

TUNTURI®

R60 Rower

GB	User manual	10 - 13
DE	Benutzerhandbuch	14 - 17
FR	Manuel de l'utilisateur	18 - 21
NL	Gebruikershandleiding	22 - 25
IT	Manuale d'uso	26 - 29
ES	Manual del usuario	30 - 33
SV	Bruksanvisning	34 - 37
SU	Käyttöohje	38 - 41



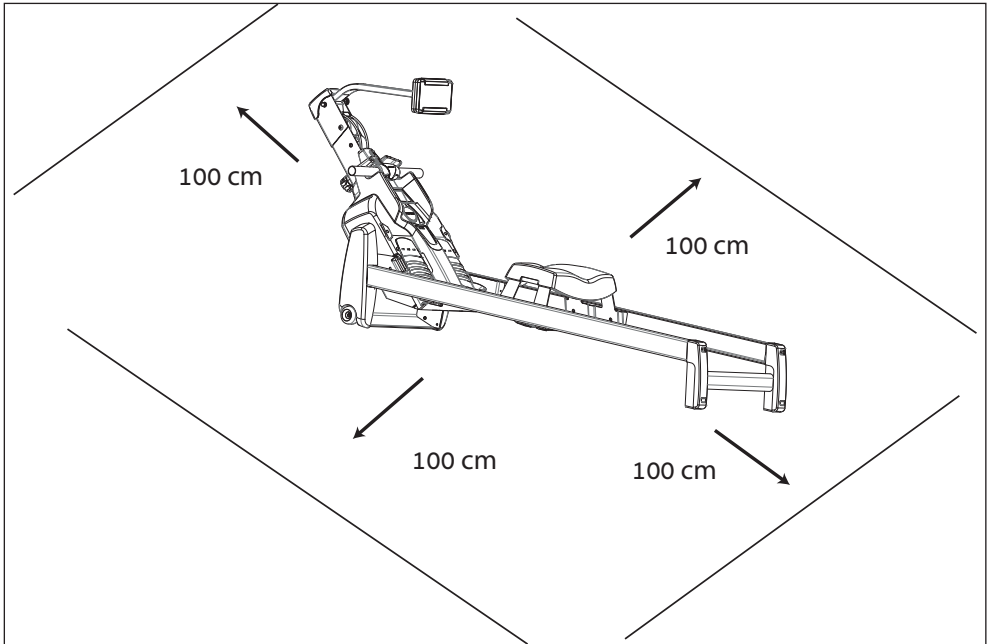
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

