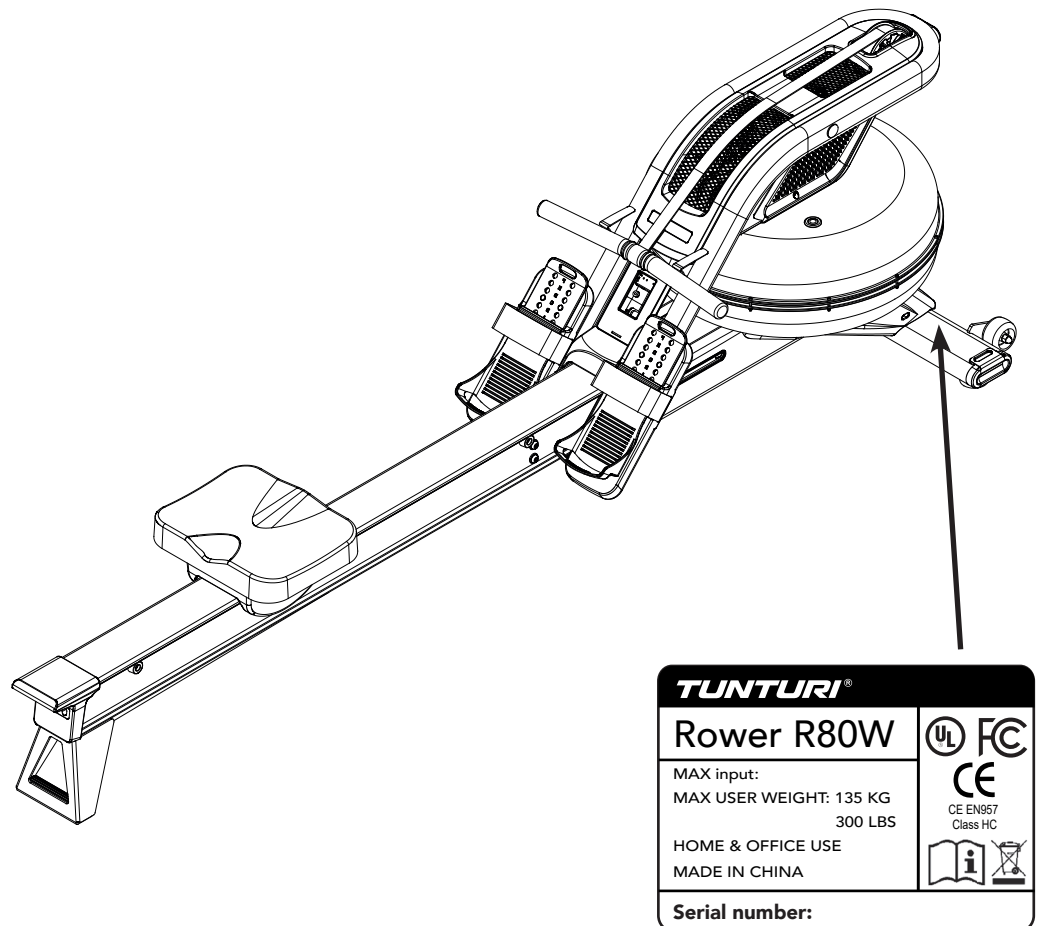


# TUNTURI®

## R-80 W Rower Single rail

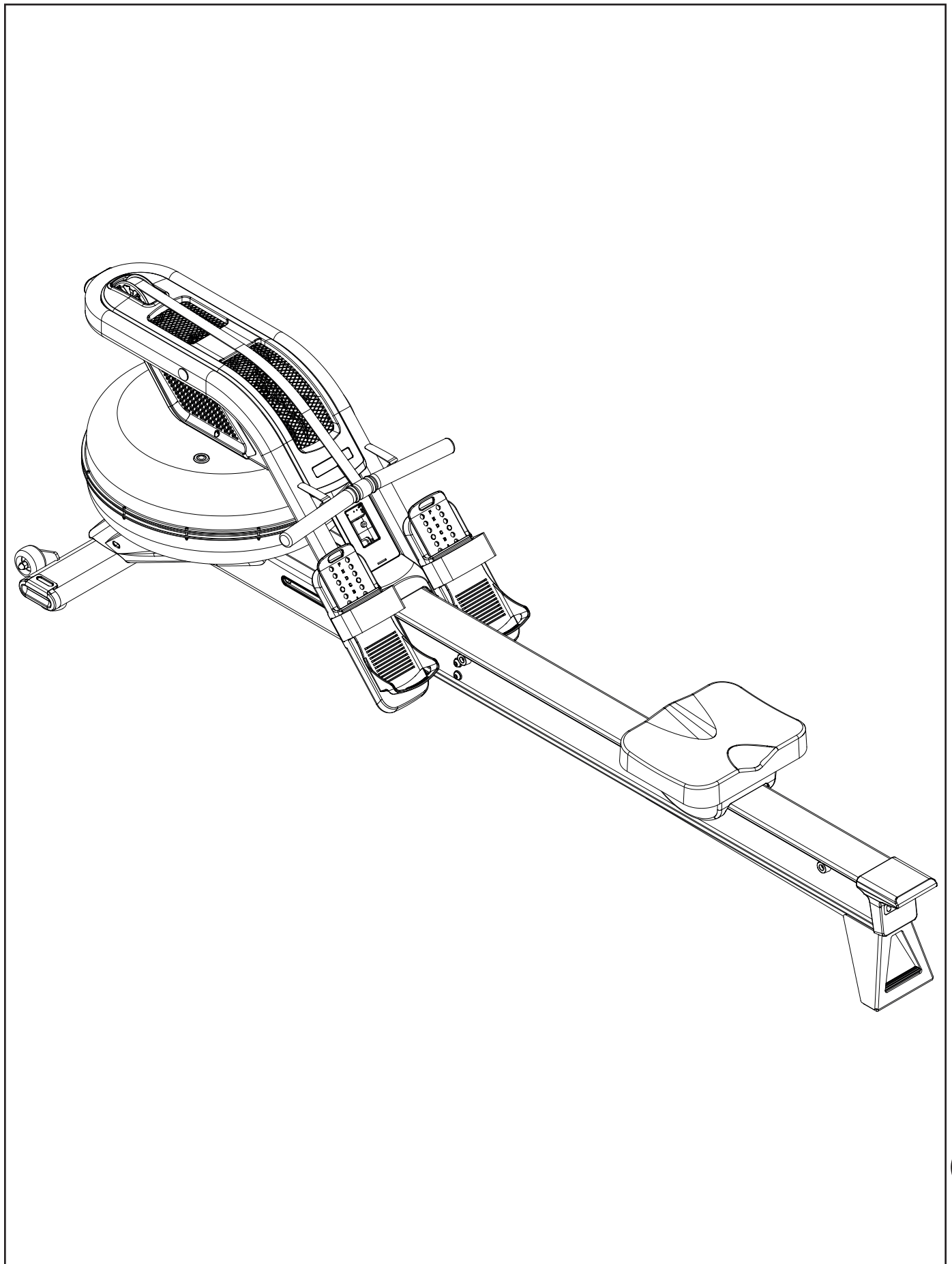
DK VEJLEDNING



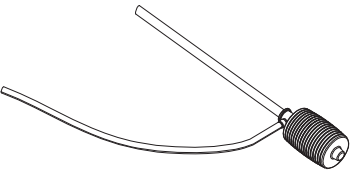
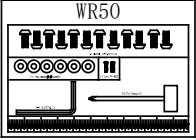
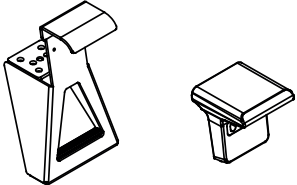
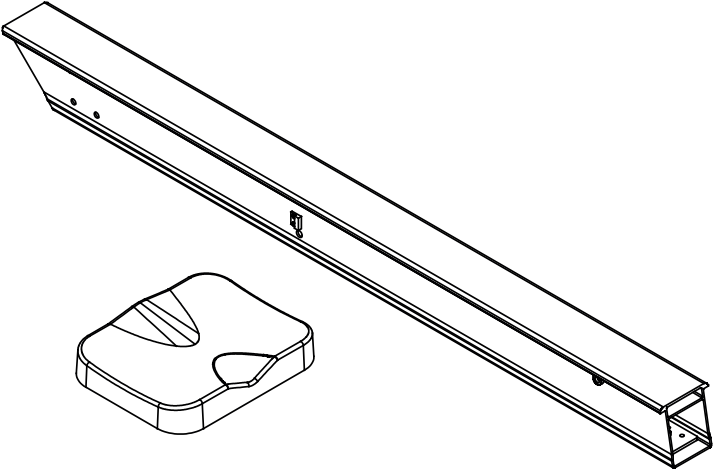
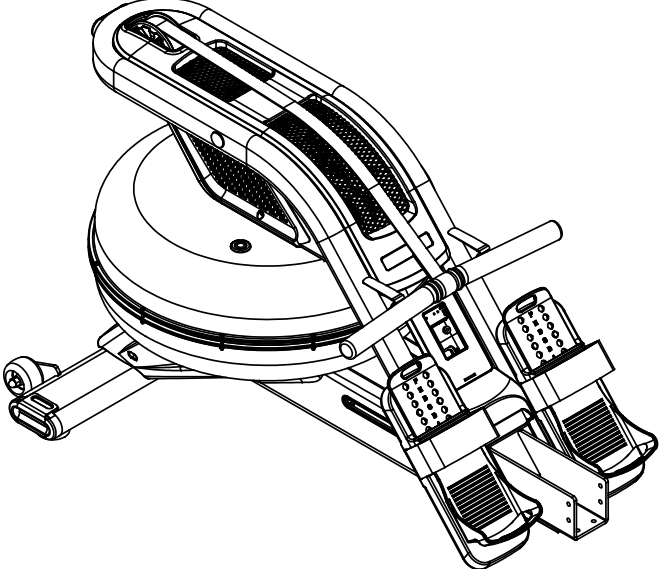
**Attention, Achtung, Attention, Attentie, Atención, Giv akt, Huomio**

