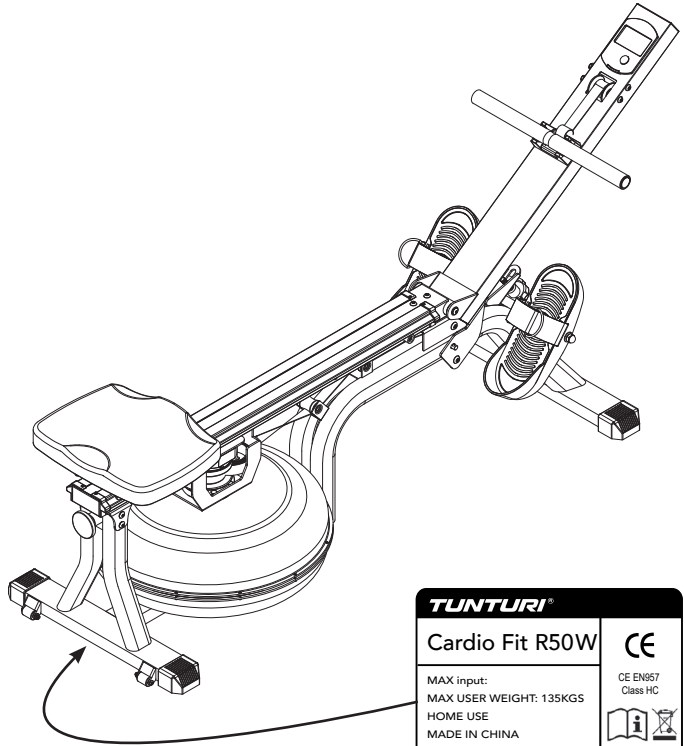




TUNTURI®

Cardio Fit R50W

DK BRUGERVEJLEDNING 10 - 18

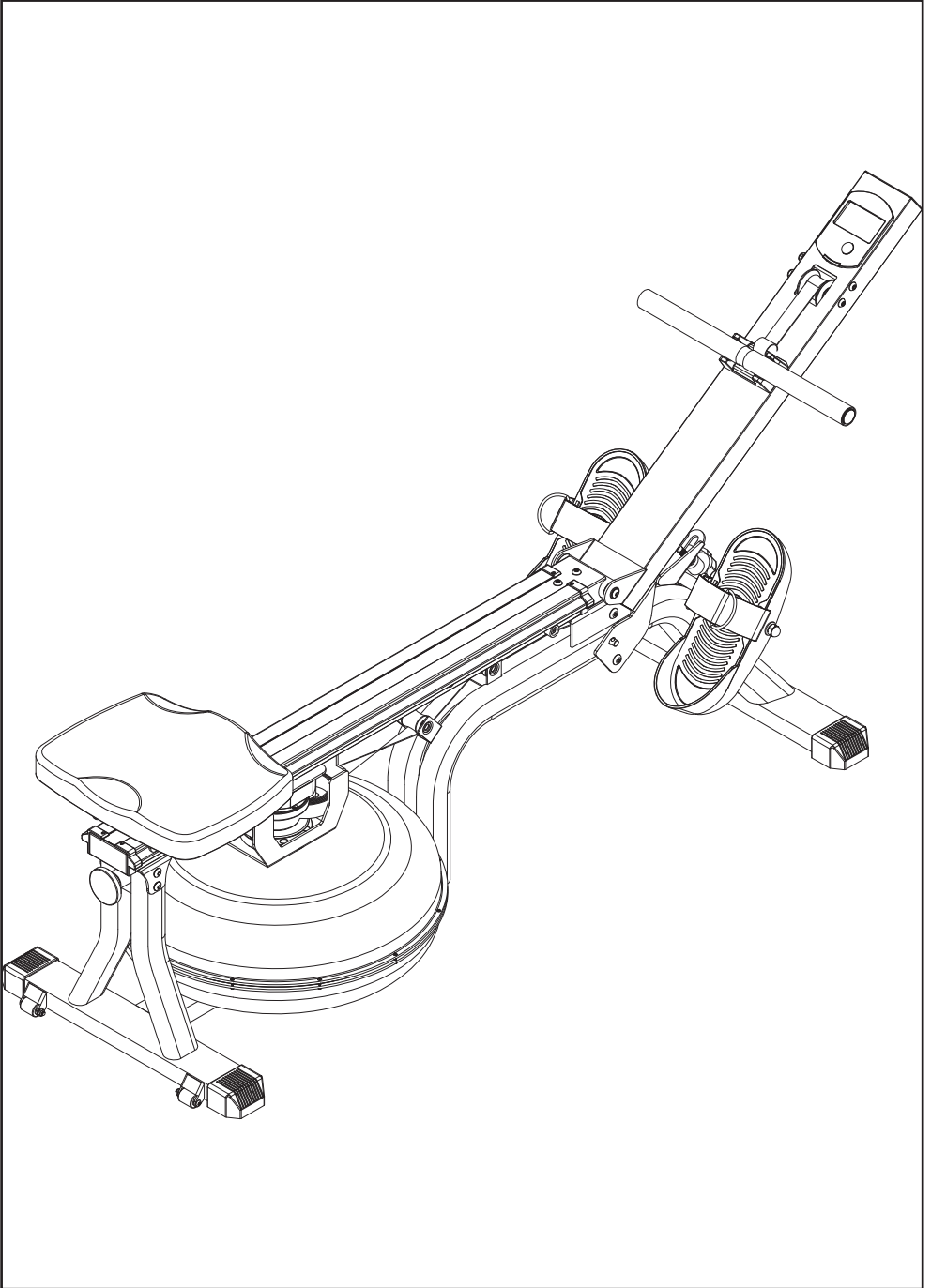


TUNTURI®	
Cardio Fit R50W	CE
MAX input: MAX USER WEIGHT: 135KGS HOME USE MADE IN CHINA	CE EN957 Class HC  
Serial number:	