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

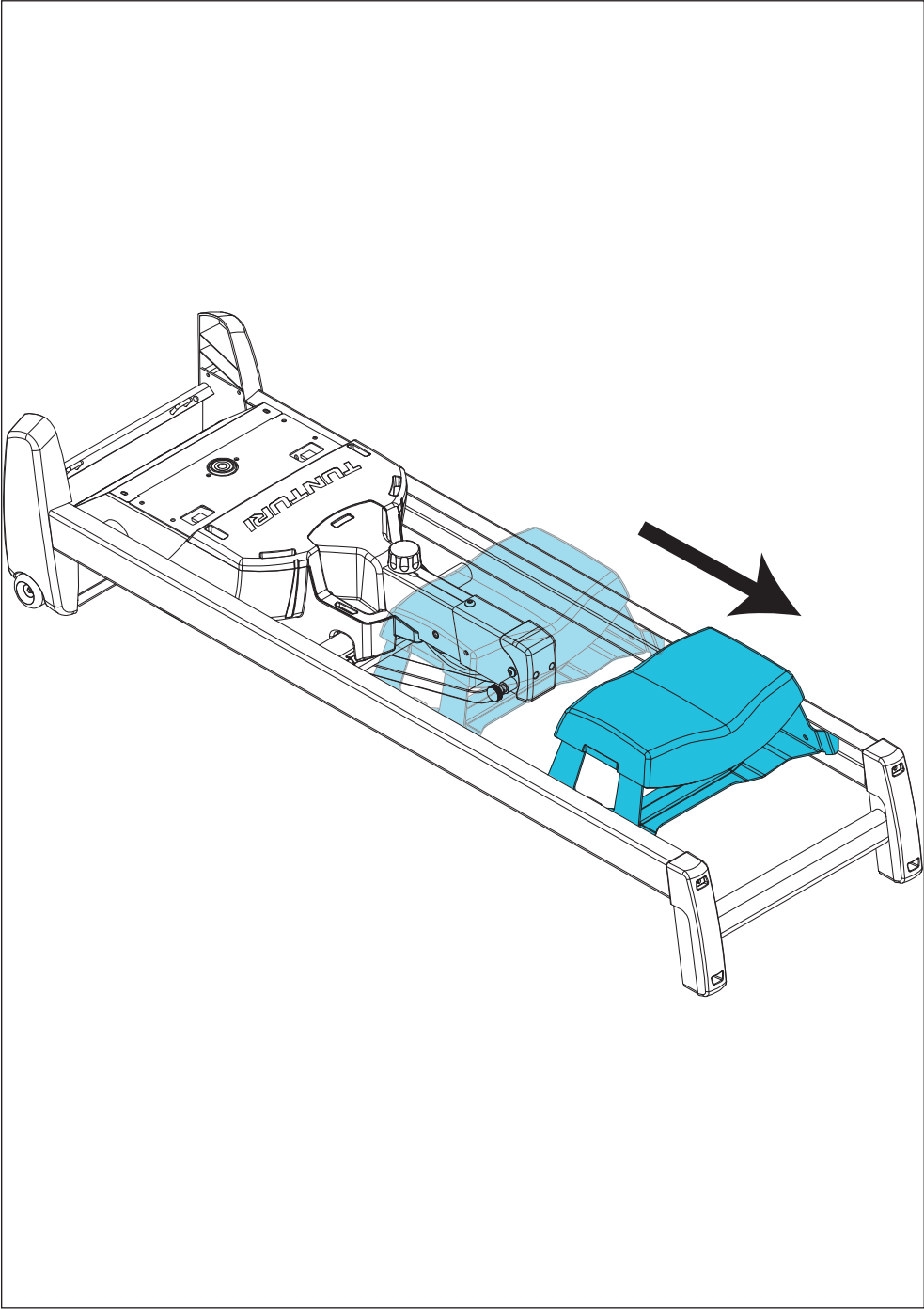
A



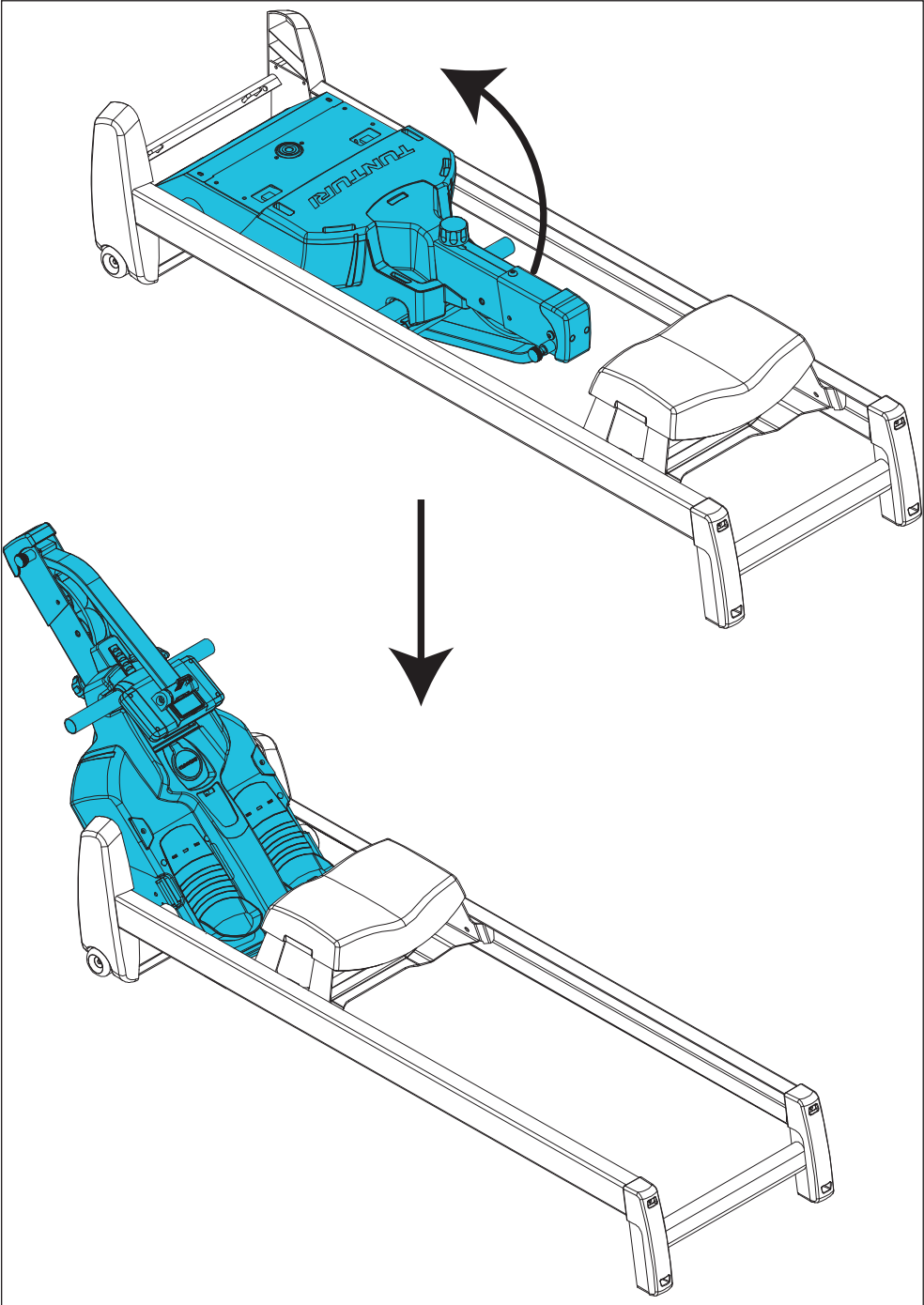
B-0



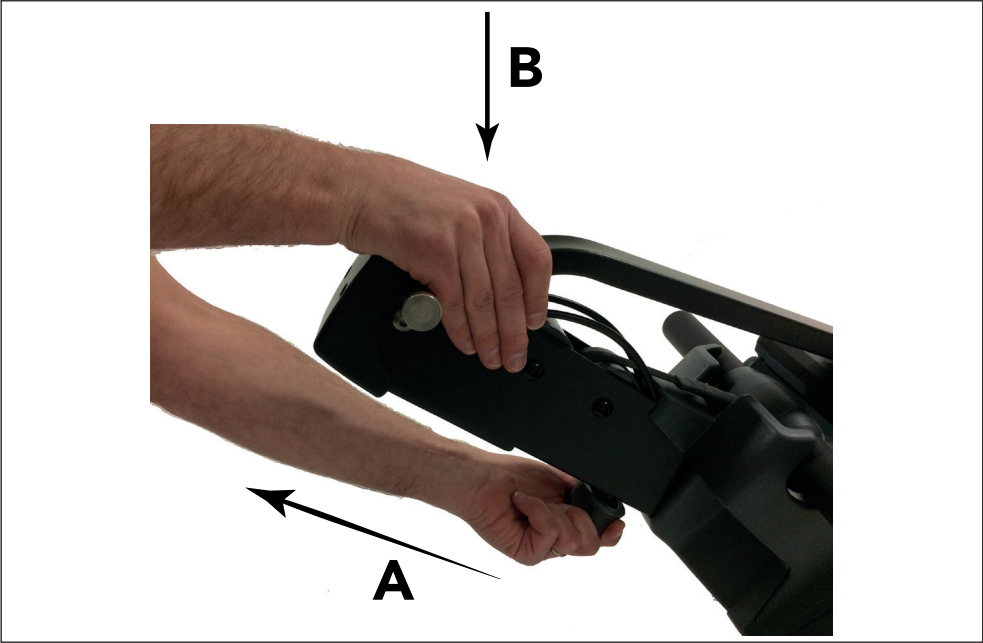
B-1



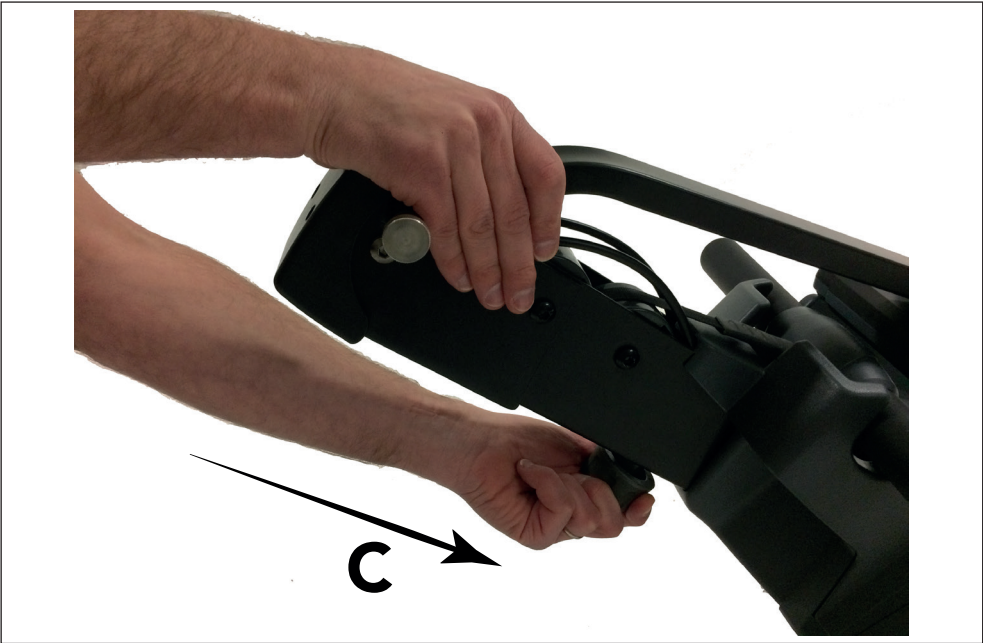
B-2



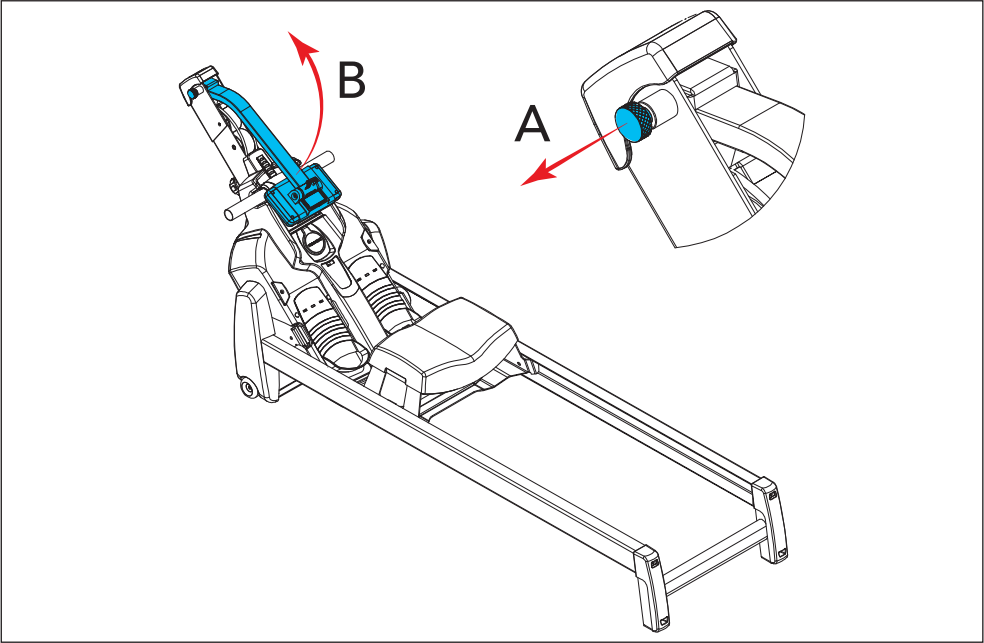
B-3A



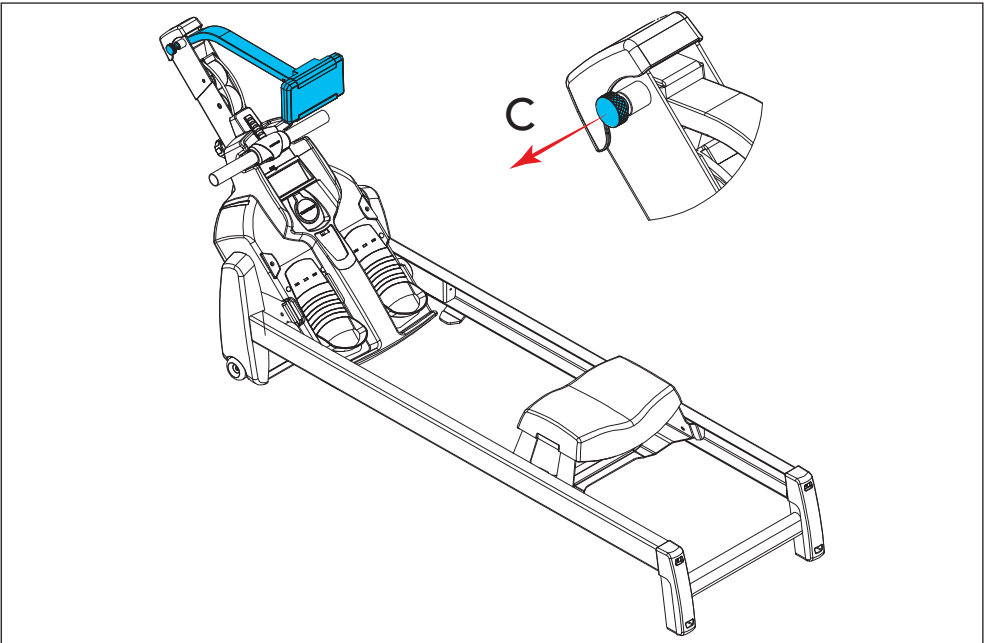
B-3B



B-4A



B-4B



C



D-1



D-2





To reduce the impact on the environment, we have kept this user manual as concise as possible by only providing the most essential information. Visit <http://manuals.tunturi.com> for a complete version and www.tunturi.com for all product related information.

THINK GREEN

**We are proud to be
ecologically responsible**

Please retain the product model name and SKU code for a quick match when searching the database.

The SKU and product model name can be found on your serial number label.

Index

Rower	10
Safety warnings.....	10
Electrical safety	11
Assembly instructions.....	11
Description.....	11
Assembly (fig. B)	11
Power supply (fig. C).....	12
Use.....	12
How to row	12
Additional information	12
Warranty.....	13
Declaration of the manufacturer	13
Disclaimer	13

Rower

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 5 hrs a day.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.

- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table.
- Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

Electrical safety

(Only for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.
- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- The rowing machine is shipped in the locked storage position.
- Push the front tube folded on the frame up and forward.
- Pull the locking pin up and press the front frame downward simultaneously by the pulley wheel cover.
- Release the locking pin and ensure that the front frame is in locked forward position.
- Always tighten the locking pin before you begin to exercise.

Assembly instructions

Description

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

Assembly (fig. B)

WARNING

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

- The rowing machine is shipped in the locked storage position.
- Push the front tube folded on the frame up and forward.
- Pull the locking pin up and press the front frame downward simultaneously by the pulley wheel cover.
- Release the locking pin and ensure that the front frame is in locked forward position.
- Always tighten the locking pin before you begin to exercise.

Adjust the console so that it is in an appropriate angle for exercise.

Power supply (fig. C)

The trainer is powered by an external power supply.

 NOTE

- Connect the power supply with the trainer before connecting it to the wall outlet.
- Always remove power cord when machine is not in use.

