

# TUNTURI®

## R50 Rower

User manual

Benutzerhandbuch

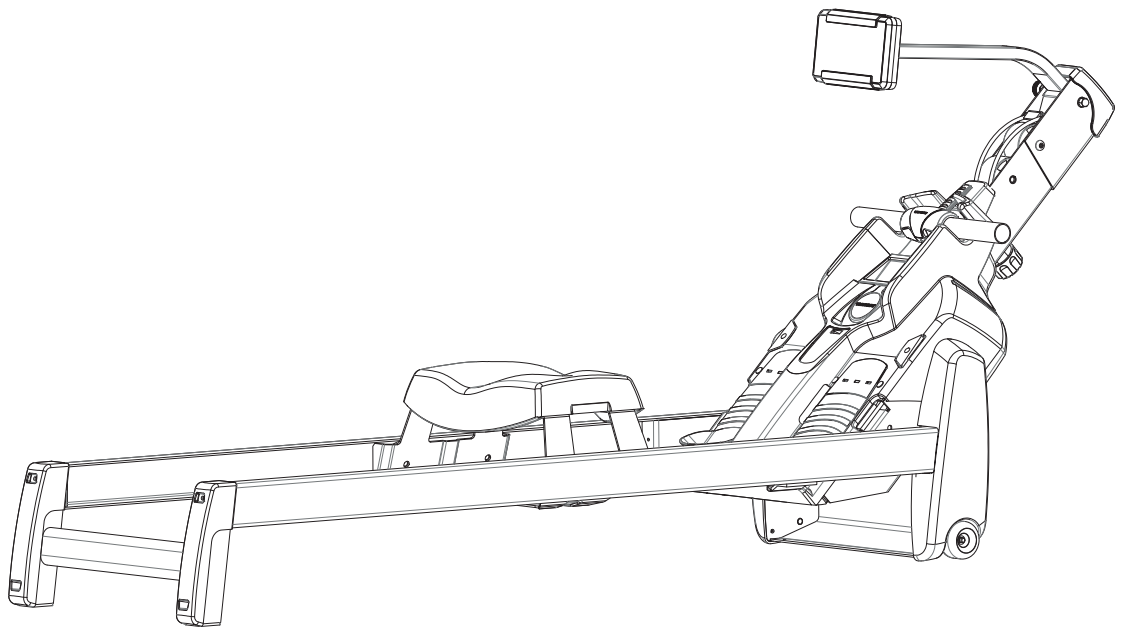
Manuel de l'utilisateur

Gebruikershandleiding

Manual del usuario

