FITROW 80I AIR

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch

Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie,

- **Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tento návod k použití.**
- **Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.**
- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. -
Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.

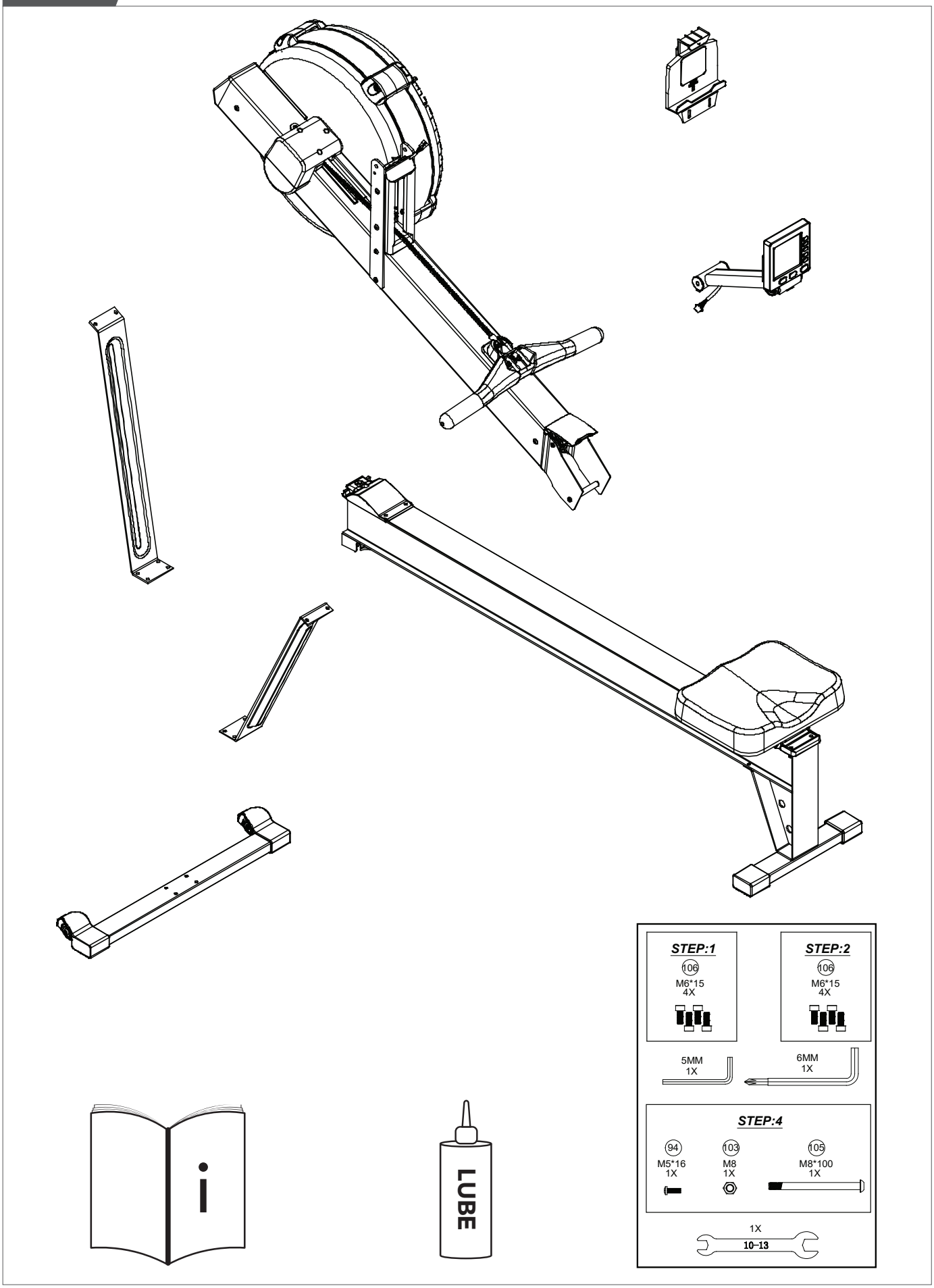
A

TUNTURI®
TIME
1:02
STROKES
32
CALORIES
8
DISTANCE M
105
PULSE
97
DOWN
UP
MODE
ENTER
RECOVERY
RESET

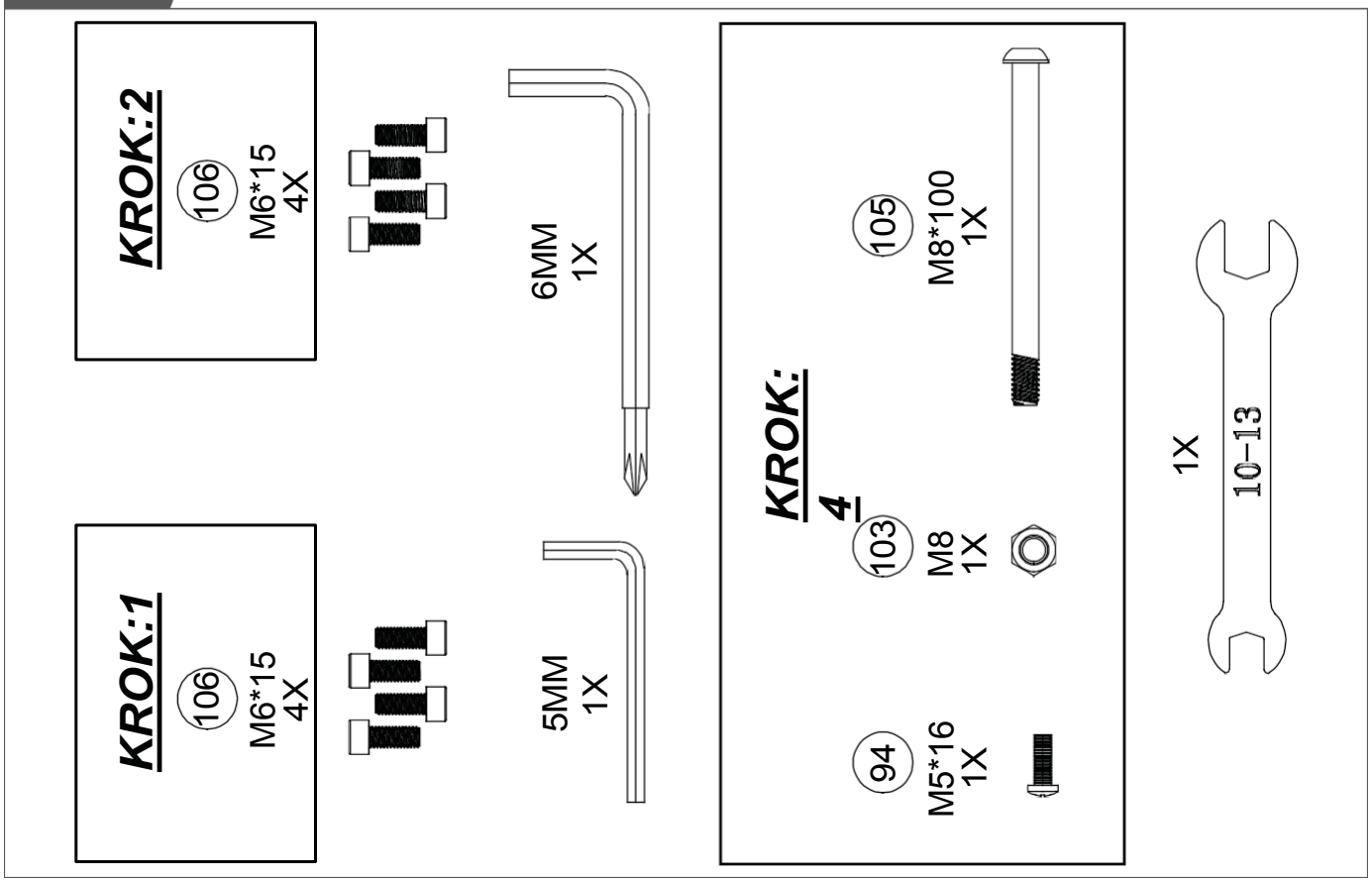
FitRow 80i
TUNTURI®

TUNTURI®

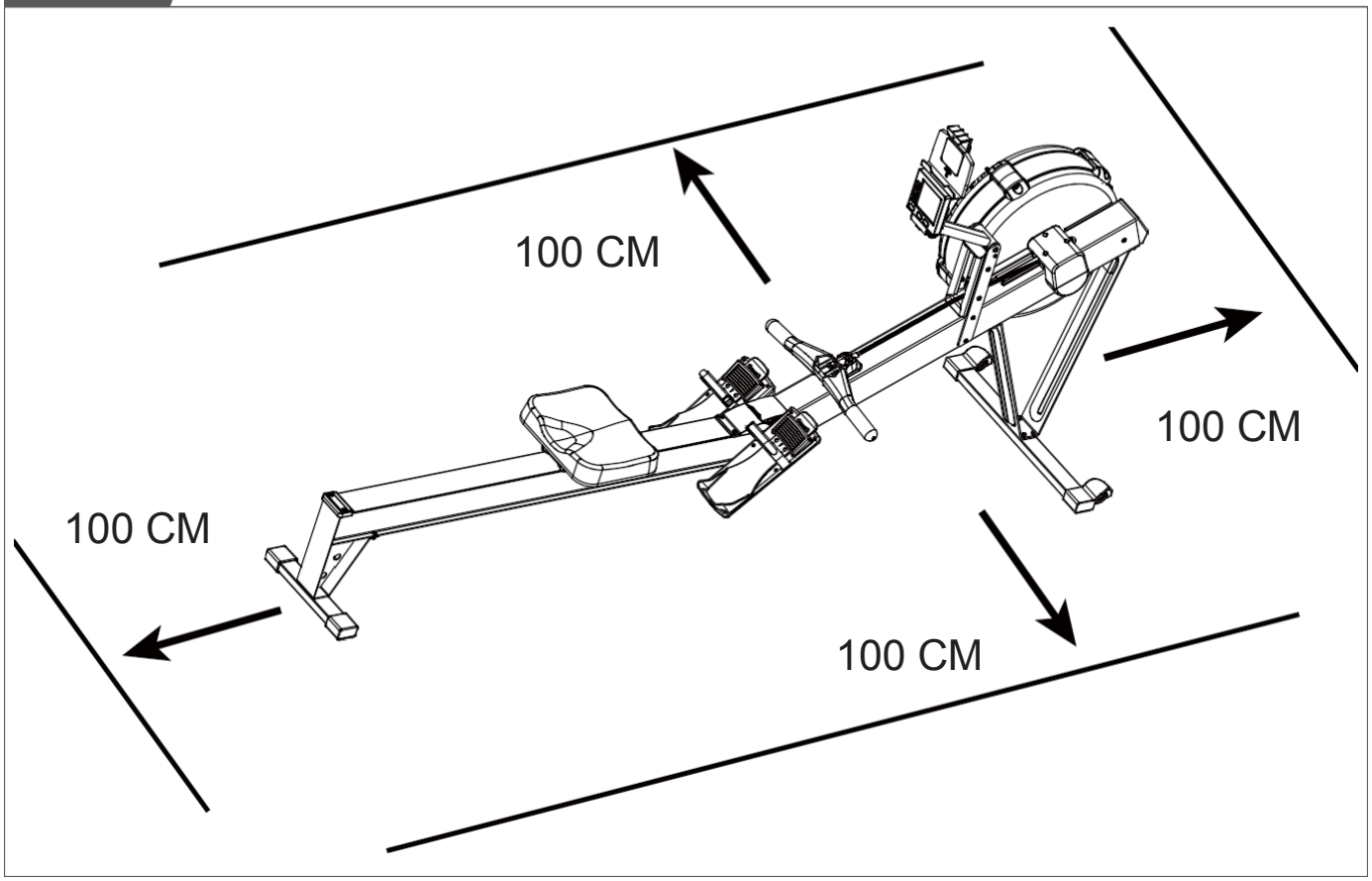
B


STEP:1
106
M6*15
4X
STEP:2
106
M6*15
4X
5MM
1X
6MM
1X
STEP:4
94
M5*16
1X
103
M8
1X
105
M8*100
1X
1X
10-13
LUBE

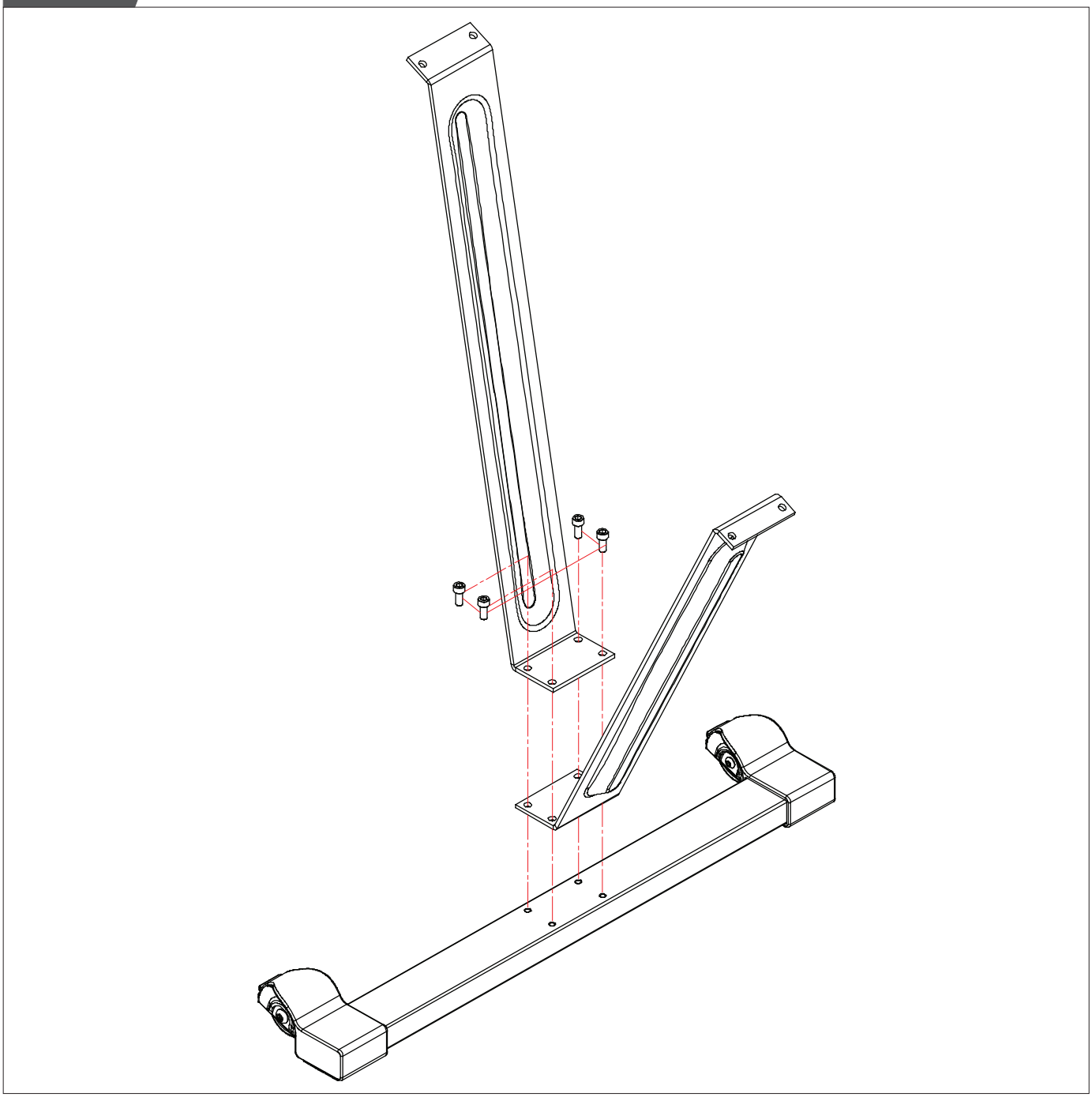
C

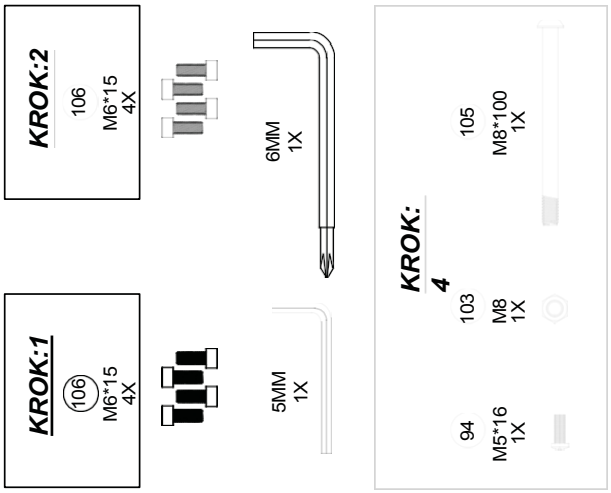

KROK:1
106
M6*15
4X
KROK:2
106
M6*15
4X
5MM
1X
6MM
1X
KROK:
4
94
M5*16
1X
103
M8
1X
105
M8*100
1X
1X
10–13

D-00

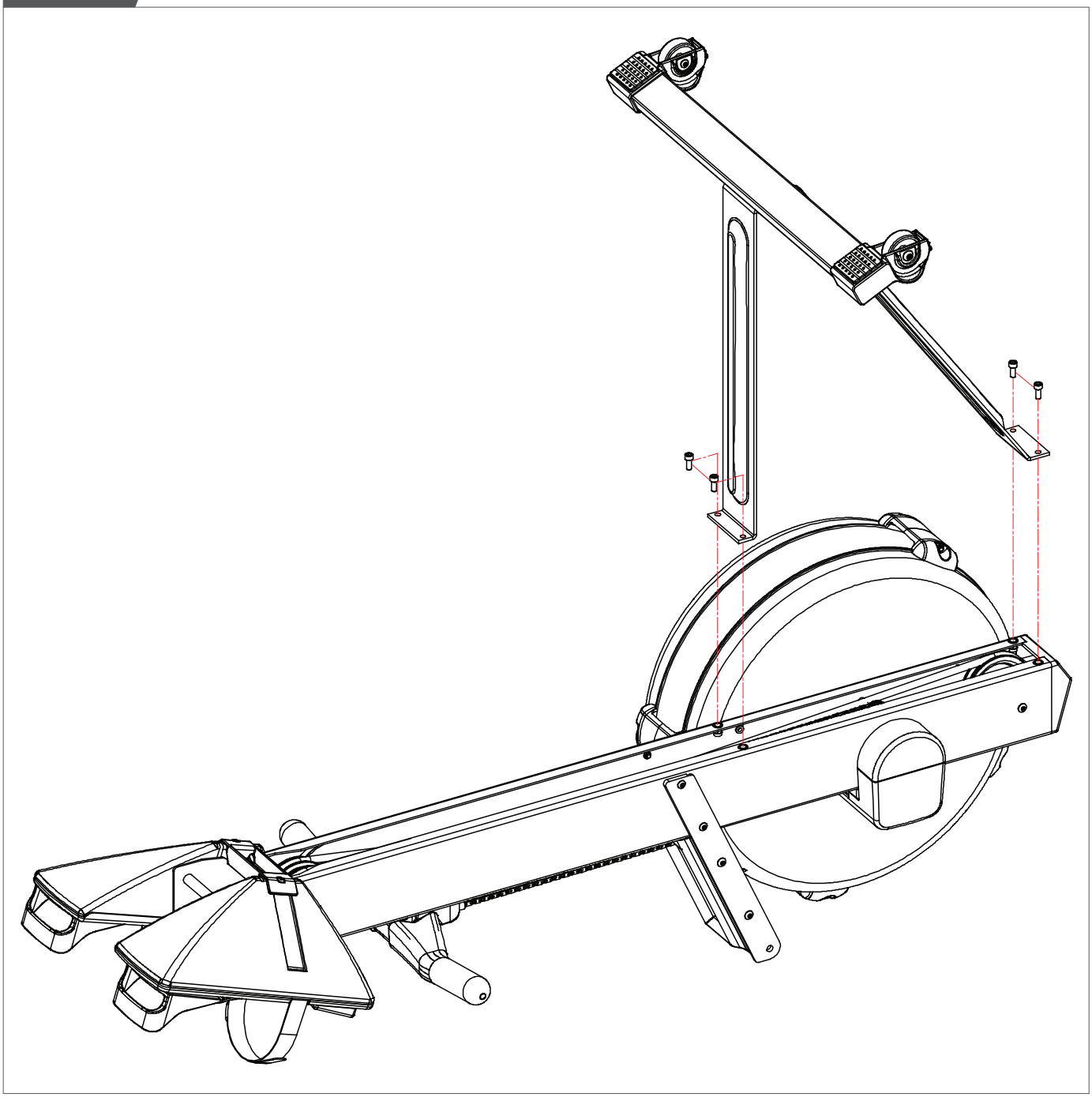

100 CM
100 CM
100 CM
100 CM

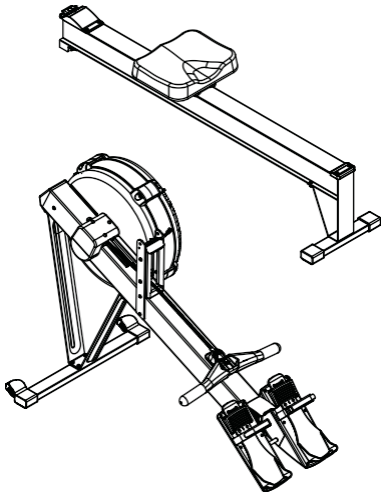
D-01




KROK:1
106
M6*15
4X
5MM
1X
KROK:2
106
M6*15
4X
6MM
1X
KROK:
4
94
M5*16
1X
103
M8
1X
105
M8*100
1X
1X

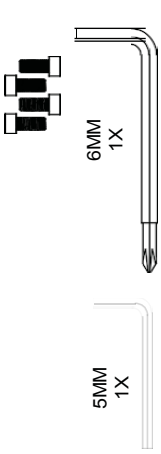
D-02





KROK:2

106 M6*15 4X



6MM 1X

5MM 1X

KROK:4

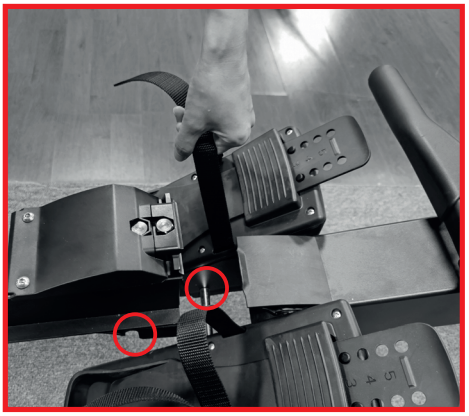
94 M5*16 1X

103 M8 1X

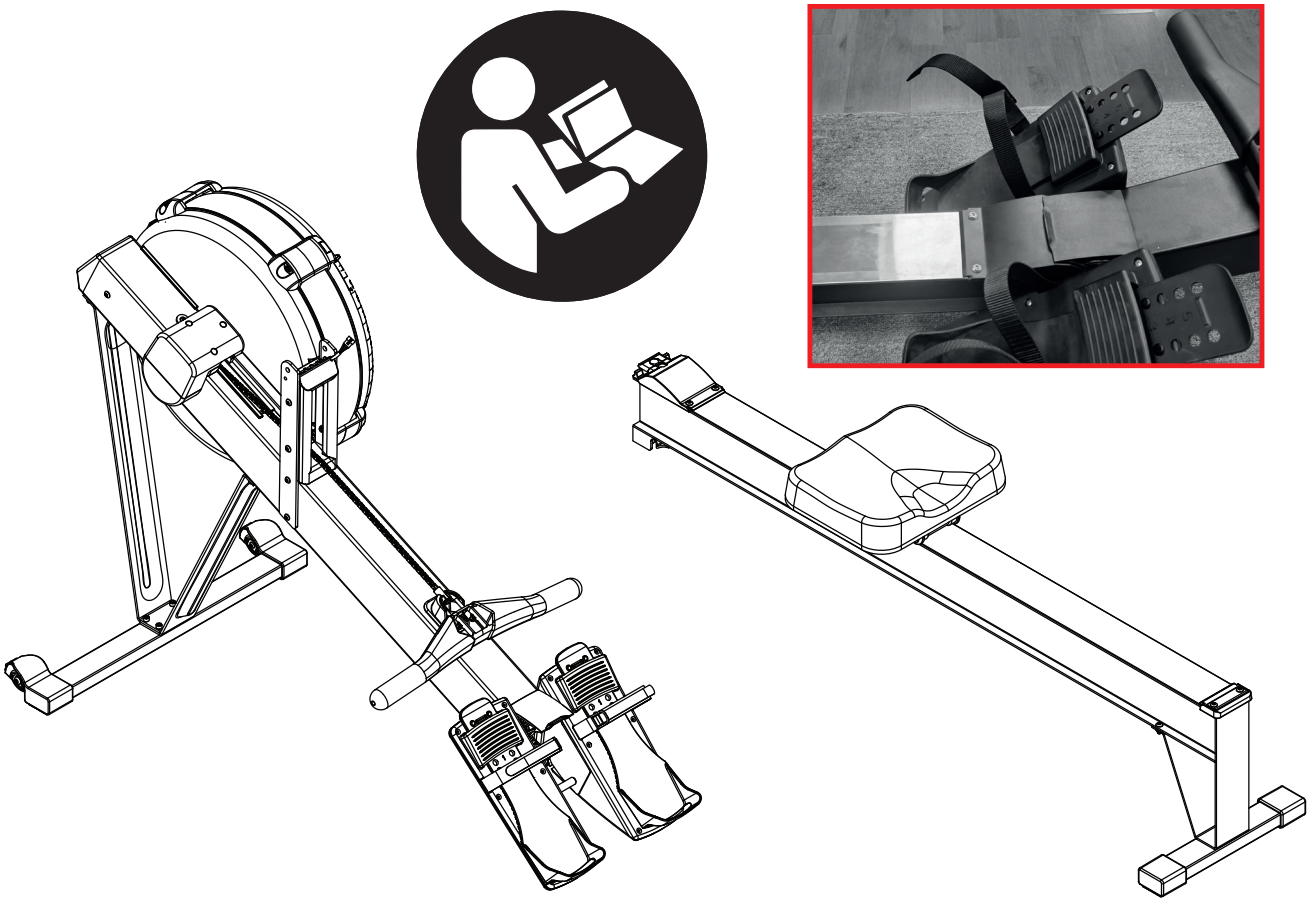
105 M8*100 1X

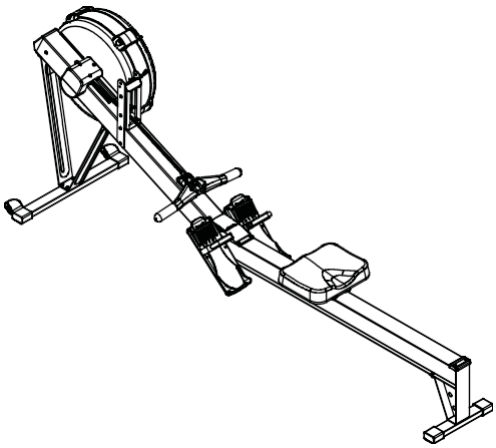
1X

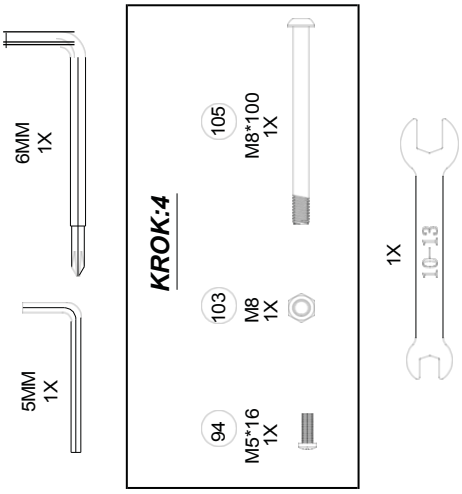
D-03



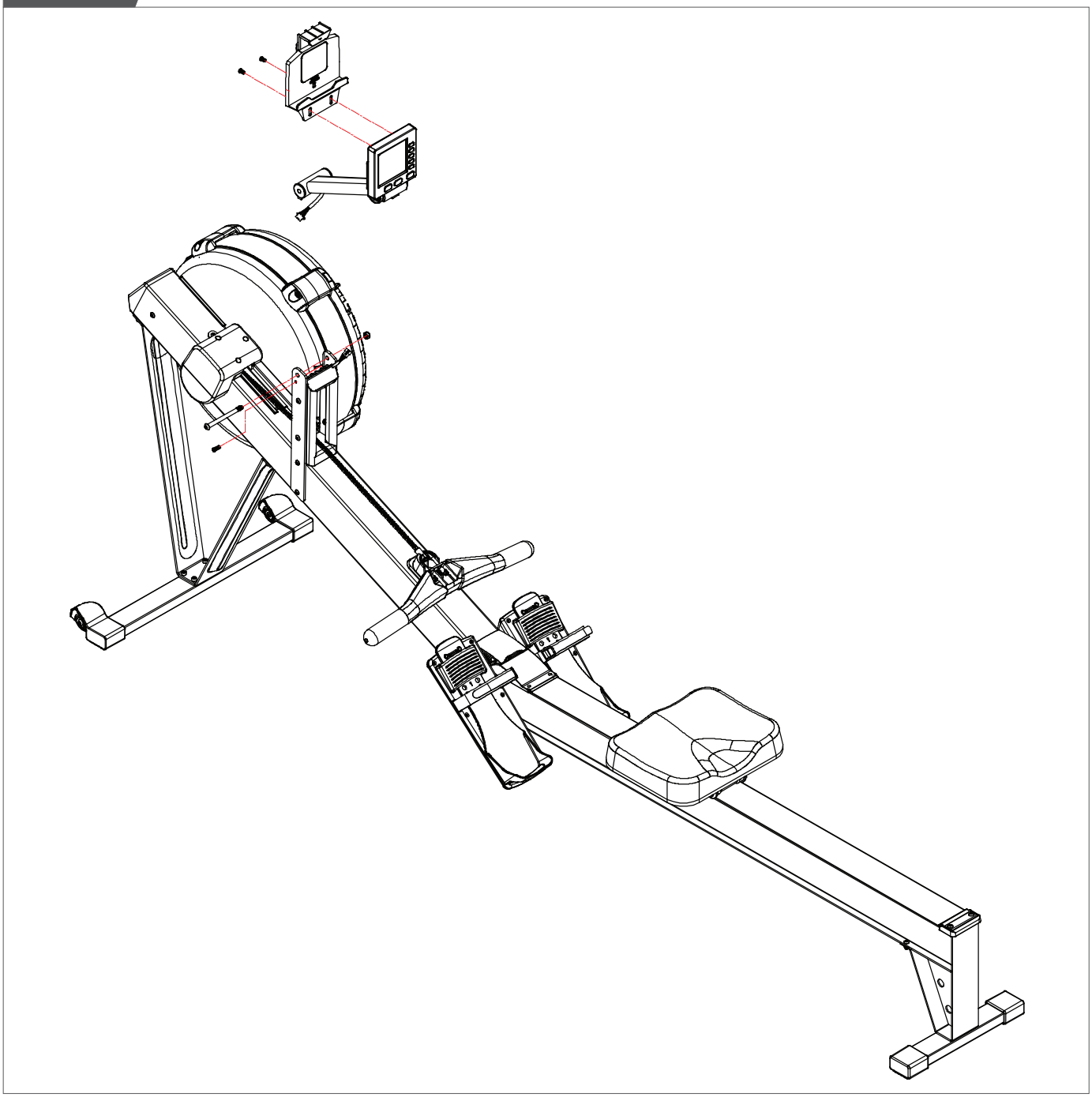
TUNTURI
FitRow 80

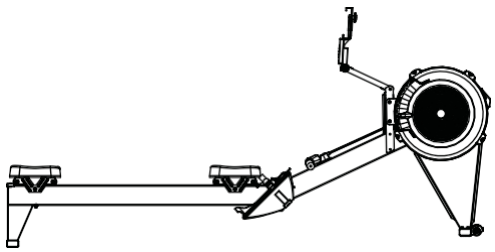


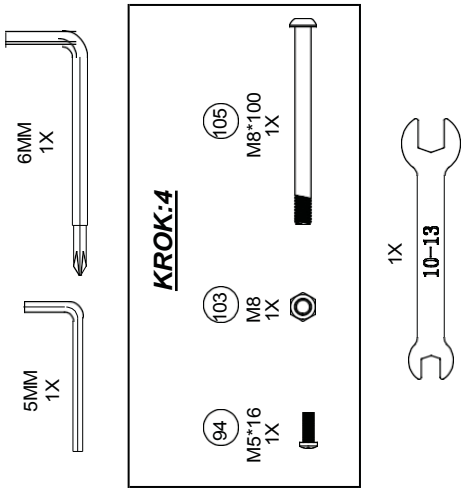



6MM
1X
5MM
