TUNTURI®

FitRow_70

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

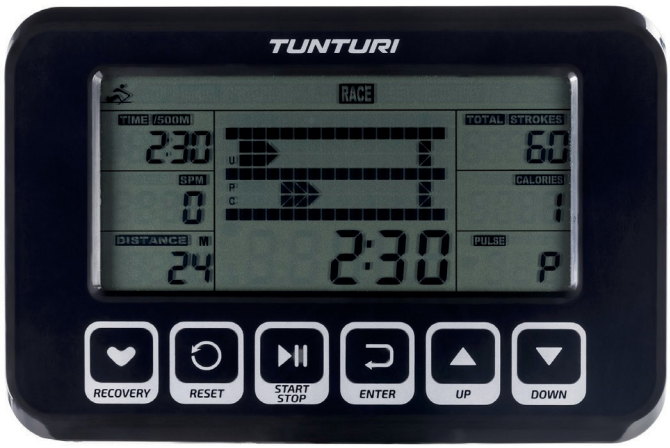


Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención,

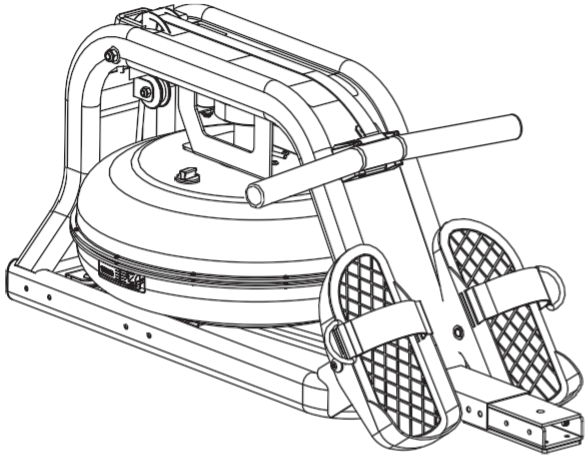
- **Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tento návod k použití.**
- **Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.**
- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung 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.

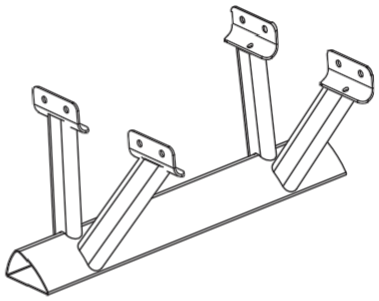


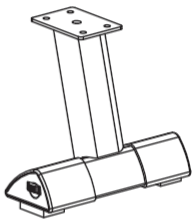
A

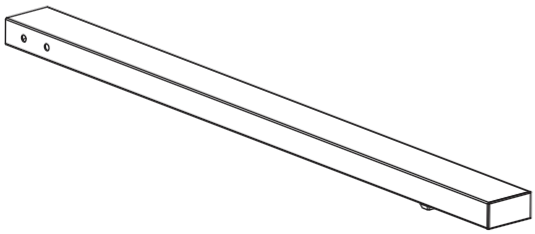

TUNTURI
RACE
TIME /500M
2:30
TOTAL STROKES
60
SPM
0
CALORIES
1
DISTANCE M
24
2:30
PULSE
P
RECOVERY
RESET
START STOP
ENTER
UP
DOWN

