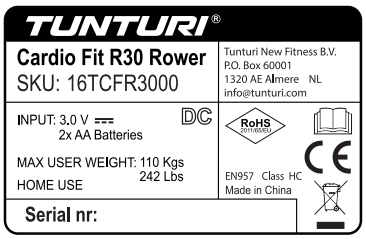
TUNTURI®

CARDIO FIT R30 ROWER

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisate ur
IT Manuale d'us o







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

- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.

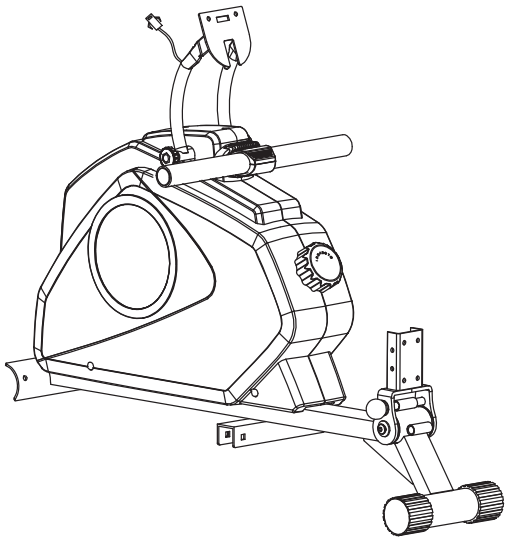


A

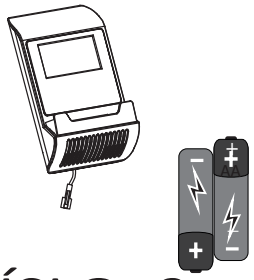

TUNTURI
SCAN
TIME
COUNT
SCAN
7,9
CAL
DIST
CAL
ODO
RPM
RESET
MODE
SET



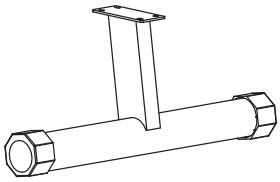
B



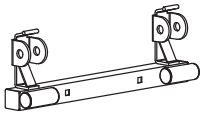
Č. 1



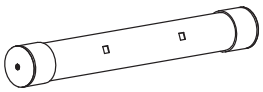
ČÍSLO: 9



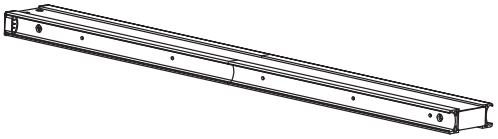
ČÍSLO: 28



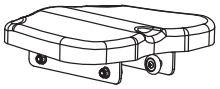
Č. 17



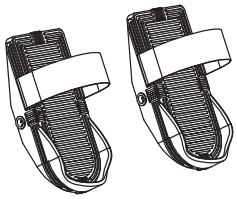
Č. 3



