

SPIRIT



XBU55

Fahrrad

GEBRAUCHSANWEISUNG

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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	2
Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss	3
Montageanleitung	5
Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)	10
Programmierbare Funktionen	15
Verwendung eines Herzfrequenzsenders	21
Verwendung der Spirit-Fit-App	23
Allgemeine Wartung	25
Explosionszeichnung	26
Teileliste	27

ACHTUNG

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

Wichtige Sicherheitshinweise

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

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

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

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

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

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

DIESE ANWEISUNGEN AUFBEWAHREN – DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!

Sicherheitshinweise zum Fitnessgerät

Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.

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

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

Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss

WARNUNG!

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

Setzen Sie dieses Fahrrad **NIEMALS** Regen bzw. Feuchtigkeit aus. Dieses Produkt ist NICHT für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Swimmingpools, Badebereichs oder in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen. Die vorgegebene Betriebstemperatur liegt zwischen **4,4 und 48,89** Grad Celsius (**40 und 120** Grad Fahrenheit). Die vorgegebene Luftfeuchtigkeit liegt bei 95 %, nicht kondensierend (es bilden sich keine Wassertropfen auf den Oberflächen).

Wichtige Betriebsanweisungen

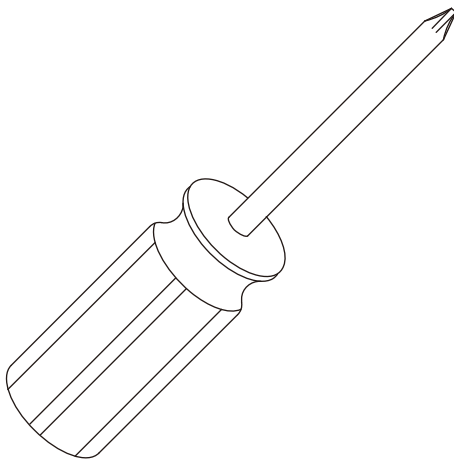
- Bedienen Sie dieses Fitnessrad NIEMALS, ohne vorher die Konsequenzen einer am Computer vorgenommenen Änderung des Betriebsmodus gelesen und genau verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen des Widerstands nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Widerstandsstufe am Bedienpult des Computers ein und drücken Sie auf die Einstellungstaste. Der Computer wird den Befehl stufenweise ausführen.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Fahrradfahrens, beispielsweise fernsehen, lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten des Bedienpults aus. Sie wurden so feinmechanisch konzipiert, dass sie mit einem leichten Fingerdruck ordnungsgemäß funktionieren.

Montageanleitung

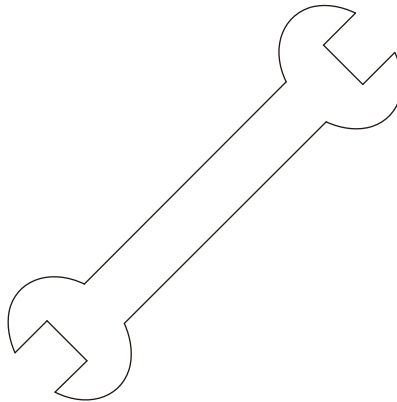
Vormontage

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

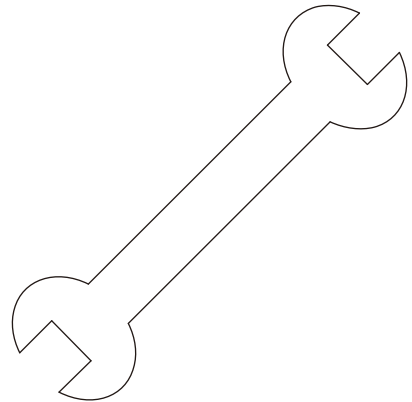
Montagewerkzeuge



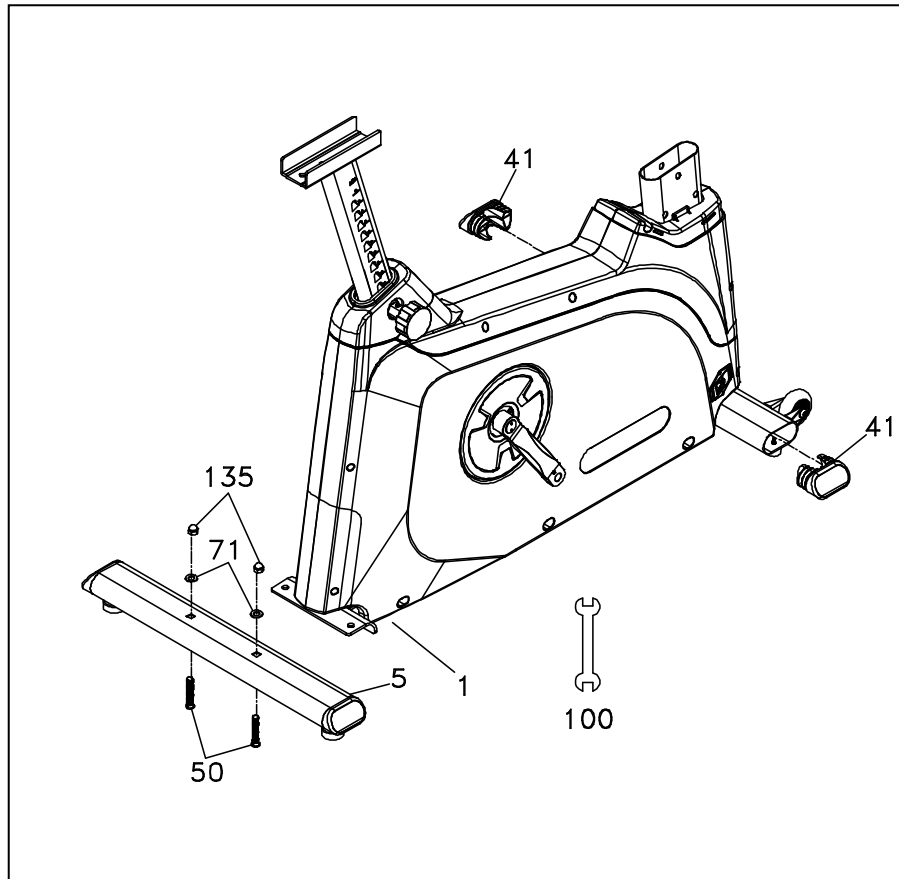
#93.
Kreuzschlitzschraubendreher



#100. Doppelmaulschlüssel 12 x
14 mm



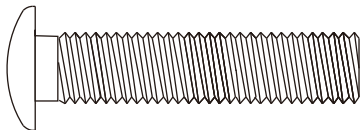
#92. Doppelmaulschlüssel
13 x 15 mm



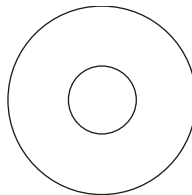
SCHRITT 1:

1. Befestigen Sie den **HINTEREN STANDFUß** (5) mithilfe der 2 **SCHRAUBEN** (50), der 2 **UNTERLEGSCHIEBEN** (71) sowie der 2 **MUTTERN** (135) am **HAUPTRAHMEN** (1). Drehen Sie alle Schrauben mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL** (100) fest.
2. Stecken Sie eine **ENDKAPPE** (41) in jede Öffnung der **STANGE DES VORDEREN STANDFUßES**. Bei zu engen Öffnungen müssen Sie die Endkappen möglicherweise mit einem Gummihammer festklopfen.

WERKZEUGTEILE



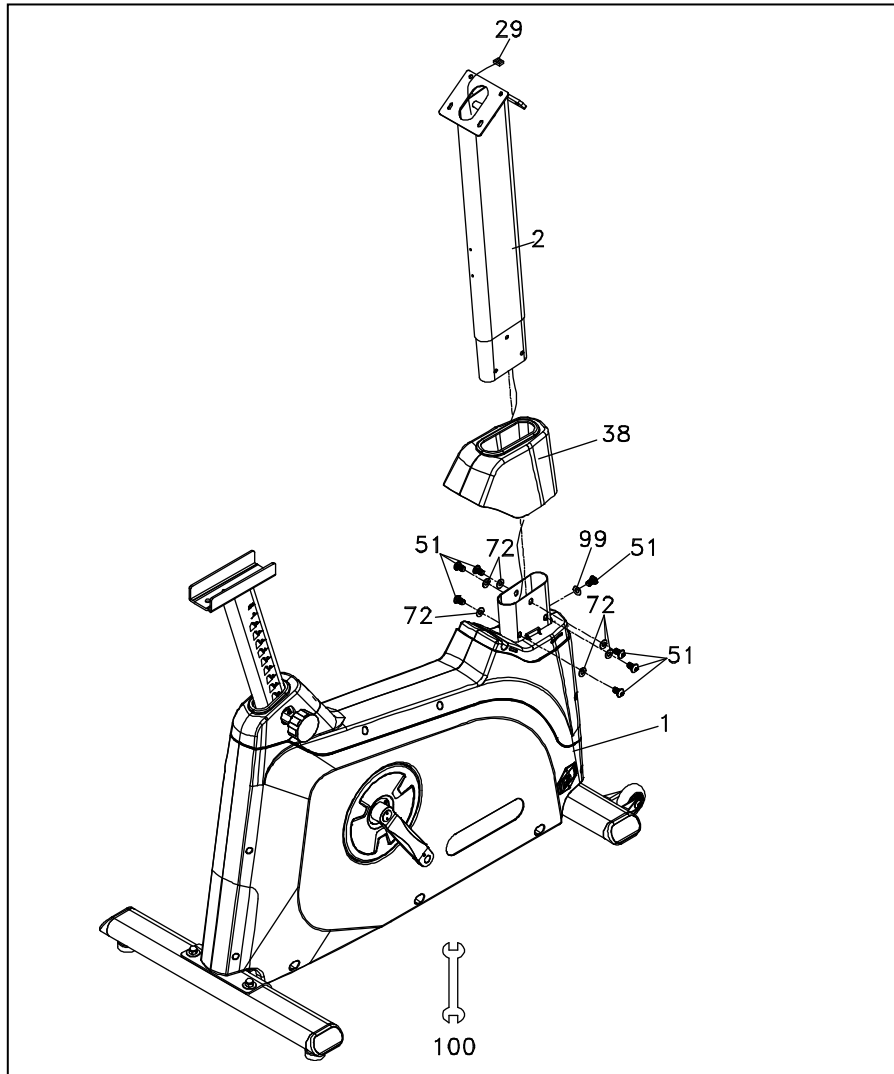
#50. 3/8" x 2"
Schlossschraube (2 Stk.)



#71. 3/8" x 25 x 2,0T
Unterlegscheibe (2 Stk.)



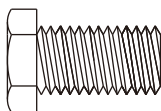
#135. 3/8"Hutmutter
(2 Stk.)



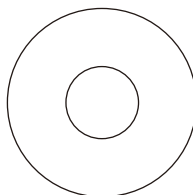
SCHRITT 2:

1. Wickeln Sie das **COMPUTERKABEL** (29) ab und ziehen Sie es durch die **VERKLEIDUNG FÜR DIE BEDIENPULTHALTERUNG** (38) und die **BEDIENPULTHALTERUNG** (2), bis der Kabelstecker aus der oberen Öffnung der Bedienpulthalterung herauskommt. **ACHTEN SIE DARAUF, DAS KABEL NICHT EINZUKLEMMEN, UM SCHÄDEN AN DER ELEKTRONIK ZU VERMEIDEN.** Schieben Sie die **KUNSTSTOFFABDECKUNG** (38) auf die Bedienpulthalterung und stellen Sie dabei sicher, dass die Abdeckung richtig ausgerichtet ist.
2. Bringen Sie die **BEDIENPULTHALTERUNG** (2) am **HAUPTRAHMEN** (1) mit 7 **SCHRAUBEN** (51), 6 **UNTERLEGSCHLEIBEN** (72) an der Seite und 1 **GEWÖLBTEN FEDERSCHLEIBE** (99) an der Vorderseite an.
Ziehen Sie diese mit Hilfe des **SCHRAUBENSCHLÜSSELS** (100) fest.

