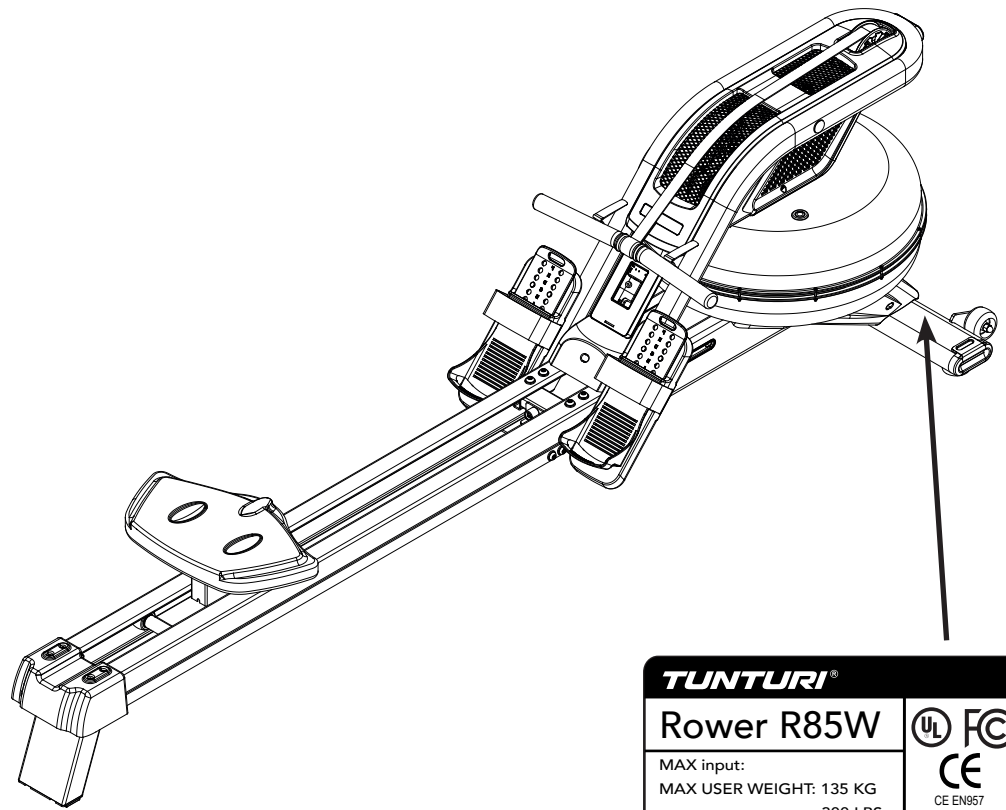






# TUNTURI®

## R-85W Rower dual rail

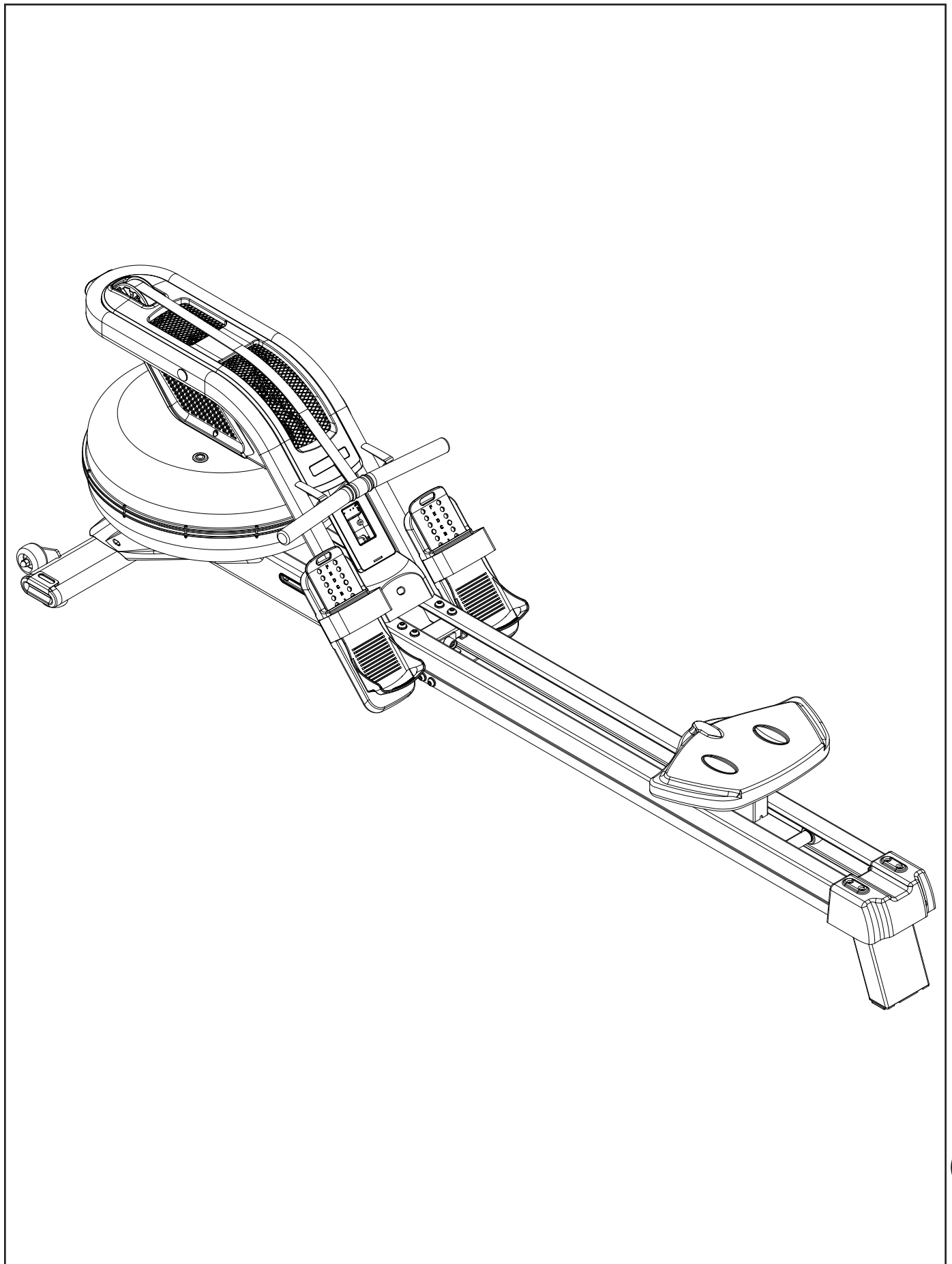


<b>TUNTURI®</b>	
<b>Rower R85W</b>	
MAX input: MAX USER WEIGHT: 135 KG 300 LBS	 CE EN957 Class HC
HOME & OFFICE USE MADE IN CHINA	 
Serial number:	

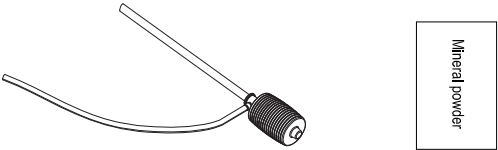
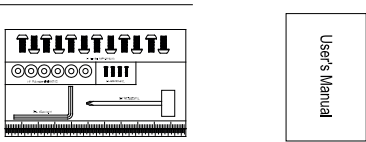
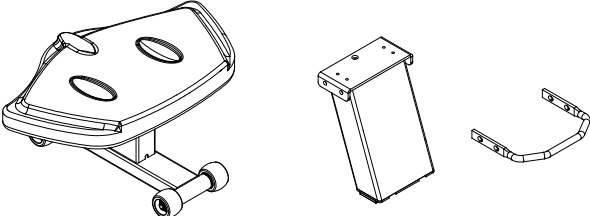
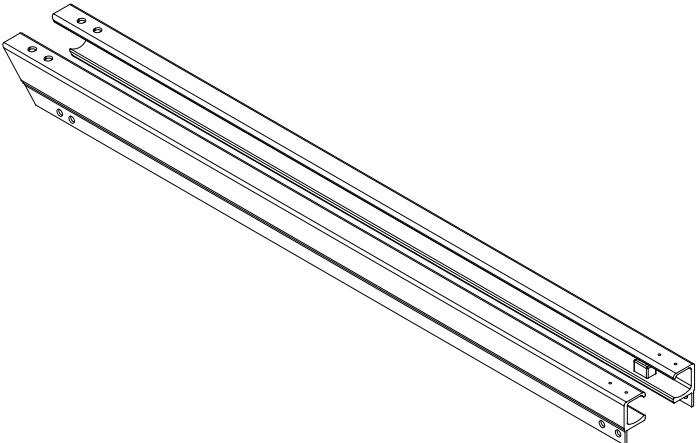
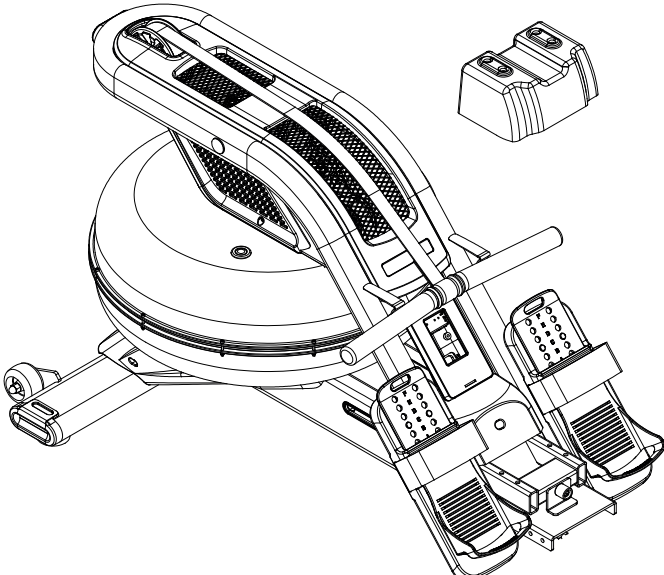
**Attention, Achtung, Attention, Attention, Atención, Giv akt, Huomio**