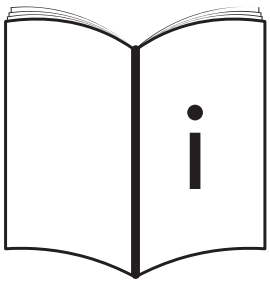
Č. 26

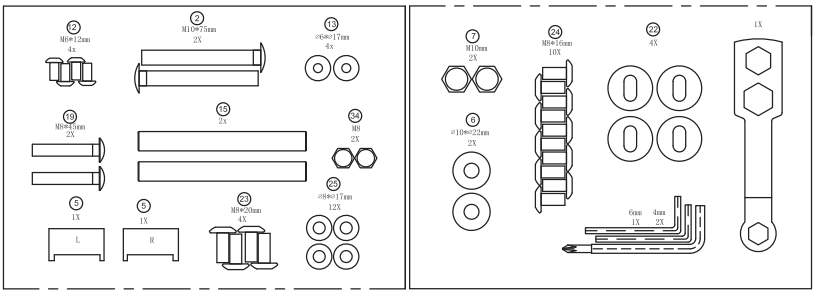


Č. 11

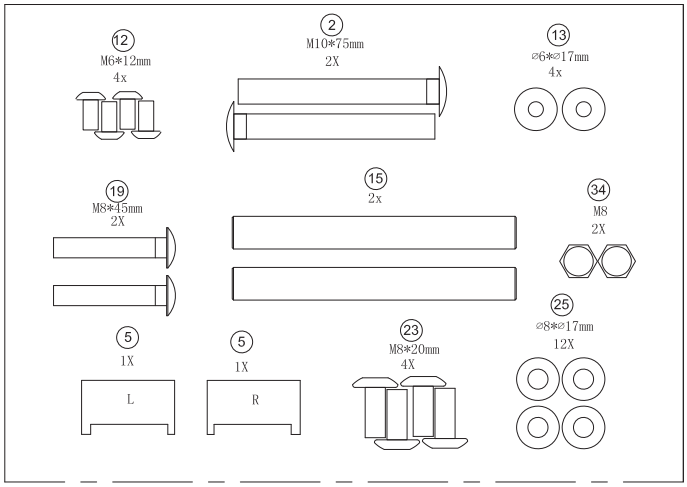


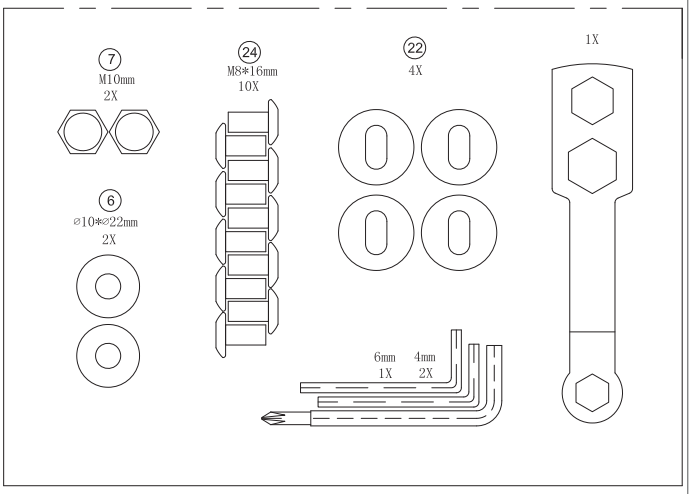
Č.: 14L/R



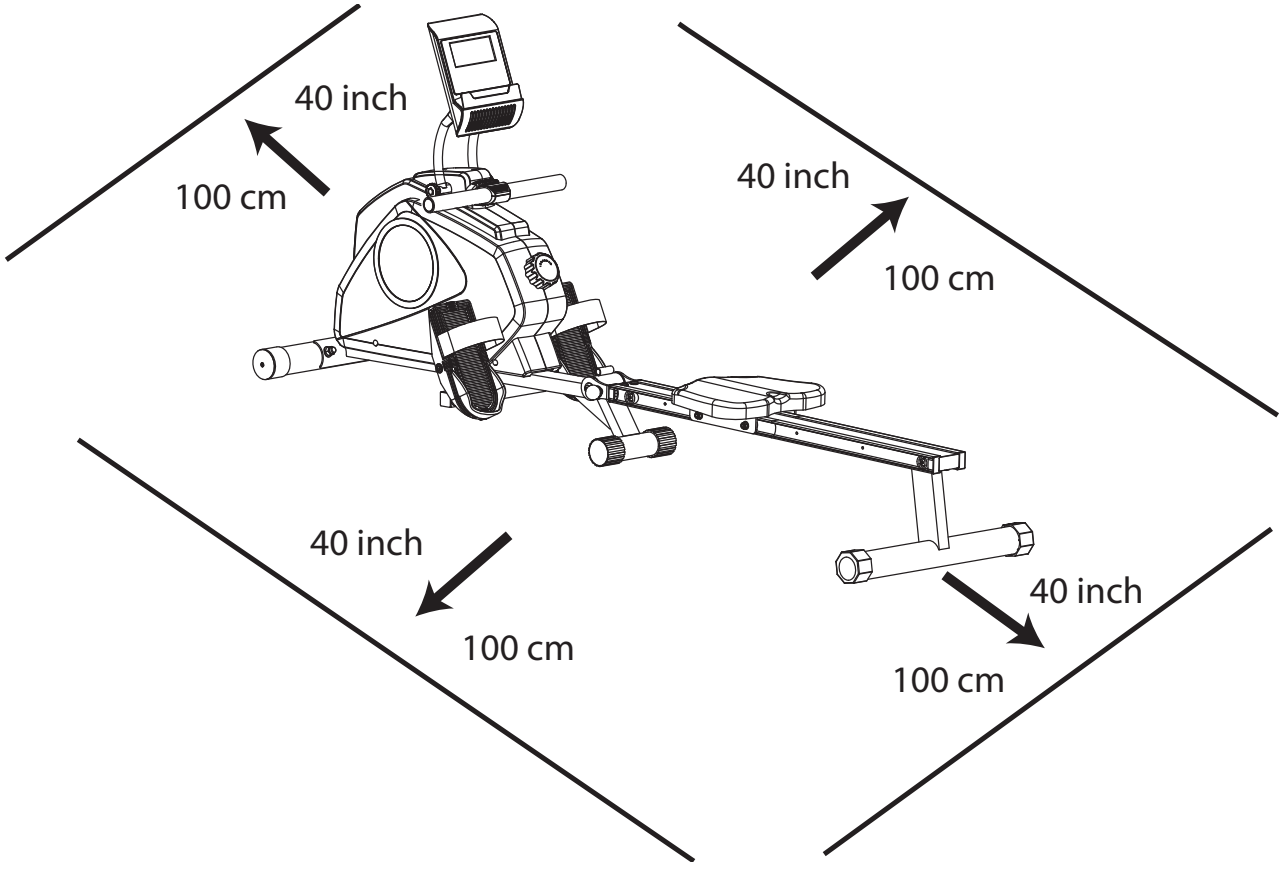


C



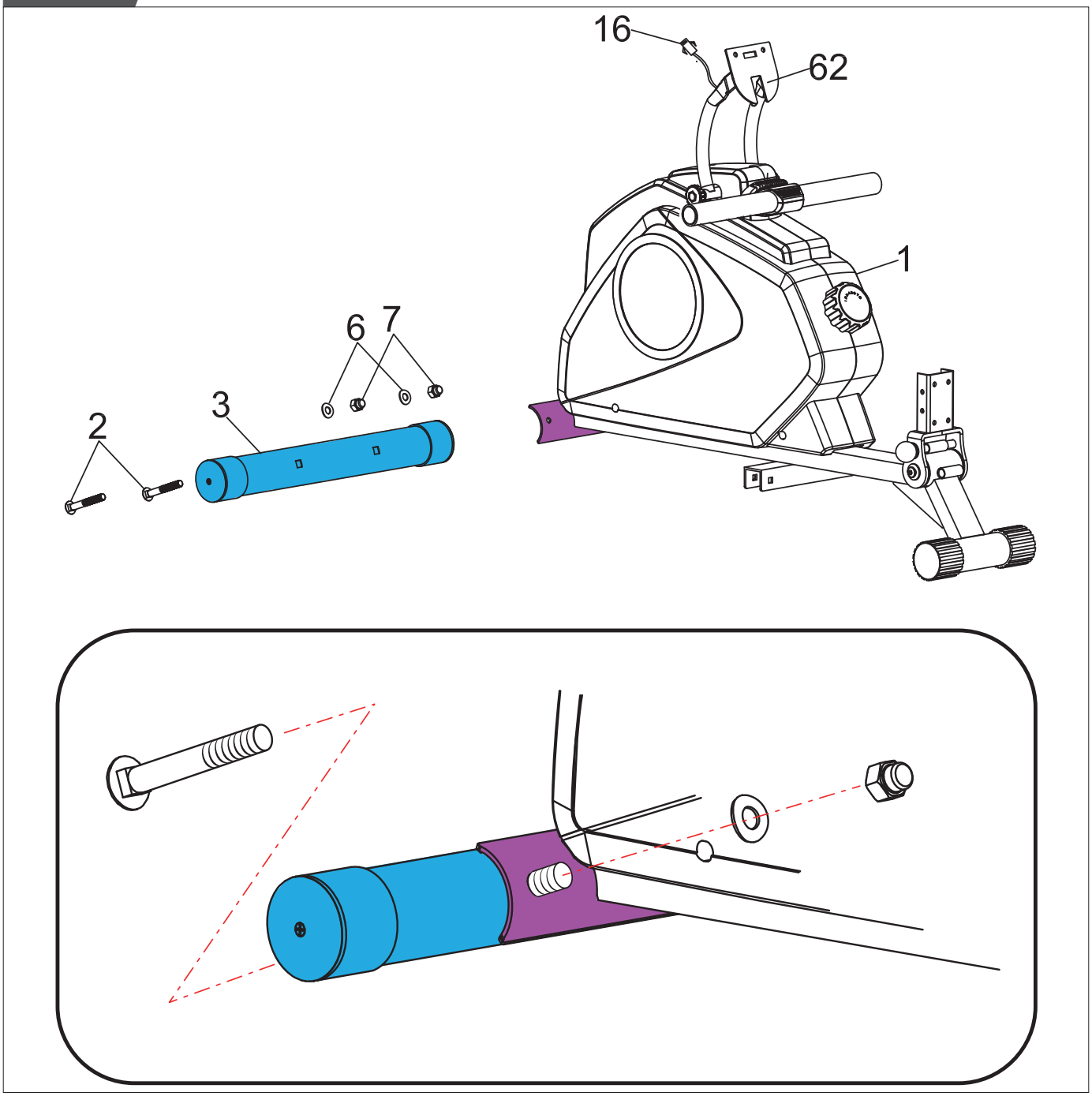


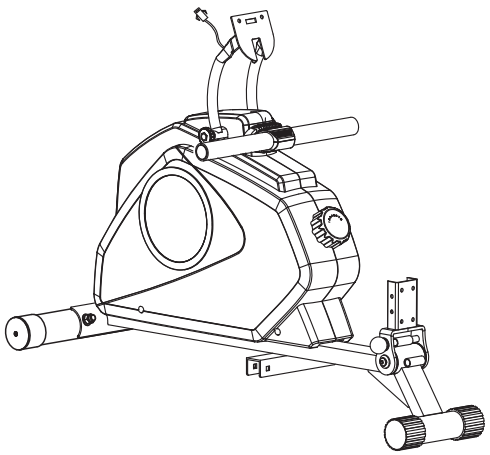
D-00

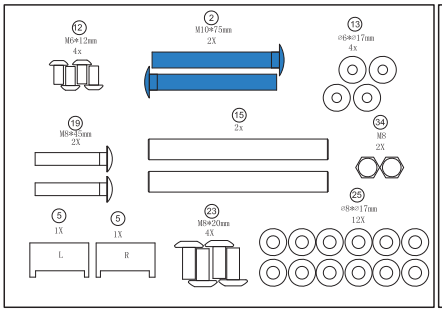


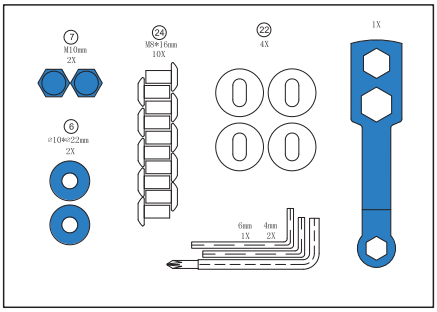
TUNTURI®

D-01







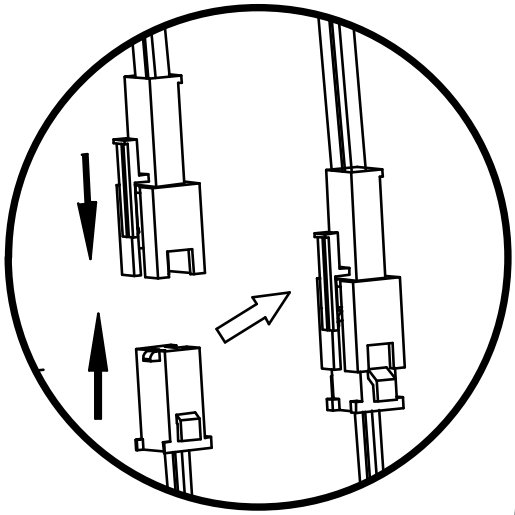


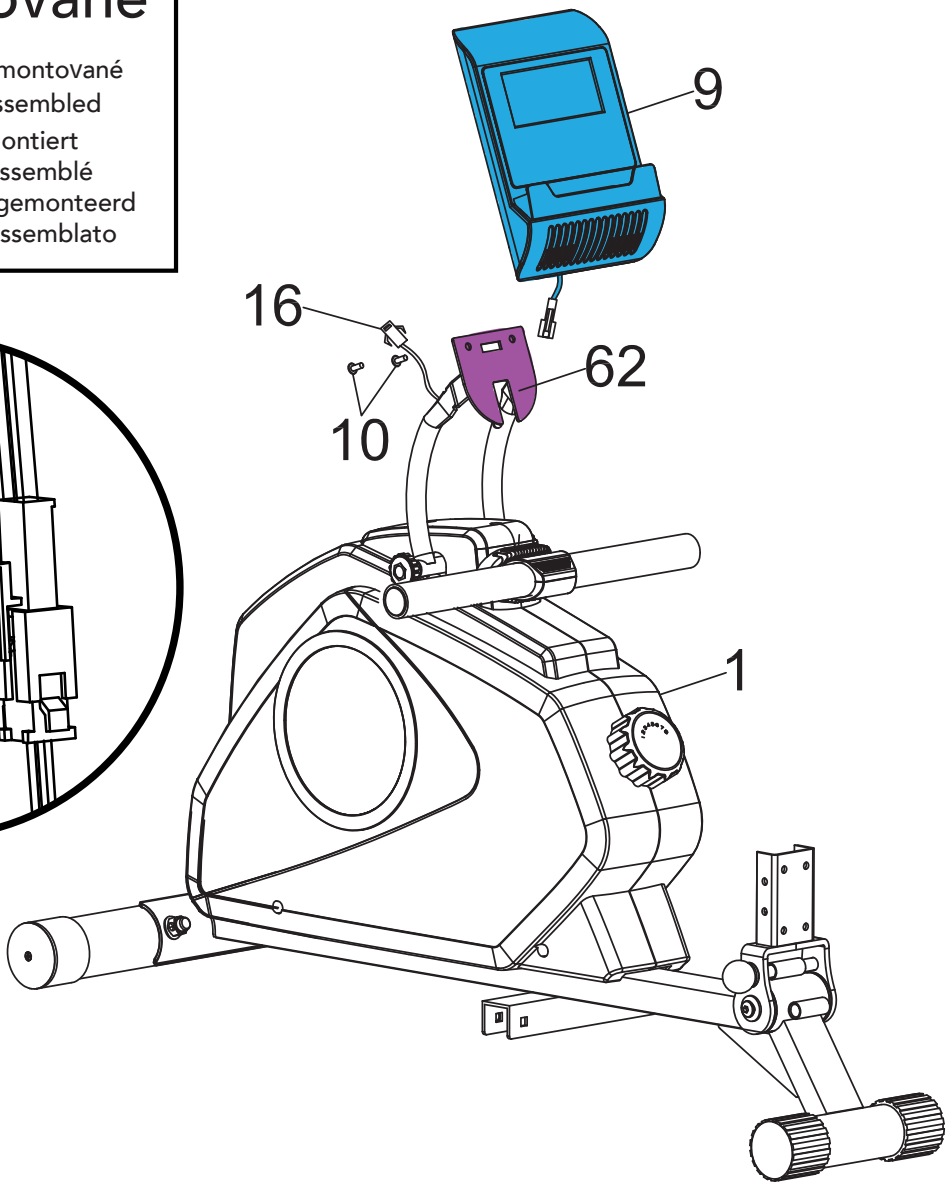
D-02

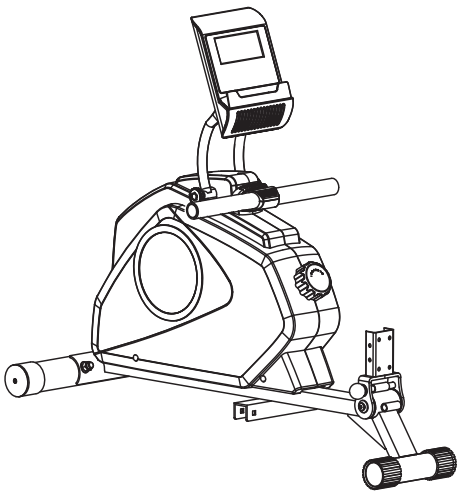
2x #10

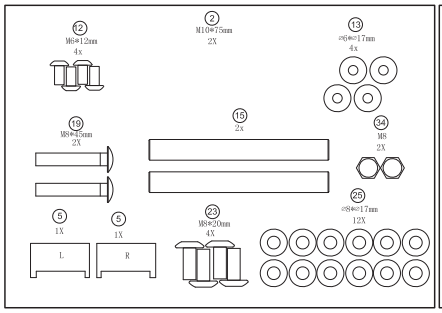
Předmontované

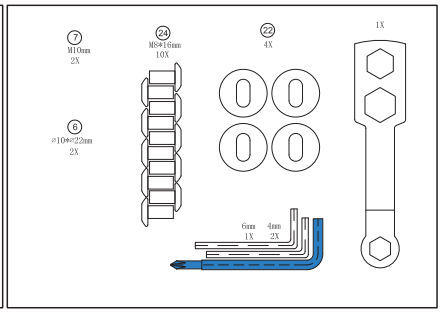
Predmontované
Preassembled
Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato





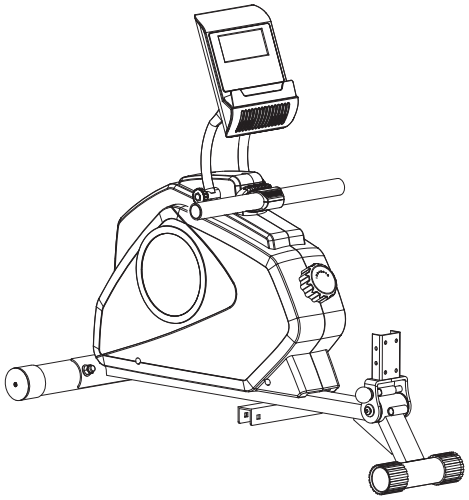


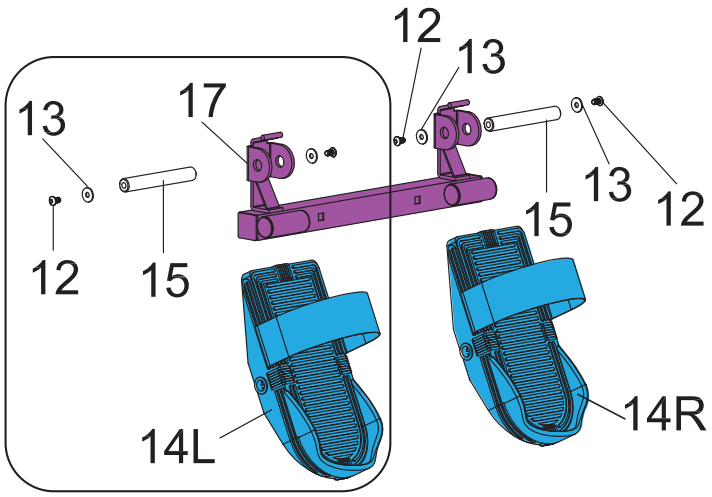


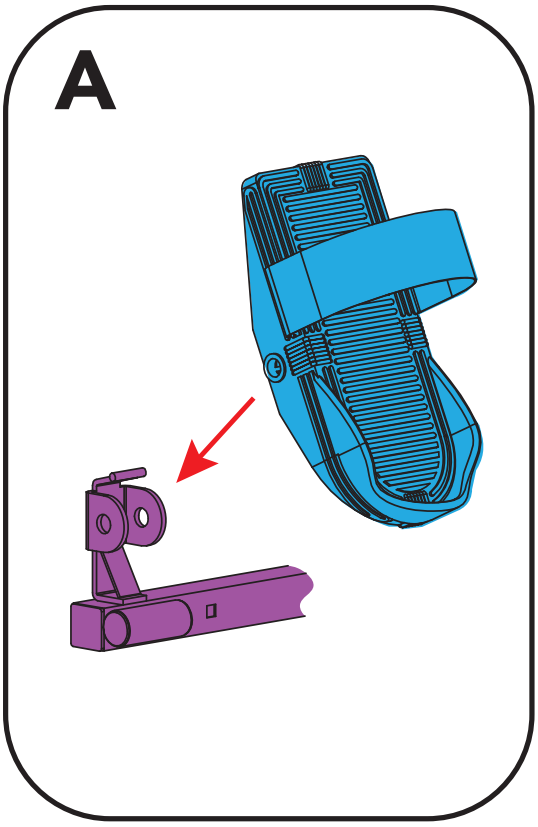


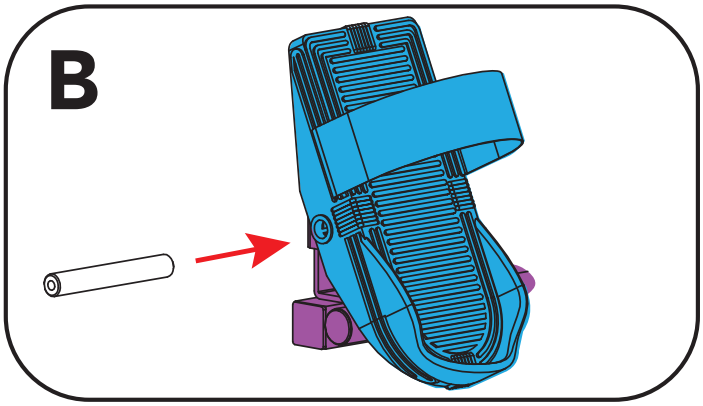
TUNTURI®

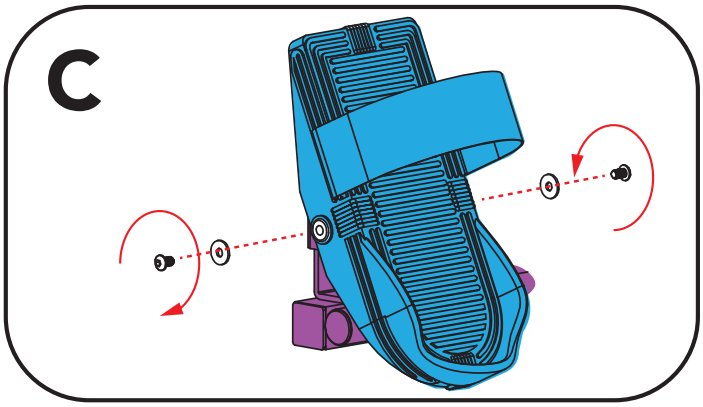
D-03

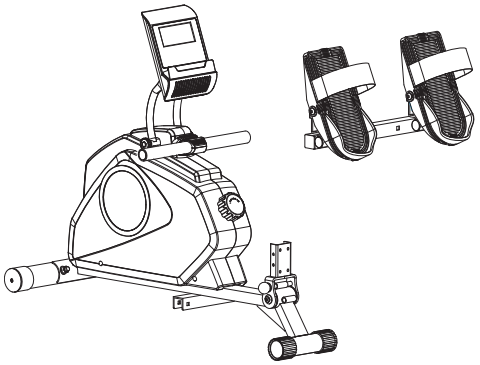


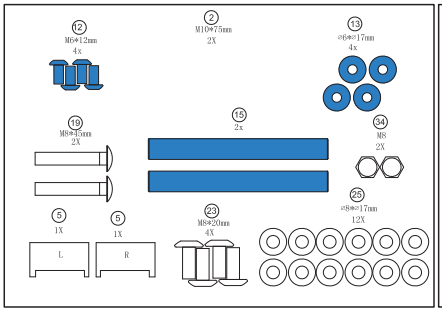


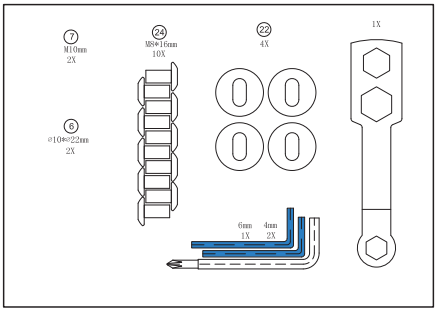




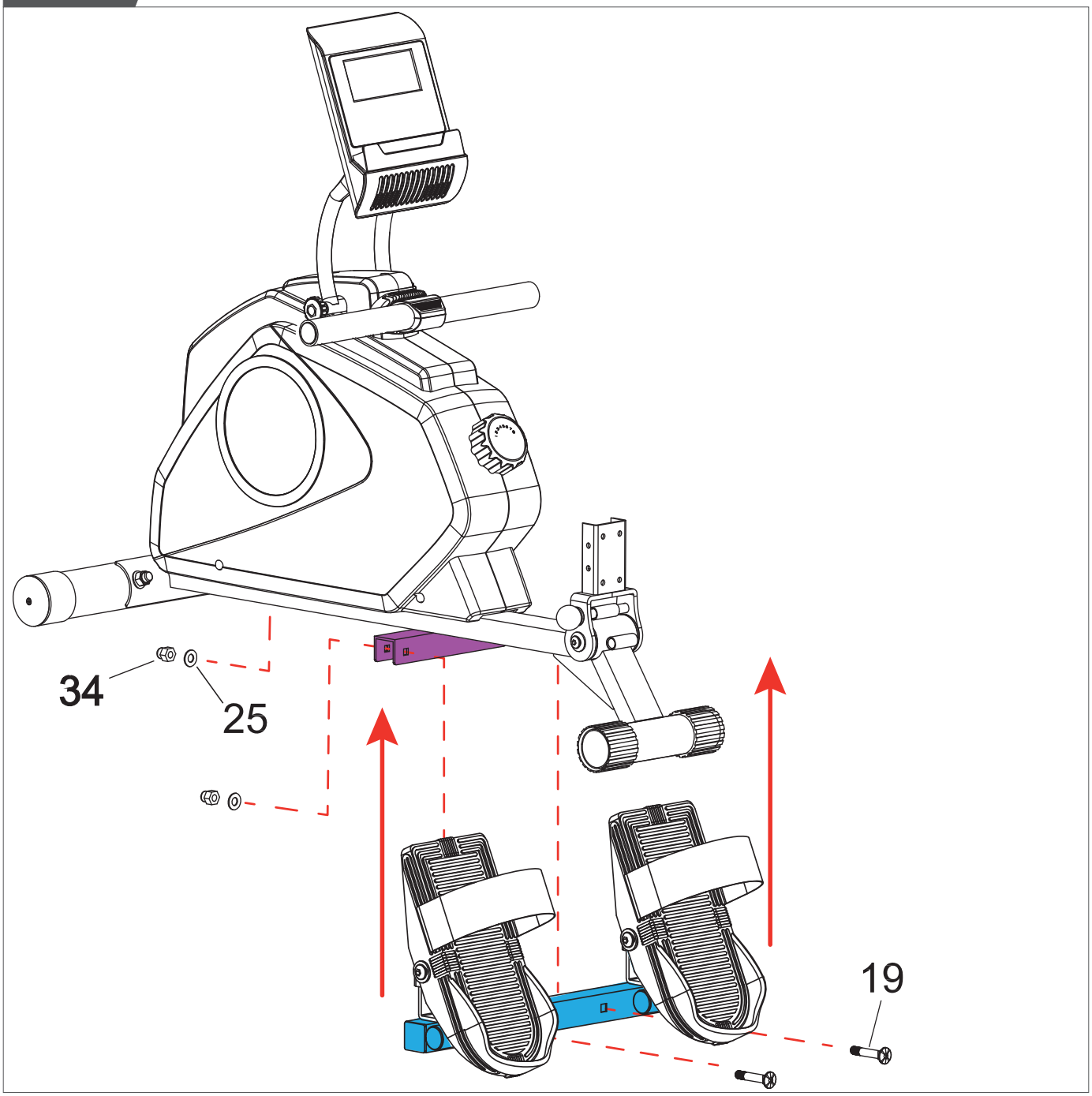


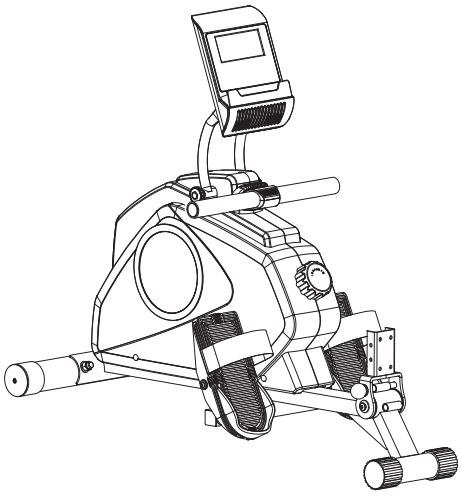


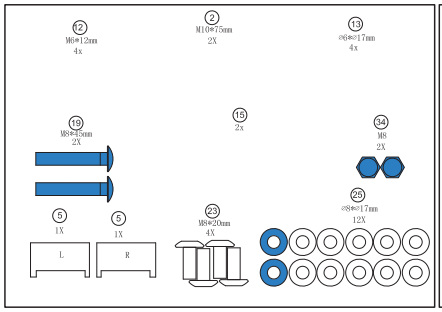


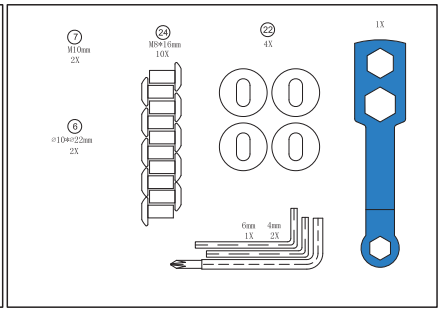


D-04

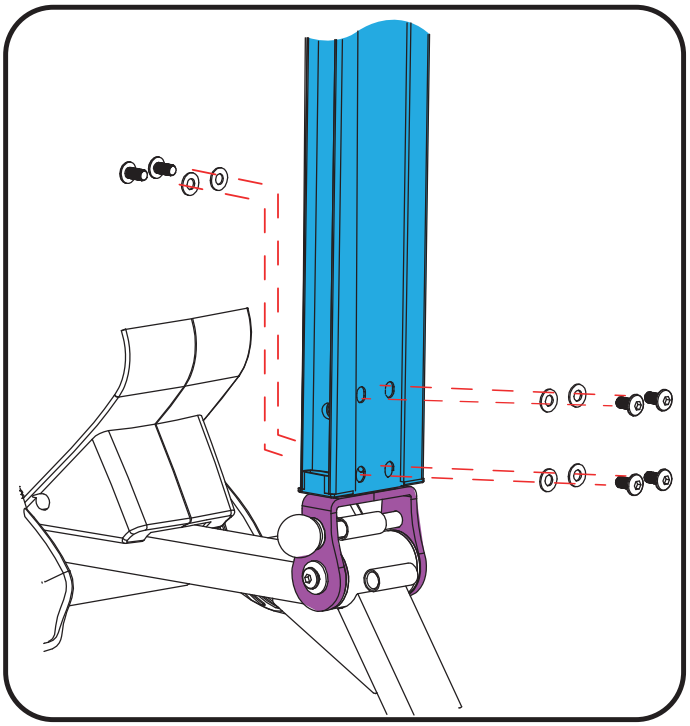


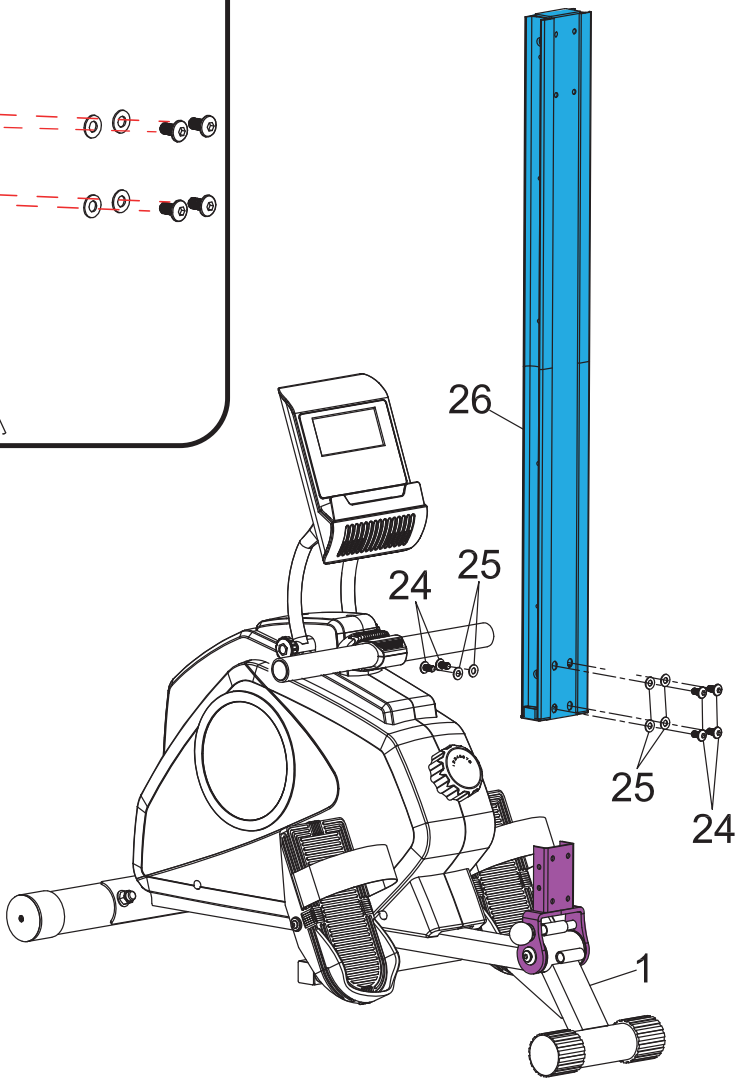


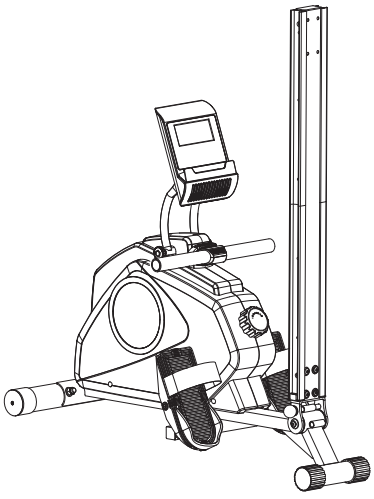


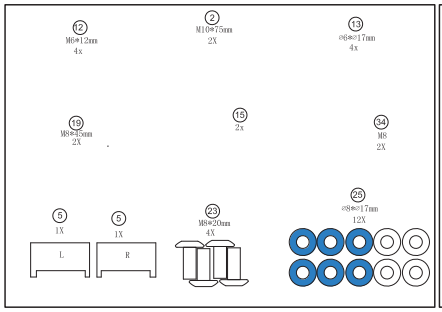


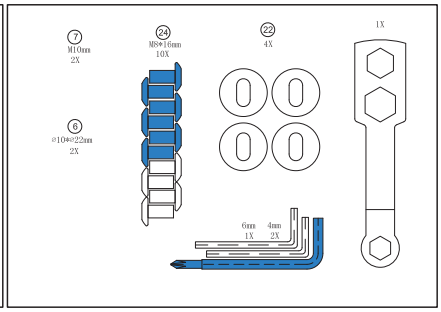
D-05



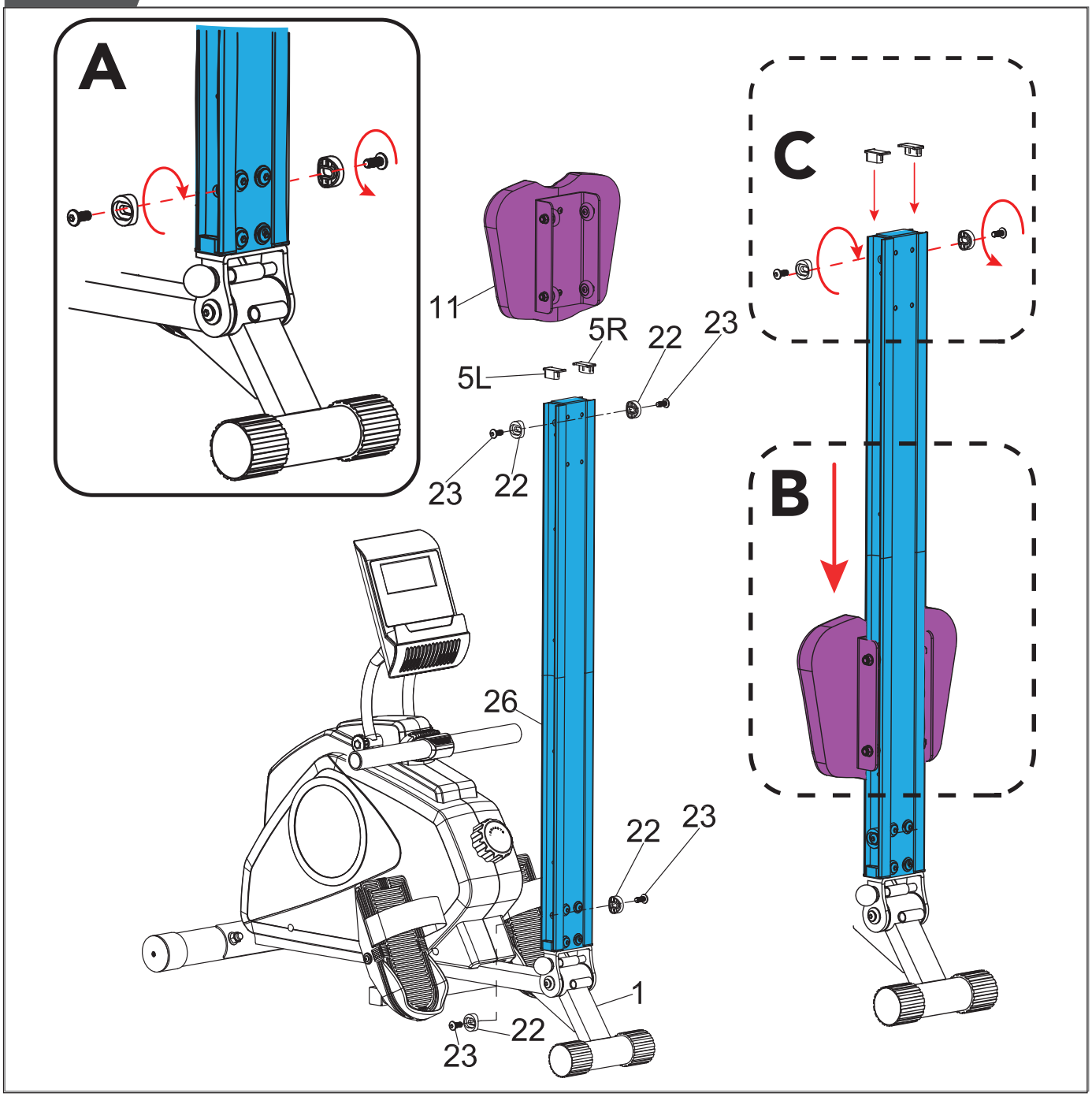

26
25
24
25
24
1

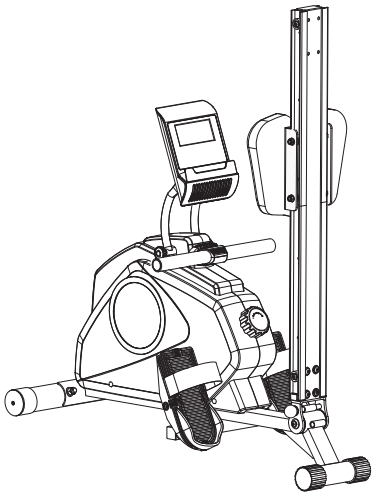


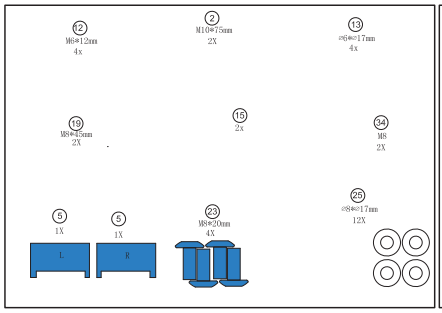

12
M6*12mm
4x
2
M10*75mm
2X
13
ø8*ø17mm
4x
19
M8*35mm
2X
15
2x
34
M8
2X
5
1X
L
5
1X
R
23
M8*20mm
4X
25
ø8*ø17mm
12X

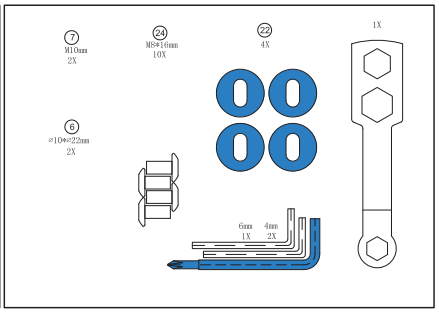

7
M10mm
2X
24
M8*16mm
10X
22
4X
1X
6
ø10*ø22mm
2X
6mm
1X
4mm
2X

D-06



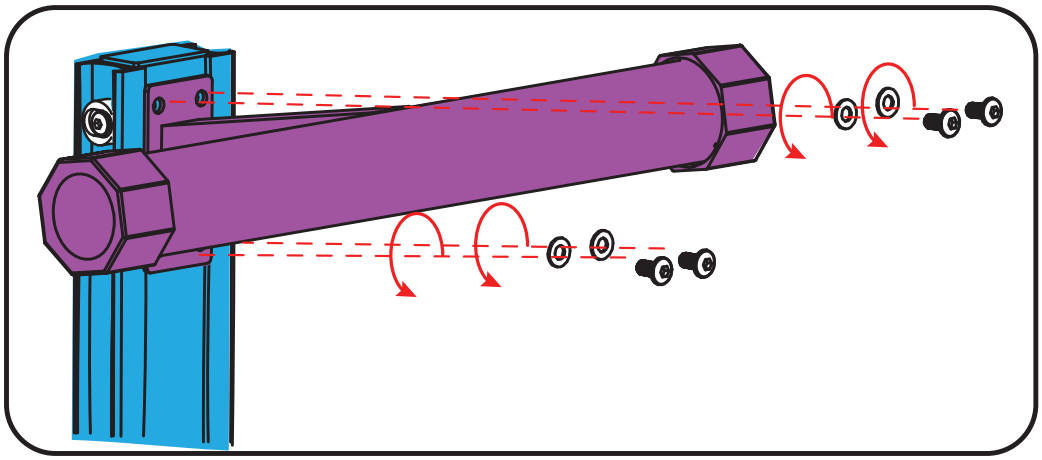


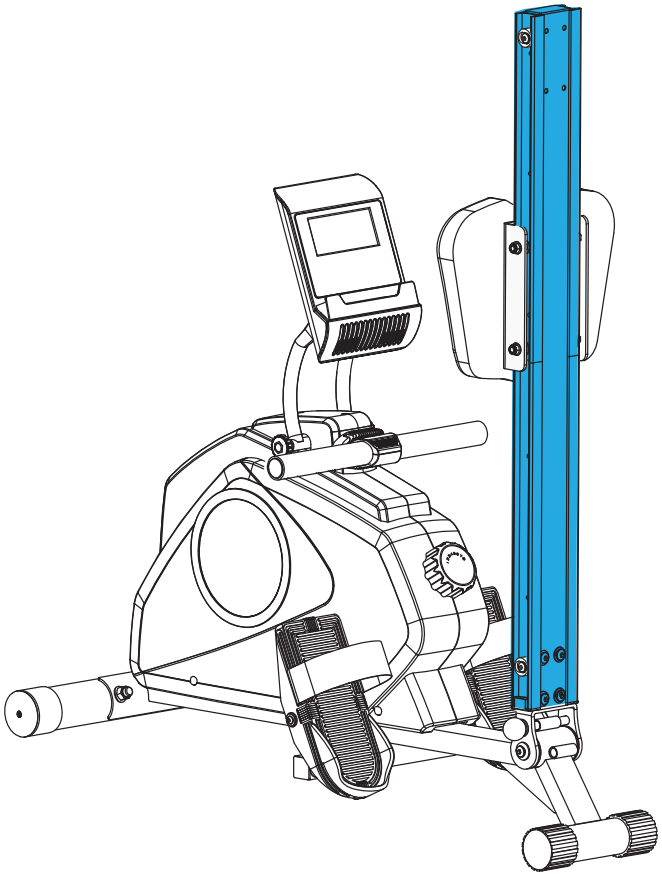


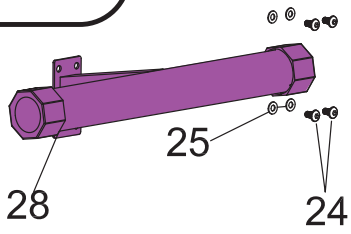


TUNTURI®

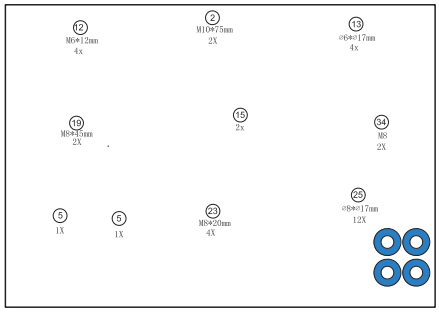
D-07

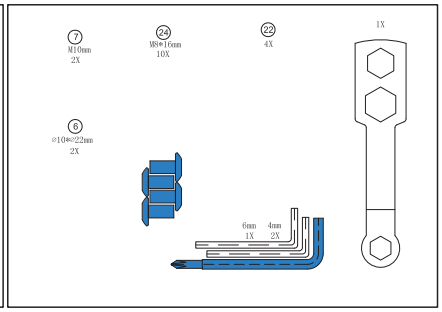




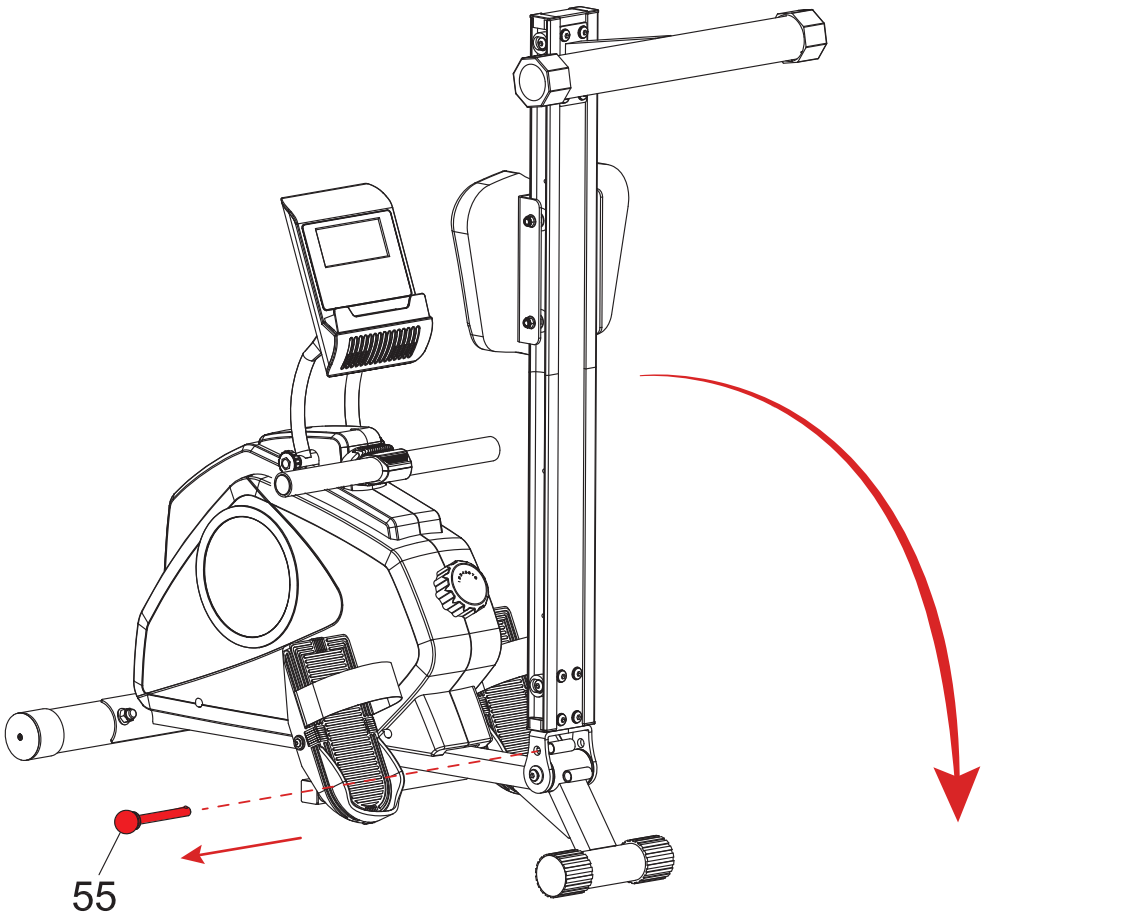


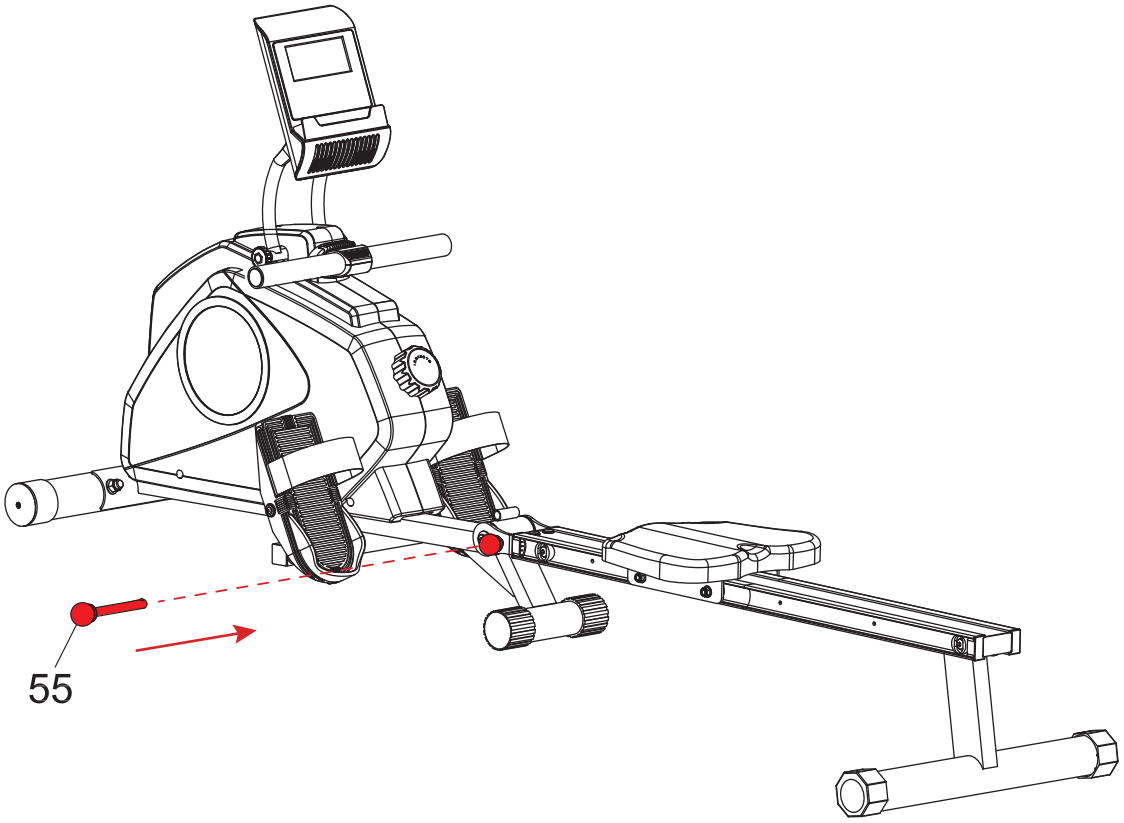






E





TUNTURI®

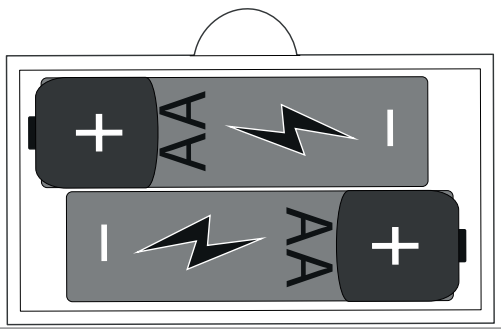
F-1


TUNTURI
SCAN
TIME
COUNT
SCAN
7.9
CAL
DIST
CAL
ODO
RPM
RESET
MODE
SET

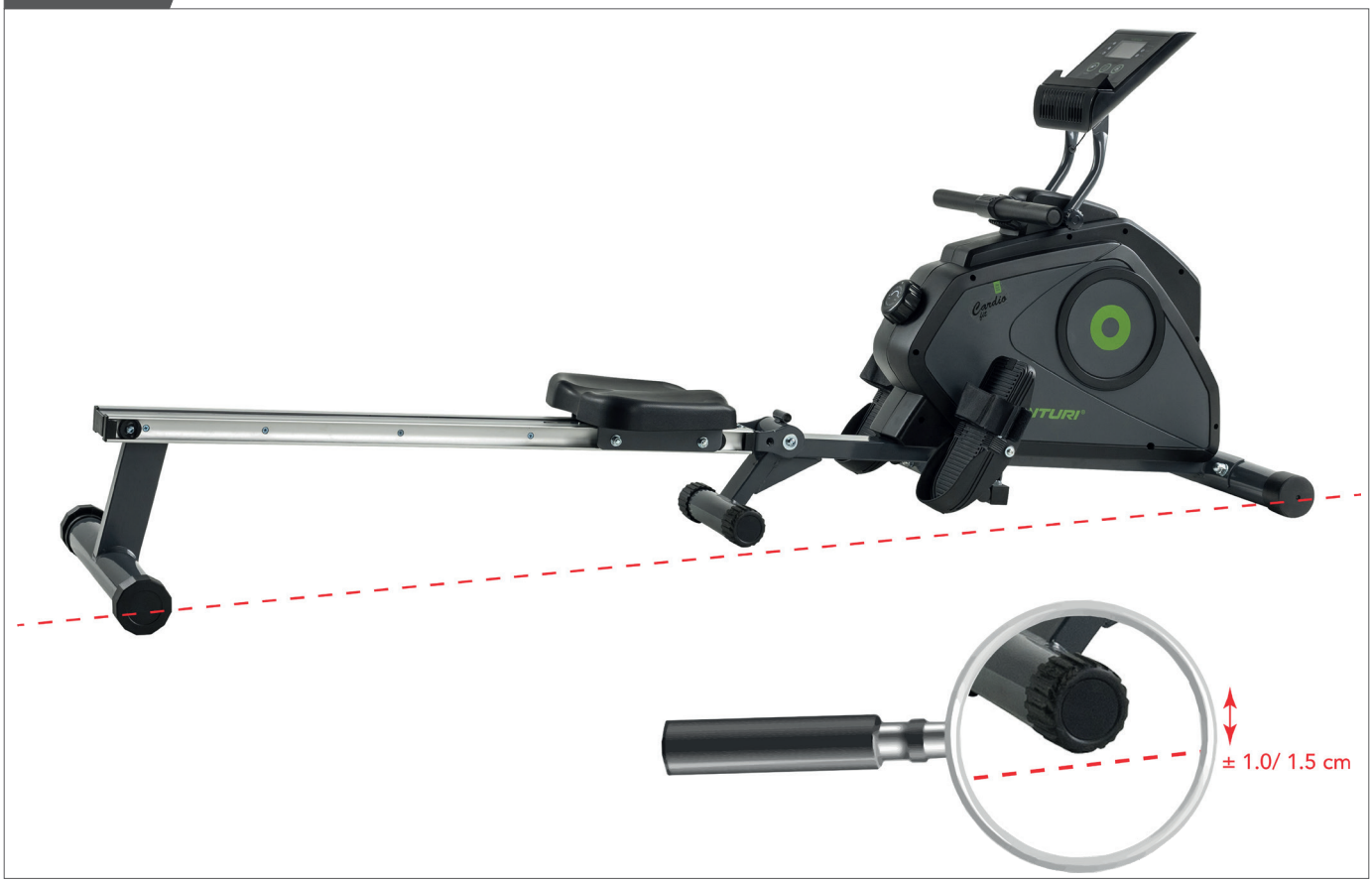
F-2


TUNTURI
SCAN
TIME
COUNT
SCAN
7.9
CAL
DIST
CAL
ODO
RPM
RESET
MODE
SET

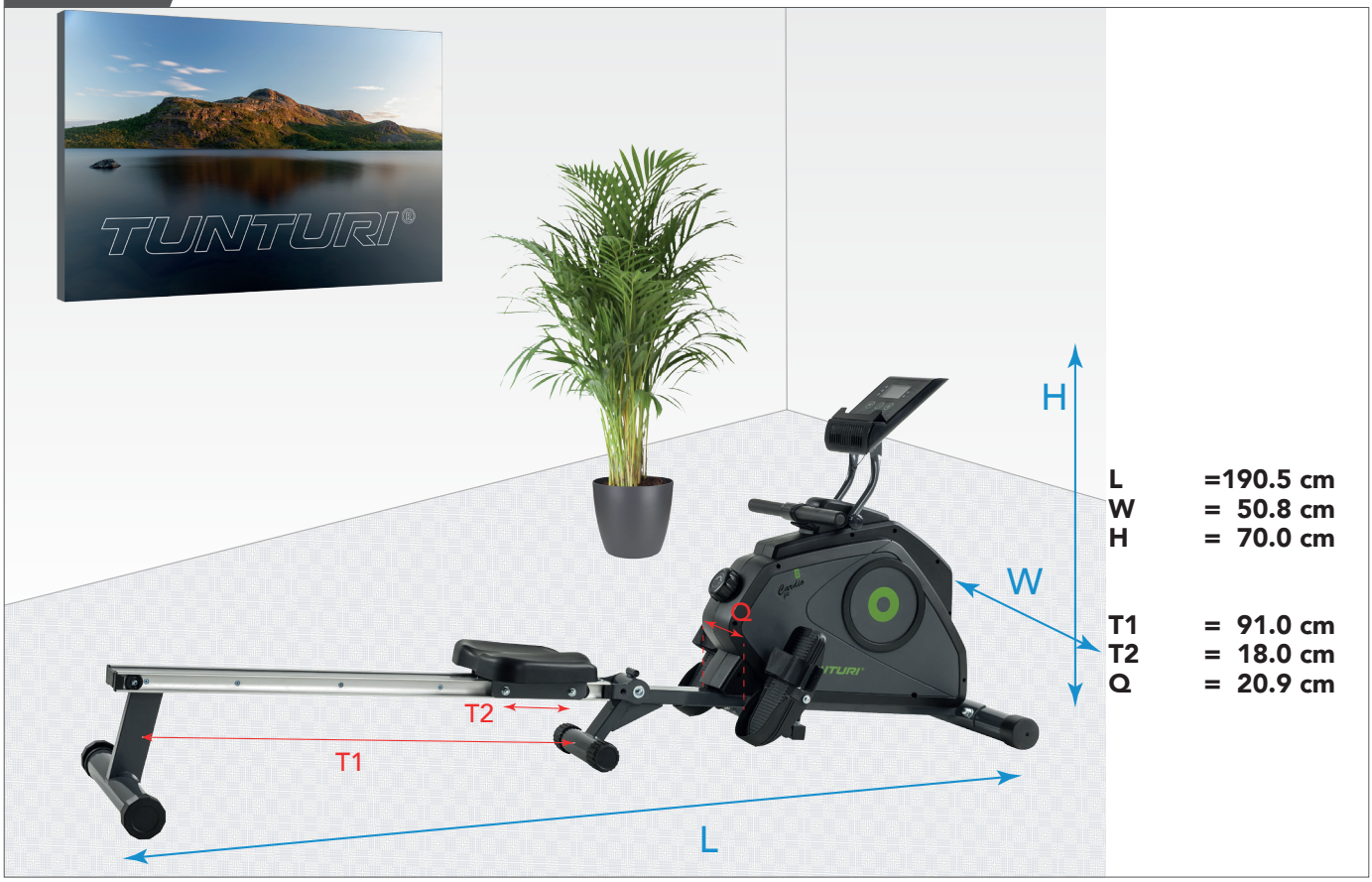

AA
AA


AA
AA

G



H



L	=190.5 cm
W	= 50.8 cm
H	= 70.0 cm
T1	= 91.0 cm
T2	= 18.0 cm
Q	= 20.9 cm

Čeština

Obsah

Vítejte **16**

Bezpečnostní varování **16**

Montážní pokyny **16**
Popis ilustrace A 16
Popis ilustrace B 16
Popis ilustrace C 17
Popis ilustrace D 17
Další informace o životním prostředí 17

Cvičení **17**
Pokyny k cvičení 17
Srdeční frekvence 17

Použití **18**
Nastavení opěrných nožiček (obr. G) 18
Nastavení odporu 18
Skládání (obr. E) 18
Výměna baterií (obr. F-2) 18
Jak veslovat 18

Konzole (obr. F) **19**
Vysvětlení Funkce displeje 19
Vysvětlení tlačítek 19
Další poznámky 19

Čištění a údržba **19**
Poruchy a závady 19
Vrzající válečky 20

Přeprava a skladování **20**

Záruka **20**

Technické údaje **20**

Prohlášení výrobce **20**

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti **21**

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení značky Tunturi. Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů a veslařských trenažérů. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň kondice
