TUNTURI®

FITROW 40 ROWER

CZ Uživatelská příručka
SK Užívateľská príručka
GB User manual
DE **Benutzerhandbuch**
FR **Manuel de l'utilisateur**
IT **Manuale d'uso**
ES **Manual del usuario**



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención,

- **Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tento návod k použití.**
- **Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.**
- **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.

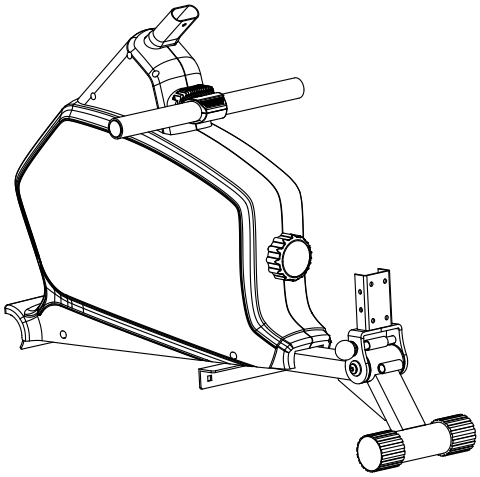
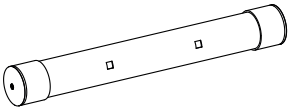
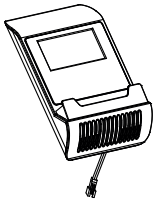
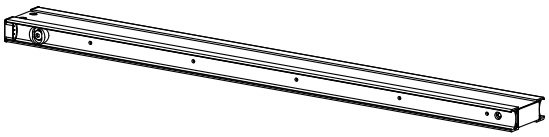
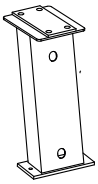
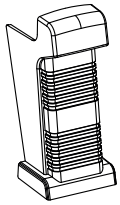
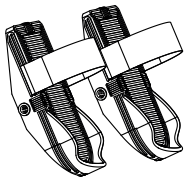
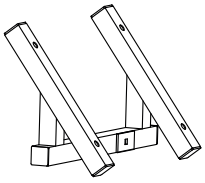
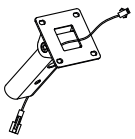
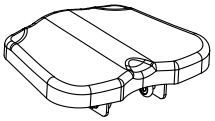
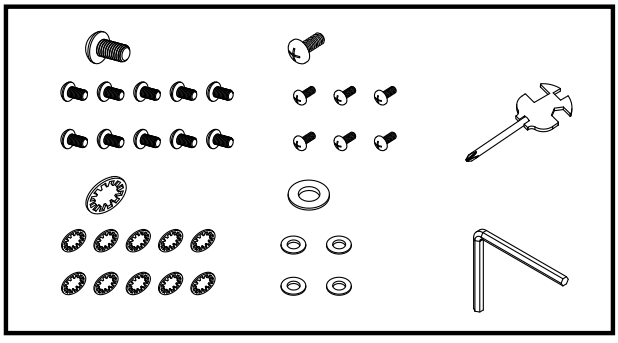
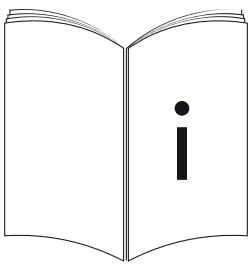


