

SPIRIT



XBR25 Halbliegenderad GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie sich die komplette Anweisung vor dem Gebrauch Ihres neuen Halbliegerads sorgfältig durch.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	2
Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss	3
Wichtige Betriebsanweisungen	4
Montageanleitung	5
Bedienungsanleitung des Bedienpults	10
Programmierbare Funktionen	13
Verwendung der Spirit-FIT-App	20
Allgemeine Wartung	22
Explosionszeichnung	23
Teileliste	24

ACHTUNG

Dieses Fitnessbike ist ausschließlich für die Nutzung in Wohnräumen bestimmt und steht nur für diesen Gebrauch unter Garantie. Bei jeder anderen Verwendung erlischt der gesamte Gewährleistungsanspruch.

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei der Benutzung von Elektrogeräten sollten stets die folgenden grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen befolgt werden:

WARNUNG – Vor dem Gebrauch dieses Geräts bitte alle Anweisungen gut durchlesen.

ACHTUNG – Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie Ihr Fitnessrad von Spirit vor jeder Reinigung und/oder Wartung aus der Steckdose.

WARNUNG – Stellen Sie das Fitnessrad zur Verringerung der Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 230 Volt/10 Ampere bzw. 110 Volt/15 Ampere auf, wobei das Fitnessrad als einziges Gerät an den Stromkreis angeschlossen ist.

VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL – ES SEI DENN, ES HANDELT SICH UM EIN KABEL MIT EINEM QUERSCHNITT VON MIND. 2,08 MM² (AWG 14) MIT NUR EINER STECKDOSE AM ENDE.

WARNHINWEIS – Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden zu verringern:

- Ein an eine Steckdose angeschlossenes Gerät niemals unbeaufsichtigt lassen. Bei Nichtbenutzung oder dem Hinzufügen/Entfernen von Teilen aus der Steckdose ziehen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es kann zu Überhitzung kommen, was zu Feuer, Stromschlag oder Personenschaden führen kann.
- Bei Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Behinderten ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel/Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser geworfen wurde. Geben Sie es in dem Fall zur Überprüfung & Reparatur an eine Servicestelle ab.
- Tragen Sie das Gerät nicht mit dem Stromkabel. Benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Verwenden Sie das Gerät niemals bei blockierten Luftöffnungen. Halten Sie die Luftöffnungen von Fusseln, Haaren o. Ä. frei.
- Niemals Gegenstände in Öffnungen werfen oder stecken.
- Nicht im Freien verwenden.
- Benutzen Sie das Gerät niemals an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Schließen Sie dieses Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch vorgesehen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung und Wissen, genutzt zu werden, wenn nicht eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person gegeben wird.
- Kinder unter 13 Jahren vom Fitnessgerät fernhalten.

DIESE ANWEISUNGEN AUFBEWAHREN – DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!

Sicherheitshinweise zum Fitnessgerät

- 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, Plüsch- oder Wollteppich. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgeräts führen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung des Geräts bzw. Start eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Fitnessrad für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Handpulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Sie dienen dazu, Ihnen einen ungefähren Messwert in Bezug auf Ihre Ziel-Herzfrequenz bereitzustellen. Die Verwendung eines Brustgurt-Senders (separat erhältlich) ist eine wesentlich präzisere Methode zur Analyse der Herzfrequenz. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte. Die Pulssensoren dienen nur als Trainingshilfsmittel zur Bestimmung der allgemeinen Tendenzen bezüglich der Herzfrequenz.
- Geeignetes Schuhwerk tragen. Das Tragen von Stöckelschuhen, Abendschuhen, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Geräts nicht geeignet. Es werden qualitativ hochwertige Sportschuhe empfohlen, um der Ermüdung der Beine vorzubeugen.

Die Nichtbeachtung dieser Richtlinien kann die Wirksamkeit des Trainings einschränken, zu Verletzungen für Sie (und möglicherweise andere) führen oder die Lebensdauer des Geräts verkürzen.

Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss

WARNHINWEIS!

Entfernen Sie **NIEMALS** ein Gehäuseteil, ohne das Gerät vorher aus der Steckdose zu ziehen. Eine Variation der Voltzahl um zehn Prozent (10 %) oder mehr kann sich auf die Leistung Ihres Fitnessrads auswirken. Diese Umstände sind von der Garantie ausgeschlossen. Wenn Sie vermuten, dass die Voltzahl zu gering ist, wenden Sie sich für eine ordnungsgemäße Prüfung an Ihren örtlichen Stromversorger oder einen zugelassenen Elektriker.

Setzen Sie dieses Fitnessrad **NIEMALS** Regen bzw. Feuchtigkeit aus. Dieses Gerät ist **NICHT** für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Swimmingpools bzw. Badebereichs oder in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen. Die vorgegebene Betriebstemperatur liegt zwischen 5 und 48 Grad Celsius (40 und 120 Grad Fahrenheit). Die vorgegebene Luftfeuchtigkeit liegt bei 95 %, nicht kondensierend (es bilden sich keine Wassertropfen auf den Oberflächen).

Wichtige Betriebsanweisungen

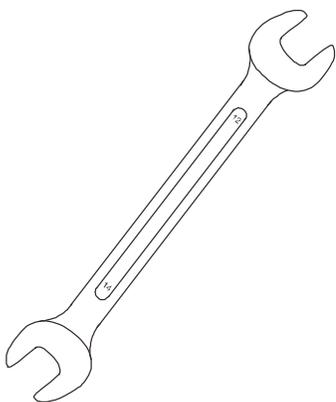
- Bedienen Sie dieses Fitnessrad **NIEMALS**, ohne vorher die Konsequenzen einer am Computer vorgenommenen Änderung des Betriebsmodus gelesen und genau verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen des Widerstands nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Widerstandsstufe am Bedienpult des Computers ein und drücken Sie auf die Einstellungstaste. Der Computer wird den Befehl stufenweise ausführen.
- Nutzen Sie Ihr Fitnessrad **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Fitnessrads beschädigen könnten. Ziehen Sie Ihr Fitnessrad bei Gewitter vorsichtshalber aus der Steckdose.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Fahrradfahrens, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten des Bedienpults aus. Sie wurden so feinmechanisch konzipiert, dass sie mit einem leichten Fingerdruck ordnungsgemäß funktionieren.

Montageanleitung

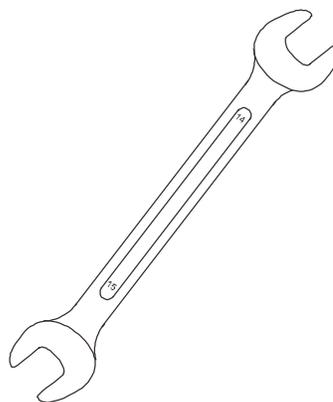
Vormontage

1. Schneiden Sie mit einem Rasiermesser (Teppichmesser) alle Umreifungsbänder um den Karton durch. Fassen Sie die Unterkante des Kartons und ziehen Sie diese von der Pappe darunter weg, indem Sie die Klammern trennen, die die beiden Kartons zusammenhalten. Heben Sie die Schachtel über dem Gerät hoch und packen Sie es aus.
2. Sorgfältig alle Geräteteile aus dem Karton entnehmen und auf Schäden oder fehlende Teile prüfen. Falls Teile beschädigt wurden oder fehlen, wenden Sie sich umgehend an Ihren Händler.
3. Entnehmen Sie den Lieferumfang. Die Montage des Gerätes ist in vier Schritte aufgeteilt. Entfernen Sie zunächst die Werkzeuge. Um Verwechslungen auszuschließen, nehmen Sie die für jeden Schritt benötigten Geräteteile heraus. Die in der Anleitung in Klammern (#) stehenden Nummern stellen die Artikelnummern der Explosionszeichnung zu Referenzzwecken dar.