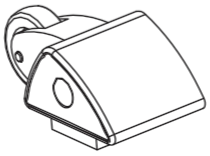

TUNTURI®
FitRow 70 WTR

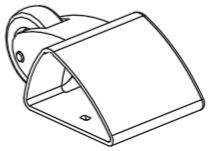


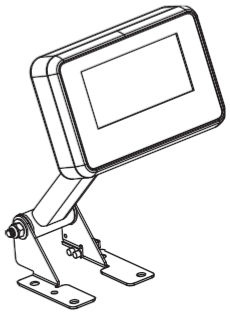


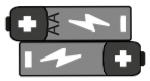


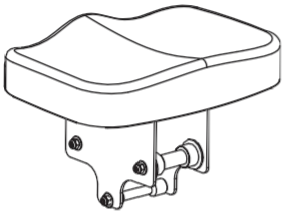


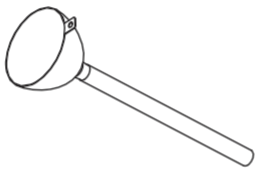


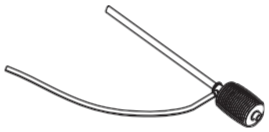


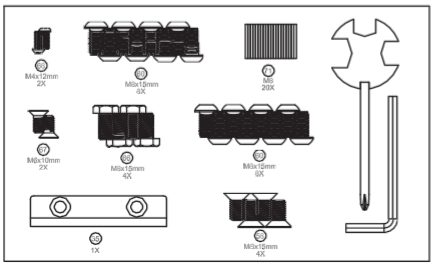


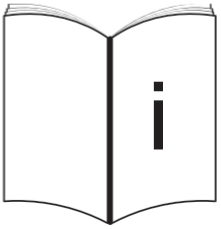


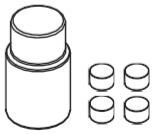




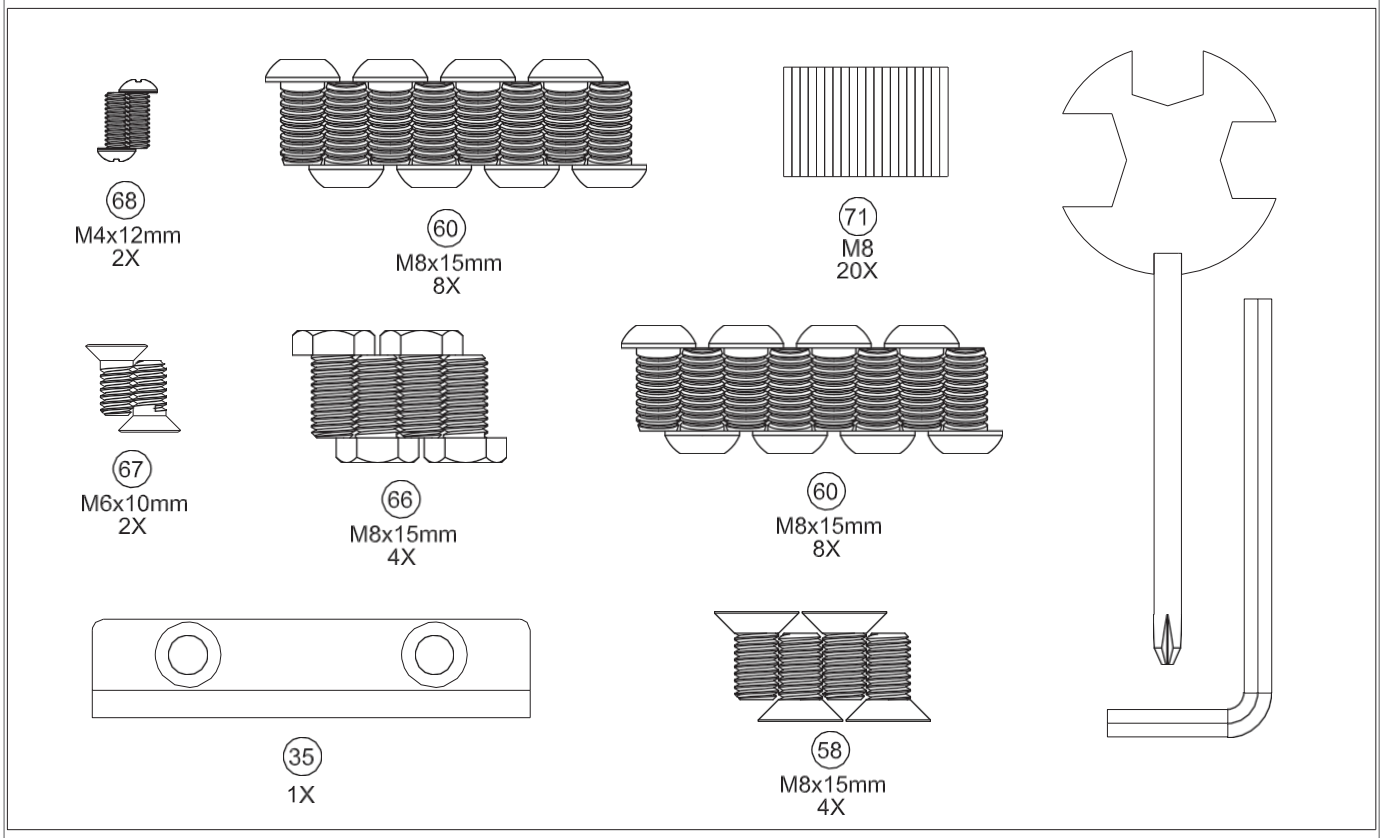




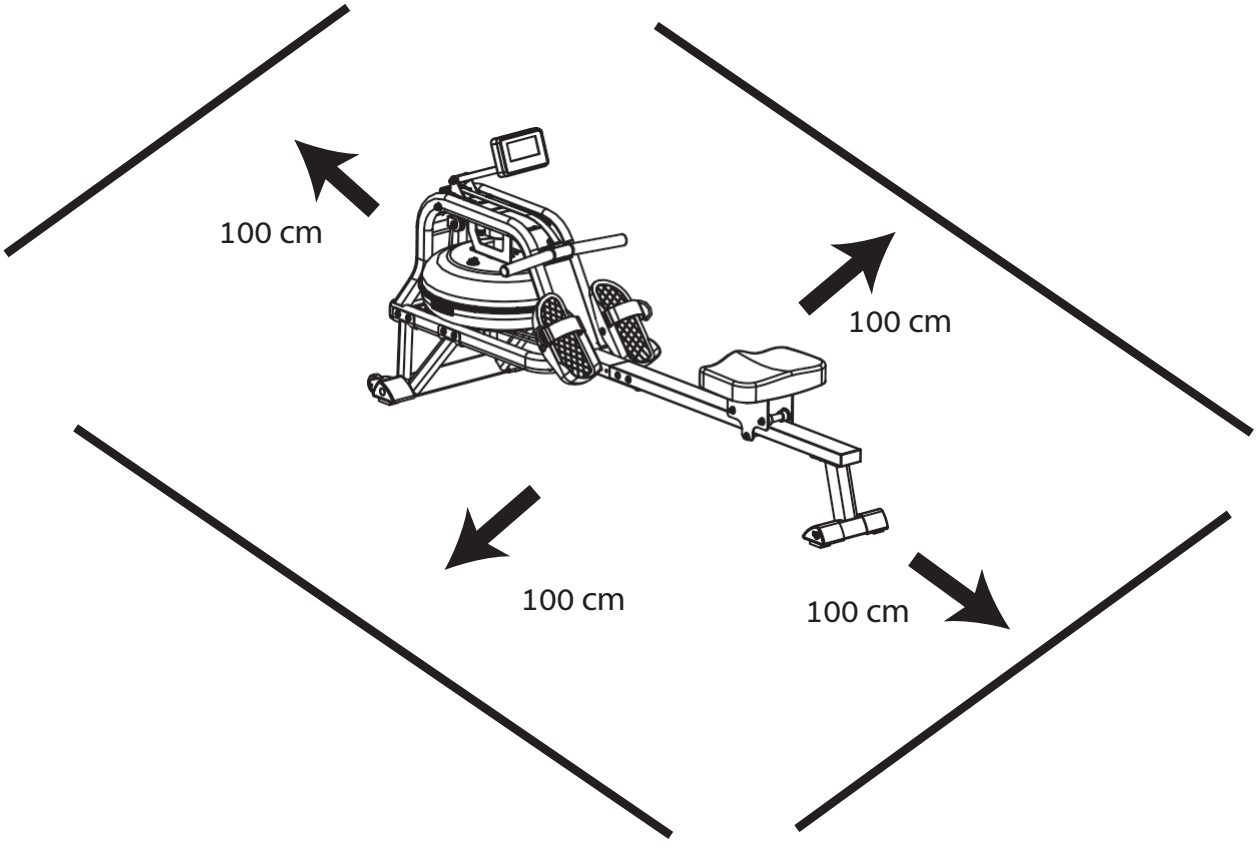




C

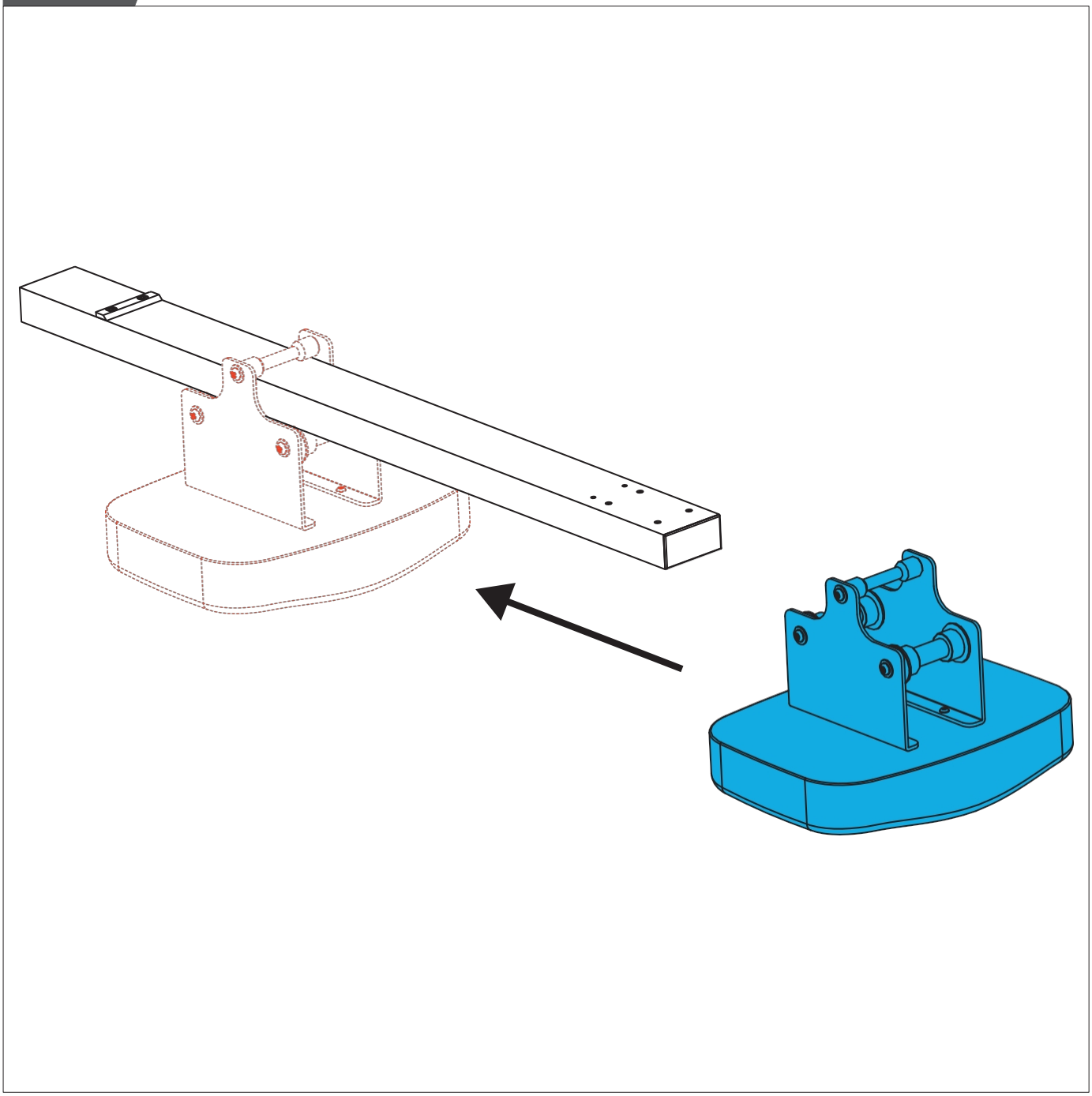


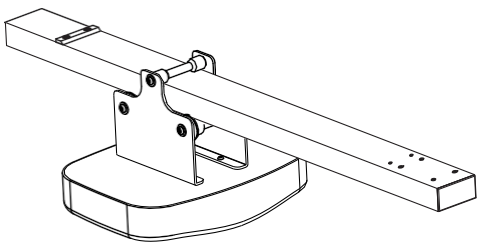
D-00

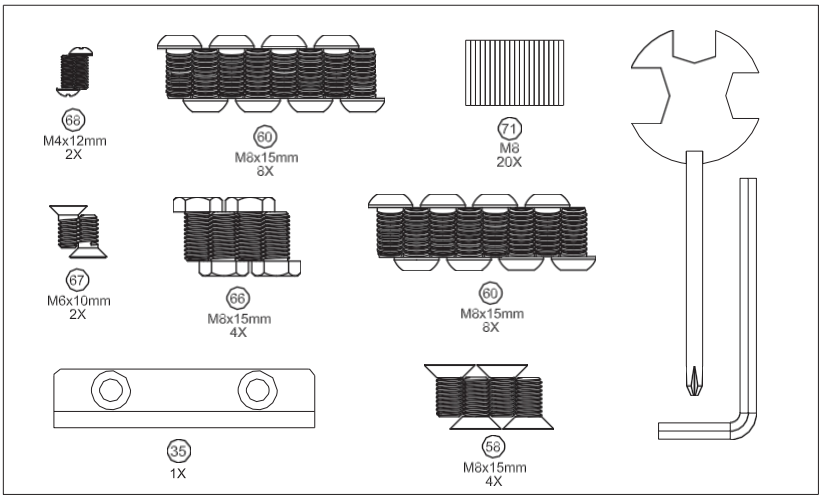


TUNTURI®

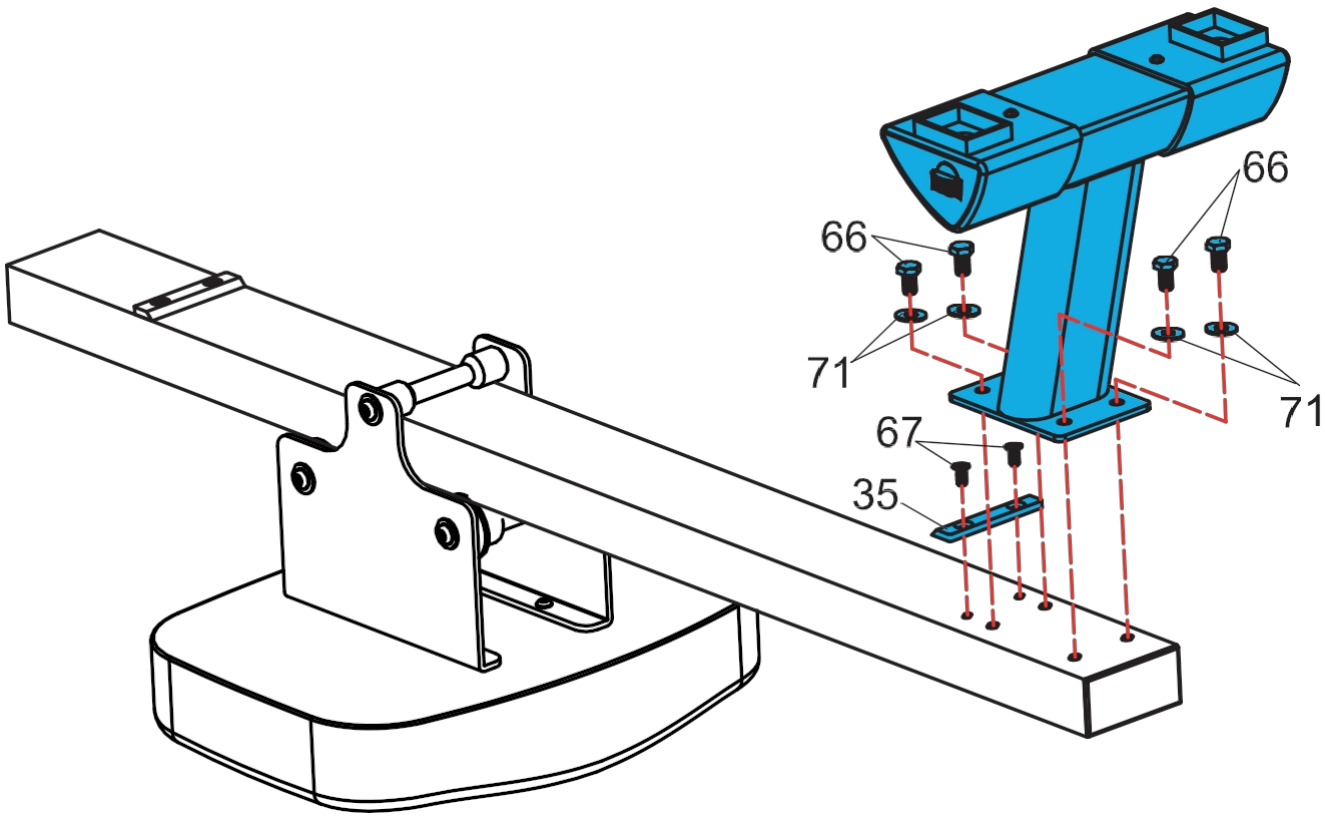
D-01

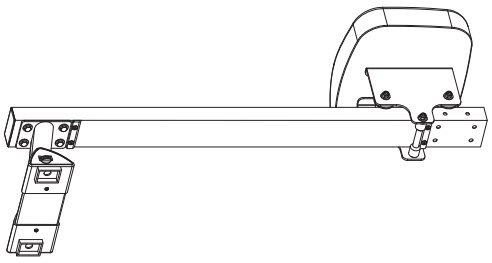


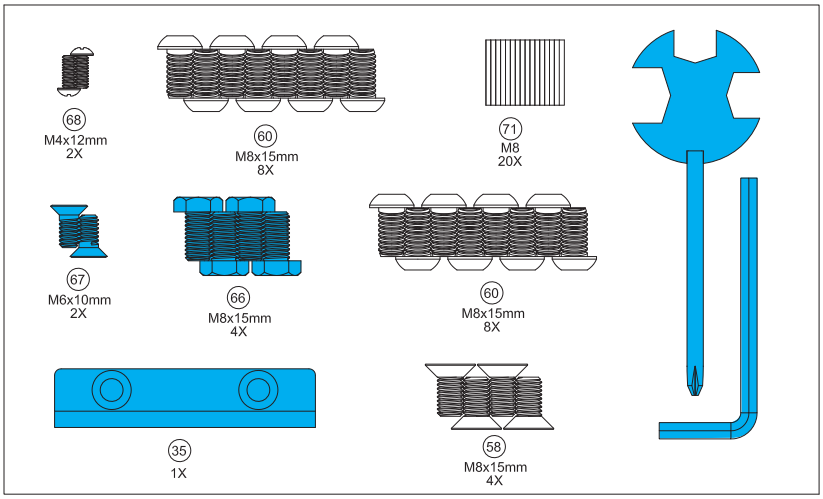



68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

D-02

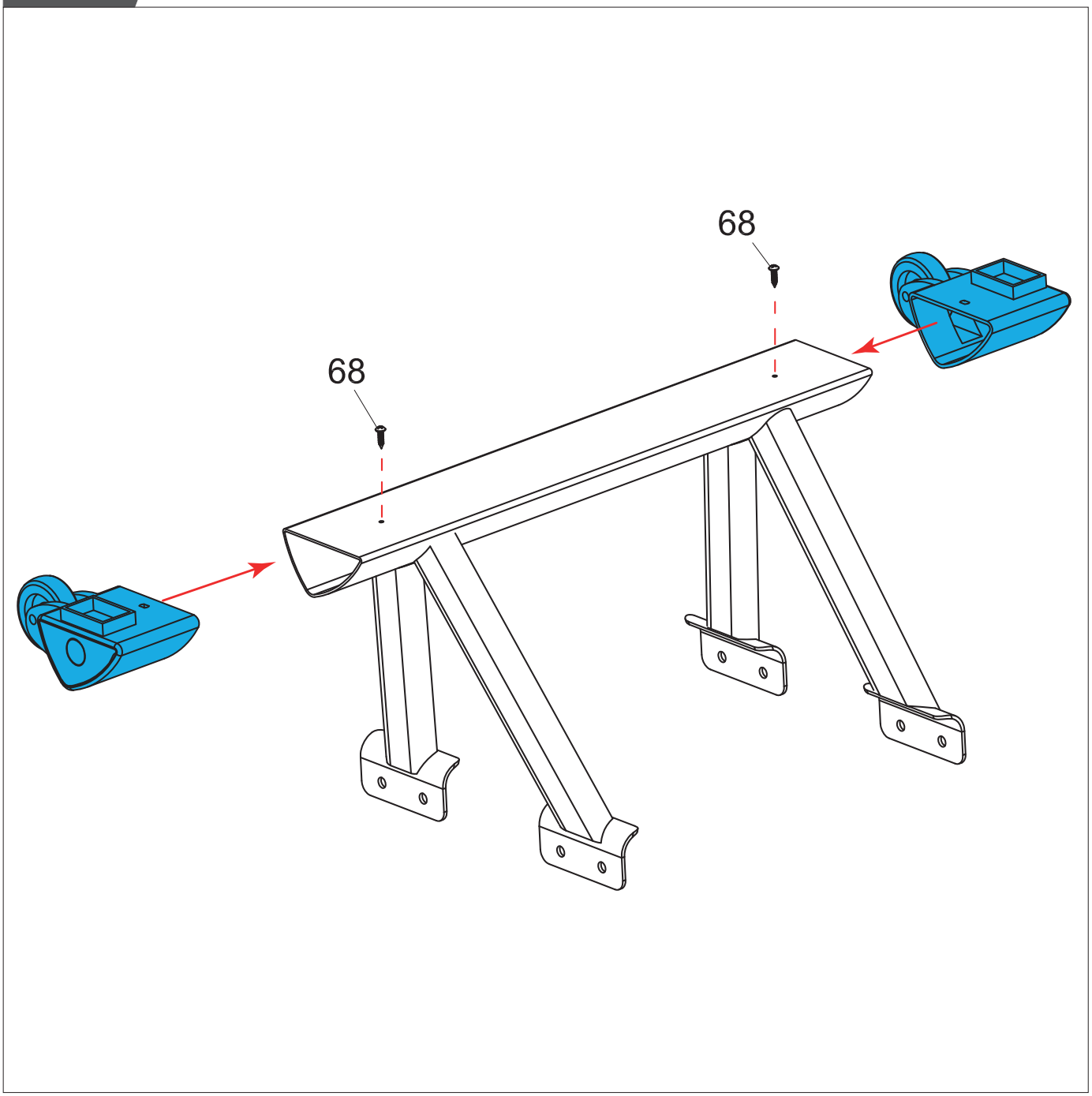

66
66
71
71
67
35

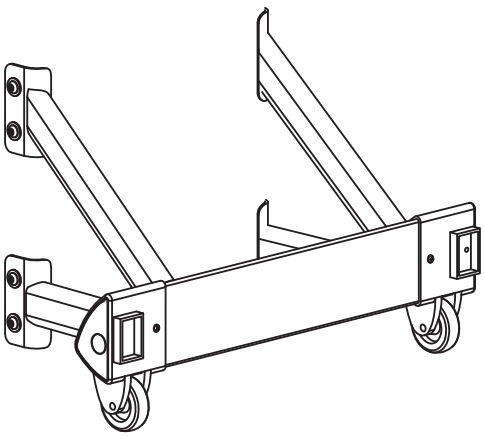


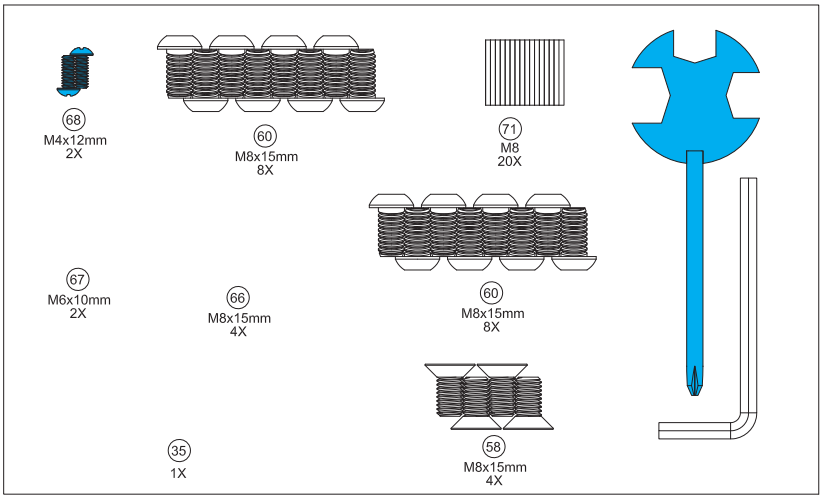

68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

TUNTURI®

D-03

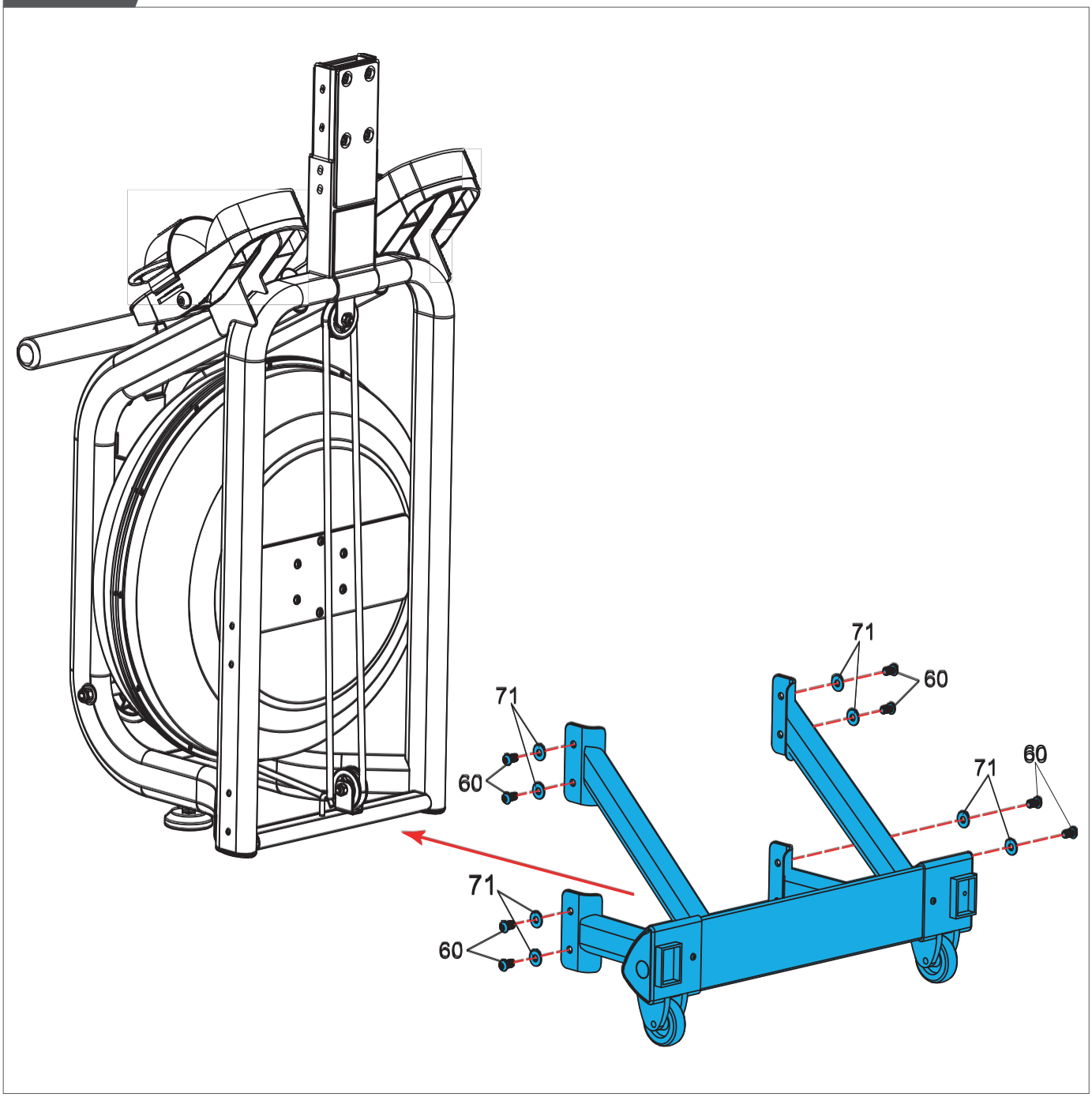

68
68

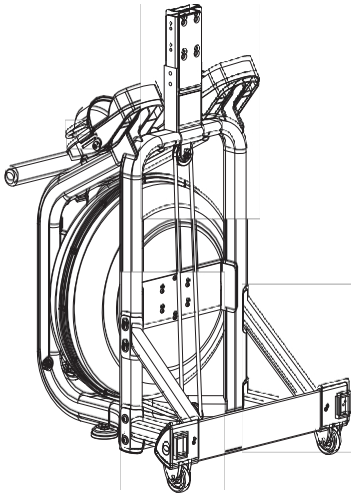


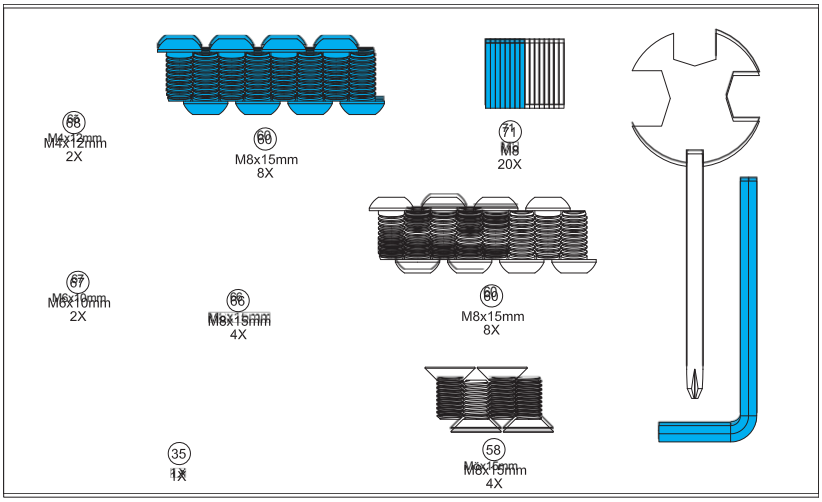

68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
58
M8x15mm
4X
35
1X

TUNTURI®

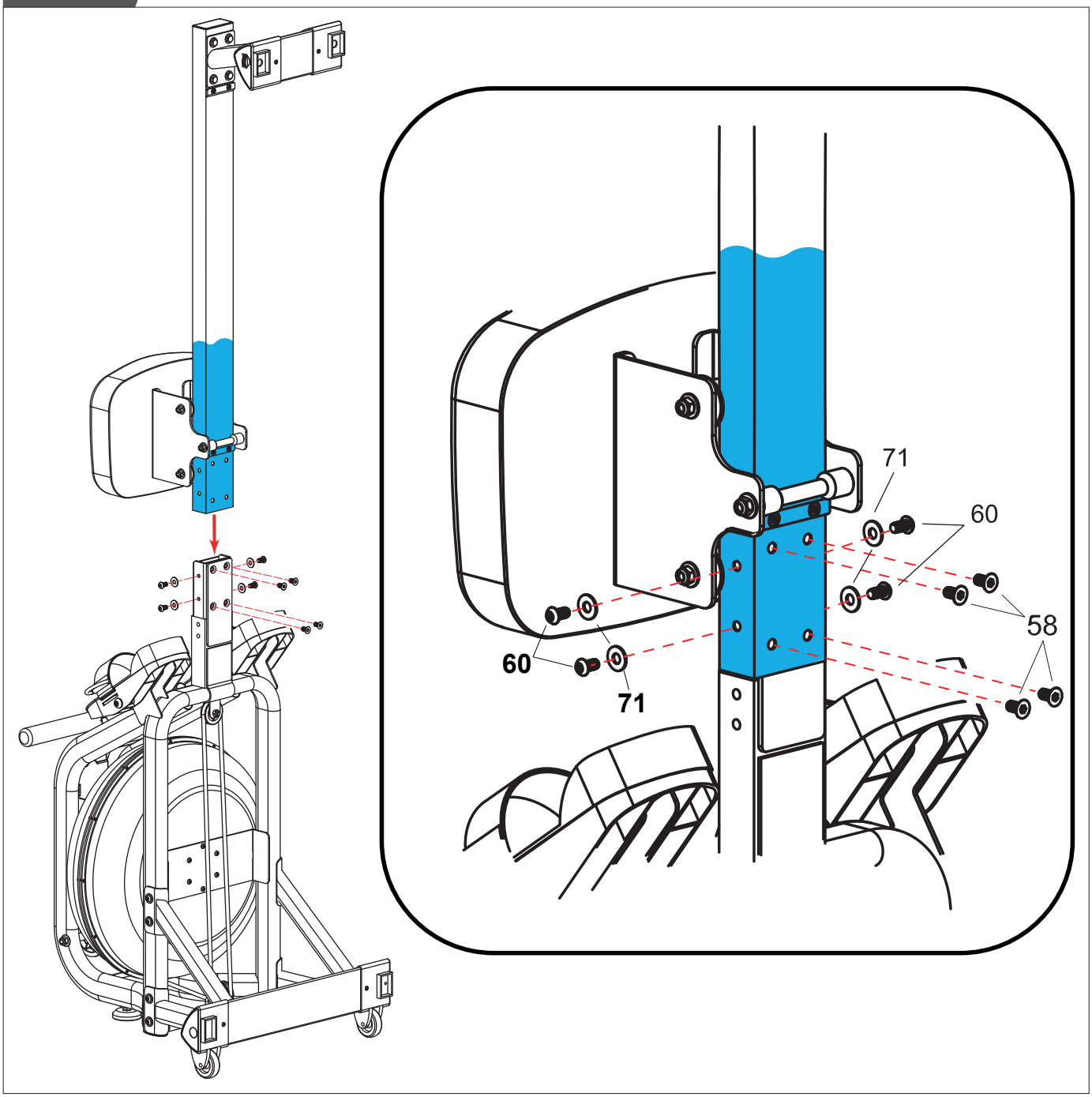
D-04

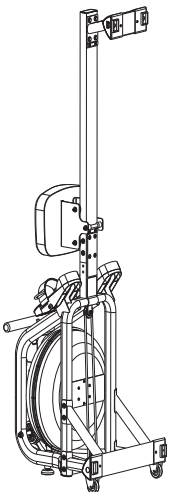

71
60
71
60
71
60
71
60

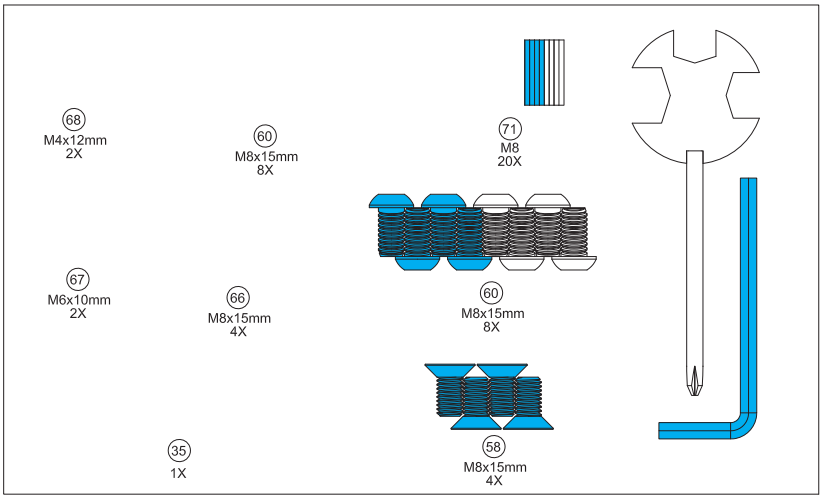



68
M4x12mm
2X
69
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
69
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

