

SPIRIT

**CU 900
LED**



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)
GB User manual (page 35)



Art. 78553

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

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

DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
MONTAGEANLEITUNG.....	5
SITZEINSTELLUNG.....	9
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	10
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	25
SYSTEMWARTUNG.....	26
ALLGEMEINE WARTUNG.....	26
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	28
TEILELISTE.....	29
TECHNISCHE DATEN.....	32
ENTSORGUNG.....	32
GARANTIE.....	33



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch wie in dieser Anleitung beschrieben vorgesehen. Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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



ACHTUNG!

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



WARNUNG!

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

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

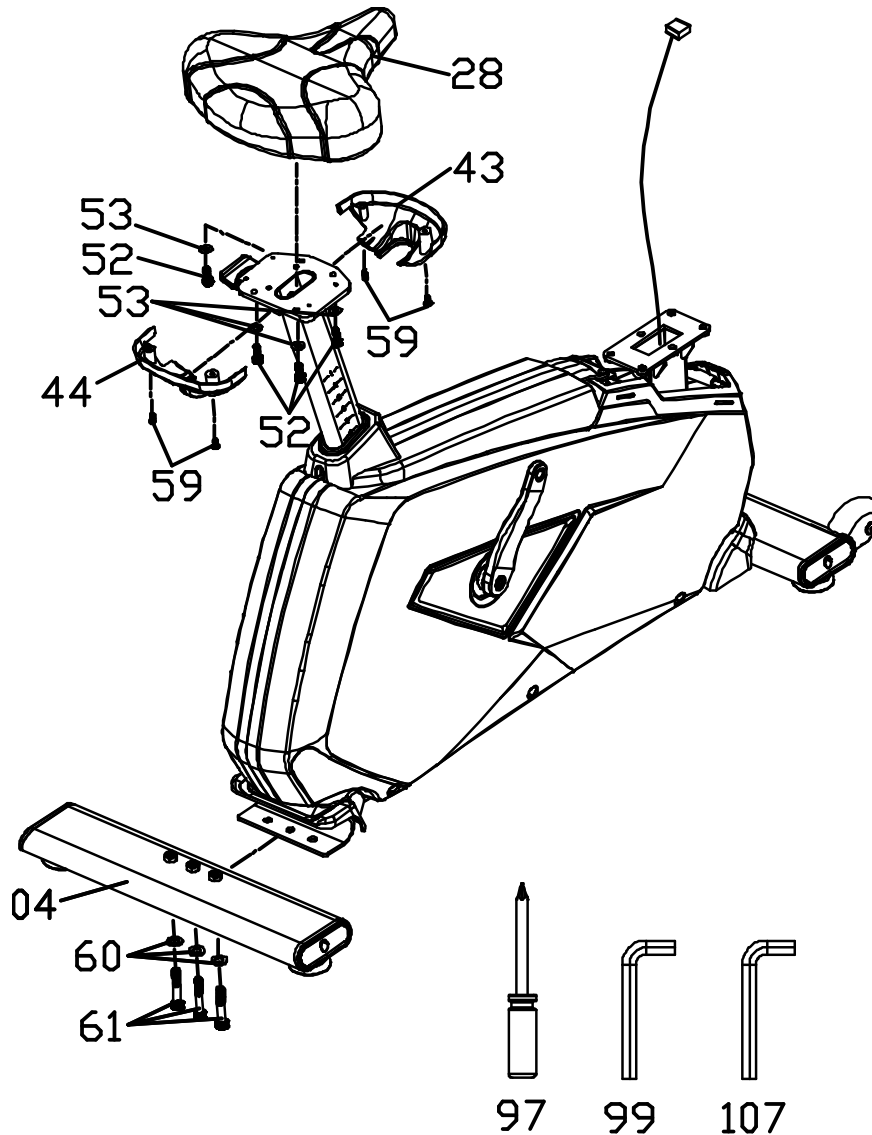
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

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

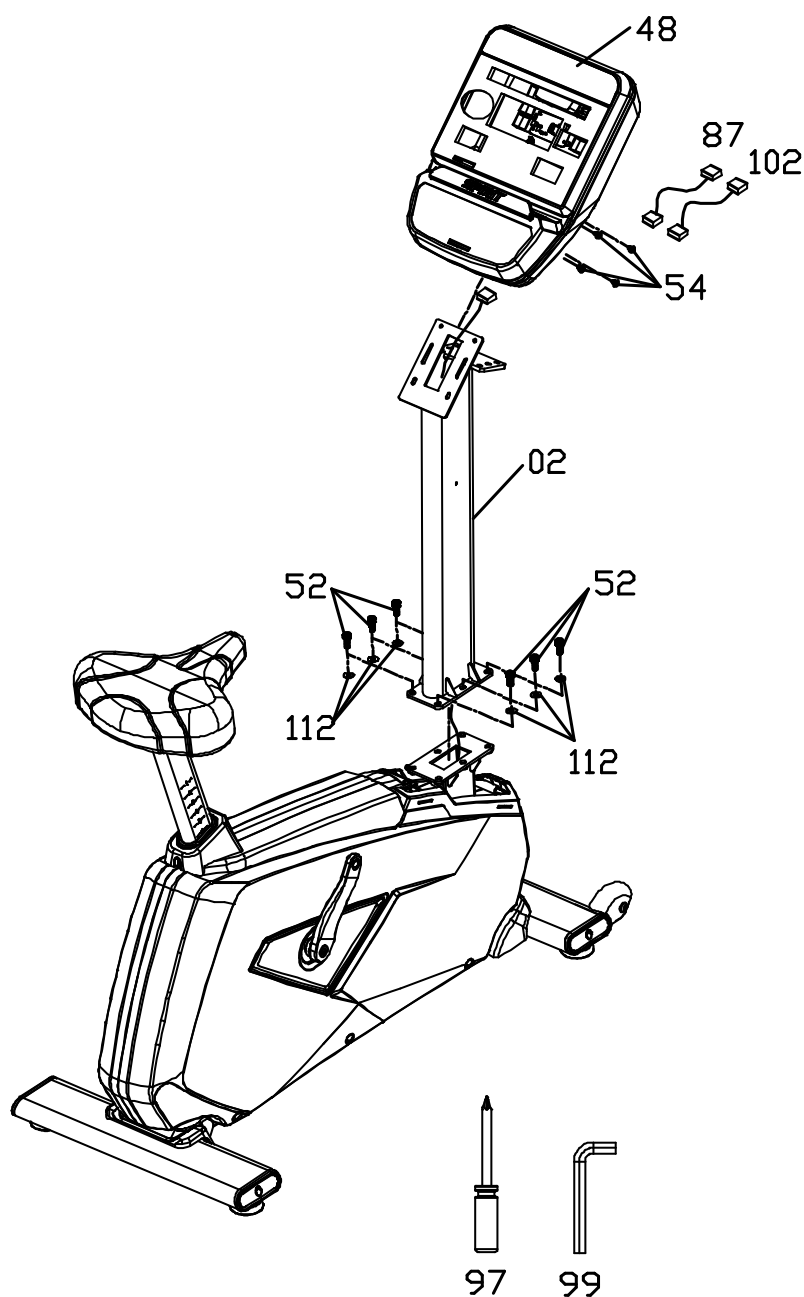
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:



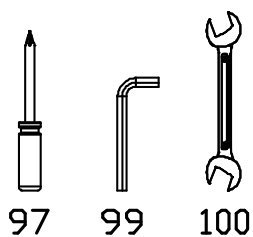
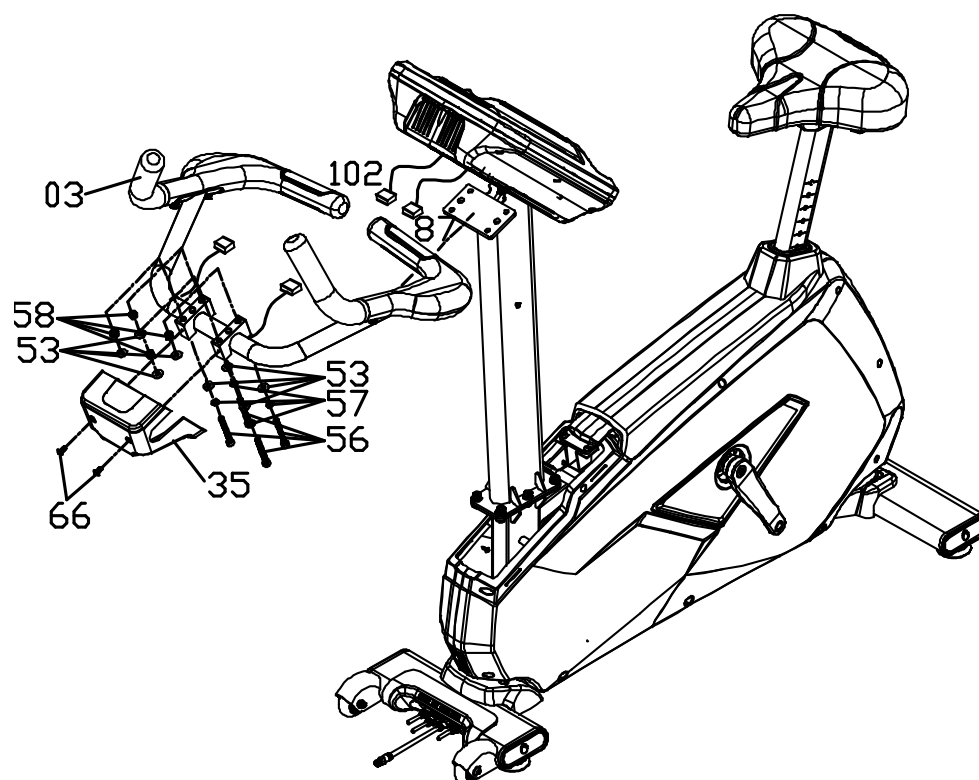
1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (11) mit 3 Schrauben (61) und 3 Unterlegscheiben (60) am Hauptrahmen (1).
3. Montieren Sie den Sattel (28) mit 4 Schrauben (52) und 4 Unterlegscheiben (53) auf der Sattelstütze (8).
4. Bringen Sie die Abdeckungen (43 und 44) mit 4 Schrauben (59) wie abgebildet an der Sattelstütze (8) an.

Schritt 2:



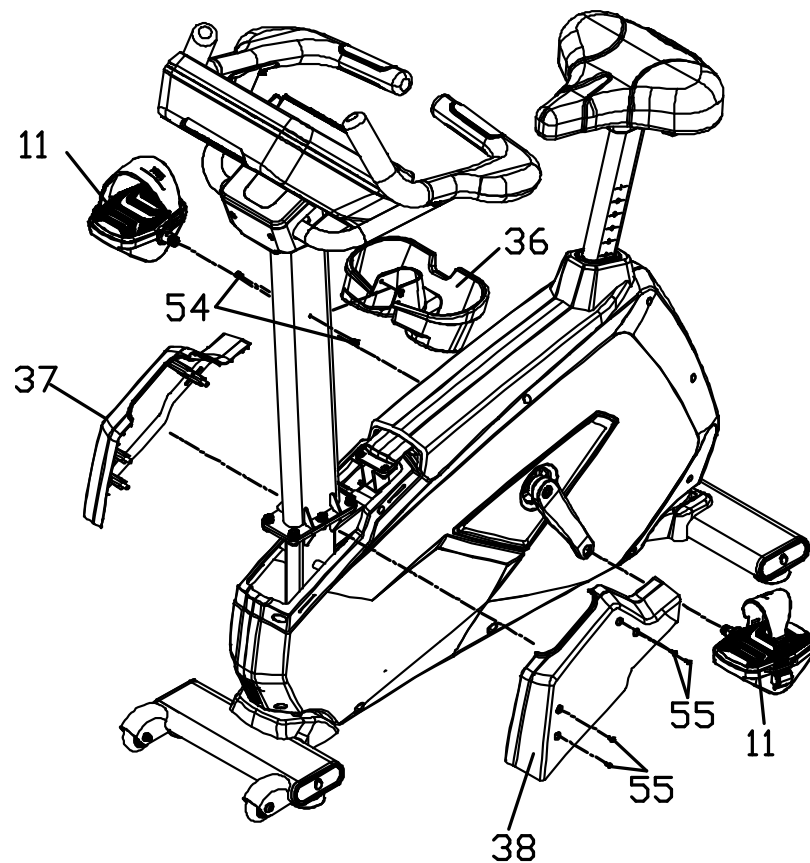
1. Führen Sie das Kabel durch die Lenkerstütze (2) und montieren Sie die Lenkerstütze (2) mit 6 Schrauben (52) und 6 Unterlegscheiben (112) am Hauptrahmen (1).
2. Verbinden Sie die Kabel (87 & 102) mit dem Computer (48).
3. Verbinden Sie alle Kabel mit dem Computer (48) und befestigen Sie den Computer (68) mit 4 Schrauben (54) an der Lenkerstütze (2) – achten Sie darauf, keine Kabel einzuklemmen!