Bruksanvisning

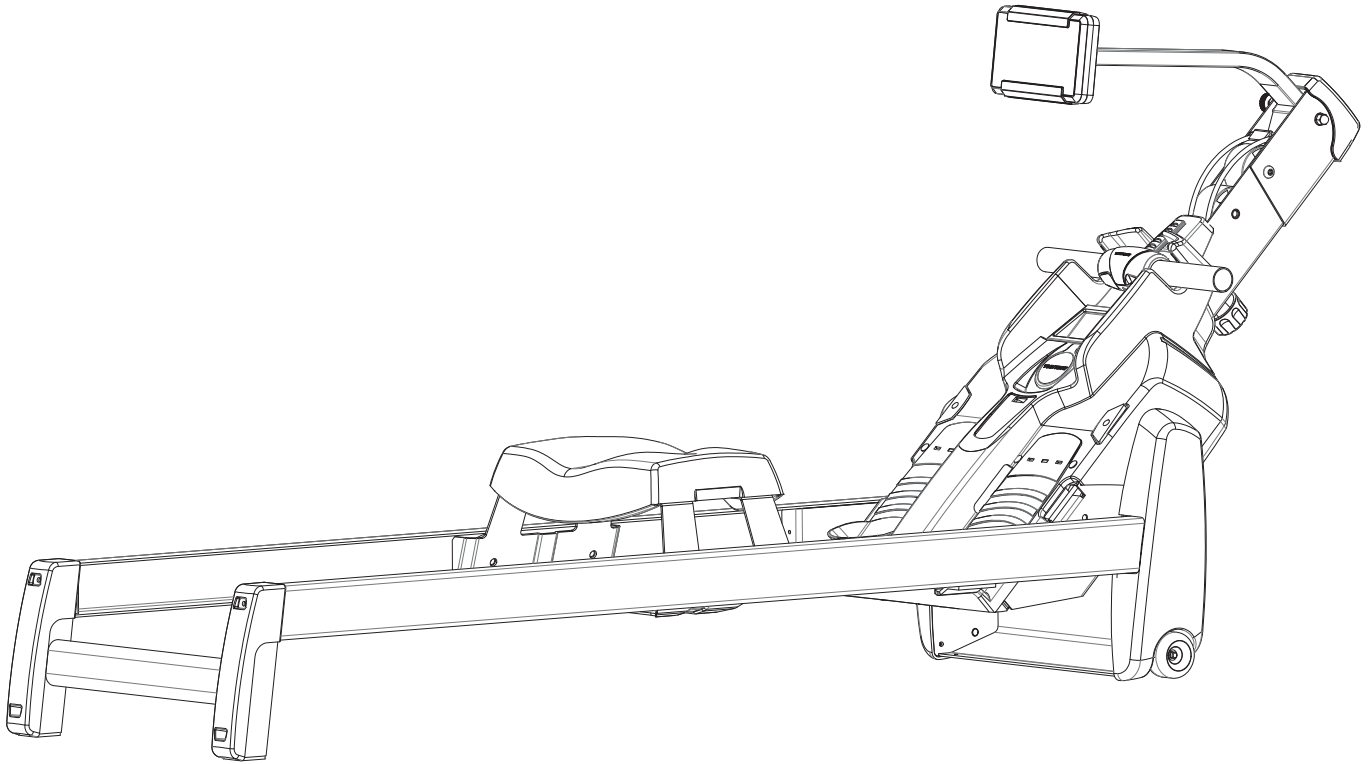
Käyttöohje



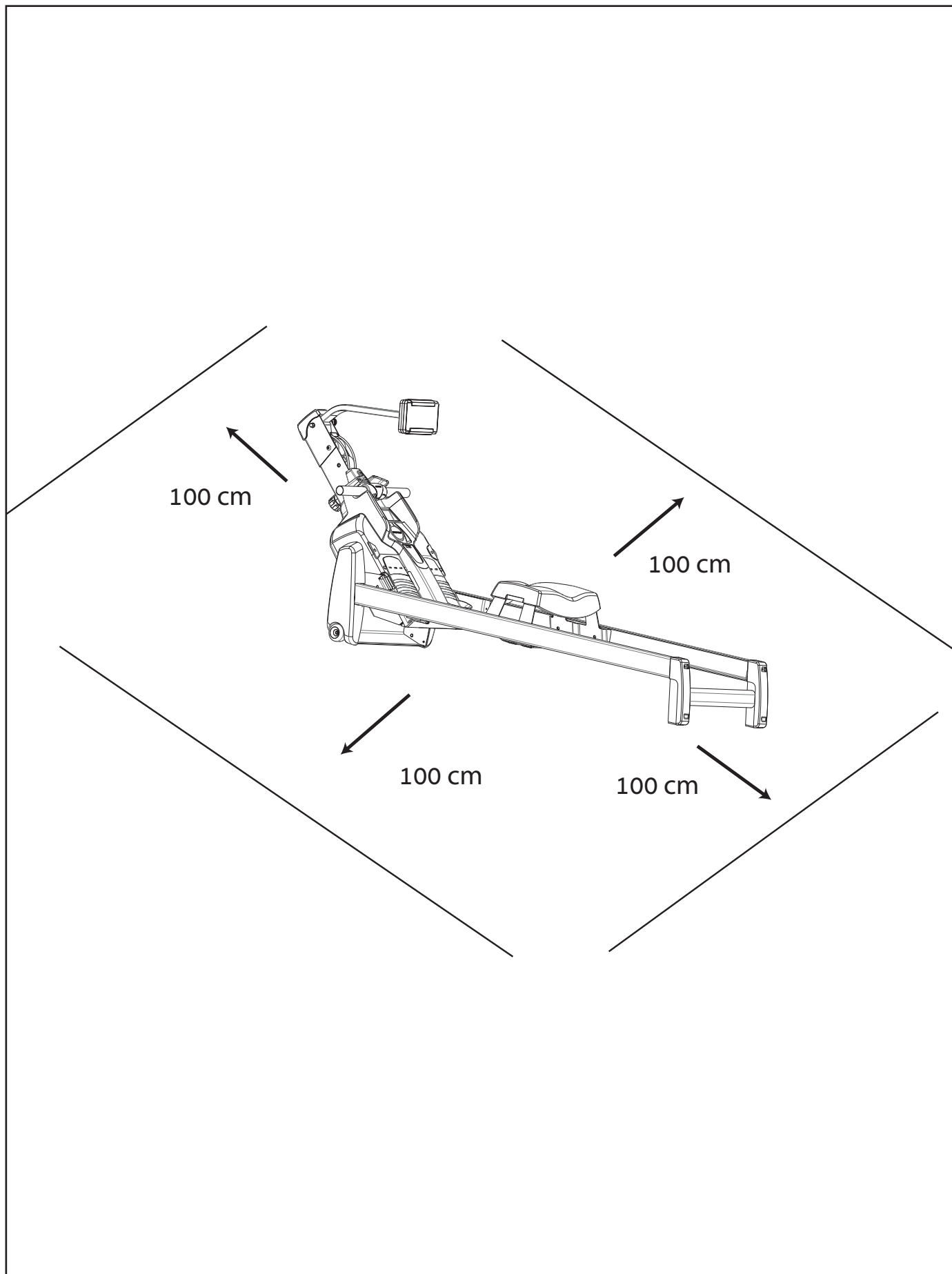
**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio**

