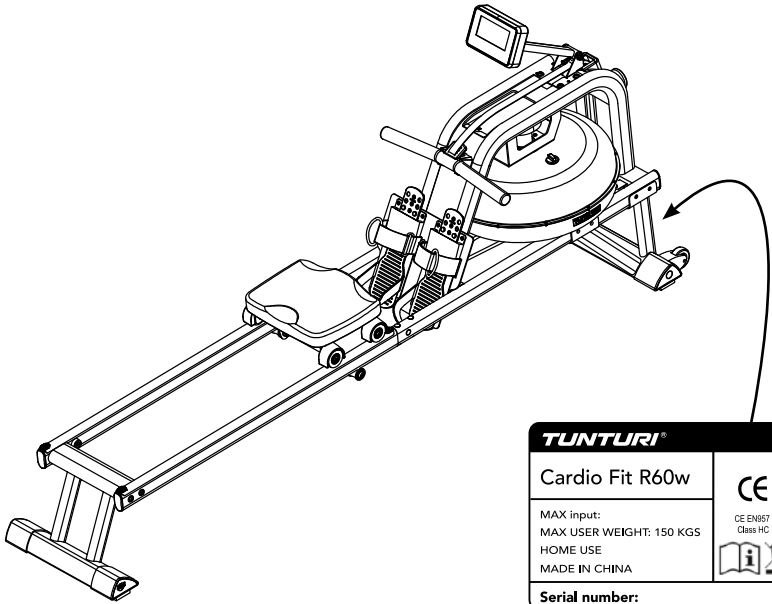


TUNTURI®

Cardio Fit R60w

DK Brugermanual

13 - 22

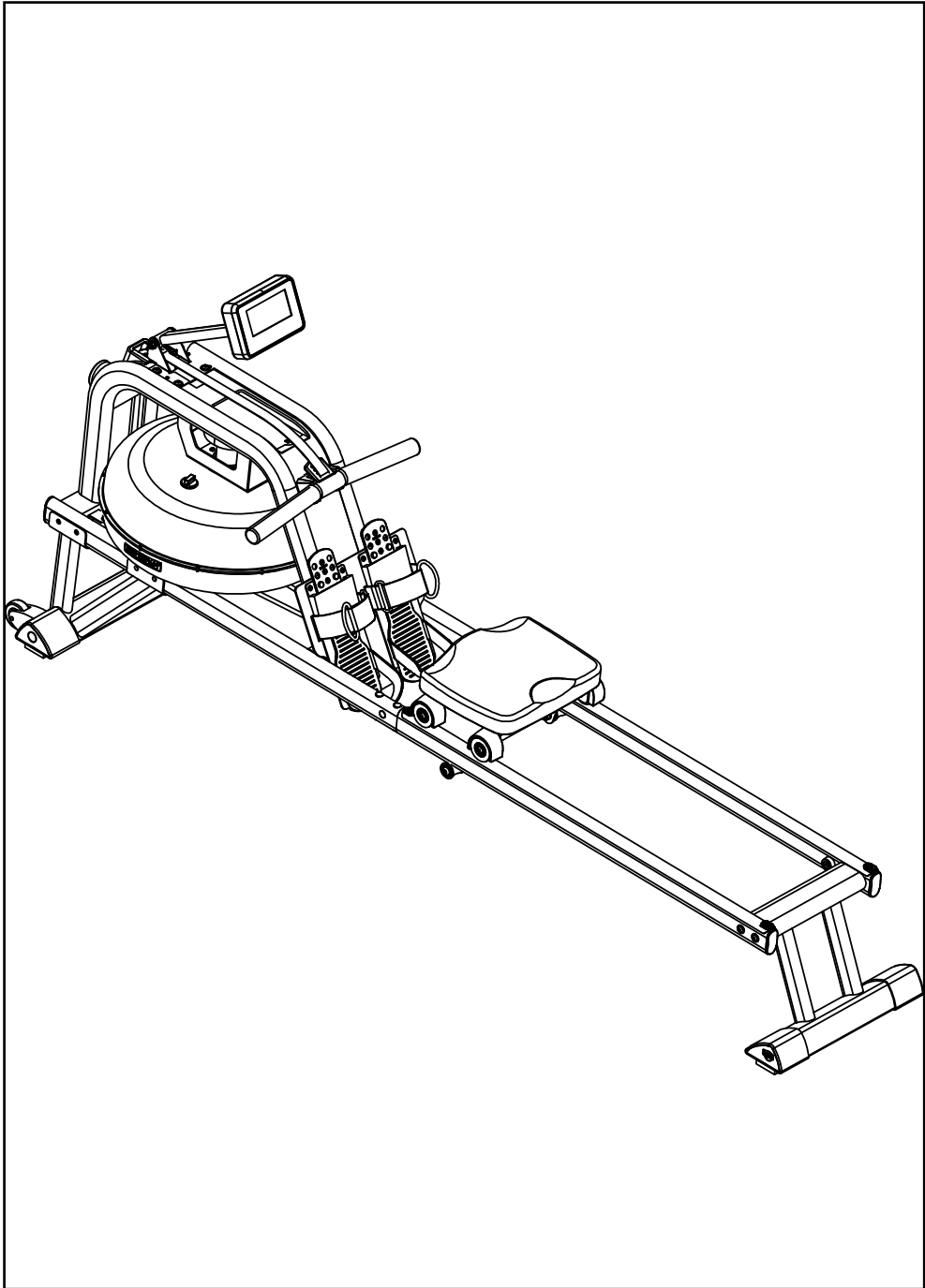


TUNTURI®	
Cardio Fit R60w	
MAX input: MAX USER WEIGHT: 150 KGS HOME USE MADE IN CHINA	CE CE EN957 Class HC  
Serial number:	

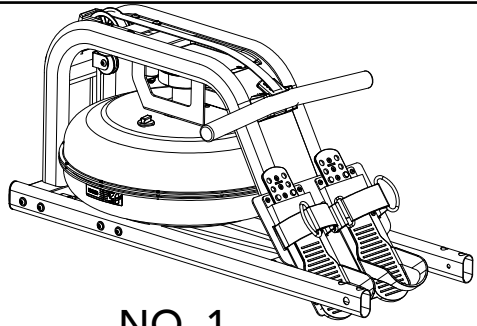
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

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

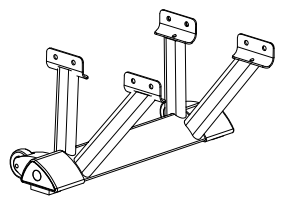
A



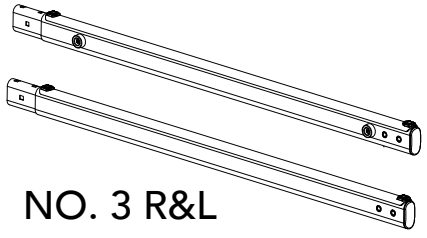
B



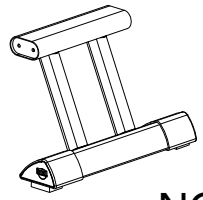
NO. 1



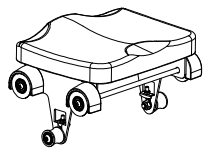
NO. 2



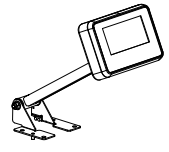
NO. 3 R&L



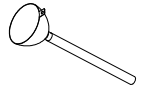
NO. 4



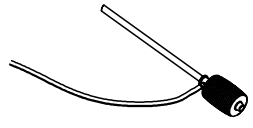
NO. 36



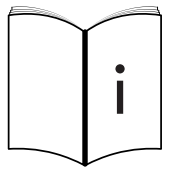
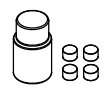
NO. 46




