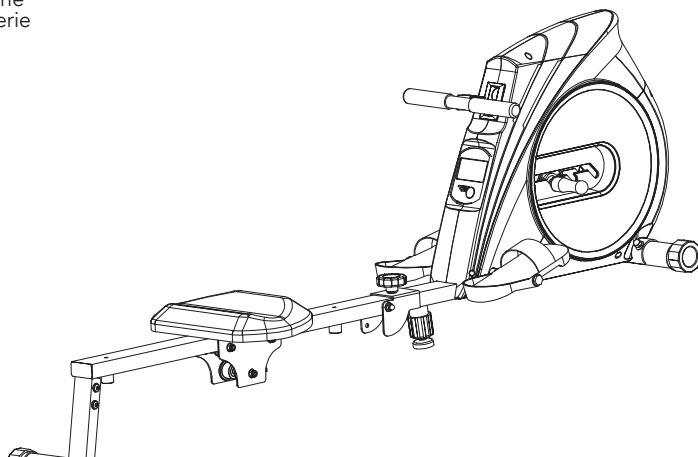


TUNTURI®

Cardio Fit Rower R20

Dansk brugsanvisning

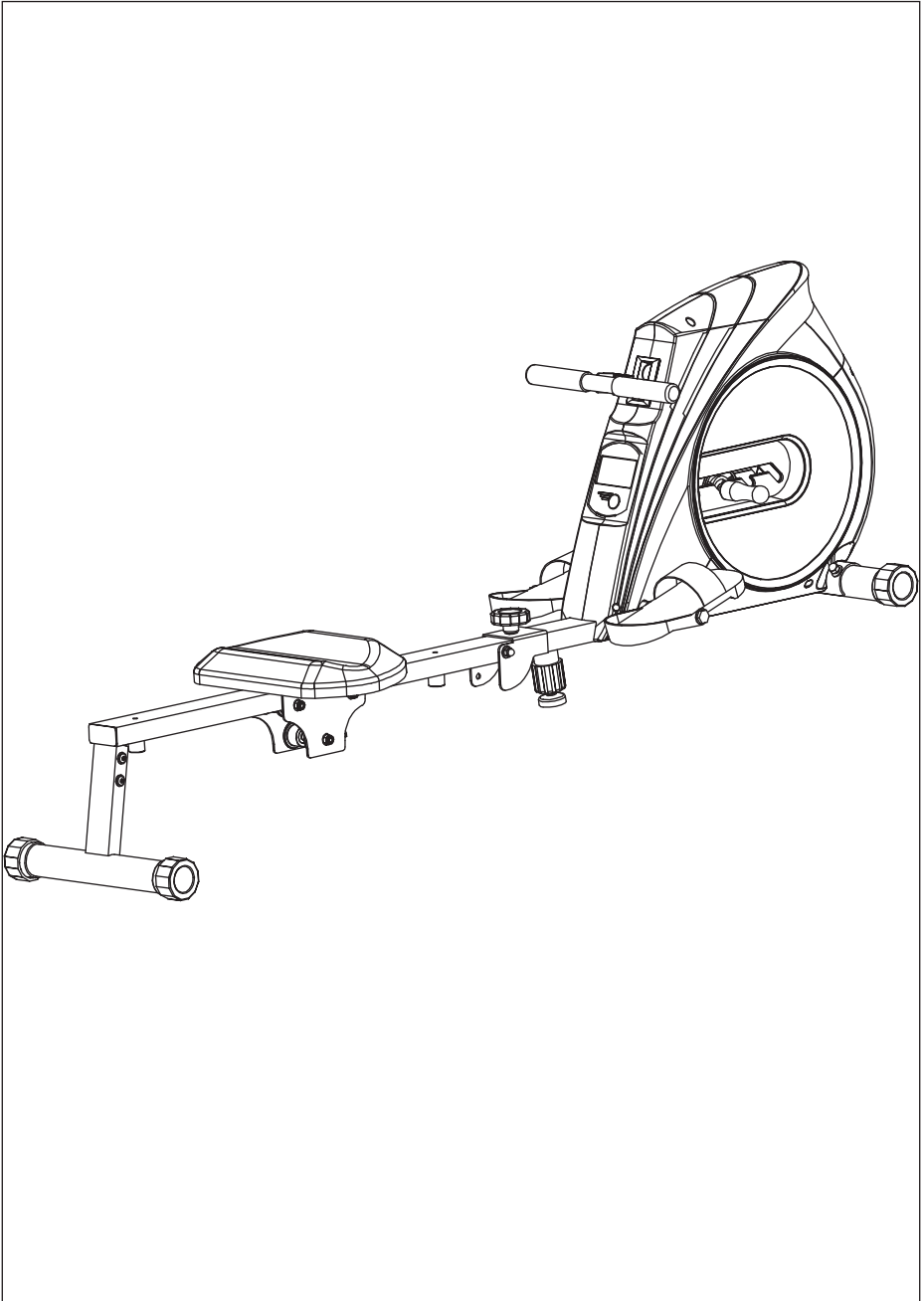
Serial number
Seriennummer
Numéro de série
Serienummer
Numero di serie
Número de serie
Serienummer
Sarjanumero



