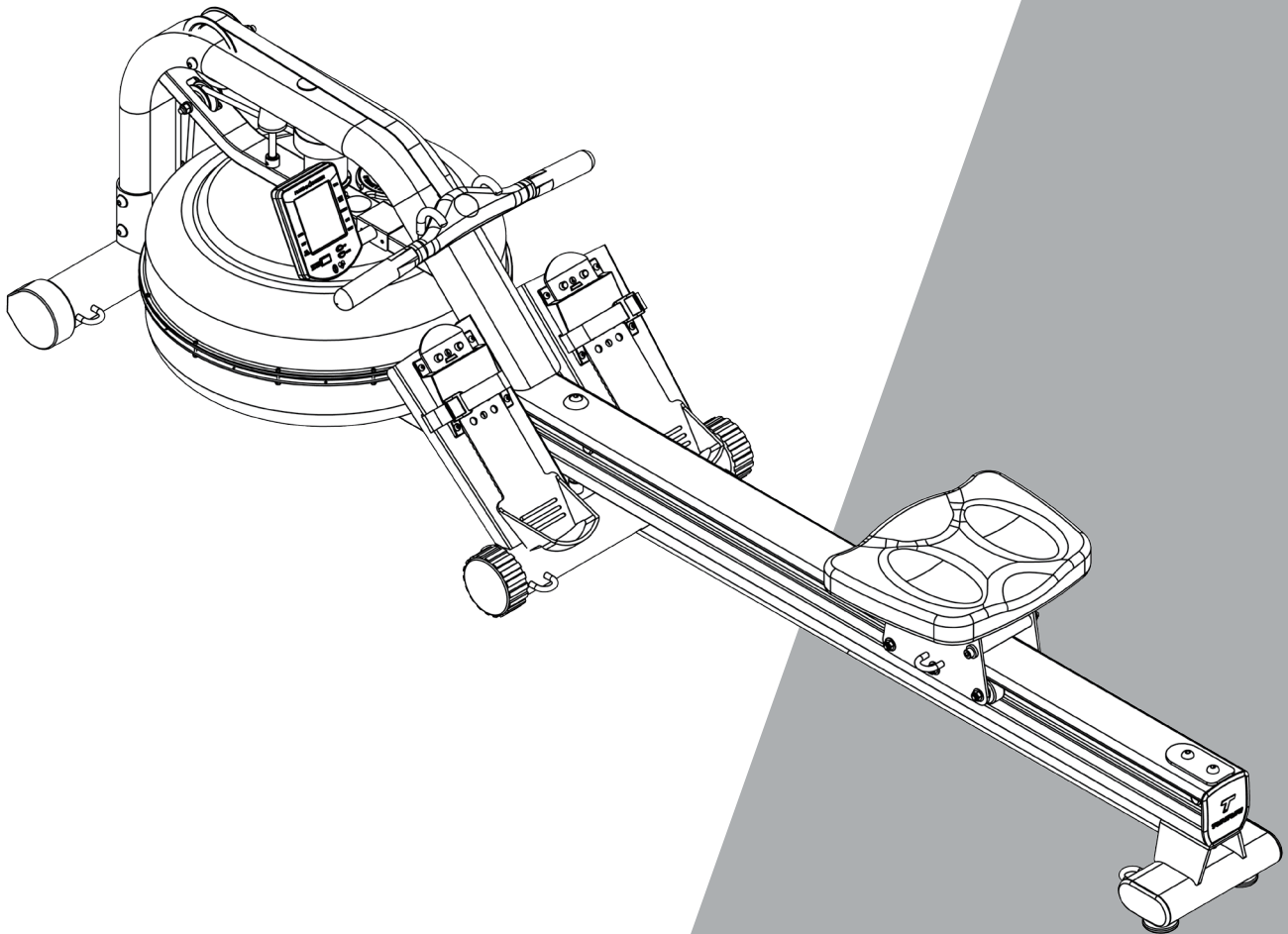


TUNTURI® by FLUID 

» USER GUIDE

FitRow 90i
24TFRW9000



Featuring Patented Adjustable
Fluid Resistance Technology

www.tunturi.com

» Content

English

| | |
|--|----|
| Introduction..... | 2 |
| Safety..... | 3 |
| Assembly..... | 5 |
| Rower Box 1 & 2 Contents..... | 6 |
| Assembly Instructions..... | 7 |
| Operation Instructions..... | 9 |
| Bluetooth Monitor Operation..... | 12 |
| Monitor and APP Connectivity..... | 12 |
| Reattaching the Rower Belt..... | 13 |
| Detaching the Strength Machine Belt..... | 13 |
| Removing the Bungee Shock Cord..... | 14 |
| Replacing the Bungee Shock Cord..... | 14 |
| Maintenance..... | 15 |
| Troubleshooting..... | 15 |
| International Warranty..... | 16 |

Deutsch

| | |
|--|----|
| Einführung..... | 17 |
| Sicherheit..... | 18 |
| Aufbau..... | 20 |
| Inhalt der Rower Packung..... | 21 |
| Montageanweisungen..... | 22 |
| Bedienungsanweisungen..... | 24 |
| Automatisch einstellbarer Bluetooth-Monitor..... | 27 |
| Konnektivität für Konsole und APP..... | 27 |
| Montieren des Rudergurtes..... | 28 |
| Abnahme des Gurts vom Kraftsportgerät..... | 28 |
| Abnahme des Bungee-Schock-Seils..... | 29 |
| Austausch des Bungee-Schock-Seils..... | 29 |
| Wartung..... | 30 |
| Fehlerbehebung..... | 30 |
| Garantie..... | 31 |

Nederlandse

| | |
|--|----|
| Inleiding..... | 32 |
| Veiligheid..... | 33 |
| Assemblage..... | 35 |
| Inhoud van de roeimachinedoos 1 en 2..... | 36 |
| Montage-instructies..... | 37 |
| Bedieningsinstructies..... | 39 |
| Automatisch aanpassende Bluetooth-monitor..... | 42 |
| Connectiviteit van monitor en apps..... | 42 |
| De riem van de roeimachine terugplaatsen..... | 43 |
| De riem van het krachttoestel losmaken..... | 43 |
| De elektrische schokkabel verwijderen..... | 44 |
| De elektrische schokkabel vervangen..... | 44 |
| Onderhoud..... | 45 |
| Problemen oplossen..... | 45 |
| Internationale garantie..... | 46 |

Français

| | |
|--|----|
| Introduction..... | 47 |
| Sécurité..... | 48 |
| Assemblage..... | 50 |
| Contenu des boîtes 1 & 2 du rameur..... | 51 |
| Instructions de montage..... | 52 |
| Instructions d'utilisation..... | 54 |
| Moniteur à réglage automatique par Bluetooth..... | 57 |
| Connectivité moniteur et APP..... | 57 |
| Remise en place de la courroie du rameur..... | 58 |
| Détachement de la courroie de la machine de musculation..... | 58 |
| Retrait du cordon d'amortisseur élastique..... | 59 |
| Remplacement du cordon d'amortisseur élastique..... | 59 |
| Entretien..... | 60 |
| Dépannage..... | 60 |
| Garantie internationale..... | 61 |

Introduction

Congratulations on your purchase of the Rower.

FLUID is proud to present the Rower as home use product featuring patented Adjustable Fluid Resistance.

Follow all instructions carefully for correct assembly, Tank filling, Water Treatment, service and safety.

Access to our world-wide distributor and service network is available at www.tunturi.com

Check contents of Box 1 and 2 to ensure all parts are present and correct prior to assembly.

Training With the Rower

1. As with any piece of fitness equipment, consult a physician before beginning your Rower exercise program.
2. Follow instructions provided in this manual for correct foot position and basic rowing techniques.
3. For more detailed rowing techniques, please refer to our international website at www.tunturi.com

Safety

Safety Information

- Before using this product, it is essential to read this ENTIRE operation manual and ALL instructions. The Rower is intended for use solely in the manner described in this manual.
- UNDERSTANDING EACH AND EVERY WARNING TO THE FULLEST IS IMPORTANT
- As with any piece of fitness equipment, consult a physician before beginning your Rower exercise program.
- Please be aware that any fitness regime, before being undertaken, is best preceded by a physical checkup from a certified physician.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- Stop the machine immediately if any signs of excessive wearing is present on the Belts, Pulleys and Bungee cords. Do not use unit until said parts are repaired or replaced.
- Do not allow children unattended access to the machine.
- The Rower can stand vertically for storage. When doing so, please follow the instructions given in the manual.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- Do not store in freezing conditions with water in the Tank as it can expand and crack the components.

Proper Usage

- Do not use any equipment in any way other than designed or intended by the manufacturer. It is imperative that Tunturi New Fitness BV equipment is used properly to avoid injury.
- Injuries may result if exercising improperly or excessively. It is recommended that all individuals consult a physician prior to commencing an exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, STOP EXERCISING and consult your physician.
- Keep body parts (hands, feet, hair, etc.), clothing and jewelry away from moving parts to avoid injury.
- Follow instructions provided in this manual for correct foot position and basic rowing techniques.
- For more detailed rowing techniques, please refer to our International website www.tunturi.com

Inspection

- DO NOT use or permit use of any equipment that is damaged and/or has worn or broken parts. For all Tunturi New Fitness BV equipment use only replacement parts supplied by FLUID.
- Cables and Belts pose an extreme liability if used when frayed. Always replace any cable or Belt at first sign of wear (consult FLUID if uncertain).
- EQUIPMENT MAINTENANCE - Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment as well as to keep your liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals.
- Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so.
- DO NOT ATTEMPT TO USE OR REPAIR ANY ACCESSORY APPROVED FOR USE WITH THE TUNTURI NEW FITNESS BV EQUIPMENT WHICH APPEARS TO BE DAMAGED OR WORN.
- Check all Belts, pulleys and bungee cords regularly for signs of wear, and replace if needed.
- Check regularly and follow all instructions for maintenance as specified in this manual.
- Replace immediately any defective parts and do not operate unit until all repairs are complete.

Safety

Operating Warnings

- Keep children away from the equipment. Parents or others supervising children must provide close supervision of children if the equipment is used in the presence of children.
- Do not allow users to wear loose fitting clothing or jewelry while using equipment. It is also recommended to have users secure long hair back and up to avoid contact with moving parts.
- All bystanders must stay clear of all users, moving parts and attached accessories and components while machine is in operation.
- **WARNING** Do not insert fingers into Tank!
- **CAUTION** After rowing exercise, please allow the unit to sit for 5 minutes before standing it up for storage.
- **CAUTION** Do not fill past the calibration mark as indicated on the Tank level sticker or water spillage can occur.
- **WARNING** Never operate this Rower without feet properly secured in Footstraps, or without the sliding portion of the Slider Footplate locked into position!

CAUTION

- Keep hands and fingers away from moving parts, as indicated in this manual.
- The Rower can stand vertically for storage. Make sure a secure location is chosen, such as the corner of a room or against a wall on an even, secure surface.
- It is recommended not to expose the machine to the direct sunlight. It may cause accelerated aging of the plastic material, reduce the life of the tank shell and even lead to deformation and rupture.

NOTE

If the storage area is not level, an additional fixture is required (sold separately) to keep the Rower stable with vertical storage position.

» Assembly

Product Specifications

Product Class: HC

Braking System: Speed Independent

Product Net Weight: 32.04kg (70.64lb)

Product Gross Weight: 40.54kg (89.37lb)

Minimum Safe Operating Surface Area: 338cm (133.09") x 172cm (67.71")

Dimensions: 2180mm (85.83") Length x 520mm (20.47") Width x 520mm (22.47") Height

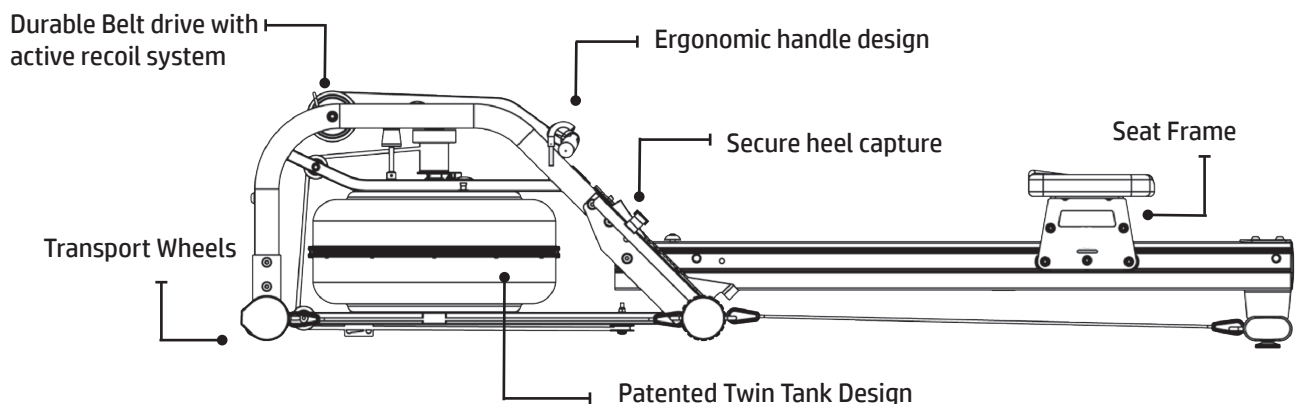
Maximum User Weight: 150kg (330lb)

Compact Footprint: 2180 x 520mm or upright 520 x 520mm

Installation

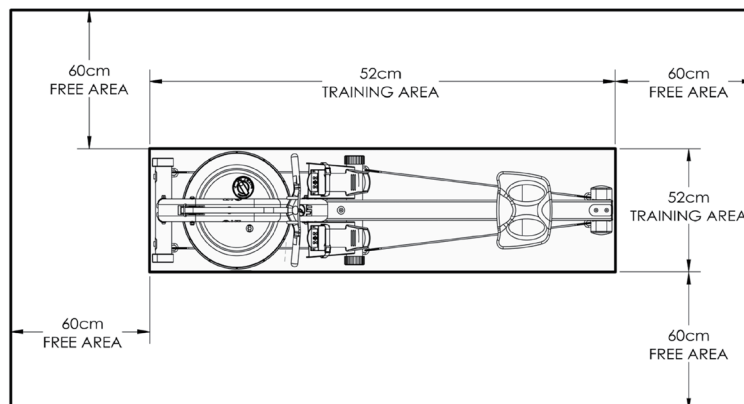
- Place on a stable, flat surface in a horizontal position during use for maximum stability.
- Check all Belts, pulleys and bungee cords regularly for signs of wear, and replace if needed.
- Check regularly and follow all instructions for maintenance as specified in this manual.
- Replace immediately any defective parts and do not operate unit until all repairs are complete.

Product Highlights



Live Area and Training Area

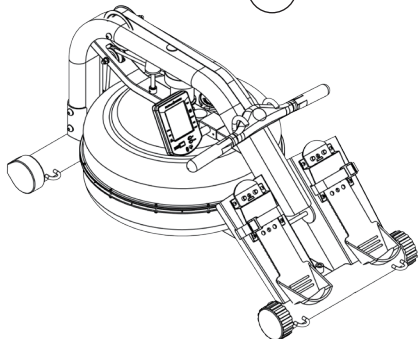
The live area shall be not less than 60cm (23.62") greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The live area must also include the area for emergency dismount.



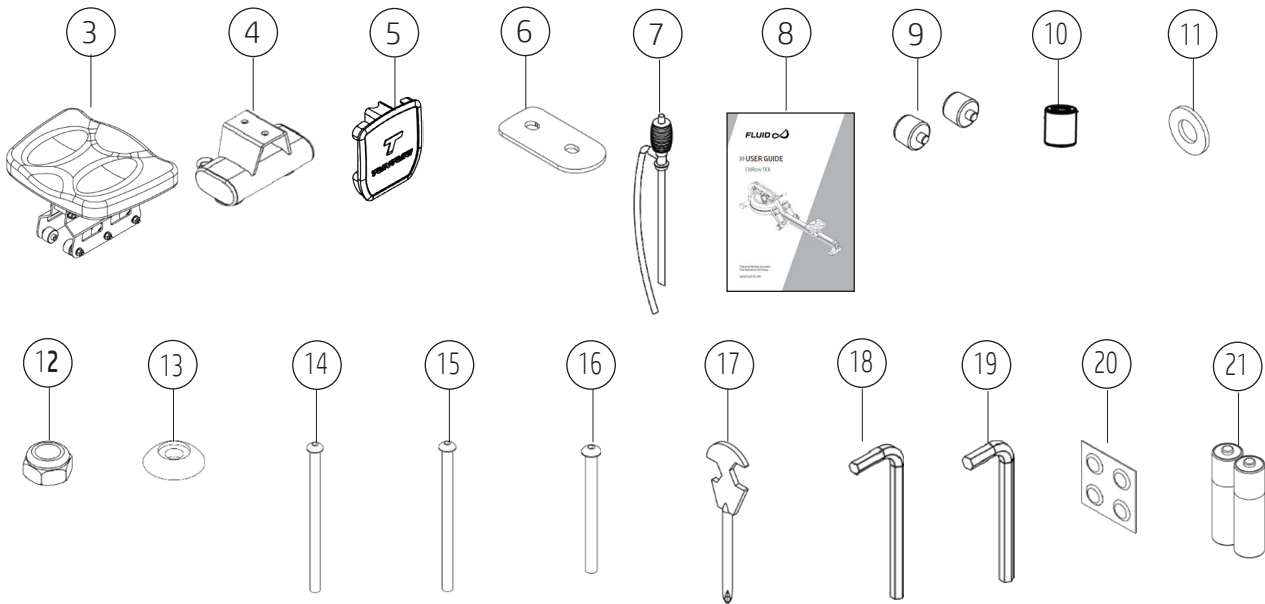
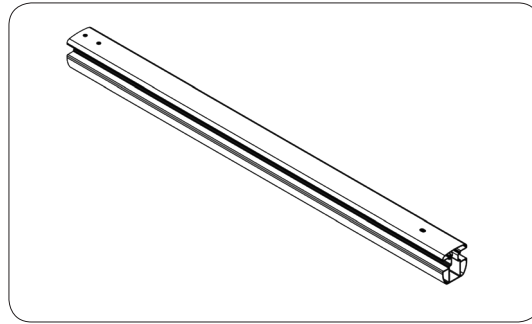
Note: Rower is not suitable for therapeutic purposes.

➤ Rower Box 1 & 2 Contents

① Box 1 Contents



② Box 2 Contents



| Item | Qty. | Description | Item | Qty. | Description |
|---------------------|------|----------------------------------|------|------|------------------------|
| 1 | 1 | Main frame | 5 | 1 | Rubber End Cap |
| 2 | 1 | Seat Rail | 6 | 1 | Seat Rail Bracket |
| 3 | 1 | Seat | 7 | 1 | Siphon |
| 4 | 1 | Rear Leg | 8 | 1 | User Guide |
| Hardware KIT | | | | | |
| 9 | 2 | Rear Rubber Bumpstop | 16 | 1 | M10x150mm Bolt |
| 10 | 1 | Vertical Seat Rail Bolt Dampener | 17 | 1 | Multi-Tool |
| 11 | 4 | M10 Washer | 18 | 1 | 8mm Allen Key |
| 12 | 1 | M10 Nyloc Nut | 19 | 1 | 6mm Allen Key |
| 13 | 1 | Plastic Dome Cap | 20 | 4 | Water Treatment Tablet |
| 14 | 2 | Dome Head M10x120mm Bolt | 21 | 2 | AA Battery |
| 15 | 1 | Hex Head M10x120mm Bolt | | | |

Assembly Instructions

STEP 1 Installing the Seat and Rear Leg to Seat Rail

REQUIRED

- Seat Rail [2]
- Seat [3]
- Rear Leg [4]
- Internal Seat Rail Bolt Bracket [6]
- Rear End Cap [5]
- Rear Rubber Bumpstops [9]
- 2x M10 Washers [11]
- 2x M10x120mm Bolts [14]

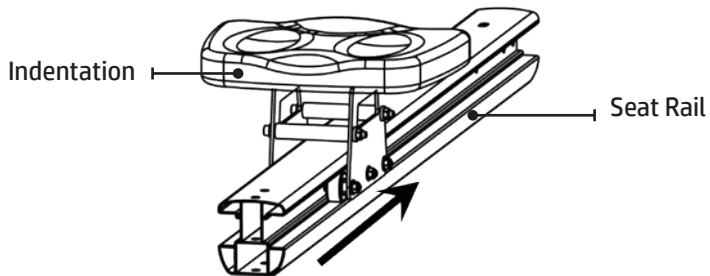
WARNING

Do not tighten.

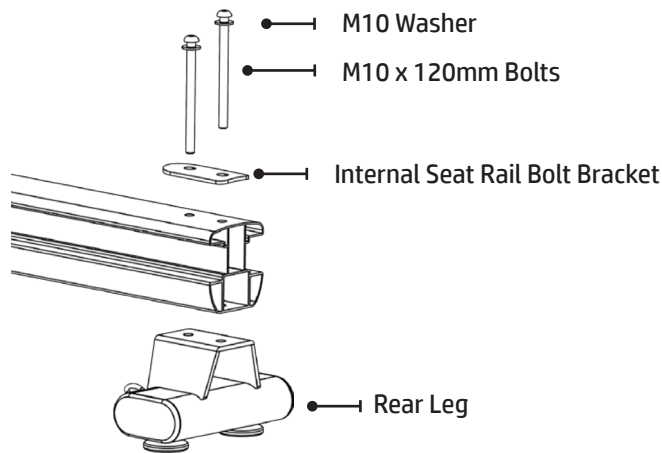
Step 2: Make sure the rear leg has the resistance hooks facing towards the inside of the machine before you begin assembly.

Step 3: Use care when tightening Bolts to avoid scratches.

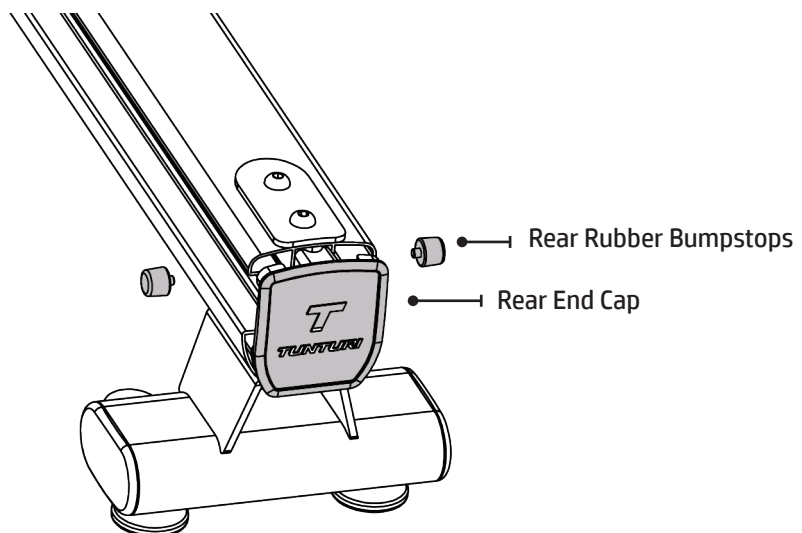
- A) Install the Seat [3] onto the Seat Rail [2] as shown, with seat indentation facing rearward.



- B) First insert the Internal Seat Rail Bolt Bracket [6] into the rear of the Seat Rail and align it to the second hole from the rear of the rail. Then use 2x M10x120mm Dome Head Bolts [14] and 2x M10 Washers [11] install the Rear Leg [4] to the Seat Rail.



- C) Install Rubber End Cap [5] and hold the End Cap in place, thread the Rear Rubber Bumpstops [9] onto the end. Then tighten both Bolts to complete Rear Leg assembly.



Assembly Instructions

STEP 2 Installing the Seat Rail to the Main Frame

REQUIRED

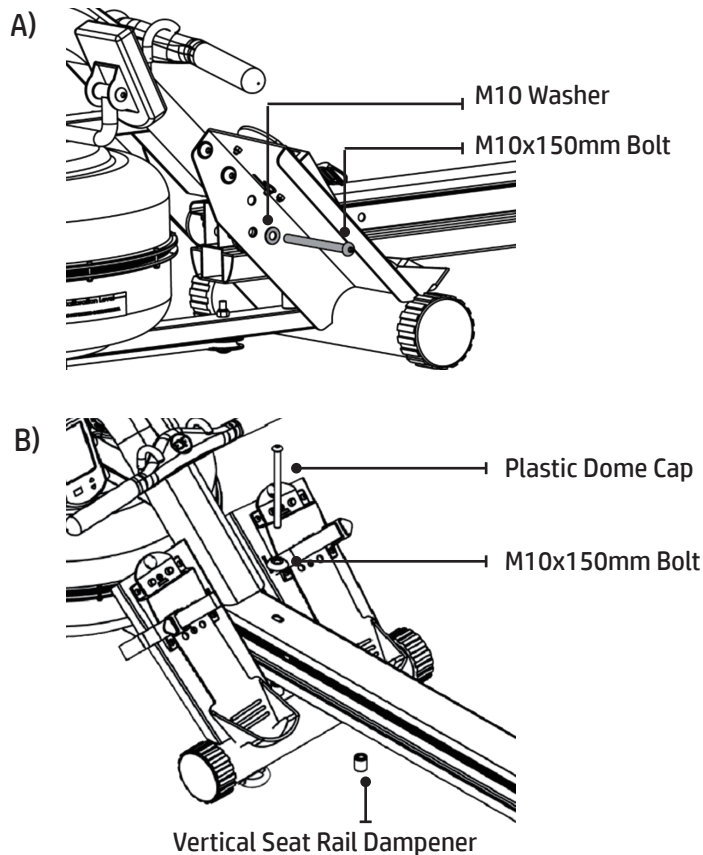
- Vertical Seat Rail Dampener [10]
- 2x M10 Washers [11]
- M10 Nyloc Nut [12]
- Plastic Dome Cap [13]
- M10x120mm Bolt [15]
- M10x150mm Bolt [16]



CAUTION

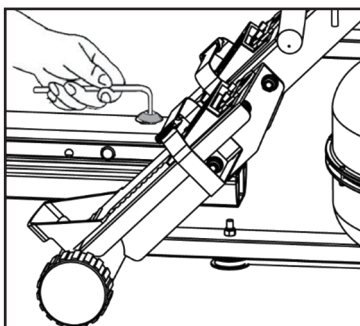
Install the Vertical Seat Rail Tensioning Bolt through the Seat Rail as shown, then fit the Vertical Seat Rail Bolt Dampener onto the Bolt between the bottom of the Seat Rail and the Lower Frame (not shown) before securing Bolt into the Lower Frame. Do not tighten. See following page for correct height adjustment.

- A) Insert the Seat Rail until it just slightly protrudes behind the Footplate. Shown here is the installation/alignment point for the M10x120mm Horizontal Seat Rail Bolt[15], 2x M10 Washers[11] and Nyloc Nut[12]. Install and secure.
- B) Insert the M10x150mm Vertical Seat Rail Tensioning Bolt[16] and Vertical Seat Rail Dampener[10] with the Plastic Dome Cap[13].



Note: The Vertical Seat Rail Dampener is designed to take up the slack between the Seat Rail and Main Frame when standing in the vertical position.

STEP 3 Fine Tuning the Rower



Tension the Vertical Seat Rail Bolt as shown here until mid-leg rises off the floor approx.3-5mm.

The Vertical Seat Rail Tensioning Bolt is designed to hold the mid leg 3-5mm off the ground when the Strength Machine is unweighted, and just slightly touch the ground during a rowing stroke.

Tighten the assembly until the Mid Leg begins to lift off of the ground as shown below.

Note: If excessive head shaking/hopping of the Tank occurs during rowing, this indicates the Vertical Seat Rail Tensioning Bolt being out of adjustment.

» Operation Instructions

Adjustable Resistance (AR) Tank

The adjustable resistance (AR) Tank, developed and patented by FLUID, offers a true multi-level experience. Water is moved between the "storage" and "active" chambers of the AR Tank. Your new rowing ergometer can adapt - at the turn of a dial - to the resistance preferred by each user.

Getting Started

To achieve minimum resistance, select "1" 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 AR Tank will adapt almost instantly to increases in resistance but will take up to 10 strokes to reduce the effort required, as the central (storage) Tank fills up.

Developing Your Routine

Once you have found a level that gives you the exercise required, changes can be made to SPM and to 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 rowing ergometer allows for changes 'on the fly', to achieve multi-level resistance profiles during a single workout. For more information on exercise routines, please visit our website at www.tunturi.com

Tank Filling and Water Treatment Procedures

REQUIRED

Siphon [7]

⚠ CAUTION

Resistance adjuster must be set to LEVEL 4 to allow for accurate filling capacity.

