

SPIRIT



DE Bedienungsanleitung (Seite 1)
GB Owner's manual (page 35)

Heimtrainer XBU55ENT Bedienungsanleitung

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

INHALT

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	<u>2</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>Niveaueausgleich / 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>16</u>
<u>Verwendung eines Herzfrequenzsenders (optional)</u>	<u>23</u>
<u>Wartung und Pflege</u>	<u>24</u>
<u>Explosionszeichnung</u>	<u>26</u>
<u>Teileliste</u>	<u>27</u>
<u>Technische Daten / Entsorgung / Garantie</u>	<u>30</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

Bei der Verwendung eines Elektrogeräts sollten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, darunter die folgenden:

WARNUNG: Lesen Sie vor der Verwendung dieses Geräts alle Anweisungen.

GEFAHR: Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern: Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts immer sofort nach der Verwendung und vor der Reinigung aus der Steckdose.

WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verletzungen zu verringern, stellen Sie den Heimtrainer auf einer ebenen Fläche auf, die Zugang zu einer geerdeten 230-Volt-Steckdose (115 Volt, 15 Ampere) bietet, und schließen Sie nur dieses Gerät an den Stromkreis an.

VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL, ES SEI DENN, ES ENTSPRICHT 14 AWG (AWG= American Wire Gauge = Leitungsdurchschnittsspezifikation) ODER BESSER UND HAT NUR EINE STECKDOSE AM ENDE

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

- Ein Gerät darf nie unbeaufsichtigt gelassen werden, wenn es an eine Steckdose angeschlossen ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht verwenden, und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es kann zu übermäßiger Erwärmung kommen, die einen Brand, einen elektrischen Schlag oder Verletzungen verursachen kann.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis vorgesehen, es sei denn, sie wurden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zubehörteile.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenn es heruntergefallen ist oder beschädigt wurde oder wenn es ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur in ein Service-Center.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Kabel von erhitzten Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Luftöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln, Haaren und dergleichen.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in die Öffnungen fallen oder stecken Sie keine Gegenstände hinein.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder in denen Sauerstoff verabreicht wird.
- Schließen Sie das Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch vorgesehen.
- Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

- Betreiben Sie das Gerät nicht auf stark gepolsterten, weichen oder hochflorigen 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 oder Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinträchtigen. Die Pulssensoren sind nur als Trainingshilfen zur Bestimmung der Herzfrequenzrends im Allgemeinen gedacht.
- Verwenden Sie Ihre Ausrüstung nicht für andere Zwecke als die, für die sie vorgesehen ist.
- Tragen Sie geeignete Schuhe. Hohe Absätze, Straßenschuhe, Sandalen oder barfuß sind für die Benutzung des Geräts nicht geeignet. Es werden hochwertige Sportschuhe empfohlen, um Ermüdungserscheinungen der Beine zu vermeiden.
- Bei der Benutzung dieses Geräts durch, an oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder behinderten Personen ist besondere Vorsicht geboten.
- Kinder unter 13 Jahren dürfen dieses Gerät nicht benutzen.
- Dieser 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

WARNUNG!

Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht mit beweglichen Teilen des Geräts, einschließlich der Transportrollen, in Berührung kommt.

Entfernen Sie **NIEMALS** eine Abdeckung, ohne zuvor die Gleichstromversorgung zu trennen. Wenn die Spannung um zehn Prozent (10 %) oder mehr schwankt, kann dies die Leistung Ihres Geräts beeinträchtigen. Solche Bedingungen sind nicht durch Ihre Garantie abgedeckt. Wenn Sie vermuten, dass die Spannung zu niedrig ist, wenden Sie sich an Ihr örtliches Energieversorgungsunternehmen oder einen zugelassenen Elektriker, um eine ordnungsgemäße Prüfung durchzuführen.

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).

Das Gerät sollte möglichst das einzige Gerät sein, das an den Stromkreis angeschlossen ist. Unsere Geräte sind mit Überspannungsschutz ausgestattet, um Fehlauslösungen zu vermeiden. Wir haben mehrere AFCI/GFCI-Unterbrecher und -Steckdosen mit unseren Produkten getestet. Getestet wurden die Marken Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) und Schneider Electric (Canadian home series). Diese Unterbrecher haben bei unseren Tests nicht ausgelöst, solange keine anderen Geräte an den gleichen Stromkreis angeschlossen waren.

Wichtige Hinweise zum Betrieb

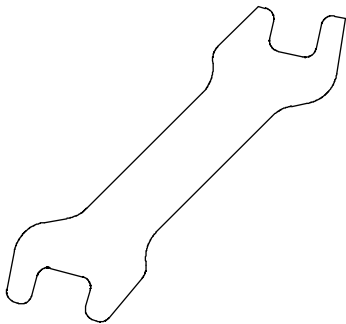
- Betreiben Sie dieses Gerät **NIEMALS**, ohne die Ergebnisse der von Ihnen gewünschten Änderungen am Computer gelesen und vollständig verstanden zu haben.
- Verwenden Sie Ihr Gerät **NIEMALS** während eines Gewitters. In Ihrem Stromnetz können Überspannungen auftreten, die die Komponenten des Geräts 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

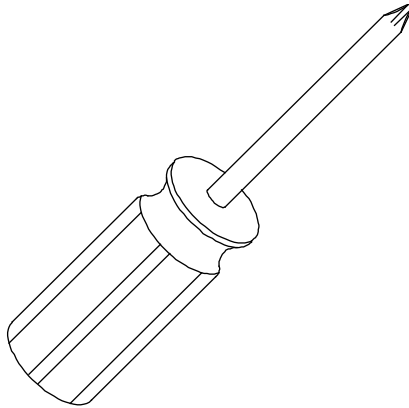
Vorbereitung

1. Schneiden Sie die Bänder, die den Karton umschließen, mit einem Cuttermesser 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 für jeden Schritt, um Verwechslungen zu vermeiden. Die Zahlen in Klammern (Nr.#) in den Anweisungen sind die Artikelnummern aus der Montageanleitung.

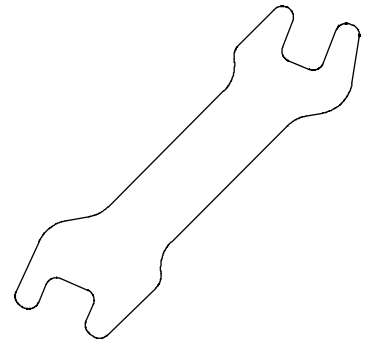
Werkzeuge für die Montage:



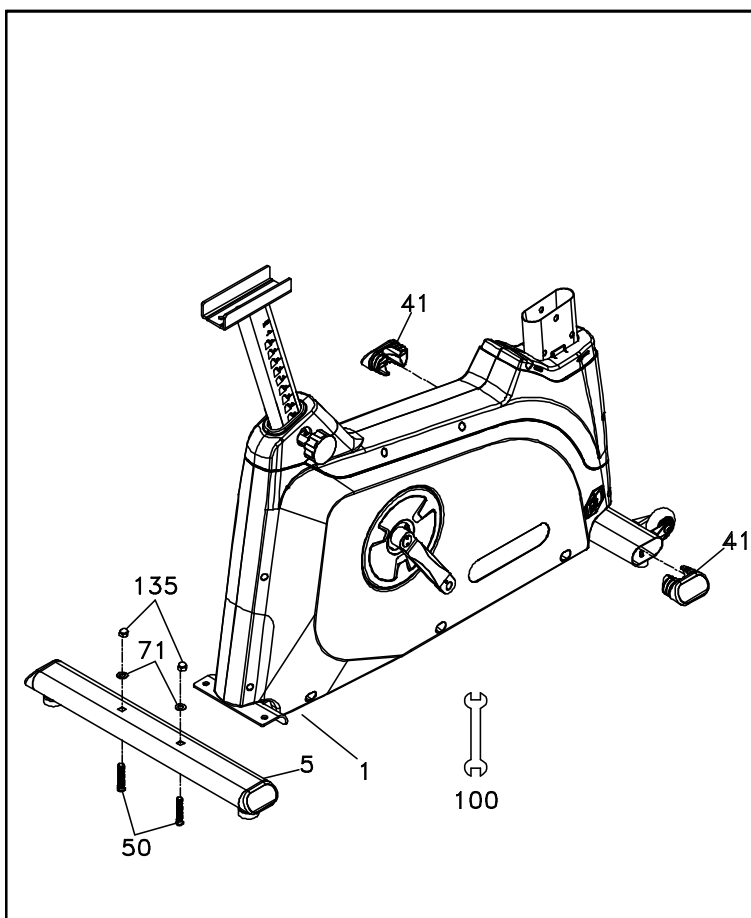
#92. 13/15mm Wrench



#93. Phillips Head Screwdriver



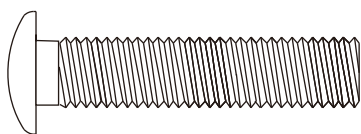
#100. 12/14mm Wrench



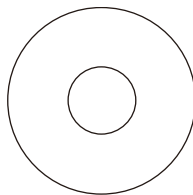
SCHRITT 1:

1. Befestigen Sie den **hinteren Standfuß (5)** mit **2 Schrauben (50)**, **2 flachen Unterlegscheiben (71)** und **2 Muttern (135)** am **Haupttrahmen (1)**. Ziehen Sie die Schrauben mit dem **Maulschlüssel (100)** fest.
2. Setzen Sie in jede Öffnung des **vorderen Standfußrohrs** eine **Endkappe (41)** ein. Eventuell müssen Sie diese vorsichtig mit einem Gummihammer einschlagen, wenn sie sich nicht einsetzen lassen.

Benötigte Teile:



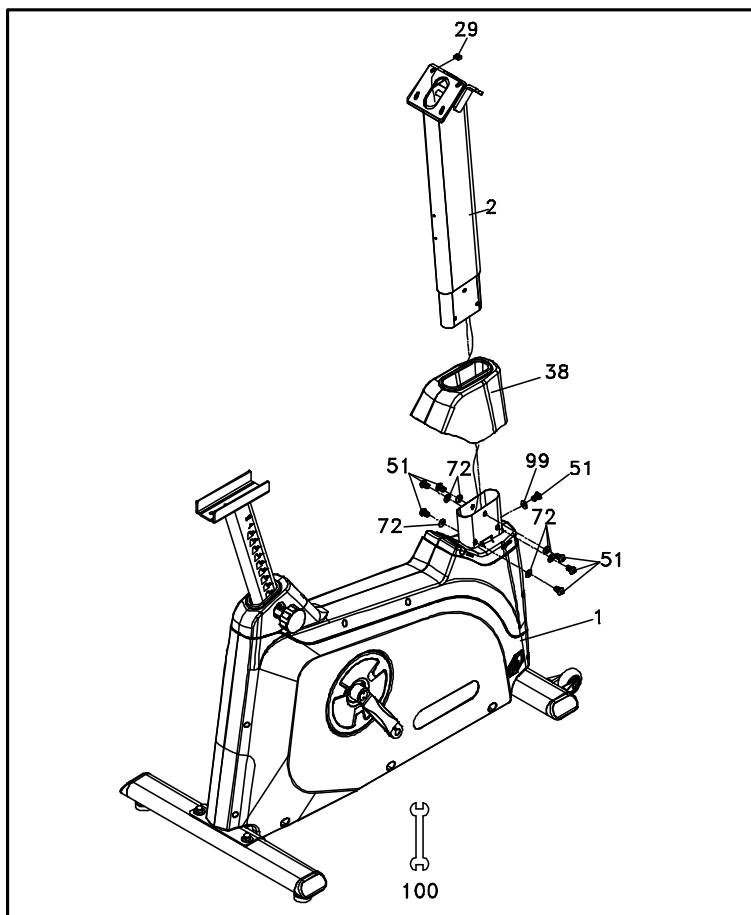
#50. 3/8" × 2"
Schraube (2 St.)



#71. 3/8" × 25 × 2T
Unterlegscheibe (2 St.)



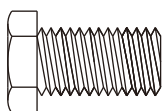
#135. 3/8" Mutter (2 St.)



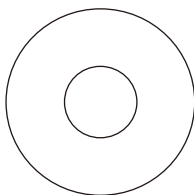
SCHRITT 2:

1. Schieben Sie die **PLASTIKABDECKUNG (38)** auf die Konsolenstütze und achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Abdeckung. Entwirren Sie das **COMPUTERKABEL (29)** und führen Sie es durch die **ABDECKUNG (38)** und die **KONSOLENSTÜTZE (2)**, bis der Kabelstecker aus der oberen Öffnung herausragt. **ACHTUNG: DAS KABEL DARF NICHT EINGEKLEMMT WERDEN, DA SONST DIE ELEKTRONIK BESCHÄDIGT WERDEN KÖNNTE.**
2. Befestigen Sie die **KONSOLENSTÜTZE (2)** mit **7 Schrauben (51)** und **6 Unterlegscheiben (72)** für die seitlichen Schrauben und **1 Wellscheibe (99)** für die vordere Schraube am **HAUPTRAHMEN (1)**. Ziehen Sie die Schrauben mit dem **Maulschlüssel (100)** fest.

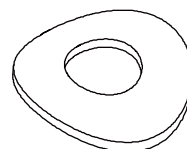
Benötigte Teile:



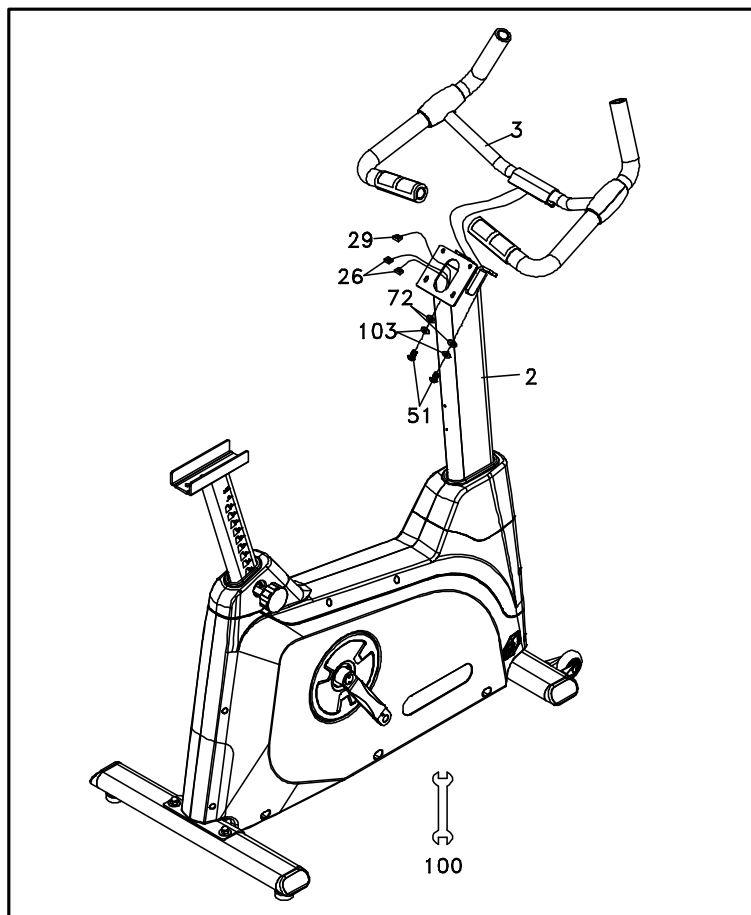
#51. 5/16" × 5/8"
Schraube (7 St.)