- 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

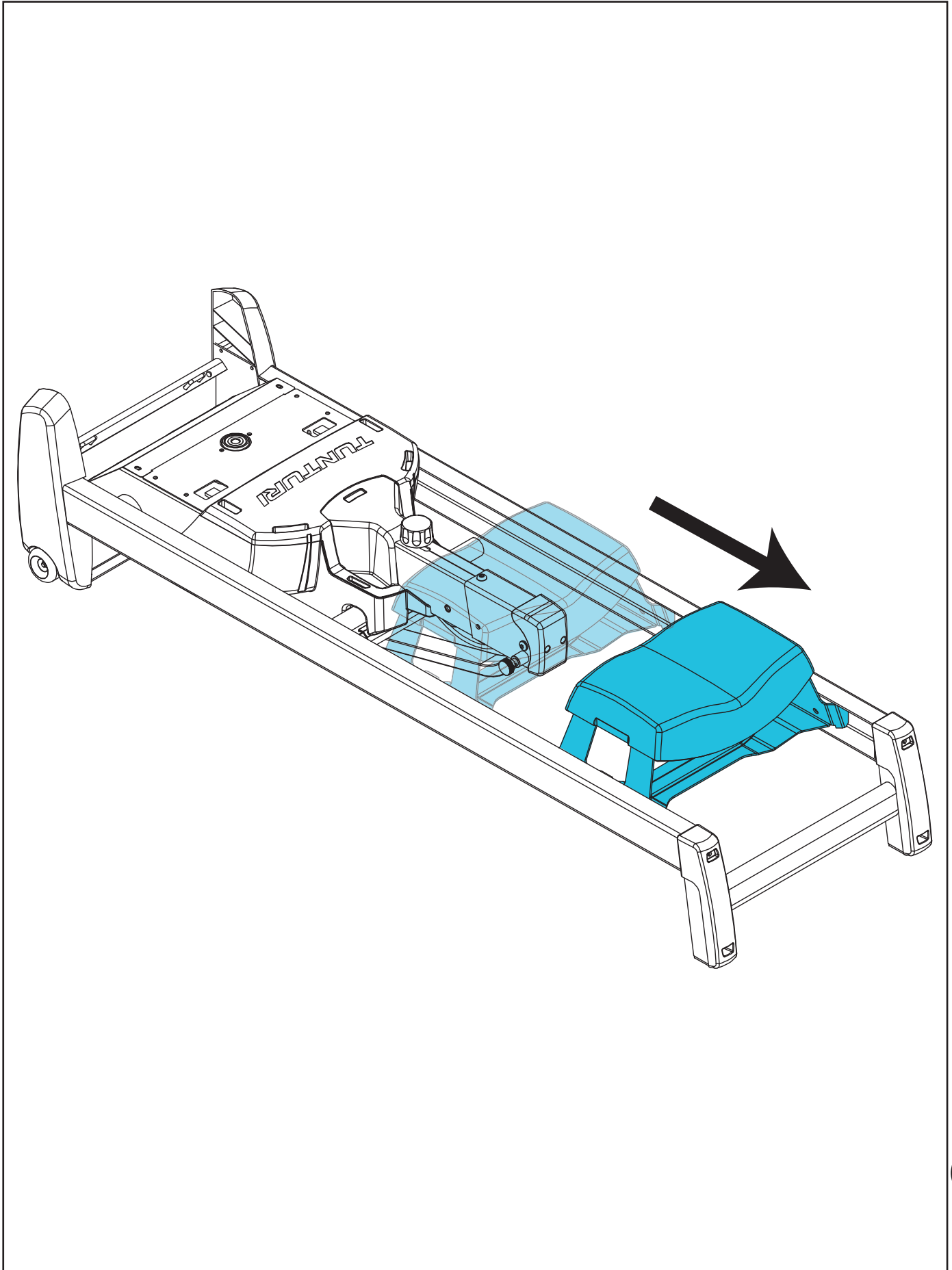
A



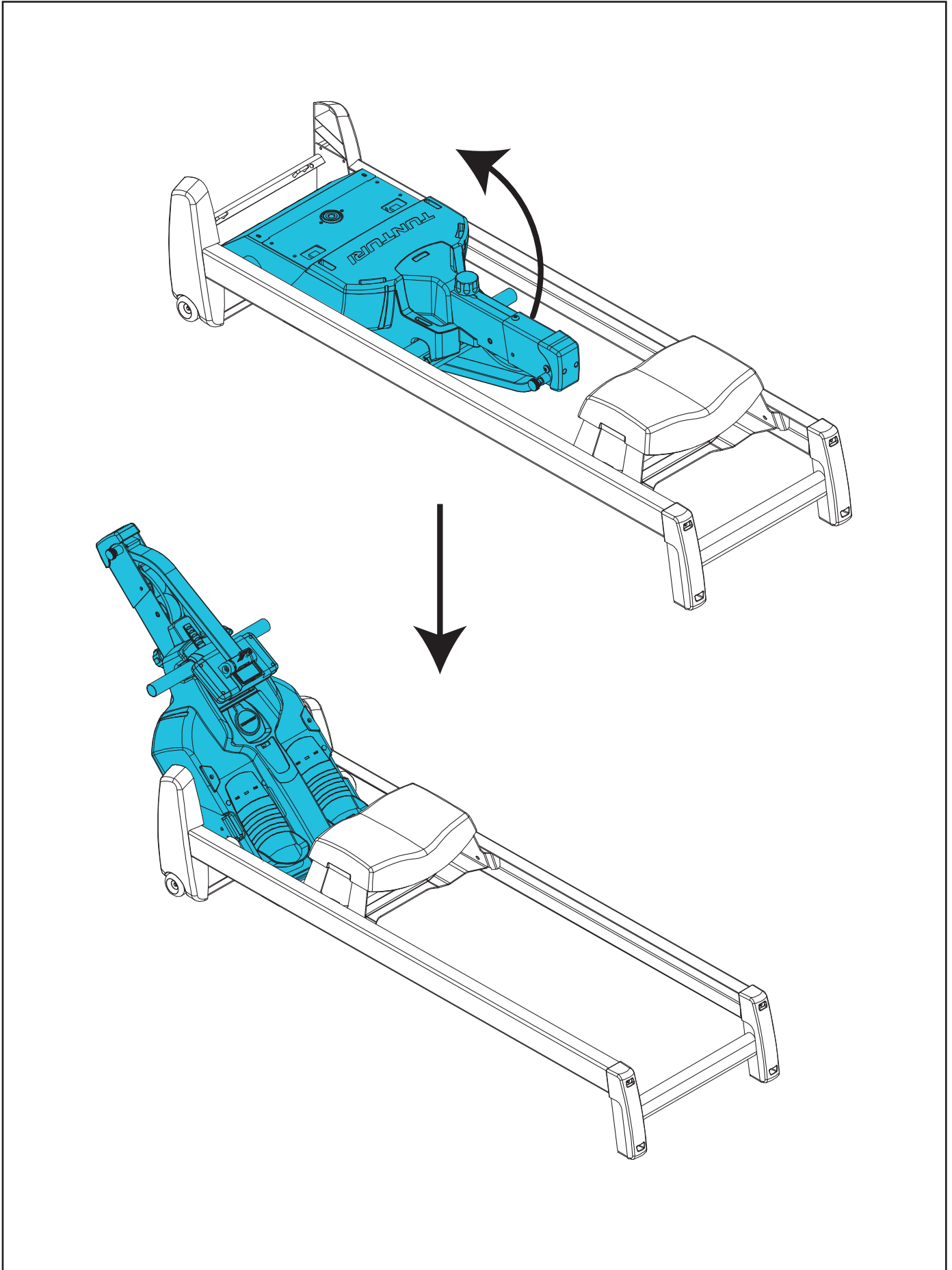
# B-0



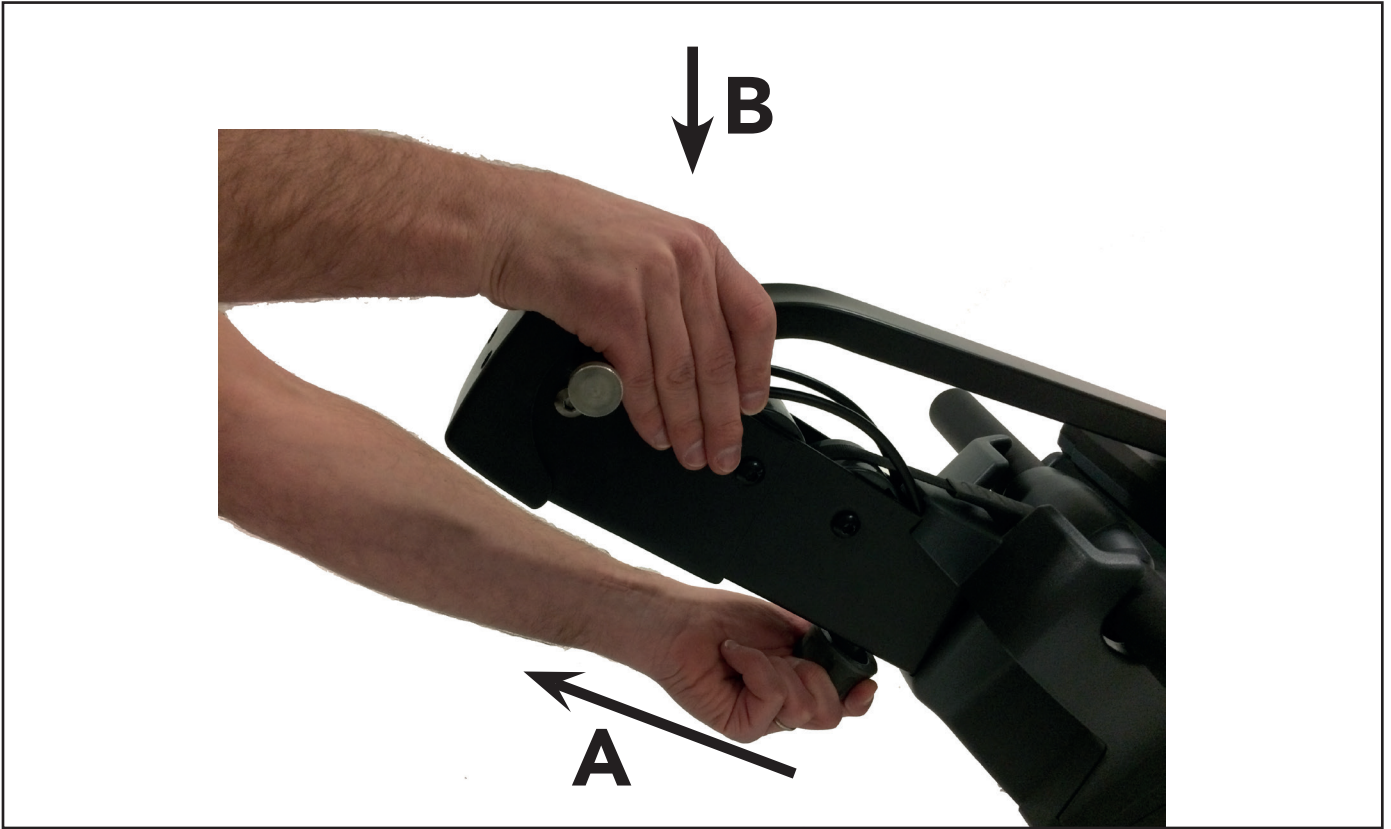
# B-1



# B-2



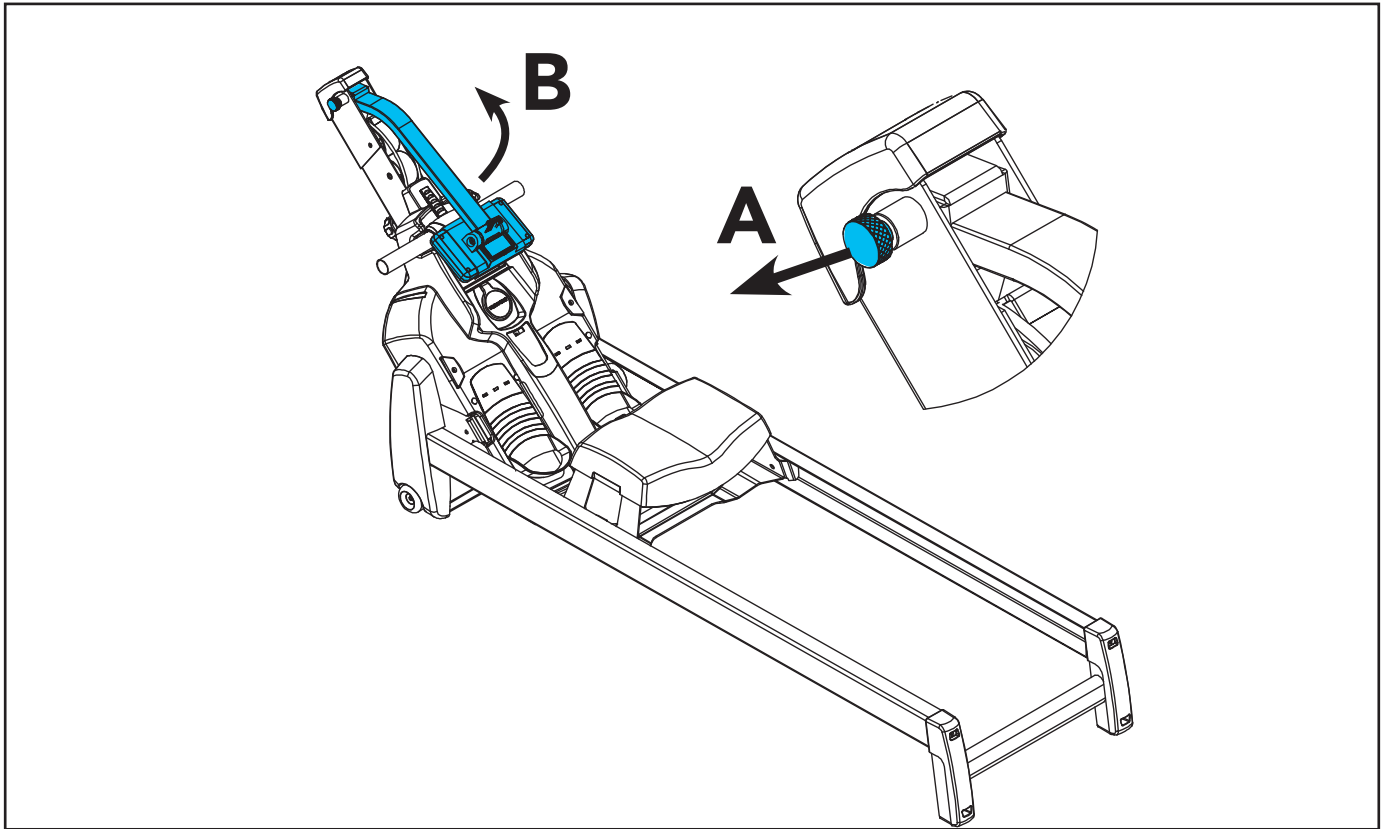
# B-3A



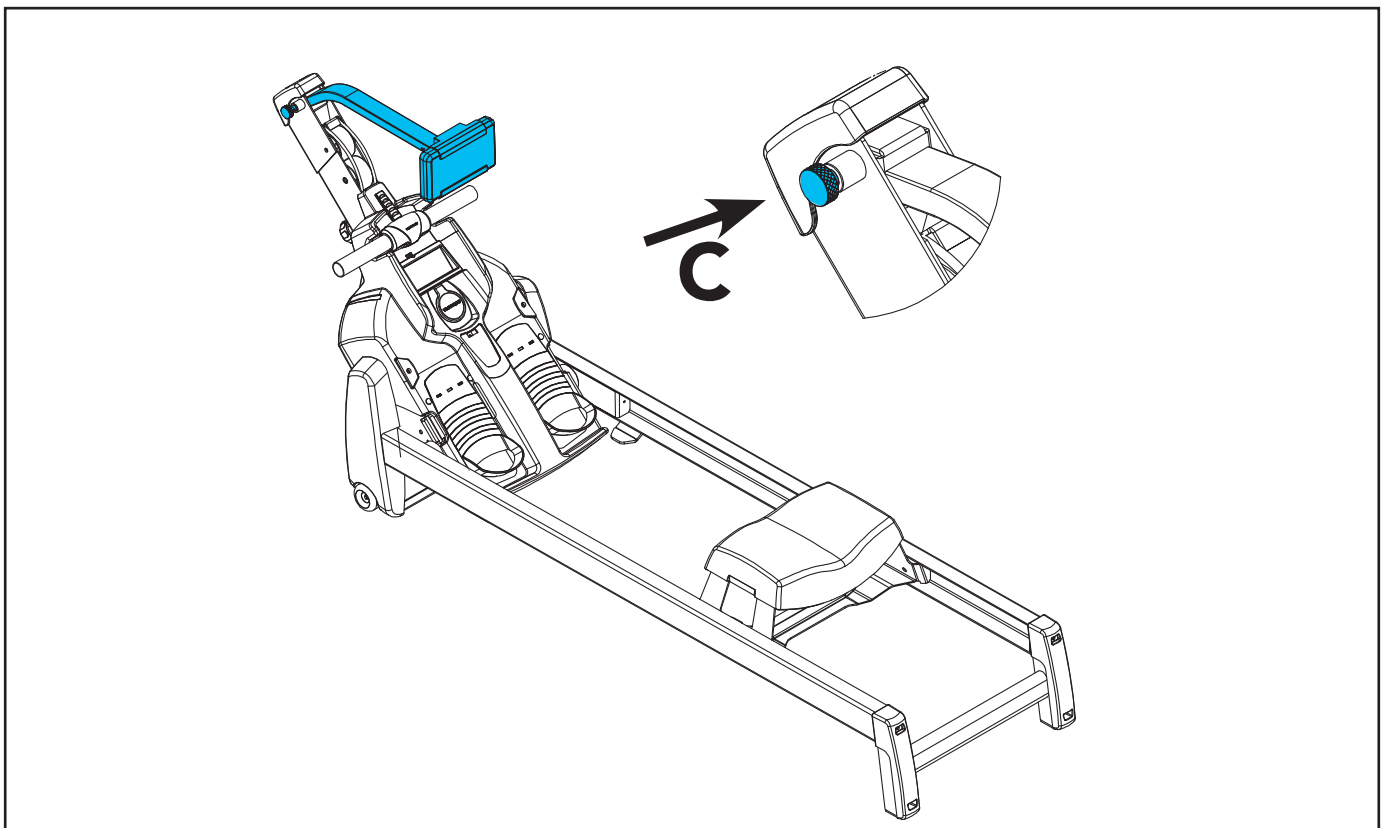
# B-3B



# B-4A



# B-4B



C





# D-1



# D-2



## Index

<b>Safety warnings</b> .....	<b>11</b>
Description	12
Assembly (fig. B)	12
Power supply (fig. C)	12
<b>Use</b> .....	<b>14</b>
<b>Console (fig. D-1)</b> .....	<b>14</b>
Explanation of buttons	14
Explanation Display functions	15
<b>Programs</b> .....	<b>15</b>
Target HR	15
Exercise profiles	16
Recovery	16
<b>Cleaning and maintenance</b> .....	<b>16</b>
Defects and malfunctions	16
<b>Transport and storage</b> .....	<b>16</b>
<b>Technical data</b> .....	<b>17</b>