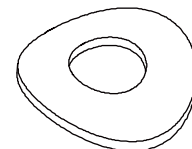
WERKZEUGTEILE



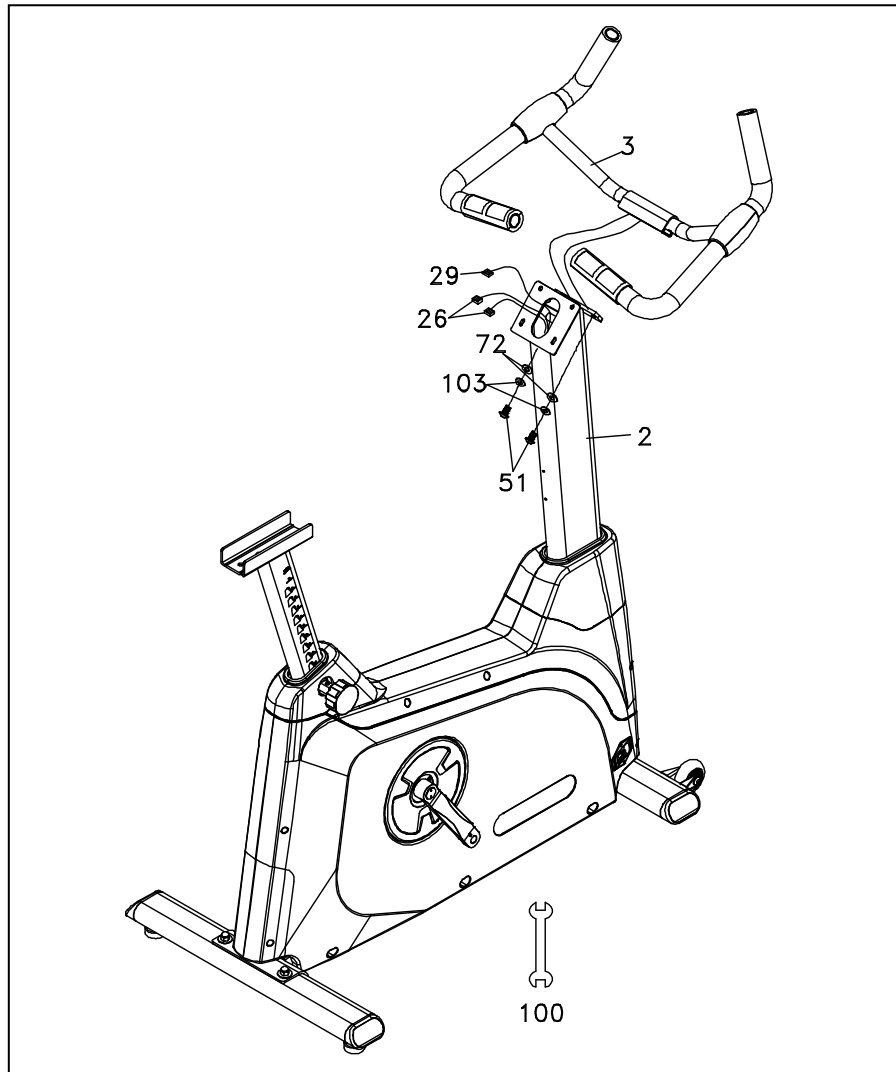
#51. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube (7 Stk.)



#72. 5/16" x 18 x 1,5T
Unterlegscheibe (6 Stk.)



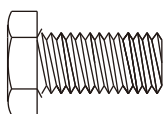
#99. 5/16" x 19 x 1,5T
Gewölbte Federscheibe (1 Stk.)



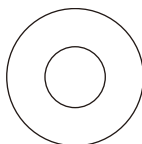
SCHRITT 3:

1. Führen Sie die 2 **HANDPULSKABEL** (26) in das Loch der Befestigungsplatte für die Haltestange und durch das Loch in der Befestigungsplatte des Bedienpults. Entfernen Sie die schwarze Kunststoffabdeckung von den Handgriffen, indem Sie das Plastikband durchschneiden.
2. Befestigen Sie die **HALTESTANGE** (3) mit 2 **SCHRAUBEN** (51), 2 **UNTERLEGSCHIEBEN** (72) sowie 2 **FEDERRINGEN** (103) an der **BEDIENPULTHALTERUNG** (2). Achten Sie darauf, nicht die Handpuls kabel einzuklemmen. Schrauben Sie die Teile mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL** (100) fest. Klappen Sie die schwarze Kunststoffabdeckung der Haltestange am Verbindungsstück auf.

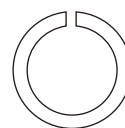
WERKZEUGTEILE



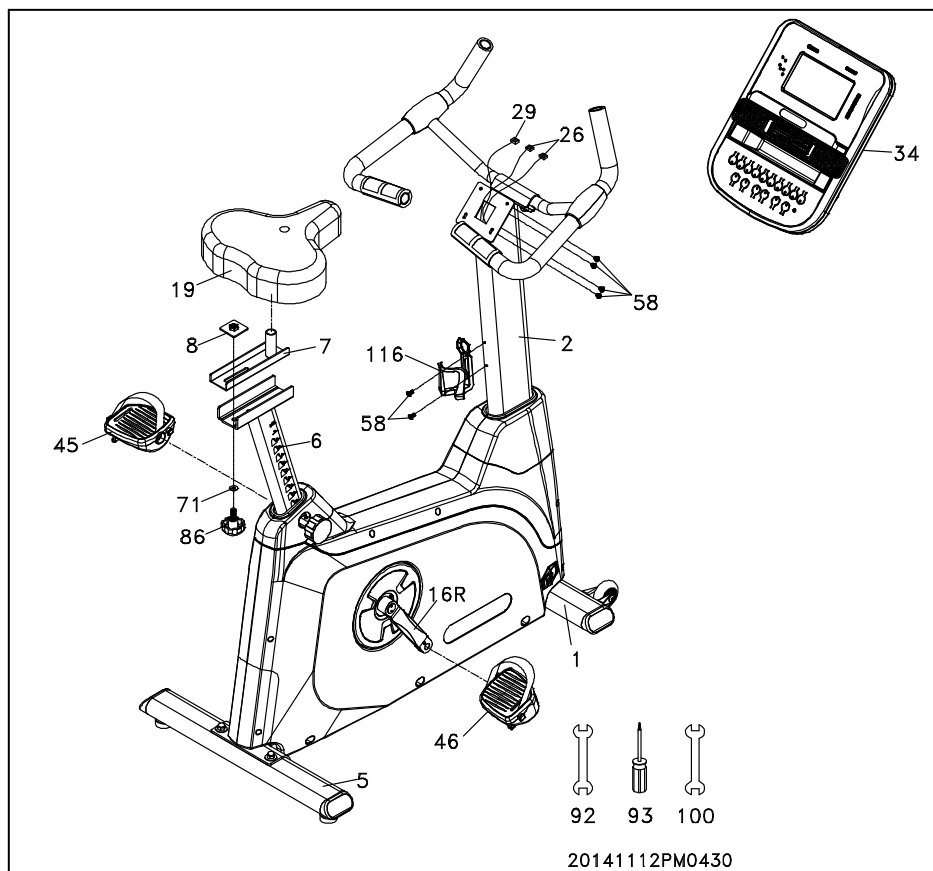
#51. 5/16" × 5/8"
Sechskantschraube (2 Stk.)