#72. 5/16" × 18 × 1.5T
Unterlegscheibe (6 St.)



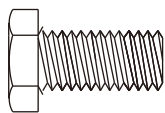
#99. 5/16" × 19 × 1.5T
Wellscheibe (1 St.)



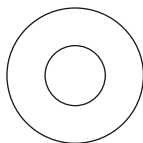
SCHRITT 3:

1. Führen Sie die 2 **HANDPULSKABEL (26)** durch die Bohrungen des **LENKERGRIFFS (3)** und der **KONSOLENSTÜTZE (2)**. Entfernen Sie die schwarze Kunststoffabdeckung vom Lenkergriff, indem Sie den Kunststoffbinder durchschneiden.
2. Montieren Sie den **LENKERGRIFF (3)** mit 2 **SCHRAUBEN (51)**, 2 **FLACHEN UNTERLEGSCHIEBEN (72)** und 2 **FEDERSCHIEBEN (103)** an der **KONSOLENSTÜTZE (2)**. Achten Sie dabei darauf, dass die Handpuls Kabel nicht eingeklemmt werden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem **Maulschlüssel (100)** fest. Setzen Sie die schwarze Kunststoffabdeckung des Lenkers über die Verbindung.

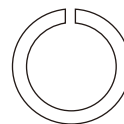
Benötigte Teile:



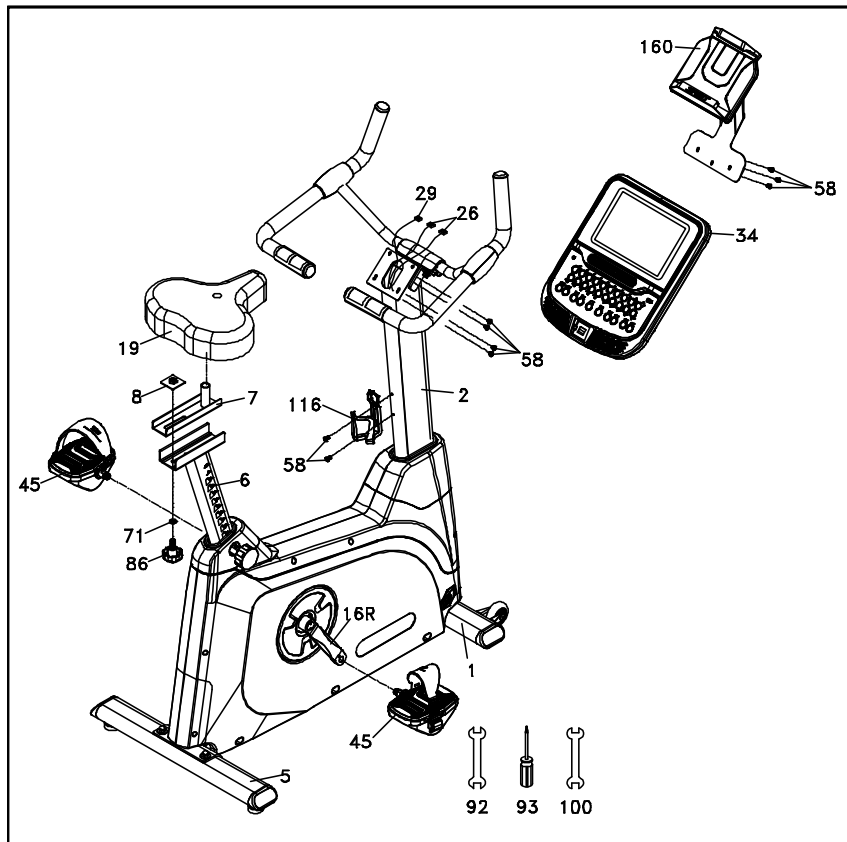
#51. 5/16" × 5/8"
Schraube (2 St.)



#72. 5/16" × 18 × 1.5T
Unterlegscheibe (2 St.)



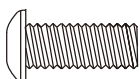
#103. 5/16" × 1.5T
Federscheibe (2 St.)



SCHRITT 4:

1. Stecken Sie das **COMPUTERKABEL (29)** und die 2 **HANDPULSKABEL (26)** in die Anschlüsse an der Rückseite des **COMPUTERS (34)**. Montieren Sie den **COMPUTER (34)** an der **KONSOLENSTÜTZE (2)** mit Hilfe von 4 **Kreuzschlitzschrauben (58)** und dem **Kreuzschlitzschraubendreher (93)**.
2. Befestigen Sie den **Tablet-Halter (160)** mit 3 **Kreuzschlitzschrauben (58)** am **Computer (34)**. Ziehen Sie die Schrauben mit dem **Kreuzschlitzschraubendreher (93)** fest.
3. Befestigen Sie die **PEDALE (45)** an den **PEDALARMEN (16L/16R)**. Beachten Sie, dass das linke Pedal ein Linksgewinde hat und in die Kurbel in der **DREHRICHTUNG ENTGEGEN DEM UHRZEIGERSINN (entgegen normaler Gewinde)** festgeschraubt wird. Am Ende des Gewindestifts des linken Pedals ist ein **L** und am rechten ein **R** eingepreßt. Ziehen Sie die Pedale so fest wie möglich an. Wenn Sie beim Treten der Pedale ein Klopfen spüren, müssen Sie die Pedale möglicherweise nachziehen. Ein Geräusch oder ein Gefühl wie ein Hämmern oder Klicken wird in der Regel durch zu lose Pedale verursacht. Ziehen Sie die Pedale mit dem **Maulschlüssel (92)** fest.
4. Montieren Sie nun die **SATTELVERSTELLUNG (7)** wie abgebildet am oberen Ende der **SATTELSTÜTZE (6)** mit Hilfe einer **UNTERLEGSCHIEBE (71)**, dem **SATTELVERSTELLKNOPF (86)** und der **FLANSCHMUTTER (8)**. Montieren Sie dann den **SATTEL (19)** auf der Sattelstütze, indem Sie die Muttern an jeder Seite unterhalb des Sitzes fest anziehen.
5. Montieren Sie abschließend den **Flaschenhalter (116)** an der **Konsolenstütze (2)** mittels zweier **Schrauben (58)** und dem **Kreuzschlitzschraubendreher (93)**.

Benötigte Teile:



#58. M5 × 12mm
Kreuzschlitzschraube (9 St.)

Niveaueausgleich / Transport

Das Gerät sollte möglichst gerade stehen. Justieren Sie daher die Standfüße mit Maulschlüssel 14mm (100) entsprechend.



Transport

Das Gerät ist mit zwei Transporträdern am vorderen Standfuß ausgestattet. Heben Sie den Heimtrainer am hinteren Standfuß an, kippen Sie ihn vorsichtig nach oben und rollen Sie ihn vorsichtig 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 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.



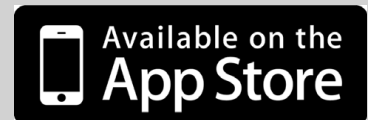
VERWENDUNG DER SPIRIT+ APP

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 compatible 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. Jetzt kann Ihr Gerät Musik an das Trainingsgerät übertragen.



Computerbedienung



Einschalten

Wenn das Netzkabel an das Gerät angeschlossen ist, schaltet sich die Konsole automatisch ein.

Schnellstart

Nach dem Einschalten der Konsole tippen Sie einfach auf „**Start Workout**“ oder drücken Sie 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.

Es stehen 20 Widerstandsstufen zur Verfügung, die viel Abwechslung bieten. Die ersten 5 Stufen sind sehr leicht und die Wechsel zwischen den Stufen sind so eingestellt, dass sie eine gute Progression für konditionsschwache Benutzer darstellen. Die Stufen 6-10 sind anspruchsvoller, aber die Steigerungen des Widerstands von einer Stufe zur nächsten bleiben gering. Die Stufen 11-15 werden zunehmend schwieriger, da sich die Belastung von Stufe zu Stufe drastisch erhöht. Die Stufen 16-20 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).

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.

Audioanschluss

An der Vorderseite der Konsole befinden sich eine Audioausgangsbuchse und eingebaute Lautsprecher. Die Ausgangsbuchse ist eine Kopfhörerbuchse für ungestörtes Hören.

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.



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

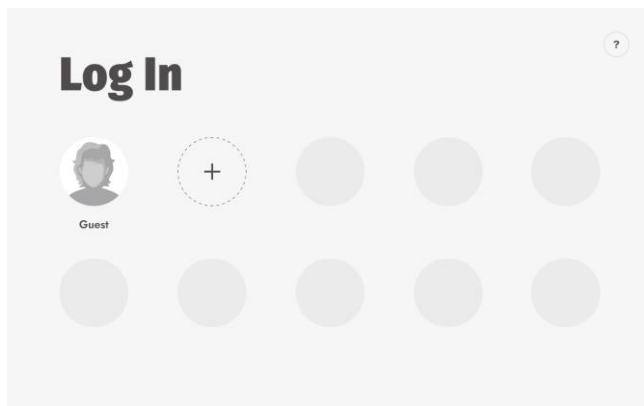
Im Fenster Puls (Herzfrequenz) wird Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während des Trainings angezeigt. Sie müssen beide Edelstahlsensoren an den Griffen umfassen, um Ihren Puls anzuzeigen. Der Pulswert wird immer dann angezeigt, wenn der Computer ein Pulssignal empfängt. Sie können die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

TOUCHSCREEN

Über die Touchscreen-Konsole können Sie aus einer Vielzahl von voreingestellten Trainingsprogrammen und Fitnesstests auswählen und während des Trainings Medieninhalte Ihrer Wahl genießen.

Erste Schritte

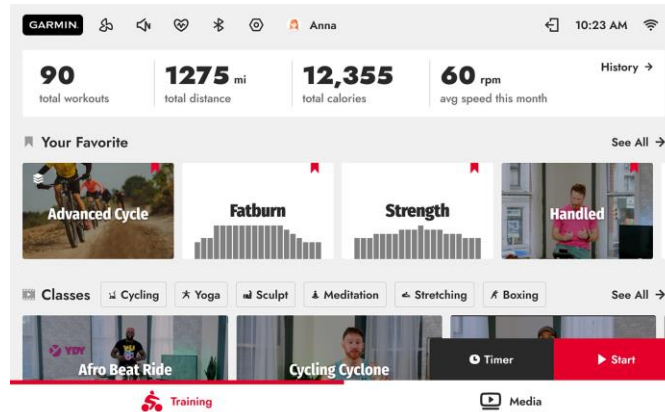
Wenn Sie den Computer zum ersten Mal starten, werden Sie aufgefordert, sich entweder als Gast anzumelden oder ein neues Profil zu erstellen. Es wird empfohlen, ein eigenes Profil einzurichten - so kann sich Ihr Gerät Ihre physischen Parameter und Lieblingsprogramme merken; Sie haben Ihre eigenen benutzerdefinierten Programme mit einstellbaren Intensitätsmustern, und Ihre Trainingsaufzeichnungen können mit der SPIRIT+ Mobile App synchronisiert werden. Tippen Sie auf +, um ein neues Profil zu erstellen. Es können bis zu 9 Profile erstellt werden. Jedes Profil kann mit einem Passcode geschützt werden. Um ein SPIRIT+ Konto zu verknüpfen, scannen Sie den QR-Code auf dem Bildschirm der Konsole, um die mobile App fikt herunterzuladen. Sobald die App installiert und die Registrierung abgeschlossen ist, tippen Sie unten auf dem Touchscreen auf "Verknüpfen". Öffnen Sie dann die QR-Code-Scan-Kamera in Ihrer SPIRIT+-App und scannen Sie den QR-Code erneut, um Ihr lokales Profil mit dem SPIRIT+-Konto zu verknüpfen. Bitte beachten Sie, dass Ihr Konsolenprofil nicht mit mehreren SPIRIT+ Konten gleichzeitig verknüpft werden kann. Wenn Sie diesen Schritt überspringen, können Sie ihn später in den Profileinstellungen erneut aufrufen.



Start-Bildschirm

Der Hauptbildschirm des Bereichs Training zeigt einen Überblick über Ihre Aktivitäten und bietet Verknüpfungen zu den am häufigsten verwendeten Trainingsmodi: Sofort-Start, ein manuell gesteuertes bzw. zeitgesteuertes Training ("Set Timer") und bis zu 3 Programme, die Sie als Ihre Favoriten markiert haben, sind auf dieser Seite für Ihren schnellen Zugriff angeordnet (die Anzahl hängt von Ihrer Displaygröße ab).

Wenn Sie sich im Gastmodus befinden, können Sie hier Ihr Alter und Ihr Gewicht eingeben, damit das Gerät Ihre Trainingsdaten genauer berechnen kann.

