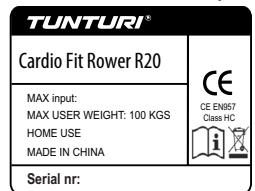


# TUNTURI®

## Cardio Fit Rower R20

GB	User manual	13 - 18
SV	Bruksanvisning	19 - 24

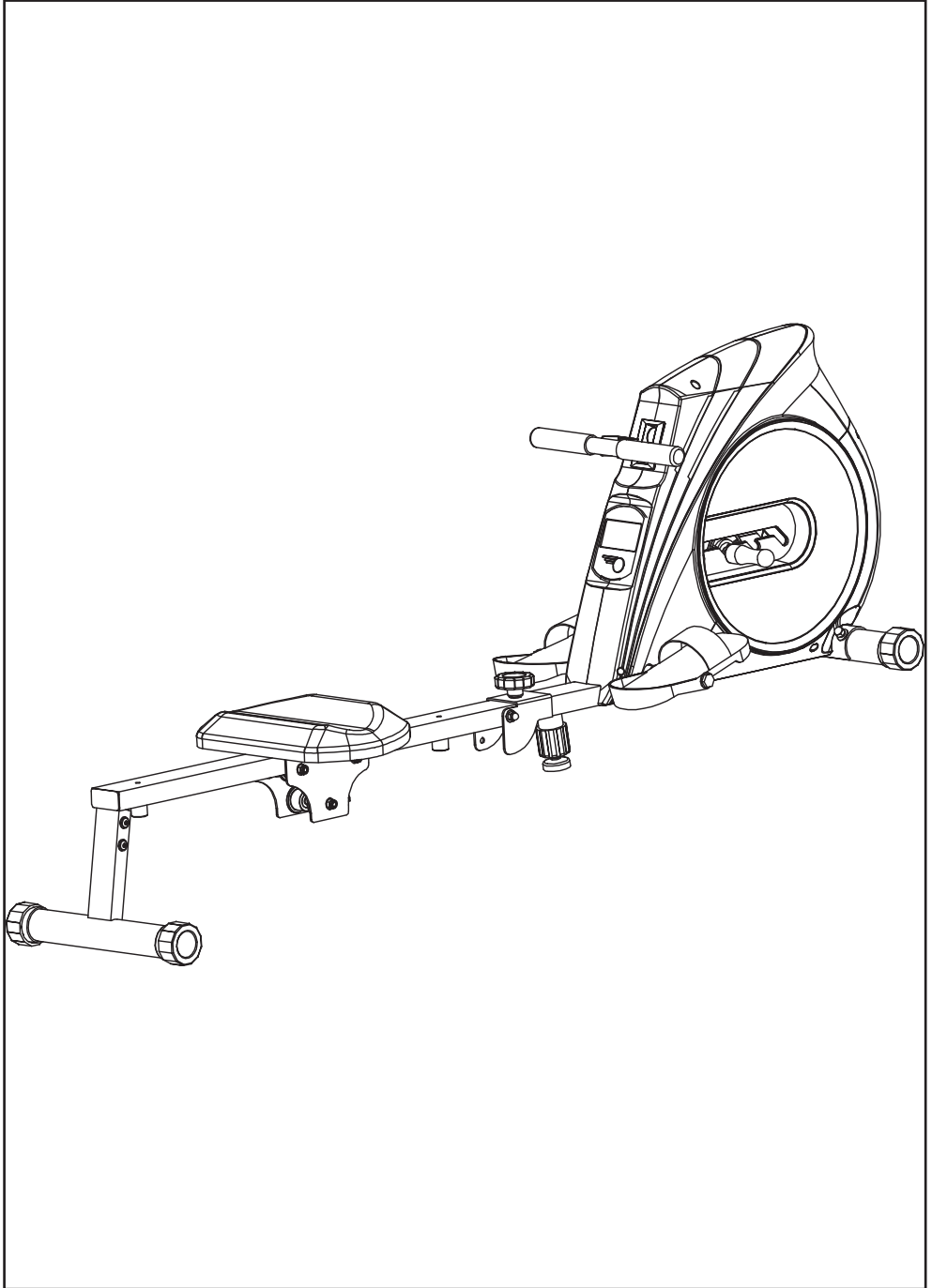


### Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

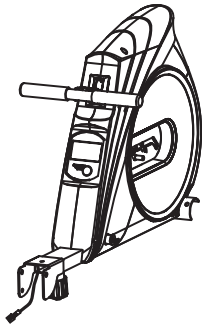
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.
- Lea este manual antes de montar este producto.
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt.
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta.



A



# B



#1



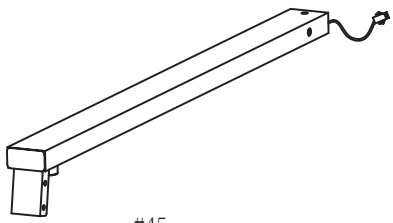
2x #22



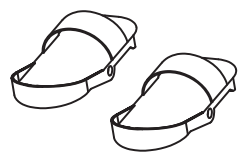
#52



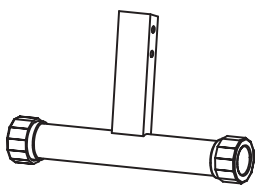
#51



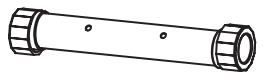
#45



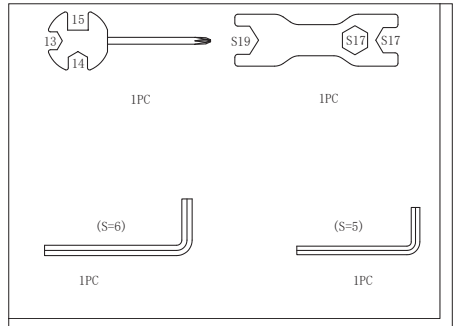
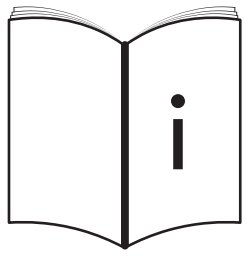
2x #10