Use

Setting clock

- Press and hold the MODE button and the RESET button for 2 seconds to reset the meter.
- Press the UP button or the DOWN button to set the clock.

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.

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.

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 for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

Declaration of the manufacturer

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

07-2020

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.



Um die Auswirkungen auf die Umwelt zu verringern, haben wir dieses Benutzerhandbuch so knapp wie möglich gehalten. Es enthält nur die wichtigsten Informationen. Auf <http://manuals.tunturi.com> finden Sie eine vollständige Fassung.

THINK GREEN

We are proud to be
ecologically responsible

Alle produktbezogenen Informationen finden Sie auf www.tunturi.com.

Bewahren Sie den Modellnamen und SKU-Code des Produkts für einen Schnellabgleich auf, wenn Sie die Datenbank durchsuchen. Die SKU und der Name des Produktmodells sind auf Ihrem Seriennummernetikett zu finden.

Deutsch

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

Index

Rudergerät 14

Warnhinweise zur Sicherheit 14

Elektrische Sicherheit..... 15

Montageanleitungen 15

Beschreibung 15

Zusammenbau (Abb. B)..... 16

Stromzufuhr (Abb C) 16

Gebrauch 16

Richtig Rudern..... 16

Zusätzliche Informationen 17

Garantie..... 17

Herstellererklärung 17

Haftungsausschluss..... 17

Rudergerät

Wichtige sicherheitshinweise

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

Warnhinweise zur Sicherheit

⚠️ WARNUNG

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

⚠️ WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
 - Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Die maximale Verwendung ist auf 5 Stunden pro Tag beschränkt.

- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 135 kg (300 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Elektrische Sicherheit

(Betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

Montageanleitungen

Beschreibung

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

Zusammenbau (Abb. B)

 WARNUNG

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- 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.
- Das Rudergerät wird transportgesichert geliefert. Ziehen Sie den über den Rahmen geklappten Vorderrahmen nach oben und nach vorne.
- Ziehen Sie den Sicherungsstift hoch und drücken Sie den Vorderrahmen gleichzeitig bei der Seilzugabdeckung nach unten.
- Lassen Sie den Sicherungsstift los und vergewissern Sie sich, dass der Vorderrahmen vorwärts gerichtet eingerastet ist.
- Befestigen Sie stets den Sicherungsstift bevor Sie mit dem Training beginnen.

Stellen Sie das Cockpit so ein, dass es einen für das Training geeigneten Winkel aufweist.

Stromzufuhr (Abb C)

Das Trainingsgerät wird über eine externe Stromversorgung mit Strom versorgt.

 HINWEIS

- Befestigen Sie den Transformator am Trainer bevor Sie diese in der Steckdose stecken.
- Entfernen sie immer das Netzkabel wenn der Trainer nicht benutzt wird.

Gebrauch

Einstellen der Uhr

- Drücken und halten Sie die MODE-Taste und die RESET-Taste 2 Sekunden
- lang, um das Messgerät zurückzusetzen.
- Drücken Sie auf die UP- oder DOWN-Taste, um die Uhr einzustellen.

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 Vorga.

Vorlage - Durchzug

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

Rücklage

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

Vorlage

Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

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.

Garantie

Garantiebedingungen

Der Käufer ist berechtigt die den Handel mit Konsumgütern betreffenden gesetzlichen Rechte gemäß der nationalen Gesetzgebung in Anwendung zu bringen. Diese Rechte werden durch die Garantie nicht eingeschränkt. Bedingungen zu ersetzen. Die Eigentümer-Garantie gilt nur dann, wenn das Gerät in einer für entsprechende Geräte der Tunturi New Fitness BV zugelassenen Anwendungsumgebung verwendet wird. Die für das Gerät zugelassene Anwendungsumgebung wird in der Bedienungsanleitung des Geräts genannt.

Herstellereklärung

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

07-2020

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.



Pour réduire notre impact sur l'environnement, ce manuel ne contient que les informations essentielles afin qu'il soit le plus concis possible.
Rendez-vous sur <http://manuals.tunturi.com> pour consulter la version complète et sur www.tunturi.com pour accéder à toutes les informations sur nos produits.

THINK GREEN

We are proud to be
ecologically responsible

Veillez noter le modèle du produit et le code SKU pour obtenir des résultats rapidement lorsque vous effectuez une recherche dans la base de données. Le SKU et le nom de modèle figurent sur l'étiquette du numéro de série.

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

Rameur	18
Avertissements de sécurité	18
Sécurité électrique	19
Instructions de montage.....	19
Description.....	19
Assemblage (fig. B).....	20
Alimentation électrique (Fig. C).....	20
Usage.....	20
Comment ramer.....	20
Informations supplémentaires	21
Garantie.....	21
Déclaration du fabricant	21
Limite de responsabilité	21

Rameur

Consignes de sécurité importantes

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

Avertissements de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 5 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 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 lbs).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Sécurité électrique

(Uniquement pour les équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaux, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

Instructions de montage

Description

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

Assemblage (fig. B)

 Avertissement

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.
- 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.
-
- Le rameur est livré bloqué en position de rangement.
 - Faites glisser le cadre de support situé à l'avant du cadre vers le haut et vers l'avant.
 - Tirez le bouton de blocage vers le haut et poussez le cadre de support vers le bas du côté de la protection des rouleaux de la courroie de transmission.
 - Libérez le bouton de blocage et veillez à ce que le cadre de support soit bloqué en position de support.
 - Serrez toujours le bouton de blocage avant de commencer l'exercice.

Réglez le compteur dans l'angle adéquat pour l'exercice.

Alimentation électrique (Fig. C)

L'alimentation de l'appareil d'entraînement est externe. Reportez-vous à l'illustration pour situer l'entrée de l'alimentation de l'appareil d'entraînement.

 Note

- Fixer le transformateur sur la machine avant de le brancher dans une prise murale.
- Toujours retirer le cordon d'alimentation lorsque la machine n'est pas en fonctionnement

Usage

Réglage de l'horloge

- Appuyez sur les boutons MODE et RESET sans les relâcher pendant 2 secondes pour réinitialiser le compteur.
- Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler l'horloge.

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.

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.

Garantie

Conditions de garantie

Le consommateur dispose des droits légaux accordés par la législation nationale applicable au commerce des produits de consommation courante et cette garantie ne limite ces droits en aucun cas. La « Garantie du propriétaire » est valable uniquement si l'équipement est utilisé dans l'environnement correspondant à celui déterminé par Tunturi New Fitness BV. L'environnement d'utilisation de chaque appareil est mentionné dans le mode d'emploi fourni avec l'appareil en question.

Déclaration du fabricant

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

07-2020

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 varier sans préavis.



