

SPIRIT



DE Bedienungsanleitung (Seite 1)
GB Owner's manual (page 39)

Sitzheimtrainer XBR95

Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihren neuen Crosstrainer in Betrieb nehmen.

INHALT

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	<u>3</u>
<u>Wichtige Hinweise zur elektrischen Sicherheit</u>	<u>4</u>
<u>Wichtige Hinweise zum Betrieb</u>	<u>4</u>
<u>Montageanleitung</u>	<u>5</u>
<u>Ebener Stand / Transport</u>	<u>10</u>
<u>Über Ihr Gerät und die Verwendung der Spirit+ App</u>	<u>11</u>
<u>Computerbedienung</u>	<u>12</u>
<u>Funktionen</u>	<u>13</u>
<u>Einführung in das Programmtraining</u>	<u>15</u>
<u>Verwendung eines Herzfrequenzsenders (optional)</u>	<u>25</u>
<u>Wartung und Pflege</u>	<u>26</u>
<u>Explosionszeichnung</u>	<u>27</u>
<u>Teileliste</u>	<u>28</u>
<u>Technische Daten / Entsorgung / Garantie</u>	<u>33</u>

ACHTUNG

Dieser Heimtrainer ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und besitzt eine Garantie für diese Anwendung.

Bei jeder anderen Anwendung erlischt diese Garantie vollumfänglich.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Verringerung des Verletzungsrisikos: Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

WARNUNG - Zur Verringerung des Risikos von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenverletzungen:

- Ein an das Stromnetz angeschlossenes Gerät sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kopfkissen betreiben. Eine übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Verletzungen führen.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder metallenen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder wenn es ins Wasser gefallen ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Luftöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln, Haaren und dergleichen.
- Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen fallen und stecken Sie keine Gegenstände hinein.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Betreiben Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird.
- Schließen Sie dieses Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an. Siehe Anweisungen zur Erdung.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.
- Betreiben Sie das Gerät nicht auf stark gepolsterten, plüschigen oder zotteligen Teppichen. Dies kann zu Schäden am Teppich und am Gerät führen.
- Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfen zur Bestimmung der Herzfrequenztrends im Allgemeinen gedacht.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Gerät für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Tragen Sie geeignete Schuhe. Hohe Absätze, Kleiderschuhe, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Geräts nicht geeignet. Um Ermüdungserscheinungen an den Beinen zu vermeiden, werden hochwertige Sportschuhe empfohlen.
- Wenn dieses Gerät von, auf oder in der Nähe von Kindern, Behinderten oder Invaliden benutzt wird, ist eine gute Sicht erforderlich.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fern.
- **Der Heimtrainer ist kein medizinisches Gerät.**

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Gewichts- und Leistungsanforderungen Ihres neuen Geräts überprüfen und einhalten. Andernfalls kann es zu schweren Verletzungen oder Schäden an Ihrem Gerät kommen.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF - DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!

Wichtige Hinweise zur elektrischen Sicherheit

Setzen Sie dieses Gerät **NIEMALS** Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Produkt ist NICHT für den Einsatz im Freien, in der Nähe eines Pools oder Spas oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen. Die Betriebstemperatur liegt zwischen 5 und 48 ° C (40 – 120° F) und die Luftfeuchtigkeit beträgt 95 % ohne Kondensation (keine Wassertropfen auf Oberflächen).

Wichtige Hinweise zum Betrieb

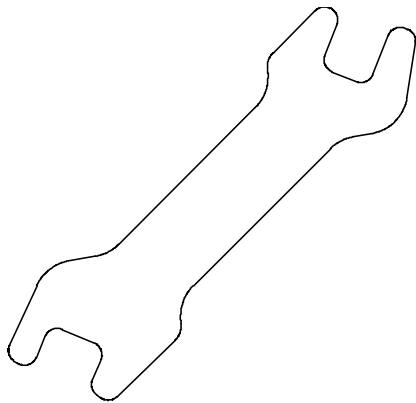
- Betreiben Sie dieses Gerät **NIEMALS**, ohne die Ergebnisse der von Ihnen gewünschten Änderungen am Computer gelesen und vollständig verstanden zu haben.
- Verwenden Sie Ihr Gerät **NIEMALS** während eines Gewitters. In Ihrem Stromnetz können Überspannungen auftreten, die die Komponenten des Geräts beschädigen können. Ziehen Sie das Gerät während eines Gewitters vorsichtshalber aus der Steckdose.
- Beachten Sie, dass Widerstandsänderungen nicht sofort erfolgen. Stellen Sie den gewünschten Widerstandsgrad an der Computer-Konsole ein und lassen Sie die Einstelltaste los. Der Computer führt den Befehl schrittweise aus.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Trainings auf dem Heimtrainer anderen Aktivitäten nachgehen, wie z. B. Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie das Gleichgewicht verlieren, was zu schweren Verletzungen führen kann.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Steuertasten der Konsole aus. Sie sind so präzise eingestellt, dass sie mit geringem Fingerdruck funktionieren.

Montageanleitung

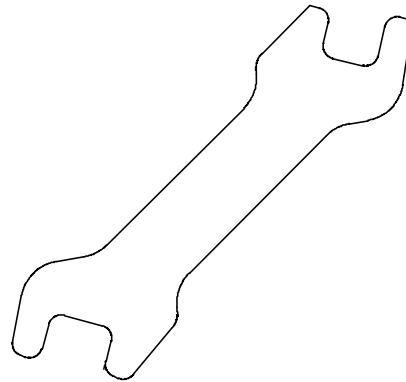
Vorbereitung

1. Schneiden Sie die Bänder, die den Karton umschließen, mit einem Rasiermesser durch. Greifen Sie unter die untere Kante des Kartons und ziehen Sie ihn vom darunterliegenden Karton weg, um die Heftklammern zu lösen, die die beiden Kartons miteinander verbinden. Heben Sie den Karton über das Gerät und packen Sie ihn aus.
2. Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus dem Karton und überprüfen Sie sie auf Beschädigungen oder fehlende Teile. Wenn Sie beschädigte Teile finden oder Teile fehlen, wenden Sie sich sofort an Ihren Händler bzw. an den Kundenservice.
3. Nehmen Sie das Hardware-Paket (Schraubenbeutel) zur Hand. Die Hardware ist in vier Schritte unterteilt. Entfernen Sie zuerst die Werkzeuge. Entfernen Sie die Hardware (Einzelteile) für jeden Schritt, um Verwechslungen zu vermeiden. Die Zahlen in Klammern (Nr.#) in den Anweisungen sind die Artikelnummern aus der Montageanleitung.

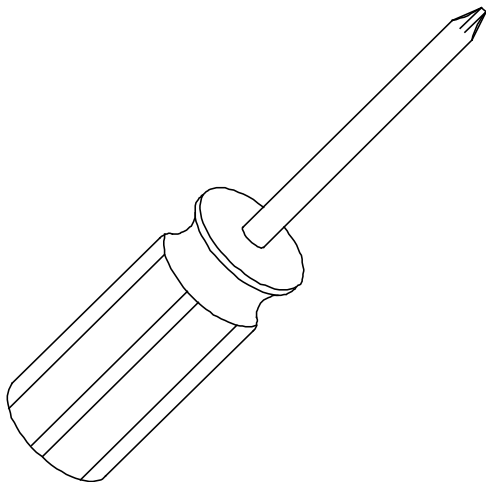
Werkzeuge für die Montage:



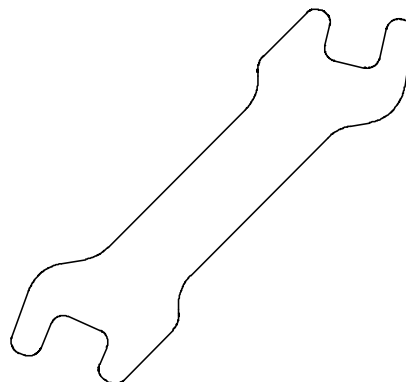
#112. 12/14mm Maulschlüssel



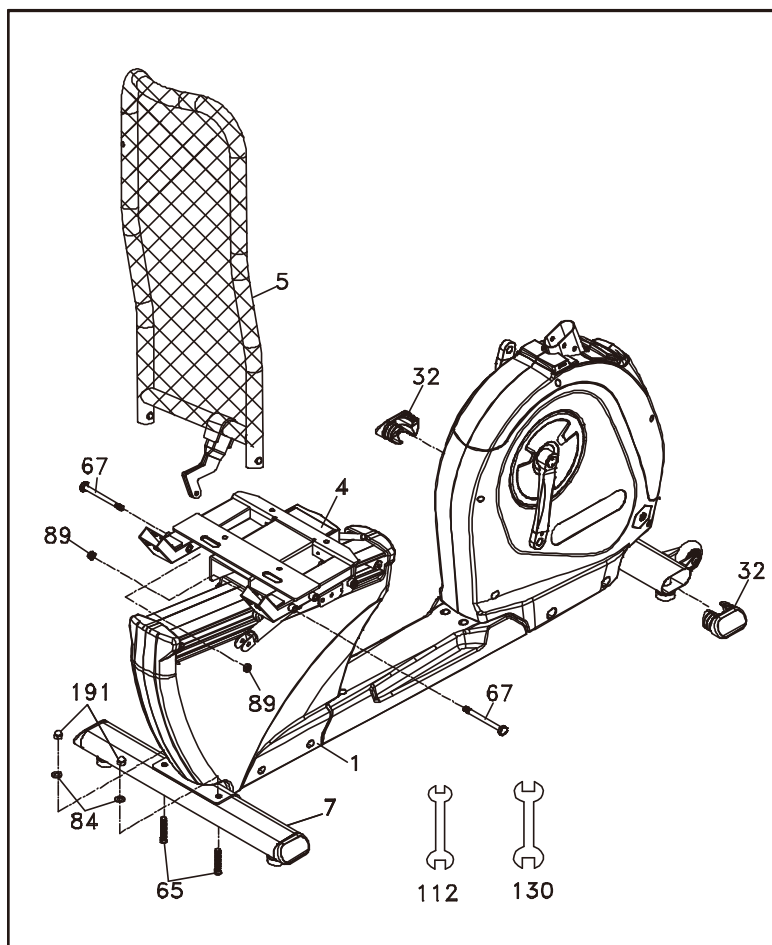
#113. 13/15mm Maulschlüssel



#114. Kreuzschlitzschraubendreher



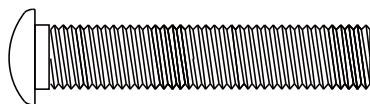
#130. 13/14mm Maulschlüssel



SCHRITT 1

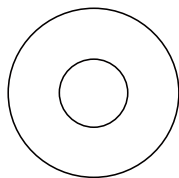
1. Befestigen Sie den **hinteren Standfuß (7)** mit **2 Schrauben (65)**, **2 Unterlegscheiben (84)** und **2 Muttern (191)** am **Haupttrahmen (1)** wie dargestellt.
2. Montieren Sie die **Rückenlehne (5)** an der **Sitzhalterung (4)** wie abgebildet mit insgesamt **2 Schrauben (67)** und **2 Muttern (89)**. Ziehen Sie die Verbindungen so fest, dass keine seitliche Bewegung der Lehne mehr möglich ist, aber noch etwas Spielraum für das Verschieben nach vorn oder hinten verbleibt.
3. Drücken Sie je Seite eine **Endkappe (32)** auf die Rohrenden des **vorderen Standfußes**. Möglicherweise müssen Sie sie mit einem Gummihammer etwas nachhelfen, wenn sie sich gar nicht einführen lassen.

Benötigte Teile:



#65. 3/8" × 53mm

Schraube (2 St.)



#84. 3/8" × 25 × 2T

Unterlegscheibe (2 St.)



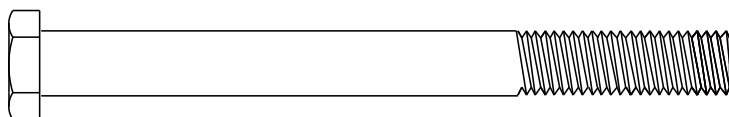
#89. 3/8" × 7T

Mutter (2 St.)



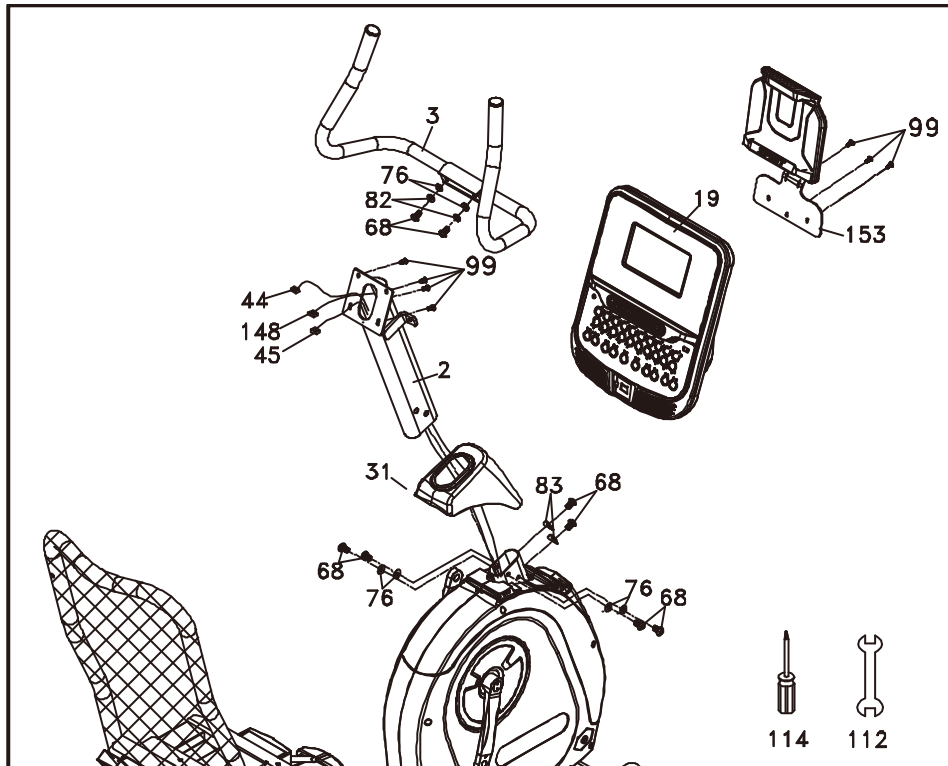
#191. 3/8"

Mutter (2 St.)



#67. 3/8" × 4"

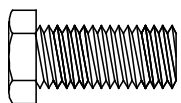
Schraube (2 St.)



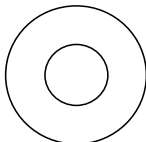
SCHRITT 2

1. Führen Sie das **Computerkabel (44)**, das **Widerstandskabel (148)** und das **Handpuls-kabel (45)** durch die Unterseite der **Abdeckung (31)** und dann von unten durch die **Computerstütze (2)**. Achten Sie auf die richtige Ausrichtung der **Abdeckung (31)**.
2. Befestigen Sie die **Computerstütze (2)** mit insgesamt **6 Schrauben (68)**, **2 Unterlegscheiben (76)** und **4 Wellscheiben (83)** wie abgebildet am **Hauptrahmen (1)**. Entfernen Sie das weiße Styroporpolster (werkseitig installiert, um zu verhindern, dass Kleinteile versehentlich in das Rohr fallen).
3. Verbinden Sie alle Kabel nun mit den entsprechenden Anschlüssen auf der Rückseite der **Computerkonsole (19)**. Diese wird dann vorsichtig an der Halterung oben auf der **Computerstütze (2)** montiert – nutzen Sie hierfür **4 Schrauben (99)**.
4. Befestigen Sie nun die **Halterung (153)** mit **3 Schrauben (99)**.
5. Jetzt wird der **Griff (3)** noch mit **2 Schrauben (68)**, **2 Federscheiben (82)** und **2 Unterlegscheiben (76)** auf der **Computerstütze (2)** montiert.

Benötigte Teile:



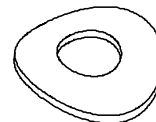
#68. 5/16" × 5/8"
Schrauben (8 St.)



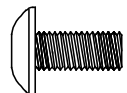
#76. 5/16" × 18 × 1.5T
Unterlegscheiben (6 St.)



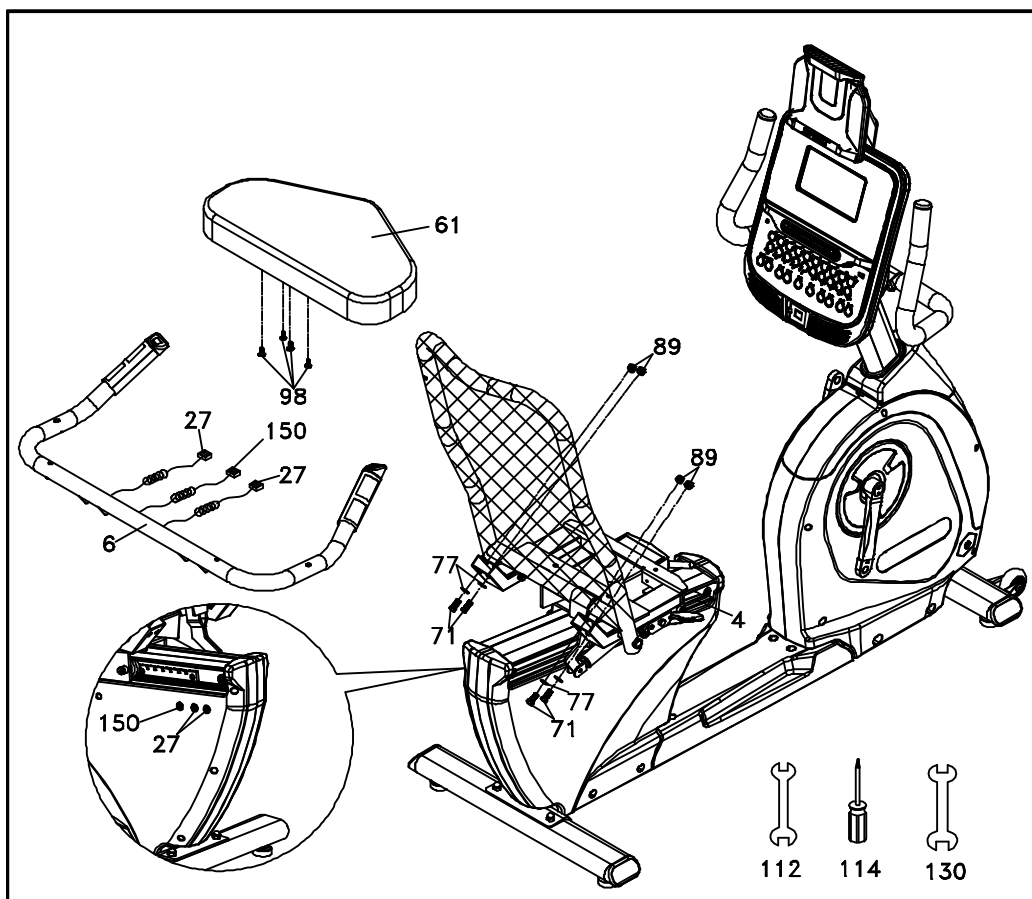
#82. 5/16" × 1.5T
Federscheiben (2 St.)



