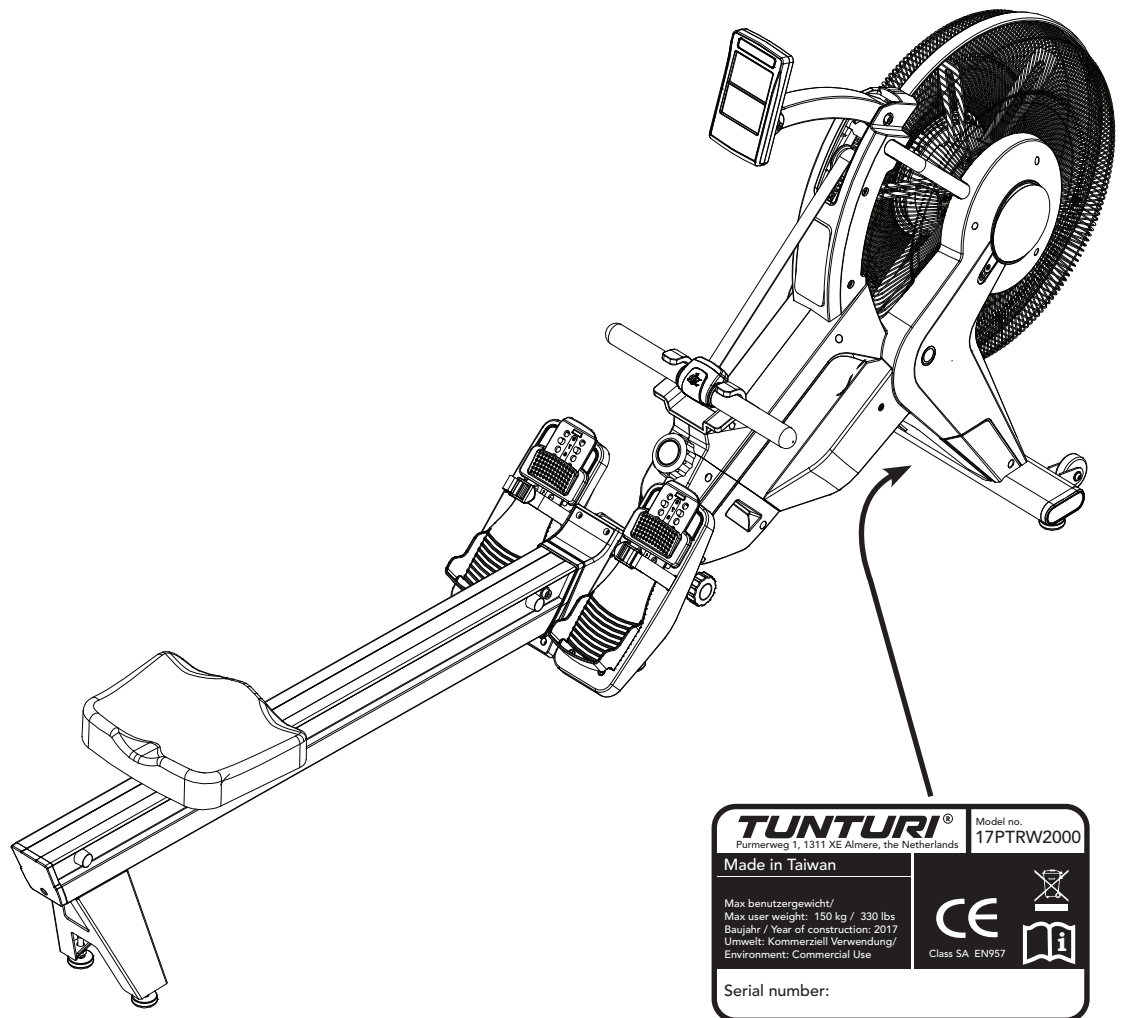


Platinum[®] PRO

Rower

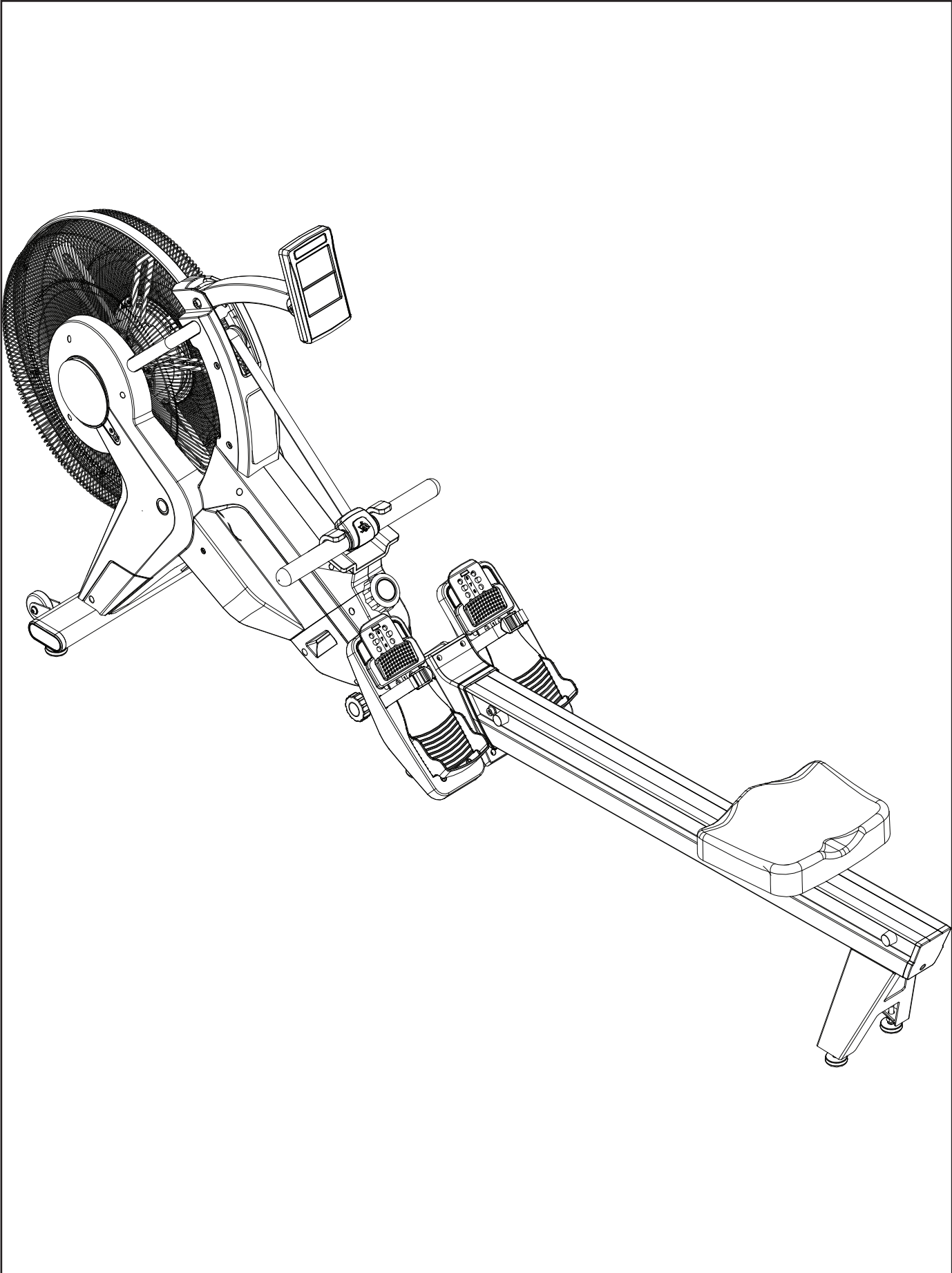
User manual
Benutzerhandbuch
Manuel de l'utilisateur
Gebruikershandleiding
Manual del usuario
Bruksanvisning
Käyttöohje



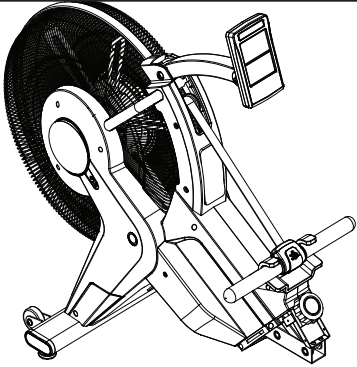
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio

- 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.
- Lea este manual antes de montar este producto
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta

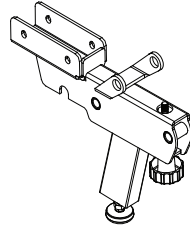
A



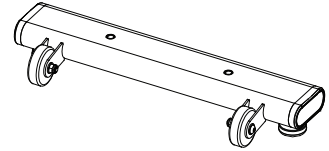
B



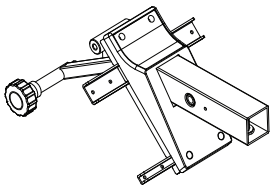
Frame X1



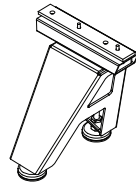
Frame bracket set X1



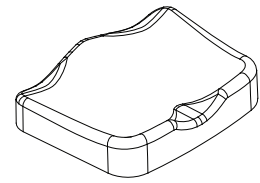
Front stabilizer X1



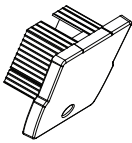
Rail bracket set X1



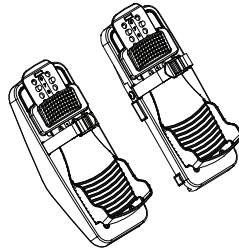
Rear Bracket For Aluminum Rail X1



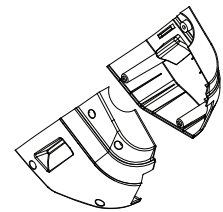
Seat Assembly X1



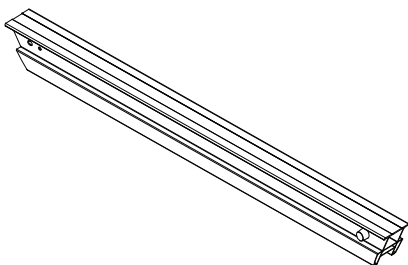
Rear Cover For Aluminum Rail X1



Pedal set X1

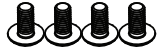


Cover set for main shrouds X1



Aluminum Rail X1

C



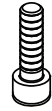
NO. 58 (4 pcs)
Screw
M5X12L



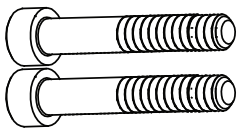
NO. 57 (2 pcs)
Screw
M4X20L



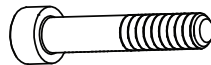
NO. 50 (8 pcs)
Screw
M6*10L



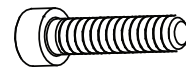
NO. 51 (1pcs)
Screw
M6X20L



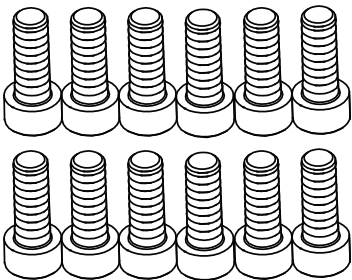
NO. 62 (2 pcs)
Screw
M10X60L



NO. 54 (1 pcs)
Screw
M10X50L



NO. 53 (1 pcs)
Screw
M10X40L



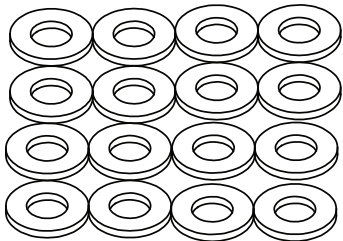
NO. 52 (12 pcs)
Screw
M10X20L



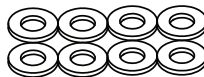
NO. 60 (2 pcs)
Spacer ring



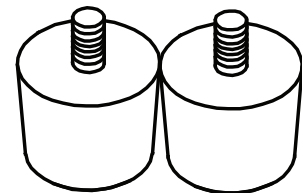
NO. 59 (2 pcs)
Ring



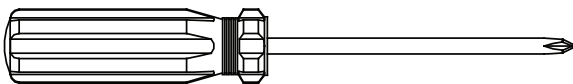
NO. 56 (16 pcs)
Flat Washer
M10X21X2.0T



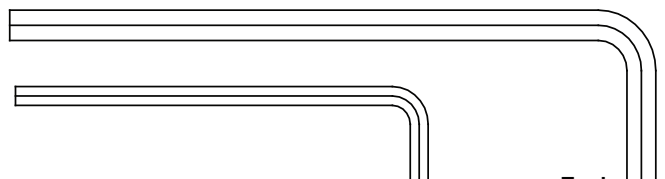
NO. 55 (8 pcs)
Flat washer
M6X16X1.5T



NO. 61 (2 pcs)
Rubber Pad



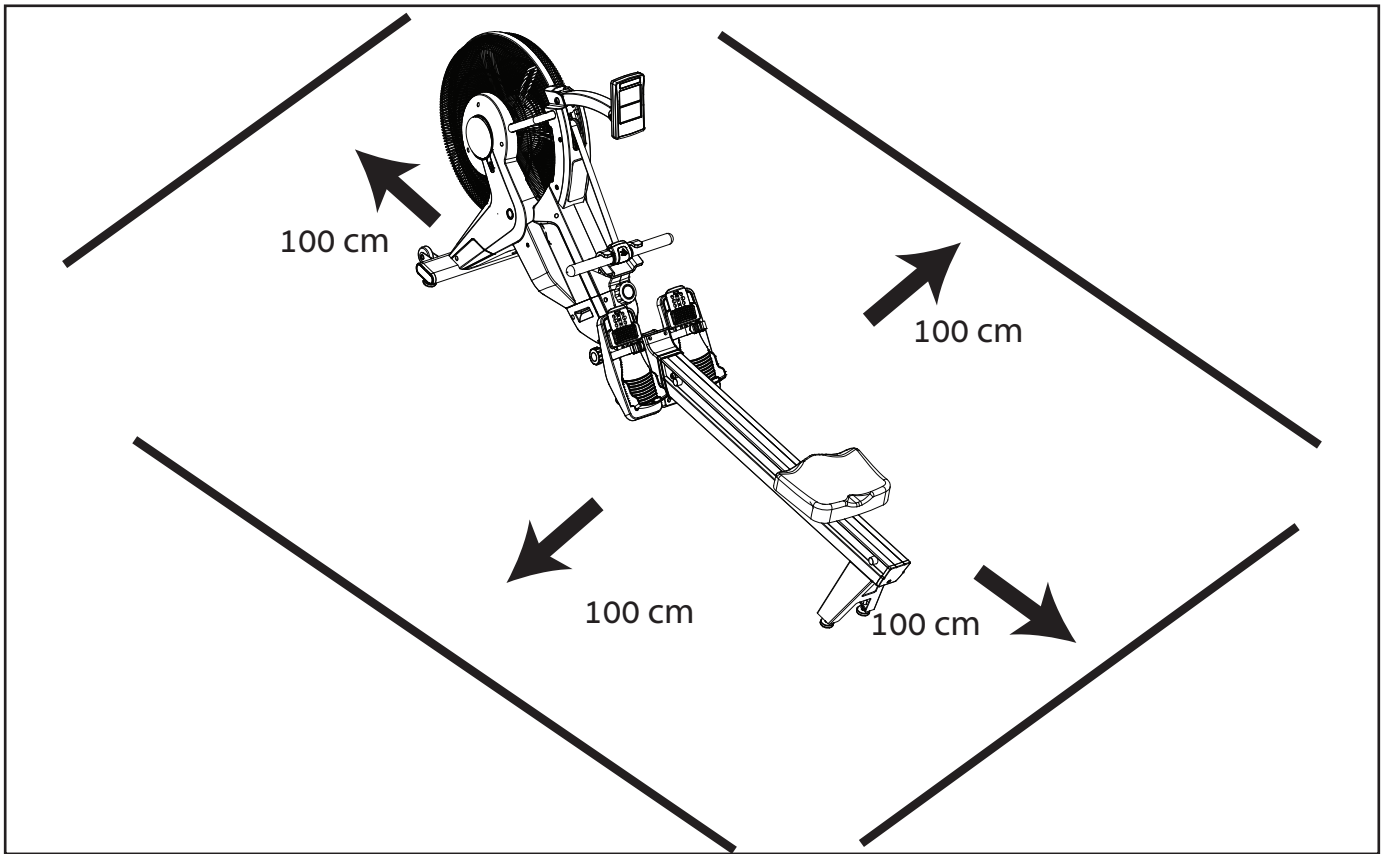
Tool



Tool
M5X113L

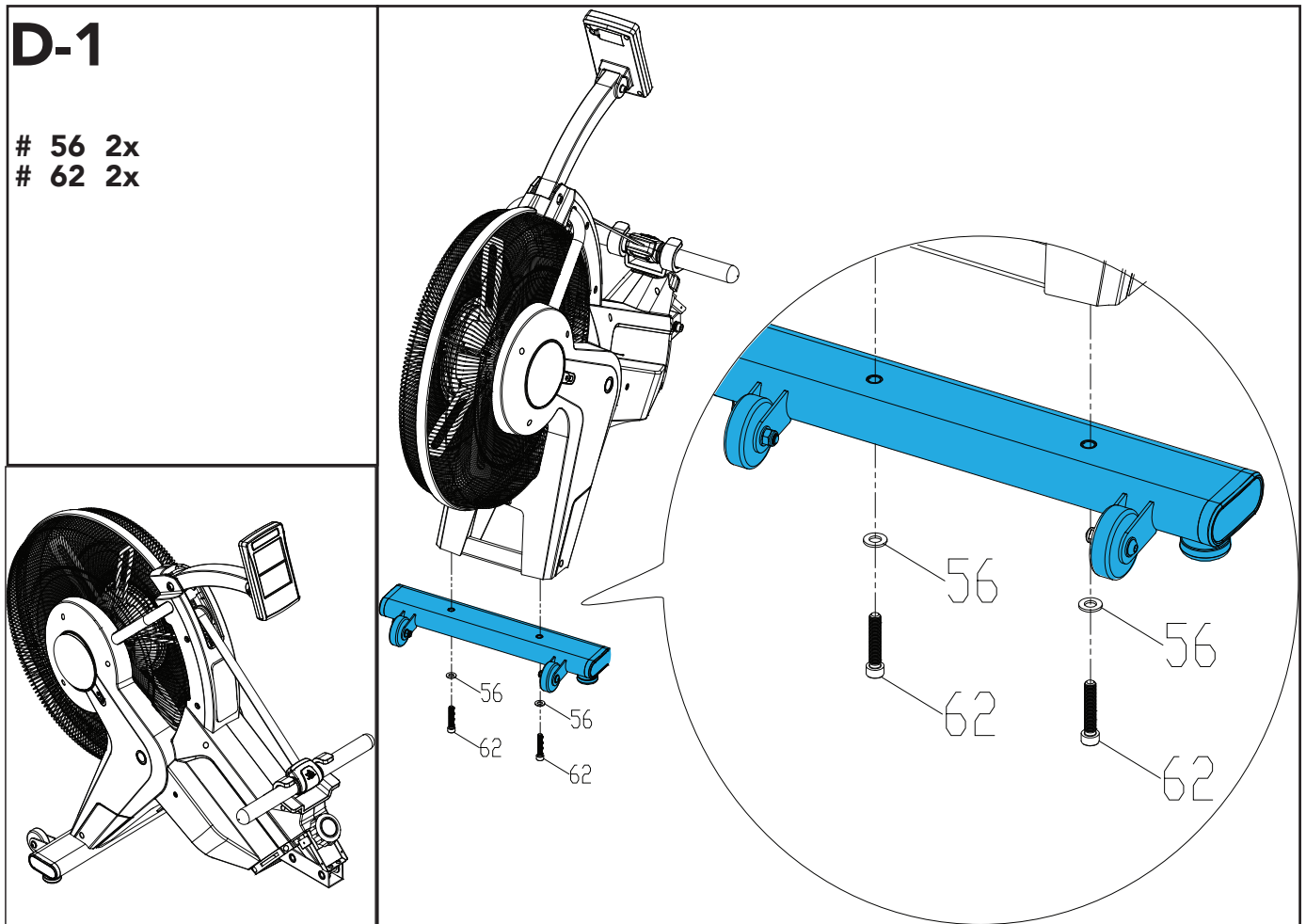
Tool
M8X180L

D-0



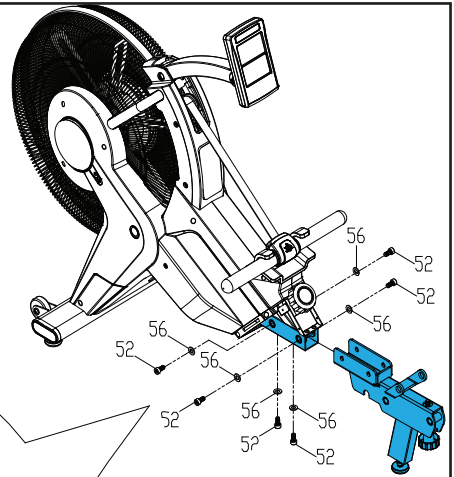
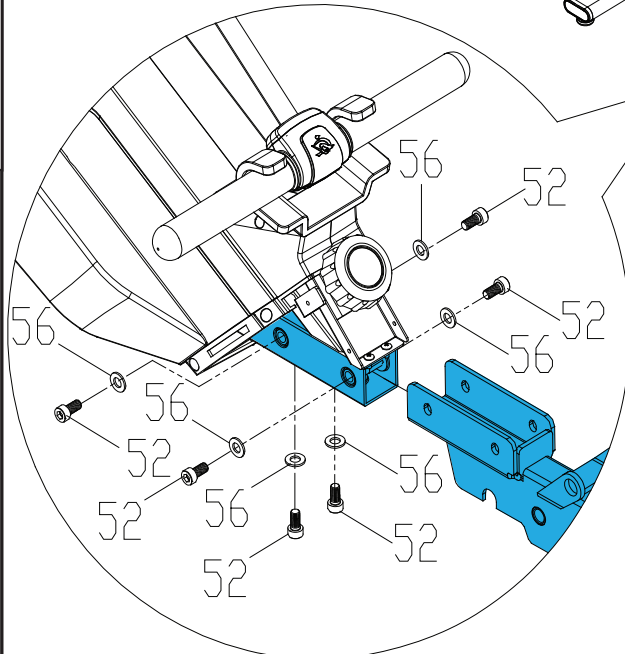
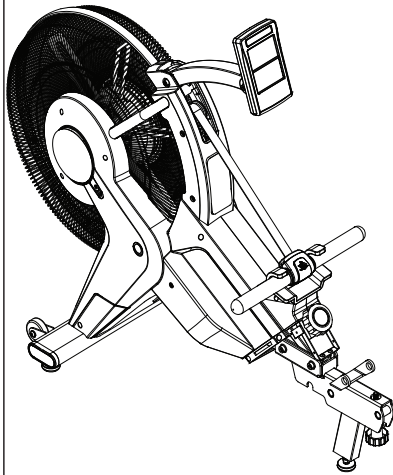
D-1

- # 56 2x
- # 62 2x



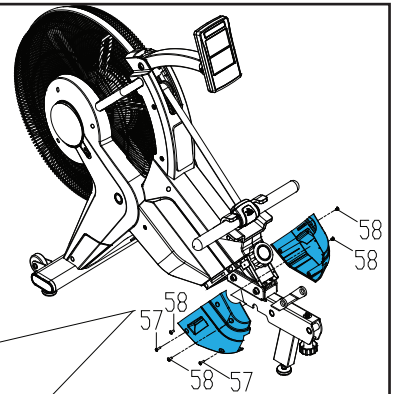
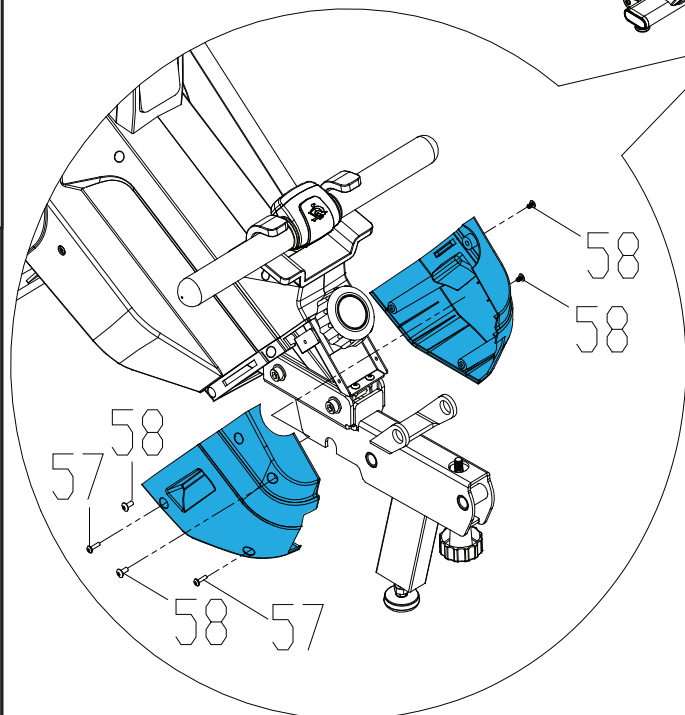
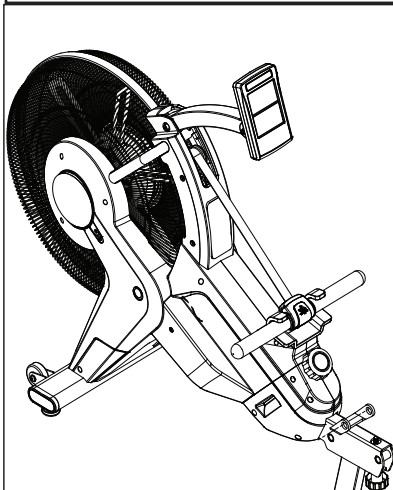
D-2

