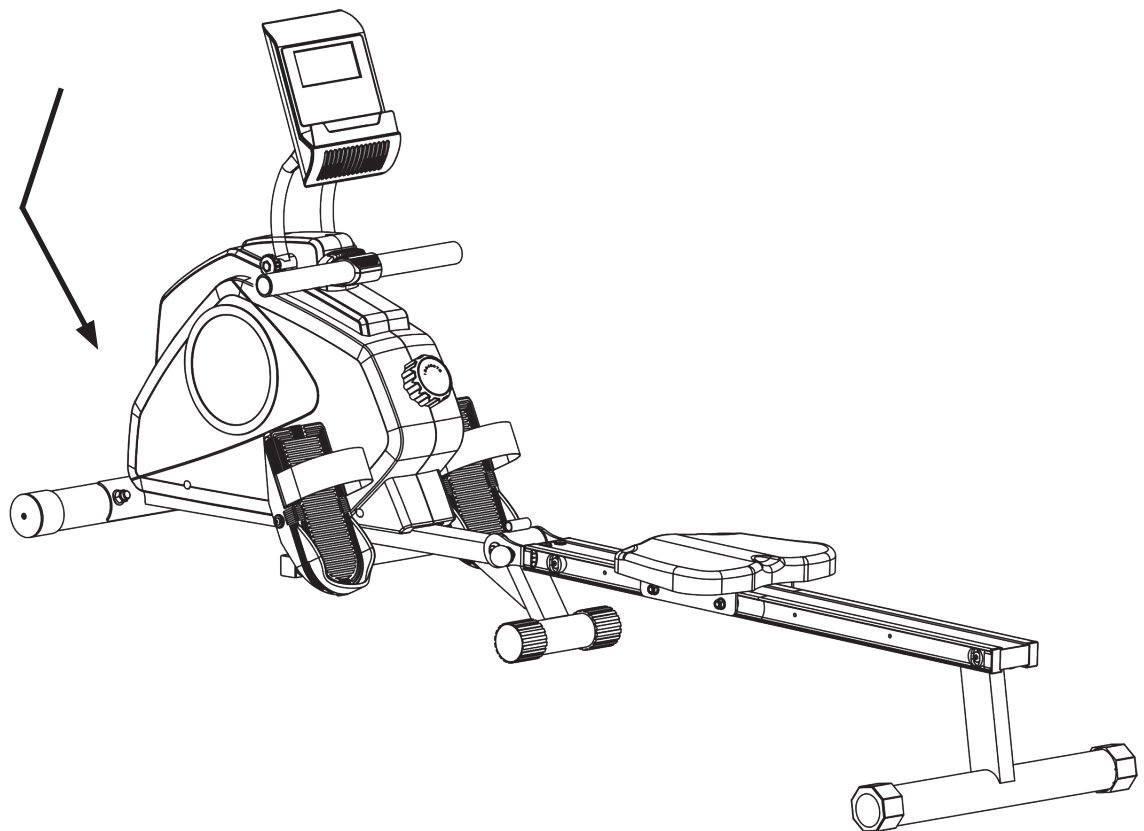
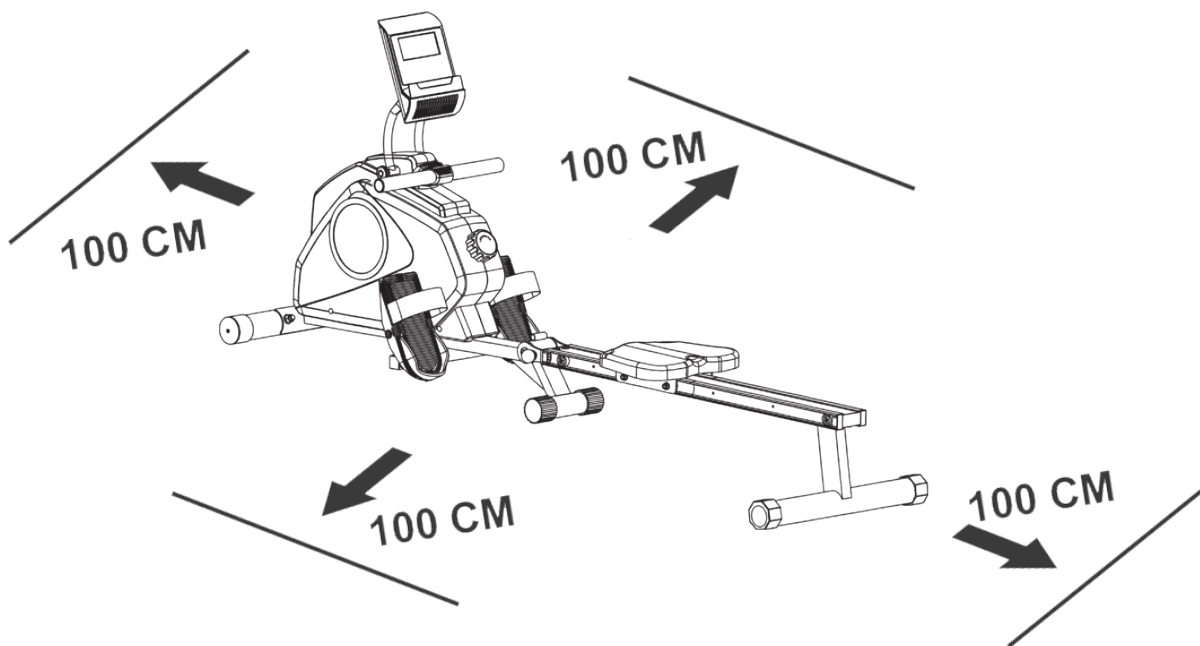


