

SIGNATURE R20 ROWER

GB	User manual	18 - 24
DE	Benutzerhandbuch	25 - 32
FR	Manuel de l'utilisateur	33 - 40
NL	Gebruikershandleiding	41 - 48
IT	Manuale d'uso	49 - 56
ES	Manual del usuario	57 - 64
SV	Bruksanvisning	65 - 71
SU	Käyttöohje	72 - 78

TUNTURI®	
Signature R20 Rower	
SKU: 26TRW20000	
Tunturi New Fitness B.V. P.O. Box 60001 1320 AE Almere NL info@tunturi.com	
INPUT: 3.0 V  2x AA Batteries	DC 
MAX USER WEIGHT: 120 Kgs HOME USE 265 Lbs	EN957 Class HC Made in China
Serial nr: 	



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

- **Please read this user manual carefully prior to using this product.**
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Produkts diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Veuillez lire attentivement le présent manuel de l'utilisateur avant d'utiliser ce produit.
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig voordat u dit product gaat gebruiken.
- Leggere attentamente questo manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto.
- Antes de utilizar este producto, lea atentamente este manual de usuario.
- Läs den här användarhandboken noggrant före användning av den här produkten.
- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä.

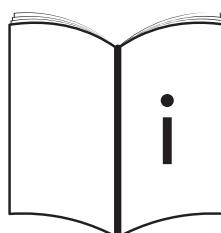
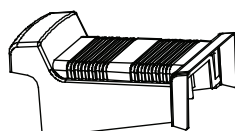
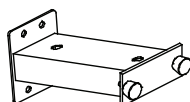
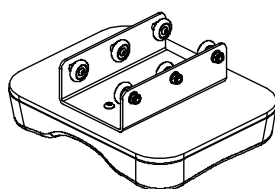
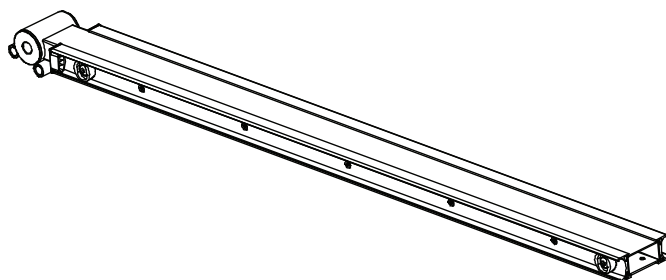
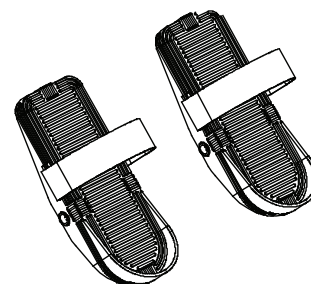
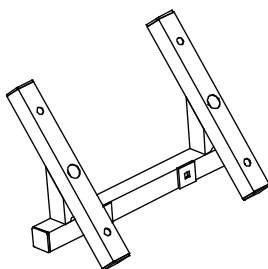
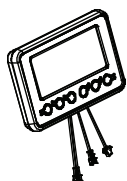
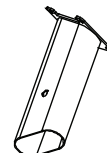
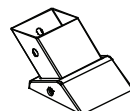
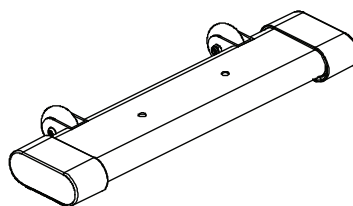
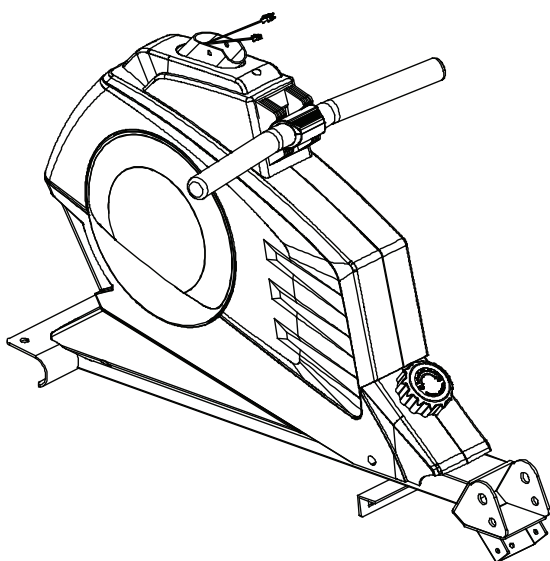


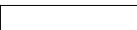
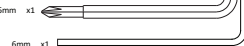
A



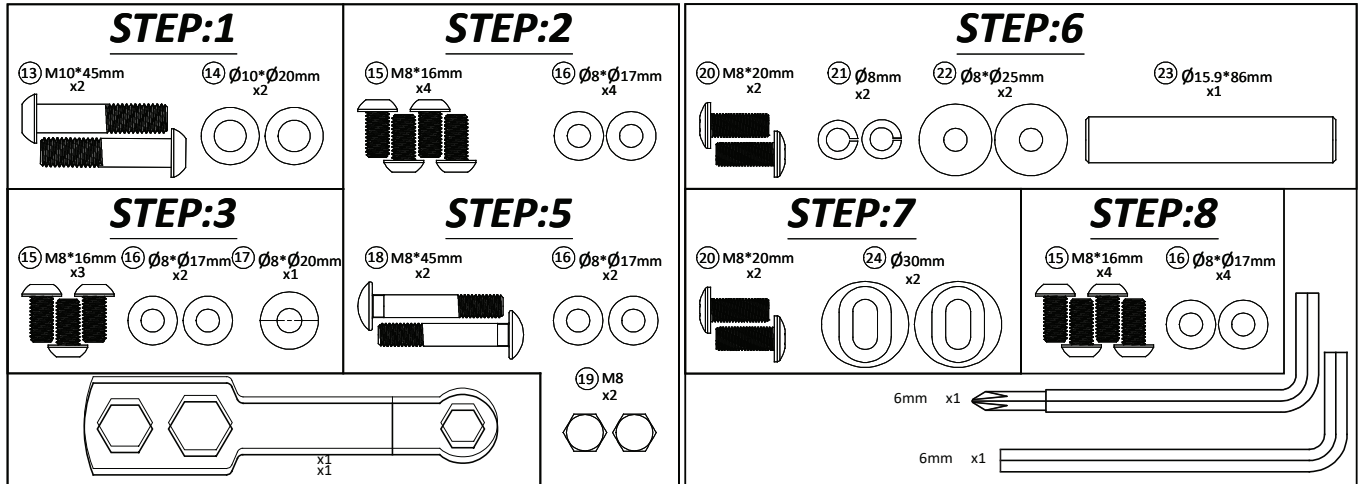


B

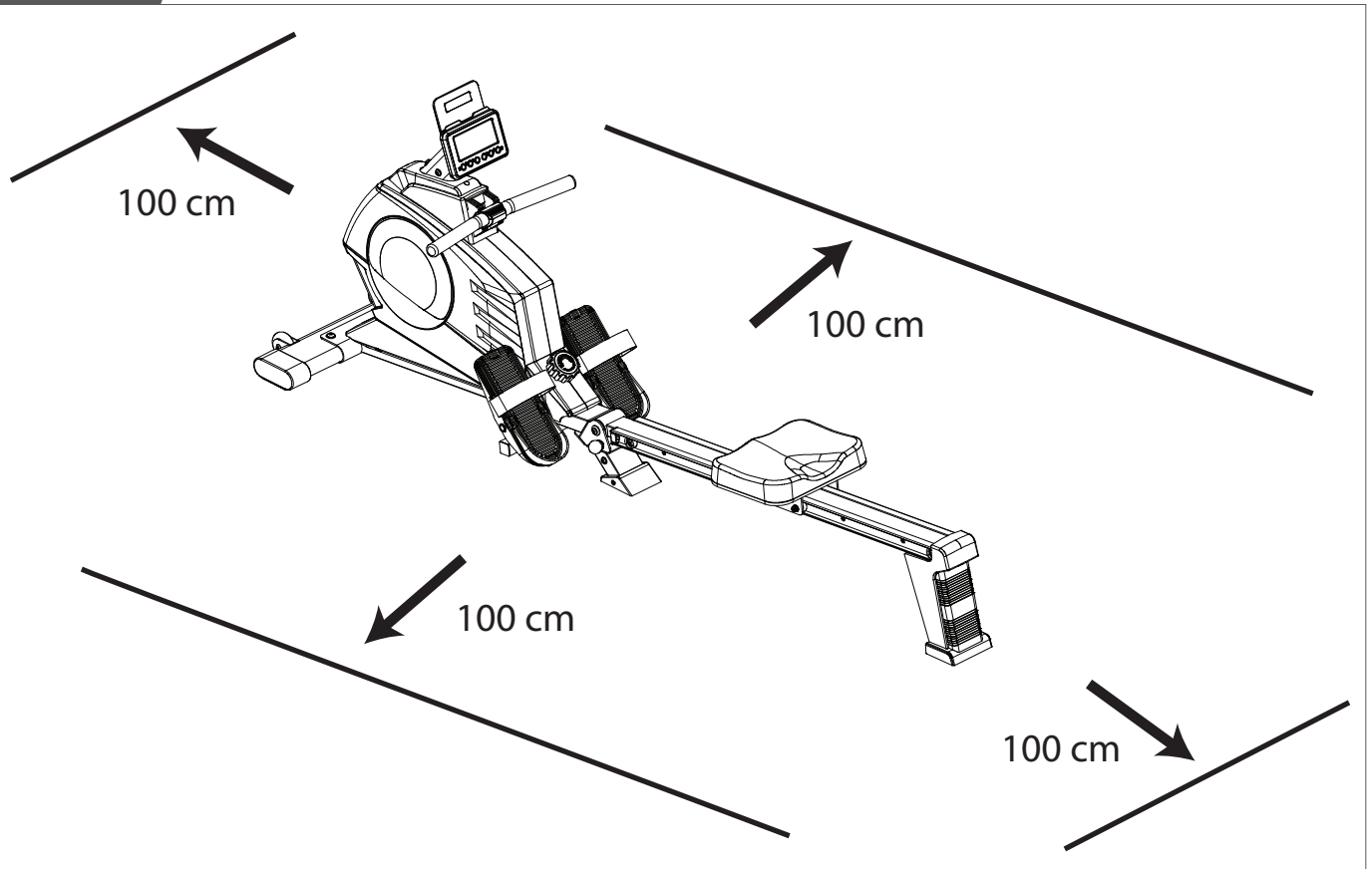


STEP:1 ⑬ M10*45mm x2  ⑭ Ø10*Ø20mm x2 		STEP:2 ⑮ M8*16mm x4  ⑯ Ø8*Ø17mm x5 	
STEP:3 ⑰ M8*16mm x3  ⑱ Ø8*Ø17mm x2  ⑲ Ø8*Ø20mm x1 		STEP:5 ㉑ M8*45mm x2  ⑳ Ø8*Ø17mm x2  ㉒ M8 x2 	
 x1			
STEP:6 ㉓ M8*20mm x2  ㉔ Ø8mm x2  ㉕ Ø8*Ø25mm x2  ㉖ Ø15.9*86mm x1 			
STEP:7 ㉗ M8*20mm x2  ㉘ Ø10mm x2 		STEP:8 ㉙ M8*16mm x4  ㉚ Ø8*Ø17mm x4 	
 6mm x1 6mm x1			

C

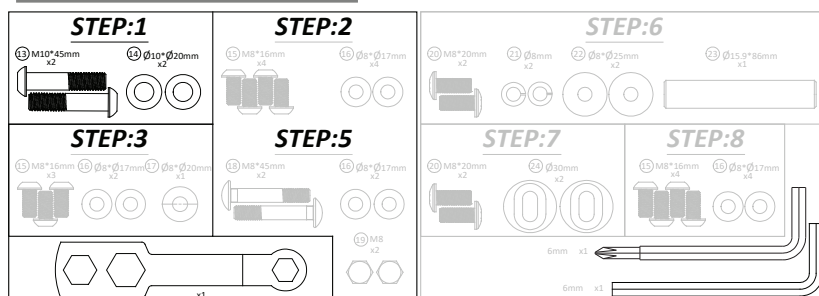
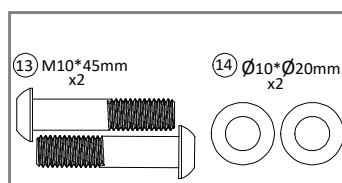
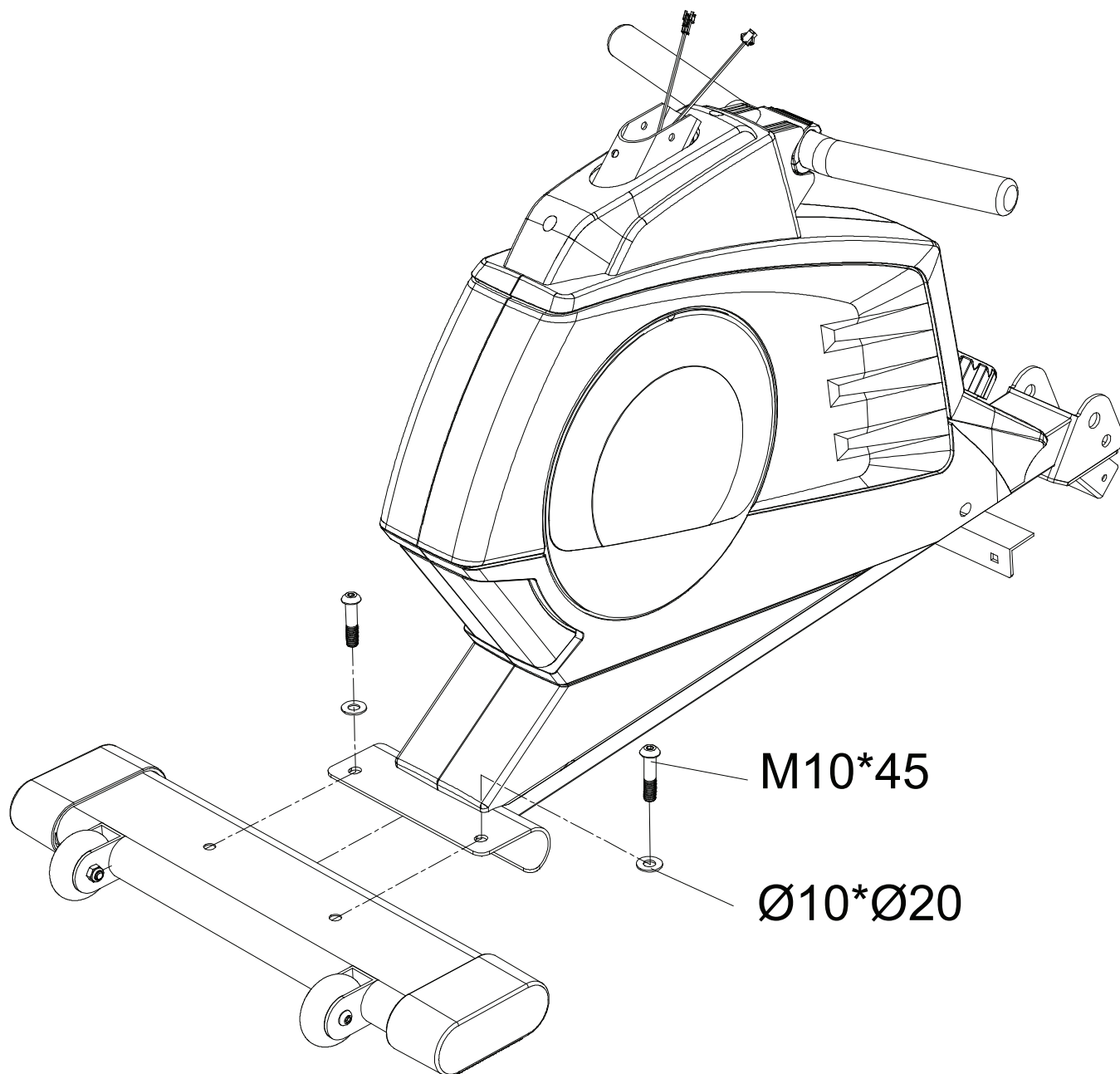


D-00

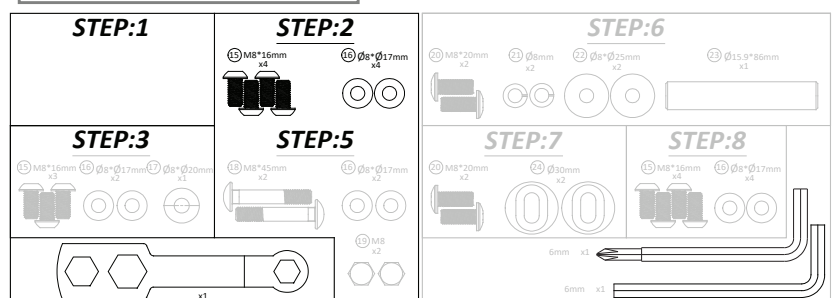
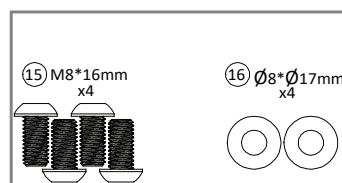
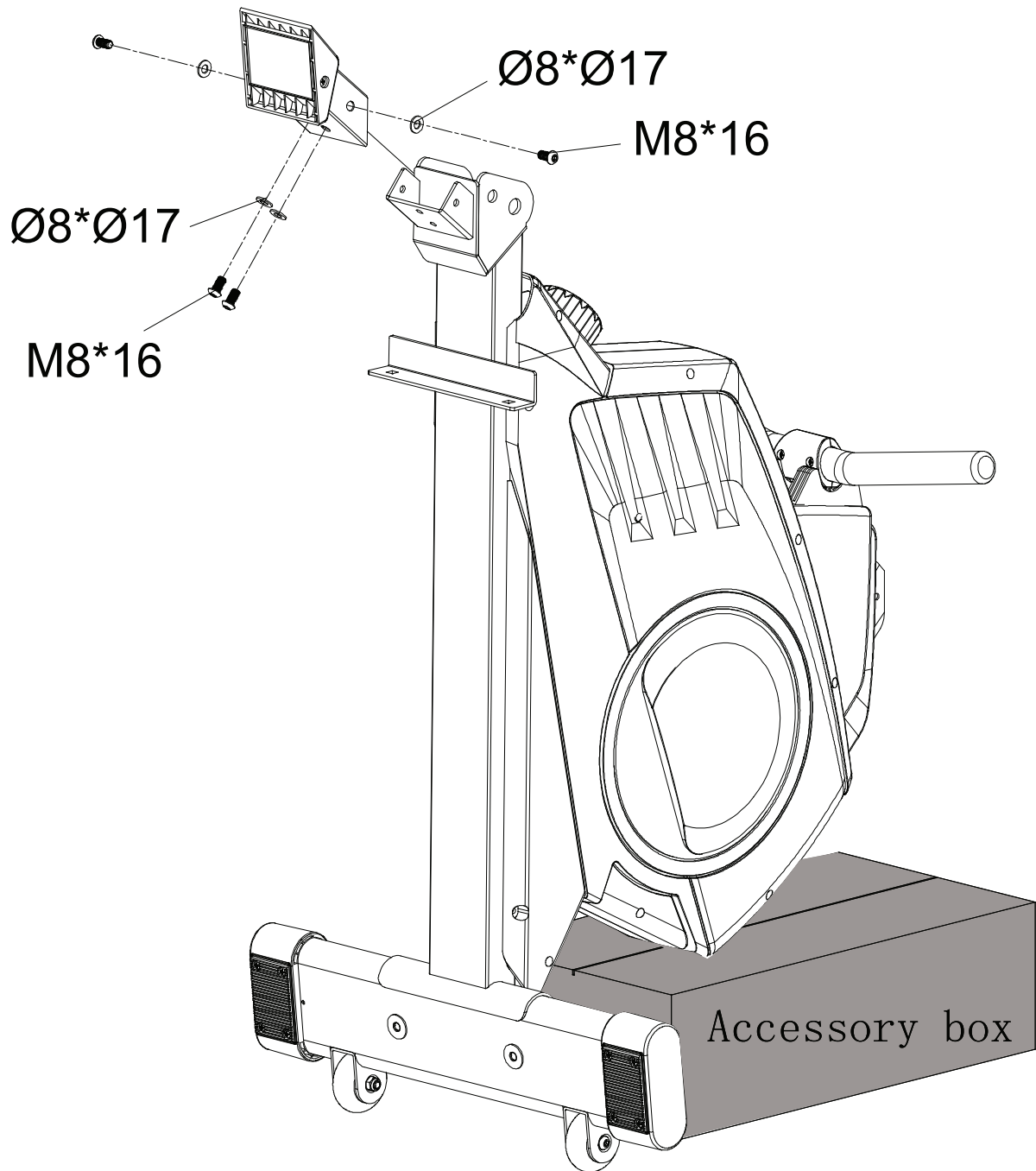




D-01

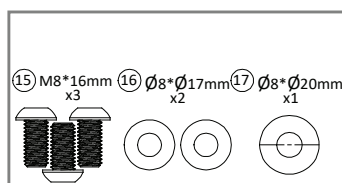
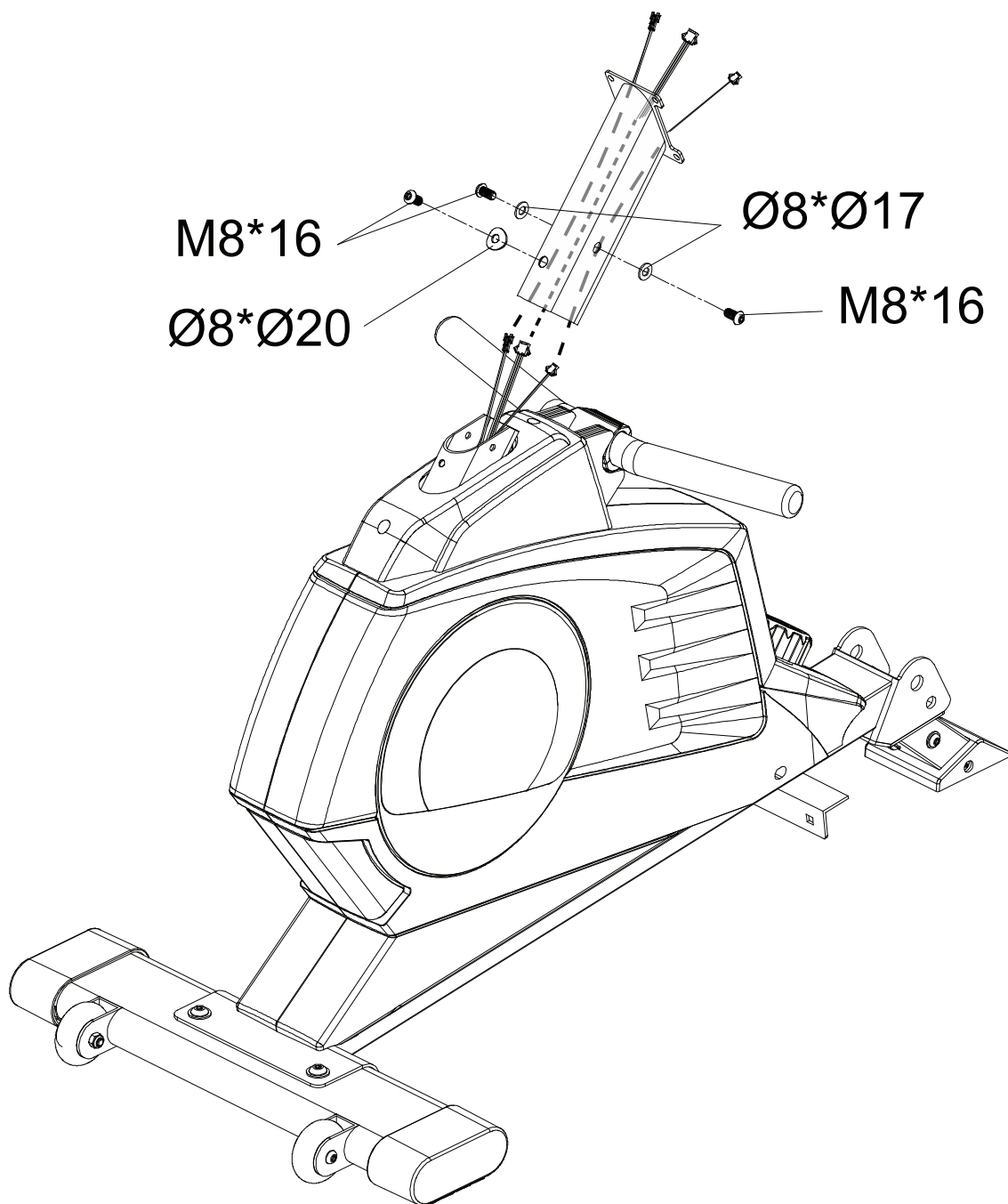