A


TUNTURI
SCAN
TIME
COUNT
SCAN
0:00
DIST
CAL
ODO
RPM
RESET
MODE
SET

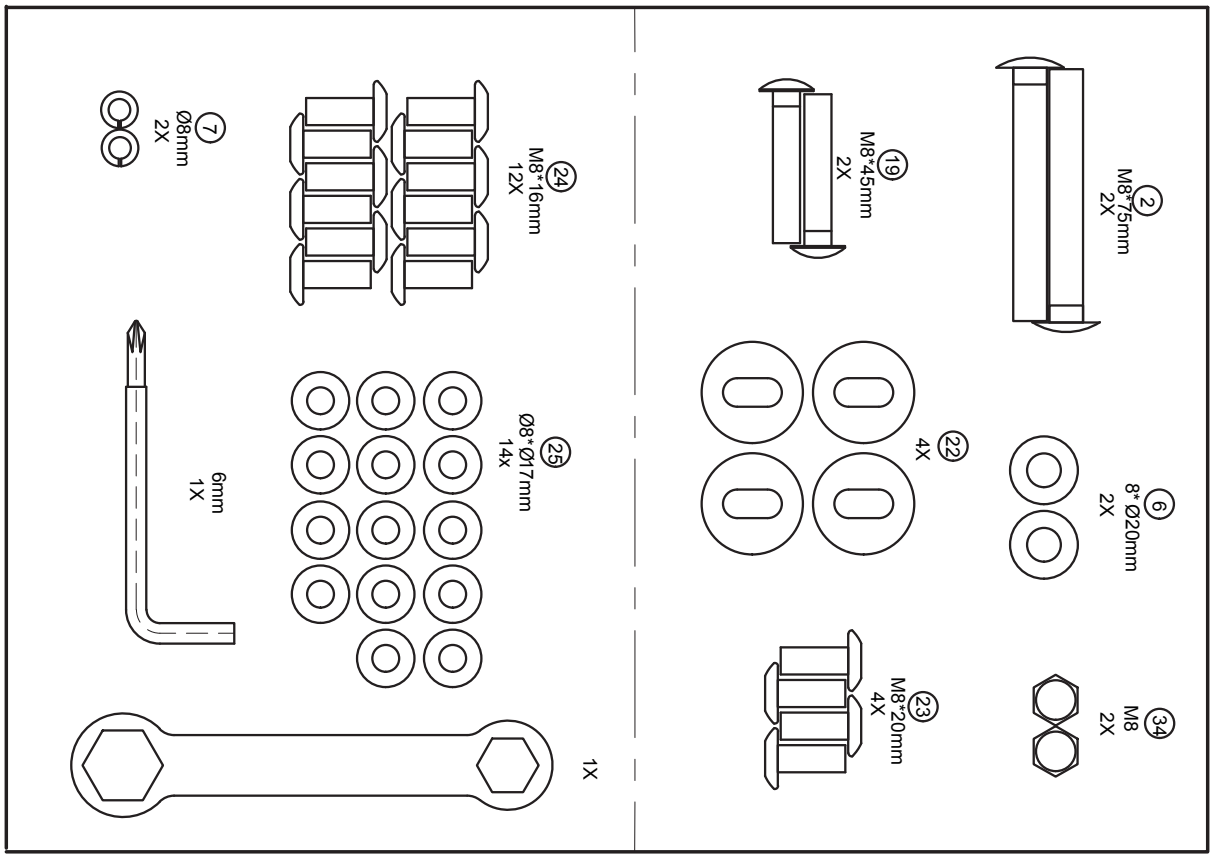


B

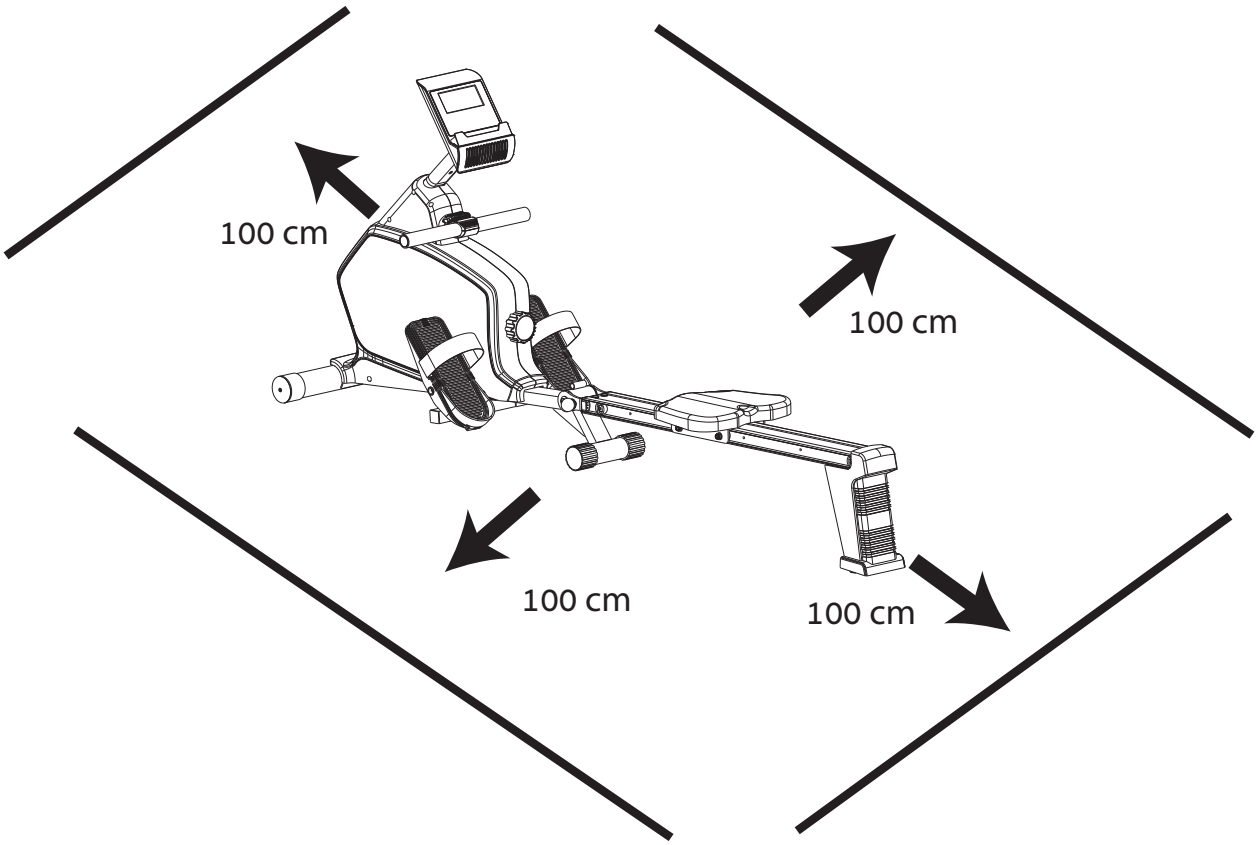













TUNTURI®

C

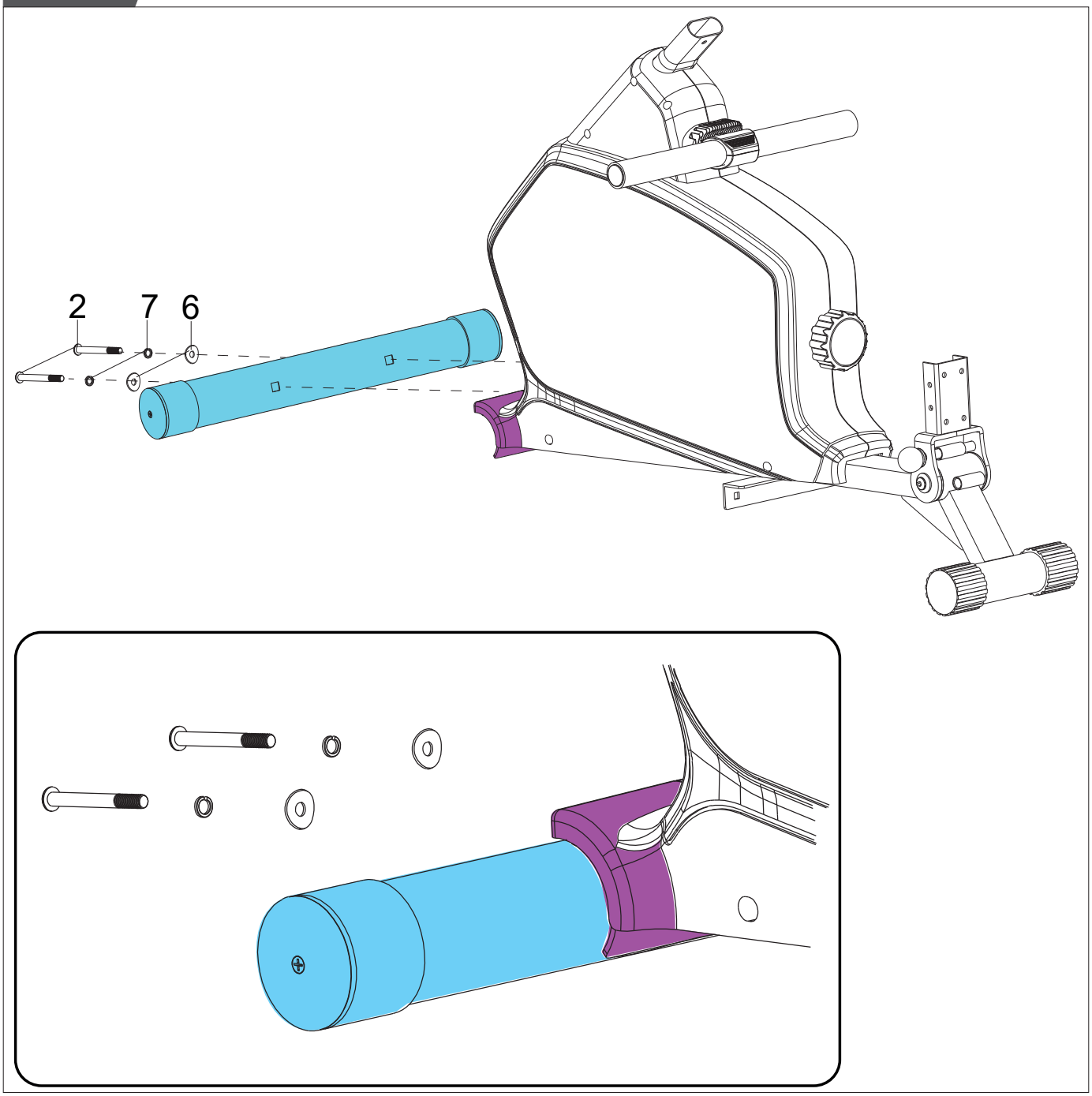


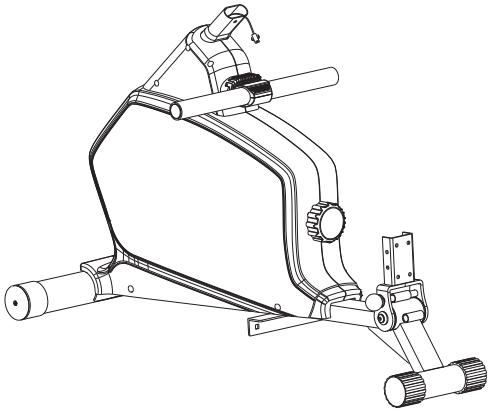
D-00

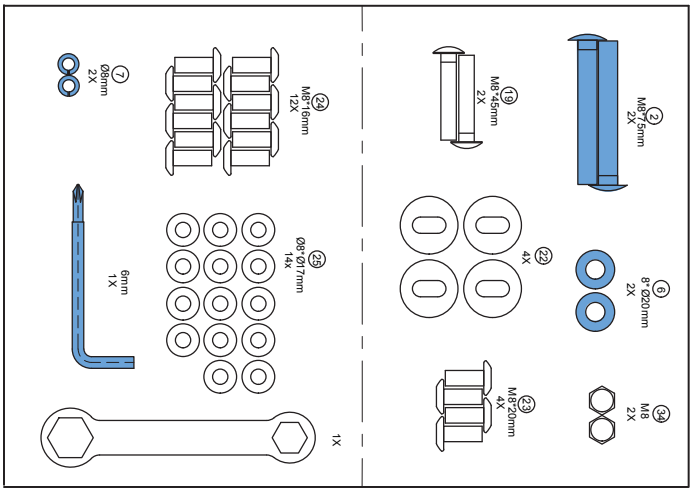


TUNTURI®

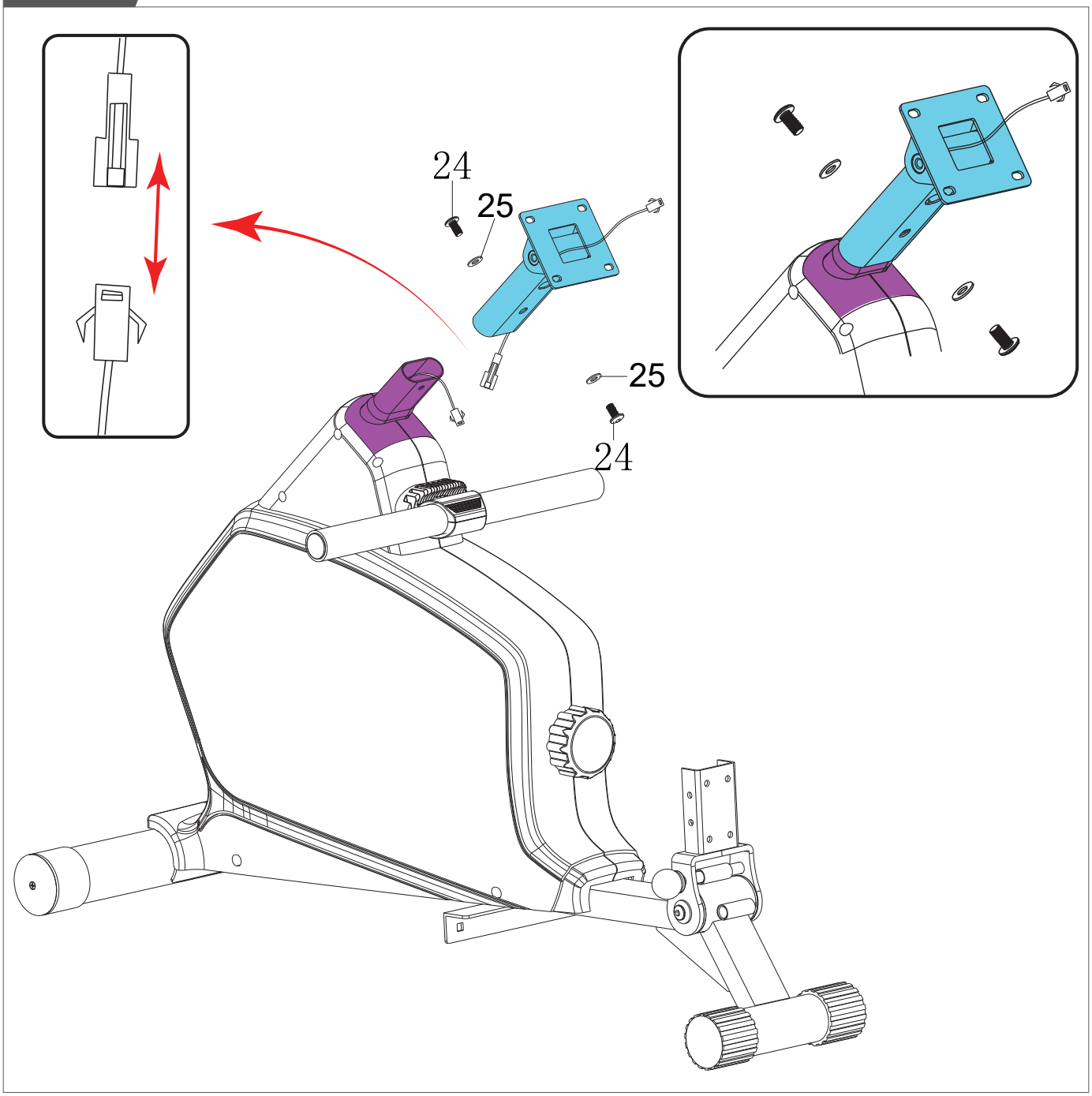
D-01

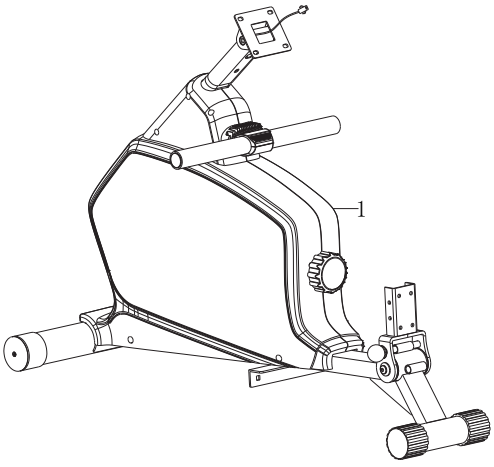

2
7
6

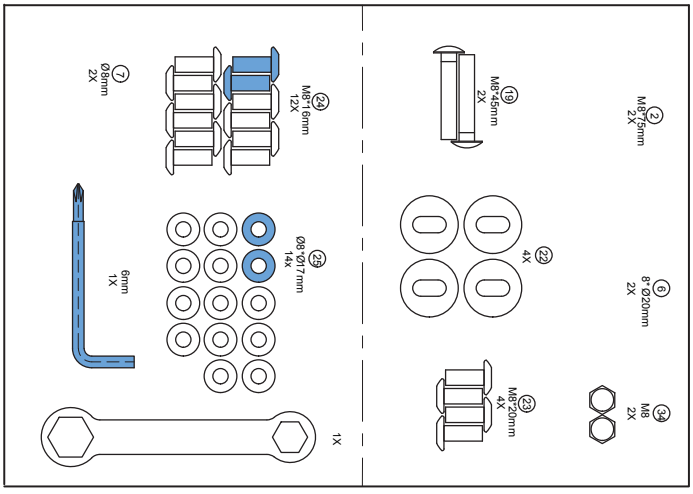



7
Ø8mm
2X
24
M8*16mm
12X
19
M8*45mm
2X
2
M8*75mm
2X
6mm
1X
25
Ø8*Ø17mm
14x
22
4X
6
8*Ø20mm
2X
23
M8*20mm
4X
34
M8
2X
1X

D-02

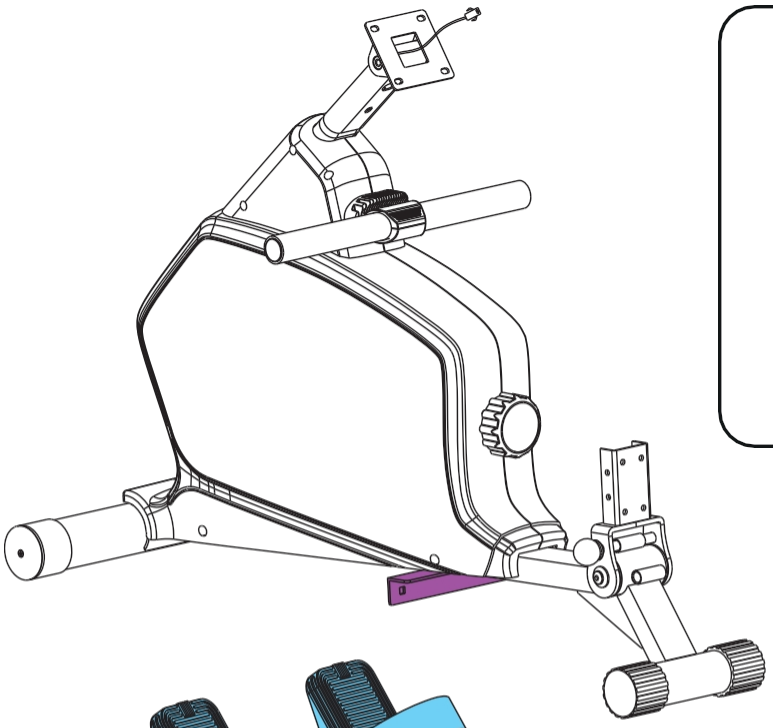

24
25
25
24

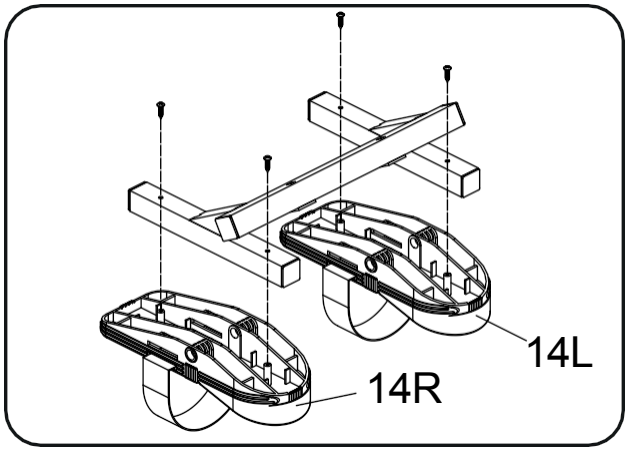

1


7
Ø8mm
2X
24
M8*16mm
12X
19
M8*45mm
2X
2
M8*25mm
2X
6mm
1X
29
Ø8*Ø17mm
14X
22
4X
6
8*Ø20mm
2X
23
M8*20mm
4X
34
M8
2X
1X

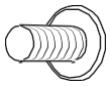
TUNTURI®

D-03





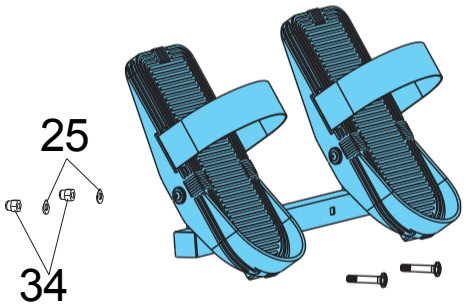
#45

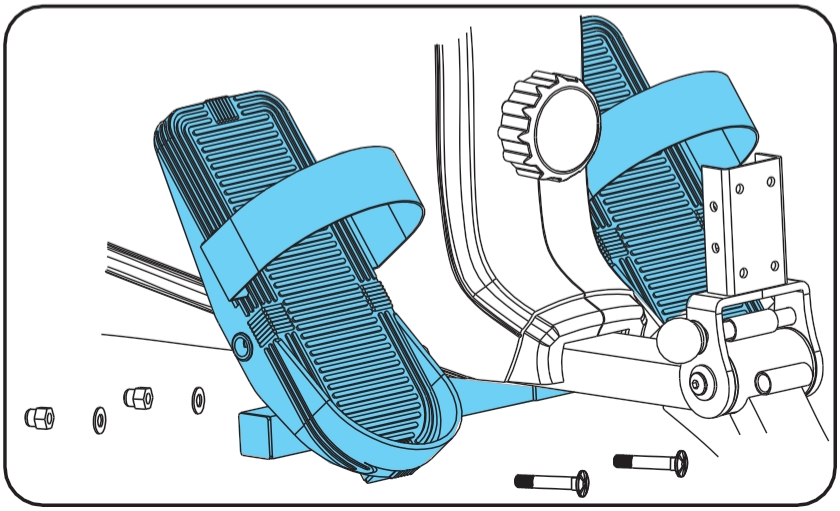


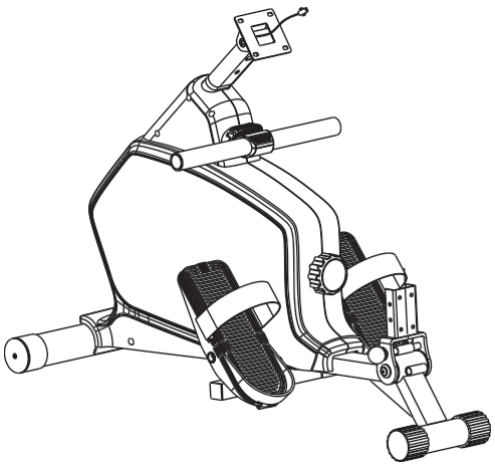
Předmontované

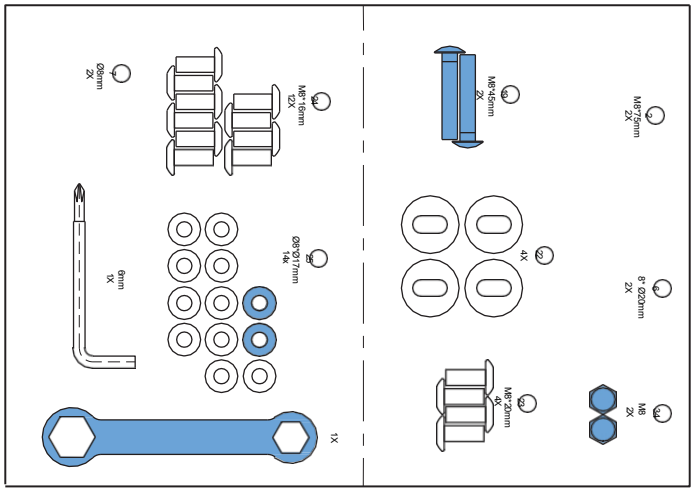


Predmontované
Pre-assembled
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado



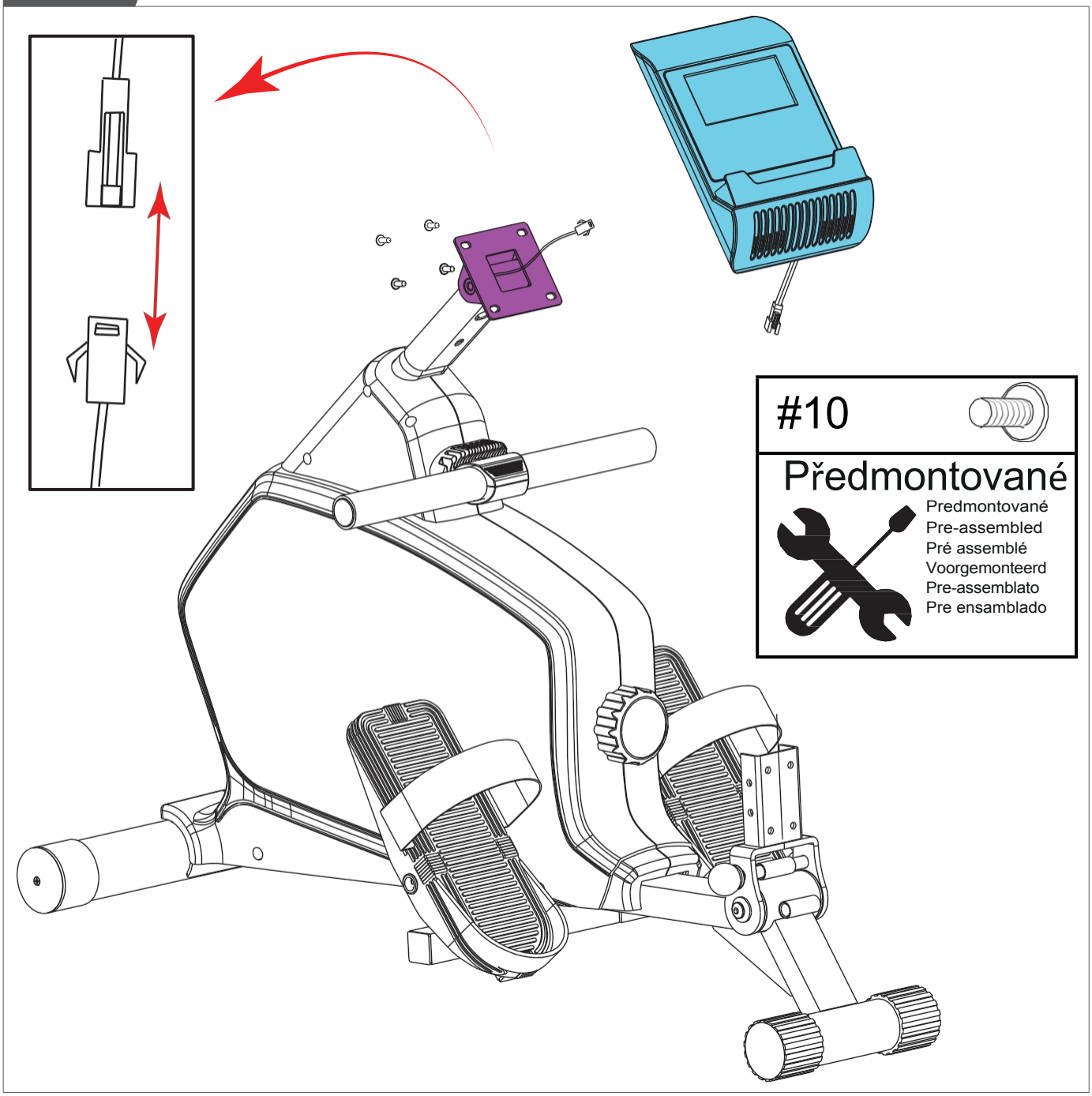


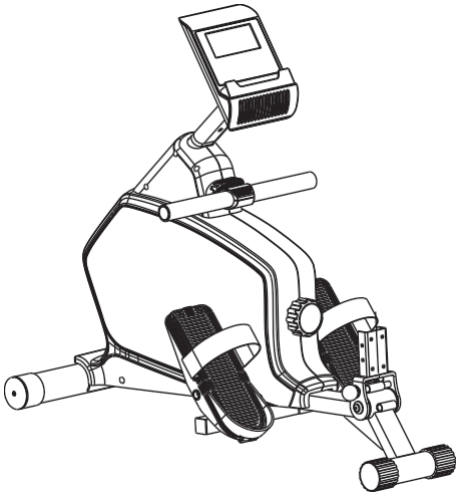


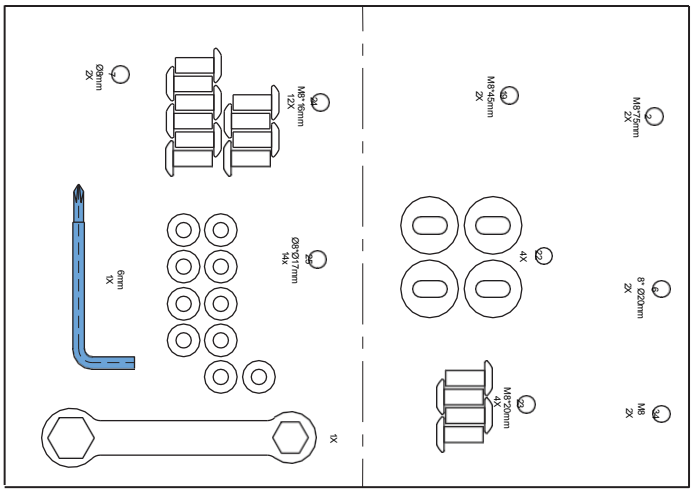


TUNTURI®

D-04

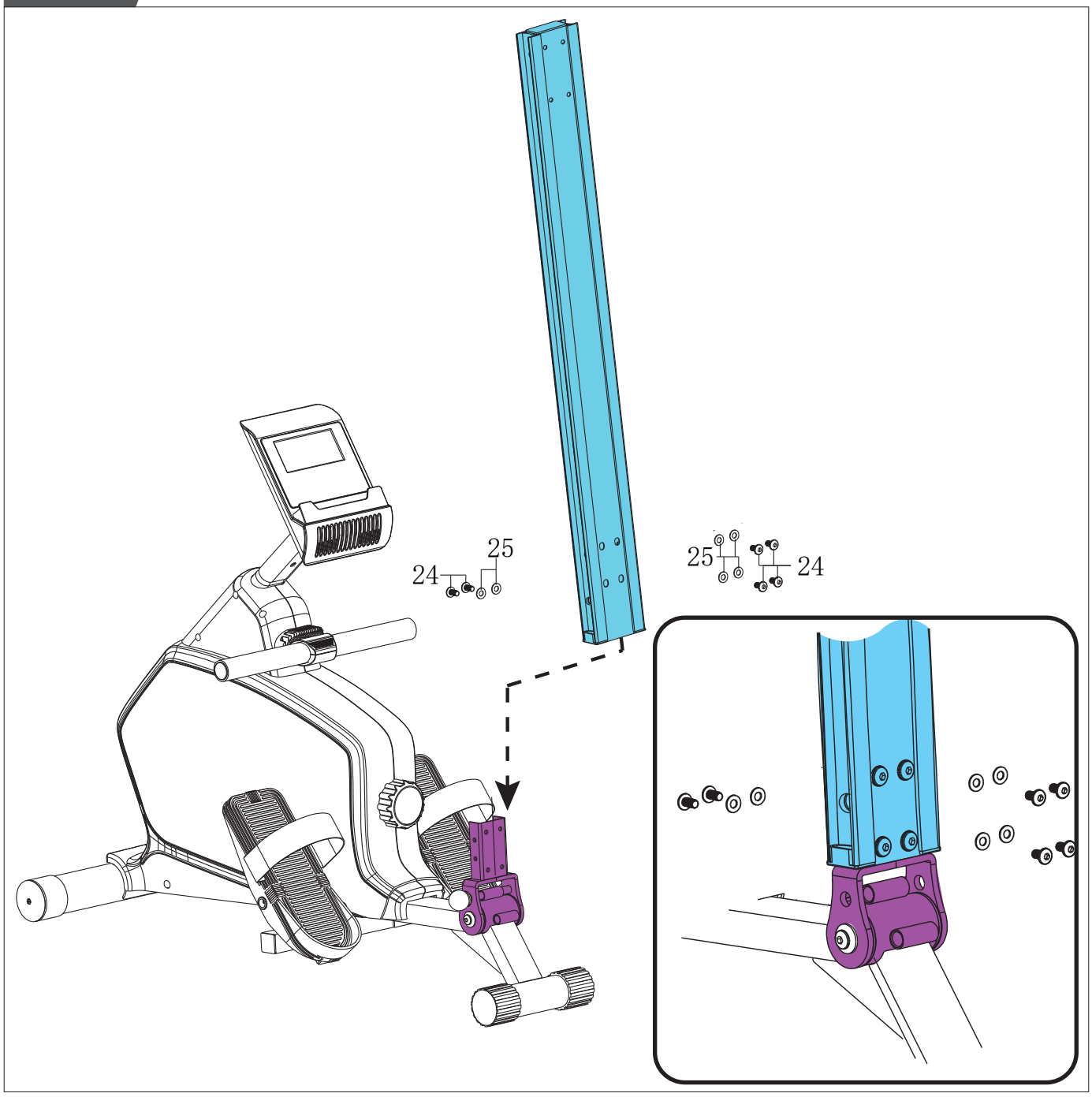

#10
Předmontované
Predmontované
Pre-assembled
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado

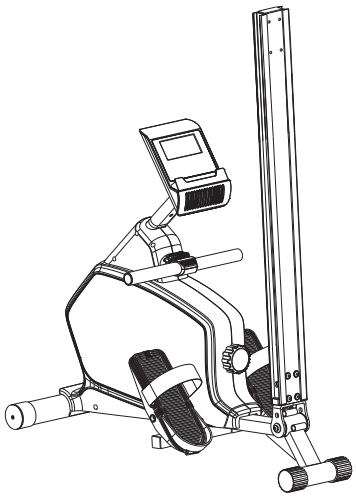


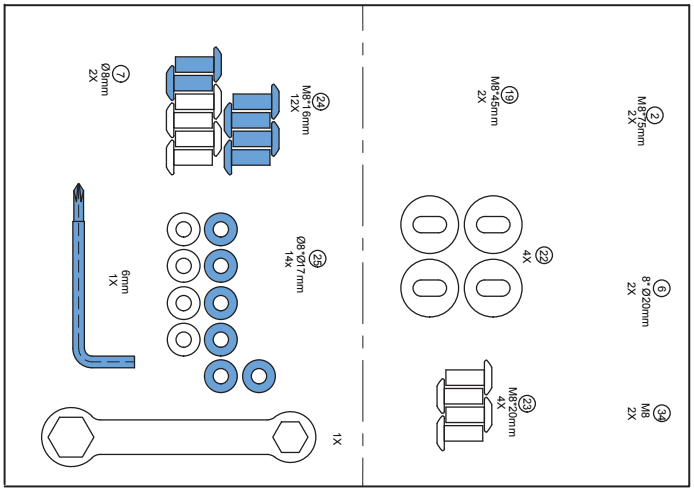


TUNTURI

D-05

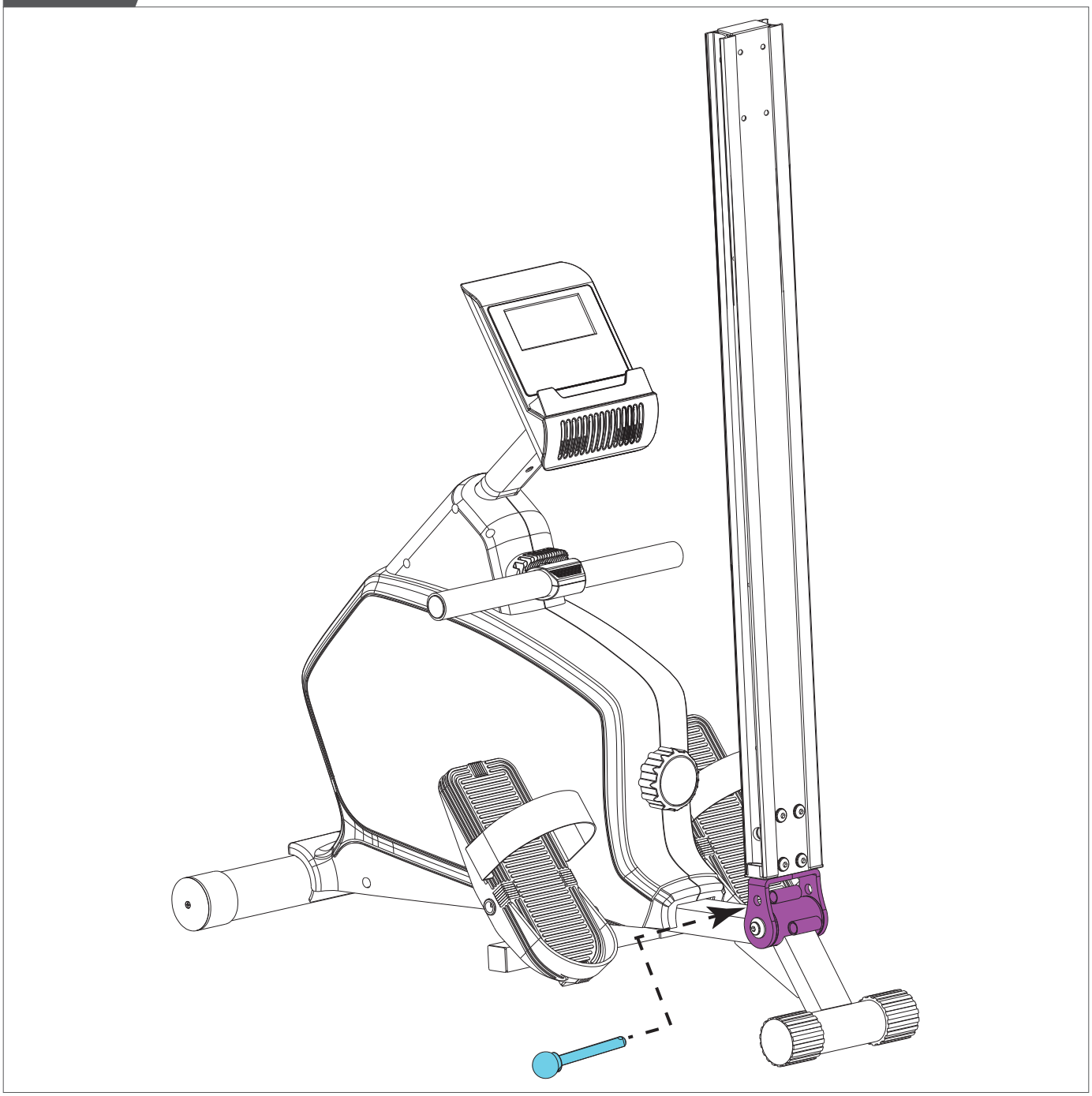

24
25
25
24

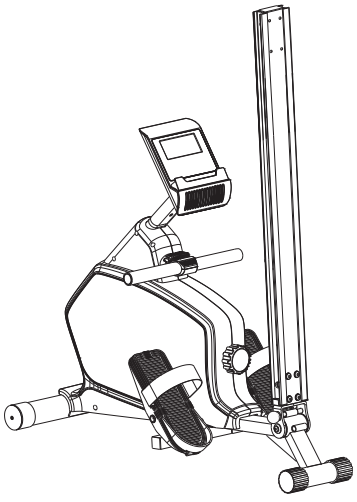


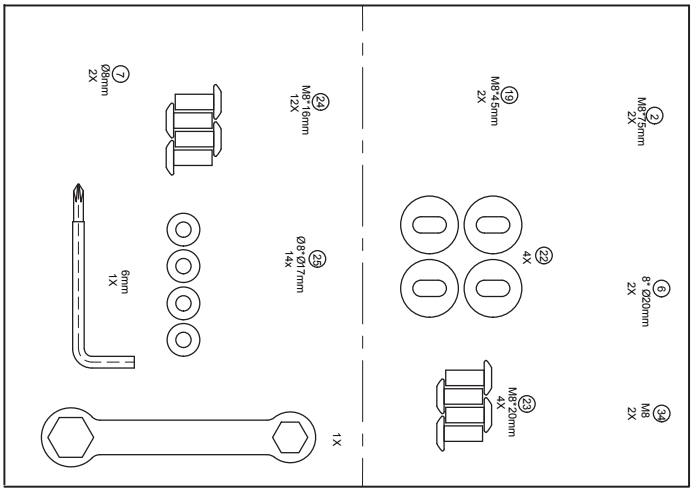

Ø8mm
2X
M8*16mm
12X
6mm
1X
Ø8*Ø17mm
14x
1X
M8*45mm
2X
4X
8*Ø20mm
2X
M8*20mm
4X
M8
2X

TUNTURI®

D-06

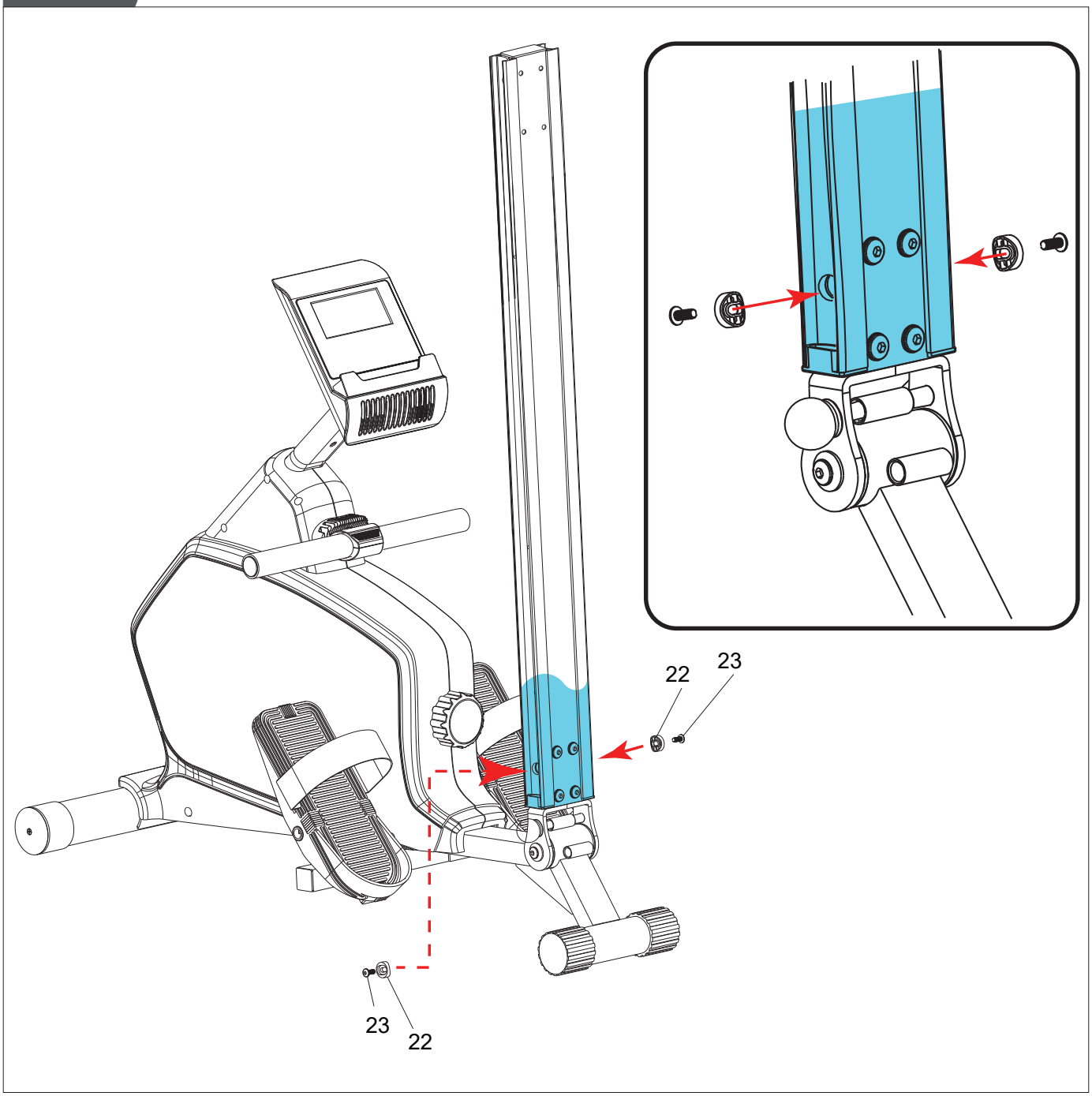


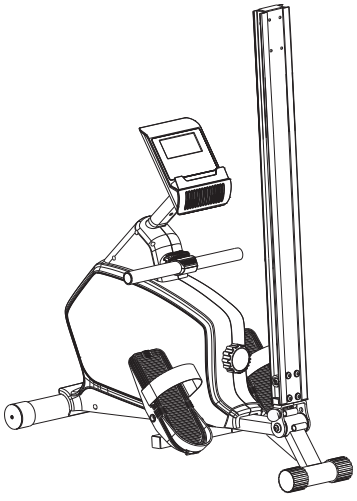


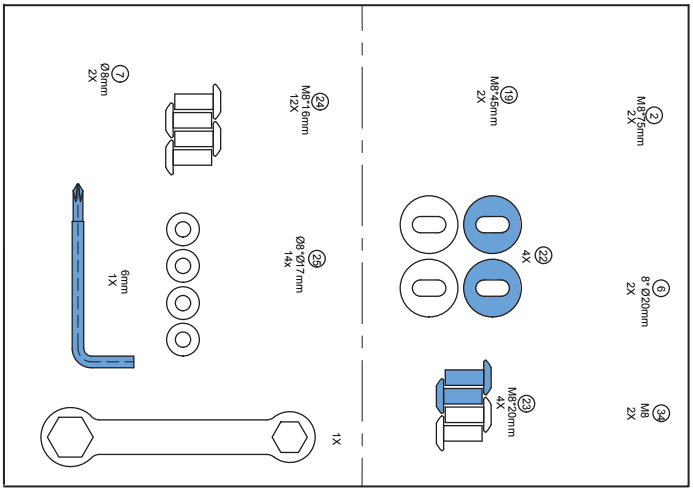

2
M8*15mm
2X
19
M8*45mm
2X
22
4X
6
8* Ø20mm
2X
23
M8*28mm
4X
34
M8
2X
24
M8*16mm
12X
7
Ø9mm
2X
6mm
1X
29
Ø8*Ø17mm
14x
1X

TUNTURI®

D-07

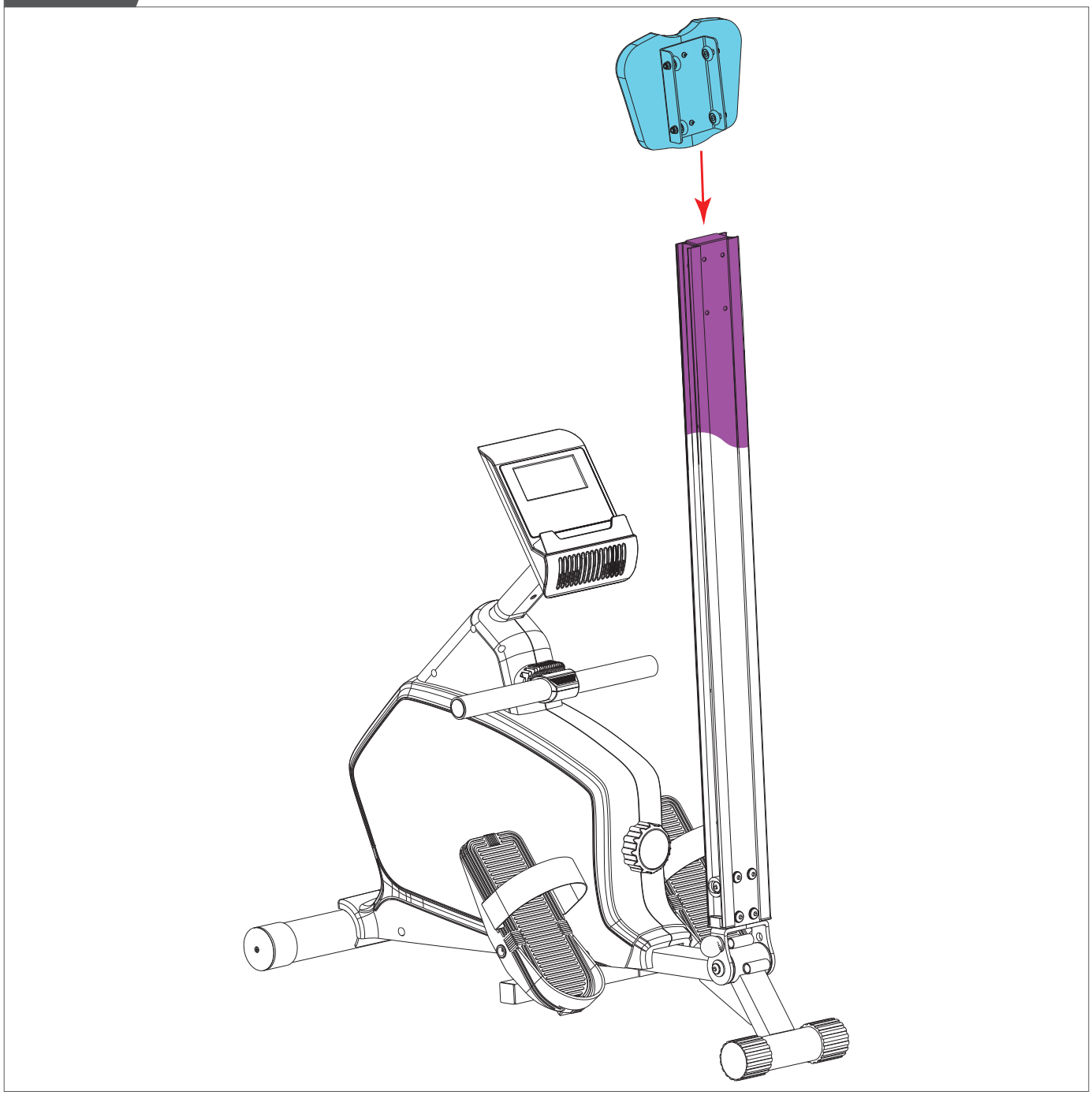

22
23
23
22

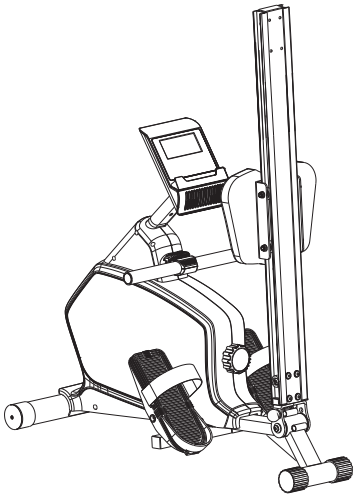


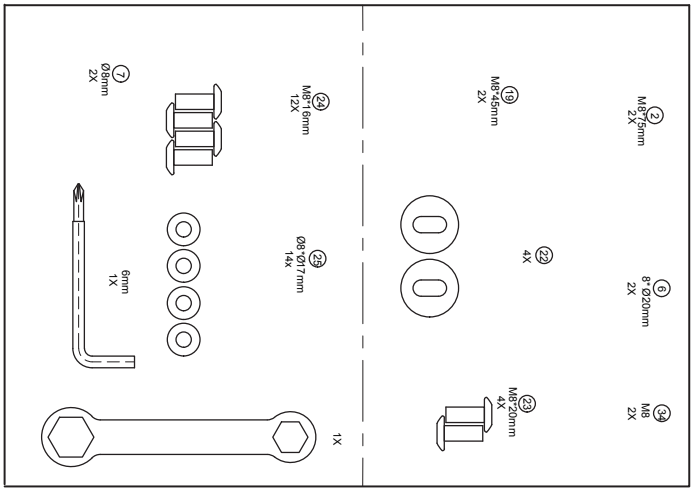

⑦ Ø8mm 2X
㉔ M8*16mm 12X
⑲ M8*45mm 2X
② M8*25mm 2X
6mm 1X
㉙ Ø8*Ø17mm 14X
㉒ 4X
⑥ 8*Ø20mm 2X
㉓ M8*20mm 4X
㉞ M8 2X
1X