- 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

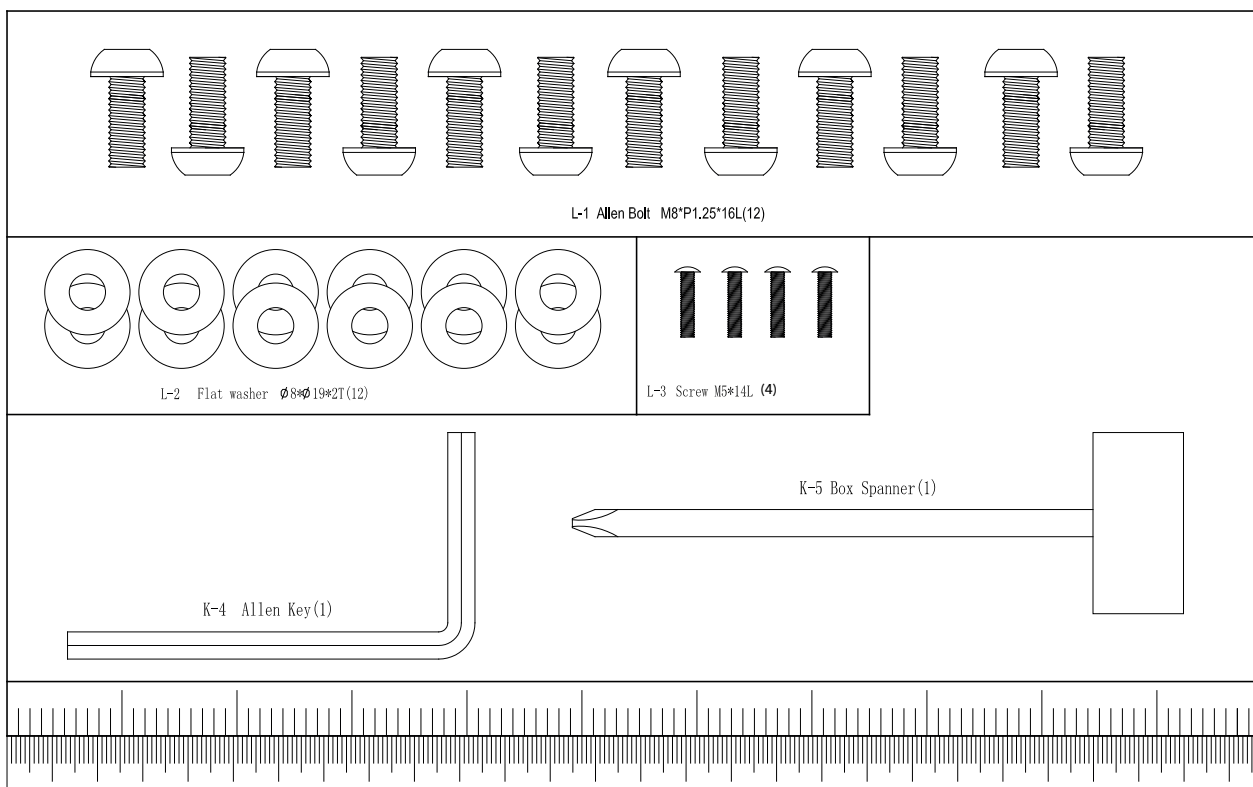
A



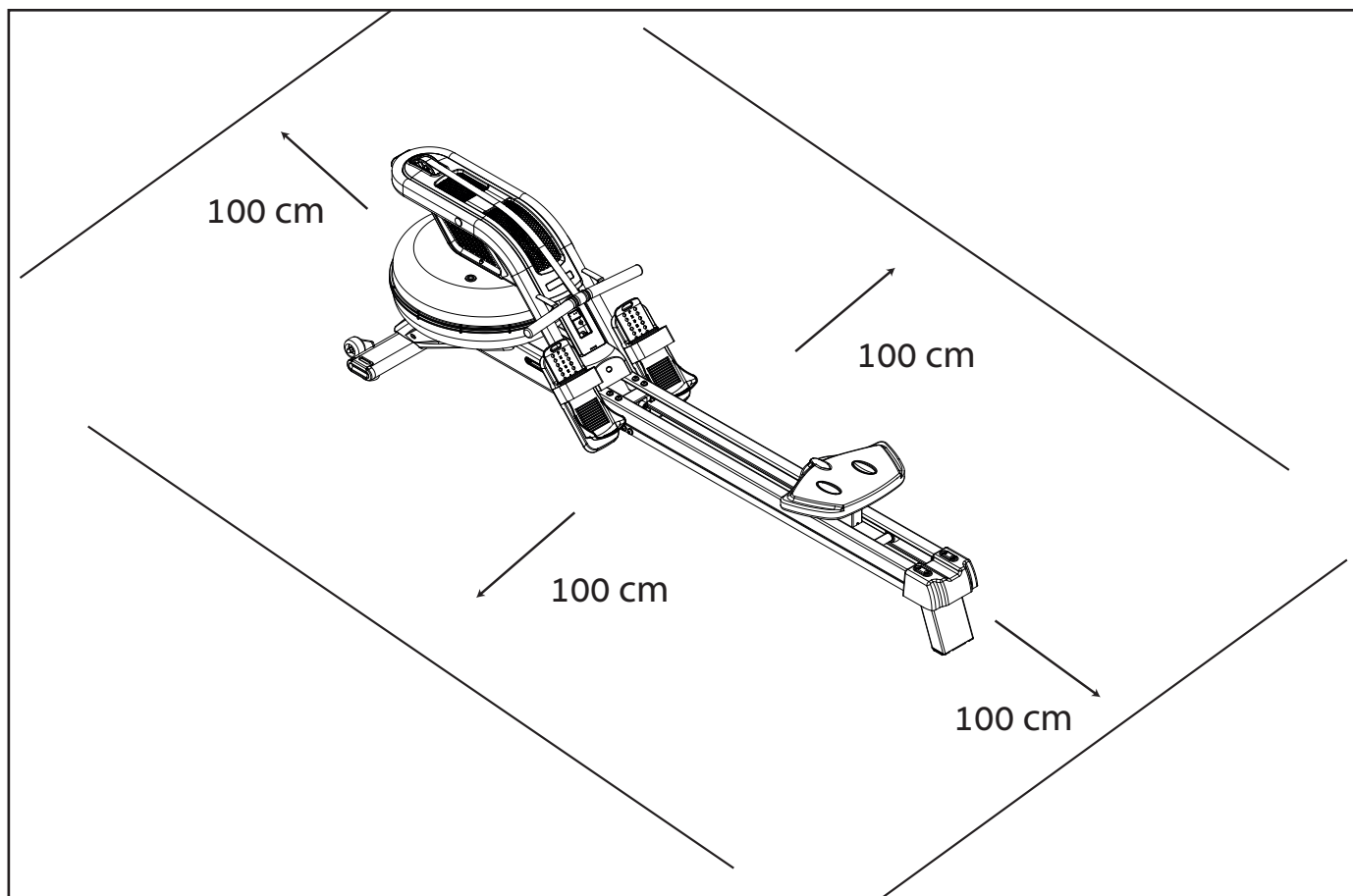
**B**

	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1/1</p>
	<p>1/1</p>
	<p>1/1</p>

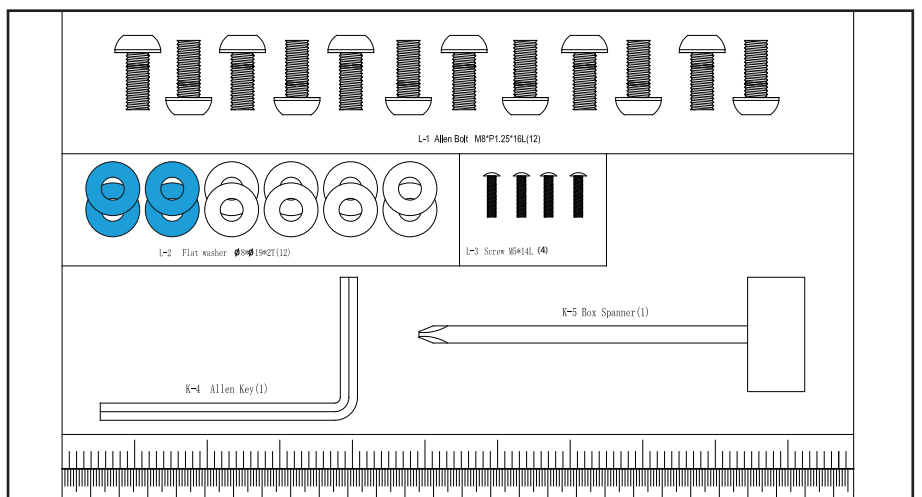
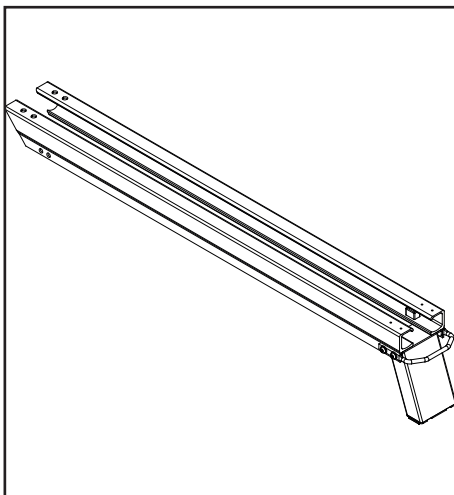
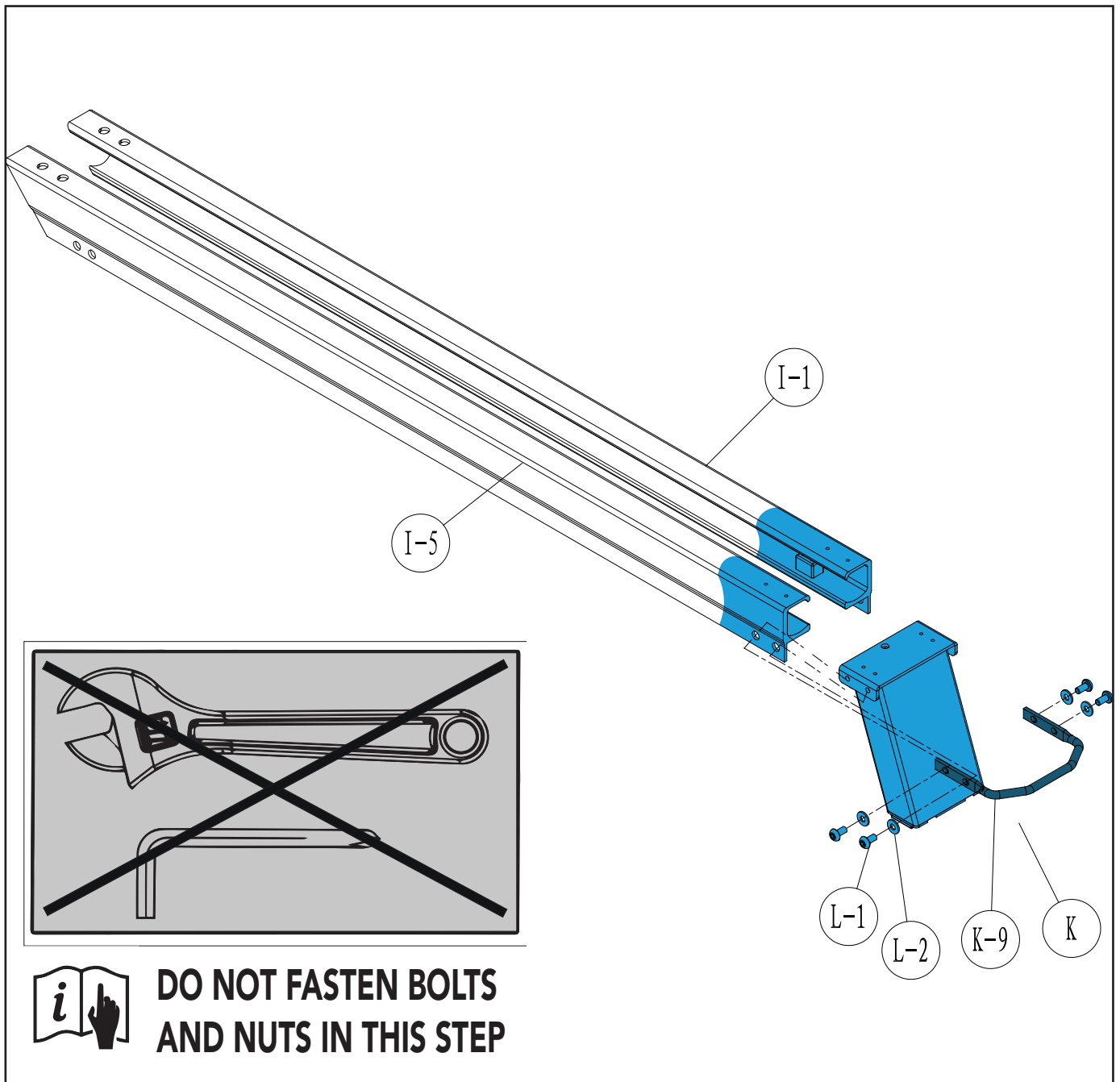
# C