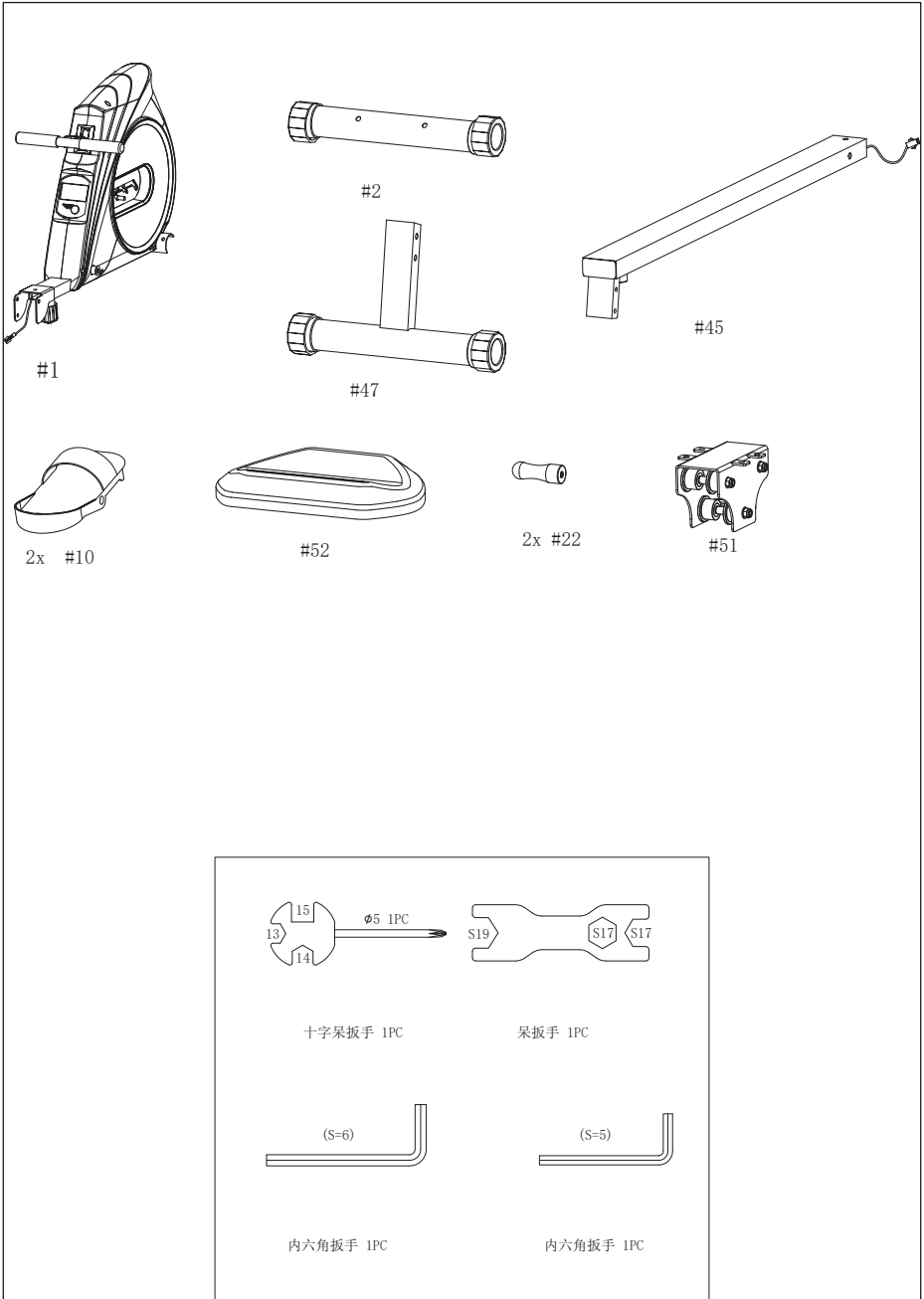
**Attention, Achtung, Attention, Attentie,
Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio**

