

# TUNTURI®

## X100 Star Fit X-Bike

GB	User manual	13 - 18
DE	Benutzerhandbuch	19 - 25
FR	Manuel de l'utilisateur	26 - 32
NL	Gebruikershandleiding	33 - 39
IT	Manuale d'uso	40 - 46
ES	Manual del usuario	47 - 53
SV	Bruksanvisning	54 - 60
SU	Käyttöohje	61 - 67

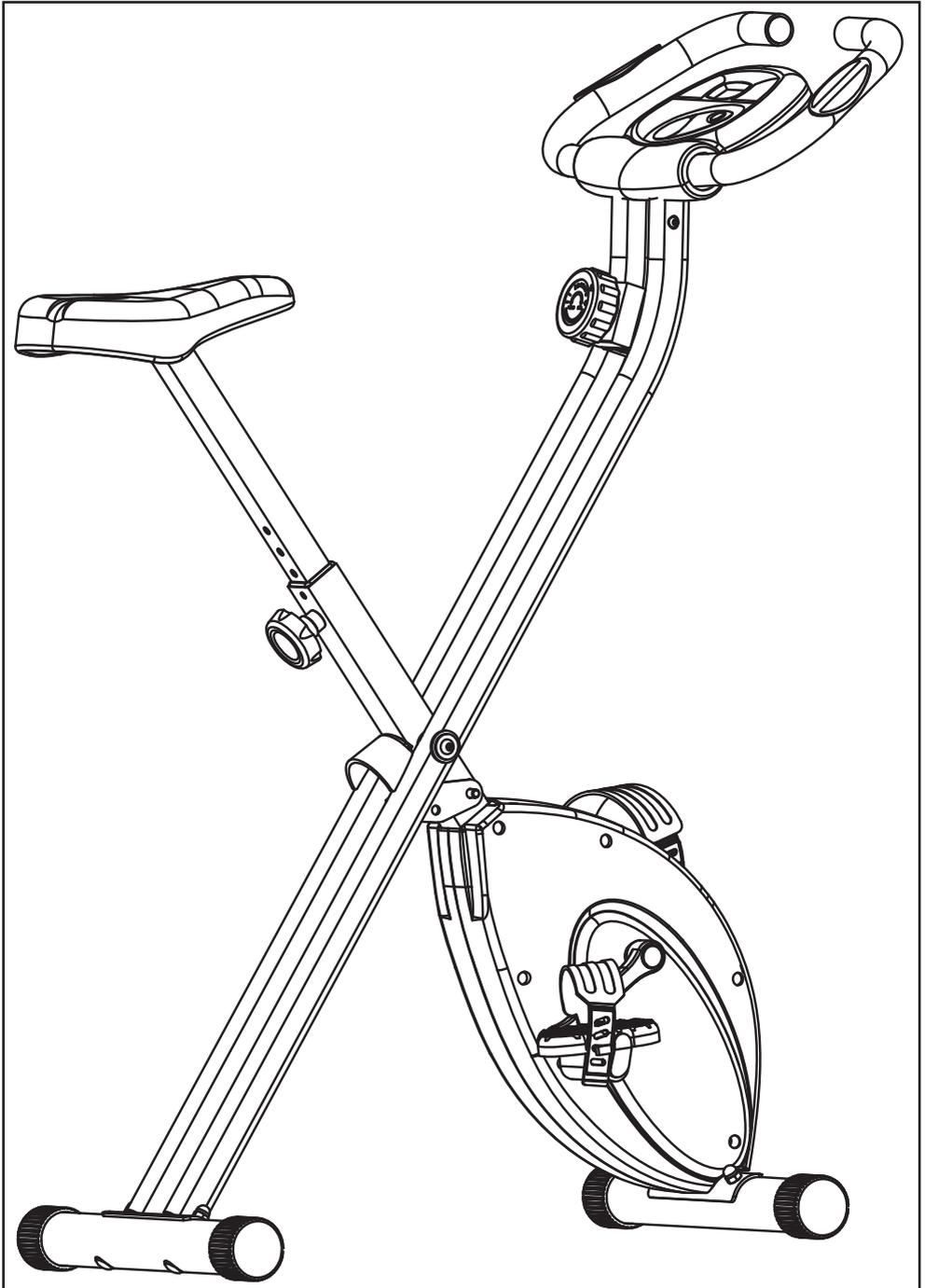


### Attention, Achtung, Attention, Attentie, Attenzione, Atención, Giv akt, Huomio

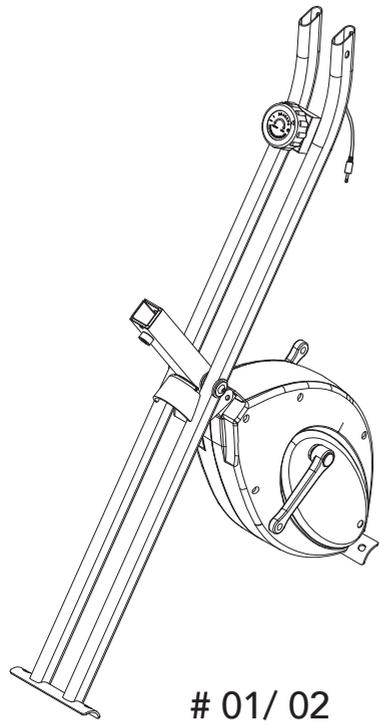
- Please read this Owner's manual before assembling this product.
- Bitte lesen Sie dieses Handbuch durch, bevor Sie mit der Montage dieses Produkts beginnen.
- Veuillez lire ce manuel avant de commencer le montage de ce produit.
- Leest u deze handleiding voordat u dit apparaat installeert.
- Leggere questo manuale prima di assemblare questo prodotto.
- Lea este manual antes de montar este producto.
- Läs bruksanvisningen innan du monterar denna produkt.
- Lue tämä käsikirja ennen kokoamista tuotetta.



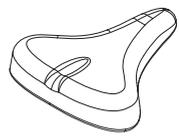
A



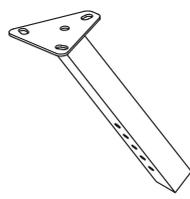
**B**



# 01/ 02



# 06



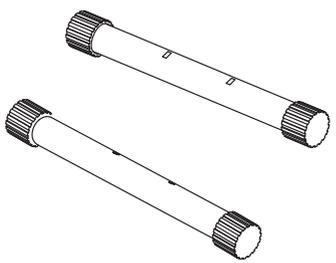
# 05



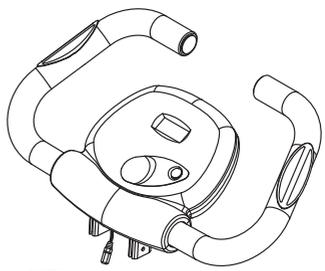
# 03L



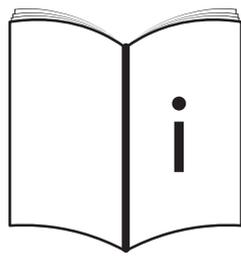
# 03R



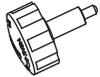
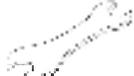
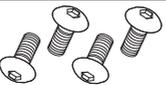
# 04



