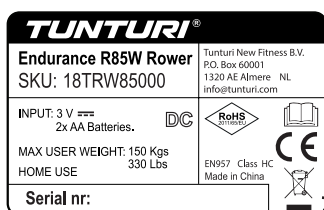


R85W ROWER DUAL RAIL

GB	User manual	13 - 18
DE	Benutzerhandbuch	19 - 25
FR	Manuel de l'utilisateur	24 - 28
NL	Gebruikershandleiding	26 - 32
IT	Manuale d'uso	33 - 44
ES	Manual del usuario	45 - 50
SV	Bruksanvisning	51 - 56
SU	Käyttöohje	57 - 62

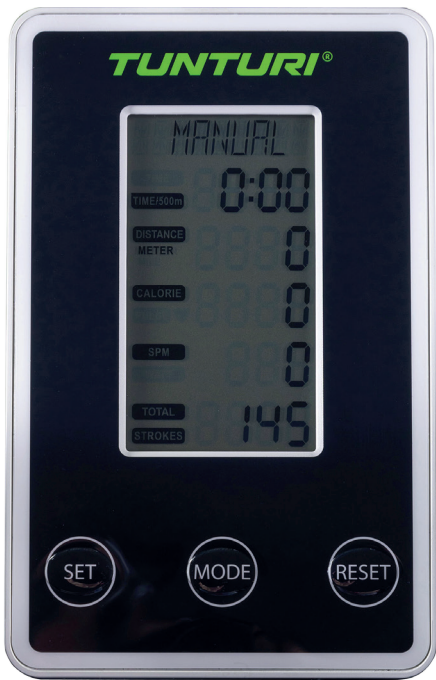


Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.



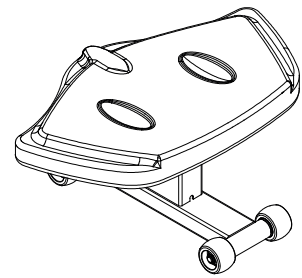
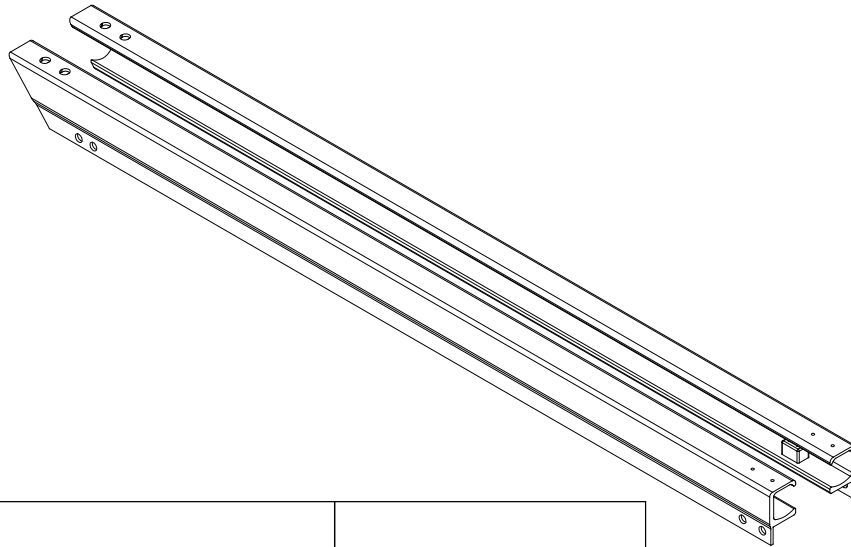
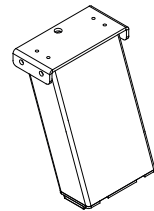
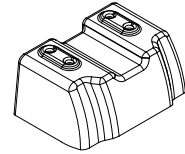
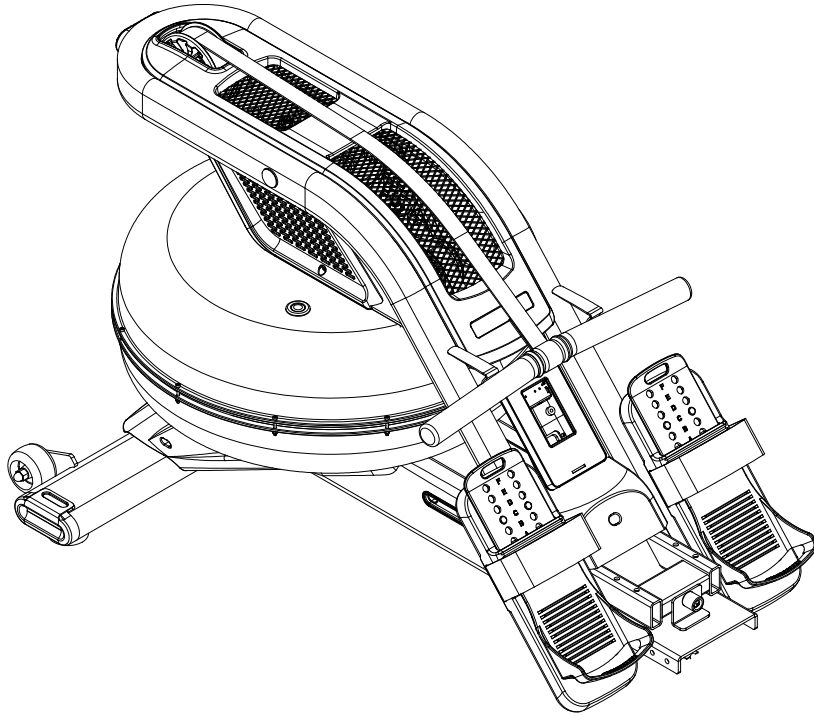
A



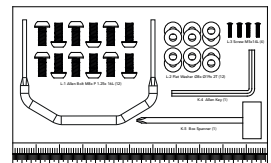
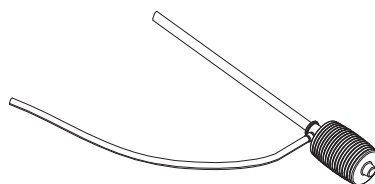
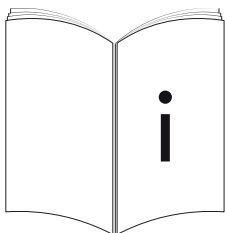


R85W Rower DUal Rail

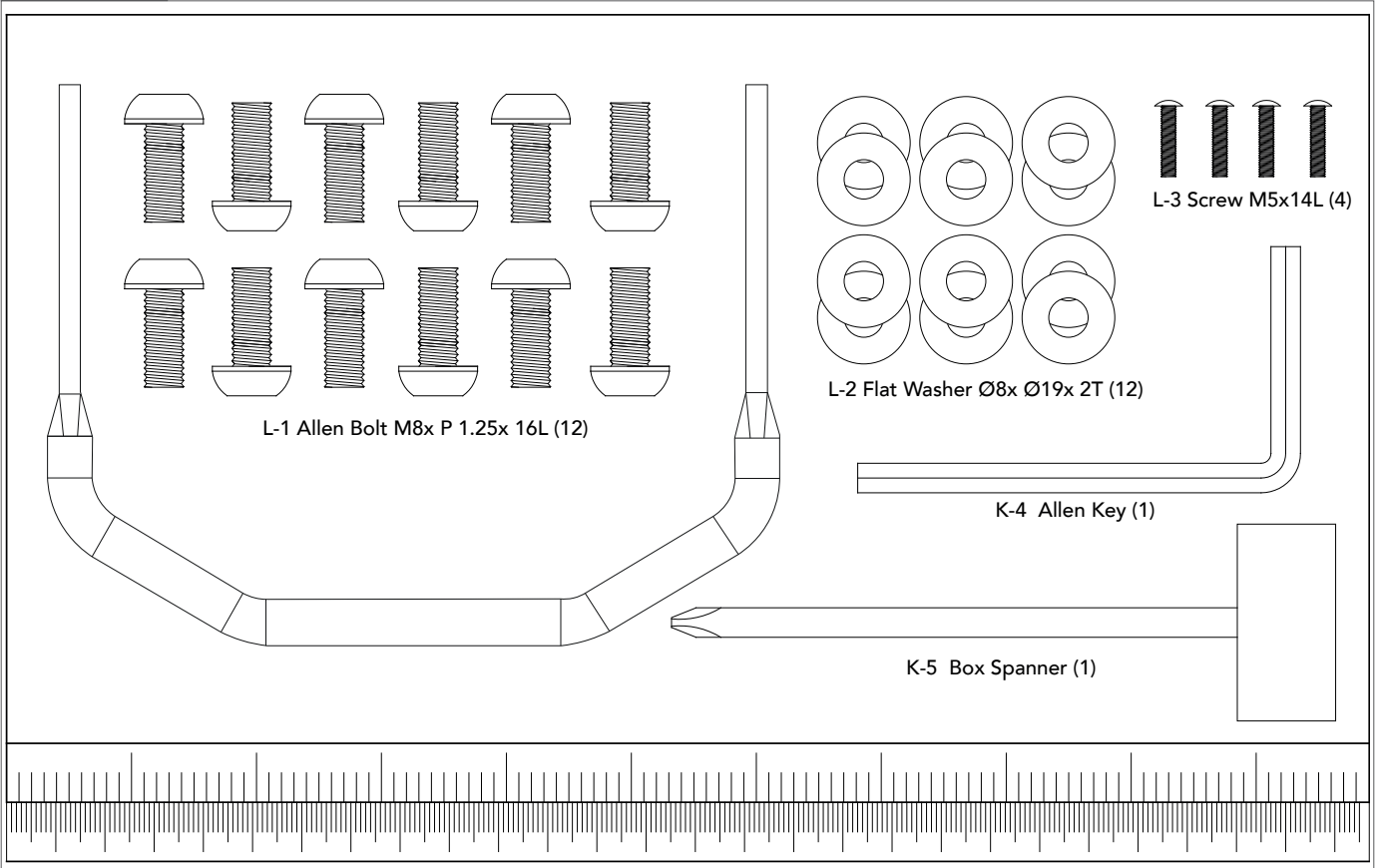
B



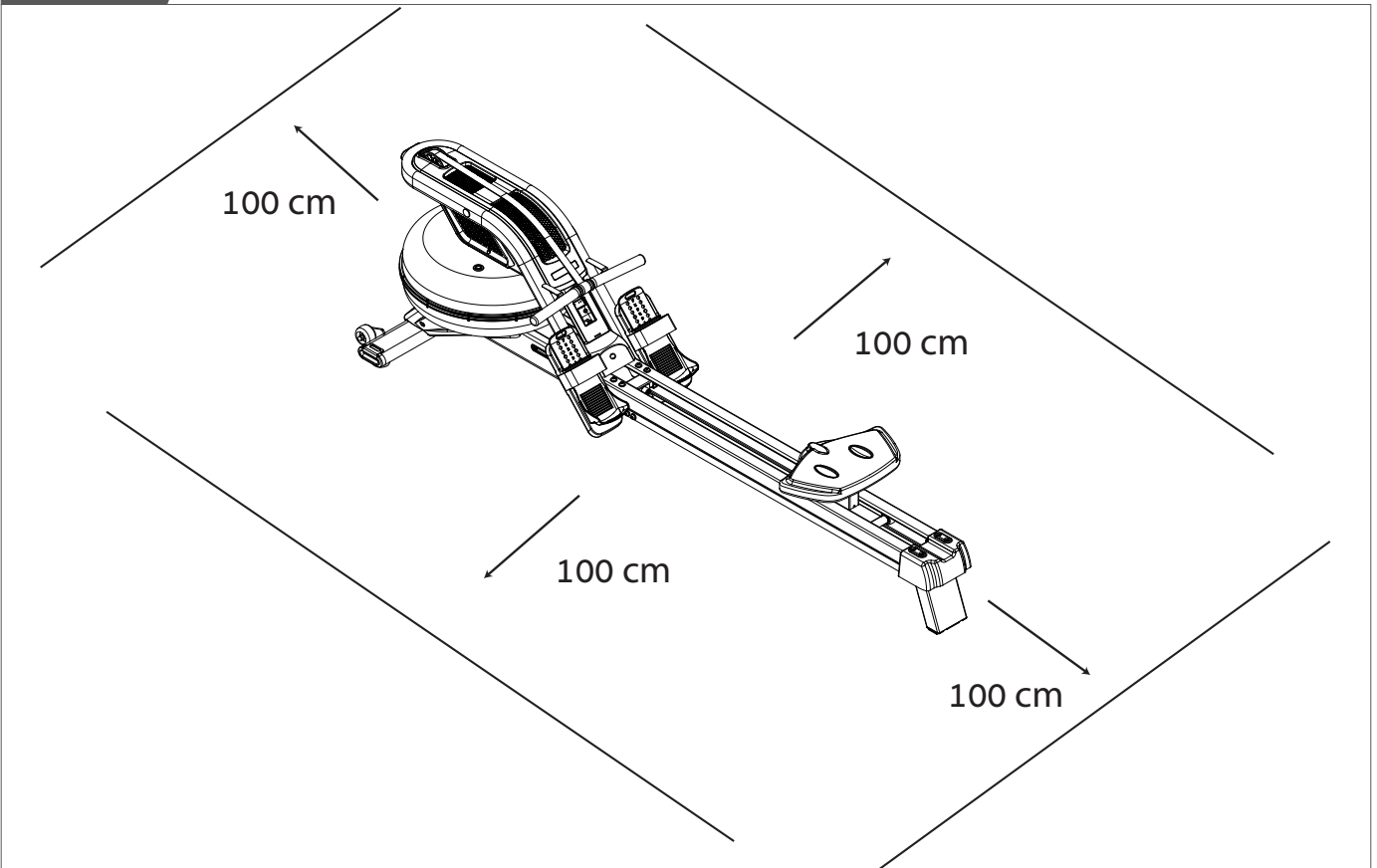
Mineral powder



C

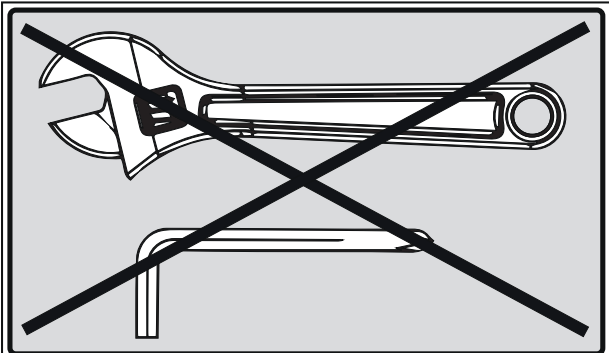
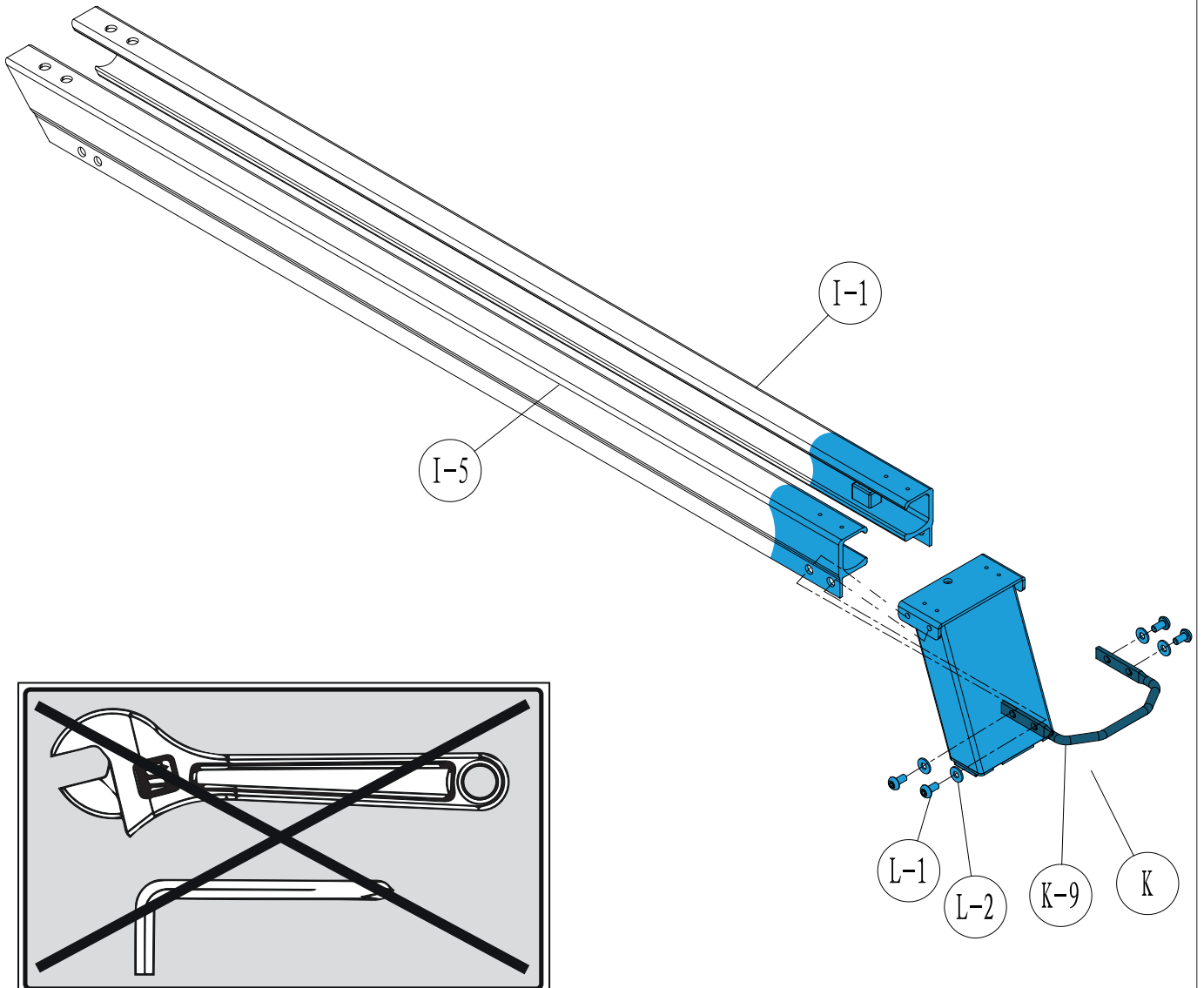


D

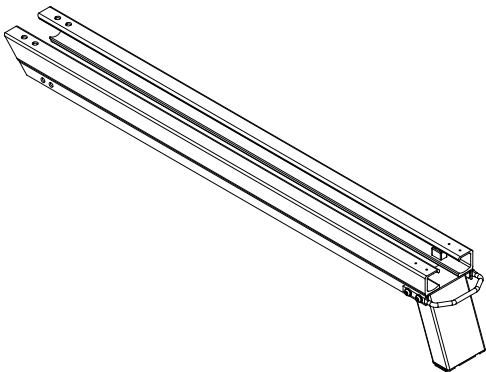




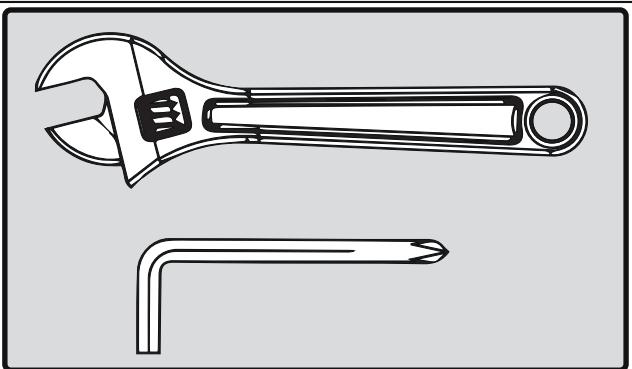
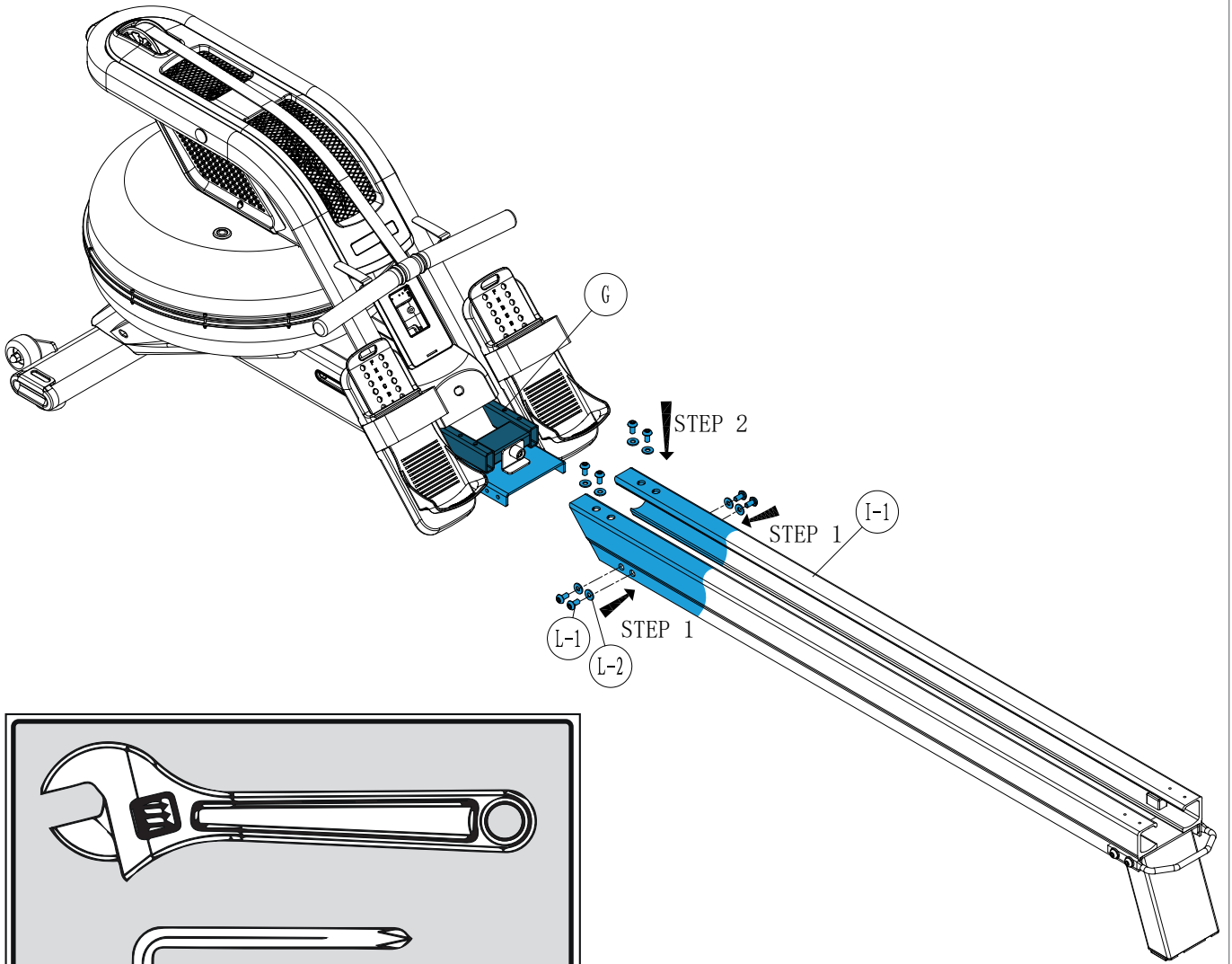
D-1