Schritt 3:



1. Montieren Sie den Lenkergriff (3) mit 4 Schrauben (56), 4 Sprengringen (57), 8 Unterlegscheiben (53) sowie 4 Muttern (58) und 4 Muttern (53) an der Lenkerstütze (2).
2. Verbinden Sie die Kabel (87 & 102) mit den Kabeln, welche aus dem Lenkergriff (3) kommen.
3. Die Abdeckung (35) wird mit 2 Schrauben (66) am Lenkergriff (3) montiert.

Schritt 4:



1. Befestigen Sie den Getränkehalter (36) mit 2 Schrauben (54) an der Lenkerstütze (2).
2. Montieren Sie die Abdeckungen (37 und 38) mit 4 Schrauben (55) an der Lenkerstütze (2).
3. Nun werden die Pedale (11R und 11L) an den Pedalarmen (9 und 10) durch Aufschrauben angebracht. Das rechte Pedal (11R) wird im Uhrzeigersinn angebracht. Danach folgt das linke Pedal (11L), welches entgegen dem Uhrzeigersinn angeschraubt werden muss. Bitte achten Sie auf die korrektseitige Montage der beiden Pedale, da andernfalls die Teile beschädigt werden könnten. Ziehen Sie die Pedal auf einen Drehmoment von ca. 34 Newtonmeter an

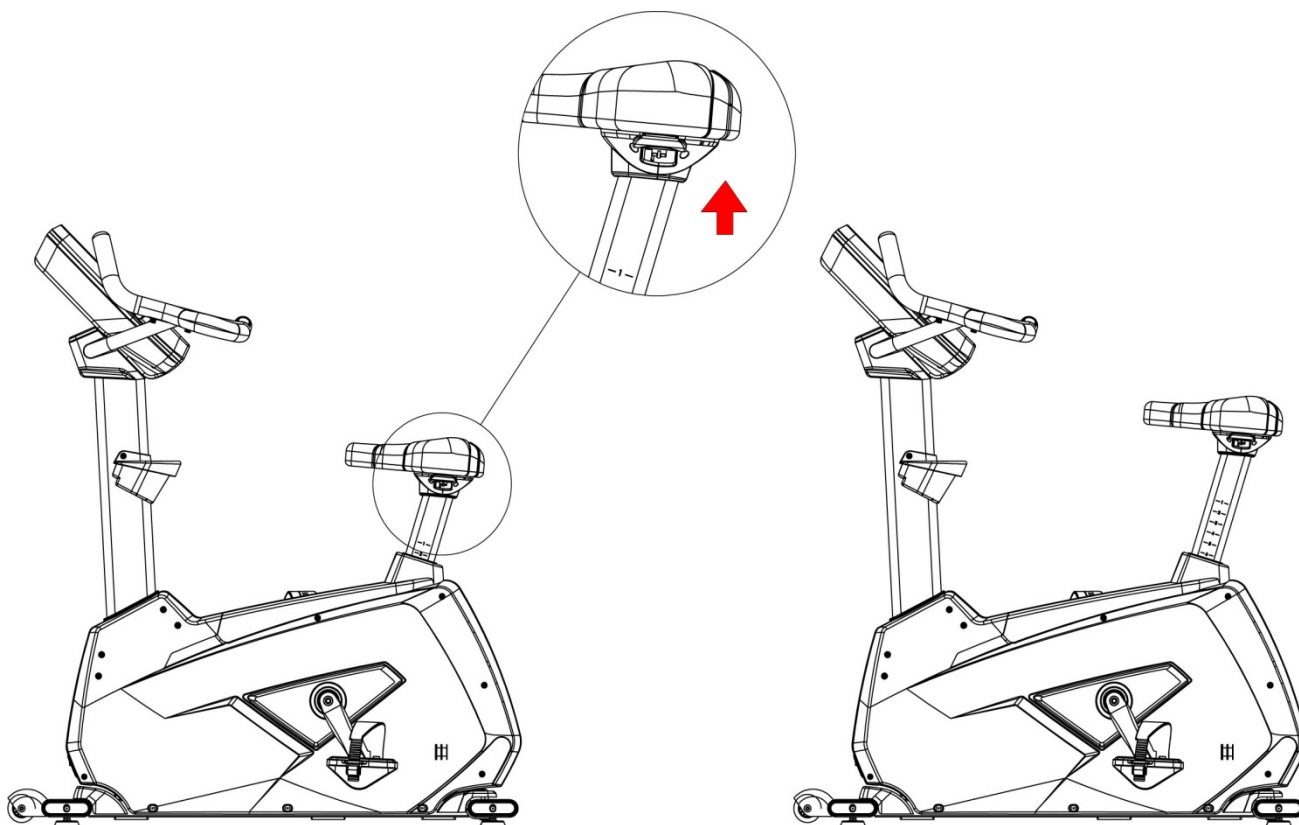


ACHTUNG!

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

SITZEINSTELLUNG

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



COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG

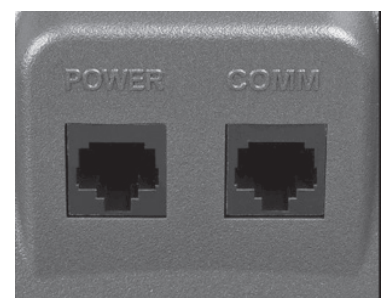


EINSCHALTEN

Die kommerziellen Trainingsgeräte von Spirit Fitness verfügen über einen eingebauten Stromgenerator und müssen daher nicht an eine Steckdose angeschlossen werden. Um das Gerät einzuschalten, fangen Sie einfach an, in die Pedale zu treten. Dann schaltet sich der Computer automatisch an. Beim erstmaligen Einschalten wird ein interner Selbsttest durchgeführt. Während dieser Zeit leuchtet das Display eventuell für ein paar Sekunden nicht. Treten Sie weiter in die Pedale. Das Display leuchtet dann auf. Nach dem Einschalten des Displays läuft die Startbenachrichtigung durch die Benachrichtigungsanzeige. Sie können jetzt mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen.

FUNKTION „C-SAFE“ (SICHERE KOMMUNIKATION)

Der Computer ist mit der Funktion „Sichere Kommunikation“ ausgestattet. Die Stromversorgungsbuchse (POWER) kann für den Antrieb eines ferngesteuerten, audiovisuellen Systems verwendet werden. Dafür wird ein Kabel des externen Geräts an die Stromversorgungsbuchse auf der Computer-Rückseite angeschlossen. Der Kommunikationsanschluss (COMM) dient zur Interaktion mit Fitness-Softwareanwendungen.



SCHNELLSTART

Dies ist der schnellste Weg, um ein Training zu beginnen. Nach Einschalten des Computers müssen Sie einfach auf die Start-Taste drücken, um mit Ihrem Training zu beginnen. Dadurch wird der Schnellstart-Modus gestartet. Im Schnellstart-Modus beginnt der Zeitzähler bei null und alle Trainingsdaten werden aufwärts gezählt. Sie können die Trainingsintensität durch Drücken der Up- bzw. Down-Taste manuell einstellen. In der Punktmatrix-Anzeige leuchtet zunächst nur die unterste Reihe auf. Bei Erhöhung des Tretwiderstands leuchten mehr Reihen auf, was auf eine höhere Trainingsintensität hindeutet. Je mehr Reihen angezeigt werden, desto schwieriger wird es, in die Pedale des Crosstrainers zu treten. Die Punktmatrix-Anzeige verfügt über 24 beleuchtete Spalten. Jede Spalte steht für 1 Minute. Nach Aufleuchten aller 24 Spalten (bzw. nach 24 Minuten Training) ist die erste Trainingseinheit zu Ende. Dann beginnt die Anzeige wieder bei der ersten Spalte.

Es gibt 40 Widerstandsstufen, die in Form von 10 Leuchtreihen angezeigt werden und für abwechslungsreiche Trainingseinheiten sorgen. Bei den ersten 10 Widerstandsstufen handelt es sich um sehr leichte Trainingseinheiten mit geringer Intensität. Die Schritte zwischen den Widerstandsstufen sind so eingestellt, dass untrainierte Benutzer gute Fortschritte machen können. Die Stufen 10 bis 20 sind etwas schwieriger. Der Anstieg des Widerstands von einer Stufe zur nächsten bleibt jedoch gering. Bei den Widerstandsstufen 20 bis 30 wird das Training zunehmend anstrengender, da der Schwierigkeitsgrad zwischen den Stufen deutlich höher wird. Bei den Widerstandsstufen 30 bis 40 wird das Training extrem anstrengend. Diese Stufen eignen sich für kurze Intervalle mit intensivem Training und Training für sehr trainierte Benutzer.

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

Die Punktmatrix- oder Profil-Anzeige zeigt das Trainingsprofil an. Die Benachrichtigungsanzeige zeigt die entsprechenden Trainingsdaten an. Zudem gibt es eine Anzeige mit den Pedalumdrehungen pro Minute (Pedalgeschwindigkeit) und eine Anzeige mit der Widerstandsstufe des Geräts. Eine Pulsanzeige und ein Herzfrequenz-Balkendiagramm zeigen Ihnen Ihre Trainingsintensität an. Ein Rundenzähler stellt Ihnen Angaben zur zurückgelegten Strecke (Entfernung) zur Verfügung.

Die Benachrichtigungsanzeige zeigt zu Beginn die folgenden Werte an: Watts (Watt), Time Elapsed (verstrichene Trainingszeit), Calories (Kalorienverbrauch) und Distance (Entfernung). Links neben der Benachrichtigungsanzeige befindet sich die Scan-Taste. Durch Drücken der Scan-Taste erscheint der nächste Satz an Informationen: METs (metabolische Äquivalente), Time Remaining (verbleibende Trainingszeit), Calories/Hour (Kalorienverbrauch pro Stunde) und Speed (Geschwindigkeit). Durch Drücken der Scan-Taste wird der Scan-Modus (Durchlauffunktion) aktiviert. Dadurch zeigt das Benachrichtigungsfenster im Wechsel jeweils für vier Sekunden jeden Datensatz an – und das in einer Endlosschleife. Durch Drücken der Scan-Taste gelangen Sie wieder zum Anfang zurück.

Rechts neben der Profil-Anzeige befindet sich ein Herz-Symbol, eine Herzfrequenzanzeige (in Zahlen) und ein Balkendiagramm. Das Gerät verfügt über ein eingebautes Herzfrequenz-Überwachungssystem. Wenn Sie die Handpulsensoren umgreifen oder den Brustgurt mit Pulssender tragen, fängt das Herz-Symbol an zu blinken. (Dies kann einige Sekunden dauern.) Die Pulsanzeige zeigt Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls in Schlägen pro Minute an. Das Balkendiagramm stellt die Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz dar, die Sie derzeit erreichen.

HINWEIS: Damit das Balkendiagramm eine genaue Prozentzahl angeben kann, müssen Sie bei der Programmeinstellung Ihr Alter eingeben.

Die Stop-Taste hat mehrere Funktionen: Durch einmaliges Drücken der Stop-Taste während des Trainings wird das Trainingsprogramm für 5 Minuten angehalten. (Wenn Sie aufhören, ohne Strom in die Pedale zu treten, schaltet sich das Display aus. Die Daten werden jedoch für 5 Minuten gespeichert, genau wie im Pause-Modus). Dies ist eine tolle Funktion, wenn Sie sich etwas zu trinken holen wollen, einen Anruf entgegennehmen oder Sonstiges tun müssen, was Ihr Training unterbricht. Zum Fortsetzen Ihres Trainings im Pause-Modus müssen Sie einfach auf die Start-Taste drücken oder anfangen, in die Pedale zu treten. Wird die Stop-Taste während des Trainings zweimal gedrückt, wird das Programm beendet. Der Computer kehrt dann zum Startbildschirm zurück. Durch 3 Sekunden langes Drücken der Stop-Taste werden alle Einstellungen am Computer zurückgesetzt. Während der Dateneingabe für die Einstellung eines Programms gelangt man mithilfe der Stop-Taste zum vorherigen Bildschirm zurück. Damit können Sie bei der Programmierung durch Drücken der Stop-Taste jeweils zum vorherigen Schritt zurückkehren.

Die Programm-Tasten dienen zur Vorschau der einzelnen Trainingsprogramme. Beim erstmaligen Einschalten des Computers können Sie sich durch Drücken der einzelnen Programm-Tasten die jeweiligen Programmprofile ansehen. Wenn Sie ein bestimmtes Programm auszuprobieren möchten, drücken Sie auf die entsprechende Programm-Taste und anschließend auf „Enter“, um das Programm auszuwählen und in den Einstellungsmodus zu gelangen.

NUMERISCHES TASTENFELD

Wenn Sie sich im Einstellungsmodus zur Eingabe neuer Daten befinden, wie Alter, Gewicht usw., können Sie die Werte mithilfe dieser Tasten schnell eingeben.