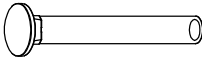
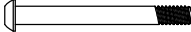
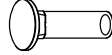



NO. 90



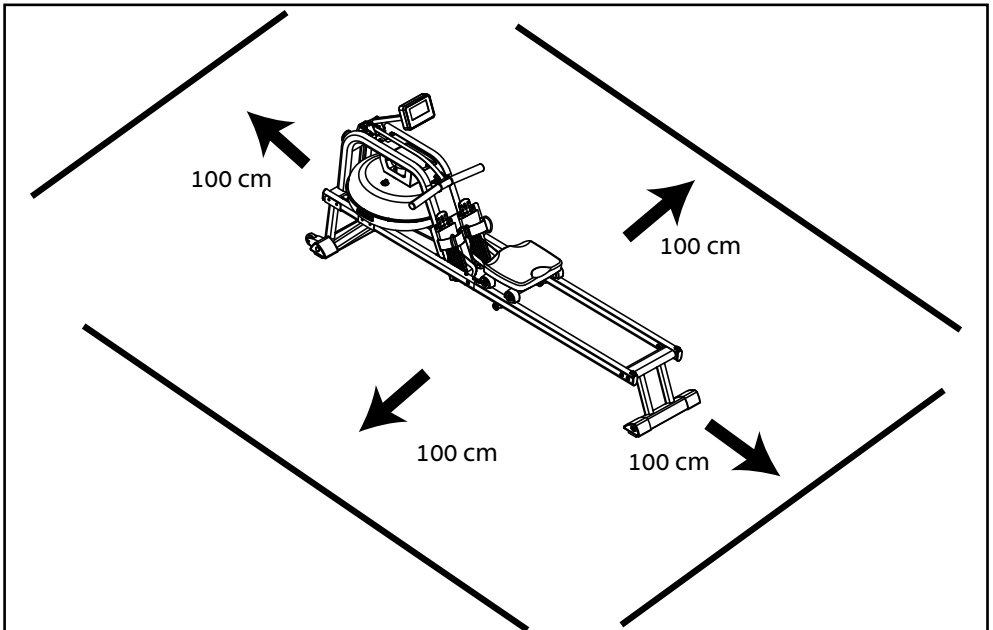
NO. 89



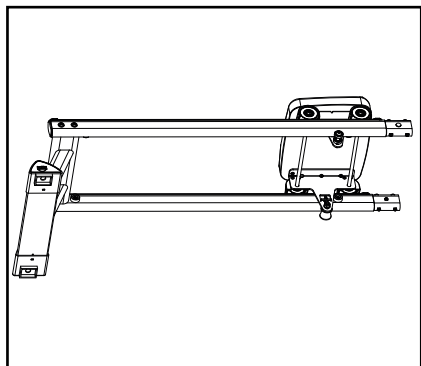
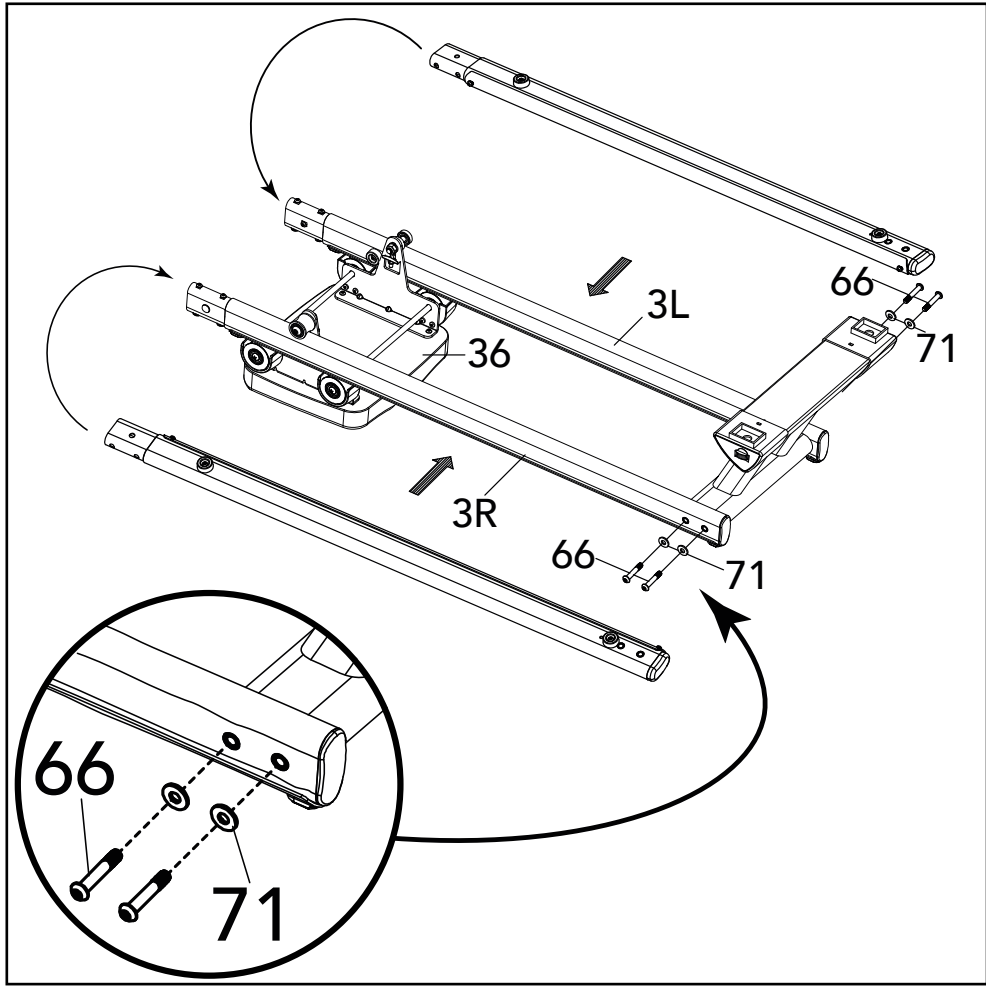
C


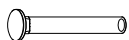
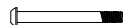




 <p>#60 M8x15 12x</p>	 <p>#77 M8x57 4x</p>
 <p>#66 M8x45 4x</p>	 <p>#78 M8x27 2x</p>
 <p>#67 M6x15 6x</p>	 <p>#91 S 5 1x</p>
 <p>#71 Ø20xØ8,5x1.5 16x</p>	

