

SPIRIT



DE Bedienungsanleitung (Seite 1)
GB Owner's manual (page 46)

Laufband XT485ENT Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr neues Laufband in Betrieb nehmen.

INHALT

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	<u>2</u>
<u>Wichtige Hinweise zur elektrischen Sicherheit</u>	<u>3</u>
<u>Anweisungen zur Erdung</u>	<u>4</u>
<u>Standortanforderungen</u>	<u>6</u>
<u>Montageanleitung</u>	<u>7</u>
<u>Zusammenklappen und Transport</u>	<u>13</u>
<u>Über Ihr Gerät und die Verwendung der Spirit+ App</u>	<u>14</u>
<u>Computerbedienung</u>	<u>15</u>
<u>Herzfrequenz und Belastung</u>	<u>27</u>
<u>Verwendung des Herzfrequenzsenders (optional)</u>	<u>29</u>
<u>Wartung und Pflege</u>	<u>30</u>
<u>Service-Checkliste - Leitfaden für die Diagnose</u>	<u>34</u>
<u>Explosionszeichnung</u>	<u>35</u>
<u>Teileliste</u>	<u>36</u>
<u>Technische Daten / Entsorgung / Garantie</u>	<u>41</u>

ACHTUNG

Dieses Laufband ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und besitzt eine Garantie für diese Anwendung.

Bei jeder anderen Anwendung erlischt diese Garantie vollumfänglich.

WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

WARNUNG - Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

GEFAHR - Um das Risiko eines elektrischen Schlages zu verringern, trennen Sie Ihr Laufband vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten von der Steckdose.

WARNUNG - Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verletzungen zu verringern, stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche mit Zugang zu einer geerdeten 230-Volt-, 10-Ampere- (120-Volt-, 15-Ampere-) Steckdose auf.

VERWENDEN SIE **KEIN** VERLÄNGERUNGSKABEL, ES SEI DENN, ES ENTSPRICHT 14 AWG (AWG= American Wire Gauge = Leitungsdurchschnittsspezifikation) ODER BESSER UND HAT NUR EINE STECKDOSE AM ENDE. Das Laufband sollte das einzige Gerät im Stromkreis sein. VERSUCHEN SIE NICHT, DEN GEERDETEN STECKER DURCH DIE VERWENDUNG VON UNGEEIGNETEN ADAPTERN ZU DEAKTIVIEREN ODER DAS KABEL IN IRGEND EINER WEISE ZU VERÄNDERN. Es besteht die Gefahr eines schweren Stromschlags oder eines Brandes und es kann zu Fehlfunktionen des Computers kommen.

- Ein eingestecktes Gerät sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen betreiben. Es kann zu einer übermäßigen Erwärmung kommen, die einen Brand, einen elektrischen Schlag oder Verletzungen von Personen verursachen kann.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder wenn es ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur in ein Kundendienstzentrum.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Luftöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln, Haaren und dergleichen.
- Lassen Sie niemals einen Gegenstand in eine Öffnung fallen und stecken Sie keine Gegenstände hinein.
- Nicht im Freien verwenden!
- Betreiben Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Aerosol-Sprühprodukte verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird. Die vom Motor ausgehenden Funken können eine stark gashaltige Umgebung entzünden.
- Schließen Sie dieses Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an, siehe Anweisungen zur Erdung.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Drehen Sie zum Trennen der Verbindung alle Bedienelemente in die Aus-Stellung und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.
- Betreiben Sie das Gerät nicht auf stark gepolsterten, plüschigen oder zotteligen Teppichen. Dies kann zu Schäden am Teppich und am Gerät führen.
- Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.

- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinflussen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfen zur Bestimmung der Herzfrequenzrends im Allgemeinen gedacht.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Gerät für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk. Hohe Absätze, Turnschuhe, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung der Geräte nicht geeignet. Um Ermüdungserscheinungen der Beine zu vermeiden, werden hochwertige Sportschuhe empfohlen.
- Die Rückseite des Laufbandes darf nicht blockiert werden. Halten Sie einen Mindestabstand von 3,5 Fuß (ca. 106 cm) zwischen der Rückseite des Laufbandes und einem festen Gegenstand ein.
- Halten Sie Kinder von dem Laufband fern. Es gibt offensichtliche Quetschstellen und andere Gefahrenstellen, die zu Verletzungen führen können.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist. Wenn das Laufband nicht richtig funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Benutzen Sie die vorhandenen Handläufe; sie dienen Ihrer Sicherheit.
- Das Laufband ist kein Medizinprodukt.

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Gewichtsbeschränkungen und Leistungsanforderungen Ihres neuen Geräts beachten und einhalten. Andernfalls kann es zu schweren Verletzungen oder Schäden am Gerät kommen.

Entfernen Sie den Sicherheitsclip nach dem Gebrauch, um einen unbefugten Betrieb des Laufbandes zu verhindern.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF - DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!

WICHTIGE HINWEISE ZUR ELEKTRISCHEN SICHERHEIT

WARNUNG!

Verlegen Sie das Netzkabel weit weg von allen beweglichen Teilen des Laufbandes, einschließlich des Hebemechanismus und der Transportrollen.

Entfernen Sie **NIEMALS** eine Abdeckung, ohne vorher die Stromversorgung zu unterbrechen.

Wenn die Spannung um zehn Prozent (10%) oder mehr schwankt, kann die Leistung Ihres Laufbandes beeinträchtigt werden. **Solche Zustände sind nicht durch die Garantie abgedeckt.**

Wenn Sie vermuten, dass die Spannung zu niedrig ist, wenden Sie sich an Ihr örtliches Stromversorgungsunternehmen oder an einen zugelassenen Elektriker, um eine ordnungsgemäße Prüfung durchzuführen. Setzen Sie dieses Laufband **NIEMALS** Regen oder Feuchtigkeit aus.

Dieses Produkt ist **NICHT** für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Pools oder Spas oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit geeignet. Die Betriebstemperatur beträgt 5 bis 48 Grad Celsius (40 bis 120 Grad Fahrenheit), und die Luftfeuchtigkeit beträgt 95 %, nicht kondensierend (keine Wassertropfen auf den Oberflächen).

Stromkreisunterbrecher: Vermeiden Sie nach Möglichkeit AFCI/GFCI-Schutzschalter. Diese Unterbrecher können während des Trainings aufgrund der hohen Einschaltströme der Antriebselektronik und des Motors des Laufbandes gelegentlich auslösen. Dies ist ein Problem, das alle Laufbandmarken betrifft. Wenn Sie diese Unterbrecher bzw. Steckdosen in Ihrer Wohnung haben (z. B. aufgrund regionaler Vorschriften) und es zu störenden Auslösungen kommt, sollten Sie überprüfen, ob andere Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind. Einige Beispiele für Geräte, die ebenfalls eine Auslösung verursachen können, sind Leuchtstofflampen mit elektronischen Vorschaltgeräten, Kaffeemaschinen, Heizstrahler oder Haartrockner. Im Idealfall sollte das Laufband das einzige Gerät sein, das an den Stromkreis

angeschlossen ist. Unsere Laufbänder verfügen über eingebaute Überspannungsschutzvorrichtungen, um störende Auslösungen zu vermeiden. Wir haben mehrere AFCI/GFCI-Unterbrecher und Steckdosen mit unseren Produkten getestet. Folgende Marken haben wir getestet: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) und Schneider Electric (Canadian home series). Diese Schutzschalter lösen bei unseren Tests nicht aus, wenn sie an unsere Laufbänder angeschlossen sind, solange keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind.

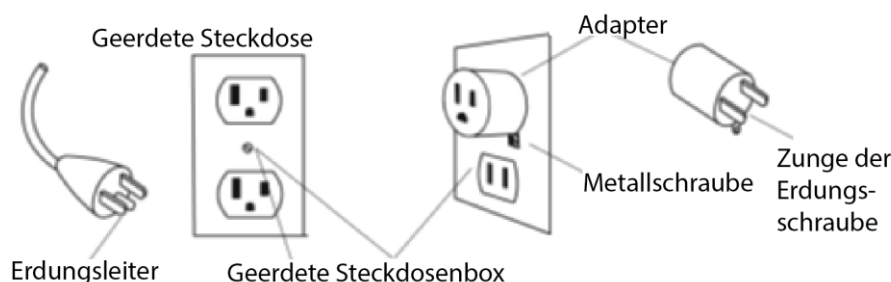
- Betreiben Sie dieses Gerät **NIEMALS**, ohne sich vorher darüber klar zu sein, welches Resultat durch die Computereingaben entsteht.
- Beachten Sie, dass Änderungen der Geschwindigkeit und der Steigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie die gewünschte Stufe am Computer ein - der Computer wird den Befehl schrittweise ausführen.
- Verwenden Sie Ihr Gerät **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen im Stromnetz kommen, die die Komponenten des Geräts beschädigen können. Ziehen Sie während eines Gewitters vorsichtshalber den Netzstecker des Geräts.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Gehens/Laufens auf Ihrem Gerät anderen Aktivitäten nachgehen, wie z. B. fernsehen, lesen usw. Diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie das Gleichgewicht verlieren, was zu schweren Verletzungen führen kann.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Steuertasten des Computers aus. Sie sind so präzise eingestellt, dass sie schon bei geringem Fingerdruck einwandfrei funktionieren.

ANWEISUNGEN ZUR ERDUNG

Dieses Produkt muss geerdet werden. Sollte das Laufband eine Fehlfunktion haben oder ausfallen, stellt die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom dar, wodurch das Stromschlagrisiko verringert wird. Dieses Gerät ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen geerdeten Stecker hat. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und geerdet ist und den örtlichen Vorschriften entspricht.

GEFAHR - Bei unsachgemäßem Anschluss des Geräteerdungsleiters besteht die Gefahr eines elektrischen Schlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät richtig geerdet ist. Ändern Sie den mit dem Gerät gelieferten Stecker nicht, wenn er nicht in die Steckdose passt; lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem 230 (120) -Volt-Nennstromkreis vorgesehen und hat einen geerdeten Stecker, der wie der unten abgebildete Stecker aussieht (amerikanische Version). Ein provisorischer Adapter, der wie der unten abgebildete Adapter aussieht, kann verwendet werden, um diesen Stecker an eine 2-polige Steckdose (siehe unten) anzuschließen, wenn keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose verfügbar ist. Der provisorische Adapter sollte nur so lange verwendet werden, bis eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose (siehe unten) von einem qualifizierten Elektriker installiert werden kann. Der grün gefärbte, starre Stecker o.ä., der aus dem Adapter herausragt, muss an eine permanente Erdung angeschlossen werden, z. B. an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdosenabdeckung. Wenn der Adapter verwendet wird, muss er mit einer Metallschraube fixiert werden.



SICHERHEITSCLIP

Dieses Gerät wird mit einem Sicherheitsclip an einer Leine geliefert. Es handelt sich um eine einfache magnetische Konstruktion, die immer verwendet werden sollte. Sie dient zu Ihrer Sicherheit, falls Sie stürzen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen.

Wenn Sie an dieser Sicherheitsleine ziehen, wird die Bewegung des Laufbandes gestoppt.

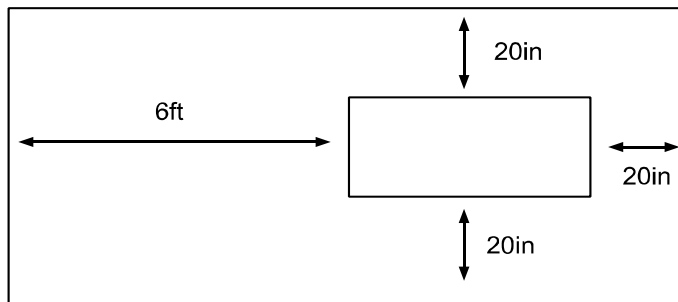
Zum Gebrauch:

1. Platzieren Sie den Magneten auf dem runden Metallteil des Bedienkopfes der Konsole. Ohne diesen Magneten lässt sich Ihr Laufband nicht starten und betreiben. Durch das Entfernen des Magneten wird das Laufband auch vor unbefugter Benutzung geschützt.
2. Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung, um eine gute Haltekraft zu gewährleisten. Hinweis: Der Magnet ist stark genug, um ein versehentliches, unerwartetes Anhalten zu verhindern. Der Clip sollte sicher befestigt werden, um sicherzustellen, dass er sich nicht lösen kann. Machen Sie sich mit seiner Funktion und seinen Grenzen vertraut. Das Laufband stoppt, je nach Geschwindigkeit, mit einem ein- bis zweistufigen Auslauf, sobald der Magnet von der Konsole gezogen wird. Benutzen Sie den Stopp/Pause-Schalter im Normalbetrieb.

STANDORTANFORDERUNGEN

Nachdem Sie Ihr Laufband zusammengebaut haben, müssen Sie sicherstellen, dass Sie es an einem sicheren Ort aufgestellt haben.

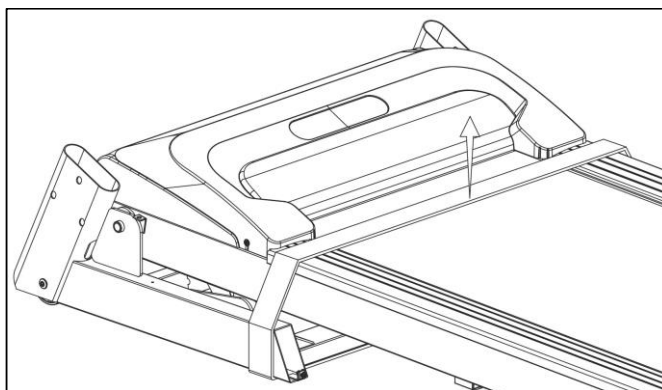
- Wir empfehlen, dass Sie an der Vorderseite und den Seiten Ihres Geräts einen Bereich von mindestens 20 Zoll (> 50 cm) frei lassen. An der Vorderseite des Geräts befindet sich der Motor.
- Wir empfehlen, dass Sie hinter dem Laufband einen Abstand von mindestens 6 Fuß (ca. 1,80m) lassen.
- Stellen Sie Ihr Laufband an einem Ort auf, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Halten Sie den Bereich um Ihr Laufband herum immer frei von Möbeln, Trainingsgeräten und anderen Verschmutzungen.
- Stellen Sie Ihr Laufband nicht auf stark gepolsterten, plüschigen oder zotteligen Teppichen auf.



VORBEREITUNG

ACHTUNG! WICHTIGE AUSPACKANLEITUNG. BITTE VOR DEM AUSPACKEN DES LAUFBANDES LESEN!!!

WARNUNG: Um den Sockel des Laufbandes ist ein Klettband angebracht, das verhindert, dass sich das Gerät während des Transports versehentlich aufklappt. Wenn dieser Riemen **nicht** ordnungsgemäß entfernt wird, kann das Laufband unerwartet aufspringen und Verletzungen verursachen, wenn sich jemand in der Nähe des Geräts befindet, wenn der Riemen entfernt wird.



Um Ihre persönliche Sicherheit während des Entfernens des Transportbandes zu gewährleisten, vergewissern Sie sich bitte, dass das Laufband flach auf dem Boden steht, und zwar in der Ausrichtung, in der Sie das Laufband benutzen würden. Drehen Sie das Laufband nicht auf die Seite, während Sie das Transportband entfernen. Dies könnte dazu führen, dass der Klappmechanismus des Geräts aufspringt. Wenn sich das Ende des Klettbandes (das Sie zum Entfernen anfassen müssen) unter dem Laufband befindet, greifen Sie unter das Laufband, um es anzufassen, aber kippen Sie das Laufband nicht nach oben, um an das Bandende zu gelangen.

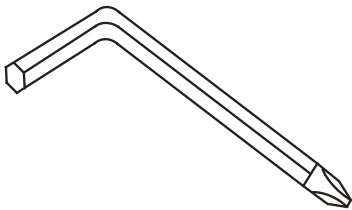
1. Schneiden Sie die Bänder durch, heben Sie dann den Karton über das Gerät und packen Sie es aus.
2. Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus dem Karton und überprüfen Sie sie auf Schäden oder fehlende Teile. Wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, wenden Sie sich sofort an Ihren Händler.
3. Suchen Sie den Schraubenbeutel. Entfernen Sie zuerst die Werkzeuge.
4. Entfernen Sie die Teile für jeden Schritt nach Bedarf, um Verwechslungen zu vermeiden. Die Nummern in der Anleitung, die in Klammern (#) stehen, sind die Positionsnummern aus der Montagezeichnung.

MONTAGEANLEITUNG

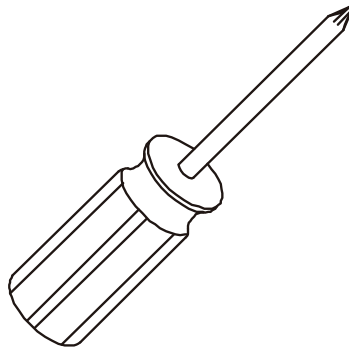
Der Lieferumfang ist in fünf Pakete unterteilt; ein Paket enthält Werkzeuge und vier Pakete enthalten die benötigten Teile für die jeweiligen Aufbauschnitte 1-4. Die folgenden Montageschritte sind von eins bis vier nummeriert und entsprechen den Teilen in den nummerierten Abschnitten des Teilepakets. Entfernen Sie nur die Teile für den Schritt, den Sie gerade montieren, um Verwechslungen zu vermeiden.

Nehmen Sie dann das Laufband aus dem Karton und legen Sie es auf eine ebene Fläche.

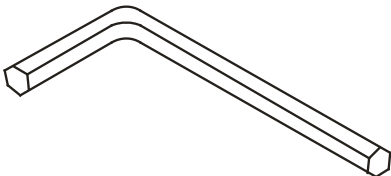
WERKZEUGE FÜR DIE MONTAGE



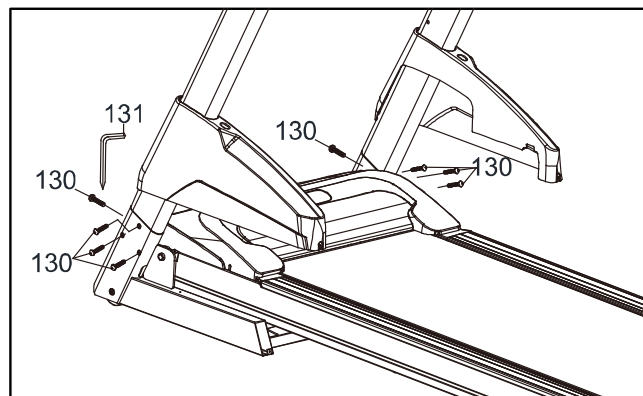
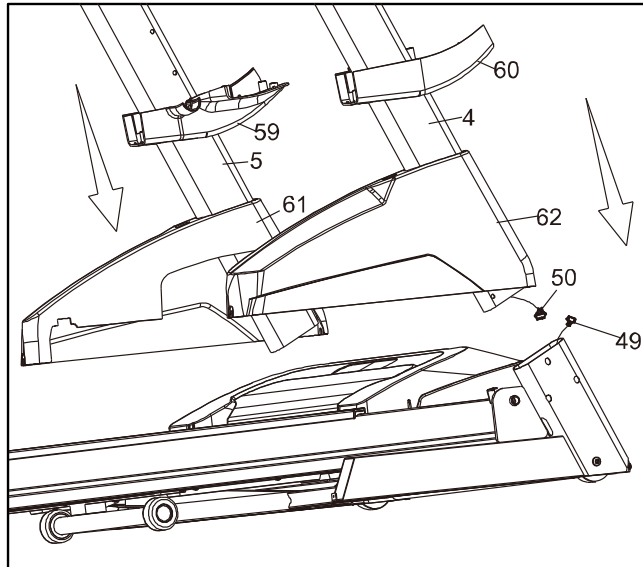
#131. Kombination aus M5-Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher



#148. Kreuzschlitzschraubendreher



#132. M6 Inbusschlüssel

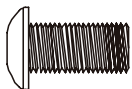


SCHRITT 1

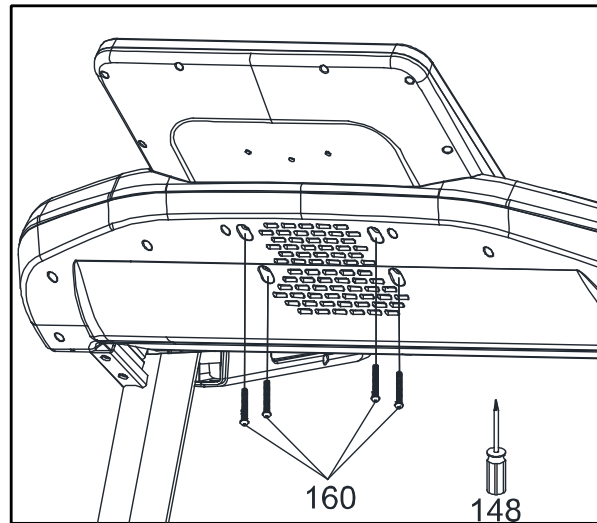
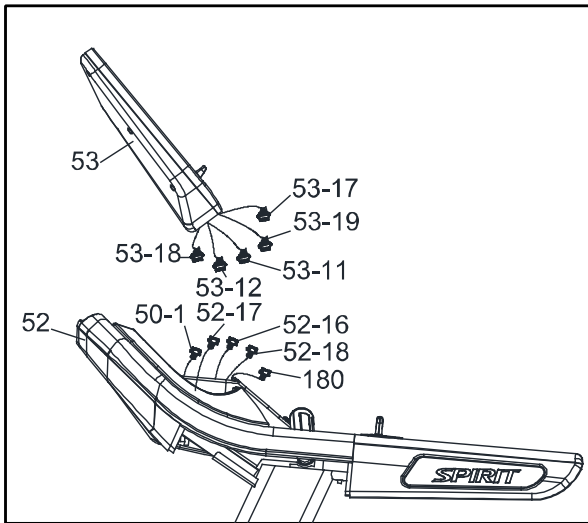
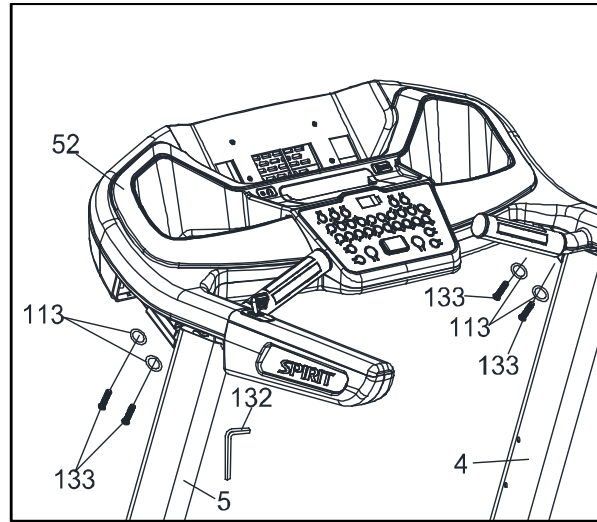
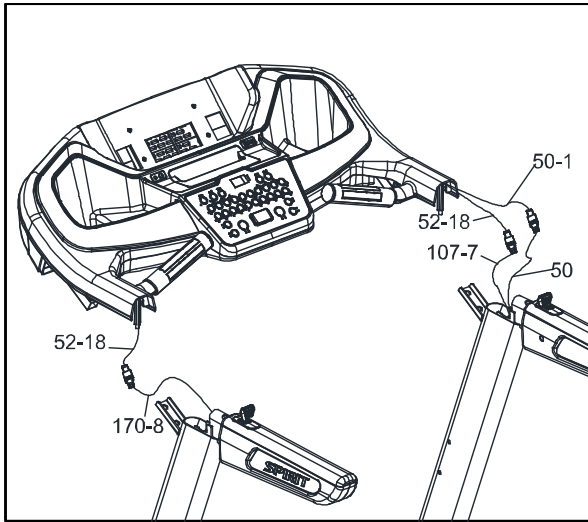
Setzen Sie die **rechte und linke Stütze (4, 5)** in die **Abdeckungen L, R (59, 60)** und die **Rahmenbasisabdeckung (L & R) (61, 62)** ein. Schließen Sie das **Computerkabel (unten) (49)** und das **Computerkabel (Mitte) (50)** an.

Setzen Sie die **rechte und linke Stütze (4) und (5)** in den **Rahmensockel (2)** ein und verwenden Sie die **Kombination aus Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher (131)**, um 8 Stück **5/16 " x 15mm Innensechskantschrauben (130)** festzuziehen.

Benötigte Teile:



#130. 5/16" x 15mm
Innensechskantschraube
(8 Stück)



SCHRITT 2

Verbinden Sie das **Tempokabel (170-7)** mit dem **Handgriffkabel (Oberteil) (52-18)**.

Verbinden Sie das **Neigungskabel (170-8)** mit dem **Handgriffkabel (52-18)**.

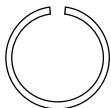
Schließen Sie das **Computerkabel (Mitte) (50)** und das **Computerkabel (Mitte&Oben) (50-1)** an.

Setzen Sie die **untere Konsolenbaugruppe (52)** in die **rechte und linke Stütze (4) und (5)** ein und befestigen Sie sie mit 4 Stück **3/8" x 1-1/2" Innensechskant-Schrauben (133)**, sowie mit 4 Stück **Ø 10 x 2.0T Split Unterlegscheiben (113)** mit dem **L-Inbusschlüssel (132)**.

HINWEIS: Bitte ziehen Sie NICHT alle Schrauben fest !

Verbinden Sie das **Handgriffkabel 400/350mm (53-19)** mit dem **Handgriffkabel (52-18)** und das **Verbindungskabel 12P (53-11)** mit dem **Verbindungskabel 12P (52-16)** und das **Verbindungskabel 6P (53-12)** mit dem **Verbindungskabel 6P (52-17)** und das **Verbindungskabel (oben) (53-18)** mit dem **Verbindungskabel (Mitte,oben) (50-1)**. Verbinden Sie außerdem das **Erdungskabel (53-17)** mit dem **Konsolenerdungskabel (180)**. Setzen Sie die **Konsolenbaugruppe (oben) (53)** auf die **Konsolenbaugruppe (unten) (52)** und verwenden Sie den **Kreuzschlitzschraubendreher (148)**, um 4 Stück **M5 x 45mm Kreuzschlitzschrauben (160)** festzuziehen.

