

SPIRIT

Johnny G
by **SPIRIT**

JB 950



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)

GB User manual (page 44)



Art. 78562

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
EINSTELLUNGEN.....	10
WIDERSTAND EINSTELLEN.....	11
TRAININGSHINWEISE.....	12
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	13
DER WARTUNGSMODUS.....	28
ALLGEMEINE WARTUNG.....	33
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	36
TEILELISTE.....	37
TECHNISCHE DATEN.....	41
ENTSORGUNG.....	41
GARANTIE.....	42



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.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Die folgenden Vorsichtsmaßnahmen richten sich an Sie als Besitzer des Johnny G Spirit Bike. Bitte schulen Sie alle Ihre Benutzer und Ihr Fitness-Personal in der Beachtung dieser Sicherheitsvorschriften.

Gebote

- Legen Sie jedem Ihrer Benutzer nahe, sein Gesundheits- oder Fitnessprogramm mit einem medizinischen Fachmann (z. B. Arzt) zu besprechen.
- Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie sich schwindelig oder schwach fühlen.
- Führen Sie regelmäßige, vorbeugende Wartungsmaßnahmen durch.
- Trainieren Sie nur in einer gewisse Komfortzone und steigern Sie die Intensität nur langsam.

Verbote

- Kinder dürfen das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht ohne Sportschuhe.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien bei feuchten Witterungsbedingungen und nicht in einer Schwimmbadumgebung.
- Halten Sie Gegenstände und Körperteile (z. B. Hände oder Füße) allzeit fern von den Geräteöffnungen und dem Schwungrad.
- Zerlegen oder verändern Sie das Gerät niemals.



ACHTUNG!

- Dieses Gerät ist für aerobe Übungen in einer kommerziellen oder Kundenumgebung vorgesehen.
- Holen Sie vor Aufnahme eines jeden Trainingsprogramms den Rat Ihres Arztes ein.
- Trainieren Sie nicht zu intensiv. Hören Sie auf den gesunden Menschenverstand und beenden Sie das Training sofort bei Schwäche, Schwindel oder anderweitigen Erschöpfungszuständen.
- Lesen Sie vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes die Bedienungsanleitung vollständig durch.
- Missachtung der Sicherheitshinweise kann ernste Verletzungen oder Schäden nach sich ziehen.

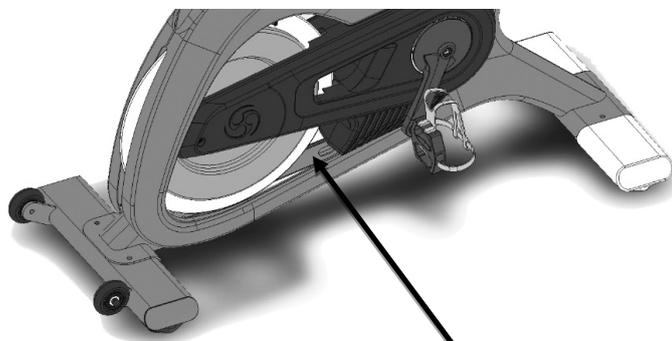
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



WARNUNG!

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

- Alle Personen sollten sich vor der Benutzung dieses Gerätes mit den Anweisungen in dieser Anleitung vertraut machen. Bei Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise können Verletzungen bzw. Gesundheitsgefährdungen auftreten.
- Stellen Sie sicher, dass der Sattelschnellverschluss ordnungsgemäß fest gezogen ist und nicht in den Bewegungsbereich während der Übungsausführung gelangen kann.
- Kinder unter 13 Jahren sollten auf dem Gerät nicht trainieren. Das Gerät ist für die Benutzung durch Erwachsene vorgesehen.
- Benutzer mit einem Körpergewicht über 165 kg dürfen das Gerät nicht benutzen.
- Das Gerät darf nicht auseinandergenommen werden, während sich Teile in Bewegung befinden – Verletzungsgefahr!
- Halten Sie Tiere und Kinder fern vom Gerät!
- Bewegen Sie die Pedalkurbel niemals von Hand!
- 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.
- Die Füße sollten immer auf den Pedalen ruhen. Platzieren Sie sie nicht an einer anderen Stelle.
- Inkorrektes oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen!
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

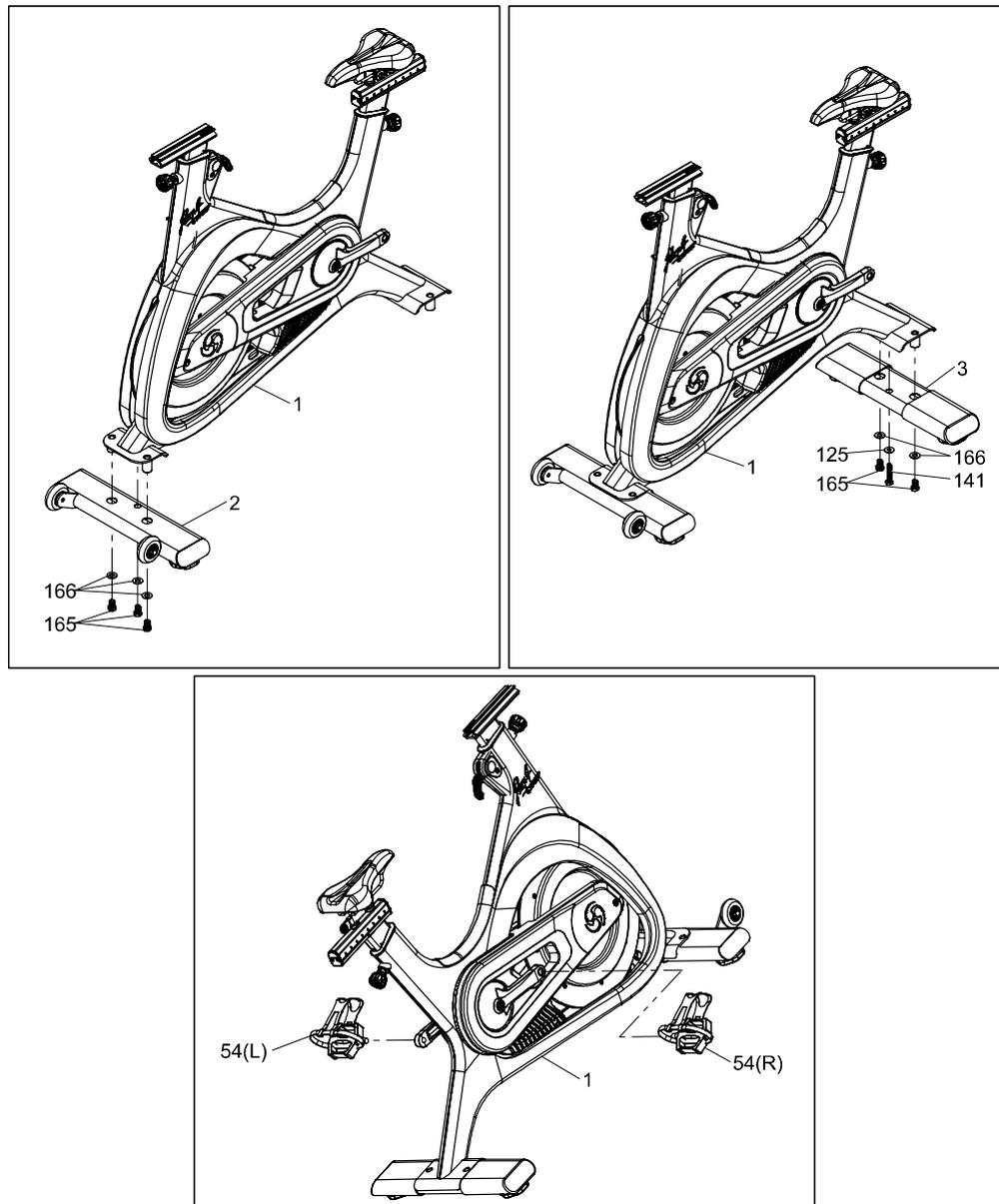


4

Hier finden Sie die Seriennummer
Ihres Gerätes: _____

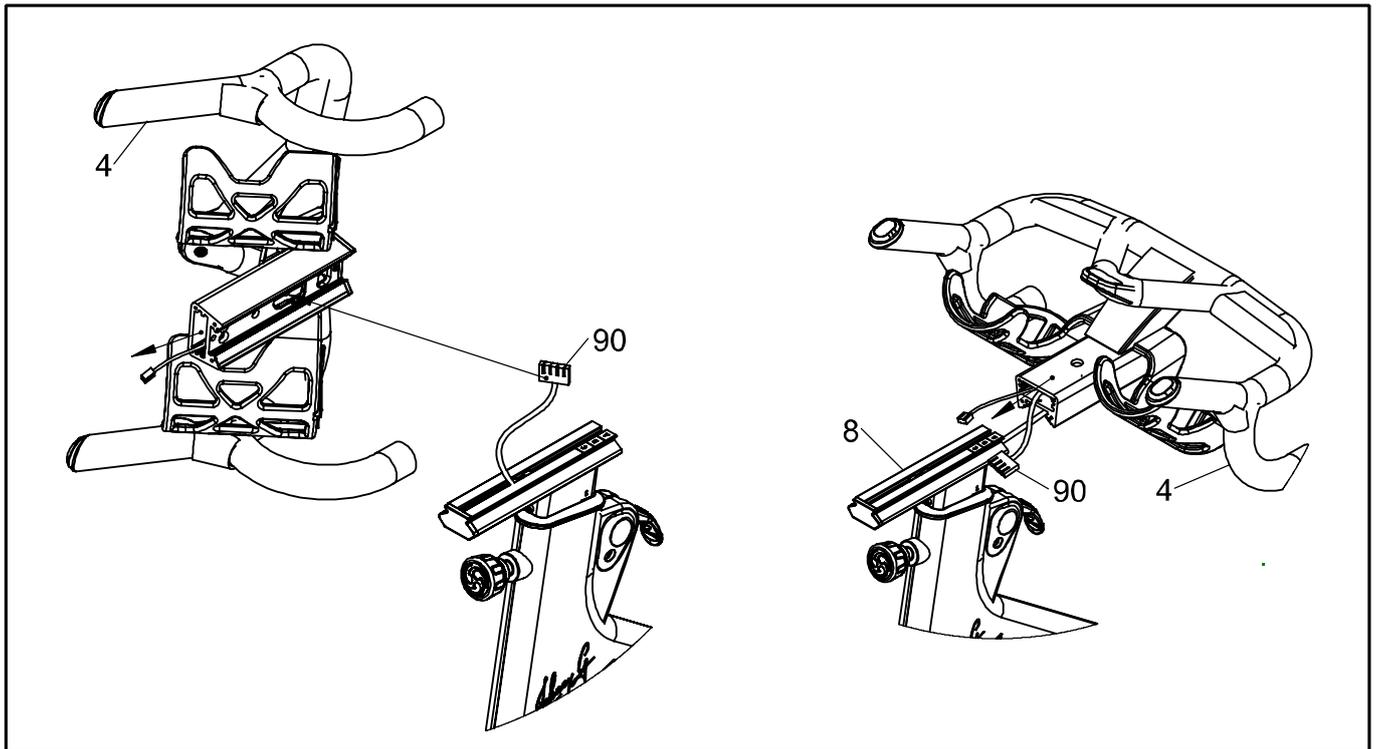
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:



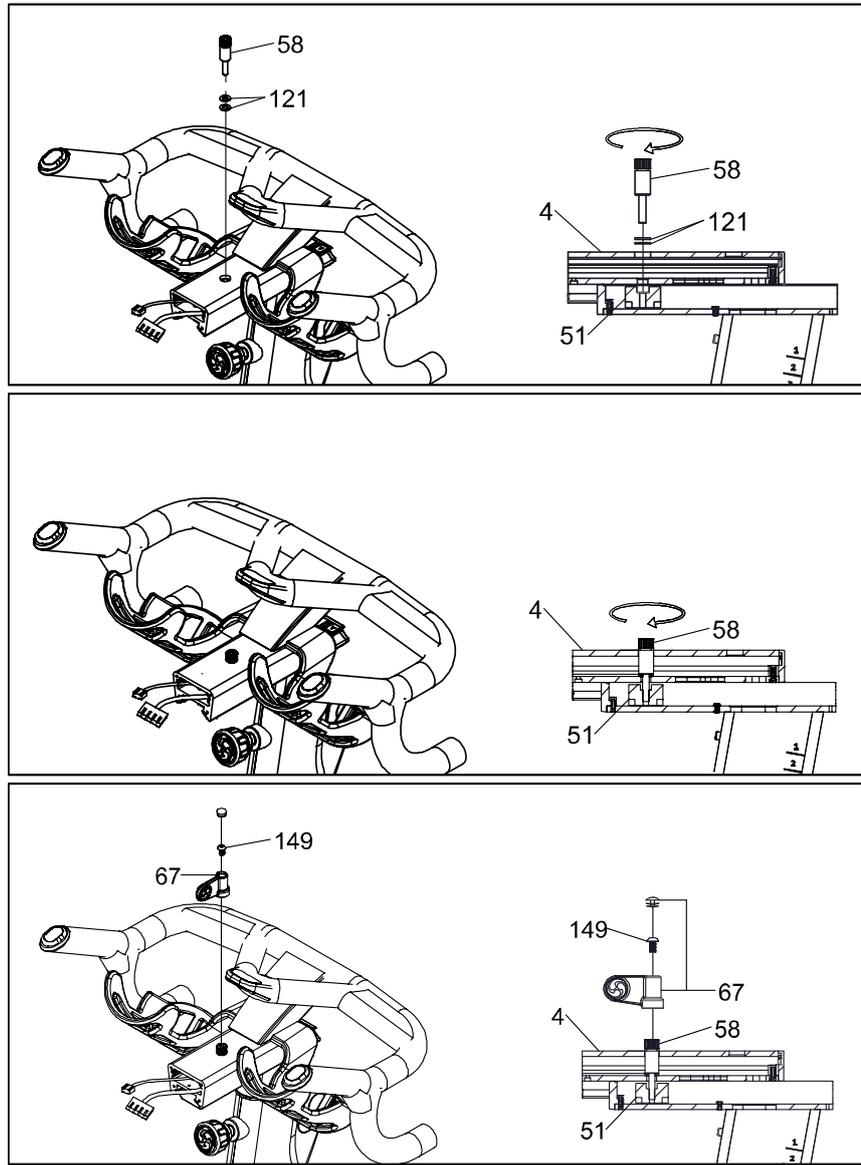
1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) mit 3 Schrauben (165) und 3 Unterlegscheiben (166) am Hauptrahmen (1).
3. Montieren Sie nun den hinteren Standfuß (3) mit 2 Schrauben (165), 1 Schraube (141), 2 Unterlegscheiben (166) und 1 Unterlegscheibe (125) wie abgebildet am Hauptrahmen (1).
4. Bringen Sie die Pedale (54) kraftschlüssig an den Pedalarmen an, benutzen Sie hierzu den Schraubenschlüssel 15mm (158).

Schritt 2:



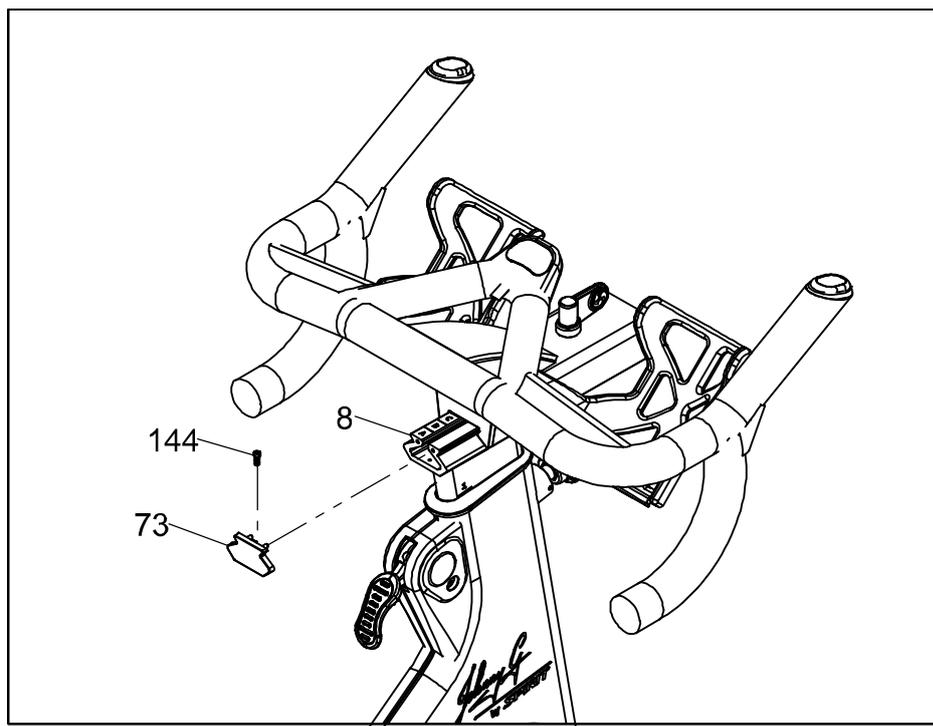
1. Führen Sie das Kabel (90) durch die Öffnung auf der Unterseite des Lenkergriffes (4) nach vorn.
2. Schieben den Lenkergriff (4) auf die Lenkerstütze (8) wie abgebildet. Achten Sie darauf, dass Kabel nicht einzuklemmen und führen Sie es gleichzeitig nach vorn außen.