D

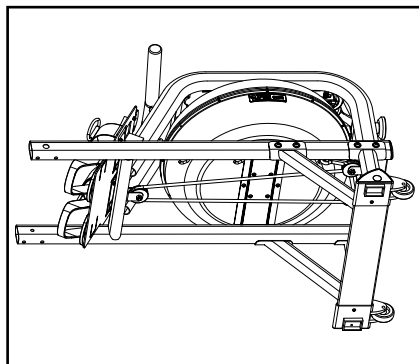
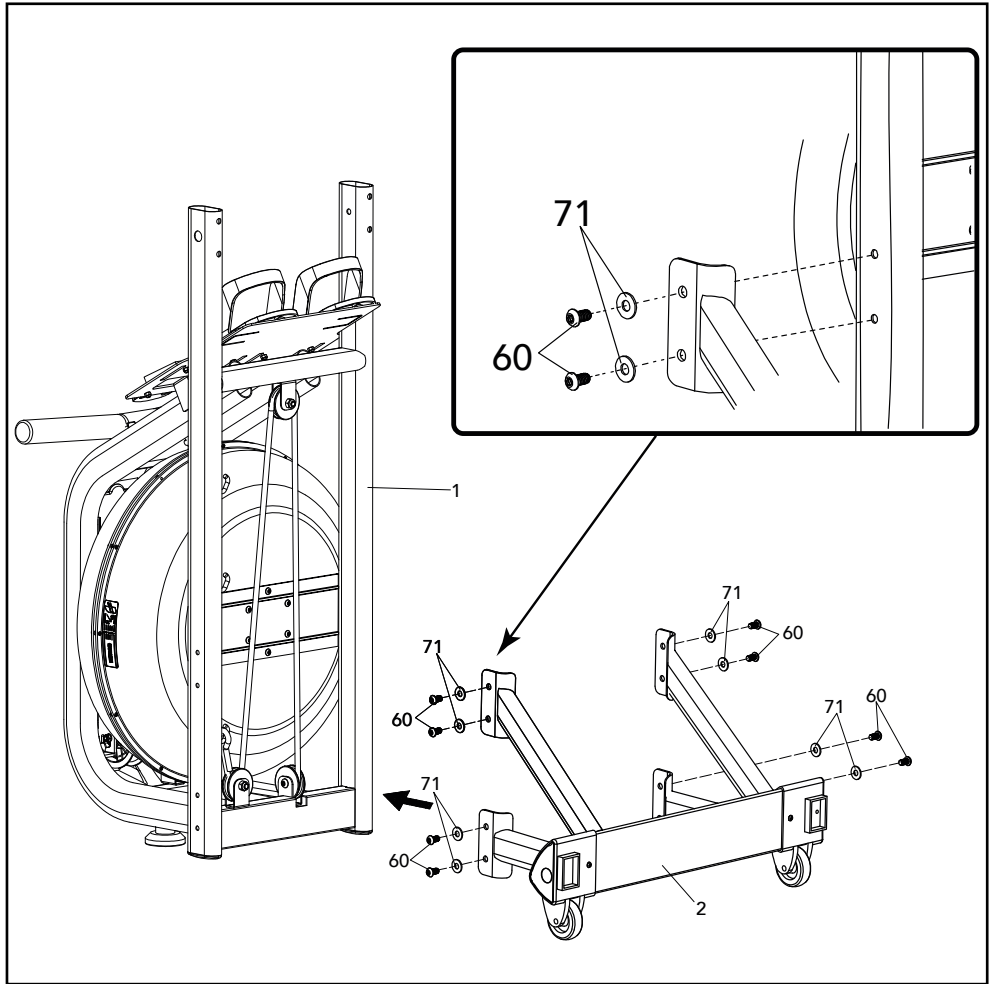



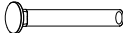





D-1



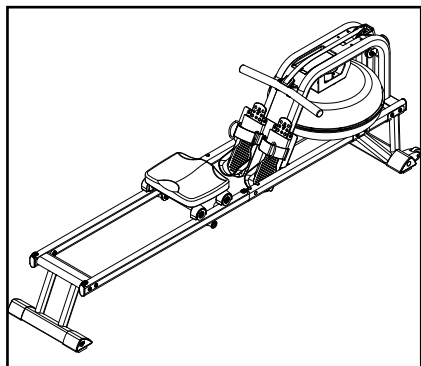
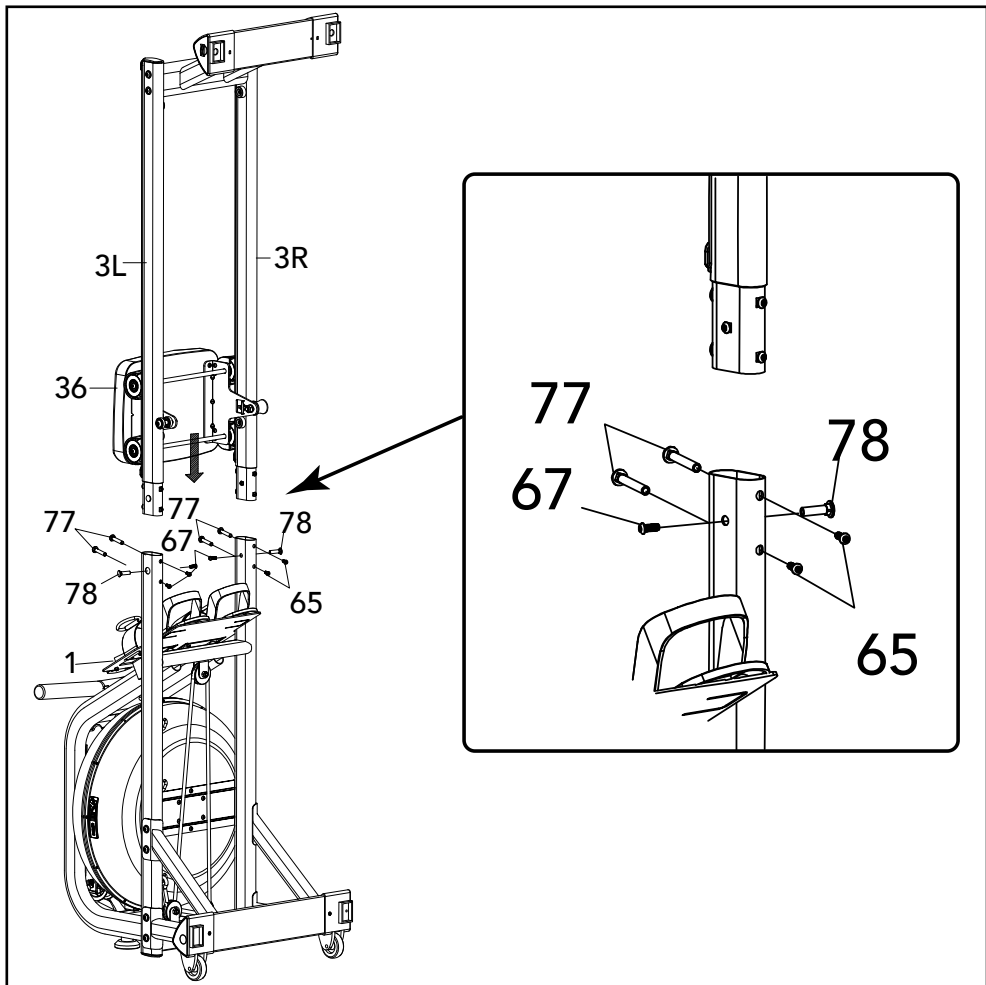
	#60 M8x15 12x		#77 M8x57 4x
	#66 M8x45 4x	4x	
	#67 M6x15 6x		
	#71 Ø20xØ8,5x1,5 16x	4x	


