

# SPIRIT

## XBR 55



DE **Benutzerhandbuch (Seite 2)**

GB **User manual (page 33)**



Art. 78501

**WARNUNG!** Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch 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 home 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.....	6
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	11
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	20
BENUTZUNG DER SPIRIT FIT APP.....	21
HERZFREQUENZ-PROGRAMME.....	22
ALLGEMEINE WARTUNG.....	23
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	25
TEILELISTE.....	26
TECHNISCHE DATEN.....	30
ENTSORGUNG.....	30
GARANTIE.....	31



## **ACHTUNG!**

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

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

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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



## ACHTUNG!

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



## WARNUNG!

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

- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Bei Nichtbenutzung und vor Pflege oder Wartung muss immer die Stromzufuhr getrennt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser getaucht wurde. Senden Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung bzw. Reparatur an eine Servicestelle.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Das Gerät darf nicht mit blockierten Lüftungsöffnungen verwendet werden. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Staub, Haaren etc.
- Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile (Finger etc.) in die Öffnungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, wo Sprühnebel oder Sauerstoff verwendet bzw. verabreicht werden.
- Stellen Sie das Gerät auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 230 Volt/10 Ampere auf.
- **VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL UND KEINE MEHRFACHSTECKDOSEN! VERÄNDERN SIE DAS GERÄT NICHT UND BENUTZEN SIE KEINE VOM HERSTELLER NICHT EMPFOHLENEN ZUSATZTEILE!**
- Das Gerät ist ausschließlich für die Verwendung in privaten Haushalten geeignet.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich sowie Plüsch- oder Wollteppichen. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgerätes führen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Eine Pulsmessung mit diesem Gerät dient nur als Orientierungshilfe und ist nicht als medizinische Pulsfrequenzmessung zu verstehen. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Das Gerät sollte nicht von Personen mit einem Gewicht über 330 Pfund / 150 kg verwendet werden.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.



## WARNUNG!

- Bedienen Sie dieses Gerät **NIEMALS** ohne vorher die Bedien- und Sicherheitshinweise sorgfältig gelesen zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen des Widerstandes nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihren gewünschten Widerstand am Computer ein – dieser wird die Einstellung stufenweise verändern.
- Nutzen Sie Ihr Gerät **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Gerätes beschädigen können.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Trainierens auf dem Gerät, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Wenden Sie keine große Kraft auf, um die Kontrolltasten zu betätigen. Ein leichter Druck mit dem Finger genügt.

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

# WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS



## WARNUNG!

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

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

## HINWEISE ZUR ERDUNG

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

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

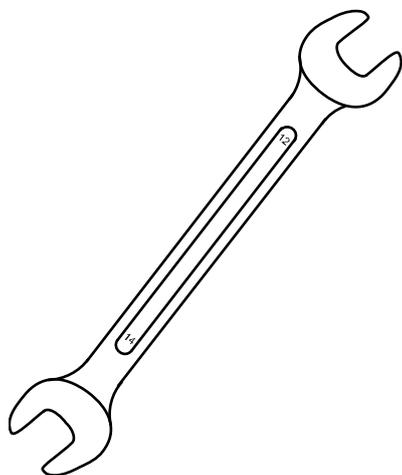
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 230 Volt vorgesehen.

# MONTAGEANLEITUNG

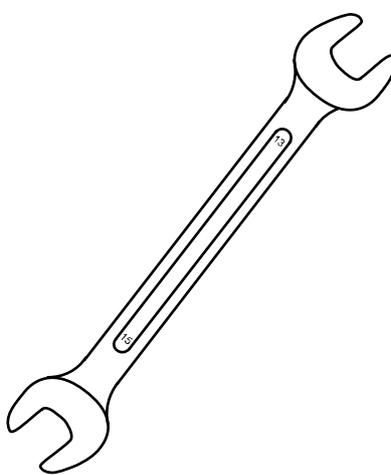
## BEVOR SIE BEGINNEN

1. Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig dem Karton und prüfen Sie diese auf Schäden bzw. fehlende Teile. Sollten Teile fehlen oder defekte Teile gefunden werden, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Händler.
2. Suchen Sie nach den Kleinteilen. Diese sind separiert nach 4 Schritten geordnet. Entnehmen Sie zuerst die mitgelieferten Werkzeuge und danach die jeweils benötigten Kleinteile für jeden Aufbauschritt.

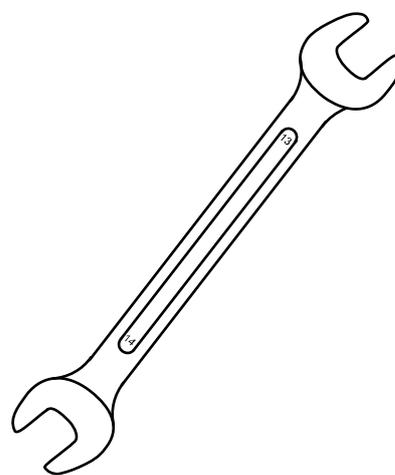
## WERKZEUGE



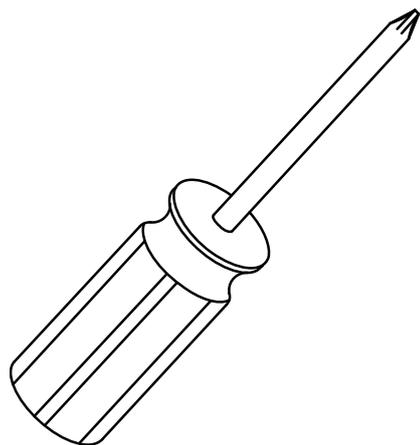
**#112.** 12/14mm Maulschlüssel



**#113.** 13/15mm Maulschlüssel



**#130.** 13/14mm Maulschlüssel

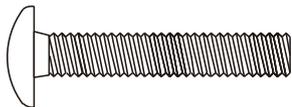


**#114.** Schraubendreher

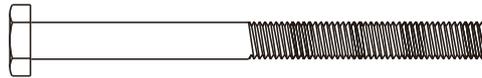
## Schritt 1: Hinterer Standfuß und Rückenlehne

1. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (7) mit 2 Schrauben (65), 2 Unterlegscheiben (84) und 2 Muttern (191) am Hauptrahmen (1).
2. Bringen Sie die Rückenlehne (5) an der Sitzhalterung (4) an. Befestigen Sie diese mit je einer Schraube (67) und einer Mutter (89) auf jeder Seite. Ziehen Sie die Schrauben genau so fest an, dass kein Spiel mehr für Seitwärtsbewegungen ist, sich aber noch eine Vor- bzw. Rückwärtsbewegung vollziehen lässt.
3. Drücken Sie je eine Kappe (32) auf die beiden Enden des vorderen Standfußes. Möglicherweise müssen Sie diese vorsichtig mit einem Gummihammer einschlagen.

Für diesen Schritt benötigte Kleinteile:



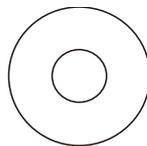
**#65.** 3/8" x 53mm  
Schrauben (2 St.)



**#67.** 3/8" x 4"  
Schrauben (2 St.)



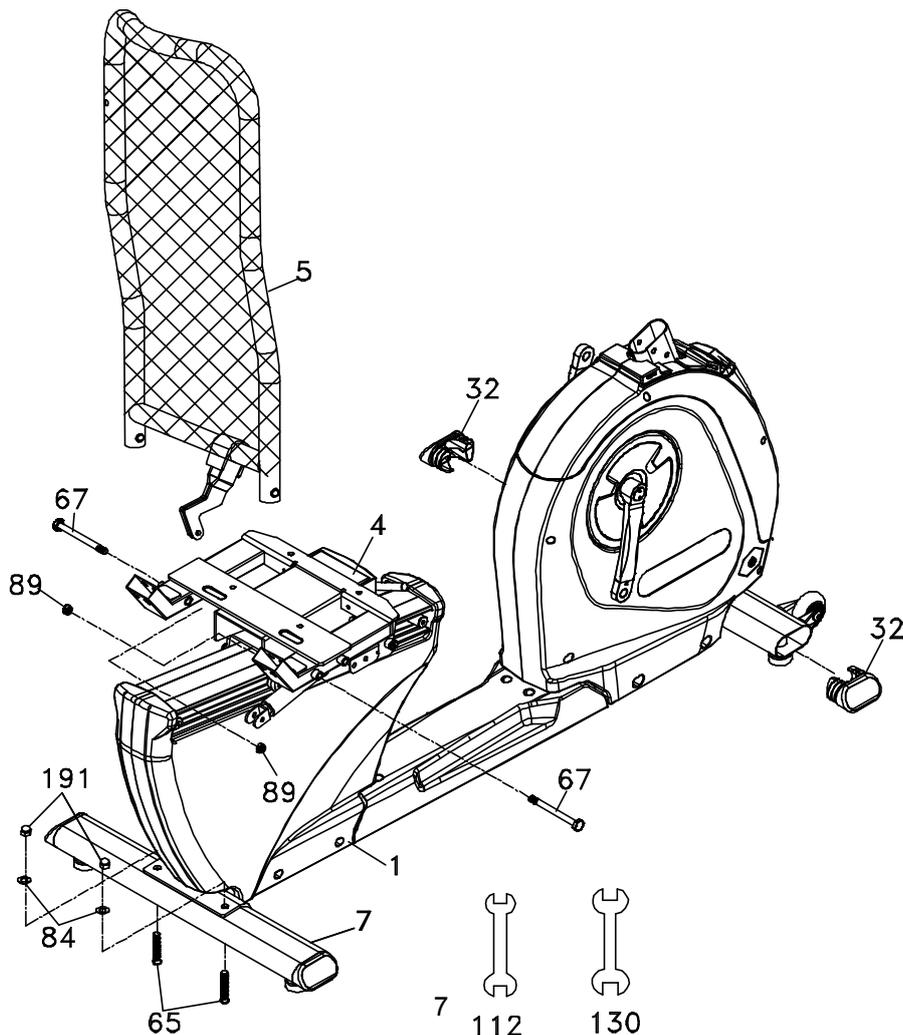
**#89.** 3/8" x 7T  
Muttern (2 St.)



**#84.** 3/8" x 25 x 2T  
Unterlegscheiben (2 St.)



**#191.** 3/8" Muttern  
(2 St.)



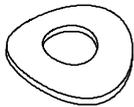
## Schritt 2: Computerstütze

1. Führen Sie Computerkabel (44), Widerstandskabel (148) und Handpuls-kabel (45) durch die untere Öffnung der Abdeckung (31) und weiter durch die Computerstütze (2), bis die Kabel oben herausragen. Achten Sie darauf, dass die Abdeckung (31) korrekt ausgerichtet ist.
2. Befestigen Sie die Computerstütze (2) mit 2 Schrauben (68) und 2 Unterlegscheiben (76) auf jeder Seite am Haupttrahmen. Auf der Vorderseite werden dann ebenfalls 2 Schrauben (68) und Unterlegscheiben (83) mit dem Werkzeug (112) festgezogen. Achten Sie bei diesem Schritt besonders darauf, keine Kabel einzuklemmen!
3. Entfernen Sie das weiße Schaumstoffpolster (dies wurde fabrikseitig benutzt, um zu verhindern, dass Schrauben während des Transports in die Computerstütze fallen).
4. Bringen Sie nun den Lenkergriff (3) mit 2 Schrauben (68), 2 Federringen (82) und 2 Unterlegscheiben (76) an der Computerstütze (2) an.
5. Verbinden Sie Computerkabel (44), Widerstandskabel (148) und Handpuls-kabel (45) mit den Anschlüssen auf der Rückseite des Computers (19). Befestigen Sie den Computer (19) oben auf der Halterung der Computerstütze (2) mit 4 Schrauben (99).

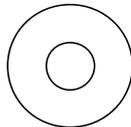
Für diesen Schritt benötigte Kleinteile:



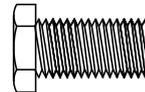
**#82.** 5/16 " x 1.5T  
Federringe  
(2 St.)



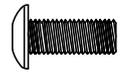
**#83.** 5/16 " x 19 x 1.5T  
Wellscheiben  
(2 St.)



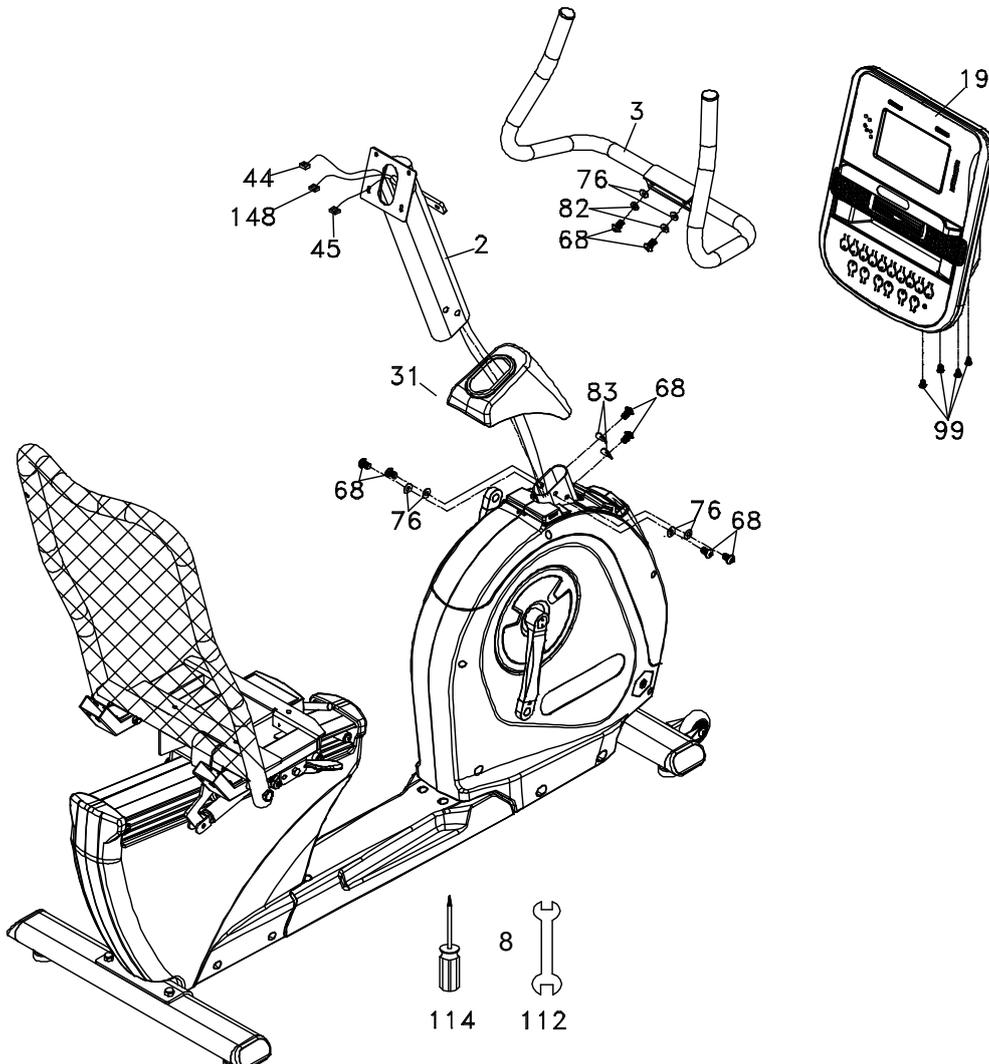
**#76.** 5/16 " x 18 x 1.5T  
Unterlegscheiben  
(6 St.)