TUNTURI®

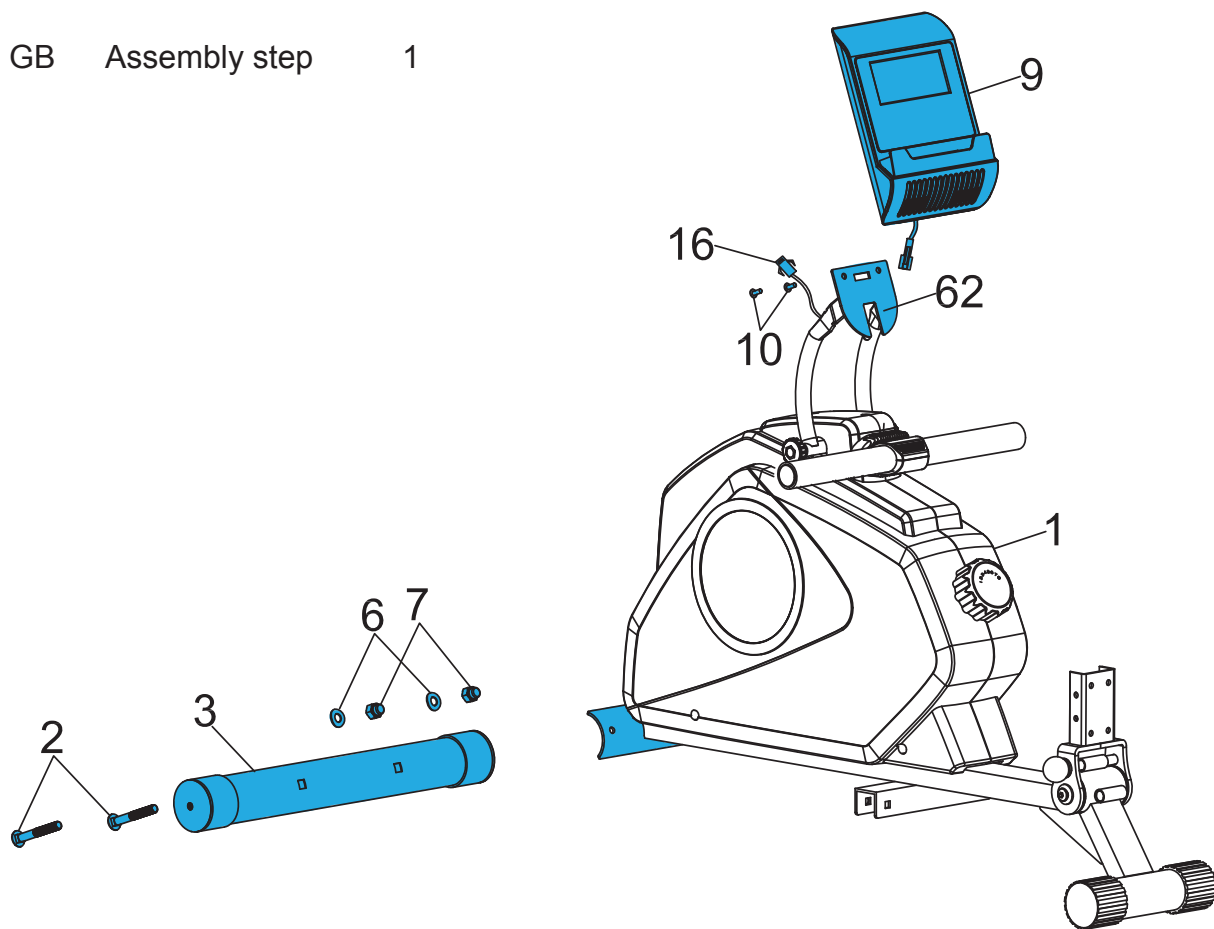
Cardio Fit Row R30

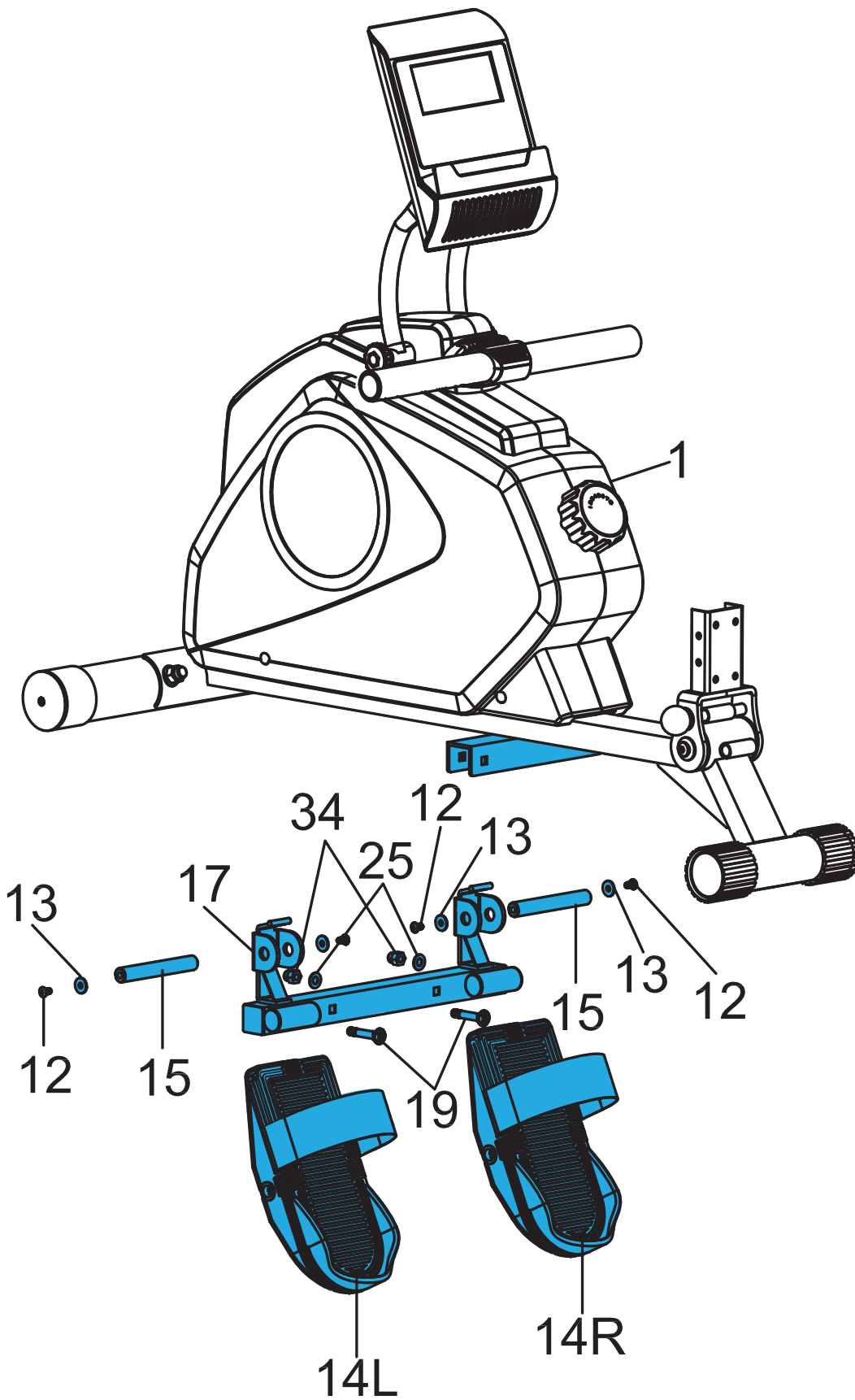
DK Samvejledning.....6-14



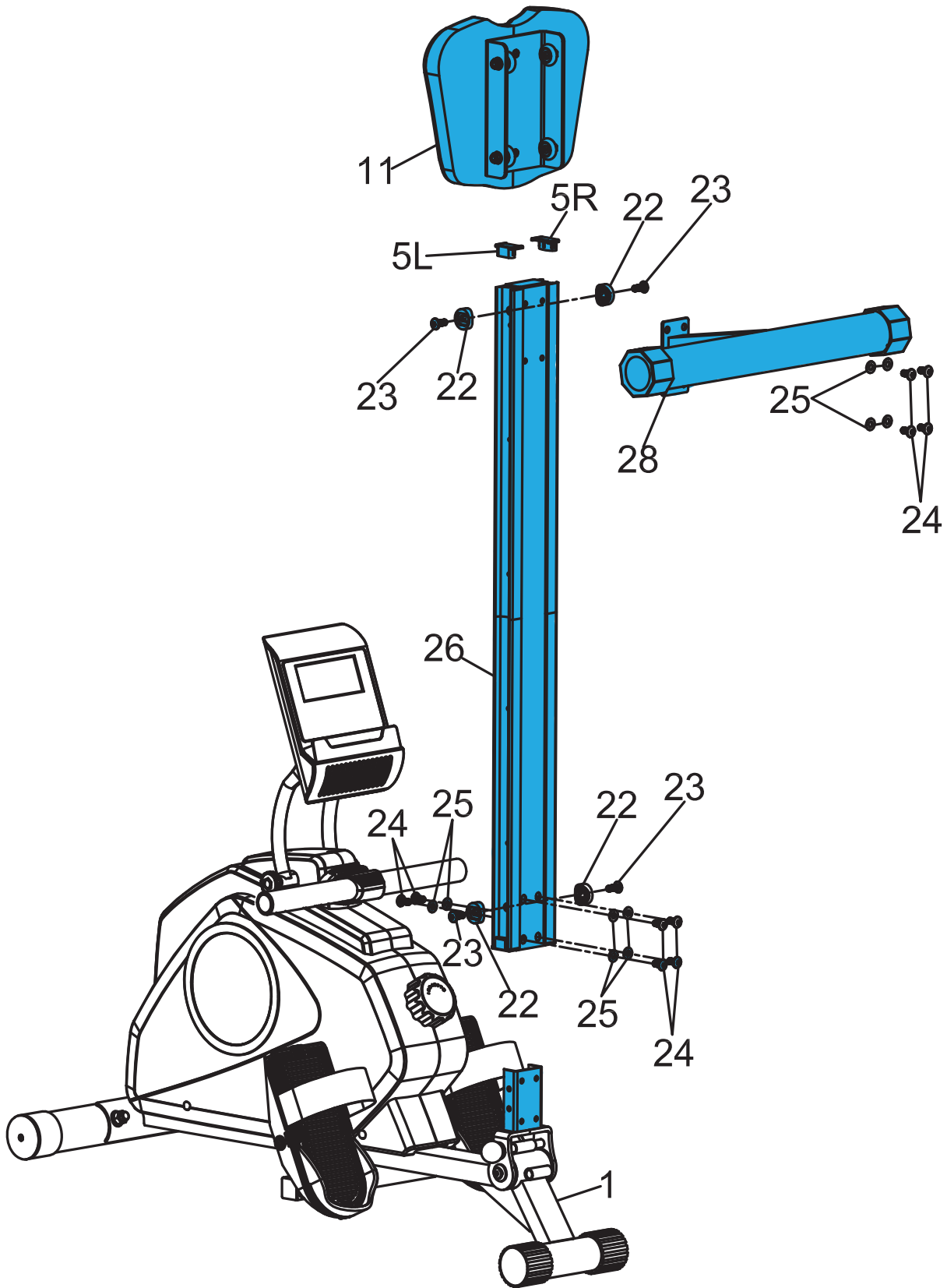


GB Assembly step 1





GB Assembly step 3



SIKKERHEDSADVARSLER



ADVARSEL

Læs sikkerhedsadvarselne og instruktionerne. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarselne og instruktionerne kan forårsage personskade eller skade på udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarselne 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 hjemmebrug Max. brugen er begrænset til 2 timer om dagen. Udstyret er ikke egnet til fuld kommerciel brug (f.eks. Store motionscentre).
- Brug af dette udstyr af børn

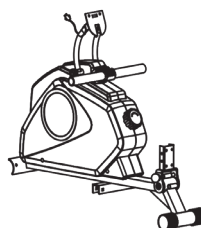
eller personer med en fysisk, sensorisk, mental eller motorisk handicap eller manglende erfaring og viden kan give anledning til farer. Personer, der er ansvarlige for deres sikkerhed, skal give eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.

- Før du starter din træning, skal du kontakte en læge for at kontrollere dit helbred.

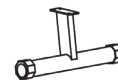
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge.
- Start hver træning for at undgå muskelsmerter og belastning ved at varme op og afslutte hver træning ved at køle ned. Husk at strække i slutningen af træningen.
- Udstyret er kun egnet til indendørs brug. Udstyret er ikke egnet til udendørs brug.
- Brug kun udstyret i miljøer med tilstrækkelig ventilation. Brug ikke udstyret i trætte omgivelser for ikke at blive forkølet.
- Brug kun udstyret i miljøer med omgivende temperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C. Opbevar kun udstyret i miljøer 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 110 kg.
- Åbn ikke udstyr uden at konsultere din forhandler.