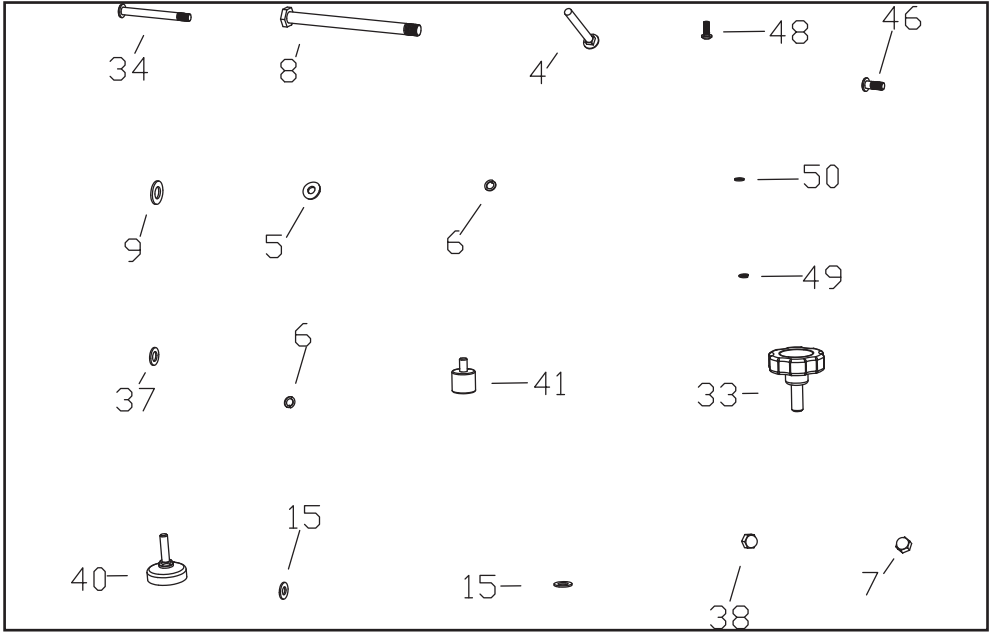
#47



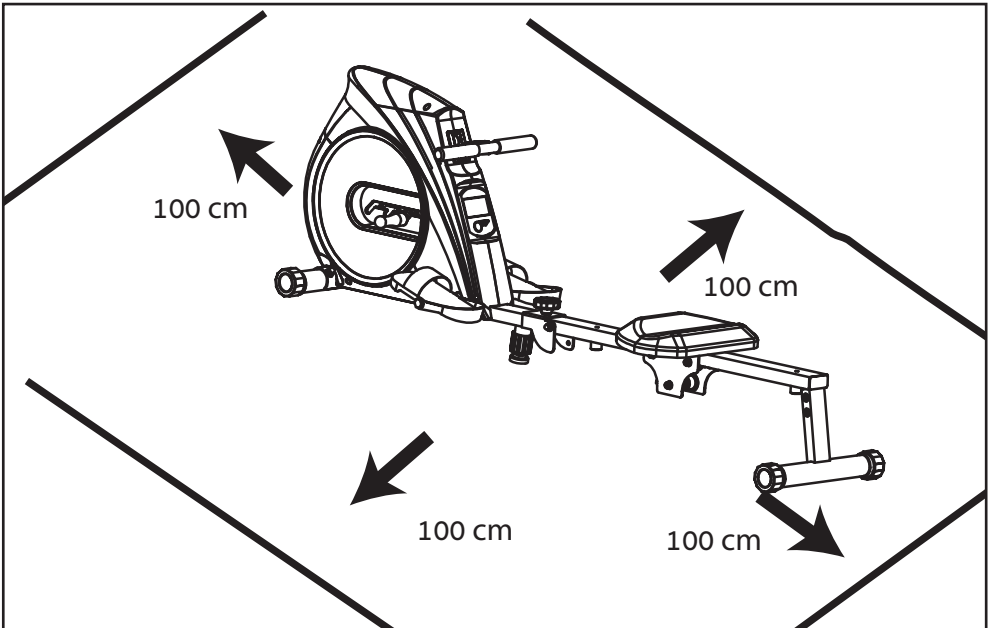
#2



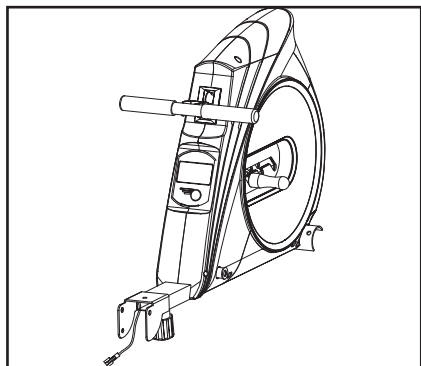