- 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

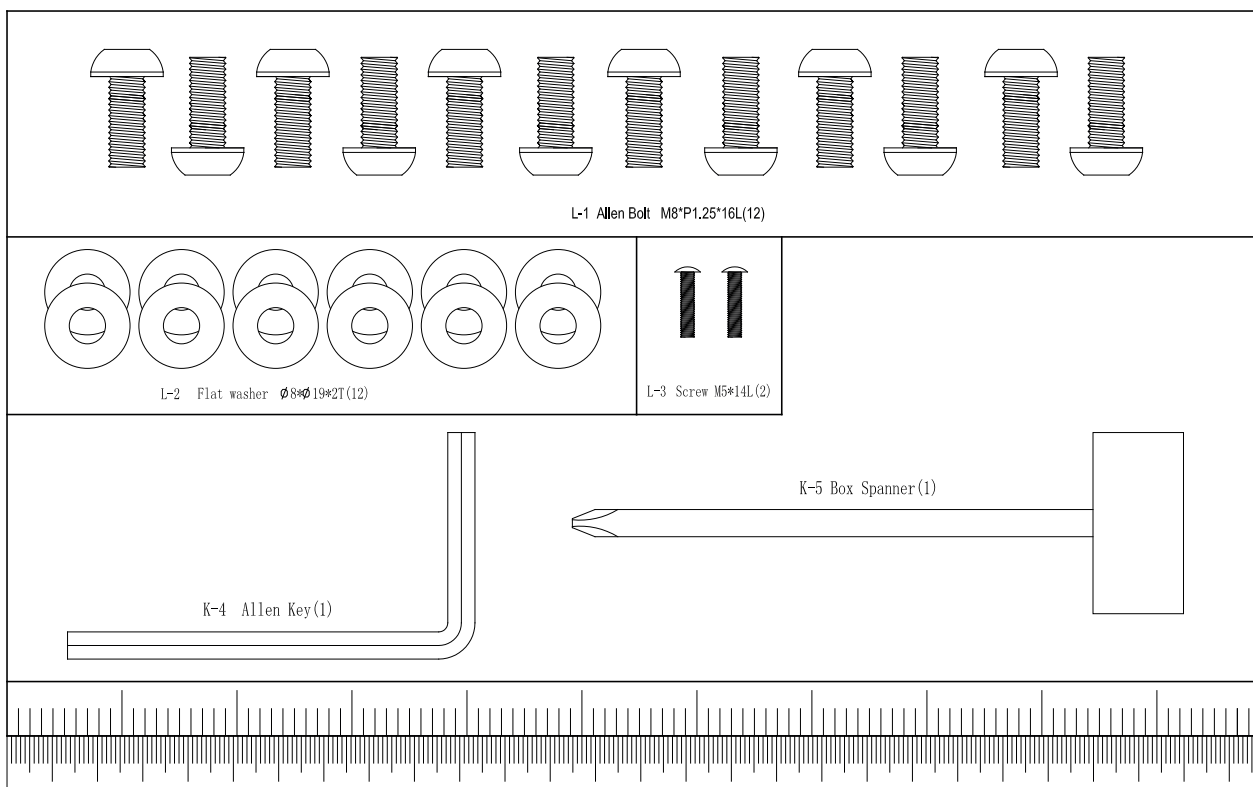
A



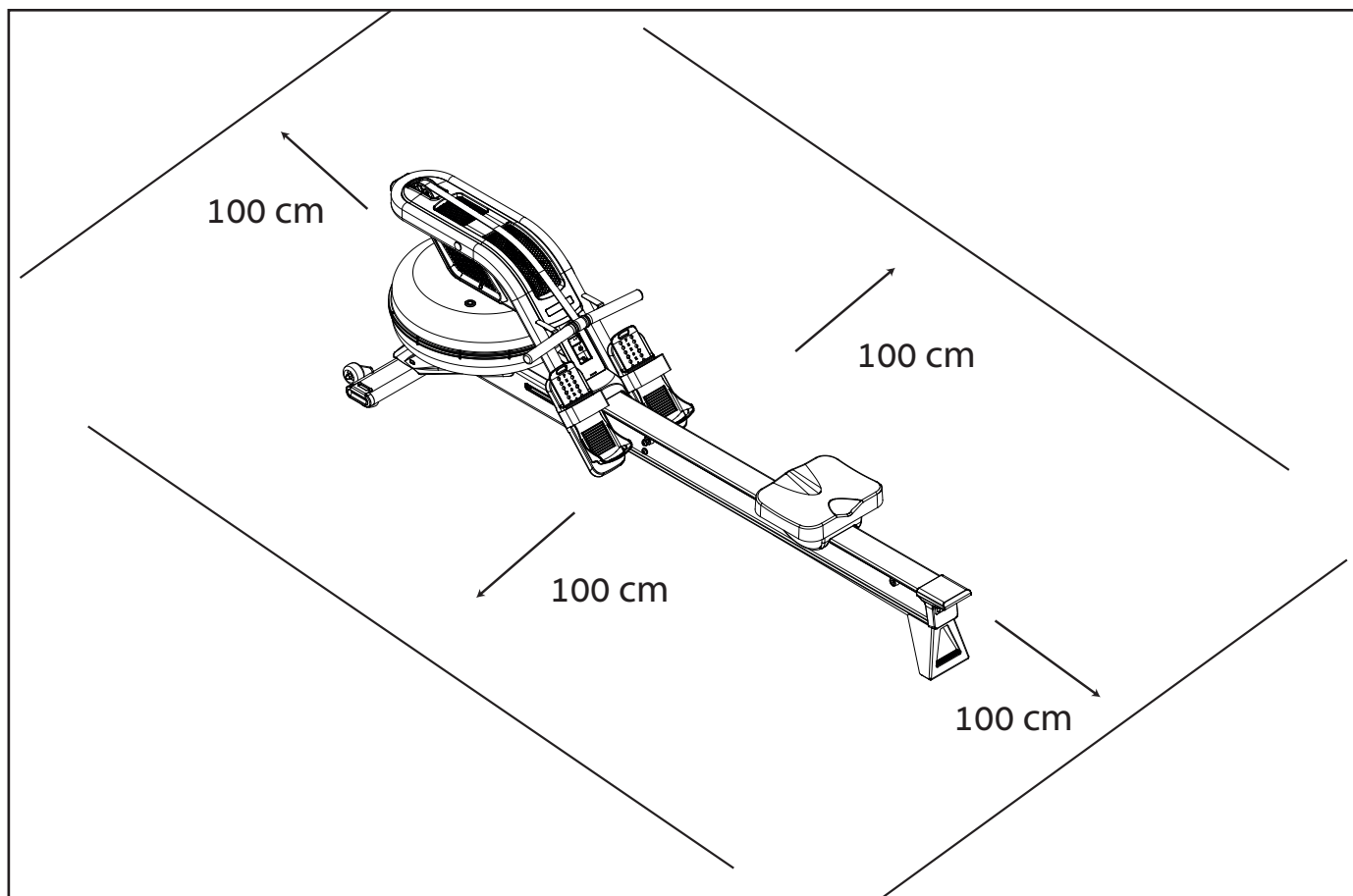
B

 <p>Mineral powder</p>	<p>1/1</p>
 <p>User's Manual</p>	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1</p>

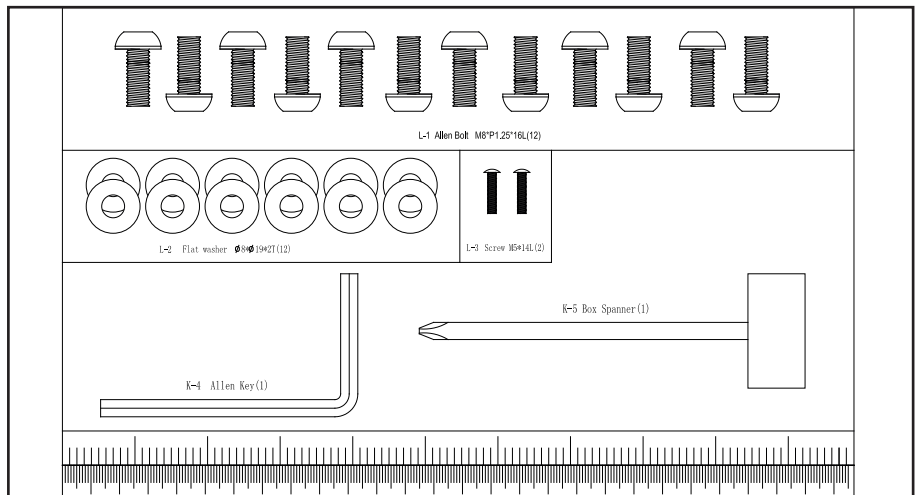
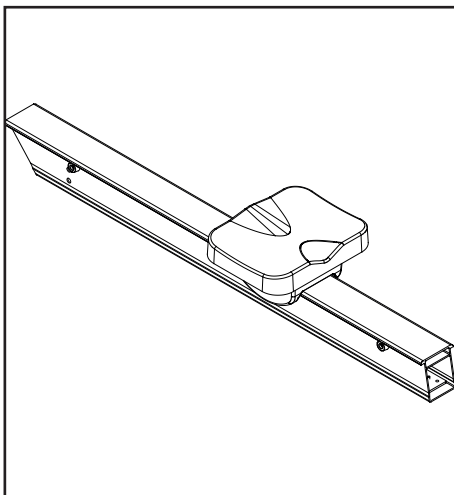
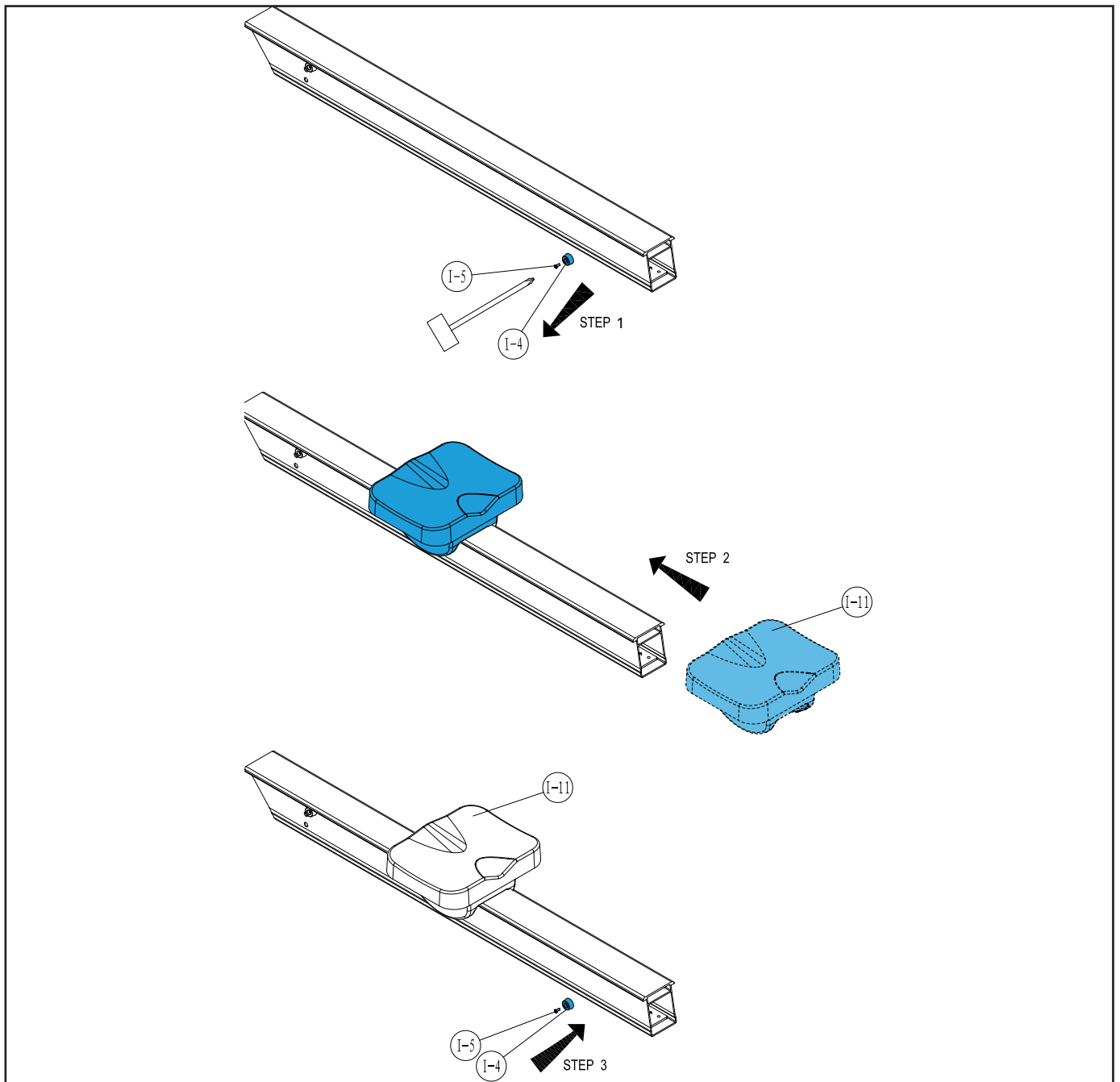
# C



