

SPIRIT

CR 900
TFT



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)
GB User manual (page 31)

CE

Art. 78552

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für die Benutzung in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

WARNING! This device is only intended for use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
MONTAGEANLEITUNG.....	5
SITZEINSTELLUNG.....	9
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	10
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	30
SYSTEMWARTUNG.....	31
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	33
TEILELISTE.....	34
TECHNISCHE DATEN.....	38
ENTSORGUNG.....	38
GARANTIE.....	39



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch wie in dieser Anleitung beschrieben vorgesehen. Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen. Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainings- bzw. Elektrogeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie vor der Benutzung des Geräts alle Anweisungen durch und befolgen Sie diese entsprechend.



ACHTUNG!

Trennen Sie die Stromzufuhr nach der Benutzung und vor der Reinigung des Gerätes, um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern.



WARNUNG!

Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen, Fehlfunktionen oder Personenschäden zu verringern, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Bei Nichtbenutzung und vor Pflege oder Wartung muss immer die Stromzufuhr getrennt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser getaucht wurde. Senden Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung bzw. Reparatur an eine Servicestelle.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Das Gerät darf nicht mit blockierten Lüftungsöffnungen verwendet werden. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Staub, Haaren etc.
- Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile (Finger etc.) in die Öffnungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, wo Sprühnebel oder Sauerstoff verwendet bzw. verabreicht werden.
- Das Gerät muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden.

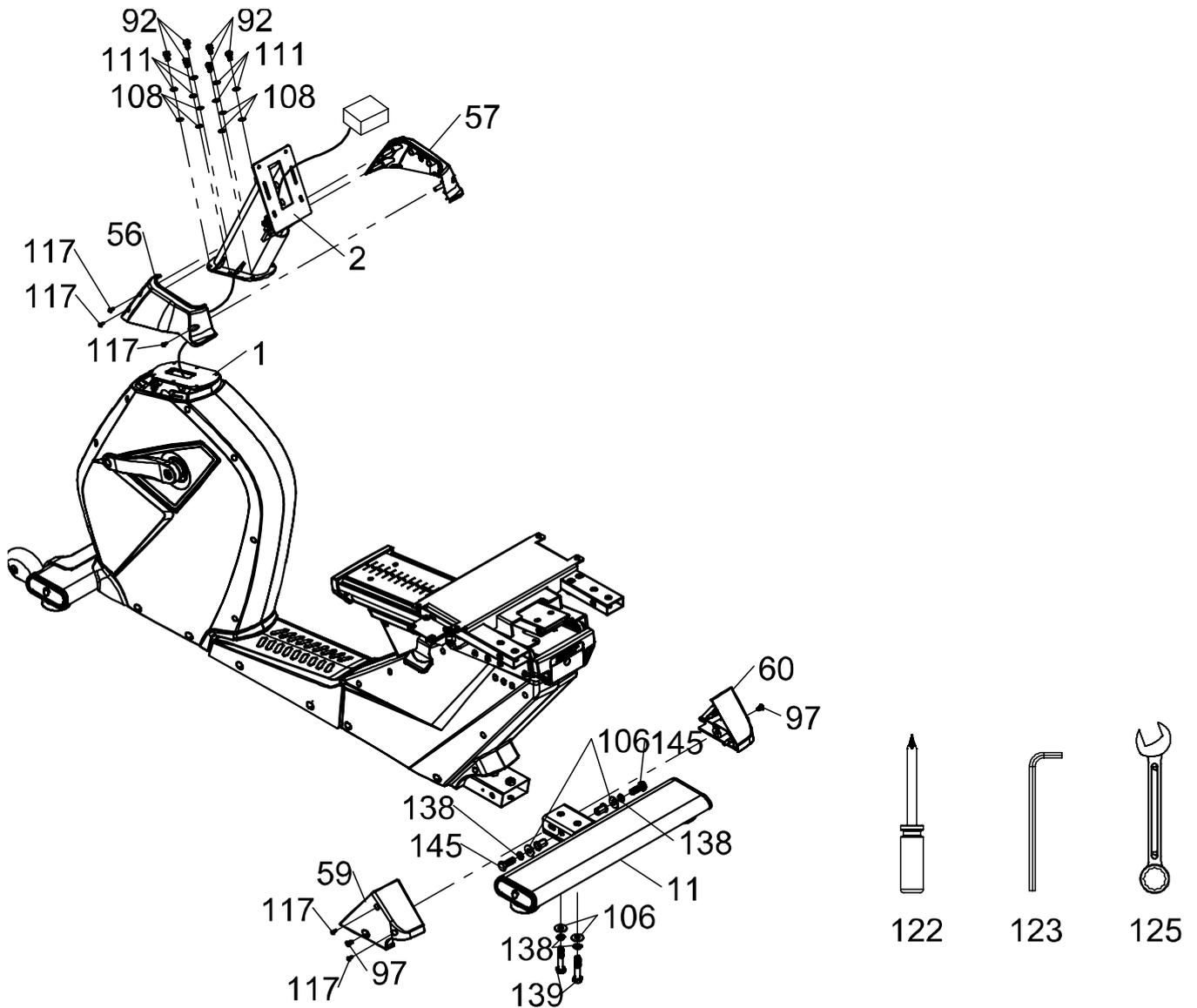
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich sowie Plüschen- oder Wollteppichen. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgerätes führen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Eine Pulsmessung mit diesem Gerät dient nur als Orientierungshilfe und ist nicht als medizinische Pulsfrequenzmessung zu verstehen. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Setzen Sie das Gerät NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Das Gerät ist NICHT für die Verwendung im Freien, neben einem Pool oder Spa oder anderen feuchten Umgebungen konzipiert. Die Betriebstemperatur muss zwischen 5°C und 48°C liegen und die Luftfeuchte sollte unter 95% (nicht-kondensierend) liegen.
- Benutzen Sie das Gerät NIEMALS während eines Gewitters. Spannungsspitzen in Ihrem Hausstromnetz könnten das Gerät irreparabel beschädigen. Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.
- Führen Sie andere Tätigkeiten (z. B. TV schauen, lesen etc.) während des Trainings nur mit äußerster Vorsicht aus – diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie Ihre Balance verlieren und stürzen.
- Erfassen Sie immer mindestens einen Handgriff während Sie Einstellungen am Gerät vornehmen.
- Bedienen Sie die Tasten am Gerät nicht mit Gewalt. Sie sind so ausgelegt, dass Sie sich mit wenig Kraftaufwand bedienen lassen. Sollten Sie feststellen, dass die Tasten an Ihrem Gerät nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.
- Stellen Sie das Gerät an einem ebenen und sauberen Ort auf.

Die Nichtbeachtung dieser Sicherheitshinweise kann den Trainingsnutzen negativ beeinflussen, die Lebensdauer des Gerätes verkürzen oder zu Personenschäden führen.

MONTAGEANLEITUNG

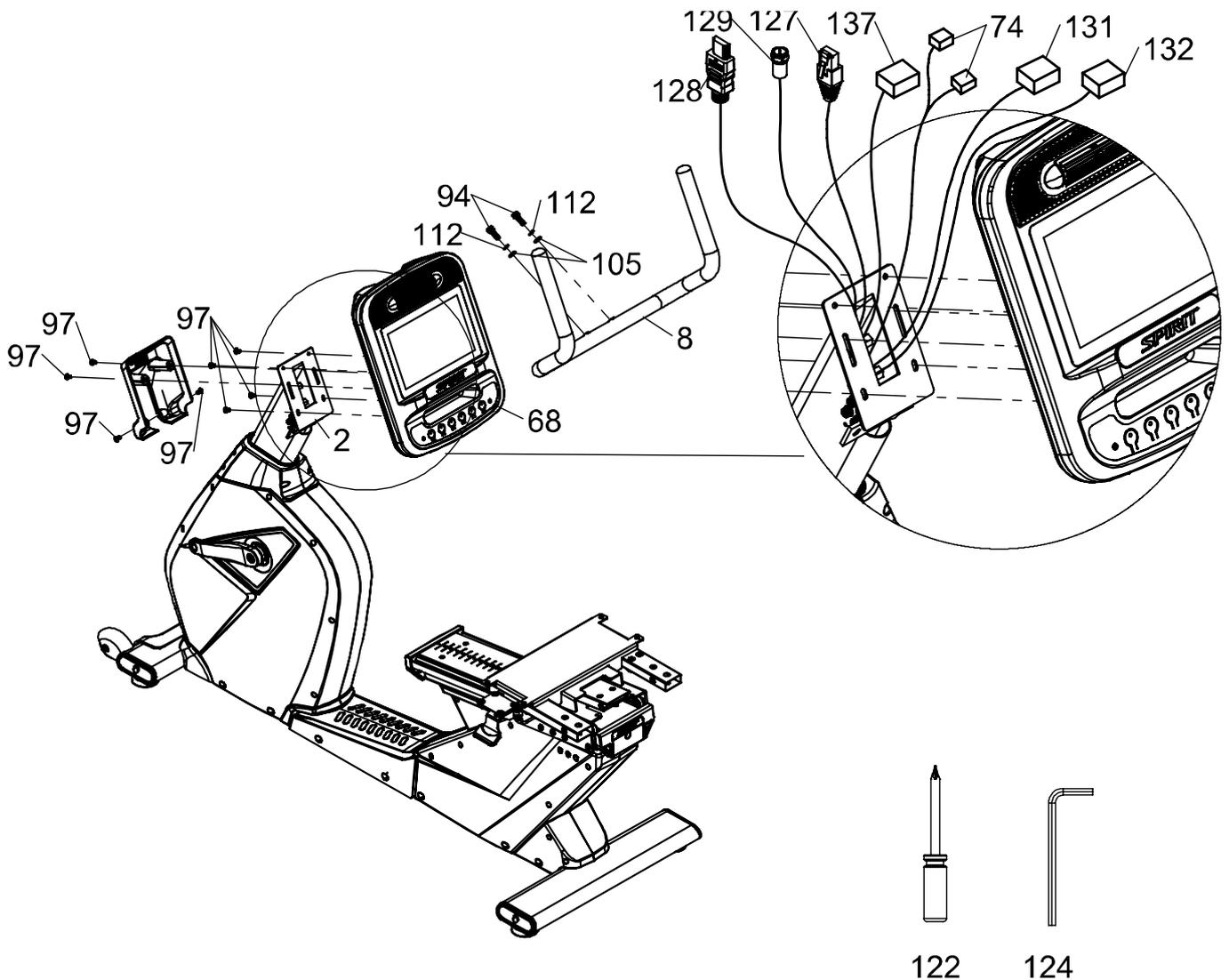
Schritt 1:



1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (11) mit 2 Schrauben (145), 2 Schrauben (139), 4 Unterlegscheiben (106) und 4 Sprengringen (138) am Hauptrahmen (1).
3. Bringen Sie dann die Abdeckungen (59 & 60) wie abgebildet mit 2 Schrauben (97) und 2 Schrauben (117) an.
4. Führen Sie das Kabel durch die Lenkerstütze (2) und montieren Sie die Lenkerstütze (2) mit 6 Schrauben (92), 6 Sprengringen (111) und 6 Unterlegscheiben (108) am Hauptrahmen (1).
5. Fixieren Sie die Abdeckungen (56 & 57) wie abgebildet mit 3 Schrauben (117).

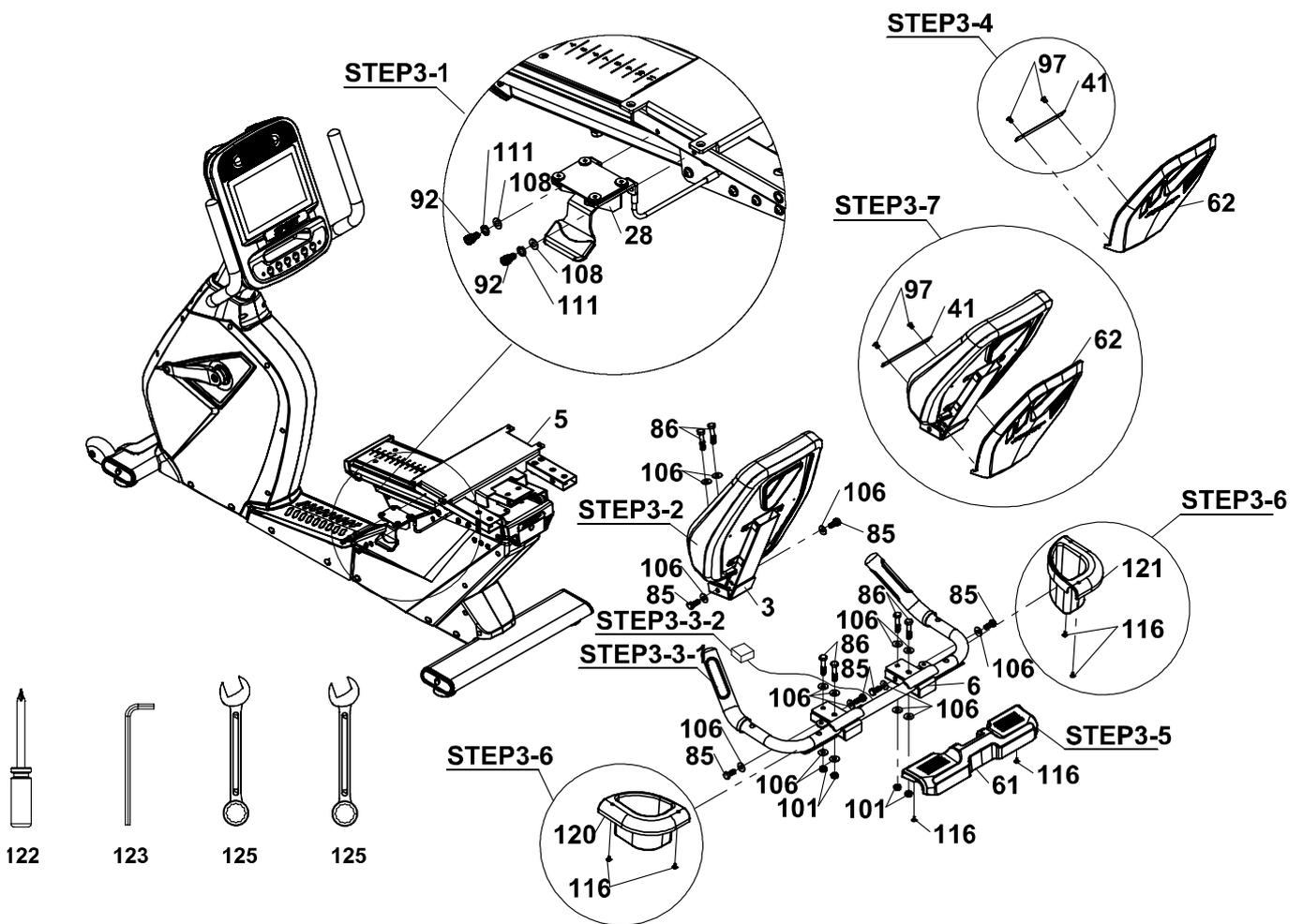
Schritt 2:

1. Montieren Sie den Lenkergriff (8) mit 2 Schrauben (94), 2 Sprengringen (112) und 2 Unterlegscheiben (105) an der Lenkerstütze (2).
2. Verbinden Sie die Kabel (74 & 131) mit dem Computer (68).
3. Befestigen Sie den Computer (68) mit 4 Schrauben (97) an der Lenkerstütze (2) – achten Sie darauf, keine Kabel einzuklemmen!
4. Montieren Sie nun noch die Abdeckung (64) mit 4 Schrauben (97) an der Lenkerstütze (2).