D-02



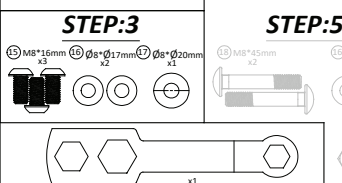


D-03



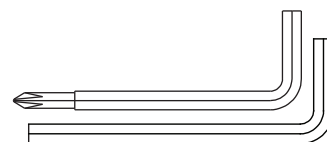
STEP:1

STEP:2

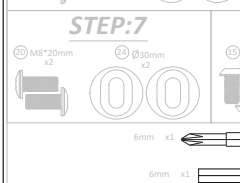


STEP:3

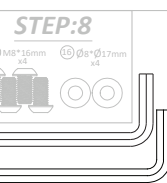
STEP:5



STEP:6



STEP:7



STEP:8

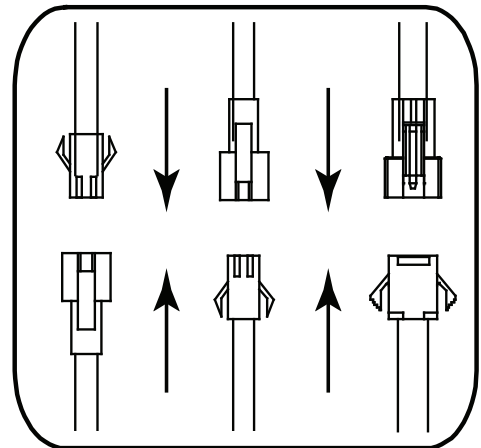
D-04

4x
Screw M5*12

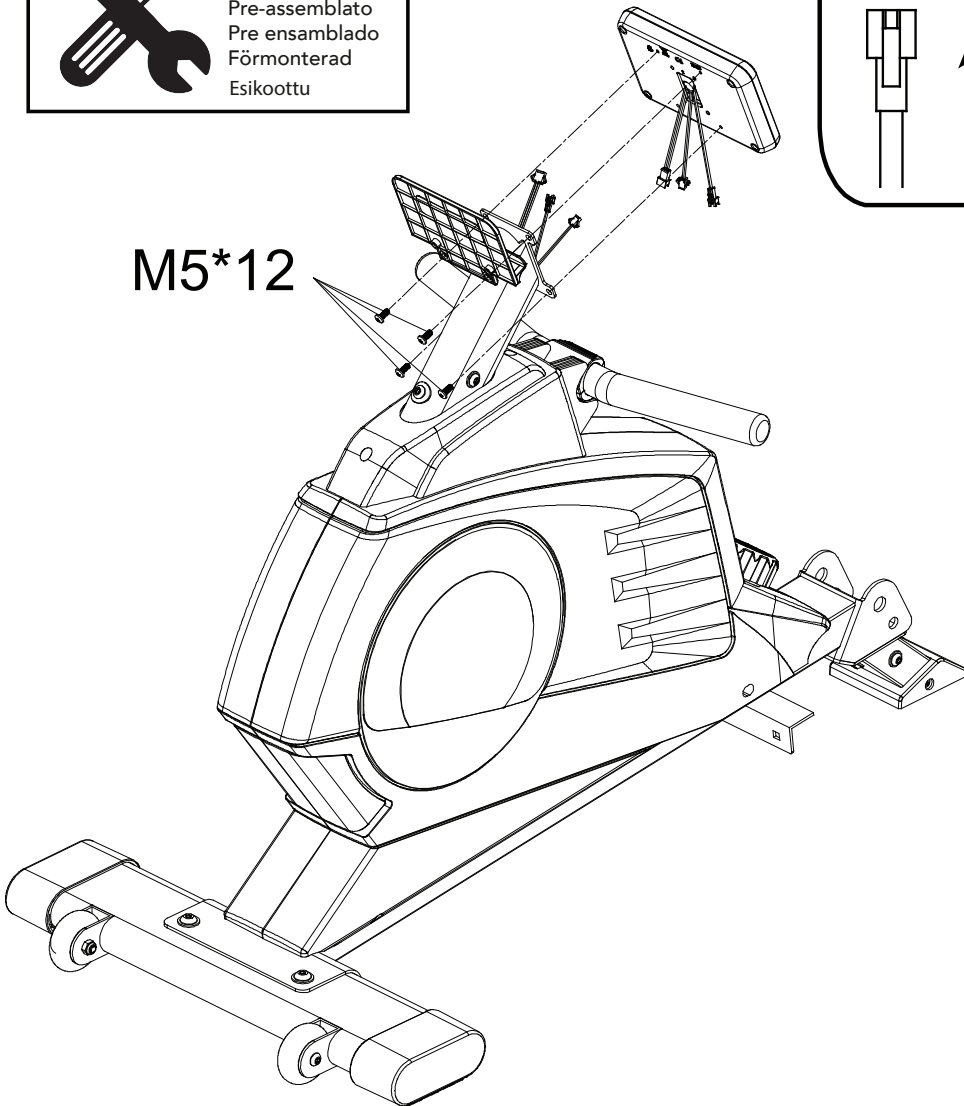
Preassembled



Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu



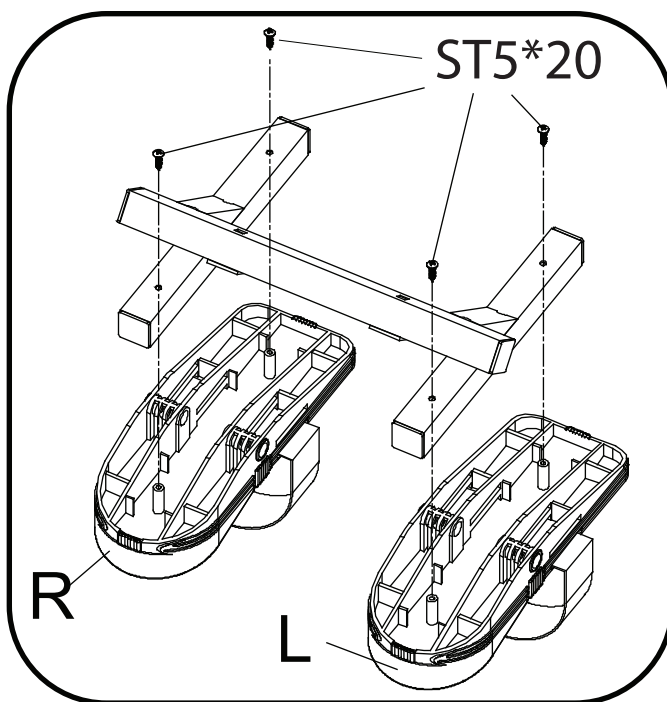
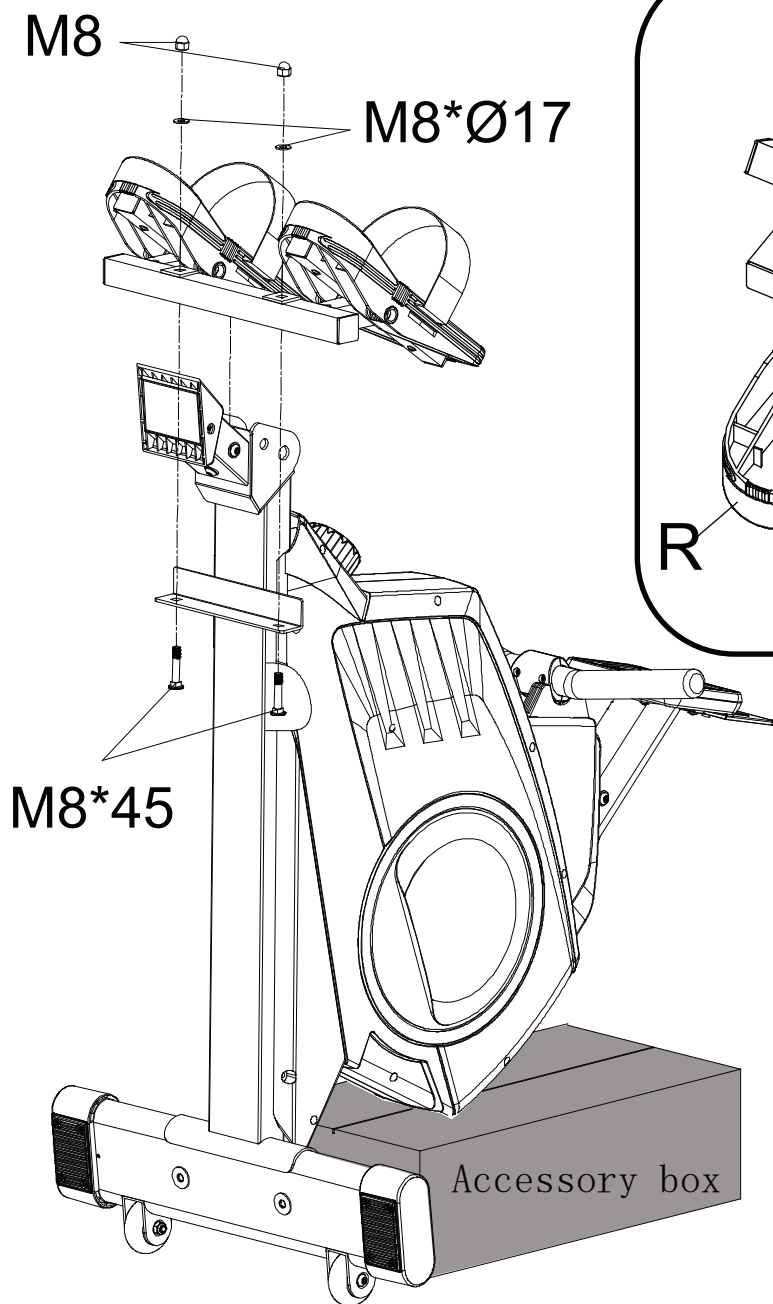
M5*12



STEP:1 		STEP:2 	
STEP:3 		STEP:5 	
STEP:6 		STEP:7 	
STEP:8 		STEP:9 	



D-05

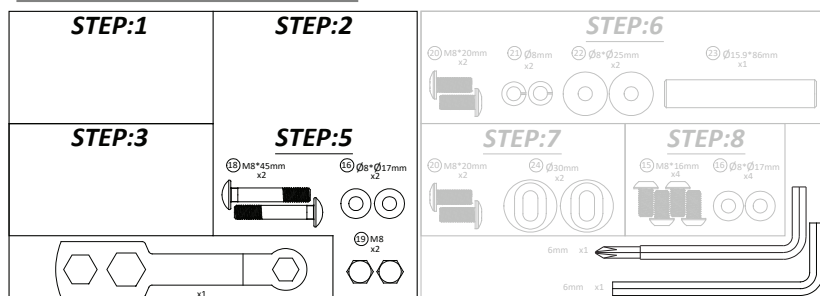
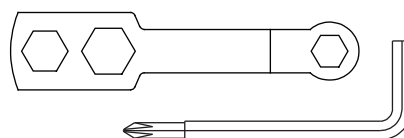
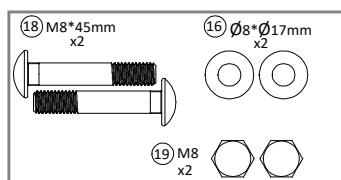


4x
Self-tapping screw ST5*20

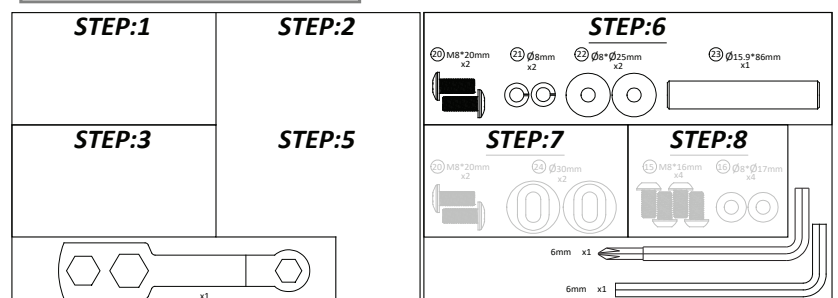
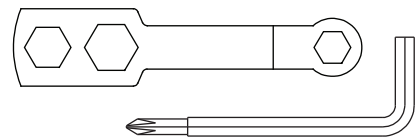
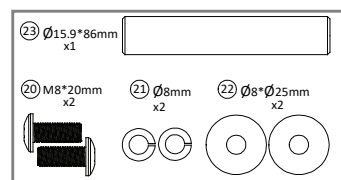
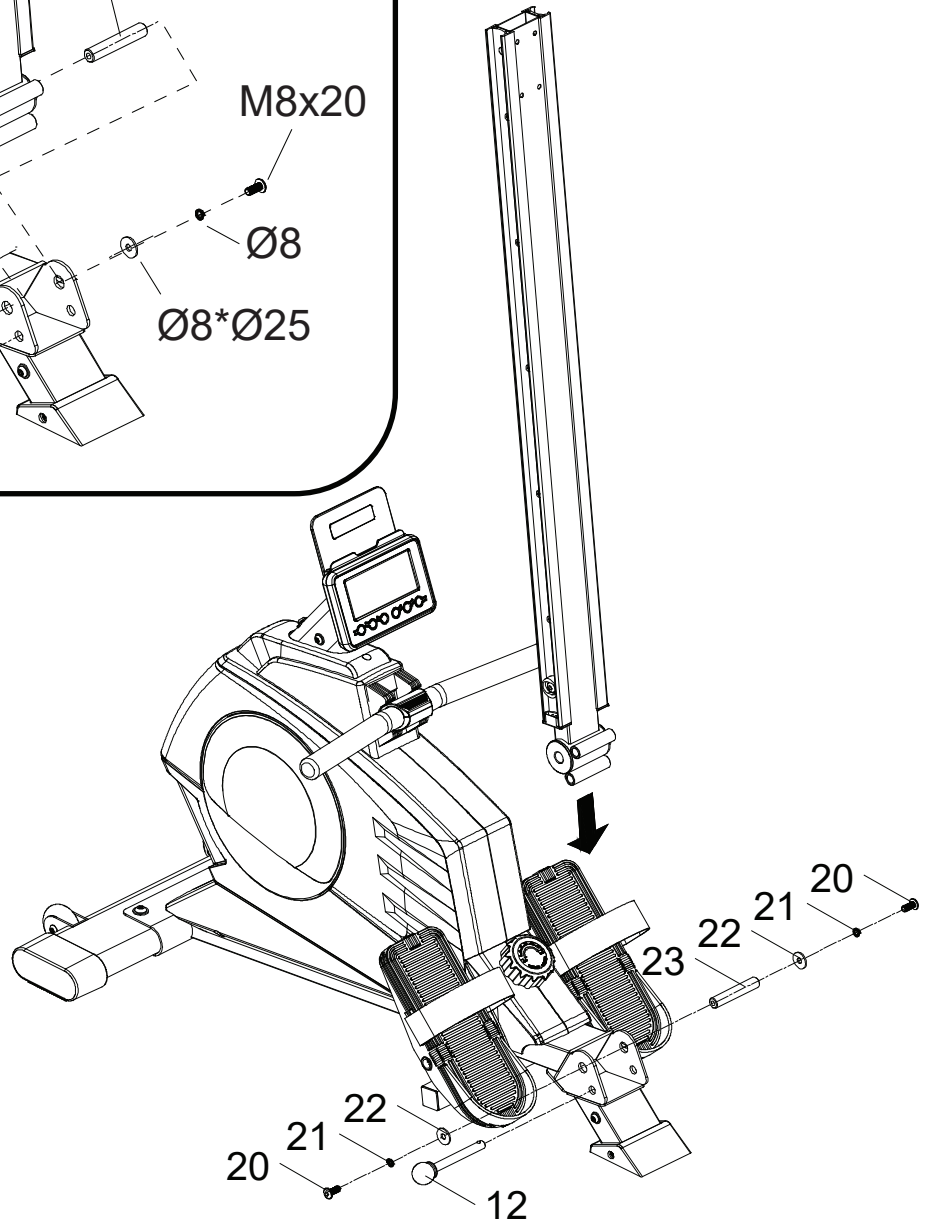
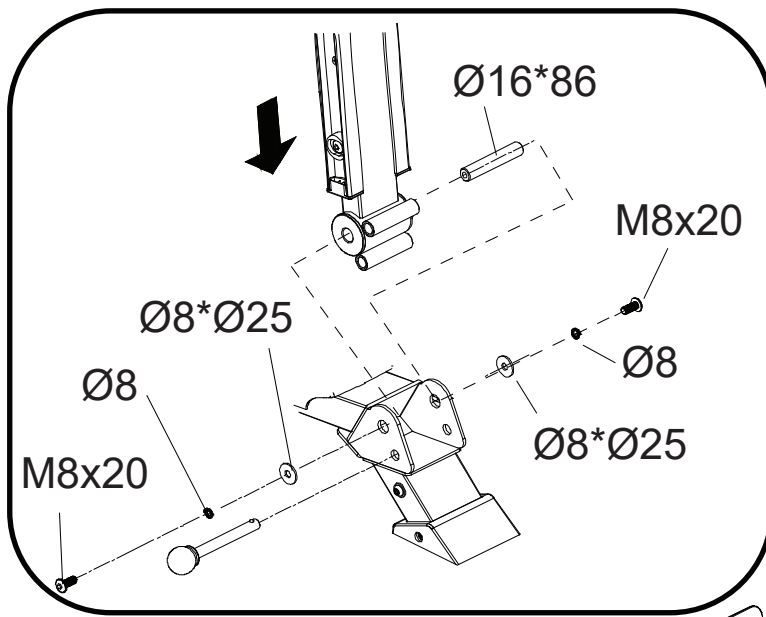
Preassembled



Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu

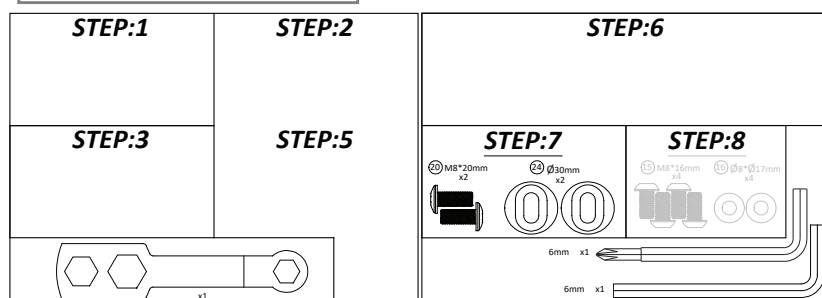
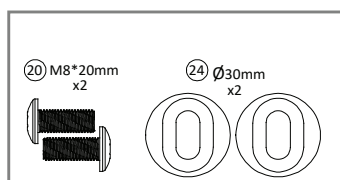
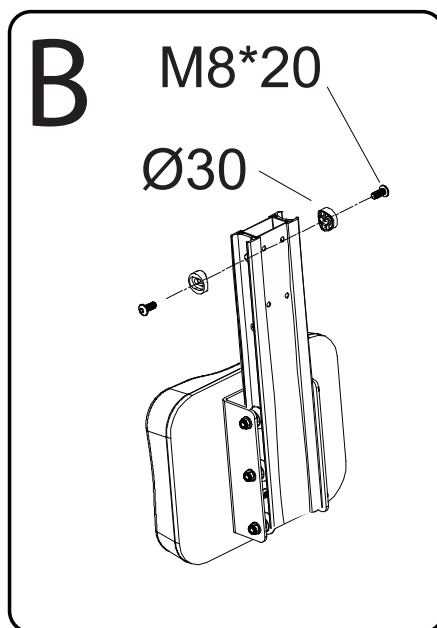
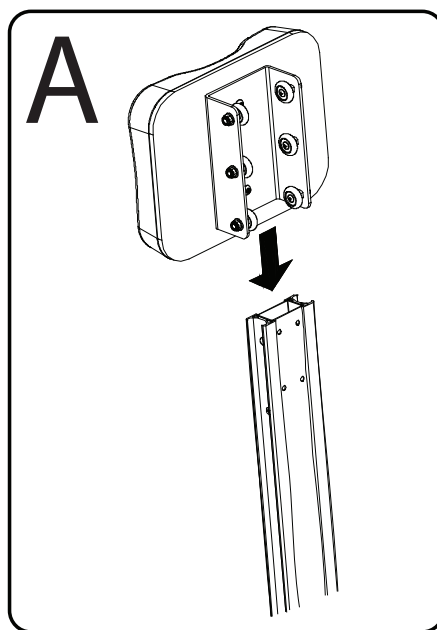
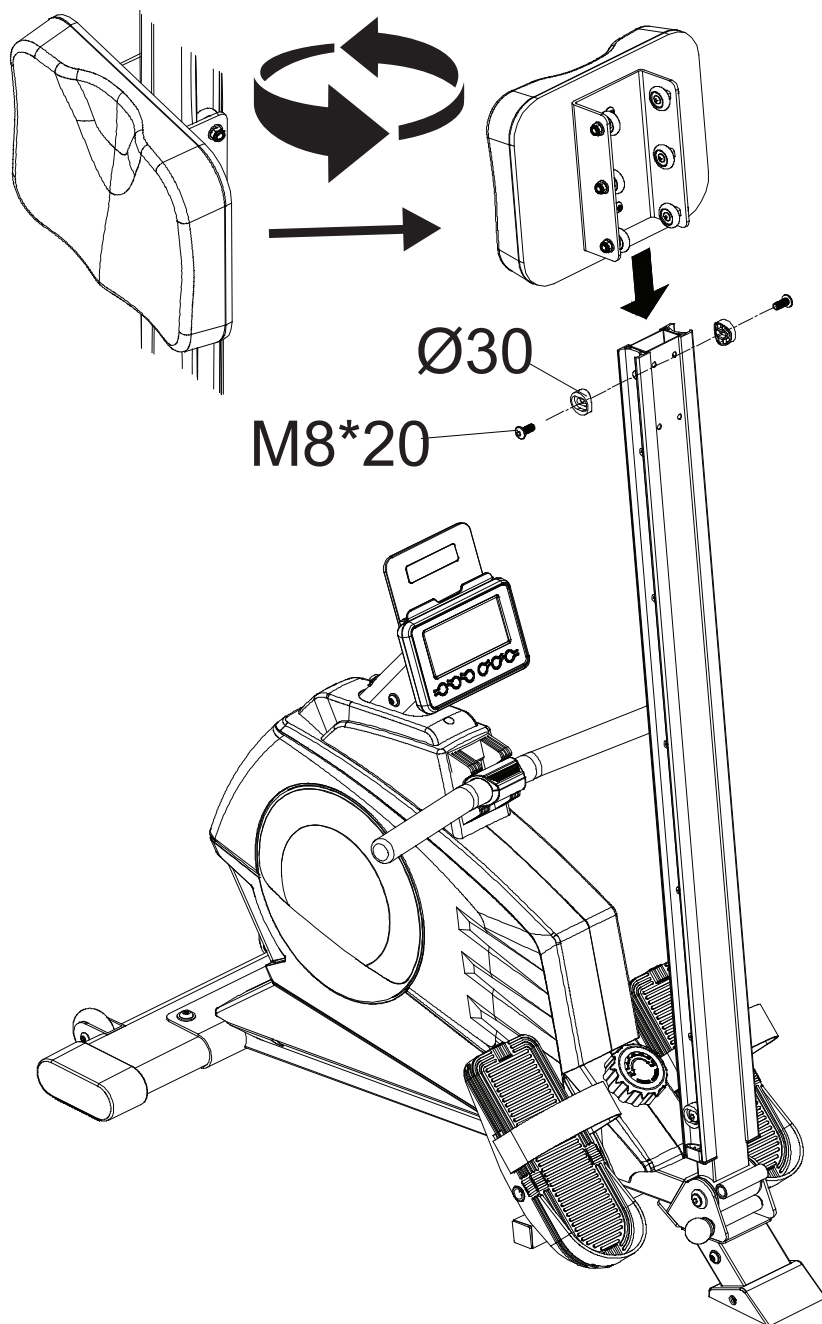


D-06

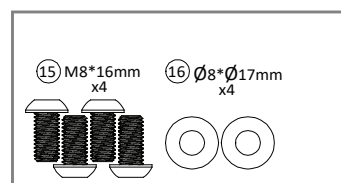
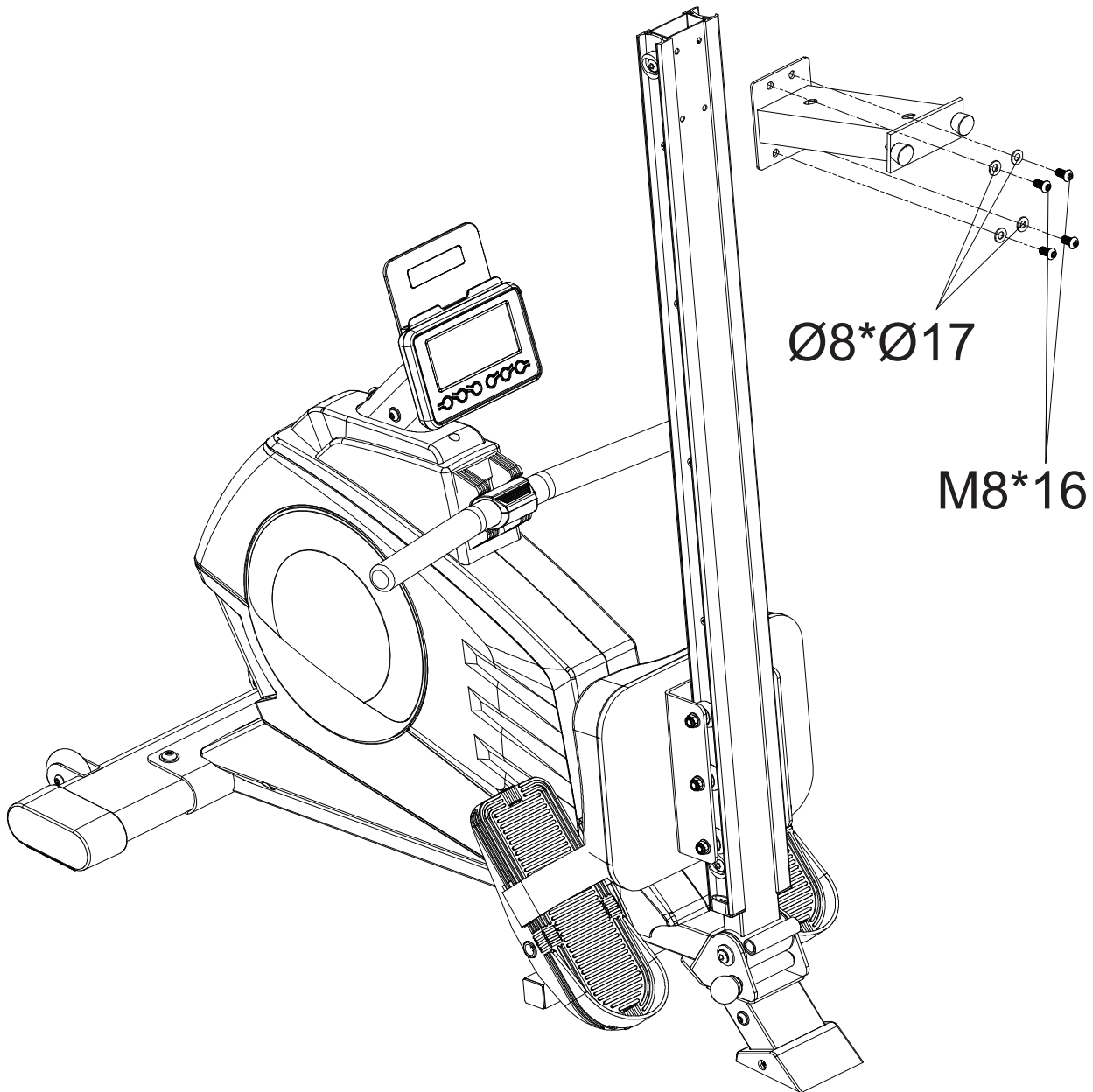




D-07



D-08

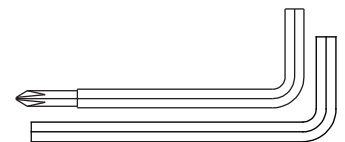


STEP:1

STEP:2

STEP:3

STEP:5



STEP:6

STEP:7

STEP:8



6mm x1

6mm x1



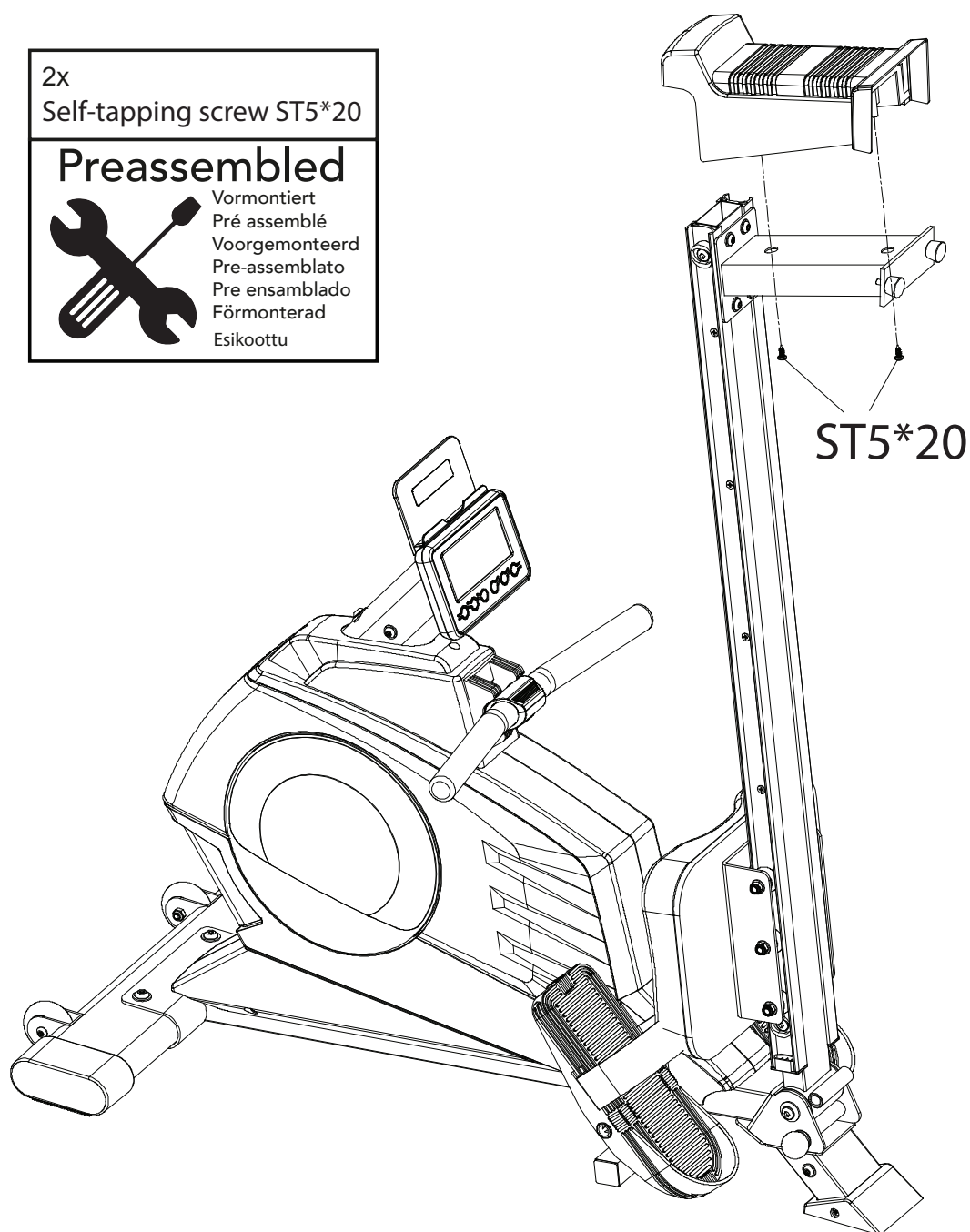
D-09

2x
Self-tapping screw ST5*20

Preassembled



Vormontiert
Pré assemblé
Voorgemonteerd
Pre-assemblato
Pre ensamblado
Förmonterad
Esikoottu