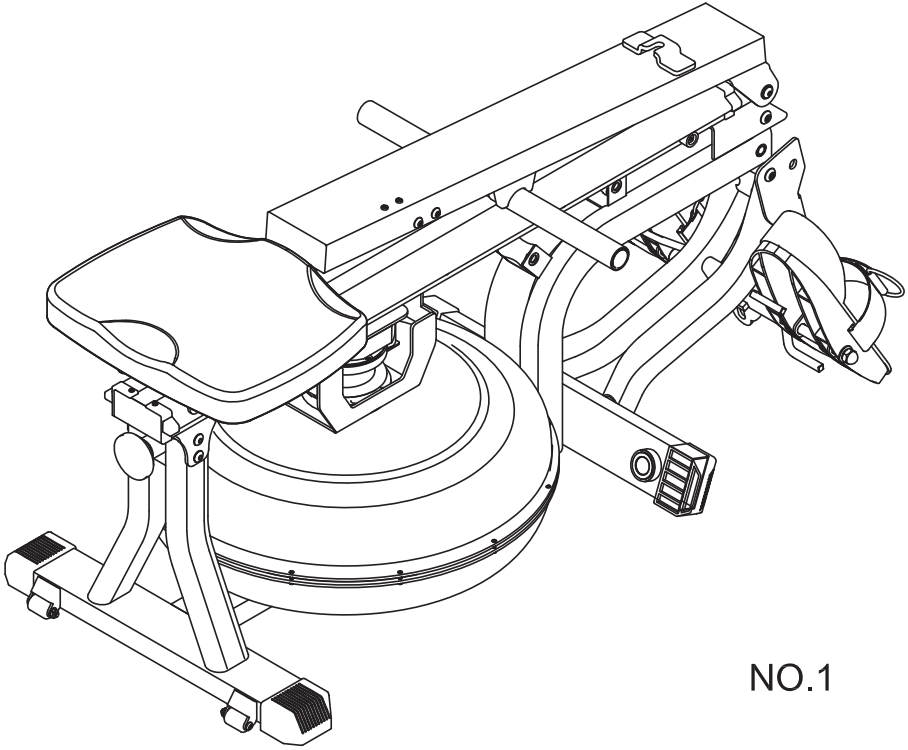
Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

- 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.