TUNTURI®

D-08

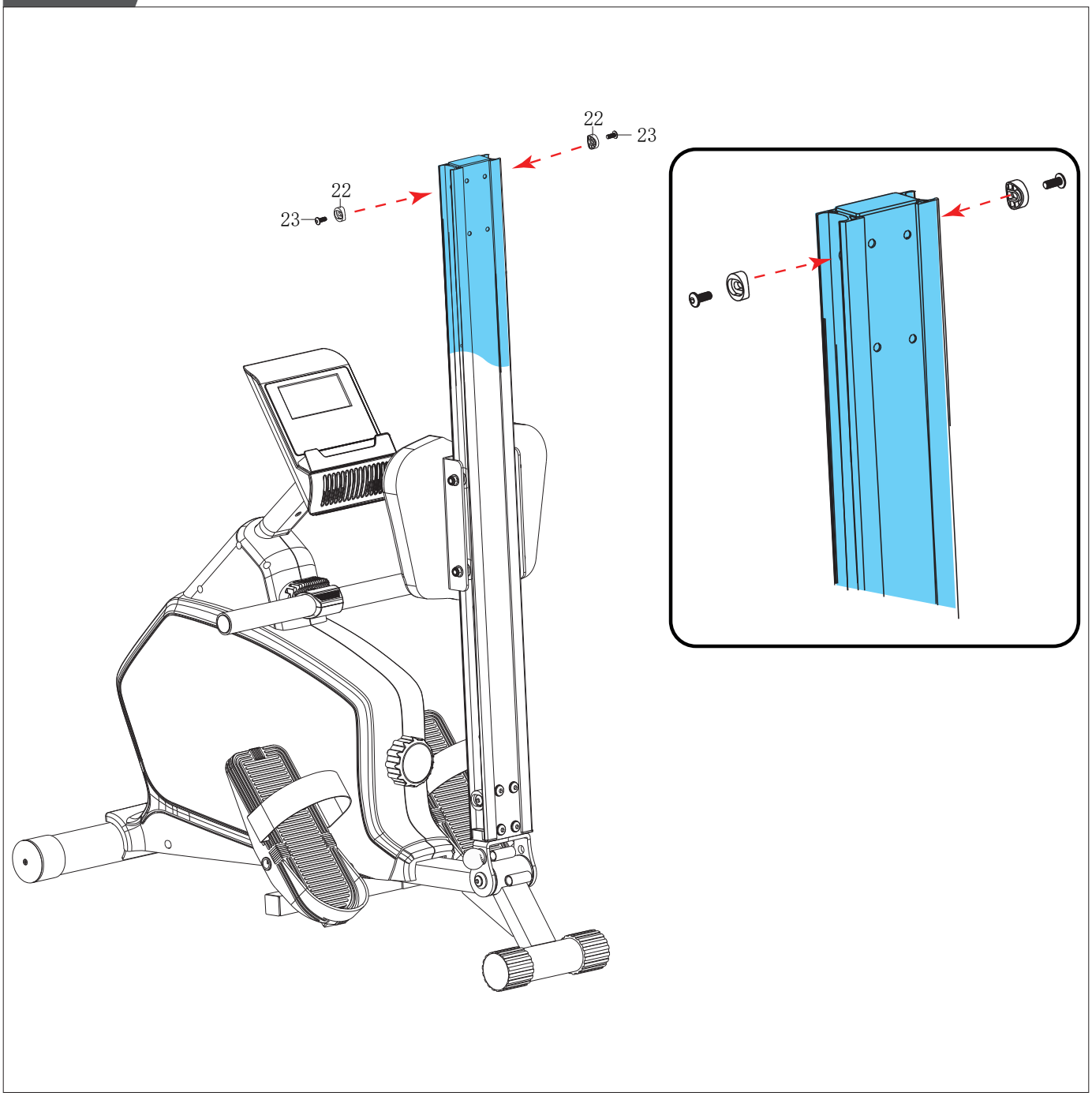


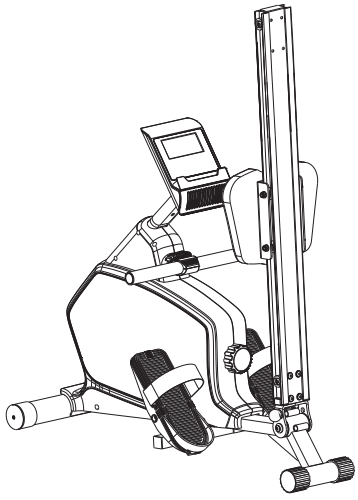


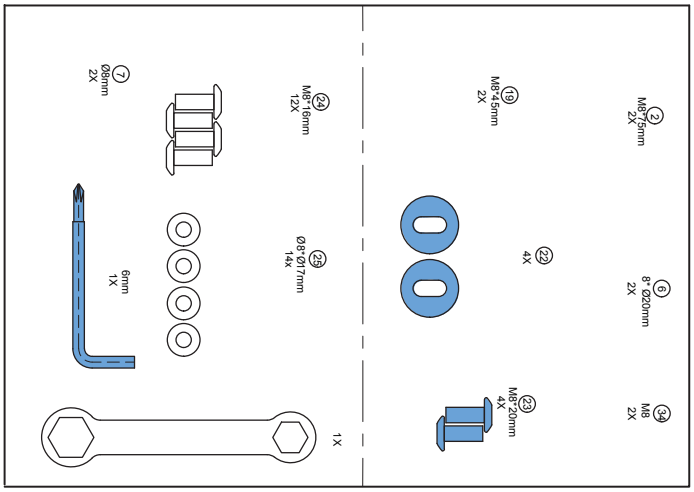

M8*15mm
2X
19
M8*45mm
2X
22
4X
6
8*Ø20mm
2X
33
M8*20mm
4X
34
M8
2X
24
M8*16mm
12X
7
Ø8mm
2X
6mm
1X
29
Ø8*Ø17mm
14X
1X

TUNTURI®

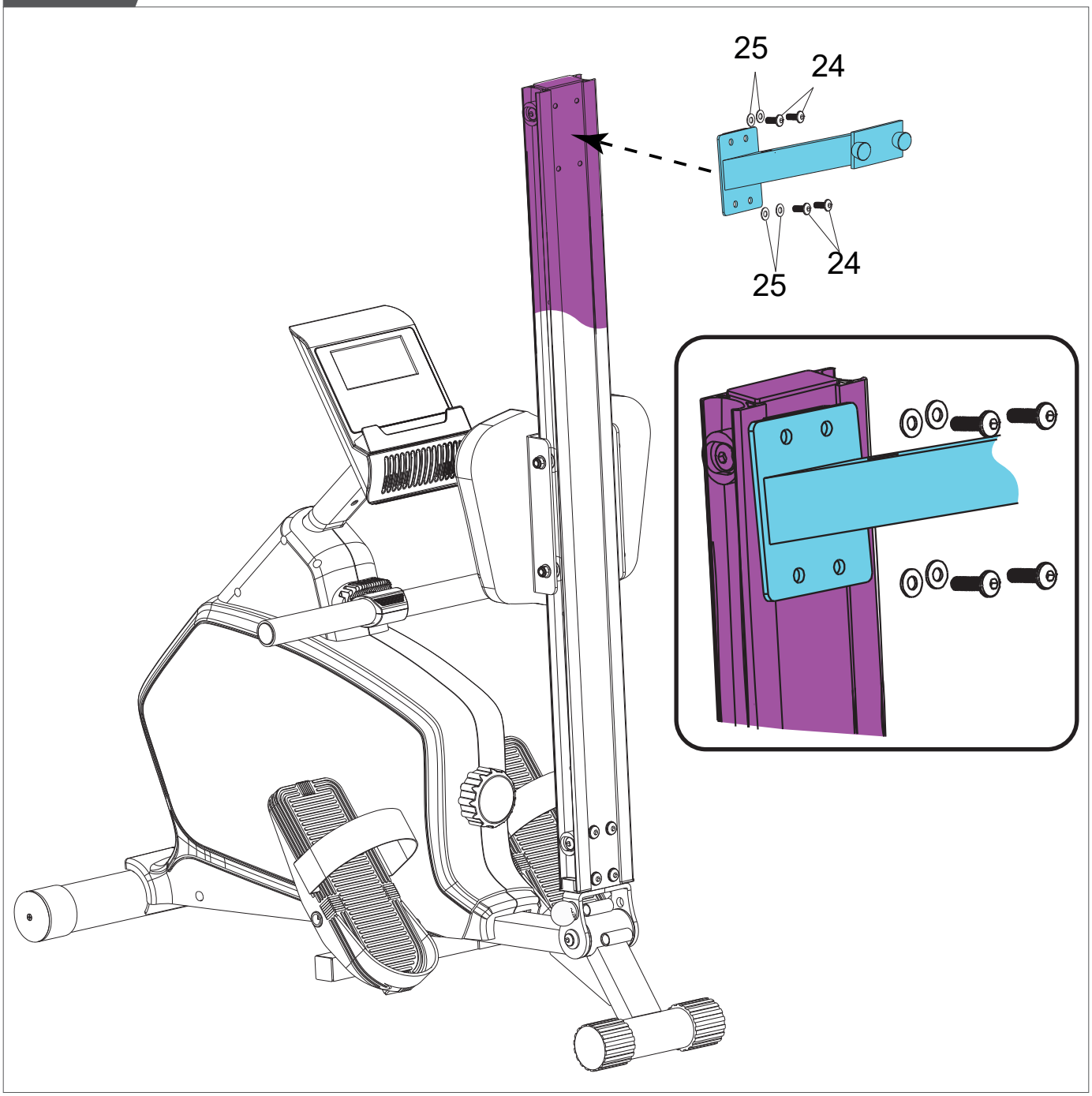
D-09

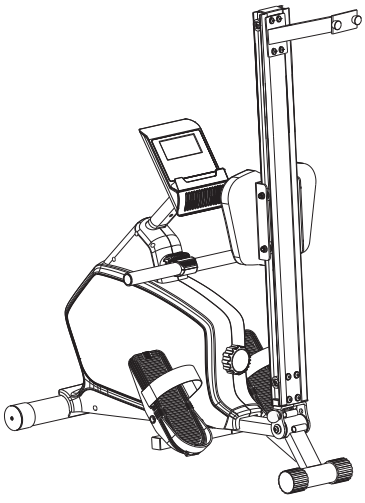

22
23
22
23

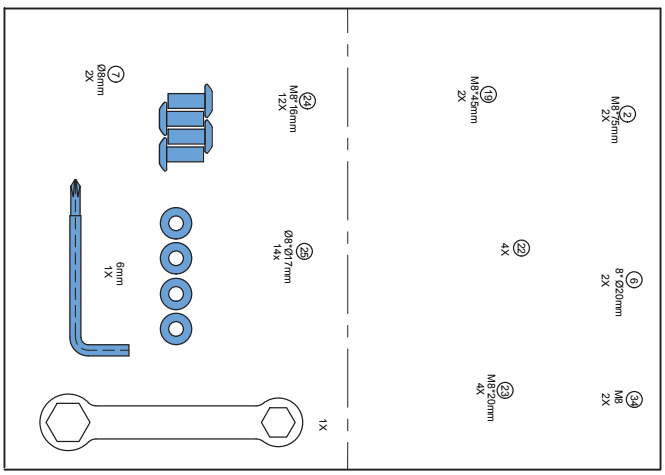



M8*75mm
2X
M8*145mm
2X
4X
8*Ø20mm
2X
M8*20mm
4X
M8
2X
Ø8mm
2X
M8*16mm
12X
6mm
1X
Ø8*Ø17mm
14x
1X

D-10

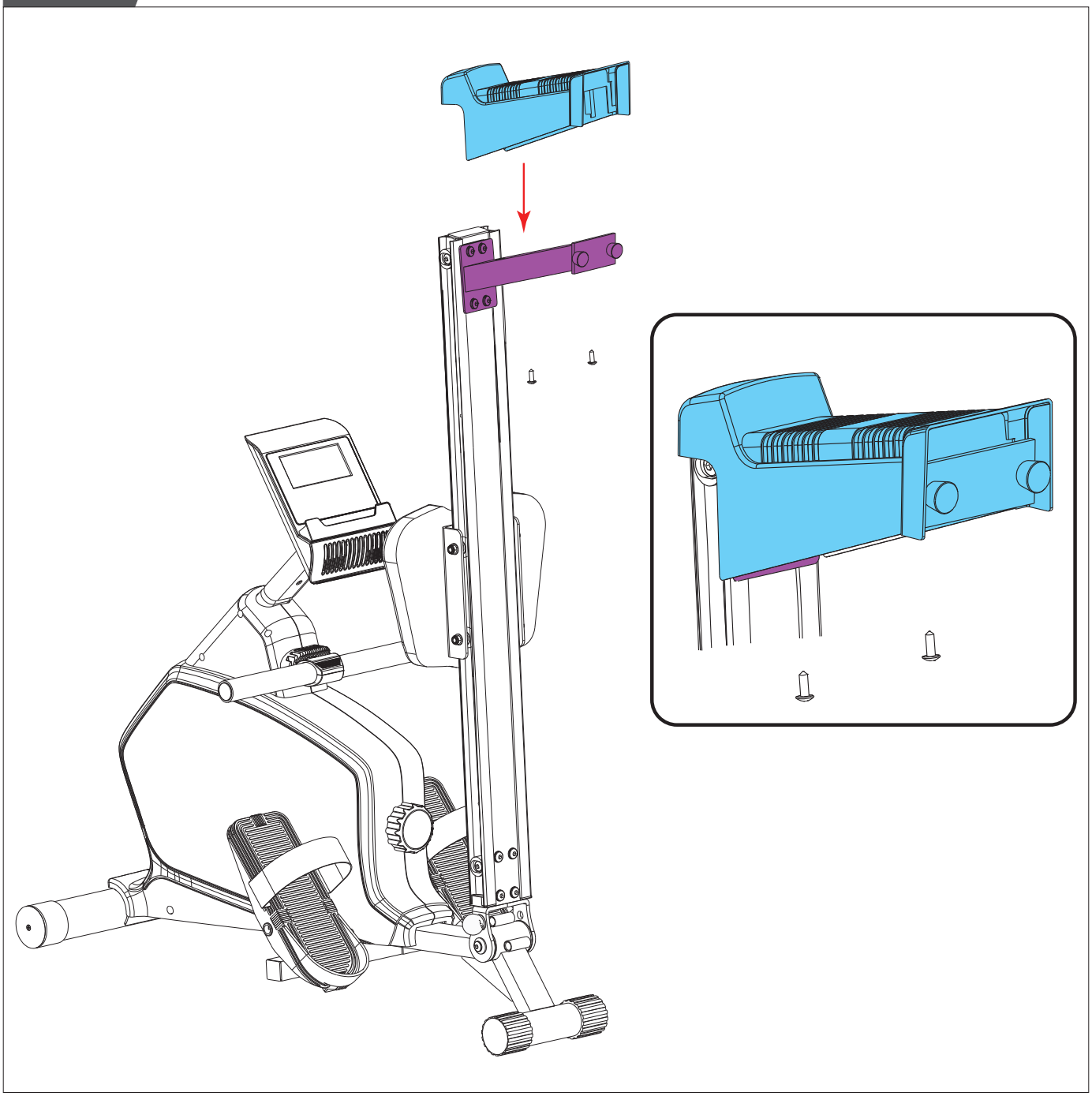

25
24
24
25

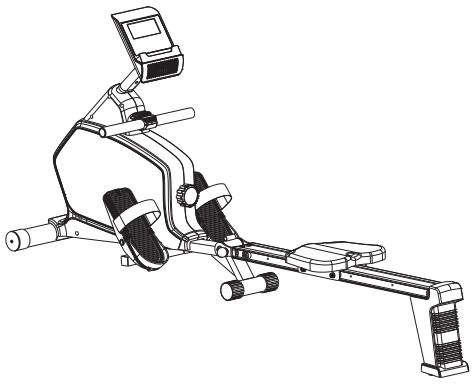


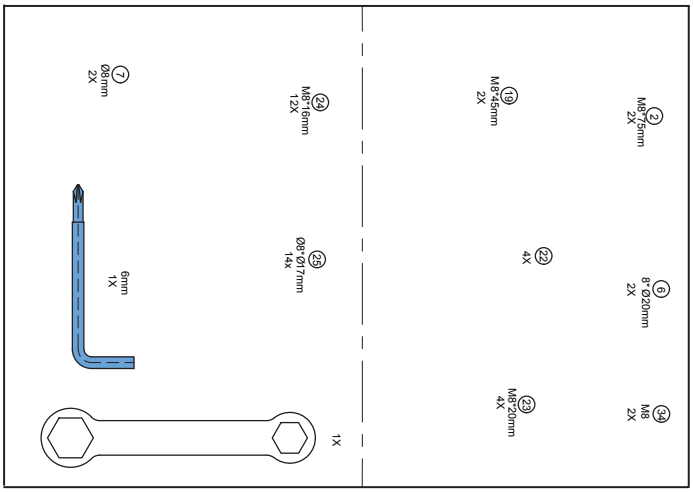

Ø8mm
2X
M8*16mm
12X
6mm
1X
Ø8*Ø17mm
14X
1X
M8*45mm
2X
M8*75mm
2X
4X
8*Ø20mm
2X
M8*20mm
4X
M8
2X