Der Computer ist mit einem eingebauten Ventilator ausgestattet. Um den Ventilator einzuschalten, drücken Sie die Taste oben rechts auf dem Computer. Es handelt sich um einen Ventilator mit 3 Geschwindigkeitsstufen. Durch Drücken der Taste erhöht sich der Luftstrom entsprechend. Wenn die Taste nach der dritten Geschwindigkeitsstufe erneut gedrückt wird, wird der Ventilator ausgeschaltet.

PROGRAMMIERUNG DES COMPUTERS

Jedes Programm kann individuell mit Ihren persönlichen Daten eingestellt und an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Einige der geforderten Angaben sind notwendig, um die Korrektheit der angezeigten Werte sicherzustellen. Sie werden nach Ihrem Alter und Ihrem Gewicht gefragt. Durch die Eingabe Ihres Alters wird sichergestellt, dass das Balkendiagramm für die Herzfrequenz den korrekten Wert anzeigt. Die Eingabe Ihres Alters ist auch bei den Herzfrequenz-Programmen notwendig, um die für Ihr Alter richtigen Programmeinstellungen sicherzustellen. Ansonsten könnten die eingestellten Werte zu hoch oder zu niedrig für Sie sein. Die Eingabe Ihres Gewichts sorgt für die genauere Berechnung des Kalorienverbrauchs. Auch wenn wir keine genaue Kalorienzahl bereitstellen können, möchten wir für einen möglichst genauen 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. Diese Werte dienen nur als grober Anhaltspunkt, 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 Trainingsende Kalorien bei einem erhöhten Energieverbrauch verbrennen!

EINGABE EINES PROGRAMMS UND ÄNDERUNG DER EINSTELLUNGEN

Bei der Eingabe eines Programms (durch Drücken einer Programm-Taste und anschließend der Enter-Taste) haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen persönlichen Einstellungen einzugeben. Wenn Sie ohne die Eingabe neuer Einstellungen trainieren möchten, drücken Sie einfach auf die Start-Taste. Damit umgehen Sie die Programmierung der Daten und können direkt mit Ihrem Training beginnen. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, befolgen Sie einfach die Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige. Wenn Sie ein Programm ohne vorherige Änderung der Einstellungen beginnen, werden die standardmäßigen bzw. bereits gespeicherten Einstellungen verwendet.

MANUELLES PROGRAMM

Wie schon der Name sagt, funktioniert das manuelle Programm manuell. Das bedeutet, dass Sie die Trainingsintensität selbst bestimmen und nicht der Computer. Um das manuelle Programm zu starten, folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ drücken Sie einfach auf die Taste „Manual“ und anschließend auf „Enter“ und befolgen Sie die Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

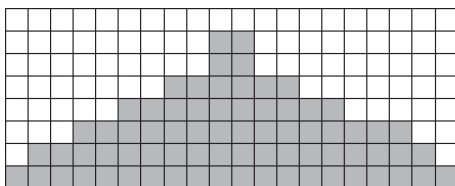
1. Drücken Sie die Taste „Manual“ und anschließend auf „Enter“.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
3. Danach werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Geben Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Trainingszeit ein und drücken Sie anschließend 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 Bildschirmen zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie auf „Enter“. *HINWEIS: Bei der Bearbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit die Stop-Taste drücken, um zum vorherigen Schritt bzw. Bildschirm zurückzukehren.*
6. Das Programm startet automatisch bei Stufe 1. Dies ist die leichteste Stufe. Es ist ratsam, zum Aufwärmen eine Weile bei dieser Stufe zu trainieren. Wenn Sie die Trainingsintensität erhöhen möchten, können Sie jederzeit die Up-Taste drücken. Mit der Down-Taste können Sie die Trainingsintensität verringern.
7. Nach Programmende können Sie auf die Start-Taste drücken, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen, oder auf die Stop-Taste, um das Programm zu beenden.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Das Gerät 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.

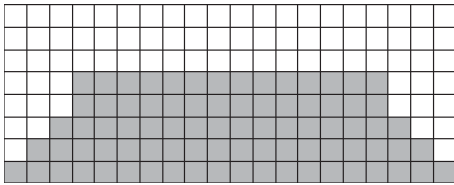
HILL (HÜGEL)

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 ausmacht. Anschließend folgt ein stufenweiser Rückgang des Widerstands auf ungefähr 10 % der maximalen Tretleistung.



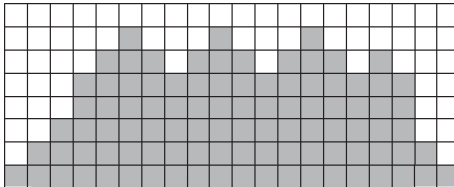
FATBURN (FETTVERBRENNUNG)

Dieses Programm folgt einer schnellen Steigerung bis zur maximalen (voreingestellten oder benutzerdefinierten) Widerstandsstufe, bei der für 2/3 der Trainingszeit trainiert wird. Dieses Programm stellt eine Herausforderung für Sie dar, Ihre Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.



CARDIO (CARDIO-TRAINING)

Bei diesem Programm gibt es eine schnelle Steigerung bis zu der beinahe maximalen Widerstandsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert). Es gibt leichte Schwankungen nach oben und unten, was im Wechsel für eine Erhöhung und Senkung der Herzfrequenz sorgt. Anschließend beginnt die zügige Abkühlphase. Dieses Training sorgt für eine Stärkung des Herzmuskels, fördert die Durchblutung und die Lungenkapazität.

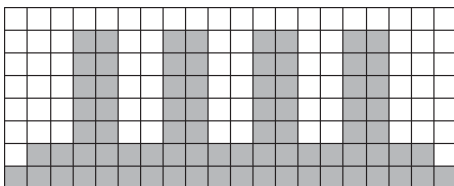


STRENGTH (KRAFTTRAINING)

Bei diesem Programm wird der Widerstand stufenweise bis auf 100 % der maximalen Tretleistung erhöht, bei der 25 % der gesamten Trainingsdauer trainiert wird. Dies sorgt für Kraftaufbau und Ausdauer am Unterkörper und Gesäß. Es folgt eine kurze Abkühlphase.

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.



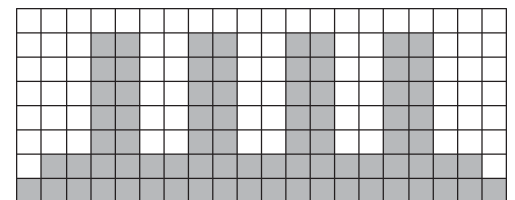
PROGRAMMIERUNG VOREINGESTELLTER PROGRAMME

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 Up- und Down-Tasten ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Trainingszeit ein und drücken Sie anschließend 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 bzw. Bildschirmen zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die Stop-Taste.
7. Wenn Sie den Tretwiderstand erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die Up- bzw. Down-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 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.

HIIT PROGRAM (INTERVALLTRAINING MIT HOHER INTENSITÄT)

Das HIIT-Programm bzw. Intervalltraining mit hoher Intensität macht sich den neuesten Fitnesstrend zu Nutze. Während des Programms absolvieren Sie kurze Phasen schnellen

Radfahrens von hoher Intensität und anschließend kurze Erholungsphasen. HIIT ist ein vollkommen flexibel gestaltbares Intervalltrainings-Programm. Sie können die Anzahl der Intervalle, die Dauer jedes Intervalls, Phasen schnellen Radfahrens (Sprint) und Erholungsphasen sowie die Intensität der Widerstandsstufen eingeben.



1. Drücken Sie die HIIT-Taste und anschließend auf „Enter“. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
2. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
3. Als nächstes werden Sie zur Eingabe der von Ihnen gewünschten Anzahl der Intervalle aufgefordert. Standardmäßig ist die Zahl „10“ voreingestellt. Sie können zwischen 3 und 15 Intervallen wählen. Ein Intervall entspricht einer Phase schnellen Radfahrens (Sprint) und einer Erholungsphase (Rest).
4. Nun werden Sie zur Einstellung der Widerstandsstufe beim schnellen Radfahren aufgefordert. Diese ist die Widerstandsstufe während der Phasen schnellen Radfahrens des Programms. Stellen Sie die Widerstandsstufe ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“.
5. Nun werden Sie zur Einstellung der Widerstandsstufe während der Erholungsphasen aufgefordert. Diese ist die Widerstandsstufe während der Erholungsphasen des Programms. Stellen Sie die Widerstandsstufe ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“.
6. Als nächstes wird die Intervalldauer eingestellt. In der Benachrichtigungsanzeige erscheint: Sprint: 30 | Rest: 30 (Schnelles Radfahren: 30 | Erholung: 30). Die Dauer schnellen Radfahrens blinkt auf. Stellen Sie die Dauer schnellen Radfahrens (von 20 bis 60 Sekunden) mithilfe der Plus- und Minus-Tasten ein. Drücken Sie anschließend auf „Enter“. Die Dauer der Erholungsphase blinkt auf. Stellen Sie die Dauer mithilfe der Plus- und Minus-Tasten ein. Drücken Sie anschließend auf „Enter“.
7. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die Gesamtdauer des HIIT-Trainingsprogramms eingeblendet. Drücken Sie auf die Start-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Vor der ersten Phase schnellen Radfahrens gibt eine 3-minütige Aufwärmphase. Die Widerstandsstufe während der Aufwärmphase ist auf „5“ eingestellt. Sie können diese jedoch manuell anpassen.
8. Die Punktmatrix-Anzeige im HIIT-Programm zeigt die Geschwindigkeit an und nicht die Leistung oder den Tretwiderstand. Während der Phase schnellen Radfahrens leuchtet in der Punktmatrix-Anzeige der erste Sprint-Abschnitt auf. Dies ist die Ziel-Geschwindigkeit, die aufleuchtet und 90 Pedalumdrehungen pro Minute anzeigt. Je schneller Sie in die Pedale treten, desto mehr Reihen unter der Ziel-Geschwindigkeit leuchten auf. Wenn Sie mehr als 90 Umdrehungen pro Minute schaffen, rutscht die Ziel-Geschwindigkeit nach oben. Dies zeigt Ihnen, dass Sie die Ziel-Geschwindigkeit übertroffen haben. Während der Phasen schnellen Radfahrens sollten Sie ein Tempo von mindestens 90 Umdrehungen pro Minute aufrechterhalten. Bei den Erholungsphasen des HIIT-Programms ist die Widerstandsstufe auf „5“ eingestellt. Sie können mit einer von Ihnen gewünschten Geschwindigkeit in die

- Pedale treten, während sich Ihre Herzfrequenz erholt. Sie können die Widerstandsstufen während der Phasen schnellen Radfahrens und der Erholungsphasen manuell einstellen.
9. Nach Beendigung der letzten Phase schnellen Radfahrens folgt eine 3-minütige Abkühlphase. Sie können die Abkühlphase auslassen, indem Sie auf die Stop-Taste drücken. Dann wird das Trainingsprotokoll eingeblendet.

FIT TEST (FITNESSTEST-PROGRAMM)

Der Fitnesstest basiert auf dem YMCA-Protokoll und dient zur Ermittlung der submaximalen Belastung Ihres Herz-Kreislauf-Systems mithilfe von vordefinierten, festen Intensitätsstufen, die auf Ihren Pulsmesswerten während des Tests basieren. Der Test dauert ungefähr 6 bis 15 Minuten, je nach Ihrer Kondition. Der Test endet, sobald Ihre Herzfrequenz 85 % der maximalen Herzfrequenz erreicht bzw. Ihre Herzfrequenz nach Beendigung von zwei aufeinander folgenden Stufen bei zwischen 110 Schlägen pro Minute und 85 % der maximalen Herzfrequenz liegt. Am Ende des Tests erhalten Sie den „VO2max“-Wert. VO2max steht für das Volumen der Sauerstoffaufnahme. Dieser Messwert gibt an, wie viel Sauerstoff Sie für eine bestimmte Trainingsleistung benötigen. Das YMCA-Protokoll beruht auf zwei bis vier 3-minütigen Phasen ununterbrochenen Trainings. Zu Beginn des Tests werden Sie zur Angabe Ihres Geschlechts (männlich oder weiblich) aufgefordert. Diese Angabe bestimmt, welche Testparameter während des Tests verwendet werden. Dabei gibt es zwei Einschränkungen: Wenn Sie ein sehr untrainierter Mann sind, müssen Sie die Option „Weiblich“ wählen. Wenn Sie eine sehr trainierte Frau sind, müssen Sie die Option „Männlich“ wählen.

PROGRAMMIERUNG DES FITNESSTESTS

1. Drücken Sie auf die Taste „Fit Test“ und anschließend auf „Enter“.
2. In der Benachrichtigungsanzeige erscheint „Gender Male“ (Geschlecht männlich). Das Wort „Male“ (Männlich) blinkt auf. Mithilfe der Up- und Down-Tasten können Sie Ihr Geschlecht bei Bedarf zu „Weiblich“ ändern. Drücken Sie anschließend auf „Enter“. Die Angabe des Geschlechts bestimmt, welches Belastungsdiagramm während des Tests verwendet wird.
3. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
4. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
5. Drücken Sie nun auf „Start“, um mit dem Test zu beginnen, oder auf „Enter“, um Änderungen an den Einstellungen vorzunehmen.