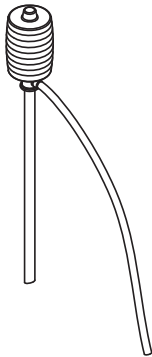
A



B



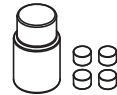
NO.1



NO.91

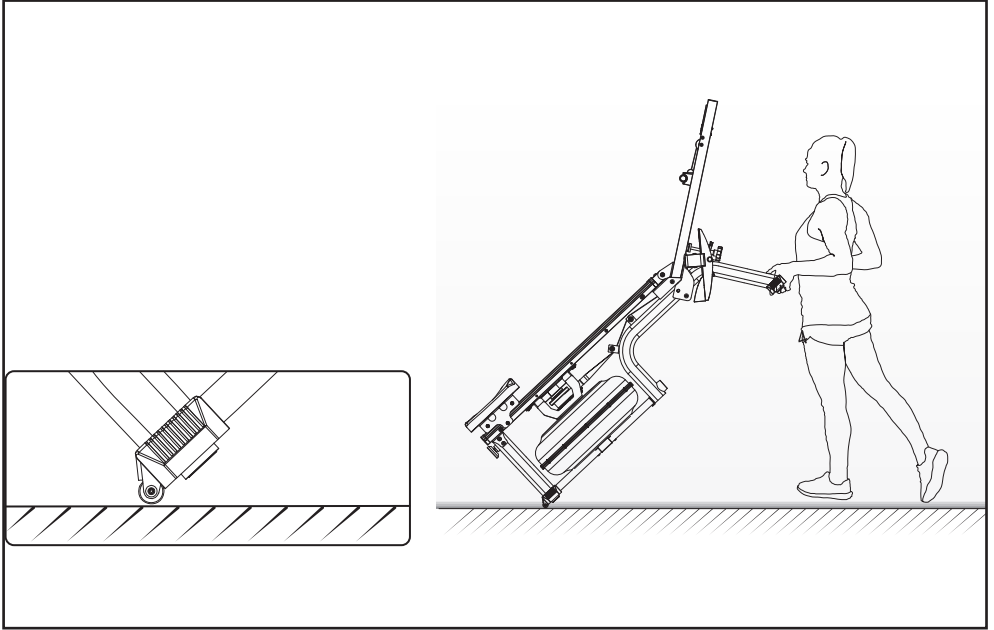


NO.92

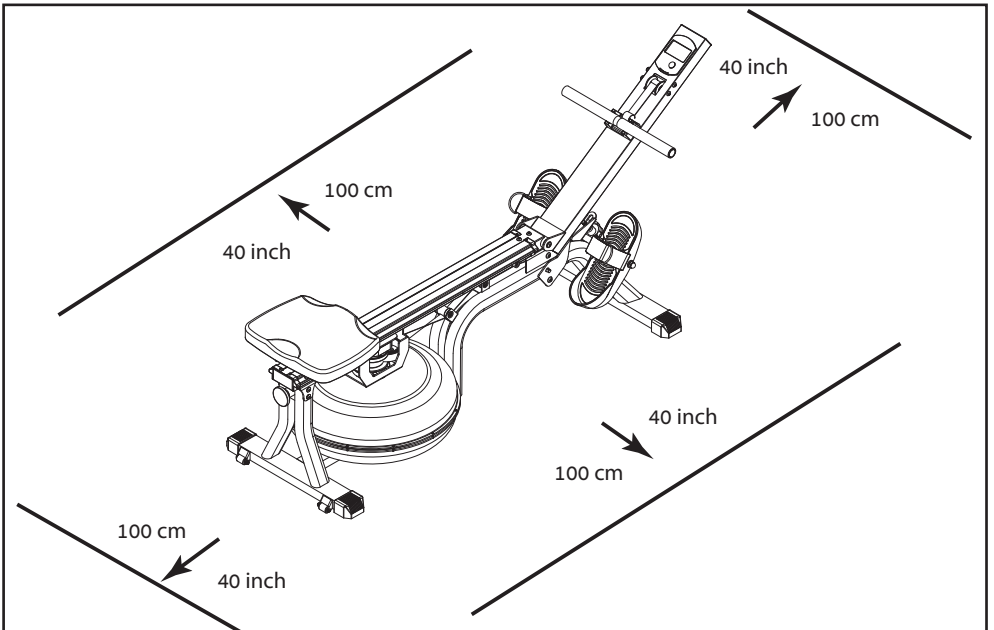


water-purification
tablet

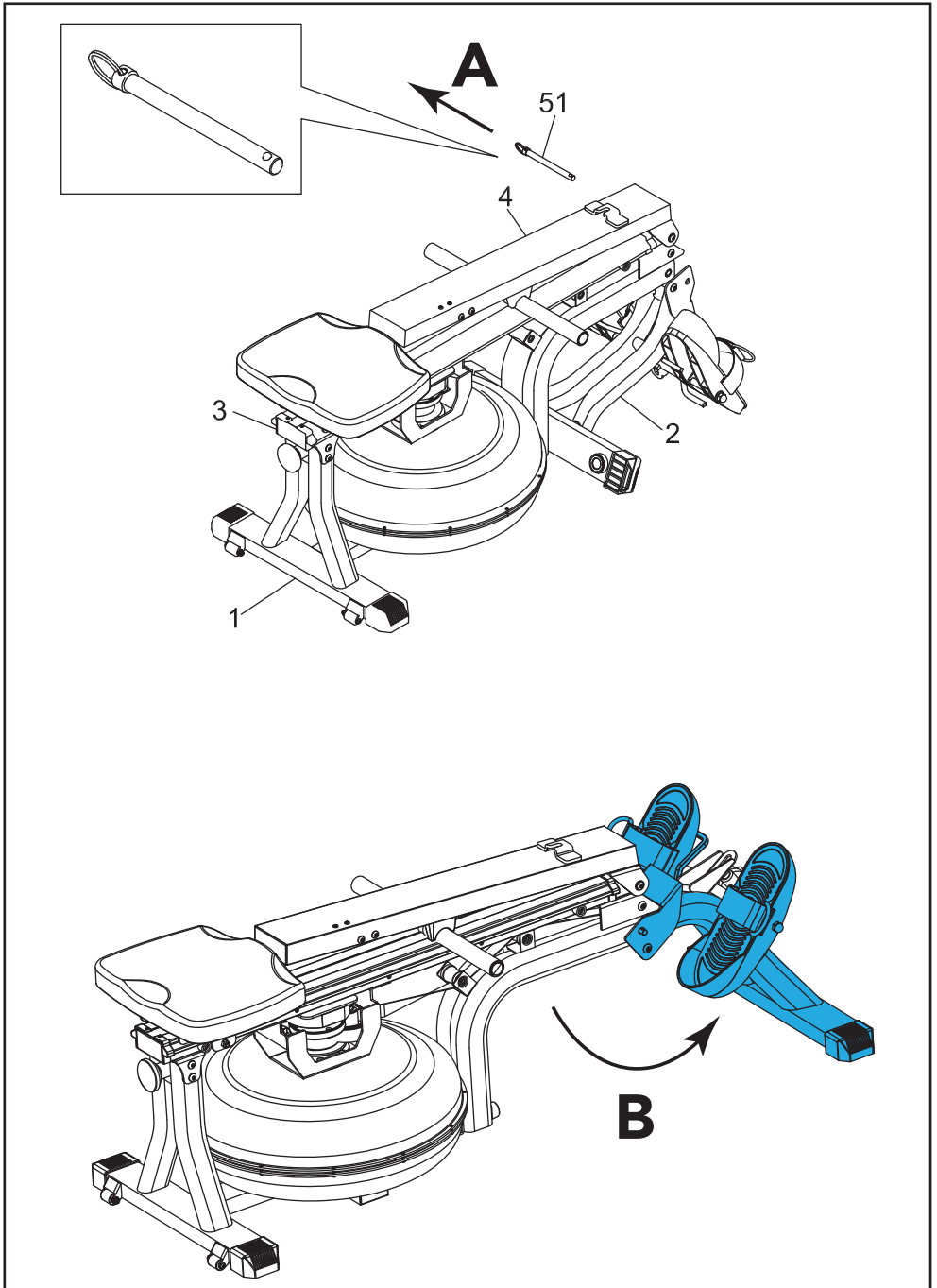