## Sikkerhedsadvarsler



### WARNING

Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan medføre personskade eller beskadigelse af udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 5 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

## Beskrivelse

---

Din roer er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere roing uden at forårsage for stort pres på samlingerne.

## Montage (fig. B)

---



### WARNING

- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.



### CAUTION

- Placer udstyret på en fast, plan overflade.
  - Anbring udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
  - Tillad mindst 100 cm afstand omkring udstyret.
- Rækkemaskinen sendes i den låste opbevaringsposition.
- Skub det forreste rør, der er foldet på rammen op og frem.
- Træk låsestiften op, og tryk frontrammen nedad samtidig ved hjælp af remskiven.
- Løsn låsestiften, og sørg for, at den forreste ramme er i låst fremadstilling.
- Spænd altid låsestiften, inden du begynder at træne.

Juster konsollen, så den er i en passende vinkel til træning.

## Strøm (fig. C)

---






Rommaskinen bruger en ekstern strømforsyning.



### NOTE

- Tilslut strømforsyningen til træneren, inden du slutter den til stikkontakten.
- Fjern altid netledningen, når maskinen ikke er i brug.

## Sådan gør du

	<p><b>Grib</b></p> <p>Komfortabelt fremad med lige ryg og arme.</p>
	<p><b>Skub</b></p> <p>Skub med benene, mens armene forbliver lige.</p>
	<p><b>Afslut</b></p> <p>Træk igennem med arme og ben vuggende lidt tilbage på dit bækken.</p>
	<p><b>Genopretning</b></p> <p>Overkroppen tipper frem over dit bækken og bevæger dig fremad.</p>
	<p><b>Grib</b></p> <p>Tilbage til startpositionen og start igen.</p>

### Grib- Skub

Begynd slagtilfældet komfortabelt i fremadgående position og skub kraftigt tilbage med dine ben, mens du holder dine arme og ryg lige.

