

CARDIO FIT R25 ROWER

CZ	Uživatelská příručka
SK	Používateľská príručka
GB	User manual
DE	Benutzerhandbuch
FR	Manuel de l'utilisateur



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

- **Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tento návod k použití.**
- **Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.

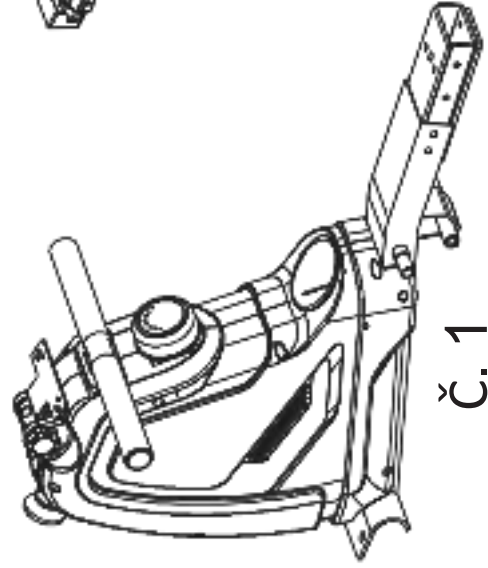


A





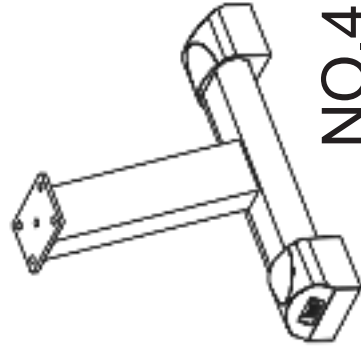
B



Č. 1



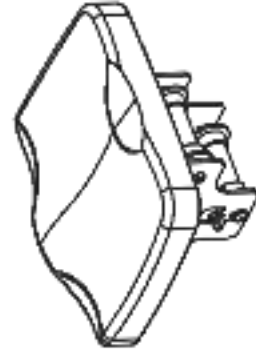
Č. 2



NO.4



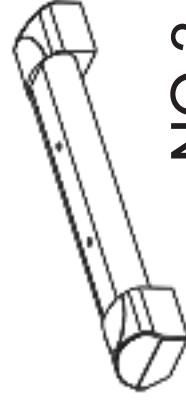
NO.12



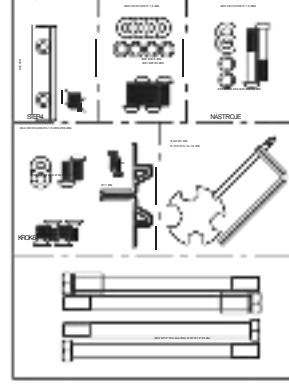
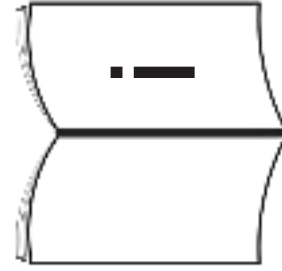
NO.38



NO.91

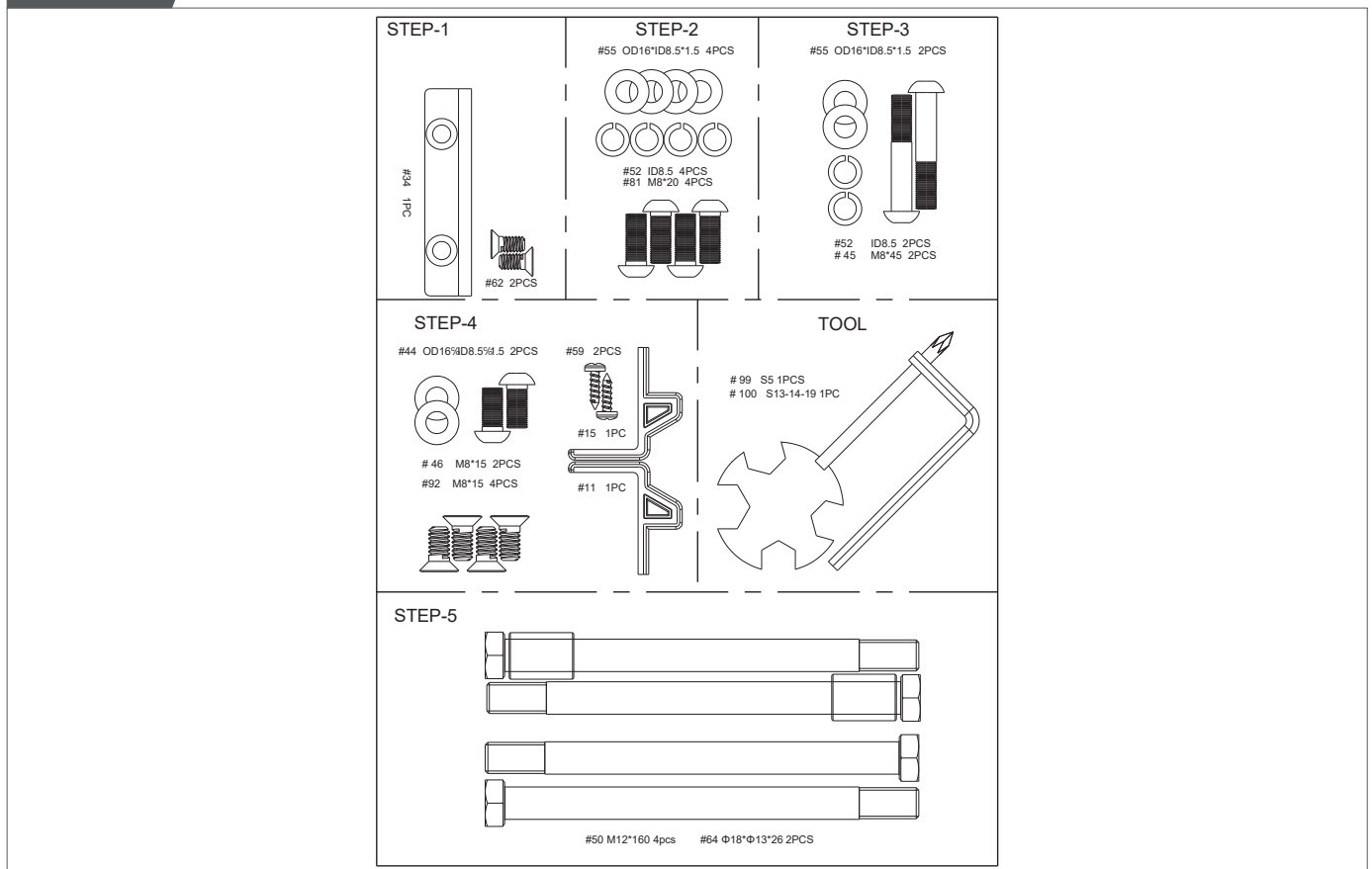


NO.3

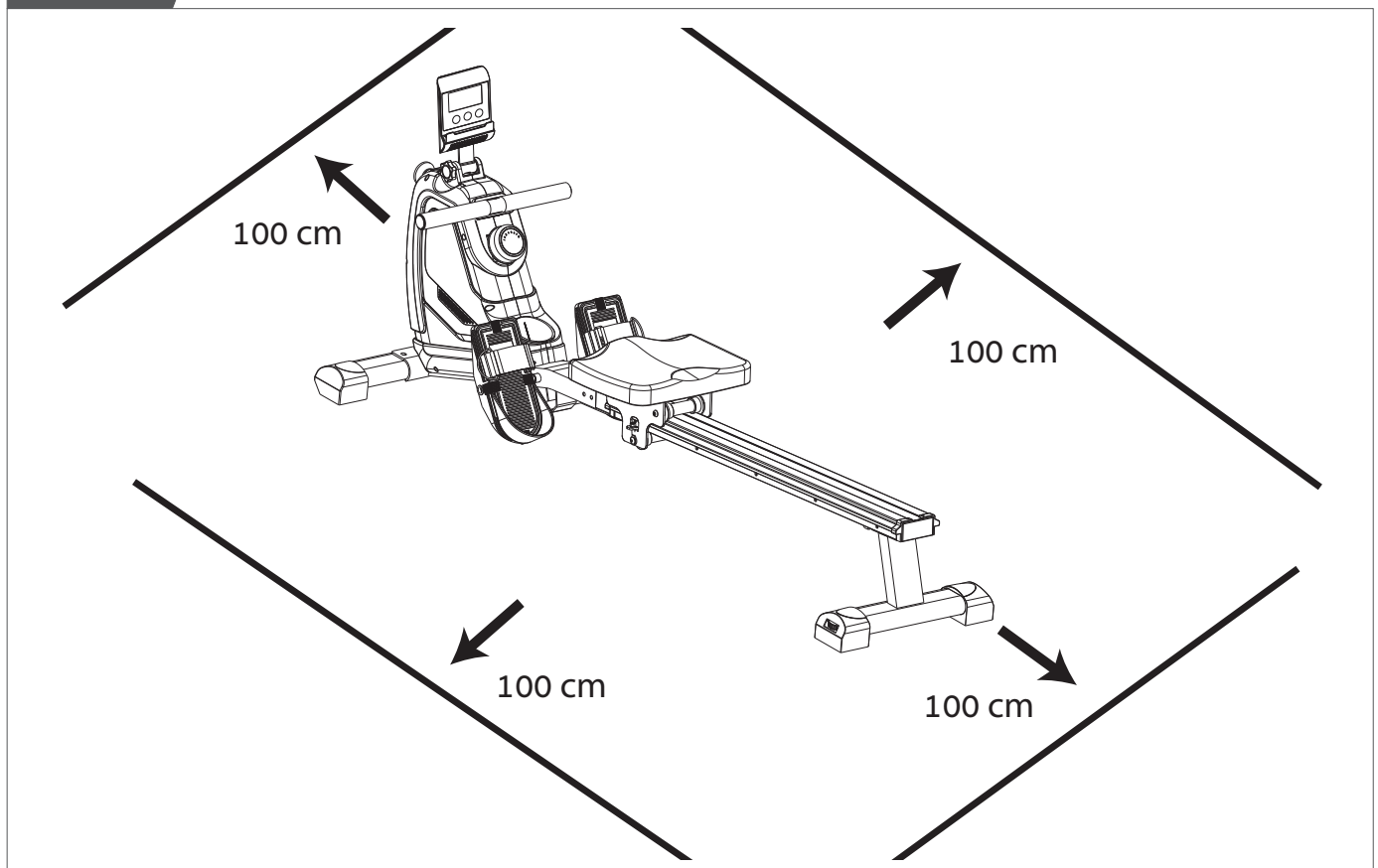




C

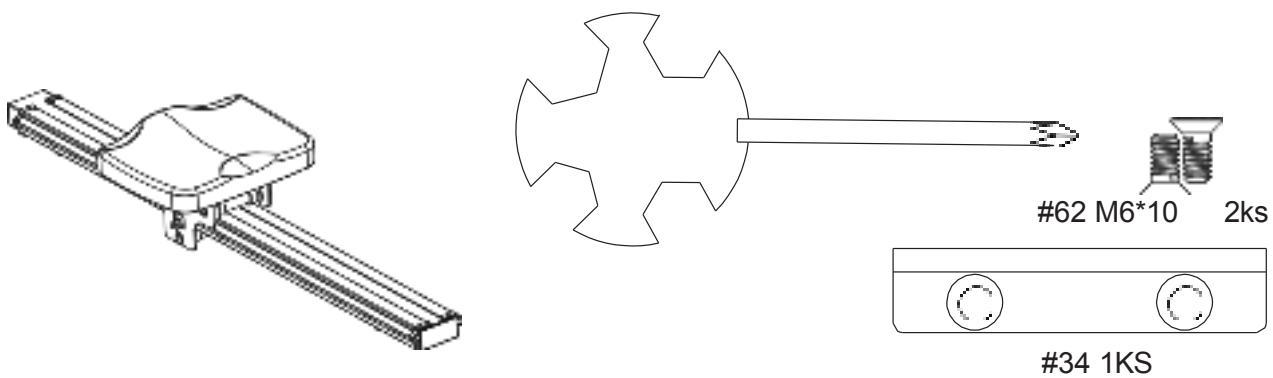
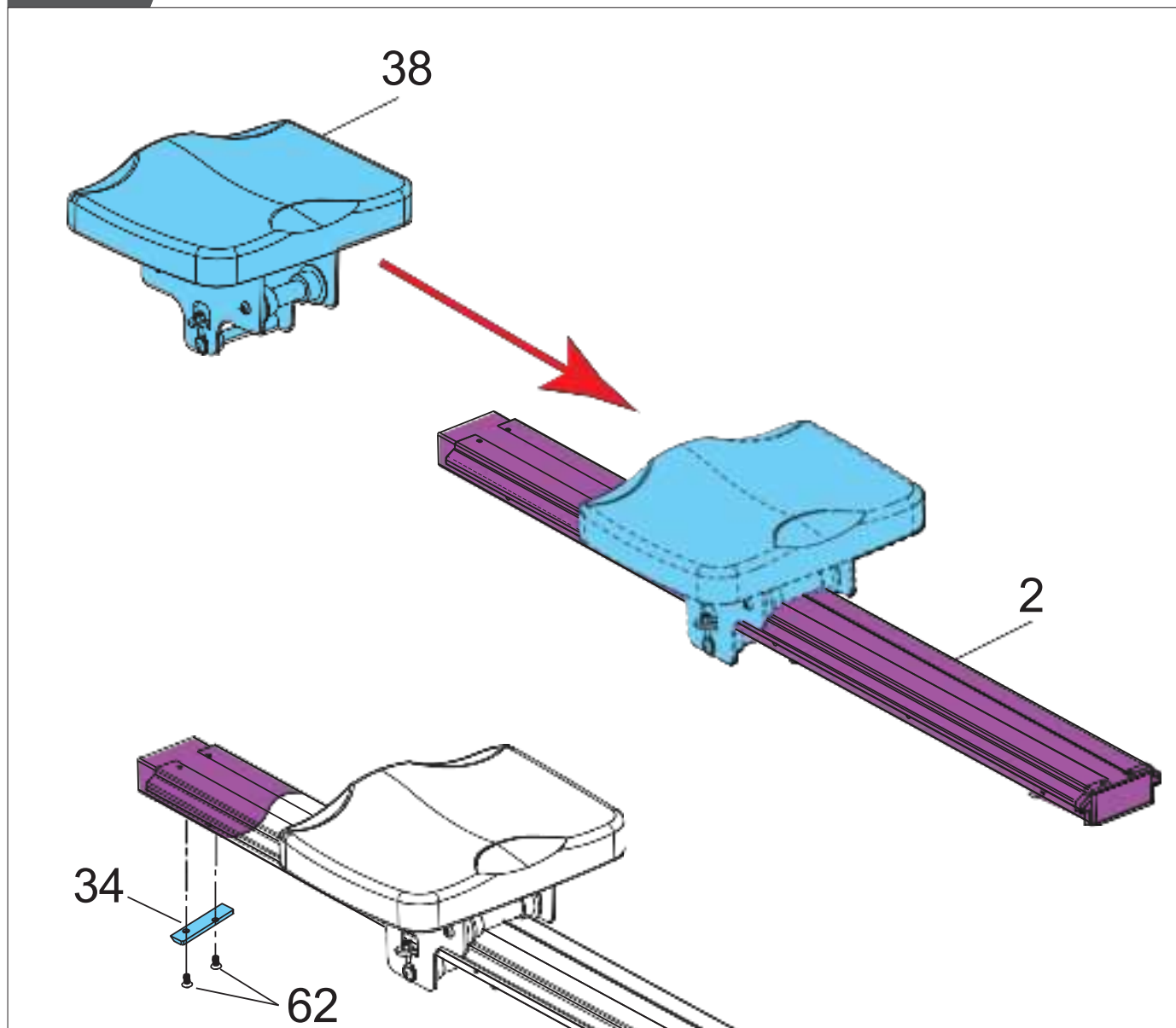