VOR DEM TEST

- Gehen Sie sicher, dass Sie bei guter Gesundheit sind. Für Personen über 35 Jahren oder Personen mit Vorerkrankungen gilt: Halten Sie zuerst Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Stellen Sie den Sattel auf die richtige Position ein, so dass sich das Knie Ihres ausgestreckten Beins während dem Radfahren sehr leicht um 5 Grad beugt.
- Vor der Durchführung des Tests sollten Sie sich zunächst aufwärmen und dehnen.
- Nehmen Sie vor dem Test keine koffeinhaltigen Getränke zu sich.
- Umgreifen Sie die Haltegriffe sanft, ohne sich dabei zu verkrampfen.

WÄHREND DES TESTS

- Der Computer muss ein konstantes Pulssignal empfangen, um mit dem Test beginnen zu können. Sie können dafür die Handpulssensoren verwenden oder einen Brustgurt-Herzfrequenzsender anlegen.
- Dabei müssen Sie eine konstante Tretgeschwindigkeit von 50 Umdrehungen pro Minute aufrechterhalten. Wenn Ihre Tretgeschwindigkeit auf unter 48 Umdrehungen pro Minute sinkt bzw. auf über 52 Umdrehungen pro Minute steigt, ertönt ein langer Signalton, bis Ihre Tretgeschwindigkeit wieder im vorgebenden Bereich liegt.
- Durch Drücken der Display-Taste unter der Benachrichtigungsanzeige können Sie durch die verschiedenen Messwerte in der Benachrichtigungsanzeige scrollen.
- In der Benachrichtigungsanzeige wird Ihre Tretgeschwindigkeit immer auf der rechten Seite angezeigt, um Ihnen dabei zu helfen, Ihre Trittfrequenz von 50 Umdrehungen pro Minute beizubehalten.
- Während des Tests werden folgende Daten eingeblendet:
 1. Leistung in KGM, was eigentlich die Kurzform von kg-m/min ist. Dies ist ein Leistungsmesswert, der in Kilopondmeter/Minute angegeben wird.
 2. Leistung in Watt (1 Watt ist gleich 6,11829727787 kg-m/min)
 3. HR ist Ihre tatsächliche Herzfrequenz. TGT ist Ihre Ziel-Herzfrequenz, die Sie zur Beendigung des Tests erreichen müssen.
 4. Time (Zeit) ist die insgesamt verstrichene Zeit während des Tests.

NACH DEM TEST

- 1- bis 3-minütige Abkühlphase.
- Notieren Sie sich Ihre Punktzahl, da das Bedienpult nach ein paar Minuten automatisch wieder den Startbildschirm anzeigt.

WAS IHRE PUNKTZAHL BEDEUTET

VO2max-Tabelle für Männer und sehr fitte Frauen

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

VO2max-Tabelle für Frauen und untrainierte Männer

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

BEDIENUNG DES HERZFREQUENZ-PROGRAMMS

Die Herzfrequenzdaten werden über die Handpulssensoren oder den kabellosen Brustgurt-Sender eingelesen. Um das Herzfrequenz-Programm zu starten, folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ drücken Sie einfach die HR-Taste und anschließend auf „Enter“ und befolgen Sie die Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

1. Drücken Sie die HR-Taste und anschließend auf „Enter“.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Geben Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Trainingszeit ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Einstellung Ihrer Ziel-Herzfrequenz aufgefordert. Dies ist der Herzfrequenzwert, den Sie während des Trainingsprogramms halten wollen. Stellen Sie den Wert 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 auf „Enter“. Hinweis: Bei der Bearbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit die Stop-Taste drücken, um zum vorherigen Schritt bzw. Bildschirm zurückzukehren.
7. Wenn Sie den Tretwiderstand erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die Up- bzw. Down-Taste drücken. Auf diese Weise können Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit während des Programms anpassen.
8. Das Programm erhöht bzw. verringert automatisch den Widerstand, je nachdem, ob Ihre Herzfrequenz über oder unter Ihrer Ziel-Herzfrequenz liegt.
9. Während des Herzfrequenz-Programms können Sie durch Drücken der Display-Taste durch die Angaben im Benachrichtigungsfenster scrollen.

PROGRAMM „KONSTANTE WATTELEISTUNG“

Beim Watt-Programm wird die Trainingsbelastung auf einem konstanten Wert gehalten. Die Widerstandsstufe wird bei Veränderung der Tretgeschwindigkeit angepasst. Um das Programm „Konstante Wattleistung“ zu starten, folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ drücken Sie einfach die Watt-Taste und anschließend auf „Enter“ und befolgen Sie die Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

1. Drücken Sie die Watt-Taste und anschließend auf „Enter“.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Geben Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Trainingszeit ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“, um fortzufahren.
5. Sie werden nun zur Einstellung der Ziel-Wattleistung aufgefordert. Dies ist die konstante Wattleistung, die Sie während des Programms erzielen sollen. Stellen Sie die Ziel-Wattleistung mithilfe der Up- und Down-Tasten 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 auf „Enter“. *Hinweis: Bei der Bearbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit die Stop-Taste drücken, um zum vorherigen Schritt bzw. Bildschirm zurückzukehren.*
7. Wenn Sie den Tretwiderstand erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die Up- bzw. Down-Taste drücken. Auf diese Weise können Sie Ihre Ziel-Wattleistung jederzeit während des Programms ändern.
8. Während des Programms „Konstante Wattleistung“ können Sie durch Drücken der Scan-Taste durch die Angaben im Benachrichtigungsfenster scrollen.
9. Nach Programmende können Sie auf die Start-Taste drücken, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen, oder auf die Stop-Taste, um das Programm zu beenden.

Die Bedeutung der Herzfrequenz

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

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

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

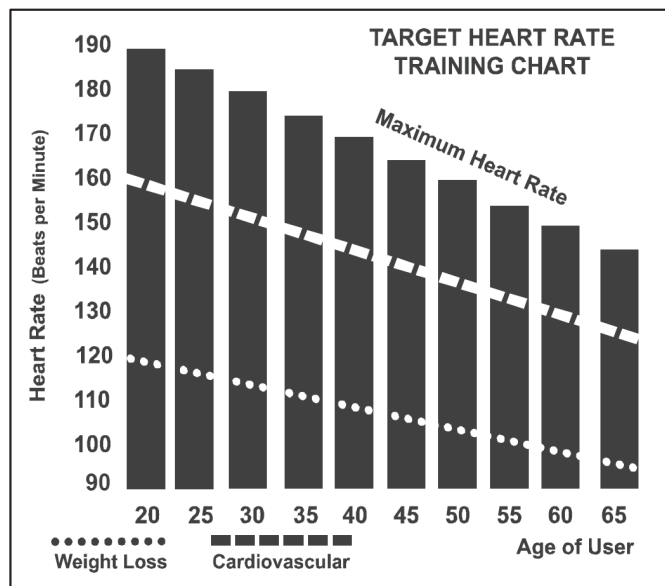
$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)

$180 \times 0,6 = 108$ Schläge pro Minute
(60 % des Maximalwerts)

$180 \times 0,8 = 144$ Schläge pro Minute
(80 % des Maximalwerts)

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

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



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

Subjektive Beurteilung der Anstrengung

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

Subjektive Beurteilung der Anstrengung

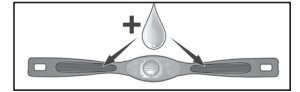
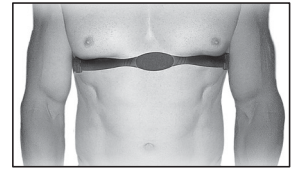
- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas schwer
- 14 Etwas schwer +
- 15 Schwer
- 16 Schwer +
- 17 Sehr schwer
- 18 Sehr schwer +
- 19 Sehr, sehr schwer
- 20 Maximal

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

Benutzung eines Brustgurtes

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

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



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

Funktionsstörungen

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

Faktoren, die Störungen hervorrufen können:

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

Wenn Sie weiterhin Probleme haben, kontaktieren Sie die Servicestelle.

SYSTEMWARTUNG

Der Computer verfügt über eine integrierte Software zur Wartung und Fehlerdiagnose. Mit der Software können Sie die Angabe der Maßeinheiten am Computer von Meilen zu Kilometer ändern. Zudem können Sie damit auch Signaltöne aus dem Lautsprecher ausschalten, wie z. B. den Tastenton. Um zum Menü des Wartungsmodus zu gelangen, halten Sie die Start-, Stop- und Enter-Tasten gleichzeitig rund 5 Sekunden lang gedrückt. Die Benachrichtigungsanzeige wird dann den „Maintenance Mode“ (Wartungsmodus) einblenden. Drücken Sie die Enter-Taste, um in das folgende Menü zu gelangen:

1. Key Test (Tastenprüfung: Damit können Sie alle Tasten auf ihre einwandfreie Funktionsfähigkeit prüfen.)
2. Display Test (Display-Prüfung: prüft alle Anzeigefunktionen)
3. Sleep Mode (Ruhemodus: einschalten, um das Bedienpult nach 20 Minuten Stillstand herunterzufahren)
4. Odometer Reset (Zurücksetzen des Kilometerzählers: setzt den Kilometerstand zurück)
5. Units (Maßeinheiten: stellt den Computer auf Meilenangabe oder Kilometerangabe ein)
6. Speaker (Lautsprecher: schaltet den Lautsprecher aus, so dass kein Piepton zu hören ist)
7. Brake Test (Bremsenprüfung: testet den Bremswiderstand)
8. Sensor Test (Sensorenprüfung: prüft die Funktion des Geschwindigkeitssensors)
9. Unit Type (Gerätetyp: Angabe des Gerätetyps, Fitnessrad oder Crosstrainer)

ALLGEMEINE WARTUNG

Um das Sicherheitsniveau und die Benutzungsfreundlichkeit des Gerätes zu erhalten, sollten die folgenden Anweisungen zur allgemeinen Wartung befolgt werden:

Täglich (durch Benutzer)

Computer, Polster, Handgriffe

Reinigung nach jedem Training mit einem weichen Tuch, damit folgende Benutzer ein sauberes Gerät zur Verfügung haben.

Täglich (durch Aufsteller / Personal)

Komplettes Gerät

Vollständige Reinigung und Entfernung aller Schweißspuren mit einem geeigneten Reinigungstuch, um ein sauberes, leistungsbereites Gerät sicherzustellen.

Wöchentlich (durch Aufsteller / Personal)

Sichtbare Befestigungen bzw. Schraubverbindungen

Prüfung auf festen Sitz mittels Schraubendreher bzw. Inbusschlüssel, um sicherzustellen, dass keine losen Teile den Funktionsablauf während des Trainings beeinträchtigen.

Computerbedienung

Prüfung der Computerfunktionen auf einwandfreie Funktion.

Pedale / Halteschlaufen

Nachziehen der Pedale mit einem Schraubenschlüssel und Prüfung der Halteschlaufen auf korrekte Funktion.

Sitz- und Lenkergriffverstellung

Prüfung auf korrekte Funktion, ggf. Schmierung mit einem geeigneten Silikonspray.

Schnellversteller für Sattel und Lenkergriff

Prüfung auf korrekte Funktion und Platzierung. Bei Notwendigkeit können diese auch geschmiert werden.

Sitzverstellung

Prüfung auf korrekte Funktion und ob die Endkappen korrekt aufgesetzt sind.

Notbremse bzw. Not-Aus (sofern vorhanden)

Ist ein Notbremssystem vorhanden, muss dieses auf korrekte Funktion geprüft werden.

Sitzbefestigung

Prüfung des Sitzes auf festen Halt, ggf. mit einem Schraubenschlüssel die Sitzbefestigung nachziehen.