### Afslut

Begynd med at trække dine arme tilbage, når de passerer over dine knæ, og fortsæt slagtilfælde til færdiggørelse vuggende lidt tilbage over dit bækken.

### Genopretning - Grib

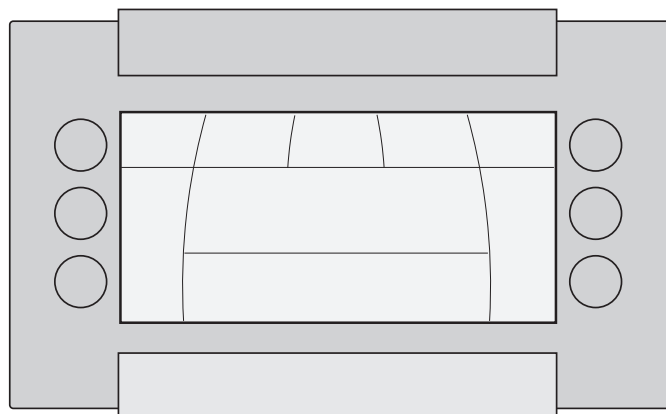
Gå tilbage til startpositionen og gentag.

## Brug

### Indstil tid

- Tryk og hold MODE-knappen og RESET-knappen nede i 2 sekunder for at nulstille måleren.
- Tryk på OP-knappen eller knappen NED for at indstille uret.

### Konsol (fig. D-1)



#### CAUTION

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsoloverfladen, når den er dækket af svededråber.
- Læn dig ikke på konsollen.



#### NOTE

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyret ikke bruges i 4 minutter. Hvis konsollen er i standbytilstand, viser displayet stuetemperatur

### Knap funktioner

#### Mode

- Valg af målværdier.

Den samme knap er også på fjernbetjeningen på trækstangen.

#### Reset

- I indstillingsfunktion skal du trykke på RESET-tasten én gang for at nulstille de nuværende funktionstal.
- Tryk på RESET-tasten og hold den nede i 2 sekunder for at nulstille alle funktionstal

## Up

- Forøg modstandsniveaet
- Indstilling af valg.

De samme knapper er også på fjernbetjeningen på trækstangen.

## Down

- Sænk modstandsniveaet
- Indstilling af valg.

De samme knapper er også på fjernbetjeningen på trækstangen.

## Recovery

Måling af genopretningspuls

## START/STOP

Start og afbrydelse af øvelsen

## Pull-bar buttons (fig. D-2)

De pågældende knapper overfører kun individuelle tastetryk til måleren; måleren genkender ikke længere tastetryk.

Hvis trækstangsknapperne ikke fungerer, skal du nulstille fjernbetjeningsfunktionen ved at trykke på alle tre trækstangsknapper samtidigt i fem sekunder. Test derefter funktionen af trækstangsknapperne.

Bemærk, at der er et batteri inde i trækstangen. Hvis trækstangsknapperne ikke fungerer, skal du udskifte batteriet og sørge for at placere det i den rigtige position. Bemærk dog, at batteriet i hjemmet varer i flere år.



**CAUTION**

- Når du er færdig med at træne, skal du trække stangen tilbage til holderen. Slip aldrig dit greb om trækstangen midt i en rækkebevægelse

## Explanation Display functions

Slag (trækhastighed / min)

Antallet af træk / min. der er også en bjælke under aflæsningsdisplayet, der angiver trækhastighed.

Træningsvarighed

00: 00-99: 59; måling med intervaller på 1 sekund

H 1: 40-h9: 59 måling med 1 minuts intervaller.

Puls under træning

Symbolet på et hjerte blinker samtidig med din egen puls under træningen.

Piletegnene viser, om pulsen overstiger eller overgår de indstillede værdier.

Træningsturlængde (km)

00,0 - 99,99 km

Hastighed (timer i 500 m afstand, kmh)

tid 0-9,59 / 500m, 00,0-99,9 kmh

Energiforbrug

Kcal Anslået samlet energiforbrug under træningen, 0 – 9999 kcal

Ur (Ur)

Realtid ur

Termometer (Temp C)

Måler stuetemperaturen enten i Celsius

Hygrometer (fugtighed%)

Måler rumfugtigheden 0-100%.

Visning af hovedværdier

Den valgte øvelsesværdi vises i stort antal i midten af konsollen; andre værdier vises i den øverste række vises.

Visning af en træningsprofil

Profilen af et forprogrammeret træningsprogram.

## Programmer

### Target HR

(konstant puls)

- Tryk på + eller -, indtil teksten Mål HR vises under displayet med hovednummer.
- Indstil den ønskede konstante puls til træningen ved at trykke på MODE. Displayet viser ordet PULSE og symbolerne på et hjerte og en pil op / pil ned. Du kan indstille den ønskede puls ved at trykke på "Op / Ned" -tasterne. Skift til følgende trin ved at trykke på MODE.
- TIME = vælg den ønskede træningsvarighed med tryk på "Op / Ned" -tasterne. Skift til følgende trin ved at trykke på MODE-tasten.
- AFSTAND = vælg den ønskede afstand ved at trykke på "Op / Ned" -tasterne. Skift til følgende trin ved at trykke på MODE-tasten.
- KCAL = vælg målværdien af energiforbruget ved at trykke på "Op / Ned" tasterne. Skift tilbage til indstilling af træningens varighed ved at trykke på MODE-tasten.
- Du kan begynde at træne ved at trykke på START / STOP-tast. Start roning, og juster om nødvendigt pulseniveauet under træningen.
- Du kan afbryde øvelsen ved at trykke på START / STOP ("Over" vises på displayet). Programinformationen forbliver i konsolhukommelsen i fem minutter. Hvis du genoptager træningen inden for dette tidsrum, skal du blot trykke på START / STOP-tasten igen for at fortsætte.

Du kan stoppe med at træne ved at trykke på RESET, når konsollen er i pausetilstand.

- Hvis du har indstillet en målværdi, giver konsollen en signalet, og den viste værdi begynder at blinke, når målet er nået. Nulstil displayet ved først at trykke på START / STOP og derefter RESET.