TUNTURI®

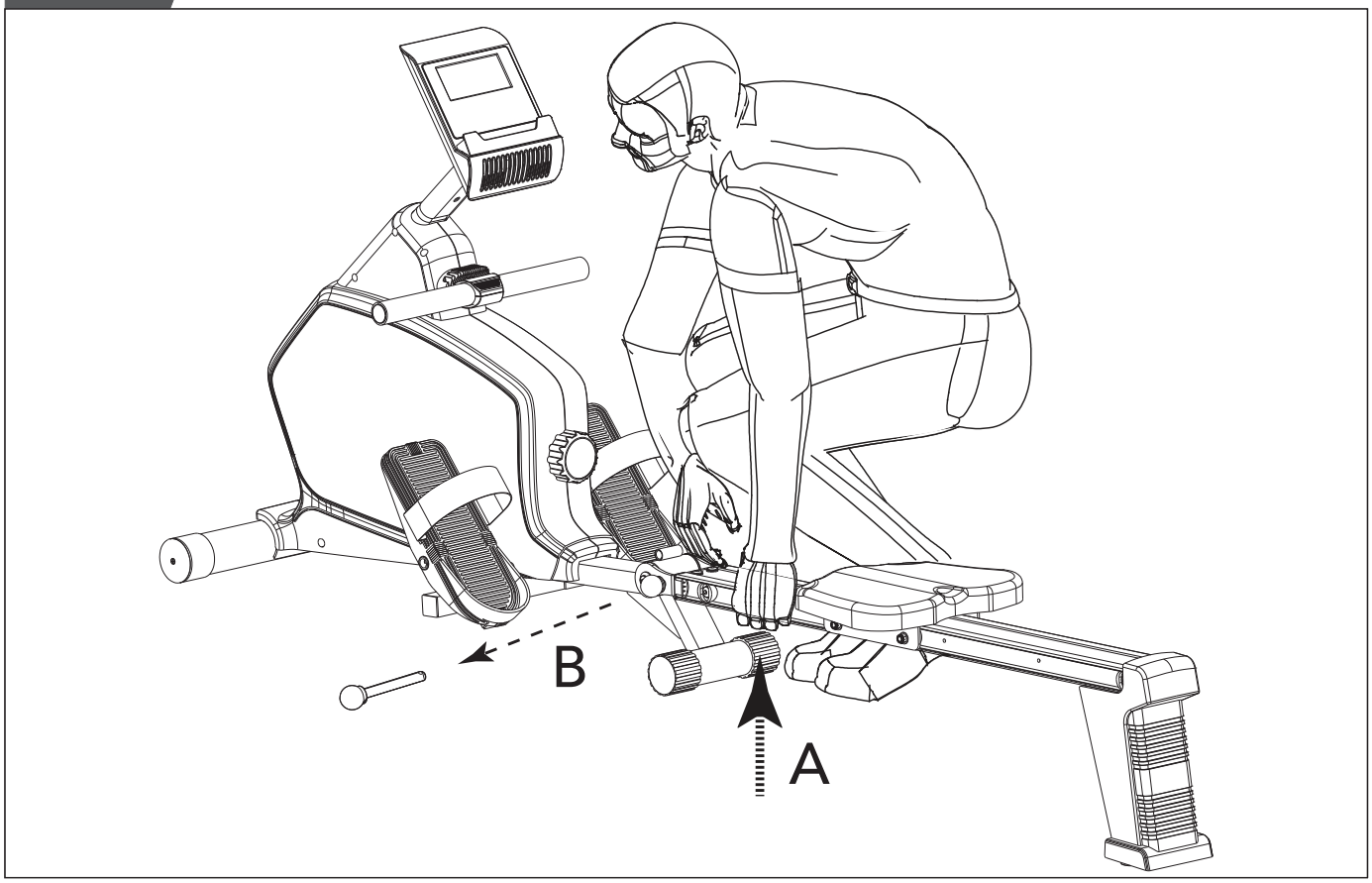
D-11



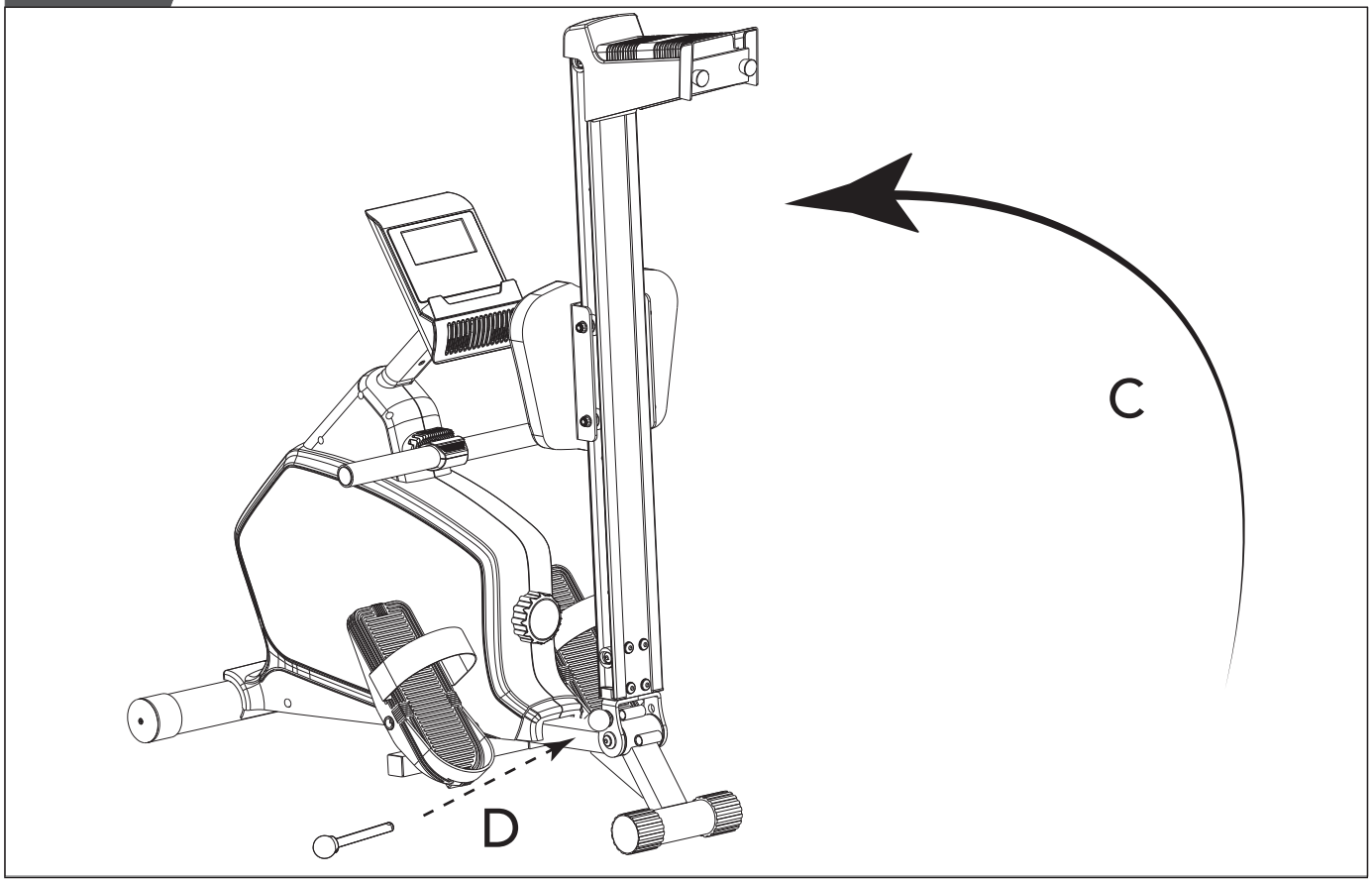



2
M8*75mm
2X
19
M8*45mm
2X
22
4X
6
8*Ø20mm
2X
23
M8*20mm
4X
34
M8
2X
7
Ø8mm
2X
24
M8*16mm
12X
6mm
1X
28
Ø8*Ø17mm
14X
1X

E-1



E-2

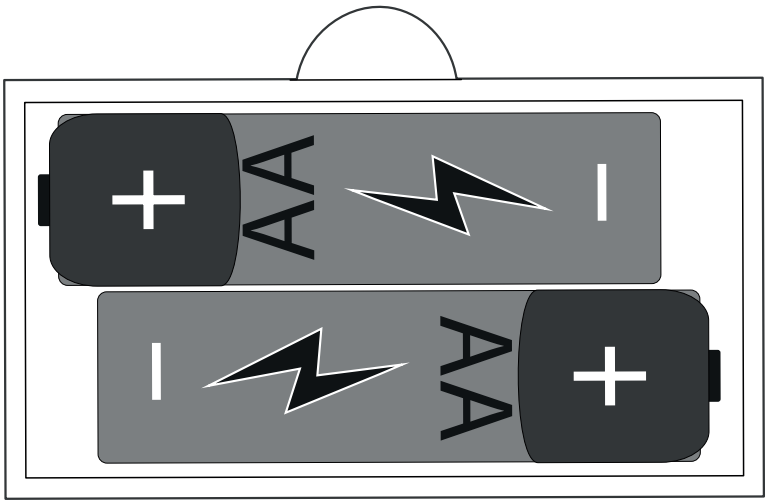


TUNTURI®

F


TUNTURI
SCAN
TIME
COUNT
SCAN
0:00
DIST
CAL
ODO
RPM
RESET
MODE
SET


+
AA
I
I
AA
+


+
AA
I
I
AA
+

Čeština

Obsah

Vítejte **19**

Bezpečnostní upozornění **19**

Návod k montáži **20**
- Popis obrázku A 20
- Popis obrázku B 20
- Popis obrázku C 20
- Popis obrázku D 20
- Další informace o životním prostředí 20

Cvičení **20**
- Pokyny ke cvičení 20
- Tepová frekvence 21

Použití **21**
- Nastavení opěrných nožiček 21
- Nastavení odporu 21
- Nasazení/výměna baterií 21
- Skládání (obr. E) 21
- Jak veslovat 21

Konzola (obr. F) **22**
- Vysvětlení Funkce displeje 22
- Vysvětlení tlačítek 22
- Doplňkové poznámky 22

Čištění a údržba **22**

Závady a poruchy **23**

Přeprava a skladování **23**

Záruka **23**

Technické údaje **23**

Prohlášení výrobce **23**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **24**

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi. Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů a veslovacích trenažérů. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod k obsluze je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení: než začnete zařízení používat, přečtěte si všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a návod k použití. Při nedodržení těchto pokynů
  bezpečnostních upozornění a pokynů může způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a návod si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- Tento přístroj mohou používat děti o d 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim byl poskytnut dohled nebo byly poučeny o používání přístroje bezpečným způsobem a rozumí souvisejícím nebezpečím.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si se spotřebičem nebudou hrát.
- Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, začínejte každý trénink zahřátím a každý trénink ukončete ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, a b y s t e neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou v rozmezí 10 °C~35 °C / 59°F~95°F.
  Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~45°C~113°F.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Zařízení nepoužívejte k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodný oděv a obuv.

- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 120 kg.
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Pokyny pro montáž

Popis vyobrazení A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci při montáži, ale postupujte při montáži vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popisná ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké součásti a díly byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné díly mohou být ukryty/zabaleny v dutých prostorech v Polystyrenové ochraně výrobku
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena sada hardwaru, která je dodávána s vaším výrobkem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, vruty , matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž trenažéru.

Popis ilustrace D

Obrázky vám ve správném pořadí ukáží, jak nejlépe sestavit trenažér.

⚠ POZOR

- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte s nejméně dvěma osobami.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Umístěte zařízení na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správnou montáž zařízení naleznete na obrázcích.

!! POZNÁMKA

- Uložte si nářadí dodané s tímto výrobkem, poté, co jste dokončili montáž výrobku,
  pro budoucí servisní účely.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu ukládaného na skládky. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

My ve společnosti Tunturi doufáme, že si svůj fitness trenažér užijete mnoho let příjemného používání. Přijde však čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "Evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném středisku.

Cvičení

Trénink musí být přiměřeně lehký, ale dlouhý. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.
Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení úrovně kondice zvyšte počet c v i č e n í . Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně najednou, a postupně denní dobu cvičení zvyšovat až na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a tepové frekvence.

Pokyny ke cvičení

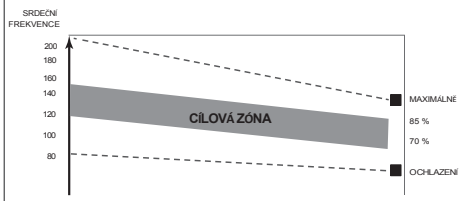
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží také riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení netlačte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, STOP.

Fáze cvičení

V této fázi vyvíjíte úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svého, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu stálé tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, i když většina lidí začíná přibližně po 15-20 minutách.

Fáze ochlazení

V této fázi je třeba nechat kardiovaskulární systém a svaly odpočívat. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snižte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili silou a n i nestrhávali.
Jak se budete zdokonalovat, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Svalové tónování

Chcete-li při cvičení na posilovacím trenažéru zpevnit svaly, musíte mít nastavený poměrně vysoký odpor. To více zatíží svaly nohou a může znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset
snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí, které vynakládáte.
Čím intenzivněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte. V podstatě je to stejné, jako kdybyste trénovali za účelem zlepšení své kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

!! POZNÁMKA

- Tento trenažér není vybaven vestavěným snímačem tepové frekvence. Pokud chcete sledovat tepovou frekvenci, musíte použít další zařízení.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při cvičební zátěži. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK.
Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Dbejte na to, abyste nepřekročili svou maximální tepovou frekvenci během tréninku. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se s lékařem.

Začátečníci 50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí 60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro osoby, které si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Expert 70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhotrvající trénink.

Používejte

Nastavení opěrných patek

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nohami.
Pokud se vám zdá, že je zařízení nestabilní, viklá se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto opěrné nožičky nastavit a provést požadované korekce.

- Podle potřeby natočte/vyklopte opěrné nožičky tak, aby bylo zařízení ve stabilní a pokud možno vyrovnané poloze.

!! POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když jsou otočeny všechny opěrné nožičky úplně dovnitř. Proto začněte vyrovnávat stroj úplným zasunutím všech opěrných patek a teprve poté vytočte potřebné opěrné patky, abyste stroj stabilizovali. .

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, otočte nastavovacím knoflíkem v horní části opěrné trubky řídítek ve směru hodinových ručiček (směr +), čímž odpor zvýšíte, a proti směru hodinových ručiček (směr -), čímž odpor snížíte.

Stupnice nad knoflíkem (1-8) vám pomůže najít a nastavit vhodný odpor.

!! POZNÁMKA

- Vzhledem k silným magnetům použitým v brzdovém systému může dojít k tomu, že
  při snížení úrovně odporu o pouhý jeden stupeň z nastavení 7 nebo 8 nedojde k žádné znatelné změně odporu.
  V této situaci doporučujeme nejprve snížit odpor na nastavení 5 nebo nižší a poté jej zvýšit na požadované nastavení.

Montáž/výměna baterií

Konzola je vybavena 2 bateriemi AA v zadní části konzoly. (Obr. F-2)

Nasazení/výměna baterií

- Sejměte kryt. (Nachází se na zadní straně).
- Vyjměte staré baterie.
  Platí pouze při výměně baterií za čerstvé.
- Vložte nové baterie.
  Ujistěte se, že se baterie shodují s označením polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

!! POZNÁMKA

- Prázdné baterie by měly být vždy recyklovány podle místních právních předpisů.
  předpisů, aby se šetřilo životní prostředí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, abyste zabránili aby nedošlo k vytečení baterií.
- Abyste zabránili vytečení baterií, vyjměte je, pokud p l á n u j e t e zařízení delší dobu nepoužívat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte baterie stejné značky, stejného typu a stejné energetické úrovně.

Skládání (obr. E)

- Uvolněte upevňovací knoflík (č. 55).
- Sklopte hliníkovou lištu.
- Zajištění hliníkové lišty pojistným kolíkem.

Rozložení

Stejně jako při skládání, ale v opačném pořadí.

!! POZNÁMKA

- Při úplném spouštění posuvnou lištu podepřete.

Jak veslovat

	**Zachycení** Pohodlně dopředu s rovnými zády a pažemi.
	**Pojeďte** Tlačte nohama, zatímco paže zůstávají rovné.
	**Dokončete** Protahujte se pažemi a nohama mírně kývajícími se dozadu na pánvi.
	**Zotavení** Horní část těla se přehoupne přes pánev dopředu a posune se vpřed.
	**Zachycení** Vraťte se do výchozí pozice a začněte znovu.

Catch - Drive
Začněte tah pohodlně v předklonu a silně se tlačte nohama dozadu, přičemž ruce a záda udržujte rovná.

Finish
Začněte přitahovat paže dozadu, když procházejí nad koleny, a pokračujte v tahu až do konce mírným zakolísáním dozadu nad pánví.

Recovery - Catch
Vraťte se do výchozí polohy a opakujte.

⚠ POZOR
- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Pokud pocítíte mdloby nebo závratě, okamžitě přestaňte.

Konzola (obr. F)

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Povrch konzoly osušte, pokud je pokryt kapkami potu.
- O konzolu se neopírejte.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

!! POZNÁMKA
- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když je zařízení nepoužívá po dobu 4 minut.

Vysvětlení Funkce displeje

Scan
Automatické skenování funkcí pro : Čas, Počet, ODO, Dist, Otáčky a Cal. Každý displej se podrží 4 sekundy

Time
Automaticky kumuluje čas tréninku při c v i č e n í .

Count (cnt)
Automaticky kumuluje počet kroků při cvičení.

Odo
Automaticky kumuluje počet kroků při všech c v i č e n í c h .

Dist
Vzdálenost při cvičení.
- M Označuje parametry v metru.

RPM
Rychlost veslování pro daný trénink.
- Počet veslovacích úderů za m i n u t u .