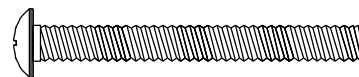
Benötigte Teile:



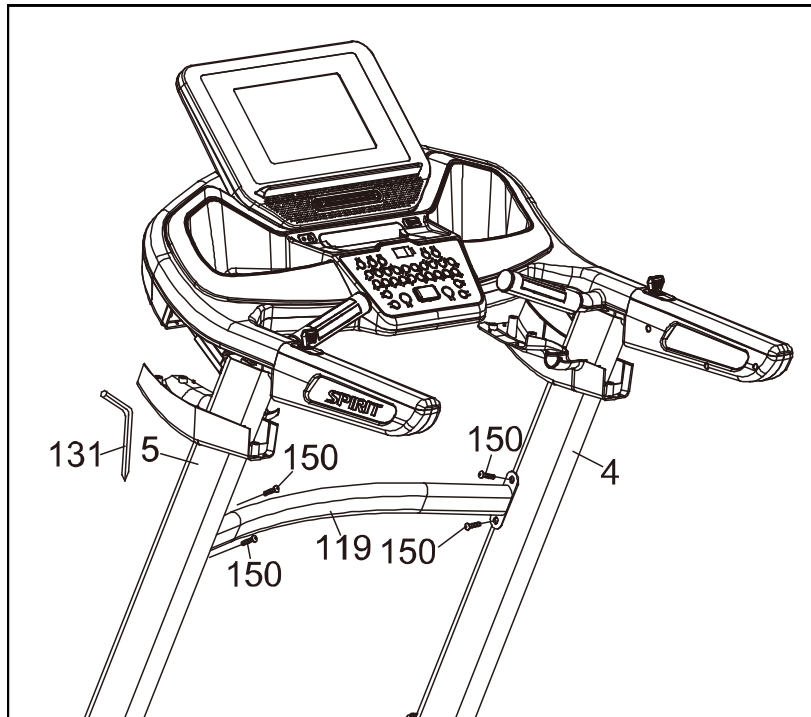
#113. Ø10 x 2.0T
Unterlegscheibe (4
Stück)



#133. 3/8" x
1-1/2"-Schraube mit
Innensechskant (4 Stück)



#160. M5 x 45L Kreuzschlitz
Kopfschraube (4 Stück)

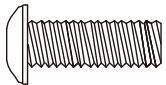


SCHRITT 3

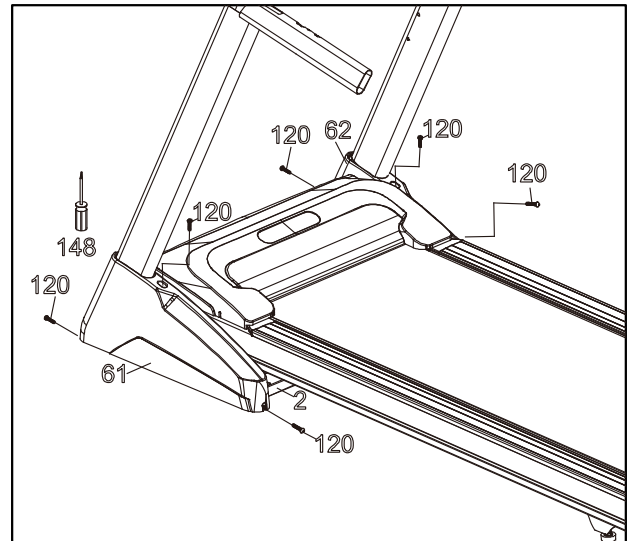
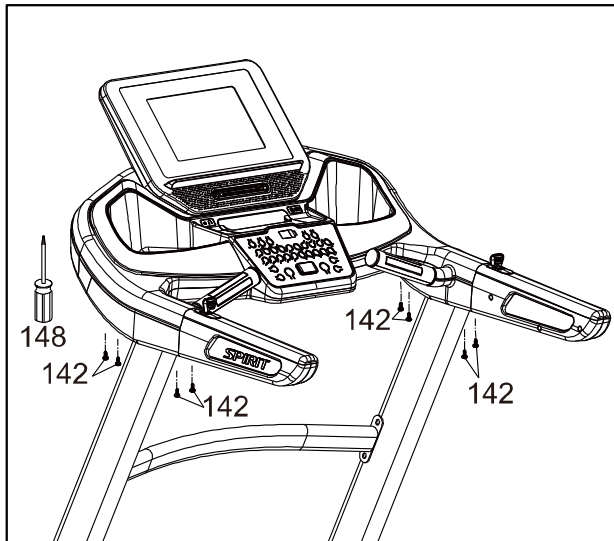
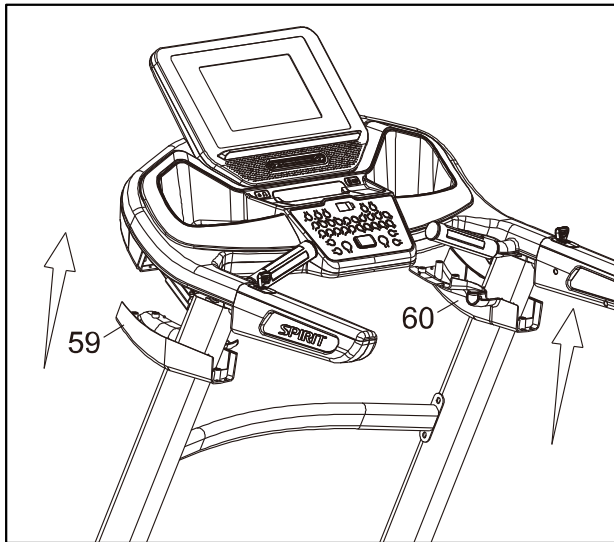
Montieren Sie die **Handlaufstütze (119)** zwischen der **rechten und linken Stütze (4,5)** mit 4 Stück **5/16" x 3/4" Innensechskant-Schrauben (150)** mit dem **Kombinations-Inbusschlüssel (131)** und dem **Kreuzschlitzschraubendreher (148)**.

HINWEIS: Bitte ziehen Sie alle Schrauben nach der Montage aller Komponenten fest.

Benötigte Teile:



#150. 5/16" x 3/4" Knopf
Innensechskantschraube
(4 Stück)



SCHRITT 4

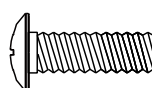
Montieren Sie die **Abdeckungen (R) und (L), (60) und (59)** an der **rechten und linken Stütze (4) und (5)** und der **Konsolenhalterung (6)** mit 8 Stück **3,5 × 16 mm Blechschrauben (142)** unter Verwendung des **Kreuzschlitzschraubendrehers (148)**.

Montieren Sie die **Rahmensockelabdeckungen (L) und (R), (61) und (62)**, auf dem **Rahmensockel (2)** und befestigen Sie sie mit 6 Stück **M5 × 15mm-Kreuzschlitzschrauben (120)** unter Verwendung des **Kreuzschlitzschraubendrehers (148)**.

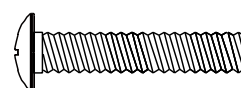
Benötigte Teile:



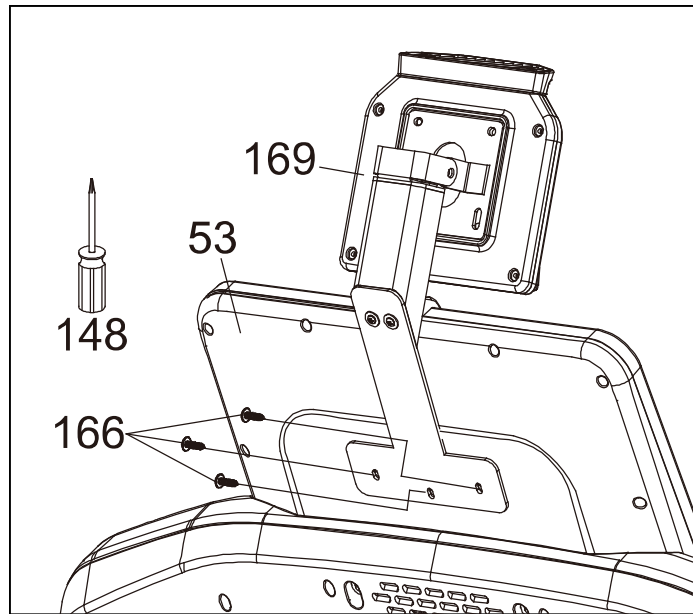
#142. 3.5 x 16L
Blechschraube (8 Stück)



#120. M5 × 15L
Kreuzschlitz-
Kopfschraube (6 Stück)



#166. M5 × 25L Kreuzschlitz
Kopfschraube (3 Stück)



SCHRITT 5

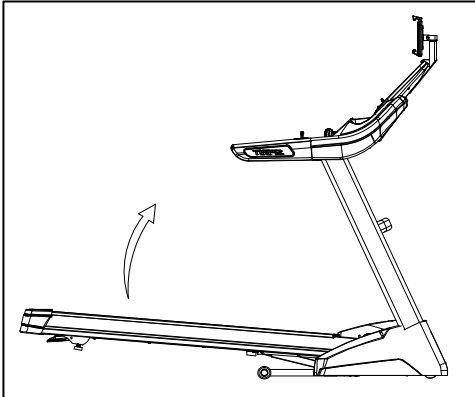
Setzen Sie die **Tablet-Halterung (169)** auf die **Konsolenbaugruppe (53)** und verwenden Sie den **Kreuzschlitzschraubendreher (148)**, um 3 Stück **M5 x 25mm-Kreuzschlitzschrauben (166)** festzuziehen.

HINWEIS: Bitte ziehen Sie alle Schrauben nach der Montage nochmal komplett fest.

Zusammenklappen und Transport

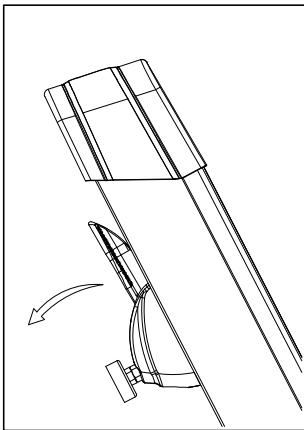
■ Das Laufband zusammenklappen

Heben Sie das Laufdeck an, bis die Verriegelung einrastet.

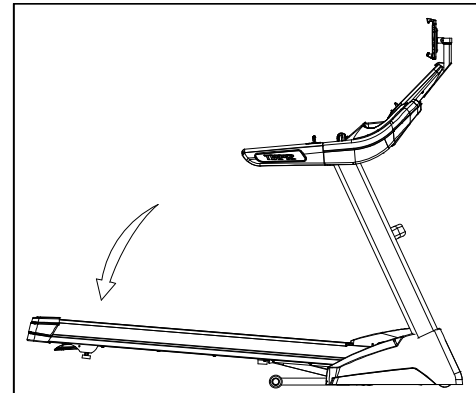


■ Ausklappen des Laufbands

Drücken Sie das Laufdeck mit der linken Hand nach vorne und ziehen Sie den Entriegelungshebel mit der rechten Hand nach unten.

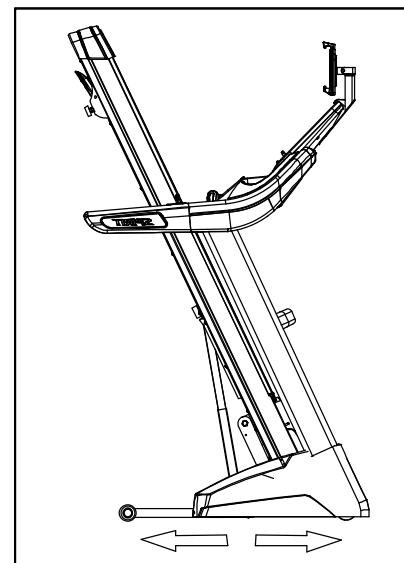


Senken Sie das Deck sanft auf den Boden ab, während Sie es mit einer Hand stützen.



Anweisungen für den Transport

Das Laufband ist mit vier Transportrollen ausgestattet, die beim Zusammenklappen eingerastet sind. Nach dem Zusammenklappen rollen Sie das Gerät einfach weg. Kippen ist nicht nötig.



ÜBER IHR GERÄT

Gehen Sie bei der Bedienung Ihres Geräts stets vorsichtig und umsichtig vor. Befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch, um den sicheren Betrieb und die korrekte Wartung Ihres Laufbandes zu gewährleisten. Ihr neues Spirit Fitness-Laufband verfügt über eine Bluetooth-Verbindung, die Ihnen Zugang zu den fortschrittlichsten Trainingserfahrungen bietet. Folgen Sie den nachstehenden Anweisungen, um mehr über die optimale Nutzung der Bluetooth-Funktionen zu erfahren.



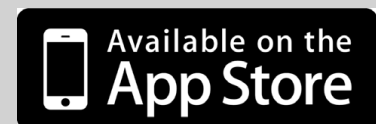
Wenn Sie die Spirit+ App herunterladen, können Sie weitere Funktionen freischalten, z. B. die Verfolgung von Trainingseinheiten und die Freigabe von Daten über Google Fit und Apple Fitness. Suchen Sie einfach im App Store auf Ihrem Smartphone oder Tablet nach "Spirit+" oder scannen Sie den QR-Code unten. Wussten Sie, dass Sie Ihre Erfahrungen mit Ihrem neuen Laufband individuell gestalten können? Sie können ein Profil erstellen und benutzerdefinierte Trainingsprogramme speichern, indem Sie die untenstehenden Anweisungen befolgen.

VERWENDUNG DER SPIRIT+ APP


Um Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele zu unterstützen, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet, der die Interaktion mit ausgewählten Smartphones oder Tablet-Computern über die Spirit+ App ermöglicht. Laden Sie einfach die kostenlose Spirit+ App aus dem Apple Store oder von Google Play herunter und folgen Sie dann den Anweisungen in der App, um sich mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren. Drücken Sie in der APP die Taste "DISPLAY", um die aktuellen Trainingsdaten anzuzeigen. Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, wählen Sie "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern. Die Spirit + App ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Trainingsdaten mit einer der vielen von uns unterstützten Fitness-Cloud-Sites zu synchronisieren: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness oder Fitbit - weitere werden folgen.

1. Laden Sie die App herunter, indem Sie den QR-Code auf der rechten Seite scannen.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Handy oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Bluetooth®-Symbol, um nach Ihrem Spirit+-Gerät zu suchen.
4. Wählen Sie in der Liste der Bluetooth®-Scanergebnisse das Gerät für die Verbindung aus. Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth®-Symbol auf der Konsolenanzeige des Geräts auf. Klicken Sie auf "DISPLAY", und Sie können Ihre Spirit+ App verwenden.
5. Wenn Ihr Training beendet ist, wählen Sie "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern. Sie werden aufgefordert, Ihre Daten mit der verfügbaren Fitness-Cloud-Website zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit usw., herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.

Hinweis: Ihr Gerät muss mit einem Betriebssystem von mindestens IOS 13.1 oder Android 8.0 laufen, damit die Spirit+ App richtig funktioniert.

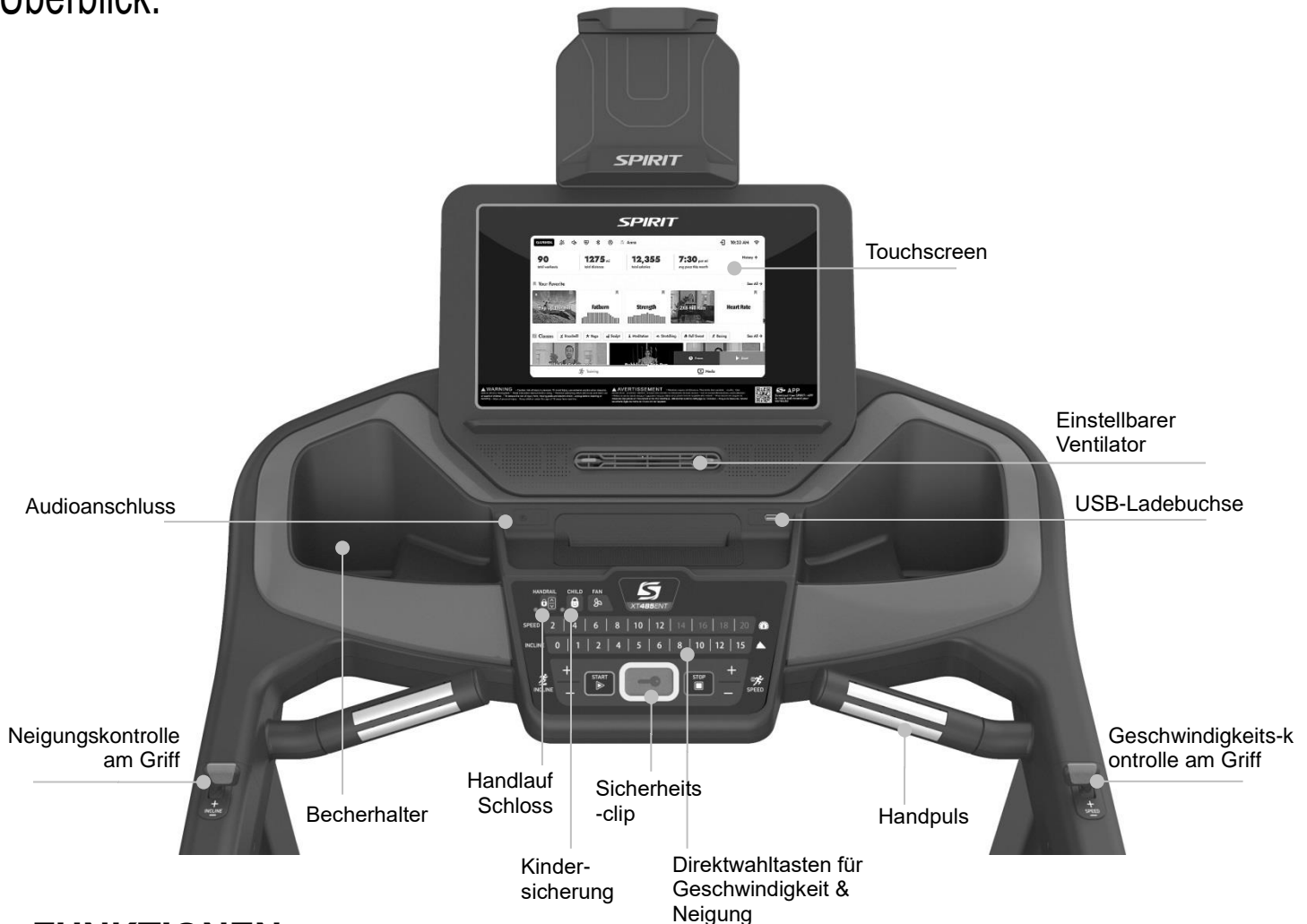


Das Trainingsgerät kann auch drahtlos Musik über Bluetooth® abspielen. Schalten Sie die Bluetooth® -Funktion Ihres Mobiltelefons oder Tablets ein. Suchen Sie im Bluetooth®-Menü Ihres Geräts nach dem Namen "Bt-speaker ". Tippen Sie darauf zum Verbinden. Jetzt kann Ihr Gerät Musik an das Trainingsgerät übertragen.

Das Symbol  leuchtet auf und die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn eine Verbindung zu einem Bluetooth®-Herzfrequenz-Brustgurt hergestellt wurde. Das Symbol ist ausgeschaltet, wenn der Bluetooth®-Brustgurt für die Herzfrequenz nicht verfügbar ist.

COMPUTERBEDIENUNG

Überblick:



FUNKTIONEN

Geschwindigkeits- und Steigungsregler am Handlauf

Das Laufband ermöglicht es Ihnen, die Geschwindigkeit und die Neigung mit den Geschwindigkeits- und Neigungsreglern am Handlauf zu verändern. Sie können diese Bedienelemente auch ausschalten, wenn Sie sich häufig an den Handläufen festhalten. Dazu drücken Sie die Taste für die Handlaufsteuerung auf der Konsole neben der Kindersicherungstaste. Wenn die Kontrollleuchte leuchtet, sind die Geschwindigkeits- und Neigungsregler am Handlauf deaktiviert. So können Sie die gesamte Länge des Handlaufs nutzen, ohne befürchten zu müssen, dass die Geschwindigkeits- oder Neigungsregler aktiviert werden.

Direktwahltasten für Geschwindigkeit und Neigung

Mit den Tasten auf der Konsole können Sie Ihre Geschwindigkeit und Steigung schnell einstellen. Wählen Sie einfach die gewünschte Geschwindigkeit und/oder Steigung an der Konsole aus und das Laufband stellt sich automatisch auf diese Stufe ein. Das spart Zeit, denn Sie müssen keine Taste gedrückt halten, bis Sie den gewünschten Wert erreicht haben.

Kindersicherung

Ihr Gerät ist mit einer Kindersicherungsfunktion ausgestattet, die die Tasten auf der Konsole deaktiviert, um eine unbefugte Benutzung zu verhindern. Zum Einschalten drücken Sie die **Kindersicherung**, dann leuchtet die LED auf. Das Laufband befindet sich dann im Ruhezustand und kann nicht bedient werden. Sie müssen die **Kindersicherung** 3 Sekunden lang gedrückt halten, um sie zu entsperren. Nachdem die LED-Anzeige erloschen ist, drücken Sie **START**, um das Gerät zu starten.

Handpulsmessung

Der Puls (Herzfrequenz) auf dem Bildschirm zeigt den aktuellen Wert der Herzschläge pro Minute an. Sie müssen sowohl den linken als auch den rechten Handpulssensor umfassen, um den Puls zu messen. Die Pulsfrequenz wird kontinuierlich angezeigt. Sie können die Handpulssensoren verwenden, während Sie sich in einem Herzfrequenz-kontrollierten Programm befinden. Das Gerät empfängt auch drahtlose Herzfrequenz-Sender, die mit Polar und Bluetooth kompatibel sind.

Eingebauter Ventilator

Die Konsole verfügt über einen eingebauten Ventilator, der Sie kühl hält. Um den Ventilator einzuschalten, drücken Sie die Taste auf der linken Seite der Konsole.

Audioanschluss

An der Vorderseite der Konsole befinden sich eine Audioausgangsbuchse und eingebaute Lautsprecher. Die Ausgangsbuchse ist eine Kopfhörerbuchse, um andere nicht zu stören.

Laden Sie tragbare Geräte mit dem USB-Anschluss auf

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings über den USB-Anschluss an der Konsole des Laufbands auf. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband eingeschaltet ist, um Ihre mobile Elektronik aufzuladen.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB-Stromanschluss und an Ihr Gerät an.

Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es geladen wird.



HINWEIS:

- Das USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten. Stellen Sie sicher, dass ein kompatibles USB-Ladekabel verwendet wird.
- Der USB-Anschluss an der Konsole kann USB-Geräte mit Strom versorgen. Er liefert bis zu 5Vdc/1,0 Ampere Strom und entspricht den USB 2.0-Vorschriften. Über diesen Anschluss können Sie Ihre Trainingsdaten nicht auf einem USB-Gerät speichern; er dient nur zu Ladezwecken.
- Das "Lade"-Symbol Ihres Geräts kann anzeigen, dass es geladen wird, muss es aber nicht. Je nach der Stromstärke, die Ihr Gerät zum Aufladen benötigt, kann es sein, dass das Symbol nicht leuchtet, Ihr Gerät aber immer noch aufgeladen wird, wenn auch möglicherweise mit einer niedrigeren Ladegeschwindigkeit.

Neigung

- Die Neigung kann jederzeit angepasst werden.
- Halten Sie die Tasten +/- oder Auf/Ab (Konsole oder Handlauf) gedrückt, um den gewünschten Intensitätsgrad zu erreichen. Sie können auch eine schnellere Steigerung/Verringerung wählen, indem Sie einfach die gewünschte Stufe auf der Konsole eingeben.
- Das Display zeigt die prozentuale Steigerung der Steigung in 0,5er-Schritten an, während die Einstellungen vorgenommen werden.
- Die Steigung kehrt auf Null zurück, es sei denn, der Hauptschalter oder der Sicherheitsclip werden ausgeschaltet, während eine höhere Stufe eingestellt ist.

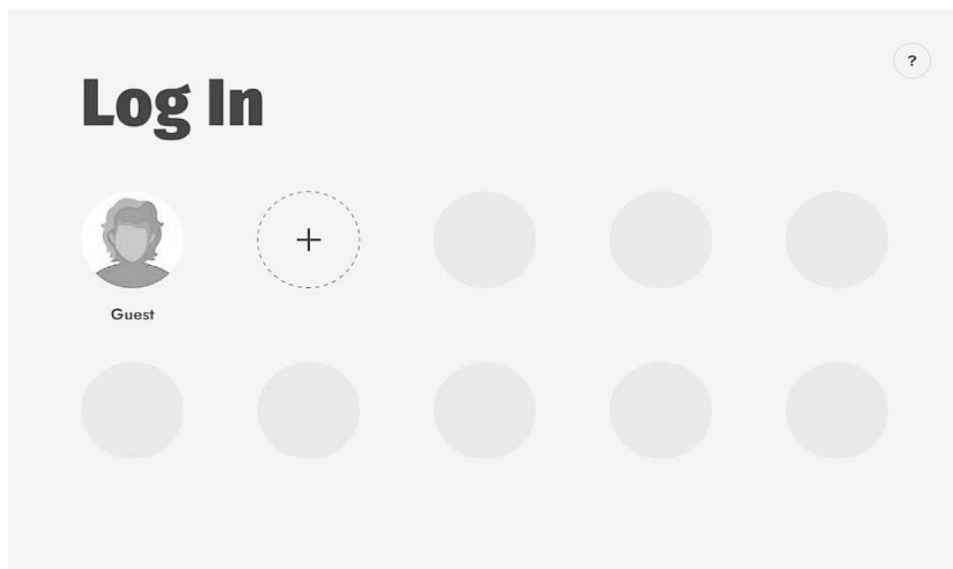
TOUCHSCREEN

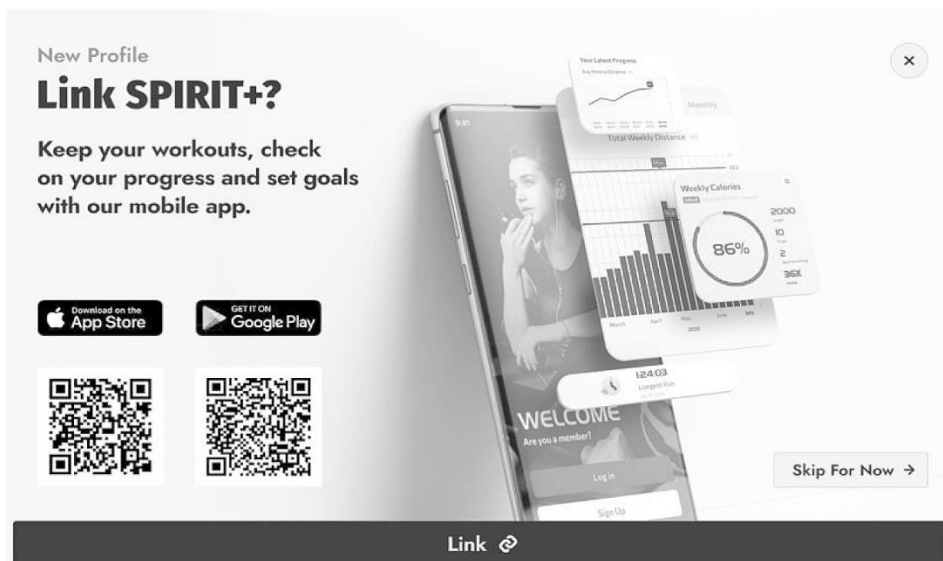
Über die Touchscreen-Konsole können Sie aus einer Vielzahl von voreingestellten Trainingsprogrammen und Fitnesstests auswählen und während des Trainings Medieninhalte Ihrer Wahl genießen.

Erste Schritte

Wenn Sie den Computer zum ersten Mal starten, werden Sie aufgefordert, sich entweder als Gast anzumelden oder ein neues Profil zu erstellen. Es wird empfohlen, ein eigenes Profil einzurichten - so kann sich Ihr Gerät Ihre physischen Parameter und Lieblingsprogramme merken; Sie haben Ihre eigenen benutzerdefinierten Programme mit einstellbaren Intensitätsmustern, und Ihre Trainingsaufzeichnungen können mit der SPIRIT+ Mobile App synchronisiert werden. Tippen Sie auf +, um ein neues Profil zu erstellen. Es können bis zu 9 Profile erstellt werden. Jedes Profil kann mit einem Passcode geschützt werden.

Um ein SPIRIT+ Konto zu verknüpfen, scannen Sie den QR-Code auf dem Bildschirm der Konsole, um die mobile App fist herunterzuladen. Sobald die App installiert und die Registrierung abgeschlossen ist, tippen Sie unten auf dem Tuochscreen auf "Verknüpfen". Öffnen Sie dann die QR-Code-Scan-Kamera in Ihrer SPIRIT+-App und scannen Sie den QR-Code erneut, um Ihr lokales Profil mit dem SPIRIT+-Konto zu verknüpfen. Bitte beachten Sie, dass Ihr Konsolenprofil nicht mit mehreren SPIRIT+ Konten gleichzeitig verknüpft werden kann. Wenn Sie diesen Schritt überspringen, können Sie ihn später in den Profileinstellungen erneut aufrufen.