THINK GREEN

We are proud to be
ecologically responsible

Om de impact op het milieu te beperken, hebben we deze handleiding zo beknopt mogelijk gehouden door alleen de meest essentiële informatie te vermelden. Ga naar <https://www.tunturi.com/nl/producthandleidingen> voor een volledige versie en naar www.tunturi.com/nl voor alle productinformatie. Bewaar de modelnaam en de SKU-code van het product om het snel te kunnen vinden in de database. De SKU en modelnaam van het product staan vermeld op het label met het serienummer.

Nederlands

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst. Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden. De originele Engelse tekst blijft leidend.

Inhoud

Roeitrainer.....	22
Veiligheidswaarschuwingen.....	22
Elektrische veiligheid	23
Montage instructies.....	23
Beschrijving	23
Assemblage (fig. B)	23
Voeding (Fig. C)	24
Gebruik.....	24
Hoe te roeien	24
Aanvullende informatie.....	25
Garantie.....	25
Verklaring van de fabrikant	25
Disclaimer	25

Roeitrainer

Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

Veiligheidswaarschuwingen

⚠ WAARSCHUWING

- Lees de veiligheid-waarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheid-waarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheid-waarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

⚠ WAARSCHUWING

- Hartslag-bewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het maximum gebruik is beperkt tot 5 uur per dag.
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken.

De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.

- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 135 kg (300 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Elektrische veiligheid

(Uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)

- Controleer voor gebruik altijd of de netspanning gelijk is aan de spanning op het typeplaatje van het toestel.
- Gebruik geen verlengsnoer.
- Houd het snoer uit de buurt van warmte, olie en scherpe randen.
- Verander of wijzig het snoer of de stekker niet.
- Gebruik het toestel niet als het snoer of de stekker beschadigd is of niet goed werkt. Als het snoer of de stekker is beschadigd of niet goed werkt, raadpleeg dan uw dealer.
- Rol het snoer altijd helemaal uit.
- Laat het snoer niet onder het toestel door lopen. Laat het snoer niet onder een kleed door lopen. Plaats geen voorwerpen op het snoer.
- Zorg ervoor dat het snoer niet over de rand van een tafel hangt. Zorg ervoor dat niemand per ongeluk achter het snoer kan blijven haken of erover kan struikelen.
- Laat het toestel niet onbewaakt achter wanneer de stekker in het stopcontact zit.
- Trek niet aan het snoer als u de stekker uit het stopcontact wilt halen.
- Verwijder de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is, vóór montage of demontage en vóór reiniging en onderhoud.

Montage instructies

Beschrijving

Uw roeitrainer is een stationair fitnessstoel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van roeien zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

Assemblage (fig. B)



WAARSCHUWING

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

⚠ VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

- De roeimachine wordt in de opslagpositie vervoerd en geleverd.
- Duw het zitje achteruit.
- Duw de voorste buis die op het frame geplooid is omhoog en naar voren.
- Trek de vergrendelingspin omhoog en duw het voorste frame tegelijkertijd naar beneden met de huls van het treksnoer.
- Laat de bevestigingspin los en zorg ervoor dat het voorste frame zich in een gesloten voorwaartse positie bevindt.
- Span de vergrendelingspin altijd goed aan voor u met de oefening begint.

Pas de stand van de monitor aan zodat u die tijdens de oefening goed kunt zien.

Voeding (Fig. C)

De trainer werkt op stroom van een extern voedingsnet. Op de illustratie wordt de plaats van de aansluiting op de trainer weergegeven.

⚠ LET OP

- Sluit de adapter eerst aan op de trainer voordat u deze aansluit op de wandcontactdoos.
- Verwijder altijd de stroomkabel wanneer de trainer niet in gebruik is.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet

houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Gebruik

Instellen van de klok

- Houd de MODE-knop en de RESET-knop 2 seconden ingedrukt om de meter te resetten.
- Druk op de UP-knop of de DOWN-knop om de klok in te stellen.

Hoe te roeien

	Vang aan. Schuif de zitting naar voren en houd hierbij uw armen gestrekt en uw rug recht.
	Doorhalen Duw uw benen van u af en houd hierbij uw armen gestrekt.
	Afmaken. Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht..

	Herstel Kantel uw bekken terug en schuif de zitting naar voren
	Van aan Ga terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging.

Vang aan - Doorhalen

Schuif de zitting naar voren en duw uw benen van u af, waardoor u zichzelf afzet. Houd uw armen gestrekt en uw rug recht.

Afmaken

Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht.

Herstel - Van aan

Ga terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging.

Aanvullende informatie

Afvoeren van verpakkingsmateriaal

Overheids-richtlijnen geven aan dat we de hoeveelheid afvalmateriaal afgevoerd naar stortplaatsen moeten verminderen. Daarom vragen we u al het afvalmateriaal op verantwoorde wijze af te voeren naar openbare recycling-centra.

Verwijdering aan het eind van de levensduur.

We hopen dat u jarenlang plezier hebt van uw fitnessapparaat. Er komt echter een moment waarop het fitnessapparaat het eind van de bruikbare levensduur heeft bereikt. Onder de Europese AEEA-wetgeving bent u verantwoordelijk voor het op de juiste wijze afvoeren van uw fitnessapparaat naar een erkend openbaar inzamelingspunt.

Garantie

Garantievoorwaarden

De consument ontleent wettelijke rechten aan de van toepassing zijnde nationale wetgeving aangaande de handel in consumentengoederen en de garantie zal deze rechten niet beperken. De "Garantie voor de Eigenaar" geldt alleen dan wanneer het toestel wordt gebruikt in de door Tunturi New Fitness BV voor dat toestel toegestane gebruiksomgeving. Voor elk toestel wordt de toegestane gebruiksomgeving beschreven in de gebruiksaanwijzing van het toestel.

Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HA), 2014/30/EU. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

07-2020

Tunturi New Fitness BV
 Purmerweg 1
 1311 XE Almere
 The Netherlands

Disclaimer

© 2020 Tunturi New Fitness BV
 Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.



THINK GREEN

**We are proud to be
ecologically responsible**

Per ridurre l'impatto sull'ambiente, abbiamo reso questo manuale di istruzioni il più conciso possibile fornendo solo le informazioni più essenziali.

Visita <http://manuals.tunturi.com> per ottenere una versione completa e www.tunturi.com per tutte le informazioni correlate ai prodotti.

Conserva il nome del modello di prodotto e il codice SKU per verificarne brevemente la corrispondenza durante la ricerca nel database. Lo SKU e il nome del modello del prodotto si trovano sulla nostra etichetta su cui è riportato il numero di serie.