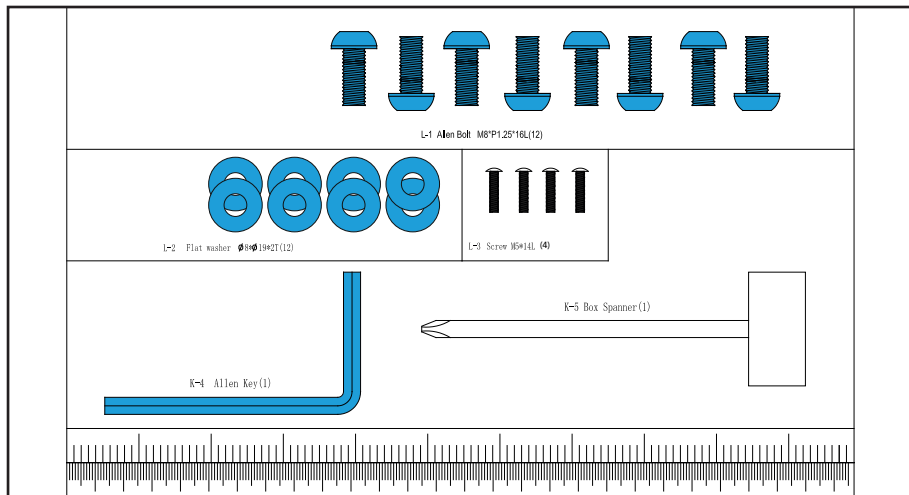
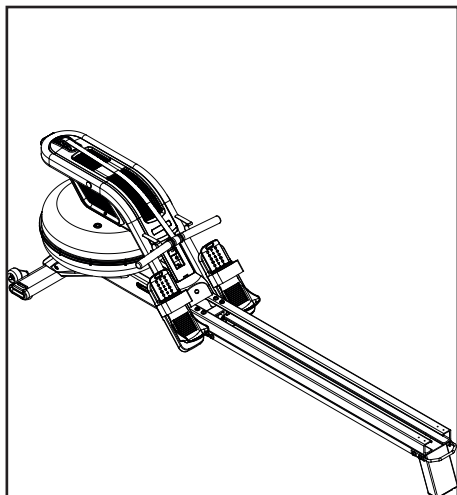
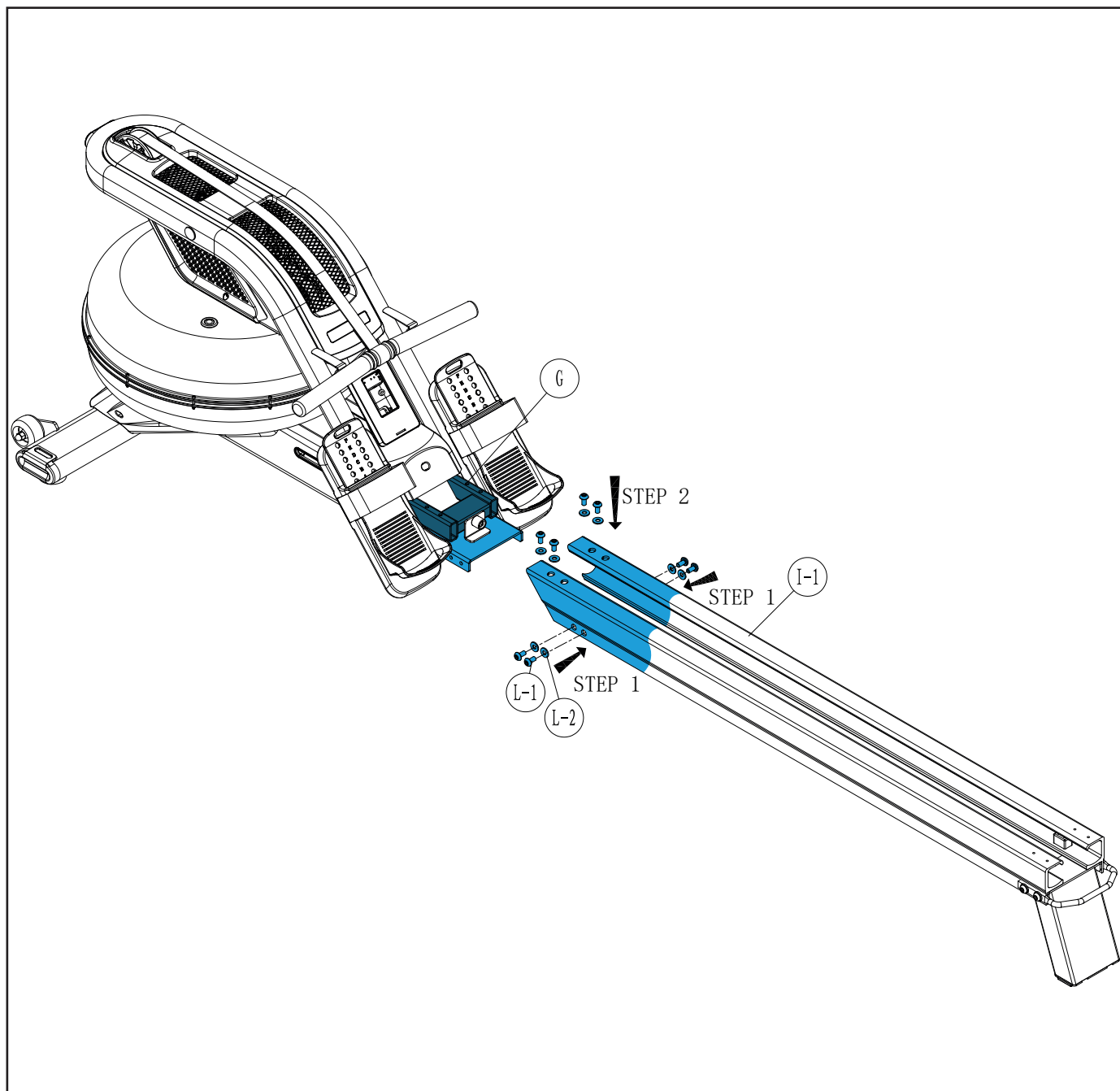
# D-0