Schritt 3:



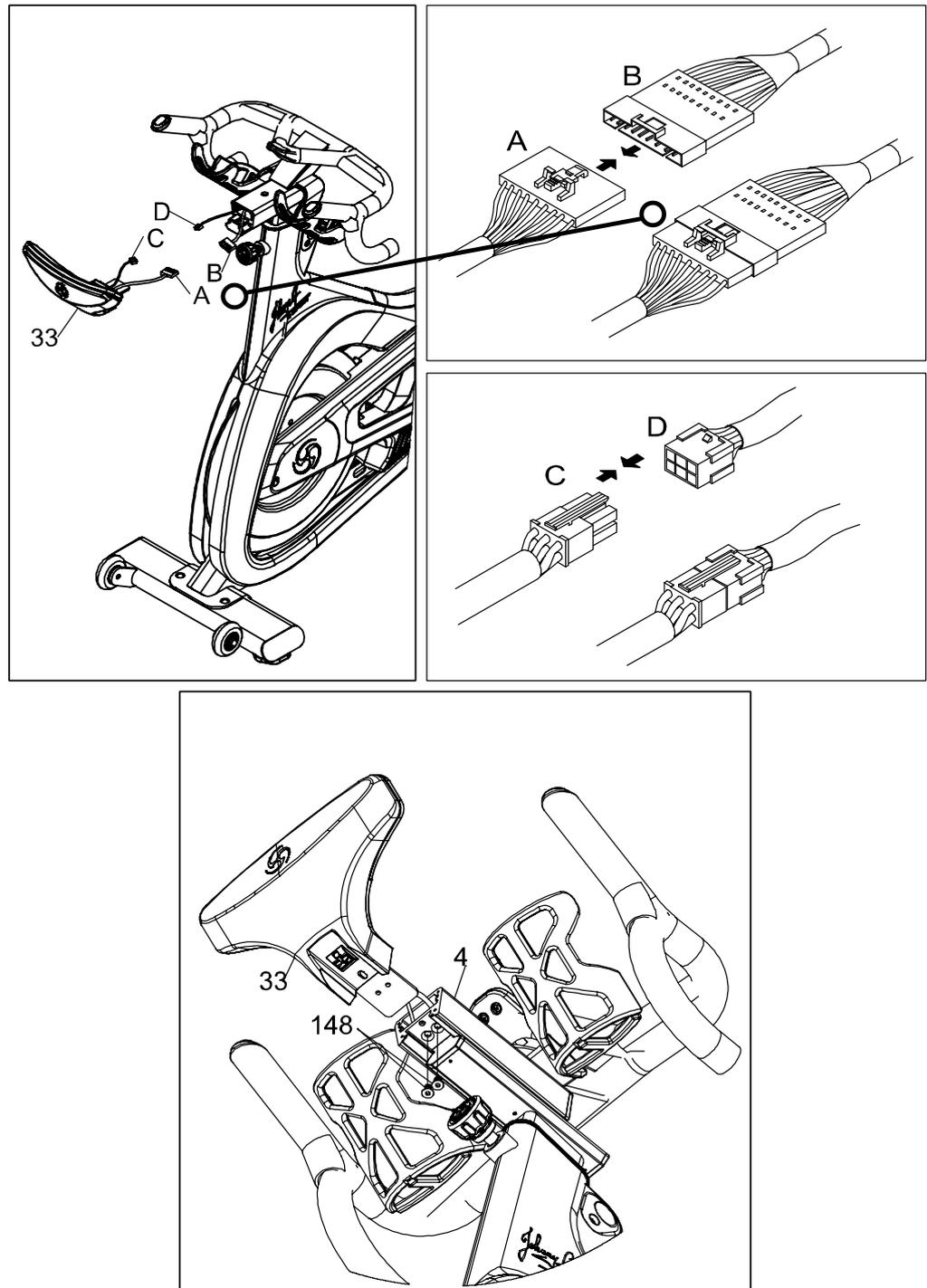
1. Verschieben Sie die Griffe so, dass der Anker (51) durch die Bohrung der Schiene des Lenkergriffes (4) sichtbar ist.
2. Drehen Sie die Achse (58) mit 2 Unterlegscheiben (121) in die Bohrung ein und befestigen Sie sie mit dem Feststeller (67).
3. Der Feststeller (67) muss auf eine 12-Uhr-Position gebracht werden und dann mit einer Schraube (149) befestigt werden.
4. Drücken Sie anschließend die Plastikkappe auf die Schraube.

Schritt 4:



Befestigen Sie die Endkappe (73) mit einer Schraube (144) an der Lenkerstütze (8). Nutzen Sie hierzu den Inbusschlüssel 2,5mm (159).

Schritt 5:



1. Verbinden Sie die Kabel (A und B) sowie (C und D) mit dem Computer (33).
2. Montieren Sie den Computer (33) vorsichtig mit 2 Schrauben (148) auf der Schiene (4).



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

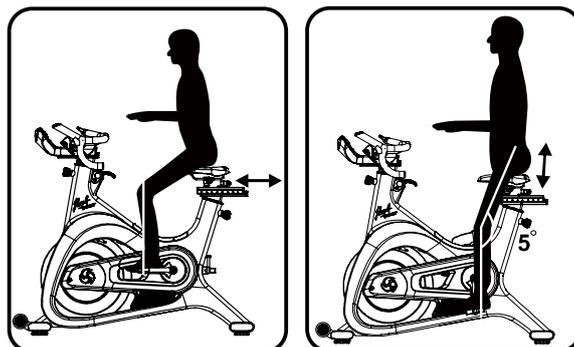
EINSTELLUNGEN

Sattel einstellen

Die richtige Sattelleinstellung erhöht die Trainingseffizienz und schützt gleichzeitig vor Verletzungen. Stellen Sie den Sattel so ein, dass das Kniegelenk leicht gebeugt ist, wenn das ausgestreckte Bein am unteren Ende des Pedalhubs ist. Stellen Sie zuerst die korrekte Höhe ein und danach die Länge – diese sollte so eingestellt sein, dass das vordere Knie direkt über der Pedalachse ist wenn sich die Füße in 3- und 9-Uhr-Position befinden. Überprüfen Sie die Höhe nach der Weiteneinstellung erneut.

Sattelhöhe bzw. Weite verstellen:

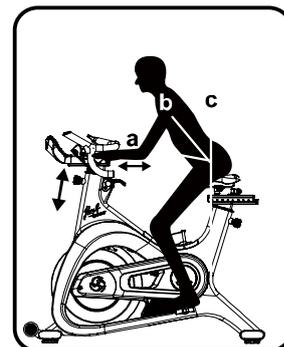
Steigen Sie vom Gerät herunter. Drehen Sie Schnellversteller-Stift entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus und halten Sie ihn gezogen. Bringen Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe bzw. Weite und lassen Sie den Stift dann wieder los. Ist er nicht korrekt eingerastet, bewegen Sie den Sattel leicht auf oder ab bzw. vor und zurück, bis er einrastet. Drehen Sie den Stift danach wieder fest (im Uhrzeigersinn).



Lenker einstellen:

Stellen Sie den Lenker auf die gleiche Höhe, wie den Sattel oder auch etwas höher, wenn Sie sich damit wohler fühlen. Der Lenker kann nach oben und unten, sowie nach vorn und hinten verstellt werden.

Um den Lenker zu verstellen, lösen Sie den Stift, verstellen den Lenker in die gewünschte Position und drehen den Stift wieder fest.



Pedalschlaufen einstellen:

Stellen Sie Ihre Füße in die Pedalschlaufen – die Fußballen sollten dabei über der Mitte der Pedale sein. Beim Treten sollten die Füße grundsätzlich flach gehalten werden, um einen kräftigeren Pedalhub zu erreichen. Es ist nicht schlimm, wenn Ihre Trainingsschuhe die Pedalschlaufen nicht komplett ausfüllen. Die Pedalschlaufen sollten so eingestellt werden, dass der Fuß fest am Pedal sitzt.



WIDERSTAND EINSTELLEN

Das Magnetwiderstandssystem des Gerätes kann durch einfaches Drücken der „+“ und „-“-Tasten (entweder am Control-Panel oder an den Lenkerschaltern) kontrolliert werden. Die Möglichkeit, den Widerstand an zwei Stellen zu verändern, dient lediglich dem Benutzerkomfort – so ist das Control Panel für die Bedienung ideal, wenn der Benutzer im Sattel sitzt und die Lenkerschalter sind eher für Benutzer, die nicht im Sattel sind, sondern beispielsweise bei schweren Steigungen stehend trainieren.



Control Panel



Lenkerschalter

HINWEIS: Für einen sofortigen Not-Stopp können Sie die dynamische Bremse betätigen. Wenn Sie diese betätigen, wird das Schwungrad unmittelbar angehalten.



Dynamische Bremse

TRAININGSHINWEISE

Wichtig: Bevor das Gerät zum ersten Mal benutzt wird, sollte sich der Benutzer eingehend über die Eigenschaften, Funktionen und die Bedienung des Gerätes informiert haben.

Vorbereitung:

Stellen Sie sicher, dass Sattel, Lenker und Pedalriemen korrekt und individuell passend eingestellt sind. Befragen Sie vor Aufnahme eines Trainingsprogrammes immer Ihren Arzt. Bei Unwohlsein oder Schmerzen stoppen Sie sofort das Training und befragen Sie Ihren Arzt.

Aufwärmen

Beginnen Sie sitzend mit den Füßen auf den Pedalen und den Händen am Lenker langsam zu treten. Ein Aufwärmen vor dem Training hilft der Muskulatur und dem Kreislauf, sich auf das kommende Workout vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Das Aufwärmen sollte ca. 5 Minuten dauern.

Das Training

Ein moderates, rhythmisches Training trainiert Herz-Kreislauf-System und Muskulatur – somit steigert man seine Leistungsfähigkeit am effektivsten. Wir empfehlen ein aerobes Training bei ca. 60 % bis 80 % der maximalen Herzfrequenz.

Abkühlen

Langsames Treten nach dem eigentlichen Training fahre Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System wieder langsam „herunter“.

Vom Gerät steigen

WARNUNG: Schwungrad und Pedale laufen auch nach dem Ende des Trainings oder wenn die Füße abrutschen noch etwas weiter. STEIGEN SIE NICHT VOM GERÄT, BIS PEDALE UND SCHWUNGRAD ZU EINEM VOLLSTÄNDIGEN STOPP GEKOMMEN SIND! Es besteht Verletzungsgefahr!

Sie können das Gerät wie folgt abbremsten:

- Langsamer treten bis zum Stopp und warten bis die Pedale vollständig still stehen
- Die dynamische Bremse betätigen, um einen sofortigen Stopp zu erreichen.

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



Aufwärm-Modus

Der Aufwärm-Modus ist der Basis-Modus Ihres Trainingscomputers. Dieser Modus wird benutzt, um sich vor einem Training aufzuwärmen. Dies ist die erste Funktion, die nach dem Einschalten des Computers zur Verfügung steht. Der Benutzer kann solange in diesem Modus bleiben, wie er möchte.

Nach dem Einschalten erscheint dreimal blinkend "WARM UP", gefolgt von "PRESS PLAY KEY WHEN READY TO GO". Auf der Anzeige erscheint außerdem der Level, RPM (Drehzahl), Time (Zeit), Distance (Distanz), Watts (Watt) und Heart Rate (Herzfrequenz). Drücken Sie "PLAY", um den Aufwärm-Modus zu starten.



- Während des Aufwärm-Modus kann der Widerstand mit "+" und "-" auf dem Control Panel oder dem Lenkerschalter verstellt werden
- Der Aufwärm-Modus dauert so lange, bis der Benutzer wechseln möchte.
- Im Aufwärm-Modus wird im Gegensatz zu anderen Modi KEINE Trainingszusammenfassung angezeigt.

Herzfrequenz



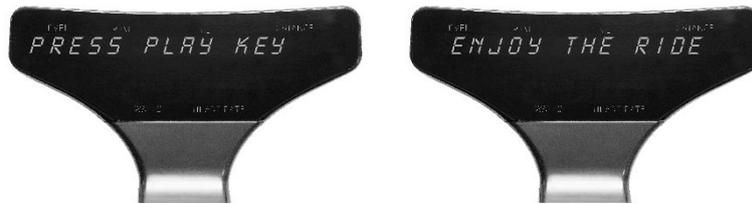
Wenn der Benutzer einen Brustgurt trägt zeigt das Gerät "HEART RATE DEVICE FOUND" an.

- „PAIR YES“ wird blinkend angezeigt.
- Drücken Sie „+“ oder „-“, um zwischen "PAIR YES" (Verbindung herstellen) und "PAIR NO" (Verbindung nicht herstellen) umzuschalten.
- **Wenn Sie "PAIR YES" gewählt haben**, drücken Sie "PLAY" zur Bestätigung.
 - Die Anzahl der Sensoren wird angezeigt.
 - Drücken Sie "PLAY" zur Bestätigung oder "+" um den ggf. nächsten Brustgurt in Reichweite anzuzeigen (ANT+ oder Bluetooth).
 - Nach der Auswahl drücken Sie "PLAY", um eine Verbindung herzustellen.

Anmerkung: Mit der Anzeige jedes Senders (Brustgurts) in Reichweite erscheint die ungefähre Entfernung des Senders vom Computer (z.B. 65db). Normalerweise ist derjenige Sender mit der geringsten Zahl der eigene. In Ausnahmefällen kann der Sender eines anderen Sportlers dem Computer näher sein als der eigene, z. B. wenn dieser direkt vor Ihnen steht/trainiert.

- Drücken Sie "PLAY" und "WARM UP" wird 3-mal blinkend auf dem Display dargestellt, weiter unten erscheint die Herzfrequenz.
- **Wenn Sie "PAIR NO" gewählt haben**, drücken Sie "PLAY" zur Bestätigung.
 - Wenn Sie keine Verbindung zu einem Pulsbrustgurt wünschen, drücken Sie „+“, bis „PAIR NO“ oder „DO NOT CONNECT“ angezeigt wird.
 - Drücken Sie "PLAY" und "WARM UP" wird 3-mal blinkend auf dem Display dargestellt – die Anzeige für die Herzfrequenz bleibt leer.
- Nach 40 Sekunden Aufwärmen blinkt wiederum "WARM UP" und der Computer schaltet wieder zur Ausgangsanzeige zurück.
- Drücken Sie "PLAY", wenn Sie bereit sind.

Manueller Modus



Dieser Modus kann für ein komplettes Training oder auch für die Vorbereitung auf andere Modi benutzt werden. Der einzige Unterschied zum Aufwärm-Modus ist, dass am Ende des Trainings hier eine Trainingszusammenfassung angezeigt wird.

Um vom Aufwärm-Modus zum manuellen Modus zu gelangen, drücken Sie „PLAY“.

- Nach Druck auf „PLAY“ erscheint „ENJOY THE RIDE“.
- Bisherige Aufzeichnungen der Zeit und der Entfernung im Aufwärm-Modus gehen verloren
- Mit „+“ und „-“ auf dem Control Panel oder dem Lenkerschalter kann der Widerstand verstellt werden.
- Drücken Sie „PLAY“, um das Training zu beenden.
 - Es erscheint „END WORKOUT“ und „NO“ erscheint blinkend auf der Anzeige
 - Mit „+“ und „-“ können Sie zwischen „NO“ und „YES“ umschalten
 - Drücken Sie „PLAY“ bei der Anzeige von „NO“, um im manuellen Modus weiter zu trainieren.
 - Zeit, Distanz und Widerstandseinstellungen bleiben erhalten und werden fortgesetzt.
 - Drücken Sie „PLAY“ bei der Anzeige von „YES“, erscheint „WORKOUT RESULTS“ sowie die Trainingszusammenfassung:
 - ZEIT in Minuten
 - DISTANZ in Meilen / km
 - WATT Durchschnittswert
 - WATT Spitzenwert
 - TEMPO Durchschnittswert
 - TEMPO Spitzenwert
 - HR (Herzfrequenz) Durchschnittswert
 - HR (Herzfrequenz) Spitzenwert
 - RPM (Drehzahl) Durchschnittswert
 - RPM (Drehzahl) Spitzenwert
 - Mit „+“ oder „-“ können Sie durch die zusammengefassten Werte scrollen.
 - Ein automatisches Scrollen der Werte erfolgt alle 5 Sekunden.
 - Drücken Sie „PLAY“, um in den Aufwärm-Modus zurückzukehren.



Hinweis: Einige Einstellungen, die im Maintenance Mode (Wartungsmodus) vorgenommen werden können, haben zur Folge, dass noch weitere Werte in der Trainingszusammenfassung angezeigt werden oder dass „PLAY“ für ca. 3 Sekunden gedrückt und gehalten werden muss, um ein Training zu beenden. Einzelheiten erfahren Sie im entsprechenden Kapitel.

“Miles For Lives”-Modus



“Miles For Lives” ist inspiriert von einer Wohltätigkeitsveranstaltung und kann als Tempo- bzw. Konditionswettkampftraining genutzt werden. Die Distanz kann dabei von 5 bis 300 Meilen eingestellt werden (ca. 8 bis 480 km). In der Trainingszusammenfassung wird nach dem Ende die Zeit und die Distanz im Vergleich mit einem Hauptfeld (Durchschnittswerte) dargestellt.

Drücken Sie “PLAY” und “-“ gleichzeitig, um den “MILES FOR LIVES“-Modus zu aktivieren.

- Auf der Anzeige erscheint “DISTANCE” und “5.0 MILES” blinkend.
- Stellen Sie die Distanz mit „+“ ein (zwischen 5 und 300 Meilen).

Hinweis: Auch wenn in den Wartungseinstellungen (siehe entspr. Kapitel) die Einstellung „metrisch“ selektiert wird, erfolgt die Anzeige für die Distanz im „MILES FOR LIVES“-Modus in Meilen!

- Drücken Sie “PLAY”, um zu beginnen
- Die Widerstandseinstellung erfolgt wie immer mit „+“ bzw. „-“.
- Nach Erreichen der eingestellten Distanz erscheint “GREAT RIDE”.
- Im Wechsel mit “GREAT RIDE” erscheinen Trainingsdaten.
- Drücken Sie “PLAY” für die Trainingszusammenfassung:
 - ZEIT in Minuten
 - DISTANZ in Meilen / km
 - WATT Durchschnittswert
 - WATT Spitzenwert
 - TEMPO Durchschnittswert
 - TEMPO Spitzenwert
 - HR (Herzfrequenz) Durchschnittswert
 - HR (Herzfrequenz) Spitzenwert
 - RPM (Drehzahl) Durchschnittswert
 - RPM (Drehzahl) Spitzenwert
- Mit “+” oder “-“ können Sie durch die zusammengefassten Werte scrollen.
- Ein automatisches Scrollen der Werte erfolgt alle 5 Sekunden.
- Drücken Sie “PLAY”, um in den Aufwärm-Modus zurückzukehren.

Anmerkung: Wenn “LAP” im Wartungsmodus aktiviert ist, wird bei Druck auf “PLAY” in jedem Modus der Aufzeichnungsmodus für “LAP” gestartet.

- Was “LAP” genau ist, erfahren Sie im entsprechenden Kapitel.
- Wenn Sie “LAP” nicht starten möchten, deaktivieren Sie die Option im Wartungsmodus.



Programmierung (“Programs”)

Um in den Programmierungsmodus zu gelangen, drücken Sie während des Trainings “RESET CONSOLE” und dann drücken und halten Sie “PLAY” für ca. 3 Sekunden.

Es stehen nun folgende Optionen zur Verfügung:

- LAP Programmierung
- PAIR HR DEVICE (Verbinden mit einem Pulsmessgerät)
- HR ZONE (Herzfrequenzzone definieren)
- POWER ZONE (Leistungszone definieren)

Es besteht die Möglichkeit, alle Optionen immer aktiviert zu lassen. Die Standardeinstellung in den Benutzeroptionen (USER OPTIONS) im Wartungsmodus (MAINTENANCE MODE) ist „OFF“ (Aus) oder „Disabled“ (nicht aktiv). Die Einstellung kann jeweils auf „ON“ (An) bzw. „ENABLED“ (aktiv) geändert werden.

Anmerkung:

Bei erstmaliger Benutzung einer Programmierung sind die Optionen standardmäßig deaktiviert. Im Wartungsmodus können diese jedoch aktiviert werden (siehe entsprechendes Kapitel zum Wartungsmodus).

Wartungsmodus (MAINTENANCE MODE) – Benutzeroptionen

Im Wartungsmodus können Sie wie im Folgenden beschrieben verschiedene Benutzer-Optionen aktivieren und deaktivieren.