D-00

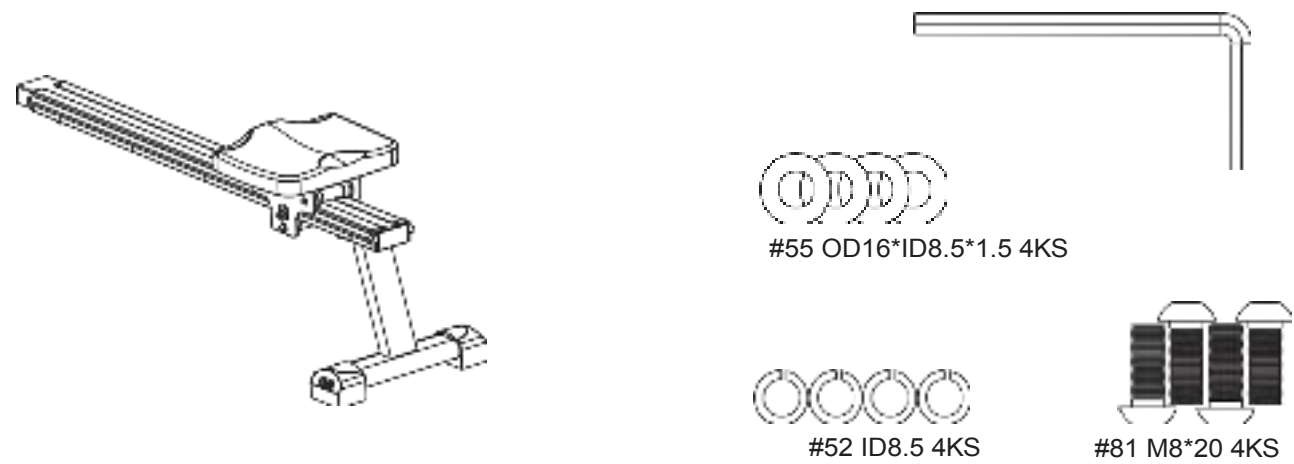
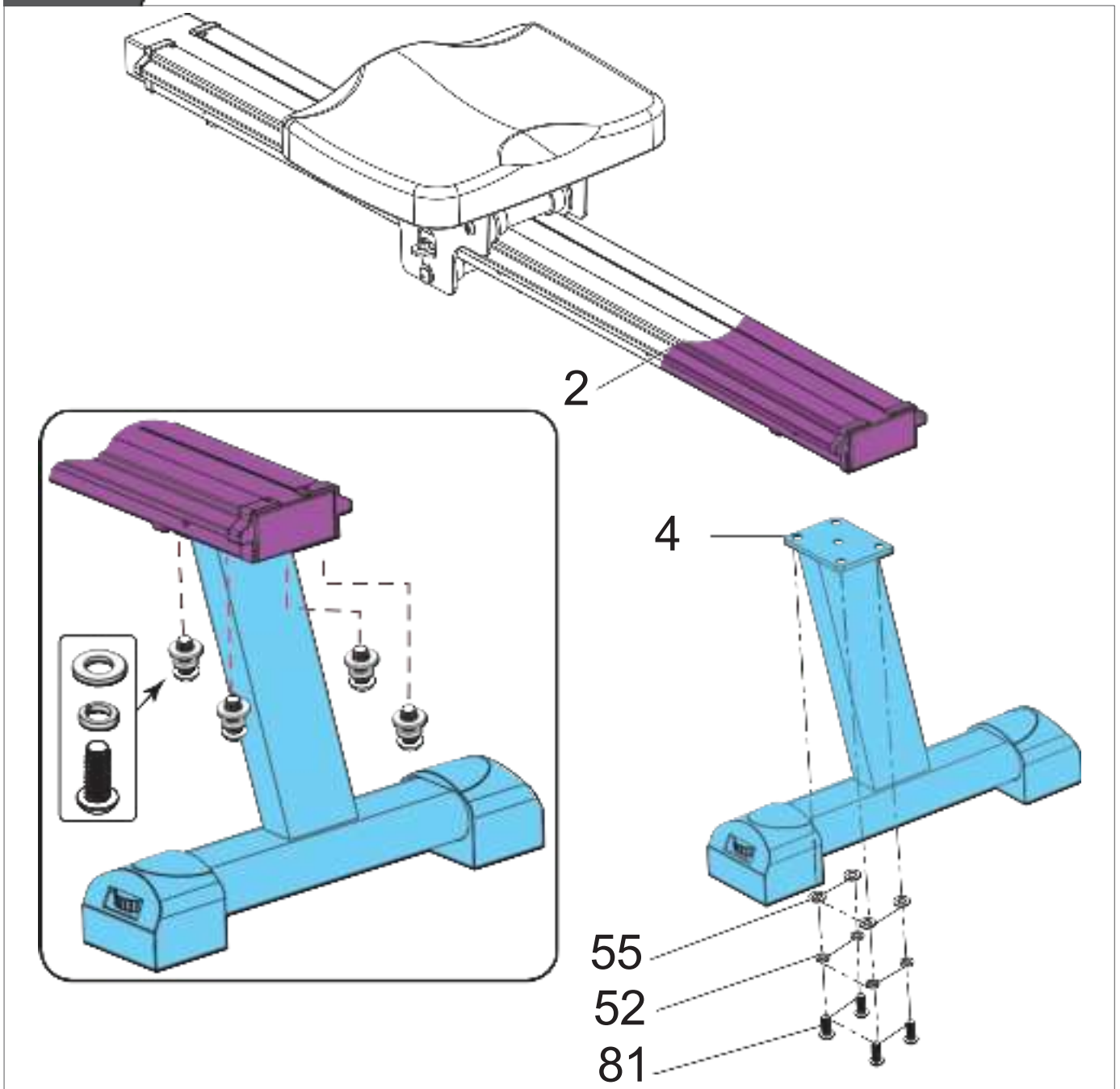




D-01

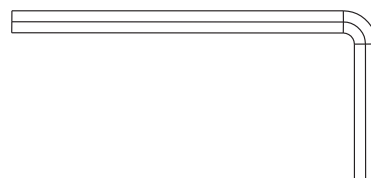
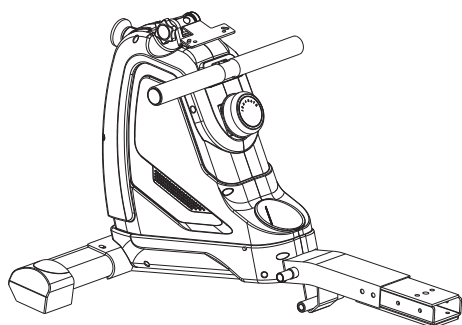
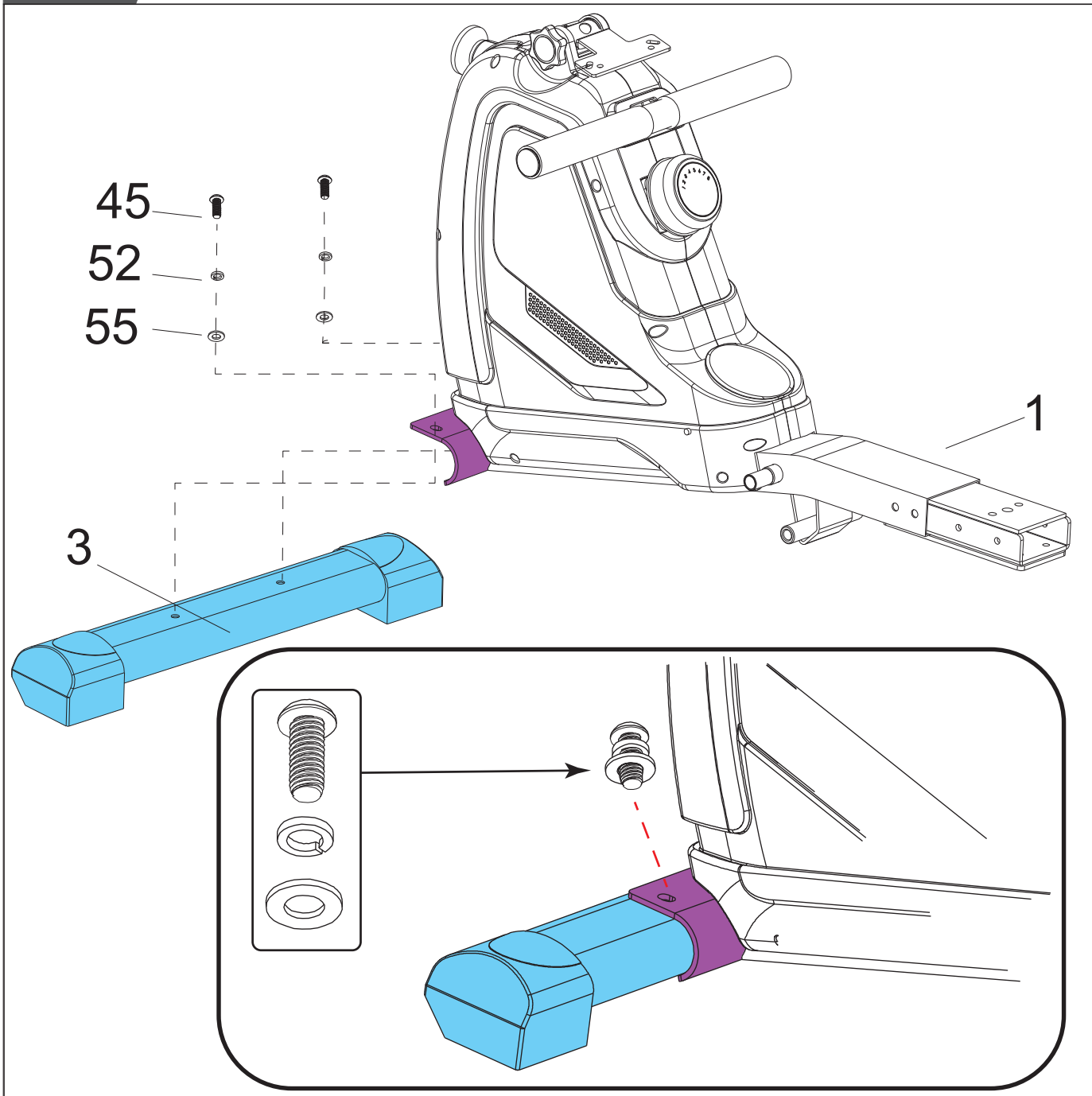