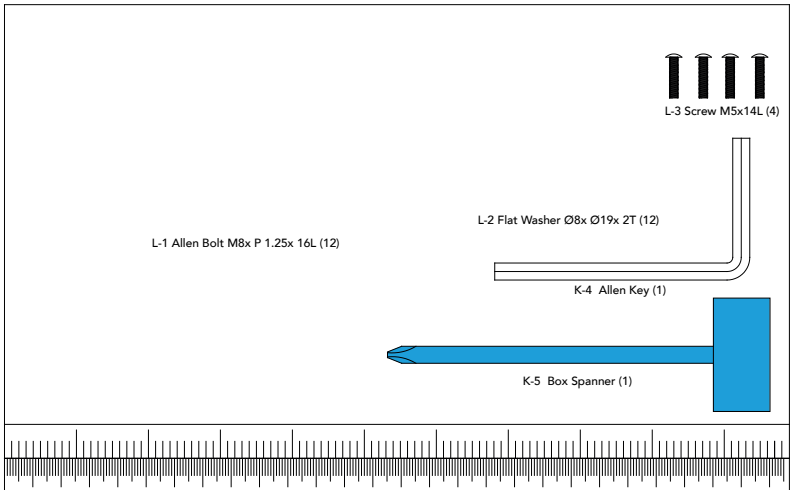
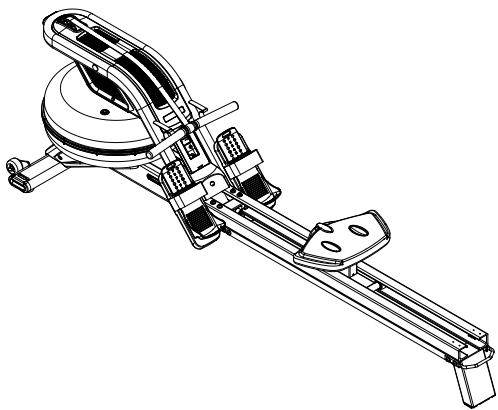
DO NOT FASTEN BOLTS AND NUTS IN THIS STEP



D-2

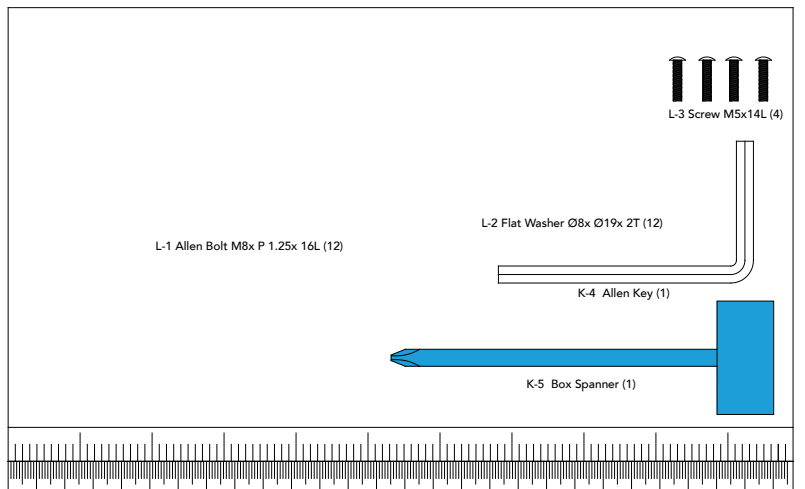
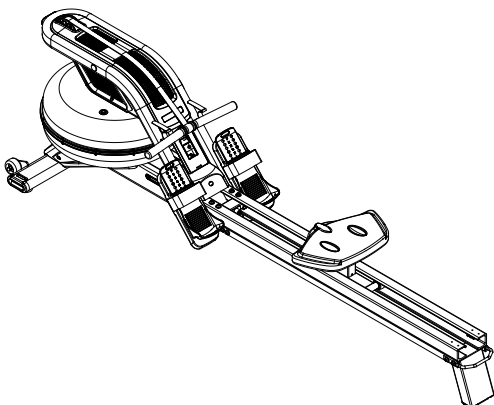
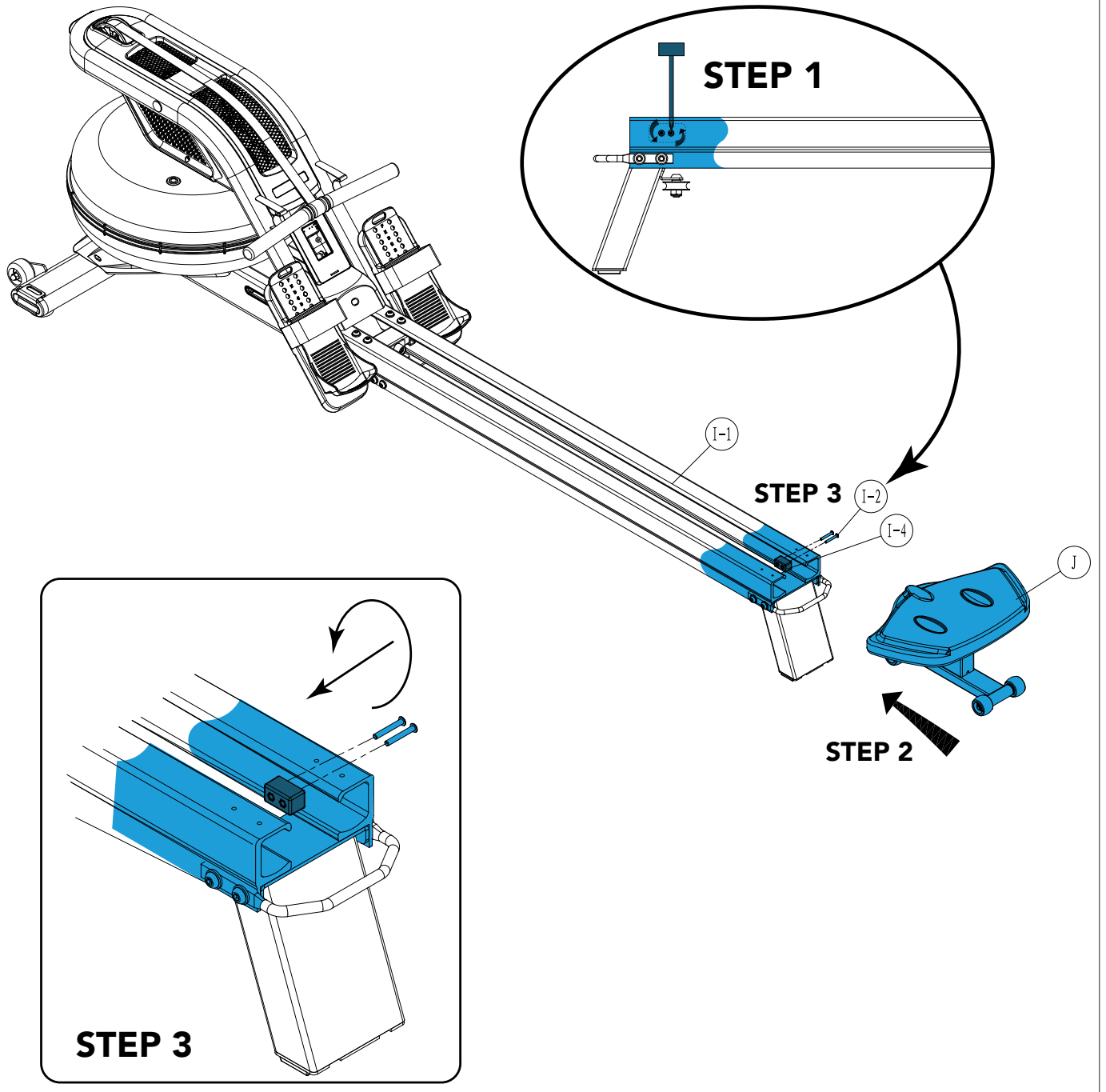


 **DO FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS**

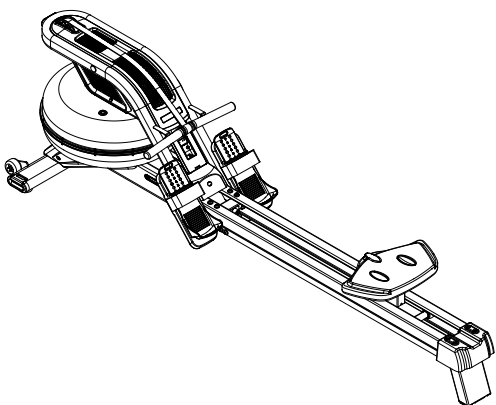
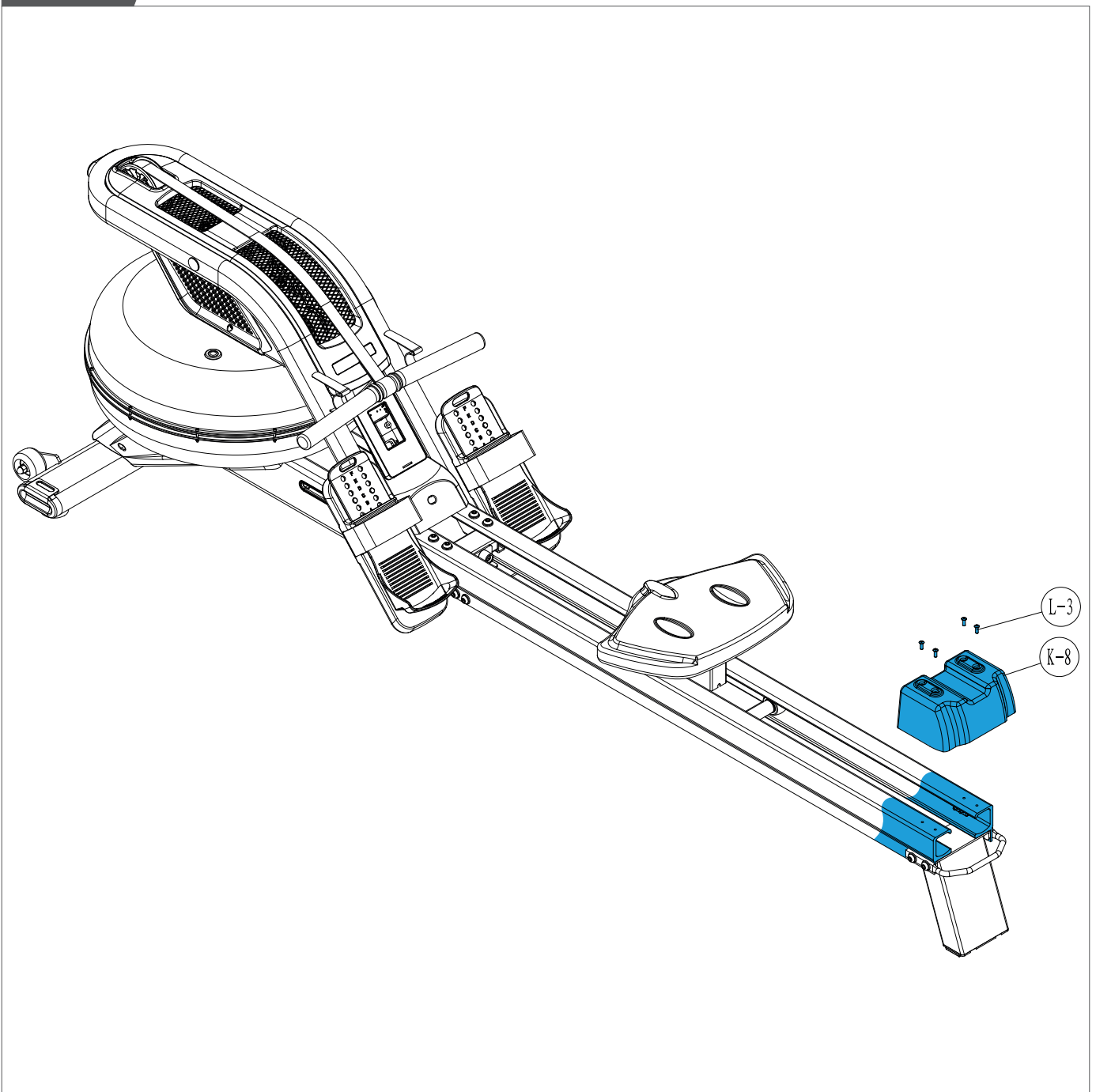




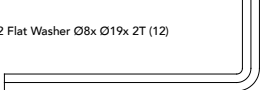
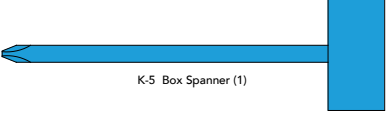
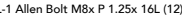



D-3



D-4

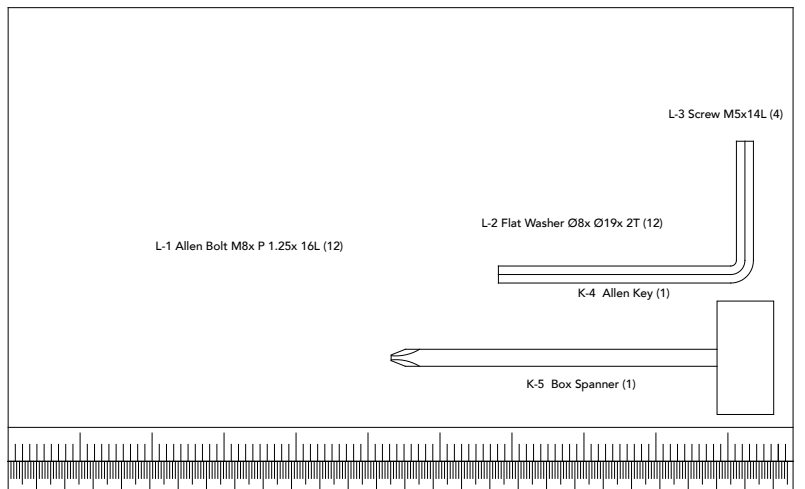
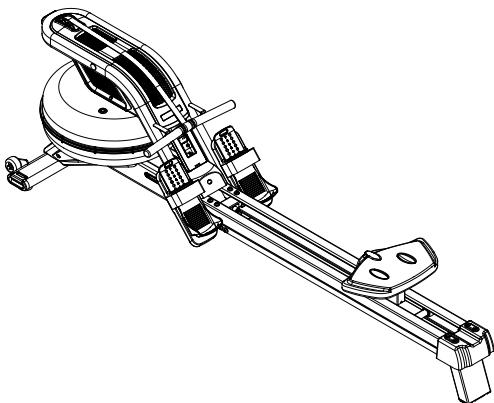
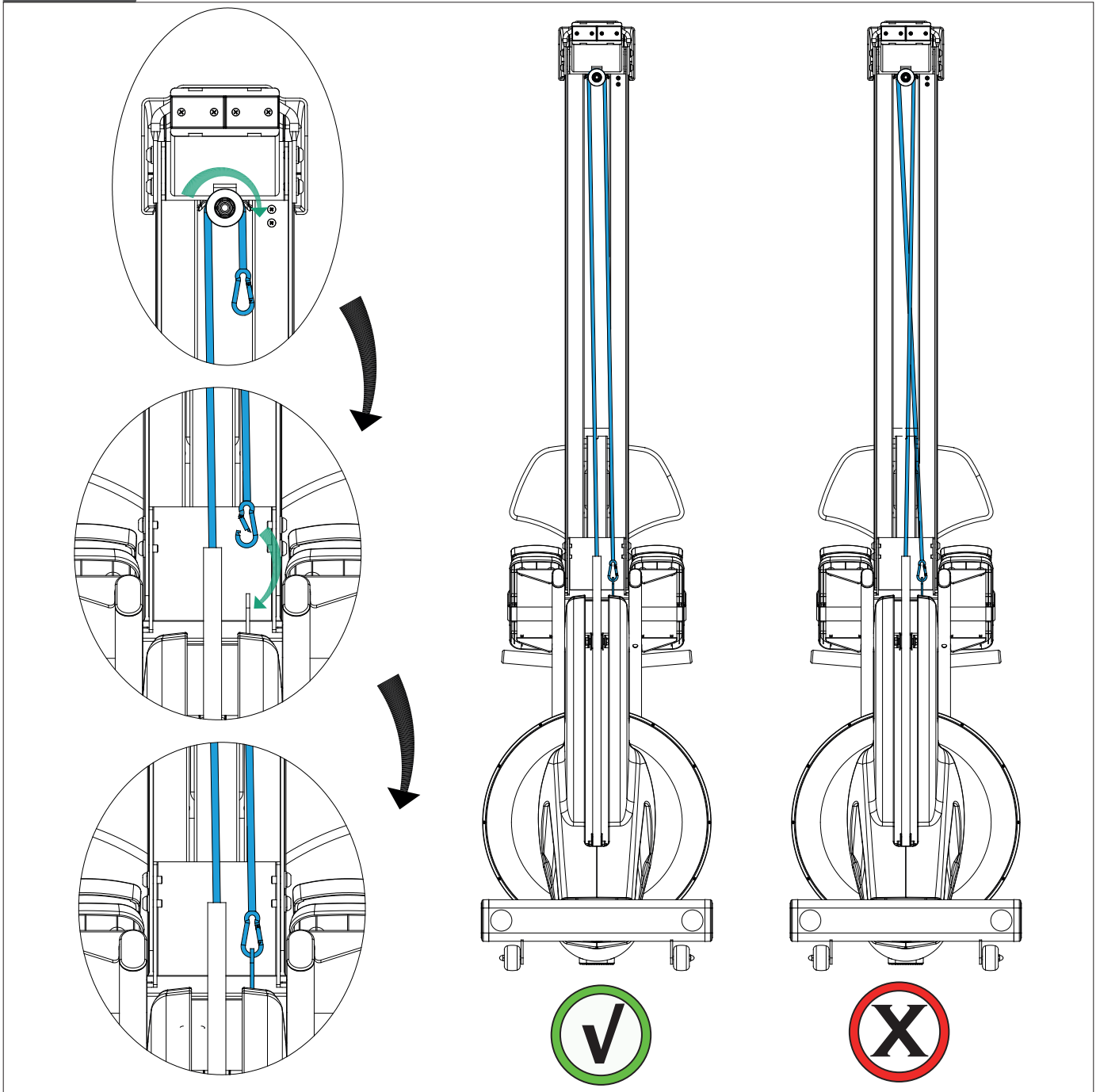


 L-3 Screw M5x14L (4)
 L-2 Flat Washer Ø8x Ø19x 2T (12)
 K-4 Allen Key (1)
 K-5 Box Spanner (1)
 L-1 Allen Bolt M8x P 1.25x 16L (12)