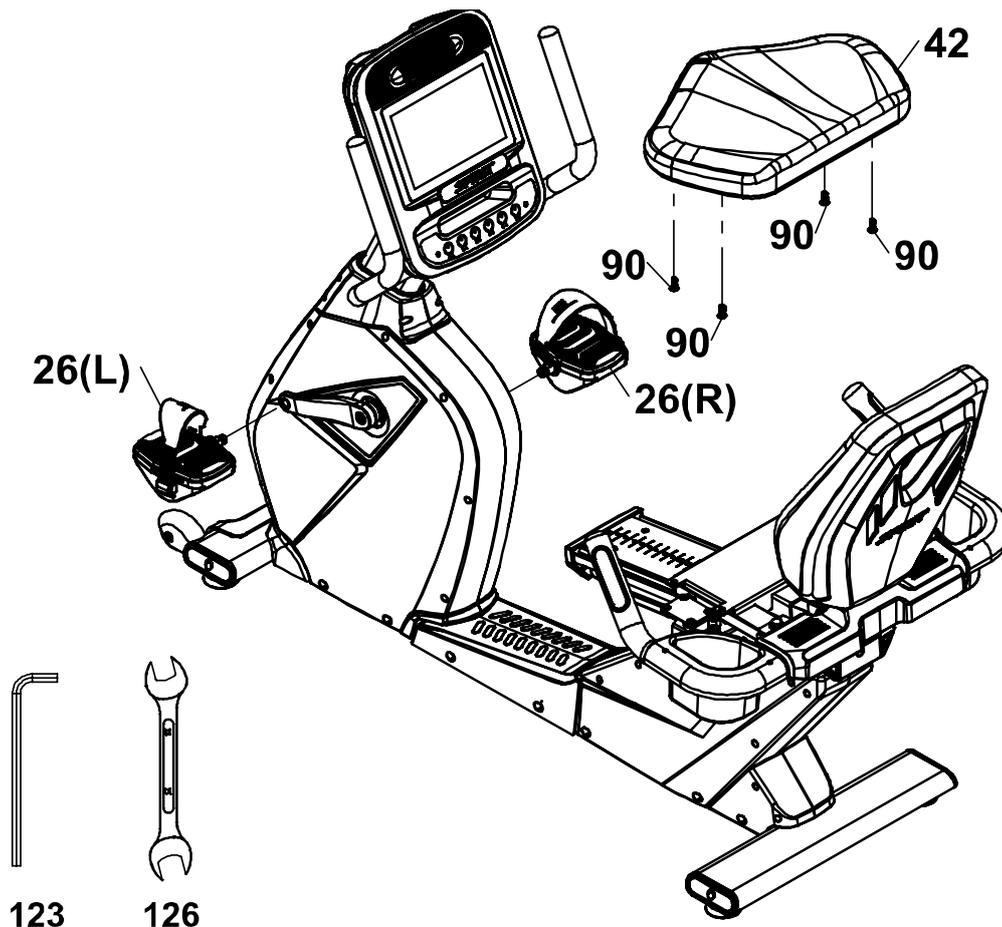
Schritt 3:

1. Montieren Sie die Sitzverstellung (28) am Sitzrahmen (5) mit Hilfe von 2 Schrauben (92) sowie je 2 Unterlegscheiben (111) und (108) – siehe Ausschnitt „STEP3-1“.
2. Die Rückenlehne (3) wird mit 2 Schrauben (85), 2 Schrauben (86) und 4 Unterlegscheiben (106) am Sitzrahmen (5) angebracht (siehe „STEP3-2“).
3. Der Handgriff (6) wird mit 4 Schrauben (86), 4 Schrauben (85), 12 Unterlegscheiben (106) und 4 Muttern (101) am Sitzrahmen (5) montiert (siehe „STEP3-3-1“) und anschließend wird das Kabel zwischen Handgriff (6) und Sitzrahmen (5) verbunden (siehe „STEP3-3-2“).
4. Lösen Sie die 2 Schrauben (97), um die Halterung (41) von der Rückenlehne (3) zu lösen (siehe „STEP3-4“).
5. Befestigen Sie die Abdeckung (61) mit 2 Schrauben (116) am Handgriff (6) (siehe „STEP3-5“).
6. Befestigen Sie die beiden Getränkehalter (120 & 121) mit 4 Schrauben (116) am Handgriff (6) (siehe „STEP3-6“).
7. Bringen Sie die Sitzabdeckung (62) an der Rückenlehne (3) und die Halterung (41) mit 2 Schrauben (97) an (siehe „STEP3-7“).



Schritt 4:

1. Nun werden die Pedale (26R und 26L) an den Pedalarmen (22 und 23) durch Aufschrauben angebracht. Das rechte Pedal (26R) wird im Uhrzeigersinn angebracht. Danach folgt das linke Pedal (26L), welches entgegen dem Uhrzeigersinn angeschraubt werden muss. Bitte achten Sie auf die korrektseitige Montage der beiden Pedale, da andernfalls die Teile beschädigt werden könnten. Ziehen Sie die Pedal auf ein Drehmoment von ca. 34 Newtonmeter an.
2. Befestigen Sie das Sitzpolster (42) mit 4 Schrauben (90) am Sitzrahmen (5) an.

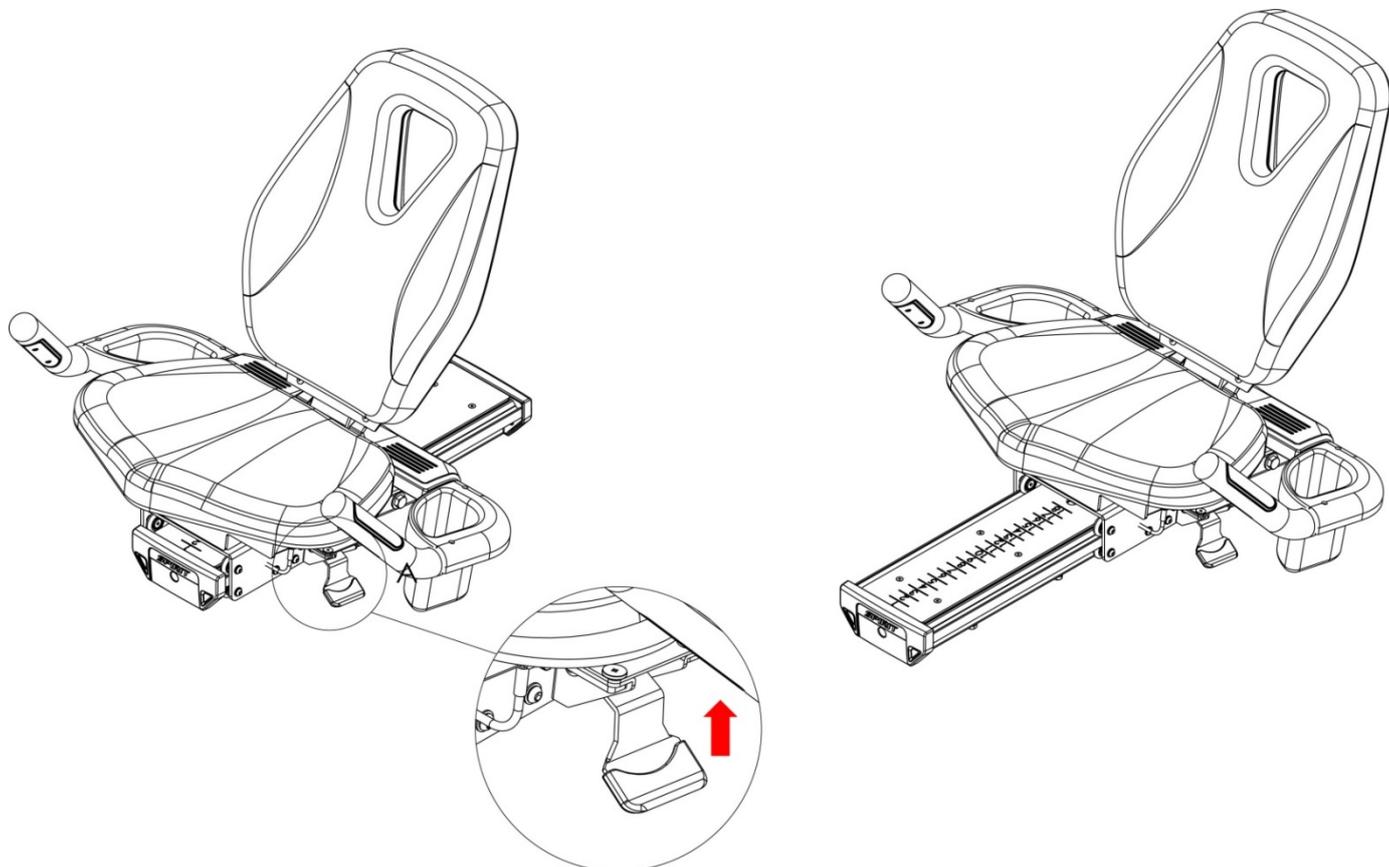


ACHTUNG!

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben nach der Installation fest angezogen sind.

SITZEINSTELLUNG

Ziehen Sie den Einsteller für die Sitzverstellung nach oben und bewegen Sie den Sitz auf die gewünschte Einstellung.



COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



Ein Training beginnen

- An der Gerätevorderseite befindet sich das Stromanschlusskabel. Stellen Sie die Stromverbindung her.
- Der Computer zeigt die Startseite an und ist kurz darauf betriebsbereit.



Durch Antippen der Icons können Sie zum gewünschten Menüpunkt navigieren.



Schnellwahltasten erleichtern die Bedienung der wichtigsten Einstellungen.

Schnellstart

- Drücken Sie **Start**, um einen Schnellstart auszuführen. Mit **Level up/ Level down** verstellen Sie während des Trainings des Tretwiderstand.
- Drücken Sie Home oder **Stop**, um das Training zu beenden.

Funktionen

Der Touch-Bildschirm wird für alle Funktionen des Gerätes verwendet. Sie können direkt auf die gewünschte Funktion tippen, um die jeweilige Funktion auszuführen. Im unteren Teil befindet sich die **Start**-Schaltfläche, um ein Training zu beginnen sowie **Stop** um zu pausieren bzw. ein Training zu beenden, die **Level** Tasten, um den Widerstand zu verstellen und die **Fan**-Schaltfläche, um den Ventilator ein- bzw. auszuschalten.

Pause/Stopp

- Drücken Sie **Stop** oder **Home**, um anzuhalten und die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien einzufrieren. Es beginnt ein Countdown von fünf Minuten, bis die Funktionswerte zurückgesetzt werden.
- Drücken Sie **Start**, um das Training fortzusetzen.
- Zweimaliger Druck auf **Stop** beendet das Training und zeigt eine Trainings-Zusammenfassung an. Wird **Stop** ein drittes Mal gedrückt, schaltet der Computer auf den Ausgangsbildschirm zurück.

Pulsmessung

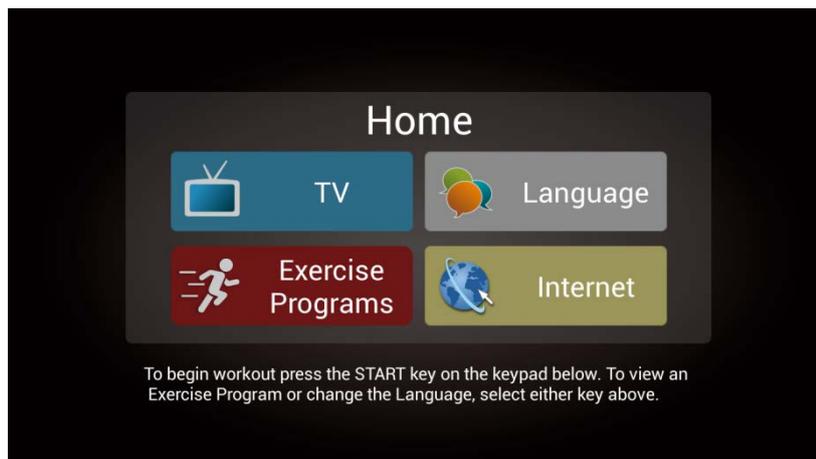
Die Pulsanzeige zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Hierzu müssen Sie die Pulssensoren möglichst vollständig umfassen. Optional können Sie auch einen Brustgurt für die Pulsmessung benutzen (kompatibel mit 5 khz Polar).

Das Gerät ausschalten

Das Gerät schaltet automatisch nach 30 Minuten Inaktivität aus (Standby). Möchten Sie den Computer aus dem Standby-Modus aufwecken, drücken Sie eine beliebige Taste.

Touch Screen Bedienung:

- Homepage:



Es gibt 4 Auswahlfelder. Üblicherweise ist "Language" (Spracheinstellung) die erste Einstellung:



Sie können eine von zwölf Sprachen wählen.

Möchten Sie keine Einstellung vornehmen drücken Sie einfach die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige.

- “TV” ist eine weitere Auswahlmöglichkeit:

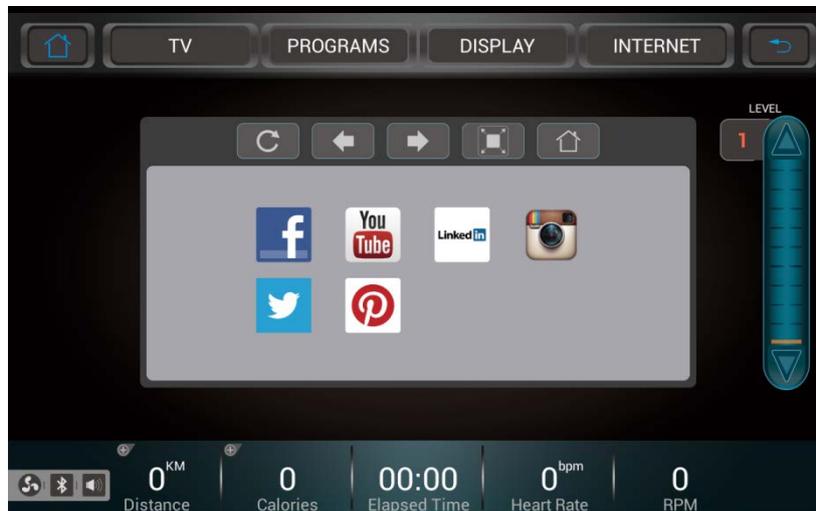


Hier können Sie Fernsehen schauen. Möchten Sie gleichzeitig trainieren, drücken Sie **Start**.



Sie können den Fernsehkanal wechseln und die Lautstärke einstellen, indem Sie die entsprechenden **up/down**-Tasten auf der kleinen Fernbedienung antippen. **Mute** schaltet den Ton stumm. Sie können auch zum Vollbildmodus wechseln, indem Sie das entsprechende Icon antippen. Tippen irgendwo auf dem Bildschirm kehrt zurück zum verkleinerten Anzeigemodus. Die Bedienung des Gerätes (z.B. die Widerstandseinstellung) erfolgt ganz normal.

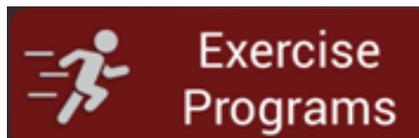
- **“Internet” ist eine weitere Auswahlmöglichkeit:**



Sie können zwischen sechs verschiedenen Internetverbindungsmöglichkeiten wählen, während sie trainieren. Bitte beachten Sie, dass eine kabelgebundene Internetverbindung oder ein verfügbares WLAN-Netz vorhanden sein müssen.

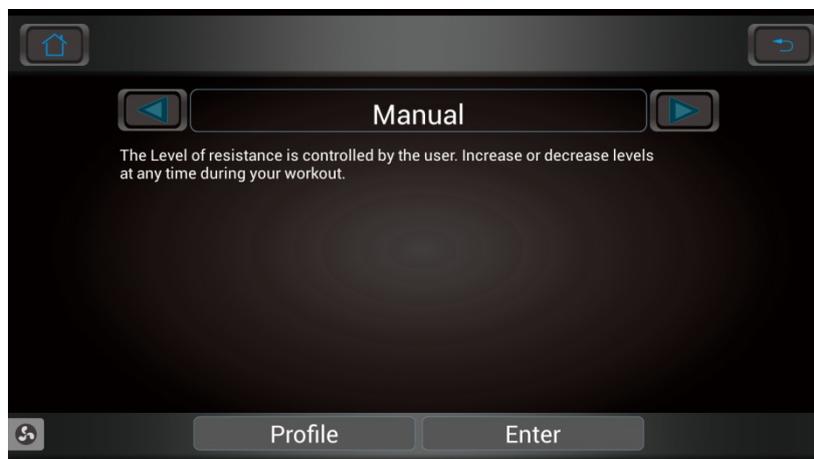
Die Bedienung des Gerätes (z.B. die Widerstandseinstellung) erfolgt ganz normal.