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

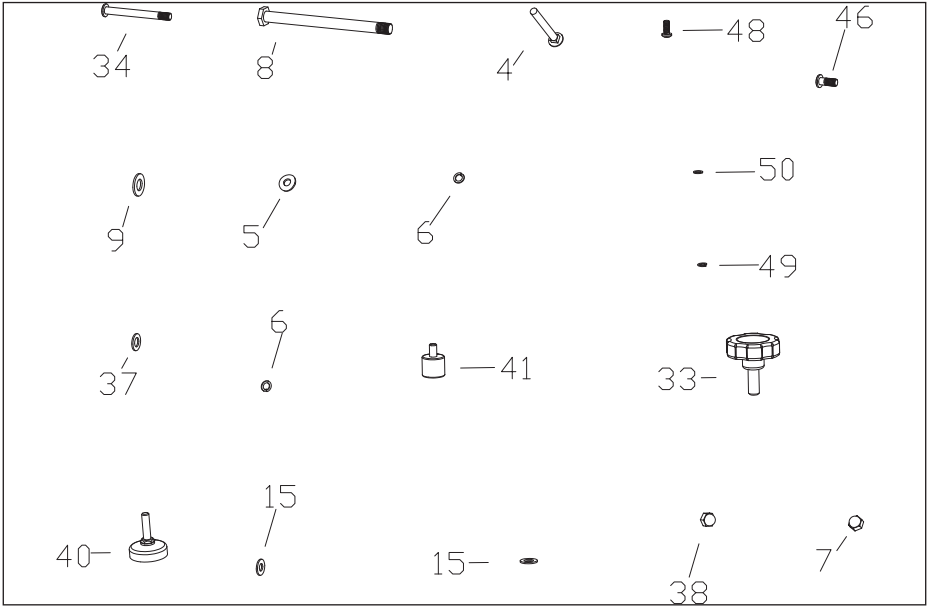
A



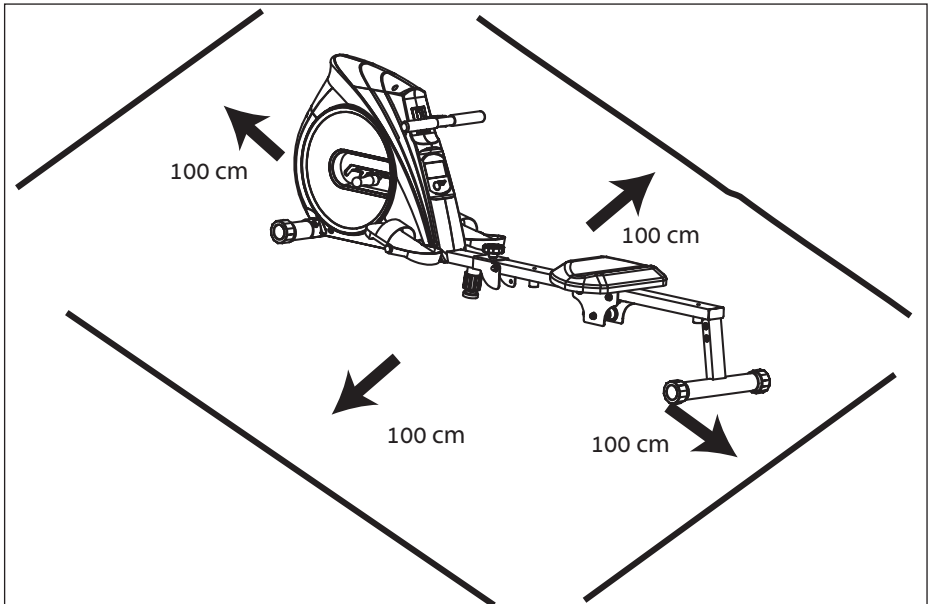
B



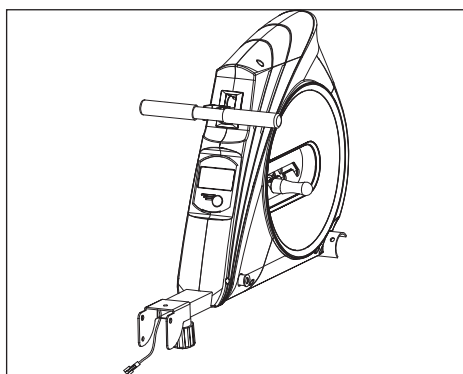
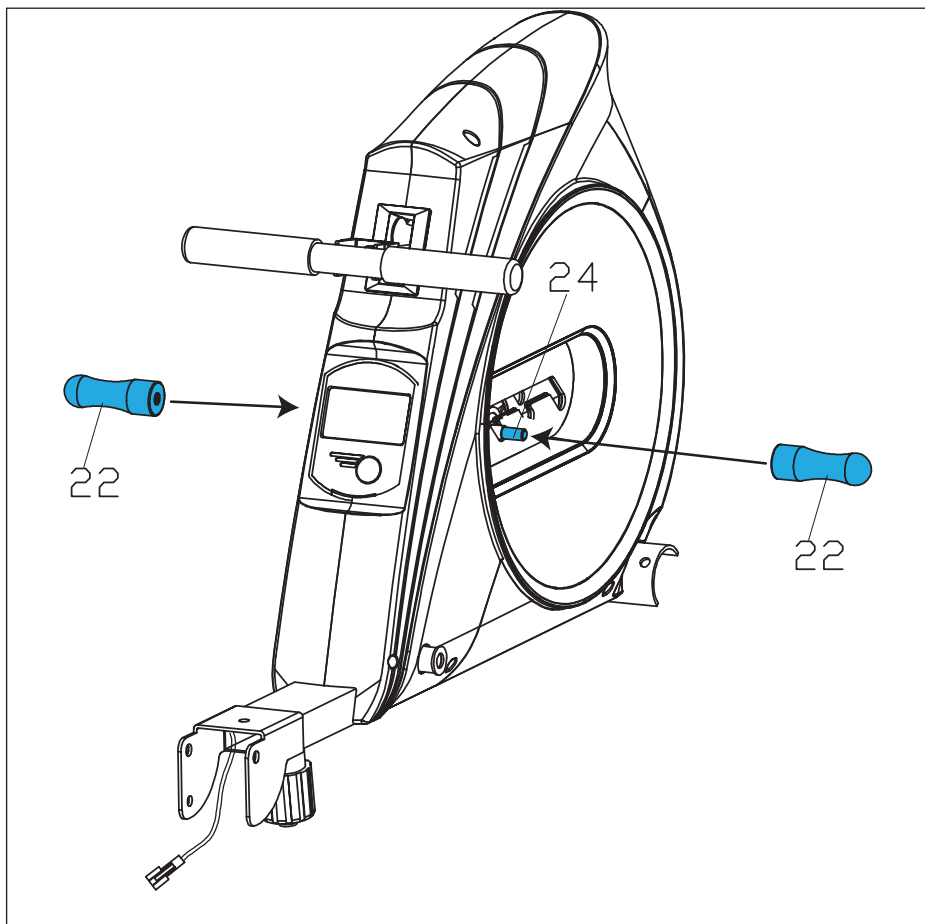
C



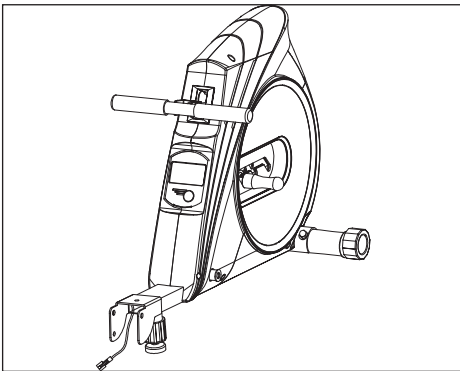
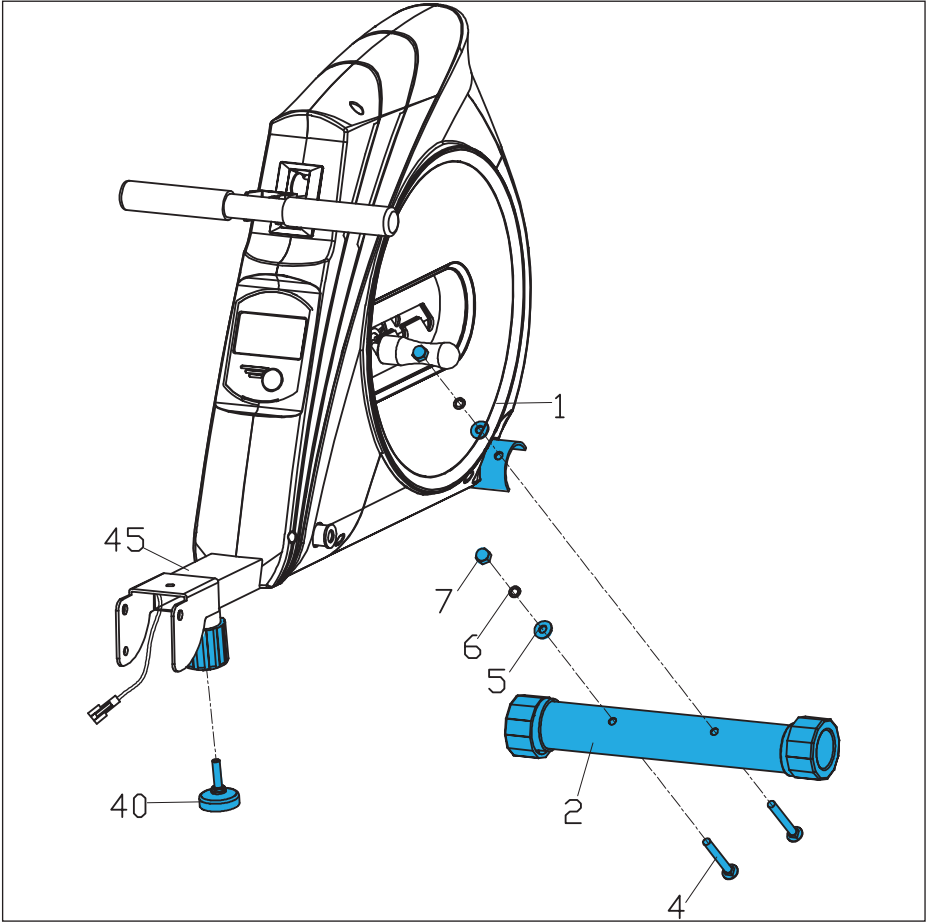
D