Další informace naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod je nezbytnou součástí vašeho tréninkového vybavení. Před použitím tohoto vybavení si prosím přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní varování a pokyny. Nedodržení bezpečnostních varování a pokynů může dojít k úrazu nebo poškození zařízení. Bezpečnostní varování a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si s přístrojem nebudou hrát.
- 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 předešli bolestem a namožení svalů, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C / 59 °F a 95 °F.
  Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C / 41 °F a 113 °F.
- Přístroj nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některá část poškozená nebo vadná, kontaktujte svého prodejce.
- Držte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Chraňte si vlasy před pohyblivými částmi.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Udržujte oděv, šperky a jiné předměty mimo dosah pohyblivých částí.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg (242 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Montážní pokyny

Popis ilustrace A

Ilustrace ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže.
Můžete jej použít jako referenci během montáže, ale vždy postupujte podle montážních pokynů v správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popis ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké komponenty a díly byste měli najít po vybalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé části mohou být skryty/zabaleny v dutých prostorech používaných jako ochranné materiály produktu.
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Popis ilustrace C

Ilustrace znázorňuje sadu hardwaru dodávanou s vaším produktem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, matice atd. a nástroje potřebné k správné montáži trenažéru.

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje správný postup montáže trenažéru v následujícím pořadí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Umístě te zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- V okolí zařízení ponechte volný prostor nejméně 100 cm.
- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.
  vybavení.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení montáže produktu uschovejte nástroje dodané s tímto produktem, pro případ budoucího servisu.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám váš fitness trenažér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste povinni svůj fitness trenažér řádně zlikvidovat v uznaném veřejném sběrném místě.

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximální spotřeby kyslíku v těle, což zase zlepšuje vytrvalost a kondici. Během cvičení byste se měli potit, ale neměli byste být zadýchaní. Abyste dosáhli a udrželi si základní úroveň kondice, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Zvyšte počet cvičení, abyste zlepšili svou kondici. Vyplatí se kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní tréninkový čas na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži. S rostoucí fyzickou kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Pokud se cítíte slabí nebo máte závratě, okamžitě přestaňte cvičit.