#72. 5/16" × 18 × 1,5T
Unterlegscheibe (2 Stk.)



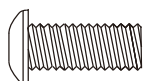
#103. 5/16" × 1,5T
Federring (2 Stk.)



SCHRITT 4:

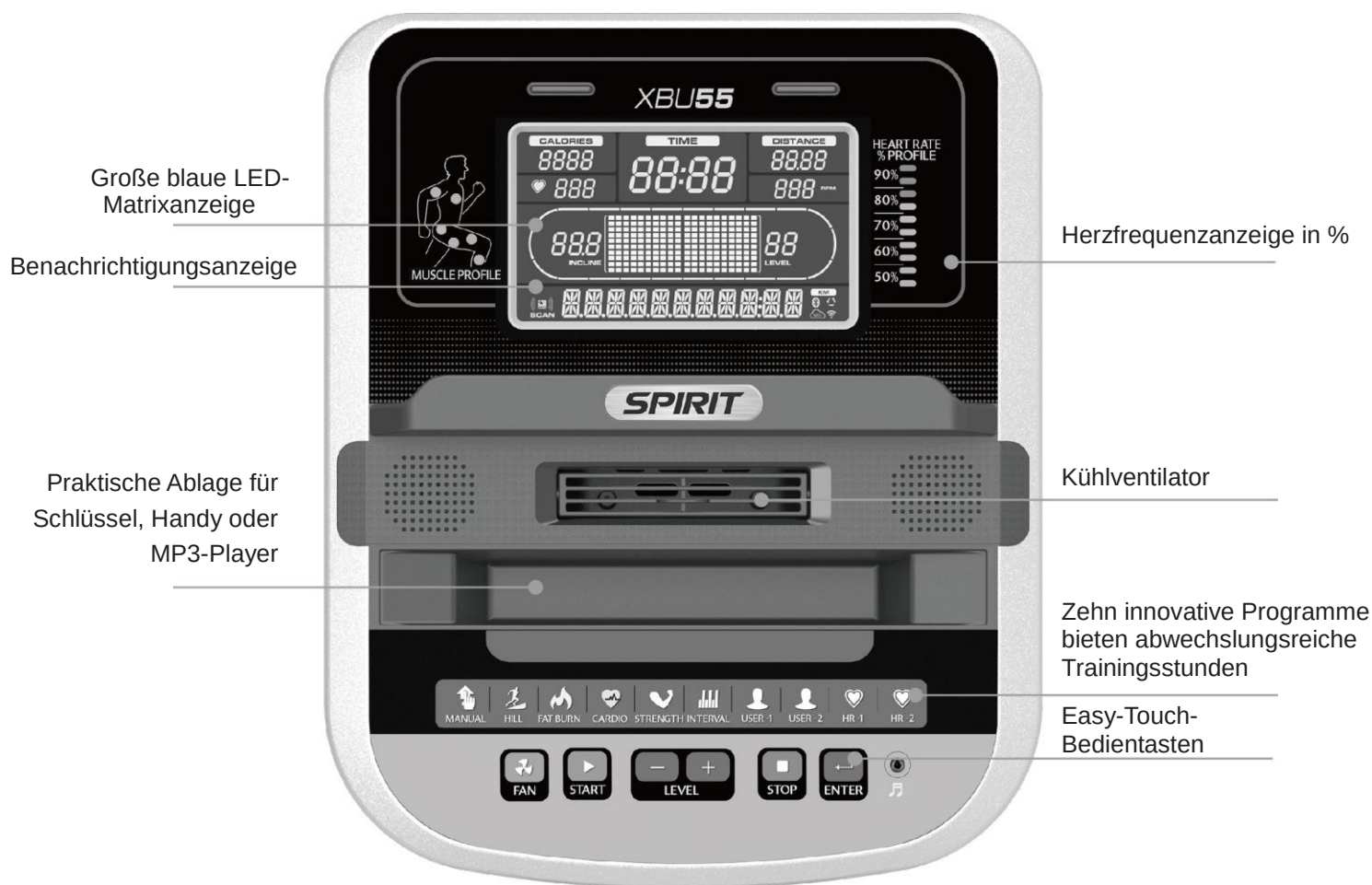
1. Stecken Sie das **COMPUTERKABEL** (29) und die 2 **HANDPULSKABEL** (26, 28) in den jeweils dafür vorgesehenen Anschluss auf der Rückseite des **BEDIENPULTS** (34). Befestigen Sie das **BEDIENPULT** (34) an der **BEDIENPULTHALTERUNG** (2). Ziehen Sie Sie die 4 **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN** (58) mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN-DREHER** (93) fest.
2. Befestigen Sie die **PEDALE** (45L, 46R) an die **KURBELARME** (16L, 16R). Beachten Sie, dass das **LINKE PEDAL** mit einem Rückwärtsgang versehen ist und **ENTGEGEN DER NORMALEN TRETRICHTUNG** an der Kurbel festgeschraubt wird. An den Enden der Gewindestangen des linken und rechten Pedals ist jeweils ein „L“ bzw. „R“ eingestanzt. Stellen Sie sicher, dass Sie die Pedale so fest wie möglich festschrauben. Möglicherweise ist das erneute Festziehen der Pedale erforderlich, wenn Sie beim Treten in die Pedale ein Klopfen verspüren. Klopfende oder klickende Geräusche werden in der Regel durch lockere Pedale verursacht. Schrauben Sie die Pedale mit dem **DOPPELMAULSCHLÜSSEL** (92) fest.
3. Befestigen Sie den **SITZSCHLITTEN** (7) (vorne platzieren) auf der Führungsschiene oben an der **SITZBEFESTIGUNGSSTANGE** (6), indem Sie eine **UNTERLEGSCHIEBE** (71) auf den **EINSTELLKNOPF FÜR DIE SITZVERSTELLUNG** (86) legen, diese dann durch jeden Schlitz führen und am Ende mit einer **FLANSCHMUTTER** (8) befestigen. Montieren Sie den **SATTEL** (19) auf die Sattelstütze, indem Sie die Mutter auf beiden Seiten unter dem Sattel gut festziehen.
4. Bringen Sie die **TRINKFLASCHENHALTERUNG** (116) mithilfe von 2 **KREUZSCHLITZ-SCHRAUBEN** (58) an der **BEDIENPULTHALTERUNG** (2) an. Ziehen Sie die Schrauben mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER** (93) fest.