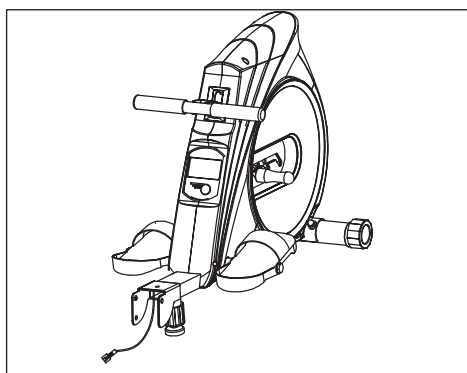
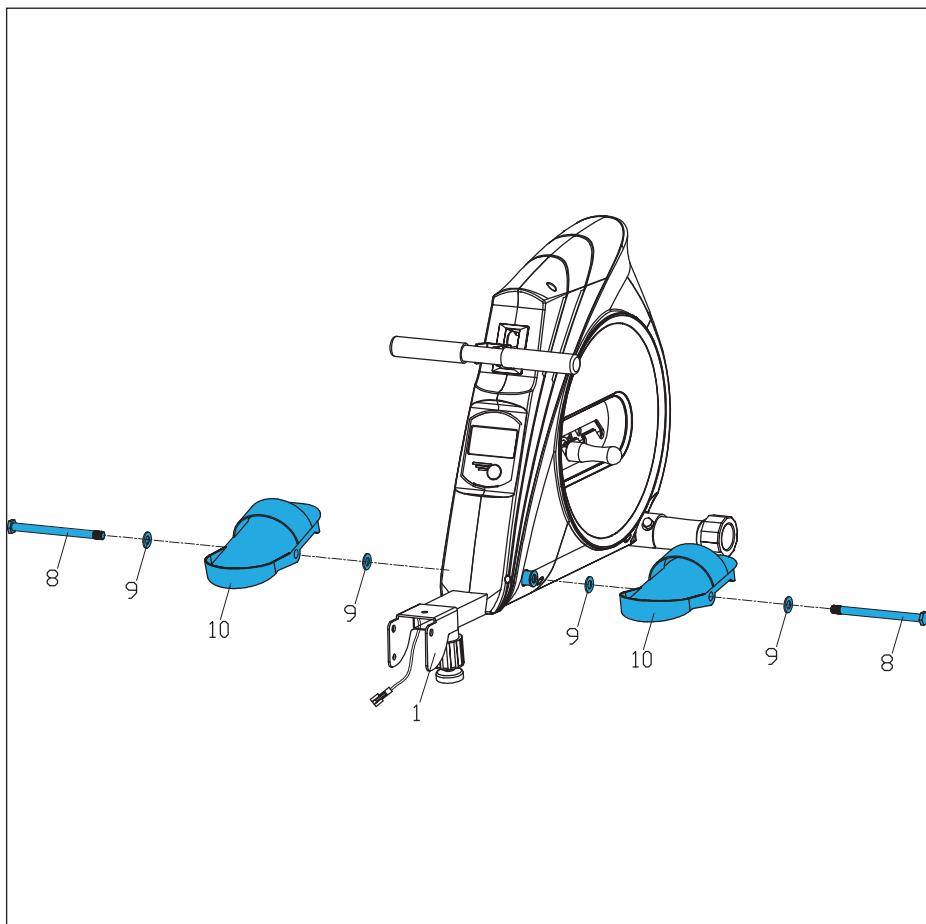
D-1



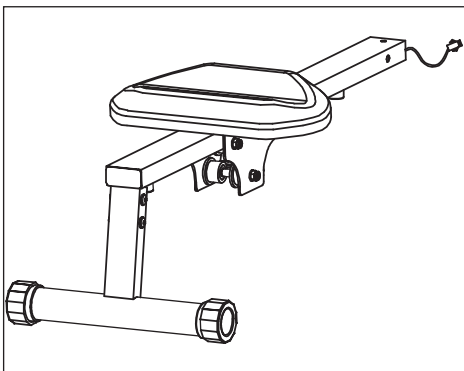
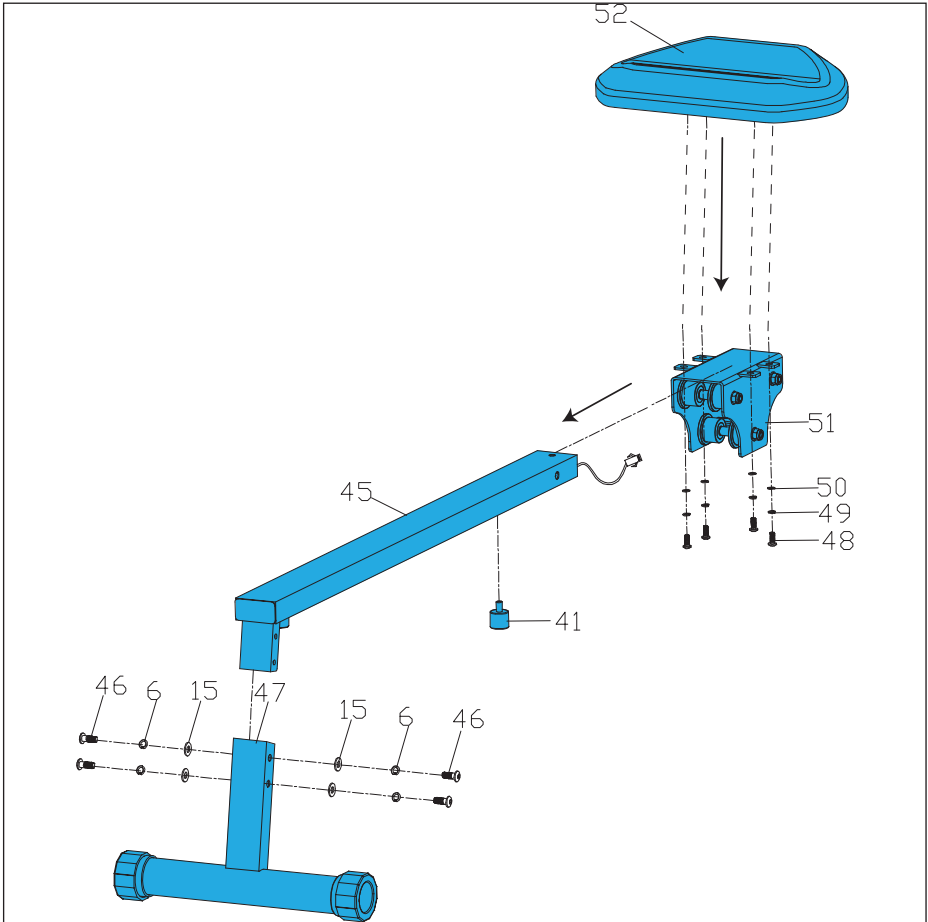
D-2