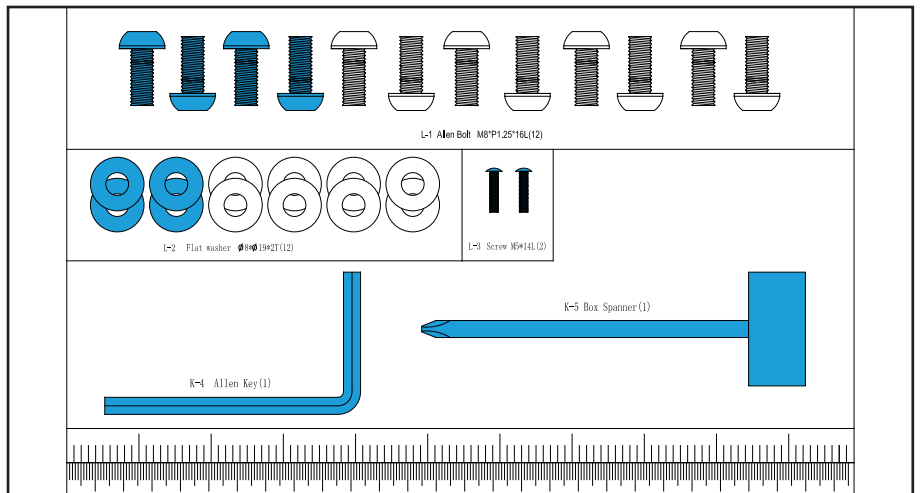
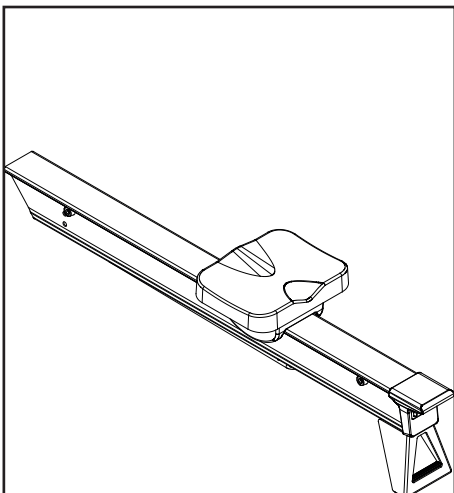
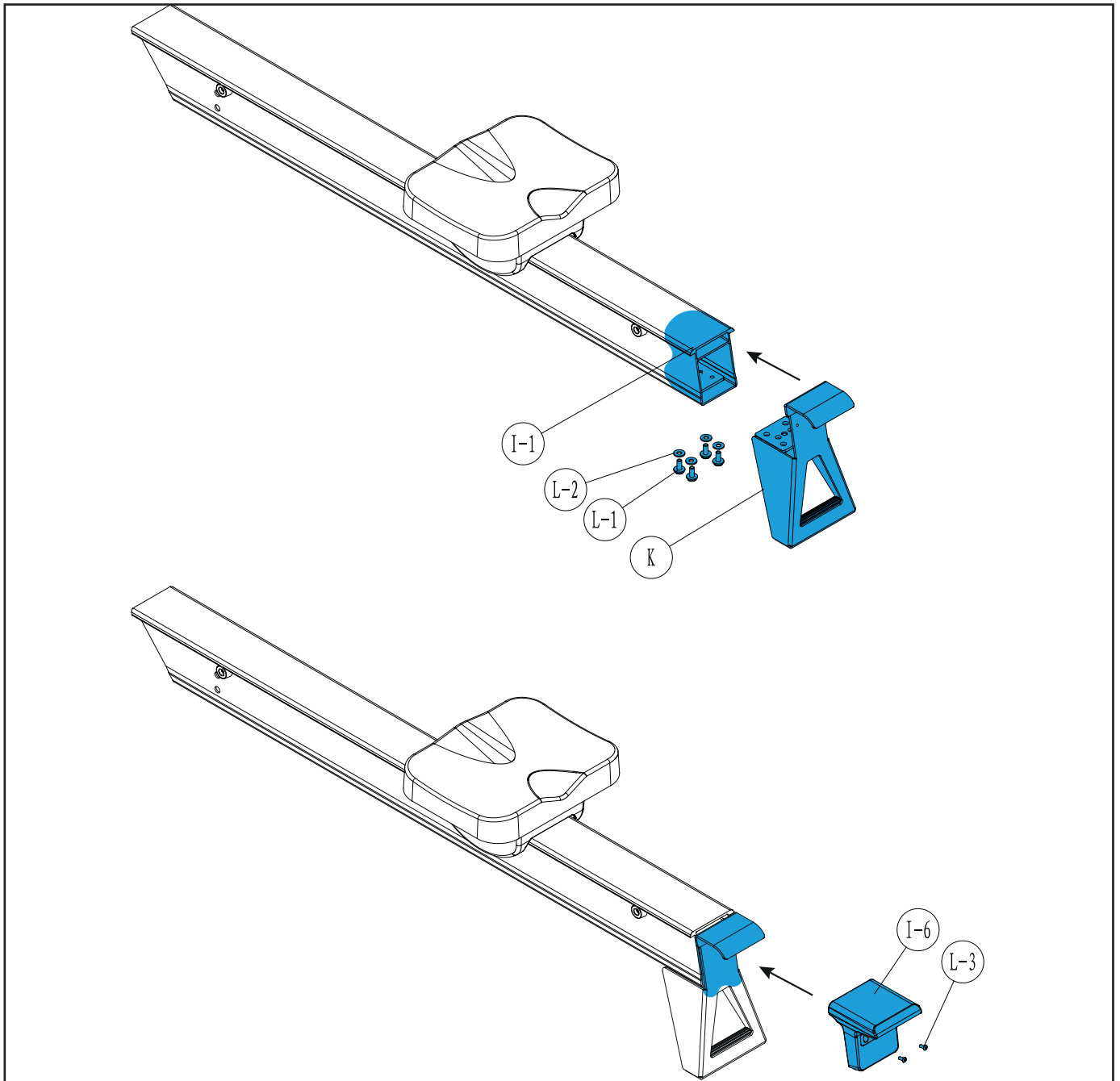
# D-0



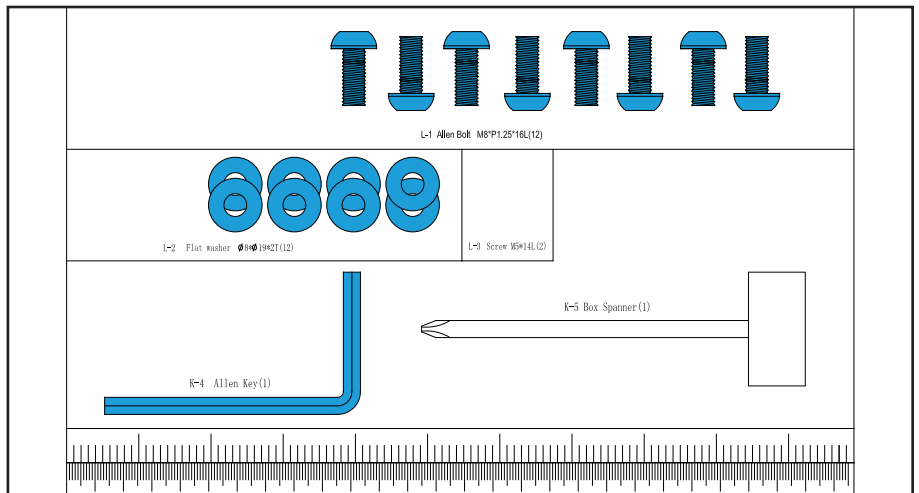
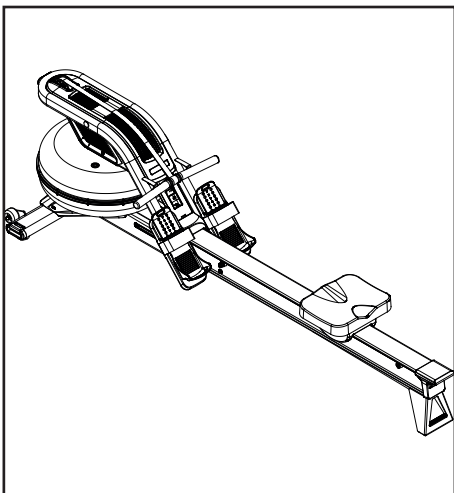
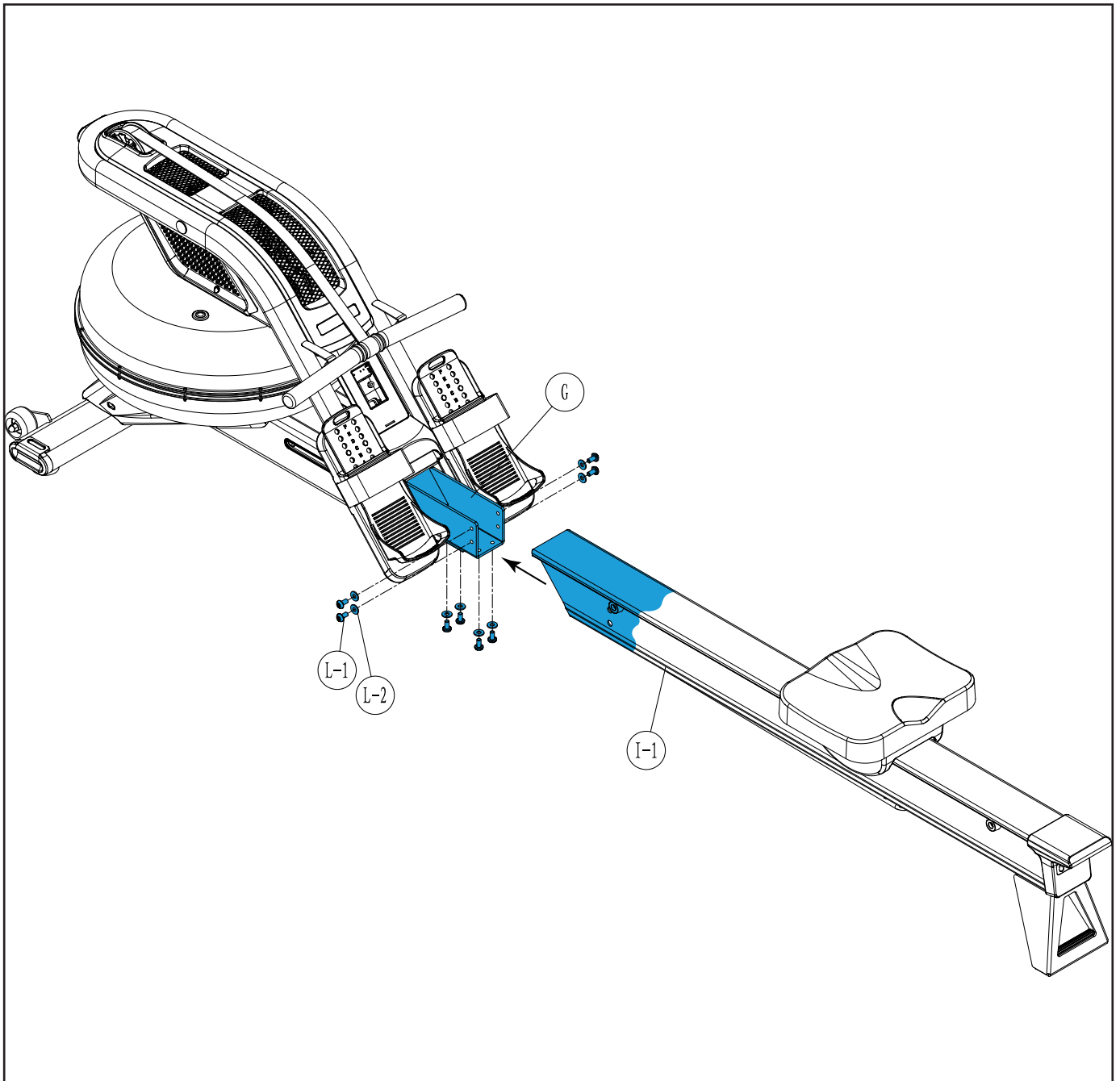
# D-1



