CARDIO FIT R50W ROWER

CZ Uživatelská příručka
SK Používateľská príručka
GB User manual
DE Benutzerhandbuch
FR Manuel de l'utilisate ur
IT Manuale d'us o



Pozor, Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención

- Před sestavením tohoto produktu si prosím přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred zostavením tohto produktu si prečítajte tento návod na obsluhu.
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit er Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.



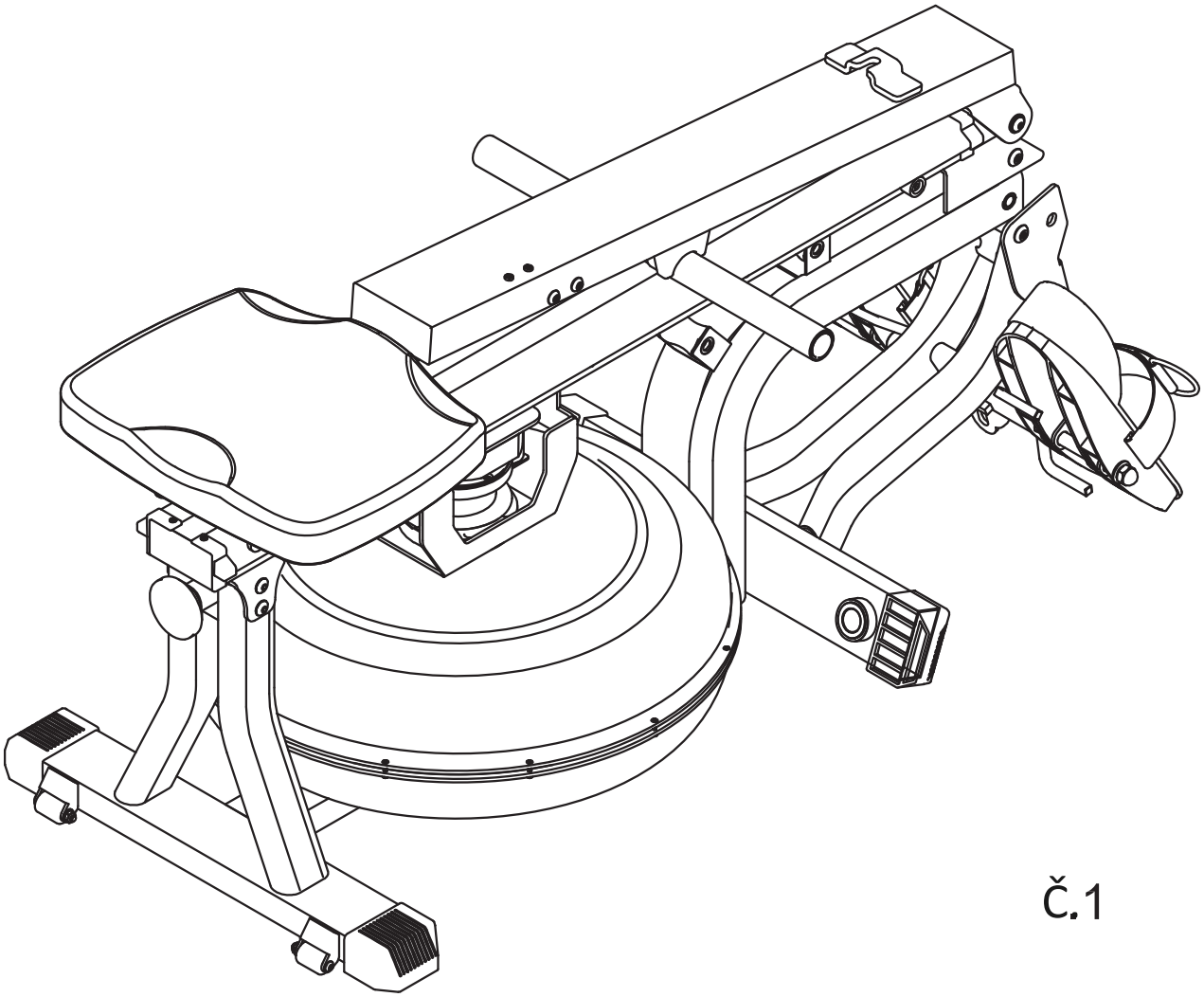
A


STOP
K
M
DISTANCE
CALORIES
COUNT/MIN
PULSE
COUNT
SCAN
TIME

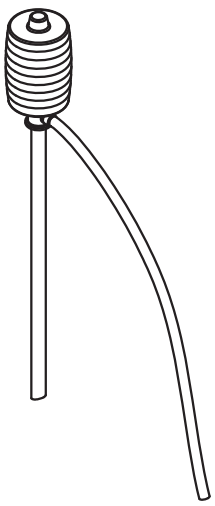

TUNTURI

TUNTURI®

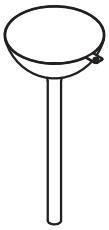
B



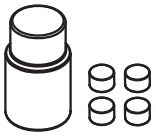
Č.1



Č. 91

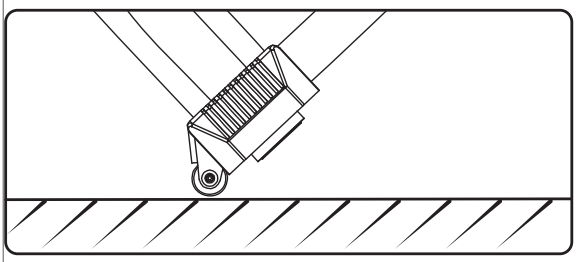


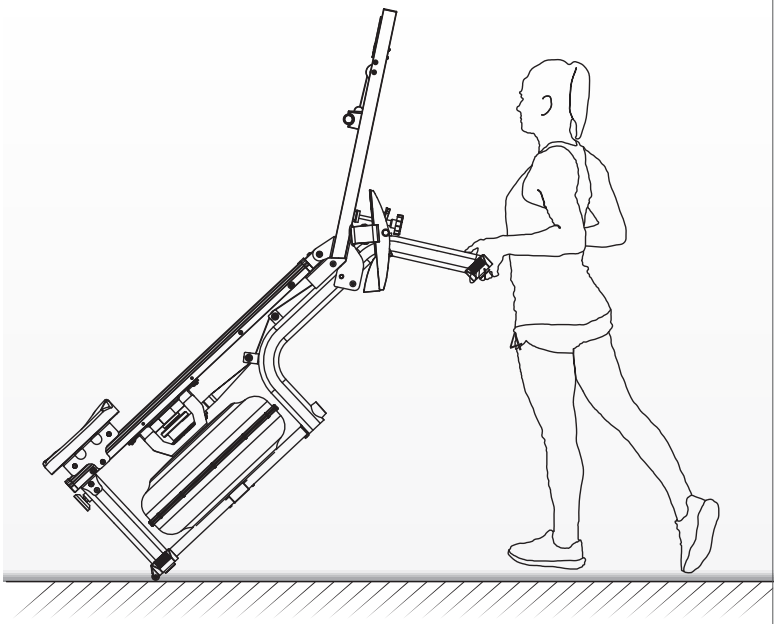
Č. 92



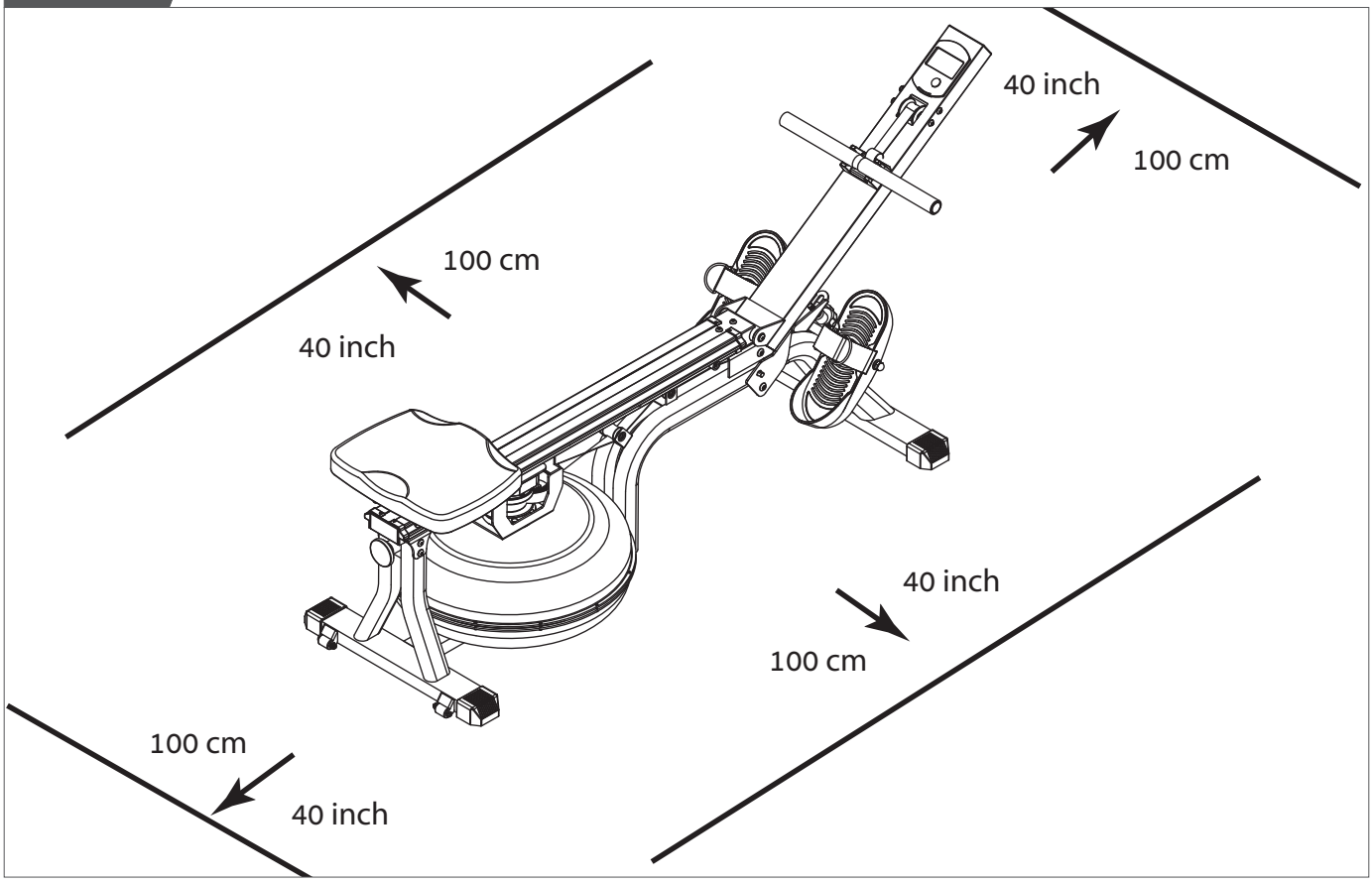
tableta na čištění vody

C



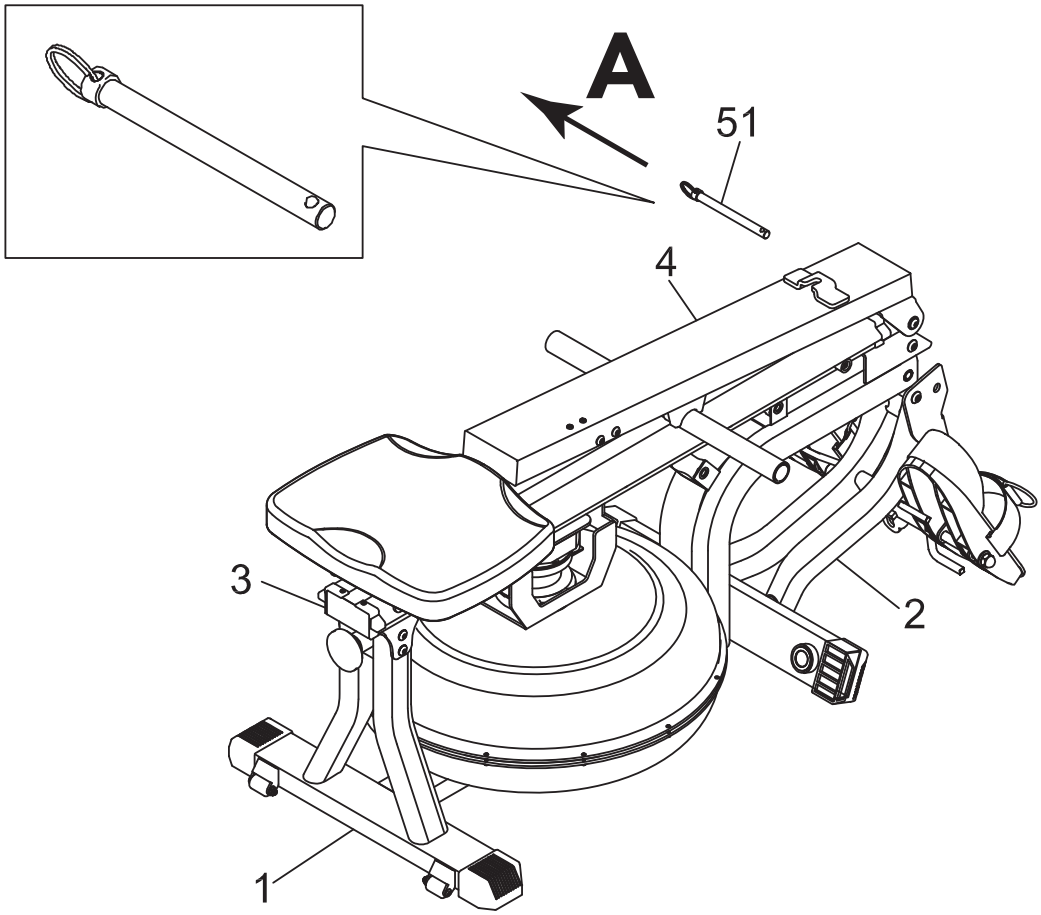


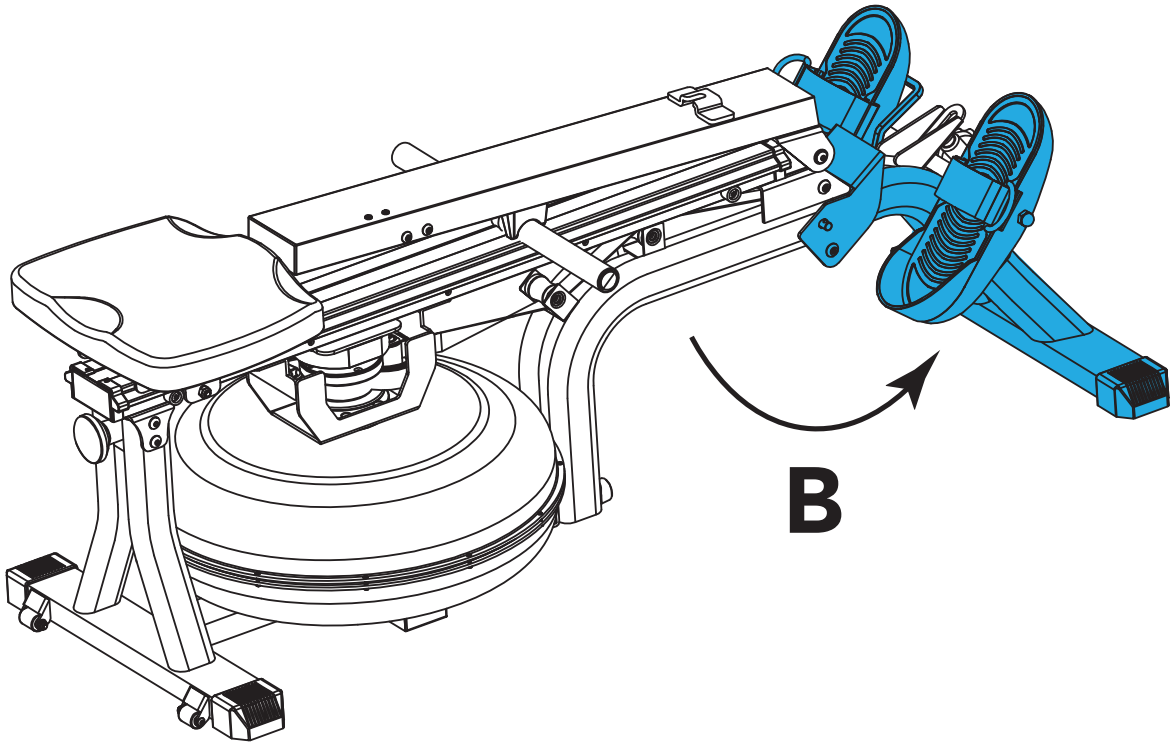
D-0



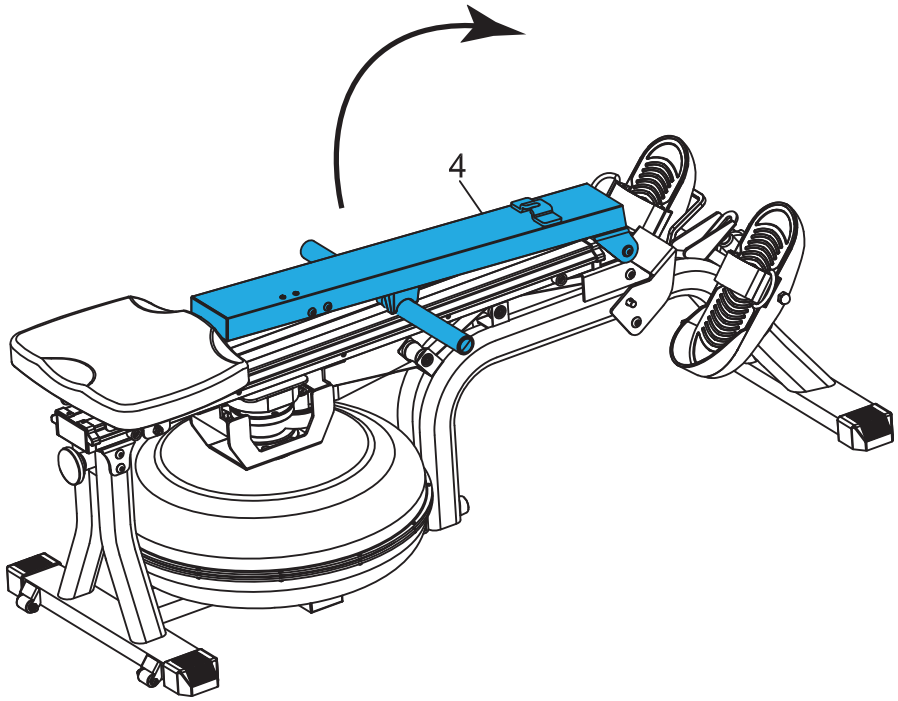
TUNTURI®

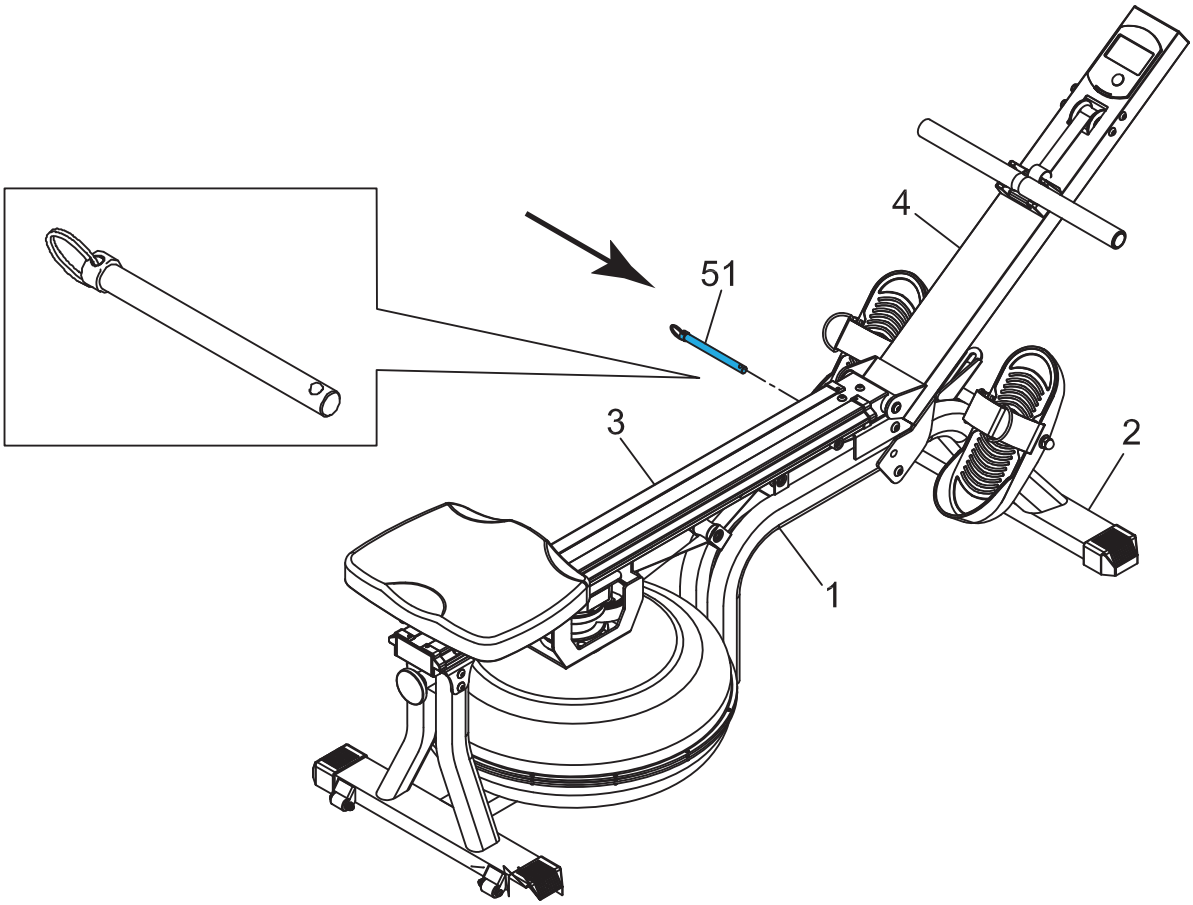
D-1



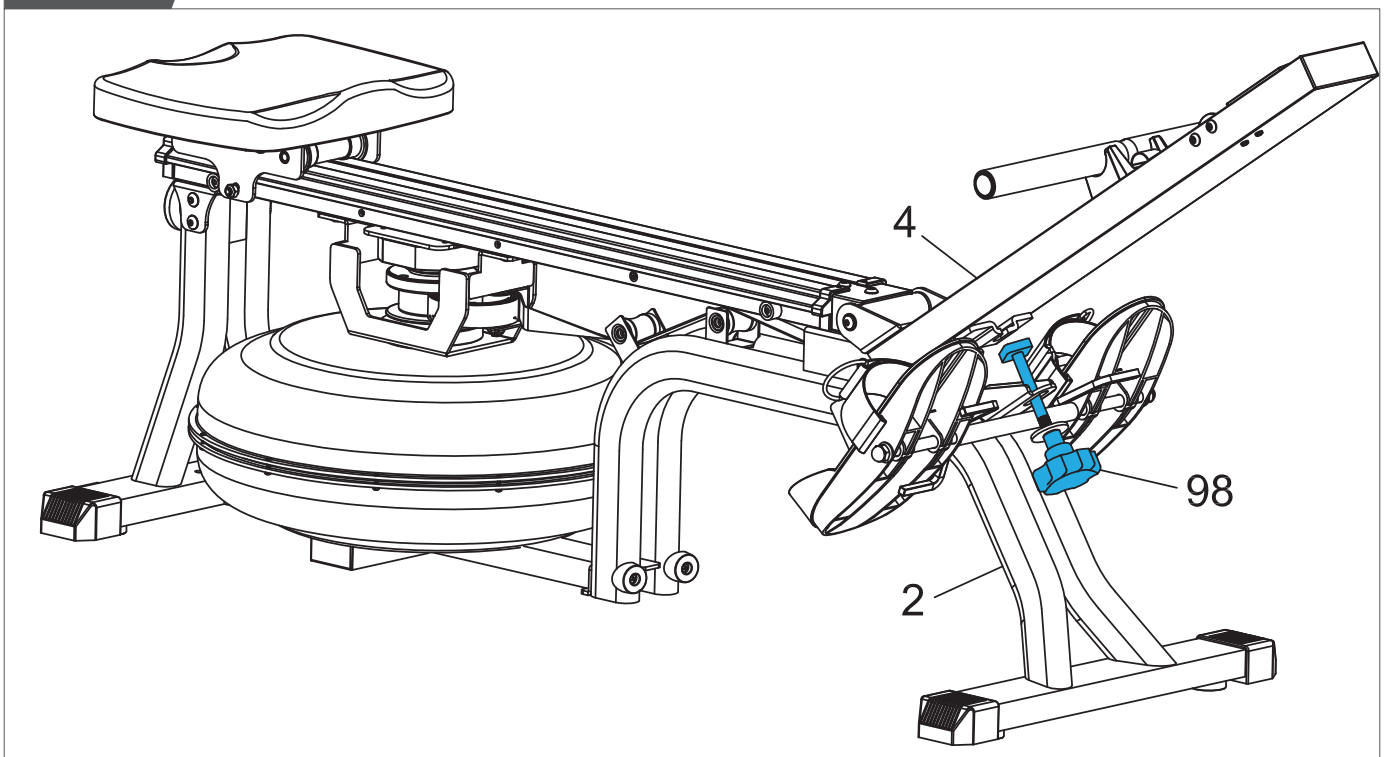


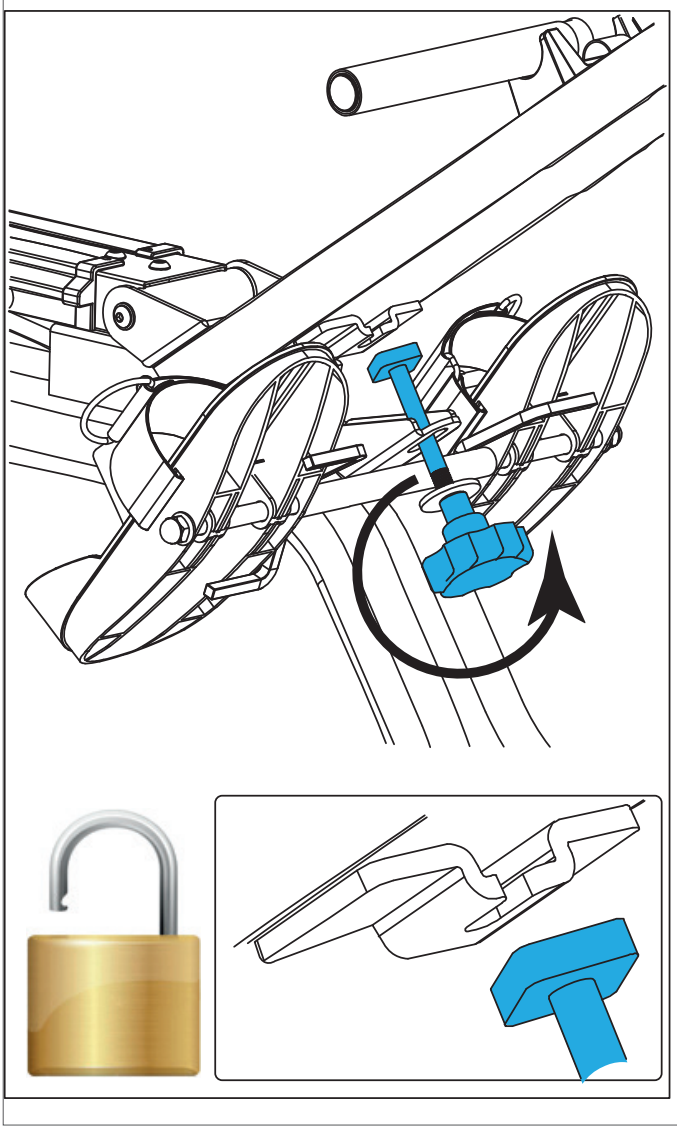
D-2

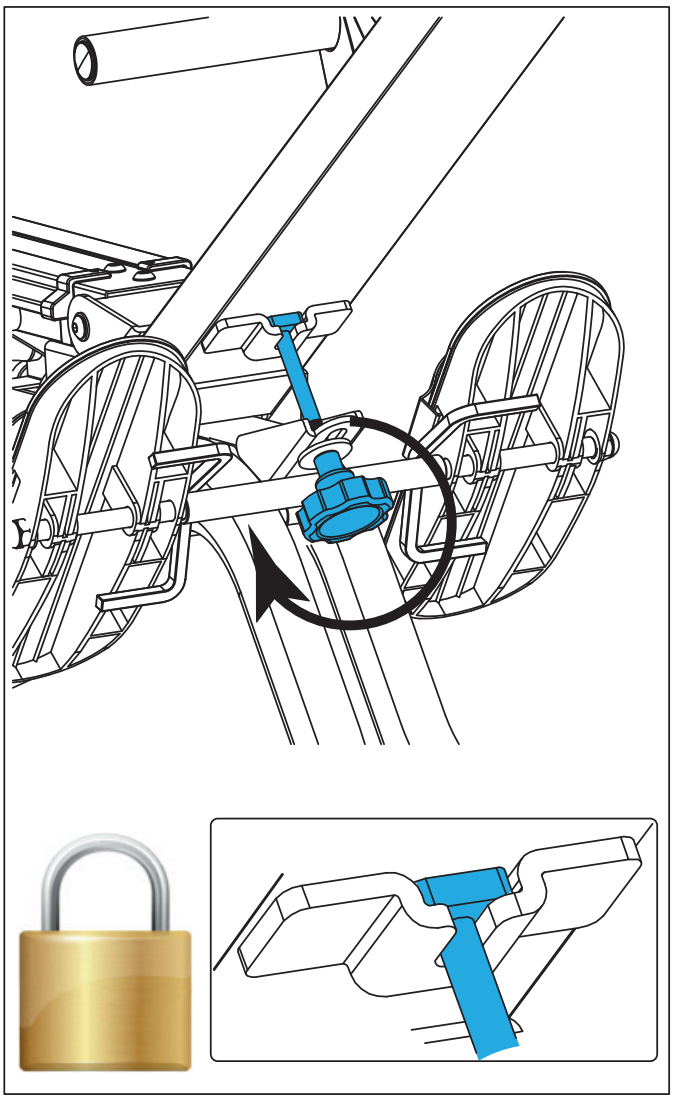




D-3A







E-1

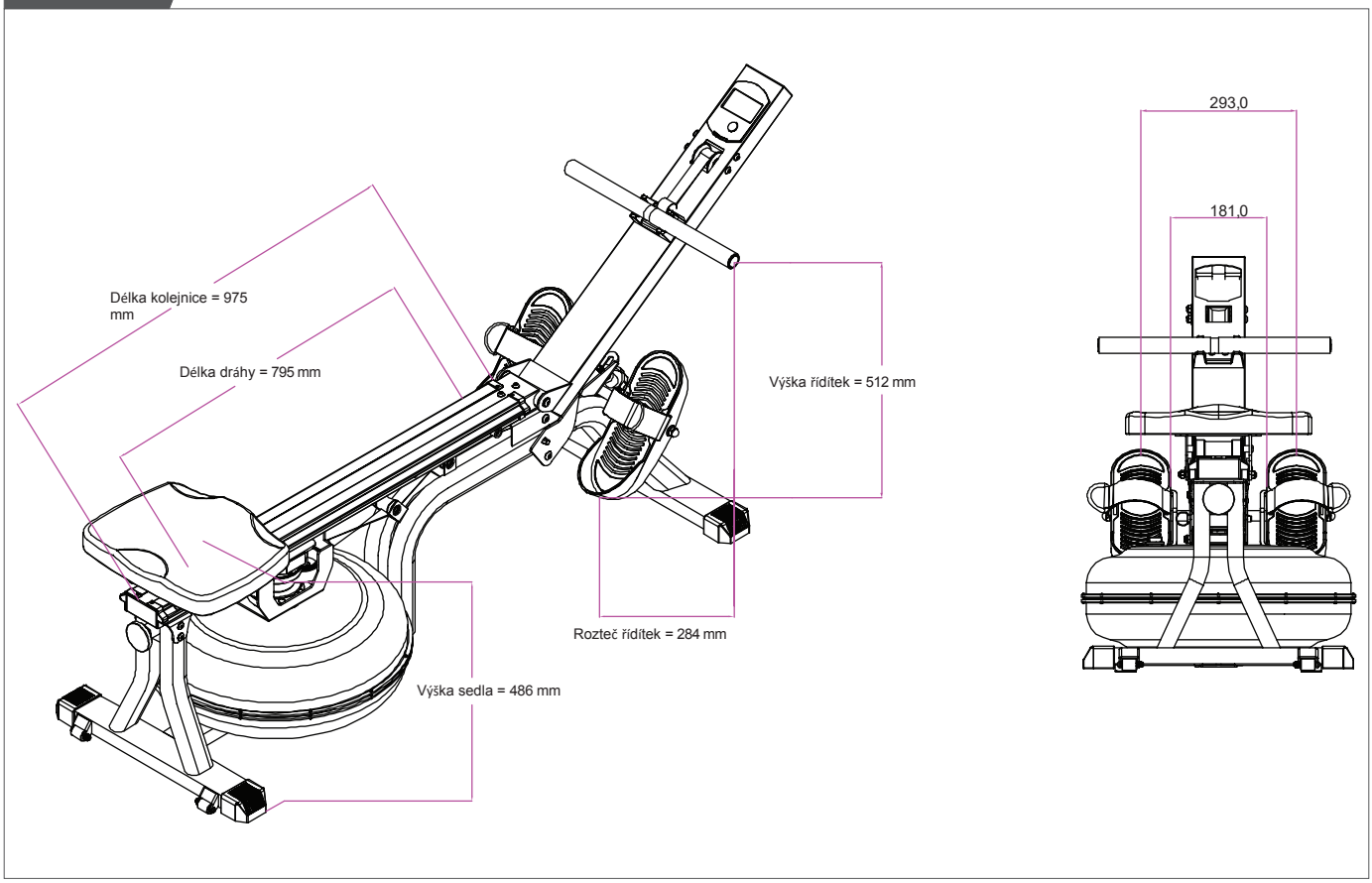


E-2



TUNTURI®

F


Délka kolejnice = 975 mm
Délka dráhy = 795 mm
Výška řídítek = 512 mm
Rozteč řídítek = 284 mm
Výška sedla = 486 mm
293,0
181,0

Obsah

Vítejte 11

Bezpečnostní upozornění 11
Popis (obr. A) 11
Obsah balení (obr. B) 11
Instalace (obr. D) 12
Další informace o životním prostředí 12

Nastavení hladiny vody v nádrži 12
Naplnění nádrže vodou (obr. E-3) 12
Odstranění vody z nádrže (obr. E-4) 12
Úprava vody 12

Cvičení 13
Pokyny k cvičení 13
Srdeční frekvence 13

Použití 14
Nastavení opěrných nožiček (obr. E-1) 14
Nastavení odporu 14
Jak veslovat 14

Konzole (obr. E-1) 14
Vysvětlení Funkce displeje 15
Vysvětlení tlačítek 15
Ovládání 15

Čištění a údržba 15
Voda mění barvu nebo je zakalená 15
Výměna baterií (obr. E-2) 15

Odstraňování závad 16

Přeprava a skladování 16

Záruka 16

Technické údaje 17

Prohlášení výrobce 17

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti 17