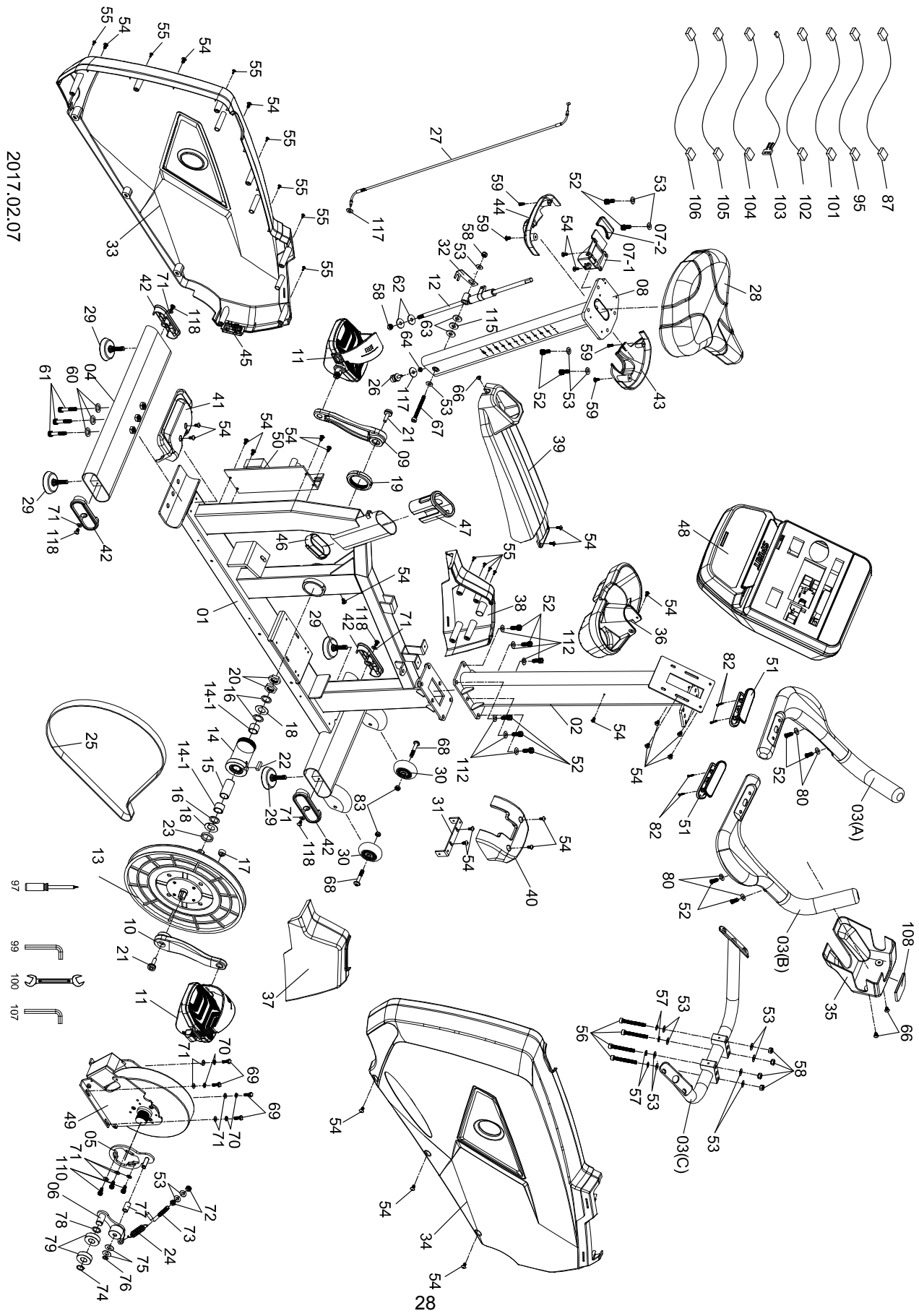
Ebener Stand

Prüfen Sie, ob das Gerät auf ebenem Untergrund und gerade steht. Sie können das Gerät in der Ausrichtung korrigieren, indem Sie die 2 Stellschrauben am hinteren Standfuß justieren.

WARNUNG

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
1	Haupttrahmen	1
2	Lenkerstütze	1
3(A)	Handgriff (L)	1
3(B)	Handgriff (R)	1
3(C)	Handgriffstabilisator	1
4	Hinterer Standfuß	1
5	Rollenhalterung	1
6	Andruckrollenset	1
7~01	Einstellhebel	1
7~02	Nylon-Handgriff	1
8	Führungsschiene	1
9	Pedalarm, links	1
10	Pedalarm, rechts	1
11	Pedal-Set	1
12	Welle	1
13	Antriebsrad	1
14	Lagerhalterung	1
15	Kern	1
16	Rückwärtige Platte	3
17	Ø15 × 7T_Magnet	1
18	Platte	2
19	M50 × P1.5 × 11T_Mutter	1
20	M20 × P1.0 × 6T_Mutter	2
21	M8 × P1.0 × 25L_Schraube	2
22	Scheibenfeder	1
23	Achsenschutz	1
24	Spannungsfeder	1
25	Keilriemen	1
26	Gummifuß	1
27	Stahlkabel	1
28	Sattel	1
29	Verstellbare Füße	4
30	Transportrolle	2
31	Abdeckungshalter	1
32	Fixierungsplatte	1
33	Hauptabdeckung, links	1
34	Hauptabdeckung, rechts	1
35	Hintere Abdeckung	1
36	Getränkehalter	1
37	Abdeckung für Lenkerstütze, rechts	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
38	Abdeckung für Lenkerstütze, links	1
39	Abdeckung für Lenkerstütze	1
40	Abdeckung für vorderen Standfuß	1
41	Abdeckung für hinteren Standfuß	1
42	Kappe	4
43	Vordere Sitzabdeckung	1
44	Hintere Sitzabdeckung	1
45	Elektronik-Modul	1
46	Führung, Ø40×80×23L	1
47	Führung, Ø40×80	1
48	Computer	1
49	Induktionsbremse	1
50	Generator/Bremscontroller	1
51	30m/m_Handpuls inkl. Kabel	2
52	M8 × P1.25 × 20L_Schraube	14
53	Ø8.5 × Ø18 × 1.5T_Unterlegscheibe	16
54	M5 × P0.8 × 12L_Schraube	27
55	3.5 × 12m/m_Sheet Schraube	11
56	M8 × P1.25 × 65L_Schraube	4
57	Ø8 × 1.5T_Sprengring	4
58	M8 × 7T_Mutter	6
59	M5 × P0.8 × 12L_Schraube	4
60	Ø13 × 23 × 2.0T_Unterlegscheibe	3
61	M10 × P1.5 × 55L_Schraube	3
62	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Unterlegscheibe	2
63	Ø10 × Ø24 × 3T_Unterlegscheibe	2
64	M6 × P1.0 × 5.0T_Mutter	1
66	M5 × 6m/m_Schraube	3
67	M8 × 80m/m_Schraube	1
68	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Schraube	2
69	1/4" × UNC20 × 3/4" _Schraube	4
70	Ø1/4" _Sprengring	4
71	Ø1/4" × 13 × 1.0T_Unterlegscheibe	11
72	M8 × 6T_Mutter	2
73	M8 × 80m/m_Schraube	1
74	Ø17_C Ring	1
75	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Unterlegscheibe	2
76	Ø10_C Ring	1
77	Metallführung	1
78	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Unterlegscheibe	1
79	6203_Lager	2
80	Ø8 × Ø20 × 3T_Unterlegscheibe	4

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
82	3 × 20m/m_ Schraube	4
83	5/16" × 6T_ Mutter	2
87	Verbindungskabel	1
95	400m/m_ Bremskabel (rot)	1
97	Schraubendreher	1
99	6_ L_ Schraubenschlüssel (6×27×120L)	1
100	13/15m/m_ Schraubenschlüssel	1
101	800m/m_ Handpuls-Kabel	1
102	150m/m_ Verbindungskabel	1
103	Sensorkabel 800 m/m	1
104	Kabelbaum für Generator	1
105	Computerkabel 2.100 m/m	1
106	Handpuls-Kabel 800 m/m	1
107	Schraubenschlüssel (M10,8×36×96L)	1
108	Endkappe	1
110	M5 × 15L_ Schraube	3
112	Ø8.5 × 16 × 1.5T_ Unterlegscheibe	6
115	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_ Unterlegscheibe	1
117	Ø6 × Ø19 × 3.0T_ Unterlegscheibe	2
118	M5 × 15m/m_ Schraube	4

TECHNISCHE DATEN

Hersteller	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importeur	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Artikel	Spirit CU 900 LED
Max. Benutzergewicht	205 kg (452 lb)
Brutto - Gewicht	75 kg
Gerätemaße ca.	12120x636x1394 mm
Anwendung / Klasse	S
Norm / Standard	EN ISO 20957-1 & EN ISO 20957-5
Energiequelle	Generator, selbsterzeugend
Herkunftsland	Made in Taiwan



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

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

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

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

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: lebenslang

Motor: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

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

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

AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Laufbänder, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile von Dyaco sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.

4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Dyaco Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@dyaco.com.
4. Die Pflichten von Dyaco Europe aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Dyaco Europe, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Dyaco Europe genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Dyaco Europe. Dyaco Europe haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN. Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
6. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

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

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

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

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	36
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	38
SEAT ADJUSTMENT.....	42
COMPUTER OPERATION.....	43
USING A CHEST BELT.....	57
SYSTEM MAINTENANCE.....	58
GENERAL MAINTENANCE.....	58
EXPLODED VIEW.....	60
PARTS LIST.....	61
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	64
DISPOSAL.....	64



ATTENTION!

This device is intended for use as described in this manual only.

Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.

Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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



ATTENTION

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



WARNING!

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

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

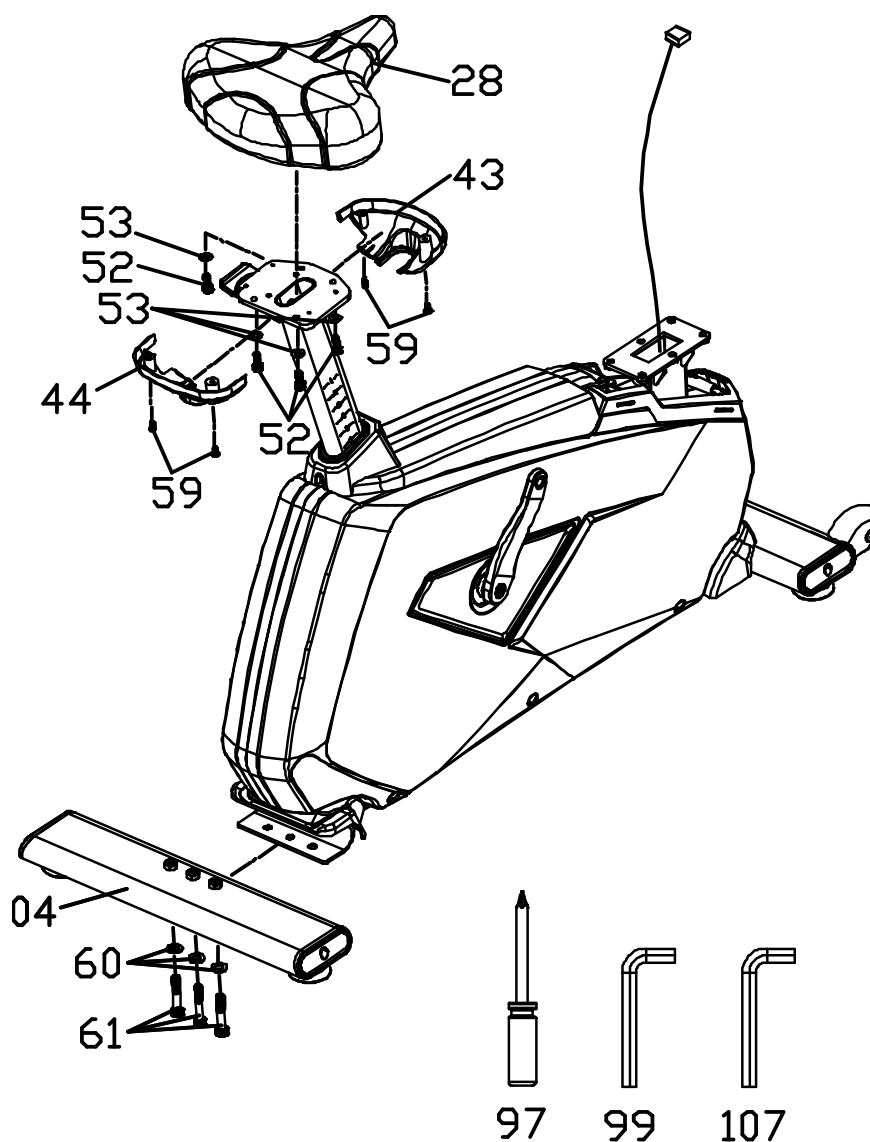
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Do not operate the equipment on deeply padded floors, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors on this device are not suitable for medical purposes. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear suitable clothing and shoes for your training and avoid too loose clothing. Never exercise with bare feet or with socks only. Always wear appropriate shoes, e.g. running or cross training shoes.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.
- NEVER expose this device to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa or in any other high humidity environment. The operating temperature specification is 5 to 48 degrees Celsius (40 to 120 degrees Fahrenheit), and humidity is 95% non-condensing (no water drops forming on surfaces).
- NEVER use this device during a thunderstorm. Surges may occur in your household power supply that could damage components of the device. Unplug the device from the mains power during a thunderstorm.
- Be careful when participating in other activities while using your device; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance; which may result in serious injury.
- Always hold on to a handle bar while making control changes.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact the service center.
- Place the device on an even and clean underground.