## Træningsprofiler

- Når konsollen er tændt, skal du trykke på + eller - taster indtil displayet viser en profilkode (P1-P8) og profilformularen. Alle profiler er såkaldte standardeffektprofiler: jo hurtigere du roer, jo hurtigere bevæger du dig frem i afstand målt af måleren. Alle de forprogrammerede profiler varer 20 minutter.
- Vælg den ønskede profil med + / - tasterne. Tryk på MODE for at skifte til indstilling af træningsprofilens varighed; med + / - tasterne kan du indstille tiden i intervaller på fem minutter mellem 10 og 90 minutter.
- Begynd at træne ved at trykke på START / STOP. Startning. Med + / - tasterne kan du ændre modstandsniveauet i det afsnit af profilen, du udfører i øjeblikket. Tasten + øger modstanden; - tasten reducerer den.
- Du kan afbryde øvelsen ved at trykke på START / STOP ("Over" vises i displayet). Programinformationen forbliver i konsolhukommelsen i fem minutter. Hvis du genoptage med træning inden for dette tidsrum, skal du blot trykke på START / STOP-tasten igen for at fortsætte. - Du kan stoppe med at træne ved at trykke på RESET når

konsollen er i pausetilstand. Hvis du fuldfører hele profilen, giver konsollen en signal melodi, og den viste værdi begynder at blinke, når målet er nået. Nulstil displayet ved først at trykke på START / STOP og derefter RESET.

## Recovery

### MÅLING AF RECOVERY PULSE

Mål din gendannelsespuls i slutningen af træningen.

- For at starte måling af gendannelsesimpuls, tryk på RECOVERY. Displayet viser også ordet "Recovery".
- Målingen starter automatisk og tager to minutter.
- Når målingen er afsluttet, vises i displayet

gendannelsesgraden i procent. Jo mindre sats, jo montør er du. Vær opmærksom på, at dine resultater er i forhold til puls niveauet i begyndelsen af målingen, og at dine resultater er personlige og ikke direkte kan sammenlignes med nogen anden persons resultater. For at forbedre pålideligheden af genopretningspuls

måling, prøv altid at standardisere målesituationen så nøjagtigt som muligt; begynde at måle på det samme pulsniveau så præcist som muligt.

- For at skifte tilbage til hovedskærmen tryk på NULSTIL. Konsollen skifter også automatisk til hoveddisplayet et minut efter målingen er afsluttet.

## Rengøring og vedligehold

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke genkalibrering, når det samles, bruges og serviceres i henhold til instruktionerne.



### WARNING

- Brug ikke opløsningsmidler til rengøring af udstyret.
- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Kontroller regelmæssigt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør leddene om nødvendigt.
- Rengør skinnen indvendigt, hvis det er nødvendigt, så sædet bevæger sig så jævnt og stille som muligt. Hvis det er nødvendigt, kan du forbedre sædets bevægelse ved at tilføje paraffin til skinnens overflade ..

## Defekter og fejl

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der opstå fejl og funktionsfejl forårsaget af individuelle dele i udstyret. I de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt at udskifte den defekte del.

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, Kontakt straks forhandleren.
- Angiv modelnummer og serienummer på

udstyret til forhandleren. Angiv problemets art, anvendelsesbetingelser og købsdato..

## Transport og opbevaring



### WARNING

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.
- Bliv stående foran udstyret
- på hver side og tag et robust greb ved styret. Vip forsiden af udstyret
- for at løfte bagsiden af udstyret på hjulene. Flyt udstyret, og læg udstyret forsigtigt ned. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.

- Flyt udstyret omhyggeligt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.

## Foldning

- Løsn låsestiften under frontrammen, tryk på de forreste rammer let nedad og træk låsestiften opad.
- Åbn låsen på venstre side ved at trykke på fanen til siden. Løft frontrammen op samtidig.

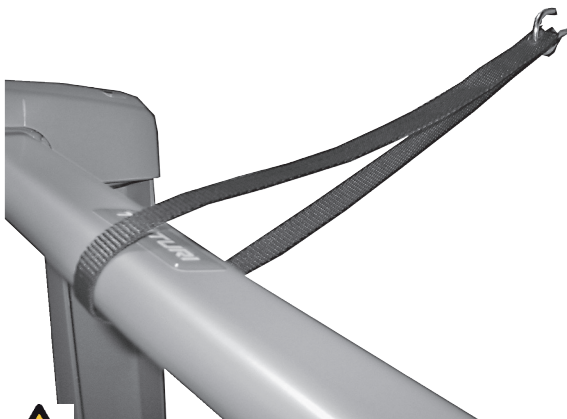


- Sænk frontrammen forsigtigt mellem skinnerne. Sørg for, at frontrammen er låst.
- Tag fat i tværstangen bag på ro-maskinen, og løft enheden oprejst, så den understøttes af de forreste støtteben.



### NOTE

Opbevar romaskinen i opbevaringsposition mod en væg på en sådan måde, at frontrammen ikke kan falde på nogen ved et uheld.



### CAUTION

- Enheden leveres med en løkke og en krog til at sikre romaskinen korrekt i opbevaringspositionen.

Vælg et passende opbevaringssted til din romaskine ved siden af en væg, og fastgør krogen tæt på væggen i den rigtige højde. Løft roermaskinen til

opbevaringsposition foran krogen. Træ løkken, der følger med romaskinen rundt om tværstangen, og fastgør løkken til krogen. Stig ikke op på roermaskinen, når den er i opbevaringsposition!