**#68.** 5/16 " x 5/8 "  
Schrauben (8 St.)



**#99.** M5x 12mm  
Schrauben (4 St.)



### Schritt 3: Sitz und Handgriffe

1. Montieren Sie den Sitz (61) mit 4 Schrauben (98) auf der Sitzhalterung (4).
2. Befestigen Sie nun die Handgriffe (6) mit 4 Schrauben (71), 4 Unterlegscheiben (77) und 4 Muttern (89) an der Sitzhalterung (4).
3. Stecken Sie die Handpuls-kabel (27) in die 2 Löcher auf der linken Seite der hinteren Kunststoffabdeckung und das Widerstandskabel (150) in das verbleibende Loch auf der Vorderseite.

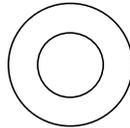
Für diesen Schritt benötigte Kleinteile:



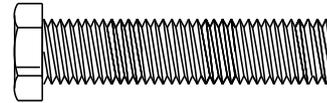
**#98.** M6 x 15mm  
Schrauben  
(4 St.)



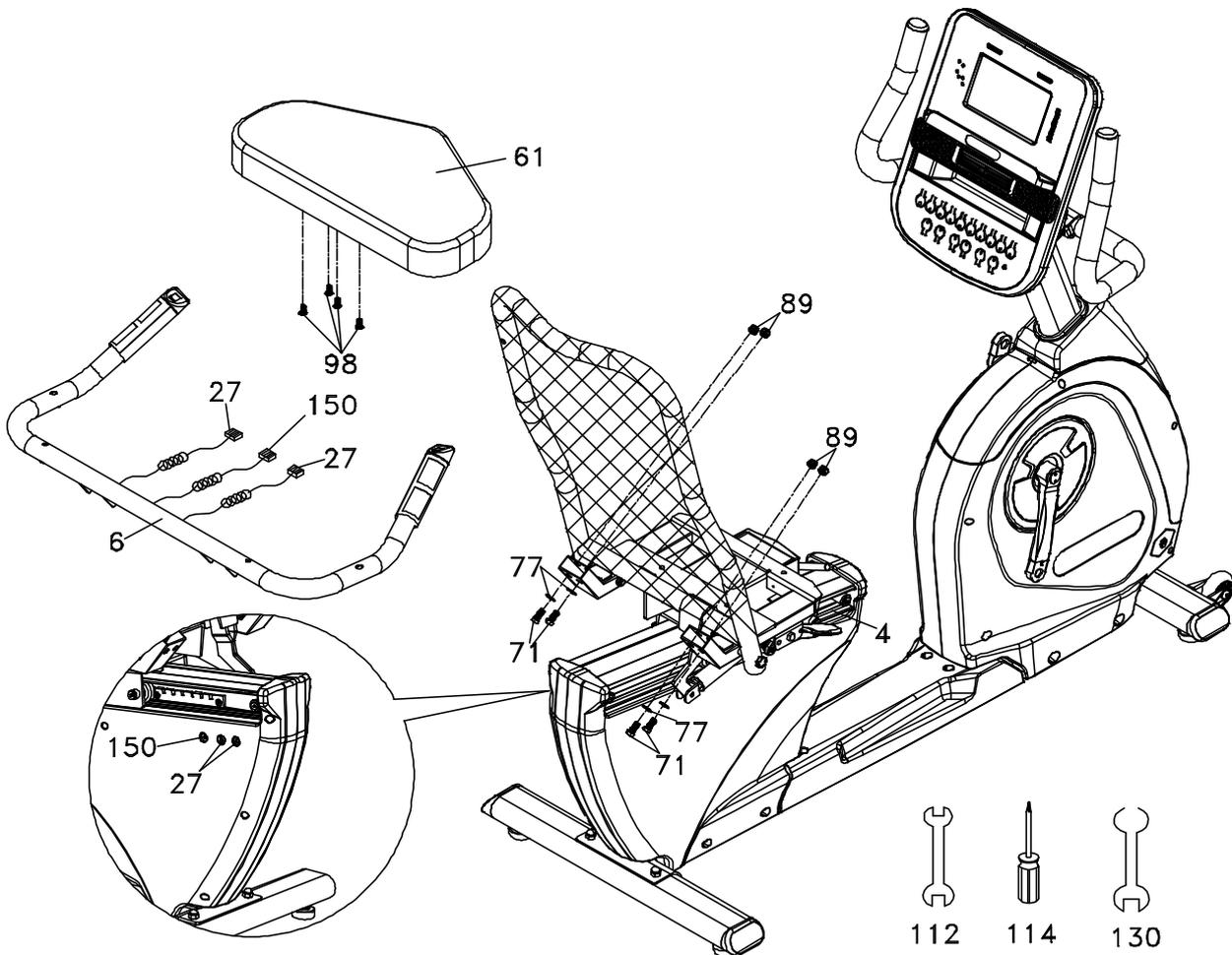
**#89.** 3/8" x 7T  
Muttern  
(4 St.)



**#77.** 3/8" x 19 x 1.5T  
Unterlegscheiben  
(4 St.)



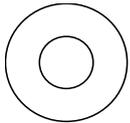
**#71.** 3/8" x 1-3/4"  
Schrauben  
(4 St.)



## Schritt 4: Kunststoffteile

1. Montieren Sie den Gaszylinder (57) mit 1 Schraube (70), 1 Unterlegscheibe (76) und 1 Mutter (91) am Rahmen der Rückenlehne (5).
2. Bringen Sie nun die Pedale (116L, 117R) an den Pedalarmen (51L, 51R) an. Nutzen Sie zur Montage den Schraubenschlüssel (113). Das linke Pedal (mit "L" markiert) muss entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn montiert werden und das rechte Pedal ("R") im Uhrzeigersinn. Ziehen Sie die Pedale fest an. Bemerkten Sie ein Klopfen oder Klicken, kann es notwendig sein, die Pedale nachzuziehen.
3. Montieren Sie die Getränkehalter (39 & 38) an der linken und rechten Seite der Handgriffe (6) mit 4 Metallschrauben (105).

Für diesen Schritt benötigte Kleinteile:



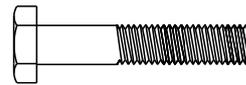
#76. 5/16" x 18 x 1.5T  
Unterlegscheibe (1 St.)



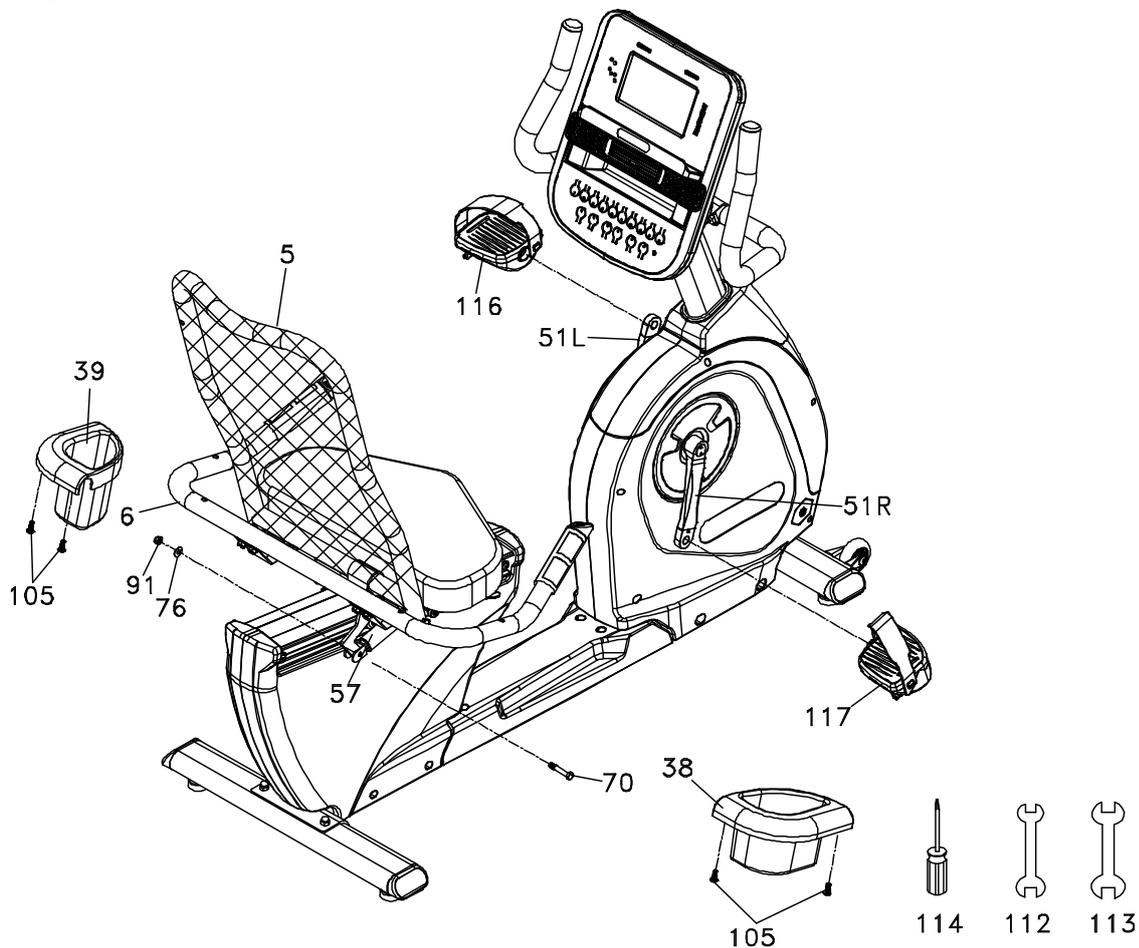
#91. 5/16" x 6T  
Mutter (1 St.)



#105. Ø4 x 16 Sheet  
Schrauben (4 St.)



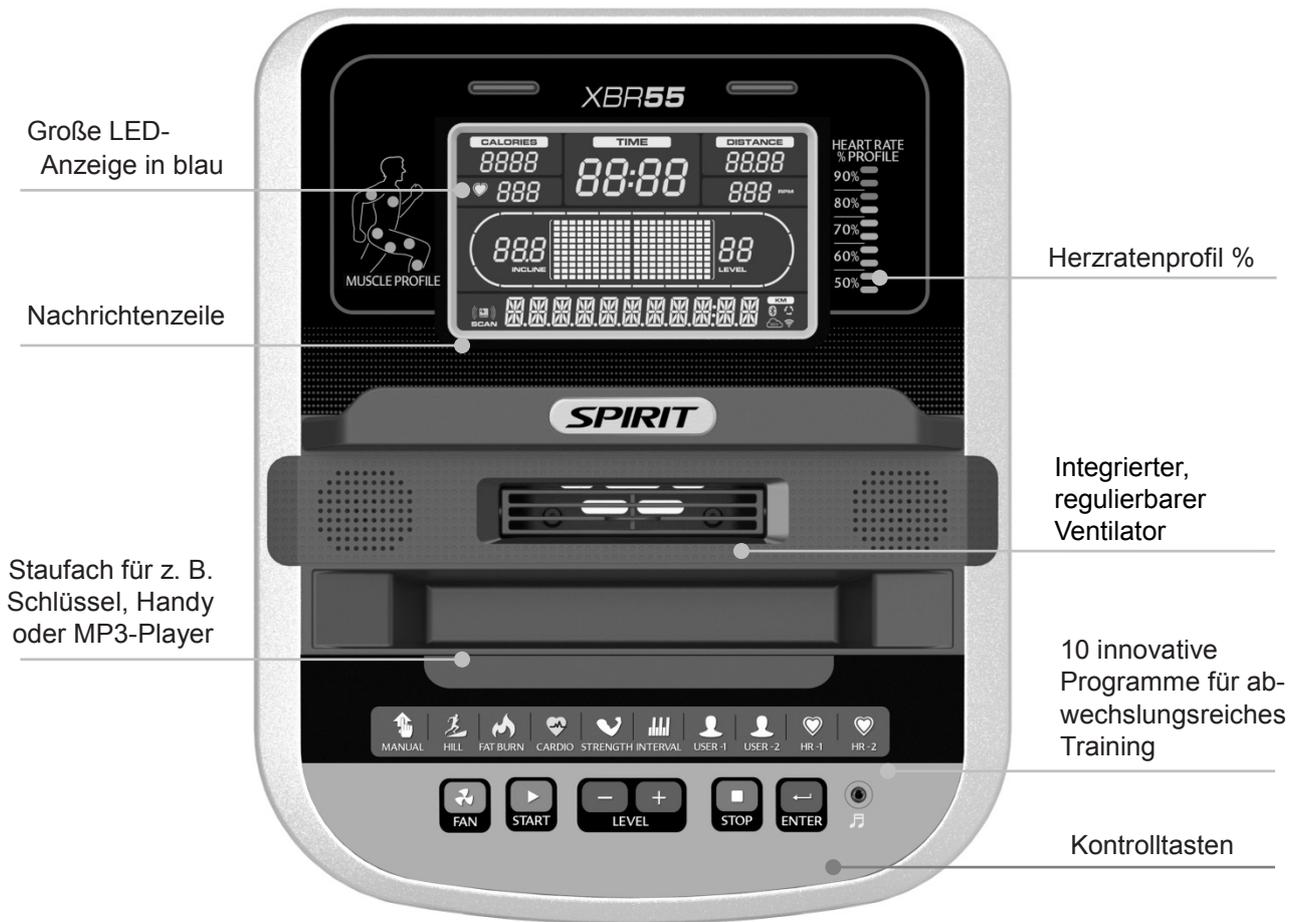
#70. 5/16" x 1-1/4"  
Schraube (1 St.)