Italiano

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

Indice

Vogatore.....	26
Precauzioni di sicurezza.....	26
Sicurezza elettrica	27
Istruzioni di montaggio.....	27
Descrizione (fig. A)	27
Contenuto dell'imballaggio	
Assemblaggio (fig. B).....	28
Alimentazione (Fig. C).....	28
Utilizzo.....	28
Come si effettua la vogata.....	28
Informazioni aggiuntive	29
Garanzia.....	29
Dichiarazione del fabbricante	29
Clausola di esonero della responsabilità	29

Vogatore

Importanti istruzioni di sicurezza

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

Precauzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ ATTENZIONE

- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere impreciso. L'eccessivo esercizio può causare serie lesioni o perfino il decesso. Se si avverte spossatezza, interrompere immediatamente l'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.

- L'utilizzo massimo è limitato fino a 5 ore al giorno
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.
- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 135 kg (300 lbs)
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore..

Sicurezza elettrica

(valido solo per apparecchi elettrici)

- Prima dell'uso, verificare sempre che la tensione della rete elettrica corrisponda alla tensione riportata sulla targhetta nominale dell'apparecchio.
- Non utilizzare cavi di prolunga.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore, olio e bordi affilati.
- Non alterare o modificare il cavo o la spina di alimentazione.
- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina di alimentazione sono danneggiati o difettosi. Se il cavo o la spina di alimentazione risultano danneggiati o difettosi, contattare il rivenditore.
- Svolgere sempre completamente il cavo di alimentazione
- Non far passare il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio. Non far passare il cavo di alimentazione sotto un tappeto. Non collocare alcun oggetto sul cavo di alimentazione.
- Verificare che il cavo di alimentazione non sporga sul bordo di un tavolo. Verificare che il cavo di alimentazione non possa rimanere accidentalmente impigliato o causare inciampanti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando la spina di alimentazione è collegata alla presa a muro.
- Non tirare il cavo di alimentazione per rimuovere la spina dalla presa a muro.
- Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro quando l'apparecchio non è in uso, prima di assemblare o di smontare l'apparecchio o di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione.

Istruzioni di montaggio

Descrizione (fig. A)

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

Contenuto dell’imballaggio

Assemblaggio (fig. B)

⚠ AVVISIO

- In caso di parti mancanti, contattare il proprio rivenditore.
- Per portare e spostare l’attrezzatura sono necessarie almeno due persone.

⚠ ATTENZIONE

- Posizionare l’attrezzatura in una superficie solida e orizzontale.
- Posizionare l’attrezzatura su una base protettiva per impedire danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere almeno 100 cm di spazio attorno all’attrezzatura.

- Il vogatore viene spedito in posizione di stoccaggio bloccata.
- Spingere il tubo frontale piegato sul telaio verso l’alto e in avanti.
- Tirare il perno di blocco verso l’alto e premere simultaneamente il telaio anteriore verso il basso tramite il coperchio della ruota della puleggia.
- Rilasciare il perno di blocco e assicurarsi che il telaio anteriore sia in posizione di blocco in avanti.
- Serrare sempre il perno di blocco prima di iniziare l’esercizio.

Regolare la console in modo che si trovi a un angolo appropriato per l’esercizio.

Alimentazione (Fig. C)

Il trainer è dotato di un’alimentazione esterna. Fare riferimento all’illustrazione per individuare l’ingresso dell’alimentazione del trainer.

⚠ NOTA

- Collegare l’alimentazione al trainer prima di inserirla nella presa elettrica.
- Staccare sempre il cavo di alimentazione quando la macchina non viene usata.

Utilizzo

Impostazione dell’orologio

- Tenere premuto il tasto MODALITÀ e il tasto RESET per 2 secondi per reimpostare il contatore.
- Premere i tasti SU e GIÙ per impostare l’orologio.

Come si effettua la vogata

	Presa Piegarsi in avanti con la schiena e le braccia dritte mantenendo una posizione comoda.
	Voga Spingere con le gambe mentre le braccia rimangono dritte.
	Finale Tirare con le braccia e le gambe inclinando leggermente all’indietro il bacino.
	Recupero La parte superiore del corpo si piega in avanti sul bacino e si sposta in avanti.



Presa

Ritorno alla posizione di partenza per ricominciare da capo.

Presa - Voga

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

Finale

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

Recupero - Presa

Ritornare alla posizione di partenza e ripetere.

Informazioni aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

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

Smaltimento a fine vita

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

Garanzia

Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi

Condizioni di garanzia

Il consumatore è tutelato da tutti i diritti previsti dalla legislazione nazionale e riguardanti l'acquisto di beni di consumo. Questi diritti fondamentali non sono limitati dalle condizioni di garanzia. La garanzia entra in vigore solo se l'attrezzo in questione prodotto dall'azienda Tunturi Ltd. viene utilizzato in linea con le condizioni ambientali d'uso specificate dal fabbricante. Le condizioni ambientali d'uso degli attrezzi son

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

07-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche. Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.



THINK GREEN

**We are proud to be
ecologically responsible**

Para reducir el impacto en el medio ambiente, hemos redactado este manual de usuario de la forma más concisa posible proporcionando solo la información más esencial. Visite <http://manuals.tunturi.com> para obtener una versión completa y www.tunturi.com para toda la información relacionada con el producto. Conserve el nombre del modelo de producto y el código de referencia para que lo encuentre fácilmente cuando busque en la base de datos. La referencia y el nombre de modelo de producto se podrán encontrar en la etiqueta del número de serie.

Español

Este manual español es una traducción del texto inglés. No se pueden derivar derechos de esta traducción. El texto original en inglés prevalecerá.

Índice

Remo 30

Advertencias de seguridad..... 30
Seguridad eléctrica 31

Instrucciones de montaje..... 31
Descripción 31
Montaje (fig. B)..... 32
Fuente de alimentación (Fig. C)..... 32

Uso 32
Como remar 32
Información adicional..... 33

Garantía..... 33

Declaración del fabricante..... 33

Descargo de responsabilidad 33

Remo

Informacion y precauciones

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

Advertencias de seguridad

⚠ ADVERTENCIA

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.

⚠ ADVERTENCIA

- Los sistemas de motorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Un exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso máx. Está limitado a 5 horas al día.
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.

- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 135 kg (300 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Seguridad eléctrica

(Aplicable sólo para máquinas con limitación eléctrica)

- Antes del uso, compruebe siempre que la tensión de red sea la misma que la tensión indicada en la placa de características de la máquina.
- No utilice un cable alargador.
- Mantenga el cable de red alejado del calor, de aceite y de bordes afilados.
- No altere ni modifique el cable de red o el enchufe de red.
- No utilice la máquina si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto. Si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto, contacte con su proveedor.
- Desenrolle siempre el cable de red en su totalidad.
- No pase el cable de red debajo de la máquina. No pase el cable de red debajo de una alfombra. No coloque ningún objeto sobre el cable de red.
- Asegúrese de que el cable de red no cuelgue sobre el borde de una mesa. Asegúrese de que el cable de red no quede atrapado y que no sea posible tropezarse con él.
- No deje la máquina desatendida cuando el enchufe de red esté insertado en la toma de pared.
- No tire del cable de red para sacar el enchufe de la toma de pared.
- Retire el enchufe de red de la toma de pared cuando la máquina no se esté utilizando, antes del montaje o el desmontaje o antes de la limpieza y el mantenimiento.