STEP:1

STEP:2

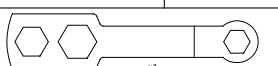
STEP:6

STEP:3

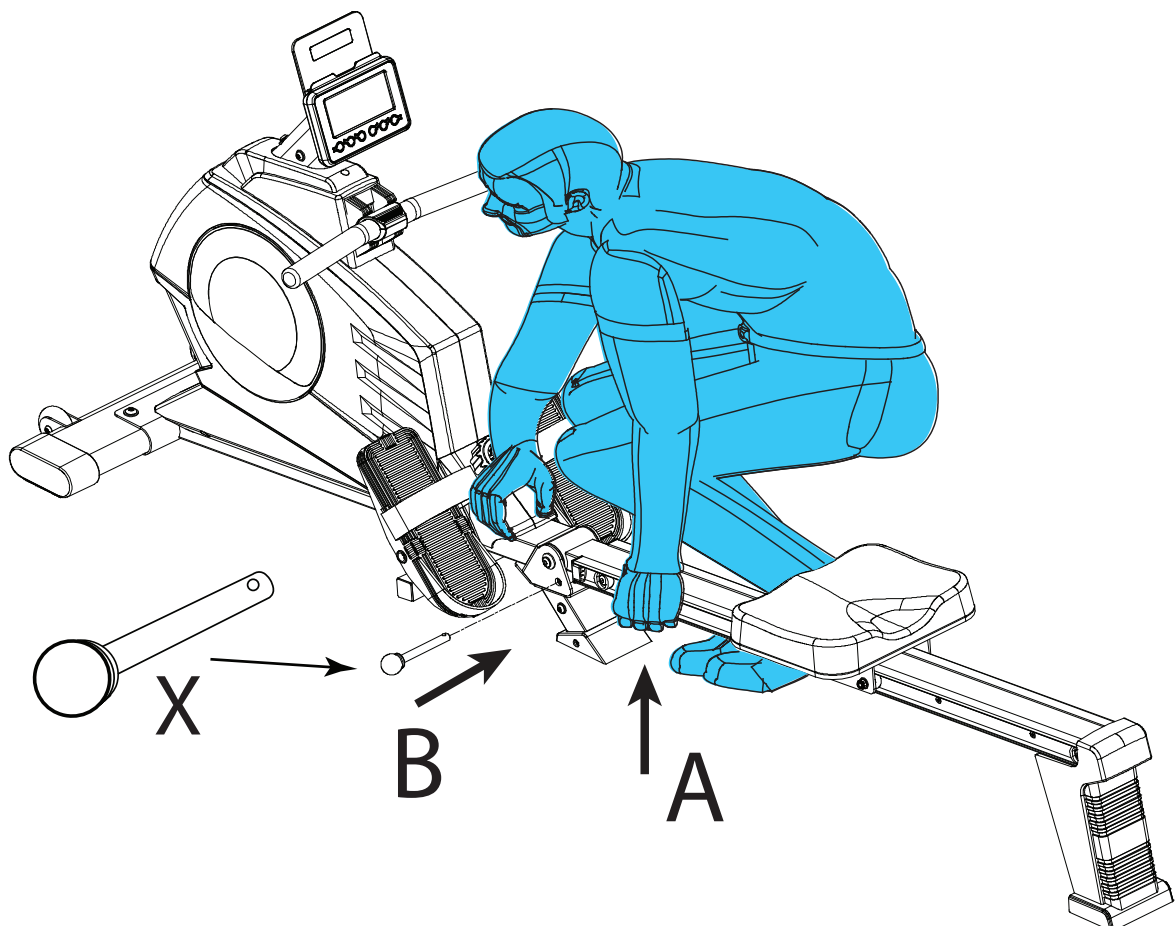
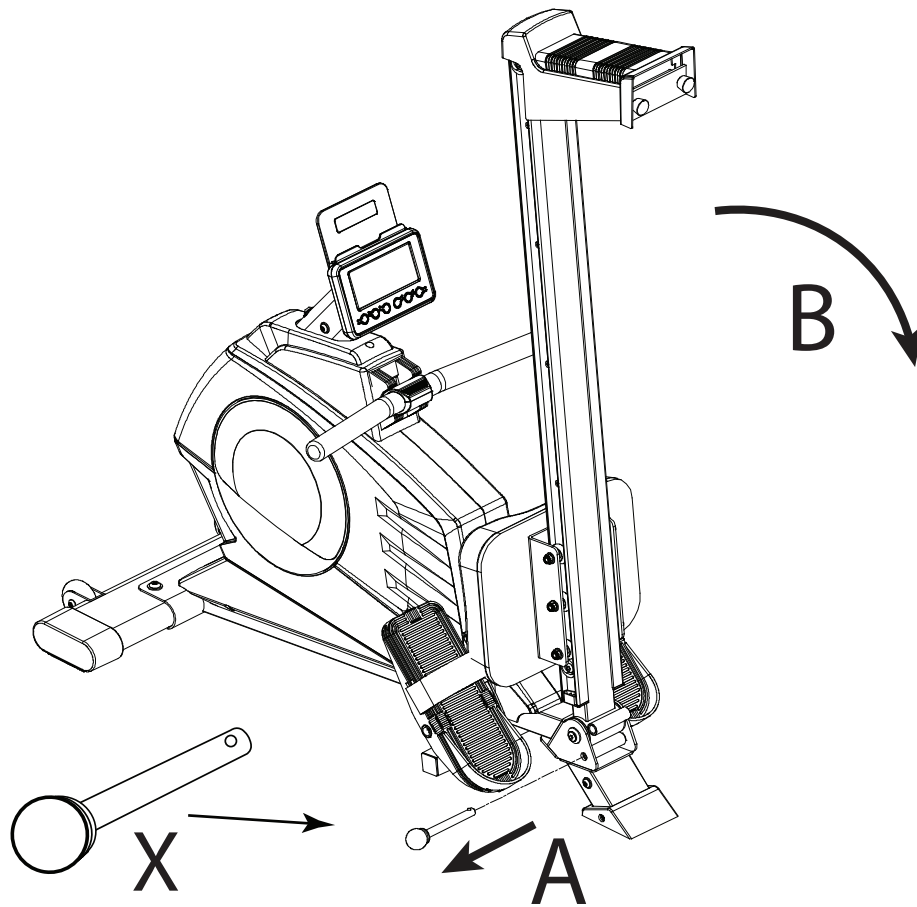
STEP:5

STEP:7

STEP:8

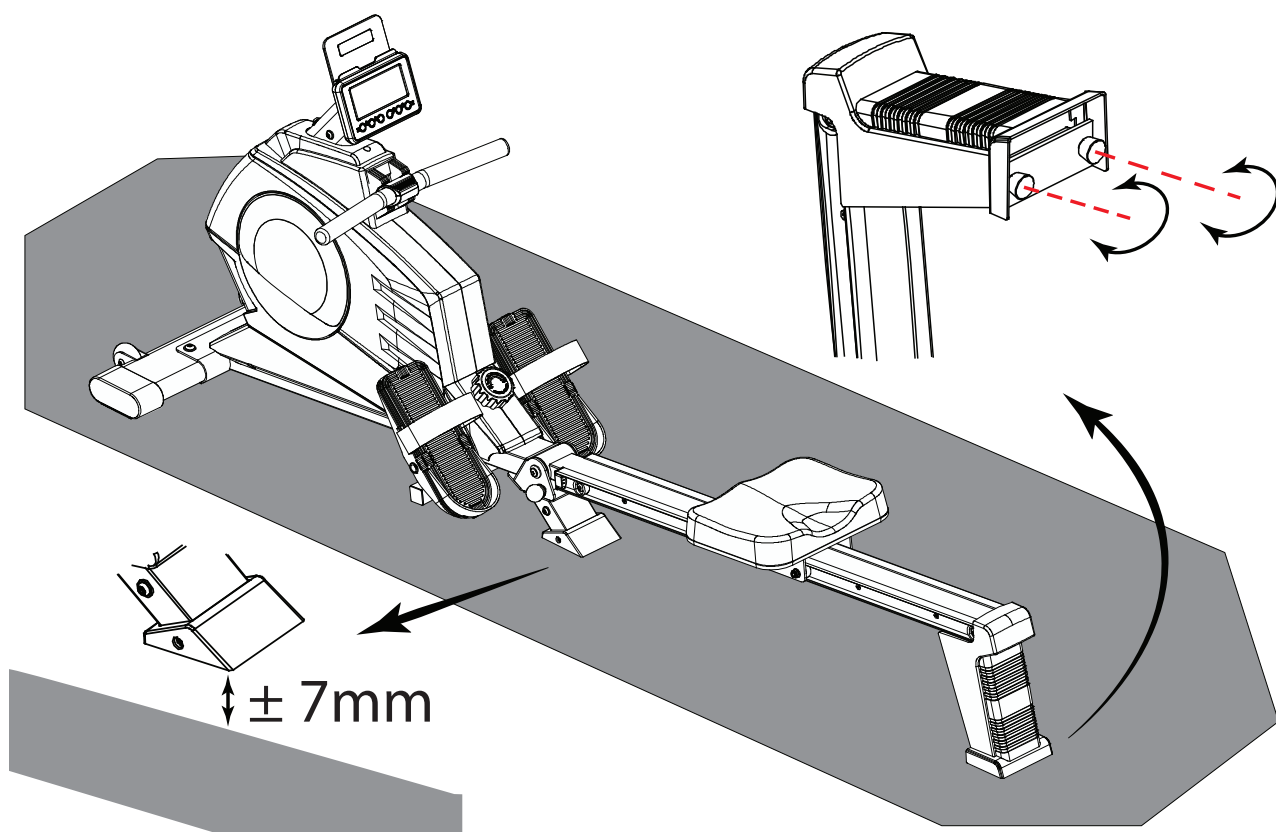


D-10

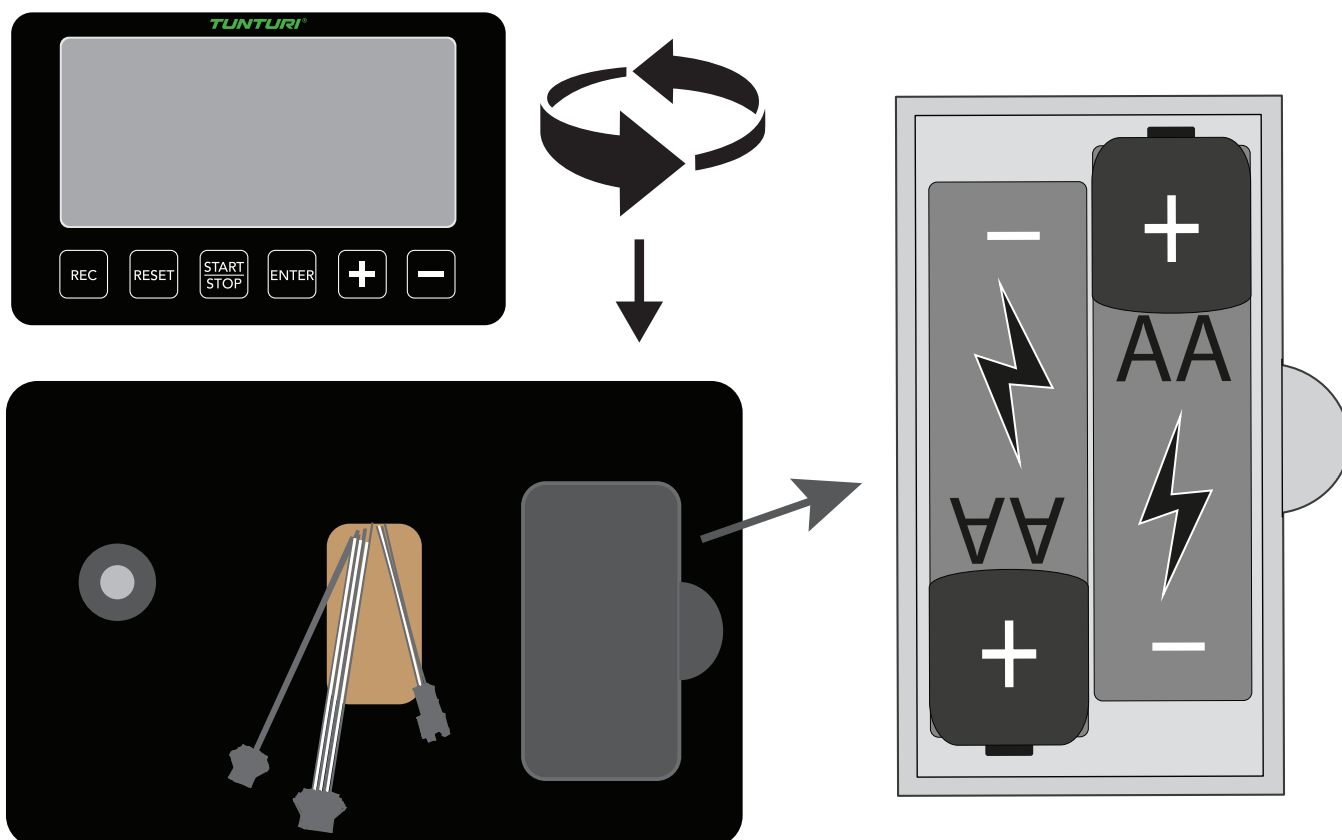




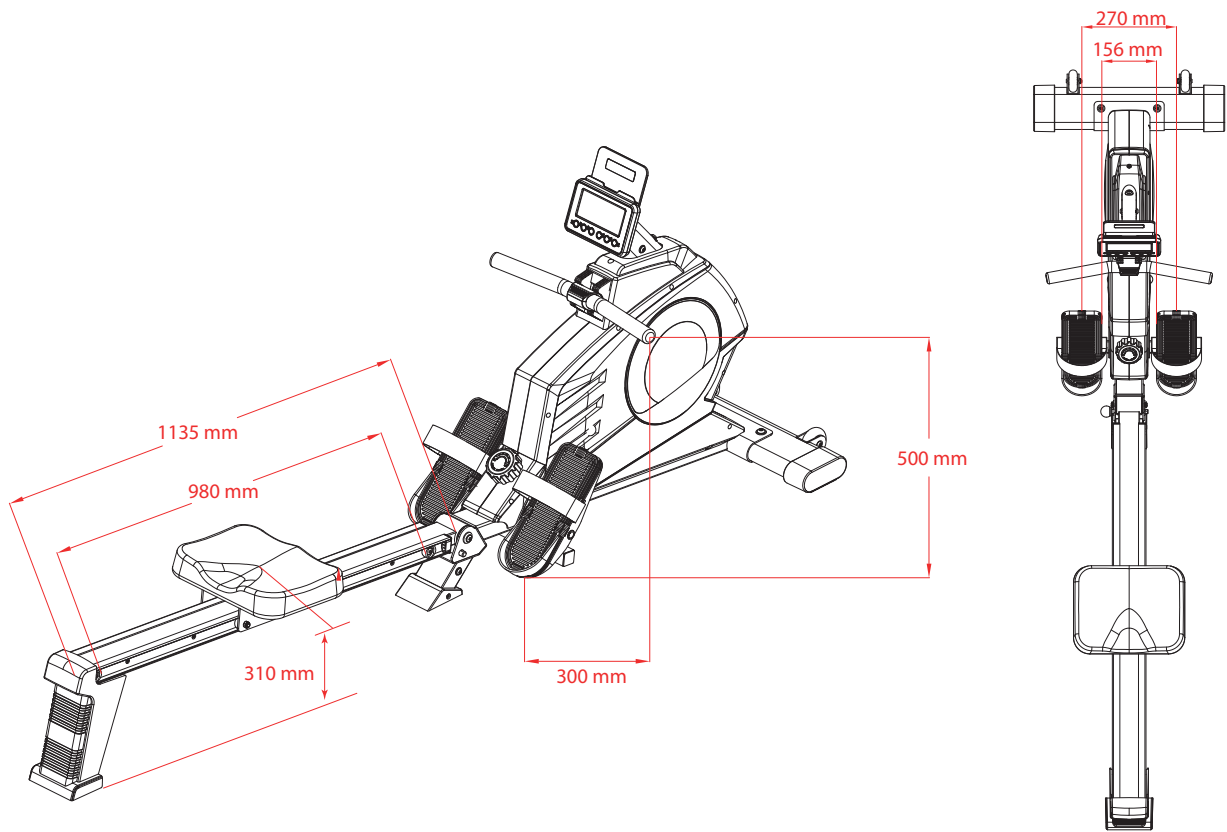
E



F



G



H

Index

Welcome	18
Safety warnings.....	18
Assembly instructions.....	19
Description illustration A.....	19
Description illustration B	19
Description illustration C.....	19
Description illustration D.....	19
Additional environmental information	19
Workouts	19
Exercise Instructions.....	19
Heart rate	20
Use.....	20
Adjusting the support feet (Fig. E)	20
Adjusting resistance	20
Folding (Fig. D-10)	21
Replacing the batteries (Fig F)	21
How to row.....	21
Console.....	21
Explanation Display functions	21
Explanation of buttons.....	22
Operation.....	22
Programs	22
Recovery.....	23
Bluetooth & APP	23
Cleaning and maintenance.....	23
Defects and malfunctions.....	23
Squeaking rollers.....	23
Transport and storage	23
Warranty.....	24
Technical data	24
Declaration of the manufacturer	24
Disclaimer	24

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 manual is an essential part of your training equipment please read all instructions in this manual before you start using this equipment. 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 3 hrs a day.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10°C~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 220 kg (265 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 shown 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 used as the product protective materials.
- 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 show you in the correct following order how to assemble your trainer best.

⚠ WARNING

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

⚠ CAUTION

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

!! NOTE

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

Additional environmental information

Packaging disposal

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

End of life disposal

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

Workouts

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

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three Times a week, 30 minutes at a Time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a Time, gradually increasing the daily workout Time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

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

⚠ WARNING

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

Exercise Instructions

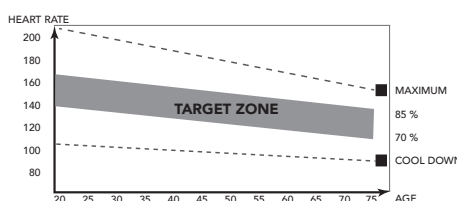
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

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.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

!! NOTE

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

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

⚠ WARNING

- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

⚠ CAUTION

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

!! NOTE

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

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. 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 (Fig. E)

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.
- Tighten the locknut's* to lock the support feet.

💡 QUICK TIP

- It is easier to do this with two persons, so one person can tilt the equipment, while the other makes the needed adjustment.

!! NOTE

- The machine is the most stable when all support feet are turned fully in. Therefore start to level the machine by turning all support feet fully in, before turning out the required support feet to stable the machine.
- The centre foot suppose to be a few millimetres from the floor when not seated on the rower seat.

Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase resistance and counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.

The scale above the knob (1-16) helps you find and set a suitable resistance.

!! NOTE

- Due to the strong magnets used for the brake system, there may be no noticeable change in resistance when the resistance level is reduced by just one step from setting 15 or 16. In this situation, we recommend first reducing the resistance to setting 10 or lower, and then increasing it to the desired setting.

Folding (Fig. D-10)

- Loosen the fixation knob (X)
- Fold the aluminium rail.
- Securing aluminium rail with the lock pin.

Unfolding

Same as in folding, but in reverse following order.

!! NOTE

- Support the slide rail when lowering all the way down.

Replacing the batteries (Fig F)

The console is equipped with 2 AA 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.

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



⚠ 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

Time

- Without setting the target value, time will count up.
- When setting the target value, time will count down from your target time to 0 and alarm will sound or flash. (During countdown "Remaining" time is shown)
- Without any signal being transmitted into the monitor for 4 seconds during workout, time will STOP
- Range: 0:00~99:59 /± 1:00

Time/ 500M

Shows the time needed to run a 500 meter distance workout, based on the current rowing intensity.

A+Time/ 500M: When workout is stopped, it will display average Time/ 500m value of latest workout.

Distance

- Without setting the target value, distance will count up.
- When setting the target value, distance will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" distance is shown)
- Range: 0~99900 /± 100 (mtr.)

Calories

- Without setting the target value, calorie will count up.
- When setting the target value, calories will count down from your target value to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" calories is shown)
- Range: 0~9990.

!! NOTE

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

Pulse

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Pulse value will blink when heartrate is on target (target = preset value +5)
- A+Pulse: When workout is stopped, it will display average pulse value of latest workout.

Strokes

- Without setting the target value, strokes will count up.
- When setting the target value, strokes will count down from your target distance to 0 with an alarm sound or flash. (During countdown "Remaining" is shown)
- Range 0 ~9990 /± 10

Total Strokes

will display the total strokes of all workouts.

This value cannot be reset, other than by changing the batteries.

SPM

- SPM is Strokes Per Minute and is showing the average Strokes per minute during workout.
- In "Training Mode" this can be set as target in range 20~80.
- A+SPM: When workout is stopped, it will display average SPM value of latest workout.

Standby mode

In standby mode the console will display:

- Real time (HH:MM)
- Real date (YYYY/ MM/ DD)
- Environment temperature (°Celsius)

To set correct time/ date settings,

- Press and hold Reset button for 3 seconds to enter time/ date programming mode.
- Use Up/ Down keys to adjust Time/ Date parameters and Enter to confirm settings.

Alarm function

After setting time/ date parameters right, you can also choose to set an Alarm.

(Alarm can only sound in standby mode.)

- Set Alarm in on or off mode by using up/ down keys, and confirm with enter.
- If Alarm is in on mode (Bell is shown) the Hour digits will blink, set required alarm hour time by using up / down keys and confirm with enter.
- Do the same for minutes, and confirm with enter.
- Your alarm is set, and will be activated (only if console is in standby mode)

Explanation of buttons

Up

- Setting selection.
- Increase the value.

Down

- Setting selection.
- Decrease the value.

Enter

- Confirm setting. (in programming mode)
- Scan parameters (in workout mode)

Start/ Stop

- Start workout. (in programming mode)
- Stop (Pause) workout. (in workout mode)
- Resume training. (in stop mode)

Reset

- In setting mode, press RESET key once to reset the current function figures.
- Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures, and reboot console.

Recovery

- After the console detects pulse signal, press the RECOVERY key to enter recovery mode to monitor heart rate recovery ability

Operation

Power on

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

Power off

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

Programs

Manual mode

- Select "Manual" and confirm by pressing "Enter"
- Set your training target for "Time, Distance, Strokes Calories and Pulse" by using the "Up/ Down" keys and confirm with Enter.
- Press "Start/ Stop" button to start the setup training.

!! NOTE

- Only one target can be set, the not set targets should be confirmed as "0" goal target.
- Pulse is not a trainings ending target, but only set as warning.
- When set a target, the training will end when target is reached.
- If no target is set, the training will continue until user ends training.

Race mode

- Press mode button to select "Race Mode" and confirm by pressing "Enter".
 - L9 will be displayed, use Up/ Down key to set required "Race mode" level, and confirm with "Enter".
- Displayed "Time/ 500 is the PC time you need to beat.

Mode	Time/ 500	Mode	Time/ 500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Set desired training distance (± 500 mtr) and confirm with "Enter"
- Press "Start/ Stop" button to start a 3 seconds countdown prior to your training start.

!! NOTE

- Training will end, when computer (PC) or you (User) has reached the end first.
- Console will display "User win" or "PC win" when you or computer reaches the end first, and stops training.

Recovery

The recovery function is to register the cardiac condition by measuring the recovery speed of your heart rate in beats per minute. The faster your heart rate drops to normal, the better your condition. Therefore this function should be used best directly after your workout.

- The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
- TIME will show „0:60" (seconds) and counts down to 0.
- Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. User can find the heart rate recovery level based on the chart below.
- Press RECOVERY key again to return to the beginning.

How to read the test result.

The result is based on your cardiac heart rate condition. When being active your heart rate increases in Beats Per Minute (BPM). When you end your workout, your heart rate will stabilize to normal. The faster your heart-rate stabilizes the better your cardiac condition.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Above Average
F5	Average
F6	Below Average

!! NOTE

- The "Recovery" result data can only be used as a personal reference, and does not have any medical value.
- When your heart rate increased in the test minute, it will read F6 too.

Bluetooth & APP

- This console can connect with an APP on a smart device by Bluetooth (iOS & Android).
- Establish the Bluetooth connection only via the connection mode on the installed APP on your smart device.

!! NOTE

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

This console can receive a Bluetooth heart-rate transmitter.

There is no need to pair the device, as the console will auto detect the heart-rate transmitter when it is in range.

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.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

- 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.

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.

Squeaking rollers

- When sliding wheels are making noise during sliding movement, apply 2cc. of lubricant on each protruding rail surface immediately.

⚠ CAUTION

- We recommend to use a silicon based lubricant.
- Do not apply too much lubricant or wipe off redundant lubricant with a clean cloth as too much lubricant can cause carpet stain or dirt particle.

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 handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Warranty

Tunturi purchaser's warranty

Warranty terms

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

Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per 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/ (folded)	cm	217.0/ 108.0
Width	cm	50.0
Height/ (folded))	cm	83.0/ 134.0
Weight	kg	26.5
Max. user weight	kg	120
Battery size	2x	AA
Heart rate measurement available via:	Hand-grip contact	No
	5.0 KHz	No
	5.3 KHz	No
	Bluetooth (BLE)	Yes
	ANT+	No

!! NOTE

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

Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the Signature R20 Rower is in conformity with the following standards and directives:

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

Hereby, Tunturi New Fitness BV declares that the radio equipment type Signature R20 Rower is in compliance with Directive 2014/53/ EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2026 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	25
Warnhinweise zur Sicherheit	25
Montageanleitungen	26
Beschreibung Abbildung A	26
Beschreibung Abbildung B	26
Beschreibung Abbildung C	26
Beschreibung Abbildung D	26
Zusätzliche Umwelt Informationen	26
Trainings	26
Trainingsanleitung	26
Gebrauch	27
Einstellen des Stützfußes (Abb. E)	27
Widerstand einstellen	28
Faltbar (Abb. D-10)	28
Erneuerung der Batterien (Abb F)	28
Richtig Rudern	28
Konsole	28
Erläuterung der Anzeigefunktionen	29
Erläuterung der Schalter	29
Bedienung	29
Programme	30
Recovery (Erholung)	30
Bluetooth & APP	30
Reinigung und Wartung	30
Störungen und Fehlfunktionen	31
Quietschende Rollen	31
Transport und Lagerung	31
Garantie	31
Technische Daten	31
Herstellereklärung	32
Haftungsausschluss	32

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

Diese Anleitung ist ein unerlässlicher Teil Ihres Trainingsgeräts: Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen müssen immer befolgt werden.