Cal
Automaticky kumuluje spálené kalorie při cvičení.

!! POZNÁMKA
- Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení. relací, které nelze použít při lékařském ošetření

Vysvětlení tlačítek

MODE
- Stisknutím tlačítka MODE zvolte funkce konzoly: Time (Čas), Count (Počítání), Dist ODO & Cal.
- Stisknutím a podržením na 4 sekundy se resetuje: Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Nastavení hodnot pro: Time, Count, Dist & Calorie, pokud nejste v režimu skenování.
- Stisknutím tlačítka SET nastavíte konzolu do režimu zadávání cílů.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte cíl, který chcete nastavit. (Vybraný cíl bude blikat, když bude možné nastavit hodnotu.)
- Stisknutím tlačítka SET zvýšíte zadání cíle, podržením tlačítka SET zvýšíte hodnotu rychle.
- Krátce stiskněte tlačítko RESET pro resetování změněného vybraného cíle.
- Stisknutím tlačítka MODE aktivujete další volitelný cíl, který chcete nastavit.

Čas + 1 min.	(1~99)
CNT +10	(1~9990)
DIST +100	
CAL + 1	(1~999)
ODO (nelze změnit)	
Otáčky (nelze změnit)	

!! POZNÁMKA
- Když nastavíte cíle, nastavená cílová hodnota se bude odpočítávat v aktivním režimu.
- Po dosažení cíle konzola upozorní 4 dvojitými akustickými signály. Dosažená hodnota se nyní bude odpočítávat od "0".
- Můžete nastavit více cílů, všechny cíle budou po dosažení cíle oznámeny.

RESET
- Stisknutím a podržením po dobu 4 sekund resetujete: Čas, kalorie a počet.

!! POZNÁMKA
- Celkový počet lze resetovat pouze výměnou baterií.

Další poznámky

- Pokud je displej slabý nebo nezobrazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
- Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách není přijat žádný signál .
- Monitor se automaticky zapne, když začnete cvičit stisknutím tlačítka w/signal in.
- Monitor automaticky začne počítat, když začnete cvičit, a přestane počítat, když přestanete cvičit po dobu 4 sekund .

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje rekalibraci, pokud je sestaveno, používáno a servisováno podle návodu.

⚠ VAROVÁNÍ
- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.

- Po každém použití zařízení očistěte měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené.
- V případě potřeby namažte spoje.

- V případě potřeby očistěte vnitřní povrchy kolejnice, aby se sedačka pohybovala co nejplynuleji a nejtišeji. V případě potřeby můžete zlepšit pohyb sedadla přidáním parafínu na povrch kolejnic.

Závady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů postačí vadný díl vyměnit.

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně kontaktujte prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Zařízení přenášejte a přemisťujte nejméně ve dvou osobách.

- Zařízení přenášejte a opatrně odkládejte. Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Zařízení opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemísťujte zařízení do patra pomocí koleček, ale přenášejte zařízení za řídítka.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teplot.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy týkajícími se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Kupující
Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě konkrétního výrobku jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek.
http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se o záručních podmínkách informujte u místního prodejce.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi nenesou za žádných okolností na základě této záruky ani jinak odpovědnost za jakékoli zvláštní, nepřímé, druhotné nebo následné škody jakéhokoli druhu v z n i k l é v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v návodu k obsluze, a za předpokladu, že byly d o d r ž e n y pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nemají nárok na záruku.

se vztahují na závady způsobené důvody, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Nevztahuje se n a závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluky podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku neprovádění pravidelné údržby, jak je uvedeno v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +15 °C.
+35°C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů n e v y ž a d u j í c í c h demontáž/novou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty.
Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	184 72.4
Šířka	cm palec	50 19.7
Výška	cm palec	81 31.9
Hmotnost	kg lbs	27.0 59.5
Maximální hmotnost uživatele	kg lbs	120 265
Velikost baterie	2ks	AA
Měření tepové frekvence k dispozici prostřednictvím:	Ruční kontakt 5,0 Khz 5,3 Khz Bluetooth (BLE) ANT+	Ne Ne Ne Ne Ne

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že rotoped FitRow 40 Rower je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice o elektromagnetické kompatibilitě (2014/30/EU)
- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Nařízení o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR) - (EU) 2023/988
- Nařízení o bateriích (EU) 2023/1542.

Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese: https://doc.tunturi.com.

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a příručka se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte 25

Bezpečnostné upozornenia 25

Návod na montáž 26
- Popisná ilustrácia A 26
- Popisná ilustrácia B 26
- Popisná ilustrácia C 26
- Popisná ilustrácia D 26
- Ďalšie informácie o životnom prostredí 26

Cvičenia 26
- Pokyny na cvičenie 26
- Tepová frekvencia 27

Používanie 27
- Nastavenie oporných nožičiek 28
- Nastavenie odporu 28
- Nasadenie/výmena batérií 28
- Skladanie (obr. E) 28
- Ako veslovať 28

Konzola (obr. F) 29
- Vysvetlenie Funkcie displeja 29
- Vysvetlenie tlačidiel 29
- Dodatočné poznámky 29

Čistenie a údržba 29

Závady a poruchy 30

Preprava a skladovanie 30

Záruka 30

Technické údaje 30

Vyhlásenie výrobcu 30

Zrieknutie sa zodpovednosti 31

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Spoločnosť Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitnes zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, rotopedov a veslárskych trenažérov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Tento návod na obsluhu je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia: pred začatím používania tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Pri nedodržaní týchto pokynov bezpečnostných upozornení a pokynov môže spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a návod na obsluhu si uschovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálne používanie je obmedzené na 2 hodiny denne.
- Toto zariadenie môžu používať deti od 8 rokov a staršie a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak im bol poskytnutý dohľad alebo boli poučené o používaní zariadenia bezpečným spôsobom a chápu súvisiace nebezpečenstvá.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa zabezpečilo, že sa so spotrebičom nebudú hrať.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning zahriatím a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na používanie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Zariadenie nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste neprechladli.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia v rozmedzí 10 °C ~ 35 °C / 59°F ~ 95°F.
  Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia medzi 5°C~45°C~113°F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie byť nikdy vyššia ako 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Vlasy udržiavajte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodný odev a obuv.

- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Uistite sa, že zariadenie používa vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 120 kg.
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Pokyny na montáž

Popis Ilustrácia A

Ilustrácia ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže. Môžete ho použiť ako referenciu počas montáže, ale postupujte pri montáži vždy v správnom poradí, ako je znázornené na ilustráciách.

Popisná ilustrácia B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a súčasti by ste mali nájsť po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné súčiastky môžu byť ukryté/zabalené v dutých priestoroch v Polystyrénová ochrana výrobku
- Ak niektorá časť chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácia C

Na ilustrácii je zobrazená súprava hardvéru, ktorá sa dodáva s vaším výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky , matice atď. a potrebné nástroje na správnu montáž vášho trenažéra.

Popis ilustrácie D

Obrázky vám v správnom poradí ukážu, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie zostavujte v uvedenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo zariadenia nechajte voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správnu montáž zariadenia si pozrite na obrázkoch.

!! POZNÁMKA

- Uložte si nástroje dodané s týmto výrobkom, po dokončení montáž výrobku,
  pre budúce servisné účely.

Ďalšie informácie o ochrane životného prostredia

Likvidácia obalov

Vládne smernice požadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu likvidovaného na skládkach. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

My v spoločnosti Tunturi dúfame, že si budete môcť užívať dlhé roky príjemného používania vášho fitness trenažéra. Príde však čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa "Európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za vhodnú likvidáciu vášho fitness trenažéra do uznaného verejného zberného zariadenia.

Cvičenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhodobý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas tréningu by ste sa mali potiť, ale nemali by ste sa zadýchať.
Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili úroveň svojej kondície.
Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, najprv 30 minút alebo menej naraz, postupne by mal denný čas cvičenia zvýšiť na jednu hodinu.
Cvičenie začnite pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste zabránili nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému. Ako sa zlepšuje úroveň kondície, rýchlosť a odpor môžete postupne zvyšovať. Účinnosť cvičenia môžete merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzovej frekvencie.

Pokyny na cvičenie

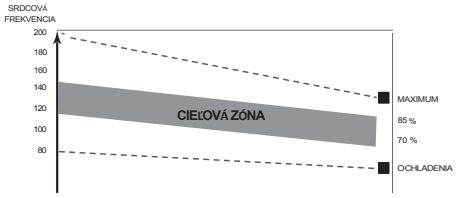
Používanie fitness trenažéra vám prinesie niekoľko výhod, zlepší vašu fyzickú kondíciu, spevní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv po tele a správne fungovať svalom. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, svaly do strečingu nenúťte ani nestrhávajte - ak vás to bolí, STOP.

Fáza cvičenia

Toto je fáza, v ktorej vynakladáte úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly na nohách stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého cvičenia udržiavali stabilné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa váš srdcový tep dostal do cieľovej zóny zobrazenej na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne po 15-20 minútach.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly uvoľnili. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. znížte tempo, pokračujte približne 5 minút. Teraz by sa mali zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste svaly do strečingu nevtláčali silou a n i nestrhávali.
Keď budete zdatnejší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozdeľte si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete počas cvičenia na posilňovacom stroji tonizovať svaly, musíte mať odpor nastavený pomerne vysoko. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali ťažšie. Budete musieť
znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo vynaloženého úsilia.
Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali s cieľom zlepšiť svoju kondíciu, rozdiel je v cieli.

Tepová frekvencia

!! POZNÁMKA

- Tento trenažér sa nedodáva so zabudovaným monitorom srdcovej frekvencie.
  Keď chcete monitorovať srdcovú frekvenciu, musíte použiť ďalšie zariadenie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže osoba bezpečne dosiahnuť záťažou pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa tento vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ UPOZORNENIE

- Dbajte na to, aby ste neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu počas tréningu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa s lekárom.

Začiatočník 50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, osoby s nízkou hmotnosťou, rekonvalescentov a osoby, ktoré dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Pokročilí 60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre osoby, ktoré si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Expert 70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejšie osoby, ktoré sú zvyknuté na dlhotrvajúce vytrvalostné tréningy.

Používajte

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nožičkami.
Ak sa vám zariadenie zdá nestabilné, viklajúce sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto oporné nožičky môžete nastaviť a vykonať tak potrebné korekcie.

- Podperné nožičky podľa potreby otáčajte a vysúvajte, aby ste zariadenie umiestnili do stabilnej a pokiaľ možno vyrovnanej polohy.

!! POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď sú všetky oporné nožičky otočené úplne dovnútra. Preto začnite vyrovnávať zariadenie úplným otočením všetkých oporných nožičiek dovnútra a až potom vytočte požadované oporné nožičky, aby ste zariadenie stabilizovali. .

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, otáčajte nastavovacím gombíkom v hornej časti opornej trubky rukoväte v smere hodinových ručičiek (v smere +), aby ste zvýšili odpor, a proti smeru hodinových ručičiek (v smere -), aby ste odpor znížili.

Stupnica nad gombíkom (1-8) vám pomôže nájsť a nastaviť vhodný odpor.

!! POZNÁMKA

- Vzhľadom na silné magnety použité v brzdovom systéme môže dôjsť k pri znížení úrovne odporu len o jeden stupeň z nastavenia 7 alebo 8 nedôjde k žiadnej viditeľnej zmene odporu.
  V takejto situácii odporúčame najprv znížiť odpor na nastavenie 5 alebo nižšie a potom ho zvýšiť na požadované nastavenie.

Montáž/výmena batérií

Konzola je vybavená 2 batériami AA v zadnej časti k o n z o l y . (Obr. F-2)

Nasadenie/výmena batérií

- Odstráňte kryt. (Nachádza sa na zadnej strane).
- Vyberte staré batérie.
  Platí len pri výmene batérií za čerstvé.
- Vložte nové batérie.
  Uistite sa, že sa batérie zhodujú s označením polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

!! POZNÁMKA

- Prázdne batérie by sa mali vždy recyklovať podľa miestnych právnych predpisov predpisov, aby sa šetrilo životné prostredie.

⚠ UPOZORNENIE

- Nevystavujte batérie veľkým teplotným zmenám, aby ste zabránili batérie nevytiekli.
- Aby ste zabránili vytečeniu batérií, vyberte ich, ak p l á n u j e t e zariadenie dlhší čas nepoužívať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značky, rovnakého typu a rovnakej energetickej úrovne.

Skladanie (obr. E)

- Uvoľnite fixačný gombík (č. 55).
- Zložte hliníkovú lištu.
- Zaistenie hliníkovej koľajnice pomocou poistného kolíka.

Rozkladanie

Rovnako ako pri skladaní, ale v opačnom poradí.

!! POZNÁMKA

- Pri spúšťaní úplne nadol podoprite posuvnú lištu.

Ako radiť

	**Zachytenie** Pohodlne dopredu s rovným chrbtom a rukami.
	**Jazda** Tlačte nohami, pričom ruky zostávajú rovné.
	**Dokončite** Pretiahnite sa s rukami a nohami mierne kývajúcimi sa dozadu na panve.
	**Zotavenie** Horná časť tela sa nakloní dopredu cez panvu a posunie sa dopredu.
	**Zachytenie** Vráťte sa do východiskovej polohy a začnite znova.

Catch - Drive
Začnite ťah pohodlne v prednej polohe a silno sa tlačte nohami dozadu, pričom ruky a chrbát držte rovno.

Finish
Začnite ťahať ruky dozadu, keď prechádzajú cez kolená, a pokračujte v ťahu až do konca miernym kolísaním dozadu cez panvu.

Recovery - Catch
Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte.

⚠ VAROVANIE
- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom.
- Ak pocítite mdloby alebo závraty, okamžite prestaňte.

Konzola (obr. F)

⚠ UPOZORNENIE
- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Povrch konzoly osušte, keď je pokrytý kvapkami potu.
- O konzolu sa neopierajte.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby ste sa displeja nedotýkali nechtami alebo ostrými predmetmi.

!! POZNÁMKA
- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď je zariadenie nepoužíva po dobu 4 minút.

Vysvetlenie Funkcie displeja

Scan
Automatické skenovanie funkcií pre : Čas, Počet, ODO, Dist, RPM & Cal. Každý displej sa podrží 4 sekundy

Time
Automaticky kumuluje tréningový Čas pri cvičení.

Count (cnt)
Automaticky kumuluje počet krokov pri cvičení.

Odo
Automaticky akumuluje počet krokov pri všetkých c v i č e n i a c h .

Dist
Vzdialenosť pre cvičenie.
- M Označuje parametre v metre.

RPM
Rýchlosť veslovania pre daný tréning.
- Veslovanie - údery za minútu.

Cal
Automaticky akumuluje spálené kalórie pri cvičení.

!! POZNÁMKA
- Tieto údaje sú približným vodítkom na porovnanie rôznych cvičení relácií, ktoré nemožno použiť pri lekárskej liečbe

Vysvetlenie tlačidiel

MODE
- Stlačením tlačidla MODE vyberte funkcie konzoly: Time (Čas), Count (Počítanie), Dist ODO & Cal (Distribúcia).
- Stlačením a podržaním na 4 sekundy vynulujete: Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Nastavenie hodnôt pre: Time, Count, Dist & Calorie, keď nie sú v režime skenovania.
- Stlačením tlačidla SET nastavte konzolu do režimu zadávania cieľov.
- Stlačením tlačidla MODE vyberte cieľ, ktorý chcete nastaviť. (vybraný cieľ bude blikať, keď bude možné nastaviť hodnotu.)
- Stlačením tlačidla SET zvýšite vstupný cieľ, podržaním tlačidla SET zvýšite hodnotu rýchlo.
- Krátko stlačte tlačidlo RESET, aby ste vynulovali zmenený zvolený cieľ.
- Stlačením tlačidla MODE aktivujete ďalší voliteľný cieľ, ktorý chcete nastaviť.

Čas + 1 min.	(1~99)
CNT +10	(1~9990)
DIST +100	
CAL + 1	(1~999)
ODO (nemožno zmeniť)	
RPM (nemožno zmeniť)	

!! POZNÁMKA
- Keď nastavíte ciele, nastavená cieľová hodnota sa bude odpočítavať v aktívnom režime.
- Po dosiahnutí cieľa konzola upozorní 4 dvojitými akustickými signálmi. Dosiahnutá hodnota sa teraz bude odpočítavať od "0".
- Môžete si nastaviť viac ako jeden cieľ, všetky ciele budú po dosiahnutí cieľa oznámené.

RESET
- Stlačením a podržaním na 4 sekundy resetujete: Čas, kalórie a počet.

!! POZNÁMKA
- Celkový počet je možné vynulovať iba výmenou batérií.

Ďalšie poznámky
- Ak je displej slabý alebo nezobrazuje žiadne údaje, vymeňte batérie.
- Monitor sa automaticky vypne, ak po 4 minútach nie je prijatý žiadny signál .
- Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť stlačením tlačidla w/signal in.
- Monitor automaticky začne počítať, keď začnete cvičiť, a zastaví výpočet, keď prestanete cvičiť na 4 sekundy .

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje špeciálnu údržbu. Zariadenie nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak je zostavené, používané a udržiavané podľa návodu.

⚠ VAROVANIE
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Čistenie a užívateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

- Zariadenie po každom použití vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.
- V prípade potreby premažte spoje.

- V prípade potreby vyčistite vnútorné plochy koľajnice, aby sa sedadlo pohybovalo čo najplynulejšie a najtichšie. V prípade potreby môžete zlepšiť pohyb sedadla pridaním parafínu na povrch koľajníc.