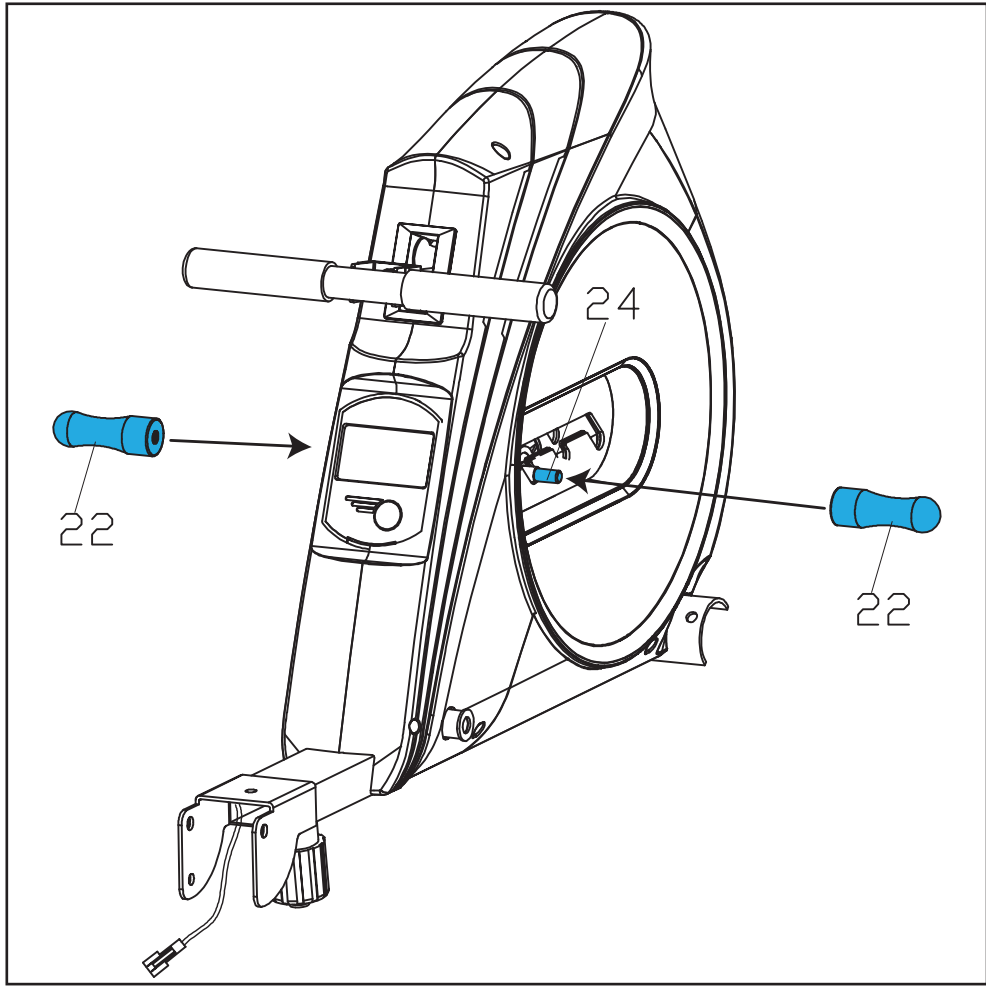
**C**



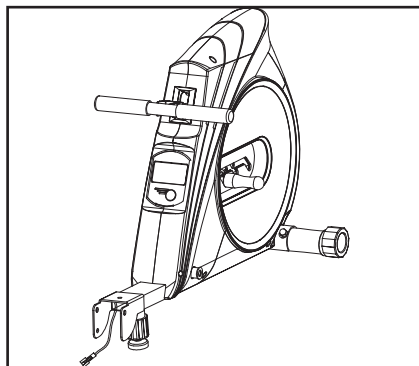
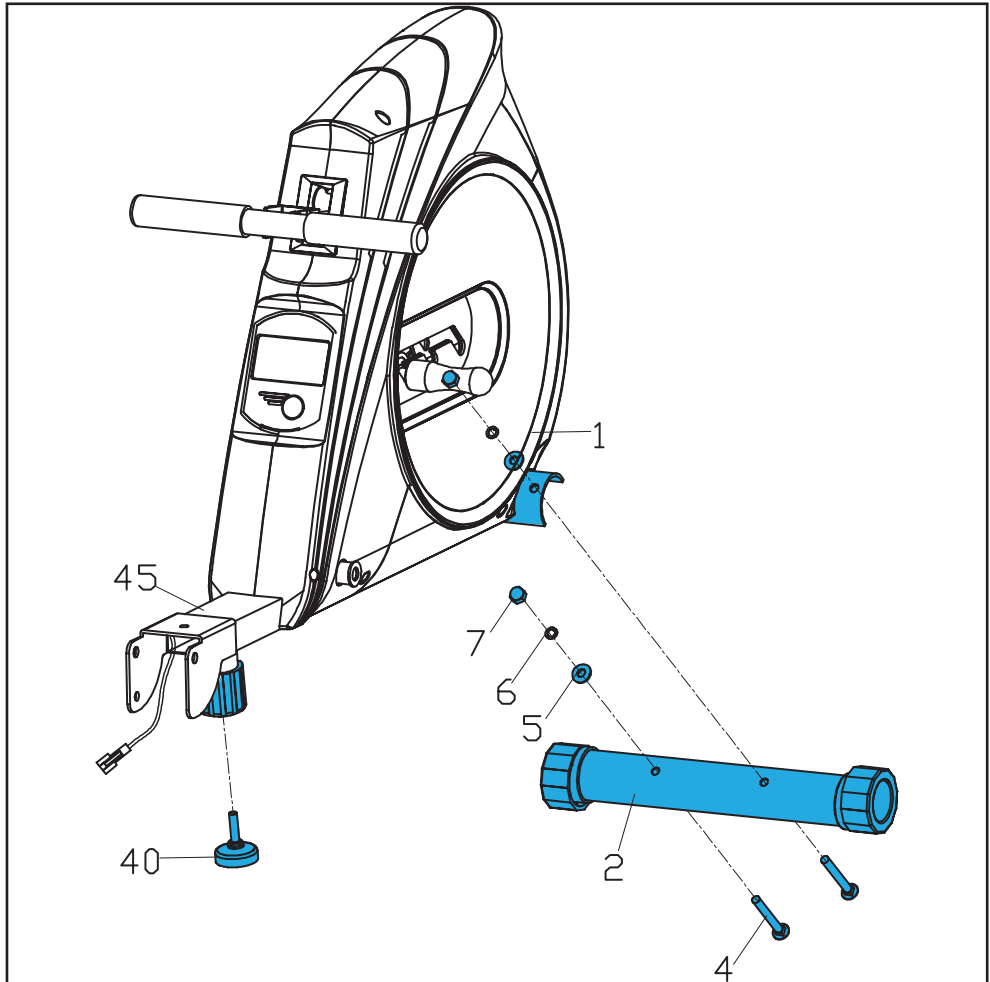
**D**



