

SPIRIT



XE 195 Crosstrainer

GEBRAUCHSANWEISUNG

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

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Wichtige Sicherheitshinweise..... | 3 |
| Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss..... | 4 |
| Wichtige Betriebsanweisungen | 5 |
| Montageanleitung..... | 6 |
| Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer) | 12 |
| Programmierbare Funktionen | 15 |
| Verwendung eines Herzfrequenz-Senders | 20 |
| Verwendung der Spirit-FIT-App..... | 22 |
| Allgemeine Wartung..... | 24 |
| Explosionszeichnung..... | 25 |
| Teileliste..... | 26 |

ACHTUNG

Dieser Crosstrainer ist ausschließlich für die Nutzung in Wohnräumen bestimmt und steht nur für diese Anwendung unter Garantie.

Bei jeder anderen Verwendung erlischt der gesamte Gewährleistungsanspruch.

Wichtige Sicherheitshinweise

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

ACHTUNG - Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie den Crosstrainer vor der Reinigung und/oder vor Wartungsarbeiten aus der Steckdose.

WARNUNG - Stellen Sie den Crosstrainer 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. 120 Volt/15 Ampere auf, wobei der Crosstrainer 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 MINDESTENS 0,823 MM² (AWG 18) UND MIT NUR EINER STECKDOSE AM ENDE:

1. Benutzen Sie den Crosstrainer nicht auf tief gepolstertem Teppich, Plüsch- oder Wollteppich. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Crosstrainers führen.
2. Kinder vom Crosstrainer fernhalten. An manchen Stellen bestehen offensichtliche Einklemmgefahr und andere Gefahren, die Schäden verursachen können.
3. Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
4. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist. Falls der Crosstrainer nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler.
5. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
6. Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird. Funken aus dem Motor können eine stark gasförmige Umgebung entzünden.
7. Niemals Gegenstände in Öffnungen werfen oder stecken.
8. Nicht im Freien verwenden.
9. Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
10. Versuchen Sie nicht, Ihren Crosstrainer für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
11. 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.
12. Geeignetes Schuhwerk tragen. Das Tragen von Stöckelschuhen, Abendschuhen, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Crosstrainers nicht geeignet. Es werden qualitativ hochwertige Sportschuhe empfohlen, um der Ermüdung der Beine vorzubeugen.

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 Aufnahme dieses oder eines anderen Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Versuchen Sie nicht, Ihren Crosstrainer für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Pulssensoren 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 die Leistung Ihres Crosstrainers beeinträchtigen. 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 diesen Crosstrainer **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

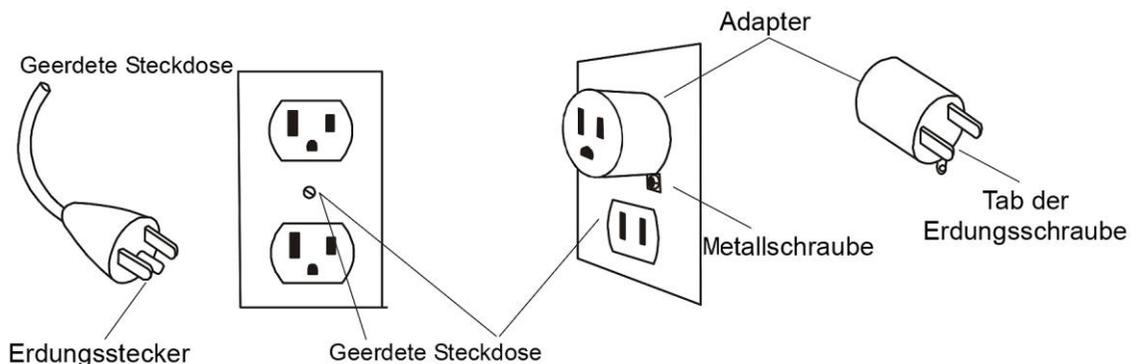
- Bedienen Sie diesen Crosstrainer **NIEMALS**, ohne vorher die Konsequenzen einer am Computer vorgenommenen Änderung des Betriebsmodus gelesen und genau verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen des Widerstands nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Widerstandsstufe am Bedienpult des Computers ein und drücken Sie auf die Einstellungstaste. Der Computer wird den Befehl stufenweise ausführen.
- Nutzen Sie Ihren Crosstrainer **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Crosstrainers beschädigen könnten. Ziehen Sie den Crosstrainer während eines Gewitters vorsichtshalber aus der Steckdose.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Trainings auf Ihrem Crosstrainer, 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.

Erdungsanweisungen

Dieses Gerät muss geerdet werden. Im Fall eines Defekts oder einer Betriebsstörung des Geräts kann der elektrische Strom durch die Erdung über den Weg des geringsten Widerstands abfließen und dadurch die Gefahr eines Stromschlags reduziert werden. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die in Übereinstimmung mit allen geltenden Vorschriften installiert und geerdet wurde.

ACHTUNG - Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät mitgelieferten Stecker vor, falls dieser nicht in die Steckdose passt. Lassen Sie stattdessen eine passende Steckdose von einem qualifizierten Elektriker einbauen.

Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 110 Volt/15 Ampere (220 Volt/10 Ampere) vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung unten dargestellten Erdungsstecker. Mithilfe eines temporären Adapters, der so ähnlich aussieht wie der in der Abbildung unten dargestellte Adapter, kann dieser Stecker an eine wie unten dargestellte zweipolige Anschlussbuchse angeschlossen werden, falls keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose vorhanden ist. Der temporäre Adapter sollte nur solange verwendet werden, bis eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose (siehe unten) von einem Elektrofachmann installiert wurde. Die grüne Erdungsklemme oder dergleichen, die aus dem Adapter hinausragt, muss an eine dauerhafte Erdung, wie einer ordnungsgemäß geerdeten Steckdosenabdeckung, angeschlossen werden. Wenn der Adapter verwendet wird, muss er immer mit einer Metallschraube fixiert werden.

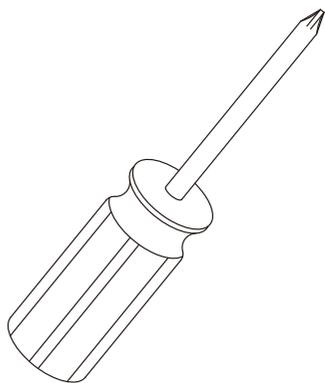


Montageanleitung

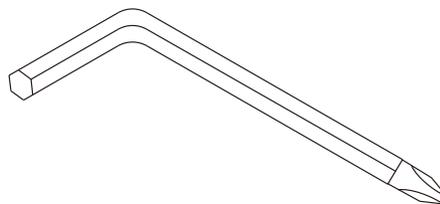
VORMONTAGE

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.