#83. 5/16" × 19 × 1.5T
Wellscheiben (2 St.)



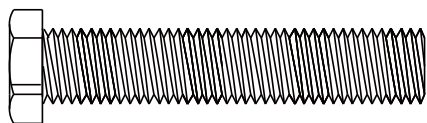
#99. M5 × 12mm
Schrauben (7 St.)



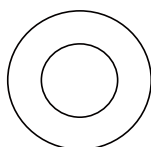
SCHRITT 3

1. Montieren Sie den **Sitz (61)** mit **4 Schrauben (98)** auf dem **Sitzschlitten (4)**.
2. Der **hintere Griff (6)** wird mit **4 Schrauben (71)**, **4 Unterlegscheiben (77)** und **4 Muttern (89)** am **Sitzschlitten (4)** angebracht.
3. Schließen Sie nun die **Handpuls-kabel (27)** in die hinteren beiden Buchsen und das **Widerstandskabel (150)** an die verbleibende, vordere Buchse auf der linken Seite der hinteren Geräteabdeckung an.

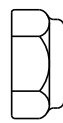
Benötigte Teile:



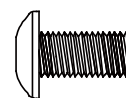
#71. 3/8" × 1-3/4"
Schrauben (4 St.)



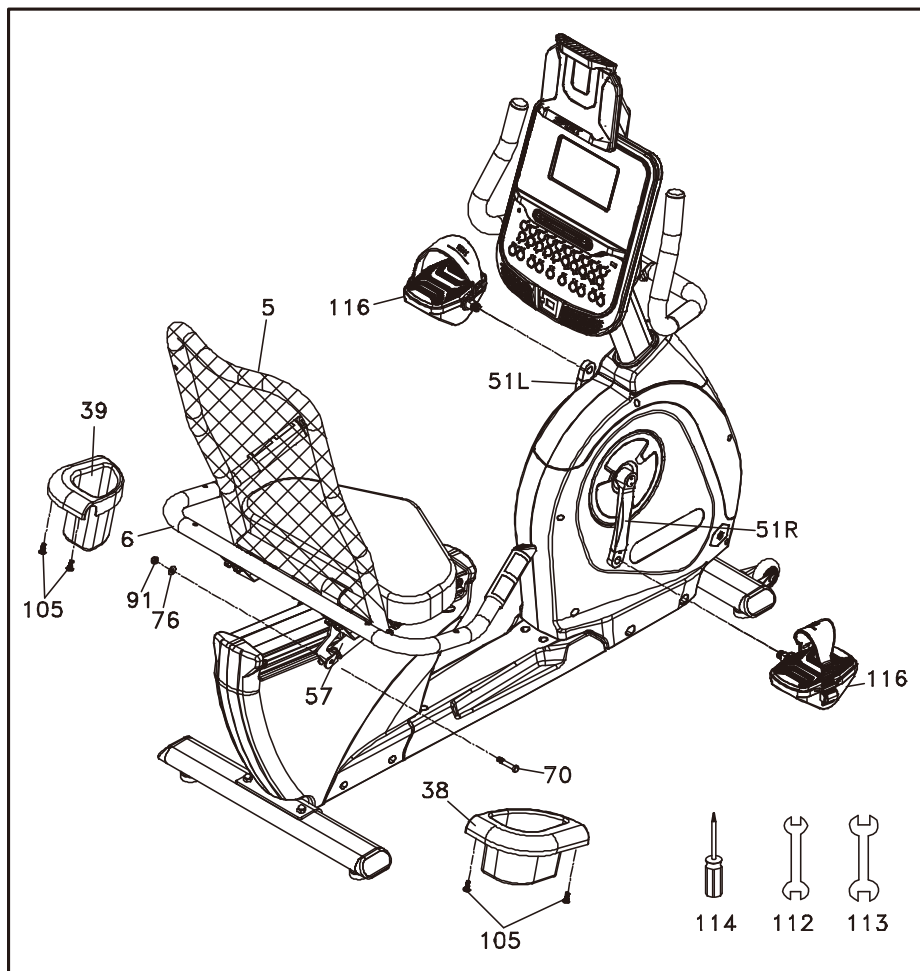
#77. 3/8" × 19 × 1.5T
Unterlegscheiben (4 St.)



#89. 3/8" × 7T
Muttern (4 St.)



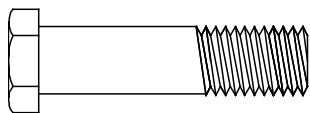
#98. M6 × 15mm
Schrauben (4 St.)



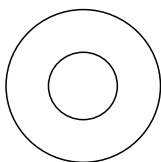
SCHRITT 4

1. Montieren Sie den **Gaszylinder (57)** mit **1 Schraube (70)**, **1 Unterlegscheibe (76)** und **1 Mutter (91)** am hinteren **Sitzrahmen (5)**.
2. Befestigen Sie die **Pedale (116)** an den **Pedalarmen (51L/51R)**. Das **linke Pedal** (markiert mit „L“) hat ein umgekehrtes Gewinde und wird deshalb gegen den Uhrzeigersinn auf den Pedalarm geschraubt. Das **rechte Pedal** („R“) muss im Uhrzeigersinn befestigen werden. Achten Sie darauf, dass Sie die Pedale so fest wie möglich anziehen. Möglicherweise müssen Sie die Pedale nachziehen, wenn Sie beim Treten des Heimtrainers ein klopfendes Geräusch hören. Ein klopfendes oder klickendes Geräusch wird oft durch lockere Pedale verursacht.
3. Als Letztes müssen nun noch die **Trinkflaschenhalter (39L/38R)** mit insgesamt **4 Blechschrauben (105)** am **hinteren Griff (6)** angebracht werden.

Benötigte Teile:



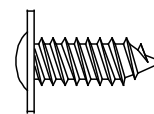
#70. 5/16" × 1-1/4"
Schraube (1 St.)



#76. 5/16" × 18 × 1.5T
Unterlegscheibe (1 St.)



#91. 5/16" × 6T
Mutter (1 St.)



#105. 4 × 16mm
Blechschraube (4 St.)

Ebener Stand

Verwenden Sie einen M14-Maulschlüssel, um die Höhe der Nivellierfüße einzustellen. Das Gerät sollte möglichst gerade stehen.



Transport

Der Heimtrainer ist mit 2 Transporträdern am vorderen Standfuß ausgestattet. Heben Sie das Gerät am hinteren Standfuß an, kippen Sie es vorsichtig hoch und rollen Sie es weg.



Über Ihr Gerät

Seien Sie beim Betrieb Ihres Geräts stets vorsichtig und umsichtig. Befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch, um einen sicheren Betrieb und eine sichere Wartung Ihres Liege-Heimtrainers zu gewährleisten. Ihr neues Spirit Fitness Gerät verfügt über eine Bluetooth-Verbindung, die Ihnen Zugang zu den fortschrittlichsten Trainingserfahrungen bietet, die derzeit verfügbar sind. Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um mehr über die optimale Nutzung der Bluetooth-Funktionen zu erfahren. Durch das Herunterladen der Spirit+ App können Sie weitere Funktionen nutzen, wie z. B. das Aufzeichnen von Trainingseinheiten und das Teilen von Daten über Google Fit und Apple Fitness. Suchen Sie einfach im App Store Ihres Smartphones oder Tablets nach „Spirit+“ oder scannen Sie den QR-Code wie unten dargestellt. Wussten Sie, dass Sie Ihr neues Gerät individuell anpassen können? Erstellen Sie ein Profil und speichern Sie benutzerdefinierte Trainingsprogramme, indem Sie die folgenden Anweisungen befolgen.



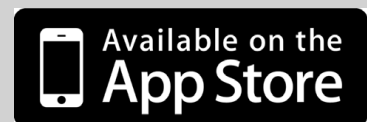
VERWENDUNG DER SPIRIT+ APP

Um Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele zu unterstützen, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet, der die Interaktion mit ausgewählten Smartphones oder Tablet-Computern über die Spirit+ App ermöglicht. Laden Sie einfach die kostenlose Spirit+ App aus dem Apple Store oder von Google Play herunter und folgen Sie dann den Anweisungen in der App, um sich mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren. Drücken Sie in der APP die Taste "DISPLAY", um die aktuellen Trainingsdaten anzuzeigen. Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, wählen Sie "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern. Die Spirit + App ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Trainingsdaten mit einer der vielen von uns unterstützten Fitness-Cloud-Sites zu synchronisieren: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness oder Fitbit - weitere werden folgen.

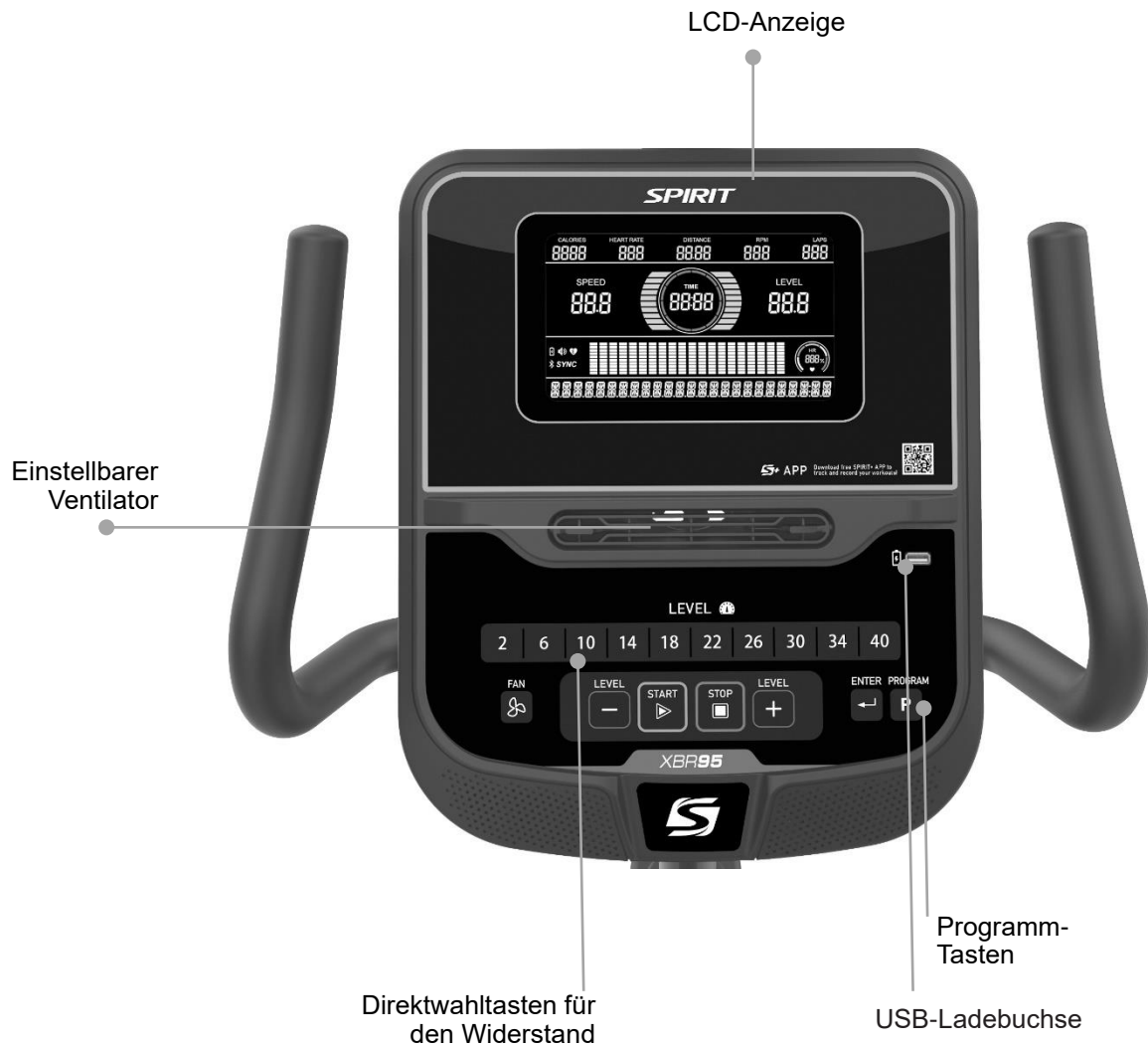
1. Laden Sie die App herunter, indem Sie den QR-Code auf der rechten Seite scannen.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Handy oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Bluetooth®-Symbol, um nach Ihrem Spirit+-Gerät zu suchen.
4. Wählen Sie in der Liste der Bluetooth®-Scanergebnisse das Gerät für die Verbindung aus. Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth®-Symbol auf der Konsolenanzeige des Geräts auf. Klicken Sie auf "DISPLAY", und Sie können Ihre Spirit+ App verwenden.
5. Wenn Ihr Training beendet ist, wählen Sie "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern. Sie werden aufgefordert, Ihre Daten mit der verfügbaren Fitness-Cloud-Website zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit usw., herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.

Hinweis: Ihr Gerät muss mit einem Betriebssystem von mindestens IOS 13.1 oder Android 8.0 laufen, damit die Spirit+ App richtig funktioniert.

Das Trainingsgerät kann auch drahtlos Musik über Bluetooth® abspielen. Schalten Sie die Bluetooth® -Funktion Ihres Mobiltelefons oder Tablets ein. Suchen Sie im Bluetooth®-Menü Ihres Geräts nach dem Namen "Bt-speaker ". Tippen Sie darauf zum Verbinden.



Computerbedienung



Einschalten

Ihr Heimtrainer XBR95 verfügt über einen eingebauten Generator zur Stromversorgung und muss nicht an eine Steckdose angeschlossen werden. Um das Gerät einzuschalten, treten Sie einfach in die Pedale, die Konsole schaltet sich automatisch ein.

Beim ersten Einschalten führt die Konsole einen internen Selbsttest durch. Während dieser Zeit erscheinen alle Anzeigeelemente. Wenn diese erlöschen, zeigt das Message Center (zentrale Anzeige) die Softwareversion an (z.B.: VER 1.0). Das Entfernungsfenster zeigt die Entfernung in km (Meilen) und das Zeitfenster zeigt die Gesamtbetriebsstunden an.

Der Kilometerzähler wird nur einige Sekunden lang angezeigt, dann schaltet die Konsole auf die initiale Startanzeige um. Die Punktmatrixanzeige blättert durch die verschiedenen Programmprofile und das Message Center zeigt die Startnachricht an. Der Computer ist nun betriebsbereit.

Schnellstart

1. Dies ist der schnellste Weg, um ein Training zu starten. Nach dem Einschalten der Konsole tippen Sie einfach auf die **Starttaste**, um den Schnellstartmodus zu starten. Im Schnellstartmodus wird die Zeit von Null an hochgezählt und der Widerstand kann durch Drücken der **Tasten Level + / -** manuell eingestellt werden. Auf der Punktmatrixanzeige leuchtet zunächst nur die unterste Zeile. Wenn Sie die Belastung erhöhen, leuchten mehr Zeilen auf, was ein härteres Training anzeigt. Der Tretwiderstand erhöht sich mit zunehmender Anzahl der Zeilen.
2. Es stehen 40 Widerstandsstufen zur Verfügung, die viel Abwechslung bieten. Die ersten 10 Stufen sind sehr leicht und die Wechsel zwischen den Stufen sind so eingestellt, dass sie eine gute Progression für konditionsschwache Benutzer darstellen. Die Stufen 11-20 sind anspruchsvoller, aber die Steigerungen des Widerstands von einer Stufe zur nächsten bleiben gering. Die Stufen 21-30 werden zunehmend schwieriger, da sich die Belastung von Stufe zu Stufe drastisch erhöht. Die Stufen 31-40 sind extrem schwer und eignen sich gut für kurze Intervallspitzen und für das Training von Spitzensportlern.

FUNKTIONEN

Grundlegende Informationen

Die **Stopptaste** hat mehrere Funktionen. Wenn Sie die **Stopptaste** während eines Programms einmal drücken, wird das Programm für 5 Minuten unterbrochen. Wenn Sie etwas trinken, ans Telefon gehen oder andere Dinge tun müssen, die Ihr Training unterbrechen könnten, ist dies eine hilfreiche Funktion. Um Ihr Training nach der Pause fortzusetzen, drücken Sie einfach die **Start-Taste**. Wenn Sie während des Trainings zweimal die **Stopp-Taste** drücken, wird das Programm beendet und die Konsole zeigt Ihre Trainingsübersicht an (Gesamtzeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Durchschnittswatt, durchschnittliche Herzfrequenz, Rundenzahl). Wenn Sie die **Stopp-Taste** während des Programms 3 Sekunden lang oder ein drittes Mal gedrückt halten, führt die Konsole einen vollständigen Reset durch. Während der Dateneingabe für ein Programm führt die **Stopp-Taste** einen Funktionssprung zum vorherigen Bildschirm oder Segment aus. So können Sie zurückgehen, um Programmierdaten zu ändern.

Programm-Tasten

Die Programmtaste dient der Programm-Vorschau. Wenn Sie die Konsole zum ersten Mal einschalten, können Sie die Programmtaste drücken, um zu sehen, wie das Programmprofil aussieht.

Das Gerät verfügt über ein integriertes Herzfrequenzmesssystem. Wenn Sie einfach die Handpulsensoren am Griff berühren oder den Herzfrequenzsender tragen (siehe Abschnitt „Verwendung des Herzfrequenzsenders“), beginnt das Herzsymbol zu blinken (dies kann einige Sekunden dauern). Im Pulsanzeigefenster wird Ihre Herzfrequenz oder der Puls in Schlägen pro Minute angezeigt.

Anzeigen

Die Konsole zeigt die Drehzahl, den Kalorienverbrauch, die Zeit (verstrichen oder Countdown), die zurückgelegte Strecke, den Puls, den Widerstand, den Programmnamen, die Anzahl der absolvierten Runden und die Segmentzeit an. Es gibt auch ein Widerstandsprofil, das Ihnen anzeigt, wie Ihre Trainingsbelastung bisher verlief und wie anspruchsvoll die nächsten Abschnitte sein werden.