Vítejte

Vítejte ve světě Tunturi!
Děkujeme vám za zakoupení tohoto zařízení Tunturi.
Společnost Tunturi nabízí širokou škálu domácích fitness zařízení, včetně eliptických trenažérů, běžeckých pásů, rotopedů, veslařských trenažérů, posilovacích lavic a multifunkčních stanic. Zařízení Tunturi je vhodné pro celou rodinu, bez ohledu na úroveň fyzické kondice. Další informace naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com

Důležité bezpečnostní pokyny

Tento návod k použití je nezbytnou součástí vašeho tréninkového zařízení: před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny v tomto návodu. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní varování

⚠ VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní varování a pokyny. Nedodržení bezpečnostních varování a pokynů může dojít k úrazu nebo poškození zařízení. Bezpečnostní varování a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy pro monitorování srdečního tepu mohou být nepřesné.
- Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 3 hodiny denně.
- Tento přístroj mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání přístroje a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si s přístrojem nebudou hrát.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste předešli bolestem a namožení svalů, začněte každý trénink rozcvičkou a zakončete ho zklidněním. Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro použití venku.
- Používejte zařízení pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, abyste se nenachladili.
- 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.
- Používejte zařízení pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v návodu.
- Používejte zařízení pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v návodu.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některá část poškozená nebo vadná, obraťte se na svého prodejce.
- Držte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Chraňte vlasy před pohyblivými částmi.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Oděvy, šperky a jiné předměty udržujte mimo dosah pohyblivých částí.
- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg (330 liber).
- Neotevírejte zařízení bez konzultace s prodejcem.

