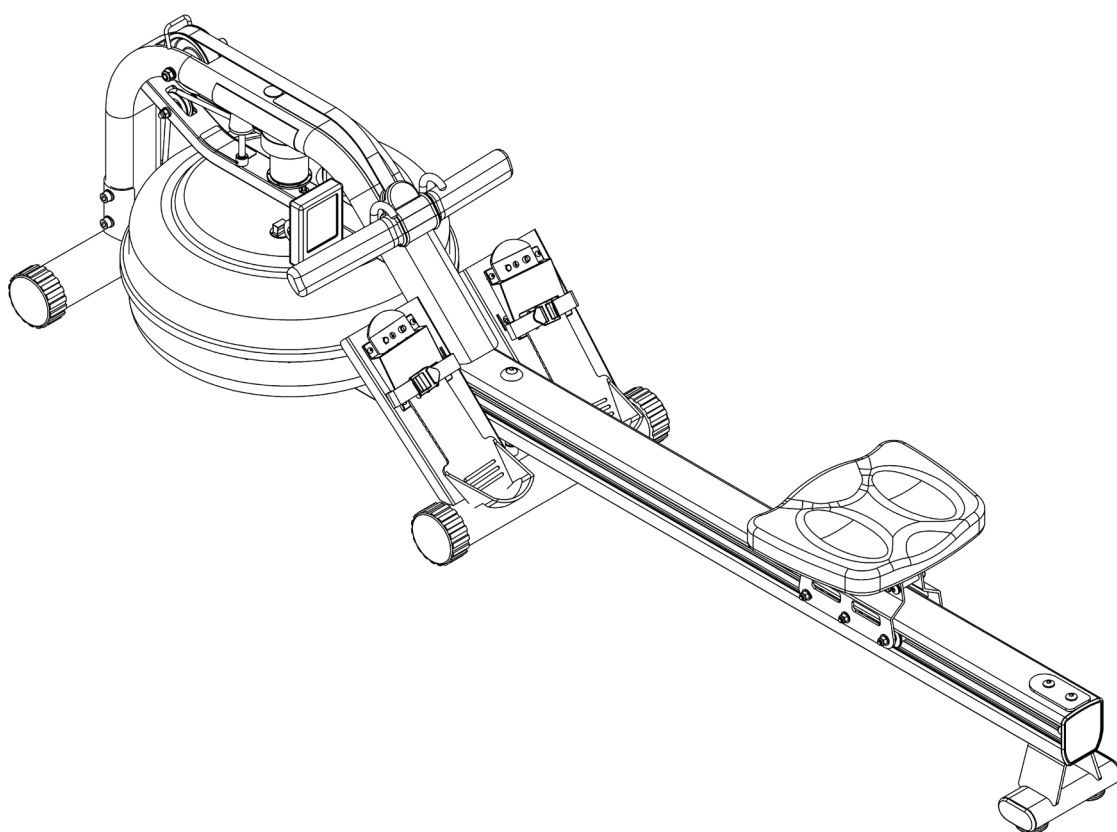


# TUNTURI®

## Pure<sup>8.1</sup>

### ROWER

User manual .....	04-17
Bedienungsanleitung .....	18-32
Mode d'emploi .....	33-47
Handleiding .....	48-61



*It's easy to feel good!*



# Contents

<b>Introduction</b> .....	<b>4</b>
<b>Safety warnings</b> .....	<b>4</b>
<b>Workouts</b> .....	<b>5</b>
Heart rate measurement .....	5
Maximum heart rate.....	6
<b>Assembly</b> .....	<b>6</b>
Parts out of box .....	6
Box content list .....	6
General assembly information.....	7
Assembly steps .....	7
<b>Setting the rowing resistance</b> .....	<b>10</b>
<b>Getting started</b> .....	<b>11</b>
<b>Adjust tank water level</b> .....	<b>11</b>
Filling the tank with water .....	11
Removing water from the tank.....	12
Water treatment.....	12
<b>Slider footplate</b> .....	<b>12</b>
Adjusting the footplate .....	12
<b>How to row</b> .....	<b>13</b>
How often .....	13
<b>Rowing console</b> .....	<b>13</b>
<b>Detaching the rowing belt</b> .....	<b>15</b>
<b>Re-attaching the rowing belt</b> .....	<b>15</b>
<b>Troubleshooting</b> .....	<b>16</b>
<b>Warranty</b> .....	<b>17</b>
<b>Declaration of the manufacturer</b> .....	<b>17</b>
<b>Disclaimer</b> .....	<b>17</b>
<b>Specifications product</b> .....	<b>62</b>
Spare parts.....	62
Exploded view .....	64

## Introduction

Welcome to the world of Tunturi New Fitness!

Thank you for purchasing this piece of Tunturi equipment. Tunturi offers a wide range of professional fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and vibration plates. The Tunturi equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Safety warnings



### WARNING

Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.



### WARNING

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- The equipment is suitable for domestic and professional use only (e.g. hospitals, fire stations, hotels, schools etc.). Max. usage is limited to 6 hrs a day. The equipment is not suitable for full commercial use (e.g. large gyms).
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 150kg (330lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.
- Follow instructions provided in this manual for correct foot position and basic rowing techniques.

**WARNING**

- The equipment can stand vertically for storage. Make sure a secure location is chosen, such as in the corner of a room.
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

## Workouts

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

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level.

It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain.

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

## Heart rate measurement

### (HEART RATE CHEST BELT)

**NOTE**

The product does not come standard with a built-in heart rate receiver. To prepare the equipment for a heart rate chest belt you need to install the additional Heart rate receiver, available as a kit. Contact your local distributor for details.

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

**WARNING**

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

**CAUTION**

- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 2 meters.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

**NOTE**

- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.

- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1,5 meter. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

### Maximum heart rate

#### (DURING TRAINING)

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



#### WARNING

Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

#### **Beginner: (50-60% of max. heart rate)**

Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

#### **Advance: (60-70% or max. heart rate)**

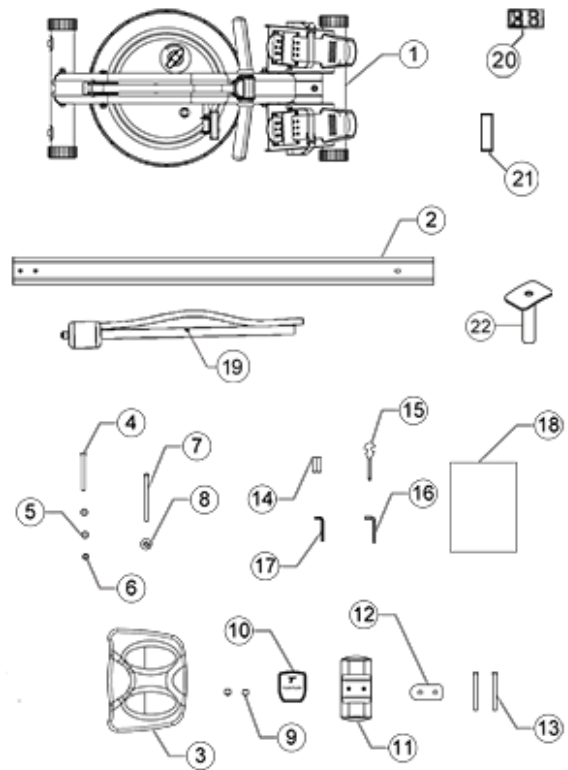
Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.

#### **Expert: (70-80% or max. heart rate)**

Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

## Assembly

### Parts out of box



### Box content list

Item	Description
1	Main frame
2	Seat rail (boxed seperately)
3	Rower seat
4	Horizontal seat rail bolt (M10x120mm)
5	Washer (M10)
6	Nylock nut (M10)
7	Vertical seat rail tensioning bolt (M10x150mm)
8	Plastic dome cap
9	Rear seat rail bumpstop
10	Seat rail end cap
11	Rear leg
12	Seat rail bracket
13	Rear leg bolts - dome (M10x120mm)
14	AA Batteries (x2)
15	Multi tool
16	Hex key (8mm)

17	Hex key (6mm)
18	Owners manual
19	Siphon
20	Water treatment tablets (x4)
21	Vertical seat rail bolt dampener
22	Internal seat rail bolt bracket

The package contains the parts as shown in figure.

If a part is missing, contact your dealer.

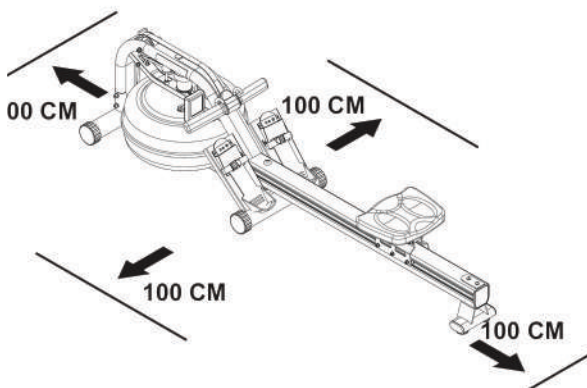
## General assembly information

### WARNING

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

### CAUTION

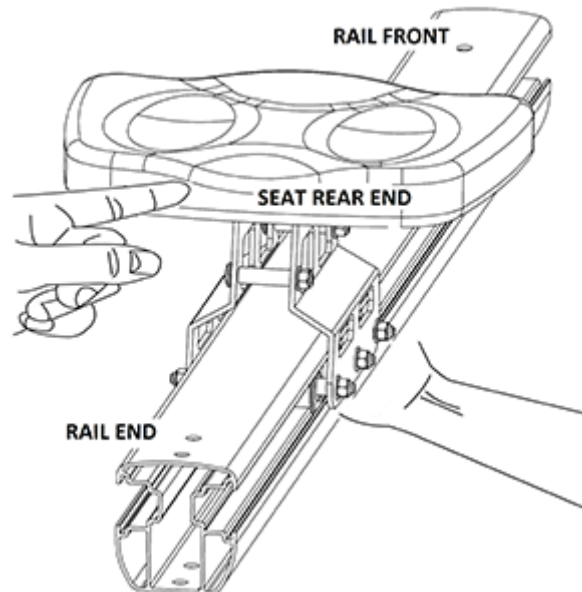
- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.



Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

## Assembly steps

### ASSEMBLY STEP 1



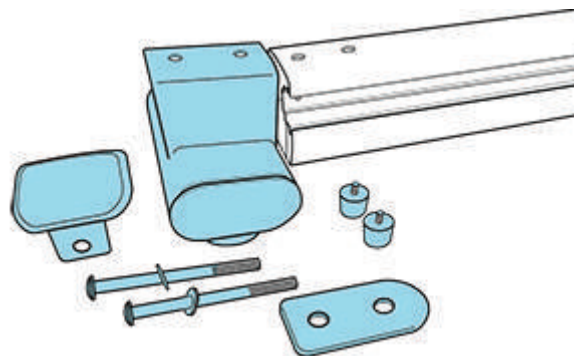
- Install the rower seat (3) onto the seat rail (2) as shown.



### NOTE

- The rail rear end has two mounting holes.

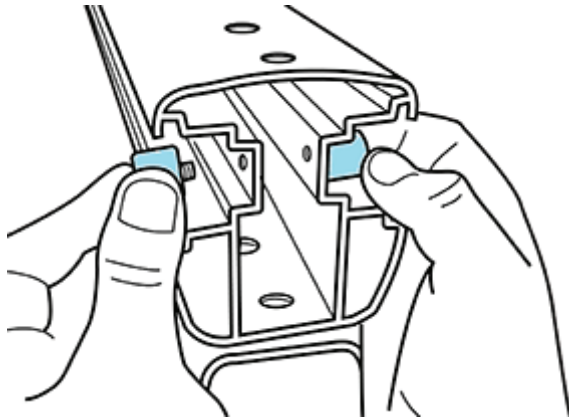
### ASSEMBLY STEP 2



For the next assembly step, you will need:

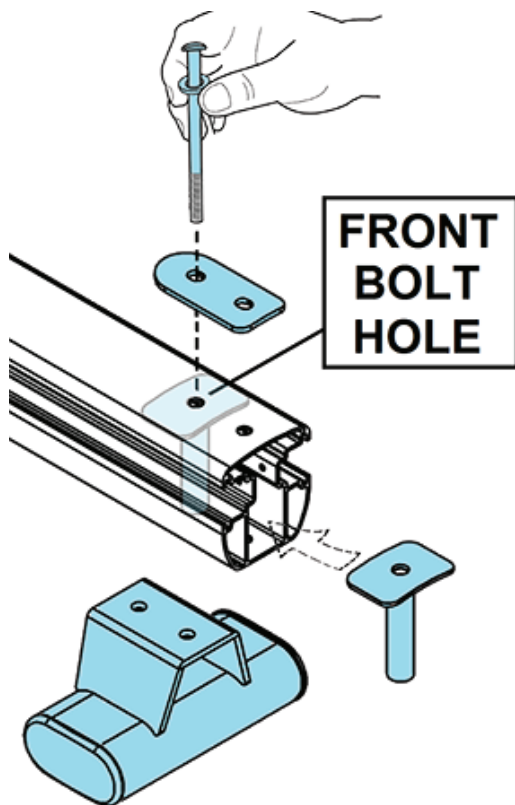
- -rear leg (11)
- -2x rear seat rail bumpstops (9)
- -2x rear leg bolts (M10x120mm) (13)
- -2x washer (5)
- -seat rail bracket (12)
- -rubber end cap (10)
- -internal seat rail bracket (22)

**ASSEMBLY STEP 3**



With the seat already installed on the rail, thread the rear rubber bumpstops (9) onto the end of the seat rail (2) as shown.

**ASSEMBLY STEP 4**



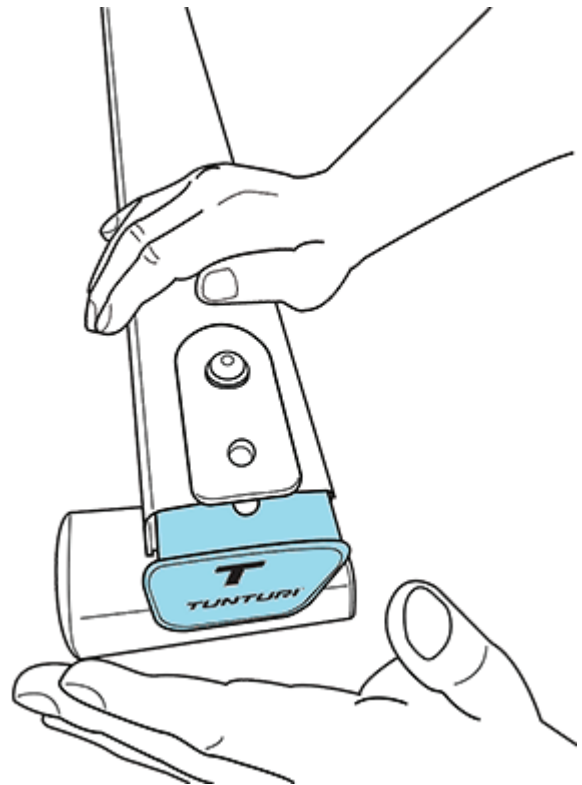
- Insert the internal seat rail bracket (22) into the rear end of the rail and align the internal seat rail bracket hole with the seat rail front bolt hole.
- Insert the bolt (13) with washer (5) through the seat rail bracket (12) into the seat rail front bolt hole and internal seat rail bracket.
- Secure the bolt into the rear leg (11)



**NOTE**

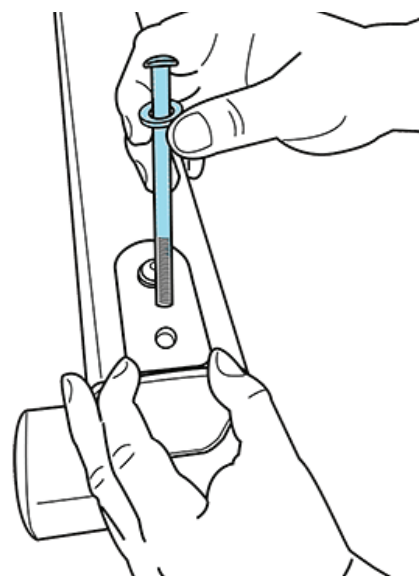
- The oval end of the seat rail bracket (12) is facing forward as shown.
- Do not tighten the bolt (13).

**ASSEMBLY STEP 5**



Install the rubber end cap (10)

**ASSEMBLY STEP 6**

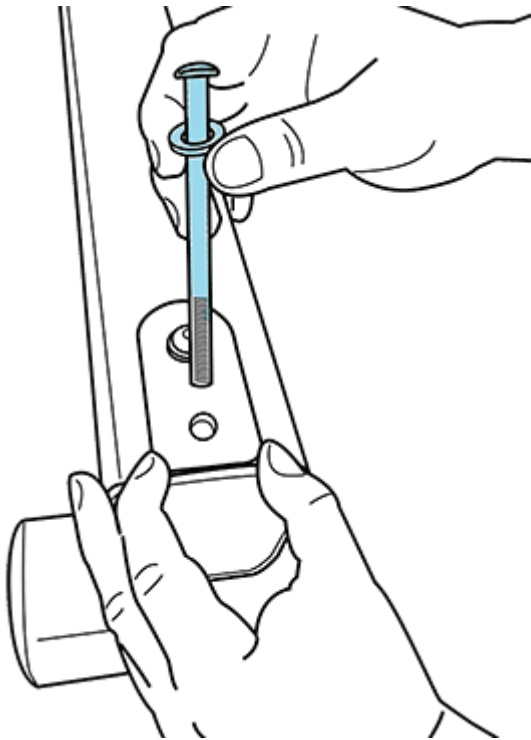




- Finish the rear leg assembly by installing the second rear leg bolt (13) and washer (5).
- Tighten both front and rear bolts.

Be careful tightening bolts to prevent scratches

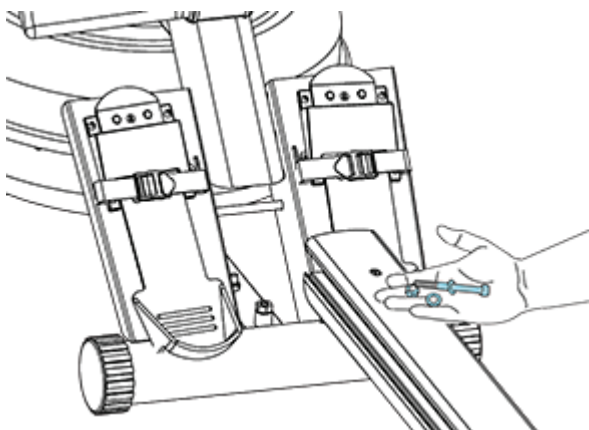
### ASSEMBLY STEP 6



- Finish the rear leg assembly by installing the second rear leg bolt (13) and washer (5).
- Tighten both front and rear bolts.

Be careful tightening bolts to prevent scratches

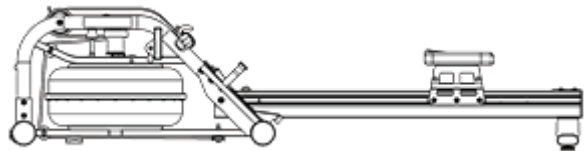
### ASSEMBLY STEP 7



For the next assembly step, you will need:

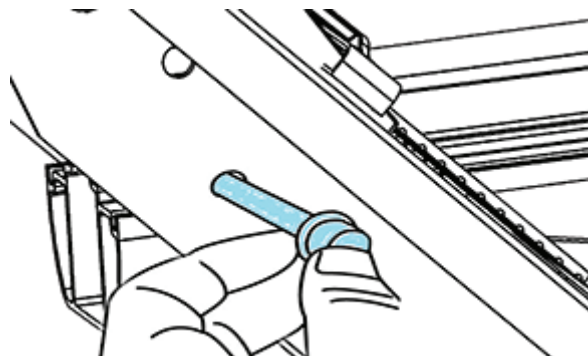
- seat rail assembly (previously assembled)
- main frame (1)
- 2x horizontal seat rail bolts (M10x120mm) (4)
- 2x washer (5)
- 2x nylock nuts (6)

### ASSEMBLY STEP 8



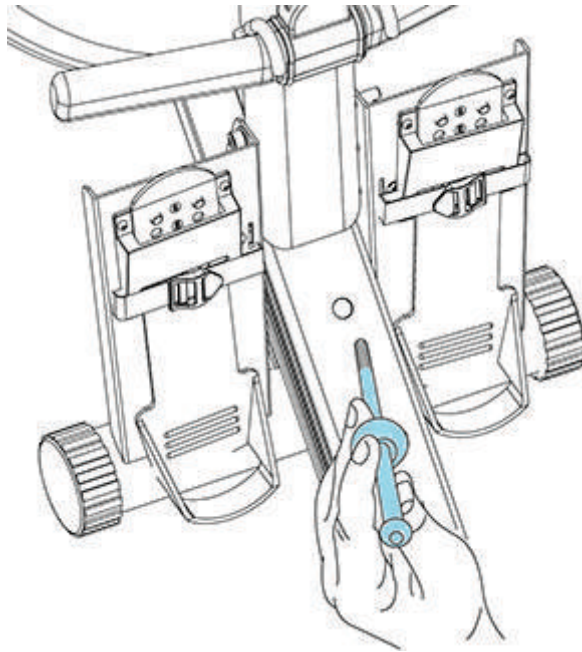
Insert the seat rail until it just slightly protrudes behind the footplate. Shown above is the installation / alignment point for the M10x120mm horizontal seat rail bolt (4), M10 washer (5) and nylock nut (6)

### ASSEMBLY STEP 9



Install and secure the two bolts (4) and two washers (5) with the nylock nuts (6).

**ASSEMBLY STEP 10**

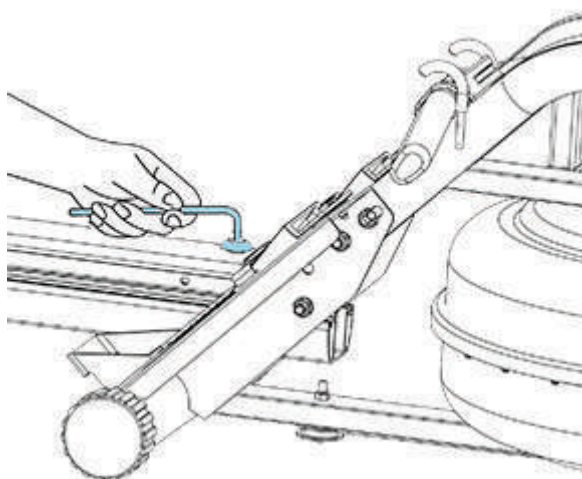


- Install the vertical seat rail bolt (7) with plastic dome cap (8) through the seat rail assy.
- Fit the vertical seat rail bolt dampener (21) onto the bolt end sticking out of the seat rail assy.

**i NOTE**

The vertical seat rail dampener is designed to take up the slack between the seat rail and mainframe when the rower is stored / standing in a vertical position.

**ASSEMBLY STEP 11**



- Secure the seat rail bolt with seat rail bolt dampener into the lower main frame (1).

Do not tighten the bolt (7).

The vertical seat rail tensioning bolt (7) is designed to hold the mid leg 3-5mm off the ground when the rower is standing on the ground without a person on it. During operation the mid leg will just slightly touch the ground during a rowing stroke.

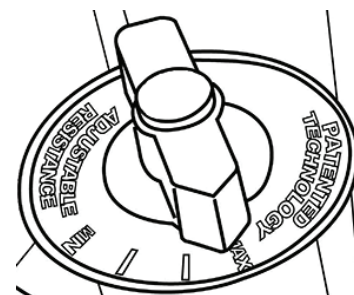
**i NOTE**

If excessive shaking/hopping of the tank occurs during rowing, this indicates the vertical seat rail tensioning bolt (7) is out of adjustment and should be tightened.

**Setting the rowing resistance**

**(ADJUSTABLE WATER LEVEL)**

The patented adjustable water level offers a true multi-level experience. Water is moved between the “storage” and “active” chambers of the tank. Your new Tunturi Rower can adapt - at the turn of a dial - to the resistance preferred by each user.