# D-1

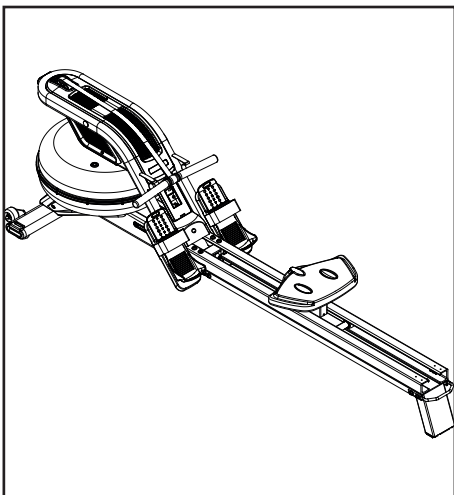


# D-2



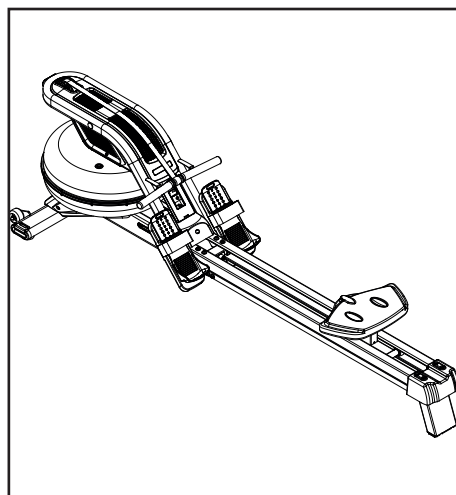
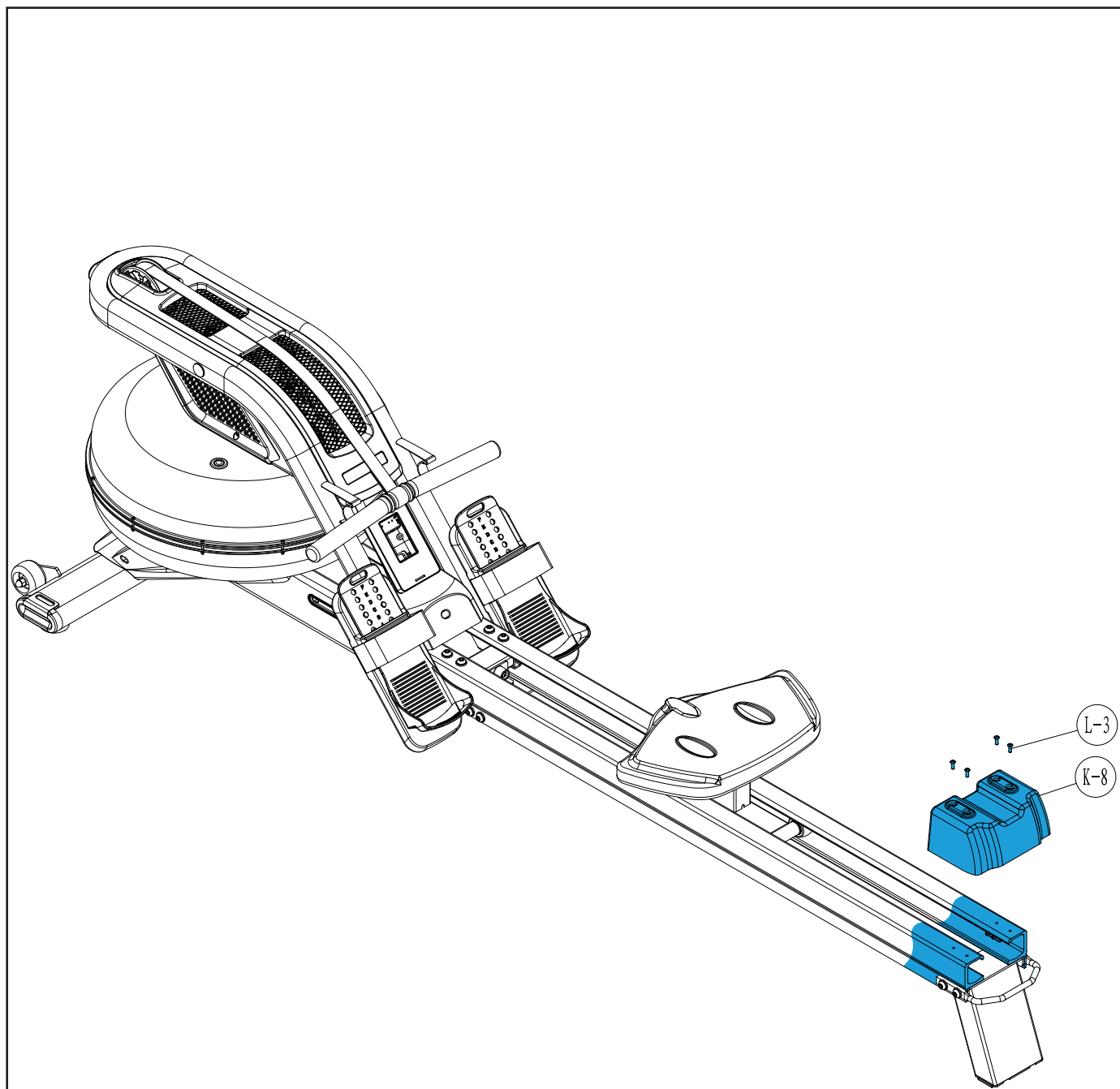
# D-3

**DO NOT FASTEN ALL BOLTS AND NUTS IN THIS STEP AND BOLTS AND NUTS OF FORMER STEPS**



L-1 Allen Bolt: M8*P1,25*16L(12)	
I-2 Flat washer: Ø8*Ø19*2(112)	I-3 Screw: M6*14L (4)
K-4 Allen Key (1)	K-5 Box Spanner (1)

# D-4

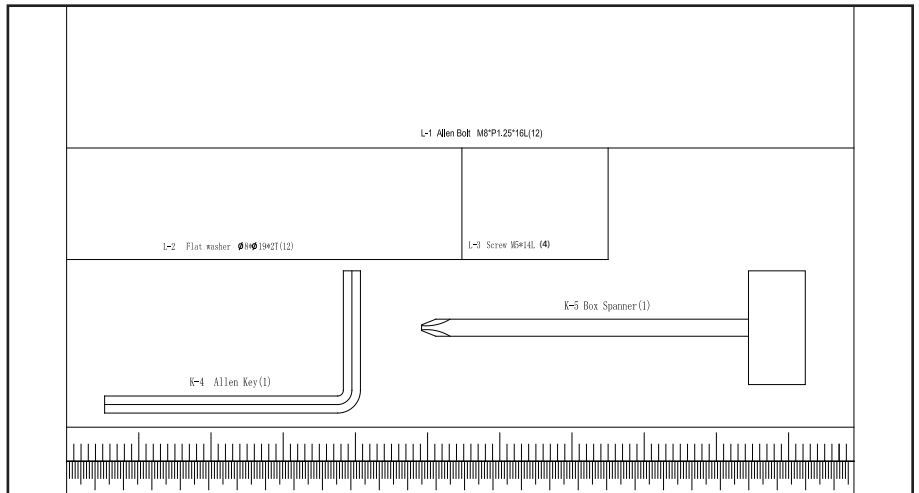
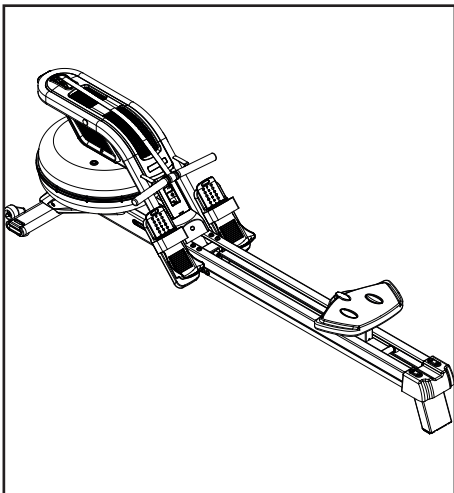
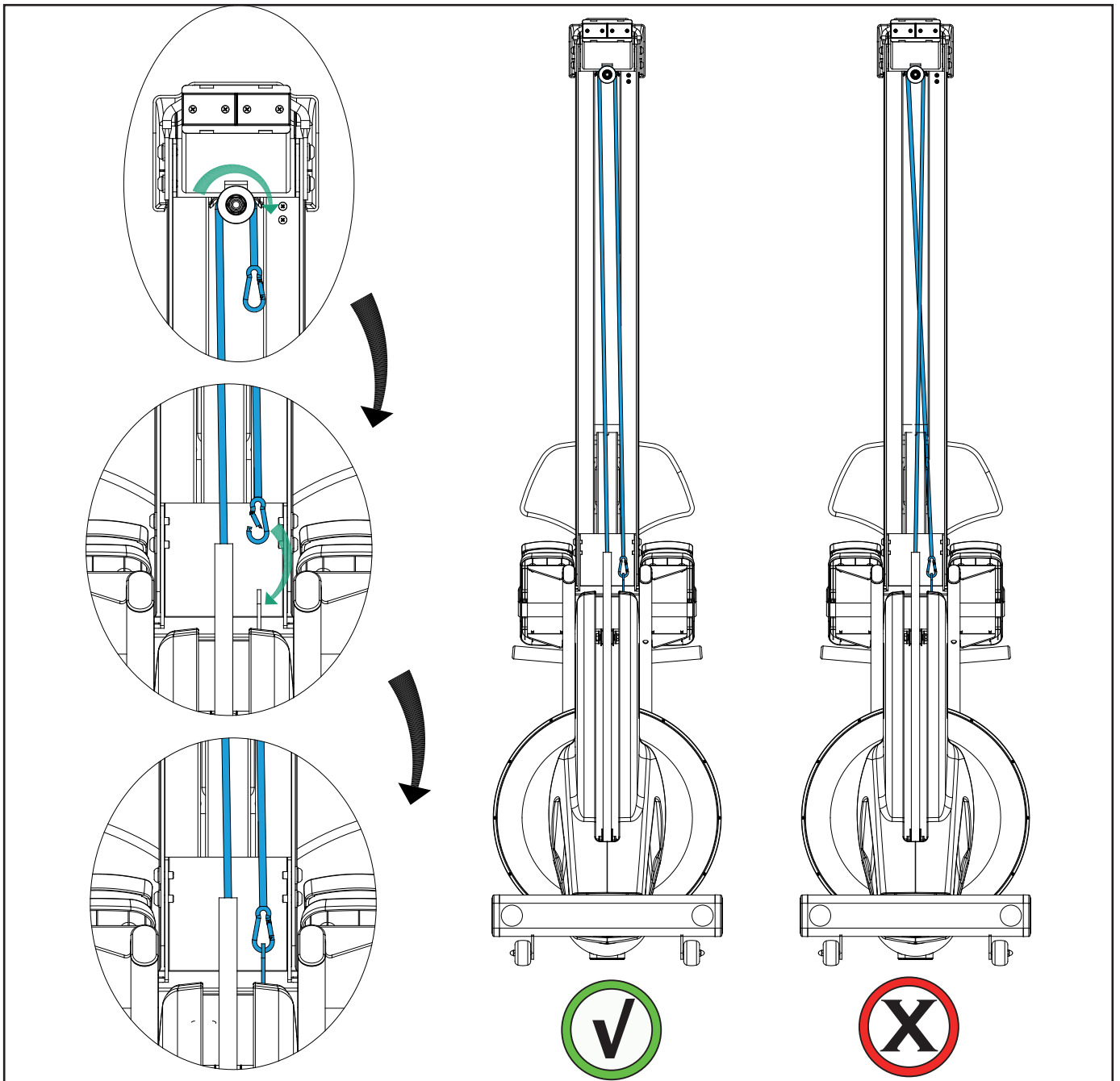


L-1 Allen Bolt: M8*P1.25*16L(12)	
L-2 Flat washer: $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2T(12)$	L-3 Screw: M5*14L (4)
K-4 Allen Key (1)	K-5 Box Spanner (1)