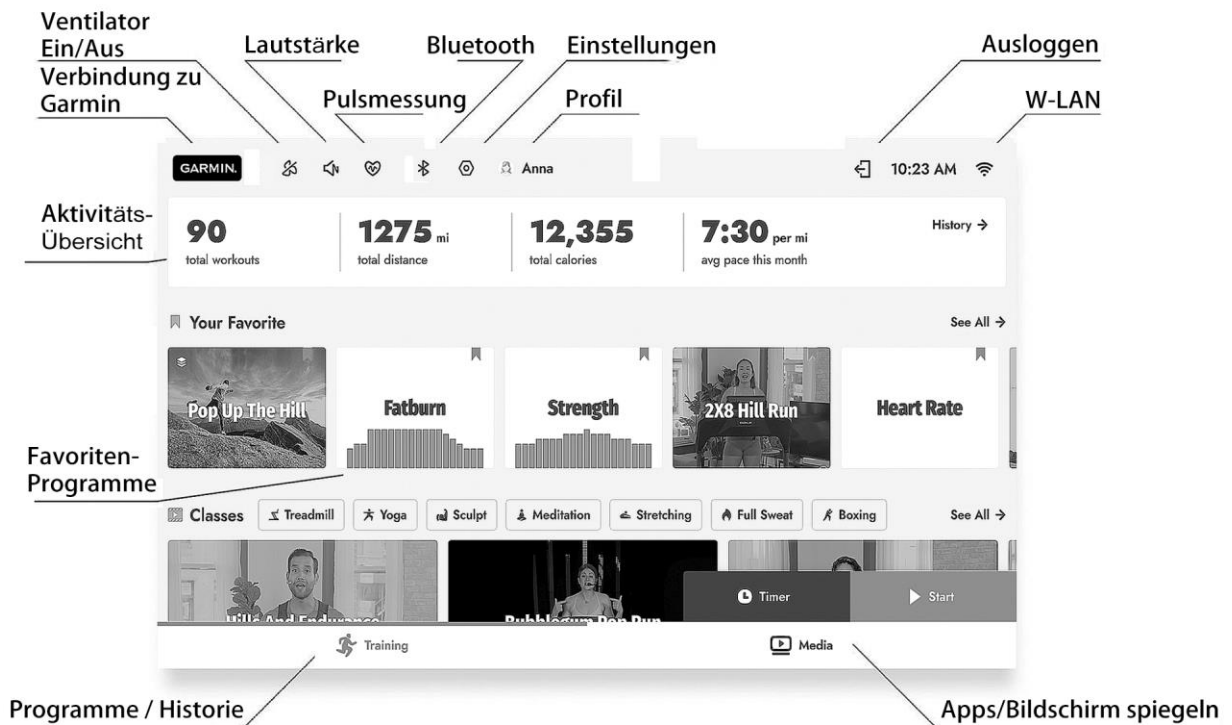




Start-Bildschirm

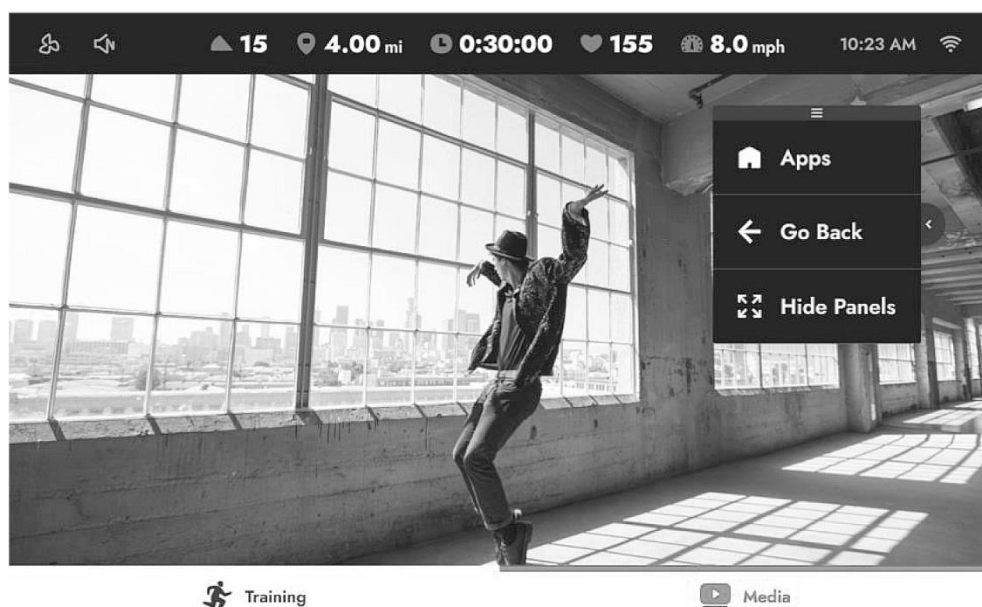
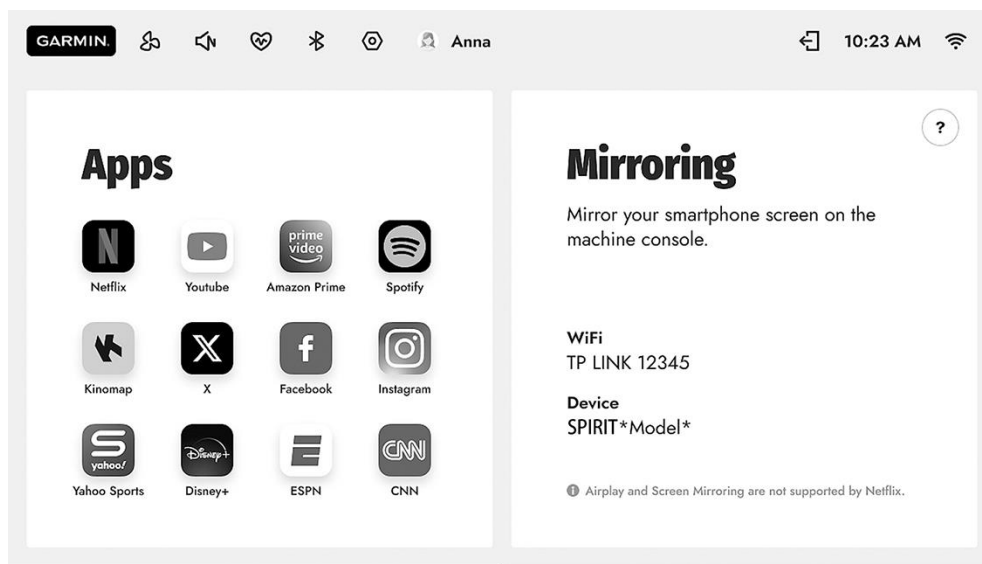
Der Hauptbildschirm des Bereichs Training zeigt einen Überblick über Ihre Aktivitäten und bietet Verknüpfungen zu den am häufigsten verwendeten Trainingsmodi: Sofort-Start, ein manuell gesteuertes bzw. zeitgesteuertes Training ("Set Timer") und 3-6 Programme, die Sie als Ihre Favoriten markiert haben, sind auf dieser Seite für Ihren schnellen Zugriff angeordnet (die Anzahl hängt von Ihrer Displaygröße ab).

Wenn Sie sich im Gastmodus befinden, können Sie hier Ihr Alter und Ihr Gewicht eingeben, damit das Gerät Ihre Trainingsdaten genauer berechnen kann.



Media (Medien)

Tippen Sie auf die rechte Registerkarte im unteren Bereich, um auf den Medienbereich zuzugreifen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von vorinstallierten Apps von Drittanbietern oder nutzen Sie die Mirroring-Funktion, um die Inhalte Ihres Smartphones direkt auf den Bildschirm der Konsole zu übertragen. Detaillierte Anweisungen erhalten Sie, wenn Sie auf das Symbol ? drücken. Sobald der Inhalt eingeschaltet ist, verwenden Sie das schwebende Bedienfeld oder den Navigations- und Betriebsmodus im Vollbildmodus. Berühren Sie den oberen Rand des Panels und ziehen Sie das Panel auf dem Bildschirm, um den perfekten Platz dafür zu finden, an dem es Sie nicht bei der Interaktion mit dem Inhalt behindert. Drücken Sie auf Panels ausblenden, um in den Vollbildmodus zu wechseln, ohne dass die Statistiken oben und die Registerkarten unten angezeigt werden. Tippen Sie auf „Show panels“, um die Statistiken und Registerkarten wieder einzublenden. Verwenden Sie die Pfeiltaste auf der rechten Seite des Panels, um die Textbeschriftungen ein- und auszublenden: So können Sie die Größe des Panels weiter minimieren. Tippen Sie auf "Apps", um zur Auswahl der Inhaltsquellen zurückzukehren.

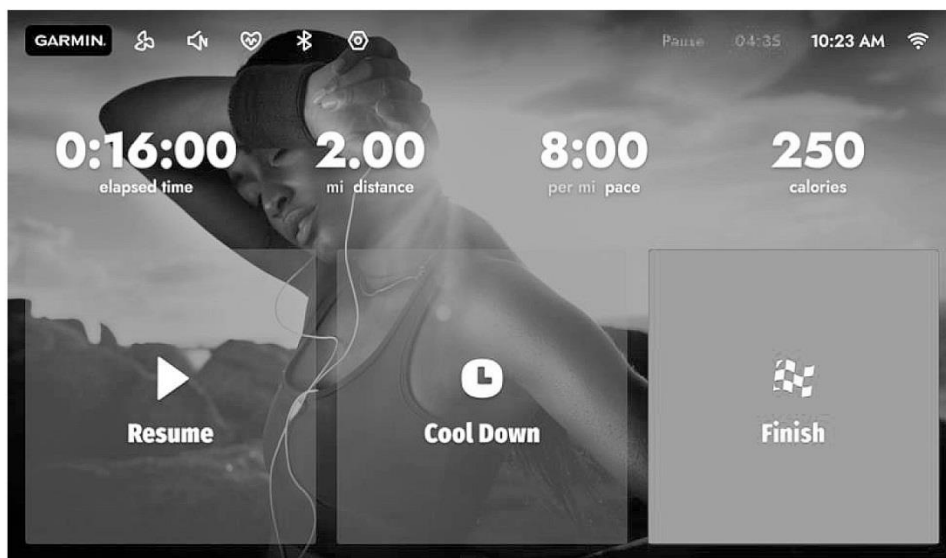


Workout-Modus

Sobald das Training begonnen hat, wechselt die Konsole nach einem kurzen Countdown in den Trainingsmodus. Die Aufwärm- und Abkühlphasen können durch Tippen von "Skip" übersprungen werden.

Während des Trainings können Sie zwischen den Ansichten **"Stats" (Statistiken)**, **"Charts" (Diagramme)** und **"Track" (Strecke)** im Trainingsbereich wechseln oder in den Bereich "Medien" wechseln, um Ihre bevorzugten Medieninhalte zu genießen. In der Ansicht "Statistiken" können Sie die Parameter auswählen, die Sie anzeigen möchten, indem Sie auf die Zahl tippen.

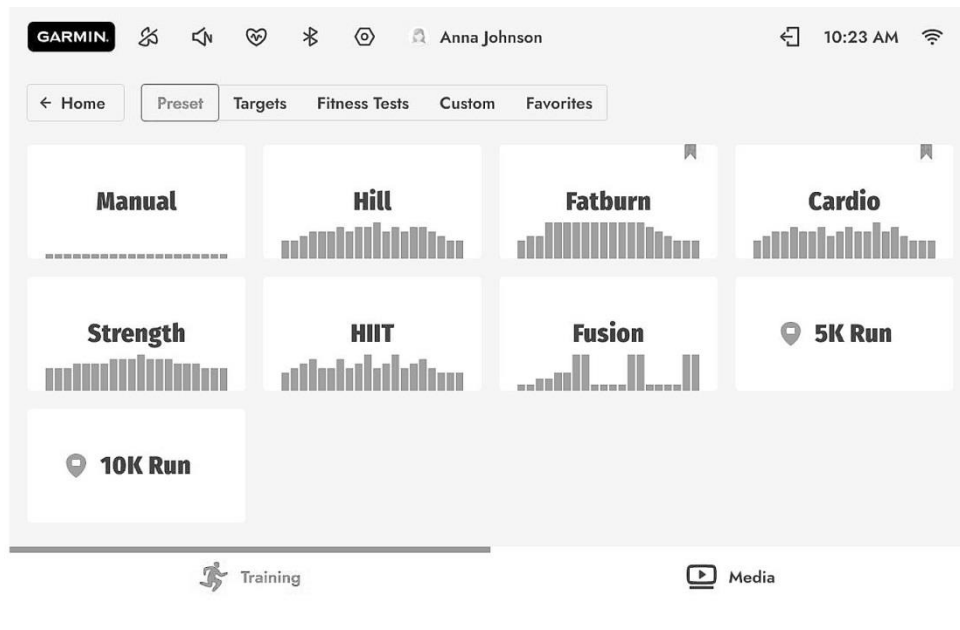
Verwenden Sie die physischen Tasten, um Geschwindigkeit und Steigung einzustellen. Drücken Sie die physische "STOP"-Taste, um das Training zu unterbrechen. Hier können Sie zum Laufen zurückkehren, eine Abkühlung starten oder Ihr Training beenden und die Zusammenfassung anzeigen. Nach 5 Minuten Inaktivität im Pausenmodus wird das Training automatisch beendet.



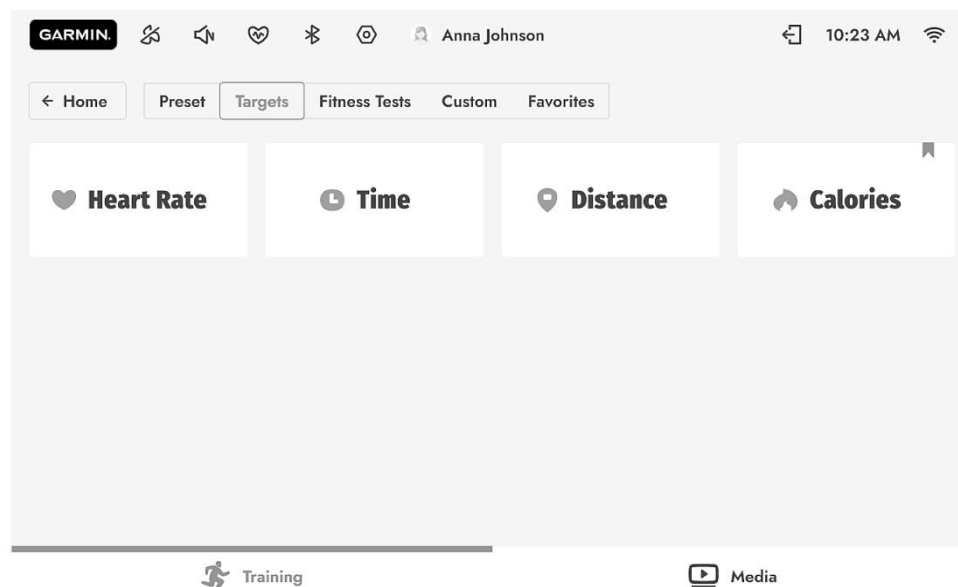
EINFÜHRUNG IN DIE PROGRAMME

Trainingsprogramme

Um auf alle verfügbaren Programmkategorien zuzugreifen, tippen Sie auf dem Startbildschirm auf "All Programs" (Alle Programme). Wechseln Sie dann zwischen den Kategorien mithilfe der Registerkarten oben auf dem Bildschirm: Voreinstellung, Ziele, Fitness-Tests, Benutzerdefiniert und Favoriten.



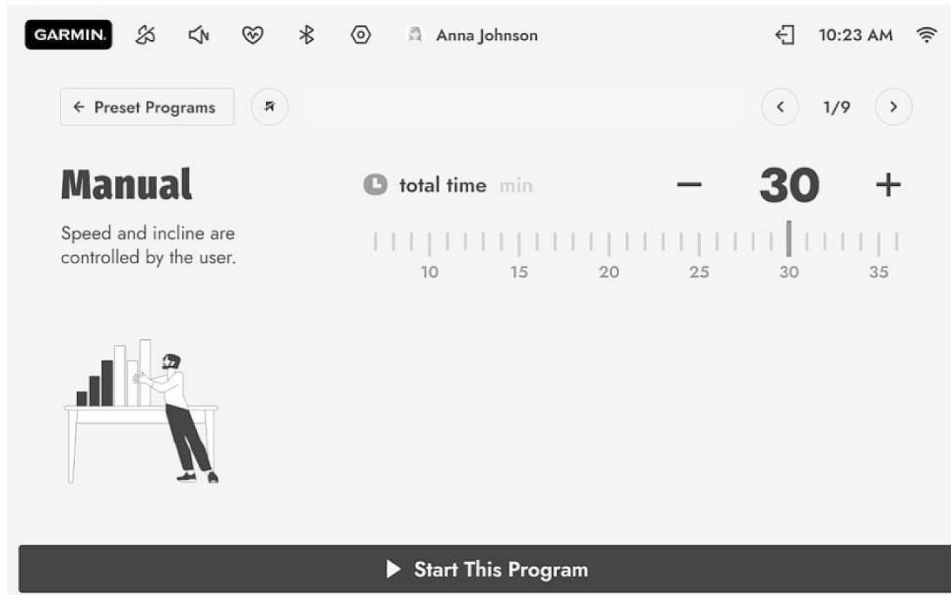
Tippen Sie auf eine der Programmkarten, um eine Programmeinstellungsseite zu öffnen, auf der Sie mehr über das Programm erfahren, die Eigenschaften Ihres Trainings einstellen oder durch Drücken auf die Pfeiltasten in der oberen rechten Ecke des Bildschirms weiterblättern können. Um die Trainingsparameter anzupassen, können Sie das Lineal ziehen, auf die Schaltflächen + und - tippen oder auf die Zahl tippen, um einen Ziffernblock zu öffnen und den Wert direkt einzugeben.



PROGRAMME

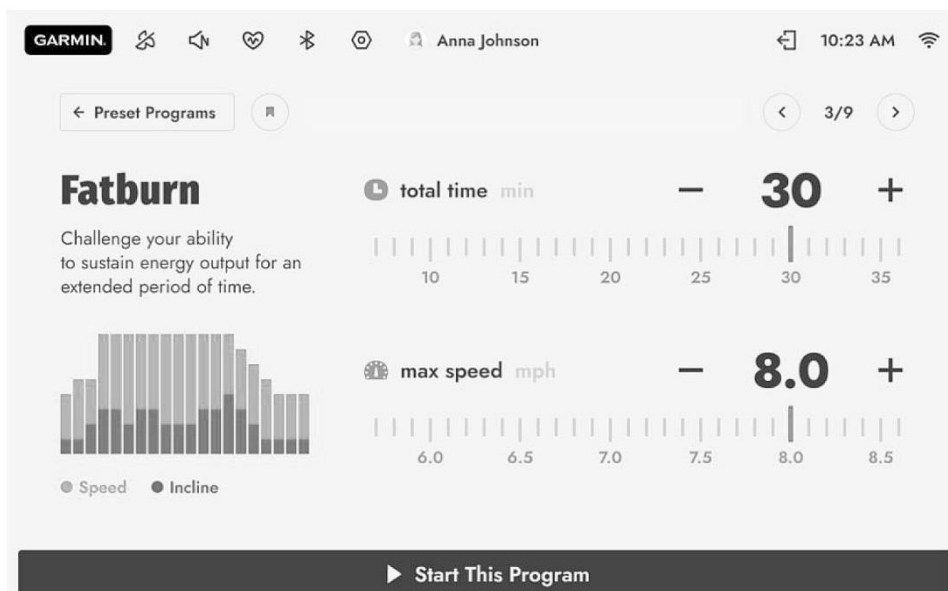
Manuell

Manual (Timer)-Programm ist ein zeitgesteuertes Training, bei dem Geschwindigkeit und Steigung während des Laufs jederzeit manuell gesteuert werden können.



VORGEGEBENE PROGRAMME: Hill, Fatburn, Cardio, Strength, HIIT

Die Programme HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH und HIIT verfügen über voreingestellte Geschwindigkeits- und Steigungswechsellmuster. Die Einstellungen für die Gesamtzeit und die maximale Geschwindigkeit bestimmen die Dauer und die Gesamtintensität Ihres Trainings. Die Geschwindigkeits- und Steigungsstufen für jedes Segment der Programme sind in der Tabelle auf Seite 23 angegeben. Die Geschwindigkeitswerte stellen einen Prozentsatz der maximalen Geschwindigkeit dar, die vor dem Start eingestellt wurde. Wenn zum Beispiel die Höchstgeschwindigkeit auf 10,0 eingestellt wurde und der Wert in der Tabelle 20 anzeigt, bedeutet dies, dass die Geschwindigkeit in diesem Segment 2,0 beträgt. Wenn der Wert in der Tabelle 100 anzeigt, entspricht die Geschwindigkeit in diesem Segment der Höchstgeschwindigkeit, die Sie vor dem Training eingestellt haben. Die Steigungswerte sind absolut.



Program		Warm-up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Cooldown		
Hill	Speed	20	30	40	50	63	63	75	75	75	88	75	88	88	100	75	88	75	88	88	75	63	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	1	1	0	0	0	0
Fatburn	Speed	20	30	40	50	63	63	75	88	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	75	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	1	0	0	0	0
Cardio	Speed	20	30	40	50	63	63	75	75	88	75	75	88	63	75	88	75	75	100	75	88	63	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	0	0	0	0
Strength	Speed	20	30	40	63	63	75	75	75	75	88	88	88	100	100	88	88	88	75	75	75	63	63	63	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	4	7	6	4	4	3	2	2	3	4	6	6	4	2	1	0	0	0	0
HIIT	Speed	20	30	40	50	63	63	75	88	63	63	88	63	75	100	63	75	100	63	75	88	63	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	2	4	2	2	4	2	2	6	2	2	7	2	2	4	2	1	0	0	0	0

Fusion

Dieses Programm führt Sie durch Phasen mit hoher und niedriger Intensität, gefolgt von Kräftigungsphasen (vergleichbar mit Kraftübungen mit freien Gewichten); der Höhenunterschied wird in verschiedenen Abschnitten zunehmen. Die Arbeits- und Erholungszeiten können bei diesem Programm individuell angepasst werden.

Interval	warm-up	1			2			3			4			5			Cooldown				
		Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest					
Speed	1 2 3	max	0	2	max	0	2	max	0	2	max	0	2	max	0	2	max	0	2	2	2
Incline	0 0 0	incline	0	0	incline	0	0	incline	0	0	incline	0	0	incline	0	0	incline	0	0	0	0

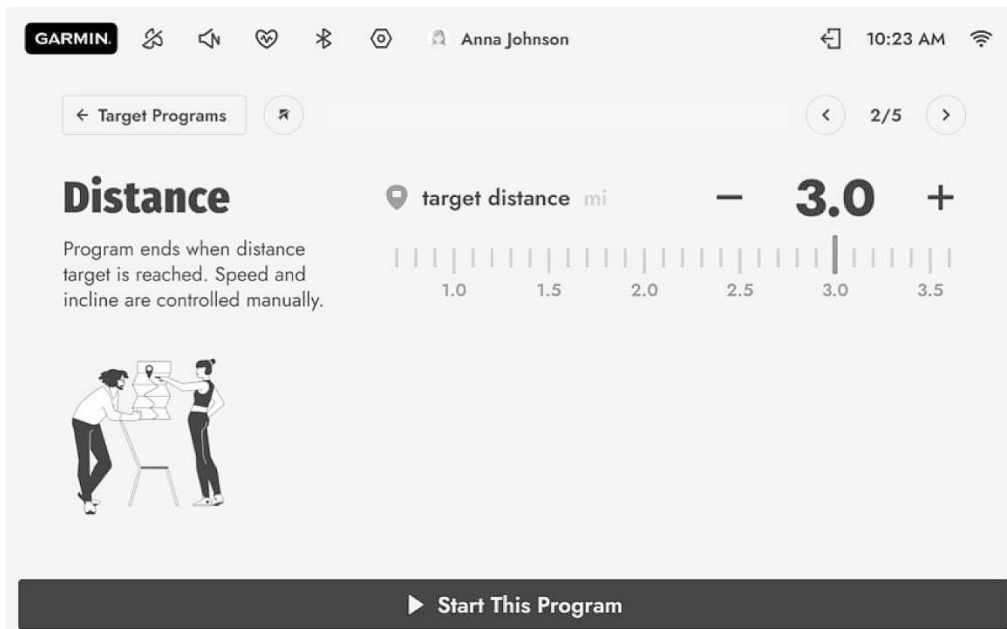
5K oder 10K Programm

Die Programme 5K Run und 10K Run stellen automatisch eine Zieldistanz für Ihr Training ein (5 km bzw. 10 km). Auf der Programm-Setup-Seite zeigt die Konsole die geschätzte Gesamtzeit für diesen Lauf an, basierend auf der gewählten Zielgeschwindigkeit.

The screenshot shows two side-by-side screens for setting up a 5K and a 10K run. Both screens feature a target speed of 8.0 mph. Below the speed selection, there is a scale from 6.0 to 8.5 mph. At the bottom of each screen, a large number indicates the estimated completion time: ~23 min for the 5K and ~47 min for the 10K. A 'Start This Program' button is visible at the bottom of each screen.

Zielwert-Programme

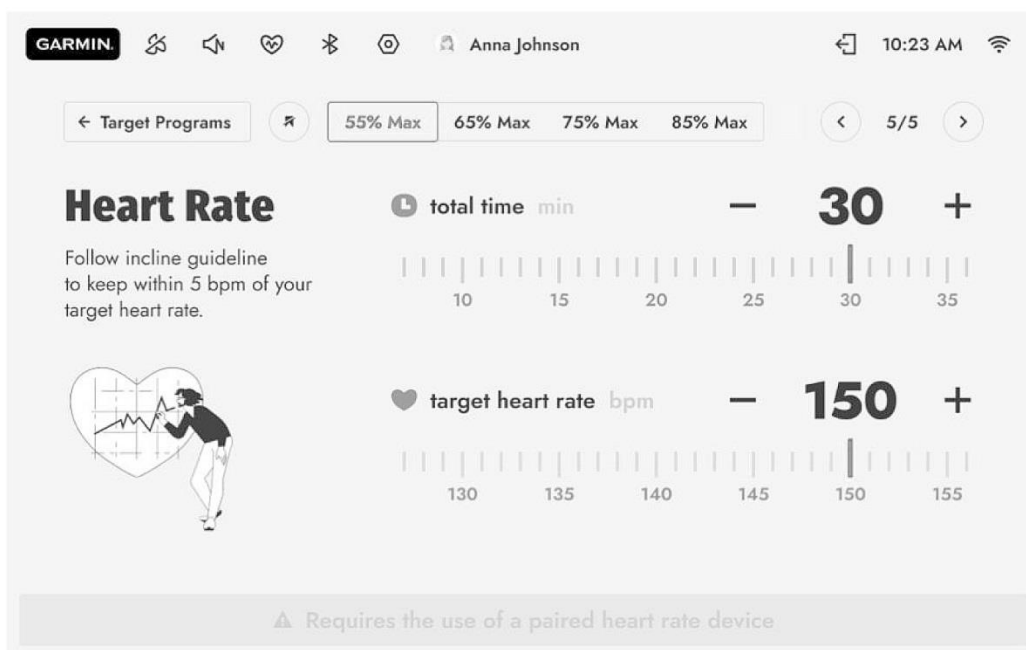
Heart rate, Time, Distance & Calories (Herzrate, Zeit, Distanz & Kalorien) sind Zielwert-Programme, die enden, wenn das vor dem Start festgelegte Ziel erreicht ist.



Herzfrequenz-Programm (Heart rate)

Das Herzfrequenzprogramm steuert Ihre Herzfrequenz mithilfe der Steigung. Die Steigung nimmt allmählich zu, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen, und passt sich dann automatisch an, um Sie innerhalb von 5 Schlägen pro Minute von Ihrem Ziel zu halten. Für dieses Programm ist ein Herzfrequenzmessgerät erforderlich.

Auf der Startseite des Programms können Sie die Zielherzfrequenz entweder direkt eingeben oder 55 %, 65 %, 75 % oder 85 % Ihrer altersgemäßen maximalen Herzfrequenz auswählen, damit das Gerät Ihre Zielfrequenz automatisch berechnet. Wenn Sie die zweite Option wählen, stellen Sie sicher, dass Sie dem Gerät mitgeteilt haben, wie alt Sie sind, da die Berechnungen sonst auf den Standardwerten beruhen. Das Programm ist beendet, wenn die Zeit abgelaufen ist oder wenn Ihre Herzfrequenz deutlich über dem Zielwert liegt.



Benutzerdefiniert

Benutzer können bis zu 12 benutzerdefinierte Programme erstellen, jedes mit vollständig anpassbaren Geschwindigkeits- und Steigungsmustern. Drücken Sie auf der Registerkarte "Benutzerdefiniert" auf "+ Neues Programm", benennen Sie Ihr Programm und beginnen Sie mit der Bearbeitung. Die Zuordnung des Geschwindigkeitsprofils ist erforderlich, während das Steigungsprofil optional ist. Verbinden Sie die Punkte, um Ihre Belastung über das gesamte Programm hinweg abzubilden, von der leichtesten Belastung unten bis zur schwersten Belastung oben. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der gewählten Gesamtzeit ab, die Sie direkt vor dem Start festlegen können. Die Geschwindigkeitsstufen im Muster sind relativ, und der Maximalwert kann nach Beendigung des Musters eingestellt werden; alle Segmente werden dann proportional angepasst. Die Steigungswerte sind absolut und variieren von 0 bis 15.