1X
KROK:4
105
M8*100
1X
103
M8
1X
94
M5*16
1X
1X
10-13

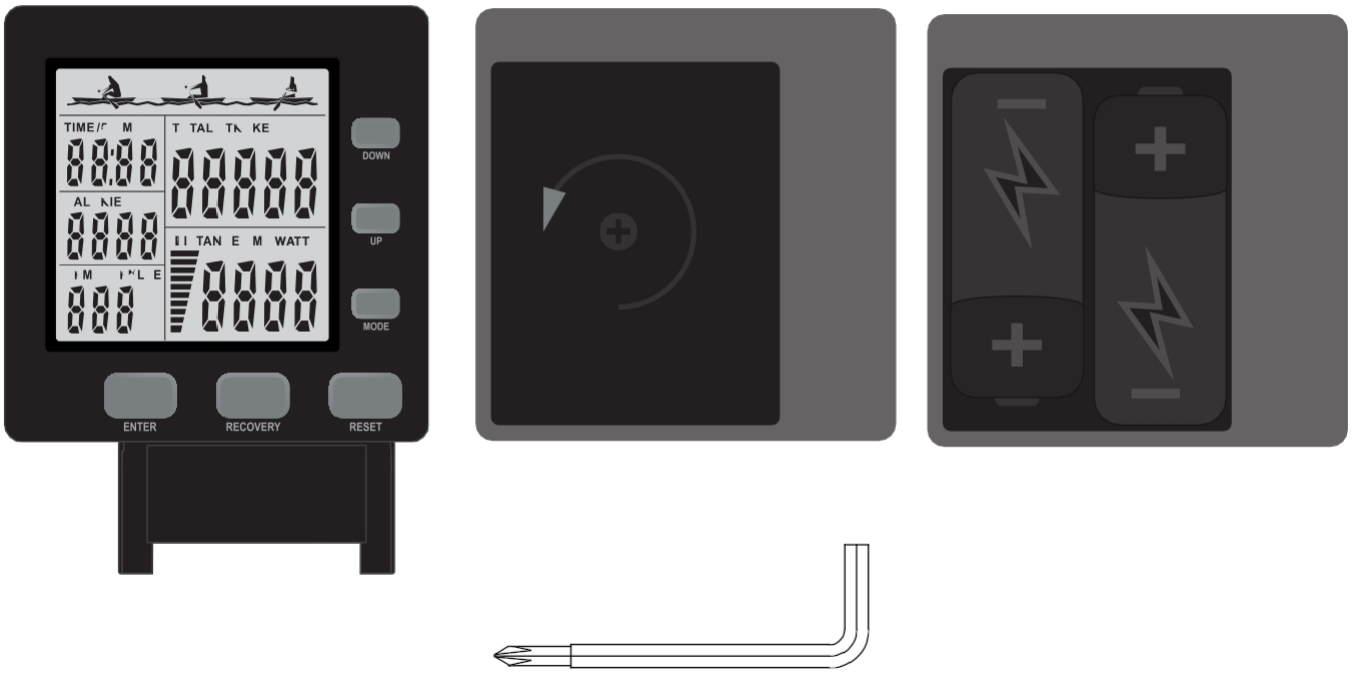
D-04

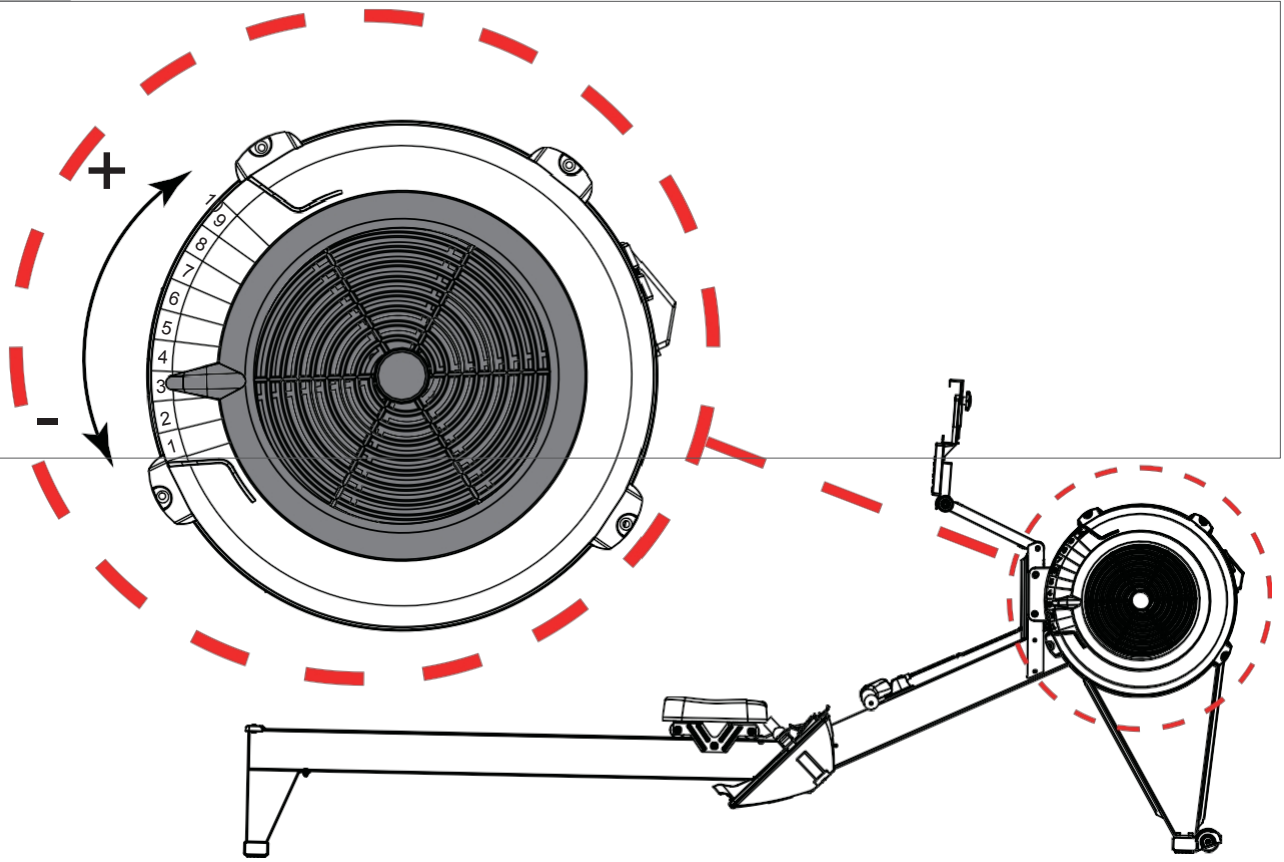






TUNTURI®


DOWN
UP
MODE
ENTER
RECOVERY
RESET


+
-
1
2
3
4
5
6
7
8
9

Obsah

Vítejte 11

Bezpečnostní upozornění 11

Návod k montáži 12
- Popis obrázku A 12
- Popisný obrázek B 12
- Popis obrázku C 12
- Popis obrázku D 12
- Další informace o montáži 12
- Další informace o životním prostředí 12

Cvičení 12
- Pokyny ke cvičení 12
- Tepová frekvence 13

Použití 13
- Nastavení odporu (obr. F) 13
- Výměna baterií (obr. E) 13

Konzola (obr. E) 14
- Provoz 14
- Vysvětlení Funkce displeje 14
- Vysvětlení tlačítek 14
- Programy 15
- Bluetooth a APP 15

Čištění a údržba 15
- Mazání řetězu 15
- Závady a poruchy 15

Přeprava a skladování 16

Záruka 16
- Záruční podmínky 16

Technické údaje 16

Prohlášení výrobce 17

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 17

Vítej

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi. Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení, včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů a veslovacích trenažérů. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod k obsluze je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení: než začnete přístroj používat, přečtěte si všechny pokyny v tomto návodu. Vždy je nutné dodržovat následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a návod k použití. Při nedodržení těchto pokynů