**ACHTUNG!**

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

# COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



## EINSCHALTEN

Nach erfolgreicher Verbindung zum Stromnetz schaltet sich der Computer an. Beim erstmaligen Einschalten wird ein interner Selbsttest durchgeführt. Während dieser Zeit leuchtet das Display auf und anschließend wird die Softwareversion im Textfeld angezeigt (z. B. VER 1.0). Daraufhin erscheinen die mit diesem Gerät insgesamt zurückgelegte Wegstrecke und die Benutzungsstunden, bevor die initiale Anzeige erscheint (die LED-Anzeige zeigt die verschiedenen Profile und im Textfeld erscheint eine Begrüßungsmeldung). Sie können den Computer nun benutzen.

### Punktmatrix-Anzeige (in der Mitte)

20 Punktmatrix-Anzeigereihen (10 x nach oben) zeigen einzelne Trainingssegmente. Die Punkte geben nur eine ungefähre Laufleistung (Geschwindigkeit/Steigung) an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an – nur eine ungefähre Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen.

### 0,4-KM- BZW. ¼-MEILEN-ANZEIGE

Die ¼-Meilen- (eine Runde) Anzeige befindet sich um die Punktmatrix-Anzeige herum. Der blinkende Abschnitt zeigt Ihren Fortschritt an. Sobald dir ¼-Meile (bzw. 0,4 km) erreicht sind, beginnt die Runde neu. Die Runde verläuft in Richtung entgegen dem Uhrzeigersinn. In der Benachrichtigungsanzeige befindet sich ein Etappenzähler zu Referenzzwecken.

## **Messung der Herzfrequenz**

Die Pulsanzeige (Herzfrequenz) stellt Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute dar. Um Ihren Puls zu erfassen, müssen Sie die rechten und linken Edelstahl-Sensoren umfassen. Jedes Mal, wenn der Computer ein Pulssignal von den Haltegriffen empfängt, wird der Pulswert angezeigt. Das Gerät kann außerdem Pulssignale von kabellosen, kompatiblen Herzfrequenzsendern (Polar) empfangen.

## **Kalorienanzeige**

Zeigt die bisher verbrannten Kalorien während des Trainings an.

*Hinweis: Die hier angezeigten Kalorienwerte dienen lediglich dem Vergleich verschiedener Trainingseinheiten - sie sind nicht exakt genug, um als Grundlage für Ernährungsumstellungen oder medizinische Behandlungen herangezogen zu werden.*

## **Lautsprecher**

Der Computer besitzt Lautsprecher und einen Audio-Eingang, z. B. für die Musikwiedergabe. Die Lautstärke kann jedoch nicht über das Gerät eingestellt werden – dies muss an der Audioquelle geschehen.

## **SCHNELLSTART**

Dies ist der schnellste Weg, um ein Training zu beginnen. Nach Einschalten des Computers müssen Sie einfach auf die Start-Taste drücken, um mit Ihrem Training zu beginnen. Dadurch wird der Schnellstart-Modus gestartet. Im Schnellstart-Modus beginnt der Zeitzähler bei null und alle Trainingsdaten werden aufwärts gezählt. Sie können die Trainingsintensität durch Drücken der Up- bzw. Down-Taste manuell einstellen. In der Punktmatrix-Anzeige leuchtet zunächst nur die unterste Reihe auf. Bei Erhöhung des Tretwiderstands leuchten mehr Reihen auf, was auf eine höhere Trainingsintensität hindeutet. Je mehr Reihen angezeigt werden, desto schwieriger wird es, in die Pedale zu treten.

Es gibt 20 Widerstandsstufen, die für abwechslungsreiche Trainingseinheiten sorgen. Bei den ersten 5 Widerstandsstufen handelt es sich um sehr leichte Trainingseinheiten mit geringer Intensität. Die Schritte zwischen den Widerstandsstufen sind so eingestellt, dass untrainierte Benutzer gute Fortschritte machen können. Die Stufen 6 bis 10 sind etwas schwieriger. Der Anstieg des Widerstands von einer Stufe zur nächsten bleibt jedoch gering. Bei den Widerstandsstufen 11 bis 15 wird das Training zunehmend anstrengender, da der Schwierigkeitsgrad zwischen den Stufen deutlich höher wird. Bei den Widerstandsstufen 16 bis 20 wird das Training extrem anstrengend. Diese Stufen eignen sich für kurze Intervalle mit intensivem Training und Training für sehr trainierte Benutzer.

## **Grundlegende Informationen**

In der Benachrichtigungsanzeige erscheint zunächst der Programmname. Im Scan-Modus erfolgt hier die Anzeige des Tempos für ca. 4 Sekunden, anschließend erfolgt die Watt-Anzeige sowie die Rundenzahl, Segmentzeit, maximaler Widerstand. Ein Druck auf ENTER kehrt zum Beginn zurück.

Die STOP-Taste hat mehrere Funktionen: Einfacher Druck auf diese Taste während eines Programmes pausiert dieses für 5 Minuten. Um weiter zu trainieren, drücken Sie auf START. Bei zweifachem Druck auf STOP während des Trainings wird das Programm beendet und eine Trainingszusammenfassung angezeigt (Zeit, durchschnittliches Tempo, Watt-Durchschnitt und Herzfrequenz-Durchschnitt, Rundenzahl). Wird die STOP Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt gehalten, erfolgt ein RESET. Während der Eingabe von Daten wird bei Druck auf STOP einen Schritt zurückgeblättert.

## **Programm-Tasten**

Mit den Programmtasten kann eine Vorschau jedes Programmes abgerufen werden. Nach dem Einschalten des Gerätes kann durch Druck auf eine Programmtaste die Profilvorschau abgerufen werden. Wenn Sie das Programm dann für Ihr Training nutzen möchten, drücken Sie die Programmtaste gefolgt von der ENTER-Taste.

Die Pulsanzeige (Herzfrequenz) stellt Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute dar. Um Ihren Puls zu erfassen, müssen Sie die rechten und linken Edelstahl-Sensoren umfassen. Jedes Mal, wenn der Computer ein Pulssignal von den Haltegriffen empfängt, wird der Pulswert angezeigt. Das Gerät kann außerdem Pulssignale von kabellosen, kompatiblen Herzfrequenzsendern empfangen (siehe entsprechendes Kapitel).

Der Computer besitzt auch einen Ventilator, der Sie während des Trainings angenehm kühl hält. Um diesen einzuschalten, drücken Sie einfach die Taste links auf dem Computer.

## **“Aktive Muskulatur”-Anzeige**

Im oberen Bereich des Computers ist eine Anzeige über die beteiligten Muskeln während des Trainings. Abhängig von der Trainingsart werden hier die beteiligten Muskeln durch ein Licht markiert. Sie können dies durch eine Änderung der Widerstandseinstellung verändern. Die voreingestellten Programme erkennen, welche Muskelbereiche beteiligt sind, wenn der Widerstand automatisch verändert wird.

Beachten Sie generell folgende Punkte:

- Die oberen LEDs für die Muskulatur im Oberkörper leuchten nicht auf.
- Die LEDs für die Unterkörper-Muskulatur können in Abhängigkeit von 3 Intensitätsgraden verschiedenfarbig aufleuchten: Grün = minimale Muskelbeteiligung; Gelb = mittlere Muskelbeteiligung; Rot = maximale Muskelbeteiligung.
- Die unterschiedlichen Szenarien für die Beteiligung der unteren Körpermuskeln:
- Stufe 1-10: Grün = Hintere Oberschenkel und Po-Muskulatur; Gelb = Quadrizeps und Waden
- Stufe 11-20: Gelb = Hintere Oberschenkel und Po-Muskulatur; Rot = Quadrizeps und Waden

## **Grafische Anzeige der Herzfrequenz (in %)**

Auf der Anzeige erscheint Ihre Herzfrequenz auch in Form eines Balkendiagramms, wenn ein Pulssignal erkannt wird. Das Balkendiagramm stellt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % in Bezug auf Ihre errechnete maximale Herzfrequenz graphisch dar. Bei der Angabe Ihres Alters während der Programmeinstellung berechnet der Computer Ihre maximale Herzfrequenz. In der Anzeige leuchtet dann das Balkendiagramm auf, das die Prozentzahl bezüglich Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz angibt, die Sie derzeit erreichen.

Die Farbe der Anzeige orientiert sich dabei an der aktuellen Herzfrequenz:

- 50 - 60% der maximalen Herzrate: Gelb
- 65 - 80% der maximalen Herzrate: Gelb und grün
- 85 - >90% der maximalen Herzrate: Gelb, grün und rot

## **PROGRAMMIERUNG DES COMPUTERS**

Jedes Programm kann individuell mit Ihren persönlichen Daten eingestellt und an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Einige der geforderten Angaben sind notwendig, um die Korrektheit der angezeigten Werte sicherzustellen. Sie werden nach Ihrem Alter und Ihrem Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Alters ist bei den Herzfrequenz-Programmen notwendig, um die für Ihr Alter richtigen Programmeinstellungen sicherzustellen. Ansonsten könnten die eingestellten Werte zu hoch oder zu niedrig für Sie sein. Die Eingabe Ihres Gewichts sorgt für die genauere Berechnung des Kalorienverbrauchs. Auch wenn wir keine genaue Kalorienzahl bereitstellen können, möchten wir für einen möglichst genauen Anhaltswert sorgen.

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

## **EINGABE EINES PROGRAMMS UND ÄNDERUNG DER EINSTELLUNGEN**

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

**Anmerkung:** Ihr Alter und Gewicht werden nach einer Eingabe gespeichert. Haben Sie die Daten also bei der ersten Benutzung korrekt eingegeben, müssen Sie diese nicht erneut eingeben, außer die Daten ändern sich oder eine andere Person benutzt das Trainingsgerät.

## **MANUELLES PROGRAMM**

Wie schon der Name sagt, funktioniert das manuelle Programm manuell. Das bedeutet, dass Sie die Trainingsintensität selbst bestimmen. Um das manuelle Programm zu starten, folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ drücken Sie einfach auf die Taste „START“.

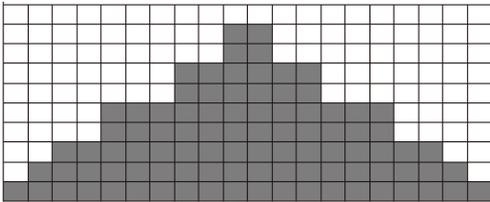
1. Drücken Sie die Taste „Manual“ und anschließend auf „Enter“.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den Wert zu bestätigen und mit dem nächsten Bildschirm fortzufahren.
3. Danach werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Geben Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die Trainingszeit eingestellt. Stellen Sie die Trainingszeit ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“, um fortzufahren.
5. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der Start-Taste beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Bildschirmen zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie auf „Enter“.
6. Das Programm startet automatisch bei Stufe 1. Dies ist die leichteste Stufe. Es ist ratsam, zum Aufwärmen eine Weile mit dieser Stufe zu trainieren. Wenn Sie die Trainingsintensität erhöhen möchten, können Sie jederzeit die Level Up-Taste drücken. Mit der Level Down-Taste können Sie die Trainingsintensität verringern.
7. Während des Trainings können Sie Enter drücken, um durch die Daten in der Benachrichtigungsanzeige zu scrollen.
8. Nach Programmende können Sie auf die Start-Taste drücken, um das gleiche Programm noch einmal von vorne zu beginnen, oder auf die Stop-Taste, um das Programm zu beenden. Sie können das Programm auch speichern, indem Sie eine „User“-Taste drücken und den Anweisungen folgen.

## VOREINGESTELLTE PROGRAMME

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

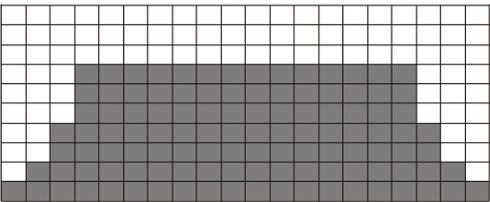
### HILL (HÜGEL)

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



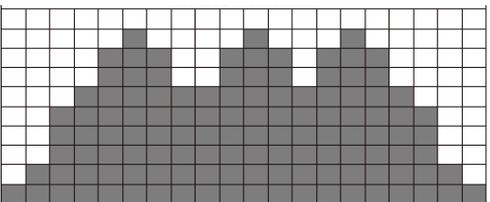
### FATBURN (FETTVERBRENNUNG)

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



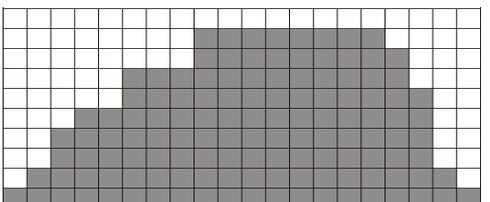
### CARDIO (CARDIO-TRAINING)

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



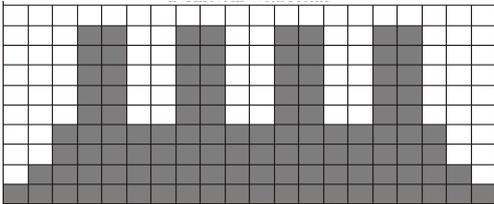
### STRENGTH (KRAFTTRAINING)

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



## INTERVAL (INTERVALL)

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



## PROGRAMMIERUNG VOREINGESTELLTER PROGRAMME

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

## Benutzerdefinierbare Programme

Das Gerät bietet Ihnen 2 benutzerdefinierbare Programme für Ihr individuelles Workout. Folgen Sie den Anweisungen unten – alternativ können Sie jedes absolvierte Programm auch als eigenes Programm speichern. Zudem können Sie einen Wunschnamen vergeben.