- Drücken und halten Sie gleichzeitig die Tasten “+”, “-“ und „PLAY“ am Control panel für ca. 3 Sekunden.
- Es erscheint „MAINTENANCE MODE“.

Anmerkung: Wird “CONSOLE RESET” angezeigt, wiederholen Sie bitte den Vorgang, da anscheinend nicht alle Tasten gedrückt bzw. nicht lang genug gedrückt wurden.

- Nach Anzeige von “MAINTENANCE MODE”:
 - Drücken Sie “PLAY”
 - “KEY TEST” wird angezeigt.
 - Drücken Sie “+”, um durch verschiedene Optionen zu scrollen, bis “USER OPTIONS” angezeigt wird
 - Drücken Sie “PLAY”
 - „LAP DISABLED“ (LAP deaktiviert) erscheint
 - Drücken Sie „PLAY“
 - „LAP ENABLED“ (LAP aktiviert) erscheint
 - Drücken Sie “+”, bis “HR ZONE OFF” angezeigt wird
 - Drücken Sie „PLAY“
 - „HR ZONE ON“ wird angezeigt
 - Drücken Sie “+”, bis „POWER ZONE OFF“ angezeigt wird
 - Drücken Sie „PLAY“
 - „POWER ZONE ON“ wird angezeigt
 - Verlassen Sie den MAINTENANCE MODE durch einen Reset des Computers:
 - Drücken Sie “PLAY” und “+” gleichzeitig für ca. 3 Sekunden. “CONSOLE RESET” wird angezeigt.
- Die Optionen “LAP PROGRAM”, “HR ZONE” und “POWER ZONE” sind nun aktiviert.

Anmerkung: Wird ein Update auf dem Computer ausgeführt, werden die Einstellungen wieder auf Standard (deaktiviert) gesetzt.



“Lap” Programm

Mit dem “LAP”-Programm können Benutzer wiederkehrende Messungen von Zeiten und Distanzen durchführen. Der Computer vergleicht dann die aktuellen LAP-Messungen mit den vorherigen. Dabei können beliebig viele LAPs durchgeführt werden, allerdings werden nur die jeweils letzten 5 LAPs in der Trainingszusammenfassung angezeigt.

Navigieren Sie bis zur Anzeige “RESET CONSOLE” – danach drücken Sie “PLAY” für 3 Sekunden.

- “LAP ENABLED” wird angezeigt.
 - Wird “LAP DISABLED” angezeigt, drücken Sie “PLAY” um auf “LAP ENABLED” umzuschalten.
 - Drücken und halten Sie “PLAY” für 3 Sekunden.
 - “WARM UP” blinkt 3-mal.
 - Drücken Sie “PLAY”, wenn Sie bereit sind.

Anmerkung: Der Computer verbleibt im “WARM UP” (Aufwärm)-Modus, bis “PLAY” gedrückt wird.

- Nach Druck auf “PLAY” beginnt das LAP-Programm:
 - Es erscheint “ENYOY THE RIDE”, gefolgt von der Ausgangsanzeige.
 - Jegliche Daten aus dem Aufwärm-Modus werden gelöscht.
 - Die Ausgangsanzeige zeigt folgende Werte: Level (Stufe), RPM (Drehzahl), Time (Zeit), Distance (Distanz), Watts (Watt), Heart Rate (Herzfrequenz).
 - Drücken Sie “+” oder “-“ um den Widerstand zu verändern.

Vorbereitungsphase:

Zu diesem Zeitpunkt wurden noch keine Daten aufgezeichnet.



Um „Lap“ zu starten:

- Drücken Sie “PLAY”.
 - “THIS.LAP” erscheint
 - Die Zeit wird auf 0:00 gesetzt.
 - Die Distanz wird auf 0.00 gesetzt.
 - Die Lap-Aufzeichnung beginnt.



„Lap“ beenden

- Drücken Sie „PLAY“ – es erscheint „END LAP“ im unteren Anzeigebereich.
 - Das aktuelle Training „THIS.LAP“ wird pausiert.
 - Nach ca. 5 Sekunden erscheint das volle Display mit Anzeige der Zeit, Distanz, Watt und Herzfrequenz erneut.
- LAP wurde aufgezeichnet
- Der Benutzer ist nun vor dem Übergang in eine neue LAP oder vor Trainingsende.

Nächste LAP

- Wenn „PLAY“ erneut gedrückt wird, wiederholt sich der oben beschriebene Ablauf.
 - „THIS.LAP“ wird angezeigt.
 - Die Zeit wird auf 0:00 gesetzt.
 - Die Distanz wird auf 0.00 gesetzt.
- Nach 5 Sekunden erscheint „LAST.LAP“ – es blinkt 3-mal.
 - Die aufgelaufene Zeit und Distanz der letzten LAP werden angezeigt.
 - „LAST.LAP“ erscheint blinkend, danach erscheint „THIS.LAP“ für 5 Sekunden.
 - Drücken Sie „PLAY“ um diese Wiedergabe zu beenden und die Daten noch einmal für 5 Sekunden anzuzeigen. Anschließend wird die Trainingszusammenfassung angezeigt.



Training beenden



Anmerkung: Wenn „LAP“ im Wartungsmodus aktiviert ist, muss zur Beendigung jeglichen

Programmes die „PLAY“ Taste für 3 Sekunden gedrückt und gehalten werden.

„END RIDE or USER“ (Training beenden oder Benutzerwechsel)

- Drücken und halten Sie „PLAY“ für 3 Sekunden
 - Alle Trainingsdaten werden pausiert (keine weitere Aufzeichnung)
 - Es erscheint „END RIDE or USER“
 - Drücken Sie „+“ oder „-“ um zu „END RIDE and USER“ umzuschalten.
 - Wählen Sie die Option mit „PLAY“ aus
- **Wenn „END RIDE“ ausgewählt wurde**
 - Es erscheint „END WORKOUT“ (Training beenden)
 - „NO“ erscheint blinkend auf dem Display
 - Drücken Sie „+“ oder „-“ um zwischen „NO“ und „YES“ umzuschalten
 - „NO“ kehrt zum aktiven Modus zurück

Trainingszusammenfassung

- Druck auf "PLAY" bei "YES" beendet das Training.
 - Es erscheint "WORKOUT RESULTS" sowie die Trainingszusammenfassung.
 - Mit "+" oder "-" können Sie durch die zusammengefassten Werte scrollen.
 - Ein automatisches Scrollen der Werte erfolgt alle 5 Sekunden.
 - Drücken Sie "PLAY", um in den Aufwärm-Modus zurückzukehren.
 - ZEIT in Minuten
 - DISTANZ in Meilen / km
 - WATT Durchschnittswert
 - WATT Spitzenwert
 - TEMPO Durchschnittswert
 - TEMPO Spitzenwert
 - HR (Herzfrequenz) Durchschnittswert
 - HR (Herzfrequenz) Spitzenwert
 - RPM (Drehzahl) Durchschnittswert
 - RPM (Drehzahl) Spitzenwert



Anmerkung: Wenn LAP, HR ZONE oder POWER ZONE im Wartungsmodus aktiviert wurden, werden diese Werte ebenfalls angezeigt.

Anmerkung: LAP, HR ZONE oder POWER ZONE werden ggf. nach den o.a. Daten angezeigt. Die letzten 5 der aufgezeichneten LAPS sind relevant für diese Anzeige.

- LAP 1, LAP 2, LAP 3, LAP 4, LAP 5 Zeit und Distanz.
 - Wurden keine LAPS aufgezeichnet, wird dies nicht angezeigt.
- „POWER ZONE“
- Das Display zeigt den prozentualen Anteil der Trainingszeit in jeder Zone.
- Drücken Sie "PLAY", um die Werte darzustellen (mit "+" scrollen Sie durch die Werte):
 - WHITE ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der weißen Zone)
 - BLUE TIME, PCT (% der Zeit in der blauen Zone)
 - GREEN ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der grünen Zone)
 - YELLOW ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der gelben Zone)
 - RED ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der roten Zone)
 - Druck auf "PLAY" kehrt zur Trainingszusammenfassung zurück.

- Druck auf „+“ für die nächste Anzeige (wechselt automatisch nach 5 Sekunden).
- HR ZONE
 - Das Display zeigt den prozentualen Anteil der Trainingszeit in jeder Zone.
- Drücken Sie „PLAY“, um die Werte darzustellen (mit „+“ scrollen Sie durch die Werte):
 - WHITE ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der weißen Zone)
 - BLUE TIME, PCT (% der Zeit in der blauen Zone)
 - GREEN ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der grünen Zone)
 - YELLOW ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der gelben Zone)
 - RED ZONE TIME, PCT (% der Zeit in der roten Zone)
- Druck auf „PLAY“ kehrt zur Trainingszusammenfassung zurück
- Druck auf „+“ für die nächste Anzeige.
- Drücken Sie „PLAY“, um in den Aufwärm-Modus zurückzukehren.

Wenn „END USER“ selektiert wurde:

- „LAP ENABLED“ erscheint auf der Anzeige
- If Wird „LAP DISABLED“ angezeigt, drücken Sie „PLAY“ um auf „LAP ENABLE“ umzuschalten.
- Drücken und halten Sie „PLAY“ für 3 Sekunden.
 - Die Funktion des „LAP“ PROGRAMMES wird fortgeführt wie oben beschrieben.



Verbinden eines Puls-Brustgurtes

Anmerkung: Der „HR ZONE“-Modus benötigt einen kompatiblen Brustgurt zur Pulsmessung.

Anmerkung: Die Verbindung zu einem Brustgurt kann vor dem Training oder auch nach dem Aufruf eines Modus erfolgen.

- Zur Verbindung eines Brustgurtes mit dem Computer gehen Sie wie folgt vor:
 - Führen Sie zunächst einen Reset aus – drücken und halten Sie „PLAY“ und gleichzeitig „+“ für 3 Sekunden.
 - Es erscheint „CONSOLE RESET“.
 - Drücken und halten Sie „PLAY“ für 3 Sekunden.
 - Es erscheint „LAP DISABLED“.
 - Drücken Sie einmal „+“.



- „PAIR HR DEVICE“ erscheint.
- Drücken Sie „PLAY“ um nach verfügbaren Pulsgurten zu suchen.
- Die gefundenen Gurte werden aufgelistet.

BEISPIEL:

2 Gurte wurden gefunden:

- MYZONE-1152870
- ANT+ 00102

Anmerkung: Die DBM ist die Entfernung, je kleiner die Zahl umso näher der Gurt.



- Wählen Sie einen (Ihren) Gurt und drücken Sie „PLAY“.
- „WARM UP Mode“ blinkt 3-mal.
- Drücken Sie „PLAY“, wenn „READY TO GO“ angezeigt wird.

- Falls keine Gurte gefunden werden:
 - Führen Sie einen erneuten Scan aus
 - Befeuchten Sie die Elektroden des Brustgurtes, wenn diese trocken sind
 - Drücken Sie „PLAY“, um erneut zu scannen

- **Um in den Programm-Modus zurückzukehren:**
 - Führen Sie einen Reset aus – drücken und halten Sie „PLAY“ und gleichzeitig „+“ für 3 Sekunden.
 - Drücken und halten Sie „PLAY“ für 3 Sekunden.

- **NICHT MIT BRUSTGURT VERBINDEN:**
 - Wenn Sie den Computer nicht mit dem Gurt verbinden möchten, drücken Sie „+“ bis „DO NOT CONNECT“ erscheint.
 - Drücken Sie „PLAY“ –es erscheint „WARM UP“ (blinkt 3-mal), anschließend erscheint wieder „WARM UP“.

Das "HR Zone"-Programm



Das "HR ZONE"-PROGRAMM errechnet die ungefähre, maximale Herzfrequenz, wenn das Alter des Benutzers eingegeben wurde. Das Programm erfasst die Zeit, welche in den 5 Herzfrequenzzonen verbracht wurde (< 59% und > 91% der maximalen Herzfrequenz). Eine LED dient als zusätzliche Anzeige. Die erfasste Zeit wird jeweils in der Trainingszusammenfassung angezeigt.

Anmerkung: Ein Brustgurt für die Pulsmessung ist zur Funktion dieses Programmes notwendig.

Führen Sie zunächst einen Reset aus – drücken und halten Sie „PLAY“ und gleichzeitig „+“ für 3 Sekunden. Es erscheint „CONSOLE RESET“.

- Drücken und halten Sie "PLAY" für 3 Sekunden.
- Es erscheint "LAP DISABLED".
- Drücken Sie „+“, bis „HR ZONE“ angezeigt wird.
- Drücken Sie „PLAY“.
- "HR ZONE OFF" oder "ON" erscheint.
- Drücken Sie „+“, bis „HR ZONE ON“ erscheint.
- Drücken Sie „PLAY“.
- "ENTER AGE" erscheint. Geben Sie Ihr Alter ein ("35" erscheint).
- Drücken Sie "+" und "-", um das richtige Alter einzustellen.
- Drücken Sie „PLAY“.
- "MAX HR" wird angezeigt und die errechnete Maximalfrequenz
 - Kalkulation: $208 - (0.7 \times \text{Alter}) = \text{Maximalfrequenz}$
 - Sie können "+" und "-" benutzen, um die Maximalfrequenz zu ändern, wenn gewünscht.
- Drücken und halten Sie "PLAY" für 3 Sekunden
- Die „HR LED“ unten rechts leuchtet auf.
- "WARM UP" blinkt 3-mal.
- Drücken Sie "PLAY".



Anmerkung: Der Computer verbleibt im "WARM UP" (Aufwärm)-Modus, bis "PLAY" gedrückt wird.

- Mit Druck auf "PLAY" beginnt das "HR ZONE"- Programm.
 - Es erscheint "ENJOY THE RIDE"

- Die Daten aus einem Aufwärmen werden gelöscht.
 - Drücken Sie „+“ oder „–“ um den Widerstand zu verändern.
- Die „HR LED“ verändert die Farbe je nach Prozentbereich der Maximalfrequenz:
- <59% = Weiß
 - 60 – 69% = Blau
 - 70 – 79% = Grün
 - 80 – 89% = Gelb
 - >90% = Rot
- Drücken Sie „+“ oder „–“ um den Widerstand zu verändern.



Das „Power Zone“- Programm



Das „POWER ZONE“- PROGRAMM zeichnet die Performance des Trainierenden anhand der Watt-Leistung in 5 Trainingszonen auf (< 55% bzw. > 106% der funktionalen Schwelle [engl. FTP – Functional Threshold Power] – siehe Erklärung hierzu im nächsten Kapitel). Der Computer verfügt über eine zusätzliche LED, die Aufschluss über die Leistung gibt. Es besteht auch die Möglichkeit einen FTP-Test durchzuführen.

Anmerkung: Für die Nutzung dieses Programmes muss der FTP-Wert bekannt sein. Ggf. muss vorher ein FTP-Test ausgeführt werden, wenn dieser nicht bekannt ist.

Führen Sie zunächst einen Reset aus – drücken und halten Sie „PLAY“ und gleichzeitig „+“ für 3 Sekunden. Es erscheint „CONSOLE RESET“.

- Drücken und halten Sie „PLAY“ für 3 Sekunden
- Es erscheint „LAP DISABLED“ oder „LAP ENABLED“.
- Drücken Sie „+“, bis „POWER ZONE“ angezeigt wird.
- Drücken Sie „PLAY“.
- „POWER ZONE OFF“ oder „ON“ erscheint.
- Drücken Sie „+“, bis „POWER ZONE ON“ erscheint.
- Die „POWER ZONE LED“ unten links leuchtet auf.



- Drücken Sie „PLAY“.
- “ENTER FTP” erscheint und “150W” blinkt.
 - Stellen Sie mit “+” und “-“ Ihren FTP ein.
 - Wissen Sie diesen nicht, können Sie auch einen FTP-Test ausführen.
- Drücken Sie „PLAY“.
- “RUN FTP TEST” erscheint und “NO” blinkt.
- Wählen Sie mit “+” und “-“ zwischen “NO” und “YES”.
 - Drücken Sie “PLAY” bei “NO” kehren Sie zum Aufwärmmodus zurück.
 - Wenn kein Brustgurt mit dem Computer verbunden ist erscheint „HR DEVICE FOUND, PAIRING HR“ und „YES“ blinkt. Drücken Sie „PLAY“ um zu akzeptieren.
- Die „POWER ZONE LED“ unten links leuchtet auf.
- „WARM UP“ blinkt 3-mal.
- Drücken Sie “PLAY“.

Anmerkung: Der Computer verbleibt im Aufwärmmodus, bis “PLAY” gedrückt wird.

- Nach Druck auf “PLAY”, beginnt das “POWER ZONE“- Programm.
 - Es erscheint “ENYOY THE RIDE”
 - Die Daten aus einem Aufwärmen werden gelöscht.
 - Drücken Sie “+” oder “- “ um den Widerstand zu verändern.

- Die „POWER ZONE LED“ verändert die Farbe je nach Prozentbereich des FTP:
 - <55% FTP = Weiß
 - 56 – 75% FTP = Blau
 - 76 – 90% FTP = Grün
 - 91 – 105% FTP = Gelb
 - >106% FTP = Rot

- Drücken Sie “+” oder “- “ um den Widerstand zu verändern.



FTP TEST

Anmerkung: Wärmen Sie sich gut auf, bevor Sie einen FTP –Test durchführen. Benutzen Sie dafür mindestens 5 Minuten lang den Aufwärmmodus des Gerätes.

- Wählen Sie bei der vorher beschriebenen Prozedur "YES".
 - Drücken Sie „PLAY“
 - "FTP TEST" erscheint und "5 MIN" blinkt. Sie können mit "+" und "-" eine Zeit von 5 bis 20 Minuten auswählen.
 - Je länger der Test, umso genauer das Ergebnis. Versuchen Sie nach Möglichkeit, die 20 Minuten zu absolvieren.
 - Drücken Sie „PLAY“
 - "WARM UP" erscheint und 30 Sekunden zählen abwärts.
 - „GO" erscheint für 3 Sekunden.
 - Der Test beginnt.
 - Die Testzeit läuft herunter (Countdown)



- Drücken Sie "+" oder "-" um den Widerstand zu verändern.

Anmerkung: Ideal ist ein konstantes Trettempo während der gesamten Testdauer. Nur so kann eine Wattleistung erreicht werden, die auch realistisch ist.

- Sie können den Test mit Druck auf "PLAY" auch vorzeitig beenden.
 - Bei Abbruch erscheint "TEST ENDED EARLY".
 - Nach erfolgreichem Test erscheint "TEST COMPLETED" mit dem FTP-Watt-Wert.
 - FTP -Wert = 95% der durchschnittlichen Wattleistung im Test.
 - Drücken Sie "PLAY" um zu beenden – der Computer wechselt in den Aufwärmmodus.
 - Drücken Sie "PLAY" um zum "POWER ZONE"- PROGRAMM mit nun bekanntem FTP-Wert zurückzugehen.
 - Sie können auch einen Reset ausführen, indem Sie "+" und "PLAY" gleichzeitig für 3 Sekunden gedrückt halten. Damit gelangen Sie in den Aufwärmmodus.