- “Exercise Programs” (Trainingsprogramme) ist eine weitere Auswahlmöglichkeit:



Es gibt insgesamt zehn verschiedene Trainingsprogramme. Möchten Sie den manuellen Modus wählen, tippen Sie einfach auf **Manual**.

MANUELLER MODUS:

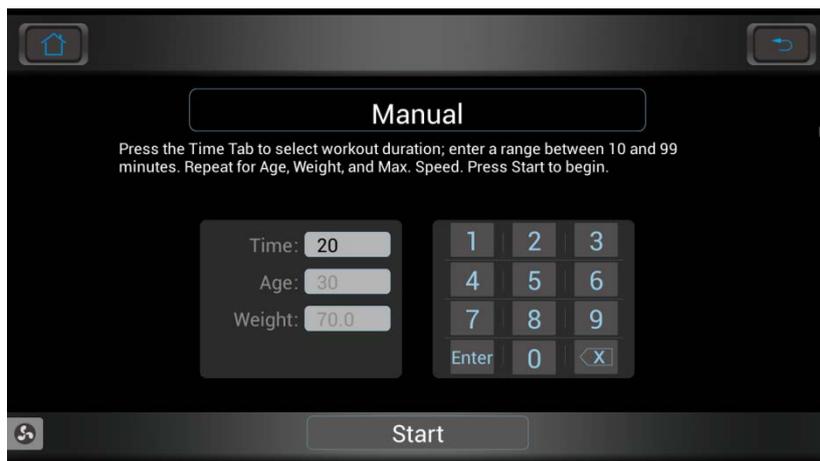


Tippen Sie auf **Profile**, um ein Trainingsprogramm auszuwählen. Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder das Zurück-Symbol oben rechts auf der Anzeige.

Nach der Auswahl von "Profile":



Drücken Sie auf den Pfeil nach links oder rechts, um verschiedene Programmprofile zu betrachten. Druck auf **Enter** wählt das jeweilige Programm aus. Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder das Zurück-Symbol oben rechts auf der Anzeige.



Geben Sie nun eine Vorgabezeit (sofern gewünscht) ein, Ihr Alter und Ihr Gewicht. Drücken Sie **Enter** zur Bestätigung. Drücken Sie **Start**, um mit dem Training zu beginnen. Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder das Zurück-Symbol oben rechts auf der Anzeige.

Nach dem Programmstart erscheint folgende Anzeige:



In dieser vereinfachten Darstellung werden alle wichtigen Funktionswerte im unteren Bereich der Anzeige dargestellt. Die Widerstandseinstellung erfolgt mit **UP/DOWN**.

Die Programmprofilanzeige befindet sich in der Mitte. Die TV-Funktion, weitere Programme, eine andere Darstellungsweise oder der Internetzugang können durch Druck auf die oberen 4 Schaltflächen angewählt werden.

Über "Display" kann z. B. "TRACK" gewählt werden:

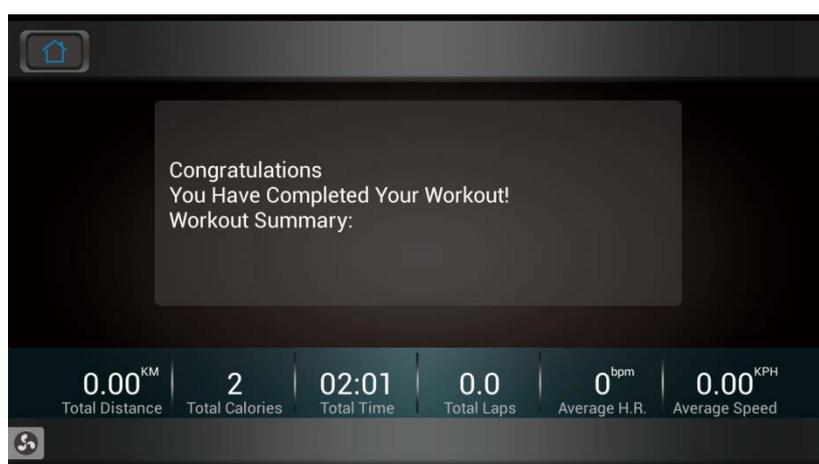


Hier wird eine Rennstrecke mit Rundenzahlen angezeigt. Die anderen Funktionen ändern sich nicht.

“DASHBOARD” Anzeige:



Nach Trainingsende (auch möglich durch Druck auf „Stop“) wird eine Trainingszusammenfassung angezeigt:



Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder STOP.

Weitere, programmierte Funktionen:

Der Computer bietet die Möglichkeit, aus 9 voreingestellten Programmen und dem manuellen Modus zu wählen:



Wie wird ein voreingestelltes Programm ausgewählt?

- Wählen Sie ein Programm aus und drücken Sie **ENTER**, Um weitere Werte einzugeben oder **START**, um direkt mit dem Programm zu beginnen.
- Nach dem Druck auf **ENTER** können Sie weitere Daten eingeben. Als erstes haben Sie die Möglichkeit eine Vorgabezeit einzugeben (Standardeinstellung: 20 Minuten). Sie können mit den Zahlentasten eine andere Zeit eingeben, drücken Sie dann auf **ENTER** um die Eingabe zu bestätigen.
- Geben Sie nun auf gleiche Weise Ihr Alter ein.
- Anschließend befolgt die Eingabe ihres Gewichtes (Standard = 70 kg, min. 10 kg, max. 150 kg).
- Sie haben nun die Möglichkeit, den maximal erreichbaren Widerstandslevel während des folgenden Trainings einzustellen (Standard = 5, einstellbar von 5 bis 40).
- Drücken Sie nun auf **Start**, um mit dem Training zu beginnen

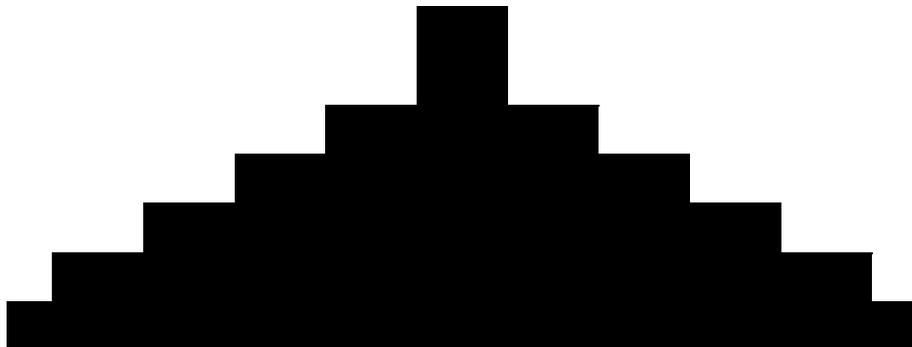
Voreingestellte Programme

Das Gerät verfügt über 5 fest eingespeicherte Programme mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Sie können vor Beginn eines Programms den maximalen Schwierigkeitsgrad manuell verändern, indem Sie die den Anweisungen im Textfeld folgen.

Programm	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	Widerstand	50	62.5	62.5	70	70	75	75	87.5	87.5	100	100	87.5	87.5	75	75	70	70	62.5	62.5	80
Fatburn	Widerstand	50	62.5	75	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	50
Cardio	Widerstand	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
Strength	Widerstand	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
Interval	Widerstand	50	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	50

BERG

Das BERG-Programm simuliert den Auf- und Abstieg auf einen Berg. Der Trainingswiderstand wird dementsprechend automatisch verstellt.



FETTVERBRENNUNG

Dieses Programm ist ideal für ein Fettverbrennungstraining. Ideal für dieses Ziel ist eine Pulsfrequenz zwischen 60 und 70 % des persönlichen Maximalpulses. Dieses Programm basiert zwar nicht auf der Pulsfrequenz, simuliert aber die für diesen Frequenzbereich normalerweise üblichen, niedrigen aber beständigen Widerstandseinstellungen.



CARDIO

Dieses Programm ist ideal zur Verbesserung der Herz-/Kreislauffähigkeit und der Lungenfunktion.



STÄRKE

Dieses Programm ist ideal für den Muskelaufbau im unteren Körperbereich. Ein ständig ansteigender Widerstand bis zum Maximum und am Schluss ein schnell abfallendes Profil eignen sich hervorragend zu Erreichung dieses Ziels.



INTERVALL

Das Intervalltraining mit abwechselnd hoher und niedriger Belastung ist sehr gut geeignet für die bessere Sauerstoffverarbeitung im Körper und zur Steigerung der Ausdauer.



Benutzerdefiniertes Programm

- Wählen Sie das Programm aus und drücken Sie **ENTER**, Um weitere Werte einzugeben oder **START**, um direkt mit dem Programm zu beginnen.
- Nach dem Druck auf **ENTER** können Sie weitere Daten eingeben. Sie können auch (durch Druck auf RENAME) Programmänderungen vornehmen. Speichern Sie das neue Profil durch Druck auf „Save“ ab.
- Nun haben Sie die Möglichkeit eine Vorgabezeit einzugeben (Standardeinstellung: 20 Minuten). Sie können mit den Zahlentasten eine andere Zeit eingeben, drücken Sie dann auf **ENTER** um die Eingabe zu bestätigen.
- Geben Sie nun auf gleiche Weise Ihr Alter ein.
- Anschließend befolgt die Eingabe ihres Gewichtes (Standard = 70 kg, min. 10 kg, max. 150 kg).
- Sie haben nun die Möglichkeit, den maximal erreichbaren Widerstandslevel während des folgenden Trainings einzustellen (Standard = 5, einstellbar von 5 bis 40).
- Drücken Sie nun auf **Start**, um mit dem Training zu beginnen

Fitness-Test Programm:

Hierbei handelt es sich um einen standardisierten Fitness-Test, der nach bestimmten, vordefinierten Merkmalen automatisch vom Gerät in Abhängigkeit von Ihrer Pulsfrequenz durchgeführt wird. Der Test dauert zwischen 6 und 15 Minuten, je nachdem wie Ihr Fitnesslevel ist. Der Test endet, wenn Ihre Pulsrate 85 % der maximalen Herzfrequenz beträgt oder Ihre Pulsrate zwischen 110 Schlägen je Minute und 85 % der maximalen Herzfrequenz an zwei aufeinanderfolgenden Abschnitten liegt. Bei Testende wird ein VO_{2max} -Wert ausgegeben. Dieser Wert gibt an, wieviel Sauerstoff Sie für einen bestimmten körperlichen Aufwand benötigen. Der Test sieht vor, dass zwei bis vier 3-Minuten-Abschnitte mit kontinuierlichem Training (siehe nächste Seite) absolviert werden. Sie werden aufgefordert einzugeben, welches Geschlecht Sie haben. Dies ist entscheidend für die Parameter des Testes. Professionell trainierte Frauen sollten jedoch als Geschlecht „Männlich“ (Male) angeben.

Parameter für Männer/ trainierte Frauen:

1. Abschnitt				50 Watt - 300 kgm/min					
HR		< 90			90 - 105			> 105	
2.Abschnitt		150 Watt - 900 kgm/min			125 Watt - 750 kgm/min			100 Watt - 600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3.Abschnitt	225 Watt - 1350 kgm/min	200 Watt - 1200 kgm/min	175 Watt - 1050 kgm/min	200 Watt - 1200 kgm/min	175 Watt - 1050 kgm/min	150 Watt - 900 kgm/min	175 Watt - 1050 kgm/min	150 Watt - 900 kgm/min	125 Watt - 750 kgm/min

Parameter für Frauen:

		1. Abschnitt	25W 150 kgm/min	
Herzrate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2.Abschnitt	125W 750 kgm/min	100W 600 kgm/min	75W 450 kgm/min	50W 300 kgm/min
3.Abschnitt	150W 900 kgm/min	125W 750 kgm/min	100W 600 kgm/min	75W 450 kgm/min
4.Abschnitt	175W 1050 kgm/min	150W 900 kgm/min	117W 700 kgm/min	100W 600 kgm/min

Vor dem Test:

- Stellen Sie sicher, dass Sie bei guter Gesundheit sind; Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, sollten Sie grundsätzlich mit Ihrem Arzt klären, welches Training für Sie von Vorteil ist und ob ein Training mit diesem Gerät für Sie empfehlenswert ist.
- Stellen Sie den Sitz so ein, dass in Ihren Knien noch ein Winkel von ca. 5 Grad ist, wenn Sie das Bein ausgestreckt haben beim Training.
- Wärmen Sie sich gut auf, absolvieren Sie Stretching-Übungen vor dem Testbeginn.
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.
- Halten Sie sich leicht an den Griffen fest, nicht mit zu viel Kraft.

Fitness-Test starten:

Drücken Sie auf "**Fitness-test**" und dann auf **ENTER**.

1. Geben Sie nun Ihr Geschlecht ein. Geben Sie ebenso Ihr Alter und Gewicht ein.
2. Drücken Sie **START**, um den Test zu starten.

Während des Tests:

- Für einen ordnungsgemäßen Test muss der Computer beständig Ihr Pulssignal empfangen. Sie können die Handpulssensoren benutzen oder einen kompatiblen Brustgurt.
- Sie müssen eine gleichmäßige Tretgeschwindigkeit von 50 Umdrehungen je Minute einhalten. Treten Sie langsamer als 48 U/Min. oder schneller als 52 U/Min. wird der Computer akustische Warnsignale ausgeben. Passen Sie Ihr Tempo entsprechend an.
- Sie können durch verschiedene Werte blättern, die auf dem Computer angezeigt werden:
 1. Das Textfenster wird beständig Ihre Tretgeschwindigkeit anzeigen, um Ihnen zu helfen, dass Sie bei gleichmäßigen 50 U/Min. bleiben.
 2. Weitere Daten, die während des Tests angezeigt werden, sind:
 - a. Der Tretwiderstand in KGM (kg-m/min.)
 - b. Widerstand in Watt (1 Watt entspricht 6.11829727787 kg-m/min.)
 - c. HR = aktuelle Pulsrate; TGT = Zielpulsrate am Testende
 - d. Time = bisher absolvierte Zeit.

Nach dem Test:

- Notieren Sie sich Ihr Ergebnis, da der Computer nach einigen Minuten automatisch wieder den Startbildschirm anzeigt.

Was Ihr Ergebnis bedeutet:

VO2max Tabelle für Männer und trainierte Frauen:

	18-25 Jahre alt	26-35 Jahre alt	36-45 Jahre alt	46-55 Jahre alt	56-65 Jahre alt	65+ Jahre alt
exzellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
gut	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
überdurchschnittlich	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
unterdurchschnittlich	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schwach	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schwach	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Tabelle für Frauen:

	18-25 Jahre alt	26-35 Jahre alt	36-45 Jahre alt	46-55 Jahre alt	56-65 Jahre alt	65+ Jahre alt
exzellent	56	52	45	40	37	32
gut	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
durchschnittlich	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
schwach	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schwach	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Bedienung der Pulsautomatik

Um ein von Ihrer Pulsfrequenz abhängig gesteuertes Programm zu starten gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie auf HR und dann auf ENTER.
2. Geben Sie eine Zeitvorgabe mit den Nummerntasten ein und drücken Sie auf ENTER.
3. Geben Sie Ihr Alter (Age) mit den Nummerntasten ein und drücken Sie auf ENTER.
4. Geben Sie Ihr Gewicht mit den Nummerntasten ein und drücken Sie auf ENTER.
5. Stellen Sie nun die gewünschte Zielpulsfrequenz ein. Das ist die Herzfrequenz, mit der Sie optimaler Weise trainieren möchten, Voreinstellung: 65 %, änderbar mit den Nummerntasten. Drücken Sie ENTER.
6. Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
7. Wenn Sie den Widerstand während des Trainings ändern möchten, müssen Sie mit UP und DOWN den Wert Ihrer Zielherzfrequenz verändern.