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 3 Stunden pro Tag beschränkt
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts erhalten haben und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- 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 220 kg (265 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 versteckt/verpackt werden, die als Schutzmaterial für das Produkt dienen.
- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Abbildung C

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

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

Beschreibung Abbildung D

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

⚠ WARNUNG

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

⚠ VORSICHT

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

!! HINWEIS

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

Zusätzliche Umwelt Informationen

Verpackungsentsorgung

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

Entsorgung am ende der Lebensdauer

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

Trainings

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

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

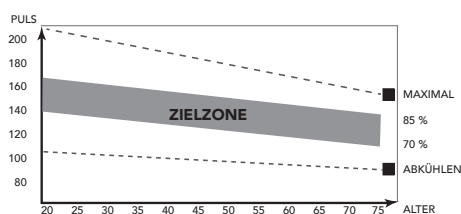
Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

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.

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

!! HINWEIS

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

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

⚠ WARNUNG

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

⚠ VORSICHT

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

!! HINWEIS

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulsensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-

Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.

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

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: $220 - \text{ALTER}$. 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 (Abb. E)

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.
- Ziehen Sie die Kontermuttern* an, um die Stützfüße zu arretieren.

💡 SCHNELL-TIPP

- Es ist einfacher, dies mit zwei Personen zu tun, so dass eine Person das Gerät kippen kann, während die andere die erforderliche Einstellung vornimmt.

!! HINWEIS

- Die Maschine steht am stabilsten, wenn alle Stützfüße vollständig eingeschraubt sind. Nivellieren Sie die Maschine daher, indem Sie alle Stützfüße vollständig Eindreihen, bevor Sie die entsprechenden Füße zur Stabilisierung der Maschine wieder herausdrehen.
- Die mittlere Fußstütze sollte einige Millimeter vom Boden entfernt sein, wenn man nicht auf dem Rudersitz sitzt.

Widerstand einstellen

Zum erhöhen oder verringern des Widerstands. Drehen Sie den Widerstands-Taste am Lenker in der + (Uhrzeigersinn) oder (gegen den Uhrzeigersinn)

Die Verteilung (1-16) hilft mit dem Suchen der richtigen Einstellung

!! BITTE BEACHTEN

- Aufgrund der starken Magnete, die für das Bremssystem verwendet werden, ist möglicherweise keine spürbare Änderung des Widerstands zu verzeichnen, wenn der Widerstandswert nur um einen Schritt von Einstellung 15 oder 16 verringert wird. In dieser Situation empfehlen wir, den Widerstand zunächst auf Einstellung 10 oder niedriger zu verringern und ihn dann auf die gewünschte Einstellung zu erhöhen.

Faltbar (Abb. D-10)

- Lösen sie den Sicherungsknopf (X).
- Klappe die Aluminium Schiene zusammen.
- Sichere die Aluminium Schiene mit den Sicherungsstift

Auseinanderklappen

Gleich wie da Zusammen-Klappen, nur in umgekehrter Reihenfolge.

!! HINWEIS

- Stützen Sie die Gleitschiene beim Absenken bis nach unten.

Erneuerung der Batterien (Abb F)

Die Konsole hat hinten 2 AA-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.

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.

Konsole



⚠ VORSICHT

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

!! HINWEIS

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

Erläuterung der Anzeigefunktionen

Zeit (Time)

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Zeit summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Zeit vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Wird während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an den Monitor übermittelt, STOPPT die Zeit
- Bereich: 0:00~99:59 / ± 1:00

Zeit / 500 M

Zeigt die benötigte Zeit für einen Trainingslauf von 500 m basierend auf der aktuellen Ruderintensität an.

Strecke (distance)

- Ohne Einstellung des Sollwerts wird die Distanz summiert.
- Wenn ein Sollwert eingestellt ist, wird die Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt ein Alarm oder erscheint ein Blinklicht. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Bereich: 0~99900 / ± 100 (mtr.)

Kalorien (calories)

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Kalorien hochgezählt.
- Bereich: 0~9990.

!! HINWEIS

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

Herzfrequenz

- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- A+Puls: Wenn das Training angehalten wird, wird der durchschnittliche Pulswert des letzten Trainings angezeigt.

Strokes

- Ohne Einstellung des Zielwerts werden die Strokes hochgezählt.
- Wenn ein Zielwert eingestellt ist, werden die Strokes Distanz vom Zielwert aus auf 0 herabgezählt. Bei 0 ertönt oder blinkt ein Alarm. (Während des Countdowns wird „Remaining“ (Verbleibend) angezeigt)
- Bereich: 0:00~9999/± 10

Schläge gesamt

zeigt die Gesamtzahl der Schläge aller Trainingseinheiten an. Dieser Wert kann nicht zurückgesetzt werden, außer durch Auswechseln der Batterien.

SPM

- SPM sind Strokes pro Minute. Hier wird während des Trainings der Strokes pro Minute-Mittelwert angezeigt.
- Im „Trainingsmodus“ kann dies am besten als Ziel im Bereich 20~80 festgelegt werden.
- A+SPM: Wenn das Training angehalten wird, wird der durchschnittliche SPM-Wert (Stoßimpulsmethode) des letzten Trainings angezeigt.

Standby-Modus

Im Standby-Modus wird die Konsole angezeigt:

- Echtzeit (SS:MM)
- Echtdatum (JJJJ/MM/TT)
- Umgebungstemperatur (° Celsius)

Zur Einstellung der richtigen Zeit-/Datumseinstellungen

- halten Sie die Reset-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um in den Zeit-/Datum-Programmiermodus zu wechseln.
- Stellen Sie die Zeit-/Datumsparameter mit den Pfeiltasten nach oben/unten ein und drücken Sie auf die Eingabetaste, um die Einstellungen zu bestätigen.

Alarmfunktion

Nachdem Sie die Zeit-/Datumsparameter richtig eingestellt haben, können Sie auch einen Alarm einstellen.

(Der Alarm kann nur im Standby-Modus ertönen.)

- Stellen Sie den Alarm mit den Pfeiltasten nach oben/unten ein und bestätigen Sie die Werte mit der Eingabetaste.
- Wenn der Alarm eingeschaltet ist (eine Glocke wird angezeigt), blinken die Stundenziffern. Stellen Sie die gewünschte Alarmstundenzeit mit den Pfeiltasten nach oben/unten ein und bestätigen Sie die Werte mit der Eingabetaste.
- Stellen Sie auf die gleiche Weise die Minuten ein und bestätigen Sie auch dies mit der Eingabetaste.
- Ihr Alarm wurde eingestellt und aktiviert (nur wenn sich die Konsole im Standby-Modus befindet)

Erläuterung der Schalter

Oben

- Zur Auswahl von Einstellungen.
- Einstellwert erhöhen.

Unten

- Zur Auswahl von Einstellungen.
- Einstellwert verringern

Eingabe

- Einstellungen bestätigen. (im Programmiermodus)
- Scan-Parameter (im Trainingsmodus)

Start/Stop

- Training beginnen. (im Programmiermodus)
- Training anhalten (Pause). (im Trainingsmodus)
- Training fortsetzen. (im Stopp-Modus)

Reset

- Drücken Sie im Einstellungsmodus einmal auf die Taste RESET, um die aktuellen Funktions-Darstellungen zurückzusetzen.
- Drücken Sie auf die RESET-Taste und halten Sie sie zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Funktions-Darstellungen zurückzusetzen und starten Sie die Konsole erneut.

Recovery

- Wenn die Konsole ein Impulssignal erkennt, drücken Sie auf die Taste RECOVERY, um den Recovery-Modus zu öffnen und die Herzfrequenz-Recovery-Fähigkeit zu überwachen

Bedienung

Einschalten

- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Starten Sie Ihr Training, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.

Ausschalten

Wenn vier Minuten lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP). (Aktive Trainingsdaten gehen verloren)



Programme

Manueller Modus

- Wählen Sie „Manuell“ und bestätigen Sie dies mit der Eingabetaste „Enter“.
- Stellen Sie Ihr Trainingsziel für „Zeit, Distanz, Schläge, Kalorien und H.R.C.“ ein, indem Sie die Pfeiltasten nach oben/unten bedienen und bestätigen Sie dies mit der Eingabetaste.
- Drücken Sie auf die Taste „Start/Stop“ und beginnen Sie mit diesen Trainingseinstellungen.

!! HINWEIS

- Es kann nur ein Ziel festgelegt werden. Nicht festgelegte Ziele sollten als „0“-Ziel bestätigt werden.
- H.R.C. ist kein Trainingsziel, sondern wird als Warnung eingestellt.
- Wenn ein Ziel festgelegt ist, endet das Training, wenn der Sollwert erreicht ist.
- Wird kein Ziel festgelegt, wird das Training fortgesetzt, bis der Benutzer es beendet.

Wettkampfmodus

- Drücken Sie auf die Taste Mode, um den „Wettkampfmodus“ auszuwählen. Bestätigen Sie die Eingabe mit „Enter“.
 - Es wird L9 angezeigt, verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um die gewünschte „Rennmodus“-Stufe einzustellen und bestätigen Sie die Eingabe mit „Enter“.
- Die Anzeige „Time/ 500“ ist die PC-Zeit, die Sie schlagen müssen.

Modus	Time/ 500	Modus	Time/ 500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Gewünschte Trainingsstrecke einstellen (± 500 m) und mit „Enter“ bestätigen
- Drücken Sie die Taste „Start/Stop“, um einen Countdown von 3 Sekunden vor Ihrem Trainingsbeginn zu starten.

!! HINWEIS

- Das Training endet, wenn entweder der Computer (PC) oder Sie (Spieler) zuerst das Ziel erreichen.
- An der Konsole wird „User win“ (Sie haben gewonnen) oder „PC win“ (der Computer hat gewonnen, wenn der Computer das Ende zuerst erreicht) angezeigt. Damit stoppt das Training.

Recovery (Erholung)

Die Erholungsfunktion registriert den Trainingszustand des Herzens durch Messung Ihrer Herzfrequenz in der Erholungsphase in Schlägen pro Minute. Je schneller Ihre Herzfrequenz auf den Normalwert sinkt, desto besser ist Ihr Trainingszustand. Daher sollte diese Funktion am besten direkt nach dem Training genutzt werden.

- Die Taste RECOVERY ist nur aktiv, wenn ein Puls erkannt wurde.
- TIME zeigt „0:60“ (Sekunden) an und wird auf „0“ herabgezählt.
- Der Computer zeigt nach dem Countdown zum Testen den Herzfrequenz-Recovery-Status F1 bis F6 an. Die Herzfrequenz-Recovery-Stufe kann auf Grundlage folgender Tabelle ermittelt

werden.

- Drücken Sie erneut auf die Taste RECOVERY, um zum Anfang zurückzukehren.

So lesen Sie das Testergebnis

Das Ergebnis basiert auf dem Zustand Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie aktiv sind, erhöht sich Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM).

Wenn Sie Ihr Training beenden, wird sich Ihre Herzfrequenz auf ein normales Niveau einpendeln. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz stabilisiert, desto besser ist Ihr kardialer Zustand.

F1	Herausragend
F2	Ausgezeichnet
F3	Gut
F4	Überdurchschnittlich
F5	Durchschnittlich
F6	Unterdurchschnittlich

!! HINWEIS

- Die „Recovery“-Daten können nur als persönliche Referenz verwendet werden und haben keinen medizinischen Wert.
- Wenn Ihre Herzfrequenz in der Testminute gestiegen ist, wird auch F6 angezeigt.

Bluetooth & APP

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

!! HINWEIS

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

Diese Konsole kann einen Bluetooth-Herzfrequenzsender empfangen. Das Gerät muss nicht gekoppelt werden, da die Konsole den Herzfrequenzsender automatisch erkennt, wenn er sich in Reichweite befindet.

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

- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- 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.

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.

Quietschende Rollen

- Beim Aufschieben Räder machen Lärm beim Gleiten Bewegung, Auftragen von 2cc. of das Schmiermittel auf jedem hervorstehende Laufflächen sofort.

WARNUNG

- Wir empfehlen die Verwendung eines Schmiermittels auf Silikonbasis.
- Bitte nicht zu viel Schmiermittel abwischen oder redundant Schmiermittel mit einem sauberen Tuch weil zu viel Schmiermittel kann Teppich Flecken oder Schmutzpartikel verursachen.

Transport und Lagerung

WARNUNG

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

Garantie

Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

Garantiebedingungen

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

Garantiedauer

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

Garantieumfang

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

Einschränkungen der garantie

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

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge/ (zusammengeklappt)	cm	217.0/ 108.0
Breite	cm	50.0
Höhe/ (zusammengeklappt)	cm	83.0/ 134.0
Gewicht	kg	26.5
Max. Benutzergewicht	kg	120
Batteriegröße	2x	AA
Herzdatenmessung verfügbar über:	Handgriffkontakt	Nein
	5.0 Khz	Nein
	5,3 Khz.	Nein
	Bluetooth (BLE)	Ja
	ANT+	Nein

!! HINWEIS

- Die Produktabmessungen und Funktionsmaße entnehmen Sie bitte der Abbildung G

Herstellererklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Signature R20 Rudergerät den folgenden Normen und Richtlinien entspricht:

- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Allgemeine Produktsicherheitsverordnung (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterieverordnung (EU) 2023/1542

Hiermit erklärt Tunturi New Fitness BV, dass das Funkgerät Signature R20 Rudergerät der Richtlinie entspricht 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Die Niederlande

Haftungsausschluss

© 2026 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	33
Avertissements de sécurité	33
Instructions de montage.....	34
Illustration de description A	34
Illustration de description B	34
Illustration de description C	34
Illustration de description D	34
Informations environnementale supplémentaires.....	34
Exercices.....	34
Instructions d'entraînement	34
Fréquence cardiaque	35
Usage.....	35
Réglage des pieds de support (Fig. E).....	35
Régler la résistance	36
Plier l'équipement (Fig. D-10)	36
Remplacement des piles (Fig F)	36
Comment ramer	36
Console	36
Explication des fonctions à l'écran	37
Explication des boutons	37
Fonctionnement	38
Programmes	38
Recovery (Récupération)	38
Bluetooth & APP	38
Nettoyage et maintenance.....	39
Défauts et dysfonctionnements	39
Rouleaux qui grincent.	39
Transport et rangement.....	39
Garantie.....	39
Données techniques	40
Déclaration du fabricant	40
Limite de responsabilité	40

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

Ce Manuel est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : veuillez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser cet équipement. Les consignes suivantes doivent toujours être respectées :

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 3 heures par jour.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances s'ils ont reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de manière sûre et comprennent les dangers encourus.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- 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 220 kg (265 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/emballées dans les espaces creux utilisés comme matériaux de protection 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.

⚠ 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 environnementale supplémentaires

Élimination des emballages

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

Élimination du produit

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

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

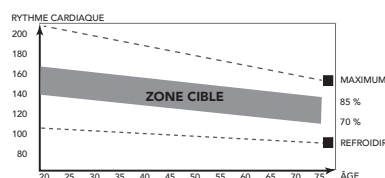
L'utilisation de votre appareil de fitness vous procurera plusieurs avantages : il vous permettra d'améliorer votre forme physique, de tonifier vos muscles et, associé à un régime hypocalorique, de perdre du poids.

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

Phase d'exercice

C'est l'étape principale de votre 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.

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

!! NOTE

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

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ PRÉCAUTION

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

!! NOTE

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

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : $220 - \text{ÂGE}$ 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 (Fig. E)

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.
- Serrez les contre-écrous* pour verrouiller les pieds de support.

💡 ASTUCE RAPIDE

- Il est plus facile d'être deux pour cette procédure : une personne peut incliner l'équipement pendant que l'autre effectue les réglages nécessaires.

!! NOTE

- La stabilité de la machine est maximisée lorsque tous les pieds de support sont complètement tournés vers l'intérieur. Vous devez donc commencer à mettre la machine de niveau en tournant tous les pieds de support vers l'intérieur avant de sortir les pieds de support requis pour stabiliser la machine.
- Le pied central doit se trouver à quelques millimètres du sol lorsqu'il n'est pas posé sur le siège du rameur.

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 (1-16) vous aide à trouver et à redéfinir une résistance aptée.

!! NOTE

- En raison des puissants aimants utilisés pour le système de freinage, il se peut qu'aucun changement notable de résistance ne soit observé lorsque le niveau de résistance est réduit d'un seul cran à partir du réglage 15 ou 6. Dans cette situation, nous recommandons de réduire d'abord la résistance au réglage 10 ou moins, puis de l'augmenter jusqu'au réglage souhaité.

Plier l'équipement (Fig. D-10)

- Relâchez le bouton de verrouillage X).
- Repliez le rail en aluminium.
- Remplacer le bouton de verrouillage.

Déplier l'équipement

Identique à Plier l'équipement, mais dans l'ordre inverse.

!! NOTE

- Accompagner le rail jusqu'au bout lors de l'abaissement.

Remplacement des piles (Fig F)

La console comporte 2 piles AA 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.

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



⚠ 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

Durée (Time)

- La durée est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la durée est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 et l'alarme résonnera ou clignotera. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- La durée S'ARRÊTE si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 secondes au cours de l'entraînement.
- Plage 0:00~99:59 / ± 1:00

Durée/ 500 m

Affiche le temps requis pour parcourir 500 m en fonction de l'intensité actuelle du rameur.

Distance

- La distance parcourue est additionnée sans définir de valeur cible.
- Lorsqu'une valeur cible est fixée, la distance est comptée à rebours, de la valeur cible à 0 avec une alarme sonore ou clignotante. (Pendant le compte à rebours, « Reste » s'affiche)
- Plage: 0~99900 / ± 100 (mtr.)

Calories

- Les calories s'additionnent sans définir de valeur cible.
- Portée: 0~9990

!! REMARQUE

- 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.

Rythme cardiaque

- Le pouls actuel s'affiche après 6 secondes de la détection par la console.
- A + Pouls : Lorsque vous arrêtez l'entraînement, l'écran affichera la valeur du pouls moyen du dernier entraînement.

Raclée

- Sans définir la valeur cible, les barres sont comptées.
- Lorsque vous définissez la valeur cible, les barres de la plage cible sont décomptées à 0 avec une alarme ou un flash. (Pendant le compte à rebours, "Restant" est affiché)
- Plage 0 ~ 9990 / ± 10

Mouvements totaux

affichera les mouvements totaux de tous les entraînements. Cette valeur ne peut être réinitialisée qu'en changeant les piles.

SPM

- SPM est le nombre de mouvements par minute, et indique la moyenne des mouvements par minute pendant l'entraînement.
- Il est possible d'en définir l'objectif dans la plage 20~80 en mode exercice.
- A + SPM : Lorsque vous arrêtez l'entraînement, l'écran affichera la valeur SPM moyenne du dernier entraînement.

Mode veille

En mode veille, la console affichera :

- Temps réel (HH:MM)
- Date réelle (JJ/MM/AAAA)
- Température ambiante (°Celsius)

Pour configurer les bons réglages d'heure/date,

- Appuyez et maintenez le bouton « Réinitialiser » pendant 3 secondes pour entrer en mode de programmation de l'heure/date.
- Utilisez les touches « Haut/Bas » pour modifier les paramètres d'heure/date et « Entrée » pour confirmer les réglages.

Fonction Alarme

Après avoir configuré les réglages d'heure/date, vous pouvez aussi choisir de configurer une alarme

(l'alarme peut uniquement sonner en mode veille).

- Configurez l'alarme en mode marche ou arrêt en utilisant les touches « Haut/Bas » et confirmez avec « Entrée ».
- Si l'alarme est en mode marche (la cloche apparaît), les chiffres de l'heure clignoteront. Configurez le temps requis en heure de l'alarme en utilisant les touches « Haut/Bas » et confirmez avec « Entrée ».
- Effectuez la même chose pour les minutes et confirmez avec « Entrée ».
- Votre alarme est configurée et sera activée (uniquement si la console est en mode veille)

Explication des boutons

Haut (up)

- Sélection du réglage.
- Diminuer la valeur du paramètre.

Bas

- Sélection du réglage.
- Diminuer la valeur du paramètre.

Entrée

- Confirmer le réglage (en mode de programmation)
- Scanner les paramètres (en mode entraînement)
-

Marche/Arrêt

- Commencer votre entraînement (en mode de programmation).
- Arrêter (interrompre) votre entraînement (en mode entraînement).
- Reprendre l'entraînement (en mode arrêt).
-

Réinitialiser

- En mode réglage, appuyez sur la touche « RÉINITIALISER » pour réinitialiser toutes les données actuelles des fonctions.
- Maintenez la touche « RÉINITIALISER » enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser tous les chiffres des fonctions et redémarrer la console.

Recovery (Récupération)

- Après la détection du signal d'impulsion par la console, appuyer sur la touche RECOVERY (récupération) pour passer en mode récupération et suivre la capacité de récupération du rythme cardiaque

Fonctionnement

Marche

- Appuyer sur une touche pour mettre en marche la console en mode veille.
- Commencez vos exercices pour allumer la console en mode veille.

Mettre hors tension

Le moniteur passe automatiquement en mode Veille si aucun signal n'est transmis au moniteur pendant 4 minutes. (Les données d'entraînement actives seront perdues)

Programmes

Mode manuel

- Sélectionnez « MANUEL » et confirmez en appuyant sur « Entrée »
- Réglez votre objectif d'entraînement pour « Durée, Distance, Mouvements, Calories et H.R.C. » en utilisant les touches « Haut/Bas » et confirmez avec « Entrée ».
- Appuyez sur le bouton « MARCHE/ARRÊT » pour commencer l'entraînement programmé.

!! REMARQUE

- Un seul objectif peut être défini ; les objectifs non définis doivent être confirmés en tant qu'objectif cible « 0 ».
- Le H.R.C. n'est pas un objectif de fin d'entraînement, il sert uniquement d'avertissement.
- Lorsqu'un objectif est défini, l'entraînement s'achève lorsque ce dernier est atteint.
- L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur y mette fin si aucun objectif n'est défini.

Mode course

- Appuyez sur le bouton « mode » pour sélectionner le « mode course » et confirmez en appuyant sur le bouton « Entrée ».
 - L9 sera affiché, utilisez la touche « Haut/Bas » pour définir le niveau du « Mode course » requis et confirmez avec « Entrée ».
- « Durée/500 » affiché est le temps affiché par le PC que vous devez battre

Mode	Time/ 500	Mode	Time/ 500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Réglez la distance d'entraînement souhaitée (± 500 m) et confirmez avec « Entrée ».
- Appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt » pour lancer un compte à rebours de 3 secondes avant le début de votre entraînement.

!! REMARQUE

- L'entraînement s'arrêtera lorsque l'ordinateur (PC) ou vous (Utilisateur) aurez atteint la fin en premier.
- La console affichera « vous avez gagné » ou « vous avez perdu » lorsque l'ordinateur ou vous atteindrez l'objectif en premier, et arrêtera l'entraînement.

Recovery (Récupération)

La fonction de récupération consiste à enregistrer l'état cardiaque en mesurant la vitesse de récupération de votre fréquence cardiaque en battements par minute. Plus vite votre rythme cardiaque revient à la normale, mieux vous vous portez.

C'est pourquoi il est conseillé d'utiliser cette fonction directement après votre séance d'entraînement.

- La touche RECOVERY (récupération) est valide si un pouls est décelé.
- TIME (durée) affiche « 0:60 » (secondes) et compte à rebours jusqu'à 0.
- L'ordinateur affiche F1 à F6 après le compte à rebours afin de tester l'état de récupération du rythme cardiaque. Le niveau de récupération du rythme cardiaque peut être retrouvé dans le graphique ci-après.
- Appuyer à nouveau sur la touche RECOVERY (récupération) pour revenir au début.

Comment lire le résultat du test.

Le résultat est basé sur l'état de votre fréquence cardiaque. Lorsque vous êtes actif, votre fréquence cardiaque augmente en battements par minute (bpm.).

Lorsque vous terminez votre séance d'entraînement, votre rythme cardiaque se stabilise à la normale. Plus votre rythme cardiaque se stabilise rapidement, meilleure est votre condition cardiaque.

F1	Extraordinaire
F2	Excellent
F3	Bien
F4	Supérieur à la moyenne
F5	Moyenne
F6	Inférieur à la moyenne

!! REMARQUE

- Les résultats de la « Récupération » ne peuvent servir que de référence et n'ont aucune valeur médicale.
- Si votre rythme cardiaque a augmenté pendant la minute de test, il indiquera également F6.

Bluetooth & APP

- Cette console peut être connectée à APP sur l'appareil intelligent via Bluetooth.
- (iOS & Android)
- Établissez la connexion Bluetooth uniquement via le mode de connexion sur l'application installée sur votre périphérique intelligent.

!! NOTE

- Tunturi vous fournit seulement la possibilité de raccorder votre console de fitness via une connexion Bluetooth. Par conséquent, Tunturi ne peut être tenu responsable des dommages ou du mauvais fonctionnement des produits autres que ceux de Tunturi.
- Consultez le site Web pour plus d'informations.

Cette console peut recevoir un émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth. Il n'est pas nécessaire d'apparier l'appareil, car la console détectera automatiquement l'émetteur de fréquence cardiaque lorsque celui-ci est à portée.

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

- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- 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.

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.

Rouleaux qui grincent.

- Quand les roues sont trop bruyants, appliquer 2cc. du lubrifiant à deux rails.

AVERTISSEMENT

- Nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant à base de silicone.
- Trop de lubrifiant peut causer des dommages de tapis. Essayez donc plus tard de lubrifier avec un chiffon sec.

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 guidons.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

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'inaptitude à utiliser cet équipement.

Restrictions de garantie

La garantie couvre les défauts de fabrication et de matériaux dans un équipement d'origine, sorti d'usine et conditionné par Tunturi New Fitness BV. La garantie couvre uniquement les défauts apparaissant lors d'une utilisation normale et conforme aux instructions du manuel du propriétaire, à condition que les instructions de montage, de maintenance et d'utilisation établies par Tunturi New Fitness BV aient été respectées. Tunturi New Fitness BV et les revendeurs Tunturi ne répondent pas des défauts occasionnés par des conditions 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/ (replié)	cm	217.0/ 108.0
Largeur	cm	50.0
Hauteur/ (replié)	cm	83.0/ 134.0
Poids	kg	26.5
Poids maxi. utilisateur	kg	120
Taille de pile	2x	AA
Mesure de la fréquence cardiaque disponible via:	Contact par prise en main 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Non Non Non Oui Non

!! REMARQUE

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

Déclaration du fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le Signature R20 Rameur est conforme aux normes et directives suivantes :

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

Par la présente, Tunturi New Fitness BV déclare que l'équipement radio de type Signature R20 Rameur est conforme à la directive 2014/53/EU.

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

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

Limite de responsabilité

© 2026 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.

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

Welkom.....	41
Veiligheidswaarschuwingen.....	41
Montage instructies.....	42
Beschrijving afbeelding A	42
Beschrijving afbeelding B.....	42
Beschrijving afbeelding C	42
Beschrijving afbeelding D	42
Aanvullende milieu informatie	42
Trainingen	42
Instructies	42
Hartslag	43
Gebruik.....	43
Afstellen van de steunvoeten (Fig. E).....	43
Weerstand aanpassen	43
Inklappen (Fig. D-10).....	44
Vervangen van de batterijen (Fig F)	44
Hoe te roeien	44
Console	44
Uitleg van de displayfuncties	44
Uitleg van de knoppen.....	45
Bediening.....	45
Programma's.....	46
Recovery (Herstel)	46
Bluetooth & APP	46
Reiniging en onderhoud	46
Defecten en storingen.....	47
Piepende rollers.	47
Transport en opslag.....	47
Garantie.....	47
Technische gegevens	47
Verklaring van de fabrikant.....	48
Disclaimer	48

Welkom

Welkom in de wereld van Tunturi Fitness!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en accessoires. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.tunturi.com

Belangrijke Informatie

Deze handleiding is een essentieel onderdeel van uw trainingsapparatuur. Lees alle instructies in deze handleiding voordat u de apparatuur in gebruik neemt. De volgende voorzorgsmaatregelen moeten altijd in acht worden genomen:

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.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het maximum gebruik is beperkt tot 3 uur per dag
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en indien zij begrijpen welke gevaren het apparaat met zich meebrengt.
- Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.
- 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~35°C/ 50°F~95°F. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- 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 220 kg (265 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Montage instructies

Beschrijving afbeelding A

De illustratie laat zien hoe de trainer er na de montage uitziet. U kunt dit als referentie gebruiken tijdens de montage, maar volg de montageschappen altijd in de juiste volgorde, zoals aangegeven op de afbeeldingen.