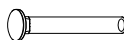





D-2



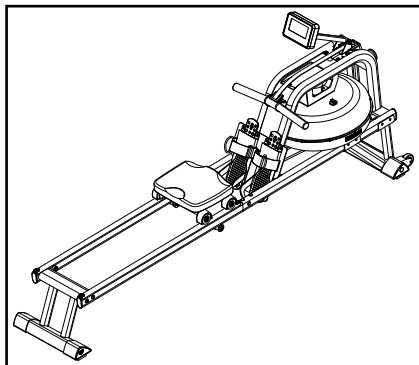
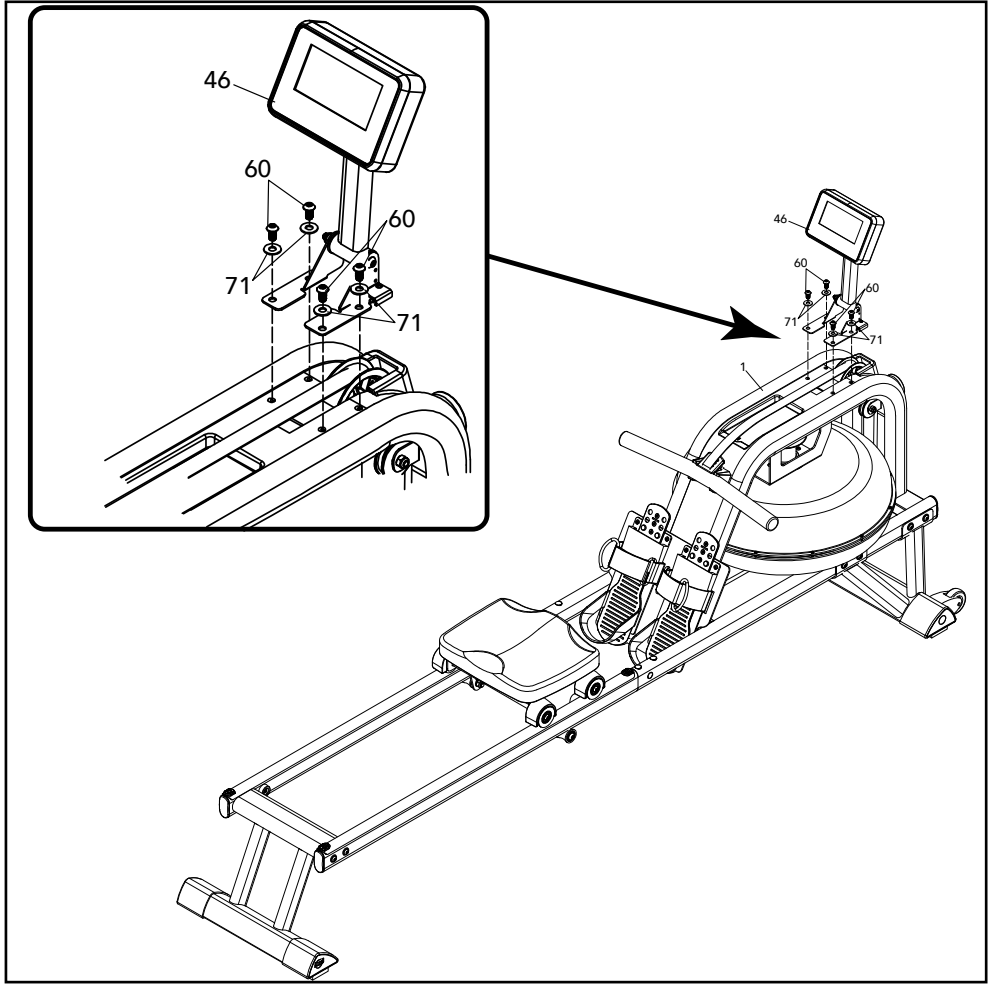
 #60 M8x15 12x	8x	 #77 M8x57 4x
 #66 M8x45 0x		 #78 M8x27 2x
 #67 M6x15 6x		 #91 S 5 1x
 #71 Ø20xØ8,5x1,5 12x	8x	








D-3



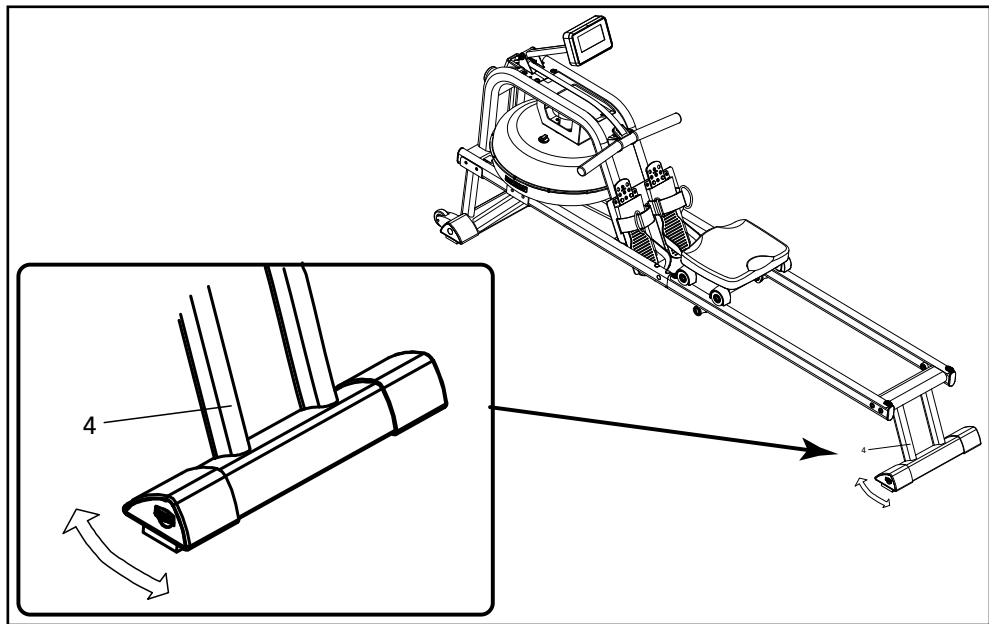
 #60 M8x15 4x	 #77 M8x57 4x	4x
 #66 M8x45 0x	 #78 M8x27 2x	2x
 #67 M6x15 6x	6x	
 #71 Ø20xØ8,5x1.5 4x	 #91 S5 1x	