Create Program

Program Name

1 2 3 x

Custom 01

Name must include up to 12 symbols/letters and should not match any of the preset programs.

Next ->

Create Program

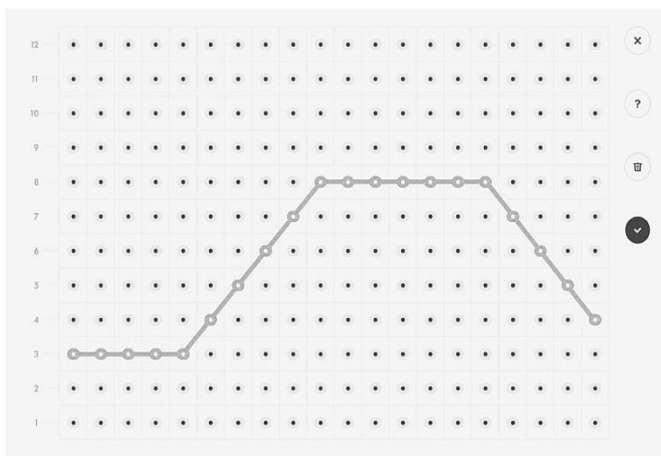
Speed Profile

mph km/h v 2 3 x

+ Map Speed

← Previous

Next ->



Favoriten

Jedes Programm kann als Favorit gekennzeichnet werden. Je nach Bildschirmgröße werden 3 bis 6 Lieblingsprogramme direkt auf dem Startbildschirm angezeigt, so dass Sie leichter auf sie zugreifen können. Um ein Programm zu "mögen", öffnen Sie die Programmeinstellungsseite und tippen Sie auf das "Band"-Symbol in der oberen linken Ecke des Bildschirms. Alle gekennzeichneten Programme finden Sie auf der Registerkarte "Favoriten". Um die Kennzeichnung zu entfernen, drücken Sie auf "Bearbeiten", oder gehen Sie direkt zur Programmeinstellungsseite und entfernen Sie das "Band"-Symbol. Wenn Sie sich für ein Programm entschieden haben, drücken Sie die Schaltfläche "Dieses Programm starten" auf dem Bildschirm oder die physische "START"-Taste auf dem Gerät, um Ihr Training zu beginnen.

Fitness-Tests

Wählen Sie unter der Registerkarte Fitnessstests eine von 7 Optionen aus. Tippen Sie auf die Testkarte, um die Seite zur Testeinrichtung zu öffnen. Vergewissern Sie sich, dass die auf dieser Seite angezeigten physischen Parameter korrekt sind: Diese Daten können den Verlauf des Tests und seine Ergebnisse beeinflussen; wenn die Daten nicht korrekt sind, drücken Sie auf "Physische Daten bearbeiten", um die Zahlen anzupassen. Vor dem Test:

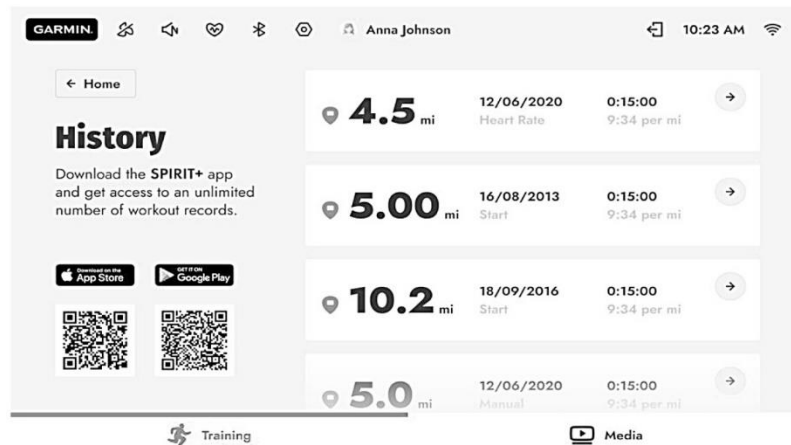
- Vergewissern Sie sich, dass Sie bei guter Gesundheit sind. Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen haben, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine Übung durchführen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie sich aufgewärmt und gedehnt haben, bevor Sie den Test machen.
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.

Das **Gerkin-Protokoll** ist ein submaximaler VO₂-Test (Sauerstoffvolumen), bei dem die Geschwindigkeit und die Steigung abwechselnd erhöht werden, bis Sie 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen (für diesen Test ist ein Herzfrequenzmesser erforderlich). Die Zeit, die Sie benötigen, um 85 % zu erreichen, bestimmt das Testergebnis (VO₂ Max). Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase bei niedriger Geschwindigkeit.

Air Force, Army, Navy, Coast Guard, PEB und Marine Corps sind Tests des US-Militärs, die die Zeit messen, die Sie benötigen, um eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Die Geschwindigkeit wird manuell gesteuert.

Historie

Um Ihre letzten Trainingsaufzeichnungen zu sehen, drücken Sie auf dem Hauptbildschirm des Trainingsbereichs auf "Verlauf". Bis zu 10 Aufzeichnungen können lokal auf der Konsole gespeichert werden, aber Sie können auf Ihren gesamten Trainingsverlauf zugreifen, wenn Sie Ihr Profil mit der SPIRIT+ Mobile App verknüpfen. Tippen Sie auf die Aufzeichnungsvorschau, um die vollständige Zusammenfassung zu sehen. Jeder Benutzer kann nur seine eigenen Trainingseinheiten sehen.



Herzfrequenz und Belastung

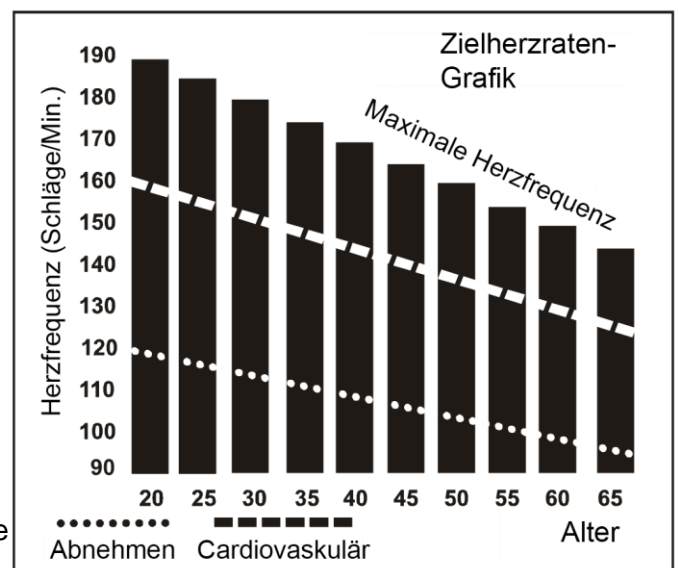
Das alte Motto "Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemen Trainings überholt wurde. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde durch die Verwendung von Herzfrequenzmessgeräten gefördert. Bei richtiger Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts stellen viele Menschen fest, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war und dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn sie ihre Herzfrequenz im gewünschten Leistungsbereich halten. Um den Leistungsbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Dazu können Sie die folgende Formel verwenden: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHR) für eine Person Ihres Alters. Um den effektiven Herzfrequenzbereich für bestimmte Ziele zu bestimmen, berechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHR. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt zwischen 50 % und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHR ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 80 % für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bestimmt ist. Diese 60 % bis 80 % sind der Bereich, in dem Sie sich aufhalten sollten, um maximalen Nutzen zu erzielen.

Für jemanden, der 40 Jahre alt ist, wird die Herzfrequenz-Zielzone wie folgt berechnet:

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

Für einen 40-Jährigen würde die Trainingszone also wie folgt lauten:
108 bis 144 Schläge pro Minute.

Wenn Sie Ihr Alter während der Programmierung eingeben, führt die Konsole diese Berechnung automatisch durch. Die Eingabe Ihres Alters wird für die Herzfrequenzprogramme verwendet. Nachdem Sie Ihre MHR berechnet haben, können Sie entscheiden, welches Ziel Sie verfolgen möchten.



Die beiden beliebtesten Gründe bzw. Ziele für sportliche Betätigung sind kardiovaskuläre Fitness (Training für Herz und Lunge) und Gewichtskontrolle. Die schwarzen Säulen im obigen Diagramm stellen die MHR für eine Person dar, deren Alter unten in jeder Spalte angegeben ist. Die Trainingsherzfrequenz, entweder für die kardiovaskuläre Fitness oder für die Gewichtsabnahme, wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die diagonal durch das Diagramm verlaufen. Eine Definition des Ziels der Linien befindet sich in der linken unteren Ecke des Diagramms. Wenn Ihr Ziel die kardiovaskuläre Fitness oder die Gewichtsabnahme ist, können Sie es durch ein Training bei 80 % bzw. 60 % Ihrer MHR nach einem von Ihrem Arzt genehmigten Plan erreichen. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie an einem Trainingsprogramm teilnehmen.

Bei allen Laufbändern mit Herzfrequenzprogramm können Sie die Herzfrequenzmessfunktion nutzen, ohne das Herzfrequenzprogramm zu verwenden. Diese Funktion kann im manuellen Modus oder während eines der neun verschiedenen Programme genutzt werden. Das Herzfrequenzprogramm steuert automatisch die Steigung.

Herzfrequenz - Wahrgenommene Anstrengung

Die Herzfrequenz ist wichtig, aber es hat auch viele Vorteile, auf den eigenen Körper zu hören. Es gibt mehr Variablen als nur die Herzfrequenz, die bestimmen, wie intensiv Sie trainieren sollten. Ihr Stresslevel, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit, die Tageszeit, das letzte Mal, als Sie gegessen haben, und was Sie gegessen haben - all das trägt zu der Intensität bei, mit der Sie trainieren sollten. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen.

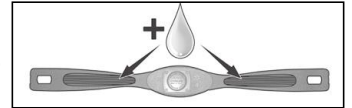
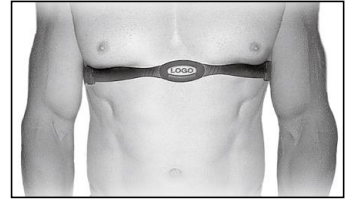
Die Rate der wahrgenommenen Anstrengung (RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala bewertet die Trainingsintensität von 6 bis 20, je nachdem, wie Sie sich fühlen oder wie Sie Ihre Anstrengung wahrnehmen.

Die Skala lautet wie folgt (Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung):

- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Bequem
- 13 Ziemlich hart
- 14 Ziemlich hart +
- 15 Hart
- 16 Hart +
- 17 Sehr hart
- 18 Sehr hart +
- 19 Sehr, sehr hart
- 20 Maximal

Sie können die ungefähre Höhe der Herzfrequenz für jede Bewertung ermitteln, indem Sie einfach eine Null zu jeder Bewertung hinzufügen. Eine Bewertung von 12 ergibt beispielsweise eine ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Ihr RPE-Wert hängt von den bereits erwähnten Faktoren ab. Das ist der große Vorteil dieser Art von Training. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich leistungsfähig und Ihr Tempo wird Ihnen leichtfallen. Wenn Ihr Körper in diesem Zustand ist, können Sie härter trainieren, und der RPE-Wert wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, liegt das daran, dass Ihr Körper eine Pause braucht. In diesem Zustand wird sich Ihr Tempo schwerer anfühlen. Auch dies wird sich in Ihrem RPE-Wert widerspiegeln und Sie werden auf einem korrigierten Niveau für diesen Tag trainieren.

VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZSENDERS (OPTIONAL)



So tragen Sie Ihren drahtlosen Brustgurtsender:

1. Befestigen Sie den Sender mit den Verschlussteilen am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie den Gurt so fest wie möglich ein - Der Gurt sollte aber nicht zu eng sitzen, um noch bequem zu sein.
3. Positionieren Sie den Sender so, dass das Logo in der Mitte Ihres Oberkörpers liegt und von Ihrer Brust weg zeigt (manche Personen müssen den Sender etwas links von der Mitte positionieren). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurtes, indem Sie das runde Ende einführen und den Sender und den Gurt mit den Verschlussteilen um Ihre Brust sichern.
4. Positionieren Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln.
5. Schweiß ist der beste Leiter, um die sehr kleinen elektrischen Signale des Herzschlags zu messen. Die Elektroden (2 gerippte ovale Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und auf beiden Seiten des Senders) können jedoch auch mit normalem Wasser vorgeätzt werden. Es wird auch empfohlen, den Sendergurt einige Minuten vor dem Training zu tragen. Manche Benutzer haben aufgrund ihrer Genetik anfangs Schwierigkeiten, ein starkes, gleichmäßiges Signal zu erhalten. Nach dem "Aufwärmen" verringert sich dieses Problem. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Sender/Gurt keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite - Abstand zwischen Sender und Empfänger - liegen, um ein starkes, stabiles Signal zu erhalten. Die Länge der Reichweite kann etwas variieren, aber im Allgemeinen sollten Sie nahe genug an der Konsole bleiben, um gute, starke und zuverlässige Messwerte zu erhalten. Wenn Sie den Sender direkt auf der nackten Haut tragen, können Sie sicher sein, dass er einwandfrei funktioniert. Wenn Sie möchten, können Sie den Sender auch über einem Hemd tragen. Befeuchten Sie dazu die Bereiche des Hemdes, auf denen die Elektroden aufliegen werden.

Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn er eine Aktivität des Herzens des Benutzers erkennt. Außerdem deaktiviert er sich automatisch, wenn er keine Aktivität empfängt. Obwohl der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Daher sollten Sie darauf achten, den Sender nach dem Gebrauch vollständig zu trocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die geschätzte Lebensdauer der Senderbatterie beträgt 2500 Stunden). Die Ersatzbatterie ist eine Panasonic CR2032.

Unregelmäßiger Betrieb

Vorsicht! Benutzen Sie das Laufband nur dann für Herzfrequenzprogramme, wenn ein konstanter, stabiler Wert für die tatsächliche Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige Zahlen, die angezeigt werden, weisen auf ein Problem hin.

Bereiche, in denen nach Störungen gesucht werden muss, die eine unregelmäßige Herzfrequenz verursachen können:

1. Mikrowellenherde, Fernsehgeräte, Kleingeräte usw.
2. Leuchtstoffröhren.
3. Einige Sicherheitssysteme für Haushalte.
4. Umzäunung für ein Haustier.
5. Manche Menschen haben Probleme damit, dass der Sender ein Signal von ihrer Haut empfängt. Wenn Sie solche Probleme haben, versuchen Sie, den Sender verkehrt herum zu tragen. Normalerweise wird der Sender so ausgerichtet, dass das Spirit Fitness-Logo auf der rechten Seite liegt.

6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Wenn es eine äußere Geräuschquelle gibt, können Sie das gesamte Gerät um 90 Grad drehen, um die Störung abzuschwächen.
7. Eine andere Person, die einen Sender in einem Umkreis von 3' um die Konsole Ihrer Maschine trägt.

Wenn Sie weiterhin Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler bzw. den Kundenservice.

WARTUNG UND PFLEGE

Pflege von Trainingsgeräten nach dem Training

1. Bewahren Sie Ihr Gerät entsprechend der Klappanleitung auf, wenn es nicht benutzt wird.
2. Verwenden Sie ein leicht feuchtes Tuch, um die Stellen zu reinigen, an denen Schweiß oder Öl mit dem Gerät in Berührung gekommen sind.
3. Verwenden Sie ein Mikrofasertuch, um den Touchscreen zu reinigen und unerwünschte Öle und andere Dinge, die den Bildschirm beschädigen könnten, zu entfernen.
4. Vermeiden Sie es, Papier oder andere kleine Abfälle in den Getränkehaltern zu hinterlassen.

Allgemeine Reinigung

Schmutz, Staub und Tierhaare können die Lufterlässe blockieren und sich auf dem Laufband ansammeln. Bitte saugen Sie die Unterseite Ihres Laufbandes monatlich ab, um eine übermäßige Ansammlung von Schmutz zu vermeiden, der aufgesaugt werden und in das Innere des Geräts unter der Motorabdeckung gelangen kann. Alle zwei Monate sollten Sie die Motorabdeckung entfernen und Schmutz und Haare, die sich angesammelt haben, vorsichtig absaugen.

ZIEHEN SIE VOR DIESEM VORGANG DEN NETZSTECKER.

Desinfizieren Ihrer Fitnessgeräte

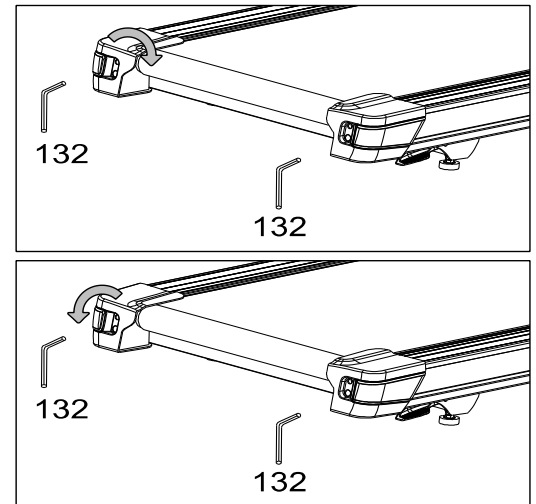
- Ungepolsterte Oberflächen mit hohem Kontakt (harte Kunststoffe) können mit einer 75%igen Isopropylalkohollösung und einem sauberen, trockenen Tuch desinfiziert werden. Sprühen Sie die zu desinfizierenden Oberflächen ein und wischen Sie sie mit dem trockenen Tuch ab. Lassen Sie die Oberflächen vor der Verwendung trocknen.
- Verwenden Sie für gepolsterte oder weiche Kunststoffoberflächen nach der Desinfektion einen Konditionierer. Befolgen Sie unbedingt die Anweisungen des Herstellers des Konditionierers, um die ordnungsgemäße Verwendung des Konditionierers sicherzustellen.
- Alternativ können Sie Ihr eigenes Spray herstellen, indem Sie das richtige Verhältnis von Isopropylalkohol und destilliertem Wasser mischen, um eine 75%ige Lösung zu erhalten.

EINSTELLUNG DER SPURTREUE DES LAUFBANDS

Das Laufband ist so konstruiert, dass der Laufgurt während der Benutzung einigermaßen zentriert bleibt. Es ist normal, dass manche Laufbänder während der Benutzung zu einer Seite hin abdriften, je nach Gangart des Benutzers (z. B. Bevorzugung eines Beins). Wenn sich das Band jedoch während der Benutzung weiter zu einer Seite hin bewegt, ist eine Anpassung erforderlich.

EINSTELLUNG DER SPUR DES LAUFGURTES

Für diese Einstellung ist ein 6-mm-Inbusschlüssel vorgesehen. Nehmen Sie die Spureinstellung an der linken Schraube vor. Stellen Sie die Bandgeschwindigkeit auf 3 mph (5 km/h) ein. Seien Sie sich bewusst, dass eine kleine Anpassung einen dramatischen Unterschied machen kann, der vielleicht nicht sofort sichtbar ist.



Wenn der Gurt **zu nahe an der linken Seite** ist, drehen Sie die Schraube nur eine 1/4 Umdrehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie einige Minuten, bis sich der Gurt selbst eingestellt hat.

Fahren Sie mit 1/4 Umdrehungen fort, bis sich der Gurt in der Mitte des Laufdecks stabilisiert.

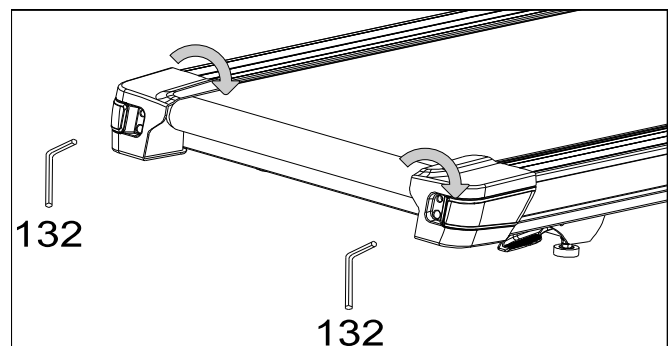
Wenn der Laufgurt **zu nahe an der rechten Seite** ist, drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Der Gurt muss je nach Nutzung und Laufverhalten regelmäßig nachgestellt werden. Einige Benutzer können die Spurhaltung unterschiedlich beeinflussen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie den Laufgurt bei Bedarf nachjustieren müssen, um ihn zu zentrieren. Je mehr der Gurt benutzt wird, desto weniger ist eine Nachjustierung erforderlich. Die korrekte Führung des Laufbands liegt in der Verantwortung des Eigentümers, wie bei allen Laufbändern.

Schäden am Laufband, die durch unsachgemäße Einstellungen der Laufrichtung/Spannung entstanden sind, werden von der Spirit Fitness-Garantie nicht abgedeckt.

SCHÄDEN AM LAUFBAND, DIE DURCH EINE UNSACHGEMÄSSE EINSTELLUNG DES LAUFGURTES BZW. DER GURTSPANNUNG ENTSTEHEN, FALLEN NICHT UNTER DIE GARANTIE.

Gurt-Einstellungen

Einstellung der Laufgurtspannung - Die Spannung des Laufgurtes ist für die meisten Benutzer nicht entscheidend. Für Jogger und Läufer ist sie jedoch sehr wichtig, um eine glatte, gleichmäßige Lauffläche zu gewährleisten. Die Einstellung muss von der hinteren Rolle aus mit dem 6-mm-Inbusschlüssel vorgenommen werden, der im Teilepaket enthalten ist. Die Einstellschrauben befinden sich am Ende der Stufensienen, wie in der Abbildung gezeigt.



Ziehen Sie die hintere Rolle nur so weit an, dass die vordere Rolle nicht durchrutscht. Drehen Sie die Einstellschrauben für die Gurtspannung jeweils um 1/4 Umdrehung und prüfen Sie die richtige Spannung, indem Sie auf dem Gurt laufen und sicherstellen, dass er nicht rutscht oder bei jedem Schritt zögert. Bei der Einstellung der Gurtspannung müssen Sie darauf achten, dass die Schrauben auf beiden Seiten gleichmäßig gedreht werden, da der Gurt sonst zu einer Seite laufen könnte, anstatt in der Mitte des Decks zu verlaufen.

NICHT ÜBERSPANNEN - Ein zu starkes Anziehen führt zu Gurtschäden und vorzeitigem Lagerausfall. Wenn Sie den Gurt stark anziehen und er trotzdem durchrutscht, könnte das Problem tatsächlich der Antriebsriemen sein, der sich unter der Motorabdeckung befindet und den Motor mit der vorderen Rolle verbindet. Wenn dieser Riemen locker ist, fühlt sich das ähnlich an wie ein lockerer Laufgurt. Das Spannen des Motorriemens sollte von einer geschulten Servicekraft durchgeführt werden.

DECKSCHMIERUNG

Um die Langlebigkeit und einwandfreie Funktion Ihres Laufbandes zu gewährleisten, ist eine ordnungsgemäße Wartung des Laufbandes erforderlich. Prüfen Sie regelmäßig, ob der Bereich zwischen dem Laufband und der Oberseite des Laufbandes ordnungsgemäß geschmiert ist und ob sich Schmutz oder Ablagerungen festgesetzt haben. Halten Sie das Laufband sauber und schmieren Sie es in den empfohlenen Abständen, um eine möglichst lange Lebensdauer Ihres Geräts zu gewährleisten. Sollte die Schmierung austrocknen oder sich Schmutz ansammeln, erhöht sich die Reibung zwischen dem Gurt und dem Deck. Die erhöhte Reibung belastet den Antriebsmotor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerungsplatine übermäßig, was zu einem katastrophalen Ausfall dieser wichtigen und teuren Komponenten führen kann.

Wenn das Deck nicht regelmäßig gereinigt und geschmiert wird, kann die Garantie erlöschen.

Im Rahmen Ihrer Routinewartung sollten Sie den Gurt alle 90 Tage, nach 90 Betriebsstunden oder früher, wenn Sie feststellen, dass das Deck trocken oder schmutzig ist, schmieren und reinigen. Bitte überprüfen Sie auch die Schmierung des Gurts vor dem ersten Einsatz.

Verwenden Sie zum Schmieren nur ein von Spirit Fitness zugelassenes Schmiermittel. Ihr Laufband wird mit einer Tube Laufbandschmiermittel geliefert.

Zum Schmieren des Laufbandes:

1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
2. Greifen Sie zwischen den Gurt und die Oberseite des Laufbandes, um zu überprüfen, ob eine Schmierung vorhanden ist.
3. Während Sie neben dem Laufband knien, halten Sie das Laufband mit einer Hand gerade so weit vom Laufband weg, dass Sie mit der anderen Hand das darunter befindliche Schmiermittel erreichen können.
4. Beginnen Sie etwa 1 Fuß von der Motorabdeckung entfernt und tragen Sie ½ Ihrer Schmiermittelflasche in einem langen "S"-Muster etwa 4-6" von einer Kante entfernt auf.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 auf der gegenüberliegenden Seite mit der restlichen ½ der Schmiermittelflasche.
6. Schließen Sie das Netzkabel des Geräts wieder an, und schalten Sie den Netzschalter wieder ein.
7. Gehen Sie 5 Minuten lang mit mäßiger Geschwindigkeit auf dem Laufband, um das Schmiermittel gleichmäßig auf dem Laufband und dem Deck zu verteilen.
8. Ihr Laufband ist nun geschmiert. Die normale Nutzung kann fortgesetzt werden.

Überprüfen Sie regelmäßig die Schmierung des Gurts, indem Sie die folgenden Schritte ausführen:

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät ausgeschaltet und das Netzkabel abgezogen ist, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.
2. Greifen Sie zwischen das Laufband und die Oberseite des Laufbandes, um zu überprüfen, ob eine Schmierung vorhanden ist.

VERFAHREN ZUR REINIGUNG VON BAND/LAUFDECK

Band- und Deckreinigung

Zum Reinigen des Laufbandes:

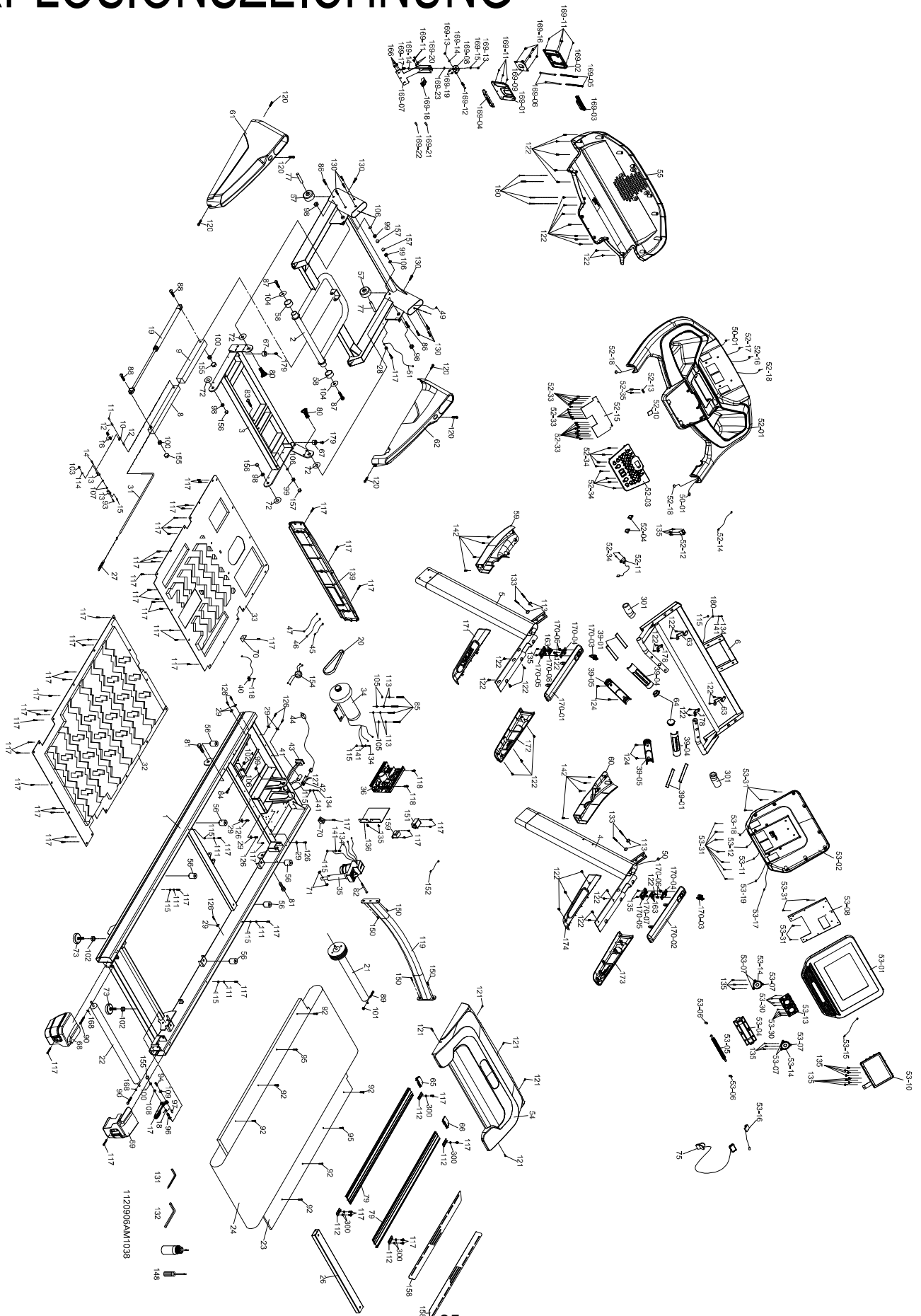
1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät ausgeschaltet und das Netzkabel abgezogen ist, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.
2. Greifen Sie eine Kante des Laufbandes und heben Sie es leicht an, um den Bereich zwischen der Oberseite des Laufbandes und dem Laufband freizulegen.
3. Führen Sie eine Sichtprüfung durch, um festzustellen, ob sich Schmutz oder Ablagerungen angesammelt haben.
4. Sollten Schmutz und Ablagerungen vorhanden sein, schieben Sie ein Handtuch oder ein Reinigungstuch zwischen das Laufband und die Oberseite des Laufbandes, bis Sie auf jeder Seite ein Ende fassen können. (Das Reinigungstuch sollte länger sein, als das Laufband breit ist, um dies zu erreichen).
5. Ziehen Sie das Reinigungstuch mit beiden Händen 1-2 Mal über die gesamte Länge des Laufbandes nach oben und unten.
6. Bei übermäßiger Verschmutzung drehen Sie das Band um die Hälfte und wiederholen Sie Schritt 5. Fahren Sie fort, bis Ihr Reinigungstuch keinen Schmutz mehr aufnimmt.
7. Entfernen Sie das Reinigungstuch vom Laufband, bevor Sie es wieder einstecken.