D-02





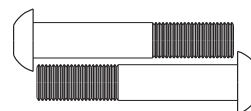
D-03



#55 OD16*ID8.5*1.5 2KS

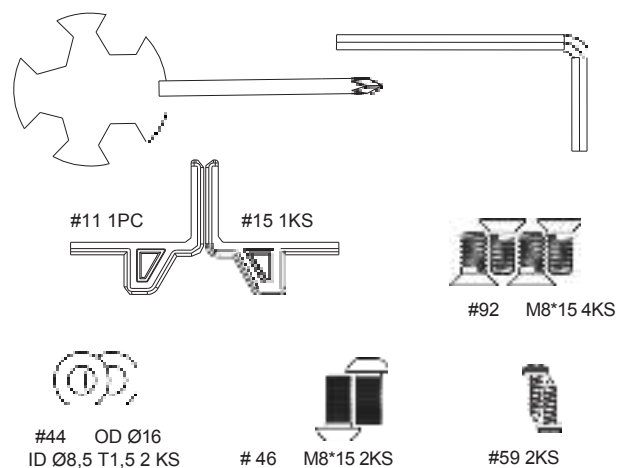
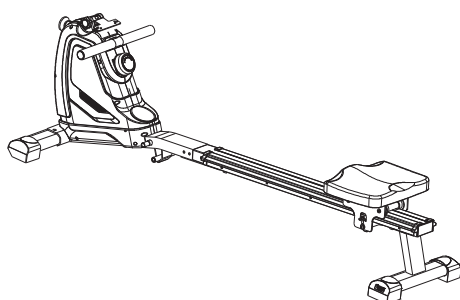
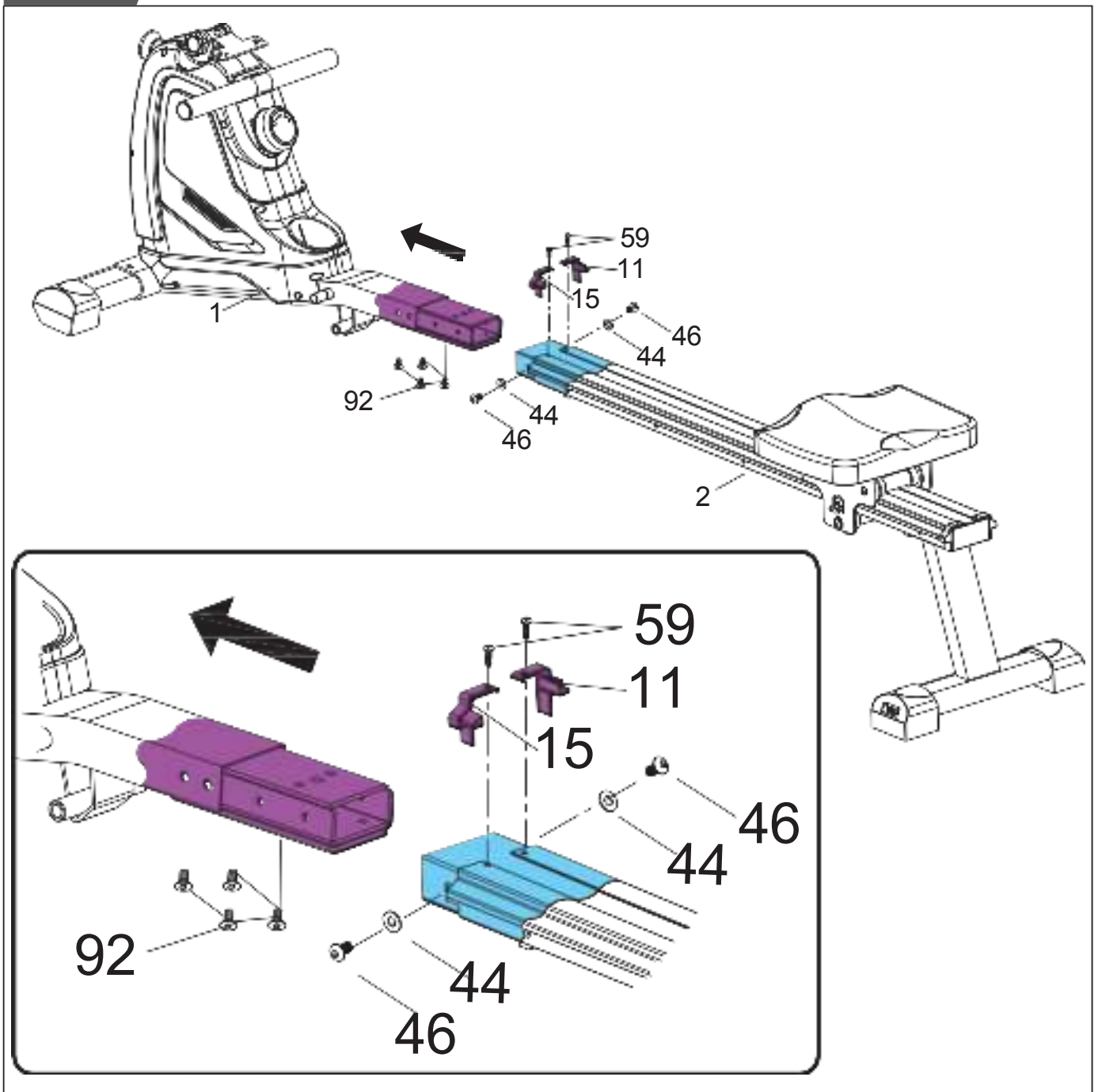


#52 ID8.5 2PKS



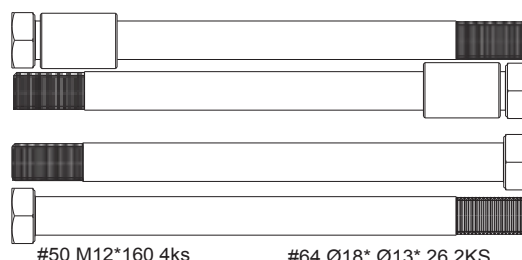
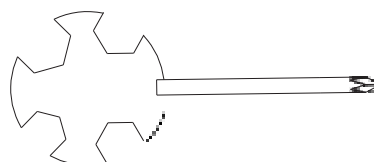
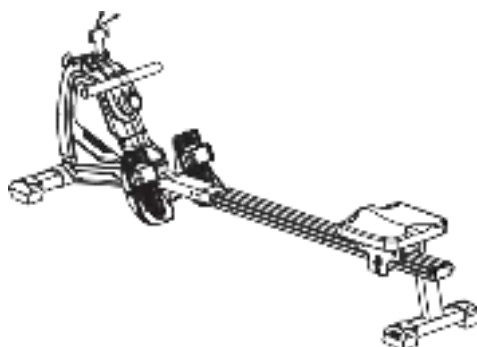
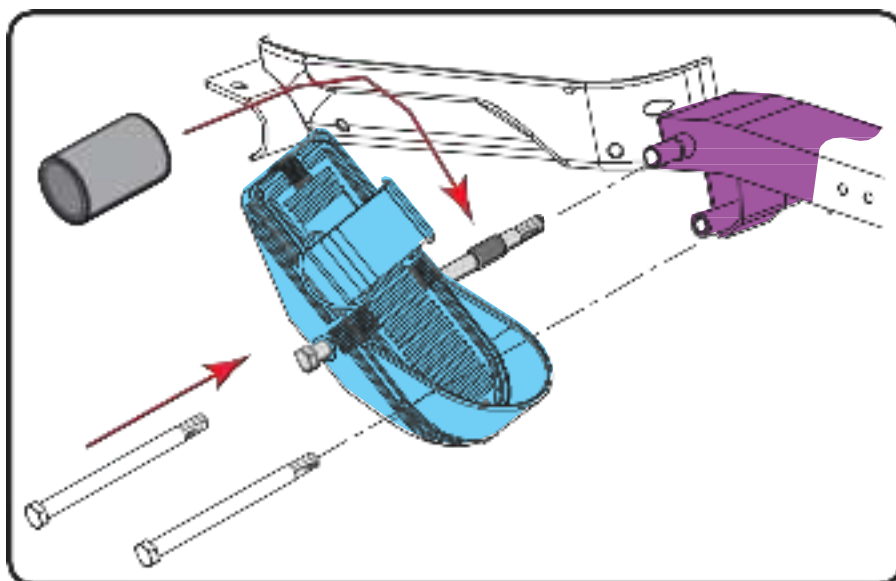
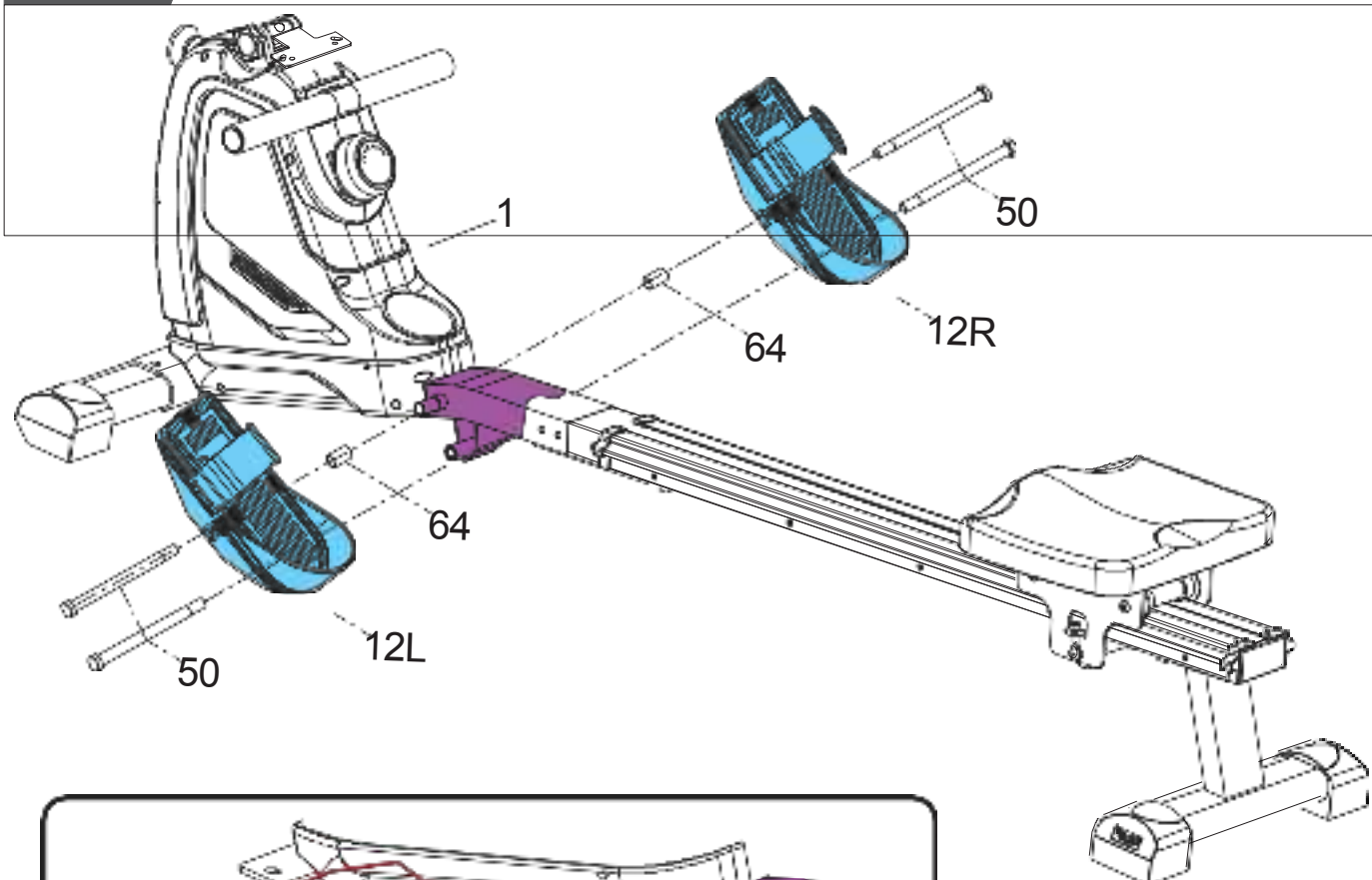
#45 M8*45 2PKS

D-04





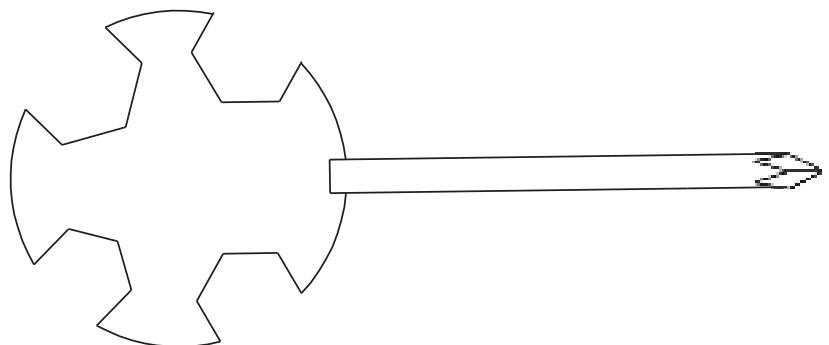
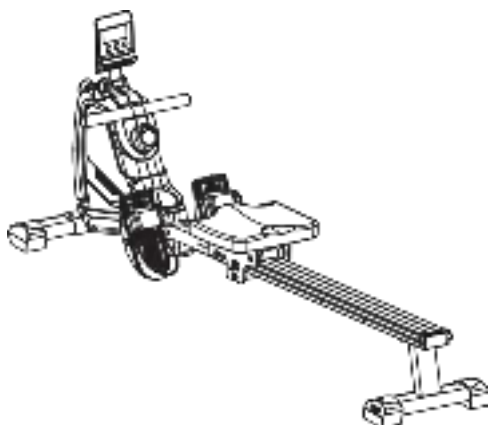
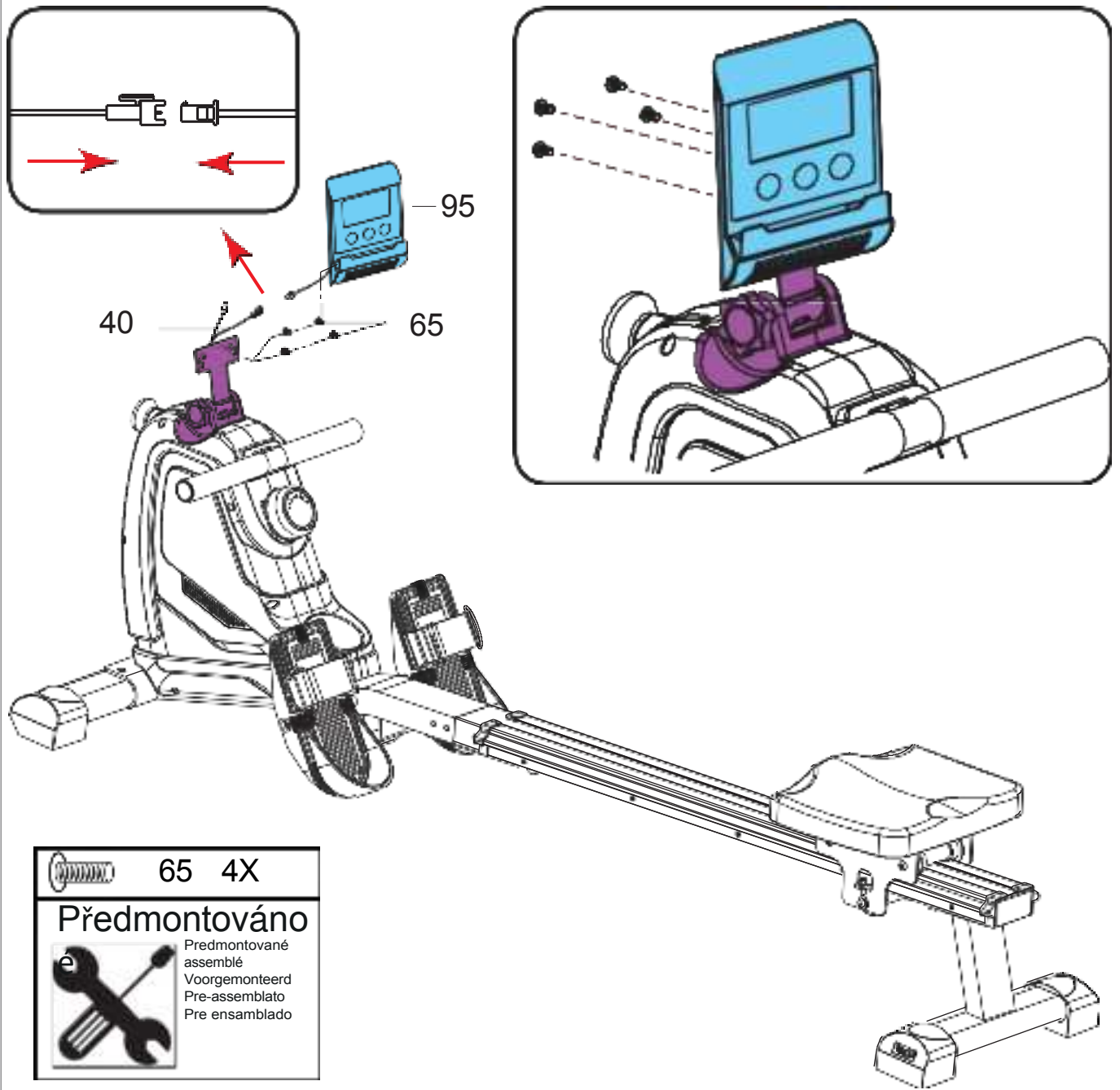
D-05