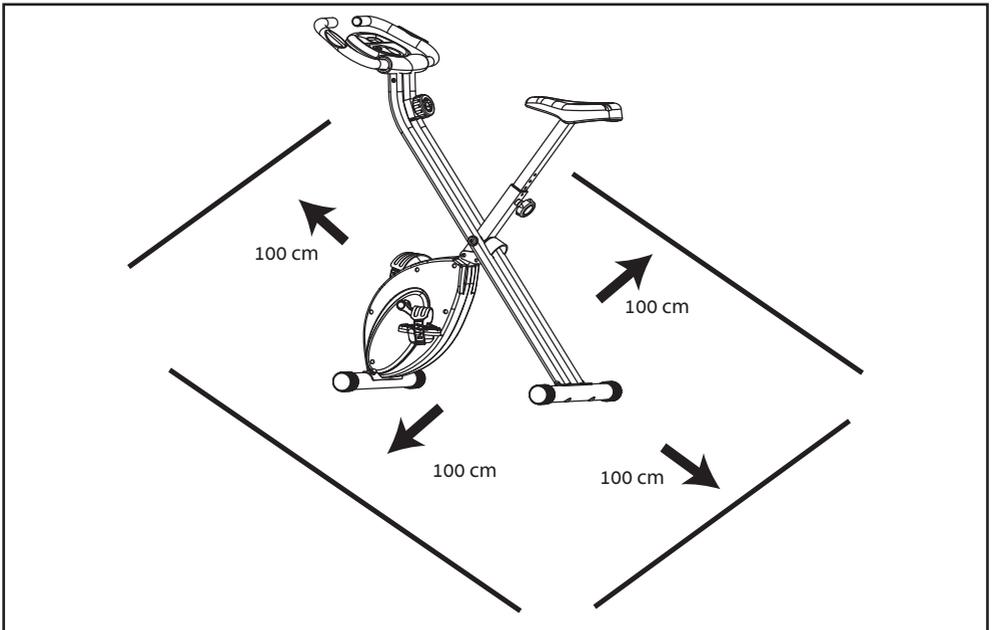
# 07/ 19



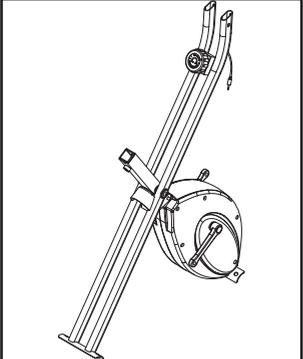
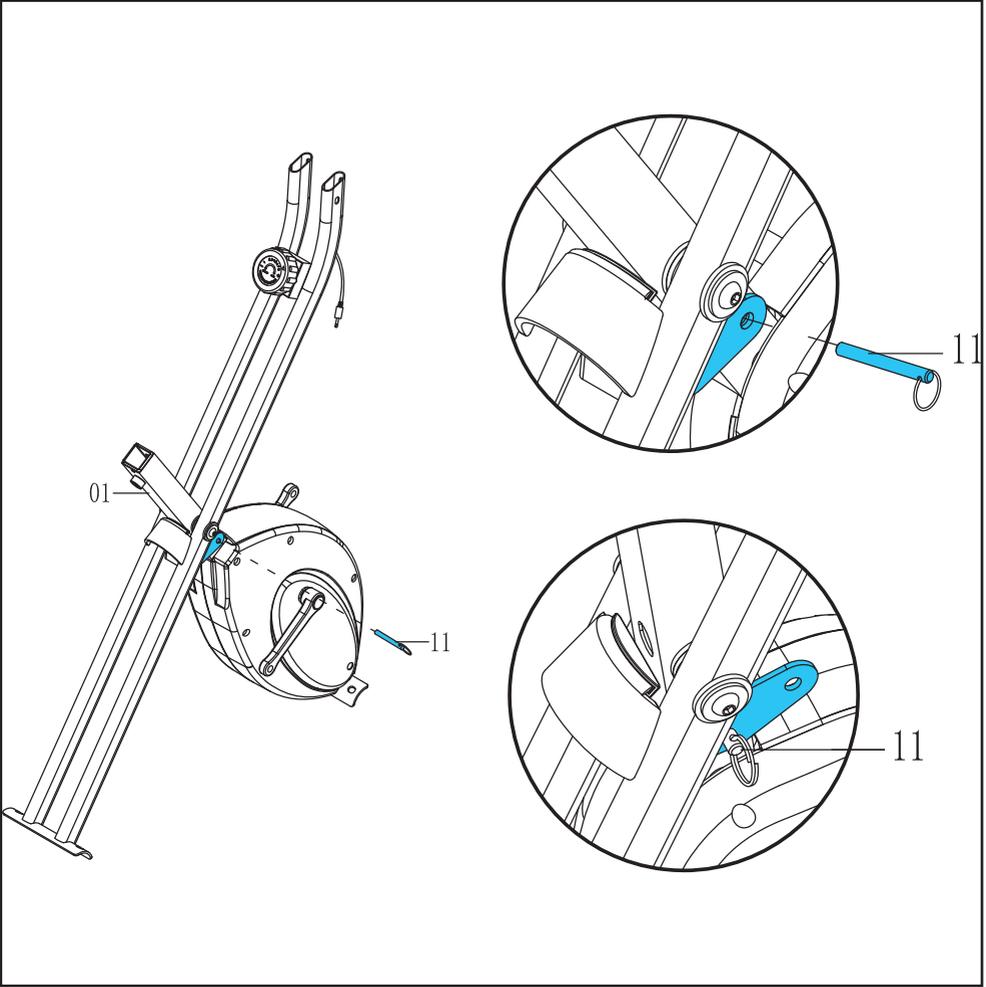
## C

NO.	Description	Qty	Drawings	NO.	Description	Qty	Drawings
08	Carriage bolt M8x 60L	4x		12	Normal knob	1x	
09	Curved washer Ø8.3xØ22 x1.5t	4x		76	Allen key	1x	
10	Domed nut M8x16t	4x		75	Hex wrench	1x	
15	Integral bolt M6x12L	4x					

## D-0

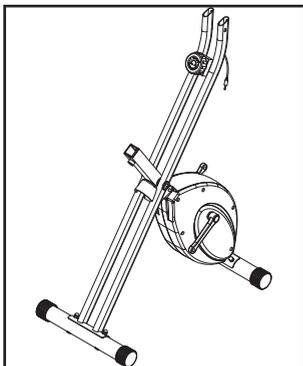
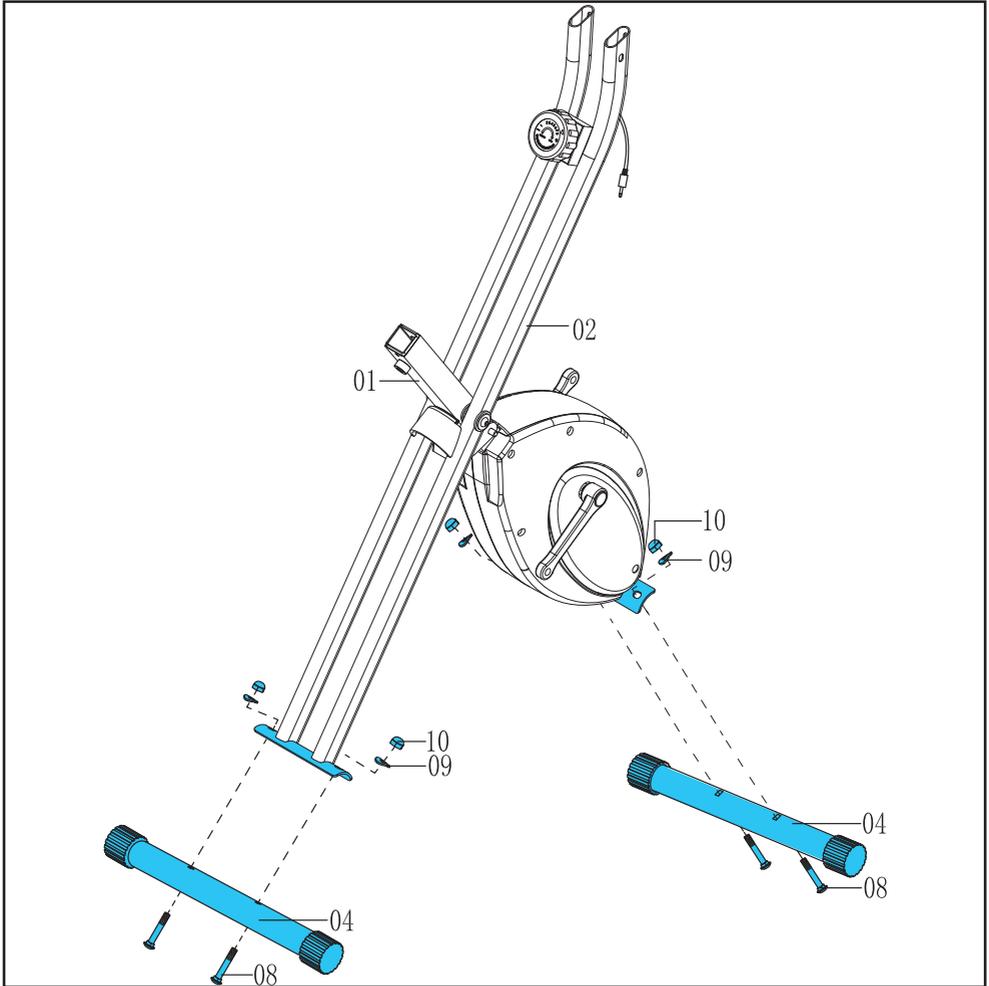