Der Wartungsmodus

(Maintenance Mode)

Der Wartungsmodus enthält empfindliche Einstellungen für Ihr Gerät.

Sie sollten diese Anweisungen zuerst lesen und verstehen, bevor Sie Änderungen vornehmen.

Im Zweifelsfall wenden Sie sich an den Kundendienst!

Folgende Einstellungsmöglichkeiten bietet der Wartungsmodus:

- KEY TEST (Tastentest)
- DISPLAY TEST (Anzeigentest)
- ODOMETER (Gesamtlauflistung)
- UNITS – ENGLISH/METRIC (Einheiten- Englisch/Metrisch)
- BRAKE TEST (Bremstest)
- RPM SENSOR (Sensor für die Drehzahlermittlung)
- UPDATE SOFTWARE (Software-Aktualisierung)
- LED BRIGHTNESS (Anzeigeelligkeit)
- ANT + ID SETUP (Einstellung für die ID)
- DEMO MODE (Demo-Modus)
- USER OPTIONS (Benutzeroptionen – dies wurde bereits in einem vorherigen Abschnitt erläutert)
- CALIBRATION (Kalibrierung)

Wartungsmodus aufrufen

- Drücken und halten Sie gleichzeitig die Tasten “+”, “-“ und „PLAY“ am Control panel für ca. 3 Sekunden.
- Es erscheint „MAINTENANCE MODE“.

Anmerkung: Wird “CONSOLE RESET” angezeigt, wiederholen Sie bitte den Vorgang, da anscheinend nicht alle Tasten gedrückt bzw. nicht lang genug gedrückt wurden.

- Nach Anzeige von “MAINTENANCE MODE”:
 - Drücken Sie „PLAY“.
 - “KEY TEST” erscheint.
 - Mit “+” können Sie zwischen verschiedenen Optionen wählen.
 - Drücken Sie “PLAY”, um die angezeigte Option zu ändern.
 - Mit “+” oder “-“ können Sie die Werte verändern.
 - Drücken Sie “PLAY”, um die Einstellung zu verlassen.
 - Drücken Sie “+”, um zur nächsten Anzeige zu gelangen.
 - Nach Abschluss führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

- So wird ein Reset ausgeführt:
 - Drücken und halten Sie “PLAY” und “+” für 3 Sekunden. „CONSOLE RESET” wird angezeigt.

KEY TEST (Tastentest)

Ziel dieses Tests ist die Überprüfung der Tastenfunktionalität.

- Drücken Sie “PLAY“.
- Drücken Sie “PLAY“ und folgen Sie der Anweisung „PRESS ALL KEYS” (alle Tasten drücken).
- Es gibt 5 Tasten:
 - Control panel: “+”, “-“ und “PLAY”.
 - Lenkerenden: rechts “+”, links “-“.
- “TEST PASSED” wird angezeigt wenn alle Tasten funktionieren.
- Sie kommen automatisch zurück zu den Einstellungen.
- Drücken Sie “+”, um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

DISPLAY TEST (Anzeigentest)

Überprüfung aller 23 LED Panels auf Funktionalität.

- Drücken Sie “PLAY“.
- Alle 23 LED sollten aufleuchten.
- Drücken Sie “PLAY“, um diese wieder auszuschalten.
- Drücken Sie “PLAY“ erneut.
 - Alle LED Panels zeigen #1, dann erfolgt ein automatischer Wechsel von #1 – #9 und A-Z.
 - LED Farben für “HR ZONE” und “POWER ZONE” leuchten auf.
- Danach schaltet die Anzeige ab und es geht zurück zu den Einstellungen.
- Drücken Sie “+”, um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

ODOMETER (Gesamtlaufleistung)

Zeigt die gesamte Laufleistung des Gerätes in Stunden.

- Die Anzeige erfolgt automatisch.
- “HOLD PLAY TO RESET” erscheint.
- Sie können nun “PLAY” drücken und halten, um die Laufleistung auf 0 zu setzen.

- Bedenken Sie, dass es hilfreich sein kann, die gesamte Laufleistung des Gerätes zu kennen (z. B. für Wartungszwecke).
- Sie kommen automatisch zurück zu den Einstellungen.
- Drücken Sie "+", um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

UNITS (Einheiten)

Hier können Sie die Einheiten von Imperialem System (Meilen) zu metrisch (km) umstellen.

- Drücken Sie "PLAY".
- Standardeinstellung ist „ENGLISH“ (= imperiales System).
 - Für "MILES FOR LIVES" kann die Zieldistanz immer nur in Meilen eingestellt werden.
 - Durchschnittstempo und Spitzentempo in der Trainingszusammenfassung wird immer nur in MPH (Meilen je Stunde) dargestellt.
- Drücken Sie "+", um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

BRAKE TEST (Bremstest)

Test des magnetischen Bremssystems.

- Drücken Sie "PLAY".
- **"MOTOR TEST AUTO"** wird angezeigt.
 - Drücken Sie "+" oder "-" um zwischen "MOTOR MANUAL", „LIMIT SENSOR“ und EXIT (Verlassen) umzuschalten.
- Drücken Sie "PLAY".
- "LEVEL TO 20" wird angezeigt, drücken Sie "PLAY".
 - Es erfolgt ein automatischer Motortest (L-1 bis L-20 und zurück auf L-1).
 - Drücken Sie "PLAY" zum Beenden.
- **„MOTOR TEST MANUAL“ (manueller Motortest)**
- Drücken Sie "+" und "-", um den Motor anzusteuern.
- Drücken Sie "PLAY" zum Beenden.
 - „ENCODER" wird angezeigt.
 - Oben rechts steht "LIMIT SENSOR CONDITION".
 - 1 = HOME (Ausgangsposition)
 - 2 = ACTIVE RANGE (Aktive Reichweite)
 - 3 = END (Ende)
 - Unten steht der Encoder-Wert.

- **LIMIT SENSOR (Sensorlimits)**
- S1 ON, S2 OFF
- S1 = Startposition
- S2 = Endposition
- **“EXIT”** kehrt zum Ausgangsmenü zurück.
- Drücken Sie **“+”**, um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

RPM SENSOR TEST (Sensor für die Drehzahlermittlung)

Prüfen, ob der Sensor die Drehzahl aufnimmt.

- Drücken Sie **“PLAY”**, um den RPM SENSOR TEST zu starten.
 - **“REED ON RPM”** erscheint mit **“ON”** oder **“OFF”**.
 - Wenn der REED Kontakt geschlossen ist, erscheint **“ON”**.
 - Wenn der REED Kontakt offen ist, erscheint **“OFF”**.
 - Drücken Sie **“PLAY”** zum Beenden.
- Drücken Sie **“+”**, um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

UPDATE SOFTWARE (Software-Aktualisierung)

Achtung: Eine Software-Aktualisierung benötigt einen leeren USB-Stick und einen Computer, um die Daten von der Update-Webseite übertragen zu können.

Der USB-Anschluss befindet sich unter dem Computer.

- Drücken Sie **“PLAY”** – **“BOOTLOADER – OFF”** erscheint.
 - Drücken Sie **“+”** oder **“-“** um **“BOOTLOADER – ON”** anzuzeigen.
 - **Warten Sie, bis der Computer ausschaltet.**
 - Dies kann bis zu 10 Minuten dauern.
 - Stecken Sie nun den USB-Stick ein, warten Sie 1 bis 2 Minuten.
 - Bewegen Sie dann die Pedale, um den Computer einzuschalten.
 - War die Aktualisierung erfolgreich, erscheint **“UPDATE DONE”**.
 - War die Aktualisierung nicht erfolgreich, erscheint **„UPDATE FAIL“** – probieren Sie es in diesem Fall erneut.
 - Drücken Sie **“PLAY”** zum Beenden.
- Drücken Sie **“+”**, um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.



LED BRIGHTNESS (Anzeigeelligkeit)

Hier können Sie die Anzeigeelligkeit verstellen.

- Drücken Sie "PLAY", um die Einstellung zu ändern.
- Standardeinstellung ist Stufe 2.
- Mit "+" und "-" können Sie zwischen den Stufen 1, 2, oder 3 wechseln.
- Drücken Sie "PLAY" zur Bestätigung.
- Drücken Sie "+", um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

ANT+ ID SETUP (Einstellung für die ID)

- Hier kann eine ID vergeben werden, z. B. zur Benutzung mit externer Software
 - Drücken Sie "PLAY", um die Einstellung zu ändern
 - Der Computer zeigt "ANT+ ID SETUP" und "0" blinkend an.
 - Mit "+" und "-" verstellen Sie die Nummer.
 - Drücken Sie "PLAY" zur Bestätigung.
 - Drücken Sie "+", um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

DEMO MODE (Demo-Modus)

Anmerkung: Der Demo-Modus ist z. B. für die Gerätepräsentation auf Ausstellungen etc. geeignet. Im Normalfall wird dieser vom Benutzer nicht benötigt. Für die Ausführung ist ferner eine bestehende Stromverbindung notwendig.

- Drücken Sie "PLAY" um den "DEMO MODE" zu starten.
 - JOHNNY G. METHOD
 - THE RIDE OF TRUTH
 - ENJOY THE RIDE
- Drücken Sie "PLAY", um den Modus zu verlassen.
- Drücken Sie "+", um weiterzugehen oder führen Sie einen Reset aus, um den Wartungsmodus zu verlassen.

CALIBRATION (Kalibrierung)

Die Kalibrierung des Systems sollte nur vom autorisierten Kundendienst vorgenommen werden. Bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.

Allgemeine Wartung

Eine regelmäßige Wartung stellt sicher, dass das Produkt unter optimalen Bedingungen funktionieren kann, sodass eine positive und effektive Trainingserfahrung möglich ist. Befolgen Sie daher diese Anweisungen entsprechend - Sie benötigen möglicherweise spezielle Werkzeuge, um die regelmäßige Wartung durchzuführen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an den Kundendienst.

Transportieren und ebener Stand

Um das Gerät zu transportieren, heben Sie es am hinteren Ende an und rollen Sie es über die vorderen Transportrollen zum neuen Standort.

Ebener Stand:

Benutzen Sie die 4 Ausgleichsfüße auf der Unterseite des hinteren und vorderen Standfußes, um eventuelle Unebenheiten des Untergrundes am Aufstellort auszugleichen.

Tägliche Wartung

Das Gerät sollte nach jeder Benutzung abgetrocknet werden, um Feuchtigkeit und Schweiß zu entfernen. Hierfür sollte Wasser mit etwas mildem Reiniger benutzt werden.

Reinigung

Um Korrosion vorzubeugen, sollte das Gerät am Ende jeden Tages gründlich gereinigt werden. Stellen Sie hierfür Lenker- und Sattelstütze auf die höchste Position. Nutzen Sie ein sauberes, saugfähiges Tuch, um alle Bereiche, in denen sich Schweiß ablagern kann zu säubern. Legen Sie dabei besonderes Augenmerk auf diese Bereiche:

- Lenkergriffe
- Sattelstütze
- Schwungrad
- Hinterer Standfuß
- Abdeckungen
- Bremshebel
- Schnellversteller
- Ausgleichsfüße

Anmerkung: Verwenden Sie niemals scheuernde oder scharfe Reiniger oder benzin-basierte Lösungen zur Reinigung des Gerätes!

Inspektion / Einstellung

Überprüfen Sie die wichtigsten beweglichen Teile, die ein konstantes Drehmoment erfordern. Lose oder falsch eingestellte Teile können zu Verletzungen oder Schäden am Gerät führen. Überprüfen Sie die folgenden Teile auf Sicherheit und / oder das richtige Drehmoment.

Pedale

Stellen Sie sicher, dass die Pedale nach den ersten 10 Betriebsstunden und danach alle 100 Betriebsstunden erneut festgezogen werden. Verwenden Sie einen Drehmomentschlüssel, wenn die Teile sich gelöst haben.

Hinweis: Die Pedale sollten auf ca. 30 - 35 lb-ft. angezogen werden.

WICHTIG: Die Pedale sollten nicht von nicht fachkundigen Personen festgezogen werden.

Wöchentliche Wartung

Die wöchentliche Wartung wirkt sich positiv auf eine hohe Gesamtleistung Ihres Geräts aus. Achten Sie während dieser Inspektionen auf Vibrationen und mögliche lose Baugruppen.

- Überprüfen Sie Ausrichtung und Laufruhe des Schwungrades. Kontaktieren Sie nötigenfalls den Kundenservice.

Inspizieren Sie das Gerät auf lose Teile, wie z. B. Rohre, Schrauben, Muttern etc., achten Sie insbesondere auf diese Punkte:

- Ziehen Sie alle Teile, die am Rahmen montiert sind, nach.
- Stellen Sie sicher, dass die Schnellversteller richtig montiert sind.
- Stellen Sie sicher, dass der Sattel fest montiert ist.

Überprüfen Sie auch die Pedalschnallen.

Monatliche Wartung

Im Rahmen der monatlichen Wartungsüberprüfung sollte zusätzlich zur wöchentlichen Wartung eine umfassende Prüfung des gesamten Rahmens und der Hauptkomponenten des Gerätes durchgeführt werden.

Inspektion / Einstellung

Prüfen Sie das gesamte Gerät auf Spuren von Rost bzw. Korrosion. Kippen Sie das Gerät, um Bereiche zu finden, an denen sich Rost und Korrosion bilden können. Verwenden Sie eine kleine Drahtbürste, um Rostansammlungen in kleinen Spalten und an Schrauben zu entfernen. Achten Sie besonders auf folgende Bereiche:

- Ausgleichsfüße
- Schnellversteller

Prüfen Sie alle Verschleißteile auf Funktionalität. Ggf. müssen diese ausgetauscht werden. Achten Sie dabei besonders auf diese Bereiche:

- Prüfen Sie den Sattel. Risse oder übermäßige Beweglichkeit deuten auf eine Austauschnotwendigkeit hin.
- Prüfen Sie das Pedalspiel. Bei übermäßiger Beweglichkeit sollten diese getauscht werden.
- Befestigen Sie die Sitzkomponenten.
- Ausgleichsfüße

Rahmeninspektion

Der Rahmen sollte gegen die Ablagerung von Schweiß abgedichtet sein. Prüfen Sie, ob der Rahmen unversehrt ist.

Säuberung

Reinigen Sie den Rahmen vorsichtig mit einem weichen, sauberen Tuch, welches in Wasser und einen milden Reiniger getaucht wurde (30 Teile Wasser auf 1 Teil Reiniger).

Waschen/Trocknen

Ein sauberes Frottee-Tuch NUR mit Wasser befeuchtet hilft, eventuelle Reinigerreste zu entfernen. Danach sollte das Gerät komplett mit einem trockenen Tuch abgetrocknet werden.

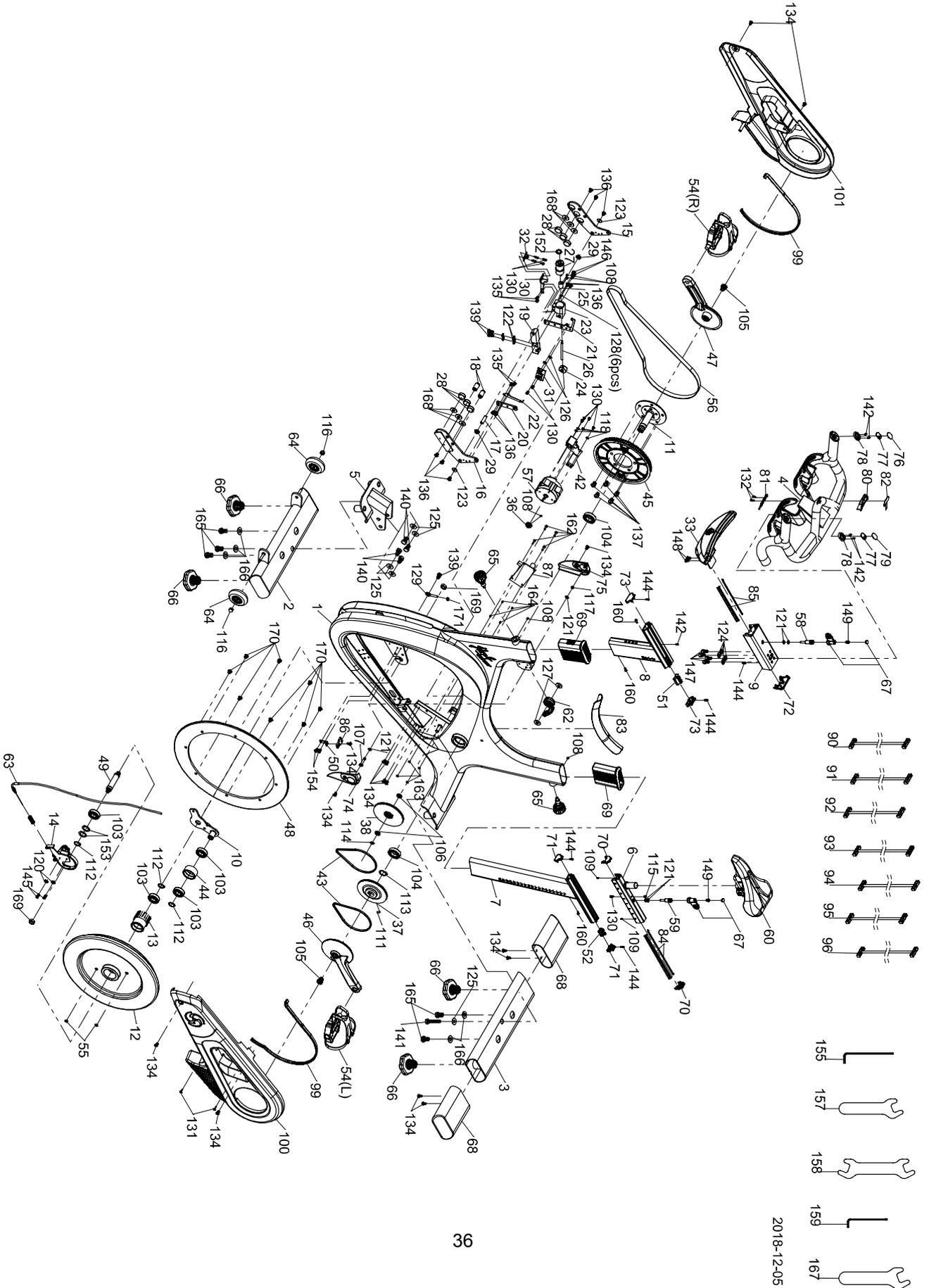
Abdichtung

Der Rahmen kann durch Aufbringen eines Wachses oder einer Polierschicht versiegelt werden. Dies trägt dazu bei, Flüssigkeiten oder menschlichen Schweiß nicht auf wichtige Teile gelangen zu lassen. Wenden Sie Wachs oder Politur nur nach den Anweisungen des Herstellers an, um beste Ergebnisse zu erzielen.