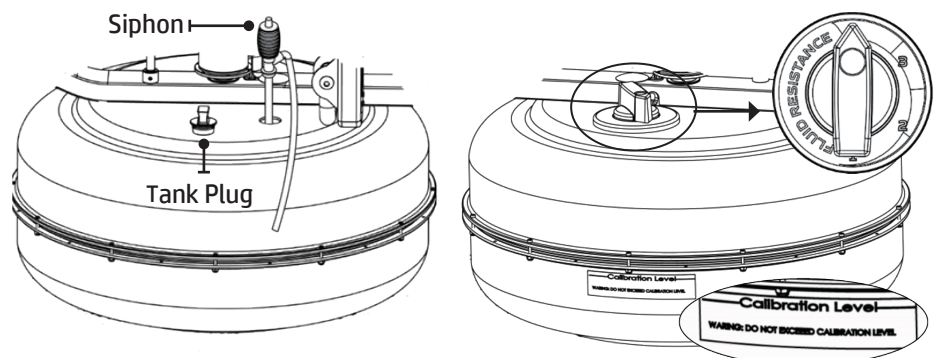
⚠ WARNING

Do not overfill the tank beyond the maximum indicated level of 17 liters. Refer to the Tank Level decal on the lower side of the tank.

⚠ NOTE

In areas where tap water quality is known to be poor, FLUID recommends the use of distilled water.

- A) Remove Tank Plug from the top of the Tank.
- B) Place a large bucket of water next to the Rower. Position the Siphon[7] with rigid hose in the bucket, and flexible hose in the Tank.
NOTE: Make sure small breather valve on siphon is closed before filling.
- C) Squeeze siphon to begin filling. Important: Do not overfill Tank.
- D) When full, open the valve on the top of the Siphon to allow excess water to escape.
- E) Once filling is completed follow the water treatment schedule below, then replace the Tank Plug.

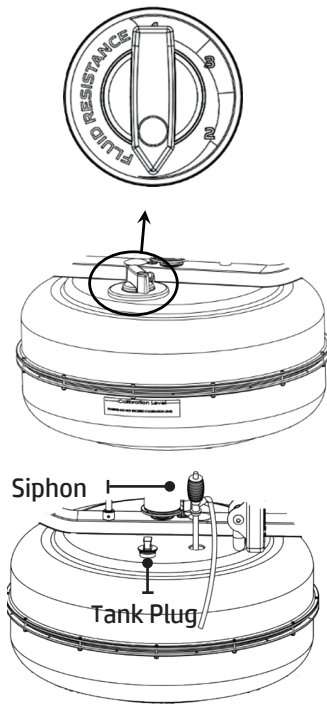


Level 1: This setting keeps a portion of the water in reserve creating light resistance.

Level 4: This setting allows the maximum amount of water to reach the flywheel for heaviest resistance.

» Operation Instructions

Removing/Changing Tank Water



- Set Adjuster Knob to “1”
- Row at least ten strokes to fill the storage reservoir as completely as possible.
- Remove Tank Plug.
- Insert rigid end of siphon into the Tank, and flexible hose into a large bucket.
- Drain Tank (approx. 40% of water will remain) and then refill following directions for Tank filling as described in the Tank Filling section of this manual.

NOTE:

- The valve on top of the siphon must be closed to allow proper drainage.
- Water treatment will preclude the need to change tank water if the treatment schedule is maintained.
- Additional Water Treatment Tablet is required only when discoloration appears in the water.
- Exposure to full sunlight reduces the life of the Water Treatment Tablets. Storing the Rower away from direct sunlight will extend the time between water treatments.
- Approximately 40% of tank water will remain. It is not possible to completely drain the A/R tank without disassembly.

NOTE: For simple, fast and efficient filling and/or drainage of the Tank, we have a battery operated pump (rechargeable via USB) available as an option. We recommend this to any commercial facility, with multiple units, that has a need to drain and refill Tanks from time to time. To purchase, contact your nearest FLUID distributor or go to our website on www.tunturi.com for details.

⚠ CAUTION It is strongly recommended that a drop cloth be used under the Tank whenever the Tank Plug is opened for water treatment.

Initial Water Treatment

Add One Water Treatment Tablet per full Tank. DO NOT, UNDER ANY CIRCUMSTANCE, USE A WATER TREATMENT TABLET OTHER THAN THOSE SUPPLIED WITH YOUR UNIT.

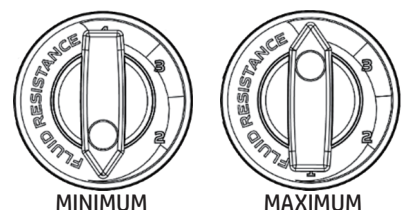
Your unit purchase includes 4xWater Treatment Tablets, which is sufficient for several years of use. The amount of time between water treatments can vary greatly depending on your unit’s location and exposure to sunlight. Typically you can expect to treat your Tank water every 12-24 months. If water becomes discolored or shows signs of algae / bacterial growth simply add one Water Treatment Tablet. To purchase additional Water Treatment Tablets, please consult your nearest regional dealer/distributor or check our website at www.tunturi.com

How to Adjust Resistance

Select your preferred Fluid Resistance.

NOTE: The Monitor level will automatically reflect the Fluid Resistance selected at the Tank.

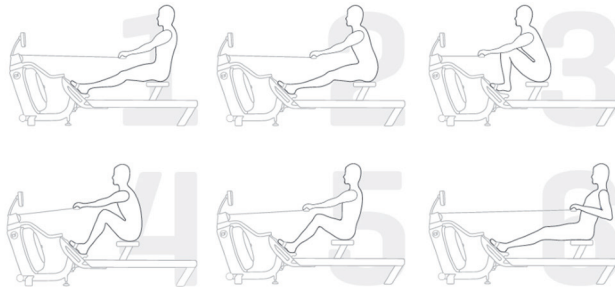
When adjusting resistance level, allow two strokes to feel an increase and ten strokes to feel a decrease.



» Operation Instructions

Start Rowing

There are six phases to completing a rowing stroke



1. Sit with straight legs and back, leaning forward slightly at the hips with arms out straight and hands level with the lower ribs. Swing back.
2. Legs and back straight, leaning slightly forward from the hips, arms out in front. Lean and slide forward.
Note: Hands should now be around your knees, keeping legs straight.
3. Legs come forward, aiming to get the shins vertical. Back is still straight, and posture leaning slightly forward with arms still out front. Now drive hard, this is the CATCH.
4. Knees partially straightened so seat is now at mid-point of travel, back and arms still straight. Maintain the stroke.
5. Knees are nearly straight, back is still straight but now leaning slightly back from the hips. Arms straight. Now squeeze through.
6. Legs now fully extended. Back straight and leaning slightly back, now pull with the arms so they are close to the chest, forearms horizontal and elbows close in to the rib cage. This is the FINISH.

For more information on correct rowing technique and workout tips visit our website www.tunturi.com

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

! CAUTION: Do not row to one side.

Adjust Footplates

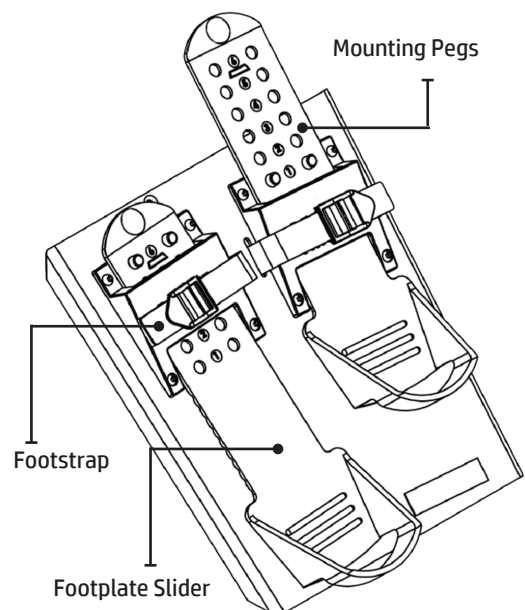
The Footplate Slider accommodates most foot sizes, and is designed to keep your feet securely in place as you row. The feet should be positioned so that the foot strap covers the section of the foot naturally bend as row. (e.g. The board of the foot)

TO ADJUST:

Lift the top of the Footplate from the mounting pegs and slide vertically between 1-6 to suit your foot length. Secure by hooking the Footplate back onto the mounting pegs and pushing down firmly to lock it into position. Place feet on the foot plates and tighten the Footstraps to ensure your feet sit firmly against the heel captures.

Note: The heel capture should bend to allow your foot to pivot naturally as you row.

! WARNING: Never operate this Rower without feet properly secured in Footstraps, or without the sliding portion of the Footplate Slider locked into position!



»» Bluetooth Monitor Operation

Auto Start: Beginnen Sie zu rudern um den Computer zu aktivieren

Reset all values: Halten sie zuerst den Knopf für drei Sekunde gedrückt, um alle Werte auf Null zu setzen.

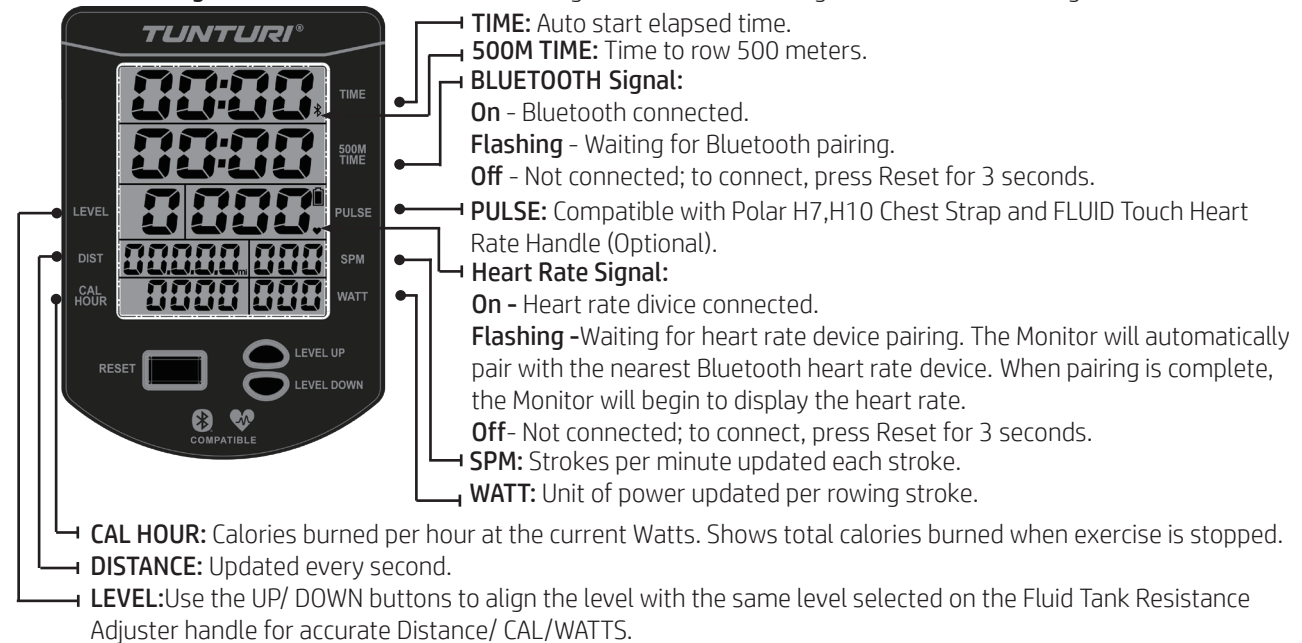
Distance: Fügt 100m zu auf jeden Presse, biss es die 1000 erreicht. Jede nächste Presse fügt 500m zu

Auto-Pause: Eine zeitweiliges Unterbrechen des Trainings führt zu folgenden Resultaten:

Für mehr als 5 Sekunden aber weniger als 5 Minuten:

- A) SPM / 500M / WATT werden auf Null gesetzt.
- B) Distanz / TIME Werte werden gespeichert.
- C) CAL per hour stellt automatisch auf Gesamtekalorienverbrauch um.
- D) Ein Wiederbeginnen des Trainings innerhalb von 5 Minuten verwendet die gespeicherten Werte für Distanz / TIME und setzt mit diesen fort.

Auto-Abschaltung: Bei über 5 Minuten Unterbrechung werden bei Wiederbeginn alle Werte auf Null gesetzt.



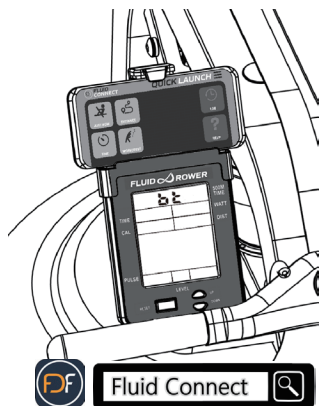
BLUETOOTH CONNECTIVITY: Each Rower is fitted with the most advanced Monitor technology, enabling Bluetooth connectivity with any compatible smart device. Designed to integrate with rowing and fitness apps, the Monitor will assist with effective training progression, capturing and comparing data for the competitive individual. Including FLUID Rowing APP available via FLUID Website. It is compatible with 3rd party APP and Software Update via Bluetooth.

NOTE: Heart Rate Chest Strap and Touch Heart Rate Handle is sold separately.

BATTERY WARNING: To prevent batteries from leaking, remove them from the Monitor if you plan on not using the equipment for more then 30 days.

WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate, Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately and seek professional medical advice.

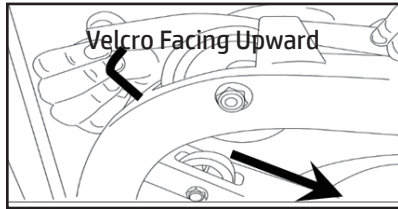
»» Monitor and APP Connectivity



1. Download the "Fluid Connect" App on the [App store] or [Google Play].
2. While the Monitor is ON, the Bluetooth will start scanning to link to the Phone/Pad.
3. Turn on the FLUID CONNECT app in you phone.
4. Push any work out icon, the APP will search the available Monitor near by.
5. Choose the Monitor that you wish to link.
6. After the Monitor link to the APP, the display of the Monitor will only show BT on the screen.

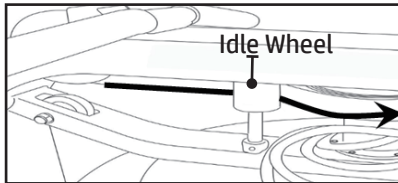
Reattaching the Rower Belt

STEP 1



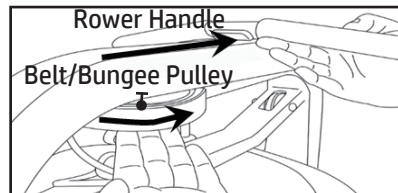
Begin reattaching the Rower Belt by threading around the Rower Belt Pulley with the Velcro side facing upward as illustrated.

STEP 2



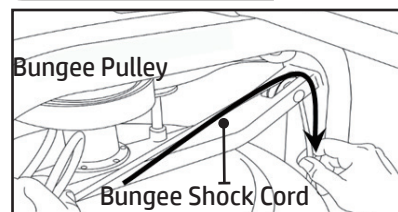
Next, thread the Belt around the Idle Wheel as shown. Once around the Idle Wheel, attach the Rower Belt to the Belt/Bungee Pulley. There is an obvious “lip” at the attachment point.

STEP 3



Wind the Rower Belt onto the Belt/Bungee Pulley until the Rower Handle is as it's furthest forward position.

STEP 4

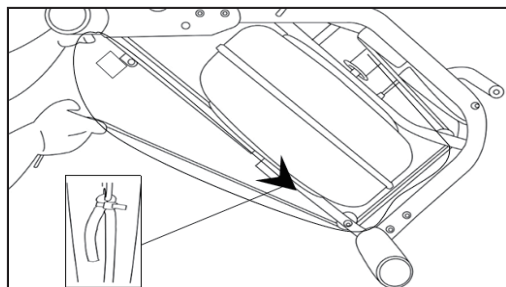


Rethread the Bungee Shock Cord (on opposite side of the Idle Wheel) back through the Bungee Pulleys and tie off at the Attachment Point.

STEP 5

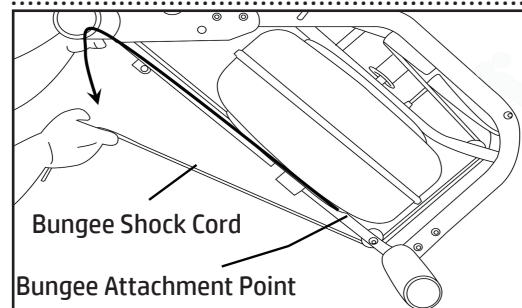


Hint



If Bungee Shock Cords previous tension seemed correct (a good way to judge is if the Handle can make it to the furthest point forward on the top of the Main Frame 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 Handle cannot reach the end of the seat rail during a rowing stroke, then the Bungee Shock Cord is over-tensioned.

Detaching the Strength Machine Belt

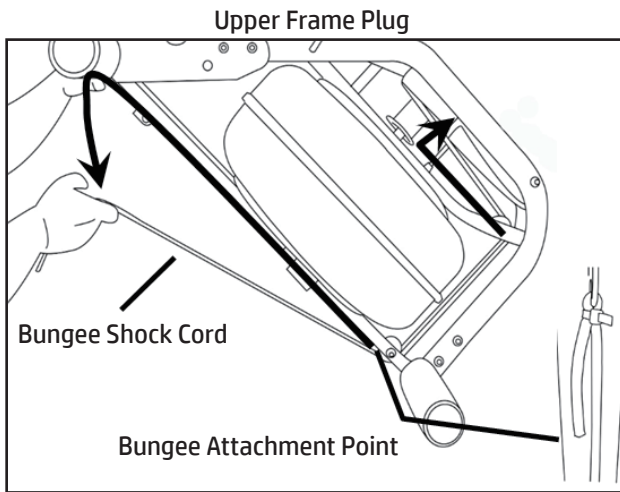


1. To detach Belt, simply pull beyond the range of the normal rowing stroke until the Belt detaches from the Belt Bungee Pulley.

Tip: You'll hear the Velcro separating just before the Belt detaches.

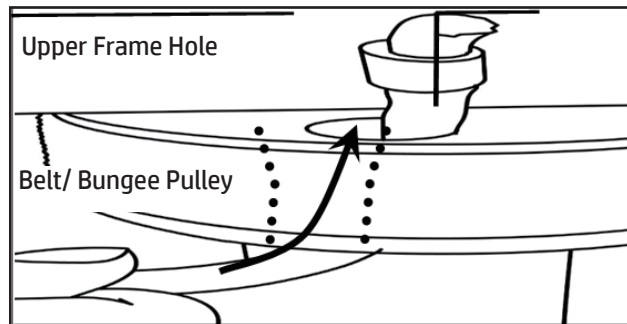
2. Cut plastic tie holding Bungee at the Bungee Attachment Point, pull the Cord through all three pulleys and leave excess on top of the Tank for now.

➤ Removing the Bungee Shock Cord



Move the Handle to it's farthest forward point on the Main Frame, then cut the plastic end tie and follow the drawing above for Bungee removal.

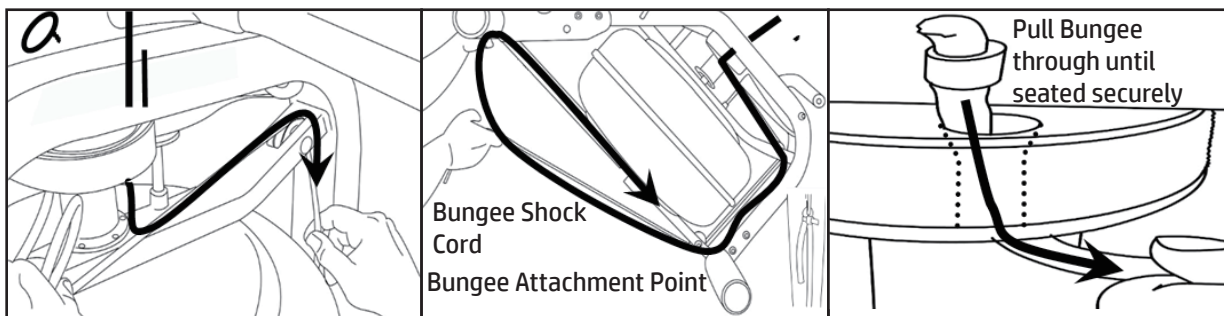
Next, remove the Upper Frame Plug to allow the Bungee Shock Cord to be threaded through the top of the frame. Note: You will need to rotate the Belt/Bungee Pulley to align the holes properly. Should the Belt drop off of during the Bungee change, please refer to the previous pages for "Attaching/Reattaching the Belt".



Once Bungee Cord and Upper Frame Hole are aligned, push the Bungee Cord up and through the frame as shown

➤ Replacing the Bungee Shock Cord

Reinstall the Shock Cord through the Upper Frame, along the opposite side of Idle Wheel, through the Mid Frame and Lower Bungee Pulleys and then tie off with plastic tie wrap to correct tension. Replace Frame Plug.



Tip: Correct Bungee tension is achieved when enough recoil is present for the Handle to easily reach the front of the Pulley Belt Bracket at the far front of the frame. If the Handle will not reach rearward to the end of the Seat Rail, the Bungee Cord is over-tightened and will require adjustment.

» Maintenance

All preventive maintenance activities must be performed on a regular basis. Performing routine preventive maintenance actions can aid in providing safe, trouble-free operation of all Tunturi New Fitness BV equipment.

Tunturi New Fitness BV is not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machines. Instruct all personnel in equipment inspection and maintenance actions and also in accident reporting and recording.

! CAUTION Wipe and clean the Tank, Rails, and the Seat Wheels with clean water.
Do not use any chemical cleaner.

| Item | Time Frame | Instructions |
|--------------------------|--|--|
| Seat Rails and Wheels | Weekly | Wipe down Side Rails and Seat Wheels with lint free cloth. |
| Frame | Weekly | Wipe down Frame with lint free cloth. |
| Tank Shell | Weekly | Only use water and a clean cloth to wipe the Tank Shell. Do NOT use any chemical cleaner to wipe the Tank Shell |
| Tank and Water Treatment | 12 months to 2 years | Follow instructions as specified in the "Water Treatment Procedure" section of this manual. |
| Bungee Cord | Check every hundred hours for correct tension and for signs of wear. | The Bungee Cord should last for many years. If a Bungee Cord change is required, please contact your local service representative or go online at www.tunturi.com for further details. |
| Rowing Belt | Check every hundred hours for correct tension and for signs of wear. | The Rowing Belt should provide many years of trouble free use. If a Rowing Belt change is required, please contact your local service representative or go online at www.tunturi.com for further details. |

» Troubleshooting

| Fehler | Mögliche Ursache | Lösung |
|--|---|---|
| Water changes color or becomes cloudy. | Strength Machine is in direct sunlight or has not had water treatment. | Change Strength Machine location to reduce direct exposure to sunlight. Add Water Treatment Tablet or change Tank water as directed in the Water Treatment section of this manual. Consider using distilled water to refill Tank. |
| Belt slipping off Belt/Bungee Pulley. | Bungee not under enough tension. | Tighten Bungee Cord following the instructions in "Replacing the Bungee/Shock Cord" section of this manual. |
| Front of the Strength Machine lifts slightly during vigorous rowing. | M10X150mm Vertical Seat Rail Tensioning Bolt is slightly too loose. | Tighten Bolt 1/2 turn and row again. Tighten as needed until problem stops. Note: Over tightening this Bolt can damage the seat rail. Only tighten Bolt in small increments until fault is corrected. |
| Inconsistent readings on the Monitor for 500meter split time and SPM (strokes per minute). | Sensor gap Faulty Sensor Sensor has moved out of position Wiring harness | Use the battery cover of the Monitor as a "Gap Tool" to check the gap between Sensor Head and Magnetic Ring, or see if the Sensor Head has moved out of position. Please contact your nearest FLUID customer service center for details. |
| The Monitor does not illuminate after battery installation. | Batteries installed incorrectly or need replacing. | Replace/reinstall batteries in correct position and try again. If the LCD screen fails to illuminate, try rotating the batteries slightly in the Monitor. If this fails, contact your local service center. |
| The Monitor screen illuminates, but does not register when rowing. | Loose or failed connection. Sensor gap too wide | Check that the Monitor lead is connected properly. If it is connected then contact your local service center. Check Sensor gap. |

» International Warranty

HOME USE

Tunturi New Fitness BV warrants that the **FitRow 90i Rower**, purchased from an authorized agent and in its undamaged original packaging, is free from defects in materials and workmanship. Tunturi New Fitness BV or its agent will, at their discretion, repair or replace parts that become defective within the warranty period, subject to the specific inclusions and exclusions below.

Main Frame – 5 Year Limited Warranty

Tunturi New Fitness BV will repair or replace the Metal Main Frame of the Rower should it fail due to any defect in materials or workmanship within 5 years of the original purchase. Warranty does not apply to frame coating.

Polycarbonate Tank & Seals – Lifetime Warranty

Tunturi New Fitness BV will repair or replace the polycarbonate Tank or seals should they fail due to any defect in materials or workmanship within the lifetime of the original purchaser. To qualify for this warranty, product serial number must be registered on the Tunturi New Fitness BV Limited website or with an authorised distributor within three (3) months of purchase.

Mechanical Components (of a non-wearing nature) – 2 Year Limited Warranty

Tunturi New Fitness BV will repair or replace any mechanical component should it fail due to any defect in materials or workmanship within 2 years of the original purchase.

Specific Inclusions

- Seat Frame
- Seat Rails
- Shaft and Impeller Assembly

All Other Components (of a wearing nature) – 2 Year Limited Warranty

Tunturi New Fitness BV will repair or replace any component should it fail due to any defect in materials or workmanship within 2 year of the original purchase.

Specific Inclusions

- Bungee Recoil Cord
- Hand Grips & Footstraps
- Polyester Rowing Belt
- Seat and Seat Runners
- All Pulleys, Rollers & Bearings
- All rubber components
- Monitor & Speed Sensor (excluding replaceable batteries)
- Footplates (pivoting & sliding)

General Exclusions

- Damage to the finish of any part of the machine
- Damage due to neglect, abuse, incorrect assembly or use of the machine
- Any charges for freight or customs clearance associated with the return or dispatch of parts
- Any damage to or loss of goods during transport of any kind
- Any labour cost associated with a warranty claim

General Conditions

- The serial number of the machine must be correctly registered with Tunturi New Fitness BV or one of its appointed distributors
- Tunturi New Fitness BV reserve the right to examine any part where replacement is claimed under warranty
- Warranty period applies only to the original purchaser from the date of purchase and is not transferable
- The product must be returned to your place of purchase in original packaging with transportation, insurance and associated charges paid for by you and risk of loss or damage assumed by you
- Tunturi New Fitness BV makes no other warranties except as stated here and expressly disclaims all warranties not stated in this warranty. Neither Tunturi New Fitness BV nor its associates shall be responsible for incidental or consequential damages
- Manufacturer's warranty automatically commences upon sale of the product to end user or upon the expiration of one (1) year from month of manufacture, whichever occurs first

» Einführung

Glückwunsch zum Kauf ihres Rower Rudergerät.

FLUID ist stolz Ihnen den Rower als einen Teil einer exklusiven Reihen von Produkten für den heim und den kommerziellen Gebrauch welche alle die patentierte einstellbare Flüssigkeitswiderstandstechnologie verwenden.

Bitte befolgen sie die Anweisungen genau um sicher zu stellen, das sie einen korrekten Zusammenbau, die richtige Tankbefüllung, die richtige Wasserbehandlung sowie für die korrekte Wartung ausführen und die Sicherheitshinweise eingehalten werden. Zugang zu unserem weltweiten Vertriebs – und Servicenetzwerk können mittels unserer Webpage unter www.tunturi.com erhalten.

Überprüfen Sie den Inhalt der Verpackung 1 und Verpackung 2 um sicher zu gehen, dass alle Teile vorhanden sind und korrekt sind bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

Trainieren mit dem Rower

1. Wie bei jedem Fitnessgerät sollten Sie vor dem Trainingsbeginn mit Ihrem Rower Ihren Arzt kontaktieren. Follow instructions provided in this manual for correct foot position and basic rowing techniques.
2. Folgen Sie den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung in Bezug auf die korrekte Fußposition und die grundlegende Rudertechnik.
3. Eine detaillierte Beschreibung von Rudertechniken finden Sie auf unserer internationalen Internetseite unter www.tunturi.com

Sicherheit

Sicherheitsinformationen

- Bitte lesen Sie vor der Benutzung dieses Geräts unbedingt das GESAMTE Benutzerhandbuch und ALLE Anweisungen durch. Das Rower ist ausschließlich für Verwendung gemäß der Beschreibung in diesem Handbuch vorgesehen.
- ALLE WARNHINWEISE MÜSSEN VOLLSTÄNDIG VERSTANDEN WERDEN.
- Wir empfehlen allen Benutzern von Rower Trainingsgeräten, vor dem Gebrauch folgende Informationen zu beachten.
- Wie für jedes andere Fitnessgerät gilt: Lassen Sie sich vor Beginn des Trainings mit dem Rower medizinisch untersuchen.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen oder Gesundheitsproblemen führen..
- Bei Zeichen von Verschleiß an den Riemen, Scheiben oder Gummiseilen muss das Gerät sofort angehalten werden. Es darf erst wieder verwendet werden, wenn die entsprechenden Teile repariert oder ausgetauscht wurden.
- Kinder dürfen sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Gerät aufhalten.
- Der Rower kann aufrecht aufbewahrt werden. Befolgen Sie dazu die Anweisungen im Kapitel „Grundlegende Vorgehensweisen“ in diesem Handbuch.
- Wenn Einstellungshilfen aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.
- Das Gerät darf bei gefülltem Tank nicht unter dem Gefrierpunkt aufbewahrt werden. Das Wasser dehnt sich aus, wodurch Komponenten beschädigt werden können.