Beschrijving afbeelding B

De illustratie laat zien welke componenten en onderdelen er in uw pakket moeten zitten.

!! OPMERKING

- Kleine onderdelen kunnen soms enigszins verborgen verpakt zitten in de holle ruimtes die het product beschermen.
- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving afbeelding C

De afbeelding toont de hardwarekit die bij uw product wordt geleverd.

De hardwarekit bevat bouten, ringen, schroeven, moeren etc. en het benodigde gereedschap om uw trainer op de juiste manier te monteren.

Beschrijving afbeelding D

Op de afbeeldingen staat aangegeven in welke volgorde de trainer moet worden gemonteerd.

⚠ WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- 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.
- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

!! LET OP

- Bewaar, nadat u het apparaat in elkaar hebt gezet, het gereedschap dat bij dit product is geleverd. Dit met het oog op service op een later tijdstip.

Aanvullende milieu 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 verantwoordelijke 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 inzamelpunt.

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.

⚠ WAARSCHUWING

- Raadpleeg altijd uw arts voordat u aan een trainingsprogramma begint.
- Stop direct als u zich duizelig of slap voelt.

Instructies

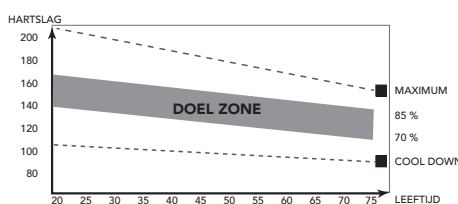
Het gebruik van dit fitness apparaat biedt meerdere voordelen: u verbetert uw fysieke conditie, u versterkt uw spieren en u valt in combinatie met een caloriearm dieet af.

De warming-up

In deze fase wordt uw bloedsomloop gestimuleerd voor een juiste werking van de spieren. Tevens wordt het risico op kramp en spierletsel verminderd. Wij raden u aan enkele stretch oefeningen te doen, zoals hieronder beschreven. Houd elke stretch oefening ongeveer 30 seconden vol. Forceer uw spieren niet bij het stretchen. STOP als het pijn doet

De training fase

Dit is de fase waarin u de meeste inspanning levert. Na regelmatig gebruik worden de spieren in uw benen flexibeler. Het is in deze fase zeer belangrijk dat u een gelijkmatig tempo aanhoudt. De snelheid moet voldoende zijn om uw hartslag te laten stijgen naar de doel zone die in de onderstaande grafiek te zien is.



Deze fase moet minimaal 12 minuten duren, maar de meeste mensen beginnen met ongeveer 15-20 minuten.

De cooling down

In deze fase ontspant u uw cardiovasculaire systeem en spieren. Dit is een herhaling van de warming-uptraining. Verlaag dus uw tempo en ga ongeveer 5 minuten door. Herhaal nu de stretch-oefeningen. Forceer uw spieren niet tijdens het stretchen. Naarmate u fitter wordt, moet u langer en harder trainen. Het is raadzaam minstens drie keer per week te trainen en zo nodig uw oefeningen gelijkmatig over de week te verspreiden.

Spierversteviging

Als u uw spieren wilt verstevigen met behulp van dit fitnessapparaat, stelt u de weerstand in op hoog. Zo komt er meer spanning op uw beenspieren. Mogelijk kunt u niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, moet u het trainingsprogramma aanpassen. Tijdens de warming-up en cooling-down traint u zoals normaal, maar tegen het eind van de trainingsfase verhoogt u de weerstand zodat uw benen harder moeten werken. Verlaag hierbij de snelheid zodat uw hartslag in de doelzone blijft.

Gewichtverlies

Hierbij is het van belang hoeveel inspanning u levert. Hoe harder en langer u werkt, hoe meer calorieën u verbrandt. In feite is dit hetzelfde als wanneer u zou trainen om uw conditie te verbeteren. Het doel is alleen anders.

Hartslag

!! LET OP

- Deze trainer is niet uitgerust met een hartslag registratie module. Wilt u toch uw hartslag controleren dan zult u dit met een extern hulpmiddel moeten doen.

Hartslagmeting (hartslagborstband)

!! LET OP

- Een hartslagborstband is niet standaard bij deze trainer mee geleverd. Als u een hartslagborstband wilt gebruiken, zult u deze als accessoire moeten aanschaffen.

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden kan de hartslagmeting minder nauwkeurig worden.

⚠ WAARSCHUWING

- Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

⚠ VOORZICHTIG

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 2 meter is.
- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

!! LET OP

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: $220 - \text{LEEFTIJD}$. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

⚠ WAARSCHUWING

- Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Beginner 50-60% van de maximale hartslag

Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Gevorderd 60-70% van de maximale hartslag

Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

Expert 70-80% van de maximale hartslag

Geschikt voor de fitteste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten (Fig. E)

De apparatuur is uitgerust met verstelbare steunvoeten. Als de apparatuur onstabiel aanvoelt, wiebelt, of niet goed waterpas staat, kan dit worden gecorrigeerd door de steunvoeten af te stellen.

- Draai de steunvoeten naar wens naar binnen of naar buiten om de apparatuur in een stabiele en zo vlak mogelijke stand te zetten.
- Draai de borgmoeren* vast om de steunvoeten te vergrendelen.

💡 SNELLE TIP

- Dit gaat gemakkelijker met twee personen, zodat één persoon de apparatuur kan kantelen, terwijl de andere de nodige aanpassingen doet.

!! LET OP

- Het toestel is het meest stabiel wanneer alle steunvoeten volledig zijn ingedraaid. Nivelleer het toestel eerst door alle steunvoeten volledig in te draaien alvorens de nodige steunvoeten uit te draaien om het toestel te stabiliseren.
- Houd er rekening mee dat de middelste voet een paar millimeter los van de vloer staat als er niet op de zitting wordt gezeten.

Weerstand aanpassen

Om de weerstand te verhogen of verlagen draait u de weerstandsknop aan de stuurbuis met de klok mee (+ richting) om de weerstand te verhogen en tegen de klok in (- richting) om de weerstand te verlagen.

De schaalverdeling boven de knop (1-16) helpt u bij het vinden en opnieuw instellen van een passende weerstand.

!! LET OP

- Vanwege de sterke magneten die worden gebruikt voor het remsysteem, is er mogelijk geen merkbare verandering in weerstand wanneer het weerstandsniveau slechts één stap wordt verlaagd vanaf instelling 15 of 16.
In deze situatie raden we u aan de weerstand eerst te verlagen naar instelling 10 of lager en vervolgens te verhogen naar de gewenste instelling.

Inklappen (Fig. D-10)

- Trek de borgpen (X) uit de aluminium-rail opklap scharnier.
- Klap de aluminium-rail omhoog.
- Draai de borgknop weer vast.

Uitklappen

Gelijk als bij Inklappen, maar dan in omgekeerde volgorde.

!! LET OP

- Ondersteun de schuifrail wanneer u deze laat zakken.

Vervangen van de batterijen (Fig F)

De console is uitgerust met 2 AA-batterijen aan de achterkant van de console.

Plaatsen/ vervangen van de batterijen

- Verwijder het deksel. (Zit aan de achterkant).
- Verwijder de oude batterijen.
Dit geldt alleen als de batterijen worden vervangen door nieuwe.
- Plaats de nieuwe batterijen.
Let bij het plaatsen van de batterijen op de (+) en (-) polariteitsmarkeringen.
- Plaats het deksel.

!! OPMERKING

- Om het milieu te sparen, moeten lege batterijen altijd worden gerecycled volgens de plaatselijke wettelijke voorschriften.

⚠ WAARSCHUWING

- Stel de batterijen niet bloot aan grote temperatuurschommelingen. Zo voorkomt u dat ze gaan lekken.
- Om te voorkomen dat de batterijen gaan lekken, moet u ze verwijderen als u van plan bent het toestel langere tijd niet te gebruiken.
- Wanneer u meerdere batterijen in een apparaat plaatst, moet u altijd batterijen van hetzelfde merk, hetzelfde type en hetzelfde energieniveau gebruiken.

Hoe te roeien



Aanvangen

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



Aanvangen

Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.

Aanvangen - 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 - Aanvangen

Ga terug naar de begin positie en herhaal deze beweging.

Console



⚠ VOORZICHTIG

- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweetdruppels is bedekt.
- Leun niet op de console.
- Raak de display alleen met uw vingertop aan. Raak de display niet aan met uw nagels of een scherp voorwerp.

!! LET OP

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt.

Uitleg van de displayfuncties

Tijd (Time)

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de tijd op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de tijd terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende tijd)

- Wanneer tijdens de training gedurende 4 seconden geen signaal naar de monitor wordt verzonden, STOPT het tellen van de tijd
- Bereik: 0:00~99:59 / ± 1:00

Tijd/ 500m

Hier ziet u de tijd die nodig is voor een training met een afstand van 500 meter, gebaseerd op de huidige roei-intensiteit.

Afstand

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt de afstand op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt de afstand terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u de resterende afstand)
- Bereik: 0~99900 / ± 100 (mtr.)

Calorieën

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, wordt het aantal calorieën opgeteld.
- Bereik: 0~9990

!! OPMERKING

- Deze gegevens zijn een richtlijn voor de vergelijking van verschillende trainingssessies en kunnen niet voor medische behandelingen worden gebruikt

Hartslag

- U ziet uw huidige hartslag na 6 seconden, zodra de console uw hartslag heeft gedetecteerd.
- A+Pulse: Wanneer de workout wordt gestopt, wordt de gemiddelde hartslagwaarde van de laatste workout weergegeven.

Strokes (slagen)

- Wanneer u geen doelwaarde instelt, telt het aantal slagen op.
- Wanneer u een doelwaarde instelt, telt het aantal slagen terug van de doelwaarde naar 0, waarna een alarm klinkt of knippert. (Tijdens het aftellen ziet u het resterende aantal slagen)
- Bereik: 0 ~ 99999 / ± 10 strokes.

Total Strokes

geeft het totaal aantal slagen van alle workouts weer.
Deze waarde kan niet worden gereset, behalve bij het wisselen van de batterijen.

SPM

- SPM is het aantal slagen per minuut en geeft het gemiddelde aantal slagen per minuut tijdens de training weer.
- In de training modus kan dit worden ingesteld als doel, met een bereik van 20~80.
- A+SPM: Wanneer de workout wordt gestopt, wordt de gemiddelde SPM-waarde (slagen per minuut) van de laatste workout weergegeven.

Stand-bymodus

In de stand-bymodus wordt het volgende op de console weergegeven:

- Tijdstip (UU:MM)
- Datum: (JJJJ/ MM/ DD)
- Omgevingstemperatuur (°Celsius)

De juiste tijd/datum instellen:

- Houd de Reset-knop 3 seconden ingedrukt om de programmeringsmodus voor tijd/datum te activeren.
- Stel met de pijltjes omhoog/omlaag de juiste tijd/datum in en druk op Enter om de instellingen te bevestigen.

Alarmfunctie

Na het instellen van de tijd/datum, kunt u ook een alarm instellen. (Het alarm geeft alleen geluid in de stand-bymodus.)

- Schakel het alarm in of uit met de pijltjes omhoog/omlaag en bevestig de instelling met Enter.
- Als het alarm wordt ingeschakeld (bel is zichtbaar), knipperen de cijfers van het uur; stel de alarmtijd in met de pijltjes omhoog/omlaag en bevestig de instelling met Enter.
- Doe hetzelfde voor de minuten, en bevestig de instelling met Enter.
- Het alarm is nu ingesteld en wordt geactiveerd (alleen als de console in de stand-bymodus staat)

Uitleg van de knoppen

Omhoog (up)

- Hiermee selecteert u de instellingen.
- Instelwaarde verhogen.

Omlaag

- Hiermee selecteert u de instellingen.
- Instelwaarde verlagen.

Enter

- Hiermee bevestigt u de instelling (in de programmeringsmodus)
- Hiermee kunt u ook parameters scannen (in de workoutmodus)

Start / Stop

- Hiermee start u de workout (in de programmeringsmodus)
- Hiermee stopt (pauzeert) u de workout (in de workoutmodus)
- Hiermee hervat u de training (in de stopmodus)

Reset

- Druk in de instellingenmodus eenmaal op Reset om de huidige functiegetallen te resetten.
- Houd Reset 2 seconden ingedrukt als u alle functiegetallen wilt resetten en de console opnieuw wilt starten.

Recovery

- Nadat de console het pulse-sigitaal registreert, drukt u op de toets RECOVERY om de modus te activeren waarin u uw hartslagherstel kunt volgen

Bediening

Inschakelen

- Druk op een willekeurige toets om de console te activeren wanneer deze in de slaap-modus staat.
- Begin met roeien om de console te activeren wanneer deze in de slaap-modus staat.

Uitschakelen

Wanneer er gedurende 4 minuten geen signaal naar de monitor wordt verzonden, gaat de console automatisch in de slaap-modus. (Gegevens van de actieve training gaan dan verloren)

Programma's

Handmatige modus

- Selecteer Manual en bevestig uw keuze met Enter
- Stel uw trainingsdoel in voor Time, Distance, Strokes Calories en H.R.C.(tijd, afstand, slagen, calorieën en hartslagcontrole) met behulp van de pijltjes omhoog/omlaag en bevestig uw keuze met Enter.
- Druk op Start / Stop om de ingestelde training te starten.

!! OPMERKING

- U kunt ook één doel instellen, de andere doelen stelt u dan in op '0', waarna u die keuze bevestigt.
- H.R.C. is geen trainingsdoel waarna de workout wordt beëindigd, maar dient uitsluitend als waarschuwing.
- Wanneer u een doel hebt ingesteld, eindigt de training wanneer het doel wordt bereikt.
- Als er geen doel is ingesteld, gaat de training door totdat de gebruiker deze beëindigt.

Racemodus

- Druk op de modusknop om de racemodus te selecteren en bevestig uw keuze door op Enter te drukken.
 - Op het scherm ziet u L9 - met de pijltjes omhoog/omlaag stelt u het gewenste niveau voor de racemodus in. Bevestig uw keuze met Enter.
- De weergegeven "Time/ 500 is de computertijd die u moet verslaan.

Modus	Time/ 500	Modus	Time/ 500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Stel de gewenste trainingsafstand in ($\pm$ 500 mtr) en bevestig uw keuze met Enter
- Druk op Start/Stop om 3 seconden af te tellen naar het begin van de training.

!! OPMERKING

- De training eindigt wanneer de computer (pc) of u als eerste de finish heeft gehaald.
- Op de console ziet u User win (u hebt gewonnen) of PC Win (u hebt verloren) wanneer u of de computer de finish het eerst bereikt, waarna de training wordt beëindigd.

Recovery (Herstel)

De herstel functie registreert de hart conditie door de herstel-snelheid van uw hartslag in slagen per minuut te meten. Hoe sneller uw hartslag naar normaal daalt, hoe beter uw conditie. U kunt daarom deze functie het beste direct na de training gebruiken.

- De toets RECOVERY werkt alleen als een hartslag wordt geregistreerd.
- Bij TIME wordt '0:60' (seconden) weergegeven; er wordt terug geteld naar 0.

- Na het aftellen om de status van het hartslag-herstel te testen, wordt op de computer F1 tot en met F6 weergegeven. De gebruiker kan het hartslag-herstel niveau vinden in de onderstaande tabel.
- Druk opnieuw op de toets RECOVERY om terug te keren naar het begin.

Interpretatie van het testresultaat.

Het resultaat is gebaseerd op de conditie van uw hartslag. Als u actief bent, stijgt uw hartslag in slagen per minuut (bpm.). Wanneer u uw training beëindigt, stabiliseert uw hartslag zich weer tot het normale niveau. Hoe sneller uw hartslag zich stabiliseert, hoe beter de conditie van uw hart.

F1	Uitmuntend
F2	Uitstekend
F3	Goed
F4	Boven gemiddeld
F5	Gemiddeld
F6	Ondermaats

!! OPMERKING

- De "Herstel"-resultaat gegevens kunnen alleen worden gebruikt als persoonlijke referentie, en hebben geen medische waarde.
- Als uw hartslag tijdens de testminuut is gestegen, dan wordt ook F6 weergegeven.

Bluetooth & APP

- U kunt deze console via Bluetooth verbinden met een App op uw smart-apparaat. (iOS & Android)
- Breng de Bluetooth-verbinding alleen tot stand via de verbindingsmodus op de geïnstalleerde APP op uw smart-apparaat.

!! LET OP

- Tunturi biedt uitsluitend de mogelijkheid om uw fitnessconsole via een bluetooth-verbinding aan een smart-apparaat te koppelen. Tunturi kan daarom niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of gebreken aan producten die niet door Tunturi worden geproduceerd.
- Raadpleeg de website voor extra informatie.

Deze console kan een Bluetooth-hartslagzender ontvangen. Het is niet nodig om het apparaat te koppelen, omdat de console de hartslagzender automatisch detecteert wanneer deze binnen bereik is.

Reiniging en onderhoud

Het toestel vereist geen speciaal onderhoud. Het toestel heeft geen kalibratie wanneer het wordt geassembleerd, gebruikt en onderhouden overeenkomstig de instructies.

⚠ WAARSCHUWING

- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mag niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht.
- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.
- Smeer indien nodig de draaipunten.

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

- Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
- Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Piepende rollers.

- Wanneer de wielen teveel geluid maken tijdens het bewegen, breng dan 2cc. van het smeermiddel aan op beide rails.

⚠ WAARSCHUWING

- We raden aan een smeermiddel op siliconenbasis te gebruiken.
- Te veel smeermiddel kan vlekken op het tapijt of stofdeeltjes veroorzaken. Veeg daarom overvloedig smeermiddel weg met een droge doek.

Transport en opslag

⚠ WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
- Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
- Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Garantie

Garantie voor eigenaars van Tunturi trainingsapparatuur

Garantievoorwaarden

De consument heeft recht op de geldende wettelijke rechten met betrekking tot de handel in consumptiegoederen die worden vermeld in de nationale wet- en regelgeving. Deze garantie zal deze rechten niet beperken. De garantie voor de eigenaar geldt alleen wanneer het apparaat wordt gebruikt in een door Tunturi New Fitness BV voor dat specifieke apparaat toegestane omgeving en wordt onderhouden volgens de aanwijzingen. De goedgekeurde omgeving en onderhoudsinstructies voor het product staan vermeld in de "gebruikershandleiding" van het product. De "gebruikershandleiding" kan worden gedownload van onze website. <http://manuals.tunturi.com>

Garantievoorwaarden

De garantievoorwaarden gaan in vanaf de datum van aankoop. Deze kunnen per land verschillen. Vraag in de winkel bij u in de buurt naar de garantievoorwaarden.

Garantiedekking

In geen enkele omstandigheid zal Tunturi New Fitness BV of een wederverkoper van Tunturi aansprakelijk zijn voor eventuele indirecte schade geleden door de koper, zoals verlies van gebruiksruimte of inkomstenderving of andere indirecte economische gevolgen.

Garantiebeperkingen

De garantie dekt defecten van het toestel die het gevolg zijn van materiaalfouten of onjuist uitgevoerd werk, mits het toestel zijn originele samenstelling heeft. De garantie betreft alleen defecten die blijken tijdens normaal gebruik overeenkomstig de meegeleverde gebruiksaanwijzing, mits de montage-, onderhouds- en gebruiksaanwijzingen van Tunturi zijn opgevolgd. Tunturi New Fitness BV en zijn wederverkopers zijn niet aansprakelijk voor defecten tengevolge van factoren waarop zij geen invloed kunnen uitoefenen. De garantie betreft alleen de eerste eigenaar van het toestel en is alleen geldig in landen waar een geautoriseerde importeur van Tunturi New Fitness BV is gevestigd. De garantie betreft geen trainingstoestellen of onderdelen die zijn gewijzigd zonder toestemming van Tunturi New Fitness BV. De garantie dekt geen defecten tengevolge van normale slijtage, onjuist gebruik, gebruik in omstandigheden waarvoor het toestel niet is bedoeld, corrosie of schade ontstaan tijdens laden of transport.

De garantie geldt niet voor geluiden die ontstaan door het gebruik, als ze het gebruik van het apparaat niet wezenlijk belemmeren en niet veroorzaakt zijn door een defect aan het apparaat.

De garantie omvat ook geen onderhoudsmaatregelen, zoals reiniging, smering of normale inspectie van onderdelen, noch dergelijke montagewerkzaamheden die de klant zelf kan uitvoeren en die geen speciale demontage en montage van het toestel vereisen. Dit soort maatregelen zijn bijv. vervanging van monitoren, pedalen of andere vergelijkbare eenvoudige onderdelen. Garantieherstel dat is uitgevoerd door een ander dan de geautoriseerde Tunturi-vertegenwoordiger wordt niet vergoed. De garantie geldt alleen voor normaal, voorgeschreven gebruik van het product zoals beschreven in de handleiding.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte/ (ingeklapt)	cm	217.0/ 108.0
Breedte	cm	50.0
Hoogte/ (ingeklapt)	cm	83.0/ 134.0
Gewicht	kg	26.5
Max. gewicht gebruiker	kg	120
Batterijen maat	2x	AA
Hartslagmeting beschikbaar via:	Handgreep contact	Nee
	5.0 Khz	Nee
	5.3 Khz.	Nee
	Bluetooth (BLE)	Ja
	ANT+	Nee

!! OPMERKING

- Zie illustratie G voor de productafmetingen en functionele afmetingen.



Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat de Signature R20 Roeimachine voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- RoHS-richtlijn (2011/65/EU)
- Algemene Productveiligheidsverordening (APV) – (EU) 2023/988
- Batterijverordening (EU) 2023/1542

Hierbij verklaart Tunturi New Fitness BV dat het radioapparatuurtype Signature R20 Roeimachine voldoet aan de Richtlijn 2014/53/EU.

De conformiteitsverklaring met alle normen en richtlijnen kan worden gedownload op onze website: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederland

Disclaimer

© 2026 Tunturi New Fitness BV
Alle rechten voorbehouden.

- Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig.
- Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.
- Raadpleeg onze website voor de meest recente versie van de gebruikershandleiding.

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

Benvenuti.....	49
Precauzioni di sicurezza.....	49
Istruzioni di montaggio.....	50
Illustrazione di descrizione A.....	50
Illustrazione di descrizione B.....	50
Illustrazione di descrizione C.....	50
Illustrazione di descrizione D.....	50
Informazioni ambientale aggiuntive.....	50
Allenamenti.....	50
Istruzioni per l'esercizio	50
Frequenza cardiaca	51
Utilizzo.....	51
Regolazione dei piedini di appoggio (Fig. E).....	51
Regolazione della resistenza	52
Piegatura (Fig. D-10)	52
Sostituzione delle batterie (Fig F)	52
Come si effettua la vogata	52
Console	52
Spiegazione delle funzioni visualizzate	53
Spiegazione dei tasti	53
Funzionamento.....	54
Programmi.....	54
Recovery (Recupero)	54
Bluetooth & APP	54
Pulizia e manutenzione	54
Difetti e malfunzionamenti	55
Rulli cigolanti.....	55
Trasporto e stoccaggio	55
Garanzia.....	55
Dati tecnici.....	55
Dichiarazione del fabbricante	56
Clausola di esonero della responsabilità.....	56

Benvenuti

Benvenuti nel mondo di Tunturi Fitness!

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

Importanti istruzioni di sicurezza

Questo manuale è una parte essenziale dell'attrezzo da allenamento, si prega di leggere tutte le istruzioni fornite prima di iniziare a utilizzare l'attrezzo. Le seguenti precauzioni devono essere sempre seguite:

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

- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 220 kg (265 lbs).
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

Istruzioni di montaggio

Illustrazione di descrizione A

L'illustrazione mostra l'aspetto del trainer una volta completato l'assemblaggio.

È possibile utilizzarla come riferimento durante l'assemblaggio, ma è importante seguire sempre i passaggi di assemblaggio nella sequenza corretta come illustrato.

Illustrazione di descrizione B

L'illustrazione mostra quali componenti e parti sono presenti al momento del disimballaggio del prodotto.

!! NOTA

- Le parti di piccole dimensioni potrebbero essere inserite o imballate negli spazi vuoti dei materiali utilizzati per proteggere il prodotto.
- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Illustrazione di descrizione C

L'illustrazione mostra il kit di attrezzatura fornito con il prodotto. Il kit di attrezzatura contiene bulloni, rondelle, viti, dadi ecc. e gli strumenti necessari per installare correttamente il trainer.

Illustrazione di descrizione D

Le illustrazioni mostrano di seguito l'ordine corretto con cui assemblare il trainer nel modo migliore.

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ AVVISO

- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 m intorno all'apparecchio.
- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

!! NOTA

- Conservare tutti gli utensili forniti con questo prodotto, dopo aver completato il montaggio del prodotto, per eventuali necessità di assistenza in futuro.

Informazioni ambientale aggiuntive

Smaltimento dell'imballo

Le linee guida 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.

Allenamenti

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

⚠ AVVISO

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

Istruzioni per l'esercizio

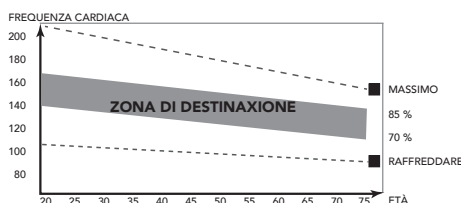
L'utilizzo del vostro fitness trainer vi darà diversi benefici, migliorerà la vostra forma fisica, tono muscolare e, insieme a una dieta con le calorie sotto controllo, vi aiuterà a perdere peso.

La fase di riscaldamento

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

La fase dell'esercizio

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



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

La fase di defaticamento

Questa fase consente al vostro sistema cardiovascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, cioè riduce il vostro ritmo, e continua per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching adesso andrebbero ripetuti, ricordandosi sempre di non forzare o strappare i vostri muscoli nello stretching.

A mano a mano che sarete più in forma, potrete aver bisogno di allenarvi di più e più a lungo. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile, spalmare gli esercizi in

Tono muscolare

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

Perdere peso

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

Frequenza cardiaca

!! NOTA

- Questo trainer non viene fornito con un monitor della frequenza cardiaca integrato. Quando ti piace monitorare la frequenza cardiaca, devi utilizzare un dispositivo aggiuntivo.

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

!! NOTA

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

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

⚠ ATTENZIONE

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

⚠ AVVISO

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

!! NOTA

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza

cardiaca.

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

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula: $220 - \text{ETÀ}$. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

⚠ ATTENZIONE

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

Principianti 50-60% della massima frequenza cardiaca

Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Livello avanzato 60-70% della massima frequenza cardiaca

Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.

Esperti 70-80% della massima frequenza cardiaca

Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedini di appoggio (Fig. E)

L'attrezzo è dotato di piedini di appoggio regolabili.

Se risulta instabile, traballante o non ben livellata, questi piedini di appoggio possono essere regolati per apportare le correzioni richieste.

- Avvitare/svitare i piedini di appoggio come richiesto per mettere l'attrezzo in una posizione stabile e il più possibile livellata.
- Serrare il controdado* per bloccare i piedini di appoggio.

💡 CONSIGLIO RAPIDO

- È più facile farlo con due persone, dove una persona può inclinare l'attrezzo, mentre l'altra effettua la regolazione necessaria.

!! NOTA

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

stabilizzarla.

- Il piede centrale dovrebbe trovarsi a pochi millimetri dal pavimento quando non si è seduti sul sedile del vogatore.

Regolazione della resistenza

Per aumentare o diminuire la resistenza, ruotare la manopola di regolazione nella parte superiore del tubo di supporto del manubrio. Senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza. Senso antiorario (direzione -) per diminuire la resistenza.

La scala sopra la manopola (1-16) vi aiuta a trovare e azzerare una resistenza adatta.

!! NOTA

- Grazie ai potenti magneti utilizzati per il sistema frenante, potrebbe non esserci alcun cambiamento evidente nella resistenza quando il livello di resistenza viene ridotto di un solo livello dall'impostazione 15 o 16. In questa situazione, consigliamo di ridurre prima la resistenza all'impostazione 10 o inferiore, quindi di aumentarla fino all'impostazione desiderata.