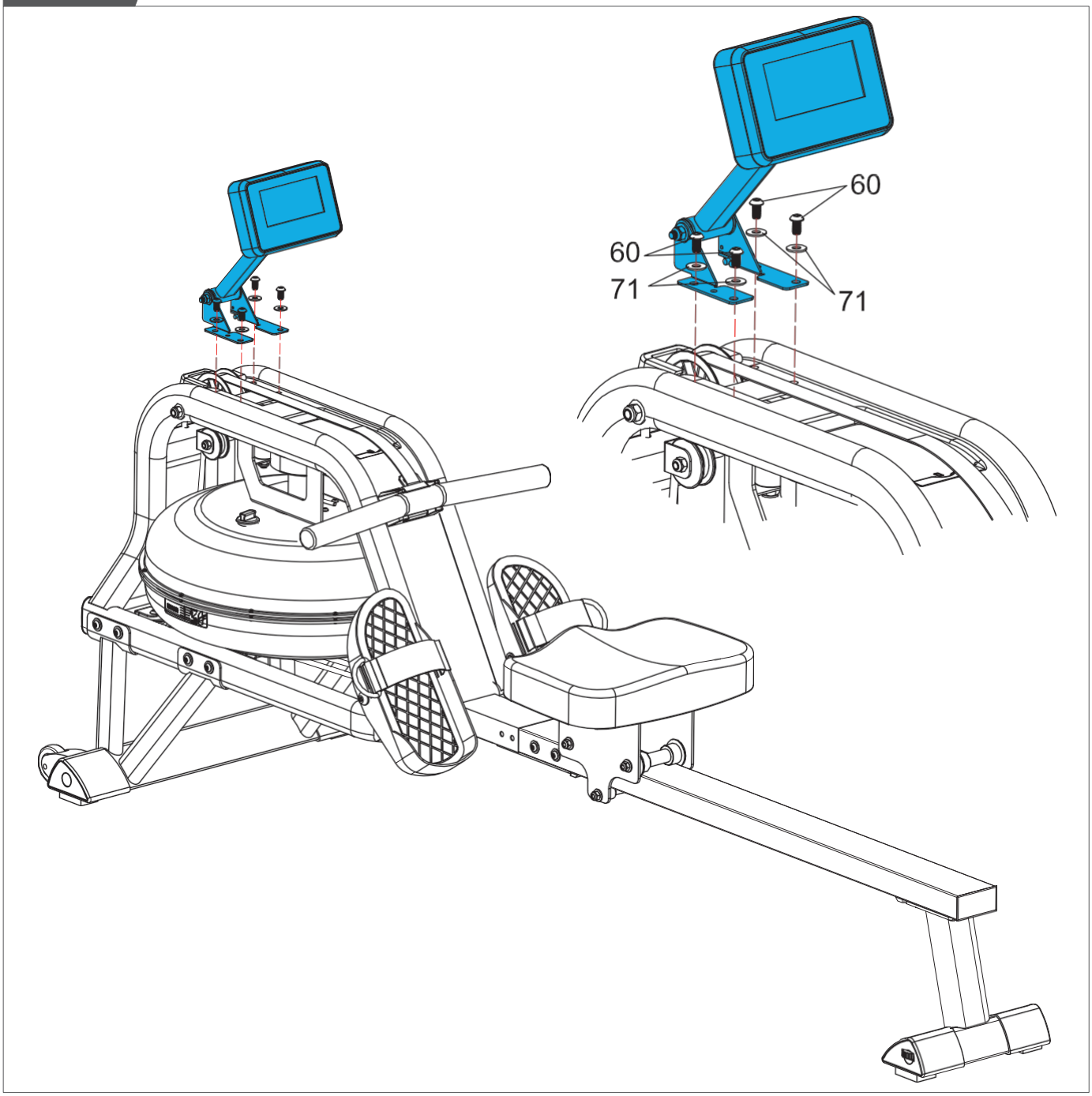
D-05

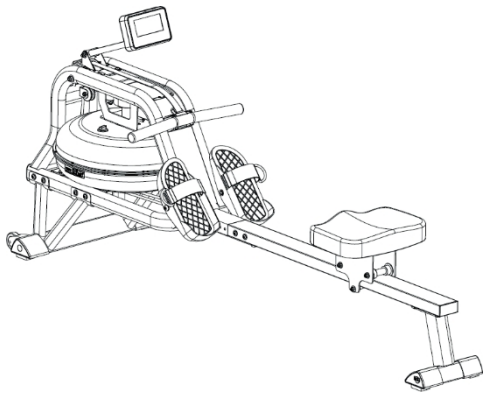

71
60
58
60
71

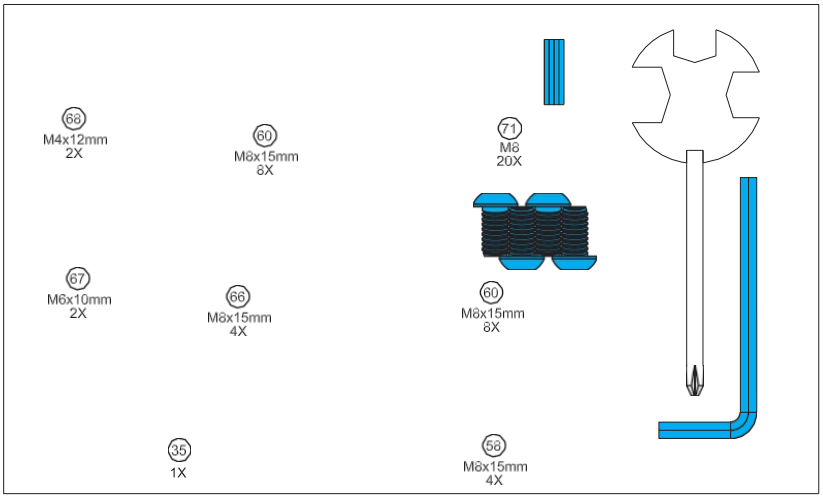



68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

D-06

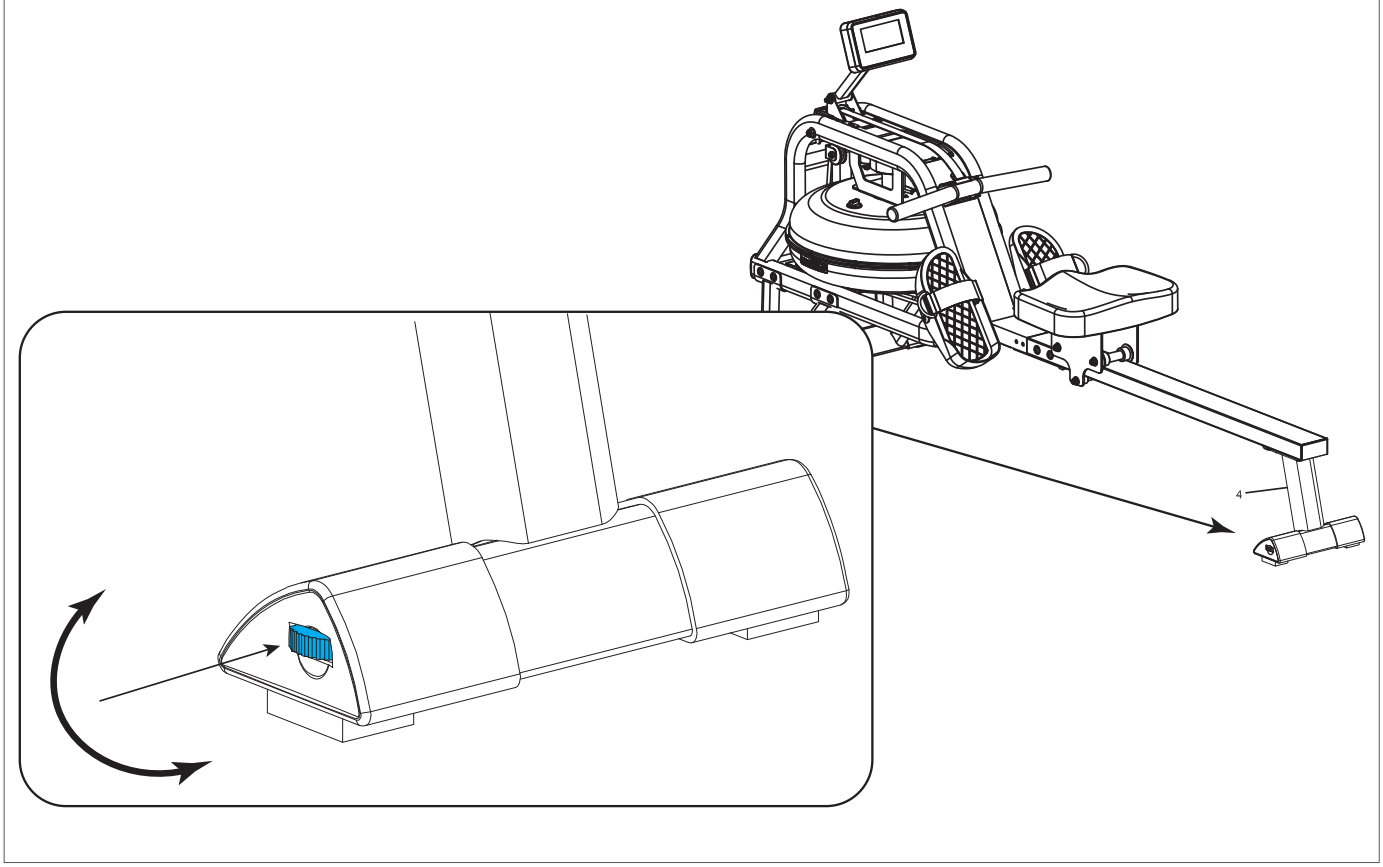

60
60
71
71



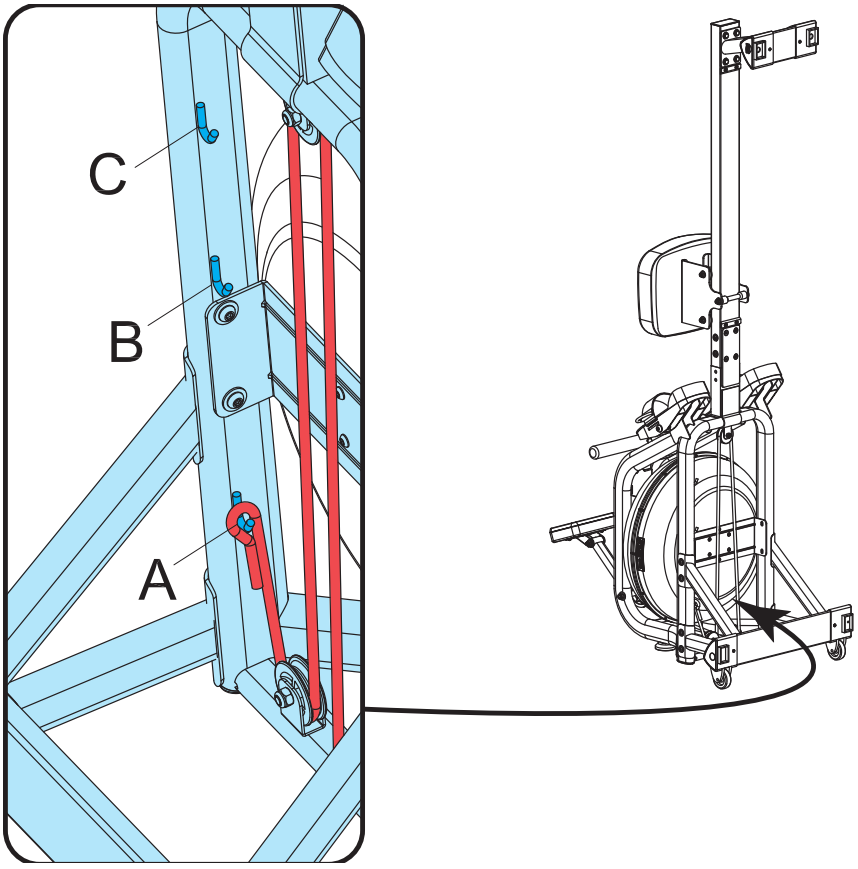

68
M4x12mm
2X
60
M8x15mm
8X
71
M8
20X
67
M6x10mm
2X
66
M8x15mm
4X
60
M8x15mm
8X
35
1X
58
M8x15mm
4X

TUNTURI®

E-1

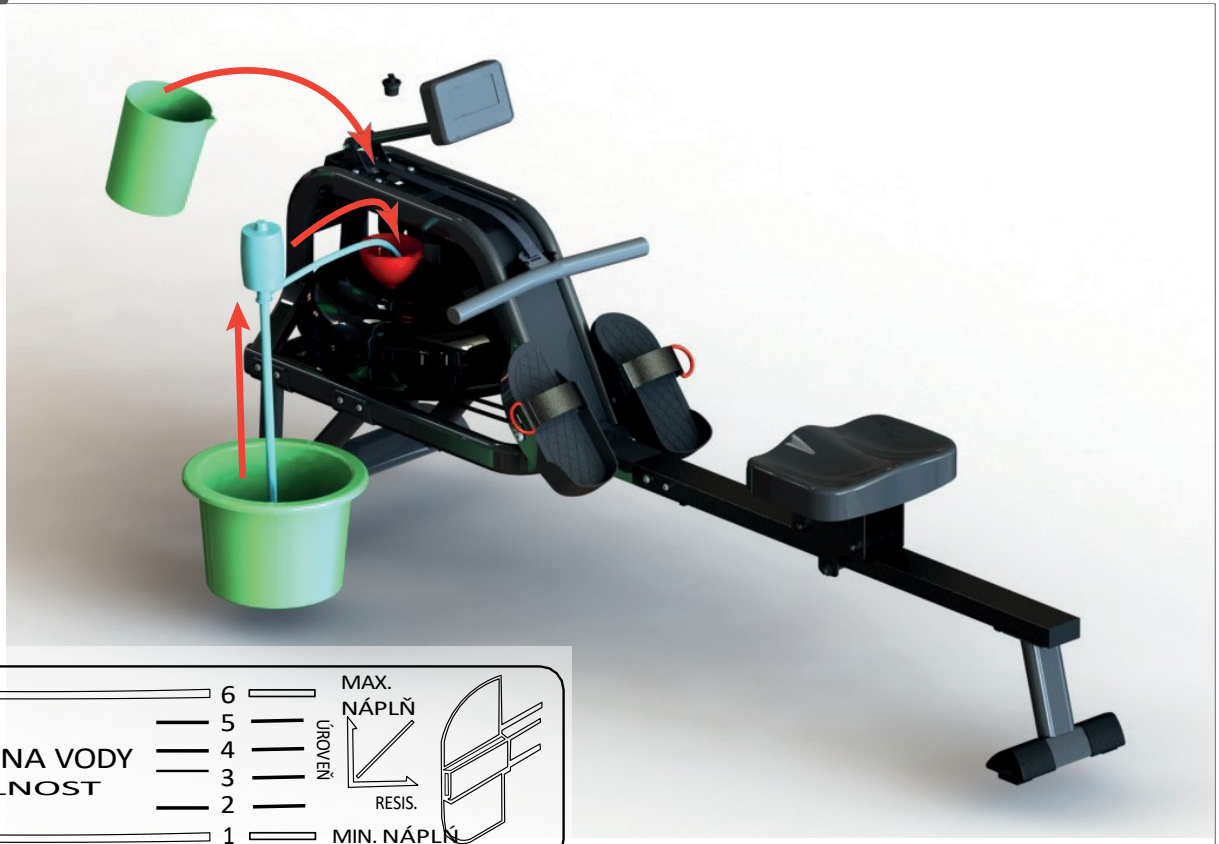


E-2



TUNTURI®

E-3

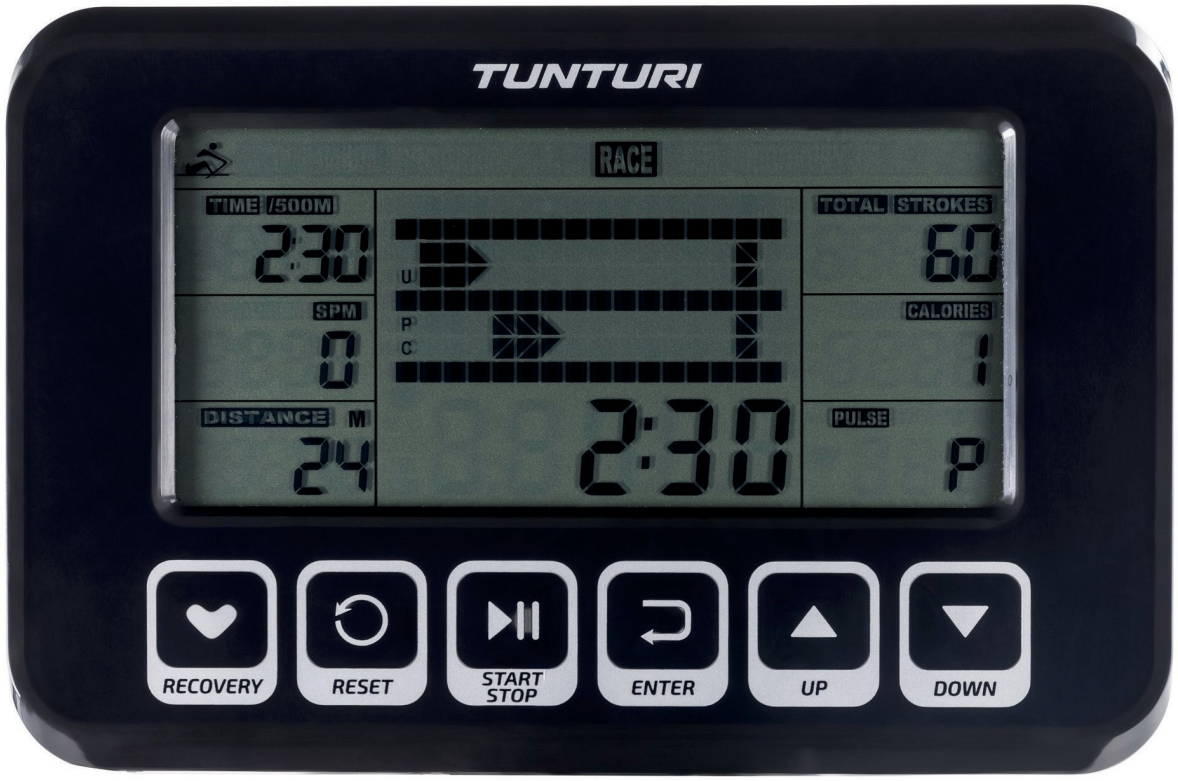


E-4

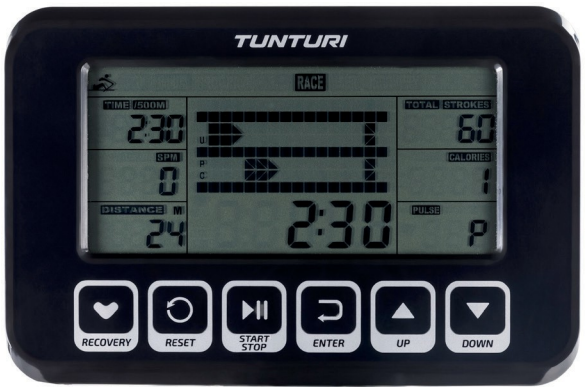


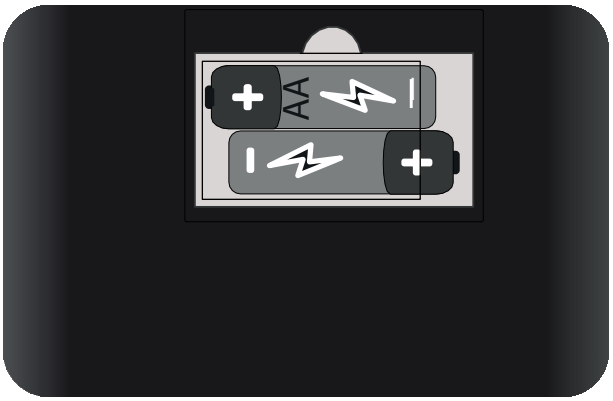
TUNTURI®

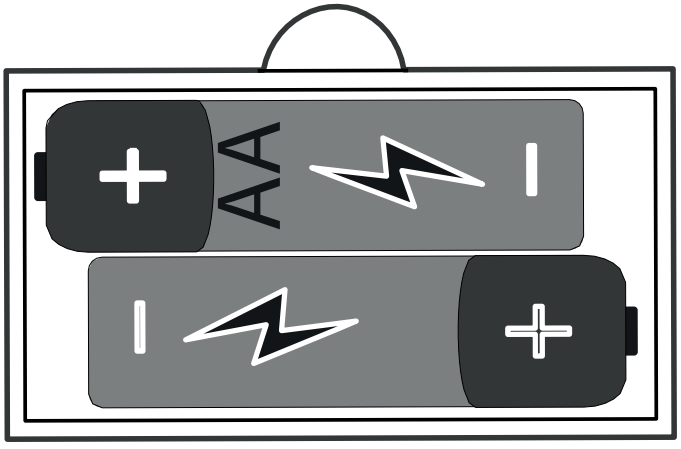
F-1


TUNTURI
RACE
TIME /500M
2:30
SPM
0
DISTANCE M
24
2:30
TOTAL STROKES
60
CALORIES
1
PULSE
P
RECOVERY
RESET
START STOP
ENTER
UP
DOWN

F-2


TUNTURI
RACE
RECOVERY
RESET
START STOP
ENTER
UP
DOWN


AA


AA

Čeština

Obsah

Vítejte 15

Bezpečnostní upozornění 15

Návod k montáži 16
- Popis obrázku A 16
- Popis obrázku B 16
- Popis obrázku C 16
- Popis obrázku D 16

Nastavení hladiny vody v nádrži 16
- Naplnění nádrže vodou (obr. E-3) 16
- Vypouštění vody z nádrže (Obr. E-4) 16
- Úprava vody 16
- Další informace 16

Cvičení 16
- Pokyny ke cvičení 17
- Tepová frekvence 17

Použití 18
- Nastavení opěrných nožiček (obr. E-1) 18
- Nastavení odporu 18
- Nastavení napětí bungee (obr. E-2) 18
- Jak veslovat 18

Konzola (obr. F-1) 18
- Vysvětlení Funkce displeje 19
- Vysvětlení tlačítek 19
- Obsluha 20
- Programy 20

Čištění a údržba 20
- Voda změní barvu nebo se zakalí 20
- Výměna baterií 20
- Přeprava a skladování 20

Řešení problémů 21

Přeprava a skladování 21

Záruka 21

Technické údaje 21

Prohlášení výrobce 22

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 22

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, veslovacích trenažérů, posilovacích lavic a multistanic. 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 je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení, přečtěte si prosím všechny pokyny v tomto návodu dříve, než začnete toto zařízení používat. Vždy je třeba dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a návod k použití. Nedodržení 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 3 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí může být příčinou nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, zahřejte se na začátku každého tréninku a na konci tréninku se zchlaďte. 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 mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C. °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být nikdy vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v příručce.
- 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 150 kg.
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny pro montáž

Popis Obrázek 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/zapakovány 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 dodávaná s vaším výrobkem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, šrouby , matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž vašeho trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje ve správném následujícím pořadí, jak nejlépe sestavit váš trenažér.

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku uložte nářadí dodané s tímto výrobkem,
  pro budoucí servisní účely.

Nastavení hladiny vody v nádrži

Naplnění nádrže vodou (Obr. E-3)

- Odstraňte pryžovou zátku nádrže (33) z horní části nádrže.
- Umístěte vedle veslaře velký kbelík s vodou a umístěte sifon s pevnou hadicí do kbelíku a ohebnou hadici do nádrže podle obrázku. Před plněním se ujistěte, že je malý odvzdušňovací ventil na horní straně sifonu uzavřen.

!! POZNÁMKA

- Pro maximální naplnění je zapotřebí 13 litrů vody.
- Tam, kde je kvalita vody špatná, doporučujeme použít destilovanou vodu.
- Umístění kbelíku výše než nádrž umožní sifonu, aby se při doplňování vody do nádrže "samočinně vyprázdnil".
- Zvažte použití ručníku pod kbelíkem a nádrží na vodu, abyste zabránili vzniku skvrn na podlaze.

⚠ VAROVÁNÍ

- Naplnění hladiny vody nad maximální úroveň může mít za následek únik vody během cvičení.

- Nádržku začněte plnit stlačením sifonu. K měření objemu vody v nádrži použijte obtisk hladinoměru na boku nádrže.
- Po naplnění nádrže na požadovanou úroveň vody otevřete ventil na horní části sifonu, aby mohla přebytečná voda uniknout.
- Zajistěte, aby byla zátka nádrže vyměněna po dokončení plnění a postupů úpravy vody.

Odběr vody z nádrže (Obr. E-4)

- Odstraňte zátku nádrže.
- Zasuňte pevný konec sifonové hadice do nádrže.
- Ohebnou koncovku sifonové hadice vložte do velkého kbelíku.
- Vypusťte nádrž (v nádrži zůstane přibližně 20 % vody. Bez demontáže nádrže není možné nádrž zcela vypustit).
- Nádrž znovu naplňte podle pokynů popsaných v části "Plnění nádrže" tohoto návodu.

!! POZNÁMKA

- Pokud je dodržován plán úpravy vody, nebude nutné měnit vodu uvnitř nádrže. Další tableta na úpravu vody je nutná pouze v případě, že se objeví změna barvy vody.
- Na vodu má vliv vystavení slunečnímu záření. Přemístěním veslařské nádrže mimo dosah přímého slunečního záření se prodlouží doba mezi ošetřením vody

Ošetření vody

- Přidejte jednu tabletu na úpravu vody.
- Tabletu na úpravu vody přidejte vždy, když se voda časem objeví znečištěná nebo zakalená.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Používejte pouze tablety na úpravu vody dodávané společností Tunturi.

Další informace

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

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. 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. Zvyšte počet cvičení

Cvičte, abyste zlepšili svou kondici. 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 z a b r á n i l i 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

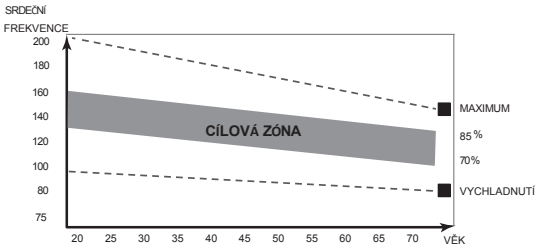
Používání fitness trenažéru vám poskytne několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží se také riziko křečí a svalových zranění. Doporučujeme 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, ZASTAVTE.

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 na 15-20 minutách.

Fáze ochlazení

Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly uklidnily. 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 ani 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 množství v y n a l o ž e n é h o úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.
V podstatě je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (hrudní pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás není součástí standardní výbavy tohoto trenažéru. Pokud chcete používat bezdrátový hrudní pás, musíte si jej zakoupit jako příslušenství.