D-4

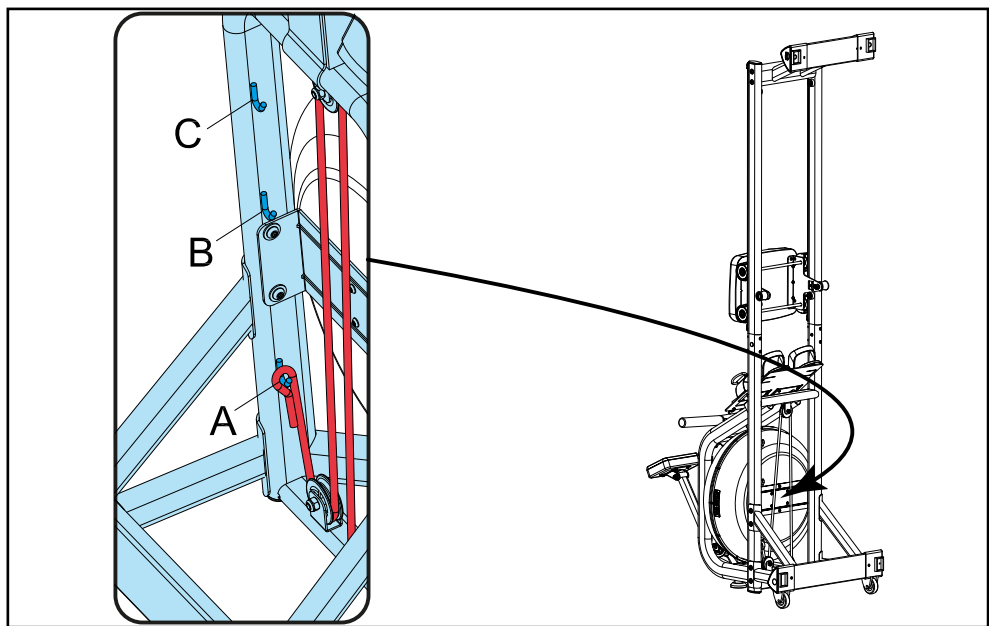


	4x	
#60 M8x15 4x		#77 M8x57 0x
		
#66 M8x45 0x		#78 M8x27 0x
		
#67 M6x15 0x		#91 S 5 1x
	4x	
#71 Ø20xØ8,5x1.5 4x		

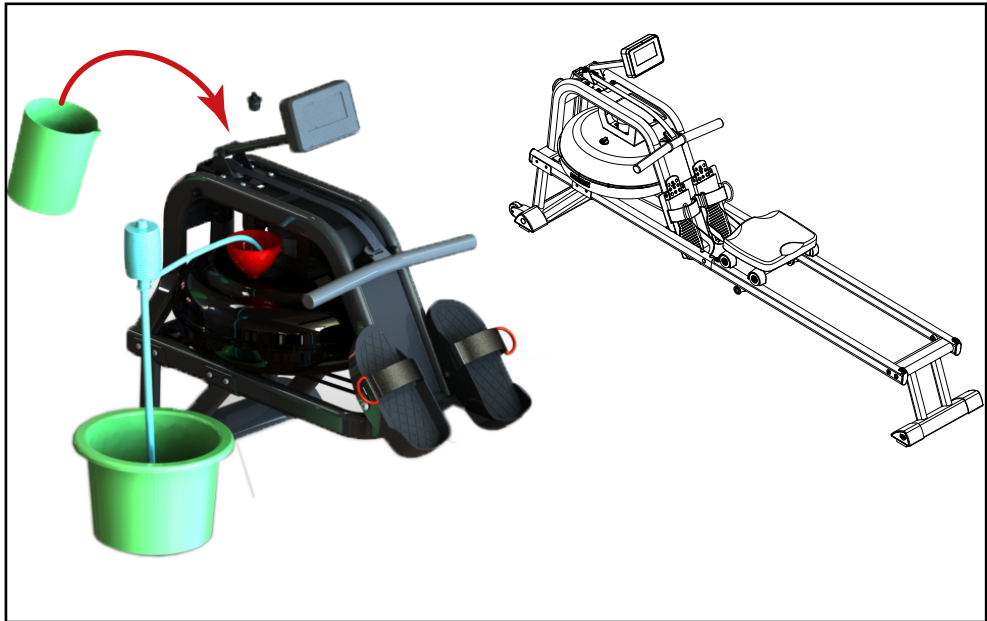
E-1



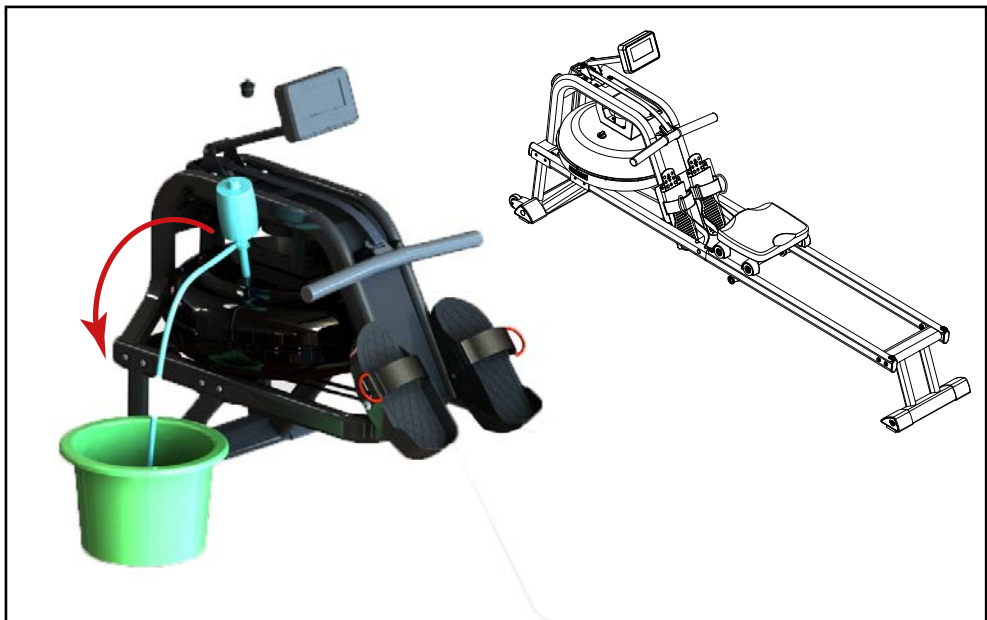
E-2



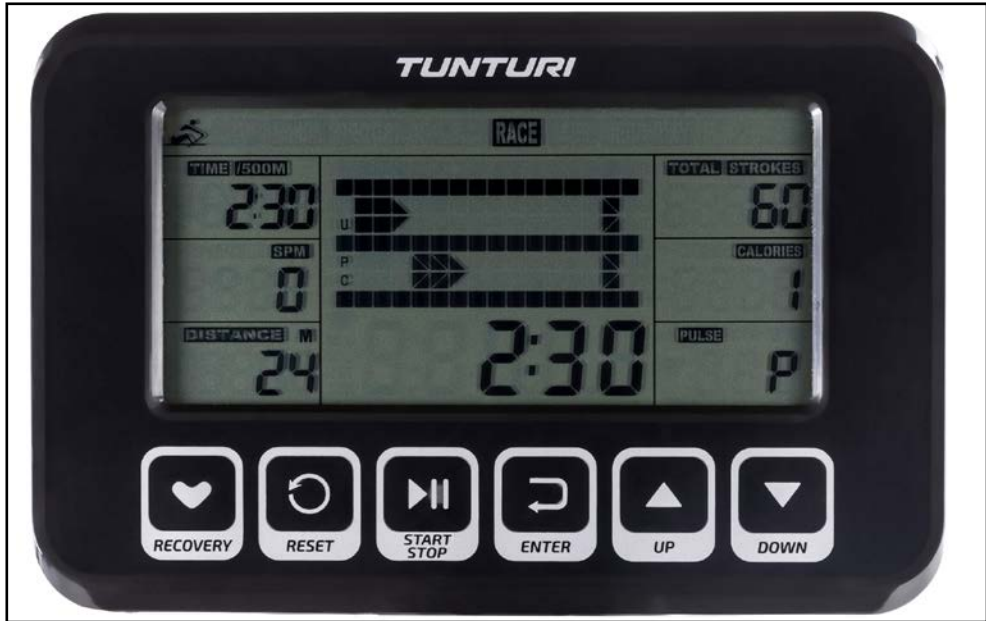
E-3



E-4



F-1



F-2



Index

Rower ...	13
Sikkerhedsadvarsler.....	13
Montagevejledning.....	14
Beskrivelse(fig. A)	14
Pakke indhold (fig. B & C)	14
Montage (fig. D).....	14
Justering vandtank	14
Opfyldning af vandtanken (Fig. E-3).....	14
Tømning af vandtanken (Fig. E-4).....	15
Behandling af vand.....	15
Træning	15
Træningsvejledning	15
Pulsmåling.....	16
Brug.....	17
Justering af fodstøtte (fig. E-1).....	17
Justering af modstang.....	17
Justering af kablet (fig. E-2)	17
Sådan rør du.....	17
Konsol (fig. F-1)	18
Display funktioner	18
Knapper	19
Betjening	19
Programmer	20
Rengøring og vedligehold.....	20
Behandling af vandet i maskinen	20
Udskiftning af batterier (fig. F-2)	20

Rower

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

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Denne brugermanual er en væsentlig del af dit træningsudstyr: læs alle instruktioner i denne vejledning, før du begynder at bruge dette apparat. Følgende forholdsregler skal altid følges:

Sikkerhedsadvarsler

⚠ Advarsel

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

⚠ ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige.
- Overøvelse kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.
- Udstyret er kun egnet til husholdningsbrug.
- Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Max. brugen er begrænset til 3 timer om dagen.
- Brug af dette udstyr af børn eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap, eller manglende erfaring og viden kan give anledning til farer.
- Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicite instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.
- Før du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge.