Richtige Verwendung

- Das Gerät darf keinesfalls zweckentfremdet werden. Es ist unter Beachtung der Rower Herstelleranweisungen zu benutzen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt. Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, brechen Sie das Training SOFORT ab, und konsultieren Sie einen Arzt.
- Halten Sie Körperteile (Hände, Füße, Haare usw.), Bekleidung und Schmuck von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden.
- Befolgen Sie im Hinblick auf die korrekte Fußhaltung und die grundlegende Rudertechnik die Anweisungen in diesem Handbuch.
- Weitere Hinweise zur Rudertechnik finden Sie auf unserer internationalen Website www.tunturi.com

Inspektion

- Geräte, die beschädigt sind und/oder an denen Teile verschlissen oder gebrochen sind, dürfen nicht benutzt werden. Verwenden Sie für alle Rower-Geräte ausschließlich Rower-Ersatzteile.
- Ausgefrante Seilzüge und Riemen stellen ein großes Verletzungsrisiko dar. Tauschen Sie Seilzüge oder Riemen stets beim ersten Anzeichen von Verschleiß aus (bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Rower).
- GERÄTEWARTUNG - Dieses Gerät muss vorbeugend gewartet werden, um den ordnungsgemäßen Betrieb sicherzustellen und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Das Gerät muss regelmäßig untersucht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Einstellungs-, Wartungs- oder Reparaturarbeiten ausschließlich von qualifizierten Personen durchgeführt werden.
- VERWENDEN SIE KEIN ZUBEHÖR, DAS ZWAR FÜR DIE VERWENDUNG MIT ROWER GERÄTEN ZUGELASSEN, ABER OFFENSICHTLICH BESCHÄDIGT ODER VERSCHLISSEN IST.

» Sicherheit

- Überprüfen Sie alle Riemen, Scheiben und Gummiseile regelmäßig auf Zeichen von Verschleiß und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
- Warten Sie das Gerät regelmäßig gemäß der Anweisungen in diesem Handbuch.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn alle Reparaturarbeiten abgeschlossen sind.

Warnhinweise für die Bedienung

- Kinder vom Rower Gerät fern halten. Eltern oder andere Personen, die mit der Beaufsichtigung von Kindern betraut wurden, müssen Kinder stets im Auge haben, wenn das Gerät in der Gegenwart von Kindern benutzt wird.
- Benutzer des Geräts dürfen keine locker sitzende Bekleidung oder Schmuck tragen. Außerdem sollten Benutzer lange Haare zurückbinden und den Kontakt mit sich bewegenden Teilen vermeiden.
- Alle umstehenden Personen müssen sich fern von Personen, beweglichen Teilen und befestigtem/n Zubehör und Komponenten halten, während die Maschine benutzt wird.
- **WARNUNG** Stecken Sie Ihre Finger nicht in den Tank!
- **VORSICHT** Nach dem Rudern Übung, lassen Sie bitte das Gerät für 5 Minuten sitzen, bevor Sie es für die Lagerung.
- **VORSICHT** Die Kalibrierungsmarkierung auf dem Tank (Aufkleber) darf nicht überschritten werden. Ansonsten kann Wasser austreten.
- **WARNUNG** Beim Training auf diesem Rudergerät müssen die Füße immer sicher mit den Fußriemen fixiert werden und der bewegliche Teil der Fußstütze muss in den passenden Position einrasten!

ACHTUNG

- Achten Sie darauf Ihre Hände und Finger von bewegten Teilen fernzuhalten so wie es in der Betriebsanleitung erklärt wird.
- Der Rower kann zum leichteren Verstauen senkrecht gestellt werden. Stellen Sie dazu sicher, daß eine geeigneter und sicherer Platz dafür verwendet wird wie z. Bsp. in der Ecke eines Raumes oder gegen eine Wand.
- Es wird empfohlen, die Maschine nicht direktem Sonnenlicht auszusetzen. Dies kann zu beschleunigter Alterung des Kunststoffmaterials führen, die Lebensdauer der Tankhülle verringern und sogar zu Verformung und Bruch führen.

HINWEIS

Wenn der Lagerbereich nicht eben ist, wird eine zusätzliche Vorrichtung benötigt (separat erhältlich), um den Ruderer in stabiler vertikaler Lagerposition zu halten.

» Aufbau

Spezifikationen

Produktklasse: HC

Bremssystem: Geschwindigkeitsunabhängig

Nettogewicht: 32.04kg (70.64lb)

Bruttogewicht: 40.54kg (89.37lb)

Min Benutzergewicht: 333cm (131.09") Länge x 172cm (67.71") Breite

Abmessungen: 2180mm (85.83") Länge x 520mm (20.47") Breite x 520mm (22.47") Höhe

Max Benutzergewicht: 150kg (330lb)

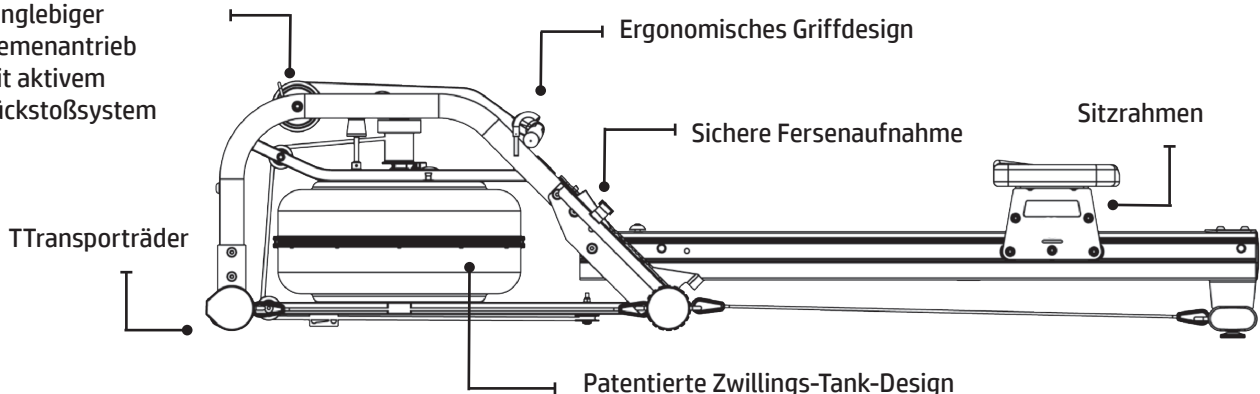
Kompakter Fußabdruck: 2180 x 520mm or upright 520 x 520mm

Einbau

- Stellen Sie das Gerät für das Training auf eine stabile, ebene Fläche.
- Überprüfen Sie alle Riemen, Scheiben und Gummiseile regelmäßig auf Zeichen von Verschleiß und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
- Warten Sie das Gerät regelmäßig gemäß der Anweisungen in diesem Handbuch.
- Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn alle Reparaturarbeiten abgeschlossen sind.

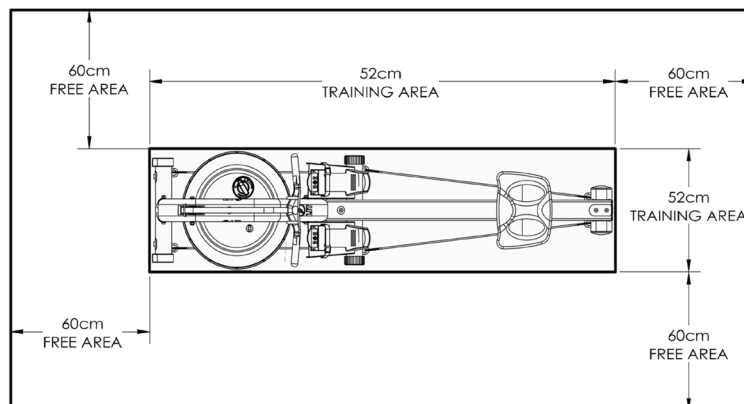
Produkt Höhepunkte

Langlebiger
Riemenantrieb
mit aktivem
Rückstoßsystem



Bewegungsbereich und Trainingsbereich

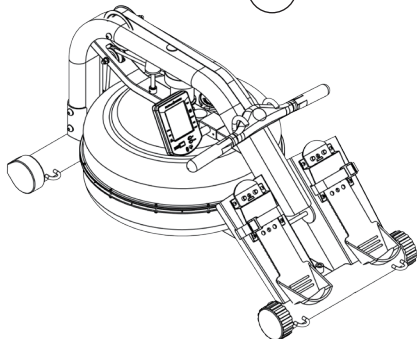
Der Bewegungsbereich muss im Aufstiegsbereich mindestens 23.62" (60 cm) größer sein als der eigentliche Trainingsbereich. Dazu zählt auch der Bereich für den Notabstieg.



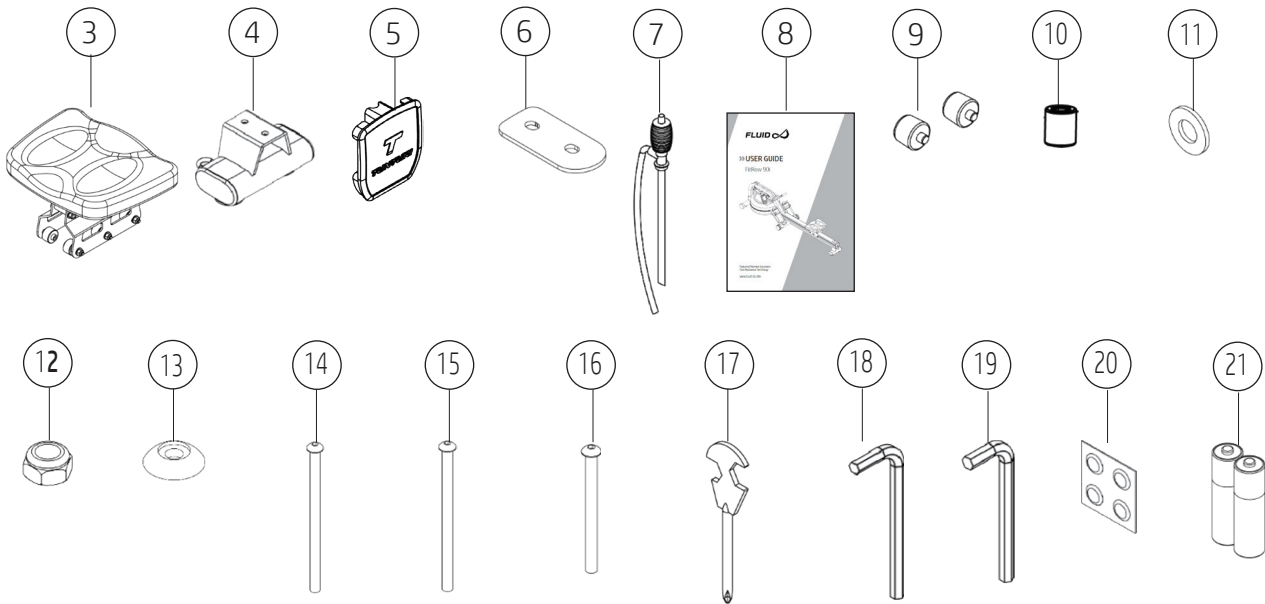
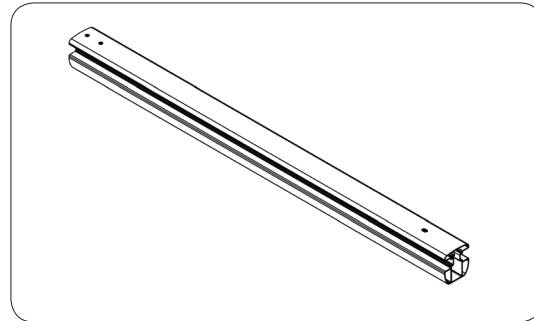
Hinweis: Rower ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet

» Inhalt der Rower Packung

① Inhalt Verpackung 1



② Inhalt Verpackung 2



| Element | Anzahl | Beschreibung | Element | Anzahl | Beschreibung |
|---------------------|--------|---|---------|--------|---------------------------------|
| 1 | 1 | Hauptrahmen | 5 | 1 | Gummiendkappe |
| 2 | 1 | Sitzschiene | 6 | 1 | Halterung der Sitzschiene |
| 3 | 1 | Sitz | 7 | 1 | Siphon |
| 4 | 1 | Hinterbein | 8 | 1 | Bedienungsanleitung |
| Hardware KIT | | | | | |
| 9 | 2 | Hinterer Gummianschlag | 16 | 1 | Schraube, M10 x 150 mm |
| 10 | 1 | Vertikale Dämpfung der Sitzschienenschraube | 17 | 1 | Mehrzweckwerkzeug |
| 11 | 4 | M10-Unterlegscheibe | 18 | 1 | 8-mm-Inbusschlüssel |
| 12 | 1 | M10-Nyloc-Mutter | 19 | 1 | 6-mm-Inbusschlüssel |
| 13 | 1 | Plastikkugelkappe | 20 | 4 | Tablette zur Wasseraufbereitung |
| 14 | 2 | Kugelkopfschraube, M10 x 120 mm | 21 | 2 | AA-Batterie |
| 15 | 1 | Sechskantschraube, M10 x 120 mm | | | |

Montageanweisungen

SCHRITT 1 Befestigung des Sitzes und des Hinterbeins an Sitzschiene

ERFORDERLICH

Sitzschiene [2]
Sitz [3]
Hinterbein [4]
Interne Halterung der Sitzschienschrauben [6] Hintere Endkappe [5]
Hintere Gummianschläge [9]
2 x M10-Unterlegscheiben [11]
2 x Schrauben, M10x120mm [14]

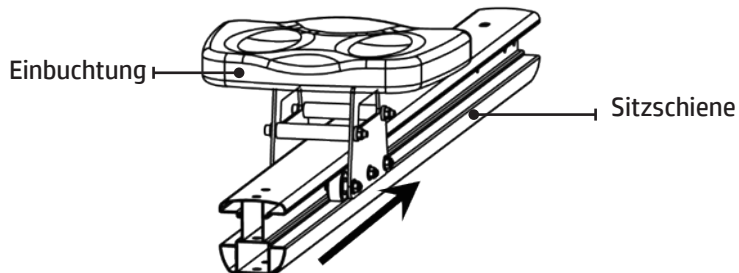
! WARNUNG

Nicht fest anziehen.

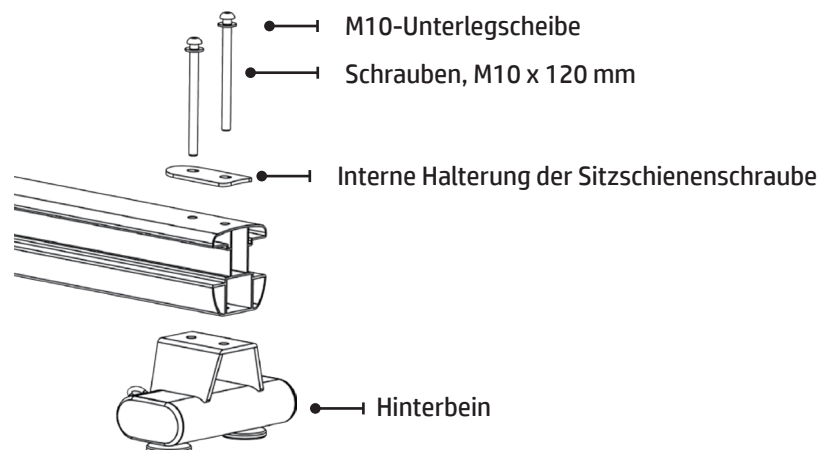
Schritt 2: Achten Sie vor der Montage darauf, dass die Widerstandshaken zur Innenseite des Geräts weisen.

Schritt 3: Ziehen Sie die Schrauben behutsam fest, um Kratzer zu vermeiden.

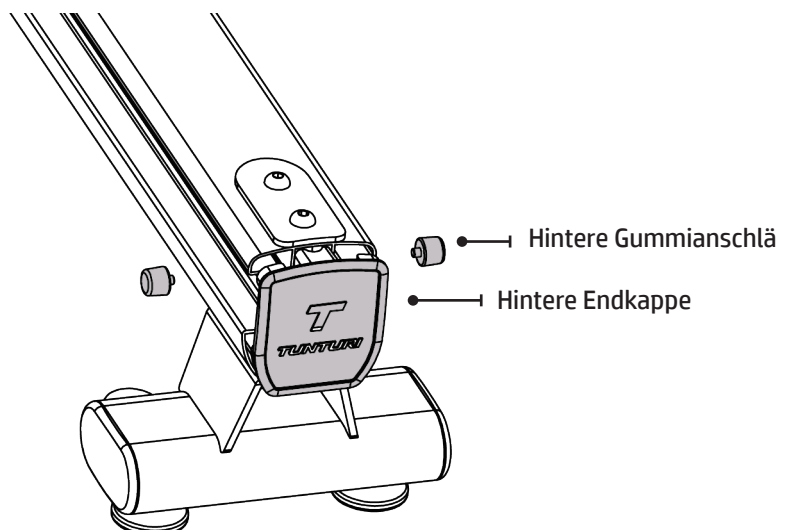
- A) Befestigen Sie den Sitz [3] wie abgebildet an der Sitzschiene [2], wobei die Sitzeinbuchtung nach hinten weisen muss.



- B) Fügen Sie als Erstes die interne Halterung der Sitzschienschrauben [6] an der Rückseite der Sitzschiene ein und richten Sie sie, von hinten gesehen, mit dem zweiten Loch der Schiene aus. Montieren Sie dann das Hinterbein [4] mit 2 x Kugelkopfschrauben (M10 x 120 mm) [14] und 2 x M10-Unterlegscheiben [11] an der Sitzschiene.



- C) Bringen Sie die Gummieindkappe [5] an, halten Sie die Endkappe fest und stecken Sie die hinteren Gummianschläge [9] auf das Endstück. Ziehen Sie dann zum Abschluss der Montage des Hinterbeins die beiden Schrauben fest an.



Montageanweisungen

SCHRITT 2 Befestigung der Sitzschiene am Hauptrahmen

ERFORDERLICH

Vertikale Dämpfung der Sitzschiene [10]

2x M10-Unterlegscheiben [11]

M10-Nyloc-Mutter [12]

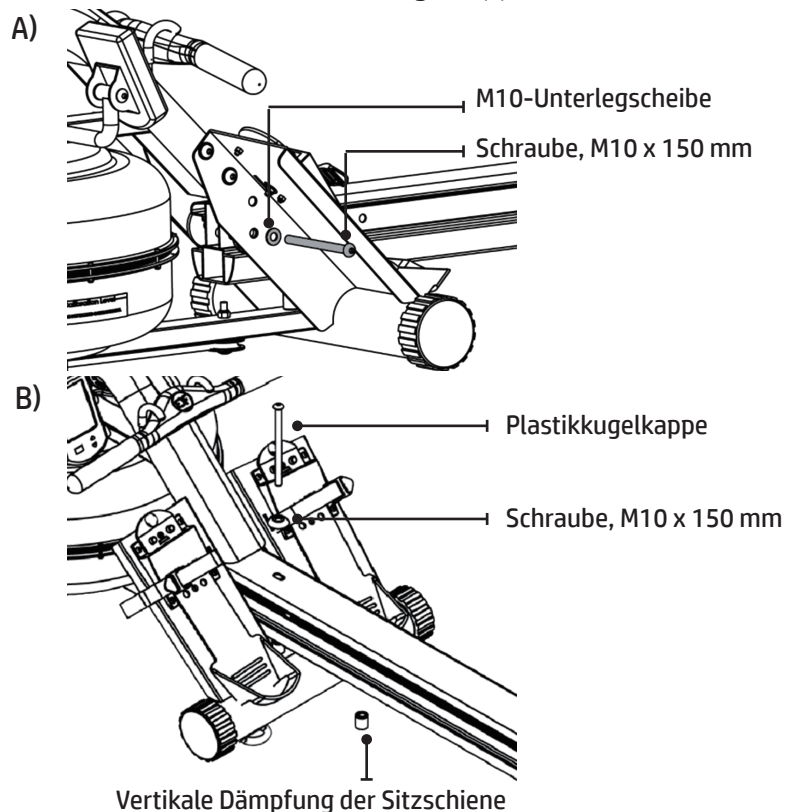
Plastikkugelkappe [13] Schraube (M10 x 120 mm) [15]

Schraube (M10 x 150 mm) [16]

! ACHTUNG

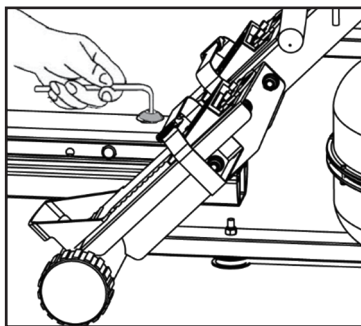
Stecken Sie die vertikale Spannschraube der Sitzschiene wie abgebildet durch die Sitzschiene und ziehen Sie dann die vertikale Dämpfung der Sitzschiene zwischen der Unterseite der Sitzschiene und dem unteren Rahmen (nicht abgebildet) über die Schraube, bevor Sie die Schraube am unteren Rahmen fest anziehen. Nicht fest anziehen. Auf der nächsten Seite wird die korrekte Höheneinstellung erklärt.

- Fügen Sie die Sitzschiene so weit ein, dass sie hinter der Fußplatte etwas hervorsteht. Auf der Abbildung sehen Sie die Befestigungs-/Ausrichtungsstellen für die horizontale Sitzschiensschraube (M10 x 120 mm) [15], die 2 x M10-Unterlegscheiben [11] und die Nyloc-Mutter [12]. Montieren und sichern.
- Fügen Sie die vertikale Spannschraube der Sitzschiene (M10 x 150 mm) [16] und die vertikale Dämpfung der Sitzschiene [10] zusammen mit der Plastikkugelkappe [13] ein.



Hinweis: Die vertikale Dämpfung der Sitzschiene hat den Zweck, den Schlupf zwischen der Sitzschiene und dem Hauptrahmen beim Stand in vertikaler Position abzufangen.

SCHRITT 3 Feineinstellung des Rudergeräts



Spannen Sie die vertikale Sitzschiensschraube, siehe Abbildung, bis sich das mittlere Bein ungefähr 3 bis 5 mm oberhalb des Bodens befindet.

Die vertikale Spannschraube der Sitzschiene hat den Zweck, das mittlere Bein bei unbelastetem Kraftsportgerät 3 bis 5 mm oberhalb des Bodens zu halten und das Bein bei einem Ruderschlag leicht mit dem Boden in Kontakt zu bringen.

Ziehen Sie die montierten Teile fest an, bis das mittlere Bein vom Boden absteht, wie nachstehend abgebildet ist.

Hinweis: Wird der Tank während des Ruderns stark durchgerüttelt oder hüpft er heftig auf und ab, ist die vertikale Spannschraube der Sitzschiene nicht korrekt eingestellt.

» Bedienungsanweisungen

Tank mit regelbarem Widerstand

Der von FLUID entwickelte und patentierte Tank mit regelbarem Widerstand bietet ein echtes mehrstufiges Erlebnis. Wasser wird zwischen Speicher- und Aktivkammern des Tanks mit regelbarem Widerstand bewegt. Ihr neues Ruderergometer kann durch Drehen des Reglers auf den gewünschten Widerstand des jeweiligen Nutzers eingestellt werden.

Erste Schritte

Wählen Sie zur Erzielung eines minimalen Widerstands „1“ am Tankregler. Es erfordert 10 Züge, den zentralen Tank (Speichertank) zu füllen, wodurch eine minimale Wassermenge im Außentank (Aktivtank) verbleibt. Dieser Vorgang ist immer erforderlich, wenn minimaler Widerstand gewünscht wird. Rudern Sie intensiv und kraftvoll bei einem gleichmäßigen Tempo (20 bis 25 Züge pro Minute [ZPM]), wahren Sie dabei eine gute Form. Sie können den Widerstand beim Rudern anpassen. Ihr Ruderergometer passt sich fast sofort an die Erhöhung des Widerstands an; dies erfordert jedoch bis zu 10 Züge.

Ihre Routine entwickeln

Sobald Sie die gewünschte Stufe erreicht haben, können zum Variieren des Trainings Änderungen an der Anzahl Züge pro Minute oder an der Intensität vorgenommen werden. Die meisten Ruderer nutzen Intervalltraining, bei dem ein Zeitraum geringer Intensität mit kurzen Intervallen hoher Intensität kombiniert wird. Ihr FLUID-Ruderergometer ermöglicht spontane Änderungen zur Erzielung mehrerer Widerstandsprofile während eines einzigen Trainings. Weitere Informationen zu Trainingsroutinen finden Sie auf unserer Website unter www.tunturi.com

Befüllung des Tanks und Wasseraufbereitung

ERFORDERLICH

Siphon [7]

! VORSICHT

Der Widerstandsregler muss zur Realisierung einer exakten Füllkapazität auf „Max“ eingestellt werden.

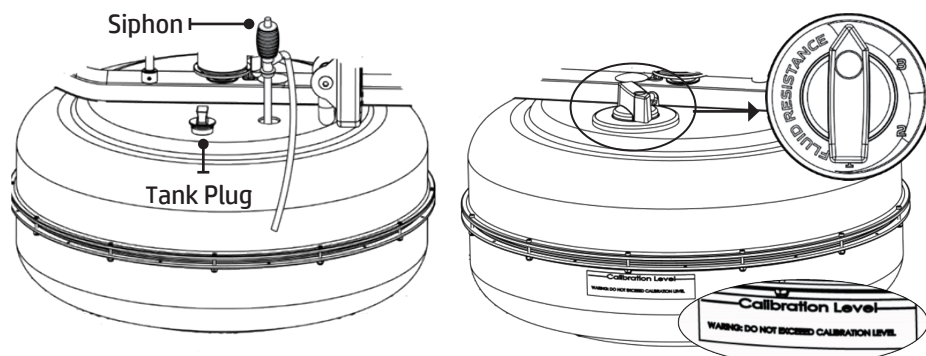
! WARNUNG

Füllen Sie den Tank nicht über den maximalen Füllstand von 17 Litern hinaus. Beachten Sie den Tankstandaufkleber im unteren Bereich des Tanks.

! HINWEIS

In Gebieten, in denen die Qualität des Leitungswassers als schlecht bekannt ist, empfiehlt FLUID die Verwendung von destilliertem Wasser.

- Entfernen Sie den Gummi-Füllverschluss an der Oberseite des Tanks
- Platzieren Sie einen großen Eimer Wasser neben dem Rudergerät. Positionieren Sie den Siphon [7] mit dem robusten Schlauch im Eimer und dem flexiblen Schlauch im Tank.
Hinweis: Achten Sie vor dem Füllen darauf, dass das kleine Entlüftungsventil am Siphon geschlossen ist.
- Drücken Sie zum Starten des Füllens den Siphon zusammen. Wichtig: Füllen Sie den Tank nicht übermäßig.
- Sobald er voll ist, öffnen Sie das Ventil an der Oberseite des Siphons, damit überschüssiges Wasser entweichen kann.
- Durchlaufen Sie gleich nach der Befüllung die folgenden Schritte zur Wasseraufbereitung und setzen Sie dann den Tankverschluss wieder auf.

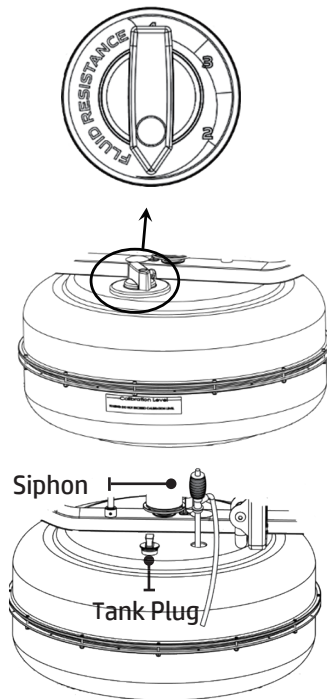


Level 1: Diese Einstellung hält zur Erzeugung eines leichten Widerstands Wasser in der Reserve.

Level 4: Diese Einstellung sorgt dafür, dass für größten Widerstand die maximale Menge Wasser das Schwungrad erreicht.

» Bedienungsanweisungen

Removing/Changing Tank Water



- Stellen Sie den Reglergriff auf „1“ ein.
- Machen Sie mindestens zehn Züge, um den Speichertank so weit wie möglich zu füllen.
- Entfernen Sie den Tankverschluss.
- Stecken Sie das feste Ende des Siphons in den Tank und den flexiblen Schlauch in einen großen Eimer.
- Leeren Sie den Tank (ca. 40 % des Wassers bleiben zurück), füllen Sie ihn dann wieder auf, indem Sie die Schritte im Abschnitt zur Tankbefüllung dieser Anleitung befolgen.