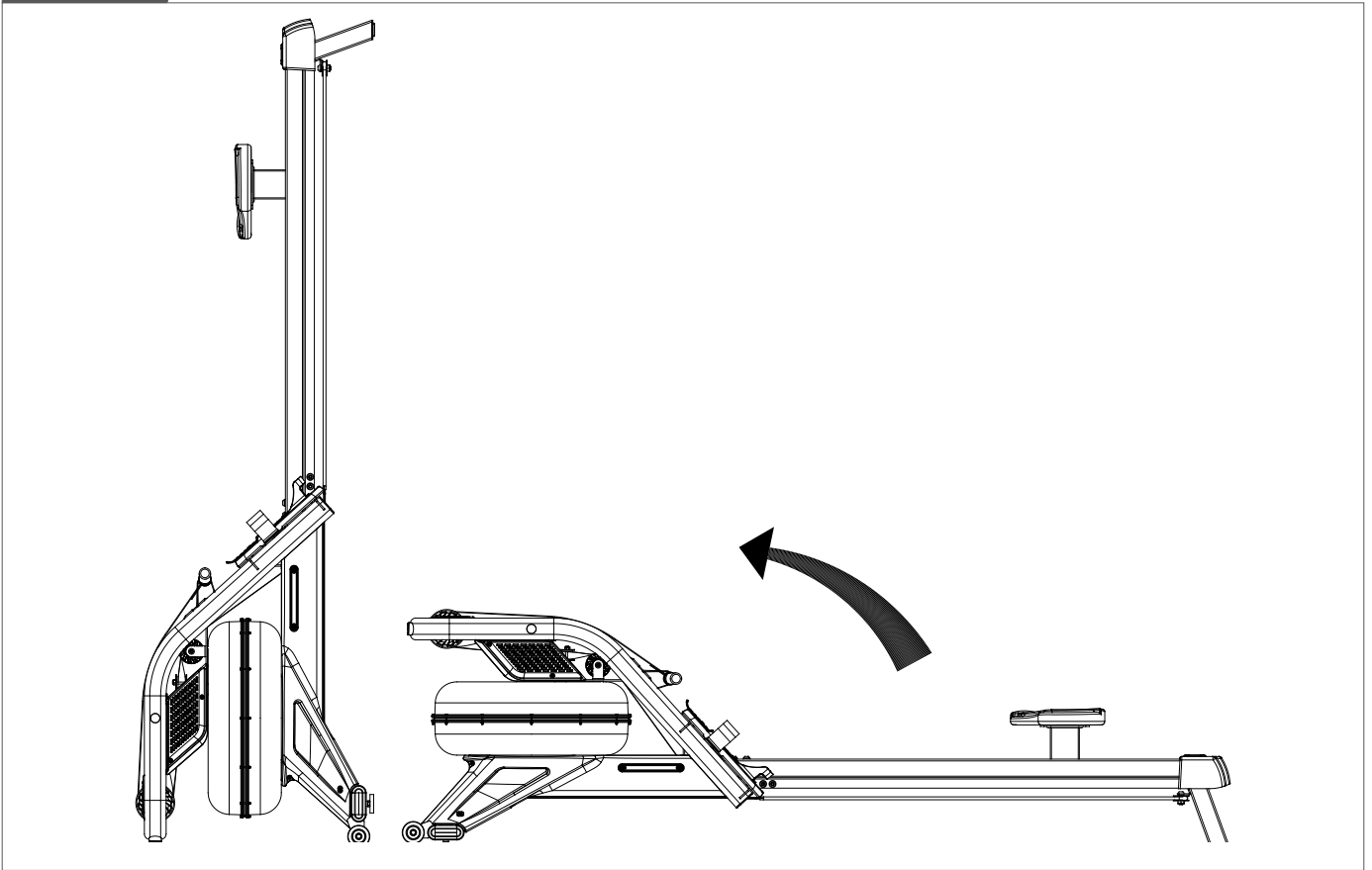




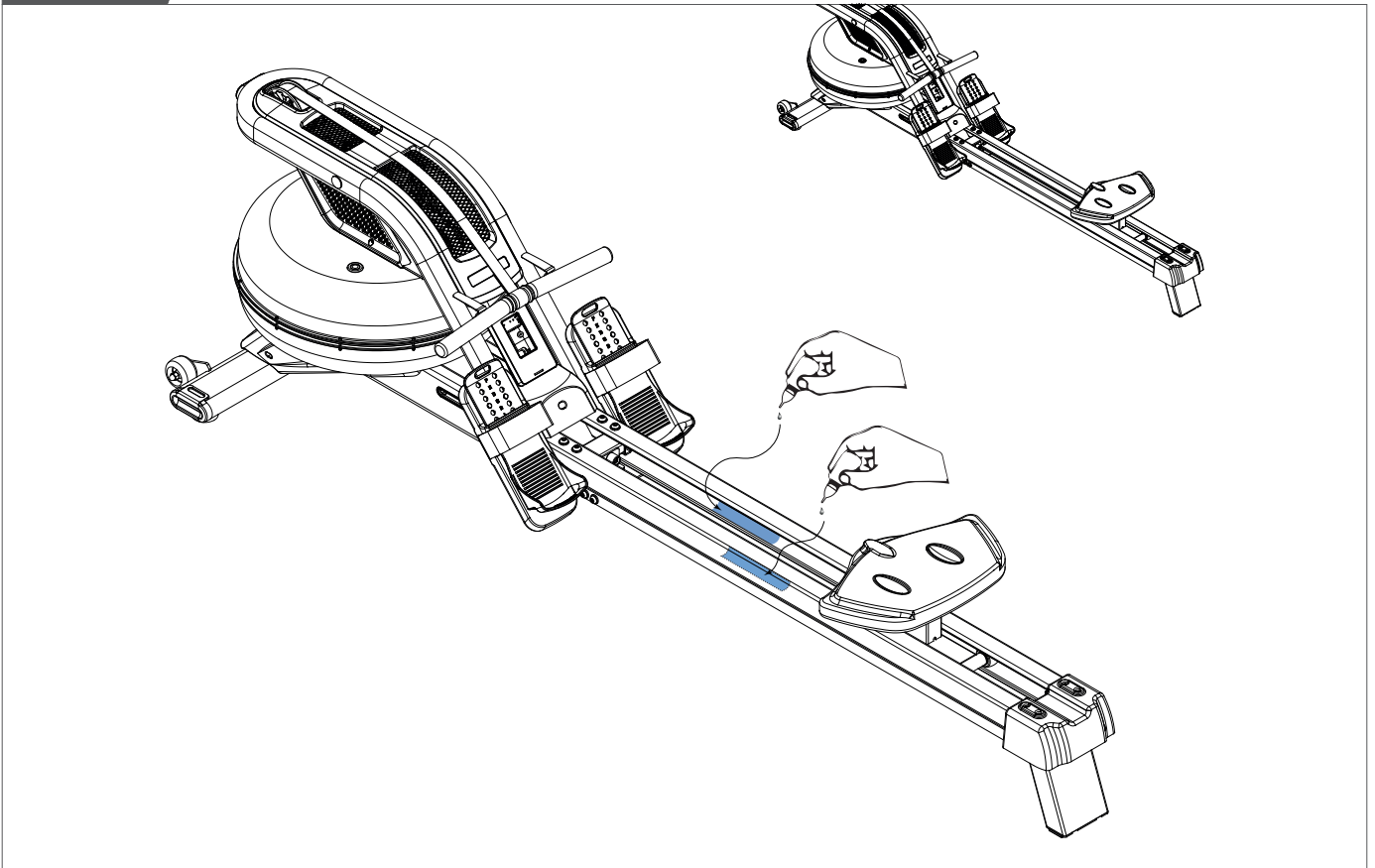
D-5



E-1



E-2

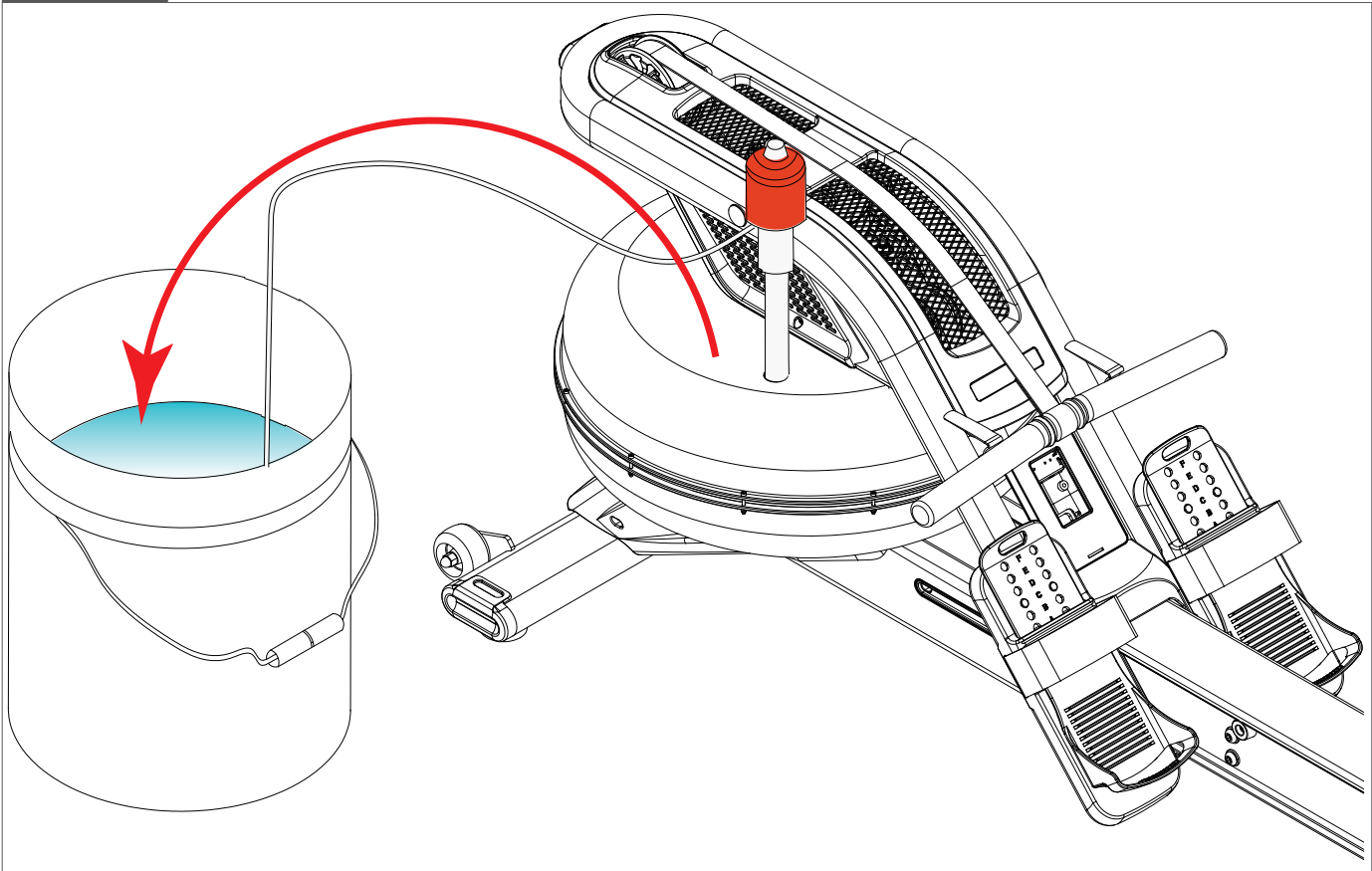




E-3



E-4



Index

Welcome	13
Safety warnings	13
Assembly instructions	14
Description illustration A	14
Description illustration B	14
Description illustration C	14
Description illustration D	14
Additional assembly information	14
Additional environmental information	14
Adjust tank water level	14
Filling the tank with water (Fig. E-3)	14
Removing water from the tank (Fig. E-4)	14
Water treatment	15
Workouts	15
Exercise Instructions	15
Heart rate	15
Use	16
Adjusting the support feet (Fig. E-1)	16
Adjusting resistance	16
Adjusting the footplates	16
How to row	16
Cleaning and maintenance	16
Water changes colour or becomes cloudy	17
Replacing the batteries	17
Seat rollers become noisy (Fig. E-2)	17
Defects and malfunctions	17
Transport and storage	17
Technical data	18
Declaration of the manufacturer	18
Disclaimer	18

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.

Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers, strength benches and multi stations. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions

This manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. The following precautions must always be followed:

Safety warnings

⚠ WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

⚠ WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 8 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.

- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150kg (330 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

The illustration shows what components and parts you should find when un-boxing your product.

!! NOTE

- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces used as the product protective materials.
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

The illustration shows the hardware kit that comes with your product. The hardware kit contains bolts, washers, screws, nuts etc. and the required tools to properly fit your trainer.

Description illustration D

The illustrations show you in the correct following order how to assemble your trainer best.

⚠ WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

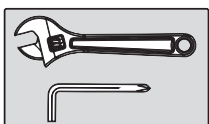
⚠ CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

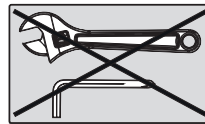
Additional assembly information

Fasten Nuts and Bolts

To prevent mounted frame parts from not being correctly aligned, it is advisable to complete the first subsequent steps before fully tightening nuts and bolts. This provides space to reposition previously mounted parts, allowing the overall assembly to proceed more smoothly. Therefore it is advisable to follow up on the below instructions.



Securely tighten all nuts and bolts after all components have been assembled in current and previous steps.



Do not fully tighten all nuts and bolts used in this step. Hand tight is enough.

Additional environmental information

Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a Time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

Adjust tank water level

Filling the tank with water (Fig. E-3)

- Remove the rubber tank plug from the top of the tank.
- Place a large bucket of water next to the rower and position the siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown. Make sure the small breather valve on the top of the siphon is closed before filling.

!! NOTE

- 17 liters of water is required for maximum filling.
- Where water quality is poor, we recommend using distilled water.
- Putting the bucket higher than the tank will allow the siphon to "self-pump" when adding water to the tank.
- Consider using a towel under the bucket and water tank preventing stains on the floor.

⚠ WARNING

- Filling the water level over the Maximum level might result in water leakage during workout.
- Begin filling the tank by squeezing the siphon. Use the level gauge decal on the side of the tank to measure volume of water in the tank.
- After filling the tank to the desired water level, open the valve on the top of the siphon to allow excess water to escape.
- Ensure that the tank plug is replaced once filling and water treatment procedures are complete.

Removing water from the tank (Fig. E-4)

- Remove the tank plug.
- Insert the siphon rigid hose end into the tank
- Insert the siphon flexible hose end into a large bucket.
- Drain the tank (approx. 20% of water will remain in the tank. It is not possible to drain the tank completely without disassembling the tank)
- Refill the tank following the directions as described under the section "Filling the tank" of this manual.

!! NOTE

- If the water treatment schedule is maintained, it will not be necessary to change the water inside the tank. An additional water treatment tablet is only required when discolouration of the water appears.

- Exposure to sunlight affects the water. Moving the rower away from direct sunlight will extend time between water treatments

Water treatment

- Add one water treatment tablet.
- Add a water treatment tablet whenever the water appears dirty or cloudy over time.

WARNING

- Only use the Tunturi supplied water treatment tablets.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

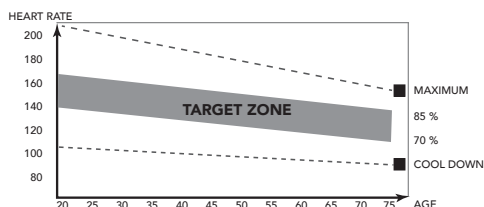
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

The exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

NOTE

- A chest strap does not come standard with this trainer. When you like to use a wireless chest strap you need to purchase this as an accessory.

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.

WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heartrate chest belt.

CAUTION

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

NOTE

- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

⚠ WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Beginner 50-60% of maximum heart rate

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced 60-70% of maximum heart rate

Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert 70-80% of maximum heart rate

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet (Fig. E-1)

The equipment is equipped with adjustable support feet. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these support feet can be adjusted to make the required corrections.

- Turn the support feet in/ out as required to put the equipment in a stable and as well possible levelled position.
- Tighten the locknut's* to lock the support feet.

!! NOTE

- The equipment is most stable when it is as low to the floor as possible. Therefore, start to level the equipment by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stabilize and level the equipment.

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, adjust the water level.

- More water is more resistance.
- Less water is less resistance.

The scale on the water tank helps you find and set a suitable resistance.






Adjusting the footplates

- Lift the top of the sliding portion of the footplate and slide up or down.
The symbols A ~ F represent a guideline from which the proper length can be determined.
- Secure the plate onto the mounting pegs and push down firmly to lock into position.

⚠ WARNING

- Never operate this rower without feet properly secured in Foot straps, or without the sliding portion of the Slider Footplate locked into position.

How to row

	Catch Comfortably forward with straight back and arms.
	Drive Push with the legs while arms remain straight.
	Finish Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.
	Recovery Upper body tips forward over your pelvis and move forward.
	Catch Back to the starting position and begin again.

Catch - Drive

Begin the stroke comfortably in forward position and push strongly back with your legs while keeping your arms and back straight.

Finish

Begin to pull your arms back as they pass over your knees and continue the stroke through to completion rocking slightly back over your pelvis.

Recovery - Catch

Return to the starting position and repeat.

⚠ WARNING

- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

Cleaning and maintenance

The equipment requires very little maintenance, please follow up on below instructions. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

⚠ WARNING

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

Water changes colour or becomes cloudy**Possible cause:**

Rower is in direct sunlight or has not had water treatment.

Solution:

- Change rower location to reduce direct exposure to sunlight.
- Add water treatment or change tank water as directed in the water treatment section of this manual.

Replacing the batteries

The console is equipped with 2 AA batteries at the rear of the console.

- Remove the cover.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover.

!! NOTE

- Empty batteries should always be recycled per your Local legal regulations to save the environment.

⚠ WARNING

- Do not expose batteries to big temperature changes to prevent the batteries from leaking.
- To prevent your batteries from leaking, take them out if you plan on not using your device for longer periods of time.
- When inserting multiple batteries into a device, always use the same brand, the same type, and the same energy level.

Seat rollers become noisy (Fig. E-2).

When seat rollers become (squeaking) noisy, it is recommended to apply one drop of silicon lubricant on the roller race where the rollers are running over during workout. (Fig. E-2)

!! NOTE

- Do not apply too much lubricant as this will result in a slippery feeling.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Trouble shooting:

- When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
- If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

!! NOTE

- When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
- If the computer displays abnormally, please re-install the batteries and try again.

Transport and storage**⚠ WARNING**

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty**Warranty terms**

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website. <http://manuals.tunturi.com>

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per Distancery, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

Warranty coverage

Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in Distanceries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	228.0
	inch	89.8
Width	cm	56.0
	inch	21,9
Height	cm	65.6
	inch	25,8
Weight	kg	50.4
	lbs	111,0
Max. user weight	kg	150
	lbs	330
Battery size	2x	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact	No
	5.0 Khz	No
	5.3 Khz.	Yes
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

IMPORTANT

The console is equipped with a 5.3 Khz receiver to prevent interference with the build in BT module operating on 5.0 Khz frequency signal.

Though by our experience a 5.0 Khz heart rate transmitter (chest strap) will most likely work without any problems.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the R85W Rower Dual Rail Rower is in conformity with the following standards and directives:

- RoHS Directive (2011/65/EU)
- General Product Safety Regulation (GPSR) – (EU) 2023/988
- Battery Regulation (EU) 2023/1542.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

- The product and the manual are subject to change.
- Specifications can be changed without further notice.
- Check our website for the latest user manual version.

Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Willkommen..... 19

Warnhinweise zur Sicherheit 19

Montageanleitungen 20

Beschreibung Abbildung A.....20

Beschreibung Abbildung B.....20

Beschreibung Abbildung C.....20

Beschreibung Abbildung D.....20

Zusätzliche Montagehinweise20

Zusätzliche Umwelt Informationen.....20

Tankfüllung und Wasserbehandlung 20

Den Tank füllen (Abb. E-3).....20

Entfernung vom Wasser aus dem tank (Abb. E-4).....21

Wasserbehandlung.....21

Trainings 21

Trainingsanleitung21

Herzfrequenz.....22

Gebrauch 22

Einstellen der Stützfüße (Abb. E-1)22

Widerstand einstellen22

Anpassen der Fußrasten22

Richtig Rudern.....23

Reinigung und Wartung..... 23

Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus.23

Erneuerung der Batterien.....23

Sitzrollen werden laut (Abb. E-2).....23

Störungen und Fehlfunktionen.....24

Transport und Lagerung 24

Garantie..... 24

Technische Daten 24

Herstellereklärung 25

Haftungsausschluss..... 25

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder, Rudergeräte, Kraftbänke und Multi-Stationen an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Wichtige sicherheitshinweise

Diese Anleitung ist ein unerlässlicher Teil Ihres Trainingsgeräts: Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen immer befolgt werden.

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠️ WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

⚠️ WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Heim- und gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen, usw.) geeignet. Die maximale Verwendung ist auf 8 Stunden pro Tag beschränkt. Das Gerät ist nicht für den ausschließlichen gewerblichen Einsatz (z.B. große Fitnessstudios) geeignet.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150kg (330 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird. Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

Beschreibung Abbildung B

Die Abbildung zeigt, welche Komponenten und Teile in der Lieferung enthalten sein sollen.

!! HINWEIS

- Kleinteile können in Hohlräumen versteckt/verpackt werden, die als Schutzmaterial für das Produkt dienen.
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

Die Abbildungen zeigen Ihnen in der richtigen Reihenfolge, wie Sie Ihren Trainer am besten montieren.