Austausch von Teilen

Abhängig vom Gebrauch und der Wartung des Gerätes, kann es notwendig sein, verschlissene Teile auszutauschen. Im Zweifel wenden Sie sich an den Kundendienst.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Lenkergriff	1
5	Verbindung für vorderen Standfuß	1
6	Sitzeinsteller vorn	1
7	Innenseite des Sitzes	1
8	Handgriffführung	1
9	Handgriffeinsteller	1
10	Andruckrolle	1
11	Pedalarmachse	1
12	Schwungrad	1
13	Schwungradrolle	1
14	Trommelbremse	1
15	Linke Bremshalterung	1
16	Rechte Bremshalterung	1
17	Magnetwelle	1
18	Magnetachse	2
19	Anker	1
20	Motorbefestigung	1
21	Befestigungsplatte	1
22	Platte	1
23	POM Anker	1
24	Ø28 × 20L_Anker	1
25	Motorverbindungswelle	1
26	Motorschraube	1
27	DC Motor	1
28	Ø25 × 10L_Bremsmagnet	6
29	Führung	2
30	Board	1
31	Sensorboard, optisch	1
32	Motor für Sensorboard	1
33	Computer	1
36	Antriebsrad	1
37	Haupttrad	1
38	Adapterrad	1
42	Klammerhalterung	1
43	Elastikgurt	2
44	Andruckrolle	1
45	Alu-Rolle	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
46	Linker Pedalarm	1
47	Rechter Pedalarm	1
48	Alu-Ring	1
49	Schwungradachse	1
50	Getränkehalter	1
51	Vorderer Anker	1
52	Hinterer Anker	1
54	Pedal (L,R)	1
55	Ø10 × 3T Bremsmagnet	2
56	Keilriemen	1
57	Generator/Brems-Controller	1
58	Handgriffachse	1
59	Sitzachse	1
60	Sattel	1
62	Widerstandseinstellstift	1
63	Stahlkabel	1
64	Transportrolle	2
65	Einsteller	2
66	Fußpad	4
67	Ausgleichsfuß	2
68	Abdeckung für hinteren Standfuß	2
69	Führung	2
70	Endkappe	2
71	Untere Endkappe	2
72	Endkappe für Lenker	1
73	Endkappe für Lenker	2
74	Abdeckung, links	1
75	Abdeckung, rechts	1
76	Widerstandseinsteller mit Kabel, rechts	1
77	Griffschalterhalterplatte	2
78	Griffschalterhalterung	2
79	Widerstandseinsteller mit Kabel, links	1
80	Obere Abdeckung	1
81	Untere Abdeckung	1
82	Widerstandseinsteller mit Kabel, mittig	1
83	Fußlauf	1
84	Sitzbeschichtung	2
85	Handgriffbeschichtung	2
86	1350m/m Sensor mit Kabel	1
87	Anzeigeboard	1
90	1580m/m Computerkabel	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
91	150m/m_Kabel	1
92	560m/m_Kabel (Oberteil)	1
93	650m/m_Kabel (Unterteil)	1
94	650m/m_Kabel (R)	1
95	1300m/m_Kabel	1
96	600m/m_Kabel	1
99	Fußschiene	2
100	Abdeckung links	1
101	Abdeckung rechts	1
103	6004_Lager	4
104	6005_Lager	2
105	M12 × P1.0 × 14L_Schraube	2
106	6800_Lager	2
107	Ø6 × 25L × M5 × P0.8_Schraube	1
108	M4 × P0.7 × 6L_Schraube	5
109	M3 × P0.5 × 10L_Schraube	2
111	M5 × P0.8 × 10L_Schraube	1
112	Ø20_C Ring	3
113	Ø25_C Ring	1
114	Ø10_C Ring	1
115	M4 × P0.7 × 8T_Mutter	1
116	M8 × P1.25 × 15T_Mutter	2
117	M5 × 5T_Mutter	1
118	Ø4 × Ø10 × 1T_Unterlegscheibe	4
120	Ø5 × Ø15 × 1.0T_Unterlegscheibe	2
121	Ø1/4" × 13 × 1.0T_Unterlegscheibe	6
122	Ø8 × Ø18 × 3T_Unterlegscheibe	2
123	Ø6 × Ø19 × 1.5T_Unterlegscheibe	2
124	Ø8.5 × Ø18 × 1.5T_Unterlegscheibe	4
125	Ø10 × Ø25 × 1.5T_Unterlegscheibe	5
126	Führung	2
127	Ø10 × Ø24 × 3T_Unterlegscheibe	2
128	Platte	6
129	M6 × 40L_Schraube	1
130	M4 × 8m/m_Schraube	9
131	Ø3.5 × 16m/m_Schraube	2
132	M3 × P0.5 × 10L_Schraube	2
134	M5 × P0.8 × 12L_Schraube	15
135	M5 × 8L_Schraube	4
136	M6 × P1.0 × 10L_Schraube	10
137	M10 × P1.25 × 16L_Schraube	5
139	M8 × P1.25 × 15L_Schraube	3

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
140	M10 × P1.5 × 20L_Schraube	4
141	M10 × P1.5 × 55L_Schraube	1
142	M3 × P0.5 × 6m/m_Schraube	5
144	M3 × P0.5 × 10m/m_Schraube	5
145	M5 × P0.8 × 12L_Schraube	2
146	M5 × P0.8 × 15L_Schraube	2
147	M8 × P1.25 × 15L_Schraube	4
148	M6 × P1.0 × 10L_Schraube	2
149	M6 × 10L_Schraube	2
152	Kunststoffscheibe	1
153	Ø20 × Ø30 × 0.5T_Unterlegscheibe	2
154	M5 × 6L_Schraube	2
155	M4_Innensechskantschlüssel	1
157	17m/m_Schraubenschlüssel	1
158	13/15m/m_Schraubenschlüssel	1
159	2.5m/m_Innensechskantschlüssel	1
160	M4 × P0.7 × 10L_Schraube	3
162	M4×16H-N66_Schraube	4
163	M4HN-N66_Mutter	4
164	Nylonführung	4
165	M12 × P1.25 × 20L_Schraube	5
166	Ø12.7 × Ø26 × 2T_Unterlegscheibe	5
167	19m/m (3T)_Schraubenschlüssel	1
168	Ø3/8" × Ø25 × 2T_Unterlegscheibe	6
169	M12 × P1.25 × 8T_Mutter	2
170	M8 × 10m/m_Schraube	8
171	M6 × P1.0 × 5T_Mutter	1

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	JB950, Art. 78562
Max. Benutzergewicht	165 kg (350 lbs)
Brutto - Gewicht	76,3 kg
Gerätemaße ca.	1250x500x1100 mm
Anwendung / Klasse	SA
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:

JB950

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 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.....	45
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	47
ADJUSTMENTS.....	52
RESISTANCE CONTROL.....	53
TRAINING INFORMATION.....	54
COMPUTER OPERATION.....	55
MAINTENANCE MODE.....	70
GENERAL MAINTENANCE.....	75
EXPLODED VIEW.....	78
PARTS LIST.....	79
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	83
DISPOSAL.....	83



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.

PRECAUTIONS

These safety notes are directed to you as the owner of the Johnny G Spirit Bike. Please train all your users and fitness staff to follow these safety instructions.

DO

- Do encourage each of your users to discuss their health program or fitness regimen with a healthcare professional.
- Do stop operating your device if you feel dizzy or faint.
- Do perform regular preventative maintenance.
- Do exercise slowly only until you reach a level of comfort. Only slowly increase intensity.

DON'T

- Do not let unsupervised children operate the device.
- Do not use without proper athletic shoes.
- Do not use in rainy weather outdoors, or in an enclosed pool environment.
- Do not drop or insert any object, hands, or feet into any opening or within the area of the flywheel.
- Do not attempt to remove any shrouds or modify the bike.



ATTENTION

- Your device is designed for aerobic exercise in a commercial or consumer environment.
- Please check with your physician prior to beginning any exercise program.
- Do not push yourself to excess. Stop if you are feeling faint, dizzy, or exhausted. Use common sense when biking.
- Read the owner's manual in its entirety before operating the device.
- Failure to obey the safety warnings can result in injury or death.

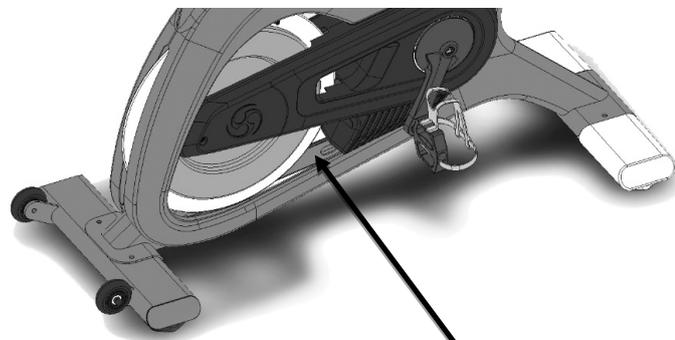
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



WARNING!

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

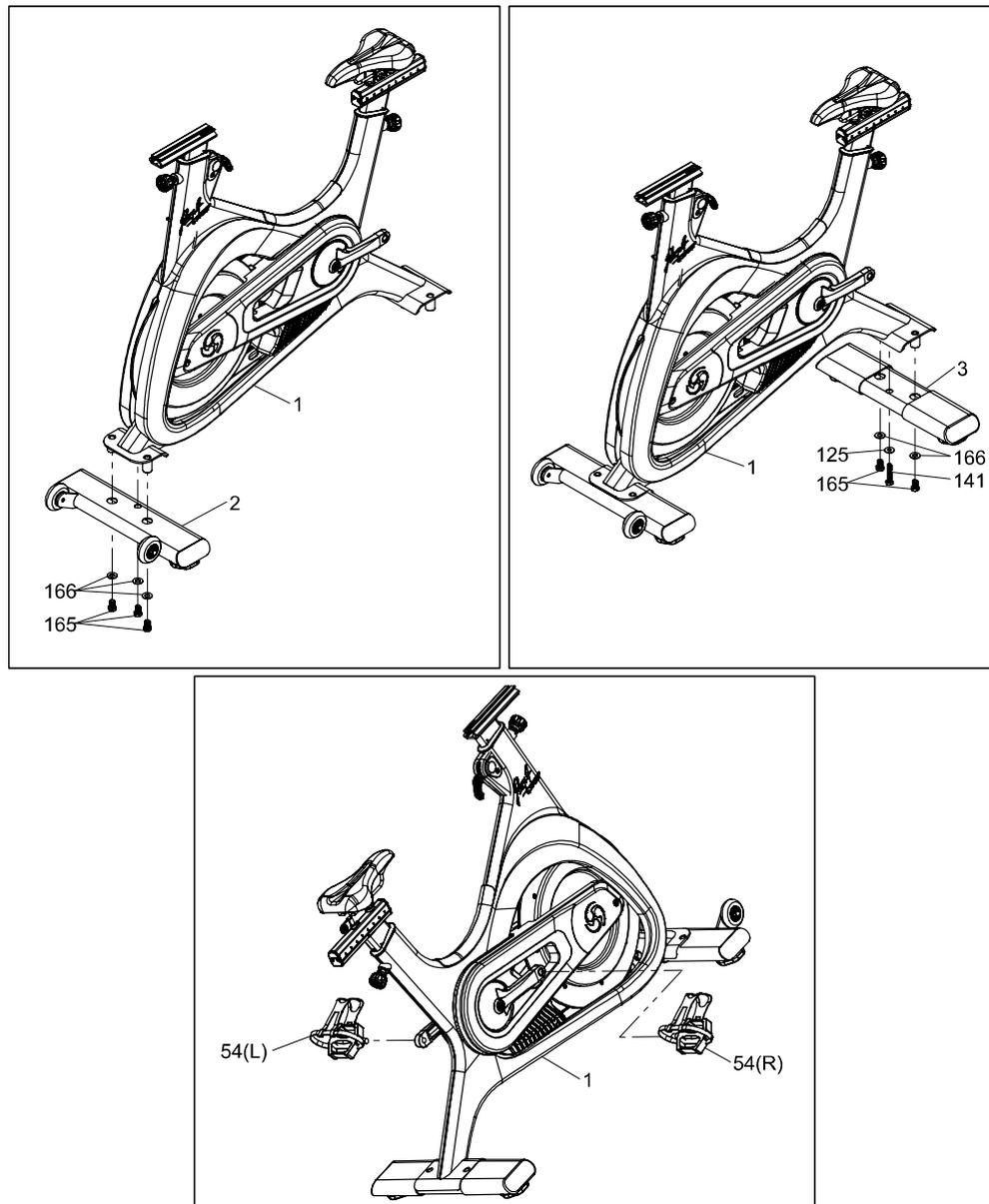
- All persons should ensure that they are trained to follow these instructions. Failure to follow these safety instructions may result in injury or serious health risk.
- Ensure that the seat height adjustment knob is properly secured and does not interfere with range of motion during exercise.
- Children under the age of 13 should not ride the bike. The bike mechanism and ergonomics are designed for adult use only.
- The maximum weight for individuals riding the bike should not exceed 350lbs /165kg
- Do not dismount the bike until both the pedals and flywheel have stopped completely. Failure to comply may lead to loss of control and serious injury!
- Keep children and pets away from the bike!
- Never turn the pedal crank arms by hand.
- 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.
- Never place your feet in any position on the bike other than the pedals
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- This exercise equipment is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the exercise equipment by a person responsible for their safety.
- 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 conditions.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.



Here you find the serial no. of your device: _____

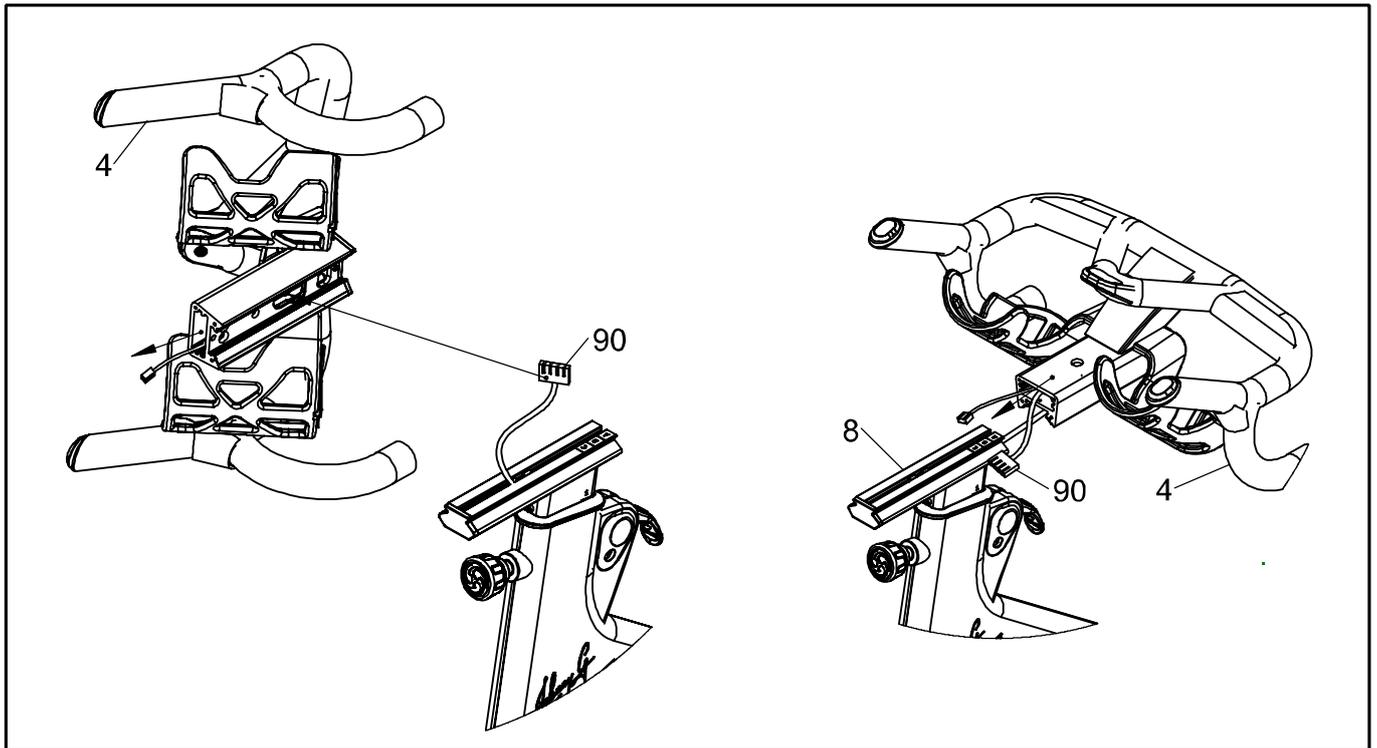
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:



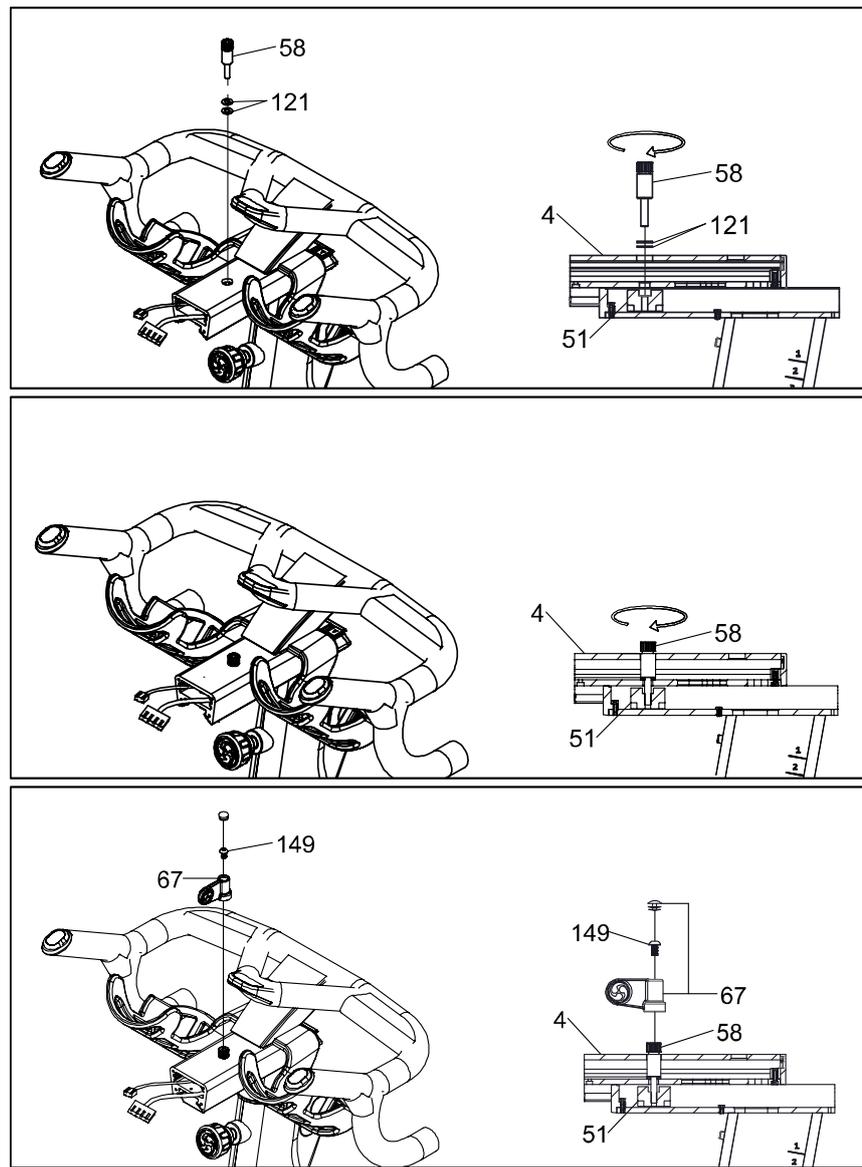
1. Remove the unit from the box and put it on a flat and level floor.
2. Assemble FRONT STABILIZER (2) to MAIN FRAME (1) using 3 HEX BOLTS (165) and 3 WASHERS (166).
3. Assemble REAR STABILIZER (3) to MAIN FRAME (1) using 2 SHORT HEX BOLTS (165), 1 LONG HEX BOLT (141), 1 WASHER (125) and 2 WASHERS (166) as illustrated.
4. Assemble PEDALS (54) to bike using 15MM WRENCH (158). If using torque wrench, tighten to 30-35 lbf•ft..