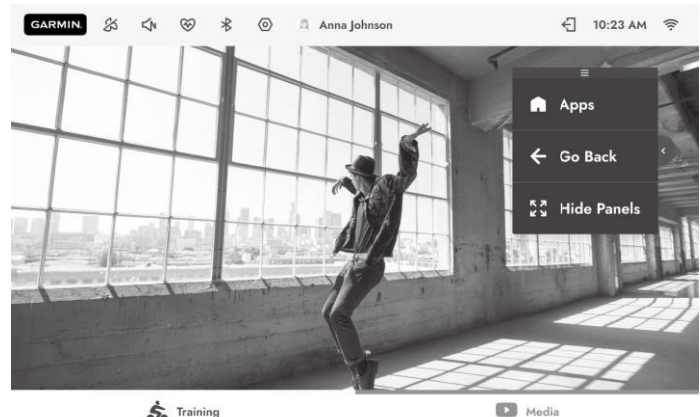
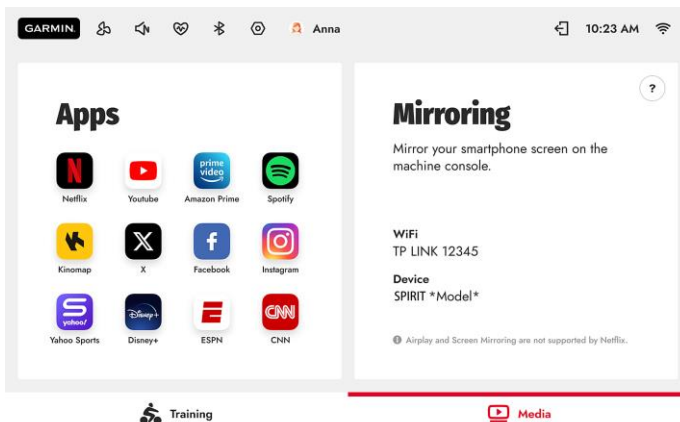


TOUCHSCREEN-BEDIENUNG

Media (Medien)

Tippen Sie auf die rechte Registerkarte im unteren Bereich, um auf den Medienbereich zuzugreifen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von vorinstallierten Apps von Drittanbietern oder nutzen Sie die Mirroring-Funktion, um die Inhalte Ihres Smartphones direkt auf den Bildschirm der Konsole zu übertragen. Detaillierte Anweisungen erhalten Sie, wenn Sie auf das Symbol ? drücken.

Sobald der Inhalt eingeschaltet ist, verwenden Sie das schwebende Bedienfeld oder den Navigations- und Betriebsmodus im Vollbildmodus. Berühren Sie den oberen Rand des Panels und ziehen Sie das Panel auf dem Bildschirm, um den perfekten Platz dafür zu finden, an dem es Sie nicht bei der Interaktion mit dem Inhalt behindert. Drücken Sie auf Panels ausblenden, um in den Vollbildmodus zu wechseln, ohne dass die Statistiken oben und die Registerkarten unten angezeigt werden. Tippen Sie auf „Show panels“, um die Statistiken und Registerkarten wieder einzublenden. Verwenden Sie die Pfeiltaste auf der rechten Seite des Panels, um die Textbeschriftungen ein- und auszublenden: So können Sie die Größe des Panels weiter minimieren. Tippen Sie auf "Apps", um zur Auswahl der Inhaltsquellen zurückzukehren.



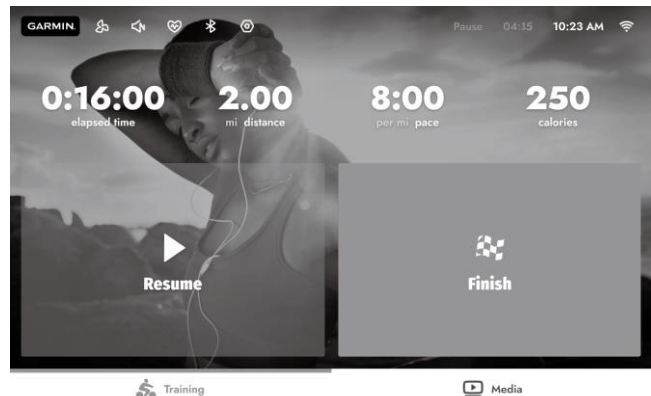
Workout Modus

Sobald das Training begonnen hat, wechselt die Konsole nach einem kurzen Countdown in den Trainingsmodus.

Während des Trainings können Sie zwischen den Ansichten **"Stats" (Statistiken)**, **„Charts“ (Diagramme)** und **"Track" (Strecke)** im Trainingsbereich wechseln oder in den Bereich "Medien" wechseln, um Ihre bevorzugten Medieninhalte zu genießen. In der Ansicht "Statistiken" können Sie die Parameter auswählen, die Sie anzeigen möchten, indem Sie auf die Zahl tippen.

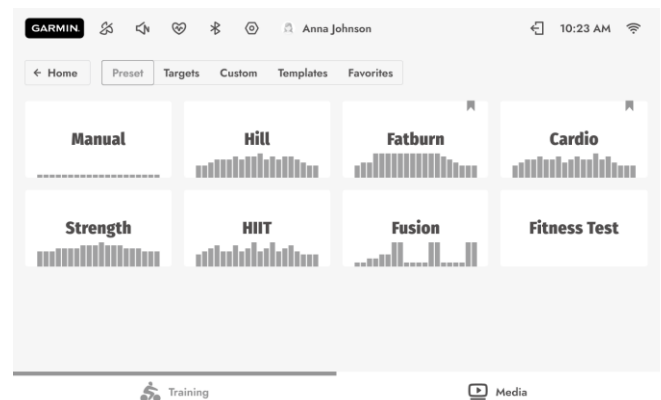
Verwenden Sie die physischen Tasten, um den Widerstand einzustellen. Drücken Sie die physische "STOP"-Taste, um das Training zu unterbrechen. Hier können Sie zum Training zurückkehren, eine Abkühlung starten oder Ihr Training beenden und die Zusammenfassung anzeigen. Nach 5 Minuten Inaktivität im Pausenmodus wird das Training automatisch beendet.

EINFÜHRUNG IN DAS PROGRAMMTRAINING



Trainingsprogramme

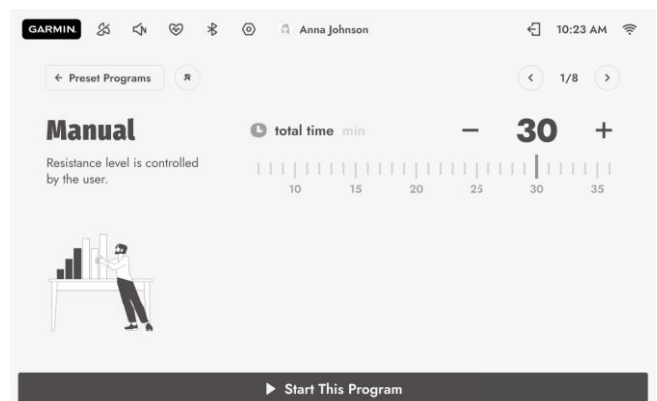
Um auf alle verfügbaren Programmkategorien zuzugreifen, tippen Sie auf dem Startbildschirm auf "All Programs" (Alle Programme). Wechseln Sie dann zwischen den Kategorien mithilfe der Registerkarten oben auf dem Bildschirm: Voreinstellung, Ziele, Fitness-Tests, Benutzerdefiniert und Favoriten.



Tippen Sie auf eine der Programmkarten, um eine Programmeinstellungsseite zu öffnen, auf der Sie mehr über das Programm erfahren, die Eigenschaften Ihres Trainings einstellen oder durch Drücken auf die Pfeiltasten in der oberen rechten Ecke des Bildschirms weiterblättern können. Um die Trainingsparameter anzupassen, können Sie das Lineal ziehen, auf die Schaltflächen + und - tippen oder auf die Zahl tippen, um einen Ziffernblock zu öffnen und den Wert direkt einzugeben.

Manuell

Manual (Timer)-Programm ist ein zeitgesteuertes Training, bei dem der Widerstand während des Trainings jederzeit manuell gesteuert werden kann.

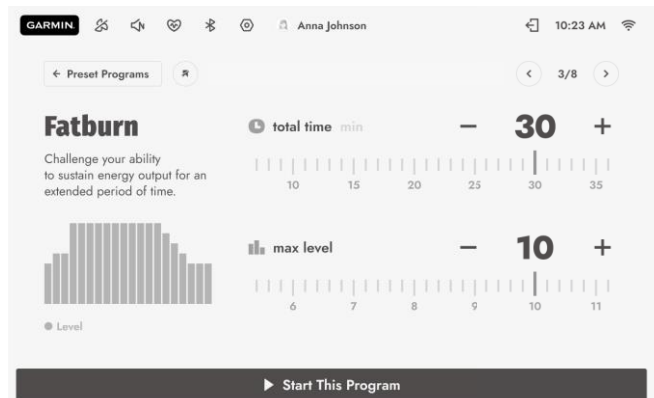


VORGEGEBENE PROGRAMME: Hill (Hügel), Fatburn (Fettverbrennung), Cardio, Strength (Kraft), HIIT (Intervall)

Die Programme HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH und HIIT verfügen über voreingestellte Intensitätsmuster. Die Einstellungen für die Gesamtzeit und den maximalen Widerstand bestimmen die Dauer und die Gesamtintensität Ihres Trainings.

Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Abschnitte ist in der folgenden Tabelle angegeben.

Wenn Sie jedoch vor dem Start auf der Seite „Programmeinstellungen“ die maximale Stufe ändern, werden alle Abschnitte des Programms proportional angepasst.



Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
Fatburn	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1
Cardio	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
Strength	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
HIIT	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1

Fusion

Dieses Programm führt Sie durch Phasen mit hoher und niedriger Intensität, gefolgt von Kräftigungsphasen (vergleichbar mit Kraftübungen mit freien Gewichten); die Intervallzahl, sowie die Trainings- und Erholungszeiten können bei diesem Programm individuell angepasst werden.

Trainingstage und Intervallverteilung des 60minütigen Trainings																				
Intervall	Aufwärmen			1			2			3			4			5			Cooldown	
				Cardio	Kraft	Pause	Cardio	Kraft	Pause	Cardio	Kraft	Pause	Cardio	Kraft	Pause	Cardio	Kraft	Pause		
Level	1	2	3	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	1	1

Fitness Test

Der Fitness test basiert auf dem YMCA-Protokoll und ist ein submaximaler Test, bei dem im Verlauf des Tests festgelegte, feste Intensitätsstufen verwendet werden, die auf Ihren Herzfrequenzwerten basieren. Der Test dauert je nach Fitnessniveau zwischen 6 und 15 Minuten. Der Test ist beendet, wenn Ihre Herzfrequenz zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Tests 85 % der maximalen Herzfrequenz erreicht oder wenn Ihre Herzfrequenz am Ende der beiden aufeinanderfolgenden Stufen zwischen 110 % und 85 % liegt. Am Ende des Tests wird auf der Konsole Ihr VO2max-Wert angezeigt. VO2max steht für „Volumen der Sauerstoffaufnahme“ und ist ein Maß dafür, wie viel Sauerstoff Sie benötigen, um eine bestimmte Arbeitsleistung zu erbringen.

Das YMCA-Protokoll sieht zwei bis vier 3-minütige Phasen kontinuierlicher Belastung vor. Stellen Sie auf der Seite mit den Testeinstellungen sicher, dass Ihre körperlichen Parameter korrekt sind, da diese Informationen die Ergebnisse Ihres Tests beeinflussen.

Vergewissern Sie sich vor dem Test, dass Sie gesund sind. Wenn Sie über 35 sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie vor der Durchführung von derlei Trainingsformen Ihren Arzt konsultieren.

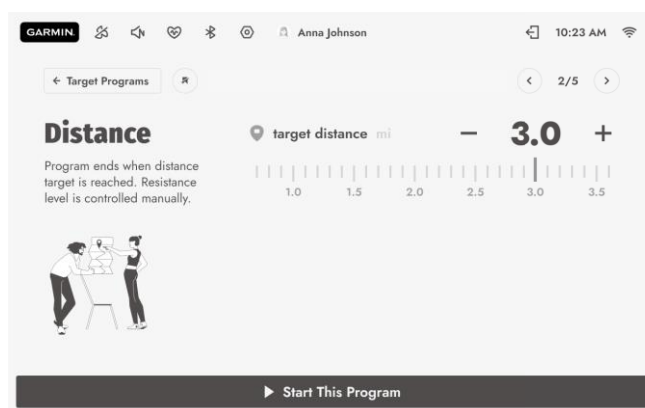
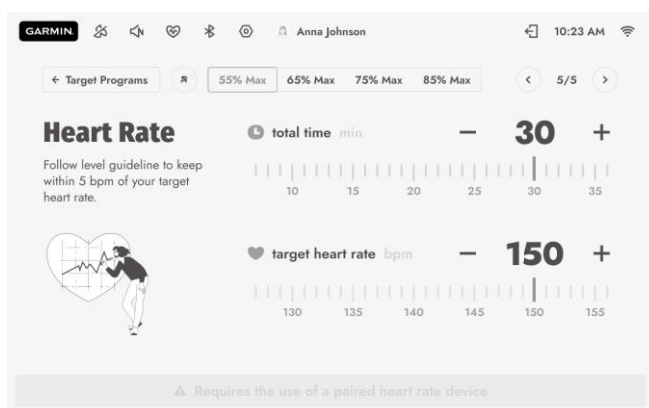
Wärmen Sie sich vor dem Test auf und dehnen Sie sich.

Vermeiden Sie vor dem Test die Einnahme von Koffein.

Zielwertprogramme (Target programs)

Für die Funktionen Herzfrequenz, Zeit, Distanz und Kalorien können „Zielprogramme“ eingegeben werden, die enden, wenn das vor dem Start festgelegte Ziel erreicht ist. Das Herzfrequenzprogramm verwendet eine automatische Widerstandsverstellung, um Ihre Herzfrequenz zu steuern. Der Widerstandsgrad erhöht sich allmählich, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen, und passt sich dann automatisch an, um Sie innerhalb von ± 5 Schlägen je Minute im Bereich Ihres Ziels zu halten. Für dieses Programm ist ein Herzfrequenzmessgerät erforderlich.

Auf der Seite „Programmeinstellungen“ können Sie entweder die Zielherzfrequenz direkt eingeben oder 55 %, 65 %, 75 % oder 85 % Ihrer altersabhängigen maximalen Herzfrequenz auswählen, sodass das Gerät Ihre Zielherzfrequenz automatisch berechnet. Wenn Sie die zweite Option wählen, müssen Sie dem Gerät Ihr Alter mitteilen, da die Berechnungen sonst auf den Standardwerten basieren. Das Programm ist beendet, wenn die Zeit abgelaufen ist oder wenn Ihre Herzfrequenz deutlich über dem Zielwert liegt.



Custom (Benutzerdefiniert)

Benutzer können bis zu 8 benutzerdefinierte Programme mit jeweils vollständig anpassbaren Stufenmustern erstellen. Klicken Sie auf der Registerkarte „Benutzerdefiniert“ auf „+ Neues Programm“, benennen Sie Ihr Programm und beginnen Sie mit der Bearbeitung. Verbinden Sie Punkte, um Ihre Belastung während des gesamten Programms zu kartieren, von der einfachsten unten bis zur schwierigsten oben. Die Dauer jedes Segments hängt von der ausgewählten Gesamtzeit ab – Sie können sie direkt vor dem Start einstellen.

Die Widerstandsstufen im Muster sind relativ, und der Maximalwert kann nach Abschluss des Musters eingestellt werden. Alle Segmente werden proportional angepasst.