1. Drücken Sie **User 1** oder **User 2**. Es erscheint eine Willkommensmeldung. Haben Sie vorher bereits ein Programm gespeichert, erscheint der Programmname ebenfalls. Drücken Sie **Enter**.
2. Haben Sie unter **U1** oder **U2** bereits ein Programm gespeichert, wird dieses angezeigt und kann gestartet werden. Ist kein Programm gespeichert, haben Sie nun die Möglichkeit, den Namen für ein neues Programm einzugeben. Es erscheint ein blinkendes „A“ in der Anzeige, welches Sie mit den **Level Up/ Down** -Tasten in den gewünschten Buchstaben ändern können. Drücken Sie dann **Enter**. Wiederholen Sie diesen Prozess für alle Buchstaben (bis zu 7 sind möglich) des gewünschten Namens. Nach Abschluss drücken Sie **Stop**.
3. Ist ein Programm gespeichert, können Sie dieses nutzen oder löschen. Nach der Willkommensmeldung (Druck auf **Start** oder **Enter**) werden Sie gefragt: „Run Program?“ (Programm ausführen?) - wählen Sie mit **Level Up/Down** Yes (Ja) oder No (Nein). Haben Sie Nein gewählt, fragt der Computer, ob er das gespeicherte Programm löschen soll. Eine Löschung ist notwendig, wenn Sie ein neues Programm erstellen möchten.
4. Sie werden nun nach Ihrem Alter gefragt. Geben Sie dieses mit den **Level Up/ Down** -Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe mit **Enter**.
5. Geben Sie dann nacheinander Ihr Gewicht, die Trainingszeit und die maximale Widerstandsstufe in der gleichen Weise ein. Drücken Sie **Enter**.
6. Nun erscheint die erste Reihe blinkend – stellen Sie mit **Level Up** die Tretschwierigkeit für das erste Segment ein. Drücken Sie **Enter**.
7. Nun erscheint das nächste Segment blinkend. Stellen Sie dieses und die weiteren Segmente (insgesamt 20 Segmente) in der gleichen Art und Weise ein.
8. Der Computer fordert Sie anschließend auf, das eingegebene Programm durch Druck auf **Enter** zu speichern. Nach erfolgter Speicherung erscheint „PROG SAVED“. Sie können das Programm nun starten (**Start**) oder modifizieren. Ein Druck auf **Stop** verlässt den Modus und wechselt zur Eingangsanzeige.

## Die Bedeutung der Herzfrequenz

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

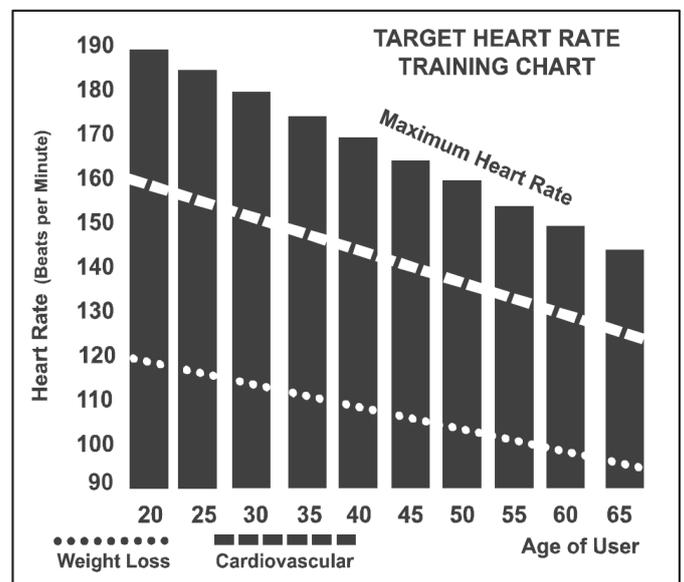
Zur Bestimmung des Leistungsbereichs, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz ermitteln. Das geht ganz einfach mit der folgenden Formel: 220 minus Ihr Alter. So errechnen Sie die empfohlene maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person in Ihrem Alter. Zur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

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

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (maximale Herzfrequenz)} \\ 180 \times 0,6 &= 108 \text{ Schläge pro Minute} \\ &\text{(60 \% des Maximalwerts)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ Schläge pro Minute} \\ &\text{(80 \% des Maximalwerts)} \end{aligned}$$

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

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



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

Mit allen Geräten, die ein herzratenkontrolliertes Training ermöglichen, kann die Pulsmessung auch ohne Programm genutzt werden, z. B. im manuellen Modus. Herzratenkontrolliertes Training (im entsprechenden Programm) kann dazu genutzt werden, die Einstellung des Tretwiderstandes je nach Herzrate automatisch zu verändern.

## **Subjektive Beurteilung der Anstrengung**

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

### **Subjektive Beurteilung der Anstrengung**

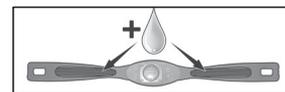
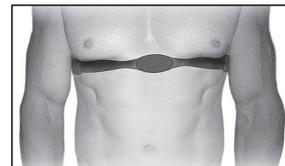
- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas schwer
- 14 Etwas schwer +
- 15 Schwer
- 16 Schwer +
- 17 Sehr schwer
- 18 Sehr schwer +
- 19 Sehr, sehr schwer
- 20 Maximal

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

## Benutzung eines Brustgurtes

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

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



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

## Funktionsstörungen

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

Faktoren, die Störungen hervorrufen können:

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

Wenn Sie weiterhin Probleme haben, kontaktieren Sie die Servicestelle.

# Benutzung der Spirit Fit App

Ihr Gerät verfügt über die moderne Bluetooth® -Technologie, welche es ermöglicht, bestimmte Smartphones oder Tablets mit dem Gerät zu verbinden, um so noch effektiver und komfortabler zu trainieren. Hierzu benötigen Sie die **Spirit Fit App**.

Sie können die **Spirit Fit App** kostenlos vom Apple Store oder Google Play herunterladen. Folgen Sie dann den Anweisungen der App, um Ihr Gerät zu verbinden. Sie können dann alle Trainingsdaten auch über Ihr Mobilgerät betrachten und im Internet bzw. Social Media Bereich teilen. Nach Trainingsende werden die Daten automatisch im inkludierten Kalender hinterlegt.

Die **Spirit Fit App** ermöglicht die Synchronisation mit verschiedenen Fitness-Cloud-Seiten. Unterstützt werden: iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit – weitere folgen noch.

Synchronisation der App mit Ihrem Laufband:

1. Laden Sie die App herunter.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Smartphone oder Tablet und aktivieren Sie Bluetooth®.
3. Klicken Sie auf das Icon oben links in der App, um nach vorhandenen Geräten in Reichweite zu suchen.
4. Tippen Sie auf **Connect**. Nach erfolgreicher Verbindung leuchtet das Bluetooth® logo auf dem Gerätecomputer. Sie können das Laufband nun benutzen.
5. Nach dem Trainingsende werden die Daten automatisch gespeichert und Sie können sie auf eine passende Fitness-Cloud-Seite übertragen. Hierzu müssen Sie jedoch vorher die entsprechende App installieren, z. B. iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, etc.



**\*Hinweis: Systemvoraussetzungen für die Spirit Fit App:**

- iOS 7 oder höher

- Android 4.4 oder höher.

# HERZFREQUENZ-PROGRAMME

*Hinweis:* Sie müssen einen kompatiblen Brustgurt tragen, um diese Programme ausführen zu können.

Es stehen 2 ähnliche Herzfrequenz-Programme zur Auswahl: **HR1** (Training bis zu 60% der max. Herzfrequenz) und **HR2** (Training bis zu 80% der max. Herzfrequenz). Um eines der beiden Programme zu starten, befolgen Sie die Anweisungen unten oder wählen Sie einfach **HR1** oder **HR2** aus und drücken Sie **Enter**. Folgen Sie dann den Anweisungen im Benachrichtigungsfenster.

Nach der Auswahl der Zielherzrate versucht das Programm, Ihre Herzfrequenz in diesem Bereich mit einer Toleranz von 3 bis 5 Schlägen je Minute zu halten. Befolgen Sie immer die Anweisungen im Benachrichtigungsfenster.

1. Drücken Sie die **HR 1 oder HR 2**-Taste und anschließend **Enter**.
2. Geben Sie alle Daten die nun abgefragt werden entsprechend ein: Alter, Körpergewicht, Zeit, Zielherzrate. Nutzen Sie immer die **Level up/down** -Tasten, sowie **Enter** zur Bestätigung.
3. Drücken Sie nun auf die **Start**-Taste, um Ihr Training zu beginnen. Um zu einem vorherigen Fenster zurückzukehren, drücken Sie die **Enter**-Taste.
4. Wenn Sie die Schwierigkeit während des Trainings verändern wollen, drücken Sie die **Level up/down** – Tasten. Dies ändert die Zielherzrate und damit die Schwierigkeit.
5. Während des **HR 1** oder **HR 2** -Programms können Sie die Daten im Benachrichtigungsfenster durch Druck auf **Enter** scrollen.
6. Nach Ende des Programms können Sie **Start** drücken, um noch einmal mit dem gleichen Programm zu trainieren oder **Stop**, um den Modus zu verlassen.

# ALLGEMEINE WARTUNG

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

## Täglich

*Computer, Polster, Handgriffe*

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

## Täglich

*Komplettes Gerät*

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

## Wöchentlich

*Sichtbare Befestigungen bzw. Schraubverbindungen*

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

*Computerbedienung*

Prüfung der Computerfunktionen auf einwandfreie Funktion.

*Pedale / Halteschlaufen*

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

*Sitz- und Lenkergriffverstellung*

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

*Schnellversteller für Sattel und Lenkergriff*

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

*Sitzverstellung*

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

*Notbremse bzw. Not-Aus (sofern vorhanden)*

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

### *Sitzbefestigung*

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

### *Ebener Stand*

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

### **WARNUNG**

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

## **MENÜ DES WARTUNGSMODUS**

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

1. Key Test (Tastenprüfung: Damit können Sie alle Tasten auf ihre einwandfreie Funktionsfähigkeit prüfen.)
2. Display (LCD) Test (Display-Prüfung: prüft alle Anzeigefunktionen)
3. Funktionen (Drücken Sie **Enter**, um zu den Einstellungen zu gelangen und **Up**, um auszuwählen)
  - i. Display Mode (Ausschalten, um Computer nach 20 Minuten Stillstand herunterzufahren)
  - ii. Pause Mode (Einschalten, um 5-Minuten-Pause zu aktivieren, ausschalten, um Pausenfunktion auf unendlich zu stellen)
  - iii. ODO Reset (Zurücksetzen des Kilometerzählers)
  - iv. Units (Maßeinheiten: stellt den Computer auf Meilenangabe oder Kilometerangabe ein)
  - v. Beep (Ein-/Ausschalten der Pieptöne)
  - vi. Motortest (Testet den Stellmotor)
  - vii. Sicherheit
- d. Tastensperre (Sperrt die Tasten gegen unerlaubte Benutzung)



# TEILELISTE

<b>NR.</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>ANZ.</b>
1	Hauptrahmen	1
2	Computerstütze	1
3	Lenkergriff	1
4	Sitzhalterung	1
5	Rückenlehne	1
6	Handgriffe	1
7	Hinterer Standfuß	1
8	Pedalarmachse	1
9L	Sitzrollenhalterung (L)	2
9R	Sitzrollenhalterung (R)	2
10	Andruckrolleneinheit	1
11	Stoppachse	2
12	Sitzverriegelung	1
13	Trägerplatte	3
14	Alu-Schiene	1
15	Gestell	1
16	Abstandsstück	4
17	Gummifuß	4
18	Transportrolle	2
19	Computer	1
19~1	Computerabdeckung, Oberteil	1
19~2	Computerabdeckung, Unterteil	1
19~3	Zeitschriftenhalter	1
19~4	Lüftergrill	1
19~5	Lüftergrill	1
19~6	Windkanal (R)	1
19~7	Windkanal (L)	1
19~8	Wasserdichter Kunststoff	1
19~9	Lüfteranker	2
19~10	LCD-Anzeigefolie	1
19~11	Lautsprecheranker	6
19~12	Lüftergrillanker	2
19~13	Lüfter	1
19~14	Anzeigeplatine	1
19~15	Tastenplatine	1
19~16	Interface	1
19~17	300m/m_Empfänger mit Kabel	1
19~18	300m/m_Lautsprecher mit Kabel	2
19~19	Verstärker	1
19~20	Kopfhörersockel	1
19~21	250m/m_Verstärkerkabel	1
19~22	Bluetooth	1
20	Antriebsrad	1
24	Kugelpfostenstecker	2
25	Laufrolle	8

<b>NR.</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>ANZ.</b>
26	300m/m_Handpulssensor mit Kabel	1
26~1	300m/m_Handpulssensor mit Kabel (weiß)	1
27	750m/m_Handpuls kabel (L)	1
27~1	950m/m_Handpuls kabel (R)	1
28	Tretkurbel-Endkappe	2
29	Vordere Abdeckung (L)	1
30	Vordere Abdeckung (R)	1
31	Abdeckung	1
32	Endkappe für Handgriff	4
33	Untere Abdeckung	1
34	Runde Abdeckung	2
35	Hintere Abdeckung (L)	1
36	Hintere Abdeckung (R)	1
38	Getränkehalter (R)	1
39	Getränkehalter (L)	1
40	Feststeller	1
41	Trafo-Stromkabel (220V,Optional)	1
43	Stellmotor	1
44	750m/m_Computerkabel	1
45	2100m/m_Handpulssensor mit Kabel	1
46	250m/m_Sensor mit Kabel	1
48	750m/m_Stromkabel	1
51L	Pedalarm (L)	1
51R	Pedalarm (R)	1
52	6004_Lager	2
53	6203_Lager	2
54	Keilriemen	1
55	Schwungrad	1
56	Magnet	1
57	Gaszylinder	1
58	Stahlkabel (280L)	1
61	Sitz	1
62	Stahlkabel	1
63	Geweberücken	1
64	Schaumstoffgriff	2
65	3/8" × 53m/m_Schraube	2
66	1/4" × 3/4" _ Schraube	4
67	3/8" × UNC16 × 4" _ Schraube	2
68	5/16" × UNC18 × 5/8" _ Schraube	8
69	5/16" × 2- 1/2" _ Schraube	1
70	5/16" × UNC18 × 1-1/4" _ Schraube	1
71	3/8" × 1-3/4" _ Schraube	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T_Unterlegscheibe	5
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T_Unterlegscheibe	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Unterlegscheibe	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Unterlegscheibe	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Unterlegscheibe	9
79	Ø8 × Ø18 × 3T_Unterlegscheibe	4

<b>NR.</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>ANZ.</b>
81	3/8" × 3/4" _Schraube	1
82	5/16" × 1.5T _Federring	8
83	5/16" × 19 × 1.5T _Wellscheibe	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T _Unterlegscheibe	2
85	Ø17 _C-Ring	1
86	Ø20 _C-Ring	2
87	M8 × 130m/m _J Schraube	1
88	M8 × 7T _Mutter	5
89	3/8" × 7T _Mutter	7
90	1/4" × 8T _Mutter	4
91	5/16" × 6T _Mutter	6
93	M6 × 38m/m _Schraube	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4" _Schraube	6
95	M5 × 12m/m _Schraube	10
97	3 × 20m/m _Schraube	4
98	M6 × 15m/m _Schraube	8
99	M5 × 12m/m _Schraube	13
101	Ø5 × 16m/m _Schraube	11
103	3.5 × 16m/m _Metallschraube	12
104	Feder	1
105	Ø4 × 16m/m _Metallschraube	4
106	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Schraube	2
108	M10 × 1.25m/m _Mutter	2
109	3/8" × 7T _Mutter	8
110	3/8" × 2" _Schraube	4
111	M5 × P0.8 × 10L _Schraube	8
112	12/14m/m _Maulschlüssel	1
113	13/15m/m _Maulschlüssel	1
114	Schraubendreher	1
116	Pedal (L)	1
117	Pedal (R)	1
119	3/8"-UNF26 × 3T _Mutter	1
120	3/8"-UNF26 × 4T _Mutter	1
121	3/8"-UNF26 Mutter	2
122	Trinkflasche (Optional)	1
123	Brustgurt (Optional)	1
125	Abdeckung für Sitzhalterung	1
126	HGP Kabelklammer	1
129	M6 × 6T _Mutter	1
130	13/14m/m _Maulschlüssel	1
131	Netzadapter (110V/220V)	1
140	Sensorhalterung	1
141	Lenkerabdeckung	1
143	Sitzfixierung	1
144	Handgriff-Endkappe	2
145	Widerstandseinstelltaste mit Kabel	2
146	Handgriff-Label (UP)	1
147	Handgriff-Label (DOWN)	1

