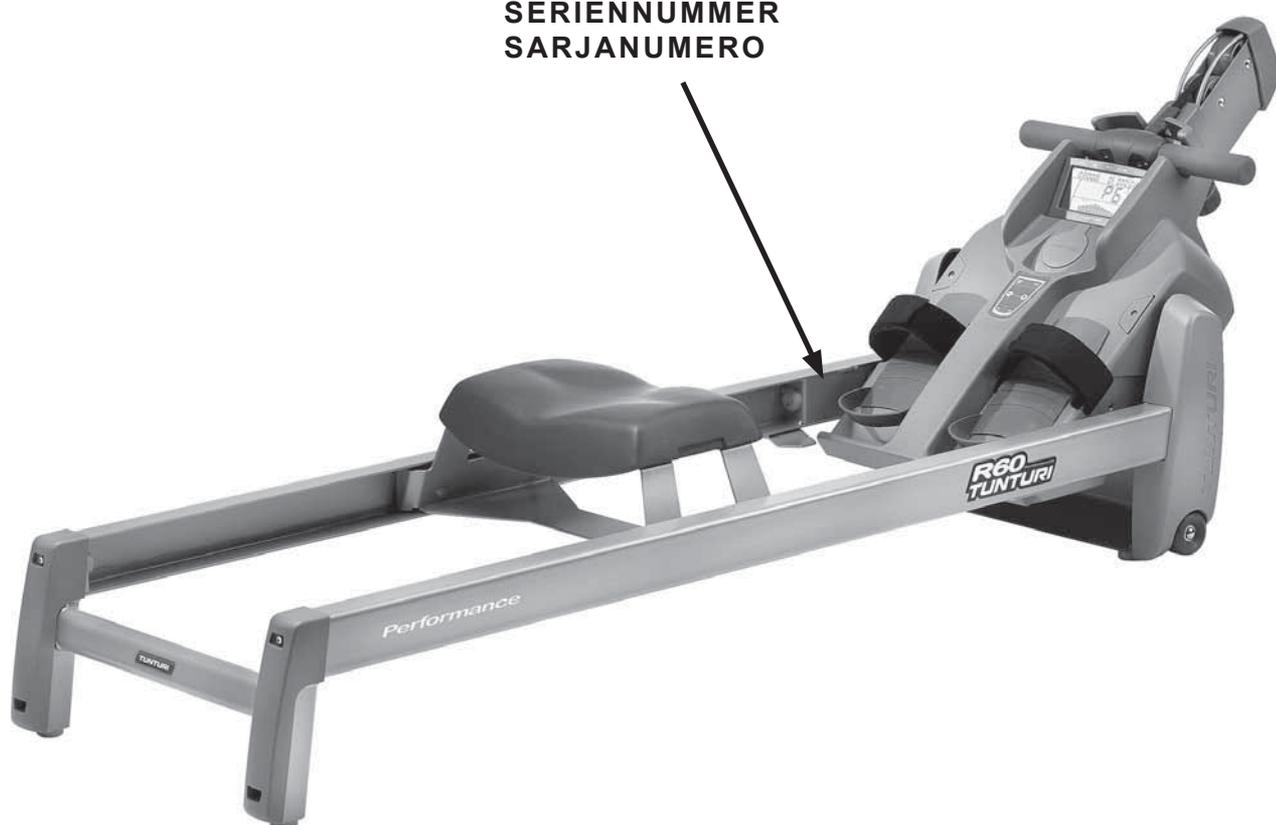


# R60

<b>OWNER'S MANUAL</b>	<b>P. 2-9</b>
<b>BETRIEBSANLEITUNG</b>	<b>S. 10-18</b>
<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>P. 19-27</b>
<b>HANDLEIDING</b>	<b>P. 28-36</b>
<b>MANUALE D'USO</b>	<b>P. 37-45</b>
<b>MANUAL DEL USUARIO</b>	<b>P. 46-54</b>
<b>BRUKSANVISNING</b>	<b>S. 55-62</b>
<b>KÄYTTÖOHJE</b>	<b>S. 63-71</b>

SERIAL NUMBER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE  
SERIENUMMER  
NUMERO DI SERIE  
NÚMERO DE SERIE  
SERIENNUMMER  
SARJANUMERO



# CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
EXERCISING .....	3
USE .....	4
CONSOLE .....	6
TRANSPORT AND STORAGE .....	8
MAINTENANCE .....	9
MALFUNCTIONS .....	9
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	9

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

## YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- Excessive or improper training may cause health problems.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow rowing at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

## THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation.

To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

## THE EQUIPMENT

**WARNING!** Before exercise, always ensure that the front frame is in locked forward position. Always tighten the locking pin before you begin to exercise.

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. Also make sure that pet animals keep a safe distance to the product when it is transporting or used for training.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never remove the covers.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Please register your exercise machine at Tunturi's home page, [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com), as soon as possible, preferably within 14 days from

the purchase. Registering will extend the warranty in home use. Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

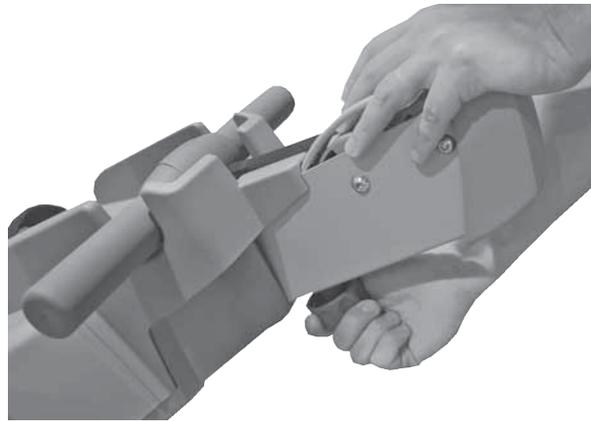
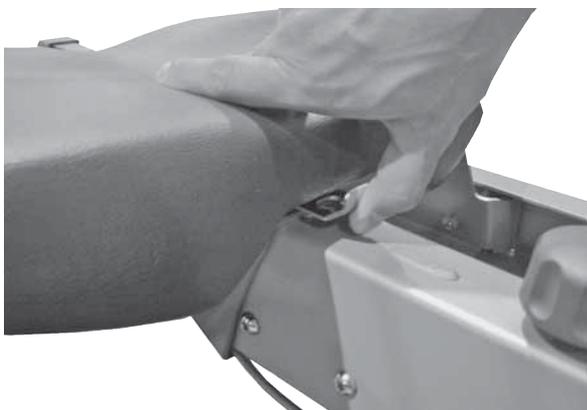
#### SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

#### WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI

#### EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM).

#### ASSEMBLY



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

#### CONSOLE

Turn the console carefully away from the front frame so that you can remove the battery compartment cover in the back of the console. Open the battery compartment cover carefully from its lower edge. Press in the tab at the bottom of the cover to unlock it, then lift the cover up. Be careful not to damage the wires. Set the batteries (4 x C) in their place according to the markings in the battery compartment. Reattach the cover and adjust the angle of the console appropriately for exercise. The clock in the console uses always batteries, even when the device is not connected to any power source. Otherwise the clock would reset to zero.