Piegatura (Fig. D-10)

- Allentare la manopola di fissaggio (X).
- Piegare la guida in alluminio.
- Fissaggio della guida in alluminio con il perno di bloccaggio.

Apertura

come per la piegatura, ma in ordine inverso.

!! NOTA

- Sostenere la guida di scorrimento quando si abbassa completamente verso il basso.

Sostituzione delle batterie (Fig F)

La console è dotata di 2 batterie stilo AA sul retro della console.

Per montare/sostituire le batterie

- Rimuovere il coperchio. (Situato sul lato posteriore).
- Rimuovere le vecchie batterie.
Valido solo quando si sostituiscono le batterie con quelle nuove.
- Inserire le nuove batterie.
Assicuratevi che le batterie corrispondano ai segni di polarità (+) e (-).
- Montare il coperchio.

!! NOTA

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

⚠ AVVERTENZA

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

Come si effettua la vogata



Presca

Piegarsi in avanti con la schiena e le braccia diritte mantenendo una posizione comoda.



Voga

Spingere con le gambe mentre le braccia rimangono dritte.



Finale

Tirare con le braccia e le gambe inclinando leggermente all'indietro il bacino.



Recupero

La parte superiore del corpo si piega in avanti sul bacino e si sposta in avanti.



Presca

Ritorno alla posizione di partenza per ricominciare da capo.

Presca - Voga

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

Finale

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

Recupero - Presca

Ritornare alla posizione di partenza e ripetere.

Console



⚠ AVVISO

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

!! NOTA

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

Spiegazione delle funzioni visualizzate

Time

- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, il conteggio del tempo scorrerà normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo è impostato, il tempo verrà conteggiato alla rovescia a partire dal tempo dell'obiettivo e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0. (Durante il conto alla rovescia viene mostrato il tempo "rimanente")
- Durante l'allenamento, se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 secondi, il tempo si arresterà
- Intervallo: 0:00~99:59/± 1:00

Time/ 500M

Mostra il tempo necessario per eseguire un allenamento a 500 metri di distanza, in base all'intensità di voga corrente.

Tempo A+/ 500 m: Quando l'allenamento viene interrotto, viene visualizzato il tempo medio/valore su 500 m dell'ultimo allenamento.

Distance

- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, la distanza sarà conteggiata normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo viene impostato, la distanza sarà conteggiata alla rovescia a partire dall'obiettivo di distanza e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0. (Durante il conto alla rovescia, viene visualizzata la distanza "rimanente")
- Intervallo: 0~99900 /± 100 (m)

Calories

- Se non viene impostato il valore dell'obiettivo, le calorie saranno conteggiate normalmente.
- Se si imposta il valore dell'obiettivo, le calorie verranno conteggiate alla rovescia dal valore dell'obiettivo fino allo 0 con un allarme acustico o lampeggiante. (Durante il conto alla rovescia, vengono visualizzate le calorie "rimanenti")
- Intervallo: 0~9990.

!! NOTA

- Questi dati sono una guida approssimativa per il confronto di diverse sessioni di esercizi e non possono essere utilizzati in cure mediche

Pulse

- Il battito corrente viene visualizzato dopo 6 secondi da quando viene rilevato dalla console.
- Il valore del battito lampeggia quando è in linea con l'obiettivo (obiettivo = valore preimpostato +5)
- Battito cardiaco A+: Quando l'allenamento viene interrotto, viene visualizzato il battito medio dell'ultimo allenamento.

Strokes

- Se il valore dell'obiettivo non è impostato, le vogate vengono contate normalmente.
- Se il valore dell'obiettivo viene impostato, le vogate saranno conteggiate alla rovescia a partire dall'obiettivo di distanza e un allarme emetterà un segnale acustico o lampeggerà al raggiungimento dello 0. (Durante il conto alla rovescia, vengono visualizzate le "rimanenti")
- Intervallo 0 ~9990 /± 10

Total Strokes

Visualizza il numero totale di vogate di tutti gli allenamenti. Questo valore non può essere resettato, se non cambiando le batterie.

SPM

- SPM rappresenta le vogate al minuto e mostra le vogate medie al minuto durante l'allenamento.
- In "Modalità allenamento" possono essere impostate come obiettivo nell'intervallo 20~80.
- A+SPM: Quando l'allenamento viene interrotto, viene visualizzato il valore SPM medio dell'ultimo allenamento.

Modalità standby

In modalità standby, la console visualizza:

- Tempo reale (HH:MM)
- Data reale reale (AAAA/MM/GG)
- Temperatura ambiente (°Celsius)

Per impostare correttamente l'ora e la data,

- Tenere premuto il tasto Reset per 3 secondi per accedere alla modalità di programmazione ora/data.
- Utilizzare i tasti Su/Giù per regolare i parametri di ora e data e Invio per confermare le impostazioni.

Funzione allarme

Dopo aver impostato correttamente i parametri di ora e data, è anche possibile scegliere di impostare un allarme.

(L'allarme può suonare solo in modalità standby.)

- Impostare l'allarme in modalità on o off utilizzando i tasti su/giù e confermare con Invio.
- Se l'allarme è in modalità on (viene visualizzata la campana) e le cifre dell'ora lampeggiano, impostare l'ora della sveglia desiderata utilizzando i tasti su/giù e confermare con Invio.
- Fare lo stesso per minuti e confermare con Invio.
- L'allarme è impostato e verrà attivato (solo se la console è in modalità standby)

Spiegazione dei tasti

Up

- Selezione dell'impostazione.
- Aumento del valore.

Down

- Selezione dell'impostazione.
- Diminuzione del valore.

Enter

- Confermare l'impostazione.
(in modalità programmazione)
- Scansione dei parametri
(in modalità allenamento)

Start/ Stop

- Inizio allenamento.
(in modalità programmazione)
- Interruzione (pausa) dell'allenamento.
(in modalità allenamento)
- Ripresa dell'allenamento.
(in modalità stop)

Reset

- In modalità impostazione, premere una volta il tasto RESET per resettare i valori della funzione corrente.
- Premere il tasto RESET per 2 secondi per resettare tutti valori delle funzioni e riavviare la console.

Recovery (Recupero)

- Una volta che console rileva il segnale d'impulso, premere il tasto RECOVERY per accedere in modalità recupero e monitorare la capacità di recupero della frequenza cardiaca

Funzionamento

Accensione

- Premere un tasto qualsiasi per accendere la console quando è in modalità sospensione...
- In modalità sospensione, iniziare l'allenamento per accendere la console.

Spegnimento

Se non viene trasmesso alcun segnale al monitor per 4 minuti, questo entrerà in modalità SOSPENSIONE in automatico. (I dati dell'allenamento attivo andranno persi)

Programmi

Modalità manuale

- Selezionare "Manuale" e confermare con "Invio"
- Impostare l'obiettivo di allenamento per "Tempo, Distanza, Calorie vogata e Battito cardiaco" utilizzando i tasti "Su/Giù", quindi confermare con Invio.
- Premere il tasto "Start/Stop" per iniziare l'allenamento di configurazione.

!! NOTA

- È possibile impostare un solo obiettivo, gli obiettivi non impostati dovrebbero essere confermati come obiettivo "0".
- Il battito cardiaco non è un obiettivo che termina l'allenamento, ma è impostato solo come avviso.
- Se è stato impostato un obiettivo, l'allenamento terminerà quando questo viene raggiunto.
- Se non è impostato alcun obiettivo, l'allenamento continuerà fino a quando l'utente non lo interrompe.

Modalità gara

- Premere il tasto modalità per selezionare "Modalità gara" e confermare con "Invio".
- Sarà visualizzato L9, usare i tasti Su/Giù per impostare il livello desiderato della "Modalità gara" e confermare con "Invio". Sarà visualizzato "Tempo/500, cioè il tempo PC da battere

Modalità	Tempo/ 500	Modalità	Tempo/ 500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Impostare la distanza di allenamento desiderata ($\pm$ 500 m) e confermare con "Invio"
- Premere il pulsante "Start/Stop" per avviare un conto alla rovescia di 3 secondi prima dell'inizio dell'allenamento.

!! NOTA

- La formazione terminerà quando il computer (PC) o l'utente avrà raggiunto per primo la fine.
- La console visualizzerà "Vittoria utente" o "Vittoria PC" una volta l'utente o il computer avrà raggiunto per primo la fine dell'allenamento e lo interrompe.

Recovery (Recupero)

La funzione di recupero serve a registrare la condizione cardiaca misurando la velocità di recupero della frequenza cardiaca in battiti al minuto. Più velocemente la tua frequenza cardiaca scende al valore normale, migliore è la tua condizione.

Pertanto, questa funzione sarebbe meglio utilizzarla subito dopo l'allenamento.

- Il tasto RECUPERO sarà valido solo se viene rilevato un impulso.
- TIME mostrerà „0:60" (secondi) e farà il conteggio alla rovescia fino a 0.
- Il computer mostrerà da F1 a F6 dopo il conteggio alla rovescia per testare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. L'utente può trovare il livello di recupero della frequenza cardiaca basandosi sullo schema qui sotto.
- Premere nuovamente il tasto RECUPERO per ritornare all'inizio.

Come leggere il risultato del test.

Il risultato si basa sulla propria condizione di frequenza cardiaca. Durante l'attività la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm.) aumenta.

Al termine dell'esercizio la frequenza cardiaca si stabilizza sui valori normali. Quanto più velocemente si stabilizza la frequenza cardiaca, tanto migliore è la condizione del cuore.

F1	Eccezionale
F2	Eccellente
F3	Buono
F4	Sopra la media
F5	Nella media
F6	Sotto la media

!! NOTA

- I dati del risultato di "Recupero" possono essere utilizzati solo come riferimento personale e non hanno alcun valore medico.
- Quando la frequenza cardiaca è aumentata nel minuto di prova, verrà visualizzato anche in questo caso F6.

Bluetooth & APP

- Questa console può collegare una APP al dispositivo smart tramite Bluetooth (iOS & Android).
- Una volta che la console è collegata al dispositivo smart tramite Bluetooth, la console si spegnerà.

!! NOTA

- Tunturi fornisce solo l'opzione per collegare la vostra console fitness tramite un collegamento bluetooth. Quindi Tunturi non può essere ritenuta responsabile di eventuali danni o malfunzionamento di prodotti che non siano prodotti Tunturi.
- Controllare il sito web per ulteriori informazioni.

Questa console può ricevere un trasmettitore di frequenza cardiaca Bluetooth. Non è necessario associare il dispositivo, poiché la console rileverà automaticamente il trasmettitore della frequenza cardiaca quando si trova nel raggio d'azione.

Pulizia e manutenzione

L'apparecchio non richiede manutenzione speciale. L'apparecchio non richiede ricalibrazione quando viene assemblato, utilizzato e sottoposto a assistenza in conformità con le istruzioni.

⚠ ATTENZIONE

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

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

- Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
- Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Rulli cigolanti

- Quando le ruote troppo rumore mentre si sposta, applicare 2cc. di lubrificante per entrambe le rotaie.

⚠ ATTENZIONE

- Si consiglia di utilizzare un lubrificante a base di silicone.
- Eccessiva di lubrificante può suolo il danno tappeto o polvere può causare. Eliminare in modo abbondante di lubrificante con un panno asciutto.

Trasporto e stoccaggio**⚠ ATTENZIONE**

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

Garanzia**Garanzia dell'attrezzo sportivo Tunturi****Condizioni di garanzia**

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

Condizioni per la garanzia

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

Copertura della garanzia

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

Limiti di garanzia

La garanzia copre i difetti di materiale e fabbrica dell'attrezzo che si manifestano subito dopo l'acquisto. La garanzia copre solo i difetti che si manifestano durante l'uso normale e conforme alle istruzioni del manuale di installazione, manutenzione ed uso fornito da Tunturi. L'azienda Tunturi Ltd ed i suoi rivenditori non rispondono dei danni causati da eventi al di fuori del loro controllo. La garanzia riguarda solo il proprietario originario dell'attrezzo ed è in vigore solo in quei paesi in cui Tunturi Ltd dispone di un proprio rappresentante autorizzato.

La garanzia non copre i difetti di quegli attrezzi o componenti che sono stati modificati senza l'espressa autorizzazione del fabbricante Tunturi Ltd. La garanzia non copre i difetti causati dalla normale usura, da un uso in condizioni non previste, dalla corrosione, dalla movimentazione e dal trasporto.

La garanzia non copre rumori o suoni emessi durante l'uso a meno che non impediscano l'uso dell'attrezzo e che non siano causati da un guasto all'attrezzo stesso.

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

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza/ (ripiegato)	cm	217.0/ 108.0
Larghezza	cm	50.0
Altezza/ (ripiegato)	cm	83.0/ 34.0
Peso	kg	26.5
Peso massimo utente	kg	120
Battery size	2x	AA
Misurazione della frequenza cardiaca disponibile tramite:	Contatto impugnatura	No
	5.0 Khz	No
	5,3 Khz.	No
	Bluetooth (BLE)	Si
	ANT+	No

!! NOTA

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

Dichiarazione del fabbricante

Tunturi New Fitness BV dichiara che il Signature R20 Vogatore è conforme alle seguenti norme e direttive:

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

Con la presente, Tunturi New Fitness BV dichiara che il Rullo per Signature R20 Vogatore di tipo apparecchiatura radio è conforme alla Direttiva 2014/53/EU.

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

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2026 Tunturi New Fitness BV
Tutti i diritti riservati.

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

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

¡Bienvenido	57
Advertencias de seguridad.....	57
Instrucciones de montaje.....	58
Descripción de la ilustración A.....	58
Descripción de la ilustración B.....	58
Descripción de la ilustración C.....	58
Descripción de la ilustración D.....	58
Información ambiental adicional.....	58
Sesiones de ejercicio	58
Ejercicio Instrucciones.....	58
Del ritmo cardíaco.....	59
Uso	59
Ajuste de las patas de apoyo (Fig. E).....	59
Ajuste de la resistencia.....	60
Plegable (Fig. D-10)	60
Sustitución de las pilas (Fig F)	60
Como remar	60
Consola	60
Explicación de las funciones de la pantalla.....	61
Explicación de los botones	61
Funcionamiento	62
Programas	62
Recovery (Recuperación).....	62
Bluetooth & APP	62
Limpieza y mantenimiento.....	63
Defectos y fallos.....	63
Rodillos chirriantes	63
Transporte y almacenamiento.....	63
Garantía.....	63
Datos técnicos	63
Declaración del fabricante	64
Descargo de responsabilidad	64

¡Bienvenido

¡Bienvenido al mundo de Tunturi Fitness!

Le agradecemos la compra de esta máquina Tunturi. Tunturi ofrece una amplia gama de máquinas de fitness profesionales como bicicletas elípticas, cintas de correr y bicicletas de ejercicio. La máquina Tunturi es adecuada para toda la familia, independientemente del nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.tunturi.com

Información y precauciones

Este manual es una parte esencial del equipo de entrenamiento. Lea todas las instrucciones de este manual antes de comenzar a utilizar el equipo. Se deberán observar siempre las siguientes precauciones:

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.
- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso máx. Está limitado a 3 horas al día.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Se debe supervisar a los niños para garantizar que no jueguen con el aparato.
- 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 +15°C~+35°C / 59°F~95°F. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre +5°C~+45°C / 41°F~113°F.
- 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 220 kg (265 lbs).
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Instrucciones de montaje

Descripción de la ilustración A

La ilustración muestra cuál debe ser el aspecto de la máquina una vez completado el montaje.

Puede utilizar esta ilustración como referencia durante el montaje, pero siga siempre los pasos de montaje en el orden correcto como se muestra en las ilustraciones.

Descripción de la ilustración B

La ilustración muestra los componentes y las piezas que debe encontrar al desembalar el producto.

!! ATENCIÓN !!

- Las piezas de pequeño tamaño pueden estar ocultas o embaladas en espacios huecos del sistema de protección de poliestireno extruido del producto.
- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

Descripción de la ilustración C

La ilustración muestra el juego de tornillería que se suministra con el producto.

El juego de tornillería contiene pernos, arandelas, tornillos, tuercas, etc. y las herramientas necesarias para montar correctamente la máquina.

Descripción de la ilustración D

Las ilustraciones muestran cómo montar mejor la máquina en el orden correcto.

⚠ ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- 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.
- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

!! NOTA

- Guarde las herramientas suministradas con este producto una vez que haya completado el montaje del producto, para futuros fines de servicio.

Información ambiental 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.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio. Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Ejercicio Instrucciones

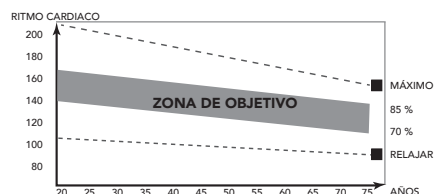
El uso de su entrenador le aportará muchas ventajas, mejorará su tono físico, tonificará los músculos y, combinado con una dieta con un consumo controlado de calorías, le ayudará a perder peso.

Fase de calentamiento

Esta fase mejora la circulación y favorece el buen funcionamiento de los músculos. Asimismo, reduce el riesgo de calambres y de lesiones musculares. Es conveniente realizar una serie de ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Al estirar se debe mantener la posición durante unos 30 segundos; no fuerce los músculos ni realice movimientos bruscos para estirarlos, si duele, PARE inmediatamente.

Fase de ejercicio

Esta es la fase de esfuerzo. Tras un uso regular, los músculos de las piernas irán ganando flexibilidad. Es importante mantener un ritmo estable durante toda esta fase. El ejercicio debe ser lo suficientemente fuerte como para incrementar el ritmo cardíaco hasta el objetivo que se muestra en el siguiente cuadro.



Esta fase debe tener una duración mínima de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan a los 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

La finalidad de esta fase es permitir que se relaje el sistema cardiovascular y los músculos. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por lo que debe ir reduciendo el ritmo de manera constante durante unos 5 minutos. En este momento debe repetir también los ejercicios de estiramiento, evitando de nuevo forzar los músculos o hacer movimientos bruscos.

A medida que vaya mejorando su forma física, es posible que el entrenamiento tenga que ser más largo e intenso. Es aconsejable entrenarse al menos tres veces a la semana, espaciando de manera uniforme, en la medida de lo posible, los entrenamientos durante la semana.

Tonificación muscular

Si quiere tonificar los músculos mientras trabaja con el aparato, deberá ajustar la resistencia en un nivel bastante alto. Así aumentará la tensión sobre los músculos de las piernas, con lo que es posible que no pueda entrenarse durante todo el tiempo que le gustaría. Si quiere mejorar su condición física, tendrá que modificar también el programa de entrenamiento. El entrenamiento durante las fases de calentamiento y enfriamiento será igual, pero debe aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para incrementar el esfuerzo del tren inferior. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso

El factor determinante en este sentido es el esfuerzo realizado. Cuanto más intenso y prolongado sea el ejercicio físico, más calorías quemará. En realidad, es lo mismo que si se entrenara para mejorar la condición física, lo que cambia es el objetivo.

Del ritmo cardíaco

!! NOTA

- Este entrenador no viene con un monitor de ritmo cardíaco incorporado. Cuando desee controlar su ritmo cardíaco, debe utilizar un dispositivo adicional.

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

!! NOTA

- Una correa de pecho no viene de serie con este entrenador. Cuando te gusta usar una correa de cofre inalámbrica, debes comprarla como accesorio.

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca puede resultar menos precisa.

⚠ ADVERTENCIA

- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

⚠ PRECAUCIÓN

- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 2 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

!! NOTA

- No utilice una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca en combinación con sensores de pulsaciones de mano.
- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1,5 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: $220 - \text{EDAD}$. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

⚠ ADVERTENCIA

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Principiante 50-60% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Avanzado 60-70% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.

Experto 70-80% de frecuencia cardíaca máxima

Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de las patas de apoyo (Fig. E)

El equipo está equipado con patas de apoyo ajustables. Si el equipo parece estar inestable, poco firme o no está bien nivelado, estas patas de apoyo se podrán ajustar para realizar las correcciones necesarias.

- Gire las patas de apoyo hacia adentro o hacia afuera según sea necesario para colocar el equipo en una posición estable y lo más nivelada posible.
- Apriete las contratueras* para bloquear las patas de apoyo.

💡 CONSEJO RÁPIDO

- Es más fácil hacer esto con dos personas, de modo que una persona incline el equipo mientras la otra hace el ajuste necesario.

!! NOTA

- La máquina es más estable cuando todos los pies de soporte están totalmente girados hacia dentro. Por tanto, empiece a nivelar la máquina girando totalmente hacia dentro todos los pies de soporte, antes de girar hacia fuera el pie de soporte necesario para estabilizar la máquina.
- La pata central debe estar a unos milímetros del suelo cuando el usuario no esté sentado en el asiento de la máquina de remo.

Ajuste de la resistencia

Para aumentar o disminuir la resistencia, gire la perilla de ajuste situada en la parte superior del tubo de soporte del manillar en el sentido de las agujas del reloj (dirección +) para aumentarla y en el sentido contrario (dirección -) para disminuirla.

La escala que aparece encima de la perilla (1-16) le permite buscar y reajustar un grado adecuado de resistencia.

!! NOTA

- Debido a los potentes imanes que se utilizan para el sistema de frenos, es posible que no se observe ningún cambio en la resistencia cuando el nivel de resistencia se reduce solo un paso desde el ajuste 15 u 16. En esta situación, recomendamos primero reducir la resistencia al ajuste 10 o inferior y luego aumentarla hasta el ajuste deseado.

Plegable (Fig. D-10)

- Quitar pasador (X), doblar el rail hacia arriba y volver a poner el pasador para fijar el rail en la posición.

Desplegado

Igual que el Plegable, pero en orden inverso.

!! NOTA

- Apoyar el rail hasta el fondo para bajar.

Sustitución de las pilas (Fig F)

La consola está equipada con 2 pilas AA en la parte posterior de la misma.

Para colocar/sustituir las pilas

- Retire la tapa. (Situada en la parte trasera).
- Retire las pilas antiguas. Solo es válido cuando se sustituyen las pilas por otras nuevas.
- Introduzca las pilas nuevas. Asegúrese de que las pilas coinciden con las marcas de polaridad (+) y (-).
- Coloque la tapa.

!! ATENCIÓN!

- Las pilas descargadas deben reciclarse siempre según la normativa legal local para preservar el medio ambiente.

⚠ ADVERTENCIA

- No exponga las pilas a grandes cambios de temperatura para evitar que se produzcan fugas.
- Para evitar fugas de las pilas, si no va a utilizar el dispositivo durante largos periodos de tiempo, sáquelas.
- Cuando introduzca varias pilas en un dispositivo, utilice siempre la misma marca, el mismo tipo y el mismo nivel de energía.

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.

Consola



⚠ PRECAUCIÓN

- Mantenga la consola alejada de la luz solar directa.
- Seque la superficie de la consola cuando esté cubierta de gotas de sudor.
- No se apoye en la consola.

- Toque la pantalla únicamente con la punta del dedo. Asegúrese de no tocar la pantalla con las uñas ni objetos afilados.

!! NOTA

- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos.

Explicación de las funciones de la pantalla

Tiempo

- Si no se fija un valor objetivo, el tiempo contará hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, el tiempo se irá descontando desde el valor fijado hasta 0 y sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta, se mostrará el tiempo "Restante").
- Si no se transmite ninguna señal al monitor en un plazo de cuatro segundos durante la sesión, el tiempo se detendrá
- Rango: 0:00~99:59 / ± 1:00

Tiempo/ 500 m

Muestra el tiempo necesario para recorrer una distancia de 500 metros basándose en la intensidad actual.

A+Tiempo/ 500 m: Cuando el entrenamiento se detenga, mostrará el valor promedio de tiempo / 500 m del último entrenamiento.

Distancia

- Si no se fija un valor objetivo, la distancia contará hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, la distancia se irá descontando desde el valor fijado hasta 0, cuando sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás, se mostrará la distancia "Restante")
- Rango: 0~99900 / ± 100 (m)

Calorías

- Si no se fija un valor objetivo, las calorías contarán hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, las calorías se irán descontando desde el valor fijado hasta 0, cuando sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás, se mostrarán las calorías "Restantes")
- Rango: 0 ~ 9990.

!! NOTA

- Estos datos sirven como guía para comparar distintas sesiones de ejercicio, pero no se pueden utilizar en tratamientos médicos

Pulso

- El pulso se mostrará en la pantalla a los 6 segundos cuando lo detecte la consola.
- El valor del pulso parpadeará cuando el ritmo cardíaco esté en el objetivo (objetivo = valor predeterminado + 5)
- A+Pulso: Cuando el entrenamiento se detenga, mostrará el valor promedio del pulso del último entrenamiento.

Brazadas

- Si no se fija un valor objetivo, las brazadas contarán hacia delante.
- Si se define un valor objetivo, las brazadas se irán descontando desde la distancia objetivo hasta 0, cuando sonará o parpadeará una alarma. (Durante la cuenta atrás se mostrarán las brazadas "Restantes")
- Rango 0 ~ 9990 / ± 10

Total de brazadas

mostrará el número total de brazadas de todos los ejercicios. Este valor no se puede restablecer, a no ser que se cambien las pilas.

BPM

- BPM significa brazadas por minuto y muestra la media de brazadas por minuto durante la sesión.
- En "Modo de entrenamiento" esto se puede fijar como objetivo en un rango de 20~80.
- A+BPM: Cuando la sesión se detenga, se mostrará el valor promedio de BPM del último entrenamiento.

Modo en espera

En modo en espera, la consola mostrará:

- Hora real (HH:MM)
- Fecha real (AAAA/ MM/ DD)
- Temperatura ambiente (°centígrados)

Para ajustar la configuración de hora/ fecha correcta,

- Pulse y mantenga pulsado el botón Reset durante 3 segundos para entrar en el modo de programación de hora/ fecha.
- Use las teclas Arriba/ Abajo para ajustar los parámetros de Hora/ Fecha y Enter para confirmar los ajustes.

Función de alarma

Después de ajustar correctamente los parámetros de hora/ fecha, también podrá elegir ajustar una alarma.

(La alarma solo podrá sonar en modo en espera.)

- Ajuste la alarma en modo encendido o apagado con las teclas arriba/ abajo y confirme con Enter.
- Si la alarma está en modo encendido (se muestra la campana), los dígitos de la hora parpadearán, ajuste la hora de la alarma con las teclas arriba / abajo y confirme con Enter.
- Haga lo mismo para los minutos y confirme con Enter.
- La alarma se habrá ajustado y estará activada (solo si la consola está en modo en espera)

Explicación de los botones

Arriba

- Selección de ajustes.
- Aumenta el valor.

Abajo

- Selección de ajustes.
- Reduce el valor.

Enter

- Confirma el ajuste. (en modo de programación)
- Escanea parámetros (en modo de entrenamiento)

Inicio/ Parada

- Inicia el entrenamiento. (en modo de programación)
- Detiene (hace una pausa en) el entrenamiento. (en modo de entrenamiento)
- Reanuda el entrenamiento. (en modo de parada)

Reset

- En el modo de ajuste, pulse la tecla RESET una vez para restablecer a cero los datos de funcionamiento actuales.
- Pulse y mantenga pulsada la tecla RESET durante 2 segundos para restablecer a cero todos los datos de funcionamiento y reiniciar la consola.

Recovery (Recuperación)

- Una vez que la consola detecta la señal del pulso, pulse la tecla RECUPERAR para entrar en el modo de recuperación y de esta manera monitorizar la capacidad de recuperación del ritmo cardíaco.

Funcionamiento

Encendido

- Pulse cualquier tecla para encender la consola cuando esta esté en modo descanso.
- Empiece el ejercicio para encender la consola cuando esta esté en modo descanso.