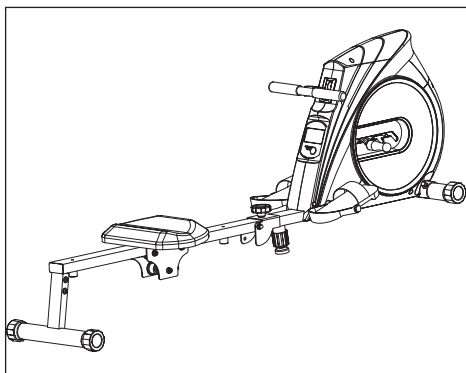
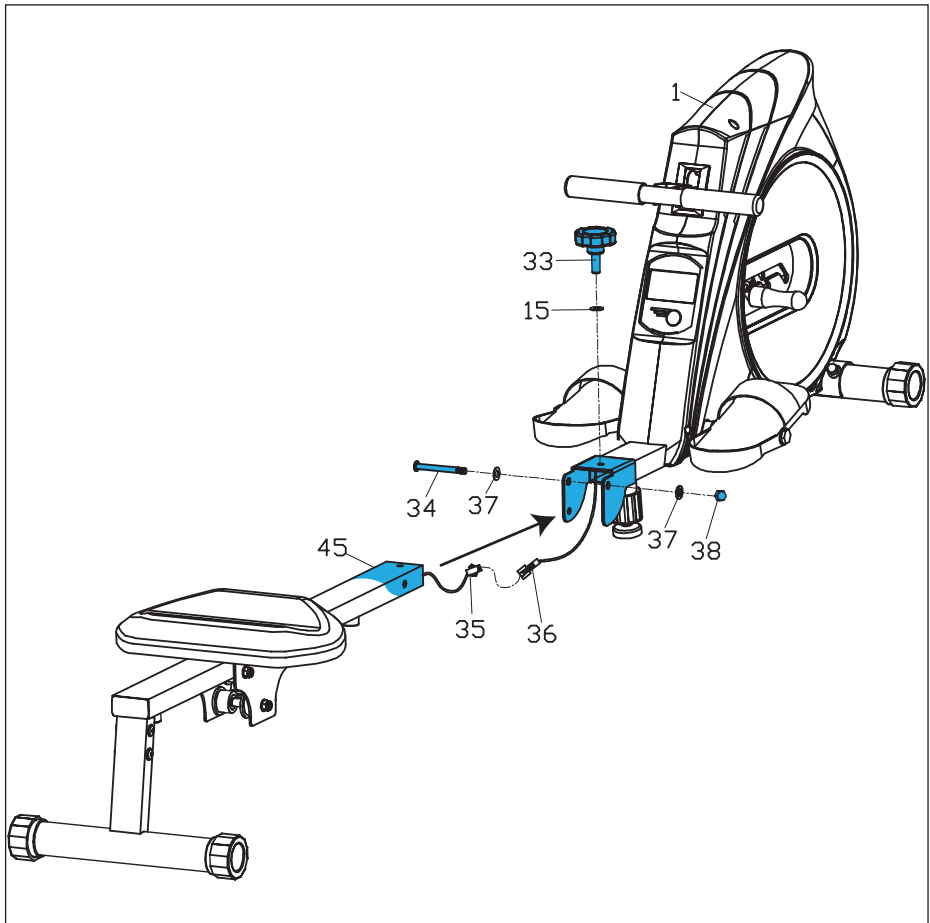
D-3