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

#### TRANSFORMER

Connect the transformer connector to the plug in the front frame. Connect the transformer power cord to a receptacle. Always disconnect the power cord from the receptacle and the device after you finish. Make sure the power cord does not run underneath the equipment.

**IMPORTANT!** The device is shipped with a loop and a hook for securing the rowing machine properly in the storage position. Choose an appropriate storage site for your rowing machine next to a wall and attach the hook tightly to the wall at the right height. Lift the rowing machine to the storage position in front of the hook. Thread the loop provided with the rowing machine around the

cross bar and attach the loop to the hook. Do not climb on the rowing machine when it is in storage position!

## EXERCISING

Rowing is a very effective form of exercise. In addition to strengthening the heart and improving circulation, it develops the various groups of large muscles: the back, the abdomen, the arms, the shoulders as well as the pelvis and the legs. Rowing also develops muscular flexibility without exertion of joints, and it is a recommended form of exercise for those who suffer from pains in the neck and shoulder area. Working out using a rowing machine is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should 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. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity.

Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions.

Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. You should start slowly and at low resistance, because strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and speed can be increased gradually.

Short sequences at heavy load increase maximum strength and muscular mass, longer sequences at a lighter load trim the body and develop stamina. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

### 220 - AGE

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure

your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

**BEGINNER:** 50-60 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

**TRAINER:** 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

**ACTIVE TRAINER:** 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

## USE

### ADJUSTING RESISTANCE

During exercise you may increase/decrease exercise intensity by pressing the + / - keys. Increase resistance/pulse with the + and decrease resistance/pulse with the - key.

### TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The console has a heart rate receiver, so you can also use uncoded heart rate belts for heart rate measurement. The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field.

**NOTE!** If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

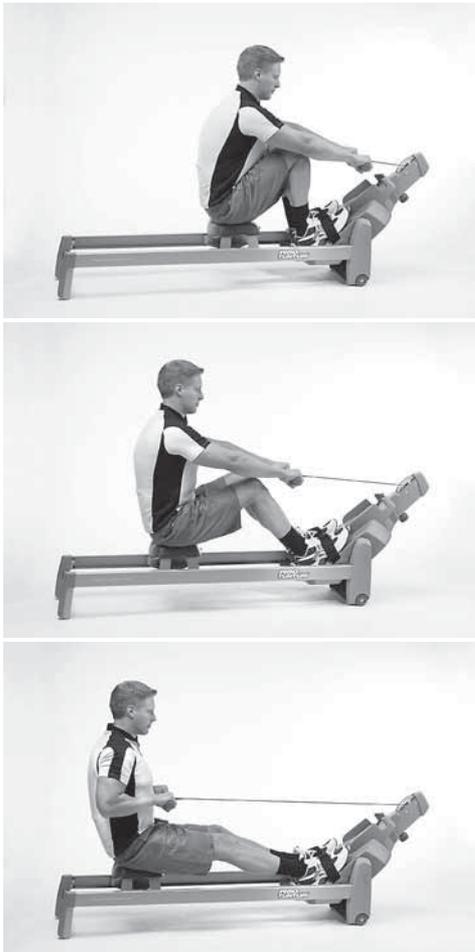
If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. Attach the transmitter and adjust the flexible belt to an appropriate tightness below chest level so that the electrodes are in contact with the skin during exercise. If you wear the transmitter

and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

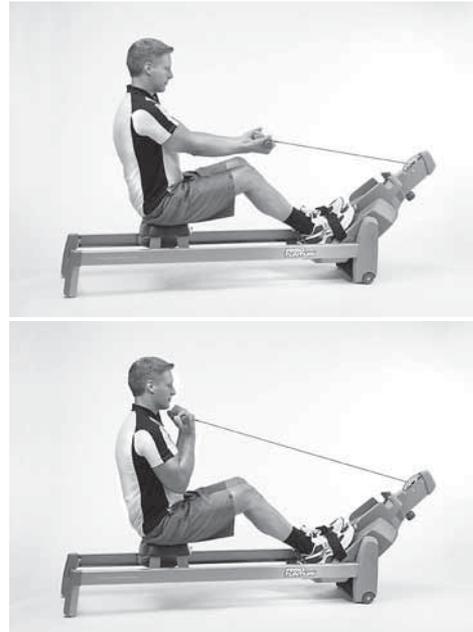
## ROWING MOTION



Tighten the footstraps. Take a grip on the bar and start the rowing stroke by leaning slightly forward, with the knees bent and the arms straight. Push

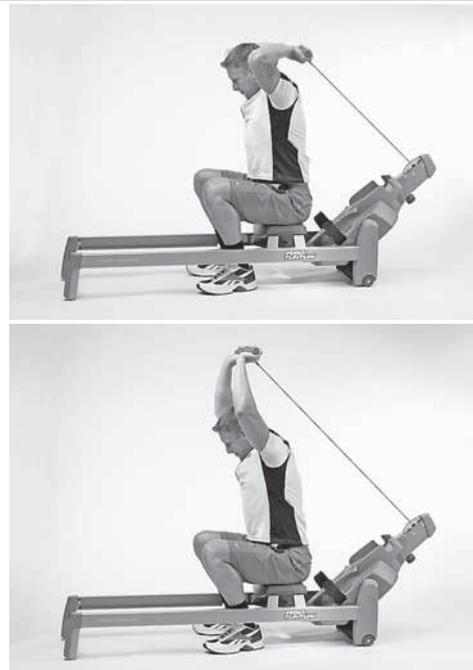
yourself backwards straightening your back and your legs simultaneously. Continue the movement until you lean slightly backwards and flex your arms at the same time. Return to the starting position, lean forward and straighten your arms.

## BICEPS (ELBOW FLEXORS)



You can develop the biceps while rowing by taking an undergrasp of the bar or in the following way: grasp the bar from underneath, keep your knees straight and your feet under the footstraps. Begin the movement with your arms straight. Bend your arms. You can also develop your biceps by standing in front of the device, grasping either over or under the bar and bending your arms.

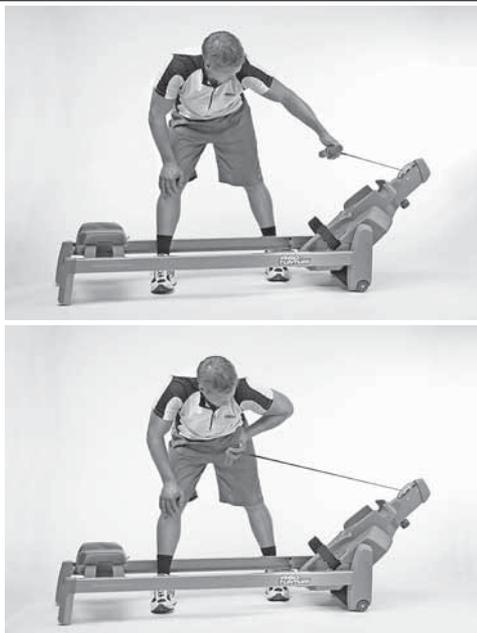
## TRICEPS (ELBOW EXTENSORS)



Sit on the seat with your back towards the front

frame and grasp hold of the bar. Straighten your arms and pull the bar over your head.