⚠️ WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

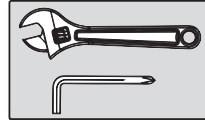
⚠️ VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

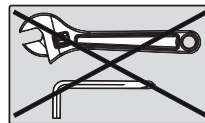
Zusätzliche Montagehinweise

Ziehen Muttern und Schrauben

Um zu verhindern, dass die montierten Rahmenteile nicht korrekt ausgerichtet sind, ist es ratsam, die ersten nachfolgenden Schritte abzuschließen, bevor die Schrauben und Muttern vollständig angezogen werden. Dadurch bleibt die Möglichkeit erhalten, bereits montierte Teile neu zu positionieren, so dass die Gesamtmontage reibungsloser verläuft. Daher ist es ratsam, die nachstehenden Anweisungen zu befolgen.



Ziehen Sie die Muttern und Schrauben fest an, nachdem alle Komponenten im aktuellen und in den vorherigen Schritten montiert wurden.



Ziehen Sie nicht alle Muttern und Schrauben in diesem Schritt fest. Handfest ist genug.

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgten Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben.

Entsorgung am ende der Lebensdauer

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Tankfüllung und Wasserbehandlung

Den Tank füllen (Abb. E-3)

- Entfernen Sie den Gummistöpsel auf der Oberseite des Tanks.
- Platziere einen Großen Eimer mit Wasser neben dem Gerät und stecken Sie das flexible Ende im Tank und das Starre Ende der Handpumpe im Eimer, wie abgebildet. Stellen Sie sicher, dass das Entlüftungsventil am oberen Ende der Handpumpe geschlossen ist bevor sie anfangen den Tank zu füllen.

!! HINWEIS

- Es werden 17 Liter Wasser benötigt um eine Maximale Füllung zu gewährleisten.
- Sollte die Wasserqualität in ihrer Umgebung bekanntermaßen schlecht sein, dann empfehlen wir ihnen destilliertes Wasser zu verwenden.
- Stellen Sie den Wassereimer höher als den Tank, so kommt es zu einem „Selbs-Full“ Effekt.
- Benutzen Sie ein Handtuch unter dem Eimer und dem Tank um Flecken auf dem Fußboden zu vermeiden.

⚠️ WARNUNG

- Wenn Sie den Wasserstand über den Höchststand bringen, kann dies während des Trainings zu Wasseraustritt führen.

- Beginnen Sie die Füllung des Tanks indem Sie die Handpumpe zusammendrücken. Benutze den Aufkleber mit der wasserstandanzeigen auf der Seite des Tanks um den jeweiligen Wasserstand im Tank abzulesen.
- Nachdem Sie den Wasserstand im Tank auf dem von ihnen gewünschten Niveau gebracht haben, öffnen Sie das Entlüftungsventil auf der Oberseite der Handpumpe um das überflüssige Wasser ausfließen zu lassen.
- Stellen Sie sicher, dass der Tank Plug nach der Wasserfüllung oder Wasserbehandlung wieder eingeschraubt wird.

Entfernung vom Wasser aus dem tank (Abb. E-4)

- Entferne des Entlüftungsventil (tank plug).
- Stecken Sie das Starre Ende der Handpumpe im Tank.
- Stecken Sie das flexible Ende der Handpumpe im Eimer.
- Entleere den Tank (etwa 20% vom Wasser bleibt im Tank, es ist nicht möglich den Tank ganz zu leeren ohne diesen zu demontieren).
- Füllen Sie den Tank wie beschrieben in "den Tank füllen" in dieser Anleitung.

!! HINWEIS

- Wenn die Wasserbehandlung korrekt durchgeführt wird ist es nicht notwendig das Wasser im Tank zu erneuern. Zusätzliche Chlortabletten sind nur bei eventueller Verfärbung vom Wasser notwendig.
- Aussetzung an direktem Sonnenlicht kann ein negatives Effekt auf dem Wasser haben. Eine Aufstellung außerhalb direkter Sonneneinstrahlung verlängern die Zeitspannen zwischen den Wasserbehandlungen.

Wasserbehandlung

- Füge dem Wasser im Tank eine wasserbehandlungs-Tablette zu (20).
- Füge eine Wasserbehandlung-Tablette zu wenn das Wasser verschmutzt oder wolkig ist.

⚠ WARNUNG

- Verwenden Sie nur die von Tunturi gelieferten Wasserbehandlungs-Tabletten.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen. Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Trainingsanleitung

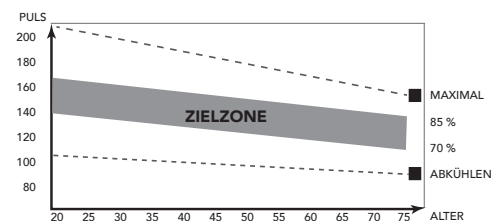
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

Die Trainings-Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.

Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

Muskelformung

Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnesstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.



Herzfrequenz

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

!! HINWEIS

- Ein Herzfrequenz-Brustgürtel gehört bei diesem Trainer nicht zum Standard. Wenn Sie einen drahtlosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben.

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.

⚠️ WARNUNG

- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.

⚠️ VORSICHT

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

!! HINWEIS

- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: $220 - \text{ALTER}$. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

⚠️ WARNUNG

- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Anfänger 50-60% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten 60-70% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte 70-80% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße (Abb. E-1)

Das Gerät ist mit einstellbaren Stützfüßen ausgestattet. Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, können diese Stützfüße eingestellt werden, um die erforderlichen Korrekturen vorzunehmen.

- Drehen Sie die Stützfüße nach Bedarf ein/aus, um das Gerät in eine stabile und möglichst waagerechte Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Kontermuttern* an, um die Stützfüße zu arretieren.

!! HINWEIS

- Das Gerät ist am stabilsten, wenn es so niedrig wie möglich auf dem Boden steht. Beginnen Sie daher mit der Nivellierung des Geräts, indem Sie alle Stützfüße ganz hineindreihen, bevor Sie die erforderlichen Stützfüße zur Stabilisierung und Nivellierung des Geräts herausdrehen.

Widerstand einstellen

Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, stellen Sie den Wasserstand ein.

- Mehr Wasser ist mehr Widerstand.
- Weniger Wasser ist weniger Widerstand.

Sie Skala am Wassertank hilft Ihnen beim Festlegen des geeigneten Widerstands.

Anpassen der Fußrasten

- Heben Sie die obere Seite und schieben Sie die Fußrasten in der gewünschten Position. Die Symbole A ~ F stellen einen Richtwert da von welchem man die Fußrasten ausrichten kann.
- Richten Sie die Fußraste, mit den Haltestiften aus und drucke diese dann fest runter um die Position zu fixieren.

⚠️ WARNUNG

- Benutzen Sie das Rudergerät nicht ohne das Sie ihre Füße in den Fußrasten festgezogen haben. Achten Sie auch darauf, dass die Fußrasten richtig auf den Haltestiften eingerastet sind.

Richtig Rudern

	<p>Vorlage</p> <p>Angenehm nach vorne mit gestreckte Arme und Rücken.</p>
	<p>Durchzug</p> <p>Drücke mit den Beinen nach hinten während die Arme gestreckt bleiben.</p>
	<p>Rücklage</p> <p>Ziehe mit den Armen und Beinen durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.</p>
	<p>Vorziehen</p> <p>Oberkörper nach vorne lehnen und Körper nach vorne bewegen.</p>
	<p>Vorlage</p> <p>Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorga.</p>

Vorlage - Durchzug

Beginnen Sie mit angenehm nach vorne gestreckten Armen und Rücken. Drücken Sie die beine nach hinten, die Arme und der Rücken bleiben gestreckt.

Rücklage

Ziehe die Arme zurück sobald diese über die Knie sind und ziehe diese durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.

Vorlage

Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

WARNUNG

- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

Reinigung und Wartung

Das Gerät ist sehr wartungsarm, bitte beachten Sie die nachfolgenden Hinweise. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen montiert, verwendet und gewartet wird.

WARNUNG

- Verwenden Sie KEINE Lösungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem weichen, saugfähigen Tuch.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus.

Mögliche Ursache:

Rudergerät steht in direkter Sonnenbestrahlung oder die Wasserbehandlung ist nicht durchgeführt.

Lösung:

- Ändere den Standort außerhalb direkter Sonneneinstrahlung.
- Behandle das Wasser wie beschrieben in "Tankfüllung und Wasserbehandlung".

Erneuerung der Batterien

Die Konsole hat hinten 2x AA Batterien.

- Entfernen Sie die Abdeckung.
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
- Bringen Sie die Abdeckung an.

!! HINWEIS

- Leere Batterien sollten immer gemäß den örtlichen gesetzlichen Bestimmungen recycelt werden, um die Umwelt zu schützen.

WARNUNG

- Setzen Sie die Batterien keinen großen Temperaturschwankungen aus, um ein Auslaufen zu verhindern.
- Um zu verhindern, dass die Batterien auslaufen, sollten Sie sie herausnehmen, wenn Sie Ihr Gerät längere Zeit nicht benutzen wollen.
- Wenn Sie mehrere Batterien in ein Gerät einlegen, verwenden Sie immer dieselbe Marke, denselben Typ und dieselbe Energiestufe.

Sitzrollen werden laut (Abb. E-2)

Wenn die Sitzrollen laut werden (quietschen), kann Tropfen Silikon-Schmiermittel auf den Walzenlauf aufgetragen werden, über den die Rollen während des Trainings laufen.

!! HINWEIS

- Bringen Sie nicht zu viel Schmiermittel an, da dies zu einem rutschigen Gefühl führen kann.



Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Fehlersuche:

- Wenn die LCD-Anzeige verdunkelt ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- Wenn Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

!! HINWEIS

- Der Hauptbildschirm wird vier Minuten nach einem Trainingstopp ausgeschaltet.
- Wenn der Computer ungewöhnliche Dinge anzeigt, legen Sie die Batterien bitte erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG

- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

Der Käufer hat Anspruch auf die anwendbaren Bestimmungen, die in der jeweiligen nationalen Gesetzgebung für den Handel mit Konsumgütern festgelegt sind. Diese Garantie schränkt diese Rechte nicht ein. Die Garantie des Käufers gilt nur, wenn der Artikel in einer Umgebung verwendet und nach Anweisung gewartet wird, die von Tunturi New Fitness BV für dieses Gerät genehmigt wurde. Die produktspezifisch zugelassene Umgebung und Wartungshinweise sind im "Benutzerhandbuch" des Produkts angegeben. Das "Benutzerhandbuch" kann von unserer Website heruntergeladen werden. <http://manuals.tunturi.com>

Garantiedauer

Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

Garantieumfang

Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

Einschränkungen der garantie

Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung. Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm	228,0
	inch	89,8
Breite	cm	56,0
	inch	21,9
Körpergröße	cm	65,6
	inch	25,8
Gewicht	kg	50,4
	lbs	111,0
Max. Benutzergewicht	kg	150
	lbs	330
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt	Nein
	5,0 Khz	Nein
	5,3 Khz.	Ja
	Bluetooth (BLE)	Nein
	ANT+	Nein

WICHTIGER HINWEIS

Die Konsole ist mit einem 5,3 Khz-Empfänger ausgestattet, um Interferenzen mit dem eingebauten BT-Modul zu vermeiden, das mit einem 5,0 Khz-Frequenzsignal arbeitet.

Daher können wir nicht garantieren, dass ein 5.0 Khz Brustgurt von Ihrer Konsole empfangen werden kann. Unserer Erfahrung nach funktioniert ein 5,0 Khz Herzfrequenz-Sender (Brustgurt) höchstwahrscheinlich ohne Probleme, dies kann aber nicht garantiert werden.

Herstellereklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das R85W Rower Dual Rail Rudergerät den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterieverordnung (EU) 2023/1542

Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Bienvenue	26
Avertissements de sécurité	26
Instructions de montage	27
Illustration de description A	27
Illustration de description B	27
Illustration de description C	27
Illustration de description D	27
Informations complémentaires de montage	27
Informations environnementale supplémentaires	27
Réglage du niveau du réservoir d'eau	27
Remplir le réservoir d'eau (Fig. E-3)	27
Retirer de l'eau de reservoir (Fig. E-4).....	28
Traitement de l'eau	28
Exercices	28
Instructions d'entraînement	28
Fréquence cardiaque	29
Usage	29
Réglage des pieds de support (fig. E-1).....	29
Régler la résistance	29
Pour les pieds.....	29
Comment ramer	30
Nettoyage et entretien	30
L'eau change de couleur ou se trouble	30
Remplacement des piles	30
Les roulements du siège deviennent bruyants (Fig. E-2).	30
Défauts et dysfonctionnements	31
Transport et rangement	31
Garantie	31
Données techniques	32
Déclaration du fabricant	32
Limite de responsabilité	32

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi.

Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs, bancs de musculation, multi stations et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Consignes de sécurité importantes

Ce Manuel est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : veuillez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser cet équipement. Les consignes suivantes doivent toujours être respectées :

Avertissements de sécurité**⚠ AVERTISSEMENT**

- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

⚠ AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 8 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumier.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.

- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150kg (330 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.

Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

Cette illustration montre les composants et les pièces que vous devez trouver après avoir déballé le produit.

!! REMARQUE

- Les petites pièces peuvent être cachées/emballées dans les espaces creux utilisés comme matériaux de protection du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit. Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

Illustration de description D

Ces illustrations vous indiquent l'ordre de montage correct pour monter votre trainer.

AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

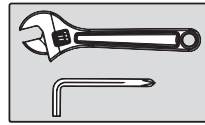
PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.
- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

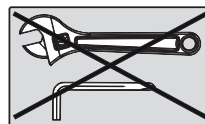
Informations complémentaires de montage

Serrer les écrous et les boulons/vis

Pour éviter que les parties du cadre montées ne soient pas correctement alignées, il est conseillé d'effectuer les premières étapes suivantes avant de serrer complètement les écrous et les boulons. Cela permet de conserver la possibilité de repositionner des pièces déjà montées, ce qui facilite le déroulement de l'assemblage. Il est donc conseillé de suivre les instructions ci-dessous.



Serrez fermement tous les écrous et vis après que tous les composants aient été assemblés au cours des étapes actuelles et précédentes.



Ne pas serrer les écrous et les vis/boulons à cette étape. Un serrage à la main suffit.

Informations environnementale supplémentaires

Élimination des emballages

Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Réglage du niveau du réservoir d'eau

Remplir le réservoir d'eau (Fig. E-3)

- Retirer le bouchon en caoutchouc situé sur le dessus du réservoir.
- Mettre un grand seau d'eau à côté du rameur et positionner le siphon avec le tuyau rigide dans le seau et le tuyau flexible dans le réservoir, comme illustré. Vérifier que la petite soupape respiratoire sur le dessus du siphon est bien fermée avant de verser de l'eau.

!! NOTE

- Pour remplir le réservoir au maximum, 17 litres d'eau sont nécessaires.
- Si l'eau est de mauvaise qualité, il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée.
- Mettre le seau plus haut que le réservoir permettra au siphon de pomper automatiquement en ajoutant de l'eau dans le réservoir.
- Penser à utiliser une serviette sous le seau et le réservoir d'eau pour éviter de mouiller le sol.

AVERTISSEMENT

- Si vous amenez le niveau d'eau au-dessus du niveau maximum, cela peut entraîner des fuites d'eau pendant l'entraînement.
- Commencer par remplir le réservoir en appuyant sur le siphon. Utiliser le repère de niveau situé sur le côté du réservoir pour mesurer le volume d'eau versé.

- Après avoir rempli le réservoir au niveau souhaité, ouvrir la soupape située sur le dessus du siphon pour que le trop-plein d'eau se vide.
- Vérifier que le bouchon du réservoir est bien remis en place après avoir terminé les opérations de remplissage et de traitement d'eau.

Retirer de l'eau de réservoir (Fig. E-4)

- Retirer le bouchon du réservoir.
- Insérer le tuyau rigide du siphon dans le réservoir.
- Insérer le tuyau flexible du siphon dans un grand seau.
- Vider le réservoir (environ 20 % de l'eau restera dans le réservoir. Le réservoir ne peut être vidé complètement sans être démonté).
- Remplir le réservoir en suivant les instructions fournies dans la section « Remplir le réservoir » de ce manuel.

!! NOTE

- Si un programme de traitement de l'eau est mis en place, il ne sera pas nécessaire de changer l'eau dans le réservoir. Une tablette de traitement de l'eau supplémentaire n'est nécessaire qu'en cas de décoloration de l'eau.
- L'exposition à la lumière du soleil trouble l'eau. Installer le rameur dans un endroit éloigné de la lumière directe du soleil permettra d'espacer la fréquence des traitements.

Traitement de l'eau

- Mettre une tablette de traitement de l'eau.
- Mettre une tablette de traitement de l'eau à chaque fois que l'eau est sale ou trouble au fil du temps.

⚠ AVERTISSEMENT

- N'utiliser que les tablettes de traitement de l'eau fournies par Tunturi.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobique repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

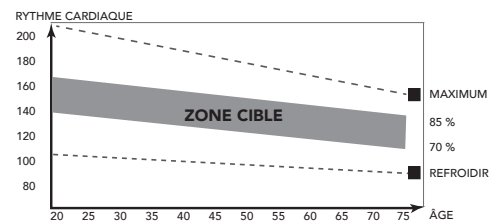
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraînement. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.

À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

!! NOTE

- Une sangle de poitrine ne vient pas standard avec cet entraîneur. Lorsque vous souhaitez utiliser une sangle de poitrine sans fil, vous devez l'acheter en tant qu'accessoire.

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peut devenir moins précise.

⚠ AVERTISSEMENT

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

⚠ PRÉCAUTION

- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

!! NOTE

- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : $220 - \text{ÂGE}$ La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

⚠ AVERTISSEMENT

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Débutant 50-60% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé 60-70% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert 70-80% de fréquence cardiaque maximum

Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support (fig. E-1)

L'équipement est équipé de pieds de support réglables.

Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez régler ces pieds de support afin de procéder aux corrections nécessaires.

- Tournez les pieds de support vers l'intérieur/vers l'extérieur tel que cela est nécessaire afin de stabiliser l'équipement et pour qu'il soit bien de niveau.
- Serrez les contre-écrous* pour verrouiller les pieds de support.

!! REMARQUE

- L'équipement est plus stable lorsqu'il est aussi près que possible du sol. Par conséquent, commencez à mettre l'équipement de niveau en tournant complètement tous les pieds de support vers l'intérieur avant de les tourner vers l'extérieur afin de stabiliser l'équipement et de le mettre de niveau.

Régler la résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, réglez le niveau de l'eau.

- Plus il y a d'eau, plus la résistance augmente.
- Moins il y a d'eau, plus la résistance diminue.

La graduation sur le réservoir d'eau vous aide à trouver et régler une résistance adéquate.

Pour les pieds

- Soulever le haut de la partie coulissante du support pour les pieds et glissez-le vers le haut ou vers le bas. Des symboles A ~ F constituent un repère permettant de déterminer la longueur adaptée.
- Fixer le support sur les goupilles de montage et appuyer fort pour le verrouiller dans sa position.

⚠ AVERTISSEMENT

- Ne jamais utiliser ce rameur sans avoir mis les pieds correctement dans les sangles pour les pieds ou si la partie coulissante du support pour les pieds n'est pas verrouillée en position.

Comment ramer

	<p>Prise d'eau</p> <p>Confortablement en avant avec le dos et les bras droits.</p>
	<p>Attaque</p> <p>Poussez avec les jambes en laissant les bras droits.</p>
	<p>Dégagé</p> <p>Tirer avec les bras et les jambes tout en basculant légèrement vers l'arrière sur le bassin.</p>
	<p>Retour sur l'avant</p> <p>Le haut du corps bascule vers l'avant au-dessus du bassin et se déplace vers l'avant.</p>
	<p>Prise d'eau</p> <p>Retour à la position de départ et début d'un nouveau mouvement.</p>

Prise d'eau - Attaque

Commencez le mouvement confortablement installé en position avant et poussez fortement vers l'arrière avec les jambes tout en maintenant les bras et le dos droit.

Dégagé

Ramenez les bras vers le torse en passant au dessus des genoux et continuez le mouvement jusqu'à la fin en basculant légèrement en arrière sur le bassin.

Retour sur l'avant - Prise d'eau

Revenez à la position de départ et recommencez.

PRÉCAUTION

- Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- Arrêtez immédiatement en cas de sensation d'évanouissement ou d'étourdissement.

Nettoyage et entretien

L'équipement nécessite très peu d'entretien, veuillez suivre les instructions ci-dessous. L'équipement ne nécessite pas de recalibrage lorsqu'il est assemblé, utilisé et entretenu conformément aux instructions.

AVERTISSEMENT

- N'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez l'équipement à l'aide d'un chiffon doux et absorbant après chaque utilisation.
- Vérifiez régulièrement que toutes les vis et écrous sont bien serrés.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

L'eau change de couleur ou se trouble

Cause possible :

Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil ou n'a été traité.

Solution :

- Changer l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe à la lumière du soleil.
- Traiter l'eau ou changer l'eau du réservoir selon les instructions de la section de traitement de l'eau de ce manuel.