- # 52 6x
- # 56 6x



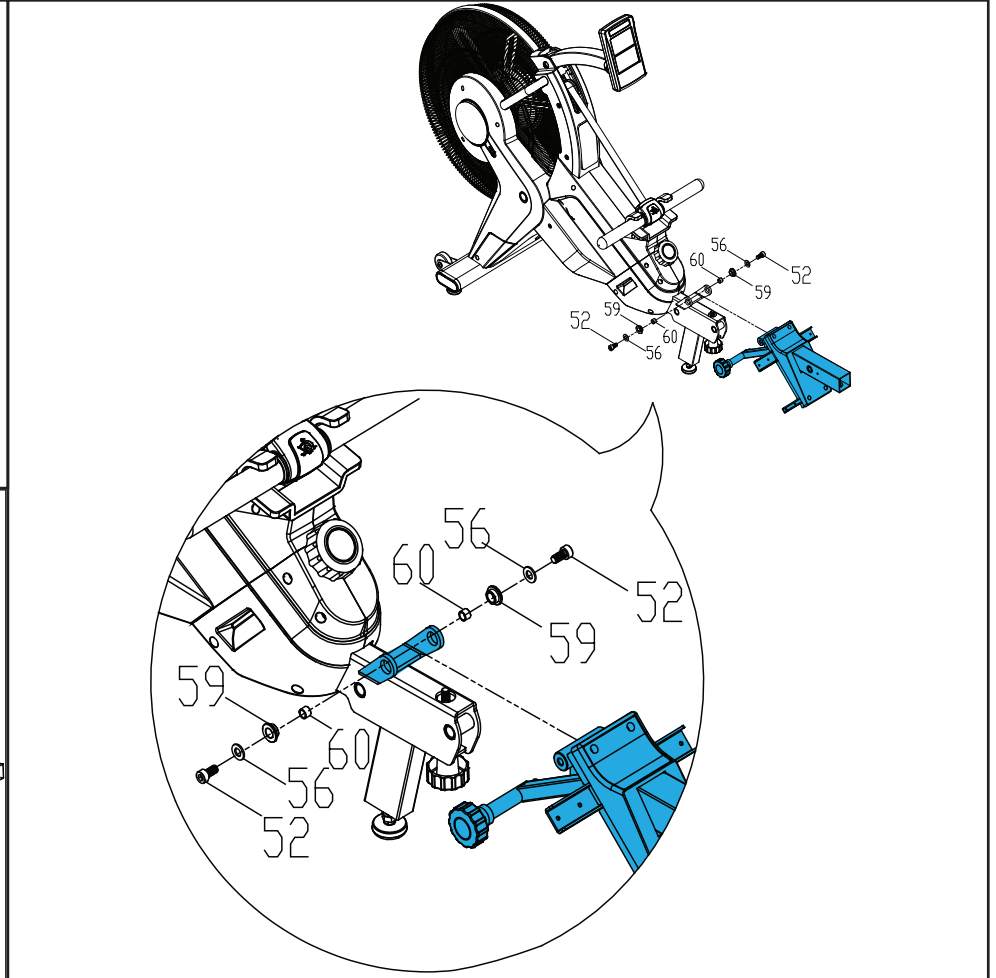
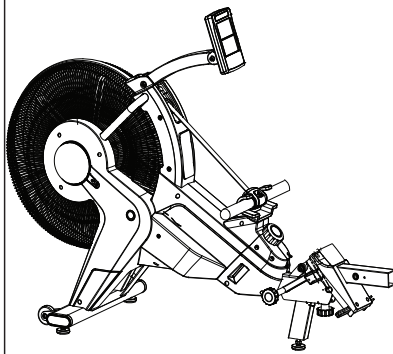
D-3

- # 57 2x
- # 58 4x

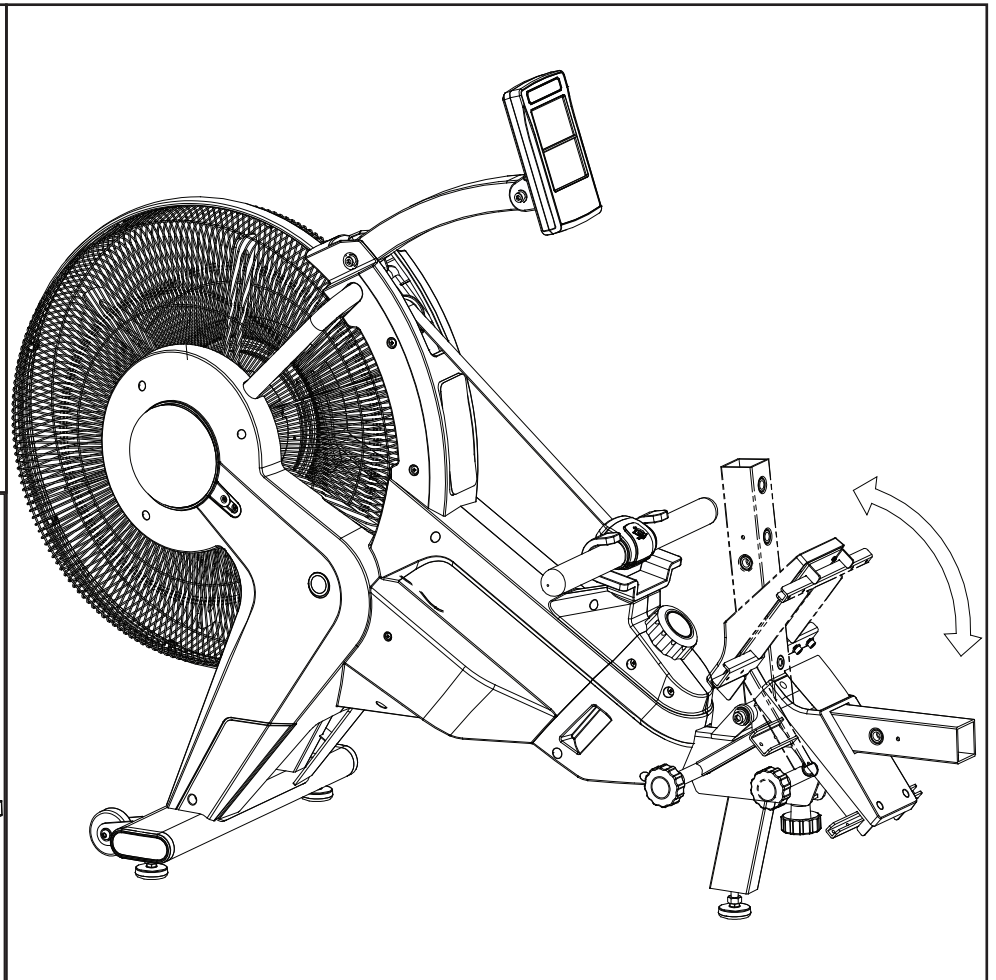
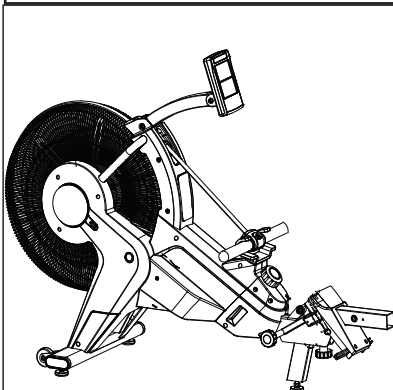


D-4

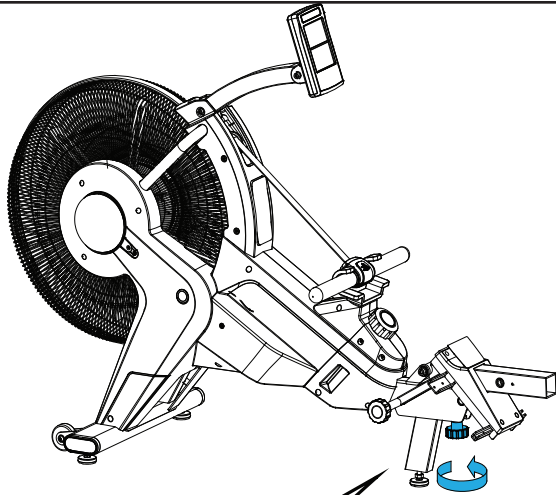
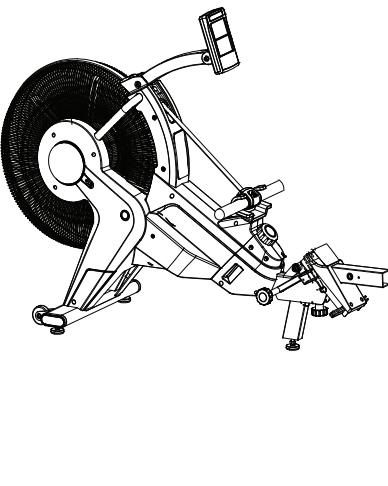
- # 56 2x
- # 62 2x



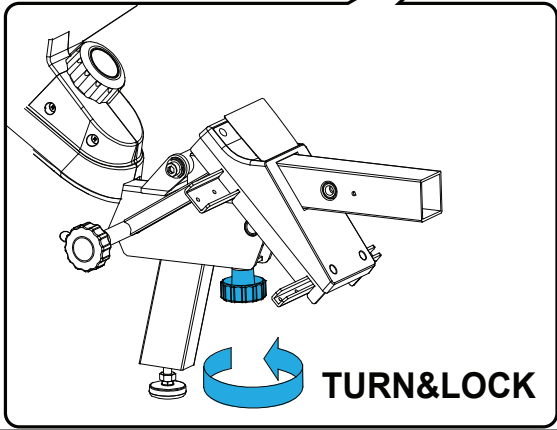
D-5



D-6



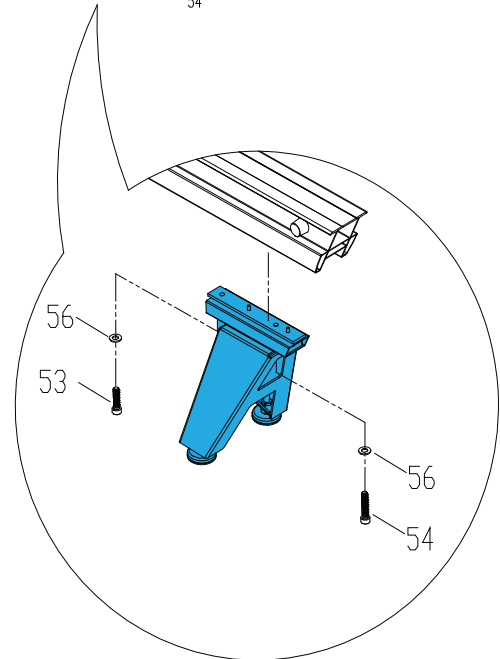
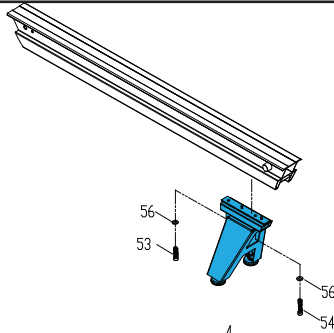
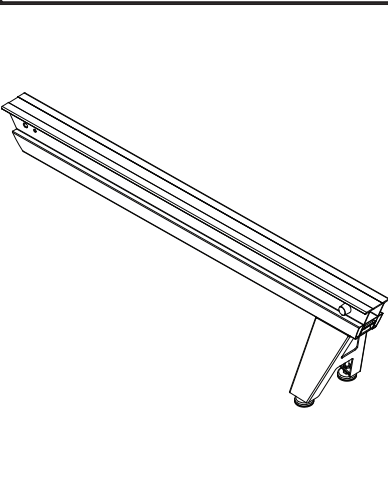
TURN&LOCK



TURN&LOCK

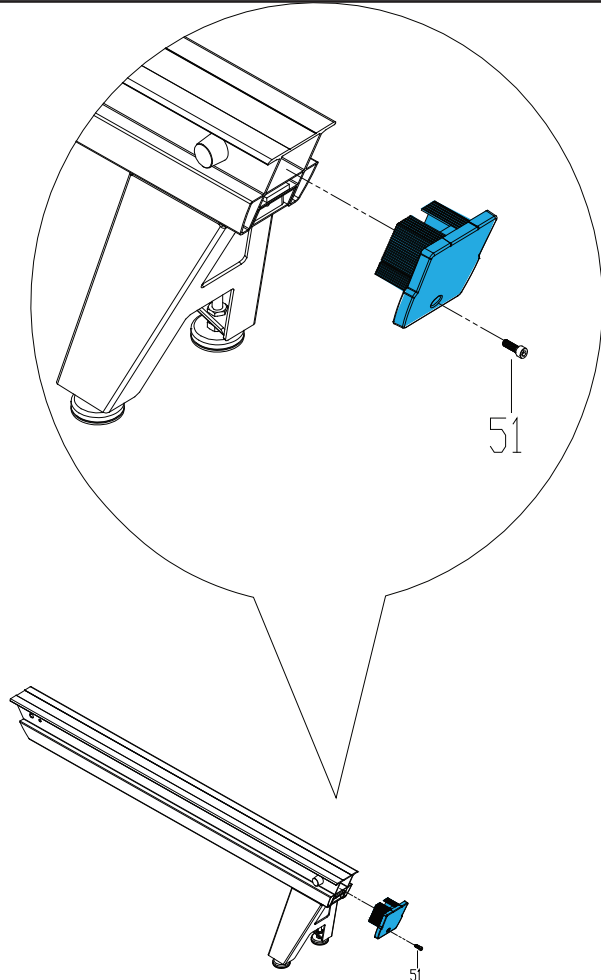
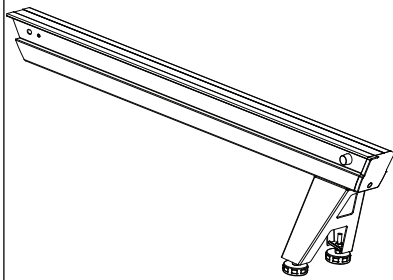
D-7