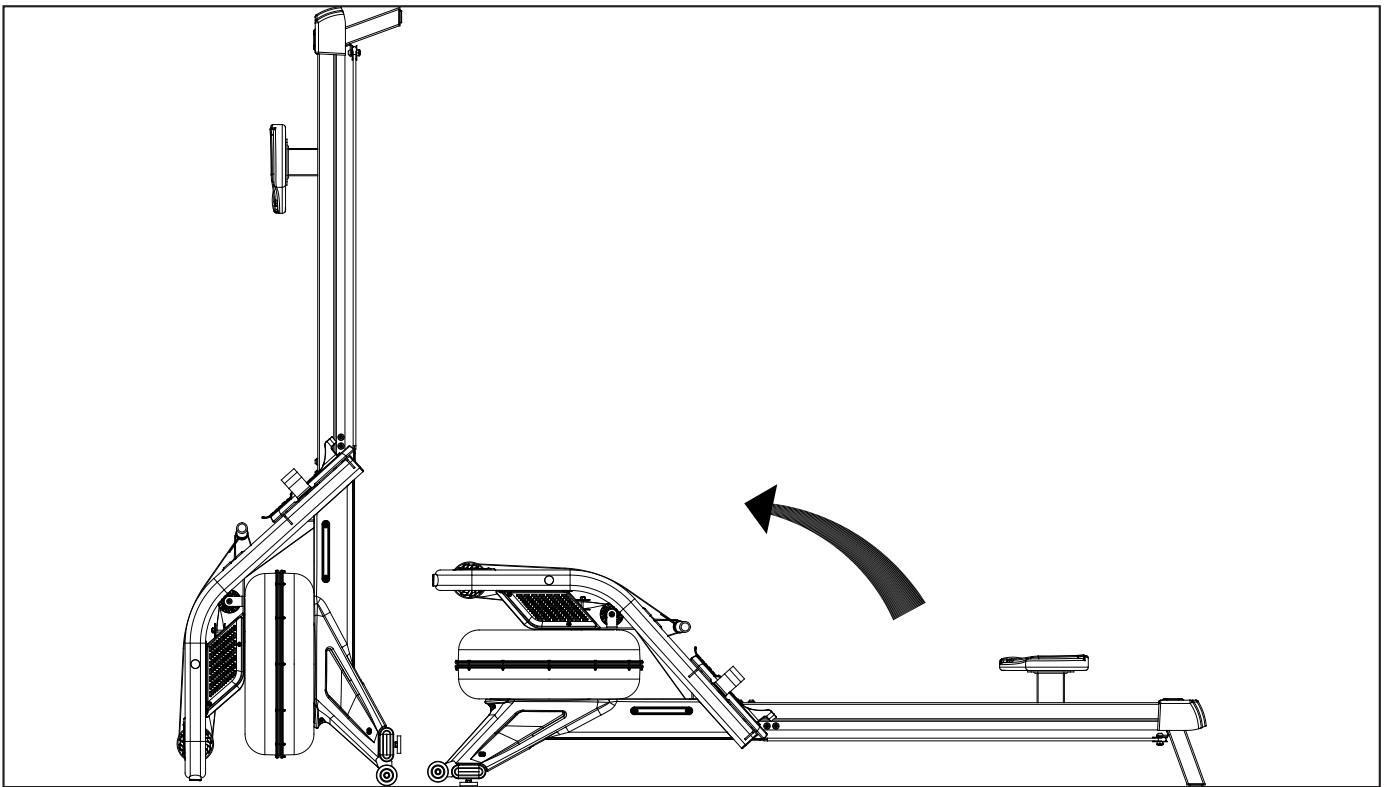
The parts list section includes a ruler at the bottom for scale. The Allen bolt (L-1) is shown as a vertical line with four arrows pointing to it. The Allen key (K-4) and box spanner (K-5) are shown as L-shaped and T-shaped tools, respectively.