#50 M12*160 4ks

#64 Ø18* Ø13* 26 2KS

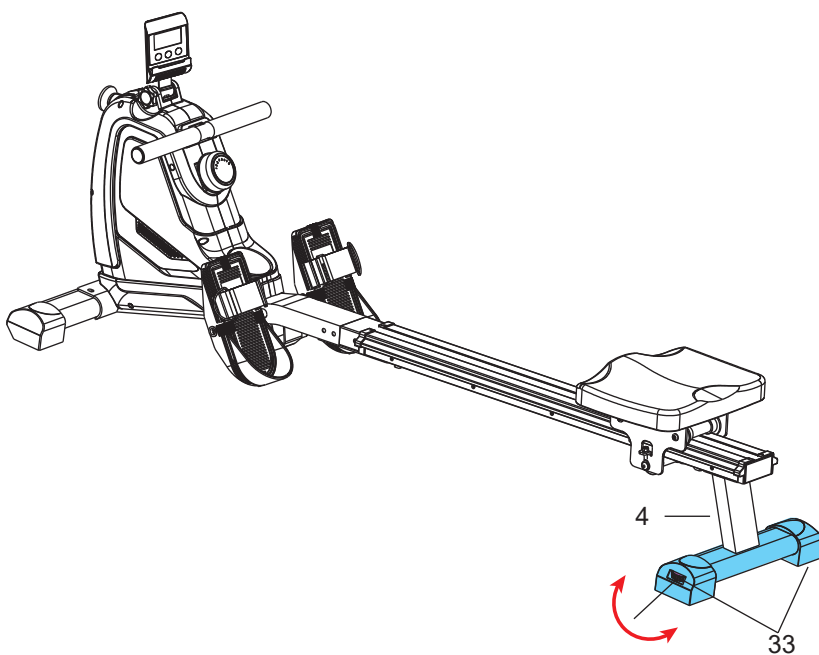
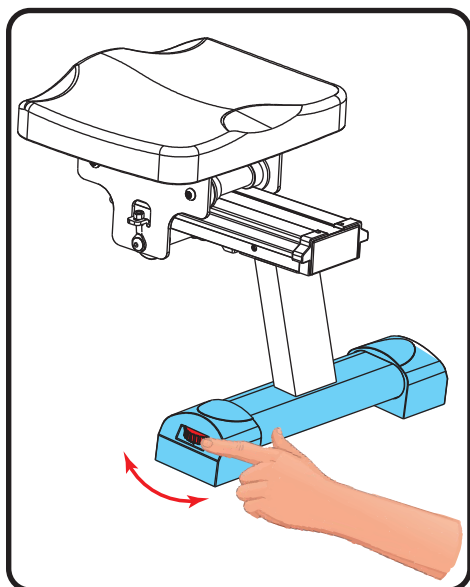
D-06



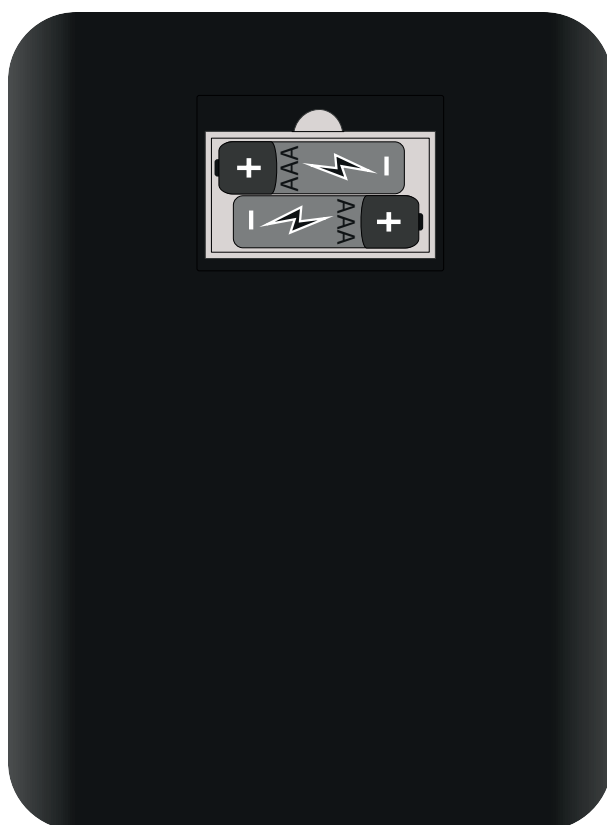


Cardio Fit R25 Rower

E

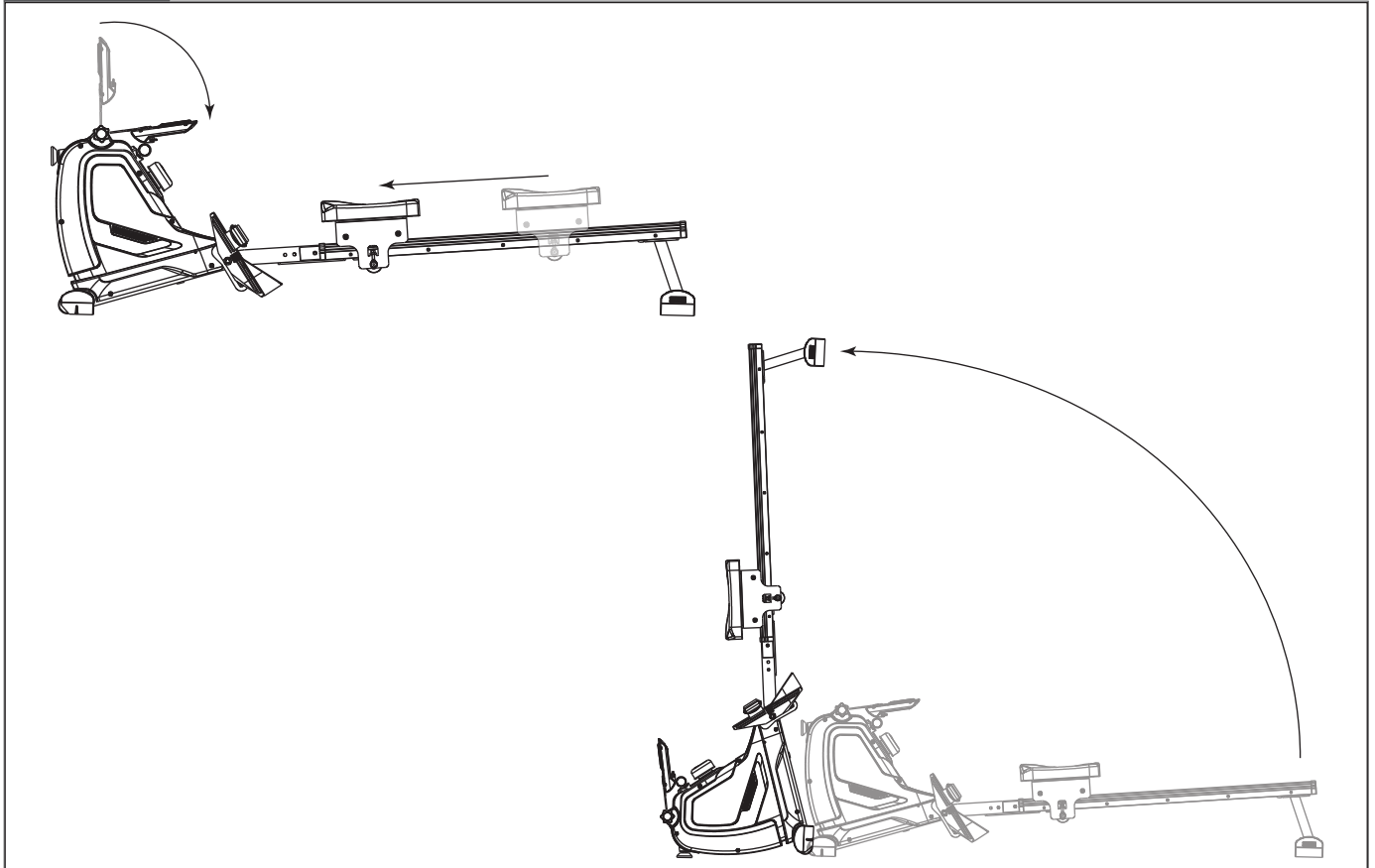


F

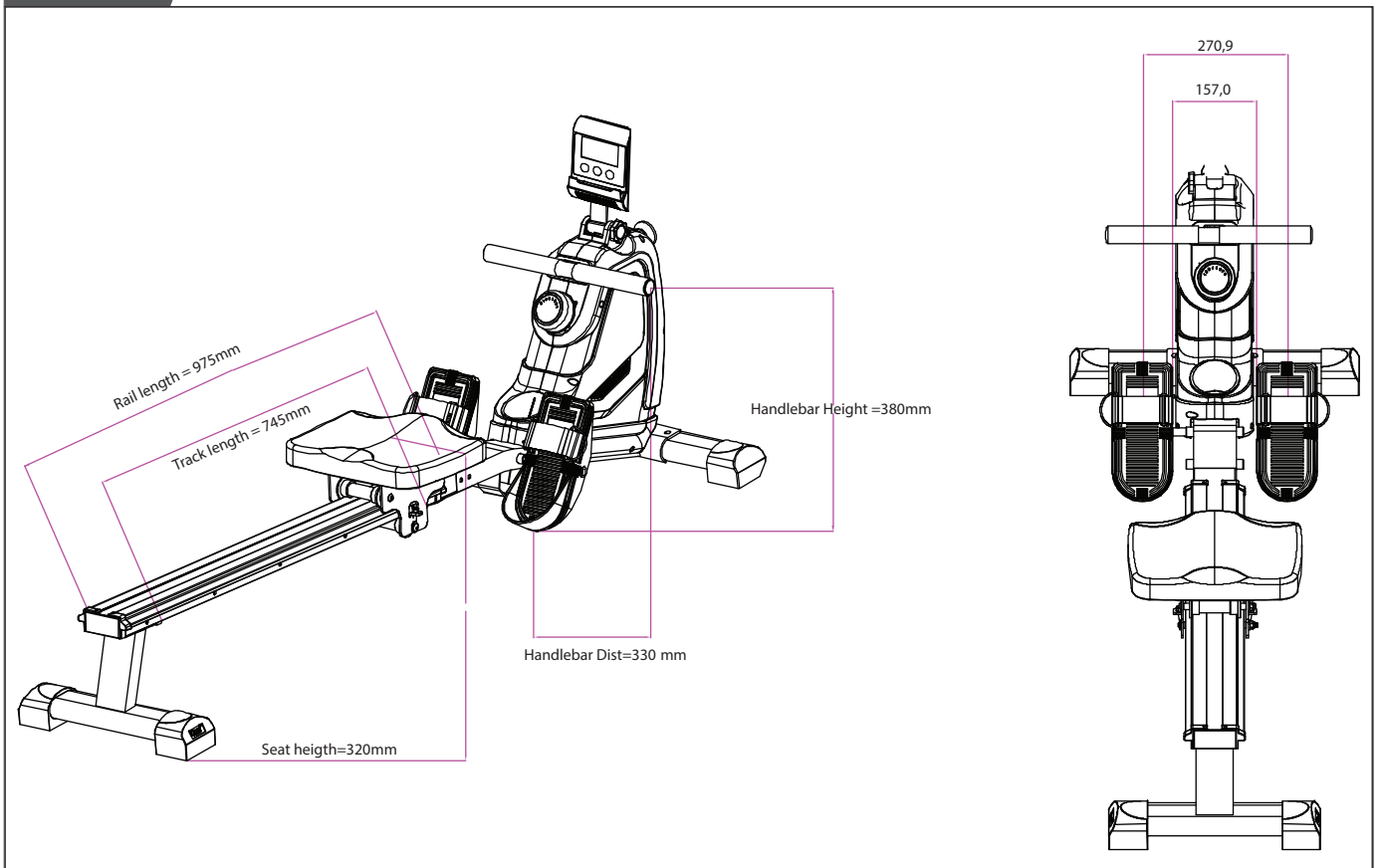




G



H



Obsah

Úvod.....	13
Bezpečnostní upozornění.....	13
Návod k montáži	13
Popis obrázku A.....	13
Popisný obrázek B.....	13
Popis obrázku C.....	14
Popisný obrázek D.....	14
Doplňující informace	14
Cvičení	14
Pokyny ke cvičení	14
Tepová frekvence	15
Použití.....	15
Nastavení opěrných nožiček.....	15
Nastavení odporu	15
Jak veslovat.....	15
Konzola (obr. A/F)	15
Vysvětlení Funkce displeje	15
Vysvětlení tlačítek.....	16
Poznámky navíc.....	16
Čištění a údržba	16
Výměna baterií (obr. F)	16
Závady a poruchy	16
Přeprava a skladování	16
Skladování	17
Záruka	17
Technické údaje	17
Prohlášení výrobce.....	17
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti.....	17

Úvod

Vítejte ve světě Tunturi!