**MAX:**  
This setting allows the maximum amount of water to reach the rowing Blades inside the tank for heaviest resistance

**MIN:**  
Keeps a portion of the water in the inner tank compartment, creating light resistance.

## Getting started

To achieve minimum resistance, select MIN on the tank adjuster.

It takes 10 strokes to fill the central (storage) tank, leaving a minimal amount of water in the outer (active) tank. This process is always required if minimum resistance is desired.

Row hard at a steady pace (20 to 25 Strokes Per Minute [SPM]) and put some effort into the stroke, ensuring that good form is maintained.

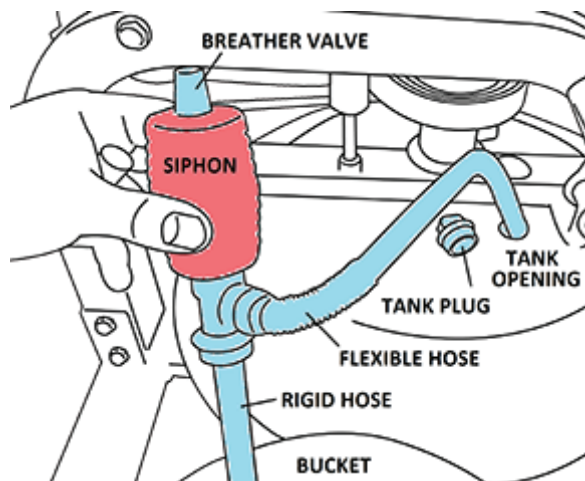
You can make adjustments to the resistance level while you row. Your Tunturi rower will adapt almost instantly to increases in resistance but will take up to 10 strokes to reduce the effort required, as the inner storage tank fills up.

Once you have found a level that gives you the exercise required, changes can be made to the SPM and stroke intensity to further vary your energy input.

Interval training is used by most rowers, where a period of low intensity is combined with short intervals of high intensity. Your Tunturi rower allows instant changes, achieving multi-level resistance profiles during a single workout.

## Adjust tank water level

### Filling the tank with water



- Set the resistance adjuster handle to MAX
- Remove the rubber tank plug from the top of the tank.
- Place a large bucket of water next to the rower and position the siphon with the rigid hose in the bucket and the flexible hose into the tank as shown. Make sure the small breather valve on the top of the siphon is closed before filling.



#### NOTE

- 17 liters of water is required for maximum filling.
- Where water quality is poor, we recommend using distilled water.
- Putting the bucket higher than the tank will allow the siphon to “self-pump” when adding water to the tank.
- Consider using a towel under the bucket and water tank preventing stains on the floor.



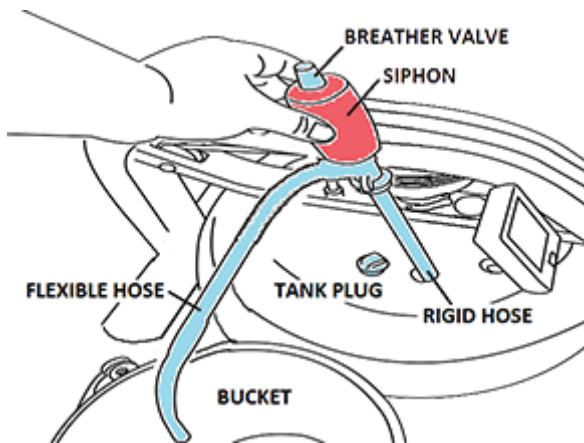
#### WARNING

Failure to set the adjuster handle to MAX prior to filling the tank will cause inaccurate fill levels and possible leakage.

- Begin filling the tank by squeezing the siphon. Use the level gauge decal on the side of the tank to measure volume of water in the tank.
- After filling the tank to the desired water level, open the valve on the top of the siphon to allow excess water to escape.
- Ensure that the tank plug is replaced once filling and water treatment procedures are complete.

**removing water from the tank**

- Set the resistance adjuster handle to MIN.
- Row at least ten strokes to fill the inner storage reservoir as much as possible with water.
- Remove the tank plug.
- Insert the siphon rigid hose end into the tank
- Insert the siphon flexible hose end into a large bucket.
- Drain the tank (approx. 40% of water will remain in the tank. It is not possible to drain the tank completely without disassembling the tank)
- Refill the tank following the directions as described under the section “Filling the tank” of this manual.



**NOTE**

- The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.
- If the water treatment schedule is maintained, it will not be necessary to change the water inside the tank. An additional water treatment tablet is only required when discoloration of the water appears.

- Exposure to sunlight affects the water. Moving the rower away from direct sunlight will extend time between water treatments

**Water treatment**

- Add one water treatment tablet (20)
- Add a water treatment tablet whenever the water appears dirty or cloudy over time.



**WARNING**

- Only use the Tunturi supplied water treatment tablets.

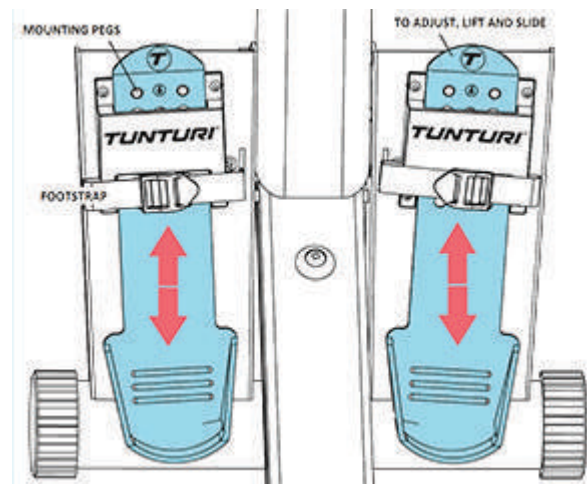
**Slider footplate**

The slider footplate is designed to fit a wide range of foot sizes.

**Adjusting the footplate**

Lift the top of the sliding portion of the footplate and slide up or down. The numbers 1-6 represent a guideline from which the proper length can be determined. Secure the plate onto the mounting pegs and push down firmly to lock into position.

Tighten the foot straps securely and begin your workout.










**WARNING**

Never operate this rower without feet properly secured in Foot straps, or without the sliding portion of the Slider Footplate locked into position!

**How to row**

	<p><b>Catch</b></p> <p>Comfortably forward with straight back and arms.</p>
	<p><b>Drive</b></p> <p>Push with the legs while arms remain straight.</p>
	<p><b>Finish</b></p> <p>Pull through with arms and legs rocking slightly back on your pelvis.</p>
	<p><b>Recovery</b></p> <p>Upper body tips forward over your pelvis and move forward.</p>
	<p><b>Catch</b></p> <p>Back to the starting position and begin again.</p>

**Catch - Drive**

Begin the stroke comfortably in forward position and push strongly back with your legs while keeping your arms and back straight.

**Finish**

Begin to pull your arms back as they pass over your knees and continue the stroke through to completion rocking slightly back over your pelvis.

**Recovery - Catch**

Return to the starting position and repeat.

**How often**

Begin with 5 minute training sessions once a day and aim for a time around 2:30 to 2:45 for 500m distance. Row at a pace that keeps the water circulating continuously between strokes.

Progress a few minutes more each day until you are comfortable with 30-45 minutes training time 3 or 4 times a week.

This will provide aerobic endurance benefits, muscle toning and sufficient calorie burning to form part of a weight loss program.



**WARNING**

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

**Rowing console**

**Auto Start:**

Commence rowing to activate.

**Reset all values:**

Hold DISTANCE button down for 3 second to RESET.

**Distance:**

Add 1000m distance each button push to accumulate required distance then begin rowing to initiate count-back.

**Auto-Pause:**

A temporary halt in exercise will result in the following:

For over 5 seconds and under 5 minutes:

- SPM / 500M TIME / WATT return to zero.
- DISTANCE and TIME are put on hold, values are saved.
- CAL HOUR defaults to total calories used in this session.

A Resumption in exercise in less than 5 minutes will resume DISTANCE and TIME from saved values automatically.

**Auto Power Down:**

After 5 minutes the console will shut down.

All values revert to zero after restart.



**TIME Window:**

Auto start elapsed time.

**500M TIME Window:**

Time to row 500m, updated at the completion of each stroke

**PULSE Window:**

Heart Rate pulse. Requires chest strap and receiver kit (sold separately)

**SPM Window:**

Stroke Per Minute, updated each stroke.

**CAL HOUR Window:**

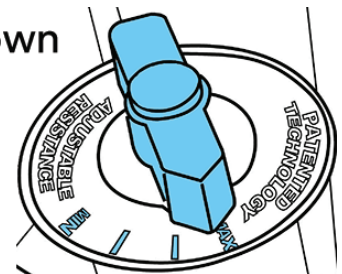
Calories per hour, updated each stroke.

**WATT Window:**

Unit of power (W), updated each stroke.

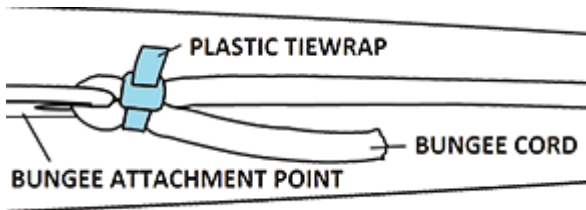


**Level up/ down**

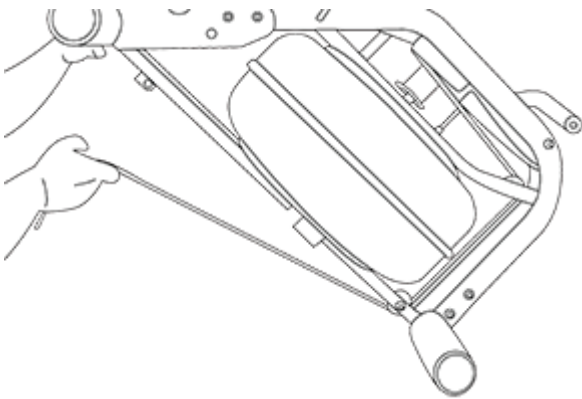


Use the yellow LEVEL UP / DOWN buttons on the console in conjunction with the tank resistance adjuster handle for accurate 500M TIME / DISTANCE / CAL HOUR / WATT.

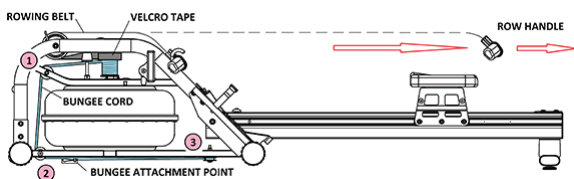
## Detaching the rowing belt



Untie the bungee cord or cut the plastic tie-wrap holding the bungee at the bungee attachment point. The bungee attachment point is located at the bottom of the main frame.



Pull the bungee cord through all three pulleys and leave excess on top of the tank for now.



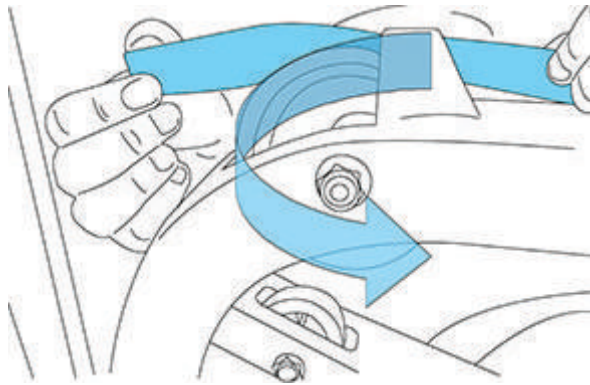
To detach belt, simply pull beyond the range of the normal rowing stroke until the belt detaches from the belt bungee pulley.



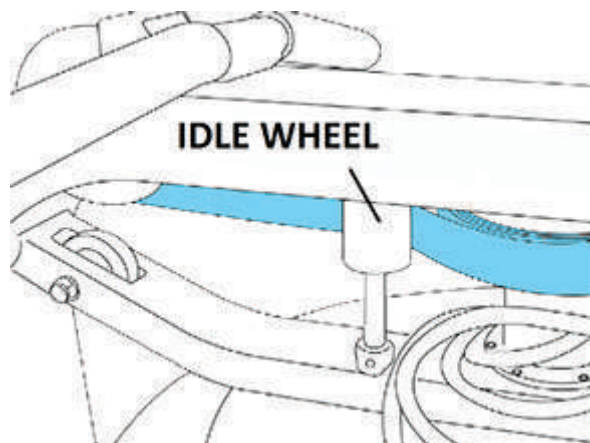
### NOTE

You will hear the velcro separating just before the belt detaches.

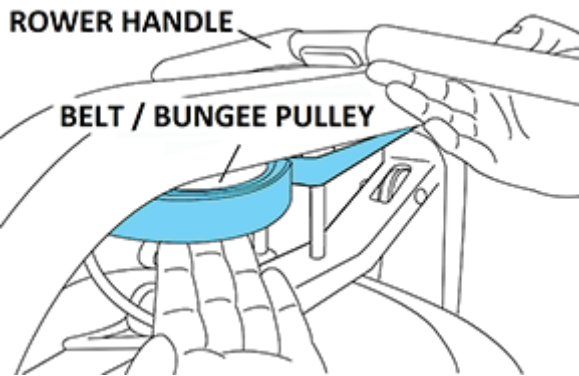
## Re-attaching the rowing belt



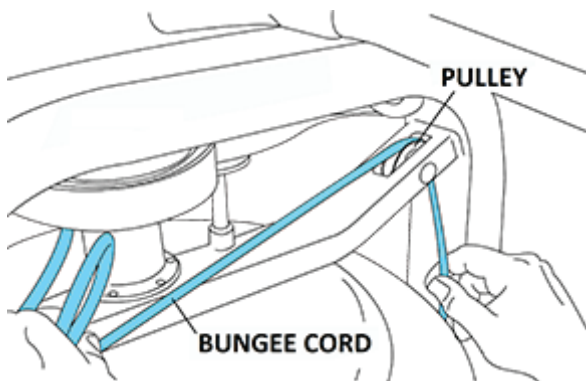
- Begin re-attaching by guiding the rowing belt around the rowing belt pulley.
- The velcro side should be facing upward as illustrated.



- Next, guide the belt around the idle wheel as shown.
- Once around the idle wheel, attach the rowing belt to the belt / bungee pulley. There is an obvious "lip" at the attachment point.

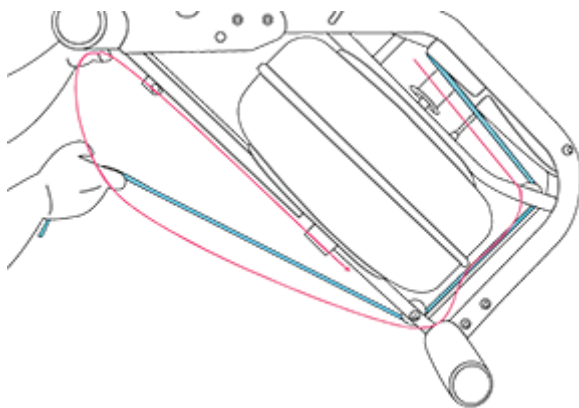


- Wind the rower belt onto the belt / bungee pulley until the rower handle is at its furthest forward position.



- 6. Re thread the bungee cord (on opposite side of the idle wheel) back through the bungee pulleys and tie off at the attachment point.

**BUNGEE CORD ROUTE (RED LINE)**



**NOTE**

- If bungee cord previous tension seemed correct (a good way to judge is if the rower handle can make it to the furthest point forward on the top of the mainframe under bungee tension alone) then simply tie off at previous position.
- If the return is too slack, experiment by tightening the tension in small increments and testing until the correct tension is achieved.
- If the rower handle cannot reach the end of the seat rail during a rowing stroke, then the bungee cord is over-tensioned.

**Troubleshooting**

**Water changes color or becomes cloudy**

Possible cause:

Rower is in direct sunlight or has not had water treatment.

Solution:

- Change rower location to reduce direct exposure to sunlight.
- Add water treatment or change tank water as directed in the water treatment section of this manual.

**Rower belt slipping off belt / bungee pulley**

Possible cause:

Bungee cord not under enough tension.

Solution:

- Tighten bungee cord following the instructions in "Re-attaching the rowing belt" - step 8 of this manual.



**Front of rower lifts slightly during vigorous rowing.**

Possible cause:  
Vertical seat rail tensioning bolt (M10x150mm) is too loose.

Solution:

- Tighten bolt 1/2 turn and row again. Tighten as needed until problem stops.

Over tightening this bolt can damage the seat rail. Only tighten bolt in small increments until fault is corrected.

**The rowing console does not illuminate after battery installation.**

Possible cause:  
Batteries installed incorrectly or need replacing.

Solution:

- Reinstall batteries in correct position and try again.
- If the LCD screen fails to illuminate, try rotating the batteries slightly in the console.
- If this fails, contact your local service centre.

**The rowing console screen illuminates, but does not register when rowing.**

Possible cause:  
Loose or failed connection

Solution:

- Check that the console lead is connected properly.
- If it is connected then contact your local service centre.

## Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note). Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will be repaired or replaced at no cost.

## Declaration of the manufacturer

Tunturi New Fitness BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (SC), 89/ 336/ EEC. The product therefore carries the CE label.

09-2014  
Tunturi New Fitness BV  
P.O. Box 60001  
1320 AA Almere  
The Netherlands

## Disclaimer

© 2014 Tunturi New Fitness BV  
All rights reserved.  
The product and the manual are subject to change.  
Specifications can be changed without further notice.

**DEUTSCH**

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden. Die ursprüngliche englische Text Vorrang.

**INHALT**

**Einführung ..... 18**  
**Sicherheitshinweise ..... 18**  
**Training..... 19**  
 Herzfrequenz messung ..... 20  
 Maximale herzfrequenz ..... 20  
**Montage..... 21**  
 Auspacken der Teile ..... 21  
 Inhalt der verpackung ..... 21  
 Allgemeine Montage information ..... 22  
 Montageschritte ..... 22  
**Einstellen vom ..... 25**  
**Ruder-Widerstand ..... 25**  
**Erste Schritte ..... 25**  
**Tankfüllung und..... 26**  
**Wasserbehandlung ..... 26**  
 Den Tank füllen ..... 26  
 Entfernung vom wasser aus dem tank 26  
 Wasserbehandlung..... 27  
**Verschiebbare ..... 27**  
**Fußrasten ..... 27**  
 Anpassen der Fußrasten ..... 27  
**Richtig Rudern..... 28**  
 Wie oft ..... 28  
**Ruder Computer ..... 28**  
**Abnehmen des Rudergurts ..... 30**  
**Montieren des Rudergurts..... 30**  
**Fehlerbehebung..... 31**  
**Garantie ..... 32**  
**Erklärung des Herstellers ..... 32**  
**Haftungsausschluss ..... 32**  
**Specifications product..... 62**  
 Spare parts ..... 62  
 Exploded view ..... 64

**Einführung**

Willkommen in der Welt von Tunturi New Fitness!

Herzlichen Dank, dass Sie einen Tunturi Trainer erworben haben. Tunturi bietet eine Vielzahl von professionellen Fitnessgeräte; Crosstrainer, Laufbänder, Heimtrainer, Ruderer und Vibrationsplatten.

Die Tunturi Trainer sind für die ganze Familie geeignet, egal welches Fitness-Level. Für mehr Information, besuchen Sie bitte unsere Webseite [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com).

**Sicherheitshinweise**



**WARNUNG**

Lesen Sie die Sicherheitshinweise und Anweisungen bitte vor gebrauch des Trainers. Werden die Sicherheitshinweise und Anweisungen nicht befolgt, dann kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Trainer führen. Bewahren Sie die Sicherheitshinweise und Anweisungen bitte.



**WARNUNG**

Herzfrequenz Messgeräte können ungenau sein. Überbelastung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen sollten Sie das Training sofort stoppen.

- Der Trainer eignet sich für heim- und semi-gewerblichen Gebrauch (z.B. Krankenhäuser, Feuerwachen, Hotels, Schulen usw.). Mit einer maximalen Belastung von 6 stunden am Tag. Der Trainer ist nicht geeignet für einen vollständig gewerblichen Gebrauch wie Sportschulen usw.
- Wenn dieser Trainer von Kinder oder Personen mit körperliche, sensorische, geistige oder motorischer Behinderung, ohne

Begleitung, benutzt wird, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Trainers beaufsichtigen.

- Bevor Sie ihr Training starten, nehmen Sie bitte Kontakt mit einem Arzt auf um ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie bitte unverzüglich mit dem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit dem Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlung der Muskulatur. Denken Sie daran, ihre Muskulatur am Ende des Trainings zu dehnen.
- Der Trainer ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet, nicht für den Gebrauch im Freien.
- Benutzen Sie den Trainer nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung.
- Benutzen Sie den Trainer nicht in zugigen Umgebung damit Sie sich nicht erkälten.
- Benutzen Sie den Trainer nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie den Trainer nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Der Trainer sollte nicht in Umgebungen mit einer Luftfeuchtigkeit über 80% benutzt oder gelagert werden.
- Benutzen Sie den Trainer nur bestimmungsgemäß, benutze den Trainer nicht für andere Zwecke als in der Anleitung beschrieben.
- Benutzen Sie den Trainer nicht wenn Teile defekt oder beschädigt sind. Wenn ein Teil beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich bitte an ihrem Händler
- Halten Sie ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.

- Halten Sie ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass der Trainer nur von einer Person auf einmal benutzt wird. Der Trainer darf nicht von Personen benutzt werden deren Gewicht 150 Kg überschreitet.
- Öffnen Sie den Trainer nicht ohne vorher mit ihrem Händler zu sprechen.
- Folgen Sie die Anweisungen in dieser Anleitung für die richtige Fuß-Position und Ruder Grundtechniken.



### WARNUNG

- Der Trainer kann vertikal stehen zum Lagern. Stellen Sie sicher dass der Trainer an einem sicheren Ort wie in einer Ecke eines Raumes abgestellt wird.
- Stellen Sie den Trainer auf einen festen, ebenen Untergrund.
- Stellen Sie den Trainer auf eine schützenden Unterlage um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie für einen Freiraum von mindestens 100 cm rundum den Trainer.

## Training

Das Training sollte leicht, geeignet aber von langer Dauer sein. Aerobic-übungen sind basiert auf die Verbesserung der maximalen Sauerstoff-Aufnahme des Körpers. Diese verbessert wiederum die Kondition und Ausdauer. Sie sollten Schwitzen aber nicht außer Atem geraten während dem Training.

Um eine basis-Kondition zu bekommen sollten Sie mindestens drei mal pro Woche, 30 Minuten Trainieren. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungen um ihre Kondition zu verbessern.

Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen die eine Diät machen sollten anfangs, täglich, maximal 30 Minuten trainieren und diese Zeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Starten Sie ihr Training mit einer niedrigen Geschwindigkeit und Widerstand damit der Herzkreislaufsystem keine übermäßigen Belastung ausgesetzt wird.

Wenn das Konditions-Level verbessert werden können die Geschwindigkeit und der Widerstand schrittweise erhöht werden. Die Effizienz des Trainings kann durch Überwachung der Herzfrequenz/Puls gemessen werden..

### **Herzfrequenz messung**

---

#### **(HERZFREQUENZ BRUSTGURT)**



#### **HINWEIS**

Das Produkt wird nicht Standard mit einem Herzfrequenz-Empfänger ausgerüstet.

Um den Trainer mit einem Herzfrequenz-Brustgurt zu benutzen muss ein Empfänger eingebaut werden. Dieser ist als Kit erhältlich, Für weitere Information zu diesem Umbau nehmen Sie bitte Kontakt mit ihrem Händler auf.

Die genaueste Herzfrequenzmessung wird mit einem Brustgurt erzielt. Die Herzfrequenz wird mittels einen Herzfrequenz-Empfänger und einen Brustgurt gemessen. Für eine akkurate Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas angefeuchtet sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder feucht, wird die Herzfrequenz weniger akkurat.



#### **WARNUNG**

- Falls Sie einen Herzschrittmacher haben, wenden Sie sich an einem Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt benutzen.



#### **VORSICHT**

- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen diese Messgeräte mindestens 2 Meter beträgt.
- Falls nur einen Herzfrequenzempfänger aber mehrere Herzfrequenz Sensoren vorhanden sind, vergewissern Sie sich dass sich nur eine Person mit dem Sender Im Senderbereich befindet.