Die Punktmatrix-Anzeige

Zwanzig Spalten mit Kästchen (jeweils 10 hoch) zeigen jedes Segment eines Trainings an. Die Kästchen zeigen nur ein ungefähres Niveau (Widerstand) der Belastung an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an, sondern nur einen ungefähren Prozentsatz, um die Intensität zu vergleichen. Im manuellen Betrieb erstellt das Widerstands-Punktmatrix-Fenster ein „Profilbild“, wenn die Werte während des Trainings geändert werden.

Eingebauter Ventilator

Die Konsole verfügt über einen eingebauten Ventilator, der Sie kühl hält. Um den Ventilator einzuschalten, drücken Sie die Taste auf der linken Seite der Konsole.

Laden Sie tragbare Geräte mit dem USB-Anschluss auf

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings über den USB-Anschluss an der Konsole auf. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät eingeschaltet ist, um Ihre mobile Elektronik aufzuladen.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB-Stromanschluss und an Ihr Gerät an.

Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es geladen wird.

HINWEIS:

- Das USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten. Stellen Sie sicher, dass ein kompatibles USB-Ladekabel verwendet wird.
- Der USB-Anschluss an der Konsole kann USB-Geräte mit Strom versorgen. Er liefert bis zu 5V dc/1,0 Ampere Strom und entspricht den USB 2.0-Vorschriften. Über diesen Anschluss können Sie Ihre Trainingsdaten nicht auf einem USB-Gerät speichern; er dient nur zu Ladezwecken.
- Sie müssen mit mindestens 40 Umdrehungen/Min. trainieren, um genügend Strom für das Aufladen zu generieren.



Kalorienanzeige

Zeigt die kumulierten Kalorien an, die zu einem bestimmten Zeitpunkt während des Trainings verbrannt wurden.

Hinweis: Dies ist nur ein grober Richtwert, der zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten dient und nicht für medizinische Zwecke verwendet werden sollte.

Direktwahltasten

Durch Drücken der Tasten auf der Konsole können Sie Ihre Widerstandsstufe schnell einstellen. Wählen Sie einfach die gewünschte Widerstandsstufe auf der Konsole aus und das Gerät stellt sich automatisch auf diese Stufe ein. Das spart Zeit, denn Sie müssen keine Taste gedrückt halten, bis Sie den gewünschten Wert erreicht haben.

Handpulsfunktion

Im Fenster Puls (Herzfrequenz) wird Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während des Trainings angezeigt. Sie müssen beide Edelstahlsensoren an den Griffen umfassen, um Ihren Puls anzuzeigen. Der Pulswert wird immer dann angezeigt, wenn der Computer ein Pulssignal empfängt. Sie können die Pulsgriff-Funktion nicht verwenden, wenn Sie sich in einem Herzfrequenzprogramm befinden.

Einführung in das Programmtraining

Computer-Programmierung

Jedes der Programme kann mit Ihren persönlichen Daten angepasst und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Einige der abgefragten Informationen sind notwendig, um sicherzustellen, dass die Anzeigen korrekt sind. Sie werden nach Ihrem Alter und Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Alters ist bei den Herzfrequenzprogrammen erforderlich, um sicherzustellen, dass das Programm die richtigen Einstellungen für Ihr Alter enthält. Ihr Gewicht wird verwendet, um eine genauere Kalorienzahl zu ermitteln.

HINWEIS ZUR KALORIENZÄHLUNG: Die Kalorienangaben auf jedem Trainingsgerät, ob in einem Fitnessstudio oder zu Hause, sind nicht genau und können stark variieren. Sie sind nur als Richtwert gedacht, um Ihre Fortschritte von Training zu Training zu überwachen. Die einzige Möglichkeit, Ihren Kalorienverbrauch genau zu messen, besteht in einer klinischen Umgebung, die mit einer Vielzahl von Geräten verbunden ist. Denn jeder Mensch ist anders und verbrennt Kalorien in unterschiedlichem Tempo. Die gute Nachricht ist, dass Sie noch mindestens eine Stunde nach dem Training beschleunigt Kalorien verbrennen!

Programmierung und Änderung von Einstellungen

Wenn Sie ein Programm aufrufen, indem Sie die **Programmtaste** und dann die **Enter-Taste** drücken, haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen persönlichen Einstellungen einzugeben. Wenn Sie trainieren möchten, ohne neue Einstellungen einzugeben, drücken Sie einfach die **Start-Taste**. Dadurch wird die Programmierung der Daten umgangen und Sie können direkt mit dem Training beginnen. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen in der Anzeige. Wenn Sie ein Programm starten, ohne die Einstellungen zu ändern, werden die Standard- oder gespeicherten Einstellungen verwendet.

HINWEIS: Die Standardeinstellungen für Alter und Gewicht ändern sich, wenn Sie eine neue Zahl eingeben. Daher werden das zuletzt eingegebene Alter und Gewicht als neue Standardeinstellungen gespeichert. Wenn Sie Ihr Alter und Gewicht bei der ersten Benutzung des Gerätes eingeben, müssen Sie es nicht jedes Mal neu eingeben, wenn Sie trainieren, es sei denn, Ihr Alter oder Gewicht ändert sich oder jemand anderes gibt ein anderes Alter und Gewicht ein.

PROGRAMM AUSWÄHLEN UND STARTEN

Preset (Voreinstellung von Werten)

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um das gewünschte Programm auszuwählen und drücken Sie dann die Taste **Enter**.
2. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Alter (Age) einzugeben. Sie können die Alterseinstellung mit den Tasten **+** und **-** anpassen und dann die **Enter-Taste** drücken, um die neue Zahl zu akzeptieren und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Sie können die Gewichtszahl mit den Tasten **+** und **-** anpassen und dann die **Enter-Taste** drücken, um fortzufahren.
4. Als nächstes folgt die Zeit. Sie können die Zeit einstellen und mit der **Enter-Taste** fortfahren.
5. Nun werden Sie aufgefordert, den maximalen Widerstandswert einzustellen. Dies ist die höchste Belastungsstufe, die Sie während des Programms erleben werden (auf dem Gipfel des Hügels). Stellen Sie den Wert ein und drücken Sie dann **Enter**.
6. Nun sind Sie mit der Eingabe fertig und können mit dem Training beginnen, indem Sie die **Start-Taste** drücken.
7. Wenn Sie den Widerstand während des Programms erhöhen oder verringern möchten, drücken Sie die Taste **+** oder **-**.
8. Während des Programms können Sie durch Drücken der **Enter-Taste** durch die Daten im Message Center (in der Anzeige) blättern.
9. Wenn das Programm endet, zeigt das Message Center eine Zusammenfassung Ihres Trainings an. Die Zusammenfassung wird für kurze Zeit angezeigt, dann kehrt die Konsole zur initialen Startanzeige zurück.

Manual (Manuell)

In diesem Modus steuern Sie den Widerstand manuell. Starten Sie den Modus wie folgt:

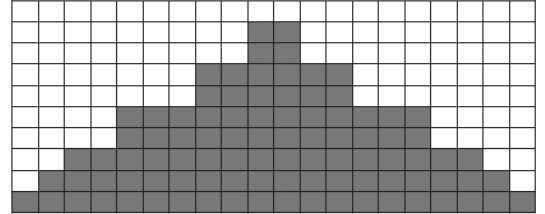
1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um „MANUAL“ auszuwählen und drücken Sie dann die Taste **Enter**.
2. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Alter (Age) einzugeben. Sie können die Alterseinstellung mit den Tasten **+** und **-** anpassen und dann die **Enter-Taste** drücken, um die neue Zahl zu akzeptieren und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Sie können die Gewichtszahl mit den Tasten **+** und **-** anpassen und dann die **Enter-Taste** drücken, um fortzufahren.
4. Als nächstes folgt die Zeit. Sie können die Zeit einstellen und mit der **Enter-Taste** fortfahren.
5. Nun sind Sie mit der Eingabe fertig und können mit dem Training beginnen, indem Sie die **Start-Taste** drücken. Sie können durch Druck auf **Enter** auch wieder zurückgehen, um die Einstellungen zu ändern.
6. Sobald das Programm startet, befinden Sie sich auf Stufe eins. Dies ist die einfachste Stufe und es ist eine gute Idee, eine Weile auf Stufe eins zu bleiben, um sich aufzuwärmen. Wenn Sie den Widerstand erhöhen möchten, drücken Sie die **Taste Level +**; mit der **Taste Level -** verringern Sie den Widerstand.
7. Während des manuellen Modus können Sie durch Drücken der **Enter-Taste** durch die Daten in der Anzeige blättern.
8. Nach Beendigung können Sie die Taste **Start** drücken, um dasselbe Programm erneut zu starten, oder **Stop**, um das Training zu beenden.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Ihr Gerät verfügt über mehrere verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Workouts entwickelt wurden. Diese sechs Programme verfügen über werkseitig voreingestellte Trainingsstufenprofile, um unterschiedliche Ziele zu erreichen.

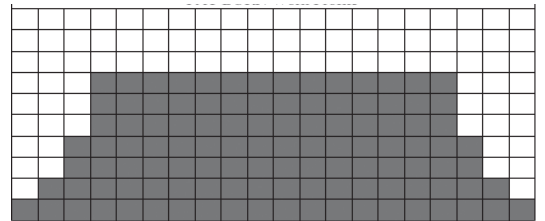
HILL (HÜGEL)

Dieses Programm folgt einer dreieckigen oder pyramidenförmigen Progression von ca. 10 % der maximalen Anstrengung (das Niveau, das Sie vor Beginn des Programms gewählt haben) bis zu einer maximalen Anstrengung, die 10 % der gesamten Trainingszeit ausmacht und dann eine allmähliche Verringerung des Widerstands zurück auf ca. 10 % der maximalen Anstrengung.



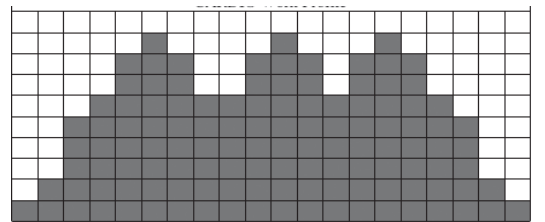
FAT BURN (FETT VERBRENNEN)

Dieses Programm folgt einer schnellen Progression bis zur maximalen Widerstandsstufe (Standard- oder Benutzereingabe), die während 2/3 des Trainings beibehalten wird. Dieses Programm fordert Ihre Fähigkeit heraus, Ihre Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.



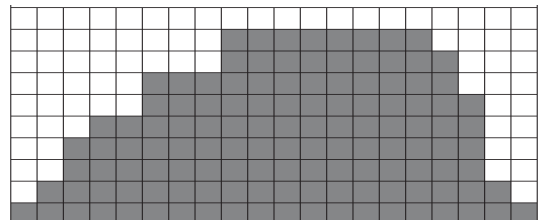
CARDIO

Dieses Programm bietet eine schnelle Steigerung bis zur nahezu maximalen Widerstandseinstellung (Standard oder vom Benutzer eingegebener Wert). Es weist leichte Schwankungen nach oben und unten auf, damit Ihre Herzfrequenz ansteigt und sich dann wiederholt erholt, bevor Sie mit einer schnellen Abkühlung beginnen. Dadurch wird Ihr Herzmuskel gestärkt und die Durchblutung sowie die Lungenkapazität erhöht.



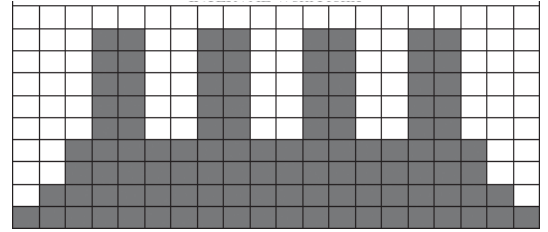
STRENGTH (KRAFT)

Bei diesem Programm wird der Widerstand schrittweise bis zu 100 % der maximalen Intensität gesteigert, die für 25 % der Trainingsdauer aufrechterhalten wird. Dies trägt zum Aufbau von Kraft und muskulärer Ausdauer im Unterkörper und in den Gesäßmuskeln bei. Es folgt eine kurze Abkühlung.



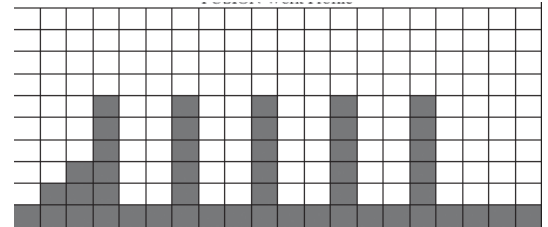
HIIT

Das HIIT-Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen, gefolgt von Phasen geringer Intensität. Dieses Programm steigert Ihre Ausdauer, indem es Ihren Sauerstoffgehalt senkt, gefolgt von Erholungsphasen, um den Sauerstoff wieder aufzufüllen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird auf diese Weise darauf programmiert, den Sauerstoff effizienter zu nutzen.



INTERVALL

Dieses Programm führt Sie durch ein hohes Maß an Cardio- und Kraftintensitätswechseln, gefolgt von Erholungsphasen mit geringer Intensität. Dieses Programm nutzt und entwickelt Ihre "Fast Twitch"-Muskelfasern, die bei der Durchführung von Aufgaben, die intensiv und von kurzer Dauer sind, eingesetzt werden. Diese verbrauchen Ihren Sauerstoff und lassen Ihre Herzfrequenz in die Höhe schnellen, gefolgt von Erholungsphasen und einem Rückgang der Herzfrequenz, um den Sauerstoffpegel wieder auszugleichen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird darauf programmiert, den Sauerstoff effizienter zu nutzen.



PROGRAMME

Fusion

Bei diesem Intervallprogramm wechseln Sie zwischen Herz-Kreislauf-Intervallen mittlerer Intensität auf dem Heimtrainer, Kraftübungen und Erholungsintervallen niedriger Intensität ab. Für 4 der 5 Kraftübungen in diesem Programm benötigen Sie ein Paar Gegenstände, die Sie bequem in den Händen halten können (Hanteln, Wasserkrüge, Suppendosen usw.).

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um das Programm „Fusion“ auszuwählen und drücken Sie dann die Taste **Enter**.
2. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Alter (Age) einzugeben. Sie können die Alterseinstellung mit den Tasten **+** und **-** anpassen und dann die **Enter-Taste** drücken, um die neue Zahl zu akzeptieren und zum nächsten Bildschirm zu gelangen. Da die Balkenanzeige und die Herzfrequenzfunktionen auf einem Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz basieren, ist es wichtig, dass Sie das richtige Alter eingeben, damit diese Funktionen richtig funktionieren.
3. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Sie können die Gewichtszahl mit den Tasten **+** und **-** anpassen und dann die **Enter-Taste** drücken, um fortzufahren. **Hinweis zur Kalorienanzeige:** Kein Trainingsgerät kann Ihnen eine genaue Kalorienzahl angeben, da zu viele Faktoren den genauen Kalorienverbrauch einer bestimmten Person bestimmen. Selbst wenn jemand genau dasselbe Körpergewicht, Alter und dieselbe Größe hat, kann sich sein Kalorienverbrauch stark von dem Ihren unterscheiden. Die Kalorienanzeige ist nur als Referenz gedacht, um die Verbesserung von Training zu Training zu überwachen. Die in diesem Programm angezeigte Kalorienzahl ist nicht genau, da das Gerät die beim Krafttraining verbrauchten Kalorien nicht berechnen kann.
4. Sie werden nun aufgefordert, den maximalen Widerstandswert einzustellen (Standard- / Minimalwiderstand ist Stufe 5). Verwenden Sie die **Tasten Level +/-** zum Einstellen, und drücken Sie dann die **Enter-Taste**. Dieser Wert wird für alle Kardiointervalle als Stufe verwendet. Die Widerstandsstufe kann jederzeit während des Programms angepasst werden.
5. Die Anzeige zeigt nun blinkend die Anzahl der gewünschten Intervalle an (die Standardeinstellung ist 10); Sie können 10 (5 Cardio- und 5 Kraftintervalle), 20 (10 Cardio- und 10 Kraftintervalle) oder 30 (15 Cardio- und 15 Kraftintervalle) auswählen. Verwenden Sie die **Tasten Level +/-** zum Einstellen, und drücken Sie dann **Enter**.
6. Auf dem Display blinkt die gewünschte Intervallzeit (Standardeinstellung ist 2:00) Die von Ihnen gewählte Zeit ist die Dauer des jeweiligen Cardio-Intervalls. Hinweis: Generell gilt: Je länger das Intervall ist, desto weniger Widerstand (Fitnessbike) ist erforderlich, und je mehr Wiederholungen Sie durchführen, desto weniger Gewicht (Hanteln) müssen Sie verwenden; verwenden Sie die **Tasten Level +/-** zum Einstellen, und drücken Sie dann **Enter**.
7. Auf dem Display blinkt jetzt die von Ihnen gewünschte Erholungszeit (die Standardeinstellung ist 0:30) nach Beendigung der Cardio- und Kraftintervalle. Verwenden Sie die **Tasten Level +/-** zum Einstellen, und drücken Sie dann **Enter**.

ACHTUNG: Je kürzer die Erholungszeit ist, desto länger bleibt Ihre Herzfrequenz erhöht. Wenn Sie zum ersten Mal trainieren oder nach einer längeren Pause ein Trainingsprogramm wieder aufgenommen haben, empfiehlt es sich, die Länge des Erholungsintervalls an die Länge des Ausdauerintervalls anzupassen oder diese zu überschreiten.

Custom Workout Program (Individuelles Trainingsprogramm)

Es gibt zwei anpassbare Benutzerprogramme, mit denen Sie Ihr eigenes Trainingsprofil erstellen und speichern können. Die beiden Programme, User (Benutzerdefiniert) 1 und 2, funktionieren auf genau dieselbe Weise, so dass es keinen Grund gibt, sie separat zu beschreiben. Sie können Ihr eigenes benutzerdefiniertes Programm erstellen, indem Sie die folgenden Anweisungen befolgen, oder Sie können jedes andere voreingestellte Programm, das Sie absolvieren, als benutzerdefiniertes Programm speichern. Bei beiden Programmen können Sie das Programm weiter personalisieren, indem Sie einen Namen hinzufügen.