## CHEST MUSCLES



Stand next to the device with a foot between the rails. Pull the bar with the arm bent. Repeat the same with the other arm.

## SHOULDERS



Stand in front of the device and grasp over the bar. Pull the bar upward lifting your shoulders and bending your arms. Straighten your back at the same time.

**IMPORTANT!** Always make sure that the pull wire is not kinked. **NOTE!** Make sure the wire hook does not fray the wire!

## CONSOLE

### KEYS

1. SET  
Selection of the goal values. The same button is also on the remote control of the pull bar.
2. RESET.  
Zeroing the exercising values, ending the exercise and return into main display
3. “+ / -“  
Setting the goal values. The same buttons are also on the remote control of the pull bar.
4. RECOVERY  
Measuring the recovery heart rate
5. START/STOP  
Starting and interrupting the exercise

### PULL-BAR BUTTONS

In order to work, the pull-bar buttons require that the device be connected to the line current. The buttons in question only transmit individual keystrokes to the meter; the meter does not recognize longer keystrokes.

If the pull-bar buttons do not work, first check that the device is connected to the line current. After this, reset the remote-control function by pressing all three pull-bar buttons simultaneously for five seconds. Then, test the operation of the pull-bar buttons.

Note that there is a battery inside the pull bar. If the pull-bar buttons do not operate, replace the battery, and make sure that you place it in the right direction. Note, however, that in home use, the battery will last several years.

**IMPORTANT!** When you finish exercising, return the pull bar to its holder. Never release your grip on the pull bar in the middle of a rowing motion!

### DISPLAY

1. Strokes (pull speed/min)  
The number of pulls/min; there is also a bar below the readout display which indicates pull speed.
2. Exercise duration  
00:00-99:59; measuring at 1 second intervals, h1:40-h9:59 measuring at 1 minute intervals.
3. Heart rate during exercise  
The symbol of a heart blinks simultaneously with your own heart rate during the exercise. The arrow signs show if the heart rate exceeds or surpasses the set values.
4. Exercise trip length (km/mile)

00.0 – 99.99 km / miles

5. Speed (timer for a 500m distance, kmh/mph)  
time 0-9.59/500m, 00.0-99.9 kmh / mph

6. Energy consumption (Kcal)  
Estimated total energy consumption during the exercise, 0 –9999 kcal

7. Clock (Clock)

Real time clock

8. Thermometer (Temp C / Temp F)

Measures the room temperature either in Celsius or Fahrenheit

9. Hygrometer (Humidity %)

Measures the room humidity, 0-100%.

10. Display of main values

The chosen exercise value shows in large numbers in the middle of the console; other values are shown in the upper row displays.

11. Display of an exercise profile

The profile of a preprogrammed exercise program.

12. Change of batteries

When the Battery Change symbol is shown, replace the batteries.

## USING THE CONSOLE

The console is turned on by pressing any key. If the device has not been used for five minutes, it automatically switches itself to main display.

Select the desired measuring unit with the switch behind the console. You can select either metric (km, km/h, Celsius) or English (miles, mph, Fahrenheit) units.

Set the clock in the console (Clock) as follows: In main display, press the + and - keys simultaneously for three seconds. The clock is shown in the main number display. Set the right time using the + / - keys; switch from hours to minutes and back to main display by pressing the SET key twice.

## MANUAL-EXERCISE

In manual exercise, you can adjust resistance level during exercise with the + / - keys.

1. You can start the exercise immediately by pressing START/STOP button.
2. You can start exercising by setting goal values. Press + or - key until under the main number display is shown the text "Manual".
3. Press the SET key after which you can set the goal values.
4. TIME = select the desired exercise duration by pressing the + / - keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
5. DISTANCE = select the desired distance by pressing the + / - keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
6. KCAL= select the goal value of energy consumption by pressing the + / - keys. Switch to

the following step by pressing the SET key.

7. PULSE = set the heart rate an upper limit with + / - keys: the display shows a heart symbol and an arrow upwards. Press the SET key to switch to setting the heart rate a lower limit. The display shows a heart and an arrow downwards. Set the lower limit with + / - keys. If your heart rate exceeds these limits, the limit value in question blinks in the display. To switch back to setting the exercise duration (TIME), press the SET key.

8. You can start exercising by pressing the START/STOP key. Start rowing and adjust the resistance if necessary during the exercise.

9. You can interrupt the exercise by pressing START/STOP ("Over" is shown in the display).

The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training within this time, simply press the START/STOP key again to continue.

10. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.

11. If you have set a goal value, the console gives a signal and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

## TARGET HR –EXERCISE

### (CONSTANT HEART RATE)

For Target HR exercise, you set the desired standard pulse level; during exercise the device automatically maintains the set pulse level regardless of exercise speed.

1. Press + or - key, until the text Target HR is shown under the main number display.
2. Set the desired constant heart rate for the exercise by pressing SET. The display shows the word PULSE and the symbols of a heart and an arrow up / arrow down. You can set the desired heart rate by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing SET.
3. TIME = select the desired exercise duration by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
4. DISTANCE = select the desired distance by pressing the "+ / -" keys. Switch to the following step by pressing the SET key.
5. KCAL= select the goal value of energy consumption by pressing the "+ / -" keys. Switch back to setting the exercise duration by pressing the SET key.
6. You can start exercising by pressing the START/STOP key. Start rowing and adjust the heart rate level if necessary during the exercise.
7. You can interrupt the exercise by pressing START/STOP ("Over" is shown in the display). The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with

training within this time, simply press the START/STOP key again to continue.

8. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode.

9. If you have set a goal value, the console gives a signal and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

## EXERCISE PROFILES

1. After the console is switched on, press + or - key until the display shows a profile code (P1-P8) and the profile form. All profiles are so called standard power profiles: the faster you row, the faster you move forward in distance measured by the meter. All of the preprogrammed profiles are 20 minutes in duration.

2. Select the desired profile by the + / - keys. Press SET to switch to setting the exercise profile duration; with the + / - keys you can set the time in five minutes increments between 10 and 90 minutes.

3. Start exercising by pressing START/STOP. Start rowing. With the + / - keys, you can change the resistance level in the section of the profile you are performing at the moment. The + key increases the resistance; the - key decreases it.

4. You can interrupt the exercise by pressing START/STOP ("Over" is shown in the display). The program information stays in the console memory for five minutes. If you resume with training within this time, simply press the START/STOP key again to continue.

5. You can stop exercising by pressing RESET when the console is in the pause mode. If you complete the whole profile, the console gives a signal tune and the displayed value starts blinking after the goal has been reached. Reset the display by first pressing START/STOP and thereafter RESET.

## RECOVERY – MEASURING

### THE RECOVERY PULSE

Measure your recovery pulse rate at the end of the workout.

1. To start the measuring of the recovery pulse rate, press RECOVERY. The display also shows the word "Recovery".

2. The measuring starts automatically and takes two minutes.

3. Upon completion of the measurement, the display shows the recovery rate as a percentage. The smaller the rate, the fitter you are. Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results.

In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.

4. To switch back to the main display by pressing RESET. The console will also automatically switch to the main display one minute after the completion of the measurement.