#### **HINWEIS**

- Tragen Sie den Brustgurt immer unter ihre Kleidung, in direktem Kontakt mit der Haut. Tragen Sie den Brustgurt nicht über ihre Kleidung. Wenn Sie den Brustgurt über ihre Kleidung tragen wird kein Signal übertragen.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für ihr Training setzen, ertönt beim überschreiten dieser Herzfrequenz ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz über einen Abstand bis zu 1.5 Meter.
- Wenn die Elektroden nicht angefeuchtet sind wird die Herzfrequenz nicht auf dem Display übertragen.
- Einige Kleidungsfasern (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, diese kann eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein Elektromagnetisches Feld das eine Genaue Herzfrequenz verhindern kann.

### **Maximale herzfrequenz**

#### **(WÄHREND DEM TRAINING)**

Die Maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz die eine Person sicher erzielen kann. Die folgende Formel wird zur Berechnung

der durchschnittlichen maximale Herzfrequenz benutzt; 220 – ALTER. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.



## WARNUNG

Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einem Arzt.

### Anfänger: (50-60% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

### Fortgeschrittene: (60-70% der maximalen Herzfrequenz)

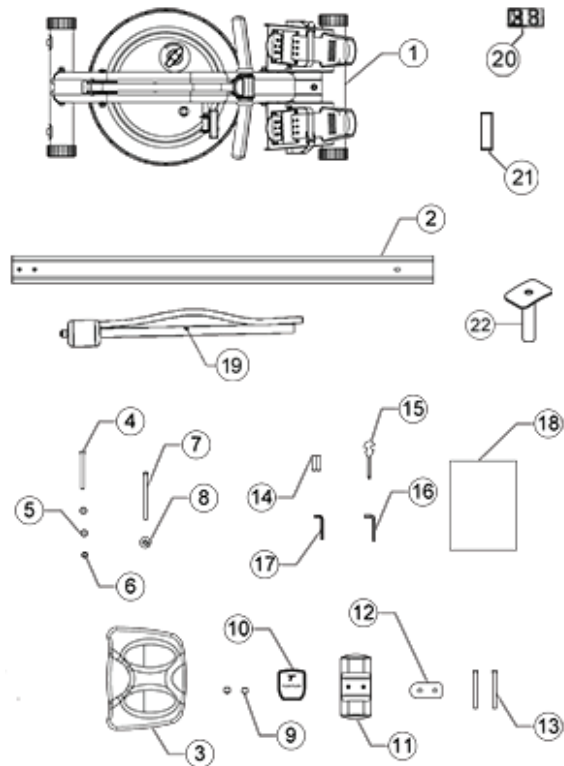
Geeignet für Personen die ihre Kondition verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.

### Experte: (70-80% der maximalen Herzfrequenz)

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an langes Ausdauertraining gewöhnt haben.

# Montage

## Auspacken der Teile



Das Paket enthält die Teile, wie in der Abbildung gezeigt.

## Inhalt der verpackung

Stück	Bezeichnung
1	Main frame
2	Seat rail (separate verpackt)
3	Rower seat
4	Horizontal seat rail bolt (M10x120mm)
5	Washer (M10)
6	Nylock nut (M10)
7	Vertical seat rail tensioning bolt (M10x150mm)
18	Plastic dome cap
9	Rear seat rail bump stop
10	Seat rail end cap
11	Rear leg
12	Seat rail bracket
13	Rear leg bolts-dome (M10x120mm)

14	AA Batteries (x2)
15	Multi tool
16	Hex key (8mm)
17	Hex key (6mm)
18	Owners manual
19	Siphon
20	Water treatment tablets (x4)
21	Vertical seat rail bolt dampener
22	Internal seat rail bolt bracket

Wenn ein Teil fehlt, kontaktieren Sie ihren Händler.

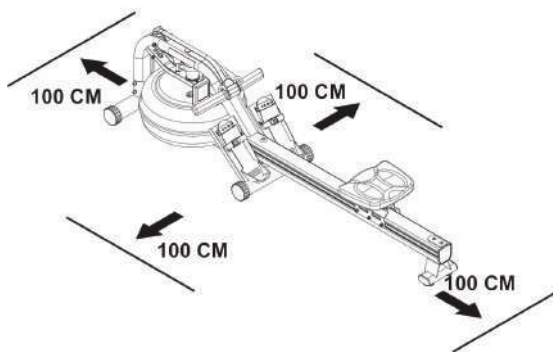
### Algemeine Montage information

#### WARNUNG

- Bauen Sie den Trainer in der gezeigten Reihenfolge auf.
- Tragen und verschieben Sie den Trainer mit mindestens zwei Personen.

#### VORSICHT

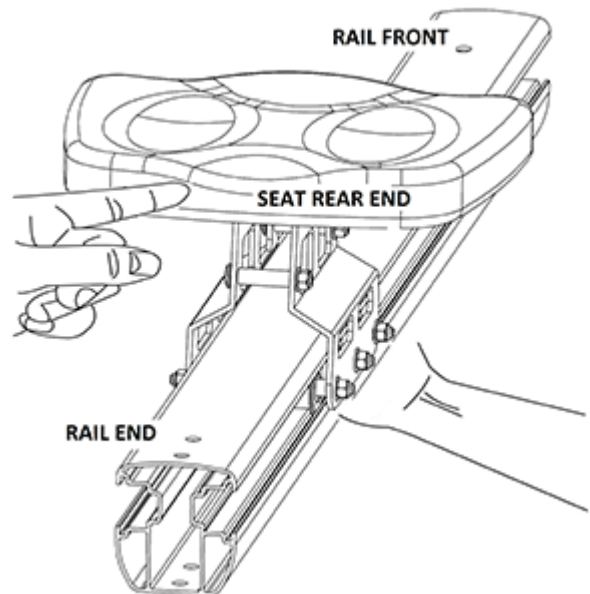
- Stelle den Trainer immer auf eine feste, ebene Oberfläche.
- Stelle den Trainer auf eine schützende Unterlage um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.



Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

## Montageschritte

### MONTAGESCHRITT 1



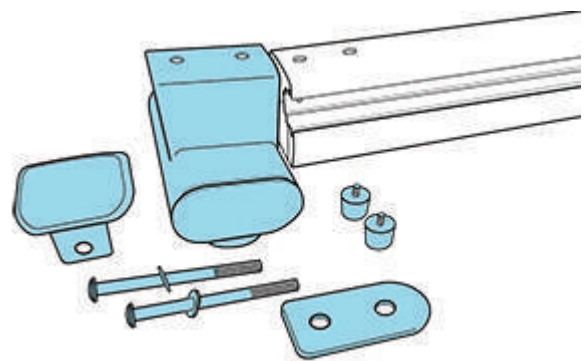
Schieben Sie den rower seat (3) auf dem seat rail (2, wie abgebildet).



#### NOTE

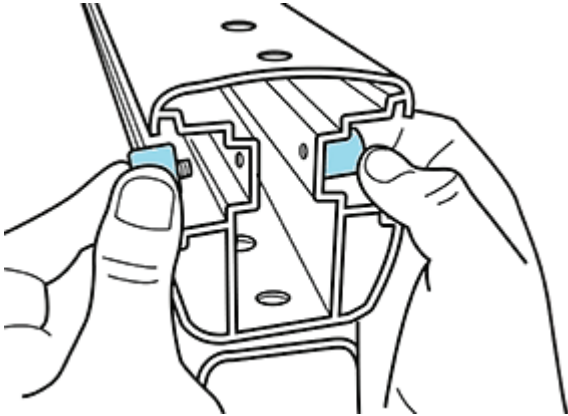
- Der rear end hat zwei Befestigungslöcher.

### MONTAGESCHRITT 2

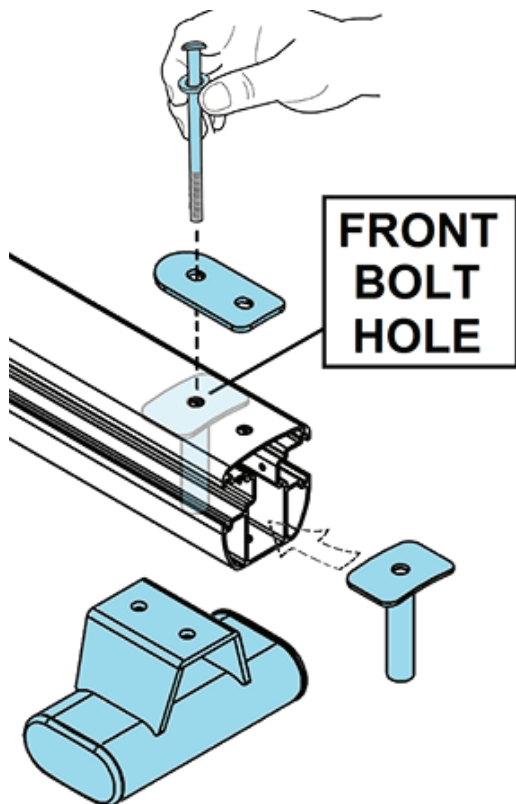


Für den nächsten Montageschritt brauchen Sie die untenstehenden Teilen:

- -rear leg (11)
- -2x rear seat rail bump stops (9))
- -2x rear leg bolts (M10x120mm) (13)
- -2x washer (5)
- -seat rail bracket (12)
- -rubber end cap (10)
- -internal seat rail bracket (22)

**MONTAGESCHRITT 3**

Drehe die rear rubber bumpstops (9) auf dem Ende vom seat rail (2) (Mit dem seat auf dem rail, montiert) wie abgebildet.

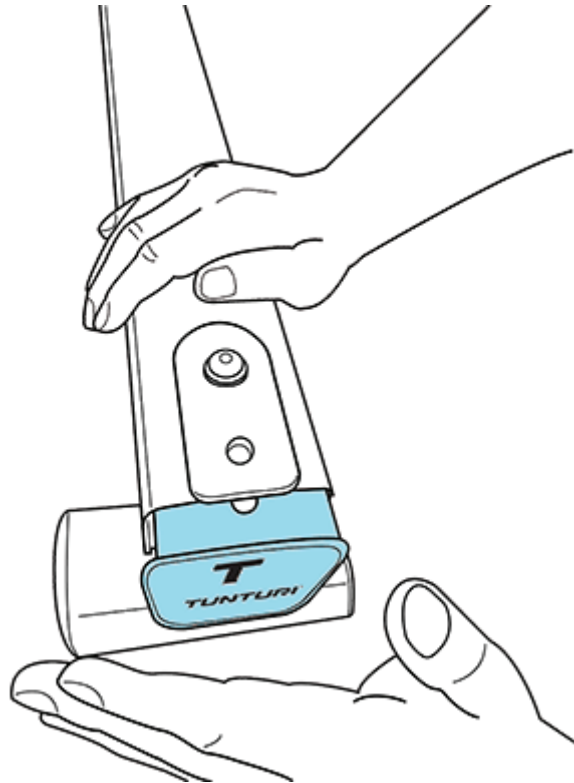
**MONTAGESCHRITT 4**

Stecke den internal seat rail bracket (22) in dem rear end vom rail und richten Sie das internal seat rail bracket Loch mit dem Loch im seat rail.

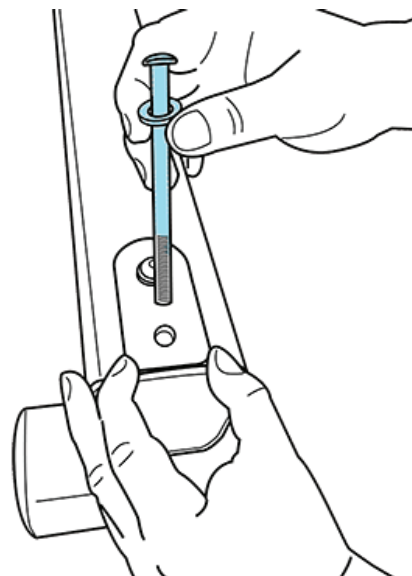
- Stecke den bolt (13) mit washer (5) im vorgesehenen Loch im seat rail bracket (12) im seat rail vorderem bolt hole und dem internal seat rail bracket.
- Sichern Sie die Schraube im rear leg (11).

**NOTE**

- Das ovale Ende vom seat rail bracket (12) zeigt nach vorne, wie abgebildet.
- Drehe den bolt (13) nicht fest.

**MONTAGESCHRITT 5**

Installiere den rubber end cap (10).

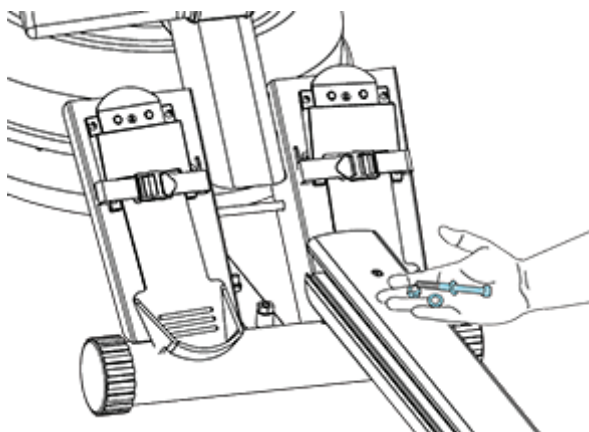
**MONTAGESCHRITT 6**

Beende die rear leg Montage durch den zweiten rear leg bolt (13) und washer (5) zu montieren.

- Ziehen Sie beide Schrauben fest.

Seien Sie vorsichtig beim festziehen der Schrauben um Kratzer zu vermeiden

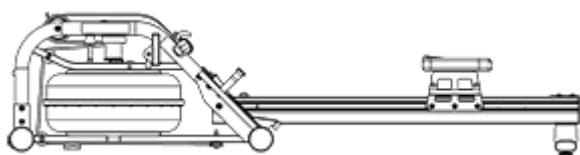
### MONTAGESCHRITT 7



Für den nächsten Montageschritt brauchen Sie die untenstehenden Teile:

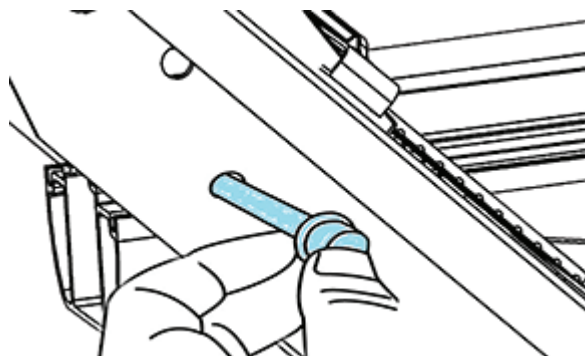
- seat rail assembly (vormontiert)
- main frame (1)
- 2x horizontal seat rail bolts (M10x120mm) (4)
- 2x washer (5)
- 2x nylock nuts (6)

### MONTAGESCHRITT 8



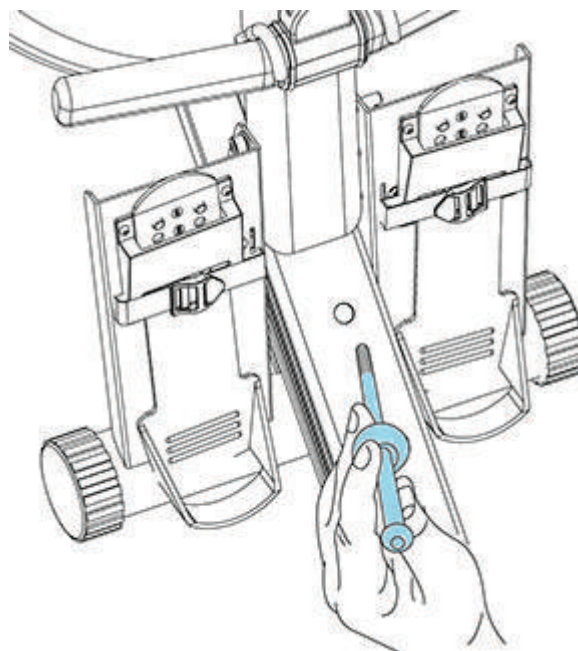
Schieben Sie den seat rail bis, gerade hinter, den footplate. Oben werden die Installations- und Ausrichtepunkte für den horizontalen seat rail bolt (4), M10 washer (5) und nylock nut (6), abgebildet.

### MONTAGESCHRITT 9



Installiere und sichere die zwei bolts (4) und washers (5) mit den nylock nuts (6).

### MONTAGESCHRITT 10



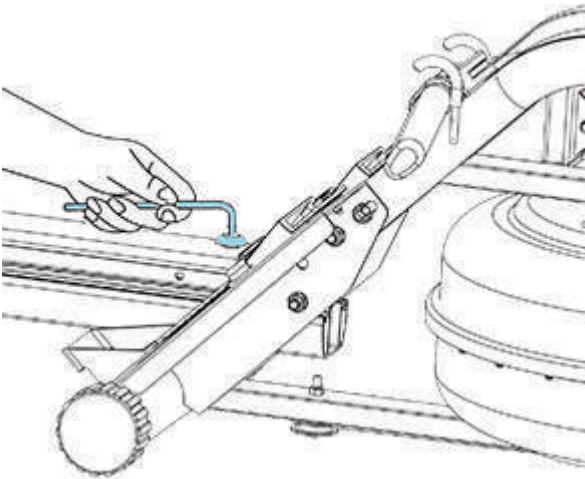
- Installiere den vertical seat rail bolt (7) mit dem Plastik dome cap (8) durch dem seat rail assy.
- Montiere den vertical seat rail bolt dampener (21) auf dem aussteckendem Bolzen vom seat rail assy.



#### HINWEIS

Der vertical seat rail dampener ist entworfen um die Lücke zwischen dem seat rail und das mainframe zu dichten wenn der Trainer in Aufrechter Position weggestellt wird.



**MONTAGESCHRITT 11**

- Befestigen den seat rail bolt mit dem seat rail bolt dampener im unterem main frame (1).

Drehen den bolt (7) nicht fest.

Die vertikale seat rail tensioning bolt (7) ist so entworfen das Sie, im unbelastetem Zustand, den mid leg etwa 3-5mm vom Boden weg hält und nur unter der Belastung, während der Ruderbewegung zu einem leichten Berühren des Bodens führt.

**HINWEIS**

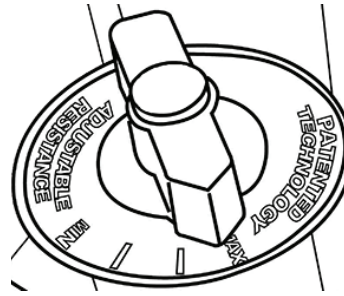
Falls es während dem Rudern zu einem starken schütteln oder hüpfen des Tanks kommt bedeutet dies, dass die vertikale seat rail tensioning bolt (7) nicht richtig eingestellt ist.

## Einstellen vom Ruder-Widerstand

### (EINSTELLBARER WASSERSTAND)

Der patentierte einstellbare Wasserstand bietet ihnen ein multi-level Erlebnis. Wasser wird zwischen der "aktiven Kammer" und der „Lagerkammer“, je nach Einstellung, verteilt. Ihr neuer

Tunturi Rudergerät kann sich mit dem drücken einer Taste, sofort am bevorzugten Widerstandswert vom jeweiligem Benutzer anpassen.

**MAX:**

Bei dieser Einstellung befindet sich das meiste Wasser am Schaufelrad wodurch der stärkste Widerstand erzeugt wird.

**MIN:**

Bei dieser Einstellung bleibt die größte mögliche Wassermenge im Reserve-Tank wodurch der leichteste Widerstand erzeugt wird.

## Erste Schritte

Um den niedrigsten Widerstand einzustellen stellen sie den Einstellhebel auf : „MIN“.

Es dauert etwa 10 Ruderbewegungen bis das Wasser den Zentralen Speicherbereich des Tanks füllt und sich nur ein minimaler Teil im aktiven Bereich des Tanks befindet. Dieser Vorgang muss immer durchgeführt werden, bevor der niedrigste Widerstandsstufe erreicht wird.

Rudern Sie hart bei gleichbleibender Geschwindigkeit (etwa 20 bis 25 Ruderschläge pro Minute (SPM)). Legen Sie entsprechend Kraft hinter jeden Ruderschlag und achten Sie dabei auf ihrer Haltung.

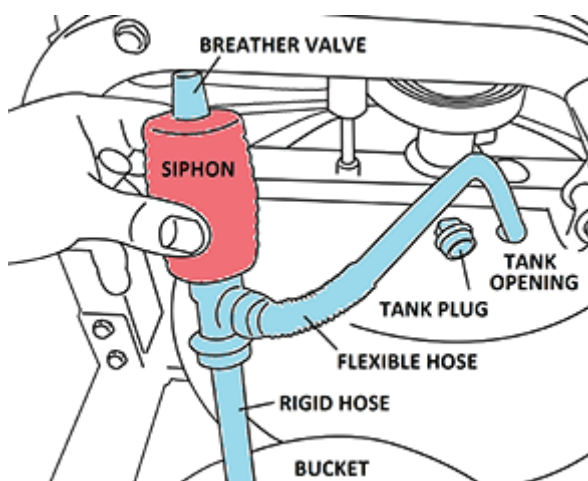
Sie können den Schwierigkeitsgrad jederzeit während des Ruderns anpassen. Ihr Trainer wird sich fast sofort auf den anderen Schwierigkeitsgrad einstellen. Es wird aber bis zu 10 Ruderschläge benötigen bis sich das Wasser neu verteilt hat und Sie die neue Einstellung spüren.

Sobald Sie ihren erwünschten Schwierigkeitsgrad gefunden haben können Sie, mittels Veränderung des SPM-ubd die Ruderintensität noch mehr Abwechslung in ihrem Training bringen.

Die meiste Ruderer benutzen ein Intervall Training bei dem Perioden mit niedrigem und Hohen Widerstand kombiniert werden. Ihr Tunturi Rudergerät erlaubt unmittelbare Änderungen ohne das Sie ihr Training unterbrechen müssen. Damit Sie mit einem einzigen Training ein vielstufiges Widerstandsprofil erreichen können.

## Tankfüllung und Wasserbehandlung

### Den Tank füllen



- Stellen Sie den Widerstandsknopf auf MAX
- Entfernen Sie den Gummistöpsel auf der Oberseite des Tanks.
- Platziere einen Großen Eimer mit Wasser neben dem Gerät und stecken Sie das flexible Ende im Tank und das Starre Ende der Handpumpe im Eimer, wie abgebildet. Stellen Sie sicher, dass das Entlüftungsventil am oberen Ende der Handpumpe geschlossen ist bevor sie anfangen den Tank zu füllen.



### HINNWEIS

- Es werden 17 Liter Wasser benötigt um eine Maximale Füllung zu gewährleisten.
- Sollte die Wasserqualität in ihrer Umgebung bekanntermaßen schlecht sein, dann empfehlen wir ihnen destilliertes Wasser zu verwenden.
- Stellen Sie den Wassereimer höher als den Tank, so kommt es zu einem „Selbs-Full“ Effekt.
- Benutzen Sie ein Handtuch unter dem Eimer und dem Tank um Flecken auf dem Fußboden zu vermeiden.



### WARNUNG

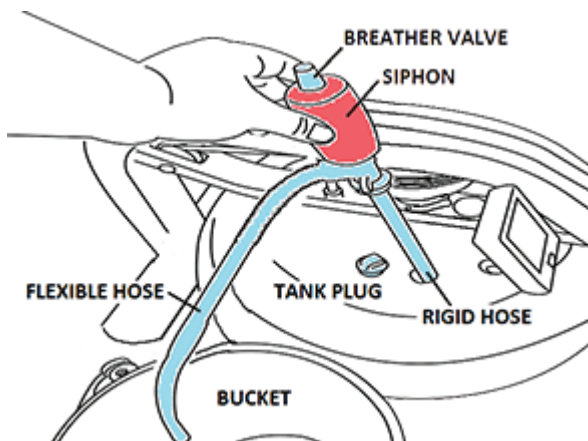
Falls der Widerstandsknopf vor der Füllung nicht auf MAX gestellt wird, kann das zu fehlerhafte Füllung leiten was austreten von Wasser zu Folge haben kann.