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

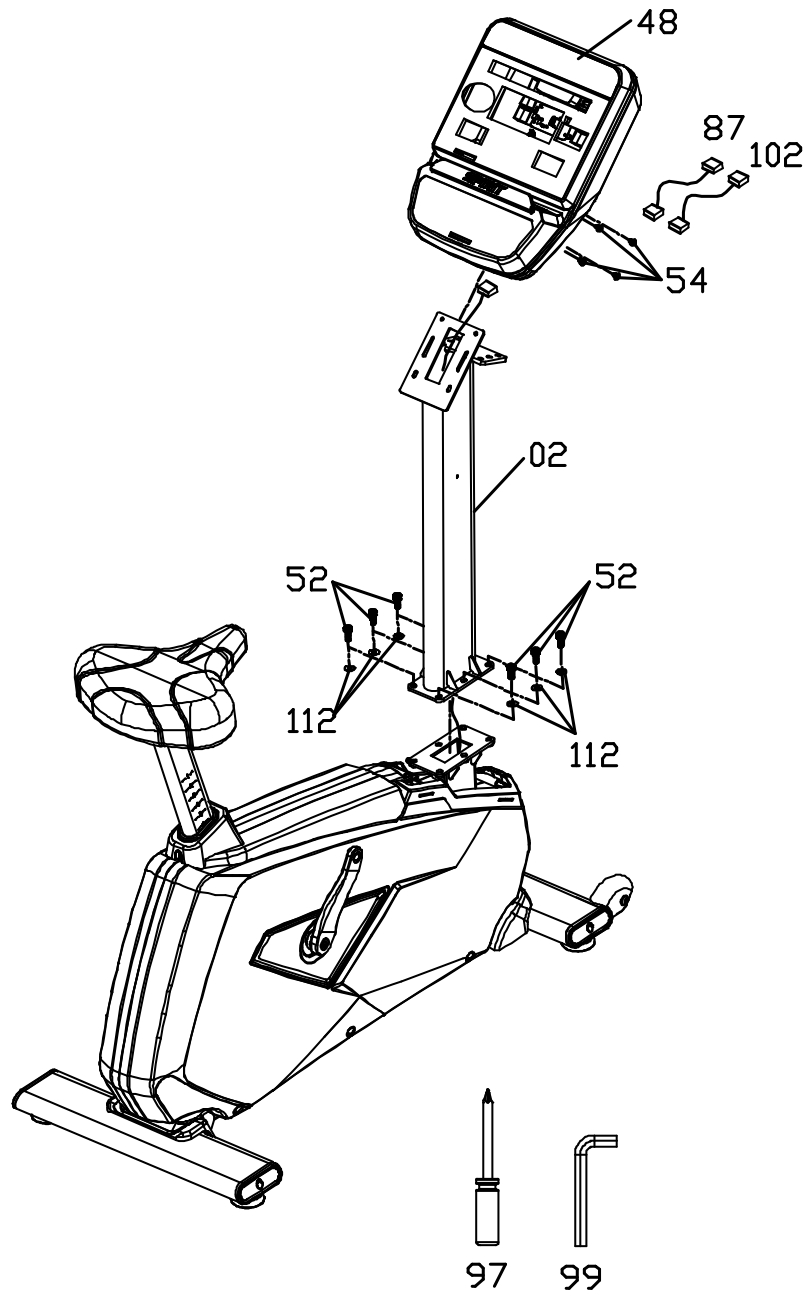
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:



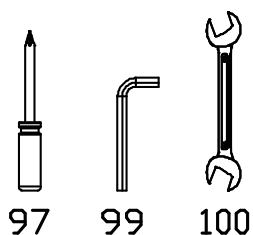
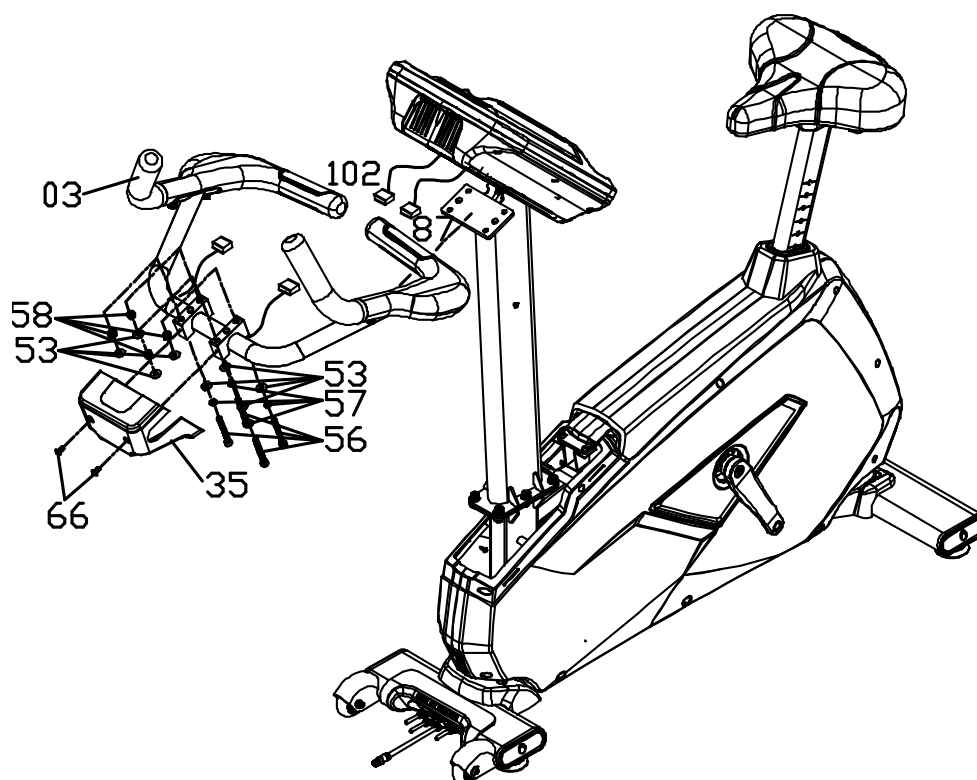
1. Remove the unit from the box and put it on a flat and level floor.
2. Install REAR STABILIZER (11) onto MAIN FRAME (1) with 2 BOLTS (61) and 3 WASHERS (60).
3. Fix the SEAT (28) on SEAT POST (8) with 4 BOLTS (52) and 4 WASHERS (53).
4. Attach SEAT BRACKET COVERS (43 & 44) to SEAT POST (8) with 4 round head SCREWS (59).

Step 2:



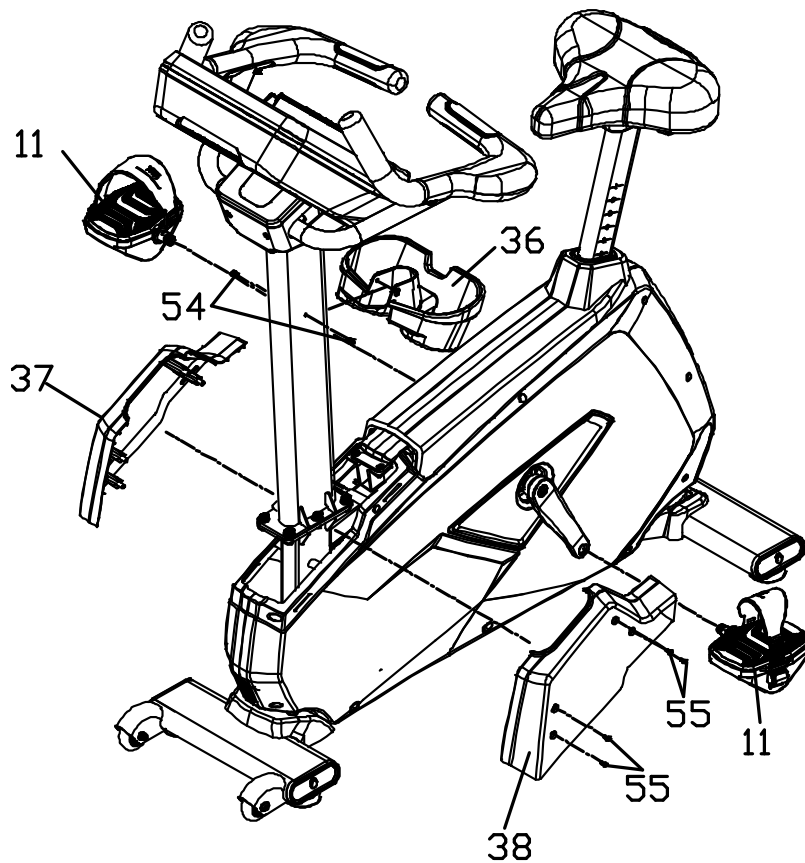
1. Run the WIRING HARNESS through the CONSOLE MAST (2) and out the top and install CONSOLE MAST (2) to MAIN FRAME (1) with 6 BOLTS (52) and 6 WASHERS (112). Do not pinch any wires.
2. Connect HGP CONNECTOR CABLES (87 & 102) to CONSOLE (48). Run cables through center of console bracket and out the back.
3. Connect all WIRING HARNESSES to corresponding connectors at the back of the CONSOLE (48) and attach CONSOLE (48) to CONSOLE MAST (2) using 4 SCREWS (54). Be careful not to pinch any wires.

Step 3:



1. Install HANDLEBARS (3) to CONSOLE MAST (2) with 4 BOLTS (56), 4 LOCK WASHERS (57), 8 WASHERS (53), and 4 NUTS (58). 4 WASHERS (53) should be installed on each side of the handlebars (3).
2. Connect HGP CONNECTOR CABLES (87 & 102) to HGP cables coming out of HANDLEBARS (3).
3. Attach CONSOLE BRACKET COVER (35) to HANDLEBARS (3) using 2 SCREWS (66).

Step 4:



97

1. Attach CUP HOLDER (36) to CONSOLE MAST (2) using 2 SCREWS (54).
2. Attach CONSOLE MAST COVERS (37 & 38) over CONSOLE MAST (2) using 4 SELF-TAPPING SCREWS (55).
3. Install PEDALS (11) into CRANK ARMS (9 & 10). The left pedal has a reverse thread and will be screwed in counterclockwise. Tighten to 300 in-lb (34 Nm) of torque.

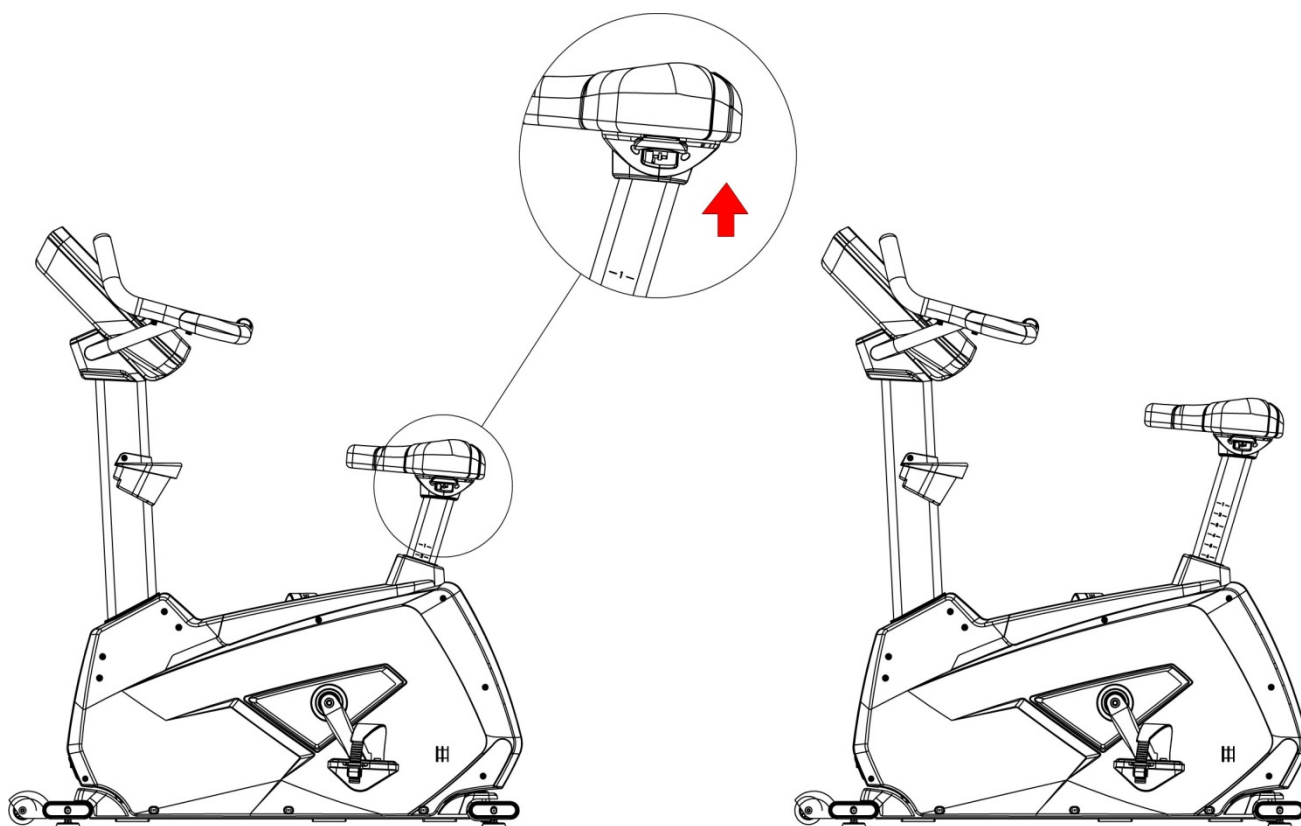


ATTENTION!