## TRANSPORT AND STORAGE

Move the device according to the following instruction, because lifting the cycle incorrectly may strain your back or cause other risk of accidents:

Stand behind the device and grip the rail with one hand and the seat with the other. Tilt the device so that it rests on the transportation wheels. Move the device by wheeling it on transportation wheels. Lower the device onto floor while holding on to the rail and the seat, all the time remaining behind the device.

Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent malfunctioning of the cycle, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected from dust.

R60 rowing machine may be lifted to an upright space-saving storage position as follows:

1. Loosen the locking pin under the front frame, press the front frame downward slightly and pull the locking pin upward.
2. Open the latch on the left hand side by pressing the tab to the side. Lift the front frame up at the same time.



3. Lower the front frame carefully in between the rails and lock it with the retainer in the front end of the seat. Ensure that the front frame is locked.
4. Grasp the cross bar at the back of the rowing

machine and lift the device to an upright position so that it is supported by the front end support legs.

Store the rowing machine in the storage position against a wall in such a way that the front frame cannot fall on anyone by accident.



**IMPORTANT!** The device is shipped with a loop and a hook for securing the rowing machine properly in the storage position. Choose an appropriate storage site for your rowing machine next to a wall and attach the hook tightly to the wall at the right height. Lift the rowing machine to the storage position in front of the hook. Thread the loop provided with the rowing machine around the cross bar and attach the loop to the hook. Do not climb on the rowing machine when it is in storage position!

## MAINTENANCE

- The R60 requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight.
- Clean the cycle with a damp cloth. Do not use solvents.
- Never remove the protective covers.
- Clean the inner surfaces of the rail if necessary so that the seat moves as smoothly and quietly as possible. If necessary, you may improve the seat movement by adding paraffin to the surface of the rails.

## BATTERY REPLACEMENT

**Meter batteries:** A warning display reports when the batteries of the meter need to be replaced. Turn the meter carefully outward from the front frame so that you can remove the battery box cover on the back of the meter. Open the battery box cover carefully from its lower edge. Be careful not to damage the wires. Replace the batteries (4 "C" batteries) in the battery box according to the markings. Replace the cover.

**Pull-bar battery:** If the pull-bar controls cease to respond completely, replace the battery

(3V lithium cell CR2032). Open the cover of the battery box on the back of the pull bar by removing the attachment screw. Replace the battery; make sure you place it in the right direction inside the holder. Replace the cover.

## MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....	200 cm
Width .....	48 cm
Height .....	56 cm
Weight .....	46 kg

The R60 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The R60 meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

**NOTE!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

**We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!**

## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE.....	20
EXERCICE.....	21
UTILISATION.....	21
UNITE DES COMPTEURS.....	23
MAINTENANCE.....	26
TRANSPORT ET RANGEMENT.....	26
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....	27

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

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

## VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (canotage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

## MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation

suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.

- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangé à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.
- Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

## L'UTILISATION DE L'APPAREIL

**ATTENTION !** Avant de commencer l'exercice, veillez toujours à ce que le cadre de support soit bloqué en position de support. Serrez toujours le bouton de blocage avant de commencer l'exercice.

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. Veillez également à ce qu'aucun animal de compagnie ne se trouve à proximité de l'appareil pendant le déplacement ou pendant l'utilisation.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.

- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.

- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.

- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestées pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Nous vous demandons d'enregistrer votre appareil d'exercice sur le site Internet de Tunturi ([www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)) à la première occasion, de préférence dans les 14 jours suivant l'achat. L'enregistrement offre une garantie supplémentaire sur l'appareil. Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

## BIENVENUE DANS LE MONDE DE

### L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel

que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à [WWW.TUNTURI.COM](http://WWW.TUNTURI.COM) pour plus d'informations.

## ASSEMBLAGE



Le rameur est livré bloqué en position de rangement. Débloquez le cadre de support par en dessous du siège et tirez le siège vers l'arrière. Faites glisser le cadre de support situé à l'avant du cadre vers le haut et vers l'avant. Tirez le bouton de blocage vers le haut et poussez le cadre de support vers le bas du côté de la protection des rouleaux de la courroie de transmission. Libérez le bouton de blocage et veillez à ce que le cadre de support soit bloqué en position de support. Serrez toujours le bouton de blocage avant de commencer l'exercice.

## COMPTEUR

Retirez précautionneusement le compteur du cadre de support afin de pouvoir détacher le couvercle du compartiment des piles situé à l'arrière du compteur. Ouvrez doucement le compartiment des piles par le bord inférieur. N'endommagez pas les câbles. Insérez les piles (4 x C) en respectant les polarités. Refermez le couvercle et mettez le compteur à l'endroit idéal pour l'exercice. À noter cependant, l'horloge du compteur utilise l'alimentation des piles lorsque l'équipement n'est pas sous tension, faute de quoi l'horloge se mettrait à zéro.

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

## TRANSFORMATEUR

Branchez la borne du transformateur dans la fiche située dans le cadre de support. Branchez le câble d'alimentation du transformateur dans une prise de courant. Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise et de l'appareil à la fin de l'exercice. Assurez-vous que le cordon ne passe pas pardessous l'appareil.

**ATTENTION!** L'appareil est livré avec un anneau et un crochet à l'aide desquels le rameur peut être solidement bloqué en position de rangement. Choisissez un lieu de rangement adapté près d'un mur et fixez le crochet au mur à la bonne hauteur. Soulevez le rameur à hauteur du crochet. Placez l'anneau autour du tube transversal de l'arrière de l'appareil et accrochez l'anneau au crochet. N'utilisez pas le rameur quand il est en position de rangement!

## EXERCICE

Le canotage est une forme d'exercice efficace. Il renforce le cœur et, permettant de faire travailler tous les grands groupes musculaires - dos, ventre, bras, épaules, hanches et jambes - il améliore la circulation du sang. Le canotage permet également d'améliorer la souplesse sans peser sur les articulations et est une forme d'exercice recommandée aux personnes souffrant de douleurs dans la nuque et aux épaules.

Le canotage est aussi une excellente forme d'exercice aérobie qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène.

L'exercice aérobie est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffier. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

Si vous désirez perdre des kilos, l'exercice physique vous est d'autant plus important, car c'est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Pour obtenir les meilleurs résultats, il est bon de

pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de canotage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

Pour augmenter la force et la masse musculaires, effectuer de courtes séries à forte charge, pour augmenter la résistance et le tonus musculaires, effectuer de longues séries à faible charge.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

### 220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

**DÉBUTANT** : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

**ENTRAÎNEMENT** : 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

**ENTRAÎNEMENT ACTIF** : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

## UTILISATION

### REGLAGE DE LA RESISTANCE

Vous pouvez régler la résistance pendant l'exercice à l'aide des touches + / -. Pour augmenter la résistance, appuyez sur la touche +; pour la diminuer, appuyez sur la touche -.

### MESURE DU RYTHME CARDIAQUE SANS FIL

Les compteurs sont équipés d'un récepteur, vous pouvez donc utiliser des ceintures téléométriques non codées. La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. **ATTENTION !** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.