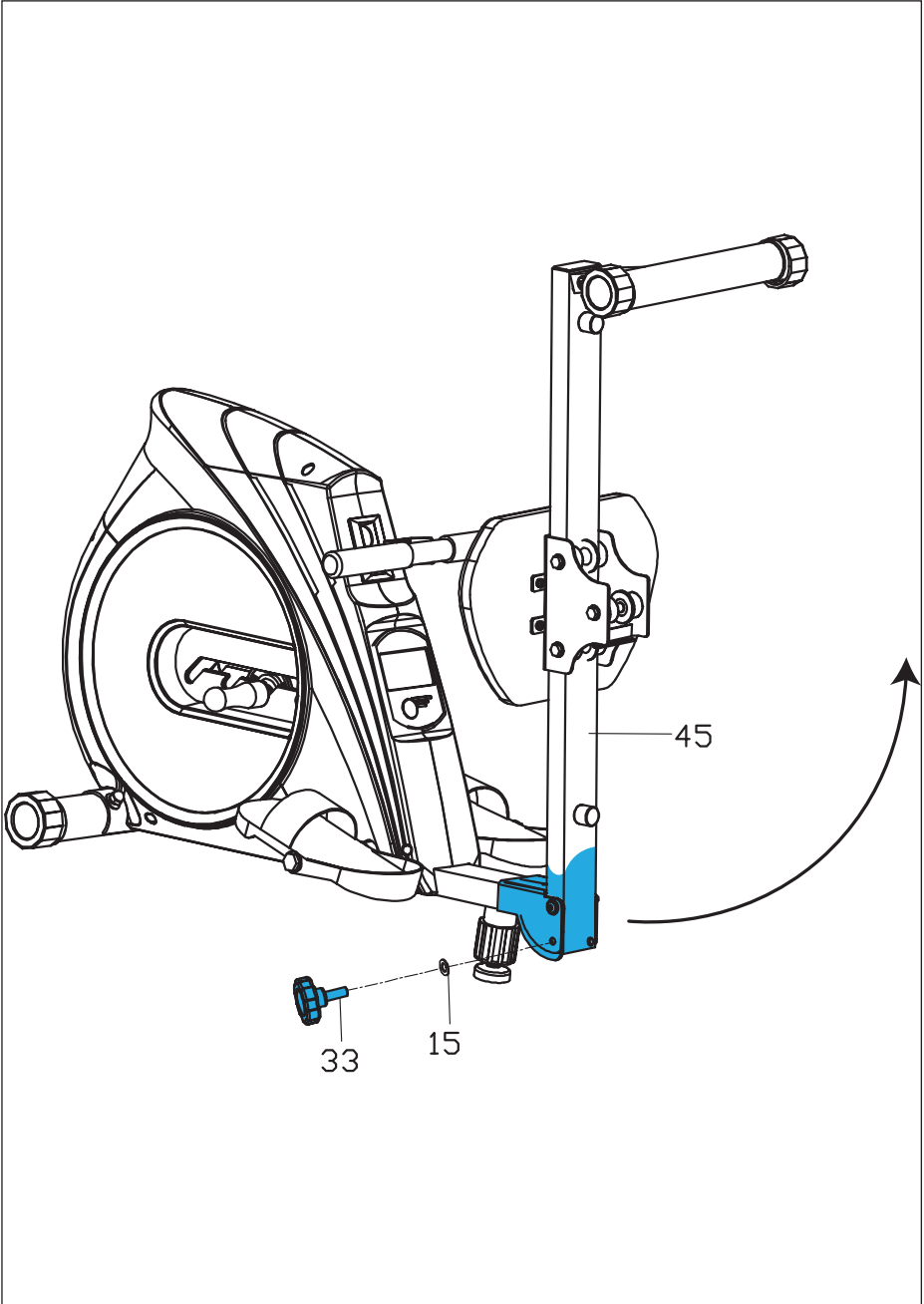
D-4



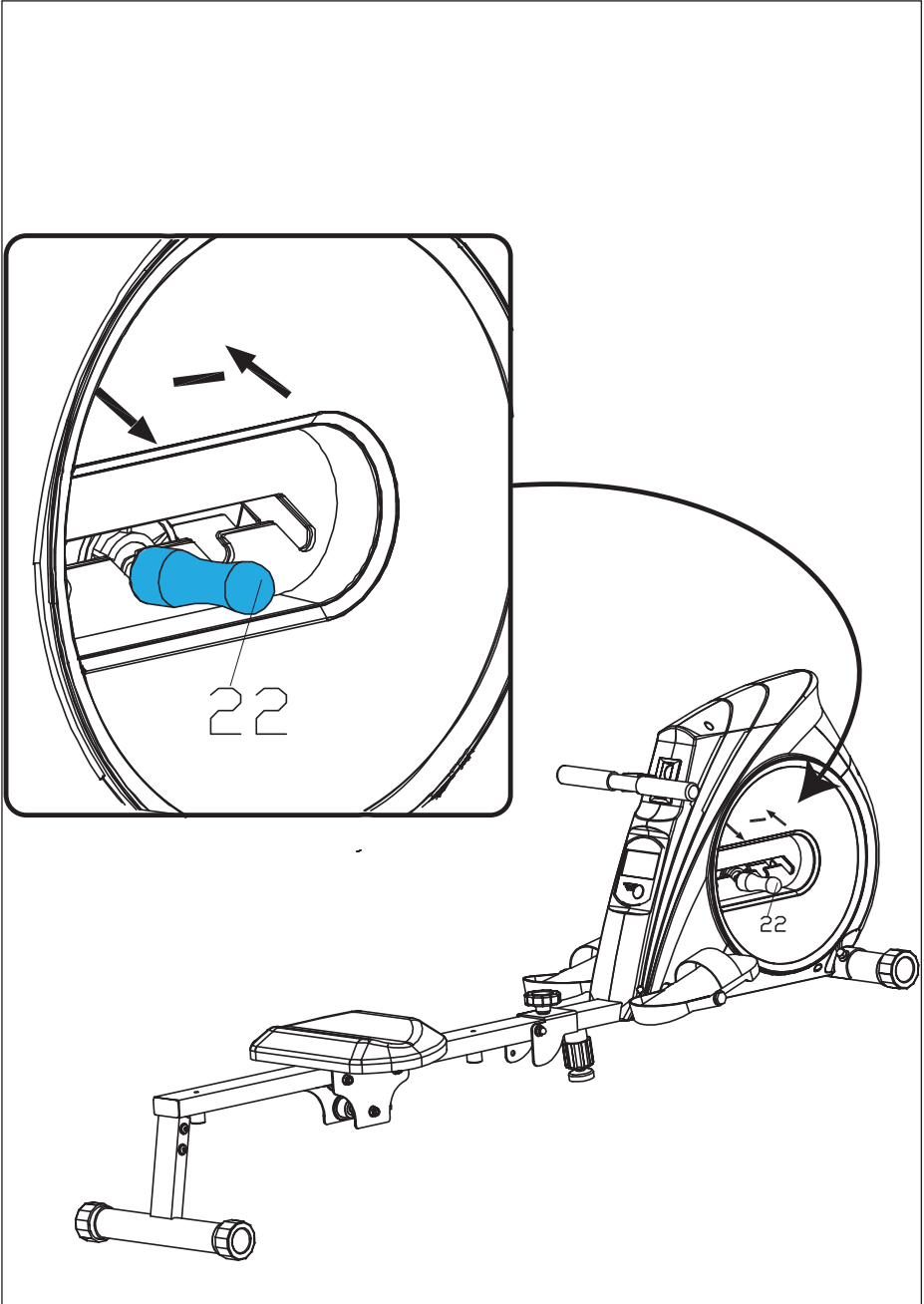
D-5



E



F



Velkommen

Velkommen til Tunturis verden! Tak, fordi du købte dette stykke Tunturi-udstyr. Tunturi tilbyder et bredt udvalg af hjemmeudstyr, herunder crosstrainers, løbebånd, motionscykler og roere. Tunturi-udstyret er velegnet til hele familien, uanset dit niveau. For mere information, besøg vores hjemmeside www.tunturi.com

Sikkerhedsadvarsler



ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne, og instruktionerne kan forårsage personskade eller skade på udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarslerne og instruktionerne til fremtidig reference.

Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug.

Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.

- Maks. brugen er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap, eller mangel på erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicite instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Før du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge.
- For at undgå muskelsmerter og belastning, start hver træning med opvarmning og afslut med nedkøling. Husk at strække ud efter træning.

- Udstyret er kun egnet til indendørs brug.
- Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i omgivelser med træk for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivende temperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C.
- Opbevar udstyret kun i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 ° C og 45 ° C.
- Brug ikke eller opbevar udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis nogen del er beskadiget eller defekt. Hvis en del er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.
- Hold dine hænder, fødder og andre kroppsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen.

Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 100 kg (220 lbs).

- Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler.

Beskrivelse (fig. A)

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

Pakkeindhold (fig. B & C)

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



OBS!

- Hvis der mangler dele, kontakt din forhandler.

Montage (fig. D)



Advarsel

- Undersøg altid produktet grundigt, inden du bruger det.
- Sørg for, at alle dele er korrekt monteret og fastgjort.



Opvarmning

- Udfør altid opvarmning inden du bruger produktet.
- Udfør altid opvarmning inden du bruger produktet.
- Vælg altid den passende indstilling til dit niveau.
- Se illustrationer for korrekt montering af udstyret.

Træninger

Træningen skal være passende let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Du bør svede, men du bør ikke miste pusten helt under træningen. For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Øge antallet af træningssessioner for at forbedre din kondition. Det er

værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er engageret i slankekur, skal træne dagligt, først 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning i lav hastighed og lav modstand for at forhindre, at det kardiovaskulære system udsættes for overdreven belastning. Når fitness-niveauet forbedres, kan hastighed og modstand øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din puls.

Træningsinstruktioner

Brug af dit fitnessudstyr giver dig flere fordele, det forbedrer din fysiske kondition, toner muskler og sammen med en kaloriekontrolleret diæt hjælper det dig med at tabe dig.

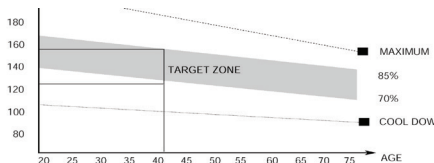
Opvarmning

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for krampe og muskelskade. Det anbefales at gøre et par strækøvelser som vist nedenfor. Hvert stræk bør holdes i cirka 30 sekunder, ikke tvinge eller rykker dine muskler i et stræk - hvis det gør ondt, STOP

Træning

Dette er det stadie, hvor du lægger en indsats i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejd efter dit tempo, men det er meget vigtigt at opretholde et stabilt tempo igennem.

Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve dit hjerteslag i målzonen vist på grafen herunder.



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

Afkølingsfasen

Denne fase er for at lade dit kardiovaskulære system og muskler falde til ro igen. Dette er en gentagelse af opvarmningsøvelsen, f.eks. reducer dit tempo, fortsæt i cirka 5 minutter. Strækøvelserne skal nu gentages, igen skal du huske ikke at tvinge eller rykke dine muskler ind i strækningen. Når du bliver bedre, skal du muligvis træne længere og hårdere. Det anbefales at træne mindst tre gange om ugen, og om muligt placere dine træninger jævnt i løbet af ugen.

Muskel toning

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

Vægttab

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

Brug

Justering af modstand

For at justere modstanden skal du bruge håndtaget som vist i (fig. F)

Justering af støttefodder

Udstyret er udstyret med 4 støttefodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefodderne justeres.

- Drej støttefodderne efter behov for at sætte udstyret i en stabil position.



OBS!

Maskinen er mest stabil, når alle støttefodder er drejet helt ind. Begynd derfor at udjævne maskinen ved at dreje alle støttefodder helt ind, inden de drejer de nødvendige støttefodder for at stabilisere maskinen.

Udfoldning og foldning. (Fig. E)

Træk låsestiften ud af samlingen og fold aluminiumsskinne, og fastgør den derefter ved låsestiften.

Konsol



Advarsel

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør overfladen på konsollen, når den er dækket med dråber af sved.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Berør kun skærmen med fingerspidsen.

Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke berører skærmen



OBS!

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

Scan

- Displayet skifter hvert 6. sekund mellem, Tid, tælling, kalorier, samlet antal.

Time

- Akkumulerer automatisk træningstid når du træner.
- Display rækkevidde: 00:00 ~ 99:59.

Count

- Viser antal tag i minuttet.
Display rækkevidde 0 ~ 15 ~ 9999.
- Hvis der ikke transmitteres et signal til konsollen i 4 sekunder under træning, vil den vise 0.

Calories

- Samler automatisk forbrændte kalorier under træningen.
- Rækkevidde: 0 ~ 999,9.



OBS!

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

Total count

- Akkumuleres automatisk de samlede tag under alle træninger.
- Rækkevidde: 0 ~ 9999.

Forklaring af knapper

Mode/ Reset

- Tryk på Mode/Reset for at vælge funktion på konsollen.
- Tryk og hold i 5 sek. for at reset tid, tælling og kalorieforbrænding.

Funktion

Tænd

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde for konsollen, når du er i dvaletilstand.
- Begynd at bruge maskinen for at tænde for konsollen, når du er i standby-mode.

Sluk

Når der ikke transmitteres signal til konsollen i 4 minutter slukker maskinen automatisk. Den aktive træningsdata bliver tabt.

Rengøring og vedligeholdelse

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



Advarsel

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

Mangler og funktionsfejl

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der opstå defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle dele i udstyret. I de fleste tilfælde vil det være tilstrækkeligt at udskifte den mangelfulde del.

- Hvis udstyret ikke fungerer korrekt, skal du straks kontakte forhandleren.

- Angiv modelnummeret og serienummeret på udstyret til forhandleren. Angiv arten af problemet, brugsbetingelser og købsdato.