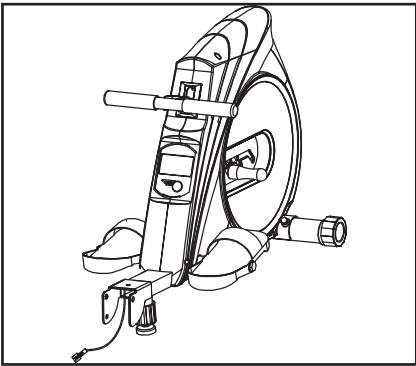
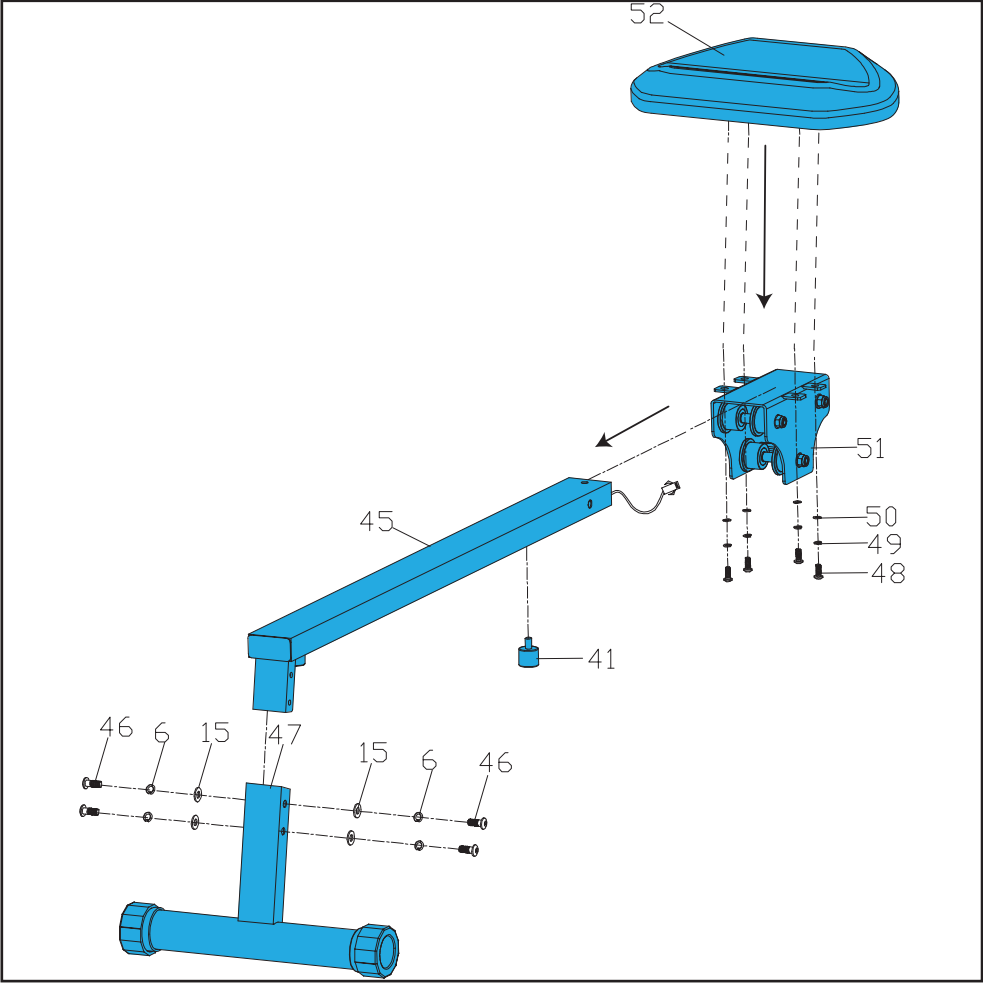
# D-1