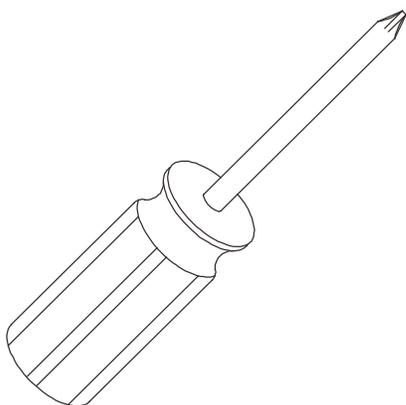
Montagewerkzeuge



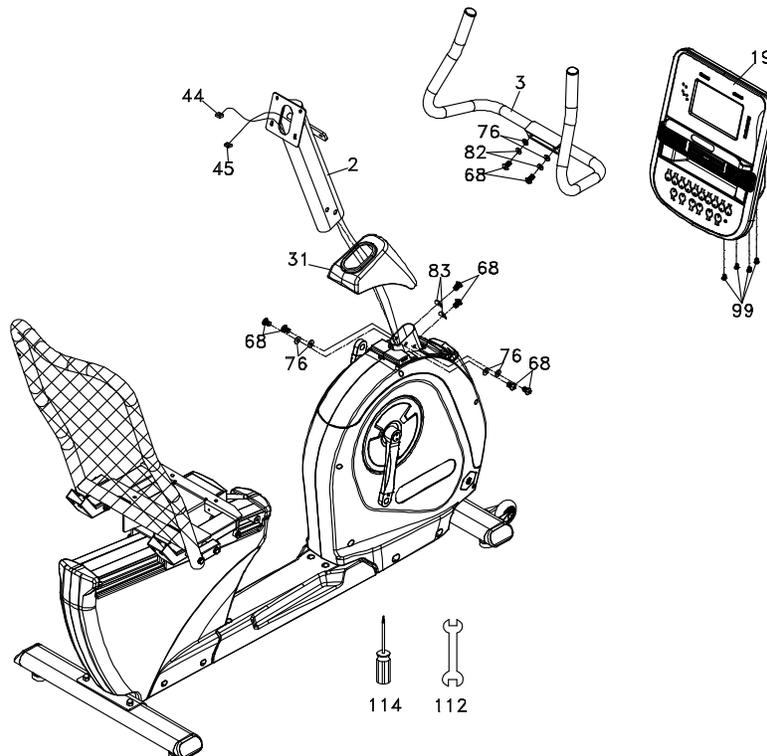
#112. Doppelmaulschlüssel 12 x 14 mm



#132. Doppelmaulschlüssel 14 x 15 mm



#114. Kreuzschlitzschraubendreher



SCHRITT 2: Bedienpultmast

1. Führen Sie das **COMPUTERKABEL (44)** durch das untere Ende der **VERKLEIDUNG DES BEDIENPULTMASTS (31)** und anschließend durch das untere Ende des **BEDIENPULTMASTS (2)**. Stellen Sie sicher, dass die Verkleidung des Bedienpultmasts richtig herum angebracht wird.
2. Stecken Sie den **BEDIENPULTMAST (2)** in die Rohröffnung (**ACHTEN SIE DARAUF, KEINE KABEL ABZUKLEMMEN (44); DIES KANN ZU EINER BESCHÄDIGUNG DER ELEKTRONIK FÜHREN**) DES **HAUPTTRAHMENS (1)**. Führen Sie an jeder Seite 2 **SECHSKANTSCHRAUBEN (68)** sowie 2 **UNTERLEGSCHEBEN (76)** ein. Führen Sie auf der Vorderseite 2 **SECHSKANTSCHRAUBEN** sowie 2 **GEWÖLBTE FEDERSCHEBEN (83)** ein. Schrauben Sie alle 6 Schrauben mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL (112)** fest.
3. Entfernen Sie die weißen Styroporkissen (Diese sind werkseitig angebracht, um das versehentliche Hineinfallen der Schrauben in das Rohr des Bedienpultmasts zu verhindern).
4. Stecken Sie das **COMPUTERKABEL (44)** und **HANDPULSKABEL (45)** in den jeweils dafür vorgesehenen Anschluss auf der Rückseite des **BEDIENPULTS (19)**. Befestigen Sie das Bedienpult mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (99)** an der Halterung des Bedienpults. Die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN-DREHER (114)** festziehen.
5. Befestigen Sie die **HALTEGRIFFE (3)** an der Halterung des **BEDIENPULTMASTS (2)**. Verwenden Sie dafür 2 **SECHSKANTSCHRAUBEN (68)**, 2 **FEDERRINGE (82)** sowie 2 **UNTERLEGSCHEBEN (76)**. Ziehen Sie alle Schrauben mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL (112)** fest.

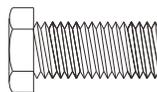
WERKZEUGTEILE



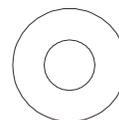
#82. 5/16" x 1,5T
Federring
(2 Stk.)



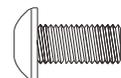
#83. 5/16" x 19 x 1,5T
Gewölbte Federscheibe
(2 Stk.)



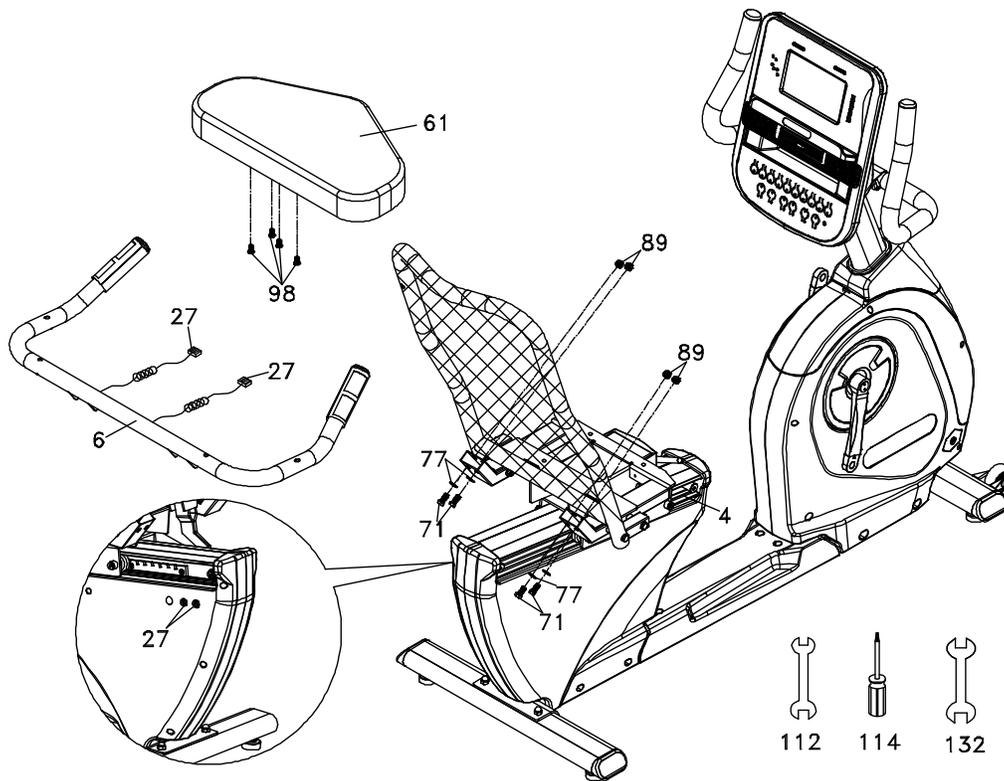
#68. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
(8 Stk.)



#76. 5/16" x 18 x 1,5T
Unterlegscheibe
(6 Stk.)



#99. M5 x 12 mm
Kreuzschlitzschraube
(4 Stk.)

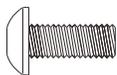


1050113PM0825

SCHRITT 3: Sitz & Haltegriff

1. Montieren Sie den **SITZ (61)** mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (98)** auf den **SITZSCHLITTEN (4)**. Die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN-DREHER (114)** festziehen.
2. Bringen Sie die **SITZHALTEGRIFFE (6)** mit den 4 **SECHSKANTSCHRAUBEN, (71)** 4 **UNTERLEGSCHLEIBEN (77)** sowie 4 **NYLONMUTTERN (89)** am **SITZSCHLITTEN (4)** an. Drehen Sie die Schrauben mit den mitgelieferten Doppelmaulschlüsseln (**112 & 132**) fest.
3. Stecken Sie die **HANDPULS-SENSORKABEL (27)** auf die linke Seite der Rückseite der Kunststoffabdeckung.