Watt-Programm:

Das Watt-Programm ist ein vom Computer automatisch kontrolliertes Programm in Abhängigkeit von der Tretgeschwindigkeit. Es wird immer die eingestellte Wattbelastung gehalten.

1. Drücken Sie auf „Constant Power“ und dann auf ENTER.
2. Geben Sie eine Zeitvorgabe mit den Nummerntasten ein und drücken Sie auf ENTER.
3. Geben Sie Ihr Alter (Age) mit den Nummerntasten ein und drücken Sie auf ENTER.
4. Geben Sie Ihr Gewicht mit den Nummerntasten ein und drücken Sie auf ENTER.
5. Geben Sie nun die Wattvorgabe mit den Nummerntasten ein und drücken Sie auf ENTER.
Die Standardvorgabe beträgt 50 Watt, die Eingabe ist möglich von 50 bis 200 Watt.
6. Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
7. Wenn Sie den Widerstand während des Trainings ändern möchten, müssen Sie mit UP und DOWN den Wert Ihrer der Wattvorgabe verändern.
8. Nach dem Ende des Programms können Sie erneut START drücken, um noch einmal mit dem Programm zu trainieren oder STOP um das Training zu beenden.

Die Bedeutung der Herzfrequenz

Das alte Motto „ohne Schweiß kein Preis“ ist ein Mythos, der längst abgelöst wurde von den Vorteilen eines angenehmen Trainings. Ein Großteil dieses Erfolgs ist der Verwendung von Herzfrequenzmessern zuzuschreiben. Bei korrekter Verwendung eines Herzfrequenzmessers stellen viele Menschen fest, dass ihre bisherige Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war und das Training viel mehr Spaß macht, wenn sie ihre Herzfrequenz im gewünschten Leistungsbereich halten.

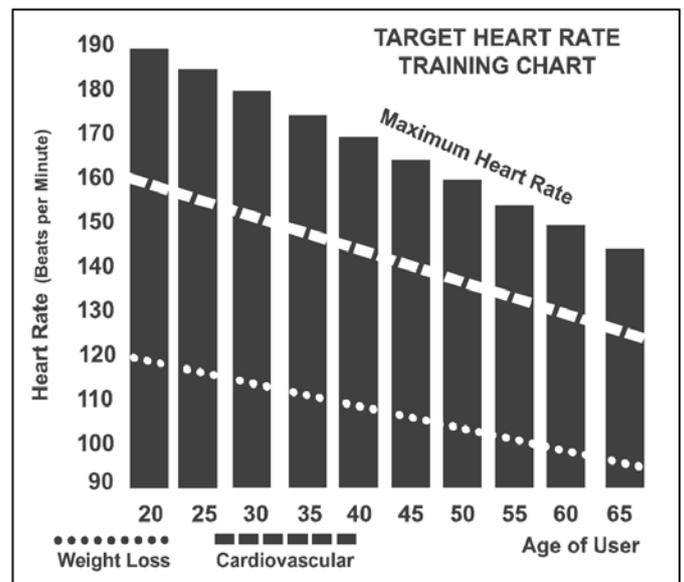
Zur Bestimmung des Leistungsbereichs, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz ermitteln. Das geht ganz einfach mit der folgenden Formel: 220 minus Ihr Alter. So errechnen Sie die empfohlene maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person in Ihrem Alter. Zur Bestimmung der effektiven Herzfrequenz für bestimmte Ziele können Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHF berechnen. Ihr Trainingsbereich liegt bei 50 bis 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Für Fettverbrennung wird empfohlen, bei 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems wird Training bei 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz empfohlen.

Für eine Person mit 40 Jahren wird die empfohlene Zielherzfrequenz wie folgt berechnet:

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (maximale Herzfrequenz)} \\ 180 \times 0,6 &= 108 \text{ Schläge pro Minute} \\ &\text{(60 \% des Maximalwerts)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ Schläge pro Minute} \\ &\text{(80 \% des Maximalwerts)} \end{aligned}$$

Der Trainingsbereich für eine Person mit 40 Jahren wäre also zwischen 108 und 144 Schlägen pro Minute.

Wenn Sie Ihr Alter bei der Programmierung des Geräts eingeben, errechnet der Computer diesen Wert automatisch. Nach der Berechnung Ihrer MHF können Sie entscheiden, welches Ziel Sie verfolgen möchten.



Die beiden gängigsten Trainingsgründe sind die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Training von Herz und Lunge) und die Gewichtskontrolle. Die schwarzen Balken im obenstehenden Diagramm stehen für die MHF, das entsprechende Alter wird an der Unterseite der Balken angezeigt. Die Trainingsherzfrequenzen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bzw. Gewichtsreduktion werden durch zwei diagonale Linien dargestellt, die durch das Diagramm verlaufen. Eine Definition der Zielsetzung der beiden Linien ist links unten im Diagramm zu finden (gepunktete Linie = Gewichtsverlust (Weight loss) und gestrichelte Linie = Herz-/Kreislauftraining (Cardiovascular)). Ob Sie sich nun Gewichtsverlust oder die Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems zum Ziel gesetzt haben, ein Training bei 60 bis 80 % Ihrer MHF hilft Ihnen dabei, dieses Ziel zu erreichen. Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten.

Subjektive Beurteilung der Anstrengung

Ihre Herzfrequenz ist ein wichtiger Aspekt, Sie sollten jedoch ebenso auf die Signale Ihres Körpers achten. Die Intensität Ihres Trainings hängt von mehr Faktoren ab, als nur von Ihrer Herzfrequenz. Ihr Stressniveau, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, die Temperatur, Feuchtigkeit und Tageszeit sowie der Zeitpunkt und die Art Ihrer letzten Mahlzeit haben Einfluss auf Ihre empfohlene Trainingsintensität. Ihre subjektive Beurteilung der Anstrengung, auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala bewertet die Trainingsintensität von 6 bis 20 anhand dessen, wie Sie sich fühlen oder wie subjektiv Ihre Anstrengung empfunden wird.

Subjektive Beurteilung der Anstrengung

- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas schwer
- 14 Etwas schwer +
- 15 Schwer
- 16 Schwer +
- 17 Sehr schwer
- 18 Sehr schwer +
- 19 Sehr, sehr schwer
- 20 Maximal

Sie erhalten eine ungefähre Herzfrequenz für jeden Wert, wenn Sie eine Null an den entsprechenden Wert anhängen. Ein Wert von 12 hat beispielsweise eine Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute zur Folge. Ihre subjektive Beurteilung der Anstrengung variiert aufgrund der zuvor genannten Faktoren. Das ist der größte Vorteil dieser Trainingsmethode. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich auch stark und das Training fällt Ihnen leichter. In diesem Zustand können Sie härter trainieren und ein Training nach subjektiver Anstrengung unterstützt genau das. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, benötigt Ihr Körper eine Pause. In diesem Zustand fällt Ihnen das Training schwerer. Dies zeigt sich auch wieder in Ihrer subjektiven Beurteilung der Anstrengung, sodass Sie an diesem Tag auf einem entsprechenden Niveau trainieren können.

Benutzung eines Brustgurtes

Die Benutzung eines (optionalen) kompatiblen Brustgurtes mit diesem Gerät ist möglich. Beachten Sie hierzu die Anweisungen des Brustgurtes. Grundsätzlich kann die Verbindung so hergestellt werden:

1. Befestigen Sie den Sender mit dem Knopfverschluss am Gummiband.
2. Ziehen Sie das Band so fest wie möglich an. Es sollte aber nicht zu fest und noch bequem sitzen.
3. Platzieren Sie den Sender mit dem Logo mittig und mit der Oberseite von Ihrer Brust weg in der Mitte Ihres Oberkörpers. Befestigen Sie das Ende des Gummibandes, indem Sie das runde Ende einführen, und sichern Sie den Sender und das Band um Ihre Brust mit den Verschlüssen.
4. Platzieren Sie den Sender direkt unter dem Brustmuskel.
5. Schweiß ist der beste Leiter zum Messen elektronischer Herzschlagsignale.
6. Sie können jedoch auch einfach Wasser verwenden, um die Elektroden anzufeuchten (zwei geriffelte ovale Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und beide Seiten des Senders). Es wird zudem empfohlen, den Gurt bereits einige Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Manche Nutzer haben aufgrund ihrer Körperchemie anfangs mehr Schwierigkeiten, ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Dieses Problem verringert sich nach der Aufwärmphase.
7. Sie müssen Ihr Training innerhalb der Reichweite – Entfernung zwischen Sender/Empfänger – ausführen, um ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Die Reichweite kann etwas variieren, grundsätzlich sollten Sie aber in der Nähe des Computers bleiben, um gute, starke und verlässliche Werte zu erhalten. Das Tragen des Senders auf der nackten Haut stellt den korrekten Betrieb sicher. Sie können den Sender auf Wunsch auch über einem Oberteil tragen. Dazu sollten Sie die Bereiche des Oberteils anfeuchten, auf denen die Elektroden aufliegen.



Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, sobald er eine Herzaktivität beim Nutzer feststellt. Er deaktiviert sich außerdem automatisch, wenn er keine Aktivität mehr empfängt. Der Sender ist zwar wasserdicht, durch Feuchtigkeit können jedoch falsche Signale entstehen. Daher sollten Sie den Sender nach Gebrauch vollständig abtrocknen, um die Batterielaufzeit zu verlängern (geschätzte Batterielaufzeit (CR2032 Batterien) des Senders liegt bei 2.500 Stunden).

Funktionsstörungen

Achtung! Verwenden Sie dieses Gerät nicht für Herzfrequenzprogramme, wenn keine durchgehende und stabile Herzfrequenz angezeigt wird. Bei erhöhten und willkürlichen Werten liegt ein Problem vor.

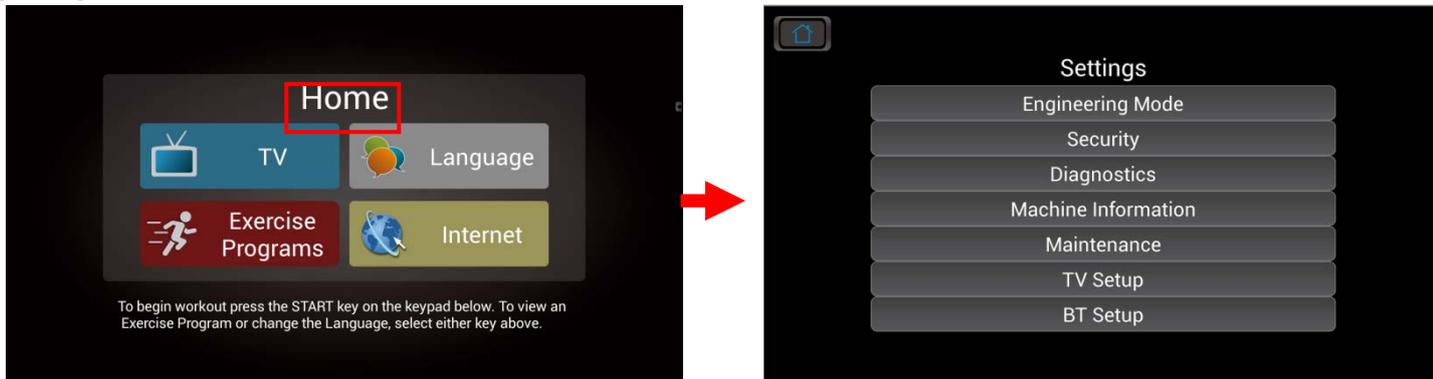
Faktoren, die Störungen hervorrufen können:

1. Mikrowellen, Fernseher, kleine Haushaltsgeräte usw.
2. Neonbeleuchtung.
3. Einige in Haushalten installierte Sicherheitssysteme.
4. Zäune für Haustiere.
5. Bei manchen Menschen hat der Sender Probleme beim Erkennen von Signalen über die Haut. Wenn solche Probleme auftreten, drehen Sie den Sender beim Tragen um. Normalerweise ist der Sender so ausgerichtet, dass das Fitness-Logo oben auf der rechten Seite zu sehen ist.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz misst, ist sehr sensibel. Bei externen Rauschquellen kann das Drehen des Geräts um 90 Grad die Störungen beheben.
7. Jemand anderes trägt einen Sender innerhalb eines Abstands von 3 m zum Computer Ihres Geräts.

Wenn Sie weiterhin Probleme haben, kontaktieren Sie die Servicestelle.

SYSTEMWARTUNG

Drücken Sie 10-mal hintereinander die "HOME" Schaltfläche, um in die Systemwartung zu gelangen.



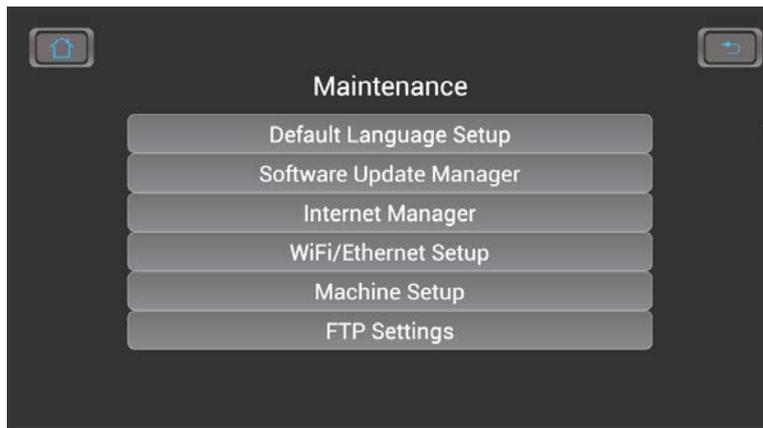
Die beiden hauptsächlich benutzten Menüs sind hier beschrieben – die TV-Einrichtung und das Wartungsmenü. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

TV-Einrichtung



1. Wählen Sie die Quelle (TV oder HDMI).
2. Wenn TV gewählt wurde, drücken Sie 'OSD Menu'. Sie können nun wählen zwischen 'Air/Cable', 'Cable' oder 'Air' (Air = TV-Signale kommen über Funk statt über Kabel). Drücken Sie 'OSD Enter', um die Auswahl zu ändern.
3. Benutzen Sie nun die Pfeile unter 'OSD Exit' um zu 'Auto Scan' zu navigieren. Drücken Sie dann 'OSD Enter'. Das Gerät wird nun nach verfügbaren Sendersignalen suchen. Drücken Sie anschließend 'OSD Exit'. Sie können die Kanalliste durch Druck auf 'Update Channel List' modifizieren.
4. Die Schaltfläche 'OSD Command' ist nur für den Gebrauch durch den Kundenservice.

Das Wartungsmenü („Maintenance“)



- **“Default language setup”** erlaubt die Einstellung der Betriebssystemsprache. Sie können auch eine Sprache im Home-Menü einstellen, allerdings kehrt das Gerät nach Benutzungsende wieder auf die hier eingestellte Sprache zurück.
- **“Software update manager”** wird benutzt, um eine neue Version der Systemsoftware zu installieren.
- **„Internet manager”** erlaubt die Einstellung der Internetseiten, die im Internet-Menü angezeigt werden.
- **“Wifi / Ethernet setup”** wird zur Einstellung eines WLAN-Signals oder einer Ethernet-Adresse verwendet.
- **“Machine Setup”** ermöglicht die Auswahl, ob der Csafe port für Csafe oder CAB TV Tuner genutzt wird. Hier kann auch die Helligkeit eingestellt werden.
- **“FTP Settings”** ist die Spirit FTP-Adresse, wo Fehlerprotokolle und Fehlerbehebung verwaltet werden können.

ALLGEMEINE WARTUNG

1. Nach jedem Training sollten Sie alle Schweißspuren entfernen.
2. Sollten während des Training ungewöhnliche Geräusche oder Schwergängigkeiten auftreten, prüfen Sie diese Punkte:
 - a) Prüfen Sie, ob alle Schraubverbindungen noch fest sitzen und ziehen Sie diese ggf. nach.
 - b) Die Pedalarmmutter muss ggf. nachgezogen werden.
 - c) Prüfen Sie, ob das Gerät auf ebenem Untergrund und gerade steht. Sie können das Gerät in der Ausrichtung korrigieren, indem Sie die 2 Stellschrauben am hinteren Standfuß justieren.