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

SEAT ADJUSTMENT

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



COMPUTER OPERATION



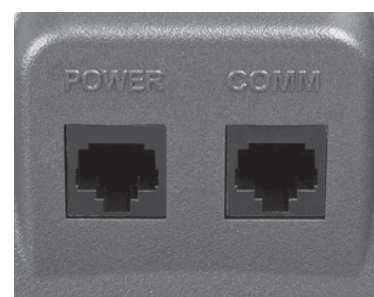
POWER

Spirit Fitness commercial trainers have a built-in generator for power and do not need to be plugged into an AC outlet. To power up the device simply start to pedal, the console will turn on automatically.

When initially powered on, the console will perform an internal self-test. During this time the display may not light up for a few seconds. Continue pedaling and the display will light up. Once powered on, the Message Window will be scrolling the start-up message. You may now begin your workout program.

C-SAFE FEATURE

Your console is equipped with a C-SAFE feature. The Power (POWER) port can be used for powering a remote controlled audio-visual system by connecting a cable from the remote to the Power port at the back of the console. The Communication port (COMM) can be used to interact with fitness software applications.



QUICK START

This is the quickest way to start a workout. After the console powers up you just press the Start key to begin. This will initiate the Quick Start mode. In Quick Start the Time will count up from zero, all workout data will start to accrue and the workload may be adjusted manually by pressing the Up and Down buttons. The dot matrix display will show just the bottom row lit. As you increase the workload more rows will light indicating a harder workout. The elliptical trainer will get harder to pedal as the rows increase. The dot matrix has 24 columns of lights and each column represents 1 minute. At the end of the 24th column (or 24 minutes of work) the display will wrap around and start at the first column again.

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

BASIC INFORMATION

The Dot Matrix, or Profile Window, will display the workout Profile. The Message window displays pertinent exercise data. There is a Strides per Minute window for pedal speed and a Level window indicating the resistance level. A Heart Rate data window and bar graph show how hard you are working and a lap counter provides distance information.

The Message Window will initially be displaying Watts, Time Elapsed, Calories and Distance information. On the left of the Message Window is a button labeled Scan. When the Scan button is pressed the next set of information will appear: METs, Time Remaining, Calories/Hour and Speed. The Scan mode is activated by pressing the Scan button, and the Message Window will show each set of data for four seconds then switch to the next set of data in a continuous loop. Pressing the Scan button again will bring you back to the beginning.

To the right of the Profile Window is a Heart Icon, the Heart Rate number display and a Bar Graph. The elliptical trainer has a built-in heart rate monitoring system. Simply grasping the hand pulse sensors, or wearing a heart rate chest belt transmitter, will start the Heart Icon blinking (this may take a few seconds). The Heart Rate window will display your heart rate, or Pulse, in beats per minute. The Bar Graph represents the percentage of your maximum heart rate you are currently achieving.

NOTE: You must enter your age during program setup for the Bar Graph to be accurate.

The Stop key button actually has several functions. Pressing the Stop key once during a program will pause the program for 5 minutes (when you stop pedaling without AC power the display will turn off but the memory will be saved for 5 minutes just like the pause mode). If you need to get a drink, answer the phone, or any of the many things that could interrupt your workout, this is a great feature. To resume your workout during Pause just press the Start key or start pedaling. If the Stop key is pressed twice during a workout, the program will end and the console will return to the start-up screen. If the Stop key button is held down for 3 seconds, the console will perform a complete Reset. During data entry for a program the Stop key performs a Previous Screen function. This allows you to go back one step in the programming each time you press the Stop key button.

The Program Keys are used to preview each program. When you first turn the console on, you may press each program key to preview what the program profile looks like. If you decide that you want to try a program, press the corresponding program key and then press the Enter key to select the program and enter into the data set-up mode.

NUMBER KEY PAD

When you are in the data set-up mode setting new data such as age, weight etc., you can use these keys to enter the numbers quickly.

The console includes a built-in fan to help keep you cool. To turn the fan on, press the key on the upper right side of the console. This is a 3-speed fan and each time you press the key the airflow will increase accordingly. After the third setting the fan will turn off when the key is pressed again.

PROGRAMMING THE CONSOLE

Each of the programs can be customized with your personal information and changed to suit your needs. Some of the information asked for is necessary to ensure the readouts are correct. You will be asked for your Age and Weight. Entering your Age ensures that the Heart Rate bar graph shows the correct number. Your Age is also necessary during the Heart Rate control program to ensure the correct settings are in the program for your Age. Otherwise the work settings could be too high or low for you; entering your Weight aides in calculating a more correct Calorie reading. Although we cannot provide an exact calorie count we do want to be as close as possible.

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

ENTERING A PROGRAM & CHANGING SETTINGS

When you enter a program (by pressing a program key and then Enter key) you have the option of entering your own personal settings. If you want to work out without those personal settings, just press Start key. This will bypass the entering section and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings, then just follow the instructions in the Message Window. If you start a program without changing the settings, the default, or pre-saved settings will be used.

MANUAL

The Manual program allows you to control the workload manually. To start the Manual program, follow the instructions below or just press the Manual button & then the Enter button and follow the directions in the Message Window.

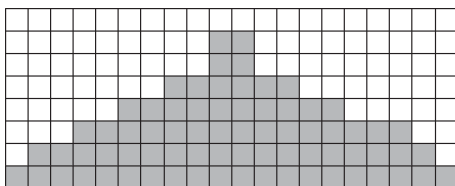
1. Press the Manual key then press the Enter key.
2. The Message Window will ask you to enter your Age. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys, or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. The next setting is Time. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. *NOTE: At any time during the editing of data you can press the Stop key to go back one level, or screen.*
6. The program automatically starts you at level one. This is the easiest level and it is a good idea to stay at level one for a while to warm up. If you want to increase the work load at any time press the Up key; the Down key will decrease the workload.
7. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program.

PRESET PROGRAMS

The device has five different programs that have been designed for a variety of workouts. These five programs have factory preset work level profiles for achieving different goals.

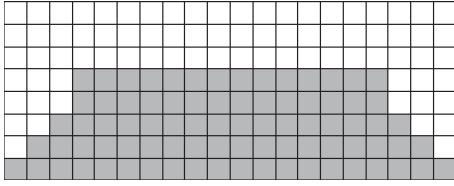
HILL

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



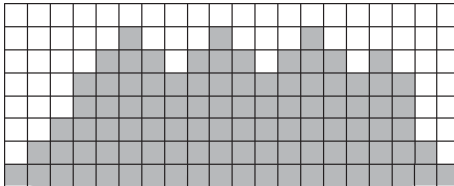
FATBURN

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



CARDIO

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

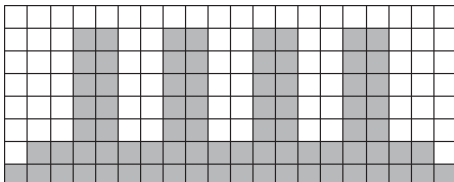


STRENGTH

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

INTERVAL

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



PROGRAMMING PRESET PROGRAMS

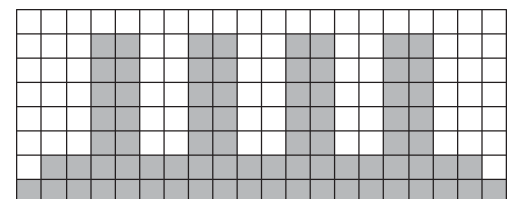
1. Select the desired program button then press the Enter key.
2. The Message Window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight number using the Up and Down keys, then press Enter to continue.
4. Next is Time. You may adjust the Time and press Enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the Max Level. This is the peak exertion level you will experience during the program (at the top of the hill). Adjust the level and then press Enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will change the workload settings of the entire profile, although the profile picture on the screen will not change. The reason for this is so that you can see the entire profile at all times. If the profile picture is changed it will look distorted and not a true representation of the actual profile.

When you make a change to the workload, the Message Window will show both the current column and program maximum levels of work.

8. During the program you will be able to scroll through the data in the Message Window by pressing the Scan key next to the Message Window.
9. When the program ends the Message Window and data windows will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

HIIT PROGRAM

The HIIT, or High Intensity Interval Training, program takes advantage of the latest trend in fitness. During the program you will perform short bursts of high intensity sprinting followed by short rest periods. HIIT is a fully customizable interval training program. You can enter the number of intervals, time of each interval Sprint and Rest periods and the work intensity of the levels.



1. Press the HIIT key then Enter. The Message Window will ask you to enter your Age. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.

2. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad then press enter to continue.
3. Next you are asked for the number of intervals you want to do. The default is 10 and the range available is 3 to 15. One interval equals 1 Sprint and 1 Rest segment.
4. Now you are asked to adjust the Sprint Level. This is the resistance level you will experience during the Sprint segments of the program. Adjust the level and then press Enter.
5. Now you are asked to adjust the Rest Level. This is the resistance level you will experience during the Rest segments of the program. Adjust the level and then press Enter.
6. Next is entering the Interval time. The Message window shows: Sprint :30 | Rest :30. The Sprint time will be flashing. You may use the + - keys to adjust the Sprint time from 20 to 60 seconds then press Enter. The time for the Rest period will blink and you can adjust the time using the +- keys and press Enter.
7. The Message window will now display the total time for the HIIT workout; now press Start to begin. There is a 3-minute warm-up period before the first Sprint begins. The resistance level during warm-up is set to 5 but can be adjusted manually.
8. The dot matrix display in the HIIT program is a speed indication display, not a power or resistance display. During the Sprint the dot matrix display will show a blinking LED at the first Sprint segment. That is the target speed LED and indicates 90 pedal rpm. As you pedal faster the lights below the target speed LED light up the faster you go. When you exceed 90 rpm the target LED will move up showing you are past the target speed. You should maintain at least 90 rpm throughout the Sprint segments. The rest segments of the HIIT program are set to resistance level 5 and you can pedal at any speed you choose as your heart rate recovers. You can manually adjust the resistance levels during the Sprint and Rest segments.
9. At the end of the last Sprint there is a 3-minute cool-down period. You can bypass this by pressing the Stop key and the workout summary will be displayed.

FIT TEST PROGRAM

The fitness test is based on the YMCA protocol and is a sub-maximal test that uses pre-determined, fixed work levels that are based on your heart rate readings as the test progresses. The test will take anywhere between 6 to 15 minutes to complete, depending on your level of fitness. The test ends when your heart rate reaches 85% of maximum at any time during the test or your heart rate is between 110 bpm and 85% at the end of two consecutive stages. At the end of the test a VO2max score will be given. VO2max stands for Volume of Oxygen uptake which is a measurement of how much oxygen you need to perform a known amount of work. The YMCA protocol uses two to four, 3-minute stages of

continuous exercise. You will be asked to choose either, Male or Female at the beginning of the test. This choice determines which test parameters will be used during the test. The only caveats are that if you are a very de-conditioned Male you need to choose option Female. If you are a very conditioned female, you need to choose option Male.

FITNESS TEST PROGRAMMING

1. Press the Fit Test button and press Enter.
2. The message window will display Gender Male. The word Male will be blinking. Use the Up and Down arrows if you need to change to Female, then press Enter. The choice of Gender determines which workload chart will be used for the test.
3. The Message Window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
4. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight number using the Up and Down keys then press Enter to continue.
5. Now press Start to begin the test or Enter to modify your settings.

BEFORE THE TEST

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Adjust the seat to the proper position so that when your leg is extended during pedaling there is a slight bend at the knee of about 5 degrees.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- Hold the hand grips gently, do not tense up.

DURING THE TEST

- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
 - You must maintain a steady 50 rpm pedal speed. If your pedal speed drops below 48 rpm or reaches above 52 rpm the console will emit a steady beeping sound until you are within this range.
 - You may scroll through the various data readings in the Message Window by pressing the Display button under the Message Window.
 - The Message Window will always display your pedal speed on the right side to help you maintain 50 rpm.
 - The data shown during the test is:
1. Work in KGM is actually an abbreviated form of kg-m/min. which is a work measurement of kilogram-force meter/minute

2. Work in Watts (1 watt is equal to 6.11829727787 kg-m/min.)
3. HR is your actual heart rate; TGT is the target heart rate to reach to end the test.
4. Time is the total elapsed time of the test.