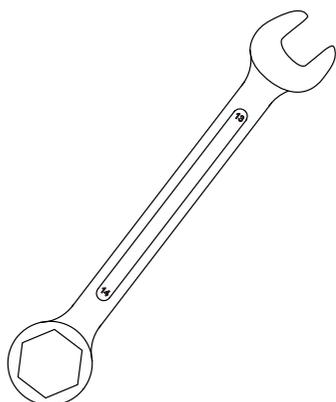
MONTAGEWERKZEUGE



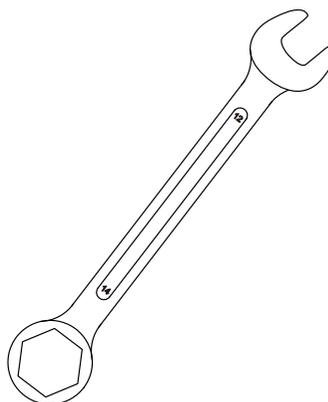
#157. Kreuzschlitzschraubendreher
(1 Stk.)



#177. Kombischlüssel aus
M5-Inbusschlüssel &
Kreuzschlitzschraubendreher (1 Stk.)



#155. Schraubenschlüssel
13 x 14 mm (1 Stk.)

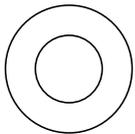


#158. Schraubenschlüssel
112 x 14 mm (1 Stk.)

SCHRITT 1: Führungsschiene & Bedienpultmast

1. Fixieren Sie den **BEDIENPULMAST (12)** und das **GEHÄUSE DES BEDIENPULMASTS (72)**.
Schieben Sie das Gehäuse so weit wie möglich auf den Mast. Stellen Sie sicher, dass das **GEHÄUSE DES BEDIENPULMASTS (72)** richtig herum angebracht wird.
2. An der oberen Öffnung des **HAUPTRAHMENS (1)** befindet sich ein **COMPUTERKABEL (50)**, das mit einem Bindedraht verbunden ist. Stecken Sie den Bindedraht und das **COMPUTERKABEL (50)** von unten durch den **BEDIENPULMAST (12)** bis oben durch die Öffnung.
3. Befestigen Sie den **BEDIENPULMAST (12)** in der Halterung auf der Oberseite des **HAUPTRAHMENS (1)**. Seien Sie äußerst vorsichtig, dass Sie die Kabel zwischen den Öffnungen nicht einklemmen. Wenn das Kabel eingeklemmt wird, kann dies die elektrischen Funktionen des Bedienpults beeinflussen.
HINWEIS: In der Halterung befindet sich bereits eine Schraube passend zur Öffnung unten am Bedienpultmast. Diese muss nach den drei anderen Schrauben für den Bedienpultmast als letzte festgezogen werden.
4. Legen Sie einen **FEDERRING (152)** auf die **SCHRAUBE (105)** und ziehen Sie diese durch die linke Seite der Lenksäule handfest an. Schieben Sie eine **GEWÖLBTE FEDERSCHEIBE (153)** auf jede **SCHRAUBE (103)** und stecken Sie beides in die Vorderseite des Bedienpultmasts. Diese vorderen Schrauben mit dem **SCHRAUBENSCHLÜSSEL (155)** so fest wie möglich ziehen. Anschließend die beiden Schrauben auf der linken Seite mit demselben Schraubenschlüssel festziehen.
5. Die 2 **HANDPULSKABEL (48)**, das **WIDERSTANDSKABEL (44)** und das **COMPUTERKABEL (50)** an der Rückseite des **BEDIENPULMASTS (12)** anschließen. Üben Sie keinen Druck auf die Stecker aus. Sie passen nur mit einer Seite an die Anschlussbuchse und haben verschiedene Größen, um Verwechslungen auszuschließen. Bringen Sie das überschüssige Kabel in dem **ROHR DES BEDIENPULMASTS (12)** unter.
6. Befestigen Sie das **BEDIENPULT (43)** an der Halterung des Bedienpults mit 4 **Kreuzschlitzschrauben (116)**. Die Schrauben mit dem **Kreuzschlitzschraubendreher (157)** festziehen.
7. Befestigen Sie die **HINTERE FUSSTÜTZE (15)** an den **SCHIENEN (2 & 3)** mithilfe von 2 **HALBRUNDKOPFSCHRAUBEN (176)** und **GEWÖLBTEN FEDERSCHEIBEN (153)** auf jeder Seite. Mit **KOMBISCHLÜSSEL AUS M5-INBUSSCHLÜSSEL & KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (177)** festziehen.
8. Die Führungsschiene in den **HAUPTRAHMEN (1)** schieben. Stecken Sie eine **HALBRUNDKOPFSCHRAUBE (176)** durch jede Seite und befestigen Sie eine **UNTERLEGSCHLEIBE (137)** sowie eine **NYLONMUTTER (130)** an jedem Gelenk an der Innenseite.

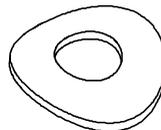
WERKZEUGTEILE



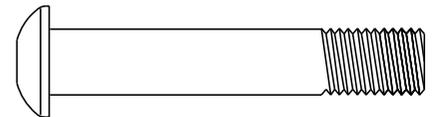
#137. 3/8" x 19 x 1,5T
Unterlegscheibe (2 Stk.)



#116. M5 x 10 mm
Kreuzschlitzschraube
(4 Stk.)



#153. 3/8" x 23 x 2T
Gewölbte Federscheibe
(6 Stk.)



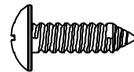
#176. 3/8" x 2-1/4"
Halbrundkopfschraube
(6 Stk.)



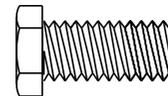
#152. 3/8" x 2T
Federring (1 Stk.)



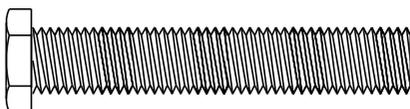
#130. 3/8" x 7T
Nylonmutter (2 Stk.)