Create Program

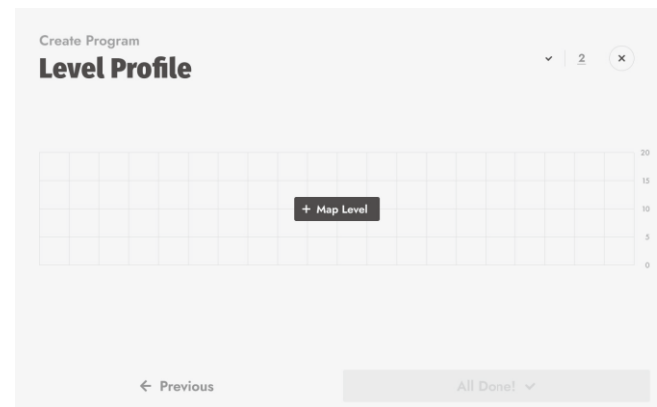
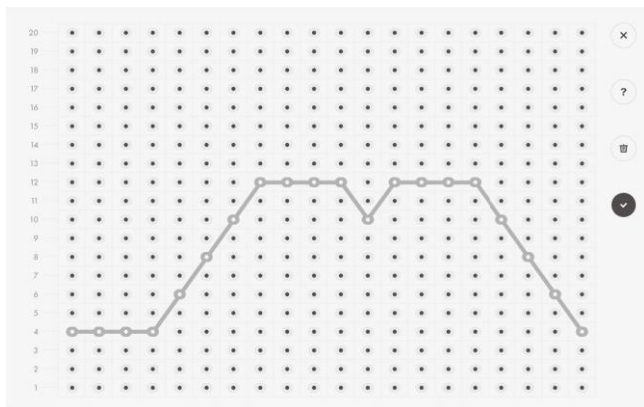
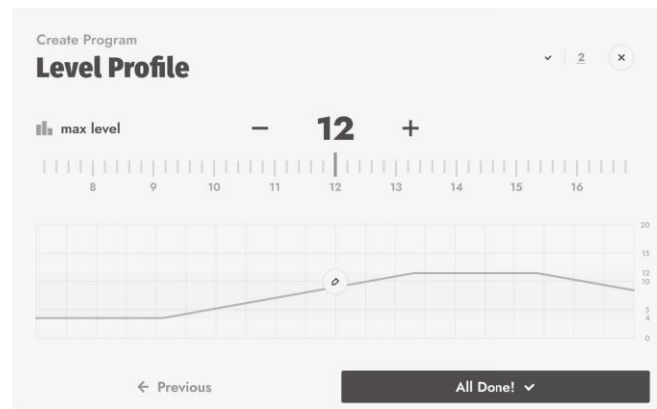
Program Name

1 2 x

Custom 01

Name must include up to 12 symbols/letters and should not match any of the preset programs.

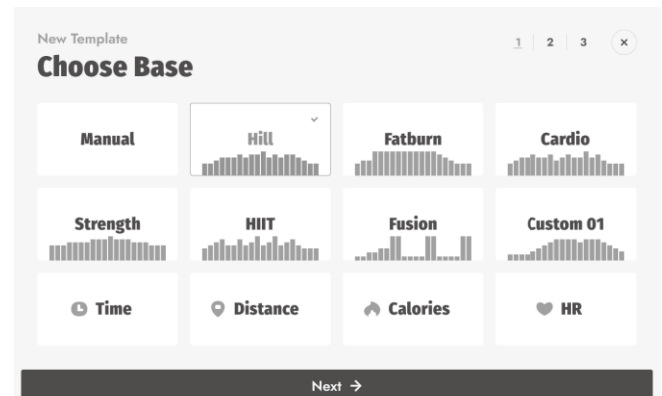
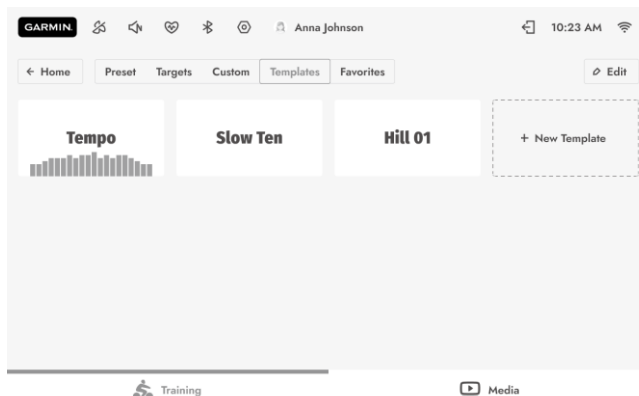
Next →



Templates (Vorlagen)

Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme mit einer Reihe von Parametern. Diese Programme können nach Abschluss als Vorlagen gespeichert werden. Sie können aber auch eine Vorlage auf der Registerkarte „Templates“ erstellen: Tippen Sie auf die Schaltfläche „New Template“, wählen Sie Ihr Basisprogramm aus und speichern Sie es mit den angepassten Eigenschaften.

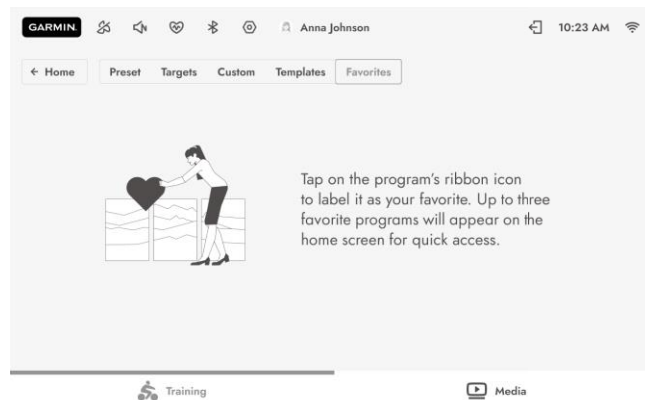
Es können maximal 12 Vorlagen gespeichert werden. Um unerwünschte Vorlagen zu entfernen, klicken Sie auf der Registerkarte „Templates“ auf „Edit“.



Favoriten

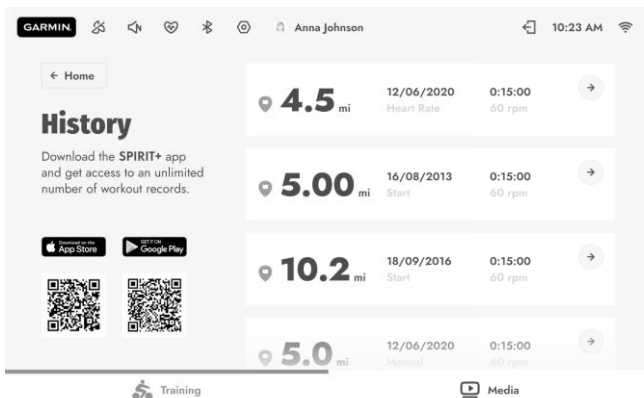
Jedes Programm kann als Favorit gekennzeichnet werden. Bis zu drei bevorzugte Programme werden direkt auf dem Startbildschirm angezeigt, sodass Sie leichter darauf zugreifen können. Um ein Programm zu „mögen“, öffnen Sie die Seite mit den Programmeinstellungen und tippen Sie auf das „Band“-Symbol in der oberen linken Ecke des Bildschirms. Alle als Favoriten gekennzeichneten Programme finden Sie auf der Registerkarte „Favoriten“: Um die Kennzeichnung zu entfernen, klicken Sie auf „Bearbeiten“ (Edit) oder gehen Sie direkt zur Seite mit den Programmeinstellungen und tippen Sie das Symbol „Band“ nicht mehr an.

Wenn Sie sich für ein Programm entschieden haben, klicken Sie auf dem Bildschirm auf die Schaltfläche „Dieses Programm starten“ oder drücken Sie die „START“-Taste am Gerät, um mit dem Training zu beginnen.



History (Historie)

Um Ihre letzten Trainingsaufzeichnungen zu sehen, drücken Sie auf dem Hauptbildschirm des Trainingsbereichs auf "History". Bis zu 10 Aufzeichnungen können lokal auf der Konsole gespeichert werden, aber Sie können auf Ihren gesamten Trainingsverlauf zugreifen, wenn Sie Ihr Profil mit der SPIRIT+ Mobile App verknüpfen. Tippen Sie auf die Aufzeichnungsvorschau, um die vollständige Zusammenfassung zu sehen. Jeder Benutzer kann nur seine eigenen Trainingseinheiten sehen.



Herzfrequenz und Belastung

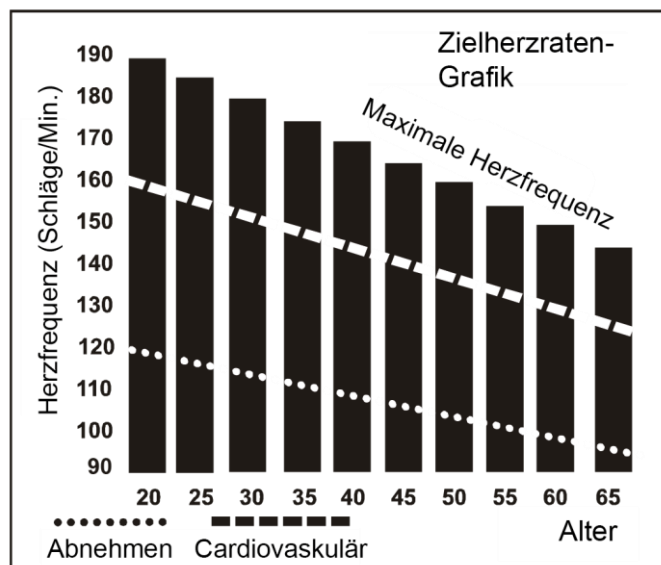
Das alte Motto "Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemen Trainings überholt wurde. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde durch die Verwendung von Herzfrequenzmessgeräten gefördert. Bei richtiger Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts stellen viele Menschen fest, dass 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 Laufbändern mit Herzfrequenzprogramm können Sie die Herzfrequenzmessfunktion nutzen, ohne das Herzfrequenzprogramm zu verwenden. Diese Funktion kann im manuellen Modus oder während eines der neun verschiedenen Programme genutzt werden. Das Herzfrequenzprogramm steuert automatisch die Steigung.

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):

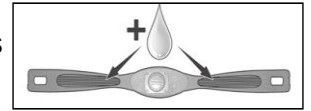
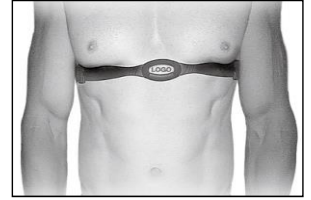
- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Bequem
- 13 Ziemlich hart
- 14 Ziemlich hart +
- 15 Hart
- 16 Hart +
- 17 Sehr hart
- 18 Sehr hart +
- 19 Sehr, sehr hart
- 20 Maximal

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 Sender 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 vorgenässt 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 eine Verbindung zu einem Bluetooth®-Herzfrequenz-Brustgurt hergestellt wurde. Das Symbol erlischt, wenn die Verbindung zum Bluetooth®-Herzfrequenz-Brustgurt getrennt wird.

Unregelmäßiger Betrieb

Vorsicht! Benutzen Sie das Gerät 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 nach Störungen gesucht werden muss, 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 empfängt. Wenn Sie solche Probleme haben, versuchen Sie, den Sender verkehrt herum 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 abzuschwächen.
7. Eine andere Person, die einen Sender in einem Umkreis von 3' um die Konsole Ihrer Maschine trägt.

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

WARTUNG & PFLEGE

Pflege nach dem Training

1. Verwenden Sie ein leicht feuchtes Tuch, um die Stellen zu reinigen, die mit Schweiß oder Öl in Berührung gekommen sind.
2. Verwenden Sie ein Mikrofaser Tuch, um den Touchscreen zu reinigen und unerwünschte Öle und andere Dinge, die den Bildschirm beschädigen könnten, zu entfernen.
3. Vermeiden Sie es, Papier oder andere kleine Verschmutzungen in den Getränkehaltern zu hinterlassen.

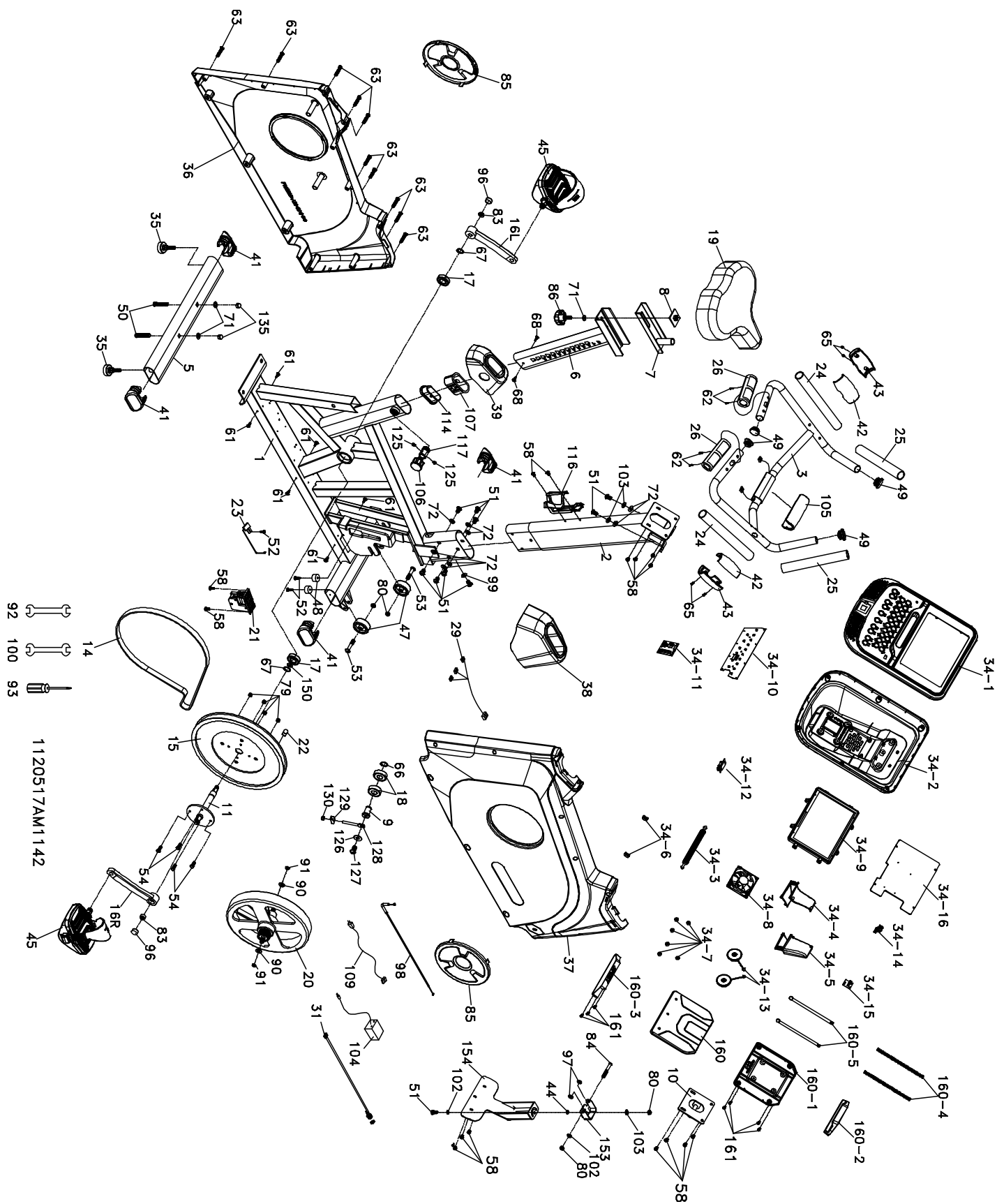
Desinfizieren Ihres Fitnessgerätes

- 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.