- Beginnen Sie die Füllung des Tanks indem Sie die Handpumpe zusammendrücken. Benutze den Aufkleber mit der wasserstandanzeigen auf der Seite des Tanks um den jeweiligen Wasserstand im Tank abzulesen.
- Nachdem Sie den Wasserstand im Tank auf dem von ihnen gewünschten Niveau gebracht haben, öffnen Sie das Entlüftungsventil auf der Oberseite der Handpumpe um das überflüssige Wasser ausfließen zu lassen.
- Stellen Sie sicher, dass der Tank Plug nach der Wasserfüllung oder Wasserbehandlung wieder eingeschraubt wird.

### Entfernung vom wasser aus dem tank

- Stellen Sie den Widerstandsknopf auf MIN.
- Rudern Sie mindestens zehn Ruderschläge um so viel wie möglich Wasser im inneren Speicherbereich des Tanks zu pumpen.

- Entferne des Entlüftungsventil ( tank plug).
- Stecken Sie das Starre Ende der Handpumpe im Tank.
- Stecken Sie das flexible Ende der Handpumpe im Eimer.
- Entleere den Tank (etwa 40% vom Wasser bleibt im Tank, es ist nicht möglich den Tank ganz zu leeren ohne diesen zu demontieren).
- Füllen Sie den Tank wie beschrieben in "den Tank füllen" in dieser Anleitung.



### HINWEIS

- Das Entlüftungsventil (Tank Plug) auf der Oberseite der Handpumpe muss geschlossen sein um eine korrekte Funktion der Handpumpe zu erreichen.
- Wenn die Wasserbehandlung korrekt durchgeführt wird ist es nicht notwendig das Wasser im Tank zu erneuern. Zusätzliche Chlortabletten sind nur bei eventueller Verfärbung vom Wasser notwendig.
- Aussetzung an direktem Sonnenlicht kann ein negatives Effekt auf dem Wasser haben. Eine Aufstellung außerhalb direkter Sonneneinstrahlung verlängern die Zeitspannen zwischen den Wasserbehandlungen.

## Wasserbehandlung

- Füge dem Wasser im Tank eine wasserbehandlungs-Tablette zu (20).
- Füge eine Wasserbehandlung-Tablette zu wenn das Wasser verschmutzt oder wolkig ist.



### WARNUNG

- Verwenden Sie nur die von Tunturi gelieferten Wasserbehandlungs-Tabletten.

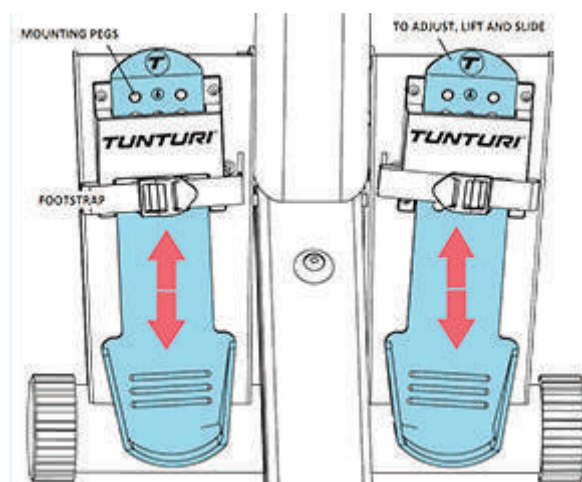
## Verschiebbare Fußrasten

Die einstellbare Fußrasten sind so entworfen das Sie für einen breiten Bereich von Faustgrößen einstellbar sind.

### Anpassen der Fußrasten

Heben Sie die obere Seite und schieben Sie die Fußrasten in der gewünschten Position. Die nummern 1-6 stellen einen Richtwert da von welchem man die Fußrasten ausrichten kann. Richten Sie die Fußraste, mit den Haltestiften aus und drucke diese dann fest runter um die Position zu fixieren.

Ziehe die Fußriemen und beginnen Sie ihr Training.





**WARNUNG**

Benutzen Sie das Rudergerät nicht ohne das Sie ihre Füße in den Fußrasten festgezogen haben. Achten Sie auch darauf, dass die Fußrasten richtig auf den Haltestiften eingerastet sind!

**Richtig Rudern**

	<p><b>Vorlage</b></p> <p>Angenehm nach vorne mit gestreckte Arme und Rücken.</p>
	<p><b>Durchzug</b></p> <p>Drücke mit den Beinen nach hinten während die Arme gestreckt bleiben.</p>
	<p><b>Rücklage</b></p> <p>Ziehe mit den Armen und Beinen durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.</p>
	<p><b>Vorziehen</b></p> <p>Oberkörper nach vorne lehnen und Körper nach vorne bewegen.</p>
	<p><b>Vorlage</b></p> <p>Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorga.</p>

**Vorlage - Durchzug**

Beginnen Sie mit angenehm nach vorne gestreckten Armen und Rücken. Drücken Sie die beine nach hinten, die Arme und der Rücken bleiben gestreckt.

**Rücklage**

Ziehe die Arme zurück sobald diese über die Knie sind und ziehe diese durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.

**Vorlage**

Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

**Wie oft**

Beginnen Sie ihr Training mit Trainingszeiten von 5 Minuten, einmal Täglich und richten Sie sich auf einer Ruderzeit von etwa 2:30 bis 2:45 je 500m. Rudere auf einer Geschwindigkeit wobei das Wasser kontinuierlich zirkuliert zwischen den Zügen.

Steigere das Training jeden Tag mit ein par Minuten bis Sie Komfortabel 30-45 Minuten Trainieren. Trainiere 3 bis 4 mal die Woche.

Dies ist ausreichend um ihre Ausdauer zu steigern, Muskeltraining zu betreiben und genügend Kalorien zu verbrennen für eine Gewichtsabnahme.



**WARNUNG**

- Kontaktiere immer ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stoppen Sie direkt wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.

**Ruder Computer**

**Auto Start:**

Beginnen Sie mit rudern um den Computer zu aktivieren.

**HOLD TO RESET:**

Drücke die DISTANCE Taste 3 Sekunden um den Computer neu zu starten.

**Distance:**

Mit jedem druck der distance Taste wird 1000m an der Ruderdistanz zugefügt. Sobald die gewünschte Ruderdistanz eingestellt ist können Sie anfangen zu Rudern.

**Auto-Pause:**

Eine zeitweilige Unterbrechung des Trainings führt zu folgenden Resultaten: Für mehr als 5 Sekunden aber weniger als 5 Minuten.

- SPM / 500M TIME / WATT werden auf 0 zurückgesetzt.
- DISTANCE und TIME Werte werden gespeichert.
- CAL HOUR stellt automatisch auf gesamtkalorienverbrauch um.

Wiederbeginnen vom Training innerhalb von 5 Minuten, das Training wird fortgesetzt.

DISTANCE und TIME starten automatisch vom gespeicherten Wert.

**Auto Abschaltung:**

Bei Unterbrechung, länger als 5 Minuten schaltet der Computer aus.

Alle Werte werden bei Wiederbeginn auf 0 gestartet.

**TIME Fenster:**

Seit dem Autostart vergangene Zeit.

**500M TIME Fenster:**

Zeit für die 500m Ruderstrecke benötigt wird, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

**PULSE Fenster:**

Herzfrequenz, benötigt Herzfrequenzempfänger und Brustgurt (als Kit erhältlich).

**SPM Fenster:**

Schläge pro Minute, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

**CAL HOUR Fenster:**

Kalorienverbrauch pro Stunde, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

**WATT Fenster:**

Erzeugte Leistung (W), wird nach jedem Schlag aktualisiert.

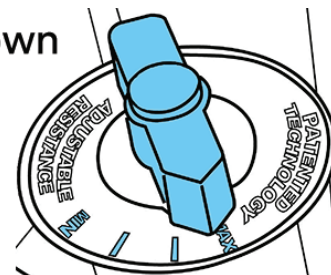
**Level up/ down**

MAX

—

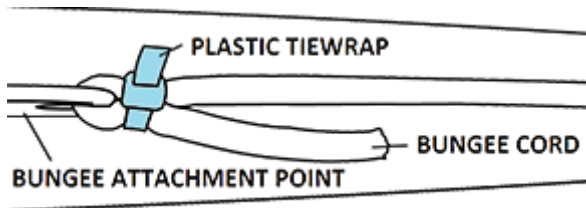
—

MIN

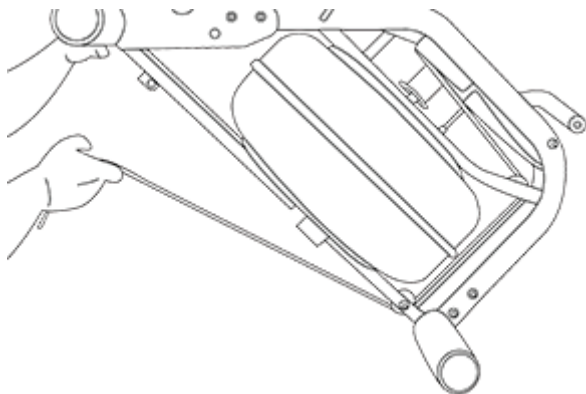


Benutze die gelbe LEVEL UP / DOWN Taste auf dem Computer in Verbindung mit dem Einstellhebel auf dem Tank um korrekte Werte für 500M/Distanz/CAL/WATT zu erhalten.

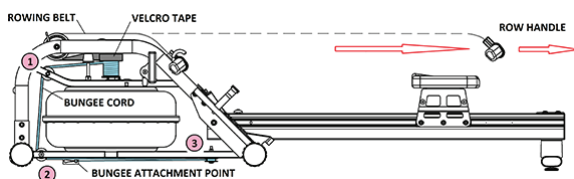
## Abnehmen des Rudergurts



Löse das Seil oder schneide den Kabelbinder durch womit der Rudergurt befestigt ist. Diese Befestigung befindet sich unten am Hauptrahmen.



Ziehe den Gurt durch alle drei Umlenkrollen und lassen Sie den Überschuss zunächst auf der Tankoberseite liegen.

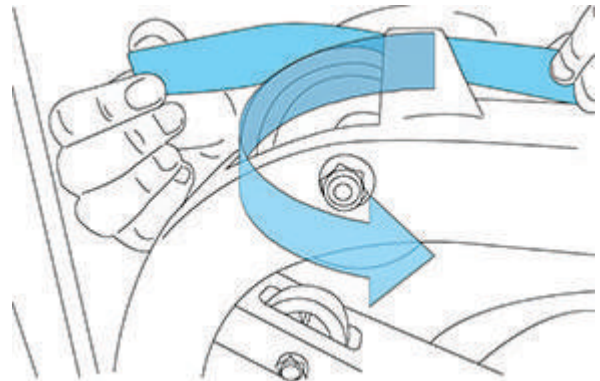


Um den Gurt abzunehmen ziehen Sie einfach weiter als die normale Ruderlänge bis sich der Gurt von der Gurtrolle zu lösen beginnt.

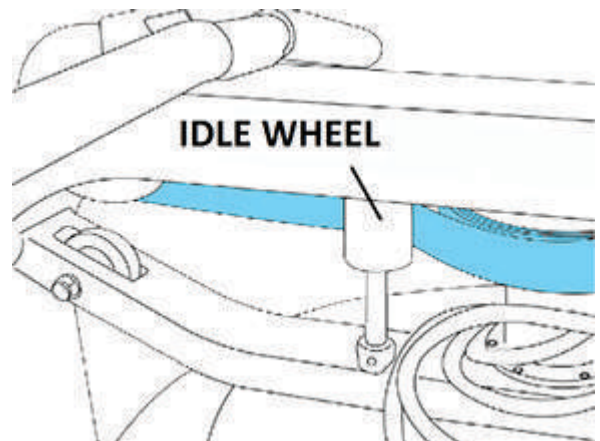
### **i** HINWEIS

Sie können es hören sobald der Klettverschluss sich anfängt zu lösen bevor der Gurt sich ganz löst.

## Montieren des Rudergurts

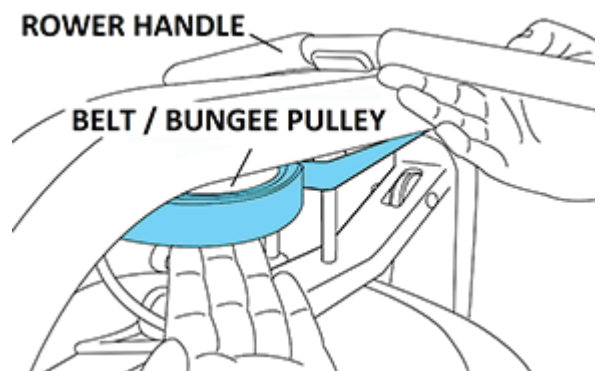


- Beginnen Sie mit den Gurt wieder auf die Gurtrolle zu ziehen.
- Der Klettverschluss muss nach oben gerichtet sein wie abgebildet.

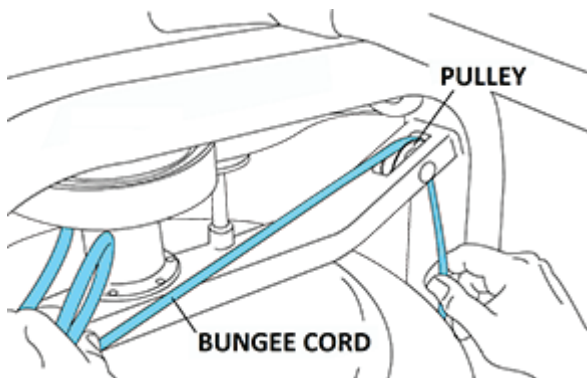


- Als nächstes fädeln Sie den Gurt um den Leerlaufrolle so wie oben abgebildet.

Sobald der Gurt um das Leerlaufrad gewickelt ist können Sie den Gurt an der Gur- und Gummizugrolle befestigen. Die korrekte stelle ist mit einem klar sichtbaren Rand gekennzeichnet.

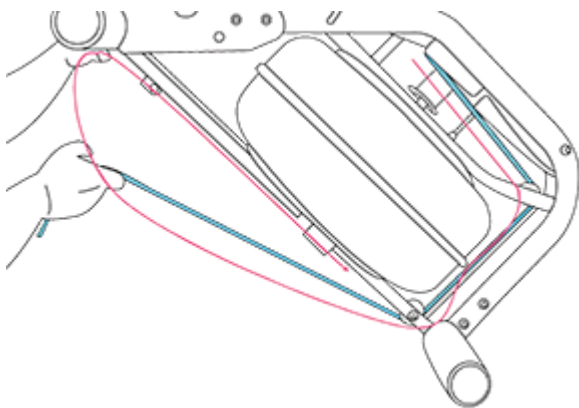


- Rolle den Rudergurt solange auf die Gurt- und Gummizugrolle bis sich der Rudergriff auf seiner vordersten Position befindet.



- 6. Führe den Gummizug durch das obere Rahmenloch. (auf der gegenüberliegende Seite des Leerlaufrades) Dann durch den mittlere Rahmen zur bungee pulley

### GUMMIZUG ROUTE (ROTE LINIE)



### HINWEIS

- Wenn die Spannung des Gummizuges zuvor korrekt war (einfach festzustellen - wenn sich der Rudergriff nur mit der Spannung des Gummizugs alleine bis zum vordersten Punkt am Hauptrahmen zurück zieht) dann befestigen Sie diesen einfach wieder an der gleichen Stelle wie zuvor.
- Wenn der Rückzug zu schwach ist, experimentieren Sie einfach in dem Sie die Spannung in kleinen Schritten erhöhen und diese dann ausprobieren bis Sie die gewünschte Spannung erreichen.

- Wenn der Rudergriff während deines Ruderschlages das Ende der Sitzschiene nicht erreichen kann, dann ist der Gummizug überspannt und sollte etwas zurück gestellt werden.

## Fehlerbehebung

### Wasser ändert die Farbe und zieht flockig aus.

#### Mögliche Ursache:

Rudergerät steht in direkter Sonnenbestrahlung oder die Wasserbehandlung ist nicht durchgeführt.

#### Lösung:

- Ändere den Standort außerhalb direkter Sonneneinstrahlung.
- Behandle das Wasser wie beschrieben in "Tankfüllung und Wasserbehandlung".

### Rudergurt rutsch vom Gummizug.

#### Mögliche Ursache.

Rudergurt hat eine zu niedrige Spannung.

#### Lösung:

- Ziehen Sie den Gurt nach wie in "Montieren des Rudergurts", in dieser Anleitung, beschrieben..

### Front of rower lifts slightly during vigorous rowing.

#### Mögliche Ursache:

Vertikale Schienen Bolzen (M10x150mm) ist zu locker.

#### Lösung:

- Ziehe den Bolzen 1/2 Umdrehung fest und rudere wieder. Ziehe den Bolzen nach bis das Problem gelöst ist.

Überspannung vom Bolzen kann die Sitzschiene beschädigen. Ziehen Sie den Bolzen jedes mal ein kleines Stückchen nach.

### **Der Computer leuchtet nicht auf nachdem die Batterien ausgetauscht sind.**

Mögliche Ursache:  
Batterien sind falsch eingelegt oder müssen ausgetauscht werden.

Lösung:

- Lege die Batterien in korrekter Position ein und versuche es nochmal.
- Wenn das LCD Fenster nicht aufleuchtet, versuchen Sie die Batterien leicht zu drehen.
- Sollte das den Fehler nicht beheben, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Ihrem Händler

### **Der Computer leuchtet auf, registriert nicht während des Ruderns.**

Mögliche Ursache:  
Lockere oder Fehlgeschlagene Verbindung.

Lösung:

- Überprüfe ob die Kabelverbindung richtig angeschlossen und die Kabel nicht beschädigt sind.
- Wenn die Kabel richtig angeschlossen und unbeschädigt sind, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Ihrem Händler

## **Garantie**

Das Ankaufdatum ist Garantie-Datum. Das Produkt hat Garantie ab dem Rechnungsdatum. Rechnungskopie ist Garantie-Beleg.

Weitere Garantiebedingungen können Sie bei ihrem Händler nachfragen. Die Garantiebestimmungen können von Land zu Land unterschiedlich sein. Beschädigungen durch normalem Gebrauch, Überbelastung oder unsachmässiger Behandlung sowie Transportschäden oder Teileverluste sind von der Garantie ausgeschlossen. Schäden die durch Material- oder Herstellungsmängel entstehen sind von der Garantie abgedeckt und werden Kostenlos hergestellt.

## **Erklärung des Herstellers**

Tunturi New Fitness BV erklärt, dass das Produkt die folgenden Normen und Richtlinien EN 957 (SC), 89/ 336/ EEC. The product therefore carries the CE label.

09-2014  
Tunturi New Fitness BV  
P.O. Box 60001  
1320 AA Almere  
The Netherlands

## **Haftungsausschluss**

© 2014 Tunturi New Fitness BV  
All rights reserved.  
Das Produkt und die Anleitung können geändert werden.  
Produktspezifikationen können, ohne vorherigen Bericht, geändert werden.



## FRANÇAIS

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise. Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

## Index

<b>Bienvenue</b> .....	<b>33</b>
<b>Avertissements de sécurité</b> .....	<b>33</b>
<b>Séances d'entraînement</b> .....	<b>34</b>
Mesure de la fréquence cardiaque .....	35
Fréquence cardiaque maximum .....	35
<b>Assembly</b> .....	<b>36</b>
Parties sur la boîte .....	36
Liste des pièces fournies .....	36
Assemblage .....	36
Étapes d'assemblage .....	37
<b>Régler la résistance du rameur</b> .....	<b>40</b>
<b>Pour commencer</b> .....	<b>40</b>
<b>Réglage du niveau du réservoir d'eau</b>	
<b>41</b>	
Remplir le réservoir d'eau .....	41
Retirer de l'eau du réservoir .....	41
Traitement de l'eau .....	42
<b>Support pour les pieds coulissant</b> ..	<b>42</b>
Reglage du support pour les pieds .....	42
<b>Comment ramer ?</b> .....	<b>43</b>
Quelle fréquence ? .....	43
<b>Console du rameur</b> .....	<b>43</b>
<b>Démonter la courroie du rameur</b> .....	<b>45</b>
<b>Remonter la courroie du rameur</b> .....	<b>45</b>
<b>Résolution de problèmes</b> .....	<b>46</b>
<b>Garantie</b> .....	<b>47</b>
<b>Déclaration de la fabricant</b> .....	<b>47</b>
<b>Limite de responsabilité</b> .....	<b>47</b>
<b>Specifications product</b> .....	<b>62</b>
Spare parts .....	62
Exploded view .....	64

## Bienvenue

Bienvenue dans l'univers de Tunturi New Fitness ! Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Tunturi. Tunturi offre toute une gamme d'équipements de fitness professionnels, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Tunturi sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Avertissements de sécurité



### AVERTISSEMENT

Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non-respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.



### AVERTISSEMENT

Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.

- L'équipement est adapté à un usage domestique et professionnel uniquement (par ex. hôpitaux, caserne de pompiers, hôtels, écoles, etc.). La durée d'utilisation maximum est limitée à 6 heures par jour. L'équipement n'est pas adapté à un usage commercial complet (par ex. grands centres de gym).
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes

- chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
  - Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
  - Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
  - L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.
  - Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
  - Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
  - N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
  - Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
  - N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
  - Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
  - Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
  - Portez des vêtements et des chaussures adaptés.

- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg (300 lb).
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

**AVERTISSEMENT**

- L'appareil peut être rangé verticalement. Assurez-vous de choisir un emplacement sûr, comme le coin d'une pièce.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible.
- Placez une protection sous l'appareil pour éviter d'endommager le sol.
- Laissez un espace d'au moins 100 cm autour de l'appareil.

## Séances d'entraînement

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobic repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice. Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement

la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

## Mesure de la fréquence cardiaque

(sangle thoracique de fréquence cardiaque)



### REMARQUE

Le produit ne vient pas en standard avec une accumulation dans le récepteur de fréquence cardiaque. Pour préparer le matériel pour une ceinture thoracique de la fréquence cardiaque, vous devez installer le récepteur de fréquence cardiaque supplémentaire, disponible en kit. Contactez votre distributeur local pour plus de détails.

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



### AVERTISSEMENT

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



### PRÉCAUTION

Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 2 mètres.

En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.



### REMARQUE

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

## Fréquence cardiaque maximum

(DURANT L'EXERCICE)

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



### AVERTISSEMENT

Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant

l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

**Débutant: (50-60% de fréquence cardiaque maximum)**

Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

**Avancé: (60-70% de fréquence cardiaque maximum)**

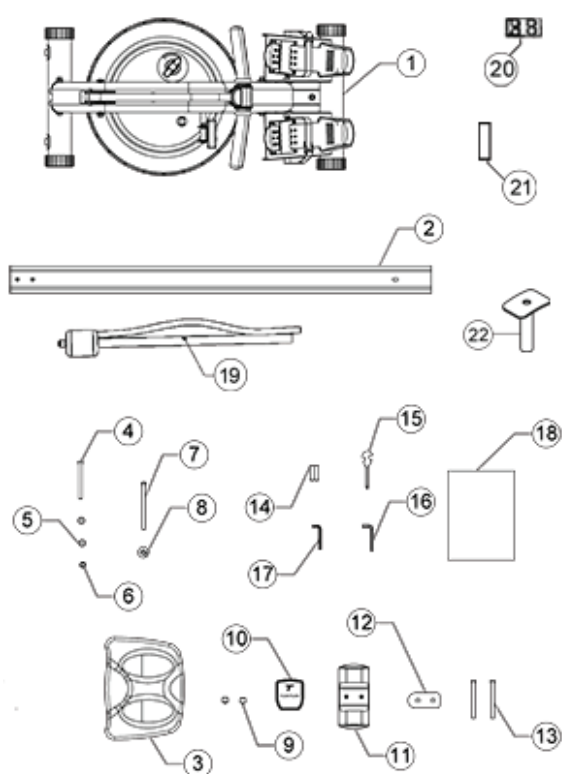
Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.