Remplacement des piles

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière.

- Retirez le cache.
- Retirez les piles usagées.
- Insérez les nouvelles piles. Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-). Montez le cache.

REMARQUE

- Les piles usagées doivent toujours être recyclées conformément aux réglementations locales afin de préserver l'environnement.

AVERTISSEMENT

- N'exposez pas les piles à de grands changements de température pour éviter qu'elles ne coulent.
- Pour éviter que vos piles ne coulent, retirez-les si vous prévoyez de ne pas utiliser votre appareil pendant de longues périodes.
- Lorsque vous insérez plusieurs piles dans un appareil, utilisez toujours la même marque, le même type et le même niveau d'énergie.

Les roulements du siège deviennent bruyants (Fig. E-2).

Lorsque les roulements du siège produisent un bruit (grincement), il est recommandé d'appliquer une goutte de lubrifiant à base de silicone sur la bande de roulement où les roulements se déplacent pendant l'entraînement.

REMARQUE

- N'appliquez pas trop de lubrifiant, cela risque de provoquer une sensation de glissement.

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défectueuse.

- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Résolution des pannes :

- Les piles doivent être changées lorsque l'affichage LCD devient sombre.
- Vérifier que le câble est bien branché s'il n'y a aucun signal lorsque vous pédalez.

!! REMARQUE

- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'affichage de l'ordinateur n'est pas normal, veuillez réinstaller les piles et réessayer.

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement de Tunturi

Conditions de garantie

Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produit est utilisé dans l'environnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. <http://manuals.tunturi.com>

Conditions de garantie

Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

Étendue de la garantie

En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indépendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.

La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.

La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par exemple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm	228.0
	inch	89.8
Largeur	cm	56.0
	inch	21,9
Hauteur	cm	65.6
	inch	25,8
Poids	kg	50.4
	lbs	111,0
Poids maxi. utilisateur	kg	150
	lbs	330
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main	Non
	5.0 Khz	Non
	5,3 kHz.	Oui
	Bluetooth (BLE)	Non
	ANT+	Non

NOTE IMPORTANTE :

La console est équipée d'un récepteur 5,3 Khz pour éviter les interférences avec le module BT intégré fonctionnant sur le signal de fréquence 5,0 Khz.

Par conséquent, nous ne pouvons pas garantir qu'une ceinture thoracique de 5,0 Khz puisse être reçue par votre console. D'après notre expérience, un émetteur de fréquence cardiaque de 5,0 Khz (ceinture thoracique) fonctionnera probablement sans problème, mais ne peut être garanti.

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le R85W Rower Dual Rail Rameur est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Règlement général sur la sécurité des produits (RGSP) – (UE) 2023/988
- Règlement sur les batteries (UE) 2023/1542

La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web : <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent changer sans préavis.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.

Nederlands

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

Inhoud

Welkom.....33

Veiligheidswaarschuwingen.....33

Montage instructies.....34

Beschrijving afbeelding A34

Beschrijving afbeelding B.....34

Beschrijving afbeelding C34

Beschrijving afbeelding D34

Aanvullende montage-informatie34

Aanvullende milieu informatie34

Het waterniveau van de tank aanpassen.....34

De tank vullen met water (Fig. E-3)34

Water uit de tank verwijderen (Fig. E-4).....35

Het water zuiveren35

Trainingen35

Instructies35

Hartslag35

Gebruik.....36

Afstellen van de steunvoeten (fig. E-1)36

Weerstand aanpassen36

Voetplaten afstellen36

Hoe te roeien36

Reiniging en onderhoud37

Het water is verkleurd of is troebel37

Vervangen van de batterijen37

De zitrollen beginnen geluid te maken (Fig. E-2).....37

Defecten en storingen.....37

Transport en opslag.....37

Garantie.....38

Technische gegevens38

Verklaring van de fabrikant38

Disclaimer38

Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines, krachtbanken, multistations en accessoires. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Belangrijke Informatie

Deze handleiding is een essentieel onderdeel van uw trainingsapparatuur. Lees alle instructies in deze handleiding voordat u de apparatuur in gebruik neemt. De volgende voorzorgsmaatregelen moeten altijd in acht worden genomen:

Veiligheidswaarschuwingen

⚠ WAARSCHUWING

- Lees de veiligheid-waarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheid-waarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheid-waarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

⚠ WAARSCHUWING

- Hartslag-bewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 8 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en indien zij begrijpen welke gevaren het apparaat met zich meebrengt.
- Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.

- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 150kg (330 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Montage instructies

Beschrijving afbeelding A

De illustratie laat zien hoe de trainer er na de montage uitziet. U kunt dit als referentie gebruiken tijdens de montage, maar volg de montageschappen altijd in de juiste volgorde, zoals aangegeven op de afbeeldingen.

Beschrijving afbeelding B

De illustratie laat zien welke componenten en onderdelen er in uw pakket moeten zitten.

!! OPMERKING

- Kleine onderdelen kunnen soms enigszins verborgen verpakt zitten in de holle ruimtes die het product beschermen.
- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving afbeelding C

De afbeelding toont de hardwarekit die bij uw product wordt geleverd.

De hardwarekit bevat bouten, ringen, schroeven, moeren etc. en het benodigde gereedschap om uw trainer op de juiste manier te monteren.

Beschrijving afbeelding D

Op de afbeeldingen staat aangegeven in welke volgorde de trainer moet worden gemonteerd.

⚠ WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

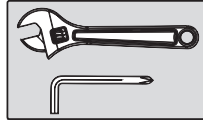
⚠ VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.
- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

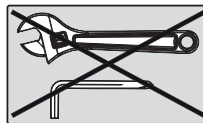
Aanvullende montage-informatie

Bouten en moeren aandraaien

Om te voorkomen dat gemonteerde framedelen niet goed uitgelijnd zijn, is het aan te raden de eerste stappen hierna uit te voeren voordat je de bouten en moeren volledig vastdraait. Hierdoor blijft de mogelijkheid bestaan om eerder gemonteerde onderdelen te herpositioneren, waardoor de algehele assemblage vlotter verloopt. Daarom is het raadzaam om de onderstaande instructies op te volgen.



Draai de bouten en moeren pas aan nadat alle componenten zijn gemonteerd.



Draai de bouten en moeren in deze stap niet volledig aan. Handvast is voldoende.

Aanvullende milieu informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoordelijke wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

Verwijdering aan het eind van de levensduur.

We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelpunt.

Het waterniveau van de tank aanpassen

De tank vullen met water (Fig. E-3)

- Verwijder de rubberen plug uit de bovenzijde van de tank.
- Plaats een grote emmer water naast de roeitrainer en steek de sifon met de stugge slang in de emmer en de flexibele slang in de tank (zie afbeelding). Controleer of de kleine klep bovenop de sifon gesloten is voordat u gaat vullen.

!! LET OP

- De maximale vulhoeveelheid bedraagt 17 liter.
- Gebruik gedestilleerd water als het water in uw regio van slechte kwaliteit is.
- Zet de emmer hoger dan de tank zodat de sifon zelf pompt tijdens het vullen van de tank.
- Voorkom vlekken op de vloer en leg een handdoek onder de emmer en watertank.

⚠ WAARSCHUWING

- De tank vullen boven het maximaal aangegeven waterniveau kan resulteren in lekkage.

- Begin met vullen door in de sifon te knijpen. De volumemeter aan de zijkant van de tank geeft aan hoeveel water er in de tank zit.
- Nadat u de tank hebt gevuld tot het gewenste waterniveau, opent u de klep bovenop de sifon om het overvloedige water weg te laten lopen.
- Vergeet niet de tankplug terug te plaatsen als u klaar bent met het vullen of het zuiveren van het water

Water uit de tank verwijderen (Fig. E-4)

- Verwijder de tankplug.
- Steek de stugge slang van de sifon in de tank.
- Steek de flexibele slang van de sifon in een grote emmer.
- Laat de tank leeglopen. Er blijft ongeveer 20% water achter in de tank. (Het is niet mogelijk om de tank volledig leeg te laten lopen zonder deze te demonteren.)
- Vul de tank volgens de instructies in de sectie "De tank vullen" in deze handleiding

!! LET OP

- Als u zich aan het schema voor het zuiveren van het water houdt, hoeft u het water in de tank niet te verversen. Gebruik alleen een extra waterzuiveringstablet als het water verkleurd is.
- Blootstelling aan zonlicht heeft invloed op het water. Zet de roeitrainer niet in direct zonlicht om te voorkomen dat u het water te vaak moet zuiveren.

Het water zuiveren

- Voeg een waterzuiveringstablet (20) toe aan het water.
- Doe dit wanneer het water vuil of troebel lijkt.

⚠ WARNING

- Gebruik alleen waterzuiveringstabletten die door Tunturi zijn geleverd.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken. Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Instructies

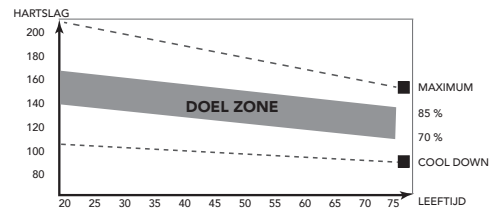
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spierletsel verminderd. Wij raden u aan enkele stretch oefeningen te doen, zoals hieronder beschreven. Houd elke stretch oefening ongeveer 30 seconden vol. Forceer uw spieren niet bij het stretchen. STOP als het pijn doet

De training fase

Dit is de fase waarin u de meeste inspanning levert. Na regelmatig gebruik worden de spieren in uw benen flexibeler. Het is in deze fase zeer belangrijk dat u een gelijkmatig tempo aanhoudt. De snelheid moet voldoende zijn om uw hartslag te laten stijgen naar de doel zone die in de onderstaande grafiek te zien is.



Deze fase moet minimaal 12 minuten duren, maar de meeste mensen beginnen met ongeveer 15-20 minuten.

De cooling down

In deze fase ontspant u uw cardiovasculaire systeem en spieren. Dit is een herhaling van de warming-uptraining. Verlaag dus uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen. Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

Spierversteving

Als u uw spieren wilt verstevigen met behulp van dit fitnessapparaat, stelt u de weerstand in op hoog. Zo komt er meer spanning op uw beenspieren. Mogelijk kunt u niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, moet u het trainingsprogramma aanpassen. Tijdens de warming-up en cooling-down traint u zoals normaal, maar tegen het eind van de trainingsfase verhoogt u de weerstand zodat uw benen harder moeten werken. Verlaag hierbij de snelheid zodat uw hartslag in de doelzone blijft.

Gewichtverlies

Hierbij is het van belang hoeveel inspanning u levert. Hoe harder en langer u werkt, hoe meer calorieën u verbrandt. In feite is dit hetzelfde als wanneer u zou trainen om uw conditie te verbeteren. Het doel is alleen anders.

Hartslag

Hartslagmeting (hartslagborstband)

!! LET OP

- Een hartslagborstband is niet standaard bij deze trainer mee geleverd. Als u een hartslagborstband wilt gebruiken, zult u deze als accessoire moeten aanschaffen.

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

⚠ WAARSCHUWING

- Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

⚠ VOORZICHTIG

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.
- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

!! LET OP

- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: 220 - LEEFTIJD. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

⚠ WAARSCHUWING

- Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Beginner 50-60% van de maximale hartslag

Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Gevorderd 60-70% van de maximale hartslag

Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Expert 70-80% van de maximale hartslag

Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten (fig. E-1)

De apparatuur is uitgerust met verstelbare steunvoeten. Als de apparatuur onstabiel aanvoelt, wiebelt, of niet goed waterpas staat, kan dit worden gecorrigeerd door de steunvoeten af te stellen.

- Draai de steunvoeten naar wens naar binnen of naar buiten om de apparatuur in een stabiele en zo vlak mogelijke stand te zetten.
- Draai de borgmoeren* vast om de steunvoeten te vergrendelen.

!! OPMERKING

- De apparatuur is het meest stabiel wanneer deze zo laag mogelijk bij de grond staat. Begin daarom met het waterpas zetten van de uitrusting door alle steunvoeten volledig naar binnen te draaien, alvorens de vereiste steunvoeten naar buiten te draaien om de uitrusting te stabiliseren en waterpas te zetten.

Weerstand aanpassen

Om de weerstand te vergroten of te verkleinen, past u het waterniveau aan.

- Meer water is meer weerstand.
- Minder water is minder weerstand.

Met de schaal op de watertank kunt u een geschikte weerstand instellen.

Voetplaten afstellen

- Til de bovenzijde van het schuifgedeelte van de voetplaat op en schuif dit gedeelte omhoog of omlaag. De symbolen A ~ F zijn een richtlijn voor het bepalen van de juiste maat.
- Zet de plaat op de montagepenen en duw de plaat omlaag naar de juiste positie.

⚠ WAARSCHUWING

- Gebruik deze roeitrainer nooit zonder riempjes of wanneer het schuifgedeelte van de voetplaat niet goed is bevestigd.

Hoe te roeien

	<p>Aanvangen</p> <p>Schuif de zitting naar voren en houd hierbij uw armen gestrekt en uw rug recht.</p>
	<p>Doorhalen</p> <p>Duw uw benen van u af en houd hierbij uw armen gestrekt.</p>
	<p>Afmaken.</p> <p>Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht..</p>

	<p>herstel</p> <p>Kantel uw bekken terug en schuif de zitting naar voren</p>
	<p>Aanvangen</p> <p>Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.</p>

Aanvangen - Doorhalen

Schuif de zitting naar voren en duw uw benen van u af, waardoor u zichzelf afzet. Houd uw armen gestrekt en uw rug recht.

Afmaken

Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht.

Herstel - Aanvangen

Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.

WAARSCHUWING

- Raadpleeg altijd uw arts voordat u aan een trainingsprogramma begint.
- Stop direct als u zich duizelig of slap voelt.

Reiniging en onderhoud

De apparatuur vergt zeer weinig onderhoud, volg a.u.b. de onderstaande instructies op. De apparatuur hoeft niet opnieuw te worden gekalibreerd wanneer deze volgens de instructies wordt gemonteerd, gebruikt en onderhouden.

WAARSCHUWING

- Gebruik geen oplosmiddelen om de apparatuur te reinigen.
- Reinig de apparatuur na elk gebruik met een zachte, absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vastzitten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mag niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht.

Het water is verkleurd of is troebel.

Mogelijke oorzaak:

De roeitrainer staat in direct zonlicht of het water is niet gezuiverd.

Oplossing:

- Voorkom dat de roeitrainer wordt blootgesteld aan direct zonlicht.
- Voeg een waterzuiveringstablet toe of ververs het water in de tank (raadpleeg de desbetreffende sectie in deze handleiding).

Vervangen van de batterijen

De console is uitgerust met 2 AA-batterijen aan de achterkant van de console..

- Verwijder het deksel.
- Verwijder de oude batterijen.
- Plaats de nieuwe batterijen. Zorg ervoor dat de (+) en (-) polariteit-markeringen van de batterijen op de goede plaats zitten.
- Monteer het deksel.

!! OPMERKING

- Om het milieu te sparen, moeten lege batterijen altijd worden gerecycled volgens de plaatselijke wettelijke voorschriften.

WAARSCHUWING

- Stel de batterijen niet bloot aan grote temperatuurschommelingen. Zo voorkomt u dat ze gaan lekken.
- Om te voorkomen dat de batterijen gaan lekken, moet u ze verwijderen als u van plan bent het toestel langere tijd niet te gebruiken.
- Wanneer u meerdere batterijen in een apparaat plaatst, moet u altijd batterijen van hetzelfde merk, hetzelfde type en hetzelfde energieniveau gebruiken.

De zitrollen beginnen geluid te maken (Fig. E-2).

Wanneer de zitrollen (piepende) geluiden maken, is het aan te raden om één druppel siliconensmeer middel aan te brengen op de rollenbaan waar de rollen tijdens de workout overheen lopen.

!! OPMERKING

- Gebruik niet teveel smeermiddel omdat dit een glibberig gevoel geeft.

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Problemen oplossen

- Wanneer het LCD-display wordt gedimd, moeten de batterijen worden vervangen.
- Als er geen signaal is wanneer u fietst, controleer dan of de kabel goed is aangesloten.

!! LET OP

- Wanneer u gedurende 4 minuten stopt met de training, wordt het hoofdscherm uitgeschakeld.
- Wanneer de computerweergave niet normaal is, installeert u de batterijen opnieuw en probeert u het nogmaals.

Transport en opslag

WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
- Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
- Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

Garantievoorwaarden

De consument heeft recht op de geldende wettelijke rechten met betrekking tot de handel in consumptiegoederen die worden vermeld in de nationale wet- en regelgeving. Deze garantie zal deze rechten niet beperken. De garantie voor de eigenaar geldt alleen wanneer het apparaat wordt gebruikt in een door Tunturi New Fitness BV voor dat specifieke apparaat toegestane omgeving en wordt onderhouden volgens de aanwijzingen. De goedgekeurde omgeving en onderhoudsinstructies voor het product staan vermeld in de "gebruikershandleiding" van het product. De "gebruikershandleiding" kan worden gedownload van onze website. <http://manuals.tunturi.com>

Garantievoorwaarden

De garantievoorwaarden gaan in vanaf de datum van aankoop. Deze kunnen per land verschillen. Vraag in de winkel bij u in de buurt naar de garantievoorwaarden.

Garantiedekking

In geen enkele omstandigheid zal Tunturi New Fitness BV of een wederverkoper van Tunturi aansprakelijk zijn voor eventuele indirecte schade geleden door de koper, zoals verlies van gebruiksnuut of inkomstenderving of andere indirecte economische gevolgen.

Garantiebeperkingen

De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen. De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport.

De garantie geldt niet voor geluiden die ontstaan door het gebruik, als ze het gebruik van het apparaat niet wezenlijk belemmeren en niet veroorzaakt zijn door een defect aan het apparaat.

De garantie omvat ook geen onderhoudsmaatregelen, zoals reiniging, smering of normale inspectie van onderdelen, noch dergelijke montagewerkzaamheden die de klant zelf kan uitvoeren en die geen speciale demontage en montage van het toestel vereisen. Dit soort maatregelen zijn bijv. vervanging van monitoren, pedalen of andere vergelijkbare eenvoudige onderdelen. Garantieherstel dat is uitgevoerd door een ander dan de geautoriseerde Tunturi-vertegenwoordiger wordt niet vergoed. De garantie geldt alleen voor normaal, voorgeschreven gebruik van het product zoals beschreven in de handleiding.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte	cm	228,0
	inch	89,8
Breedte	cm	56,0
	inch	21,9
Hoogte	cm	65,6
	inch	25,8
Gewicht	kg	50,4
	lbs	111,0
Max. gewicht gebruiker	kg	150
	lbs	330
Batterijen maat	2x	AA
Hartslagmeting beschikbaar via:	Handgreep contact	Nee
	5.0 Khz	Nee
	5.3 Khz.	Ja
	Bluetooth (BLE)	Nee
	ANT+	Nee

BELANGRIJKE OPMERKING

De console is uitgerust met een 5,3 Khz-ontvanger om interferentie te voorkomen met de ingebouwde BT-module die werkt op een 5,0 Khz-frequentiesignaal.

We kunnen daarom niet garanderen dat een borstband van 5,0 Khz door je console kan worden ontvangen. Onze ervaring is dat een 5.0 Khz hartslagzender (borstband) waarschijnlijk zonder problemen werkt, maar dat kan niet worden gegarandeerd.

Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat de R85W Rower Dual Rail Roei machine voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- RoHS-richtlijn (2011/65/EU)
- Algemene Productveiligheidsverordening (APV) – (EU) 2023/988
- Batterijverordening (EU) 2023/1542

De conformiteitsverklaring met alle normen en richtlijnen kan worden gedownload op onze website: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederland

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

- Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig.
- Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.
- Raadpleeg onze website voor de meest recente versie van de gebruikershandleiding.

Italiano

Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua inglese.
Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

Indice

Benvenuti	39
Precauzioni di sicurezza.....	39
Istruzioni di montaggio.....	40
Illustrazione di descrizione A.....	40
Illustrazione di descrizione B.....	40
Illustrazione di descrizione C.....	40
Illustrazione di descrizione D.....	40
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio	40
Informazioni ambientale aggiuntive.....	40
Regolare il livello dell'acqua nel serbatoio	40
Riempimento del serbatoio con acqua (Fig. E-3).....	40
Rimozione dell'acqua dal serbatoio (Fig. E-4).....	41
Trattamento dell'acqua	41
Allenamenti.....	41
Istruzioni per l'esercizio	41
Frequenza cardiaca	41
Utilizzo.....	42
Regolazione dei piedi di supporto (fig. E-1)	42
Regolazione della resistenza	42
Regolazione dei piedini.....	42
Come si effettua la vogata	42
Pulizia e manutenzione	43
L'acqua cambia colore o diventa torbida.....	43
Sostituzione delle batterie	43
I rulli del sedile diventano rumorosi (Fig. E-2).....	43
Difetti e malfunzionamenti	43
Trasporto e stoccaggio	43
Garanzia.....	44
Dati tecnici.....	44
Dichiarazione del fabbricante.....	44
Clausola di esonero della responsabilità.....	44

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori, panche di forza e multi stazioni. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Importanti istruzioni di sicurezza

Questo manuale è una parte essenziale dell'attrezzo da allenamento, si prega di leggere tutte le istruzioni fornite prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo. Le seguenti precauzioni devono essere sempre seguite:

Precauzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE

- Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.