WERKZEUGTEILE



#58. M5 × 12mm
Kreuzschlitzschraube (6 Stk.)

Bedienungsanleitung des Bedienpults (Computer)



Einschalten

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

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

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

Punktmatrix-Anzeige

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

1/4-Meilen-Anzeige

Die 0,4 km (1/4-Meilen)-Anzeige (eine Runde) wird rund um die Punktmatrix-Anzeige eingeblendet. Der blinkende Abschnitt zeigt Ihren Fortschritt an. Nachdem 1/4 Meile (Metrische Maßeinheit – 0,4 km) erreicht wurde, beginnt die Anzeige wieder von vorne. Die Runden-Anzeige verläuft gegen den Uhrzeigersinn.

In der Benachrichtigungsanzeige gibt es einen Rundenzähler zur Anzeige Ihrer zurückgelegten Entfernung.

Pulssensor am Handgriff

Der Bildschirm „Puls“ (Herzfrequenz) zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute. Um Ihren Puls anzuzeigen, müssen Sie entweder die Edelstahl-Sensoren an der vorderen Querstange oder den Brustgurt-Herzfrequenzsender verwenden. Jedes Mal, wenn die obere Anzeige ein Pulssignal empfängt, wird der Pulswert angezeigt. Während der Herzfrequenz-Programme darf die Funktion „Pulssensor am Handgriff“ nicht verwendet werden.

Hinweis: Lesen Sie sich die wichtigen Sicherheitshinweise (Seite 3) bezüglich der Bedienung des Pulssensors am Handgriff durch.

Kalorienanzeige

Sie zeigt den Gesamtkalorienverbrauch während des gesamten Trainings an.

Hinweis: Dies ist nur ein grober Anhaltswert für den Vergleich der verschiedenen Trainingseinheiten und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Lautsprecher

Am Bedienpult befinden sich eingebaute Lautsprecher. Sie können einen Audio-Player (CD-Player, MP3, Computer etc.) an die Anschlussbuchse auf der rechten Seite des Bedienpults anschließen. Am Bedienpult ist kein Lautstärkeregler vorhanden. Die Lautstärke muss am Audio-Player eingestellt werden.

Quick Start (Schnellstart)

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

Es gibt 20 abwechslungsreiche Widerstandsstufen. Die ersten 5 Stufen bieten sehr leichte Trainingsstufen und der Anstieg zwischen den Widerstandsstufen ermöglicht untrainierten Benutzern gute Fortschritte. Die Widerstandsstufen 6 – 10 sind anspruchsvoller. Jedoch bleiben die Steigerungen des Widerstands zwischen den Stufen eher gering. Bei den Stufen 11 – 15 wird das Training immer anstrengender, da ihre Übergänge viel stärkere Steigerungen haben. Die Stufen 16 – 20 sind extrem anstrengend. Diese eignen sich für kurze Intervalle maximaler Trainingsleistung und für sehr trainierte Benutzer.

Darstellung der Muskelbeanspruchung

Im oberen Bereich des Bedienpults befindet sich eine anatomische Abbildung. In dieser Abbildung leuchten alle Körperbereiche auf, die beim Fahrradfahren aktiviert werden. Die Bereiche leuchten während sämtlicher Programme. Sie können einstellen, welche Muskeln aktiviert werden sollen, indem Sie das Widerstandsprofil während der Einstellungen am Computer individuell anpassen. Wenn Sie das Standardprogramm einstellen, bestimmt das gewählte Programm durch die automatische Einstellung der Widerstandsstufe, welche Muskeln aktiviert werden. Grundsätzlich gelten folgende Orientierungshilfen:

- Die LEDs am Oberkörper leuchten nicht auf.
- Die Lichter am Unterkörper werden je nach Grad der Muskelbelastung aktiviert: Grün steht für eine minimale Muskelbelastung, Gelb für eine mittlere Muskelbelastung und Rot für volle bzw. starke Muskelbeanspruchung.
- Dies sind die verschiedenen Szenarien für die Muskelbeanspruchung am Unterkörper:
- Stufen 1 – 10: Grün – hintere Oberschenkel- & Gesäßmuskeln leuchten auf; Gelb – Quadrizeps & Waden leuchten auf
- Stufen 11 – 20: Gelb – hintere Oberschenkel- & Gesäßmuskeln leuchten auf; Rot – Quadrizeps & Waden leuchten auf

Herzfrequenzanzeige in %

Die LCD-Anzeige des Computers zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, sobald ein Pulssignal erfasst wird. Das Balkendiagramm rechts auf der LCD-Anzeige gibt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % im Verhältnis zu Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz an. Letztere wird von Ihrem Alter bestimmt, das Sie während der Programmierung eines der 10 Trainingsprogramme eingegeben haben. Die Farben des Balkendiagramms haben folgende Bedeutungen:

- 50 — 60 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb dargestellt
- 65 — 80 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb und Grün dargestellt
- 85 — 90 % oder eine höhere Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb, Grün und Rot dargestellt

Allgemeine Informationen

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

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

Programm-Tasten

Die Programm-Tasten dienen zur Vorschau jedes Programms. Bei erstmaligem Einschalten des Computers können Sie sich durch Drücken der Programm-Tasten die Programmprofile ansehen. Wenn Sie ein Programm ausprobieren möchten, drücken Sie die entsprechende Programm-Taste. Drücken Sie anschließend die Enter-Taste, um das Programm auszuwählen und zum Einstellungsmodus zu gelangen.