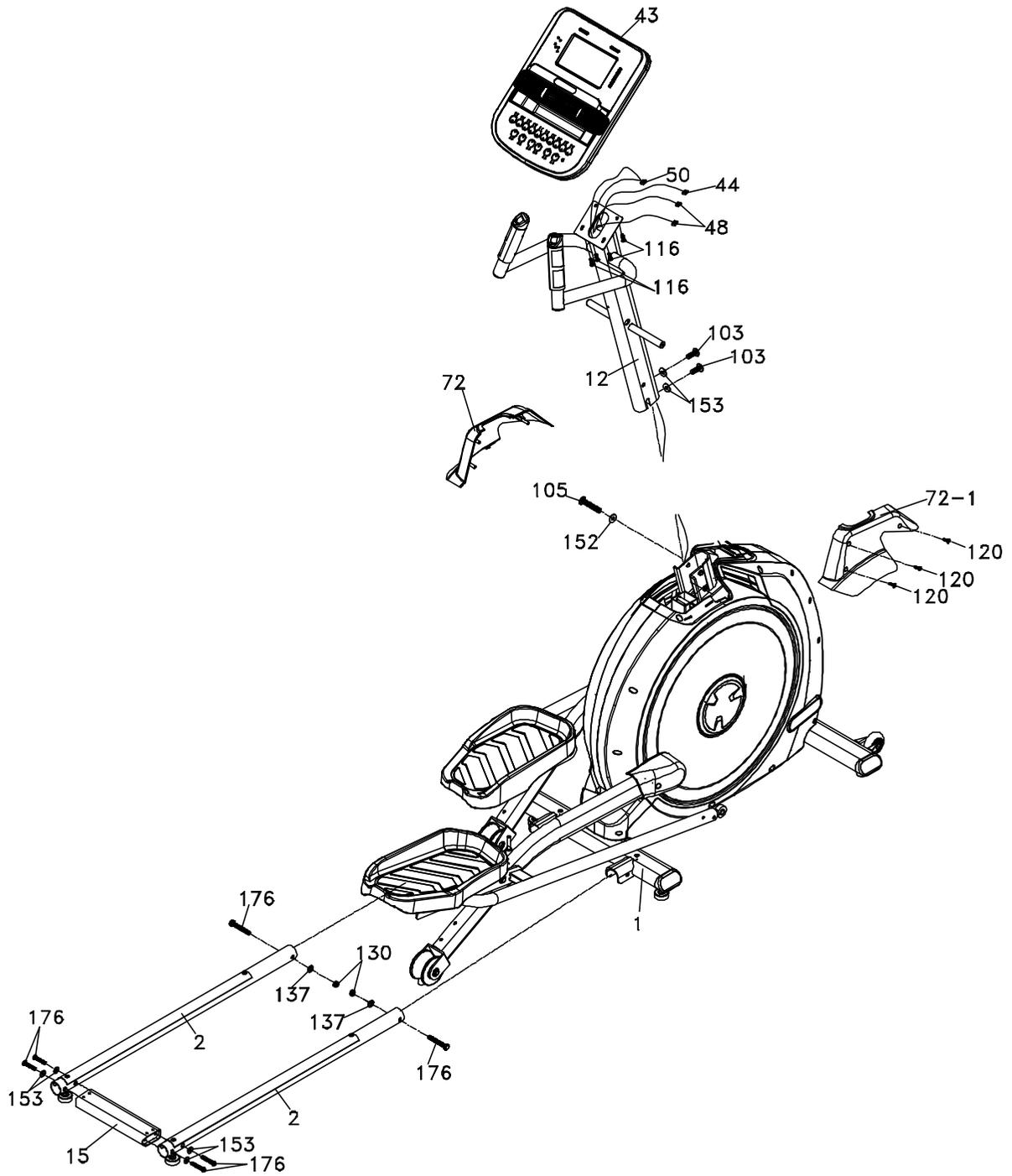
#120. 3,5 x 16 mm
Blehschraube (3 Stk.)

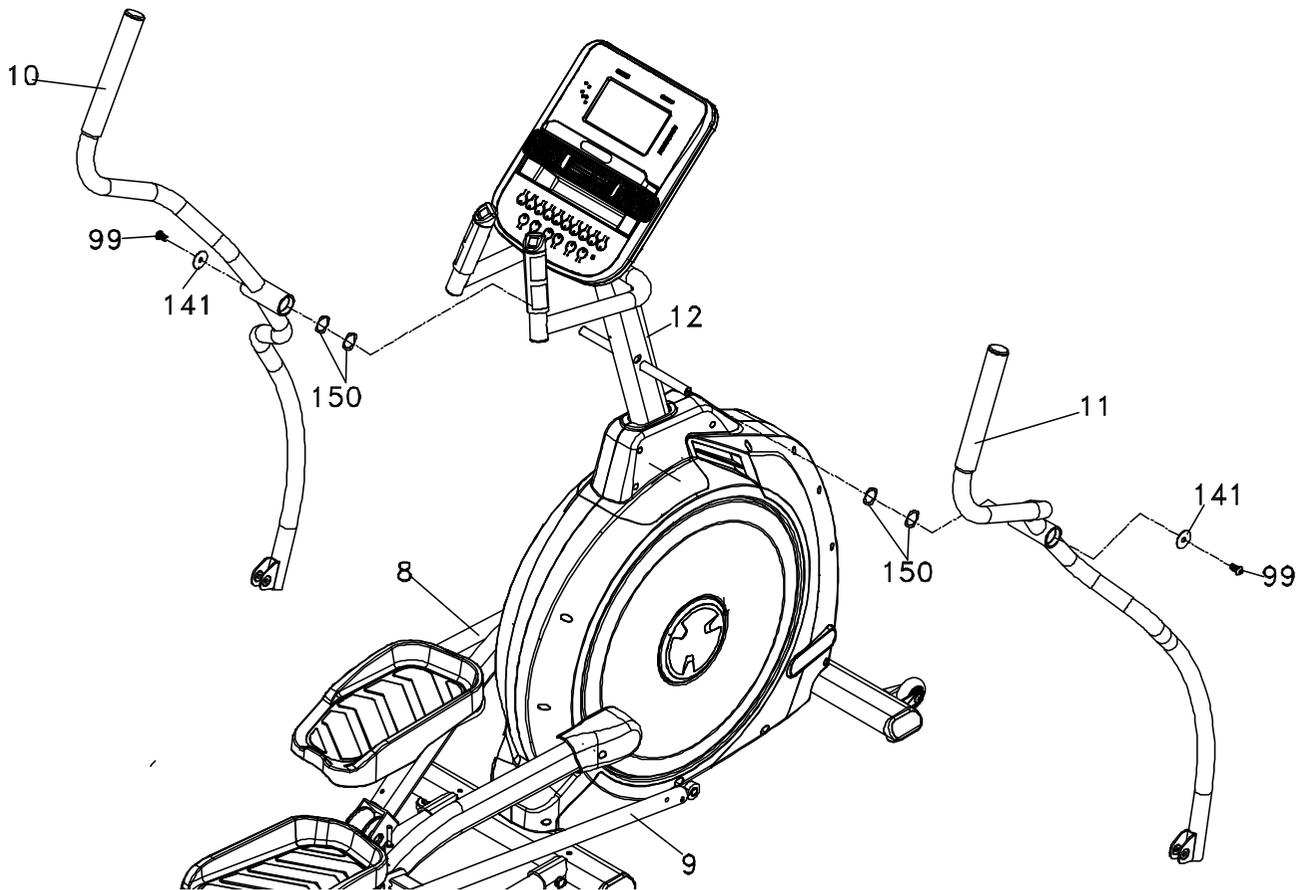


#103. 3/8" x 3/4"
Sechskantschraube
(2 Stk.)