**Expert: (70-80% de fréquence cardiaque maximum)**

Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

**Assembly**

**Parties sur la boîte**



**LISTE DES PIECES FOURNIES**

Élément	Description
1	Châssis principal
2	Rail du siège (dans une boîte séparée)
3	Siège du rameur
4	Vis du rail du siège horizontal (M10x120mm)
5	Rondelle (M10)
6	Écrou Nylock (M10)
7	Vis de serrage du rail du siège vertical (M10x150mm)
8	Couvercle du dôme en plastique
9	Butée du rail du siège arrière
10	Capuchon d'extrémité du rail du siège
11	Jambe arrière
12	Support du rail du siège
13	Vis des jambes arrière - dôme (M10x120mm)
14	Piles AA (x2)
15	Outils
16	Clé Allen (8mm)
17	Clé Allen (6mm)
18	Manuel du propriétaire
19	Siphon
20	Tablettes de traitement de l'eau (x4)
21	Amortisseur de vis de rail du siège vertical
22	Support de vis de rail du siège interne

L'emballage contient les pièces illustrées en figure

Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

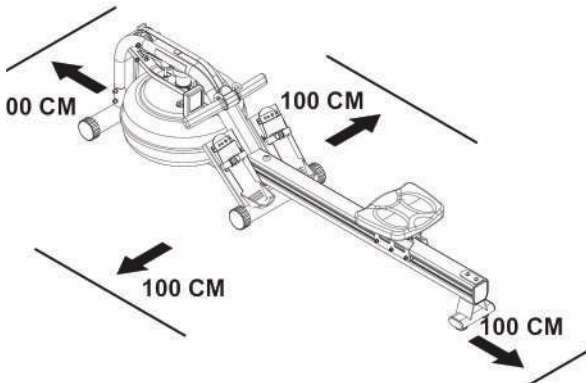
**ASSEMBLAGE**

**AVERTISSEMENT**

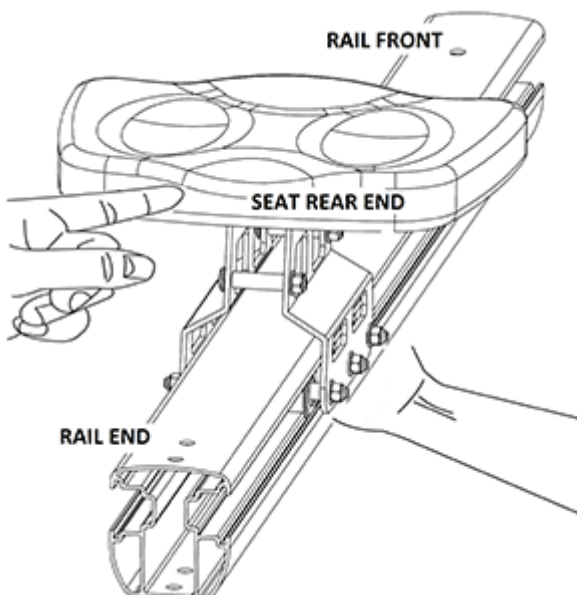
- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

**PRÉCAUTION**

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.



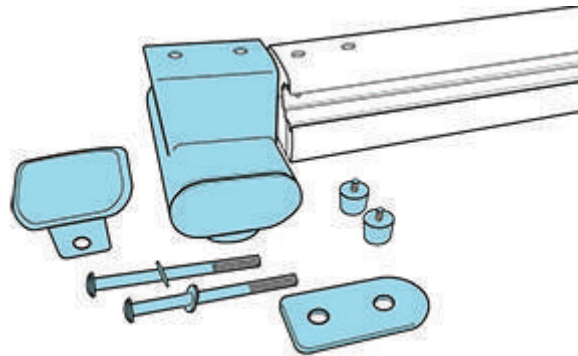
Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

**ÉTAPES D'ASSEMBLAGE****ASSEMBLAGE - ÉTAPE 1**

- Installer le siège du rameur (3) dans le rail du siège (2) comme indiqué.

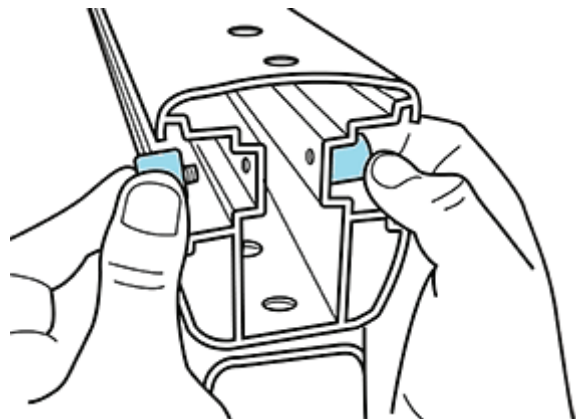
**REMARQUE**

- L'extrémité arrière du rail possède deux orifices de montage.

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 2**

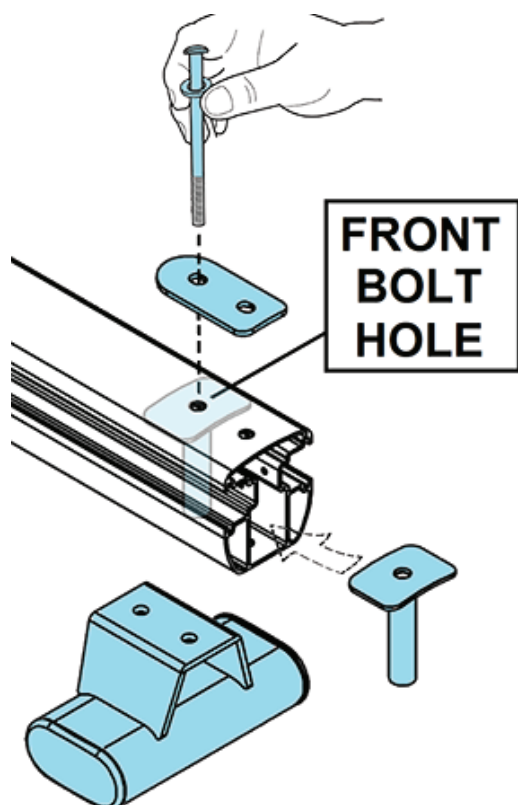
Pour l'étape d'assemblage suivante, vous aurez besoin des éléments suivants :

- jambe arrière (11)
- 2 butées de rail de siège arrière (9)
- 2 vis de jambe arrière (M10x120mm) (13)
- 2 rondelles (5)
- support de rail du siège (12)
- capuchon d'extrémité en caoutchouc (10)
- support de rail du siège interne (22)

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 3**

Avec le siège déjà installé sur le rail, enfilez les butées en caoutchouc arrière (9) sur l'extrémité du rail du siège (2) comme indiqué.

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 4**



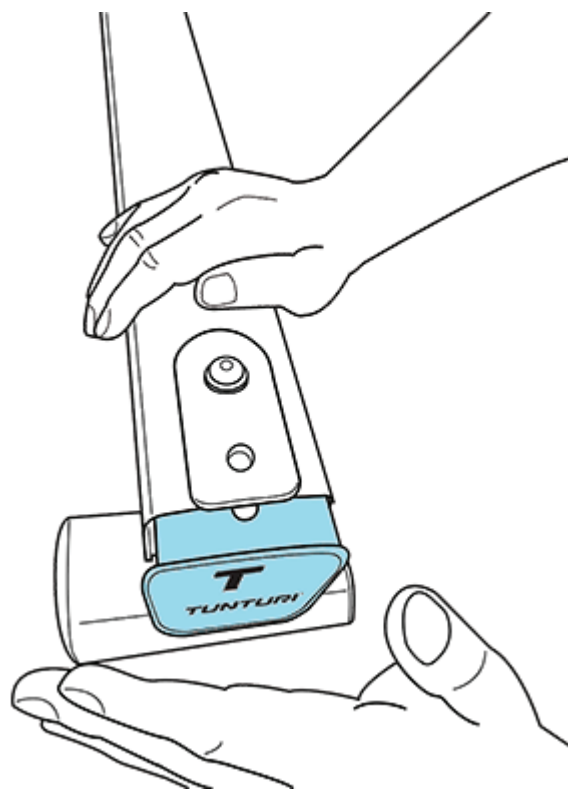
- Insérer le support de rail du siège interne (22) dans l'extrémité arrière du rail et aligner l'orifice du support du rail du siège avec l'orifice de la vis avant du rail du siège.
- Insérer la vis (13) et la rondelle (5) en passant par le support de rail du siège (12) dans l'orifice de la vis avant du rail du siège et le support du rail du siège interne.
- Fixer la vis dans la jambe arrière (11)



**REMARQUE**

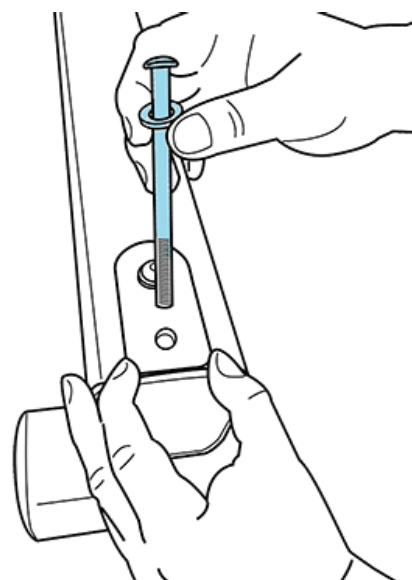
- L'extrémité ovale du support du rail du siège (12) est orientée vers l'avant comme indiqué.
- Ne pas serrer les vis (13).

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 5**



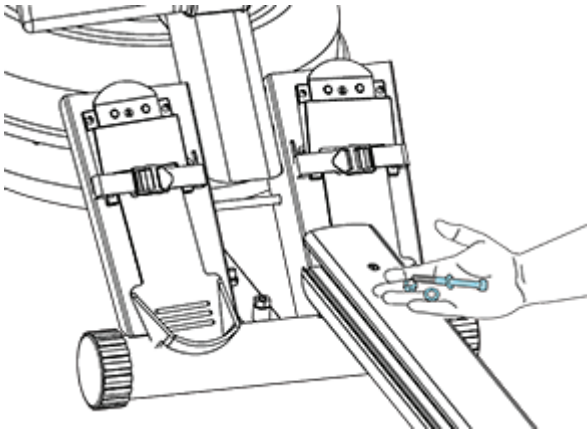
Installer le capuchon d'extrémité en caoutchouc (10).

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 6**



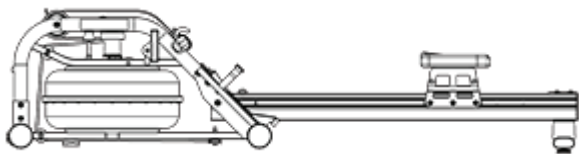
- Terminer le montage de la jambe arrière en installant la deuxième vis (13) et rondelle (5) de jambe arrière.
- Serrer les vis avant et arrière.

En serrant les vis, faire attention à ne pas rayer la machine.

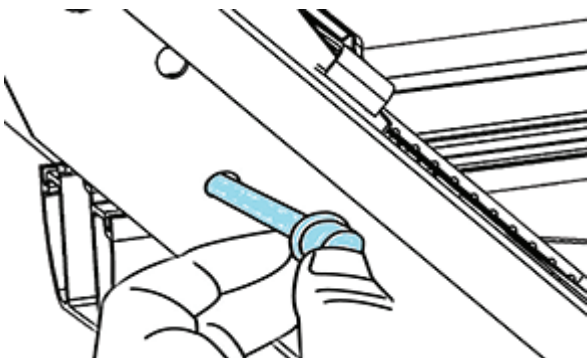
**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 7**

Pour l'étape d'assemblage suivante, vous aurez besoin des éléments suivants :

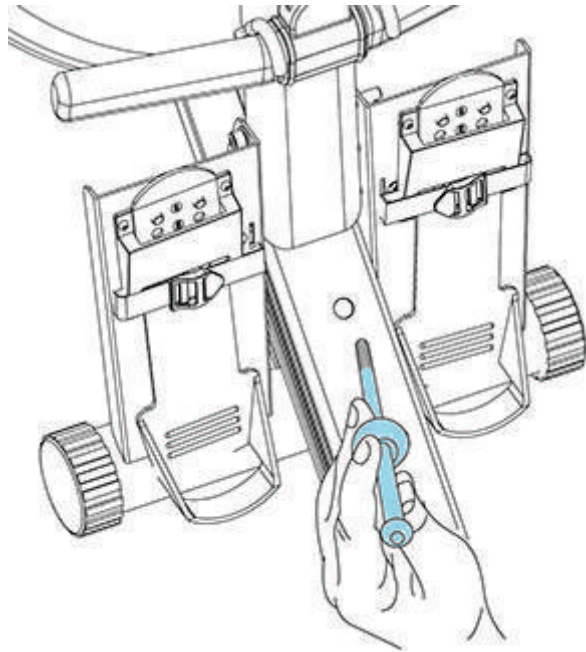
- assemblage du rail du siège (monté précédemment)
- Châssis principal (1)
- 2 vis de rail de siège horizontal (M10x120mm) (4)
- 2 rondelles (5)
- 2 écrous nylock (6)

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 8**

Insérer le rail du siège jusqu'à ce qu'il dépasse à peine derrière le support pour les pieds. L'image précédente illustre l'installation / le point d'alignement de la vis de rail du siège horizontal (4), de la rondelle M10 (5) et de l'écrou Nylock (6).

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 9**

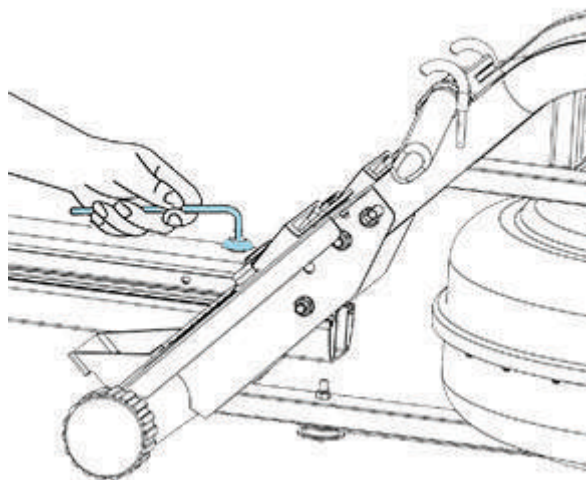
Installer et serrer les deux vis (4) et les deux rondelles (5) avec les écrous Nylock (6).

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 10**

- Installer la vis du rail du siège vertical (7) avec le couvercle du dôme en plastique (8) en passant par l'assemblage du siège du rail.
- Mettre l'amortisseur de vis du rail du siège vertical (21) sur l'extrémité de la vis dépassant de l'assemblage de rail du siège.

**REMARQUE**

L'amortisseur du rail du siège vertical est conçu pour combler l'écart entre le rail du siège et le châssis principal lorsque le rameur est rangé / repose en position verticale.

**ASSEMBLAGE - ÉTAPE 11**

- Fixer la vis du rail du siège avec l'amortisseur de vis du rail du siège dans le châssis principal (1) inférieur.

Ne pas serrer les vis (7).

La vis de serrage du rail du siège vertical (7) est conçue pour maintenir la jambe intermédiaire 3 - 5 mm au dessus du sol lorsque le rameur est posé sur le sol et que personne n'est assis dessus. Pendant l'utilisation, la jambe intermédiaire touchera à peine le sol



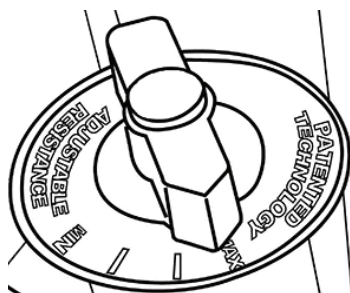
**REMARQUE**

Si, pendant l'utilisation, le réservoir bouge / saute trop, cela signifie que la vis de serrage du rail du siège vertical (7) n'est pas bien réglée et qu'elle doit être resserrée.

## Régler la résistance du rameur

### (NIVEAU D'EAU REGLABLE)

Le système breveté de niveau d'eau réglable offre une expérience absolument unique. L'eau se déplace entre une chambre « de stockage » et une chambre « active » dans le réservoir. Sur le nouveau rameur Tunturi il est possible de modifier la résistance, en tournant un simple bouton, afin de l'adapter à chaque utilisateur.



**MAX:**

Avec ce réglage le rameur travaille avec la quantité maximale d'eau dans le réservoir ; c'est le niveau de résistance maximum.

**MIN:**

Avec ce réglage, une partie de l'eau reste dans le compartiment interne du réservoir ; c'est le niveau de résistance minimum.

## Pour commencer

Pour sélectionner une résistance minimum, sélectionnez MIN sur le réglage du réservoir.

Dix mouvements sont nécessaires pour remplir le réservoir central (de stockage) et laisser une quantité d'eau minimum dans le réservoir extérieur (actif). Ce processus est toujours nécessaire si l'utilisateur souhaite sélectionner un niveau de résistance minimum.

Ramez avec force à un rythme régulier (20 à 25 mouvements par minute [SPM]) et réalisez de grands mouvements, en vue de maintenir une bonne forme.

Vous pouvez modifier le niveau de résistance pendant que vous ramez. Votre rameur Tunturi s'adaptera presque instantanément aux augmentations de résistance, mais jusqu'à 10 mouvements peuvent être nécessaires pour réduire l'effort, afin de permettre au réservoir de stockage interne de se remplir.

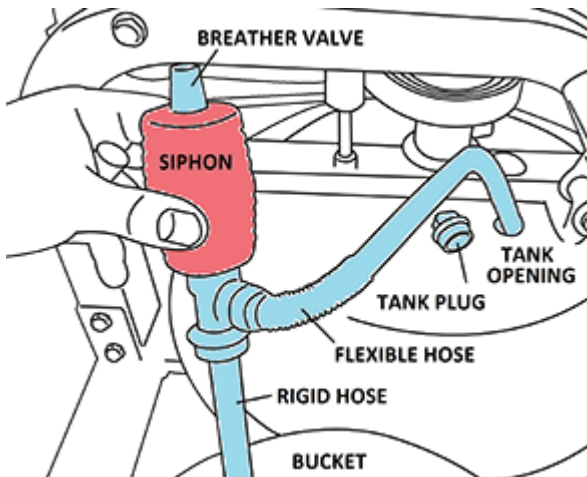
Une fois que vous avez trouvé un niveau qui vous offre la résistance voulue, vous pouvez modifier les SPM et l'intensité des mouvements pour varier l'énergie que vous déployez.

La plupart des rameurs choisissent un entraînement à intervalles comprenant une phase de faible intensité et des intervalles courts très intensifs. Votre rameur Tunturi vous permet de réaliser des changements instantanés, offrant des profils de résistance à plusieurs niveaux pendant une même séance d'entraînement.



## Réglage du niveau du réservoir d'eau

### REEMPLIR LE RESERVOIR D'EAU



- Mettre la poignée de réglage de la résistance sur MAX.
- Retirer le bouchon en caoutchouc situé sur le dessus du réservoir.
- Mettre un grand seau d'eau à côté du rameur et positionner le siphon avec le tuyau rigide dans le seau et le tuyau flexible dans le réservoir, comme illustré. Vérifier que la petite soupape respiratoire sur le dessus du siphon est bien fermée avant de verser de l'eau.



#### REMARQUE

- Pour remplir le réservoir au maximum, 17 litres d'eau sont nécessaires.
- Si l'eau est de mauvaise qualité, il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée.
- Mettre le seau plus haut que le réservoir permettra au siphon de pomper automatiquement en ajoutant de l'eau dans le réservoir.
- Penser à utiliser une serviette sous le seau et le réservoir d'eau pour éviter de mouiller le sol.



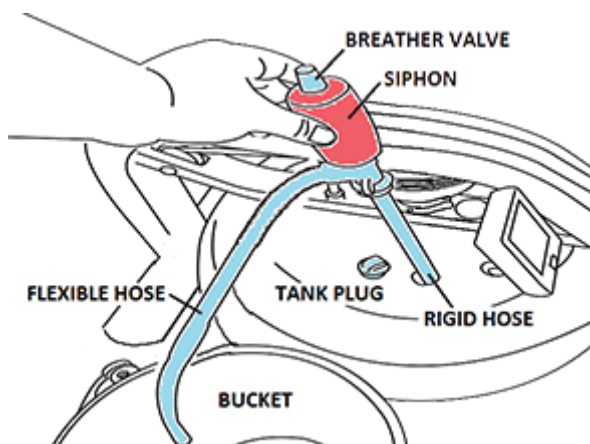
#### AVERTISSEMENT

Si la poignée de réglage n'est pas positionnée sur MAX avant de remplir le réservoir, les niveaux ne seront pas précis et des fuites pourraient se produire.

- Commencer par remplir le réservoir en appuyant sur le siphon. Utiliser le repère de niveau situé sur le côté du réservoir pour mesurer le volume d'eau versé.
- Après avoir rempli le réservoir au niveau souhaité, ouvrir la soupape située sur le dessus du siphon pour que le trop-plein d'eau se vide.
- Vérifier que le bouchon du réservoir est bien remis en place après avoir terminé les opérations de remplissage et de traitement d'eau.

### Retirer de l'eau du réservoir

- Mettre la poignée de réglage de la résistance sur MIN.
- Effectuer au moins dix mouvements pour remplir d'eau le réservoir de stockage intérieur au maximum.
- Retirer le bouchon du réservoir.
- Insérer le tuyau rigide du siphon dans le réservoir.
- Insérer le tuyau flexible du siphon dans un grand seau.
- Vider le réservoir (environ 40 % de l'eau restera dans le réservoir. Le réservoir ne peut être vidé complètement sans être démonté).
- Remplir le réservoir en suivant les instructions fournies dans la section « Remplir le réservoir » de ce manuel.



**REMARQUE**

- La soupape sur le dessus du siphon doit être fermée pour que la vidange se fasse correctement.
- Si un programme de traitement de l'eau est mis en place, il ne sera pas nécessaire de changer l'eau dans le réservoir. Une tablette de traitement de l'eau supplémentaire n'est nécessaire qu'en cas de décoloration de l'eau.
- L'exposition à la lumière du soleil trouble l'eau. Installer le rameur dans un endroit éloigné de la lumière directe du soleil permettra d'espacer la fréquence des traitements.

**Traitement de l'eau**

- Mettre une tablette de traitement de l'eau (20).
- Mettre une tablette de traitement de l'eau à chaque fois que l'eau est sale ou trouble au fil du temps.



**AVERTISSEMENT**

- N'utiliser que les tablettes de traitement de l'eau fournies par Tunturi.

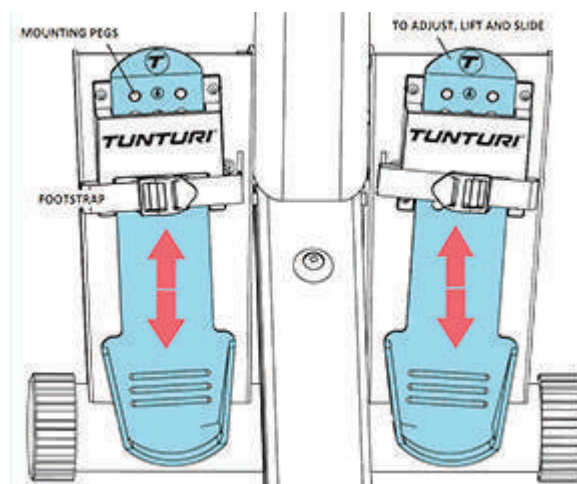
**Support pour les pieds coulissant**

Le support pour les pieds coulissant a été conçu pour s'adapter à une large gamme de tailles de pieds.

**Reglage du support pour les pieds**

Soulever le haut de la partie coulissante du support pour les pieds et glissez-le vers le haut ou vers le bas. Les chiffres 1 à 6 constituent un repère permettant de déterminer la longueur adaptée. Fixer le support sur les goupilles de montage et appuyer fort pour le verrouiller dans sa position.






Serrer les sangles pour les pieds fermement et commencer l'entraînement.



**AVERTISSEMENT**

Ne jamais utiliser ce rameur sans avoir mis les pieds correctement dans les sangles pour les pieds ou si la partie coulissante du support pour les pieds n'est pas verrouillée en position !