<b>NR.</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>ANZ.</b>
148	2100m/m_Widerstandskabel (Oberteil)	1
149	300m/m_Handgriffklammer	1
150	180m/m_Widerstandskabel	1
151	Tastaturkabel (Unterteil)	1
152	400m/m_Audiokabel (Optional)	1
153	Computerhalterung	1
154	5/16" × 2-1/2" _Schraube	1
157	5/16" × 25 × 3T _Unterlegscheibe	2
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T _Unterlegscheibe	6
161	M6 × 10L _Schraube	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T _Unterlegscheibe	4
163	Führung	4
164	M6 × 19L _Mutter	4
165	M6 × 10L _Schraube	4
166	PU-Rolle	4
167	Sitzjustierung vorn/hinten	1
168	Justieranker	1
169	M5 × 25m/m	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T _Unterlegscheibe	1
171	M5 × 45m/m _Schraube	1
172	Ø5 × Ø10 × 1.0T _Unterlegscheibe	1
173	M5 × 5T _Mutter	2
177	Gummifußpolster	1
185	3/8" × 4T _Mutter	1
186	ChenChin Feder	1
187	M5 × P0.8 × 20L _Schraube	1
188	5/16" × UNC18 × 1-1/2" _Schraube	1
189	Gummipolster	1
191	3/8" × UNC16 × 12.5T _Mutter	2

# 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	Art. 78501 XBR55
Max. Benutzergewicht	150 kg (330 lb)
Bemessungsspannung	DC12V, 19.2W
Anwendung / Klasse	HB
Norm / Standard	EN 60335-1, EN ISO 20957-1, EN 957-5
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 Haushalt 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 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 Haushalt 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.
4. Schäden an der Laufbandoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

## 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 Ausstellungstücke 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. Zwölf (12) 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](mailto: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. Wenn während der Garantiezeit Ersatzteile gesendet werden, trägt der Kunde die Kosten für Transport und Bearbeitung. Bei Heimserviceleistungen trägt der Kunde die Anreisekosten. Wenn der Kunde mehr als 160 km vom nächstgelegenen Servicecenter entfernt lebt, werden zusätzliche Anreisekosten berechnet.

5. 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](mailto:Info@dyaco.com)

# GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	34
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	37
COMPUTER OPERATION.....	42
USING A CHEST BELT.....	50
USING THE SPIRIT FIT APP.....	51
HEART RATE CONTROL PROGRAMS.....	52
GENERAL MAINTENANCE.....	53
EXPLODED VIEW.....	55
PARTS LIST.....	56
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	60
DISPOSAL.....	60



## **ATTENTION!**

This device is intended for use in private homes only.

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

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

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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



## ATTENTION

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



## WARNING!

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

- Never leave the device unattended.
- When not in use or before cleaning or maintenance, the device needs to be separated from the power supply.
- Do not operate under a blanket or pillow. This may lead to overheating.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use any parts not recommended by the manufacturer!
- Never operate this appliance if the cord or plug is damaged, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by the cord or use the cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with blocked ventilation slots. Keep the air openings free of lint, hair, dust etc.
- Never insert objects or parts of the body (fingers etc.) into any opening.
- Do not use the device outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Install the device on an even, level surface with access to a 230-volt, 10-amp grounded outlet.
- **DO NOT USE AN EXTENSION CABLE OR POWER STRIPS. DO NOT AMEND THE DEVICE AND DO NOT USE ANY PARTS NOT RECOMMENDED BY THE MANUFACTURER**
- The appliance is intended for household use only.
- This device is not designed to be used by persons with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Do not operate the equipment on deeply padded floors, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors on this device are not suitable for medical purposes. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear suitable clothing and shoes for your training and avoid too loose clothing. Never exercise with bare feet or with socks only. Always wear appropriate shoes, e.g. running or cross training shoes.
- The device is not suitable for persons with more than 330 lb / 150 kg body weight.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.



## WARNING!

- **NEVER** operate this device without reading and completely understanding the instructions for use and the safety instructions.
- Understand that changes in resistance do not occur immediately. Set your desired resistance on the computer console and release the adjustment key. The computer will change the setting gradually only.
- **NEVER** use your device during a thunderstorm. Surges may occur in your household power supply, that could damage treadmill components.
- Be careful when participating in other activities while exercising on your device; such as watching television, reading, etc. These activities may cause you to lose balance, which may result in serious injury.
- Do not use excessive pressure on console control keys. These will function properly with little finger pressure only.

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

# IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION



## WARNING!

**NEVER** remove any cover without first disconnecting A/C power. If voltage varies by ten percent (10%) or more, the performance of your device may be affected. **Such conditions are not covered under your warranty.** If you think the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.

**NEVER** expose this device to rain or moisture. This product is **NOT** designed for outdoor use, near a pool or spa, or in any other environment with high humidity. The temperature should be within the range of 5 to 48 degrees Celsius (40-120°F) and humidity level should never be over 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).

## GROUNDING INSTRUCTIONS

This product needs to be grounded. If the electrical system should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

***DANGER*** - *Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product if it will not fit the outlet; have a proper outlet installed by a qualified electrician.*

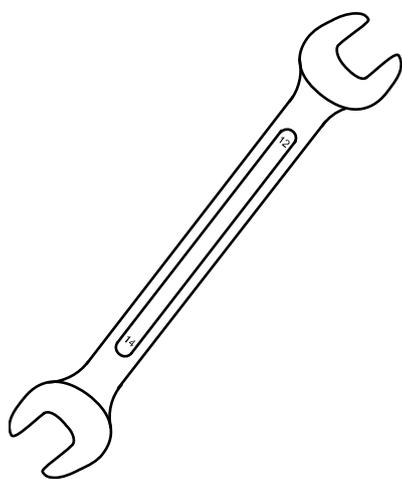
This product is for use on a nominal 230-volt circuit.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## BEFORE YOU START

1. Carefully remove all parts from carton and inspect for any damage or missing parts. If damaged parts are found, or parts are missing, contact your dealer immediately.
2. Locate the hardware package. The hardware is separated into four steps. Remove the tools first. Remove the hardware for each step as needed to avoid confusion.

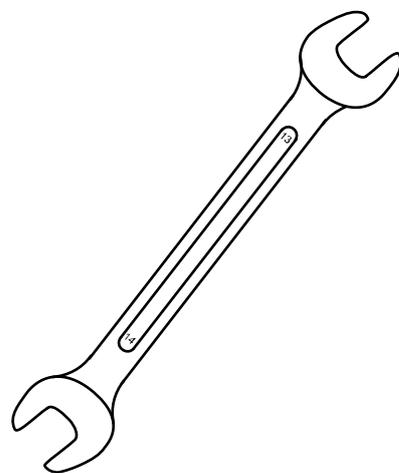
## ASSEMBLY TOOLS



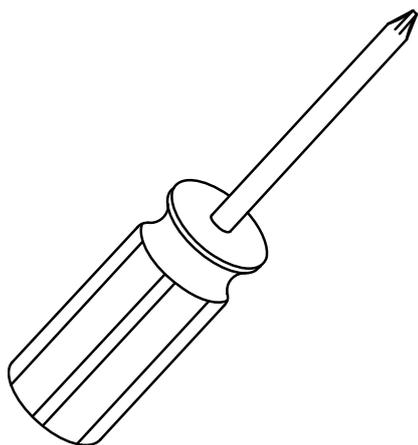
**#112.** 12/14mm Wrench



**#113.** 13/15mm Wrench



**#130.** 13/14mm Wrench

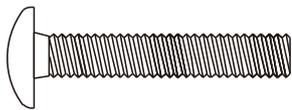


**#114.** Phillips Head Screwdriver

## Step 1: Rear Stabilizer & Seat Back

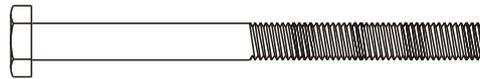
1. Attach rear stabilizer (7) to main frame (1) with 2 hex head bolts (65), 2 flat washers (84) and 2 cap nuts (191).
2. Attach seat back (5) to seat carriage (4) of main frame with a hex head bolt (67) through each side, then attach a nyloc nut (89) to each bolt. Tighten the bolts just enough so there is no side to side play, but freedom of movement front to back.
3. Insert an end cap (32) into each opening of the front stabilizer tube. You may need to tap them in with a rubber mallet carefully.

Needed Hardware for this step:



#65. 3/8" x 53mm

Carriage Bolt (2 pcs)



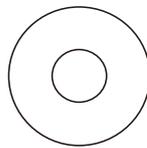
#67. 3/8" x 4"

Hex Head Bolt (2 pcs)



#89. 3/8" x 7T

Nyloc Nut (2 pcs)



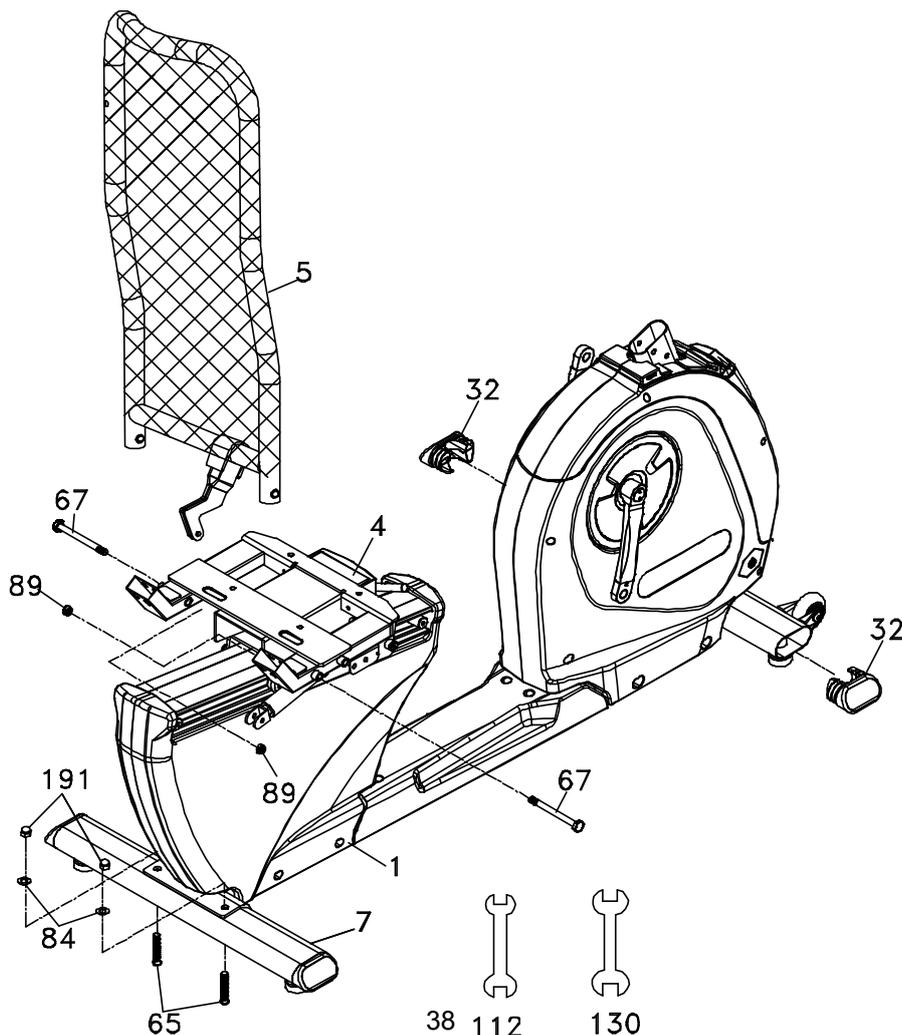
#84. 3/8" x 25 x 2T

Flat Washer (2 pcs)



#191. 3/8" Cap Nut

(2 pcs)



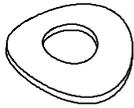
## Step 2: Console Mast

1. Slide computer cable (44), handlebars resistance control cable (148) and hand pulse cable (45) through the bottom of the console mast cover (31) and then out of the top of console mast (2). Make sure the console mast cover (31) is correctly orientated.
2. Fix console mast (2) to receiving tube (make sure not to pinch cables!) of main frame (1) with 2 hex head bolts (68) and 2 flat washers (76) on each side. Insert two hex head bolts (68) and two curved washers (83) on front side as well. Tighten all bolts firmly with the wrench (112).
3. Remove the white styrofoam pad (factory installed to prevent bolts from being accidentally dropped into the console mast tube).
4. Attach the handlebars assembly (3) onto console mast (2) bracket with 2 hex head bolts (68), 2 split washers (82) and 2 flat washers (76).
5. Connect computer cable (44), handlebars resistance control cable (148) and hand pulse cable (45) to the respective connections on back of console (19). Attach the console onto the mounting plate with 4 Phillips head screws (99).