#105. 3/8" x 2-1/4"
Sechskantschraube (1 Stk.)





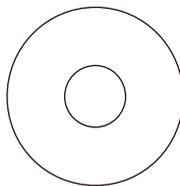
SCHRITT 2: Verbindungs- & untere Schwingarme

1. Schieben Sie 2 **WELLSCHEIBEN (150)** auf jede Seite der Achsen am Bedienpultmast. Schieben Sie die **SCHWINGARME (L) und (R), (10 & 11)** auf die entsprechende Seite der Achse. *HINWEIS: Sorgen Sie dafür, dass die Schwingarme wie in der Abbildung angebracht werden.*
2. Legen Sie eine **UNTERLEGSCHLEIBE (141)** auf jede **SCHRAUBE (99)** und ziehen Sie diese anschließend auf der linken und rechten Achse fest. Verwenden Sie dafür den **SCHRAUBENSCHLÜSSEL (155)**.

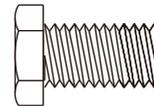
WERKZEUGTEILE



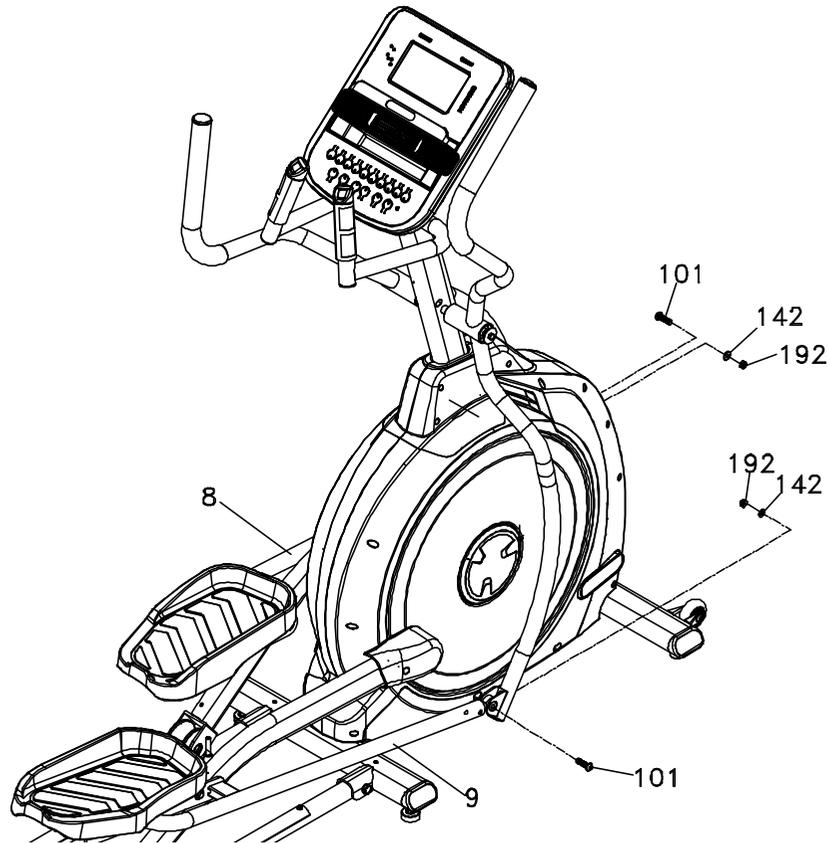
#150. Ø 17mm
Wellscheibe (4 Stk.)



#141. 5/16" × 23 × 1,5T
Unterlegscheibe (2 Stk.)



#99. 5/16" × 15 mm
Sechskantschraube (2 Stk.)



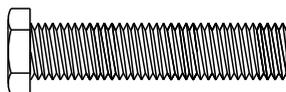
Schritt 3: Verbindungsarm

1. Lösen Sie den Bindedraht, der jede Hülse am Verbindungsarmende festhält. Bringen Sie das Loch am Ende der **VERBINDUNGSRME (L & R) (8 & 9)** mit dem Loch in der Halterung der **SCHWINGARME (L) UND (R), (10 & 11)** in Deckung. Die Enden der **VERBINDUNGSRME** sollten in der Halterung der **SCHWINGARME (L) UND (R), (10 & 11)** stecken. Schieben Sie eine **SECHSKANTSCHRAUBE (101)** durch jede Halterung der **SCHWINGARME (L) UND (R), (10 & 11)** sowie jedes Ende der Verbindungsarme.
2. Schieben Sie auf jede Schraube eine **UNTERLEGSCHIEBE (142)**. Befestigen Sie anschließend die Arme, indem Sie eine **NYLONMUTTER (192)** auf jeder Schraube mithilfe der **mitgelieferten SCHRAUBENSCHLÜSSEL (155 & 158)** festdrehen.