C



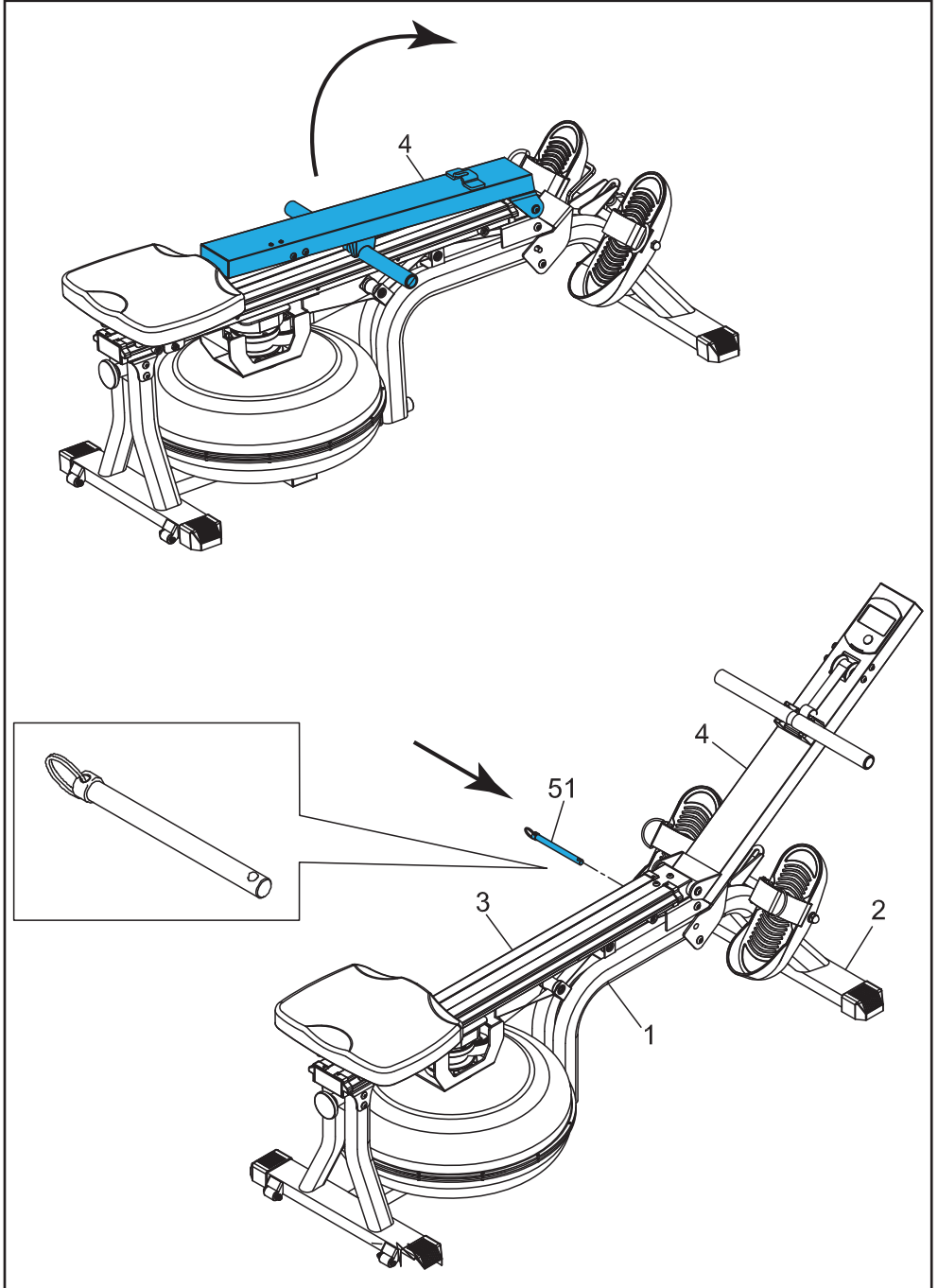
D



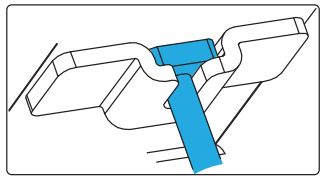
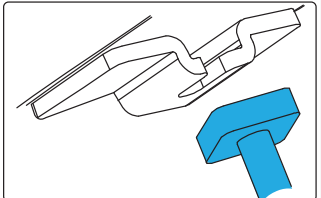
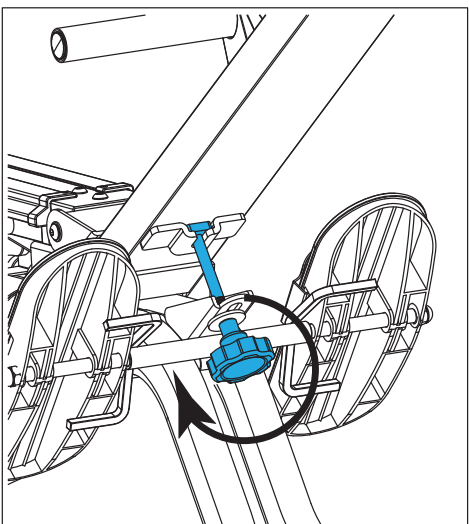
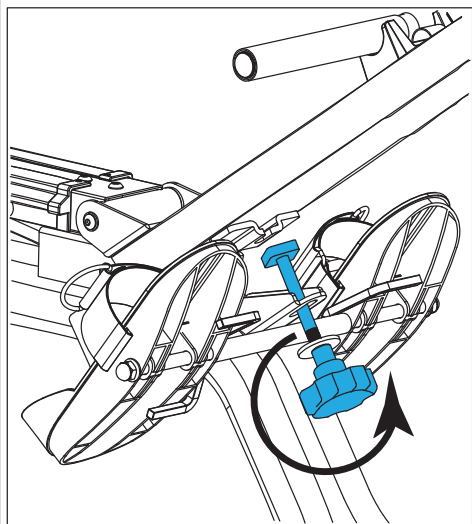
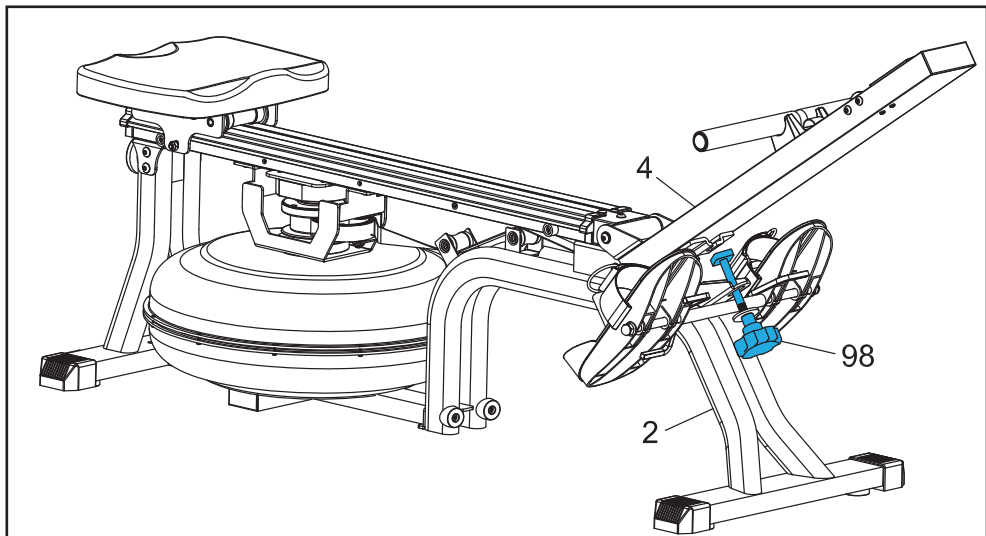
D-1