  bezpečnostních upozornění a pokynů může způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a návod si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 3 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo pohybovým postižením nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí může být příčinou nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, začněte každý trénink zahřátím a každý trénink ukončete ochlazením. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, a b y s t e neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 45 °C. °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodný oděv a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy jen jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Pokyny pro montáž

Popis Obrázek A

Obrázek ukazuje, jak bude trenažér vypadat po dokončení montáže. Můžete jej použít jako referenci při montáži, ale postupujte při montáži vždy ve správném pořadí, jak je znázorněno na obrázcích.

Popisná ilustrace B

Ilustrace ukazuje, jaké součásti a díly byste měli najít po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA
- Drobné díly mohou být ukryty/zabaleny v dutých prostorech v Polystyrenové ochraně výrobku
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena sada hardwaru, která je dodávána s vaším výrobkem. Sada hardwaru obsahuje šrouby, podložky, vruty , matice atd. a potřebné nářadí pro správnou montáž trenažéru.

Popis ilustrace D

Obrázky vám ve správném pořadí ukáží, jak nejlépe sestavit trenažér.

⚠ POZOR
- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemisťujte s nejméně dvěma osobami.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správné sestavení zařízení naleznete na obrázcích.

Další informace o montáži

D3 Jak spojit hlavní rám s rámem kolejnice sedadla

!! POZNÁMKA
- Oba rámy jsou upevněny speciálním uzamykacím systémem.