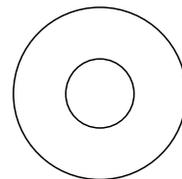
WERKZEUGTEILE



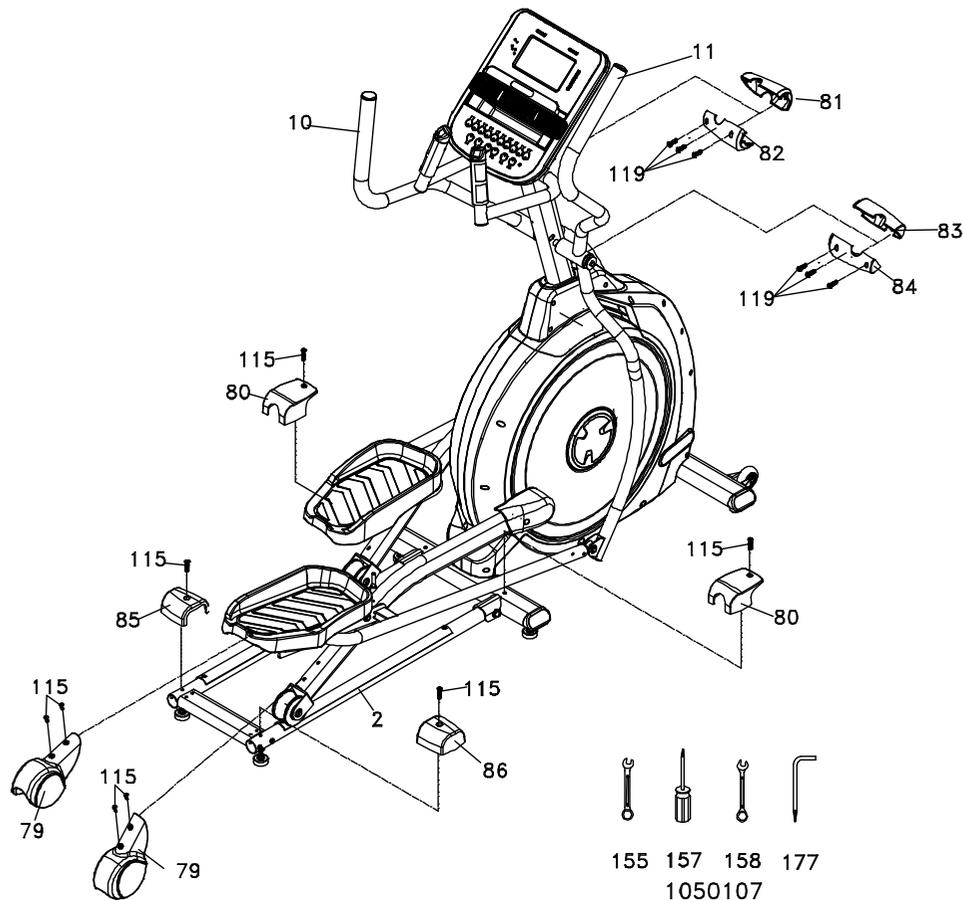
#192. 5/16" × 9T
Nylonmutter (2 Stk.)



#101. 5/16" × 1- 1/4"
Sechskantschraube (2 Stk.)



#142. 5/16" × 20 × 1,5T
Unterlegscheibe (2 Stk.)



SCHRITT 4: Kunststoffteile

1. Befestigen Sie die beiden **ROLLENABDECKUNGEN (79)** mit 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** an den Rollen.
Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
2. Befestigen Sie die **LINKE UND RECHTE SEITENVERKLEIDUNG (80)** mithilfe von 2 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** an den mittleren Standfuß. Befestigen Sie die **RECHTE SEITENVERKLEIDUNG (85)** und **LINKE SEITENVERKLEIDUNG (86)** mit 2 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN (115)** am hinteren Standfuß. Alle 4 Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (177)** festziehen.
3. Befestigen Sie die **LINKEN HANDGRIFFVERKLEIDUNGEN (81 & 82)** und die **RECHTEN HANDGRIFFVERKLEIDUNGEN (83 & 84)** über den Achsenverbindungen der Haltegriffe mit 4 **BLECHSCHRAUBEN (119)** auf jeder Seite. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (157)** festziehen.
4. Überprüfen Sie die vier Nivelliersockel unter dem mittleren und hinteren Teil des Crosstrainers. Wenn einer dieser Nivelliersockel nicht den Boden berührt, lockern Sie mithilfe des **SCHRAUBENSCHLÜSSELS (155)** die untere Mutter.
Bei gelockerter Mutter den Gummifuß im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest den Boden berührt. Die untere Mutter wieder festziehen, damit sich der Fuß nicht bewegt.

WERKZEUGTEILE



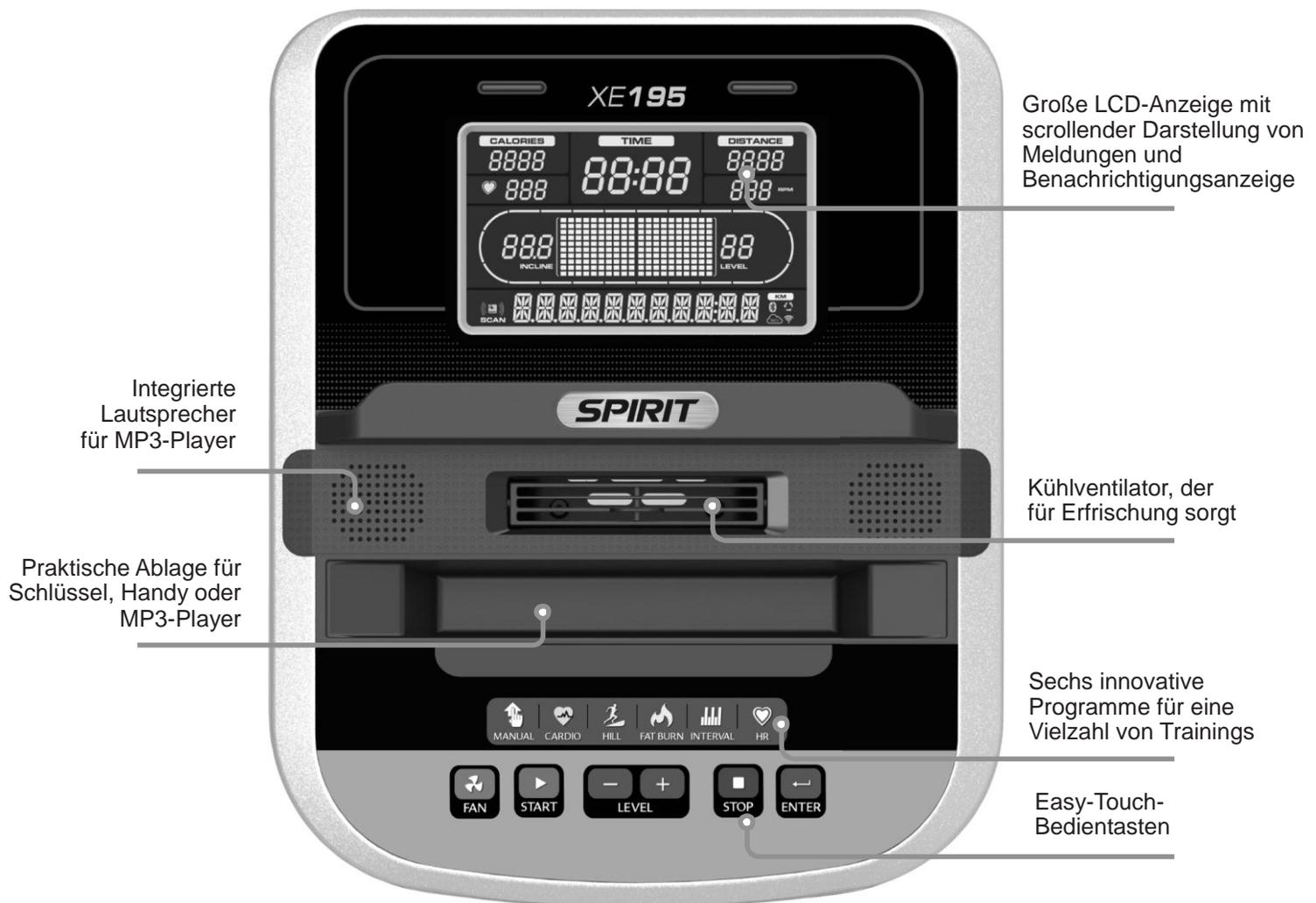
#119. Ø 3,5 × 12 mm
Blechschaube (6 Stk.)