WARNUNG

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig Schäden und Verschleiß geprüft wird. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht weiter. Diese Teile sind besonders anfällig für Abnutzung: Keilriemen, PU-Rollen, Lager, Andruckrollen, Wellen, Pedale.

TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenkerstütze	1
3	Rückenlehne	1
4	Schienenset	1
5	Rückenlehnenhalterung	1
6	Lenker	1
7	Hebel	1
8	Lenkergriff	1
9	Andruckrollenhalterung	1
10	Andruckrolle	1
11	Hinterer Standfuß	1
12	Antriebsrad	1
13	Unterer Controller	1
14	Metallführung	1
15	Ø10 x Ø25 x 0.8T_Unterlegscheibe	2
16	Lagerhalterung	1
17	M50 x P1.5 x 11T Mutter	1
18	Ring	1
19	Kern	16
20	Platte	2
21	Ø15 x 7T_Magnet	1
22	Pedalarm (links)	1
23	Pedalarm (rechts)	1
24	M20 x P1.0 x 6T_Mutter	2
25	M8 x P1.0 x 25L_Schraube	2
26	Pedale (L & R)	1
27	PU-Rolle	16
28~01	Sitzverstellung	1
28~02	Handgriff	1
29	Eisenplatte	1
30	Welle	1
31	Sitzverstellung, vorn	2
32	Justierbare Füße	4
33	Ø65_Transportrolle	2
34	Feder	1
35	Keilriemen	1
36	Achse	1
37	Achse (Ø8.5 x 69.5L)	1
38	Achse (Ø8.5 x 73.5L)	1
39	Führung	2

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
40	Stopper	2
41	Platte	1
42	Sitzpolster	1
43	Rückenlehne	1
44	Rückenlehnen-Halterung	3
45	Achsenhalter	1
46	Abdeckungshalterung	1
47	Stahlkabel	1
48	Halterung für Handgriff	1
49	Ø7_HGP Kabelklammer	1
50	Block	3
51	Vordere Abdeckung (L)	1
52	Vordere Abdeckung (R)	1
53	Hintere Abdeckung (L)	1
54	Hintere Abdeckung (R)	1
55	Aus-Schalter-Klammer	1
56	Abdeckung für Lenkerstütze (L)	1
57	Abdeckung für Lenkerstütze (R)	1
58	Abdeckung für vorderen Standfuß	1
59	Abdeckung für hinteren Standfuß (L)	1
60	Abdeckung für hinteren Standfuß (R)	1
61	Handgriffkappe	1
62	Sitzabdeckung	1
63	Abdeckung	1
64	Abdeckung	1
65	Endkappe	1
66	Kappe	4
67	Endkappe für Alu-Achse	2
68	Computer	1
69	Generator	1
70	Bremscontroller	1
71	1500m/m_Sensor mit Kabel	1
72	680m/m_Handpuls kabel (SMP3)	1
73	800m/m_Handpuls Kabel (SMR4)	1
74	2400m/m_Handpuls kabel	1
75	500m/m_Handpuls kabel	1
76	30m/m_Handpuls mit Kabel	2
77	M5 x 15L_Schraube	4
78	TVC Abdeckung	1
79	Klammer	1
80	Netzteil	1
81	Platine-HDMI/TV/CSAFE	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
82	Stromkabel (Optional)	1
83	1/4" x UNC20 x 3/4" _Schraube	4
84	M8 x 20m/m_Schraube	6
85	M10 x P1.5 x 25L_Schraube	6
86	M10 x 50m/m_Schraube	6
87	5/16" x UNC18 x 1-3/4" _Schraube	2
88	M6 x 15m/m_Schraube	16
89	M6 x P1.0 x 30L_Schraube	2
90	M8 x 20m/m_Schraube	8
91	M5 x 15m/m_Schraube	3
92	M6 x P1.0 x 12L_Schraube	16
93	M8 x 20m/m_Schraube	10
94	M8 x 25m/m_Schraube	2
95	M5 x P0.8 x 12L_Schraube	8
96	M8 x 80m/m_Schraube	1
97	M5 x P0.8 x 12L_Schraube	47
98	Lager 6203	2
99	M8 x 6.3T_Mutter	6
100	5/16 x 6T_Mutter	2
101	M10 x 8T_Mutter	4
102	M6 x 19L_Mutter	16
103	M8 x 1.25 x 6.5T_Mutter	10
104	M10 x 1.5m/m_Mutter	2
105	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T_Unterlegscheibe	2
106	Ø3/8" x Ø25 x 2.0T_Unterlegscheibe	22
107	Ø17 x Ø23.5 x 1.0T_Unterlegscheibe	2
108	Ø1/4" x 13 x 1.0T_Unterlegscheibe	19
109	Ø3/16" x Ø15 x 1.5T_Unterlegscheibe	3
110	M3 x 6m/m_Schraube	9
111	Ø1/4" _Sprengring	12
112	Ø5/16" x 1.5T_Sprengring	18
113	Ø17_C Ring	1
114	Ø10_C Ring	1
115	7 x 7 x 25m/m_Scheibenfeder	1
116	4 x 12m/m_Schraube	10
117	3.5 x 12m/m_Schraube	26
118	3 x 20m/m_Schraube	4
119	M6 x 10m/m_Schraube	4
120	Trinkflaschenhalter (R)	1
121	Trinkflaschenhalter (L)	1
122	Schraubendreher	1
123	Schraubenschlüssel L	1
124	6_L_Schraubenschlüssel	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
125	17m/m_ Schraubenschlüssel	2
126	13/15m/m_ Schraubenschlüssel	1
127	1250m/m_Netzwerkkabel	1
128	1300m/m_Verbindungskabel	1
129	1300m/m_TV-Kabel	1
130	Handgriff-Interface	2
131	2300m/m_Computerkabel	1
132	2300m/m_Stromkabel	1
133	1000m/m_Bremsspule/Kabel (rot)	1
134	1100m/m_Verbindungskabel	1
135	200m/m_DC Stromkabel	1
136	Platine	1
137	1250m/m_CSAFE mit Kabel	1
138	Ø10 x 1.5T_Sprengring	4
139	M10 x P1.5 x 55L_Schraube	2
140	Ø1/4" x 13 x 1.0T_Unterlegscheibe	26
141	Ø5/16" x 16 x 1.5T_Unterlegscheibe	23
142	M5 x P0.8 x 12L_Schraube	2
145	M10 x P1.5 x 30L_Schraube	2

TECHNISCHE DATEN

Hersteller	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importeur	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Artikel	Recumbent Bike Spirit CR 900 TFT
Max. Benutzergewicht	170 kg (375 lb)
Brutto - Gewicht	89 kg
Gerätemaße ca.	1700x737x1220 mm
Anwendung / Klasse	S
Norm / Standard	EN ISO 20957-1 & EN ISO 20957-5
Herkunftsland	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.

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

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

Die unten aufgeführte Garantie gilt für die Modelle der Marke Spirit Fitness:

CT900, CE900, CR900, CU900, CB900, CRW800, CS800

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Motor: 5 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.

AUSSCHLÜSSE

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 Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze 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 von Dyaco 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. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Dyaco Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@dyaco.com.
4. Die Pflichten von Dyaco Europe aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Dyaco Europe, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Dyaco Europe 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 Dyaco Europe. Dyaco Europe 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.
6. 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

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

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

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	42
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	44
SEAT ADJUSTMENT.....	48
COMPUTER OPERATION.....	49
USING A CHEST BELT.....	71
SYSTEM MAINTENANCE.....	72
EXPLODED VIEW.....	75
PARTS LIST.....	76
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	80
DISPOSAL.....	80



ATTENTION!

This device is intended for use as described in this manual only.
Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.
Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This device is designed for optimum safety. Nevertheless, certain precautions need to be observed when using training or electrical devices. Read and observe all instructions before using this device.



ATTENTION

Disconnect the power supply after use and before any cleaning action to reduce the risk of electric shock!



WARNING!

To reduce the risk of burns, fire, electric shock, errors and personal injury, observe the following hints:

- Never leave the device unattended.
- When not in use or before cleaning or maintenance, the device needs to be separated from the power supply.
- Do not operate under a blanket or pillow. This may lead to overheating.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use any parts not recommended by the manufacturer!
- Never operate this appliance if the cord or plug is damaged, 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 the cord or use the cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with blocked ventilation slots. Keep the air openings free of lint, hair, dust etc.
- Never insert objects or parts of the body (fingers etc.) into any opening.
- Do not use the device outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only.
- This device is not designed to be used by persons with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge.

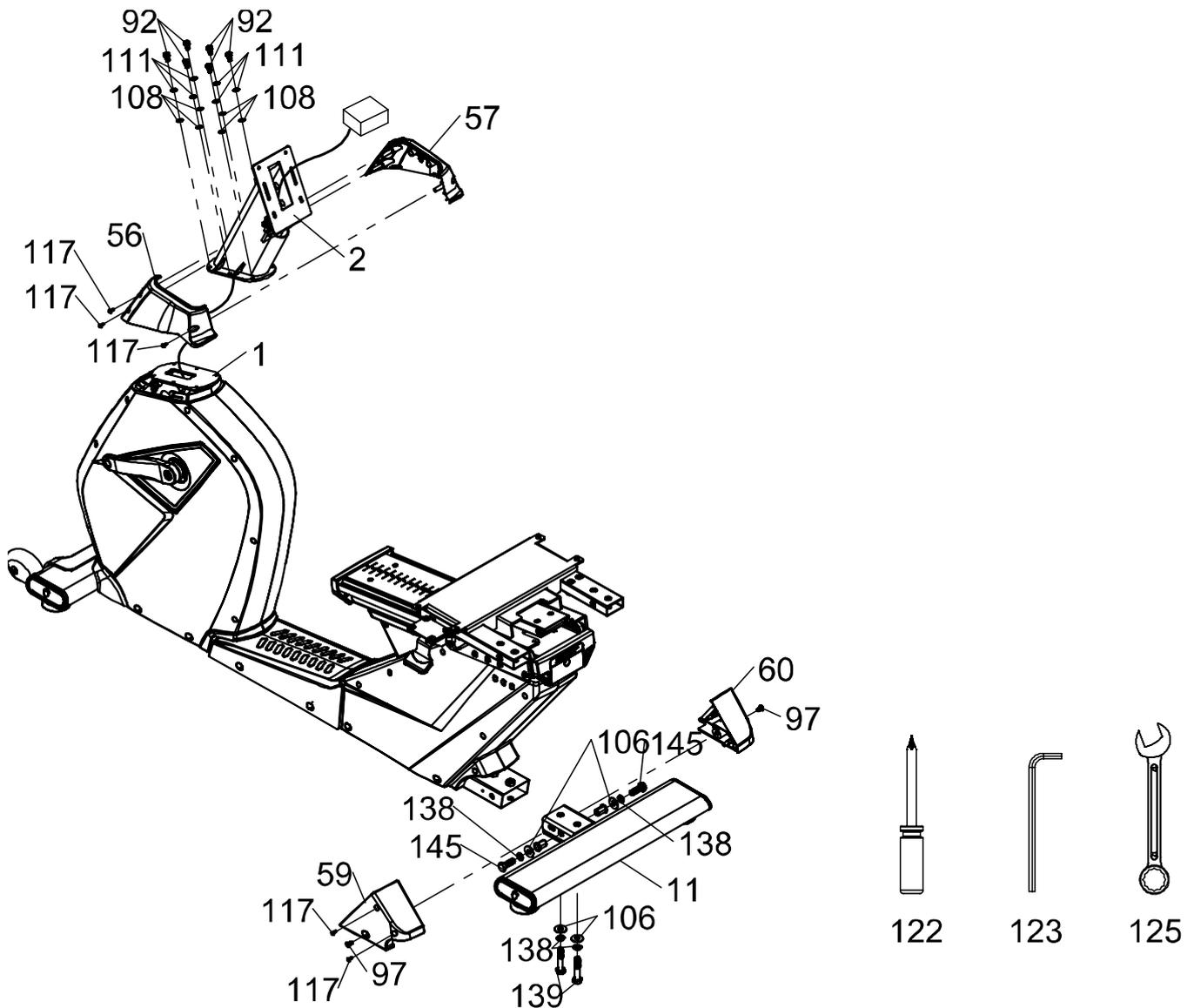
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- 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 problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Do not operate the equipment on deeply padded floors, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors on this device are not suitable for medical purposes. 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.
- Wear suitable clothing and shoes for your training and avoid too loose clothing. Never exercise with bare feet or with socks only. Always wear appropriate shoes, e.g. running or cross training shoes.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.
- NEVER expose this device 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 5 to 48 degrees Celsius (40 to 120 degrees Fahrenheit), and humidity is 95% non-condensing (no water drops forming on surfaces).
- NEVER use this device during a thunderstorm. Surges may occur in your household power supply that could damage components of the device. Unplug the device from the mains power during a thunderstorm.
- Be careful when participating in other activities while using your device; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance; which may result in serious injury.
- Always hold on to a handle bar while making control changes.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact the service center.
- Place the device on an even and clean underground.

Failure to follow these instructions may lead to ineffectiveness of the exercise, shorten the lifespan of the appliance or may lead to personal injury.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

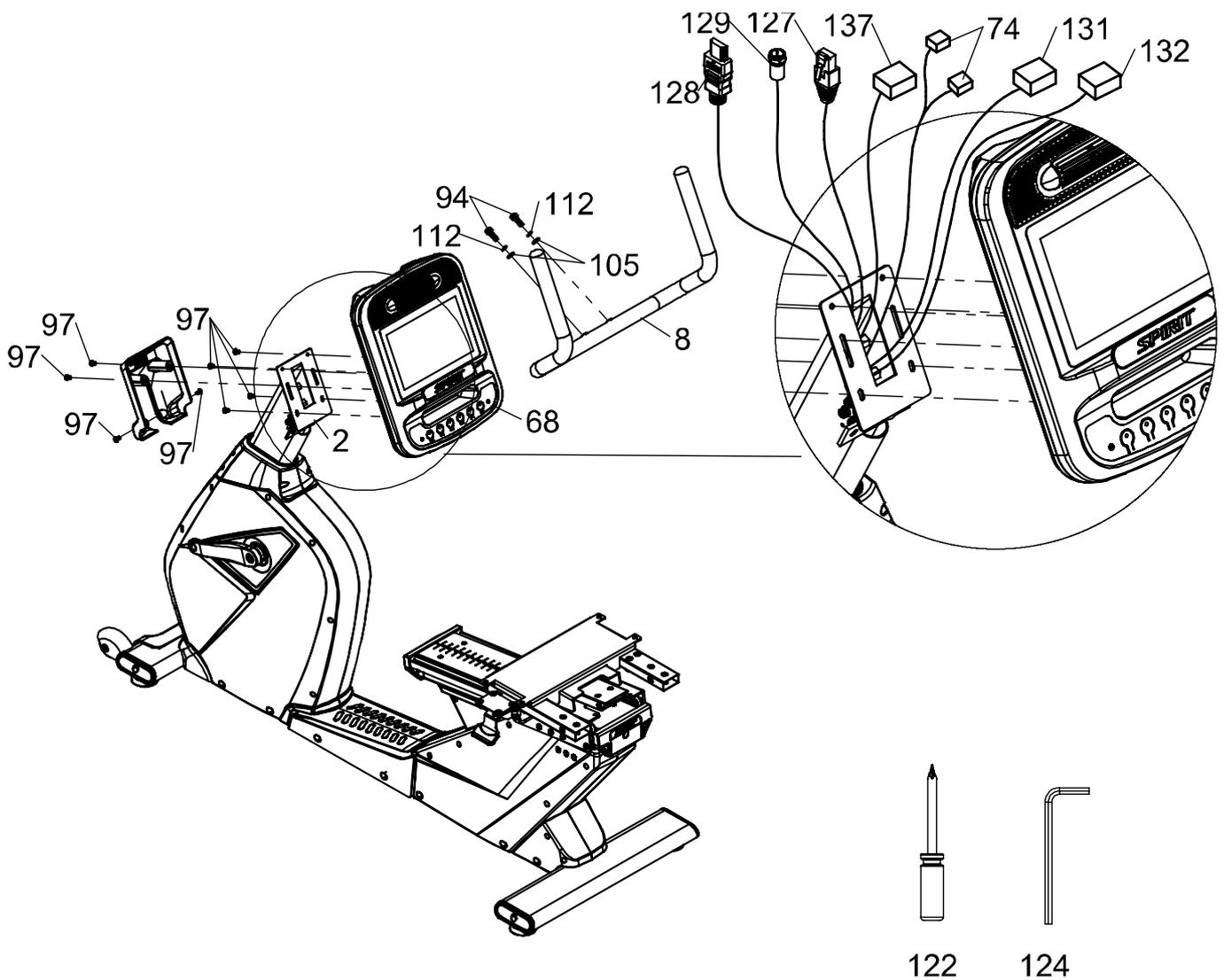
Step 1:



1. Remove the unit from the box and put it on a flat and level floor.
2. Install REAR STABILIZER (11) onto MAIN FRAME (1) with 2 short BOLTS (145), 2 long BOLTS (139), 4 SPLIT WASHERS (138), and 4 WASHERS (106).
3. Attach left and right STABILIZER COVERS (59 & 60) to MAIN FRAME (1) with 2 SCREWS (97) and 2 SELF TAPPING SCREWS (117).
4. Run the WIRING HARNESS through the CONSOLE MAST (2) and out the top. Attach CONSOLE MAST (2) to MAIN FRAME (1) using 6 BOLTS (92), 6 SPLIT WASHERS (111), and 6 WASHERS (108).
5. Place left and right CONSOLE MAST COVERS (56 & 57) around base of CONSOLE MAST (2) and fix with 3 SELF TAPPING SCREWS (117).