Step 2:



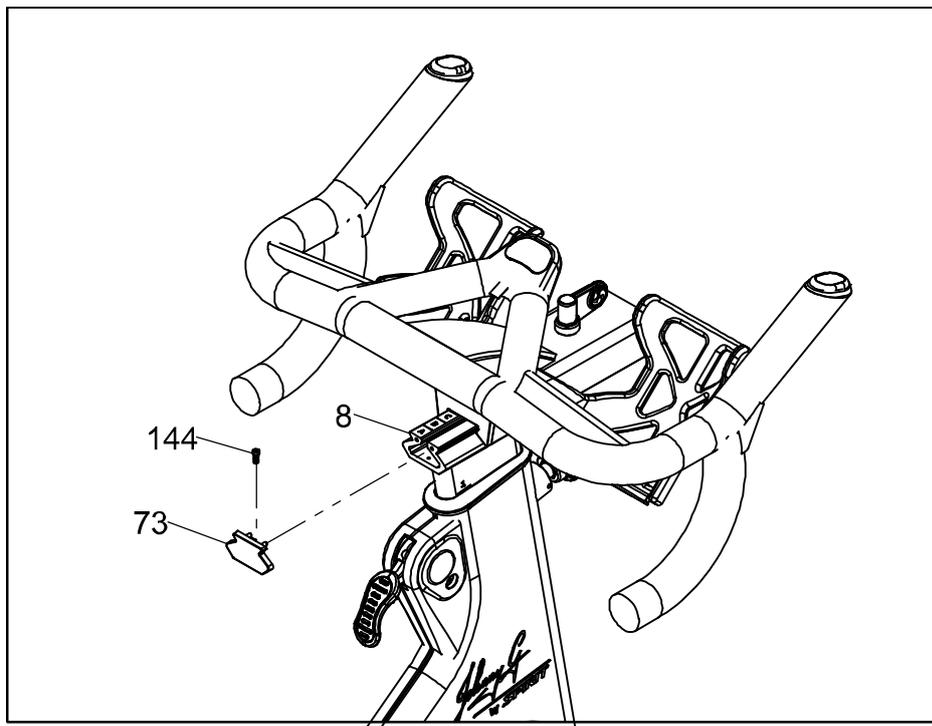
1. Run MAIN WIRE (90) thru opening at bottom of HANDLEBARS (4) and out of the front.
2. Slide HANDLEBAR ASSEMBLY (4) onto HANDLEBAR POST (8) as shown. While assembling, simultaneously pull MAIN WIRE (90) out of front to prevent wire from being jammed. Wire connector should protrude from front of handlebars when fully installed.

Step 3:



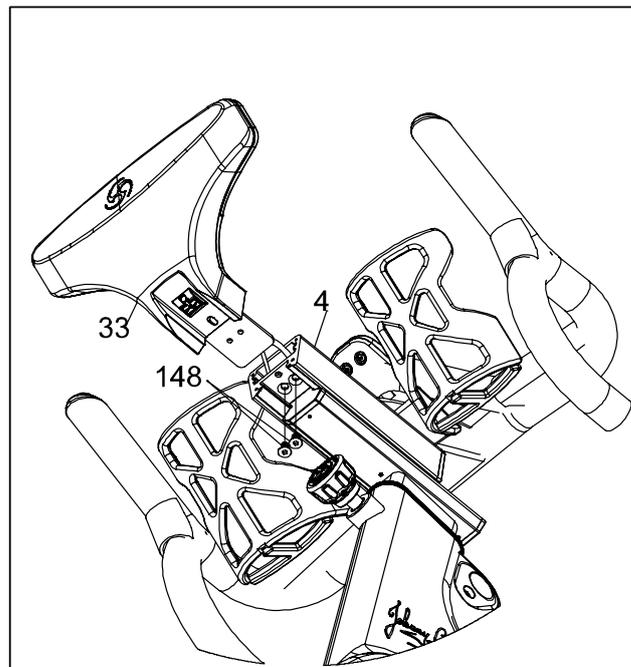
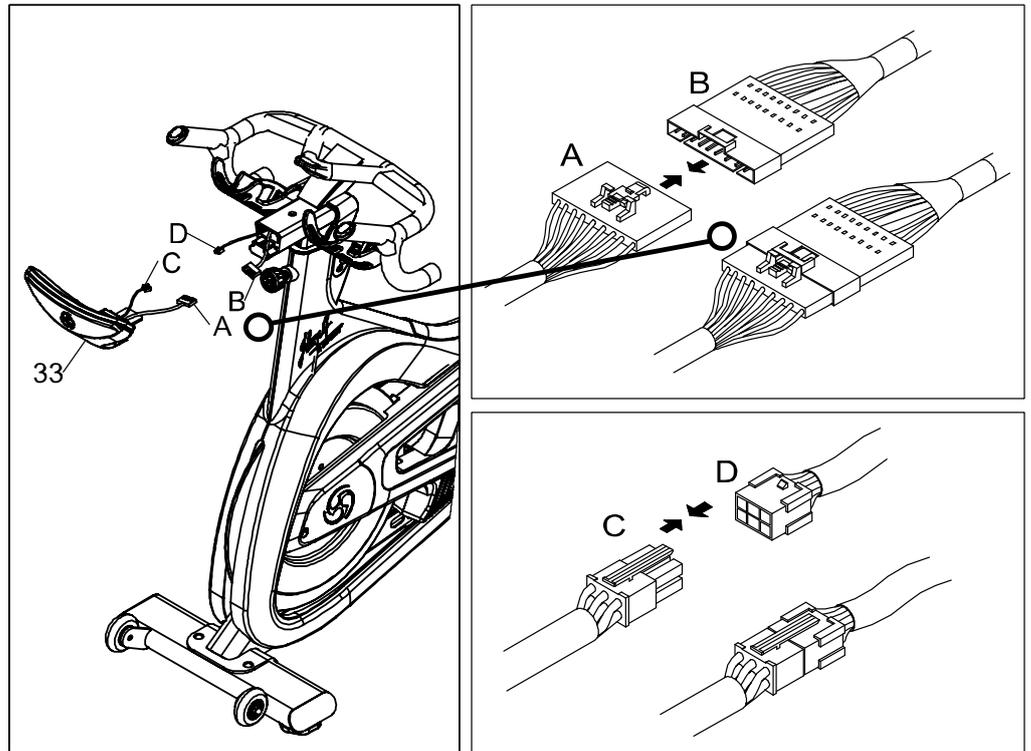
1. Slide handlebars assembly so that HANDLEBAR ANCHOR (51) is visible thru hole on ALUMINUM SLIDE RAIL of HANDLEBAR ASSEMBLY (4).
2. Thread ADJUSTING AXLE (58) through hole into HANDLEBAR ANCHOR (51) with 2 FLAT WASHERS (121). Tighten fully, using LEVER (67) as a tool if necessary.
3. Install LEVER (67) in a 12 o'clock position. Attach LEVER (67) to ADJUSTING AXLE (58) using BUTTON HEAD SOCKET BOLT (149) using 4MM ALLEN WRENCH (155).
4. Install plastic cap to seal lever.

Step 4:



Install HANDLEBAR END CAP (73) onto end of HANDLEBAR POST (8) and secure with SOCKET HEAD CAP BOLT (144) using 2.5 MM ALLEN WRENCH (159).

Step 5:



1. Connect MAIN WIRE (A & B) and CONTROL WIRE (C & D) to CONSOLE (33).
2. Attach CONSOLE (33) to ALUMINUM SLIDE RAIL (4) secure using 2 FLAT HEAD COUNTERSUNK BOLTS (148).



ATTENTION!

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

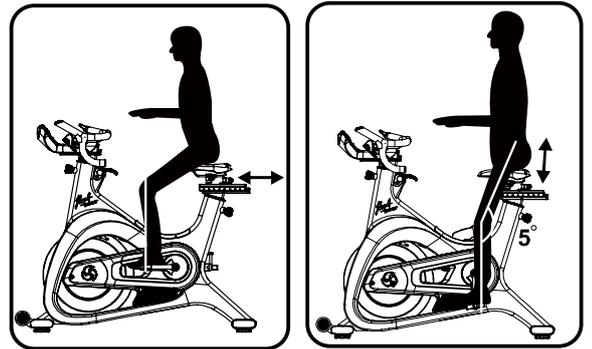
ADJUSTMENTS

Seat Adjustments

Proper seat height helps ensure maximum exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury. Adjust the seat height so that the knee joint is slightly flexed when the extended leg is at the bottom of the pedal stroke. Once the proper height has been achieved, adjust the seat forward or back so that when the feet are in the 3 o'clock and 9 o'clock positions, the forward knee is directly over the pedal axle. Recheck the seat height again after making the fore/aft adjustment.

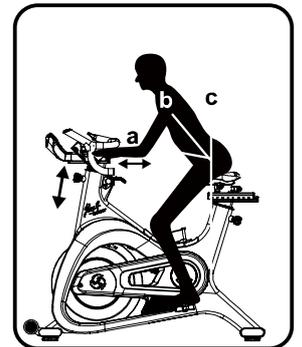
To adjust the seat height and length:

Get off the device. Turn the seat height pop-pin counterclockwise and pull out on the pin to release it from its current preset location. Raise or lower the seat to the desired height resp. move the seat forward or backwards, then gently release the pop-pin. Move the seat slightly again if necessary, until the pop-pin engages a preset hole. Turn the pop-pin clockwise to secure. Be sure to tighten firmly.



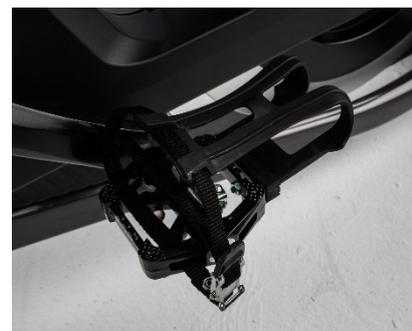
Adjust handlebars:

Position the handlebars at the same height as your seat, or higher if you feel any discomfort in your back. The Johnny G Spirit Bike allows for adjustment of handlebars height and additionally for fore and aft adjustment. To adjust the handlebars, loosen the handle, move the handlebars to the desired position and fix the handle again.



Adjusting the pedal straps:

Place the balls of your feet securely in the toe cages, with the ball of the foot (or the widest part of your shoe) over the center of the pedals. As you pedal, concentrate on keeping feet flat, which enables a more powerful pedal stroke. The front of the shoe may not completely fill the toe cage. The pedal straps should be adjusted to hold the foot snugly to the pedal.



RESISTANCE CONTROL

The bike allows the user full control over the magnetic resistance by simply pressing on the + and – Keys, located at two locations; either the Forward Control Pad or the Handlebars Shifters. Providing two resistance adjustment locations was purposely throughout for the riders convenience. The Forward Control Pad is ideally positioned for when the rider is in the saddle and hands are in home position or position-one. The Handlebars Shifters are positioned for riders that are out of the saddle and going through tough climbs.



Resistance Forward Control Panel



Resistance Handlebar Shifters

NOTE: In case of emergency, you may press directly down on the Dynamic Braking Handle to bring the flywheel to an abrupt stop.



Dynamic Braking Handle

TRAINING INFORMATION

IMPORTANT: User should be aware of the features, functions and proper operation of the bike **before** using the bike for the first time.

Preparation:

Be sure the seat, handlebar and pedal straps are adjusted for your body size and comfort before beginning your workout. Always consult your physician before beginning this or any other exercise routine. Discontinue any exercise that causes you discomfort and consult a medical expert.

Warm-Up

Once you are in position and sitting on the bike with your hands in a comfortable position on the handlebar, slowly begin pedaling. A gradual warm-up prepares the muscles and cardiovascular system for a more intense workout and helps to prevent potential injuries. The warm-up period should last about five minutes.

Work Out

A brisk and rhythmic workout will train the muscles and cardiovascular system to perform at a higher efficiency. The key is to exercise aerobically; typically at 60% – 80% of your maximum heart rate.

Cool-Down

Slow and relaxed activity after a workout allows the muscles and cardiovascular system to gradually return to a resting level.

Get off the bike

WARNING: The flywheel momentum of the bike will keep the pedals turning even after the user stops pedaling, or in the event the user's feet slip off the pedals. **DO NOT GET OFF THE BIKE OR REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE STOPPED COMPLETELY.** Failure to comply may lead to loss of control and serious personal injury.

You may stop the bike using any of the following methods:

- Pedal more slowly until the pedals come to a complete stop.
- Push down on the Push Brake System handle until the pedals come to a complete stop.

COMPUTER OPERATION



Warm Up Mode

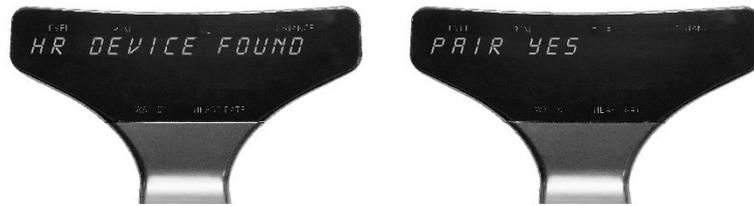
The WARM UP MODE is the most basic function of the Johnny G Spirit Bike. Riders can use this mode to prepare themselves for a class or when just pedaling to warm up for other activities. This mode is the first function that occurs when the console awakens from sleep mode. Riders can stay in this mode for as long as desired.

Upon console awakening, the words WARM UP will flash 3 times, followed by PRESS PLAY KEY when ready to go. The Home Screen appears displaying Level, RPM, Time, Distance, Watts, Heart Rate. Console continues WARM UP Mode until PLAY KEY is pressed.



- During WARM UP mode, users can adjust level of intensity by pressing "+" or "-" on control pad or handlebar ends.
- WARM UP Mode will last as long as user stays in this mode.
- WARM UP Mode will NOT display a summary screen. ONLY the program screens displays a summary.

Heart Rate



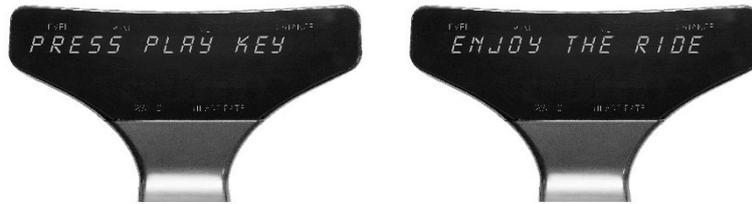
If user is wearing a heart rate strap, display will show
HEART RATE DEVICE FOUND.

- PAIR YES will flash.
- Press + or – KEY to toggle between PAIR YES and PAIR NO.
- **If PAIR YES**, press PLAY KEY
 - The number of sensors displays
 - Press PLAY KEY to accept or press + KEY to display next strap detected, ANT+ or Bluetooth.
 - After selecting strap press PLAY KEY to connect heart rate strap to console.

NOTE: Along with each device displayed is number indicating the distance each device is from the console. The number is in decibels and may display as 65DB. Usually the smaller number is your chest strap but not always. If another rider is wearing a chest strap in front of you, their device may be closer to your console than you are.

- Press PLAY KEY and screen displays WARM UP, blinking 3 times, then reverting to WARM UP Mode. Heart Rate displays in lower section of console.
- **If PAIR NO**, press PLAY KEY
 - If not wanting to connect a heart rate strap, press + KEY until screen displays PAIR NO or DO NOT CONNECT
 - Press PLAY KEY and screen displays WARM UP, blinking 3 times, then reverting to WARM UP Mode. The HR on lower display will remain blank.
- After 40 seconds WARM UP Mode recycles and flashes 3 times, then continuing with Home screen.
- Press PLAY KEY when ready to go.

Manual Mode



Riders can use this mode for a complete workout or to prepare themselves for other activities. The only differences between this mode and the Warm Up Mode is that the rider will have a WORKOUT SUMMARY for their effort.

At any time during WARM UP Mode, press PLAY KEY to enter MANUAL Mode.

- Pressing PLAY KEY displays ENJOY THE RIDE.
- ANY Time and Distance data collected during WARM UP Mode will be erased.
- Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust resistance.
- When ride is completed at desired time, press PLAY KEY.
 - Screen displays END WORKOUT and NO will flash on display
 - Press either + or – KEY to toggle between NO and YES for desired action.
 - Pressing PLAY KEY while NO will revert to MANUAL Mode
 - Time, Distance, Intensity and data will continue from moment data was paused.
 - If pressing YES, screen displays WORKOUT RESULTS, followed by Summary Data:
 - TIME in minutes
 - DISTANCE in miles/km's
 - WATT AVG
 - WATT PEAK
 - SPEED AVG in MPH
 - SPEED Peak in MPH
 - HR AVG
 - HR PEAK
 - RPM AVG
 - RPM PEAK
 - Pressing + or – KEY will scroll through Summary Data screens.
 - Summary Data screens will automatically scroll every 5 seconds if + or – KEYS are NOT pressed.
 - Pressing PLAY KEY will reset display and revert to WARM UP Mode.



NOTE: Some settings in maintenance mode may cause that even more values are shown in the summary or that PLAY KEY needs to be pressed and hold for approx. 3 seconds to end your workout. Please check the respective chapter on this issue.

Miles For Lives



Miles For Lives is a distance program that can be used as a charity event or for a speed or endurance competition. The distance can be set from as low as 5 miles to 300 miles. The WORKOUT SUMMARY will display riders Time and Distance on a single screen to compared with the peloton.

Press PLAY and – KEY simultaneously to enter MILES FOR LIVES program.

- Screen displays DISTANCE and 5.0 MILES flashes.
- Use + KEY to adjust distance from to 5.0 to 300 MILES.