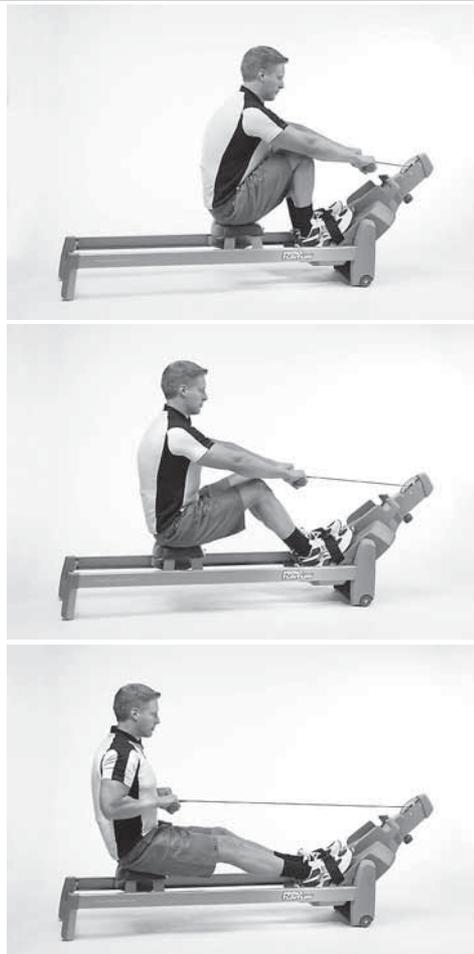
Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Serrez la ceinture juste en dessous des pectoraux de sorte que les électrodes restent toujours en contact avec la peau pendant l'exercice. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laissez les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

**ATTENTION!** Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide)

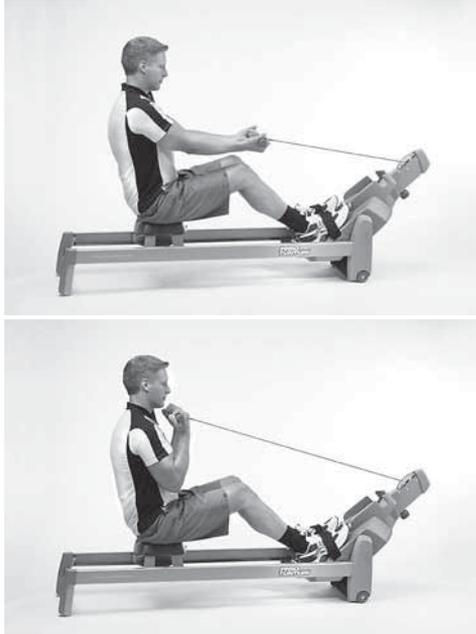
génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

### MOUVEMENT DE CANOTAGE



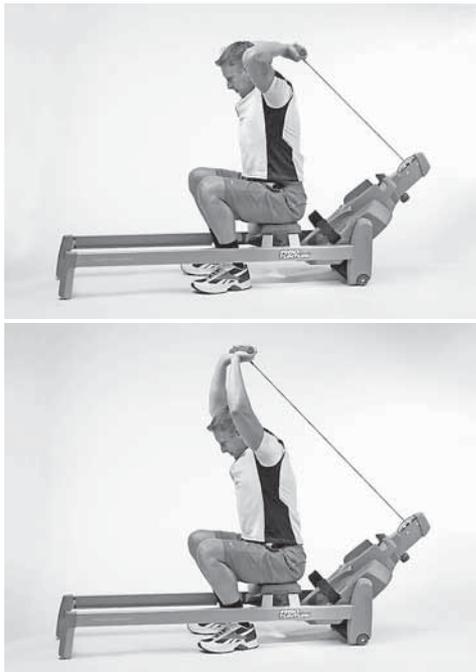
Commencez par bien serrer les sangles de vos repose-pieds. Prenez les avirons et commencez le mouvement de canotage avec le buste légèrement incliné vers l'avant, jambes pliées et bras tendus. Faites glisser le siège vers l'arrière en tendant vos jambes et redressant le dos. Continuez légèrement le mouvement vers l'arrière tout en pliant vos bras. Revenez en position initiale, le buste légèrement incliné vers l'avant et les bras tendus. Gardez toujours le dos bien droit.

**FLECHISSEURS DES BRAS**



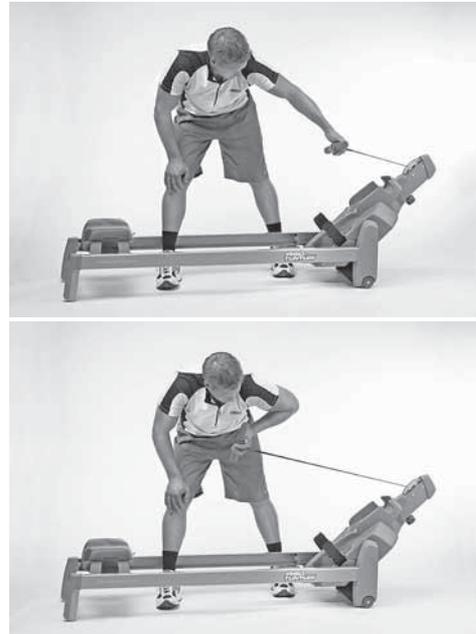
Prendre la barre par en-dessous, allonger les jambes, les pieds dans les courroies et tendre complètement les bras. Plier les bras. Il est également possible de travailler le biceps en effectuant le mouvement normal de canotage, mais avec prise de la barre par en-dessous. Vous pouvez également développer vos biceps en vous levant devant l'appareil et en faisant des exercices de flexion avec un bâton à chaque supination ou pronation.

**EXTENSEURS DES BRAS**



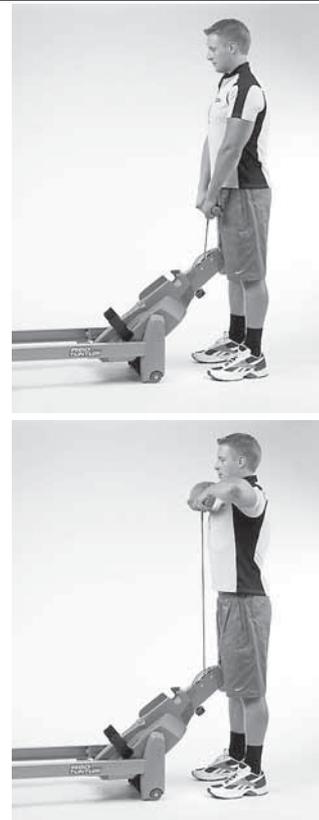
Se mettre en position assise le dos tourné vers le bloc porteur et prendre la barre de derrière les épaules. Tendre les bras vers le haut.

**MUSCLES PECTORAUX**



Levez le pied à côté de l'appareil, entre les barres. Tirer la barre vers l'épaule opposée. Effectuer le même mouvement avec l'autre bras.

**ÉPAULES**



Levez-vous devant l'appareil et mettez-vous en pronation par rapport au bâton. Tirez le bâton vers le haut en tirant les épaules et en pliant les mains. Étirez votre dos de la même façon.

**ATTENTION !** Vérifiez toujours que la sangle du bâton n'est pas bloquée. Vérifier que la butée n'use pas trop le câble.

## UNITE DES COMPTEURS

### TOUCHES

#### 1. SET (RÉGLAGE)

Sélection des valeurs souhaitées. Cette touche se trouve également sur la télécommande de la barre d'exercice.