Poruchy a nesprávne fungovanie

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov stačí chybný diel vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite kontaktujte predajcu.
- Poskytnite predajcovi číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

- Zariadenie prenášajte a opatrne odkladajte. Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Zariadenie nepresúvajte po schodoch pomocou kolies, ale prenášajte ho za riadidlá.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva uvedené v o vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Kupujúci záruka je platná len vtedy, ak sa predmet používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a ak sa udržiava podľa pokynov pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "užívateľskej príručke" výrobku. "Príručku používateľa" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú platiť od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto sa o záručných podmienkach informujte u miestneho predajcu.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nenesú za žiadnych okolností na základe tejto záruky ani inak zodpovednosť za akékoľvek osobitné, nepriame, druhotné alebo následné škody akejkoľvek povahy, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitnes zariadení, ktoré boli pôvodne zabalené spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je popísané v návode na obsluhu, a za predpokladu, že boli d o d r ž a n é pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi povinnosti sa vzťahujú na závady spôsobené dôvodmi, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Nevzťahuje sa n a závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia vzniknutého pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, ak tieto podstatne nebránia používaniu zariadenia a ak nie sú spôsobené chybou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na závady, ktoré vznikli v dôsledku nevykonávania pravidelnej údržby, ako je uvedené v návode na obsluhu výrobku. Záruka sa ďalej nevzťahuje na závady vzniknuté používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35°C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštaláciu.

postupy, ktoré môžu zákazníci vykonať sami, ako je výmena nekomplikovaných meracích prístrojov, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž/montáž fitnes zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.
Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu má za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	184 72.4
Šírka	cm palec	50 19.7
Výška	cm palec	81 31.9
Hmotnosť	kg lbs	27.0 59.5
Maximálna hmotnosť používateľa	kg lbs	120 265
Veľkosť batérie	2 ks	AA
Meranie tepovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt na ruku 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Nie Nie Nie Nie

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že trenažér FitRow 40 Rower je v súlade s nasledujúcimi normami a smernicami:

- Smernica o elektromagnetickej kompatibilite (2014/30/EÚ)
- Smernica RoHS (2011/65/EÚ)
- Nariadenie o všeobecnej bezpečnosti výrobkov (GPSR) - (EÚ) 2023/988
- Nariadenie o batériách (EÚ) 2023/1542.

Úplné znenie EÚ vyhlásenia o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Vyhlásenie o odmietnutí zodpovednosti

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a príručka sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **31**

Safety warnings **31**

Assembly instructions **32**
Description illustration A 32
Description illustration B 32
Description illustration C 32
Description illustration D 32
Additional environmental information 32

Workouts **32**
Exercise Instructions 32
Heart rate 32

Use **33**
Adjusting the support feet 33
Adjusting resistance 33
To fit/ Replace the batteries 33
Folding (Fig. E) 33
How to row 33

Console (fig F) **33**
Explanation Display functions 33
Explanation of buttons 33
Extra notes 33

Cleaning and maintenance **33**

Defects and malfunctions **34**

Transport and storage **34**

Warranty **34**

Technical data **34**

Declaration of the manufacturer **34**

Disclaimer **34**

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 and rowers. 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 Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. 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 use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- 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~35°C / 59°F~95°F.
  Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- 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 120 kg (265 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will looks 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 in the Styrofoam product protection
- 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 shows you in the correct following order how to assembly 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.

‼ NOTE
- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly,
  for future service purposes.

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.

Workouts

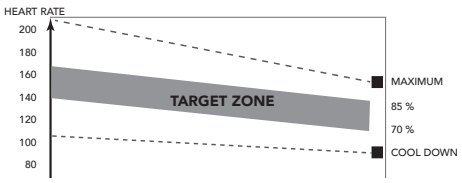
The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise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

‼ NOTE
- This trainer does not come with a build in heart rate monitor. When you like to monitor your heart rate you need to use an additional device.

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

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.

‼ NOTE
- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine. .

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.

The scale above the knob (1-8) helps you find and set a suitable resistance.

‼ NOTE
- Due to the strong magnets used for the brake system, there may be no noticeable change in resistance when the resistance level is reduced by just one step from setting 7 or 8.
  In this situation, we recommend first reducing the resistance to setting 5 or lower, and then increasing it to the desired setting.

To fit/ Replace the batteries

The console is equipped with 2 AA batteries at the rear of the console. (Fig. F-2)

To fit/ Replace the batteries
- Remove the cover. (Located on the back side).
- Remove the old batteries.
  Only valid when replacing the batteries for fresh ones.
- 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.

Folding (Fig. E)

- Loosen the fixation knob (#55).
- Fold the aluminium rail.
- Securing aluminium rail with the lock pin.

Unfolding
Same as in folding, but in reverse following order.

‼ NOTE
- Support the slide rail when lowering all the way down.

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.

TUNTURI®

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.

Console (fig F)

⚠ CAUTION
- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

‼ NOTE
- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Explanation Display functions

Scan
Automatically scan functions for : Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal.
Each display will be hold 4 seconds

Time
Automatically accumulates workout Time when exercising.

Count (cnt)
Automatically accumulates the number of steps when exercising.

Odo
Automatically accumulates the number of strokes for all exercise sessions.

Dist
Distance for the workout.
- M Indicates parameters in meter.

RPM
Rowing speed for the workout.
- Rowing-strokes Per Minute.

Cal
Automatically accumulates Calorie burnt when exercising.

‼ NOTE
- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

Explanation of buttons

MODE
- Press MODE button to select console functions; Time, Count, Dist ODO & Cal.
- Push and hold for 4 seconds to reset: Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Set the values for: Time, Count, Dist & Calorie when not in scan mode.
- Press SET button to set console in goal input mode.
- Press MODE to select goal you like to set. (the selected goal will blink when able to set value.)
- Press SET Button to higher the goal input, hold SET button to higher the value fast.
- Press RESET button shortly to reset the changed selected goal.
- Press MODE Button to active next optional goal to be set.

Time	+ 1 min	(1~99)
CNT	+10	(1~9990)
DIST	+100	
CAL	+ 1	(1~999)
ODO	(cannot change)	
RPM	(cannot change)	

‼ NOTE
- When you set a goals the set goal value will Count down in active mode.
- When goal is reached the console will notify by 4 dual acoustic beep signals. The reached value will now Count up starting from “0”.
- You can set more than one goal, all goals will notify when goal is reached.

RESET
- Push and hold for 4 seconds to reset: Time, Calorie & Count.

‼ NOTE
- Total Count can only be reset by a batteries exchange.

Extra notes

- If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
- The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
- The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
- The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. 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.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

- Clean the inner surfaces of the rail if necessary so that the seat moves as smoothly and quietly as possible. If necessary, you may improve the seat movement by adding paraffin to the surface of the rails.

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.

Transport and storage

⚠ WARNING
- Carry and move the equipment with at least two persons.

- 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 Country, 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 Countries 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 inch	184 72.4
Width	cm inch	50 19.7
Height	cm inch	81 31.9
Weight	kg lbs	27.0 59.5
Max. user weight	kg lbs	120 265
Battery size	2pcs	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the FitRow 40 Rower Rower is in conformity with the following standards and directives:

- Electromagnetic Compatibility Directive (2014/30/EU)
- 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 37

Warnhinweise zur Sicherheit 37

Montageanleitungen 38
Beschreibung Abbildung A 38
Beschreibung Abbildung B 38
Beschreibung Abbildung C 38
Beschreibung Abbildung D 38
Zusätzliche Umwelt Informationen 38

Trainings 38
Trainingsanleitung 38
Herzfrequenz 39

Gebrauch 39
Einstellen des Stützfußes 39
Widerstand einstellen 39
Einsetzen/Austauschen der Batterien 39
Faltbar (Abb. E) 40
Richtig Rudern 40

Konsole (Abb F) 40
Funktionen und bedienung 40
Erläuterung der Schalter 40
Zusätzliche Notizen 41

Reinigung und Wartung 41
Störungen und Fehlfunktionen 41

Transport und Lagerung 41

Garantie 41

Technische Daten 42

Herstellererklärung 42

Haftungsausschluss 42

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 und Rudergeräte 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
Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

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 Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 2 Stunden pro Tag beschränkt
- 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.
- 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~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- 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 120 kg (265 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 im Styropor-Produktschutz versteckt/verpackt werden
- 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.

‼ HINWEIS
- Heben Sie die Werkzeuge für künftige Zwecke auf, die zu diesem Produkt geliefert wurden, wenn Sie die Montage beendet haben.

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung
Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen 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.

Trainings

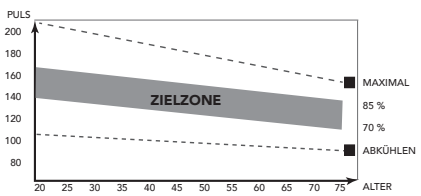
Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine 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

‼ HINWEIS
- Dieser Trainer verfügt nicht über einen eingebauten Herzfrequenzmonitor. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz überwachen möchten, müssen Sie ein zusätzliches Gerät verwenden.

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

Gebrauch

Einstellen des Stützfußes

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.

‼ HINWEIS
- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig Eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Widerstand einstellen

Zum erhöhen oder verringern des Widerstands. Drehen Sie den WiderstandsTaste am Lenker in der + (Uhrzeigersinn) oder (gegen den Uhrzeigersinn)

Die Verteilung (1-8) hilft mit dem Suchen der richtigen Einstellung

‼ BITTE BEACHTEN
- Aufgrund der starken Magnete, die für das Bremssystem verwendet werden, ist möglicherweise keine spürbare Änderung des Widerstands zu verzeichnen, wenn der Widerstandswert nur um einen Schritt von Einstellung 7 oder 8 verringert wird.
  In dieser Situation empfehlen wir, den Widerstand zunächst auf Einstellung 5 oder niedriger zu verringern und ihn dann auf die gewünschte Einstellung zu erhöhen.

Einsetzen/Austauschen der Batterien

Die Konsole hat hinten 2 AA-Batterien. (Fig F-2)

Einsetzen/Austauschen der Batterien
- Entfernen Sie die Abdeckung. (Befindet sich auf der Rückseite).
- Entfernen Sie die alten Batterien.
  Gilt nur, wenn die Batterien durch neue ersetzt werden.
- Legen Sie die neuen Batterien ein.
  Achten Sie darauf, dass die Pole der Batterien mit den Markierungen (+) und (-) übereinstimmen.
- Bringen Sie die Abdeckung wieder 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.

TUNTURI®

Faltbar (Abb. E)

- Lösen sie den Sicherungsknopf (#55).
- Klappe die Aluminium Schiene zusammen.
- Sichere die Aluminium Schiene mit den Sicherungsstift

Auseinanderklappen
Gleich wie da Zusammen-Klappen, nur in umgekehrter Reihenfolge.

‼ HINWEIS
- Stützen Sie die Gleitschiene beim Absenken bis nach unten.

Richtig Rudern

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

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.

Konsole (Abb F)

⚠ VORSICHT
- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.

‼ HINWEIS
- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.

Funktionen und bedienung

Scan
Automatisch Scannen der Funktionen für: Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal. Jede Anzeige erscheint 4 Sekunden lang.

Time
Summiert automatisch die Trainingszeit.

Count (cnt)
Summiert automatisch die Anzahl der Schritte während des Trainings

Odo
Summiert automatisch die Gesamtzahl der Schritte aller Trainingssitzungen

Dist
Distanz des Trainings.
- M Zeigt Parameter in Meter an.

RPM
Drehzahl für das Training.
- Ruderhübe pro Minute.

Cal
Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.

‼ HINWEIS
- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

Erläuterung der Schalter

MODE
- Drücken Sie die Taste MODE, um die Konsolenfunktionen auszuwählen: Time, Count, Dist ODO & Cal.
- Halten Sie die Tasten zum Zurücksetzen 4 Sekunden lang gedrückt: Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Stellen Sie die Werte ein für: Time, Count, Dist & Calorie, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.
- Drücken Sie die Taste SET, um die Konsole in den Zieleingabemodus zu versetzen.
- Drücken Sie MODE, um das Ziel auszuwählen, das Sie einstellen möchten. (Das ausgewählte Ziel blinkt, wenn Sie den Wert einstellen können.)
- Drücken Sie die Taste SET, um die Zieleingabe zu erhöhen. Halten Sie die Taste SET gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie die Taste RESET kurz, um das geänderte ausgewählte Ziel zurückzusetzen.
- Drücken Sie die Taste MODE, um das nächste optionale Ziel, das eingestellt werden soll, zu aktivieren.

Time	+ 1 min	(1~99)
CNT	+10	(1~9990)
DIST	+100	
CAL	+ 1	(1~999)
ODO	(Anpassung nicht möglich)	
RPM	(Anpassung nicht möglich)	

!! NOTE

- Wenn Sie ein Ziel einstellen, wird der eingestellte Zielwert im aktiven Modus heruntergezählt.
- Wenn das Ziel erreicht ist, informiert Sie die Konsole durch 4 doppelte akustische Piepsignale. Der erreichte Wert wird dann ab „0" heraufgezählt.
- Sie können mehr als ein Ziel einstellen und das jeweilige Ziel informiert sie, wenn es erreicht ist.

RESET

- Halten Sie die Tasten zum Zurücksetzen 4 Sekunden lang gedrückt: Time, Calorie & Count

!! NOTE

- Total Count kann nur bei einem Batterieaustausch zurückgesetzt werden.

Zusätzliche Notizen

- Wenn das Display undeutlich ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
- Der Monitor schaltet sich automatisch in den Standby-Modus, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
- Der Monitor wird automatisch gestartet, wenn das Training gestartet oder eine Taste gedrückt wird.
- Der Monitor beginnt automatisch mit dem Berechnen, wenn Sie mit dem Training beginnen, und er hört mit dem Berechnen 4 Sekunden nach Beenden des Trainings auf.

Reinigung und Wartung

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengebaut, verwendet und gewartet wird.

⚠ WARNUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.
- Reinigen Sie, falls erforderlich, die Innenseiten der Schiene, sodass sich der Sattel so leicht und leise wie möglich bewegt. Sie können ggf. die Sattelbewegung verbessern, indem Sie auf die Oberflächen der Schienen Paraffin auftragen.

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.

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 inch	184 72.4
Breite	cm inch	50 19.7
Körpergröße	cm inch	81 31.9
Gewicht	kg lbs	27.0 59.5
Max. Benutzergewicht	kg lbs	120 265
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Nein Nein Nein

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das FitRow 40 Rower Rudergerät den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- Richtlinie zur elektromagnetischen Verträglichkeit (2014/30/EU)
- 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 43

Avertissements de sécurité 43

Instructions de montage 44
Illustration de description A 44
Illustration de description B 44
Illustration de description C 44
Illustration de description D 44
Informations environnementale supplémentaires 44

Exercices 44
Instructions d'entraînement 44
Fréquence cardiaque 45

Usage 45
Réglage des pieds de support 45
Régler la résistance 45
Pour installer/remplacer les piles 45
Plier l'équipement (Fig. E) 45
Comment ramer 45

Console (fig F) 45
Explication des fonctions à l'écran 45
Explication des boutons 45
Remarques suplementaires 46

Nettoyage et maintenance 46

Défauts et dysfonctionnements 46

Transport et rangement 46

Garantie 46

Données techniques 47

Déclaration du fabricant 47

Limite de responsabilité 47

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 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
Lisez attentivement ce Mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

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 vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 2 heures par jour..
- 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 enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F.
- 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 e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg (265 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/rangées dans des espaces de la protection en polistyrène 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.

‼ NOTE
- Conservez les outils livrés avec ce produit après son montage, pour d'éventuels entretiens.

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.

Exercices

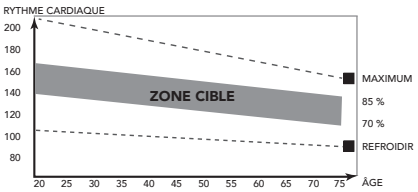
Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.
Pour atteindre et entretenir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

!! NOTE
- Cet entraîneur ne vient pas avec un moniteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque vous souhaitez surveiller votre fréquence cardiaque, vous devez utiliser un appareil supplémentaire.

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 - ÂGE La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

⚠ AVERTISSEMENT
- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque aximum 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, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

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.

!! NOTE
- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Régler la résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage situé sur le tube de support du guidon dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le +) pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers le -) pour réduire la résistance.

L'échelle au-dessus du bouton (1-8) vous aide à trouver et à redéfinir une résistance aptée.

!! NOTE
- En raison des puissants aimants utilisés pour le système de freinage, il se peut qu'aucun changement notable de résistance ne soit observé lorsque le niveau de résistance est réduit d'un seul cran à partir du réglage 7 ou 8.
  Dans cette situation, nous recommandons de réduire d'abord la résistance au réglage 5 ou moins, puis de l'augmenter jusqu'au réglage souhaité.

Pour installer/remplacer les piles

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière. (Fig F-2)

Pour installer/remplacer les piles
- Retirez le couvercle. (Situé à l'arrière).
- Retirez les piles usagées.
  Valable uniquement lors du remplacement des piles par des piles neuves.
- Insérez les piles neuves.
  Assurez-vous que les piles correspondent aux marques de polarité (+) et (-).
- Replacez le couvercle.

TUNTURI®

‼ 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.

Plier l'équipement (Fig. E)

- Relâchez le bouton de verrouillage (#55).
- Repliez le rail en aluminium.
- Remplacer le bouton de verrouillage.

Déplier l'équipement
Identique à Plier l'équipement, mais dans l'ordre inverse.

‼ NOTE
- Accompagner le rail jusqu'au bout lors de l'abaissement.

Comment ramer

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

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.

Console (fig F)

⚠ PRÉCAUTION
- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.

‼ NOTE
- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.

Explication des fonctions à l'écran

Scan
Recherche automatiquement les fonctions pour : Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal.
Chaque écran sera affiché 4 secondes.

Time
Additionne automatiquement la durée de l'entraînement.

Count (cnt)
Additionne automatiquement le nombre de pas effectués pendant l'entraînement.

Odo
Additionne automatiquement le nombre total de pas effectués lors des différentes séances d'entraînement.

Dist
Distance de la session.
- M Indique les paramètres en mètre.

RPM
Vitesse de rotation pour l'entraînement.
- Coups d'aviron par minute.
  (Rowing-strokes Per Minute)

Cal
Additionne automatiquement les Calorie brûlées pendant l'entraînement.

‼ NOTE
- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

Explication des boutons

MODE
- Enfoncez le bouton MODE pour sélectionner les fonctions de la console : Time, Count, Dist ODO & Cal. (durée, vitesse, odomètre, Calorie, pulsations).
- Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser : Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Réglez les valeurs de : Time, Count, Dist & Calorie lorsque vous n'êtes pas en mode balayage.
- Appuyez sur le bouton SETpour régler la console en mode de saisie d'objectif.
- Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionnez l'objectif que vous souhaitez paramétrer. (l'objectif sélectionné va clignoter lorsque vous pouvez paramétrer la valeur).
- Appuyez sur le bouton SET pour indexer la saisie d'objectif, maintenez le bouton SET pendant 3 secondes pour indexer automatiquement la valeurarrêter d'indexer automatiquement la valeur.
- Appuyez brièvement sur le bouton RESET pour remettre à zéro l'objectif sélectionné modifié.
- Appuyez sur le bouton MODE pour activer le prochain objectif optionnel à définir.