SAMLING

PARTS OUT OF BOX



NO:1



NO:28



NO:26



NO:3



NO:11



NO:14L/R



NO:9

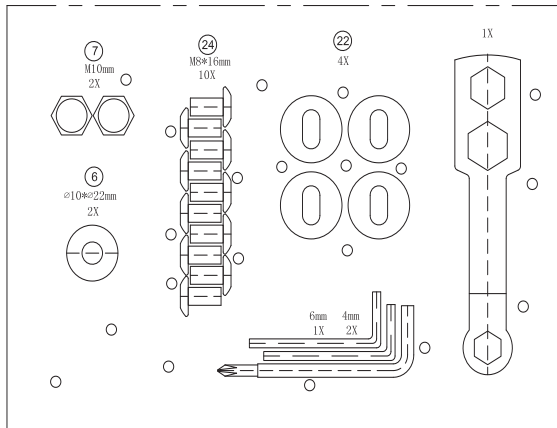
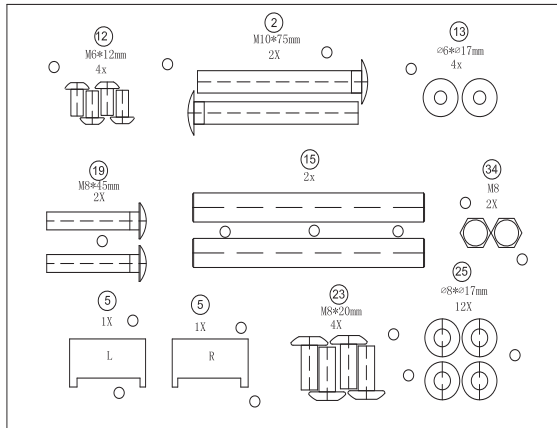


NO:17

Pakken indeholder delene som vist på figuren.

Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler.

HARDWARE KIT



Pakken indeholder fastgørelsesorganerne som vist på figuren. Hvis en del mangler, skal du kontakte din forhandler

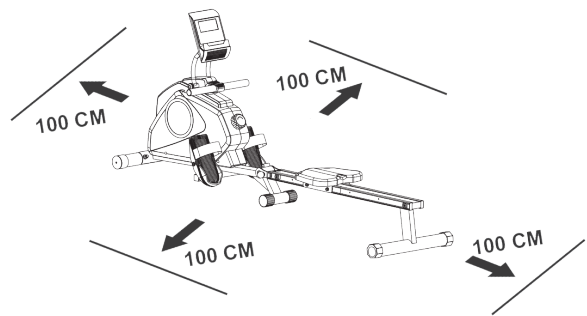
GENEREL MONTAGEOPLYSNINGER

ADVARSLER

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

OBS!

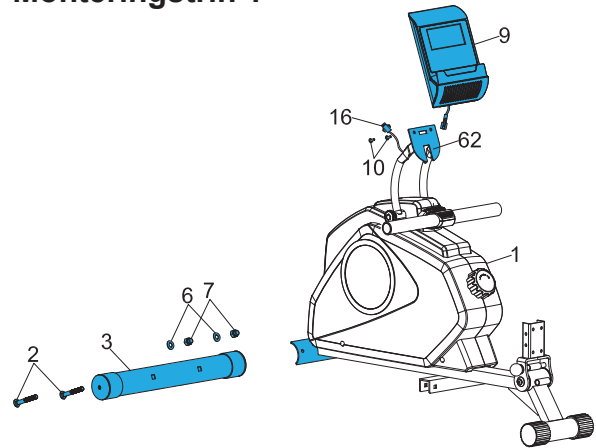
- Placer udstyret på en fast, plan overflade.
- Placer udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
- Tillad mindst 100 cm frigang omkring udstyret.



Se illustrationer for korrekt montering af udstyret.

samling trin

Monteringstrin 1

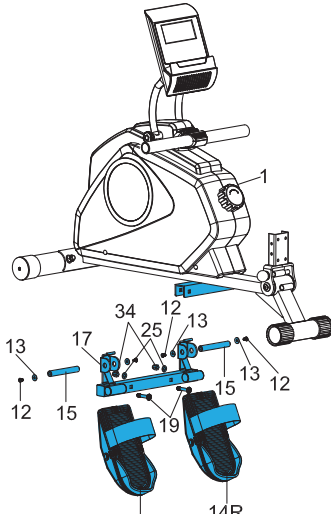


- Monter frontstabilisator.
- Tilslut sensorledningerne med konsollen
- Fastgør konsollen til konsolbeslaget. (brug de to skruer, der allerede findes på konsolens bagdæksel).