Nejpřesnějšího měření tepové frekvence dosáhnete s hrudním pásem. Tepová frekvence se měří pomocí přijímače tepové frekvence v kombinaci s hrudním pásem s vysílačem tepové frekvence. Přesný srdeční měření vyžaduje, aby elektrody na pásu s vysílačem byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže. Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření tepové frekvence bude méně přesné.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se před použitím hrudního pásu s vysílačem srdečního tepu s lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud je vedle s e b e umístěno několik zařízení pro měření tepové frekvence, dbejte na to, aby vzdálenost mezi nimi byla alespoň 1,5 metru.
- Pokud je na jednom místě pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že je v dosahu přenosu pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás pro měření srdečního tepu noste vždy pod oblečením přímo v kontaktu s pokožkou. Nenoste hrudní pás pro měření srdečního tepu nad oblečením. Pokud budete mít hrudní pás s měřením srdečního tepu nad oblečením, nebude signál žádný.
- Pokud si pro trénink nastavíte limit tepové frekvence, po jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzole až na vzdálenost 1 metru. Pokud nejsou elektrody navlhčené, srdeční tep Rychlost se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oblečení (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické přístroje vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření tepové frekvence.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při zátěžovém cvičení. 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 během tréninku nepřekročili svou maximální tepovou frekvenci. 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.

Použijte

Nastavení opěrných nohou (obr. E-1)

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nožičkami.
Pokud je zařízení nestabilní, viklající se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto opěrné nožky nastavit a provést požadované korekce.

- Podpěrné nožičky podle potřeby otáčejte/vytahujte, abyste zařízení uvedli do stabilní a pokud možno dobře vyrovnané polohy.

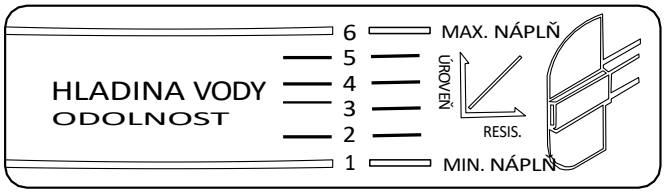
!! POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když je c o nejníže u podlahy. Proto začněte vyrovnávat zařízení úplným otočením všech opěrných nožiček dovnitř a teprve poté vytočte požadované opěrné nožičky, abyste zařízení stabilizovali a vyrovnali.

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, upravte hladinu vody.
- Více vody znamená větší odpor.
- Méně vody znamená menší odpor.

Stupnice na nádrži na vodu vám pomůže najít a nastavit vhodný odpor.



Max. plnění 6	± 12,8 l
5	± 11,9 ltr
4	± 11,1 ltr
3	± 10,5 litru
2	± 9,5 ltr
Min. náplň 1	± 8,5 ltr

Nastavte napětí bungee (obr. E-2)

Když máte pocit, že se během tréninku lano na řídítkách nenavíjí dostatečně hladce nebo rychle, můžete bungee nastavit následujícím způsobem.
- Nastavte veslovací trenažér do vzpřímené polohy.
- Vyhledejte bungee pod rámem vodní nádrže.
- Změňte polohu bungee z A na B (pokud je bungee již v poloze B, nastavte jej na C).
- Vraťte trenažér do tréninkové polohy a vyzkoušejte, zda je zlepšení dostatečné.

Jak veslovat

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

Chytání - pohon
Začněte tah pohodlně v předklonu a silně tlačte nohama dozadu, přičemž ruce a záda udržujte rovná.

Povrchová úprava
Začněte tahat paže dozadu, když procházejí nad koleny, a pokračujte v tahu až do konce mírným zakolísáním dozadu nad pánví.

Zotavení - zachycení
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-1)

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Osušte povrch konzole, pokud je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

!! POZNÁMKA

- Pokud se zařízení nepoužívá po dobu 4 minut, přepne se konzola do pohotovostního režimu.

Čeština

Vysvětlení Funkce displeje

Time
- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat.
- Po nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat od cílového času do 0 a zazní zvukový signál nebo bude blikat. (Během odpočítávání se zobrazuje "Zbývající" čas).
- Pokud během tréninku není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, čas se ZASTAVÍ.

- Rozsah: 0:00~99:59 /± 1:00

Time/ 500M
Zobrazuje čas potřebný k absolvování tréninku na vzdálenost 500 metrů na základě aktuální intenzity veslování.

A+Time/ 500M: Po zastavení tréninku se zobrazí průměrná hodnota Time/ 500m posledního tréninku.

Distance
- Bez nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude počítat nahoru.
- Při nastavení cílové hodnoty se vzdálenost bude odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním. (Během odpočítávání se zobrazuje "Zbývající" vzdálenost).

- Rozsah: V případě, že je cíl dosažen, je možné jej nastavit na hodnotu 0,5: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Calories
- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie odpočítávat.
- Při nastavení cílové hodnoty se budou kalorie odpočítávat od cílové hodnoty až do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním. (Během odpočítávání se zobrazuje "Zbývající" kalorie).

- Rozsah: 0~9990.

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

Pulse
- Aktuální puls se zobrazí po 6 sekundách, když jej konzole detekuje.
- Hodnota pulsu bude blikat, když je tepová frekvence na cílové hodnotě (cílová hodnota = přednastavená hodnota +5).

- A+Pulse: Když je trénink ukončen, zobrazí se průměrná hodnota pulsu posledního tréninku.

Strokes
- Bez nastavení cílové hodnoty se budou počítat údery.
- Při nastavení cílové hodnoty se budou údery odpočítávat od cílové vzdálenosti do 0 se zvukovým signálem nebo blikáním. (Během odpočítávání se zobrazuje nápis "Remaining" (Zbývá)).

- Rozsah 0 ~9990 /± 10

Total Strokes
zobrazí celkový počet zdvihů všech tréninků.
Tuto hodnotu nelze vynulovat jinak než výměnou baterií.

SPM
- SPM je počet úderů za minutu a zobrazuje průměrný počet úderů za minutu během tréninku.
- V režimu "Training Mode" lze tuto hodnotu nastavit jako cílovou v rozsahu 20~80.

- A+SPM: Po ukončení tréninku se zobrazí průměrná hodnota SPM posledního tréninku.

Standby mode
V pohotovostním režimu se na displeji konzoly zobrazí:

- v reálném čase	(HH:MM)
- Skutečné datum	(RRRR/ MM/ DD)
- Teplota prostředí	(°Celsia)

Nastavení správného času/ data,
- Stisknutím a podržením tlačítka Reset na 3 sekundy přejděte do režimu programování času/ data.
- Pomocí tlačítek nahoru/dolů upravte parametry času/dat a tlačítkem Enter potvrďte nastavení.

Po správném nastavení parametrů času/ data můžete také zvolit nastavení funkce Alarm.
(Alarm může znít pouze v pohotovostním režimu.)
- Pomocí kláves nahoru/dolů nastavte Alarm v režimu zapnutí nebo vypnutí a potvrďte klávesou Enter.
- Pokud je budík v režimu zapnutí (zobrazuje se zvonek), blikají číslice hodin, nastavte požadovaný čas hodiny budíku pomocí tlačítek nahoru/dolů a potvrďte enterem.
- Totéž proveďte pro minuty a potvrďte enterem.
- Váš alarm je nastaven a bude aktivován (pouze pokud je konzola v pohotovostním režimu).

Vysvětlení tlačítek

Up
- Volba nastavení.
- Zvýšení hodnoty.

Down
- Výběr nastavení.
- Snížení hodnoty.

Enter
- Potvrzení nastavení. ^ (v režimu programování)
- Skenování parametrů ^ (v režimu cvičení)

Start/ Stop
- Spuštění tréninku. ^(v režimu programování)
- Zastavit (pozastavit) trénink. (v režimu cvičení)
- Obnovení tréninku. ^(v režimu zastavení)

Reset
- V režimu nastavení stiskněte jednou tlačítko RESET, čímž vynulujete aktuální hodnoty funkcí.
- Stisknutím a podržením tlačítka RESET na 2 sekundy vynulujete všechny funkční údaje a restartujete konzoli.

Recovery
- Klávesa RECOVERY bude platná pouze v případě, že je detekován impulz.
- Na displeji TIME se zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítává se do 0.
- Počítač po odpočítávání zobrazí F1 až F6 pro testování stavu zotavení srdeční frekvence. Uživatel může zjistit úroveň zotavení srdeční frekvence na základě níže uvedeného grafu.
- Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na začátek.

F1	Úžasný
F2	Vynikající
F3	Dobrý
F4	Slušný
F5	Podprůměrný
F6	Špatný

Provoz

Zapnuto

- Stisknutím libovolné klávesy zapnete konzoli v režimu spánku.
- Spuštění cvičení pro zapnutí konzole, když je v režimu spánku.

Vypnutí napájení

Bez vysílání jakéhokoli signálu do monitoru po dobu 4 minut přejde monitor automaticky do režimu SPÁNKU. (Aktivní tréninková data budou ztracena)

Programy

Ruční režim

- Zvolte "Manual" a potvrďte stisknutím tlačítka "Enter".
- Nastavte tréninkový cíl pro "Čas, Vzdálenost, Údery Kalorie a Puls" pomocí tlačítek "Nahoru/Dolů" a potvrďte stisknutím Enter.
- Stiskněte tlačítko "Start/ Stop" pro zahájení nastaveného tréninku.

!! POZNÁMKA

- Lze nastavit pouze jeden cíl, nenastavené cíle by měly být potvrzeny jako cíl "0".
- Impuls není cílovou hodnotou pro ukončení tréninku, ale je nastaven pouze jako varování.
- Když nastavíte cíl, trénink skončí, jakmile je cíle dosaženo.
- Pokud není nastaven žádný cíl, trénink bude pokračovat, dokud uživatel trénink neukončí.

Režim závodu

- Stisknutím tlačítka režimu vyberte "Race Mode" a potvrďte stisknutím tlačítka "Enter".
- Zobrazí se L9, pomocí tlačítek nahoru/dolů nastavte požadovanou úroveň "Race mode" a potvrďte tlačítkem "Enter". Zobrazený "Time/ 500 je čas PC, který musíte překonat.

Režim	Čas/ 500		Režim	Čas/ 500
L1	8:00 min		L9	4:00 min
L2	7:30 min		L10	3:30 min
L3	7:00 min		L11	3:00 min
L4	6:30 min		L12	2:30 min
L5	6:00 min		L13	2:00 min
L6	5:30 min		L14	1:30 min
L7	5:00 min		L15	1:00 min
L8	4:30 min			

- Nastavte požadovanou tréninkovou vzdálenost (± 500 mtr) a potvrďte tlačítkem "Enter".
- Stisknutím tlačítka "Start/ Stop" spustíte 3sekundové odpočítávání před zahájením tréninku.

!! POZNÁMKA

- Trénink skončí, když počítač (PC) nebo vy (User) dosáhnete konce jako první.
- Konzola zobrazí "User win" nebo "PC win", když vy nebo počítač dosáhnete konce jako první, a zastaví trénink.

Čištění a údržba

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

⚠ UPOZORNĚNÍ

- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.

- Po každém použití zařízení očistěte měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené.
- Vyvarujte se znečištění dráhy sedadla-válce. Nečistoty mohou způsobit poškození dráhy válce, což může vést k problémům s kvalitou.
- V případě potřeby namažte spoje.

Voda mění barvu nebo se zakalí

Možná příčina:

Příčina: Veslař je na přímém slunečním světle nebo nemá ošetřenou vodu.

Řešení:

- Změňte umístění veslaře tak, aby byl méně vystaven přímému slunečnímu záření.
- Přidejte úpravu vody nebo vyměňte vodu v nádrži podle pokynů v části o úpravě vody v této příručce.

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 baterie odpovídají označením polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

!! POZNÁMKA

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

⚠ VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, aby nedošlo k jejich vytečení.
- 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 používejte vždy stejnou značku, stejný typ a stejnou úroveň energie.

Přeprava a skladování

Trenažér lze skladovat ve svislé poloze, aby se ušetřilo místo.

- Posuňte sedadlo do nejpřednější polohy.
- Otočte konzolu na držáku směrem dovnitř, k rukojeti.
- Uchopte opěrnou nohu zadní kolejnice sedadla a nakloňte trenažér do polohy, abyste jej mohli na kolečkách převézt na požadované místo uskladnění.
- Nakloňte stroj ještě více nahoru, aby se dostal do svislé polohy a mohl se opřít ve stoje.
- Trenažér opět uveďte do funkční polohy v opačném pořadí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nezvedejte veslařský trenažér držením vodní nádrže.

Řešení problémů

I přes průběžnou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů je zbytečné odevzdávat celé zařízení do opravy, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součást.

Pokud zařízení během používání nefunguje správně, neprodleně se obraťte na svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a výrobní číslo zařízení. Uveďte také povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, sériové číslo zařízení a číslo náhradního dílu, který potřebujete. Seznam náhradních dílů je uveden na konci této příručky. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Odstraňování potíží

- Pokud je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je třeba vyměnit baterie.
  Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréninku na 4 minuty se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud se na displeji počítače zobrazí neobvyklé hodnoty, znovu vložte baterie a zkuste to znovu.

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Zařízení přenášejte a přemisťujte s nejméně dvěma osobami.

- Zůstaňte stát před zařízením na každé straně a pevně se držte řídítek. Nakloňte přední část zařízení tak, abyste zvedli zadní část zařízení na kolech. Přesuňte zařízení a opatrně jej položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Zařízení opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřesouvejte zařízení do patra pomocí kol, 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 obraťte na svého místního prodejce.

Záruční podmínky

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 podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou na 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
Měření tepové frekvence k dispozici prostřednictvím:	Kontakt rukojeti 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ne Ano Ne Ne
Délka	cm palce	205,0 80,7
Šířka	cm palec	56,0 22,0
Výška	cm palec	84,0 33,1
Hmotnost	kg lbs	37,8 83,3
Maximální hmotnost uživatele	kg lbs	150 330
Velikost baterie	2x	AA

Čeština

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Výrobek je proto opatřen označením CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Zřeknutí se odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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

Obsah

Vitajte **23**

Bezpečnostné upozornenia **23**

Návod na montáž **24**
Popisná ilustrácia A 24
Popisná ilustrácia B 24
Popisná ilustrácia C 24
Popisná ilustrácia D 24

Nastavenie hladiny vody v nádrži **24**
Naplnenie nádrže vodou (obr. E-3) 24
Odoberanie vody z nádrže (obr. E-4) 24
Úprava vody 24
Ďalšie informácie 24

Tréningy **24**
Pokyny na cvičenie 25
Tepová frekvencia 25

Používanie **26**
Nastavenie oporných nožičiek (obr. E-1) 26
Nastavenie odporu 26
Nastavenie napätia bungee (obr. E-2) 26
Ako veslovať 26

Konzola (obr. F-1) **26**
Vysvetlenie Funkcie displeja 27
Vysvetlenie tlačidiel 27
Prevádzka 28
Programy 28

Čistenie a údržba **28**
Voda mení farbu alebo sa zakalí 28
Výmena batérií 28
Preprava a skladovanie 28

Riešenie problémov **29**

Preprava a skladovanie **29**

Záruka **29**

Technické údaje **29**

Vyhlásenie výrobcu **29**

Zrieknutie sa zodpovednosti **29**

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, bicyklov na cvičenie, veslárskych trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných staníc. 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 je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia Pred začatím používania tohto z a r i a d e n i a si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie 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 3 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím alebo nedostatkom skúseností a znalostí môže byť príčinou nebezpečenstva. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- 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 sa vyhli 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 od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C. °C.
- 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.

- Dbajte na to, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 150 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 polystyrénovej ochrane výrobku
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na predajcu.

Popis ilustrácia C

Ilustrácia zobrazuje súpravu 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

Ilustrácie vám v správnom nasledujúcom poradí ukazujú, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

⚠ UPOZORNENIE
- 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
- Po dokončení montáže výrobku uložte nástroje dodané s týmto výrobkom,
  pre budúce servisné účely.

Nastavenie hladiny vody v nádrži

Naplnenie nádrže vodou (obr. E-3)

- Odstráňte gumovú zátku nádrže (33) z hornej časti nádrže.
- Vedľa veslára umiestnite veľké vedro s vodou a sifón s pevnou hadicou umiestnite do vedra a ohybnú hadicu do nádrže podľa obrázka. Pred plnením sa uistite, že malý odvzdušňovací ventil na hornej časti sifónu je uzavretý.

!! POZNÁMKA
- Na maximálne naplnenie je potrebných 13 litrov vody.
- Tam, kde je kvalita vody zlá, odporúčame použiť destilovanú vodu.
- Ak umiestnite vedro vyššie ako nádrž, sifón sa bude pri pridávaní vody do nádrže "samospúšťať".
- Zvážte použitie uteráka pod vedrom a nádržou na vodu, aby ste zabránili vzniku škvŕn na podlahe.

⚠ VAROVANIE
- Naplnenie hladiny vody nad maximálnu úroveň môže mať za následok únik vody počas tréningu.

- Nádržku začnite plniť stláčaním sifónu. Na meranie objemu vody v nádrži použite nálepku hladinomeru na boku nádrže.
- Po naplnení nádrže na požadovanú úroveň vody otvorte ventil na hornej časti sifónu, aby mohla prebytočná voda uniknúť.
- Uistite sa, že zátka nádrže je po dokončení plnenia a postupov úpravy vody vymenená.

Odber vody z nádrže (obr. E-4)

- Odstráňte zátku nádrže.
- Vložte pevný koniec sifónovej hadice do nádrže
- Vložte ohybný koniec sifónovej hadice do veľkého vedra.
- Vypustite nádrž (v nádrži zostane približne 20 % vody. Nádrž nie je možné úplne vyprázdniť bez demontáže nádrže)
- Doplňte nádrž podľa pokynov uvedených v časti "Plnenie nádrže" tohto návodu.

!! POZNÁMKA
- Ak sa dodržiava plán úpravy vody, nebude potrebné meniť vodu vo vnútri nádrže. Dodatočná tableta na úpravu vody je potrebná len vtedy, keď sa objaví zmena farby vody.
- Vystavenie slnečnému žiareniu má vplyv na vodu. Premiestnením veslára mimo priameho slnečného žiarenia sa predĺži čas medzi ošetreniami vody

Úprava vody

- Pridajte jednu tabletu na úpravu vody.
- Tabletu na úpravu vody pridajte vždy, keď sa voda časom objaví znečistená alebo zakalená.

⚠ VAROVANIE
- Používajte iba tablety na úpravu vody dodávané spoločnosťou Tunturi.

Ďalšie informácie

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 svoj fitness trenažér užijete dlhé roky príjemného používania. 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 v uznávanom verejnom zbernom stredisku.

Cvičenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Mali by ste sa potiť, ale počas tréningu by ste sa nemali zadýchať.
Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení

cvičení, aby ste zlepšili svoju fyzickú kondíciu. 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 z a b r á n i l i 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

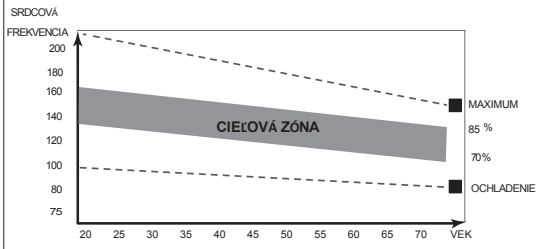
Používanie posilňovacieho trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepší vašu fyzickú kondíciu, spevní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne fungovať svalom. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé natiahnutie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly do natiahnutia netlačte silou ani nestrhávajte - ak 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 na 15 - 20 minútach.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly upokojili. 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 množstvo v y n a l o ž e n é h o 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

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je súčasťou štandardnej výbavy tohto trenažéra. Ak chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosiahne pomocou hrudného pásu. Tepová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s pásom s vysielačom srdcovej frekvencie. Presný srdcový meranie si vyžaduje, aby elektródy na páse s vysielačom boli mierne vlhké a neustále sa dotýkali kože. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu s vysielačom srdcovej frekvencie sa poraďte s lekárom.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak je vedľa s e b a niekoľko zariadení na meranie srdcovej frekvencie, uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.
- Ak je v dosahu len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielačov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prenosu je len jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás na meranie tepovej frekvencie vždy noste pod oblečením priamo v kontakte s pokožkou. Hrudný pás na meranie tepovej frekvencie nenosite

  nad oblečením. Ak budete mať hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nad oblečením, nebude mať žiadny signál.
- Ak si pre tréning nastavíte limit srdcovej frekvencie, po jeho prekročení sa ozve alarm.
- Vysielač prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly až do vzdialenosti 1 metra. Ak elektródy nie sú vlhké, srdcový
  rýchlosť sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu, ktorá môže zabrániť presnému meraniu tepovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče vytvárajú elektromagnetické pole, ktoré môže zabrániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže osoba bezpečne dosiahnuť pri záťaži 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 počas tréningu neprekročili svoju maximálnu tepovú frekvenciu. 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 (obr. E-1)

Zariadenie je vybavené nastaviteľnými opornými nožičkami.
Ak sa zariadenie zdá byť nestabilné, viklajúce sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto oporné nožičky sa dajú nastaviť, aby sa vykonali potrebné korekcie.

- Podporné nožičky podľa potreby otáčajte/vysúvajte, aby ste zariadenie dostali do stabilnej a čo najlepšie vyrovnanej polohy.

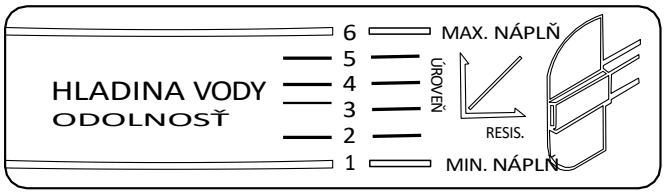
!! POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je č o najnižšie pri podlahe. Preto začnite zariadenie vyrovnávať úplným otočením všetkých oporných nožičiek dovnútra a až potom vytočte požadované oporné nožičky, aby ste zariadenie stabilizovali a vyrovnali.

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, nastavte hladinu vody.
- Viac vody znamená väčší odpor.
- Menej vody znamená menší odpor.

Stupnica na nádrži na vodu vám pomôže nájsť a nastaviť vhodný odpor.