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um ein benutzerdefiniertes Programm (1 oder 2) auszuwählen, und drücken Sie dann die Taste **Enter**. Wenn Sie bereits ein Programm unter Benutzerdefiniert 1 oder Benutzerdefiniert 2 gespeichert haben, wird es angezeigt und Sie können beginnen. Wenn nicht, haben Sie die Möglichkeit, einen Benutzernamen einzugeben. Im Nachrichtenfenster blinkt der Buchstabe „A“. Wählen Sie mit den Tasten **Level +/-** den entsprechenden Anfangsbuchstaben Ihres Namens (durch Drücken der Taste **LEVEL +/-** wechseln Sie zum Buchstaben „B“; durch Drücken der Taste Down wechseln Sie zum Buchstaben „Z“). Drücken Sie **Enter**, wenn der gewünschte Buchstabe angezeigt wird. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie alle Buchstaben Ihres Namens programmiert haben (maximal 7 Zeichen). Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **Stop**.
2. Wenn bereits ein Programm unter Benutzerdefiniert gespeichert ist, wenn Sie die Taste drücken, haben Sie die Möglichkeit, das Programm so auszuführen, wie es ist, oder das Programm zu löschen und ein neues zu erstellen. Wenn Sie auf dem Begrüßungsbildschirm **Start oder Enter** drücken, werden Sie gefragt: Programm ausführen? Wählen Sie mit den Tasten **+/-** Ja oder Nein. Wenn Sie Nein wählen, werden Sie gefragt, ob Sie das aktuell gespeicherte Programm löschen möchten. Sie müssen das aktuelle Programm löschen, wenn Sie ein neues Programm erstellen wollen. Das Message Center (Anzeige) wird Sie auffordern, Ihr Alter einzugeben. Sie können Ihr Alter mit den Tasten **Ebene +/-** eingeben und dann die **Enter-Taste** drücken, um den neuen Wert zu akzeptieren und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Die Anzeige wird Sie auffordern, Ihr Alter einzugeben. Geben Sie Ihr Alter mit den Tasten **Stufe +/-** ein und drücken Sie dann die **Enter-Taste**, um den neuen Wert zu akzeptieren und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
4. Sie werden nun aufgefordert, Ihr Gewicht einzugeben. Sie können den Gewichtswert mit den Tasten **Stufe +/-** anpassen und dann die **Enter-Taste** drücken, um fortzufahren.
5. Als nächstes folgt die Zeit. Sie können die Zeit einstellen und mit **Enter** fortfahren.
6. Nun blinkt die erste Spalte und Sie werden aufgefordert, den Widerstandswert für das erste Segment (SEGMENT> 1) des Trainings mit der Taste **Level +/-** einzustellen. Wenn Sie mit der Einstellung des ersten Segments fertig sind oder wenn Sie keine Änderungen vornehmen möchten, drücken Sie die **Enter-Taste**, um mit dem nächsten Segment fortzufahren.
7. Das nächste Segment zeigt denselben Belastungswiderstand an wie das zuvor eingestellte Segment. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang wie beim letzten Segment und drücken Sie dann die **Enter-Taste**. Fahren Sie mit diesem Vorgang fort, bis Sie alle zwanzig Segmente eingestellt haben.
8. Nun sind Sie mit der Bearbeitung der Einstellungen fertig und können mit dem Training beginnen, indem Sie die **Start-Taste** drücken. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die **Enter-Taste** drücken.

Countdown Modus

In den Zielprogrammen können Sie eine Zielzeit, eine Zieldistanz oder einen Zielkalorienverbrauch für Ihr Training festlegen. Zu Beginn des Programms wird die Zielvorgabe heruntergezählt; sobald sie Null erreicht, endet das Programm.

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um **TARGET PROGRAM** auszuwählen, und drücken Sie dann **Enter**.
2. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um das Zielzeitprogramm, das Zielstreckenprogramm oder das Zielkalorienprogramm auszuwählen. Drücken Sie **Enter**, um das Programm einzustellen. Das Display führt Sie durch die Programmierung oder Sie können einfach **Start** drücken, um das Programm mit den Standardwerten zu starten.
3. Wenn Sie die **Enter-Taste** gedrückt haben, blinkt in der Anzeige nun ein Wert, der Ihr **Alter** anzeigt (Standardwert ist 35). Verwenden Sie die Tasten **+ oder -**, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann **Enter**.
4. Im Display blinkt nun ein Wert, der Ihr **Körpergewicht** angibt (Standardwert: 70 kg). Die Eingabe des richtigen Körpergewichts wirkt sich auf die Kalorienzahl aus. Verwenden Sie die Tasten **+ oder -**, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann die **Enter-Taste**. Hinweis zur Kalorienanzeige: Kein Trainingsgerät kann Ihnen eine exakte Kalorienzahl angeben, da es zu viele Faktoren gibt, die den genauen Kalorienverbrauch einer bestimmten Person bestimmen. Selbst wenn jemand genau dasselbe Körpergewicht, Alter und dieselbe Größe hat, kann sich sein Kalorienverbrauch von dem Ihren stark unterscheiden. Die Kalorienanzeige ist nur als Referenz gedacht, um die Verbesserung von Training zu Training zu überwachen.
5. Im Programm Zielzeit blinkt im Message Center ein Wert, der die **Zeit** angibt (der Standardwert ist 5 Minuten). Im Programm Zielentfernung blinkt in der Anzeige ein Wert, der die **Entfernung** angibt (der Standardwert ist 3,00 Meilen). Im Programm Zielkalorien blinkt im Display ein Wert, der die **Kalorien** angibt (der Standardwert ist 300). Mit einer der Tasten **+ oder -** können Sie den Zielwert einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung oder zur Übernahme des Standardwerts die **Enter-Taste**.
6. Sie sind nun mit der Programmierung der Daten fertig und können auf **Start** drücken, um Ihr Training zu beginnen.

Heart Rate Program Operation (Herzratenkontrolliertes Programm)

Sie müssen einen drahtlosen Brustgurtsender verwenden, um das Herzfrequenzprogramm nutzen zu können. Die Herzfrequenzprogramme funktionieren gleich, der einzige Unterschied ist, dass **HR1** auf 55 %, **HR2** auf 65 %, **HR3** auf 75 % und **HR4** auf 85 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Sie wurden ansonsten auf die gleiche Weise programmiert. Um ein HF-Programm zu starten, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen oder wählen Sie einfach das Programm **HF 55 %**, **HF 65 %**, **HF 75 %** oder **HF 85 %** aus, drücken Sie dann die Eingabetaste und folgen Sie den Anweisungen in der Anzeige.

Nachdem Sie Ihren Herzfrequenz-Zielwert ausgewählt haben, versucht das Programm, Sie innerhalb von 3 - 5 Herzschlägen pro Minute auf diesem Wert zu halten. Befolgen Sie die Anweisungen in der LCD-Anzeige, um Ihren ausgewählten Herzfrequenzwert beizubehalten.

1. Drücken Sie die **PROGRAMM-TASTE**, um HR-PROGRAMM auszuwählen, und drücken Sie dann **ENTER**.
2. Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um die Ziel-HR 55%, die Ziel-HR 65%, die Ziel-HR 75% oder die Ziel-HR 85% auszuwählen, und drücken Sie dann die Eingabe-Taste.
3. Die Anzeige wird Sie auffordern, Ihr **Alter** einzugeben. Sie können Ihr Alter mit der **Level + oder - - Taste** einstellen und drücken Sie dann die **Enter-Taste**, um den neuen Wert zu übernehmen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
4. Sie werden nun aufgefordert, Ihr **Gewicht** einzugeben. Sie können den Gewichtswert mit den Tasten **Level + oder -** und drücken Sie dann die **Enter-Taste**, um fortzufahren.
5. Das nächste Feld ist Zeit. Sie können die Zeit mit den **Tasten Speed + oder -** einstellen und mit **Enter** fortfahren.
6. Nun werden Sie aufgefordert, das Herzfrequenzziel einzustellen. Dies ist die Herzfrequenz, die Sie während des Programms beibehalten wollen. Stellen Sie den Pegel mit den **Tasten Level + oder -** ein und drücken Sie dann Enter. **Hinweis:** Die angezeigte Herzfrequenz basiert auf dem Prozentsatz, den Sie in Schritt 2 eingestellt haben. Wenn Sie diese Zahl ändern, wird der Prozentsatz aus Schritt 2 entweder erhöht oder verringert.
7. Nun sind Sie mit der Bearbeitung der Einstellungen fertig und können mit dem Training beginnen, indem Sie die Start-Taste drücken. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Eingabetaste drücken.
Hinweis: Während der Bearbeitung der Daten können Sie jederzeit die Stopp-Taste drücken, um zum vorherigen Bildschirm zurückzugehen.
8. Wenn Sie die Trainingsintensität zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Programms erhöhen oder verringern möchten, drücken Sie die **Taste Level + oder -** auf der Konsole. So können Sie Ihre Zielherzfrequenz jederzeit während des Programms ändern.

Herzfrequenz und Belastung

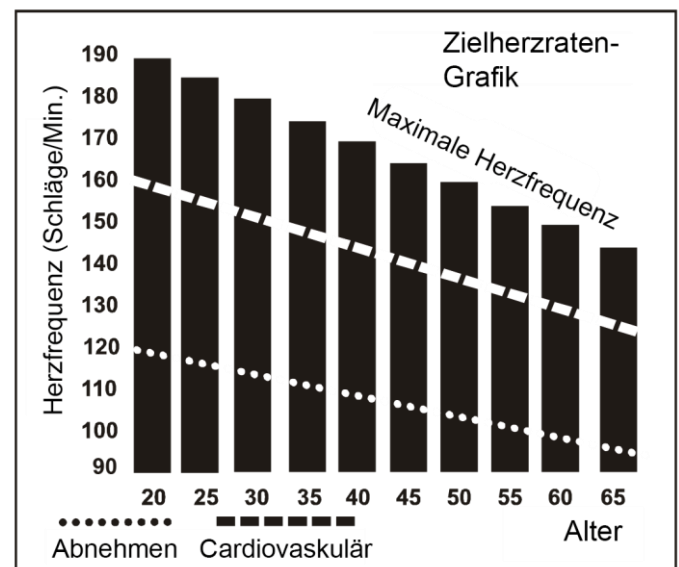
Das alte Motto "Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemen Trainings überholt wurde. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde durch die Verwendung von Herzfrequenzmessgeräten gefördert. Bei richtiger Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts stellen viele Menschen fest, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war und dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn sie ihre Herzfrequenz im gewünschten Leistungsbereich halten. Um den Leistungsbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Dazu können Sie die folgende Formel verwenden: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHR) für eine Person Ihres Alters. Um den effektiven Herzfrequenzbereich für bestimmte Ziele zu bestimmen, berechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHR. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt zwischen 50 % und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHR ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 80 % für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bestimmt ist. Diese 60 % bis 80 % sind der Bereich, in dem Sie sich aufhalten sollten, um maximalen Nutzen zu erzielen.

Für jemanden, der 40 Jahre alt ist, wird die Herzfrequenz-Zielzone wie folgt berechnet:

$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)
 $180 \times .6 = 108$ Schläge pro Minute
(60% des Höchstbetrags)
 $180 \times 0,8 = 144$ Schläge pro Minute
(80% des Höchstwertes)

Für einen 40-Jährigen würde die Trainingszone also wie folgt lauten:
108 bis 144 Schläge pro Minute.

Wenn Sie Ihr Alter während der Programmierung eingeben, führt die Konsole diese Berechnung automatisch durch. Die Eingabe Ihres Alters wird für die Herzfrequenzprogramme verwendet. Nachdem Sie Ihre MHR berechnet haben, können Sie entscheiden, welches Ziel Sie verfolgen möchten.



Die beiden beliebtesten Gründe bzw. Ziele für sportliche Betätigung sind kardiovaskuläre Fitness (Training für Herz und Lunge) und Gewichtskontrolle. Die schwarzen Säulen im obigen Diagramm stellen die MHR für eine Person dar, deren Alter unten in jeder Spalte angegeben ist. Die Trainingsherzfrequenz, entweder für die kardiovaskuläre Fitness oder für die Gewichtsabnahme, wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die diagonal durch das Diagramm verlaufen. Eine Definition des Ziels der Linien befindet sich in der linken unteren Ecke des Diagramms. Wenn Ihr Ziel die kardiovaskuläre Fitness oder die Gewichtsabnahme ist, können Sie es durch ein Training bei 80 % bzw. 60 % Ihrer MHR nach einem von Ihrem Arzt genehmigten Plan erreichen. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie an einem Trainingsprogramm teilnehmen.

Bei allen Geräten mit Herzfrequenzprogramm können Sie die Herzfrequenzmessfunktion nutzen, ohne das Herzfrequenzprogramm zu verwenden. Diese Funktion kann im manuellen Modus oder während eines der verschiedenen Programme genutzt werden. Das HF Programm steuert den Widerstand automatisch.

Herzfrequenz - Wahrgenommene Anstrengung

Die Herzfrequenz ist wichtig, aber es hat auch viele Vorteile, auf den eigenen Körper zu hören. Es gibt mehr Variablen als nur die Herzfrequenz, die bestimmen, wie intensiv Sie trainieren sollten. Ihr Stresslevel, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit, die Tageszeit, das letzte Mal, als Sie gegessen haben, und was Sie gegessen haben - all das trägt zu der Intensität bei, mit der Sie trainieren sollten. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen.

Die Rate der wahrgenommenen Anstrengung (RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala bewertet die Trainingsintensität von 6 bis 20, je nachdem, wie Sie sich fühlen oder wie Sie Ihre Anstrengung wahrnehmen.

Die Skala lautet wie folgt (Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung):

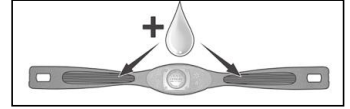
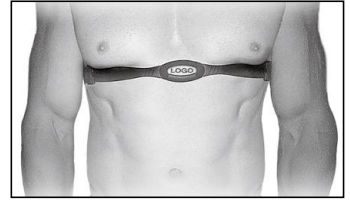
- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Bequem
- 13 Ziemlich hart
- 14 Ziemlich hart +
- 15 Hart
- 16 Hart +
- 17 Sehr hart
- 18 Sehr hart +
- 19 Sehr, sehr hart
- 20 Maximal

Sie können die ungefähre Höhe der Herzfrequenz für jede Bewertung ermitteln, indem Sie einfach eine Null zu jeder Bewertung hinzufügen. Eine Bewertung von 12 ergibt beispielsweise eine ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Ihr RPE-Wert hängt von den bereits erwähnten Faktoren ab. Das ist der große Vorteil dieser Art von Training. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich leistungsfähig und Ihr Tempo wird Ihnen leichtfallen. Wenn Ihr Körper in diesem Zustand ist, können Sie härter trainieren, und der RPE-Wert wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, liegt das daran, dass Ihr Körper eine Pause braucht. In diesem Zustand wird sich Ihr Tempo schwerer anfühlen. Auch dies wird sich in Ihrem RPE-Wert widerspiegeln und Sie werden auf einem korrigierten Niveau für diesen Tag trainieren.

VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZSENDERS (OPTIONAL)

So tragen Sie Ihren drahtlosen Brustgurtsender:

1. Befestigen Sie den Sender mit den Verschlusssteilen am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie den Gurt so fest wie möglich ein - Der Gurt sollte aber nicht zu eng sitzen, um noch bequem zu sein.
3. Positionieren Sie den Sender so, dass das Logo in der Mitte Ihres Oberkörpers liegt und von Ihrer Brust weg zeigt (manche Personen müssen den Sender etwas links von der Mitte positionieren). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurtes, indem Sie das runde Ende einführen und den Gurt mit den Verschlusssteilen um Ihre Brust sichern.
4. Positionieren Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln.
5. Schweiß ist der beste Leiter, um die sehr kleinen elektrischen Signale des Herzschlags zu messen. Die Elektroden (2 gerippte ovale Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und auf beiden Seiten des Senders) können jedoch auch mit normalem Wasser vorgehäßt werden. Es wird auch empfohlen, den Sendergurt einige Minuten vor dem Training zu tragen. Manche Benutzer haben aufgrund ihrer Körperchemie anfangs Schwierigkeiten, ein starkes, gleichmäßiges Signal zu erhalten. Nach dem "Aufwärmen" verringert sich dieses Problem. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Sender/Gurt keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite (Abstand zwischen Sender und Empfänger) liegen, um ein starkes, stabiles Signal zu erhalten. Die Länge der Reichweite kann etwas variieren, aber im Allgemeinen sollten Sie nahe genug an der Konsole bleiben, um gute, starke und zuverlässige Messwerte zu erhalten. Wenn Sie den Sender direkt auf der nackten Haut tragen, können Sie sicher sein, dass er einwandfrei funktioniert. Wenn Sie möchten, können Sie den Sender auch über einem Hemd tragen. Befeuchten Sie dazu die Bereiche des Hemdes, auf denen die Elektroden aufliegen werden.



Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn er eine Aktivität des Herzens des Benutzers erkennt. Außerdem deaktiviert er sich automatisch, wenn er keine Aktivität empfängt. Obwohl der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Daher sollten Sie darauf achten, den Sender nach dem Gebrauch vollständig zu trocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die geschätzte Lebensdauer der Senderbatterie beträgt 2500 Stunden). Die Ersatzbatterie ist eine Panasonic CR2032.

Das Symbol  leuchtet auf und die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn die Verbindung mit einem Bluetooth®-Brustgurt für die Herzfrequenz erfolgreich hergestellt wurde. Das Symbol erlischt, wenn der Bluetooth®-Brustgurt für die Herzfrequenz nicht verbunden ist.

Unregelmäßiger Betrieb

Vorsicht! Verwenden Sie diesen Heimtrainer nur dann für Herzfrequenzprogramme, wenn ein konstanter, stabiler Wert für die tatsächliche Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige Zahlen, die angezeigt werden, weisen auf ein Problem hin. Bereiche, in denen Sie nach Störungen suchen sollten, die eine unregelmäßige Herzfrequenz verursachen können:

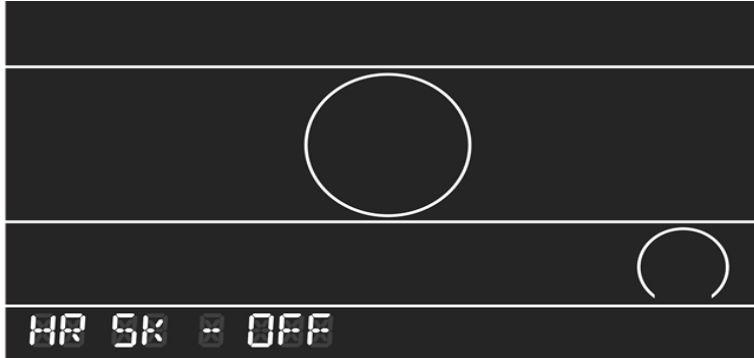
1. Mikrowellenherde, Fernsehgeräte, Kleingeräte usw.
2. Leuchtstoffröhren.
3. Einige Sicherheitssysteme für Haushalte.
4. Umzäunung für ein Haustier.
5. Manche Menschen haben Probleme damit, dass der Sender ein Signal von ihrer Haut aufnimmt. Wenn Sie Probleme haben, versuchen Sie, den Sender verkehrtherum zu tragen. Normalerweise wird der Sender so ausgerichtet, dass das Spirit Fitness-Logo auf der rechten Seite liegt.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Wenn es eine äußere Geräuschquelle gibt, können Sie das gesamte Gerät um 90 Grad drehen, um die Störung zu beseitigen.
7. Eine andere Person, die einen Sender trägt, darf sich nicht näher als 3 Fuß an der Konsole Ihres Geräts befinden.