- # 53 1x
- # 54 1x
- # 56 2x

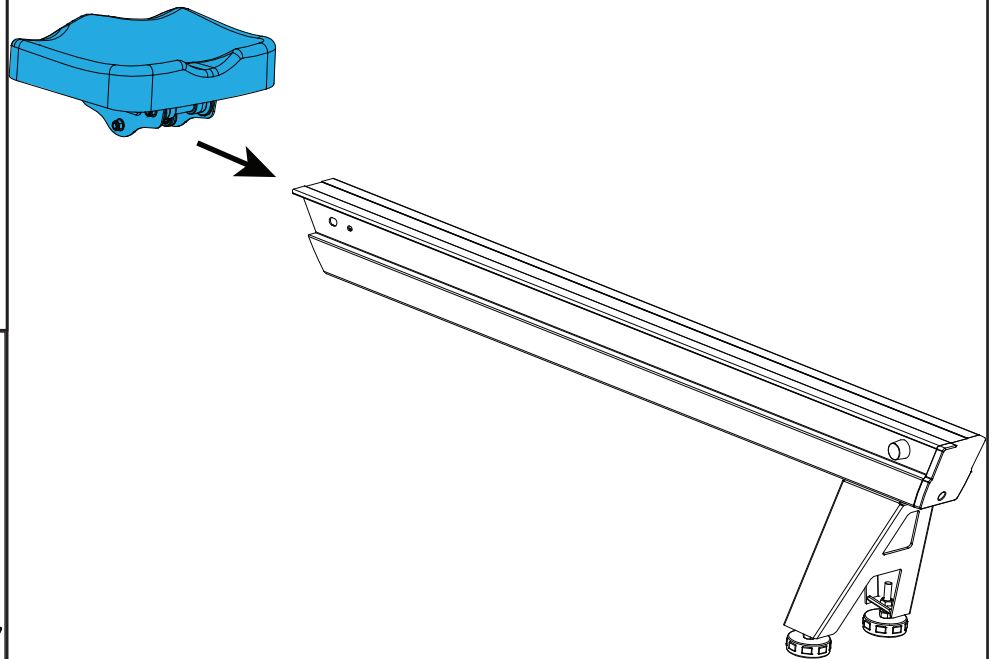
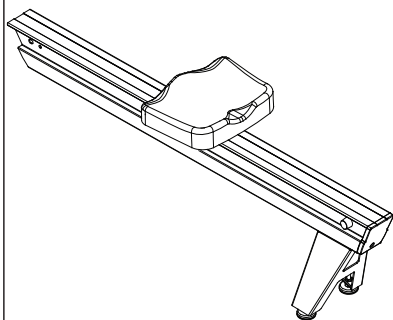


D-8

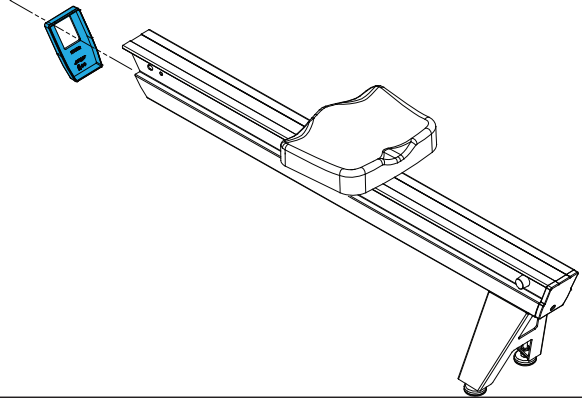
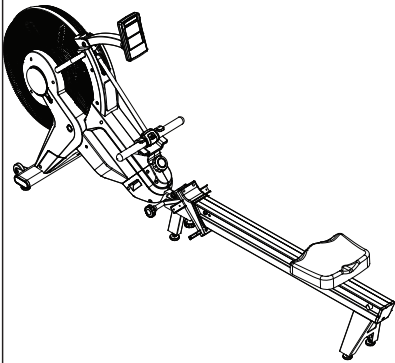
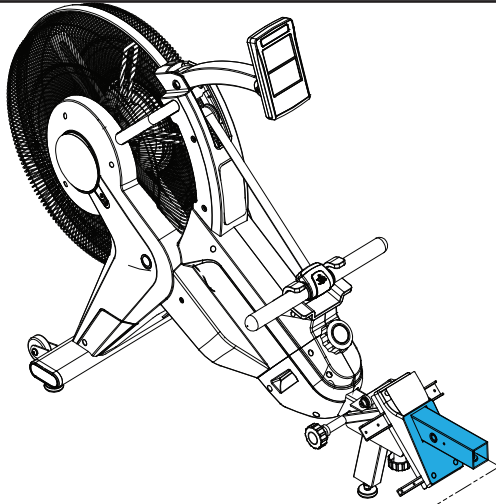
51 1x



D-9

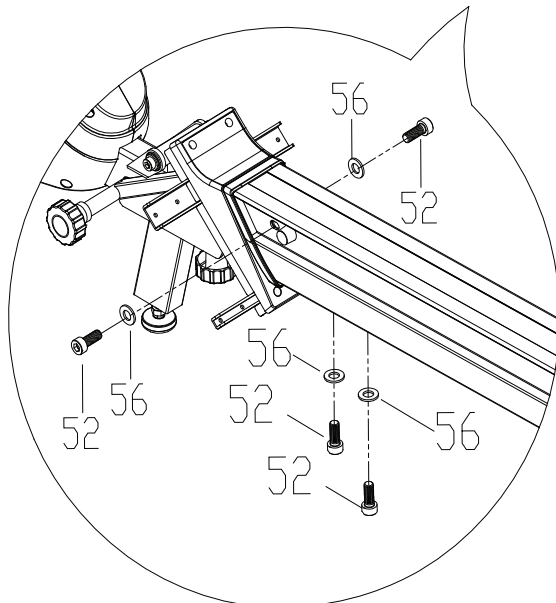
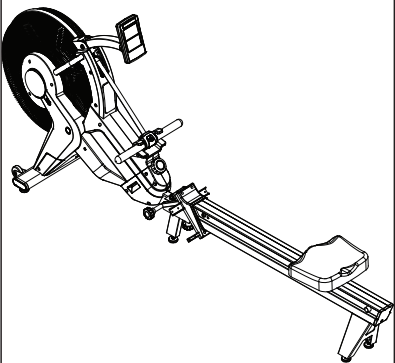
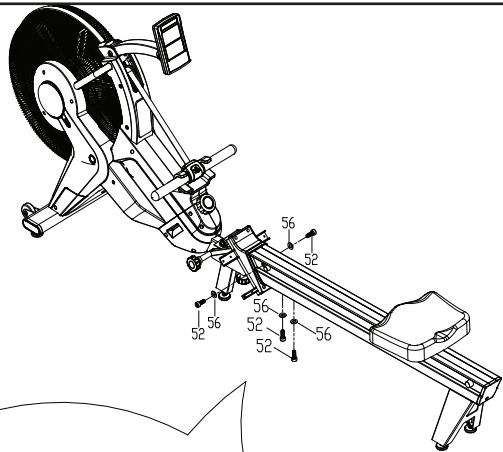


D-10



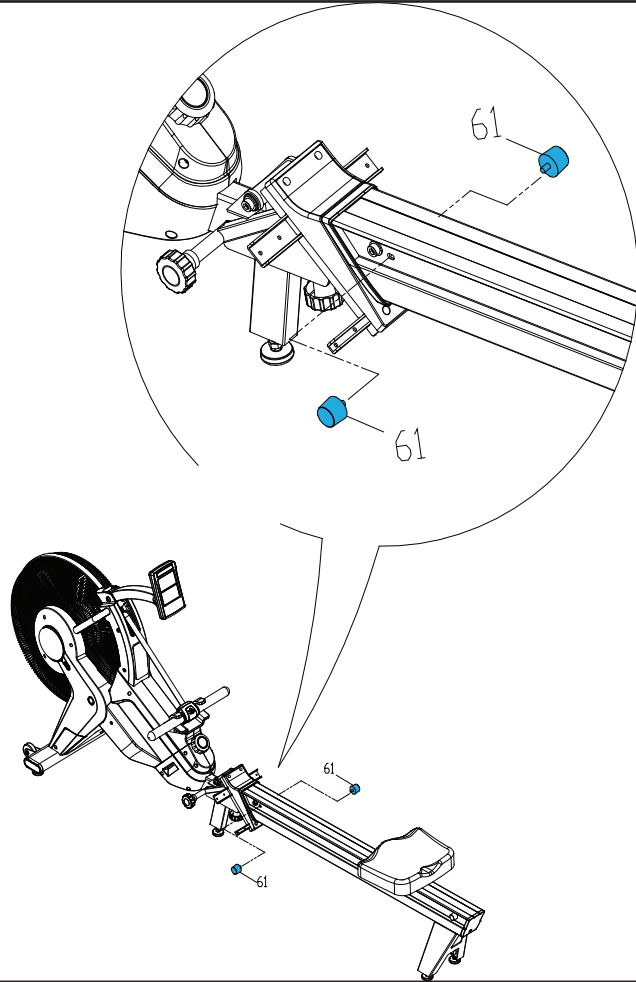
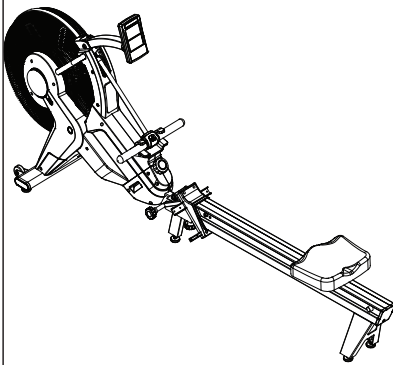
D-11

- # 52 4x
- # 56 2x

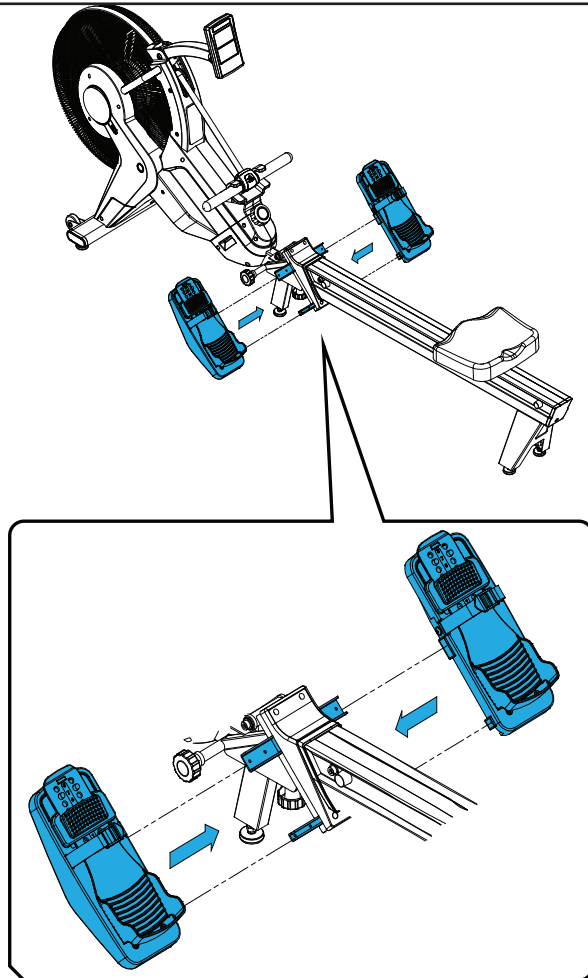
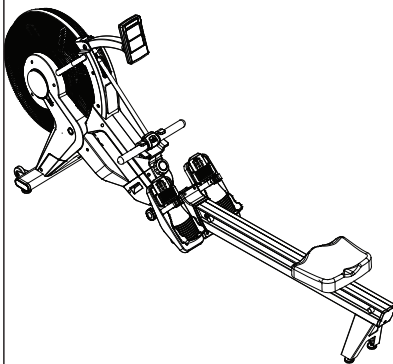


D-12

61 2x

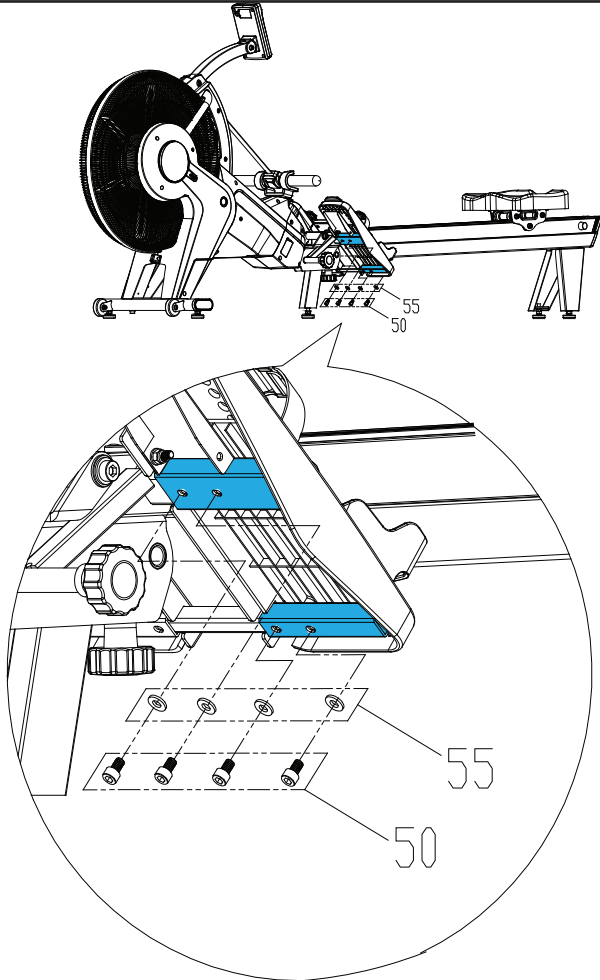
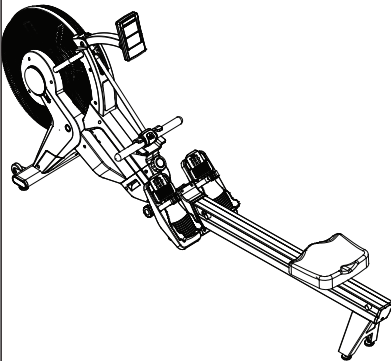