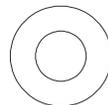
WERKZEUGTEILE



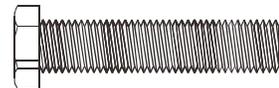
#98. M6 x 15 mm
Kreuzschlitzschraube
(4 Stk.)



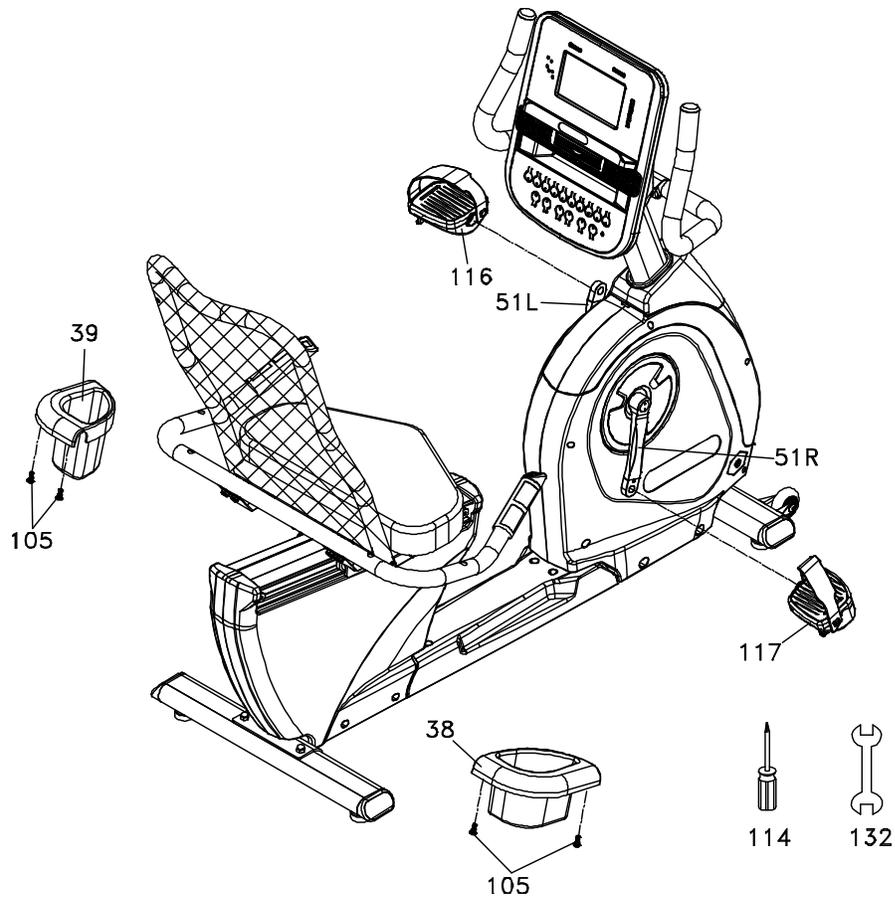
#89. 3/8" x 7T
Nylonmutter
(4 Stk.)



#77. 3/8" x 19 x 1,5T
Unterlegscheibe
(4 Stk.)



#71. 3/8" x 1-3/4"
Sechskantschraube
(4 Stk.)



SCHRITT 4: Kunststoffteile

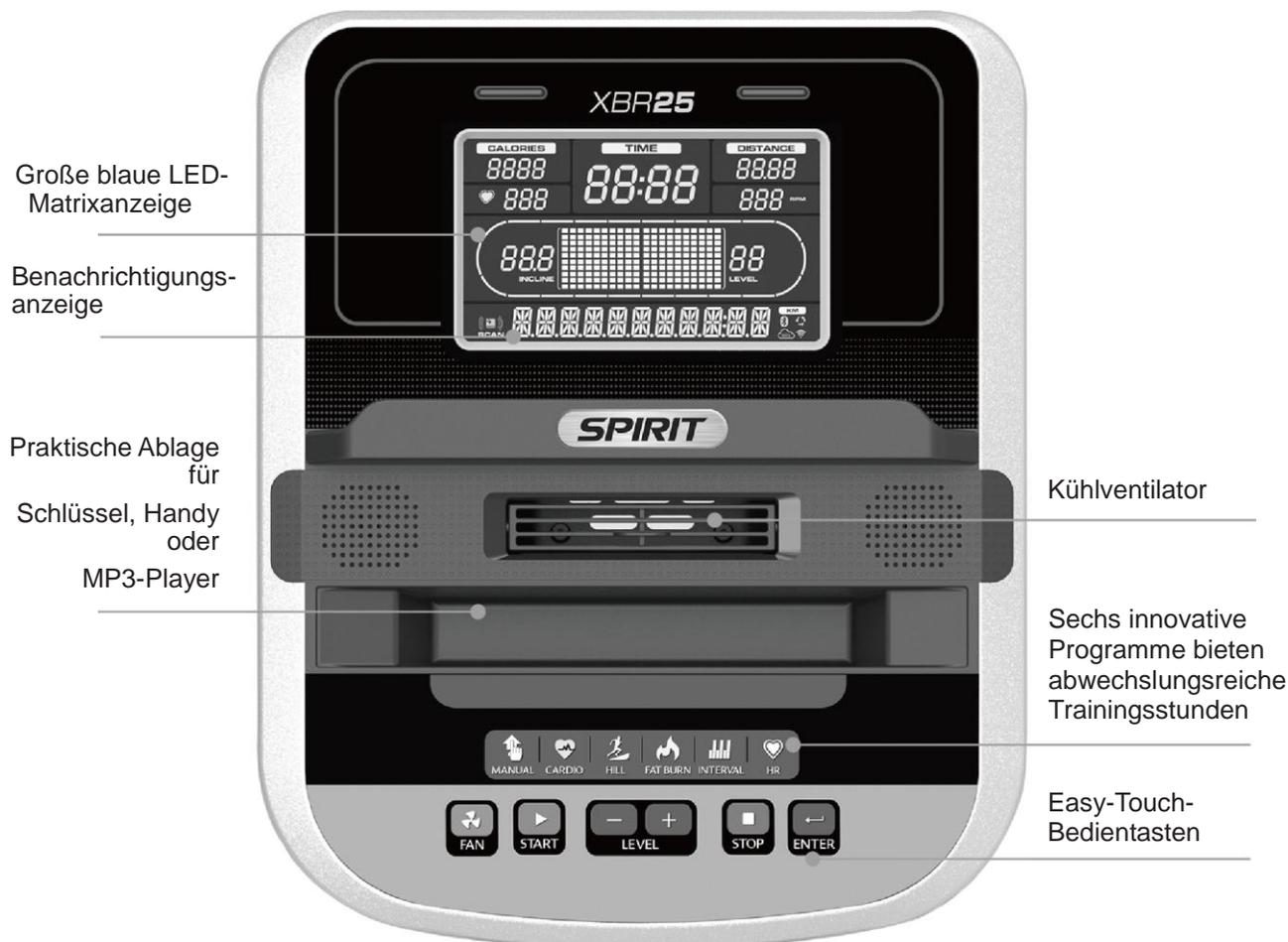
1. Befestigen Sie die **PEDALE** (L, R) (**116,117**) an den **KURBELARMEN** (**51L, 51R**). Ziehen Sie diese mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL** (**132**) fest. Beachten Sie, dass das **LINKE PEDAL** mit einem Rückwärtsgang versehen ist und **ENTGEGEN DER NORMALEN TRETRICHTUNG** am Kurbelarm festgeschraubt wird. An den Enden der Gewindestangen des linken und rechten Pedals ist jeweils ein „L“ bzw. „R“ eingestanzt. Stellen Sie sicher, dass Sie die Pedale so fest wie möglich festschrauben. Möglicherweise ist ein erneutes Festziehen der Pedale erforderlich, wenn Sie beim Treten in die Pedale ein Klopfen verspüren. Klopfende oder klickende Geräusche werden in der Regel durch lockere Pedale verursacht.
2. Montieren Sie die **TRINKFLASCHENHALTER** (**L39 & R38**) mithilfe von 4 **BLECHSCHRAUBEN** (**105**) an die Seiten der **SITZHALTEGRIFFE** (**6**) an. Die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER** (**114**) festziehen.