SERVICE-CHECKLISTE – LEITFADEN FÜR DIE DIAGNOSE

Bevor Sie Ihren Händler bzw. den Kundenservice um Hilfe bitten, lesen Sie bitte die folgenden Informationen. Sie können Ihnen sowohl Zeit als auch Kosten ersparen. Diese Liste enthält häufige Probleme, die möglicherweise nicht durch die Garantie des Laufbandes abgedeckt sind.

PROBLEM	Mögliche Ursache / Lösung
<p>Display leuchtet nicht</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sicherheitsclip nicht in Position. 2. der Schutzschalter am Frontgrill wurde ausgelöst. Schieben Sie den Schutzschalter ein, bis er einrastet. 3. der Stecker nicht eingesteckt ist. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker fest in die Netzsteckdose eingesteckt ist. 4. der FI-Schutzschalter wurde ausgelöst. 5. Laufband defekt. Wenden Sie sich an Ihren Händler.
<p>Das Laufband bleibt nicht zentriert bzw. zögert beim Gehen/Laufen</p>	<p>Es kann sein, dass der Benutzer beim Gehen den linken oder rechten Fuß bevorzugt oder mehr Gewicht auf ihn legt. Wenn dieses Laufmuster natürlich ist, führen Sie den Gurt leicht außermittig auf der gegenüberliegenden Seite der Bewegung. Siehe Abschnitt "WARTUNG und Pflege" - Nach Bedarf einstellen.</p>
<p>Der Motor reagiert nach dem Drücken der Starttaste nicht</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn sich das Band bewegt, aber nach kurzer Zeit stoppt und das Display "E1" anzeigt, führen Sie die Kalibrierung durch. 2. Wenn Sie auf Start drücken und das Band sich nicht bewegt, zeigt das (Anzeige „E1“), wenden Sie sich an den Kundendienst.
<p>Das Laufband erreicht nur ca. 12 km/h (7 mph), zeigt aber eine höhere Geschwindigkeit auf dem Display an.</p>	<p>Der Motor muss mit ausreichend Strom versorgt werden, um zu funktionieren. Niedrige Wechselfrequenz am Laufband. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel. Wenn ein Verlängerungskabel erforderlich ist, sollte es so kurz wie möglich und strapazierfähig sein. Niedrige Haushaltsspannung. Wenden Sie sich an einen Elektriker oder Ihren Händler. Es sind mindestens 220 (110) Volt Wechselstrom erforderlich.</p>
<p>Das Band stoppt schnell/plötzlich, wenn an am Clip gezogen wird oder löst Kurzschluss am inneren Stromkreis aus [10(15)A]</p>	<p>Hohe Reibung zwischen Band und Deck. Siehe INSTANDHALTUNG & Pflege Abschnitt über Schmierung.</p>
<p>Computer schaltet sich ab, wenn er beim Gehen/Laufen berührt wird (an einem kalten Tag)</p>	<p>Das Laufband ist möglicherweise nicht / nicht korrekt geerdet (Kurzschluss).</p>
<p>Der Gebäude-Schutzschalter (FI) wird ausgelöst, aber nicht der Schutzschalter des Laufbands</p>	<p>Vergewissern Sie sich, dass das Laufband das einzige Gerät in diesem Stromkreis ist. Weitere Informationen finden Sie unter "Wichtige elektrische Informationen" im vorderen Teil dieses Handbuchs.</p>

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Rahmenbasis	1
3	Halterung für Neigungsverstellung	1
4	Stütze rechts	1
5	Stütze links	1
6	Konsolenhalterung	1
8	Innere Führung	1
9	Äußere Führung	1
10	Verbindung	1
11	Verbindungswelle	1
12	Wellenbuchse	2
13	Befestigungsbügel	2
14	Gabelkopfstift	1
15	Befestigungsbuchse	1
16	Torsionsfeder, doppelt	1
17	Entriegelungshebel	1
18	Torsions-Feder	1
19	Zylinder	1
20	Antriebsriemen	1
21	Vordere Walze mit Antriebsrad	1
22	Hintere Walze	1
23	Laufdeck	1
24	Laufband	1
26	Querstrebe	1
27	Stahlseil-Zugfeder	1
28	Kabelklammer	1
29	Kabelbinder-Montagehalterung	8
31	955m/m_Stahlkabel	1
32	Obere Rahmenabdeckung	1
33	Untere Rahmenabdeckung	1
34	Antriebsmotor	1
35	Neigungsmotor	1
36	Motorsteuerung	1
39-01	Handpulssensor	4
39-04	Handpuls - Obere Abdeckung	2
39-05	Handpuls - Untere Abdeckung	2
40	1200m/m_Sensorkabel	1
41	Unterbrecher	1
42	Buchse für Stromversorgung	1
43	Ein/Aus-Schalter	1
44	Stromkabel	1
45	70m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1
46	150m/m_Verbindungskabel (Weiß)	1
47	150m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
49	1200m/m/Computerkabel (unten)	1
50	1250m/m/Computerkabel (Mitte)	1
50-01	1000m/m/Computerkabel (mittleres Oberteil)	1
51	1000m/m_Erdungskabel	1
52	Konsolenabdeckung oben (groß)	1
52-01	Konsolenabdeckung oben (groß)	1
52-03	Abdeckung der vorderen Konsole (innen)	1
52-04	Quadratische Magnetanschlagplatte	2
52-10	Platine/Hintergrundbeleuchtung	1
52-11	150m/m_Sicherheitsschaltermodul mit Kabel	1
52-12	USB-Adapter	1
52-13	Audio-Platine	1
52-14	550m/m_Verbindungskabel (unten)	1
52-15	Sicherheitsclip-Aufnahme	1
52-16	500m/m_Verbindungskabel (XHP-12)	1
52-17	500m/m_Verbindungskabel (XHP-6)	1
52-18	Handgriffkabel	1
52-33	2.3 × 6mm_Blechschaube	20
52-34	3.5 × 12mm_Blechschaube	10
52-35	3 × 8mm_Blechschaube	2
53	Computerkonsole	1
53-1	Abdeckung der Konsole	1
53-2	Untere Abdeckung der Konsole	1
53-4	Windkanal (R)	1
53-5	Deflektor-Lüftergitter	1
53-6	Ventilatorgitter-Verankerung	2
53-7	Lautsprechergitter-Verankerung	6
53-8	Zwickel	1
53-10	Computeranzeigen-Platine	1
53-11	350m/m_Verbindungskabel(XHP-12)	1
53-12	350m/m_Verbindungskabel (XHP-6)	1
53-13	500m/m Lüfterbaugruppe	1
53-14	450m/m Lautsprecher W/Kabel	2
53-15	450m/m Verbindungskabel (oben)	1
53-16	Pulsempfänger	1
53-17	400m/m_Erdungskabel	1
53-18	300m/m_Computerkabel (oben)	1
53-19	400m/m.350m/m_Handschlaufenkabel	1
53-30	3.5 × 40mm_Blechschaube	8
53-31	3,5 × 12mm_Blechschaube	14
54	Obere Motorabdeckung	1
55	Konsolenbodenabdeckung (groß)	1
56	Puffer	6
57	Ø75×35L_Transportrad (A)	2
58	Ø62×Ø32×30L_Transportrad (B)	2
59	Abdeckung (L)	1
60	Abdeckung (R)	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
61	Rahmen Basis Abdeckung (L)	1
62	Rahmen Basis Abdeckung (R)	1
63	Verankerung	2
64	Handpuls-Endkappe	2
65	Fußschienenabdeckung (L)	1
66	Fußschienenabdeckung (R)	1
67	Gummifußpad	2
68	Einstellsockel (L)	1
69	Einstellsockel (R)	1
70	Motorabdeckungs-Verankerung (D)	2
71	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon-Scheibe (A)	2
72	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon-Scheibe (B)	4
73	Justierfuß-Pad	2
75	Vierkant-Sicherheitsschlüssel	1
77	Radhülse	2
79	Aluminium-Fußleiste	2
80	1/2" × 1-1/4" _Trägerbolzen	2
81	1/2" × 1" _Sechskantkopf-Schraube	2
82	3/8" × 4-1/2" _Innensechskantschraube	1
83	3/8" × 3-3/4" _Knopfschraube mit Innensechskant	1
84	3/8" × 1-1/2" _Sechskantkopf-Schraube	1
85	3/8" × 1-1/4" _Sechskantkopf-Schraube	4
86	3/8" × 2" _Flachkopfschraube mit Innensechskant	2
87	5/16" × 1" _Knopfschraube mit Innensechskant	2
88	5/16" × 2-3/4" _Knopfschraube mit Innensechskant	2
89	M8 × 60mm _Sechskantkopf-Schraube	1
90	M8 × 80mm _Schraube mit Innensechskant	2
92	M8 × 35mm _Flachkopf-Senkkopfschraube	6
93	M3 × 10mm _Phillipskopfschraube	1
94	M5 × 20mm _Phillipskopfschraube	1
95	M8 × 55mm _Flachkopf-Senkkopfschraube	2
96	5/16" × 42mm _Schraube mit Innensechskant	1
97	M5 × 5T_Nylonmutter	1
98	1/2" × UNC12 × 8T_Nylonmutter	4
99	3/8" × 7T_Nylonmutter	4
100	5/16" × 6T_Nylonmutter	3
101	M8 × 7T_Nylonmutter	1
102	3/8" × 7T_Mutter	3
103	M3 × 2,5T_Mutter	1
104	Ø5/16" × Ø35 × 1,5T_Unterlegscheibe	2
105	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Unterlegscheibe	4
106	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T_Unterlegscheibe	4
107	Ø5 × Ø10 × 1,0T_Unterlegscheibe	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Unterlegscheibe	1
109	Ø5 × Ø12 × 1,0T_Unterlegscheibe	1
111	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5,5T × 3T_Nylon-Wellscheibe	4
112	Ø5,5 × 27 × 60 × 1,5T × 3,5H_konkave Unterlegscheibe	4

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
113	Ø10 × 2.0T_Unterlegscheibe	8
114	M3_Unterlegscheibe	1
115	M5_Star Unterlegscheibe	8
117	Ø5 × 16L_Schneidschraube	57
118	Ø5 × 32L_Schneidschraube	3
119	Handlaufstütze	1
120	M5 × 15mm_Phillippskopfschraube	6
121	5 × 16mm_Schneidschraube	5
122	3.5 × 16mm_Blechschaube	38
124	3 × 15mm_Schneidschraube	4
126	3.5 × 16mm_Schneidschraube	8
127	3 × 10mm_Blechschaube	2
130	5/16" × 15mm_Schraube mit Innensechskant	8
131	Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher-Werkzeug	1
132	L-Inbusschlüssel	1
133	3/8" × 1-1/2" _Knopfschraube mit Innensechskant	4
134	M5 × 10mm_Phillippskopfschraube	4
135	3 × 10mm_Blechschaube	23
136	Controller	1
139	Vordere Motorabdeckung	1
141	Ø5 × 1,5T_Unterlegscheibe	4
142	Ø3,5 × 16L_Blechschaube	8
148	Kreuzschlitzschraubendreher	1
150	5/16" × 3/4" _Schraube mit Innensechskant	4
151	Filter	1
152	250m/m_Verbindungskabel (weiß)	1
154	600m/m_Verbindungskabel des Motors	1
155	Ø13m/m_Schraubenkappe	3
156	Ø19m/m_Schraubenkappe	2
157	Ø14m/m_Schraubenkappe	3
158	Anti-Rutsch-Gummi (R.L)	2
159	Drossel	1
160	M5 × 45mm_Phillippskopfschraube	4
163	2 × 10mm_Blechschaube	8
166	M5 × 25mm_Phillippskopfschraube	3
168	Ø8,5 × Ø16 × 1,5T_Unterlegscheibe	2
169-01	IPAD-Frontabdeckung	1
169-02	IPAD Rückseitige Abdeckung	1
169-03	IPAD-Abdeckung (Clip oben)	1
169-04	IPAD-Abdeckung (unterer Clip)	1
169-05	Feder	2
169-06	Federführung	2
169-07	IPAD Tablet-Halterung Montage	1
169-08	Drehbare Achshalterung	1
169-09	Konsolenhalterung	1
169-11	3.5 × 12mm_Blechschaube	9
169-12	5/16" × 2-1/2" _Sechskantkopf-Schraube	1

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
169-13	5/16" × 6T_Nylonmutter	2
169-14	Ø5/16" × 16 × 1,5T_Unterlegscheibe	2
169-15	Ø8 × 1,5T_Unterlegscheibe	1
169-16	M5 × 12mm_Phillippskopfschraube	4
169-17	5/16" × 15mm_Schraubkopf-Schraube	1
169-18	Fester Block	1
169-19	8,2 × 16 × 0,6T_Unterlegscheibe	2
169-20	Ø4 × 14 × 1T_Unterlegscheibe	2
169-21	Schaumstoff einseitig klebend (28mm×9mm×4T)	1
169-22	Schaumstoff einseitig klebend (25mm×25mm×4T)	1
169-23	Pad	1
170	Handgriffeinheit	1
170-01	Handlaufabdeckung (Oberteil ,INCLINE+- - Tasten)	1
170-02	Handlaufabdeckung (Oberteil, SPEED+- - Tasten)	1
170-03	Handlauf-Stromeingangsabdeckung	2
170-04	Handlauf-Gehäuse für Stromverbindung	2
170-05	Handlauf-Befestigungsblock	2
170-06	Feder	4
170-07	300m/m_Geschwindigkeitskabel	1
170-08	300m/m_Neigungskabel	1
171	Griffabdeckung außen (L)	1
172	Griffabdeckung innen (L)	1
173	Griffabdeckung außen(R)	1
174	Griffabdeckung innen(R)	1
178	Verankerung	2
179	Ø5 × 19L_Schneidschraube	2
180	400m/m_Konsolenerdungsdraht	1
300	Gummidichtung	6
301	Handgriff Schaumstoff	2

TECHNISCHE DATEN

Rating Label XT485 ENT - 78110	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach Email: info@dyaco.de Tel: +49 2204 844300
Artikel / Item	XT485 ENT
Artikel-Nr. / Item Code	78110
Max. Benutzergewicht / Max. User Weight	150 kg
Standard / Norm	EN60335-1,EN ISO 20957-1,EN ISO 20957-6
Seriennummer / Serial Number	Xxx
Bemessungsspannung / Rated Voltage	AC230V / 10A
Herkunftsland / Country of Origin	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.

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die Wichtigsten sind hier zusammengestellt.

Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreter haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten. Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen

Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektrogesetz

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

Spirit Fitness XT485 ENT

Batterietyp	Chemisches System
1x Knopfzelle CR1220	Lithium (Li)
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

- Warnhinweis: Vergewissern sie sich, ob die Batterie ganz entleert ist.
- Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite des Empfangsgerätes
- Entnehmen Sie vorsichtig die Batterie
- Die Batterie und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

Eingeschränkte Herstellergarantie

Die 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 der Dyaco Europe GmbH umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl der Dyaco Europe GmbH und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von der Dyaco Europe GmbH 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.

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 Kundendiensteinsätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendiensteinsätze 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 des Herstellers sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler.
2. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter service@dyaco.de
3. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl der Dyaco Europe GmbH, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von der Dyaco Europe GmbH genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter.
Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an die Dyaco Europe GmbH. Die Dyaco Europe GmbH 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.
4. 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
Die Dyaco Europe GmbH behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von der Dyaco Europe GmbH.

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

SPIRIT



XT485ENT Treadmill OWNER'S MANUAL

Please carefully read this entire manual before operating your new treadmill.

TABLE OF CONTENTS

<u>Important Safety Instructions</u>	<u>48</u>
<u>Important Electrical Safety</u>	<u>49</u>
<u>Grounding Instructions</u>	<u>50</u>
<u>Location Requirements</u>	<u>52</u>
<u>Assembly Instructions</u>	<u>53</u>
<u>Folding & Transportation Instructions</u>	<u>59</u>
<u>About Your Machine & Using the Spirit+ App</u>	<u>60</u>
<u>Operation of Your Treadmill</u>	<u>61</u>
<u>Heart Rate Exertion</u>	<u>73</u>
<u>Using Heart Rate Transmitter (Optional)</u>	<u>75</u>
<u>Maintenance & Care</u>	<u>76</u>
<u>Service Checklist - Diagnosis Guide</u>	<u>79</u>
<u>Exploded View Diagram</u>	<u>80</u>
<u>Parts List</u>	<u>81</u>

ATTENTION

This treadmill is intended for residential use only and is warranted for this application. Any other application voids this warranty in its entirety.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

DANGER - To reduce the risk of electric shock disconnect your treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, install the treadmill on a flat level surface with access to a 230-volt,10-amp(120-volt,15-amp) grounded outlet.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD UNLESS IT IS 14AWG OR BETTER, WITH ONLY ONE OUTLET ON THE END. The treadmill should be the only appliance in the electrical circuit. **DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS, OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET.** A serious shock or fire hazard may result along with computer malfunctions.

- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- This exercise equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, 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 supply cord or use cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Never drop or insert any object into any opening.
- Do not use outdoors.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.
- The appliance is intended for household use.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
- Do not operate equipment on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors are not medical devices. 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.

- Do not attempt to use your equipment for any purpose other than for the purpose it is intended.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your equipment. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
- Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 3 1/2 feet clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Keep children away from the treadmill. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug. If the treadmill is not working properly, call your dealer.
- Use handrails provided; they are for your safety.
- The treadmill is not a medical device

Please ensure that you review and adhere to the user! weight restrictions and power requirements of your new machine. Failure to do so may result in serious injury or damage to your machine.

**Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation.
SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!**

IMPORTANT ELECTRICAL SAFETY

WARNING!

Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

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

NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This product is **NOT** designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The operating temperature specification is 5 to 48 degrees Celsius (40 to 120 degrees Fahrenheit), and humidity is 95% non-condensing (no water drops forming on surfaces).

Circuit breakers: Avoid AFCI/GFCI circuit breakers if possible. These breakers may trip occasionally during exercise because of the high inrush currents of the treadmill drive electronics and motor. This is an issue that affects all treadmill brands.

New laws in your area may require these breakers. If you do have these breakers and outlets in your home, and are experiencing nuisance tripping, you should check if there are any other devices plugged into the same circuit. Some examples of devices that may also cause tripping are fluorescent lights with electronic ballasts, coffee maker, space heater, hair drier.

Optimally the treadmill should be the only device plugged into the circuit.

Our treadmills have surge suppressors built in to help avoid nuisance tripping. We have tested several AFCI/GFCI breakers and outlets with our products. Brands we have tested are: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) and Schneider Electric (Canadian home series). These breakers do not trip in our testing, when connected to our treadmills, as long as no other devices are plugged into the same circuit.

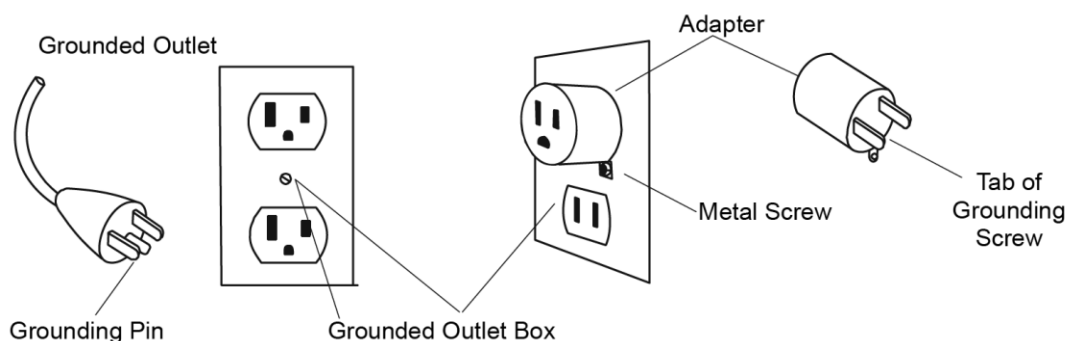
- **NEVER** operate this unit without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired work level on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- **NEVER** use your unit during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage unit components. Unplug the unit during an electrical storm as a precaution.
- Use caution while participating in other activities while walking on your unit; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance which may result in serious injury.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If the treadmill 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 (120) -volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated below. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated below may be used to connect this plug to a 2-pole receptacle as shown below if a properly grounded outlet is not available. The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet, (shown below) can be installed by a qualified electrician. The green colored rigid ear-lug, or the like, extending from the adapter, must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used, it must be held in place by a metal screw.



SAFETY TETHER CORD

A safety tether cord is provided with this unit. It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt.

Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

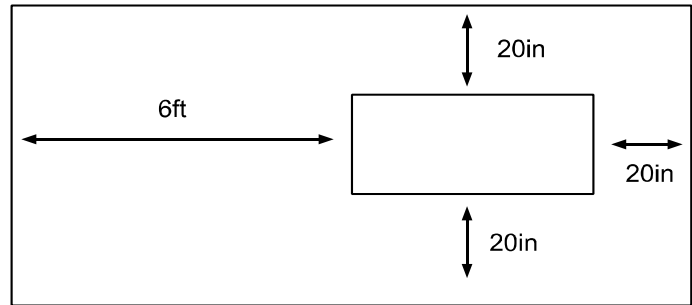
To Use:

1. Place the magnet into position on the round metal portion of the console control head. Your treadmill will not start and operate without this. Removing the magnet also secures the treadmill from unauthorized use.
2. Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power. Note: The magnet has strong enough power to minimize accidental, unexpected stopping. The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill will stop, depending on speed, with a one to two step coast anytime the magnet is pulled off the console. Use the Stop / Pause switch in normal operation.

LOCATION REQUIREMENTS

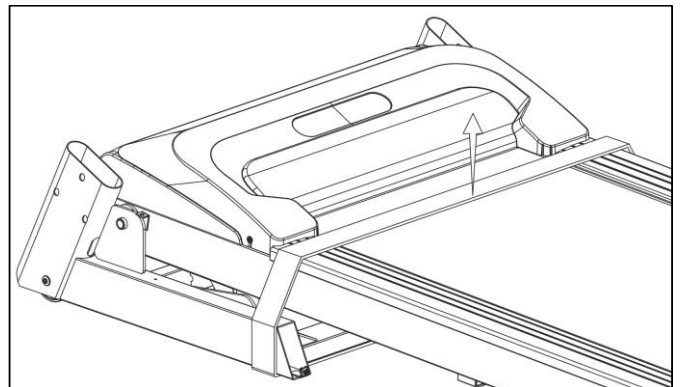
After assembling your treadmill, you'll need to make sure you've installed it in a safe area.

- We recommend that you leave an area of at least 20in on the front, and sides of your machine. The front of the unit is where the motor is located.
- We recommend that you leave an area of at least 6ft behind the treadmill.
- Install your treadmill in an area where children and pets cannot access it.
- Always keep the area around your treadmill clear of furniture, exercise equipment and other debris.
- Do not install your treadmill on deeply padded, plush, or shag carpet.



PRE-ASSEMBLY

WARNING: There is a Velcro strap installed around the treadmill base that prevents the unit from unfolding accidentally during shipping. If this strap is not removed properly the treadmill could spring open unexpectedly and cause injury if someone is standing near the unit when the strap is removed



To ensure your personal safety during removal of the shipping strap please make sure the treadmill is positioned flat on the ground, in the orientation it would be in if you were using the treadmill. Do not turn the treadmill up on its side while removing the shipping strap. This could cause the unit's folding mechanism to spring open. If the end of the Velcro strap (that you need to grab to remove it) happens to be under the treadmill deck, reach under the deck to grab it, but do not tilt the treadmill up to gain access to the strap end.

5. Cut the straps, then lift the box over the unit and unpack.
6. Carefully remove all parts from the carton and inspect for any damage or missing parts. If parts are damaged or missing, contact your dealer immediately.
7. Locate the hardware package. Remove the tools first.
8. Remove the hardware for each step as needed to avoid confusion. The numbers in the instructions that are in parenthesis (#) are the item number from the assembly drawing for reference.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

!!ATTENTION: IMPORTANT UNPACKING INSTRUCTIONS. PLEASE READ BEFORE UNPACKING YOUR FOLDING TREADMILL!!

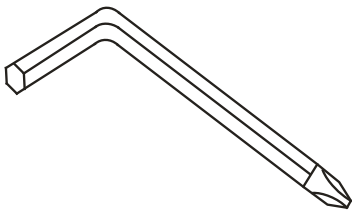
Serious injury could occur if this folding treadmill is not unpacked properly. There is a Velcro strap installed around the treadmill base that prevents the treadmill from unfolding accidentally during shipping. If this strap is not removed properly the treadmill could spring open unexpectedly and cause injury if someone is standing near the treadmill when the strap is removed.

To ensure your personal safety during removal of the shipping strap please make sure the treadmill is positioned flat on the ground, in the orientation it would be in if you were using the treadmill. Do not turn the treadmill up on its side while removing the shipping strap. This could cause the treadmill's folding mechanism to spring open. If the end of the Velcro strap (that you need to grab to remove it) happens to be under the treadmill deck, reach under the deck to grab it, but do not tilt the treadmill up to gain access to the strap end.

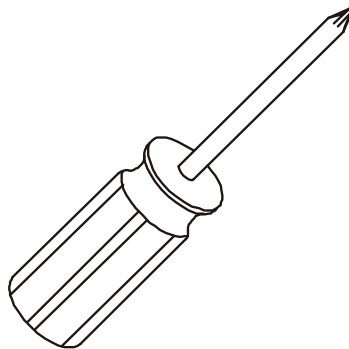
Cut the banding straps with a short box cutter (razor knife); separate the carton from the one underneath it by prying up on the staples (if applicable). Pull the carton over the treadmill parts and locate the hardware pack. The hardware pack is separated into five sections; one section containing tools and four sections labeled steps 1-4 which contain the hardware needed for assembly of each step. The assembly steps below are numbered one through four and correspond to the hardware in the numbered sections of the hardware pack. Remove only the hardware for the step you are currently assembling to avoid confusion and mix ups.