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

Důležité bezpečnostní pokyny

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

Bezpečnostní upozornění

VAROVÁNÍ

- Přečtěte si bezpečnostní upozornění a návod k použití. Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může způsobit zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a návod si uschovejte pro budoucí použití.
- Zařízení je vhodné pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba používání je omezena na 2 hodiny denně.
- Používání tohoto zařízení dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo motorickým postižením nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí může být příčinou nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání zařízení.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby zkontroloval váš zdravotní stav.
- Pokud se u vás objeví nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolesti a přetížení svalů, zahřejte se na začátku každého tréninku a na konci tréninku se zchlaďte. Na konci tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte zařízení v prostředí s průvanem, aby se neprochladli.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou v rozmezí 10 °C~35 °C / 59°F~95°F. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 5°C~45°C~113°F.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí být nikdy vyšší než 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než je popsáno v příručce.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, obraťte se na prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí.
- Noste vhodný oděv a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Dbejte na to, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 110 kg (242 liber).
- Zařízení neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Návod k montáži

Popis obrázek A

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

Popisná ilustrace B

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

POZNÁMKA

- Malé díly mohou být skryty/zabaleny v dutých prostorech v ochraně polystyrenového výrobku
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

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

Popis ilustrace D

Ilustrace ukazuje ve správném následujícím pořadí, jak nejlépe sestavit váš trenažér.

POZNÁMKA

- Číslo dílů uvedená v montážních krocích začínají výkresem náhradních dílů, který najdete v uživatelské příručce online verze.

UPOZORNĚNÍ

- Zařízení sestavujte v uvedeném pořadí.
- Zařízení přenášejte a přemísťujte s nejméně dvěma osobami.

UPOZORNĚNÍ

- Zařízení umístěte na pevný a rovný povrch.
- Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem zařízení ponechte alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správnou montáž zařízení naleznete na obrázcích.

POZNÁMKA

- Po dokončení montáže výrobku u s c h o v e j t e náradí dodané s tímto výrobkem, pro budoucí servisní účely.

Další informace Likvidace obalů

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

Likvidace po skončení životnosti

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

Cvičení

Cvičení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Při cvičení byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchat.

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po 30 minutách. Pro zlepšení úrovně kondice zvýšte počet cvičení. Pravidelné cvičení se vyplatí kombinovat se zdravou stravou. Člověk odhodlaný držet dietu by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně v Time, postupně zvyšovat denní dobu cvičení na jednu hodinu. Cvičení začněte při nízké rychlosti a nízkém odporu, abyste zabránili nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému.

Se zvyšující se úrovní kondice lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním srdečního tepu a tepové frekvence.

VAROVÁNÍ

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Pokud pocítíte mdloby nebo závratě, okamžitě přestaňte.

Pokyny pro cvičení

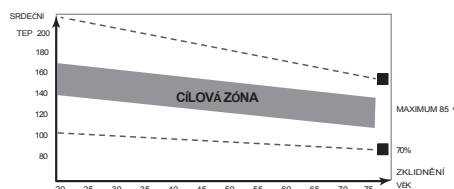
Používání fitness trenažéru vám poskytne několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

Zahřívací fáze

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

Fáze cvičení

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



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

Ochlazovací fáze

Tato fáze slouží k tomu, aby se váš kardiovaskulární systém a svaly uklidnily. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snížíte tempo a pokračujete přibližně 5 minut. Nyní je třeba zopakovat protahovací cviky, přičemž opět pamatujte na to, abyste svaly do protažení netlačili a ani nestrhávali.

Jak se budete zdokonalovat, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozložte tréninky rovnoměrně do celého týdne.

Svalové tonizace

Pro zpevnění svalů na fitness trenažéru je třeba nastavit poměrně vysoký odpor. To bude znamenat větší zátěž pro 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 zahřívací a ochlazovací fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Ztráta hmotnosti

Důležitým faktorem je zde množství úsilí, které vyvinete. Čím usilovněji a déle budete pracovat, tím více kalorií spálíte. Efektivně je to stejné, jako kdybyste trénovali pro zlepšení kondice, rozdíl je v cíli.

Tepová frekvence

POZNÁMKA

- Tento trenážér není vybaven vestavěným snímačem srdečního tepu. Pokud chcete sledovat tepovou frekvenci, musíte použít další zařízení.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při cvičební zátěži. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: $220 - \text{VĚK}$. Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

UPOZORNĚNÍ

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

Začátečníci

50-60 % maximální tepové frekvence

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

Pokročilí

60-70 % maximální tepové frekvence

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

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

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

Použití

Nastavení opěrných noh

Zařízení je vybaveno nastavitelnými opěrnými nohama.

Pokud se vám zdá, že je zařízení nestabilní, viklá se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto opěrné nožičky nastavit a provést požadované korekce.

- Podle potřeby natočte/vyklopte opěrné nožičky tak, aby bylo zařízení ve stabilní a pokud možno vyrovnané poloze. (Obr. E)

POZNÁMKA

- Zařízení je nejstabilnější, když je co nejnižší u podlahy. Proto začněte vyrovnávat zařízení úplným zasunutím všech opěrných nožiček a teprve poté vytočte požadované opěrné nožičky, abyste zařízení stabilizovali a vyrovnali.

Nastavení odporu

Chcete-li zvýšit nebo snížit odpor, otáčejte nastavovacím knoflíkem v přední části krytu veslovacího rámu ve směru hodinových ručiček (ve směru +), abyste zvýšili.

a proti směru hodinových ručiček (směr -) pro snížení odporu. Stupnice nad knoflíkem (1-8) vám pomůže najít a znovu nastavit vhodný odpor.

Jak veslovat



Chytněte

Pohodlně dopředu s rovnými zády a pažemi.

	Jízda Tlačte nohama, zatímco paže zůstávají rovné.
	Dokončení Protáhněte se s rukama a nohama mírně zakloněnými dozadu na pánvi.
	Zotavení Horní část těla se přehoupne přes pánev dopředu a pohybuje se vpřed.
	Zachycení Vraťte se do výchozí polohy a začněte znovu.

Chycení - jízda

Začněte tah pohodlně v přední poloze a silně tlačte nohama dozadu, přičemž ruce a záda udržujte rovná.

Dokončení

Začněte přitahovat ruce dozadu, když procházejí nad kolena, a pokračujte v tahu až do konce mírným zakolísáním dozadu nad pánví.

Zotavení - zachycení

Vraťte se do výchozí polohy a opakujte.

Konzole (obr. A/F)

POZOR

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Povrch konzoly osušte, pokud je pokryt kapkami potu.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, a b y s t e se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

POZNÁMKA

- Pokud zařízení nepoužíváte po dobu 4 minut, přepne se konzola do pohotovostního režimu.

Vysvětlení Funkce displeje

Skenování

Automatické skenování funkcí pro :Time, Count, ODO, Dist, RPM & Calorie.

Každý displej se podrží 4 sekundy

Time

Automaticky kumuluje čas tréninku při cvičení.

Count (cnt)

Automaticky kumuluje počet úderů při cvičení.

Dist

Vzdálenost při cvičení.

- M Označuje parametry v metru.
- MIL Označuje parametry v milích.



Odo

- Automaticky kumuluje celkovou vzdálenost pro všechny cvičební relace.
- Rozsah: 0,0~ 99,99 KM/ 0,00~ 9999 KM.

POZNÁMKA

- Odo lze resetovat pouze výměnou baterií.

RPM

Rychlost veslování pro daný trénink.

- Počet veslařských záběrů za minutu.

Calorie

Automaticky kumuluje spálené kalorie při cvičení.

POZNÁMKA

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

Vysvětlení tlačítek

MODE

- Stisknutím tlačítka MODE vyberte funkce konzole: Time, Count, Distance, RPM a Calorie.

SET

Nastavte hodnoty pro: Time, Count, Dist a Calorie, když nejste v režimu skenování.

- Stisknutím tlačítka SET nastavte konzolu do režimu zadávání cílů.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte cíl, který chcete nastavit. (Vybraný cíl bude blikat, když bude možné nastavit hodnotu.)
- Stiskněte tlačítko SET pro vyšší zadání cíle, podržte tlačítko SET pro rychlé zvýšení hodnoty.
- Krátce stiskněte tlačítko RESET pro resetování změněného vybraného cíle.
- Stisknutím tlačítka MODE aktivujete další volitelný cíl, který chcete nastavit. Čas + 1 min. (1~99)
CNT +10 (1~9990)
DIST +100
CAL +1 (1~999)
RPM (nelze změnit)

POZNÁMKA

- Při nastavení cílů se nastavená cílová hodnota bude v aktivním režimu odpočítávat.
- Po dosažení cíle konzola upozorní 4 dvojitémi zvukovými signály. Dosažená hodnota se nyní bude počítat od "0".
- Můžete nastavit více než jeden cíl, všechny cíle budou po dosažení cíle oznámeny.

RESET

- Stisknutím a podržením po dobu 4 sekund resetujete: Time, Calorie a Count.

Další poznámky

- Pokud je displej slabý nebo nezobrazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
- Monitor se automaticky vypne, pokud po 4 minutách není přijat žádný signál.
- Monitor se automaticky zapne, když začnete cvičit stisknutím tlačítka s/se signálem.
- Monitor automaticky začne počítat, když začnete cvičit, a přestane počítat, když přestanete cvičit po dobu 4 sekund.

Čištění a údržba

Zařízení nevyžaduje zvláštní údržbu. Zařízení nevyžaduje recalibraci, pokud je sestaveno, používáno a servisováno podle návodu.

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 spoje namažte.

Výměna baterií (obr. F)

Konzola je vybavena 2 bateriemi AAA v zadní části konzoly.

Postup nasazení/výměny baterií

- Sejměte kryt. (Nachází se na zadní straně).
- Vyjměte staré baterie.
Platí pouze při výměně baterií za čerstvé.
- Vložte nové baterie.
Ujistěte se, že baterie odpovídají označením polarity (+) a (-).
- Namontujte kryt.

POZNÁMKA

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

VAROVÁNÍ

- Nevystavujte baterie velkým teplotním změnám, aby nedošlo k jejich vytečení.
- Abyste zabránili vytečení baterií, vyjměte je, pokud plánujete zařízení delší dobu nepoužívat.
- Při vkládání více baterií do zařízení vždy používejte baterie stejné značky, stejného typu a stejné energetické úrovně.

Závady a poruchy

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

- Pokud zařízení nefunguje správně, neprodleně kontaktujte prodejce.
- Poskytněte prodejci číslo modelu a sériové číslo zařízení. Uveďte povahu problému, podmínky použití a datum nákupu.

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Zařízení přenášejte a přemisťujte nejméně ve dvou osobách.

- Zařízení přenášejte a opatrně odkládejte. Zařízení umístěte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Zařízení opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemisťujte zařízení po schodech nahoru pomocí koleček, ale přenášejte zařízení za přední a zadní nožní trubky.
- Zařízení skladujte na suchém místě s co nejmenšími výkyvy teplot.

Skladování

- Trenažér lze uložit ve svislé poloze, aby se ušetřilo místo. (Obr. E)
- Posuňte sedadlo do nejepřednější polohy.
 - Uchopte opěrnou nohu zadní kolejnice sedadla a nakloňte trenažér do polohy, abyste jej mohli na kolečkách převézt na požadované místo uložení.
 - Nakloňte stroj dále nahoru, aby se dostal do svislé polohy a mohl se opřít ve stoje.
 - Trenažér opět uveďte do funkční polohy v opačném pořadí.