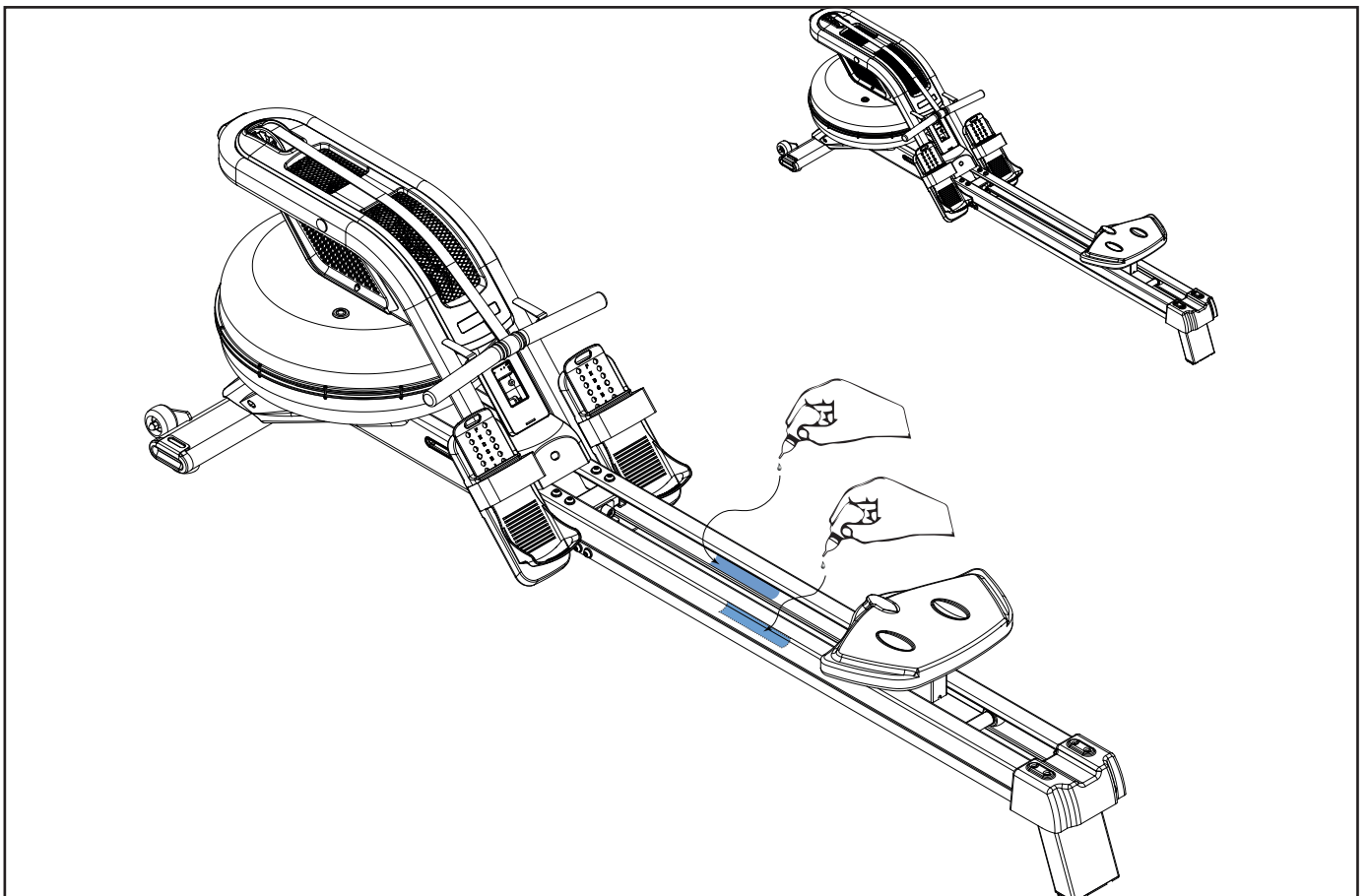
# D-5



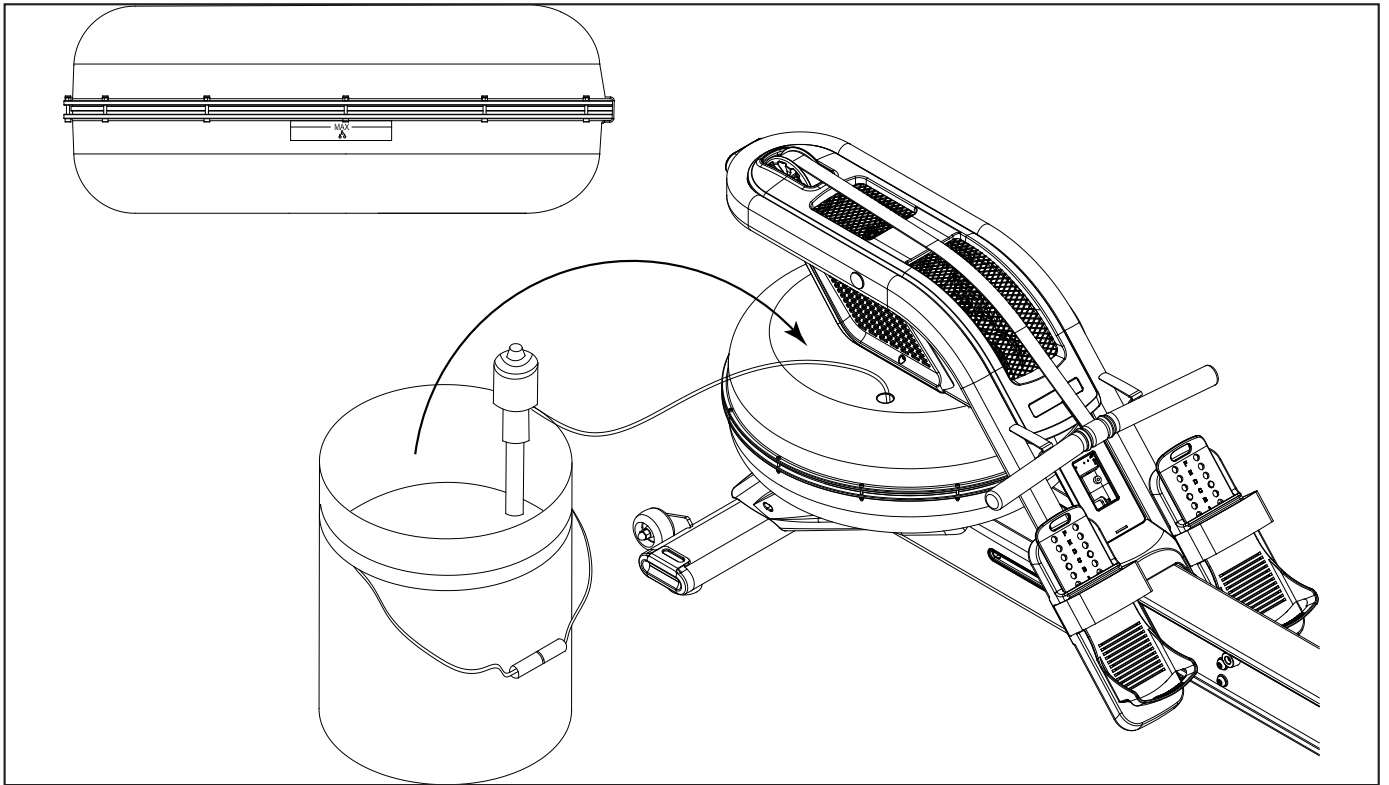
# E-1



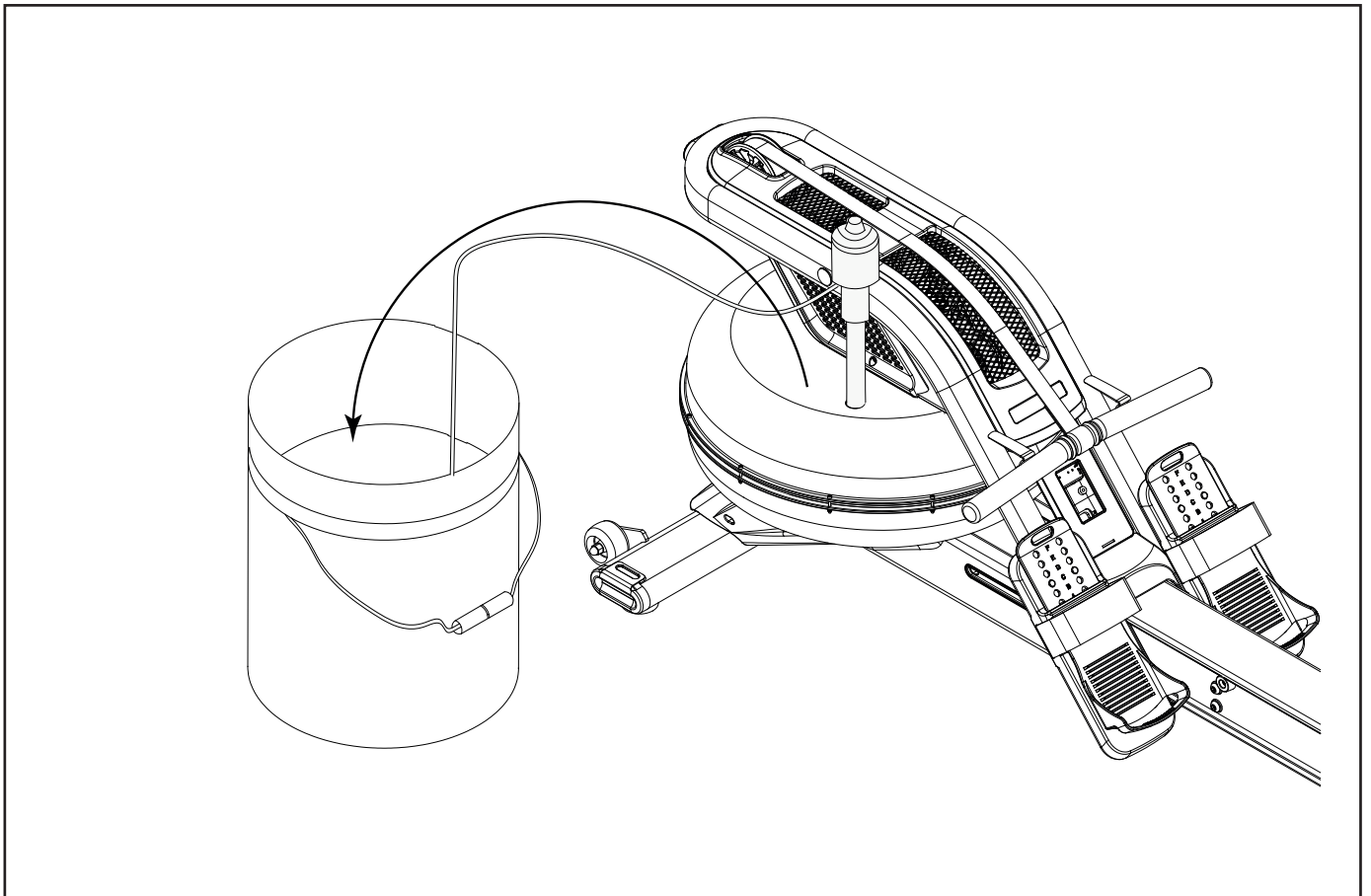
# E-2



### E-3



### E-4



## Rower

Velkommen til Tunturis verden!

Tak fordi du har købt dette Tunturi-udstyr. Tunturi tilbyder en bred vifte af fitnessudstyr til hjemmet, herunder crosstrainere, løbebånd, motionscykler og roere. Tunturi-udstyret er velegnet til hele familien, uanset hvilket fitnessniveau. For mere information, besøg venligst vores hjemmeside [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

### Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne brugervejledning er en væsentlig del af dit træningsudstyr: læs alle instruktionerne i denne manual, før du begynder at bruge dette apparat. Følgende forholdsregler skal altid følges:

## Sikkerhedsadvarsler



### Advarsel

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Gem sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.



### ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.
- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. brug er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med et fysisk, sensorisk, psykisk eller motorisk handicap, eller manglende 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 starter din træning, skal du kontakte en læge tjekke dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andet unormale symptomer, skal du straks stoppe din træning og konsultere en læge.
- To avoid muscular pain and strain, start each træning ved at varme op og afslut hver træning med at 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 trækfulde omgivelser for ikke at blive forkølet.

- Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 °C og 35 °C. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 °C og 45 °C.
- Brug eller opbevar ikke udstyret i fugtigt miljø. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80 %.
- Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis en del er beskadiget eller defekt. Kontakt din forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær 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 rådføre dig med din forhandler.

## Beskrivelse (fig. A)

Din romaskine er et stykke stationært fitnessudstyr, der bruges til at simulere roning uden at forårsage for stort tryk på leddene.

## Pakkeindhold (fig. B & C)

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



### NOTE

- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

## Montage (fig. D)



### Advarsel

- *Saml udstyret i den angivne rækkefølge.*

- *Bær og flyt udstyret med mindst to personer.*

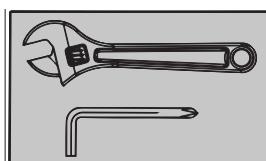


### ADVARSEL

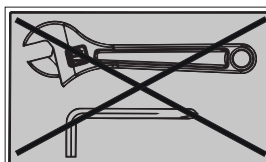
- Placer udstyret på en fast, plan overflade. Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.

- Se illustrationerne for korrekt montering af udstyret.

## Fastgør møtrikker og bolte



Stram trods alt alle møtrikker og bolte sikkert komponenter er blevet samlet i nuværende og tidligere trin.



Spænd ikke alle møtrikker og bolte i dette trin.



### NOTE

- Gem værktøjerne, der følger med dette produkt, efter du har fuldført produktsamlingen til fremtidige serviceformål.

## Juster tankens vandstand

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

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



### NOTE

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



### Advarsel

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

- Begynd at fylde tanken ved at klemme på sifonen. Brug niveaumålermærkaten på siden af tanken til at måle mængden af vand i tanken.
- Efter at have fyldt tanken til det ønskede vandniveau, åbnes ventilen på toppen af sifonen for at tillade overskydende vand at slippe ud.

- Sørg for, at tankproppen udskiftes efter påfyldning og vandbehandlingsprocedurerne er afsluttet.

## Fjernelse af vand fra tanken (fig. E-4)

- Fjern tankproppen.
- Sæt den stive sifonslangeende ind i tanken
- Indsæt sifonens fleksible slangeende i en stor spand.
- Tøm tanken (ca. 20 % af vandet bliver tilbage i tanken. Det er ikke muligt at tømme tanken helt uden at skille tanken ad)
- Fyld tanken op efter anvisningerne som beskrevet under afsnittet "Påfyldning af tanken" i denne vejledning.



### NOTE

- Ventilen på toppen af sifonen skal være lukket for at tillade korrekt dræning.
- Hvis vandbehandlingsplanen opretholdes, vil det ikke være nødvendigt at skifte vandet inde i tanken. En ekstra vandbehandlingstablet er kun nødvendig, når misfarvning af vandet viser sig. Udsættelse for sollys påvirker vandet. Flytning af roeren væk fra direkte sollys vil forlænge tiden mellem vandbehandlingerne

## Vandbehandling

- Tilføj en vandbehandlingstablet.
- Tilføj en vandbehandlingstablet hver gang vandet virker snavset eller uklart over tid.



### Advarsel

- Brug kun de Tunturi-leverede vandbehandlingstabletter.

## TRÆNINGER

Træningen skal være tilpas let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på forbedring kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Du skal svede, men du skal ikke blive forpustet under træningen.

For at nå og opretholde et grundlæggende konditionsniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Øg antallet af træningssessioner for at forbedre dit konditionsniveau. Det er umagen værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er engageret i slankekur, bør

træne dagligt, i de første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning ved lav hastighed og lav modstand for at forhindre det kardiovaskulære system i at blive udsat for overdreven belastning.

Efterhånden som konditionsniveauet forbedres, kan hastigheden og modstanden øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls og din puls.

## Træningsvejledning

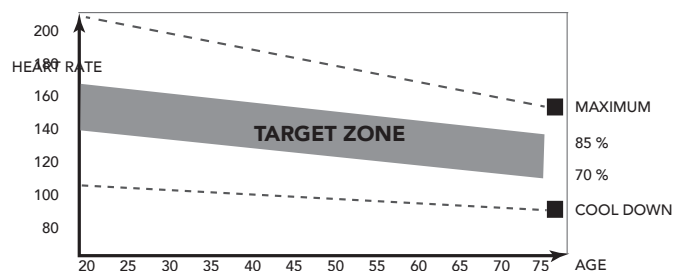
Brug af din fitnessstræner vil give dig flere fordele, det vil forbedre din fysiske kondition, styrke musklerne og i forbindelse med en kaloriestyret diæt hjælpe dig med at tabe dig.

### Opvarmningsfasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne til at fungere korrekt. Det vil også reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det er tilrådeligt at lave et par strækøvelser som vist nedenfor. Hvert stræk skal holdes i cirka 30 sekunder, du må ikke tvinge eller rykke dine muskler ind i et stræk - hvis det gør ondt, STOP

### Træningsfasen

Dette er stadiet, hvor du sætter kræfterne i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejd efter dit, men det er meget vigtigt at holde et stabilt tempo hele vejen igennem. Arbejdshastigheden bør være tilstrækkelig til at hæve dit hjerteslag til målzonen vist på grafen nedenfor.