Apagado

Si no se transmite ninguna señal al monitor durante cuatro minutos, este se pondrá automáticamente en modo DESCANSO. (Se perderán los datos del entrenamiento activo)

Programas

Modo manual

- Seleccione "Manual" y confirme pulsando "Enter"
- Fije el objetivo de entrenamiento para "Tiempo, Distancia, Brazadas, Calorías y Pulso" mediante las teclas "Arriba/Abajo" y confirme con Enter.
- Pulse el botón "Inicio/Parada" para iniciar la configuración del entrenamiento.

!! NOTA

- Solamente se puede definir un objetivo, los otros se deben confirmar como "0".
- El pulso no es un objetivo que termine una sesión, solo se configura como advertencia.
- Si se fija un objetivo, la sesión terminará al alcanzarlo.
- En caso contrario, la sesión continuará hasta que el usuario decida terminarla.

Modo Carrera

- Pulse el botón de modo para seleccionar el "Modo Carrera" y confirme pulsando "Enter".
 - Se mostrará L9, use la tecla Arriba/ Abajo para ajustar el nivel requerido del "Modo Carrera" y confirme con "Enter".
- El "Tiempo/ 500" es el tiempo del PC que tendrá que superar.

Modo	Time/ 500	Modalità	Tempo/ 500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Ajuste la distancia de entrenamiento que desee (± 500 m) y confirme con "Enter".
- Pulse el botón "Inicio/ Parada" para iniciar una cuenta atrás de tres segundos antes de comenzar el entrenamiento.

!! NOTA

- El entrenamiento terminará cuando el ordenador (PC) o usted (Usuario) haya llegado al final primero.
- En la consola se mostrará el mensaje "Usuario ha ganado" o "PC ha ganado" dependiendo de si acaba usted primero o lo hace el ordenador y, a continuación, el entrenamiento terminará.

Recovery (Recuperación)

La función de recuperación consiste en registrar el estado cardíaco midiendo la velocidad de recuperación de la frecuencia cardíaca en latidos por minuto. Cuanto más rápido descienda su ritmo cardíaco al nivel normal, mejor será su estado.

Por lo tanto, es mejor utilizar esta función justo después del entrenamiento.

- La tecla de "RECOVERY" solo será válida si se detecta pulso.
- La HORA mostrará „0:60" (segundos) y contará hacia abajo hasta 0.
- El ordenador mostrará F1 a F6 una vez finalizada la cuenta atrás para probar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. El usuario podrá encontrar el nivel de recuperación del ritmo cardíaco según la tabla siguiente.
- Pulse la tecla "RECOVERY" nuevamente para volver al principio.

Cómo interpretar el resultado de la prueba.

El resultado se basa en su condición de frecuencia cardíaca. Al estar activo, su ritmo cardíaco aumenta en pulsaciones por minuto (PPM). Al finalizar el entrenamiento, el ritmo cardíaco se estabilizará al nivel normal. Cuanto más rápido se estabilice el ritmo cardíaco, mejor será su estado cardíaco.

F1	Extraordinario
F2	Excelente
F3	Bien
F4	Por encima de la media
F5	Media
F6	Por debajo de la media

!! ATENCIÓN!

- Los datos de los resultados de "Recuperación" deben utilizarse únicamente como referencia personal y no tienen ningún valor médico.
- Si su ritmo cardíaco aumenta en el minuto de prueba, también indicará F6.

Bluetooth & APP

- Esta consola puede conectarse con una App de un dispositivo móvil inteligente vía Bluetooth (iOS & Android)
- Establezca la conexión Bluetooth sólo a través del modo de conexión en la aplicación instalada en su teléfono smart.

!! NOTA

- Tunturi solo ofrece la opción de conectar su consola de ejercicios físicos mediante conexión Bluetooth. Por tanto, Tunturi no se hace responsable por posibles daños o funcionamiento incorrecto de productos que no sean de la marca Tunturi.
- Consulta el sitio web para obtener información adicional

Esta consola puede recibir un transmisor de frecuencia cardíaca Bluetooth. No es necesario vincular el dispositivo, ya que la consola detectará automáticamente el transmisor de frecuencia cardíaca cuando esté dentro del rango.

Limpieza y mantenimiento

La máquina no requiere un mantenimiento especial. No es necesario recalibrar la máquina cuando ésta se ha montado, utilizado y mantenido según las instrucciones.

⚠ ADVERTENCIA

- No utilice disolventes para limpiar la máquina.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.
- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos debidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.

- Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
- Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Rodillos chirriantes

- Cuando las ruedas demasiado ruido menovimiento, aplicar 2cc. del lubricante a los dos carriles.

⚠ ADVERTENCIA

- Recomendamos utilizar un lubricante a base de silicona.
- Demasiado lubricante puede dañar la alfombra el suelo o el polvo. Limpie tan abundante de lubricante con un paño seco

Transporte y almacenamiento

⚠ ADVERTENCIA

- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.
- Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
- Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Garantía

Garantía del propietario del equipo Tunturi

Condiciones de la garantía

El cliente tiene derecho a los beneficios jurídicos aplicables recogidos en la legislación nacional relativa al comercio de bienes de consumo. Esta garantía no restringe dichos beneficios. La garantía del cliente solo será válida si se utiliza el producto en un entorno autorizado por Tunturi New Fitness BV y se mantiene tal como se indica para el equipo concreto. Las instrucciones de mantenimiento y medioambientales aprobadas específicas del producto se indican en el "manual del usuario" del producto. El "manual de usuario" se puede descargar en nuestro sitio web. <http://manuals.tunturi.com>

Términos de la garantía

Los términos de la garantía comenzarán el día de la compra. Los términos de garantía pueden variar por país, así que consulte con su distribuidor local para ver cuáles son los términos de la garantía.

Cobertura de la garantía

Tunturi New Fitness BV o los distribuidores Tunturi no responderán en ninguna circunstancia a causa de esta garantía por los eventuales daños indirectos, secundarios, resultantes o especiales de ningún tipo derivados del uso o la imposibilidad de uso de este equipo.

Restricciones a la garantía

La garantía cubre los fallos debidos a la fabricación y los materiales en un equipo de ejercicio que esté en su ensambladura original. La garantía cubre solamente defectos que se manifiesten durante un uso normal, conforme a las instrucciones dadas en la guía suministrada con el equipo, a condición de que se hayan observado las instrucciones de montaje, mantenimiento y utilización proporcionadas por Tunturi. Tunturi New Fitness BV y los distribuidores Tunturi no pueden responder de fallos ocasionados por circunstancias ajenas a su control. La presente garantía sólo es válida para el comprador original del equipo de ejercicio y tiene vigencia solamente en los países en los que Tunturi New Fitness BV cuenta con un importador autorizado. La garantía no cubre los equipos de ejercicio o sus partes que hayan sido modificados sin el consentimiento previo de Tunturi New Fitness BV. La garantía no cubre fallos derivados del desgaste normal, de un uso indebido, de su uso en condiciones para las que el equipo no ha sido concebido, corrosión o daños sufridos durante la carga o el transporte.

La garantía no cubre los sonidos o ruidos emitidos durante el uso que no impidan de forma sustancial la utilización del equipo y que no estén provocados por un fallo del mismo

La garantía no cubre las actividades de mantenimiento tales como limpieza, lubricación o el ajuste normal de las piezas, ni los procedimientos de instalación que el cliente pueda realizar por sí mismo y que no requieran un desmontaje / montaje especial del equipo de ejercicio. Estos procedimientos son, por ejemplo, el cambio de contadores, pedales o de otras piezas simples similares. No se reembolsarán las reparaciones realizadas durante el periodo de garantía por agentes no autorizados por Tunturi. Si no se siguen adecuadamente las instrucciones dadas en el Manual del Propietario se invalidará la garantía del producto.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud/ (plegada)	cm	217.0/ 108.0
Anchura	cm	50.0
Altura/ (plegada)	cm	83.0/ 134.0
Peso	kg	26.5
Peso máx. del usuario	kg	120
Tamaño de pila	2x	AA
Medición de la frecuencia auditiva disponible a través de:	Contacto manual	No
	5.0 Khz	No
	5,3 KHz.	No
	Bluetooth (BLE)	Si
	ANT +	No

!! ATENCIÓN!

- Para conocer las dimensiones del producto y las dimensiones funcionales, consulte la ilustración G.

Declaración del fabricante

Tunturi New Fitness BV declara que el **Signature R20 Remo** es conforme con las siguientes normas y directivas:

- Directiva RoHS (2011/65/EU)
- Reglamento General de Seguridad de los Productos (GPSR) – (EU) 2023/988
- Regulación de la batería (EU) 2023/1542

Por la presente, Tunturi New Fitness BV declara que el equipo de radio tipo Entrenador de **Signature R20 Remo** cumple con la Directiva 2014/53/EU.

La declaración de conformidad, que incluye todas las normas y directivas, se puede descargar en nuestro sitio web:
<https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Los países bajos

Descargo de responsabilidad

© 2026 Tunturi New Fitness BV
Reservados todos los derechos.

- Tanto el producto como el manual están sujetos a modificaciones.
- Las modificaciones se pueden cambiar sin aviso.
- Consulte nuestra página web para descargar la versión del manual de usuario más reciente.

På svenska

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

Index

Välkommen.....	65
Säkerhetsvarningar.....	65
Monteringsanvisningar	66
Beskrivning illustration A.....	66
Beskrivning illustration B.....	66
Beskrivning illustration C.....	66
Beskrivning illustration D.....	66
Ytterligare miljö- information	66
Träning.....	66
Övning Instruktioner.....	66
Hjärtfrekvens	67
Användning	67
Justera stödfötterna (Fig. E).....	67
Justering af motståndet	67
fällbar (Fig D-10).....	67
Byta ut batterier (Fig F)	68
Hur man rör	68
Panel.....	68
Förklaring av displayfunktioner	68
Förklaring till manöverknappar	69
Användning	69
Program.....	69
Recovery (Återhämtning).....	70
Bluetooth & APP	70
Rengöring och underhåll	70
Fel och funktionsstörningar.....	70
Knika rullar.....	70
Transport och lagring.....	70
Garanti.....	70
Teknisk information	71
Försäkran från tillverkaren	71
Friskrivning	71

Välkommen

Välkommen till Tunturi Fitness värld!

Tack för att du köpte denna utrustning från Tunturi. Tunturi erbjuder ett stort utbud av professionell träningsutrustning, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar och roddmaskiner. Utrustning från Tunturi passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.tunturi.com

Viktiga instruktioner om säkerhet

Denna handbok är en viktig del av din träningsutrustning. Läs alla instruktioner i den här handboken innan du börjar använda denna utrustning. Följande försiktighetsåtgärder måste alltid följas:

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.
- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad
- Maximal användning är begränsad till 3 timmar per dag.
- Denna apparat kan användas av barn från 8 år och uppåt och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de har övervakats eller fått instruktioner om hur apparaten används på ett säkert sätt och förstår de risker som är förknippade med den.
- Barn bör övervakas för att säkerställa att de inte leker med apparaten.
- 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 nedvarning 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~35°C/ 50°F~95°F. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- 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 220 kg (265 lbs).
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Monteringsanvisningar

Beskrivning illustration A

På illustrationen kan du se hur träningsredskapet ska se ut efter att monteringen har slutförts.

Du kan använda illustrationen som referens under monteringen, men följ alltid stegen i monteringsinstruktionerna i rätt ordning.

Beskrivning illustration B

På illustrationen kan du se vilka komponenter och delar som du ska hitta när du packar upp produkten.

!! OBS!

- Små delar kan ligga gömda/vara nedpackade i ihåliga utrymmen i produktskyddet av polystyren.
- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Beskrivning illustration C

På illustrationen visas de monteringsdelar som följer med produkten. Monteringsdelarna omfattar bultar, brickor, skruvar, muttrar etc. och de verktyg du behöver för att kunna montera träningsredskapet korrekt.

Beskrivning illustration D

På illustrationerna visas i rätt ordning hur träningsredskapet ska monteras på bästa sätt.

⚠ VARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- 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.
- Illustrationerna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

!! ANMÄRKNING

- Spara verktygen som följer med denna produkt när monteringen är klar så att du kan använda dem för framtida servicearbeten.

Ytterligare miljö- 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.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfådd under träningen. För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärtsystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Övning Instruktioner

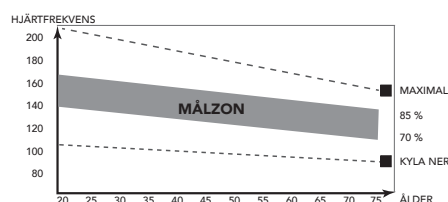
Användningen av ditt träningsredskap kommer att ge dig många fördelar; det kommer att förbättra din fysiska kondition, tona musklerna och tillsammans med en kalorikontrollerad diet hjälpa dig att gå ned i vikt.

Uppvärmningsfasen

Denna fas får blodet att börja pumpa runt i kroppen och förbereder musklerna på aktivitet. Den minskar även risken för kramp och muskelskada. Det är tillrådligt att göra några stretchövningar som visas nedan. Varje stretchövning ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller tryck inte in musklerna i en stretchövning. Om det gör ont, SLUTA

Träningsfasen

Detta är fasen där du jobbar. Efter regelbunden användning, kommer musklerna i dina ben att bli mer flexibla. I denna fas är det mycket viktigt att bibehålla ett jämnt tempo från början till slut. Ansträngningsnivån ska vara tillräcklig för att höja din puls till målzonen som visas i nedanstående figur



Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar med ungefär 15-20 minuter.

Nedvarvningsfasen

Under denna fas får ditt kardiovaskulära system och dina muskler varva ned.

Den är en upprepning av uppvärmningsövningen, t.ex. minska ditt tempo, fortsätt i ca 5 minuter. Stretchövningarna ska nu upprepas. Kom ihåg att inte tvinga eller trycka in musklerna i stretchövningen. När du blir mer vältränad, kan du träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att träna minst tre gånger i veckan, och, om möjligt, fördela dina träningsstillfällen jämnt under hela veckan.

Muskeltoning

För att tona musklerna när du använder träningsredskapet, måste du ställa in en ganska hög belastning. Detta belastar benmusklerna mer och kan innebära att du inte kan träna så länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmnings- och

nedvarvningsfaserna, men mot slutet av träningsfasen kan du öka belastningen så att dina ben får jobba hårdare. Du måste minska hastigheten för att hålla pulsen i målzonen.

Viktminskning

Den viktigaste faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Ju hårdare och längre du tränar, desto fler kalorier bränner du. Detta är i princip detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

Hjärtfrekvens

!! ANMÄRKNING

- Denna tränare kommer inte med en inbyggd hjärtfrekvensmätare. När du vill övervaka din puls måste du använda en extra enhet.

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

!! ANMÄRKNING

- Ett bröstband är inte standard med denna tränare. När du gillar att använda ett trådlöst bröstband måste du köpa detta som tillbehör.

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsband. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsband med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbandet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnen. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kan pulsmätningen bli mindre exakt.

⚠ VARNING

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsband om du har pacemaker.

⚠ OBS.

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 2 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

!! ANMÄRKNING

- Använd inte ett pulsband tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på 1,5 meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.

⚠ VARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvens under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Nyborjarniva 50-60% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar nybörjare, viktvaktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Avanceradnivå 60-70% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.

Expert 70-80% av den maximala hjärtfrekvensen

Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna (Fig. E)

Utrustningen är utrustad med justerbara stödfötter.

Om utrustningen känns instabil, ranglig eller inte är korrekt planad, kan dessa stödfötter justeras för att göra nödvändiga korrigeringar.

- Vrid stödfötterna inåt/utåt efter behov för att placera utrustningen i ett stabilt och så plant läge som möjligt.
- Dra åt låsmutterna* för att låsa stödfötterna.

💡 SNABBTIPS

- Det är lättare att göra detta med två personer, så att en person kan luta utrustningen, medan den andra gör den nödvändiga justeringen.

!! ANMÄRKNING

- Maskinen är i maximalt stabilt läge när alla stödfötter vrids helt inåt. Örja därför att placera maskinen helt plant genom att vrida alla stödfötter helt inåt, innan du vrider ut de nödvändiga stödfötterna för att stabilisera maskinen.
- Foten i mitten ska vara några millimeter ovanför golvytan när du inte sitter på sätet.

Justering af motståndet

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet.

Med hjälp av skalan (1-16) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

!! ANMÄRKNING

- På grund av de starka magneterna som används för bromssystemet, kan det inte bli någon märkbar förändring i motståndet när motståndsnivån minskas med bara ett steg från inställning 15 eller 16. I denna situation rekommenderar vi att du först minskar motståndet till inställning 10 eller lägre och sedan ökar det till önskad inställning.

fällbar (Fig D-10)

- Demontera (X), fäll upp skenan och återmontera låsning i upprätt position

Öppna sig

Som i Fällbar men i omvänd ordning.

!! ANMÄRKNING

- Håll fast skenan när den skall fällas ner för att undvika skador.

Byta ut batterier (Fig F)

Panelen är utrustad med 2 AA-batterier på panelens baksida.

Montera/byta batterierna

- Ta bort locket. (Sitter på baksidan).
- Ta bort de gamla batterierna.
Gäller endast vid byte av batterier mot nya.
- Sätt i de nya batterierna.
Se till att batterierna matchar polaritetsmarkeringarna (+) och (-).
- Montera tillbaka locket.

!! OBS

- Använda batterier ska alltid återvinnas enligt lokala lagar för att bevara miljön.

⚠ VARNING

- För att förhindra batteriläckage, utsätt inte batterierna för stora temperaturförändringar.
- För att förhindra batteriläckage, ta ut dem om du planerar att inte använda din enhet under längre perioder.
- När du sätter i flera batterier i en enhet, använd alltid samma märke, samma typ och samma energinivå.

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

Panel



⚠ OBS

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.

!! ANMÄRKNING

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter.

Förklaring av displayfunktioner

Tid

- Utan att ställa in målvärde, räknas tiden uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas tiden neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående tid).
- Om inte någon larmsignal under träningspasset skickas till manöverpanelen inom 4 sek, STOPPAS tiden.
- Område: 0:00~99:59 /± 1:00

Tid/500 m

Visar tiden för att springa ett träningspass på 500 m, baserat på aktuell roddintensitet.

A+tid/500 m: När träningen stoppas, visas ett genomsnittsvärde för tid/500 m för det senaste träningspasset.

Avstånd

- Om man inte ställer in ett målvärde, räknas avståndet uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas avståndet neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående avstånd)
- Område: 0~99900 /± 100 (m)

Kalorier

- Om man inte ställer in ett målvärde, räknas kalorierna uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas kalorierna neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående kalorier)
- Område: 0~9990

!! OBSERVERA

- Dessa data är en grov vägledning för jämförelse av olika träningspass och kan inte användas i medicinsk behandling.

Puls

- Aktuell puls visas efter 6 sek efter att manöverpanelen känt av den.
- Pulsvärdet blinkar, när hjärtslagen når målvärdet (målvärde = förinställt värde +5)
- A+puls: När träningen stoppas, visas ett genomsnittsvärde för puls under det senaste träningspasset.

Årtag

- Om man inte ställer in ett målvärde, räknas årtagen uppåt.
- När målvärde ställs in, räknas årtagen neråt från ditt målvärde till 0, då larmsignal ljuder eller blinkar. (Under nedräkning visas återstående avstånd).
- Område 0 ~9990 /± 10 (st)

Summa årtag

Summa årtag visas för alla träningspass.

Detta värde kan inte återställas, om inte man byter batterier.

SPM

- SPM = årtag per min och visar ett genomsnittsantal årtag per min under träningspasset.
- I "Träningsläge" kan detta värde ställas in som målvärde inom området 20~80.
- A+SPM: När träningspasset stoppas, visas ett genomsnittsvärde för SPM under det senaste träningspasset.

Standby-läge

I standby-läge visar manöverpanelen:

- Aktuell tid: (TT:MM)
- Aktuellt datum: (ÅÅÅÅ/MM/DD)
- Omgivande temperatur (°Celsius)

För att ställa in rätt tid/datum:

- Tryck på RESET och håll nere i 3 sek för att komma till programmeringsläget och införa tid/datum.
- Använd UPP/NER för att justera parametrar för tid/datum och bekräfta med ENTER.

Larmfunktioner

När du ställt in tid/datum, kan du även ställa in larmfunktionen. (Larm kan endast ljuda i standby-läge).

- Använd UPP/NER för att ställa in larmet i läge PÅ eller AV och bekräfta med ENTER.
- Om larmet är PÅ (ringklocka visas), blinkar timsiffrorna och du kan ställa in önskad larmtid via UPP/NER samt bekräfta med ENTER.
- Upprepa för minuter och bekräfta med ENTER.
- Ditt larm är inställt och aktiveras (endast, om manöverpanelen är i standby-läge).

Förklaring till manöverknappar**Upp**

- Ställer in ditt val.
- Ökar aktuellt värde.

Ner

- Ställer in ditt val.
- Minskar aktuellt värde.

ENTER

- Bekräftar inställningar (i programmeringsläge).
- Scannar parametrar (i träningsläge)

START/STOPP

- Startar träningspasset (i programmeringsläge)
- Stoppa (pausar) träningspasset. (i träningsläge)
- Återupptar träning (i STOPP-läge)

RESET

- Tryck på RESET en gång i inställningsläge för att återställa aktuella funktionsparametrar.
- Tryck på RESET och håll nere i 2 sek för att återställa alla funktionsparametrar och återstarta manöverpanelen.

Recovery

- När panelen detekterar en pulssignal trycker du på knappen RECOVERY för att gå till läget RECOVERY för att övervaka hjärtfrekvensens återhämtningsförmåga

Användning**Elen kopplad**

- Tryck på valfri knapp för att starta manöverpanelen efter stillestånd.
- Starta träningspasset för att väcka upp manöverpanelen.

Elen fränkopplad

Manöverpanelen ställs in automatiskt i STANDBY-läge, om inte någon signal getts inom 4 minuter. (Aktiva träningsdata kommer att förloras)

Program**Manuellt läge**

- Välj "Manuellt" och bekräfta med ENTER.
- Ställ in ditt träningsmål för "tid, avstånd, årtag, kalorier och pulsslag" via UPP/NER och bekräfta med ENTER.
- Tryck på START/STOPP för att starta din träningsinställning.

!! OBSERVERA

- Endast ett målvärde kan ställas in. Ej inställda målvärden ska bekräftas som "0" i målvärde.
- Pulsvärdet stoppar inte träningen, utan fungerar som varning.
- När målvärde ställts in, stoppas träningen, när målet uppnåtts.
- Om inget målvärde ställts in, fortsätter träningen tills användaren avslutar sin träning.

Tävlingsläge

- Tryck på MODE för att välja "Tävlingsläge" och bekräfta med ENTER.
 - L9 visas, varvid UPP/NER ställer in önskad nivå för "Tävlingsläge", vilket bekräftas med ENTER.
- Visad tid/500 är datortiden som du ska slå.

Läge	Tid/500	Läge	Tid/500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Ställ in önskat träningsavstånd (± 500 m) och bekräfta med ENTER.
- Tryck på START/STOPP för att starta en 3 sek nedräkning före din träningsstart.

!! OBSERVERA

- Träningspasset avslutas, när datorn eller du själv (användaren) har uppnått slutvärdet.
- Manöverpanelen visar "Användaren vinner" eller "datorn vinner", när du eller datorn uppnår slutvärdet först och träningen stoppas.

Recovery (Återhämtning)

Återhämtningsfunktionen registrerar hjärtats tillstånd genom att mäta hjärtfrekvensens återhämtningshastighet i antalet slag per minut. Ju snabbare din puls återvänder till det normala desto bättre tillstånd. Det är därför bäst att använda denna funktion direkt efter ditt träningspass.

- Knappen RECOVERY fungerar endast om puls detekteras.
- TIME visar "0:60" (sekunder) och räknar ner till 0.
- Datorn visar F1 till F6 efter nedräkningen för att testa hjärtfrekvensens återhämtningsstatus. Användaren hittar hjärtfrekvensens återhämtningsnivå baserad på tabellen nedan.
- Tryck på knappen RECOVERY för att gå till början.

Så här läser du testresultatet

Resultatet är baserat på din hjärtfrekvens. När du är aktiv ökar din puls i slag per minut (BPM).

När du avslutar ditt träningspass kommer din puls att stabiliseras till det normala. Ju snabbare din puls stabiliseras, desto bättre är ditt hjärttillstånd.

F1	Enastående
F2	Utmärkt
F3	Bra
F4	Över genomsnittet
F5	Genomsnittligt
F6	Under genomsnittet

!! OBS!

- Resultatdata för "Recovery" (Återhämtning) får endast användas som en personlig referens och har inget medicinskt värde.
- När din puls ökade under testminuten kommer den också att visa F6.

Bluetooth & APP

- Denna panel kan ansluta APP (Fit Hi Way) på den smarta enheten med Bluetooth. (iOS & Android).
- Upprätta Bluetooth-anslutningen endast via anslutningsläget på den installerade APP-enheten på din smarta enhet.

!! OBS

- Tunturi ger dig endast möjligheten att ansluta din träningspanel med en Bluetooth-anslutning. Därför bär Tunturi inget ansvar för skador eller felfunktioner som uppstår på andra produkter än Tunturi-produkter.
- Kolla webbplatsen för extra information.

Denna konsol kan ta emot en Bluetooth-pulssändare. Det finns inget behov av att para ihop enheten eftersom konsolen automatiskt kommer att upptäcka pulssändaren när den är inom räckvidden.

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.

⚠ VARNING

- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.
 - Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
 - Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
 - Smörj vid behov.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

- Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
- Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Knika rullar

- När hjulen för mycket brus när du flyttar, applicera 2cc. smörjmedel på båda skenor.

⚠ VARNING

- Vi rekommenderar att du använder ett silikonbaserat smörjmedel.
- För mycket smörjmedel kan jord mattan eller damm skadas. Torka bort så mycket smörjmedel med en torr trasa.

Transport och lagring

⚠ VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
 - Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
 - Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Garanti

Tunturis årgarantitunt

Garantivillkor

Konsumenten har rätt till tillämpliga lagliga rättigheter som anges i den nationella lagstiftningen om handel med konsumentvaror. Denna garanti begränsar inte dessa rättigheter. Köparens garanti är endast giltig om produkten används i en miljö som är godkänd av Tunturi New Fitness BV och underhålls enligt instruktionerna för den

specifika utrustningen. Den produktspecifika godkända miljön och underhållsinstruktionerna anges i produktens "användarhandbok". "Användarhandboken" kan laddas ned från vår webbplats. <http://manuals.tunturi.com>

Garantivillkor

Garantivillkoren börjar att gälla från inköpsdatumet. Garantivillkoren kan variera mellan olika länder. Kontakta en lokal återförsäljare om garantivillkoren.

Garantins omfattning

Oavsett omständigheter, ansvarar inte Tunturi New Fitness BV eller Tunturis återförsäljare för uppkomna personskador som påverkar köparen, och som innebär inkomstförlust eller andra ekonomiska följdverkningar.

Gegränsningar i garantin

Garantin gäller för arbets- och materialfel, förutsatt att redskapet är i originalmonterat skick. Garantin gäller endast fel som uppstår vid normalt bruk och då den använts enligt Tunturis instruktioner gällande montering, skötsel och användning. Tunturi New Fitness BV och Tunturis återförsäljare ansvarar ej för fel som uppkommer utanför deras kontroll.

Garantin gäller endast redskapets ursprungliga ägare och är gällande endast i de länder där det finns en godkänd Tunturi New Fitness BV återförsäljare.

Garantin gäller ej för redskap eller delar som har ändrats utan Tunturi New Fitness BV:s godkännande. Garantin gäller ej för fel som beror på normalt slitage, felaktig användning, användning i förhållanden som inte är avsett för redskapet, korrosion eller lastnings- och transportskador.

Garantin täcker inte ljud som uppstår under användning såvida dessa inte väsentligt hindrar utrustningens användning eller har orsakas av ett fel i utrustningen.

Garantin gäller inte för underhållsarbete, som rengöring, smörjning eller normal kontroll av komponenterna och inte heller för monteringsarbete som kunden själv kan göra och som inte kräver att redskapet plockas isär/sätts ihop. Det gäller till exempel byte av mätare, trampor eller andra motsvarande enkla delar.