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Grund / Lösung
Display zeigt nichts an	1. Keine Stromverbindung. Schließen Sie das Gerät an eine 230V-Wandsteckdose an. 2. Gerät defekt. Kundenservice kontaktieren.
Quietschen, Klopfen, Klicken zu hören	1. Die Einzelteile wurden bei der Montage nicht ausreichend fest angezogen. Alle Schrauben, die bei der Montage angebracht wurden, müssen so fest wie möglich angezogen werden. Wenn Sie die Schrauben nicht ausreichend festziehen können, müssen Sie möglicherweise einen größeren Schraubenschlüssel als den mitgelieferten verwenden. 90 % der Anrufe bei der Kundendienstabteilung wegen Geräuschproblemen lassen sich auf lose Schrauben zurückführen. 2. Die Kurbelarmmutter muss nachgezogen werden. 3. Wenn Quietschen oder andere Geräusche weiterhin auftreten, überprüfen Sie, ob das Gerät richtig nivelliert ist. An der Unterseite des hinteren Stabilisators befinden sich 2 Nivellierpads. Verwenden Sie einen 14-mm-Schlüssel (oder einen verstellbaren Schraubenschlüssel), um die Nivellierpads einzustellen.
Ungutes Gefühl bei der Gerätebenutzung	1. Die Einzelteile wurden bei der Montage nicht ausreichend fest angezogen. Alle Schrauben, die bei der Montage angebracht wurden, müssen so fest wie möglich angezogen werden. Wenn Sie die Schrauben nicht ausreichend festziehen können, müssen Sie möglicherweise einen größeren Schraubenschlüssel als den mitgelieferten verwenden. 90 % der Anrufe bei der Kundendienstabteilung wegen Geräuschproblemen lassen sich auf lose Schrauben zurückführen. 2. Die Kurbelarmmutter muss nachgezogen werden. 3. Wenn Quietschen oder andere Geräusche weiterhin auftreten, überprüfen Sie, ob das Gerät richtig nivelliert ist. An der Unterseite des hinteren Stabilisators befinden sich 2 Nivellierpads. Verwenden Sie einen 14-mm-Schlüssel (oder einen verstellbaren Schraubenschlüssel), um die Nivellierpads einzustellen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



Teileliste

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Konsolenstütze	1
3	Lenkergriff	1
5	Hinterer Standfuß	1
6	Sattelverstellung	1
7	Sattelaufnahme	1
8	Fixierplatte	1
9	Lagergehäuse	1
10	Computerhalterung	1
11	Pedalarm	1
14	Keilriemen	1
15	Antriebsrolle	1
16L	Pedalarm (L)	1
16R	Pedalarm (R)	1
17	6004_Lager	2
18	6203_Lager	2
19	Sattel	1
20	Schwungrad	1
21	Getriebemotor	1
22	Magnet	1
23	400mm_Sensor mit Kabel	1
24	1" × 5T × 290mm_Schaumstoffgriff	2
25	1" × 5T × 220mm_Schaumstoffgriff	2
26	800mm_Handpulseset mit Kabel	2
29	1200mm_Computerkabel	1
31	900mm_Stromkabel	1
34	Computer	1
34-1	Computerabdeckung, oben	1
34-2	Computerabdeckung, unten	1
34-3	Lüftergitter	1
34-4	Windkanal links	1
34-5	Windkanal rechts	1
34-6	Lüftergitteranker	2
34-7	Lautsprechergitteranker	6
34-8	Lüfterbaugruppe	1
34-9	Konsolenanzeigeplatine	1
34-10	Haupttastenplatine	1
34-11	Schnittstellenplatine	1
34-12	Empfänger, drahtlos	1
34-13	Lautsprecher mit Kabel	2
34-14	Ohrhörer-Anschluss	1
34-15	USB-Platine	1
34-16	Hintergrundbeleuchtung	1
35	Gummifuß	2
36	Abdeckung, links	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
37	Abdeckung, rechts	1
38	Konsolenmastabdeckung	1
39	Sattelstützenabdeckung	1
41	Handgriff-Endkappe	4
42	Handgriff-Seitenkappe (oben)	2
43	Handgriff-Seitenkappe (unten)	2
44	Polster	1
45	Pedal (L.R)	1
47	Transportrolle	2
48	Ø25 × 15T_Gummifußpolster	2
49	Ø25.4 × 2. 0T_Kopfschraube	4
50	3/8" × 2" _Trägerschraube	2
51	5/16" × UNC18 × 5/8" _Schneidschraube	10
52	5 × 19mm _Schneidschraube	3
53	5/16" × 1-3/4" _Kopfschraube	2
54	1/4" × 3/4" _Schneidschraube	4
58	M5 × 12mm _Schneidschraube	15
61	Ø5 × 16mm _Schneidschraube	6
62	3 × 20mm _Schneidschraube	4
63	3. 5 × 16mm _Blechschaube	10
65	3 × 10mm _Schneidschraube	4
66	Ø17 _C Ring	1
67	Ø20 _C Ring	2
68	4 × 12mm _Blechschaube	2
71	Ø3/8" × Ø25 × 2T _Unterlegscheibe	3
72	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T _Unterlegscheibe	8
79	1/4" × 8T _Nylonmutter	4
80	5/16" × 6T _Nylonmutter	4
83	M10 × P1. 25 × 10T _Mutter	2
84	5/16" × 2-1/2" _Schraube	1
85	Rundscheibenabdeckung	2
86	Bremsspannungsknopf	1
90	3/8"-UNF26 × 3T _Mutter	2
91	3/8"-UNF26 × 7T _Mutter	2
92	13/15mm _Schlüssel	1
93	Kreuzschlitzschraubendreher	1
96	Kurbelarm-Endkappe	2
97	Unterlegscheibe	2
98	Stahlseil	1
99	Ø5/16" × 19 × 1. 5T _Gewölbte Unterlegscheibe	1
100	12/14mm _Schlüssel	1
102	Ø5/16" × 16 × 1.5T _Unterlegscheibe	2
103	5/16" × 1.5T _Federscheibe	3
104	Netzadapter	1
105	Lenkerabdeckung	1
106	Einstellknopf für Sitz nach oben/unten	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
107	Schiebehülse	1
109	Transformator-Stromkabel	1
114	Schiebedistanzstück	1
116	Trinkflaschenhalter	1
117	Mutter	1
125	M4 × 5L_Kreuzschlitzschraube	2
126	Ø3/8" × 25 × 3T_Unterlegscheibe	1
127	M10 × P1.25 × 15L_Schraube	1
128	M6 × 57L_Schraube	1
129	Ø6_Stopper für Mutter	1
130	M6 × 6T_Nylonmutter	1
135	3/8" × UNC16 × 12. 5T_Mutter	2
150	Gummipolster	2
153	Drehachsenhalterung	1
154	Komplettsatz Tablethalter	1
160	Vordere Abdeckung des Tablethalters	1
160-1	Hintere Abdeckung des Tablethalters	1
160-2	Oberer Clip des Tablethalters	1
160-3	Unterer Clip des Tablethalters	1
160-4	Feder	2
160-5	Federführung	2
161	3,5 × 12mm_Blechschrabe	7

TECHNISCHE DATEN

Rating Label XBU55 ENT – 78512	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach Email: info@dyaco.de Tel: +49 2204 844300
Artikel / Item	XBU55 ENT
Artikel-Nr. / Item Code	78512
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	DC12V / 3A
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.

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.

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.

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.

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.

Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektrogesetz

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

Spirit Fitness XBU55 ENT

Batterietyp	Chemisches System
1x Knopfzelle CR1220	Lithium (Li)
...	...
...	...

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



XBU55ENT Upright Bike **OWNER'S MANUAL**

Please carefully read this entire manual before operating your new Upright Bike.

Table Of Contents

Important Safety Instructions.....	37
Important Electrical Instructions	39
Important Operation Instructions	39
Assembly Instructions	40
Setting Up Your Bike	45
About Your Machine & Using the Spirit+ App.....	46
Operation of Your Console	47
Programmable Features.....	48
Programs Intro	51
Using A Heart Rate Transmitter	58
Maintenance & Care	59
Exploded View Diagram.....	60
Parts List.....	61

ATTENTION

This Upright 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

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

DANGER - To reduce the risk of electric shock: Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, install the Upright Bike on a flat level surface with access to a 230-volt, 10-amp(115-volt, 15-amp) grounded outlet with only the Upright Bike plugged into the circuit.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD UNLESS IT IS A 14AWG OR BETTER, WITH ONLY ONE OUTLET ON THE END:

- 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 upright 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

WARNING!

Route the power cord away from any moving part of the unit including the transport wheels.

NEVER remove any cover without first disconnecting DC power. If voltage varies by ten percent (10%) or more, the performance of your unit may be affected. Such conditions are not covered under your warranty. If you suspect the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.

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).

Optimally the unit should be the only device plugged into the circuit. Our units have surge suppressors built in to help avoid nuisance tripping. We have tested several AFCI/GFCI breakers and outlets with our products. Brands we have tested are: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) and Schneider Electric (Canadian home series). These breakers do not trip in our testing, when connected to our units, as long as no other devices are plugged into the same circuit.

Important Operation Instructions

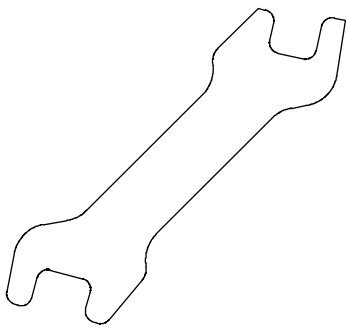
- **NEVER** operate this unit without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- **NEVER** use your unit during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage unit components. Unplug the unit during 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 Upright 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

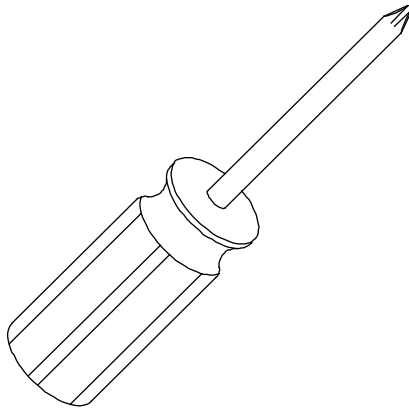
Pre-Assembly

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.

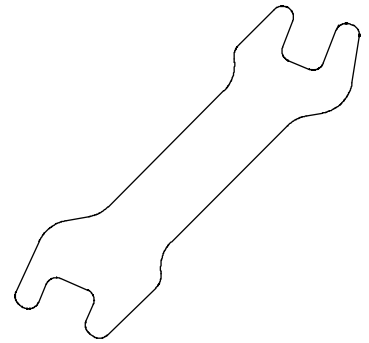
Assembly Tools



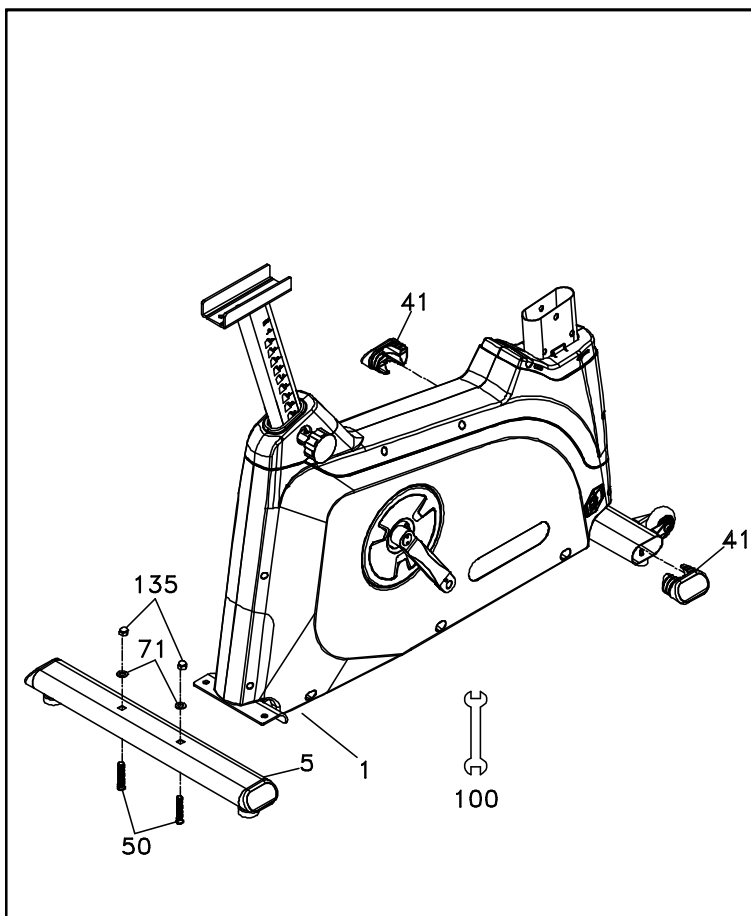
#92. 13/15mm Wrench



#93. Phillips Head Screwdriver



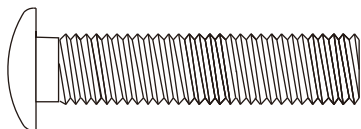
#100. 12/14mm Wrench



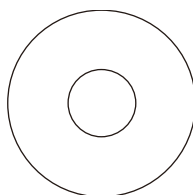
STEP 1:

1. Attach the **REAR STABILIZER (5)** to the **MAIN FRAME (1)** with the 2 **BOLTS (50)** and 2 **FLAT WASHERS (71)** and 2 **NUTS (135)**. Tighten completely with the **WRENCH (100)**.
2. Insert an **END CAP (41)** 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



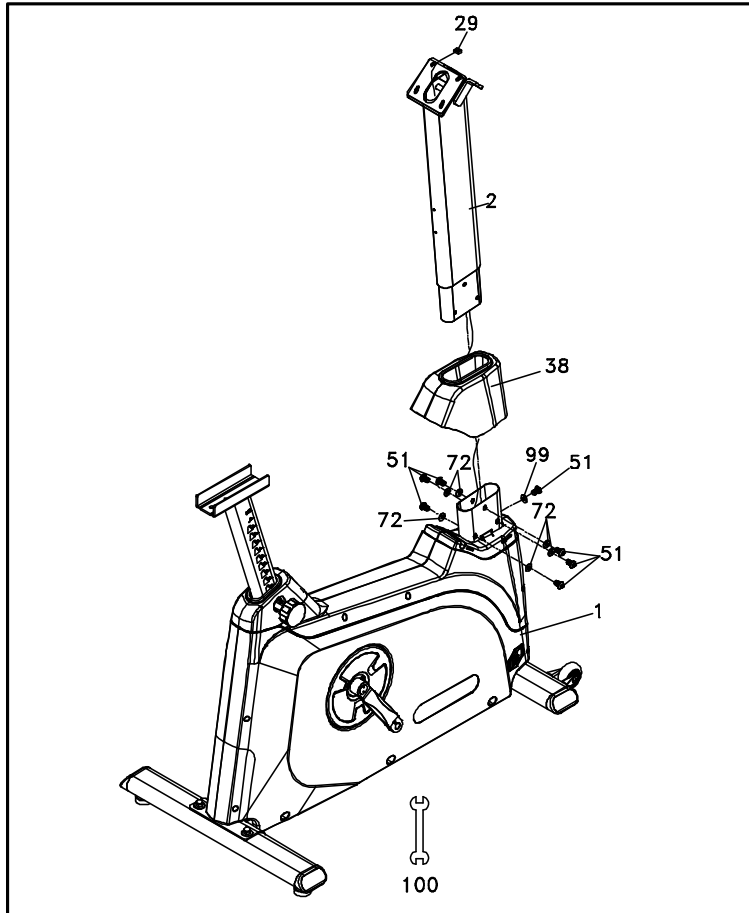
#50. 3/8" × 2"
Carriage Bolt (2 pcs)



#71. 3/8" × 25 × 2T
Flat Washer (2 pcs)



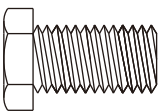
#135. 3/8"
Cap Nut (2 pcs)



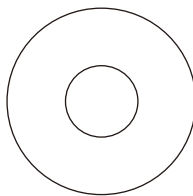
STEP 2:

1. Unravel the **COMPUTER CABLE (29)** and snake it through the **CONSOLE MAST COVER (38)** and the **CONSOLE MAST (2)** until the cable connector comes out the top opening of the console mast. BE SURE NOT TO PINCH THE CABLE OR DAMAGE TO THE ELECTRONICS MAY OCCUR. Slide the **PLASTIC COVER (38)** onto the console mast, ensuring the correct orientation of the cover.
2. Install the **CONSOLE MAST (2)** onto the **MAIN FRAME (1)** with 7 **BOLTS (51)**, 6 **FLAT WASHERS (72)** on the side bolts and 1 **CURVED WASHER (99)** on the front bolt. Tighten using the **WRENCH (100)**.

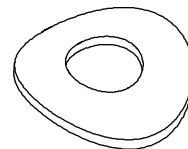
HARDWARE



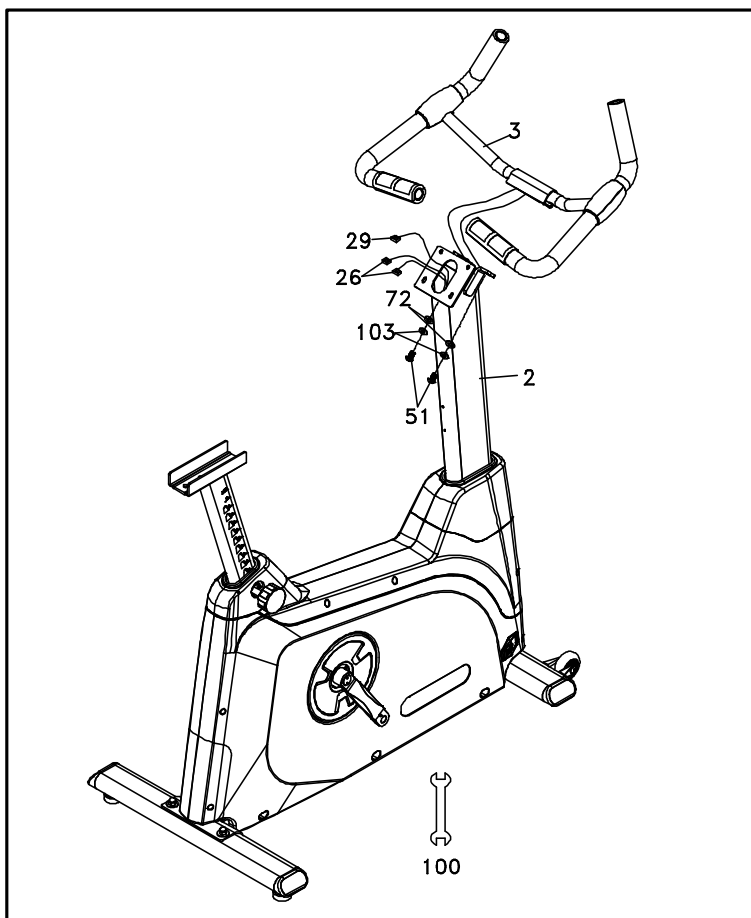
#51. 5/16" × 5/8"
Hex Head Bolt (7 pcs)



#72. 5/16" × 18 × 1.5T
Flat Washer (6 pcs)



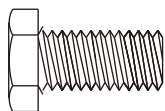
#99. 5/16" × 19 × 1.5T
Curved Washer (1 pc)



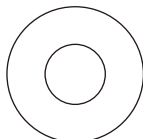
STEP 3:

1. Run the 2 **HAND PULSE WIRES (26)** into the hole in the handle bar mounting plate and out through the hole in the console plate. Remove the black plastic cover from the handlebars by cutting the plastic tie.
2. Install the **HANDLE BAR (3)** onto the **CONSOLE MAST (2)** with 2 **BOLTS (51)**, 2 **FLAT WASHERS (72)**, and 2 **SPLIT WASHERS (103)**, being careful not to pinch the hand pulse wires. Tighten using the **WRENCH (100)**. Snap the black plastic handlebar cover over the joint.

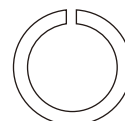
HARDWARE



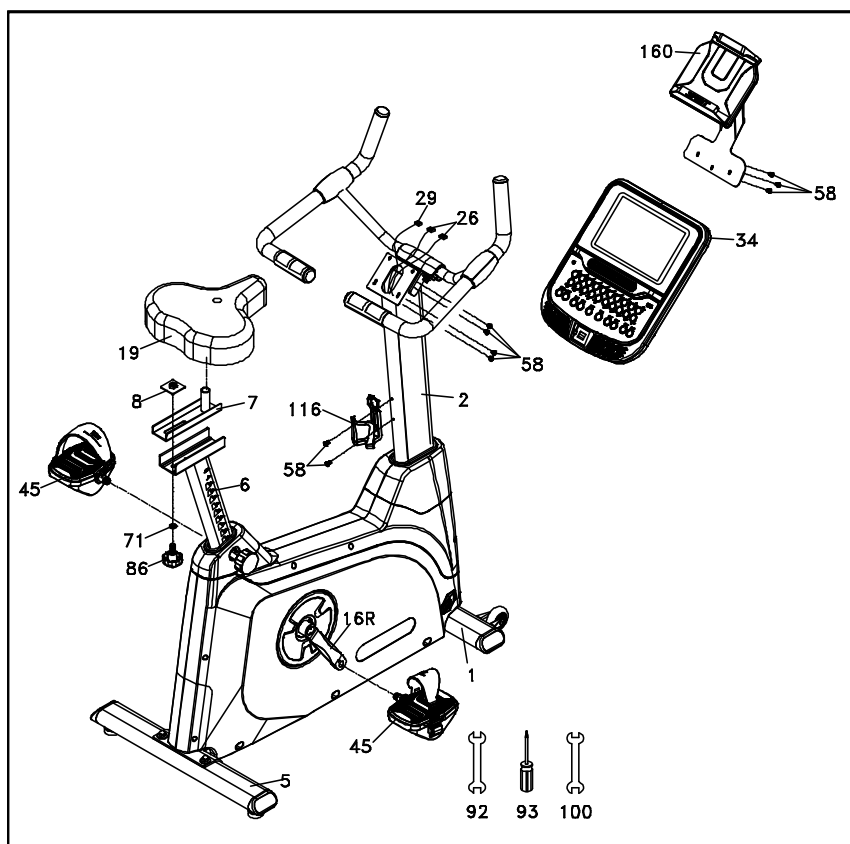
#51. 5/16" × 5/8"
Hex Head Bolt (2 pcs)



#72. 5/16" × 18 × 1.5T
Flat Washer (2 pcs)



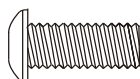
#103. 5/16" × 1.5T
Split Washer (2 pcs)



STEP 4:

1. Insert the **COMPUTER CABLE (29)** and 2 **HAND PULSE CABLES (26)** into the connectors in the back of the **CONSOLE (34)**. Install the **CONSOLE (34)** onto the **CONSOLE MAST (2)**. Install the 4 **PHILLIPS HEAD SCREWS (58)** with the **PHILLIPS HEAD SCREW DRIVER (93)**.
2. Install the **TABLET HOLDER (160)** onto the **CONSOLE (34)** with 3 **PHILLIPS HEAD SCREWS (58)**. Tighten using the **PHILLIPS HEAD SCREW DRIVER (93)**.
3. Install the **PEDALS (45)** onto the **CRANK ARMS (16L, 16R)**. Remember that the **LEFT PEDAL** has a reverse thread and will be screwed into the crank in the **OPPOSITE ROTATION** from normal threads.
There is an L stamped into the end of the threaded post of the left pedal and an R in the right. Make sure to tighten the pedals as much as you possibly can. It may be necessary to re-tighten the pedals if you feel a thumping while pedaling the bike. A noise or feeling such as a thumping or clicking is usually caused by the pedals being too loose. Tighten using the **WRENCH (92)**.
4. Install the **SEAT MOUNT SLIDE (7)** (post at the front) onto the track on top of the **SEAT BRACKET (6)** by sliding a **FLAT WASHER (71)** onto the **SEAT ADJUSTMENT KNOB (86)**, then slide it through the slots of each and attach a **FLANGE NUT (8)** to the end. Install the **SEAT (19)** onto the seat post by securely tightening the nut on each the side, below the seat.
5. Install the **BOTTLE HOLDER (116)** onto the **CONSOLE MAST (2)** with 2 **PHILLIPS HEAD SCREWS (58)**. Tighten using the **PHILLIPS HEAD SCREW DRIVER (93)**.

HARDWARE



#58. M5 × 12mm
Phillips Head Screw (9 pcs)

Setting Up Your Bike

Leveling

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



Moving The Upright 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 Upright Bike.

Your new Spirit Fitness Upright 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 Upright Bike? Create a profile and save custom workout programs by following the instructions as below.

USING THE SPIRIT+ APP

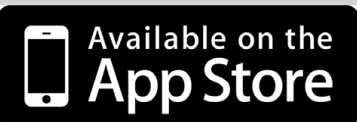
In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Spirit+ App. Just download the free Spirit+ App from the Apple Store or Google Play, and then follow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

When the power cord is connected to the equipment, the console will automatically power up.

Quick Start

After the console powers up you just press **Start Workout** on the screen or 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 20 levels of resistance available for plenty of variety. The first 5 levels are very easy workloads and the changes between levels are set to a good progression for de-conditioned users. Levels 6-10 are more challenging, but the increases in resistance from one level to the next remain small. Levels 11-15 start getting tough as the levels jump more dramatically. Levels 16-20 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. Power, Avg. HR, total Laps).

Built-in Fan

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

Audio Jack

There is an Audio output Jack on the front of the console and built-in speakers. The output jack is a headphone jack for private listening.

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.



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 Upright 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.

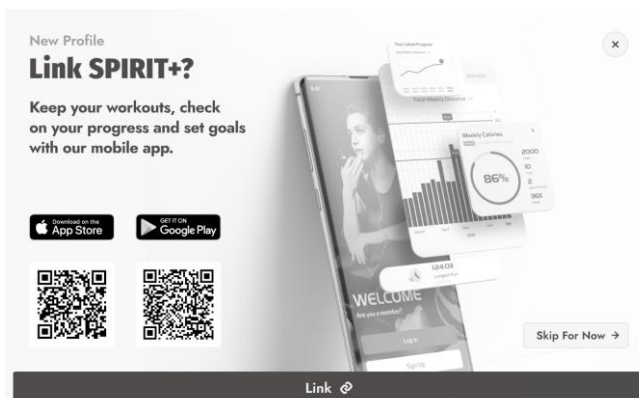
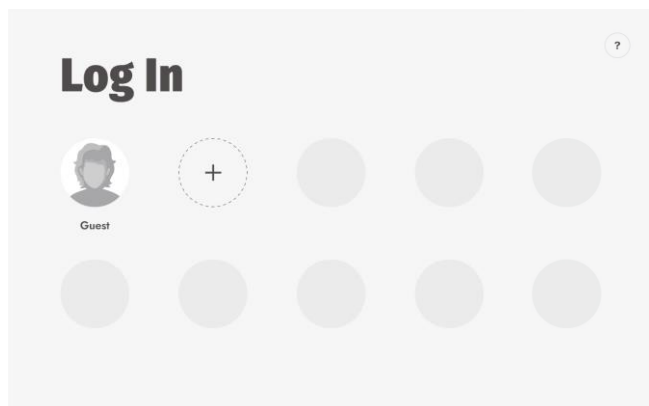
TOUCHSCREEN

Use the touchscreen console to select from a variety of preset workout programs and fitness tests, and to enjoy media content of your choice while on the go.