⚠ ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso.
- L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 8 ore al giorno
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza, solo se sorvegliati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se comprendono i pericoli connessi.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.

- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150kg (330 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.

È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

L'illustrazione mostra quali componenti e parti sono presenti al momento del disimballaggio del prodotto.

!! NOTA

- Le parti di piccole dimensioni potrebbero essere inserite o imballate negli spazi vuoti dei materiali utilizzati per proteggere il prodotto.
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto. Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

Illustrazione di descrizione D

Le illustrazioni mostrano di seguito l'ordine corretto con cui assemblare il trainer nel modo migliore.

⚠ ATTENZIONE

- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

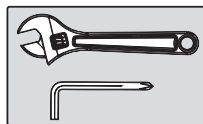
⚠ AVVISO

- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

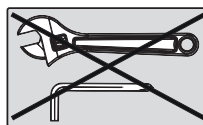
Informazioni aggiuntive sull'assemblaggio

Serrare dadi e bulloni

Per evitare che le parti montate del telaio risultino non correttamente allineate, si consiglia di eseguire i primi passaggi qui seguenti prima di serrare completamente la bulloneria. Ciò lascerà la possibilità di riposizionare le parti precedentemente montate, consentendo all'assemblaggio complessivo di procedere più agevolmente. Si consiglia quindi di seguire le istruzioni riportate di seguito.



Fissare saldamente dadi e bulloni una volta che tutti i componenti sono stati assemblati nei passaggi correnti e precedenti.



Non fissare tutti i dadi e i bulloni in questo passaggio. Il serraggio a mano è sufficiente.

Informazioni ambientale aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

Le linee guide governative chiedono di ridurre la quantità di rifiuti smaltiti nelle discariche. Per questo vi chiediamo di smaltire in modo responsabile tutti i rifiuti d'imballo presso dei centri di riciclaggio pubblici.

Smaltimento a fine vita

Noi di Tunturi speriamo che possiate godervi molti anni di piacevole uso dal nostro fitness trainer. Tuttavia, arriverà il momento quando il vostro fitness trainer arriverà alla fine della sua vita utile. Secondo la Legislazione Europea WEEE voi siete responsabili per uno smaltimento appropriato del vostro fitness trainer presso una struttura di raccolta pubblica autorizzata.

Regolare il livello dell'acqua nel serbatoio

Riempimento del serbatoio con acqua (Fig. E-3)

- Togliere il tappo in gomma del serbatoio dalla parte superiore di quest'ultimo.
- Collocare un grande secchio per l'acqua accanto al vogatore e posizionare il sifone con il tubo rigido nel secchio e il tubo flessibile nel serbatoio come mostrato in figura. Prima del riempimento, assicurarsi che la valvolina di sfiato sulla parte superiore del sifone sia chiusa.

!! NOTA

- Per il massimo riempimento sono necessari 17 litri d'acqua.
- In caso di scarsa qualità dell'acqua, si consiglia di utilizzare acqua distillata.
- Collocando il secchio più in alto rispetto al serbatoio, il sifone potrà beneficiare di un effetto di "auto-pompaggio" quando si aggiunge acqua al serbatoio.
- Valutare l'uso di un asciugamano sotto il secchio e il serbatoio dell'acqua per evitare la formazione di macchie sul pavimento.

⚠ AVVISO

- Un eccessivo riempimento oltre il livello massimo potrebbe causare perdite d'acqua durante l'allenamento.
- Iniziare a riempire il serbatoio stringendo il sifone. Utilizzare la decalcomania dell'indicatore di livello sul lato del serbatoio per misurare il volume d'acqua nel serbatoio.
- Dopo aver riempito il serbatoio fino al livello d'acqua desiderato, aprire la valvola in cima al sifone per consentire la fuoriuscita dell'acqua in eccesso.
- Assicurarsi che il tappo del serbatoio venga rimesso al suo posto una volta completate le procedure di riempimento e trattamento dell'acqua.

Rimozione dell'acqua dal serbatoio (Fig. E-4)

- Togliere il tappo del serbatoio.
- Inserire l'estremità del tubo rigido del sifone nel serbatoio
- Inserire l'estremità del tubo flessibile del sifone in un secchio grande.
- Scaricare il serbatoio (circa il 20% dell'acqua rimarrà al suo interno. Non è possibile svuotare completamente il serbatoio senza smontarlo)
- Riempire il serbatoio seguendo le indicazioni riportate nel capitolo "Riempimento del serbatoio" del presente manuale.

!! NOTA

- Se il programma di trattamento dell'acqua viene rispettato, non sarà necessario cambiare l'acqua all'interno del serbatoio. È necessaria una pastiglia per il trattamento dell'acqua in più solo in caso di decolorazione dell'acqua.
- L'esposizione alla luce solare influisce sull'acqua. Spostando il vogatore lontano dalla luce diretta del sole si prolunga il tempo tra un trattamento dell'acqua e l'altro

Trattamento dell'acqua

Aggiungere una pastiglia per il trattamento dell'acqua.
Aggiungere una pastiglia ogni volta che l'acqua appare sporca o torbida con il passare del tempo.

⚠ AVVISI

- Utilizzare esclusivamente le pastiglie per il trattamento dell'acqua fornite da Tunturi.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno. Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Istruzioni per l'esercizio

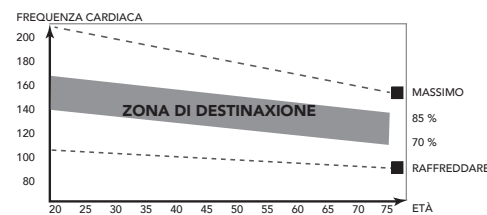
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e di lesioni muscolari. Si consiglia di fare qualche esercizio di stretching come mostrato qui di seguito. Ogni esercizio di stretching andrebbe mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli durante l'esercizio, se si sente un dolore FERMARSI SUBITO

La fase dell'esercizio

Questa è la fase dove fate il vostro sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle vostre gambe diventeranno più flessibili. Lavorare nell'ottica del vostro obiettivo è molto importante per mantenere un ritmo costante durante l'esercizio. La velocità del vostro lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il vostro battito cardiaco nella zona target mostrata sul grafico qui sotto.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti

La fase di defaticamento

Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.

A mano a mano che sarete più in forma, potrete aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

Per tonificare i muscoli mentre siete sul vostro fitness trainer dovrete impostare la resistenza abbastanza alta. Questo sforzerà di più i muscoli delle vostre gambe e potrebbe voler dire che non potrete allenarvi per il tempo che avreste desiderato. Se anche voi state cercando di migliorare la vostra forma dovrete modificare il vostro programma di allenamento. Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e di defaticamento, ma verso la fine della fase dell'esercizio dovrete aumentare la resistenza, per fare lavorare di più le vostre gambe. Dovreste ridurre la vostra velocità per mantenere la vostra frequenza cardiaca nella zona target.

Perdere peso

Qui il fattore importante è la quantità di sforzo che mettete. Più forte e a lungo lavorate e più calorie brucerete. In effetti è uguale a come se stesse allenandovi per migliorare la vostra forma, la differenza è l'obiettivo.

Frequenza cardiaca

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

!! NOTA

- La fascia toracica non è di serie con questa macchina. Se si desidera utilizzare una fascia toracica wireless, è necessario acquistarla come accessorio.

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca diventa meno accurata.

⚠ ATTENZIONE

- Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.

⚠ AVVISO

- In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 1,5 metri uno dall'altro.
- In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

!! NOTA

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula: $220 - \text{ETÀ}$. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

⚠ ATTENZIONE

- Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Principianti 50-60% della massima frequenza cardiaca

Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato 60-70% della massima frequenza cardiaca

Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Esperti 70-80% della massima frequenza cardiaca

Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedi di supporto (fig. E-1)

L'attrezzo è dotato di piedini di appoggio regolabili.

Se risulta instabile, traballante o non ben livellata, questi piedini di appoggio possono essere regolati per apportare le correzioni richieste.

- Avvitare/svitare i piedini di appoggio come richiesto per mettere l'attrezzo in una posizione stabile e il più possibile livellata.
- Serrare il controdado* per bloccare i piedini di appoggio.

!! NOTA

- L'attrezzo è più stabile se regolato più vicino al pavimento. Pertanto, iniziare a livellare l'attrezzo avvitando completamente tutti i piedini di appoggio, prima di svitare i piedini di appoggio per stabilizzare e livellare l'attrezzo.

Regolazione della resistenza

Per aumentare o diminuire la resistenza, regolare il livello dell'acqua.

- Un maggior quantitativo di acqua produce più resistenza.
- Un minore quantitativo di acqua produce meno resistenza.

La scala sul serbatoio dell'acqua aiuta a trovare e impostare una resistenza adeguata.

Regolazione dei piedini

- Sollevare la parte superiore scorrevole del piedino facendola scorrere verso l'alto o verso il basso. I simboli da A a F rappresentano una guida per stabilire la lunghezza adeguata.
- Fissare la piastra sulle aste di montaggio e premere saldamente per bloccarla in posizione.

⚠ AVVISO

- Non usare mai il vogatore senza che i piedini siano saldamente fissati nelle apposite cinghie o senza che la parte scorrevole dei piedini sia bloccata in posizione.

Come si effettua la vogata

	<p>Presa</p> <p>Piegarsi in avanti con la schiena e le braccia diritte mantenendo una posizione comoda.</p>
	<p>Voga</p> <p>Spingere con le gambe mentre le braccia rimangono dritte.</p>

	<p>Finale</p> <p>Tirare con le braccia e le gambe inclinando leggermente all'indietro il bacino.</p>
	<p>Recupero</p> <p>La parte superiore del corpo si piega in avanti sul bacino e si sposta in avanti.</p>
	<p>Preso</p> <p>Ritorno alla posizione di partenza per ricominciare da capo.</p>

Preso - Vogata

Iniziare la vogata piegandosi comodamente in avanti, quindi spingere con forza all'indietro con le gambe mantenendo braccia e schiena diritte.

Finale

Iniziare a tirare indietro le braccia facendole oltrepassare le ginocchia e continuare la vogata fino al suo completamento piegando leggermente all'indietro il bacino.

Recupero - Preso

Ritornare alla posizione di partenza e ripetere.

AVVISO

- Consultare sempre un medico prima di iniziare un programma di allenamento.
- Interrompere immediatamente se si avvertono vertigini o una sensazione di svenimento.

Pulizia e manutenzione

L'attrezzo richiede pochissima manutenzione, seguire le istruzioni qui di seguito. L'attrezzo non necessita di essere ricalibrato se viene assemblato, utilizzato e sottoposto a manutenzione secondo le istruzioni.

AVVERTENZA

- Non utilizzare solventi per pulire l'attrezzo.
- Pulire l'attrezzo con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano stretti.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

L'acqua cambia colore o diventa torbida

Possibile causa:

Il vogatore è esposto alla luce diretta del sole o non è stato effettuato il trattamento dell'acqua.

Soluzione:

- Cambiare la posizione del vogatore per ridurre l'esposizione diretta alla luce del sole.
- Aggiungere il trattamento dell'acqua o cambiare l'acqua del serbatoio come indicato nella sezione dedicata di questo manuale.

Sostituzione delle batterie

La console è dotata di 2 batterie stilo AA sul retro della console.

- Rimuovere il coperchio.
- Rimuovere le vecchie batterie.
- Inserire le nuove batterie. Verificare che le batterie rispettino i simboli della polarità (+) e (-).
- Montare il coperchio.

!! NOTA

- Le batterie scariche dovrebbero sempre essere smaltite secondo le direttive locali in materia ambientale.

AVVERTENZA

- Non esporre le batterie a escursioni di temperatura importanti per evitare che le batterie possano perdere del liquido.
- Per evitare che ciò accada, togliete le batterie se pensate di non usare il vostro dispositivo per lunghi periodi di tempo.
- Se si inseriscono più batterie in un dispositivo, utilizzare sempre la stessa marca, lo stesso tipo e lo stesso livello di energia.

I rulli del sedile diventano rumorosi (Fig. E-2).

Se i rulli del sedile diventano rumorosi (emettono un suono acuto), si consiglia di applicare una goccia di lubrificante al silicone sugli appoggi su cui scorrono durante l'allenamento. (Fig. E-2)

!! NOTA

- Non applicare troppo lubrificante per non aumentare eccessivamente la sensazione di scivolosità.

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Risoluzione dei problemi:

- Se la visualizzazione dello schermo LCD è debole, significa che le batterie devono essere cambiate.
- Se non c'è nessun segnale quando si pedala, controllare se il cavo è connesso bene.

!! NOTA

- Se si interrompe l'allenamento per 4 minuti, la schermata principale si spegnerà.
- Se il computer visualizza le cose in modo anomalo, reinserire le batterie e riprovare.

Trasporto e stoccaggio

ATTENZIONE

- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

- Posizionarsi in piedi davanti all'apparecchio da entrambi i lati e afferrare saldamente le impugnature. Sollevare la parte anteriore dell'apparecchio in modo da sollevare il retro sulle ruote. Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
- Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell'acquirente è valida solo se l'articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all'ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel "manuale utente" del prodotto. Il "manuale utente" può essere scaricato dal nostro sito web. <http://manuals.tunturi.com>

Condizioni per la garanzia

La garanzia entra in vigore dalla data dell'acquisto dell'attrezzo. Le condizioni per la garanzia possono variare in funzione del paese. Rivolgersi al rivenditore di zona per maggiori informazioni sulle condizioni per la garanzia.

Copertura della garanzia

L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rappresentanti non rispondono per nessun motivo dei danni indiretti causati all'acquirente dall'attrezzo. Per danni indiretti s'intendono quelli relativi al mancato sfruttamento dell'attrezzo, mancato guadagno o altri danni di natura economica.

Limiti di garanzia

La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.

La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.

La garanzia non comprende nemmeno i normali interventi di servizio dell'attrezzo, come per esempio la pulizia, lubrificazione, controllo periodico dei componenti né le piccole installazioni che può effettuare il cliente stesso e che non richiedono lo smontaggio/montaggio dell'attrezzo. Questi interventi sono, per esempio, la sostituzione del pannello, dei pedali o di altri componenti analoghi. La garanzia non copre gli interventi di riparazione previsti, se non vengono eseguiti da un rappresentante autorizzato Tunturi. Se sbagliate a seguire le istruzioni del manuale d'uso, decade subito la garanzia sul prodotto.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm	228,0
	inch	89,8
Larghezza	cm	56,0
	inch	21,9
Altezza	cm	65,6
	inch	25,8
Peso	kg	50,4
	lbs	111,0
Peso massimo utente	kg	150
	lbs	330
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura	No
	5,0 Khz	No
	5,3 Khz.	Si
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT+	No

AVVISO IMPORTANTE

La console è dotata di un ricevitore da 5,3 Khz per evitare interferenze con il modulo BT integrato che funziona con un segnale di frequenza da 5,0 Khz. Pertanto non possiamo garantire che la console sia in grado di supportare una fascia toracica da 5,0 Khz. Sebbene la nostra esperienza mostri che in generale un trasmettitore di frequenza cardiaca da 5,0 Khz (fascia toracica) funziona senza problemi, non è tuttavia possibile garantirlo.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il R85W Rower Dual Rail Vogatore è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Regolamento generale sulla sicurezza dei prodotti (GPSR) – (EU) 2023/988
- Regolamento sulle batterie (EU) 2023/1542

La dichiarazione di conformità, comprensiva di tutte le norme e direttive, può essere scaricata dal nostro sito web: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

- Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche.
- Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.

Español

Este manual español es una traducción del texto inglés. No se pueden derivar derechos de esta traducción. El texto original en inglés prevalecerá.

Índice

¡Bienvenido	45
Advertencias de seguridad.....	45
Instrucciones de montaje.....	46
Descripción de la ilustración A.....	46
Descripción de la ilustración B.....	46
Descripción de la ilustración C.....	46
Descripción de la ilustración D.....	46
Información adicional de montaje.....	46
Información ambiental adicional.....	46
Ajustar el nivel de agua.....	46
Rellenar el tanque con agua (Fig. E-3)	46
Quitar agua del tanque (fig. E-4).....	47
Tratamiento agua	47
Sesiones de ejercicio	47
Ejercicio Instrucciones	47
Del ritmo cardíaco.....	47
Uso	48
Ajuste de los pies de soporte Fig. E-1).....	48
Ajuste de la resistencia.....	48
Ajuste del reposapiés.....	48
Como remar	48
Limpieza y mantenimiento.....	49
El agua cambia de color o parece turbia	49
Sustitución de las pilas.....	49
Los rodillos del asiento empiezan a hacer mucho ruido (Fig. E-2).....	49
Defectos y fallos.....	49
Transporte y almacenamiento.....	49
Garantía.....	50
Datos técnicos	50
Declaración del fabricante	50
Descargo de responsabilidad	50

¡Bienvenido

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr, bicicletas de ejercicio, bancos de fuerza y estaciones múltiples. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Información y precauciones

Este manual es una parte esencial del equipo de entrenamiento. Lea todas las instrucciones de este manual antes de comenzar a utilizar el equipo. Se deberán observar siempre las siguientes precauciones:

Advertencias de seguridad**⚠ ADVERTENCIA**

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.

⚠ ADVERTENCIA

- Los sistemas de motorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico y profesional (p. ej. hospitales, cuarteles de bomberos, hoteles, colegios, etc.). El uso máx. está limitado a 8 horas al día. La máquina no es adecuada para un uso comercial completo (p. ej. gimnasios de gran tamaño).
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Se debe supervisar a los niños para garantizar que no jueguen con el aparato.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.

- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 150kg (330 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Instrucciones de montaje

Descripción de la ilustración A

La ilustración muestra cuál debe ser el aspecto de la máquina una vez completado el montaje. Puede utilizar esta ilustración como referencia durante el montaje, pero siga siempre los pasos de montaje en el orden correcto como se muestra en las ilustraciones.

Descripción de la ilustración B

La ilustración muestra los componentes y las piezas que debe encontrar al desembalar el producto.

!! ATENCIÓN !!

- Las piezas de pequeño tamaño pueden estar ocultas o embaladas en espacios huecos del sistema de protección de poliestireno extruido del producto.
- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

Descripción de la ilustración C

La ilustración muestra el juego de tornillería que se suministra con el producto.

El juego de tornillería contiene pernos, arandelas, tornillos, tuercas, etc. y las herramientas necesarias para montar correctamente la máquina.

Descripción de la ilustración D

Las ilustraciones muestran cómo montar mejor la máquina en el orden correcto.

⚠ ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

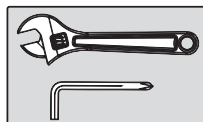
⚠ PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.
- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

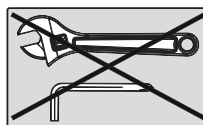
Información adicional de montaje

Apriete de tuercas y tornillos

Para evitar que las piezas montadas del bastidor no queden correctamente alineadas, es aconsejable completar los primeros pasos siguientes antes de apretar completamente las tuercas y los tornillos. De este modo, se mantiene la posibilidad de cambiar de posición las piezas montadas previamente y realizar el montaje general con mayor fluidez. Por lo tanto, es aconsejable seguir las siguientes instrucciones.



Apriete firmemente todos los tornillos y las tuercas cuando se hayan ensamblado todos los componentes correspondientes al paso actual y los anteriores.



No apriete todos los tornillos y las tuercas en este paso. Es suficiente apretar a mano.

Información ambiental adicional

Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseché los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

Eliminación al final de la vida útil

Desde Tunturi esperamos que disfrute de su equipo de entrenamiento durante muchos años. No obstante, llegará un momento en que éste llegue al final de su vida útil. Conforme a la Directiva WEEE (relativa a la gestión de residuos procedentes de equipos eléctricos y electrónicos) le corresponde a usted la responsabilidad de desechar adecuadamente su equipo de entrenamiento en un centro público autorizado de recogida.

Ajustar el nivel de agua

Rellenar el tanque con agua (Fig. E-3)

- Quitar el tapón de goma del tanque de la parte superior.
- Poner un cubo de agua grande junto al remo y colocar el sifón con la manguera rígida en el cubo y la manguera flexible en el tanque como se muestra. Asegurarse que la válvula pequeña de oxigenación de la parte superior del sifón está cerrada antes de rellenar.

!! NOTA

- Se necesitan 17 litros de agua para un llenado máximo.
- Donde el agua es de poca calidad, recomendamos usar agua destilada.
- Poniendo un cubo mayor que el tanque permitiremos al sifón "auto-bombearse" cuando se añada agua al tanque.
- Considerar usar una toalla debajo del cubo y del tanque de agua para prevenir manchas en el suelo.

⚠ ADVERTENCIA

- Si no se posiciona el mando de ajuste a MAX antes de llenar el tanque causará niveles de llenado inexactos y posibles fugas.
- Comience a llenar el depósito apretando el sifón. Use la pegatina de indicador de nivel en el lado del tanque para confirmar el volumen de agua en el tanque.
- Después de rellenar el tanque al nivel de agua deseado, abrir la válvula de la parte superior del sifón que permite la evacuación del exceso de agua.
- Asegurarse que el tapón del tanque es colocado una vez rellenado y el procedimiento del agua es completado.