Max. vyplnenie	6	± 12,8 l
5		± 11,9 ltr
4		± 11,1 litra
3		± 10,5 l
2		± 9,5 litra
Min. náplň	1	± 8,5 litra

Nastavte napätie bungee (obr. E-2)

Keď máte pocit, že počas tréningu sa lano na riadidlách nenavíja dostatočne hladko alebo rýchlo, môžete bungee nastaviť nasledujúcim spôsobom.
- Veslárske trenažéry nastavte do zvislej polohy.
- Nájdite bungee pod rámom vodnej nádrže.
- Zmeňte polohu bungee z A na B (ak je bungee už v polohe B, nastavte ho na C).
- Vráťte trenažér do tréningovej polohy a vyskúšajte, či je zlepšenie dostatočne dobré.

Ako veslovať	
	**Zachyťte** Pohodlne dopredu s rovným chrbtom a rukami.
	**Drive** Tlačte nohami, pričom ruky zostávajú rovné.
	**Ukončite** Ťahajte rukami a nohami mierne kývajúc 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.

Chytanie - pohon

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

Povrchová úprava

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

Zotavenie - zachytenie

Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte.

⚠ UPOZORNENIE

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

Konzola (obr. F-1)

⚠ UPOZORNENIE

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď sa na povrchu konzoly objavia kvapky potu, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty alebo ostré predmety.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď sa zariadenie nepoužíva 4 minúty.

Vysvetlenie Funkcie displeja

Time
- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude čas odpočítavať.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa bude čas odpočítavať od vášho cieľového času do 0 a zaznie zvuk alebo bliká alarm. (Počas odpočítavania sa zobrazuje "Zostávajúci" čas)
- Ak sa počas tréningu nevysiela do monitora žiadny signál počas 4 sekúnd, čas sa ZASTAVÍ.

- Rozsah: 0:00~99:59 /± 1:00

Time/ 500M
Zobrazuje čas potrebný na odbehnutie tréningu na vzdialenosť 500 metrov na základe aktuálnej intenzity veslovania.

A+Time/ 500M: Po zastavení tréningu sa zobrazí priemerná hodnota Time/ 500m posledného tréningu.

Distance
- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa vzdialenosť bude odpočítavať.
- Pri nastavení cieľovej hodnoty sa vzdialenosť bude odpočítavať od cieľovej vzdialenosti po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním. (Počas odpočítavania sa zobrazuje "Zostávajúca" vzdialenosť)

- Rozsah: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Calories
- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú kalórie odpočítavať.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa budú kalórie odpočítavať od vašej cieľovej hodnoty až po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním. (Počas odpočítavania sa zobrazuje "Zostávajúce" kalórie)

- Rozsah: 0~9990.

!! POZNÁMKA
- Tieto údaje sú hrubým vodítkom na porovnanie rôznych cvičení, ktoré nemožno použiť pri lekárskom ošetrení

Pulse
- Aktuálny pulz sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho zistí konzola.
- Hodnota pulzu bude blikať, keď je tepová frekvencia na cieľovej hodnote (cieľová hodnota = prednastavená hodnota +5)

- A+Pulse: Keď sa tréning zastaví, zobrazí sa priemerná hodnota pulzu z posledného tréningu.

Strokes
- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú počítať údery.
- Po nastavení cieľovej hodnoty sa budú zdvihy odpočítavať od vašej cieľovej vzdialenosti až po 0 so zvukovým signálom alebo blikaním. (Počas odpočítavania sa zobrazuje "Remaining" (Zostáva))

- Rozsah 0 ~ 9990 /± 10

Total Strokes
zobrazí celkový počet zdvihov všetkých tréningov.
Túto hodnotu nie je možné vynulovať inak ako výmenou batérií.

SPM
- SPM je počet úderov za minútu a zobrazuje priemerný počet úderov za minútu počas tréningu.
- V režime "Training Mode" (Tréningový režim) ju možno nastaviť ako cieľovú hodnotu v rozsahu 20 ~ 80.

- A+SPM: Po ukončení tréningu sa zobrazí priemerná hodnota SPM posledného tréningu.

Standby mode
V pohotovostnom režime sa na konzole zobrazí:

- Reálny čas	(HH:MM)
- Skutočný dátum	(RRRR/ MM/ DD)
- Teplota prostredia	(°Celsia)

Nastavenie správnych nastavení času/ dátumu,
- Stlačením a podržaním tlačidla Reset na 3 sekundy vstúpte do režimu programovania času/ dátumu.
- Pomocou tlačidiel hore/dole nastavte parametre času/ dátumu a tlačidlom Enter potvrďte nastavenia.

Funkcia alarmu
Po správnom nastavení parametrov času/dátumu môžete zvoliť aj nastavenie funkcie Alarm.
(Alarm môže znieť len v pohotovostnom režime.)
- Pomocou tlačidiel hore/dole nastavte Alarm v režime zapnutia alebo vypnutia a potvrďte ho klávesom Enter.
- Ak je alarm v režime zapnutia (zobrazí sa zvonček), číslice hodín budú blikať, nastavte požadovaný čas hodiny alarmu pomocou tlačidiel hore/dole a potvrďte klávesom enter.
- To isté vykonajte pre minúty a potvrďte klávesom enter.
- Váš alarm je nastavený a aktivuje sa (len ak je konzola v pohotovostnom režime).

Vysvetlenie tlačidiel

Up - Výber nastavenia.
- Zvýšte hodnotu.

Down
- Výber nastavenia.
- Zníženie hodnoty.

Enter
- Potvrďte nastavenie. ^ (v režime programovania)
- Skenovanie parametrov ^ (v režime cvičenia)

Start/ Stop
- Spustenie tréningu. ^(v režime programovania)
- Zastaviť (pozastaviť) cvičenie. (v režime cvičenia)
- Obnovenie tréningu. ^(v režime zastavenia)

Reset
- V režime nastavenia stlačte raz tlačidlo RESET, čím vynulujete aktuálne hodnoty funkcií.
- Stlačením a podržaním tlačidla RESET na 2 sekundy vynulujete všetky funkčné údaje a reštartujete konzolu.

Recovery
- Kláves RECOVERY bude platný len vtedy, ak sa zistí impulz.
- Na displeji TIME sa zobrazí "0:60" (sekundy) a odpočítava sa do 0.
- Počítač po odpočítavaní zobrazí F1 až F6, aby otestoval stav zotavenia srdcovej frekvencie. Používateľ môže zistiť úroveň zotavenia srdcovej frekvencie na základe nižšie uvedenej tabuľky.
- Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na začiatok.

F1	Ůžasný
F2	Vynikajúci
F3	Dobrý
F4	Slušný
F5	Pod priemerom
F6	Slabý

Prevádzka

Zapnuté napájanie

- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete konzolu, keď je v režime spánku.
- Spustite cvičenie na zapnutie konzoly, keď je v režime spánku.

Vypnutie napájania

Bez vysielania akéhokoľvek signálu do monitora počas 4 minút prejde monitor automaticky do režimu SLEEP. (Aktívne tréningové údaje sa stratia)

Programy

Manuálny režim

- Vyberte položku "Manual" a potvrďte stlačením tlačidla "Enter".
- Pomocou tlačidiel "Up/ Down" nastavte svoj tréningový cieľ pre "Time (Čas), Distance (Vzdialenosť), Strokes Calories (Kalórie) a Pulse (Pulz)" a potvrďte stlačením Enter.
- Stlačením tlačidla "Start/ Stop" spustite nastavený tréning.

!! POZNÁMKA

- Je možné nastaviť len jeden cieľ, nenastavené ciele by sa mali potvrdiť ako cieľ "0".
- Impulz nie je cieľ ukončenia tréningu, ale je nastavený len ako varovanie.
- Keď nastavíte cieľ, tréning sa ukončí, keď sa dosiahne cieľ.
- Ak nie je nastavený žiadny cieľ, tréning bude pokračovať, kým používateľ neukončí tréning.

Režim pretekov

- Stlačením tlačidla mode (Režim) vyberte položku "Race Mode" (Režim pretekov) a potvrďte ju stlačením tlačidla "Enter" (Vstúpiť).
- Zobrazí sa L9, tlačidlom hore/dole nastavte požadovanú úroveň "Race mode" a potvrďte tlačidlom "Enter".
  Zobrazený "Time/ 500 je čas PC, ktorý musíte prekonať.

Režim	Čas/ 500		Režim	Čas/ 500
L1	8:00 min		L9	4:00 min
L2	7:30 min		L10	3:30 min
L3	7:00 min		L11	3:00 min
L4	6:30 min		L12	2:30 min
L5	6:00 min		L13	2:00 min
L6	5:30 min		L14	1:30 min
L7	5:00 min		L15	1:00 min
L8	4:30 min			

- Nastavte požadovanú tréningovú vzdialenosť (± 500 mtr) a potvrďte tlačidlom "Enter".
- Stlačením tlačidla "Start/ Stop" spustíte odpočítavanie 3 sekúnd pred začiatkom tréningu.

!! POZNÁMKA

- Tréning sa skončí, keď počítač (PC) alebo vy (User) dosiahnete koniec ako prvý.
- Konzola zobrazí "User win" alebo "PC win", keď vy alebo počítač dosiahnete koniec ako prvý, a zastaví tréning.

Čistenie a údržba

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

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.

- Zariadenie po každom použití vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.
- Zabráňte znečisteniu dráhy sedadla a valca. Nečistoty môžu spôsobiť poškodenie dráhy valca, čo môže mať za následok problémy s kvalitou.
- V prípade potreby premažte spoje.

Voda mení farbu alebo sa zakalí

Možná príčina:

Príčina: Veslár je na priamom slnečnom svetle alebo nemá upravenú vodu.

Riešenie:

- Zmeňte umiestnenie veslára tak, aby bol menej vystavený priamemu slnečnému žiareniu.
- Pridajte vodu na úpravu vody alebo vymeňte vodu v nádrži podľa pokynov v časti o úprave vody v tejto príručke.

Výmena batérií

Konzola je vybavená 2 batériami AA v zadnej časti konzoly. (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 batérie zodpovedajú označeniam polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

!! POZNÁMKA

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

⚠ VAROVANIE

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

Preprava a skladovanie

Trenažér je možné skladovať vo vertikálnej polohe, aby sa ušetrilo miesto.

- Posuňte sedadlo do polohy najviac dopredu.
- Otočte konzolu na jej držiaku dovnútra, smerom k rukoväti.
- Uchopte opornú nohu zadnej lišty sedadla a nakloňte trenažér do polohy, aby ste ho mohli prepraviť na kolieskach na požadované miesto uskladnenia.
- Nakloňte stroj ešte viac nahor, aby sa dostal do vertikálnej polohy a mohol sa oprieť v stoji.
- Trenažér opäť uveďte do funkčnej polohy v opačnom nasledujúcom poradí.

⚠ VAROVANIE

- Veslársky trenažér nezdvíhajte držaním za nádrž na vodu.

Riešenie problémov

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebné odovzdávať celé zariadenie do opravy, pretože zvyčajne stačí vymeniť chybnú časť.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo zariadenia. Uveďte tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo zariadenia a číslo náhradného dielu, ktorý potrebujete. Zoznam náhradných dielov sa nachádza na konci tejto príručky. Používajte len náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Odstraňovanie problémov

- Keď je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je potrebné vymeniť batérie.
  Ak pri pedálovaní nie je žiadny signál, skontrolujte, či je kábel dobre pripojený.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréningu na 4 minúty sa hlavná obrazovka vypne.
- Ak sa na displeji počítača zobrazí abnormálne zobrazenie, znovu vložte batérie a skúste to znova.

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

- Zostaňte stáť pred zariadením na každej strane a pevne sa chyťte riadidiel. Nakloňte prednú časť zariadenia tak, aby ste zdvihli zadnú časť zariadenia na kolesá. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Zariadenie nepresúvajte nahor 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 obráťte na svojho miestny predajca.

Záručné pokrytie

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
Meranie srdcovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Áno Nie Nie
Dĺžka	cm palcov	205,0 80,7
Šírka	cm palec	56,0 22,0
Výška	cm palec	84,0 33,1
Hmotnosť	kg lbs	37,8 83,3
Maximálna hmotnosť používateľa	kg lbs	150 330
Veľkosť batérie	2x	AA

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Výrobok je preto označený značkou CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt 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

Adjust tank water level **32**
Filling the tank with water (Fig. E-3) 32
Removing water from the tank (Fig. E-4) 32
Water treatment 32
Additional information 32

Workouts **32**
Exercise Instructions 33
Heart rate 33

Use **33**
Adjusting the support feet (fig. E-1) 33
Adjusting resistance 33
Adjust bungee tension (fig. E-2) 33
How to row 33

Console (fig. F-1) **33**
Explanation Display functions 34
Explanation of buttons 34
Operation 35
Programs 35

Cleaning and maintenance **35**
Water changes colour or becomes cloudy 35
Replacing the batteries 35
Transport and storage 35

Troubleshooting **36**

Transport and storage **36**

Warranty **36**

Technical data **36**

Declaration of the manufacturer **37**

Disclaimer **37**

Welcome

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

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

Safety warnings

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

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150 kg (330 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.

Adjust tank water level

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

- Remove the rubber tank plug (33) from the top of the tank.
- Place a large bucket of water next to the rower and position the siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown. Make sure the small breather valve on the top of the siphon is closed before filling.

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

⚠ WARNING
- Filling the water level over the Maximum level might result in water leakage during workout.

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

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

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

NOTE
- If the water treatment schedule is maintained, it will not be necessary to change the water inside the tank. An additional water treatment tablet is only required when discolouration of the water appears.
- Exposure to sunlight affects the water. Moving the rower away from direct sunlight will extend time between water treatments

Water treatment

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

⚠ WARNING
- Only use the Tunturi supplied water treatment tablets.

Additional 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

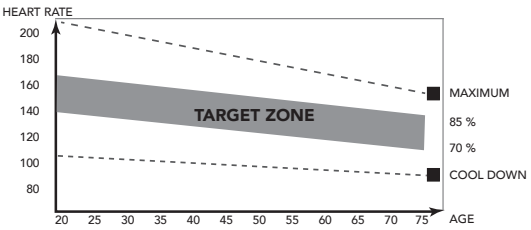
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

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

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

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

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

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

Maximum heart rate (during training)

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

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

Beginner 50-60% of maximum heart rate

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

Advanced 60-70% of maximum heart rate

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

Expert 70-80% of maximum heart rate

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

TUNTURI®

Use

Adjusting the support feet (fig. E-1)

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

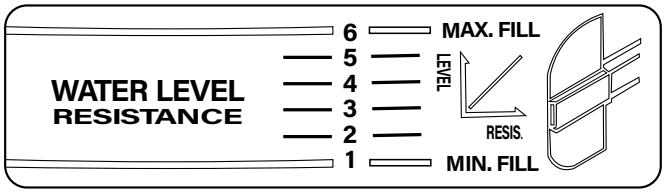
- Turn the support feet in/ out as required to put the equipment in a stable and as well possible levelled position.

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

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, adjust the water level.
- More water is more resistance.
- Less water is less resistance.

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



Max. fill 6	± 12.8 ltr
5	± 11.9 ltr
4	± 11.1 ltr
3	± 10.5 ltr
2	± 9.5 ltr
Min. fill 1	± 8.5 ltr

Adjust bungee tension (fig. E-2)

When have the feeling that during your workout the handlebar rope is not rewinds smooth or fast enough you can adjust the bungee as followed.
- Set the rower in upright position.
- Locate the bungee underneath the water tank frame.
- Reposition the bungee from A to B (if the bungee is already in position B do set to C)
- Put trainer back in workout position and try if the improvement is good enough.

How to row

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

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

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

Recovery - Catch
Return to the starting position and repeat.

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

Console (fig. F-1)

⚠ 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

Time
- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash. (During countdown "Remaining" time is shown)
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Range: 0:00~99:59 /± 1:00

Time/ 500M
Shows the time needed to run a 500 meter distance workout, based on the current rowing intensity.

A+Time/ 500M: When workout is stopped, it will display average Time/ 500m value of latest workout.

Distance
- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" distance is shown)
- Range: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Calories
- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target value to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" calories is shown)
- Range: 0~9990.

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

Pulse
- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Pulse value will blink when heartrate is on target (target = preset value +5)

- A+Pulse: When workout is stopped, it will display average pulse value of latest workout.

Strokes
- Without setting the target value, strokes will count up.
- When setting the target value, strokes will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown)
- Range 0 ~9990 /± 10

Total Strokes
will display the total strokes of all workouts.
This value cannot be reset, other than by changing the batteries.

SPM
- SPM is Strokes Per Minute and is showing the avarage Strokes per minute during workout.
- In "Training Mode" this can be set as target in range 20~80.

- A+SPM: When workout is stopped, it will display average SPM value of latest workout.

Standby mode
In standby mode the console will display:

- Real time	(HH:MM)
- Real date	(YYYY/ MM/ DD)
- Environment temperature	(°Celsius)

To set correct time/ date settings,
- Press and hold Reset button for 3 seconds to enter time/ date programming mode.
- Use Up/ Down keys to adjust Time/ Date parameters and Enter to confirm settings.

Alarm function
After setting time/ date parameters right, you can also choose to set an Alarm.
(Alarm can only sound in standby mode.)
- Set Alarm in on or off mode by using up/ down keys, and confirm with enter.
- If Alarm is in on mode (Bell is shown) the Hour digits will blink, set required alarm hour time by using up / down keys and confirm with enter.
- Do the same for minutes, and confirm with enter.
- Your alarm is set, and will be activated (only if console is in standby mode)

Explanation of buttons

Up
- Setting selection.
- Increase the value.

Down
- Setting selection.
- Decrease the value.

Enter
- Confirm setting. ^(in programming mode)
- Scan parameters ^(in workout mode)

Start/ Stop
- Start workout. ^(in programming mode)
- Stop (Pause) workout. (in workout mode)
- Resume training. ^(in stop mode)

Reset
- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures, and reboot console.

Recovery
- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60" (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

TUNTURI®

Operation

Power on

- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start workout to power on the console when being in sleep mode.

Power off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically. (Active training data will be lost)

Programs

Manual mode

- Select "Manual" and confirm by pressing "Enter"
- Set your training target for "Time, Distance, Strokes Calories and Pulse" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start the setup training.

NOTE

- Only one target can be set, the not set targets should be confirmed as "0" goal target.
- Pulse is not a trainings ending target, but only set as warning.
- When set a target, the training will end when target is reached.
- If no target is set, the training will continue until user ends training.

Race mode

- Press mode button to select "Race Mode" and confirm by pressing "Enter".
- L9 will be displayed, use Up/ Down key to set required "Race mode" level, and confirm with "Enter".
  Displayed "Time/ 500 is the PC time you need to beat.

Mode	Time/ 500		Mode	Time/ 500
L1	8:00 min		L9	4:00 min
L2	7:30 min		L10	3:30 min
L3	7:00 min		L11	3:00 min
L4	6:30 min		L12	2:30 min
L5	6:00 min		L13	2:00 min
L6	5:30 min		L14	1:30 min
L7	5:00 min		L15	1:00 min
L8	4:30 min			

- Set desired training distance (± 500 mtr) and confirm with "Enter"
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.

NOTE

- Training will end, when computer (PC) or you (User) has reached the end first.
- Console will display "User win" or "PC win" when you or computer reaches the end first, and stops training.

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.

- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- Avoid dirt on the seat-roller track. Dirt can cause roller track damage, resulting in quality issues.
- If necessary, lubricate the joints.

Water changes colour or becomes cloudy

Possible cause:

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

Solution:

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

Replacing the batteries

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

Transport and storage

The trainer can be stored in a vertical position to save space.

- Slide the seat in the most forward position.
- Swivel the console on it's holder inwards, towards the hand grip.
- Grab the rear seat rail support foot, and tilt the trainer into a position so you can transport it on it's wheels to your desired storage location.
- Tilt the machine further upwards so it comes in a vertical position, and can support itself standing straight up.
- Bring the trainer back in functional position again in the reverse following order.

WARNING

- Don't lift rower by holding the water tank.

Troubleshooting

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Trouble shooting

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

NOTE

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

Transport and storage

⚠ WARNING

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

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

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

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

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per 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
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No Yes No No
Length	cm inch	205,0 80,7
Width	cm inch	56,0 22,0
Height	cm inch	84,0 33,1
Weight	kg lbs	37,8 83,3
Max. user weight	kg lbs	150 330
Battery size	2x	AA

TUNTURI®

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 2014/30/EU. The product therefore carries the CE label.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 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 39

Warnhinweise zur Sicherheit 39

Montageanleitungen 40
Beschreibung Abbildung A 40
Beschreibung Abbildung B 40
Beschreibung Abbildung C 40
Beschreibung Abbildung D 40

Tankfüllung und Wasserbehandlung 40
Den Tank füllen (Abb. E-3) 40
Entfernung vom Wasser aus dem tank (Abb. E-4) 40
Wasserbehandlung 41
Zusätzliche Informationen 41

Trainings 41
Trainingsanleitung 41
Herzfrequenz 41

Gebrauch 42
Einstellen der Stützfüße (Abb. E-1) 42
Widerstand einstellen 42
Gurtspannung einstellen (Abb. E-2) 42
Richtig Rudern 42

Konsole (abb. F-1) 43
Erläuterung der Anzeigefunktionen 43
Erläuterung der Schalter 44
Bedienung 44
Programme 44

Reinigung und Wartung 44
Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus. 45
Erneuerung der Batterien 45
Transport und Lagerung 45

Störungen und Fehlfunktionen 45

Transport und Lagerung 45

Garantie 45

Technische Daten 46

Herstellererklärung 46

Haftungsausschluss 46

Willkommen

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

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

Warnhinweise zur Sicherheit

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

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

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

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

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

HINWEIS
- Kleinteile können in Hohlräumen 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.

Tankfüllung und Wasserbehandlung

Den Tank füllen (Abb. E-3)

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

HINWEIS
- Es werden 13 Liter Wasser benötigt um eine Maximale Füllung zu gewährleisten.
- Sollte die Wasserqualität in ihrer Umgebung bekanntermaßen schlecht sein, dann empfehlen wir ihnen destilliertes Wasser zu verwenden.
- Stellen Sie den Wassereimer höher als den Tank, so kommt es zu einem „Selbs-Full“ Effekt.
- Benutzen Sie ein Handtuch unter dem Eimer und dem Tank um Flecken auf dem Fußboden zu vermeiden.