Then remove the treadmill from the carton and lay it on a level surface.

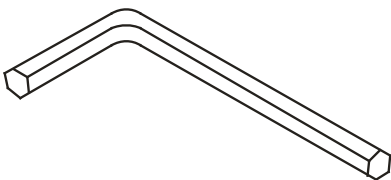
ASSEMBLY TOOLS



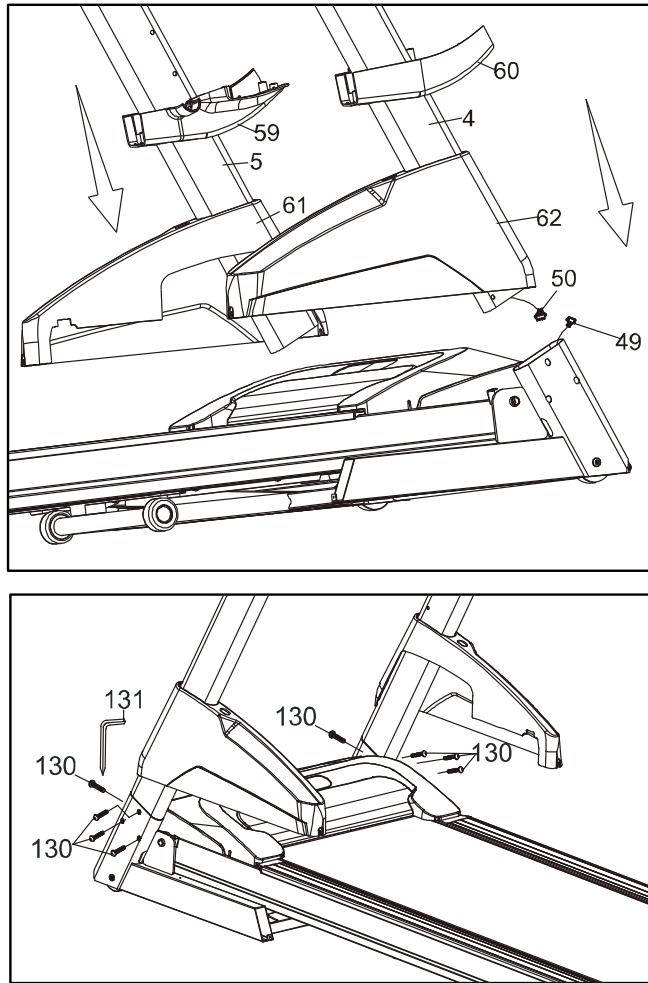
#131. Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver



#148. Phillips Head Screw Driver



#132. M6 Allen Wrench

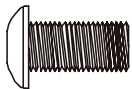


STEP 1

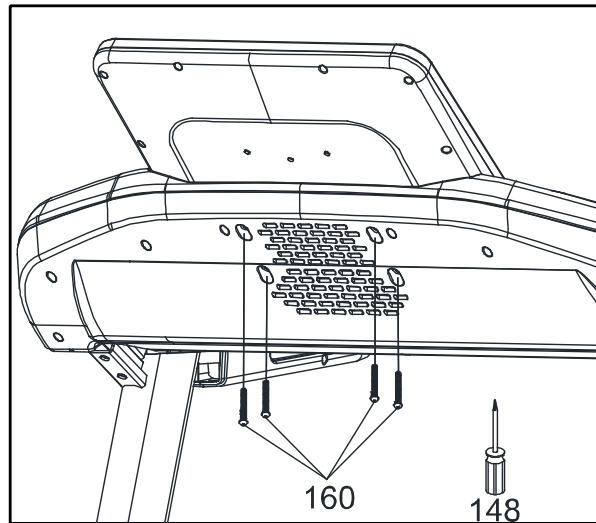
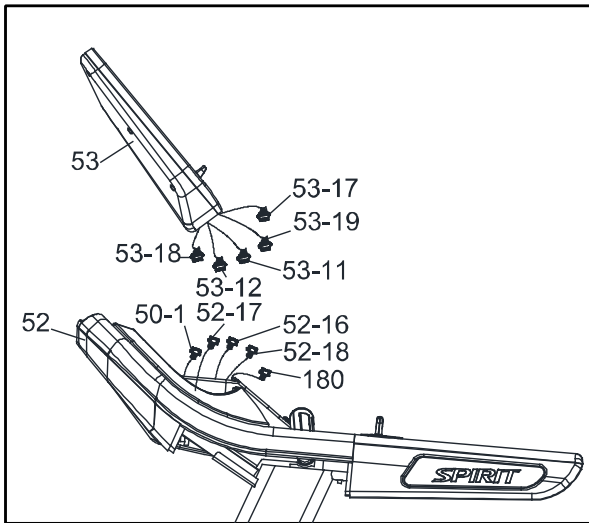
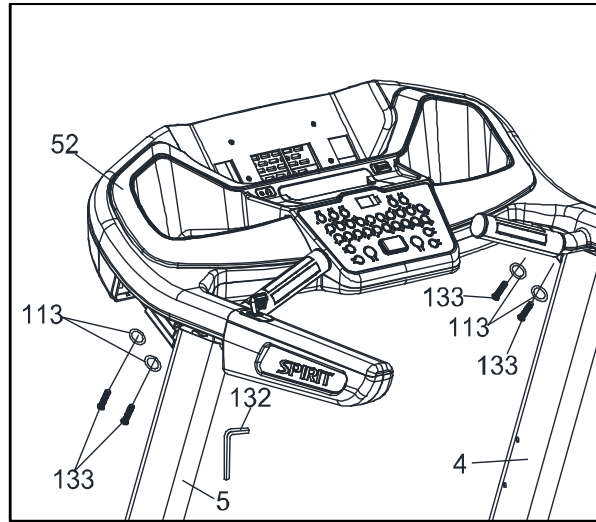
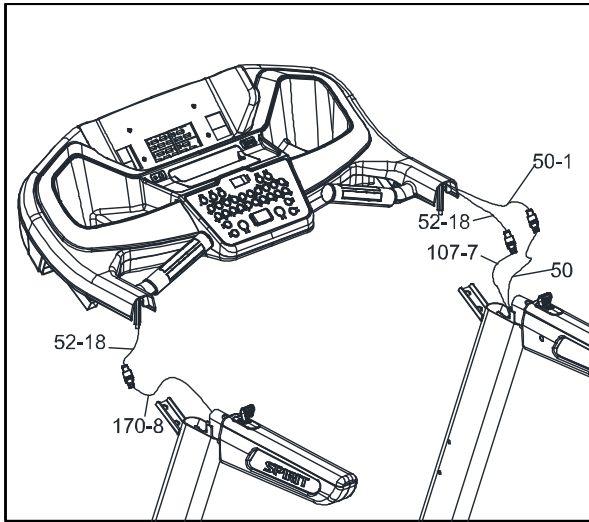
Install the **Right and Left Uprights (4, 5)** into the **Upright Cover L,R (59, 60)** and **Frame Base Cover (L & R)(61, 62)**. Connect the **Computer Cable (Lower)(49)** and **Computer Cable (Middle)(50)**.

Insert the **Right and Left Uprights (4) and (5)** into the **Frame Base (2)** and use the **Combination Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (131)** to tighten 8 pcs of **5/16" x 15mm Button Head Socket Bolts (130)**.

HARDWARE



#130. 5/16" x 15mm Button
Head Socket Bolt (8 pcs)



STEP 2

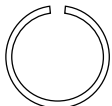
Connect the **Speed Cable (170-7)** into the **Handrail Wire (52-18)**. Connect the **Incline Cable (170-8)** into the **Handrail Wire (52-18)**. Connect the **Computer Cable(Middle) (50)** and **Computer Cable (Middle Upper) (50-1)**.

Insert **Console Assembly (Lower) (52)** into the **Right and Left Uprights (4)** and **(5)** and secure with 4 pcs of **3/8" x 1-1/2" Button Head Socket Bolts (133)** with 4 pcs of **Ø 10 x 2.0T Split Washers (113)** by using **L Allen Wrench (132)**.

NOTE: Please DON'T Tighten All Screws Connect 400/350mm **Handrail Wire (53-19)** with **Handrail Wire (52-18)** and connect **12P Connecting Cable (53-11)** with **12P Connecting Wire (52-16)** and connect **6P Connecting Cable (53-12)** with **6P Connecting Wire (52-17)** and connect **Connecting Cable (Upper) (53-18)** with **Connecting Cable (Middle Upper) (50-1)** and connect **Ground Wire(53-17)** with **Console Ground Wire(180)**.

Place **Console Assembly (Top) (53)** to **Console Assembly (Bottom) (52)** and use the **Phillips Head Screw Driver (148)** to tighten 4 pcs of **M5 x 45mm_Phillips Head Screw (160)**.

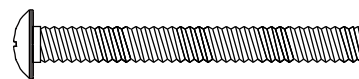
HARDWARE



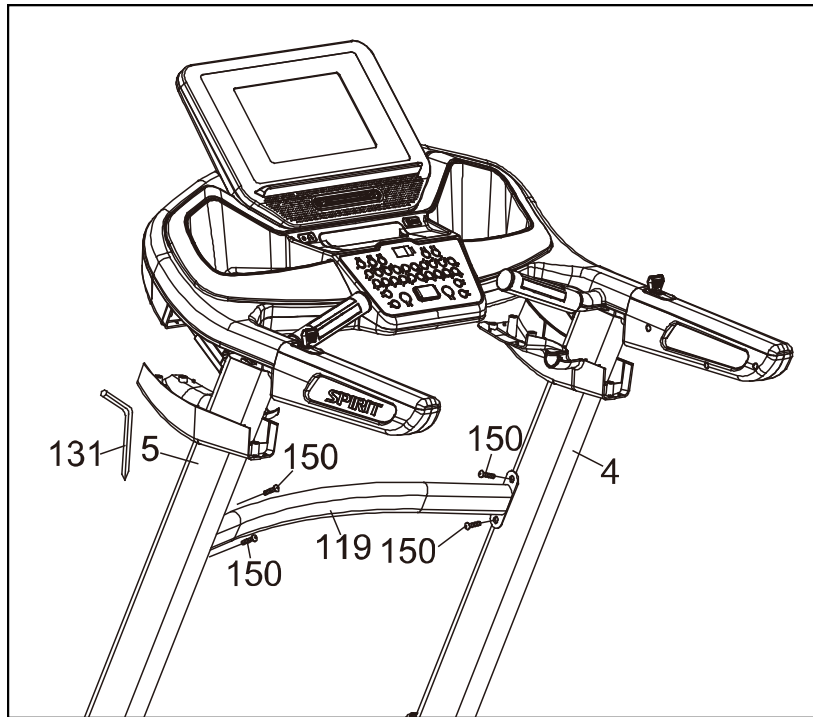
#113. Ø10 x 2 T
Split Washer (4 pcs)



#133. 3/8" x 1-1/2" Button
Head Socket Bolt (4 pcs)



#160. M5 x 45L Phillips
Head Screw (4 pcs)

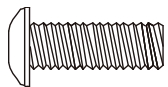


STEP 3

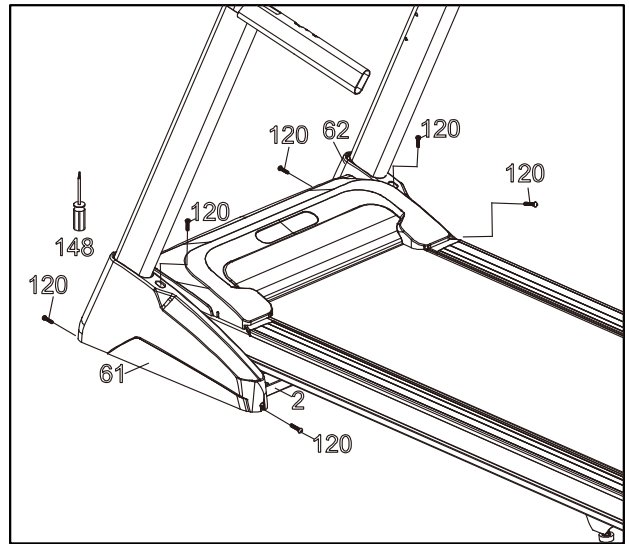
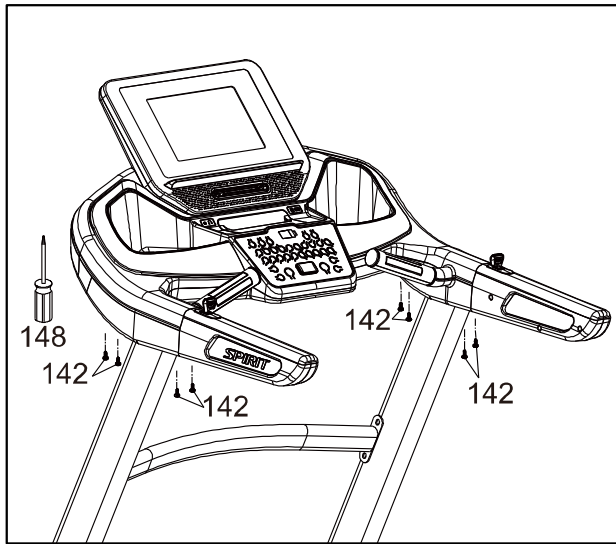
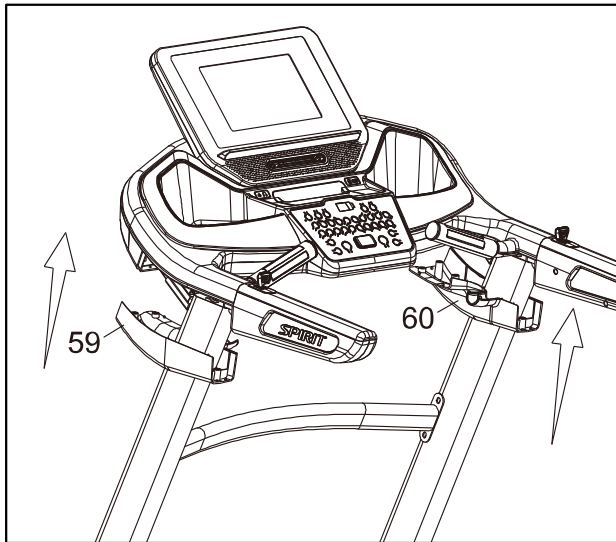
Install the **Handrails Support (119)** between the **Right and Left Uprights (4,5)** with the 4pcs of **5/16" x 3/4" Button Head Socket Bolts (150)** by using the **Combination Allen Wrench Head Screw Wrench (131)** and **Phillips Head Screw Driver (148)**.

NOTE: Please Tighten All Screw After All Components Assembly

HARDWARE



#150. 5/16" x 3/4" Button Head Socket Bolt (4 pcs)

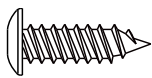


STEP 4

Install the **Upright Cover (R) and (L), (60) and (59)**, on the **Right and Left Uprights (4) and (5)** and **Console Support (6)** using 8 pcs of **3.5 × 16mm Sheet Metal Screws (142)** by using the **Phillips Head Screw Driver (148)**.

Install **Frame Base Covers (L) and (R), (61) and (62)**, on the **Frame Base (2)** and secure with 6 pcs of **M5 × 15mm Phillips Head Screws (120)** by using the **Phillips Head Screw Driver (148)**.

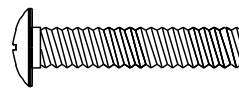
HARDWARE



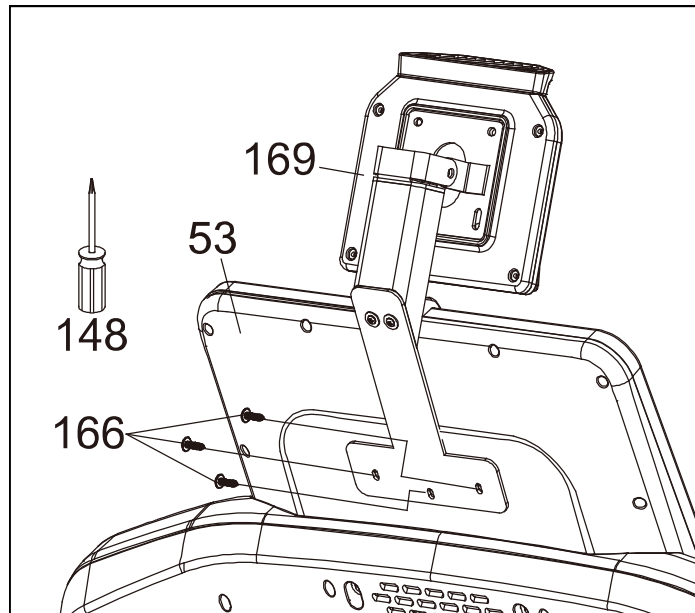
#142. 3.5 x 16L Sheet Metal Screw (8 pcs)



#120. M5 × 15L Phillips Head Screw (6 pcs)



#166. M5 × 25L Phillips Head Screw (3 pcs)



STEP 5

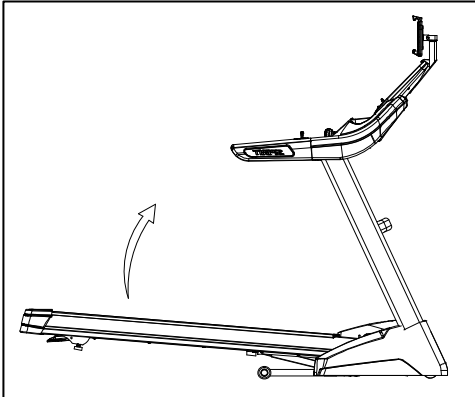
Place the **Tablet Holder (169)** on **Console Assembly (Top) (53)** and use **Phillips Head Screw Driver (148)** to tighten 3 pcs of **M5 x 25mm_Phillips Head Screw (166)**.

NOTE: Please Tighten All Screw After All Components Assembly

Folding Instructions

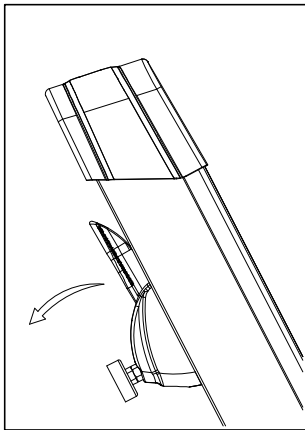
■ Folding Your Treadmill

Lift the deck until the latch clicks in place.

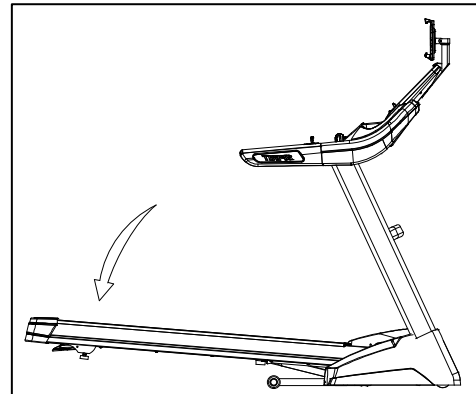


■ Unfolding Your Treadmill

Push running deck forward with left hand and pull the release lever downward with right hand.

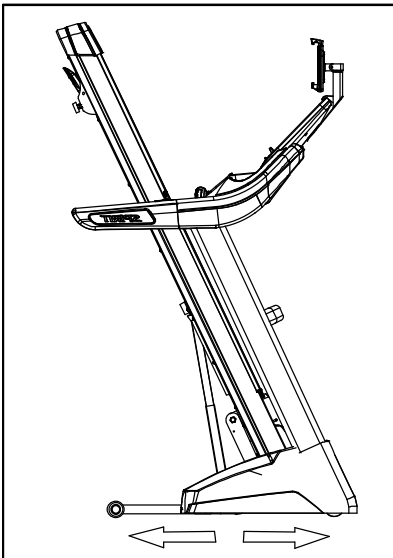


Gently lower the deck to the floor, supporting the deck with a hand.



Transportation Instructions

The treadmill is equipped with four transport wheels that are engaged when folded. After folding, simply roll the unit away. No need to tilt.



ABOUT YOUR MACHINE

Always use care and caution when operating your machine. Follow instruction in this manual to ensure safe operation and maintenance of your treadmill

Your new Spirit Fitness treadmill has Bluetooth connectivity to give you access to the most advanced workout experiences available. Follow the instructions as below to learn more about using the Bluetooth capabilities to their fullest potential.

Downloading the Spirit+ app will help unlock more features- such as tracking workouts and sharing data via Google Fit and Apple Fitness. Simply search for “Spirit+” in the app store on your smartphone or tablet, or scan the QR code as below.

Did you know that you can personalize your experience with your new treadmill? Create a profile and save custom work- out programs by following the instructions as below.



USING THE SPIRIT+ 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+ App. Just download the free Spirit+ App from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine.

Press the “DISPLAY” button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete, choose “END & SAVE WORKOUT” to store the workout data. The Spirit + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness or Fitbit, with more to come.

6. Download the App by scanning the QR code on the right.
7. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device (phone or tablet).
8. In the App click the Bluetooth® icon to search for your Spirit + equipment.
9. Under the Bluetooth® scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment’s console display will light up. Click “DISPLAY”, you may now start using your Spirit + App.
10. When your exercise is complete, choose “END & SAVE WORKOUT” to store the workout data. 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 Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc., in order for the icon to be active and available.

Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of IOS 13.1 or Android 8.0 for the spirit + App to operate properly.

The exercise equipment can also play music wirelessly via Bluetooth®. Turn on your mobile phone or tablet’s Bluetooth® function. Search for the name “Bt-speaker” in your device’s Bluetooth® menu. Tap to connect. Now your device can transmit music to the exercise equipment.

The icon  lights up and the heart rate is displayed when successfully connected to a Bluetooth® heart rate chest strap. The icon will be off when the Bluetooth® heart rate chest strap is disconnected.



OPERATION OF YOUR CONSOLE

GETTING FAMILIAR WITH THE CONTROL PANEL



FEATURES

Handlebar Speed and Incline Controls

The treadmill allows you to make speed and incline changes using the speed and incline controls located on the handlebar. You can also choose to turn these off if you frequently hold on to these rails. This is achieved by pressing the Handrail Control Button which is located on the console next to the child lock button. When the indicator light is lit, the handlebar speed and incline controls are disabled. This allows you to use the full length of the handrails without fear of activating the speed or incline controls.

Direct Speed & Incline Buttons

You are able to set your speed and incline setting quickly by pressing the buttons on the console. Simply choose the desired speed and/or incline level from the console and the treadmill will automatically adjust to that level. This saves time because you don't have to press and hold or hold a button down until reaching the desired value.

FEATURES – CONTINUED

Child Lock

Your machine is equipped with a child lock feature which disables the buttons on the console to prevent unauthorized use. To turn on, press Child Lock, then LED will light up. The treadmill will be In idle mode and cannot be operated. You must hold Child Lock for 3 seconds to unlock. After the LED light turns off, then press START to operate.

Pulse Grip Feature

Pulse (heart rate) on the screen shows the current value of the heart beats per minute. You must hold both left and right stainless steel sensors to measure the pulse. The pulse value will be shown on the screen continuously. You may use the hand pulse sensors while in Heart Rate Control. It will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar and Bluetooth compatible.

Built-in Fan

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.

Audio Jack

There is an Audio output Jack on the front of the console and built-in speakers. The output jack is a headphone jack for private listening.

Charge Portable Devices with USB port

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port. To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.

Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.

NOTE:

- USB charging cable is not included, make sure compatible USB charging cable is being used.
- The USB port on the console is capable of powering USB devices. It provides up to 5Vdc/1.0 amp of power and meets USB 2.0 regulations. You will not be able to save your workout data to a USB via this port; it is used for charging purposes only.
- ** Your device "charging" icon may or may not indicate it is charging. Depending on the amount of current your particular device requires for charging the icon may not be on but your device is still charging, but possibly at a lower charge rate.



Incline

- Incline may be adjusted anytime after belt movement.
- Press and hold the +/- or Up/Down keys (console or handrail) to achieve desired level of effort. You may also choose a more rapid increase/decrease by simply pressing the desired level on the console.
- The display will indicate incline percent increases in increments of 0.5 as adjustments are made.
- The incline will return to zero unless the main power switch or safety key are turned off while at a Higher setting.

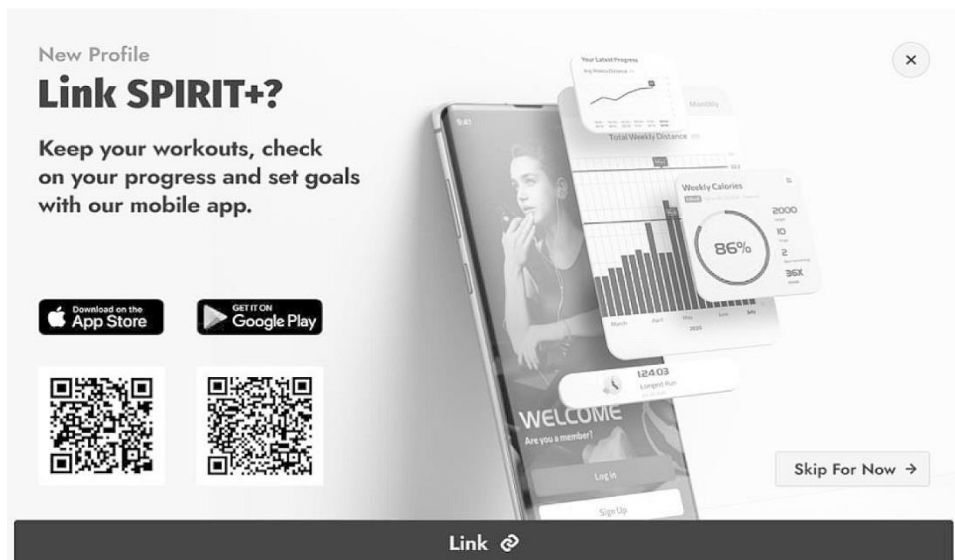
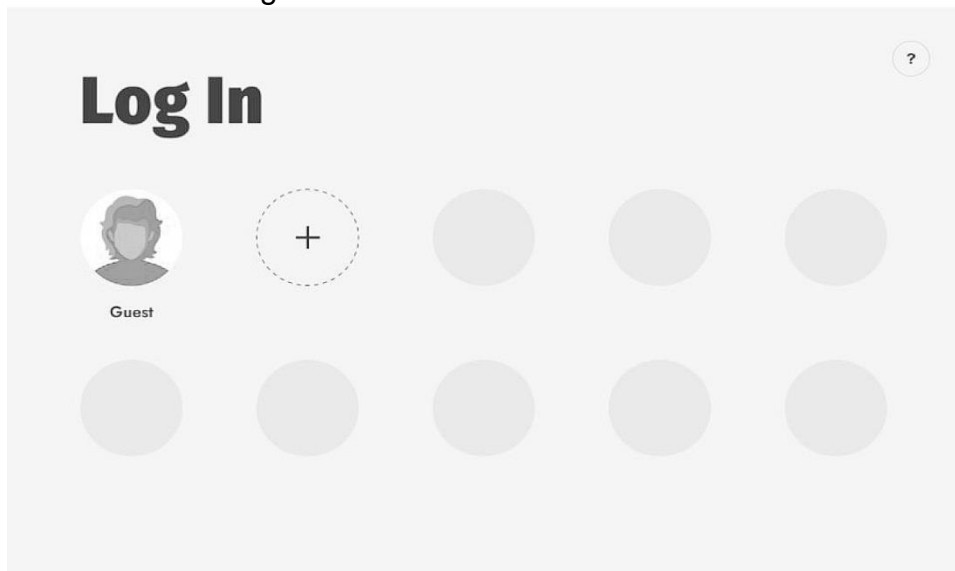
TOUCHSCREEN

Use the touchscreen console to select from a variety of preset workout programs and fitness tests, and to enjoy media content of your choice while on the go.

Getting Started

When launched for the first time, the console will prompt you to either enter as a guest, or create a new profile. It is recommended to set up your own profile: it allows your machine to remember your physical parameters and favorite programs; you will have your own custom programs with adjustable intensity patterns, and your workout records can be synchronized with the SPIRIT+ mobile app. Tap + to create a new profile. A maximum of 9 profiles can be created. Each profile can be protected with a passcode.

To link a SPIRIT+ account, scan the QR code on the console screen to download the mobile app first. Once the app is installed and the registration is complete, press “Link” on the bottom of the console screen, then open the QR code scanning camera in your SPIRIT+ app, and scan the QR code once again to link your local profile with the SPIRIT+ account. Please keep in mind that your console profile cannot be linked to multiple SPIRIT+ accounts at the same time. If you skip this step, you can access it again later in Profile settings.