- Vyhledejte vodorovnou nápravu na hlavním rámu.
- Vyhledejte odpovídající vodorovnou drážku na spodním konci přední krytky namontované na rámu sedlové lišty.
- Nakloňte hlavní rám i rám sedadla v úhlu ±30° v poloze.

  způsobem, kdy obě složky vytvářejí obrazec ve tvaru trojúhelníku.
- Umístěte drážku na rámu sedlové lišty nad osu hlavního rámu.
- Pomalu spouštějte kování dolů, dokud pevně nezapadne do správné polohy.

!! POZNÁMKA
- Po dokončení uložte nářadí dodané s tímto výrobkem. montáž výrobku, pro budoucí servisní účely.

Další informace o životním prostředí

Likvidaceobalů

Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadního materiálu ukládaného na skládky. Žádáme vás proto, abyste veškerý obalový odpad zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám fitness trenažér bude sloužit dlouhá léta. Nicméně přijde čas, kdy životnost vašeho fitness trenažéru skončí. Podle "evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních" jste zodpovědní za řádnou likvidaci vašeho fitness trenažéru v uznávaném veřejném sběrném zařízení.

Cvičení

Trénink musí být přiměřeně lehký, ale dlouhý. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.
Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení úrovně kondice zvyšte počet c v i č e n í . Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně najednou, a postupně denní dobu cvičení zvyšovat až na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému. Se zlepšující se kondicí lze rychlost a odpor postupně zvyšovat. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdeční frekvence a tepové frekvence.

Pokyny ke cvičení

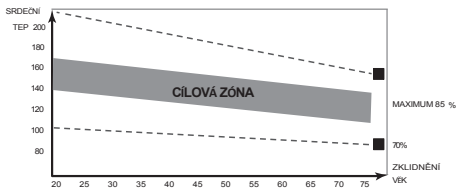
Používání fitness trenažéru vám poskytne několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně zapojit svaly. Sníží také riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly do protažení netlačte násilím ani nestrhávejte - pokud to bolí, ZASTAVTE.

Fáze cvičení

V této fázi vyvíjíte úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svého, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu stálé tempo. Tempo práce by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili srdeční tep do cílové zóny znázorněné na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, i když většina lidí začíná zhruba na 15-20 minutách.

Fáze uklidnění

Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly uklidnily. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snižte tempo, pokračujte přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili a n i nestrhávali.
Jakmile se stanete zdatnějšími, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Svalový tonus

Chcete-li při cvičení na posilovacím trenažéru zpevnit svaly, musíte mít nastavený poměrně vysoký odpor. To více zatíží svaly nohou a může znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí, které v y n a k l á d á t e . Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.
Efektivně je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

Měření tepové frekvence (hrudní pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás není součástí standardní výbavy tohoto trenažéru. Když chcete používat bezdrátový hrudní pás, musíte si jej zakoupit jako příslušenství.

Nejpřesnějšího měření tepové frekvence dosáhnete s hrudním pásem pro měření tepové frekvence. Tepová frekvence se měří pomocí přijímače tepové frekvence v kombinaci s hrudním pásem s vysílačem tepové frekvence. Přesný srdeční
měření vyžaduje, aby elektrody na vysílacím pásu byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže. Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření tepové frekvence bude méně přesné.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, poraďte se s lékařem, než začnete přípravek používat.
  hrudní pás na měření srdečního tepu.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud je vedle sebe umístěno několik zařízení pro měření srdeční frekvence.
  sebe, ujistěte se, že vzdálenost mezi nimi je alespoň 1,5 metru.
- Pokud je na jednom místě pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů srdečního tepu, ujistěte se, že je v dosahu přenosu pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás pro měření srdečního tepu noste vždy přímo pod oblečením v kontaktu s pokožkou. Hrudní pás srdeční frekvence nenoste nad oblečením. Pokud budete nosit hrudní pás srdečního tepu nad oblečením, nebude docházet k přenosu signálu.
- Pokud si pro trénink nastavíte limit tepové frekvence, po jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší tepovou frekvenci do konzole až na vzdálenost 1 metru. Pokud nejsou elektrody navlhčené, srdeční tep se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oblečení (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření tepové frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické přístroje vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdečního tepu.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální srdeční frekvence je nejvyšší srdeční frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při zátěžovém cvičení. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK.
Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Dbejte na to, abyste nepřekročili svou maximální tepovou frekvenci během tréninku. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se s lékařem.

Začátečníci
50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby s nadváhou, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pro pokročilé
60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro osoby, které si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Expert
70-80 % maximální tepové frekvence

Vhodné pro nejzdatnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhotrvající vytrvalostní tréninky.

Použití

Nastavení odporu (obr. F)

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, posuňte nastavovací knoflík na boku krytu turbíny.
- Posunutím směrem nahoru zvýšíte odpor.
- Posunutím směrem dolů odpor snížíte.
- Stupnice (1-10) vám pomůže najít a nastavit vhodný odpor.

Výměna baterií (obr. E)

Konzola je vybavena 2 bateriemi D v zadní části konzoly.

Postup při montáži/výměně baterií

- Uvolněte šroub na krytu držáku baterií a sejměte kryt. (Nachází se na zadní straně).
- Vyjměte staré baterie.
  Platí pouze při výměně baterií za čerstvé.
- Vložte nové baterie.
  Ujistěte se, že baterie odpovídají označením polarity (+) a (-).
- Namontujte kryt, a to v opačném pořadí, než je uvedeno níže.
  Šroub příliš neutahujte, aby nedošlo k rozlomení krytu.

!! POZNÁMKA

- Prázdné baterie by měly být vždy recyklovány podle místních právních předpisů.
  aby se šetřilo životní prostředí.

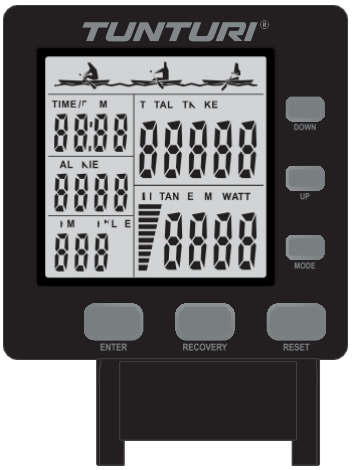
⚠ VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, abyste zabránili vytečení baterií.

TUNTURI®

- Abyste zabránili vytečení baterií, vyjměte je, pokud p l á n u j e t e zařízení delší dobu nepoužívat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte baterie stejné značky, stejného typu a stejné úrovně energie.

Konzola (obr. E)



⚠ VAROVÁNÍ

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Povrch konzoly osušte, pokud je pokryt kapkami potu.
- O konzolu se neopírejte.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

!! POZNÁMKA

- Konzola se přepne do pohotovostního režimu, když je zařízení nepoužívá po dobu 4 minut.

Obsluha

Power on

- Stisknutím libovolného tlačítka zapnete konzoli, která se nachází v režimu spánku.
- Spuštění cvičení pro zapnutí konzole, když je v režimu spánku.
- Stisknutím libovolného tlačítka zapnete podsvícení počítače, k t e r é se po přibližně 8 sekundách automaticky vypne a přejde do úsporného režimu.

Power off

- Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SPÁNKU.

Vysvětlení Funkce zobrazení

Time

- Bez nastavení cílové hodnoty se bude čas odpočítávat.
- Při tréninku v režimu cílového času bude parametr odpočítávat od cílového času do 0.
- Rozsah zobrazení: 0:00~ 99:59.
- Rozsah nastavení: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

Time/ 500m

- Zobrazuje čas potřebný k uběhnutí tréninku na vzdálenost 500 metrů na základě aktuální intenzity veslování.
- Rozsah zobrazení: 0~ 99:00 minut.

Strokes

- Bez nastavení cílové hodnoty se počítají záběry.
- Při tréninku v režimu cílových zdvihů bude parametr o d p o č í t á v a t od cílového času do 0.
- Rozsah zobrazení: 0~ 99999 zdvihů
- Rozsah nastavení: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

Total strokes

- Zobrazuje kumulativní počet záběrů, které uživatel provedl.
- Hodnota se vynuluje po opětovné instalaci baterií.
- Rozsah zobrazení: 0~ 99999 zaběrů

Distance

- Bez nastavení cílové hodnoty se budou počítat záběry.
- Při tréninku v režimu cílové hodnoty zdvihů bude parametr o d p o č í t á v a t od cílového času do 0.
- Rozsah zobrazení: 0~ 99999 metrů
- Rozsah nastavení: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

Watt

- Zobrazení aktuálního tréninkového výkonu ve wattech.
- Rozsah 0~ 999 wattů

Calories

- Bez nastavení cílové hodnoty se budou kalorie počítat nahoru.
- Při tréninku v režimu cílové hodnoty kalorií bude parametr odpočítávat od cílového času do 0.
- Rozsah zobrazení: 0~ 9999 kalorií
- Rozsah nastavení: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

!! POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení cvičení, které nelze použít při lékařské léčbě.

SPM

- SPM je počet úderů za minutu a ukazuje průměrný počet úderů za minutu během tréninku.
- Rozsah zobrazení: 0~ 999 úderů za minutu

Pulse

- Naměřený puls se zobrazí po 6 vteřinách, kdy jej konzole detekuje.
- Pulzní alarm zazní, když aktuální puls překročí cílový puls.
- Rozsah zobrazení: 0-60~ 240 BPM

!! POZNÁMKA

- Naměřenou hodnotu nelze použít jako lékařský podklad.

Vysvětlení tlačítek

MODE

Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte funkce času, úderů, vzdálenosti, kalorií a pulsu.

ENTER

Stisknutím tohoto tlačítka přepínáte funkce času a času/500M, pulsu a SPM, vzdálenosti a wattů, zdvihů a celkového počtu zdvihů.

UP/ DOWN

Nastavení hodnot času, zdvihů, vzdálenosti, kalorií a pulsu.

RESET

Stisknutím tlačítka režimu přepněte na funkci cílového tréninku a poté stisknutím tlačítka resetujte hodnotu funkce (čas, údery, vzdálenost, kalorie a puls). Stisknutím a podržením tlačítka reset na přibližně 2 sekundy počítač restartujete a všechny hodnoty p o č í t a č e se vynulují (kromě celkového počtu zdvihů, který se po opětovném vložení baterie vrátí na nulu).

RECOVERY

Stisknutím tohoto tlačítka otestujete schopnost obnovy pulzů uživatele. Po určité době cvičení je stále nutné nosit bezdrátový hrudní pás pro obnovení srdečního tepu. Když má počítač zobrazenou hodnotu tepu, stisknutím tohoto tlačítka spustíte funkci zotavení tepu. Počítač zahájí 60sekundové odpočítávání. Po skončení odpočítávání se na displeji zobrazí stav zotavení pulzu uživatele. Stav zotavení reprezentovaný hodnotou F je následující: (Stisknutím tlačítka reset se přepnete zpět na hlavní obrazovku displeje).

Programy

Nastavení cílového tréninku

Tento počítač má pět režimů cílového tréninku: čas, údery, vzdálenost, kalorie a puls (Nastavení při ukončení cvičení).

Režim cílového tréninku času

Nejprve stisknutím tlačítka "MODE" přepněte na funkci "TIME" a poté stisknutím tlačítek "UP" a "DOWN" nastavte cílový čas (stisknutím a podržením tlačítka nahoru a dolů nastavení urychlíte). když dosáhne požadovaného času, zastavte tlačítko. Poté začněte přístroj používat a na displeji se začne odpočítávat čas. Když se odpočítávání dosáhne nuly, počítač vydá zvukový signál, aby uživateli připomněl, že tréninkový cíl je splněn. pokud budete pokračovat v tréninku, počítač automaticky začne odpočítávat od nuly.

Režim tréninku cílových úderů

Nejprve stisknutím tlačítka "MODE" přepněte na funkci "STROKES" a poté stisknutím tlačítek "UP" a "DOWN" nastavte cílové údery (stisknutím a podržením tlačítka nahoru a dolů nastavení urychlíte). po dosažení požadovaných úderů tlačítko zastavte. Poté začněte stroj používat a na displeji se začne odpočítávat čas.
Jakmile odpočítávání dosáhne nuly, počítač vydá zvukový signál, aby uživateli připomněl, že tréninkový cíl je splněn. pokud budete pokračovat v tréninku, počítač automaticky začne odpočítávat od nuly.

Tréninkový režim vzdálenostního cíle

Nejprve stisknutím tlačítka "MODE" přepněte na funkci "DISTANCE" a poté stisknutím tlačítek "UP" a "DOWN" nastavte cílové vzdálenosti (stisknutím a podržením tlačítka nahoru a dolů nastavení urychlíte). po dosažení požadovaných vzdáleností tlačítko zastavte. Poté začněte stroj používat a na displeji se začne odpočítávat čas. Jakmile odpočítávání dosáhne nuly, počítač v y d á zvukový signál, aby uživateli připomněl, že tréninkový cíl je splněn. pokud budete pokračovat v tréninku, počítač automaticky začne odpočítávat od nuly.

Režim tréninkového cíle Kalorie

Nejprve stisknutím tlačítka "MODE" přepněte na funkci "CALORIES" a poté stisknutím tlačítek "UP" a "DOWN" nastavte cílovou hodnotu kalorií (stisknutím a podržením tlačítka nahoru a dolů nastavení urychlíte). po dosažení požadované hodnoty kalorií tlačítko zastavte. Poté začněte přístroj používat a na displeji se začne o d p o č í t á v a t . Když odpočítávání dosáhne nuly, počítač spustí alarm, aby uživateli připomněl, že tréninkový cíl je splněn. pokud budete pokračovat v tréninku, počítač automaticky začne počítat od nuly.

Režim tréninku cílových pulzů

Nejprve stisknutím tlačítka "MODE" přepněte na funkci "PULSE" a poté stisknutím tlačítek "UP" a "DOWN" nastavte cílový puls (stisknutím a podržením tlačítka nahoru a dolů nastavení urychlíte). když dosáhne požadovaného pulsu, tlačítko zastavte. Poté začněte přístroj používat, Když je puls uživatele vyšší než cílový puls, počítač vydá alarm.