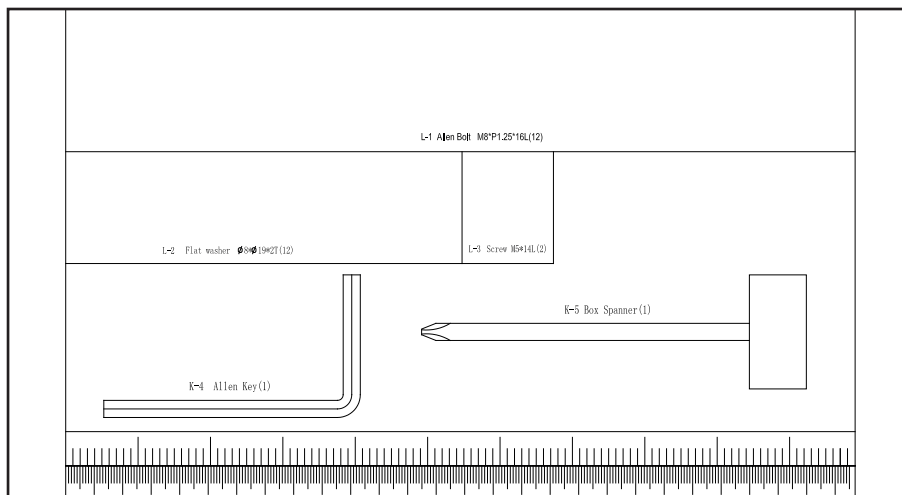
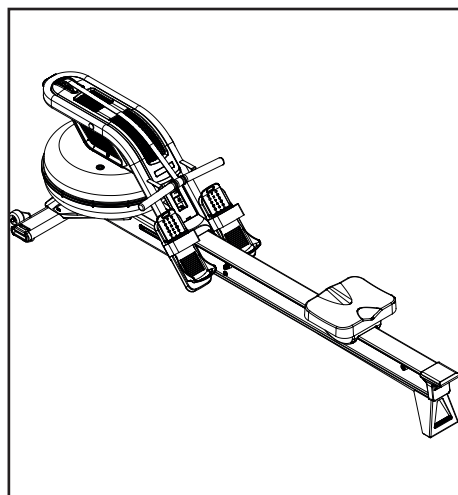
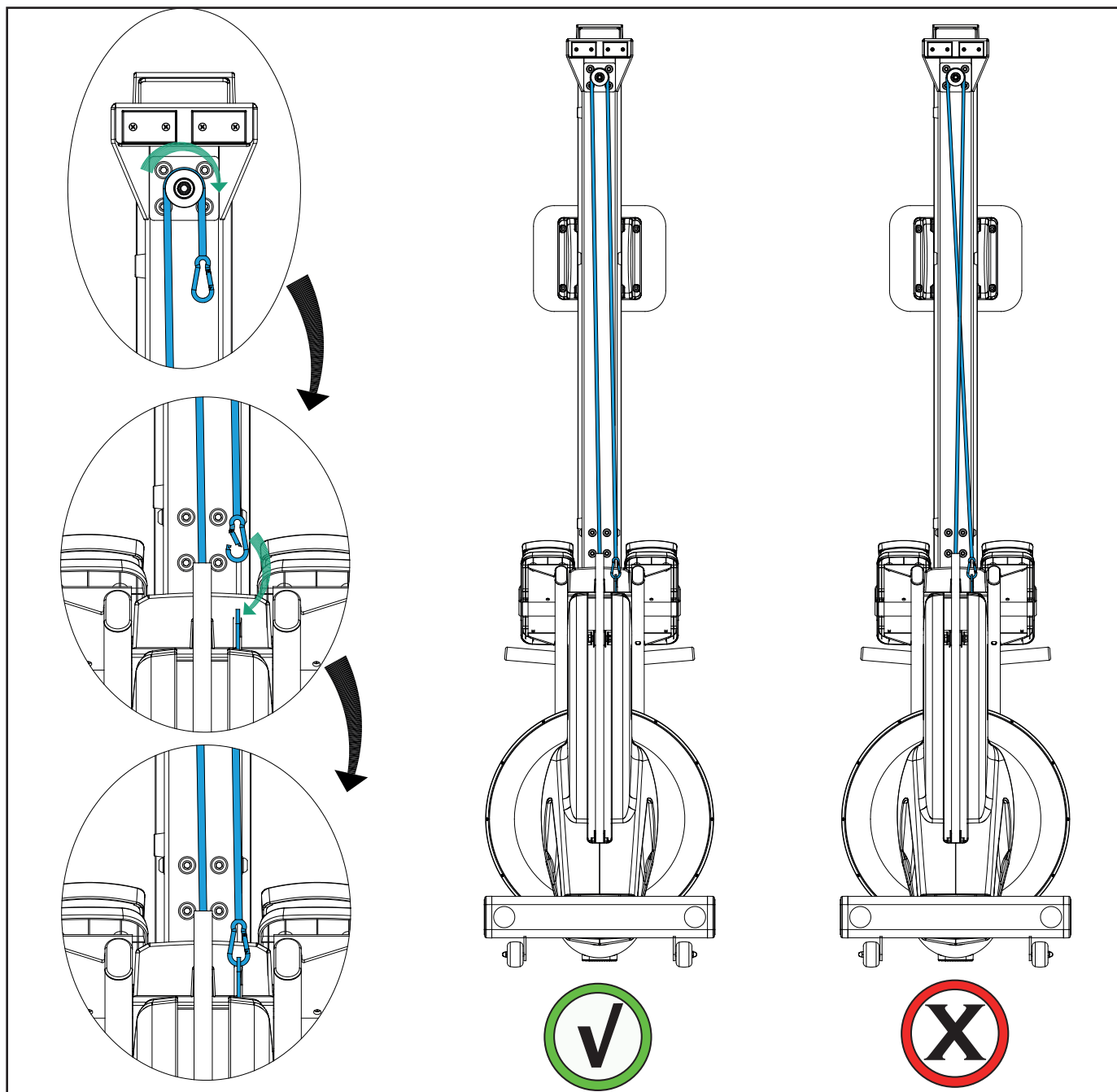
# D-2