Bemærkning:

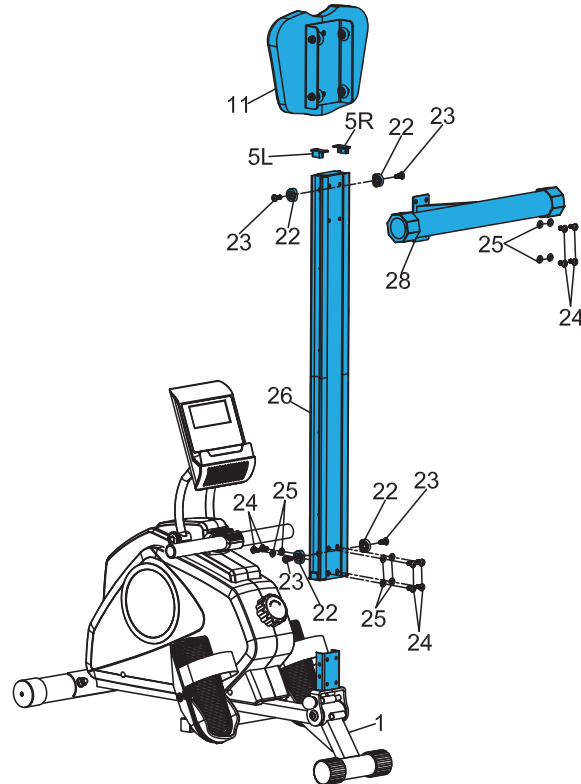
Undgå at ledningerne beskadiges under montering

Monteringstrin 2



- Fastgør pedalstøtterøret til bunden af hovedrammen. Fix ved hjælp af den viste hardware
- Sæt den venstre pedal fast på den venstre beslag på pedalstøtterøret
- Skub akslen gennem venstre pedal. Fix ved hjælp af den viste hardware.
- Gentag den samme procedure for højre pedal

Monteringstrin 3



- Indsæt skydeskinnen i forbindelsesrøret U-typen. Fix ved hjælp af den viste hardware
- Sæt to endekraver fast på fronten af glideskinnen og fastgør endekraverne med unbrakonbolte.
- Skub sædet på glideskinnen. Fastgør derefter andre to endehalsbånd bag på glideskinnen og fastgør dem med unbrakonbolte.
- Fastgør endehætterne på bagsiden af glideskinnen.
- Sæt bageste stabilisator på bagsiden af glideskinnen. Fix ved hjælp af den viste hardware

Bemærkning:

Først monteres alle skruer / bolte på korrekt sted, før de strammes helt.

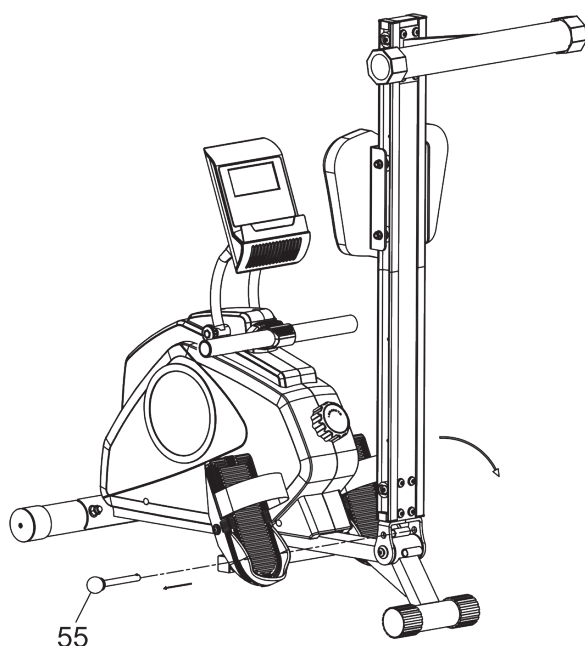
BRUG

JUSTERING AF LEVEL PADS

Udstyret er udstyret med 2 niveaupuder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan niveaupuderne justeres.

- Drej niveaupuderne (placeret på det bageste stabiliseringsrør) efter behov for at sætte udstyret i en stabil position.

FOLDING



- Fjern stiften (55), fold glideskinnen op, og sæt stiften i igen for at fastgøre glideskinnen på plads.

Bemærkning:

Understøt glideskinnen, når du sænker helt ned.

JUSTERING AF MODSTAND

For at øge eller mindske modstanden skal du dreje justeringsknappen foran på rammedækslet med uret (+ retning) for at øge modstanden og mod uret (- retning) for at reducere modstanden.

Skalaen over knappen (1-8) hjælper dig med at finde og nulstille en passende modstand

Bruger interface



FUNKTIONEL KNAPE

MODE

- Tryk på MODE-knappen for at vælge konsolfunktioner; TID, COUNT, TOTAL COUNT og CALORIES.
- Tryk og hold nede i 4 sekunder for at nulstille: TID, TALE og KALORIER

SET

Indstil værdierne for: TID, TALE og KALORIER, når de ikke er i scanningstilstand.