#### 2. RESET (MISE À ZÉRO)

Mise à zéro des valeurs d'entraînement, fin de l'exercice et retour en mode prêt au démarrage

#### 3. + / -

Réglage des valeurs souhaitées. Ces touches se trouvent également sur la télécommande de la barre d'exercice.

#### 4. RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Mesure du rythme cardiaque de récupération

#### 5. START / STOP

Démarrage et interruption de l'exercice

### TOUCHES DE LA BARRE DE TRACTION

Pour que les touches de la barre de traction fonctionnent, l'appareil doit être branché. Ces touches ne transfèrent que les courtes impulsions vers le compteur, ce dernier ne reconnaissant pas les pressions prolongées.

Si les touches de la barre de traction ne fonctionnent pas, vérifiez tout d'abord que l'appareil est relié à une prise. Après cela, réinitialisez la télécommande en appuyant sur les trois touches de la barre de traction en même temps pendant cinq secondes. Testez ensuite le fonctionnement des touches.

Sachez aussi qu'il y a une pile dans la barre. Si les touches ne fonctionnent pas, remplacez la pile et assurez-vous que la pile est insérée dans le bon sens. En cas d'usage domestique, une pile dure toutefois plusieurs années.

**ATTENTION!** À la fin de l'exercice, remettez la barre de traction en place sur son support. Ne détachez jamais la barre de traction pendant l'exercice!

### AFFICHAGES

#### 1. Strokes (vitesse)

Nombre de tractions par minutes. En outre, une colonne indiquant la vitesse se trouve dans le bas de l'écran.

#### 2. Durée d'entraînement

00:00- 99:59 : mesure à 1 seconde d'intervalle, h1:40-h9:59, mesure à 1 minute d'intervalle.

#### 3. Rythme cardiaque d'entraînement

Le symbole « coeur » clignote au rythme du battement cardiaque. Les symboles « flèche » de l'écran indiquent si le rythme cardiaque dépasse la limite supérieure ou inférieure réglée.

#### 4. Distance de l'exercice (km / mile)

0.00-99,99 km / miles

5. Speed (temps mis pour parcourir 500 m, kmh / mph) 0-9.59 / 500 m

#### 6. Dépense énergétique (Kcal)

Évaluation de la dépense énergétique globale durant l'exercice, 0-9999 kcal

#### 7. Horloge (Clock)

Horloge en temps réel

#### 8. Thermomètre (Temp C / Temp F)

Thermomètre de température ambiante, en degrés Celsius ou Fahrenheit

#### 9. Hygromètre (Humidity %)

Pour mesurer l'humidité de la pièce 0-100 %

#### 10. Affichage du numéro principal

La valeur d'exercice sélectionnées est visible en numéros de grande taille au milieu du compteur ; les autres valeurs d'exercice sont affichées simultanément sur les écrans de chiffres de la ligne supérieure

#### 11. Affichage cumulatif du rythme cardiaque

Si l'utilisateur utilise la mesure du rythme cardiaque durant l'exercice, l'écran affiche le profil du rythme cardiaque durant l'exercice

#### 12. Changement des piles

Un écran d'alarme indique le besoin de changer les piles

### UTILISATION DU COMPTEUR

Le compteur se met en route en appuyant sur n'importe quelle touche du compteur. Si l'équipement n'est pas utilisé pendant 5 minutes, le compteur se débranche automatiquement.

Choisir les unités du compteurs souhaitées à l'aide de l'interrupteur situé au dos du compteur. Vous pouvez choisir les unités métriques (km, km/h, Celsius) ou les unités anglaises (miles, mph, Fahrenheit)

Régler l'heure de l'horloge (clock) de la manière suivante : en mode démarrage, appuyer simultanément sur les touches + / - pendant 3 secondes. L'horloge s'affiche sur l'écran de chiffres principal. Procéder au réglage de l'heure avec les touches + / - , les heures puis les minutes et revenir en position démarrage en appuyant sur la touche SET.

### ENTRAÎNEMENT EN MODE MANUEL

En mode manuel, vous pouvez régler à tout moment le niveau de résistance à l'aide du bouton de réglage.

1. Vous pouvez commencer l'exercice en appuyant sur START / STOP. Réglez le niveau de résistance à l'aide du bouton de réglage.

2. Vous pouvez commencer en paramétrant une valeur précise pour l'exercice. Appuyer sur la

touche + ou - jusqu'à ce que le texte Manual s'inscrive sous l'écran de chiffres principal.

3. Appuyer sur la touche SET, ce qui vous permet d'accéder aux réglages des valeurs que vous pouvez déterminer.

4. TIME = régler la durée souhaitée de votre exercice avec les touches +/- . La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.

5. DISTANCE = régler la distance souhaitée de votre exercice avec les touches +/- . La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.

6. KCAL = régler la valeur souhaitée pour votre dépense énergétique durant l'exercice avec les touches +/- , la touche SET vous permet de passer au réglage suivant.

7. PULSE = régler la valeur de limite cardiaque maximale pour la durée de l'exercice avec les touches +/- : l'écran affiche les symboles coeur et flèche vers le haut. Appuyer sur la touche SET, ce qui vous permet d'accéder aux réglages de la limite cardiaque inférieure : l'écran affiche les symboles coeur et flèche vers le bas. Régler la limite cardiaque inférieure pour la durée de l'exercice avec les touches +/- . Si votre rythme cardiaque dépasse les limites fixées, le compteur l'indique en faisant clignoter la flèche de la limite concernée sur l'écran. Ensuite revenir au réglage de la durée de l'exercice (TIME) en appuyant sur la touche SET.

8. Vous pouvez commencer immédiatement en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer et régler le niveau de résistance durant l'exercice si nécessaire.

9. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.

10. Vous pouvez arrêter votre exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause.

11. Si vous vous êtes fixé une valeur précise, le compteur émet un signal sonore et l'affichage de la valeur se met à clignoter une fois que vous avez atteint la valeur souhaitée. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

## EXERCICE TARGET HR

### (FRÉQUENCE CARDIAQUE CONSTANTE)

En mode Target HR, vous pouvez régler la fréquence cardiaque constante souhaitée; pendant l'exercice, l'appareil veillera automatiquement à maintenir la fréquence déterminée, quel que soit la vitesse.

1. Appuyer sur la touche + ou - jusqu'à ce que le texte Targer HR s'inscrive sous l'écran de chiffres principal.

2. Réglez le niveau de fréquence cardiaque constante souhaité à l'aide de la touche SET. L'écran affiche le texte PULSE, ainsi que les symboles coeur et flèche vers le haut et flèche vers le bas. Vous pouvez régler votre niveau de fréquence cardiaque constante avec les touches +/- . La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.

3. TIME = régler la durée souhaitée de votre exercice avec les touches +/- . La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.

4. DISTANCE = régler la distance souhaitée de votre exercice avec les touches +/- . La touche SET vous permet de passer au réglage suivant.

5. KCAL = régler la valeur souhaitée pour votre dépense énergétique durant l'exercice avec les touches +/- , la touche SET vous permet de revenir au réglage de la durée (TIME) de l'exercice.

6. Commencez l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler et régler le niveau de fréquence cardiaque constante durant l'exercice si nécessaire.