NOTE: DISTANCE measurement for MILES FOR LIVES program displays in MIL.ES ONLY and not in kilometers when metric units are selected in MAINTENANCE MODE.

- Press PLAY KEY to begin program
- Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust distance
- When distance goal is completed, console displays GREAT RIDE
- The display will then alternate between GREAT RIDE and data screen.
- Press PLAY KEY to enter WORKOUT RESULTS followed by Summary Data screens.
 - TIME in minutes
 - DISTANCE in miles
 - WATT AVG
 - WATT PEAK
 - SPEED AVG in MPH
 - SPEED Peak in MPH
 - HR AVG
 - HR PEAK
 - RPM AVG
 - RPM PEAK
- Pressing + or – KEY will scroll through Summary Data screens.
- Summary Data screens will automatically scroll every 5 seconds if + or – KEYS are NOT pressed.
- Pressing PLAY KEY will reset display and revert to WARM UP Mode.

NOTE: If the LAP feature is ENABLED in MAINTENANCE MODE, pressing the PLAY KEY during ANY program will start and record a LAP and will continue as a LAP Program

- Refer to the LAP PROGRAM for instructions on using LAPs.
- To prevent the LAP feature set to DISABLE in MAINTENANCE MODE



Programs

To enter PROGRAMS Mode during a ride, RESET CONSOLE then press and hold the PLAY KEY for 3 seconds.

PROGRAMS Mode offers following program functions:

- LAP PROGRAM
- PAIR HR DEVICE
- HR ZONE
- POWER ZONE

NOTE:

Descriptions for each of the programs (except Pair HR Device) is located on their program page.

It is possible, that one or all of the USER PROGRAMS are always ENABLED – to do so, change the default setting in USER OPTIONS section of MAINTENANCE MODE. The default setting for each of programs is OFF or DISABLED. Change their setting to ON or ENABLED.

NOTE:

WHEN USING ANY PROGRAM FOR THE FIRST TIME, THE DEFAULT SETTING IN MAINTENANCE MODE IS DISABLED. SEE MAINTENANCE MODE- USER OPTIONS FOR INSTRUCTIONS ON ENABLING PROGRAM SETTINGS.

Maintenance Mode – User Options

Follow these instructions to enter MAINTENANCE MODE and ENABLE or DISABLE Programs.

- Simultaneously press and hold + KEY, - KEY and PLAY KEY on Forward Control Pad for 3 seconds.
- The console displays MAINTENANCE MODE.

NOTE: If console displays CONSOLE RESET, instead of MAINTENANCE MODE, then ALL 3 keys on Forward Control Pad were possibly not pressed and held simultaneously or for enough time; attempt action again.

- Upon entering MAINTENANCE MODE.
 - Press PLAY KEY
 - KEY TEST displays on console.
 - Press + KEY to scroll through different screens until USER OPTIONS is displayed
 - Press PLAY KEY
 - LAP DISABLED displays
 - Press PLAY KEY
 - LAP ENABLED displays
 - Press + KEY until HR ZONE OFF is displayed
 - Press PLAY KEY
 - HR ZONE ON displays
 - Press + KEY until POWER ZONE OFF is displayed
 - Press PLAY KEY
 - POWER ZONE ON displays
 - Exit MAINTENANCE MODE by resetting console.
 - Press PLAY KEY and + KEY simultaneously for 3 seconds. CONSOLE RESET displays on console.
- LAP PROGRAM, HR ZONE, POWER ZONE PROGRAMS are now ON.



NOTE: If a future CONSOLE UPDATE is performed on console, all settings will return to their DEFAULT SETTING.

LAP PROGRAM

LAP PROGRAM allows riders to perform repeated measures of Time and Distance efforts. The program will compare your current LAP with your previous LAP. Rider may perform as many LAPS as desired, but only the last 5 LAPS will display in the WORKOUT RESULTS.

RESET CONSOLE then press and hold the PLAY KEY for 3 seconds.

- LAP ENABLED displays on screen.
 - If DISABLED is displayed, Press PLAY KEY to ENABLE.
 - Press and hold PLAY KEY for 3 seconds.
 - WARM UP Mode flashes 3 times.
 - Press PLAY KEY when ready to go.

NOTE: Console continues in WARM UP Mode until PLAY Key is pressed.

- Upon pressing PLAY KEY, LAP Program will begin.
 - Pressing PLAY KEY displays ENJOY THE RIDE followed by home screen.
 - ANY data collected during WARM UP Mode will be erased.
 - Home screen will appear and display: Level, RPM, Time, Distance, Watts, Heart Rate.
 - Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust resistance.

PREPARATION PHASE:

At this point rider is in a Preparation Phase of the ride; LAP data has not yet started to record.



TO START LAP

- Press PLAY KEY whenever you like.
 - THIS.LAP displays on lower section of console, replacing display of Watts and Heart Rate.
 - The Time display will reset to 0.00.
 - The Distance display will reset to 0.00.
 - LAP is being recorded.



TO END LAP

- Press PLAY KEY again and display temporarily goes away with END LAP displayed on lower section of console.
 - Display returns with Time paused and THIS.LAP displayed on lower section of console.
 - After 5 seconds, full display returns with total accumulated Time and Distance from beginning of program. Watts and Heart Rate return to lower section of screen.
- LAP has been recorded.
- At this point rider is in a Recovery Phase prior to beginning another LAP or ending ride.

NEXT LAP

- If PLAY KEY is pressed again, the cycle described above will repeat.
 - THIS.LAP displays on lower section of console, replacing display of Watts and Heart Rate.
 - The Time display will reset to 0.00.
 - The Distance display will reset to 0.00.
- After 5 seconds, LAST.LAP appears, flashing 3 times.
 - Time and Distance will show Total Time and Distance from Previous Lap.
 - Words LAST.LAP will flash, then THIS.LAP will be displayed for 5 seconds.
- Cycle will repeat until PLAY KEY is pressed, then LAP data displays for 5 seconds, then last lap for 5 seconds, then exit to total workout display.



TO END WORKOUT

NOTE: If the LAP feature is ENABLED in MAINTENANCE MODE, ending ALL Programs requires pressing and holding the PLAY KEY for 3 seconds to END RIDE OR USER.



END RIDE or USER

- Press and hold PLAY KEY for 3 seconds,
 - All current data will pause
 - Screen displays END RIDE or USER
 - Press either + or – KEY to toggle between END RIDE and USER.
 - Press PLAY KEY to select
- **If END RIDE** is selected
 - Screen displays END WORKOUT
 - NO will flash on display
 - Press either + or – KEY to toggle between NO and YES for desired action
 - Pressing PLAY KEY while NO will revert to existing PROGRAM

WORKOUT RESULTS

- Pressing PLAY KEY while YES will End Workout
 - Screen displays WORKOUT RESULTS, followed by Summary Data
 - Pressing + or – KEY will scroll through Summary Data screens.
 - Summary Data screens will automatically scroll every 5 seconds if + or – KEYS are NOT pressed.
 - Pressing PLAY KEY will reset display and revert to WARM UP Mode.
 - TIME in minutes
 - DISTANCE in miles/km's
 - WATT AVG
 - WATT PEAK
 - SPEED AVG in MPH
 - SPEED Peak in MPH
 - HR AVG
 - HR PEAK
 - RPM AVG
 - RPM PEAK



NOTE: If the LAP, HR ZONE or POWER ZONE features are enabled they will also be shown in the Workout Summary. See those programs for instructions on use.

NOTE: LAP, HR ZONE or POWER ZONE results display after summary data listed above. The number of LAPS saved in memory for WORKOUT SUMMARY is last 5 laps completed.

- LAP 1, LAP 2, LAP 3, LAP 4, LAP 5 Time and Distance.
 - If NO LAPS were recorded this screen will not display.
- POWER ZONE
- Summary displays percent of total time in each zone.
- Press PLAY KEY to display results; press + KEY repeatedly to scroll POWER ZONE results:
 - WHITE ZONE TIME, PCT
 - BLUE TIME, PCT
 - GREEN ZONE TIME, PCT
 - YELLOW ZONE TIME, PCT
 - RED ZONE TIME, PCT
- Pressing PLAY KEY will revert to WORKOUT RESULTS.

- Press + KEY to advance to next screen or happens automatically in 5 seconds.
- HR ZONE
- Summary displays the percent of time in each zone.
- Press PLAY KEY to display results; press + KEY repeatedly to scroll HR ZONE results.
 - WHITE ZONE TIME, PCT
 - BLUE TIME, PCT
 - GREEN ZONE TIME, PCT
 - YELLOW ZONE TIME, PCT
 - RED ZONE TIME, PCT
- Pressing PLAY KEY will revert to WORKOUT RESULTS.
- Press + KEY to advance and repeat screens.
- Pressing PLAY KEY will reset display and revert to WARM UP Mode.

IF END USER is selected

- LAP ENABLED displays on screen
 - If DISABLED is displayed, Press PLAY KEY to ENABLE
 - ENABLED setting is required for LAP RESULTS to display in WORKOUT SUMMARY
- Press and hold PLAY KEY for 3 seconds.
- Function of LAP PROGRAM continues as described above with time and distance continuing from initial rider.



Pair Heart Rate Device

NOTE: HR ZONE program requires connection of a Heart Rate Strap prior to using the program.

NOTE: Connecting console to a Heart Rate Strap can be accomplished prior to entering PROGRAMS Mode during an initial warm-up or after entering PROGRAMS Mode.

- If user puts on a HR strap after initially beginning PROGRAM Mode and needs to pair device with console.
 - Reset console by press simultaneously and hold + KEY and PLAY KEY for 3 seconds.
 - CONSOLE RESET displays on console.
 - Press and hold PLAY KEY for 3 seconds.
 - LAP DISABLED displays on screen.
 - Press + KEY once.
 - PAIR HR DEVICE displays on console.



- Press PLAY KEY to SCAN HR DEVICES.

- If sensors are detected number of sensors displays.

FOR EXAMPLE:

2 SENSORS FOUND Press if device shown is not your own.

- MYZONE-1152870
- ANT+ 00102

NOTE: DBM is the distance, lower number indicates closer range.



- Select one (your) sensor and press PLAY KEY
- WARM UP Mode flashes 3 times.
- PRESS PLAY KEY, WHEN READY TO GO displays on console.
- IF NO SENSORS ARE FOUND:
 - RE-SCAN DISPLAYS
 - Dampen HR contacts on strap if dry
 - Press PLAY KEY to RE-SCAN
- **To return to PROGRAMS Mode:**
 - RESET console by pressing PLAY KEY and + KEY simultaneously for 3 seconds.
 - Press and hold PLAY KEY for 3 seconds.
- DO NOT CONNECT:
 - If not wanting to connect a heart rate strap, press + KEY until screen displays DO NOT CONNECT.
 - Press PLAY KEY and screen displays WARM UP, blinking 3 times, then reverting to WARM UP Mode.

HR Zone Program



HR ZONE PROGRAM estimates your Maximum HR (MHR) when riders' age is entered. The program will track the time spent within the 5 heart rate zones; less than 59% MHR to greater than 91% MHR. The console includes an LED light that will provide a visual guide to the riders' effort. The time spent in each of the HR Zones displays in the WORKOUT SUMMARY.

NOTE: HR strap paired to console is required for the HR ZONE PROGRAM. Follow instructions for **PAIR HEART RATE DEVICE** if needing to pair HR strap.

Reset console by pressing simultaneously and holding + KEY and PLAY KEY for 3 seconds. CONSOLE RESET displays on console.

- Press and hold PLAY KEY for 3 seconds.
- LAP DISABLED or ENABLED displays on screen.
- Press + KEY until HR ZONE displays.
- Press PLAY KEY.
- HR ZONE OFF or ON displays.
- Press + KEY to display HR ZONE ON.
- Press PLAY KEY.
- ENTER AGE displays and default age 35 flashes.
- Press + or – KEY to adjust age.
- Press PLAY KEY.
- MAX HR displays and estimated max HR flashes.
 - Calculation: $208 - (0.7 \times \text{age}) = \text{MHR}$.
 - Press + or – KEY to adjust MHR if actual is known.
- Press and hold PLAY KEY for 3 seconds.
- Console HR LED illuminates on Lower Right.
- WARM UP Mode flashes 3 times.
- Press PLAY KEY when ready to go.



NOTE: Console continues in WARM UP Mode until PLAY Key is pressed.

- Upon pressing PLAY KEY, HR ZONE Program will begin.
 - Pressing PLAY KEY displays ENJOY THE RIDE followed by home screen

- ANY data collected during WARM UP Mode will be erased.
 - Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust resistance.
- Console HR LED color changes based on user percent of max HR (%MHR).
- HR LED color spectrum is as follows:
 - <59% = White
 - 60 – 69% = Blue
 - 70 – 79% = Green
 - 80 – 89% = Yellow
 - >90% = Red
- Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust resistance.



Power Zone Program



POWER ZONE PROGRAM takes a riders Functional Threshold Power or FTP in watts and track their performance across 5 training zones; less than 55% FTP to greater than 106% FTP (see also the explanation in next chapter). The console includes an LED light that will provide a visual guide to the riders' effort. The time spent in each of the FTP Zones displays in the WORKPUT SUMMARY. Console can also administer an FTP test.

NOTE: POWER ZONE PROGRAM requires the use of users Functional Threshold Power or FTP in watts. If user Does Not have an FTP, console can administer FTP test. See FTP TEST for instructions.

Reset console by pressing simultaneously and holding + KEY and PLAY KEY for 3 seconds.

CONSOLE RESET displays on console.

Press and hold PLAY KEY for 3 seconds.

- LAP DISABLED or ENABLED displays on screen.
- Press + KEY until POWER ZONE displays.
 - Press PLAY KEY.
 - POWER ZONE OFF or ON displays.



- Press + KEY to display POWER ZONE ON.
- Console POWER ZONE LED illuminates on Lower Left.
- Press PLAY KEY.
- ENTER FTP displays and 150W flashes.
 - Press + or – KEY to adjust FTP if actual is known.
 - Users can enter their FTP or perform FTP test.
 - The default FTP level is 150W.
- Press PLAY KEY.
- RUN FTP TEST displays and NO flashes.
 - Pressing PLAY KEY while NO will revert to WARM UP MODE.
 - If HR strap has not paired with console, HR DEVICE FOUND, PAIRING HR displays and YES flashes. Press PLAY KEY to accept.
- Console POWER ZONE LED illuminates on Lower Left.
- WARM UP Mode flashes 3 times.
- Press PLAY KEY when ready to go.

NOTE: Console continues in WARM UP Mode until PLAY Key is pressed.

- Upon pressing PLAY KEY, POWER ZONE Program will begin.
 - Pressing PLAY KEY displays ENYOY THE RIDE followed by home screen.
 - ANY data collected during WARM UP Mode will be erased.
 - Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust resistance.
- Console POWER ZONE LED color changes based on user percent of max FTP.

POWER ZONE LED color spectrum is as follows:

- <55% FTP = White
- 56 – 75% FTP = Blue
- 76 – 90% FTP = Green
- 91 – 105% FTP = Yellow
- >106% FTP = Red



- Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust resistance.

FTP TEST

NOTE: A thorough Warm-Up is important for a successful and accurate FTP test. Use consoles WARM UP MODE for a minimum 5 minutes of steady pedaling and intervals prior to starting FTP test.

- Choose „YES“ on the formerly described procedure
 - Press PLAY KEY.
 - RUN FTP TEST displays and NO flashes.
 - Press either + or – KEY to toggle to YES.
 - Press PLAY KEY.
 - FTP TEST displays and 5 MIN flashes press either + or – KEY to toggle between 5- and 20-MIN test.
 - User can take either 5- or 20-MIN FTP test. A 20-minute test is a better measure of a user’s FTP, however if choosing 5-minute test because of time constraints, attempt test again at a later date for repeatability of the results.
 - Press PLAY KEY.
 - WARM UP displays and 0.30 seconds counts down.
 - GO Displays for 3 seconds.
 - FTP test begins.
 - Test time counts down.

- Press + or – KEY on either Forward Control Pad or handlebar ends to adjust resistance.

NOTE: Ideal pacing is a steady and consistent effort throughout the duration, where the average power for the first half is also the same as the average power for the second half. Listen to your body. Aim for a watt target that can be sustained.

- Test will continue until completed or until ended by pressing the PLAY KEY.
 - If test terminated early, console displays TEST ENDED EARLY then revert to FTP TEST.
 - If test is completed, console displays TEST COMPLETED with FTP watts value displayed.
 - FTP score after test = 95% of Average Watts during test.
 - Press PLAY KEY to exit, console will enter WARM UP MODE.
 - Press PLAY KEY to return to POWER ZONE PROGRAM with FTP score entered program.
 - If desired, RESET CONSOLE by pressing simultaneously and holding + KEY and PLAY KEY for 3 seconds. This action will exit rider from Power Program and revert to WARM UP.



Maintenance Mode

The maintenance mode contains sensitive settings for your device.

You should first read and understand these instructions before you make amendments.

In case of doubt, contact the customer service!

MAINTENANCE MODE offers the following bike settings:

- KEY TEST
- DISPLAY TEST
- ODOMETER
- UNITS – ENGLISH/METRIC
- BRAKE TEST
- RPM SENSOR
- UPDATE SOFTWARE
- LED BRIGHTNESS
- ANT + ID SETUP
- DEMO MODE
- USER OPTIONS (already described earlier in this manual)
- CALIBRATION

ENTERING MAINTENANCE MODE

- Simultaneously press and hold + KEY, - KEY and PLAY KEY on Forward Control Pad for 3 seconds.
- Console displays MAINTENANCE MODE.

NOTE: If console displays CONSOLE RESET, instead of MAINTENANCE MODE, then ALL 3 keys on Forward Control Pad were possibly not pressed and held simultaneously or for enough time; attempt action again.

- Upon entering MAINTENANCE MODE.
 - Press PLAY KEY.
 - KEY TEST displays on console.
 - Press the + KEY to scroll through different screens until the desired screen displays.
 - Press PLAY KEY to enter displayed setting.
 - Once within setting, use + or – KEY adjust.
 - Press PLAY KEY to confirm and exit some but not all settings.
 - Press the + KEY to scroll through to another screen.
 - When done, RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

- Exit MAINTENANCE MODE by resetting console.
 - Press PLAY KEY and + KEY simultaneously for 3 seconds. CONSOLE RESET displays on console.

KEY TEST

Purpose of this setting is to ensure that each of the buttons are signaling properly.

- Press PLAY KEY to enter setting.
- Press PLAY KEY and follow console direction PRESS ALL KEYS.
- There are 5 buttons that control the bike:
 - Forward Control Panel: + KEY, - KEY and PLAY KEY.
 - Handlebar Ends: Right Side + KEY, Left Side – KEY.
- TEST PASSED displays if all Keys are communicating properly.
- System will revert to setting screen.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

DISPLAY TEST

Purpose of this setting is to ensure that each of the 23 LED Panels are fully functional.