Hinweis:

- Das Ventil an der Oberseite des Siphons muss für eine angemessene Entleerung geschlossen sein.
- Durch die Wasseraufbereitung müssen Sie das Wasser im Tank nicht wechseln, sofern Sie den Aufbereitungsplan einhalten.
- Zusätzliche Tabletten zur Wasseraufbereitung sind nur erforderlich, wenn sich das Wasser sichtbar verfärbt hat.
- Durch die Aussetzung von Sonnenlicht reduzieren Sie die Lebensdauer von Tabletten zur Wasseraufbereitung. Wenn Sie das Rudergerät von direktem Sonnenlicht fernhalten, verlängert sich die Zeit zwischen den Wasseraufbereitungen.
- Ca. 40 % des Tankwassers bleiben zurück. Ohne Demontage kann der A/R-Tank nicht vollständig entleert werden.

HINWEIS: Für einfaches, schnelles und effizientes Befüllen und/oder Entleeren des Tanks bieten wir optional eine batteriebetriebene Pumpe an (über USB aufladbar). Wir empfehlen diese Option besonders für gewerbliche Einrichtungen mit mehreren Geräten, die gelegentlich Tanks ablassen und nachfüllen müssen. Um den Kauf abzuschließen, wenden Sie sich an den nächstgelegenen Vertriebspartner von Tunturi New Fitness BV oder besuchen Sie unsere Website unter www.tunturi.com für weitere Informationen.

! HINWEIS Es wird dringendst empfohlen, ein Tuch als Tropfauffang unter den Flüssigkeitstank zu legen, wenn der Tankverschluss für die Wasseraufbereitung geöffnet wird.

Nachhaltige Wasseraufbereitung und grundlegende Bedienung

Verwenden Sie ausschließlich die mit diesem Gerät gelieferten Tabletten zur Wasseraufbereitung. Weitere Tabletten erhalten Sie bei einem Tunturi New Fitness BV Händler in Ihrer Nähe.

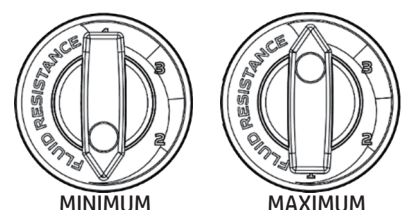
Die Zeitabstände der Wasseraufbereitung für den FLUID ROWER variieren je nach Sonneneinstrahlung auf die Flüssigkeitstanks, betragen erfahrungsgemäß aber 8 bis 12 Monate neben einem hellen, sonnenbeschienenen Fenster und zwei Jahre oder länger an dunkleren Stellen. Sollten Sie leicht getrübbtes Wasser vorfinden, geben Sie eine Wasseraufbereitungstablette hinzu.

So stellen Sie den Widerstand ein

Wählen Sie die gewünschte Flüssigkeitswiderstand

HINWEIS: Der am Tank ausgewählte Flüssigkeitswiderstand wird automatisch auf die Konsole angezeigt.

Lassen Sie beim Einstellen des Widerstands Niveaus zwei Schläge eine Zunahme und zehn Schläge eine Abnahme des Widerstands zu

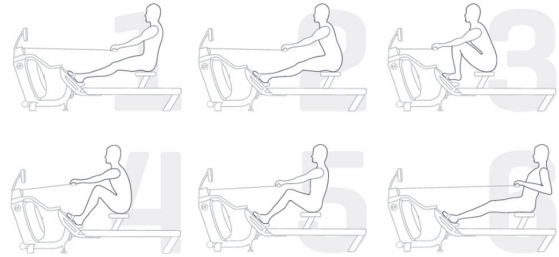


» Bedienungsanweisungen

Rudertraining beginnen

Ein vollständiger Ruderschlag ist in sechs Phasen unterteilt

1. Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken und beugen Sie sich in den Hüften leicht nach vorne, wobei die Arme ausgestreckt sind und die Hände sich auf Höhe der unteren Rippen befinden. Schwingen Sie wieder zurück.
2. Beugen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken in den Hüften leicht nach vorne; Arme sind nach vorne ausgestreckt. Beugen Sie sich vorwärts und gleiten Sie nach vorne. Hinweis: Die Hände sollten sich jetzt auf Kniehöhe befinden, Beine bleiben ausgestreckt.
3. Bewegen Sie die Beine nach vorne, sodass die Schienbeine möglichst senkrecht stehen. Der Rücken bleibt bei leicht nach vorne gebeugter Haltung gerade, wobei die Arme weiterhin nach vorne ausgestreckt sind. Jetzt beginnt sofort der kräftige DURCHZUG.
4. Die Knie werden halb durchgedrückt, wobei der Sitz bis in die Mitte der Ruderschienen fährt; Rücken und Arme sind weiterhin gerade. Führen Sie den Ruderschlag weiter.
5. Die Knie werden fast durchgedrückt; der Rücken bleibt gerade, lehnt sich in den Hüften aber leicht nach hinten. Die Arme sind gerade. Drücken Sie jetzt ganz durch.
6. Die Beine sind jetzt ganz ausgestreckt. Der Rücken ist gerade und leicht nach hinten gelehnt; ziehen Sie jetzt die Arme bis auf Brustnähe zurück, wobei die Unterarme in eine horizontale Position kommen und die Ellbogen sich in der Nähe des Brustkorbs befinden. Das ist der Endzug.



Weitere Informationen über die korrekte Rudertechnik und Trainingstipps finden Sie auf unserer Website www.tunturi.com

! VORSICHT: Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms immer einen Arzt. Brechen Sie sofort ab, wenn Sie sich benommen oder schwindlig fühlen.

! VORSICHT: Nicht einseitig rudern.

Fußstütze anpassen

Die Fußplattenrutsche bietet Platz für die meisten Fußgrößen und ist so konzipiert, dass Ihre Füße während des Ruderns sicher fixiert werden. Die Füße sollten so positioniert werden, dass der Fußgurt den Abschnitt des Fußes abdeckt, der sich natürlich beim Rudern beugt (z. B. die Fußsohle).

ZUR ANPASSUNG:

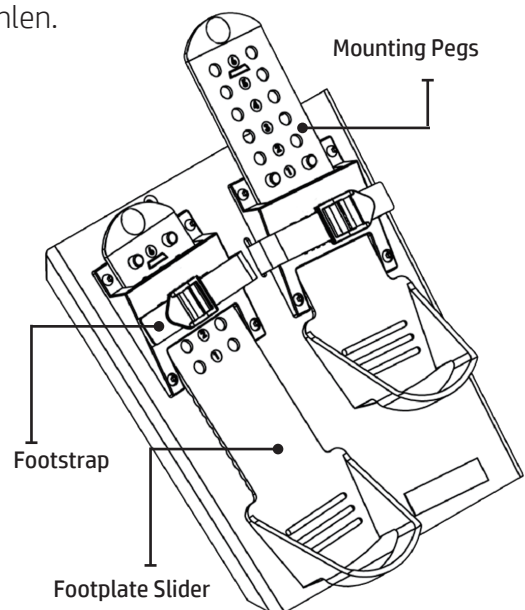
Heben Sie die Oberseite der Fußplattenrutsche von den Montagezapfen an und schieben Sie sie vertikal zwischen den Markierungen 1-6, um sie an Ihre Fußlänge anzupassen. Sichern Sie sie, indem Sie die Fußplattenrutsche wieder auf die Montagezapfen haken und fest nach unten drücken, um sie in Position zu verriegeln. Legen Sie Ihre Füße auf die Fußplatten

und ziehen Sie die Fußriemen fest, um sicherzustellen, dass Ihre Füße fest gegen die Fersenhalterungen sitzen.

Hinweis: Die Fersenhalterung sollte sich beugen, um Ihrem Fuß ein natürliches Drehen während des Ruderns zu ermöglichen.

! WARNUNG:

Beim Training auf diesem Rudergerät müssen die Füße immer sicher mit den Fußriemen fixiert werden und der bewegliche Teil der Fußstütze muss in den passenden Position einrasten.



»» Automatisch einstellbarer Bluetooth-Monitor

Auto Start: Beginnen Sie zu rudern um den Computer zu aktivieren

Reset all values: Halten sie zuerst den Knopf für drei Sekunde gedrückt, um alle Werte auf Null zu setzen.

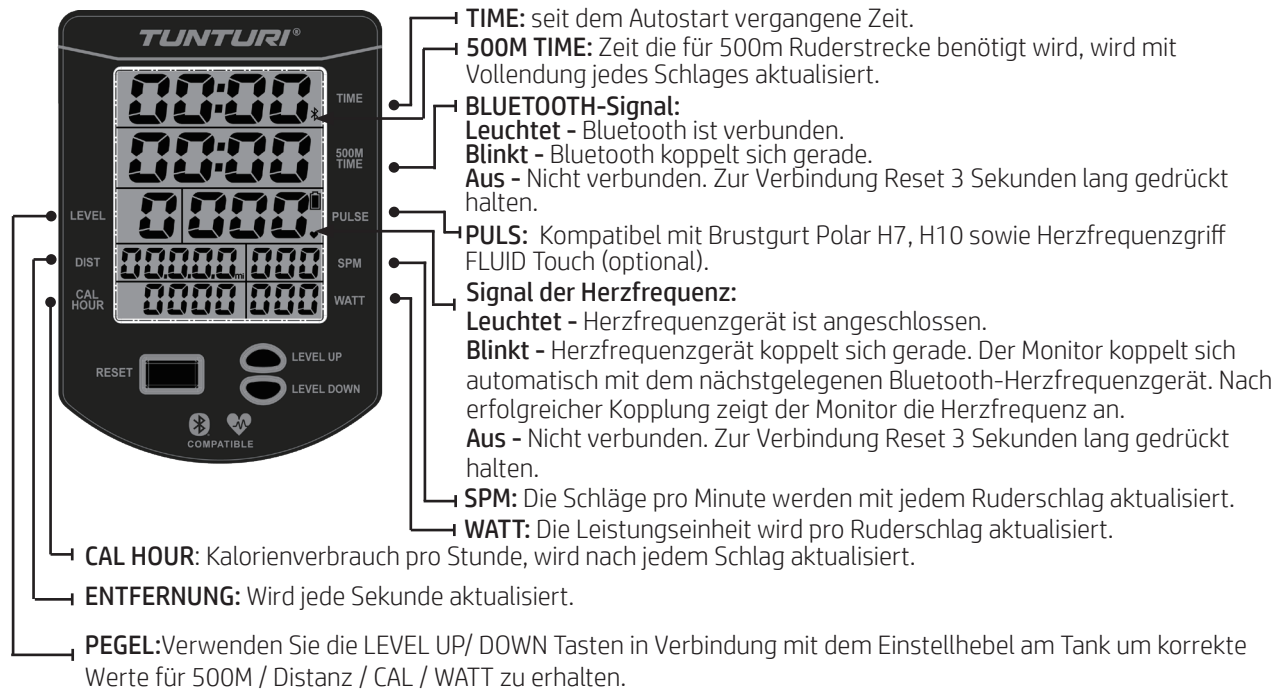
Distance: Fügt 100m zu auf jeden Presse, biss es die 1000 erreicht. Jede nächste Presse fügt 500m zu

Auto-Pause: Eine zeitweiliges Unterbrechen des Trainings führt zu folgenden Resultaten:

Für mehr als 5 Sekunden aber weniger als 5 Minuten:

- A) SPM / 500M / WATT werden auf Null gesetzt.
- B) Distanz / TIME Werte werden gespeichert.
- C) CAL per hour stellt automatisch auf Gesamtekalorienverbrauch um.
- D) Ein Wiederbeginnen des Trainings innerhalb von 5 Minuten verwendet die gespeicherten Werte für Distanz / TIME und setzt mit diesen fort.v

Auto-Abschaltung: Bei über 5 Minuten Unterbrechung werden bei Wiederbeginn alle Werte auf Null gesetzt.



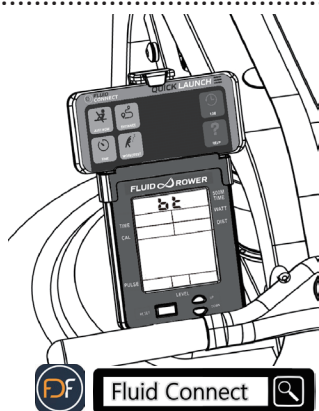
BLUETOOTH-KONNEKTIVITÄT: Jedes Rudergerät ist mit modernster Konsolentechnologie ausgestattet, sodass Bluetooth-Konnektivität mit einem beliebigen kompatiblen Smart-Gerät gegeben ist. Auf Einbindung in Ruder- und Fitness-Apps ausgelegt, unterstützt die Konsole mit effektivem Trainingsfortschritt, der Aufzeichnung und dem Vergleich von Daten für Teilnehmer von Wettkämpfen. (Einschließlich FLUID-Ruder-APP, die über die FLUID-Website verfügbar ist)

HINWEIS: Das Empfängerset für die Herzfrequenz mitsamt Brustgurt müssen separat erworben werden.

BATTERIE WARNUNG: Um ein Auslaufen der Batterien zu verhindern, nehmen Sie diese aus dem Monitor heraus, wenn Sie beabsichtigen, das Gerät länger als 30 Tage lang nicht zu verwenden.

WARNUNG: Systeme zur Herzfrequenzüberwachung könnten falsche Werte anzeigen. Übermäßiges Trainieren kann schwere Verletzungen oder den Tod zur Folge haben. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf!

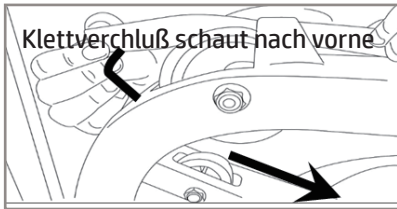
»» Konnektivität für Konsole und APP



1. Lade die App "Fluid Connect" im [App Store] oder [Google Play] herunter.
2. Während der Monitor EINGESCHALTET ist, wird Bluetooth gestartet, um eine Verbindung zum Telefon/Pad herzustellen.
3. Schalte die FLUID CONNECT App auf deinem Telefon ein.
4. Drücke ein beliebiges Workout-Symbol, die App sucht nach dem verfügbaren Monitor in der Nähe.
5. Wähle den Monitor aus, den du verbinden möchtest.
6. Nachdem der Monitor mit der App verbunden ist, wird auf dem Monitorbildschirm nur "BT" angezeigt.

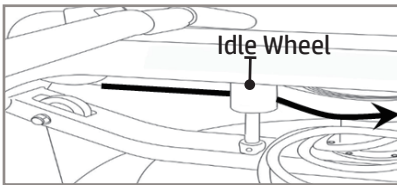
Montieren des Rudergurtes

SCHRITT 1



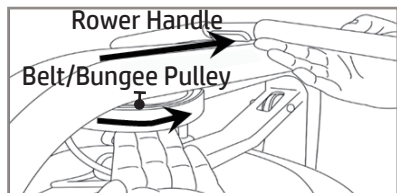
Beginnen sie mit dem Wiedereinbau des Gurtes in dem sie den Gurt wieder auf die Rolle aufrollen. Achten sie dabei darauf, dass der Klettverschluss nach vorne sieht, so wie in der Abbildung dargestellt.

SCHRITT 2



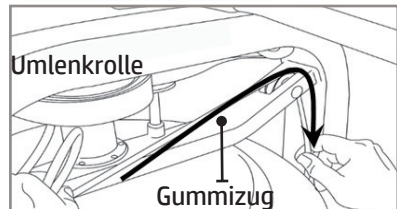
Als nächstes fädeln sie den Gurt um das Leerlaufrad. Sobald der Gurt um das Leerlauf-rad geführt ist befestigen sie ihn am Gurt und Seilrad. Die korrekte Stelle ist mittels eines klar sichtbaren Rand gekennzeichnet.

SCHRITT 3



Rollen sie den Rudergurt solange auf die Gurt/Seilrolle auf bis sich der Rudergriff auf seiner vordersten Position befindet.

SCHRITT 4

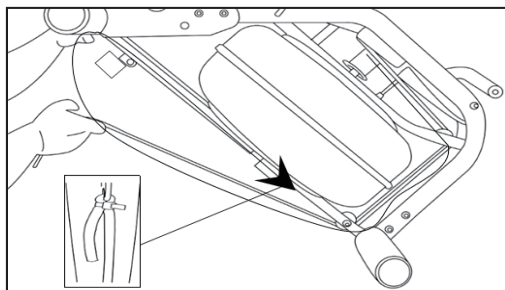


Fädeln sie das Seil (auf der anderen Seite des Leerlaufrades) zurück durch die Umlenkrolle und den mittleren Fuß. Befestigen sie den Rahmen für den Seilhaken wieder und haken sie das Seil am dafür vorgesehenen Haken an der hinteren Querstrebe ein.

SCHRITT 5

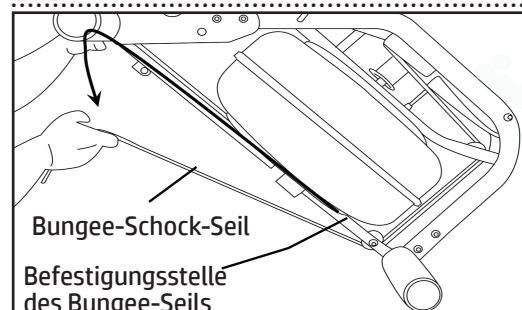


Empfehlung



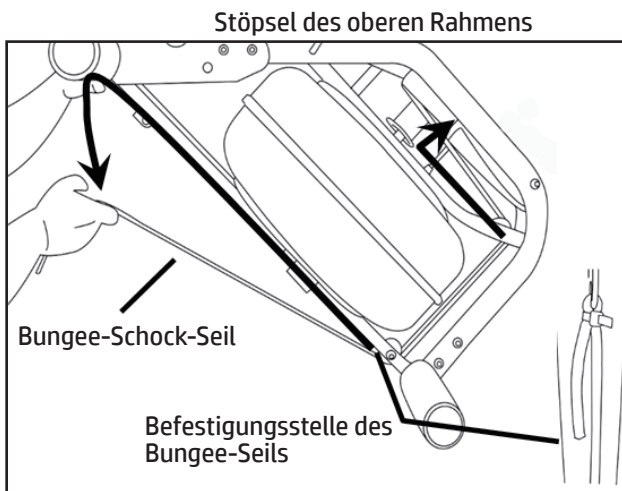
Scheint die vorherige Spannung der Bungee-Schock-Seile korrekt gewesen zu sein (eine gute Methode zur Überprüfung ist, wenn sich der Griff bei gespanntem Bungee-Seil zur am weitesten entfernten Stelle oben auf dem Hauptrahmen nach vorne ziehen lässt), brauchen Sie es an der vorherigen Position nur zu arretieren. Ist der Rücklauf des Seils zu locker, straffen Sie die Spannung versuchsweise in kleinen Schritten und prüfen Sie den Rücklauf, bis die korrekte Spannung erzielt ist. Lässt sich der Griff während eines Ruderschlags nicht bis zum Ende der Sitzschiene durchziehen, ist das Bungee-Schock-Seil zu straff gespannt.

Abnahme des Gurts vom Kraftsportgerät



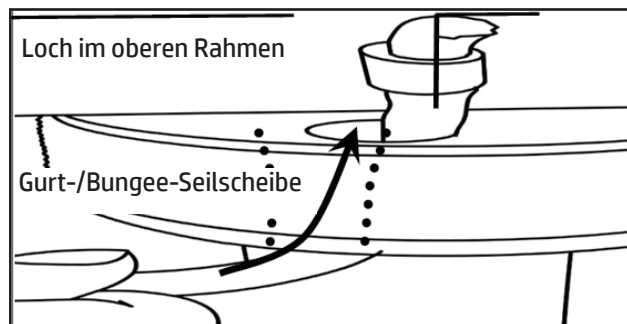
- 1) Zur Abnahme des Gurts brauchen Sie beim Ziehen nur den Bereich des normalen Ruderschlags zu überschreiten, bis sich der Gurt von der Gurtscheibe löst.
Tipp: Sie hören, wie sich der Klettverschluss öffnet, bevor sich der Gurt löst.
- 2) Schneiden Sie den Plastikbinder durch, mit dem das Gummiseil an der Befestigungsstelle des Gummiseils festgehalten wird, fädeln Sie das Seil durch alle drei Seilscheiben und legen Sie überschüssiges Seil vorerst oben auf den Tank.

» Abnahme des Bungee-Schock-Seils



Schieben Sie den Griff zur am weitesten entfernt liegenden vorderen Stelle auf dem Hauptrahmen, schneiden Sie den Plastikbinder durch und nehmen Sie das Bungee-Seil ab, wie oben abgebildet ist.

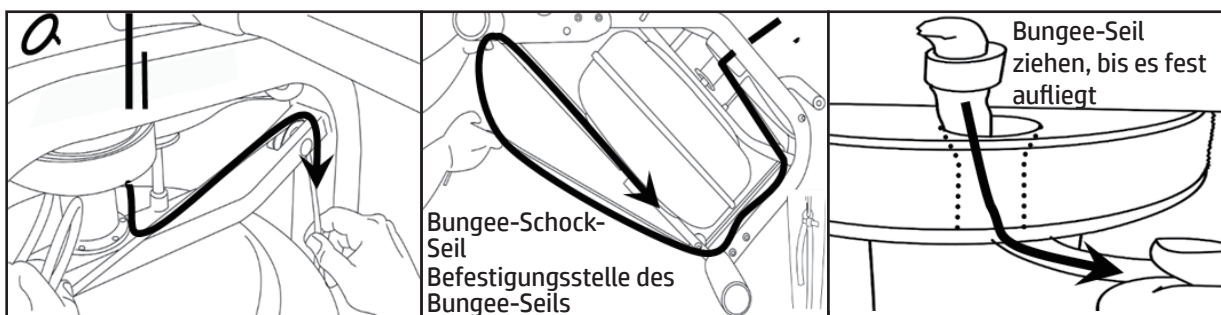
Entfernen Sie als Nächstes den Stöpsel des oberen Rahmens, um das Bungee-Schock-Seil oben durch den Rahmen führen zu können. Hinweis: Sie müssen die Gurt-/Bungee-Seilscheibe drehen, um die Löcher korrekt miteinander auszurichten. Sollte der Gurt während des Austauschs des Bungee-Seils herunterfallen, richten Sie sich bitte nach der Beschreibung unter „Anbringung/erneute Anbringung des Gurts“ auf den vorherigen Seiten.



Sobald das Bungee-Seil und das Loch im oberen Rahmen miteinander ausgerichtet sind, drücken Sie das Bungee-Seil nach oben durch den Rahmen hinein, wie oben abgebildet ist.

» Austausch des Bungee-Schock-Seils

Ziehen Sie das Schock-Seil wieder durch den oberen Rahmen, längs der dem Zwischenrad gegenüber liegenden Seite, durch den mittleren Rahmen und die unteren Bungee-Seilscheiben und arretieren Sie es mit einem Plastikbinder, um es korrekt zu spannen. Setzen Sie den Stöpsel des Rahmens wieder ein.



! **Tipp:** Das Bungee-Seil ist korrekt gespannt, wenn genügend Rücklauf vorhanden ist, sodass der Griff problemlos die Vorderseite der Halterung der Gurtscheibe ganz vorne am Rahmen erreicht. Sollte der Griff in rückwärtiger Richtung nicht das Ende der Sitzschiene erreichen, ist das Bungee-Seil zu straff gespannt und muss nachjustiert werden.

»» Wartung

Sämtliche vorbeugenden Wartungsarbeiten müssen regelmäßig durchgeführt werden. Indem routinemäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durchgeführt werden, wird ein sicherer, störungsfreier Betrieb sämtlicher Tunturi New Fitness BV-Geräte unterstützt.

Tunturi New Fitness BV ist nicht verantwortlich für die regelmäßige Überprüfung und Wartungsarbeiten Ihrer Geräte. Unterweisen Sie sämtliches Personal bezüglich Geräteüberprüfung und Wartungsarbeiten und betreffend.

Meldung/Protokollierung von Unfällen. Mitarbeiter von Tunturi New Fitness BV stehen Ihnen zur Verfügung, um alle möglichen Fragen zu beantworten.

! VORSICHT Wischen Sie den Tank, die Schienen und die Sitzräder mit sauberem Wasser ab und reinigen Sie sie.

| Position | Zeitraumen | Anweisungen |
|-----------------------------|--|--|
| Sitz und Sitzschienen | Wöchentlich | Sitzschienen mit einem fusselfreien Tuch abwischen. |
| Rahmen | Wöchentlich | Rahmen mit einem fusselfreien Tuch abwischen. |
| Tankgehäuse | Wöchentlich | Verwenden Sie nur Wasser und ein sauberes Tuch, um den Tank zu reinigen. Verwenden Sie KEINEN chemischen Reiniger, um den Tank zu reinigen. |
| Tank und Wasseraufbereitung | 12 Monate bis 2 Jahre | Siehe Anweisungen unter „Wasseraufbereitungsverfahren“ in diesem Handbuch. |
| Gummiseil | Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und erschleißerscheinungen überprüfen. | Das Gummiseil hält normalerweise viele Jahre. Kontaktieren Sie zum Austausch des elastischen Riemens bitte den Kundendienst vor Ort oder suchen Sie auf www.tunturi.com nach Unterstützung. |
| Ruderriemen | Alle 100 Betriebsstunden auf Spannung und erschleißerscheinungen überprüfen. | Der Ruderriemen hält normalerweise viele Jahre. Zum Austausch des Ruderriemens bitte den Kundendienst vor Ort kontaktieren oder auf www.tunturi.com nach Unterstützung suchen. |

»» Fehlerbehebung

| Fehler | Mögliche Ursache | Lösung |
|---|---|--|
| Die Farbe des Wassers ändert sich oder wird trüb. | Das Kraftsportgerät steht in direktem Sonnenlicht oder das Wasser wurde nicht aufbereitet. | Stellen Sie das Kraftsportgerät an einer anderen Stelle auf, wo es keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt ist. Geben Sie eine Tablette zur Wasseraufbereitung hinzu oder wechseln Sie das Wasser gemäß den Anweisungen im Abschnitt Wasseraufbereitung in dieser Anleitung. Ziehen Sie in Betracht, den Tank mit destilliertem Wasser zu befüllen. |
| Gurt rutscht von der Gurt-/Bungee-Seilscheibe ab. | Das Bungee-Seil ist nicht straff genug gespannt. | Spannen Sie das Bungee-Seil gemäß den Anweisungen im Abschnitt „Austausch des Bungee-/Schockseils“ in dieser Anleitung. |
| Die Vorderseite des Kraftsportgeräts hebt sich während kraftvoller Ruderschläge leicht an. | Die vertikale Spannschraube der Sitzschiene (M10 x 150 mm) hat sich etwas gelockert. | Ziehen Sie die Schraube mit einer 1/2 Umdrehung fest und rudern Sie weiter. Justieren Sie die Schraube ggf. nochmals nach, bis das Problem verschwindet. Hinweis: Wird diese Schraube zu fest angezogen, kann die Sitzschiene beschädigt werden. Ziehen Sie die Schraube nur in kleinen Umdrehungen fest, bis der Fehler korrigiert ist. |
| Instabile Anzeigen auf dem Rower Computer für 500 meter split time and SPM (Ruderschläge pro Minute). | Sensordistanz fehlerhafter Sensor Sensor wurde aus der korrekten Position geschoben Problem mit der Verkabelung | Verwenden Sie die hintere Abdeckung des Computer als Werkzeug um den Abstand zwischen dem Sensorkopf und dem magnetischen Ring zu überprüfen bzw. kontrollieren Sie ob der Sensorkopf nicht aus seiner korrekten Position verschoben worden ist. Bitte kontaktieren Sie Ihr nächstes FLUID Kundenservicezentrum für weitere Details. |
| Die Anzeige des Rower Computers zeigt nach einem Batterie-wechsel nichts an. | Die Batterien sind nicht richtig eingelegt oder bereits verbraucht. | Legen sie neue Batterien in richtiger Position nochmal ein. Falls die LCD Anzeige noch immer nichts anzeigt versuchen Sie die Batterien leicht im Gehäuse zu drehen. Sollte danach immer noch keine Anzeige erscheinen kontaktieren Sie bitte Ihren Fachhändler. |
| Die Anzeige des Rower Computers zeigt nach einem Batterie-wechsel nichts an. | Lockere oder gar keine Verbindung. | Check that the Monitor lead is connected properly. If it is connected then contact your local service center. Check Sensor gap. |

» Garantie

HEIMGEBRAUCH

Tunturi New Fitness BV garantiert, dass der **FitRow 90i Rower**, sofern in unbeschädigter Originalverpackung bei einem autorisierten Händler gekauft, frei von Material- und Herstellungsfehler ist. Tunturi New Fitness BV oder seine Händler werden nach ihrem eigenen Ermessen fehlerhafte Teile innerhalb der Garantiezeit so wie in den unten angeführten Bedingungen dargestellt reparieren oder austauschen.

Metall- und Holzrahmen – 5 Jahre eingeschränkte Garantie

Tunturi New Fitness BV repariert oder ersetzt den Metallhauptrahmen des Gerätes falls dieser auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 5 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleidet. Diese Garantie gilt nicht für die Oberflächenbeschichtung des Rahmens.

Polycarbonat-Tank & Dichtung – Lebenslange Garantie

Tunturi New Fitness BV repariert oder ersetzt im Falle von Material- oder Ausführungsfehlern des Polycarbonat-Tanks oder der Dichtungen diese innerhalb der Lebenszeit des Originalkäufers. Um sich für diese erweiterte Garantie zu qualifizieren, muss die Seriennummer des Produkts innerhalb von drei (3) Monaten nach dem Kauf auf der Website von Tunturi New Fitness BV oder bei einem autorisierten Vertriebshändler registriert werden.