- For at undgå muskelsmerter og belastning, start hver træning ved at varme op og afslutte hver træning ved at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation.
- Brug ikke udstyret i træk omgivelser for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivende temperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C. Opbevar udstyret kun i omgivelser med omgivende temperaturer mellem 5 ° C og 45 ° C.
- Brug ikke eller opbevar udstyret i fugtige omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.
- Brug ikke udstyret, hvis nogen del er beskadiget eller defekt. Hvis en del er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler.
- Hold dine hænder, fødder og andre kropsdele væk fra de bevægelige dele.
- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.
- Bær passende tøj og sko.
- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.
- Sørg for, at kun én person bruger udstyret ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 150 kg.
- Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler.

Montagevejledning

Beskrivelse (fig. A)

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

Pakke indhold (fig. B & C)

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

NOTE

- Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

Montage (fig. D)

⚠ Advarsel

- Saml udstyret i den givne rækkefølge.
- Bær og flyt udstyret med mindst to personer.

⚠ Advarsel

- Placer udstyret på en fast, plan overflade.
- Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.
- Se illustrationer for korrekt montering af udstyret.

Justering vandtank

Opfyldning af vandtank (Fig.

E-3)

- Fjern gummitankstikket (33) fra toppen af tanken.
- Placer en stor spand vand ved siden af romaskinen, og placer sifonen med den stive slange i spanden og den fleksible slange i tanken som vist. Sørg for, at den lille åndedrætsventil på toppen af sifonen lukkes, før den fyldes.

NOTE

- Der kræves 13 liter vand til maksimal påfyldning.
- Hvis vandkvaliteten er dårlig, anbefaler vi at bruge destilleret vand.
- Hvis du skubber skovlen højere end tanken, kan sifonen "selvpumpe", når der tilføjes vand til tanken.
- Overvej at bruge et håndklæde under spanden og vandtanken for at forhindre pletter på gulvet.

⚠ Advarsel

- Påfyldning af vandstanden over det maksimale niveau kan resultere i vandlækage under træning.

- Begynd på at fylde tanken ved at klemme sifonen. Brug niveaumåleren på siden af tanken til at måle mængden af vand i tanken.
- Efter at have fyldt tanken til den ønskede vandstand, skal du åbne ventilen på toppen af sifonen for at lade overskydende vand komme ud.
- Sørg for, at tankstikket udskiftes, når proceduren for påfyldning og vandbehandling er afsluttet.

Tømning af vandtank (Fig.

E-4)

- Fjern tankstikket.
- Indsæt sifonens stive slangeende i tanken
- Indsæt den sifons fleksible slangeende i en stor spand.
- Tøm tanken (ca. 20% vand bliver tilbage i tanken. Det er ikke muligt at tømme tanken helt uden at demontere tanken)
- Fyld tanken op efter anvisningerne som beskrevet under afsnittet "Påfyldning af tanken" i denne manual.

NOTE

- Hvis vandbehandlingsplanen vedligeholdes, er det ikke nødvendigt at skifte vand inde i tanken. En yderligere tablet til vandbehandling er kun påkrævet, når der vises misfarvning af vandet.
- Udsættelse for sollys påvirker vandet. At bevæge romaskinen væk fra direkte sollys forlænger tiden mellem vandbehandlinger

Behandling af vand

- ⚠ - Tilføj en tablet til vandbehandling.
- ⚠ - Tilføj en tablet til behandling af vand, hver gang vandet ser snavset eller overskyet ud over tid.
- ⚠ Advarsel
- Brug kun de medfølgende Tunturi-vandbehandlingstabletter.

Træning

Træningen skal være passende let, men af lang varighed. Aerob træning er baseret på at forbedre kroppens maksimale iltoptagelse, hvilket igen forbedrer udholdenhed og kondition. Du skal svedde, men du skal ikke komme ud af ånden under træningen.

For at nå og opretholde et grundlæggende fitnessniveau skal du træne mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen. Forøg antallet af træningssessioner for at forbedre dit kondition.

Det er værd at kombinere regelmæssig motion med en sund kost. En person, der er engageret i slanketure, skal træne dagligt, første 30 minutter eller mindre ad gangen, og gradvist øge den daglige træningstid til en time. Start din træning i lav hastighed og lav modstand for at forhindre, at det kardiovaskulære system udsættes for overdreven belastning.

Når fitness-niveauet forbedres, kan hastighed og modstand øges gradvist. Effektiviteten af din træning kan måles ved at overvåge din hjerterytme og din puls.

Træningsvejledning

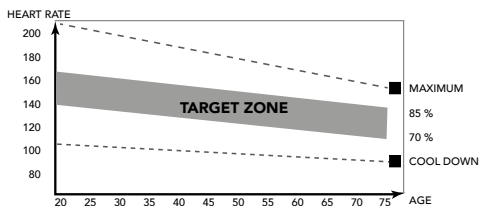
Brug af din træner giver dig flere fordele, det forbedrer din kondition, tonemuskler og sammen med en kaloriekontrolleret diæt hjælper du med at tabe dig.

Opvarmningsfasen

Denne fase hjælper med at få blodet til at flyde rundt i kroppen og musklerne fungerer korrekt. Det vil også reducere risikoen for krampe og muskelskade. Det anbefales at lave et par strækøvelser som vist nedenfor. Hver strækning skal holdes i cirka 30 sekunder, ikke magt eller ryk musklerne i en strækning - hvis det gør ondt, STOP

Træningsfasen

Dette er det stadie, hvor du lægger en indsats i. Efter regelmæssig brug vil musklerne i dine ben blive mere fleksible. Arbejd efter dit, men det er meget vigtigt at opretholde et stabilt tempo igennem. Arbejdshastigheden skal være tilstrækkelig til at hæve din hjerteslag i målzonen vist på grafen herunder.



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

Afkølingsfasen

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

Muskeltoner

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

Vægttab

Den vigtige faktor her er mængden af indsats, du lægger på. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Dette er faktisk det samme som hvis du træner for at forbedre din kondition, er forskellen målet.

Hjerterytme

Måling af hjerterytme (brystbælte)

NOTE

- En brystrem kommer ikke som standard denne træner. Når du kan lide at bruge en trådløs brystrem, skal du købe denne som tilbehør.

Den mest nøjagtige måling af hjerterytmen opnås med et brystbælte. Pulsen måles af en hjertefrekvensmodtager i kombination med et puls transmitterbælte. Præcis hjertermåling kræver, at elektroderne på transmitterbæltet er let fugtige og konstant rører huden. Hvis elektroderne er for tørre eller for fugtige, bliver pulsmålingerne mindre nøjagtige.

⚠ Advarsel

- Hvis du har en pacemaker, skal du konsultere en læge, inden du bruger et puls bælte.

⚠ Advarsel

- Hvis der er flere hjertefrekvensmåleenheder ved siden af hinanden, skal du sørge for, at afstanden mellem dem er mindst 1,5 meter.
- Hvis der kun er en pulsmodtager og flere pulssendere, skal du sørge for, at kun en person med en sender er inden for transmissionsområdet.