Garantireparationer utförda av andra än en godkänd Tunturi-representant, ersätts inte. Ifall instruktionerna i manualen inte följs upphävs produktens garanti.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd/ (ihopvikt)	cm	217.0/ 108.0
Bredd	cm	50.0
Höjd/ (ihopvikt)	cm	83.0/ 134.0
Vikt	kg	26.5
Max användarvikt	kg	120
Batteristorlek	2x	AA
Hjärtfrekvens-mätning tillgänglig via:	Handgrepps kontakt 5.0 Khz 5,3 kHz. Bluetooth (BLE) ANT+	Nej Nej Nej Ja Nej

!! OBS

- För att få reda på mer om produktdimensioner och funktionella dimensioner, se illustration G

Försäkringen från tillverkaren

Tunturi New Fitness BV försäkrar att Signature R20 Roddmaskin överensstämmer med följande standarder och direktiv:

- RoHS-direktivet (2011/65/EU)
- Allmän produktsäkerhetsförordning (GPSR) – (EU) 2023/988
- Batterireglering (EU) 2023/1542

Härmed förklarar Tunturi New Fitness BV att Signature R20 Roddmaskin av radioutrustningstyp är i överensstämmelse med direktivet 2014/53/EU.

Försäkringen om överensstämmelse, inklusive alla standarder och direktiv, kan laddas ner från vår webbplats: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2026 Tunturi New Fitness BV
Alla rättigheter förbehållna.

- Produkten och handboken kan komma att ändras.
- Specifikationer kan ändras utan förvarning.
- På vår webbplats finns den senaste bruksanvisningen.

Suomeksi

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

Sisältö

Tervetuloa.....	72
Turvallisuusvaroitukset	72
Kokoamisohjeet.....	73
Kuvan A kuvaus	73
Kuvan B kuvaus	73
Kuvan C kuvaus	73
Kuvan D kuvaus	73
Lisätietoja ympäristöstä.....	73
Harjoitukset.....	73
Ohjeita harjoittelua varten	73
Syke.....	74
Käyttö.....	74
Tukijalkojen säätö (Kuva E)	74
Vastuksen säätäminen	74
Äilytysasento (kuva D-10).....	74
Paristojen vaihto (Kuva F)	75
Soutaminen	75
Ohjauspaneeli	75
Näytön toimintojen selitykset.....	75
Painikkeiden selitykset	76
Toiminto	76
Ohjelmat	76
Recovery (Palautuminen)	77
Sovellus & Bluetooth	77
Puhdistus ja huolto	77
Viat ja häiriöt	77
Sykkivä rullat.....	77
Kuljetus ja säilytys	77
Takuu	77
Tekniset tiedot.....	78
Valmistajan vakuutus	78
Vastuuvapauslauseke.....	78

Tervetuloa

Tervetuloa Tunturi Fitness -maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Tunturi-laitteen ostosta. Tunturi tarjoaa laajan valikoiman ammattimaisia kuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät ja soutu-laitteet. Tunturi-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.tunturi.com

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perekdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin alat käyttää kuntolaitettasi. Noudata aina seuraavia varotoimia:

Turvallisuusvaroitukset

⚠ VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.
- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Enimmäiskäyttö on rajoitettu 3 tuntiin päivässä
- Tätä laitetta voivat käyttää 8-vuotiaat ja sitä vanhemmat lapset sekä henkilöt, joilla on heikentyneet fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt tai joilla ei ole kokemusta ja tietoa, jos heitä valvotaan tai heille on annettu ohjeet laitteen turvalliseen käyttöön ja he ymmärtävät laitteen käyttöön liittyvät vaarat.
- Lapsia on valvottava, jotta varmistetaan, etteivät he leiki laitteella.
- 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 pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10°C~35°C/ 50°F~95°F. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5°C~45°C/ 41°F~113°F.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.
- Käytä laitetta vain sen aiottuun 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 220 kg (265 lbs) ainava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

Kokoamisohjeet

Kuvan A kuvaus

Kuvassa on esitetty, miltä harjoituslaite näyttää, kun asennus on saatu valmiiksi.

Voit käyttää tätä viitteenä asennuksen aikana, mutta tee asennusvaiheet aina oikeassa järjestyksessä kuvien mukaisesti.

Kuvan B kuvaus

Kuvassa on esitetty, mitä komponentteja ja osia sinun tulisi löytää poistaessasi tuotteen pakkauksesta.

!! HUOMAUTUS!!

- Pienet osat voivat olla piilossa / pakattuina Styrofoam-tuotesuojan koloihin.
- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kuvan C kuvaus

Kuvassa on esitetty tuotteesi mukana tuleva välinepaketti. Välinepaketti sisältää pultit, aluslaatat, ruuvit, mutterit jne. sekä tarvittavat työkalut harjoittelulaitteen asianmukaiseen asennukseen.

Kuvan D kuvaus

Kuvassa on esitetty oikea järjestys, jota noudattamalla harjoittelulaitteen asennus onnistuu parhaiten.

⚠ VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

⚠ HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.
- Katso piirroksista laitteen oikea asennus.

!! ILMOITUS

- Kun olet suorittanut asennuksen loppuun, pane tämän tuotteen mukana toimitetut työkalut talteen tulevia huoltotöitä varten.

Lisätietoja ympäristöstä

Pakkauksen hävittäminen

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

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.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoa lisäämällä

harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitus aikaan yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venyttellä harjoittelun lopuksi.

Ohjeita harjoittelua varten

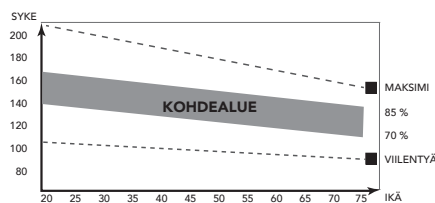
Kuntolaitteen käyttö tarjoaa monia etuja: se parantaa fyysistä kuntoa, kiinteyttää lihaksia ja hallittuun ruokavalion yhdistettynä se auttaa myös pudottamaan painoa.

Lämmittelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on saada veri virtaamaan nopeammin ympäri kehoa ja panna lihakset tekemään työtä. Lämmittely vähentää myös kramppien ja lihavammojen riskiä. Suosittelemme, että teet muutaman venyttelyharjoituksen alla olevan kuvan mukaisesti. Jokaisen venytyksen tulisi kestää noin 30 sekuntia. Älä tee venytyksiä väkisin tai nykäisten - jos tunnet kipua, LOPETA.

Harjoitteluvaihe

Tämä on se vaihe, jossa ponnistelet. Säännöllisen harjoittelun tuloksena jalkojesi lihakset tulevat joustavammiksi. Tässä vaiheessa on hyvin tärkeää ylläpitää tasaista nopeutta koko ajan. Rasituksen tulisi olla riittävän suuri, jotta sykkeesi nousee tavoitealueelle alla olevan kaavion mukaisesti



Tämän vaiheen tulisi kestää vähintään 12 minuuttia, mutta useimmilla aloittelijoilla se on noin 15-20 minuuttia.

Jäähdyttelyvaihe

Tämän vaiheen tarkoituksena on antaa verenkiertojärjestelmäsi ja lihaksiesi palautua. Jäähdyttelyssä toistetaan lämmittelyvaiheen harjoitukset vähentämällä ensin nopeutta ja jatkamalla tällä nopeudella noin 5 minuuttia. Toista sitten venyttelyharjoitukset pitäen mielessä, että venytyksiä ei saa tehdä väkisin tai nykäisten. Kun kuntosi nousee, voit tarvita pidempiä ja raskaampia harjoituksia. On suositeltavaa treenata vähintään kolme kertaa viikossa, ja harjoittelut olisi hyvä jakaa tasaisesti viikon varrelle.

Lihasten kiinteytys

Jos tavoitteesi on lihasten kiinteytys, sinun pitää asettaa vastus suureksi. Silloin jalkojesi lihakset rasittuvat enemmän, etkä ehkä pysty treenaamaan niin pitkään kuin haluaisit. Jos tavoitteesi on myös kunnan kohentaminen, sinun pitää muuttaa harjoitteluojelmaasi. Harjoittele lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheissa normaalisti, mutta lisää vastusta harjoitteluvaiheessa, jotta jalkasi joutuvat tekemään enemmän työtä. Vähennä tarvittaessa nopeutta, jotta sykkeesi pysyy tavoitealueella.

Painon pudotus

Ratkaisevaa on se, miten rasittavaa harjoittelu on. Mitä enemmän ja mitä pidempään harjoittelet, sitä enemmän poltat kaloreita. Vaikutus on sama kuin jos harjoittelisit kunnon kohentamiseksi, vaikka tavoite on nyt toinen.

Syke

!! ILMOITUS

- Tämä kouluttaja ei ole varustettu sykemittarilla. Kun haluat seurata sykettäsi, sinun on käytettävä ylimääräistä laitetta.

Sykkeeseen mittaus (sykevyö)

!! ILMOITUS

- Tämän laitteen vakioitoimitukseen ei sisälly sykevyötä. Jos haluat käyttää langatonta sykevyötä, sinun on ostettava se erikseen.

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetinvyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaus voi olla epätarkempi.

! VAROITUS

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.

! HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista, että niiden keskinäinen etäisyys on vähintään 2 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettämiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.

!! ILMOITUS

- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sykkeen korkeintaan 1,5 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.

! VAROITUS

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Aloittelija

50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Edistynyt

60-70% suurimmasta allitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.

Ekspertti

70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta

Sopiva kunnoltaan erittäin hyville henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

Käyttö

Tukijalkojen säätö (Kuva E)

Laitteessa on säädettävät tukijalat.

Jos laite tuntuu epävakaalta tai huteralta tai se ei ole tasapainossa, tämä voidaan korjata tukijalkoja säätämällä.

- Käännä tukijalat sisään/ulos tarpeen mukaan, jotta saat laitteen tukevaan asentoon ja mahdollisimman hyvin vaakatasoon.
- Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterin holkit*.

💡 VINKKI

- Tämä on helpompaa kaksin niin, että toinen henkilö kallistaa laitetta ja toinen tekee tarvittavat säädöt.

!! ILMOITUS

- Laite on vakain, kun kaikki tukijalat on kierretty täysin sisään. Tämän vuoksi, aloita laitteen säätäminen vaakasuoraan kiertämällä kaikki tukijalat ensin täysin sisään, ennen kuin kierrät tarvittavia jalkoja ulospäin laitteen saamiseksi vakaaksi.
- Keskimmäisen jalan tulisi olla muutaman millimetrin verran irti lattiasta, kun et istu istuimella.

Vastuksen säätäminen

Kasvattaaksesi tai pienentääksesi vastusta, käännä putken säätönupista. Myötäpäivään kääntämällä (+) lisäät vastusta ja vastapäivään (-) kääntämällä pienennät vastusta.

Nupin yläpuolella oleva asteikko (1-16) auttaa sopivan vastuksen asettamisessa.

!! ILMOITUS

- Jarrujärjestelmässä käytettyjen vahvojen magneettien vuoksi vastus ei välttämättä muutu havaittavissa, kun vastustasoa alennetaan vain yhden askeleen asetuksesta 15 tai 16. Tässä tilanteessa suosittelemme vähentämään vastusta ensin arvoon 10 tai pienemmäksi ja lisäämään sen sitten haluttuun asetukseen.

Äilytysasento (kuva D-10)

- Poista lukitus (X), nosta liukuputki ylös ja asenna lukitus paikoilleen, jotta laite jää tukevasti säilytysasentoon.

Avautua

Kuten Collapse, mutta päinvastaisessa järjestyksessä.

!! ILMOITUS

- Kun laite säädetään takaisin säilytysasennosta käyttöasentoon, tue kädellä liukuputkiosaa alas laskettaessa.

Paristojen vaihto (Kuva F)

Ohjauspaneeli on varustettu 2:llä AA-paristolla ohjauspaneelin takaosassa.

Paristojen asentaminen / vaihtaminen

- Irrota kansi. (Sijaitsee takapuolella).
- Poista vanhat paristot.
Pätee vain, kun paristot vaihdetaan uusiin.
- Aseta uudet paristot paikoilleen.
Varmista, että paristot vastaavat napaisuusmerkintöjä (+) ja (-).
- Asenna kansi.

!! HUOMAUTUS

- Tyhjät paristot tulee aina kierrättää paikallisten lakien mukaisesti ympäristön suojelemiseksi.

! VAROITUS

- Älä altista paristoja suurille lämpötilamuutoksille estääksesi niiden vuodot.
- Estä paristojen vuotaminen ottamalla ne pois laitteesta, jos aiot olla käyttämättä laitetta pidempään aikaan.
- Kun asetat laitteeseen useita paristoja, käytä aina samaa merkkiä, samaa tyyppiä ja samaa virtatasoa.

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.

Ohjauspaneeli**! HUOMAUTUS**

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsilläsi tai terävillä esineillä.

!! ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin.

Näytön toimintojen selitykset**Aika**

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, ajan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, aika alkaa harjoitusaikavoitteesta ja etenee nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytössä näkyy "jäljellä oleva aika")
- Ellei monitorille lähetetä mitään signaalia 4 sekuntiin harjoituksen aikana, harjoitusajan mittaus pysähtyy
- Alue: 0:00~99:59 / $\pm$ 1:00

Harjoitusaika / 500 m

Tarkoittaa aikaa, joka tarvitaan tämänhetkellä soutuohjelmalla harjoitukseen, kun harjoitusmatka on 500 metriä.

Keskim. aika / 500 m Kun harjoittelu pysäytetään, näytössä näkyy viimeisimmän harjoituksen keskimääräinen aika 500 metrin matkalla.

Matka

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, harjoitusmatkan arvo kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, harjoitusmatkan arvo etenee tavoitematkasta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytössä näkyy "jäljellä oleva matka")
- Alue: 0~99900 / $\pm$ 100 (m)

Kalorit

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, kalorimäärä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, kalorimäärän arvo etenee tavoitearvosta nolnaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytössä näkyvät "jäljellä olevat kalorit")
- Alue: 0~9990.

!! HUOM

- Nämä tiedot muodostavat suurpiirteisen oppaan eri harjoitusjaksojen vertailuun. Niitä ei voi käyttää lääketieteellisessä hoidossa.

Pulssi

- Tämänhetkinen pulssi näkyy kuuden sekunnin kuluttua siitä, kun konsoli on havainnut sen.
- Pulssiarvo vilkkuu, kun syke on tavoitteessa (tavoite = ennalta määritetty arvo + 5)
- Keskim. pulssi: Kun harjoittelu pysäytetään, näytössä näkyy viimeisimmän harjoituksen keskimääräinen pulssi.

Vedot

- Jos tavoitearvoa ei ole määritetty, vetomäärä kasvaa.
- Kun määritetään tavoitearvo, vetomäärän arvo etenee tavoitearvosta nollaan, minkä jälkeen kuuluu tai näkyy hälytys. (Näytössä näkyvät ”jäljellä olevat vedot”)
- Alue 0~9990 / ± 10

Vedot yhteensä

näyttää kaikkien harjoitusten yhteenlasketun vetomäärän. Tätä arvoa ei voi nollata muuten kuin vaihtamalla paristot.

SPM

- SPM tarkoittaa vetoja minuutissa (Strokes per Minute), ja tässä kohdassa näkyy keskimääräinen vetomäärä minuutissa harjoituksen aikana.
- ”Harjoitustilassa” tämä voidaan asettaa tavoitteeksi alueella 20~80.
- Keskim. SPM: Kun harjoittelu pysäytetään, näytössä näkyy viimeisimmän harjoituksen keskimääräinen SPM-arvo.

Valmiustila

Valmiustilassa konsolissa näkyvät seuraavat tiedot:

- Todellinen kellonaika (HH:MM)
- Todellinen päivämäärä (VVVV/KK/PP)
- Ympäristön lämpötila (°Celsius)

Aseta oikeat kellonaika-/päivämääräasetukset seuraavasti:

- Siirry kellonajan/päivämäärän ohjelmointitilaan painamalla Reset-painiketta yhtäjaksoisesti kolmen sekunnin ajan.
- Säädä kellonajan/päivämäärän parametreja ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista asetukset painamalla Enter-painiketta.

Hälytystoiminto

Kun kellonajan/päivämäärän parametrit on asetettu oikein, voit asettaa myös hälytyksen.

(Hälytys voi kuulua vain valmiustilassa.)

- Aseta hälytys päälle- tai pois-tilaan ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Jos hälytys on asetettu päälle-tilaan (näytössä on kello), tuntilukemat vilkkuvat. Aseta hälytyksen haluttu tunti ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Tee sama minuuteille, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Hälytys on asetettu, ja se aktivoidaan (vain jos konsoli on valmiustilassa).

Painikkeiden selitykset

Ylös

- Valinnan määrittäminen.
- Suurennä arvoa.

Alas

- Valinnan määrittäminen.
- Pienennä arvoa.

Enter

- Vahvista asetus. (ohjelmointitilassa)
- Selaa parametreja. (harjoittelutilassa)

Start/Stop

- Käynnistä harjoitus. (ohjelmointitilassa)
- Pysäytä (keskeytä) harjoitus. (harjoittelutilassa)
- Jatka harjoittelua. (pysäytystilassa)

Reset

- Asetustilassa voit nollata nykyisen toiminnon luvut painamalla kerran RESET-painiketta.
- Nollaa kaikki toimintoluvut ja käynnistä konsoli uudelleen painamalla RESET-painiketta yhtäjaksoisesti kahden sekunnin ajan.

Recovery

- Kun konsoli on havainnut sykkeen signaalin, siirry palautumistilaan painamalla RECOVERY-näppäintä, jotta voit valvoa sykkeen palautumiskykyä

Toiminto

Laitteen kytkeminen päälle

- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle painamalla mitä tahansa painiketta.
- Kytke lepotilassa oleva konsoli päälle aloittamalla harjoitus.

Laitteen kytkeminen pois päältä

Jos monitorille ei lähetetä mitään signaalia neljään minuuttiin, se siirtyy automaattisesti LEPOTIILAAN. (Käynnissä olevan harjoituksen tiedot menetetään.)

Ohjelmat

Manuaalinen tila

- Valitse ”Manuaalinen”, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Aseta harjoitustavoitteesi ”harjoitusajalle, matkalle, vedoille, kaloreille ja pulssille” ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista Enter-painikkeilla.
- Paina Start/Stop-painiketta aloittaaksesi harjoituksen määrittämisen.

!! HUOM

- Voit asettaa vain yhden tavoitteen. Tavoitteet, joita ei ole asetettu, tulee vahvistaa ”0”-tavoitteina.
- Pulssi ei ole harjoituksen päättymisen tavoite, vaan se asetetaan vain varoitukseksi.
- Kun tavoite on asetettu, harjoitus päättyy, kun tavoite on saavutettu.
- Jos tavoitetta ei ole asetettu, harjoitus jatkuu, kunnes käyttäjä lopettaa harjoittelun.

Kilpailutila

- Valitse ”kilpailutila” painamalla Mode-painiketta, ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Näyttöön tulee L9. Aseta haluttu ”kilpailutilan” taso ylös- ja alas-painikkeilla, ja vahvista painamalla Enter-painiketta. Näytössä näkyvä ”harjoitusaika / 500” on tietokoneen aika, joka sinun on voitettava.

Tila	Harjoitusaika/ 500	Tila	Harjoitusaika/ 500
L1	8:00 min	L9	4:00 min
L2	7:30 min	L10	3:30 min
L3	7:00 min	L11	3:00 min
L4	6:30 min	L12	2:30 min
L5	6:00 min	L13	2:00 min
L6	5:30 min	L14	1:30 min
L7	5:00 min	L15	1:00 min
L8	4:30 min		

- Aseta haluttu harjoitusmatka ($\pm$ 500 m), ja vahvista painamalla Enter-painiketta.
- Paina Start/Stop-painiketta aloittaaksesi kolmen sekunnin lähtölaskennan ennen harjoituksen aloittamista.

!! HUOM

- Harjoitus päättyy, kun joko tietokone (PC) on päässyt loppuun tai sinä (User, käyttäjä) olet päässyt loppuun.
- Konsolin näyttöön tulee viesti "User win" (käyttäjä voitti) tai "PC win" (tietokone voitti) riippuen siitä, pääsetkö sinä vai pääseekö tietokone ensin loppuun, ja harjoitus päättyy.

Recovery (Palautuminen)

Palautumistoiminnolla rekisteröidään sydämen tila mittaamalla sykkeen palautumisnopeus lyönteinä minuutissa. Mitä nopeammin sykkeesi laskee normaaliksi, sitä paremmassa kunnossa olet. Siksi tätä toimintoa tulisi käyttää parhaiten suoraan harjoittelun jälkeen.

- RECOVERY-näppäin toimii vain, jos konsoli havaitsee sykkeen signaalin.
- Näytössä näkyvä aika-arvo TIME on 0:60 (sekuntia) ja aika lasketaan taaksepäin 0:an.
- Taaksepäin laskemisen jälkeen näytössä esitetään arvot F1 - F6 sykkeen palautumistilan tarkistamiseksi. Käyttäjä voi tarkistaa sykkeen palautumisasteen alla olevan kaavion avulla.
- Voit palata alkuun painamalla uudestaan näppäintä RECOVERY.

Testituloksen lukeminen.

Tulos perustuu sydämesi sykettiin. Kun olet aktiivinen, sykkeesi nousee lyönteinä minuutissa (BPM).

Kun lopetat harjoituksen, sykkeesi vakautuu normaaliksi. Mitä nopeammin sykkeesi vakautuu, sitä parempi sydämesi kunto on.

F1	Loistava
F2	Erinomainen
F3	Hyvä
F4	Keskiarvon yläpuolella
F5	Keskimääräinen
F6	Keskiarvon alapuolella

!! HUOMAUTUS

- "Recovery" (Palautuminen) -tulostietoja voidaan käyttää vain henkilökohtaisena viitteenä, eikä niillä ole mitään lääketieteellistä arvoa.
- Kun sykkeesi nousi testiminuutin aikana, se osoitetaan myös tuloksella F6.

Sovellus & Bluetooth

- Tämä konsoli voi muodostaa yhteyden älylaitteen sovellukseen Bluetoothin välityksellä. (iOS & Android)
- Luo Bluetooth-yhteys vain asennetun APP-yhteystilan avulla älykkäässä laitteessa.

!! HUOM

- Tunturi ainoastaan tarjoaa mahdollisuuden yhdistää kuntolaite Bluetooth-yhteyden välityksellä. Tunturi ei siten ole vastuussa muiden kuin Tunturi-tuotteiden vahingoista tai toimintahäiriöistä.
- Tarkista verkkosivuilla lisätietoja.

Tämä konsoli voi vastaanottaa Bluetooth-syke mittarin. Laitetta ei tarvitse muodostaa pariksi, koska konsoli tunnistaa automaattisesti syke mittarin, kun se on alueella.

Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibroitua kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritettua huollon jälkeen.

⚠ VAROITUS

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.
- Lapset eivät saa puhdistaa laitetta tai tehdä käyttäjälle tehtäviä huoltotoimenpiteitä ilman valvontaa.

- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää

- Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
- Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

Sykkivä rullat

- Kun pyörät liikaa meteliä liikkeessaan, sovelletaan 2cc. voiteluainetta sekä kiskot.

⚠ VAROITUS

- Suosittelemme silikonipohjaista voiteluainetta.
- Liika voiteluaine voi liata matto tai pölyä vaurioita. Pyyhi liikaa voiteluainetta kuivalla liinalla.

Kuljetus ja säilytys

⚠ VAROITUS

- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

- Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tarttuka tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyöriä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
- Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Takuu

Tunturi-kuntolaitteen omistajan takuu

Takuuehdot

Kuluttaja on oikeutettu soveltuviin, kansallisessa kuluttajatuotteiden kauppaa koskevassa lainsäädännössä mainittuihin lakisääteisiin oikeuksiin. Tämä takuu ei rajoita näitä oikeuksia. Ostajan takuu on voimassa vain, jos tuotetta käytetään ympäristössä, jonka Tunturi New Fitness BV on kyseiselle laitteelle hyväksynyt. Kunkin tuotteen sallitut käyttöympäristöt ja huolto-ohjeet on esitetty tuotteen käyttöohjeessa. Käyttöohje on ladattavissa verkkosivustoltamme. <http://manuals.tunturi.com>

Takuuehdot

Takuuehdot tulevat voimaan tuotteen ostopäivästä lukien. Takuuehdot voivat olla erilaiset eri maissa, joten pyydä takuuehdot paikalliselta jälleenmyyjältä.

Takuun kattavuus

Missään olosuhteissa Tunturi New Fitness BV tai Tunturi-jälleenmyyjä ei vastaa ostajalle mahdollisesti aiheutuvista välillisistä vahingoista, kuten käyttöhyödyn tai tulojen menetyksestä taikka muista taloudellisista seurausvahingoista.

Takuun rajoitukset

Takuu kattaa työstä ja materiaalista johtuvat virheet kuntolaitteessa, joka on alkuperäisessä kokoonpanossaan.

Takuu koskee vain virheitä, jotka ilmenevät normaalissa ja laitteen mukana tulleen ohjekirjan mukaisessa käytössä edellyttäen, että Tunturin asennus-, huolto- ja käyttöohjeita on noudatettu. Tunturi New Fitness BV:n ja Tunturin jälleenmyyjät eivät vastaa virheistä, jotka aiheutuvat heidän vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevista seikoista. Takuu on voimassa vain niissä maissa, joissa Tunturi New Fitness BV:llä on valtuutettu maahantuoja. Takuu ei koske sellaisia kuntolaitteita tai osia, joita on muutettu ilman Tunturi New Fitness BV:n suostumusta. Takuu ei koske virheitä, jotka johtuvat luonnollisesta kulumisesta, virheellisestä käytöstä, käytöstä olosuhteissa, joihin kuntolaitetta ei ole tarkoitettu, korroosiosta tai lastaus- tai kuljetusvahingoista.

Takuu ei koske käyttöäniä, jotka eivät olennaisesti haittaa laitteen käyttöä eivätkä johdu laitteessa olevasta virheestä. Takuu ei myöskään sisällä kunnossapitotoimenpiteitä, kuten puhdistusta, voitelua tai sen osien normaalia tarkistamista, eikä sellaisia asennustoimenpiteitä, jotka asiakas voi suorittaa itse ja jotka eivät edellytä erityistä kuntolaitteen purkamista / kokeamista. Tällaisia toimenpiteitä ovat esim. mittareiden, polkimien tai muiden vastaavien yksinkertaisten osien vaihdot. Muun kuin valtuutetun Tunturi-edustajan suorittamia takuukorjauksia ei korvata. Laitteen käyttöohjeen noudattamatta jättäminen aiheuttaa takuun raukeamisen.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus/ (taitettuna)	cm	217.0/ 108.0
Leveys	cm	50.0
Korkeus/ (taitettuna)	cm	83.0/ 134.0
Paino	kg	26.5
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg	120
Paristokoko	2x	AA
Syke voidaan mitata seuraavasti:	käsi- ja jalkavirturit 5.0 Khz 5.3 Khz. Bluetooth (BLE) ANT+	Ei Ei Ei Joo Ei

!! HUOMAUTUS

- Jos haluat tietää tuotteen mitat ja toiminnalliset mitat, katso kuva G.

Valmistajan vakuutus

Tunturi New Fitness BV vakuuttaa, että Signature R20 Soutulaite on seuraavien standardien ja direktiivien mukainen:

- RoHS-direktiivi (2011/65/EU)
- Yleinen tuoteturvallisuusasetus (GPSR) – (EU) 2023/988
- Akun säätö (EU) 2023/1542

Täten Tunturi New Fitness BV vakuuttaa, että radiolaitetyyppinen Signature R20 Soutulaite harjoituslaite on direktiivin mukainen 2014/53/EU.

Vaatumustenmukaisuusvakuutus, joka sisältää kaikki standardit ja direktiivit, on ladattavissa verkkosivustoltamme: <https://doc.tunturi.com>

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2026 Tunturi New Fitness BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

- Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua.
- Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.
- Katso käyttöohjeiden uusien versio verkkosivustoltamme.

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



20260521-W