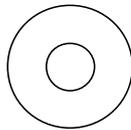
Needed Hardware for this step:



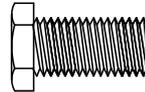
**#82.** 5/16 " x 1.5T  
Split Washer  
(2 pcs)



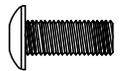
**#83.** 5/16 " x 19 x 1.5T  
Curved Washer  
(2 pcs)



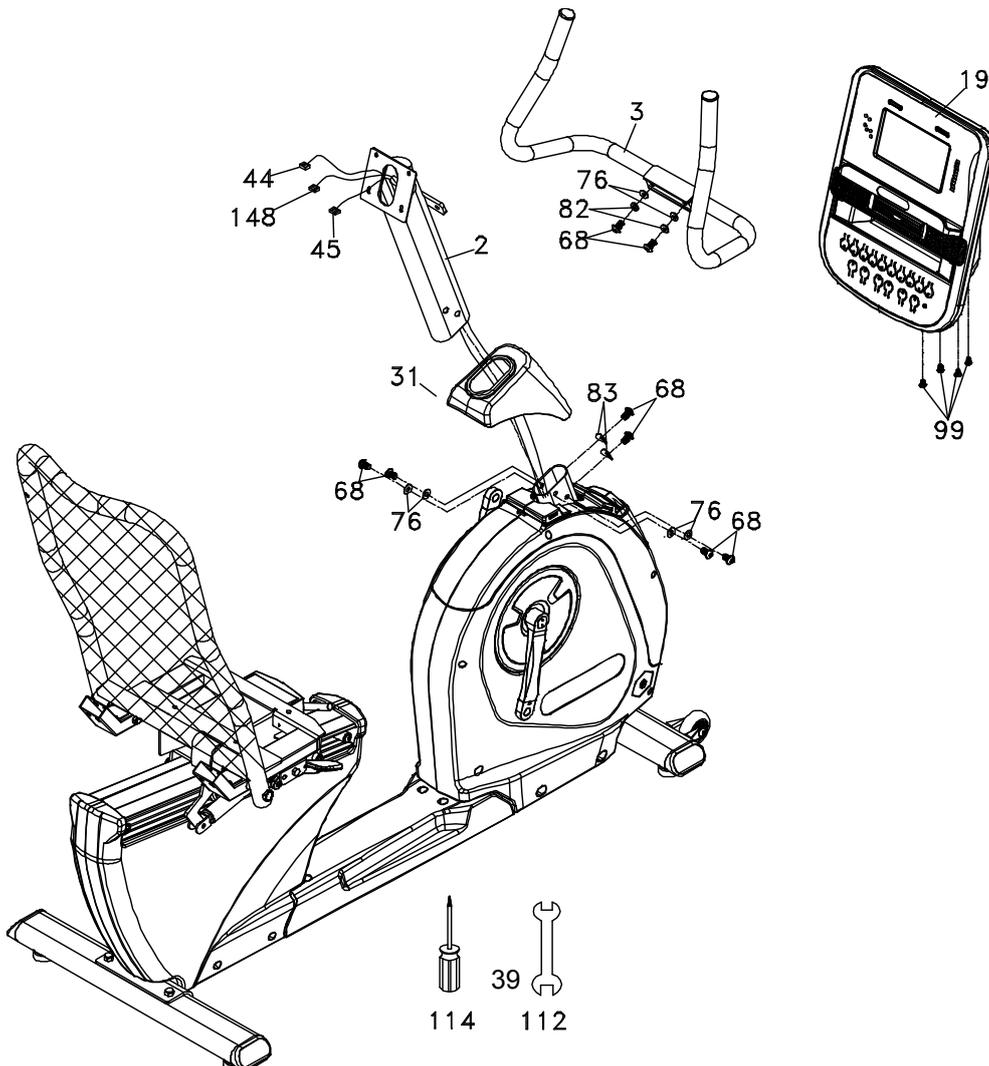
**#76.** 5/16 " x 18 x 1.5T  
Flat Washer  
(6 pcs)



**#68.** 5/16 " x 5/8 "  
Hex Head Bolt  
(8 pcs)



**#99.** M5x 12mm  
Phillips Head Screw  
(4 pcs)



### Step 3: Seat and Handlebars

1. Install the seat (61) on seat carriage (4) with 4 Phillips head screws (98).
2. Attach seat handlebars (6) on seat carriage (4) with 4 hex head bolts (71), 4 flat washers (77) and 4 nyloc nuts (89).
3. Plug hand pulse sensor cables (27) into the rear two holes on the left side of the rear plastic cover. Plug handlebars resistance cables (150) into the remaining front hole.

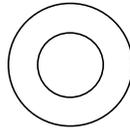
Needed Hardware for this step:



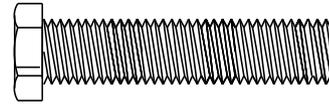
**#98.** M6 x 15mm  
Phillips Head Screw  
(4 pcs)



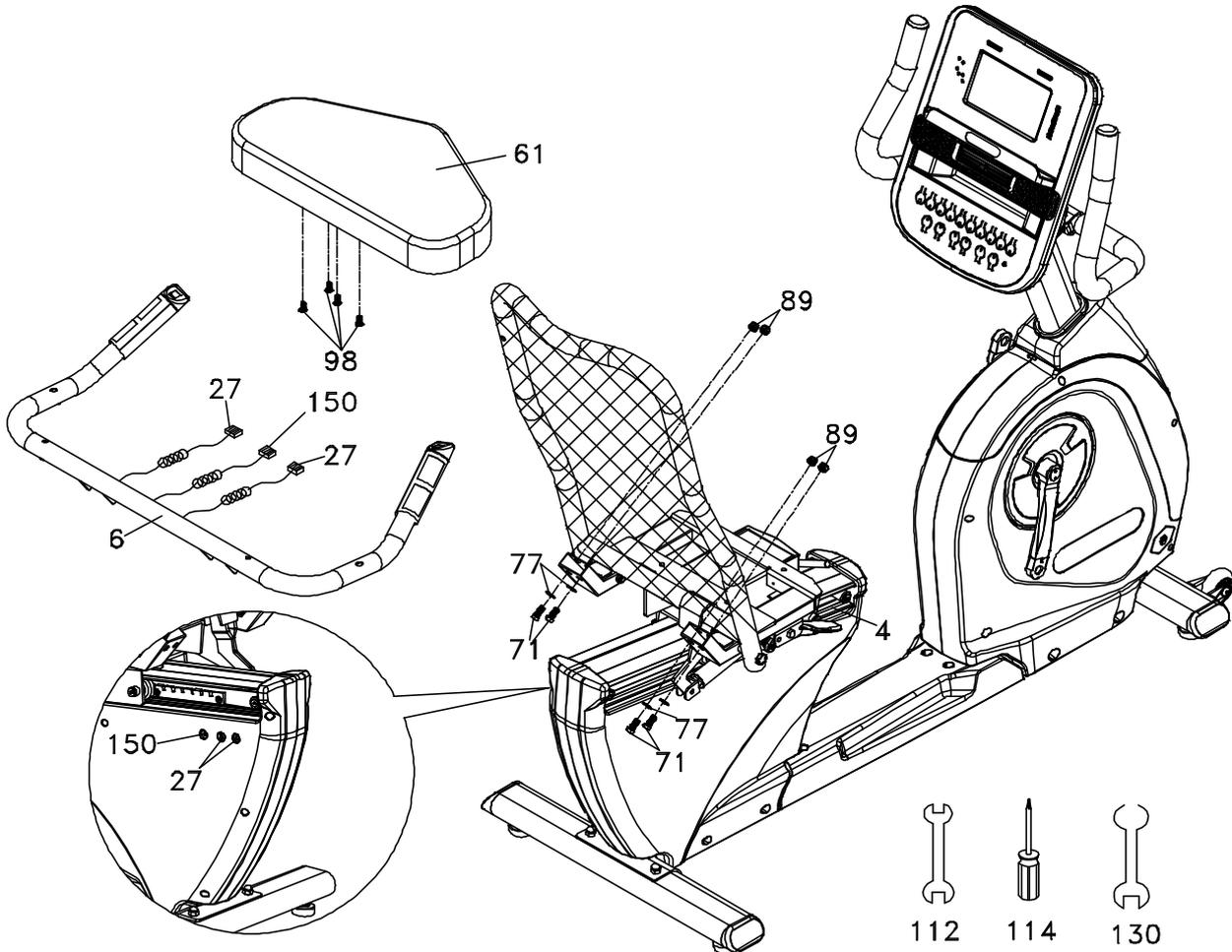
**#89.** 3/8" x 7T  
Nyloc Nut  
(4 pcs)



**#77.** 3/8" x 19 x 1.5T  
Flat Washer  
(4 pcs)



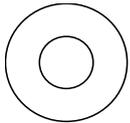
**#71.** 3/8" x 1-3/4"  
Hex Head Bolt  
(4 pcs)



### Step 4: Plastic parts

1. Install gas cylinder (57) on seat back frame (5) with 1 bolt (70), 1 flat washer (76) and 1 nyloc nut (91).
2. Attach the pedals (116L, 117R) to crank arms (51L, 51R). Tighten with the wrench (113). Remember that the left pedal has a reverse thread and will be threaded onto the Crank arm in counterclockwise direction. There is an "L" stamped in the end of the threaded post of the left pedal and an "R" in the right. Make sure to tighten the pedals as firmly as you can. It may be necessary to re-tighten the pedals if you feel a thumping while pedaling the bike. A thumping or clicking noise is usually caused by loose pedals.
3. Attach drinking bottle holders (39 & 38) to the left and right sides of the seat handlebars (6) with 4 sheet metal screws (105).

Needed Hardware for this step:



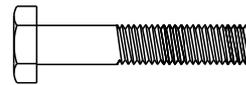
#76. 5/16" x 18 x 1.5T  
Flat Washer (1 pc)



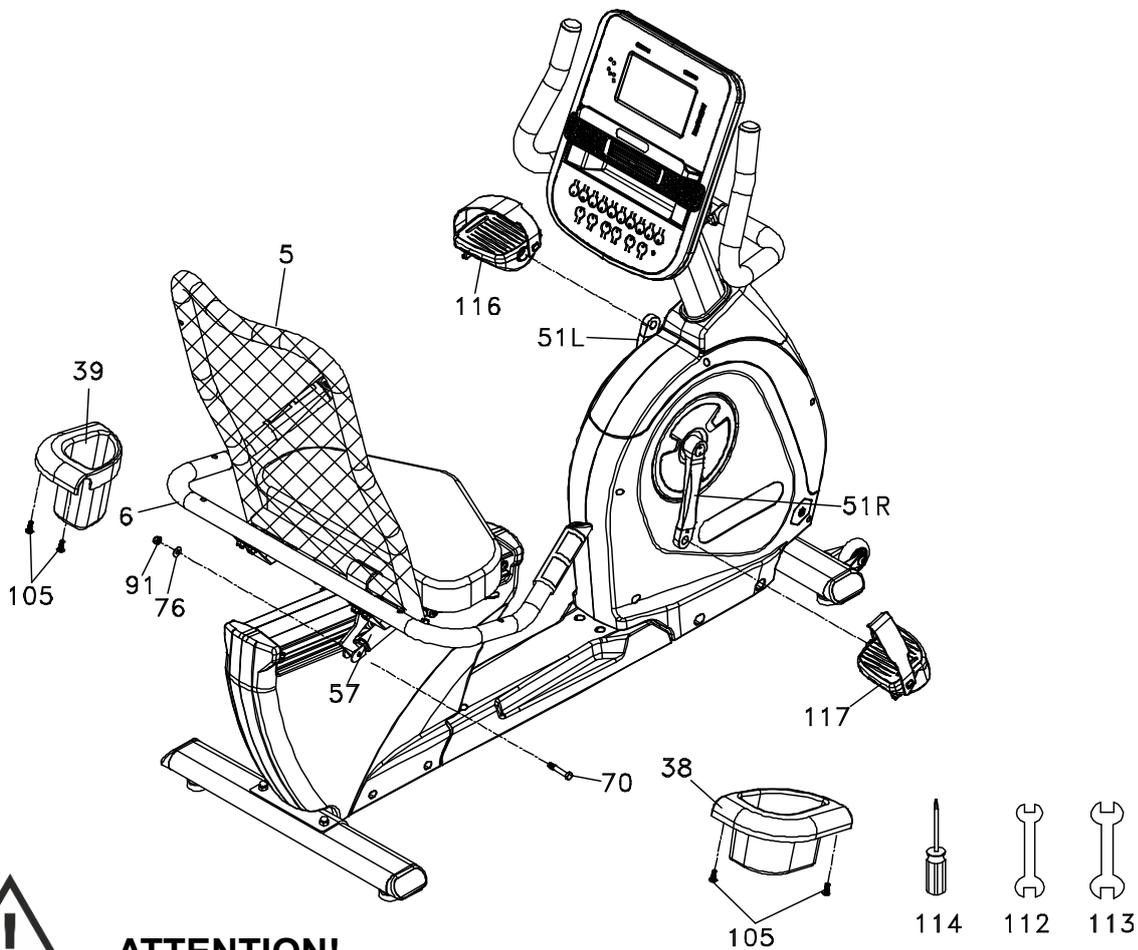
#91. 5/16" x 6T  
Nyloc Nut (1 pc)



#105. Ø4 x 16 Sheet  
Metal Screws (4 pcs)



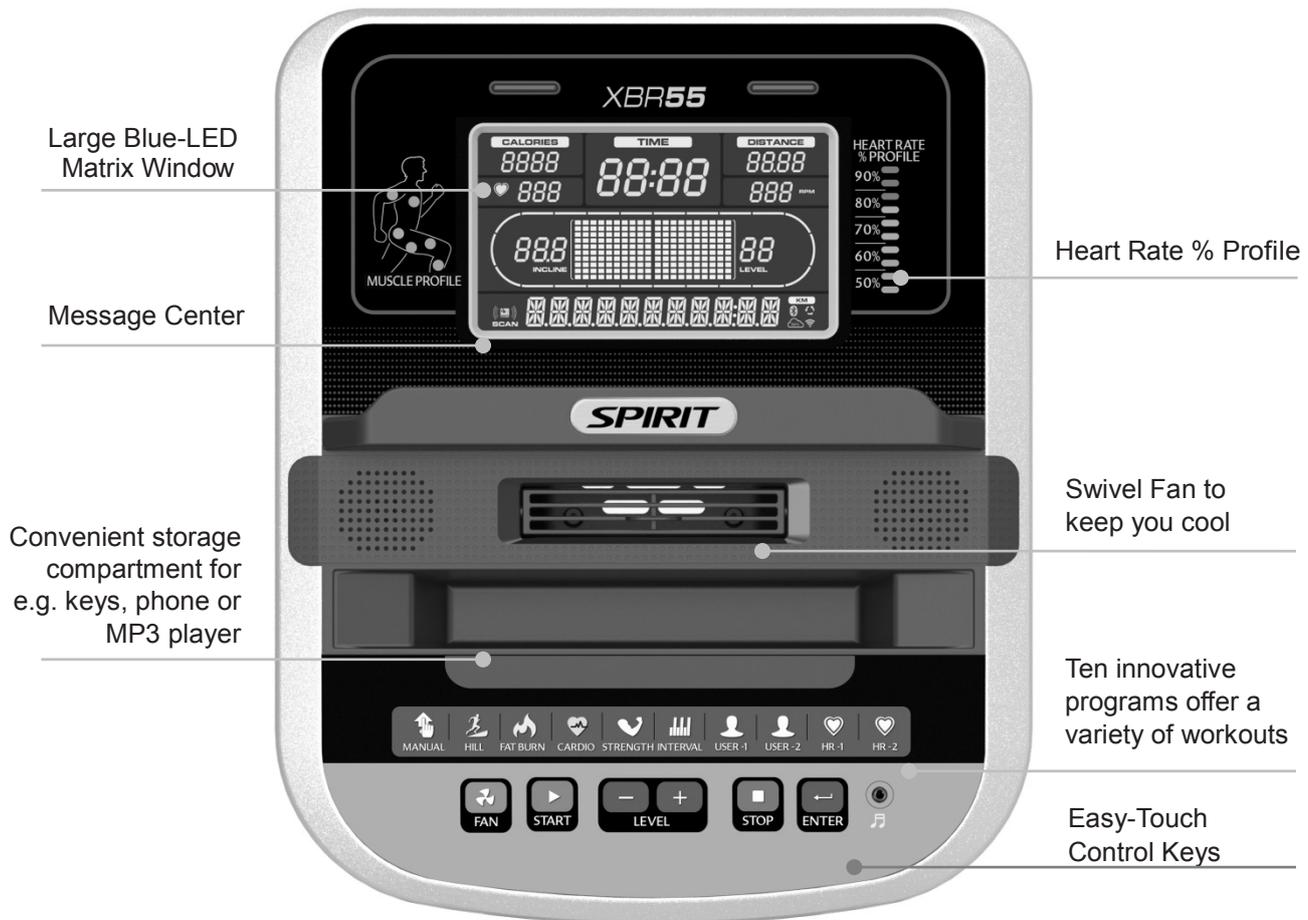
#70. 5/16" x 1-1/4"  
Hex Head Bolt (1 pc)



**ATTENTION!**

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

# COMPUTER OPERATION



## POWER ON

When the power cord is connected properly, the console will automatically power up.