- Tryk på SET-knappen for at indstille konsollen i indtastning af mål.
- Tryk på MODE for at vælge det mål, du gerne vil sætte. (det valgte mål blinker, når det er muligt at indstille værdien.)
- Tryk på SET-knap for at øge målet input, hold SET-knappen nede for at øge værdien hurtigt..
- Tryk kort på RESET-knappen for at nulstille det ændrede valgte mål.
- Tryk på MODE-knap for at aktivere det næste valgfrie mål, der skal indstilles.

Det første mål, der skal sættes, er: TID + 1 min (1 ~ 99) 2. mål, der skal sættes, er: CNT +10 (1 ~ 9990) 3. mål, der skal sættes, er: T.C. kan ikke ændres 4. mål, der skal sættes, er: CAL + 1 (1 ~ 999)

NOTE:

- Når du sætter et mål, tælles den indstillede målværdi ned i aktiv tilstand.
- Når målet er nået, vil konsollen give besked med 4 dobbelt akustiske bip-signaler. Den nåede værdi tælles nu fra "0".
- Du kan indstille mere end et mål, alle mål giver besked, når målet nås.

RESET

- Tryk og hold nede i 4 sekunder for at nulstille: TID, KALORIER og PULSE.

NOTE:

Det samlede antal kan kun nulstilles ved en batteribytte.

FUNKTIONER

SCAN

Scan automatisk funktioner efter: TID, COUNT, TOTAL COUNT og CALORIES

Hvert display holdes i 4 sekunder

TIME

Akkumuleres automatisk træningstid, når du træner.

COUNT

Akkumuleres automatisk antallet af trin, når du træner.

TOTAL COUNT

Akkumulerer automatisk antallet af trin til alle træningssessioner.

CALORIE

Akkumuleres automatisk forbrændte kalorier ved træning.

NOTE:


- Hvis displayet er svagt eller ikke viser nogen tal, skal du udskifte batterierne.
- Monitoren lukker automatisk i standbytilstand, hvis der ikke modtages noget signal efter 4 minutter.
- Monitoren tændes automatisk, når du begynder at træne eller med et tryk på en knap.

- Monitoren starter automatisk beregningen, når du begynder at træne, og vil stoppe med at beregne, når du holder op med at træne i 4 sekunder.

SPECIFICATIONS:

Batteritype	2pcs AA type
Driftstemperatur	0°C ~ +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C ~ +60°C

EXTRA NOTES

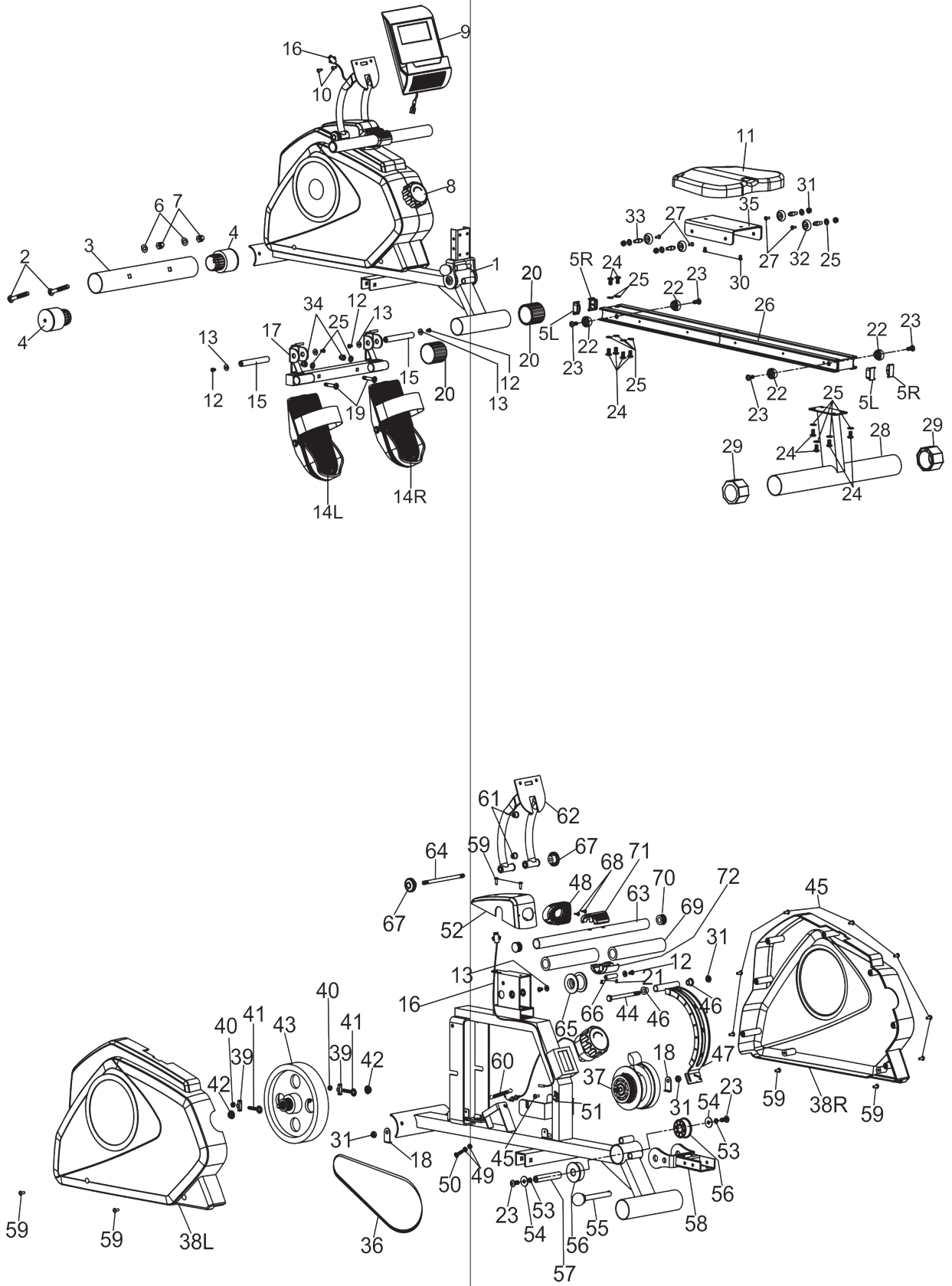
- • Hvis displayet er svagt eller ikke viser nogen tal, skal du udskifte batterierne.
 - • Monitoren lukkes automatisk, hvis der ikke modtages noget signal efter 4 minutter.
 - • Skærmen tændes automatisk, når du begynder at udøve trykknop w / signal ind.
 - • Monitoren starter automatisk beregningen, når du begynder at træne og stopper med at beregne, når du holder op med at træne i 4 sekunder.
- 