Getting Started

When launched for the first time, the console will prompt you to either enter as a guest, or create a new profile. It is recommended to set up your own profile: it allows your machine to remember your physical parameters and favorite programs; you will have your own custom programs with adjustable intensity patterns, and your workout records can be synchronized with the SPIRIT+ mobile app. Tap + to create a new profile. A maximum of 9 profiles can be created. Each profile can be protected with a passcode.

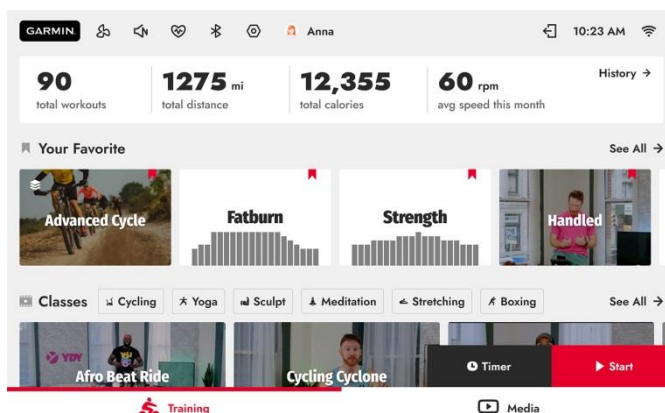
To link a SPIRIT+ account, scan the QR code on the console screen to download the mobile app first. Once the app is installed and the registration is complete, press “Link” on the bottom of the console screen, then open the QR code scanning camera in your SPIRIT+ app, and scan the QR code once again to link your local profile with the SPIRIT+ account. Please keep in mind that your console profile cannot be linked to multiple SPIRIT+ accounts at the same time. If you skip this step, you can access it again later in Profile settings.



Home Screen

The main screen of the Training section displays an overview of your activity, and offers shortcuts to the most frequently used training modes: an immediate Start, a manually controlled timed workout (“Set Timer”), and up to 3 programs that you have marked as your favorites are arranged on this page for your quick access.

If in the Guest mode, you can set your age and weight here; it will help the machine calculate your workout summary more accurately.

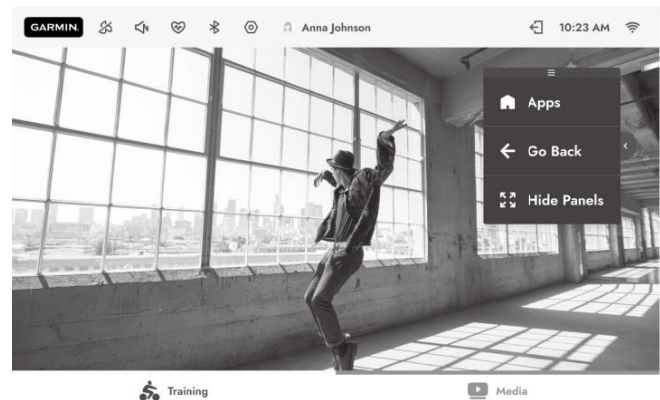
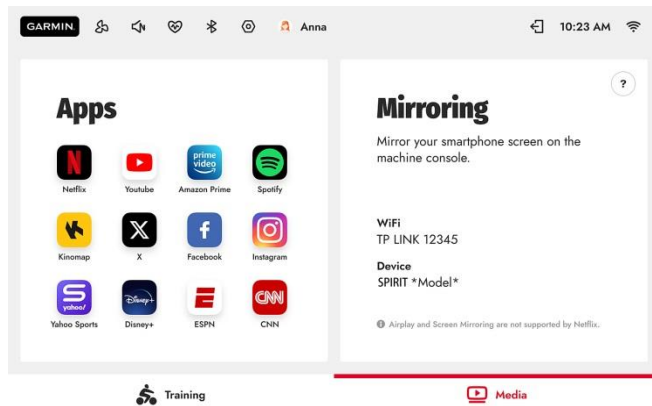


TOUCHSCREEN OPERATION

Media

Tap on the right tab of the bottom panel to access the Media section. Choose from a variety of pre-installed third party Apps, or use the Mirroring function to cast the content from your smartphone directly to the console screen. For detailed instructions, press the ? icon.

Once the content is on, use the floating panel for navigation and operating full screen mode. Touch the panel's top edge and drag the panel around the screen to find the perfect place for it, where it will not prevent you from interacting with the content. Press Hide Panels to enter the full screen mode without stats on the top and tabs on the bottom, and Show Panels to bring them back. Use the arrow button on the right side of the panel to hide & show the text labels: it allows to further minimize the panel's size. Press "Apps" to go back to the content sources selection.

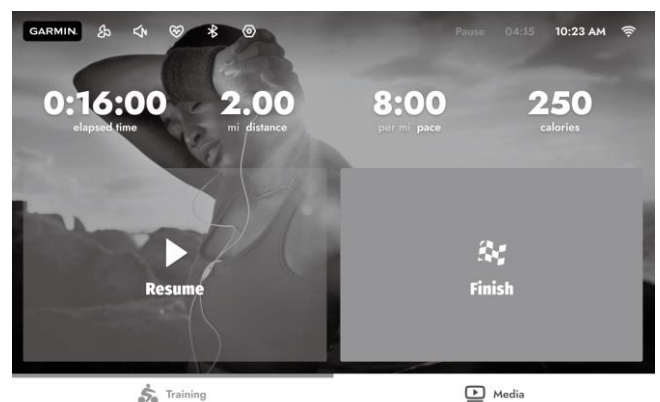


Workout Mode

Once the workout has been started, the console will appear in its workout mode.

During the workout, switch between **Stats**, **Charts** and **Track** views of the Training section, or go to Media section to enjoy your favorite media content. In the Stats view, you can select parameters you would like to display by tapping on the number.

Please use physical keys to adjust level. Press the physical **"STOP"** key to pause the workout. Here, you can get back to training, start a cool down, or end your workout and see the summary. After 5 minutes of inactivity in the Pause mode, the workout will end automatically.

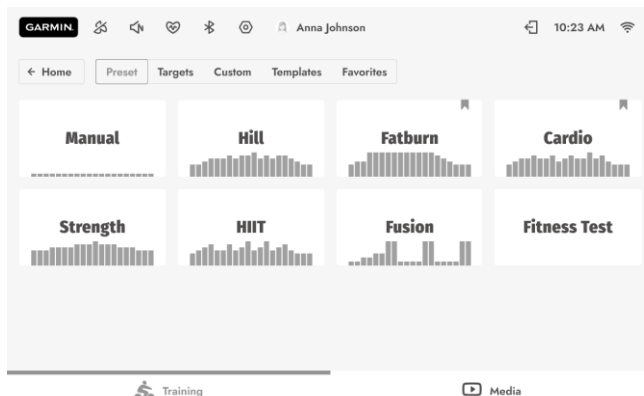


PROGRAMS INTRO

Workout Programs

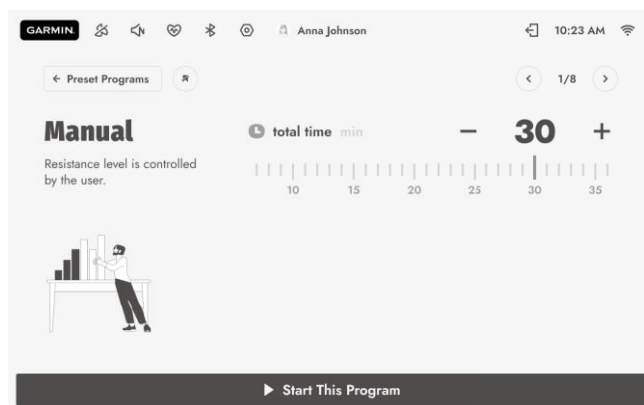
To access all available categories of programs, press “All Programs” on the Home screen. Once inside, switch between categories using the tabs on the top of the screen: Preset, Targets, Fitness Tests, Custom and Favorites.

Tap on any of the program cards to open a Program Setup page, where you can learn more about the program, set properties of your workout, or keep browsing by pressing on the arrow buttons in the upper top right corner of the screen. To adjust workout parameters, you can drag the ruler, tap on the + and – buttons, or tap on the number to open a numpad and input the value directly.



Manual

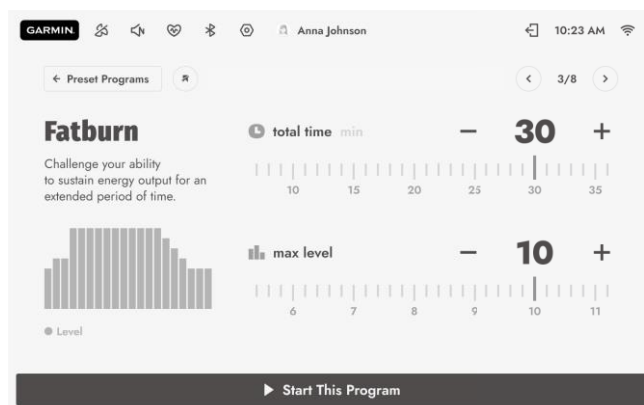
Manual (Timer) program is a timed workout with speed and incline controlled manually at any time during the workout.



Hill, Fatburn, Cardio, Strength, HIIT

The programs HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH, HIIT feature preset speed and incline changing patterns. The Total Time and Max Level settings define the duration and overall intensity of your workout. The built-in level of difficulty for each segment is shown in the chart on the following page.

However, if you change the maximum level on the program setup page before start, all segments throughout the program will be adjusted proportionally.



Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7	5	5	4	4	3	3	3	2	1
Fatburn	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1
Cardio	1	2	3	5	6	7	6	6	6	7	6	5	6	7	6	5	6	5	2	1
Strength	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	6	4	1
HIIT	1	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	7	7	2	2	1

Fusion

This program takes you through high and low intensity periods followed by strength exercises using free weights. The number of intervals, work and recovery time can all be customized for this program.

Interval	warm-up			1			2			3			4			5			Cooldown	
				Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest		
Level	1	2	3	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	max	1	1	1	1

Fitness Test

The Fitness Test is based on the YMCA Protocol and is a sub-maximal test that uses pre-determined, fixed work levels that are based on your heart rate readings as the test progresses. The test will take anywhere between 6 and 15 minutes to complete, depending on your level of fitness. The test ends when your heart rate reaches 85% of maximum at any time during the test, or if your heart rate is between 110 bpm and 85% at the end of the two consecutive stages. At the end of the test your VO2 max score will be displayed on the console. VO2 max stands for Volume of Oxygen uptake, which is a measurement of how much oxygen you need to perform a known amount of work.

The YMCA protocol uses two to four 3-minute stages of continuous exercise. On the test setup page, make sure to fix your physical parameters if they are not correct; this information will determine the results of your test.

Before the test,

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or have any pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Avoid caffeine before the test.

Target Programs

Heart rate, Time, Distance and Calories are “target” programs, that end when the target set before start is reached. Heart Rate program uses resistance to control your heart rate. The resistance level gradually increases until you reach your target heart rate, then adjusts automatically to keep you within 5 bpm of your goal. A heart rate monitor is required for this program.

On the program setup page, you can either set the target bpm directly or select 55%, 65%, 75% or 85% of your age-predicted maximum heart rate, allowing the machine to calculate your target automatically. Choosing the second option, make sure you have let the machine know how old you are, otherwise the calculations will be based on the default values. The program is finished when the time is up, or if your heart rate is significantly higher than the target.

Heart Rate

Follow level guideline to keep within 5 bpm of your target heart rate.

total time min — **30** +

target heart rate bpm — **150** +

Requires the use of a paired heart rate device

Distance

Program ends when distance target is reached. Resistance level is controlled manually.

target distance mi — **3.0** +

Start This Program

Custom

Users can create up to 8 Custom programs, each with fully customizable level pattern. In the Custom tab, press “+ New program”, then name your program and start editing. Connect dots to map your load throughout the program, from easiest on the bottom to hardest on the top. Each segment’s duration depends on the selected total time — you can set it right before start.

Resistance levels in the pattern are relative, and the maximum value can be set after the pattern is finished; all the segments will be adjusted proportionally.

Create Program

Program Name

Custom 01

Name must include up to 12 symbols/letters and should not match any of the preset programs.

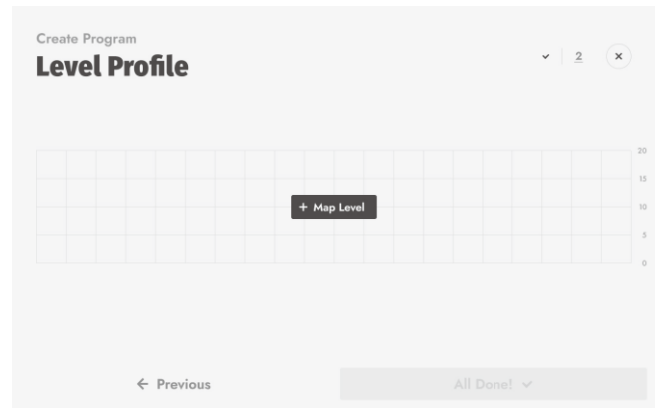
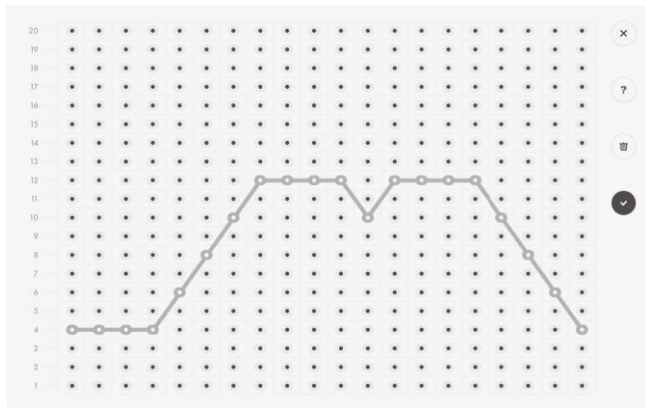
Next →

Create Program

Level Profile

max level — **12** +

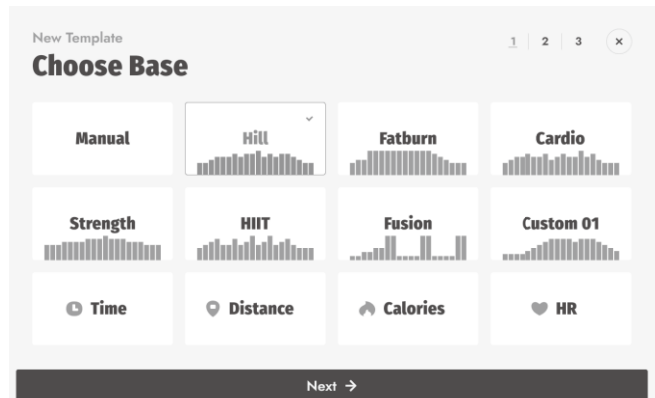
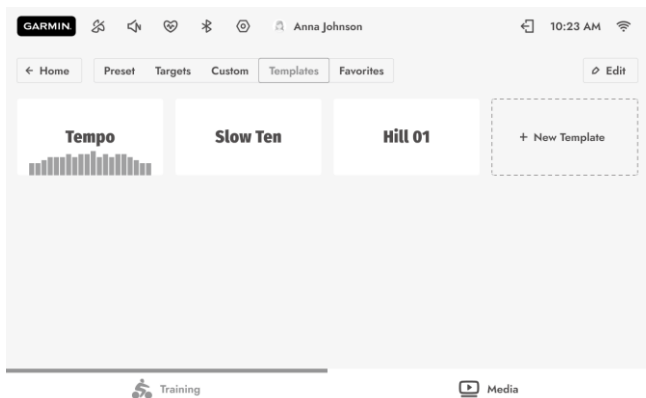
Previous All Done! ✓



Templates

Templates are preset programs with a preserved set of parameters. Programs can be saved as templates upon completion, or you can create one from scratch in the Templates tab: tap on the “New Template” button, choose your base program, then save it with adjusted properties.