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

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

Programmierung des Computers

Jedes Programm kann durch persönliche Angaben individuell eingestellt und an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Einige der erfragten Angaben sind für korrekte Anzeigewerte notwendig. Sie werden nach Ihrem Alter und Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Alters ist während der Herzfrequenz-Programme notwendig, um die für Ihr Alter richtigen Einstellungen sicherzustellen. Auch wenn wir den Kalorienverbrauch nicht exakt bestimmen können, wollen wir einen möglichst genauen Annäherungswert erreichen.

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

Programmeingabe und Änderung der Einstellungen

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

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

Programmierbare Funktionen

MANUAL (MANUELLER TRAININGSMODUS)

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

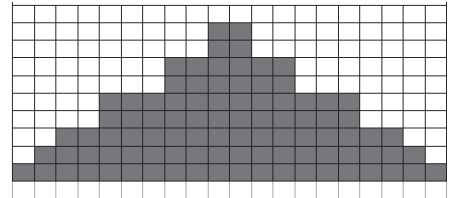
1. Drücken Sie auf die Taste „Manual“ und anschließend auf die Enter-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- bzw. Down-Tasten ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des Wertes auf die Enter-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Up- bzw. Down-Tasten ein und drücken Sie danach auf „Enter“, um fortzufahren. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf „Enter“, um fortzufahren.
5. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der Start-Taste beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die Enter-Taste.
6. Das Programm beginnt mit Stufe eins. Dies ist die leichteste Stufe, die sich ideal zum Aufwärmen eignet. Wenn Sie den Tretwiderstand erhöhen wollen, können Sie jederzeit die Up-Taste drücken. Durch Drücken der Down-Taste können Sie den Tretwiderstand verringern.
7. Während des Manual-Programms können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Angaben in der Benachrichtigungsanzeige scrollen.
Drücken Sie nach Beendigung des Trainingsprogramms auf die Start-Taste, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen. Zum Beenden drücken Sie auf die Stop-Taste. Alternativ können Sie das soeben beendete Programm als benutzerdefiniertes Programm abspeichern. Drücken Sie dafür auf eine „User“-Taste (Benutzer-Taste) und folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

Voreingestellte Programme

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

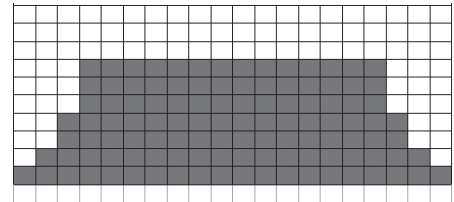
HILL (HÜGEL)

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



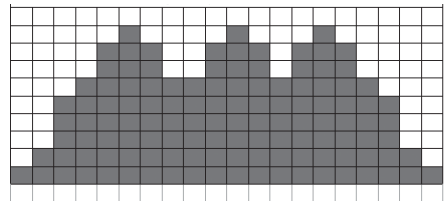
FAT BURN (FETTVERBRENNUNG)

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



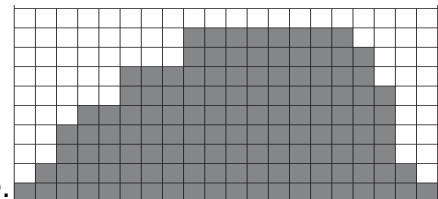
CARDIO (CARDIO-TRAINING)

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



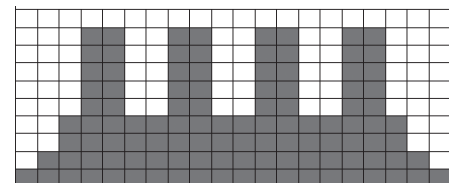
STRENGTH (KRAFTTRAINING)

Widerstand: Bei diesem Programm wird der Widerstand stufenweise bis auf 100 % der maximalen Tretleistung erhöht, bei der für 25 % der gesamten Trainingsdauer trainiert wird. Es unterstützt den Aufbau von Muskelkraft sowie -ausdauer im Unterkörper und im Gesäß. Es folgt eine kurze Abkühlphase.



INTERVAL (INTERVALL)

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



Programmierung voreingestellter Programme

1. Drücken Sie die gewünschte Programmtaste und anschließend die Enter-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der Up- bzw. Down-Taste ein. Drücken Sie zur Bestätigung der Zahl auf die Enter-Taste und machen Sie mit dem nächsten Fenster weiter.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Up- bzw. Down-Tasten ein und drücken Sie danach auf „Enter“, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf „Enter“, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Einstellung der maximalen Widerstandsstufe aufgefordert. Diese erfordert von Ihnen die äußerste Kraftanstrengung während eines Programms (Spitzenbelastung). Stellen Sie die Widerstandsstufe ein und drücken Sie auf „Enter“.
6. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der Start-Taste beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten bzw. Fenstern zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die Enter-Taste.
7. Wenn Sie den Tretwiderstand erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die 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 einer unwahren Darstellung des tatsächlichen Profils führen. Wenn Sie die Widerstandsstufe ändern, zeigt die Benachrichtigungsanzeige die aktuelle Spalte sowie maximale Widerstandsstufe des Programms an.
8. Während des Programms können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten in der Benachrichtigungsanzeige 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.

Benutzerdefinierte Programme

Zwei anpassbare Benutzerprogramme ermöglichen Ihnen, Ihr eigenes Trainingsprogramm zu erstellen und abzuspeichern. Diese beiden Programme, „User 1“ und „User 2“, funktionieren auf genau die gleiche Art und Weise. Deshalb gibt es keinen Grund für deren separate Beschreibung. Sie können Ihr eigenes benutzerdefiniertes Programm gemäß den Anweisungen unten erstellen oder ein anderes voreingestelltes Programm nach Beendigung als benutzerdefiniertes Programm abspeichern. Durch Hinzufügen Ihres Namens können Sie beide Programme noch weiter personalisieren.