!! POZNÁMKA

- Pokud chcete během procesu nastavování změnit cílový puls hodnotu, stiskněte tlačítko reset, abyste vymazali aktuální nastavení, nebo stiskněte a podržte tlačítko reset po dobu asi 2 sekund, abyste vymazali všechny cílové hodnoty, a poté proveďte reset podle výše uvedeného popisu.

Bluetooth a aplikace

- Tato konzola se může připojit k aplikaci APP v chytrém zařízení pomocí Bluetooth (iOS a Android).
- Připojení Bluetooth navazujte pouze prostřednictvím režimu připojení v nainstalované aplikaci APP ve vašem chytrém zařízení.
- Po navázání spojení Bluetooth mezi APP a konzolou se displej konzoly ztlumí.

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje pouze možnost připojení fitness konzole v průběhu připojení bluetooth. Společnost Tunturi proto nemůže nést odpovědnost za poškození nebo nesprávné fungování jiných produktů než produktů Tunturi.
- Další informace naleznete na webových stránkách.

Čištění a údržba

Zařízení vyžaduje velmi malou údržbu, postupujte podle níže uvedených pokynů. Zařízení nevyžaduje opětovnou kalibraci, pokud je sestaveno, používáno a servisováno podle návodu.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- K čištění zařízení nepoužívejte rozpouštědla.
- Po každém použití zařízení očistěte měkkým savým hadříkem.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené.
- V případě potřeby spoje namažte.

Promažte řetěz

Mazání je velmi důležitou servisní činností pro řetěz veslařského trenažéru. Doporučený interval mazání je po každých 50 hodinách používání.

- Nalijte trochu čištěného minerálního oleje na hadřík, který nepouští vlákna.
- Hadříkem přejíždějte po celé délce řetězu tam a zpět, dokud nebude řetěz naolejován po celé délce.
- Přebytek setřete a v případě potřeby opakujte.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nenanášejte příliš velké množství oleje, aby nedošlo k jeho znečištění.

Závady a poruchy

I přes průběžnou kontrolu kvality se v zařízení mohou vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými díly. Ve většině případů postačí vadný díl vyměnit.

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně kontaktujte prodejce.
- Prodejci sdělte číslo modelu a výrobní číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

TUNTURI®

Odstraňování závad:

- Pokud je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je třeba vyměnit baterie.
- Pokud při šlapání není signál, zkontrolujte, zda je kabel dobře připojen.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréninku na 4 minuty se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud se na displeji počítače zobrazí neobvyklé hodnoty, znovu vložte baterie a zkuste to znovu.

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud je třeba zařízení přenášet, přenášejte a přemisťujte ho s at alespoň dvěma osobami.
- Zařízení přenášejte a opatrně jej odkládejte. Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Zařízení opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemísťujte zařízení po schodech nahoru pomocí koleček, ale přenášejte zařízení uchopením za základnu rámu.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teplot.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy týkajícími se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Kupující
Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě konkrétního výrobku jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek.
http://manuals.tunturi.com

Záruční podmínky

Záruční podmínky začínají platit od data nákupu. Záruční podmínky se mohou lišit podle jednotlivých distancí, proto se o záručních podmínkách informujte u svého místního prodejce.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi nenesou za žádných okolností na základě této záruky ani jinak odpovědnost za jakékoli zvláštní, nepřímé, druhotné nebo následné škody jakéhokoli druhu vznikl é v důsledku používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v návodu k obsluze, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nemají nárok na záruku.

Povinnosti se vztahují na závady způsobené důvody, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a je platná pouze v Distancích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Nevztahuje se na závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužíváním, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluky podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku neprovádění pravidelné údržby, jak je uvedeno v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, které by mělo být v suchu a uvnitř,
bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů nevyžadujících demontáž/novou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty.
Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	242.0 95.3
Šířka	cm palec	61.0 24.0
Výška	cm palec	116.0 45.7
Hmotnost	kg lbs	32.5 71.6
Maximální hmotnost uživatele	kg lbs	150 330
Velikost baterie	2x	D
Měření srdečního tepu k dispozici prostřednictvím:	Kontakt s ručním úchopem 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ne Ne Ano Ne Ne

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Konzole je vybavena přijímačem 5,3 Khz, aby se zabránilo rušení vestavěného modulu BT pracujícího na frekvenci 5,0 Khz.
Proto nemůžeme zaručit, že hrudní pásek s frekvencí 5,0 Khz bude konzolí přijímán. Ačkoli podle našich zkušeností bude vysílač tepové frekvence 5,0 Khz (hrudní pás) s největší pravděpodobností fungovat bez problémů , nelze to však zaručit.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi:
- 2014/30/EU - Elektromagnetická kompatibilita (EMC).
- 2014/53/EU - Směrnice o rádiových zařízeních

(RED) Výrobek je proto označen CE.
Prohlášení o shodě včetně všech norem a směrnic si můžete stáhnout na našich webových stránkách: https://doc.tunturi.com.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

© 2023 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a návod k použití se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez dalšího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte 18

Bezpečnostné upozornenia 18

Návod na montáž 19
- Popisná ilustrácia A 19
- Popisná ilustrácia B 19
- Popisná ilustrácia C 19
- Popisná ilustrácia D 19
- Ďalšie informácie o montáži 19
- Dodatočné informácie o životnom prostredí 19

Tréningy 19
- Pokyny na cvičenie 19
- Tepová frekvencia 20

Používanie 20
- Nastavenie odporu (obr. F) 20
- Výmena batérií (obr. E) 20

Konzola (obr. E) 21
- Prevádzka 21
- Vysvetlenie Funkcie displeja 21
- Vysvetlenie tlačidiel 21
- Programy 22
- Bluetooth a APP 22

Čistenie a údržba 22
- Mazanie reťaze 22
- Poruchy a nesprávne fungovanie 22

Preprava a skladovanie 23

Záruka 23
- Záručné podmienky 23

Technické údaje 23

Vyhlásenie výrobcu 24

Zrieknutie sa zodpovednosti 24

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Spoločnosť Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitnes zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, rotopedov a veslárskych trenažérov. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Tento návod na obsluhu je nevyhnutnou súčasťou vášho tréningového zariadenia: pred začatím používania tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tomto návode. Vždy je potrebné dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a pokyny. Pri nedodržaní týchto pokynov
  bezpečnostných upozornení a pokynov môže spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a návod na obsluhu si uschovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálne používanie je obmedzené na 3 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo pohybovým postihnutím alebo nedostatkom skúseností a znalostí môže byť príčinou nebezpečenstva. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
- Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste sa vyhli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning zahriatím a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na používanie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Zariadenie nepoužívajte v prostredí s prievanom, aby ste neprechladli.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C. °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie byť nikdy vyššia ako 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Vlasy udržiavajte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodný odev a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.

- Dbajte na to, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 150 kg.
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Pokyny na montáž

Popis Ilustrácia A

Ilustrácia ukazuje, ako bude trenažér vyzerať po dokončení montáže. Môžete ho použiť ako referenciu počas montáže, ale postupujte pri montáži vždy v správnom poradí, ako je znázornené na ilustráciách.

Popisná ilustrácia B

Ilustrácia ukazuje, aké komponenty a súčasti by ste mali nájsť po vybalení výrobku z krabice.

!! POZNÁMKA

- Drobné súčiastky môžu byť ukryté/zabalené v dutých priestoroch v Polystyrénová ochrana výrobku
- Ak niektorá časť chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácia C

Na ilustrácii je zobrazená súprava hardvéru, ktorá sa dodáva s vaším výrobkom. Súprava hardvéru obsahuje skrutky, podložky, skrutky , matice atď. a potrebné nástroje na správnu montáž vášho trenažéra.

Popis ilustrácie D

Obrázky vám v správnom poradí ukážu, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie zostavujte v uvedenom poradí.
- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.

⚠ UPOZORNENIE

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo zariadenia nechajte voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správnu montáž zariadenia si pozrite na obrázkoch.

Ďalšie informácie o montáži

D3 Ako spojiť hlavný rám s rámom koľajnice sedadla

!! POZNÁMKA

- Oba rámy sú upevnené špeciálnym uzamykacím systémom.

- Umiestnite horizontálnu nápravu na hlavný rám.
- Vyhľadajte zodpovedajúcu horizontálnu drážku na spodnom konci predného krytu namontovaného na ráme sedadlovej lišty.
- Nakloňte hlavný rám aj rám sedadla v uhle ±30° v spôsobom, kde obe zložky vytvárajú postavu v tvare trojuholníka.
- Umiestnite štrbinu na ráme koľajnice sedadla nad osu hlavného rámu.
- Pomaly spúšťajte kovanie nadol, kým pevne nezapadne do správnej polohy.

!! POZNÁMKA

- Po dokončení uložte nástroje dodané s týmto výrobkom. montáž výrobku, na budúce servisné účely.

Ďalšie environmentálne informácie

Likvidácia obalov

Vládne smernice požadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu likvidovaného na skládkach. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

My v spoločnosti Tunturi dúfame, že vám váš fitness trenažér bude slúžiť dlhé roky. Príde však čas, keď sa životnosť vášho fitness trenažéra skončí. Podľa "európskych právnych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za vhodnú likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom zariadení.

Cvičenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhodobý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas tréningu by ste sa mali potiť, ale nemali by ste sa zadýchať.
Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili úroveň svojej kondície.
Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, najprv 30 minút alebo menej naraz, postupne by mal denný čas cvičenia zvýšiť na jednu hodinu. Cvičenie začnite pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby ste zabránili nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému. Ako sa zlepšuje úroveň kondície, rýchlosť a odpor môžete postupne zvyšovať. Účinnosť cvičenia môžete merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzovej frekvencie.

Pokyny na cvičenie

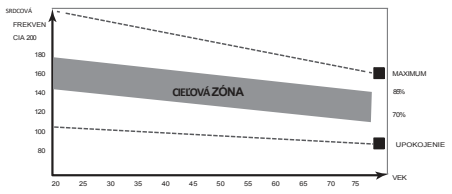
Používanie posilňovacieho trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepší vašu fyzickú kondíciu, spevní svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne naštartovať svaly. Zníži tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každé naťahovanie by malo trvať približne 30 sekúnd, svaly do naťahovania netlačte silou ani nestrhávajte - ak to bolí, STOP.

Fáza cvičenia

Toto je fáza, v ktorej vynakladáte úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly na nohách stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého cvičenia udržiavali stabilné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa váš srdcový tep dostal do cieľovej zóny zobrazenej na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne na 15-20 minútach.

Fáza upokojenie

Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly upokojili. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. znížte tempo, pokračujte približne 5 minút. Teraz by sa mali zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste svaly do strečingu nevtláčali silou a n i nestrhávali.
Keď budete zdatnejší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozdeľte tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete počas cvičenia na posilňovacom stroji tonizovať svaly, musíte mať odpor nastavený pomerne vysoko. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali ťažšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo v y n a l o ž e n é h o úsilia. Čím tvrdšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.
V podstate je to rovnaké, ako keby ste trénovali na zlepšenie kondície, rozdiel je v cieli.

Tepová frekvencia

Meranie srdcovej frekvencie (hrudný pás)

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás nie je súčasťou štandardnej výbavy tohto trenažéra. Keď chcete používať bezdrôtový hrudný pás, musíte si ho zakúpiť ako príslušenstvo.

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosiahne pomocou hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie. Tepová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s hrudným pásom s vysielačom srdcovej frekvencie. Presný srdcový
meranie si vyžaduje, aby elektródy na páse s vysielačom boli mierne vlhké a neustále sa dotýkali pokožky. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš vlhké, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, poraďte sa s lekárom pred použitím hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak sa vedľa seba nachádza niekoľko zariadení na meranie srdcovej frekvencie
  seba, uistite sa, že vzdialenosť medzi nimi je aspoň 1,5 metra.
- Ak je v dosahu len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielačov srdcovej frekvencie, uistite sa, že v dosahu prenosu je len jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Hrudný pás na meranie tepovej frekvencie vždy noste priamo pod oblečením
  v kontakte s pokožkou. Hrudný pás na meranie tepovej frekvencie nenoste nad oblečením. Ak budete nosiť hrudný pás srdcovej frekvencie nad oblečením, nebude sa šíriť žiadny signál.
- Ak ste pre tréning nastavili limit srdcovej frekvencie, po jeho prekročení sa ozve alarm.
- Vysielač prenáša srdcovú frekvenciu do konzoly až do vzdialenosti 1 metra. Ak elektródy nie sú vlhké, srdcový signál sa na displeji nezobrazí.
- Niektoré vlákna v oblečení (napr. polyester, polyamid) vytvárajú statickú elektrinu, ktorá môže zabrániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče vytvárajú elektromagnetické pole, ktoré môže zabrániť presnému meraniu srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť pri záťaži pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa tento vzorec: 220 - VEK.
Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

⚠ UPOZORNENIE

- Dbajte na to, aby ste neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu počas tréningu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa s lekárom.

Začiatočník
50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, osoby s nízkou hmotnosťou, rekonvalescentov a osoby, ktoré dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minútach.

Pre pokročilých
60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre osoby, ktoré si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Expert
70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejšie osoby, ktoré sú zvyknuté na dlhotrvajúce vytrvalostné tréningy.

Použitie

Nastavenie odporu (obr. F)

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, posuňte nastavovací gombík na bočnej strane krytu turbíny.
- Posunutím smerom nahor zvýšite odpor.
- Posunutím smerom nadol odpor znížite.
- Stupnica (1-10) vám pomôže nájsť a nastaviť vhodný odpor.

Výmena batérií (obr. E)

Konzola je vybavená 2 batériami D v zadnej časti konzoly.

Montáž/výmena batérií

- Uvoľnite skrutku na kryte držiaka batérií, aby ste ho mohli odstrániť. (Nachádza sa na zadnej strane).
- Vyberte staré batérie.
  Platí len pri výmene batérií za čerstvé.
- Vložte nové batérie.
  Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniam polarity (+) a (-).
- Nasaďte kryt v opačnom poradí.
  Skrutku príliš neutiahnite, aby sa kryt nezlomil.

!! POZNÁMKA

- Prázdne batérie by sa mali vždy recyklovať podľa miestnych právnych predpisov.
  aby sa šetrilo životné prostredie.