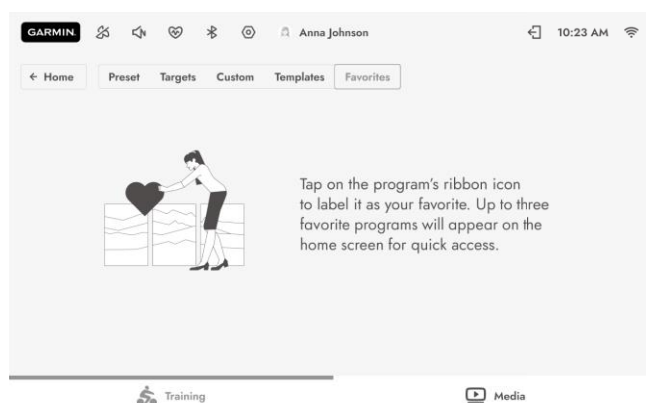
A maximum of 12 template programs can be stored. To remove the unwanted templates, press “Edit” in the Templates tab.



Favorites

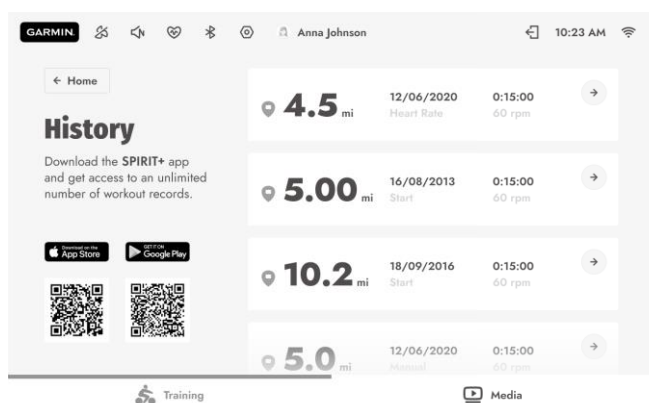
Any program can be labeled as a Favorite. Up to 3 favorite programs will appear right on the Home screen, so you can access them easier. To “like” a program, open the program setup page and tap on the “ribbon” icon in the upper left corner of the screen. You can find all of the labeled programs under the Favorites tab: to remove the label, press “Edit”, or go to the program setup page directly and un-tap the “ribbon” icon.

Once you have decided on the program, press the “Start This Program” button on the screen, or the physical “START” key on the machine to begin your workout.



History

To see your latest workout records, press “History” on the main screen of the Training section. Up to 10 records can be stored locally on the console, but you can access your full workout history if you link your profile to the SPIRIT+ mobile app. Tap on the record preview to see the full summary. Each user can only see his or her workouts.



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

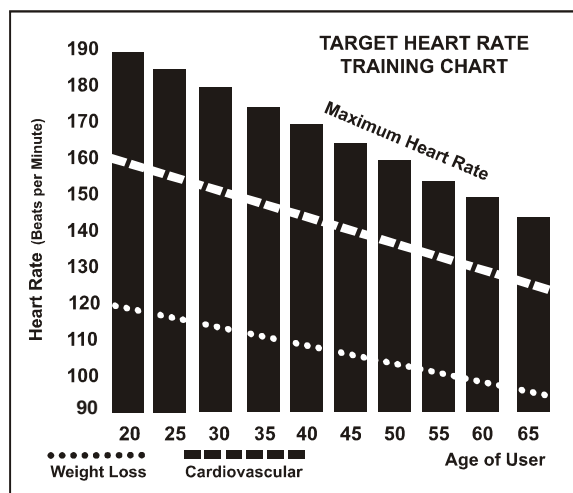
(80% of maximum)

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 treadmills 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 nine different programs. The Heart Rate program automatically controls incline.



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 Upright 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.

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.

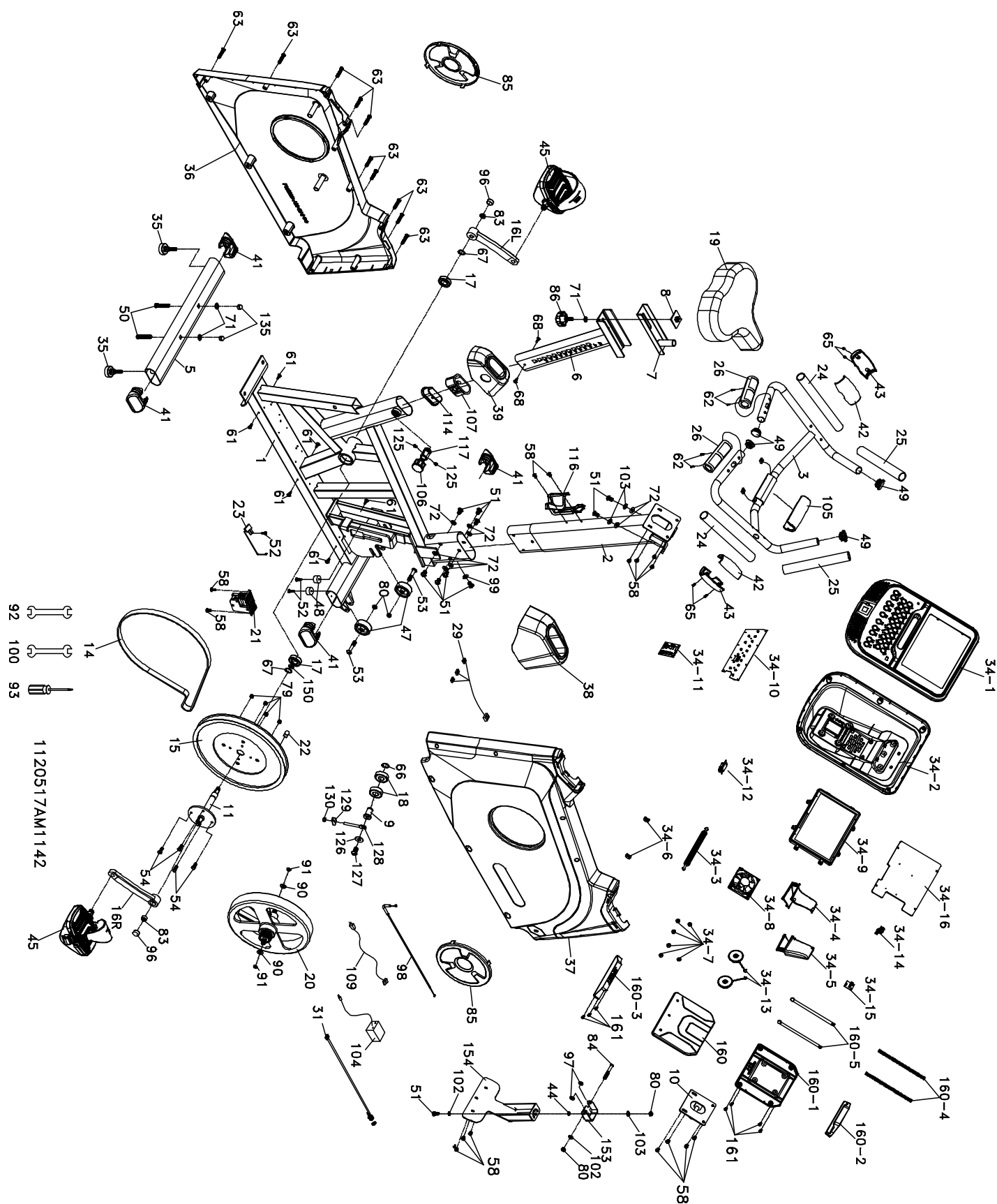
Sanitizing Your Fitness Equipment

- 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.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution/Cause
Display does not light	1. Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into 230VAC (115VAC) wall outlet. 2. Bike defect. Contact your dealer.
Squeak, thump, clicking sound heard	1. The hardware was not sufficiently tightened during assembly. All bolts that were installed during assembly need to be tightened as much as possible. It may be necessary to use a larger wrench than the one provided if you cannot tighten the bolts sufficiently. 90%of calls to the service department for noise issues can be traced to loose hardware. 2. The crank arm nut needs to be retightened. 3. If squeaks or other noises persist, check that the unit is properly leveled. There are 2 leveling pads on the bottom of the rear stabilizer, use a 14mm wrench (or adjustable wrench) to adjust the levelers
Rough feeling when using bike	1. The hardware was not sufficiently tightened during assembly. All bolts that were installed during assembly need to be tightened as much as possible. It may be necessary to use a larger wrench than the one provided if you cannot tighten the bolts sufficiently. 90% of calls to the service department for noise issues can be traced to loose hardware. 2. The crank arm nut needs to be retightened. 3. If squeaks or other noises persist, check that the unit is properly leveled. There are 2 leveling pads on the bottom of the rear stabilizer, use a 14mm wrench (or adjustable wrench) to adjust the levelers

Exploded View Diagram



Parts List

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Handle Bar	1
5	Rear Stabilizer	1
6	Seat Slider	1
7	Sliding Seat Mount	1
8	Fix Plate	1
9	Bearing Housing	1
10	Console Holder Assembly	1
11	Crank Axle	1
14	Drive Belt	1
15	Drive Pulley	1
16L	Crank Arm(L)	1
16R	Crank Arm(R)	1
17	6004_Bearing	2
18	6203_Bearing	2
19	Seat	1
20	Flywheel	1
21	Gear Motor	1
22	Magnet	1
23	400mm_Sensor W/Cable	1
24	1" × 5T × 290mm_Handgrip Foam	2
25	1" × 5T × 220mm_Handgrip Foam	2
26	800mm_Handpulse W/Cable Assembly	2
29	1200mm_Computer Cable	1
31	900mm_DC Power Cable	1
34	Console Assembly	1
34-1	Console Top Cover	1
34-2	Console Bottom Cover	1
34-3	Deflector Fan Grill	1
34-4	Wind Duct (L)	1
34-5	Wind Duct (R)	1
34-6	Fan Grill Anchor	2
34-7	Speaker Grill Anchor	6
34-8	Fan Assembly	1
34-9	Console Display Board	1
34-10	Main Key Board	1
34-11	Interface Board	1
34-12	W/Receiver, HR	1
34-13	Speaker W/Cable	2
34-14	Earphone Socket	1
34-15	USB Board	1
34-16	Backlit Board	1
35	Rubber Foot	2
36	Chain Cover (L)	1

Dwg #	Part description	Qty
37	Chain Cover (R)	1
38	Console Mast Cover	1
39	Seat Post Cover	1
41	Handgrip End Cap	4
42	Handgrip Side Cap (Top)	2
43	Handgrip Side Cap (Bottom)	2
44	Pad	1
45	Pedal (L.R)	1
47	Transportation Wheel	2
48	Ø25 × 15T_Rubber Foot Pad	2
49	Ø25.4 × 2.0T_Button Head Plug	4
50	3/8" × 2" _Carriage Bolt	2
51	5/16" × UNC18 × 5/8" _Hex Head Bolt	10
52	5 × 19mm _Tapping Screw	3
53	5/16" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
54	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
58	M5 × 12mm _Phillips Head Screw	15
61	Ø5 × 16mm _Tapping Screw	6
62	3 × 20mm _Tapping Screw	4
63	3.5 × 16mm _Sheet Metal Screw	10
65	3 × 10mm _Tapping Screw	4
66	Ø17 _C Ring	1
67	Ø20 _C Ring	2
68	4 × 12mm _Sheet Metal Screw	2
71	Ø3/8" × Ø25 × 2T _Flat Washer	3
72	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T _Flat Washer	8
79	1/4" × 8T _Nylon Nut	4
80	5/16" × 6T _Nylon Nut	4
83	M10 × P1.25 × 10T _Nut	2
84	5/16" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
85	Round Disk Cover	2
86	Brake Tension Knob	1
90	3/8"-UNF26 × 3T _Nut	2
91	3/8"-UNF26 × 7T _Nut	2
92	13/15mm _Wrench	1
93	Phillips Head Screw Driver	1
96	Crank Arm End Cap	2
97	Flat Washer	2
98	Steel Cable	1
99	Ø5/16" × 19 × 1.5T _Curved Washer	1
100	12/14mm _Wrench	1
102	Ø5/16" × 16 × 1.5T _Flat Washer	2
103	5/16" × 1.5T _Split Washer	3
104	Power Adaptor	1
105	Handle Bar Cover	1
106	Seat Up/Down Adjustment Knob	1

Dwg #	Part description	Qty
107	Slider Sleeve	1
109	Transformer Power Cord	1
114	Slide Spacer	1
116	Drink Bottle Holder	1
117	Knob Nut	1
125	M4 × 5L_Phillips Head Screw	2
126	Ø3/8" × 25 × 3T_Flat Washer	1
127	M10 × P1.25 × 15L_Button Head Socket Bolt	1
128	M6 × 57L_Idle Wheel Screw	1
129	Ø6_Nut Stopper	1
130	M6 × 6T_Nylon Nut	1
135	3/8" × UNC16 × 12.5T_Nut	2
150	Rubber Pad	2
153	Rotate Axle Bracket	1
154	Tablet Holder Assembly	1
160	Tablet Holder Front Cover	1
160-1	Tablet Holder Rear Cover	1
160-2	Tablet Holder Top clip	1
160-3	Tablet Holder Bottom clip	1
160-4	Spring	2
160-5	Spring column	2
161	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	7