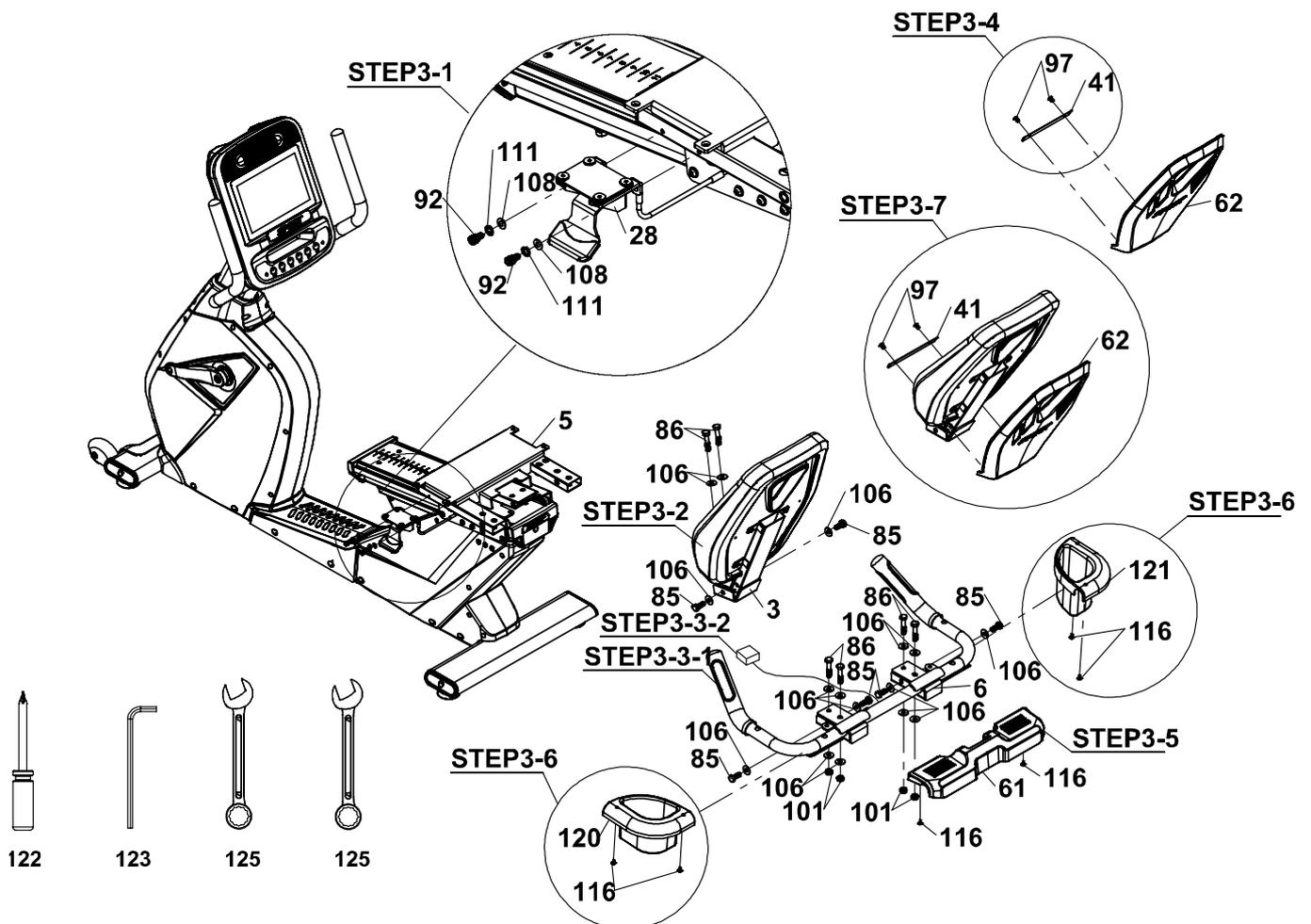
Step 2:

1. Attach FRONT HANDLE BAR (8) to CONSOLE MAST (2) with 2 BOLTS (94), 2 SPLIT WASHERS (112) and 2 WASHERS (105).
2. Connect WIRING HARNESS CABLES (74, 131) to CONSOLE (68).
3. Attach CONSOLE (68) to CONSOLE MAST (2) with 4 SCREWS (97). Ensure all cables do not become pinched.
4. Attach CONSOLE BRACKET COVER (64) to CONSOLE MAST (2) using 4 SCREWS (97).



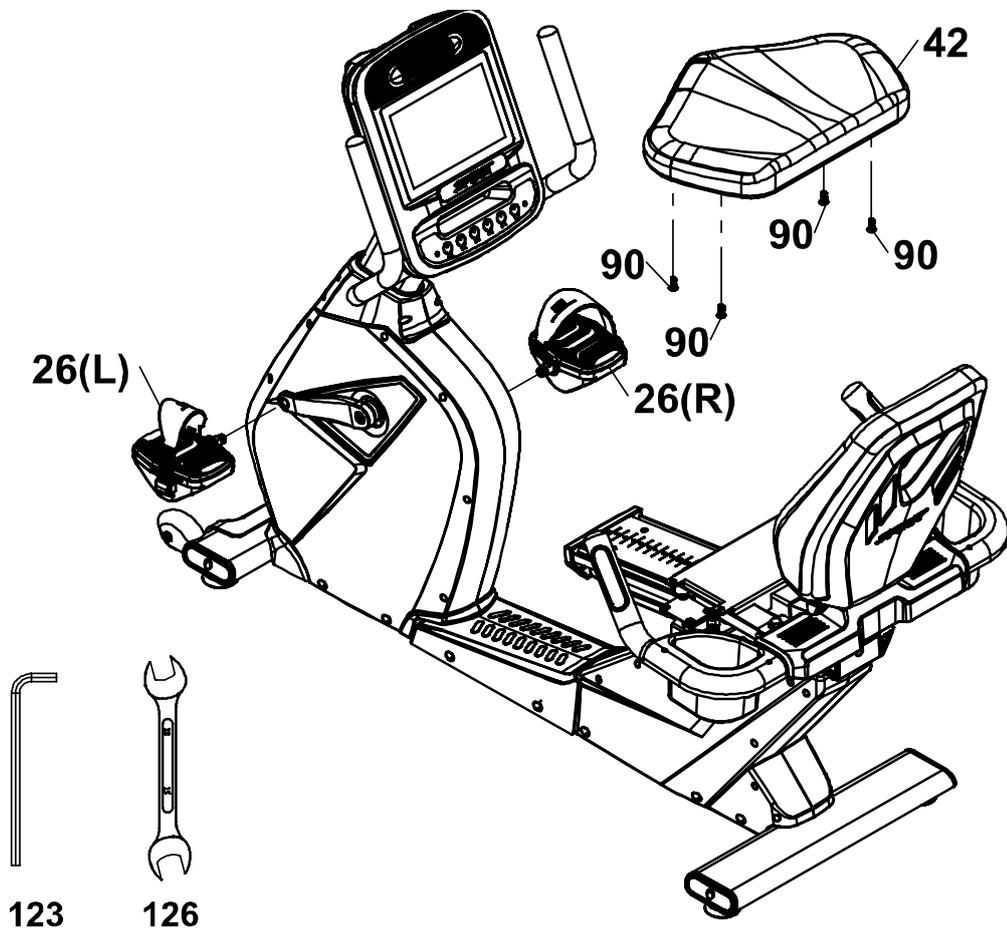
Step 3:

1. Install SEAT RELEASE LEVER (28) onto SEAT CARRIAGE FRAME (5) with 2 BOLTS (92), 2 LOCK WASHERS (111), and 2 WASHERS (108).
2. Install SEAT BACK FRAME (3) onto SEAT CARRIAGE FRAME (5) with 2 short BOLTS (85), 2 long BOLTS (86), and 4 WASHERS (106).
3. Attach REAR HANDLE BAR (6) to SEAT CARRIAGE FRAME (5) using 4 long BOLTS (86), 4 short BOLTS (85), 12 WASHERS (106), and 4 NUTS (101). And connect the WIRING HARNESS CABLES between REAR HANDLE BAR (6) and SEAT CARRIAGE FRAME (5).
4. Loosen 2 SCREWS (97) to remove SEAT COVER RETAINING BRACKET (41) from SEAT BACK FRAME (3).
5. Attach REAR HANDLE BAR COVER (61) to REAR HANDLE BAR (6) using 2 SELF TAPPING SCREWS (116).
6. Attach CUP HOLDERS (120 & 121) to REAR HANDLE BAR (6) using 4 SELF TAPPING SCREWS (116).
7. Attach SEAT BACK COVER (62) to SEAT BACK FRAME (3). Install SEAT COVER RETAINING BRACKET (41) using 2 SCREWS (97).



Step 4:

1. Install the PEDALS (26L & 26R) onto the CRANK ARMS (22 & 23). The left pedal has a reverse thread and will be screwed in counterclockwise. Tighten to 300 in-lbs. (34 Nm) torque.
2. Attach BOTTOM SEAT CUSHION (42) to SEAT CARRIAGE FRAME (5) with 4 BOLTS (90).

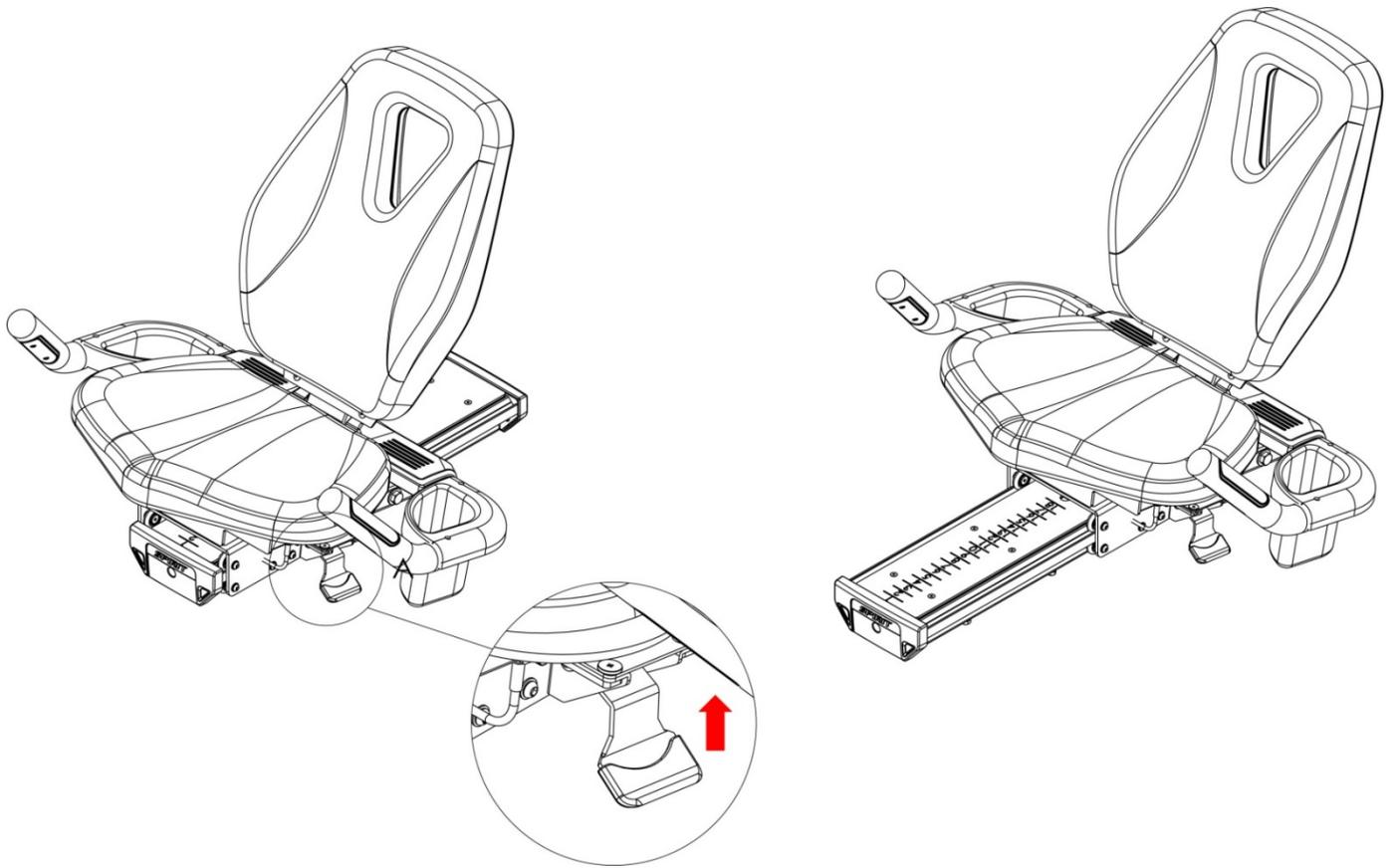


ATTENTION!

Make sure all screws are all firmly tightened after all parts have been installed.

SEAT ADJUSTMENT

Use the seat release lever and foot strength to control the position of the seat.

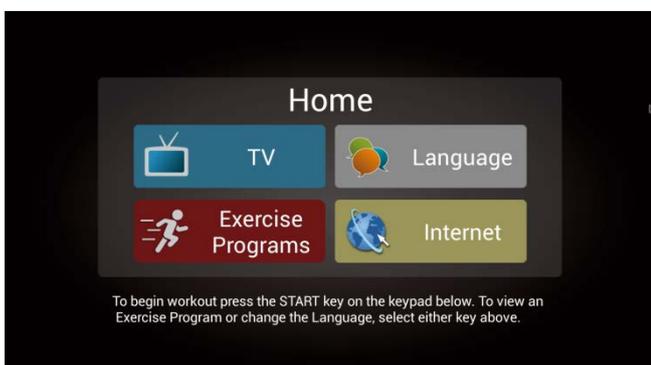


COMPUTER OPERATION



Starting the operation

- Plug in the power cord at the front of the bike.
- When the power cord is plugged in the screen will show the initial image and then enter the ready mode which is the beginning of the bike operation.



Main Home page: Begin operation by touching the icons.



Quick operating buttons are convenient for basic bike functions.

QuickStart

- Press **Start** button and the console starts the Quick Start program. Press **Level** up/down buttons to change to the resistance level you desire.
- Press Home button or Stop button to stop the program.