# D-2

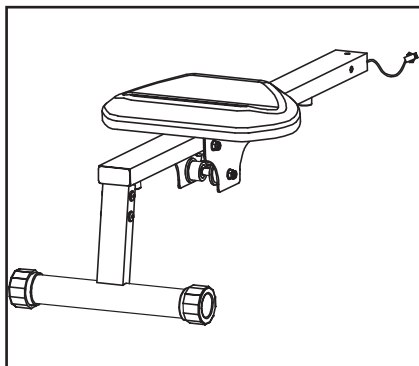
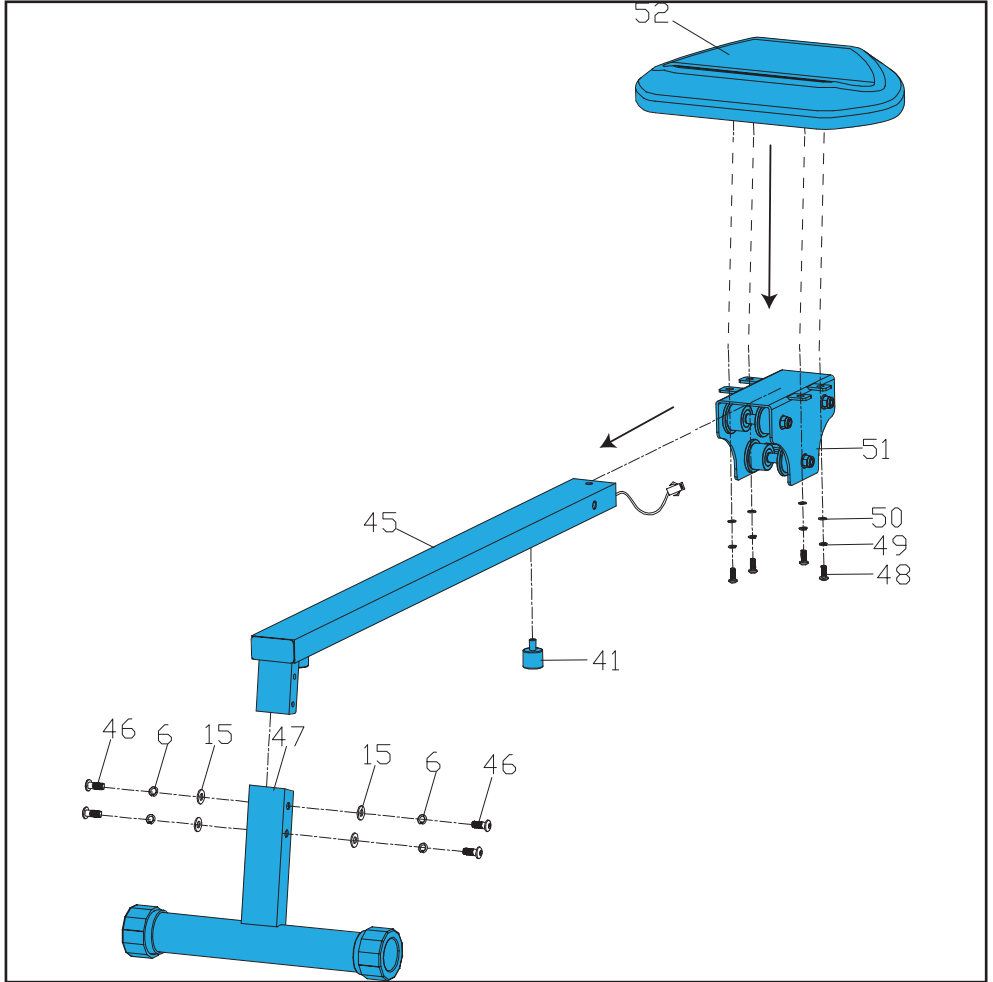


# D-3

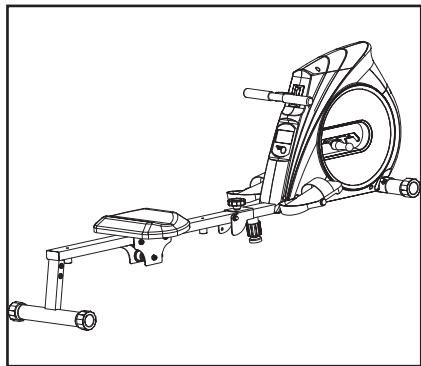
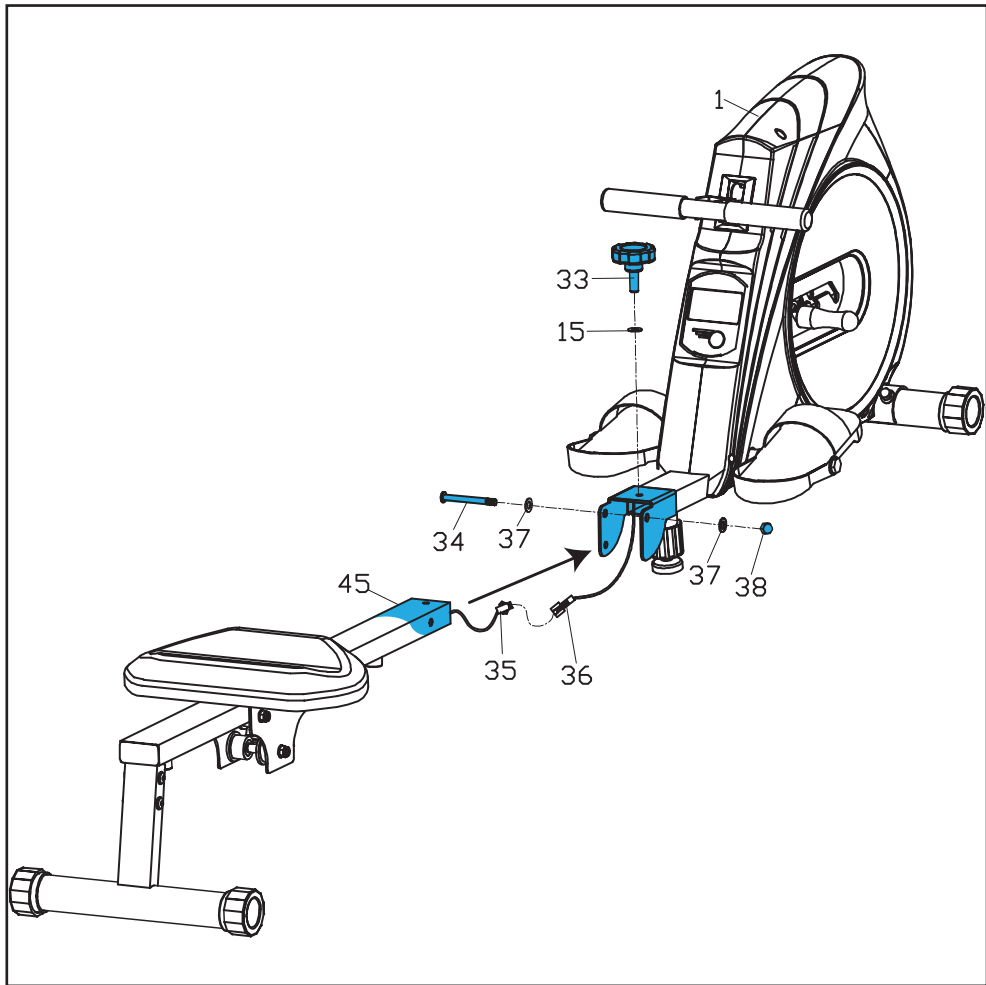