Pokyny k cvičení

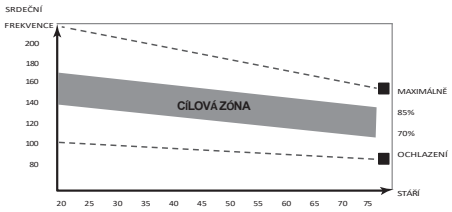
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně rozhýbat svaly. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly při protahování nenamáhejte ani neškubejte – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení

Toto je fáze, ve které vynakládáte úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Cvičte podle svých možností, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Intenzita cvičení by měla být dostatečná k tomu, aby se vaše srdeční frekvence zvýšila do cílové zóny uvedené v grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, i když většina lidí začíná na 15–20 minutách.

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, tj. snížení tempa, které trvá přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cvičení, přičemž je třeba opět dbát na to, abyste svaly při protahování nenamáhali ani neškubali.
Jak se budete dostávat do formy, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně po celém týdnu.

Zpevnění svalů

Chcete-li posilovat svaly na fitness trenažéru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během rozcvičky a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

Důležitým faktorem je zde množství vynaložené energie. Čím intenzivněji a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. V podstatě se jedná o stejný princip jako při tréninku na zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Srdeční frekvence

!! POZNÁMKA

- Tento trenažér není vybaven vestavěným monitorem srdeční frekvence. Pokud chcete sledovat svou srdeční frekvenci, musíte použít další zařízení.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, kterou může člověk bezpečně dosáhnout při fyzické zátěži. K výpočtu průměrné maximální srdeční frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK. Maximální srdeční frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ VAROVÁNÍ

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

Začátečníci 50–60 % maximální srdeční frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby sledující svou váhu, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí 60–70 % maximální srdeční frekvence

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

Expert 70–80 % maximální srdeční frekvence

Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhotrvající vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení opěrných nožiček (obr. G)

Zařízení je vybaveno 8 úhlovými koncovkami. Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, viklavé nebo špatně vyrovnané, lze pomocí těchto koncovek provést potřebnou korekci.

- Chcete-li vyrovnat trenažér, otočte 8 úhlových koncových krytek umístěných na zadní stabilizační trubce.
- Každá úprava nastaví stroj do jiné výškové úrovně.