Featured functions of this bike

The Touch-control screen is used for operating all functions of the bike. You can directly touch any key on the screen or through quick keys on the bottom to control functions. On the lower portion of the console there is the **Start** key to begin the workout, **Stop** button to pause/stop programs, **Level** keys to change workload and a **Fan** key to turn the fan on or off.

Pause/Stop

- Press **Stop** key once or **Home** key on the screen, the bike will stop and keep values of time, distance and calorie on the screen. The screen will count down for 5 minutes then reset and return to the initial status.
- Press **Start** key to continue the workout during pause.
- Press **Stop** key twice will terminate the setting with displaying the workout summary. If **Stop** key is pressed a third time, the console will return to the initial status (the beginning).

Heart Rate Feature

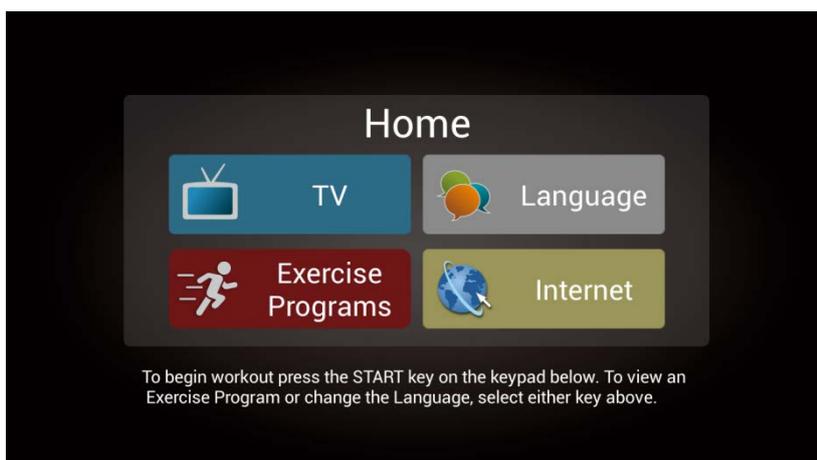
The Pulse (Heart Rate) on the screen shows the current value of your heart rate in beats per minute. You must use both left and right stainless steel sensors to pick up your pulse. Pulse values are displayed anytime the computer is receiving a Grip Pulse signal. You may use the Grip Pulse feature while in Heart Rate Control. The Console will also pick up wireless heart rate transmitters that are 5 khz Polar compatible.

To Turn the Bike Off

The screen will automatically turn off (go to sleep) after 30 minutes of inactivity. This function is called sleep mode. In sleep mode, the bike will power down everything except for a minimum of circuitry for detecting key presses, so it will start up again if this is activated..

Below is the instruction for touch screen operation:

- First page HOME



There are four selections. Usually the "Language" is the first selection.

When you press "Language" button, it enters the menu with all language selections.



There are 12 languages to choose from.

If you don't want to change the language, press HOME button at the upper left corner to return to the first page.

- When TV button on the first page HOME is pressed, it enters TV interface.

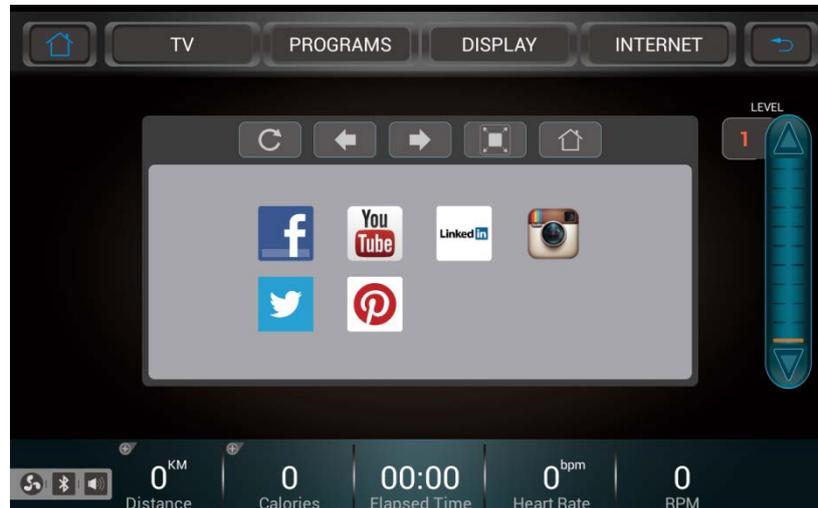


Now you can enjoy TV programs. If you want to work out and enjoy TV program simultaneously, press "START" button to start the bike.



You can change the TV channel by using up/down buttons on the TV channel or channel remote control at bottom right to change the channel. You can use the Volume up/down keys to change the sound levels. Press "Mute" button to switch to silence. Touch Max Screen icon to switch to full screen. Touching anywhere on the screen will return it to the original screen size. Use level up/down buttons to control the resistance level. When you want to pause, just press "HOME" button at left top of the screen or press "STOP" button once and the pause window will show up. If you want to stop, you can choose to end the program or press "STOP" button again to end the program and display the workout summary. Pressing the "STOP" button third time and the console returns to the initial status (the beginning).

- When you touch “Internet” button on HOME page, it rapidly enters internet interface.



There are 6 internet connections to choose from while you are exercising. (internet cable connection or WIFI connection is required) Press “START” button of the bike to begin exercise.

Use “level up/down buttons to control the resistance level during the exercise. When you want to pause, just press “HOME” button at left top or press “STOP” button once and the pause window will show up. If you want to end, you can choose to end the program or press “STOP” button again to show the workout summary. If “STOP” button is pressed the third time, the console will return to the initial status. (the beginning)

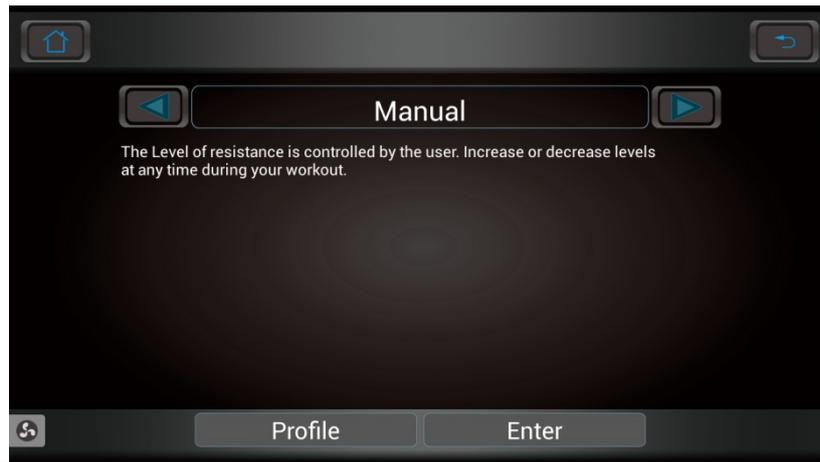
- When you touch “Exercise Program” button on HOME page, it enters “Menu” interface.



There are 10 program modes in Menu interface.

If you want to choose Manual Program, just touch Manual button on the screen to enter the program for Manual.

MANUAL program:



Then touch the "Profile" button to enter profile interface. If you do not want to do this program, just touch "HOME" icon at left top corner to return to the first page or press "Return" icon at right top corner to return to continue the previous operation. If profile selection is desired, press left or right arrow button to select the program you want.

The image entering the "Profile" interface is as below.



After entering the profile image which is the program you want to perform, press "ENTER" button to enter next image. If not, touch "HOME" icon at left top corner to return to the first page or press "Return" icon at right top corner to return to continue the previous operation. If profile selection is desired, press left or right arrow button to select the program you want.



This image is for setting program time, user's age and weight. Press "ENTER" button after entering parameters to confirm. Then press "START" button to start the Manual Program. If not, press "HOME" button at left top corner to return to the first page or press "Return" icon at right top corner to return to continue the previous operation.

The "SIMPLE" display screen will be shown when the program begins.



The initial screen shown after start is the "SIMPLE" display which shows all values on the bottom concerning your workout. The resistance level is at the right side and is adjustable with "UP" or "DOWN" button.

The bar chart for the resistance level is in the middle. TV interface button is on top to touch for entering the TV mode, or touch “INTERNET” for entering the internet interface. If “PROGRAM” button is touched, the system will ask you if you want to return to the first page. To select a different type of exercise information display press either the Track or Dashboard keys at the bottom of the screen.

Touch “TRACK” button to enter the track interface.



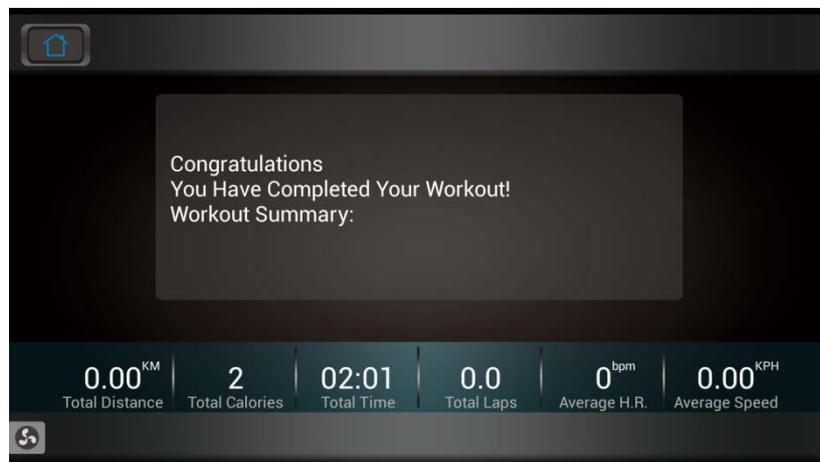
The operating is similar with different interface only. The image shows the track with number of laps and other values.

Touch “DASHBOARD” button on the bottom to enter the dashboard interface.



The operating is similar with different interface only. You can choose one of three interfaces on the bottom with your own preference.

When using the first page button or “STOP” button to end the program, it enters the summary image.



On the summary image, all accumulating values concerning the workout are displayed.

You can touch the HOME button at left top or press “STOP” button to return to the first page image.

Programmable Features

The console offers ten preset programs, HILL, FAT BURN, CARDIO, STRENGTH, INTERVAL, HR, CUSTOM, Fitness Test, Constant Power and one Manual program.



Preset Features:

To choose and start preset program:

- Select a program then press the ENTER key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- After selecting a program and pressing ENTER to set your personal data, the touch Time window will darken with the default value of 20 minutes. You may use numeric keypads to adjust the time. After adjusting the time, press ENTER confirm and continue.
(Default time is 20 minutes)
- The Age window will now display a value indicating your Age. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy and also needed for the HR programs. Use the numeric keypad to make adjustments, and then press ENTER confirm and continue.
(Default age is 30 years old. Range=10 to 110)
- The Weight window will now display a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the numeric keypad to make adjustments, and then press ENTER confirm and continue.
(Default weight is 70KG. Range=10 to 150)
- The Max Level window will now display a value indicating the top resistance level you will experience during the program. Use the numeric keypad to make adjustments, and then press ENTER confirm and continue. (Default max Level is 5. Range=5 to 40)
- Now press the START key to begin your workout.

Preset program

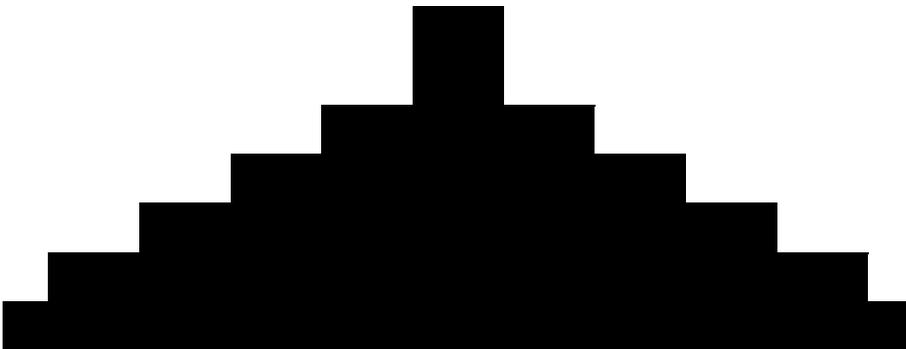
The bike has five different programs that have been designed for a variety of workout goals. These five programs have factory preset profiles for achieving these different goals. The initial built-in level of difficulty for each program is set to a relatively easy level. You may adjust the level of difficulty (Max level) for each program before beginning by following the instructions in the message window after selecting your program.

Prog	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hill	Resistance	50	62.5	62.5	70	70	75	75	87.5	87.5	100	100	87.5	87.5	75	75	70	70	62.5	62.5	80
Fatburn	Resistance	50	62.5	75	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	50
Cardio	Resistance	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
Strength	Resistance	50	62.5	62.5	70	70	75	75	80	80	87.5	95	95	100	100	100	100	100	87.5	75	50
Interval	Resistance	50	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	50

Hill program:

The Hill program simulates going up and down a hill. The resistance in the pedals will steadily increase and then decrease during the program.

Work Profile



Fat Burn program:

The Fat Burn program is designed, as the name implies, to maximize the burning of fat. There are many schools of thought on the best way to burn fat but most experts agree that a lower exertion level that stays at a steady workload is the best. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of its maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady exertion workout.

Work Profile



Cardio program:

The Cardio program is designed to increase your Cardio vascular function. This is exercise for your heart and lungs. It will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity. This is achieved by incorporating a higher level of exertion with slight fluctuations in work.

Work Profile



Strength program:

The Strength program is designed to increase muscular strength in your lower body. This program will steadily increase in resistance to a high level and then keeps you there. This is designed to strengthen and tone your legs and glutes.

Work Profile



Interval program:

The Interval program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardio vascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way.

Work Profile



Custom Program:

- Select a Custom program then press the ENTER key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- The window will show the corresponding level profile, user can choose rename program by touching rename icon and entering profile. After new setting, level profile will be show on screen for adjustment.
- Press next key save icon for new level profile then pop out next message window for Time 、 Age, Weight and Mix level entry.
- Now press the START key to begin your workout test for new program.

Fit-Test program:

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 to 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 your heart rate is between 110 bpm and 85% at the end of two consecutive stages. At the end of the test a VO_{2max} score will be given. VO_{2max} 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 (see charts below). You will be asked to choose either, Male or Female at the beginning of the test. This choice determines which test parameters will be used during the test as shown in the charts below. The only caveats are that if you are a very de-conditioned Male you need to choose option Female. If you are a very conditioned female you need to choose option Male.

Workload chart for male or very fit female:

1st Stage				50 watts - 300 kgm/min					
HR		< 90			90 - 105			> 105	
2nd Stage		150 watts - 900 kgm/min			125 watts - 750 kgm/min			100 watts - 600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	225 watts - 1350 kgm/min	200 watts - 1200 kgm/min	175 watts - 1050 kgm/min	200 watts - 1200 kgm/min	175 watts - 1050 kgm/min	150 watts - 900 kgm/min	175 watts - 1050 kgm/min	150 watts - 900 kgm/min	125 watts - 750 kgm/min

Workload chart for female or de-conditioned male

		1st Stage	25W 150 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	125W 750 kgm/min	100W 600 kgm/min	75W 450 kgm/min	50W 300 kgm/min
3rd Stage	150W 900 kgm/min	125W 750 kgm/min	100W 600 kgm/min	75W 450 kgm/min
4th Stage	175W 1050 kgm/min	150W 900 kgm/min	117W 700 kgm/min	100W 600 kgm/min

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 persons with pre-existing health conditions.
- Adjust the seat to the proper position so that when your leg is extended during pedaling there is a slight bend at the knee of about 5 degrees.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- Hold the hand grips gently, do not tense up.

Fitness test programming:

Press the Fitness-test button and press ENTER.

3. The message window will ask you to enter your gender. You may adjust the Age and Weight setting by using numeric keypads.
4. Now press START to begin the test.