# D-1



NO.	Description	Qty	Drawings	NO.	Description	Qty	Drawings
08	Carriage bolt M8x 60L	4x		12	Normal knob	1x	
09	Curved washer Ø8.3xØ22 x1.5t	4x		76	Allen key	1x	
10	Domed nut M8x16t	4x		75	Hex wrench	1x	
15	Integral bolt M6x12L	4x					

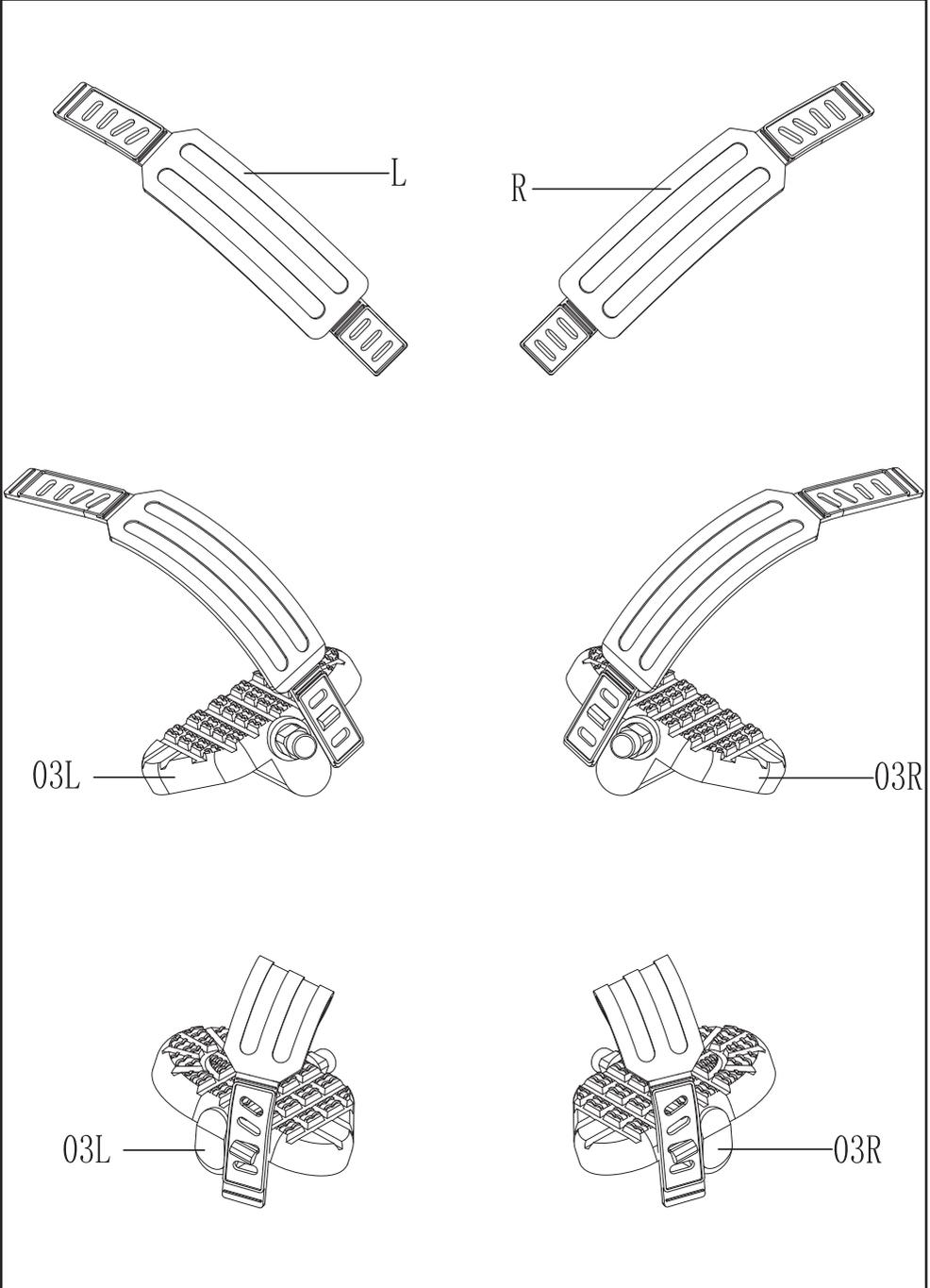
# D-2



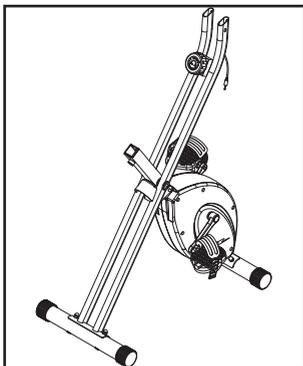
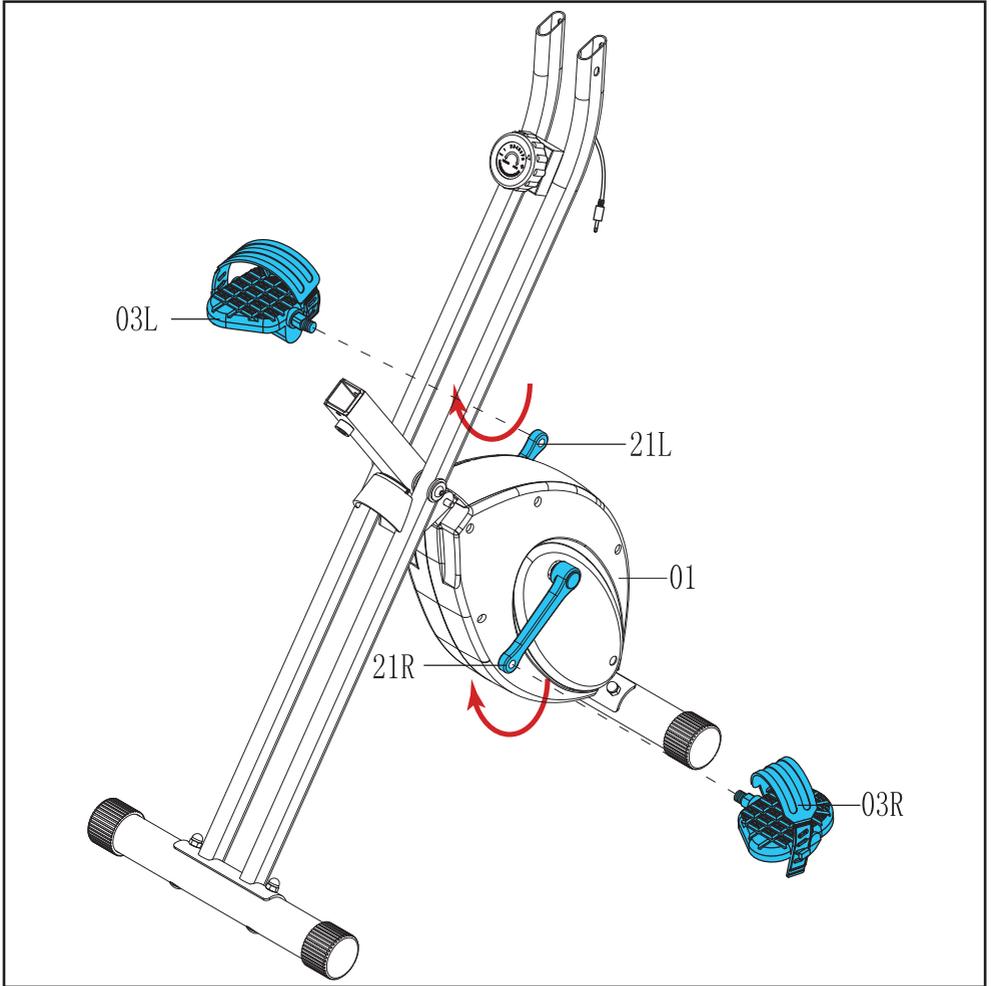
NO.	Description	Qty	Drawings
08	Carriage bolt M8x 60L	4x	
09	Curved washer Ø8.3xØ22 x1.5t	4x	