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

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

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

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

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

Wasserbehandlung

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

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

Zusätzliche 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

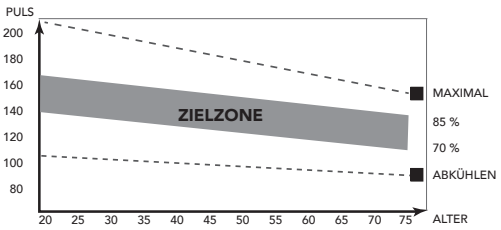
Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine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

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

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

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

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

⚠ VORSICHT
- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.

- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

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

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)
Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - 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 der Stützfüße (Abb. E-1)

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

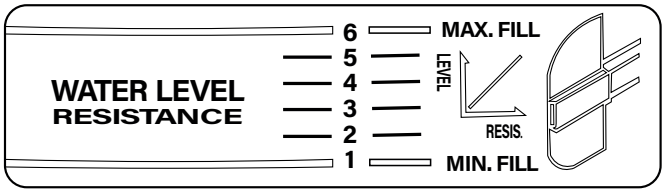
- Drehen Sie die Stützfüße nach Bedarf ein/aus, um das Gerät in eine stabile und möglichst waagerechte Position zu bringen.

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

Widerstand einstellen

Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, stellen Sie den Wasserstand ein.
- Mehr Wasser ist mehr Widerstand.
- Weniger Wasser ist weniger Widerstand.

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



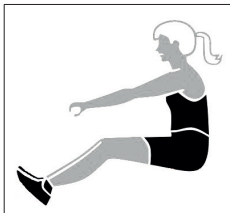
Max. fill 6	± 12.8 ltr
5	± 11.9 ltr
4	± 11.1 ltr
3	± 10.5 ltr
2	± 9.5 ltr
Min. fill 1	± 8.5 ltr

Gurtspannung einstellen (Abb. E-2)

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Lenkerseil während des Trainings nicht reibungslos oder schnell genug aufgewickelt wird, können Sie den Gurt wie folgt einstellen.
- Stellen Sie das Rudergerät in die aufrechte Position.
- Suchen Sie den Gurt unter dem Rahmen des Wassertanks.
- Verstellen Sie den Gurt von A nach B (wenn sich der Gurt bereits in Position B befindet, stellen Sie ihn auf C um)
- Setzen Sie das Trainingsgerät wieder in die Trainingsposition und testen Sie, ob die Verbesserung gut genug ist.

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 Ausgangsposition 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-1)

⚠ 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.

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Zeit (Time)
- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. (Während des Countdowns wird „Remaining" (Verbleibend) angezeigt)
- Wird während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übermittelt, STOPPT die Zeit
- Bereich: 0:00~99:59 /± 1:00

Zeit / 500 M
Zeigt die benötigte Zeit für einen Trainingslauf von 500 m basierend auf der aktuellen Ruderintensität an.

Strecke (distance)
- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Distanz summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. (Während des Countdowns wird „Remaining" (Verbleibend) angezeigt)
- Bereich: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Kalorien (calories)
- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien hochgezählt.
- Bereich: 0~9990.

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

Herzfrequenz
- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.

- A+Puls: Wenn das Training angehalten wird, wird der durchschnittliche Pulswert des letzten Trainings angezeigt.

Strokes
- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Strokes hochgezählt.
- Wenn ein Zielwert eingestellt ist, werden die Strokes Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt oder blinkt ein Alarm. (Während des Countdowns wird „Remaining" (Verbleibend) angezeigt)
- Bereich: 0:00~9999/± 10

Schläge gesamt
zeigt die Gesamtzahl der Schläge aller Trainingseinheiten an. Dieser Wert kann nicht zurückgesetzt werden, außer durch Auswechseln der Batterien.

SPM
- SPM sind Strokes pro Minute. Hier wird während des Trainings der Strokes pro Minute-Mittelwert angezeigt.
- Im „Trainingsmodus" kann dies am besten als Ziel im Bereich 20~80 festgelegt werden.

- A+SPM: Wenn das Training angehalten wird, wird der durchschnittliche SPM-Wert (Stoßimpulsmethode) des letzten Trainings angezeigt.
-

Standby-Modus
Im Standby-Modus wird die Konsole angezeigt:

- Echtzeit	(SS:MM)
- Echtdatum	(JJJJ/MM/TT)
- Umgebungstemperatur	(° Celsius)

Zur Einstellung der richtigen Zeit-/Datumseinstellungen
- halten Sie die Reset-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Zeit/Datum-Programmiermodus zu wechseln.
- Stellen Sie die Zeit-/Datumsparameter mit den Pfeiltasten nach oben/unten ein und drücken Sie auf die Eingabetaste, um die Einstellungen zu bestätigen.

Alarmfunktion
Nachdem Sie die Zeit-/Datumsparameter richtig eingestellt haben, können Sie auch einen Alarm einstellen.
(Der Alarm kann nur im Standby-Modus ertönen.)
- Stellen Sie den Alarm mit den Pfeiltasten nach oben/unten ein und bestätigen Sie die Werte mit der Eingabetaste.
- Wenn der Alarm eingeschaltet ist (eine Glocke wird angezeigt), blinken die Stundenziffern. Stellen Sie die gewünschte Alarmstundenzeit mit den Pfeiltasten nach oben/unten ein und

TUNTURI®

bestätigen Sie die Werte mit der Eingabetaste.
- Stellen Sie auf die gleiche Weise die Minuten ein und bestätigen Sie auch dies mit der Eingabetaste.
- Ihr Alarm wurde eingestellt und aktiviert (nur wenn sich die Konsole im Standby-Modus befindet)

Erläuterung der Schalter

Oben
- Zur Auswahl von Einstellungen.
- Einstellwert erhöhen.

Unten
- Zur Auswahl von Einstellungen.
- Einstellwert verringern

Eingabe
- Einstellungen bestätigen. (im Programmiermodus)
- Scan-Parameter ^(im Trainingsmodus)

Start/Stopp
- Training beginnen. (im Programmiermodus)
- Training anhalten (Pause). (im Trainingsmodus)
- Training fortsetzen. ^(im Stopp-Modus)

Reset
- Drücken Sie im Einstellungsmodus einmal auf die Taste RESET, um die aktuellen Funktions-Darstellungen zurückzusetzen.
- Drücken Sie auf die RESET-Taste und halten Sie sie zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktions-Darstellungen zurückzusetzen und starten Sie die Konsole erneut.

Recovery
- Die Taste RECOVERY ist nur aktiv, wenn ein Puls erkannt wurde.
- TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und wird auf „0“ herabgezählt. (Abb. F-19)
- Der Computer zeigt nach dem Countdown zum Testen den Herzfrequenz-Recovery-Status F1 bis F6 (Abb. F20) an. Die Herzfrequenz-Recovery-Stufe kann auf Grundlage folgender Tabelle ermittelt werden.
- Drücken Sie erneut auf die Taste RECOVERY, um zum Anfang zurückzukehren.

F1	Herausragend
F2	Hervorragend
F3	Gut
F4	Ausreichend
F5	Unterdurchschnittlich
F6	Schlecht

Bedienung

Einschalten
- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Starten Sie Ihr Training, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.

Ausschalten
Wenn vier Minuten lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP). (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)

⚠ WARNUNG
- Es wird empfohlen, die Batterien zu entnehmen, wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird.

Programme

Manueller Modus
- Wählen Sie „Manuell“ und bestätigen Sie dies mit der Eingabetaste „Enter“.
- Stellen Sie Ihr Trainingsziel für „Zeit, Distanz, Schläge, Kalorien und H.R.C.“ ein, indem Sie die Pfeiltasten nach oben/unten bedienen und bestätigen Sie dies mit der Eingabetaste.
- Drücken Sie auf die Taste “Start/Stopp“ und beginnen Sie mit diesen Trainingseinstellungen.

HINWEIS
- Es kann nur ein Ziel festgelegt werden. Nicht festgelegte Ziele sollten als „0“-Ziel bestätigt werden.
- H.R.C. ist kein Trainingsziel, sondern wird als Warnung eingestellt.
- Wenn ein Ziel festgelegt ist, endet das Training, wenn der Sollwert erreicht ist.
- Wird kein Ziel festgelegt, wird das Training fortgesetzt, bis der Benutzer es beendet.

Wettkampfmodus
- Drücken Sie auf die Taste Mode, um den „Wettkampfmodus“ auszuwählen. Bestätigen Sie die Eingabe mit „Enter“.
- Es wird L9 angezeigt, verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um die gewünschte “Rennmodus”-Stufe einzustellen und bestätigen Sie die Eingabe mit „Enter“.
  Die Anzeige „Time/ 500“ ist die PC-Zeit, die Sie schlagen müssen.

Modus	Time/ 500		Modus	Time/ 500
L1	8:00 min		L9	4:00 min
L2	7:30 min		L10	3:30 min
L3	7:00 min		L11	3:00 min
L4	6:30 min		L12	2:30 min
L5	6:00 min		L13	2:00 min
L6	5:30 min		L14	1:30 min
L7	5:00 min		L15	1:00 min
L8	4:30 min			

- Gewünschte Trainingsstrecke einstellen (± 500 m) und mit „Enter“ bestätigen
- Drücken Sie die Taste „Start/Stopp“, um einen Countdown von 3 Sekunden vor Ihrem Trainingsbeginn zu starten.

HINWEIS
- Das Training endet, wenn entweder der Computer (PC) oder Sie (Spieler) zuerst das Ziel erreichen.
- An der Konsole wird „User win“ (Sie haben gewonnen) oder „PC win“ (der Computer hat gewonnen, wenn der Computer das Ende zuerst erreicht) angezeigt. Damit stoppt das Training.

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.

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.

- Vermeiden Sie Verunreinigungen auf dem Sitz/der Rollenbahn. Schmutz kann Schäden an der Rollenbahn verursachen, was zu Qualitätsproblemen führt.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.

Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus.

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

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

Erneuerung der Batterien

Die Konsole hat hinten 2 AA-Batterien. (Abb. 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.

Transport und Lagerung

Der Trainer lässt sich vertikal lagern, um Platz zu sparen.
- Schieben Sie den Sitz in die vorderste Position.
- Drehen Sie die Konsole auf ihrer Halterung nach innen zum Handgriff hin.
- Greifen Sie den hinteren Sitzschienenträgerfuß und kippen Sie den Trainer in eine Position, in der Sie ihn auf seinen Rädern an den gewünschten Lagerungsort transportieren können.
- Kippen Sie die Maschine weiter nach oben, um sie in eine vertikale Position zu bringen, wo sie sich gerade stehend tragen kann.
- Stellen Sie den Trainer in der umgekehrten Reihenfolge wieder in seine Funktionsposition.

⚠ WARNUNG
- Heben Sie den Ruderer nicht am Wassertank hoch

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.
- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

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

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

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

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

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

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

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

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.
Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Ja Nein Nein
Länge	cm inch	205,0 80,7
Breite	cm inch	56,0 22,0
Körpergröße	cm inch	84,0 33,1
Gewicht	kg lbs	37,8 83,3
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150 330
Batteriegröße	2x	AA

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und
Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2020 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 47

Avertissements de sécurité 47

Instructions de montage 48
Illustration de description A 48
Illustration de description B 48
Illustration de description C 48
Illustration de description D 48

Réglage du niveau du réservoir d'eau 48
Remplir le réservoir d'eau (Fig. E-3) 48
Retirer de l'eau de reservoir (Fig. E-4) 48
Traitement de l'eau 48
Informations supplémentaires 49

Exercices 49
Instructions d'entraînement 49
Fréquence cardiaque 49

Usage 50
Réglage des pieds de support (fig. E-1) 50
Régler la résistance 50
Régler la tension de l'élastique (fig. E-2) 50
Comment ramer 51

Console (fig. F-1) 51
Explication des fonctions à l'écran 51
Explication des boutons 52
Fonctionnement 52
Programmes 52

Nettoyage et maintenance 52
L'eau change de couleur ou se trouble 52
Remplacement des piles 52
Transport et rangement 52

Défauts et dysfonctionnements 52

Transport et rangement 52

Garantie 53

Données techniques 53

Déclaration du fabricant 53

Limite de responsabilité 53

Bienvenue

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

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

Avertissements de sécurité

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

⚠ AVERTISSEMENT
- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous 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 3 heures par jour..
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- 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 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.

- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg (330 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.
Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

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

REMARQUE
- Les petites pièces peuvent être cachées/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.

Réglage du niveau du réservoir d'eau

Remplir le réservoir d'eau (Fig. E-3)

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

NOTE
- Pour remplir le réservoir au maximum, 13 litres d'eau sont nécessaires.
- Si l'eau est de mauvaise qualité, il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée.
- Mettre le seau plus haut que le réservoir permettra au siphon de pomper automatiquement en ajoutant de l'eau dans le réservoir.
- Penser à utiliser une serviette sous le seau et le réservoir d'eau pour éviter de mouiller le sol.

⚠ AVERTISSEMENT
- Si vous amenez le niveau d'eau au-dessus du niveau maximum, cela peut entraîner des fuites d'eau pendant l'entraînement.

- Commencer par remplir le réservoir en appuyant sur le siphon. Utiliser le repère de niveau situé sur le côté du réservoir pour mesurer le volume d'eau versé.
- Après avoir rempli le réservoir au niveau souhaité, ouvrir la soupape située sur le dessus du siphon pour que le trop-plein d'eau se vide.
- Vérifier que le bouchon du réservoir est bien remis en place après avoir terminé les opérations de remplissage et de traitement d'eau.

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

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

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

Traitement de l'eau

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

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

Informations 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

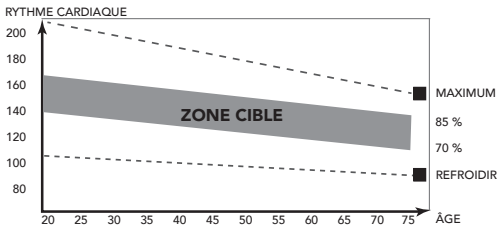
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

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

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

NOTE

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

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

TUNTURI®

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

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

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

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

Débutant
50-60% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé
60-70% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert
70-80% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes les plus en forme, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

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

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

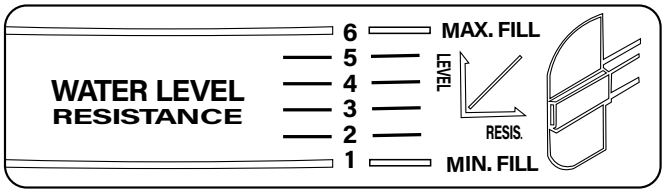
- Tournez les pieds de support vers l'intérieur/vers l'extérieur tel que cela est nécessaire afin de stabiliser l'équipement et pour qu'il soit bien de niveau.

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

Régler la résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, réglez le niveau de l'eau.
- Plus il y a d'eau, plus la résistance augmente.
- Moins il y a d'eau, plus la résistance diminue.

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



Max. fill 6	± 12.8 ltr
5	± 11.9 ltr
4	± 11.1 ltr
3	± 10.5 ltr
2	± 9.5 ltr
Min. fill 1	± 8.5 ltr

Régler la tension de l'élastique (fig. E-2)

Quand vous avez le sentiment que pendant l'entraînement, la corde du guidon ne se rembobine pas assez ou pas assez vite, vous pouvez ajuster l'élastique comme suit.
- Mettez le rameur en position verticale.
- Localisez l'élastique sous le cadre du réservoir d'eau.
- Replacez l'élastique de A à B (si l'élastique est déjà en position B, placez-le sur C)
- Replacez le rameur en position d'entraînement et vérifiez si la modification suffit.

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-1)

⚠ 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

Durée (Time)
- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- La durée S'ARRÊTE si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0:00~99:59 /± 1:00

Durée/ 500 m
Affiche le temps requis pour parcourir 500 m en fonction de l'intensité actuelle du rameur.

Distance
- La distance parcourue est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme sonore ou clignotante. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Plage: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Calories
- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Portée: 0~9990

‼ REMARQUE
- 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.

Rythme cardiaque
- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.

- A + Pouls : Lorsque vous arrêtez l'entraînement, l'écran affichera la valeur du pouls moyen du dernier entraînement.

Raclèe
- Sans définir la valeur cible, les barres sont comptées.
- Lorsque vous définissez la valeur cible, les barres de la plage cible sont décomptées à 0 avec une alarme ou un flash. (Pendant le compte à rebours, "Restant" est affiché)
- Plage 0 ~ 9990 / ± 10

Mouvements totaux
affichera les mouvements totaux de tous les entraînements.
Cette valeur ne peut être réinitialisée qu'en changeant les piles.

TUNTURI®

SPM
- SPM est le nombre de mouvements par minute, et indique la moyenne des mouvements par minute pendant l'entraînement.
- Il est possible d'en définir l'objectif dans la plage 20~80 en mode exercice.

- A + SPM : Lorsque vous arrêtez l'entraînement, l'écran affichera la valeur SPM moyenne du dernier entraînement.

Mode veille
En mode veille, la console affichera :

- Temps réel	(HH:MM)
- Date réelle	(JJ/MM/AAAA)
- Température ambiante	^(°Celsius)

Pour configurer les bons réglages d'heure/date,
- Appuyez et maintenez le bouton « Réinitialiser » pendant 3 secondes pour entrer en mode de programmation de l'heure/date.
- Utilisez les touches « Haut/Bas » pour modifier les paramètres d'heure/date et « Entrée » pour confirmer les réglages.

Fonction Alarme
Après avoir configuré les réglages d'heure/date, vous pouvez aussi choisir de configurer une alarme
(l'alarme peut uniquement sonner en mode veille).
- Configurez l'alarme en mode marche ou arrêt en utilisant les touches « Haut/Bas » et confirmez avec « Entrée ».
- Si l'alarme est en mode marche (la cloche apparaît), les chiffres de l'heure clignoteront. Configurez le temps requis en heure de l'alarme en utilisant les touches « Haut/Bas » et confirmez avec « Entrée ».
- Effectuez la même chose pour les minutes et confirmez avec « Entrée ».
- Votre alarme est configurée et sera activée (uniquement si la console est en mode veille)

Explication des boutons

Haut (up)
- Sélection du réglage.
- Diminuer la valeur du paramètre.

Bas
- Sélection du réglage.
- Diminuer la valeur du paramètre.

Entrée
- Confirmer le réglage (en mode de programmation)
- Scanner les paramètres (en mode entraînement)
-

Marche/Arrêt
- Commencer votre entraînement (en mode de programmation).
- Arrêter (interrompre) votre entraînement (en mode entraînement).
- Reprendre l'entraînement (en mode arrêt).
-

Réinitialiser
- En mode réglage, appuyez sur la touche « RÉINITIALISER » pour réinitialiser toutes les données actuelles des fonctions.
- Maintenez la touche « RÉINITIALISER » enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions et redémarrer la console.

Récupération (recovery)
- La touche RECOVERY (récupération) est valide si un pouls est décelé.
- TIME (durée) affiche « 0:60 » (secondes) et compte à rebours jusqu'à 0. (Fig. F-19)
- L'ordinateur affiche F1 à F6 (Fig. F20) après le compte à rebours afin de tester l'état de récupération du rythme cardiaque. Le niveau de récupération du rythme cardiaque peut être retrouvé dans le graphique ci-après.
- Appuyer à nouveau sur la touche RECOVERY (récupération) pour revenir au début.

F1	Remarquable
F2	Excellent
F3	Bon
F4	Acceptable
F5	Inférieur à la moyenne
F6	Mauvais

Fonctionnement

Marche
- Appuyer sur une touche pour mettre en marche la console en mode veille.
- Commencez vos exercices pour allumer la console en mode veille.

Mettre hors tension
Le moniteur passe automatiquement en mode Veille si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

⚠ AVERTISSEMENT
- Il est conseillé de retirer les piles si l'équipement ne va pas être utilisé pendant une longue période.

Programmes

Mode manuel
- Sélectionnez « MANUEL » et confirmez en appuyant sur « Entrée »
- Réglez votre objectif d'entraînement pour « Durée, Distance, Mouvements, Calories et H.R.C. » en utilisant les touches « Haut/Bas » et confirmez avec « Entrée ».
- Appuyez sur le bouton « MARCHE/ARRÊT » pour commencer l'entraînement programmé.

REMARQUE
- Un seul objectif peut être défini ; les objectifs non définis doivent être confirmés en tant qu'objectif cible « 0 ».
- Le H.R.C. n'est pas un objectif de fin d'entraînement, il sert uniquement d'avertissement.
- Lorsqu'un objectif est défini, l'entraînement s'achève lorsque ce dernier est atteint.
- L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin si aucun objectif n'est défini.

Mode course
- Appuyez sur le bouton « mode » pour sélectionner le « mode course » et confirmez en appuyant sur le bouton « Entrée ».
- L9 sera affiché, utilisez la touche « Haut/Bas » pour définir le niveau du « Mode course » requis et confirmez avec « Entrée ».
  « Durée/500 » affiché est le temps affiché par le PC que vous devez battre

Mode	Durée/ 500		Mode	Durée/ 500
L1	8:00 min		L9	4:00 min
L2	7:30 min		L10	3:30 min
L3	7:00 min		L11	3:00 min
L4	6:30 min		L12	2:30 min
L5	6:00 min		L13	2:00 min
L6	5:30 min		L14	1:30 min

L7	5:00 min		L15	1:00 min
L8	4:30 min			

- Réglez la distance d'entraînement souhaitée (± 500 m) et confirmez avec « Entrée ».
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt » pour lancer un compte à rebours de 3 secondes avant le début de votre entraînement.

REMARQUE
- L'entraînement s'arrêtera lorsque l'ordinateur (PC) ou vous (Utilisateur) aurez atteint la fin en premier.
- La console affichera « vous avez gagné » ou « vous avez perdu » lorsque l'ordinateur ou vous atteindrez l'objectif en premier, et arrêtera l'entraînement.

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.

- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Évitez le dépôt de saleté sur la glissière des roulements du siège. La saleté pourrait endommager la glissière et provoquer des problèmes de qualité.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.

L'eau change de couleur ou se trouble

Cause possible :
Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil ou n'a été traitée.

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

Remplacement des piles

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière. (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.

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.