#115. M5 × 12 mm
Kreuzschlitzschraube (8 Stk.)

Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)

DAS BEDIENPULT KENNENLERNEN



EINSCHALTEN

Wenn das Netzkabel am Crosstrainer angeschlossen ist, schaltet sich das Bedienpult automatisch ein. Beim ersten Einschalten führt das Bedienpult einen internen Selbsttest durch. Währenddessen schalten sich alle Lichter ein. Wenn die Lichter wieder ausgehen, erscheint in der Benachrichtigungsanzeige die Softwareversion (z.B.: VER 1.0). Die Anzeige „Distance“ (Entfernung) zeigt die zurückgelegte Gesamtstrecke 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.

Quick Start (Schnellstart)

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

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 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 Programms drücken, werden alle Einstellungen am Computer zurückgesetzt (**Reset**). Während der Dateneingabe für ein Programm können Sie mithilfe der **Stop**-Taste zum vorherigen Bildschirm oder eine 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.

Der Crosstrainer 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. Andernfalls könnten die Trainingseinstellungen zu hoch oder niedrig für Sie sein. Die Eingabe Ihres Gewichts sorgt für die korrekte Messung des Kalorienverbrauchs. Auch wenn wir keinen exakten Kalorienmesswert bereitstellen können, wollen wir für einen ungefähren Anhaltswert 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 einer 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 vorherige 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 Crosstrainers 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 (Manuell)

Das manuelle Programm funktioniert, wie der Name schon sagt, manuell. Das heißt, dass Sie die Trainingsstufe einstellen und nicht der Computer. Um das manuelle Programm zu starten, folgen Sie den Anweisungen unten oder drücken Sie einfach die **Start**-Taste.

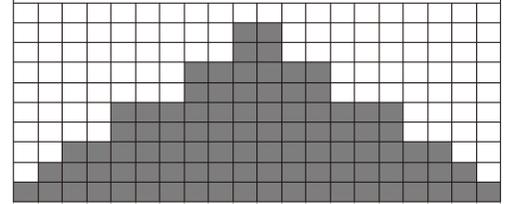
1. Drücken Sie auf die Taste **Manual** und anschließend auf die **Enter**-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **Level Plus/Minus** ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des Wertes auf die **Enter**-Taste und fahren 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. 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.
6. Das Programm beginnt mit Stufe eins. 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 Manual-Programms können Sie durch Drücken der **Enter**-Taste die Angaben in der Benachrichtigungsanzeige scrollen.
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

Der Crosstrainer 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.

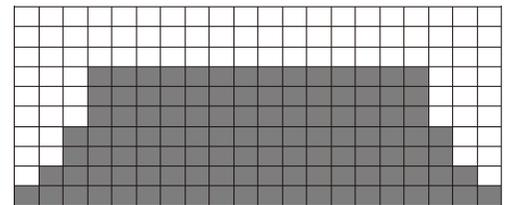
HILL (HÜGEL)

Dieses Programm folgt einer dreiecks- bzw. pyramidenähnlichen 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 ausmachen. Anschließend ein stufenweiser Rückgang des Widerstands auf ungefähr 10 % der maximalen Tretleistung.



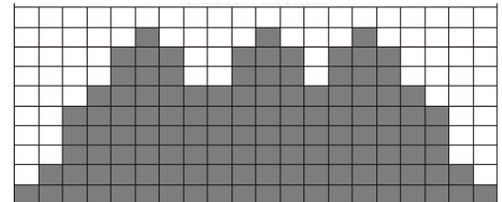
FAT BURN (FETTVERBRENNUNG)

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)

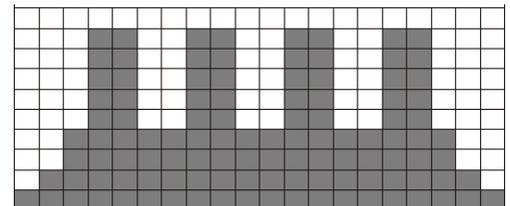
Bei diesem Programm gibt es eine schnelle Steigerung bis nahezu der maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert). Es schwankt leicht nach oben und unten, was im Wechsel für eine Erhöhung und Senkung der Herzfrequenz sorgt. Anschließend beginnt die zügige Abkühlphase. Dadurch wird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



INTERVAL (INTERVALL)

Dieses Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen mit anschließenden Erholungsphasen mit 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. Ihr Herz-Kreislauf-System wird darauf ausgerichtet, den Sauerstoff effizienter zu nutzen.



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. Ihr Alter mit den Tasten **Level Plus/Minus** eingeben und mit der **Enter**-Taste bestätigen, damit der neue Wert übernommen und zur nächsten Anzeige gewechselt wird.
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 Einstellung der maximalen Widerstandsstufe aufgefordert. Diese erfordert von Ihnen die äußerste Kraftanstrengung während eines Programms (Spitzenbelastung). Stellen Sie die Widerstandsstufe ein und drücken Sie anschließend 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 zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Enter**-Taste.
7. Wenn Sie die Widerstandsstufe erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die **Plus-/Minus**-Taste am Bedienpult oder über den Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen drücken. Dadurch ändert sich die Widerstandsstufe des gesamten Profils, auch wenn sich das Profilbild in der Anzeige nicht ändert. Dies erfolgt aus dem Grund, dass Sie so jederzeit das gesamte Profil sehen können. Eine Änderung des Profilbildes würde zudem zu einer Verzerrung und einer unwarren 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

Bevor wir anfangen, eine kurze Anmerkung zur Herzfrequenz:

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 Anteil an diesem Erfolg machte der Einsatz von Herzfrequenzmessern aus. 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:

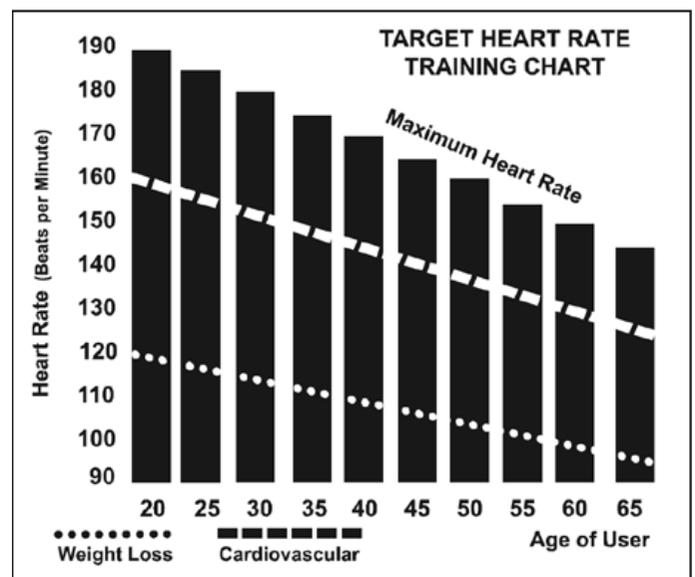
$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz MHF)
 $180 \times 0,6 = 108$ Schläge pro Minute (60 % der MHF)
 $180 \times 0,8 = 144$ Schläge pro Minute (80 % der MHF)

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 Crosstrainern mit Herzfrequenzmessung können Sie die Funktion des Herzfrequenzmessers verwenden, ohne das Trainingsprogramm mit Herzfrequenzüberwachung durchzuführen. Diese Funktion kann beim manuellen Trainingsmodus sowie den anderen neun verschiedenen Trainingsprogrammen verwendet werden. Das Trainingsprogramm mit Herzfrequenzüberwachung reguliert automatisch den Widerstand der Pedale.



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 sowie Zeitpunkt und Art der letzten Mahlzeit. All dies beeinflusst 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

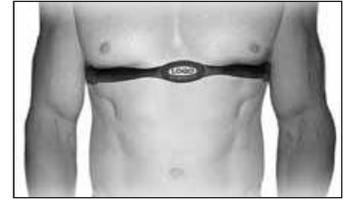
20 Maximale Anstrengung

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 die 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 diesen Crosstrainer 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 Sie auch mit diesem Problem konfrontiert sind, versuchen Sie das Sendegerät verkehrt herum zu tragen. Normalerweise wird das Sendegerät so herum getragen, so dass das 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

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 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 dienen 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, anschließend 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 **HR**-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 die Stufe mit den 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 % 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 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. Schmutzablagerungen auf den hinteren Schienen oder Kunststoffrädern verursachen auch Geräusche. Geräusche von Ablagerungen auf den Schienen können als pochende Töne auftreten, die aus dem Inneren des Hauptrahmens zu kommen scheinen. Das liegt daran, dass da der Lärm wandert und in den Rohren des Rahmens verstärkt wird. Reinigen Sie die Schienen und Räder mit einem fusselfreien Tuch und Reinigungsalkohol. Hartnäckige Ablagerungen können mit dem Daumnagel oder einem nichtmetallischen Schaber, wie der hinteren Kante eines Kunststoffmessers, entfernt werden. Nach der Reinigung mit den Fingern oder einem fusselfreien Tuch etwas Schmiermittel auf die Schienen geben. Eine dünne Schicht Schmiere ist ausreichend; überschüssiges Schmiermittel abwischen.
 - iii. Die Mutter am Kurbelarm muss nachgezogen werden.
 - iv. Falls das Quietschen oder andere Störgeräusche fortbestehen, prüfen Sie, ob das Gerät waagrecht auf dem Boden steht. Es gibt 2 Nivelliersockel unter dem hinteren Standfuß. Stellen Sie die Sockel mit einem 14 mm weiten Schraubenschlüssel (oder einem verstellbaren Schraubenschlüssel) 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 rund 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:

1. Key Test (Tastenprüfung: Testet alle Tasten auf ihre einwandfreie Funktionsfähigkeit)
2. LCD Test (LCD-Prüfung: Prüft alle Anzeigefunktionen)
3. Functions (Funktionen: Drücken Sie auf **Enter**, um zu den Einstellungen zu gelangen und auf **Plus** zum Scrollen)
 - i. Display Mode (Display-Modus: Ausschalten, 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)
4. Security (Sicherheit: Ermöglicht eine Tastatursperre, um unberechtigte Nutzung zu verhindern)

Teileliste

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. |
|------|---|------|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Hintere Schienenvorrichtung | 2 |
| 3 | Bedienpulthalterung | 1 |
| 4 | Querstange | 2 |
| 5 | Buchsengehäuse, Pedalarm | 2 |
| 6 | Linker Pedalarm | 1 |
| 7 | Rechter Pedalarm | 1 |
| 8 | Linker Verbindungsarm | 1 |
| 9 | Rechter Verbindungsarm | 1 |
| 10 | Linker Schwingarm | 1 |
| 11 | Rechter Schwingarm | 1 |
| 12 | Bedienpultmast | 1 |
| 13 | Leitradvorrichtung | 1 |
| 14 | Pedalachse | 1 |
| 15 | Hintere Schienenvorrichtung | 1 |
| 20 | Stangenendenaufsatz | 4 |
| 21 | Achsenstopper | 1 |
| 23 | Pedalachse | 2 |
| 25 | Achse für Führungsrad | 2 |
| 27 | Aluminiumschiene | 2 |
| 28 | Kugellager (6005) | 2 |
| 29 | Kugellager (6003) | 12 |
| 30 | Kugellager 6203 | 2 |
| 31 | Gelenkkopf | 2 |
| 32 | Antriebsriemen | 1 |
| 33 | Schwungscheibe | 1 |
| 34 | Magnet | 1 |
| 35 | Schaumstoffgriff | 2 |
| 36 | Stahlkabel | 1 |
| 39 | Trinkflaschenhalter | 1 |
| 40 | Widerstandsregler mit Kabel | 2 |
| 41 | Aufkleber für Widerstandsregelung am Handgriff (UP) | 1 |
| 42 | Aufkleber für Widerstandsregelung am Handgriff (DOWN) | 1 |
| 43 | Bauteile des Bedienpults (Computer) | 1 |
| 43~1 | Obere Gehäuseabdeckung des Bedienpults | 1 |
| 43~2 | Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults | 1 |
| 43~3 | Windleitendes Lüftungsgitter | 1 |
| 43~4 | Linker Lüftungsschacht | 1 |
| 43~5 | Rechter Lüftungsschacht | 1 |
| 43~7 | Befestigungsstück des Lüftungsgitters | 2 |