## Teknisk data

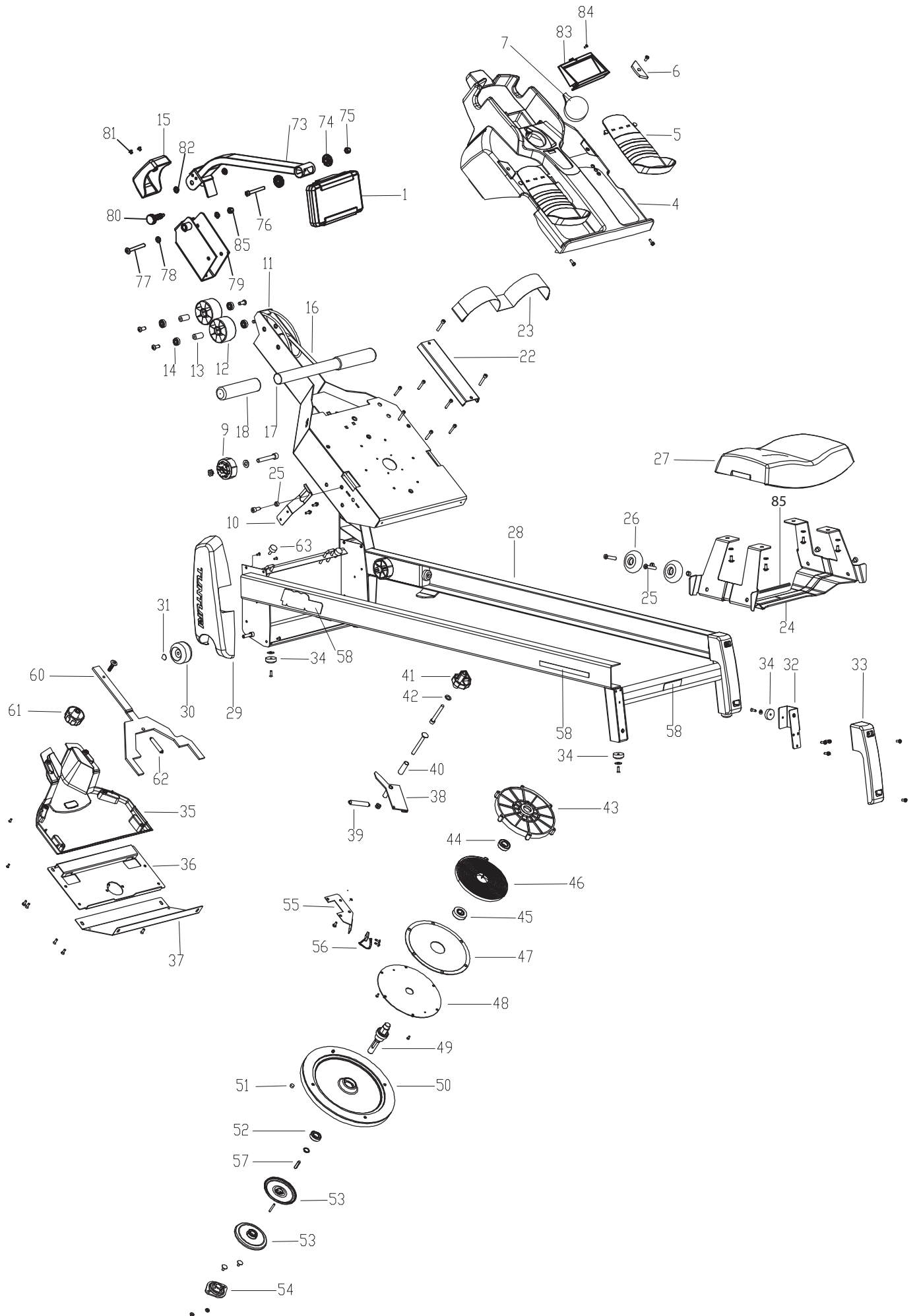
Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	197 77,6
Width	cm inch	50 19.7
Height	cm inch	66 26
Weight	kg lbs	46.4 102.3
Max. user weight	kg lbs	135 300
Adapter Voltage Current	V Ma.	6V-DC 500 Ma.

No	Description	Qty
1	User interface	1
	Screw	1
4	Foot rest cover	1
	Screw	2
5	Foot rest	2
6	Plug	2
	Screw	2
7	Round cover	1
9	Sleeve	2
	Hex socket cap screw	2
	Washer	2
	Nut	2
10	Locking lever	1
	Screw	2
11	Frame	1
12	Pulley	2
13	Sleeve	2
14	Bearing	4
	Hex socket cap screw	4
15	Pulley cover	1
	Screw	1
	Hex socket cap screw	1
16	Rope	1
17	Draw bar	1
18	Handle grip	2
19	Washer	1
21	Nylon nut	1
22	Foot strap bracket	1
	Hex socket cap screw	2
23	Foot strap	1
24	Seat roller frame	1
25	Sleeve	4
26	Wheel	4
	Hex. socket cap screw	4
27	Seat	1
	Washer	4
	Hex socket cap screw	4
28	Main frame	1
29	Frame cover, RH	1
	Frame cover, LH	1
	Screw	8
30	Wheel	2
31	Retainer	2
32_L	Rear bracket, LH	1
32_R	Rear bracket, RH	1

No	Description	Qty
	Screw	6
33	Rear support cover	2
	Screw	4
34	Foot plug	8
	Countersunk head screw	8
35	Case cover	1
	Screw	4
	Screw	4
36	Frame under plate	1
	Countersunk head screw	4
37	Under plate	1
	Screw	2
38	Brake slacker	1
	Lock screw	1
	Nylock nut	1
39	Spring	1
40	Spring	1
41	Adjustment wheel	1
43	Spring case (incl. 44 - 48)	1
44	Bearing	2
45	Spring hub	1
46	Spring	1
47	Damper	1
48	Spring case cover	1
	Screw	2
	Hex socket cap screw	6
49	Axle	1
50	Flywheel (incl. 51, 52)	1
51	Magnet	1
52	Bearing	1
	Retainer	1
53	Belt wheel	2
	Cotter-pin	1
54	Bearing house	1
	Lock screw	2
	Nylock nut	2
55	Sensor bracket	1
56	Speed sensor	1
	Screw	2
57	Spline	1
58	Label set	1
59	Servo motor	1
	Countersunk head screw	2
	Nylon nut	1
60	Locking lever	1



No	Description	Qty
61	Knob	1
62	Spring	1
63	Bumper	2
64	Locking lever	4
	Hex socket cap screw	2
65	DC-Wire	1
66	Remote control card incl.40	1
67	Remote control cover (incl. 68)	1
	Screw	1
	Screw	5
68--1	Membrane +	1
68--2	Membrane -	1
69	Bumper	1
70	Transformer EUR	1
73	Console support arm	1
74	Tube cap	2
75	Nylon Nut M8	1
76	Allen round head screwM8*80	1
77	Allen screw M8*65	1
78	Flat washer8.5*16*T1.5	2
79	Frame connection plate	1
80	Pull pin	1
81	Cross Screw M5*12	2
82	Rubber bushing	2
85	Hat Nut M8	1
83	Deco cover ,main body	1
84	Screw M6*16	1
85	Seat frame bumper	1
	Loop and hook set R35-R60	





**Tunturi New Fitness BV**

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere  
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere  
The Netherlands

[www.tunturi-fitness.com](http://www.tunturi-fitness.com)

20170124