# D-3

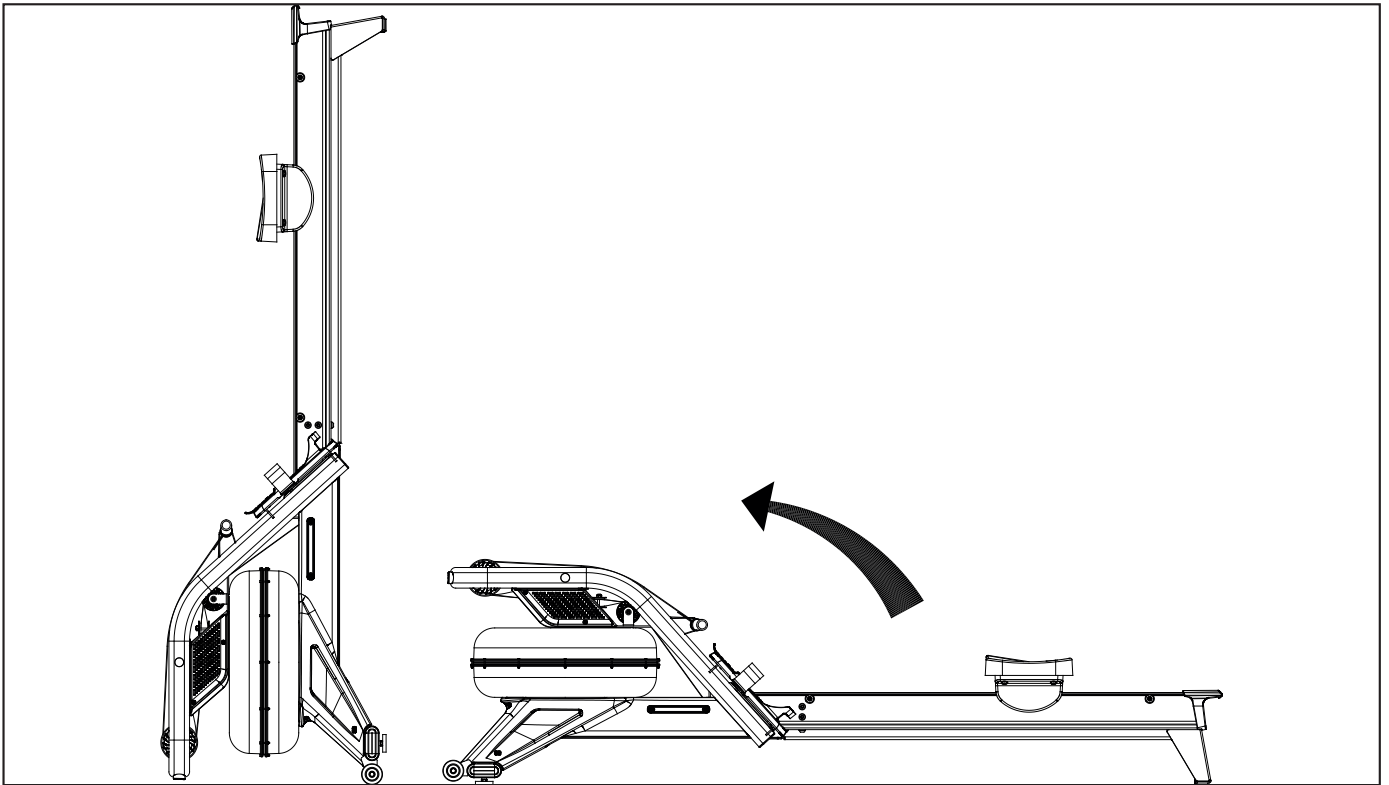


# D-4

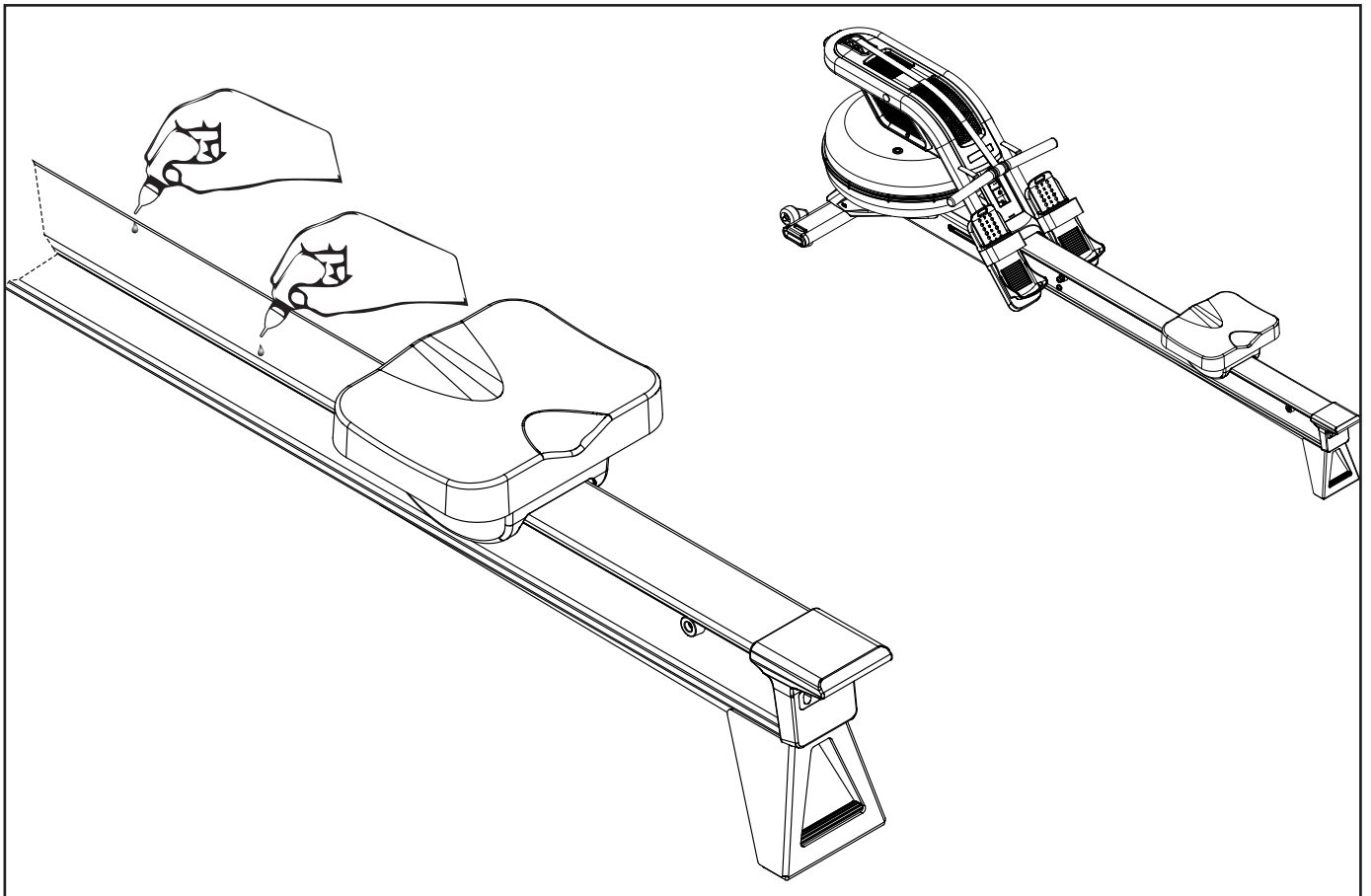




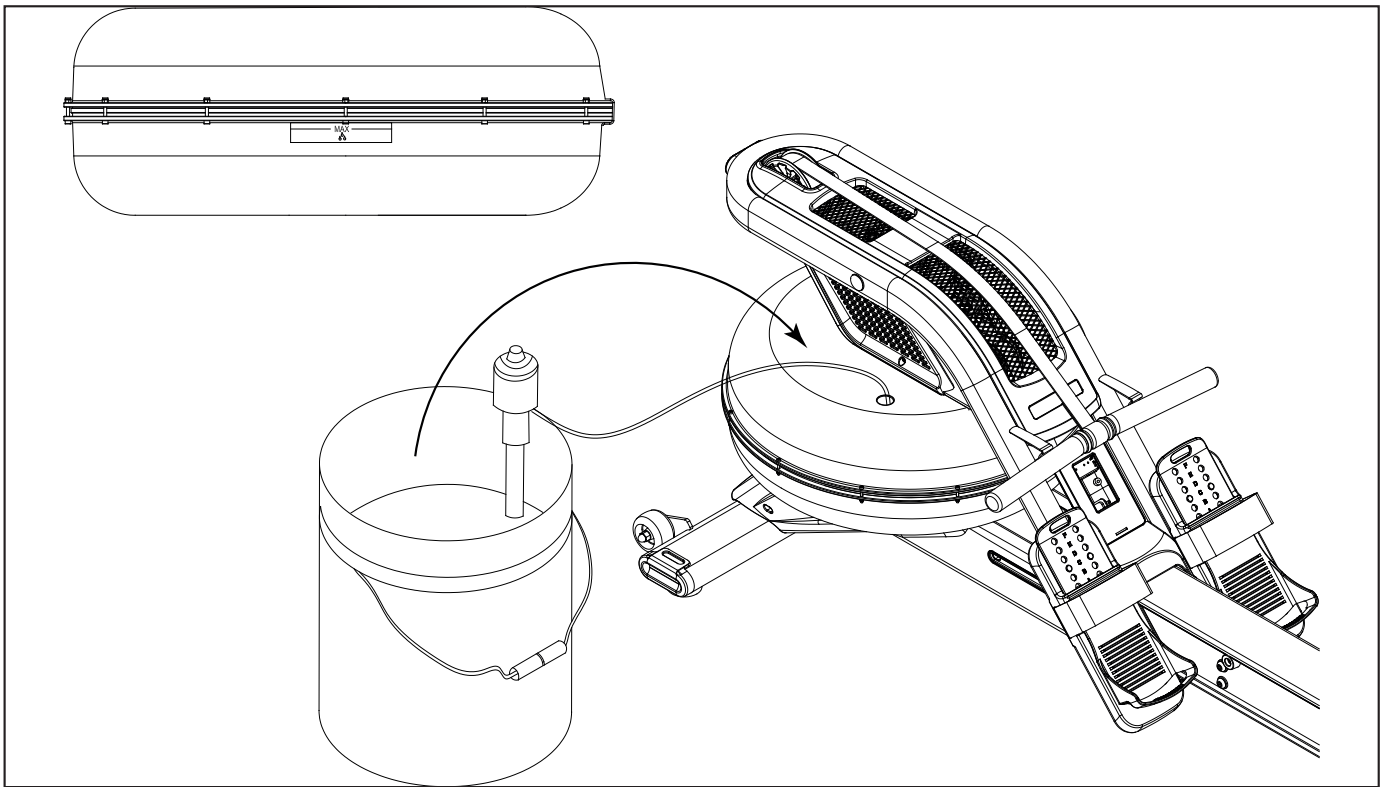
# E-1



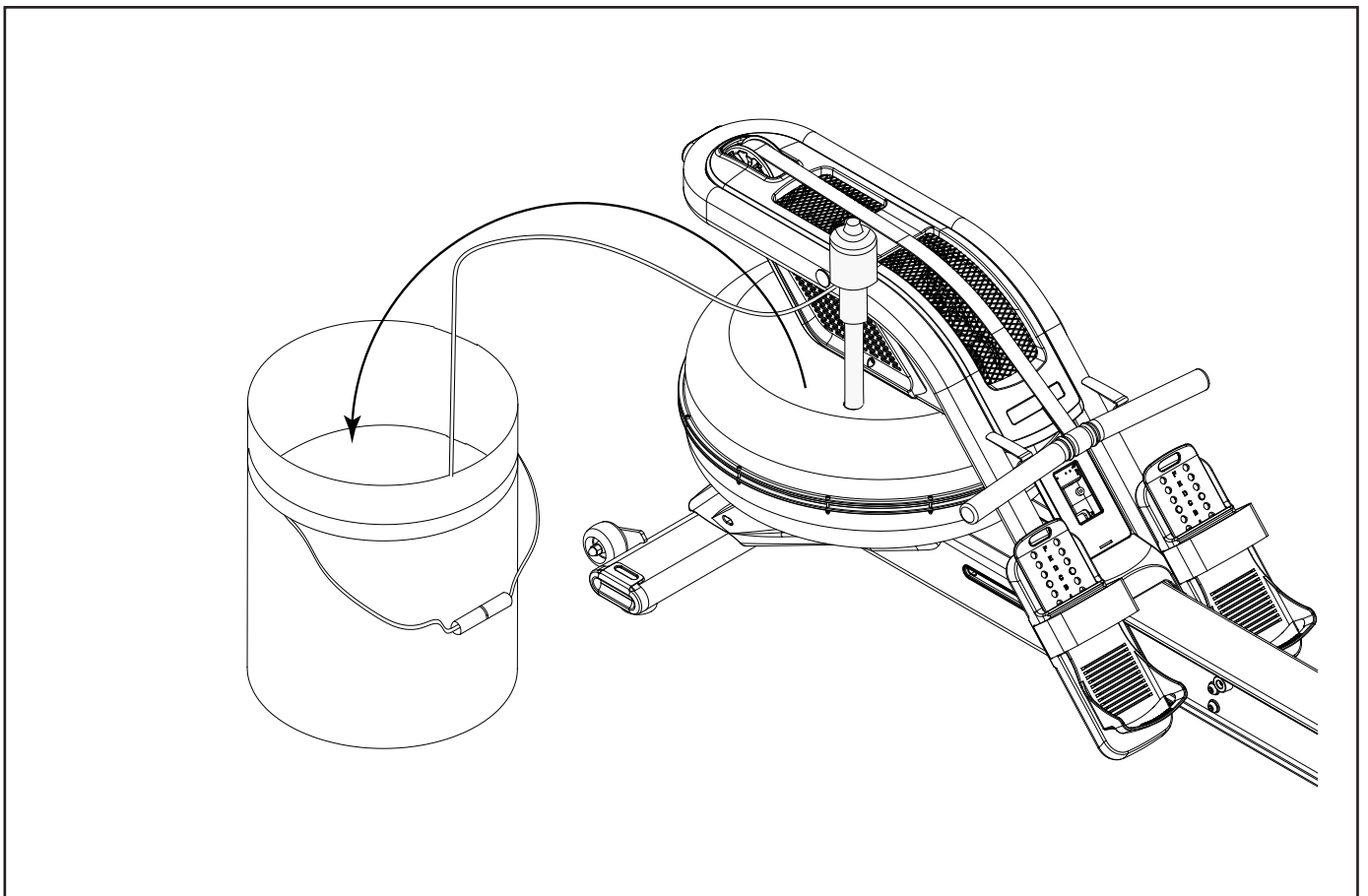
# E-2



### E-3



### E-4



## Sikkerhedsadvarsel



### ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarselne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarselne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarselne og instruktionerne til fremtidig reference.
- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- - Maks. brugen er begrænset til 3 timer om dagen.
- - Brug af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- - Inden du begynder din træning, skal du kontakte en læge til tjek dit helbred.
- - Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andet unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- - Start hver for at undgå muskelsmerter og belastning træning ved at varme op og afslut hver træning med Køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Det udstyr er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte miljøer for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C. Opbevar kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 5 ° C og 45 ° C.

- Brug eller opbevar ikke udstyret fugtigt omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere over 80%.
- - Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- - Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Hvis en del er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.
- - Hold hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- - Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- - Brug passende tøj og sko.
- - Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- - Sørg for, at kun én person bruger udstyret på et tidspunkt. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 135 kg (300 lbs).
- - Åbn ikke udstyr uden at have konsulteret din forhandler.

## Beskrivelse (fig. A)

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

## Package contents (fig. B & C)

- Pakken indeholder delene som vist i fig. B.
- Pakken indeholder fastgørelseselementer som vist i fig. C. Se afsnittet "Beskrivelse"



### BEMÆRK

- Kontakt en forhandler, hvis en del mangler.

## Samling (fig. D)



### ADVARSEL

- Saml udstyret i den givne rækkefølge.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.



### FORSIGTIG

- • Anbring 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.
- • Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.

## Justering af vandniveau i tank

### Fyld tanken op med vand (fig. E-3)

- Fjern gummitankproppen fra toppen af tanken.
- Læg en stor spand vand ved siden af roeren og placer sifonen med den stive slange i skovlen og den fleksible slange i tanken som vist. Sørg for, at den lille udluftningsventil på toppen af sifonen er lukket inden påfyldning.



### BEMÆRK

- Der kræves 17 liter vand for maksimal fyldning.
- Hvor vandkvaliteten er dårlig, anbefaler vi at bruge destilleret vand.
- Hvis skovlen lægges højere end tanken, kan sifonen "selvpumpe", når der tilsættes vand til tanken.
- Overvej at bruge et håndklæde under spanden og vandtanken for at forhindre pletter på gulvet.



### ADVARSEL

- Påfyldning af vandniveauet over det maksimale niveau kan resultere i vandlækage under træning.

- Begynd at fylde tanken ved at presse sifonen. Brug niveaumåleren på siden af tanken til at måle vandvolumen i tanken.
- Efter fyldning af tanken til det ønskede vandniveau skal du åbne ventilen på toppen af sifonen for at tillade overskydende vand at slippe ud.
- Sørg for, at tankstikket udskiftes, når det er fyldt og vandbehandlingsprocedurer er færdige.

### Fjern vand fra tanken (fig. E-4)

- Fjern tankstikket.
- indsæt sifonens stive slangeende i tanken
- ISæt den fleksible slangeende af sifonen i en stor spand.
- Tøm tanken (ca. 20% vand forbliver i tanken. Det er ikke muligt at dræne tanken helt uden at demontere tanken)
- Fyld tanken igen i henhold til anvisningerne som beskrevet under afsnittet "Påfyldning af tanken" i denne manual.

**BEMÆRK**

- Ventilen oven på sifonen skal være lukket for at muliggøre korrekt dræning.
- Hvis vandbehandlingsplanen opretholdes, er det ikke nødvendigt at skifte vand inde i tanken. En ekstra vandbehandlings-tablet kræves kun, når misfarvning af vandet vises.
- Eksponering for sollys påvirker vandet. Flytning af roeren væk fra direkte sollys forlænger tiden mellem vandbehandlinger

## Vandbehandling

---

- Tilsæt en tablet til vandbehandling.
- Tilsæt en vandbehandlings-tablet, når vandet ser beskidt eller overskyet ud over tid.

**ADVARSEL**

- Brug kun de medfølgende Tunturi vandbehandlings tabletter.

## Træninger

---

Træningen skal være passende let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på forbedring kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og fitness. Du skal svede, men du bør ikke komme ud af åndenød under træningen.

For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Forøg antallet af træningssessioner for at forbedre dit konditionsniveau. Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er forpligtet til slankekur, skal træne dagligt, i de første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning med lav hastighed og lav modstand for at forhindre, at hjerte-kar-systemet udsættes for overdreven belastning. Efterhånden som fitnessniveauet forbedres, kan hastighed og modstand øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

## Træningsinstruktioner

---