D-13



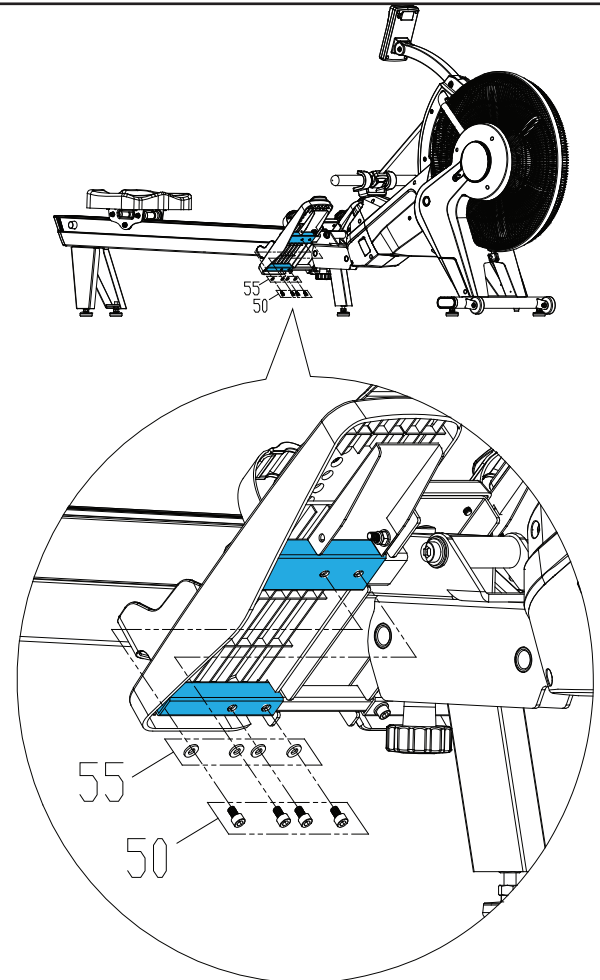
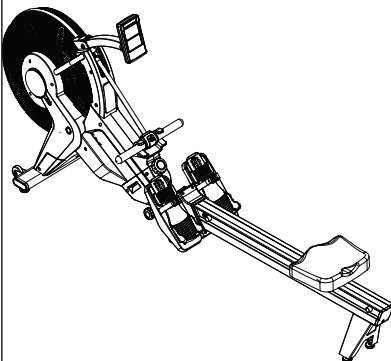
D-14

- # 50 4x
- # 55 4x

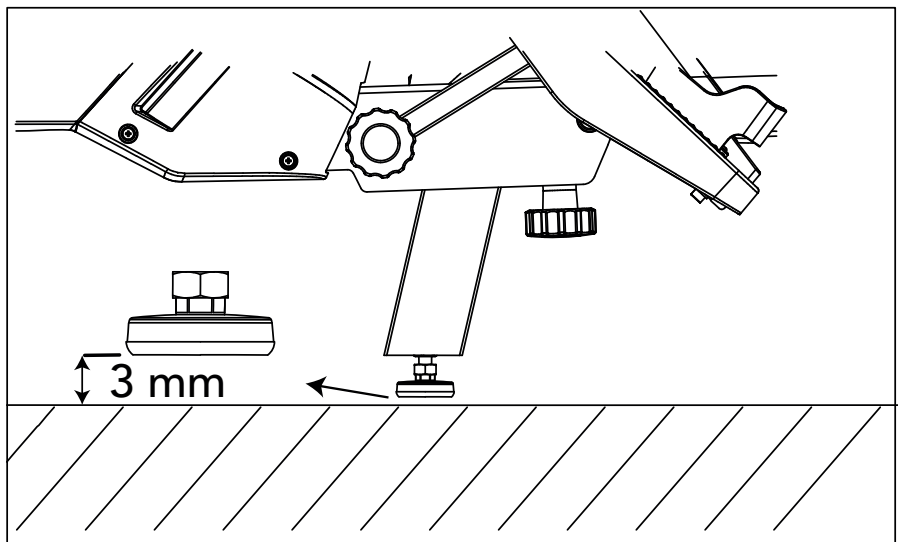
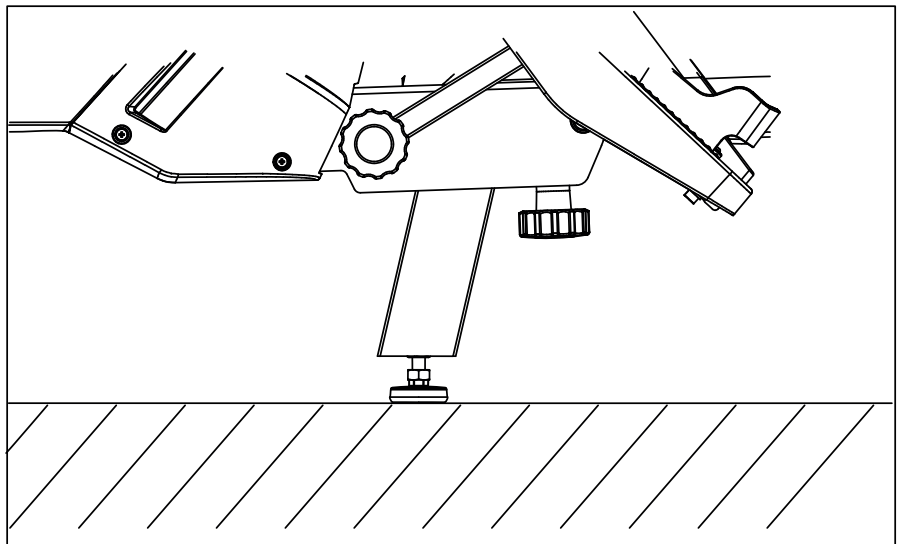
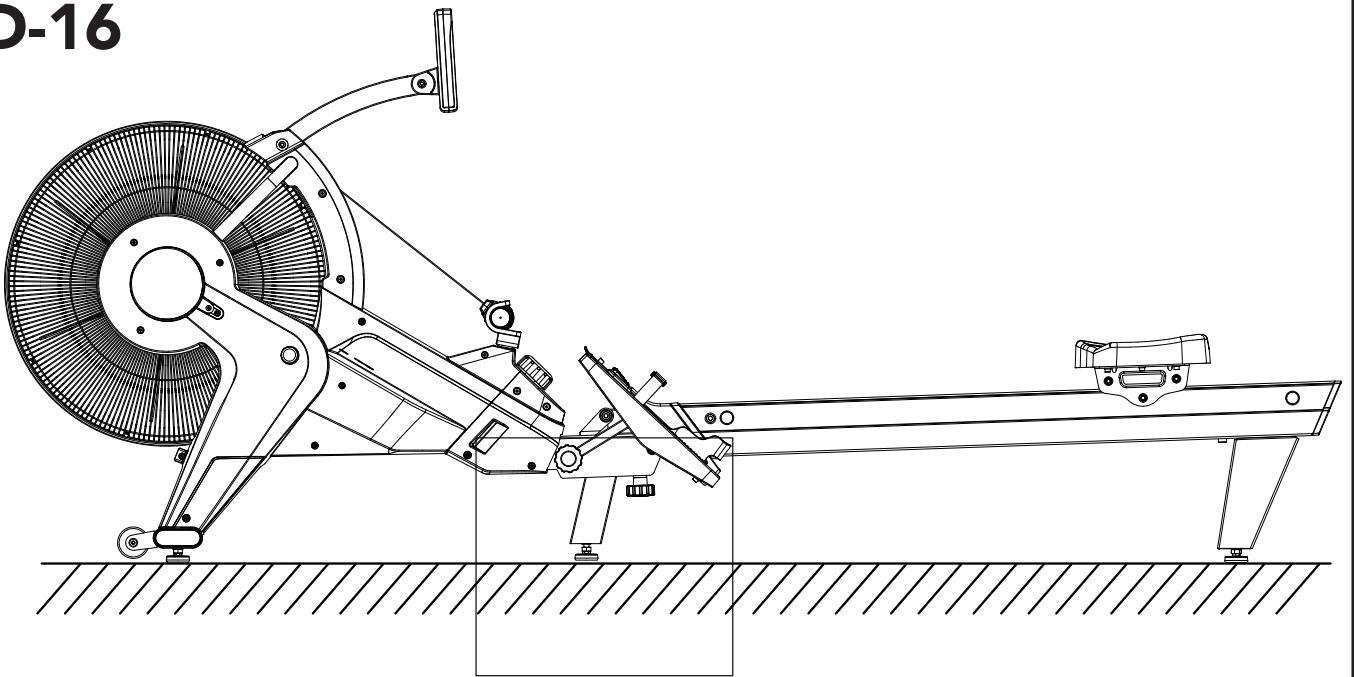


D-15

- # 50 4x
- # 55 4x



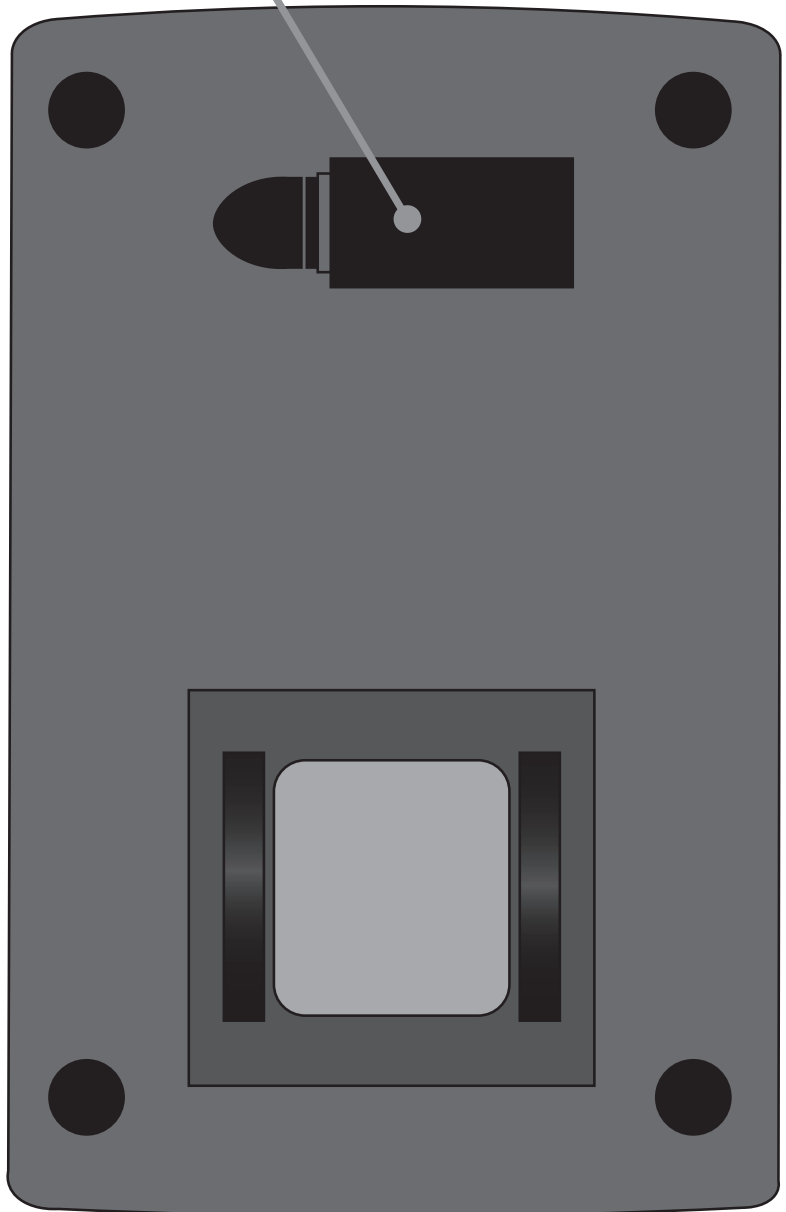
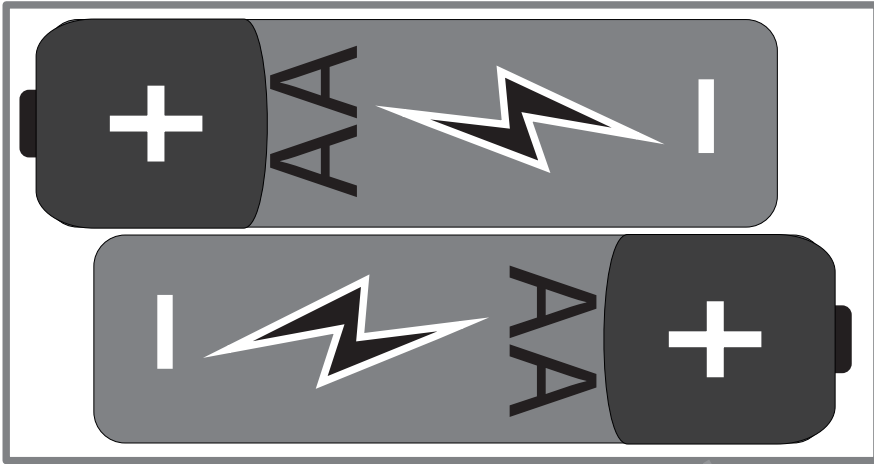
D-16