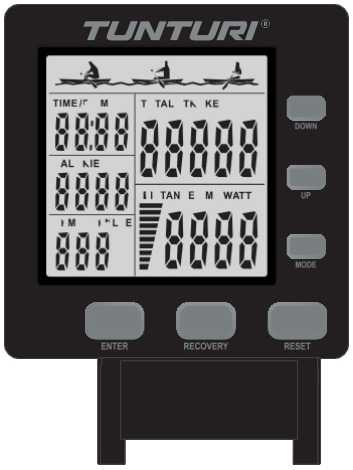
⚠ VAROVANIE

- Nevystavujte batérie veľkým teplotným zmenám, aby ste zabránili vytečeniu batérií.

TUNTURI®

- Aby ste zabránili vytečeniu batérií, vyberte ich, ak p l á n u j e t e zariadenie dlhšie nepoužívať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značky, rovnakého typu a rovnakej úrovne energie.

Konzola (obr. E)



⚠ VAROVANIE

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Povrch konzoly osušte, keď sa na ňom objavia kvapky potu.
- O konzolu sa neopierajte.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby ste sa displeja nedotýkali nechtami alebo ostrými predmetmi.

!! POZNÁMKA

- Konzola sa prepne do pohotovostného režimu, keď je zariadenie nepoužíva po dobu 4 minút.

Prevádzka

Power on

- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete konzolu, keď je v režime spánku.
- Spustenie cvičenia na zapnutie konzoly, keď je v režime spánku.
- Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete podsvietenie počítača, k t o r é sa po približne 8 sekundách automaticky vypne a prejde do úsporného režimu.

Power off

- Bez toho, aby bol do monitora vysielaný akýkoľvek signál po dobu 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SPÁNKU.

Vysvetlenie Funkcie displeja

Time

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa bude čas odpočítavať.
- Pri cvičení v režime cieľového času bude parameter odpočítavať od vášho cieľového času až po 0.
- Rozsah zobrazenia: 0:00~ 99:59.
- Rozsah nastavenia: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

Time/ 500m

- Zobrazuje čas potrebný na odjazdenie tréningu na vzdialenosť 500 metrov na základe aktuálnej intenzity veslovania.
- Rozsah zobrazenia: 0~ 99:00 minút.

Strokes

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa počítajú zdvihy.
- Pri tréningu v režime cieľových zdvihov bude parameter odpočítavať od vášho cieľového času až po 0.
- Rozsah zobrazenia: 0~ 99999 zdvihov
- Rozsah nastavenia: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

Total strokes

- Zobrazuje kumulatívny počet mnohokrát vykonaných úderov používateľa.
- Hodnota sa vynuluje po opätovnom vložení batérií.
- Rozsah zobrazenia: 0~ 99999 zdvihov

Distance

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa počítajú zdvihy.
- Pri tréningu v režime cieľovej hodnoty zdvihov bude parameter odpočítavať od vášho cieľového času do 0.
- Rozsah zobrazenia: 0~ 99999 metrov
- Rozsah nastavenia: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

Watt

- Zobrazenie aktuálneho tréningového výkonu vo wattoch.
- Rozsah 0~ 999 wattov

Calories

- Bez nastavenia cieľovej hodnoty sa budú kalórie počítať.
- Pri tréningu v režime cieľovej hodnoty kalórií bude parameter odpočítavať od vášho cieľového času do 0.
- Rozsah zobrazenia: 0~ 9999 kalórií
- Rozsah nastavenia: 1:00~ 99:00 (± 1:00)

!! POZNÁMKA

- Tieto údaje sú približným vodítkom na porovnanie rôznych cvičení relácií, ktoré nemožno použiť pri lekárskej liečbe.

SPM

- SPM je počet úderov za minútu a zobrazuje priemerný počet úderov za minútu počas tréningu.
- Rozsah zobrazenia: 0~ 999 úderov za minútu

Pulse

- Nameraný pulz sa zobrazí po 6 sekundách, keď ho zistí konzola.
- Pulzný alarm zaznie, keď je aktuálny pulz vyšší ako cieľový pulz.
- Rozsah zobrazenia: 0-60~ 240 BPM

!! POZNÁMKA

- Nameraná hodnota sa nemôže použiť ako lekársky podklad.

Vysvetlenie tlačidiel

MODE

Stlačením tohto tlačidla vyberiete funkcie času, úderov, vzdialenosti, kalórií a pulzu.

ENTER

Stlačením tohto tlačidla prepínate funkcie času a času/500M, pulzové funkcie a SPM, funkcie vzdialenosti a wattov, funkcie zdvihov a celkového počtu zdvihov.

UP/ DOWN

Nastavenie hodnôt času, zdvihov, vzdialenosti, kalórií a pulzu.

RESET

Stlačením tlačidla režimu prepnite na funkciu cieľa a potom stlačte tlačidlo reset, čím vynulujete hodnoty funkcie (čas, údery, vzdialenosť, kalórie a pulz). Stlačením a podržaním tlačidla reset na približne 2 sekundy počítač reštartujete a všetky hodnoty p o č í t a č a sa vynulujú (okrem celkového počtu zdvihov, ktorý sa po opätovnom vložení batérie vráti na nulu).

RECOVERY

Stlačením tohto tlačidla otestujete schopnosť obnovy impulzov používateľa. Po určitom období cvičenia je potrebné ešte nosiť bezdrôtový hrudný pás na obnovenie tepu. Keď má počítač zobrazenú hodnotu pulzu, stlačením tohto tlačidla spustíte funkciu obnovy pulzu. Počítač spustí 60-sekundové odpočítavanie. Po odpočítavaní sa na displeji zobrazí stav obnovenia pulzu používateľa. Stav zotavenia reprezentovaný hodnotou F je nasledovný: (Stlačením tlačidla reset sa prepnete späť na hlavnú obrazovku displeja).

Programy

Cieľové nastavenia tréningu

Tento počítač má päť režimov cieľového tréningu: čas, údery, vzdialenosť, kalórie a pulz (Nastavenie pri zastavení cvičenia).

Režim cieľového tréningu času

Najprv stlačte tlačidlo "MODE", aby ste prepli na funkciu "TIME", a potom stlačte tlačidlo "UP" a "DOWN", aby ste nastavili cieľový čas (stlačením a podržaním tlačidla nahor a nadol nastavenie urýchlite). keď dosiahne požadovaný čas, zastavte tlačidlo. Potom začnite zariadenie používať a na displeji sa začne odpočítavať čas. Keď sa odpočítavanie dosiahne nulu, počítač vydá zvukový signál, ktorý používateľovi pripomenie, že tréningový cieľ je splnený. ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréningový režim cieľových úderov

Najprv stlačte tlačidlo "MODE" (režim), aby ste prepli na funkciu "STROKES" (údery), a potom stlačte tlačidlo "UP" (hore) a "DOWN" (dole), aby ste nastavili cieľové údery (stlačením a podržaním tlačidla nahor a nadol nastavenie urýchlite). keď dosiahne požadované údery, zastavte tlačidlo. Potom začnite strojček používať a na displeji sa začne odpočítavať čas.
Keď odpočítavanie dosiahne nulu, počítač vydá zvukový signál, aby používateľovi pripomenul, že tréningový cieľ je splnený. ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréningový režim vzdialenostného cieľa

Najprv stlačením tlačidla "MODE" prepnite na funkciu "DISTANCE" a potom stláčaním tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte cieľové vzdialenosti (stlačením a podržaním tlačidla nahor a nadol nastavenie urýchlite). keď dosiahne požadované vzdialenosti, zastavte tlačidlo. Potom začnite zariadenie používať a na displeji sa začne odpočítavať č a s . Keď odpočítavanie dosiahne nulu, počítač vydá zvukový signál, ktorý používateľovi pripomenie, že tréningový cieľ je splnený. ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréningový režim cieľových kalórií

Najprv stlačte tlačidlo "MODE", aby ste prepli na funkciu "CALORIES", a potom stlačte tlačidlo "UP" a "DOWN", aby ste nastavili cieľové kalórie (stlačením a podržaním tlačidla nahor a nadol nastavenie urýchlite). keď dosiahne požadované kalórie, zastavte tlačidlo. Potom začnite zariadenie používať a na displeji sa začne o d p o č í t a v a ť . Keď odpočítavanie dosiahne nulu, počítač spustí alarm, aby používateľovi pripomenul, že tréningový cieľ je splnený. ak budete pokračovať v tréningu, počítač automaticky začne odpočítavať od nuly.

Tréningový režim cieľových impulzov

Najprv stlačte tlačidlo "MODE", aby ste prepli na funkciu "PULSE", a potom stlačte tlačidlo "UP" a "DOWN", aby ste nastavili cieľový impulz (stlačením a podržaním tlačidla nahor a nadol nastavenie urýchlite). keď dosiahne požadovaný impulz, zastavte tlačidlo. Potom začnite zariadenie používať, Keď je pulz používateľa vyšší ako cieľový pulz, počítač vydá alarm.

!! POZNÁMKA

- Ak chcete počas procesu nastavovania zmeniť cieľový hodnotu, stlačte tlačidlo reset, aby ste vymazali aktuálne nastavenie, alebo stlačte a podržte tlačidlo reset na približne 2 sekundy, aby ste vymazali všetky cieľové hodnoty, a potom resetujte podľa vyššie uvedeného popisu.

Bluetooth a APP

- Táto konzola sa môže pripojiť k aplikácii APP v inteligentnom zariadení prostredníctvom rozhrania Bluetooth (iOS a Android).
- Pripojenie Bluetooth vytvorte len prostredníctvom režimu pripojenia v nainštalovanej aplikácii APP na vašom inteligentnom zariadení.
- Po vytvorení spojenia Bluetooth medzi APP a konzolou sa displej konzoly stlmí.

!! POZNÁMKA

- Tunturi poskytuje iba možnosť pripojenia vašej fitnes konzoly počas celého pripojenia bluetooth. Preto spoločnosť Tunturi nemôže niesť zodpovednosť za poškodenie, alebo nesprávne fungovanie iných produktov ako produktov Tunturi.
- Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke.

Čistenie a údržba

Zariadenie si vyžaduje veľmi malú údržbu, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov. Zariadenie si nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak je zostavené, používané a udržiavané podľa návodu.

⚠ UPOZORNENIE

- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Po každom použití zariadenie vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.
- V prípade potreby spoje namažte.

Namažte reťaz

Mazanie je veľmi dôležitá servisná činnosť pre reťaz veslára. Odporúčaný interval mazania je po každých 50 hodinách používania.

- Na handričku, ktorá nepúšťa vlákna, nalejte trochu čisteného minerálneho oleja.
- Handričkou prechádzajte po celej dĺžke reťaze tam a späť, kým nie je reťaz naolejovaná po celej dĺžke.
- Prebytok zotrite a v prípade potreby postup zopakujte.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nenanášajte príliš veľa oleja, aby ste zabránili znečisteniu.

Poruchy a nesprávne fungovanie

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými dielmi. Vo väčšine prípadov stačí chybný diel vymeniť.

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite kontaktujte predajcu.
- Predajcovi poskytnite číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

TUNTURI®

Odstraňovanie porúch:

- Keď je displej LCD zhasnutý, znamená to, že je potrebné vymeniť batérie.
- Ak pri pedálovaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel dobre pripojený.

!! POZNÁMKA

- Po zastavení tréningu na 4 minúty sa hlavná obrazovka vypne.
- Ak sa na displeji počítača zobrazí abnormálne zobrazenie, znovu vložte batérie a skúste to znova.

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Ak je potrebné zariadenie prenášať, prenášajte a premiestňujte ho s pri
  aspoň dvoma osobami.
- Zariadenie prenášajte a opatrne ho odložte. Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Zariadenie nepresúvajte po schodoch pomocou koliesok, ale prenášajte ho uchopením za základňu rámu.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka kupujúceho Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva uvedené v o vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa obchodu so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Kupujúci záruka je platná len vtedy, ak sa predmet používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a ak sa udržiava podľa pokynov pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "užívateľskej príručke" výrobku. "Príručku používateľa" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky.
http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú platiť od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu líšiť v závislosti od vzdialenosti, preto sa o záručných podmienkach informujte u svojho miestneho predajcu.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nenesú za žiadnych okolností na základe tejto záruky ani inak zodpovednosť za akékoľvek osobitné, nepriame, druhotné alebo následné škody akejkoľvek povahy, ktoré vznikli v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitnes zariadení, ktoré boli pôvodne zabalené spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je popísané v návode na obsluhu, a za predpokladu, že boli d o d r ž a n é pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi Záväzky sa vzťahujú na závady spôsobené dôvodmi, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a je platná len v dištanciach, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Na závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia vzniknutého pri nakladaní alebo preprave sa nevzťahuje záruka.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, ak tieto podstatne nebránia používaniu zariadenia a ak nie sú spôsobené chybou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na závady, ktoré vznikli v dôsledku nevykonávania pravidelnej údržby, ako je uvedené v návode na obsluhu výrobku. Záruka sa ďalej nevzťahuje na závady vzniknuté používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, v suchu,
bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštaláciu.

postupy, ktoré môžu zákazníci vykonať sami, ako je napríklad výmena nekomplikovaných meracích prístrojov, pedálov a iných podobných dielov, ktoré si nevyžadujú demontáž/montáž fitnes zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté.
Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu má za následok stratu platnosti záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	242.0 95.3
Šírka	cm palec	61.0 24.0
Výška	cm palec	116.0 45.7
Hmotnosť	kg lbs	32.5 71.6
Maximálna hmotnosť používateľa	kg libier	150 330
Veľkosť batérie	2x	D
Meranie srdcovej frekvencie k dispozícii prostredníctvom:	Kontakt s rukoväťou 5,0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nie Nie Áno Nie Nie

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Konzola je vybavená prijímačom s frekvenciou 5,3 Khz, aby sa zabránilo rušeniu vstavaného modulu BT pracujúceho na f r e k v e n c i i 5,0 Khz. Nemôžeme preto zaručiť, že hrudný pás s frekvenciou 5,0 Khz bude vaša konzola prijímať. Hoci podľa našich skúseností bude vysielač srdcovej frekvencie 5,0 Khz (hrudný pás) s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať bez p r o b l é m o v , ale nemôžeme to zaručiť.