Denne fase bør vare i minimum 12 minutter, selvom de fleste starter ved omkring 15-20 minutter

### Afkølingsfasen

Denne fase er at lade dit kardiovaskulære system og muskler slappe af. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen f.eks. sænk tempoet, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, igen og husk ikke at tvinge eller rykke dine muskler ind i strækket. Efterhånden som du bliver mere fit, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det er tilrådeligt at træne mindst tre gange om ugen, og om muligt placere dine træningspas jævnt i løbet af ugen.

### Muskeltoning

For at tone muskler, mens du er på din fitnessstræner, skal du have modstanden sat ret højt. Dette vil belaste vores benmuskler mere og kan betyde, at du ikke kan træne, så længe du ønsker. Hvis du også forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Du bør træne som normalt under opvarmnings- og nedkølingsfasen, men mod slutningen af træningsfasen bør 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 i. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Dette er faktisk det samme, som hvis du trænede for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

## Puls

### Pulsmåling (pulsbrystbælte)

Den mest nøjagtige pulsmåling opnås med et pulsbrystbælte. Pulsen måles af en pulsmodtager i kombination med et pulssenderbælte. Nøjagtig hjertermåling kræver, at elektroderne på senderbæltet 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 konsultere en læge, før du bruger et pulsbrystbælte.



#### Forsigtig

- Hvis der er flere pulsmålere ved siden af hinanden, skal du sørge for, at afstanden mellem dem er mindst 1,5 meter.
- Hvis der kun er én pulsmodtager og flere

hjerterefrekvenssendere, skal du sørge for, at kun én person med en sender er inden for senderækkevidde.



#### NOTE

- Bær altid pulsbrystbæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke pulsbrystbæltet over dit tøj. Hvis du bærer puls-brystbæltet over dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.

- Senderen transmitterer hjerterytmen til konsollen op til en afstand af 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises hjerterytmen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. Polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig hjerterefrekvensmåling.
- Mobiltelefoner, fjernsyn og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, der kan forhindre nøjagtig hjerterefrekvensmåling.

### Maksimal puls (under træning)

Den maksimale puls er den højeste puls, 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 overskrider din maksimale puls under din træning. Hvis du tilhører en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

### Nybegynder

#### 50-60 % af maksimal puls

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

### Fremskreden

#### 60-70 % af maksimal 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 maksimal puls

Velegnet til de stærkeste personer, der er vant til langvarig træning.

## BRUG

### Justering af støttefodderne

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.
- Spænd låsemøtrikkerne for at låse støttefodderne.





**NOTE**

- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefodder er drejet helt ind. Begynd derfor at nivellere maskinen ved at dreje alle støttefodder helt ind, før du drejer de nødvendige støttefodder ud for at stabilisere maskinen.

**Justering af modstand**

For at øge eller mindske modstanden skal du justere vandstanden.

- Mere vand er mere modstand. Mindre vand er mindre modstand. Skalaen på vandtanken hjælper dig med at finde og indstille en passende modstand.

**Justering af fodpladerne**

- Løft toppen af den glidende del af fodpladen og glide op eller ned. Symbolerne A ~ F repræsenterer en rettesnor, ud fra hvilken den korrekte længde kan bestemmes.
- Fastgør pladen på monteringspløkkerne og skub fast ned for at låse på plads.



**Advarsel**

- Betjen aldrig denne romaskine uden fodderne ordentligt fastgjort i fodstropper, eller uden den glidende del af glidefodpladen er låst på plads.

**Hvordan man ror**

	<p>Fangst</p> <p>Behageligt fremad med lige ryg og arme.</p>
	<p>Køre</p> <p>Skub med benene, mens armene forbliver lige.</p>

	<p>Afslut</p> <p>Træk igennem med arme og ben, der vugger lidt tilbage på bækkenet.</p>
	<p>Genopretning</p> <p>Overkroppen tipper frem over dit bækken og bevæger sig fremad.</p>
	<p>Grib</p> <p>Tilbage til startpositionen og start igen.</p>

**Catch - Drive**

Begynd slaget 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 slaget igennem til færdiggørelsen med at rokke lidt tilbage over dit bækken.

**Genopretning - Fangst**

Vend tilbage til startpositionen og gentag.



**Advarsel**

- Kontakt altid en læge, før du starter et træningsprogram.
- Stop straks, hvis du føler dig besvimet eller svimmel.

**Konsol (fig. E)**



**Forsigtig**

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



**NOTE**

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



## Forklaring Displayfunktioner

### Tid

- Uden at indstille målværdien vil tiden tælle op.
- Når du indstiller målværdien, tæller tiden ned fra din måltid til 0, og alarmer lyder eller blinker.
- Uden at der sendes noget signal til monitoren i 4 sekunder under træning, stopper tiden
- Visningsområde: 0:00~99:59
- Målinterval: 0:00~99:00 (± 01:00)

### Tid/ 500M

Viser den tid, der er nødvendig for at løbe en 500 meter distance træning, baseret på den aktuelle rointensitet.

### Afstand

- Uden at indstille målværdien tælles afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tæller afstanden ned fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Skærmområde 0~9999
- Målområde 10 ~ 9990 (± 10)

### Kalorier

- Uden at indstille målværdien, tæller kalorierne op.
- Når du indstiller målværdien, tæller kalorier ned fra din målværdi til 0 med en alarmlyd eller et blink.
- Skærmområde: 0~9990.
- Målområde 10 ~ 9990 (± 10)



### NOTE

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

### Pulse

- Den aktuelle puls vises efter 6 sekunder, når den registreres af konsollen.
- Uden noget pulssignal i 6 sekunder vil konsollen vise "P".
- Pulsalarmer lyder, når den aktuelle puls er over målpulsen.
- Område: 0-30 ~ 230 BPM

### SPM

- SPM er Slag pr. minut og viser det gennemsnitlige slag pr. minut under træning.
- Visningsområde: 0 ~ 999

### Træk

- Uden at indstille målværdien tælles slag op.

- 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 )
- Visningsområde: 0 ~ 9999
- Målinterval: 10 ~ 9990 (± 10)

### Total Strokes

- Will display the total strokes of all workouts.
- This value cannot be reset, other than by changing the batteries.
- Visningsområde: 0 ~ 9999

## Forklaring af knapper

### Set

- Tryk på knappen SET for at vælge funktioner: MANUEL, INTERVAL, MÅL
- Tryk på knappen SET for at øge værdien. Tryk og hold knappen nede 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 mode-knappen for at vælge konsolfunktioner.
- I driftstilstand skal du trykke på Mode for at stoppe/ pause træningen.
- I stoptilstand skal du trykke på knappen Mode for at fortsætte træningen.

### Reset

- I indstillingstilstand skal du trykke én gang på RESET-tasten for at nulstille de aktuelle funktionstal.
- I STOP-tilstand skal du trykke én gang på knappen "RESET" 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

### Tænd

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

### Sluk

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

**Advarsel**

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

## Programmer

### Manual mode

- Tryk på knappen "Mode" for at åbne programvalg tilstand, vælg "Manuel" ved at bruge "Set"-knappen og bekræft ved at trykke på "Mode".

### Interval mode

- Tryk på knappen "Mode" for at åbne programvalg tilstand, vælg "Interval" ved at bruge "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".

### Selected 10/ 20.

- Konsollen viser en 3 sekunders nedtælling til start program.
  - » Træningstid på 10 sekunder tæller ned til 0.
  - » Hviletid på 20 sekunder tæller ned til 0.
  - » Trin 1 og 2 vil cykle 8 gange.

### Selected 20/ 10.

- Konsollen viser en 3 sekunders nedtælling til start program.
  - » Træningstid på 20 sekunder tæller ned til 0.
  - » Hviletid på 10 sekunder tæller ned til 0.
  - » Trin 1 og 2 vil cykle i 8 gange.

### Udvalgt Custum.

- SET ROUND vil blinke, tryk på "Set" knappen for at vælge antallet af programcyklusser og bekræft ved at trykke på "Enter".  
(Område 1 ~ 99 ± 1)
- SET WORK vil blinke, tryk på "Set" knappen for at indstille træningstid og bekræft ved at trykke på "Enter"  
(Rækkevidde: 0:05~10:00 min. ± 0:01 sek.)
- SET REST vil blinke, 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 vil vise en 3 sekunders nedtælling til start program.
  - » Forudindstillet træningstid tæller ned til 0.
  - » Forudindstillet hviletid tæller ned til 0.
  - » Trin 1 og 2 vil cykle for antallet af forudindstillede cyklusser.

## Target mode

- Tryk på knappen "Mode" for at åbne programvalg tilstand, vælg "MÅL" ved at bruge "Set"-knappen og bekræft ved at trykke på "Mode".

### Tidsmål.

Tryk på knappen "Tilstand" for at indstille tidsmålet. Indstil måltid ved at trykke på "Set"-knappen.  
(Mål: 0:00~99:00 min. ± 1:00 min.)

### Mål for træk.

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

### Pulsmålet.

For at indstille pulsmålet, tryk på "Mode"-knappen. Indstil målpuls ved at trykke på "Set"-knappen.  
(Mål: 30~230 min. ± 1.)

### Kaloriemål.

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

### Afstandsmål.

For at indstille afstandsmål, tryk på "Mode"-knappen. Indstil målafstand ved at trykke på "Set"-knappen.  
(Mål: 10~9990 min. ± 10.)

Når det ønskede mål er indstillet, starter konsollen træningen. Målværdi tæller ned, alle andre parametre tæller op.

### NOTE

- Det er ikke muligt at sætte mere end ét mål.

## Rengøring og vedligeholdelse

Udstyret kræver ikke særlig vedligeholdelse. Udstyret kræver ikke rekalkibrering, 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 jævnligt, at alle skruer og møtrikker er stramme.
- Smør om nødvendigt samlingerne.

## Vand ændrer farve eller bliver

### grumset

Mulig årsag:  
Roeren er i direkte sollys eller har ikke fået vandbehandling.

#### Løsning:

- Skift roers placering for at reducere direkte eksponering for sollys.
- Tilføj vandbehandling eller skift tankvand som anvist i afsnittet om vandbehandling i denne vejledning.

## Udskiftning af batterier

Konsollen er udstyret med 2 AA-batterier på bagsiden af konsollen.

- Fjern dækslet.
- Fjern de gamle batterier.
- Indsæt de nye batterier. Sørg for, at batterierne matcher (+) og (-) polaritetsmarkeringerne.
- Monter dækslet.