When initially powered on, the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on. When the lights go off, the Message Center will show the software version (i.e.: VER 1.0). The distance window shows the accumulated distance and the time window shows the total hours of use. After a few seconds the console will switch to startup display. The dot matrix display will be scrolling through the different workout profiles and the Message Window will be scrolling the start-up message. You may now begin to use the console.

## Dot Matrix Center Display

Twenty columns of boxes (10 high) indicate each segment of a workout. The boxes only show an approximate level (resistance) of effort. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate proportion to compare levels of intensity.

## 0.4 KM (1/4 MILE) TRACK

The 1/4-mile track (one lap) will be displayed around the dot matrix window. The flashing segment indicates your progress. Once the 1/4-mile (Metric - 0.4km) is complete, this feature will begin again. The Lap track will move in a counterclockwise direction. There is a lap counter in the message window for monitoring your distance.

## HEART RATE FEATURE

The Pulse (Heart Rate) window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both left and right stainless steel sensors or a chest strap to pick up your pulse. Pulse values are displayed anytime the computer is receiving a pulse signal. You may use the pulse feature while in Heart Rate Control. The device will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar compatible, including coded transmissions.

## Calorie Display

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.

*Note: This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, and is not to be used for medical purposes.*

## Speakers

The console has built-in Speakers and an audio input jack. There is no volume control on the console. The volume must be controlled on the Audio Source.

## QUICK START

This is the quickest way to start a workout. After the console powers up you just press the Start key to begin. This will initiate the Quick Start mode. In Quick Start the Time will count up from zero, all workout data will start to accrue and the workload may be adjusted manually by pressing the Level Up and Down buttons. The dot matrix display will show just the bottom row lit. As you increase the workload more rows will light indicating a harder workout. The elliptical trainer will get harder to pedal as the rows increase. There are 20 levels of resistance available for plenty of variety. The first 5 levels are very easy workloads, and the changes between levels are set to a good progression for de-conditioned users. Levels 6-10 are more challenging but the increases from one level to the next remain small. Levels 11-15 start getting tough as the levels jump more dramatically. Levels 16-20 are extremely hard and are good for short interval peaks and elite athletic training.

## Basic Information

The Message Center will initially be displaying the Program name. When in scan mode during a program, speed will be displayed for 4 seconds, afterwards Watts (indication of workload) are displayed. The display then switches to Laps completed, Segment time, Max level. Pressing the **Enter** key again will bring you back to the beginning.

The **Stop** key actually has several functions. Pressing the **Stop** key once during a program will pause the program for 5 minutes. To resume your workout during Pause, just press the **Start** key. If the **Stop** key is pressed twice during a workout, the program will end and the console will display your workout summary (Total time, Avg. Speed, Avg. Watts, Avg. HR, total Laps). If the **Stop** key is held down for 3 seconds or pressed a third time during the program, the console will perform a complete **Reset**. During data entry for a program the **Stop** key performs a previous screen or segment function. This allows you to go back to change programming data.

## Program Keys

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

The device has a built-in heart rate monitoring system. Simply grasping the hand pulse sensors on the stationary handle bars or wearing the heart rate transmitter (see respective chapter) will start the heart icon flashing (this may take a few seconds). The pulse display window will display your heart rate in beats per minute.

The console includes a built-in fan to help keep you cool. To turn the fan on, press the key on the left side of the console.

### **Muscle Activation Profile**

There is an anatomical figure located at the top of the console. This figure will light all areas that are activated when using the device. You can control which muscles are activated by customizing the resistance profile during the set up phase of console programming. If you accept the default program profile, the selected program will determine which muscles will be activated by automatically adjusting the resistance. Generally pay attention to the following:

- The upper body LED's will not light up.
- The lower body lights will activate in three degrees of engagement: Green represents minimal muscle involvement, yellow represents medium involvement, and red represents full or heavy activation.
- These are the different scenarios for lower body muscle activation:
- Levels 1-10: Green – Hamstrings & Gluteals light up; Amber – Quadriceps & Calves light up
- Levels 11-20: Amber – Hamstrings & Gluteals light up; Red Quadriceps & Calves light up

### **Heart Rate % Profile**

The LCD screen will display your current heart rate anytime a pulse signal is detected. The bar graph, located to the right of the LCD screen, displays a graphical representation of your heart rate as a percentage of your maximum heart rate. When you enter your age during programming, the console will calculate your maximum heart rate then light up the graph to show the percent of maximum heart rate you are currently achieving.

The bar graph colors are assigned as follows:

- 50 - 60% of maximum heart rate: Amber
- 65 - 80% of maximum heart rate: Amber and green
- 85 - >90% of maximum heart rate: Amber, green and red

### **PROGRAMMING THE CONSOLE**

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

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

### **ENTERING A PROGRAM & CHANGING SETTINGS**

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

**NOTE:** Age and Weight default settings will change when you enter a new number. So the last age and weight values entered will be saved as the new default settings. If you enter your age and weight the first time, you will not have to enter it every time you work out, unless either your age or weight changes or someone else enters a different age and weight.

## MANUAL

The Manual program allows you to control the workload manually. To start the Manual program, follow the instructions below or just press the START key.

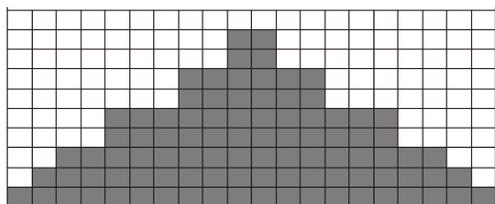
1. Press the Manual key then press the Enter key.
2. The Message Window will ask you to enter your Age. You may enter your Age, using the Up and Down keys, then press the Enter key to confirm and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys, then press Enter to continue.
4. The next setting is Time. You may adjust the Time and press Enter to continue.
5. Now you are finished with the setting procedure and you may begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.
6. The program automatically starts at level 1. This is the easiest level and it is a good idea to stay at level 1 for a while to warm up. If you want to increase the work load at any time press the Level Up key; the Level Down key will decrease the workload.
7. During manual program you may press Enter to scroll through the data in message window.
8. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program. You may also store the program by pressing a User key and following the instructions.

## PRESET PROGRAMS

The device has five different programs that have been designed for a variety of workouts. These five programs feature a factory preset work level in order to achieve different goals.

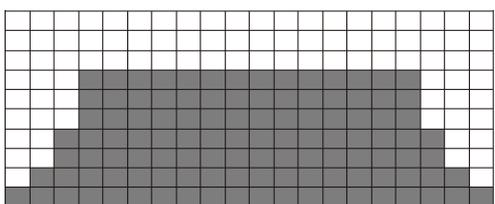
### HILL

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



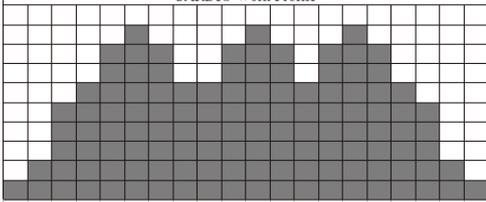
### FATBURN

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



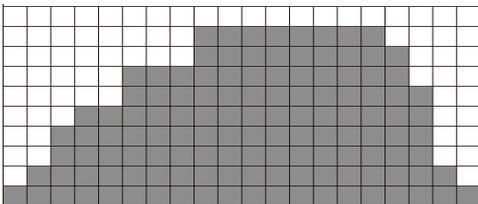
## CARDIO

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



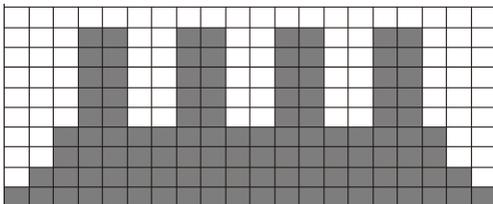
## STRENGTH

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



## INTERVAL

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



## PROGRAMMING PRESET PROGRAMS

1. Select the desired program button then press the Enter key.
2. The Message Window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, using the Up and Down keys, then press the Enter key to accept the number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight number using the Up and Down keys, then press Enter to continue.
4. Next is Time. You may adjust the Time and press Enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the Max Level. This is the peak exertion level you will experience during the program (at the top of the hill). Adjust the level and then press Enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key.

7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Level Up or Down key. This will change the workload settings of the entire profile, although the profile picture on the screen will not change. The reason for this is so that you can see the entire profile at all times. If the profile picture is changed it will look distorted and not a true representation of the actual profile. When you make a change to the workload, the Message Window will show both the current column and program maximum levels of work.
8. During the program you will be able to scroll through the data in the Message Window by pressing the Enter key.
9. When the program ends, the Message Window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

## Custom User Defined Programs

There are two customizable user programs that allow you to build and save your own workout. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you have completed as a custom program. Both programs allow you to further personalize it by adding a name.

1. Press the **User 1** or **User 2** key. The Message Center will show a welcome message. If you had previously saved a program, the message will contain a name. Press the **Enter** key.
2. If you have already saved a program to either **U1** or **U2**, it will be displayed and you are ready to begin. If not, you will have the option of naming the program. In the Message Window, the letter "A" will be flashing. Use the **Level Up/ Down buttons** to select the appropriate first letter (pressing the up button will switch to the letter "B"; pressing the Down button will switch to letter "Z"). Press **Enter** to proceed. Repeat this process until all of the characters of the desired name have been set (maximum 7 characters). When finished, press **Stop**.
3. If there is a program already stored, you will have the option to run the program as it is or delete the program and build a new one. At the welcome message screen, when pressing **Start** or **Enter** you will be prompted: Run Program? Use the **Level Up/Down** keys to select Yes or No. If you select No, you will then be asked if you want to delete the currently saved program. It is necessary to delete the current program if you want to build a new one.
4. The Message Center will ask you to enter your Age. You may enter your age, using the **Level Up/Down keys**, then press the **Enter** key to confirm and proceed on to the next screen.
5. Enter your weight, the time and the max. resistance level the same way. Press **Enter** to proceed.
6. Now the first column will be flashing and you are asked to adjust the resistance level for the first segment by using the **Level Up key**. Press **Enter** to continue to the next segment.
7. The next segment will show the same workload resistance level as the previously adjusted segment. Adjust accordingly and press **Enter**. Continue this process until all twenty segments have been set.
8. The Message Center will then ask you to press **Enter** to save the program. After saving the program the message "PROG SAVED" appears. Now you may **Start** or modify the program. Pressing **Stop** will exit to the start-up screen.

# HEART RATE TRAINING

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

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

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

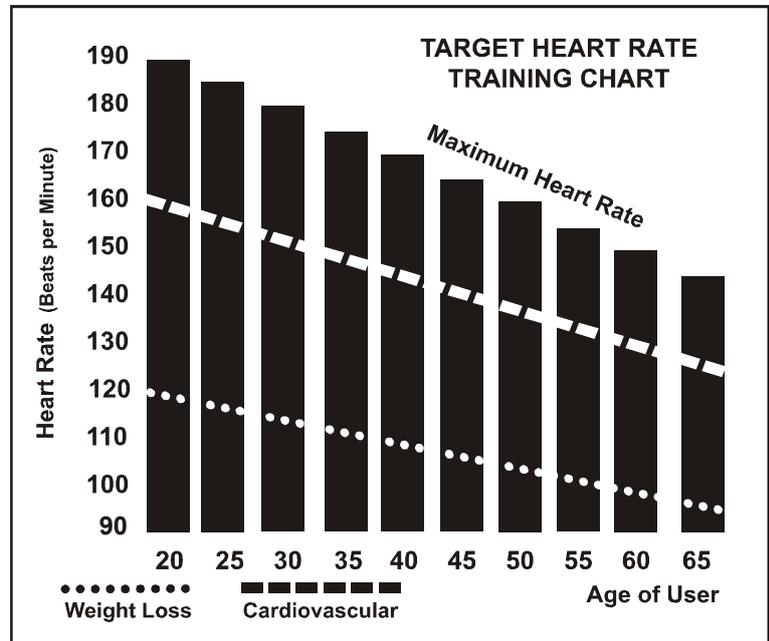
$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (maximum heart rate)} \\ 180 \times .6 &= 108 \text{ beats per minute (60\% of maximum)} \\ 180 \times .8 &= 144 \text{ beats per minute (80\% of maximum)} \end{aligned}$$

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

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

The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

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



# RATE OF PERCEIVED EXERTION

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

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

The scale is as follows:

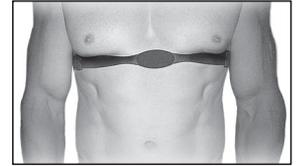
## Rating Perception of Effort

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

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

# Using a chest belt (optional)

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



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

## ERRATIC OPERATION

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

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

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

**If you continue to experience problems contact the service center.**

# Using the Spirit Fit App

In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the **Spirit Fit App**.