## Comment ramer ?

	<p><b>Prise d'eau</b></p> <p>Confortablement en avant avec le dos et les bras droits.</p>
	<p><b>Attaque</b></p> <p>Push with the legs while arms remain straight.</p>
	<p><b>Dégagé</b></p> <p>Tirer avec les bras et les jambes tout en basculant légèrement vers l'arrière sur le bassin.</p>
	<p><b>Retour sur l'avant</b></p> <p>Le haut du corps bascule vers l'avant au-dessus du bassin et se déplace vers l'avant.</p>
	<p><b>Prise d'eau</b></p> <p>Retour à la position de départ et début d'un nouveau mouvement.</p>

### Prise d'eau - Attaque

Commencez le mouvement confortablement installé en position avant et poussez fortement vers l'arrière avec les jambes tout en maintenant les bras et le dos droit.

### Dégagé

Ramez les bras vers le torse en passant au-dessus des genoux et continuez le mouvement jusqu'à la fin en basculant légèrement en arrière sur le bassin.

### Retour sur l'avant - Prise d'eau

Revenez à la position de départ et recommencez.

## Quelle fréquence ?

Commencez par des séances d'entraînement de 5 minutes une fois par jour et fixez-vous comme objectif des temps de 2:30 à 2:45 pour une distance de 500 m. Ramez à un rythme qui permet à l'eau de circuler en continu entre les mouvements.

Augmentez de quelques minutes chaque jour jusqu'à ce que vous puissiez faire des séances d'entraînement de 30 à 45 minutes 3 ou 4 fois par semaine.

Ce programme offre des avantages d'endurance cardiovasculaire, favorise la tonification musculaire et constitue une dépense calorique suffisante dans le cadre d'un programme de perte de poids.



### AVERTISSEMENT

- Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- Arrêtez immédiatement en cas de sensation d'évanouissement ou d'étourdissement.

## Console du rameur

### Démarrage automatique :

Commencer à ramer pour l'activer.

### Remise à zéro de toutes les valeurs :

Maintenez enfoncé le bouton DISTANCE pendant 3 secondes pour RÉINITIALISER les valeurs.

### Distance :

En appuyant une fois sur ce bouton, vous ajoutez 1000 m de distance. Sélectionnez la distance souhaitée puis commencez à ramer pour lancer le compte à rebours.

**Pause automatique :**

Si vous vous arrêtez pendant votre séance d'exercice les phénomènes suivants se produiront :

Une pause de plus de 5 secondes et de moins de 5 minutes :

- SPM / 500M TIME / WATT retournent à zéro.
- DISTANCE et TIME sont mis en pause ; les valeurs sont enregistrées.
- CAL HOUR affiche par défaut les calories brûlées au cours de la séance.

Si vous reprenez la séance dans les 5 minutes, la DISTANCE et la durée (TIME) reprendront à partir des valeurs enregistrées.

**Extinction automatique :**

Après 5 minutes d'inactivité, la console s'arrêtera automatiquement. Toutes les valeurs seront remises à zéro au redémarrage.



**500M TIME Window:**

Temps pour parcourir 500 m, actualisé à la fin de chaque mouvement.

**PULSE Window:**

Fréquence cardiaque. La sangle de poitrine et le kit de réception (vendus séparément) sont nécessaires.

**SPM Window:**

Mouvement par minute, actualisé à chaque mouvement.

**CAL HOUR Window:**

Calories par heure, actualisées à chaque mouvement.

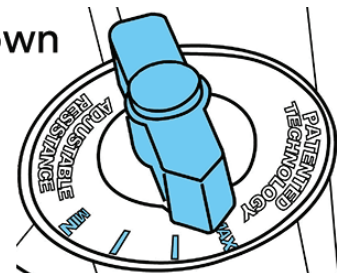
**WATT Window:**

Unité de puissance (W), actualisée à chaque mouvement.



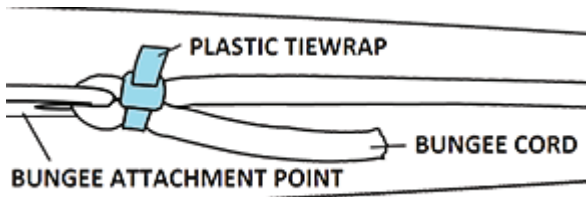
**Level up/ down**

MAX  
—  
—  
MIN

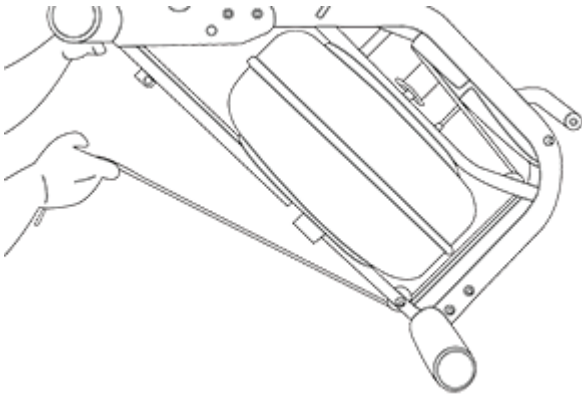


Utilisez les boutons LEVEL UP/ DOWN verts sur la console ainsi que la poignée de réglage de la résistance du réservoir pour régler avec précision les valeurs 500M TIME / DISTANCE / CAL HOUR / WATT.

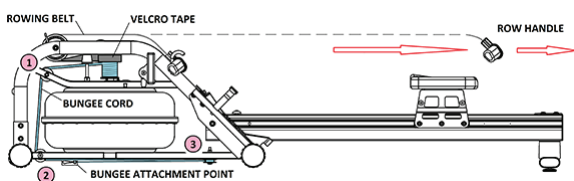
## Démonter la courroie du rameur



Défaire le câble élastique ou couper l'attache en plastique en maintenant le câble élastique à son point de fixation. Le point de fixation du câble élastique se trouve en bas du châssis principal.



Tirer le câble élastique à travers les trois poulies et laisser le surplus au-dessus du réservoir pour le moment.



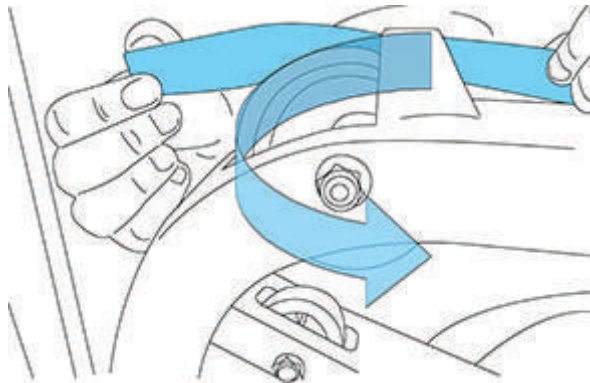
Pour défaire la courroie, il suffit de tirer au-delà de la course normale du rameur jusqu'à ce que la courroie se défasse de la poulie du câble élastique.



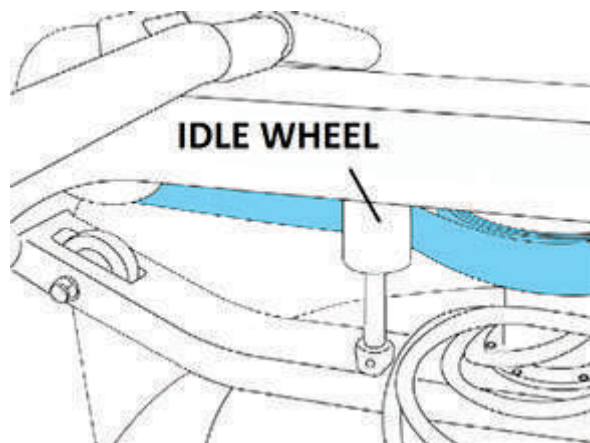
### REMARQUE

Vous entendrez un Velcro se détacher juste avant que la courroie ne se détache.

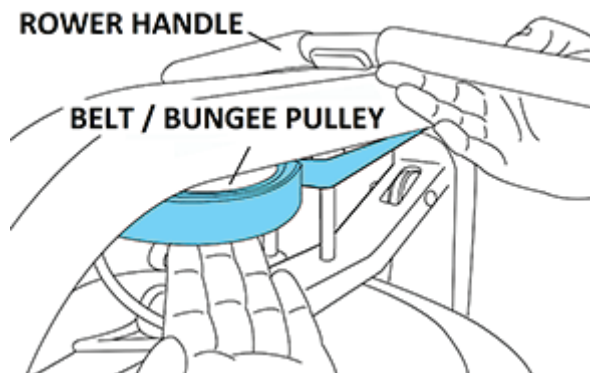
## Remonter la courroie du rameur



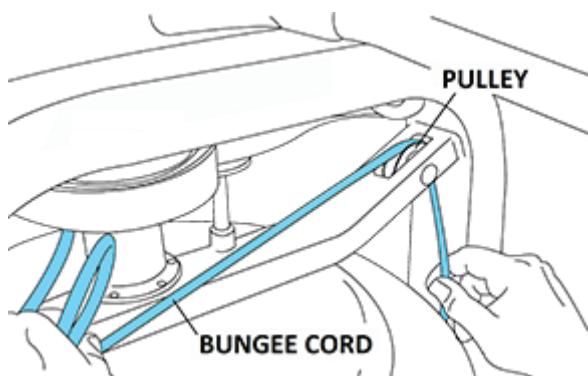
- Commencer la procédure en passant la courroie du rameur autour de la poulie de la courroie.
- Le côté Velcro doit être orienté vers le haut comme illustré.



- Ensuite, guider la courroie autour de la roue inactive comme indiqué.
- Une fois la courroie passée autour de la roue inactive, la fixer à la poulie de la courroie/câble élastique. Il existe une « lèvre » sur le point de fixation.



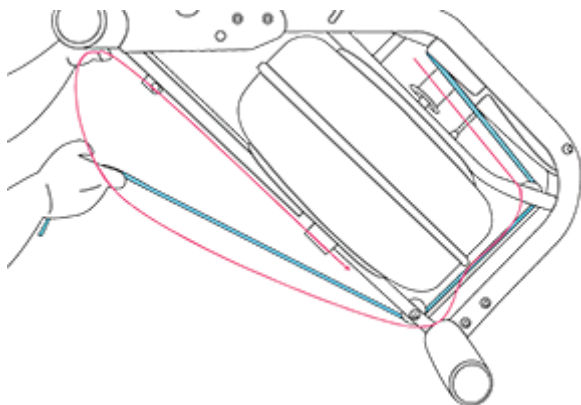
- Enrouler la courroie du rameur autour de la poulie de la courroie/câble élastique jusqu'à ce que la poignée du rameur soit dans la position la plus éloignée.



- 6. Enfillez le cordon élastique (à l'opposé de la position inactive en retournant dans les poulies du câble élastique

(voir page précédente) et la fixer au point de fixation.

- Voir page suivante pour le parcours du câble élastique.



### PARCOURS DU CABLE ELASTIQUE (LIGNE ROUGE)



#### REMARQUE

- Si la tension précédente du câble élastique semble correcte (une bonne manière d'en juger est de vérifier si la poignée du rameur peut aller jusqu'au point le plus avancé en haut du châssis principal avec la tension du câble élastique seule), il vous suffit de la rattacher à la position précédente.

- Si le retour est trop mou, essayer de resserrer la tension par petits incréments et tester jusqu'à ce que la tension soit correcte.
- Si la poignée du rameur ne peut pas atteindre la fin du rail du siège lors d'un mouvement, cela signifie que le câble élastique est trop tendu.

## Résolution de problèmes

### L'eau change de couleur ou se trouble

Cause possible :

- Le rameur est exposé à la lumière directe du soleil ou n'a été traitée.

Solution :

- Changer l'emplacement du rameur pour réduire l'exposition directe à la lumière du soleil.
- Traiter l'eau ou changer l'eau du réservoir selon les instructions de la section de traitement de l'eau de ce manuel.

### La courroie du rameur saute de la poulie de la courroie / câble élastique

Cause possible :

- Le câble élastique n'est pas assez tendu.

Solution :

- Tendez le câble élastique en suivant les instructions de l'étape 8 « Remonter la courroie du rameur » de ce manuel.

### L'avant du rameur se lève légèrement en cas de mouvements vigoureux.

Cause possible :

La vis de serrage du rail du siège vertical (M10x150mm) n'est pas assez serrée.

Solution :

- Resserrez la vis d'1/2 tour et ramez à nouveau. Resserrez jusqu'à ce que le problème disparaisse.

Trop serrer cette vis peut endommager le rail du siège. Ne resserrez la vis que par petits incréments jusqu'à ce que le problème soit résolu.

### **La console du rameur ne s'allume pas après avoir mis les piles.**

Cause possible :

- Les piles sont mal mises ou doivent être remplacées.

Solution :

- Remettez les piles dans la bonne position et réessayez.
- Si l'écran LCD ne s'allume pas, essayez de tourner les piles légèrement dans la console.
- Si l'écran ne s'allume toujours pas, contactez votre centre de réparation local.

### **L'écran de la console du rameur s'allume, mais le système n'enregistre pas les performances de l'utilisateur.**

Cause possible :

- Connexion défectueuse.

Solution :

- Vérifiez que le câble de la console est bien raccordé.
- Si c'est le cas, contactez votre centre de réparation local.

## Garantie

Le produit est sous garantie à compter de sa date de livraison (documentée par la facture ou le bon de livraison). Pour en savoir plus sur les termes de la garantie, contactez votre revendeur. Les termes de la garantie peuvent varier selon le pays. Les dommages liés à l'usure normale, à une surcharge ou à une manipulation incorrecte sont exclus de la garantie. Les dommages liés au matériel ou à la fabrication sont couverts par la garantie et font l'objet d'une réparation ou d'un remplacement à titre gratuit.

## Déclaration de la fabricant

Tunturi New Fitness BV déclare que le produit est en conformité avec les éléments suivants normes et directives: EN 957 (SC), 89/336 / CEE. PRODUIT LE donc.

10-2014  
Tunturi New Fitness BV  
P.O. Box 60001  
1320 AA Almere  
The Netherlands

## Limite de responsabilité

© 2014 Tunturi New Fitness BV.  
Tous les droits réservés.  
Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

**NEDERLANDS**

De Nederlandse tekst is een vertaling van de Engelse tekst. Wanneer u verschil aantreft in een taal anders dan de Engelse, dan is de Engelse versie leidend.

**Inhoud**

Welkom ..... 48

**Veiligheids waarschuwingen..... 48**

**Workouts ..... 49**

Hartslagmeting ..... 50

Maximale hartslag ..... 50

**Assembly..... 51**

Inhoud van de verpakking ..... 51

Inhoud van de doos ..... 51

Algemene assembly informatie ..... 51

Montagestappen..... 52

**De roeiweerstand instellen ..... 55**

**Aan de slag ..... 55**

**Het waterniveau van de tank aanpassen..... 56**

De tank vullen met water ..... 56

Water uit de tank verwijderen ..... 56

Het water zuiveren..... 57

**Schuivende voetplaat..... 57**

De voetplaat afstellen ..... 57

**Hoe roeit u..... 57**

Hoe vaak ..... 58

**De roeiconsole..... 58**

**De roeiriem loskoppelen..... 59**

**De roeiriem weer vastmaken..... 59**

**Rijg de bungeekoord ..... 60**

De route van de trekkabel (rode lijn) .. 60

**Problemen oplossen ..... 60**

**Garantie ..... 61**

**Verklaring van de fabrikant..... 61**

**Disclaimer ..... 61**

**Specifications product..... 62**

Spare parts ..... 62

Exploded view ..... 64

**WELKOM**

Welkom in de wereld van Tunturi New Fitness! Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Tunturi-toestel. Tunturi biedt een grote verscheidenheid aan professionele toestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en trilplaten. Het Tunturi-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

**Veiligheids waarschuwingen**



**WAARSCHUWING**

Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.



**WAARSCHUWING**

Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk en professioneel gebruik (bijv. ziekenhuizen, brandweerkazernes, hotels, scholen, etc.). Het maximum gebruik is beperkt tot 6 uur per dag. Het toestel is niet geschikt voor volledig commercieel gebruik (bijv. grote sportscholen).
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.



- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevings-temperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.

- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 135 kg (300 lbs) wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.
- Volg de instructies in deze handleiding voor de juiste voetpositie en basis roeitechnieken.



### WAARSCHUWING

- Het apparaat kan verticaal worden gezet om het op te bergen. Kies hiervoor een veilige locatie, zoals een hoek van de kamer.
- Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond.
- Indien u beschadiging van de vloer wilt voorkomen, plaatst u het apparaat op een extra beschermlaag.
- Houd een bewegingsruimte van ten minste 100 cm rondom het apparaat.

## Workouts

Een workout moet dusdanig licht zijn dat deze lang kan worden uitgevoerd. Aerobicsoefeningen zijn gericht op het verbeteren van de zuurstofopname door het lichaam, waardoor uiteindelijk ook uw conditie en uithoudingsvermogen verbeteren. U mag gaan zweten, maar u mag niet buiten adem raken tijdens de workout.

Om een normale conditie te behalen, moet u ten minste drie keer per week 30 minuten lang trainen. Verhoog het aantal trainingssessies als u uw conditie verder wilt verbeteren.

Het is raadzaam uw training te combineren met een gezond dieet. Indien u wilt afvallen, moet u dagelijks trainen. Train eerst maximaal 30 minuten per keer, maar voer dit geleidelijk op naar een dagelijkse workout van een uur. Begin uw workout langzaam en met een lage weerstand om te voorkomen

dat uw hart en bloedvaten te zwaar worden belast.

Wanneer uw conditie verbetert, kunt u ook de snelheid en weerstand geleidelijk opvoeren. U kunt de efficiëntie van uw workout meten aan de hand van uw hartslag.

## Hartslagmeting

### (HARTSLAGBORSTBAND)



#### LET OP

Het product wordt niet standaard geleverd met een ingebouwde hartslagontvanger. Om de apparatuur voor te bereiden op een hartslagborstband moet de extra hartslagontvanger geïnstalleerd worden, dit is verkrijgbaar als een kit. Neem contact op met uw lokale dealer voor meer informatie.

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



#### WAARSCHUWING

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



#### VOORZICHTIG

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



#### LET OP

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1,5 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

## Maximale hartslag

### (TIJDENS DE TRAINING)

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



#### WAARSCHUWING

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

**Beginnen: (50-60% van de maximale Hartslag)**

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

**Gevorderd: (60-70% van de maximale hartslag)**

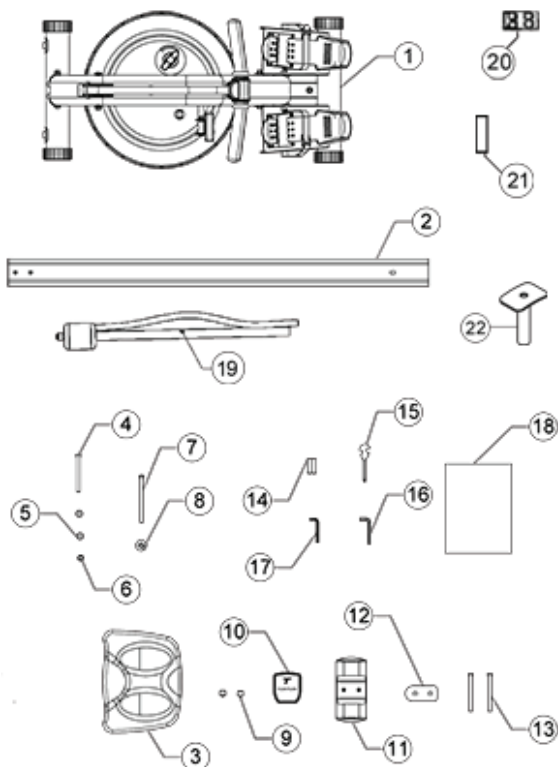
Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.

**Expert: (70-80% van de maximale hartslag)**

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

## Assembly

### INHOUD VAN DE VERPAKKING



### Inhoud van de doos

Item	Omschrijving
1	Hoofdframe
2	Zittingrail (afzonderlijk verpakt)
3	Roezitting
4	Bout voor horizontale zittingrail (M10x120 mm)
5	Onderlegging (M10)
6	Borgmoer (M10)
7	Spanbout voor verticale zittingrail (M10x150 mm)
8	Kunststof kapje
9	Stop voor achterste zittingrail
10	Eindkapje voor zittingrail
11	Achterpoot
12	Beugel voor zittingrail
13	Bouten voor achterpoot - ronde kop (M10x120 mm)
14	AA-batterijen (x2)
15	Multi tool
16	Inbussleutel (8 mm)
17	Inbussleutel (6 mm)
18	Gebruikershandleiding
19	Sifon
20	Waterzuiveringstabletten (x4)
21	Boutdemper voor verticale zittingrail
22	Interne boutbeugel voor zittingrail

Het pakket bevat onderdelen zoals is weergegeven in het figuur.

Als er een onderdeel ontbreekt neem dan contact op met uw dealer.

### Algemene assembly informatie

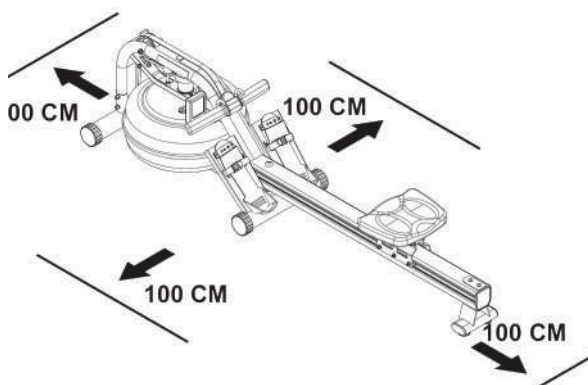
#### WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

#### VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.

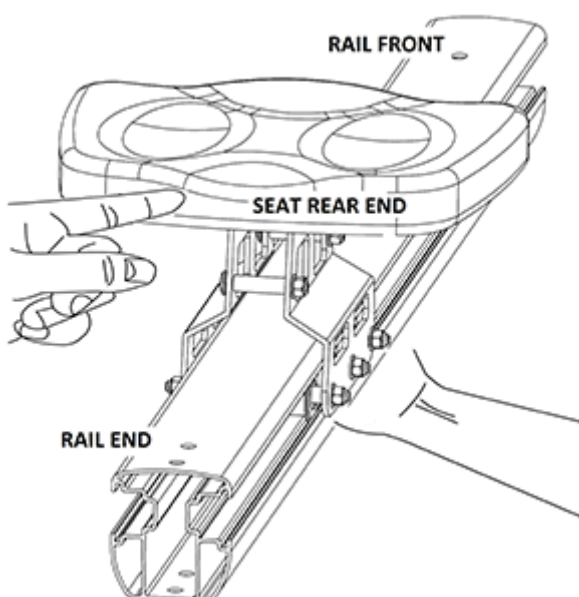
Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.



Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

## MONTAGESTAPPEN

### MONTAGE STAP 1



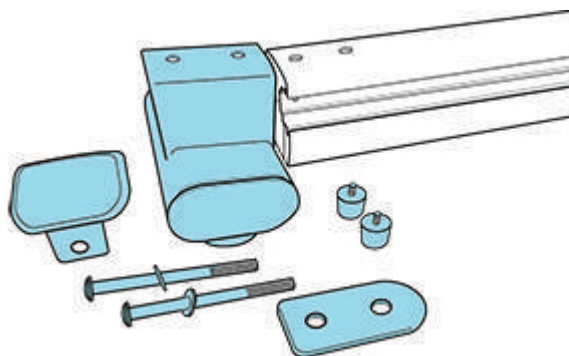
- Installeer de roeizitting (3) op de zittingrail (2) (zie afbeelding).



#### OPMERKING

- Het uiteinde van de rail bevat twee bevestigingsgaten.