AFTER THE TEST

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

What your score means:

VO2max Chart for males and very fit females

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

VO2max Chart for females and de-conditioned males

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

Heart Rate Control (HR) Program operation:

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

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

Watts program:

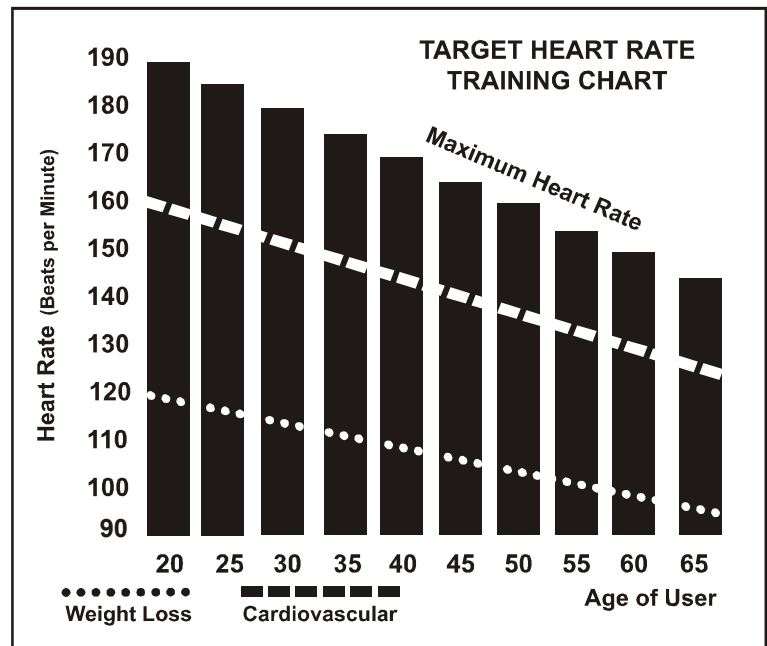
The Watts program is a computer controlled constant power program whose Level adjusts when the speed is changed. To start the Constant Power program follow the instructions below or just press the Constant Power key, then the Enter button and follow the directions in the Message Window.

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

HEART RATE TRAINING

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

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



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

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximum heart rate)}$$

$$180 \times .6 = 108 \text{ beats per minute (60\% of maximum)}$$

$$180 \times .8 = 144 \text{ beats per minute (80\% of maximum)}$$

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

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

The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally

through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

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

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

RATE OF PERCEIVED EXERTION

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

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

The scale is as follows:

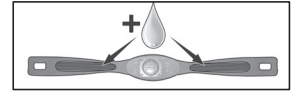
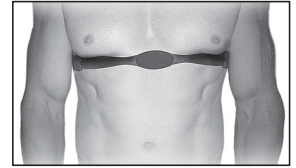
Rating Perception of Effort

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

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

Using a chest belt

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the lock button.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals.
6. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens.
7. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.



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

ERRATIC OPERATION

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

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

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

If you continue to experience problems contact the service center.

SYSTEM MAINTENANCE

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

1. Key Test (Will allow you to test all the keys to make sure they are functioning)
2. Display Test (Tests all the display functions)
3. Sleep Mode (Turn on to have the console power down automatically after 20 minutes of inactivity)
4. Odometer Reset (Resets the odometer)
5. Units (Sets the display to read out in English or Metric display measurements)
6. Speaker (Turns off the speaker so no beeping sound is heard)
7. Brake Test (Tests the brake resistance)
8. Sensor Test (Tests the speed sensor function)
9. Unit Type (Sets machine type; Bike or Elliptical)

GENERAL MAINTENANCE

In order to maintain the safety level and the ease of use of the device, the below instructions for general maintenance should be followed:

Daily (by the user)

Computer, upholstery, handgrips

Clean the device after every workout with a soft cloth, so that the following users have a clean device available.

Daily (by staff)

Complete unit

Complete cleaning and removal of all traces of sweat with a suitable cleaning cloth to ensure a clean, efficient device.

Weekly (by staff)

Visible fixings / screws

Check for tightness using a screwdriver or Allen key to ensure that no loose parts interfere with the operation during workout.

Computer operation

Check the computer functions for proper working.

Pedals / straps

Retighten the pedals with a wrench and check the pedal straps for proper function.

Seat- and handlebars adjustment

Check for correct function, lubricate if necessary with a suitable silicone spray.

Seat / handlebars pop pins

Check for correct function and placement. If necessary, the pins can also be lubricated.

Seat adjustment

Check for correct function and whether the end caps are correctly attached.

Emergency brake resp. emergency off (if available)

If an emergency brake system is available, it must be checked for correct function.

Seat fixing

Check the seat for proper fixation; if necessary retighten the seat with a wrench.

Even stand

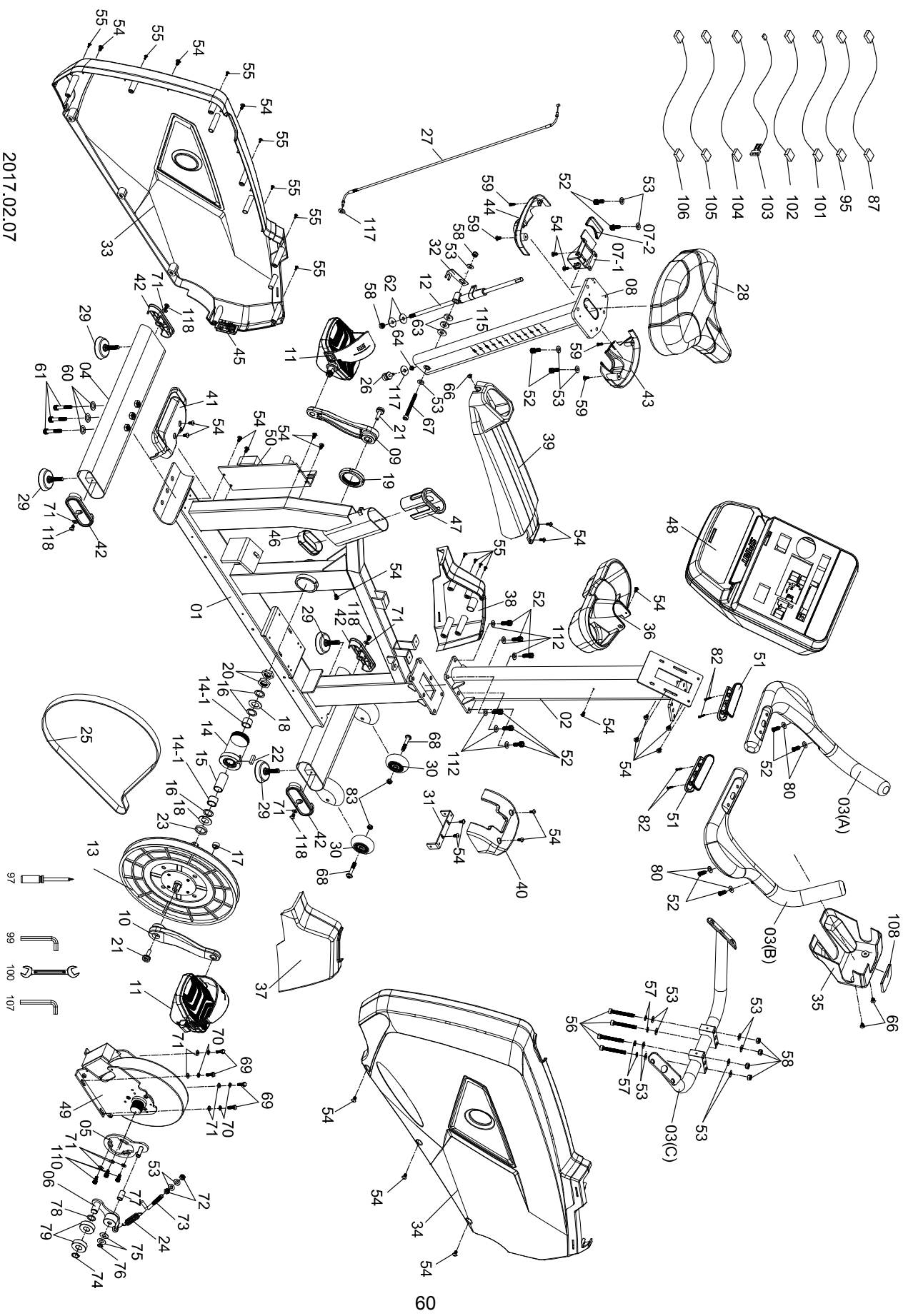
Check that the unit is properly leveled. There are 2 leveling pads on the bottom of the rear stabilizer, you may adjust these levelers.

WARNING

The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined for damage and wear on a regular base. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until repair. These parts are particularly prone to wear: Belt, PU wheel, bearing, idler, shaft and pedals.

EXPLODED VIEW DIAGRAM

2017.02.07



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3(A)	Seat Handle Bar (L)	1
3(B)	Seat Handle Bar (R)	1
3(C)	Handgrip Stabilizer Assembly	1
4	Rear Stabilizer	1
5	Idler Bracket	1
6	Idler Wheel Assembly (Lower)	1
7~01	Release Lever	1
7~02	Nylon Handgrip	1
8	Rail Assembly	1
9	Crank Arm(L)	1
10	Crank Arm(R)	1
11	Pedal	1
12	Shaft	1
13	Drive Pulley	1
14	Bearing Bracket	1
15	Core	1
16	Back Plate	3
17	Ø15 × 7T_Magnet	1
18	Plate	2
19	M50 × P1.5 × 11T_Nut	1
20	M20 × P1.0 × 6T_Nut	2
21	M8 × P1.0 × 25L_Arbor Screw	2
22	Woodruff Key	1
23	Axle Back Plate	1
24	Tension Spring, Idler Assembly	1
25	Drive Belt	1
26	Rubber Foot	1
27	Steel Cable	1
28	Seat	1
29	Adjustment Foot	4
30	Transportation Wheel	2
31	Chain Cover Attaching Plate	1
32	Fixing Plate	1
33	Side Case (L)	1
34	Sider Case (R)	1
35	Rear Cover	1
36	Beverage Holder	1
37	Console Mast Cover-R	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
38	Console Mast Cover-L	1
39	Console Mast Cover	1
40	Front Stabilizer Cover	1
41	Rear Stabilizer Cover	1
42	Cap	4
43	Front Seat Cover	1
44	Rear Seat Cover	1
45	Electronic Module	1
46	Slider Sleeve,Ø40×80×23L	1
47	Slider Sleeve,Ø40×80	1
48	Console Assembly	1
49	Induction Brake	1
50	Generator/Brake Controller	1
51	30m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
52	M8 × P1.25 × 20L_Socket Head Cap Bolt	14
53	Ø8.5 × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	16
54	M5 × P0.8 × 12L_Phillips Head Screw	27
55	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	11
56	M8 × P1.25 × 65L_Socket Head Cap Bolt	4
57	Ø8 × 1.5T_Split Washer	4
58	M8 × 7T_Nyloc Nut-Blacking	6
59	M5 × P0.8 × 12L_Phillips Head Screw	4
60	Ø13 × 23 × 2.0T_Flat Washer	3
61	M10 × P1.5 × 55L_Socket Head Cap Bolt	3
62	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Flat Washer	2
63	Ø10 × Ø24 × 3T_Nylon Washer	2
64	M6 × P1.0 × 5.0T_Nut	1
66	M5 × 6m/m_Phillips Head Screw	3
67	M8 × 80m/m_Socket Head Cap Bolt	1
68	5/16" × UNC18 × 1-3/4" Button Head Socket Bolt	2
69	1/4" × UNC20 × 3/4" Hex Head Bolt	4
70	Ø1/4" Split Washer	4
71	Ø1/4" × 13 × 1.0T_Flat Washer	11
72	M8 × 6T_Nut	2
73	M8 × 80m/m_J Bolt	1
74	Ø17_C Ring	1
75	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	2
76	Ø10_C Ring	1
77	Podwer metallurgy Sleeve	1
78	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Flat Washer	1
79	6203_Bearing	2
80	Ø8 × Ø20 × 3T_Flat Washer	4

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
82	3 × 20m/m_Tapping Screw	4
83	5/16" × 6T_Nyloc Nut	2
87	Connecting Cable	1
95	400m/m_Wire Brake Coil Harness(Red)	1
97	Phillips Head Screw Driver	1
99	6_L Allen Wrench(6×27×120L)	1
100	13/15m/m_Wrench	1
101	800m/m_Handpulse Wire	1
102	150m/m_Connecting Cable	1
103	800m/m_Sensor W/Cable	1
104	Generator Wire Harness	1
105	2100m/m_Computer Cable	1
106	800m/m_Handpulse Wire	1
107	L Allen Wrench(M10,8×36×96L)	1
108	End Cap	1
110	M5 × 15L_Socket Head Cap Bolt	3
112	Ø8.5 × 16 × 1.5T_Flat Washer	6
115	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Flat Washer	1
117	Ø6 × Ø19 × 3.0T_Flat Washer	2
118	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	4

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Manufacturer	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Item	Spirit CU 900 LED
Max. user weight	205 kg (452 lb)
Gross weight	75 kg
Measurement approx.	12120x636x1394 mm
Class	S
Standard	EN ISO 20957-1 & EN ISO 20957-5
Power source	Self generator
Country of origin	Made in Taiwan



DISPOSAL

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

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

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