Quitar agua del tanque (fig. E-4)

- Quitar el tapón del tanque.
- Insertar la manguera rígida del sifón dentro del tanque de agua.
- Inserta la manguera flexible dentro de un cubo grande.
- Desagüe el tanque (aproximadamente 40% del agua permanecerá en el tanque. Si no es posible desaguar el tanque completamente sin desmontar el tanque)
- Rellenar el tanque siguiendo las instrucciones de la sección "Rellenar el tanque con agua" de este manual.

!! NOTA

- Si el procedimiento de agua es mantenido, no será necesario cambiar el agua del interior del tanque. Un tratamiento adicional del agua con una tableta sólo es necesario cuando aparece decoloración en el agua.
- La exposición de los rayos del sol afecta al agua. Quitando el remo del contacto directo de los rayos del sol el tiempo entre tratamientos del agua será mayor.

Tratamiento agua

Añadir una tableta para el tratamiento del agua.

Añadir una tableta para el tratamiento del agua cuando el agua este sucia o no este clara.

⚠ ADVERTENCIA

- Usar sólo las tabletas de tratamiento de agua suministradas por Tunturi.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio. Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Ejercicio Instrucciones

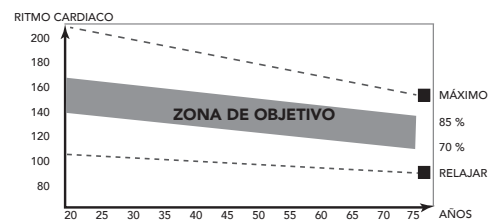
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

Fase de calentamiento

Esta fase mejora la circulación y favorece el buen funcionamiento de los músculos. Asimismo, reduce el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es conveniente realizar una serie de ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Al estirar se debe mantener la posición durante unos 30 segundos; no fuerce los músculos ni realice movimientos bruscos para estirarlos, si duele, PARE inmediatamente.

Fase de ejercicio

Esta es la fase de esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas irán ganando flexibilidad. Es importante mantener un ritmo estable durante toda esta fase. El ejercicio debe ser lo suficientemente fuerte como para incrementar el ritmo cardíaco hasta el objetivo que se muestra en el siguiente cuadro.



Esta fase debe tener una duración mínima de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan a los 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.

A medida que vaya mejorando su forma física, es posible que el entrenamiento tenga que ser más largo e intenso. Es aconsejable entrenarse al menos tres veces a la semana, espaciando de manera uniforme, en la medida de lo posible, los entrenamientos durante la semana.

Tonificación muscular

Si quiere tonificar los músculos mientras trabaja con el aparato, deberá ajustar la resistencia en un nivel bastante alto. Así aumentará la tensión sobre los músculos de las piernas, con lo que es posible que no pueda entrenarse durante todo el tiempo que le gustaría. Si quiere mejorar su condición física, tendrá que modificar también el programa de entrenamiento. El entrenamiento durante las fases de calentamiento y enfriamiento será igual, pero debe aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para incrementar el esfuerzo del tren inferior. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso

El factor determinante en este sentido es el esfuerzo realizado. Cuanto más intenso y prolongado sea el ejercicio físico, más calorías quemará. En realidad, es lo mismo que si se entrenara para mejorar la condición física, lo que cambia es el objetivo.

Del ritmo cardíaco

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

!! NOTA

- Una correa de pecho no viene de serie con este entrenador. Cuando te gusta usar una correa de cofre inalámbrica, debes comprarla como accesorio.

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.

⚠️ ADVERTENCIA

- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

⚠️ PRECAUCIÓN

- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

!! NOTA

- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: $220 - \text{EDAD}$. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

⚠️ ADVERTENCIA

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Principiante

50-60% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Avanzado

60-70% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Experto

70-80% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de los pies de soporte Fig. E-1)

El equipo está equipado con patas de apoyo ajustables. Si el equipo parece estar inestable, poco firme o no está bien nivelado, estas patas de apoyo se podrán ajustar para realizar las correcciones necesarias.

- Gire las patas de apoyo hacia adentro o hacia afuera según sea necesario para colocar el equipo en una posición estable y lo más nivelada posible.
- Apriete las contratruercas* para bloquear las patas de apoyo.

!! ATENCIÓN!

- El equipo es más estable cuando está lo más cerca posible del suelo. Por lo tanto, comience a nivelar el equipo girando todas las patas de apoyo completamente hacia adentro, antes de girar las patas necesarias para estabilizar y nivelar el equipo.

Ajuste de la resistencia

Para aumentar o reducir la resistencia, ajuste el nivel de agua.

- Más agua significa más resistencia.
- Menos agua significa menos resistencia.

La escala del depósito de agua le ayuda a buscar y ajustar un grado adecuado de resistencia.



Ajuste del reposapiés

- Levante la parte superior de la pieza deslizante del reposapiés y deslice hacia arriba o abajo. Los símbolos A ~ F representan una guía en la que se puede determinar la longitud adecuada.
- Fijar la placa con las clavijas de montaje y presionar hacia abajo firmemente hasta fijarlo en su posición

⚠️ ADVERTENCIA

- Nunca opere esta máquina de remo sin los pies debidamente asegurados en las correas para los pies, o sin la parte deslizante de la plataforma deslizante para los pies bloqueada en su posición.

Como remar

	<p>Capturar Cómodamente hacia delante con la espalda y brazos rectos..</p>
	<p>Manejar Empujar con las piernas mientras los brazos permanecen rectos.</p>

	<p>Finalizar</p> <p>Tire a través de sus brazos y piernas balanceándose ligeramente hacia atrás de su pelvis.</p>
	<p>Recuperar</p> <p>Es aconsejable llevar la parte superior del cuerpo sobre su pelvis y moverse hacia delante.</p>
	<p>Capturar</p> <p>Volver a la posición de inicio y comenzar de nuevo.</p>

Capturar – Manejar

Comenzar la remada confortablemente en posición hacia delante y empujar hacia atrás con sus piernas mientras mantiene sus brazos y espalda rectos.

Finalizar

Comenzar a empujar sus brazos hacia atrás hasta que rebasen sus rodillas y continuar la remada hasta la finalización de balanceo ligero hacia atrás de su pelvis.

Recuperar – Capturar

Volver a la posición de inicio y repetir.

ADVERTENCIA

- Consultar siempre a un médico antes de comenzar un programa de ejercicio.
- Parar inmediatamente si siente fatiga o mareo.

Limpieza y mantenimiento

El equipo requiere muy poco mantenimiento, observe las siguientes instrucciones. No será necesario recalibrar el equipo cuando se ensamble, use y repare de acuerdo con las instrucciones.

ADVERTENCIA

- No utilice disolventes para limpiar el equipo.
- Limpie el equipo con un paño suave y absorbente después de cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y tuercas estén apretados.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.

El agua cambia de color o parece turbia

Causa probable:

El remo está directamente con contacto con los rayos del sol o el agua no ha sido tratada.

Solución:

- Cambiar la ubicación del remo para reducir la exposición directa de los rayos del sol.
- Añadir agua tratada o cambiar el agua del tanque como se describe en el manual en la sección de tratamiento de agua.

Sustitución de las pilas

La consola está equipada con 2 pilas AA en la parte posterior de la misma.

- Retire la cubierta.
- Retire las pilas usadas.
- Inserte pilas nuevas. Asegúrese de que coincidan las marcas de polaridad (+) y (-).
- Monte la cubierta.

!! ATENCIÓN!

- Las pilas descargadas deben reciclarse siempre según la normativa legal local para preservar el medio ambiente.

ADVERTENCIA

- No exponga las pilas a grandes cambios de temperatura para evitar que se produzcan fugas.
- Para evitar fugas de las pilas, si no va a utilizar el dispositivo durante largos períodos de tiempo, sáquelas.
- Cuando introduzca varias pilas en un dispositivo, utilice siempre la misma marca, el mismo tipo y el mismo nivel de energía.

Los rodillos del asiento empiezan a hacer mucho ruido (Fig. E-2).

Cuando los rodillos del asiento empiezan a hacer mucho ruido (chirrían), se recomienda aplicar una gota de lubricante de silicona en la vía de rodillos sobre la que están rodando los rodillos durante el ejercicio.

!! NOTA

- No aplique demasiado lubricante, ya que se tendrá la sensación de que está patinando.

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos ebidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.

- Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
- Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Solución de problemas:

- Si la pantalla LCD está oscurecida, significa que las pilas deben cambiarse.
- Si no hay señal al pedalear, por favor compruebe que el cable esté bien conectado.

!! NOTA

- Al detener el entrenamiento durante 4 minutos, la pantalla principal se apagará.
- Si el ordenador presenta información anormal en pantalla, por favor vuelva a instalar las pilas y prueba de nuevo.

Transporte y almacenamiento

ADVERTENCIA

- Antes del transporte y el almacenamiento, retire el adaptador.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.
- Hay que colocarse de pie delante de la máquina en cada lado y agarrar bien por los manillares. Levante la parte delantera de la máquina para poder levantar la parte trasera sobre las ruedas. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.

- Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
- Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Garantía

Garantía del propietario del equipo Tunturi

Condiciones de la garantía

El cliente tiene derecho a los beneficios jurídicos aplicables recogidos en la legislación nacional relativa al comercio de bienes de consumo. Esta garantía no restringe dichos beneficios. La garantía del cliente solo será válida si se utiliza el producto en un entorno autorizado por Tunturi New Fitness BV y se mantiene tal como se indica para el equipo concreto. Las instrucciones de mantenimiento y medioambientales aprobadas específicas del producto se indican en el "manual del usuario" del producto. El "manual de usuario" se puede descargar en nuestro sitio web. <http://manuals.tunturi.com>

Términos de la garantía

Los términos de la garantía comenzarán el día de la compra. Los términos de garantía pueden variar por país, así que consulte con su distribuidor local para ver cuáles son los términos de la garantía.

Cobertura de la garantía

Tunturi New Fitness BV o los distribuidores Tunturi no responderán en ninguna circunstancia a causa de esta garantía por los eventuales daños indirectos, secundarios, resultantes o especiales de ningún tipo derivados del uso o la imposibilidad de uso de este equipo.

Restricciones a la garantía

La garantía cubre los fallos debidos a la fabricación y los materiales en un equipo de ejercicio que esté en su ensambladura original. La garantía cubre solamente defectos que se manifiesten durante un uso normal, conforme a las instrucciones dadas en la guía suministrada con el equipo, a condición de que se hayan observado las instrucciones de montaje, mantenimiento y utilización proporcionadas por Tunturi. Tunturi New Fitness BV y los distribuidores Tunturi no pueden responder de fallos ocasionados por circunstancias ajenas a su control. La presente garantía sólo es válida para el comprador original del equipo de ejercicio y tiene vigencia solamente en los países en los que Tunturi New Fitness BV cuenta con un importador autorizado. La garantía no cubre los equipos de ejercicio o sus partes que hayan sido modificados sin el consentimiento previo de Tunturi New Fitness BV. La garantía no cubre fallos derivados del desgaste normal, de un uso indebido, de su uso en condiciones para las que el equipo no ha sido concebido, corrosión o daños sufridos durante la carga o el transporte.

La garantía no cubre los sonidos o ruidos emitidos durante el uso que no impidan de forma sustancial la utilización del equipo y que no estén provocados por un fallo del mismo

La garantía no cubre las actividades de mantenimiento tales como limpieza, lubricación o el ajuste normal de las piezas, ni los procedimientos de instalación que el cliente pueda realizar por sí mismo y que no requieran un desmontaje / montaje especial del equipo de ejercicio. Estos procedimientos son, por ejemplo, el cambio de contadores, pedales o de otras piezas simples similares. No se reembolsarán las reparaciones realizadas durante el periodo de garantía por agentes no autorizados por Tunturi. Si no se siguen adecuadamente las instrucciones dadas en el Manual del Propietario se invalidará la garantía del producto.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud	cm	228,0
	inch	89,8
Anchura	cm	56,0
	inch	21,9
Altura	cm	65,6
	inch	25,8
Peso	kg	50,4
	lbs	111,0
Peso máx. del usuario	kg	150
	lbs	330
Tamaño de pila	2x	AA
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual	No
	5,0 Khz	No
	5,3 Khz.	Sí
	Bluetooth (BLE)	No
	ANT +	No

AVISO IMPORTANTE

La consola está equipada con un receptor de 5,3 Khz para evitar interferencias con el módulo BT integrado que funciona con una señal de frecuencia de 5,0 Khz.

Por lo tanto, no podemos garantizar que su consola pueda recibir la señal de una banda de pecho de 5,0 Khz. Aunque por nuestra experiencia es muy probable que un transmisor de frecuencia cardiaca de 5,0 Khz (correa de pecho) funcione sin problemas, no se puede garantizar.

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el R85W Rower Dual Rail Remo es conforme con las siguientes normas y directivas:

- Directiva RoHS (2011/65/EU)
- Reglamento General de Seguridad de los Productos (GPSR) – (EU) 2023/988
- Regulación de la batería (EU) 2023/1542

La declaración de conformidad, que incluye todas las normas y directivas, se puede descargar en nuestro sitio web: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Los países bajos

Descargo de responsabilidad

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Reservados todos los derechos.

- Tanto el producto como el manual están sujetos a modificaciones.
- Las modificaciones se pueden cambiar sin aviso.
- Consulte nuestra página web para descargar la versión del manual de usuario más reciente.

På svenska

Denna handbok är en översättning av den engelska texten. Vi förbehåller oss rätten till eventuella översättningsfel. Den engelska originaltexten råder.

Index

Välkommen.....	51
Säkerhetsvarningar.....	51
Monteringsanvisningar	52
Beskrivning illustration A.....	52
Beskrivning illustration B.....	52
Beskrivning illustration C.....	52
Beskrivning illustration D.....	52
Ytterligare monteringsinformation	52
Ytterligare miljö- information	52
Justera tankens vattennivå.....	52
Justera tankvattennivån (Kuva E-3)	52
Avlägsna vatten från tanken (fig. E-4).....	52
Vattenbehandling.....	53
Träning.....	53
Övning Instruktioner.....	53
Hjärtfrekvens	53
Användning	54
Justera stödfötterna (fig. E-1).....	54
Reglering av spänning.....	54
Justering av fotplattor.....	54
Hur man rör	54
Rengöring och underhåll	55
Vatten förändras färg eller blir grumligt.....	55
Byta ut batterier	55
Sitsrullarna börjar låta (Fig. E-2).	55
Fel och funktionsstörningar.....	55
Transport och lagring.....	55
Garanti.....	55
Teknisk information	56
Försäkran från tillverkaren	56
Friskrivning.....	56

Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner, styrka bänkar och flera stationer. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

Denna handbok är en viktig del av din träningsutrustning. Läs alla instruktioner i den här handboken innan du börjar använda denna utrustning. Följande försiktighetsåtgärder måste alltid följas:

Säkerhetsvarningar**⚠ VARNING**

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.

⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.

- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 8 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
- Denna apparat kan användas av barn från 8 år och uppåt och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de har övervakats eller fått instruktioner om hur apparaten används på ett säkert sätt och förstår de risker som är förknippade med den.
- Barn bör övervakas för att säkerställa att de inte leker med apparaten.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.

- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 150kg (330 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Monteringsanvisningar

Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts.

Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

Beskrivning illustration B

På illustrationen kan du se vilka komponenter och delar som du ska hitta när du packar upp produkten.

!! OBS!

- Små delar kan ligga gömda/vara nedpackade i ihåliga utrymmen i produktskyddet av polystyren.
- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten. Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

Beskrivning illustration D

På illustrationerna visas i rätt ordning hur träningsredskapet ska monteras på bästa sätt.

⚠ VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

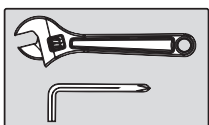
⚠ OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

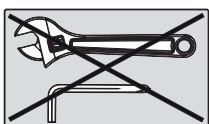
Ytterligare monteringsinformation

Åtdragning av skruvar och muttrar

För att förhindra att monterade ramdelar inte är korrekt inriktade bör du slutföra de första av de efterföljande stegen innan du helt drar åt skruvar och muttrar. På så sätt går det att röra på tidigare monterade delar så att den övergripande monteringen går smidigare. Du bör därför följa instruktionerna nedan.



Dra åt alla skruvar och muttrar ordentligt efter att alla komponenter har monterats i nuvarande och tidigare steg.



Dra inte åt alla skruvar och muttrar i detta steg. Åtdragning för hand räcker.

Ytterligare miljö- information

Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

Bortskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

Justera tankens vattennivå

Justera tankvattennivån (Kuva E-3)

- Ta bort gummistanken från tankens topp.
- Placera en stor hink vatten bredvid roveren och placera sifongen med den styva slangen i hinken och den flexibla slangen i tanken enligt bilden. Se till att den lilla andningsventilen på toppen av sifongen är stängd före fyllning.

!! NOTE

- 17 liter vatten krävs för maximal fyllning.
- Där vattenkvaliteten är dålig rekommenderar vi att du använder destillerat vatten.
- Att lägga hinken högre än tanken gör att sifongen kan "självpumpa" när vatten läggs till tanken.
- Överväg att använda en handduk under hinken och vattentanken förhindrar fläckar på golvet.

⚠ VARNING

- Om vattennivån fylls över Maximal nivå kan det leda till vattenläckage under träning.
- Börja fylla tanken genom att klämma i sifongen. Använd nivåmätarens dekal på sidan av tanken för att mäta volymen vatten i tanken.
- Efter att tanken har fyllts till önskad vattennivå öppnar du ventilen på toppen av sifongen för att överflöd av vatten ska kunna rinna ut.
- Se till att tankkontakten byts ut en gång påfyllning och vattenbehandling är avslutad.

Avlägsna vatten från tanken (fig. E-4)

- Ta bort tankpluggen.
- Sätt in den styva slangens ände i tanken
- Sätt i syphonens flexibla slangänden i en stor hink.
- Töm tanken (ca 20% av vattnet kvarstår i tanken. Det är inte möjligt att tömma tanken helt utan att demontera tanken)
- Fyll på tanken enligt anvisningarna som beskrivs under avsnittet "Fyllning av tanken" i denna bruksanvisning.

!! OBS

- Om vattenreningsschemat upprätthålls är det inte nödvändigt att byta vatten inuti tanken. Ytterligare en vattenbehandlingstablett krävs endast när vattnet blir missfärgat.
- Exponering för solljus påverkar vattnet. Om roddaren flyttas bort från direkt solljus förlänger det tiden mellan vattenbehandlingar

Vattenbehandling

Lägg till en vattenbehandlingstablett.

Lägg till en vattenbehandlings tablett när vattnet uppträder smutsigt eller grumligt över tid.

⚠ VARNING

- Använd endast de Tunturi-medlevererade vattenbehandlingstabletterna.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärlsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Övning Instruktioner

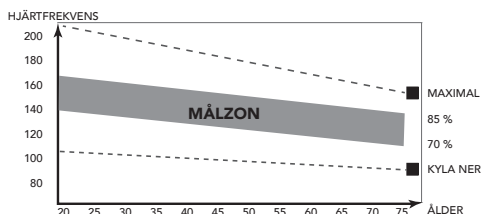
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

Nedvarningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned.

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen.

När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och nedvarningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

Hjärtfrekvens

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

!! ANMÄRKNING

- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsband. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsband med sändare.

Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbandet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

⚠ VARNING

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsband om du har pacemaker.

⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid arandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

!! ANMÄRKNING

- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

⚠️ ARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Nybörjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar nybörjare, viktvaktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna (fig. E-1)

Utrustningen är utrustad med justerbara stödfötter.

Om utrustningen känns instabil, ranglig eller inte är korrekt planad, kan dessa stödfötter justeras för att göra nödvändiga korrigeringar.

- Vrid stödfötterna inåt/utåt efter behov för att placera utrustningen i ett stabilt och så plant läge som möjligt.
- Dra åt låsmutterna* för att låsa stödfötterna.

!! OBS

- Utrustningen är mest stabil när den är så nära golvet som möjligt. Börja därför att plana ut utrustningen genom att vrida alla stödfötter helt inåt innan du vrider utåt de stödfötter som krävs för att stabilisera och plana ut utrustningen.

Reglering av spänning

Justera vattennivån för att öka eller sänka motståndet.

- Mer vatten ger ökat motståndet,
- mindre vatten minskar motståndet.

Graderingen på vattentanken hjälper dig att hitta och ställa in ett lämpligt motstånd.

Justering av fotplattor

- Lyft den främre delen av fotplattan och justera uppåt resp neråt. Symboler A ~ F representerar en enkel guide vilken kan användas för att bestämma korrekt längd.
- Fastsätt plattan mot fixeringsplattan och tryck mjukt neråt för att låsa positionen.

⚠️ VARNING

- Använd aldrig denna roddmaskin utan att först ha fixerat fötterna ordentligt, eller utan att justeringsdelen av fotplattorna är ordentligt fastsatt.