RADA

- Je snazší provést tuto úpravu ve dvou osobách, aby jedna osoba mohla naklonit zařízení, zatímco druhá provede potřebné nastavení.

!! POZNÁMKA

- Stroj je nejstabilnější, když jsou všechny opěrné nohy zcela zasunuty . Proto začněte vyrovnávat stroj tím, že všechny opěrné nohy zcela otočíte dovnitř, a teprve poté otočte požadované opěrné nohy ven, aby byl stroj stabilní.
- Středová noha by měla být několik milimetrů nad podlahou, když na sedadle veslaře nesedíte.

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, otočte nastavovacím knoflíkem v horní části trubky držáku řídítek ve směru hodinových ručiček (+) pro zvýšení odporu a proti směru hodinových ručiček (-) pro snížení odporu.

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

!! POZNÁMKA

- Vzhledem k silným magnetům použitým v brzdovém systému nemusí k žádné znatelné změně odporu dojít, pokud je úroveň odporu snížena pouze o jeden stupeň z nastavení 7 nebo 8.
  V této situaci doporučujeme nejprve snížit odpor na nastavení 5 nebo nižší a poté jej zvýšit na požadované nastavení.

Skládání (obr. E)

- Povolte upevňovací knoflík (č. 55).
- Sklopte hliníkovou lištu.
- Zajištění hliníkové lišty zajišťovacím kolíkem.

Rozložení

stejný postup jako při skládání, ale v opačném pořadí.

!! POZNÁMKA

- Při spouštění dolů podepřete posuvnou lištu.

Výměna baterií (obr. F-2)

Konzole je vybavena 2 bateriemi AA v zadní části konzole.

Vložení/výměna baterií

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

!! POZNÁMKA

- Vybitá baterie by měla být vždy recyklována podle místních zákonů , aby nedocházelo k poškozování životního prostředí.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, aby nedošlo k k úniku baterií.
- Abyste zabránili úniku baterií, vyjměte je, pokud plánujete zařízení delší dobu nepoužívat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte baterie stejné značky, stejného typu a stejné energetické úrovně.

Jak veslovat

	**Zahájení** Pohodlně dopředu s rovnými zády a pažemi.
	**Záběr** Tlačte nohama, zatímco paže zůstávají rovné.
	**Dokončení** Proveďte tah rukama a nohama a mírně se zakloňte v pánvi.
	**Zotavení** Horní část těla se nakloní dopředu nad pánev a posuňte se vpřed.
	**Zachycení** Vraťte se do výchozí polohy a začněte znovu.

Zachycení
Začněte pohodlně v předklonu a silně se odrazte nohama, přičemž udržujte paže a záda rovné.

Dokončení
Začněte táhnout ruce zpět, jakmile přejdou přes kolena, a pokračujte v záběru až do konce, přičemž se mírně zakloňte přes pánev.

Zotavení
Vraťte se do výchozí polohy a opakujte.

Konzole (obr. F)

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Chraňte konzoli před přímým slunečním zářením.
- Pokud je povrch konzole pokrytý kapkami potu, osušte jej.
- Neopírejte se o konzoli.
- Na displej se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby se displeje nedotýkaly vaše nehty ani ostré předměty.

!! POZNÁMKA
- Konzole přejde do pohotovostního režimu, pokud zařízení 4 minuty nepoužívá.

Vysvětlení Funkce displeje

Scan
Automaticky skenuje funkce: Time, Count, ODO, Dist, RPM &.
Calorie Každý displej se zobrazí na 4 sekundy

Time
Automaticky sčítá čas cvičení během tréninku.

Count (cnt)
Při cvičení automaticky sčítá počet úderů.

Odo
Automaticky sčítá počet úderů za všechny tréninkové jednotky.

Dist
Vzdálenost za trénink.
- M Uvádí parametry v metrech.
- MIL Uvádí parametry v mílích.

Calorie
Automaticky sčítá kalorie spálené při cvičení.

!! POZNÁMKA
- Tyto údaje slouží pouze jako orientační vodítko pro srovnání různých cvičení, které nelze použít v lékařské praxi.

Vysvětlení tlačítek

MODE
- Stisknutím tlačítka MODE vyberete funkce konzole: čas, počet, vzdálenost, ODO a kalorie.
- Stisknutím a podržením po dobu 4 sekund resetujete: čas, počet, vzdálenost a kalorie.

SET
Nastavte hodnoty pro: Čas, Počet, Vzdálenost a Kalorie, pokud nejste v režimu skenování.
- Stisknutím tlačítka SET přepněte konzoli do režimu zadávání cílů.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte cíl, který chcete nastavit. (Vybraný cíl bude blikat, když je možné nastavit hodnotu.)
- Stisknutím tlačítka SET zvýšíte hodnotu cíle, podržením tlačítka SET zvýšíte hodnotu rychleji.
- Krátkým stisknutím tlačítka RESET resetujte změněný vybraný cíl.
- Stisknutím tlačítka MODE aktivujte další volitelný cíl, který chcete nastavit. Čas + 1 min (1~99)
  CNT +10 (1~9990)
  VZDÁLENOST +100
  CAL + 1 (1~999)
  ODO (nelze změnit)
  RPM (nelze změnit)

!! POZNÁMKA
- Když nastavíte cíle, nastavená hodnota cíle bude odpočítávána v aktivním režimu.
- Po dosažení cíle konzole vydá 4 dvojité akustické signály. Dosažená hodnota se nyní začne počítat od „0“.
- Můžete nastavit více než jeden cíl, všechny cíle budou oznámeny, když bude cíl dosažen.

RESET
- Stiskněte a podržte po dobu 4 sekund, aby se resetovaly: čas, kalorie a počet.

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

Další poznámky
- Pokud je displej slabý nebo nezobrazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
- Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách nepřijme žádný signál.
- Monitor se automaticky zapne, když začnete cvičit a stisknete tlačítko se signálem.
- Monitor automaticky začne počítat, když začnete cvičit, a přestane počítat, když přestanete cvičit na 4 sekundy.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje žádnou zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje rekalibraci, pokud je sestaveno, používáno a udržováno v souladu s pokyny.

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

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

Vady a poruchy

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou na zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů bude stačit vyměnit vadnou součást.
- Pokud zařízení nefunguje správně, okamžitě kontaktujte prodejce.
- Prodejci sdělte číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Vrzající válečky

- Pokud klouzavá kolečka vydávají při klouzavém pohybu hluk, okamžitě naneste 2 cm3 maziva na každý vyčnívající povrch kolejnice.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Doporučujeme použít mazivo na bázi silikonu.
- Nepoužívejte příliš mnoho maziva a přebytečné mazivo setřete čistým hadříkem, protože příliš mnoho maziva může způsobit skvrny na koberci nebo nečistoty.

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Při přepravě a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

- Přesuňte zařízení a opatrně ho položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy .
- Přes nerovný povrch zařízení přemisťujte opatrně. Zařízení nepřemisťujte po schodech pomocí koleček, ale přenášejte jej za rukojeti.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího
platí pouze v případě, že je zařízení používáno v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržováno podle pokynů pro dané zařízení.
Schválené prostředí a pokyny pro údržbu konkrétního produktu jsou uvedeny v „uživatelské příručce“ produktu. „Uživatelskou příručku“ si můžete stáhnout z našich webových stránek. http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data zakoupení. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce.

Záruční krytí

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě nenesou odpovědnost na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé, sekundární nebo následné škody jakékoli povahy vzniklé v důsledku použití nebo nemožnosti použití tohoto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení od společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se vztahuje pouze na běžné, doporučené používání produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Ani společnost Tunturi New Fitness BV, ani distributoři Tunturi
Závazky se vztahují na vady způsobené z důvodů mimo jejich kontrolu. 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. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluk vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluk podstatně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na vady vzniklé v důsledku neprovedení pravidelné údržby uvedené v uživatelské příručce k produktu. Záruka se dále nevztahuje na vady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí, jak je popsáno v uživatelské příručce, které by mělo být vnitřní, suché, bez prachu a písku a s teplotou v rozmezí +15 °C až
+35 °C. Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalační postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna jednoduchých měřidel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení.
Záruční opravy provedené jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou.
Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce má za následek neplatnost záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	191,0 75,2
Šířka	cm palce	51,0 20,1
Výška	cm palce	70 27,5
Hmotnost	kg lbs	26,5 58,4
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	110 242
Velikost baterie	2x	AA
Měření srdečního tepu dostupné prostřednictvím:	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Ne Ne Ne Ne Ne

!! POZNÁMKA

- Chcete-li se dozvědět rozměry produktu a funkční rozměry najdete na obrázku H

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že veslařský trenažér Cardio Fit Rower R30 je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

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

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelského manuálu najdete na našich webových stránkách.

Slovenčina

Obsah

Vitajte 22

Bezpečnostné upozornenia 22

Montážne pokyny 22
- Popis obrázku A 22
- Popis obrázku B 22
- Popis obrázku C 23
- Popis obrázku D 23
- Ďalšie informácie o životnom prostredí 23

Cvičenia 23
- Pokyny k cvičeniu 23
- Srdcová frekvencia 23

Použitie 24
- Nastavenie oporných nôh (obr. G) 24
- Nastavenie odporu 24
- Skladanie (obr. E) 24
- Výmena batérií (obr. F-2) 24
- Ako veslovať 24

Držiak (obr. F) 25
- Vysvetlenie Funkcie displeja 25
- Vysvetlenie tlačidiel 25
- Ďalšie poznámky 25

Čistenie a údržba 25
- Poruchy a nesprávne fungovanie 25
- Vŕzgajúce valčeky 26

Preprava a skladovanie 26

Záruka 26

Technické údaje 26

Vyhlásenie výrobcu 26

Zrieknutie sa zodpovednosti 27

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie produktu Tunturi. Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov a veslovacích trenažérov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície.
Ďalšie informácie nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového vybavenia. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny uvedené v tejto príručke. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenie

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uchovajte pre budúce použitie.

- Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálna doba používania je obmedzená na 2 hodiny denne.
- Tento spotrebič môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní spotrebiča a chápu súvisiace nebezpečenstvá.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa uistili, že sa s prístrojom nehrajú.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.
- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí. Nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste sa nenachladili.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C / 59 °F a 95 °F.
  Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C / 41 °F a 113 °F.
- Nepoužívajte ani neskladujte zariadenie vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode.
  účely, ako sú uvedené v návode.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 110 kg (242 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Montážne pokyny

Popis obrázku A

Ilustrácia ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže. Môžete ju použiť ako referenčný materiál počas montáže, ale vždy postupujte podľa montážnych pokynov v správnom poradí, ako je znázornené na obrázkoch.

Popis obrázku B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a diely by ste mali nájsť po rozbalení produktu.

!! POZNÁMKA

- Malé diely môžu byť skryté/zabalené v dutých priestoroch používaných ako ochranný materiál pre produkt.
- Ak chýba nejaká súčasť, kontaktujte svojho predajcu.

Popis obrázku C

Ilustrácia zobrazuje súpravu hardvéru dodávanú s vaším produktom. Súpravu hardvéru tvoria skrutky, podložky, matice atď. a náradie potrebné na správnu montáž trenažéra.

Popis obrázku D

Ilustrácia znázorňuje správny postup montáže trenažéra v nasledujúcom poradí.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie zmontujte v uvedenom poradí.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- V okolí zariadenia ponechajte voľný priestor minimálne 100 cm.
- Správnu inštaláciu zariadenia nájdete na obrázkoch.
  zariadenie.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie produktu uchovajte náradie dodávané s týmto výrobok pre budúci servis.

Ďalšie informácie o vplyve na životné prostredie

Likvidácia obalov

Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvážaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

Likvidácia na konci životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že váš fitness tréner vám bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste povinní svoj fitness tréner riadne zlikvidovať v uznanom verejnom zbernom mieste.

Cvičenie

Cvičenie by malo byť mierne ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo zase zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas cvičenia by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní. Aby ste dosiahli a udržali si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju kondíciu. Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa venuje diéte, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú tréningovú dobu na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby váš kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu. Ako sa vaša fyzická kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia môžete merať sledovaním svojej srdcovej frekvencie a pulzu.

⚠ VAROVANIE

- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojím lekárom.
- Ak sa cítite slabý alebo máte závraty, cvičenie okamžite prerušte.

Pokyny k cvičeniu

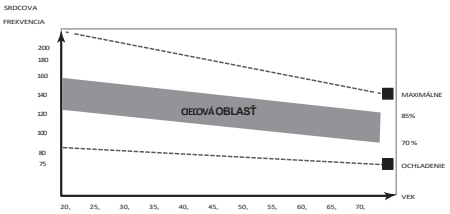
Využívanie služieb fitness trénera vám prinesie viacero výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne rozohriat svaly. Znižuje tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa urobiť niekoľko strečingových cvičení, ako je popísané nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Pri strečingu nepreťažujte ani neškubajte svaly – ak to bolí, PRESTAŇTE.

Fáza cvičenia

Toto je fáza, v ktorej vynakladáte námahu. Pri pravidelnom používaní sa vaše svaly na nohách stanú pružnejšími. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržiavať rovnomerné tempo počas celého cvičenia. Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila do cieľovej zóny uvedenej v tabuľke nižšie.



Táto fáza by mala trvať najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína s 15-20 minútami.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Zahŕňa opakovanie rozcvičkových cvičení, t. j. spomalenie tempa, čo trvá približne 5 minút. Teraz je potrebné zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť dbajte na to, aby ste pri strečingu nepreťažili ani neškubali svaly.
Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Na posilnenie svalov na fitness stroji je potrebné nastaviť relatívne vysoký odpor. Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh, čo môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Počas rozcvičenia a ochladenia by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu tréningu by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali svoju srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Chudnutie

Dôležitým faktorom je tu množstvo spotrebovanej energie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. V podstate ide o rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

!! POZNÁMKA

- Tento trenažér nemá zabudovaný snímač srdcovej frekvencie.
  Ak chcete monitorovať svoju srdcovú frekvenciu, musíte použiť dodatočné zariadenie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú človek môže bezpečne dosiahnuť počas fyzickej námahy. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa líši od človeka k človeku.