Instrucciones de montaje

Descripción

El remo es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de remar sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

Montaje (fig. B)

⚠ ADVERTENCIA

- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

⚠ PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.

- El aparato de remo se envía en posición de bloqueo para su almacenamiento.
- Tire del sillín hacia atrás.
- Tire del tubo frontal plegado en el marco hacia arriba y hacia adelante.
- Tire del pasador de seguridad hacia arriba y, al mismo tiempo, presione el marco frontal hacia abajo con la tapa del cable de tracción.
- Suelte el pasador y asegúrese de que el marco frontal queda bloqueado hacia adelante.
- Apriete siempre el pasador antes de empezar a hacer ejercicio.

Ajuste el medidor para conseguir el ángulo adecuado para realizar el ejercicio.

Fuente de alimentación (Fig. C)

El entrenador se alimenta desde una fuente de alimentación externa.

🔌 NOTA

- Conecte la fuente de alimentación al entrenador antes de enchufarlo a una toma de corriente de la pared.
- Quite siempre el cable de alimentación cuando
- no utilice la máquina.

Uso

Ajuste del reloj

- Pulse y mantenga el botón MODE y el botón RESET durante 2 segundos para restablecer el contador.
- Pulse el botón UP o el botón DOWN para ajustar el reloj.

Como remar

	Capturar Cómodamente hacia delante con la espalda y brazos rectos..
	Manejar Empujar con las piernas mientras los brazos permanecen rectos.
	Finalizar Tire a través de sus brazos y piernas balanceándose ligeramente hacia atrás de su pelvis.
	Recuperar Es aconsejable llevar la parte superior del cuerpo sobre su pelvis y moverse hacia delante.
	Capturar Volver a la posición de inicio y comenzar de nuevo.

Capturar – Manejar

Comenzar la remada confortablemente en posición hacia delante y empujar hacia atrás con sus piernas mientras mantiene sus brazos y espalda rectos.

Finalizar

Comenzar a empujar sus brazos hacia atrás hasta que rebasen sus rodillas y continuar la remada hasta la finalización de balanceo ligero hacia atrás de su pelvis.

Recuperar – Capturar

Volver a la posición de inicio y repetir.

Información adicional

Eliminación de embalajes

Las pautas gubernamentales exigen reducir la cantidad de residuos que se depositan en los basureros. Por este motivo, le rogamos que deseche los embalajes de manera responsable en centros públicos de reciclaje.

Eliminación al final de la vida útil

Desde Tunturi esperamos que disfrute de su equipo de entrenamiento durante muchos años. No obstante, llegará un momento en que éste llegue al final de su vida útil. Conforme a la Directiva WEEE (relativa a la gestión de residuos procedentes de equipos eléctricos y electrónicos) le corresponde a usted la responsabilidad de desechar adecuadamente su equipo de entrenamiento en un centro público autorizado de recogida.

Garantía

Condiciones de la garantía

El consumidor tiene derecho a la aplicación de los derechos legales específicos de la legislación nacional concernientes al comercio de bienes de consumo y esta garantía no limita dichos derechos. La Garantía del Propietario sólo estará en vigor cuando el equipo se utilice en el entorno de uso permitido por Tunturi New Fitness BV para dicho equipo de ejercicio. En las instrucciones de uso de cada aparato se especifica el entorno de uso permitido para el mismo.

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

07-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Descargo de responsabilidad

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Reservados todos los derechos.

El producto y el manual están sujetos a cambios. Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.



Vi har i syfte minska miljöpåverkan hållit denna bruksanvisning så kortfattad som möjligt genom att bara tillhandahålla den mest väsentliga informationen.

THINK GREEN

**We are proud to be
ecologically responsible**

Besök <http://manuals.tunturi.com> för en komplett version och www.tunturi.com för all produktrelaterad information. Behålla produktmodellens namn och SKU-kod för en snabb matchning när du söker i databasen. SKU-koden och produktmodellens namn finns på din serienummeretikett.

På svenska

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

Index

Roddmaskin 34

Säkerhetsvarningar..... 34

Elsäkerhet 35

Monteringsanvisningar 35

Beskrivning..... 35

Montering (Fig. B) 35

Strömförsörjning (fig. C) 36

Användning 36

Hur man rör 36

Ytterligare information..... 36

Garanti..... 37

Försäkran från tillverkaren 37

Friskrivning..... 37

Roddmaskin

Viktiga instruktioner om säkerhet

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar,, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

Säkerhetsvarningar

⚠ VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.

⚠ VARNING

- System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Övertränning kan medföra allvarlig skada eller död. Sluta omedelbart att träna om du känner dig svag.
- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 5 timmar per dag.
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.

- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarvning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.
- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 135 kg (300 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Elsäkerhet

(endast elektrisk utrustning)

- Före användning, kontrollera alltid att nätspanningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Använd inte en förlängningssladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller

- skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.
- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan kommas åt avsiktligt eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obevakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.
- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

Monteringsanvisningar

Beskrivning

Den roddmaskin är en stationär träningsmaskin som används för att simulera rodd utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

Montering (Fig. B)

⚠ VARNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare..
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

⚠ OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.

- Roddmaskinen levereras i låst läge.
- Skjut framröret på ramen uppåt och framåt.
- Dra upp låspinnen och skjut samtidigt framröret neråt med draglinans skydd.
- Lossa låspinnen och se till att framröret är låst i framåtläge.
- Skruva alltid fast låspinnen innan du börjar använda redskapet.

Justera mätaren så att den befinner sig i rätt läge för träning.

Strömförsörjning (fig. C)

Träningsredskapet försörjs av en extern strömkälla. Illustrationen visar strömingången på träningsredskapet.

⚠ ANMÄRKNING

- Anslut strömförsörjningen till träningsredskapet innan det ansluts till vägguttaget.
- Dra alltid ut sladden när maskinen inte används.

Användning

Ställa in klockan

- Tryck på och håll ner knappen MODE och RESET i två sekunder för att återställa mätaren.
- Tryck på knappen UP eller DOWN för att ställa in klockan.

Hur man rör

	Hämta Böj framåt med raka armar och rak rygg..
	Uppstart Tryck ifrån med benen medan armarna fortsätter vara raka
	Avslut Dra bakåt med armarna och benen och gunga bakåt med höfterna..