Hur man rör

	Hämta Böj framåt med raka armar och rak rygg..
	Uppstart Tryck ifrån med benen medan armarna fortsätter vara raka
	Avslut Dra bakåt med armarna och benen och gunga bakåt med höfterna..
	Retur Överkroppen faller framåt över höfterna i en rörelse framåt.
	Hämta Återvänd till startpositionen och börja om med rörelsen

Hämta - Uppstart

Påbörja draget i främre position och tryck kraftigt bakåt med benen medan armarna och ryggen behålls raka.

Avslut

Börja att dra armarna bakåt när de passerat knäna och fortsatt med draget bakåt över höfterna.

Retur

Återvänd till startpositionen och återupprepa rörelsen

⚠️ VARNING

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver mycket lite underhåll, följ instruktionerna nedan. Utrustningen kräver ingen omkalibrering när den monteras, används och underhålls enligt instruktionerna.

⚠ VARNING

- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Rengör utrustningen med en mjuk, absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

Vatten förändras färg eller blir grumligt**Möjlig orsak:**

Rower är i direkt solljus eller har inte haft vattenbehandling.

Lösning:

- Byt plats för router-tränare för att minska direkt exponering för solljus.
- Lägg till vattenbehandling eller byt tankvatten enligt anvisningarna i avsnittet om vattenbehandling i denna bruksanvisning.

Byta ut batterier

Panelen är utrustad med 2 AA-batterier på panelens baksida.

- Avlägsna luckan.
- Avlägsna de gamla batterierna.
- Sätt i de nya batterierna. Försäkra dig om att batterierna är rätt placerade mot (+) och (-) polerna.
- Montera luckan.

!! OBS

- Använda batterier ska alltid återvinnas enligt lokala lagar för att bevara miljön.

⚠ VARNING

- För att förhindra batteriläckage, utsätt inte batterierna för stora temperaturförändringar.
- För att förhindra batteriläckage, ta ut dem om du planerar att inte använda din enhet under längre perioder.
- När du sätter i flera batterier i en enhet, använd alltid samma märke, samma typ och samma energinivå.

Sitsrullarna börjar låta (Fig. E-2).

Om sitsrullarna börjar låta (gnissla) rekommenderas att man applicerar en droppe silikonsmörjmedel på rännan där rullarna löper under träningen.

!! OBS

- Applicera inte för mycket smörjmedel eftersom detta kommer att resultera i en halkig känsla.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Felsökning:

- Om LCD-displayen lyser svagt betyder det att batteriet måste bytas ut.
- Om det inte kommer någon signal när du trampar måste du kontrollera om kabeln sitter i riktigt.

!! OBS!

- Om träningen stoppas i 4 minuter slocknar huvudskärmen.
- Om datorn uppvisar onormala värden, sätt i batteriet på nytt och försök igen.

Transport och lagring**⚠ VARNING**

- Innan transport och förvaring, avlägsna adaptorn.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
- Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Garanti**Tunturis ågarantitunt****Garantivillkor**

Konsumenten har rätt till tillämpliga lagliga rättigheter som anges i den nationella lagstiftningen om handel med konsumentvaror. Denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Köparens garanti är endast giltig om produkten används i en miljö som är godkänd av Tunturi New Fitness BV och underhålls enligt instruktionerna för den specifika utrustningen. Den produktspecifika godkända miljön och underhållsinstruktionerna anges i produktens "användarhandbok". "Användarhandboken" kan laddas ned från vår webbplats. <http://manuals.tunturi.com>

Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskadorna.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakas av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd	cm	228.0
	inch	89.8
Bredd	cm	56.0
	inch	21,9
Höjd	cm	65.6
	inch	25,8
Vikt	kg	50.4
	lbs	111,0
Max användarvikt	kg	150
	lbs	330
Batteristorlek	2x	AA
Hjärtfrekvensmätning tillgänglig via:	Handgrepps kontakt	Nej
	5.0 Khz	Nej
	5,3 kHz.	Ja
	Bluetooth (BLE)	Nej
	ANT+	Nej

VIKTIGT MEDDELANDE

Konsolen är utrustad med en 5,3 Khz-mottagare för att förhindra störningar med den inbyggda BT-modulen som fungerar på frekvenssignalen 5,0 Khz.

Därför kan vi inte garantera att en 5,0 Khz-bröstrem kan avläsas av din konsol. Enligt vår erfarenhet kommer en 5,0 Khz-pulssändare (bröstrem) troligen att fungera utan problem, men det kan inte garanteras.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att R85W Rower Dual Rail Roddmaskin överensstämmer med följande standarder och direktiv:

- RoHS-direktivet (2011/65/EU)
- Allmän produktsäkerhetsförordning (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterireglering (EU) 2023/1542

Försäkran om överensstämmelse, inklusive alla standarder och direktiv, kan laddas ner från vår webbplats: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.

Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Sisältö

Tervetuloa.....	57
Turvallisuusvaroitukset	57
Kokoamisohjeet.....	58
Kuvan A kuvaus	58
Kuvan B kuvaus	58
Kuvan C kuvaus	58
Kuvan D kuvaus	58
Asennusta koskevia lisätietoja	58
Lisätietoja ympäristöstä.....	58
Vesisäiliön täyttö (Fig. E-3)	58
Vedenkäsittely	58
Harjoitukset.....	59
Ohjeita harjoittelua varten	59
Syke.....	59
Käyttö.....	60
Tukijalkojen säätäminen (Kuva E-1)	60
Vastuksen säätö	60
Jalkatukiensäätäminen	60
Soutaminen.....	60
Puhdistus ja huolto	61
Vesi värjäytyy tai näyttää samealta.	61
Paristojen vaihto.....	61
Istuimen rullat muuttuvat äänekkäiksi (Kuva. E-2).	61
Viat ja häiriöt	61
Kuljetus ja säilytys	61
Takuu	61
Tekniset tiedot.....	62
Valmistajan vakuutus	62
Vastuuvapauslauseke.....	62

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutilaitteet, voimapenkit ja moniasemat.

Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin alat käyttää kuntolaitettasi. Noudata aina seuraavia varotoimia:

Turvallisuusvaroitukset**⚠ VAROITUS**

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.

⚠ VAROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.

- Tämä laite soveltuu sekä koti- että ammattikäyttöön (esim. sairaaloihin, paloasemille, hotelleihin, kouluihin). Enimmäiskäyttö on rajoitettu 8 tuntiin päivässä. Laite ei sovellu täyteen kaupalliseen käyttöön (esim. suuriin kuntosaleihin).
- Tätä laitetta voivat käyttää 8-vuotiaat ja sitä vanhemmat lapset sekä henkilöt, joilla on heikentyneet fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt tai joilla ei ole kokemusta ja tietoa, jos heitä valvotaan tai heille on annettu ohjeet laitteen turvalliseen käyttöön ja he ymmärtävät laitteen käyttöön liittyvät vaarat.
- Lapsia on valvottava, jotta varmistetaan, etteivät he leiki laitteella.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmetymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 150kg (330 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

Kokoamisohjeet

Kuvan A kuvaus

Kuvassa on esitetty, miltä harjoituslaite näyttää, kun asennus on saatu valmiiksi.

Voit käyttää tätä viitteenä asennuksen aikana, mutta tee asennusvaiheet aina oikeassa järjestyksessä kuvien mukaisesti.

Kuvan B kuvaus

Kuvassa on esitetty, mitä komponentteja ja osia sinun tulisi löytää poistaessasi tuotteen pakkauksesta.

!! HUOMAUTUS!!

- Pienet osat voivat olla piilossa / pakattuina Styrofoam-tuotesuojan koloihin.
- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kuvan C kuvaus

Kuvassa on esitetty tuotteesi mukana tuleva välinepaketti. Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

Kuvan D kuvaus

Kuvassa on esitetty oikea järjestys, jota noudattamalla harjoittelulaitteen asennus onnistuu parhaiten.

⚠ VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

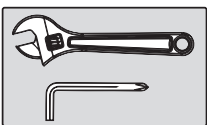
⚠ HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.
- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

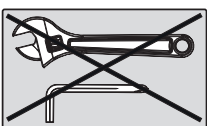
Asennusta koskevia lisätietoja

Kiristä mutterit ja ruuvit

Jotta asennetut rungon osat eivät kohdistuisi väärin, on suositeltavaa suorittaa seuraavat vaiheet ennen muttereiden ja pulttien varsinaista kiristystä. Näin aiemmin asennettuja osia voidaan kohdistaa uudelleen, jolloin kokoonpano etenee kokonaisuudessaan sujuvammin. Siksi on suositeltavaa noudattaa alla olevia ohjeita.



Kiristä kunnolla kaikki mutterit ja ruuvit sen jälkeen, kun kaikki nykyisen ja edeltävien vaiheiden osat on asennettu.



Älä kiristä kaikkia muttereita ja ruuveja tässä vaiheessa. Käsin kiristäminen riittää.

Lisätietoja ympäristöstä

Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätysasemaan.

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

Säiliön vesitason säätäminen

Vesisäiliön täyttö (Fig. E-3)

- Irrota kuminen korkki säiliön yläosasta.
- Aseta suuri vesiämpäri soutu-laitteen viereen. Aseta sifonin jäykkä pää ämpäriin ja joustava pää säiliöön kuten kuvassa. Varmista, että sifonin yläosan pieni ilmaventtiili on suljettu ennen täyttöä

!! ILMOITUS

- Säiliöön mahtuu 17 litraa vettä.
- Jos vesi on huonolaatuista, suosittelemme tislattua veden käyttöä.
- Jos ämpäri on säiliötä korkeammalla, sifoni pumpkaa veden tankkiin itsenäisesti. Consider using a towel under the bucket and water tank preventing stains on the floor.
- Välttääksesi lattian tahraantumisen voit käyttää pyyhettä ämpäriin ja säiliön alla.

⚠ VAROITUS

- Jos vastussäädintä ei ole asetettu MAX-asentoon ennen säiliön täyttöä, täyttöaste voi olla epätarkka ja vuodot ovat mahdollisia.

- Aloita säiliön täyttö puristamalla sifonia. Arvioi säiliön sivussa olevalla tilavuusmittarilla nykyinen veden määrä.
- Kun vedenpinta on halutulla tasolla, avaa venttiili sifonin päästä, jotta ylimääräinen vesi valuu pois.
- Sulje säiliö korkilla, kun säiliö on täytetty.

vVesisäiliön tyhjennys (Kuva E-4)

- Irrota säiliön korkki.
- Aseta sifonin jäykkä pää säiliöön.
- Aseta sifonin joustava pää ämpäriin.
- Tyhjennä säiliö. (n. 40 % vedestä jää säiliöön. Säiliön tyhjennys täysin onnistuu vain, jos säiliö puretaan.)
- Täytä säiliö uudelleen seuraamalla Vesisäiliön täyttö -ohjeita.

!! ILMOITUS

- Säiliössä olevaa vettä ei tarvitse vaihtaa, jos vedenkäsittelyohjeita on noudatettu. Ylimääräiselle vedenkäsittelytabletille on tarvetta, mikäli vesi näyttää värjäytyneeltä.
- Auringonvalolle altistuminen vaikuttaa veteen. Kun suojaat soutu-laitteen suoralta auringonvalolta, vedenkäsittelyä ei tarvitse tehdä niin usein.

Vedenkäsittely

Lisää yksi vedenkäsittelytabletti .

Lisää vedenkäsittelytabletti aina kun vesi näyttää likaiselta tai samealta.

⚠ VAROITUS

- Käytä vain Tunturin toimittamia vedenkäsittelytabletteja.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjakso vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venyttellä harjoittelun loppuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

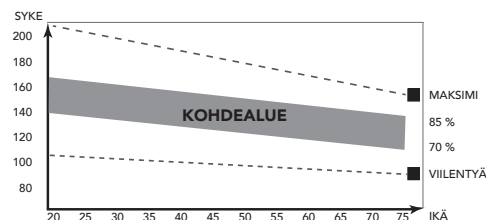
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalioon yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppeiden ja lihasvammojen riskiä. Suosittelemme, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan mukaisesti. Jokaisen venytyksen tulisi kestää noin 30 sekuntia. Älä tee venytyksiä väkisin tai nykäisten - jos tunnet kipua, LOPETA.

Harjoitteluvaihe

Tämä on se vaihe, jossa ponnistelet. Säännöllisen harjoittelun tuloksena jalkojesi lihakset tulevat joustavammiksi. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää ylläpitää tasaista nopeutta koko ajan. Rasituksen tulisi olla riittävän suuri, jotta sykkeesi nousee tavoitealueelle alla olevan kaavion mukaisesti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmilla aloittelijoilla se on noin 15-20 minuuttia.

Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten. Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteesi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteesi on myös kunnan kohentaminen, sinun pitää muuttaa harjoitteluojelmaasi. Harjoittele lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheissa normaalisti, mutta lisää vastusta harjoitteluvaiheessa, jotta jalkasi joutuvat tekemään enemmän työtä. Vähennä tarvittaessa nopeutta, jotta sykkeesi pysyy tavoitealueella.

Painon pudotus

Ratkaisevaa on se, miten rasittavaa harjoittelu on. Mitä enemmän ja mitä pidempään harjoitteleet, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnan kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Syke

Sykkeen mittaus (sykevyö)

!! ILMOITUS

- Rinnahihna ei ole vakiona tämän kouluttajan kanssa. Kun haluat käyttää langatonta rintahihnaa, sinun on ostettava tämä lisävarusteena.

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttööliittymän sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähettinyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.

⚠ VAROITUS

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.

⚠ HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettämiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.

!! ILMOITUS

- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule nähtöille.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

⚠ VAROITUS

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Aloittelija

50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Edistynyt

60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan..

Ekspertti

70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva kunnoltaan erittäin hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

Käyttö

Tukijalkojen säätäminen (Kuva E-1)

Laitteessa on säädettävät tukijalat.

Jos laite tuntuu epävakaalta tai huteralta tai se ei ole tasapainossa, tämä voidaan korjata tukijalkoja säätämällä.

- Käännä tukijalat sisään/ulos tarpeen mukaan, jotta saat laitteen tukevaan asentoon ja mahdollisimman hyvin vaakatasoon.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterin holkit*.

!! HUOMAUTUS

- Laitteet ovat vakaimmillaan, kun ne ovat mahdollisimman lähellä lattiaa. Aloita sen vuoksi laitteiston tasapainotus kääntämällä kaikki tukijalat kokonaan sisään, ennen kuin käännät tarvittavat tukijalat ulos laitteen vakauttamiseksi ja tasapainottamiseksi.

Vastuksen säätö

Suurena tai pienennä vastusta säätämällä vesitasoa.

- Vettä lisäämällä vastus suurenee.
- Vettä vähentämällä vastus pienenee.

Vesisäiliössä oleva asteikko auttaa sinua löytämään ja asettamaan hyvän vastuksen.






Jalkatukiensäätäminen

- Tartu jalkatuen liukuvaan osaan ja liu'uta lös tai alas. Symbolit A ~ F ovat suuntaantavia oikeaa pituutta määritettäessä.
- Aseta tuki kiinnitystappien päälle ja paina tiukasti, jotta se lukittu paikoilleen.

⚠ VAROITUS

- Aina ennen harjoitusta: kiinnitä jalkasi jalkatukien hihnoilla ja varmista, että jalkatuet on lukittu paikoilleen

Soutaminen

	Aloitusasento Istu etunojassa selkä ja kädet suorina
	Liike Työnnä jaloilla itseäsi taaksepäin. Pidä kädet suorina..
	Vedon viimeistely Jatka liikettä niin, että koukistetut käsivartesi ohittavat lantioseudun.
	Loppuasento Taivu ylävartalostasi eteenpäin, lantiosi ylle.
	Uusi liike Palaa aloitusasentoon ja toista.

Liikkeen aloitus

Tartu soutukapulaan ja aloita liike hieman etunojassa, polvet koukussa ja käsivarret suorina. Työnnä jaloilla voimakkaasti taaksepäin suoristaen samalla selkäsi ja polvet.

Vetoliike

Jatka liikettä kevyeen takanojaan. Koukista samalla käsivarsia niin, että käsivarret ohittavat lantiosi.

Paluu alkuasentoon

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista liike.

⚠ VAROITUS

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi.

Puhdistus ja huolto

Laitteisto vaatii erittäin vähän huoltoa. Noudata seuraavia ohjeita. Laitetta ei tarvitse kalibroida uudelleen, kun se kootaan ja sitä käytetään ja huolletaan ohjeiden mukaisesti.

⚠ VAROITUS

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Puhdista laite pehmeällä ja imukykyisellä liinalla jokaisen käyttökerran jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat kireällä.
- Lapset eivät saa puhdistaa laitetta tai tehdä käyttäjälle tehtäviä huoltotoimenpiteitä ilman valvontaa.

Vesi värjäytyy tai näyttää samealta.

Mahdollinen selitys:

Laitte on suorassa auringonvalossa tai vedenkäsittelyohjeita ei ole noudatettu

Ratkaisu:

- Siirrä laite pois suorasta uringonvalosta.
- Lisää vedenkäsittelytabletti tai vaihda säiliön vesi kuten tämän ohjekirjan vedenkäsittelyohjeissa neuvotaan..

Paristojen vaihto

Ohjauspaneeli on varustettu 2:llä AA-paristolla ohjauspaneelin takaosassa.

- Poista kansi.
- Poista vanhat paristot.
- Laita uudet paristot paikalleen. Varmista paristojen olevan asennettu (+) ja (-) napaisuusmerkintöjen mukaisesti.
- Asenna kansi paikalleen.

!! HUOMAUTUS

- Tyhjät paristot tulee aina kierrättää paikallisten lakien mukaisesti ympäristön suojelemiseksi.

⚠ VAROITUS

- Älä altista paristoja suurille lämpötilamuutoksille estääksesi niiden vuodot.
- Estä paristojen vuotaminen ottamalla ne pois laitteesta, jos aiot olla käyttämättä laitetta pidempään aikaan.
- Kun asetat laitteeseen useita paristoja, käytä aina samaa merkkiä, samaa tyyppiä ja samaa virtatasoa.

Istuimen rullat muuttuvat äänekkäiksi (Kuva. E-2).

Kun istuimen rullat muuttuvat äänekkäiksi (alkavat kitistä), on suositeltavaa tiputtaa pisara silikonivoiteluainetta vierintäkiskolle, jota pitkin rullat kulkevat harjoituksen aikana.

!! HUOM

- Älä käytä liikaa voiteluainetta, koska se saa laitteen tuntumaan liukkaalta.

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää

- Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
- Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

Vianmääritys:

- Nestekidenäytön himmeys on osoitus siitä, että paristot pitää vaihtaa.
- Jos konsoli ei vastaanota signaalia polkemisen aikana, tarkista että johto on liitetty kunnolla.

!! ILMOITUS

- Kun keskeytät harjoittelun 4 minuutiksi, päänäyttö kytkeytyy pois päältä.
- Jos tietojen esitys näytössä on epätavallista, asenna paristot uudelleen ja katso onko ongelma poistunut.

Kuljetus ja säilytys

⚠ VAROITUS

- Irrota adapteri ennen kuljetusta ja varastointia.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.
- Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tarttuka tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyöriällä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
- Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Takuu

Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

Takuuehdot

Kuluttaja on oikeutettu soveltuviin, kansallisessa kuluttajatuotteiden kauppa koskevassa lainsäädännössä mainittuihin lakisääteisiin oikeuksiin. Tämä takuu ei rajoita näitä oikeuksia. Ostajan takuu on voimassa vain, jos tuotetta käytetään ympäristössä, jonka Tunturi New Fitness BV on kyseiselle laitteelle hyväksynyt. Kunkin tuotteen sallitut käyttöympäristöt ja huolto-ohjeet on esitetty tuotteen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa verkkosivustoltamme. <http://manuals.tunturi.com>

Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttöhyödyn tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

Takuun tajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteessa olevasta virheestä. Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus	cm	228.0
	inch	89.8
Leveys	cm	56.0
	inch	21,9
Korkeus	cm	65.6
	inch	25,8
Paino	kg	50.4
	lbs	111,0
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg	150
	lbs	330
Paristokoko	2x	AA
Syke voidaan mitata seuraavasti:	käsikahvojen anturit	Ei
	5.0 Khz	Ei
	5.3 Khz.	Joo
	Bluetooth (BLE)	Ei
	ANT+	Ei

TÄRKEÄ HUOMAUTUS

Konsoli on varustettu 5,3 kHz:n vastaanottimella, jonka tarkoituksena on estää häiriöt 5,0 kHz:n taajuussignaaleilla toimivan sisäänrakennetun BT-moduulin kanssa.

Siksi emme voi taata, että konsoli pystyy vastaanottamaan 5,0 kHz:n sykevyön signaalia. Kokemuksemme mukaan 5,0 kHz:n sykellähetin (sykevyö) toimii todennäköisesti ongelmitta, mutta toimintaa ei voi taata.

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa, että R85W Rower Dual Rail Soutulaite on seuraavien standardien ja direktiivien mukainen:

- RoHS-direktiivi (2011/65/EU)
- Yleinen tuoteturvallisuusasetus (GPSR) – (EU) 2023/988
- Akun säätö (EU) 2023/1542

Vaatumustenmukaisuusvakuutus, joka sisältää kaikki standardit ja direktiivit, on ladattavissa verkkosivustoltamme: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

- Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua.
- Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.
- Katso käyttöohjeiden uusien versio verkkosivustoltamme.

TUNTURI[®]

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20250909-W