D-2



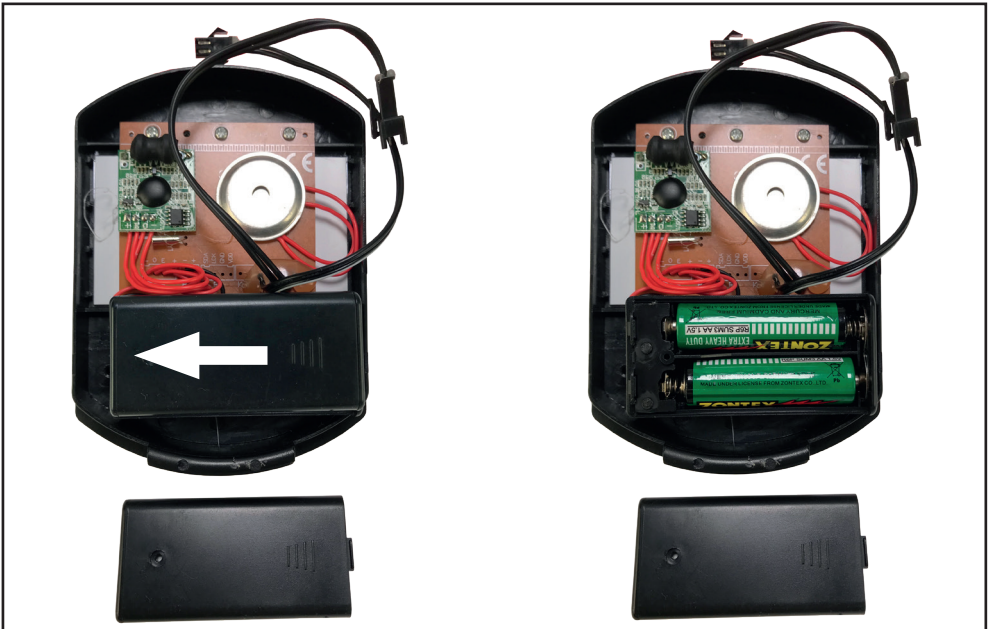
D-3



E-1



E-2



Sikkerhedsadvarsler



ADVARSEL

- Læs sikkerhedsadvarselne og instruktioner. Manglende overholdelse af sikkerhedsadvarselne og instruktionerne kan forårsage personskade eller beskadigelse af udstyret. Opbevar sikkerhedsadvarselne og instruktionerne til fremtidig reference.



ADVARSEL

- Pulsovervågningssystemer kan være forkert.
- Over træning kan resultere i alvorlig personskade eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks træne.

- Udstyret er velegnet til husholdningsbrug. Brug kun. Udstyret er ikke egnet til kommerciel brug.
- Maks. 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 eksplicitte instruktioner eller overvåge brugen af udstyret.

- Inden du starter din træning, skal du konsultere en læge for at kontrollere dit helbred.
- Hvis du oplever kvalme, svimmelhed eller andet unormale symptomer, stop straks din træning og konsulter en læge.
- Start hver for at undgå muskelsmerter og belastning

træning ved at varme op og afslut hver træning med nedkøling. 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 miljøer for ikke at blive forkølet.

- Brug kun udstyret i miljøer med omgivelsestemperaturer mellem 10 ° C og 35 ° C. Opbevar kun udstyret i omgivelser med omgivelsestemperaturer mellem 5 ° C og 45 ° C.

- Brug eller opbevar ikke udstyret fugtigt omgivelser. Luftfugtigheden må aldrig være mere end 80%.

- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål formål. Brug ikke udstyret til andre formål end beskrevet i manualen.

- Brug ikke udstyret, hvis nogen del er beskadiget eller defekt. Kontakt en forhandler, hvis en del er beskadiget eller defekt.

- Opbevar dine hænder, fødder og andre kropsdele

væk fra de bevægelige dele.

- Hold dit hår væk fra de bevægelige dele.

- Brug passende tøj og sko.

- Hold tøj, smykker og andre genstande væk fra de bevægelige dele.

- Sørg for, at kun en person bruger udstyr ad gangen. Udstyret må ikke bruges af personer, der vejer mere end 135 kg (300 lbs).

- Åbn ikke udstyr uden konsultation din forhandler.

Beskrivelse (fig. A)

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

Pakkeindhold (fig. B)

- Pakken indeholder delene som vist i fig. B.



BEMÆRK

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

Installation (fig. D)



ADVARSEL

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

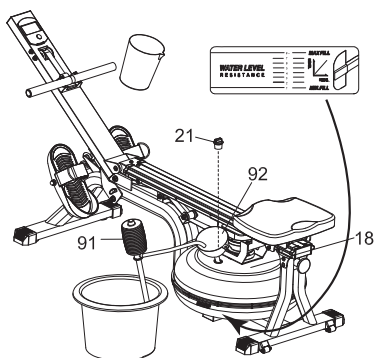


FORSIGTIG

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

Juster vandstanden i tanken

Påfyldning af vand med tank (fig. E-3)



- Fjern gummitankproppen (21) fra toppen af tanken.
- Anbring en stor spand vand ved siden af roeren og placer sifonen med den stive slange i skovlen og den fleksible slange i tanken som vist. Sørg for, at den lille udluftningsventil på toppen af sifonen er lukket inden påfyldning.



BEMÆRK

- Der kræves 11 liter vand for maksimal fyldning.
- Hvor vandkvaliteten er dårlig, anbefaler vi at bruge destilleret vand.
- Hvis du placerer skovlen højere end tanken, kan sifonen "selvpumpe", når der tilsættes vand til tanken.