Brug af din fitness træner giver dig flere fordele, det forbedrer din fysiske kondition, tonemuskel og i forbindelse med en kalorie kontrolleret diæt hjælper dig med at tabe dig.

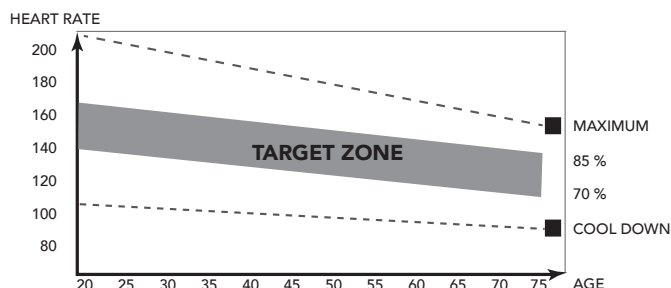
**Opvarmningsfasen**

Dette trin hjælper med at få blodet til at strømme rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det tilrådes at lave et par strækøvelser som vist nedenfor. Hver strækning skal holdes i cirka 30 sekunder, ikke tving eller ryk dine muskler ind i en strækning - hvis det gør ondt, STOP

**Træningsfasen**

Dette er det stadium, hvor du lægger en indsats. Efter regelmæssig brug bliver musklerne i dine ben mere fleksible. Arbejd til din, men det er meget vigtigt at opretholde et konstant tempo hele tiden.

Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve din hjerterytme til målzonen vist i grafen nedenfor.



Denne fase skal vare i mindst 12 minutter, selvom de fleste starter omkring 15-20 minutter

**Afkølingsfasen**

Dette trin er at lade dit hjerte-kar-system og musklerne trække sig ned. Dette er en gentagelse af det varmeop øvelse f.eks. reducer tempoet, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, og husk igen at ikke tvinge eller rykke dine muskler ind i strækningen. Når du bliver bedre, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det tilrådes at træne mindst tre gange om ugen, og hvis det er muligt, skal du træne jævnt i løbet af ugen.

**Muskeltoning**

For at tone muskler, mens du er på din træner, skal du have modstanden sat ganske højt. Dette vil lægge større belastning på vores benmuskler og kan betyde, at du ikke kan træne så længe du vil. Hvis du også prøver at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du skal træne som normalt i opvarmnings- og afkølingsfaserne, men mod slutningen af træningsfasen skal du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du bliver nødt til at reducere din hastighed for at holde din puls i målzonen.

**Vægttab**

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du lægger på. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Effektivt er dette det samme som hvis du træner for at forbedre din kondition, forskellen er målet..

## Puls

### Pulsmåling (puls brystbælte)

Den mest nøjagtige måling af puls opnås med et pulsbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulssenderbælte. Nøjagtig hjertemåling kræver, at elektroderne på transmitterbæltet er let fugtige og konstant berører huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingen mindre nøjagtig..



#### ADVARSEL

- Hvis du har en pacemaker, skal du kontakte en læge, inden du bruger et pulsbælte.



#### FORSIGTIG

- Hvis der er flere pulsmåleinstrumenter ved siden af hinanden, skal du sørge for, at afstanden mellem dem er mindst 1,5 meter.
- Hvis der kun er en pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun en person med en sender er inden for transmissionens rækkevidde.



#### BEMÆRK

- Bær altid pulsbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Brug ikke pulsbæltet over dit tøj. Hvis du har pulsbæltet over dit tøj, er der intet signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder der en alarm, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand på 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises ikke pulsen på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. Polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig pulsmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, der kan forhindre nøjagtig pulsmåling.

### Maksimal puls

(under træning)

Den maksimale puls er den højeste puls, som en person sikkert kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale puls:  $220 - \text{ALDER}$ . Den maksimale puls varierer fra person til person.



#### ADVARSEL

- Sørg for, at du ikke overstiger din maksimale puls under din træning. Hvis du tilhører en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

### Nybegynder

#### 50-60% af den maksimale puls

Velegnet til begyndere, vægtvagtere, rekonvalesenter og personer, der ikke har trænet i lang tid. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

### Fremskreden

#### 60-70% af den maksimale puls

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og vedligeholde konditionen. Træn mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

### Ekspert

#### 70-80% af den maksimale puls

Velegnet til de mest velegnede personer, der er vant til træning med lang udholdenhed.

## Brug

### Justering af fodstøtter

Udstyret er udstyret med 2 støttefodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefodderne justeres.

- Drej støttefodderne efter behov for at sætte udstyr i en stabil position.
- Stram låsemøtrikkerne for at låse støttefodderne.



#### BEMÆRK

- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefodder er drejet helt ind. Begynd derfor at udjævne maskinen ved at dreje alle støttefodder helt ind, inden de nødvendige støttefodder drejes ud for at stabilisere maskinen.

### Justering af modstand

For at øge eller mindske modstanden skal du justere vandstanden.

- Mere vand er mere modstandsdygtig.

Mindre vand er mindre modstand.

Vægten på vandtanken hjælper dig med at finde og indstille en passende modstand.

## Justering af fodstøtter





- Løft toppen af fodpladens glidende del og glid op eller ned. Symbolerne A ~ F repræsenterer en retningslinje, hvorfra den korrekte længde kan bestemmes.
- Fastgør pladen på monteringsspindene, og skub den fast ned for at låse på plads.



### ADVARSEL

- Brug aldrig denne roer uden fødder, der er ordentligt fastgjort i fodstropper, eller uden at glidepartiet på skyderfodpladen er låst på plads.