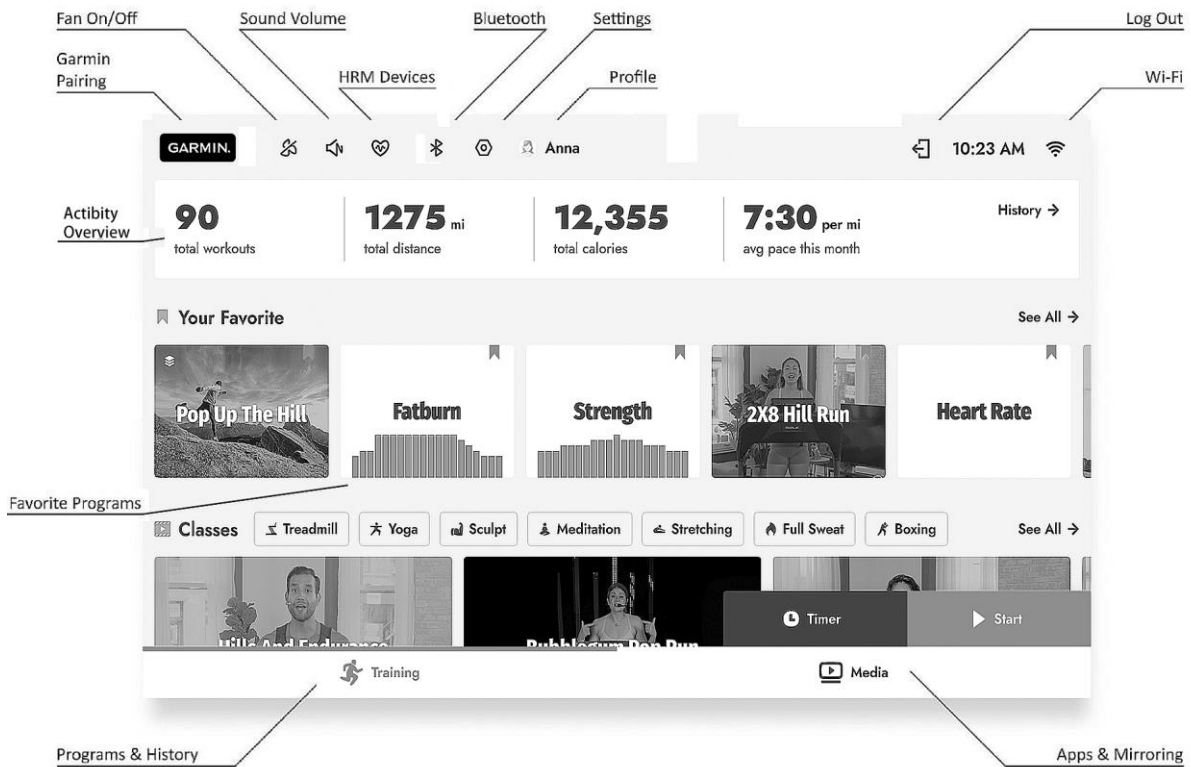


TOUCHSCREEN – CONTINUED

Home Screen

The main screen of the Training section displays an overview of your activity, and offers shortcuts to the most frequently used training modes: an immediate Start, a manually controlled timed workout (“Set Timer”), and 3—6 programs that you have marked as your favorites are arranged on this page for your quick access (the amount depends on your display size).

If in the Guest mode, you can set your age and weight here; it will help the machine calculate your workout summary more accurately.

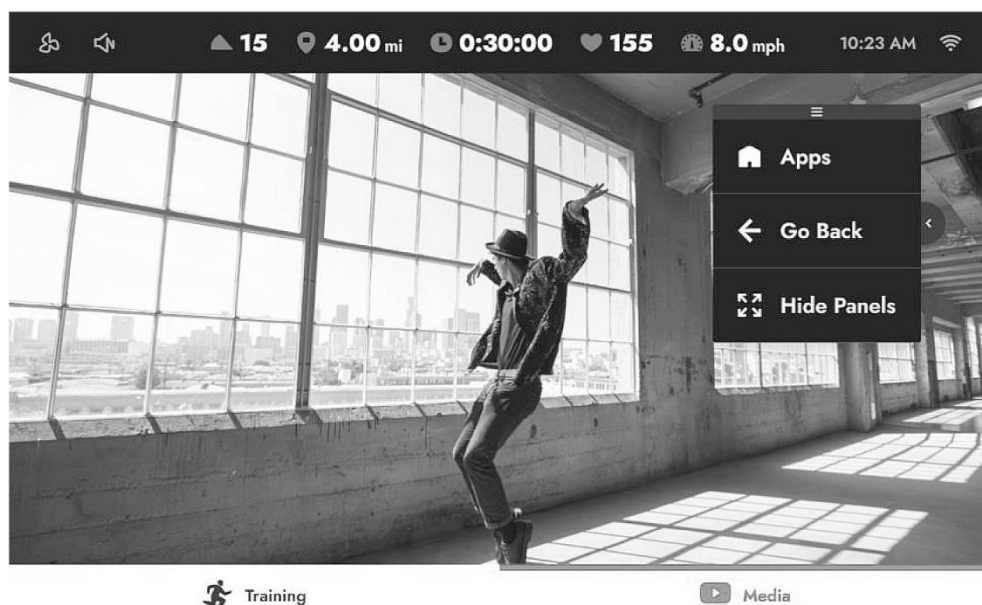
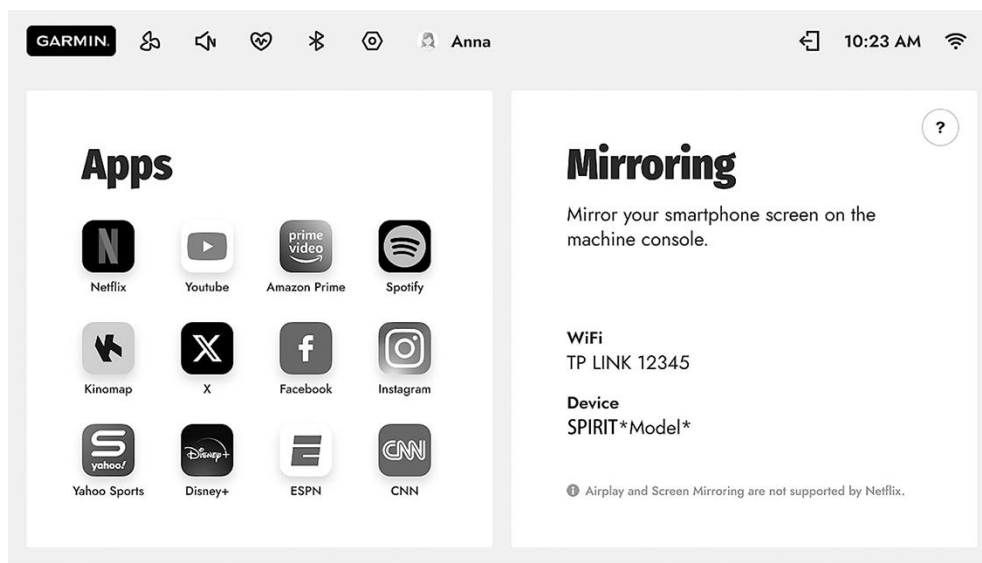


TOUCHSCREEN OPERATION – CONTINUED

Media

Tap on the right tab of the bottom panel to access the Media section. Choose from a variety of pre-installed third party Apps, or use the Mirroring function to cast the content from your smartphone directly to the console screen. For detailed instructions, press the ? icon.

Once the content is on, use the floating panel or navigation and operating full screen mode. Touch the panel's top edge and drag the panel around the screen to find the perfect place for it, where it will not prevent you from interacting with the content. Press Hide Panels to enter the full screen mode without stats on the top and tabs on the bottom. Press Show Panels to bring the stats and tabs back up. Use the arrow button on the right side of the panel to hide & show the text labels: it allows to further minimize the panel's size. Press "Apps" to go back to the content sources selection.

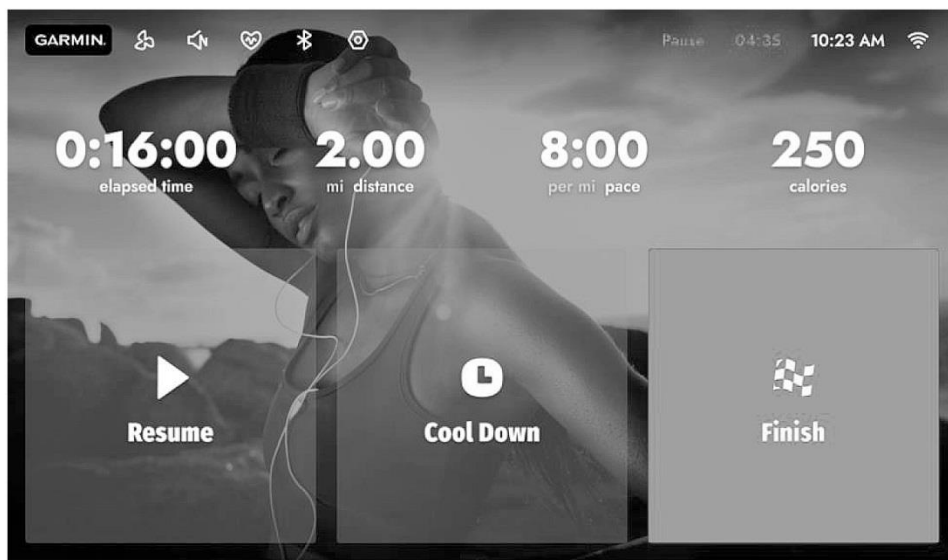


Workout Mode

Once the workout has started, after the short countdown the console will appear in its workout mode. Warm-up and cool down phases may be skipped by pressing “Skip”.

During the workout, switch between **Stats**, **Charts** and **Track** views of the Training section, or go to Media section to enjoy your favorite media content. In the Stats view, you can select parameters you would like to display by tapping on the number.

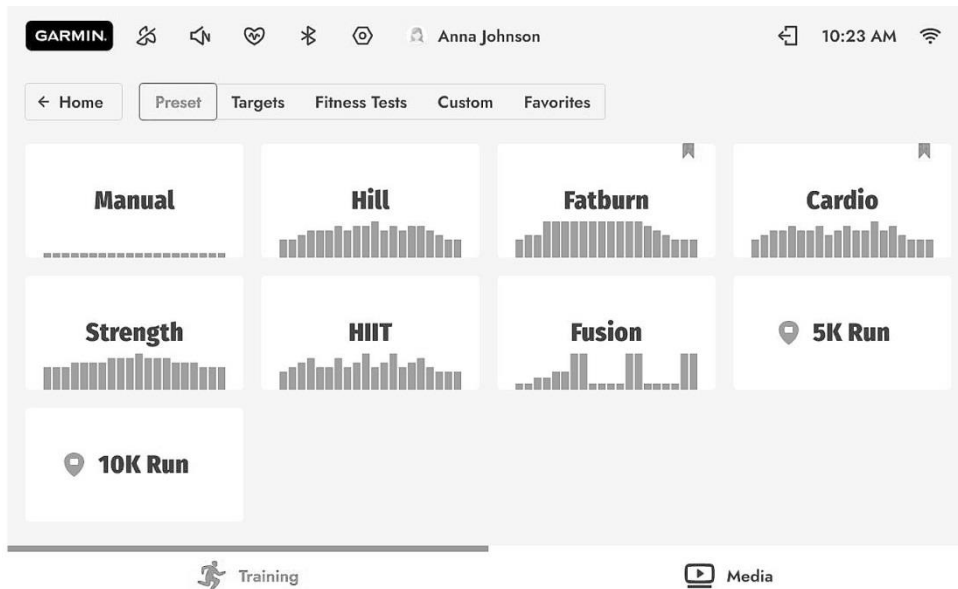
Please use physical keys to adjust speed and incline. Press the physical “STOP” key to pause the workout. Here, you can get back to running, start a cool down, or end your workout and see the summary. After 5 minutes of inactivity in the Pause mode, the workout will end automatically.



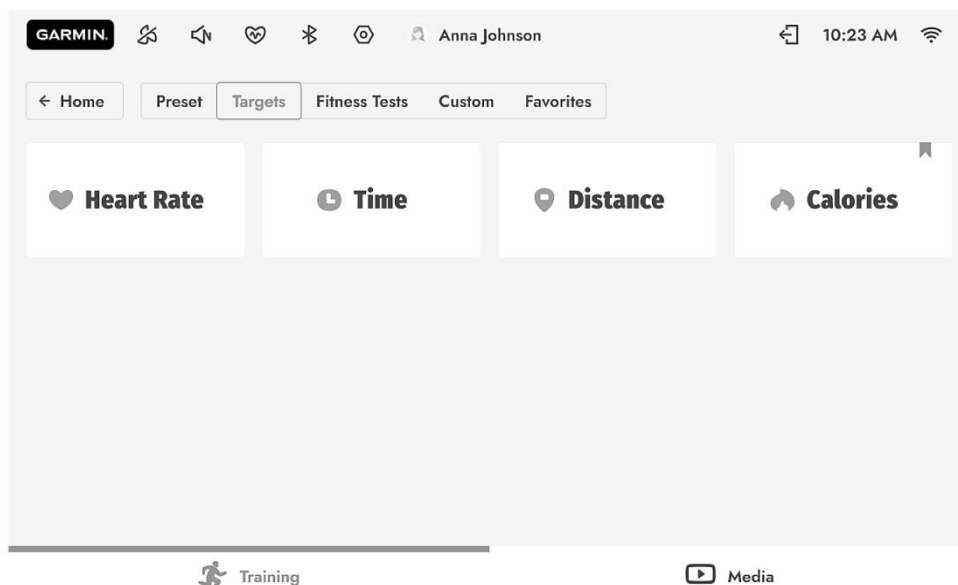
PROGRAMS INTRO

Workout Programs

To access all available categories of programs, press “All Programs” on the Home screen. Once inside, switch between categories using the tabs on the top of the screen: Preset, Targets, Fitness Tests, Custom and Favorites.



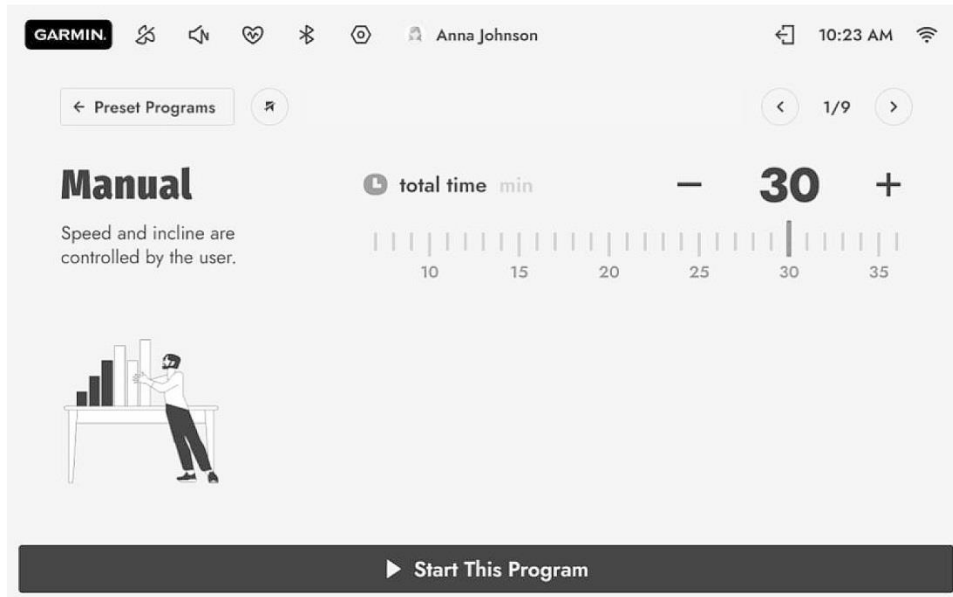
Tap on any of the program cards to open a Program Setup page, where you can learn more about the program, set properties of your workout, or keep browsing by pressing on the arrow buttons in the upper top right corner of the screen. To adjust workout parameters, you can drag the ruler, tap on the + and - buttons, or tap on the number to open a numpad and input the value directly.



PROGRAMS

Manual

Manual (Timer) program is a timed workout with speed and incline controlled manually at any time during the run.

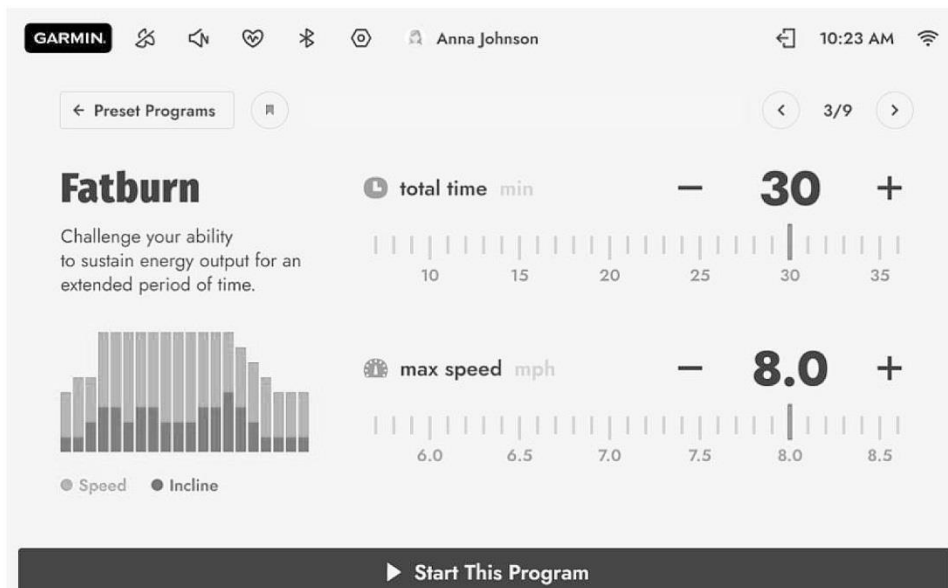


PROGRAMS - PRESET

Hill, Fatburn, Cardio, Strength, HIIT

The programs HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH, HIIT feature preset speed and incline changing patterns. The Total Time and Max Speed settings define the duration and overall intensity of your workout.

The speed and incline levels for each segment of the programs are shown in the chart on page 23. Speed values represent a percentage of the max speed that was set before start. For instance, if the max speed was set to 10.0, and the value in the chart indicates 20, it means that this segment's speed will be 2.0. If the value in the chart indicates 100, this segment's speed will be equal to the max speed you have set before the workout. Incline values are absolute.



PROGRAMS PRESET – CONTINUED

Program		Warm-up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Cooldown		
Hill	Speed	20	30	40	50	63	63	75	75	75	88	75	88	88	100	75	88	75	88	88	75	63	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	1	1	0	0	0	0
Fatburn	Speed	20	30	40	50	63	63	75	88	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	75	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	1	0	0	0	0
Cardio	Speed	20	30	40	50	63	63	75	75	88	75	75	88	63	75	88	75	75	100	75	88	63	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	0	0	0	0
Strength	Speed	20	30	40	63	63	75	75	75	75	88	88	88	100	100	88	88	88	75	75	75	63	63	63	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	4	7	6	4	4	3	2	2	3	4	6	6	4	2	1	0	0	0	0
HIIT	Speed	20	30	40	50	63	63	75	88	63	63	88	63	75	100	63	75	100	63	75	88	63	63	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	2	4	2	2	4	2	2	6	2	2	7	2	2	4	2	1	0	0	0	0

Fusion

This program takes you through high and low intensity periods followed by strength exercises using free weights; elevation will spike in different segments. Work and recovery time can be customized for this program.

Interval	warm-up			1			2			3			4			5			Cooldown	
	Speed	Incline	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest	Cardio	Strength	Rest		
Speed	1	2	3	max	0	2	max	0	2	max	0	2	max	0	2	max	0	2	2	2
Incline	0	0	0	incline	0	0	incline	0	0	incline	0	0	incline	0	0	incline	0	0	0	0

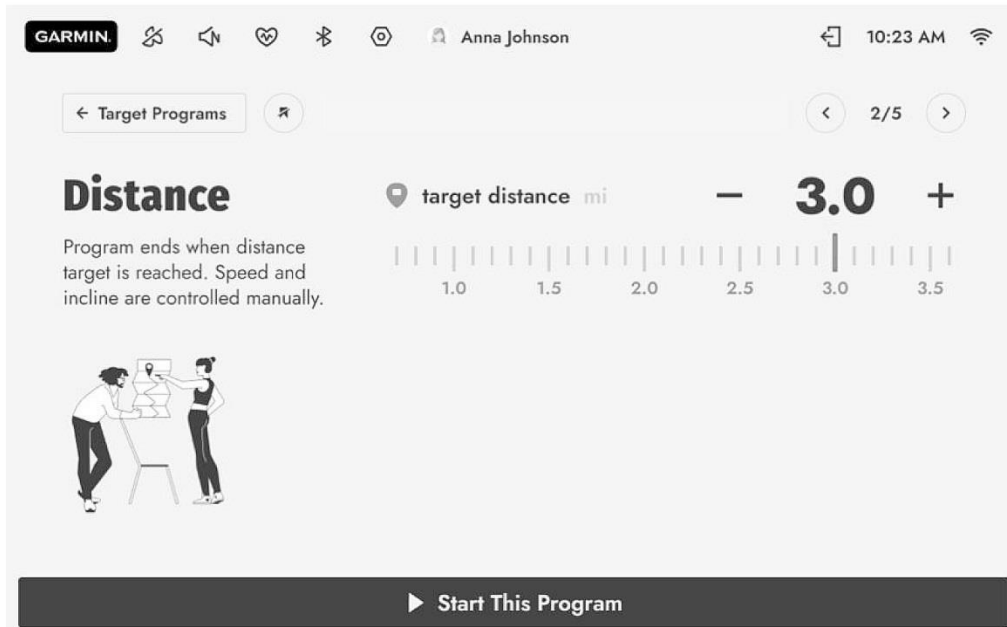
5K or 10K Program

The 5K or 10K programs automatically set a target distance for your workout (5 km and 10 km, respectively). On the program setup page, the console will show the estimated total time for this run based on the selected target speed.

The screenshot shows the Garmin Connect app interface for setting up a 5K or 10K run program. The user's name is Anna Johnson, and the time is 10:23 AM. The target speed is set to 8.0 mph. For the 5K Run, the estimated completion time is ~23 minutes. For the 10K Run, the estimated completion time is ~47 minutes. Both programs allow for user-controlled speed and incline during the workout.

Target Programs

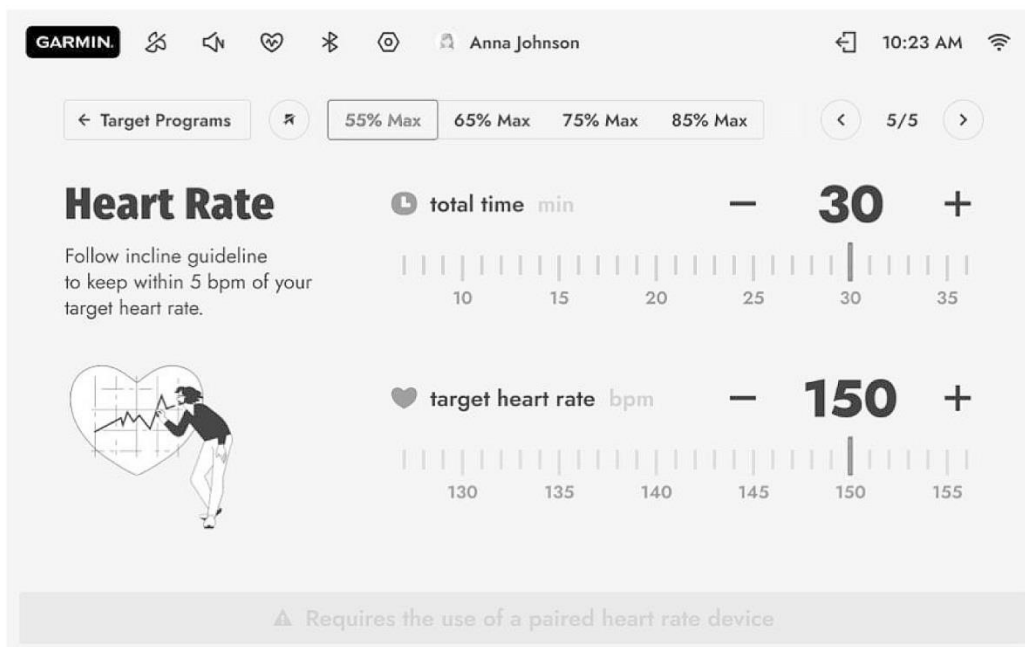
Heart rate, Time, Distance, and Calories are “target” programs, that end when the target set before start is reached.



Heart Rate Program

Heart Rate program uses incline to control your heart rate. The incline gradually increases until you reach your target heart rate, then adjusts automatically to keep you within 5 bpm of your goal. A heart rate monitor is required for this program.

On the program setup page, you can either set the target bpm directly or select 55%, 65%, 75% or 85% of your age-predicted maximum heart rate, allowing the machine to calculate your target automatically. When choosing the second option, make sure you have let the machine know how old you are, otherwise the calculations will be based on the default values. The program is finished when the time is up, or if your heart rate is significantly higher than the target.



Custom

Users can create up to 12 Custom programs, each with fully customizable speed and incline patterns. In the Custom tab, press “+ New program”, then name your program and start editing. Mapping Speed profile is required, while Incline profile is optional. Connect dots to map your load throughout the program, from easiest on the bottom to hardest on the top. Each segment’s duration depends on the selected total time — you can set it right before start.

Speed levels in the pattern are relative, and the maximum value can be set after the pattern is finished; all the segments will be adjusted proportionally. Incline values are absolute and vary from 0 to 15.

Create Program

Program Name

1 2 3 x

Custom 01

Name must include up to 12 symbols/letters and should not match any of the preset programs.

Next ->

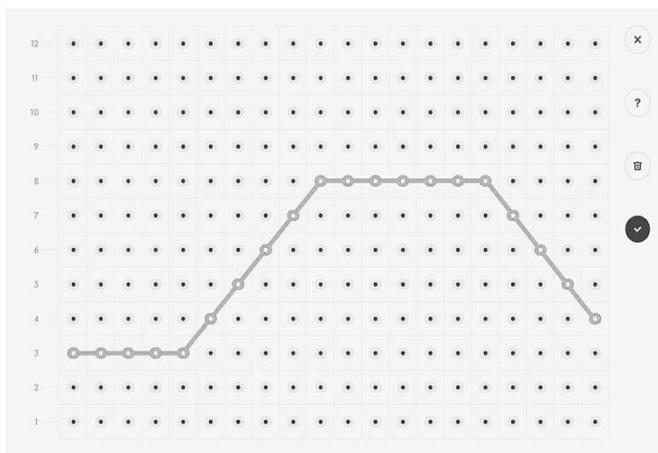
Create Program

Speed Profile

mph km/h v 2 3 x

+ Map Speed

← Previous Next ->



Create Program

Speed Profile

mph km/h v 2 3 x

max speed mph - 8.0 +

6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10.0

← Previous Next ->

Favorites

Any program can be labeled as a Favorite. 3 to 6 favorite programs, depending on your display size, will appear right on the Home screen, so you can access them easier. To “like” a program, open the program setup page and tap on the “ribbon” icon in the upper left corner of the screen. You can find all of the labeled programs under the Favorites tab. To remove the label, press “Edit”, or go to the program setup page directly and un-tap the “ribbon” icon.

Once you have decided on the program, press the “Start This Program” button on the screen, or the physical “START” key on the machine to begin your workout.

Fitness Tests

Choose from 7 options under the Fitness Tests tab. Tap on the test card to open the test setup page. Please make sure that the physical parameters displayed on this page are correct: this data may affect the course of the test and its results; if the data is not accurate, press “Edit Physical Data” to adjust the numbers.