⚠ UPOZORNENIE

- Dávajte pozor, aby ste počas cvičenia neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu
  Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojím lekárom.

Začiatočníci 50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí, ktorí dbajú na svoju váhu, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí 60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí, ktorí chcú zlepšiť a udržať si svoju kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Expert 70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejších jedincov, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý vytrvalostný tréning.

Použitie

Nastavenie oporných nôh (obr. G)

Zariadenie je vybavené 8 uhlovými koncovkami. Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, vratké alebo zle vyvážené, tieto koncovky môžete použiť na vykonanie potrebných úprav.

- Na vyrovnanie trenažéra otočte 8 uhlových koncoviek umiestnených na zadnej stabilizačnej trubici.
- Každé nastavenie nastaví stroj na inú výškovú úroveň.

TIP

- Toto nastavenie je jednoduchšie vykonať s dvoma osobami, aby jedna osoba mohla nakloniť zariadenie, zatiaľ čo druhá vykoná potrebné nastavenia.

!! POZNÁMKA

- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nohy úplne zasunuté
  Preto začnite vyrovnávať stroj otočením všetkých oporných nôh úplne dovnútra a až potom otočte požadované oporné nohy von, aby sa stroj stabilizoval.
- Stredná noha by mala byť niekoľko milimetrov nad podlahou, keď nesedíte na sedadle veslovacieho trenažéra.

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, otočte nastavovacím gombíkom v hornej časti rúrky držiaka riadidiel v smere hodinových ručičiek (+) na zvýšenie odporu a proti smeru hodinových ručičiek (-) na zníženie odporu.

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

!! POZNÁMKA

- Vzhľadom na silné magnety použité v brzdovom systéme
  ak sa úroveň odporu zníži iba o jeden stupeň z nastavení 7 alebo 8, nemusí dôjsť k žiadnej badateľnej zmene odporu.
  V tejto situácii odporúčame najskôr znížiť odpor na nastavenie 5 alebo nižšie a potom ho zvýšiť na požadované nastavenie.

Skladanie (obr. E)

- Povolte upevňovací gombík (č. 55).
- Zložte hliníkovú lištu.
- Hliníkovú lištu zaistite poistným kolíkom.

Rozloženie

Postupujte rovnako ako pri skladaní, ale v opačnom poradí.

!! POZNÁMKA

- Pri spúšťaní podoprite posuvnú lištu.

Výmena batérií (obr. F-2)

Konzola je vybavená 2 AA batériami v zadnej časti konzoly.

Vloženie/výmena batérií

- Odstráňte kryt. (Nachádza sa v zadnej časti).
- Vyberte staré batérie.
  Platí len pri výmene batérií za nové.
- Vložte nové batérie.
  Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniu polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt.

!! POZNÁMKA

- Použité batérie by sa mali vždy recyklovať v súlade s miestnymi zákonmi aby nedošlo k poškodeniu životného prostredia.

⚠ VAROVANIE

- Nevystavujte batérie extrémnym teplotným zmenám, aby ste predišli vytečeniu batérie.
- Aby ste predišli vytečeniu batérií, vyberte ich, ak plánujete zariadenie dlhší čas nepoužívať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakého typu a energetickej úrovne.

Ako veslovať

	**Začnite** Pohodlne sa nakloňte dopredu s chrbtom a rukami v priamom postavení.
	**Záber** Tlačte nohami a ruky držte rovno.
	**Dokončenie** Tiahnite rukami a nohami a mierne sa nakloňte dozadu v bokoch.
	**Zotavenie** Nakloňte hornú časť tela dopredu nad panvu a pohybujte sa dopredu.
	**Chyťte** Vráťte sa do východiskovej polohy a začnite znova.

Chytenie
Začnite v pohodlnom predklone a silno sa odrazte nohami, pričom držte ruky a chrbát rovno.

Dokončenie
Začnite ťahať ruky späť, hneď ako prejdú kolená, a pokračujte v zábere.
až do konca, mierne sa nakláňajte nad panvu.

Zotavenie
Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte.

Konzola (obr. F)

⚠ UPOZORNENIE

- Chráňte konzolu pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, utrite ho do sucha.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Na displej sa dotýkajte iba končekmi prstov. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty ani ostré predmety.

!! POZNÁMKA

- Konzola prejde do pohotovostného režimu, ak zariadenie nie je používané 4 minúty.

Vysvetlenie Funkcie displeja

Scan
Automaticky skenuje funkcie: Čas, Počet, ODO, Dist, RPM &.
Kalórie Každý displej sa zobrazuje po dobu 4 sekúnd

Time
Automaticky sčítava čas cvičenia počas tréningu.

Count (cnt)
Automaticky sčítava počet úderov počas cvičenia.

Odo
Automaticky sčítava počet záberov za všetky tréningové jednotky.

Dist
Vzdialenosť za tréningovú jednotku.

- M Zobrazuje parametre v metroch.
- MIL Zobrazuje parametre v míľach.

Calorie
Automaticky vypočíta kalórie spálené počas cvičenia.

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje slúžia iba ako orientačný návod na porovnanie rôznych cvičenia, ktoré nemožno používať v lekárskej praxi.

Vysvetlenie tlačidiel

MODE

- Stlačením tlačidla MODE vyberiete funkcie konzoly: čas, počítanie, vzdialenosť, ODO a kalórie.
- Stlačte a podržte tlačidlo 4 sekundy, aby ste vynulovali: čas, počet, vzdialenosť a kalórie.

SET
Nastavte hodnoty pre: čas, počet, vzdialenosť a kalórie, ak nie ste v režime skenovania.

- Stlačte tlačidlo SET, aby ste prepnuli konzolu do režimu nastavenia cieľa.
- Stlačte tlačidlo MODE, aby ste vybrali cieľ, ktorý chcete nastaviť. (Vybraný cieľ bude blikať, keď je možné nastaviť hodnotu.)
- Stlačte tlačidlo SET, aby ste zvýšili cieľovú hodnotu; podržte tlačidlo SET, aby ste hodnotu zvýšili rýchlejšie.
- Stlačte krátko tlačidlo RESET, aby ste resetovali zmenenú zvolenú cieľovú hodnotu.
- Stlačte tlačidlo MODE, aby ste aktivovali ďalšiu voliteľnú cieľovú hodnotu, ktorú chcete nastaviť.
  Čas + 1 min (1~99)
  CNT +10 (1~9990)
  VZDIALENOSŤ +100
  CAL +1 (1~999)
  ODO (nemožno zmeniť)
  RPM (nemožno zmeniť)

!! POZNÁMKA

- Keď nastavíte ciele, nastavená cieľová hodnota sa bude odpočítavať v aktívnom režime.
- Keď je cieľ dosiahnutý, konzola vydá 4 dvojité pípnutia. Dosiahnutá hodnota sa teraz začne odpočítavať od „0“.
- Môžete si nastaviť viac ako jeden cieľ a všetky ciele budú oznámené, keď bude cieľ dosiahnutý.

RESET

- Stlačte a podržte 4 sekundy, aby ste vynulovali: čas, kalórie a počet.

!! POZNÁMKA

- Celkový počet sa dá vynulovať len výmenou batérií.

Ďalšie poznámky

- Ak je displej tmavý alebo nezobrazuje žiadne údaje, vymeňte batérie.
- Monitor sa automaticky vypne, ak 4 minúty neprijíma signál.
- Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť a stlačíte tlačidlo tlačidlo so signálom.
- Monitor automaticky začne počítať, keď začnete cvičiť, a prestane počítať keď prestanete cvičiť na 4 sekundy.

Čistenie a údržba

Zariadenie nevyžaduje žiadnu špeciálnu údržbu. Zariadenie nevyžaduje rekalibráciu, ak je zmontované, používané a udržiavané v súlade s pokynmi.

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Deti by nemali čistiť ani udržiavať zariadenie bez dozoru.

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

Poruchy a nesprávna funkcia

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov stačí vymeniť chybný komponent.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu.
- Predajcovi poskytnite číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Opíšte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Vŕzgajúce valčeky

- Ak posuvné kolieska vydávajú pri posúvaní hluk, okamžite naneste 2 cm3 maziva na každú vystupujúcu plochu koľajnice.

⚠ UPOZORNENIE

- Odporúčame použiť mazivo na báze silikónu.
- Nepoužívajte príliš veľa maziva a prebytočné množstvo utrite čistou handričkou, pretože príliš veľa maziva môže spôsobiť škvrny na koberci alebo znečistenie.

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pri preprave a presúvaní zariadenia postupujte aspoň v dvojici osôb.

- Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na zem. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Zariadenie presúvajte opatrne po nerovných povrchoch. Zariadenie nepresúvajte pomocou koliesok, ale prenášajte ho za rukoväte.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s minimálnymi teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka neobmedzuje tieto práva.
Záruka kupujúceho
platí len v prípade, ak je zariadenie používané v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavané v súlade s pokynmi pre zariadenie.
Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho produktu sú uvedené v „používateľskej príručke“ k produktu. „Používateľskú príručku“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia odo dňa zakúpenia. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto kontaktujte svojho miestneho predajcu.

Záručné krytie

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nezodpovedajú na základe tejto záruky ani inak za žiadne osobitné, nepriame, náhodné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné vady fitness zariadení v pôvodnom balení od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa vzťahuje iba na bežné, odporúčané používanie produktu, ako je popísané v používateľskej príručke, za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nezodpovedajú za vady spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a je platná iba 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. Záruka sa nevzťahuje na vady spôsobené bežným opotrebením, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluky výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené poruchou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonávania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady vyplývajúce z používania a skladovania v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché, bez prachu a piesku a s teplotou medzi +15 °C a
+35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštalačné postupy, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných dielov, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia.
Záručné opravy vykonané inými subjektmi ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.
Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	191,0 75,2
Šírka	cm palce	51 20,1
Výška	cm palce	70 27,5
Hmotnosť	kg	26,5 58,4
Max. hmotnosť používateľa	kg lbs	110 242
Veľkosť batérie	2	AA
Meranie srdcovej frekvencie dostupné prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Nie Nie Nie Nie

!! POZNÁMKA

- Rozmery produktu a funkčné rozmery pozrite obrázok H

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že veslovací trenažér Cardio Fit Rower R30 spĺňa nasledujúce normy a smernice:

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

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Upozornenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **28**

Safety warnings **28**

Assembly instructions **28**
Description illustration A 28
Description illustration B 28
Description illustration C 29
Description illustration D 29
Additional environmental information 29

Workouts **29**
Exercise Instructions 29
Heart rate 29

Use **30**
Adjusting the support feet (Fig. G) 30
Adjusting resistance 30
Folding (Fig. E) 30
Replacing the batteries (Fig F-2) 30
How to row 30

Console (fig F) **31**
Explanation Display functions 31
Explanation of buttons 31
Extra notes 31

Cleaning and maintenance **31**
Defects and malfunctions 31
Squeaking rollers 32

Transport and storage **32**

Warranty **32**

Technical data **32**

Declaration of the manufacturer **32**

Disclaimer **33**

Welcome

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

Important Safety Instructions
This 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.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C / 59°F~95°F.
  Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a Time. The equipment must not be used by persons weighing more than 110 kg (242 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 used as the product protective materials.
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

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

Description illustration D

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

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

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

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

Additional environmental information

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

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

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three Times a week, 30 minutes at a Time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a Time, gradually increasing the daily workout Time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.
As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

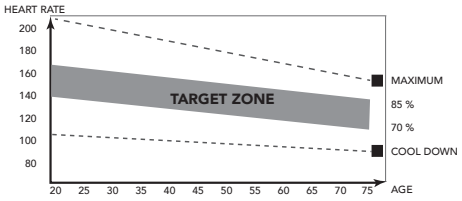
⚠ WARNING
- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

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 Calorie you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

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

TUNTURI®

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

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

Beginner 50-60% of maximum heart rate
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long Time. Exercise at least three Times a week, 30 minutes at a Time.

Advanced 60-70% of maximum heart rate
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three Times a week, 30 minutes at a Time.

Expert 70-80% of maximum heart rate
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet (Fig. G)

The equipment is equipped with 8 angular end caps. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these end caps can be used to make the required correction.
- To level the trainer, turn the 8 angular end caps located on the rear stabilizer tube.
- Each aspect sets the machine in a different height level.

QUICK TIP
- It is easier to do this with two persons, so one person can tilt the equipment, while the other makes the needed adjustment.

‼ NOTE
- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.
- The centre foot suppose to be a few millimetres from the floor when not seated on the rower seat.

Adjusting resistance

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

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

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

Folding (Fig. E)

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

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

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

Replacing the batteries (Fig F-2)

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

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.

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.

Console (fig F)

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

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

Explanation Display functions

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

Time
Automatically accumulates workout Time when exercising.

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

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

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

Calorie
Automatically accumulates Calorie burnt when exercising.

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

Explanation of buttons

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

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

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

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

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

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

Extra notes

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

Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

⚠ WARNING
- Do not use solvents to clean the equipment.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

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

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.
- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

TUNTURI®

Squeaking rollers

- When sliding wheels are making noise during sliding movement, apply 2cc. of lubricant on each protruding rail surface immediately.

⚠ CAUTION
- We recommend to use a silicon based lubricant.
- Do not apply too much lubricant or wipe off redundant lubricant with a clean cloth as too much lubricant can cause carpet stain or dirt particle.

Transport and storage

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

- Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

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

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

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

Warranty limitations
This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors'
obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in Countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.
The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.
Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	191,0 75,2
Width	cm inch	51,0 20,1
Height	cm inch	70,0 27,5
Weight	kg lbs	26,5 58,4
Max. user weight	kg lbs	110 242
Battery size	2x	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No

‼ NOTE
- To learn the product dimensions and functional dimensions please review illustration H

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Cardio Fit Rower R30 Rower is in conformity with the following standards and directives:

- Electromagnetic Compatibility Directive (2014/30/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU)
- General Product Safety Regulation (GPSR) – (EU) 2023/988
- Battery Regulation (EU) 2023/1542.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

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

Index

Willkommen 34

Warnhinweise zur Sicherheit 34

Montageanleitungen 35
Beschreibung Abbildung A 35
Beschreibung Abbildung B 35
Beschreibung Abbildung C 35
Beschreibung Abbildung D 35
Zusätzliche Umwelt Informationen 35

Trainings 35
Trainingsanleitung 35

Gebrauch 36
Einstellen der Stützfüße (Abb. G) 36
Widerstand einstellen 36
Faltbar (Abb. E) 36
Erneuerung der Batterien (Abb F-2) 36
Richtig Rudern 36

Konsole (Abb F) 36
Funktionen und bedienung 36
Erläuterung der Schalter 36
Zusätzliche Notizen 37

Reinigung und Wartung 37

Störungen und Fehlfunktionen 37
Quietschende Rollen 37

Transport und Lagerung 37

Garantie 38

Technische Daten 38

Herstellererklärung 38

Haftungsausschluss 38

Willkommen

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

Wichtige sicherheitshinweise
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.