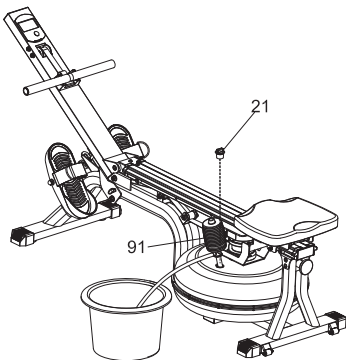
- Overvej at bruge et håndklæde under spanden og vandtanken for at forhindre pletter på gulvet.

ADVARSEL

- Fyldning af vandstanden over det maksimale niveau kan resultere i vandlækage under træning.
- Begynd at fylde tanken ved at presse sifonen. Brug niveaumåleren på siden af tank for at måle volumen af vand i tanken.
- Efter fyldning af tanken til det ønskede vandniveau,
- åbn ventilen på toppen af sifonen for at lade overskydende vand slippe ud.
- Sørg for, at tankstikket udskiftes en gang procedurer for påfyldning og vandbehandling er komplette.

Fjernelse af vand fra tanken (fig. E-4)

- Fjern tankstikket (21).
- Indsæt sifonens stive slangeende i tanken - Indsæt sifonens fleksible slangeende i en stor spand.
- Tøm tanken (ca. 20% vand forbliver tilbage i tanken. Det er ikke muligt at dræne tanken helt uden adskillelse af tanken)
- Fyld tanken igen efter anvisningerne som beskrevet under afsnittet "Påfyldning af tanken" i denne manual..



BEMÆRK

- Ventilen oven på sifonen skal være lukket for at muliggøre korrekt dræning.

- Hvis vandbehandlingsplanen opretholdes, er det ikke nødvendigt at skifte vand inde i tanken. En ekstra vandbehandlings-tablet kræves kun, når misfarvning af vandet vises.
- Eksponering for sollys påvirker vandet. Flytning af roeren væk fra direkte sollys forlænger tiden mellem vandbehandlinger

Vandbehandling

- Tilsæt en tablet til vandbehandling.
- Tilsæt en vandbehandlings-tablet, når den vand virker snavset eller overskyet over tid.

ADVARSEL

- Brug kun de medfølgende Tunturi vandbehandlings tabletter.

Brug

Justering af støttefødder (fig. E-1)

E-1)

Udstyret er udstyret med 4 støttefødder. Hvis udstyret ikke er stabilt, kan støttefødderne justeres.

- Drej støttefødderne efter behov for at sætte udstyr i en stabil position.
- Stram låsemøtrikkerne for at låse støttefødderne.



BEMÆRK

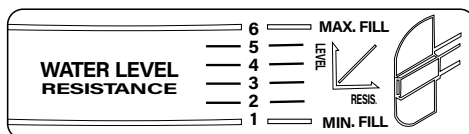
- Maskinen er den mest stabile, når alle støttefødder er drejet helt ind. Begynd derfor at udjævne maskinen ved at dreje alle støttefødder helt ind, inden de nødvendige støttefødder drejes ud for at stabilisere maskinen.

Justering af modstand

For at øge eller mindske modstanden skal du justere vandstanden.


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

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



Max. fill	6	±	11.0 ltr
	5	±	10.5 ltr
	4	±	9.8 ltr
	3	±	9.0 ltr
	2	±	8.0 ltr
Min. fill	1	±	7.5 ltr

Hvordan man roer

	<p>Grib Behageligt fremad med lige ryg og arme.</p>
	<p>Træk Skub med benene, mens armene forbliver lige.</p>
	<p>Afslut Træk igennem med arme og ben, der vipper lidt tilbage på dit bækken.</p>
	<p>Genopretning Overkroppen tipper frem over dit bækken og bevæger dig fremad.</p>
	<p>Grib Tilbage til startpositionen og start igen.</p>

Grib - Træk

Begynd slagtilfældet komfortabelt i fremadgående position og skub kraftigt tilbage med dine ben, mens du holder dine arme og ryg lige.

Afslut

Begynd at trække dine arme tilbage, når de passerer over dine knæ, og fortsæt slagtilfældet igennem, indtil du er færdigt og gyng lidt tilbage over dit bækken.

Genopretning - Grib

Gå tilbage til startpositionen og gentag.



ADVARSEL

- Konsulter altid en læge, inden du begynder en træningsprogram.
- Stop med det samme, hvis du føler dig svimmel eller svimmel.

KONSOL (fig. E-1)



FORSIGTIG

- Hold konsollen væk fra direkte sollys.
- Tør konsollens overflade, når den er dækket af svededråber.
- Læn dig ikke på konsollen.
- Berør kun skærmen med spidsen af din finger. Sørg for, at dine negle eller skarpe genstande ikke rører ved skærmen.



BEMÆRK

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

Forklaring Displayfunktioner

Scan

- Ændring af funktionsdisplay hvert 2. sekund: tid, Tæl, afstand, kalorier, tæl min og puls

Time

- Akkumulerer automatisk træningstid, når træner. - Visningsområde: 00:00 ~ 99:59.

Count

- Viser streger pr. Minut.

Visningsområde 0 ~ 15 ~ 9999.

- Uden at der sendes noget signal til monitor i 4 sekunder under træning, viser RPM "0".

Distance

- akkumulerer automatisk afstanden fra motion, når du træner.

Calories

Akkumulerer automatisk forbrændte kalorier, når træner.

- Område: 0 ~ 999,9.



BEMÆRK

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

Count min

Viser de gennemsnitlige slagtilfælde pr. Minut i løbet af træning.

Pulse

- Vis den aktuelle puls, hvis den måles.

Stop

Stop vises, når der ikke er nogen aktivitetsregistrering i mere end 2 sekunder.

Konsollen lukker i pausetilstand og viser "HOLD OP".

Genoptag træningen inden for 4 minutter for at undgå, at konsollen lukker i standby-tilstand.

Forklaring af knapper

Mode/ Reset

- Tryk på Mode / Reset-knappen for at vælge konsolfunktioner.

- Tryk og hold nede i 5 sekunder, stop Mode / Nulstil, for at nulstille: Tid, tælle, afstand og kalorier.