During the test:

- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
- You must maintain a steady 50 RPM pedal speed. If your pedal speed drops below 48 RPM or goes above 52 RPM the console will emit a steady beeping sound until you are within this range.
- You may through the various data readings in the message window by pressing the change under the message window.
 3. The message window will always display your pedal speed on the right side to help you maintain 50RPM.
 4. The data shown during the test is:
 - a. Work in KGM is actually an abbreviated form of kg-m/min. which is a work measurement of kilogram-force meter/minute
 - b. Work in Watts (1 watt is equal to 6.11829727787 kg-m/min.)
 - c. HR is your actual heart rate; TGT is the target heart rate to reach to end the test.
 - d. Time is the total elapsed time of the test.

After the test:

- Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

What your score means:

VO2max Chart for males and very fit females

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Chart for females and de-conditioned males

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Heart Rate Control (HR) Program operation:

To start the HR program follow the instructions below or just press the HR key then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the HR key then press the Enter key.
2. The touch window will ask you to enter your Time. You may use numeric keypads to adjust the time then press ENTER confirm and continue.
3. The touch window will ask you to enter your Age. You may use numeric keypads to adjust the Age then press ENTER confirm and continue.
4. The touch window will ask you to enter your Weight. You may use numeric keypads to adjust the Weight then press ENTER confirm and continue.
5. The display will ask you to enter your Target HR(65%). You may use numeric keypads to adjust the Target HR(65%) then press ENTER confirm and continue.
(Default HR is 124. Range=60 to 200)
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will allow you to change your target heart rate at any time during the program.

Watts program:

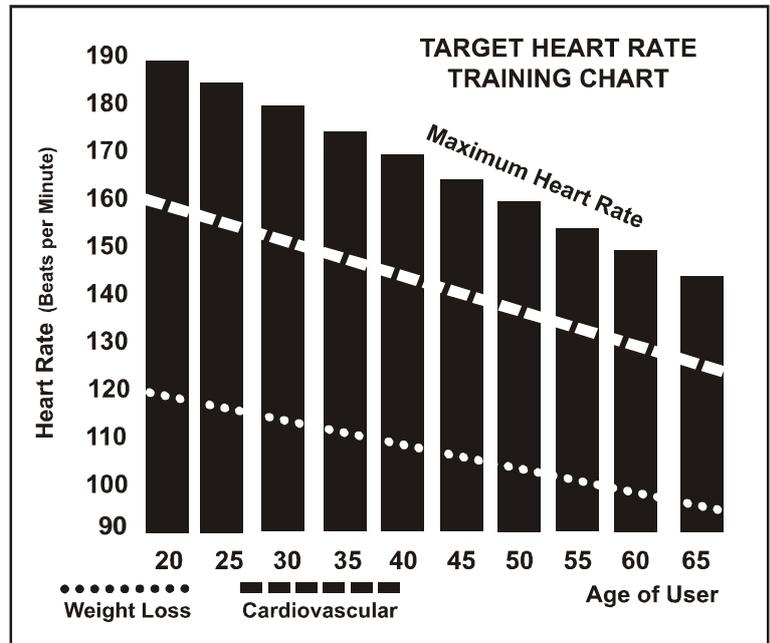
The Watts program is a computer controlled constant power program whose Level adjusts when the speed is changed. To start the Constant Power program follow the instructions below or just press the Constant Power key, then the Enter button and follow the directions in the Message Window.

1. Press the Constant Power key, then press the Enter key.
2. The display will ask you to enter your Time. You may use numeric keypads to adjust the time then press ENTER confirm and continue.
3. The touch window will ask you to enter your Age. You may use numeric keypads to adjust the Age then press ENTER confirm and continue.
4. The touch window will ask you to enter your Weight. You may use numeric keypads to adjust the Weight then press ENTER confirm and continue.
5. The touch window will ask you to enter your Target Watts. You may use numeric keypads to adjust the Target Watts then press ENTER confirm and continue.
(Default Target Watts is 50. Range=50 to 200)
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program, press the Up/Down key. This will allow you to change your target Watt level at any time during the program.
8. When the program ends, you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program.

HEART RATE TRAINING

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 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 cardiovascular 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:

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

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 control programs. After calculating your Maximum Heart Rate 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 Maximum Heart Rate 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 Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

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

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

RATE OF 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 up 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 a chest belt

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the lock button.
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.
6. 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.
7. 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 needs to be of the type CR2032.

ERRATIC OPERATION

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

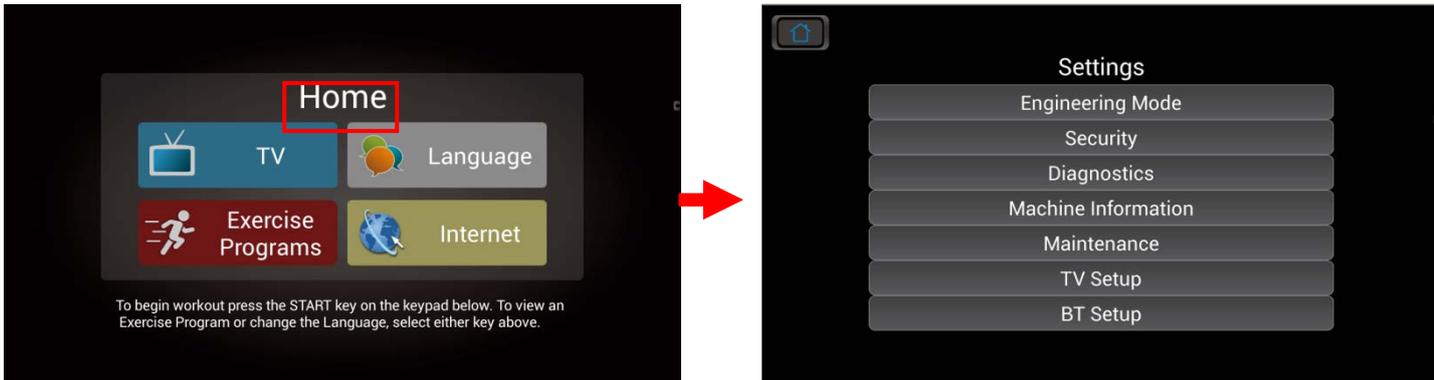
Areas to look for interference which may cause erratic heart rate:

1. Microwave ovens, TV's, small exercise equipments, 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 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 the service center.

SYSTEM MAINTENANCE

Press the “Home” icon 10 consecutive repetitions to enter the Maintenance suite.



The two most commonly used menus for setting up the exercise machine are described below; the TV Setup and Maintenance menus. For information on other sections of the Maintenance suite refer to the technical service manual or call Spirit service.

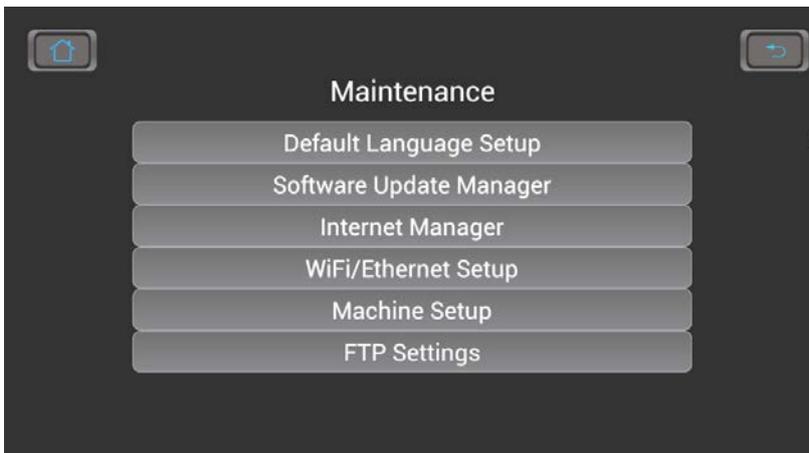
TV Setup



1. Begin by selecting either TV or HDMI as the tuner source.
2. If TV is chosen press 'OSD Menu'. The first highlighted item on the menu is 'Air/Cable' and then 'Cable' or 'Air' afterward (Air = TV signals broadcasted over the air instead of a cable). Press the 'OSD Enter' to change the selection between Cable and Air Signal source, usually Cable).

3. After selecting Cable or Air use the arrows located below the 'OSD Exit' key to navigate down to 'Auto Scan' then press 'OSD Enter'. The tuner will now scan for all available channels. Press 'OSD Exit' when done. You can modify the channels by pressing the 'Update Channel List'.
4. The 'OSD Command button is for engineering use only.

Maintenance Menu



- The **Default language setup** allows you to select the main language that will be shown when the console is turned on. You are able to select the language in the Home menu, but once the user finishes using the machine the console will return to this default language.
- **Software update manager** is used to install new versions of the application software.
- **Internet manager** Allows you to modify the internet sites that are shown in the Internet menu.
- **Wifi / Ethernet setup** Is for selecting a Wifi signal or Ethernet addresses.
- **Machine Setup** Allows you to select whether the Csafe port is used for Csafe or CAB TV Tuner. This menu also allows you to set the screen brightness.
- **FTP Settings** is the Spirit FTP site address where Error logs and remote troubleshooting can be managed.

GENERAL MAINTENANCE

1. Wipe down all areas in the sweat path with a damp cloth after each workout.
2. If a squeak, thump, clicking or rough feeling develops the main cause is most likely one of two reasons:
 - 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. I cannot stress this point enough; 90% of calls to the service department for noise issues can be traced to loose hardware.
 - 2) The crank arm nut and/or the pedals need 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.

WARNING

The effect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear.

- 1) Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- 2) The components which are most susceptible to wear: Belt, PU wheel, Bearing, Idler, Shaft, Pedal

PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Seat Back Frame	1
4	Rail Assembly	1
5	Seat Back Bracket	1
6	Handlebar	1
7	Back-up Lever	1
8	Handle Bar	1
9	Idler Bracket	1
10	Idler Wheel Assembly (Top)	1
11	Rear Stabilizer	1
12	Drive Pulley	1
13	Lower Controller Plate	1
14	Podwer metallurgy Sleeve	1
15	Ø10 x Ø25 x 0.8T_Nylon Washer	2
16	Bearing Bracket	1
17	M50 x P1.5 x 11T_Nut	1
18	Ring	1
19	Core	16
20	Plate	2
21	Ø15 x 7T_Magnet	1
22	Crank Arm(L)	1
23	Crank Arm(R)	1
24	M20 x P1.0 x 6T_Nut	2
25	M8 x P1.0 x 25L_Arbor Screw	2
26	Pedal(L,R)	1
27	PU Wheel	16
28~01	Release Lever	1
28~02	Nylon Handgrip	1
29	Iron Board	1
30	Shaft	1
31	Seat Front Read Adjusting	2
32	Adjustment Foot	4
33	Ø65_Transportation Wheel	2
34	Tension Spring, Idler Assembly	1
35	Drive Belt	1
36	Seat Stop Axle	1
37	Axle(Ø8.5 x 69.5L)	1
38	Axle(Ø8.5 x 73.5L)	1
39	Sleeve	2

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
40	Stopper Plate	2
41	Plate	1
42	Seat	1
43	Seat Back	1
44	Back Plate	3
45	Axle Back Plate	1
46	Chain Cover Attaching Plate	1
47	Steel Cable	1
48	Handle Bar Back Plate	1
49	Ø7_HGP Wire Grommet	1
50	Block	3
51	Front Shroud (L)	1
52	Front Shroud (R)	1
53	Rear Shroud (L)	1
54	Rear Shroud (R)	1
55	Off Switch Bracket	1
56	Console Mast Cover-L	1
57	Console Mast Cover-R	1
58	Front Stabilizer Cover	1
59	Rear Stabilizer Cover (L)	1
60	Rear Stabilizer Cover (R)	1
61	Handgrip Side Cap	1
62	Seat Back Cover	1
63	Beam Cover	1
64	Console Chin Cover	1
65	End Cap	1
66	Cap	4
67	Aluminum Axle End Cap	2
68	Console Assembly	1
69	Generator/Resistance	1
70	Generator/Brake Controller	1
71	1500m/m_Sensor W/Cable	1
72	680m/m_Handpulse Wire(SMP3)	1
73	800m/m_Handpulse Wire(SMR4)	1
74	2400m/m_Handpulse Wire	1
75	500m/m_Handpulse Wire	1
76	30m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
77	M5 × 15L_Phillips Head Screw	4
78	TVC Cover	1
79	Bracket	1
80	Power Adaptor	1
81	combo board-HDMI/TV/CSAFE	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
82	Power Cord (Optional)	1
83	1/4" x UNC20 x 3/4" _Hex Head Bolt	4
84	M8 x 20m/m _Hex Head Bolt	6
85	M10 x P1.5 x 25L _Hex Head Bolt	6
86	M10 x 50m/m _Hex Head Bolt	6
87	5/16" x UNC18 x 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
88	M6 x 15m/m _Button Head Socket Bolt	16
89	M6 x P1.0 x 30L _Button Head Socket Bolt	2
90	M8 x 20m/m _Button Head Socket Bolt	8
91	M5 x 15m/m _Socket Head Cap Bolt	3
92	M6 x P1.0 x 12L _Socket Head Cap Bolt	16
93	M8 x 20m/m _Socket Head Cap Bolt	10
94	M8 x 25m/m _Socket Head Cap Bolt	2
95	M5 x P0.8 x 12L _Flat Head Countersink Bolt	8
96	M8 x 80m/m _J Bolt	1
97	M5 x P0.8 x 12L _Phillips Head Screw	47
98	6203 _Bearing	2
99	M8 x 6.3T _Nut	6
100	5/16 x 6T _Nyloc Nut	2
101	M10 x 8T _Nyloc Nut	4
102	M6 x 19L _Nut	16
103	M8 x 1.25 x 6.5T _Square Nut	10
104	M10 x 1.5m/m _Hex Blind Nut	2
105	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T _Flat Washer	2
106	Ø3/8" x Ø25 x 2.0T _Flat Washer	22
107	Ø17 x Ø23.5 x 1.0T _Flat Washer	2
108	Ø1/4" x 13 x 1.0T _Flat Washer	19
109	Ø3/16" x Ø15 x 1.5T _Flat Washer	3
110	M3 x 6m/m _Phillips Head Screw	9
111	Ø1/4" _Split Washer	12
112	Ø5/16" x 1.5T _Split Washer	18
113	Ø17 _C Ring	1
114	Ø10 _C Ring	1
115	7 x 7 x 25m/m _Woodruff Key	1
116	4 x 12m/m _Sheet Metal Screw	10
117	3.5 x 12m/m _Sheet Metal Screw	26
118	3 x 20m/m _Tapping Screw	4
119	M6 x 10m/m _Thumb Head Socket Screw	4
120	Drink Bottle Holder (R)	1
121	Drink Bottle Holder (L)	1
122	Phillips Head Screw Driver	1
123	L Allen Wrench	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
124	6_L Allen Wrench	1
125	17m/m_Wrench	2
126	13/15m/m_Wrench	1
127	1250m/m_Network Connecting Cable	1
128	1300m/m_Connecting Wire	1
129	1300m/m_TV Signal Cable	1
130	Handle Interface Board	2
131	2300m/m_Computer Cable	1
132	2300m/m_Power Cord	1
133	1000m/m_Wire Brake Coil Harness(Red)	1
134	1100m/m_Connecting Wire	1
135	200m/m_DC Power Cord	1
136	Nylon Board	1
137	1250m/m_CSAFE W/Cable	1
138	Ø10 x 1.5T_Split Washer	4
139	M10 x P1.5 x 55L_Hex Head Bolt	2
140	Ø1/4" x 13 x 1.0T_Flat Washer	26
141	Ø5/16" x 16 x 1.5T_Flat Washer	23
142	M5 x P0.8 x 12L_Tapping Screw	2
145	M10 x P1.5 x 30L_Hex Head Bolt	2

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Manufacturer	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Item	Recumbent Bike Spirit CR 900 TFT
Max. user weight	170 kg (375 lb)
Gross weight	89 kg
Measurement approx.	1700x737x1220 mm
Class	S
Standard	EN ISO 20957-1 & EN ISO 20957-5
Country of origin	Made in Taiwan



DISPOSAL

This product must not be disposed of together with domestic waste.

All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.