Mechanische Komponenten (nicht verschleißend) – 2 Jahre eingeschränkte Garantie

Tunturi New Fitness BV repariert oder ersetzt alle mechanischen Komponenten, falls diese auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 2 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Speziell in die Garantie eingeschlossen:

- Laufschiene für Sitz aus
- Stainless Schaufelrad - Einheit aus rostfreiem Stahl

Alle anderen Komponenten (verschleißend) – 2 Jahre eingeschränkte Garantie

Tunturi New Fitness BV repariert oder ersetzt alle anderen Komponenten, falls diese auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 2 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Speziell in die Garantie eingeschlossen

- Gummizug
- Handgriffe und Fußriemen
- Rudergurt aus Polyester
- Sitz
- Alle Riemenscheiben, Rollen und Lager
- Alle Teile aus Gummi
- Computer & Geschwindigkeitssensor (außgenommen der ersetzbaren Batterien)
- Fußrasten (schwenken & gleiten)

Generell von der Garantie ausgeschlossen

- Oberflächenschäden an allen Geräteteilen
- Durch Nachlässigkeit, Missbrauch und falsche Benutzung des Gerätes verursachte Schäden
- Alle Fracht- oder Zollgebühren in Verbindung mit Rücksendung oder Versendung von Teilen
- Alle Schäden aller Art oder Verluste von Teilen während des Transportes jeglicher Art
- Alle Arbeitskosten in Verbindung mit einer Garantieforderung

Allgemeine Bedingungen

- Die Seriennummer der Maschine muss korrekt bei Tunturi New Fitness BV oder einem der autorisierten Händler registriert sein.
- Tunturi New Fitness BV behält sich das Recht vor, alle Teile, für die im Rahmen der Garantie ein Austausch gefordert wird, zu untersuchen.
- Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer ab dem Kaufdatum und ist nicht übertragbar.
- Das Produkt muss in seiner Originalverpackung an den Ort des Kaufes zurückgeschickt werden, wobei Sie für Transportkosten, Versicherung und damit verbundene Gebühren aufkommen und das Verlust- oder Beschädigungsrisiko tragen.
- Tunturi New Fitness BV gewährt keine weiteren Garantien als die hier aufgeführten und weist alle nicht in dieser Garantiekunde genannten Garantien zurück. Weder Tunturi New Fitness BV noch seine Partner werden für weitere direkte oder indirekte Schäden haftbar gemacht.
- Die Herstellergarantie beginnt automatisch ab dem Moment des Kaufes des Produktes zum Endverbraucher oder nach einem (1) Jahr gerechnet vom Monat der Herstellung, je nach dem was zuerst Eintritt.

Inleiding

Gefeliciteerd met uw aankoop van de roeimachine.

FLUID is er trots op om u deze roeimachine met gepatenteerde instelbare waterweerstand te presenteren als product voor thuisgebruik.

Volg alle instructies zorgvuldig op voor een correcte montage, tankvulling, waterbehandeling, service en veiligheid.

Toegang tot ons wereldwijde distributeur- en servicenetwerk is beschikbaar op www.tunturi.com

Controleer de inhoud van de dozen 1 en 2 om er zeker van te zijn dat alle onderdelen aanwezig en correct zijn voordat u ze monteert.

Training met de roeimachine

1. Zoals met alle fitnessapparatuur, moet u een arts raadplegen alvorens met het oefeningsprogramma met de roeimachine te beginnen.
2. Volg de instructies in deze handleiding voor de juiste positie van de voet en de basisroeitechnieken.
3. Voor meer gedetailleerde roeitechnieken verwijzen wij u naar onze internationale website op www.tunturi.com

Veiligheid

Veiligheidsinformatie

- Voordat u dit product gaat gebruiken, is het van essentieel belang om deze VOLLEDIGE bedieningshandleiding en ALLE instructies te lezen. De roeimachine is uitsluitend bedoeld voor gebruik op de manier die in deze handleiding wordt beschreven.
- HET IS BELANGRIJK OM ELKE WAARSCHUWING VOLLEDIG TE BEGRIJPEN
- Net als bij alle fitnessapparatuur, moet u een arts raadplegen alvorens met het oefeningsprogramma met de roeimachine te beginnen.
- Houd er rekening mee dat een fitnessregime, voordat het wordt uitgevoerd, het beste kan worden voorafgegaan door een fysieke controle door een gecertificeerde arts.
- Onjuiste of overmatige training kunnen leiden tot problemen met de gezondheid.
- Stop de machine onmiddellijk bij tekenen van overmatige slijtage op de riemen, riemschijven en elastische koorden. Gebruik de unit pas nadat de genoemde onderdelen zijn gerepareerd of vervangen.
- Laat kinderen niet zonder toezicht toegang krijgen tot het apparaat.
- De roeimachine kan verticaal worden opgeslagen. Volg hierbij de instructies in de handleiding.
- Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen, zoals aangegeven op het waarschuwingslabel op het hoofdframe van uw machine.
- Als een van de instelinrichtingen blijft uitsteken, kan dit de beweging van de gebruiker belemmeren.
- Sla het product als het vriest niet op met water in de tank, omdat het kan uitzetten en de onderdelen kan doen barsten.

Correct gebruik

- Gebruik geen apparatuur anders dan zoals ontworpen of bedoeld door de fabrikant. Het is van essentieel belang dat apparatuur van FLUID op de juiste wijze wordt gebruikt om letsel te voorkomen.
- Letsel kan het gevolg zijn van onjuist of overmatig sporten. Raadpleeg een arts voordat u met een oefeningsprogramma begint. Als u zich tijdens de oefening zwak of, duizelig voelt of pijn heeft, STOP DAN MET SPORTEN en raadpleeg een arts.
- Houd lichaamsdelen (handen, voeten, haar enz.), kleding en sieraden uit de buurt van bewegende delen om letsel te voorkomen.
- Volg de instructies in deze handleiding voor de juiste positie van de voet en de basisroeitechnieken.
- Voor meer gedetailleerde roeitechnieken verwijzen wij u naar onze internationale website www.tunturi.com

Inspectie

- Beschadigde of versleten of gebroken onderdelen NIET gebruiken en NIET toestaan te gebruiken. Gebruik voor alle apparatuur van FLUID uitsluitend door FLUID geleverde vervangingsonderdelen.
- Kabels en riemen leveren een uitzonderlijk probleem op als ze worden gebruikt wanneer ze gerafeld zijn. Vervang kabels of riemen altijd bij de eerste tekenen van slijtage (raadpleeg Fluid als u daar niet zeker van bent).
- ONDERHOUD VAN APPARATUUR - preventief onderhoud is de sleutel tot een soepele bediening van apparatuur en tot een minimum aan aansprakelijkheid. De apparatuur moet regelmatig worden geïnspecteerd.
- Zorg ervoor dat personen die aanpassingen maken of onderhoud of reparaties van welke aard dan ook uitvoeren hiervoor gekwalificeerd zijn.

Veiligheid

- PROBEER GEEN ACCESSOIRES TE GEBRUIKEN OF TE REPAREREN DIE ZIJN GOEDGEKEURD VOOR GEBRUIK MET DE APPARATUUR VAN FLUID ALS ZE BESCHADIGD OF VERSLETEN LIJKEN TE ZIJN.
- Controleer alle riemen, riemschijven en elastische koorden regelmatig op tekenen van slijtage en vervang ze indien nodig.
- Controleer regelmatig en volg alle instructies voor onderhoud zoals gespecificeerd in deze handleiding.
- Vervang onmiddellijk alle defecte onderdelen en bedien de unit pas nadat alle reparaties zijn uitgevoerd.

Waarschuwingen bij het gebruik

- Houd kinderen uit de buurt van de apparatuur. Ouders of anderen die toezicht houden op kinderen moeten goed toezicht houden als de apparatuur in aanwezigheid van kinderen wordt gebruikt.
- Draag geen losse kleding of sieraden tijdens het gebruik van de apparatuur. Tevens wordt aanbevolen om lange haren in een staart en omhoog te houden om contact met bewegende delen te voorkomen.
- Alle omstanders moeten uit de buurt blijven van alle gebruikers, bewegende delen en aangekoppelde accessoires en componenten terwijl de machine in gebruik is.
- **WAARSCHUWING** Steek geen vingers in de tank!
- **PAS OP** Na het roeien moet u het apparaat 5 minuten niet gebruiken voordat u het op bergt.
- **LET OP** Vul niet verder dan de kalibratiemarkering, zoals aangegeven op de sticker met het tankniveau, anders kan water worden gemorst.
- **WAARSCHUWING** Gebruik deze roeimachine nooit zonder dat de voeten goed zijn vastgezet in de voetbanden, of zonder dat het schuifgedeelte van de voetplaat van de schuifklep op zijn plaats is vergrendeld!

LET OP

1. Houd handen en vingers uit de buurt van bewegende onderdelen, zoals aangegeven in deze handleiding.
2. De roeimachine kan verticaal worden opgeslagen. Zorg ervoor dat een veilige locatie wordt gekozen, zoals een hoek van een kamer of tegen een muur op een vlakke, veilige ondergrond.
3. Het is aan te raden de trainer niet bloot te stellen aan direct zonlicht. Dit kan het veroudering proces van de plastic materialen versnellen, wat de levensduur negatief kan beïnvloeden en zelfs kan leiden tot breuk en lekkage..

Opmerking

Als de opslagruimte niet waterpas is, is een extra bevestiging vereist (afzonderlijk verkrijgbaar) om de roeimachine stabiel te houden bij een verticale opbergpositie.

Assemblage

Specificaties

Productklasse: HC

Remsysteem: Snelheidsafhankelijk

Nettogewicht van product: 32.04kg(70.64lb)

Bruto productgewicht: 40.54kg(89.37lb)

Minimaal veilig werkoppervlak: 333(131,09") cm x 172(67,71")cm

Afmetingen: 2180mm(85.83") lengte x 520mm(20,47") breedte x 520mm(22.47") hoogte

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg(330lb)

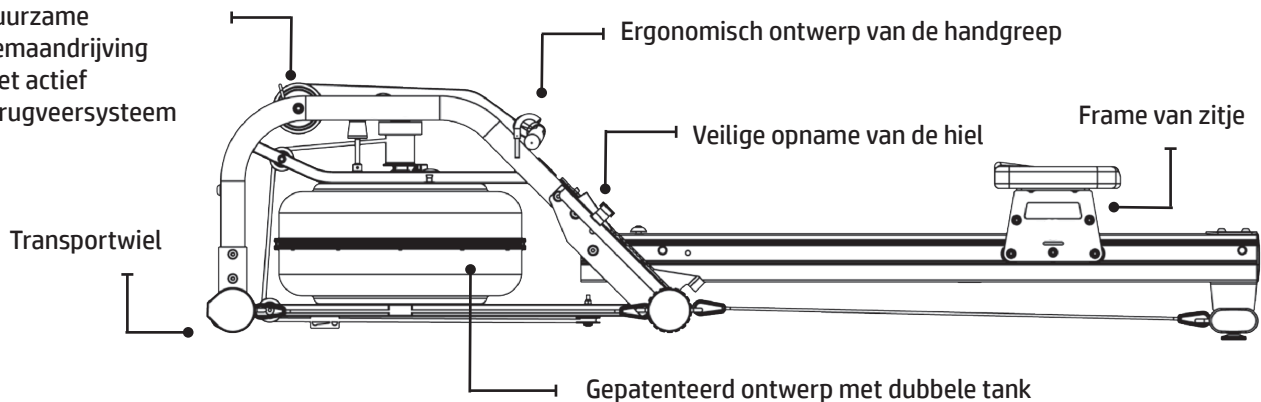
Compact formaat: 2180 x 520mm of rechtop 520 x 520mm

Installatie

- Plaats het apparaat tijdens gebruik op een stabiele, vlakke ondergrond in horizontale positie voor maximale stabiliteit.
- Controleer alle riemen, riemschijven en elastische koorden regelmatig op tekenen van slijtage en vervang ze indien nodig.
- Controleer regelmatig en volg alle instructies voor onderhoud zoals gespecificeerd in deze handleiding.
- Vervang onmiddellijk alle defecte onderdelen en gebruik de roeimachine pas nadat alle reparaties zijn uitgevoerd.

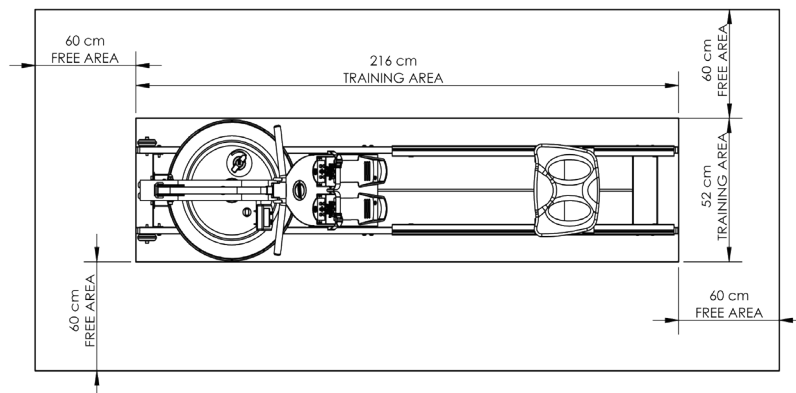
Product Hoogtepunten

Duurzame
riemaandrijving
met actief
terugveersysteem



Vrij gebied en trainingsgebied

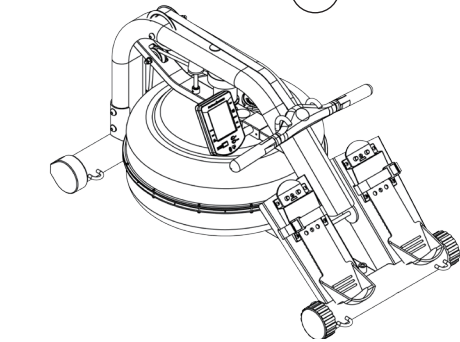
Het vrije gebied mag niet minder dan 60 cm (23,62") groter zijn dan het trainingsgebied in de richtingen waar de apparatuur wordt benaderd. Het vrije gebied moet ook het gebied voor noodontkoppeling omvatten.



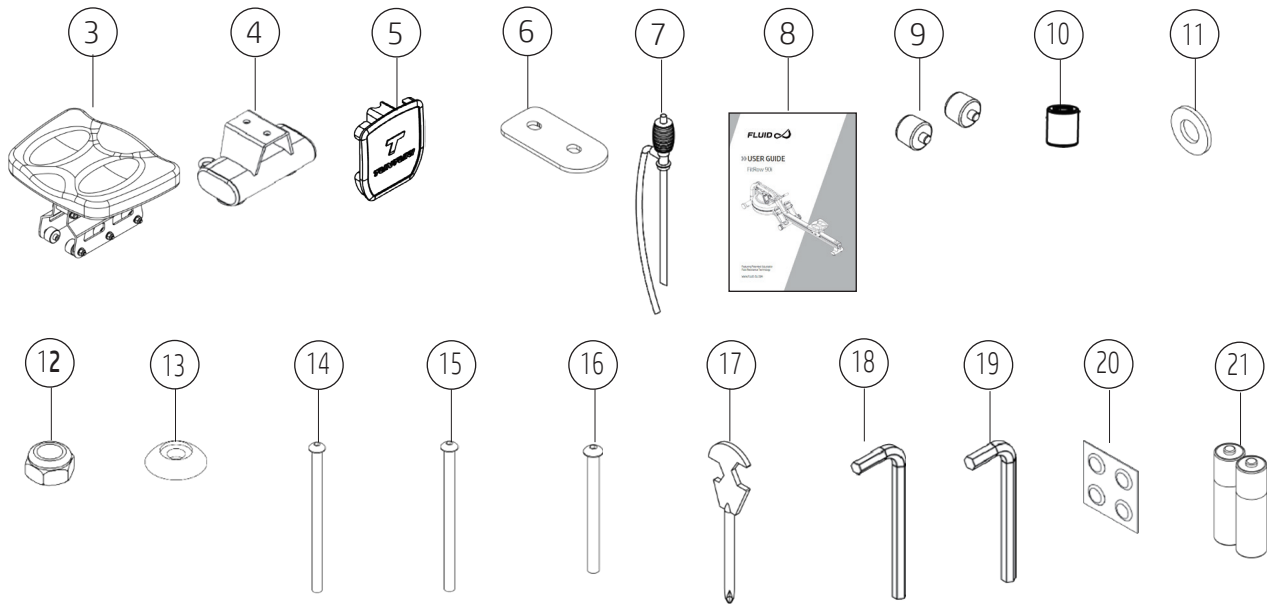
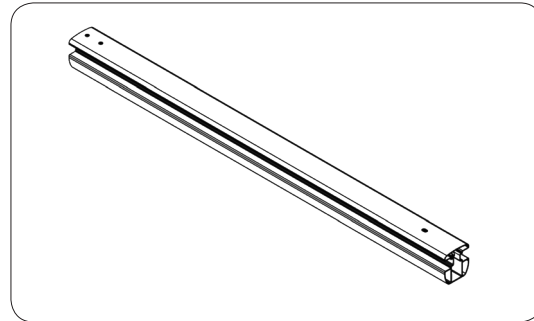
Opmerking: De roeimachine is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

» Inhoud van de roeimachinedoos 1 en 2

① Inhoud van doos 1



② Inhoud van doos 2



| Voorwerp | Aantal | Omschrijving | Voorwerp | Aantal | Omschrijving |
|---------------------|--------|----------------------------------|----------|--------|-------------------------|
| 1 | 1 | Hoofdframe | 5 | 1 | Rubberen eindkap |
| 2 | 1 | Rail zitje | 6 | 1 | Beugel rail zitje |
| 3 | 1 | Zitting | 7 | 1 | Sifon |
| 4 | 1 | Achterste poot | 8 | 1 | Gebruikershandleiding |
| Set hardware | | | | | |
| 9 | 2 | Rubberen aanslagrubber | 16 | 1 | M10x150 mm bout |
| 10 | 1 | Demper verticale bout rail zitje | 17 | 1 | Multi-tool |
| 11 | 4 | M10 sluitring | 18 | 1 | Inbusleutel van 8 mm |
| 12 | 1 | M10 Nyloc-moer | 19 | 1 | Inbusleutel van 6 mm |
| 13 | 1 | Plastic kap ronde moer | 20 | 4 | Waterbehandelingstablet |
| 14 | 2 | Bolkopbout M10x120 mm | 21 | 2 | AA-batterij |
| 15 | 1 | Zeskantkop M10x120mm bout | | | |

Montage-instructies

STAP 1 Het zitje en de achterste poot installeren op de rail voor het zitje

VEREIST

Rail zitje [2]

Zitje [3]

Achterste poot [4]

Schroefbeugel interne rail zitje [6]

Kap achterste uiteinde [5]

Rubberen aanslagrubbers achter [9]

2x M10 sluitringen [11]

2x M10x120 mm bouten [14]



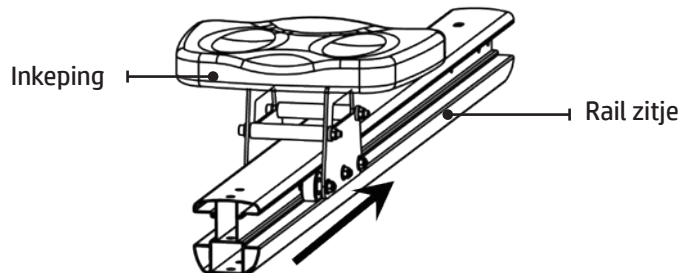
WAARSCHUWING

Haal ze niet aan.

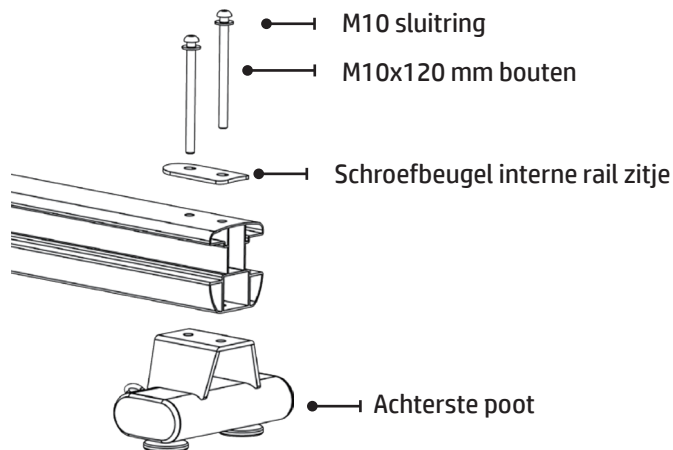
Stap 2: Zorg dat de weerstandhaken op de achterpoot naar de binnenkant van de machine zijn gericht voordat u begint met de assemblage.

Stap 3: Ga voorzichtig te werk wanneer u de bouten aanhaalt om krasen te voorkomen.

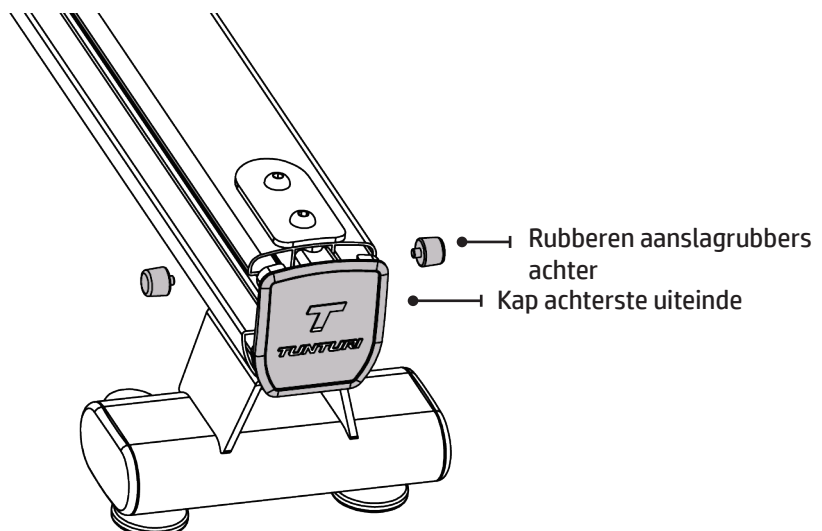
- A) Installeer het zitje [3] op de rail van het zitje [2] zoals weergegeven, met de inkeping van het zitje naar achter gericht.



- B) Stop eerst de schroefbeugel van het interne rail zitje [6] in de achterkant van de rail van het zitje en lijn deze uit op de tweede opening vanaf de achterkant van de rail. Gebruik dan 2x M10x120 mm bolkopbouten [14] en 2x M10 sluitringen [11] om de achterste poot [4] op de rail van het zitje te monteren.



- C) Installeer de Rubberen eindkap [5] en houd de eindkap op zijn plaats, stop de rubberen aanslagrubbers achter [9] door het uiteinde. Haal dan beide bouten aan om de assemblage van de achterste poot te voltooien.



Montage-instructies

STAP 2 De rail van het zitje installeren op het hoofdframe

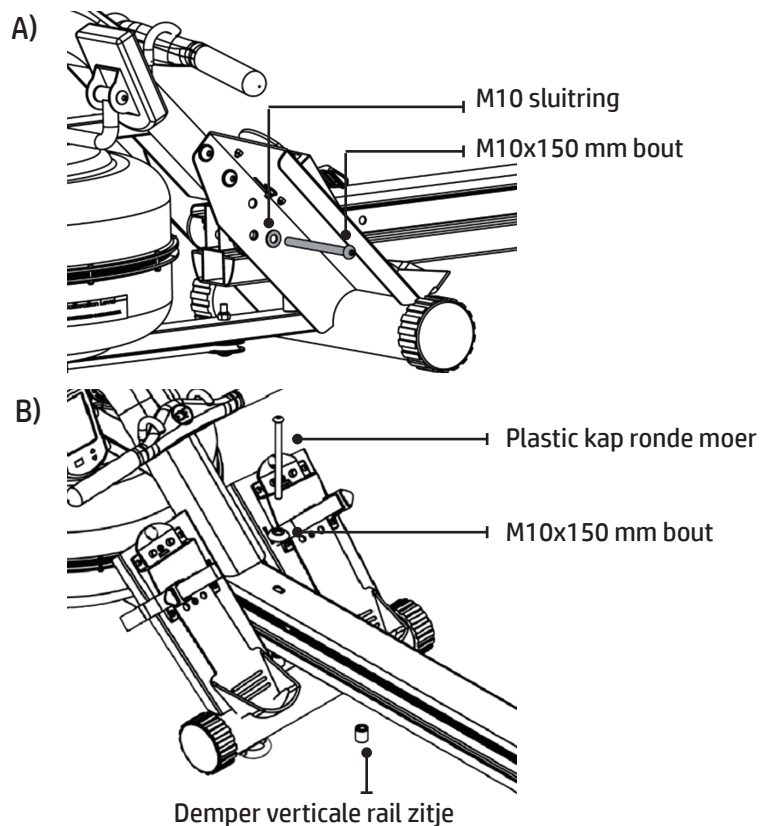
VEREIST

Verticale demper rail zitje [10] 2x
M10 sluitringen [11]
M10 Nyloc-moer [12]
Ronde moer met plastic kap [13]
M10x120 mm bout [15] M10x150 mm bout [16]

! LET OP

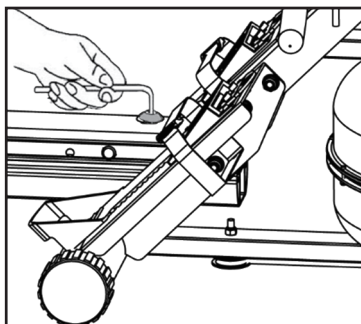
Installeer de verticale spanbout voor de rail van het zitje door de rail van het zitje zoals weergegeven en bevestig dan de demper verticale bout rail op de bout tussen de onderkant van de rail van het zitje en het onderste frame (niet weergegeven) voordat u de bout vastmaakt aan het onderste frame. Haal ze niet aan. Raadpleeg de volgende pagina voor een correcte hoogteafstelling.

- A) Stop de rail van het zitje naar binnen tot het iets uitsteekt achter de voetplaat. Hier wordt het installatie-/uitlijningspunt weergegeven voor de M10x120 mm horizontale schroefbeugel voor rail zitje [15], 2x M10 sluitringen [11] en Nyloc-moer [12]. Installeer en maak vast.
- B) Stop de M10x150mm spanbout van de verticale rail van het zitje [16] en de verticale demper rail zitje [10] met de plastic kap van de ronde moer [13].



Opmerking: De demper van het verticale rail zitje is ontworpen om de speling tussen de rail van het zitje en het hoofdframe op te nemen wanneer deze in verticale positie staat.

STAP 3 De roeimachine fijn afstemmen



Haal de verticale bout van de rail van het zitje aan zoals hier weergegeven tot de middelste poot ca. 3-5 mm van de grond komt.

De verticale spanbout voor de rail van het zitje is ontworpen om de middelste poot 3-5 mm van de grond te houden wanneer de krachtmachine geen gewicht draagt en de grond slechts raakt tijdens een roeislag.

Span de assemblage aan tot de middelste poot van de grond begint te komen zoals hieronder weergegeven.

Opmerking: Als de kop van de tank overmatig schudt of hobbelt tijdens het roeien, geeft dit aan dat de verticale spanbout voor de rail van het zitje niet goed is afgesteld.

» Bedieningsinstructies

Tank voor instelbare weerstand (laW)

De instelbare weerstand (AR) tank, ontwikkeld en gepatenteerd door FLUID, biedt een echte ervaring op meerdere niveaus. Water wordt verplaatst tussen de “opslag” en de “actieve” kamers van de AR-tank. Uw nieuwe roei-ergometer kan zich - met een draai aan een meetklok - aanpassen aan de weerstand waaraan elke gebruiker de voorkeur geeft.

Aan de slag

Selecteer “1” op de tankregelaar om de minimale weerstand te bereiken. Het duurt 10 slagen om de centrale (opslag)tank te vullen, waardoor een minimale hoeveelheid water in de buitenste (actieve) tank achterblijft. Dit proces is altijd vereist als minimale weerstand gewenst is. Roei hard in een gelijkmatig tempo (20 tot 25 slagen per minuut [SPM]) en doe wat moeite voor de slag, terwijl u een goede vorm behoudt. U kunt het weerstandsniveau aanpassen terwijl u roeit. De AR-tank zal zich vrijwel onmiddellijk aanpassen aan de toename van de weerstand, maar het duurt tot 10 slagen om de benodigde inspanning te verminderen, naarmate de centrale (opslag)tank volloopt.

Ontwikkel uw routine

Als u eenmaal een niveau hebt gevonden dat u de vereiste oefening geeft, kunnen er veranderingen worden aangebracht in SPM en de slagintensiteit om uw energie-input verder te variëren. Intervaltraining wordt gebruikt door de meeste roeimachines, waar een periode van lage intensiteit wordt gecombineerd met korte intervallen van hoge intensiteit. De FLUID roei-ergometer laat veranderingen toe tijdens het roeien, om tijdens één workout resistentieprofielen op meerdere niveaus te bereiken. Ga voor meer informatie over oefenroutines naar onze website op www.tunturi.com

Procedures voor het vullen van de tanks en waterbehandeling

VEREIST

Sifon [7]

! LET OP

De weerstandsregelaar moet op NIVEAU 4 worden ingesteld om een nauwkeurige vulcapaciteit mogelijk te maken.

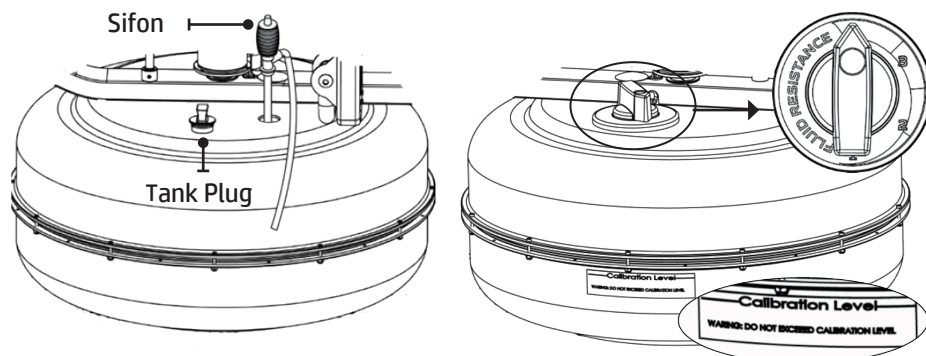
! WAARSCHUWING

Vul de tank niet te vol tot boven het aangegeven maximumniveau van 17 liter. Zie de tankniveausticker aan de onderkant van de tank.

! OPMERKING

In gebieden waar de kwaliteit van het kraanwater als slecht bekend staat, raadt FLUID het gebruik van gedistilleerd water aan.

- Verwijder de tankplug uit de bovenkant van de tank.
- Zet een grote emmer water naast de roeimachine. Doe de **Sifon [7]** met de starre slang in de bak en de flexibele slang in de tank.
Opmerking: Zorg ervoor dat de kleine ontluchtingsklep op de sifon gesloten is voordat u gaat vullen.
- Knijp de sifon in om te beginnen met vullen. Belangrijk: Maak de tank niet te vol
- Open de kraan bovenop de sifon als de tank vol is, zodat overtollig water kan ontsnappen.
- Als het vullen is voltooid, volgt u het onderstaande schema voor waterbehandeling en vervangt u de tankplug.

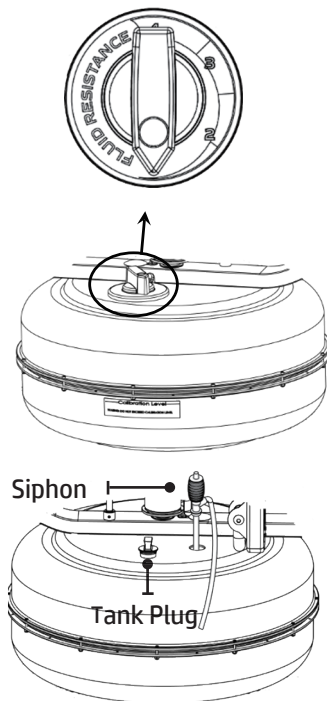


NIVEAU 1: Deze instelling houdt een deel van het water in reserve, waardoor lichte weerstand ontstaat.

NIVEAU 4: Met deze instelling kan de maximale hoeveelheid water het vliegwiel bereiken voor de zwaarste weerstand.

» Bedieningsinstructies

Tankwater verwijderen/vervangen



- Stel de afstelknop in op "1"
 - Roei ten minste tien slagen om het opslagreservoir zo volledig mogelijk te vullen.
 - Verwijder de tankplug.
 - Steek het stijve uiteinde van de sifon in de tank en de flexibele slang in een grote emmer.
 - Tap de tank af (er blijft ongeveer 40% van het water over) en vul de tank vervolgens bij volgens de aanwijzingen voor het vullen van de tank, zoals beschreven in het hoofdstuk Tank vullen van deze handleiding.
- De klep boven op de sifon moet gesloten zijn om een goede afvoer mogelijk te maken.
 - Waterbehandeling voorkomt de noodzaak om het water in de tank te verversen als het behandelingschema wordt gehandhaafd.
 - Een extra waterbehandelingstablet is alleen nodig als er verkleuring in het water optreedt.
 - Blootstelling aan rechtstreeks zonlicht verkort de levensduur van de waterbehandelingstabletten. Als u de roeimachine uit de buurt van rechtstreeks zonlicht opbergt, verlengt u de tijd tussen waterbehandelingen.
 - Ongeveer 40% van het tankwater blijft over. Het is niet mogelijk om de A/R-tank volledig af te tappen zonder demontage.

OPMERKING: Voor het eenvoudig, snel en efficiënt vullen en aftappen van de tank hebben we een op batterijen werkende pomp (oplaadbaar via USB) beschikbaar als optie. We adviseren deze voor elke commerciële faciliteit, met meerdere units, waarbij het nodig is de tanks van tijd tot tijd af te tappen en te vullen. Neem voor meer informatie contact op met uw dichtstbijzijnde Fluid-distributeur of ga naar onze website op www.tunturi.com

! LET OP Het wordt ten zeerste aanbevolen om een druppeldoek onder de tank te gebruiken wanneer de tankplug wordt geopend voor waterbehandeling.

Eerste waterbehandeling

Voeg één waterbehandelingstablet toe per volle tank.

GEBRUIK ONDER GEEN ENKELE OMSTANDIGHEID EEN ANDER WATERBEHANDELINGSTABLET DAN DAT WELKE BIJ UW APPARAAT IS GELEVERD.

Bij de aankoop van uw apparaat zijn 4 vier waterbehandelingstabletten inbegrepen, die voldoende zijn voor een aantal jaren gebruik. De behandelingschema's voor water voor de ROEIER zullen variëren afhankelijk van de blootstelling van tanks aan zonlicht, maar verwacht 8-12 maanden in de buurt van een helder, zonverlicht venster en 2 jaar of meer voor een donkere locatie. Merkt u dat het water licht bewolkt raakt, voeg dan een waterbehandelingstablet toe.

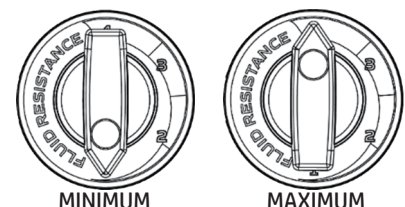
Als u extra tabletten voor waterbehandeling wilt aanschaffen, neemt u contact op met uw dichtstbijzijnde regionale dealer/distributeur of gaat u naar onze website op www.tunturi.com

Zo stelt u de weerstand in

Selecteer de vloeistofweerstand van uw voorkeur.

OPMERKING: de monitor toont automatisch de op de tank gekozen waterweerstand.

Past u het weerstandsniveau aan, dan zult u na twee slagen een toename voelen en na tien slagen een afname.

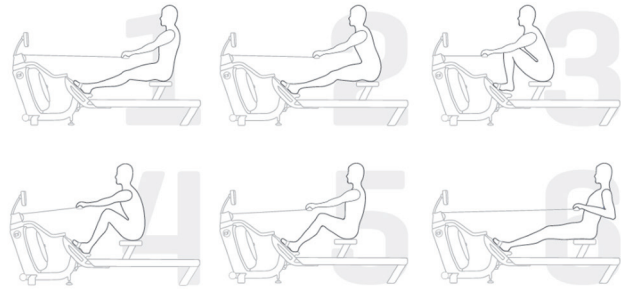


» Bedieningsinstructies

Begin met roeien

Er zijn zes fasen om een roeislag te voltooien

1. Ga zitten met rechte benen en rug, terwijl u iets naar voren leunt bij de heupen met de armen recht naar buiten en de handen op gelijke hoogte met de onderste ribben. Draai terug.
2. Benen en rug recht, iets naar voren leunend vanuit de heupen, armen naar voren. Leun en schuif naar voren.



Opmerking: De handen moeten nu om de knieën liggen, zodat de benen recht blijven staan.

3. De benen komen naar voren, gericht op het verticaal krijgen van de schenen. De rug is nog steeds recht, en de houding is iets naar voren, leunend met de armen nog steeds naar voren. Roei nu hard, dit is waar het om gaat.
4. De knieën zijn gedeeltelijk rechtgetrokken, zodat het roeistoel zich nu halverwege de slag bevindt, de rug en de armen nog steeds recht staan. Handhaaf de slag.
5. De knieën zijn bijna recht, de rug is nog steeds recht, maar leunt nu iets terug van de heupen. Armen recht. Knijp nu door.
6. Benen nu volledig uitgestrekt. Terug recht en enigszins naar achteren leunend, trek nu met de armen zodat ze dicht bij de borst staan, onderarmen horizontaal en ellebogen dicht in tegen de ribbenkast. Dit is de AFWERKING.

Ga voor meer informatie over de juiste roeitechniek en workouttips naar onze website www.tunturi.com

! LET OP: Raadpleeg altijd een arts voordat u met een oefeningsprogramma begint. Stop onmiddellijk als u zich zwak of duizelig voelt.

! LET OP: Roei niet naar één kant.

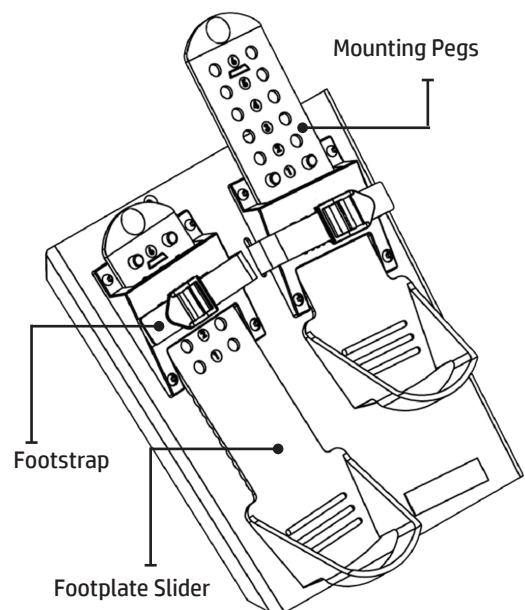
Voetplaten afstellen

De schuifknop voor voetplaten is geschikt voor de meeste voetmaten en is ontworpen om uw voeten veilig op hun plaats te houden terwijl u roeit. De voeten moeten zo worden geplaatst dat het voetbandje het gedeelte van de voet op natuurlijke wijze tijdens het roeien ombuigt. (Bijv. het bord van de voet)

AANPASSEN:

Til de bovenkant van de voetplaat van de bevestigingspennen en schuif hem verticaal tussen 1 en 6, afhankelijk van de lengte van uw voet. Bevestig de voetplaat door hem weer op de bevestigingspennen te bevestigen en stevig omlaag te drukken zodat hij op zijn plaats wordt vergrendeld. Plaats de voeten op de voetplaten en trek de voetbanden aan om ervoor te zorgen dat uw voeten stevig tegen de hiel zitten.

Opmerking: De hiel moet buigen zodat de voet op natuurlijke wijze kan draaien terwijl u roeit.



! WAARSCHUWING: Gebruik deze roeimachine nooit zonder dat de voeten goed zijn vastgezet in de voetbanden, of zonder dat het schuifgedeelte van de voetplaat op zijn plaats is vergrendeld!

Automatisch aanpassende Bluetooth-monitor

Automatisch starten: Begin met roeien om te activeren.

Alle waarden resetten: Houd de RESET-knop 3 seconden ingedrukt.

Afstand: Elke keer dat u op RESET drukt, wordt de afstand met 100 m vergroot, tot 1000 m waarna 500 m wordt toegevoegd.

Automatisch pauzeren: Een tijdelijke stilstand in de oefening heeft de volgende gevolgen:

Gedurende meer dan 5 seconden en minder dan 5 minuten:

- A) SPM/500METER/WATT op nul.
- B) Afstand-/TIJDWAARDEN worden opgeslagen.
- C) CAL per uur is standaard ingesteld op Total CAL.
- D) Een hervatting in de oefening na minder dan 5 minuten zal de Afstand/TIJD automatisch hervatten vanaf de opgeslagen waarden.

Automatisch uitschakelen: Langer dan 5 minuten. Alle waarden worden na het opnieuw starten weer op nul gezet.



BLUETOOTH-CONNECTIVITEIT: Elke roeimachine is uitgerust met geavanceerde monitortechnologie, waardoor Bluetooth-connectiviteit met elk compatibel smart device mogelijk is. De monitor is ontworpen om te integreren met roeien- en fitness-apps en zal helpen bij effectief trainen, vastleggen en vergelijken van gegevens voor competitieve personen.

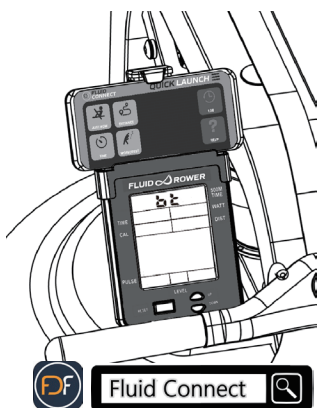
Inclusief de FLUID Rowing-app die beschikbaar is via de FLUID-website. Deze is compatibel met apps van derden en software-updates via Bluetooth.

OPMERKING: De hartslagriem en de Touch Heart Rate-hendel zijn afzonderlijk verkrijgbaar.

BATTERIJWAARSCHUWING: Om lekkage van batterijen te voorkomen, haalt u ze uit de monitor als u van plan bent om de apparatuur langer dan 30 dagen niet te gebruiken.

WAARSCHUWING: Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn, overmatig sporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, moet u onmiddellijk stoppen met sporten en professioneel medisch advies inwinnen.

Connectiviteit van monitor en apps



1. Download de app "Fluid Connect" in de [App Store] of [Google Play].
2. Terwijl de console is INGESCHAKELD, begint Bluetooth te scannen om verbinding te maken met de telefoon/het toetsenblok.
3. Schakel de app FLUID CONNECT in op uw telefoon.
4. Druk op een pictogram van een work-out, de app zal de beschikbare console in de buurt doordringen.
5. Kies de console die u wilt koppelen.
6. Nadat de console is gekoppeld aan de app, wordt op de display van de console alleen BT weergegeven op het scherm.

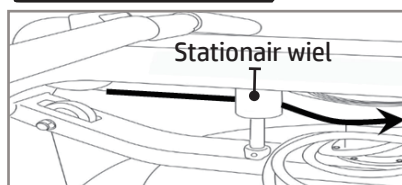
» De riem van de roeimachine terugplaatsen

STAP 1



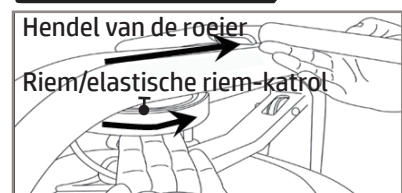
Breng de roeimachine-riem weer aan door deze om de riem-katrol van de roeimachine-riem te draaien met de klittenbandzijde naar boven gericht, zoals weergegeven.

STAP 2



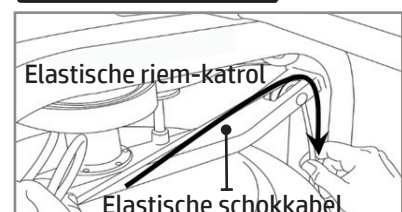
Leid vervolgens de riem om het stationair wiel zoals afgebeeld. Bevestig de roeimachine-riem aan de riem/elastische riem-katrol nadat hij rond het stationair wiel is gewikkeld. Er is een duidelijke "lip" op het bevestigingspunt.

STAP 3



Wikkel de roeimachine-riem op de riem/elastische riem-katrol totdat de hendel van de roeimachine in de meest voorwaartse positie staat.

STAP 4

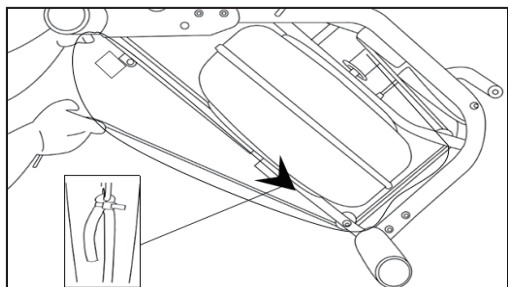


Haal de elastische schokkabel (aan de andere kant van het stationaire wiel) terug door de elastische riemschijven en bind hem vast bij het bevestigingspunt.

STAP 5

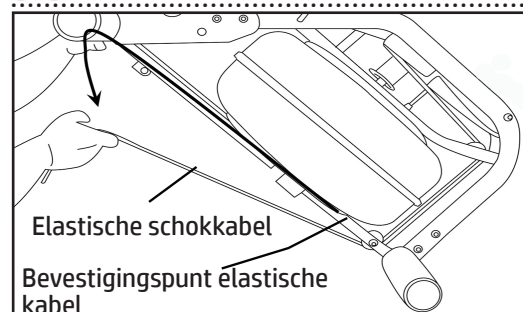


Tip



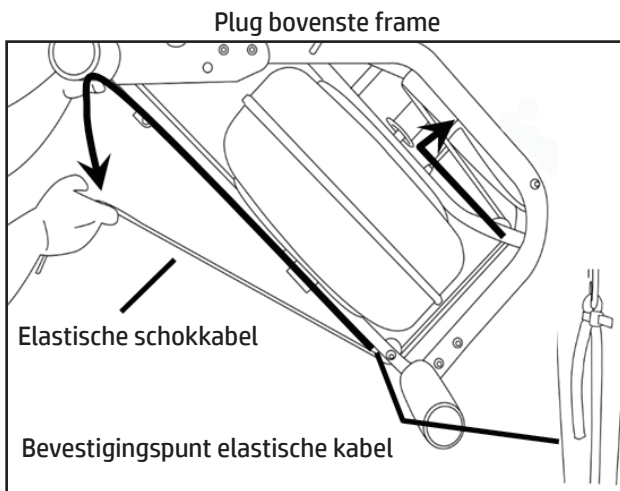
Als de vorige spanning van de elastische schokkabel correct leek (een goede manier om dit te beoordelen is als de handgreep tot het verste punt naar voren reikt op de bovenkant van het hoofdframe onder de elastische schokkabel alleen), bindt u deze gewoon af op de vorige positie. Als de terugloop te veel speling heeft, experimenteer dan door de spanning in kleine stappen aan te halen en te testen tot de correcte spanning is bereikt. Als de handgreep het uiteinde van de stoelrail niet kan bereiken tijdens een roeislag, is de elastische schokkabel te strak gespannen.

» De riem van het krachttoestel losmaken

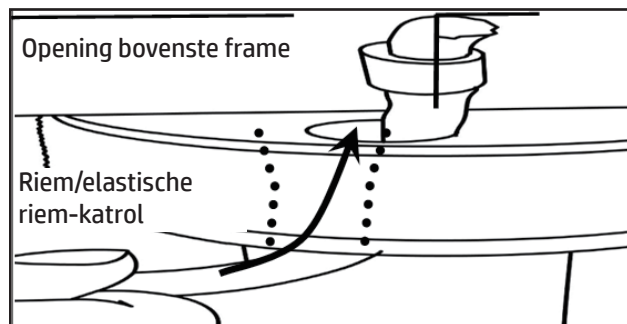


- 1) Om de riem los te maken, trekt u gewoon verder dan het normale bereik van de roeislag tot de riem loskomt van de bandriempeolie.
Tip: U hoort het klittenband losgaan net voordat de riem loskomt.
- 2) Knip de plastic band door die de kabel vasthoudt bij het kabelbevestigingspunt, trek het koord door alle drie de katrollen en laat het overtollige nu boven op de tank liggen.

» De elektrische schokkabel verwijderen



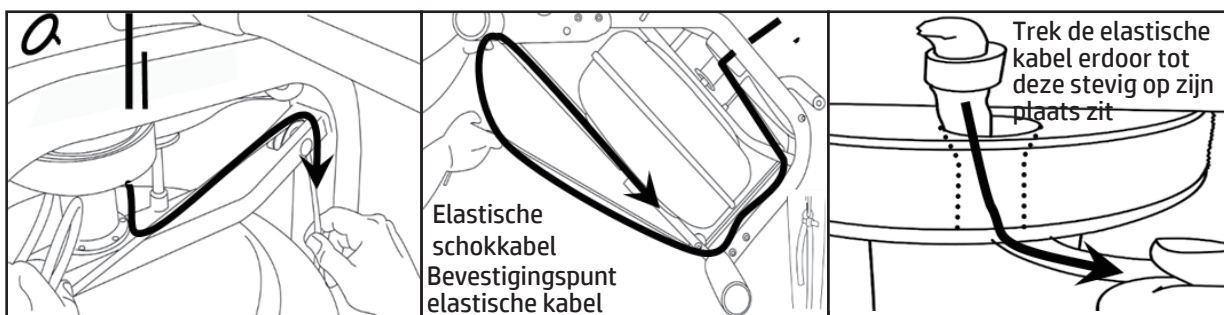
Beweeg de handgreep naar het verste punt vooraan op het hoofdframe, knip dan de plastic eindknoop door en volg de bovenstaande tekening voor het verwijderen van de elastische schokkabel. Verwijder vervolgens de plug van het bovenste frame zodat de elastische schokkabel door de bovenkant van het frame kan worden gestopt. Opmerking: U moet de riem/elastische riem-katrol draaien om de openingen correct uit te lijnen. Als de riem van het toestel valt of tijdens het vervangen van de elastische kabel, raadpleegt u de vorige pagina 's voor "De riem bevestigen/ opnieuw bevestigen".



Zodra de elastische kabel en de opening op het bovenste frame zijn uitgelijnd, duwt u de elastische koord omhoog en door het frame zoals weergegeven.

» De elektrische schokkabel vervangen

Installeer de schokkabel door het bovenste frame, langs de tegenovergestelde zijde van het stationaire wiel, door het middelste frame en de onderste elastische riem-katrollen, en bindt ze dan af met een plastic bindband tot de juiste spanning. Vervang de plug op het frame.



! **Tip:** Een correcte spanning van de elastische kabel is bereikt wanneer voldoende terugslag aanwezig is voor de handgreep om gemakkelijk de voorkant van de riemschijfbeugel aan de voorkant van het frame te bereiken. Als de handgreep niet naar achter reikt tot het einde van de rail van het zitje, is het elastische koord te veel aangehaald en moet deze worden aangepast.

»» Onderhoud

Alle preventieve onderhoudsactiviteiten moeten regelmatig worden uitgevoerd. Het uitvoeren van routinematig preventief onderhoud kan helpen bij het veilig en probleemloos bedienen van alle apparatuur van Tunturi New Fitness BV.

Tunturi New Fitness BV is niet verantwoordelijk voor het uitvoeren van regelmatige inspectie- en onderhoudswerkzaamheden aan uw machines. Instrueer al het personeel in de inspectie- en onderhoudswerkzaamheden van de apparatuur en in de rapportage en registratie van ongevallen.

! **LET OP** Veeg en reinig de tank, rails en het roeistoelwielen met schoon water. Gebruik geen chemisch reinigingsmiddel.

| Voorwerp | Tijdsbestek | Instructies |
|-----------------------------------|--|---|
| Rails en wielen van het roeistoel | Wekelijks | Veeg het frame en de wielen van de roeistoel schoon met een pluisvrije doek. |
| Frame | Wekelijks | Veeg het frame schoon met een pluisvrije doek. |
| Tank | Wekelijks | Gebruik alleen water en een schone doek om buitenzijde van de tank schoon te vegen. Gebruik GEEN chemisch reinigingsmiddel om de tank schoon te vegen. |
| Tank- en waterbehandeling | 12 maanden tot 2 jaar | Volg de instructies zoals gespecificeerd in het hoofdstuk "Waterbehandelingsprocedure" van deze handleiding. |
| Elastisch koord | Controleer om de honderd uur of de spanning juist is en of er tekenen van slijtage zijn. | Het elastische koord zou vele jaren moeten meegaan. Als het elastische koord moet worden vervangen, neem dan contact op met uw plaatselijke servicevertegenwoordiger of ga naar www.tunturi.com voor meer informatie. |
| Roeiriem | Controleer om de honderd uur of de spanning juist is en of er tekenen van slijtage zijn. | De roeiriem zou jarenlang probleemloos moeten kunnen worden gebruikt. Als een roeiriem moet worden vervangen, neem dan contact op met uw plaatselijke servicevertegenwoordiger of ga naar www.tunturi.com voor meer informatie. |

»» Problemen oplossen

| Storing | Mogelijke oorzaak | Oplossing |
|--|--|---|
| Water verandert van kleur of wordt troebel. | Het krachttoestel staat in direct zonlicht of heeft geen waterbehandeling gehad. | Wijzig de locatie van het krachttoestel om directe blootstelling aan zonlicht te verminderen. Voeg het tablet voor de waterbehandeling toe of vervang het tankwater zoals beschreven in het hoofdstuk Waterbehandeling van deze handleiding. Overweeg het gebruik van gedistilleerd water om de tank bij te vullen. |
| Gordel glijdt van riem/ elastische riem-katrol. | Elastisch koord niet onder genoeg spanning. | Haal het elastische koord aan volgens de instructies in het hoofdstuk "De elastische/schokkabel vervangen" in deze handleiding. |
| De voorkant van het krachttoestel komt iets omhoog bij krachtig roeien. | M10X150 mm verticale spanbout voor de rail van het zitje is iets te los. | Haal de bout 1/2 draai aan en roei opnieuw. Haal aan zoals nodig tot het probleem verdwenen is. Opmerking: Te ver aanhalen van deze bout kan de rail van het zitje beschadigen. Haal de bout aan in kleine stappen tot de fout is gecorrigeerd. |
| Inconsistente waarden op de roeimachine Houd de monitor in de gaten voor een deeltijd van 500 meter en SPM (slagen per minuut). | Sensoropening Defecte sensor Sensor is uit positie bewogen Kabelboom | Gebruik het batterijdeksel van de monitor als een "spleetgereedschap" om de spleet tussen de sensorkop en de magnetische ring te controleren, of controleer of de sensorkop van zijn plaats is geraakt. Neem contact op met de dichtstbijzijnde klantenservice van FLUID voor meer informatie |
| De monitor licht niet op nadat de batterij is geplaatst. | De batterijen zijn verkeerd geplaatst of moeten worden vervangen. | Plaats de batterijen terug in de juiste positie en probeer het opnieuw. Als het LCD-scherm niet oplicht, probeer dan de batterijen in de monitor iets te verdraaien. Als dit niet lukt, neem dan contact op met uw plaatselijke servicecentrum. |
| Het monitorscherm licht op, maar registreert niet tijdens roeien. | Losse of defecte verbinding. Sensoropening te breed | Controleer of de monitorkabel goed is aangesloten. Als de aansluiting in orde is, neemt u contact op met uw plaatselijke servicecentrum. Controleer de sensoropening. |

» Internationale garantie

THUISGEBRUIK

Tunturi New Fitness BV garandeert dat de **FitRow 90i Rower**, gekocht bij een erkende agent en in de onbeschadigde originele verpakking, vrij is van materiaal- en fabricagefouten. Fluid of diens vertegenwoordiger zal naar eigen goeddunken onderdelen repareren of vervangen die defect raken binnen de garantieperiode, met inachtneming van de specifieke hieronder genoemde uitzonderingen en uitsluitingen.

Hoofdframe – 5 jaar beperkte garantie

Tunturi New Fitness BV zal het metalen hoofdframe van de Rower repareren of vervangen als het niet werkt als gevolg van een defect in materiaal of vakmanschap binnen 5 jaar na de oorspronkelijke aankoop. De garantie is niet van toepassing op de coating van het frame.

Tank en afdichtingen van polycarbonaat – Levenslange garantie

Tunturi New Fitness BV zal de polycarbonaattank of -afdichtingen repareren of vervangen als deze defect raken als gevolg van materiaal- of fabricagefouten tijdens het leven van de oorspronkelijke koper. Om voor deze garantie in aanmerking te komen, moet het serienummer van het product binnen drie (3) maanden na aankoop worden geregistreerd op de website van Tunturi New Fitness BV Limited of bij een geautoriseerde distributeur.

Mechanische componenten (van niet-slijtvaste aard) – 2 jaar beperkte garantie

Tunturi New Fitness BV zal mechanische componenten repareren of vervangen als deze defect raken als gevolg van materiaal- of fabricagefouten binnen 2 jaar na de oorspronkelijke aankoop.

Specifieke inclusies

- Frame van zitje
- Roeistoelrails
- As en schoepenmontage

Alle andere onderdelen (van een dragende aard) – 2 jaar beperkte garantie

Tunturi New Fitness BV zal om het even welke component repareren of vervangen indien het wegens om het even welk defect in materialen of vakmanschap faalt binnen 2 jaar na de oorspronkelijke aankoop.

Specifieke inclusies

- Elastisch terugslagkoord
- Handgrepen en voetbanden
- Polyester roeirlem
- Reistoel en roeistoelrails
- Alle katrollen, wielen en lagers
- Alle rubberen onderdelen
- Monitor en snelheidssensor (exclusief vervangbare batterijen)
- Voetplaten (draaien en schuiven)

Algemene uitsluitingen

- Schade aan de afwerking van enig onderdeel van de machine
- Schade als gevolg van verwaarlozing, misbruik, onjuiste montage of gebruik van de machine
- Eventuele kosten voor vracht of inkleding in verband met de retourzending of verzending van onderdelen
- Schade aan of verlies van goederen tijdens transport van welke aard dan ook
- Eventuele arbeidskosten die verband houden met een garantieclaim

Algemene voorwaarden

- Het serienummer van de machine moet correct worden geregistreerd bij Tunturi New Fitness BV of een van de door haar aangewezen distributeurs
- Tunturi New Fitness BV behoudt zich het recht voor om elk onderdeel te onderzoeken waar vervanging onder garantie wordt geclaimd
- De garantieperiode geldt alleen voor de oorspronkelijke koper vanaf de datum van aankoop en is niet overdraagbaar
- Het product moet in de originele verpakking naar de plaats van aankoop worden geretourneerd, met transport-, verzekerings- en aanverwante kosten die u betaalt en risico van verlies of schade dat u op zich neemt
- Tunturi New Fitness BV biedt geen andere garanties dan hier vermeld en wijst uitdrukkelijk alle garanties af die niet in deze garantie zijn vermeld. Noch Fluid noch haar medewerkers zijn verantwoordelijk voor incidentele of gevolgschade
- De garantie van de fabrikant gaat automatisch in bij de verkoop van het product aan de eindgebruiker of bij het verstrijken van één (1) jaar vanaf de productiemaand, afhankelijk van wat zich het eerst voordoet

» Introduction

Félicitations pour votre achat du rameur.

FLUID est fier de présenter le rameur en tant que produit à usage domestique doté d'une résistance aux fluides réglable brevetée.

Suivez attentivement toutes les instructions pour le montage correct, le remplissage du réservoir, le traitement de l'eau, l'entretien et la sécurité.

L'accès à notre réseau mondial de distributeurs et d'entretien est disponible à l'adresse www.tunturi.com

Vérifiez le contenu des boîtes 1 et 2 pour vous assurer que toutes les pièces sont présentes et correctes avant l'assemblage.

Entraînement avec le rameur

1. Comme pour tout équipement de mise en condition physique, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le rameur.
2. Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour la position correcte du pied et les techniques de base de l'aviron.
3. Pour des techniques d'aviron plus détaillées, veuillez consulter notre site Web international sur www.tunturi.com

» Sécurité

Consignes de sécurité

- Avant d'utiliser ce produit, il est essentiel de lire ce manuel d'utilisation COMPLET et TOUTES les instructions. Le rameur est destiné à être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
- IL EST IMPORTANT DE COMPRENDRE CHAQUE AVERTISSEMENT AU MAXIMUM
- Comme pour tout équipement de mise en condition physique, consultez un médecin avant de commencer votre programme d'exercices sur le rameur.
- Veuillez noter que tout régime de mise en condition physique, avant d'être entrepris, doit être préférablement précédé d'un examen physique par un médecin certifié.
- Des problèmes de santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- Arrêtez immédiatement la machine si des signes d'usure excessive sont présents sur les courroies, poulies et cordons élastiques. N'utilisez pas l'appareil tant que lesdites pièces n'ont pas été réparées ou remplacées.
- Ne laissez pas les enfants accéder sans surveillance à la machine.
- Le rameur peut être rangé verticalement. Pour ce faire, veuillez suivre les instructions données dans le manuel.
- Veuillez tenir les mains à l'écart des pièces mobiles, comme indiqué par l'étiquette d'avertissement sur le châssis principal de votre machine.
- Si l'un des dispositifs de réglage est laissé en saillie, il pourrait interférer avec le mouvement de l'utilisateur.
- Ne pas stocker dans des conditions de gel avec de l'eau dans le réservoir car elle peut se dilater et fissurer les composants.

Utilisation correcte

- Ne pas utiliser d'équipement d'une manière autre que celle conçue ou prévue par le fabricant. Il est impératif que l'équipement Tunturi New Fitness BV soit utilisé correctement pour éviter les blessures.
- Des blessures peuvent survenir si l'exercice est inapproprié ou excessif. Il est recommandé à toute personne de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, ARRÊTEZ DE FAIRE DE L'EXERCICE et consultez votre médecin.
- Gardez les parties du corps (mains, pieds, cheveux, etc.), les vêtements et les bijoux loin des pièces mobiles pour éviter les blessures.
- Suivez les instructions fournies dans ce manuel pour la position correcte du pied et les techniques de base de l'aviron.
- Pour des techniques d'aviron plus détaillées, veuillez consulter notre site Web international www.tunturi.com

Inspection

- NE PAS utiliser ou permettre l'utilisation de tout équipement endommagé et/ou dont les pièces sont usées ou cassées. Pour tous les équipements Tunturi New Fitness BV, utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par Tunturi New Fitness BV.
- Les câbles et les courroies présentent une responsabilité extrême s'ils sont utilisés lorsqu'ils sont effilochés. Remplacez toujours tout câble ou courroie au premier signe d'usure (consulter Tunturi New Fitness BV en cas de doute).

Sécurité

- ENTRETIEN DE L'ÉQUIPEMENT - L'entretien préventif est la clé du bon fonctionnement de l'équipement ainsi que du maintien de votre responsabilité au minimum. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
- S'assurer que toute personne effectuant des ajustements ou des travaux d'entretien ou de réparation de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire.
- N'ESSAYEZ PAS D'UTILISER OU DE RÉPARER UN ACCESSOIRE APPROUVÉ POUR UNE UTILISATION AVEC L'ÉQUIPEMENT TUNTURI NEW FITNESS BV QUI SEMBLE ENDOMMAGÉ OU USÉ.
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons élastiques pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement et suivez toutes les instructions d'entretien spécifiées dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne faites pas fonctionner l'appareil tant que toutes les réparations ne sont pas terminées

Avertissements de fonctionnement

- Éloignez les enfants de l'équipement. Les parents ou les autres personnes qui surveillent les enfants doivent assurer une surveillance étroite des enfants si l'équipement est utilisé en leur présence.
- Ne permettez pas aux utilisateurs de porter des vêtements amples ou des bijoux lorsqu'ils utilisent l'appareil. Il est également recommandé aux utilisateurs d'attacher les cheveux longs vers l'arrière et vers le haut pour éviter tout contact avec des pièces mobiles.
- Tous les passants doivent rester à l'écart de tous les utilisateurs, pièces mobiles et accessoires et composants attachés pendant le fonctionnement de la machine.
- **AVERTISSEMENT** N'insérez pas vos doigts dans le réservoir!
- **ATTENTION** Après l'exercice d'aviron, laissez l'appareil reposer pendant 5 minutes avant de le ranger
- **ATTENTION** Ne pas remplir au-delà de la marque d'étalonnage indiquée sur l'autocollant de niveau du réservoir, car un déversement d'eau peut se produire.
- **AVERTISSEMENT** N'utilisez jamais ce rameur sans les pieds correctement fixés dans les sangles de pied, ou sans la partie coulissante du repose-pied coulissant verrouillée en position!

ATTENTION

- Gardez les mains et les doigts loin des pièces mobiles, comme indiqué dans ce manuel.
- Le rameur peut être rangé verticalement. Assurez-vous qu'un endroit sûr est choisi, comme le coin d'une pièce ou contre un mur sur une surface uniforme et sécurisée.
- Il est recommandé de ne pas exposer la machine à la lumière directe du soleil. Cela peut provoquer un vieillissement accéléré de la matière plastique, réduire la durée de vie de la coque du réservoir et même entraîner des déformations et des ruptures.

REMARQUE

Si la zone de stockage n'est pas de niveau, un accessoire supplémentaire est nécessaire (vendu séparément) pour maintenir le rameur stable dans une position de rangement verticale.

» Assemblage

Spécifications

Classe de produit: HC

Système de freinage: Indépendant de la vitesse

Poids net du produit: 32.04kg(70.64lb)

Poids brut du produit: 40.54kg(89.37lb)

Surface d'utilisation minimale de sécurité: 333(131,09") cm x 172(67,71")cm

Dimensions: 2180mm(85.83") Longueur x 520 mm(20,47") Largeur x 520 mm(22,47") Hauteur

Poids maximal de l'utilisateur: 150 kg(330lb)

Encombrement compact: 2180 x 520 mm ou vertical 520 x 520 mm

Installation

- Placer sur une surface plane et stable en position horizontale pendant l'utilisation pour une stabilité maximale.
- Vérifiez régulièrement toutes les courroies, poulies et cordons élastiques pour détecter tout signe d'usure et remplacez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement et suivez toutes les instructions d'entretien spécifiées dans ce manuel.
- Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne faites pas fonctionner l'appareil tant que toutes les réparations ne sont pas terminées.

Product Highlights

Entraînement par courroie durable avec système de recul actif

Roues de transport

Conception ergonomique de la poignée

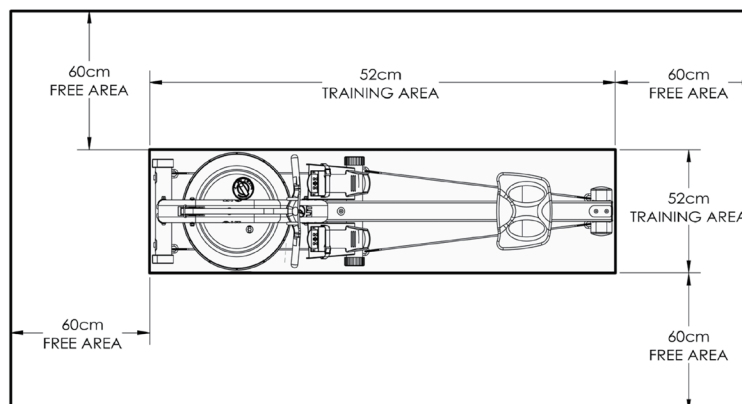
Blocage ferme du talon

Châssis du siège

Conception brevetée à double réservoir

Espace et zone d'entraînement

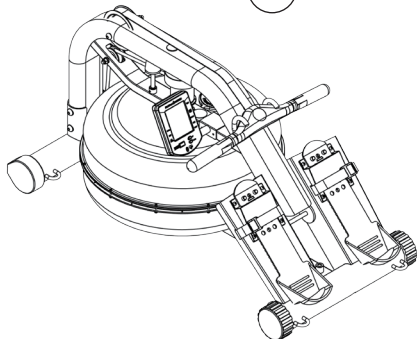
L'espace doit être au moins 60 cm supérieur à la zone d'entraînement dans les directions d'accès à l'équipement. L'espace doit également inclure la zone de démontage d'urgence.



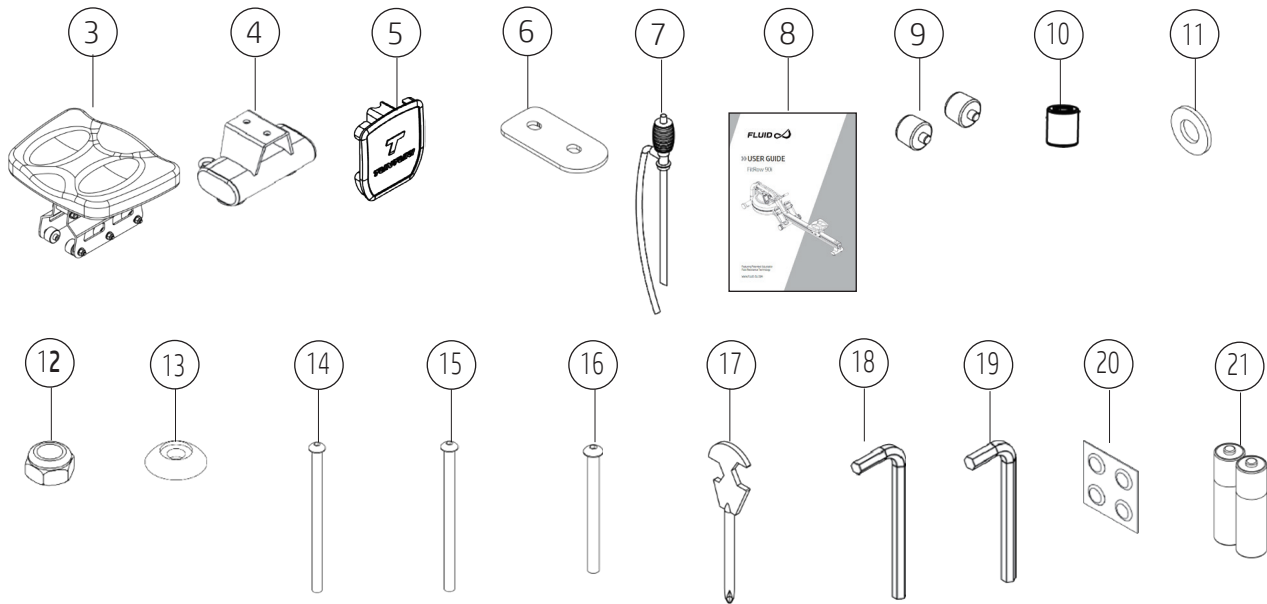
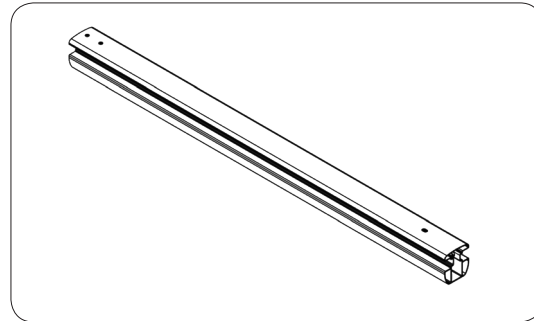
Remarque: Le rameur ne convient pas à des fins thérapeutiques.

» Contenu des boîtes 1 & 2 du rameur

① Boîte 1 Contenu



② Boîte 2 Contenu



| Article | Qté. | Description | Article | Qté. | Description |
|-----------------------------|------|--|---------|------|------------------------------------|
| 1 | 1 | Châssis principal | 5 | 1 | Capuchon d'extrémité en caoutchouc |
| 2 | 1 | Rail de siège | 6 | 1 | Support de rail de siège |
| 3 | 1 | Siège | 7 | 1 | Siphon |
| 4 | 1 | Jambe arrière | 8 | 1 | Guide de l'utilisateur |
| KIT de quincaillerie | | | | | |
| 9 | 2 | Butée arrière en caoutchouc | 16 | 1 | Boulon M10 x 150 mm |
| 10 | 1 | Amortisseur à boulon de rail de siège vertical | 17 | 1 | Outil multifonction |
| 11 | 4 | Rondelle M10 | 18 | 1 | Clé Allen de 8 mm |
| 12 | 1 | Écrou M10 Nyloc | 19 | 1 | Clé Allen de 6 mm |
| 13 | 1 | Capuchon bombé en plastique | 20 | 4 | Comprimé de traitement de l'eau |
| 14 | 2 | Boulon à tête bombée M10 x 120 mm | 21 | 2 | Pile AA |
| 15 | 1 | Boulon à tête hexagonale M10 x 120 mm | | | |

Instructions de montage

ÉTAPE 1 Installation du siège et de la jambe arrière sur le rail du siège

OBLIGATOIRE

Rail de siège [2]

Siège [3]

Jambe arrière [4]

Support de boulon de rail de siège interne [6]

Capuchon d'extrémité arrière [5]

Butées arrière en caoutchouc [9]

2 rondelles M10 [11]

2 boulons M10 x 120 mm [14]



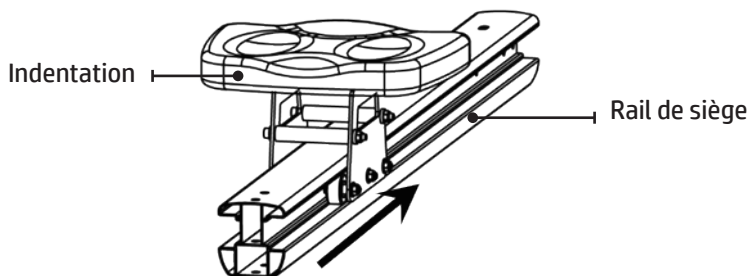
AVERTISSEMENT

Ne pas serrer.

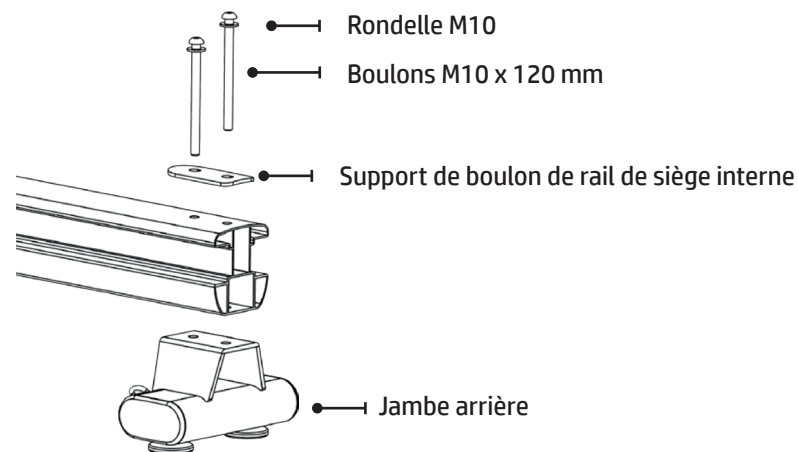
Étape 2: Assurez-vous que les crochets de résistance de la jambe arrière sont orientés vers l'intérieur de la machine avant de commencer l'assemblage.

Étape 3: soyez prudent lorsque vous serrez les boulons pour éviter les rayures.

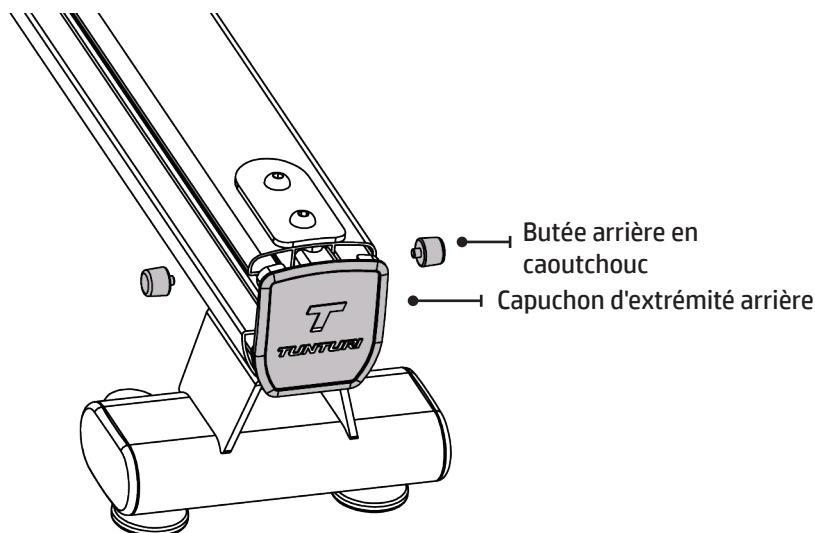
- A) Installez le siège [3] sur le rail du siège [2] comme illustré, avec l'indentation du siège vers l'arrière.



- B) Insérez d'abord le support de boulon interne du rail de siège [6] à l'arrière du rail de siège et alignez-le sur le deuxième trou à partir de l'arrière du rail. Utilisez ensuite 2 boulons à tête bombée M10 x 120 mm [14] et 2 rondelles M10 [11] pour installer la jambe arrière [4] sur le rail du siège.



- C) Installez l'embout en caoutchouc [5] et maintenez l'embout en place, vissez les butées arrière en caoutchouc [9] sur l'extrémité. Serrez ensuite les deux boulons pour terminer l'assemblage de la jambe arrière.



Instructions de montage

ÉTAPE 2 Installation du rail de siège sur le châssis principal

OBLIGATOIRE

Amortisseur de rail de siège vertical [10]

2 rondelles M10 [11]

Écrou Nyloc M10 [12] Capuchon bombé en plastique [13]

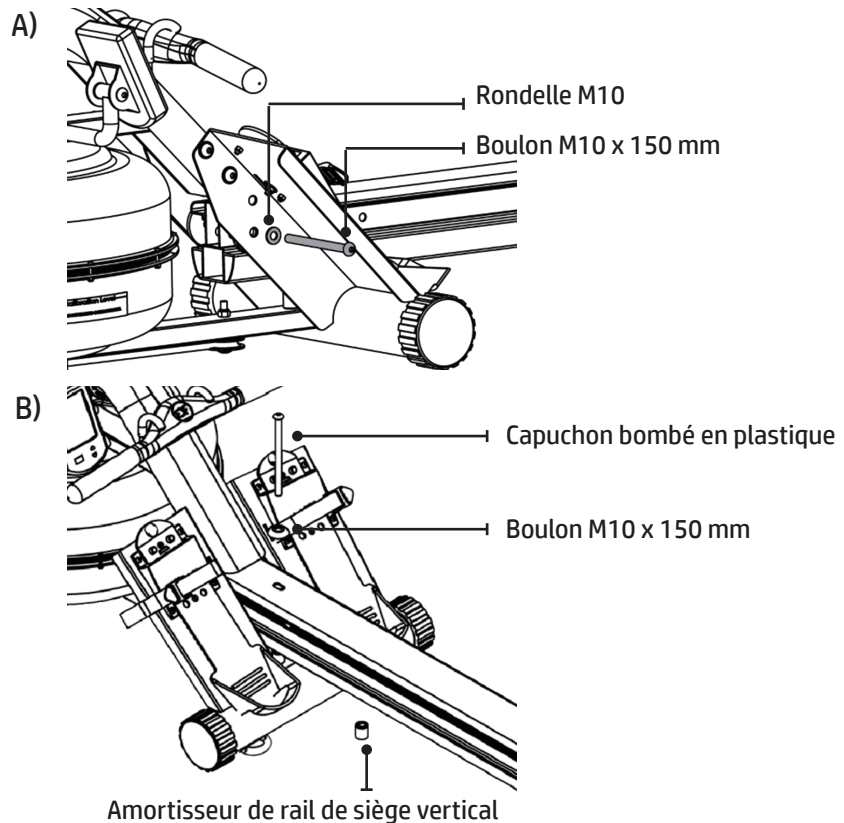
Boulon M10 x 120 mm [15]

Boulon M10 x 150 mm [16]

- A) Insérez le rail de siège jusqu'à ce qu'il dépasse légèrement derrière le repose-pieds. Le point d'installation/d'alignement du boulon de rail de siège horizontal M10 x 120 mm [15], 2 rondelles M10 [11] et de l'écrou Nyloc [12] est illustré ici. Installez et fixez.
- B) Insérez le boulon de tension vertical du rail de siège M10 x 150 mm [16] et l'amortisseur vertical du rail de siège [10] avec le capuchon bombé en plastique [13].

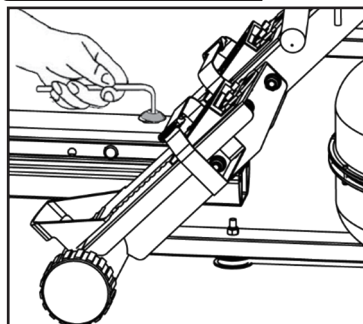
ATTENTION

Installez le boulon de tension vertical du rail de siège à travers le rail de siège comme illustré, puis montez l'amortisseur vertical du boulon du rail de siège sur le boulon entre le bas du rail de siège et le châssis inférieur (non illustré) avant de fixer le boulon dans le châssis inférieur. Ne pas serrer. Reportez-vous à la page suivante pour un réglage correct de la hauteur.



Remarque: L'amortisseur de rail de siège vertical est conçu pour rattraper le jeu entre le rail de siège et le châssis principal lorsque vous êtes debout en position verticale.

ÉTAPE 3 Réglage fin du rameur



Tendez le boulon vertical du rail de siège comme indiqué ici jusqu'à ce que le milieu de la jambe se soulève du sol d'environ 3 à 5 mm.

Le boulon de tension du rail de selle vertical est conçu pour maintenir la jambe médiane à 3-5 mm du sol lorsque la machine de musculation n'est pas lestée, et juste pour toucher légèrement le sol pendant un coup d'aviron.

Serrez l'ensemble jusqu'à ce que la jambe médiane commence à se soulever du sol, comme indiqué ci-dessous.

Remarque: Si une secousse/un sautiller excessif de la tête du réservoir se produit pendant l'aviron, cela indique que le boulon de tension vertical du rail de siège n'est pas ajusté.

» Instructions d'utilisation

Réservoir à résistance réglable (AR)

Le réservoir à résistance réglable (AR), développé et breveté par FLUID offre une véritable expérience à plusieurs niveaux. L'eau est déplacée entre les chambres de « stockage » et « active » du réservoir AR. Votre nouvel ergomètre du rameur peut s'adapter - en tournant un cadran - à la résistance préférée de chaque utilisateur.

Démarrage

Pour obtenir une résistance minimale, sélectionnez « 1 » sur le réglage du réservoir. Il faut 10 coups pour remplir le réservoir central (stockage), en laissant une quantité minimale d'eau dans le réservoir extérieur (actif). Ce processus est toujours nécessaire si une résistance minimale est souhaitée. Ramez fort à un rythme régulier (20 à 25 coups par minute [CPM]) et faites un effort pendant le coup, en veillant à maintenir une bonne forme. Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant que vous ramez. Votre réservoir AR s'adapte presque instantanément aux augmentations de résistance, mais prend jusqu'à 10 coups pour réduire l'effort requis, à mesure que le réservoir central (stockage) se remplit.

Développer votre routine

Une fois que vous avez trouvé un niveau qui vous donne l'exercice requis, des changements peuvent être apportés aux CPM et à l'intensité de la course pour varier davantage votre apport énergétique. L'entraînement par intervalles est utilisé par la plupart des rameurs, où une période de faible intensité est combinée à de courts intervalles de haute intensité. Votre ergomètre d'aviron FLUID permet des changements « à la volée », pour obtenir des profils de résistance à plusieurs niveaux au cours d'un seul entraînement. Pour plus d'informations sur les routines d'exercice, veuillez visiter notre site Web sur www.tunturi.com

Procédures de remplissage et de traitement de l'eau des réservoirs

OBLIGATOIRE

Siphon [7]

⚠ ATTENTION

Le dispositif de réglage de la résistance doit être réglé sur NIVEAU 4 pour permettre une capacité de remplissage précise.

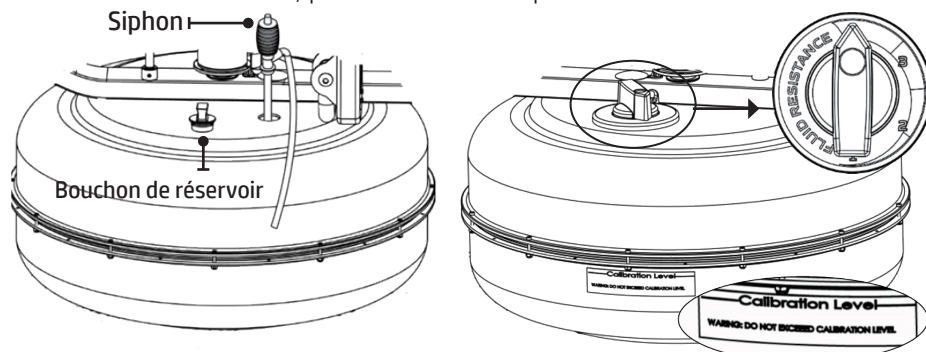
⚠ AVERTISSEMENT

Ne pas trop remplir le réservoir au-delà du niveau maximum indiqué de 17 litres. Reportez-vous à l'autocollant du niveau du réservoir sur la face inférieure du réservoir.

⚠ REMARQUE

Dans les zones où la qualité de l'eau du robinet est connue pour être médiocre, FLUID recommande l'utilisation d'eau distillée.

- Retirez le bouchon du haut du réservoir.
- Placez un grand seau d'eau à côté du rameur. Positionnez le siphon [7] avec un tuyau rigide dans le seau et un tuyau flexible dans le réservoir.
- Presser le siphon pour commencer le remplissage. Important: Ne pas trop remplir le réservoir
- Lorsqu'il est plein, ouvrez la vanne sur le dessus du siphon pour permettre à l'excès d'eau de s'échapper.
- Une fois le remplissage terminé, suivez le calendrier de traitement de l'eau ci-dessous, puis remettez en place le bouchon du réservoir.

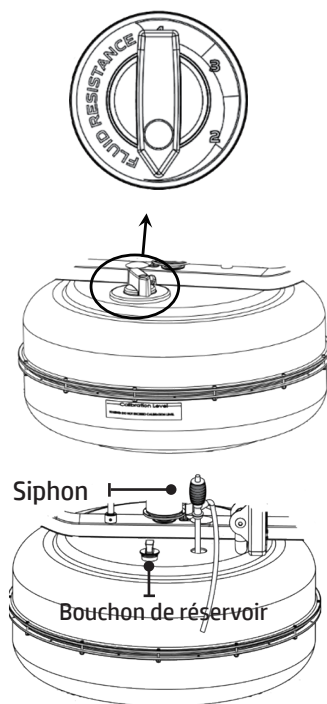


NIVEAU 1: Ce réglage maintient une partie de l'eau en réserve, créant une légère résistance.