PARTS LIST

Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Carriage bolt (M10)	2
3	Front stabilizer	1
4	End cap for front stabilizer	2
5	End cap for slide rail L/R	1/1
6	Curved washer ($\Phi 10 \times \Phi 22$)	2
7	Acorn nut (M10)	2
8	Level tension knob	1
9	Computer	1
10	Screw (M5)	2
11	Seat	1
12	Allen screw (M6)	6
13	Flat washer ($\Phi 6 \times \Phi 17$)	6
14	Pedal L/R	1/1
15	Axle for pedal	2
16	Computer sensor wire	1
17	Pedal support tube	1
18	Bracket for rope pulley	2
19	Carriage bolt (M8)	2
20	End cap	2
21	Self tapping screw(M4*20)	2
22	Collar	4
23	Allen screw (M8*20)	6
24	Allen screw (M8*16)	10
25	Flat washer ($\Phi 8 \times \Phi 17$)	17
26	Slide rail	1
27	Screw (M5*15)	4
28	Rear stabilizer	1
29	End cap for rear stabilizer	2
30	Allen screw (M6*20)	2
31	Nylon nut (M8)	7
32	Wheel	4
33	Sleeve	4
34	Acorn nut (M8)	2
35	Seat support	1
36	Belt	1
37	Rope pulley w/rope	1
38	Chain cover L/R	1/1
39	Flywheel adjustor	2
40	Nylon nut (M6)	2

41	Eye bolt	2
42	France nut	2
43	Flywheel	1
44	Hex head bolt	1
45	Self tapping screw	8
46	Small bushing	2
47	Magnetic assembly	1
48	Rope pulley cover	1
49	Hex head nut	2
50	Hex head bolt (M6)	1
51	Sensor bracket	1
52	Computer support tube cover	1
53	Spring washer ($\Phi 8$)	2
54	Flat washer ($\Phi 8 \times \Phi 25$)	2
55	Lock knob	1
56	Bushing	2
57	Axle for slide rail	1
58	U type connect tube	1
59	Self tapping screw	6
60	Spring	1
61	Grommet	2
62	Computer support tube	1
63	Handlebar	1
64	Axle for computer support tube	1
65	Idler pulley	1
66	Axle for idler	1
67	Adjust knob	2
68	Self tapping screw	2
69	Foam grip for handlebar	2
70	End cap for handlebar	2
71	Upper cover for handlebar	1
72	Lower cover for handlebar	1

EXPLODED VIEW



TUNTURI®

WWW.TUNTURI.COM

**Tunturi New Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA
The Netherlands**

www.tunturi.com

20180820