Just download the free **Spirit Fit App** from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine. Now you can view current workout data in three different Display screens on your device. You can also easily switch back and forth from the workout display view to internet/social media/email sites via icons on the display screen. When your workout is finished, the data is automatically saved to the built-in personal calendar for future reference.

The **Spirit Fit App** also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: iHealth, MapMyFitness, Record or Fitbit - more to come!

Syncing the App with your exercise machine:

1. Download the App.
2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device (phone or tablet).
3. In the App click the icon in the top left corner to search for your Spirit equipment (shown right).
4. After the equipment is detected, click **Connect**. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment's console display will light up. You may now start using your new Spirit Fitness product.
5. When your workout is finished, the data is automatically saved and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.



**\*Note: Compatible operating systems for the Spirit Fit App:**

- **iOS 7 or higher**
- **Android 4.4 or higher.**

# Heart Rate Control Programs

*Note: You must wear a compatible chest belt for these programs*

Both programs operate the same, the only difference is that **HR1** is set to 60% and **HR2** is set to 80% of the maximum heart rate. To start an HR program follow the instructions below or just select the **HR1** or **HR2** program, then press the Enter button and follow the directions on the display.

After selecting your heart rate target, the program will attempt to keep you at or within 3 - 5 heart beats per minute of this value. Follow the prompts in the display to maintain your selected heart rate value.

1. Press the **HR 1 or HR2 key**, then press the **Enter** key.
2. Enter all values the computer will ask you in the following: Age, Bodyweight, Time, Target heart rate. You always use the **Level up/down keys** to adjust, then press **Enter** to confirm.
3. Now you can begin your workout by pressing the **Start** key. You may also go back and modify your settings by pressing the **Enter** key.
4. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program, press the **Level up/down keys**. This will allow you to change your target heart rate at any time during the program.
5. During the **HR 1 or HR 2** programs you will be able to scroll through the data in the **Message Center** by pressing the **Enter** key.
6. Upon the end of the program, you may press **Start** to begin the same program again or **Stop** to exit.

# GENERAL MAINTENANCE

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

## **Daily**

### *Computer, upholstery, handgrips*

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

## **Daily**

### *Complete unit*

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

## **Weekly**

### *Visible fixings / screws*

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

### *Computer operation*

Check the computer functions for proper working.

### *Pedals / straps*

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

### *Seat- and handlebars adjustment*

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

### *Seat / handlebars pop pins*

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

### *Seat adjustment*

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

### *Emergency brake resp. emergency off (if available)*

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

### *Seat fixing*

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

### *Even stand*

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

## **WARNING**

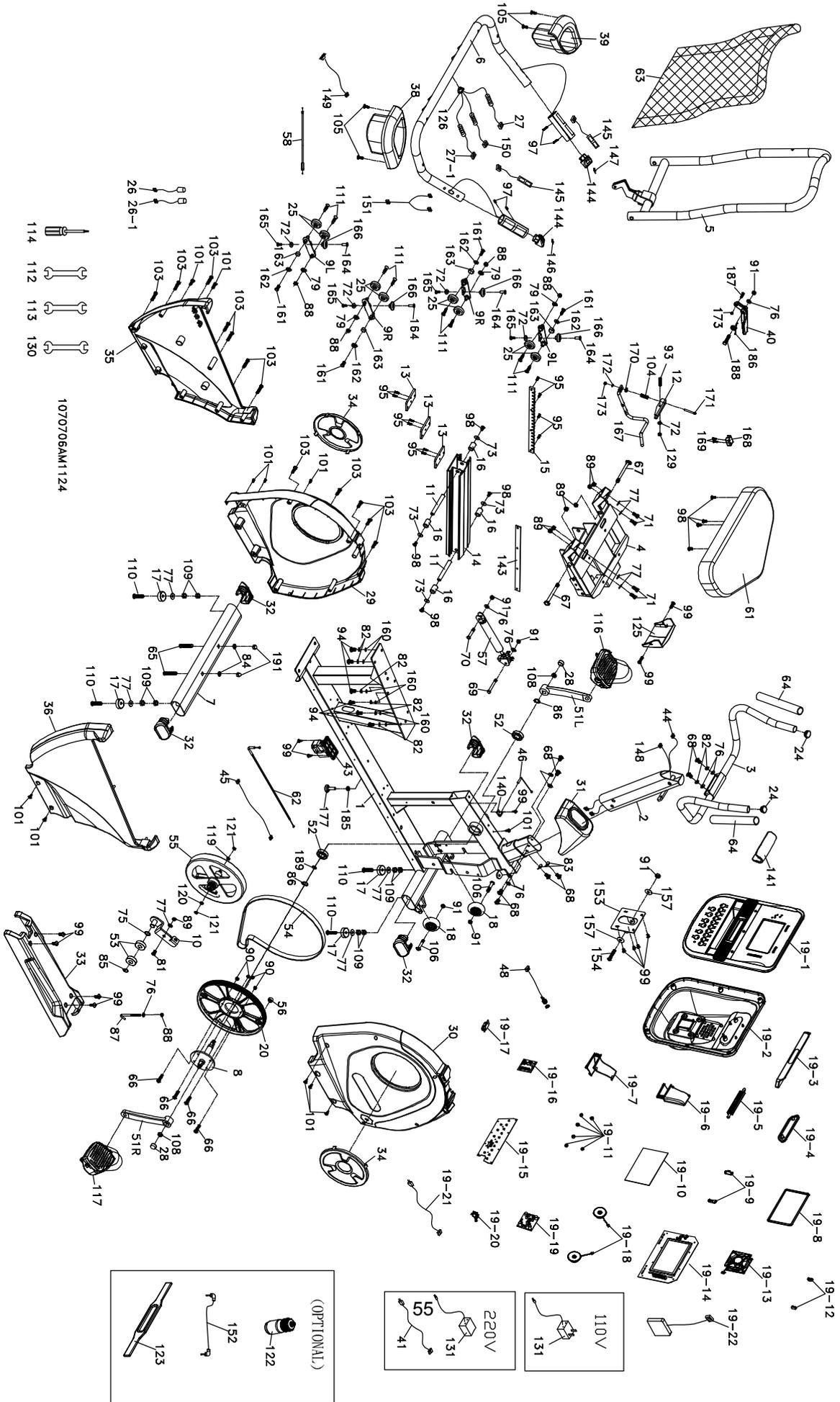
The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined for damage and wear on a regular base. Replace defective components immediately and keep the equipment out of use until repair. These parts are particularly prone to wear: Belt, PU wheel, bearing, idler, shaft and pedals.

## **MAINTENANCE MODE MENU**

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

1. Key Test (Will allow you to test all the keys to make sure they are functioning)
2. LCD Test (Tests all the display functions)
3. Functions (Press **Enter** to access settings and **Up** arrow to scroll)
  - i. Display Mode (Turn off to have the console power down automatically after 20 minutes of inactivity)
  - ii. Pause Mode (Turn on allow 5 minutes of pause, turn off to have the console pause indefinitely)
  - iii. ODO Reset (Resets the odometer)
  - iv. Units (Sets the display to readout in English or Metric display measurements)
  - v. Beep (Turns off the speaker so no beeping sound is heard)
  - vi. Motor test (Gear motor test)
  - vii. Safety
- d. Security (Allows the keypad to be locked to prevent unauthorized use)

# EXPLODED VIEW DIAGRAM



# PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Mast Handlebars Assembly	1
4	Seat Carriage	1
5	Seat Back Frame	1
6	Seat Handle Bar	1
7	Rear Stabilizer	1
8	Crank Axle	1
9L	Seat Wheel Adjustment Plate (L)	2
9R	Seat Wheel Adjustment Plate (R)	2
10	Idler Wheel Assembly	1
11	Seat Stop Axle	2
12	Seat Position Latch	1
13	Backing Plate	3
14	Aluminum Track	1
15	Rack	1
16	Spacer for Stopper Axle	4
17	Rubber Foot	4
18	Transportation Wheel	2
19	Console Assembly	1
19~1	Console Top Cover	1
19~2	Console Bottom Cover	1
19~3	Book Rack	1
19~4	Deflector Fan Grill	1
19~5	Deflector Fan Grill	1
19~6	Wind Duct (R)	1
19~7	Wind Duct (L)	1
19~8	Water-resist Rubber	1
19~9	Fan Grill Anchor	2
19~10	LCD Transparent Piece	1
19~11	Speaker Grill Anchor	6
19~12	Fan Grill Anchor	2
19~13	Fan Assembly	1
19~14	Console Display Board	1
19~15	Key Board	1
19~16	Interface Board	1
19~17	300m/m_W/Receiver, HR	1
19~18	300m/m_Speaker W/Cable	2
19~19	Amplifier	1
19~20	Earphone socket w/cable & securing metal	1
19~21	250m/m_Amplifier Cable	1
19~22	Bluetooth	1
20	Drive Pulley	1
24	Button Head Plug	2
25	Seat Track Wheel	8
26	300m/m_Hand Pulse Sensor Assembly W/Cable	1

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TY</b>
26~1	300m/m_Hand Pulse Sensor Assembly W/Cable(White)	1
27	750m/m_Handpulse W/Cable Assembly(L)	1
27~1	950m/m_Handpulse W/Cable Assembly(R)	1
28	Crank Arm End Cap	2
29	Front Shroud (L)	1
30	Front Shroud (R)	1
31	Console Mast Cover	1
32	Handgrip End Cap	4
33	Bottom Cover	1
34	Round Disk Cover	2
35	Rear Shroud (L)	1
36	Rear Shroud (R)	1
38	Drink Bottle Holder (R)	1
39	Drink Bottle Holder (L)	1
40	Release Lever	1
41	Transformer Power Cord(220V,Optional)	1
43	Gear Motor	1
44	750m/m_Computer Cable	1
45	2100m/m_Hand Pulse Sensor Assembly W/Cable	1
46	250m/m_Sensor W/Cable	1
48	750m/m_DC Power Cord	1
51L	Crank Arm(L)	1
51R	Crank Arm(R)	1
52	6004_Bearing	2
53	6203_Bearing	2
54	Drive Belt	1
55	Flywheel	1
56	Magnet	1
57	Gas Cylinder	1
58	Steel Cable(280L)	1
61	Seat	1
62	Steel Cable	1
63	Mesh Seat Back	1
64	Handgrip Foam	2
65	3/8" × 53m/m_Carriage Bolt	2
66	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
67	3/8" × UNC16 × 4" _Hex Head Bolt	2
68	5/16" × UNC18 × 5/8" _Hex Head Bolt	8
69	5/16" × 2- 1/2" _Hex Head Bolt	1
70	5/16" × UNC18 × 1-1/4" _Hex Head Bolt	1
71	3/8" × 1-3/4" _Hex Head Bolt	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T _Flat Washer	5
73	Ø1/4" × 19 × 1.5T _Flat Washer	4
75	Ø17 × Ø23.5 × 1T _Flat Washer	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T _Flat Washer	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T _Flat Washer	9
79	Ø8 × Ø18 × 3T _Knurled Lock Washer	4

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TY</b>
81	3/8" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	1
82	5/16" × 1.5T _Split Washer	8
83	5/16" × 19 × 1.5T _Curved Washer	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T _Flat Washer	2
85	Ø17 _C Ring	1
86	Ø20 _C Ring	2
87	M8 × 130m/m _J Bolt	1
88	M8 × 7T _Nyloc Nut	5
89	3/8" × 7T _Nyloc Nut	7
90	1/4" × 8T _Nyloc Nut	4
91	5/16" × 6T _Nyloc Nut	6
93	M6 × 38m/m _Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
94	5/16" × UNC18 × 3/4" _Hex Head Bolt	6
95	M5 × 12m/m _Flat Head Socket Screw	10
97	3 × 20m/m _Tapping Screw	4
98	M6 × 15m/m _Phillips Head Screw	8
99	M5 × 12m/m _Phillips Head Screw	13
101	Ø5 × 16m/m _Tapping Screw	11
103	3.5 × 16m/m _Sheet Metal Screw	12
104	Spring	1
105	Ø4 × 16m/m _Sheet Metal Screw	4
106	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
108	M10 × 1.25m/m _Nut	2
109	3/8" × 7T _Nut	8
110	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	4
111	M5 × P0.8 × 10L _Flat Phillips Head Screw	8
112	12/14m/m _Wrench	1
113	13/15m/m _Wrench	1
114	Phillips Head Screw Driver	1
116	Pedal (L)	1
117	Pedal (R)	1
119	3/8"-UNF26 × 3T _Nut	1
120	3/8"-UNF26 × 4T _Nut	1
121	3/8"-UNF26 _Nut	2
122	Drink Bottle (Optional)	1
123	Chestbelt (Optional)	1
125	Seat Carriage Cover	1
126	HGP Wire Grommet	1
129	M6 × 6T _Nyloc Nut	1
130	13/14m/m _Wrench	1
131	Power Adaptor(110V/220V)	1
140	Sensor Rack	1
141	Handle Bar Cover	1
143	Seat Track Fixing Plate	1
144	Handgrip End Cap	2
145	Resistance Button W/Cable	2
146	Handgrip Resistance Label (UP)	1
147	Handgrip Resistance Label (DOWN)	1

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>Q'TY</b>
148	2100m/m_Switch Cable (Upper)	1
149	300m/m_Handle Switch Bracket	1
150	180m/m_Resistance Connecting Cable	1
151	Switch Cable (Lower)	1
152	400m/m_Audio Cable (Optional)	1
153	Console Holder Assembly	1
154	5/16" × 2-1/2"_Hex Head Bolt	1
157	5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer	2
160	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Flat Washer	6
161	M6 × 10L_Flat Phillips Head Screw	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T_Flat Washer	4
163	Sleeve	4
164	M6 × 19L_Nut	4
165	M6 × 10L_Button Head Socket Bolt	4
166	PU Wheel	4
167	Seat Front/Aft Adjustment Lever	1
168	Lever Anchor	1
169	M5 × 25m/m	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_Nylon Washer	1
171	M5 × 45m/m_Socket Head Cap Bolt	1
172	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Flat Washer	1
173	M5 × 5T_Nyloc Nut	2
177	Rubber Foot Pad	1
185	3/8" × 4T_Nut	1
186	ChenChin Torsion-Spring	1
187	M5 × P0.8 × 20L_Phillips Head Screw	1
188	5/16" × UNC18 × 1-1/2"_Hex Head Bolt	1
189	Rubber Pad	1
191	3/8" × UNC16 × 12.5T_Cap Nut	2

# 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	Art. 78501 XBR55
Max. user weight	150 kg (330 lb)
Rated Voltage	DC12V, 19.2W
Class	HB
Standard	EN 60335-1, EN ISO 20957-1, EN 957-5
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.