Popis (obr. A)

Váš veslařský trenažér je stacionární fitness zařízení, které slouží k simulaci veslování bez nadměrného zatížení kloubů.

Obsah balení (obr. B)

- Balení obsahuje díly uvedené na obr. B.

!! POZNÁMKA
- Pokud některá součást chybí, kontaktujte svého prodejce.

Instalace (obr. D)

⚠ VAROVÁNÍ
- Zařízení sestavujte v daném pořadí.
- Při přenášení a přemísťování zařízení postupujte nejméně ve dvou osobách.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- V okolí zařízení ponechte volný prostor alespoň 100 cm.

- Správnou montáž zařízení najdete na obrázcích.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

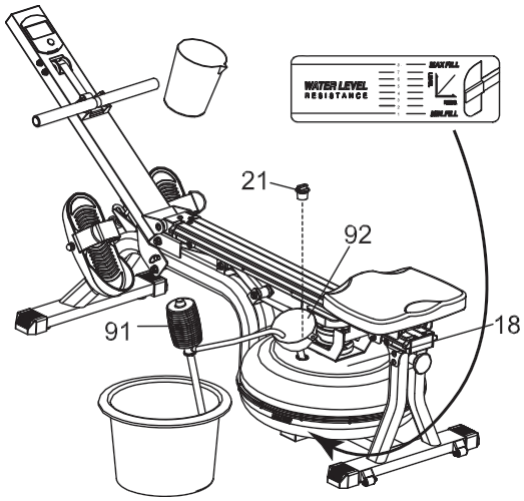
Vládní směrnice požadují, abychom snížili množství odpadu ukládaného na skládkách. Proto vás žádáme, abyste veškerý odpad z obalů zodpovědně likvidovali ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace na konci životnosti

My v Tunturi doufáme, že vám váš fitness trenažér bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy váš fitness trenažér dosáhne konce své životnosti. Podle evropské legislativy o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) jste odpovědní za řádnou likvidaci svého fitness trenažéru v uznaném veřejném sběrném místě.

Nastavení hladiny vody v nádrži

Naplnění nádrže vodou (obr. E-3)



- Odstraňte gumovou zátku nádrže (21) z horní části nádrže.
- Umístěte velký kbelík s vodou vedle veslařského trenažéru a umístěte sifon s pevnou hadicí do kbelíku a ohebnou hadicí do nádrže, jak je znázorněno na obrázku. Před naplněním se ujistěte, že je malý odvzdušňovací ventil v horní části sifonu uzavřen.

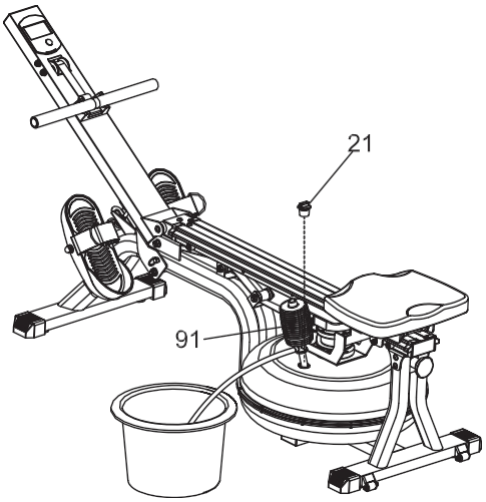
!! POZNÁMKA
- Pro maximální naplnění je zapotřebí 11 litrů vody.
- V případě špatné kvality vody doporučujeme použít destilovanou vodu.
- Umístěním kbelíku výše než nádrž umožníte sifonu „samovolné čerpání“ při doplňování vody do nádrže.
- Zvažte použití ručníku pod kbelíkem a nádržkou na vodu, aby se zabránilo skvrnám na podlaze.

⚠ VAROVÁNÍ
- Naplnění vody nad maximální hladinu může vést k k úniku vody během cvičení.

- Začněte plnit nádrž stlačením sifonu. K měření objemu vody v nádrži použijte štítek s měrkou na boku nádrže.
- Po naplnění nádrže na požadovanou hladinu vody otevřete ventil na horní straně sifonu, aby mohla přebytečná voda odtékat.
- Po dokončení plnění a úpravy vody se ujistěte, že je zátka nádrže opět nasazena.

Odstranění vody z nádrže (obr. E-4)

- Odstraňte zátku nádrže (21).
- Vložte pevný konec hadice sifonu do nádrže.
- Vložte konec ohebné hadice sifonu do velkého kbelíku.
- Vypusťte nádrž (v nádrži zůstane přibližně 20 % vody. Bez demontáže nádrže není možné nádrž zcela vyprázdnit).
- Nádrž znovu naplňte podle pokynů uvedených v části „Plnění nádrže“ tohoto návodu.



!! POZNÁMKA
- Ventil na horní straně sifonu musí být uzavřen, aby bylo možné správné odtok.
- Pokud je dodržován plán úpravy vody, není nutné vodu v nádrži měnit. Další tableta na úpravu vody je nutná pouze v případě, že dojde ke změně barvy vody.
- Vystavení slunečnímu záření má vliv na vodu. Umístěte veslaře mimo přímé sluneční světlo prodlouží dobu mezi úpravami vody.

Úprava vody

- Přidejte jednu tabletu na úpravu vody.
- Tabletu na úpravu vody přidejte vždy, když se voda časem jeví jako špinavá nebo zakalená.

⚠ VAROVÁNÍ
- Používejte pouze tablety na úpravu vody dodávané společností Tunturi.

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximální spotřeby kyslíku v těle, což zase zlepšuje vytrvalost a kondici. Během cvičení byste se měli potit, ale neměli byste být zadýchaní.
Abyste dosáhli a udrželi si základní kondici, cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvyšte počet cvičení. Vyplatí se kombinovat pravidelné cvičení se zdravou stravou. Osoba, která se zavázala k dietě, by měla cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Začněte cvičit nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby kardiovaskulární systém nebyl vystaven nadměrné zátěži.
Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení můžete měřit sledováním srdeční frekvence a pulsu.

Pokyny k cvičení

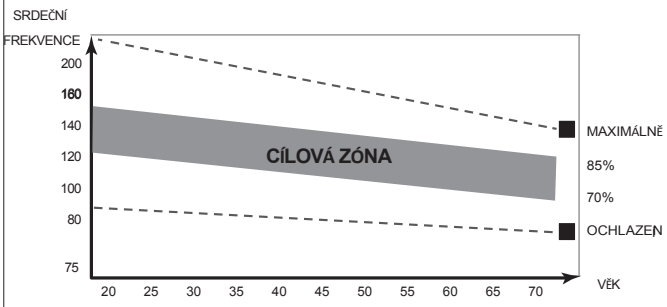
Používání fitness trenažéru vám přinese několik výhod: zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.

Fáze rozcvičení

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a správně rozhýbat svaly. Snižuje také riziko křečí a svalových zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly při protahování nenamáhejte ani neškubejte – pokud to bolí, PŘESTAŇTE.

Fáze cvičení

V této fázi vynakládáte úsilí. Po pravidelném používání se svaly na nohou stanou pružnějšími. Cvičte podle svých možností, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Intenzita cvičení by měla být dostatečná k tomu, aby se vaše srdeční frekvence zvýšila do cílové zóny uvedené v grafu níže.



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

Fáze zklidnění

Tato fáze slouží k uklidnění kardiovaskulárního systému a svalů. Jedná se o opakování rozcvičovacího cvičení, tj. snižte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli opakovat protahovací cvičení, opět s tím, že nesmíte svaly protahovat násilím nebo trhavými pohyby.
Jak se budete dostávat do formy, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno rozložit tréninky rovnoměrně po celém týdnu.

Posilování svalů

Chcete-li posílit svaly na fitness trenažéru, musíte nastavit poměrně vysoký odpor. To zvýší zátěž na svaly nohou a může to znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se také snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během fáze rozcvičení a zklidnění byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičení byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové zóně.

Hubnutí

Důležitým faktorem je zde množství vynaloženého úsilí. Čím tvrději a déle budete pracovat, tím více kalorií spálíte.
V podstatě se jedná o stejný princip jako při tréninku na zlepšení kondice, rozdíl je pouze v cíli.

Srdeční frekvence

Měření srdeční frekvence (hrudní pás pro měření srdeční frekvence)

!! POZNÁMKA

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

Nejpřesnější měření srdeční frekvence se dosahuje pomocí hrudního pásu pro měření srdeční frekvence. Srdeční frekvence se měří pomocí přijímače srdeční frekvence v kombinaci s vysílačem srdeční frekvence.
Měření vyžaduje, aby elektrody na pásu vysílače byly mírně vlhké a neustále se dotýkaly kůže. Pokud jsou elektrody příliš suché nebo příliš vlhké, měření srdeční frekvence bude méně přesné.

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud máte kardiostimulátor, před použitím hrudního pásu pro měření srdeční frekvence se poraďte s lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Pokud se vedle sebe nachází více zařízení pro měření srdeční frekvence , ujistěte se, že vzdálenost mezi nimi je alespoň 1,5 metru.
- Pokud je k dispozici pouze jeden přijímač srdečního tepu a několik vysílačů, ujistěte se, že se v dosahu vysílače nachází pouze jedna osoba s vysílačem.

!! POZNÁMKA

- Hrudní pás pro měření srdečního tepu noste vždy pod oblečením přímo v přímém kontaktu s pokožkou. Nepoužívejte hrudní pás pro měření srdečního tepu nad oblečením. Pokud nosíte hrudní pás pro měření srdečního tepu nad oblečení, nebude žádný signál.
- Pokud nastavíte limit srdeční frekvence pro trénink, při jeho překročení se ozve alarm.
- Vysílač přenáší srdeční frekvenci do konzole na vzdálenost až 1 metr. Pokud nejsou elektrody vlhké, srdeční frekvence se na displeji nezobrazí.
- Některá vlákna v oděvech (např. polyester, polyamid) vytvářejí statickou elektřinu, která může bránit přesnému měření srdeční frekvence.
- Mobilní telefony, televizory a další elektrické spotřebiče vytvářejí elektromagnetické pole, které může bránit přesnému měření srdeční frekvence.

Maximální srdeční frekvence (během tréninku)

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

⚠ VAROVÁNÍ

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

Začátečníci 50–60 % maximální srdeční frekvence

Vhodné pro začátečníky, osoby sledující svou váhu, rekonvalescenty a osoby, které dlouho necvičily. Cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách.

Pokročilí 60–70 % maximální srdeční frekvence

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

Expert 70–80 % maximální srdeční frekvence

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

Použití

Nastavení opěrných nožiček (obr. E-1)

Zařízení je vybaveno 4 opěrnými nohami. Pokud zařízení není stabilní, lze opěrné nohy nastavit.

- Otočte opěrné nohy podle potřeby, aby bylo zařízení ve stabilní poloze.
- Utáhněte pojistné matice, aby se zajistily opěrné nohy.

!! POZNÁMKA

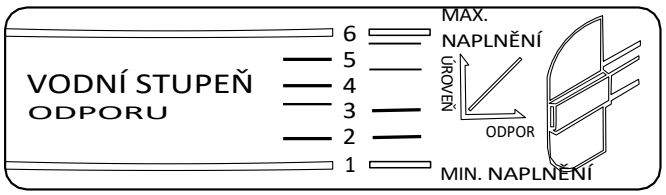
- Stroj je nejstabilnější, když jsou všechny opěrné nohy zcela zasunuty . Proto začněte se vyrovnáváním stroje tím, že všechny opěrné nohy zcela zašroubujete, a teprve poté vyšroubujte požadované opěrné nohy, aby byl stroj stabilní.

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, upravte hladinu vody.

- Více vody znamená větší odpor.
- Méně vody znamená menší odpor.

Stupnice na nádržce na vodu vám pomůže najít a nastavit vhodný odpor.



Max. naplnění	6	± 11,0 l
5		± 10,5 l
4		± 9,8 l
3		± 9,0 l
2		± 8,0 l
Min. naplnění	1	± 7,5 l

Jak veslovat

	**Zahájení** Pohodlně dopředu s rovnými zády a pažemi.
	**Záběr** Tlačte nohama, zatímco paže zůstávají rovné.
	**Dokončení** Proveďte tah rukama a nohama a mírně se zakloňte v pánvi.
	**Zotavení** Horní část těla se nakloní dopředu nad pánev a posuňte se vpřed.
	**Zachycení** Vraťte se do výchozí polohy a začněte znovu.

Zachycení

Začněte pohodlně v předklonu a silně se odrazte nohama, přičemž udržujte paže a záda rovné.

Dokončení

Začněte táhnout paže zpět, jakmile přejdou přes kolena, a pokračujte v pohybu až do konce, přičemž se mírně zakloňte přes pánev.

Zotavení

Vraťte se do výchozí polohy a opakujte.

⚠ VAROVÁNÍ

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Pokud se cítíte slabí nebo máte závratě, okamžitě přestaňte.

Konzole (obr. E-1)

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Chraňte konzoli před přímým slunečním zářením.
- Pokud je povrch konzole pokrytý kapkami potu, osušte jej.
- Neopírejte se o konzoli.
- Na displej se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, aby se displeje nedotýkaly vaše nehty ani ostré předměty.

!! POZNÁMKA
- Konzole přejde do pohotovostního režimu, pokud zařízení 4 minuty nepoužívá.

Vysvětlení Funkce displeje

SCAN
- Zobrazení funkcí se mění každé 2 sekundy: čas, počet, vzdálenost, kalorie, počet za minutu a puls

TIME
- Při cvičení automaticky sčítá dobu tréninku.
- Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59.

Count/ min
- Zobrazuje počet záběrů za minutu. Rozsah zobrazení 0 ~ 15 ~ 9999.
- Pokud během cvičení není do monitoru po dobu 4 sekund přenášen žádný signál, RPM zobrazí „0“.

DIST
- Při cvičení automaticky sčítá vzdálenost.

Calories
- Automaticky sčítá kalorie spálené během cvičení.

Rozsah: 0 ~ 999,9.

!! POZNÁMKA
- Tyto údaje slouží pouze jako orientační vodítko pro porovnání různých cvičení, které nelze použít v lékařské léčbě

Počet
- Zobrazuje průměrný počet úderů za minutu během tréninku.

Puls
- Zobrazuje aktuální srdeční frekvenci, pokud je měřena.

Stop

Zastavení se zobrazí, když po dobu delší než 2 sekundy nedojde k žádné registraci aktivity.

Konzole se vypne v režimu pauzy a zobrazí se „STOP“.

Pokračujte v tréninku do 4 minut, aby se konzole nevypnula do režimu Stand By.

Vysvětlení tlačítek

Režim/Reset
- Stisknutím tlačítka Mode/Reset vyberete funkce konzole.
- Podržte tlačítko Mode/Reset stisknuté po dobu 5 sekund, abyste resetovali: čas, počet, vzdálenost a kalorie.

Provoz

Zapnutí
- Stiskněte libovolné tlačítko pro zapnutí konzole v režimu spánku.
- Začněte šlapat, aby se konzole zapnula z režimu spánku.

Vypnutí

Pokud do monitoru nebude po dobu 4 minut přenášen žádný signál, monitor automaticky přejde do režimu SPÁNKU. (Aktivní tréninková data budou ztracena.)

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje žádnou zvláštní údržbu. Pokud je zařízení sestaveno, používáno a udržováno v souladu s pokyny, není nutné jej znovu kalibrovat.

⚠ VAROVÁNÍ
- 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 namažte spoje.
- Čištění a údržbu zařízení nesmí provádět děti bez dozoru.

⚠ UPOZORNĚNÍ
- Zabraňte znečištění kolejnice sedacího válce. Nečistoty mohou způsobit poškození kolejnice válce, což může vést k problémům s kvalitou.

Voda mění barvu nebo je zakalená

Možná příčina:

Veslař je vystaven přímému slunečnímu záření nebo voda nebyla ošetřena.

Řešení:
- Změňte umístění veslaře, aby nebyl vystaven přímému slunečnímu záření.
- Přidejte přípravek na úpravu vody nebo vyměňte vodu v nádrži podle pokynů v části této příručky věnované úpravě vody.

Výměna baterií (obr. E-2)

Konzole je vybavena 2 bateriemi AA v zadní části konzole.
- Sejměte konzoli.
  Stiskněte západku na spodní straně, aby se uvolnila.
  Není nutné odpojovat kabelové připojení.
- Vyjměte staré baterie.
- Vložte nové baterie. Ujistěte se, že baterie odpovídají označení polarity (+) a (-).
- Namontujte konzolu zpět na místo.
  Ujistěte se, že je zajištěna západka na spodní straně.

!! POZNÁMKA
- Vybitá baterie by měla být vždy recyklována v souladu s místními právními předpisy, aby nedocházelo k poškozování životního prostředí.

⚠ VAROVÁNÍ
- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, aby nedošlo k k úniku baterií.
- Aby nedošlo k úniku baterií, vyjměte je, pokud plánujete zařízení delší dobu nepoužívat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte stejnou značku, stejný typ a stejnou úroveň energie.