1. Wählen Sie das User-Programm (U1 oder U2) aus und drücken Sie auf „Enter“. Falls Sie bereits ein Programm unter U1 bzw. U2 gespeichert haben, wird dies angezeigt und Sie sind startbereit. Wenn nicht, können Sie nun einen Benutzernamen eingeben. In der Benachrichtigungsanzeige wird der Buchstabe „A“ eingeblendet. Wählen Sie mithilfe der Up- bzw. Down-Taste den entsprechenden ersten Buchstaben Ihres Namens aus (Durch Drücken der Up-Taste gelangen Sie zum Buchstaben „B“; durch Drücken der Down-Taste zum Buchstaben „Z“). Drücken Sie auf „Enter“, wenn der gewünschte Buchstabe angezeigt wird. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Buchstaben Ihres Namens (maximal 7 Zeichen) eingegeben sind. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie auf die Stop-Taste.
2. Falls ein Programm bereits unter der „User“-Taste gespeichert ist, können Sie das Programm entweder so wie es ist ausführen oder das Programm löschen und ein neues erstellen. Im Fenster mit der Willkommensnachricht werden Sie durch Drücken der Start- oder Enter-Taste gefragt: Run Program (Programm ausführen)? Wählen Sie durch Drücken der Up- bzw. Down-Taste „Yes“ (Ja) bzw. „No“ (Nein). Bei Nein wird gefragt, ob das aktuell gespeicherte Programm gelöscht werden soll. Das aktuelle Programm muss gelöscht werden, damit Sie ein neues erstellen können. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- bzw. Down-Tasten ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des Wertes auf die Enter-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie nun zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- bzw. Down-Tasten ein. Drücken Sie danach zur Bestätigung des Wertes auf die Enter-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
4. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Stellen Sie den Wert mithilfe der Up- bzw. Down-Tasten oder der Zifferntastatur ein und drücken Sie danach auf „Enter“, um fortzufahren.
5. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie auf „Enter“, um fortzufahren.
6. Nun werden Sie zur Einstellung der maximalen Widerstandsstufe des Programms aufgefordert. Drücken Sie nach deren Einstellung auf „Enter“.
7. Die erste Spalte fängt nun zu blinken an. Stellen Sie die Widerstandsstufe für den ersten Trainingsabschnitt (SEGMENT> 1) mithilfe der Up- bzw. Down-Taste ein. Drücken Sie nach der Einstellung des ersten Abschnittes – oder wenn Sie keine Änderung daran vornehmen möchten – auf „Enter“, um mit dem nächsten Abschnitt fortzufahren.
8. Der nächste Abschnitt zeigt die gleiche Widerstandsstufe des zuvor eingestellten Abschnitts an. Wiederholen Sie die Schritte des vorherigen Abschnitts und drücken Sie anschließend auf „Enter“. Diesen Vorgang fortführen bis alle zwanzig Abschnitte festgelegt wurden.
9. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie nun zur Speicherung des Programms durch Drücken der Enter-Taste auf. Nach dem Abspeichern des Programms zeigt die Benachrichtigungsanzeige „program saved“ (Programm wurde gespeichert) an. Nun haben Sie Option, das Programm zu starten oder Änderungen daran vorzunehmen. Drücken Sie auf die Stop-Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Herzfrequenz-Trainingsprogramme

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

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

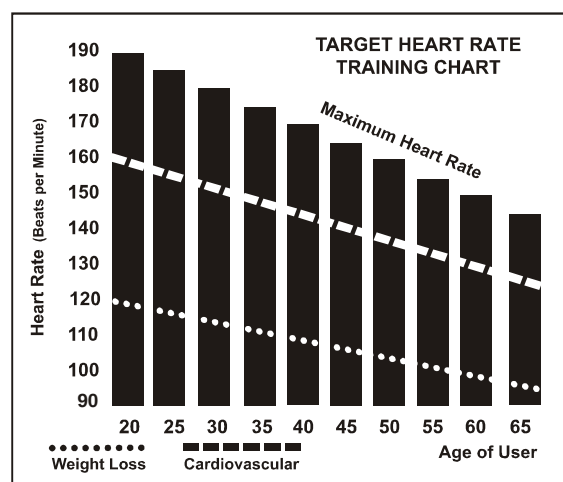
Für eine 40 Jahre alte Person wird die Ziel-Herzfrequenz folgendermaßen berechnet:

$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)

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

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

Für eine/n 40-Jährige/n würde der Trainingsbereich demnach bei 108 bis 144 Schlägen pro Minute liegen.



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

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

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

SUBJEKTIVES ANSTRENGUNGSEMPFINDEN

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

Die Einstufung des subjektiven Anstrengungsempfindens (rate of perceived exertion, RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala stuft die Trainingsintensität auf Grundlage des eigenen Befindens bzw. des eigenen Anstrengungsempfindens von 6 bis 20 ein. Die Skala ist folgendermaßen aufgeteilt:

Einschätzung des Anstrengungsempfindens

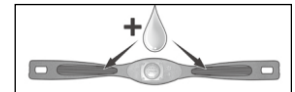
- 6 Kaum anstrengend
- 7 Extrem leicht
- 8 Extrem leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas anstrengend
- 14 Etwas anstrengend +
- 15 Anstrengend
- 16 Anstrengend +
- 17 Sehr anstrengend
- 18 Sehr anstrengend +
- 19 Extrem anstrengend
- 20 Maximale Anstrengung

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

Verwendung eines Herzfrequenzsenders (OPTIONAL)

Wie Sie Ihren kabellosen Brustgurt-Sender anlegen:

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



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

Funktionsstörungen

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

Folgende Bereiche können einen fehlerhaften Herzfrequenz-Messwert verursachen:

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

Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Verwendung der Spirit-Fit-App

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

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

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



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

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

Einstellungen der Herzfrequenz-Programme

Hinweis: Für diese Programme müssen Sie den Brustgurt des Herzfrequenzsenders anlegen. Beide Programme werden auf die gleiche Weise ausgeführt. Der einzige Unterschied ist, dass **HR1** auf 60 % und **HR2** auf 80 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Beide sind gleich programmiert.

Zum Start eines Herzfrequenz-Programms folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ wählen Sie einfach das Programm **HR1** oder **HR2**. Drücken Sie anschließend auf die **Enter**-Taste und folgen Sie den Anweisungen in der Benachrichtigungsanzeige.

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

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

Allgemeine Wartung

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

Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode)

Im Computer ist eine Software zur Wartung und Fehlerdiagnose integriert. Damit können Sie die Einstellungen am Computer, wie den Wechsel vom angloamerikanischen zum metrischen System, vornehmen oder Signaltöne aus dem Lautsprecher, z.B. bei Tastendruck, ausschalten.