Wenn Sie weiterhin Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Instruktionen für den Pulsempfänger (5 kHz)

Die relativ alte Technik des Pulsempfanges über ein 5 kHz-Signal ist vergleichsweise störanfällig. Aus diesem Grund ist diese Funktion bei der Auslieferung deaktiviert. Um diese zu aktivieren, befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Schalten Sie das Gerät ein und warten Sie, bis es bereit ist. Drücken und halten Sie dann ENTER für ca. 3 Sekunden.
2. In der Anzeige erscheint „HR 5K – OFF“ (siehe Abbildung)
3. Drücken Sie UP/DOWN, um die Funktion auf „ON“ zu stellen.
4. Anschließend drücken Sie wieder ENTER, um die Eingabe zu bestätigen / abzuschließen.



WARTUNG & PFLEGE

Pflege nach dem Training

1. Verstauen Sie das Gerät ordnungsgemäß, wenn Sie es nicht verwenden.
2. Verwenden Sie ein leicht feuchtes Tuch, um die Stellen zu reinigen, die mit Schweiß oder Öl in Berührung gekommen sind.
3. Verwenden Sie ein Mikrofasertuch, um die Anzeige zu reinigen und unerwünschte Öle und andere Dinge, die den Bildschirm beschädigen könnten, zu entfernen.
4. Vermeiden Sie es, Papier oder andere kleine Verschmutzungen in den Getränkehaltern zu hinterlassen.

Desinfizieren Ihres Fitnessgeräts

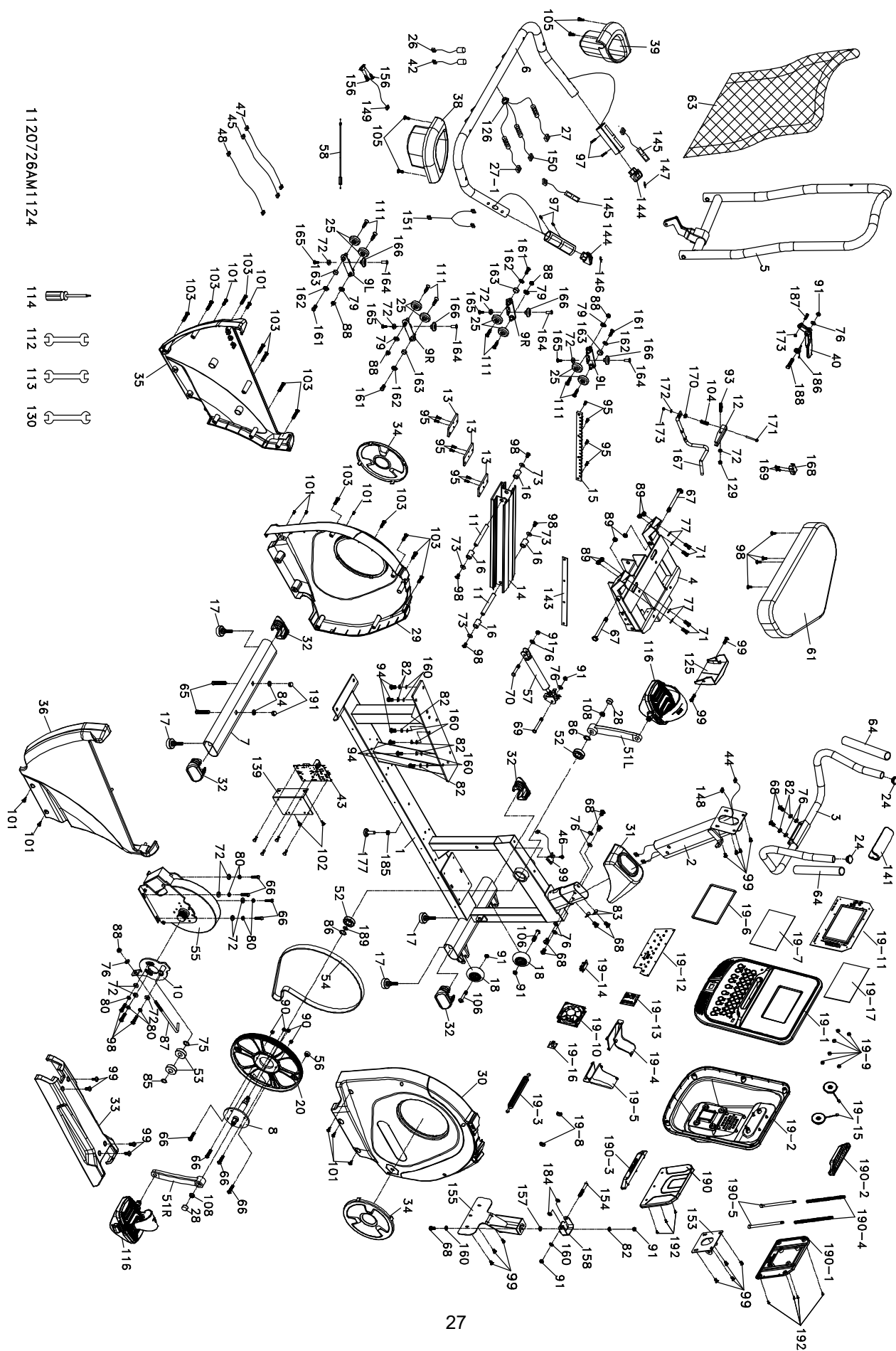
- Ungepolsterte Oberflächen mit hohem Kontakt (harte Kunststoffe) können mit einer 75%igen Isopropylalkohollösung und einem sauberen, trockenen Tuch desinfiziert werden. Sprühen Sie die zu desinfizierenden Oberflächen ein und wischen Sie sie mit dem trockenen Tuch ab. Lassen Sie die Oberflächen vor der Verwendung trocknen.
- Für gepolsterte oder weiche Kunststoffoberflächen verwenden Sie nach dem Desinfizieren einen Conditioner. Befolgen Sie unbedingt die Anweisungen des Herstellers, um eine ordnungsgemäße Anwendung des Mittels zu gewährleisten.
- Alternativ können Sie Ihr eigenes Spray herstellen, indem Sie das richtige Verhältnis von Isopropylalkohol und destilliertem Wasser mischen, um eine 75%ige Lösung zu erhalten.

Menü Technikmodus (Engineering Mode)

Die Konsole verfügt über eine eingebaute Wartungs-/Diagnosesoftware. Mit der Software können Sie die Einstellungen von Englisch auf Metrisch umstellen und z. B. das Piepen des Lautsprechers beim Drücken einer Taste abschalten. Um das Engineering Mode Menü aufzurufen, halten Sie die Tasten **Start**, **Stop** und **Enter** gedrückt. Wenn Sie die Tasten etwa 5 Sekunden lang gedrückt halten, wird das Engineering Mode Menü angezeigt. Drücken Sie die **Enter-Taste**, um das folgende Menü aufzurufen:

1. Tastentest (ermöglicht es Ihnen, alle Tasten auf Funktionsfähigkeit zu testen)
2. Displaytest (testet alle Displayfunktionen)
3. Funktionen (Drücken Sie die Eingabetaste, um auf die Einstellungen zuzugreifen, und die Pfeiltasten + oder -, um zu blättern)
 - I. ODO Reset (Setzt den Kilometerzähler zurück)
 - II. Einheiten (stellt die Anzeige auf englische oder metrische Maßeinheiten ein)
 - III. Pausenmodus (Einschalten für 5 Minuten Pause, Ausschalten für unbegrenzte Pause)
 - IV. Signalton (Schaltet den Lautsprecher aus, damit kein Signalton zu hören ist)
 - V. PWM Test (Testet die Bremswirkung)
4. Verlassen

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Computerstütze	1
3	Griff	1
4	Sitzhalterung	1
5	Rückenlehne	1
6	Hinterer Griff	1
7	Hinterer Standfuß	1
8	Pedalarm-Achse	1
9L	Verstellbare Sitzrollenhalterung, links	2
9R	Verstellbare Sitzrollenhalterung, rechts	2
10	Andruckrolleneinheit	1
11	Sitzbegrenzungsachse	2
12	Sitzpositionsverriegelung	1
13	Hintere Platte	3
14	Alu-Schiene	1
15	Stange	1
16	Abstandsstück für Begrenzungsachse	4
17	Gummifuß	4
18	Transportrolle	2
19	Computerkonsole	1
19-1	Obere Abdeckung	1
19-2	Untere Abdeckung	1
19-3	Deflektorg grill	1
19-4	Windkanal, links	1
19-5	Windkanal, rechts	1
19-6	Wasserfestes Gummi	1
19-7	Transparente LCD-Auflage	1
19-8	Lüftergitteranker	2
19-9	Lautsprecher gitteranker	6
19-10	Ventilator	1
19-11	Konsolen-Anzeigeplatine	1
19-12	Haupt-Tastatur	1
19-13	Interface-Platine	1
19-14	Empfänger, HR	1
19-15	Lautsprecher mit Kabel	2
19-16	USB-Platine	1
19-17	Hintergrundbeleuchtung-Platine	1
20	Antriebsrad	1
24	Kugelpfstecker	2

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
25	Laufrolle	8
26	300mm Handpuls-kabel inkl. Sensor	1
27	750mm Handpuls-kabel, links	1
27-1	950mm Handpuls-kabel, rechts	1
28	Pedalarm-Endkappe	2
29	Frontabdeckung, links	1
30	Frontabdeckung, rechts	1
31	Abdeckung	1
32	Griff-Endkappe	4
33	Untere Abdeckung	1
34	Runde Abdeckung	2
35	Hintere Abdeckung, links	1
36	Hintere Abdeckung, rechts	1
38	Trinkflaschenhalter, rechts	1
39	Trinkflaschenhalter, links	1
40	Verschlusshebel	1
42	300mm Handpulssensor mit Kabel	1
43	Generator / Brems-Controller	1
44	Computerkabel	1
45	2300mm Handpulssensor mit Kabel	1
46	1300mm Sensor mit Kabel	1
47	800mm Bremskabel	1
48	Generatorkabel	1
51L/R	Pedalarm links/rechts	1 / 1
52	Lager 6004	2
53	Lager 6203	2
54	Keilriemen	1
55	Schwungrad	1
56	Magnet	1
57	Gaszylinder	1
58	Stahlkabel	1
61	Sitz	1
63	Netzurückenlehne	1
64	Schaumstoffgriff	2
65	3/8" × 53mm Schraube	2
66	1/4" × 3/4" _ Schraube	8
67	3/8" × UNC16 × 4" _ Schraube	2
68	5/16" × UNC18 × 5/8" _ Schraube	9
69	5/16" × 2-1/2" _ Schraube	1
70	5/16" × UNC18 × 1-1/4" _ Schraube	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
71	3/8" × 1-3/4" _Schraube	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T _Unterlegscheibe	12
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T _ Unterlegscheibe	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T _ Unterlegscheibe	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T _ Unterlegscheibe	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T _ Unterlegscheibe	4
79	Ø8 × Ø18 × 3T _Scheibe	4
80	Ø1/4" _Federscheibe	7
82	5/16" × 1.5T _Federscheibe	9
83	Ø5/16" × 19 × 1.5T _Wellscheibe	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T _ Unterlegscheibe	2
85	Ø17 C-Ring	1
86	Ø20 C-Ring	2
87	M8 × 170mm _Schraube	1
88	M8 × 7T _Mutter	5
89	3/8" × 7T _ Mutter	6
90	1/4" × 8T _ Mutter	4
91	5/16" × 6T _ Mutter	7
93	M6 × 38mm _Schraube	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4" _ Schraube	6
95	M5 × 12mm _ Schraube	10
97	3 × 20mm _ Schraube	4
98	M6 × 15mm _ Schraube	11
99	M5 × 12mm _ Schraube	18
101	Ø5 × 16mm _ Schraube	10
102	5 × 19mm _ Schraube	2
103	Ø3.5 × 16mm _Blechschaube	12
104	Feder	1
105	4 × 16mm _Blechschaube	4
106	5/16" × UNC18 × 1- 3/4" _ Schraube	2
108	M10 × P1.25 × 10T _Mutter	2
111	M5 × P0.8 × 10L _ Schraube	8
112	12/14mm _Maulschlüssel	1
113	13/15mm _ Maulschlüssel	1
114	Kreuzschlitzschraubendreher	1
116	Pedal (L/R)	1 / 1
125	Sitzträgerabdeckung	1
126	HGP Kabelklammer	1
129	M6 × 6T _Mutter	1
130	13/14mm _Maulschlüssel	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
139	Fixierplatte	1
141	Griffabdeckung	1
143	Sitzschienen-Befestigungsplatte	1
144	Griff-Endkappe	2
145	Widerstandstaste mit Kabel	2
146	Widerstandslabel "UP"	1
147	Widerstandslabel "DOWN"	1
148	2300mm oberes Schaltkabel	1
149	300mm Griffschaltkabel	1
150	180mm Widerstandsverbindungskabel	1
151	Unteres Schaltkabel	1
153	Konsolenhalterung	1
154	5/16" × 2-1/2" _Schraube	1
155	Tablethalter	1
156	2.3 × 6mm _Blechschaube	2
157	Pad	1
158	Rotationsachsenhalterung	1
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T _Unterlegscheibe	8
161	M6 × 10L _Schraube	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T _ Unterlegscheibe	4
163	Führung	4
164	M6 × 19L _Mutter	4
165	M6 × 10L _ Schraube	4
166	PU-Rolle	4
167	Einstellhebel für Sitz vorne/hinten	1
168	Hebelanker	1
169	M5 × 25mm _ Schraube	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T _Scheibe	1
171	M5 × 45mm _ Schraube	1
172	Ø5 × Ø10 × 1.0T _ Unterlegscheibe	1
173	M5 × 5T _Mutter	2
177	Gummifußpolster	1
184	Unterlegscheibe	2
185	3/8" × 4T _Mutter	1
186	ChenChin Torsionsfeder	1
187	M5 × 20L _ Schraube	1
188	5/16" × UNC18 × 1-1/2" _ Schraube	1
189	Gummipad	2
190	Vordere Abdeckung Tablethalter	1
190-1	Hintere Abdeckung Tablethalter	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
190-2	Oberer Clip	1
190-3	Unterer Clip	1
190-4	Feder	2
190-5	Federhülse	2
191	3/8" × UNC16 × 12.5T_Mutter	2
192	3.5 × 12mm_Blechschraube	7

TECHNISCHE DATEN

Rating Label XBR95 - 78516	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach Email: info@dyaco.de Tel: +49 2204 844300
Artikel / Item	XBR95
Artikel-Nr. / Item Code	78516
Max. Benutzergewicht / Max. User Weight	150 kg
Standard / Norm	EN 60335-1, EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-5
Seriennummer / Serial Number	XXX
Bemessungsspannung / Rated Voltage	
Herkunftsland / Country of Origin	Made in Taiwan



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige

Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreiber unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

Spirit Fitness XBR95

Batterietyp	Chemisches System
...	...
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

- Warnhinweis: Vergewissern sie sich, ob die Batterie ganz entleert ist.
- Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite des Empfangsgerätes
- Entnehmen Sie vorsichtig die Batterie
- Die Batterie und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

Eingeschränkte Herstellergarantie

Die Dyaco Europe GmbH gewährt bei Verwendung im Haushalt auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl der Dyaco Europe GmbH und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von der Dyaco Europe GmbH direkt an den Kunden geleistet. Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im Haushalt eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Laufbandes waren.
4. Schäden an der Laufbandoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendiensteinsätze abgelaufen ist, für Laufbänder, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile des Herstellers sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg auf. Vierundzwanzig (24) Monate ab dem Lieferdatum stellen die Garantiezeit dar, falls Serviceleistungen benötigt werden. Wenn Serviceleistungen erfolgen, sollten Sie in eigenem Interesse Belege verlangen und diese aufbewahren. Diese schriftliche Garantie verleiht Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte. Je nach Bundesstaat besitzen Sie auch andere Rechte. Serviceleistungen unter dieser Garantie müssen durch die folgenden Schritte in dieser Reihenfolge beantragt werden:

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler.
2. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter service@dyaco.de
3. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl der Dyaco Europe GmbH, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von der Dyaco Europe GmbH genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter.

Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an die Dyaco Europe GmbH. Die Dyaco Europe GmbH haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN. Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.

4. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch Gladbach

Die Dyaco Europe GmbH behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von der Dyaco Europe GmbH.

Dyaco Europe GmbH
Friedrich-Ebert-Str.75
51429 Bergisch Gladbach
Info@dyaco.de

SPIRIT



XBR95 Recumbent Bike OWNER'S MANUAL

Please carefully read this entire manual before operating your new Recumbent bike.

Table Of Contents

Important Safety Instructions..... 41

Important Electrical Instructions..... 42

Important Operation Instructions..... 42

Assembly Instructions..... 43

Setting Up Your Bike..... 49

About Your Machine & Using the Spirit+ App..... 50

Operation of Your Console..... 51

Features..... 52

Programs Intro..... 55

Using A Heart Rate Transmitter..... 65

Maintenance & Care..... 66

Exploded View Diagram..... 67

Parts List..... 68

ATTENTION

This Recumbent Bike is intended for residential use only and is warranted for this application. Any other application voids this warranty in its entirety.

Important Safety Instructions

To reduce risk of injury to persons: Read all instructions before using this appliance.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire electric shock, or injury to persons:

- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Never drop or insert any object into any opening.
- Do not use outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being use or where oxygen is being administered.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.
- The appliance is intended for household use.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
- Do not operate equipment on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Do not attempt to use your equipment for any purpose other than for the purpose it is intended.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your equipment. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Keep children under the age of 13 away from this machine.
- **The Recumbent bike is not a medical device.**

Please ensure that you review and adhere to the user weight restrictions and power requirements of your new machine. Failure to do so may result in serious injury or damage to your machine.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

Important Electrical Instructions

NEVER expose this unit to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The operating temperature specification is 40 to 120 degrees Fahrenheit, and humidity is 95% non-condensing (no water drops forming on surfaces).