Řešení problémů

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými komponenty. Ve většině případů není nutné odnášet celé zařízení k opravě, protože obvykle stačí vyměnit vadnou součástku.

Pokud zařízení během používání nefunguje správně, okamžitě kontaktujte svého prodejce Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo vašeho zařízení. Uveďte také povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, sériové číslo vašeho zařízení a číslo náhradního dílu, který potřebujete. Seznam náhradních dílů najdete na zadní straně tohoto návodu. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Odstraňování závad

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

!! POZNÁMKA

- Po 4 minutách přerušení tréninku se hlavní obrazovka vypne.
- Pokud se na displeji počítače zobrazí neobvyklé údaje, vložte baterie znovu a zkuste to znovu.

Přeprava a skladování

⚠ VAROVÁNÍ

- Při přenášení a přemísťování zařízení musí být přítomny alespoň dvě osoby.

- Postavte se před zařízení na každou stranu a pevně uchopte rukojeti. Nakloňte přední část zařízení tak, aby se zadní část zařízení zvedla na kolečkách. Přesuňte zařízení a opatrně ho položte na zem. Umístěte zařízení na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Přes nerovný povrch zařízení přesouvejte opatrně. Zařízení nepřesouvejte po schodech pomocí koleček, ale přenášejte jej za rukojeti.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupujícího společnosti

Tunturi Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva stanovená v národní legislativě týkající se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího
platí pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s pokyny pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny pro údržbu 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 Distancery, proto se prosím obraťte na svého místního prodejce, který vám sdělí záruční podmínky.

Rozsah záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě nenesou odpovědnost na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé, sekundární nebo následné škody jakékoli povahy vyplývající z jakéhokoli použití nebo nemožnosti použití tohoto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení od společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínek běžného, doporučeného používání produktu, jak je popsáno v uživatelské příručce, a za předpokladu, že byly dodrženy pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Ani společnost Tunturi New Fitness BV, ani distributoři Tunturi
Závazky se vztahují na vady způsobené z důvodů mimo jejich kontrolu. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, 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. Záruka se nevztahuje na vady způsobené běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluk vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluk podstatně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na vady vzniklé v důsledku neprovedení pravidelné údržby uvedené v uživatelské příručce k produktu. Záruka se dále nevztahuje na vady vzniklé v důsledku používání a skladování v nevhodném prostředí, jak je popsáno v uživatelské příručce, které by mělo být vnitřní, suché,
bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na údržbové činnosti, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalaci.

Postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna jednoduchých měřidel, pedálů a jiných podobných dílů, které nevyžadují demontáž/montáž fitness zařízení. Záruční opravy provedené jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty zárukou.
Nedodržení pokynů uvedených v uživatelské příručce má za následek neplatnost záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm palec	205,0 80,7
Šířka	cm palec	56,0 22,0
Výška	cm palce	84,0 33,1
Hmotnost	kg libry	37,8 83,3
Max. hmotnost uživatele	kg lbs	150 330
Velikost baterie	2 ks	AA
Srdeční frekvence měření k dispozici přes:	Kontakt s rukojetí 5,0 kHz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ne Ne Ano Ne Ne

DŮLEŽITÉ

Konzole je vybavena přijímačem 5,3 kHz, který zabraňuje rušení vestavěného modulu BT pracujícího na frekvenci 5,0 kHz.
Podle našich zkušeností však vysílač srdečního tepu (hrudní pás) s frekvencí 5,0 kHz bude s největší pravděpodobností fungovat bez problémů.

!! POZNÁMKA

- Chcete-li se dozvědět rozměry produktu a funkční rozměry seznamte se s ilustrací F

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že veslařský trenažér Cardio Fit R50W je v souladu s následujícími normami a směrnicemi:

- Směrnice o elektromagnetické kompatibilitě (2014/30/EU)
- Směrnice RoHS (2011/65/EU)
- Nařízení o obecné bezpečnosti výrobků (GPSR) – (EU) 2023/988
- Nařízení o bateriích (EU) 2023/1542.

Úplné znění prohlášení o shodě EU je k dispozici na následující internetové adrese: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Prohlášení

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Produkt a návod se mohou změnit.
- Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky najdete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte 18

Bezpečnostné upozornenie 18
- Popis (obr. A) 18
- Obsah balenia (obr. B) 18
- Inštalácia (obr. D) 19
- Ďalšie informácie o životnom prostredí 19

Nastavenie hladiny vody v nádrži 19
- Napĺňanie nádrže vodou (obr. E-3) 19
- Odstránenie vody z nádrže (obr. E-4) 19
- Úprava vody 19

Cvičenie 20
- Pokyny k cvičeniu 20
- Srdcová frekvencia 20

Použitie 21
- Nastavenie oporných nôh (obr. E-1) 21
- Nastavenie odporu 21
- Ako veslovať 21

Konzola (obr. E-1) 21
- Vysvetlenie Funkcie displeja 22
- Vysvetlenie tlačidiel 22
- Ovládacie prvky 22

Čistenie a údržba 22
- Voda mení farbu alebo je zakalená 22
- Výmena batérií (obr. E-2) 22

Odstraňovanie porúch 23

Preprava a skladovanie 23

Záruka 23

Technické údaje 24

Vyhlásenie výrobcu 24

Upozornenie 24

Vitajte

Vitajte vo svete Tunturi!
Ďakujeme vám za zakúpenie tohto produktu Tunturi.
Tunturi ponúka širokú škálu domácich fitness zariadení, vrátane eliptických trenažérov, bežeckých pásov, stacionárnych bicyklov, veslovacích trenažérov, posilňovacích lavíc a multifunkčných posilňovní. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu, bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto používateľská príručka je neoddeliteľnou súčasťou vášho tréningového zariadenia: pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny v tejto príručke. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné varovania a pokyny.
  Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže viesť k zraneniu alebo poškodeniu zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uchovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné.
- Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa cítite slabý, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je určené výhradne na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálna doba používania je obmedzená na 3 hodiny denne.
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a chápu súvisiace riziká.
- Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa uistili, že sa nehrajú so zariadením
  .
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
  - Ak pocítite nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé
  , okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolesti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho ochladením. Na konci tréningu sa nezabudnite poriadne pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné iba na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na použitie v exteriéri.
- Zariadenie používajte iba v dobre vetranom prostredí.
  Aby ste sa nenachladili, nepoužívajte zariadenie v prostredí s prievanom.
  - Zariadenie používajte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 10 °C a 35 °C.
    Zariadenie skladujte iba v prostredí s teplotou okolia medzi 5 °C a 45 °C.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode.
- Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. Nepoužívajte zariadenie na iné účely, ako sú uvedené v návode.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je akákoľvek jeho časť poškodená alebo vadná. Ak je akákoľvek časť poškodená alebo vadná, kontaktujte svojho predajcu.
- Držte ruky, nohy a ostatné časti tela ďalej od pohyblivých častí.
- Chráňte si vlasy pred pohyblivými časťami.
- Noste vhodné oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte ďalej od pohyblivých častí.
  časti.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou nad 150 kg (330 libier).
- Neotvárajte zariadenie bez konzultácie s predajcom.

Popis (obr. A)

Váš veslovací trenažér je stacionárne fitness zariadenie určené na simuláciu veslovania bez nadmerného zaťaženia kĺbov.

Obsah balenia (obr. B)

- Balík obsahuje diely uvedené na obr. B.

!! P UPOZORNENIE

- Ak niektorá časť chýba, kontaktujte svojho predajcu.

Inštalácia (obr. D)

⚠ VAROVANIE

- Zariadenie zmontujte v uvedenom poradí.
- Na prenášanie a presúvanie zariadenia sú potrebné najmenej dve osoby.

⚠ POZOR

- Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch.
- Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Okolo zariadenia ponechajte voľný priestor aspoň 100 cm.
- Správnu inštaláciu zariadenia nájdete na obrázkoch.

Ďalšie informácie o prostredí

Likvidácia obalov

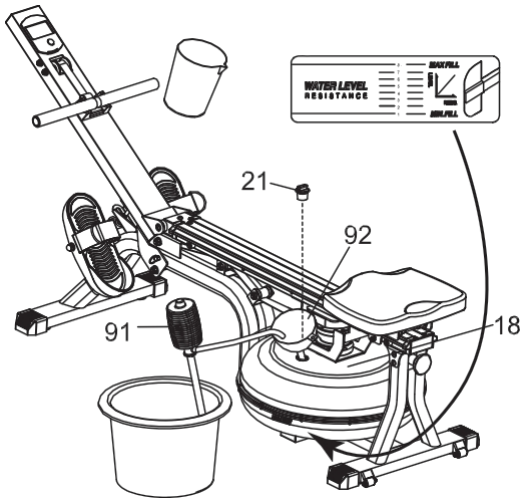
Vládne smernice vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadu odvážaného na skládky. Preto vás žiadame, aby ste všetky obalové odpady zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných strediskách.

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi veríme, že váš fitness tréner vám bude slúžiť mnoho rokov. Príde však čas, keď váš fitness tréner dosiahne koniec svojej životnosti. Podľa európskej legislatívy o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) ste zodpovední za riadnu likvidáciu vášho fitness trénera v uznanom verejnom zbernom mieste.

Nastavenie hladiny vody v nádrži

Napĺňanie nádrže vodou (obr. E-3)



- Odstráňte gumovú zátku nádrže (21) z hornej časti nádrže.
- Umístite veľký vedro s vodou vedľa veslovacieho stroja a umiestnite sifón s pevnou hadicou do vedra a ohybnou hadicou do nádrže, ako je znázornené na obrázku. Pred naplnením sa uistite, že malý odvzdušňovací ventil v hornej časti sifónu je uzavretý.

!! POZNÁMKA

- Na maximálne naplnenie je potrebných 11 litrov vody.
- Ak je kvalita vody zlá, odporúčame použiť destilovanú vodu.
- Umiestnením vedra vyššie ako nádrž umožníte sifónu „samonapĺňanie“ pri dopĺňaní nádrže vodou.
- Zvážte umiestnenie uteráka pod vedro a vodnú nádrž, aby ste zabránili vzniku škvŕn na podlahe.

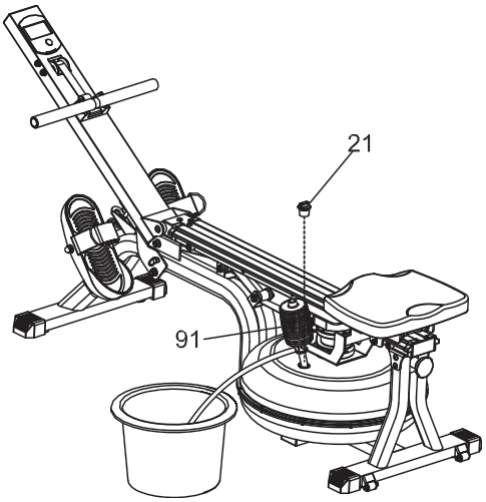
⚠ UPOZORNENIE

- Naplnenie vody nad maximálnu hladinu môže spôsobiť úniku vody počas cvičenia.

- Napĺňanie nádrže začnite stlačením sifónu. Na meranie objemu vody v nádrži použite stupnicu na bočnej strane nádrže.
- Po naplnení nádrže na požadovanú hladinu vody otvorte ventil na hornej strane sifónu, aby mohla prebytočná voda odtekať.
- Po dokončení plnenia a nastavenia hladiny vody sa uistite, že je zátka nádrže nasadená späť.

Odstránenie vody z nádrže (obr. E-4)

- Odstráňte zátku nádrže (21).
- Vložte pevný koniec hadice sifónu do nádrže.
- Vložte ohybný koniec hadice sifónu do veľkého vedra.
- Vypustite nádrž (v nádrži zostane približne 20 % vody. Nádrž nie je možné úplne vyprázdniť bez jej demontáže).
- Nádrž znovu naplňte podľa pokynov v časti „Plnenie časť „Nádrž“ v tejto príručke.



!! POZNÁMKA

- Ventil na hornej strane sifónu musí byť uzavretý, aby bola zabezpečená správna odtok.
- Ak sa dodržiava harmonogram úpravy vody, nie je potrebné meniť vodu v nádrži. Ďalšia tableta na úpravu vody je potrebná len v prípade, ak sa zmení farba vody.
- Vystavenie slnečnému žiareniu ovplyvňuje vodu. Umiestnenie veslára mimo priameho slnečného žiarenia predĺži čas medzi úpravami vody.

Úprava vody

- Pridajte jednu tabletu na úpravu vody.
- Tabletu na úpravu vody pridávajte vždy, keď sa voda časom zdá byť špinavá alebo zakalená.

⚠ UPOZORNENIE

- Používajte iba tablety na úpravu vody dodávané spoločnosťou Tunturi.

Cvičenie

Cvičenie by malo byť mierne ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo zase zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas cvičenia by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní. Na dosiahnutie a udržanie základnej kondície cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť svoju kondíciu, zvýšte počet cvičení. Je prospešné kombinovať pravidelné cvičenie so zdravou stravou. Osoba, ktorá sa zaviazala k diéte, by mala cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať dennú dobu cvičenia na jednu hodinu. Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby kardiovaskulárny systém nebol vystavený nadmernému namáhaniu.
Ako sa vaša kondícia zlepšuje, môžete postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia môžete merať sledovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny k cvičeniu

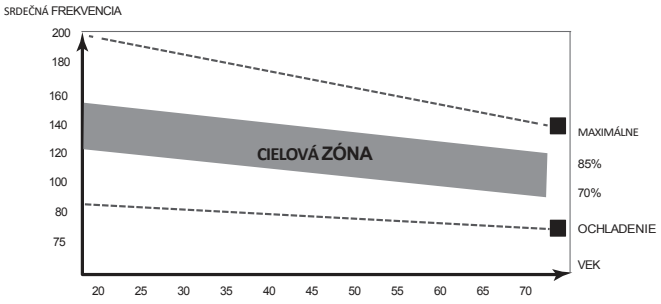
Využívanie služieb fitness trénera vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.

Fáza rozcvičenia

Táto fáza pomáha rozprúdiť krvný obeh a správne rozohriatie svalov. Znižuje tiež riziko kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa urobiť niekoľko strečingových cvičení, ako je popísané nižšie. Každé strečingové cvičenie by malo trvať približne 30 sekúnd. Pri strečingu nepreťažujte ani neškubajte svaly – ak to bolí, PRESTAŇTE.

Fáza cvičenia

Toto je fáza, v ktorej sa namáhate. Pri pravidelnom používaní sa vaše svaly na nohách stanú pružnejšími. Cvičte podľa svojich schopností, ale je veľmi dôležité udržiavať rovnomerné tempo počas celého cvičenia. Intenzita cvičenia by mala byť dostatočná na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila do cieľovej zóny uvedenej v tabuľke nižšie.



Táto fáza by mala trvať najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína 15–20 minút.

Fáza ochladenia

Táto fáza slúži na upokojenie kardiovaskulárneho systému a svalov. Je to opakovanie rozcvičovacích cvičení, t. j. spomaľte a pokračujte asi 5 minút. Teraz by ste mali zopakovať strečingové cvičenia, opäť bez silového alebo trhavého napínania svalov.
Ako sa dostanete do formy, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne a, ak je to možné, rozložiť tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Posilňovanie svalov

Ak chcete posilniť svaly na posilňovacom stroji, musíte nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa zvýši zaťaženie svalov nôh, čo môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas fázy rozcvičenia a ochladenia by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu tréningu by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali svoju srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Chudnutie

Dôležitým faktorom je tu množstvo vynaloženého úsilia. Čím tvrdšie a dlhšie trénujete, tým viac kalórií spálite.
Ide v podstate o rovnaký princíp ako pri tréningu na zlepšenie kondície, jediným rozdielom je cieľ.

Srdcová frekvencia

Meranie srdcovej

frekvencie
(hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie)

!! POZNÁMKA

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

Najpresnejšie meranie srdcovej frekvencie sa dosahuje pomocou hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie. Srdcová frekvencia sa meria pomocou prijímača srdcovej frekvencie v kombinácii s vysielačom srdcovej frekvencie. Meranie vyžaduje, aby elektródy na vysielacom páse boli mierne vlhké a v neustálom kontakte s pokožkou. Ak sú elektródy príliš suché alebo príliš mokré, meranie srdcovej frekvencie bude menej presné.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak máte kardiostimulátor, pred použitím hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie sa poraďte so svojím lekárom.

⚠ UPOZORNENIE

- Ak sa vedľa seba nachádza viacero monitorov srdcovej frekvencie , zabezpečte, aby vzdialenosť medzi nimi bola minimálne 1,5 metra.
- Ak je k dispozícii len jeden prijímač srdcovej frekvencie a niekoľko vysielačov, zabezpečte, aby sa v dosahu vysielača nachádzala iba jedna osoba s vysielačom.

!! POZNÁMKA

- Na meranie srdcovej frekvencie vždy noste hrudný pás pod odevom, v priamom kontakte s pokožkou.
  Nepoužívajte hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie cez oblečenie.
  Ak budete hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie nosiť cez oblečenie, nebude fungovať.
- Ak nastavíte limit srdcovej frekvencie pre tréning, pri prekročení limitu zaznie alarm. bude prekročená, zaznie alarm.
- Vysielač prenáša vašu srdcovú frekvenciu do konzoly vo vzdialenosti až 1 meter. Ak elektródy nie sú vlhké, vaša srdcová frekvencia sa nezobrazí.
- Niektoré vlákna v odeve (napr. polyester, polyamid) generujú statickú elektrinu, ktorá môže ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.
- Mobilné telefóny, televízory a iné elektrické spotrebiče generujú elektromagnetické polia, ktoré môžu ovplyvniť presnosť merania srdcovej frekvencie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú človek môže bezpečne dosiahnuť počas namáhavého cvičenia. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: 220 - VEK. Maximálna srdcová frekvencia sa líši od človeka k človeku.

⚠ UPOZORNENIE

- Dávajte pozor, aby ste počas tréningu neprekročili svoju maximálnu srdcovú frekvenciu.
  Počas tréningu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojím lekárom.

Začiatočníci 50–60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí, ktorí dbajú na svoju váhu, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí 60–70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre ľudí, ktorí chcú zlepšiť a udržať si kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Experti 70–80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejších jedincov, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý vytrvalostný tréning.