Time + 1 min	(1~99)
CNT +10	(1~9990)
DIST +100	
CAL + 1	(1~999)
ODO (impossible de changer)	
RPM (impossible de changer)	

‼ NOTE
- Lorsque vous paramétrez un objectif, la valeur de l'objectif sera décomptée en mode actif.
- Une fois l'objectif atteint, la console va vous l'indiquer par 4 signaux acoustiques. La valeur atteinte va à présent augmenter à partir de "0".
- Vous pouvez paramétrer plus d'un objectif, tous les objectifs seront signalés lorsqu'ils sont atteints.

RESET
Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser : Time, Calorie & Count.

‼ NOTE
- Total Count peut être réinitialisé uniquement lors d'un changement de piles.

Remarques suplementaires

- Si l'affichage est faible ou ne présente aucun chiffre, remplacez les piles.
- L'écran s'éteindra automatiquement si l'ordinateur ne reçoit aucun signal au bout de 4 minutes.
- L'écran s'allumera automatiquement lorsque l'utilisateur commencera à s'entraîner ou s'il appuie sur n'importe quel bouton.
- L'écran commence à calculer automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner et s'arrête de calculer lorsque vous arrêtez pendant 4 secondes.

Nettoyage et maintenance

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale. L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

⚠ AVERTISSEMENT
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.
- silencieusement possible. Le cas échéant, vous pouvez améliorer le déplacement du siège en mettant de la paraffine sur la surface des barres.

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 défaillante.
- 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.

Transport et rangement

⚠ AVERTISSEMENT
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

- 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 minimes.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment 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 produt 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.

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

Indice

Benvenuti 48

Precauzioni di sicurezza 48

Istruzioni di montaggio 49
Illustrazione di descrizione A 49
Illustrazione di descrizione B 49
Illustrazione di descrizione C 49
Illustrazione di descrizione D 49
Informazioni ambientale aggiuntive 49

Allenamenti 49
Istruzioni per l'esercizio 49
Frequenza cardiaca 50

Utilizzo 50
Regolazione dei piedini di appoggio 50
Regolazione della resistenza 50
Per montare/sostituire le batterie 50
Piegatura (Fig. E) 51
Come si effettua la vogata 51

Console (fig F) 51
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 51
Tasto funzionale 51
Note aggiuntive 52

Pulizia e manutenzione 52

Difetti e malfunzionamenti 52

Trasporto e stoccaggio 52

Garanzia 52

Dati tecnici 53

Dichiarazione del fabbricante 53

Clausola di esonero della responsabilità 53

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, e vogatori e. 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 libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

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 2 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 120 kg (265 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.

‼ NOTA
- Conservare tutti gli utensili forniti con questo prodotto, dopo aver completato il montaggio del prodotto, per eventuali necessità di assistenza in futuro.

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.

Allenamenti

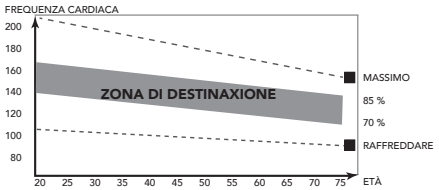
L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno. Per raggiungere e mantenere 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, potreste 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 dovreste aumentare la resistenza, per fare lavorare di più le vostre gambe. Dovrete ridurre la vostra velocità per mantenere la vostra freuenza 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

‼ NOTA
- Questo trainer non viene fornito con un monitor della frequenza cardiaca integrato. Quando ti piace monitorare la frequenza cardiaca, devi utilizzare un dispositivo aggiuntivo.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)
La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona uò raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata le seguente formula: 220 - 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 piedini di appoggio

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.

‼ NOTA
- La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla.

Regolazione della resistenza

Per aumentare o diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione nella parte superiore del tubo di supporto del manubrio
Senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza.
Senso antiorario (direzione -) per diminuire la resistenza.

La scala sopra la manopola (1-8) vi aiuta a trovare e azzerare una resistenza adatta.

‼ NOTA
- Grazie ai potenti magneti utilizzati per il sistema frenante, potrebbe non esserci alcun cambiamento evidente nella resistenza quando il livello di resistenza viene ridotto di un solo livello dall'impostazione 7 o 8. In questa situazione, consigliamo di ridurre prima la resistenza all'impostazione 5 o inferiore, quindi di aumentarla fino all'impostazione desiderata.

Per montare/sostituire le batterie

La console è dotata di 2 batterie stilo AA sul retro della console. (Fig. F-2)

Per montare/sostituire le batterie
- Rimuovere il coperchio. (Situato sul lato posteriore).
- Rimuovere le vecchie batterie.
  Valido solo quando si sostituiscono le batterie con quelle nuove.
- Inserire le nuove batterie.
  Assicuratevi che le batterie corrispondano ai segni di 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.

Piegatura (Fig. E)

- Allentare la manopola di fissaggio (#55).
- Piegare la guida in alluminio.
- Fissaggio della guida in alluminio con il perno di bloccaggio.

Apertura
come per la piegatura, ma in ordine inverso.

‼ NOTA
- Sostenere la guida di scorrimento quando si abbassa completamente verso il basso.

Come si effettua la vogata

	**Presa** Piegarsi in avanti con la schiena e le braccia diritte mantenendo una posizione comoda.
	**Voga** Spingere con le gambe mentre le braccia rimangono dritte.
	**Finale** Tirare con le braccia e le gambe inclinando leggermente all'indietro il bacino.
	**Recupero** La parte superiore del corpo si piega in avanti sul bacino e si sposta in avanti.
	**Presa** Ritorno alla posizione di partenza per ricominciare da capo.

Presa - Voga
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 - Presa
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.

Console (fig F)

⚠ AVVISO
- Non esporre la console alla luce solare diretta.
- Asciugare la superficie della console se è coperta da gocce di sudore.
- Non appoggiarsi sulla console.
- Toccare il display solo con la punta delle dita. Non toccare il display con le unghie o con oggetti appuntiti.

‼ NOTA
- La console passa in modalità standby quando l'apparecchio non viene utilizzato per 4 minuti.

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

Scan
- Effettua la scansione automatica per ogni modalità in sequenza ogni 6 secondi.(Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal).

Time
- Accumula automaticamente la durata dell'esercizio quando si lavora.

Count (cnt)
- Conta automaticamente il numero di colpi di bracciate durante l'esercizio

Odo
- Conteggia automaticamente il numero totale di tratti di canottaggio di tutte le sessioni di allenamento.
-

Dist
Distanza per l'allenamento.
- M Indica i parametri in metri.
- MIL Indica i parametri in miglia.

RPM
Velocità RPM per l'allenamento.
- Rowing-stroke al minuto
  (Rowing-strokes Per Minute)

Cal
- Accumula automaticamente le calorie bruciate quando si fanno gli esercizi.

‼ NOTA
- Questo dato è una guida approssimativa per confrontare le differenti sedute di esercizi che non può essere usato in un tratta
-

Tasto funzionale

MODALITÀ
- Premere il tasto MODALITÀ per selezionare le funzioni della console; Time, Count, Dist ODO & Cal.
- Per resettare, tenere premuto per 4 secondi: Time, Count, Dist & Calorie.

IMPOSTA
Serve a impostare i valori di: Time, Count, Dist & Calorie, quando non è in modalità di scansione.
- Premere il tasto IMPOSTA per impostare la modalità di inserimento obiettivo.
- Premere MODALITÀ per selezionare l'obiettivo che si desidera impostare (l'obiettivo selezionato lampeggerà quando sarà possibile inserire il valore).

- Premere il tasto IMPOSTA per aumentare l'obiettivo da inserire, tenere premuto il tasto IMPOSTA per 3 secondi per aumentare in automatico e velocemente il valore. Premere brevemente il tasto IMPOSTA per fermarsi automaticamente al valore più alto.
- Premere brevemente il tasto RESET per resettare l'obiettivo selezionato modificato.
- Premere il tasto MODALITÀ per attivare l'obiettivo successivo opzionale da impostare.

Time	+ 1 min	(1~99)
CNT	+10	(1~9990)
DIST	+100	
CAL	+ 1	(1~999)
ODO	(regolazione non possibile)	
RPM	(regolazione non possibile)	

‼ NOTA
- Quando si imposta un obiettivo, il valore impostato viene conteggiato alla rovescia in modalità attiva.
- Una volta raggiunto l'obiettivo, la console emette 4 doppi segnali acustici per avvisare. Il valore raggiunto sarà ora conteggiato a partire da "0".
- È possibile impostare più di un obiettivo, si riceverà un avviso ogni volta che uno di tali obiettivi viene raggiunto.

RESET
- Per resettare, tenere premuto per 4 secondi. Time, Calorie & Count.

‼ NOTA
- ODOMETRO può essere resettato solo al momento della sostituzione delle batterie.

Note aggiuntive

- Se la visualizzazione non è netta o non vengono mostrati valori, sostituire le batterie.
- In modalità standby, il monitor si spegne automaticamente se non riceve nessun segnale dopo 4 minuti.
- Il monitor si accende automaticamente all'inizio dell'allenamento oppure premendo un tasto.
- Il monitor avvia automaticamente il calcolo all'inizio dell'allenamento e si arresta quando questo viene interrotto per 4 secondi.

Pulizia e manutenzione

L'apparecchio non richiede manutenzione speciale. L'apparecchio non richiede ricalibrazione quando viene assemblato, utilizzato e sottoposto a assistenza in conformità con le istruzioni.

⚠ ATTENZIONE
- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.
- Se necessario, pulire l'interno della guida in modo che il sedile possa muoversi il più uniformemente e silenziosamente possibile. Se lo si desidera, è possibile migliorare il movimento del sedile rivestendo la paraffina all'interno delle rotaie.

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 ivenditore.
- 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.

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 mandato 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 inch	184 72.4
Larghezza	cm inch	50 19.7
Altezza	cm inch	81 31.9
Peso	kg lbs	27.0 59.5
Peso massimo utente	kg lbs	120 265
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il FitRow 40 Rower Vogatore è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (2014/30/EU)
- 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 ingles. No se pueden derivar derechos de esta traducción. El texto original en inglés prevalecerá.

Índice

¡Bienvenido 54

Advertencias de seguridad 54

Instrucciones de montaje 55
Descripción de la ilustración A 55
Descripción de la ilustración B 55
Descripción de la ilustración C 55
Descripción de la ilustración D 55
Información ambiental adicional 55

Sesiones de ejercicio 55
Ejercicio Instrucciones 55
Del ritmo cardíaco 56

Uso 56
Ajuste de las patas de apoyo 56
Ajuste de la resistencia 56
Para colocar/sustituir las pilas 56
Plegable (Fig. E) 57
Como remar 57

Consola (fig F) 57
Explicación de las funciones de pantalla 57
Explicación de los botones 57
Funcionamiento 58

Limpieza y mantenimiento 59

Defectos y fallos 59

Transporte y almacenamiento 59

Garantía 59

Datos técnicos 60

Declaración del fabricante 60

Descargo de responsabilidad 60

¡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 y bicicletas de ejercicio. 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

Informacion y precauciones
Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

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. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso máx. Está limitado a 2 horas al día.
- 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 nauseas, 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 +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F..
- 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 120 kg (265 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.

‼ NOTA
- Guarde las herramientas suministradas con este producto una vez que haya completado el montaje del producto, para futuros fines de servicio.

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 deseche los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

Eliminación al final de la vida util
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.

Sesiones de ejercicio

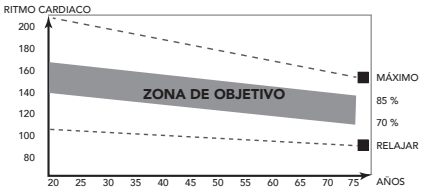
La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio. Para lograr y mantener 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

‼ NOTA
- Este entrenador no viene con un monitor de ritmo cardíaco incorporado. Cuando desee controlar su ritmo cardíaco, debe utilizar un dispositivo adicional.

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 - 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 las patas de apoyo

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.

‼ NOTA
- La máquina es más estable cuando todos los pies de soporte están totalmente girados hacia dentro. Por tanto, empiece a nivelar la máquina girando totalmente hacia dentro todos los pies de soporte, antes de girar hacia fuera el pie de soporte necesario para estabilizar la máquina.

Ajuste de la resistencia

Para aumentar o disminuir la resistencia, gire la perilla de ajuste situada en la parte superior del tubo de soporte del manillar en el sentido de las agujas del reloj (dirección +) para aumentarla y en el sentido contrario (dirección -) para disminuirla.

La escala que aparece encima de la perilla (1-8) le permite buscar y reajustar un grado adecuado de resistencia.

‼ NOTA
- Debido a los potentes imanes que se utilizan para el sistema de frenos, es posible que no se observe ningún cambio en la resistencia cuando el nivel de resistencia se reduce solo un paso desde el ajuste 7 u 8.
  En esta situación, recomendamos primero reducir la resistencia al ajuste 5 o inferior y luego aumentarla hasta el ajuste deseado.

Para colocar/sustituir las pilas

La consola está equipada con 2 pilas AA en la parte posterior de la misma. (Fig F-2)

Para colocar/sustituir las pilas
- Retire la tapa. (Situada en la parte trasera).
- Retire las pilas antiguas.
  Solo es válido cuando se sustituyen las pilas por otras nuevas.
- Introduzca las pilas nuevas.
  Asegúrese de que las pilas coinciden con las marcas de polaridad (+) y (-).
- Coloque la tapa.

‼ 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.

Plegable (Fig. E)

- Quitar pasador (#55), doblar el raíl hacia arriba y volver a poner el pasador para fijar el raíl en la posición.

Desplegado
Igual que el Plegable, pero en orden inverso.

‼ NOTA
- Apoyar el raíl hasta el fondo para bajar.

Como remar

	**Capturar** Cómodamente hacia delante con la espalda y brazos rectos..
	**Manejar** Empujar con las piernas mientras los brazos permanecen rectos.
	**Finalizar** Tire a través de sus brazos y piernas balanceándose ligeramente hacia atrás de su pelvis.
	**Recuperar** Es aconsejable llevar la parte superior del cuerpo sobre su pelvis y moverse hacia delante.
	**Capturar** Volver a la posición de inicio y comenzar de nuevo.

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 hacía 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.

Consola (fig F)

⚠ PRECAUCIÓN
- Mantenga la consola alejada de la luz solar directa.
- Seque la superficie de la consola cuando esté cubierta de gotas de sudor.
- No se apoye en la consola.
- Toque la pantalla únicamente con la punta del dedo. Asegúrese de no tocar la pantalla con las uñas ni objetos afilados.

‼ NOTA
- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos.

Explicación de las funciones de pantalla

Scan
- Explora automáticamente las funciones de: Time, Count, ODO, Dist, RPM & Cal.
- Cada función se mantiene en pantalla durante 4 segundos

Time
- Acumula automáticamente el tiempo de ejercicio.

Count (cnt)
- Acumula automáticamente el número de pasos recorridos durante el ejercicio.

Odo
- Acumula automáticamente el número total de pasos recorridos durante todas las sesiones de entrenamiento.

Dist
Distancia de la sesión de ejercicio.
- M Indica los parámetros en metros.

RPM
Velocidad de RPM para el entrenamiento.
- Remo-golpes por minuto
  (Rowing-strokes Per Minute

Cal
- Acumula automáticamente las calorías quemadas al hacer ejercicio.

‼ NOTA
- Estos datos son una guía aproximada para la comparación de distintas sesiones de ejercicios que no pueden utilizarse en tratamientos médicos

Explicación de los botones

MODE
- Pulse el botón MODE para seleccionar las funciones de la consola; Time, Count, Dist ODO & Cal.
- Pulse y mantenga pulsado durante 4 segundos para restablecer: Time, Count, Dist & Calorie.

SET
Ajuste los valores de: Time, Count, Dist & Calorie., si no está en modo de exploración.
- Pulse el botón SET para poner la consola en el modo de definición de objetivos.
- Pulse MODE para seleccionar el objetivo que quiere fijar (el objetivo seleccionado parpadea si es posible fijar el valor).
- Pulse el botón SET para aumentar el nivel del objetivo o manténgalo pulsado para incrementar automáticamente el valor más rápido
- Pulse brevemente el botón RESET para restablecer el objetivo seleccionado que se ha modificado.
- Pulse el botón MODE para activar el siguiente objetivo opcional por ajustar.

Time	+ 1 min	(1~99)
CNT	+10	(1~9990)
DIST	+100	
CAL	+ 1	(1~999)
ODO	(no se puede cambiar.)	
RPM	(no se puede cambiar.)	

‼ NOTA
- Al fijar un objetivo, el valor iniciará una cuenta atrás en modo activo.
- Una vez alcanzado el objetivo, la consola le avisará mediante 4 señales acústicas duales. Después de alcanzar el valor, empezará a contar en sentido ascendente desde “0”.
- Se pueden fijar varios objetivos. Al alcanzar cada uno de ellos se le irá notificando.

RESET
- Pulse y mantenga pulsado durante 4 segundos para restablecer: Time, Calorie & Count.

‼ NOTA
- Total Count solamente se puede restablecer al sustituir las baterías.

Funcionamiento

- Si la pantalla se ve débilmente o no se ven números, sustituya las baterías.
- El monitor se apaga automáticamente si no recibe ninguna señal en 4 minutos.
- El monitor se enciende automáticamente al comenzar a hacer ejercicio o al pulsar el botón con señal.
- El monitor comienza a calcular cuando empieza el ejercicio y termina de hacerlo cuando para durante 4 segundos.

Limpieza y mantenimiento

La máqvuina no requiere un mantenimiento especial. No es necesario recalibrar la máquina cuando ésta se ha montado, utilizado y mantenido según las instrucciones.

⚠ ADVERTENCIA
- No utilice disolventes para limpiar la máquina.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.

- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.
- Si es necesario, limpie las superficies interiores de la barra para que el sillín pueda desplazarse sin problemas y sin ruido. Si lo considera oportuno, puede mejorar el movimiento del sillín aplicando parafina en la superficie de las barras.

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.

Transporte y almacenamiento

⚠ ADVERTENCIA
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

- 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 aquipo 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 inch	184 72.4
Anchura	cm inch	50 19.7
Altura	cm inch	81 31.9
Peso	kg lbs	27.0 59.5
Peso máx. del usuario	kg lbs	120 265
Tamaño de pila	2x	AA
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual 5.0 Khz 5,3 KHz. Bluetooth (BLE) ANT +	No No No No No

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el FitRow 40 Rower Remo es conforme con las siguientes normas y directivas:

- Directiva de compatibilidad electromagnética (2014/30/EU)
- 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.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257