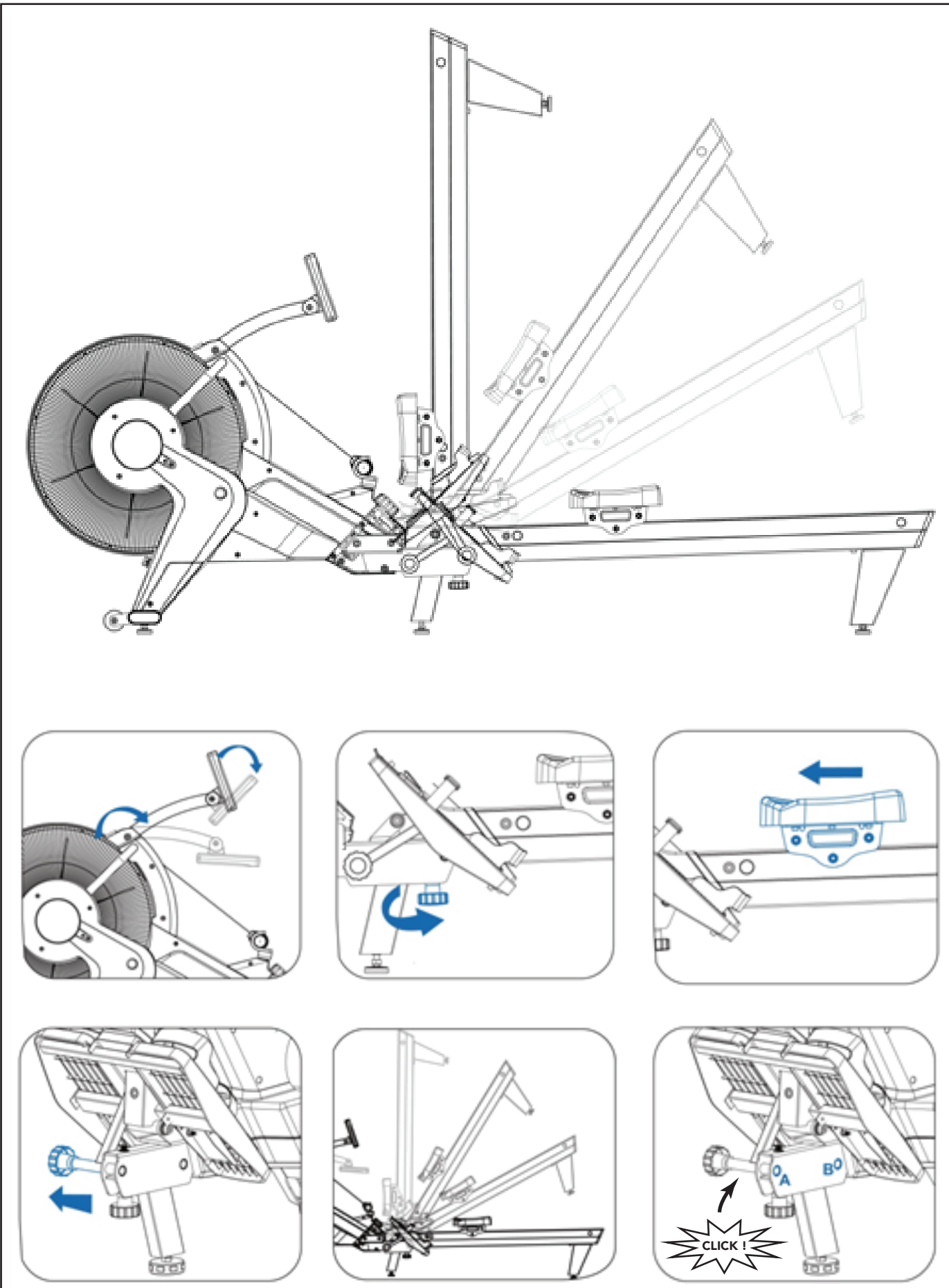
E



F



G



Index

Rower	18
Safety warnings	18
Description (fig. A)	19
Package contents (fig. B & C)	19
Assembly (fig. D)	19
Workouts	19
Exercise Instructions	19
Heart rate	20
Use	20
Adjusting the support feet	20
Adjusting the footplate	21
Adjusting resistance	21
How to row	21
Folding (Fig. G)	21
Console (fig. E)	22
Explanation Display functions	22
Explanation of buttons	23
Operation	23
Programs	23
Cleaning and maintenance	23
Replacing the batteries (fig. F)	24
Troubleshooting	24
Trouble shooting	24
Transport and storage	24
Additional information	24
Technical data	24
Warranty	25
Declaration of the manufacturer	25
Disclaimer	25

Rower

Welcome to the world of Tunturi Fitness!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and accessories.

The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

Important Safety Instructions

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

Safety warnings



WARNING

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



WARNING

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

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 6 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 165 kg (363 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Description (fig. A)

Your rower is a piece of stationary fitness equipment used to simulate rowing without causing excessive pressure to the joints.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description"



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)



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.

Workouts

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

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

Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

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

Exercise Instructions

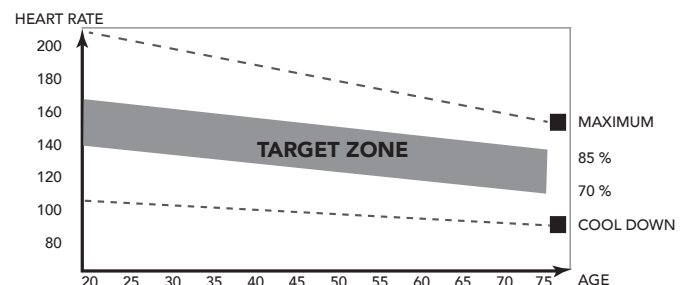
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

The warming up phase

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

The exercise phase

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



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

The cool down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

Heart rate

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

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



WARNING

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



CAUTION

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



NOTE

- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.

- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

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



WARNING

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

Beginner 50-60% of maximum heart rate

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

Advanced 60-70% of maximum heart rate

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

Expert 70-80% of maximum heart rate

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

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

- Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
- Tighten the locknuts to lock the support feet.



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.



WARNING

- When no one is sitting on the rower, the middle adjustable support foot should not touch the floor, but should hover ± 3 mm above the floor. This is to prevent an unstable frame feeling during exercise.. (Fig.D-16)

Adjusting the footplate

Lift the top of the sliding portion of the footplate and slide up or down. The numbers 1-8 represent a guideline from which the proper length can be determined. Secure the plate onto the mounting pegs and push down firmly to lock into position.



WARNING

- Tighten the foot straps securely and begin your workout.
- Never operate this rower without feet properly secured in Foot straps, or without the sliding portion of the Slider Footplate locked into position!

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube

- Clockwise (+ direction) to increase resistance.
- Counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.

The scale above the knob (1-12) helps you find and reset a suitable resistance.

How to row

	<p>Catch Comfortably forward with straight back and arms.</p>
	<p>Drive Push with the legs while arms remain straight.</p>

	<p>Finish Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.</p>
	<p>Recovery Upper body tips forward over your pelvis and move forward.</p>
	<p>Catch Back to the starting position and begin again.</p>

Catch - Drive

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

Finish

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

Recovery - Catch

Return to the starting position and repeat.



WARNING

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

Folding (Fig. G)

- Pull out the lock pin from the joint.
- Loosen the fixation knob.
- Fold the aluminium rail.
- Securing aluminium rail with the lock pin.

Unfolding

same as in folding, but in reverse following order.

Console (fig. E)



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.
- In standby mode, the console software is displayed.

Explanation Display functions

Dot Matrix

- Dot matrix will show programming information during setting up your training program.
- In Manual mode, dot matrix will show training intensity and progress.
- In Training mode, Dot matrix will be divided in a upper computer section to show the SPM simulation of your set target, and lower user section to show the user (player) active SPM performance.
- In Race mode the Dot matrix will be divided in a upper computer target distance track, and a lower section to show the user (player) target distance track. Both tracks will fill equal to the distance counting down.

Time

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

Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown)
- Range 0.00~99.99 /± 100

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- Range 0~9999.



NOTE

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

Level

Console level should match the mechanical resistance level for the most accurate data reading.

Setting the correct level will affect the data for: "Time/ 500M", "Distance", "Calories", "Speed" and "Watt" readings.



NOTE

- Make sure you match the console tension level with the mechanical tension setting always.

Heart rate

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.

Stroke

- Without setting the target value, strokes will count up.
- When setting the target value, strokes will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown)
- Range 0 ~99999 /± 10

Watt

- Shows workout watt power during exercise.
- Ahead is showing number of meters ahead on computer when finish Race mode.
- Behind is showing number of meters behind on computer when finish Race mode.

Speed

- Shows actual speed during exercise in KM/H
- Range: 0.0 ~ 99.9
- Shows "AVG" average speed when being in "Pause" mode.

SPM

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

Time/ 500M

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

Explanation of buttons

Up

- Setting selection.
- Increase resistance level setting in workout mode, to make console calculate the workout date more accurate.

Down

- Setting selection.
- Decrease resistance level setting in workout mode, to make console calculate the workout date more accurate.

Mode

- Select workout mode. (Manual, Training, Race)
- Select target setting parameter.

Enter

- Confirm setting.
- Sets console in Pause mode when pressed during workout. (max. 4 min.)
- Resume workout, when being in Pause mode.

Start/ Stop

- Start or Stop workout.
3 second countdown is shown before training starts.
- Press START/ STOP key and hold for 3 seconds to reset all function figures.

Operation

Power on

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

Power off

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



WARNING

- It is recommended to remove batteries if equipment is not used for a longer period of time.

Programs

Manual mode

- Press mode button to select "Manual Mode" and confirm by pressing "Enter"
- Set your training target for "Stroke, Time or Distance" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.



NOTE

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

Training mode

- Press mode button to select "Training Mode" and confirm by pressing "Enter".
- Use Up/ Down key to set "Target SPM" and confirm with "Enter".
- Set your training target for "Time or Distance" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.



NOTE

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

Race mode

- Press mode button to select "Race Mode" and confirm by pressing "Enter".
- Use Up/ Down key to set "Distance" and confirm with "Enter".
- Set your training level "L1(beginner) ~ L5 (expert)" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.



NOTE

- Training will end, when computer or player has reached the end first.
- Console will display "you win" or "you lose" when you or computer reaches the end first, and stops training. Number of meters ahead, or behind on computer will be shown in "Watt" window.

Cleaning and maintenance

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

**WARNING**

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

Replacing the batteries (fig. F)

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

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

Troubleshooting

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

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

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

Trouble shooting

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

**NOTE**

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

Shaky or unstable feeling during use

If the machine feels unstable or unstable during operation, it is advisable to adjust the support feet to bring the frame to the correct height. Read the instructions in this manual in section: "Use"

Transport and storage**WARNING**

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

Additional information**Packaging disposal**

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

End of life disposal

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

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Telemetric heart rate receiver	Frequency	5.0 KHz
Length	cm inch	267 105,1
Width	cm inch	53 20,9

Height	cm inch	123 48,4
Weight	kg lbs	63 138,8
Max. user weight	kg lbs	165 363
Battery size	2pcs	AA

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 for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

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.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (SA), 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

04-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2017 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

På svenska

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

Index

Roddmaskin	62
Säkerhetsvarningar	62
Beskrivning (fig. A)	63
Förpackningens innehåll (fig. B&C)	63
Montering (fig. D)	63
Träning	63
Övning Instruktioner	63
Hjärtfrekvens	64
Användning	65
Justering av fotplattor	65
Justering af motståndet	65
Hur man rör	65
Hopfällbar (Fig. G)	66
Panel (fig. E)	66
Förklaring Displayfunktioner	66
Förklaring av knappar	67
Manövrering	67
Program.	67
Rengöring och underhåll	68
Byta ut batterier (fig. F)	68
Störningar vid användning	68
Felsökning	68
Transport och lagring	68
Ytterligare information	68
Teknisk information	69
Garanti	69
Försäkran från tillverkaren	69
Friskrivning	69

Roddmaskin

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

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

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

Säkerhetsvarningar



VARNING

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



VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta.
 - Överträning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är lämplig för hemmet och för professionellt bruk (t.ex. sjukhus, brandstationer, hotell, skolor etc.). Maximal användning är begränsad till 6 timmar per dag. Utrustningen är inte anpassad för fullständig kommersiell användning (t.ex. stora gym).
 - Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
 - Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
 - Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
 - Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarvning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
 - Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
 - Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
 - Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
 - Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.

- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 165 kg (363 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Beskrivning (fig. A)

Din roddmaskin är en stationär träningsmaskin som används för att simulera rodd utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

Förpackningens innehåll (fig. B&C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".



ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Montering (fig. D)



VARNING

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



OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.

Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Träning

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

Övning Instruktioner

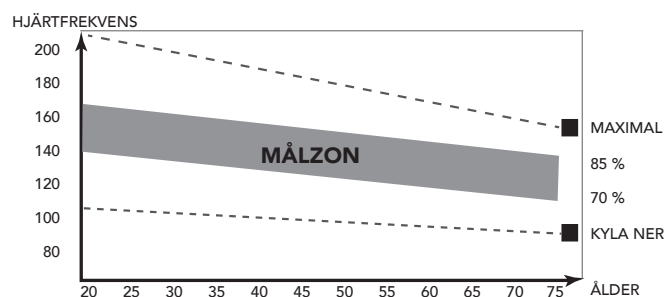
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

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

Träningsfasen

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



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

Nedvarningsfasen

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

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsatt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

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

Viktminskning

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

Hjärtfrekvens

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

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

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



VARNING

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



OBS.

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



ANMÄRKNING

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

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

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



VARNING

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

Nybörjarnivå 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

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

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 4 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras..

- Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
- Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.



ANMÄRKNING

- Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. örja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.



VARNING

- När ingen sitter på löparen, bör det mittjusterbara benet inte röra golvet, men ska sväva ± 3 mm över golvet. Detta för att förhindra en instabil ramkänsla under träning. (Fig. D-16)

Justering av fotplattor

Lyft den främre delen av fotplattan och justera uppåt resp neråt. Siffrorna 1-8 representerar en enkel guide vilken kan användas för att bestämma korrekt längd. Fastsätt plattan mot fixeringsplattan och tryck mjukt neråt för att låsa positionen.



VARNING

- Dra åt fotremmarna ordentligt och börja att träna.
- Använd aldrig denna roddmaskin utan att först ha fixerat fötterna ordentligt, eller utan att justeringsdelen av fotplattorna är ordentligt fastsatt!

Justering af motståndet

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet.

Med hjälp av skalan (1-12) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

Hur man rör

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

Hämta - Uppstart

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

Avslut

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

Retur

Återvänd till startpositionen och återupprepa rörelsen



VARNING

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

Hopfällbar (Fig. G)

- Dra ut låsstiftet från fogen.
- Lossa fixeringsknappen.
- Vik aluminiumskenan.
- Fäst aluminiumskena med låsstiftet.

Fälla

Samma som vid vikning, men i omvänd följande ordning.

Panel (fig. E)



OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.



ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.
- I vänteläge visas konsolprogramvaran.

Förklaring Displayfunktioner

Dot Matrix

- Dot Matrix visar programmeringsinformation när du ställer in önskat träningsprogram.
- I manuellt läge visar Dot Matrix träningsintensitet och förlopp.
- I Träningsläget delas Dot Matrix in i en övre datadel som visar SPM-simulering av inställt mål och en nedre användardel som visar användarens (spelarens) aktiva SPM-prestation.
- I Race-läget delas Dot Matrix in i en övre datamåldistansbana och en nedre del som visar användarens (spelarens) måldistansbana. Båda banor räknar ned motsvarande distansen.

Tid

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer tiden att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer tiden att räkna nedåt från måltiden till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Om displayen inte tar emot någon signal i 4 sekunder under träning, STOPPAR tiden
- Intervall 0:00-99:50/±1:00

Distans

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer distansen att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer distansen att räkna nedåt från måldistansen till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Intervall 0.00-99.99/± 100

Kalorier

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer kalorier att räkna uppåt.
- Intervall 0-9999.



OBS!

- Dessa data är en grov indikator för jämförelse av olika träningspass som inte kan användas vid medicinsk behandling

Nivå

Konsolnivå bör överensstämma den mekaniska motståndsnivån för den mest korrekta dataavläsningen. Att ställa in rätt nivå påverkar data för: avläsningar för "Tid/500M", "Distans", "Kalorier", "Hastighet" och "Watt".



OBS!

- Se till att du alltid matchar konsolspänningsnivån med den mekaniska spänningsinställningen.

Hjärtfrekvens

- Aktuell puls visas efter 6 sekunder när den detekteras av konsolen.

Roddtag

- Om ett målvärde inte ställs in, kommer roddtagen att räkna uppåt.
- Om ett målvärde ställs in, kommer roddtagen att räkna nedåt från måldistansen till 0 och larmet ljuder eller blinkar. (Vid nedräkning visas "Återstående")
- Intervall 0-99999/± 10

Watt

- Visar träningswatt vid träning.
- "Före" visar antalet meter före datorn vid avslutning i Race-läge.
- "Efter" visar antalet meter efter datorn vid avslutning i Race-läge.

Hastighet

- Visar faktisk hastighet under träning i KM/H
- Intervall: 0.0-99.9
- Visar genomsnittshastighet "AVG" i läget "Paus".

SPM

- "SPM" är Roddtag per minut och visar genomsnittligt antal roddtag per minut under träningen.
- I "Träningsläge" kan detta ställas in som mål i intervallet 20-80.

Tid/500 m

Visar tiden som behövs för att köra 500 meter, baserad på aktuell roddintensitet.

Förklaring av knappar

Upp

- Ställa in val.
- Öka motståndsnivåinställningen i träningsläget, för att låta konsolen beräkna mer korrekta träningsdata.

Ned

- Ställa in val.
- Minska motståndsnivåinställningen i träningsläget, för att låta konsolen beräkna mer korrekta träningsdata.

Mode (Läge)

- Välj träningsläge. (Manuellt, Träning, Race)
- Välj målinställningsparameter.

Enter

- Bekräfta inställning.
- Ställer in konsolen i "Pausläget" när den trycks på under träning. (max. 4 min.)
- Återuppta träning, när den trycks på i "Pausläget". 3 sekunders nedräkning visas innan träning återupptas.

Start/ Stop

- Startar eller Stoppar träningen. 3 sekunders nedräkning visas innan träning startar.
- Tryck på START/STOPP-knappen och håll intryckt i 3 sekunder för att återställa alla funktionssiffror.

Manövrering

Ström på

- Tryck på valfri knapp för att slå på konsolen när den är i viloläge.
- Starta din träning för att slå på konsolen när tomgång.

Ström av

När displayen inte tar emot någon signal på 4 minuter, övergår displayen till viloläge automatiskt. (Aktiva träningsdata kommer att gå förlorade)



VARNING!

- Det rekommenderas att ta bort batterierna om utrustningen inte ska användas under en längre period.

Program

Manuellt läge (Manual)

- Tryck på lägesknapp för att välja "Manuellt läge" och bekräfta genom att trycka på "Enter"
- Ställ in dina träningsmål för "Roddtag, Tid eller Distans" med knapparna "Upp/Ned" och bekräfta med Enter.
- Tryck på knappen "Start/Stop" för att starta en 3 sekunders nedräkning innan träningar startar.



OBS!

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

Träningsläge (Training)

- Tryck på lägesknapp för att välja "Träningsläge" och bekräfta med "Enter".
- Använd knapparna Upp/Ned för att ställa in "Mål SPM" och bekräfta med "Enter".
- Ställ in ditt träningsmål för "Tid eller Distans" med knapparna "Upp/Ned" och bekräfta med Enter.
- Tryck på knappen "Start/Stop" för att starta en 3 sekunders nedräkning innan träningar startar.



OBS!

- Endast ett mål kan ställas in, de icke inställda målen ska bekräftas som "0"-mål.
- När ett mål ställs in, avslutas träningen när målet har nåtts.
- Om inget mål ställs in, fortsätter träningen tills användaren avslutar träningen.

Race-läge (Race)

- Tryck på lägesknapp för att välja "Race-läge" och bekräfta med "Enter".
- Använd knapparna Upp/Ned för att ställa in "Distans" och bekräfta med "Enter".
- Ställ in träningsnivå "L1 (nybörjarnivå)-L5 (expert)" med knapparna Upp/Ned och bekräfta med Enter.
- Tryck på knappen "Start/Stop" för att starta en 3 sekunders nedräkning innan träningar startar.



OBS!

- Träningen avslutas när dator eller spelare har nått slutet först.
- Konsolen visar "du vinner" eller "du förlorar" beroende på om du eller datorn når målet först, och träningen stoppar. Antal meter före eller efter datorn visas i "Watt"-fönstret.

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.



VARNING

- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Smörj vid behov.

Byta ut batterier (fig. F)

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

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

Störningar vid användning

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten är endast delar från reservdelslistan användas.

Felsökning

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



OBS!

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

Skakig eller instabil känsla under användning

Om maskinen känns instabil eller instabil under drift, är det lämpligt att justera stödfötterna för att få rammen till rätt höjd. Läs anvisningarna i den här handboken i avsnittet: "Användning"

Transport och lagring



VARNING

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

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

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

Bortskaffande av uttjänt redskap

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

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Telemetrisk hjärt frekvens-mottagare.	Frekvens	5.0 Khz
Längd	cm inch	267 105,1
Bredd	cm inch	53 20,9
Höjd	cm inch	123 48,4
Vikt	kg lbs	63 138,8
Max användarvikt	kg lbs	165 363
Batteristorlek		AA

Garanti

Tunturis ägargarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Ägargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

Garantivillkor

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

Garantins omfattning

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

Gegränsningar i garantin

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

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare. Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakas av ett fel i utrustningen. Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar. Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (SA), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

04-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

Suomeksi

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

Sisältö

Soutulaite	70
Turvallisuusvaroitukset	70
Kuvaus (kuva. A.)	71
Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)	71
Kokoonpano (kuva. D)	71
Harjoitukset	71
Ohjeita harjoittelua varten	71
Syke	72
Käyttö	73
Jalkatukiensäättäminen	73
Vastuksen säättäminen	73
Soutaminen	73
Taitto (kuva G)	74
Ohjauspaneeli (kuva. E)	74
Näytön toimintojen selitykset	74
Painikkeiden selitykset	75
Toiminto.	75
Ohjelmat	75
Puhdistus ja huolto	76
Paristojen vaihto kuva F)	76
Käyttöhäiriöt	76
Vianmäärittäminen	76
Kuljetus ja säilytys	76
Lisätietoa laitteen omistajalle	76
Tekniset tiedot	77
Takuu	77
Valmistajan vakuutus	77
Vastuuvapauslauseke	77

Soutulaite

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutulaitteet ja lisätarvikkeet. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

Turvallisuusvaroitukset



VAROITUS

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



VAROITUS

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

- Tämä laite soveltuu sekä koti- että ammattikäyttöön (esim. sairaaloihin, paloasemille, hotelleihin, kouluihin). Enimmäiskäyttö on rajoitettu 6 tuntiin päivässä. Laite ei sovellu täyteen kaupalliseen käyttöön (esim. suuriin kuntosaleihin).
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja päättää jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittäväällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.

- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 165 kg (363 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.

Kuvaus (kuva. A.)

Soutulaitteesi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan soutua ilman liiallista rasitusta niveliin.

Pakkauksen sisältö (kuva. B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.



ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kokoonpano (kuva. D)



VAROITUS

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



HUOMAUTUS

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

Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun

ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän- verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteepäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

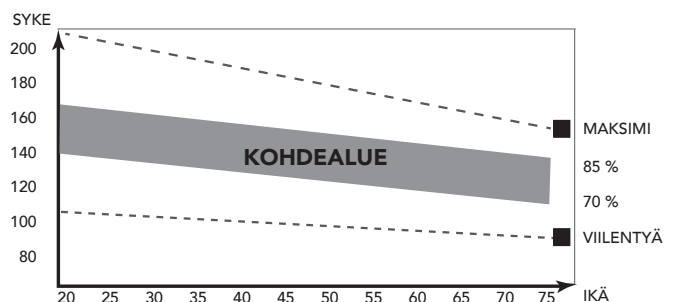
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

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

Harjoitteluvaihe

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



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

Jäähdyttelyvaihe

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

Lihasten kiinteytys

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

Painon pudotus

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

Syke

Sykkeen mittaus (sykevyö)

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



VAROITUS

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



HUOMAUTUS

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



ILMOITUS

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

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

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



VAROITUS

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

Aloittelija 50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

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

Edistynyt 60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta

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

Ekspertti 70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

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

Käyttö

Tukijalkojen säätäminen

Laite on varustettu 4 tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaa.

- Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.



ILMOITUS

- Laite on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.



VAROITUS

- Kun kukaan ei istu soutajalla, keskimääräinen säädettävä jalka ei saa koskettaa lattiaa, vaan sen tulisi olla ± 3 mm lattian yläpuolella. Tämän tarkoituksena on estää epävakaa kehyksen tunne harjoituksen aikana. (Fig. D-16)

Jalkatukiensäätäminen

Tartu jalkatuen liukuvaan osaan ja liu'uta ylös tai alas. Numerot 1-6 ovat suuntaa-antavia oikeaa pituutta määrittäessä. Aseta tuki kiinnitystappien päälle ja paina tiukasti, jotta se lukittuu paikoilleen.



VAROITUS

- Kiristä jalkatukien hihnat ennen kuin aloitat harjoituksen.
- Aina ennen harjoitusta: kiinnitä jalkasi jalkatukien hihnoilla ja varmista, että jalkatuet on lukittu paikoilleen

Vastuksen säätäminen

Kasvattaaksesi tai pienentääksesi vastusta, käännä putken säätönupista. Myötäpäivään kääntämällä (+) lisäät vastusta ja vastapäivään (-) kääntämällä pienennät vastusta.