- Press PLAY KEY to enter setting.
- All sections of each of the 23 LED Panels will illuminate.
- Press PLAY KEY to turn off.
- Press PLAY KEY again.
 - All LED Panels will illuminate the #1, then automatically cycle from #1 – 9 and A-Z.
 - LED color lights for HR ZONE and POWER ZONE cycle through colors.
- Display will turn off then will revert to setting screen.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

ODOMETER

Purpose of this setting is to track the number of hours bike has been in use.

- System will automatically display ODOMETER HRS.
- HOLD PLAY TO RESET appears.
- To Reset Odometer, press and hold PLAY KEY.
 - It is useful to keep track of bike usage for routine maintenance considerations.
 - It is useful when considering moving bike around in studio to even usage.
- System will revert to setting screen.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

UNITS

Purpose of this setting is to change from ENGLISH (Imperial) to METRIC distance calculation.

- Press PLAY KEY to change setting.
- Default setting is ENGLISH.
 - For the MILES FOR LIVES program, distance goal will be ENGLISH Only.
 - SPD AVG and SPD PEAK in Workout Results will Only display MPH.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

BRAKE TEST

Purpose of this setting is to test the magnetic resistance system.

- Press PLAY KEY to enter BRAKE TEST.
- **MOTOR TEST AUTO** is displayed.
 - Press + KEY or - KEY to switch to MOTOR MANUAL and LIMIT SENSOR and EXIT.
- Press PLAY KEY.
- LEVEL TO 20 displays, Press PLAY KEY.
 - Auto-run motor in a loop from L-1 to L-20 and back to L-1.
 - Press PLAY KEY to end, revert to BRAKE TEST.
- **MOTOR TEST MANUAL.**
- Use + KEY and – KEY to move motor.
- Press PLAY KEY to end, revert to BRAKE TEST.
 - ENCODER displays. This is ENCODER count or digital value.
 - Upper Right of display displays LIMIT SENSOR CONDITION.
 - 1 = HOME
 - 2 = ACTIVE RANGE
 - 3 = END
 - Lower display displays Encoder Set Value.
- **LIMIT SENSOR**
- S1 ON, S2 OFF
- S1 is Home Position
- S2 is End Point
- **EXIT** will revert to setting screen.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

RPM SENSOR TEST

Purpose of this setting is to test the functionality of the RPM detection system.

- Press PLAY KEY to enter RPM SENSOR TEST.
- REED ON RPM displays ON or OFF.
- When REED Switch is Closed, displays ON.
- When REED Switch is Open, displays OFF.
- Press PLAY KEY to exit to setting screen.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

UPDATE SOFTWARE

NOTE: Updating Software requires a Blank USB memory stick and a computer to transfer updates from service website.

- USB port is located underneath the console.
- Press PLAY KEY to display BOOTLOADER – OFF.
 - Press + KEY or – KEY switch to BOOTLOADER – ON.
 - **Allow console to Power Down.**
 - Wait until console has Turned OFF.
 - Powering down could take up to 10 minutes if bike had been ridden for a time before updating software.
 - Insert the USB drive, wait 1 to 2 minutes.
 - Pedal bike to awaken console.
 - If successful, displays UPDATE DONE.
 - If unsuccessful, displays UPDATE FAIL, check USB for proper insertion and attempt again.
- Press PLAY KEY to exit to setting screen.
- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.



LED BRIGHTNESS

Purpose of this setting is to change the brightness of the display.

- Press PLAY KEY to change setting.
- Default brightness setting is 2.
- Press + KEY or – KEY switch between LED Brightness 1, 2, or 3.
- Press PLAY KEY to accept and exit to setting screen.

- Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

ANT+ ID SETUP

- Purpose of this setting is allowing numbering of the bike when using a Leaderboard™ software, such as Performance IQ or similar.
 - Press PLAY KEY to change setting.
 - Console will display ANT+ ID SETUP, and 0 on the lower console and flash.
 - Press + KEY or – KEY adjust the bike number to the desired number. Over 1,000 are available.
 - Press PLAY KEY to accept, bike number will stop flashing momentarily then turn off indicating set.
 - Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

DEMO MODE

NOTE: For the console to continually display DEMO MODE, a plug-in cord would be required that can connect with the bikes electrical board. This setting is primarily used for manufacturer Trade Shows and requires access to electricity.

- Purpose of this setting is allowing the console to display.
 - Press PLAY KEY to enter DEMO MODE and display in a loop.
 - JOHNNY G. METHOD
 - THE RIDE OF TRUTH
 - ENJOY THE RIDE
 - Press PLAY KEY to exit to setting screen.
 - Press + KEY for next screen or RESET CONSOLE to exit MAINTENANCE MODE.

CALIBRATION

CALIBRATION CONTAINS FACTORY SENSITIVE SETTINGS FOR THE BIKES RESISTANCE SYSTEM. DO NOT ENTER AND MAKE ADJUSTMENTS AS THEY WILL NEGATIVELY AFFECT THE BIKES RESISTANCE PROFILE. CONTACT CUSTOMER SERVICE FOR ANY ISSUE REGARDING CALIBRATION.

General Maintenance

A regular preventative maintenance schedule with all fitness equipment ensures that products are working at an optimal condition without affecting the end user exercise experience. Follow these instructions accordingly – you may need special tools in order to do the regular maintenance. If you have any questions contact the customer service.

Moving & Levelling

To move the bike to a new location:

Lift the bike from the rear and use the front wheels (located on the front leg, below the handlebar) to roll the bike from one location to another.

To level the bike:

Use the four levelling adjusters (located on the underside of the front and rear legs) to compensate for uneven floor surfaces.

Daily Maintenance

Dry your device after each use to remove sweat and moisture. It is best to use a liquid non-abrasive cleaner diluted with water.

Wipe Down / Cleaning

To prevent the build-up of rust and other forms of corrosion, wipe down the bike at the end of each day (or preferably at the end of each class). Raise all posts to the highest setting to expose moisture. Using an absorbent cloth, focus on all areas that perspiration can settle. Give particular attention to the following areas:

- Handlebars
- Seat / adjustable slide for the seat
- Flywheel
- Back leg assembly
- Chain guard
- Brake knob and bolt assembly
- Pop-pins
- Levelling adjusters

NOTE: Never use abrasive cleaning liquids or petroleum-based solvents when wiping down the bike.

Inspection / Adjustment

Inspect major moving parts that require constant proper torque. Loose or misadjusted parts can result in personal injury or damage to the bike. Check the following parts for security and/or proper torque.

Pedals

Verify that the pedals are re-torqued after the first 10 hours of use and every 100 hours of operation, thereafter. Use a torque wrench if components are loose.

NOTE: The pedal to the crank arm bolt torque is: 30 - 35 lb-ft.

IMPORTANT: It is not recommended that members change out the pedals on the bike.

Weekly Maintenance

Weekly maintenance should focus on the overall performance of your device. During these inspections, look for vibration and possible loose assemblies.

- Check for proper flywheel alignment. If flywheel requires adjustment refer maintenance to a properly trained service tech.

Inspect each bike for loose assemblies, parts, bolts and nuts. Give particular attention to the following:

- Tighten all frame base hardware.
- Tighten all pop-pin handles.
- Tighten seat hardware.

Tighten pedal toe clip / toe straps.

Monthly Maintenance

The monthly maintenance check should be a comprehensive inspection of the overall frame and main assembly components of the Johnny G Spirit Bike in addition to the Weekly Maintenance.

Inspection and Adjustment

Inspect the frame and main assembly components for rust or corrosion. Tilt the bike to locate areas where rust and corrosion may develop. Use a small, wire brush to remove rust build-up in small crevasses, such as levelling feet, pop pin handles and other bolt assemblies. Give particular attention to the following areas:

- Levelling adjusters
- Pop pin handles

Inspect all wear items for adjustments or possible part replacement. Give particular attention to the following:

- Inspect seat pad for wear. Rips, tears or excessive movement indicates replacement is required.

- Inspect pedals for play. Excessive movement of pedals indicates replacement is required.
- Tighten seat hardware.
- Levelling adjusters

Frame Care

It is recommended that the frame on the bike is sealed from sweat impurities that may speed the corrosion process at least once a month depending on the class usage.

Cleaning

Clean the frame carefully with a clean soft cloth, dampened with water and a little non-abrasive detergent (30 parts water on 1 part detergent).

Wash/Dry

Dampen a clean terry cloth in an **only** water solution to wipe away any soap residue. Using a second clean and dry terry cloth; dry off any liquid residue.

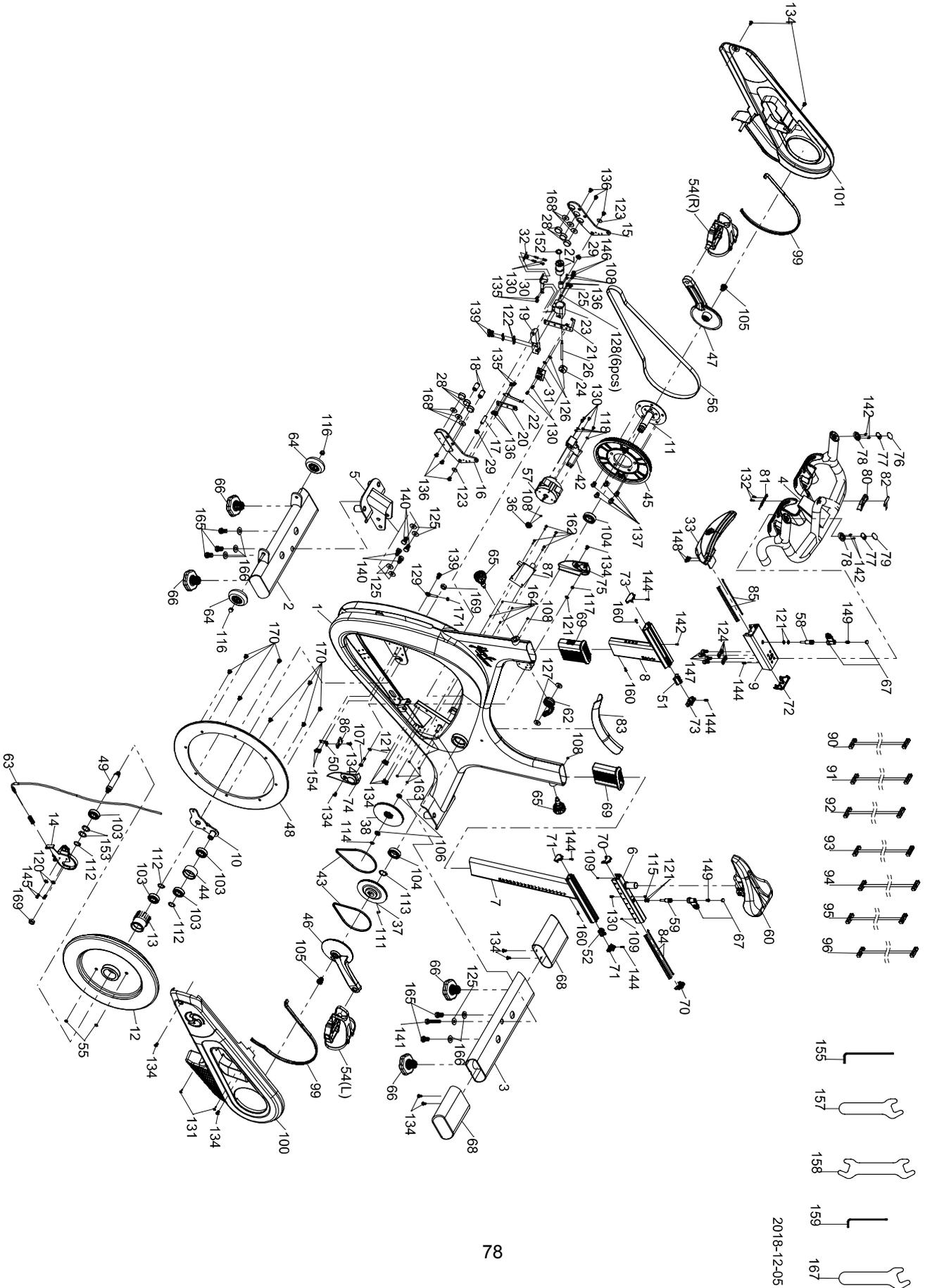
Sealing

The frame can be sealed by applying a wax or polishing coat that can help repel away liquids like human perspiration. Apply the wax or polish per the manufacturer's instructions for best results.

Parts Replacement

Depending on the use and maintenance of the product, certain items may need to be replaced upon inspection due to wear. If in doubt, contact the customer service.

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Handlebars	1
5	Front Stabilizer Connecting Assembly	1
6	Seat Front Read Adjusting	1
7	Seat Inner Slide	1
8	Handgrip Inner Slide	1
9	Handgrip Front Read Adjusting	1
10	Idler Wheel Assembly	1
11	Crank Axle	1
12	Flywheel	1
13	Flywheel Pulley	1
14	Drum Brake	1
15	Braking Pad Holder (L)	1
16	Braking Pad Holder (R)	1
17	Magnet Shaft	1
18	Magnet Axle	2
19	Anchor	1
20	Motor Fixing Plate	1
21	Fixing Plate	1
22	Plate	1
23	POM_Anchor	1
24	Ø28 × 20L_Anchor	1
25	Motor Connect the shaft	1
26	Motor screw	1
27	DC Motor	1
28	Ø25 × 10L_Braking Magnet	6
29	Bushing	2
30	Board	1
31	Optical Sensor Board	1
32	Motor Optical Sensor Board	1
33	Console Assembly	1
36	Drive Pulley	1
37	Main Pulley	1
38	Adaptor Pulley	1
42	Bracket Board	1
43	Elasticity Belt	2
44	Idler	1
45	Aluminum Flywheel Pulley	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
46	Crank Arm (L)	1
47	Crank Arm (R)	1
48	Aluminum Flywheel Ring	1
49	Flywheel Axle	1
50	Switch Beverage Holder	1
51	Front Anchor	1
52	Rear Anchor	1
54	Pedal (L,R)	1
55	Ø10 × 3T Braking Magnet	2
56	Belt	1
57	Generator/Brake Controller	1
58	Handgrip Axle	1
59	Seat Axle	1
60	Seat	1
62	Resistance Adjustment Pin Holder	1
63	Steel Cable	1
64	Transportation Wheel	2
65	Knob Adjustor	2
66	Foot Pad	4
67	Adjusting Lever	2
68	Rear Stabilizer Cover	2
69	Sleeve	2
70	Top Seat End Cap	2
71	Bottom Seat End Cap	2
72	Bottom Handlebar End Cap	1
73	Bottom Handlebar End Cap	2
74	Left Adjustment Cover, Resistance	1
75	Right Adjustment Cover, Resistance	1
76	1key Resistance Button W/Cable (R)	1
77	Handle Switch Plate	2
78	Handle Switch Bracket	2
79	1key Resistance Button W/Cable (L)	1
80	Top Cover	1
81	Bottom Cover	1
82	3key Resistance Button W/Cable (Middle)	1
83	Frame Foot Rail	1
84	Seat Wear-Resistant Film	2
85	Handgrip Wear-Resistant Film	2
86	1350m/m Sensor W/Cable	1
87	Console Display Board	1
90	1580m/m Computer Cable	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
91	150m/m_Switch Cable	1
92	560m/m_Switch Cable (Upper)	1
93	650m/m_Switch Cable (Lower)	1
94	650m/m_Switch Cable (R)	1
95	1300m/m_Connecting Wire	1
96	600m/m_Connecting Wire	1
99	Foot Rail	2
100	Chain Cover (L)	1
101	Chain Cover (R)	1
103	6004_Bearing	4
104	6005_Bearing	2
105	M12 × P1.0 × 14L_Axle Button Head Socket Bolt	2
106	6800_Bearing	2
107	Ø6 × 25L × M5 × P0.8_Bolt	1
108	M4 × P0.7 × 6L_Slotted Set Screws	5
109	M3 × P0.5 × 10L_Slotted Set Screws	2
111	M5 × P0.8 × 10L_Slotted Set Screws	1
112	Ø20_C Ring	3
113	Ø25_C Ring	1
114	Ø10_C Ring	1
115	M4 × P0.7 × 8T_Cap Nut	1
116	M8 × P1.25 × 15T_Cap Nut	2
117	M5 × 5T_Nyloc Nut	1
118	Ø4 × Ø10 × 1T_Flat Washer	4
120	Ø5 × Ø15 × 1.0T_Flat Washer	2
121	Ø1/4" × 13 × 1.0T_Flat Washer	6
122	Ø8 × Ø18 × 3T_Knurled Lock Washer	2
123	Ø6 × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	2
124	Ø8.5 × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	4
125	Ø10 × Ø25 × 1.5T_Flat Washer	5
126	Bushing	2
127	Ø10 × Ø24 × 3T_Nylon Washer	2
128	Wear Plate	6
129	M6 × 40L_Eye Bolt	1
130	M4 × 8m/m_Phillips Head Screw	9
131	Ø3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	2
132	M3 × P0.5 × 10L_Phillips Head Screw	2
134	M5 × P0.8 × 12L_Phillips Head Screw	15
135	M5 × 8L_Button Head Socket Bolt	4
136	M6 × P1.0 × 10L_Button Head Socket Bolt	10
137	M10 × P1.25 × 16L_Hex Head Bolt	5
139	M8 × P1.25 × 15L_Hex Head Bolt	3

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
140	M10 × P1.5 × 20L_Hex Head Bolt	4
141	M10 × P1.5 × 55L_Hex Head Bolt	1
142	M3 × P0.5 × 6m/m_Socket Head Cap Bolt	5
144	M3 × P0.5 × 10m/m_Socket Head Cap Bolt	5
145	M5 × P0.8 × 12L_Socket Head Cap Bolt	2
146	M5 × P0.8 × 15L_Socket Head Cap Bolt	2
147	M8 × P1.25 × 15L_Socket Head Cap Bolt	4
148	M6 × P1.0 × 10L_Flat Head Countersink Bolt	2
149	M6 × 10L_Button Head Socket Bolt	2
152	Plastic discs	1
153	Ø20 × Ø30 × 0.5T_Flat Washer	2
154	M5 × 6L_Phillips Head Screw	2
155	M4_L Allen Wrench	1
157	17m/m_Single Open End Wrench	1
158	13/15m/m_Wrench	1
159	2.5m/m_L Allen Wrench	1
160	M4 × P0.7 × 10L_Socket Head Cap Bolt	3
162	M4×16H-N66_Metric Head Socket Bolt	4
163	M4HN-N66_Metric Lock Nut	4
164	Nylon sleeve	4
165	M12 × P1.25 × 20L_Hex Head Bolt	5
166	Ø12.7 × Ø26 × 2T_Flat Washer	5
167	19m/m (3T)_Wrench	1
168	Ø3/8" × Ø25 × 2T_Flat Washer	6
169	M12 × P1.25 × 8T_Nyloc Nut	2
170	M8 × 10m/m_Button Head Socket Bolt	8
171	M6 × P1.0 × 5T_Lock Nut	1

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	JB950, Art. 78562
Max. user weight	165 kg (350 lbs)
Gross weight	76.3 kg
Measurement approx.	1250x500x1100 mm
Class	SA
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.