Betjening

Tænd

- Tryk på en vilkårlig tast for at tænde for konsollen, når slumretilstand ..

- Start pedalerne for at tænde for konsollen, når at være i dvaletilstand.

Sluk

Uden at der sendes signal til monitoren i 4 minutter, går monitoren automatisk i SLEEP-tilstand. (Aktive træningsdata går tabt)

Rengøring og vedligeholdelse

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



ADVARSEL

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



FORSIGTIG

- Undgå snavs på sæderullebanen. Snavs kan forårsage skader på rullebanen, hvilket resulterer i kvalitetsproblemer.

Vand skifter farve eller bliver

uklart

Mulig årsag:

Roer er i direkte sollys eller har ikke haft vandbehandling.

Løsning:

- Skift roerplacering for at reducere direkte udsættelse for sollys. - Tilføj vandbehandling eller skift tankvand som angivet i afsnittet om vandbehandling i denne vejledning.

Udskiftning af batterier(fig. E-2)

Konsollen er udstyret med 2 AA-batterier bag på konsollen.

- Fjern konsollen. Tryk på låsen i bunden for at frigøre. Intet behov for at afbryde

ledningsforbindelsen. - Fjern de gamle batterier.

- Isæt de nye batterier. Sørg for at batterier matcher (+) og (-)

polaritetsmarkeringerne. - Monter konsollen på plads igen.

Sørg for, at låsen i bunden er sikret.

Fejlfinding

På trods af kontinuerlig kvalitetskontrol kan der forekomme defekter og funktionsfejl forårsaget af individuelle komponenter i udstyret. I de fleste tilfælde er det nødvendigt at tage hele enheden med til reparation, da det normalt er tilstrækkeligt til at udskifte den defekte del.

Hvis udstyret ikke fungerer korrekt under brug, skal du straks kontakte din Tunturi-forhandler. Giv altid dit udstyrs model og serienummer. Angiv også problemets art, brugsbetingelser og købsdato.

Hvis du har brug for reservedele, skal du altid angive model, serienummer på dit udstyr og reservedelsnummeret til den del, du har brug for. Reservedelslisten er bagest i denne manual. Brug kun de reservedele, der er nævnt i reservedelslisten.

Fejlfinding

- Når LCD-displayet er svagt, betyder det batterier skal udskiftes.
Hvis der ikke er noget signal, når du pedaler, skal du kontrollere, om kablet er godt tilsluttet.



BEMÆRK

- Når du holder op med at træne i 4 minutter, er hovedskærmen slukket.
- Hvis computeren vises unormalt, skal du geninstallere batterierne og prøve igen.

Transport og opbevaring



ADVARSEL

- Bær og flyt udstyret med mindst to personer
- Bliv stående foran udstyret på hver side og tag et solidt greb ved styret. Vip fronten på udstyret for at løfte det bageste af udstyret på hjulene. Flyt udstyret og læg udstyret forsigtigt ned. Anbring udstyret på en beskyttende base for at forhindre beskadigelse af gulvoverfladen.
 - Flyt udstyret forsigtigt over ujævnt overflade. Flyt ikke udstyret ovenpå ved hjælp af hjulene, men bær udstyret ved styret.
 - Opbevar udstyret på et tørt sted med så lidt temperaturvariation som muligt.