WERKZEUGTEILE



#105. 4 x 16 mm
Blechschaube
(4 Stk.)

Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)



Einschalten

Wenn das Netzkabel am Fitnessgerät angeschlossen wird, schaltet sich das Bedienpult automatisch ein.

Beim ersten Einschalten führt das Bedienpult einen internen Selbsttest durch. In dieser Zeit gehen alle Lichter an. Wenn die Lichter wieder ausgehen, erscheint in der Benachrichtigungsanzeige die Softwareversion (z. B.: VER 1.0). Die Anzeige „Distance“ (Entfernung) zeigt die zurückgelegte Entfernung in Meilen & Kilometern an. Die Anzeige „Time“ (Zeit) zeigt die Gesamtstundenanzahl der Gerätenutzung an.

Der Kilometerstand wird nur für ein paar Sekunden eingeblendet. Anschließend wechselt das Bedienpult zum Startbildschirm. In der Punktmatrix-Anzeige rollen die verschiedenen Programmprofile durch das Bild. Durch die Benachrichtigungsanzeige läuft die Startbenachrichtigung. Sie können nun mit der Bedienung des Computers beginnen.

Punktmatrix-Anzeige

Zwanzig Balken aus Punkten (10 Punkte hoch) geben jedes Trainingssegment an. Die Punkte geben nur eine ungefähre Tretleistung (Widerstand) an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an – nur eine ungefähre Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im manuellen Betrieb erstellt die Punktmatrix-Anzeige zum Widerstand ein „Profilbild“, da sich die Werte während eines Trainings verändern.

Quick Start (Schnellstart)

Dies ist der schnellste Weg, um ein Training zu beginnen. Nach dem Einschalten des Bedienpults drücken Sie dafür einfach die **Start-Taste**. Dadurch wird der Modus „Quick Start“ (Schnellstart) gestartet. Im Quick-Start-Modus wird die Zeit von Null gemessen. Durch Drücken der Tasten **Level Plus/Minus** kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. In der Punktmatrix-Anzeige leuchtet zunächst nur die untere Reihe auf. Durch Erhöhung des Tretwiderstands leuchten mehr Reihen auf, was auf eine höhere Trainingsbelastung hindeutet. Bei mehr Reihen wird es schwieriger, in die Pedale zu treten.

Es gibt 20 abwechslungsreiche Widerstandsstufen. Die ersten 5 Stufen stellen sehr leichte Trainingsstufen dar. Der Anstieg innerhalb dieser Widerstandsstufen sorgt für einen guten Fortschritt bei untrainierten Benutzern. Die Widerstandsstufen 6 – 10 sind anspruchsvoller. Jedoch bleibt der Anstieg im Widerstand von einer Stufe auf die nächste eher gering. Bei den Stufen 11 – 15 wird das Training immer anstrengender, da die Abstände zwischen den Widerstandsstufen immer größer werden. Die Stufen 16 – 20 sind extrem anstrengend. Diese eignen sich für kurze Intervalle maximaler Trainingsleistung und für sehr trainierte Benutzer.

Allgemeine Informationen

Die **Benachrichtigungsanzeige** zeigt zu Beginn den Programmnamen an. Im Scan-Modus (Durchlaufsfunktion) wird während eines Programms die Geschwindigkeit für vier Sekunden und anschließend die Wattzahl (Angabe für die Tretleistung) angezeigt. Wenn 100 Watt angezeigt werden, reicht Ihre Tretleistung aus, um eine 100-Watt-Glühbirne konstant zu beleuchten. Die Datenanzeige wechselt zu „Zurückgelegte Runden“, „Trainingszeit“ sowie „Maximale Widerstandsstufe“. Durch Drücken der **Enter-Taste** gelangen Sie zurück zur Ausgangsanzeige.

Die **Stop-Taste** hat im Grunde genommen mehrere Funktionen. Durch einmaliges Drücken der **Stop-Taste** während des Trainings wird das Trainingsprogramm für 5 Minuten angehalten. Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie etwas trinken, ans Telefon gehen oder Ähnliches zwischendurch tun müssen. Um Ihr Training während der Pause wieder aufzunehmen, drücken Sie einfach die **Start-Taste**. Wenn die **Stop-Taste** während des Trainings zweimal gedrückt wird, wird das Programm beendet. Dann zeigt der Computer Ihr Trainingsprotokoll an (Gesamttrainingszeit, durchschnittliche Geschwindigkeit, durchschnittliche Wattzahl, durchschnittliche Herzfrequenz, insgesamt zurückgelegte Runden). Wenn Sie die **Stop-Taste** 3 Sekunden lang oder ein drittes Mal während des Trainingsprogramms drücken, werden alle Einstellungen am Computer zurückgesetzt (**Reset**). Während der Dateneingabe für ein Programm können Sie mithilfe der Stop-Taste zu einem vorherigen Fenster oder einer Programmfunktion zurückkehren. Dadurch können Sie Programmierdaten ändern.

Programm-Tasten

Mit den Programm-Tasten kann eine Vorschau jedes Programms angezeigt werden. Bei erstmaligem Einschalten des Computers können Sie sich durch Drücken der Programm-Tasten die Programmprofile ansehen. Wenn Sie ein Programm ausprobieren möchten, drücken Sie die entsprechende Programmtaste. Drücken Sie anschließend die **Enter-Taste**, um das Programm auszuwählen und zum Einstellungsmodus zu gelangen.

Das Fitnessrad verfügt über ein integriertes Herzfrequenzmessgerät. Durch Umgreifen der Handpulssensoren an den Haltegriffstangen oder Tragen des Herzfrequenzsenders (siehe Abschnitt „Verwendung eines Herzfrequenzsenders“) fängt das Herzsymbol an zu blinken (evtl. einige Sekunden verzögert). Das Pulsanzeigefenster stellt Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls in Schlägen pro Minute dar.

Das Bedienpult umfasst einen eingebauten Kühlventilator, der für Erfrischung sorgt. Zum Einschalten des Kühlventilators die Taste auf der linken Seite des Bedienpults drücken.

Programmierung des Computers

Jedes Programm kann durch persönliche Angaben individuell eingestellt und an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Einige der Angaben sind für korrekte Anzeigewerte notwendig. Sie werden nach Ihrem Alter und Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Alters ist während der Herzfrequenz-Programme notwendig, um die für Ihr Alter richtigen Einstellungen sicherzustellen. Auch wenn wir keinen exakten Kalorienmesswert bereitstellen können, wollen wir für einen ungefähren Annäherungswert sorgen.

HINWEIS ZUR KALORIENANZEIGE: Die Messwerte des Kalorienverbrauchs sind auf jedem Trainingsgerät, egal ob im Fitnessstudio oder am Heimtrainer, nicht genau und können stark schwanken. Sie dienen nur als Anhaltswert, um Ihre Trainingsfortschritte zu verfolgen. Eine präzise Messung Ihres Kalorienverbrauchs ist ausschließlich in einem klinischen Umfeld mit einer Vielzahl von Geräten möglich. Dies liegt daran, dass jeder Mensch anders ist und einen unterschiedlichen Energieverbrauch hat. Die gute Nachricht ist, dass Sie noch mindestens eine Stunde nach Beendigung Ihres Trainings Kalorien bei einem erhöhten Energieverbrauch verbrennen!

Programmeingabe und Änderung der Einstellungen

Bei der Eingabe eines Programms durch Drücken der Programm-Taste und anschließend der Enter-Taste können Sie Ihre eigenen, persönlichen Einstellungen eingeben. Für ein Training ohne Eingabe neuer Einstellungen einfach die Start-Taste drücken. Sie umgehen so die Programmierung, so dass Sie direkt mit dem Training beginnen können. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige. Beim Start eines Programms ohne vorheriger Änderung der Einstellungen kommen die Standard- bzw. gespeicherten Einstellungen zum Einsatz.