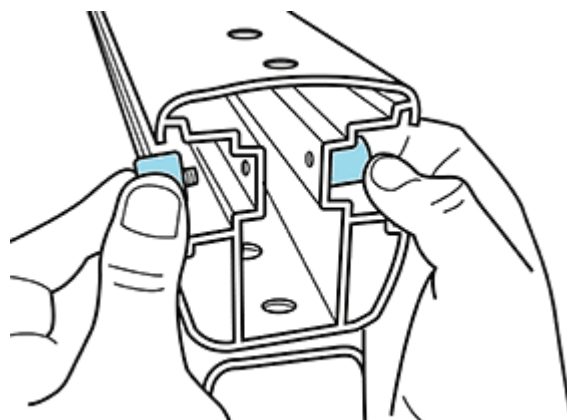
### ASSEMBLY STEP 2



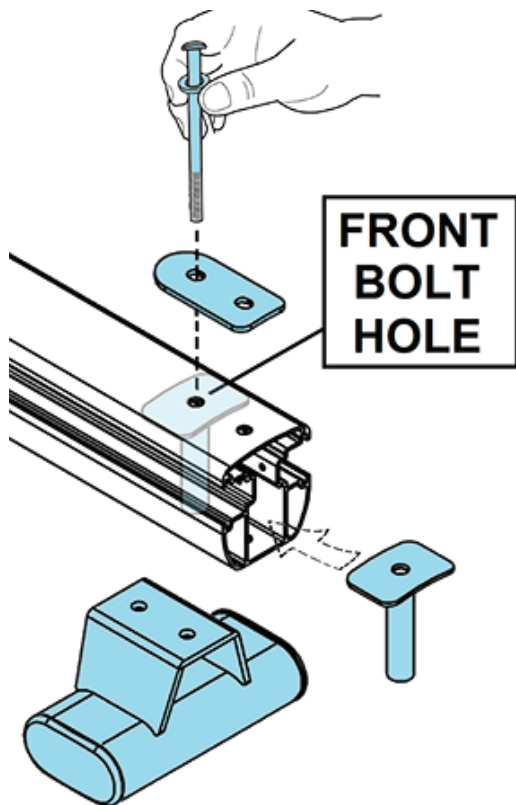
Voor de volgende montagestep hebt u het volgende nodig:

- achterpoot (11)
- 2x stop voor achterste zittingrail (9)
- 2x bout voor achterpoot (M10x120 mm) (13)
- 2x onderlegging (5)
- beugel voor zittingrail (12)
- rubberen eindkapje (10)
- interne beugel voor zittingrail (22)

### MONTAGE STAP 3



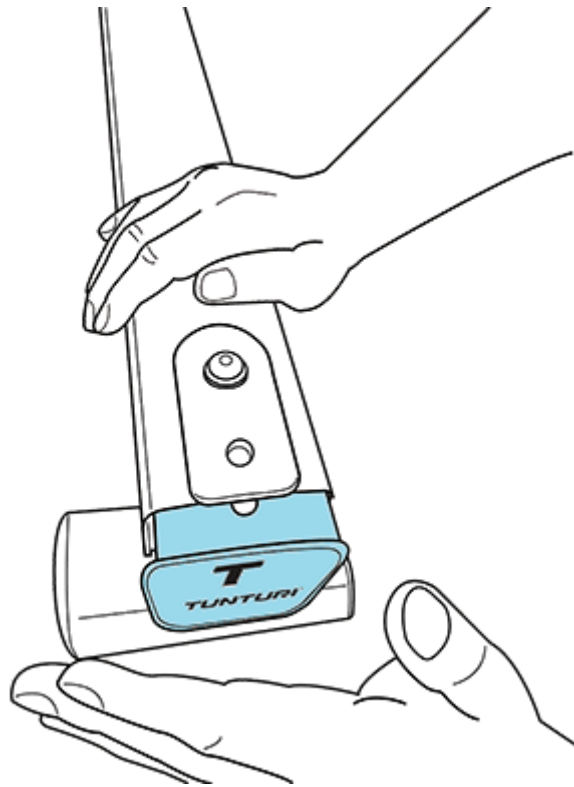
Met de zitting geïnstalleerd op de rail duwt u de rubberen stops (9) op het einde van de zittingrail (2) (zie afbeelding).

**MONTAGE STAP 4**

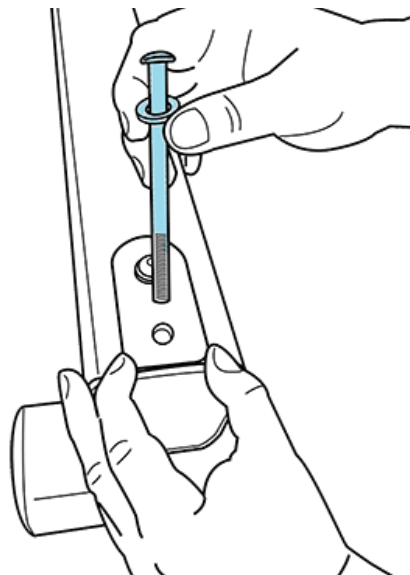
- Steek de interne beugel voor de zittingrail (22) in het achterste uiteinde van de rail en lijn het gat in deze beugel uit met het gat voor de voorste bout van de zittingrail.
- Steek de bout (13) samen met de onderlegging (5) door de beugel voor de zittingrail (12) en in het gat voor de voorste bout van de zittingrail en de interne beugel voor de zittingrail.
- Draai de bout vast in de achterpoot (11).

**OPMERKING**

- Plaats het ovale uiteinde van de beugel voor de zittingrail (12) in de richting aangegeven in de afbeelding.
- Draai de bout (13) nog niet volledig vast.

**MONTAGE STAP 5**

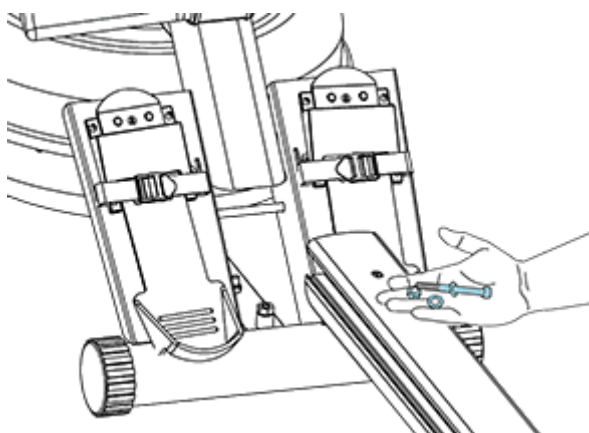
Installeer het rubberen eindkapje (10).

**MONTAGE STAP 6**

- Voltooi de installatie van de achterpoot door de tweede bout voor de achterpoot (13) en de onderlegging (5) te plaatsen.
- Draai de bouten aan de voor- en achterzijde goed vast.

Voorkom hierbij dat de bouten beschadigd raken.

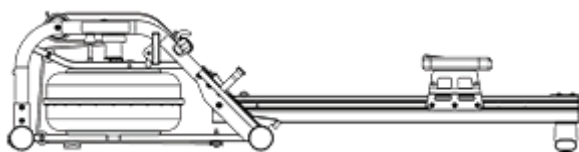
**MONTAGE STAP 7**



Voor de volgende montageslap hebt u het volgende nodig:

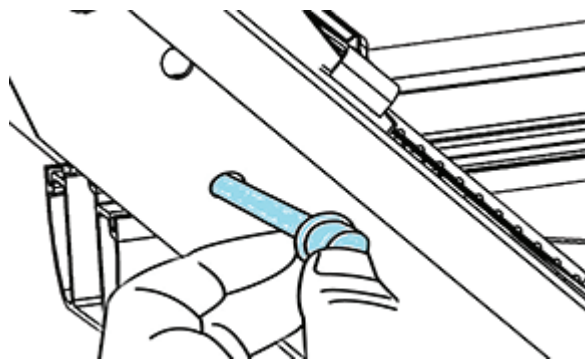
- gemonteerde zittingrail (zie vorige stappen)
- hoofdframe (1)
- 2x bout voor horizontale zittingrail (M10x120 mm) (4)
- 2x onderlegging (5)
- 2x borgmoer (6)

**MONTAGE STAP 8**



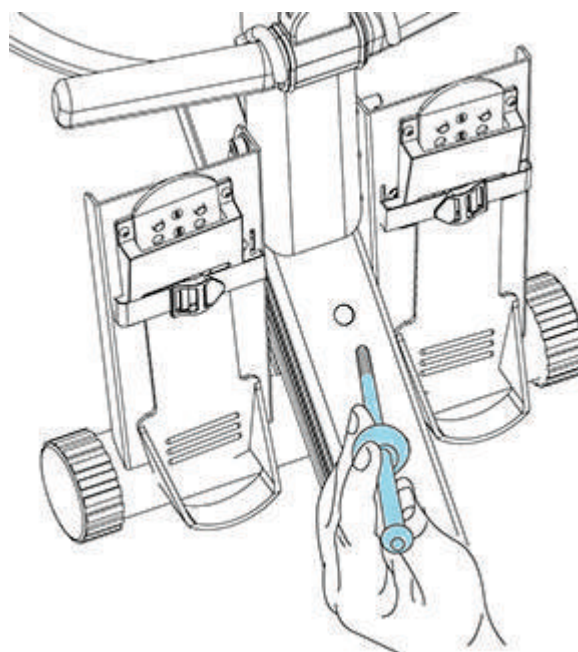
Steek de zittingrail in het frame tot deze net iets uitsteekt achter de voetplaat. Hierboven ziet u het installatie- en uitlijningspunt voor de M10x120 mm bout voor de horizontale zittingrail (4), de M10 onderlegging (5) en de borgmoer (6).

**MONTAGE STAP 9**



Installeer en bevestig de twee bouten (4) en de twee onderleggingen (5) met de borgmoeren (6).

**MONTAGE STAP 10**

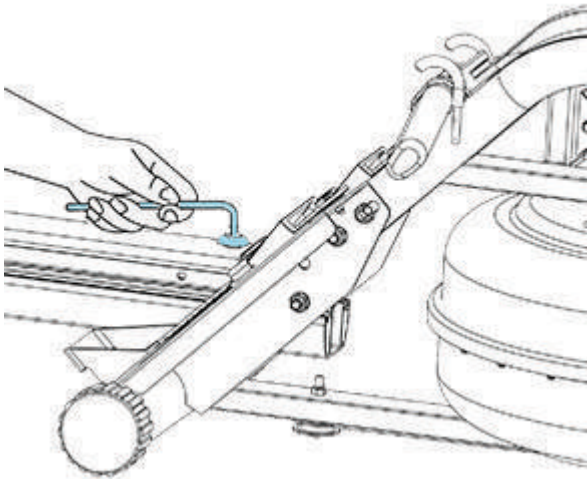


- Installeer de bout voor de verticale zittingrail (7) met het kunststof kapje (8) in de gemonteerde zittingrail.
- Duw de boutdemper voor de verticale zittingrail (21) op de kop van de bout die uit de gemonteerde zittingrail steekt.



**OPMERKING**

De demper voor de verticale zittingrail vangt de speling tussen de zittingrail en het hoofdframe op wanneer de roeitrainer verticaal wordt gezet voor opslagdoeleinden

**MONTAGE STAP 11**

- Bevestig de bout voor de zittingrail met de boutdemper in het onderste hoofdframe (1).

Draai de bout (7) nog niet volledig vast.

De spanbout voor de verticale zittingrail (7) zorgt ervoor dat de middelste poot 3-5 mm van de vloer wordt gehouden wanneer de roeitrainer zonder een persoon op de vloer staat. Tijdens het gebruik van de roeitrainer raakt de middelste poot de vloer wanneer de gebruiker een slag maakt.

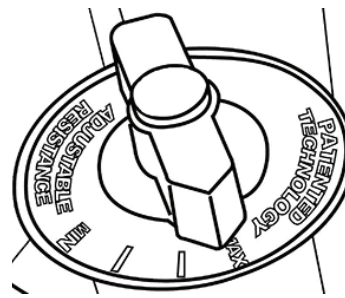
**OPMERKING**

Indien de roeitrainer overmatig schudt of beweegt tijdens het roeien, moet de spanbout voor de verticale zittingrail (7) verder worden aangedraaid.

## De roeiweerstand instellen

### (INSTELBAAR WATERNIVEAU)

Het gepatenteerde instelbare water-niveau biedt vele mogelijkheden. Water wordt verplaatst tussen de opslagkamer en de actieve kamer van de tank. De gebruiker kan heel eenvoudig zelf de gewenste roeiweerstand instellen.

**MAX:**

Met deze instelling raakt de maximale hoeveelheid water de schoepen in de tank om zo de hoogste weerstand te realiseren.

**MIN:**

Met deze instelling blijft een gedeelte van het water in de binnenste opslagtank om zo de laagste weerstand te realiseren.

## Aan de slag

Voor de laagste weerstand zet u de knop op de stand MIN.

Het duurt tien slagen om de opslagtank te vullen. Hierbij blijft er een beperkte hoeveelheid water achter in de actieve tank. Dit proces moet altijd worden uitgevoerd om als u de laagste roeiweerstand wilt gebruiken.

Roei met een constante snelheid (20 tot 25 slagen per minuut) en gebruik hierbij voldoende kracht.

U kunt het weerstandsniveau aanpassen terwijl u roeit. De roeitrainer reageert bijna direct op het verhogen of verlagen van de weerstand. Het duurt echter tien slagen om de binnenste opslagtank te vullen.

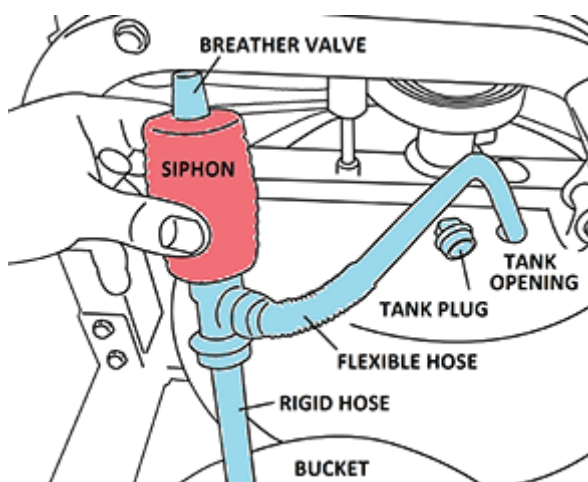
Als u een voor uw oefeningen geschikt weerstandsniveau hebt gevonden, kunt u variëren door uw snelheid te verhogen of krachtigere slagen te maken.

De meeste roeiers maken gebruik van intervaltraining. Hierbij worden perioden van lage intensiteit afgewisseld met korte intervallen van hoge intensiteit. Deze roeitrainer van Tunturi kan direct worden aangepast. Hierdoor kunt u tijdens een

workout gebruikmaken van profielen met meerdere weerstandsniveaus.

## Het waterniveau van de tank aanpassen

### DE TANK VULLEN MET WATER



- Stel het weerstandsniveau in op MAX.
- Verwijder de rubberen plug uit de bovenzijde van de tank.
- Plaats een grote emmer water naast de roeitrainer en steek de sifon met de stugge slang in de emmer en de flexibele slang in de tank (zie afbeelding). Controleer of de kleine klep bovenop de sifon gesloten is voordat u gaat vullen.



#### OPMERKING

- De maximale vulhoeveelheid bedraagt 17 liter.
- Gebruik gedestilleerd water als het water in uw regio van slechte kwaliteit is.
- Zet de emmer hoger dan de tank zodat de sifon zelf pompt tijdens het vullen van de tank.
- Voorkom vlekken op de vloer en leg een handdoek onder de emmer en watertank.



#### WAARSCHUWING

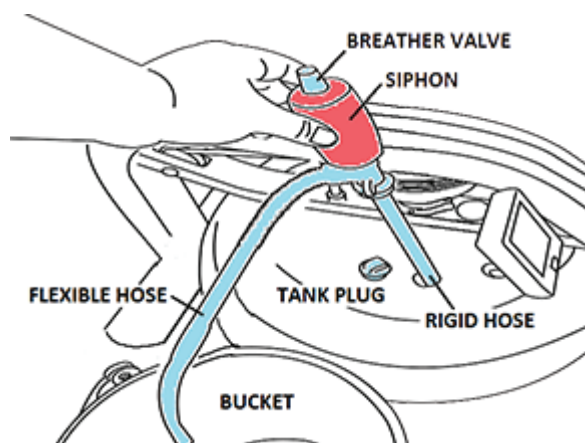
Als u het weerstandsniveau niet instelt op MAX voordat u de tank vult, zal het vulniveau niet kloppen en kan er lekkage

optreden.

- Begin met vullen door in de sifon te knijpen. De volumemeter aan de zijkant van de tank geeft aan hoeveel water er in de tank zit.
- Nadat u de tank hebt gevuld tot het gewenste waterniveau, opent u de klep bovenop de sifon om het overvloedige water weg te laten lopen.
- Vergeet niet de tankplug terug te plaatsen als u klaar bent met het vullen of het zuiveren van het water.

### WATER UIT DE TANK VERWIJDEREN

- Stel het weerstandsniveau in op MIN.
- Roei ten minste tien slagen om het binnenste opslagreservoir zoveel mogelijk te vullen met water.
- Verwijder de tankplug.
- Steek de stugge slang van de sifon in de tank.
- Steek de flexibele slang van de sifon in een grote emmer.
- Laat de tank leeglopen. Er blijft ongeveer 40% water achter in de tank. (Het is niet mogelijk om de tank volledig leeg te laten lopen zonder deze te demonteren.)
- Vul de tank volgens de instructies in de sectie "De tank vullen" in deze handleiding.



#### OPMERKING

- Voor het leeglopen van de tank moet de klep bovenop de sifon gesloten zijn.
- Als u zich aan het schema voor het zuiveren van het water houdt,



hoeft u het water in de tank niet te verversen. Gebruik alleen een extra waterzuiveringstablet als het water verkleurd is.

- Blootstelling aan zonlicht heeft invloed op het water. Zet de roeitrainer niet in direct zonlicht om te voorkomen dat u het water te vaak moet zuiveren.

## HET WATER ZUIVEREN

- Voeg een waterzuiveringstablet (20) toe aan het water.
- Doe dit wanneer het water vuil of troebel lijkt.



### WAARSCHUWING

Gebruik alleen waterzuiveringstabletten die door Tunturi zijn geleverd.

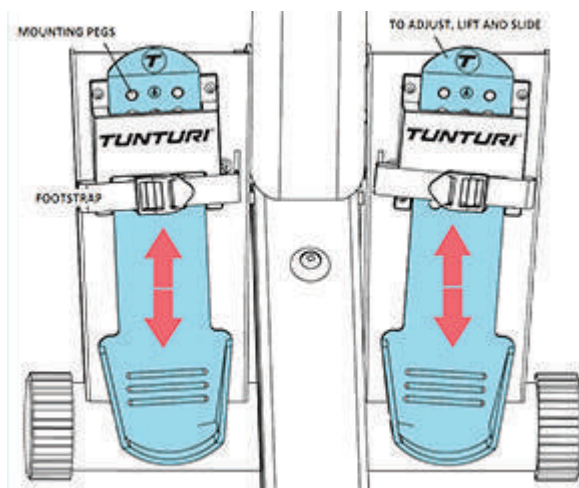
## Schuivende voetplaat

De schuivende voetplaat is ontworpen voor verschillende schoenmaten.

## DE VOETPLAAT AFSTELLEN

Til de bovenzijde van het schuifgedeelte van de voetplaat op en schuif dit gedeelte omhoog of omlaag. Nummers 1 tot en met 6 zijn een richtlijn voor het bepalen van de juiste maat. Zet de plaat op de montagepenen en duw de plaat omlaag naar de juiste positie.

Maak de riempjes goed vast voordat u met uw workout begint.



### WAARSCHUWING

Gebruik deze roeitrainer nooit zonder riempjes of wanneer het schuifgedeelte van de voetplaat niet goed is bevestigd!

## Hoe roeit u

	<p><b>Catch</b></p> <p>Schuif de zitting naar voren en houd hierbij uw armen gestrekt en uw rug recht.</p>
	<p><b>Drive</b></p> <p>Houd uw armen gestrekt en uw rug recht.</p>
	<p><b>Finish</b></p> <p>Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht.</p>
	<p><b>Recover</b></p> <p>Kantel uw bekken terug en schuif de zitting naar voren.</p>
	<p><b>Catch</b></p> <p>Ga terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging.</p>

### Catch - Drive

Schuif de zitting naar voren en duw uw benen van u af, waardoor u zichzelf afzet. Houd uw armen gestrekt en uw rug recht.

### Finish

Trek uw armen over uw knieën naar u toe. Kantel uw bekken hierbij licht.

**Recover - Catch**

Ga terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging.

**Hoe vaak**

Begin met één trainingssessie per dag van 5 minuten lang. Het doel hierbij is het behalen van een tijd van 2:30 tot 2:45 minuten voor een afstand van 500 m. Roei op een tempo waarbij het water in de tank tussen de slagen blijft circuleren.

Roei elke dag een paar minuten langer tot u drie of vier keer per week 30 tot 45 minuten traint.

U verbetert uw conditie, versterkt uw spieren en verbrandt voldoende calorieën om af te vallen.



**WAARSCHUWING**

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

**De roeiconsole**

**Automatisch starten:**

Begin met roeien om de console te activeren.

**Waarden resetten:**

Houd de knop DISTANCE drie seconden ingedrukt om alle waarden te resetten.

**Afstand:**

Bij elke druk op de knop wordt de afstand met 1000 m verlengd. Wanneer u begint met roeien, wordt er afgeteld

**Automatisch pauzeren:**

Een tijdelijke onderbreking van de oefening resulteert in het volgende: Langer dan vijf seconden en korter dan vijf minuten:

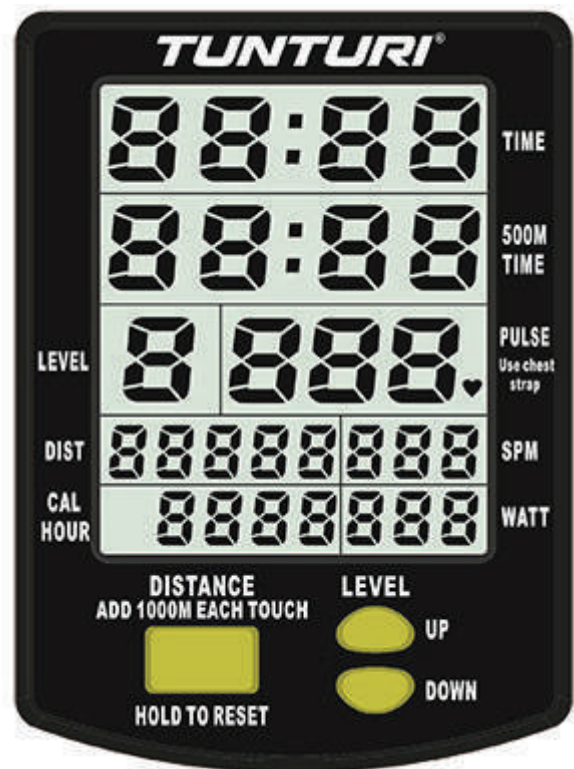
- SPM / 500M TIME / WATT worden ingesteld op 0.

- DISTANCE en TIME worden stilgezet en de waarden worden opgeslagen.
- CAL HOUR geeft het totale aantal calorieën aan dat in deze sessie is verbrandt.

Als de oefening binnen vijf minuten wordt hervat, worden DISTANCE en TIME automatisch hervat vanaf de opgeslagen waarden.

**Automatisch uitschakelen:**

Na vijf minuten wordt de console uitgeschakeld. Alle waarden worden teruggezet op 0 wanneer de console opnieuw wordt gestart.



**500M TIME Window:**

De tijd voor het roeien van een afstand van 500 m wordt na elke slag bijgewerkt.

**PULSE Window:**

Hartslagmeter Hiervoor hebt u een borstriem en receiver nodig (afzonderlijk aan te schaffen).

**SPM Window:**

Het aantal slagen per minuut wordt na elke slag bijgewerkt.

**CAL HOUR Window:**

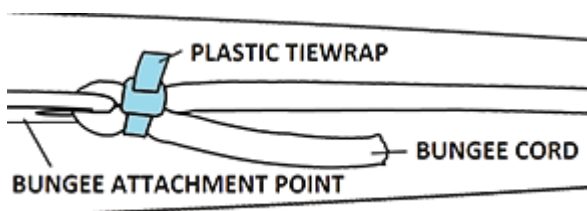
Het aantal calorieën per uur wordt na elke slag bijgewerkt.

**WATT Window:**

Het aantal energie-eenheden (W) wordt na elke slag bijgewerkt.

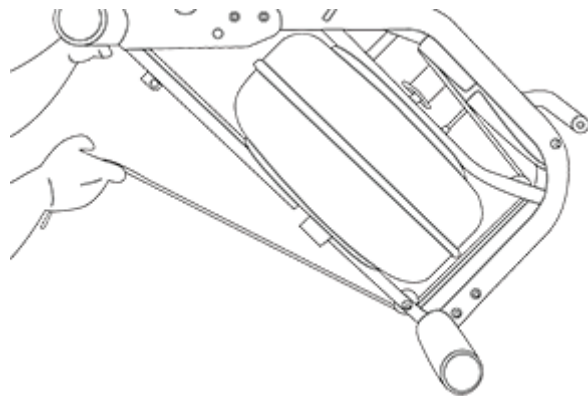
**Level up/ down**

Gebruik de groene knoppen LEVEL UP/ DOWN op de console in combinatie met de instelling voor het weerstands niveau voor een nauwkeurig resultaat voor 500M TIME / DISTANCE / CAL HOUR / WATT.

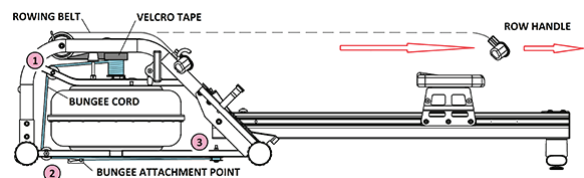
**De roeiriem loskoppelen**

Maak de trekkabel los of knip de tiewrap door bij het bevestigingspunt van de trekkabel. Dit bevestigingspunt

bevindt zich aan de onderzijde van het hoofdframe.



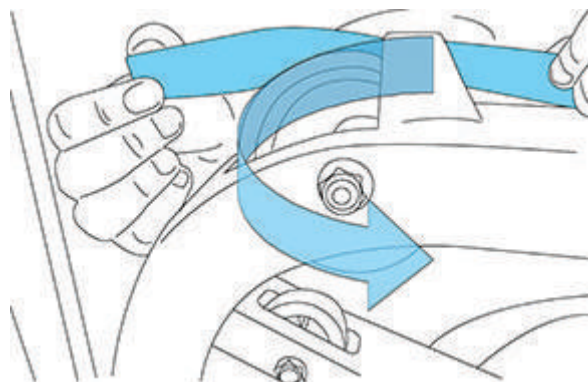
Trek de kabel door de drie katrollen en laat de kabel op de tank rusten.



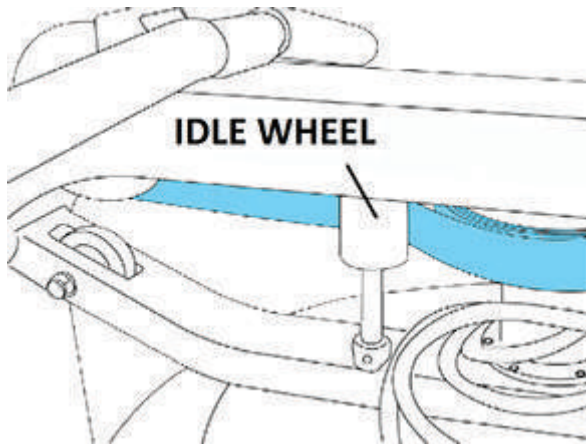
U kunt de roeiriem loskoppelen door deze verder te trekken dan een normale roeislag tot de riem loskomt van de katrol.

**i OPMERKING**

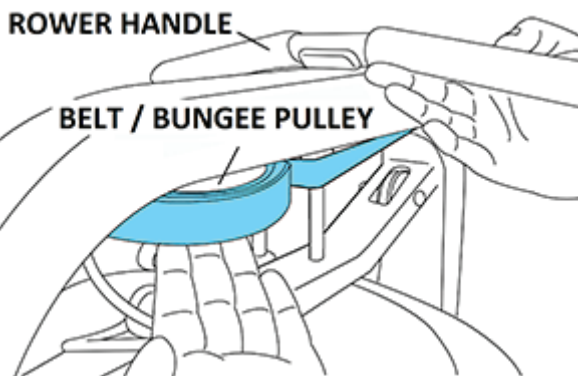
U hoort het klittenband loskomen wanneer de riem wordt losgekoppeld.

**De roeiriem weer vastmaken**

- Leid de roeiriem om de katrol
- met de zijde met het klittenband omhoog (zie afbeelding).

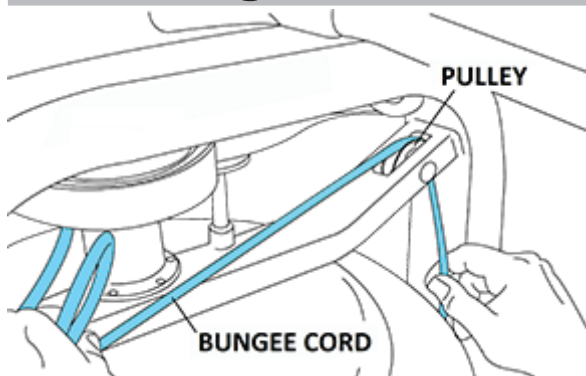


- Leid de riem vervolgens om het losse wiel (zie afbeelding).
- Bevestig de riem daarna aan de katrol voor de trekkabel. Het bevestigingspunt bevat een duidelijke "rand".



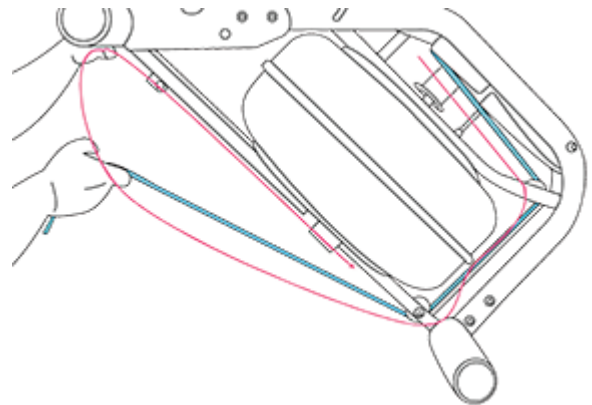
- Wikkel de roeiriem om de katrol tot de greep zich op de kortste positie bevindt.
- 
- 

## Rijg de bungeekoord



- Aan de andere kant van het losse wiel terug door de katrollen voor de trekkabel en bind de kabel af bij het bevestigingspunt.
- Raadpleeg het volgende punt voor de route van de trekkabel.

## DE ROUTE VAN DE TREKKABEL (RODE LIJN)



### **i** OPMERKING

- Als de spanning op de trekkabel voorheen goed was (hierbij kan de greep helemaal naar het voorste punt bovenop het hoofdframe worden getrokken door alleen de kabelspanning), bindt u de kabel af op deze positie.
- Als de kabel te los hangt, verhoogt u de spanning in kleine stappen en blijft u testen tot de kabel de juiste spanning heeft.
- Als de greep niet tot het einde van de zittingrail komt tijdens het roeien, is de trekkabel te strak gespannen.

## Problemen oplossen

### Het water is verkleurd of is troebel.

Mogelijke oorzaak:

De roeitrainer staat in direct zonlicht of het water is niet gezuiverd.

Oplossing:

- Voorkom dat de roeitrainer wordt blootgesteld aan direct zonlicht.
- oeg een waterzuiveringstablet toe of ververs het water in de tank (raadpleeg de desbetreffende sectie

in deze handleiding).

### **De roeriem schuift van de katrol.**

Mogelijke oorzaak:

Er staat niet voldoende spanning op de trekkabel.

Oplossing:

Verhoog de spanning van de trekkabel aan de hand van de instructies in stap 8 (De roeriem weer vastmaken) van deze handleiding.

### **De voorzijde van de roeitrainer komt iets omhoog wanneer ik hard roei.**

Mogelijke oorzaak:

De spanbout voor de verticale zittingrail (M10x150 mm) is te los.

Oplossing:

- Draai de bout een halve slag aan en begin met roeien. Als het probleem zich blijft voordoen, draait u de bout weer iets aan.

Als u deze bout echter te strak aandraait, kan de zittingrail beschadigd raken. Draai de bout in kleine stappen aan tot het probleem is verholpen.

### **De console gaat niet aan nadat ik batterijen hebt geplaatst.**

Mogelijke oorzaak:

De batterijen zijn verkeerd geplaatst of moeten worden vervangen.

Oplossing:

- Plaats de batterijen op de juiste manier en probeer het opnieuw.
- Als het LCD-scherm niet oplicht, draait u aan de batterijen in de console.
- Als dit niet werkt, neemt u contact op met uw lokale servicecentrum.

### **De console gaat wel aan, maar registreert niets tijdens het roeien.**

Mogelijke oorzaak:

De verbinding is verbroken of mislukt.

Oplossing:

- Controleer of de console juist is aangesloten.
- Als dit het geval is, neemt u contact op met uw lokale servicecentrum.

## Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur).

Verdere informatie over de garantievoorwaarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer. De garantievoorwaarden kunnen variëren tussen landen onderling. Schade veroorzaakt door normale slijtage, overbelasting of verkeerd gebruik is van de garantie uitgesloten.

Schade veroorzaakt door materiaal of fabricagefouten valt onder de garantie en wordt gratis gerepareerd of vervangen.

## Verklaring van de fabrikant

Tunturi New Fitness BV verklaart dat het product in overeenstemming is met de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (SC), 89/336 / EEG. Het product draagt dan ook het CE-label.

10-2014

Tunturi New Fitness BV

Postbus 60001

1320 AA Almere

Nederland

## Disclaimer

© 2014 Tunturi New Fitness BV.

Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

## Specifications

### Product

#### RESISTANCE SYSTEM

Adjustable water resistance, tank volume up to 17 ltr (4,5 gal)

#### PRODUCT

Folding ..... NO (standing straight up)  
 Power supply ..... Battery (4xAA type)  
 Height ..... 52 cm  
 Length ..... 217 cm  
 Width ..... 51 cm  
 Weight ..... 26,2 kg  
 Max. user weight ..... 135 kg /300 lbs

#### MONITOR

Display ..... LCD Monochrome  
 Programs ..... Manual + 500 m time  
 Ergometer ..... Yes  
 Control ..... Buttons

#### QUALITY

EN-957 CLASS ..... SA



#### NOTE

The Pure Rower 8.1 does not come with a standard build in heart rate receiver. A heart rate receiver kit is available and can be purchased separately.

Tunturi New Fitness item number for the Heart rate receiver kit is: 14TRW08011

- This kit does not come with the chest strap
- The heart rate receiver kit is a 5,4 KHz receiver type of module.

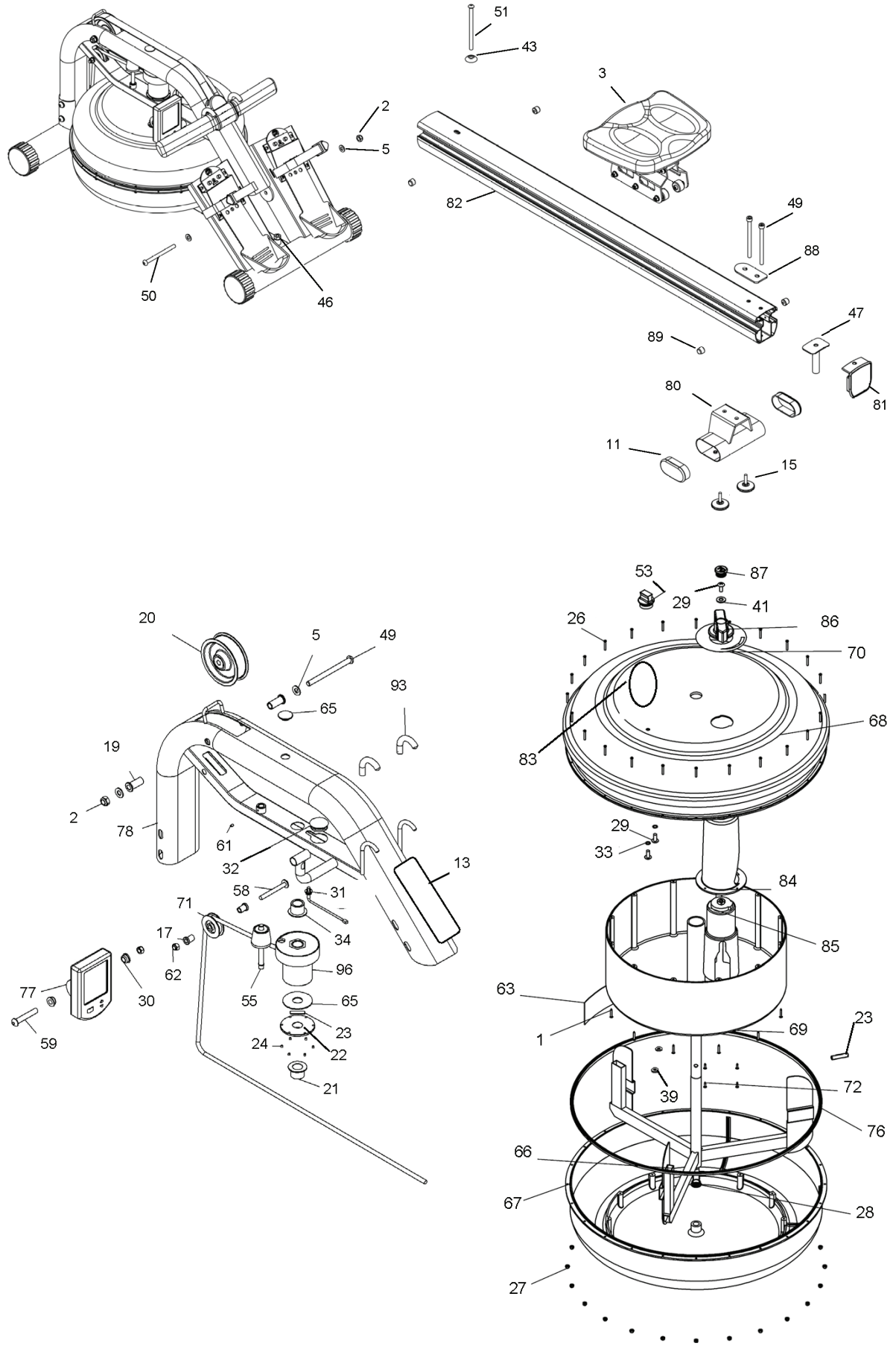
## Spare parts

#	Description	Qty
1	Counter sunk tapping screw (M3x20 sus)	12
2	Nylock nut (M10)	1
3	Seat	1
4	Washer (M6x16x1)	2
5	Washer (M10x21x2)	4
6	Nylock nut (M6)	2
7	Foot strap & buckle	2
8	Handle grip	2
9	Handlebar O-ring	2
10	Handle bar & belt	1
11	End cap rear rail support (50x100)	2
12	Bolt (M8x60)	3
13	Decal (how to row)	1
14	Handlebar rubber cover	1
15	Foot levelers (M8x30) hardened rubber	2
16	Nylock nut (M5 -b)	8
17	Bungee pulley spacer (8mm)	4
18	Bungee pulley (50mm)	1
19	Belt pulley spacer (10mm)	2
20	Belt pulley 100mm & 2x bearing	1
21	Main shaft oil bushing - lower	1
22	Sensor disk (& 6x24)	1
23	Roll pin (6mm)	2
24	Magnet (5x4)	6
25	Dome head bolt (M8x65)	1
26	Round head phillips screw (M3x20 sus)	24
27	Nylock nut (M3 sus)	24
28	Impeller end cap	1
29	Tank internal screw (M6x15 sus)	3
30	Computer mount plastic bushing	2
31	Speed sensor (300mm)	1
32	Frame plug (Ø 38.1)	1
33	O ring 9.5x6.5x1.5	2
34	Main shaft nylon bushing - upper	1
35	Round end cap (Ø 76.2 )	4
36	Transport wheel fastener	4
37	Transport wheel 76.2	2
38	Lower frame end cap (25x50)	2

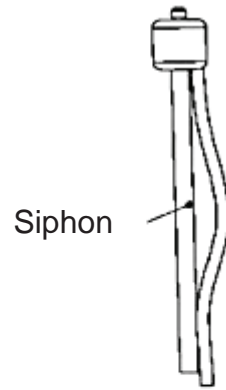
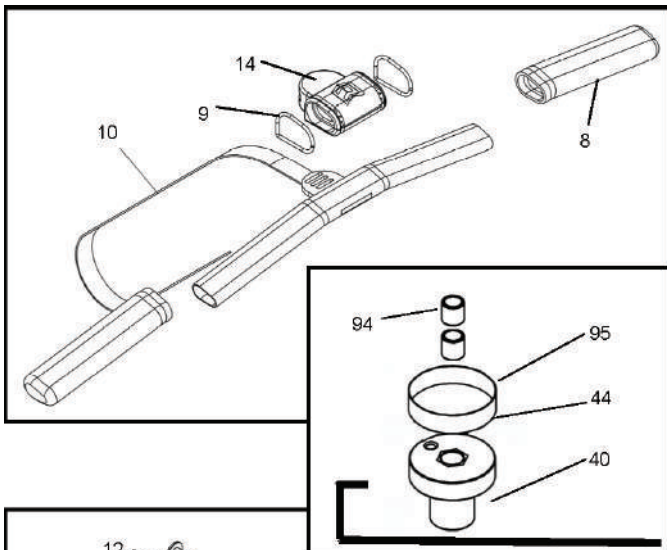
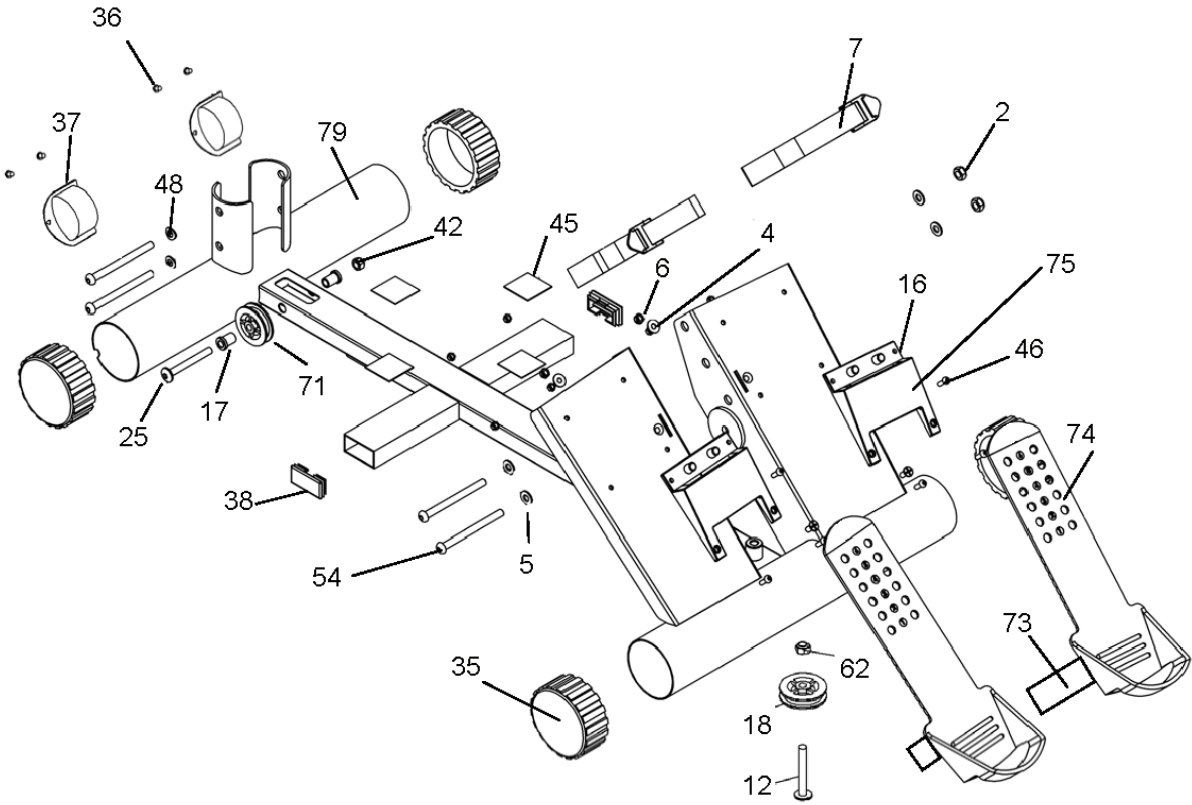
39	Plastic spacer (15*6*2.5t)	2
40	Bungee cord (8mmx1950)	1
41	Washer (M8.5x19x1.6t)	1
42	Nylock nut (M8)	1
43	Plastic dome cap (10mm)	1
44	Belt/bungee compl. & bearings, velcro	1
45	Tank bonding strip 3m-vhb	4
46	Dome head bolt (M5x15)	8
47	Internal seat rail supp. bracket	1
48	Curved washer (M10 )	4
49	Dome head bolt for seat rail (M10x120)	2
50	Hex head bolt (M10x120)	1
51	Dome head bolt (M10x150)	1
52	Vertical seat rail bolt dampener	1
53	Tank plug for hs tank	1
54	Hex head bolt (M10x120)	4
55	Idle wheel compl. with bearing & shaft	1
56	Rubber end cap - main frame	1
57	Seat wheel	6
58	Dome head bolt (M8x70 -b)	1
59	Dome head bolt (M10x60 -b)	1
60	Washer (8.5x19x1.6t - b)	12
61	Grub screw (M4x6 - b)	1
62	Nylock nut (M8 -b)	11
63	Decal (Tank water level)	1
64	Seat wheel short spacer (12.7x8.1x13 - b)	6
65	Plastic spacer for ar tank	1
66	Impeller	1
67	Lower outer tank shell	1
68	Upper outer tank shell	1
69	Inner reserve tank shell	1
70	Decal (Resistance knob)	1
71	Pulley 50mm with bearing & spacer	2
72	Grub screw (M3x12 sus)	4
73	Velcro for sliding footplate	2
74	Footrest plate slider	2
75	Footrest plate slider base	2
76	Tank upper/ lower shell seal	1

77	User interface	1
78	Upper main frame	1
79	Lower main frame	1
80	Rear rail support	1
81	Seat rail rail end cap	1
82	Seat rail profile	1
83	Decal (How to adjust resistance)	1
84	Tank adjuster outer cup	1
85	Tank adjuster inner cup	1
86	Adjuster knob	1
87	End cap-adjuster knob	1
88	Rail support assembly bracket	1
89	Rubber bumper	1
90	Spacer for seat	2
91	Seat frame bracket	2
92	Hex head bolt (M8x45)	2
93	Rubber hook cover	2
94	Bearing for bungee pulley	2
95	Velcro for bungee pulley	1
96	Belt bungee pulley complete kit	1
	Complete pre assembled parts	
	Seat rail set (&82)	
	Seat frame and wheel assembly	
	Handlebar complete (& 8,9,10,14)	
	Tank assembly complete	
	Extra parts not shown in drawing	
	Siphon	
	Hardware kit	
	Water treatment tablets - 4 tabs	
	Owners manual	

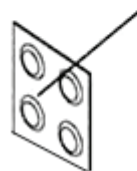
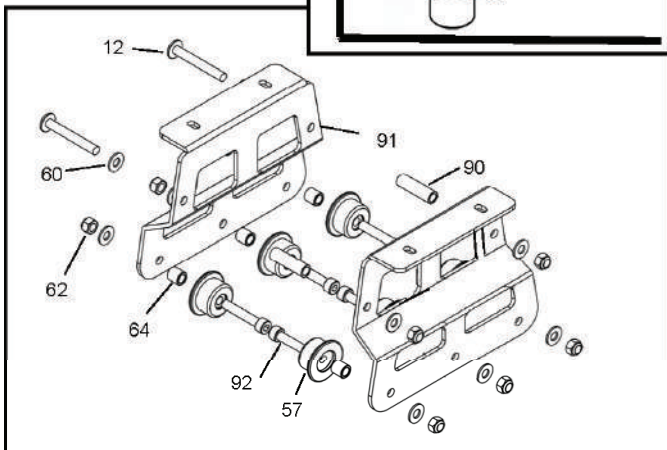
**Exploded view**







water treatment tablets







**TUNTURI®**

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

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

[www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

20141216