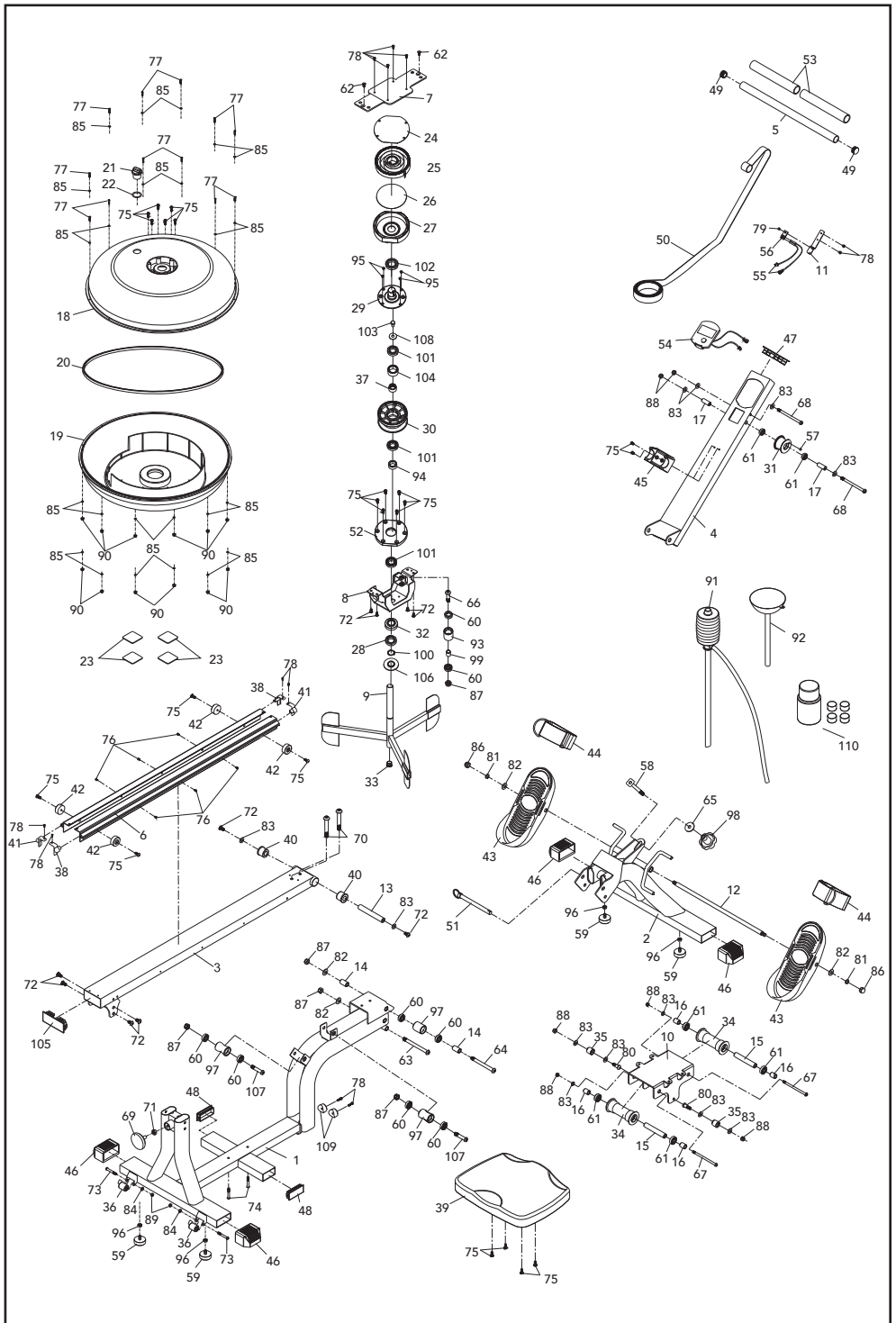
Yderligere Information

Emballage bortskaffelse

Regeringens retningslinjer beder os om at reducere mængden af affaldsmateriale, der bortskaffes på lossepladser. Vi beder derfor om, at du bortskaffer alt emballageaffald ansvarligt på offentlige genbrugscentre.

Bortskaffelse

Vi i Tunturi håber, at du nyder mange års fornøjelig brug fra din fitness træner. Dog kommer der et tidspunkt, hvor din træner træner til slutningen af sin brugstid. Under 'europæisk WEEE-lovgivning er du ansvarlig for korrekt bortskaffelse af din fitness træner til et anerkendt offentligt indsamlingsanlæg.



NO.	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer Compl. Assy	Incl. 46, 59	1
3	Slide rail		1
4	Upright		1
5	Handlebar		1
6	Aluminum		2
7	Mounting Bracket		1
8	Tank Brace		1
9	Impeller	Incl. 33	1
10	Seat carriage		1
11	Sensor bracket		1
12	Pedal Shaft	Ø12.7*440	1
13	Rail Shaft	Ø16*114	1
14	Idle Roller Long Spacer	16*10.2*23	2
15	Roller Long Spacer	12.7*8.2*78	2
16	Roller Short Spacer	12.7*8.2*16	4
17	Strap Pulley Spacer	12.7*8.2*30	2
18	Upper tank		1
19	Lower tank		1
20	Rubber Ring Seal	Ø500*7	1
21	Fill Plug	Ø35*Ø26*21	1
22	Fill Plug Seal	Ø26*Ø20*3	1
23	Lower Pad		4
24	Sound insulation board(big)		1
25	Volute Spring Compl Assy	Incl. 7, 24~27, 78, 102	1
26	Sound insulation board(small)		1
27	Volute Spring seat		1
28	Bushing	Ø37*Ø20Ø9	1
29	Volute Spring axle		1
30	Strap/Bungee Pulley Compl. Assy	Incl. 30, 37, 50, 101, 104	1
31	Belt wheel Compl. Assy	Incl. 57, 61	1
32	bushing		1
33	End cap		1
34	Roller Compl Assy	Incl. 15, 61	2
35	Roller Roller		2
36	Moving Wheel	Ø22*6.5*30	2
37	One way bearing		1

38	cover for Aluminum(L)		2
39	Seat		1
40	Bushing		2
41	cover for Aluminum(R)		2
42	Bumper	Ø20*Ø6.5*13	4
43	Pedal		2
44	Pedal Strap		2
45	Handlebar Holder		1
46	end cap	30*70	4
47	end cap	40*100	1
48	end cap	30*60	2
49	End cap for Handlebar		2
50	Strap	25*1.0*3050	1
51	PIN	Ø10*112	1
52	Bearing plate Compl Assy	Incl. 101	1
53	Foam grip for handlebar		2
54	Computer		1
55	Sensor wire		1
56	Sensor holder		1
57	Magnet	Ø6*5	1
58	Spiral screw		1
59	leveling foot Incl. 96		4
60	Bearing	6000ZZ	8
61	Bearing	608zz	6
62	Screw	M6*12	2
63	Screw	M10*115	1
64	Screw	M10*105	1
65	knob washer	M10	1
66	Screw	M10*50	1
67	Screw	M8*135	2
68	Screw	M8*110	2
69	foot mat	M10	1
70	Screw	M8*50	2
71	Allen nut	M10	1
72	Screw	M8*15	10
73	Screw	M6*45	2
74	Screw	M6*40	2
75	Screw	M6*15	22
76	Cross Screw	M4*10	6

77	Screw	M3*20	12
78	Self tapping screw	M4*15	12
79	Self tapping screw	M4*12	1
80	Screw	M8*28	2
81	Spring washer	15*10.5	2
82	Flat washer	20*10.5	4
83	Flat washer	20*8.5	12
84	Flat washer	13*6.5	2
85	Flat washer	M3	24
86	Nylon lock nut	M10	2
87	Nylon lock nut	M10	5
88	Nylon lock nut	M8	6
89	Nylon lock nut	M6	2
90	Nylon lock nut	M3	12
91	Syphon Pump		1
92	Funnel		1
93	Idle Roller Incl. 60, 99	Ø30.5*Ø20*45	1
94	bushing	Ø25*Ø20.2*13	1
95	Cross Screw	M5*10	4
96	nut	M8	4
97	Idle Roller	Incl. 60	3
98	knob		1
99	bushing	Ø14*1.5*19	1
100	C-clip	Ø20	1
101	Bearing	61904ZZ	3
102	Bearing	61905ZZ	1
103	Hex head screw	M8*16	1
104	One way bearing bushing 40G,	Ø35*Ø26*18	1
105	End cap	40*80	1
106	Impeller Seal Ø50*Ø19*5	Ø50*Ø19*5	1
107	Screw	M10*60	2
108	Flat washer	20*8.5	1
109	Bumper	Ø28*Ø29.5*H18	2
110	Water purifying tablets		4



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