10	Domed nut M8x16t	4x	
15	Integral bolt M6x12L	4x	

NO.	Description	Qty	Drawings
12	Normal knob	1x	
76	Allen key	1x	
75	Hex wrench	1x	

# D-3



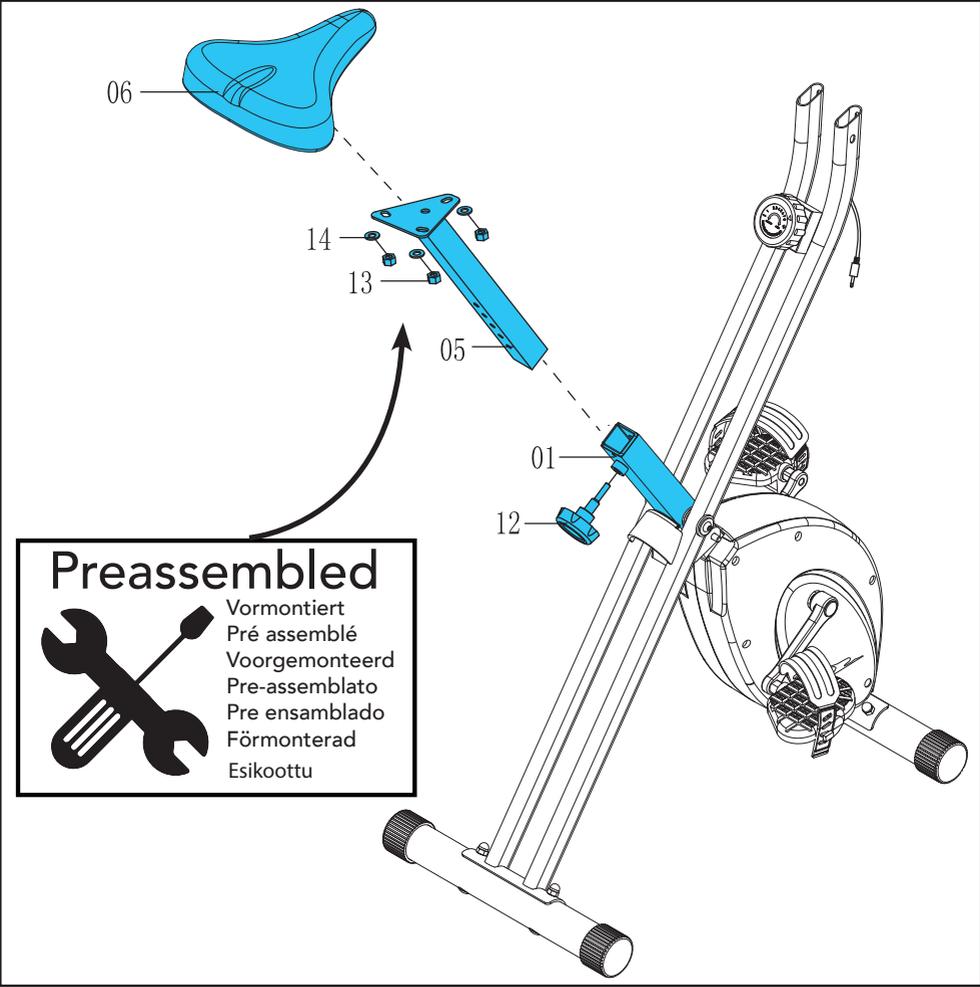
# D-4



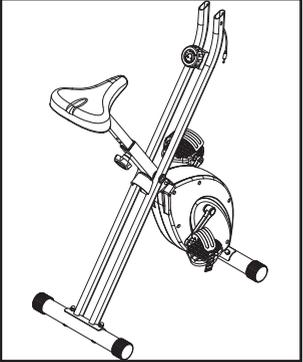
NO.	Description	Qty	Drawings
08	Carriage bolt M8x 60L	4x	
09	Curved washer Ø8.3xØ22 x1.5t	4x	
10	Domed nut M8x16t	4x	
15	Integral bolt M6x12L	4x	

NO.	Description	Qty	Drawings
12	Normal knob	1x	
76	Allen key	1x	
75	Hex wrench	1x	