Nupin yläpuolella oleva asteikko (1-12) auttaa sopivan vastuksen asettamisessa.

Soutaminen

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

Liikkeen aloitus

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

Vetoliike

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

Paluu alkuasentoon

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista liike.



VAROITUS

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

Taitto (kuva G)

- Vedä lukitustappi ulos liitoksesta.
- Löysää kiinnitysnpuppia.
- Taita alumiinikisko.
- Alumiinikiskon kiinnittäminen lukitustapilla.

Avautua

Sama kuin taitto, mutta käänteisessä järjestyksessä.

Ohjauspaneeli (kuva. E)



HUOMAUTUS

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsilläsi tai terävillä esineillä.



ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.
- almiustilassa näytetään konsoliohjelmisto.

Näytön toimintojen selitykset

Pistematriisi

- Pistematriisissa näkyvät ohjelmointitiedot harjoitusohjelmasi määrittämisen aikana.
- Manuaalisessa tilassa pistematriisi näyttää harjoituksen tehon ja etenemisen.
- Harjoitustilassa pistematriisi jakautuu ylempään tietokoneosioon, jossa näkyy asettamasi tavoitteen SPM-simulaatio, ja alempaan käyttäjäosioon, jossa näkyy käyttäjän (pelaajan) nykyinen SPM-tulos.
- Kilpailutilassa pistematriisi jakautuu ylempään harjoitusmatkatavoitteen tietokoneaseurantaan ja alempaan osioon, jossa näkyy käyttäjän (pelaajan) harjoitusmatkatavoitteen seuranta. Molemmat seurannat täyttyvät samaan tahtiin jäljellä olevan harjoitusmatkan näytön kanssa.

Harjoitusaika

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, ajan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, aika alkaa harjoitusaikatavoitteesta ja etenee nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva aika")
- Ellei monitorille lähetetä mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, harjoitusajan mittaus pysähtyy
- Säädettävissä välillä 0:00~99:59 /± 1:00

Harjoitusmatka

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, harjoitusmatkan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, harjoitusmatkan arvo etenee tavoitematkasta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva aika")
- Säädettävissä välillä 0.00~99.99 /± 100

Kalorimäärä

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, kalorimäärä kasvaa.
- Säädettävissä välillä 0~9999.



HUOM

- Nämä tiedot muodostavat suurpiirteisen oppaan eri harjoitusjaksojen vertailuun. Niitä ei voi käyttää lääketieteellisessä hoidossa.

Taso

Konsolin tason pitäisi vastata mekaanisen resistanssin tasoa, jotta saadaan mahdollisimman tarkat lukemat. Oikean tason määrittäminen vaikuttaa seuraaviin tietoihin: "Harjoitusaika / 500 M", "Harjoitusmatka", "Kalorimäärä", "Nopeus" ja "Wattimäärä".



HUOM

- Muista aina sovittaa konsolin kireystaso mekaaniseen kireystasoon.

Syke

- Tämänhetkinen pulssi näkyy kuuden sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli on havainnut sen.

Vedot

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, vetojen määrä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, vetojen määrä etenee tavoitematkasta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytöllä näkyy "jäljellä oleva määrä")
- Säädettävissä välillä 0 ~99999 /± 10

Wattimäärä

- Näyttää harjoituksen tehon watteina harjoituksen aikana.
- Edessä-kohdassa näkyy tietokoneella jäljellä oleva metrimäärä ennen maalia kilpailutilassa.
- Takana-kohdassa näkyy tietokoneella takana oleva metrimäärä kilpailutilassa.

Nopeus

- Näyttää nykyisen nopeuden harjoituksen aikana kilometreinä tunnissa (KM/H)
- Säädettävissä välillä 0,0 ~ 99,9
- Näyttää keskinopeuden ("AVG") taukotilassa ("Pause").

SPM

- SPM tarkoittaa vetoja minuutissa (Strokes per Minute), ja tässä kohdassa näkyy keskimääräinen vetomäärä minuutissa harjoituksen aikana.
- "Harjoitustilassa" tämä voidaan asettaa tavoitteeksi alueella 20~80.

Harjoitusaika / 500 M

Tarkoittaa aikaa, joka tarvitaan tämänhetkisellä soututeholla harjoitukseen, kun harjoitusmatka on 500 metriä.

Painikkeiden selitykset

Ylös

- Valinnan määrittäminen.
- Suurentaa vastustason asetusta harjoitustilassa, jotta konsoli laskisi harjoituspäivän tarkemmin.

Alas

- Valinnan määrittäminen.
- Pienentää vastustason asetusta harjoitustilassa, jotta konsoli laskisi harjoituspäivän tarkemmin.

Mode

- Valitse harjoitustila. (Manuaaliohjelma, harjoitus, kilpailu)
- Valitse parametri tavoitteen asettamiseksi.

Enter

- Vahvista asetus.
- Jos tätä painetaan harjoituksen aikana, konsoli siirtyy "tauko"-tilaan. (maks. 4 min.)
- Jatka harjoitusta taukotilan jälkeen. Ennen harjoituksen jatkamista seuraa kolmen sekunnin lähtölaskenta.

Start/ Stop

- Aloita tai lopeta harjoitus. Ennen harjoituksen aloittamista seuraa kolmen sekunnin lähtölaskenta.
- Nollaa kaikki toimintoluvut painamalla START/ STOP-painiketta yhtäjaksoisesti kolmen sekunnin ajan.

Toiminto

Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Aloita harjoittelu, kun konsoli on lepotilassa.

Laitteen kytkeminen pois päältä

Jos monitorille ei lähetetä mitään signaalia neljään minuuttiin, se siirtyy automaattisesti LEPOTIILAAN. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään.)



VAROITUS

- Suosittelemme paristojen poistamista, jos laite on pitkään käyttämättä.

Ohjelmat

Manuaalinen tila (Manual)

- Valitse "Manuaalinen tila" painamalla Mode-painiketta ja vahvista painamalla "Enter"-painiketta
- Aseta harjoitustavoitteesi "vedoille, harjoitusajalle tai harjoitusmatkalle" "ylös/alas"-näppäimillä ja vahvista Enter-painikkeella.
- Paina "Start/Stop"-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.



HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa "0"-tavoitteina.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

Harjoitustila (Training)

- Valitse "harjoitusila" painamalla Mode-painiketta ja vahvista painamalla "Enter"-painiketta.
- Aseta "SPM-tavoite" ylös/alas-näppäimillä ja vahvista "Enter"-painikkeella.
- Aseta harjoitustavoitteesi "harjoitusajalle tai -matkalle" "ylös/alas"-näppäimillä ja vahvista Enter-painikkeella.
- Paina "Start/Stop"-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.



HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa "0"-tavoitteina.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

Kilpailutila (Race)

- Valitse "kilpailutila" painamalla Mode-painiketta ja vahvista painamalla "Enter"-painiketta.
- Aseta "harjoitusmatka" ylös/alas-näppäimillä ja vahvista "Enter"-painikkeella.
- Aseta harjoitustasosi "L1 (aloittelija) ~ L5 (asiantuntija)" "ylös/alas"-näppäimillä ja vahvista Enter-painikkeella.
- Paina "Start/Stop"-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.

**HUOM**

- Harjoitus päättyy, kun joko tietokone tai pelaaja on päässyt loppuun.
- Konsolin näytölle tulee viesti "you win" (voitit) tai "you lose" (hävisit) riippuen siitä, pääsetkö sinä vai pääseekö tietokone ensin loppuun, ja harjoitus päättyy. Tietokoneella edessä tai takana oleva metrimäärä näkyy "Wattimäärä"-ikkunassa.

Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritettua huollon jälkeen.

**VAROITUS**

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

Paristojen vaihto kuva F)

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

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

Käyttöhäiriöt

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosnumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

Vianmääritys

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

**HUOM**

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

Epätasainen tunne käytön aikana

Jos kone tuntuu epävakaalta tai epävakaalta käytön aikana, kannattaa säätää tukijalat, jotta runko on oikeaan korkeuteen. Lue tämän käyttöoppaan ohjeet isoista: "Käyttö"

Kuljetus ja säilytys

**VAROITUS**

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

Lisätietoa laitteen omistajalle

Pakkauksen hävittäminen

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

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

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

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Telemetrinen sykevastaanotin	Taajuus	5.0 Khz
Pituus	cm inch	267 105,1
Leveys	cm inch	53 20,9
Korkeus	cm inch	123 48,4
Paino	kg lbs	63 138,8
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	165 363
Paristokoko		AA

Takuu

Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

Takuuehdot

Kuluttajalla on sovellettavan kulutustavaroiden kauppaa koskevan kansallisen lainsäädännön mukaiset lailliset oikeudet, eikä takuulla rajoiteta näitä oikeuksia. Omistajan Takuu on voimassa vain, mikäli laitetta käytetään Tunturi New Fitness BV:n kyseiselle laitteelle sallimassa käyttöympäristössä. Kunkin laitteen sallittu käyttöympäristö mainitaan laitteen käyttöohjeessa.

Takuuehdot

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

Takuun kattavuus

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

Takuun rajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan. Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä,

jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteessa olevasta virheestä.

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

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (SA), 89/336/ETY. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

04-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2017 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.

No	Description	Specs	Qty
1	Frame		1
2	Belt Axle Bracket		2
3	Speed Sensor Fixed Plate		1
4	Scroll Spring Set		2
5	Speed Sensor Bracket		1
6	Sensor - Down		1
7	Curve Washer	25.5x34x2.0T	1
8	Rope Wheel Set		1
9	Belt Wheel Set		1
10	Round Magnet		4
11	Handlebar Spacer Ring		1
12	C-Clip	Ø25	1
13	Screw	M5x8L	2
14	Nylock Nut	M6	3
15	Screw	M5x12L	4
16	Screw	M8x20L	6
17	Spring Washer	M8	6
18	Washer	M8x16x2.0	27
19	Belt		1
20	Magnet Fixed Plate Set		1
21	Magnet Bracket		1
22	Screw	M5x16L	4
23	Guide Plate		1
24	Screw	M5x8L	4
25	Magnetic Drag Eail		2
26	Screw	M5x10L	4
27	Guide Wheel		2
28	Bearing	6202	4
29	Guide Shaft		2
30	C- Clip	Ø15	4
31	Screw	M8x75L	2
32	Nylock Nut	M8	8
33	Cap Nut	M8	2
34	Handlebar Fixed Seat		1
35	Screw	M8x15L	4
36	Spring Washer	M8	2
37	Trimming Fixed Set		1
38	Trimming Knob		1
39	Rope Gate Frame		1
40	Fan Cover		1
41	Fan Left Cover		1
42	Fan Right Cover		1
43	Fan Cover Trim		1
44	Trim Plate		1
45	Screw	M4x12L	1
46	Chain Tensioner		2

No	Description	Specs	Qty
47	Wh Nut	M10x1.5X14X8	2
48	Rope Bracket		1
49	Screw	M4x8L	3
50	Screw	M6x10L	12
51	Screw	M6x20L	1
52	Screw	M10x25L	12
53	Screw	M10x40L	1
54	Screw	M10x50L	1
55	Washer	M6x16x1.5	18
56	Washer	M10x21x2.0	16
57	Screw	M4x20L	5
58	Screw	M5x12L	8
59	Ring		2
60	Spacer Ring		2
61	Rubber Pad		4
62	Screw	M10x60L	2
63	Washer	32x25.2xT2.0	1
64	Nut	M10x1.5x8t	5
65	Knob		1
66	Nut	M10x1.5x6t	1
67	Handlebar Cover - Upper		1
68	Handlebar Cover - Down		1
69	Handlebar Anti-Collision Cover		1
70	Aluminium Pipe		1
71	Handlebar Cover		2
72	Screw	M3x10L	4
73	Special Rope		1
74	Rear Stabilizer		1
75	Rail Rear Cover		1
76	Rail Plate		1
77	Screw	M8x16L	2
78	Console Arm		1
79	Screw	M8x65L	2
80	Nut	13MM	4
81	Front Pipe		1
82	Moving Wheel		2
83	Screw	M8x45L	2
84	Oval Pipe		2
85	Seat Fixed Plate		2
86	Seat		1
87	Screw	M6x16L	4
88	Upper Pulley Set		2
89	Down Pulley Spacer Ring		6
90	Down Pulley		2
91	Screw	M8x122	2
92	Screw	M8x25L	2

No	Description	Specs	Qty
93	Rail Bracket Set		1
94	Bolt		1
95	Spring		1
96	Knob		1
97	Rail Bracket Middle Cover		1
98	Sticker		1
99	Left Pedal Pipe		1
100	Right Pedal Pipe		1
101	Rear Pedal Pipe		2
102	Left Pedal Bracket		1
103	Right Pedal Bracket		1
104	Heel Supporter		2
105	Pedal Belt		2
106	Washer	M6x20x1.5	1
107	Screw	M6x16L	12
108	Console		1
109	Plastic Plug		2
110	Aluminium Rail		1
111	Rail Front Cover		1
112	Left Main Case		1
113	Right Main Case		1
114	Left Case		1
115	Right Case		1
116	Screw	M4x16L	24
117	Left Main Cover		1
118	Right Main Cover		1
119	Screw	M4x12	2
120	Middle Fixed Set		1
121	Adjustable Foot		5
122	Screw	M6x20L	9