Záruka

Záruka kupujícího Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má nárok na příslušná zákonná práva uvedená ve vnitrostátních právních předpisech týkajících se obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje. Záruka kupujícího:

Záruka je platná pouze v případě, že je předmět používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován podle pokynů pro dané zařízení. Schválené prostředí a pokyny k údržbě konkrétního výrobku jsou uvedeny v "uživatelské příručce" výrobku. "Uživatelskou příručku" si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

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

Rozsah záruky

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

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení v původním balení společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze za podmínky běžného, doporučeného používání výrobku, jak je popsáno v návodu k obsluze, a za předpokladu, že byly d o d r ž e n y pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nemají nárok na záruku. se vztahují na závady způsobené důvody, které nemohou ovlivnit. 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. Nevztahuje se n a závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužíváním, korozi nebo poškozením vzniklým při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud tyto zvuky nebo hluky podstatně nebrání používání zařízení a pokud nejsou způsobeny závadou zařízení. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku neprovádění pravidelné údržby, jak je uvedeno v návodu k obsluze výrobku. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé používáním a skladováním v nevhodném prostředí, jak je popsáno v návodu k obsluze, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +15 °C. +35°C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na instalační postupy, které mohou zákazníci provést sami, jako je výměna nekomplikovaných měřičů, pedálů a dalších podobných dílů, které nejsou předmětem záruky.

vyžadující demontáž/novou montáž fitness zařízení. Záruční opravy prováděné jinými než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi nejsou kryty. Nedodržení pokynů uvedených v návodu k obsluze vede ke ztrátě záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Měrná jednotka	Hodnota
Délka	cm	170,0
	palec	66,9
Šířka	cm	54,0
	palec	21,3
Výška	cm	69,0
	palec	27,2
Hmotnost	kg	22,5
	lbs	49,6
Maximální hmotnost uživatele	kg	110
	lbs	242
Velikost baterie	2ks	AA
Tepová frekvence měření k dispozici prostřednictvím:	Kontakt pro ruční uchopení	Ne
	5,0 Khz	Ne
	5,3 Khz.	Ne
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne

POZNÁMKA

- Chcete-li se seznámit s rozměry výrobku a funkčními rozměry, přečtěte si obrázek H

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek je ve shodě s následujícími normami a směrnicemi: EN 957 (HC), 2014/30/EU . Výrobek je proto opatřen označením CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Zřeknutí se odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

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



Obsah

Úvod.....	18
Bezpečnostné upozornenie.....	18
Návod na montáž	18
Popis obrázku A.....	18
Popisný obrázok B.....	18
Popis obrázka C.....	19
Popisný obrázok D.....	19
Dodatočné informácie	19
Cvičenie	19
Pokyny k cvičeniu.....	19
Tepová frekvencia	20
Použitie.....	20
Nastavenie oporných nožičiek	20
Nastavenie odporu	20
Ako veslovať	20
Konzola (obr. A/F).....	20
Vysvetlenie Funkcie displeja	20
Vysvetlenie tlačidiel	21
Dodatočné poznámky	21
Čistenie a údržba	21
Výmena batérií (obr. F).....	21
Poruchy a nesprávne fungovanie	21
Preprava a skladovanie	21
Skladovanie.....	22
Záruka	22
Technické údaje	22
Vyhlásenie výrobcu.....	22
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	22

Úvod

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi. Spoločnosť Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crossových trenažérov, bežeckých pásov, bicyklov a veslovacích trenažérov. 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

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

Bezpečnostné upozornenia



VAROVANIE

- Prečítajte si bezpečnostné upozornenia a návod na použitie. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.
- Zariadenie je vhodné len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 2 hodiny denne.
- Používanie tohto zariadenia deťmi alebo osobami s fyzickým, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím alebo nedostatkom skúseností a znalostí môže spôsobiť nebezpečenstvo. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie zariadenia.
- Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby skontroloval váš zdravotný stav.
 - Ak sa u vás vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
- Aby ste predišli bolestivosti svalov a preťaženiu, na začiatku každého tréningu sa zahrejte a na konci tréningu sa ochlaďte. Na konci tréningu sa nezapomnite pretiahnuť.
- Zariadenie je vhodné len na používanie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Zariadenie používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Zariadenie nepoužívajte v prostredí s prívanom a nenechajte ho vychladnúť.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia v rozmedzí 10 °C~35 °C / 59°F~95°F. Zariadenie skladujte len v prostredí s okolitou teplotou medzi 5°C~45°C~113°F.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v príručke.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chýbná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chýbná, obráťte sa na predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Vlasy udržiavajte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Noste vhodný odev a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 110 kg.
- Zariadenie neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Inštalčné pokyny

Popis Obrázok A

Obrázok ukazuje, ako bude trenažér vyzeráť po dokončení montáže. Môžete ho použiť ako referenciu počas montáže, ale vždy dodržiavajte správne poradie montáže, ako je uvedené na obrázkoch.

Popisná ilustrácia B

Táto ilustrácia ukazuje, aké časti a komponenty by ste mali nájsť, keď výrobok vyberiete z krabice.



POZNÁMKA

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

Popis ilustrácie C

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

Popis obrázka D

Obrázok ukazuje v správnom nasledujúcom poradí, ako najlepšie zostaviť váš trenažér.

POZNÁMKA

- Číslo dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete v používateľskej príručke online verzie.

UPOZORNENIE

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

UPOZORNENIE

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

POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie výrobku použite náradie dodané s výrobkom, na účely budúceho servisu.

Ďalšie informácie Likvidácia obalov

Vládne smernice od nás vyžadujú, aby sme znížili množstvo odpadového materiálu, ktorý sa ukladá na skládku. Preto vás žiadame, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

My v Tunturi dúfame, že vám váš fitness tréner bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa životnosť vášho fitness trénera skončí. Podľa "európskych právnych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení ste zodpovední za správnu likvidáciu vášho fitness trenažéra v uznanom verejnom zbernom zariadení.

Cvičenie

Cvičenia musia byť primerane ľahké, ale dlhé. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálnej spotreby kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Pri cvičení by ste sa mali potiť, ale nemali by ste sa z a d ý c h a ť .

Na dosiahnutie a udržanie základnej úrovne telesnej zdatnosti cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút. Ak chcete zlepšiť úroveň svojej kondície, zvýšte počet.

Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej v čase Postupne zvyšujte denný čas cvičenia na jednu h o d i n u . Začnite cvičiť pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby predišlo nadmernému zaťaženiu kardiovaskulárneho systému.

So zvyšujúcou sa úrovňou kondície je možné postupne z v y š o v a ť rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

VAROVANIE

- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom.
- Ak pocítite mdloby alebo závraty, okamžite prestaňte.

Pokyny na cvičenie

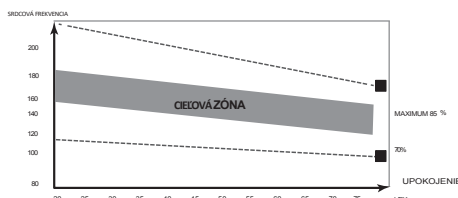
Používanie posilňovacieho trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepšiť vašu fyzickú kondíciu, posilní vaše svaly a v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele a správne zapojiť svaly. Zníži tiež riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, netlačte na svaly silou ani nestrhávajte svaly do strečingu - ak to bolí, STOP.

Fázy cvičenia

V tejto fáze vynakladáte úsilie. Po pravidelnom používaní sa svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte vlastným tempom, ale je veľmi dôležité, aby ste po celý čas udržiavali rovnomerné tempo. Tempo práce by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



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

Fáza chladenia

Táto fáza slúži na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly upokojili. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. znížite tempo a budete pokračovať približne 5 minút. Teraz je potrebné zopakovať strečingové cvičenia, pričom opäť nezabudnite na to, aby ste netlačili ani neťahali svaly do strečingu.

Keď sa budete zlepšovať, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložte si tréningy rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete spevniť svoje svaly na fitness trenažéri, musíte nastaviť pomerne vysoký odpor. Tým sa svaly nôh viac zaťažia a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Takisto, ak sa snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Zníženie hmotnosti

Dôležitým faktorom je tu množstvo vynaloženého úsilia. Čím ťažšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to rovnaké, ako keby ste trénovali na zlepšenie kondície, rozdiel je v cieľi.



Tepová frekvencia

POZNÁMKA

- Tento trénažér nie je vybavený zabudovaným snímačom srdcovej frekvencie. Ak chcete monitorovať srdcovú frekvenciu, musíte použiť ďalšie zariadenie.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť počas cvičenia. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa tento vzorec: $220 - \text{VEK}$. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

UPOZORNENIE

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

Začiatočníci

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre začiatočníkov, ľudí s nadváhou, rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičte aspoň trikrát týždenne po dobu 30 minút.

Pokročilí

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

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

Odborník

70 - 80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodné pre najzdatnejších ľudí, ktorí sú zvyknutí na dlhý vytrvalostný tréning.

Použitie

Nastavenie oporných nôh

Zariadenie je vybavené nastaviteľnou podporou pätičiek.

Ak zistíte, že zariadenie je nestabilné, viklajúce sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto oporné nožičky možno nastaviť a vykonať požadované korekcie.

- Podľa potreby otáčajte/nakláňajte oporné nožičky, aby ste zariadenie prispôbili v stabilnej a pokiaľ možno vyváženej polohe. (Obr. E)

POZNÁMKA

- Zariadenie je najstabilnejšie, keď je c o najnižšie pri podlahe. Preto začnite vyrovňovanie zariadenia úplným zasunutím všetkých oporných nožičiek a až potom otáčajte požadované oporné nožičky, aby ste zariadenie stabilizovali a vyrovnali.

Nastavenie odporu

Ak chcete zvýšiť alebo znížiť odpor, otáčajte nastavovacím gombíkom na prednej strane krytu veslovacieho rámu v smere hodinových ručičiek (v smere +), aby ste ho zvýšili.

a proti smeru hodinových ručičiek (smer -) na zníženie odporu. Stupnica nad gombíkom (1-8) vám pomôže nájsť a nastaviť vhodný odpor.

Ako veslovať



Chyťte

Pohodlne dopredu s rovným chrbtom a pažami.

	Veslovanie Tlačte nohami, pričom ruky zostávajú rovné.
	Ukončíte Natiahnite sa s rukami a nohami mierne kývajúcimi sa dozadu na panvu.
	Zotavenie Horná časť tela sa prehupne cez panvu dopredu a posunie sa dopredu.
	Zachytenie Vráťte sa do východiskovej polohy a začnite znova.

Zachytenie - jazda

Ťah začnite pohodlne v prednej polohe, silno tlačte nohami dozadu, ruky a chrbát držte rovne.

Ukončíte

Začnite ťahať ruky dozadu, keď prechádzajú cez kolená, a pokračujte v ťahu až do konca miernym kolísaním dozadu cez panvu.

Zotavenie - zachytenie

Vráťte sa do východiskovej polohy a opakujte.

Konzola (obr. A/F)

POZOR

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Ak je povrch konzoly pokrytý kvapkami potu, osušte ho.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dávajte pozor, aby ste s a n e d otýkali displeja nechtami alebo ostrými predmetmi.

POZNÁMKA

- Ak zariadenie nepoužívate 4 minúty, konzola sa prepne d o pohotovostného režimu.

Vysvetlenie Funkcia displeja Skenovanie

Automatické funkcie skenovania pre : Time, Count, ODO, Dist, RPM & Calorie.

Každé zobrazenie sa podrží 4 sekundy

Time

Automaticky kumuluje tréningový čas počas cvičenia.

Count (cnt)

Automaticky zaznamenáva počet úderov počas cvičenia.

Dist

Vzdialenosť počas cvičenia.

- M Označuje parametre v metroch.
- MIL Označuje parametre v míľach.



Odo

- Automaticky kumuluje celkovú vzdialenosť pre všetky cvičenia.
- Rozsah: 0,0~99,99 KM/ 0,00~9999 KM.

POZNÁMKA

- Odo je možné vynulovať iba výmenou batérií.

RPM

- Rýchlosť veslovania pre daný tréning.
- Počet záberov veslovania na m i n u t u .

Kalórie

Automaticky akumuluje kalórie spálené počas cvičenia.

POZNÁMKA

- Tieto údaje sú hrubým vodítkom na porovnanie rôznych cvičení, ktoré nemožno použiť v lekárskej starostlivosti.

Vysvetlenie tlačidiel

MODE

- Stlačením tlačidla MODE vyberte funkcie konzoly: Time (Čas), Count (Počet), Vzdialenosť, Počet otáčok za minútu a Kalórie.

SET

Nastavenie hodnôt pre Time, Count, Dist a Calorie, keď nie ste v režime skenovania.

- Stlačením tlačidla SET nastavte konzolu do režimu zadávania cieľov.
- Stlačením tlačidla MODE vyberte cieľ, ktorý chcete nastaviť. (Vybraný cieľ bude blikať, keď bude možné nastaviť hodnotu.)
- Stlačením tlačidla SET nastavte vyšší cieľ, podržaním tlačidla SET hodnotu rýchlo zvýšite.
- Krátkym stlačením tlačidla RESET vynulujete zmenený zvolený cieľ.
- Stlačením tlačidla MODE aktivujete ďalší voliteľný cieľ, ktorý chcete nastaviť. Čas + 1 min (1~99)
CNT +10 (1~9990)
DIST +100
CAL +1 (1~999)
RPM (nemožno zmeniť)

POZNÁMKA

- Pri nastavovaní cieľov sa nastavená cieľová hodnota bude odpočítavať v aktívnom režime.
- Po dosiahnutí cieľovej hodnoty konzola upozorní 4 dvojitémi pípnutiami. Dosiahnutá hodnota sa teraz bude odpočítavať od "0".
- Môžete si nastaviť viac ako jeden cieľ, všetky ciele budú oznámené po dosiahnutí cieľa.

RESETOVAŤ

- Stlačením a podržaním na 4 sekundy vynulujete čas, kalórie a počet.

Ďalšie poznámky

- Ak je displej slabý alebo nezobrazuje žiadne údaje, vymeňte batérie.
- Monitor sa automaticky vypne, ak po 4 minútach neprijme žiadny signál .
- Monitor sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť stlačením tlačidla s/so signálom.
- Monitor automaticky začne počítať, keď začnete cvičiť, a prestane počítať, keď prestanete cvičiť na 4 sekundy .

Čistenie a údržba

Zariadenie si nevyžaduje špeciálnu údržbu. Zariadenie si nevyžaduje opätovnú kalibráciu, ak je zostavené, používané a udržiavané podľa návodu.

VAROVANIE

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

Výmena batérií (obr. F)

Konzola je vybavená 2 batériami AAA v zadnej časti konzoly.