	Retur Överkroppen fälls framåt över höfterna i en rörelse framåt.
	Hämta Återvänd till startpositionen och börja om med rörelsen

Hämta - Uppstart

Påbörja draget i främre position och tryck kraftigt bakåt med benen medan armarna och ryggen behålls raka.

Avslut

Börja att dra armarna bakåt när de passerat knäna och fortsatt med draget bakåt över höfterna.

Retur

Återvänd till startpositionen och återupprepa rörelsen

Ytterligare information

Bortskaffande av förpackning

Riktlinjer från myndigheter uppmanar att vi minskar mängden avfall som placeras i deponier. Vi ber dig därför att bortskaffa allt förpackningsavfall på ett ansvarsfullt sätt på allmänna återvinningscentraler.

Bortskaffande av uttjänt redskap

Vi på Tunturi hoppas att du får många års trevlig användning av ditt träningsredskap. Men det kommer en tid när ditt träningsredskap är uttjänt. Enligt den europeiska WEEE-lagstiftningen, ansvarar du för korrekt bortskaffande av ditt träningsredskap på en allmän återvinningsanläggning.

Garanti

Garantivillkor

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

Ägargarantin är giltig endast om Tunturis träningsredskap används i de miljöer som tillåts enligt Tunturi. Vilka miljöer som är tillåtna står i träningsredskapets bruksanvisning.

Försäkran från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Produkten är därför CE-märkt.

07-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

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



Ympäristövaikutusta vähentääksemme pidämme tämän käyttöoppaan mahdollisimman tiiviinä tarjoten vain olennaisimmat tiedot.

THINK GREEN

We are proud to be ecologically responsible

Saat sen täyden version osoitteesta <http://manuals.tunturi.com>, ja osoitteesta www.tunturi.com löydät kaikki tuotteisiin liittyvät tiedot. Pidä tuotteen mallinimi ja tuotenumero (SKU) tallella, jotta löydät nopeasti tuloksen tietokantamme hausta. Tuotenumero ja tuotteen mallinimi löytyvät sarjanumerotarrasta.

Suomeksi

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Sisältö

Soutulaite 38

Turvallisuusvaroitukset 38

Sähköturvallisuus..... 39

Kokoamisohjeet..... 39

Kuvaus 39

Kokoonpano (kuva. B) 39

virtalähde (kuva. C) 40

Käyttö..... 40

Soutaminen 40

Lisätietoa laitteen omistajalle 40

Takuu 41

Valmistajan vakuutus 41

Vastuuvapauslauseke..... 41

Soutulaite

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perekdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

Turvallisuusvaroitukset

VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.

AROITUS

- Sykkeenvalvontajärjestelmät saattavat olla epätarkkoja. Liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu heti.
- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 5 tuntiin päivässä
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.

- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja päättä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittäväällä tuetuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiotuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 135 kg (300 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjäsi.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.
- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettyinä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Ilrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

Kokoamisohjeet

Kuvaus

Soutulaitteesi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan soutua ilman liiallista rasitusta niveliin.

Kokoonpano (kuva. B)

VAROITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.

Sähköturvallisuus

(koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellisjännite.
- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulmista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjäsi.
- Suorista aina virtajohto täysin.
- Soutulaite on pakkauksessa säilytysasentoon lukittuna.
- Käännä rungon päälle taitettu eturunko ylös ja eteen.
- Vedä lukitusnuppia ylöspäin ja paina samalla eturunkoa alas päin vetohihnan rullien suojan päältä.
- Vapauta lukitusnappi ja varmista, että eturunko on lukittunut etuasentoon.
- Kiristä lukitusnappi aina ennen harjoittelun aloittamista.

Aseta mittari sopivaan kulmaan harjoittelua varten.

virtalähde (kuva. C)

VirtalähdeKuntolaitteessa on ulkoinen virtalähde. Katso oheisesta kuvasta, missä kuntolaitteesi virtapiste sijaitsee.

ILMOITUS

- Kiinnitä muuntaja laitteeseen ennen kuin yhdistät sen pistorasiaan.
- Irrota virtajohto seinästä aina kun laitetta ei käytetä.

Käyttö

Kellon asettaminen

- Nollaa mittari painamalla ja pitämällä painettuna MODE-painiketta ja RESETpainiketta 2 sekuntia.
- Aseta kello painamalla UP-painiketta tai DOWN-painiketta.

Soutaminen

	Aloitusasento Istu etunojassa selkä ja kädet suorina
	Liike Työnnä jaloilla itseäsi taaksepäin. Pidä kädet suorina..
	Vedon viimeistely Jatka liikettä niin, että koukistetut käsivartesi ohittavat lantionseudun.

	Loppuasento Taivu ylävartalostasi eteenpäin, lantiosi ylle.
	Uusi liike Palaa aloitusasentoon ja toista.

Liikkeen aloitus

Tartu soutukapulaan ja aloita liike hieman etunojassa, polvet koukussa ja käsivarret suorina. Työnnä jaloilla voimakkaasti taaksepäin suoristaen samalla selkäsi ja polvet.

Vetoliike

Jatka liikettä kevyeen takanojaan. Koukista samalla käsivarsia niin, että käsivarret ohittavat lantiosi.

Paluu alkuasentoon

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista liike.

Lisätietoa laitteen omistajalle

Pakkauksen hävittäminen

Lainsäädäntö ohjeistaa meitä vähentämään kaatopaikoille toimitetun jätteen määrää. Sen vuoksi pyydämme sinua toimittamaan kaikki pakkausjätteet sitä varten tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.

Laitteen hävittäminen käyttöiän päättyessä

Me Tunturilla toivomme, että iloitset kuntolaitteestasi vuosia. Jokainen kuntolaite tulee kuitenkin aikanaan oman käyttöikänsä loppuun. Kotitalouksien sähkö- ja elektroniikkalaiteromua käsittelevien eurooppalaisten määräysten (WEEE) mukaan sinun kuuluu toimittaa kuntolaitteesi sitä varten tarkoitettuun keräyspaikkaan.

Takuu

TTakuuehdot

Kuluttajalla on sovellettavan kulutustavaroiden kauppaa koskevan kansallisen lainsäädännön mukaiset lailliset oikeudet, eikä takuulla rajoiteta näitä oikeuksia. Omistajan Takuu on voimassa vain, mikäli laitetta käytetään Tunturi New Fitness BV:n kyseiselle laitteelle sallimassa käyttöympäristössä. Kunkin laitteen sallittu käyttöympäristö mainitaan laitteen käyttöohjeessa.

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki..

07-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.



Tunturi New Fitness BV

Purmerweg 1 NL - 1311 XE Almere

P.O. Box 60001 NL - 1320 AA Almere

The Netherlands

www.tunturi.com