HINWEIS: Die Standardeinstellungen „Alter“ und „Gewicht“ werden durch Eingabe einer neuen Zahl geändert. Folglich wird das zuletzt eingegebene Alter und Gewicht als neue Standardeinstellung gespeichert. Wenn Sie bei der ersten Nutzung des Fitnessrads Ihr Alter und Gewicht eingeben, müssen Sie es bei weiteren Trainings nicht erneut eingeben, es sei denn Ihr Alter oder Gewicht ändern sich oder jemand anderes ändert die Eingaben.

Programmierbare Funktionen

MANUAL (MANUELLER TRAININGSMODUS)

Das manuelle Programm funktioniert, wie der Name schon sagt, manuell. Das heißt, dass Sie die Trainingsstufe einstellen und nicht der Computer. Um den manuellen Trainingsmodus zu starten, folgen Sie den nachfolgenden Anweisungen. Alternativ drücken Sie einfach auf die Taste „Manual“, dann auf „Enter“ und folgen den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

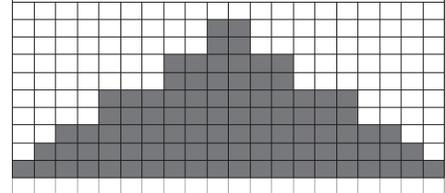
1. Drücken Sie auf die Taste **Manual** und anschließend auf die **Enter-Taste**.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres **Alters** auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des neuen Wertes auf die Enter-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres **Gewichts** aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie zum Fortfahren auf „Enter“.
4. Als nächstes wird die **Trainingszeit** eingestellt. Stellen Sie die **Zeit** ein und drücken Sie **Enter**, um fortzufahren.
5. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start-Taste** beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die **Enter-Taste** drücken.
6. Das Programm beginnt mit Stufe 1. Dies ist die leichteste Stufe, die sich ideal zum Aufwärmen eignet. Zur Erhöhung des Tretwiderstands können Sie jederzeit die Taste **Level Plus** drücken; durch Drücken der Taste **Level Minus** können Sie den Tretwiderstand verringern.
7. Während des manuellen Programms können Sie durch Ihre Daten in der Benachrichtigungsanzeige scrollen, indem Sie die **Enter-Taste** drücken.
8. Drücken Sie nach Beendigung des Programms auf die **Start-Taste**, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen. Zum Beenden drücken Sie auf die **Stop-Taste**.

Voreingestellte Programme

Das Halbliegerad verfügt über fünf verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten entwickelt wurden. Diese fünf Trainingsprogramme verfügen über werkseitig voreingestellte Widerstandsprofile zur Erreichung unterschiedlicher Ziele.

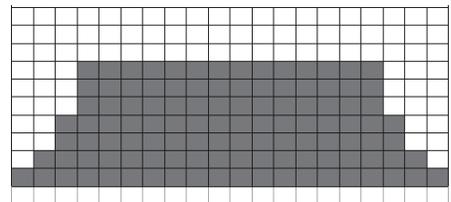
HILL (HÜGEL)

Dieses Programm folgt einer dreiecks- bzw. pyramiden-ähnlichen, stufenweisen Steigerung – von 10 % der maximalen Tretleistung (die vor dem Beginn dieses Programms gewählte Stufe) bis zu einer maximalen Tretleistung, die 10 % der gesamten Trainingszeit ausmacht. Anschließend folgt ein stufenweiser Rückgang des Widerstandslevels auf ungefähr 10 % der maximalen Tretleistung.



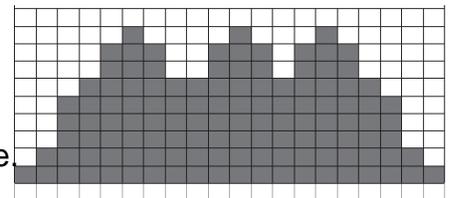
FAT BURN (FETTVERBRENNUNG)

Dieses Programm folgt einer schnellen Steigerung bis zur maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert), bei der für 2/3 der Trainingszeit trainiert wird. Es fordert Ihre Fähigkeit heraus, die Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.



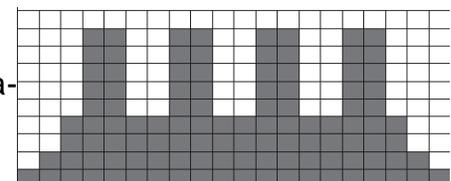
CARDIO (CARDIO-TRAINING)

Bei diesem Programm gibt es eine schnelle Steigerung bis nahezu der maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert). Es schwankt leicht nach oben und unten, was im Wechsel für eine Erhöhung und Senkung der Herzfrequenz sorgt. Anschließend beginnt die zügige Abkühlphase. Dadurch wird Ihr Herzmuskel gestärkt, die Durchblutung gefördert und die Lungenkapazität erhöht.



INTERVAL (INTERVALL)

Dieses Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen mit anschließenden Erholungsphasen bei niedriger Intensität. Dieses Programm beansprucht und fördert Ihre schnell kontrahierenden Muskelfasern, die bei kurzzeitigen und intensiven Belastungen gefordert sind. Dadurch wird Ihnen Sauerstoff entzogen und Ihr Puls in die Höhe getrieben. Daraufhin folgen Ruhephasen, in denen Ihre Herzfrequenz sinkt und Ihre Sauerstoffreserven wieder aufgefüllt werden. So wird Ihr Herz-Kreislauf-System auf eine effizientere Sauerstoffnutzung ausgerichtet.



Programmierung voreingestellter Programme

1. Drücken Sie die gewünschte Programmtaste und anschließend auf die **Enter-Taste**.
2. Die **Benachrichtigungsanzeige** fordert Sie zur Eingabe Ihres **Alters** auf. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der **Plus-** bzw. **Minus-Taste** ein. Drücken Sie zur Bestätigung des Werts auf die **Enter-Taste** und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres **Gewichts** aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der **Plus-** bzw. **Minus-Taste** ein und drücken Sie danach auf „Enter“, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die **Trainingszeit** eingestellt. Stellen Sie die **Zeit** ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Einstellung der **maximalen Widerstandsstufe** aufgefordert. Diese erfordert von Ihnen die äußerste Kraftanstrengung während eines Programms (Spitzenbelastung). Stellen Sie die Widerstandsstufe ein und drücken Sie auf **Enter**.
6. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start-Taste** beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten bzw. Fenstern zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Enter-Taste**.
7. Wenn Sie den Tretwiderstand erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die **Plus** bzw. **Minus-Taste** drücken. Dadurch ändert sich die Widerstandsstufe des gesamten Profils, auch wenn sich das Profilbild in der Anzeige nicht ändert. Dies erfolgt aus dem Grund, damit Sie jederzeit das gesamte Profil sehen können. Eine Änderung des Profilbildes würde zudem zu einer Verzerrung und einer unwahren Darstellung des tatsächlichen Profils führen. Wenn Sie die Widerstandsstufe ändern, zeigt die Benachrichtigungsanzeige die aktuelle Spalte sowie maximale Widerstandsstufe des Programms an.
8. Während des Programms können Sie durch Drücken der **Enter-Taste** durch die Angaben im **Benachrichtigungsfenster** scrollen.
9. Nach Programmbeendigung zeigt die **Benachrichtigungsanzeige** ein Protokoll Ihres Trainings an. Dieses Protokoll wird für kurze Zeit eingeblendet. Anschließend zeigt der Computer wieder den Startbildschirm an.

HERZFREQUENZ-TRAININGSPROGRAMME

Die alte Weisheit, dass man nur durch hohe Anstrengung und Muskelkater Trainingserfolge erzielt, ist ein Mythos, der von den Vorteilen des bequemen Trainings überholt wurde. Einen großen Beitrag zu diesem Erfolg hat der Einsatz von Herzfrequenzmessern geleistet. Durch die richtige Verwendung eines Herzfrequenzmessers haben viele Menschen herausgefunden, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war. Zudem konnten sie feststellen, dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn ihre Herzfrequenz im gewünschten Wohlfühlbereich liegt.