# D-5



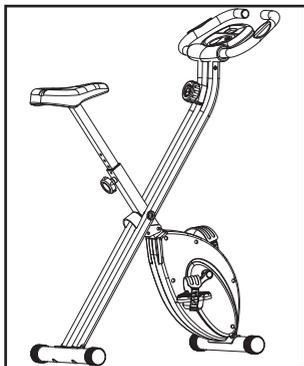
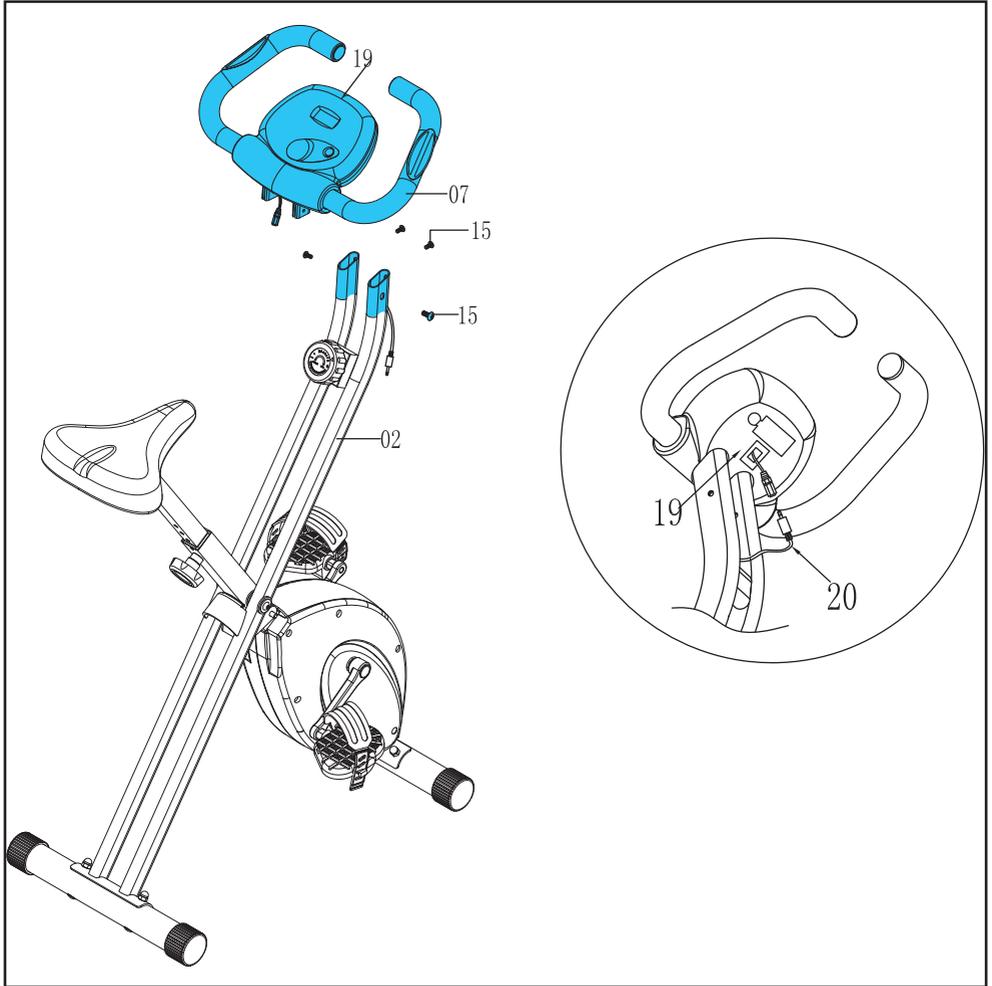
**Preassembled**  
 Vormontiert  
 Pré assemblé  
 Voorgemonteerd  
 Pre-assemblato  
 Pre ensamblado  
 Förmonterad  
 Esikoottu



NO.	Description	Qty	Drawings
08	Carriage bolt M8x 60L	4x	
09	Curved washer Ø8.3xØ22 x1.5t	4x	
10	Domed nut M8x16t	4x	
15	Integral bolt M6x12L	4x	

NO.	Description	Qty	Drawings
12	Normal knob	1x	
76	Allen key	1x	
75	Hex wrench	1x	

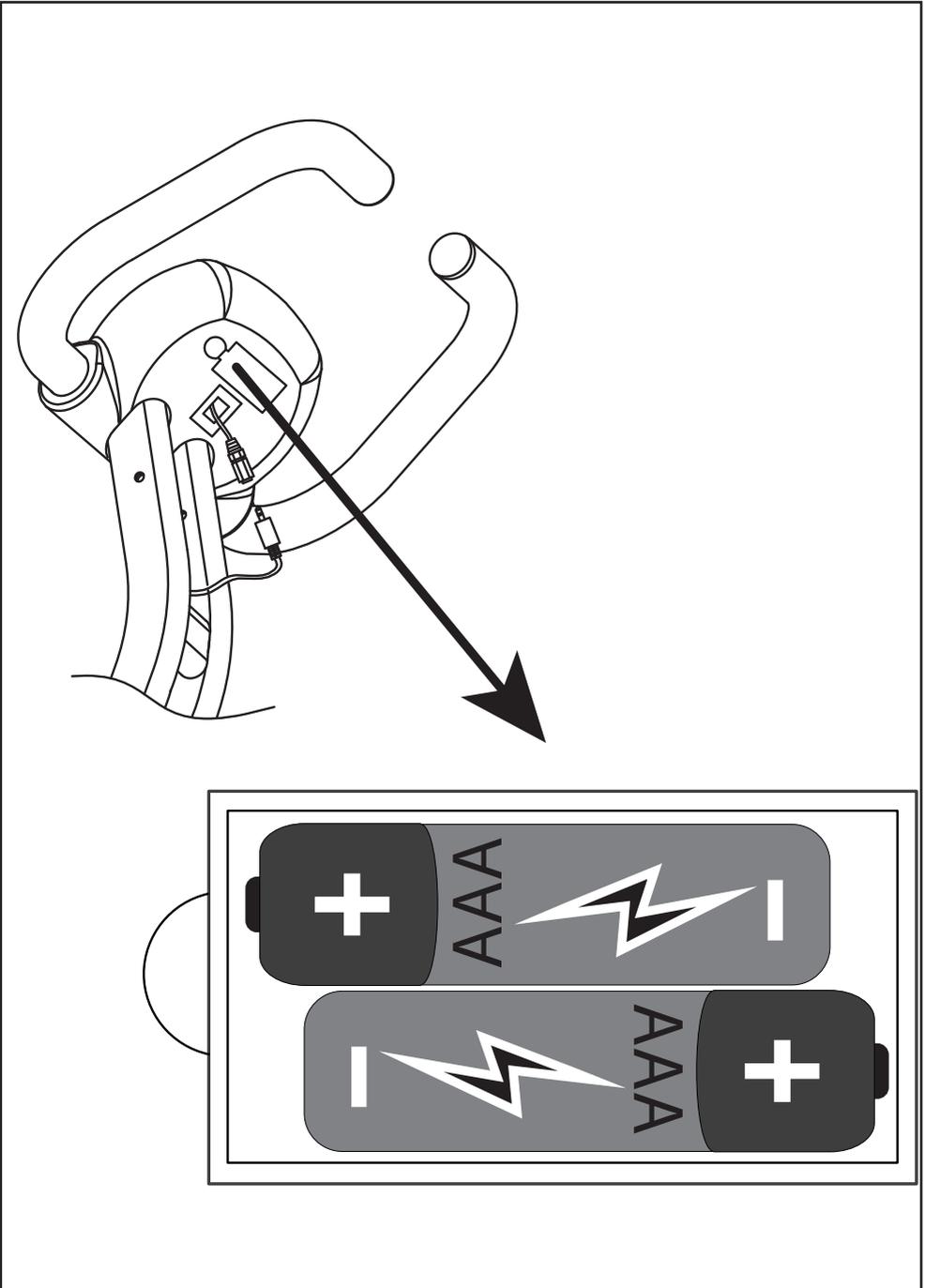
# D-6



NO.	Description	Qty	Drawings
08	Carriage bolt M8x 60L	4x	
09	Curved washer Ø8.3xØ22 x1.5t	4x	
10	Domed nut M8x16t	4x	
15	Integral bolt M6x12L	4x	

NO.	Description	Qty	Drawings
12	Normal knob	1x	
76	Allen key	1x	
75	Hex wrench	1x	

E



## Index

<b>Upright Bike .....</b>	<b>13</b>
<b>Safety warnings.....</b>	<b>13</b>
<b>Assembly instructions.....</b>	<b>14</b>
Description (fig. A) .....	14
Package contents (fig. B & C) .....	14
Assembly (fig. D) .....	14
<b>Workouts .....</b>	<b>14</b>
Exercise Instructions .....	14
Heart rate.....	15
<b>Use.....</b>	<b>15</b>
<b>Console (fig F) .....</b>	<b>16</b>
Explanation of buttons .....	16
Explanation Display functions.....	16
Operation.....	16
<b>Cleaning and maintenance.....</b>	<b>17</b>
Replacing the batteries (Fig E ) .....	17
Defects and malfunctions .....	17
<b>Transport and storage .....</b>	<b>17</b>
Additional information .....	17
<b>Warranty.....</b>	<b>17</b>
<b>Technical data .....</b>	<b>18</b>
<b>Declaration of the manufacturer ....</b>	<b>18</b>
<b>Disclaimer .....</b>	<b>18</b>

## Upright Bike

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

## Safety warnings

### WARNING

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

### WARNING

- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
  - Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
  - Max. usage is limited to 3 hrs a day.
  - The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
  - Before starting your workout, consult a physician to check your health.
  - If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
  - To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
  - The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
  - Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
  - Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.
  - Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
  - Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.

- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 110 kg (242 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

## Assembly instructions

### Description (fig. A)

Your upright bike is a piece of stationary fitness equipment used to simulate cycling without causing excessive pressure to the joints.

### Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description"



#### NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

### Assembly (fig. D)



#### WARNING

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



#### CAUTION

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



#### NOTE

- Save the tools provided with this product, after you completed the product assembly, for future service purposes.

## Workouts

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

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

### Exercise Instructions

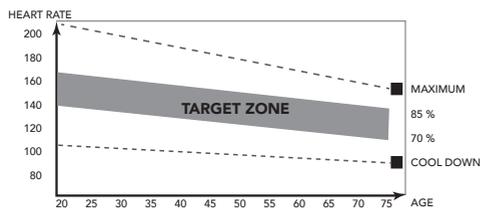
Using your fitness trainer will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

#### The warming up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP

#### The exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

### The cool down phase

This stage is to let your Cardiovascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

### Muscle toning

To tone muscle while on your fitness trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

### Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## Heart rate

### Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse

measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.

### NOTE

- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

### Maximum heart rate (during training)

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

### WARNING

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

### Beginner

#### 50-60% of maximum heart rate

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

### Advanced

#### 60-70% of maximum heart rate

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

### Expert

#### 70-80% of maximum heart rate

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

## Use

### Unfolding and folding.

Please pull out the lock pin from the joint and fold the aluminium rail, then securing by the lock pin.

### Adjusting resistance

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+ direction) to increase

resistance and counter-clockwise (- direction) to decrease resistance.  
The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.

## Console (fig F)



### ⚠ CAUTION

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.

### 🔊 NOTE

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes. If the console is in standby mode, the display shows the room temperature

## Explanation of buttons

### Mode

- Press mode button to select console functions.
- Push and hold for 3 seconds to reset: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES & PULSE.

### 🔊 NOTE

- Odometer can only be reset by a batteries exchange.

## Explanation Display functions

### Scan

- In SCAN mode, press MODE key to choose functions.
- Automatically scan through each mode in sequence every 5 seconds.

- The sequence of display when press MODE key: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, ODO & PULSE.

### Time

- Automatically accumulates workout time when exercising.
- It is not possible to set target , the computer will start count up from.
- Range 00:00 ~ 99:59

### Speed

- Displays current training speed.
- Range 0.0 ~ 99.9

### Distance

- Automatically accumulates the distance from exercise when exercising.
- Range 0.0 ~ 99.99 KM / 0.00 ~ 9999 KM

### Odometer

- Automatically accumulates the Total distance for all exercise sessions.
- Range 0.0 ~ 99.99 KM / 0.00 ~ 9999 KM

### Calories

- Automatically accumulates calories burnt when exercising.
- Range 0~999.9

### 🔊 NOTE

- This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment

### Pulse

- Current pulse will display after 6 seconds when detected by the console.
- Without any pulse signal for 6 seconds, console will display "P".
- Pulse alarm will sound when current pulse is over the target pulse.
- Range 0-40~206 BPM

## Operation

### Power on

- Press any key to power on the console when being in sleep mode..
- Start pedalling to power on the console when being in sleep mode.

## Power off

Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes the monitor will enter SLEEP mode automatically.

## Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

### WARNING

- Do not use solvents to clean the equipment.
- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

## Replacing the batteries (Fig E )

The console is equipped with 2 AAA batteries at the rear of the console.

- Remove the cover.
- Remove the old batteries.
- Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
- Mount the cover.

## Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

- If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
- Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

## Transport and storage

### WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.

- Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Tilt the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
- Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

## Additional information

### Packaging disposal

Government guidelines ask that we reduce the amount of waste material disposed of in land fill sites. We therefore ask that you dispose of all packaging waste responsibly at public recycling centres.

### End of life disposal

We at Tunturi hope you enjoy many years of enjoyable use from your fitness trainer. However, a time will come when your fitness trainer will come to the end of its useful life. Under 'European WEEE Legislation you are responsible for the appropriate disposal of your fitness trainer to a recognised public collection facility.

## Warranty

### Tunturi purchaser's warranty

#### Warranty terms

The consumer is entitled to the applicable legal rights stated in the national legislation concerning the commerce of consumer goods. This warranty does not restrict these rights. The Purchaser's Warranty is only valid if the item is used in an environment approved by Tunturi New Fitness BV for that particular equipment. The product-specific approved environment is stated in the Owner's Manual provided with your equipment.

#### Warranty conditions

The warranty conditions commence from the date of purchase. Warranty conditions may vary per country, so please consult your local dealer for the warranty conditions.

### Warranty coverage

Under no circumstances shall Tunturi New Fitness BV or the Tunturi Distributor be liable by virtue of this warranty or otherwise for any special, indirect, secondary or consequential damages of any nature arising out of any use or inability to use this equipment.

### Warranty limitations

This warranty covers manufacturing defects in the fitness equipment as originally packed by Tunturi New Fitness BV. The warranty shall apply only under conditions of normal, recommended use of the product as described in the Owner's Manual and providing that Tunturi New Fitness BV's instructions for installation, maintenance and use have been complied with. Neither Tunturi New Fitness BV's nor the Tunturi Distributors' obligations apply to defects due to reasons beyond their control. The warranty applies only to the original purchaser and is valid only in countries where Tunturi New Fitness BV has an authorised importer. The warranty does not extend to fitness equipment or components that have been modified without the consent of Tunturi New Fitness BV. Defects resulting from normal wear, misuse, abuse, corrosion, or damage incurred during loading or transportation are not covered.

The warranty does not cover sounds or noises emitted during use where these do not substantially impede the use of the equipment and where they are not caused by a fault in the equipment. The warranty does not cover defects arising from the failure to carry periodic maintenance as outlined within the Owner's Manual for the product. Furthermore, the warranty does not cover defects arising from usage and storage within an unsuitable environment as described within the Owner's Manual which should be indoors, dry, dust and grit free and within a temperature range of +15°C to +35°C. The warranty does not cover maintenance activities, such as cleaning, lubricating, and normal part adjustments, nor installation

procedures that customers can accomplish themselves, such as changing uncomplicated meters, pedals and other similar parts not requiring any dismantling/reassembling of the fitness equipment. Warranty repairs carried out by other than authorised Tunturi representatives are not covered.

Failure to follow the instructions given in the Owner's Manual will invalidate the product's warranty.

## Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	81.0
	inch	31.9
Width	cm	46.0
	inch	18.1
Height	cm	115,0
	inch	45.3
Weight	kg	15.0
	lbs	33.1
Max. user weight	kg	110
	lbs	242
Battery size	2pcs	AAA

## Declaration of the manufacturer

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

01-2018

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Disclaimer

© 2018 Tunturi New Fitness BV  
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

## Deutsch

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist in Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

## Index

<b>Standfahrrad</b> .....	<b>19</b>
<b>Warnhinweise zur Sicherheit</b> .....	<b>19</b>
<b>Montageanleitungen</b> .....	<b>20</b>
Beschreibung (fig. A).....	20
Verpackungsinhalt (Abb. B & C) .....	20
Zusammenbau (Abb. D) .....	20
<b>Trainings</b> .....	<b>21</b>
Trainingsanleitung .....	21
Herzfrequenz.....	22
<b>Gebrauch</b> .....	<b>22</b>
<b>Konsole (Abb F)</b> .....	<b>22</b>
Erläuterung der Schalter.....	23
Erläuterung der Anzeigefunktionen .....	23
Bedienung .....	23
<b>Reinigung und Wartung</b> .....	<b>23</b>
Erneuerung der Batterien (Fig E).....	23
Störungen und Fehlfunktionen .....	24
<b>Transport und Lagerung</b> .....	<b>24</b>
Zusätzliche Informationen.....	24
<b>Garantie</b> .....	<b>24</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>25</b>
<b>Herstellereklärung</b> .....	<b>25</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>25</b>

## Standfahrrad

Willkommen in der Welt von Tunturi!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Tunturi erworben haben. Tunturi bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder und Rudergeäte an. Die Tunturi Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)

## Warnhinweise zur Sicherheit

### WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

### WARNUNG

- Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein.
  - Eine Überanstrengung kann zu schweren Schädigungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach oder ohnmächtig fühlen, stellen Sie die Übungen unverzüglich ein.
- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
  - Die maximale Verwendung ist auf 3 Stunden pro Tag beschränkt
  - Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
  - Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.

- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 110 kg (242 lbs) überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

## Montageanleitungen

### Beschreibung (fig. A)

Ihr Standfahrrad ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Fahrradfahrens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

### Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt "Beschreibung".

### HINWEIS

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

### Zusammenbau (Abb. D)

#### WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

#### VORSICHT

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
  - Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
  - Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

### HINWEIS

- Heben Sie die Werkzeuge für künftige Zwecke auf, die zu diesem Produkt geliefert wurden, wenn Sie die Montage beendet haben.

## Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

### Trainingsanleitung

Die Verwendung des Fitnesstrainers wird Ihnen viele Vorteile bieten: Er verbessert Ihre körperliche Fitness, formt die Muskeln und hilft Ihnen, in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät, Gewicht zu verlieren.

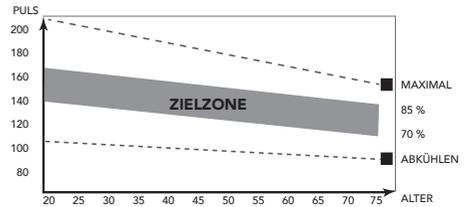
#### Die Aufwärm-Phase

Der Blutkreislauf wird angeregt und die Muskelfunktionen werden unterstützt. Außerdem wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen gesenkt. Sie sollten, wie unten angezeigt, einige Dehnungsübungen machen. Sie sollten weder die Dehnungsbewegung erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise bewegen - wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie AUFHÖREN.

#### Die Trainings-Phase

In dieser Phase strengen Sie sich an. Nach regelmäßiger Verwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen beweglicher. In dieser Phase ist

es sehr wichtig, immer ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Anstrengung sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag bis in die Zielzone zu erhöhen, die im folgenden Diagramm dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern; die meisten Menschen beginnen mit ca. 15 bis 20 Minuten.

#### Die Abkühlungs-Phase

Sie dient der Entspannung Ihres Herzkreislaufsystems und Ihrer Muskeln. Dabei werden die Aufwärmübungen wiederholt, reduzieren Sie zum Beispiel Ihr Tempo und machen Sie ca. 5 Minuten weiter. Jetzt sollten die Dehnübungen wiederholt werden. Denken Sie wiederum daran, weder die Dehnungsbewegung zu erzwingen noch die Muskeln dabei ruckweise zu bewegen. Wenn Sie fitter werden, kann es sein, dass Sie länger und härter trainieren müssen. Sie sollten mindestens drei Mal die Woche trainieren und, falls möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche verteilen.

#### Muskelformung

Um Ihre Muskeln beim Training auf dem Fitnesstrainer zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden die Beinmuskeln mehr angestrengt und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie außerdem Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten in den Aufwärm- und Abkühlphasen normal trainieren, jedoch gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen die Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

#### Gewichtsabnahme

Der wichtige Faktor ist, wie sehr Sie sich anstrengen. Je härter und je länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Dies ist im Grunde dasselbe, wie wenn zur Verbesserung Ihrer Fitness trainieren, nur das Ziel ist ein anderes.

## Herzfrequenz

### Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Nutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst. Für eine genaue Pulsfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, wird die Pulsfrequenzmessung weniger genau.

#### HINWEIS

- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

### Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet:  $220 - \text{ALTER}$ . Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

#### WARNUNG

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

### Anfänger

#### 50-60% der maximalen Herzfrequenz

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

### Fortgeschritten

#### 60-70% der maximalen Herzfrequenz

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

### Experte

#### 70-80% der maximalen Herzfrequenz

Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

## Gebrauch

### Auseinander- und Zusammenklappen.

Bitte ziehen Sie den Verriegelungsstift aus dem Gelenk heraus und falten Sie die Aluminiumschiene, dann sichern Sie den Verriegelungsstift.

### Widerstand einstellen

Zum Erhöhen oder Verringern des Widerstands. Drehen Sie den Widerstandstaste am Lenker in der + (Uhrzeigersinn) oder - (gegen den Uhrzeigersinn)

Die Verteilung (1-8) hilft mit dem Suchen der richtigen Einstellung

## Konsole (Abb F)



#### VORSICHT

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.

#### HINWEIS

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird.

## Erläuterung der Schalter

### Mode

- Wählen Sie eine Funktion aus, indem Sie auf die Taste MODE drücken.
- Halten Sie die Taste MODE 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES & PULSE..



### HINWEIS

- ODOMETER kann nur bei einem Batterieaustausch zurückgesetzt werden.

## Erläuterung der Anzeigefunktionen

### Scan

- Im SCAN-Modus wählen Sie die Funktionen mit der Taste MODE aus.
- Automatischer Scan in jedem Modus nacheinander alle 5 Sekunden.
- Die Anzeigereihenfolge, wenn MODE gedrückt wird: TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, ODO & PULSE.

### Time (Zeit)

- Summiert automatisch die Trainingszeit.
- Es ist nicht möglich, ein Ziel einzustellen. Der Computer fängt bei 0 zu zählen an.
- Bereich: 00:00 ~ 99:59

### Speed (Geschwindigkeit)

- Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit beim Training an.
- Bereich: 0.0 ~ 99.9

### Distance (Entfernung)

- Summiert automatisch die Trainingsstrecke.
- Bereich: 0.0 ~ 99.99 KM / 0.00 ~ 9999 KM

### Odometer

- Summiert automatisch die Gesamtstrecke für alle Trainingssitzungen.
- Bereich: 0.0 ~ 99.99 KM / 0.00 ~ 9999 KM

### Calories (Kalorien)

- Summiert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorien.
- Bereich 0 ~ 999.9



### HINWEIS

- Diese Daten sind ein grober Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen. Sie können jedoch nicht

für eine medizinische Behandlung verwendet werden

### Pulse (Puls)

- Aktueller Puls wird nach sechs Sekunden angezeigt, wenn dieser von der Konsole erkannt wird.
- Wenn sechs Sekunden lang kein Puls-Signal vorhanden ist, zeigt die Konsole „P“ an.
- Der Pulsalarm ertönt, wenn der aktuelle Puls über dem Sollpuls liegt..
- Bereich: 0-40~206 BPM

## Bedienung

### Einschalten

- Drücken Sie auf eine beliebige Taste, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.
- Treten Sie in die Pedale, wenn sich die Konsole im Ruhemodus befindet.