## Sæderullerne larmer (fig. E-2).

Når sæderullerne bliver (knirkende) støjende, anbefales det at påføre en dråbe siliciumsmøremiddel på rullebanen, hvor rullerne kører over under træning. (Fig. E-2)



#### NOTE

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

## Fejlfinding

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

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

Hvis du har brug for reservedele, skal du altid angive model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummer for den del, du skal bruge. Reservedelslisten findes bagerst i denne manual. Brug kun reservedele nævnt i reservedelslisten.

## 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 i styret.
- Opbevar udstyret på et tørt sted med så små temperaturvariationer som muligt.

## Yderligere Information

### Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer kræver, at vi reducerer mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder derfor om, at du bortskaffer alt emballageaffald forsvarligt på offentlige genbrugsstationer.

### Bortskaffelse

Vi hos Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug af din fitnessstræner. Der vil dog komme et tidspunkt, hvor din fitnessstræner vil nå slutningen af sin brugstid. I henhold til "europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitnessstræner til et anerkendt offentligt indsamlingssted.

## Teknisk data

Parameter	Måleenhed	Værdi
Længde	cm inch	228.0 89.8
Bredde	cm inch	56.0 21,9
Højde	cm inch	65.6 25,8
Vægt	kg lbs	50.4 111,0

Maks. brugervægt	kg lbs	135 300
Batteristørrelse	2pcs	AA

## Garanti

### Garantibetingelser

Forbrugeren har ret til den gældende lov rettigheder anført i den nationale lovgivning om handel med forbrugsvarer. Denne garanti begrænser ikke disse rettigheder. Købers garanti er kun gyldig, hvis varen bruges i et miljø godkendt af Tunturi New Fitness BV til det pågældende udstyr. Det produktspecifikke godkendte miljø er angivet i den brugervejledning, der følger med dit udstyr.

### Garantibetingelser

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere fra land til land, så kontakt venligst din lokale forhandler for at få oplysninger om garantibetingelserne.

### Garantidækning

Under ingen omstændigheder må Tunturi New Fitness BV eller Tunturi-distributøren være ansvarlig i kraft af denne garanti eller på anden måde for særlige, indirekte, sekundære eller følgeskader af enhver art, der opstår som følge af enhver brug eller manglende evne til at bruge dette udstyr.

### Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker fabrikationsfejl i fitnessudstyret som oprindeligt pakket af Tunturi

Ny Fitness BV. Garantien gælder kun under forhold med normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i instruktionsbogen og forudsat at Tunturi New Fitness BVs instruktioner for installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for defekter, der skyldes årsager uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den oprindelige køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien omfatter ikke fitnessudstyr eller komponenter, der er blevet ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Defekter som følge af normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader opstået under lastning eller transport er ikke dækket.

Garantien dækker ikke lyde eller støj, der udsendes under brug, hvor disse ikke væsentligt hæmmer brugen af udstyret, og hvor de ikke er forårsaget af en fejl i udstyret. Garantien dækker ikke defekter, der opstår som følge af manglende periodisk vedligeholdelse som beskrevet i brugervejledningen til produktet. Desuden

garantien dækker ikke defekter, der opstår fra brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i brugervejledningen, som skal være indendørs, tørt, støv- og snavsfrit og inden for et temperaturområde på +15°C til +35°C. Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter, såsom rengøring, smøring og normale delejusteringer, eller installation

procedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom udskiftning af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver nogen demontering/genmontering af fitnessudstyret. Garantireparationer udført af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter er ikke dækket.

Undladelse af at følge instruktionerne i brugervejledningen vil ugyldiggøre produktets garanti.

## Erklæring fra producenten

Tunturi New Fitness BV erklærer, at produktet er i overensstemmelse med følgende standarder og direktiver: EN 957 (HB), 89/336/EEC. Produktet er derfor CE-mærket. 05-2018

Tunturi New Fitness BV  
Purmervej 1  
1311 XE Almere  
Holland

## Ansvarsfraskrivelse

© 2018 Tunturi New Fitness BV

Alle rettigheder forbeholdes.

Produktet og manualen kan ændres. Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.

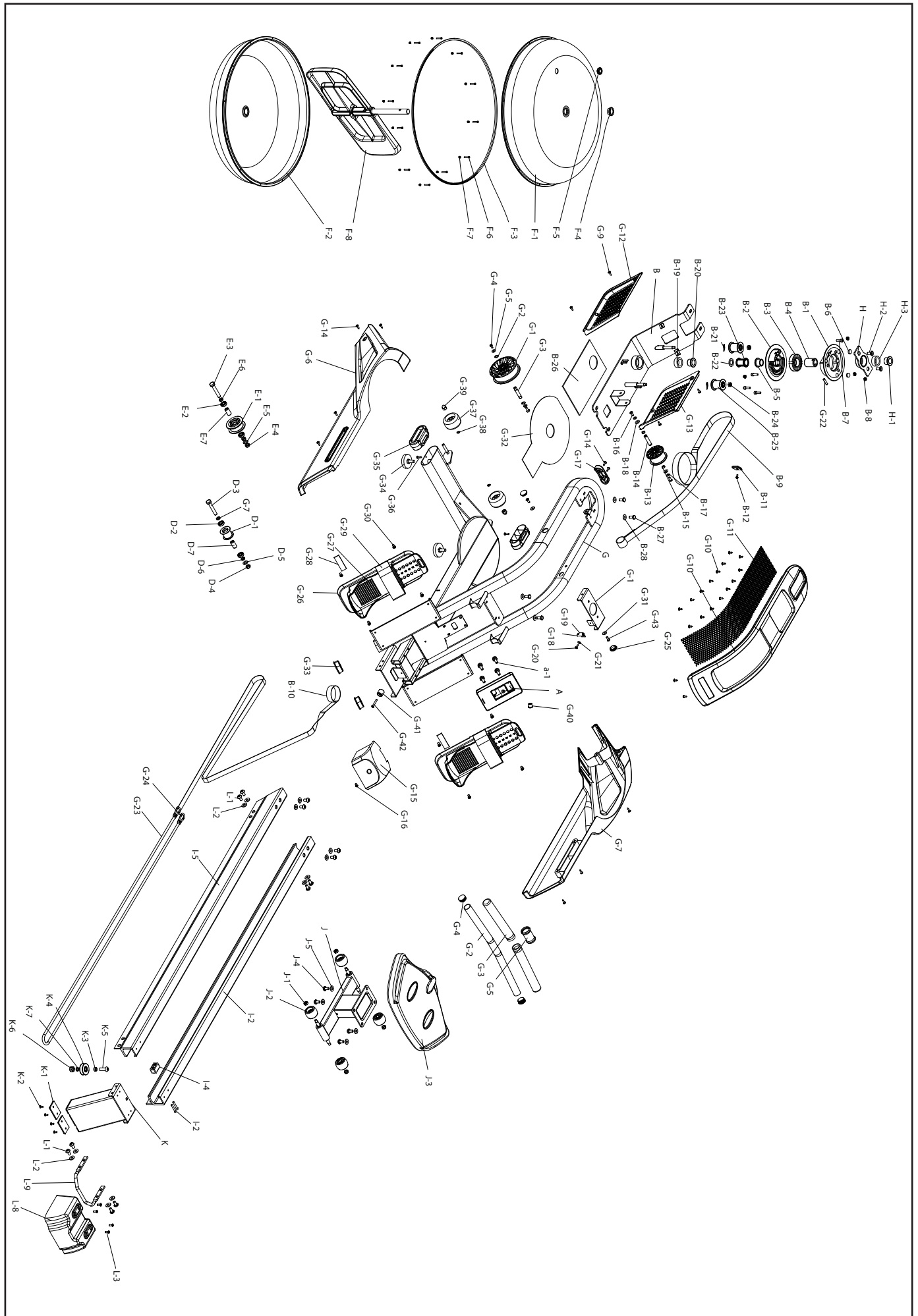
No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
A	Console		1	PCS
A-1	Screw	M5*12L	4	PCS
B	Fixed Plate		1	PCS
B-1	Weaving Wheel(Upper)		1	PCS
B-2	Weaving Wheel(Lower)		1	PCS
B-3	Bearing	Ø62*Ø30*16L 6206	1	PCS
B-4	Sleeve	Ø30*Ø19*40L	1	PCS
B-5	Powder Copper Bushing	Ø33.3*Ø19*19L	1	PCS
B-6	Magent	Ø15	3	PCS
B-7	Screw	M6*20L	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

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
E-1	Big Roller	Ø65*26W	1	PCS
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	Incl. 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

No.	Description	Spec.	Q'ty	Unit
G-29	Pedal Strap	550L	2	PCS
G-30	Allen Bolt	M6*14L	8	PCS
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	Stopper	Ø20*19	1	PCS
G-42	Screw	M5*35	1	PCS
G-43	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 ~ I-5	1	SET
I-1	Right Aluminum Rail	46*80*1350	1	PCS
I-2	Screw	M5*30	2	PCS
I-4	Stopper		1	PCS
I-5	Left Aluminum Rail	46*80*1350	1	PCS
J	Seat mounting Assembly	Incl. J-1 ~ J-5	1	PCS
J-1	Nylon Nut	M8	4	PCS
J-2	Roller for seat		4	PCS
J-3	Saddle		1	PCS
J-4	Screw	M8*16L	4	PCS
J-5	Flat Washer	Ø8*Ø19	4	PCS
K	Rear Foot Painted Assembly	K-1 ~ K-7	1	PCS
K-1	Rear Stabilizer Foot Pad	58*34	2	PCS
K-2	Screw	M5*12L	4	PCS
K-3	Bushing	Ø10*Ø14*6mm	1	PCS
K-4	Roller	Ø42*13	1	PCS
K-5	Allen Bolt	M10*30	1	PCS
K-6	Nylon Nut	M10	1	PCS
K-7	Bushing	Ø10*Ø14*3mm	1	PCS
K-8	Cover for Rail		1	PCS
K-9	Handgrip for Rail	Ø10	1	PCS
L	Hardware Kit	Incl. L-1 ~ L-5	1	SET
L-1	Screw	M8*16L	12	PCS
L-2	Flat Washer	Ø8*Ø19	12	PCS
L-3	Screw	M5*14	4	PCS
L-4	Allen Key	50*90	1	PCS
L-5	Box Spanner		1	PCS

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Spec.</b>	<b>Q'ty</b>	<b>Unit</b>
	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.com](http://www.tunturi.com)  
[info@tunturi.com](mailto:info@tunturi.com)