## Sådan gør du

	<p><b>Grib</b></p> <p>Behageligt fremad med lige ryg og arme.</p>
	<p><b>Træk</b></p> <p>Skub med benene, mens armene forbliver lige.</p>
	<p><b>Afslut</b></p> <p>Træk igennem med arme og ben, der vipper 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 at trække dine arme tilbage, når de passerer over dine knæ, og fortsæt slagtilfældet igennem, indtil du er færdigt og gyng lidt tilbage over dit bækken.

## Genopretning - grib

Gå tilbage til startpositionen og gentag.



### ADVARSEL

- Konsulter altid en læge, inden du starter et træningsprogram.
- Stop med det samme, hvis du føler dig svimmel eller svimmel.

## Konsol (fig. E)



### FORSIGTIG

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsollens overflade, når den er tildækket med svededråber.
- Læn dig ikke på konsollen.



### BEMÆRK

- Konsollen skifter til standbytilstand, når udstyret ikke bruges i 4 minutter.

## Forklaring af displayfunktioner

### Time

- Uden at indstille målværdien tæller tiden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmer lyder eller blitz.
- Uden at der sendes noget signal til monitor i 4 sekunder under træning, tiden vil HOLD OP
- Display range: 0:00~99:59
- Target range: 0:00~99:00 (± 01:00)

### Time/ 500M

Viser den nødvendige tid til at køre en 500 meter lang træning baseret på den aktuelle roningintensitet.

### Distance

- Uden at indstille målværdien tæller afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tælles afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller flash.

- Display Range 0~9999
- Target Range 10 ~ 9990 ( ± 10)

### Kalorier

- Uden at indstille målværdien tæller kalorieindhold op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorierne ned fra din målværdi til 0 med en alarm lyd eller blitz.
- Display range: 0~9990.
- Target Range 10 ~ 9990 ( ± 10)



### BEMÆRK

- Disse data er en grov guide til sammenligning af forskellige træningssessioner, som ikke kan bruges til medicinsk behandling

### Puls

- Den aktuelle puls vises efter 6 sekunder, når registreret af konsollen.
- Uden noget pulssignal i 6 sekunder vil konsollen vises "P".
- Pulsalarm lyder, når den aktuelle puls er overstået målpulsen.
- Range: 0-30 ~ 230 BPM

### SPM

- SPM er slag pr. Minut og viser gennemsnitlige slagtilfælde pr. minut under træning.
- Display range: 0 ~ 999

### Strokes

- Uden at indstille målværdien tæller streger op.
- Når målværdien indstilles, tæller slag ned fra din målfstand til 0 med en alarm lyd eller blitz. (Under nedtællingen er "Resterende" vist)
- Display range: 0 ~ 9999
- Target range: 10 ~ 9990 ( ± 10)

### Total Strokes

- Viser det samlede slag for alle træningsprogrammer.
- Denne værdi kan ikke nulstilles bortset fra ved at ændre batterierne.
- Display range: 0 ~ 9999

## Forklaring af knapper

### Set

- Tryk på SET-knappen for at vælge funktioner:
- MANUAL, INTERVAL, MÅL - Tryk på SET-knappen for at øge værdien. tryk og hold knappen for at øge værdien hurtigere.
  - TIME setting range: 00:00~99:00 ( ± 1:00)
  - STROKES setting range: 0~9990 ( ± 10)
  - DIST setting range: 0~9990 ( ± 10)

- CAL setting range: 0~9990 ( ± 10)
- PULSE setting range: 30~230 ( ± 1)

### Mode

- Tryk på tilstandsknappen for at vælge konsolfunktioner.
- I driftstilstand skal du trykke på Mode for at stoppe / pause træningen.
- I stoptilstand skal du trykke på tilstandsknappen for at fortsætte træning.

### Reset

- I indstillingstilstand skal du trykke én gang på RESET-tasten for at nulstille de aktuelle funktionstal.
- I STOP-tilstand skal du trykke på "RESET" -knappen en gang for at nulstille træningstilstand og vende tilbage til programmeringstilstand.
- Tryk på RESET-tasten, og hold den nede i 2 sekunder for at nulstille alle funktionstal og genstarte konsollen.

## Betjening

### Power on

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde konsollen, når du er i dvaletilstand ..
- Start træning for at tænde konsollen, når du er i sleep mode

### Power off

Uden at der sendes signal til monitoren i 4 minutter, går monitoren automatisk i SLEEP-tilstand. (Aktive træningsdata går tabt)



### ADVARSEL

- Vi anbefaler at fjerne batterierne fra batteriet konsol, når udstyret ikke bruges i længere tid.

## Programmer

### Manuel tilstand

- Tryk på "Mode" -knappen for at åbne programvalget vælg "Manual" ved hjælp af "Set" -knappen, og bekræft ved at trykke på "Mode".

### Intervalltilstand

- Tryk på "Mode" -knappen for at åbne programvalget vælg "Interval" ved hjælp af "Set" -knappen, og bekræft ved at trykke på "Mode".
- Tryk på knappen "Set" for at vælge 10/20, 20/10 eller Brugerdefineret tilstand og bekræft ved at trykke på "Mode".

### Valgt 10/20.

- Konsollen viser en nedtælling på 3 sekunder til start program.
- 1. Træningstid på 10 sekunder tælles ned til 0.
- 2. Hviletid på 20 sekunder tælles ned til 0.
- 3. Trin 1 & 2 cykler 8 gange.



**Valgt 20/10.**

- Konsollen viser en nedtælling på 3 sekunder til start program.

1. Træningstid på 20 sekunder tælles ned til 0.
2. Hviletid på 10 sekunder tælles ned til 0.
3. Trin 1 & 2 cykler 8 gange.

**Valgt brugerdefineret.**

- SET ROUND blinker, tryk på "Set" -knappen for at vælge antallet af programcyklusser og bekræft med trykke på "Enter".

(Område 1 ~ 99 ± 1)

- SET WORK blinker, tryk på "Set" -knappen for at indstille træningstid og bekræft ved at trykke på "Enter" (Område: 0: 05 ~ 10: 00 min. ± 0:01 sek.)

- SET REST blinker, tryk på "Set" -knappen for at indstille hvile tid og bekræft ved at trykke på "Enter" (Område: 0: 05 ~ 10: 00 min. ± 0:01 sek.)

- Konsollen viser en nedtælling på 3 sekunder til start program.

1. 1. Forudindstillet træningstid tælles ned til 0.
2. 2. Forudindstillet hviletid tælles ned til 0.
3. 3. Trin 1 & 2 cykler for antallet af forudindstillede cyklusser.

**Måltilstand**

- Tryk på "Mode" -knappen for at åbne programvalget vælg "TARGET" ved hjælp af "Set" -knappen og bekræft ved at trykke på "Mode".

**Tidsmål.**

For at indstille tidsmål skal du trykke på "Mode" -knappen. Indstil måletid ved at trykke på "Set" -knappen.

(Mål: 0: 00 ~ 99: 00 min. ± 1:00 min.)

**Slagmål.**

For at indstille stregmål skal du trykke på "Mode" -knappen. Indstil målstreger ved at trykke på "Set" -knappen. (Mål: 10 ~ 9990 min. ± 10.)

**Pulsmål.**

For at indstille pulsmål skal du trykke på "Mode" -knappen. Indstil målpuls ved at trykke på "Set" -knappen.

(Mål: 30 ~ 230 min. ± 1.)

**Kalorie mål.**

For at indstille kalorimål skal du trykke på "Mode" -knappen. Indstil målkalorier ved at trykke på "Set" -knappen. (Mål: 10 ~ 9990 min. ± 10.)

**Afstandsmål.**

For at indstille afstandsmål skal du trykke på "Mode" -knappen. Indstil målafstand ved at trykke på "Set" -knappen.

(Mål: 10 ~ 9990 min. ± 10.)

Når du indstiller det ønskede mål, starter konsollen træning. Målværdien tælles ned, alle andre parametre tælles op.

**BEMÆRK**

- Det er ikke muligt at indstille mere end et mål.

## Rengøring og vedligeholdelse

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

**ADVARSEL**

- Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre udstyret.
- Rengør udstyret med en blød, absorberende klud efter hver brug.
- Kontroller regelmæssigt, at alle skruer og møtrikker
- er stramme.
- Smør leddene om nødvendigt.

## Vand skifter farve eller bliver

### uklart

**Mulig årsag:**

Roer er i direkte sollys eller har ikke haft vandbehandling.

**Løsning:**

Skift roerplacering for at reducere direkte eksponering for sollys.

- Tilføj vandbehandling eller skift tankvand som angivet i afsnittet om vandbehandling i denne vejledning.

## Udskift batterier

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.

## Sædevalserne bliver støjende.

Når sæderuller bliver (knirkende) støj, anbefales det at anvende en dråbe silikonsmøremiddel på rulleløbet, hvor rullerne kører over under træning. (Fig. E-2)



### BEMÆRK

- Påfør ikke for meget smøremiddel, da dette vil resultere i en glat følelse.

## Fejlfinding

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der forekomme defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det unødvendigt at tage hele enheden med til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt til at udskifte den defekte del.

Hvis udstyret ikke fungerer korrekt under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Giv altid dit udstyrs model og serienummer. Angiv også problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Hvis du har brug for reservedele, skal du altid angive model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummeret til den del, du har brug for. Reservedelslisten er bagest i denne manual. Brug kun de reservedele, der er nævnt i reservelisten.

## Transport og opbevaring



### ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.
- Flyt udstyret forsigtigt over ujævne overflader. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret ved styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så lille temperaturvariation som muligt.

## Yderligere information

### Emballage bortskaffelse

Regeringens retningslinjer beder os om at reducere mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder derfor om, at du bortskaffer alt emballageaffald med ansvar på offentlige genbrugscentre.