Before the test:

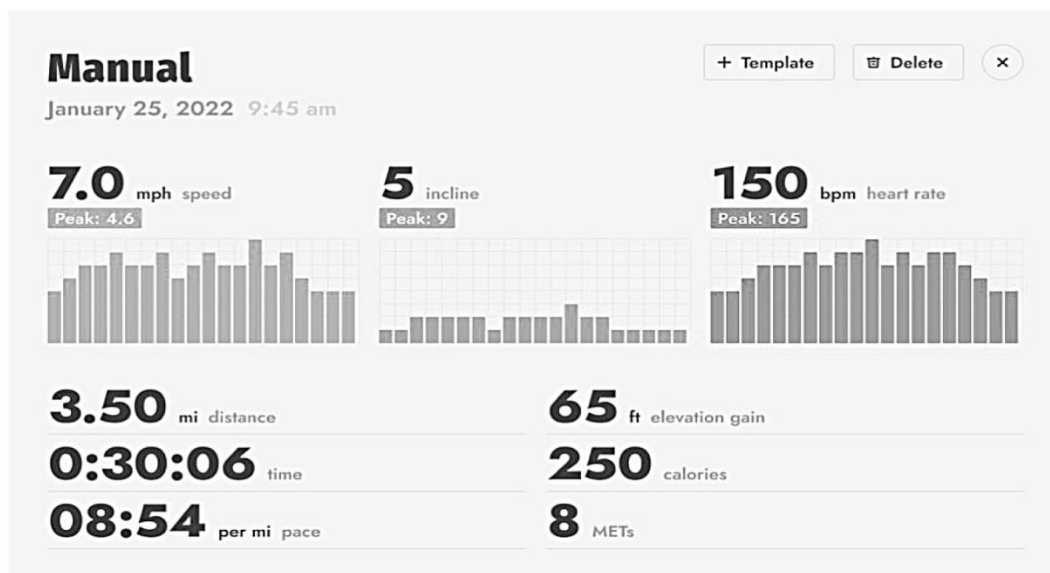
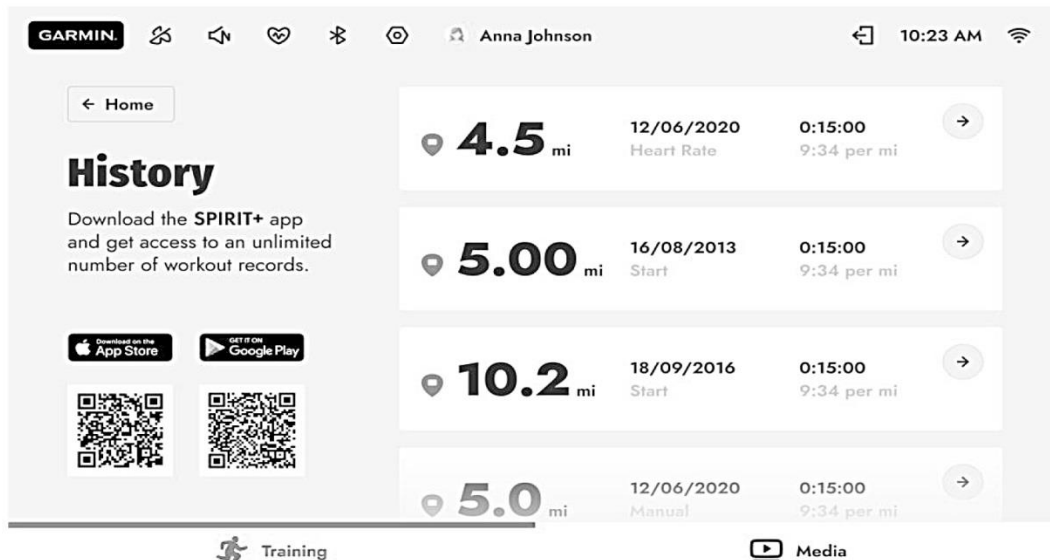
- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or have any pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.

Gerkin Protocol is a sub maximal VO₂ (volume of oxygen) test, that increases speed and incline alternately until you reach 85% of your max heart rate (a heart rate monitor is required for this test). The time it takes for you to reach 85% determines the test score (VO₂ Max). The test starts with a 3-minute warm-up at a lower speed.

Air Force, Army, Navy, Coast Guard, PEB and Marine Corps are US military tests that measure the time required for you to cover a certain distance. The speed is controlled manually.

History

To see your latest workout records, press “History” on the main screen of the Training section. Up to 10 records can be stored locally on the console, but you can access your full workout history if you link your profile o the SPIRIT+ mobile app. Tap on the record preview to see the full summary. Each user can only see his or her workouts.



Heart Rate Exertion

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.

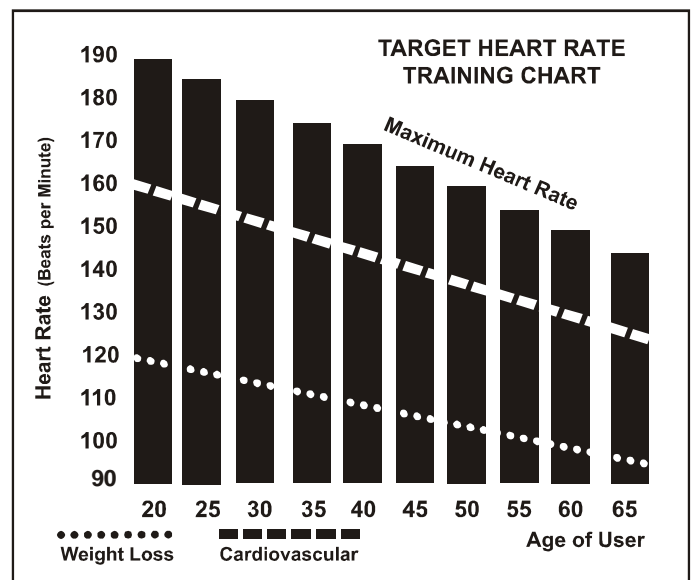
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range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

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

$220 - 40 = 180$ (maximum heart rate)
 $180 \times .6 = 108$ beats per minute
(60% of maximum)
 $180 \times .8 = 144$ beats per minute
(80% of maximum)

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

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate programs. After calculating your MHR 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 MHR 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 MHR on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

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

Heart Rate - 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

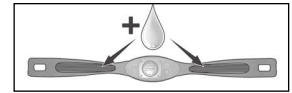
- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

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 upon 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 HEART RATE TRANSMITTER (OPTIONAL)

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
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. 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. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. 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 is Panasonic CR2032.

Erratic Operation

Caution! Do not use this treadmill for Heart Rate programs 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 appliances, 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 Spirit Fitness 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 your dealer.

MAINTENANCE & CARE

Post-Workout Machine Care

5. Store your machine according to the folding instructions when not in use.
6. Use a slightly damp cloth to clean areas where sweat or oil made contact with the machine.
7. Use a microfiber cloth to clean the touchscreen and remove unwanted oils and other things that may damage the screen.
8. Avoid leaving paper or other small debris in the cupholders.

General Cleaning

Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. Please vacuum underneath your treadmill on a monthly basis to prevent excess build-up of dirt that can get sucked up and get into the inner workings under the motor cover. Every other month, you should remove the motor cover and carefully vacuum out dirt and hair that may accumulate.

UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

Sanitizing Your Fitness Equipment

- Upholstered high-contact surfaces (hard plastics) can be sanitized using a 75% isopropyl alcohol solution and a clean, dry cloth. Spray surfaces to be sanitized, and use the dry cloth to wipe clean. Allow surfaces to dry before using.
- For upholstered or soft-plastic surfaces, use a conditioner after sanitizing. Be sure to follow the instructions provided by the conditioner manufacturer to ensure proper use of the conditioner.
- Alternatively, you can make your own spray by mixing the proper ratio of isopropyl alcohol and distilled water to reach a 75% solution.

TREADBELT TRACKING ADJUSTMENT

The treadmill is designed so that the tread-belt remains reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while in use, depending on a user's gait and if they favor one leg. But if during use the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

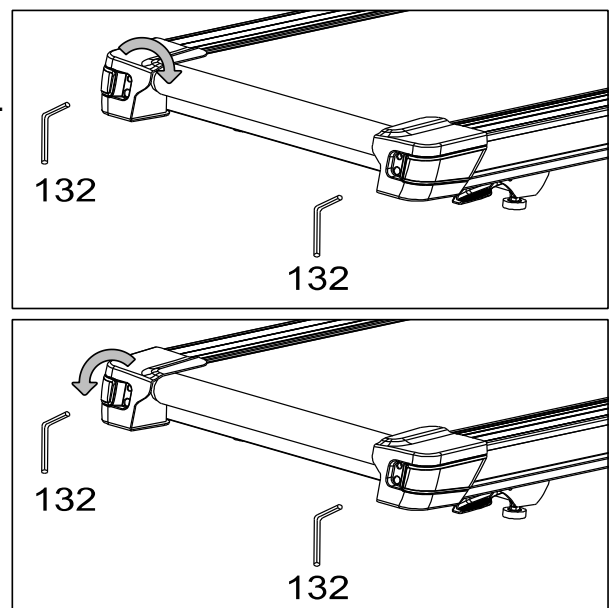
SETTING TREAD-BELT TRACKING

An 6 mm Allen wrench is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Set belt speed at 3 mph (5 kmph).

Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away.

If the belt is too close to the left side, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself.

Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.



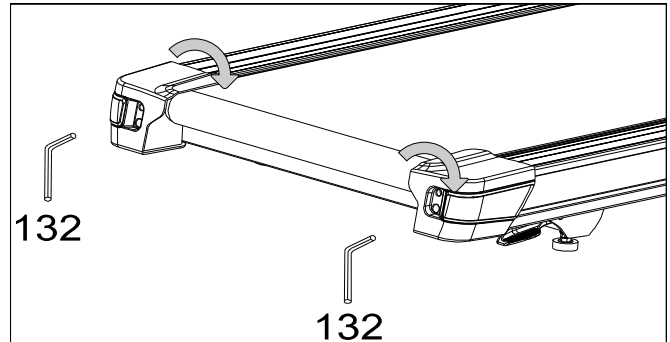
If the belt is too close to the right side, turn the bolt counter-clockwise. The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.

Damage to the running belt resulting from improper tracking / tension adjustments is not covered under the Spirit Fitness warranty.

DAMAGE TO THE RUNNING BELT RESULTING FROM IMPROPER TRACKING / TENSION ADJUSTMENTS IS NOT COVERED UNDER THE WARRANTY.

Belt Adjustments

Tread-belt Tension Adjustment - Belt tension is not critical for most users. It is very important though for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the rear roller with the 6mm Allen wrench provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below.



Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn the tread-belt tension adjusting bolts 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt and making sure it is not slipping or hesitating with each step. When an adjustment is made to the belt tension, you must be sure to turn the bolts on both sides evenly or the belt could start tracking to one side instead of running in the middle of the deck.

DO NOT OVERTIGHTEN – Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure. If you tighten the belt a lot and it still slips, the problem could actually be the drive belt - located under the motor cover - that connects the motor to the front roller. If that belt is loose it feels similar to the walking belt being loose. Tightening the motor belt should be done by a trained service person.

DECK LUBRICATION

To ensure the longevity and proper function of your treadmill, proper belt maintenance is required. You should regularly check between the treadmill belt and the top of the treadmill base for proper lubrication, and to ensure that no dirt or debris has become trapped. Keeping the deck clean and lubricated at the recommended intervals ensures the longest life possible for your unit. Should lubrication dry out, or dirt become trapped, the friction between the belt and deck increases.

Increased friction places undue stress on the drive motor, drive belt, and electronic motor control board which could result in catastrophic failure of these essential, expensive components.

Failure to clean and lubricate the deck at regular intervals may void the warranty.

As a part of your routine maintenance schedule, belt lubrication and cleaning should be performed every 90 days, after 90 hours of use, or earlier if you notice that the deck is dry or dirty. Please also be sure to check belt lubrication before first use.

Do not lubricate with anything other than Spirit Fitness approved lubricant. Your treadmill comes with one tube of treadmill belt lubricant.

To lubricate your treadmill belt:

9. Ensure that your machine is off, and unplugged to minimize risk of injury.
10. Reach between the belt and the top of the treadmill base to verify that lubrication is present.
11. While kneeling beside your treadmill deck, use one hand to hold the treadmill belt up and away from the treadmill base just enough so you can use your other hand to reach the lubrication underneath.
12. Starting about 1 foot from the motor cover, begin applying $\frac{1}{2}$ of your lubricant bottle in a long "S" pattern about 4-6" from one edge.
13. Repeat steps 3 and 4 on the opposite side using the remaining $\frac{1}{2}$ of the lubricant bottle.
14. Plug the unit power cord back in, and turn the power switch back on.
15. Walk on the belt at a moderate speed for 5 minutes to evenly distribute the lubricant along the treadmill belt and deck.
16. Your treadmill belt is now lubricated. Normal use can resume.

Regularly check belt lubrication by completing the following steps:

3. Ensure that your machine is off, and that the power cord is unplugged to minimize risk of injury.
4. Reach between the running belt and the top of the treadmill base to verify that lubrication is present.

BELT AND DECK CLEANING

Belt & Deck Cleaning

To clean your treadmill belt:

8. Ensure that your machine is off, and that the power cord is unplugged to minimize risk of injury.
9. Grab one edge of the treadmill belt, and lift slightly to expose the area between the top of the treadmill base and the running belt.
10. Do a visual check for any dirt or debris accumulation.
11. Should dirt and debris be present, slide a towel or cleaning cloth between the treadmill belt and top of the treadmill base until you can grasp one end on each side. (The cleaning cloth should be longer than the running belt is wide to achieve this.)
12. Using both hands, drag the cleaning cloth up and down the length of the treadmill base 1-2 times.
13. For excessive dirt accumulation, rotate the belt halfway, and repeat step 5. Continue until your cleaning cloth is no longer picking up any dirt.
14. Remove cleaning cloth from treadmill before plugging back in.

SERVICE CHECKLIST - DIAGNOSIS GUIDE

Before contacting your dealer for aid, please review the following information. It may save you both time and expense. This list includes common problems that may not be covered under the treadmill's warranty.

PROBLEM

SOLUTION/CAUSE

Display does not light

1. Tether cord not in position.
2. Circuit breaker on front grill ripped. Push circuit breaker in until it locks.
3. Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into AC household wall outlet.
4. Household circuit breaker may be tripped.
5. Treadmill defect. Contact your dealer.

**Tread-belt does not stay centered
Treadmill belt hesitates when
walked/run on**

The user may be walking while favoring or putting more weight on either the left or right foot. If this walking pattern is natural, track the belt slightly off-center to the side opposite from the belt movement. See **MAINTENANCE & CARE** section on **Tread-belt Tracking**. Adjust as necessary.

**Motor is not responsive after
pressing start**

1. If the belt moves, but stops after a short time and the display shows "E1", run calibration.
2. If you press start and the belt never moves, then the display shows E1, contact service.

**Treadmill will only achieve
approximately 12 kmph (7 mph)
but shows higher speed on
display**

This indicates motor should be receiving power to operate. Low AC voltage to treadmill. Do not use an extension cord. If an extension cord is required it should be as short as possible and heavy duty 16 gauge minimum. Low household voltage. Contact an electrician or your dealer. A minimum of 220(110) volt AC current is required.

**Tread-belt stops quickly/suddenly
when tether cord is pulled**

High belt/deck friction. See **MAINTENANCE & CARE** section on lubrication.

**Treadmill trips on board 10(15) amp
circuit**

High belt/deck friction. See **MAINTENANCE & CARE**

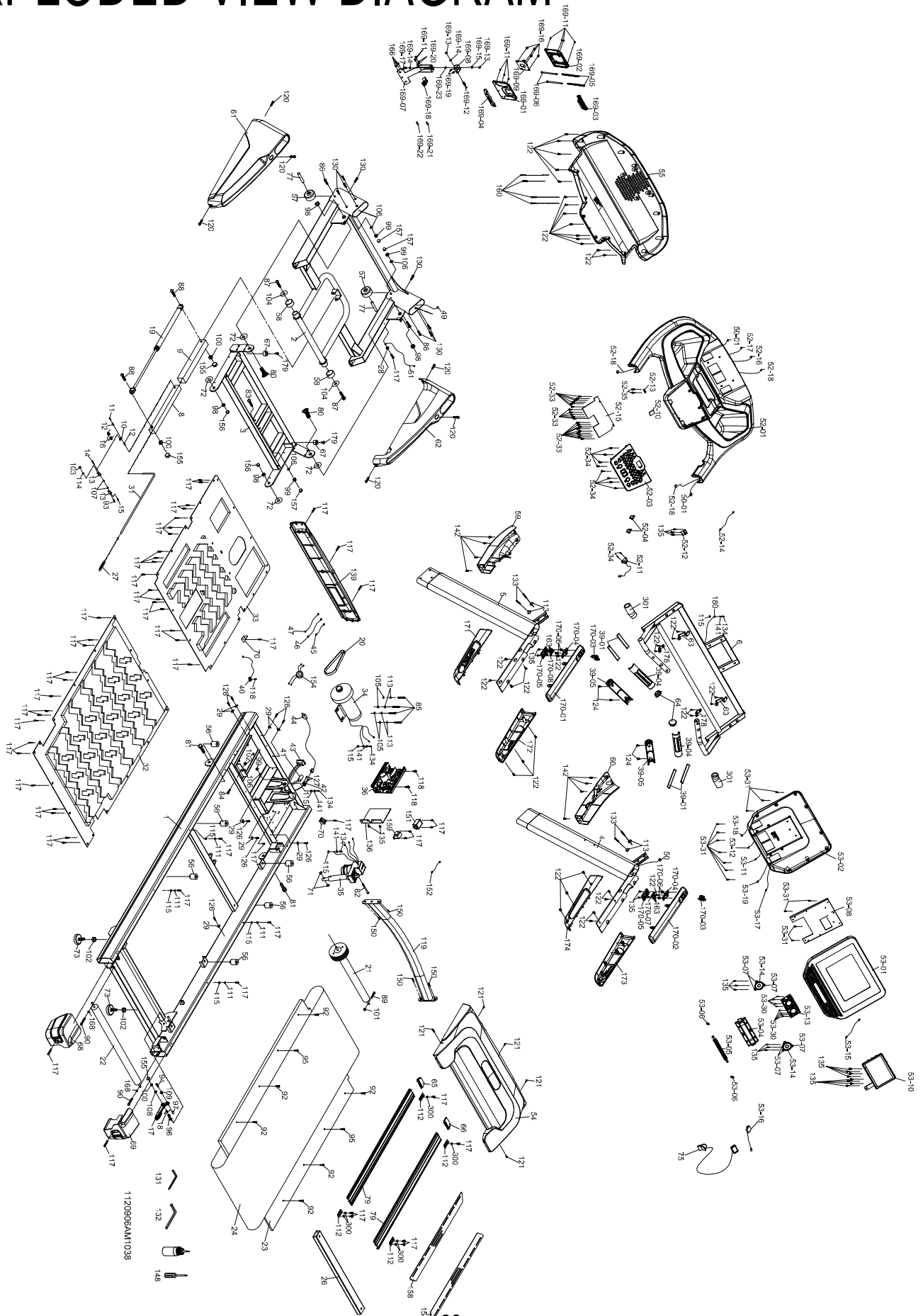
**Computer shuts off when console is
touched (on a cold day) while
walking/running**

Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer. Refer to **Grounding Instructions** on page 4.

**House circuit breaker trips, but not
the treadmill circuit breaker**

Check that the treadmill is the only appliance in the circuit. See "Important Electrical Information" in the front of this manual for more details.

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
8	Inner Slide	1
9	Outer Slide	1
10	Link	1
11	Link Shaft	1
12	Shaft Bushing	2
13	Fastening Bracket	2
14	Clevis Pin	1
15	Fastening Bushing	1
16	Dual Torsion-Spring	1
17	Release Lever	1
18	ChenChin Torsion-Spring	1
19	Cylinder	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
22	Rear Roller	1
23	Running Deck	1
24	Running Belt	1
26	Deck Cross Brace	1
27	Steel Cable Tension Spring	1
28	Wire Clamp	1
29	Wire Tie Mount	8
31	955m/m_Steel Cable	1
32	Top Frame Cover	1
33	Bottom Frame Cover	1
34	Drive Motor	1
35	Incline Motor	1
36	Motor Controller	1
39-01	Handpulse Plate	4
39-04	Handpulse Top Cover	2
39-05	Handpulse Bottom Cover	2
40	1200m/m_Sensor W/Cable	1
41	Breaker	1
42	Power Socket	1
43	On/Off Switch	1
44	Power Cord	1
45	70m/m_Connecting Wire (Black)	1
46	150m/m_Connecting Wire (White)	1
47	150m/m_Connecting Wire (Black)	1

Dwg #	Part description	Qty
49	1200m/m_ Computer Cable(Lower)	1
50	1250m/m_ Computer Cable(Middle)	1
50-01	1000m/m_ Computer Cable(Middle Upper)	1
51	1000m/m_ Ground Wire	1
52	Console Top Cover(big)	1
52-01	Console Top Cover(big)	1
52-03	Front Console Cover (Inner)	1
52-04	Square Magnet Stop Plate	2
52-10	Backlit Board	1
52-11	150m/m_ Safety Switch Module W/ Cable	1
52-12	USB Adapter	1
52-13	Audio Board	1
52-14	550m/m_ Connecting Wire(Lower)	1
52-15	Key Board	1
52-16	500m/m_ Connecting Wire(XHP-12)	1
52-17	500m/m_ Connecting Wire(XHP-6)	1
52-18	handrail Wire	1
52-33	2.3 × 6mm_ Sheet Metal Screw	20
52-34	3.5 × 12mm_ Sheet Metal Screw	10
52-35	3 × 8mm_ Sheet Metal Screw	2
53	Console Assembly	1
53-1	Console Top Cover	1
53-2	Console Bottom Cover	1
53-4	Wind Duct (R)	1
53-5	Deflector Fan Grill	1
53-6	Fan Grill Anchor	2
53-7	Speaker Grill Anchor	6
53-8	Gusset	1
53-10	Console Display Board	1
53-11	350m/m_ Connecting Cable(XHP-12)	1
53-12	350m/m_ Connecting Cable(XHP-6)	1
53-13	500m/m_ Fan Assembly	1
53-14	450m/m_ Speaker W/Cable	2
53-15	450m/m_ Connecting Wire(Upper)	1
53-16	W/Receiver, HR	1
53-17	400m/m_ Ground Wire	1
53-18	300m/m_ Computer Cable (Upper)	1
53-19	400m/m.350m/m_ handrail Wire	1
53-30	3.5 × 40mm_ Sheet Metal Screw	8
53-31	3.5 × 12mm_ Sheet Metal Screw	14
54	Motor Top Cover	1
55	Console Bottom Cover(big)	1
56	Cushion	6
57	Ø75×35L_ Transportation Wheel(A)	2
58	Ø62×Ø32×30L_ Transportation Wheel(B)	2
59	Upright Cover(L)	1
60	Upright Cover(R)	1

Dwg #	Part description	Qty
61	Frame Base Cover (L)	1
62	Frame Base Cover (R)	1
63	Anchor	2
64	Handpulse End Cap	2
65	Foot Rail Cap (L)	1
66	Foot Rail Cap (R)	1
67	Rubber Foot Pad	2
68	Adjustment Base (L)	1
69	Adjustment Base (R)	1
70	Motor Cover Anchor(D)	2
71	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon Washer (A)	2
72	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Washer (B)	4
73	Adjustment Foot Pad	2
75	Square Safety Key	1
77	Wheel Sleeve	2
79	Aluminum Foot Rail	2
80	1/2" × 1-1/4" _Carriage Bolt	2
81	1/2" × 1" _Hex Head Bolt	2
82	3/8" × 4-1/2" _Socket Head Cap Bolt	1
83	3/8" × 3-3/4" _Button Head Socket Bolt	1
84	3/8" × 1-1/2" _Hex Head Bolt	1
85	3/8" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	4
86	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	2
87	5/16" × 1" _Button Head Socket Bolt	2
88	5/16" × 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
89	M8 × 60mm _Hex Head Bolt	1
90	M8 × 80mm _Socket Head Cap Bolt	2
92	M8 × 35mm _Flat Head Countersink Bolt	6
93	M3 × 10mm _Phillips Head Screw	1
94	M5 × 20mm _Phillips Head Screw	1
95	M8 × 55mm _Flat Head Countersink Bolt	2
96	5/16" × 42mm _Button Head Socket Bolt	1
97	M5 × 5T_Nylon Nut	1
98	1/2" × UNC12 × 8T_Nylon Nut	4
99	3/8" × 7T_Nylon Nut	4
100	5/16" × 6T_Nylon Nut	3
101	M8 × 7T_Nylon Nut	1
102	3/8" × 7T_Nut	3
103	M3 × 2.5T_Nut	1
104	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_Flat Washer	2
105	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Flat Washer	4
106	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	4
107	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Flat Washer	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	1
109	Ø5 × Ø12 × 1.0T_Flat Washer	1
111	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T_Nylon Dished	4
112	Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H_Concave Washer	4

Dwg #	Part description	Qty
113	Ø10 × 2.0T_Split Washer	8
114	M3_Split Washer	1
115	M5_Star Washer	8
117	Ø5 × 16L_Tapping Screw	57
118	Ø5 × 32L_Tapping Screw	3
119	Handrail Support	1
120	M5 × 15mm_Phillips Head Screw	6
121	5 × 16mm_Tapping Screw	5
122	3.5 × 16mm_Sheet Metal Screw	38
124	3 × 15mm_Tapping Screw	4
126	3.5 × 16mm_Tapping Screw	8
127	3 × 10mm_Sheet Metal Screw	2
130	5/16" × 15mm_Button Head Socket Bolt	8
131	Combination Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
132	L Allen Wrench	1
133	3/8" × 1-1/2"_Button Head Socket Bolt	4
134	M5 × 10mm_Phillips Head Screw	4
135	3 × 10mm_Sheet Metal Screw	23
136	Controller Back Plate	1
139	Front Motor Cover	1
141	Ø5 × 1.5T_Split Washer	4
142	Ø3.5 × 16L_Sheet Metal Screw	8
148	Phillips Head Screw Driver	1
150	5/16" × 3/4"_Button Head Socket Bolt	4
151	Filter	1
152	250m/m_Connecting Wire (White)	1
154	600m/m_Connecting Cable Of Motor	1
155	Ø13m/m_Bolt Cap	3
156	Ø19m/m_Bolt Cap	2
157	Ø14m/m_Bolt Cap	3
158	Non-Slip Rubber(R.L)	2
159	Choke	1
160	M5 × 45mm_Phillips Head Screw	4
163	2 × 10mm_Sheet Metal Screw	8
166	M5 × 25mm_Phillips Head Screw	3
168	Ø8.5 × Ø16 × 1.5T_Flat Washer	2
169-01	IPAD Front Cover	1
169-02	IPAD Rear Cover	1
169-03	IPAD Cover (Top clip)	1
169-04	IPAD Cover (Bottom clip)	1
169-05	Spring	2
169-06	spring column	2
169-07	IPAD Tablet Holder Assembly	1
169-08	Rotate Axle Bracket	1
169-09	Console Holder Assembly	1
169-11	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	9
169-12	5/16" × 2-1/2"_Hex Head Bolt	1

Dwg #	Part description	Qty
169-13	5/16" × 6T_Nylon Nut	2
169-14	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Flat Washer	2
169-15	Ø8 × 1.5T_Split Washer	1
169-16	M5 × 12mm_Phillips Head Screw	4
169-17	5/16" × 15mm_Hex Head Bolt	1
169-18	Fixed block	1
169-19	8.2 × 16 × 0.6T_Flat Washer	2
169-20	Ø4 × 14 × 1T_Flat Washer	2
169-21	Foam One-sided Glue(28mm×9mm×4T)	1
169-22	Foam One-sided Glue(25mm×25mm×4T)	1
169-23	Pad	1
170	Handlebar Assembly	1
170-01	Handlebar Cover (TOP,INCLINE+-)	1
170-02	Handlebar Cover (TOP,SPEED+-)	1
170-03	Handle Power Input Cover	2
170-04	Handle Power Linkage Casing	2
170-05	Handgrip Fixing block	2
170-06	Spring	4
170-07	300m/m_Speed Cable	1
170-08	300m/m_Incline Cable	1
171	Handlebar Cover Outer(L)	1
172	Handlebar Cover Inner(L)	1
173	Handlebar Cover Outer(R)	1
174	Handlebar Cover Inner(R)	1
178	Anchor	2
179	Ø5 × 19L_Tapping Screw	2
180	400m/m_Console Ground Wire	1
300	Rubber gasket	6
301	Handgrip Foam	2