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s nasledujúcimi normami a smernicami:
- 2014/30/EÚ - elektromagnetická kompatibilita (EMC)
- 2014/53/EÚ - smernica o rádiových zariadeniach

(RED) Výrobok je preto označený značkou CE.
Vyhlásenie o zhode vrátane všetkých noriem a smerníc si môžete stiahnuť na našej webovej stránke: https://doc.tunturi.com.

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2023 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a príručka sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome 25

Safety warnings 25

Assembly instructions 26
Description illustration A 26
Description illustration B 26
Description illustration C 26
Description illustration D 26
Additional assembly information 26
Additional environmental information 26

Workouts 26
Exercise Instructions 26
Heart rate 27

Use 27
Adjusting resistance (Fig. F) 27
Replacing the batteries (Fig. E) 27

Console (Fig. E) 28
Operation 28
Explanation Display functions 28
Explanation of buttons 28
Programs 29
Bluetooth & APP 29

Cleaning and maintenance 29
Lubricate the chain 29
Defects and malfunctions 29

Transport and storage 30

Warranty 30
Warranty conditions 30

Technical data 31

Declaration of the manufacturer 32

Disclaimer 32

Welcome

Welcome to the world of Tunturi!
Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment.
Tunturi offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes and rowers. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.tunturi.com

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

Safety warnings

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

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

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 3 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.

TUNTURI®

- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150 kg (330 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will looks like after the assembly is completed.
You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

The illustration shows what components and parts you should find when un-boxing your product.

‼ NOTE
- Small parts can be hidden/ packed in hollow spaces in the Styrofoam product protection
- If a part is missing, contact your dealer.

Description illustration C

The illustration shows the hardware kit that comes with your product. The hardware kit contains bolts, washers, screws , nuts etc. and the required tools to properly fit your trainer.

Description illustration D

The illustrations shows you in the correct following order how to assembly your trainer best.

⚠ WARNING
- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.

⚠ CAUTION
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Additional assembly information

D3 How to connect the main frame with seat rail frame

‼ NOTE
- The both frames are fixed by a special locking system.

- Locate the horizontal axle on the main frame.
- Locate the matching horizontal slot on the bottom end of the front cap mounted on the seat rail frame.
- Tilt the main frame and seat frame both in a ±30° degree angle in a manner where the both components create a triangle shape figure.
- Position the slot on the seat rail frame over the axle of the main frame.
- Slowly lower the fitting down, until it firmly snaps in correct position.

‼ NOTE
- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

Additional environmental information

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

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

Workouts

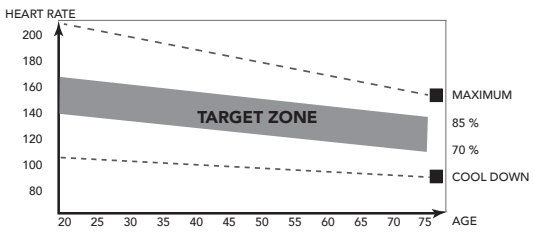
The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.
It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Exercise Instructions

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

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

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



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

The cool down phase
This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

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

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

Heart rate

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

‼ NOTE
- A chest strap does not come standard with this trainer. When you like to use a wireless chest strap you need to purchase this as an accessory.

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

⚠ WARNING
- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heartrate chest belt.

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

‼ NOTE
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)
The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: 220 - AGE. The maximum heart rate varies from person to person.

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

Beginner
50-60% of maximum heart rate
Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Advanced
60-70% of maximum heart rate
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

Expert
70-80% of maximum heart rate
Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting resistance (Fig. F)

To increase or decrease resistance, shift the adjustment knob at the side of the turbine cover.
- Shift upwards to increase resistance.
- Shift downwards to decrease resistance.
- The scale (1-10) helps you find and set a suitable resistance.

Replacing the batteries (Fig. E)

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

To fit/ Replace the batteries
- Loosen the screw on the battery holder cover to remove the cover. (Located on the back side).
- Remove the old batteries.
  Only valid when replacing the batteries for fresh ones.
- Insert the new batteries.
  Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover, in the reverse following order.
  Don't over-tighten the screw to avoid the cover to break.

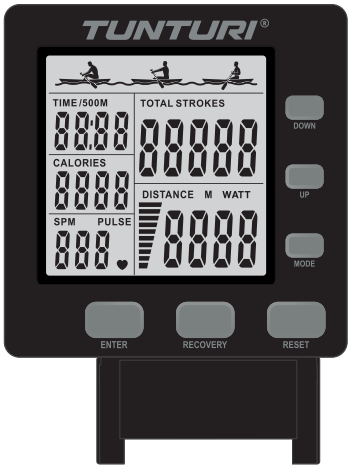
‼ NOTE
- Empty batteries should always be recycled per your Local legal regulations to save the environment.

⚠ WARNING
- Do not expose batteries to big temperature changes to prevent the batteries from leaking.

TUNTURI®

- To prevent your batteries from leaking, take them out if you plan on not using your device for longer periods of time.
- When inserting multiple batteries into a device, always use the same brand, the same type, and the same energy level.

Console (Fig. E)



⚠ WARNING
- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

‼ NOTE
- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes.

Operation

Power on
- Press any key to power on the console when being in sleep mode.
- Start workout to power on the console when being in sleep mode.
- Press any button to turn on the computer backlight, and the backlight will automatically turn off and enter the energy-saving mode after about 8 seconds.

Power off
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically.

Explanation Display functions

Time
- Without setting the target value, time will count up.
- When workout in time target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0:00 ~ 99:59.
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Time/ 500m
- Shows the time needed to run a 500 meter distance workout, based on the current rowing intensity.
- Display range: 0 ~ 99:00 minutes.

Strokes
- Without setting the target value, strokes will count up.
- When workout in strokes target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0 ~ 99999 strokes
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Total strokes
- Displays the cumulative number of times the user has exercised for many times.
- Value will reset after the batteries are re-installed.
- Display range: 0 ~ 99999 strokes

Distance
- Without setting the target value, strokes will count up.
- When workout in strokes target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0 ~ 99999 meters
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Watt
- Display current workout watts.
- Range 0 ~ 999 watt

Calories
- Without setting the target value, calories will count up.
- When workout in calories target mode, the parameter will count down from your target time to 0.
- Display range: 0 ~ 9999 calories
- Setting range: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

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

SPM
- SPM is Strokes Per Minute and is showing the average Strokes per minute during workout.
- Display range: 0 ~ 999 strokes per minute

Pulse
- Measured pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Display range: 0-60 ~ 240 BPM

‼ NOTE
- The measured value cannot be used as a medical basis.

Explanation of buttons

MODE
Press this button to select time, strokes, distance, calories and pulse functions.

ENTER
Press this button to switch time and time/500M functions, pulse and SPM functions, distance and watt functions, strokes and total strokes functions.

UP/ DOWN
To set the values of time, strokes, distance, calories and pulse.

RESET
Press the mode button to switch to the target function, and then press the reset button to reset the function value (time, strokes, distance, calories and pulse). Press and hold the reset button for about 2 seconds to restart the computer, and all values of the computer will be reset (except the total strokes, which will return to zero after the battery is reinstalled).

RECOVERY
Press this button to test the pulse recovery ability of the user. After a period of exercise, you still need to wear the wireless heartbeat chest belt. When the computer has pulse value display, press this button to start the pulse recovery function. The computer will enter the 60 second countdown. After the countdown, the user's pulse recovery status will be displayed on the screen. The recovery status represented by the F value is as follows:(Press the reset button to switch back to the main display screen.)

Programs

Target training settings
This computer has five target training modes: time, strokes, distance, calories and pulse (Set when stopping exercise).

Time target training mode
First press the "MODE" button to switch to the "TIME" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target time (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required time, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Strokes target training mode
First press the "MODE" button to switch to the "STROKES" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target strokes (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required strokes, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Distance target training mode
First press the "MODE" button to switch to the "DISTANCE" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target distances (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required distances, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Calories target training mode
First press the "MODE" button to switch to the "CALORIES" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target calories (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required calories, stop the button. Then start to use the machine, and the display will start to count down. When the count down reaches zero, the computer will sound an alarm to remind the user that the training goal is completed. if you continue to train, the computer will automatically start to count up from zero.

Pulse target training mode
First press the "MODE" button to switch to the "PULSE" function, and then press the "UP" and "DOWN" button to set the target pulse (Press and hold the up and down button to speed up the setting). when it reaches the required pulse, stop the button. Then start to use the machine, When the user's pulse is higher than the target pulse, the computer will give an alarm.

!! NOTE
- During the setting process, if you want to modify the target value, press the reset button to clear the current setting or press and hold the reset button for about 2 seconds to clear all target values, and then reset according to the above description.

Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Establish the Bluetooth connection only via the connection mode on the installed APP on your smart device.
- When the bluetooth connection between APP and console is established the console display will be dimmed.

!! NOTE
- Tunturi only provides the option to connect your fitness console throughout a bluetooth connection. Therefore Tunturi cannot be held responsible for damage, or malfunctioning of products other than Tunturi products.
- Check the website for extra information.

Cleaning and maintenance

The equipment requires very little maintenance, please follow up on below instructions. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

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

Lubricate the chain

Lubrication is a highly important service activity for the rower chain.. The recommended lubrication interval is after every 50 hours of use.

- Pour a little purified mineral oil on a lint-free cloth.
- With the cloth, stroke the entire length of the chain back and forth until the chain is oiled over the full length.
- Wipe off the excess and repeat if needed.

⚠ WARNING
- Never apply too much oil to avoid taints.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.
- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

TUNTURI®

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

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

Transport and storage

⚠ WARNING
- When need to carry, do carry and move the equipment with at least two persons.
- Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by grasping the frame base..
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms
The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV, and is maintained as instructed for that particular equipment. The product-specific approved environment and maintenance instructions are stated in the "user manual" of the product. The "user manual" can be downloaded from our website. http://manuals.tunturi.com

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per Distancery, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

Warranty coverage
Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

Warranty limitations
This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' Obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in Distanceries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

Procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.
Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm inch	242.0 95.3
Width	cm inch	61.0 24.0
Height	cm inch	116.0 45.7
Weight	kg lbs	32.5 71.6
Max. user weight	kg lbs	150 330
Battery size	2x	D
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No Yes No No

IMPORTANT NOTICE
The console is equipped with a 5.3 Khz receiver to prevent interference with the build in BT module operating on 5.0 Khz frequency signal.
Therefore we cannot guarantee a 5.0 Khz chest-strap can be received by your console. Though by our experience a 5.0 Khz heart rate transmitter (chest strap) will most likely work without any problems but cannot be guaranteed.

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives:
- 2014/30/EU - ElectroMagnetic Compatibility (EMC)
- 2014/53/EU - Radio Equipment Directive (RED)

The product therefore carries the CE label.
The Declaration of Conformity including all standards and directives can be downloaded on our website: https://doc.tunturi.com

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2023 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

- The product and the manual are subject to change.
- Specifications can be changed without further notice.
- Check our website for the latest user manual version.

Deutsch
Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Willkommen 32

Warnhinweise zur Sicherheit 32

Montageanleitungen 33
Beschreibung Abbildung A 33
Beschreibung Abbildung B 33
Beschreibung Abbildung C 33
Beschreibung Abbildung D 33
Zusätzliche Informationen zur Montage 33
Zusätzliche Umwelt Informationen 33

Trainings 33
Trainingsanleitung 33
Herzfrequenz 34

Gebrauch 35
Widerstand einstellen (Abb. F) 35
Erneuerung der Batterien (Abb. E) 35

Konsole (Abb. E) 35
Bedienung 35
Erläuterung der Anzeigefunktionen 35
Erläuterung der Tasten 36
Programme 36
Bluetooth & APP 37

Reinigung und Wartung 37
Schmieren Sie die Kette 37
Störungen und Fehlfunktionen 37

Transport und Lagerung 37

Garantie 37
Garantiedauer 37

Technische Daten 38

Herstellererklärung 38

Haftungsausschluss 38

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!
Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder und Rudergeräte an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Wichtige sicherheitshinweise
Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠ WARNUNG
- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

⚠ WARNUNG
- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.

- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 150 kg (330 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

Die Abbildung zeigt, wie das Gerät nach der Montage aussehen wird. Sie können diese bei der Montage als Referenz verwenden, befolgen Sie die Montageschritte aber immer in der richtigen Reihenfolge, wie in den Abbildungen gezeigt.

Beschreibung Abbildung B

Die Abbildung zeigt, welche Komponenten und Teile in der Lieferung enthalten sein sollen.

‼ HINWEIS
- Kleinteile können in Hohlräumen im Styropor-Produktschutz versteckt/verpackt werden
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.
Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

Die Abbildungen zeigen Ihnen in der richtigen Reihenfolge, wie Sie Ihren Trainer am besten montieren.

⚠ WARNUNG
- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

⚠ VORSICHT
- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Zusätzliche Informationen zur Montage

D3 So verbinden Sie den Hauptrahmen mit dem Sitzschienenrahmen

‼ HINWEIS
- Die beiden Rahmen werden durch ein spezielles Verriegelungssystem fixiert.

- Suchen Sie die horizontale Achse am Hauptrahmen.
- Suchen Sie den passenden horizontalen Schlitz am unteren Ende der am Sitzschienenrahmen montierten Vorderkappe.
- Neigen Sie den Hauptrahmen und den Sitzrahmen in einem ±30°-Winkel so, dass beide Komponenten eine dreieckige Form bilden.
- Positionieren Sie den Schlitz am Sitzschienenrahmen über die Achse des Hauptrahmens.
- Senken Sie das Anschlussstück langsam ab, bis es fest in der richtigen Position einrastet.

‼ HINWEIS
- Heben Sie die Werkzeuge für künftige Zwecke auf, die zu diesem Produkt geliefert wurden, wenn Sie die Montage beendet haben.