Použitie

Nastavenie oporných nôh (obr. E-1)

Zariadenie je vybavené 4 opornými nohami. Ak zariadenie nie je stabilné, nastaviť oporné nohy.

- Podporné nohy otočte podľa potreby, aby bolo zariadenie v stabilnej polohe.
- Utiahnite poistné matice, aby ste zaistili oporné nohy.

!! POZNÁMKA

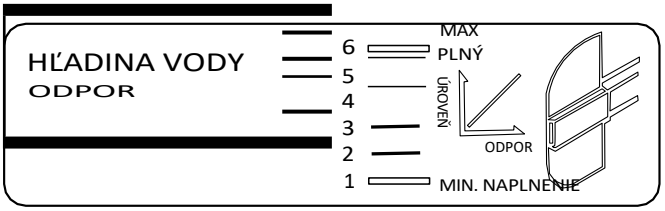
- Stroj je najstabilnejší, keď sú všetky oporné nohy úplne zasunuté
  Preto začnite vyrovnávať stroj úplným zaskrutkovaním všetkých oporných nôh a až potom odskrutkujte potrebné oporné nohy, aby ste stroj stabilizovali.

Nastavenie odporu

Na zvýšenie alebo zníženie odporu nastavte hladinu vody.

- Viac vody znamená väčší odpor.
- Menej vody znamená menší odpor.

Stupnica na nádrži na vodu vám pomôže nájsť a nastaviť vhodný odpor.



Max. naplnenie	6	± 11,0 l
5		± 10,5 l
4		± 9,8 l
3		± 9,0 l
2		± 8,0 l
Min. plnenie	1	± 7,5 l

Ako veslovať

	**Začnite** Pohodlne sa nakloňte dopredu s chrbtom a rukami v priamom postavení.
	**Záber** Tlačte nohami a udržujte ruky rovné.
	**Dokončenie** Ťahajte rukami a nohami a mierne vráťte panvu späť.
	**Návrat** Horná časť tela sa nakloní dopredu nad panvu a posuňte dopredu.
	**Chyťte** Vráťte sa do východiskovej polohy a začnite znova.

Chytenie

Začnite v pohodlnom predklone a silno sa odrazte nohami, pričom držte ruky a chrbát rovno.

Dokončenie

Začnite ťahať ruky dozadu, hneď ako prejdú kolená, a pokračujte v pohybe až do konca, pričom sa mierne nakloňte dozadu nad panvu.

Obnova

Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte.

⚠ UPOZORNENIE

- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojím lekárom.
- Ak sa cítite slabý alebo máte závraty, okamžite prestaňte.

Držiak (obr. E-1)

⚠ UPOZORNENIE

- Chráňte držiak pred priamym slnečným žiarením.
- Ak je povrch konzoly pokrytý potom, utrite ho do sucha.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Dotykový displej dotykajte iba končekmi prstov. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali vaše nechty ani ostré predmety.

!! POZNÁMKA
- Konzola prejde do pohotovostného režimu, ak zariadenie nie je používané 4 minúty.

Vysvetlenie Funkcia zobrazenia

SCAN
- Displej sa mení každé 2 sekundy: čas, počet, vzdialenosť, kalórie, počet za minútu a pulz

TIME
- Automaticky sčítava tréningový čas počas cvičenia.
- Rozsah zobrazenia: 00:00 ~ 99:59.

Počet/min
- Zobrazuje počet záberov za minútu. Rozsah zobrazenia 0 ~ 15 ~ 9999.
- Ak monitor počas cvičenia 4 sekundy nezaznamená žiadny vstup Signál sa neprenáša, otáčky motora sa zobrazujú ako „0“.

DIST
- Automaticky sčítava vzdialenosť počas cvičenia.

Calories
- Automaticky sčítava kalórie spálené počas cvičenia.

Rozsah: 0 ~ 999,9.

!! POZNÁMKA
- Tieto údaje slúžia iba ako orientačný údaj na porovnanie rôznych cvičení a nemožno ich použiť na lekárske účely.

Počet
- Zobrazuje priemerný počet úderov za minútu počas tréningu.

Srdcová frekvencia
- Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu, ak je meraná.

Stop
Zastaviť sa zobrazí, ak nie je zaznamenaná žiadna aktivita dlhšie ako 2 sekundy. Konzola prejde do režimu pauzy a zobrazí sa nápis „STOP“. Pokračujte v tréningu maximálne 4 minúty, aby sa konzola neprepínala do pohotovostného režimu.

Vysvetlenie tlačidiel

Režim/Reset
- Stlačte tlačidlo Mode/Reset, aby ste vybrali funkcie konzoly.
- Podržte tlačidlo Mode/Reset stlačené po dobu 5 sekúnd, aby ste vynulovali: čas, počet, vzdialenosť a kalórie.

Ovládanie

Zapnutie
- Stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby ste konzolu zapli z režimu spánku.
- Začnite šliapať, aby sa konzola prebudila z režimu spánku.

Vypnutie
Ak sa na monitor neprenáša žiadny signál po dobu 4 minút, monitor automaticky prejde do režimu SPÁNKU. (Aktívne tréningové údaje sa stratia.)

Čistenie a údržba

Zariadenie nevyžaduje žiadnu špeciálnu údržbu u. Ak je zariadenie zmontované, používané a udržiavané v súlade s pokynmi, nie je potrebné ho prekalibrovať.

⚠ UPOZORNENIE
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Po každom použití zariadenie utrite mäkkou, savou handričkou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.
- V prípade potreby namazajte spoje.
- Deti nesmú čistiť ani udržiavať zariadenie bez dozoru.

⚠ VAROVANIE
- Zabráňte znečisteniu koľajnice valčeka sedadla. Znečistenie môže spôsobiť poškodenie valčekovej koľajnice, čo môže viesť k problémom s kvalitou.

Voda mení farbu alebo je zakalená

Možná príčina:
Veslár je vystavený priamemu slnečnému žiareniu alebo voda nebola upravená.

Riešenie:
- Zmeňte umiestnenie veslovacieho trenažéra tak, aby nebol vystavený priamemu slnečnému žiareniu.
- Pridajte prostriedok na úpravu vody alebo vymeňte vodu v nádrži podľa pokynmi v časti o úprave vody v tejto príručke.

Výmena batérií (obr. E-2)

Konzola je vybavená 2 AA batériami v zadnej časti konzoly.
- Odstráňte konzolu. Stlačte západku na spodnej strane, aby sa uvoľnila. Nie je potrebné odpojiť káblové pripojenie.
- Vyberte staré batérie.
- Vložte nové batérie. Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniu polarity (+) a (-).
- Nasaďte späť držiak. Uistite sa, že je zaistená západka na spodnej strane.

!! POZNÁMKA
- Použité batérie by sa mali vždy recyklovať v súlade s miestnymi predpismi predpisy, aby nedošlo k poškodeniu životného prostredia.

⚠ VAROVANIE
- Nevystavujte batérie extrémnym teplotným zmenám, aby nedošlo vytečeniu batérie.
- Aby ste zabránili vytečeniu batérie, vyberte batérie, ak plánujete zariadenie dlhší čas nepoužívať.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia vždy používajte batérie rovnakej značku, typ a úroveň energie.

Riešenie problémov spoločnosťou

Napriek neustálej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť poruchy a nesprávne fungovanie spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebné odovzdať celé zariadenie na opravu, pretože zvyčajne stačí vymeniť chybný komponent.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite kontaktujte svojho predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a sériové číslo vášho zariadenia. Opíšte tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo vášho zariadenia a číslo náhradného dielu, ktorý potrebujete. Zoznam náhradných dielov nájdete na zadnej strane tejto príručky. Používajte iba náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Odstraňovanie porúch

- Ak je LCD displej slabý, znamená to, že je potrebné vymeniť batérie. Ak pri šliapaní nie je signál, skontrolujte, či je kábel správne pripojený.

!! POZNÁMKA

- Hlavná obrazovka sa po 4 minútach nečinnosti počas tréningu vypne.
- Ak sa na displeji počítača zobrazia nezvyčajné údaje, vložte batérie znovu a skúste to znova.

Preprava a skladovanie

⚠ VAROVANIE

- Pri preprave a presúvaní zariadenia musia byť prítomné najmenej dve osoby

- Postavte sa na jednu alebo druhú stranu zariadenia a pevne uchopte rukoväte. Nakloňte prednú časť zariadenia tak, aby sa zadná časť zariadenia zdvihla na kolieskach. Presuňte zariadenie a opatrne ho položte na podlahu. Zariadenie položte na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy.
- Zariadenie opatrne presúvajte po nerovných povrchoch. Zariadenie nepresúvajte po schodoch nahor alebo nadol pomocou koliesok, ale ho prenášajte za rukoväte.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s minimálnymi teplotnými výkyvmi.

Záruka

Záruka pre kupujúcich Tunturi

Záručné podmienky

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené v národnej legislatíve týkajúcej sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka neobmedzuje tieto práva. Záruka kupujúceho
To platí len v prípade, ak je produkt používaný v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a je udržiavaný v súlade s pokynmi pre dané zariadenie. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho produktu sú uvedené v „návode na použitie“ produktu. „Návod na použitie“ si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. http://manuals.tunturi.com

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia odo dňa zakúpenia. Záručné podmienky sa môžu líšiť v závislosti od vzdialenosti, preto sa obráťte na svojho miestneho predajcu, aby vám poskytol informácie o záručných podmienkach.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi nezodpovedajú na základe tejto záruky ani inak za žiadne osobitné, nepriame, náhodné alebo následné škody akéhokoľvek druhu, ktoré vzniknú v dôsledku používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné vady fitness zariadení v pôvodnom balení od spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka je platná len za podmienok bežného, odporúčaného používania produktu, ako je uvedené v používateľskej príručke, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV týkajúce sa inštalácie, údržby a používania. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi
nezodpovedajú za vady spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje iba na pôvodného kupujúceho a je platná iba v krajinách, 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. Záruka sa nevzťahuje na vady spôsobené bežným opotrebením, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluk vznikajúce počas používania, pokiaľ tieto zvuky alebo hluk výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené vadou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na vady vyplývajúce z nevykonania pravidelnej údržby uvedenej v používateľskej príručke k produktu. Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je uvedené v návode na použitie, ktoré by malo byť vnútorné, suché,
bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na údržbové činnosti, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavovanie dielov, ani na inštaláciu.

Postupy, ktoré môžu zákazníci vykonávať sami, ako je výmena jednoduchých meradiel, pedálov a iných podobných častí, ktoré nevyžadujú demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými subjektmi ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté zárukou.
Nedodržanie pokynov v používateľskej príručke má za následok zrušenie záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm palec	205,0 80,7
Šírka	cm palec	56,0 22
Výška	cm palce	84,0 33,1
Hmotnosť	kg libry	37,8 83,3
Max. hmotnosť používatelia	kg libier	150 330
Veľkosť batérie	2	AA
Srdcová frekvencia Meranie Dostupné cez:	Kontakt s rukoväťou 5,0 kHz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT	Nie Nie Áno Nie Nie

DÔLEŽITÉ

Konzola je vybavená 5,3 kHz prijímačom, ktorý zabraňuje rušeniu
Vstavaný modul BT pracuje na frekvencii 5,0 kHz.
Podľa našich skúseností však vysielač srdcovej frekvencie (hrudný pás)
s frekvenciou 5,0 kHz bude s najväčšou pravdepodobnosťou fungovať
bez problémov.

!! POZNÁMKA

- Ak sa chcete dozvedieť viac o rozmeroch produktu a funkčných rozmeroch , pozrite si obrázok F

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že veslovací trenažér Cardio Fit R50W spĺňa nasledujúce normy a smernice:

- Smernica o elektromagnetickej kompatibilite (2014/30/EÚ)
- Smernica RoHS (2011/65/EÚ)
- Všeobecné nariadenie o bezpečnosti výrobkov (GPSR) – (EÚ) 2023/988
- Nariadenie o batériách (EÚ) 2023/1542.

Úplné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na tejto internetovej adrese:
https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Upozornenie

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Produkt a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome **25**

Safety warnings **25**
Description (fig. A) 25
Package contents (fig. B) 25
Installation (fig. D) 26
Additional environmental information 26

Adjust tank water level **26**
Filling the tank with water (fig. E-3) 26
Removing water from the tank (fig. E-4) 26
Water treatment 26

Workouts **27**
Exercise Instructions 27
Heart rate 27

Use **28**
Adjusting the support feet (fig. E-1) 28
Adjusting resistance 28
How to row 28

Console (fig. E-1) **28**
Explanation Display functions 29
Explanation of buttons 29
Operation 29

Cleaning and maintenance **29**
Water changes colour or becomes cloudy 29
Replacing the batteries (fig. E-2) 29

Troubleshooting **30**

Transport and storage **30**

Warranty **30**

Technical data **31**

Declaration of the manufacturer **31**

Disclaimer **31**

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, rowers, strength benches and multi stations. 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.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150 kg (330 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Description (fig. A)

Your rower is a piece of stationary fitness equipment used to simulate rowing without causing excessive pressure to the joints.

Package contents (fig. B)

- The package contains the parts as shown in fig. B.

NOTE
- If a part is missing, contact your dealer.

Installation (fig. D)

WARNING
- Set up 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 environmental information

Packaging disposal

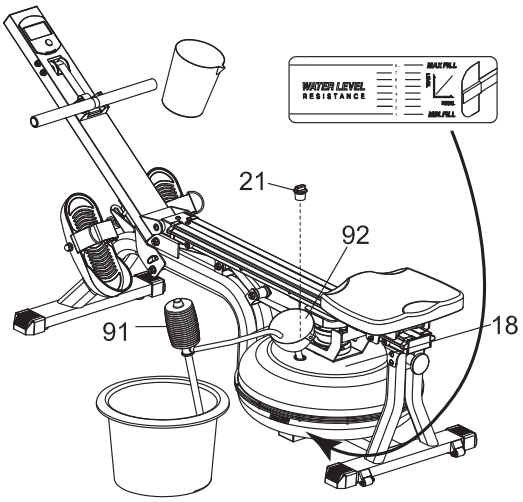
Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

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.

Adjust tank water level

Filling the tank with water (fig. E-3)



- Remove the rubber tank plug (21) from the top of the tank.
- Place a large bucket of water next to the rower and position the siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown. Make sure the small breather valve on the top of the siphon is closed before filling.

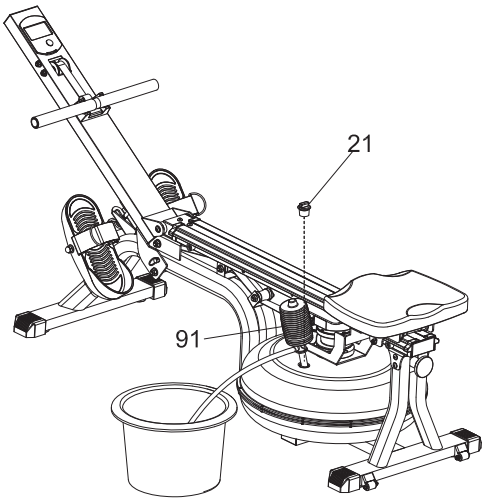
NOTE
- 11 liters of water is required for maximum filling.
- Where water quality is poor, we recommend using distilled water.
- Putting the bucket higher than the tank will allow the siphon to "self-pump" when adding water to the tank.
- Consider using a towel under the bucket and water tank preventing stains on the floor.

WARNING
- Filling the water level over the Maximum level might result in water leakage during workout.

- Begin filling the tank by squeezing the siphon. Use the level gauge decal on the side of the tank to measure volume of water in the tank.
- After filling the tank to the desired water level, open the valve on the top of the siphon to allow excess water to escape.
- Ensure that the tank plug is replaced once filling and water treatment procedures are complete.

Removing water from the tank (fig. E-4)

- Remove the tank plug (21).
- Insert the siphon rigid hose end into the tank
- Insert the siphon flexible hose end into a large bucket.
- Drain the tank (approx. 20% of water will remain in the tank. It is not possible to drain the tank completely without disassembling the tank)
- Refill the tank following the directions as described under the section "Filling the tank" of this manual.



NOTE
- The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.
- If the water treatment schedule is maintained, it will not be necessary to change the water inside the tank. An additional water treatment tablet is only required when discolouration of the water appears.
- Exposure to sunlight affects the water. Moving the rower away from direct sunlight will extend time between water treatments

Water treatment

- Add one water treatment tablet.
- Add a water treatment tablet whenever the water appears dirty or cloudy over time.

WARNING
- Only use the Tunturi supplied water treatment tablets.

Workouts

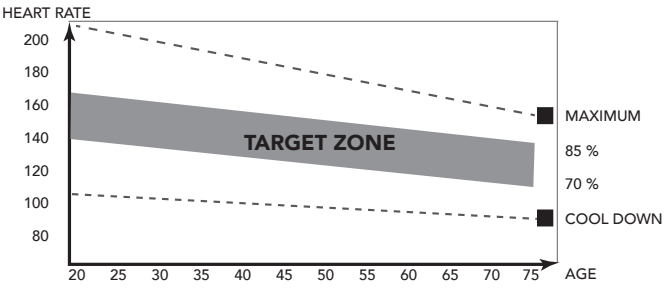
The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.
To reach and maintain a basic fitness level, exercise 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 heart rate 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 fibres 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.

TUNTURI®

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 the support feet (fig. E-1)

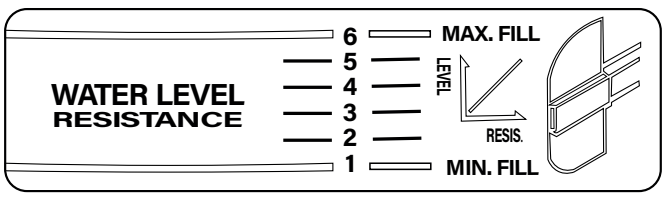
The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.
- Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
- Tighten the locknuts to lock the support feet.

‼ NOTE
- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, adjust the water level.
- More water is more resistance.
- Less water is less resistance.

The scale on the water tank helps you find and set a suitable resistance.