Important Operation Instructions

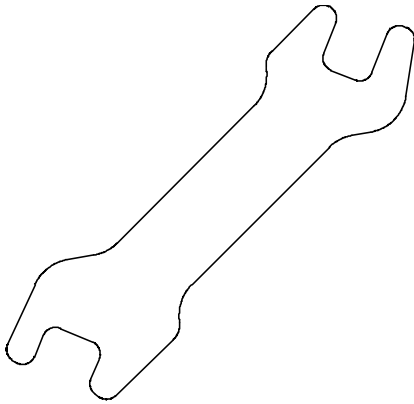
- **NEVER** operate this unit without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- **NEVER** use your unit during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage unit components. Unplug the unit during an electrical storm as a precaution.
- Understand that changes in resistance do not occur immediately. Set your desired resistance level on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- Use caution while participating in other activities while pedaling on your Recumbent Bike; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance which may result in serious injury.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

Assembly Instructions

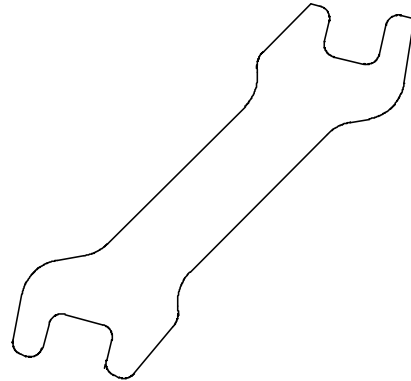
Pre-Assembly

1. Using a razor knife (Box Cutter), cut the banding straps that wrap around the carton. Reach under the bottom edge of the carton and pull it away from the cardboard underneath, separating the staples that join the two together. Lift the box over the unit and unpack.
2. Carefully remove all parts from carton and inspect for any damage or missing parts. If damaged parts are found, or parts are missing, contact your dealer immediately.
3. Locate the hardware package. The hardware is separated into four steps. Remove the tools first. Remove the hardware for each step as needed to avoid confusion. The numbers in the instructions that are in parenthesis (#) are the item number from the assembly drawing for reference.

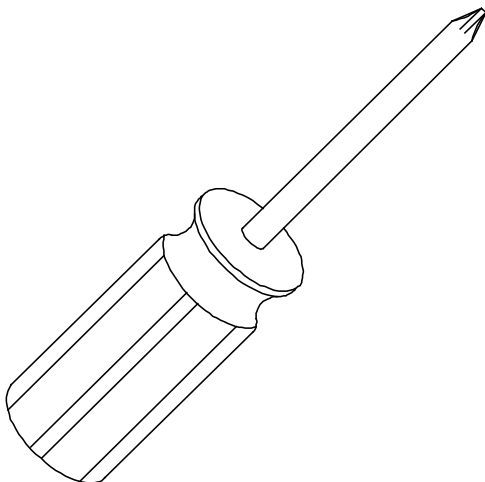
Assembly Tools



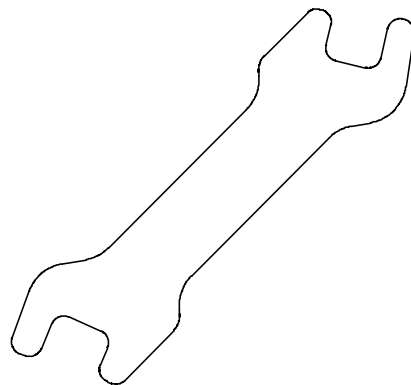
#112. 12/14mm Wrench



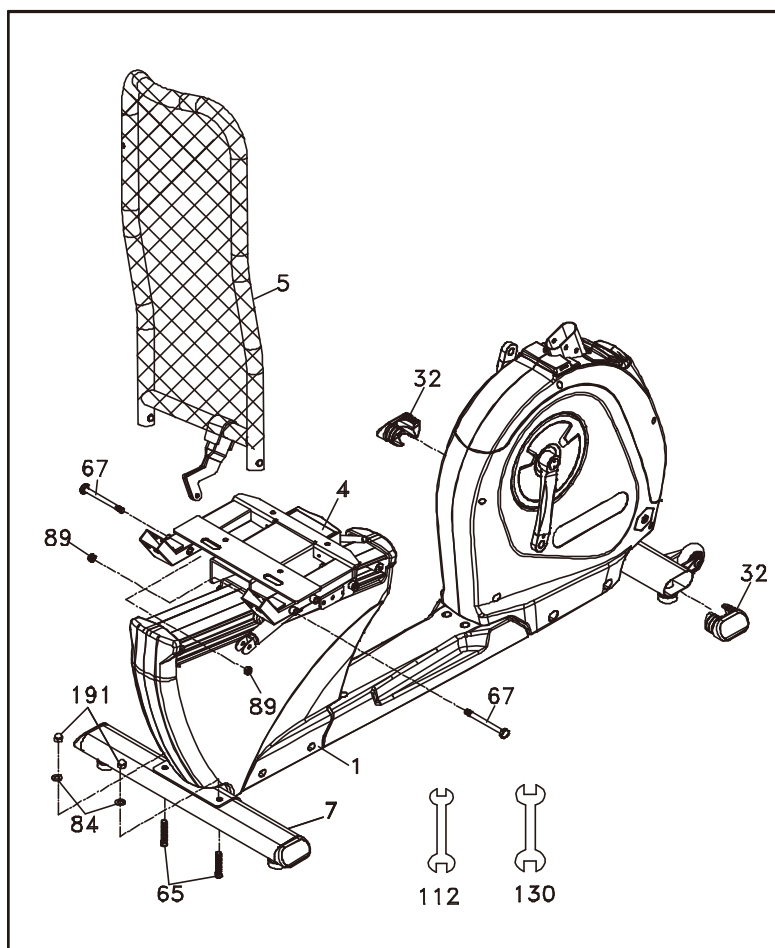
#113. 13/15mm Wrench



#114. Phillips Head Screwdriver



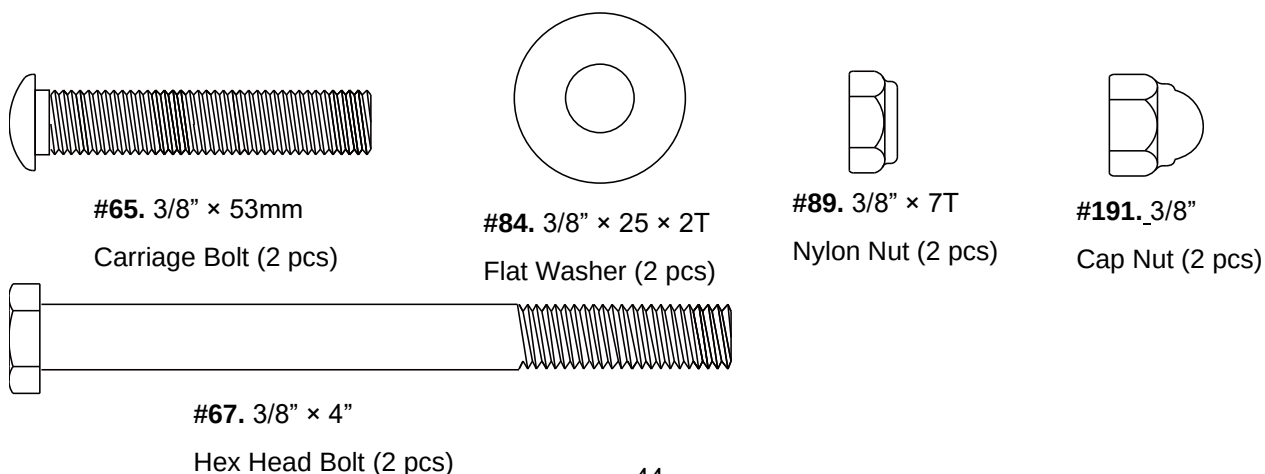
#130. 13/14mm Wrench

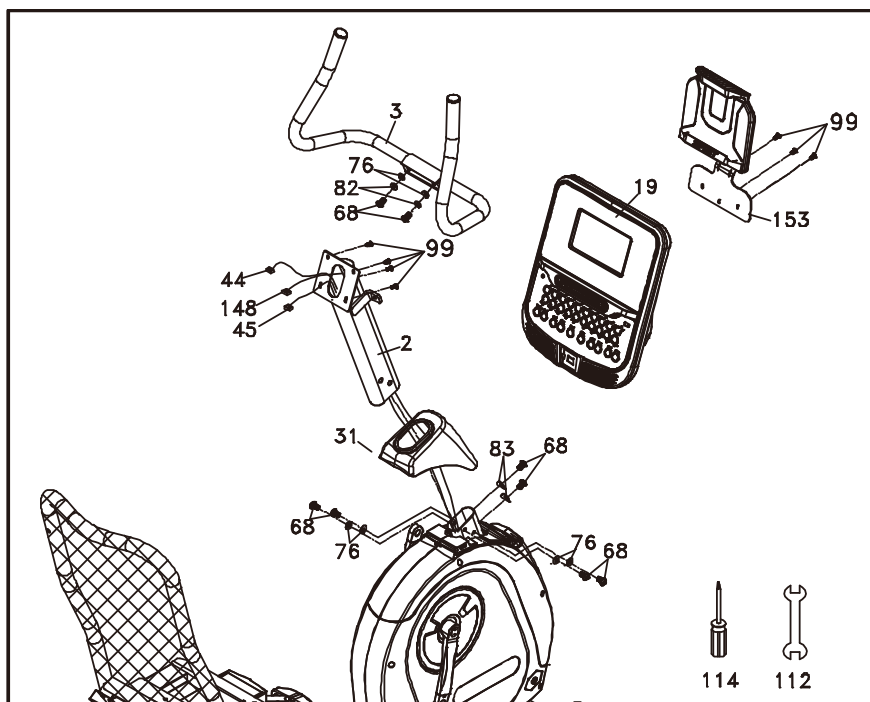


STEP 1:

1. Attach the **REAR STABILIZER (7)** to the **MAIN FRAME (1)** with the **2 BOLTS (65)** and **2 FLAT WASHERS (84)** and **2 CAP NUTS (191)**. Tighten completely with the **WRENCH (112)**.
2. Attach the **SEAT BACK (5)** to the **SEAT CARRIAGE (4)** of the main frame. Slide **1 BOLT (67)** through each side, then attach a **NYLON NUT (89)** to each bolt. Tighten the bolts just enough so there is no side to side play, but freedom of movement front to back. Use the **WRENCHES** provided (**112 & 130**).
3. Insert an **END CAP (32)** into each opening of the **Front Stabilizer Tube**. You may need to tap them in with a rubber mallet if they are resistant to being put in.

HARDWARE





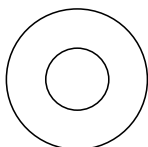
STEP 2:

1. Slide the **COMPUTER CABLE (44)**, **HANDLEBAR RESISTANCE CONTROL CABLE (148)**, and **HAND PULSE CABLE (45)** through the bottom of the **CONSOLE MAST COVER (31)** and then the bottom of the **CONSOLE MAST (2)**. Make sure the Console Mast Cover is correctly oriented (see illustration).
2. Install the **CONSOLE MAST (2)** into the receiving tube (make sure not to pinch cables; damage to the electronics could occur) of the **MAIN FRAME (1)**. Insert **2 BOLTS (68)** and **2 FLAT WASHERS (76)** on each side. Insert **2 BOLTS (68)** and **2 CURVED WASHERS (83)** on the front. Tighten all 6 bolts firmly with the **WRENCH (112)**. Remove the white Styrofoam pad (factory installed to prevent bolts from being accidentally dropped into the Console Mast Tube).
3. Insert the **COMPUTER CABLE (44)**, **HANDLEBAR RESISTANCE CONTROL CABLE (148)**, and **HAND PULSE CABLE (45)** into their respective connectors in the back of the **CONSOLE ASSEMBLY (19)**. Attach the console onto the mounting plate with **4 PHILLIPS HEAD SCREWS (99)**. Tighten with the **PHILLIPS HEAD SCREW DRIVER (114)**.
4. Attach the **CONSOLE HOLDER (153)** to the **CONSOLE ASSEMBLY (19)** with **3 PHILLIPS HEAD SCREWS (99)**. Tighten with the **PHILLIPS HEAD SCREW DRIVER (114)**.
5. Attach the **HANDLE BAR ASSEMBLY (3)** onto the **CONSOLE MAST (2)** bracket with **2 BOLTS (68)**, **2 SPLIT WASHERS (82)**, and **2 FLAT WASHERS (76)**. Completely tighten with the **WRENCH (112)**.

HARDWARE



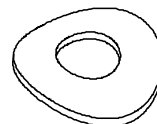
#68. 5/16" × 5/8"
Hex Head Bolt (8 pcs)



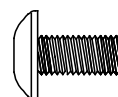
#76. 5/16" × 18 × 1.5T
Flat Washer (6 pcs)



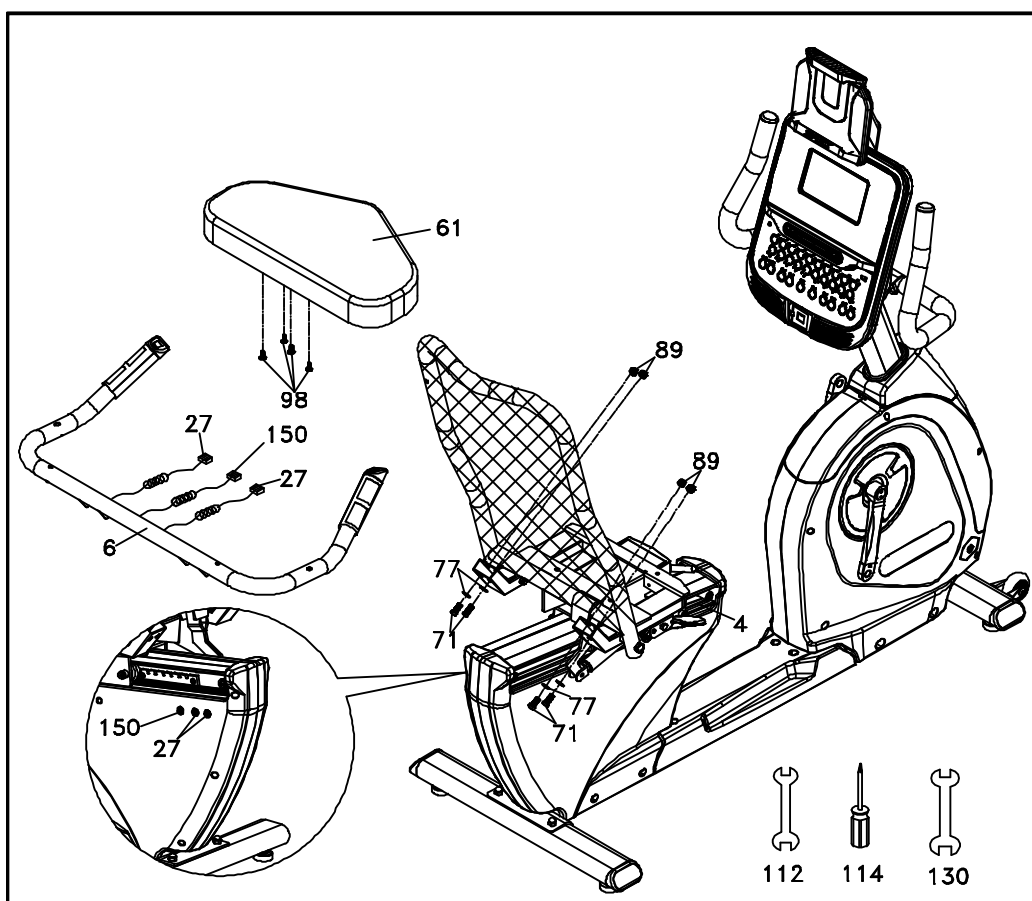
#82. 5/16" × 1.5T
Split Washer (2 pcs)



#83. 5/16" × 19 × 1.5T
Curved Washer (2 pcs)



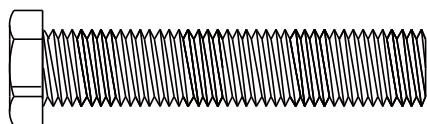
#99. M5 × 12mm Phillips
Head Screw (7 pcs)



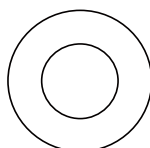
STEP 3:

1. Install the **SEAT (61)** on the **SEAT CARRIAGE (4)** with **4 PHILLIPS HEAD SCREWS (98)**. Tighten with the **PHILLIPS HEAD SCREW DRIVER (114)**.
2. Attach the **SEAT HANDLE BAR (6)** to the **SEAT CARRIAGE (4)** with the **4 Hex Head Bolts (71)**, **4 FLAT WASHERS (77)**, and **4 NYLON NUTS (89)**. Tighten with the **WRENCHES provided (112 & 130)**.
3. Plug the **HAND PULSE SENSOR CABLES (27)** into the rear two holes on the left side of the rear plastic cover. Plug the **HANDLEBAR RESISTANCE CABLES (150)** into the remaining front hole.