7. Vous pouvez interrompre votre exercice en appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.

8. Arrêter l'exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause.

9. Si vous vous êtes fixé une valeur précise, le compteur émet un signal sonore et l'affichage de la valeur se met à clignoter une fois que vous avez atteint la valeur souhaitée. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

## PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Une fois le compteur en marche, appuyer sur une touche + / - jusqu'à ce que le compteur affiche le code du profil (P1-P8) ainsi que le mode du profil. Tous les profils sont des profils de puissance constante: plus vous ramez vite, plus vous progressez dans votre parcours. La durée des tous les profils préprogrammés est de 20 minutes.

2. Sélectionner le profil souhaité avec les touches + / - . Appuyer sur la touche SET pour accéder aux réglages de la durée du profil d'entraînement : les touches + / - permettent de régler la durée de 10:00 à 90:00 minutes par échelons de 5 minutes.

3. Commencez l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP. Commencer à pédaler. Durant l'exercice, vous pouvez modifier le niveau de résistant de la partie que profil que vous êtes en train d'effectuer en utilisant les touches + / - : la touche + augmente la résistante, la touche - la diminue.

4. Vous pouvez interrompre votre exercice en

appuyant sur la touche START/STOP (le compteur affiche le texte Over). Les informations du programme sont conservées durant 5 minutes dans la mémoire du compteur, vous pouvez donc continuer votre exercice en appuyant de nouveau sur START/STOP.

Vous pouvez arrêter votre exercice en appuyant sur la touche RESET lorsque le compteur est en mode pause. Si vous effectuez le profil complet, le compteur émet un signal sonore et la valeur de l'écran se met à clignoter une fois l'objectif atteint. Mettre l'affichage à zéro en appuyant d'abord sur la touche START / STOP, puis sur la touche RESET.

## RECOVERY – MESURE DU RYTHME

### CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération. L'écran affiche le texte Recovery.
2. La mesure démarre automatiquement et dure deux minutes.
3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche le rapport de récupération du rythme cardiaque en pourcentage. Plus ce chiffre est faible, meilleure est votre forme physique. Notez que votre résultat est en rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.
4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération et revenir à l'écran général, appuyer sur la touche RESET ; le compteur revient automatiquement en mode d'affichage général une minute après la fin de la mesure.

## MAINTENANCE

- Le R60 ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous.
- Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant.
- N'enlevez pas les protections de l'appareil.
- Si nécessaire, nettoyez les chevilles intérieures des barres de sorte que le siège bouge le plus facilement et le plus silencieusement possible. Le cas échéant, vous pouvez améliorer le déplacement du siège en mettant de la paraffine sur la surface des barres.

## REPLACEMENT DES PILES

Piles du compteur: l'écran indique quand les piles doivent être remplacées. Tournez prudemment le compteur vers le bas du tube de support de sorte à pouvoir détacher le couvercle du compartiment des piles, situé à l'arrière du compteur. Ouvrez le couvercle du compartiment des piles par le côté inférieur. Veillez à ne pas endommager les câbles. Remplacez les piles (4 x C) en respectant les polarités. Remettez ensuite le couvercle en place.

Pile de la barre de traction: ouvrez le couvercle du compartiment de la pile, situé à l'arrière, en desserrant la vis de fixation. Remplacez la pile en respectant les polarités. Remettez ensuite le couvercle en place.

## TRANSPORT ET RANGEMENT

Il est important de suivre ces instructions de déplacement. Autrement, vous risqueriez de fatiguer votre dos ou de créer des situations dangereuses.

Pour déplacer l'appareil, mettez-vous derrière l'appareil. Saisissez l'appareil par le rail et par le siège. Soulevez l'appareil de façon à ce qu'il repose sur ses roulettes de transport dans la partie avant du châssis. Déplacez l'appareil et reposez par terre en vous tenant tout le temps derrière l'appareil.

Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

Pour minimiser la tension sur le mécanisme de la résistance, nous recommandons que le bouton de réglage s'est mis à en 1 après chaque session.

Vous pouvez gagner de l'espace en rangeant votre appareil R60 de la manière suivante:

1. Desserrez le bouton de blocage situé dans le bas du cadre de support, poussez le cadre de support entièrement vers le bas et resserrez le bouton de blocage.
2. Ouvrez le verrou de blocage situé le côté gauche en poussant la languette sur le côté. Soulevez le cadre de support de la même façon.



3. Baissez précautionneusement le cadre de support entre les barres et bloquez-le au moyen de l'attache située sur la pièce de support du siège. Veillez à bien bloquer le cadre de support.

4. Accrochez au tube transversal de l'arrière du rameur et levez l'appareil sur les pieds du support vertical.

Rangez l'appareil contre un mur de sorte que le cadre de support ne soit pas dans le chemin.

**ATTENTION!** L'appareil est livré avec un anneau et un crochet à l'aide desquels le rameur peut être solidement bloqué en position de rangement. Choisissez un lieu de rangement adapté près d'un mur et fixez le crochet au mur à la bonne hauteur. Soulevez le rameur à hauteur du crochet. Placez l'anneau autour du tube transversal de l'arrière de l'appareil et accrochez l'anneau au crochet. N'utilisez pas le rameur quand il est en position de rangement!



**DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT**

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date

d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

**CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

Longueur .....	200 cm
Hauteur .....	48 cm
Largeur .....	56 cm
Poids .....	46 kg

Le R60 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

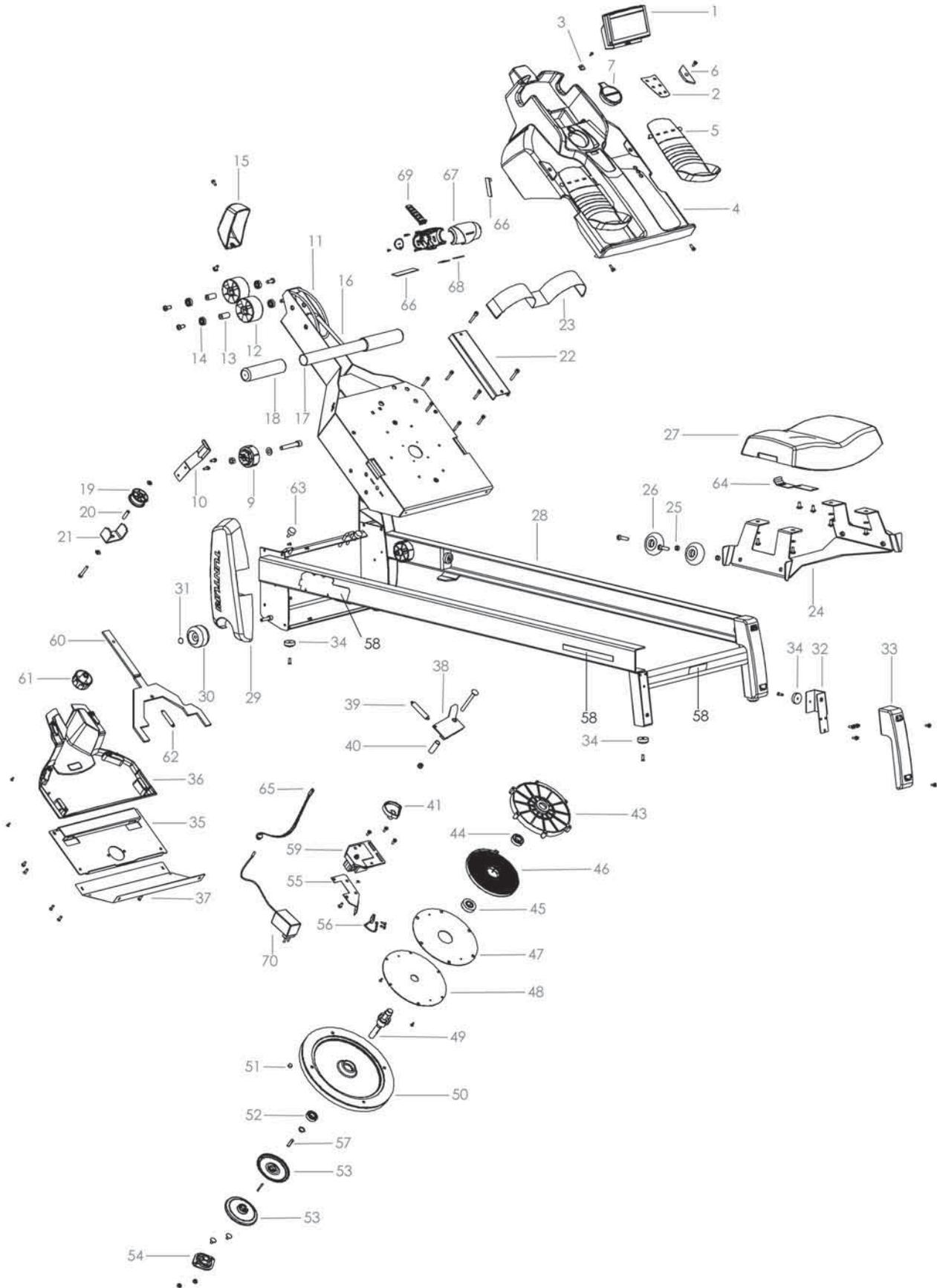
Le R60 est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

**ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !**

1	233 2017	Meter	1	-	M5x12 DIN 966	Countersunk head screw	2
2	4232030	Membrane	1	38	373 2011	Brake slacker	1
3	693 2005	Monitor holder	1	-	M8x80 DIN 603	Lock screw	1
-	KA 35x12 WN-1411	Screw	1	-	M8 DIN 985	Nylock nut	1
4	173 2028	Foot rest cover	1	39	643 2008	Spring	1
-	M5x12 DIN 7985	Screw	2	40	643 2005	Spring	1
5	363 2007	Foot rest, EUR	2	41	533 2032	Adjustment wheel	1
-	363 2008	Foot rest, USA	2	42	63 10 6798 J	Washer	1/2
6	533 2028	Plug	2	-	M8x65 DIN 912	Hexagon socket cap screw	1
7	453 2001	Cover	1	43	173 2032	Spring case (incl.44 - 48)	1
9	173 2030	Sleeve	2	44	523 1010	Bearing	1
-	M10x65 DIN 912	Hexagon socket cap screw	2	45	333 2002	Spring hub	1
-	M10 DIN 125	Washer	2	46	643 2006	Spring	1
-	M10 DIN 934	Nut	2	47	683 2003	Damper	1
10	643 2010	Locking lever	1	48	173 2033	Spring case cover	1
-	M5x14 DIN 7500	Screw	2	-	KA 35x12 WN-1411	Screw	2
11	103 2029	Frame	1	-	M5x30 DIN 912	Hexagon socket cap screw	6
12	533 2030	Pulley	2	49	343 2010	Axle	1
13	523 2024	Sleeve	2	50	303 2007	Flywheel (incl. 51, 52)	1
14	523 2022	Bearing	4	51	403 1026	Magnet	1
-	M8x20 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4	52	523 1010C3	Bearing	1
15	173 2027	Pulley cover	1	-	15 DIN 471	Retainer	1
-	M5x12 DIN 7985	Screw	1	53	173 2034	Belt wheel	2
-	M6x16 DIN 912	Hexagon socket cap screw	1	-	3x30 DIN 7	Cotter-pin	1
16	443 2011	Rope	1	54	523 2121	Bearing house	1
17	213 2010	Draw bar	1	-	M6x12 DIN 603	Lock screw	2
18	213 2003	Handle grip	2	-	M6 DIN 985	Nylock nut	2
19	173 2031	Pulley	1	55	503 2020	Sensor bracket	1
20	523 2025	Sleeve	1	-	M5x12 DIN 7985	Screw	4
21	693 2002	Pulley bracket	1	-	M5 DIN 985	Nylock nut	1
-	M6x40 DIN 933	Hexagon screw	1	56	403 2040	Speed sensor	1
-	M6 DIN 6796	Washer	2	-	3,5x13 DIN 7504-K	Screw	2
22	503 2018	Foot strap bracket	1	57	693 2003	Spline	1
-	M6x35 DIN 912	Hexagon socket cap screw	2	58	423 2028	Label set	1
23	443 2012	Foot strap	1	59	403 2029	Servo motor	1
24	153 2012	Seat roller frame	1	60	373 2010	Locking lever	1
25	72 8012 602	Sleeve	4	61	533 1062	Knob	1
26	533 2029	Wheel	4	62	643 2009	Spring	1
-	M8x35 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4	63	683 2002	Bumper	2
27	153 2011	Seat	1	64	643 2007	Locking lever	1
-	M6 DIN 125	Washer	4	-	M6x14 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
-	M6x14 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4	65	403 2035	DC-wire	1
28	103 2024	Main frame	1	66	403 2036	Remote control	1
29	173 2023	Frame cover, RH	1	-	KB 30x8 WN-1412	Screw	5
-	173 2024	Frame cover, LH	1	-	KB 22x7 WN-1412	Screw	1
-	KA 35x12 WN 1411	Screw	8	67	683 2004	Bumper	1
30	533 1029	Wheel	2	68	4037020EU	Transformer EUR	1
31	673 500 88	Retainer	2	-	4037020GB	Transformer GB	1
32	503 2016	Rear bracket, LH	1	-	4037020USA	Transformer USA	1
-	503 2017	Rear bracket, RH	1	-	4031117AUS	Transformer AUS	1
-	M5x14 DIN 7500 C	Screw	6	-	453 203	Heart rate belt	1
33	173 2025	Rear support cover	2	-	583 2011	Owner's manual	1
-	M5x12 DIN 7985	Screw	4	-	583 0006	Warranty booklet	1
34	533 2033	Foot plug	8				
-	M5x16 DIN 7500 M	Countersunk head screw	8				
35	173 2029	Case cover	1				
-	M5x12 DIN 7985	Screw	2				
-	KA 35x12 WN-1411	Screw	4				
36	433 2021	Frame under plate	1				
-	M5x12 DIN 966	Countersunk head screw	4				
37	433 2022	Under plate	1				
-	M5x14 DIN 7500	Screw	2				









**TUNTURI**<sup>®</sup>  
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361  
Turku, Finland  
Tel. +358 (0)2 513 31  
Fax +358 (0)2 513 3323  
[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)