NOTE

- Bær altid puls bæltet under dit tøj direkte i kontakt med din hud. Bær ikke hjertefrekvens bæltet over dit tøj, hvis du bærer hjertefrekvens bæltet over dit tøj, vil der ikke være noget signal.
- Hvis du indstiller en pulsgrænse for din træning, lyder en alarm, når den overskrides.
- Senderen sender pulsen til konsollen op til en afstand af 1 meter. Hvis elektroderne ikke er fugtige, vises pulsen ikke på displayet.
- Nogle fibre i tøj (f.eks. Polyester, polyamid) skaber statisk elektricitet, som kan forhindre nøjagtig måling af hjerterytme.
- Mobiltelefoner, tv og andre elektriske apparater skaber et elektromagnetisk felt, der kan forhindre præcis måling af hjertefrekvensen.

Maksimal puls (under træning)

Den maksimale hjerterefrekvens er den højeste hjerterefrekvens, som en person med sikkerhed kan opnå gennem træningsstress. Følgende formel bruges til at beregne den gennemsnitlige maksimale hjerterefrekvens: 220 - ALDER. Den maksimale hjerterefrekvens varierer fra person til person.

⚠ Advarsel

- Sørg for, at du ikke overskrider din maksimale puls under din træning. Hvis du hører til en risikogruppe, skal du kontakte en læge.

Nybegynder

50-60% af den maksimale hjerterefrekvens

Velegnet til begyndere, vægt-seere, rekonvalesenter og personer, der ikke har trænet i lang tid. Træning mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Fremskreden

60-70% af den maksimale hjerterefrekvens

Velegnet til personer, der ønsker at forbedre og bevare konditionen. Træning mindst tre gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

Ekspert

70-80% af den maksimale hjerterefrekvens

Velegnet til de bedst mulige personer, der er vant til træning med lang holdbarhed.

Brug

Justering af støttefodder (fig. E-1)

E-1)

Udstyret er udstyret med 2 støttefodder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefodderne justeres.

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

🔧 NOTE

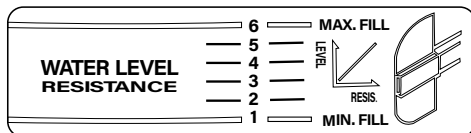
- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefodder er drejet helt ind. Begynd derfor at udjævne maskinen ved at dreje alle støttefodder helt ind, inden de drejer de nødvendige støttefodder for at stabilisere maskinen.

Justering af modstand

For at øge eller mindske modstanden skal du justere vandstanden.

- Mere vand er mere modstand.
- Mindre vand er mindre modstand.

Skalaen på vandtanken hjælper dig med at finde og indstille en passende modstand.



Max. fill	6	±	12.8 ltr
	5	±	11.9 ltr
	4	±	11.1 ltr
	3	±	10.5 ltr
	2	±	9.5 ltr
Min. fill	1	±	8.5 ltr

Justering af kabel (fig. E-2)

Når du har en fornemmelse af, at styretovet ikke trækkes glat eller hurtigt nok tilbage under din træning, kan du justere strengen som følger.

- Sæt romaskinen i lodret position.
- Find kablet under vandtankrammen. Flyt kablet fra A til B (hvis det allerede er i position B skal du indstille til C)
- Sæt træner tilbage i træningsposition og prøv, hvis forbedringen er god nok.

Sådan ror du

	Grib Komfortabelt fremad med lige ryg og arme.
	Skub Skub med benene, mens armene forbliver lige.

	<p>Afslut Træk igennem med arme og ben vuggende lidt tilbage på dit bækken.</p>
	<p>Genopretning Overkrop vipper fremad over dit bækken og bevæg dig fremad.</p>
	<p>Grib Tilbage til startpositionen og start igen.</p>

Grib - Skub

Begynd slaglængden komfortabelt i fremadstilling, og skub kraftigt tilbage med benene, mens du holder dine arme og ryg lige.

Afslut

Begynd med at trække armene tilbage, når de passerer over dine knæ, og fortsæt slagtilfælde til færdiggørelse vuggende lidt tilbage over dit bækken.

Gendannelse - Grib

Vend tilbage til startpositionen og gentag.

⚠ Advarsel

- Konsulter altid en læge, inden du starter et træningsprogram.
- Stop straks, hvis du føler dig svimmel eller svimmel.

Konsol (fig. F-1)

⚠ Advarsel

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør overfladen på konsollen, når den er dækket med sveddråber.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Berør kun skærmen med fingerspidsen. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke berører skærmen.

🔧 NOTE

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

Display funktioner

Tid

- Uden at indstille målværdien tæller tiden.
- Når du indstiller målværdien, tælles tiden fra din måltid til 0, og alarmen lyder eller blinker. (Under nedtællingen vises "Resterende" tid)
- Uden at der sendes noget signal ind i skærmen i 4 sekunder under træningen, stopper tiden
- Område: 0: 00 ~ 99: 59 / ± 1:00

Tid / 500M

Viser den tid, der kræves for at køre en 500 meter lang træning, baseret på den aktuelle rækkeintensitet.

A + Time / 500M: Når træningen er stoppet, viser den gennemsnitlige Time / 500m-værdi for den seneste træning.

Afstand

- Uden at indstille målværdien tæller afstanden op.
- Når du indstiller målværdien, tælles afstanden fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller flash. (Under nedtællingen vises "Rest" - afstand)
- Område: 0 ~ 99900 / ± 100 (mtr.)

Kalorier

- Uden at indstille målværdien tælles kalorier op.
- Når du indstiller målværdien, tælles kalorier ned fra din målværdi til 0 med en alarmlyd eller flash. (Under nedtælling "Resterende" kalorier vises)
- Område: 0 ~ 9990.

🔧 NOTE

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

Puls

- Nuværende puls vises efter 6 sekunder, når detekteres af konsollen.
- Pulsværdien blinker, når hjørnestrømmen er på målet (mål = forudindstillet værdi +5)
- A + puls: Når træningen er stoppet, viser den gennemsnitlige pulsværdi for den seneste træning.

Tag

- Uden at indstille målværdien tæller slagtilfælde.
- Når du indstiller målværdien, tælles slag fra din målafstand til 0 med en alarmlyd eller flash. (Under nedtællingen vises "Resterende")
- Område 0 ~ 9990 / ± 10

Total antal tag

viser de samlede tag for alle træning. Denne værdi kan ikke nulstilles, bortset fra ved at skifte batterier.

SPM

- SPM er Strokes Per Minute og viser gennemsnitlige antal tag pr. minut.
- I "Træningstilstand" kan dette indstilles som mål i området 20 ~ 80.
A + SPM: Når træningen er stoppet, viser den gennemsnitlige SPM-værdi for den seneste træning.

Standby mode

I standby mode viser konsollen:

- Klokslet (HH:MM)
- Datp (YYYY/ MM/ DD)
- temperatur i rummet (°Celsius)

Indstil korrekt dato/tid

- Tryk på Reset-knappen og hold den nede i 3 sekunder for at gå ind i programmeringsmodus for tid / dato.
- Brug op / ned-tasterne til at justere Time / Date-parametre og Enter for at bekræfte indstillinger.

Alarmfunktion

Når du har indstillet tids- / datoparametre rigtigt, kan du også vælge at indstille en alarm. (Alarm kan kun lyde i standbytilstand.)

- Sæt alarm i til / fra-tilstand ved at bruge op / ned taster og tryk enter.
- Hvis alarm er i tændt tilstand (klokke vises), blinker timecifrene, indstil den krævede alarmtid ved hjælp af op / ned-tasterne og bekræft med enter. Gør det samme i minutter, og bekræft med enter.
- Din alarm er indstillet og aktiveres (kun hvis konsollen er i standbytilstand)

Knapper

Op

- Indstilling af valg.
- Forøg værdien.

Ned

- Indstilling af valg.
- Sænk værdien.