Postup vkladania/výmeny batérií

- Odstráňte kryt. (Nachádza sa na zadnej strane).
- Vyberte staré batérie.
Platí len pri výmene batérií za čerstvé.
- Vložte nové batérie.
Uistite sa, že batérie zodpovedajú označeniam polarít (+) a (-).
- Nasadte kryt.

POZNÁMKA

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

UPOZORNENIE

- Nevystavujte batérie veľkým teplotným zmenám, aby ste zabránili vytečeniu.
- Aby ste zabránili vytečeniu batérií, vyberte ich, ak sú zariadenie dlhší čas nepoužíva.
- Pri vkladaní viacerých batérií do zariadenia používajte vždy tie isté batérie. značky, rovnaký typ a rovnakú úroveň energie.

Poruchy a nesprávne fungovanie

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

- Ak zariadenie nefunguje správne, okamžite sa obráťte na predajcu.
- Poskytnite predajcovi číslo modelu a sériové číslo zariadenia. Uveďte povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Preprava a skladovanie

VAROVANIE

- Zariadenie prenášajte a premiestňujte s minimálne dvoma osobami.
- Zariadenie prenášajte a skladujte opatrne. Zariadenie umiestnite na ochrannú podložku, aby nedošlo k poškodeniu povrchu podlahy.
- Zariadenie opatrne prenášajte po nerovnom povrchu. Zariadenie nepresúvajte po schodoch pomocou koliesok, ale prenášajte ho za predné a zadné nožné rúrky.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste s čo najmenším kolísaním teploty.



Skladovanie

Trenažér je možné uložiť vertikálne, aby sa ušetrilo miesto. (Obr. E)

- Posuňte sedadlo do polohy najviac dopredu.
- Uchopte opornú nohu zadnej lišty sedadla a nakloňte trenažér do polohy, aby ste ho mohli na kolieskach prepraviť na požadované miesto uskladnenia.
- Nakloňte stroj ďalej smerom nahor, aby ste ho dostali do zvislej polohy na opretie.
v stoji.
- V opačnom poradí uveďte trenažér späť do funkčnej polohy.

Záruka

Záruka kupujúceho Tunturi

Podmienky a ustanovenia

Spotrebiteľ má nárok na príslušné zákonné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch týkajúcich sa predaja spotrebného tovaru. Táto záruka tieto práva neobmedzuje. Záruka kupujúceho Záruka je platná len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a ak sa udržiava podľa pokynov k zariadeniu. Schválené prostredie a pokyny na údržbu konkrétneho výrobku sú uvedené v "Návode na používanie" výrobku. "Návod na používanie" si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Záručné podmienky

Záručné podmienky začínajú plynúť od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto sa informujte u miestneho predajcu o záručných podmienkach.

Rozsah záruky

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani žiadny distribútor spoločnosti Tunturi nenesie za žiadnych okolností zodpovednosť podľa tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame, následné alebo náhodné škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti používať toto zariadenie.

Obmedzenie záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení v originálnom balení spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len za podmienok bežného, odporúčaného používania výrobku, ako je popísané v návode na použitie, a za predpokladu, že boli dodržané pokyny spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori spoločnosti Tunturi nemajú nárok na žiadnu záruku. kryť základy spôsobené príčinami, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a je platná len 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. Nevzťahuje sa na základy spôsobené bežným opotrebovaním, nesprávnym používaním, zneužívaním, koróziou alebo poškodením spôsobeným manipuláciou alebo prepravou.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky, ktoré vznikajú počas používania, za predpokladu, že tieto zvuky alebo hluky podstatne nerušia používanie zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na chyby spôsobené nevykonávaním pravidelnej údržby podľa pokynov v návode na používanie výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na chyby spôsobené používaním a skladovaním v nevhodnom prostredí, ako je opísané v návode na obsluhu, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +15 °C. +35°C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na inštalčné postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je výmena nekomplikovaných meracích prístrojov, pedálov a iných podobných dielov, na ktoré sa záruka nevzťahuje.

vyžadujúce demontáž/montáž fitness zariadenia. Záručné opravy vykonané inými ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi nie sú kryté. Nedodržanie pokynov uvedených v návode na obsluhu má za následok stratu záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Dĺžka	cm	170,0
	palec	66,9
Šírka	cm	54,0
	Palec	21,3
Výška	cm	69,0
	Palec	27,2
Hmotnosť	kg	22,5
	Lbs	49,6
Maximálna hmotnosť podľa	kg	110
	lbs	242
Veľkosť batérie	2ks	AA
Tepová frekvencia Merania Dostupné na prostredníctvom:	Kontakt pre manuálne uchopenie	Nie
	5,0 Khz	Nie
	5,3 Khz.	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie



POZNÁMKA

- Rozmery výrobku a funkčné rozmery nájdete na obrázku H

Vyhlásenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami: EN 957 (HC), 2014/30/EU . Výrobok je preto označený značkou CE.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a návod na použitie sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie sa môžu zmeniť bez ďalšieho upozornenia.
- Najnovšiu verziu návodu na použitie nájdete na našej webovej stránke.

Index

Welcome	23
Safety warnings.....	23
Assembly instructions.....	23
Description illustration A.....	23
Description illustration B	23
Description illustration C.....	24
Description illustration D.....	24
Additional information	24
Workouts	24
Exercise Instructions.....	24
Heart rate	25
Use.....	25
Adjusting the support feet	25
Adjusting resistance	25
How to row.....	25
Console (fig A/ F).....	25
Explanation Display functions	25
Explanation of buttons	26
Extra notes	26
Cleaning and maintenance.....	26
Replacing the batteries (Fig F)	26
Defects and malfunctions.....	26
Transport and storage	26
Storage.....	27
Warranty.....	27
Technical data	27
Declaration of the manufacturer	27
Disclaimer	27

Welcome

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

Important Safety Instructions

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

Safety warnings

WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- Max. usage is limited to 2 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~35°C / 59°F~95°F.
Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5°C~45°C / 41°F~113°F.
- 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 110 kg (242 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Assembly instructions

Description illustration A

The illustration shows what the trainer will look like after the assembly is completed.

You can use this as a reference during your assembly, but do follow the assembly steps always in the correct sequence as showed in the illustrations.

Description illustration B

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

NOTE

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

Description illustration C

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

Description illustration D

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

NOTE

- Part numbers shown in the assembly steps are commencing with the spare part drawing that can be found in the online version user manual.

WARNING

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

CAUTION

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

NOTE

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

Additional information**Packaging disposal**

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

End of life disposal

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

Workouts

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

As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

WARNING

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

Exercise Instructions

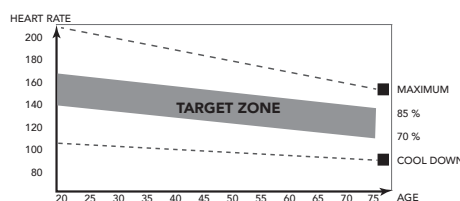
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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 Calorie you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Heart rate

NOTE

- This trainer does not come with a built-in heart rate monitor. When you like to monitor your heart rate you need to use an additional device.

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: $220 - \text{AGE}$. 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

The equipment is equipped with adjustable support feet. If the equipment feels unstable, wobbly, or not levelled well, these support feet can be adjusted to make the required corrections.

- Turn the support feet in/ out as required to put the equipment in a stable and as well possible levelled position. (Fig. E)

NOTE

- The equipment is most stable when it is as low to the floor as possible. Therefore, start to level the equipment by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stabilize and level the equipment.

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at front of the rowing frame cover clockwise (+ direction) to increase resistance and Counter-clockwise (- direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.

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.

Console (fig A/ F)

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

Automatically scan functions for : Time, Count, ODO, Dist, RPM & Calorie.

Each display will be hold 4 seconds

Time

Automatically accumulates workout Time when exercising.

Count (cnt)

Automatically accumulates the number of strokes when exercising.

Dist

Distance for the workout.

- M Indicates parameters in meter.
- MIL Indicates parameters in miles.

Odo

- Automatically accumulates the Total distance for all exercise sessions.
- Range: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

NOTE

- Odo can only be reset by a batteries exchange.

RPM

Rowing speed for the workout.

- Rowing-strokes Per Minute.

Calorie

Automatically accumulates Calorie burnt when exercising.

NOTE

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

Explanation of buttons**MODE**

- Press MODE button to select console functions; Time, Count, Distance, RPM & Calorie.

SET

Set the values for: Time, Count, Dist & Calorie when not in scan mode.

- Press SET button to set console in goal input mode.
- Press MODE to select goal you like to set. (the selected goal will blink when able to set value.)
- Press SET Button to higher the goal input, hold SET button to higher the value fast.
- Press RESET button shortly to reset the changed selected goal.
- Press MODE Button to active next optional goal to be set.

Time	+ 1 min	(1~99)
CNT	+10	(1~9990)
DIST	+100	
CAL	+ 1	(1~999)
RPM		(cannot change)

NOTE

- When you set a goals the set goal value will Count down in active mode.
- When goal is reached the console will notify by 4 dual acoustic beep signals. The reached value will now Count up starting from "0".
- You can set more than one goal, all goals will notify when goal is reached.

RESET

- Push and hold for 4 seconds to reset: Time, Calorie & Count.

Extra notes

- If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
- The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .
- The monitor will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
- The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

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.

Replacing the batteries (Fig F)

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

To fit/ Replace the batteries

- Remove the cover. (Located on the back side).
- Remove the old batteries.
Only valid when replacing the batteries for fresh ones.
- Insert the new batteries.
Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover.

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.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage**WARNING**

- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the front and rear foot tubes
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Storage

The trainer can be stored in a vertical position to save space. (Fig. E)

- Slide the seat in the most forward position.
- Grab the rear seat rail support foot, and tilt the trainer into a position so you can transport it on its wheels to your desired storage location.
- Tilt the machine further upwards so it comes in a vertical position, and can support itself standing straight up.
- Bring the trainer back in functional position again in the reverse following order.

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 Country, 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 Countries 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	170,0 66,9
Width	cm inch	54,0 21,3
Height	cm inch	69,0 27,2
Weight	kg lbs	22,5 49,6
Max. user weight	kg lbs	110 242
Battery size	2pcs	AA
Heartrate measurement available via:	Hand-grip contact 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	No No No No No

NOTE

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

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HC), 2014/30/EU . The product therefore carries the CE label.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
All rights reserved.

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

Deutsch

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

Index

Willkommen	28
Warnhinweise zur Sicherheit	28
Montageanleitungen	29
Beschreibung Abbildung A	29
Beschreibung Abbildung B	29
Beschreibung Abbildung C	29
Beschreibung Abbildung D	29
Zusätzliche Informationen	29
Trainings	29
Trainingsanleitung	29
Herzfrequenz	30
Gebrauch	30
Einstellen des Stützfußes	30
Widerstand einstellen	30
Richtig Rudern	30
Konsole (Abb A/ F)	31
Funktionen und bedienung	31
Erläuterung der Schalter	31
Zusätzliche Notizen	31
Reinigung und Wartung	31
Erneuerung der Batterien (Abb F)	32
Störungen und Fehlfunktionen	32
Transport und Lagerung	32
Lagerung	32
Garantie	32
Technische Daten	33
Herstellereklärung	33
Haftungsausschluss	33

Willkommen

Willkommen in der Welt von Tunturi!

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

Wichtige sicherheitshinweise

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

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠️ WARNUNG

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

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 2 Stunden pro Tag beschränkt
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- 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~35°C/ 50°F~95°F. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- 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 110 kg (242 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Montageanleitungen

Beschreibung Abbildung A

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

Beschreibung Abbildung B

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

HINWEIS

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

Beschreibung Abbildung C

Die Abbildung zeigt den Zubehörsatz, der mit Ihrem Produkt geliefert wird.

Er enthält Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern usw. sowie die erforderlichen Werkzeuge zur ordnungsgemäßen Montage Ihres Trainers.

Beschreibung Abbildung D

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

HINWEIS

- Die in den Montageschritten angegebenen Teilenummern beginnen mit der Ersatzteilzeichnung, die Sie in der Online-Version des Benutzerhandbuchs finden.

WARNUNG

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

VORSICHT

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

HINWEIS

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

Zusätzliche Informationen

Verpackungsentsorgung

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herz-Kreislaufsystem 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.

WARNUNG

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

Trainingsanleitung

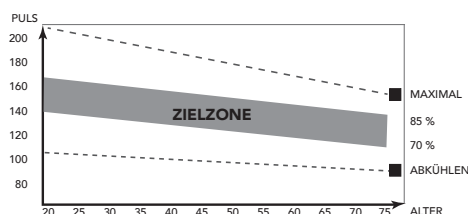
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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

!! HINWEIS

- Dieser Trainer verfügt nicht über einen eingebauten Herzfrequenzmonitor. Wenn Sie Ihre Herzfrequenz überwachen möchten, müssen Sie ein zusätzliches Gerät verwenden.

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: $220 - \text{ALTER}$. 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 Herzfrequenz

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen des Stützfußes

Das Gerät ist mit einstellbaren Stützfüßen ausgestattet.

Wenn sich das Gerät instabil, wackelig oder nicht gut nivelliert anfühlt, können diese Stützfüße eingestellt werden, um die erforderlichen Korrekturen vorzunehmen.

- Drehen Sie die Stützfüße nach Bedarf ein/aus, um das Gerät in eine stabile und möglichst waagerechte Position zu bringen. (Abb. E)

!! HINWEIS

- Das Gerät ist am stabilsten, wenn es so niedrig wie möglich auf dem Boden steht. Beginnen Sie daher mit der Nivellierung des Geräts, indem Sie alle Stützfüße ganz hineindrehen, bevor Sie die erforderlichen Stützfüße zur Stabilisierung und Nivellierung des Geräts herausdrehen.

Widerstand einstellen

Zum Erhöhen oder Verringern des Widerstands. Drehen Sie den Widerstandstaste am Lenker in der + (Uhrzeigersinn) oder – (gegen den Uhrzeigersinn) Die Verteilung (1-8) hilft mit dem Suchen der richtigen Einstellung.