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 2 Stunden pro Tag beschränkt
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 110 kg (242 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

!! HINWEIS

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

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.
Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

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

⚠ WARNUNG

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

⚠ VORSICHT

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

!! HINWEIS

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

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

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

Trainings

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

⚠ WARNUNG

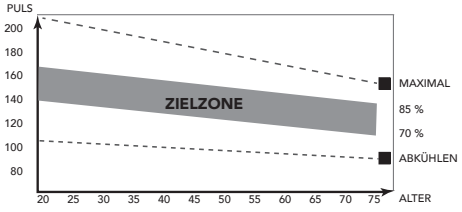
- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

Trainingsanleitung

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

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

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



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

Die Abkühlungs-Phase
Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen.
Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

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

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

.Herzfrequenz

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

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

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

Anfänger 50-60% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten 60-70% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte 70-80% der maximalen erzfrequenz
Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße (Abb. G)

Das Gerät ist mit 8 abgewinkelten Endkappen ausgestattet. Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, kann mit diesen Endkappen die erforderliche Korrektur vorgenommen werden.
- Um das Trainingsgerät zu nivellieren, drehen Sie die 8 abgewinkelten Endkappen, die sich auf dem hinteren Stabilisatorrohr befinden.
- Jeder Drehung stellt die Maschine auf ein anderes Höhenniveau ein.

SCHNELL-TIPP
- Es ist einfacher, dies mit zwei Personen zu tun, so dass eine Person das Gerät kippen kann, während die andere die erforderliche Einstellung vornimmt.

‼ HINWEIS
- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig Eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.
- Die mittlere Fußstütze sollte einige Millimeter vom Boden entfernt sein, wenn man nicht auf dem Rudersitz sitzt.

Widerstand einstellen

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

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

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

Faltbar (Abb. E)

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

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

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

Erneuerung der Batterien (Abb F-2)

Die Konsole hat hinten 2 AA-Batterien.

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.

Richtig Rudern

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

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

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

Vorlage
Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

Konsole (Abb F)

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

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

Funktionen und bedienung

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

Time
Summiert automatisch die Trainingszeit.

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

Odo
Summiert automatisch die Gesamtzahl der Schritte aller Trainingssitzungen

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

Calorie
Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.

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

Erläuterung der Schalter

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

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

TUNTURI®

- Drücken Sie die Taste MODE, um das nächste optionale Ziel, das eingestellt werden soll, zu aktivieren.

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

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

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

NOTE
- Total Count kann nur bei einem Batterieaustausch zurückgesetzt werden.

Zusätzliche Notizen

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

Reinigung und Wartung

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

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

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

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.

Quietschende Rollen

- Beim Aufschieben Räder machen Lärm beim Gleiten Bewegung, Auftragen von 2cc.of das Schmiermittel auf jedem hervorstehende Laufflächen sofort.

⚠ WARNUNG
- Wir empfehlen die Verwendung eines Schmiermittels auf Silikonbasis.
- Bitte nicht zu viel Schmiermittel abwischen oder redundant Schmiermittel mit einem sauberen Tuch weil zu viel Schmiermittel kann Teppich Flecken oder Schmutzpartikel verursachen.

Transport und Lagerung

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

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

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

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

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

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

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

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	191,0 75,2
Breite	cm inch	51,0 20,1
Körpergröße	cm inch	70,0 27,5
Gewicht	kg lbs	26,5 58,4
Max. Benutzergewicht	kg lbs	110 242
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Nein Nein Nein

! HINWEIS
- Die Produktabmessungen und Funktionsmaße entnehmen Sie bitte der Abbildung H

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Cardio Fit Rower R30 Rudergerät den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- Richtlinie zur elektromagnetischen Verträglichkeit (2014/30/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterieverordnung (EU) 2023/1542

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

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

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

Indice

Bienvenue 40

Avertissements de sécurité 40

Instructions de montage 41
Illustration de description A 41
Illustration de description B 41
Illustration de description C 41
Illustration de description D 41
Informations environnementale supplémentaires 41

Exercices 41
Instructions d'entraînement 41
Fréquence cardiaque 42

Usage 42
Réglage des pieds de support (Fig. G) 42
Régler la résistance 42
Plier l'équipement (Fig. E) 42
Remplacement des piles (Fig F-2) 42
Comment ramer 43

Console (fig F) 43
Explication des fonctions à l'écran 43
Explication des boutons 43
Remarques suplementaires 44

Nettoyage et maintenance 44

Défauts et dysfonctionnements 32
Rouleaux qui grincent. 32

Transport et rangement 44

Garantie 44

Données techniques 45

Déclaration du fabricant 45

Limite de responsabilité 45

Bienvenue

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

Consignes de sécurité importantes
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.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 2 heures par jour.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.

- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (242 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Instructions de montage

Illustration de description A

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

Illustration de description B

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

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

Illustration de description C

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

Illustration de description D

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

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

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

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

Informations environnementale supplémentaires

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

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

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.
Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance.
L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

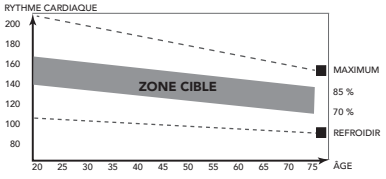
⚠ PRÉCAUTION
- Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- Arrêtez immédiatement en cas de sensation d'évanouissement ou d'étourdissement.

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 Calorie. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration
de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

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

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

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

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

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

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

Usage

Réglage des pieds de support (Fig. G)

L'équipement est équipé de 8 embouts angulaires. Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez utiliser ces embouts afin de procéder aux corrections nécessaires.
- Pour mettre le trainer de niveau, tournez les 8 embouts angulaires situés sur le tube stabilisateur arrière.
- Chaque aspect définit la machine à un niveau de hauteur différent.

ASTUCE RAPIDE
- Il est plus facile d'être deux pour cette procédure : une personne peut incliner l'équipement pendant que l'autre effectue les réglages nécessaires.

NOTE
- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine.
- Le pied central doit se trouver à quelques millimètres du sol lorsqu'il n'est pas posé sur le siège du rameur.

Régler la résistance

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

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

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

Plier l'équipement (Fig. E)

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

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

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

Remplacement des piles (Fig F-2)

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière.

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.

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.

Console (fig F)

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

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

Explication des fonctions à l'écran

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

Time
Additionne automatiquement la durée de l'entraînement.

Count (cnt)
Additionne automatiquement le nombre de coupes l'entraînement.

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

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

Calorie
Additionne automatiquement les Calorie brûlées pendant l'entraînement.

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

Explication des boutons

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

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

TUNTURI®

- Appuyez brièvement sur le bouton RESET pour remettre à zéro l'objectif sélectionné modifié.
- Appuyez sur le bouton MODE pour activer le prochain objectif optionnel à définir.

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

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

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

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

Remarques suplementaires

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

Nettoyage et maintenance

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

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

- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.

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.

Rouleaux qui grincent.

- Quand les roues sont trop bruyants, appliquer 2cc. du lubrifiant à deux rails.

⚠ AVERTISSEMENT
- Nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant à base de silicone.
- Trop de lubrifiant peut des dommages de tapis. Essuyez donc plus tros de lubrifiant avec un chiffon sec.

Transport et rangement

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

- Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie
Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produt est utilisé dans l'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
Longueur	cm inch	191,0 75,2
Largeur	cm inch	51,0 20,1
Hauteur	cm inch	70,0 27,5
Poids	kg lbs	26,5 58,4
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	110 242
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Non Non Non Non Non

!! REMARQUE
- Pour connaître les dimensions du produit et les dimensions fonctionnelles, veuillez consulter la figure H.

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Cardio Fit Rower R30 Rameur est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive sur la compatibilité électromagnétique (2014/30/EU)
- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Règlement général sur la sécurité des produits (RGSP) – (UE) 2023/988
- Règlement sur les batteries (UE) 2023/1542

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

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

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

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.....46

Precauzioni di sicurezza.....46

Istruzioni di montaggio.....47
Illustrazione di descrizione A.....47
Illustrazione di descrizione B.....47
Illustrazione di descrizione C.....47
Illustrazione di descrizione D.....47
Informazioni ambientale aggiuntive.....47

Allenamenti.....47
Istruzioni per l'esercizio.....47
Frequenza cardiaca.....48

Utilizzo.....48
Regolazione dei piedi di supporto (Fig. G).....48
Regolazione della resistenza.....48
Piegatura (Fig. E).....48
Sostituzione delle batterie (Fig F-2).....48
Come si effettua la vogata.....49

Console (fig F).....49
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione.....49
Tasto funzionale.....49
Note aggiuntive.....50

Pulizia e manutenzione.....50

Difetti e malfunzionamenti.....50
Rulli cigolanti.....50

Trasporto e stoccaggio.....50

Garanzia.....50

Dati tecnici.....51

Dichiarazione del fabbricante.....51

Clausola di esonero della responsabilità.....51

Benvenuti

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

Importanti istruzioni di sicurezza
Questo 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.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 2 ore al giorno
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza, solo se sorvegliati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se comprendono i pericoli connessi.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.

- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 110 kg (242 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

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

Illustrazione di descrizione B

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

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

Illustrazione di descrizione C

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

Illustrazione di descrizione D

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

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

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

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

Informazioni ambientale aggiuntive

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

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

Allenamenti

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

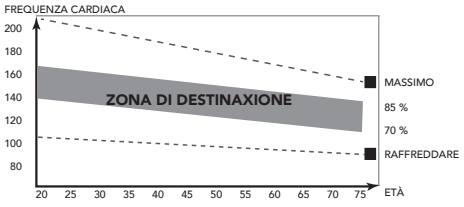
⚠ WAARSCHUWING
- Raadpleeg altijd uw arts voordat u aan een trainingsprogramma begint.
- Stop direct als u zich duizelig of slap voelt.

Istruzioni per l'esercizio

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

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

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



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

La fase di defaticamento
Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.
A mano a mano che sarete più in forma, potreste aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

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

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

Frequenza cardiaca

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

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

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

Principianti 50-60% della massima frequenza cardiaca
Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato 60-70% della massima frequenza cardiaca
Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Esperti 70-80% della massima frequenza cardiaca
Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedi di supporto (Fig. G)

L'attrezzo è dotato di 8 tappi terminali angolari. Se l'attrezzo risulta instabile, traballante o non ben livellato, è possibile utilizzare questi tappi terminali per apportare la correzione richiesta.
- Per livellare l'attrezzo di allenamento, girare gli 8 tappi terminali angolari situati sul tubo stabilizzatore posteriore.
- Ogni punto imposta la macchina su un livello di altezza differente.

CONSIGLIO RAPIDO
- È più facile farlo con due persone, dove una persona può inclinare l'attrezzo, mentre l'altra effettua la regolazione necessaria.

NOTA
- La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla.
- Il piede centrale dovrebbe trovarsi a pochi millimetri dal pavimento quando non si è seduti sul sedile del vogatore.

Regolazione della resistenza

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

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

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

Piegatura (Fig. E)

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

Apertura
come per la piegatura, ma in ordine inverso.

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

Sostituzione delle batterie (Fig F-2)

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

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.

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.

Console (fig F)

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

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

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

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

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

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

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

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

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

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

Tasto funzionale

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

SET (Imposata)
Serve a impostare i valori di: Time, Count, Dist & Calorie, quando non è in modalità di scansione.
- Premere il tasto IMPOSTA per impostare la modalità di inserimento obiettivo.
- Premere MODALITÀ per selezionare l'obiettivo che si desidera impostare (l'obiettivo selezionato lampeggerà quando sarà possibile inserire il valore).
- Premere il tasto IMPOSTA per aumentare l'obiettivo da inserire, tenere premuto il tasto IMPOSTA per 3 secondi per aumentare in automatico e velocemente il valore. Premere brevemente il tasto IMPOSTA per fermarsi automaticamente al valore più alto.

TUNTURI®

- Premere brevemente il tasto RESET per resettare l'obiettivo selezionato modificato.
- Premere il tasto MODALITÀ per attivare l'obiettivo successivo opzionale da impostare.

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

!! NOTA

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

RESET

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

!! NOTA

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

Note aggiuntive

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

Pulizia e manutenzione

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

⚠ ATTENZIONE

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

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.

Difetti e malfunzionamenti

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

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

Rulli cigolanti

- Quando le ruote troppo rumore mentre si sposta, applicare 2cc. di lubrificante per entrambe le rotaie.

⚠ ATTENZIONE

- Si consiglia di utilizzare un lubrificante a base di silicone.
- Eccessiva di lubrificante può suolo il danno tappeto o polvere può causare. Eliminare in modo abbondante di lubrificante con un panno asciutto.

Trasporto e stoccaggio

⚠ ATTENZIONE

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

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

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

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

Condizioni per la garanzia

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

Copertura della garanzia

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

Limiti di garanzia
La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.
La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

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

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	191,0 75,2
Larghezza	cm inch	51,0 20,1
Altezza	cm inch	70,0 27,5
Peso	kg lbs	26,5 58,4
Peso massimo utente	kg lbs	110 242
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No

‼ NOTA
- Per conoscere le dimensioni del prodotto e le dimensioni funzionali si prega di guardare l'illustrazione H.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Cardio Fit Rower R30 Vogatore è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (2014/30/EU)
- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Regolamento generale sulla sicurezza dei prodotti (GPSR) – (EU) 2023/988
- Regolamento sulle batterie (EU) 2023/1542

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

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



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

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250908-W