Max. fill 6	± 11.0 ltr
5	± 10.5 ltr
4	± 9.8 ltr
3	± 9.0 ltr
2	± 8.0 ltr
Min. fill 1	± 7.5 ltr

How to row

	**Catch** Comfortably forward with straight back and arms.
	**Drive** Push with the legs while arms remain straight.
	**Finish** Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.
	**Recovery** Upper body tips forward over your pelvis and move forward.
	**Catch** Back to the starting position and begin again.

Catch - Drive
Begin the stroke comfortably in forward position and push strongly back with your legs while keeping your arms and back straight.

Finish
Begin to pull your arms back as they pass over your knees and continue the stroke through to completion rocking slightly back over your pelvis.

Recovery - Catch
Return to the starting position and repeat.

⚠ WARNING
- Always consult a doctor before beginning an exercise program.
- Stop immediately if you feel faint or dizzy.

Console (fig. E-1)

⚠ CAUTION
- 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.

Explanation Display functions

Scan
- Function display change every 2 seconds: Time, Count, Distance, Calories, Count min & Pulse

Time
- Automatically accumulates workout time when exercising.
- Display range: 00:00 ~ 99:59.

Count/ min
- Displays the strokes Per Minute.
  Display range 0 ~ 15 ~ 9999.
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, RPM will display “0”.

Distance
- Automatically accumulates the distance from exercise when exercising.

Calories
- Automatically accumulates calories burnt when exercising.
- Range: 0 ~ 999,9.

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

Count
- Showing the average Strokes per minute during workout.

Pulse
- Display current heart rate if measured.

Stop
Stop is displayed when there is no activity registration for more than 2 seconds.
Console shuts in a Pause mode, and shows “STOP”.
Resume the training within 4 minutes to avoid the console to shut in Stand By mode.

Explanation of buttons

Mode/ Reset
- Press Mode/ Reset button to select console functions.
- Push and hold for 5 seconds in, stop Mode/ Reset, to reset: Time, Count, Distance & Calories.

Operation

Power on
- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start pedalling to power on the console when being in sleep mode.

Power off
Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically. (Active training data will be lost)

Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. 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.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

⚠ CAUTION
- Avoid dirt on the seatroller track. Dirt can cause roller track damage, resulting in quality issues.

Water changes colour or becomes cloudy

Possible cause:
Rower is in direct sunlight or has not had water treatment.

Solution:
- Change rower location to reduce direct exposure to sunlight.
- Add water treatment or change tank water as directed in the water treatment section of this manual.

Replacing the batteries (fig. E-2)

The console is equipped with 2 AA batteries at the rear of the console.
- Remove the console.
  Press latch on bottom to release.
  No need to disconnect the wire connection.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount console back in position.
  Ensure the latch on bottom is secured.

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.
- 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.

TUNTURI®

Troubleshooting

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

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

- Carry and move the equipment with at least two persons.

- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. 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 the handlebars.
- 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	205,0 80,7
Width	cm inch	56,0 22,0
Height	cm inch	84,0 33,1
Weight	kg lbs	37,8 83,3
Max. user weight	kg lbs	150 330
Battery size	2pcs	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No Yes No No

IMPORTANT

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.
Though by our experience a 5.0 Khz heart rate transmitter (chest strap) will most likely work without any problems.

NOTE

- To learn the product dimensions and functional dimensions please review illustration F

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Cardio Fit R50W Rower Rower is in conformity with the following standards and directives:

- Electromagnetic Compatibility Directive (2014/30/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU)
- General Product Safety Regulation (GPSR) – (EU) 2023/988
- Battery Regulation (EU) 2023/1542.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2025 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 ine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Index

Willkommen 32

Warnhinweise zur Sicherheit 32
Beschreibung (abb. A) 33
Verpackungsinhalt (abb. B) 33
Installieren (abb. D) 33
Zusätzliche Umwelt Informationen 33

Tankfüllung und Wasserbehandlung 34
Den Tank füllen (Abb. E-3) 34
Entfernung vom Wasser aus dem tank (Abb. E-4) 34
Wasserbehandlung 35

Trainings 35
Trainingsanleitung 35
Herzfrequenz 36

Gebrauch 36
Einstellen der Stützfüße (Abb. E-1) 36
Widerstand einstellen 36
Richtig Rudern 36

Konsole (abb. E-1) 37
Erläuterung der Anzeigefunktionen 37
Erläuterung der Schalter 37
Bedienung 37

Reinigung und Wartung 37
Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus. 38
Erneuerung der Batterien (Abb. E-2) 38

Störungen und Fehlfunktionen 38

Transport und Lagerung 38

Garantie 38

Technische Daten 39

Herstellererklärung 39

Haftungsausschluss 39

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, Rudergeräte, Kraftbänke und Multi-Stationen 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
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- 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.

Beschreibung (abb. A)

Ihr Rudergerät ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Ruderns erwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

Verpackungsinhalt (abb. B)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.

!! HINWEIS
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Installieren (abb. D)

⚠ WARNUNG
- Installieren 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 Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

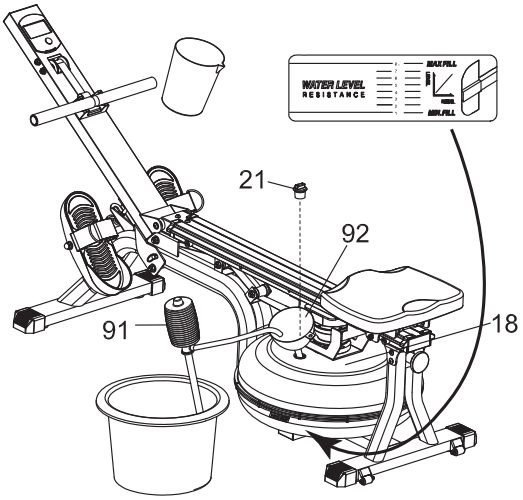
Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

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.

Tankfüllung und Wasserbehandlung

Den Tank füllen (Abb. E-3)



- Entfernen Sie den Gummistöpsel (21) auf der Oberseite des Tanks.
- Platziere einen Großen Eimer mit Wasser neben dem Gerät und stecken Sie das flexible Ende im Tank und das Starre Ende der Handpumpe im Eimer, wie abgebildet. Stellen Sie sicher, dass das Entlüftungsventil am oberen Ende der Handpumpe geschlossen ist bevor sie anfangen den Tank zu füllen.

!! HINWEIS
- Es werden 11 Liter Wasser benötigt um eine Maximale Füllung zu gewährleisten.
- Sollte die Wasserqualität in ihrer Umgebung bekanntermaßen schlecht sein, dann empfehlen wir ihnen destilliertes Wasser zu verwenden.
- Stellen Sie den Wassereimer höher als den Tank, so kommt es zu einem „Selbs-Full" Effekt.
- Benutzen Sie ein Handtuch unter dem Eimer und dem Tank um Flecken auf dem Fußboden zu vermeiden.

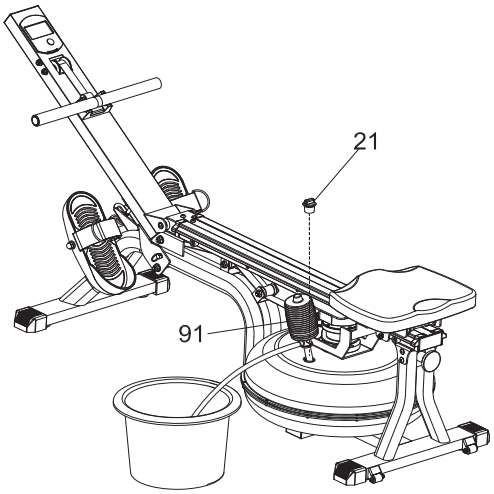
⚠ WARNUNG
- Wenn Sie den Wasserstand über den Höchststand bringen, kann dies während des Trainings zu Wasseraustritt führen.

- Beginnen Sie die Füllung des Tanks indem Sie die Handpumpe zusammendrücken. Benutze den Aufkleber mit der wasserstandanzeigen auf der Seite des Tanks um den jeweiligen Wasserstand im Tank abzulesen.
- Nachdem Sie den Wasserstand im Tank auf dem von ihnen gewünschten Niveau gebracht haben, öffnen Sie das Entlüftungsventil auf der Oberseite der Handpumpe um das überflüssige Wasser ausfließen zu lassen.
- Stellen Sie sicher, dass der Tank Plug nach der Wasserfüllung oder Wasserbehandlung wieder eingeschraubt wird.

Entfernung vom Wasser aus dem tank (Abb. E-4)

- Entferne des Entlüftungsventil (21) (tank plug).
- Stecken Sie das Starre Ende der Handpumpe im Tank.
- Stecken Sie das flexible Ende der Handpumpe im Eimer.
- Entleere den Tank (etwa 20% vom Wasser bleibt im Tank, es ist nicht möglich den Tank ganz zu leeren ohne diesen zu demontieren).
- Füllen Sie den Tank wie beschrieben in "den Tank füllen" in dieser Anleitung.

TUNTURI®



‼ HINWEIS

- Das Entlüftungsventil (Tank Plug) auf der Oberseite der Handpumpe muss geschlossen sein um eine korrekte Funktion der Handpumpe zu erreichen.
- Wenn die Wasserbehandlung korrekt durchgeführt wird ist es nicht notwendig das Wasser im Tank zu erneuern. Zusätzliche Chlortabletten sind nur bei eventueller Verfärbung vom Wasser notwendig.
- Aussetzung an direktem Sonnenlicht kann ein negatives Effekt auf dem Wasser haben. Eine Aufstellung außerhalb direkter Sonneneinstrahlung verlängern die Zeitspannen zwischen den Wasserbehandlungen.

Wasserbehandlung

- Füge dem Wasser im Tank eine wasserbehandlungs-Tablette zu (20).
- Füge eine Wasserbehandlung-Tablette zu wenn das Wasser verschmutzt oder wolkig ist.

⚠ WARNUNG

- Verwenden Sie nur die von Tunturi gelieferten Wasserbehandlungs-Tabletten.

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

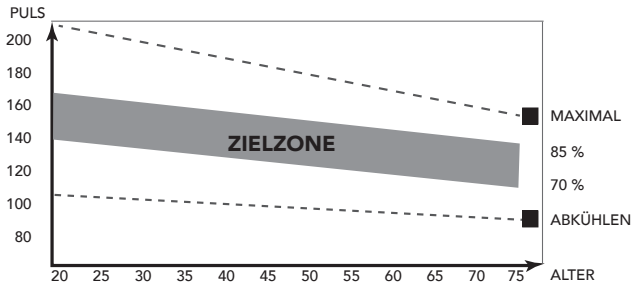
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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 Herzfrequenz-Brustgürtel gehört bei diesem Trainer nicht zum Standard. Wenn Sie einen drahtlosen 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

Einstellen der Stützfüße (Abb. E-1)

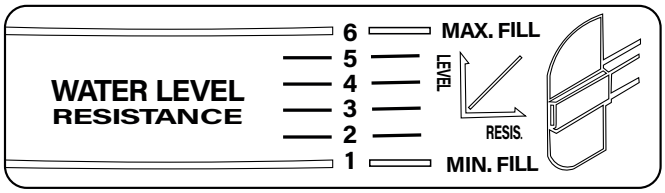
Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen eingestellt werden.
- Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
- Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

‼ HINWEIS
- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig Eindrehen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.

Widerstand einstellen

Um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern, stellen Sie den Wasserstand ein.
- Mehr Wasser ist mehr Widerstand.
- Weniger Wasser ist weniger Widerstand.

Sie Skala am Wassertank hilft Ihnen beim Festlegen des geeigneten Widerstands.



Max. fill 6	± 11.0 ltr
5	± 10.5 ltr
4	± 9.8 ltr
3	± 9.0 ltr
2	± 8.0 ltr
Min. fill 1	± 7.5 ltr

Richtig Rudern

	**Vorlage** Angenehm nach vorne mit gestreckte Arme und Rücken.
	**Durchzug** Drücke mit den Beinen nach hinten während die Arme gestreckt bleiben.

TUNTURI®

	**Rücklage** Ziehe mit den Armen und Beinen durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.
	**Vorziehen** Oberkörper nach vorne lehnen und Körper nach vorne bewegen.
	**Vorlage** Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorga.

Vorlage - Durchzug
Beginnen Sie mit angenehm nach vorne gestreckten Armen und Rücken. Drücken Sie die beine nach hinten, die Arme und der Rücken bleiben gestreckt.

Rücklage
Ziehe die Arme zurück sobald diese über die Knie sind und ziehe diese durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.

Vorlage
Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

⚠ WARNUNG
- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

Konsole (abb. E-1)

⚠ 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.

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Scan
- Automatischer Scan in jedem Modus nacheinander alle 2 Sekunden., Time, Count, Distance, Calories, Count min & Pulse

Time
- Summiert automatisch die Trainingszeit.
- Bereich 0:00 ~ 99:59

Count/ min
- Ruderbewegungen pro Minute werden angezeigt
- Bereich: 0 ~ 9999.
- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, zeigt U/Min „0" an

Distance
- Summiert automatisch die Trainingsstrecke.

Calories
- Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.
- Bereich: 0 ~ 999,9.

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

Count
- Hier wird während des Trainings der Strokes pro Minute-Mittelwert angezeigt.

Pulse
- Zeigt die aktuelle Herzfrequenz, falls gemessen.

Stop
Stop wird angezeigt, wenn für mehr als 2 Sekunden keine Aktivitätsregistrierung erfolgt.
Die Konsole wird im Pausemodus geschlossen und zeigt „STOP". Setzen Sie das Training innerhalb von 4 Minuten fort, um zu verhindern, dass sich die Konsole im Standby-Modus schließt.

Erläuterung der Schalter

Mode/ Reset
- Wählen Sie eine Funktion aus, indem Sie auf die Taste Mode/ Reset drücken.
- Halten Sie die Taste Mode/ Reset 5 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen: Time, Count, Distance & Calories.

Bedienung

Einschalten
- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Treten Sie in die Pedale, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.

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

Reinigung und Wartung

⚠ WARNUNG
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.
  - Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

⚠ VORSICHT
- Vermeiden Sie Schmutz auf der seatroller Spur. Schmutz kann Rollenbahn Schäden verursachen, was zu Qualitätsproblemen.

Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus.

Mögliche Ursache:
Rudergerät steht in direkter Sonnenbestrahlung oder die Wasserbehandlung ist nicht durchgeführt.

Lösung:
- Ändere den Standort außerhalb direkter Sonneneinstrahlung.
- Behandle das Wasser wie beschrieben in "Tankfüllung und Wasserbehandlung".

Erneuerung der Batterien (Abb. E-2)

Die Konsole hat hinten 2 AA-Batterien.
- Entfernen Sie die Konsole.
  Drücken Sie die Verriegelung unten, um sie zu lösen. Keine Notwendigkeit, die Drahtverbindung zu trennen.
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
- Montieren Sie die Konsole wieder in Position.
  Stellen Sie sicher, dass die Verriegelung an der Unterseite gesichert ist.

‼ 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.

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 trainiert 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.

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	205,0 80,7
Breite	cm inch	56,0 22,0
Körpergröße	cm inch	84,0 33,1
Gewicht	kg lbs	37,8 83,3
Max. Benutzergewicht	kg lbs	150 330
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Ja Ja Nein Nein

‼ HINWEIS
- Die Produktabmessungen und Funktionsmaße entnehmen Sie bitte der Abbildung F

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Cardio Fit R50W Rower Rudergerät den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- Richtlinie zur elektromagnetischen Verträglichkeit (2014/30/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterieverordnung (EU) 2023/1542

Die Konformitätserklärung mit allen Normen und Richtlinien kann auf unserer Website heruntergeladen werden: https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2025 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.

Français

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Indice

Bienvenue 39

Avertissements de sécurité 39
Description (fig. A) 40
Contenu de l'emballage (fig. B) 40
Installer (fig. D) 40
Informations environnementale supplémentaires 40

Réglage du niveau du réservoir d'eau 40
Remplir le réservoir d'eau (fig. E-3) 40
Retirer de l'eau de reservoir (fig. E-4) 40
Traitement de l'eau 41

Exercices 41
Instructions d'entraînement 41
Fréquence cardiaque 41

Usage 42
Réglage des pieds de support (fig. E-1) 42
Régler la résistance 42
Comment ramer 42

Console (fig. E-1) 43
Explication des fonctions à l'écran 43
Explication des boutons 43
Fonctionnement 43

Nettoyage et maintenance 43
L'eau change de couleur ou se trouble 43
Remplacement des piles (fig. E-2) 44

Défauts et dysfonctionnements 44

Transport et rangement 44

Garantie 44

Données techniques 45

Déclaration du fabricant 45

Limite de responsabilité 45

Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi Fitness !
Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs, bancs de musculation, multi stations et accessoires. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.tunturi.com

Consignes de sécurité importantes
Lisez attentivement ce Mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT
- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

⚠ AVERTISSEMENT
- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.
- Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour..
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhumer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement e doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg (330 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Description (fig. A)

Votre rameur est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler le mouvement de ramer sans exercer de pression excessive sur les jointures.

Contenu de l'emballage (fig. B)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B..

!! NOTE
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Installer (fig. D)

⚠ AVERTISSEMENT
- Installer l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

⚠ PRÉCAUTION
- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.

- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Informations environnementale supplémentaires

Élimination des emballages

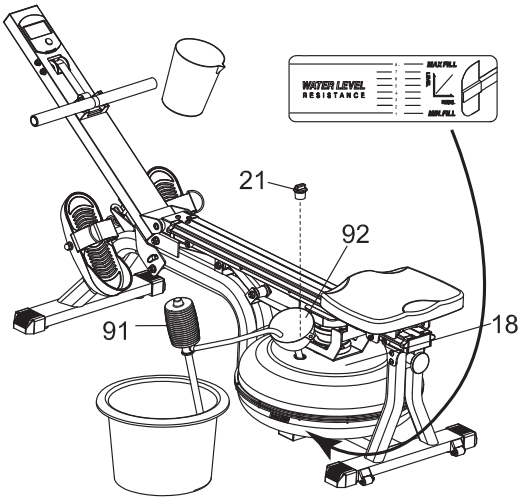
Les réglementations gouvernementales nous demandent de réduire la quantité de matériaux déposés dans les décharges. C'est pour cela que nous faisons appel à votre responsabilité et vous demandons de déposer les emballages dans des centres de recyclage publics.