Um Ihren Wohlfühlbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Diese kann mithilfe der folgenden Formel bestimmt werden: 220 minus Ihrem Alter. Daraus ergibt sich die maximale Herzfrequenz (MHF) für Personen Ihres Alters. Um den tatsächlichen Herzfrequenzbereich für bestimmte Trainingsziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach den prozentualen Wert Ihrer MHF. Ihr Puls sollte während des Trainings zwischen 50 und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Bei 60 % Ihrer MHF wird Fett verbrannt, während bei 80 % Ihrer MHF das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Dieser Bereich zwischen 60 und 80 % sollte für einen maximalen Trainingseffekt beibehalten werden.

Für eine 40 Jahre alte Person wird die Ziel-Herzfrequenz folgendermaßen berechnet:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximale Herzfrequenz)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ Schläge pro Minute}$$

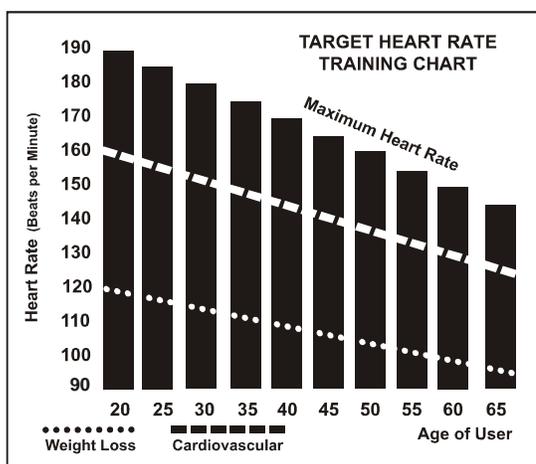
(60 % der MHF)

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ Schläge pro Minute}$$

(80 % der MHF)

Für eine/n 40-Jährige/n würde der Trainingsbereich demnach

bei 108 bis 144 Schlägen pro Minute liegen.



Wenn Sie beim Programmieren des Computers

Ihr Alter eingeben, wird dieser Wert automatisch berechnet. Die Angabe Ihres Alters wird für die Trainingsprogramme mit Herzfrequenzmessung benötigt. Nach der Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz können Sie sich für ein Trainingsziel entscheiden, welches Sie verfolgen möchten.

Die beiden häufigsten Trainingsgründe oder -ziele stellen ein gesundes Herz-Kreislauf-System (Training für Herz und Lungen) und Gewichtsverlust dar. Die schwarzen Balken in der obigen Grafik stellen die maximale Herzfrequenz einer Person dar, deren Alter unter jedem Balken aufgeführt wird. Die Trainings-Herzfrequenz – sowohl für ein gesundes Herz-Kreislauf-System als auch Gewichtsverlust – wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die quer über die Grafik verlaufen. Eine Definition der Trainingsziele dieser Linien wird in der unteren linken Ecke der Grafik angegeben. Wenn Ihr Ziel ein gesundes Herz-Kreislauf-System oder Gewichtsverlust ist, kann dies durch das Training bei 80 bzw. 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Dabei sollte Ihr Trainingsplan von einem Arzt genehmigt werden. Konsultieren Sie vor Aufnahme eines Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt.

Bei allen Fitnessrädern mit Herzfrequenz-Programmen können Sie die Funktion der Herzfrequenzmessung verwenden, ohne das Herzfrequenz-Trainingsprogramm auszuführen. Diese Funktion kann beim manuellen Trainingsmodus sowie den anderen neun verschiedenen Trainingsprogrammen verwendet werden. Das Trainingsprogramm mit Herzfrequenzüberwachung reguliert automatisch den Tretwiderstand.

SUBJEKTIVES ANSTRENGUNGSEMPFINDEN

Die Herzfrequenz ist eine wichtige Messgröße. Es hat aber auch viele Vorteile, auf seinen Körper zu hören. Neben der Herzfrequenz spielen mehrere Variablen für die von Ihnen auszuübende Trainingsintensität eine Rolle: Ihr Stresspegel, Ihr körperlicher und emotionaler Gesundheitszustand, die Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Uhrzeit und der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit sowie was Sie gegessen haben. All dies hat Einfluss auf die von Ihnen zu wählende Trainingsintensität. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen.

Die Einstufung des subjektiven Anstrengungsempfindens (Rate of Perceived Exertion, RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala stuft die Trainingsintensität auf Grundlage des eigenen Befindens bzw. des eigenen Anstrengungsempfindens von 6 bis 20 ein.

Die Skala ist folgendermaßen aufgeteilt:

Einschätzung des Anstrengungsempfindens

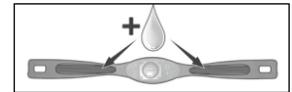
- 6 Kaum anstrengend
- 7 Extrem leicht
- 8 Extrem leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas anstrengend
- 14 Etwas anstrengend +
- 15 Anstrengend
- 16 Anstrengend +
- 17 Sehr anstrengend
- 18 Sehr anstrengend +
- 19 Extrem anstrengend
- 20 Maximale Anstrengung

Durch Anhängen einer Null an jede Bewertungsstufe erhalten Sie den ungefähren Herzfrequenzwert für jede Bewertung. Zum Beispiel erhält man durch Anhängen einer Null an die Bewertungsstufe 12 die ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Der Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens hängt von den oben erwähnten Faktoren ab. Dies stellt den Hauptvorteil für diese Art von Training dar. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich gut und Ihr Training kommt Ihnen leichter vor. In diesem Zustand können Sie intensiver trainieren. Der Wert des subjektiven Anstrengungsempfindens wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, braucht Ihr Körper eine Pause. Dann kommt Ihnen der Tretwiderstand anstrengender vor. Auch hier wird sich das am Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens erkennen lassen. Dadurch können Sie an dem Tag nach geeigneter Trainingsstufe trainieren.

VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZSENDERS (OPTIONAL)

Wie Sie Ihren kabellosen Brustgurt-Sender anlegen:

1. Befestigen Sie das Sendegerät mithilfe der Verriegelung am elastischen Gurt.
2. Schnallen Sie den Gurt so eng wie möglich, aber nicht zu eng, so dass er immer noch bequem sitzt.
3. Platzieren Sie das Sendegerät mit dem Logo in die Mitte Ihres Körpers, so dass es von Ihrer Brust aus nach vorne gerichtet ist (einige Leute müssen das Sendegerät etwas weiter links platzieren). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts mithilfe der Verriegelung durch Einführen des runden Endes, fixieren Sie das Sendegerät und schnallen Sie sich den Brustgurt um.
4. Platzieren Sie das Sendegerät direkt unter den Brustmuskeln.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die Messung von elektrischen Herzschlägen pro Minute. Es kann jedoch auch klares Wasser zur vorherigen Befeuchtung der Elektroden verwendet werden (zwei gerippte, ovale Flächen auf der Rückseite des Gurtes und beiden Seiten des Sendegeräts). Es wird zudem empfohlen, den Gurt mit dem Sendegerät schon ein paar Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Einige Benutzer benötigen am Anfang aufgrund der Zusammensetzung der körpereigenen Stoffe mehr Zeit bis zur Erreichung eines starken, konstanten Signals. Nach einer „Aufwärmphase“ verringert sich dieses Problem. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Sendegerät/Brustgurt keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite – Abstand zwischen dem Sendegerät und Empfänger – stattfinden, um ein starkes und konstantes Signal zu erzielen. Die Reichweite kann variieren. Bleiben Sie jedoch generell nahe genug am Computer, um gute, starke und zuverlässige Messwerte zu erzielen. Wenn Sie das Sendegerät direkt auf nackter Haut tragen, wird ein einwandfreier Betrieb gewährleistet. Wenn Sie möchten, können Sie das Sendegerät auch über einem T-Shirt tragen. Dafür müssen Sie die Stellen auf dem T-Shirt befeuchten, auf denen die Elektroden platziert werden.



Hinweis: Das Sendegerät wird automatisch aktiviert, sobald es eine Aktivität des Herzens des Benutzers wahrnimmt. Darüber hinaus schaltet es sich automatisch aus, wenn es keine Aktivität empfängt. Obwohl das Sendegerät wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Deshalb sollten Sie dafür sorgen, das Sendegerät nach dem Gebrauch komplett abzutrocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die geschätzte Lebensdauer der Batterie des Sendegeräts beträgt 2.500 Stunden). Als Ersatzbatterie dient Panasonic CR2032.