Richtig Rudern

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

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.

Konsole (Abb A/ F)

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.

Funktionen und bedienung

Scan

Automatisch Scannen der Funktionen für: Time, Count, ODO, Dist, RPM & Calorie. Jede Anzeige erscheint 4 Sekunden lang.

Time

Summiert automatisch die Trainingszeit.

Count (cnt)

Summiert automatisch die Anzahl der Schläge während des Trainings

Dist

Distanz des Trainings.

- M Zeigt Parameter in Meter an.
- MIL Zeigt Parameter in Mile an. .

Odo

- Summiert automatisch die Gesamtstrecke für alle Trainingssitzungen.
- Bereich: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

NOTE

- Odo kann nur bei einem Batterieaustausch zurückgesetzt werden.

RPM

Drehzahl für das Training.

- Ruderhübe pro Minute.

Calorie

Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.

HINWEIS

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

Erläuterung der Schalter

MODE

- Drücken Sie die Taste MODE, um die Konsolenfunktionen auszuwählen: Time, Count, Distance, RPM & Calorie.

SET

Stellen Sie die Werte ein für: Time, Count, Dist & Calorie, wenn Sie sich nicht im Scan-Modus befinden.

- Drücken Sie die Taste SET, um die Konsole in den Zieleingabemodus zu versetzen.
- Drücken Sie MODE, um das Ziel auszuwählen, das Sie einstellen möchten. (Das ausgewählte Ziel blinkt, wenn Sie den Wert einstellen können.)
- Drücken Sie die Taste SET, um die Zieleingabe zu erhöhen. Halten Sie die Taste SET gedrückt, um den Wert schnell zu erhöhen.
- Drücken Sie die Taste RESET kurz, um das geänderte ausgewählte Ziel zurückzusetzen.
- Drücken Sie die Taste MODE, um das nächste optionale Ziel, das eingestellt werden soll, zu aktivieren.
Time + 1 min (1~99)
CNT +10 (1~9990)
DIST +100
CAL +1 (1~999)
RPM (Anpassung nicht möglich)

NOTE

- Wenn Sie ein Ziel einstellen, wird der eingestellte Zielwert im aktiven Modus heruntergezählt.
- Wenn das Ziel erreicht ist, informiert Sie die Konsole durch 4 doppelte akustische Piepsignale. Der erreichte Wert wird dann ab „0“ heraufgezählt.
- Sie können mehr als ein Ziel einstellen und das jeweilige Ziel informiert sie, wenn es erreicht ist.

RESET

- Halten Sie die Tasten zum Zurücksetzen 4 Sekunden lang gedrückt: Time, Calorie & Count

Zusätzliche Notizen

- Wenn das Display undeutlich ist oder keine Zahlen anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
- Der Monitor schaltet sich automatisch in den Standby-Modus, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
- Der Monitor wird automatisch gestartet, wenn das Training gestartet oder eine Taste gedrückt wird.
- Der Monitor beginnt automatisch mit dem Berechnen, wenn Sie mit dem Training beginnen, und er hört mit dem Berechnen 4 Sekunden nach Beenden des Trainings auf.

Reinigung und Wartung

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengebaut, verwendet und gewartet wird.

WARNUNG

- Entfernen Sie vor der Reinigung und Wartung den Adapter.
- 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.

Erneuerung der Batterien (Abb F)

Die Konsole hat hinten 2 AAA-Batterien.

Einsetzen/Austauschen der Batterien

- Entfernen Sie die Abdeckung. (Befindet sich auf der Rückseite).
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Gilt nur, wenn die Batterien durch neue ersetzt werden.
- Legen Sie die neuen Batterien ein.
- Achten Sie darauf, dass die Pole der Batterien mit den Markierungen (+) und (-) übereinstimmen.
- Bringen Sie die Abdeckung wieder an.

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.

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 vorderen und hinteren Fußrohr.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Lagerung

Der Trainer lässt sich vertikal lagern, um Platz zu sparen. (Abb. E)

- Schieben Sie den Sitz in die vorderste Position.
- Greifen Sie den hinteren Sitzschienenträgerfuß und kippen Sie den Trainer in eine Position, in der Sie ihn auf seinen Rädern an den gewünschten Lagerungsort transportieren können.
- Kippen Sie die Maschine weiter nach oben, um sie in eine vertikale Position zu bringen, wo sie sich gerade stehend tragen kann.
- Stellen Sie den Trainer in der umgekehrten Reihenfolge wieder in seine Funktionsposition.

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	170,0 66,9
Breite	cm inch	54,0 21,3
Körpergröße	cm inch	69,0 27,2
Gewicht	kg lbs	22,5 49,6
Max. Benutzergewicht	kg lbs	110 242
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt 5.0 Khz 5,3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nein Nein Nein Nein Nein

HINWEIS

- Die Produktabmessungen und Funktionsmaße entnehmen Sie bitte der Abbildung H

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HC), 2014/30/EU . Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

04-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Haftungsausschluss

© 2020 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	34
Avertissements de sécurité	34
Instructions de montage.....	35
Illustration de description A	35
Illustration de description B	35
Illustration de description C	35
Illustration de description D	35
Informations supplémentaires.....	35
Exercices.....	35
Instructions d'entraînement	35
Fréquence cardiaque	36
Usage.....	36
Réglage des pieds de support.....	36
Régler la résistance	36
Comment ramer	36
Console (fig A/ F).....	37
Explication des fonctions à l'écran	37
Explication des boutons.....	37
Remarques supplémentaires	37
Nettoyage et maintenance	38
Remplacement des piles (Fig F)	38
Défauts et dysfonctionnements	38
Transport et rangement.....	38
Rangement	38
Garantie.....	38
Données techniques	39
Déclaration du fabricant	39
Limite de responsabilité	39

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 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.
- 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 2 heures par jour.
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- 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 enrhumers.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F.
- 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 ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (242 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Instructions de montage

Illustration de description A

Cette illustration montre ce à quoi le trainer ressemblera une fois le montage terminé.

Vous pouvez l'utiliser au titre de référence lors du montage mais suivez bien les étapes de montage dans l'ordre indiqué tel que les illustrations le montrent.

Illustration de description B

Cette illustration montre les composants et les pièces que vous devez trouver après avoir déballé le produit.

REMARQUE

- Les petites pièces peuvent être cachées/rangées dans des espaces de la protection en polystyrène du produit.
- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Illustration de description C

Cette illustration montre le kit de quincaillerie fourni avec le produit. Le kit de quincaillerie contient des boulons, des rondelles, des vis, des écrous, etc. ainsi que les outils vous permettant d'installer correctement votre trainer.

Illustration de description D

Ces illustrations vous indiquent l'ordre de montage correct pour monter votre trainer.

REMARQUE

- Les numéros des pièces indiqués lors des étapes de montage commencent par le dessin des pièces que vous trouverez dans la version du manuel disponible en ligne.

AVERTISSEMENT

- Assemblez 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.

NOTE

- Conservez les outils livrés avec ce produit après son montage, pour d'éventuels entretiens.

Informations 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.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobique 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'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

PRÉCAUTION

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

Instructions d'entraînement

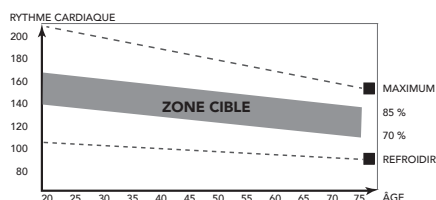
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

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'éirement, comme ceux qui sont indiqués ci-dessous. Chaque éirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'é tirez pas excessivement un muscle. Si vous sentez qu'une position vous fait mal, ARRÊTEZ.

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre entraînement. 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 Calorie. C'est en réalité le même principe que pour l'entraînement d'amélioration de la forme ; la différence est l'objectif recherché.

Fréquence cardiaque

NOTE

- Cet entraîneur ne vient pas avec un moniteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque vous souhaitez surveiller votre fréquence cardiaque, vous devez utiliser un appareil supplémentaire.

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 : $220 - \text{ÂGE}$. 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, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement est équipé de pieds de support réglables.

Si l'équipement semble instable, bancal ou n'est pas de niveau, vous pouvez régler ces pieds de support afin de procéder aux corrections nécessaires.

- Tournez les pieds de support vers l'intérieur/vers l'extérieur tel que cela est nécessaire afin de stabiliser l'équipement et pour qu'il soit bien de niveau. (Fig. E)

REMARQUE

- L'équipement est plus stable lorsqu'il est aussi près que possible du sol. Par conséquent, commencez à mettre l'équipement de niveau en tournant complètement tous les pieds de support vers l'intérieur avant de les tourner vers l'extérieur afin de stabiliser l'équipement et de le mettre de niveau.

Régler la résistance

Pour augmenter ou diminuer la résistance, tournez le bouton de réglage situé sur le tube de support du guidon dans le sens des aiguilles d'une montre (vers le +) pour augmenter la résistance et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers le -) pour réduire la résistance. L'échelle au-dessus du bouton (1-8) vous aide à trouver et à redéfinir une résistance aptée.

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.

Console (fig A/ F)

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

Recherche automatiquement les fonctions pour : Time, Count, ODO, Dist, RPM & Calorie.

Chaque écran sera affiché 4 secondes.

Time

Additionne automatiquement la durée de l'entraînement.

Count (cnt)

Additionne automatiquement le nombre de coupes l'entraînement.

Dist

Distance de la session.

- M Indique les paramètres en mètre.
- MIL Indique les paramètres en mile.

Odo

- Additionne automatiquement la distance totale parcourue lors des différentes séances d'entraînement.
- Plage: 0.0 ~ 99.99 KM/ 0.00 ~ 9999 KM.

NOTE

- Odo peut être réinitialisé uniquement lors d'un changement de piles.

RPM

Vitesse de rotation pour l'entraînement.

- Coups d'aviron par minute.
(Rowing-strokes Per Minute)

Calorie

Additionne automatiquement les Calorie brûlées pendant l'entraînement.

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.

Explication des boutons

MODE

- Enfoncez le bouton MODE pour sélectionner les fonctions de la console : Time, Count, Distance, RPM & Calorie. (durée, vitesse, odomètre, Calorie, pulsations).

SET

Réglez les valeurs de : Time, Count, Dist & Calorie lorsque vous n'êtes pas en mode balayage.

- Appuyez sur le bouton SET pour régler la console en mode de saisie d'objectif.
- Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionnez l'objectif que vous souhaitez paramétrer. (l'objectif sélectionné va clignoter lorsque vous pouvez paramétrer la valeur).
- Appuyez sur le bouton SET pour indexer la saisie d'objectif, maintenez le bouton SET pendant 3 secondes pour indexer automatiquement la valeur arrêter d'indexer automatiquement la valeur.
- Appuyez brièvement sur le bouton RESET pour remettre à zéro l'objectif sélectionné modifié.
- Appuyez sur le bouton MODE pour activer le prochain objectif optionnel à définir.

Time + 1 min (1~99)
 CNT +10 (1~9990)
 DIST +100
 CAL + 1 (1~999)
 RPM (impossible de changer)

NOTE

- Lorsque vous paramétrez un objectif, la valeur de l'objectif sera décomptée en mode actif.
- Une fois l'objectif atteint, la console va vous l'indiquer par 4 signaux acoustiques. La valeur atteinte va à présent augmenter à partir de "0".
- Vous pouvez paramétrer plus d'un objectif, tous les objectifs seront signalés lorsqu'ils sont atteints.

RESET

Maintenez la touche enfoncée pendant 4 secondes pour réinitialiser : Time, Calorie & Count.

Remarques supplémentaires

- Si l'affichage est faible ou ne présente aucun chiffre, remplacez les piles.
- L'écran s'éteindra automatiquement si l'ordinateur ne reçoit aucun signal au bout de 4 minutes.
- L'écran s'allumera automatiquement lorsque l'utilisateur commencera à s'entraîner ou s'il appuie sur n'importe quel bouton.
- L'écran commence à calculer automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner et s'arrête de calculer lorsque vous arrêtez pendant 4 secondes.

Nettoyage et maintenance

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale. L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez l'adaptateur.
- 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.

Remplacement des piles (Fig F)

La console comporte 2 piles AAA sur sa partie arrière.

Pour installer/remplacer les piles

- Retirez le couvercle. (Situé à l'arrière).
- Retirez les piles usagées.
Valable uniquement lors du remplacement des piles par des piles neuves.
- Insérez les piles neuves.
Assurez-vous que les piles correspondent aux marques de polarité (+) et (-).
- Remplacez le couvercle.

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 défectueuse.

- 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.

Transport et rangement

AVERTISSEMENT

- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- 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 tubes de pied avant et arrière.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Rangement

Le simulateur peut être ranger en position verticale pour économiser de l'espace. (Fig. E)

- Faites glisser le siège dans la position la plus en avant.
- Saisissez le pied de support arrière de rail de siège et inclinez le simulateur dans une position de sorte que vous puissiez le transporter sur ses roues jusqu'à l'emplacement de stockage souhaité.
- Inclinez la machine davantage vers le haut pour qu'elle vienne en position verticale et puisse se tenir debout seule.
- Remettez le simulateur en position fonctionnelle dans l'ordre inverse.

Garantie

Garantie du propriétaire d'un équipement 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 produit est utilisé dans l'environnement 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'incapacité 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 indépendantes 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 exemple 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	170,0
	inch	66,9
Largeur	cm	54,0
	inch	21,3
Hauteur	cm	69,0
	inch	27,2
Poids	kg	22,5
	lbs	49,6
Poids maxi. utilisateur	kg	110
	lbs	242
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main	Non
	5.0 KHz	Non
	5,3 kHz.	Non
	Bluetooth (BLE)	Non
	ANT+	Non

REMARQUE

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

Déclaration du fabricant

Tunturi Fitness BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HC), 2014/30/EU . Ce produit porte donc la marque CE.

04-2020

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

Limite de responsabilité

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tous les droits réservés.

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

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

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



20240325-W