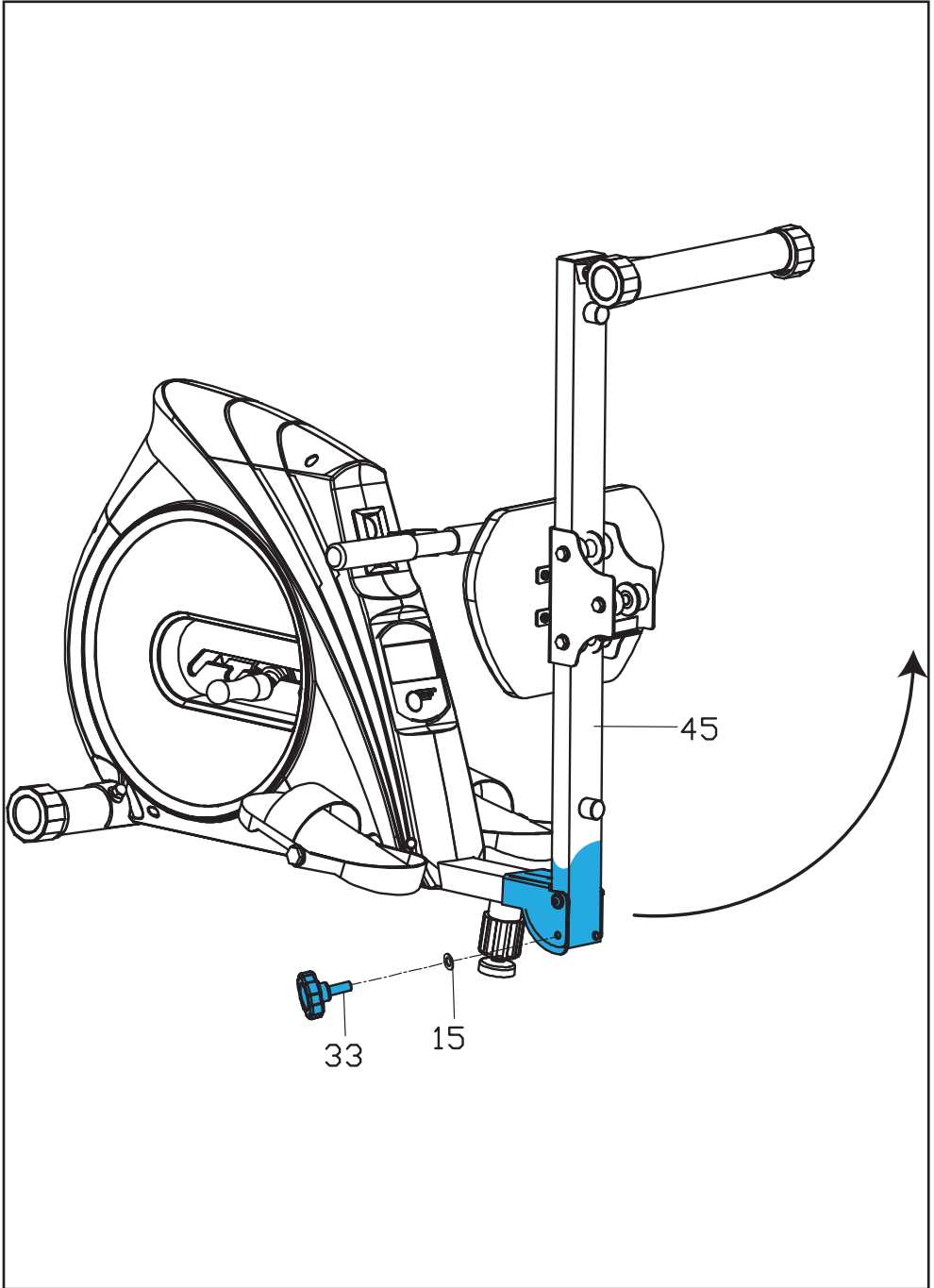
# D-4



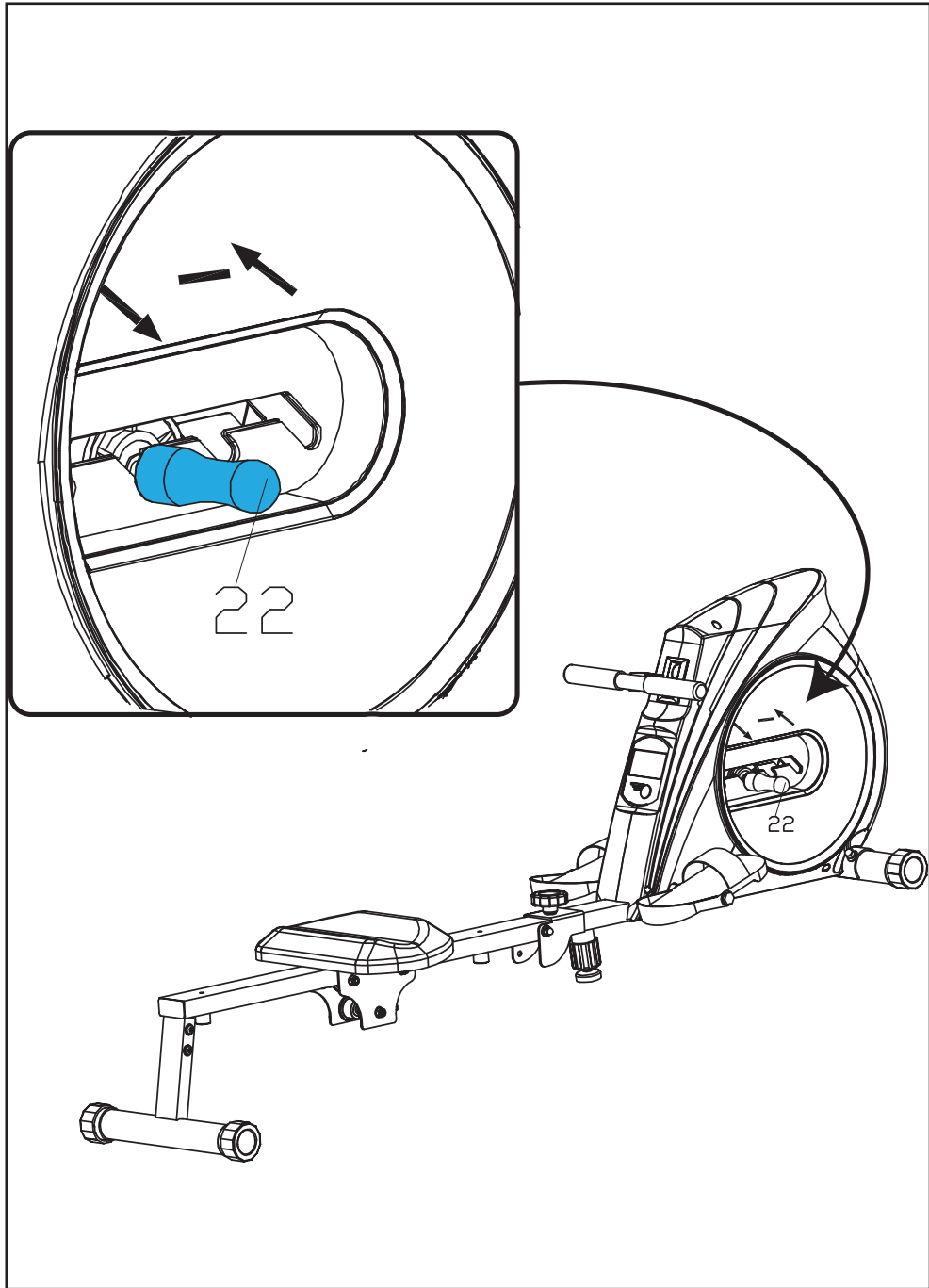
# D-5



E



F



## På svenska

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

## Index

<b>Välkommen</b> .....	<b>49</b>
<b>Säkerhetsvarningar</b> .....	<b>49</b>
Description (fig. A).....	50
Förpackningens innehåll (fig. B & C).....	50
Montering (fig. D).....	50
<b>Träning</b> ..	<b>50</b>
Övning Instruktioner .....	50
<b>Användning</b> .....	<b>51</b>
Justering af motståndet.....	51
Justera stödfötterna .....	51
Fälla upp och fälla ihop utrustningen. (Fig. E)...	51
Byta ut batterier.....	51
<b>Panel</b> .....	<b>52</b>
Förklaring av displayfunktioner .....	52
Förklaring av knappar .....	52
Manövrering.....	52
<b>Rengöring och underhåll</b> .....	<b>52</b>
Fel och funktionsstörningar .....	53
<b>Transport och lagring</b> .....	<b>53</b>
Ytterligare information.....	53
<b>Garanti</b> ..	<b>53</b>
<b>Försäkran från tillverkaren</b> .....	<b>54</b>
<b>Friskrivning</b> .....	<b>54</b>

## Välkommen

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 och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Säkerhetsvarningar

### ! VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och
  - Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
  - Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag.
  - 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 nedvarning 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 100 kg (220 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

## Description (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 andfädd 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 hjärtkärlsystemet 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

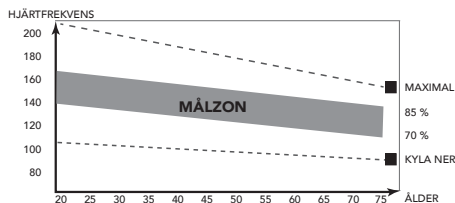
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

### 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, fortsätt 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.

## Användning

### Justering af motståndet

För att justera motståndet, använd handtaget som visas i (fig.F)

### Justera stödfötterna

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