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. |
|------------|---|-------------|
| 43~8 | Klarsichtfolie für LCD-Anzeige | 1 |
| 43~9 | Wasserfeste Gummidichtung | 1 |
| 43~10 | Buchablage | 1 |
| 43~11 | Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults | 1 |
| 43~12 | Befestigungsplatte für Lüfter | 2 |
| 43~13 | Anzeigetafel des Bedienpults | 1 |
| 43~14 | Anschlussplatine | 1 |
| 43~15 | Tastatur | 1 |
| 43~16 | Kühlventilator 40 cm (weiß) | 1 |
| 43~17 | Empfänger für Herzfrequenz 300 mm | 1 |
| 44 | Computerkabel 120 cm | 1 |
| 45 | Gleichstromkabel, 60 cm | 1 |
| 46 | Getriebemotor | 1 |
| 47 | Sensor mit Kabel 40 cm | 1 |
| 48 | Handpulssensor mit Kabel 85 cm | 2 |
| 49 | Netzteil | 1 |
| 50 | Widerstands-Verbindungskabel 90 cm | 1 |
| 58 | Transportrad | 2 |
| 59 | Gleitrad aus Urethan | 2 |
| 60 | Gummifuß | 4 |
| 61 | Buchse, WFM-2528-21 | 4 |
| 63 | Halbrundkopfstopfen | 2 |
| 64 | Runde Abdeckung Ø32 x 1,8T | 4 |
| 65 | Runde Abdeckung Ø32 x 2,5T | 2 |
| 66 | Nylon-Wellscheibe Ø25,5 x 33,5 x 1,5T | 2 |
| 69 | Buchse an Bedienpultmast Ø30 x 19 mm | 2 |
| 70 | Linkes Pedal | 1 |
| 71 | Rechtes Pedal | 1 |
| 72 | Verkleidung für Bedienpultmast (L) | 1 |
| 72~1 | Verkleidung für Bedienpultmast (R) | 1 |
| 73 | Linke Seitenverkleidung | 1 |
| 74 | Rechte Seitenverkleidung | 1 |
| 75 | Drehscheibe | 2 |
| 76 | Drehscheibenverkleidung | 2 |
| 77 | Linke Pedalarmverkleidung | 1 |
| 78 | Rechte Pedalarmverkleidung | 1 |
| 79 | Gleitradverkleidung | 2 |
| 80 | Verkleidung für mittleren Standfuß | 2 |
| 81 | Linke vordere Handgriffverkleidung | 1 |
| 82 | Linke hintere Handgriffverkleidung | 1 |

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. |
|------------|---|-------------|
| 83 | Rechte vordere Handgriffverkleidung | 1 |
| 84 | Rechte hintere Handgriffverkleidung | 1 |
| 85 | Verkleidung für hinteren Standfuß (links) | 1 |
| 86 | Verkleidung für hinteren Standfuß (rechts) | 1 |
| 89 | Abstandsbuchse | 1 |
| 90 | Antriebsscheibe | 1 |
| 93 | Ovale Endkappe (abfaste Kante) | 4 |
| 94 | Sensorrahmen | 1 |
| 96 | Endkappe für Handgriffe | 2 |
| 97 | Scheibenfeder 7 x 7 x 19L | 2 |
| 98 | Sechskantschraube 1/4" x 3/4" | 4 |
| 99 | Sechskantschraube 5/16" x UNC18 x 15 mm | 12 |
| 100 | Senkschraube mit Innensechskant 5/16" x UNC18 x 15 mm | 2 |
| 101 | Sechskantschraube 5/16" x 1-1/4" | 2 |
| 103 | Sechskantschraube 3/8" x 3/4" | 2 |
| 105 | Sechskantschraube 3/8" x 2-1/4" | 2 |
| 108 | Zylinderkopfschraube 3/8" x 2-1/4" | 2 |
| 110 | Zylinderkopfschraube M8 x 40 mm | 2 |
| 111 | Senkschraube mit Innensechskant 3/8" x 1-3/4" | 4 |
| 112 | Halbrundkopfschraube 5/16" x 1-3/4" | 2 |
| 115 | Kreuzschlitzschraube M5 x 12 mm | 14 |
| 116 | Kreuzschlitzschraube M5 x 10 mm | 6 |
| 117 | Kreuzschlitzschraube M5 x 10 mm | 10 |
| 118 | Blechschrabe 5 x 19 mm | 11 |
| 119 | Blechschrabe 3,5 x 12 mm | 6 |
| 120 | Blechschrabe 3,5 x 16 mm | 13 |
| 121 | Blechschrabe 5 x 16 mm | 16 |
| 123 | Blechschrabe 3 x 20 mm | 4 |
| 124 | Federring Ø25 | 2 |
| 125 | Federring Ø17 | 1 |
| 126 | Nylonmutter 1/4" x 8T | 4 |
| 127 | Nylonmutter 5/16" x 7T | 3 |
| 128 | Nylonmutter M8 x 7T | 1 |
| 129 | Nylonmutter M8 x 9T | 1 |
| 130 | Nylonmutter 3/8" x 7T | 2 |
| 131 | Nylonmutter 3/8" x 11T | 2 |
| 132 | Mutter 3/8"-UNF26 x 4T | 2 |
| 133 | Mutter 3/8" x UNF26 x 11T | 2 |
| 134 | Mutter 3/8" x 7T | 8 |
| 135 | Mutter M8 x 6,3T | 4 |

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. |
|------------|--|-------------|
| 136 | Unterlegscheibe Ø17x 23,5 x 1T | 1 |
| 137 | Unterlegscheibe Ø3/8" x Ø19 x 1,5T | 10 |
| 139 | Unterlegscheibe Ø5/16" x Ø35 x 1,5T | 5 |
| 141 | Unterlegscheibe Ø5/16" x Ø23 x 1,5T | 14 |
| 142 | Unterlegscheibe Ø5/16" x Ø20 x 1,5T | 2 |
| 144 | Unterlegscheibe Ø1/4" x 19 mm | 17 |
| 145 | Hakenschraube M8 x 170 mm | 1 |
| 146 | Schlossschraube M8 x 20 mm | 1 |
| 147 | Gewindestift mit Schlitz M5 x 5 mm | 2 |
| 149 | Wellscheibe Ø25 | 2 |
| 150 | Wellscheibe Ø17 | 6 |
| 152 | Federring Ø10 x 2T | 2 |
| 153 | Gewölbte Federscheibe Ø3/8" x 23 x 2T | 6 |
| 155 | Schraubenschlüssel 13 x 14 mm | 1 |
| 157 | Kreuzschlitzschraubendreher | 1 |
| 158 | Schraubenschlüssel 12 x 14 mm | 1 |
| 171 | Nylonmutter 5/16" x 25 x 3T | 2 |
| 172 | Sechskantschraube 5/16" x 2-1/2" | 1 |
| 176 | Halbrundkopfschraube 3/8" x 2-1/4" | 6 |
| 177 | Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher | 1 |
| 178 | Bolzenkappe 13mm | 1 |
| 180 | Gummifuß | 2 |
| 192 | Nylonmutter 5/16" x 9T | 2 |
| 193 | Hülse Ø15 x Ø8,5 x 50L | 2 |
| 194 | Klemme für elektrische Leitung | 2 |
| 195 | Transformator-Netzkabel | 1 |