Transport et rangement

Le simulateur peut être ranger en position verticale pour économiser de l'espace.
- Faites glisser le siège dans la position la plus en avant.
- Faites pivoter la console sur son support vers l'intérieur, vers la poignée.
- Saisissez le pied de support arrière de rail de siège et inclinez le simulateur dans une position de sorte que vous puissiez le transporter sur ses roues jusqu'à l'emplacement de stockage souhaité.
- Inclinez la machine davantage vers le haut pour qu'elle vienne en position verticale et puisse se tenir debout seule.
- Remettez le simulateur en position fonctionnelle dans l'ordre inverse.

⚠ AVERTISSEMENT
- Ne soulevez pas le rameur en tenant le réservoir d'eau

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.

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

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

Transport et rangement

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

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

TUNTURI®

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'envionnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. http://manuals.tunturi.com

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

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

Restrictions de garantie
La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indé pendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.
La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.
La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par ex¬emple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5,3 ~ 5,4 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Non Oui Non Non
Longueur	cm inch	205,0 80,7
Largeur	cm inch	56,0 22,0
Hauteur	cm inch	84,0 33,1
Poids	kg lbs	37,8 83,3
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	150 330
Taille de pile	2x	AA

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), 2014/30/EU. Ce produit porte donc la marque CE.

04-2020

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

Limite de responsabilité

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

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

Inhoud

Welkom 55

Veiligheidswaarschuwingen 55

Montage instructies 56
Beschrijving afbeelding A 56
Beschrijving afbeelding B 56
Beschrijving afbeelding C 56
Beschrijving afbeelding D 56

Het waterniveau van de tank aanpassen 56
De tank vullen met water (Fig. E-3) 56
Water uit de tank verwijderen (Fig. E-4) 56
Het water zuiveren 56
Aanvullende informatie 57

Trainingen 57
Instructies 57
Hartslag 57

Gebruik 58
Afstellen van de steunvoeten (fig. E-1) 58
Weerstand aanpassen 58
Spanning van trekkabel aanpassen (fig. E-2) 58
Hoe te roeien 58

Console (fig. F-1) 59
Uitleg van de displayfuncties 59
Uitleg van de knoppen 59
Bediening 59
Programma's 59

Reiniging en onderhoud 59
Het water is verkleurd of is troebel. 60
Vervangen van de batterijen 60
Verplaatsen en opslag 60

Defecten en storingen 60

Transport en opslag 60

Garantie 60

Technische gegevens 61

Verklaring van de fabrikant 61

Disclaimer 61

Welkom

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

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

Veiligheidswaarschuwingen

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

⚠ WAARSCHUWING
- Hartslag-bewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het maximum gebruik is beperkt tot 3 uur per dag
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.

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

Montage instructies

Beschrijving afbeelding A

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

Beschrijving afbeelding B

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

OPMERKING
- Kleine onderdelen kunnen soms enigszins verborgen verpakt zitten in holle ruimtes in het beschermende piepschuimmateriaal om het product.
- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving afbeelding C

De afbeelding toont de hardwarekit die bij uw product wordt geleverd.
De hardwarekit bevat bouten, ringen, schroeven, moeren etc. en het benodigde gereedschap om uw trainer op de juiste manier te monteren.

Beschrijving afbeelding D

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

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

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

LET OP
- Bewaar, nadat u het apparaat in elkaar hebt gezet, het gereedschap dat bij dit product is geleverd. Dit met het oog op service op een later tijdstip.

Het waterniveau van de tank aanpassen

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

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

LET OP
- De maximale vulhoeveelheid bedraagt 13 liter.
- Gebruik gedestilleerd water als het water in uw regio van slechte kwaliteit is.
- Zet de emmer hoger dan de tank zodat de sifon zelf pompt tijdens het vullen van de tank.
- Voorkom vlekken op de vloer en leg een handdoek onder de emmer en watertank.

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

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

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

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

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

Het water zuiveren

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

⚠ WARNING
- Gebruik alleen waterzuiveringstabletten die door Tunturi zijn geleverd.

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

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

Verwijdering aan het eind van de levensduur.

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

Trainingen

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

Instructies

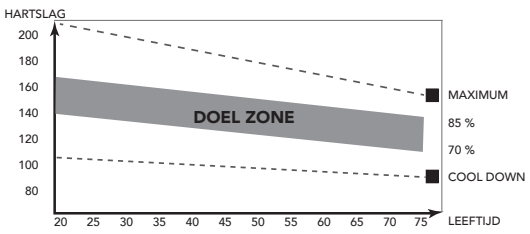
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een calorierarm dieet af.

De warming-up

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

De training fase

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



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

De cooling down

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

Spierversteviging

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

Gewichtverlies

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

Hartslag

Hartslagmeting (hartslagborstband)

LET OP

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

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

⚠ WAARSCHUWING

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

⚠ VOORZICHTIG

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

LET OP

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

TUNTURI®

- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

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

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

Beginner
50-60% van de maximale hartslag
Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Gevorderd
60-70% van de maximale hartslag
Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Expert
70-80% van de maximale hartslag
Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten (fig. E-1)

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

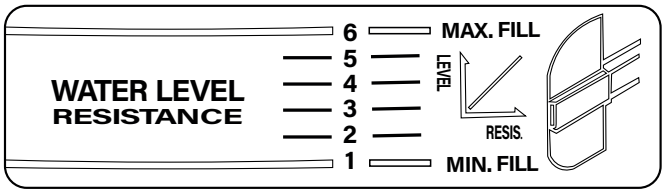
- Draai de steunvoeten naar wens naar binnen of naar buiten om de apparatuur in een stabiele en zo vlak mogelijke stand te zetten.

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

Weerstand aanpassen

Om de weerstand te vergroten of te verkleinen, past u het waterniveau aan.
- Meer water is meer weerstand.
- Minder water is minder weerstand.

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



Max. fill 6	± 12.8 ltr
5	± 11.9 ltr
4	± 11.1 ltr
3	± 10.5 ltr
2	± 9.5 ltr
Min. fill 1	± 8.5 ltr

Spanning van trekkabel aanpassen (fig. E-2)

Wanneer u tijdens de workout het gevoel hebt dat de kabel van de handgreep niet soepel of snel genoeg opwindt, kunt u de kabel als volgt aanpassen.
- Zet de roeitrainer rechtop.
- De kabel bevindt zich onder het frame van de watertank.
- Verplaats de kabel van A naar B (als de kabel al in B staat, verplaats dan naar C)
- Zet de roeitrainer weer in de workoutpositie en controleer of de verbetering voldoende is.

Hoe te roeien

	**Aanvangen** Schuif de zitting naar voren en houd hierbij uw armen gestrekt en uw rug recht.
	**Doorhalen** Duw uw benen van u af en houd hierbij uw armen gestrekt.
	**Afmaken.** Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht..
	**herstel** Kantel uw bekken terug en schuif de zitting naar voren



Aanvangen

Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.

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

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

Herstel - Aanvangen
Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.

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

Console (fig. F-1)

⚠ VOORZICHTIG
- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweetdruppels is bedekt.
- Leun niet op de console.
- Raak de display alleen met uw vingertop aan. Raak de display niet aan met uw nagels of een scherp voorwerp.

LET OP
- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.

Uitleg van de displayfuncties

Tijd (Time)
- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de tijd op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de tijd terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende tijd)
- Wanneer tijdens de training gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, STOPT het tellen van de tijd
- Bereik 0:00~99:59 /± 1:00

Tijd/ 500m
Hier ziet u de tijd die nodig is voor een training met een afstand van 500 meter, gebaseerd op de huidige roei-intensiteit.

Afstand
- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de afstand op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de afstand terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende afstand)
- Bereik: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Calorieën
- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt het aantal calorieën opgeteld.
- Bereik: 0~9990

OPMERKING
- Deze gegevens zijn een richtlijn voor de vergelijking van verschillende trainingssessies en kunnen niet voor medische behandelingen worden gebruikt

Hartslag
- U ziet uw huidige hartslag na 6 seconden, zodra de console uw hartslag heeft gedetecteerd.

- A+Pulse: Wanneer de workout wordt gestopt, wordt de gemiddelde hartslagwaarde van de laatste workout weergegeven.

Strokes (slagen)
- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt het aantal slagen op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt het aantal slagen terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u het resterende aantal slagen)
- Bereik: 0 ~ 99999 /± 10 strokes.

Total Strokes
geeft het totaal aantal slagen van alle workouts weer.
Deze waarde kan niet worden gereset, behalve bij het wisselen van de batterijen.

SPM
- SPM is het aantal slagen per minuut en geeft het gemiddelde aantal slagen per minuut tijdens de training weer.
- In de training modus kan dit worden ingesteld als doel, met een bereik van 20~80.

- A+SPM: Wanneer de workout wordt gestopt, wordt de gemiddelde SPM-waarde (slagen per minuut) van de laatste workout weergegeven.

Stand-bymodus
In de stand-bymodus wordt het volgende op de console weergegeven:

- Tijdstip	(UU:MM)
- Datum:	(JJJJ/ MM/ DD)
- Omgevingstemperatuur	(°Celsius)

De juiste tijd/datum instellen:
- Houd de Reset-knop 3 seconden ingedrukt om de programmeringsmodus voor tijd/datum te activeren.
- Stel met de pijltjes omhoog/omlaag de juiste tijd/datum in en druk op Enter om de instellingen te bevestigen.

Alarmfunctie
Na het instellen van de tijd/datum, kunt u ook een alarm instellen. (Het alarm geeft alleen geluid in de stand-bymodus.)
- Schakel het alarm in of uit met de pijltjes omhoog/omlaag en bevestig de instelling met Enter.
- Als het alarm wordt ingeschakeld (bel is zichtbaar), knipperen de cijfers van het uur; stel de alarmtijd in met de pijltjes omhoog/ omlaag en bevestig de instelling met Enter.
- Doe hetzelfde voor de minuten, en bevestig de instelling met Enter.
- Het alarm is nu ingesteld en wordt geactiveerd (alleen als de console in de stand-bymodus staat)

TUNTURI®

Uitleg van de knoppen

Omhoog (up)
- Hiermee selecteert u de instellingen.
- Instelwaarde verhogen.

Omlaag
- Hiermee selecteert u de instellingen.
- Instelwaarde verlagen.

Enter
- Hiermee bevestigt u de instelling ^
  (in de programmeringsmodus)
- Hiermee kunt u ook parameters scannen
  (in de workoutmodus)

Start / Stop
- Hiermee start u de workout ^
  (in de programmeringsmodus)
- Hiermee stopt (pauzeert) u de workout
  (in de workoutmodus)
- Hiermee hervat u de training ^
  (in de stopmodus)

Reset
- Druk in de instellingenmodus eenmaal op Reset om de huidige functiegetallen te resetten.
- Houd Reset 2 seconden ingedrukt als u alle functiegetallen wilt resetten en de console opnieuw wilt starten.

Recovery
- De toets RECOVERY werkt alleen als een hartslag wordt geregistreerd.
- Bij TIME wordt '0:60' (seconden) weergegeven; er wordt terug geteld naar 0. (fig. F-19)
- Na het aftellen om de status van het hartslagherstel te testen, wordt op de computer F1 tot en met F6 weergegeven (fig. F20). De gebruiker kan het hartslagherstelniveau vinden in de onderstaande tabel.
- Druk opnieuw op de toets RECOVERY om terug te keren naar het begin.

F1	Voortreffelijk
F2	Uitstekend
F3	Goed
F4	Normaal
F5	Onder het gemiddelde
F6	Slecht

Bediening

Inschakelen
- Druk op een willekeurige toets om de console te activeren wanneer deze in de slaap-modus staat.
- Begin met roeien om de console te activeren wanneer deze in de slaap-modus staat.

Uitschakelen
Wanneer er gedurende 4 minuten geen signaal naar de monitor wordt verzonden, gaat de console automatisch in de slaap-modus. (Gegevens van de actieve training gaan dan verloren)

⚠ WAARSCHUWING
- Het verdient aanbeveling om de batterijen te verwijderen als het apparaat gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.

Programma's

Handmatige modus
- Selecteer Manual en bevestig uw keuze met Enter
- Stel uw trainingsdoel in voor Time, Distance, Strokes Calories en H.R.C.(tijd, afstand, slagen, calorieën en hartslagcontrole) met behulp van de pijltjes omhoog/omlaag en bevestig uw keuze met Enter.
- Druk op Start / Stop om de ingestelde training te starten.

OPMERKING
- U kunt ook één doel instellen, de andere doelen stelt u dan in op '0', waarna u die keuze bevestigt.
- H.R.C. is geen trainingsdoel waarna de workout wordt beëindigd, maar dient uitsluitend als waarschuwing.
- Wanneer u een doel hebt ingesteld, eindigt de training wanneer het doel wordt bereikt.
- Als er geen doel is ingesteld, gaat de training door totdat de gebruiker deze beëindigt.

Racemodus
- Druk op de modusknop om de racemodus te selecteren en bevestig uw keuze door op Enter te drukken.
- Op het scherm ziet u L9 - met de pijltjes omhoog/omlaag stelt u het gewenste niveau voor de racemodus in. Bevestig uw keuze met Enter.
  De weergegeven "Time/ 500 is de computertijd die u moet verslaan.

Modus	Time/ 500		Modus	Time/ 500
L1	8:00 min		L9	4:00 min
L2	7:30 min		L10	3:30 min
L3	7:00 min		L11	3:00 min
L4	6:30 min		L12	2:30 min
L5	6:00 min		L13	2:00 min
L6	5:30 min		L14	1:30 min
L7	5:00 min		L15	1:00 min
L8	4:30 min			

- Stel de gewenste trainingsafstand in (± 500 mtr) en bevestig uw keuze met Enter
- Druk op Start/Stop om 3 seconden af te tellen naar het begin van de training.

OPMERKING
- De training eindigt wanneer de computer (pc) of u als eerste de finish heeft gehaald.
- Op de console ziet u User win (u hebt gewonnen) of PC Win (u hebt verloren) wanneer u of de computer de finish het eerst bereikt, waarna de training wordt beëindigd.

Reiniging en onderhoud

Het toestel vereist geen speciaal onderhoud. Het toestel behoeft geen kalibratie wanneer het wordt geassembleerd, gebruikt en onderhouden overeenkomstig de instructies.

⚠ WAARSCHUWING
- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.

- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

- Voorkom dat de rails van de zitting vuil wordt. De rails kan door vuil beschadigd raken. Dit heeft gevolgen voor de kwaliteit.
- Smeer indien nodig de draaipunten.

Het water is verkleurd of is troebel.

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

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

Vervangen van de batterijen

De console is uitgerust met 2 AA-batterijen aan de achterkant van de console. (Fig. F-2)

Plaatsen/ vervangen van de batterijen
- Verwijder het deksel. (Zit aan de achterkant).
- Verwijder de oude batterijen.
  Dit geldt alleen als de batterijen worden vervangen door nieuwe.
- Plaats de nieuwe batterijen.
  Let bij het plaatsen van de batterijen op de (+) en (-) polariteitsmarkeringen.
- Plaats het deksel.

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

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

Verplaatsen en opslag

De roeitrainer kan verticaal worden opgeborgen om ruimte te besparen.
- Schuif het zadel zover mogelijk naar voren.
- Klap de monitor op de houder naar binnen, in de richting van de handgreep.
- Pak de achterste steunpoot van de zadelrails vast en kantel de roeitrainer zo dat je deze op de wielen naar de gewenste opbergplaats kunt verplaatsen.
- Kantel de machine nog verder omhoog tot deze stabiel rechtop staat.
- Om de roeitrainer weer in de functionele stand te brengen, volg je de omgekeerde volgorde.

⚠ WAARSCHUWING
- Til de roeitrainer niet op aan het waterreservoir.

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.
- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

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

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

Transport en opslag

⚠ WAARSCHUWING
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

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

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

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

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

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

Garantiebeperkingen
De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen. De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport.
De garantie geldt niet voor geluiden die ontstaan door het gebruik, als ze het gebruik van het apparaat niet wezenlijk belemmeren en niet veroorzaakt zijn door een defect aan het apparaat.
De garantie omvat ook geen onderhouds-maatregelen, zoals reiniging, smering of normale inspectie van onderdelen, noch dergelijke montagewerkzaamheden die de klant zelf kan uitvoeren en die geen speciale demontage en montage van het toestel vereisen. Dit soort maatregelen zijn bijv. vervanging van monitoren, pedalen of andere vergelijkbare eenvoudige onderdelen. Garantieherstel dat is uitgevoerd door een ander dan de geautoriseerde Tunturi-vertegenwoordiger wordt niet vergoed. De garantie geldt alleen voor normaal, voorgeschreven gebruik van het product zoals beschreven in de handleiding.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Hartslagmeting beschikbaar via:	Handgreep contact 5.3~ 5.4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nee Ja Nee Nee
Lengte	cm inch	205,0 80,7
Breedte	cm inch	56,0 22,0
Hoogte	cm inch	84,0 33,1
Gewicht	kg lbs	37,8 83,3
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	150 330
Batterijen maat	2x	AA

Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

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

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

Indice

Benvenuti 63

Precauzioni di sicurezza 63

Istruzioni di montaggio 64
Illustrazione di descrizione A 64
Illustrazione di descrizione B 64
Illustrazione di descrizione C 64
Illustrazione di descrizione D 64

Regolare il livello dell'acqua nel serbatoio 64
Riempimento del serbatoio con acqua (Fig. E-3) 64
Rimozione dell'acqua dal serbatoio (Fig. E-4) 64
Trattamento dell'acqua 64
Informazioni aggiuntive 65

Allenamenti 65
Istruzioni per l'esercizio 65
Frequenza cardiaca 65

Utilizzo 66
Regolazione dei piedi di supporto (fig. E-1) 66
Regolazione della resistenza 66
Regolare la tensione della corda elastica (fig. E-2) 66
Come si effettua la vogata 66

Console (fig. F-1) 67
Spiegazione delle funzioni visualizzate 67
Spiegazione dei tasti 68
Funzionamento 68
Programmi 68

Pulizia e manutenzione 69
L'acqua cambia colore o diventa torbida 69
Sostituzione delle batterie 69
Trasporto e stoccaggio 69

Disturbi durante l'uso 69

Trasporto e stoccaggio 69

Garanzia 70

Dati tecnici 70

Dichiarazione del fabbricante 70

Dichiarazione di non responsabilità 70

Benvenuti

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

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

Precauzioni di sicurezza

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

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

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 3 ore al giorno
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'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 150 kg (330 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.
È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

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

NOTA
- Le parti di piccole dimensioni potrebbero trovarsi nascoste o infilate in spazi ristretti nella protezione del prodotto in Styrofoam

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.

Regolare il livello dell'acqua nel serbatoio

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

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

NOTA
- Per il massimo riempimento sono necessari 13 litri d'acqua.
- In caso di scarsa qualità dell'acqua, si consiglia di utilizzare acqua distillata.
- Collocando il secchio più in alto rispetto al serbatoio, il sifone potrà beneficiare di un effetto di "auto-pompaggio" quando si aggiunge acqua al serbatoio.
- Valutare l'uso di un asciugamano sotto il secchio e il serbatoio dell'acqua per evitare la formazione di macchie sul pavimento.

AVVISO
- Un eccessivo riempimento oltre il livello massimo potrebbe causare perdite d'acqua durante l'allenamento.

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

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

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

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

Trattamento dell'acqua

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

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

Informazioni 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

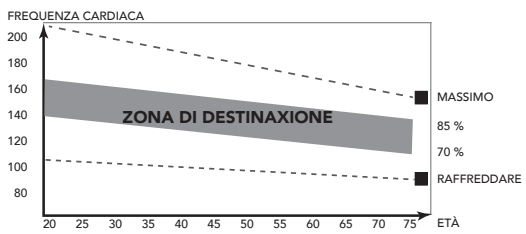
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

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

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

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

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

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

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

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

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)
La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona 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 piedi di supporto (fig. E-1)

L'attrezzo è dotato di piedini di appoggio regolabili.
Se risulta instabile, traballante o non ben livellata, questi piedini di appoggio possono essere regolati per apportare le correzioni richieste.

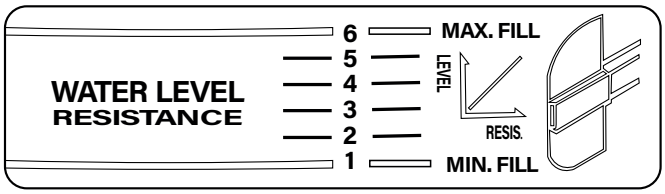
- Avvitare/svitare i piedini di appoggio come richiesto per mettere l'attrezzo in una posizione stabile e il più possibile livellata.

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

Regolazione della resistenza

Per aumentare o diminuire la resistenza, regolare il livello dell'acqua.
- Un maggior quantitativo di acqua produce più resistenza.
- Un minore quantitativo di acqua produce meno resistenza.

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



Max. fill 6	± 12.8 ltr
5	± 11.9 ltr
4	± 11.1 ltr
3	± 10.5 ltr
2	± 9.5 ltr
Min. fill 1	± 8.5 ltr

Regolare la tensione della corda elastica (fig. E-2)

Quando si ha la sensazione che durante l'allenamento la corda del manubrio non si riavvolga in modo abbastanza veloce o uniforme, è possibile regolare la corda elastica come segue.
- Posizionare il vogatore in posizione verticale.
- Individuare la corda elastica sotto il telaio del serbatoio dell'acqua.
- Riposizionare la corda elastica da A a B (se la corda elastica è già in posizione B, posizionare su C)
- Rimettere il vogatore in posizione di allenamento e provare se il miglioramento è sufficiente.

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-1)

⚠ 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 visualizzate

Time
- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, il conteggio del tempo scorrerà normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo è impostato, il tempo verrà conteggiato alla rovescia a partire dal tempo dell'obiettivo e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0. (Durante il conto alla rovescia viene mostrato il tempo "rimanente")
- Durante l'allenamento, se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 secondi, il tempo si arresterà
- Intervallo: 0:00~99:59/± 1:00

Time/ 500M
Mostra il tempo necessario per eseguire un allenamento a 500 metri di distanza, in base all'intensità di voga corrente.

Tempo A+/ 500 m: Quando l'allenamento viene interrotto, viene visualizzato il tempo medio/valore su 500 m dell'ultimo allenamento.

Distance
- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, la distanza sarà conteggiata normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo viene impostato, la distanza sarà conteggiata alla rovescia a partire dall'obiettivo di distanza e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0. (Durante il conto alla rovescia, viene visualizzata la distanza "rimanente")
- Intervallo: 0~99900 /± 100 (m)

Calories
- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, le calorie saranno conteggiate normalmente.
- Se si imposta il valore dell'obiettivo, le calorie verranno conteggiate alla rovescia dal valore dell'obiettivo fino allo 0 con un allarme acustico o lampeggiante. (Durante il conto alla rovescia, vengono visualizzate le calorie "rimanenti")
- Intervallo: 0~9990.