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

### ⚠ 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.

### Fälla upp och fälla ihop utrustningen. (Fig. E)

Dra ut låsstiftet från fogen och vik aluminiumskenan och säkra sedan med låsstiftet.

### Byta ut batterier

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

- Ta bort konsolen.
  - Tryck spärren på botten för att släppa. Du behöver inte koppla bort kabelanslutningen.
- Avlägsna de gamla batterierna.
- Sätt i de nya batterierna. Försäkra dig om att batterierna är rätt placerade mot (+) och (-) polerna.
- Montera konsolen tillbaka i läge.
  - Kontrollera att låsen på botten är fastsatt.

## Panel

### ⚠ OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svettdroppar.
- 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.

## Förklaring av displayfunktioner

### Scan

- Skanna automatiskt igenom varje läge i sekvens var 6:e sekund, Time, Count, Calories, Total count.

### Time

- Sparar träningstid automatiskt när du tränar.
- Område: 0:00 ~ 99:59.

### Count

- Visar drag per minut
- Område: 0 ~ 9999.
- Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 sekunder under träningen visar COUNT "0".

### Calories

- Sparar brända kalorier automatiskt när du tränar.
- Område: 0 ~ 999,9.

### 🔊 OBS

- Dessa data är en ungefärligt värde för att kunna jämföra olika övningsessioner och kan inte användas inom medicinsk behandling

### Total count

- Sparar den Totala drag automatiskt för alla träningspass.
- Område: 0 ~ 9999.

## Stop

Stop visas när det inte finns någon aktivitetsregistrering i mer än 2 sekunder. Konsolen stängs av i pausläge och visar "STOP". Fortsätt träningen inom 4 minuter för att undvika att konsolen stängs av i standby-läge.

## Förklaring av knappar

### Mode/ Reset

- Välj funktion genom att trycka på knappen Mode/ Reset.
- Tryck och håll knappen Mode/ Reset nere i 5 sekunder för att återställa alla funktioner: Time, Count, Calories.

## Manövrering

### Ström på

- Tryck på valfri knapp för att sätta på strömmen om enheten befinner sig i läget SLEEP.
- Börja trampa för att sätta på panelen om den befinner sig i viloläget.