Enter

- Bekræft indstillingen. (i programtilstand)
- Scanparametre (i træningstilstand)

Start/ Stop

- Start træning (i programtilstand)
- Stop (Pause) træning. (i træningstilstand)
- Genoptag træning (i stop mode)

Reset

- I indstillingsfunktion skal du trykke på RESET-tasten én gang for at nulstille de aktuelle funktionstal.
- Tryk på RESET-tasten og hold den nede i 2 sekunder for at nulstille alle funktioner og genstart konsollen.

Recovery

- RECOVERY-tasten er kun gyldig, hvis der registreres en puls.
- TID viser „0:60“ (sekunder) og tæller ned til 0.
- Computeren viser F1 til F6 efter nedtællingen for at teste status for hjertefrekvensinddrivelse. Bruger kan finde hjerneslaggenvindingsniveauet baseret på nedenstående diagram.
- Tryk på RECOVERY-tasten igen for at vende tilbage til begyndelsen.

F1	Outstanding
F2	Excellent
F3	Good
F4	Fair
F5	Below average
F6	Poor

Betjening

Tænd

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde for konsollen, når du er i dvaletilstand.
- Start træning for at tænde for konsollen, når du er i dvaletilstand.

Sluk

Uden at der sendes noget signal ind i skærmen i 4 minutter går monitoren automatisk i SLEEP-tilstand. (Aktive træningsdata vil gå tabt)

Programmer

Manual mode

- Vælg "Manual" og bekræft ved at trykke på "Gå ind"
- Indstil dit træningsmål til "Tid, afstand, slagkalorier og puls" ved hjælp af "Op / Ned" -tasterne og bekræft med Enter.
- Tryk på knappen "Start / Stop" for at starte opsætningsuddannelsen.

NOTE

- Kun et mål kan indstilles, de ikke-angivne mål skal bekræftes som "0" -mål.
- Puls er ikke et træningsluttende mål, men indstilles kun som advarsel.
- Når du indstiller et mål, afsluttes træningen, når målet er nået.
- Hvis der ikke er sat noget mål, fortsætter træningen, indtil brugeren afslutter træningen.

Race mode

- Tryk på mode-knappen for at vælge "Race Mode" og bekræft ved at trykke på "Enter".
- L9 vises, brug op / ned-tasten til at indstille det krævede niveau "Race mode" og bekræft med "Enter".
- Viser "Tid / 500 er den pc-tid, du skal slå.

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		

- Indstil den ønskede træningsafstand (\pm 500 mtr) og bekræft med "Enter"
- Tryk på "Start / Stop" -knappen for at starte en nedtælling på 3 sekunder inden din træningsstart.

NOTE

- Træningen slutter, når computeren (PC) eller du (Bruger) først har nået slutningen.
- Console viser "User win" eller "PC win", når du eller computeren først når slutningen og stopper træningen.

Rengøring og vedligehold

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

Advarsel

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

Vand skifter farve eller bliver

tåget

Mulig årsag:

Romaskine er i direkte sollys eller har ikke haft vandbehandling.

Løsning:

- Skift romaskinens placering for at reducere direkte eksponering for sollys.
- Tilføj vandbehandling eller skift tankvand som beskrevet i afsnittet om vandbehandling i denne manual.

Udskift batterier (fig. F-2)

Konsollen er udstyret med 2 stk. AA batterier, som indsættes bag i konsollen.

- Fjern dækslet
- Fjern de gamle batterier
- Indsæt nye batterier. Vend batteriet korrekt i forhold til + og - .
- Sæt dækslet på igen.

NO.	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer Compl. Assy	& 25, 26, 86	1
3L	Slide rail L Compl. Assy	& 29, 35, 38, 43, ,64 70, 84, 85	1
3R	Slide rail R Compl Assy	& 29, 35, 38, 43, ,64 70, 84, 85	1
4	Rear stabilizer Compl. Assy	& 86, 87L, 87R	1
5	Support for computer		1
6	Support Plate		1
7	Tank plate		1
8	Plate for bushing		1
9	Handlebar incl. strap		1
10	Seat carriage Compl. Assy.	& 10,18,19,27, 28,42,57,59,72,76,80, 81	1
11	Impeller	& 32	1
12&13	Tank Compl. Assy		
12	Upper tank		1
13	Lower tank		1
14	Mesh belt wheel Compl. Assy		1
15	Decorate cover		1
16	Belt wheel compl. Assy.	& 16, 19, 42, 49, 50, 76	1
17	Handlebar seat		1
18	Roller Incl. bearings	& 42	4
19	Spacer For Roller	Ø16*Ø10.2*4	8
20	Guide roller	Ø30.5*Ø20*35	1
21	Magnet Seat	Ø48*Ø20*17	1
22	Bungee pulley Incl. 83	& 83	4
23	Upper Pedal		2
24	Lower Pedal		2
25	Left end cap		1
26	Right end cap		1
27	Decorative Cover For Roller		4
28	Lower Roller For Rail Incl. 42, 76	Ø35*Ø22*32	2
29	Oval end cap		4
30	Rubber sealing ring	Ø500*7*T2.0	1
31	Impeller Shaft Seal	Ø50*Ø19*5	1
32	Round plug		1
33	Fill Plug		1
34	O shape ring		1
35	Limit pad		4

36	Seat		1
37	Pedal strap		2
38	Aluminum Plate		2
39	Bungee cord		1
40	Plastic washer	Ø40*Ø20.5*2.0	2
41	One way bearing	HF2016	1
42	Bearing	6000ZZ	10
43	Aluminum Plate Cover		4
44	Bushing	Ø38.5*Ø27.5*Ø20.2*T22	2
45	Pin	Ø6.0*40	1
46	Console R60W		1
47	Sensor wire		1
48	Sensor holder		1
49	Magnet	Ø10*5	1
50	Roller Shaft	Ø10*67*M6	1
51	Sealing Ring For Upper Tank	Ø40*Ø27.4*6.8	1
52	Sensor holder Plate L		1
53	Sensor holder Plate R		1
54	Screw	M8*30	4
55	Screw	M6*15 S4	18
56	Nylon lock nut	M8	6
57	Nylon lock nut	M10	3
58	Screw	M8*15	8
59	Screw	M10*55	3
60	Screw	M8*15	12
61	Screw	M3*20	12
62	Nylon lock nut	M3	12
63	Screw	M8*65	1
64	Screw	M5*15	16
65	Screw	M6*10	4
66	Screw	M8*45	4
67	Screw	M6*15 S5	6
68	Screw	M4*12	1
69	Nylon lock nut	M4	1
70	Crosshead Screw	M6*15	4
71	Flat washer	OD20*ID8.5*1.5	20
72	Screw	4.2*10	8
73	Knob		1
74	Flat washer	M3	24

Cardio Fit R60w

75	Screw	M8*75	1
76	Bushing for Belt wheel		3
77	Carriage Bolt	Ø 10*57	4
78	Carriage Bolt	Ø 10*27	2
79	Plastic Bushing For Computer Support	Ø25* Ø8.2*10	4
80	adjusting bolt	M6*30	2
81	Nylon nut	M6	4
82	Nylon nut	M5	4
83	Spacer		8
84	Screw	M6	6
85	Screw	M5	4
86	Screw	4.0*16	4
87L	End cap for Rear stabilizer L		1
87R	End cap for Rear stabilizer R		1
88	Screw	M5*35	1
89	Pumping Siphon		1
90	Funnel		1
91	Allen Wrench	5MM	1
	Water purification tablet		4
HK	Hardware kit		1



Tunturi New Fitness BV

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

www.tunturi.com
info@tunturi.com