HARDWARE



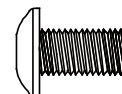
#71. 3/8" × 1-3/4"
Hex Head Bolt (4 pcs)



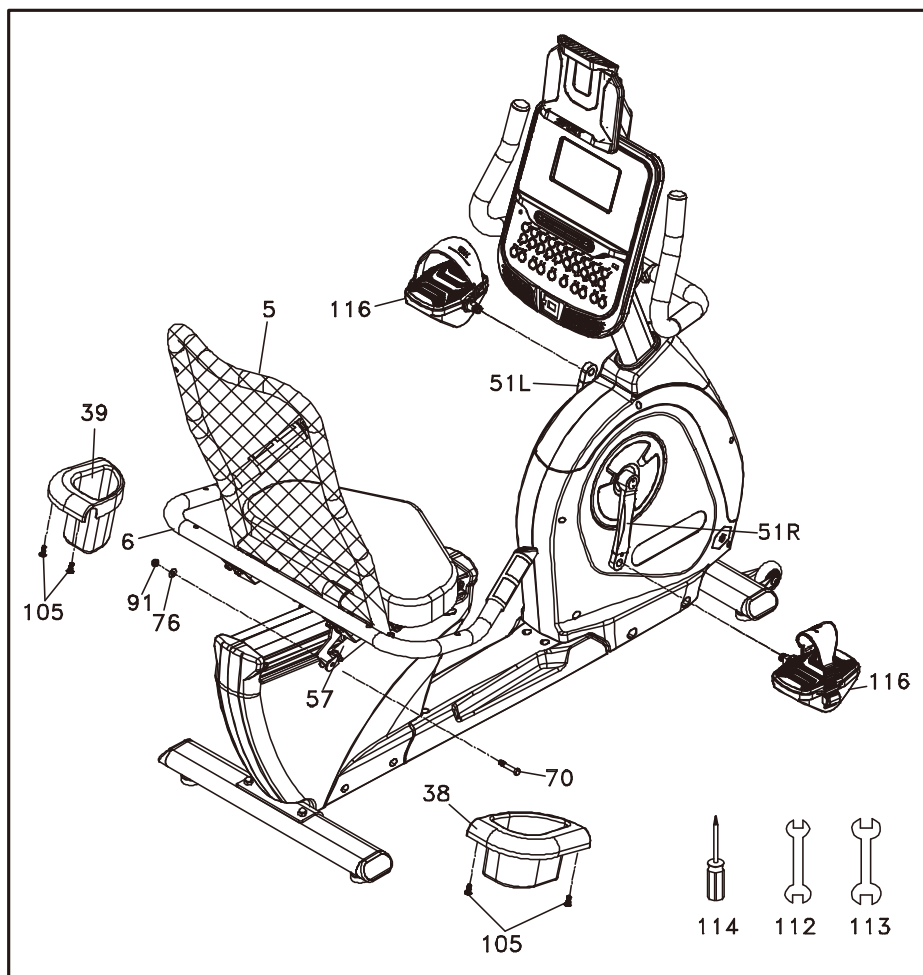
#77. 3/8" × 19 × 1.5T
Flat Washer (4 pcs)



#89. 3/8" × 7T
Nylon Nut (4 pcs)



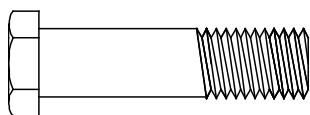
#98. M6 × 15mm
Phillips Head Screw (4 pcs)



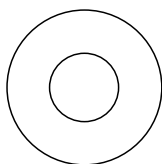
STEP 4:

1. Install the **GAS CYLINDER (57)** on the **SEAT BACK FRAME (5)** with **1 BOLT (70)**, **1 FLAT WASHER (76)** and **1 NYLON NUT (91)** by using the **WRENCHES** provided (**112 & 113**).
2. Attach the **PEDALS (116)** to the **CRANK ARMS (51L, 51R)**. Tighten with the **WRENCH (113)**. Remember that the **LEFT PEDAL** has a reverse thread and will be threaded onto the Crank arm in a **COUNTERCLOCKWISE** motion. There is an "L" stamped in the end of the threaded post of the left pedal and an "R" in the right. Make sure to tighten the pedals as firmly as you can. It may be necessary to re-tighten the pedals if you feel a thumping while pedaling the bike. A thumping or clicking noise is usually caused by loose pedals.
3. Attach the **DRINK BOTTLE HOLDERS (39L & 38R)** to the sides of the **SEAT HANDLE BAR (6)** with **4 SHEET METAL SCREWS (105)**. Tighten with the **PHILLIPS HEAD SCREW DRIVER (114)**.

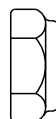
HARDWARE



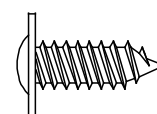
#70. 5/16" × 1-1/4"
Hex Head Bolt (1 pc)



#76. 5/16" × 18 × 1.5T
Flat Washer (1 pc)



#91. 5/16" × 6T
Nylon Nut (1 pc)



#105. 4 × 16mm
Sheet Metal Screw (4 pcs)

Setting Up Your Bike

Leveling

Use a M14 Wrench to adjust the height of the Leveling Feet.



Moving The Recumbent Bike

The Bike is equipped with 2 transport wheels on the front stabilizer. Lift the bike by the rear stabilizer and gently tilt the bike up and roll it away.



ABOUT YOUR MACHINE

Always use care and caution when operating your machine. Follow instruction in this manual to ensure safe operation and maintenance of your Recumbent Bike.

Your new Spirit Fitness Recumbent Bike has Bluetooth connectivity to give you access to the most advanced workout experiences available. Follow the instructions as below to learn more about using the Bluetooth capabilities to their fullest potential.

Downloading the Spirit+ app will help unlock more features- such as tracking workouts and sharing data via Google Fit and Apple Fitness. Simply search for “Spirit+” in the app store on your smartphone or tablet, or scan the QR code as below.

Did you know that you can personalize your experience with your new Recumbent Bike? Create a profile and save custom workout programs by following the instructions as below.



USING THE SPIRIT+ APP

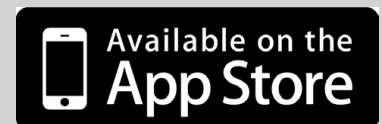
In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Spirit+ App. Just download the free Spirit+ App from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine.

Press the “DISPLAY” button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete, choose “END & SAVE WORKOUT” to store the workout data. The Spirit + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness or Fitbit, with more to come.

1. Download the App by scanning the QR code on the right.
2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device (phone or tablet).
3. In the App click the Bluetooth® icon to search for your Spirit + equipment.
4. Under the Bluetooth® scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment’s console display will light up. Click “DISPLAY”, you may now start using your Spirit + App.
5. When your exercise is complete, choose “END & SAVE WORKOUT” to store the workout data. You will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note, you will have to download the applicable compatible fitness App, such as Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc., in order for the icon to be active and available.

Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of IOS 13.1 or Android 8.0 for the spirit + App to operate properly.

The exercise equipment can also play music wirelessly via Bluetooth®. Turn on your mobile phone or tablet’s Bluetooth® function. Search for the name “Bt-speaker” in your device’s Bluetooth® menu. Tap to connect. Now your device can transmit music to the exercise equipment.



Operation of Your Console



Powering On

The XBR95 Recumbent Bike has a built-in generator for power and does not need to be plugged into an AC outlet. To power up the bike simply start to pedal, the console will turn on automatically. When initially powered on the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on. When the lights go off, the Message Center will show the software version (i.e.: VER 1.0). The distance window shows the distance in km (miles) and the time window shows the total hours of use.

The odometer will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the start up display. The dot matrix display will be scrolling through the different profiles of the programs and the Message Center will be scrolling the start up message. You may now begin to use the console.

Quick Start

After the console powers up you just press the **Start** key to begin, this will initiate the Quick Start mode. In Quick Start the Time will count up from zero and the workload may be adjusted manually by pressing the **Level + / - buttons**. The dot matrix display will have only the bottom row lit at first. As you increase the work load more rows will light indicating a harder workout.

The fitness bike will get harder to pedal as the rows increase.

There are 40 levels of resistance available for plenty of variety. The first 10 levels are very easy workloads and the changes between levels are set to a good progression for de-conditioned users. Levels 11-20 are more challenging, but the increases in resistance from one level to the next remain small. Levels 21-30 start getting tough as the levels jump more dramatically. Levels 31-40 are extremely hard and are good for short interval peaks and elite athletic training.

FEATURES

Basic Information

The **Stop** button has several functions. Pressing the **Stop** key once during a program will pause the program for 5 minutes. If you need to get a drink, answer the phone or any of the many things that could interrupt your workout, this is a great feature.

To resume your workout during Pause, just press the **Start** key. If the **Stop** button is pressed twice during a workout, the program will end and the console will display your Workout Summary (Total time, Avg. Speed, Avg. Watts, Avg. HR). If the **Stop** key is held down for 3 seconds or a third time during the program, the console will perform a complete Reset. During data entry for a program the **Stop** key performs a previous screen or segment function. This allows you to go back to change programming data.

Program Key

The Program Key is used to preview each program. When you first turn the console on you may press the program key to preview what the program profile looks like.

The Recumbent bike has a built in heart rate monitoring system. Simply grasping the hand pulse sensors on the stationary handle bars or wearing the heart rate transmitter (see Using Heart Rate Transmitter section) will start the Heart Icon blinking (this may take a few seconds). The Pulse Display Window will display your heart rate, or Pulse in beats per minute.

Console

The console will display RPM, Calories burned, Time (elapsed or countdown), Distance traveled, Pulse, Resistance, Program Name, number of Laps completed, and Segment Time. There is also a Resistance profile graph that lets you see how hard you have worked and how challenging the upcoming segments will be.

Dot Matrix Center Display

Twenty columns of boxes (10 high) indicate each segment of a workout. The boxes only show an approximate level (resistance) of effort. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate percent to compare levels of intensity. In Manual Operation the resistance dot matrix window will build a profile “picture” as values are changed during a workout.

Built-in Fan

The console includes a built-in fan to help keep you cool. To turn the fan on, press the button on the left side of the console.

Charge Portable Devices with USB port

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment’s on-console USB port. To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.

Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.

NOTE:

- USB charging cable is not included, make sure compatible USB charging cable is being used.
- The USB port on the console is capable of powering USB devices. It provides up to 5Vdc/1.0 amp of power and meets USB 2.0 regulations. You will not be able to save your workout data to a USB via this port; it is used for charging purposes only.
- Minimum speed must reach to 40 RPM or above to generate enough power for USB charging.



Calorie Display

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.

Note: This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, and is not to be used for medical purposes.

Direct Resistance Buttons

You are able to set your resistance level setting quickly by pressing the buttons on the console. Simply choose the desired level of resistance from the console and the Recumbent Bike will automatically adjust to that level. This saves time because you don't have to press and hold or hold a button down until reaching the desired value.

Pulse Grip Feature

The Pulse (Heart Rate) console window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors on the front cross bar or the heart rate transmitter chest strap to display your pulse. Pulse value displays anytime the upper display is receiving a Pulse signal. You may not use the Grip Pulse feature while in Heart Rate Programs.

Programs Intro

Programming the Console

Each of the programs can be customized with your personal information and changed to suit your needs. Some of the information asked for is necessary to ensure the readouts are correct. You will be asked for your Age and Weight. Entering your Age is necessary during the Heart Rate programs to ensure the correct settings are in the program for your Age. Your weight is used to give a more accurate calorie count.

CALORIE NOTE: Calorie readings on every piece of exercise equipment, whether it is in a gym or at home, are not accurate and tend to vary widely. They are meant only as a guide to monitor your progress from workout to workout. The only way to measure your calorie burn accurately is in a clinical setting connected to a host of machines. This is because every person is different and burns calories at a different rate. Some good news is that you will continue to burn calories at an accelerated rate for at least an hour after you have finished exercising!

Entering a Program and Changing Settings

When you enter a program, by pressing the **Program** key, then **Enter** key, you have the option of entering your own personal settings. If you want to workout without entering new settings, then just press the **Start** key. This will bypass the programming of data and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings then just follow the instructions in the Message Center. If you start a program without changing the settings, the default or saved settings will be used.

NOTE: Age and Weight default settings will change when you enter a new number. So the last Age and Weight entered will be saved as the new default settings. If you enter your Age and Weight the first time you use the fitness bike, you will not have to enter it every time you work out unless either your Age or Weight changes or someone else enters a different Age and Weight.

PROGRAMS - TO SELECT AND START A PROGRAM

Preset

1. Press **PROGRAM** key to select the desired program button, then press the **Enter** key.
2. The Message Center will ask you to enter your Age.
You may adjust the age setting, using the **+ and -** keys, then press the **Enter** key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight number using the **+ and -** keys, then press **Enter** to continue.
4. Next is Time. You may adjust the Time and press **Enter** to continue.
5. Now you are asked to adjust the Max Resistance Level.
This is the peak exertion level you will experience during the program (at the top of the hill).
Adjust the level and then press **Enter**.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the **Start** key.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the **+ or -** key.
8. During the program you will be able to scroll through the data in the Message Center by pressing the **Enter** key.
9. When the program ends the Message Center will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start- up display.

Manual

The Manual program works as the name implies, manually. This means that you control the workload and not the computer. To start the Manual program, follow the instructions below.

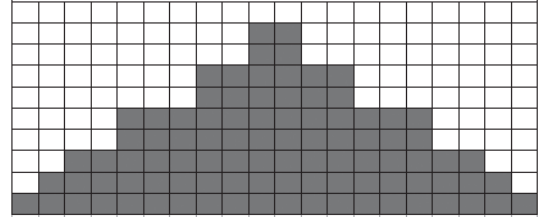
1. Press **PROGRAM** key to select Manual, then press the **Enter** key.
2. The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the **Level +/- keys**, then press the **Enter** key to accept the new value and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight value using the **Level +/- keys**, then press **Enter** to continue.
4. Next is Time. You may adjust the Time and press **Enter** to continue.
5. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the **Start** key. You can also go back and modify your settings by pressing the **Enter** key.
6. Once the program starts you will be at level one. This is the easiest level and it is a good idea to stay at level one for a while to warm up. If you want to increase the work load at any time press the **Level + key**; the **Level - key** will decrease the workload.
7. During the Manual program you will be able to scroll through the data in the Message Center by pressing the **Enter** key.
8. When the program ends you may press **Start** to begin the same program again or **Stop** to exit the program.

PROGRAMS - PRESET

The Recumbent Bike has multiple different programs that have been designed for a variety of workouts. These six programs have factory preset work level profiles for achieving different goals.

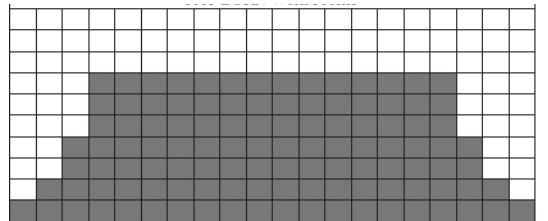
HILL

This program follows a triangle or pyramid type of gradual progression from approximately 10% of maximum effort (the level that you chose before starting this program) up to a maximum effort which lasts for 10% of the total workout time, then a gradual regression of resistance back to approximately 10% of maximum effort



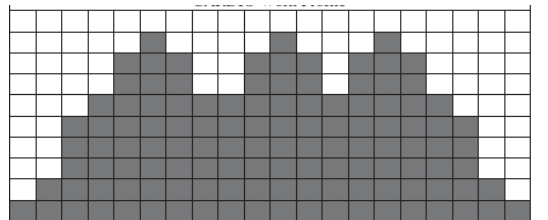
FAT BURN

This program follows a quick progression up to the maximum resistance level (default or user input level) that is sustained for 2/3 of the workout. This program will challenge your ability to sustain your energy output for an extended period of time.



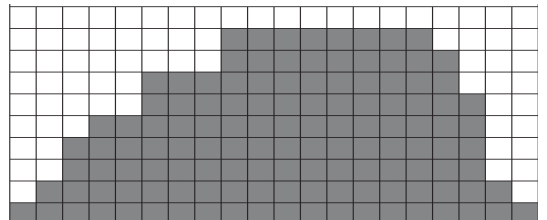
CARDIO

This program presents a quick progression up to near maximum resistance level (default or user input level). It has slight fluctuations up and down to allow your heart rate to elevate, and then recover repeatedly, before beginning a quick cool down. This will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity.



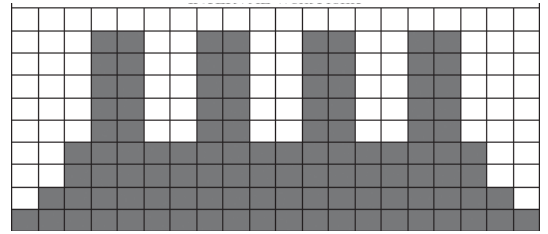
STRENGTH

This program has a gradual progression of resistance up to 100% of maximum effort that is sustained for 25% of workout duration. This will help build strength and muscular endurance in the lower body and glutes. A brief cool down follows.



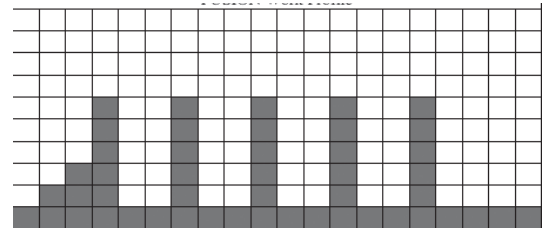
HIIT

This program takes you through high levels of intensity followed by recovery periods of low intensity. This program utilizes and develops your “Fast Twitch” muscle fibers which are used when performing tasks that are intense and short in duration. These deplete your oxygen level and spike your heart rate, followed by periods of recovery and heart rate drop to replenish oxygen. Your cardiovascular system gets programmed to use oxygen more efficiently.



FUSION

This program takes you through high levels of cardio & strength intensity followed by recovery periods of low intensity. This program utilizes and develops your “Fast Twitch” muscle fibers which are used when performing tasks that are intense and short in duration. These deplete your oxygen level and spike your heart rate, followed by periods of recovery and heart rate drop to replenish oxygen. Your cardiovascular system gets programmed to use oxygen more efficiently.



PROGRAMS

Fusion

In this interval program you will alternate between midhigh intensity cardiovascular intervals on the bike, strength exercises off of the bike, and low intensity recovery intervals on the bike. You will need a pair of objects that can be comfortably held in your hands (dumbbells, water jugs, soup cans, etc.) for 4 of the 5 strength exercises performed in this program.

1. Press **PROGRAM** key to select Fusion program button, then press the **Enter** key.
2. If **Enter** was pressed, the Message center will now be blinking a value, indicating your Age (default is 35). Use the **Level +/- keys** to adjust, then press **Enter**. Your age determines your recommended maximum heart rate. Since the Bar Graph Display and the Heart Rate features are based on a percentage of your maximum heart rate, it is important to enter the correct age for these features to work properly.
3. The Message Center will now be blinking a value, indicating your Body Weight. Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use the **Level +/- keys** to adjust, then press **Enter**.

Note about the Calorie display: No exercise machine can give you an exact calorie count because there are too many factors which determine exact calorie burn for a particular person. Even if someone is the exact same body weight, age and height, their calorie burn may be very different than yours. The Calorie display is to be used as a reference only to monitor improvement from workout to workout. The calorie count displayed in this program won't be accurate because the machine can't calculate calories expended while strength training.

4. The Message Center will now be blinking the preset top Resistance level of the selected program (default/mini- mum resistance is Level 5). Use the **Level +/- keys** to adjust, then press **Enter**. This value will be the Level for all cardio intervals. The resistance level can be adjusted at any time during the program.
5. The Message Center will be blinking the number of intervals desired (default is 10); you may select 10 (5 cardio & 5 strength), 20 (10 cardio & 10 strength), or 30 (15 cardio & 15 strength). Use the **Level +/- keys** to adjust, then press **Enter**.
6. The Message Center will be blinking the desired Interval time (default is 2:00). The time you select will be the duration of each cardio interval. Note: As a general rule, the longer the interval, the less resistance (fitness bike) is required and the more repetitions you perform, the less weight (dumbbells) you need to use; use the **Level +/- keys** to adjust, then press **Enter**.
7. The Message Center will be blinking the recovery time you desire (default is 0:30) after completing both the cardio & strength intervals. Use the **Level +/- keys** to adjust, then press **Enter**.

CAUTION: The shorter the recovery time, the longer your heart rate will stay elevated; if you are new to exercise or have recently resumed an exercise program after a considerable amount of time off, it is recommended that your recovery interval length either matches or exceeds the length of the cardio interval.