NIVEAU 4: Ce réglage permet à la quantité maximale d'eau d'atteindre le volant d'inertie pour une résistance plus forte.

» Instructions d'utilisation

Retrait/changement de l'eau du réservoir



- Réglez le bouton de réglage sur "1"
- Ramez au moins dix coups pour remplir le réservoir de stockage aussi complètement que possible.
- Retirez le bouchon du réservoir.
- Insérez l'extrémité rigide du siphon dans le réservoir et le tuyau flexible dans un grand seau.
- Videz le réservoir (il va rester environ 40 % de l'eau), puis remplissez-le en suivant les instructions pour le remplissage du réservoir, comme décrit dans la section relative au remplissage du réservoir de ce manuel.

Remarque:

- La vanne sur le dessus du siphon doit être fermée pour permettre un drainage adéquat.
- Le traitement de l'eau évite d'avoir à changer l'eau du réservoir si le calendrier de traitement est maintenu.
- Un comprimé de traitement de l'eau supplémentaire n'est nécessaire que lorsqu'une décoloration apparaît dans l'eau.
- L'exposition au plein soleil réduit la durée de vie des comprimés de traitement de l'eau. Ranger le rameur à l'abri de la lumière directe du soleil prolonge le temps entre les traitements de l'eau.
- Il va rester environ 40 % de l'eau du réservoir. Il n'est pas possible de vider complètement le réservoir AR sans démontage.

REMARQUE: Pour un remplissage et/ou une vidange simple, rapide et efficace du réservoir, nous disposons en option d'une pompe à piles (rechargeable par USB). Nous le recommandons à toute installation commerciale, avec plusieurs appareils, qui a besoin de vider et de remplir les réservoirs de temps en temps. Pour acheter, contactez votre distributeur Tunturi New Fitness BV le plus proche ou rendez-vous sur notre site Web sur www.tunturi.com pour plus de détails.

⚠ ATTENTION Il est fortement recommandé d'utiliser un chiffon de protection sous le réservoir chaque fois que le bouchon du réservoir est ouvert pour le traitement de l'eau.

Traitement Initial De L'eau

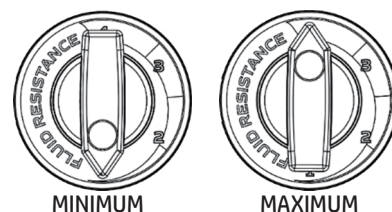
Pour les comprimés de remplacement, N'UTILISEZ EN AUCUN CAS UN COMPRIMÉ DE TRAITEMENT DE L'EAU AUTRE QUE CEUX FOURNIS AVEC VOTRE APPAREIL. contactez votre distributeur local FLUID. Les calendriers de traitement de l'eau pour le RAMEUR varient en fonction de l'exposition des réservoirs à la lumière du soleil, mais prévoyez 8 à 12 mois près d'une fenêtre lumineuse et ensoleillée et 2 ans ou plus pour un endroit plus sombre. Si vous trouvez l'eau légèrement trouble, ajoutez un comprimé de traitement de l'eau.

Mode de réglage de la résistance

Sélectionnez votre résistance aux fluides préférée.

REMARQUE : le niveau du moniteur indiquera automatiquement la résistance du fluide sélectionnée sur le réservoir.

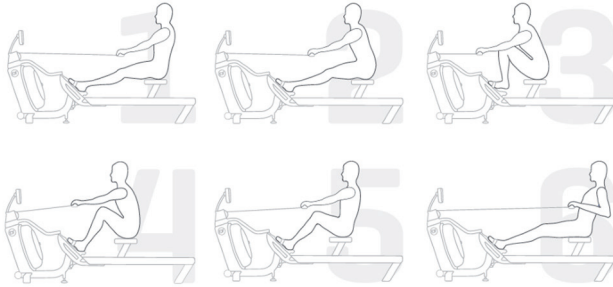
Lors du réglage du niveau de résistance, laissez deux coups pour ressentir une augmentation et dix coups ressentir une diminution.



» Instructions d'utilisation

Commencez à ramer

Il y a six phases pour effectuer un coup d'aviron



1. Asseyez-vous avec les jambes et le dos droits, en vous penchant légèrement en avant au niveau des hanches, les bras tendus et les mains au niveau des côtes inférieures. Reculez.
2. Jambes et dos droits, légèrement penché en avant des hanches, bras en avant. Penchez-vous et glissez vers l'avant.
Remarque: Les mains doivent maintenant être autour de vos genoux, en gardant les jambes droites.
3. Les jambes s'avancent, pour que les tibias soient verticaux. Le dos est toujours droit et la posture légèrement penchée vers l'avant avec les bras toujours à l'avant. Maintenant forcez, c'est l'OBJETIF.
4. Les genoux partiellement redressés de sorte que le siège soit maintenant à mi-parcours, le dos et les bras toujours droits. Maintenez la course.
5. Les genoux sont presque droits, le dos est toujours droit mais maintenant penché légèrement en arrière des hanches. Bras droits. Maintenant, resserrez-vous.
6. Jambes maintenant complètement étendues. Le dos droit et légèrement penché en arrière, tirez maintenant avec les bras de manière à ce qu'ils soient près de la poitrine, les avant-bras horizontaux et les coudes proches de la cage thoracique. C'est la FIN.

Pour plus d'informations sur la technique d'aviron correcte et des conseils d'entraînement, visitez notre site Web www.tunturi.com

! ATTENTION: Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Arrêtez immédiatement si vous sentez faible ou étourdi.

! ATTENTION: Ne ramez pas d'un côté.

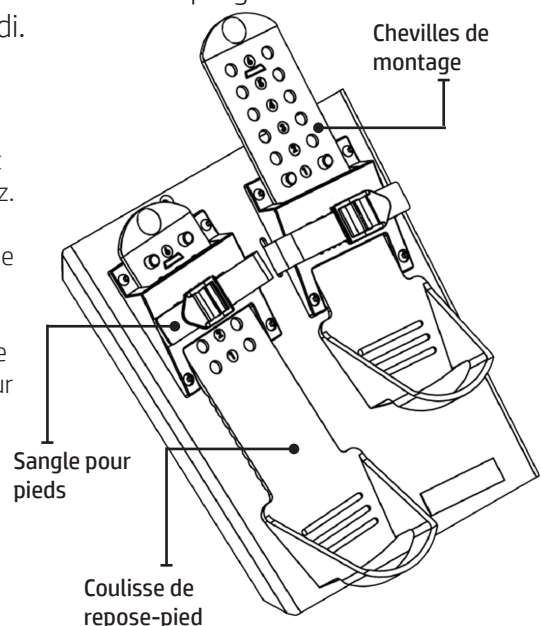
Ajustez les repose-pieds

La coulisse de repose-pied s'adapte à la plupart des tailles de pieds et est conçue pour maintenir vos pieds en place pendant que vous ramez. Les pieds doivent être positionnés de manière à ce que la sangle de pied couvre la section du pied naturellement courbée. (p. ex. la planche du pied)

POUR AJUSTER:

Soulevez le haut du repose-pied par rapport aux chevilles de montage et coulissez verticalement entre 1 et 6 pour vous adapter à la longueur de votre pied. Fixez en accrochant le repose-pied aux chevilles de montage et en appuyant fermement vers le bas pour le verrouiller en position. Placez les pieds sur les repose-pied et serrez les sangles pour vous assurer que vos pieds sont fermement en appui contre les emplacements des talons.

Remarque: L'emplacement du talon doit se plier pour permettre à votre pied de pivoter naturellement lorsque vous ramez.



! AVERTISSEMENT: N'utilisez jamais ce rameur sans les pieds correctement fixés dans les sangles de pied, ou sans la partie coulissante du repose-pied coulissant verrouillée en position!

Moniteur à réglage automatique par Bluetooth

Démarrage automatique: Commencez à ramer pour l'activer.

Réinitialisez toutes les valeurs: Appuyez sur le bouton RESET et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.

Distance: Chaque pression de RESET ajoute 100 m de distance, jusqu'à 1000 m puis ajoute 500 m.

Pause automatique: Un arrêt temporaire de l'exercice entraîne ce qui suit :

Pendant plus de 5 secondes et moins de 5 minutes:

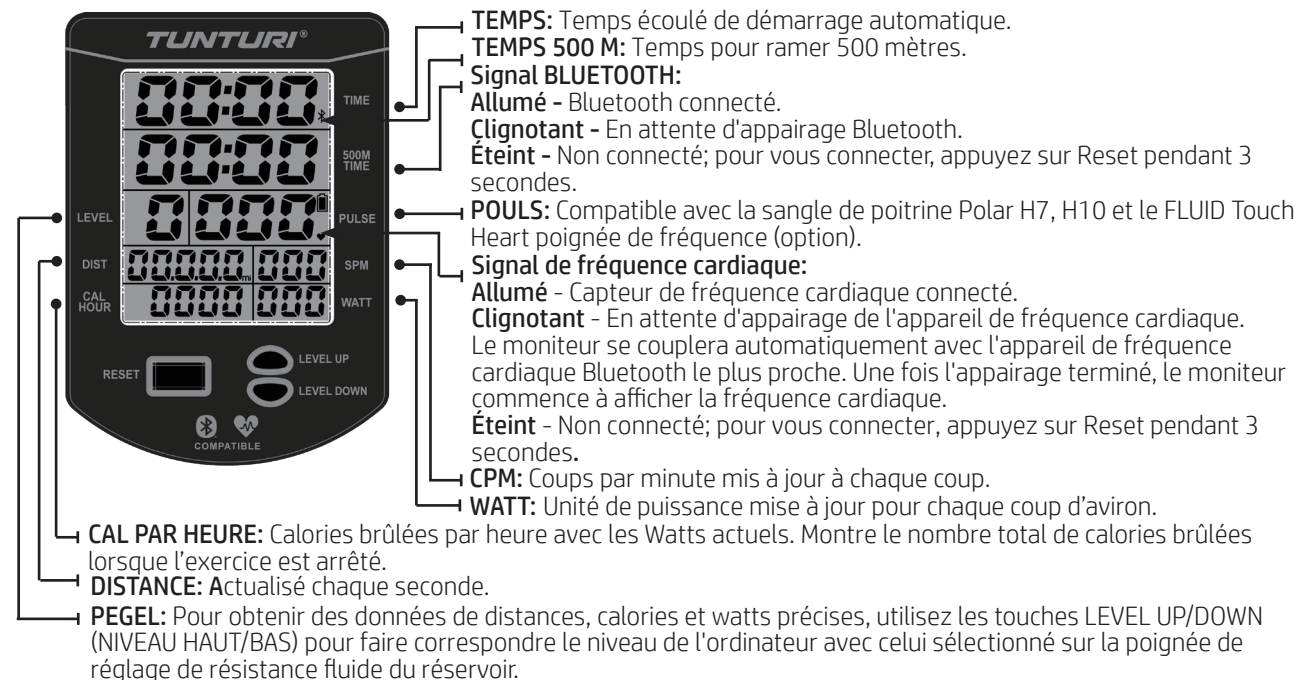
CPM/500M/WATT à zéro.

Les valeurs Distance/TEMPS sont enregistrées.

La valeur CAL par heure est définie par défaut à la valeur CAL totale.

Une reprise de l'exercice en moins de 5 minutes reprend automatiquement la Distance/TEMPS des valeurs enregistrées.

Mise hors tension automatique: Plus de 5 minutes. Toutes les valeurs reviennent à zéro après le redémarrage.



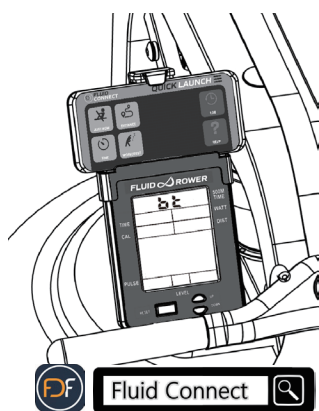
CONNECTIVITÉ BLUETOOTH: Chaque rameur est doté de la technologie de moniteur la plus moderne, permettant la connectivité Bluetooth avec n'importe quel appareil intelligent compatible. Conçu pour une intégration avec les applications d'aviron et de fitness, le moniteur aidera à la progression efficace de l'entraînement, en capturant et en comparant les données pour les compétiteurs. Comprend l'application FLUID Rowing disponible sur le site Web de FLUID. Elle est compatible avec une application tierce et une mise à jour logicielle par Bluetooth.

REMARQUE: La sangle de poitrine de fréquence cardiaque et la poignée tactile de fréquence cardiaque sont vendues séparément.

AVERTISSEMENT CONCERNANT LES PILES : pour éviter que les piles ne fuient, retirez-les du moniteur si vous prévoyez de ne pas utiliser l'équipement pendant plus de 30 jours.

AVERTISSEMENT: Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts, un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un professionnel de la santé.

Connectivité moniteur et APP



1. Téléchargez l'application « Fluid Connect » depuis l'[App Store] ou [Google Play].
2. Pendant que la Console est en marche, le Bluetooth commence à scanner pour se connecter au téléphone et/ou à la tablette.
3. Activez l'application FLUID CONNECT dans votre téléphone.
4. Appuyez sur un icône d'exercice, et l'application commence à rechercher la console disponible à proximité.
5. Choisissez la console à laquelle vous souhaitez vous connecter.
6. Une fois que la console est connectée à l'application, l'affichage de la console montre seulement « BT » sur l'écran.

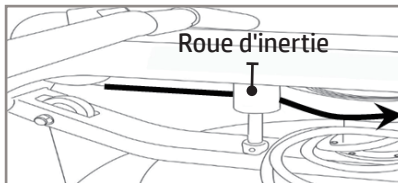
» Remise en place de la courroie du rameur

ÉTAPE 1



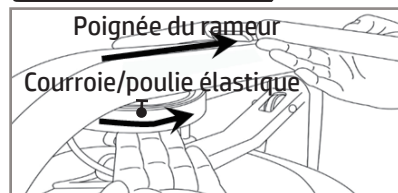
Commencez à rattacher la courroie du rameur en l'enroulant autour de la poulie de la courroie du rameur avec le côté velcro vers le haut comme illustré.

ÉTAPE 2



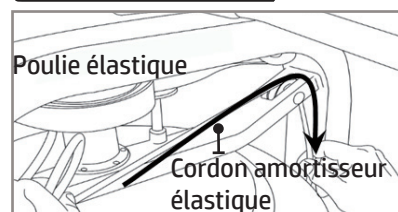
Ensuite, enroulez la courroie autour de la roue d'inertie comme indiqué. Une fois autour de la roue d'inertie, attachez la courroie du rameur à la poulie élastique/courroie. Il y a une « lèvre » évidente au point d'attache.

ÉTAPE 3



Enroulez la courroie du rameur sur la poulie de courroie/élastique jusqu'à ce que la poignée du rameur soit dans la position la plus avancée.

ÉTAPE 4

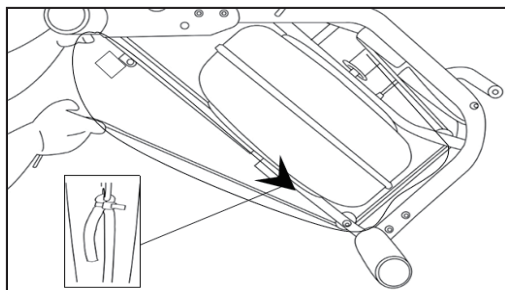


Réenroulez le cordon amortisseur élastique (du côté opposé de la roue d'inertie) à travers les poulies élastiques et attachez-le au point d'attache.

ÉTAPE 5

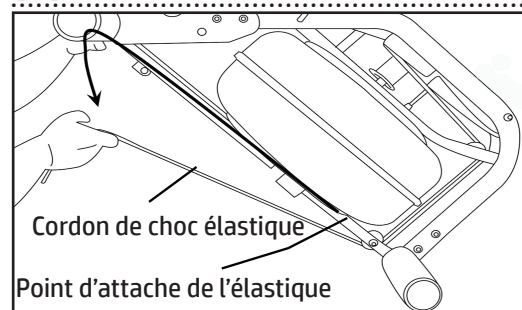


Conseil



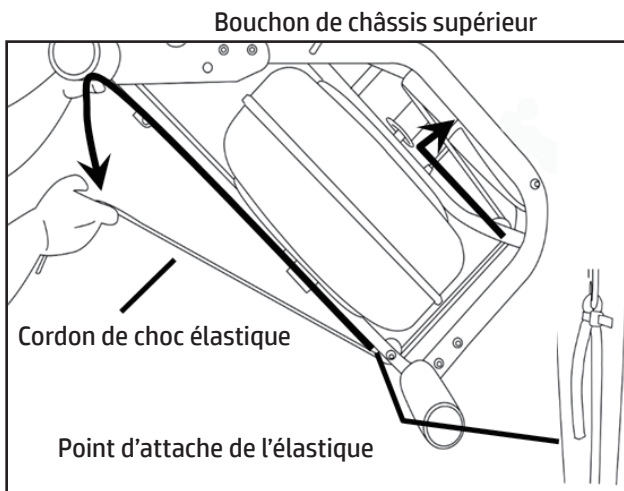
Si la tension précédente des cordons de choc élastiques semblait correcte (une bonne façon d'en juger est si la poignée peut atteindre le point le plus avancé sur le dessus du châssis principal sous la tension de l'élastique uniquement), alors attachez-la simplement à la position précédente. Si le retour est trop lâche, expérimentez en serrant la tension par petits incréments et en testant jusqu'à ce que la tension correcte soit atteinte. Si la poignée ne peut pas atteindre l'extrémité du rail de siège pendant un coup d'aviron, le cordon de choc élastique est trop tendu.

» Détachement de la courroie de la machine de musculation



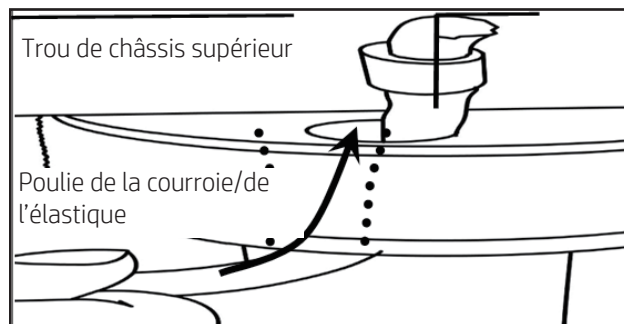
- 1) Pour détacher la courroie, il suffit de tirer au-delà de la portée de la course normale de l'aviron jusqu'à ce que la courroie se détache de la poulie de l'élastique de la courroie.
Conseil: Vous entendrez le velcro se séparer juste avant que la courroie ne se détache.
- 2) Coupez l'attache en plastique qui maintient l'élastique au point d'attache de l'élastique, tirez le cordon à travers les trois poulies et laissez l'excédent sur le dessus du réservoir pour l'instant.

» Retrait du cordon d'amortisseur élastique



Déplacez la poignée jusqu'à son point le plus avancé sur le châssis principal, puis coupez l'attache d'extrémité en plastique et suivez le dessin ci-dessus pour retirer l'élastique.

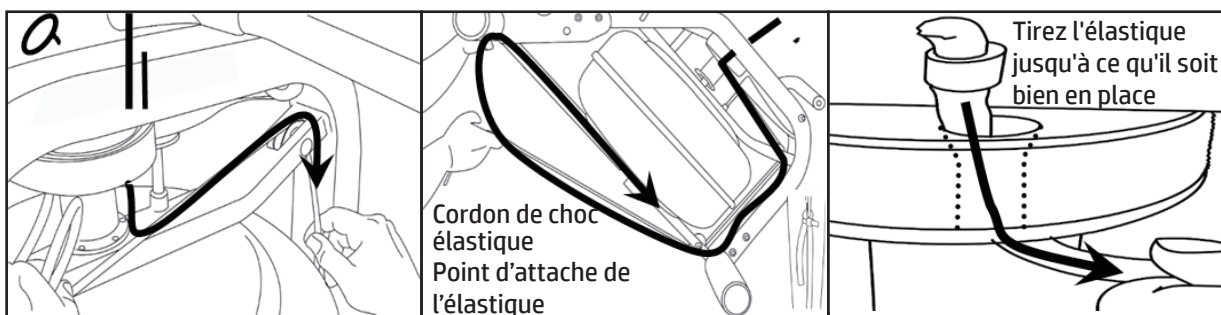
Ensuite, retirez le bouchon supérieur du châssis pour permettre au cordon élastique d'être enfilé à travers le haut du châssis. Remarque: Vous devrez faire pivoter la poulie de la courroie/de l'élastique pour aligner correctement les trous. Si la courroie tombe pendant le changement de l'élastique, référez-vous aux pages précédentes pour « Attacher/rattacher la courroie ».



Une fois que l'élastique et le trou supérieur du châssis sont alignés, poussez l'élastique vers le haut et à travers le châssis comme indiqué.

» Remplacement du cordon d'amortisseur élastique

Réinstallez le cordon d'amortisseur à travers le châssis supérieur, le long du côté opposé de la roue folle, à travers le châssis central et les poulies élastiques inférieures, puis attachez-le avec une attache en plastique pour corriger la tension. Remplacement du bouchon du châssis.



Conseil: La tension correcte de l'élastique est obtenue lorsque le recul est suffisant pour que la poignée atteigne facilement l'avant du support de courroie de poulie à l'extrémité avant du châssis. Si la poignée n'atteint pas l'arrière jusqu'à l'extrémité du rail de siège, le cordon élastique est trop serré et doit être ajusté.

» Entretien

Toutes les activités d'entretien préventif doivent être effectuées régulièrement. L'exécution d'actions de maintenance préventive de routine peut aider à assurer un fonctionnement sûr et sans problème de tous les équipements Tunturi New Fitness BV.

Tunturi New Fitness BV n'est pas responsable de l'exécution régulière des actions d'inspection et de maintenance de vos machines. Former tout le personnel aux mesures d'inspection et d'entretien de l'équipement, ainsi qu'à la déclaration et à l'enregistrement des accidents.

! **ATTENTION** Essayez et nettoyez le réservoir, les rails et les roues du siège avec de l'eau propre. N'utilisez aucun nettoyant chimique.

| Article | Fréquence | Instructions |
|---------------------------------------|--|---|
| Rails et roues de siège | Hebdomadaire | Essuyez les rails de siège et les roues de siège avec un chiffon non pelucheux. |
| Châssis | Hebdomadaire | Essuyez le châssis avec un chiffon non pelucheux. |
| Enveloppe du réservoir | Hebdomadaire | N'utilisez que de l'eau et un chiffon propre pour essuyer l'enveloppe du réservoir. N'utilisez PAS de nettoyant chimique pour essuyer l'enveloppe du réservoir. |
| Traitement des réservoirs et de l'eau | 12 mois à 2 ans | Suivez les instructions spécifiées dans la section « Procédure de traitement de l'eau » de ce manuel. |
| Cordon élastique | Vérifiez toutes les cent heures la tension correcte et les signes d'usure. | Le cordon élastique doit durer de nombreuses années. Si une modification du cordon élastique est requise, veuillez contacter votre représentant d'entretien local ou aller en ligne sur www.tunturi.com pour plus de détails. |
| Courroie d'aviron | Vérifiez toutes les cent heures la tension correcte et les signes d'usure. | La courroie d'aviron doit permettre de nombreuses années d'utilisation sans problème. Si un changement de courroie d'aviron est nécessaire, veuillez contacter votre représentant d'entretien local ou aller en ligne sur www.tunturi.com pour plus de détails. |

» Dépannage

| Défaillance | Cause probable | Solution |
|--|--|---|
| L'eau change de couleur ou devient trouble. | La machine de musculation est exposée à la lumière directe du soleil ou n'a pas subi de traitement de l'eau. | Modifiez l'emplacement de la machine de musculation pour réduire l'exposition directe à la lumière du soleil. Ajoutez un comprimé de traitement de l'eau ou changez l'eau du réservoir comme indiqué dans la section traitement de l'eau de ce manuel. Envisagez d'utiliser de l'eau distillée pour remplir le réservoir. |
| Courroie glissant de la poulie de la courroie/de l'élastique. | L'élastique n'est pas assez tendu. | Serrez le cordon élastique en suivant les instructions de la section « Remplacement du cordon élastique/amortisseur » de ce manuel. |
| L'avant de la machine de musculation se soulève légèrement en cas de mouvements d'aviron vigoureux. | Le boulon de tension du rail de selle vertical M10 x 150 mm est légèrement trop lâche. | Serrez le boulon de 1/2 tour et ramez à nouveau. Serrez au besoin jusqu'à ce que le problème s'arrête. Remarque: Un serrage excessif de ce boulon peut endommager le rail du siège. Ne serrez le boulon que par petits incréments jusqu'à ce que le défaut soit corrigé. |
| Valeurs incohérentes affichées sur le rameur Surveillez le temps de fractionnement de 500 mètres et les CPM (coups par minute). | Écart du capteur Capteur défectueux Le capteur s'est déplacé hors de position Faisceau de câbles | Utilisez le couvercle des piles du moniteur comme un « outil d'écart » pour vérifier l'écart entre la tête du capteur et l'anneau magnétique, ou voyez si la tête du capteur s'est déplacée. Veuillez contacter le centre de service à la clientèle de FLUID le plus proche pour plus de détails. |
| Le moniteur ne s'allume pas après l'installation des piles. | Connexion lâche ou défectueuse. Écart de capteur trop large. | Vérifiez que le câble du moniteur est correctement connecté. S'il est connecté, contactez votre centre de service local. Vérifiez l'écart du capteur. |
| L'écran du moniteur s'allume, mais n'enregistre pas lorsque vous ramez. | Loose or failed connection. Sensor gap too wide | Check that the Monitor lead is connected properly. If it is connected then contact your local service center. Check Sensor gap. |

» Garantie internationale

USAGE DOMESTIQUE

Tunturi New Fitness BV garantit que l'appareil **FitRow 90i Rower**, acheté auprès d'un agent autorisé et dans son emballage d'origine intact, est exempt de défauts matériels et de main d'œuvre. Tunturi New Fitness BV ou son agent réparera ou remplacera, à sa discrétion, les pièces défectueuses pendant la période de garantie, sous réserve des inclusions et exclusions spécifiques ci-dessous.

Châssis principal – Garantie limitée de 5 ans

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera le châssis principal métallique du rameur s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 5 ans suivant l'achat initial. La garantie ne s'applique pas au revêtement du châssis.

Réservoir en polycarbonate et joints – Garantie à vie

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera le réservoir en polycarbonate ou les joints s'ils sont défectueux en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre pendant la durée de vie suivant l'achat initial. Pour bénéficier de cette garantie, le numéro de série du produit doit être enregistré sur le site Web de Tunturi New Fitness BV Limited ou auprès d'un distributeur agréé dans les trois (3) mois suivant l'achat.

Composants mécaniques (sans usure par nature) – Garantie limitée de 2 ans

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera tout composant mécanique s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les 2 ans suivant l'achat initial.

Inclusions spécifiques

- Châssis du siège
- Rails du siège
- Ensemble arbre et roue

Tous les autres composants (avec usure naturelle) – Garantie limitée de 2 an

Tunturi New Fitness BV réparera ou remplacera tout composant s'il tombe en panne en raison d'un défaut matériel ou de main d'œuvre dans les deux années qui suivent l'achat initial.

Inclusions spécifiques

- Cordon de recul élastique
- Poignées et sangles de pied
- Courroie d'aviron en polyester
- Siège et patins de siège
- Toutes les poulies, tous les rouleaux et roulements
- Tous les composants en caoutchouc
- Moniteur et capteur de vitesse (à l'exclusion des piles remplaçables)
- Repose-pieds (pivotant et coulissant)

Exclusions générales

- Domages à la finition de toute partie de la machine
- Domages dus à la négligence, à l'abus, au montage ou à l'utilisation incorrects de la machine
- Tous les frais de fret ou de dédouanement associés au retour ou à l'expédition de pièces
- Tout dommage ou perte de marchandises pendant le transport de quelque nature que ce soit
- Tout coût de main-d'œuvre associé à une réclamation au titre de la garantie

Conditions générales

- Le numéro de série de la machine doit être correctement enregistré auprès de Tunturi New Fitness BV ou de l'un de ses distributeurs désignés.
- Tunturi New Fitness BV se réserve le droit d'examiner toute pièce dont le remplacement est réclamé sous garantie
- La période de garantie s'applique uniquement à l'acheteur d'origine à compter de la date d'achat et n'est pas transférable
- Le produit doit être retourné à votre lieu d'achat dans son emballage d'origine avec le transport, l'assurance et les frais associés payés par vous, et le risque de perte ou de dommage assumé par vous
- Tunturi New Fitness BV n'offre aucune autre garantie que celle indiquée ici et décline expressément toute garantie non mentionnée dans cette garantie. Ni Tunturi New Fitness BV ni ses associés ne peuvent être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects.
- La garantie du fabricant commence automatiquement à la vente du produit à l'utilisateur final ou à l'expiration d'un (1) an à compter du mois de fabrication, à la première échéance des deux.

TUNTURI®

www.tunturi.com

CONTACT US

For customer support please visit
tunturi.com

TAIWAN

T: +886 3 478 3306
764 Chung Shan South Rd
Yangmei Taoyuan
Taiwan R.O.C.