Élimination du produit

Chez Tunturi, nous espérons que vous profiterez longtemps de votre appareil de fitness. Cependant, nous savons bien qu'un jour ou l'autre votre machine arrivera au terme de sa vie utile. Selon la directive européenne sur les DEEE, vous êtes responsable de vous séparer correctement de votre appareil de fitness en le déposant dans un site public agréé de récupération des déchets.

Réglage du niveau du réservoir d'eau

Remplir le réservoir d'eau (fig. E-3)



- Retirer le bouchon (21) en caoutchouc situé sur le dessus du réservoir.
- Mettre un grand seau d'eau à côté du rameur et positionner le siphon avec le tuyau rigide dans le seau et le tuyau flexible dans le réservoir, comme illustré. Vérifier que la petite soupape respiratoire sur le dessus du siphon est bien fermée avant de verser de l'eau.

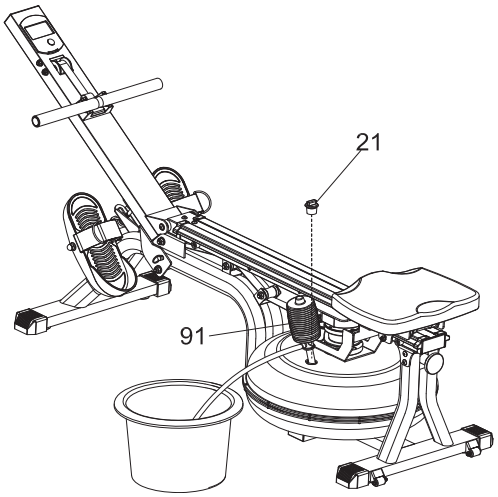
!! NOTE
- Pour remplir le réservoir au maximum, 11 litres d'eau sont nécessaires.
- Si l'eau est de mauvaise qualité, il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée.
- Mettre le seau plus haut que le réservoir permettra au siphon de pomper automatiquement en ajoutant de l'eau dans le réservoir.
- Penser à utiliser une serviette sous le seau et le réservoir d'eau pour éviter de mouiller le sol.

⚠ AVERTISSEMENT
- Si vous amenez le niveau d'eau au-dessus du niveau maximum, cela peut entraîner des fuites d'eau pendant l'entraînement.

- Commencer par remplir le réservoir en appuyant sur le siphon. Utiliser le repère de niveau situé sur le côté du réservoir pour mesurer le volume d'eau versé.
- Après avoir rempli le réservoir au niveau souhaité, ouvrir la soupape située sur le dessus du siphon pour que le trop-plein d'eau se vide.
- Vérifier que le bouchon du réservoir est bien remis en place après avoir terminé les opérations de remplissage et de traitement d'eau.

Retirer de l'eau de reservoir (fig. E-4)

- Retirer le bouchon (21) du réservoir.
- Insérer le tuyau rigide du siphon dans le réservoir.
- Insérer le tuyau flexible du siphon dans un grand seau.
- Vider le réservoir (environ 20 % de l'eau restera dans le réservoir. Le réservoir ne peut être vidé complètement sans être démonté).
- Remplir le réservoir en suivant les instructions fournies dans la section « Remplir le réservoir » de ce manuel.



!! NOTE
- La soupape sur le dessus du siphon doit être fermée pour que la vidange se fasse correctement.
- Si un programme de traitement de l'eau est mis en place, il ne sera pas nécessaire de changer l'eau dans le réservoir. Une tablette de traitement de l'eau supplémentaire n'est nécessaire qu'en cas de décoloration de l'eau.
- L'exposition à la lumière du soleil trouble l'eau. Installer le rameur dans un endroit éloigné de la lumière directe du soleil permettra d'espacer la fréquence des traitements.

Traitement de l'eau

- Mettre une tablette de traitement de l'eau.
- Mettre une tablette de traitement de l'eau à chaque fois que l'eau est sale ou trouble au fil du temps.

⚠ AVERTISSEMENT
- N'utiliser que les tablettes de traitement de l'eau fournies par Tunturi.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobie repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.
Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficience de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Instructions d'entraînement

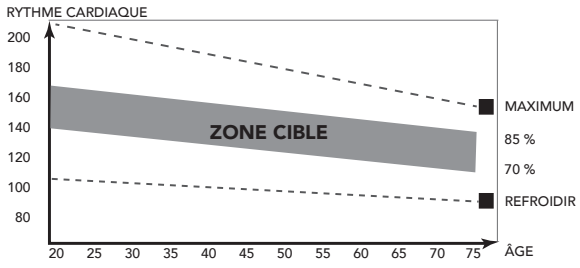
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

Phase d'échauffement

Cette étape favorise la circulation du sang dans tout le corps et le bon fonctionnement des muscles. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraîne-ment. Après une utilisation régulière de l'appareil, vous sentirez que les muscles de vos jambes ont gagné en souplesse. Il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de la séance. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape doit durer au moins 12 minutes, bien que l'on commence généralement à environ 15-20 minutes.

Phase de refroidissement

Cette étape a pour objectif de laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles reprendre leur rythme normal. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Baissez le rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Vous devez ensuite refaire les exercices d'étirement et souvenez-vous de ne pas forcer ou trop étirer un muscle dans une certaine position.
À mesure que vous améliorerez votre forme, vous ressentirez peut-être le besoin de vous entraîner plus longtemps ou de faire des entraînements plus poussés. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances régulièrement tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles à l'aide de l'appareil de fitness, vous devrez sélectionner une résistance assez élevée. Les muscles de vos jambes seront davantage sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le voudriez. Si vous souhaitez également améliorer votre forme, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Entraînez-vous normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de l'exercice, augmentez la résistance en faisant travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Ici, le facteur important est l'effort que vous déployez. Plus vous entraînez longtemps et de manière soutenue, plus vous brûlerez de calories. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration
de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

‼ NOTE
- Une sangle de poitrine ne vient pas standard avec cet entraîneur. Lorsque vous souhaitez utiliser une sangle de poitrine sans fil, vous devez l'acheter en tant qu'accessoire.

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque peu devenir moins précise.

⚠ AVERTISSEMENT
- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

⚠ PRÉCAUTION
- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

‼ NOTE
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance de 1,5 mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)
La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : 220 - ÂGE La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

⚠ AVERTISSEMENT
- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Débutant 50-60% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Avancé 60-70% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

Expert 70-80% de fréquence cardiaque maximum
Adapté aux personnes les plus en forme, abituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support (fig. E-1)

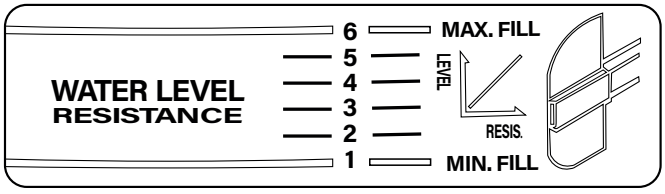
L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez réglez les pieds de support.
- Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
- Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

‼ NOTE
- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine

Régler la résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, réglez le niveau de l'eau.
- Plus il y a d'eau, plus la résistance augmente
- Moins il y a d'eau, plus la résistance diminue.

La graduation sur le réservoir d'eau vous aide à trouver et régler une résistance adéquate.



Max. fill 6	± 11.0 ltr
5	± 10.5 ltr
4	± 9.8 ltr
3	± 9.0 ltr
2	± 8.0 ltr
Min. fill 1	± 7.5 ltr

Comment ramer

	**Prise d'eau** Confortablement en avant avec le dos et les bras droits.
	**Attaque** Poussez avec les jambes en laissant les bras droits.
	**Dégagé** Tirer avec les bras et les jambes tout en basculant légèrement vers l'arrière sur le bassin.
	**Retour sur l'avant** Le haut du corps bascule vers l'avant au-dessus du bassin et se déplace vers l'avant.
	**Prise d'eau** Retour à la position de départ et début d'un nouveau mouvement.

Prise d'eau - Attaque
Commencez le mouvement confortablement installé en position avant et poussez fortement vers l'arrière avec les jambes tout en maintenant les bras et le dos droit.

Dégagé
Ramenez les bras vers le torse en passant au dessus des genoux et continuez le mouvement jusqu'à la fin en basculant légèrement en arrière sur le bassin.

Retour sur l'avant - Prise d'eau
Revenez à la position de départ et recommencez.

⚠ PRÉCAUTION
- Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- Arrêtez immédiatement en cas de sensation d'évanouissement ou d'étourdissement.

Console (fig. E-1)

⚠ PRÉCAUTION
- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.

‼ NOTE
- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes.

Explication des fonctions à l'écran

Scan
- Scanne automatiquement dans chaque mode en fréquence toutes les 2 secondes, Time, Count, Distance, Calories, Count min & Pulse

Time
- Additionne automatiquement la durée de l'entraînement.
- Plage: 0:00 ~ 99:59.

Count/ min
- Affichage des courses par minute
- Plage: 0 ~ 9999.
- RPM affiche « 0 » si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.

Distance
- Additionne automatiquement la distance parcourue pendant l'entraînement.

Calories
- Additionne automatiquement les calories brûlées pendant l'entraînement.
- Portée: 0 ~ 999,9.

‼ NOTE
- Ces données sont fournies à titre indicatif pour comparer entre différentes séances d'entraînement ; elles ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.

Count
- Et indique la moyenne des mouvements par minute pendant l'entraînement.

Pulse
- Affiche le rythme cardiaque actuel s'il est mesuré.

Stop
Stop est affiché lorsqu'il n'y a pas d'enregistrement d'activité pendant plus de 2 secondes.
La console se ferme en mode pause et affiche «STOP».
Reprenez l'entraînement dans les 4 minutes pour éviter que la console ne se ferme en mode veille.

Explication des boutons

Mode/ Reset
- Choisir chaque fonction en appuyant sur la touche Mode/ Reset
- Maintenir la touche Mode/ Reset enfoncée pendant 5 secondes pour réinitialiser toutes les: Time, Count, Distance & Calories.

Fonctionnement

Marche
- Appuyer sur une touche pour mettre en marche la console en mode veille.
- Commencer à pédaler pour mettre en marche la console en mode veille.

Mettre hors tension
Le moniteur passe automatiquement en mode SLEEP (veille) si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes.

Nettoyage et maintenance

⚠ AVERTISSEMENT
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.

- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.
  - Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

⚠ PRÉCAUTION
- Évitez la saleté sur la piste seatroller. La saleté peut causer des dommages de voie de roulement, causant des problèmes de qualité.

L'eau change de couleur ou se trouble

Cause possible :
Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil ou n'a été traitée.

Solution :
- Changer l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe à la lumière du soleil.
- Traiter l'eau ou changer l'eau du réservoir selon les instructions de la section de traitement de l'eau de ce manuel.

TUNTURI®

Remplacement des piles (fig. E-2)

La console comporte 2 piles AA sur sa partie arrière.
- Retirez la console.
  Appuyez sur le loquet en bas pour libérer.
  Pas besoin de déconnecter la connexion filaire.
- Retirez les piles usagées.
- Insérez les nouvelles piles. Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-).
- Remettre la console en place.
  Assurez-vous que le loquet en bas est sécurisé.

‼ REMARQUE
- Les piles usagées doivent toujours être recyclées conformément aux réglementations locales afin de préserver l'environnement.

⚠ AVERTISSEMENT
- N'exposez pas les piles à de grands changements de température pour éviter qu'elles ne coulent.
- Pour éviter que vos piles ne coulent, retirez-les si vous prévoyez de ne pas utiliser votre appareil pendant de longues périodes.
- Lorsque vous insérez plusieurs piles dans un appareil, utilisez toujours la même marque, le même type et le même niveau d'énergie.

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.
- Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
- Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Résolution des pannes :
- Les piles doivent être changées lorsque l'affichage LCD devient sombre.
- Vérifier que le câble est bien branché s'il n'y a aucun signal lorsque vous rains.

‼ NOTE
- L'écran principal s'éteindra si l'entraînement est à l'arrêt pendant 4 minutes.
- Si l'affichage de l'ordinateur n'est pas normal, veuillez réinstaller les piles et réessayer.

Transport et rangement

⚠ AVERTISSEMENT
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

- En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimes.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipment de Tunturi

Conditions de garantie
Le consommateur est protégé par la législation en vigueur concernant le commerce des biens de consommation. Cette garantie ne limite pas ces droits. La Garantie de l'acheteur n'est valide que si le produt est utilisé dans l'envionnement préconisé par la société Tunturi New Fitness BV, et est conservé tel que cela est indiqué pour cet équipement donné. L'environnement approuvé spécifique au produit et les instructions d'entretien sont indiqués dans le « manuel d'utilisation » du produit. Le « manuel d'utilisation » peut être téléchargé sur notre site Web. http://manuals.tunturi.com

Conditions de garantie
Les conditions de garantie sont applicables à compter de la date d'achat et peuvent varier selon les pays. Demandez conseil à votre revendeur.

Étendue de la garantie
En aucun cas Tunturi New Fitness BV, le revendeur ou le distributeur Tunturi ne répondra des éventuels dommages spéciaux, indirects, secondaires ou consécutifs, de quelque nature que ce soit, liés à l'utilisation de ou à l'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie
La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions indé pendantes de leur volonté. La garantie est applicable uniquement au premier acheteur et est valable uniquement dans les pays où Tunturi New Fitness BV dispose d'un distributeur agréé. La garantie ne s'étend pas aux équipements de fitness ou aux pièces qui ont été modifiées sans l'autorisation de Tunturi New Fitness BV. La garantie ne s'applique pas aux défauts provenant d'une usure normale, d'une utilisation inadaptée, d'une utilisation dans des conditions non prévues par le fabricant, de la corrosion ou d'un dommage intervenu lors du chargement ou du transport.
La garantie ne couvre pas les sons ou les bruits émis par l'équipement s'ils ne gênent pas son utilisation et s'ils ne sont pas provoqués par un dysfonctionnement.
La garantie ne couvre pas non plus les mesures de maintenance, telles que le nettoyage, la lubrification ou la vérification normale des pièces, ni les actions que le client peut effectuer lui-même et qui n'exigent pas particulièrement de monter/ démonter l'équipement. Ces actions sont par ex¬emple le changement des compteurs, des pédales ou autres pièces similaires faciles à changer. Seules les réparations sous garantie effectuées par un revendeur ou par le distributeur agréé Tunturi seront prises en charge. Le non-respect des instructions décrites dans le Manuel de l'Utilisateur entraînera l'annulation de la garantie.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm inch	205,0 80,7
Largeur	cm inch	56,0 22,0
Hauteur	cm inch	84,0 33,1
Poids	kg lbs	37,8 83,3
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	150 330
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Non Oui Oui Non Non

!! REMARQUE

- Pour connaître les dimensions du produit et les dimensions fonctionnelles, veuillez consulter la figure F.

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Cardio Fit R50W Rower Rameur est conforme aux normes et directives suivantes :

- Directive sur la compatibilité électromagnétique (2014/30/EU)
- Directive RoHS (2011/65/EU)
- Règlement général sur la sécurité des produits (RGSP) – (UE) 2023/988
- Règlement sur les batteries (UE) 2023/1542

La déclaration de conformité comprenant toutes les normes et directives peut être téléchargée sur notre site web : https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

- Le produit et le manuel sont sujets à modifications.
- Les spécifications peuvent hanger sans préavis.
- Consultez notre site Web pour obtenir la dernière version du manuel d'utilisation.

Italiano

Questo manuale in lingua italiana è una traduzione dalla versione originale del manuale in lingua inglése. Non si possono trarre diritti di traduzione dalla presente traduzione.

Indice

Benvenuti 45

Precauzioni di sicurezza 45
Descrizione (fig. A) 46
Contenuto dell'imballaggio (fig. B) 46
Installare (fig. D) 46
Informazioni ambientale aggiuntive 46

Regolare il livello dell'acqua nel serbatoio 46
Riempimento del serbatoio con acqua (fig. E-3) 46
Rimozione dell'acqua dal serbatoio (fig. E-4) 46
Trattamento dell'acqua 47

Allenamenti 47
Istruzioni per l'esercizio 47
Frequenza cardiaca 47

Utilizzo 48
Regolazione dei piedi di supporto (fig. E-1) 48
Regolazione della resistenza 48
Come si effettua la vogata 49

Console (fig. E-1) 49
Spiegazione delle funzioni di visualizzazione 49
Spiegazione dei pulsanti 49
Utilizzo 49

Pulizia e manutenzione 49
L'acqua cambia colore o diventa torbida 50
Sostituzione delle batterie (fig. E-2) 50

Disturbi durante l'uso 50

Trasporto e stoccaggio 50

Garanzia 50

Dati tecnici 51

Dichiarazione del fabbricante 51

Clausola di esonero della responsabilità 51

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!
Grazie per aver acquistato questo apparecchio Tunturi. Tunturi offre un'ampia gamma di apparecchi per fitness professionale, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori, panche di forza e multi stazioni. Questo apparecchio Tunturi è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.tunturi.com

Importanti istruzioni di sicurezza
Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

Precauzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE
- Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.

⚠ ATTENZIONE
- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso.
- L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'utilizzo massimo è limitato fino a 3 ore al giorno
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e conoscenza, solo se sorvegliati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e se comprendono i pericoli connessi.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.

- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150 kg (330 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Descrizione (fig. A)

Il vogatore è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la voga senza causare eccessiva pressione sulle giunture.

Contenuto dell'imballaggio (fig. B)

- L'imballaggio contiene i componenti illustrati nella fig. B.

‼ NOTA
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Installare (fig. D)

⚠ ATTENZIONE
- Installare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

⚠ AVVISO
- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.

- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Informazioni ambientale aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

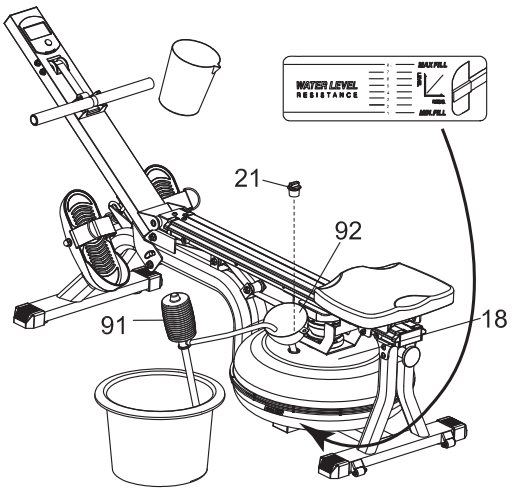
Le linee guide governative chiedono di ridurre la quantità di rifiuti smaltiti nelle discariche. Per questo vi chiediamo di smaltire in modo responsabile tutti i rifiuti d'imballo presso dei centri di riciclaggio pubblici.

Smaltimento a fine vita

Noi di Tunturi speriamo che possiate godervi molti anni di piacevole uso dal nostro fitness trainer. Tuttavia, arriverà il momento quando il vostro fitness trainer arriverà alla fine della sua vita utile. Secondo la Legislazione Europea WEEE voi siete responsabili per uno smalTimento appropriato del vostro fitness trainer presso una struttura di raccolta pubblica autorizzata.

Regolare il livello dell'acqua nel serbatoio

Riempimento del serbatoio con acqua (fig. E-3)



- Togliere il tappo in gomma (21) del serbatoio dalla parte superiore di quest'ultimo.
- Collocare un grande secchio per l'acqua accanto al vogatore e posizionare il sifone con il tubo rigido nel secchio e il tubo flessibile nel serbatoio come mostrato in figura. Prima del riempimento, assicurarsi che la valvolina di sfiato sulla parte superiore del sifone sia chiusa.

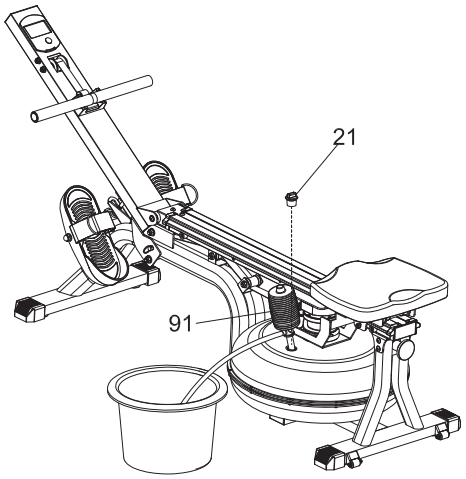
‼ NOTA
- Per il massimo riempimento sono necessari 11 litri d'acqua.
- In caso di scarsa qualità dell'acqua, si consiglia di utilizzare acqua distillata.
- Collocando il secchio più in alto rispetto al serbatoio, il sifone potrà beneficiare di un effetto di "auto-pompaggio" quando si aggiunge acqua al serbatoio.
- Valutare l'uso di un asciugamano sotto il secchio e il serbatoio dell'acqua per evitare la formazione di macchie sul pavimento.

⚠ AVVISO
- Un eccessivo riempimento oltre il livello massimo potrebbe causare perdite d'acqua durante l'allenamento.

- Iniziare a riempire il serbatoio stringendo il sifone. Utilizzare la decalcomania dell'indicatore di livello sul lato del serbatoio per misurare il volume d'acqua nel serbatoio.
- Dopo aver riempito il serbatoio fino al livello d'acqua desiderato, aprire la valvola in cima al sifone per consentire la fuoriuscita dell'acqua in eccesso.
- Assicurarsi che il tappo del serbatoio venga rimesso al suo posto una volta completate le procedure di riempimento e trattamento dell'acqua.

Rimozione dell'acqua dal serbatoio (fig. E-4)

- Togliere il tappo del serbatoio (21).
- Inserire l'estremità del tubo rigido del sifone nel serbatoio
- Inserire l'estremità del tubo flessibile del sifone in un secchio grande.
- Scaricare il serbatoio (circa il 20% dell'acqua rimarrà al suo interno. Non è possibile svuotare completamente il serbatoio senza smontarlo)
- Riempire il serbatoio seguendo le indicazioni riportate nel capitolo "Riempimento del serbatoio" del presente manuale.



‼ NOTA
- La valvola in cima al sifone deve essere chiusa per consentire un corretto scarico.
- Se il programma di trattamento dell'acqua viene rispettato, non sarà necessario cambiare l'acqua all'interno del serbatoio. È necessaria una pastiglia per il trattamento dell'acqua in più solo in caso di decolorazione dell'acqua.
- L'esposizione alla luce solare influisce sull'acqua. Spostando il vogatore lontano dalla luce diretta del sole si prolunga il tempo tra un trattamento dell'acqua e l'altro

Trattamento dell'acqua

Aggiungere una pastiglia per il trattamento dell'acqua.
Aggiungere una pastiglia ogni volta che l'acqua appare sporca o torbida con il passare del tempo.

⚠ AVVISO
- Utilizzare esclusivamente le pastiglie per il trattamento dell'acqua fornite da Tunturi.

Allenamenti

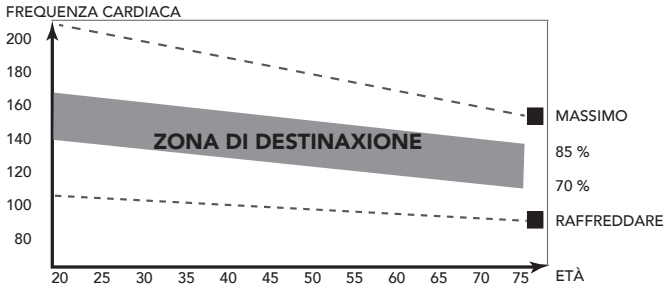
L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno. Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Istruzioni per l'esercizio

L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento
Questa fase aiuta a far scorrere il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e di lesioni muscolari. Si consiglia di fare qualche esercizio di stretching come mostrato qui di seguito. Ogni esercizio di stretching andrebbe mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli durante l'esercizio, se si sente un dolore FERMARSI SUBITO

La fase dell'esercizio
Questa è la fase dove fate il vostro sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle vostre gambe diventeranno più flessibili. Lavorare nell'ottica del vostro obiettivo è molto importante per mantenere un ritmo costante durante l'esercizio. La velocità del vostro lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il vostro battito cardiaco nella zona target mostrata sul grafico qui sotto.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti

La fase di defaticamento
Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.
A mano a mano che sarete più in forma, potreste aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare
Per tonificare i muscoli mentre siete sul vostro fitness trainer dovrete impostare la resistenza abbastanza alta. Questo sforzerà di più i muscoli delle vostre gambe e potrebbe voler dire che non potrete allenarvi per il tempo che avreste desiderato. Se anche voi state cercando di migliorare la vostra forma dovrete modificare il vostro programma di allenamento. Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e di defaticamento, ma verso la fine della fase dell'esercizio dovreste aumentare la resistenza, per fare lavorare di più le vostre gambe. Dovrete ridurre la vostra velocità per mantenere la vostra freuenza cardiaca nella zona target.

Perdere peso
Qui il fattore importante è la quantità di sforzo che mettete. Più forte e a lungo lavorate e più calorie brucerete. In effetti è uguale a come se stesse allenandovi per migliorare la vostra forma, la differenza è l'obiettivo.

Frequenza cardiaca

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

‼ NOTA
- La fascia toracica non è di serie con questa macchina. Se si desidera utilizzare una fascia toracica wireless, è necessario acquistarla come accessorio.

TUNTURI®

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca diventa meno accurata.

⚠ ATTENZIONE
- Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.

⚠ AVVISO
- In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 1,5 metri uno dall'altro.
- In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

‼ NOTA
- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)
La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona uò raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata le seguente formula: 220 - ETÀ. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

⚠ ATTENZIONE
- Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Principianti 50-60% della massima frequenza cardiaca
Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato 60-70% della massima frequenza cardiaca
Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta..

Esperti 70-80% della massima frequenza cardiaca
Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedi di supporto (fig. E-1)

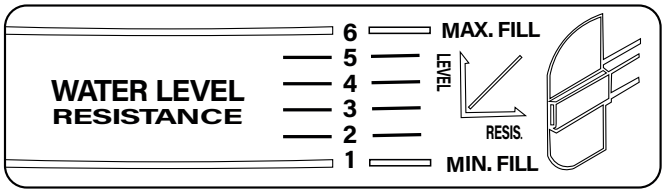
L'apparecchio è dotato di 4 piedi di supporto. Se l'apparecchio non è stabile, è ossibile regolare i piedi di supporto.
- Ruotare i piedi di supporto come necessario per rendere stabile il tapis roulant.
- Serrare i controdadi per bloccare i piedi di supporto.

‼ NOTA
- La stabilità della macchina è maggiore quando tutti i piedi di supporto sono completamente avvitati. Pertanto iniziare a livellare la macchina avvitando completamente tutti i piedi di supporto, prima di svitare il piede di supporto necessario a stabilizzarla

Regolazione della resistenza

Per aumentare o diminuire la resistenza, regolare il livello dell'acqua.
- Un maggior quantitativo di acqua produce più resistenza.
- Un minore quantitativo di acqua produce meno resistenza.

La scala sul serbatoio dell'acqua aiuta a trovare e impostare una resistenza adeguata.



Max. fill 6	± 11.0 ltr
5	± 10.5 ltr
4	± 9.8 ltr
3	± 9.0 ltr
2	± 8.0 ltr
Min. fill 1	± 7.5 ltr

Come si effettua la vogata

	**Presa** Piegarsi in avanti con la schiena e le braccia diritte mantenendo una posizione comoda.
	**Voga** Spingere con le gambe mentre le braccia rimangono dritte.

	**Finale** Tirare con le braccia e le gambe inclinando leggermente all'indietro il bacino.
	**Recupero** La parte superiore del corpo si piega in avanti sul bacino e si sposta in avanti.
	**Presa** Ritorno alla posizione di partenza per ricominciare da capo.

Presa - Voga
Iniziare la vogata piegandosi comodamente in avanti, quindi spingere con forza all'indietro con le gambe mantenendo braccia e schiena diritte.

Finale
Iniziare a tirare indietro le braccia facendole oltrepassare le ginocchia e continuare la vogata fino al suo completamento piegando leggermente all'indietro il bacino.

Recupero - Presa
Ritornare alla posizione di partenza e ripetere.

⚠ AVVISO
- Consultare sempre un medico prima di iniziare un programma di allenamento.
- Interrompere immediatamente se si avvertono vertigini o una sensazione di svenimento.

Console (fig. E-1)

⚠ AVVISO
- Non esporre la console alla luce solare diretta.
- Asciugare la superficie della console se è coperta da gocce di sudore.
- Non appoggiarsi sulla console.
- Toccare il display solo con la punta delle dita. Non toccare il display con le unghie o con oggetti appuntiti.

‼ NOTA
- La console passa in modalità standby quando l'apparecchio non viene utilizzato per 4 minuti.

Spiegazione delle funzioni di visualizzazione

Scan
- Effettua la scansione automatica per ogni modalità in sequenza ogni 2 secondi, Time, Count, Distance, Calories, Count min & Pulse

Time
- Accumula automaticamente la durata dell'esercizio quando si lavora.
- Range: 00:00 ~ 99:59.

Count/ min
- Visualizza i vogate al minuto
- Range: 0 ~ 9999.
- Senza nessun segnale trasmesso nel monitor per 4 secondi durante l'esercizio, RPM visualizzerà "0"

Distance
- Accumula in automatica la distanza dall'esercizio durante il lavoro.

Calories
- Accumula automaticamente le calorie bruciate quando si fanno gli esercizi.
- Range: 0 ~ 999,9.

‼ NOTA
- Questo dato è una guida approssimativa per confrontare le differenti sedute di esercizi che non può essere usato in un trattamento medico

Count
- Mostrando i colpi medi per minuto durante l'allenamento.

Pulse
- Display current heart rate if measured.

Stop
L'arresto viene visualizzato quando non vi è alcuna registrazione di attività per più di 2 secondi.
La console si spegne in modalità Pausa e mostra "STOP".
Riprendere l'allenamento entro 4 minuti per evitare che la console si chiuda in modalità Standby.

Spiegazione dei pulsanti

Mode/ Reset
- Scegliere ogni funzione premendo il tasto
- Tenere premuto il tasto Mode/ Reset per 5 secondi per azzerare tutte le funzioni Time, Count, Distance & Calories.

Utilizzo

Accensione
- Premere qualsiasi tasto per accendere la console mentre si trova in modalità sleep..
- Iniziare a pedalare per accendere la console quando si trova in modalità sleep.

Spegnimento
In assenza di segnale trasmesso nel monitor per 4 minuti, il monitor entrerà automaticamente in modalità SLEEP.

Pulizia e manutenzione

⚠ ATTENZIONE
- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.
  - La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.

⚠ AVVISO
- Evitare lo sporco in pista seatroller. Lo sporco può causare danni rulliera, con conseguente problemi di qualità.

TUNTURI®

L'acqua cambia colore o diventa torbida

Possibile causa:
Il vogatore è esposto alla luce diretta del sole o non è stato effettuato il trattamento dell'acqua.

Soluzione:
- Cambiare la posizione del vogatore per ridurre l'esposizione diretta alla luce del sole.
- Aggiungere il trattamento dell'acqua o cambiare l'acqua del serbatoio come indicato nella sezione dedicata di questo manuale.

Sostituzione delle batterie (fig. E-2)

La console è dotata di 2 batterie stilo AA sul retro della console.
- Rimuovi la console.
  Premere il fermo sul fondo per rilasciare.
  Non è necessario scollegare la connessione via cavo.
- Rimuovere le vecchie batterie.
- Inserire le nuove batterie. Verificare che le batterie rispettino i simboli della
  polarità (+) e (-).
- Montare la console in posizione.
  Assicurarsi che il fermo sul fondo sia fissato.

‼ NOTA
- Le batterie scariche dovrebbero sempre essere smaltite secondo le direttive locali in materia ambientale.

⚠ AVVERTENZA
- Non esporre le batterie a escursioni di temperatura importanti per evitare che le batterie possano perdere del liquido.
- Per evitare che ciò accada, togliete le batterie se pensate di non usare il vostro dispositivo per lunghi periodi di tempo.
- Se si inseriscono più batterie in un dispositivo, utilizzare sempre la stessa marca, lo stesso tipo e lo stesso livello di energia.

Disturbi durante l'uso

Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

Se c'è bisogno di pezzi di ricambio, è necessario sempre indicare il modello, il numero di serie della macchina e il codice del pezzo di ricambio necessario. L'elenco dei pezzi di ricambio si trova sul retro di questo manuale. Utilizzare solo i pezzi di ricambio indicati nell'elenco.

Risoluzione dei problemi:
- Se la visualizzazione dello schermo LCD è debole, significa che le batterie devono essere cambiate.
- Se non c'è nessun segnale quando si pedala, controllare se il cavo è connesso bene.

‼ NOTA
- Se si interrompe l'allenamento per 4 minuti, la schermata principale si spegnerà.
- Se il computer visualizza le cose in modo anomalo, reiinserire le batterie e riprovare.

Trasporto e stoccaggio

⚠ ATTENZIONE
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

- Posizionarsi in piedi davanti all'apparecchio da entrambi i lati e afferrare saldamente le impugnature. Sollevare la parte anteriore dell'apparecchio in modo da sollevare il retro sulle ruote. Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
- Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia
Il consumatore beneficia dei diritti legali applicabili previsti dalla legislazione nazionale in materia di commercio di beni di consumo. La garanzia non limita tali diritti. La Garanzia dell'acquirente è valida solo se l'articolo viene utilizzato in un ambiente approvato da Tunturi New Fitness BV per quel determinato attrezzo. Le istruzioni relative all'ambiente e di manutenzione specifiche per il prodotto sono riportate nel "manuale utente" del prodotto. Il "manuale utente" può essere scaricato dal nostro sito web. http://manuals.tunturi.com

Condizioni per la garanzia
La garanzia entra in vigore dalla data dell'acquisto dell'attrezzo. Le condizioni per la garanzia possono variare in funzione del paese. Rivolgersi al rivenditore di zona per maggiori informazioni sulle condizioni per la garanzia.

Copertura della garanzia
L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rappresentanti non rispondono per nessun motivo dei danni indiretti causati all'acquirente dall'attrezzo. Per danni indiretti s'intendono quelli relativi al mandato sfruttamento dell'attrezzo, mancato guadagno o altri danni di natura economica.

Limiti di garanzia
La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.
La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.
La garanzia non comprende nemmeno i normali interventi di servizio dell'attrezzo, come per esempio la pulizia, lubrificazione, controllo periodico dei componenti né le piccole installazioni che può effettuare il cliente stesso e che non richiedono lo smontaggio/montaggio dell'attrezzo. Questi interventi sono, per esempio, la sostituzione del pannello, dei pedali o di altri componenti analoghi.
La garanzia non copre gli interventi di riparazione previsti, se non vengono eseguiti da un rappresentante autorizzato Tunturi. Se sbagliate a seguire le istruzioni del manuale d'uso, decade subito la garanzia sul prodotto.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	205,0 80,7
Larghezza	cm inch	56,0 22,0
Altezza	cm inch	84,0 33,1
Peso	kg lbs	37,8 83,3
Peso massimo utente	kg lbs	150 330
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No Sì Sì No No

‼ NOTA
- Per conoscere le dimensioni del prodotto e le dimensioni funzionali si prega di guardare l'illustrazione F.

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Cardio Fit R50W Rower Vogatore è conforme alle seguenti norme e direttive:

- Direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (2014/30/EU)
- Direttiva RoHS (2011/65/EU)
- Regolamento generale sulla sicurezza dei prodotti (GPSR) – (EU) 2023/988
- Regolamento sulle batterie (EU) 2023/1542

La dichiarazione di conformità, comprensiva di tutte le norme e direttive, può essere scaricata dal nostro sito web:
https://doc.tunturi.com

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2025 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

- Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche.
- Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.
- Vedere il nostro sito Web per la versione del manuale più recente.



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

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

20190429

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com

/ TunturiFitness

Tunturi_Fitness

Tunturi
Tunturi Service

20250909-W