Garanti

Tunturi-købers garanti

Garantibetingelser

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

Garantibetingelserne begynder fra købsdatoen. Garantibetingelserne kan variere fra land til land, så kontakt din lokale forhandler for garantibetingelserne.

Garantidækning

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

Garantibegrænsninger

Denne garanti dækker produktionsfejl i fitnessudstyret, som oprindeligt var pakket af Tunturi New Fitness BV. Garantien gælder kun under betingelser for normal, anbefalet brug af produktet som beskrevet i brugermanualen og under forudsætning af, at Tunturi New Fitness

BV's instruktioner til installation, vedligeholdelse og brug er blevet overholdt. Hverken Tunturi New Fitness BV's eller Tunturi-distributørernes forpligtelser gælder for mangler på grund af grunde uden for deres kontrol. Garantien gælder kun for den originale køber og er kun gyldig i lande, hvor Tunturi New Fitness BV har en autoriseret importør. Garantien udvider ikke til fitnessudstyr eller komponenter, der er ændret uden samtykke fra Tunturi New Fitness BV. Mangler, der skyldes normalt slid, misbrug, misbrug, korrosion eller skader, der opstår under lastning eller transport, dækkes ikke.

Garantien dækker ikke lyd eller støj, der udsendes under brug, hvor disse ikke i væsentlig grad hindrer brugen af udstyret, og hvor de ikke er forårsaget af en fejl i udstyret. Garantien dækker ikke mangler, der opstår som følge af manglende periodisk vedligeholdelse som beskrevet i brugermanualen til produktet. Derudover dækker garantien ikke mangler, der opstår som følge af brug og opbevaring i et uegnet miljø som beskrevet i brugermanualen, som skal være indendørs, tør, støv og kornfri og inden for et temperaturområde fra + 15 ° C til + 35 ° C.

Garantien dækker ikke vedligeholdelsesaktiviteter såsom rengøring, smøring og normale delejusteringer eller installationsprocedurer, som kunderne selv kan udføre, såsom skift af ukomplicerede målere, pedaler og andre lignende dele, der ikke kræver demontering / genmontering af fitnessudstyret. Garantireparationer, der udføres af andre end autoriserede Tunturi-repræsentanter, dækkes ikke.

Manglende overholdelse af instruktionerne i brugermanualen annullerer produktets garanti.

Yderligere information

Bortskaffelse af emballage

Regeringens retningslinjer anmoder om, at vi reducerer mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes i landfyldningssteder. Vi beder dig derfor om at bortskaffe al emballageaffald ansvarligt på offentlige genbrugspladser.

Bortskaffelse af produktet

Vi i Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug fra dit fitnessudstyr. Dog vil der komme en tid, hvor dit fitnessudstyr kommer til slutningen af dens brugstid. Under "europæisk WEEE-lovgivning" er du ansvarlig for passende bortskaffelse af dit fitnessudstyr til en anerkendt offentlig indsamlingsfacilitet.

Erklæring fra producenten

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

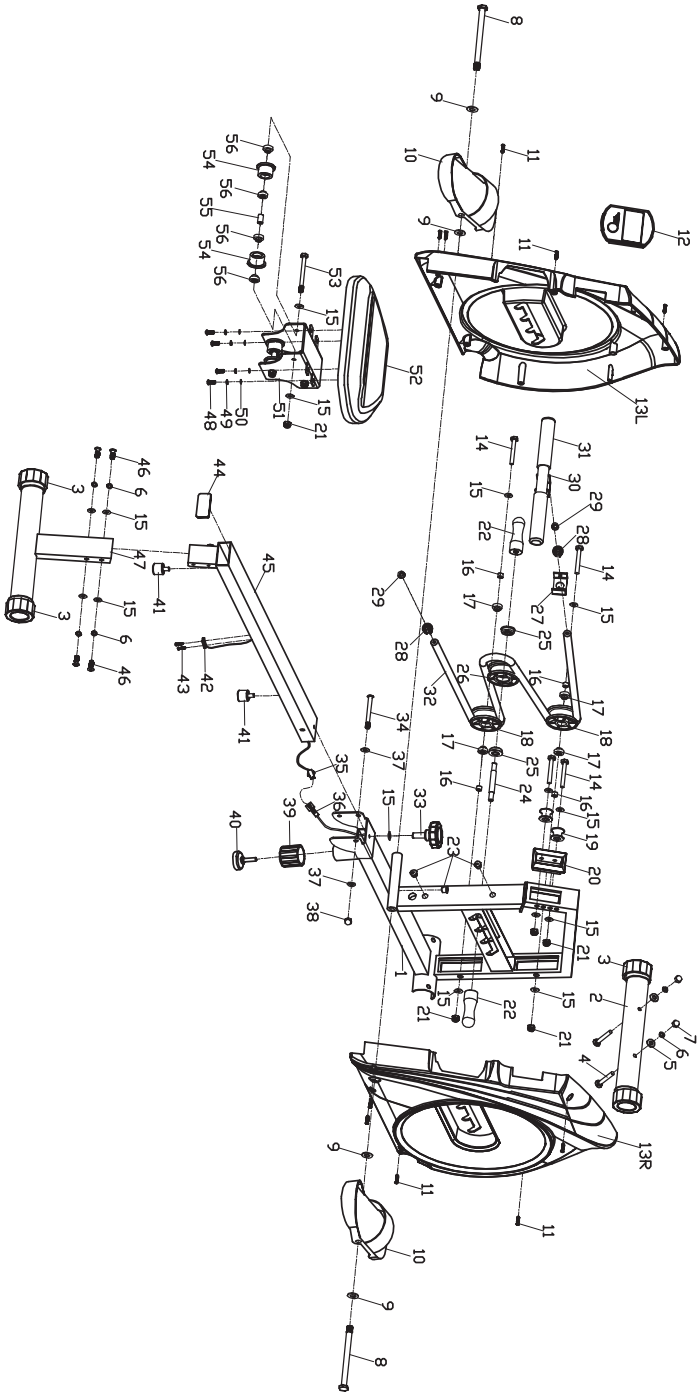
01-2017

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Ansvarsfraskrivelse

© 2017 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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



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

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



Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere
P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere
The Netherlands

www.tunturi-fitness.com