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung
Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

Entsorgung am ende der Lebensdauer
Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.
Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern.
Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden.
Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

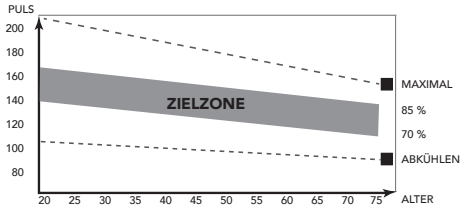
Trainingsanleitung

Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

TUNTURI®

Die Aufwärm-Phase
Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

Die Trainings-Phase
In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

Die Abkühlungs-Phase
Sie dient der Entspannung Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen. Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

Muskelformung
Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnesstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

Gewichtsabnahme
Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.

Herzfrequenz

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

‼ HINWEIS
- Ein Brustgurt wird nicht Standardmäßig bei diesem Trainer geliefert. Wenn Sie einen kabellosen Brustgurt verwenden möchten, müssen Sie diesen als Zubehör erwerben

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.

⚠ WARNUNG
- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.

⚠ VORSICHT
- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

‼ HINWEIS
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)
Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: 220 - ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

⚠ WARNUNG
- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Anfänger
50-60% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Anfänger, Gewicht- Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Fortgeschritten
60-70% der maximalen Herzfrequenz
Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

Experte
70-80% der maximalen erzfrequenz
Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Widerstand einstellen (Abb. F)

Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, drehen Sie den Einstellknopf an der Seite der Turbinenabdeckung.
- Schieben Sie ihn nach oben, um den Widerstand zu erhöhen.
- Schieben Sie nach unten, um den Widerstand zu verringern.
- Die Skala (1-10) hilft Ihnen beim Festlegen des geeigneten Widerstands.

Erneuerung der Batterien (Abb. E)

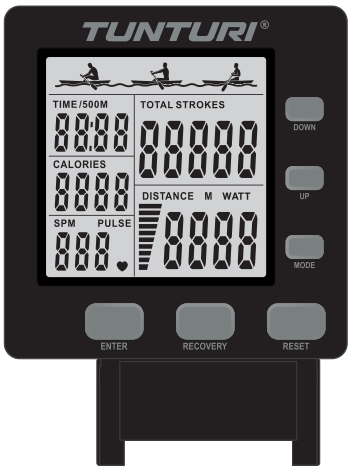
Die Konsole ist mit 2 D-Batterien an der Rückseite der Konsole ausgestattet.

Einsetzen/Austauschen der Batterien
- Lösen Sie die Schraube an der Abdeckung des Batteriehalters, um die Abdeckung zu entfernen. (Befindet sich auf der Rückseite.)
- Entfernen Sie die alten Batterien.
  Gilt nur, wenn die Batterien durch neue ersetzt werden.
- Legen Sie die neuen Batterien ein.
  Achten Sie darauf, dass die Pole der Batterien mit den Markierungen (+) und (-) übereinstimmen.
- Montieren Sie die Abdeckung in umgekehrter Reihenfolge.
  Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, damit die Abdeckung nicht bricht.

‼ HINWEIS
- Leere Batterien sollten immer gemäß den örtlichen gesetzlichen Bestimmungen recycelt werden, um die Umwelt zu schützen.

⚠ WARNUNG
- Setzen Sie die Batterien keinen großen Temperaturschwankungen aus, um ein Auslaufen zu verhindern.
- Um zu verhindern, dass die Batterien auslaufen, sollten Sie sie herausnehmen, wenn Sie Ihr Gerät längere Zeit nicht benutzen wollen.
- Wenn Sie mehrere Batterien in ein Gerät einlegen, verwenden Sie immer dieselbe Marke, denselben Typ und dieselbe Energiestufe.

Konsole (Abb. E)



⚠ VORSICHT
- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.

‼ HINWEIS
- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.

Bedienung

Einschalten
- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Starten Sie das Training, um die Konsole einzuschalten, wenn Sie sich im Schlafmodus befinden.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Hintergrundbeleuchtung des Computers einzuschalten. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach etwa 8 Sekunden automatisch aus und geht in den Energiesparmodus über.

Ausschalten
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP).

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Zeit
- Ohne Einstellung des Zielwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn Sie im Zeitzielmodus trainieren, zählt der Parameter von Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.
- Anzeigebereich: 0:00 ~ 99:59.
- Einstellbereich 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Zeit/500 m
- Zeigt die benötigte Zeit für einen Trainingslauf von 500 m basierend auf der aktuellen Ruderintensität an.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99:00 Minuten.

Ruderschläge
- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Schläge hochgezählt.
- Beim Training im Strokes-Zielmodus zählt der Parameter von Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99999 Ruderschläge
- Einstellbereich: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Schläge gesamt
- Zeigt die kumulative Anzahl der Trainingssitzungen an, die der Benutzer insgesamt seit längerer Zeit durchgeführt hat.
- Der Wert wird zurückgesetzt, wenn die Batterien wieder eingelegt werden.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99999 Ruderschläge

Distance (Entfernung)
- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Schläge hochgezählt.
- Beim Training im Strokes-Zielmodus zählt der Parameter von Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.
- Anzeigebereich: 0 ~ 99999 Meter
- Einstellbereich: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

Watt
- Aktuelle Trainings-Watt werden angezeigt.
- Bereich 0 ~ 999 Watt

TUNTURI®

Calories (Kalorien)
- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien summiert.
- Wenn Sie im Kalorienzielmodus trainieren, zählt der Parameter von Ihrer Zielzeit bis 0 herunter.
- Anzeigebereich: 0 ~ 9999 Kalorien
- Einstellbereich: 1:00 ~ 99:00 (± 1:00)

‼ HINWEIS
- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen, die nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden können.

SPM
- SPM sind Schläge pro Minute, wobei während des Trainings der Mittelwert der Schläge pro Minute angezeigt wird.
- Anzeigebereich: 0 ~ 999 Schläge pro Minute

Pulse (Puls)
- Der gemessene Puls wird nach 6 Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Zielpuls liegt.
- Anzeigebereich: 0-60~ 240 BPM

‼ HINWEIS
- Der gemessene Wert kann nicht als medizinische Grundlage verwendet werden.

Erläuterung der Tasten

MODE (MODUS)
Drücken Sie diese Taste, um die Funktionen Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls zu wählen.

ENTER
Drücken Sie diese Taste, um zwischen den Funktionen Zeit und Zeit/500M, Puls und SPM, Distanz und Watt, Ruderschläge und Gesamtschläge zu wechseln.

UP/ DOWN
Zum Einstellen der Werte für Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls.

RESET
Drücken Sie die Modus-Taste, um zur Zielfunktion zu wechseln, und drücken Sie dann die Reset-Taste, um die Funktionswerte (Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls) zurückzusetzen. Halten Sie die Reset-Taste etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten. Alle Werte des Computers werden zurückgesetzt (mit Ausnahme der Gesamtschläge, die nach dem Wiedereinsetzen der Batterie auf Null zurückgesetzt werden).

RECOVERY
Drücken Sie diese Taste, um die Pulserholungsfähigkeit des Benutzers zu testen. Sie müssen Sie den drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurt dazu nach der Trainingszeit weiterhin eine gewisse Zeit tragen. Wenn der Computer eine Impulswertanzeige hat, drücken Sie diese Taste, um die Pulserholungsfunktion zu starten. Der Computer startet den 60-Sekunden-Countdown. Nach Ablauf des Countdowns wird der Status der Pulserholung des Benutzers auf dem Bildschirm angezeigt. Der durch den F-Wert dargestellte Erholungsstatus lautet wie folgt: (Drücken Sie die Reset-Taste, um zum Hauptanzeigebildschirm zurückzukehren).

Programme

Zielvorgaben für das Training
Dieser Computer verfügt über fünf Zieltrainingsmodi: Zeit, Ruderschläge, Distanz, Kalorien und Puls (Einstellung bei Stoppuhr-Training).

Zeitziel-Trainingsmodus
Drücken Sie zunächst die „MODE"-Taste, um auf die Funktion „TIME" umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP"- und „DOWN"-Taste, um die Zielzeit einzustellen (halten Sie die „UP"- und „DOWN"-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzugeben, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Ruderschläge-Ziel
Drücken Sie zuerst die „MODE"-Taste, um auf die „STROKES"-Funktion umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP"- und „DOWN"-Taste, um die Zielschläge einzustellen (halten Sie die „UP"- und „DOWN"-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschten Schläge erreicht sind, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzugeben, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Distanzziel
Drücken Sie zunächst die „MODE"-Taste, um auf die Funktion „DISTANCE" umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP"- und „DOWN"-Taste, um die Zielentfernungen einzustellen (halten Sie die „UP"- und „DOWN"-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschten Distanzen erreicht sind, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzugeben, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Kalorienziel
Drücken Sie zunächst die „MODE"-Taste, um auf die Funktion „KALORIEN" umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP"- und „DOWN"-Taste, um die Zielkalorien einzustellen (halten Sie die „UP"- und „DOWN"-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). Wenn die gewünschten Kalorien erreicht sind, lassen Sie die Taste los. Wenn Sie das Gerät in Betrieb nehmen, beginnt der Countdown auf dem Display. Wenn der Countdown Null erreicht, sendet der Computer einen Alarm aus, um dem Benutzer anzugeben, dass das Trainingsziel erreicht ist. Wenn Sie weiter trainieren, beginnt der Computer automatisch von Null an hochzuzählen.

Trainingsmodus Pulsziel
Drücken Sie zunächst die „MODE"-Taste, um auf die „PULSE"-Funktion umzuschalten, und drücken Sie dann die „UP"- und „DOWN"-Taste, um den Zielpuls einzustellen (halten Sie die „UP"- und „DOWN"-Taste gedrückt, um die Einstellung zu beschleunigen). wenn der gewünschte Puls erreicht ist, lassen Sie die Taste los. Wenn der Puls des Benutzers höher ist als der Zielpuls, gibt der Computer einen Alarm aus.

‼ HINWEIS
- Wenn Sie während des Einstellvorgangs den Zielwert ändern möchten, drücken Sie die Reset-Taste, um die aktuelle Einstellung zu löschen, oder halten Sie die Reset-Taste etwa 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Zielwerte zu löschen, und setzen Sie sie dann entsprechend der obigen Beschreibung zurück.

Bluetooth & APP

- Diese Konsole kann über Bluetooth eine Verbindung mit ein APP auf dem Smart-Gerät herstellen. (iOS & Android)
- Erstellen Sie die Bluetooth-Verbindung nur über den Verbindungsmodus auf die installierte APP auf ihr Smartphone oder Tablet
- Wenn die Konsole mit dem Smart-Gerät über Bluetooth verbunden ist, wird die Konsole ausgeschaltet.

‼ HINWEIS
- Tunturi bietet nur die Option an, die Fitness-Konsole über eine Bluetooth-Verbindung anzuschließen. Daher ist Tunturi nicht für Schäden oder Fehlfunktionen von Produkten verantwortlich, die nicht von Tunturi sind.
- Überprüfen Sie die Website für zusätzliche Informationen

Reinigung und Wartung

Das Gerät ist sehr wartungsarm, bitte beachten Sie die nachfolgenden Hinweise. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen montiert, verwendet und gewartet wird.

⚠ WARNUNG
- Verwenden Sie KEINE Lösungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem weichen, saugfähigen Tuch.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Schmieren Sie bei Bedarf die Gelenke.

Schmieren Sie die Kette

Die Schmierung ist eine sehr wichtige Servicetätigkeit für die Ruderkette.
Alle 50 Betriebsstunden wird eine Schmierung empfohlen.

- Geben Sie ein wenig gereinigtes Mineralöl auf ein fusselfreies Tuch.
- Streichen Sie mit dem Tuch über die gesamte Länge der Kette hin und her, bis die Kette über die gesamte Länge geölt ist.
- Wischen Sie den Überschuss ab und wiederholen Sie den Vorgang, falls erforderlich.

⚠ WARNUNG
- Tragen Sie nie zu viel Öl auf, um Flecken zu vermeiden.

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.
- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Fehlersuche:
- Wenn die LCD-Anzeige verdunkelt ist, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- Wenn Sie in die Pedale treten und kein Signal erfolgt, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel richtig angeschlossen ist.

‼ HINWEIS
- Der Hauptbildschirm wird vier Minuten nach einem Trainingstopp ausgeschaltet.
- Wenn der Computer ungewöhnliche Dinge anzeigt, legen Sie die Batterien bitte erneut ein und versuchen Sie es noch einmal.

Transport und Lagerung

⚠ WARNUNG
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen
Der Käufer hat Anspruch auf die anwendbaren Bestimmungen, die in der jeweiligen nationalen Gesetzgebung für den Handel mit Konsumgütern festgelegt sind. Diese Garantie schränkt diese Rechte nicht ein. Die Garantie des Käufers gilt nur, wenn der Artikel in einer Umgebung verwendet und nach Anweisung gewartet wird, die von Tunturi New Fitness BV für dieses Gerät genehmigt wurde. Die produktspezifisch zugelassene Umgebung und Wartungshinweise sind im "Benutzerhandbuch" des Produkts angegeben. Das "Benutzerhandbuch" kann von unserer Website heruntergeladen werden. http://manuals.tunturi.com

Garantiedauer

Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

Garantieumfang
Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

TUNTURI®

Einschränkungen der garantie
Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung. Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.
Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	242.0 95.3
Breite	cm inch	61.0 24.0
Körpergröße	cm inch	116.0 45.7
Gewicht	kg lbs	32.5 71.6
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150 330
Batteriegröße	2x	D
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Ja Nein Nein

WICHTIGER HINWEIS
Die Konsole ist mit einem 5,3 Khz-Empfänger ausgestattet, um Interferenzen mit dem eingebauten BT-Modul zu vermeiden, das mit einem 5,0 Khz-Frequenzsignal arbeitet.
Daher können wir nicht garantieren, dass ein 5.0 Khz Brustgurt von Ihrer Konsole empfangen werden kann. Unserer Erfahrung nach funktioniert ein 5,0 Khz Herzfrequenz-Sender (Brustgurt) höchstwahrscheinlich ohne Probleme, dies kann aber nicht garantiert werden.

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht:
- 2014/30/EU – Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)
- 2014/53/EU – Funkgeräterichtlinie (RED)

Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.
Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: https://doc.tunturi.com

09-2023

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2023 Tunturi New Fitness BV
Alle Rechte vorbehalten.

- Produkt und Handbuch können geändert werden.
- Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.
- Auf unserer Website finden Sie die neueste Version des Benutzerhandbuchs.

Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257