### Bortskaffelse

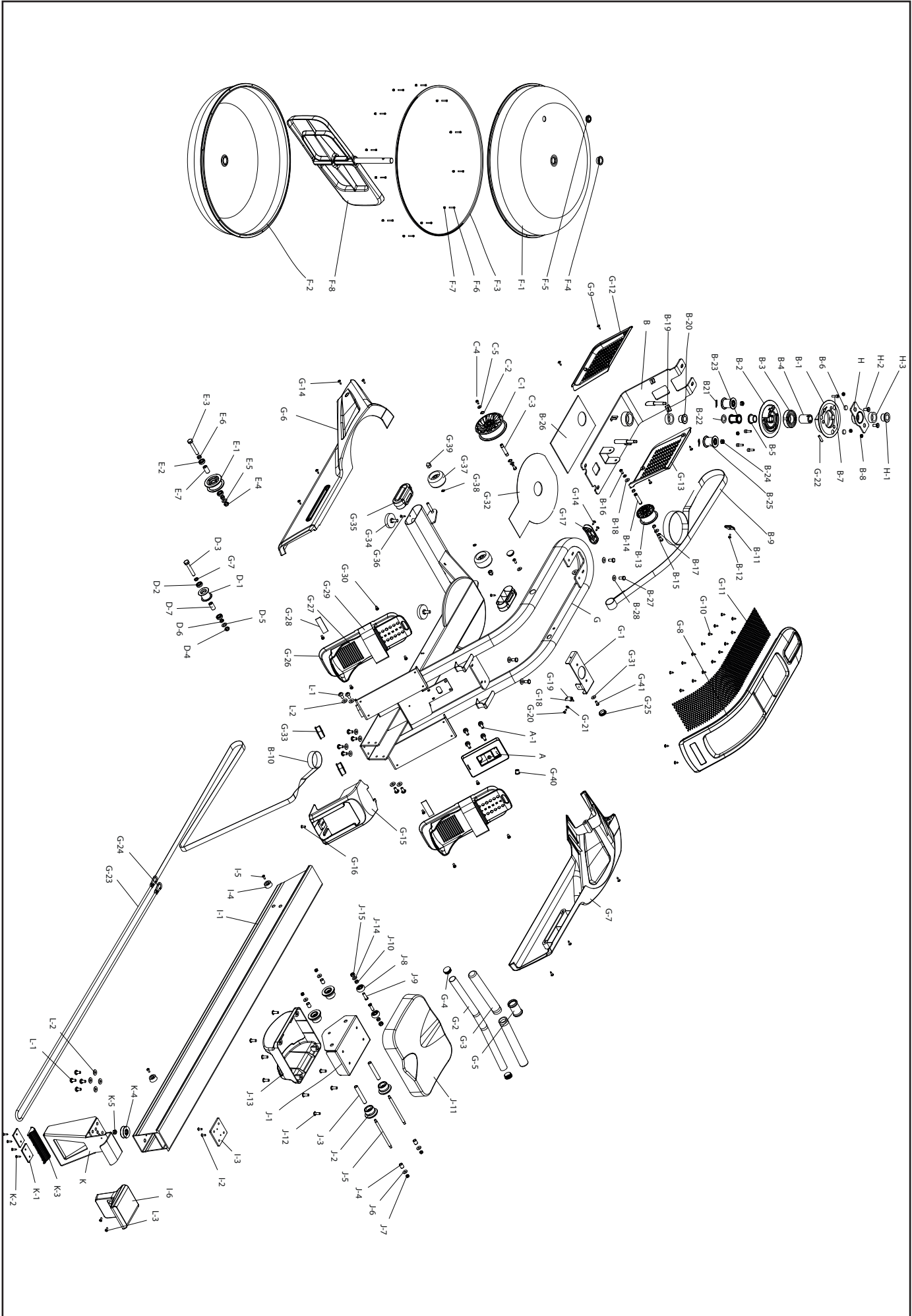
Vi i Tunturi håber, at du får mange års behagelig brug fra din fitness træner. Dog kommer der et tidspunkt, hvor din træner træner til slutningen af sin brugstid. Under 'europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitness træner til et anerkendt offentligt indsamlingsanlæg.

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
A	Console		1	PCS
A-1	Screw	M5*12L	4	PCS
B	Fixed Plate		1	PCS
B-1	Weaving Wheel(Upper)		1	PCS
B-2	Weaving Wheel(Lower)		1	PCS
B-3	Bearing	Ø62*Ø30*16L 6206	1	PCS
B-4	Sleeve	Ø30*Ø19*40L	1	PCS
B-5	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
B-6	Magent	Ø15	3	PCS
B-7	Screw	M6*20L	4	PCS
B-8	Nylon Nut	M6	4	PCS
B-9	Weaving	3600mm*1.5*25	1	PCS
B-10	Weaving	2500mm*1*20	1	PCS
B-11	U-Type plate		1	PCS
B-12	Screw	M5*10L	1	PCS
B-13	Small Roller	Ø66.26*36.54	1	PCS
B-14	Weaving Axle	Ø10*47L	1	PCS
B-15	C-Type Clip	Ø10.2	2	PCS
B-16	Allen Bolt	M6*14L	2	PCS
B-17	Spring Washer	M6	2	PCS
B-18	Flat Washer	Ø6*Ø13	2	PCS
B-19	Rubber Gasket	Ø36.5*12.8L	1	PCS
B-20	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
B-21	Wave Washer	Ø10.5*Ø15	2	PCS
B-22	Flat Washer	Ø20*Ø25	1	PCS
B-24	Nylon Nut	M8	2	PCS
B-25	Weaving Wheel(Small)	Ø40*40	2	PCS
B-26	Eva Double-Sided Tape	150*240	1	PCS
B-27	Screw	M8*P1.25*18L	4	PCS
B-28	Flat Washer	Ø8*Ø19	4	PCS
C	Weaving Assembly	Incl. C-1 ~ C-5	1	SET
C-1	Big Roller	Ø107*43.69	1	PCS
C-2	C-Type Clip	Ø10.2	2	PCS
C-3	Weaving Axle	Ø10*52L(M6)	1	PCS
C-4	Screw	M6*P1.0*16L	2	PCS
C-5	Flat Washer	Ø6*Ø13	2	PCS
D	Small Weaving Assembly	Incl. D-1 ~ D-7	1	SET
D-1	Weaving Wheel(Small)	Ø35*30 Incl. 2* bearing 6900RS)	1	SET
D-2	Bearing	6900RS	2	PCS
D-3	Screw	3/8"*61mm	1	PCS
D-4	Nylon Nut	3/8"	1	PCS
D-5	Flat Washer	Ø10*Ø18	1	PCS
D-6	Bushing	Ø10*Ø14*3mm	2	PCS
D-7	Bushing	Ø10.5*Ø13.5*18mm	1	PCS
E	Big Weaving Assembly	Incl. E-1 ~ E-7	1	SET
E-1	Big Roller	Ø65*26W	1	PCS

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
E-2	Bearing	6900RS	2	PCS
E-3	Screw	3/8"*61mm	1	PCS
E-4	Nylon Nut	3/8"	1	PCS
E-5	Flat Washer	Ø10*Ø18	1	PCS
E-6	Bushing	Ø10*Ø14*5mm	2	PCS
E-7	Bushing	Ø14*Ø10.5*14.1mm	1	PCS
F	Tank Assembly	F-1 ~ F-8	1	SET
F-1	Water Tank Upper	Ø550	1	PCS
F-2	Water Tank Lower	Ø550	1	PCS
F-3	Rubber Band		1	PCS
F-4	Rubber Tube	Ø30	1	PCS
F-5	Rubber Plug	Ø30	1	PCS
F-6	Screw	M3*25	12	PCS
F-7	Nylon Nut	M3	12	PCS
F-8	Fan Blade	19*344L	1	PCS
G	Mainframe		1	PCS
G-1	Fixed Plate		1	PCS
G-2	Grip Painted		1	PCS
G-3	Foam Grip	Ø22.2*207	2	PCS
G-4	End Cap	Ø1"	2	PCS
G-5	Grip Cover		1	PCS
G-6	Cover Left		1	PCS
G-7	Cover Right		1	PCS
G-8	Main Frame Cover(Upper)		1	PCS
G-9	Screw	M4*14L	4	PCS
G-10	Screw	M4*8L	17	PCS
G-11	Aluminum Mesh	193*136	1	PCS
G-12	Main Frame Cover(Left)		1	PCS
G-13	Main Frame Cover(Right)		1	PCS
G-14	Screw	M4*16	13	PCS
G-15	Rail Cover		1	PCS
G-16	Screw	M5*14	1	PCS
G-17	Foot Pad		1	PCS
G-18	Sensor Wire	850mm 2P	1	PCS
G-19	Sensor Holder		1	PCS
G-20	Screw	M4*10	1	PCS
G-21	Flat Washer	Ø5*Ø10	1	PCS
G-22	Cotter Pins	Ø6.3*28	1	PCS
G-23	Elastic Rope	Ø9*2200 (with 2pcs large fastening buckle)	1	PCS
G-24	Fixed Hook		1	PCS
G-25	Console Plug	Ø22.2	2	PCS
G-26	Pedal		2	PCS
G-27	Pedal Mat		2	PCS
G-28	Eva Double-Sided Tape	69*19	2	PCS
G-29	Pedal Strap	550L	2	PCS
G-30	Allen Bolt	M6*14L	8	PCS

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
G-31	Flat Washer	Ø8*Ø19	2	PCS
G-32	Eva Double-Sided Tape		1	PCS
G-33	Plug	30*60	2	PCS
G-34	Adjustable Foot Pad	Ø50	2	PCS
G-35	Foot End Cap		2	PCS
G-36	Screw	3/16 *1/2	2	PCS
G-37	Transportation Wheel		2	PCS
G-38	C-Type Clip	Ø8	2	PCS
G-39	Bolt	M8	2	PCS
G-40	Cap		1	PCS
G-41	Screw	M8*12L	2	PCS
H	Fixed Plate Painted		1	PCS
H-1	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
H-2	Screw	M8*16	2	PCS
H-3	Rubber Gasket	Ø36.5*12.8L	1	PCS
I	Aluminum Rail Assembly	Incl. I-1 ~ 1-5	1	SET
I-1	Aluminum Rail	105*108*1355	1	PCS
I-2	Screw	M5*14	2	PCS
I-3	Fixing Plate For Aluminum Rail		1	PCS
I-4	Stopper		2	PCS
I-5	Screw	M5*12L	2	PCS
I-6	Aluminum Rail Cover		1	PCS
J	Slider Assembly	Incl. J-1 ~ J-15	1	SET
J-1	Seat mounting		1	PCS
J-2	Saddle Wheel	Ø47.6*26	4	PCS
J-3	Sleeve	Ø8*Ø12*81	2	PCS
J-4	Sleeve	Ø8*Ø11.6*14.8	4	PCS
J-5	Axle For Roller	Ø8*140	2	PCS
J-6	Flat Washer	Ø6*Ø16	4	PCS
J-7	Nylon Nut	M6	4	PCS
J-8	Saddle Wheel	Ø43.2*11.8	2	PCS
J-9	Axle For Roller	M8*27	2	PCS
J-10	Bushing	Ø8.5*Ø12.5*5mm	2	PCS
J-11	Saddle		1	PCS
J-12	Screw	M6*P0.8*15	8	PCS
J-13	Slider Cover		1	PCS
J-14	Flat Washer	Ø8*Ø16	2	PCS
J-15	Nylon Nut	M8	2	PCS
K	Rear Foot Assembly	Incl. K-1 ~ K-5	1	PCS
K-1	Rear Stabilizer End Cap	58*34	2	PCS
K-2	Screw	M4*20	4	PCS
K-3	Rear Foot Cover		1	PCS
K-4	Roller	Ø42*13	1	PCS
K-5	Nylon Nut	M8	1	PCS
L	Hardware Kit	Incl. L-1 ~ L-5	1	SET
L-1	Screw	M8*16L	12	PCS

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
L-2	Flat Washer	Ø8*Ø19	12	PCS
L-3	Screw	M5*14	2	PCS
L-4	Allen Key	50*90	1	PCS
L-5	Box Spanner		1	PCS
	Water purification		1	PCS
	Pump		1	PCS
	Lubricating oil		1	PCS





## **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)  
[info@tunturi-fitness.com](mailto:info@tunturi-fitness.com)