NOTA
- Questi dati sono una guida approssimativa per il confronto di diverse sessioni di esercizi e non possono essere utilizzati in cure mediche

Pulse
- Il battito corrente viene visualizzato dopo 6 secondi da quando viene rilevato dalla console.
- Il valore del battito lampeggia quando è in linea con l'obiettivo (obiettivo = valore preimpostato +5)

- Battito cardiaco A+: Quando l'allenamento viene interrotto, viene visualizzato il battito medio dell'ultimo allenamento.

Strokes
- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, le vogate vengono contate normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo viene impostato, le vogate saranno conteggiate alla rovescia a partire dall'obiettivo di distanza e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0. (Durante il conto alla rovescia, vengono visualizzate le "rimanenti")
- Intervallo 0 ~9990 /± 10

Total Strokes
Visualizza il numero totale di vogate di tutti gli allenamenti. Questo valore non può essere resettato, se non cambiando le batterie.

SPM
- SPM rappresenta le vogate al minuto e mostra le vogate medie al minuto durante l'allenamento.
- In "Modalità allenamento" possono essere impostate come obiettivo nell'intervallo 20~80.

- A+SPM: Quando l'allenamento viene interrotto, viene visualizzato il valore SPM medio dell'ultimo allenamento.

TUNTURI®

Modalità standby
In modalità standby, la console visualizza:

- Tempo reale (HH:MM)
- Data Reale (AAAA/MM/GG)
- Temperatura ambiente (°Celsius)

Per impostare correttamente l'ora e la data,
- Tenere premuto il tasto Reset per 3 secondi per accedere alla modalità di programmazione ora/data.
- Utilizzare i tasti Su/Giù per regolare i parametri di ora e data e Invio per confermare le impostazioni.

Funzione allarme
Dopo aver impostato correttamente i parametri di ora e data, è anche possibile scegliere di impostare un allarme.
(L'allarme può suonare solo in modalità standby.)
- Impostare l'allarme in modalità on o off utilizzando i tasti su/giù e confermare con Invio.
- Se l'allarme è in modalità on (viene visualizzata la campana) e le cifre dell'ora lampeggiano, impostare l'ora della sveglia desiderata utilizzando i tasti su/giù e confermare con Invio.
- Fare lo stesso per minuti e confermare con Invio.
- L'allarme è impostato e verrà attivato (solo se la console è in modalità standby)

Spiegazione dei tasti

Up
- Selezione dell'impostazione.
- Aumento del valore.

Down
- Selezione dell'impostazione.
- Diminuzione del valore.

Enter
- Confermare l'impostazione. (in modalità programmazione)
- Scansione dei parametri (in modalità allenamento)

Start/ Stop
- Inizio allenamento. ^ (in modalità programmazione)
- Interruzione (pausa) dell'allenamento. (in modalità allenamento)
- Ripresa dell'allenamento. ^ (in modalità stop)

Reset
- In modalità impostazione, premere una volta il tasto RESET per resettare i valori della funzione corrente.
- Premere il tasto RESET per 2 secondi per resettare tutti valori delle funzioni e riavviare la console.

Recovery
- Il tasto RECUPERO è valido esclusivamente se vengono rilevati battiti.
- Il TEMPO visualizzerà "0:60" (secondi) e verrà eseguito il conto alla rovescia fino a 0.
- Il computer visualizzerà da F1 a F6 dopo il conto alla rovescia per verificare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. L'utente può trovare il livello di recupero della frequenza cardiaca in base al grafico sottostante.
- Premere nuovamente il tasto RECUPERO per tornare all'inizio.

F1	Eccezionale
F2	Eccellente
F3	Buono
F4	Normale
F5	Sotto la media
F6	Scarso

Funzionamento

Accensione
- Premere un tasto qualsiasi per accendere la console quando è in modalità sospensione...
- In modalità sospensione, iniziare l'allenamento per accendere la console.

Spegnimento
Se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 minuti, questo entrerà in modalità SOSPENSIONE in automatico. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Programmi

Modalità manuale
- Selezionare "Manuale" e confermare con "Invio"
- Impostare l'obiettivo di allenamento per "Tempo, Distanza, Calorie vogata e Battito cardiaco" utilizzando i tasti "Su/Giù", quindi confermare con Invio.
- Premere il tasto "Start/Stop" per iniziare l'allenamento di configurazione.

NOTA
- È possibile impostare un solo obiettivo, gli obiettivi non impostati dovrebbero essere confermati come obiettivo "0".
- Il battito cardiaco non è un obiettivo che termina l'allenamento, ma è impostato solo come avviso.
- Se è stato impostato un obiettivo, l'allenamento terminerà quando questo viene raggiunto.
- Se non è impostato alcun obiettivo, l'allenamento continuerà fino a quando l'utente non lo interrompe.

Modalità gara
- Premere il tasto modalità per selezionare "Modalità gara" e confermare con "Invio".
- Sarà visualizzato L9, usare i tasti Su/Giù per impostare il livello desiderato della "Modalità gara" e confermare con "Invio". Sarà visualizzato "Tempo/500, cioè il tempo PC da battere

Modalità	Tempo/ 500		Modalità	Tempo/ 500
L1	8:00 min.		L9	4:00 min.
L2	7:30 min.		L10	3:30 min.
L3	7:00 min.		L11	3:00 min.
L4	6:30 min.		L12	2:30 min.
L5	6:00 min.		L13	2:00 min.
L6	5:30 min.		L14	1:30 min.
L7	5:00 min.		L15	1:00 min.
L8	4:30 min.			

- Impostare la distanza di allenamento desiderata (± 500 m) e confermare con "Invio"
- Premere il pulsante "Start/Stop" per avviare un conto alla rovescia di 3 secondi prima dell'inizio dell'allenamento.

NOTA
- La formazione terminerà quando il computer (PC) o l'utente avrà raggiunto per primo la fine.
- La console visualizzerà "Vittoria utente" o "Vittoria PC" una volta l'utente o il computer avrà raggiunto per primo la fine dell'allenamento e lo interrompe.

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.

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.
- Evitare la sporcizia sulla guida del vogatore. La sporcizia può causare dei danni sulla rulliera, e questo potrebbe risultare in problematiche di qualità.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.

L'acqua cambia colore o diventa torbida

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

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

Sostituzione delle batterie

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

Trasporto e stoccaggio

La macchina può essere riposta in posizione verticale per risparmiare spazio.
- Far scivolare il sedile il più in avanti possibile.
- Ruotare la console sul suo supporto verso l'interno, verso la maniglia.
- Afferrare il piede di supporto della guida del sedile posteriore e inclinare la macchina in modo da poterla trasportare usando le sue rotelle nel luogo che che si è scelto per riporla.
- Inclinare la macchina in avanti in modo da metterla in posizione verticale e che possa sostenersi da sola.
- Rimettere la macchina in posizione funzionale seguendo l'ordine inverso della manovra precedente.

ATTENZIONE
- Non sollevare il rematore prendendolo per il serbatoio d'acqua

Disturbi durante l'uso

Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

Se c'è bisogno di pezzi di ricambio, è necessario sempre indicare il modello, il numero di serie della macchina e il codice del pezzo di ricambio necessario. L'elenco dei pezzi di ricambio si trova sul retro di questo manuale. Utilizzare solo i pezzi di ricambio indicati nell'elenco.

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

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

Trasporto e stoccaggio

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

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

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

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

gli attrezzi son

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
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5,3~ 5,4 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No Si No No
Lunghezza	cm inch	205,0 80,7
Larghezza	cm inch	56,0 22,0
Altezza	cm inch	84,0 33,1
Peso	kg lbs	37,8 83,3
Peso massimo utente	kg lbs	150 330
Battery size	2x	AA

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), 2014/30/EU.
Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Dichiarazione di non responsabilità

© 2020 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 71

Advertencias de seguridad 71

Instrucciones de montaje 72
Descripción de la ilustración A 72
Descripción de la ilustración B 72
Descripción de la ilustración C 72
Descripción de la ilustración D 72

Ajustar el nivel de agua 72
Rellenar el tanque con agua (Fig. E-3) 72
Quitar agua del tanque (fig. E-4) 72
Tratamiento agua 72
Información adicional 73

Sesiones de ejercicio 73
Ejercicio Instrucciones 73
Del ritmo cardíaco 73

Uso 74
Ajuste de los pies de soporte Fig. E-1) 74
Ajuste de la resistencia 74
Ajuste de la tensión de la cuerda elástica (fig. E-2) 74
Como remar 74

Consola (fig. F-1) 75
Explicación de las funciones de la pantalla 75
Explicación de los botones 76
Funcionamiento 76
Programas 76

Limpieza y mantenimiento 76
El agua cambia de color o se enturbia 76
Sustitución de las pilas 77
Transporte y almacenamiento 77

Defectos y fallos 77

Transporte y almacenamiento 77

Garantía 77

Datos técnicos 78

Declaración del fabricante 78

Descargo de responsabilidad 78

¡Bienvenido

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

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

Advertencias de seguridad

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

⚠ ADVERTENCIA
- Los sistemas de motorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso máx. Está limitado a 3 horas al día.
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
- 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 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.

- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 150 kg (330 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Instrucciones de montaje

Descripción de la ilustración A

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

Descripción de la ilustración B

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

ATENCIÓN !!
- Las piezas de pequeño tamaño pueden estar ocultas o embaladas en espacios huecos del sistema de protección de poliestireno extruido del producto

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.

Ajustar el nivel de agua

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

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

NOTA
- Se necesitan 13 litros de agua para un llenado máximo.
- Donde el agua es de poca calidad, recomendamos usar agua destilada.
- Poniendo un cubo mayor que el tanque permitiremos al sifón "auto-bombearse" cuando se añada agua al tanque.
- Considerar usar una toalla debajo del cubo y del tanque de agua para prevenir manchas en el suelo.

⚠ ADVERTENCIA
- Si no se posiciona el mando de ajuste a MAX antes de llenar el tanque causará niveles de llenado inexactos y posibles fugas.

- Comience a llenar el depósito apretando el sifón. Use la pegatina de indicador de nivel en el lado del tanque para confirmar el volumen de agua en el tanque.
- Después de rellenar el tanque al nivel de agua deseado, abrir la válvula de la parte superior del sifón que permite la evacuación del exceso de agua.
- Asegurarse que el tapón del tanque es colocado una vez rellenado y el procedimiento del agua es completado.

Quitar agua del tanque (fig. E-4)

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

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

Tratamiento agua

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

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

Información 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

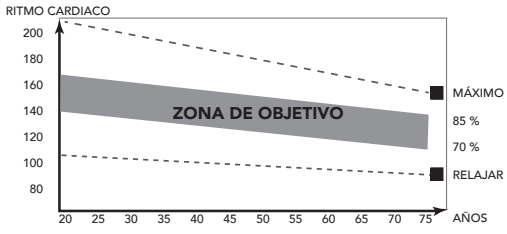
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

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

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

NOTA

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

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

⚠ ADVERTENCIA

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

⚠ PRECAUCIÓN

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

TUNTURI®

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

Frecuencia cardíaca máxima
(durante el entrenamiento)
alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: 220 - EDAD. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

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

Principiante
50-60% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Avanzado
60-70% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Experto
70-80% de frecuencia cardíaca máxima
Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

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

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

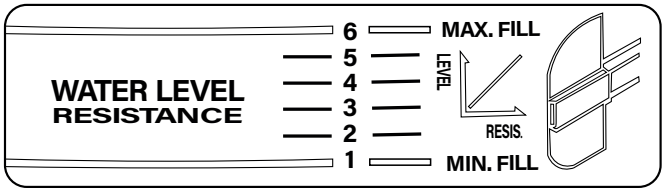
- Gire las patas de apoyo hacia adentro o hacia afuera según sea necesario para colocar el equipo en una posición estable y lo más nivelada posible.

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

Ajuste de la resistencia

Para aumentar o reducir la resistencia, ajuste el nivel de agua.
- Más agua significa más resistencia.
- Menos agua significa menos resistencia.

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



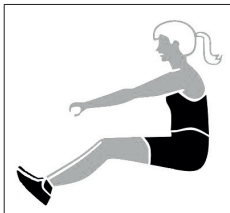
Max. fill 6	± 12.8 ltr
5	± 11.9 ltr
4	± 11.1 ltr
3	± 10.5 ltr
2	± 9.5 ltr
Min. fill 1	± 8.5 ltr

Ajuste de la tensión de la cuerda elástica (fig. E-2)

Cuando tenga la sensación de que durante el entrenamiento la cuerda del manillar no se rebobina con suavidad o lo suficientemente deprisa, podrá ajustar la cuerda elástica de la siguiente manera.
- Coloque el remo en posición vertical.
- Encuentre la cuerda elástica debajo del bastidor del depósito de agua.
- Recoloque la cuerda elástica de A a B (si la cuerda ya está en la posición B, entonces colóquela en C)
- Vuelva a poner el remo en la posición de entrenamiento y pruebe para ver si la mejora es suficientemente buena.

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-1)

⚠ 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 la pantalla

Tiempo
- Si no se fija un valor objetivo, el tiempo contará hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, el tiempo se irá descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta, se mostrará el tiempo "Restante").
- Si no se transmite ninguna señal al monitor en un plazo de cuatro segundos durante la sesión, el tiempo se detendrá
- Rango: 0:00~99:59 /± 1:00

Tiempo/ 500 m
Muestra el tiempo necesario para recorrer una distancia de 500 metros basándose en la intensidad actual.

A+Tiempo/ 500 m: Cuando el entrenamiento se detenga, mostrará el valor promedio de tiempo / 500 m del último entrenamiento.

Distancia
- Si no se fija un valor objetivo, la distancia contará hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, la distancia se irá descontando desde el valor fijado hasta 0, cuando sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás, se mostrará la distancia "Restante")
- Rango: 0~99900 /± 100 (m)

Calorías
- Si no se fija un valor objetivo, las calorías contarán hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, las calorías se irán descontando desde el valor fijado hasta 0, cuando sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás, se mostrarán las calorías "Restantes")
- Rango: 0 ~ 9990.

NOTA
- Estos datos sirven como guía para comparar distintas sesiones de ejercicio, pero no se pueden utilizar en tratamientos médicos

Pulso
- El pulso se mostrará en la pantalla a los 6 segundos cuando lo detecte la consola.
- El valor del pulso parpadeará cuando el ritmo cardíaco esté en el objetivo
  (objetivo = valor predeterminado + 5)

- A+Pulso: Cuando el entrenamiento se detenga, mostrará el valor promedio del pulso del último entrenamiento.

Brazadas
- Si no se fija un valor objetivo, las brazadas contarán hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, las brazadas se irán descontando desde la distancia objetivo hasta 0, cuando sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se mostrarán las brazadas "Restantes")
- Rango 0 ~ 9990 /± 10

Total de brazadas
mostrará el número total de brazadas de todos los ejercicios.
Este valor no se puede restablecer, a no ser que se cambien las pilas.

BPM
- BPM significa brazadas por minuto y muestra la media de brazadas por minuto durante la sesión.
- En "Modo de entrenamiento" esto se puede fijar como objetivo en un rango de 20~80.

- A+BPM: Cuando la sesión se detenga, se mostrará el valor promedio de BPM del último entrenamiento.

Modo en espera
En modo en espera, la consola mostrará:

- Hora real	(HH:MM)
- Fecha real	(AAAA/ MM/ DD)
- Temperatura ambiente	(°centígrados)

Para ajustar la configuración de hora/ fecha correcta,
- Pulse y mantenga pulsado el botón Reset durante 3 segundos para entrar en el modo de programación de hora/ fecha.
- Use las teclas Arriba/ Abajo para ajustar los parámetros de Hora/ Fecha y Enter para confirmar los ajustes.

TUNTURI®

Función de alarma

Después de ajustar correctamente los parámetros de hora/ fecha, también podrá elegir ajustar una alarma.
(La alarma solo podrá sonar en modo en espera.)

- Ajuste la alarma en modo encendido o apagado con las teclas arriba/ abajo y confirme con Enter.
- Si la alarma está en modo encendido (se muestra la campana), los dígitos de la hora parpadearán, ajuste la hora de la alarma con las teclas arriba / abajo y confirme con Enter.
- Haga lo mismo para los minutos y confirme con Enter.
- La alarma se habrá ajustado y estará activada (solo si la consola está en modo en espera)

Explicación de los botones

Arriba

- Selección de ajustes.
- Aumenta el valor.

Abajo

- Selección de ajustes.
- Reduce el valor.

Enter

- Confirma el ajuste. ^(en modo de programación)
- Escanea parámetros ^(en modo de entrenamiento)

Inicio/ Parada

- Inicia el entrenamiento. ^(en modo de programación)
- Detiene (hace una pausa en) el entrenamiento. (en modo de entrenamiento)
- Reanuda el entrenamiento. ^(en modo de parada)

Reset

- En el modo de ajuste, pulse la tecla RESET una vez para restablecer a cero los datos de funcionamiento actuales.
- Pulse y mantenga pulsada la tecla RESET durante 2 segundos para restablecer a cero todos los datos de funcionamiento y reiniciar la consola.

Recovery

- La tecla RECOVERY solo servirá si se detecta el pulso.
- TIME mostrará "0:60" (segundos) y se irá descontando hasta 0.
- El ordenador mostrará F1 a F6 después de la cuenta atrás para comprobar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. El usuario encontrará el nivel de recuperación del ritmo cardíaco basándose en el siguiente cuadro.
- Vuelva a pulsar RECOVERY para volver al principio.

F1	Extraordinario
F2	Excelente
F3	Bien
F4	Suficiente
F5	Por debajo de la media
F6	Mal

Funcionamiento

Encendido

- Pulse cualquier tecla para encender la consola cuando esta esté en modo descanso.
- Empiece el ejercicio para encender la consola cuando esta esté en modo descanso.

Apagado

Si no se transmite ninguna señal al monitor durante cuatro minutos, este se pondrá automáticamente en modo DESCANSO. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

⚠ ADVERTENCIA

- Se recomienda quitar las baterías si no se va a utilizar el equipo durante un período prolongado.

Programas

Modo manual

- Seleccione "Manual" y confirme pulsando "Enter"
- Fije el objetivo de entrenamiento para "Tiempo, Distancia, Brazadas, Calorías y Pulso" mediante las teclas "Arriba/Abajo" y confirme con Enter.
- Pulse el botón "Inicio/Parada" para iniciar la configuración del entrenamiento.

NOTA

- Solamente se puede definir un objetivo, los otros se deben confirmar como "0".
- El pulso no es un objetivo que termine una sesión, solo se configura como advertencia.
- Si se fija un objetivo, la sesión terminará al alcanzarlo.
- En caso contrario, la sesión continuará hasta que el usuario decida terminarla.

Modo Carrera

- Pulse el botón de modo para seleccionar el "Modo Carrera" y confirme pulsando "Enter".
- Se mostrará L9, use la tecla Arriba/ Abajo para ajustar el nivel requerido del "Modo Carrera" y confirme con "Enter".
  El "Tiempo/ 500" es el tiempo del PC que tendrá que superar.

Modo	Tiempo/ 500 m		Modo	Tiempo/ 500 m
L1	8:00 min		L9	4:00 min
L2	7:30 min		L10	3:30 min
L3	7:00 min		L11	3:00 min
L4	6:30 min		L12	2:30 min
L5	6:00 min		L13	2:00 min
L6	5:30 min		L14	1:30 min
L7	5:00 min		L15	1:00 min
L8	4:30 min			

- Ajuste la distancia de entrenamiento que desee (± 500 m) y confirme con "Enter".
- Pulse el botón "Inicio/ Parada" para iniciar una cuenta atrás de tres segundos antes de comenzar el entrenamiento.

NOTA

- El entrenamiento terminará cuando el ordenador (PC) o usted (Usuario) haya llegado al final primero.
- En la consola se mostrará el mensaje "Usuario ha ganado" o "PC ha ganado" dependiendo de si acaba usted primero o lo hace el ordenador y, a continuación, el entrenamiento terminará.

Limpieza y mantenimiento

La máquina 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.

- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódica
- Evite que se acumule suciedad en la vía del rodamiento del asiento. La suciedad puede provocar daños en la vía del rodamiento que provocarán problemas de calidad.
- mente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

El agua cambia de color o se enturbia

Posible causa:
El remo está bajo la luz directa del sol o no ha habido tratamiento del agua.

Solución:
- Cambie la ubicación del remo para reducir la exposición directa a la luz del sol.
- Agregue un tratamiento de agua o cambie el agua del depósito tal como se indica en la sección de tratamiento del agua de este manual.

Sustitución de 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.

Transporte y almacenamiento

El entrenador se puede guardar en posición vertical para ocupar menos espacio.
- Deslice el asiento hasta la posición más avanzada.
- Bascule la consola sobre su soporte hacia dentro, hacia la empuñadura.
- Sujete la pata soporte del riel trasero del asiento y levante el entrenado hasta una posición que le permita transportarlo sobre sus ruedas hasta el lugar de almacenamiento deseado.
- Incline la máquina hacia delante hasta colocarla en posición vertical y que se sujete en dicha posición.
- Para volver a poner el entrenador en posición funcional, siga los mismos pasos en orden inverso.

⚠ ADVERTENCIA
- No levante la máquina de remo sujetando el depósito de agua

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos ebidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.
- Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
- Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

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

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

Transporte y almacenamiento

⚠ ADVERTENCIA
- Antes del transporte y el almacenamiento, retire el adaptador.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

- Hay que colocarse de pie delante de la máquina en cada lado y agarrar bien por los manillares. Levante la parte delantera de la máquina para poder levantar la parte trasera sobre las ruedas. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
- Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Garantía

Garantía del propietario del 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
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual 5,3 ~ 5,4 KHz. Bluetooth (BLE) ANT +	No Si No No
Longitud	cm inch	99,0 39,0
Anchura	cm inch	60,0 23,6
Altura	cm inch	157,0 60.8
Peso	kg lbs	35.8 78.9
Peso máx. del usuario	kg lbs	150.0 330.0
Tamaño de pila	2x	AA

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HB), 2014/30/EU.
Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Descargo de responsabilidad

© 2020 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