### Ström av

Om ingen signal har överförts till monitorn inom 4 minuter kommer monitorn att gå till läget SLEEP automatiskt.

## 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.



## Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

## Transport och lagring

### ⚠ VARNING

- 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.

## Garanti

### Tunturis årgargarantitunt

#### Garantivillkor

Konsumenten har rätt att tillämpa de nationellt lagstadgade rättigheterna gällande konsumentvaror och denna garanti begränsar inte dessa rättigheter.

Årgargarantin 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 (HC), 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

01-2017

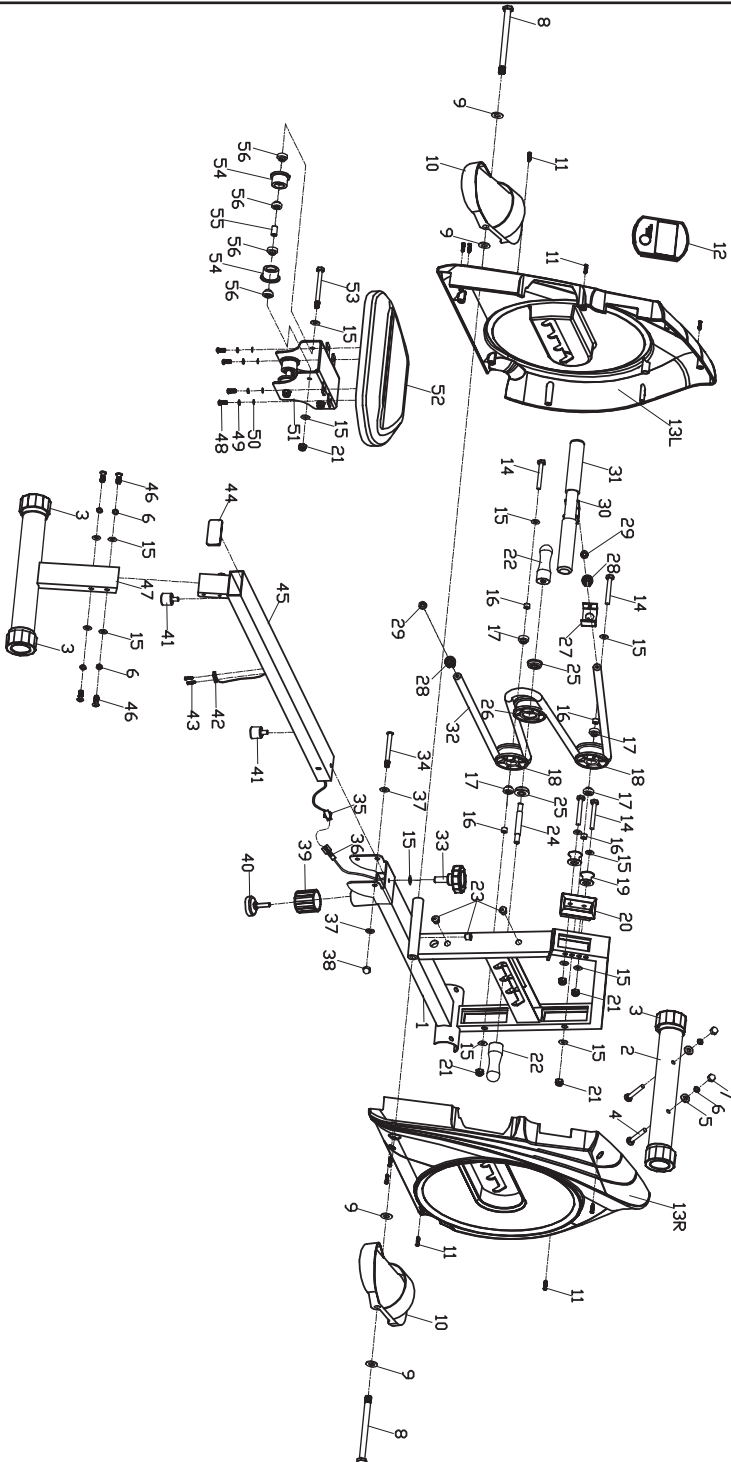
Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
Nederländerna

## **Friskrivning**

---

© 2017 Tunturi New Fitness BV  
Alla rättigheter förbehållna.

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



No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	End cap	4
4	Bolt M8x65	2
5	Arc washer d8x1.5xØ20xR30	2
6	Spring washer D8	6
7	Nut M8	2
8	Bolt Ø12.5x130xM12x18	2
9	Flat washer D13xØ26x2	4
10	Pedal	2
11	Screw ST4.2x18	10
12	Computer	1
13L/R	Chain cover	1pr
14	Bolt M8x62	4
15	Flat washer D8xØ19x1.5	19
16	Bushing Ø12xØ8.5x10.5	4
17	Bearing 608	4
18	Wheel	2
19	Idler wheel	2
20	Fixed sleeve	1
21	Nylon nut M8	7
22	Handlebar	2
23	End cap	3
24	Axle M10xØ12x95	1
25	Bearing Ø32xØ12x11	2
26	Wheel	1
27	U-shaped washer	1
28	Rope lock	2
29	Plug	2
30	Handlebar	1
31	Foam grip	2
32	Rope	1
33	Bolt	1
34	Bolt M10x80	1
35	Sensor wire	1
36	Extended wire	1

37	Flat washer D10xØ20x1.5	2
38	Nut M10	1
39	End cap	1
40	Adjustable foot pad	1
41	Cushion pad	2
42	Sensor	1
43	Screw ST3x10	2
44	End cap	1
45	Rail tube	1
46	Screw M8x16	4
47	Rear support frame	1
48	Bolt M6x15	4
49	Spring washer D6	4
50	Flat washer D6	4
51	Saddle post	1
52	Saddle	1
53	Bolt M8x90	3
54	Wheel	6
55	Bushing Ø12xØ8x20	3
56	Bearing	12





## 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)