Countdown Mode

Target programs can be set a Target Time, Target Distance or Target Calories for your workout. When the program begins the target item will count down; once it reaches zero the program ends.

1. Press **PROGRAM** key to select **TARGET PROGRAM**, then press **Enter**.
2. Press **PROGRAM** key to select the Target Time program, Target Distance program or Target Calories program. Press **Enter** to set the program. The display will prompt you through the programming or you can just press **Start** to begin the program with default values.
3. If **Enter** was pressed, the Message center will now be blinking a value, indicating your **Age** (default is 35). Use the **+** or **-** keys to adjust, then press **Enter**.
4. The Message center will now be blinking a value, indicating your **Body Weight** (default is 155 lbs/ 70kgs.). Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use the **+** or **-** keys to adjust, then press **Enter**.

A note about the Calorie display: No exercise machine can give you an exact calorie count because there are too many factors which determine exact calorie burn for a particular person. Even if someone is the exact same body weight, age and height, their calorie burn may be very different than yours. The Calorie display is to be used as a reference only to monitor improvement from workout to workout.

5. In Target Time program, the Message Center will be blinking a value, indicating **Time** (the default value is 5 minutes) In Target Distance program, the Message Center will be blinking a value, indicating **Distance** (the default value is 3.00 mile) In Target Calories program, the Message Center will be blinking a value, indicating **Calories** (the default value is 300). You may use any of the **+** or **-** keys to adjust the target item. After adjusting, or to accept the default, press **Enter**.
6. You are now done programming data and may press **Start** to begin your workout.

Custom Workout Program

There are two customizable User programs that allow you to build and save your own workout. The two programs, Custom 1 and Custom 2, operate exactly the same way so there is no reason to describe them separately. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you complete as a custom program. Both programs allow you to further personalize it by adding your name.

1. Press **PROGRAM** key to select Custom program button (Custom 1 or Custom 2), then press the **Enter** key. If you have already saved a program to either Custom 1 or Custom 2, it will be displayed and you are ready to begin. If not, you will have the option of inputting a username. In the Message Window, the letter "A" will be blinking. Use the **Level +/-** buttons to select the appropriate first letter of your name (pressing the **LEVEL +/-** button will switch to the letter "B"; pressing the Down button will switch to letter "Z"). Press **Enter** when the desired letter is displayed. Repeat this process until all of the characters of your name have been programmed (maximum 7 characters). When finished press **Stop**.
2. If there is a program already stored in Custom when you press the key, you will have an option to run the program as it is or delete the program and build a new one. At the welcome message screen, when pressing **Start or Enter** you will be prompted: Run Program? Use the **Level +/-** to select Yes or No. If you select No, you will then be asked if you want to delete the currently saved program. It is necessary to delete the current program if you want to build a new one. The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the **Level +/-** keys, then press the **Enter** key to accept the new value and proceed on to the next screen.
3. The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the **Level +/-** keys, then press the **Enter** key to accept the new value and proceed on to the next screen.
4. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the **Level +/-** keys, then press **Enter** to continue.
5. Next is Time. You may adjust the time and press **Enter** to continue.
6. Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the resistance level for the first segment (SEGMENT> 1) of the workout by using the **Level +/-** key. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press **Enter** to continue to the next segment.
7. The next segment will show the same workload resistance level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press **Enter**. Continue this process until all twenty segments have been set.
8. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the **Start** key. You can also go back and modify your settings by pressing the **Enter** key.

Heart Rate Program Operation

Note: You must wear the heart rate transmitter strap for these programs. Both programs operate the same.

Heart Rate programs operate the same, the only difference is that **HR1** is set to 55%, **HR2** is set to 65%, **HR3** is set to 75% and **HR4** is set to 85% of the maximum heart rate. They are programmed the same way. To start an HR program follow the instructions below or just select the **HR 55%, HR 65%, HR 75% or HR 85%** program, then the Enter button and follow the directions in the **Message Center**.

After selecting your heart rate target, the program will attempt to keep you at or within 3 - 5 heart beats per minute of this value. Follow the prompts in the **Message Center** to maintain your selected heart rate value.

1. Press the **PROGRAM KEY** to select **HR PROGRAM** then press **ENTER**.
2. Press the **PROGRAM** key to select target HR 55%, target HR 65%, target HR 75% or target 85%, then press the **Enter** key.
3. The Message Center will ask you to enter your **Age**. You may enter your age, using the **Level + or -** keys, then press the **Enter** key to accept the new value and proceed on to the next screen.
4. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight value using the **Level + or -** keys, then press **Enter** to continue.
5. Next is Time. You may adjust the time using the **Level + or -** keys and press **Enter** to continue.
6. Now you are asked to adjust the Heart Rate Target. This is the heart rate level you will strive to maintain during the program. Adjust the level using the **Level + or -** keys, then press **Enter**.
Note: The heart rate that appears is based on the % you accepted in Step 2. If you change this number it will either increase or decrease the % from Step 2.
7. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the **Start** key. You can also go back and modify your settings by pressing the **Enter** key.
Note: At any time during the editing of Data you can press the **Stop** key to go back one screen.
8. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the **Level + or -** key on the console. This will allow you to change your target heart rate at any time during the program.

HEART RATE EXERTION

The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

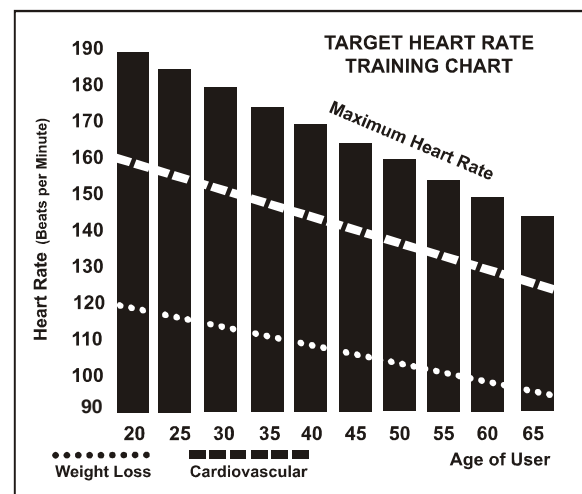
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage of your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$220 - 40 = 180$ (maximum heart rate)
 $180 \times .6 = 108$ beats per minute
(60% of maximum)
 $180 \times .8 = 144$ beats per minute
(80% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute.

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate programs. After calculating your MHR you can decide upon which goal you would like to pursue.



The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the MHR for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60% respectively, of your MHR on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

With all Heart Rate program devices you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate program. This function can be used during manual mode or during any of the different programs. The Heart Rate program automatically controls the resistance.

HEART RATE-PERCEIVED EXERTION

Heart rate is important but listening to your body also has a lot of advantages. There are more variables involved in how hard you should workout than just heart rate. Your stress level, physical health, emotional health, temperature, humidity, the time of day, the last time you ate and what you ate, all contribute to the intensity at which you should workout. If you listen to your body, it will tell you all of these things.

The rate of perceived exertion (RPE), also known as the Borg scale, was developed by Swedish physiologist G.A.V. Borg. This scale rates exercise intensity from 6 to 20 depending upon how you feel or the perception of your effort.

The scale is as follows:

Rating Perception of Effort

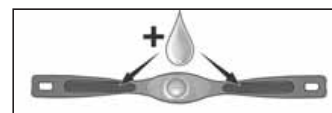
- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

You can get an approximate heart rate level for each rating by simply adding a zero to each rating. For example a rating of 12 will result in an approximate heart rate of 120 beats per minute. Your RPE will vary depending upon the factors discussed earlier. That is the major benefit of this type of training. If your body is strong and rested, you will feel strong and your pace will feel easier. When your body is in this condition, you are able to train harder and the RPE will support this. If you are feeling tired and sluggish, it is because your body needs a break. In this condition, your pace will feel harder. Again, this will show up in your RPE and you will train at the proper level for that day.

USING HEART RATE TRANSMITTER (OPTIONAL)

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals.



However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.

6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). The replacement battery is Panasonic CR2032.

The icon  lights up and the heart rate is displayed when successfully connected to a Bluetooth® heart rate chest strap. The icon will be off when the Bluetooth® heart rate chest strap is disconnected.

Erratic Operation

Caution! Do not use this Recumbent Bike for Heart Rate programs unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

Areas to look for interference which may cause erratic heart rate:

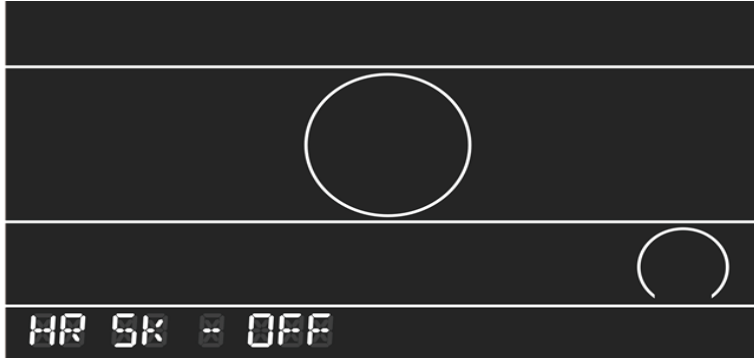
1. Microwave ovens, TV's, small appliances, etc.
 2. Fluorescent lights.
 3. Some household security systems.
 4. Perimeter fence for a pet.
 5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the Spirit Fitness logo is right side up.
 6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
 7. Another Individual wearing a transmitter within 3' of your machine's console.
- If you continue to experience problems contact your dealer.

Instructions For The 5KHZ Receiver Function

Since the 5 kHz heart rate signal is an older specification, it is prone to interference. Therefore, the 5 kHz heart rate reception function is set to be off by default.

If you need to enable this function, please follow these steps:

1. Turn on the machine's power. Wait until the machine enters idle mode, then press and hold the ENTER key for approximately 3 seconds.
2. The message window will display "HR 5K - OFF" as shown in the image.
3. Press the UP/DOWN keys to select "ON."
4. Once selected, press the ENTER key to confirm and complete the process.



Maintenance & Care

Post-Workout Machine Care

1. Store your machine according to the folding instructions when not in use.
2. Use a slightly damp cloth to clean areas where sweat or oil made contact with the machine.
3. Use a microfiber cloth to clean the touchscreen and remove unwanted oils and other things that may damage the screen.
4. Avoid leaving paper or other small debris in the cupholders.

Sanitizing Your Fitness Equipment

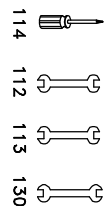
- Unupholstered high-contact surfaces (hard plastics) can be sanitized using a 75% isopropyl alcohol solution and a clean, dry cloth. Spray surfaces to be sanitized, and use the dry cloth to wipe clean. Allow surfaces to dry before using.
- For upholstered or soft-plastic surfaces, use a conditioner after sanitizing. Be sure to follow the instructions provided by the conditioner manufacturer to ensure proper use of the conditioner.
- Alternatively, you can make your own spray by mixing the proper ratio of isopropyl alcohol and distilled water to reach a 75% solution.

Engineering Mode Menu

The console has built in maintenance/diagnostic software. The software will allow you to change the console settings from English to Metric and turn off the beeping of the speaker when a key is pressed for example. To enter the Engineering Mode Menu, press and hold down the **Start**, **Stop** and **Enter** keys. Keep holding the keys down for about 5 seconds and the Message Center will display Engineering Mode Menu. Press the **Enter** key to access the menu below:

1. Key Test (Will allow you to test all the keys to make sure they are functioning)
2. Display Test (Tests all the display functions))
3. Functions (Press Enter to access settings and + or- arrow to scroll)
 - I. ODO Reset (Resets the odometer)
 - II. Units (Sets the display to readout in English or Metric display measurements)
 - III. Pause Mode (Turn on allow 5 minutes of pause, turn off to have the console pause indefinitely)
 - IV. Beep (Turns off the speaker so no beeping sound is heard)
 - V. PWM test (Test the Brake resistance)
4. Exit

1120726AM1124



Parts List

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Mast Handle bar Assembly	1
4	Seat Carriage	1
5	Seat Back Frame	1
6	Seat Handle Bar	1
7	Rear Stabilizer	1
8	Crank Axle	1
9L	Seat Wheel Adjustment Plate (L)	2
9R	Seat Wheel Adjustment Plate (R)	2
10	Idler Wheel Assembly	1
11	Seat Stop Axle	2
12	Seat Position Latch	1
13	Backing Plate	3
14	Aluminum Track	1
15	Rack	1
16	Spacer for Stopper Axle	4
17	Rubber Foot	4
18	Transportation Wheel	2
19	Console Assembly	1
19-1	Console Top Cover	1
19-2	Console Bottom Cover	1
19-3	Deflector Fan Grill	1
19-4	Wind Duct (L)	1
19-5	Wind Duct (R)	1
19-6	Water-resist Rubber	1
19-7	LCD Transparent Piece	1
19-8	Fan Grill Anchor	2
19-9	Speaker Grill Anchor	6
19-10	Fan Assembly	1
19-11	Console Display Board	1
19-12	Main Key Board	1
19-13	Interface Board	1
19-14	W/Receiver, HR	1
19-15	Speaker W/Cable	2
19-16	USB Board	1
19-17	Backlit Board	1
20	Drive Pulley	1
24	Button Head Plug	2
25	Seat Track Wheel	8
26	300mm Hand Pulse Sensor Assembly W/Cable	1
27	750mm Handpulse W/Cable Assembly(L)	1
27-1	950mm Handpulse W/Cable Assembly(R)	1
28	Crank Arm End Cap	2
29	Front Shroud (L)	1

Dwg #	Part description	Qty
30	Front Shroud (R)	1
31	Console Mast Cover	1
32	Handgrip End Cap	4
33	Bottom Cover	1
34	Round Disk Cover	2
35	Rear Shroud (L)	1
36	Rear Shroud (R)	1
38	Drink Bottle Holder (R)	1
39	Drink Bottle Holder (L)	1
40	Release Lever	1
42	300mm Hand Pulse Sensor Assembly W/Cable	1
43	Generator/Brake Controller	1
44	Computer Cable	1
45	2300mm Hand Pulse Sensor Assembly W/Cable	1
46	1300mm Sensor W/Cable	1
47	800mm Wire Brake Coil Harness	1
48	Generator Wire Harness	1
51L	Crank Arm(L)	1
51R	Crank Arm(R)	1
52	6004 Bearing	2
53	6203 Bearing	2
54	Drive Belt	1
55	Flywheel	1
56	Magnet	1
57	Gas Cylinder	1
58	Steel Cable	1
61	Seat	1
63	Mesh Seat Back	1
64	Handgrip Foam	2
65	3/8" × 53mm Carriage Bolt	2
66	1/4" × 3/4" Hex Head Bolt	8
67	3/8" × UNC16 × 4" Hex Head Bolt	2
68	5/16" × UNC18 × 5/8" Hex Head Bolt	9
69	5/16" × 2-1/2" Hex Head Bolt	1
70	5/16" × UNC18 × 1-1/4" Hex Head Bolt	1
71	3/8" × 1-3/4" Hex Head Bolt	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T Flat Washer	12
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T Flat Washer	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T Flat Washer	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Flat Washer	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Flat Washer	4
79	Ø8 × Ø18 × 3T Knurled Lock Washer	4
80	Ø1/4" Split Washer	7
82	5/16" × 1.5T Split Washer	9
83	Ø5/16" × 19 × 1.5T Curved Washer	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T Flat Washer	2

Dwg #	Part description	Qty
85	Ø17 C Ring	1
86	Ø20 C Ring	2
87	M8 × 170mm J Bolt	1
88	M8 × 7T Nylon Nut	5
89	3/8" × 7T Nylon Nut	6
90	1/4" × 8T Nylon Nut	4
91	5/16" × 6T Nylon Nut	7
93	M6 × 38mm Socket Head Cap Bolt	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4" Hex Head Bolt	6
95	M5 × 12mm Flat Head Socket Screw	10
97	3 × 20mm Tapping Screw	4
98	M6 × 15mm Phillips Head Screw	11
99	M5 × 12mm Phillips Head Screw	18
101	Ø5 × 16mm Tapping Screw	10
102	5 × 19mm Tapping Screw	2
103	Ø3.5 × 16mm Sheet Metal Screw	12
104	Spring	1
105	4 × 16mm Sheet Metal Screw	4
106	5/16" × UNC18 × 1- 3/4" Button Head Socket Bolt	2
108	M10 × P1.25 × 10T Nut	2
111	M5 × P0.8 × 10L Flat Phillips Head Screw	8
112	12/14mm Wrench	1
113	13/15mm Wrench	1
114	Phillips Head Screw Driver	1
116	Pedal (L.R)	1
125	Seat Carriage Cover	1
126	HGP Wire Grommet	1
129	M6 × 6T Nylon Nut	1
130	13/14mm Wrench	1
139	Fixing Plate	1
141	Handle Bar Cover	1
143	Seat Track Fixing Plate	1
144	Handgrip End Cap	2
145	Resistance Button W/Cable	2
146	Handgrip Resistance Label (UP)	1
147	Handgrip Resistance Label (DOWN)	1
148	2300mm Switch Cable (Upper)	1
149	300mm Handle Switch Bracket	1
150	180mm Resistance Connecting Cable	1
151	Switch Cable (Lower)	1
153	Console Holder Assembly	1
154	5/16" × 2-1/2" Hex Head Bolt	1
155	Tablet Holder Assembly	1
156	2.3 × 6mm Sheet Metal Screw	2
157	Pad	1

Dwg #	Part description	Qty
158	Rotate Axle Bracket	1
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T Flat Washer	8
161	M6 × 10L Flat Phillips Head Screw	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T Flat Washer	4
163	Sleeve	4
164	M6 × 19L Nut	4
165	M6 × 10L Button Head Socket Bolt	4
166	PU Wheel	4
167	Seat Front/Aft Adjustment Lever	1
168	Lever Anchor	1
169	M5 × 25mm Flat Head Socket Screw	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T Nylon Washer	1
171	M5 × 45mm Socket Head Cap Bolt	1
172	Ø5 × Ø10 × 1.0T Flat Washer	1
173	M5 × 5T Nylon Nut	2
177	Rubber Foot Pad	1
184	Flat Washer	2
185	3/8" × 4T Nut	1
186	ChenChin Torsion-Spring	1
187	M5 × 20L Phillips Head Screw	1
188	5/16" × UNC18 × 1-1/2" Hex Head Bolt	1
189	Rubber Pad	2
190	Tablet Holder Front Cover	1
190-1	Tablet Holder Rear Cover	1
190-2	Tablet Holder Top clip	1
190-3	Tablet Holder Bottom clip	1
190-4	Spring	2
190-5	Spring column	2
191	3/8" × UNC16 × 12.5T Cap Nut	2
192	3.5 × 12mm Sheet Metal Screw	7