Funktionsstörungen

Vorsicht! Verwenden Sie dieses Halbliegegerät zur Messung der Herzfrequenz nur dann, wenn ein starker, stabiler Messwert der Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe und unrealistische Zahlen sowie Zufallswerte in der Anzeige deuten auf ein Problem hin.

Folgende Bereiche können einen fehlerhaften Herzfrequenz-Messwert verursachen:

1. Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
2. Leuchtstofflampen.
3. Einige Alarmanlagen.
4. Käfige für Haustiere.
5. Bei einigen Personen tritt das Problem auf, dass kein Signal von ihrer Haut erfasst werden kann. Falls auch Sie mit diesem Problem konfrontiert sind, versuchen Sie das Sendegerät verkehrt herum zu tragen. Normalerweise wird das Sendegerät so herum getragen, dass das Spirit-Fitness-Logo mit der Schauseite nach oben gerichtet ist.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz erfasst, ist sehr empfindlich. Falls ein Störgeräusch von draußen vorhanden ist, drehen Sie das ganze Gerät um 90 Grad, um das Störsignal auszublenden.
7. Es trägt eine weitere Person ein Sendegerät in einem Umkreis von 3 Metern vom Computer Ihres Geräts.
Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Verwendung der Spirit-FIT-App (OPTIONAL)

Damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen können, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet. Dadurch können Sie mit ausgewählten Smartphones oder Tablets über die „Spirit Fit App“ mit dem Trainingsgerät interagieren.

Einfach die Spirit-Fit-App aus dem Apple Store oder Google Play Store herunterladen und die Anweisungen in der App zur Synchronisierung mit Ihrem Trainingsgerät befolgen. Nun können Sie sich die aktuellen Trainingsdaten in drei verschiedenen Fenstern auf Ihrem Gerät anzeigen lassen. Zudem können Sie mittels dargestellter Icons problemlos zwischen der Trainingsanzeige und Internet/Social Media/E-Mail wechseln. Nach Beendigung Ihres Trainings werden die Daten automatisch für zukünftige Zugriffe im integrierten persönlichen Kalender gespeichert.

Die Spirit-Fit-App kann Ihre Trainingsdaten auch mit einer von vielen Fitness-Cloud-Diensten synchronisieren. Unterstützt werden: iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit. Weitere werden folgen. Wie Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät synchronisieren:



1. Laden Sie die App herunter.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Mobilgerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Mobilgerät aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Symbol oben links, um nach Ihrem Spirit-Fitnessgerät zu suchen (wird rechts angezeigt).
4. Nachdem das Gerät erkannt wurde, klicken Sie auf „Connect“ (Verbinden). Sobald die App und das Trainingsgerät synchronisiert wurden, leuchtet das Bluetooth®-Symbol in der Computeranzeige des Trainingsgeräts auf. Nun ist Ihr Spirit-Fitnessgerät einsatzbereit.
5. Nach Beendigung des Trainings werden die Daten automatisch gespeichert. Sie werden dann dazu aufgefordert, Ihre Daten mit den verfügbaren Fitness-Cloud-Diensten zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, usw., herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.

Hinweis: Ihr Gerät benötigt als Betriebssystem mindestens iOS 7 oder Android 4.4, damit die Spirit-Fit-App ordnungsgemäß funktionieren kann.

Einstellungen der Herzfrequenz-Programme

Hinweis: Für diese Programme müssen Sie den Brustgurt des Herzfrequenzsenders (separat erhältlich) anlegen.

Der Standardwert der Herzfrequenz-Programme liegt bei 60 % Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz. Der Bereich zwischen 60 und 80 % der MHF dient eher der Fettverbrennung; der Bereich zwischen 81 und 100 % der MHF dient in der Regel zur Konditionssteigerung und sehr intensivem Intervall-Training.

Zum Start eines Herzfrequenz-Programms folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ drücken Sie einfach auf die HR-Taste und anschließend auf die Enter-Taste und folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

Wenn Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz eingestellt haben, versucht das Programm, Sie alle 3 – 5 Herzschläge pro Minute bei diesem Wert zu halten. Folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige, um Ihren gewählten Herzfrequenz-Messwert zu halten.

1. Drücken Sie auf die HR1- oder HR2-Taste und anschließend auf die **Enter-Taste**.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres **Alters** auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des neuen Wertes auf die **Enter-Taste** und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres **Gewichts** aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie zum Fortfahren auf **Enter**.
4. Als nächstes wird die **Trainingszeit** eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Eingabe der Ziel-Herzfrequenz aufgefordert. Dies ist der Herzfrequenz-Wert, den Sie während des Trainingsprogramms halten wollen. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein und drücken Sie danach auf **Enter**.
Hinweis: Die angezeigte Herzfrequenz basiert auf der %, die Sie in Schritt 1 festgelegt haben. Wenn Sie diesen Wert ändern, wird die %-Zahl aus Schritt 1 entweder erhöht oder verringert.
6. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start-Taste** beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Enter-Taste**.
7. Wenn Sie die Tretleistung erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die Tasten **Level Plus/Minus** drücken. Auf diese Weise können Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit während des Programms anpassen.
8. Während des Herzfrequenz-Programms können Sie durch Drücken der **Enter-Taste** durch die Angaben in der Benachrichtigungsanzeige scrollen.
9. Drücken Sie nach Beendigung des Programms auf die **Start-Taste**, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen. Zum Beenden drücken Sie auf die **Stop-Taste**.

Allgemeine Wartung

1. Wischen Sie nach jedem Training alle Flächen, die mit Schweiß in Berührung kommen, mit einem feuchten Tuch ab.
2. Falls ein Quietschen, Klopfen, Knacken oder holpriges Gefühl entsteht, liegt höchstwahrscheinlich eine dieser beiden Hauptursachen vor:
 - I. Die Geräteteile wurden beim Aufbau nicht ausreichend miteinander befestigt. Alle während der Montage eingesetzten Schrauben müssen so fest wie möglich fixiert werden. Möglicherweise müssen Sie einen größeren Schraubenschlüssel verwenden als den mitgelieferten, wenn Sie die Schrauben nicht fest genug fixieren können. Auf diesen Punkt muss immer wieder hingewiesen werden: 90 % der eingehenden Anrufe beim Kundendienst aufgrund von lästigen Geräuschen sind auf lockere Schrauben zurückzuführen.
 - II. Die Mutter am Kurbelarm muss nachgezogen werden.
 - III. Falls das Quietschen oder andere Störgeräusche fortbestehen, prüfen Sie, ob das Gerät waagrecht auf dem Boden steht. Es sind zwei Nivelliersockel an der Unterseite des hinteren Standfußes vorhanden. Stellen Sie die Sockel mithilfe eines 14 mm weiten Doppelmaulschlüssels (oder verstellbaren Doppelmaulschlüssels) auf die richtige Höhe ein.

Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode)

Im Computer ist eine Software zur Wartung und Fehlerdiagnose integriert. Damit können Sie die Einstellungen am Computer, wie den Wechsel vom angloamerikanischen zum metrischen System, vornehmen oder Signaltöne aus dem Lautsprecher, z. B. bei Tastendruck, ausschalten. Um zum Menü der „Technischen Einstellungen“ zu gelangen, halten Sie die **Start-**, **Stop-** und **Enter-**Tasten gleichzeitig etwa 5 Sekunden lang gedrückt. Die Benachrichtigungsanzeige wird dann das Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode) einblenden. Drücken Sie die **Enter-Taste**, um in das folgende Menü zu gelangen:

- a. 1. Key Test (Tastenprüfung: Testet alle Tasten auf ihre einwandfreie Funktionsfähigkeit)
- b. 2. LCD Test (LCD-Prüfung: Prüft alle Anzeigefunktionen)
- c. Functions (Funktionen: Drücken Sie auf **Enter**, um zu den Einstellungen zu gelangen und auf **Plus** zum Scrollen)
 - i. Display Mode (Display-Modus: Auf Off (Aus) stellen, um den Computer nach 20 Minuten Stillstand herunterzufahren)
 - ii. Pause Mode (Pause: Einschalten ermöglicht 5-minütige Pause; Ausschalten lässt das Bedienpult auf unbestimmte Zeit pausieren)
 - iii. ODO Reset (Zurücksetzen des Kilometerzählers)
 - iv. Units (Maßeinheiten: Wählt zwischen der Angabe in angloamerikanischen oder metrischen Maßeinheiten)
 - v. Beep (Piepton: Schaltet den Lautsprecher aus, so dass kein Piepton zu hören ist)
 - vi. Motor Test (Motortest)
 - vii. Safety (Sicherheit)
 - viii. Security (Sicherheit: Ermöglicht eine Tastatursperre, um unberechtigte Nutzung zu verhindern)

Teileliste

Teilenummer	Bezeichnung	Anz. pro Teil
1	Hauptrahmen	1
2	Bedienpultmast	1
3	Haltegriffe am Bedienpultmast	1
4	Sitzschlitten	1
5	Rahmen für Rückenlehne	1
6	Sitz-Haltegriff	1
7	Hinterer Standfuß	1
8	Pedalachse	1
9L	Sitzverstellplatte mit Rad (L)	2
9R	Sitzverstellplatte mit Rad (R)	2
10	Leitradvorrichtung	1
11	Sitzstopperachse	2
12	Verriegelung für Sitzposition	1
13	Stützplatte	3
14	Aluminiumschiene	1
15	Träger	1
16	Abstandshülse für Stopperachse	4
17	Gummifuß	4
18	Transportrad	2
19	Bauteile des Bedienpults (Computer)	1
19~1	Obere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
19~2	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
19~3	Buchablage	1
19~4	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
19~5	Windleitendes Lüftungsgitter	1
19~6	Rechter Lüftungsschacht	1
19~7	Linker Lüftungsschacht	1
19~8	Wasserfeste Gummidichtung	1
19~9	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
19~10	Klarsichtfolie für LCD-Anzeige	1
19~12	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
19~13	Kühlventilator	1
19~14	Anzeigetafel des Bedienpults	1
19~15	Tastatur	1
19~16	Anschlussplatine	1
19~17	Empfänger für Herzfrequenz 300 mm	1
19~18	Bluetooth	1
20	Antriebsscheibe	1
23	Halbrundkopfstöpsel Ø32 (1,8T)	2
24	Halbrundkopfschraube Ø25,4 x 2,0T	2
25	Rad für Sitzschiene Ø38	8
26	Handpulssensor mit Kabel 30 cm	1
27	Linker Handpulssensor mit Kabel 75 cm	1
27~1	Rechter Handpulssensor mit Kabel 95 cm	1

Teilenummer	Bezeichnung	Anz. pro Teil
28	Endkappe für Kurbelarm	2
29	Vordere Gehäuseabdeckung (L)	1
30	Hintere Gehäuseabdeckung (R)	1
31	Verkleidung für Bedienpultmast	1
32	Endkappe für Handgriffe	4
33	Untere Abdeckung	1
34	Drehscheibe	2
35	Hintere Gehäuseabdeckung (L)	1
36	Hintere Gehäuseabdeckung (R)	1
38	Rechter Trinkflaschenhalter	1
39	Linker Trinkflaschenhalter	1
42	Handpulssensor mit Kabel 30 cm	1
43	Getriebemotor	1
44	Computerkabel 75 cm	1
45	Handpulssensor mit Kabel 210 cm	1
46	Sensor mit Kabel 30 cm	1
48	Gleichstromkabel 75 cm	1
51L	Linker Kurbelarm	1
51R	Rechter Kurbelarm	1
52	Kugellager 6004	2
53	Kugellager 6203	2
54	Antriebsriemen	1
55	Schwungscheibe	1
56	Magnet	1
61	Sitz	1
62	Stahlkabel	1
63	Rückenlehne aus Netzgewebe	1
64	Schaumstoffgriff	2
65	Schlossschraube 3/8" x 53 mm	2
66	Sechskantschraube 1/4" x UNC20 x 3/4"	4
67	Sechskantschraube 3/8" x 4"	2
68	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 5/8"	8
71	Sechskantschraube 3/8" x 1-3/4"	4
72	Unterlegscheibe Ø1/4" x 13 x 1T	5
73	Unterlegscheibe Ø1/4" x 19 x 1,5T	4
75	Unterlegscheibe Ø17 x Ø23,5 x 1T	1
76	Unterlegscheibe Ø5/16" x Ø18 x 1,5T	7
77	Unterlegscheibe Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	13
79	Gerändelte Sicherungsscheibe Ø8 x Ø18 x 3T	4
81	Halbrundkopfschraube 3/8" x 3/4"	1
82	Federring 5/16" x 1,5T	8
83	Gewölbte Federscheibe Ø5/16" x 19 x 1,5T	2
84	Unterlegscheibe Ø3/8" x Ø25 x 2T	2
85	Federring Ø17	1
86	Federring Ø20	2
87	Schraubbolzen M8 x 130 mm	1

Teilenummer	Bezeichnung	Anz. pro Teil
88	Nylonmutter M8 x 7T	5
89	Nylonmutter 3/8" x 7T	9
90	Nylonmutter 1/4" x 8T	4
91	Nylonmutter 5/16" x 6T	3
93	Zylinderkopfschraube M6 x 38 mm	1
94	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 3/4"	6
95	Senkschraube mit Innensechskant M5 x 12 mm	10
97	Blechschrabe 3 x 20 mm	4
98	Kreuzschlitzschraube M6 x 15 mm	8
99	Kreuzschlitzschraube M5 x 12 mm	13
101	Blechschrabe 5 x 16 mm	10
103	Blechschrabe 3,5 x 16 mm	12
104	Feder	1
105	Blechschrabe 4 x 16 mm	4
106	Halbrundkopfschraube 5/16" x UNC18 x 1-3/4"	2
108	Mutter M10 x 1,25 mm	2
109	Mutter 3/8" x 7T	8
110	Flachkopf-Innensechskantschraube 3/8" x 2"	4
111	Kreuzschlitzschraube M5 x P0,8 x 10L	8
112	Doppelmaulschlüssel 12 x 14 mm	1
114	Kreuzschlitzschraubendreher	1
116	Linkes Pedal	1
117	Rechtes Pedal	1
119	Mutter 3/8"-UNF26 x 3T	1
120	Mutter 3/8"-UNF26 x 4T	1
121	Mutter 3/8"-UNF26	2
122	Trinkflasche (optional)	1
123	Brustgurt (optional)	1
125	Verkleidung für Sitzschlitten	1
126	HGP Kabeldurchführung	1
129	Nylonmutter M6 x 6T	1
131	Netzteil	1
132	Doppelmaulschlüssel 14 x 15 mm	1
140	Sensorrahmen	1
141	Griffverkleidung	1
142	Sechskantschraube 3/8" x 4-1/4"	2
143	Befestigungsplatte für Sitzschiene	1
148	Verriegelung	1
153	Bedienpulhalterung	1
154	Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 2-1/2"	1
157	Nylonmutter 5/16" x 25 x 3T	2
160	Unterlegscheibe Ø5/16" x 16 x 1,5T	6
161	Kreuzschlitzschraube M6 x 10L	4
162	Unterlegscheibe Ø1/4" x Ø16 x 1,0T	4
163	Hülse	4
164	Mutter M6 x 19L	4

Teilenummer	Bezeichnung	Anz. pro Teil
165	Halbrundkopfschraube M6 x 10L	4
166	PU-Rad	4
167	Hebel für die Längseinstellung des Sitzes	1
168	Hebelverankerung	1
169	Senkschraube mit Innensechskant M5 x 25 mm	2
170	Nylonmutter Ø15 x Ø6 x 4T	1
171	Zylinderkopfschraube M5 x 45 mm	1
172	Ø5 x Ø10 x 1,0T_平華司	1
173	Nylonmutter M5 x 5T	1
177	Gummifuß	1
184	Nylonmutter Ø13 x Ø23 x 3T	1
185	Mutter 3/8" x 4T	1
189	Gummifuß	1
190	Transformator-Netzkabel	1
191	Hutmutter 3/8" x UNC16 x 12,5T	2