Um zum Menü der „Technischen Einstellungen“ zu gelangen, halten Sie die **Start-**, **Stop-** und **Enter**-Tasten gleichzeitig rund 5 Sekunden lang gedrückt. Die Benachrichtigungsanzeige wird dann das Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode) einblenden. Drücken Sie die **Enter**-Taste, um in das folgende Menü zu gelangen:

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

This exploded view diagram illustrates the assembly of a bicycle frame. The main components shown include the frame (1), handlebars (5), seatpost (6), seat (34), front fork (2), front wheel (20), rear wheel (22), and pedals (46). The diagram is heavily annotated with part numbers, such as 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123. Two inset boxes provide details on optional accessories: one shows a bell (101), a fender (109), and a chain guard (115); the other shows a rear rack (104) and a rear fender (123).

92 

100 

93 

1050524AM10:00

(OPTIONAL)

26

Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Bedienpulthalterung	1
3	Haltestange	1
5	Hinterer Standfuß	1
6	Sitzschlitten	1
7	Befestigung für Schiebesitz	1
8	Befestigungsplatte	1
9	Lagergehäuse	1
10	Computerhalterung	1
11	Pedalachse	1
14	Keilriemen	1
15	Antriebsscheibe	1
16L	Linker Kurbelarm	1
16R	Rechter Kurbelarm	1
17	Kugellager 6004	2
18	Kugellager 6203	2
19	Sattel	1
20	Schwungscheibe	1
21	Getriebemotor	1
22	Magnet	1
23	Sensorkabel 40 cm	1
24	Schaumstoffgriff 1" x 5T x 290 mm	2
25	Schaumstoffgriff 1" x 5T x 205 mm	2
26	Handpuls kabel 850 mm	2
29	Computerkabel 120 cm	1
31	Gleichstromkabel 90cm	1
34	Bauteile des Bedienpults (Computer)	1
34~1	Obere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
34~2	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
34~3	Buchablage	1
34~4	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
34~5	Windleitendes Lüftungsgitter	1
34~6	Rechter Lüftungsschacht	1
34~7	Linker Lüftungsschacht	1
34~8	Wasserfeste Gummidichtung	1
34~9	Befestigungsplatte für Lüfter	2
34~10	Klarsichtfolie für LCD-Anzeige	1
34~11	Befestigungsstück der Lautsprecherverkleidung	6
34~12	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
34~13	Kühlventilator	1
34~14	Anzeigetafel des Bedienpults	1
34~15	Tastatur	1
34~16	Anschlussplatine	1
34~17	Empfänger für Herzfrequenz 300 mm	1

Nr.	Bezeichnung	Anz.
34~18	Lautsprecherkabel 300 mm	2
34~19	Leistungsregler	1
34~20	Kopfhörer-Buchse mit Kabel (350 mm) und Metallbefestigung	1
34~21	Verstärkerkabel 250 mm	1
34~22	Bluetooth	1
35	Gummifuß Ø35 × 10 mm	2
36	Kettenschutz (links)	1
37	Kettenschutz (rechts)	1
38	Verkleidung für Bedienpulthalterung	1
39	Verkleidung für Sattelstütze	1
41	Endkappe für Handgriffe	4
42	Endkappe für Handgriffe (oben)	2
43	Endkappe für Handgriffe (unten)	2
44	Nylonmutter 5/16" × 25 × 3T	2
45	Linkes Pedal	1
46	Rechtes Pedal	1
47	Transportrad	2
48	Gummifuß 25 × 25 × 15T	2
49	Halbrundkopfschraube Ø25,4 × 2,0T	4
50	Schlossschraube 3/8" × 2"	2
51	Sechskantschraube 5/16" × UNC18 × 5/8"	9
52	Blehschraube 5 × 19 mm	3
53	Halbrundkopfschraube 5/16" × 1-3/4"	2
54	Sechskantschraube 1/4" × 3/4"	4
58	Kreuzschlitzschraube M5 × 12 mm	8
59	Flachkopf-Innensechskantschraube 3/8" × 2"	2
61	Blehschraube 5 × 16 mm	6
62	Blehschraube 3 × 20 mm	4
63	Blehschraube 3,5 × 16 mm	10
65	Blehschraube 3 × 10 mm	4
66	Federring Ø17	1
67	Federring Ø20	2
68	Blehschraube 4 × 12 mm	2
70	Unterlegscheibe Ø3/8" × Ø19 × 1,5T	2
71	Unterlegscheibe Ø3/8" × Ø25 × 2T	3
72	Unterlegscheibe Ø5/16" × Ø18 × 1,5T	8
79	Nylonmutter 1/4" × 8T	4
80	Nylonmutter 5/16" × 6T	3
82	Mutter 3/8" × 7T	4
83	Mutter M10 × 1,25 mm	2
84	Sechskantschraube 5/16" × 2-1/2"	1
85	Drehscheibenverkleidung	2
86	Knopf für Bremsspannung	1
90	Mutter 3/8"-UNF26 × 4T	2
91	Mutter 3/8"-UNF26	2

Nr.	Bezeichnung	Anz.
92	Doppelmaulschlüssel 13 x 15 mm	1
93	Kreuzschlitzschraubendreher	1
94	Buchse	1
96	Endkappe für Kurbelarm	2
98	Stahlkabel	1
99	Gewölbte Federscheibe Ø5/16" × 19 × 1,5T	1
100	Doppelmaulschlüssel 12 x 14 mm	1
101	Trinkflasche(Optional)	1
103	Federring 5/16" × 1,5T	2
104	Netzteil	1
105	Griffverkleidung	1
106	Einstellknopf für Höhenverstellung des Sitzes	1
107	Gleithülse	1
109	Audiokabel 40 cm(Optional)	1
114	Abstandshülse	1
115	Brustgurt(Optional)	1
116	Trinkflaschenhalter	1
117	Mutter für Drehknopf 22 mm × M16 × M22 × 37 mm	1
125	Kreuzschlitzschraube M4 x 5L	2
126	Unterlegscheibe Ø3/8" × 25 × 3T	1
127	Halbrundkopfschraube M10 × P1,25 × 15L	1
128	Leerlaufeinstellschraube M6 x 57L	1
129	Verschlussstopfen M6	1
130	Nylonmutter M6 × 6T	1
135	Mutter 3/8" × UNC16 × 12,5T	2
150	Gummifuß	1
151	Transformator-Netzkabel	1