### Ausschalten

- Wenn vier Sekunden lang ohne Training kein Signal auf den Monitor übertragen wird, wird dieser automatisch in den Ruhemodus geschaltet (SLEEP).

## Reinigung und Wartung

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengebaut, verwendet und gewartet wird.



### WARNUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.

## Erneuerung der Batterien (Fig E )

- Die Konsole hat hinten 2 AAA-Batterien.
- Entfernen Sie die Abdeckung.
  - Entfernen Sie die alten Batterien.

- Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
- Bringen Sie die Abdeckung an.

## Störungen und Fehlfunktionen

---

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

- Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
- Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

## Transport und Lagerung

---

### WARNUNG

- Entfernen Sie vor dem Transport und der Lagerung den Adapter.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

## Zusätzliche Informationen

---

### Verpackungsentsorgung

Staatliche Vorschriften sagen, dass wir die in Deponien entsorgen Abfallmengen verringern sollen. Daher bitten wir Sie, den gesamten

Verpackungsabfall an öffentlichen Recyclingstellen abzugeben

### Entsorgung am ende der Lebensdauer

Wir bei Tunturi hoffen, dass Sie Ihren Fitnesstrainer viele Jahre mit Freude nutzen werden. Jedoch wird irgendwann die Zeit kommen, wenn die Ende der Nutzungsdauer des Fitnesstrainers erreicht ist. Gemäß den europäischen WEEE-Gesetzen sind Sie für eine geeignete Entsorgung des Fitnesstrainers bei einer anerkannten öffentlichen Entsorgungsstelle verantwortlich.

## Garantie

---

### Eigentümer-garantie für Tunturi fitnessgeräte.

#### Garantiebedingungen

Der Käufer ist berechtigt die den Handel mit Konsumgütern betreffenden gesetzlichen Rechte gemäß der nationalen Gesetzgebung in Anwendung zu bringen. Diese Rechte werden durch die Garantie nicht eingeschränkt. Bedingungen zu ersetzen. Die Eigentümer-Garantie gilt nur dann, wenn das Gerät in einer für entsprechende Geräte der Tunturi New Fitness BV zugelassenen Anwendungsumgebung verwendet wird. Die für das Gerät zugelassene Anwendungsumgebung wird in der Bedienungsanleitung des Geräts genannt.

#### Garantiedauer

Die Garantie gilt ab Kaufdatum. Die Garantiedauer kann sich je nach Land unterscheiden. Bitte wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, um die Garantiedauer zu erfahren.

#### Garantieumfang

Unter keinen Umständen haften die Tunturi New Fitness BV oder der Tunturi-Vertragshändler für dem Käufer möglicherweise zugefügte indirekte Schäden wie Gebrauchsbeeinträchtigung oder Einkommensverlust oder anderen wirtschaftlichen Folgeschäden.

#### Einschränkungen der garantie

Die Garantie deckt durch Herstellung oder Material hervorgerufene Fehler des Fitnessgeräts in dessen ursprünglicher Zusammensetzung.

Unter Voraussetzung, dass die Aufbau-, Pflege- und Gebrauchsanweisungen von Tunturi befolgt wurden, erstreckt sich die Garantie auf solche Fehler, die bei normaler und einem dem Gerät beiliegenden Anleitungsbuch entsprechender Benutzung auftreten können. Die Tunturi New Fitness BV und der Tunturi-Vertragshändler haften nicht für Fehler, die durch Faktoren außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten hervorgerufen wurden. Die Garantie gilt nur für den ursprünglichen Eigentümer und nur in den Ländern, in denen es einen von der Tunturi New Fitness BV autorisierten Importeur gibt. Die Garantie gilt nicht für solche Fitnessgeräte oder Teile, an denen ohne Zustimmung der Tunturi New Fitness BV Veränderungen vorgenommen worden sind. Die Garantie betrifft auch nicht solche Schäden, die durch natürlichen Verschleiß, fehlerhaften Gebrauch, Benutzung unter für das Gerät nicht vorgesehenen Umständen, Korrosion, Verladung oder Transport hervorgerufen wurden.

Ersatzleistungen aufgrund von Geräuschen, die beim Einsatz des Geräts auftreten, sind von der Garantie ausgeschlossen, sofern diese Geräusche den Gebrauch des Geräts nicht wesentlich beeinträchtigen und nicht durch einen Gerätefehler bedingt sind.

Die Garantie beinhaltet keine Wartungsmaßnahmen, wie Reinigung, Schmieren oder normales Kontrollieren der Teile, auch nicht solche Aufbaumaßnahmen, die der Kunde selbst ausführen kann und die kein spezielles Auseinander- oder Zusammenbauen des Fitnessgeräts erfordern. Zu solchen Maßnahmen gehört beispielsweise das Austauschen von Cockpits, Pedalen oder anderer entsprechender einfacher Teile. Andere als die durch einen autorisierten Tunturi-Vertreter ausgeführten Garantieleistungen werden nicht ersetzt. Durch unsachgemäße, d.h. nicht der Bedienungsanleitung entsprechenden, Bedienung, verfällt jedweder Garantieanspruch.

## Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm	81.0
	inch	31.9
Breite	cm	46.0
	inch	18.1
Körpergröße	cm	115,0
	inch	45.3
Gewicht	kg	15.0
	lbs	33.1
Max. Benutzergewicht	kg	110
	lbs	242
Batteriegröße		AAA

## Herstellereklärung

Tunturi New Fitness BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HC), 89/336/EWG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

01-2018

Tunturi New Fitness BV  
Purmerweg 1  
1311 XE Almere  
The Netherlands

## Haftungsausschluss

© 2018 Tunturi New Fitness BV  
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

## Français

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

## Indice

<b>Vélo vertical.....</b>	<b>26</b>
<b>Avertissements de sécurité .....</b>	<b>26</b>
<b>Instructions de montage.....</b>	<b>27</b>
Description (fig. A) .....	27
Contenu de l'emballage (fig. B & C) .....	27
Assemblage (fig. D).....	27
<b>Exercices.....</b>	<b>27</b>
Instructions d'entraînement.....	28
Fréquence cardiaque .....	28
<b>Usage....</b>	<b>29</b>
<b>Console (fig F) .....</b>	<b>29</b>
Explication des boutons .....	29
Explication des fonctions à l'écran .....	30
Fonctionnement.....	30
<b>Nettoyage et maintenance .....</b>	<b>30</b>
Remplacement des piles (Fig E).....	30
Défauts et dysfonctionnements.....	31
<b>Transport et rangement.....</b>	<b>31</b>
Informations supplémentaires .....	31
<b>Garantie .....</b>	<b>31</b>
<b>Données techniques .....</b>	<b>32</b>
<b>Déclaration du fabricant .....</b>	<b>32</b>
<b>Limite de responsabilité .....</b>	<b>32</b>

## Vélo vertical

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

## Avertissements de sécurité

### ⚠ AVERTISSEMENT

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

### ⚠ AVERTISSEMENT

- Les systèmes de suivi de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves voire mortelles. Si vous vous sentez défaillir, interrompez immédiatement l'exercice.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- La durée d'utilisation maximum est limitée à 3 heures par jour..
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes normaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions