

# **SPIRIT**



**DE** Bedienungsanleitung (Seite 1)  
**GB** Owner's manual (page 47)

## **Laufband XT485** **Bedienungsanleitung**

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

# INHALT

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	2
<u>Wichtige Hinweise zur elektrischen Sicherheit</u>	3
<u>Anweisungen zur Erdung</u>	4
<u>Standortanforderungen</u>	6
<u>Montageanleitung</u>	7
<u>Zusammenklappen und Transport</u>	13
<u>Über Ihr Gerät und die Verwendung der Spirit+ App</u>	14
<u>Computerbedienung</u>	15
<u>Herzfrequenz und Belastung</u>	26
<u>Verwendung des Herzfrequenzsenders (optional)</u>	28
<u>Wartung und Pflege</u>	30
<u>Service-Checkliste - Leitfaden für die Diagnose</u>	35
<u>Explosionszeichnung</u>	36
<u>Teileliste</u>	37
<u>Technische Daten / Entsorgung / Garantie</u>	42

## 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 Schläges 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 220-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 IRGENDERWEISE 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 Herzfrequenztrends 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 Nutzung 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.

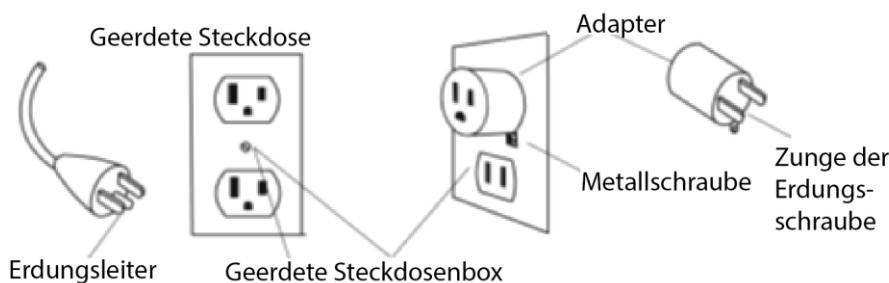
- Betreiben Sie dieses Gerät **NIEMALS**, ohne sich vorher darüber klar zu sein, welches Resultat durch die Computereingaben entsteht.
- Beachten Sie, dass Änderungen der Geschwindigkeit und der Steigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie die gewünschte Stufe am Computer ein - der Computer wird den Befehl 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 220 (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.**

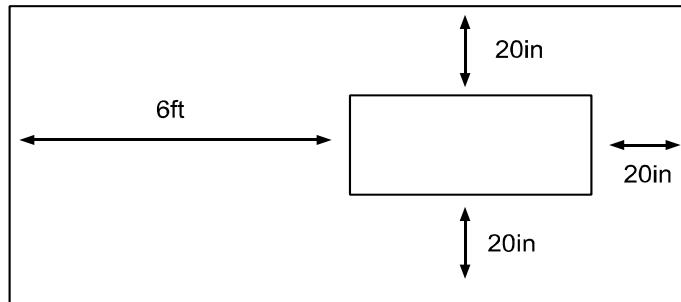
## Zum Gebrauch:

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.

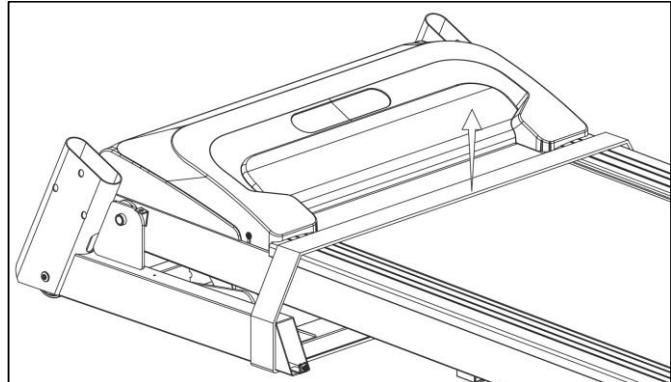
- Wir empfehlen, dass Sie an der Vorderseite und den Seiten Ihres Geräts einen Bereich von mindestens 20 Zoll (> 50 cm) frei lassen. An der Vorderseite des Geräts befindet sich der Motor.
- Wir empfehlen, dass Sie hinter dem Laufband einen Abstand von mindestens 6 Fuß (ca. 1,80m) lassen.
- Stellen Sie 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 Entfernen 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.

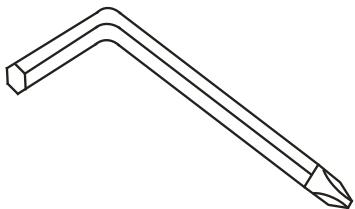
1. Schneiden Sie die Bänder durch, heben Sie dann den Karton über das Gerät und packen Sie es aus.
2. Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus dem Karton und überprüfen Sie sie auf Schäden oder fehlende Teile. Wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, wenden Sie sich sofort an Ihren Händler.
3. Suchen Sie 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

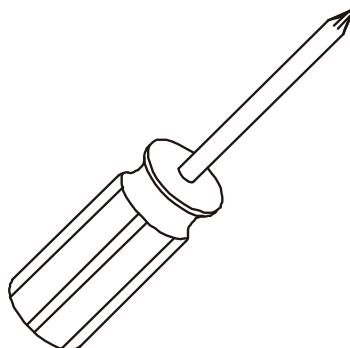
Der Lieferumfang ist in fünf Pakete unterteilt; ein Paket enthält Werkzeuge und vier Pakete enthalten die benötigen Teile für die jeweiligen Aufbauschritte 1-4. Die folgenden Montageschritte sind von eins bis vier nummeriert und entsprechen den Teilen in den nummerierten Abschnitten des Teilepaketes. 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.

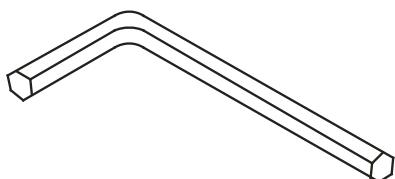
## WERKZEUGE FÜR DIE MONTAGE



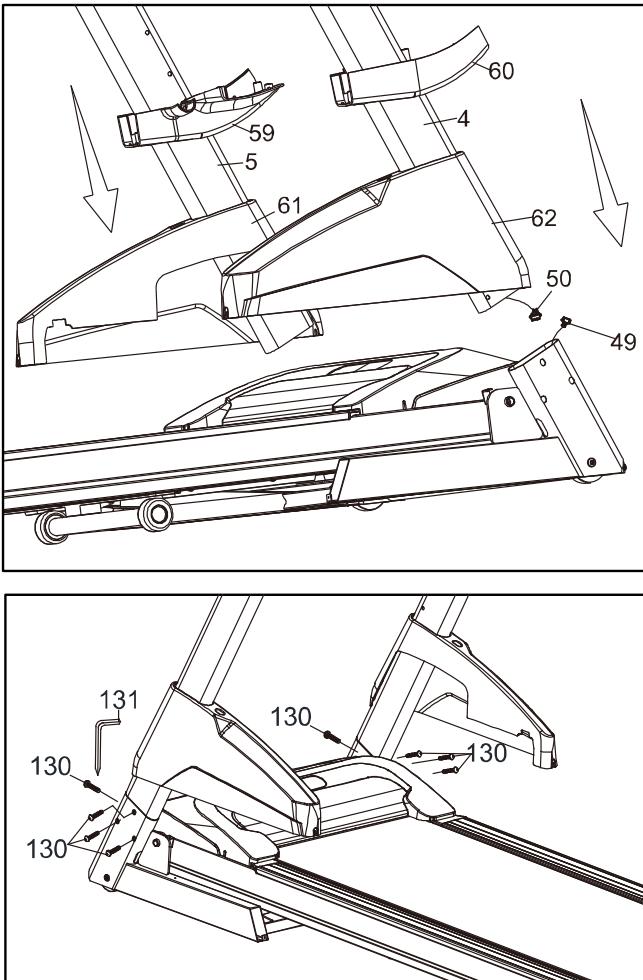
#131. Kombination aus M5-Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher



#148. Kreuzschlitzschraubendreher



#132. M6 Inbusschlüssel

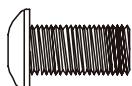


## SCHRITT 1

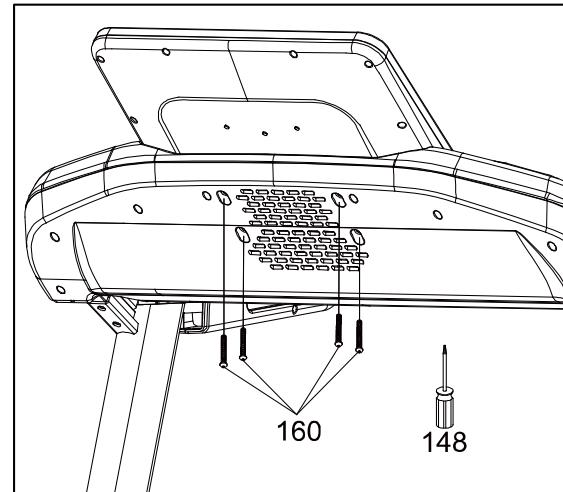
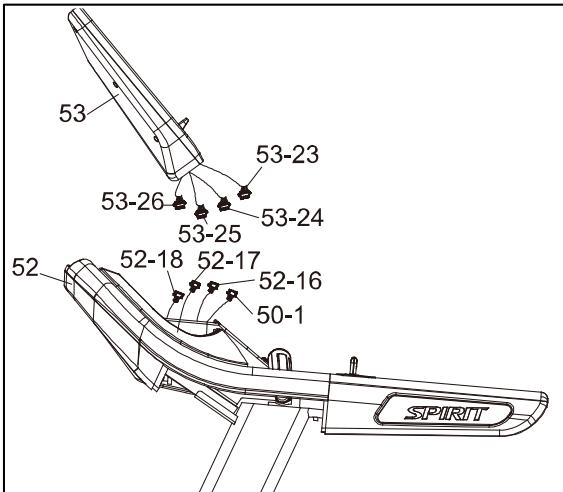
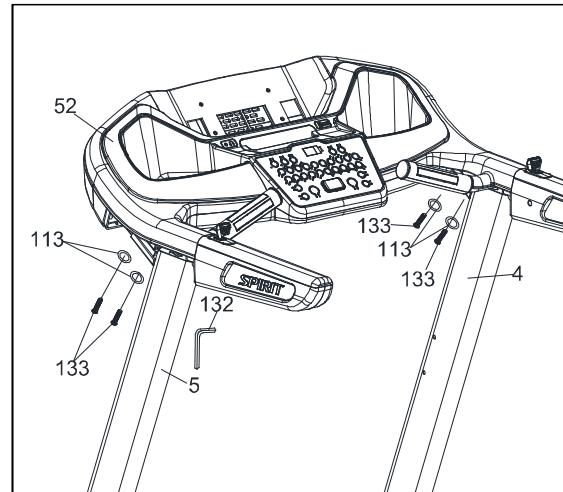
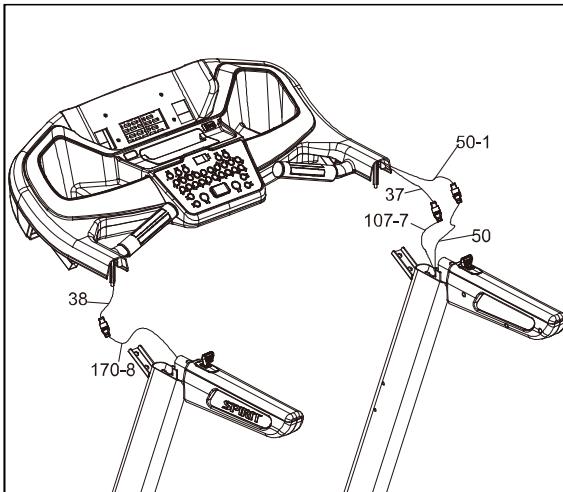
Setzen Sie die **rechte und linke Stütze** (4, 5) in die **Abdeckungen L, R** (59, 60) und die **Rahmenbasisabdeckungen** (L & R) (61, 62) ein. Schließen Sie das **Computerkabel (unten)** (49) und das **Computerkabel (Mitte)** (50) an.

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

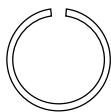
Verbinden Sie das **Geschwindigkeitskabel** (170-7) mit dem **Geschwindigkeitskabel (Oberteil)** (37). Verbinden Sie das **Neigungskabel** (170-8) mit dem **Neigungskabel (oben)** (38).

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  $\frac{3}{8}$ " $\times$  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 **Computerkabel** (53-23) mit dem **Computerkabel (Mitte, oben)** (50-1) und das **Verbindungskabel** (53-24) mit dem **Verbindungskabel** (52-16) und das **Verbindungskabel (oben)** (53-25) mit dem **Verbindungskabel (unten)** (52-17) und das **Verbindungskabel (rot)** (53-26) mit dem **Verbindungskabel** (52-18). 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.

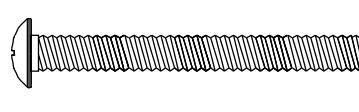
### Benötigte Teile:



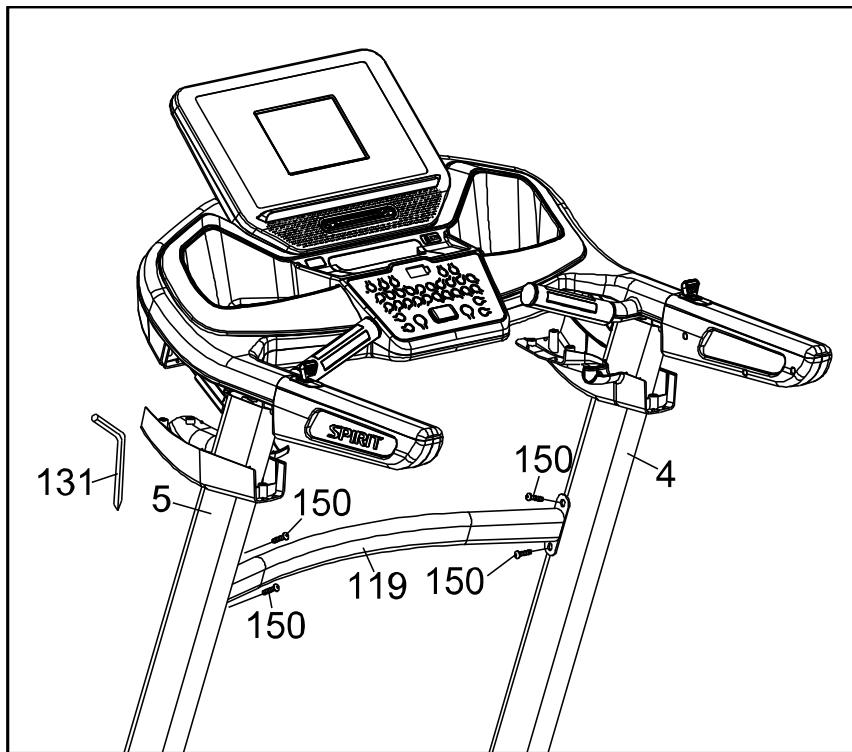
#113. Ø10 x 2.0T  
Unterlegscheibe (4 Stück)



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



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

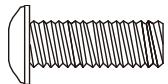


### SCHRITT 3

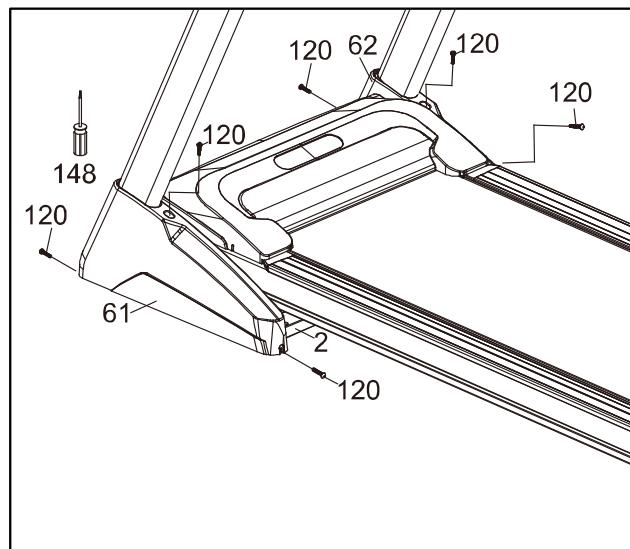
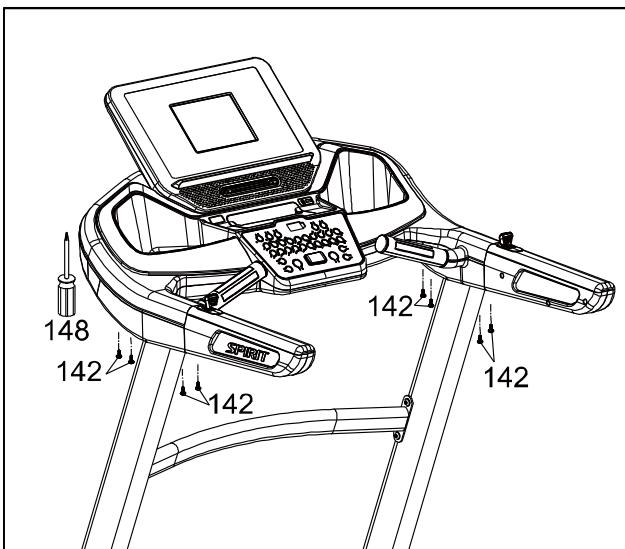
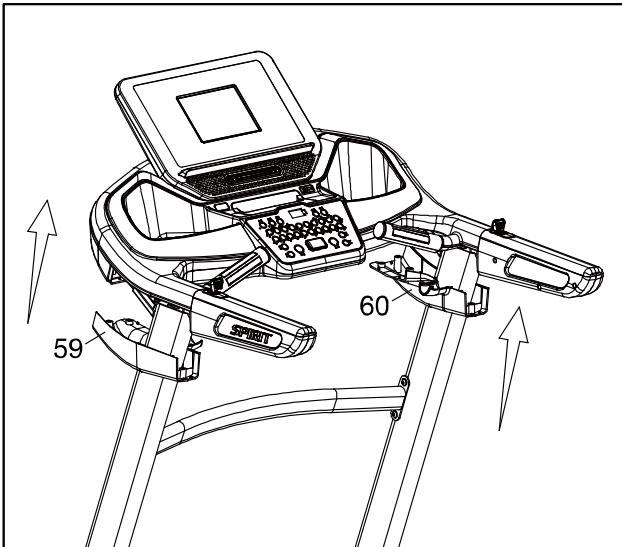
Montieren Sie die **Handlaufstütze** (119) zwischen der **rechten und linken Stütze** (4,5) mit 4 Stück **5/16" x 3/4" Innensechskant-Schrauben** (150) mit dem **Kombinations-Inbusschlüssel** (131) und dem **Kreuzschlitzschraubendreher** (148).

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

**Benötigte Teile:**



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

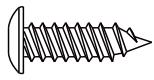


## SCHRITT 4

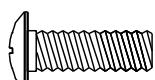
Montieren Sie die **Abdeckungen (R) und (L)**, **(60)** und **(59)** an der **rechten und linken Stütze (4)** und **(5)** und der **Konsolenhalterung (6)** mit 8 Stück **3,5 × 16 mm Blechschrauben (142)** unter Verwendung des **Kreuzschlitzschraubendrehers (148)**.

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

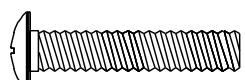
### Benötigte Teile:



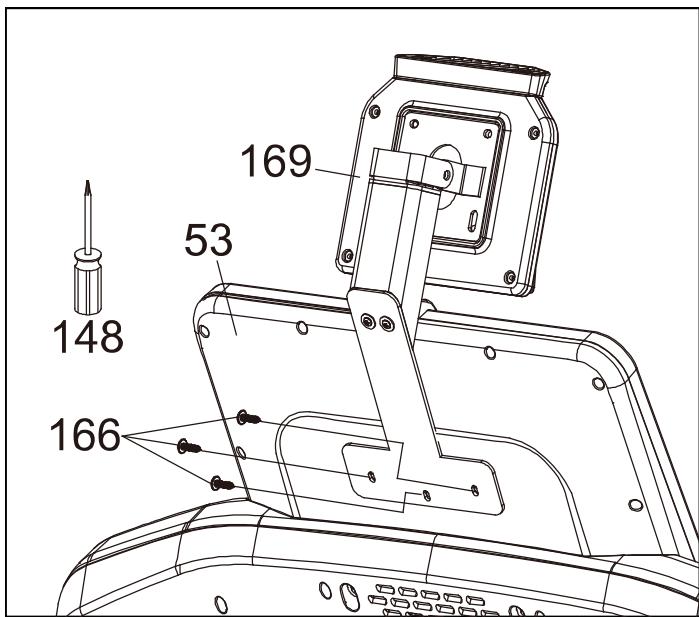
**#142.** 3.5 x 16L  
Blechschraube (8 Stück)



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



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



## SCHRITT 5

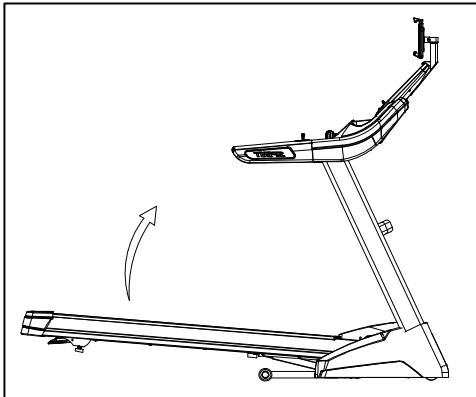
Setzen Sie die **Tablet-Halterung (169)** auf die **Konsolenbaugruppe (53)** und verwenden Sie den **Kreuzschlitzschraubendreher (148)**, um 3 Stück **M5 × 25mm-Kreuzschlitzschrauben (166)** festzuziehen.

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

# Zusammenklappen und Transport

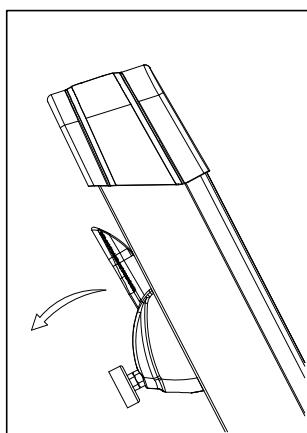
## ■ Das Laufband zusammenklappen

Heben Sie das Laufdeck an, bis die Verriegelung einrastet.

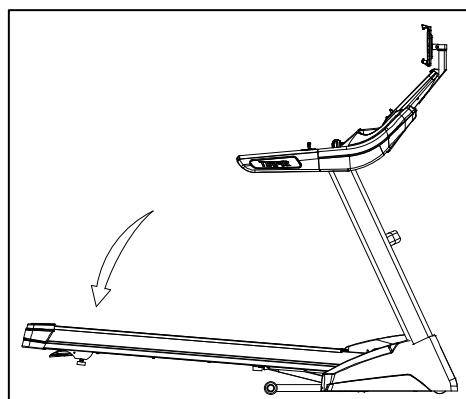


## ■ Ausklappen des Laufbands

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

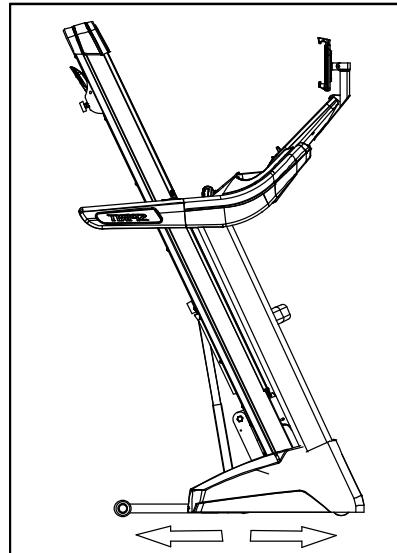


Senken Sie das Deck sanft auf den Boden ab, während Sie es mit einer Hand stützen.



## 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:



## SCHNELLSTART

1. Drücken Sie die **Start-Taste** und lassen Sie sie wieder los, um das Display einzuschalten (falls es nicht bereits eingeschaltet ist). Hinweis: Durch die Installation des Sicherheitsclips wird auch die Konsole eingeschaltet.
2. Drücken Sie die **Starttaste** und lassen Sie sie wieder los, um das Band mit 1,0 km/h in Bewegung zu setzen, und stellen Sie dann die gewünschte Geschwindigkeit mit den Tasten **Speed + / -** oder **Fast/Slow** (Konsole oder Handlauf) ein. Sie können die gewünschte Geschwindigkeitsstufe auch durch Drücken der Tasten 2 bis 20 an der Konsole wählen.

3. Um die Geschwindigkeit einzustellen, halten Sie die **Tasten Speed + /-** (Konsole oder Handlauf) gedrückt, um die gewünschte Geschwindigkeit zu erreichen. Sie können die gewünschte Geschwindigkeit auch durch Drücken der Tasten 2 bis 20 an der Konsole einstellen.
4. Um die **Steigung** einzustellen, halten Sie die **Tasten für die Steigung nach oben/unten** (auf der Konsole oder Handlauf) gedrückt, um die gewünschte Steigung zu erreichen. Sie können die gewünschte Steigung auch einstellen, indem Sie die **Direktwahlaste Steigung** und dann die Tasten 0 bis 15 auf der Konsole drücken.
5. Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die Stopp-Taste und lassen Sie sie wieder los.

## 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 Kinder-sicherungstaste. 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.

### Direktwahlasten 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.

### Konsole

Die Konsole zeigt das Tempo, den Kalorienverbrauch, die Zeit (verstrichen oder Countdown), die zurückgelegte Strecke, den Puls, die Geschwindigkeit, die Steigung, den Programmnamen, die Anzahl der absolvierten Runden und die Segmentzeit an. Es gibt auch eine Geschwindigkeits- und Steigungsprofilgrafik, die Ihnen zeigt, wie hart Sie trainiert haben und wie anspruchsvoll die nächsten Abschnitte sein werden.

### Pause / Stopp / Voreinstellung

1. Wenn das Laufband läuft, können Sie die Pausenfunktion nutzen, indem Sie die rote Stopp-Taste einmal drücken. Dadurch wird das Laufband langsam bis zum Stillstand verlangsamt. Die Steigung geht auf null Prozent zurück. Die Zeit-, Entfernungs- und Kalorienmesswerte bleiben erhalten, solange sich das Gerät im Pausenmodus befindet. Nach Nach 5 Minuten wird das Display zurückgesetzt und kehrt zum Startbildschirm zurück.
2. Um Ihr Training fortzusetzen, drücken Sie im Pausenmodus die Start-Taste. Die Geschwindigkeit und die Steigung kehren zu ihren vorherigen Einstellungen zurück.

**Hinweis:** Die Pause wird ausgeführt, wenn die Stopp-Taste einmal gedrückt wird. Wenn die Stopp-Taste ein zweites Mal gedrückt wird, wird das Programm beendet und eine Trainingszusammenfassung angezeigt. Wenn die Stopp-Taste ein drittes Mal gedrückt wird, kehrt die Konsole in den Ruhezustand (Startbildschirm) zurück. Wenn Sie die Stopp-Taste länger als 3 Sekunden gedrückt halten, wird die Konsole zurückgesetzt (Reset).

## **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.

## **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.

## **Dot Matrix Center Display (Mittige Punktmatrix-Anzeige)**

Zwanzig Spalten mit Kästchen (10 hoch) zeigen jedes Segment eines Workouts an. Die Kästchen zeigen nur eine ungefähre Höhe (Widerstand) der Intensität. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an - nur eine ungefähre Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im manuellen Betrieb wird die Widerstands-Punktmatrix in Form eines Profils erstellt, wenn sich die Werte während eines Trainings ändern. Die Geschwindigkeits- und Steigungsprofile zeigen die Hälfte des Programms auf einmal an (10 Spalten). Sie werden beide von rechts nach links durchlaufen.

## **¼-Meilen-Strecke**

Die  $\frac{1}{4}$ -Meilen-Strecke (eine Runde) wird um das Punktmatrixfenster herum angezeigt. Das blinkende Segment zeigt Ihren Fortschritt an. Sobald die  $\frac{1}{4}$  Meile (metrisch – ca. 0,4 km) abgeschlossen ist, beginnt diese Funktion erneut. Die Rundenspur bewegt sich gegen den Uhrzeigersinn. Im Meldungsfenster befindet sich ein Rundenzähler, mit dem Sie Ihre Distanz überwachen können.

## **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.

## **Kalorien-Anzeige**

Zeigt die kumulierten Kalorien an, die zu einem bestimmten Zeitpunkt während des Trainings verbrannt wurden.

**Hinweis:** Dies ist nur ein grober Richtwert, der zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten dient und nicht für medizinische Zwecke verwendet werden sollte.

## **Puls-Funktion**

Im Fenster Puls (Herzfrequenz) wird Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während des Trainings angezeigt. Sie müssen beide Edelstahlsensoren an den Griffen umfassen, um Ihren Puls anzuzeigen. Der Pulswert wird immer dann angezeigt, wenn der Computer ein Pulssignal empfängt. Sie können die Pulsgrieff-Funktion nicht verwenden, wenn Sie sich in einem Herzfrequenzprogramm befinden.

## 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 angezeigt, 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.



## Herzfrequenz-Profil (Prozent)

Der LCD-Bildschirm der Konsole zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, sobald ein Puls erkannt wird. Die Grafik rechts neben dem LCD-Bildschirm zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % im Verhältnis zu Ihrer voraussichtlichen maximalen Herzfrequenz, die durch Ihr Alter bestimmt wird, das Sie während der Eingabephase eines Programms eingegeben haben. Die Bedeutung der Diagrammfarben ist wie folgt:

- **0-60% des Maximums ist Weiß**
- **61-70% des Maximums ist Blau**
- **71-80% des Maximums ist grün**
- **81-90% des Höchstwertes ist Gelb**
- **91% oder mehr ist Rot**

## PROGRAMMEINLEITUNG

### Programmierung der Konsole

Jedes der Programme kann mit Ihren persönlichen Informationen angepasst und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden. Einige der Informationen sind notwendig, um sicherzustellen, dass die Anzeigen korrekt sind.

Sie werden nach Ihrem Alter und Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Alters ist bei den Herzfrequenzprogrammen erforderlich, um die korrekte voraussichtliche Herzfrequenz-Zielzone zu ermitteln. Die Angabe Ihres Gewichts hilft bei der Berechnung eines korrekten Kalorienwerts. Obwohl wir keine exakte Kalorienzahl angeben können, soll diese so genau wie möglich sein.

**KALORIENHINWEIS:** Die Kalorienangaben auf jedem Trainingsgerät, ob in einem Fitnessstudio oder zu Hause, sind nur Schätzwerte und können stark variieren. Sie sind nur als Richtwert gedacht, um Ihren Fortschritt von Training zu Training zu überwachen.

## **Eingabe eines Programms und Einstellungsanpassungen**

Wenn Sie ein Programm aufrufen, indem Sie die Programmtaste und dann die Eingabetaste drücken, haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen persönlichen Einstellungen einzugeben. Wenn Sie trainieren möchten, ohne neue Einstellungen einzugeben, drücken Sie einfach die

**Start-Taste.** Dadurch wird die Programmierung der Daten umgangen und Sie können direkt mit dem Training beginnen. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern möchten, folgen Sie einfach den Anweisungen auf der Anzeige. Wenn Sie ein Programm starten, ohne die Einstellungen zu ändern, werden die Standard- oder gespeicherten Einstellungen verwendet.

**HINWEIS:** Die Standardeinstellungen für Alter und Gewicht ändern sich, wenn Sie eine neue Zahl eingeben. Das zuletzt eingegebene Alter und Gewicht wird also als neue Standardeinstellung gespeichert. Wenn Sie Ihr Alter und Gewicht bei der ersten Benutzung des Laufbands eingeben, müssen Sie diese Daten nicht bei jedem Training erneut eingeben, es sei denn, Ihr Alter oder Gewicht ändert sich, oder jemand anderes gibt ein anderes Alter und Gewicht ein. Jedes voreingestellte Programm verfügt über eine maximale Geschwindigkeitsstufe, die angezeigt wird, wenn ein gewünschtes Training ausgewählt wird. Die maximale Geschwindigkeit und Steigung, die das jeweilige Programm erreichen kann, wird in der Anzeige dargestellt.

## **PROGRAMME – Auswahl und Start**

Das Laufband bietet acht werkseitig voreingestellte Programme, zwei benutzerdefinierte Programme, drei Zielprogramme und ein manuelles Programm.

Jedes voreingestellte Programm verfügt über eine maximale Geschwindigkeitsstufe, die angezeigt wird, wenn ein gewünschtes Training ausgewählt wird. Die maximale Geschwindigkeit, die das jeweilige Programm erreicht, wird im Fenster Geschwindigkeit angezeigt. Außerdem gibt es zwei Benutzerprogramme (**CUSTOM 1** und **CUSTOM2**) für benutzerdefinierte Trainingseinheiten.

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um das gewünschte Programm auszuwählen (**Hügel, Fettverbrennung, Cardio, Kraft oder HIIT**). Drücken Sie **Enter**, um das Programm einzustellen. Das Display führt Sie durch die Programmierung oder Sie können einfach **Start** drücken, um das Programm mit den Standardwerten zu starten.
2. Wenn Sie die **Eingabetaste** gedrückt haben, blinkt in der **Anzeige** nun ein Wert, der Ihr **Alter** angibt (Standardwert ist 35). Die Eingabe Ihres korrekten Alters wirkt sich auf die Herzfrequenz-Grafikanzeige und die Herzfrequenzprogramme aus. Verwenden Sie die **Tasten + oder -** zum Anpassen und drücken Sie dann die **Eingabetaste**. Ihr Alter bestimmt Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz. Da die Herzfrequenz-Grafikanzeige und die Herzfrequenz-Funktionen auf einem Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz basieren, ist es wichtig, dass Sie das richtige Alter eingeben, damit diese Funktionen richtig funktionieren.
3. In der Anzeige blinkt nun ein Wert, der Ihr **Körpergewicht** angibt (die Standardeinstellung ist 150 lbs/ 70 kg). Die Eingabe des richtigen Körpergewichts wirkt sich auf die Kalorienzahl aus. Verwenden Sie die **Tasten + oder -**, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.

Ein Hinweis zur Kalorienanzeige: Kein Trainingsgerät kann Ihnen eine exakte Kalorienzahl angeben, da es zu viele Faktoren gibt, die den genauen Kalorienverbrauch einer bestimmten Person bestimmen. Selbst wenn jemand genau dasselbe Körpergewicht, Alter und dieselbe Größe hat, kann sich sein Kalorienverbrauch stark von dem Ihren unterscheiden. Die Kalorienanzeige dient nur als Referenz für die Überwachung und Verbesserung von Training zu Training.

4. In der **Anzeige** blinkt ein Wert, der die Zeit angibt (der Standardwert ist 30 Minuten). Sie können eine der Tasten **+ oder -** verwenden, um die Zeit einzustellen. Nach der Einstellung oder um die Standardeinstellung zu übernehmen, drücken Sie **Enter**. (Hinweis: Sie können während der Programmierung jederzeit Start drücken, um das Programm zu starten).

5. In der **Anzeige** blinkt nun die voreingestellte Höchstgeschwindigkeit des ausgewählten Programms. Verwenden Sie die **Tasten Speed + oder -**, um die Geschwindigkeit anzupassen, und drücken Sie dann **Enter**. Jedes Programm verfügt über verschiedene Geschwindigkeitsstufen, mit denen Sie die Höchstgeschwindigkeit begrenzen können, die das Programm erreichen kann.
6. In der **Anzeige** blinkt nun die voreingestellte Höchststeigung des ausgewählten Programms. Verwenden Sie die Tasten **Neigung + / -** zum Einstellen, und drücken Sie dann **Enter**. Sie sind nun mit der Programmierung der Daten fertig und können auf Start drücken, um mit dem Training zu beginnen, oder auf **Stopp**, um eine Stufe zurückzugehen und die in der Programmierphase eingegebenen Daten zu ändern.

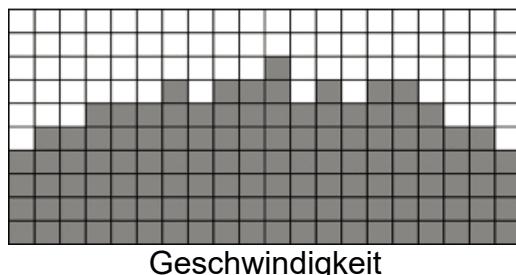
## VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Das Laufband verfügt über acht verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Trainingsarten entwickelt wurden. Sechs dieser Programme verfügen über werkseitig voreingestellte Geschwindigkeits- und Steigungsprofile zum Erreichen verschiedener Ziele.

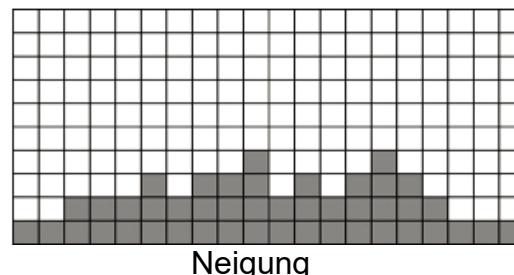
### Hügel

Dieses Programm folgt einer dreieckigen oder pyramidenförmigen Progression von ca. 10 % der maximalen Anstrengung (das Niveau, das Sie vor Beginn des Programms gewählt haben) bis zu einer maximalen Anstrengung, die 10 % der gesamten Trainingszeit ausmacht und dann eine allmähliche Verringerung des Widerstands zurück auf ca. 10 % der maximalen Anstrengung.

**Neigung:** Die Neigung der Lauffläche erfährt eine allmähliche und anhaltende Steigerung. Die maximale Steigung befindet sich in der Mitte des Trainings und dauert 10 % der Trainingszeit.



Geschwindigkeit

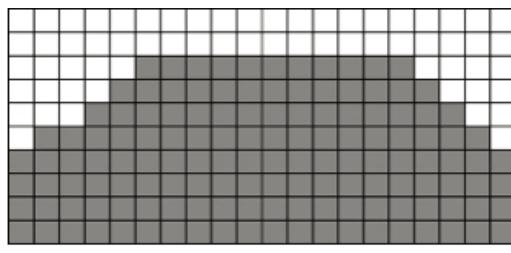


Neigung

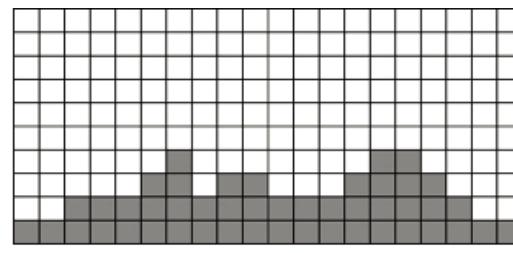
### Fettverbrennung

Dieses Programm folgt einer schnellen Progression bis zur maximalen Geschwindigkeitsstufe (Standard- oder Benutzereingabe), die während 2/3 des Trainings beibehalten wird. Dieses Programm fordert Ihre Fähigkeit heraus, Ihre Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

**Neigung:** Die Neigung der Lauffläche erfährt eine schnelle und anhaltende Progression bis zum Maximalwert (Standard oder Benutzereingabe) für 90% der Trainingsdauer.



Geschwindigkeit

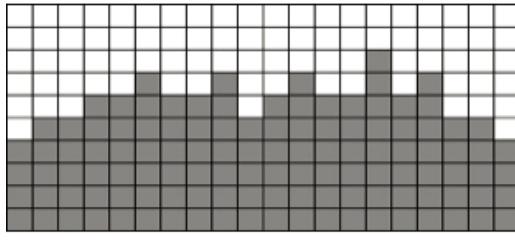


Neigung

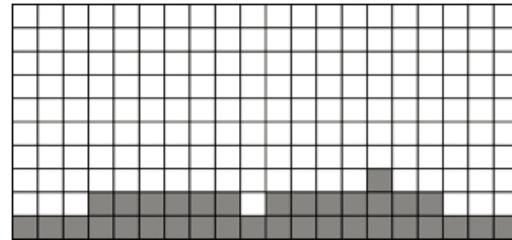
## Cardio

Dieses Programm bietet eine schnelle Steigerung bis zur nahezu maximalen Geschwindigkeit (Standard oder vom Benutzer eingegebene Geschwindigkeit). Es weist leichte Schwankungen nach oben und unten auf, damit Ihre Herzfrequenz ansteigt und sich dann wiederholter erholt, bevor Sie mit einer schnellen Abkühlung beginnen. Dadurch wird Ihr Herzmuskel gestärkt und die Durchblutung sowie die Lungenkapazität erhöht.

**Neigung:** Die Neigung in diesem Programm ist moderat. Es gibt mehrere Erhöhungen an verschiedenen Stellen des Trainings.



Geschwindigkeit

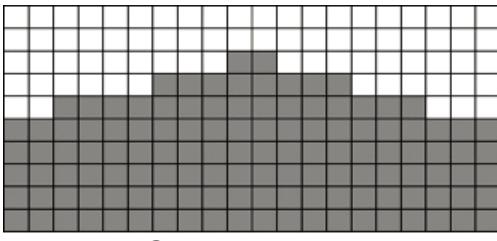


Neigung

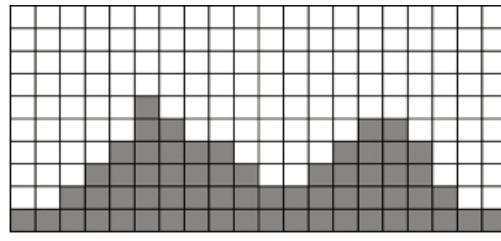
## Stärke

Bei diesem Programm wird die Geschwindigkeit schrittweise bis zu 100 % der maximalen Intensität gesteigert, die für 25 % der Trainingsdauer aufrechterhalten wird. Dies trägt zum Aufbau von Kraft und muskulärer Ausdauer im Unterkörper und in den Gesäßmuskeln bei. Es folgt eine kurze Abkühlung.

**Neigung:** Es gibt einen schnellen Anstieg zu einer mäßigen, anhaltenden Steigung, die den größten Teil der Trainingsdauer ausmacht.



Geschwindigkeit

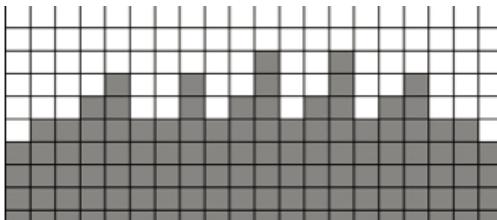


Neigung

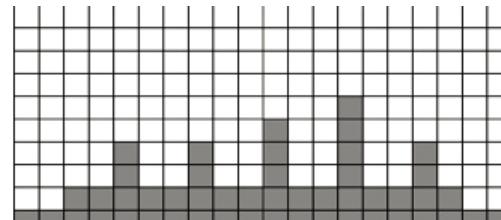
## HIIT

Das HIIT-Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen, gefolgt von Phasen geringer Intensität. Dieses Programm steigert Ihre Ausdauer, indem es Ihren Sauerstoffgehalt senkt, gefolgt von Erholungsphasen, um den Sauerstoff wieder aufzufüllen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird auf diese Weise darauf programmiert, den Sauerstoff effizienter zu nutzen. Dieses Programm ermöglicht Ihrem Körper, durch die Spalten der Herzfrequenz zwischen den Erholungsphasen effizienter zu werden. Dies hilft bei der Erholung der Herzfrequenz von intensiven Aktivitäten.

**Neigung:** Dieses Programm ähnelt dem Geschwindigkeitsprofil, allerdings in verschiedenen Segmenten; das bedeutet, dass alle Muskeln der unteren Extremitäten während des gesamten Programms gleichmäßig beansprucht werden. Die Steigung wechselt zwischen 25 und 65 % der maximalen Steigung.



Geschwindigkeit



Neigung

## Fusion

Widerstandsfähigkeit: Dieses Programm führt Sie durch ein hohes Maß an Cardio- und Kraftintensitätswechseln, gefolgt von Erholungsphasen mit geringer Intensität. Dieses Programm nutzt und entwickelt Ihre "Fast Twitch"-Muskelfasern, die bei der Durchführung von Aufgaben, die intensiv und von kurzer Dauer sind, eingesetzt werden. Diese verbrauchen Ihren Sauerstoff und lassen Ihre Herzfrequenz in die Höhe schnellen, gefolgt von Erholungsphasen und einem Rückgang der Herzfrequenz, um den Sauerstoffpegel wieder auszugleichen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird darauf programmiert, den Sauerstoff effizienter zu nutzen.

**Neigung:** Dieses Programm ähnelt dem Geschwindigkeitsprofil, allerdings in verschiedenen Segmenten; das bedeutet, dass alle Muskeln der unteren Extremitäten während des gesamten Programms gleichmäßig beansprucht werden. Die Steigung wechselt zwischen 25 und 65 % der maximalen Steigung.

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um das Programm FUSION auszuwählen. Das Display führt Sie durch die Programmierung.
2. In der Anzeige blinkt nun ein Wert, der Ihr **Alter** angibt (Standardwert ist 35). Die Eingabe Ihres korrekten Alters wirkt sich auf die Herzfrequenz-Grafikanzeige und die Herzfrequenzprogramme aus. Verwenden Sie die Geschwindigkeitstasten **+** oder **-** zum Anpassen, und drücken Sie dann die Eingabetaste. Ihr Alter bestimmt Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz. Da die Herzfrequenz-Grafikanzeige und die Herzfrequenz-Funktionen auf einem Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz basieren, ist es wichtig, dass Sie das richtige Alter eingeben, damit diese Funktionen richtig funktionieren.
3. In der Anzeige blinkt nun ein Wert, der Ihr **Körpergewicht** angibt. (Die Standardeinstellung ist 150 lbs/ 70 kg.). Die Eingabe des richtigen Körpergewichts wirkt sich auf die Kalorienzahl aus. Verwenden Sie die **Tasten +** oder **-**, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.

**Hinweis:** Im Durchschnitt absolvieren Sie 15-20 Wiederholungen der Kraftübung in einem Intervall von 0:30 Minuten.

Generell gilt: Je länger das Intervall, desto weniger Gewicht (Hanteln) und Geschwindigkeit (Laufband) sind erforderlich; verwenden Sie die **Tasten +** oder **-** zum Einstellen und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.

4. In der Anzeige blinkt nun die voreingestellte Höchstgeschwindigkeit des ausgewählten Programms. Stellen Sie die **Geschwindigkeit** mit den **Tasten +** oder **- ein** und drücken Sie dann **Enter**. Jedes Programm verfügt über verschiedene Geschwindigkeitsänderungen, mit denen Sie die Höchstgeschwindigkeit des Programms begrenzen können.
5. In der Anzeige blinkt die voreingestellte Höchststeigung des ausgewählten Programms (1,0 %). Stellen Sie die **Geschwindigkeit** mit den **Tasten +** oder **- ein** und drücken Sie dann **Enter**.
6. In der Anzeige blinkt die Anzahl der gewünschten Intervalle (Standard ist 10; Sie können 10, 20 oder 30 auswählen). Verwenden Sie die **Geschwindigkeitstasten +** oder **-** zum Einstellen und drücken Sie dann **Enter**.
7. In der Anzeige blinkt die gewünschte Intervallzeit (Standardwert ist 1:00). Die von Ihnen gewählte Zeit ist die Dauer des Cardio- und des Kraftintervalls.
8. In der Anzeige blinkt die gewünschte Erholungszeit. Die Standardeinstellung ist 0:30, die Sie nach Beendigung der Ausdauer- und Kraftintervalle benötigen. Verwenden Sie die **Tasten +** oder **-** zum Einstellen, dann drücken Sie **Enter**.
9. Sie sind nun mit der Programmierung der Daten fertig und können auf **Start** drücken, um Ihr Training zu beginnen.

## **5K oder 10K Programm**

Die Programme 5K Run und 10K Run stellen automatisch eine Zieldistanz für Ihr Training ein (5 km bzw. 10 km). Wenn das Programm beginnt, wird die Distanz heruntergezählt; sobald sie Null erreicht, endet das Programm. Das Programm endet, wenn die Zieldistanz erreicht ist.

\*Bitte beachten Sie, dass die Geschwindigkeitsanzeige in MPH erfolgt, wenn die Konsole nicht auf metrische Werte eingestellt ist.

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um das 5K- oder 10K-Programm auszuwählen. Drücken Sie **Enter**, um das Programm einzustellen. Das Display führt Sie durch die Programmierung oder Sie können einfach **Start** drücken, um das Programm mit den Standardwerten zu starten.
2. Wenn Sie die **Eingabetaste** gedrückt haben, blinkt in der Anzeige nun ein Wert, der Ihr **Alter** angibt (Standardwert ist 35). Verwenden Sie die Tasten + oder -, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann Enter.
3. In der Anzeige blinkt nun ein Wert, der Ihr **Körpergewicht** angibt (die Standardeinstellung ist 150 lbs/ 70kgs.). Verwenden Sie die Tasten + oder -, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.
4. In der Anzeige blinkt ein Wert, der die **Geschwindigkeit** angibt (der Standardwert ist 1,0 km/h). Sie können die Geschwindigkeit mit einer der **Tasten +** oder **-** einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung oder zur Übernahme des Standardwerts die **Eingabetaste**.
5. Sie sind nun mit der Programmierung der Daten fertig und können auf **Start** drücken, um mit dem Training zu beginnen, oder auf **Stopp**, um eine Ebene zurückzugehen und die in der Programmierphase eingegebenen Daten zu ändern.

## **Countdown-Modus**

In den Zielprogrammen können Sie eine **Zielzeit**, eine **Zieldistanz** oder einen **Zielkalorienverbrauch** für Ihr Training festlegen. Zu Beginn des Programms wird die Zielvorgabe heruntergezählt; sobald sie Null erreicht, endet das Programm.

1. Drücken Sie die **Taste PROGRAM**, um TARGET PROGRAM auszuwählen, und drücken Sie dann **Enter**.
2. Drücken Sie die **Taste PROGRAM**, um das Zielzeitprogramm, das Zielentfernungsprogramm oder das Ziel-Kalorienprogramm. Drücken Sie die **Eingabetaste**, um das Programm einzustellen. Das Display führt Sie durch die Programmierung oder Sie können einfach **Start** drücken, um das Programm mit Standardwerten zu starten.
3. Wenn Sie die **Eingabetaste** gedrückt haben, blinkt in der Anzeige nun ein Wert, der Ihr **Alter** angibt (Standardwert ist 35). Verwenden Sie die **Tasten +** oder **-**, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.
4. In der Anzeige blinkt nun ein Wert, der Ihr **Körpergewicht** angibt (Standardwert ist 150 lbs/ 70kgs.). Die Eingabe des richtigen Körpergewichts wirkt sich auf die Kalorienzahl aus. Verwenden Sie die **Tasten +** oder **-**, um das Gewicht einzustellen und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.
5. Im Programm Zielzeit blinkt in der Anzeige ein Wert, der die **Zeit** angibt (der Standardwert ist 5 Minuten). Im Programm Zielentfernung blinkt in der Anzeige ein Wert, der die **Entfernung** angibt (der Standardwert ist 1,0 km/h). Im Programm Zielkalorien blinkt in der Anzeige ein Wert, der die **Kalorien** angibt (der Standardwert ist 300). Mit einer der Tasten **+** oder **-** können Sie den Zielwert einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung oder zur Übernahme der Standardeinstellung die **Eingabetaste**.
6. Sie sind nun mit der Programmierung der Daten fertig und können auf **Start** drücken, um Ihr Training zu beginnen.

## Individuelles Trainingsprogramm

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM**, um CUSTOM PROGRAM auszuwählen, und drücken Sie dann **Enter**.
  2. Drücken Sie die PROGRAM-Taste, um **CUSTOM 1** oder **CUSTOM 2** auszuwählen, und drücken Sie dann **Enter**. Beachten Sie, dass die Punktmatrixanzeige unten nur eine Reihe von Segmenten aufweist (es sei denn, es ist ein zuvor gespeichertes Programm vorhanden).
  3. Wenn unter der gedrückten Taste ein Programm gespeichert ist, wird es abgerufen. Ist dies nicht der Fall, haben Sie die Möglichkeit, Ihren ersten Namen zu programmieren. Im Meldungsfenster wird der Buchstabe "A" angezeigt und blinkt. Um ihn zu ändern, drücken Sie die **Taste Speed +**, dann wird "B" angezeigt; wenn Sie die **Taste Speed -** drücken, wird der Buchstabe "Z" angezeigt. Nachdem Sie den entsprechenden Buchstaben ausgewählt haben, drücken Sie die Eingabetaste. Der Buchstabe "A" wird wieder angezeigt und blinkt. Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Buchstaben Ihres ersten Namens programmiert sind (maximal 7 Zeichen). Wenn Ihr Name angezeigt wird, drücken Sie **Stopp** und er wird entweder unter **CUSTOM 1** oder **CUSTOM 2** gespeichert.
  4. In der Anzeige blinkt nun ein Alterswert. Verwenden Sie die **Tasten Neigung +/- oder Geschwindigkeit +/-** zum Einstellen. Drücken Sie **Enter**. Dies ist ein Muss, um fortzufahren, auch wenn das Alter nicht angepasst wurde.
  5. In der Anzeige blinkt nun ein Körpergewichtswert. Geben Sie Ihr Körpergewicht ein und drücken Sie **Enter**.
  6. Nun blinkt die Zeit in der Anzeige. Verwenden Sie die Tasten+ / -, um die Zeit von 30 Minuten aufwärts einzustellen (falls gewünscht). Drücken Sie die Eingabetaste. Dies ist ein Muss, um fortzufahren, auch wenn die Zeit nicht eingestellt wurde.
  7. Die erste Spalte (Segment) blinkt nun. Stellen Sie mit den **Geschwindigkeitstasten +/- oder den Direktzugriffstasten** die gewünschte Geschwindigkeit für das erste Segment ein und drücken Sie dann **Enter**. Die zweite Spalte blinkt nun. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, bis alle Segmente programmiert worden sind.  
Die erste Spalte blinkt wieder. Dies ist für die Programmierung der Neigung. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, um alle Segmente für die Neigung zu programmieren.  
Hinweis: Wenn Sie in einem Benutzerprogramm die Geschwindigkeit ändern, ändert sich diese auch für alle anderen Segmentgeschwindigkeiten.
- Beispiele:** Wenn Sie Ihre aktuelle Geschwindigkeit um 1 mph (1,6 km/h) erhöhen, erhöhen sich die übrigen Segmentgeschwindigkeiten um 1 mph (1,6 km/h). Wenn Sie Ihre aktuelle Geschwindigkeit um 0,5 mph (0,8 km/h) verringern, verringern sich die übrigen Segmentgeschwindigkeiten um 0,5 mph (0,8 km/h), usw.
8. Drücken Sie die **Start**-Taste, um das Training zu beginnen und das Programm zu speichern.
  9. Das Profilbild wird neu skaliert, damit es in das Fenster passt, aber die tatsächlichen Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen bleiben wie programmiert.

## Betrieb des Herzfrequenzprogramms

Sie müssen einen drahtlosen Brustgurtsender verwenden, um das Herzfrequenzprogramm nutzen zu können. Die Herzfrequenzprogramme funktionieren gleich, der einzige Unterschied ist, dass **HR1** auf 55 %, **HR2** auf 65 %, **HR3** auf 75 % und **HR4** auf 85 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Sie wurden ansonsten auf die gleiche Weise programmiert. Um ein HF-Programm zu starten, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen oder wählen Sie einfach das Programm **HF 55 %, HF 65 %, HF 75 % oder HF 85 %** aus, drücken Sie dann die Eingabetaste und folgen Sie den Anweisungen in der Anzeige.

Nachdem Sie Ihren Herzfrequenz-Zielwert ausgewählt haben, versucht das Programm, Sie innerhalb von 3 - 5 Herzschlägen pro Minute auf diesem Wert zu halten. Befolgen Sie die Anweisungen in der LCD-Anzeige, um Ihren ausgewählten Herzfrequenzwert beizubehalten.

1. Drücken Sie die PROGRAMM-TASTE, um HR-PROGRAMM auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER.
2. Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um die Ziel-HR 55%, die Ziel-HR 65%, die Ziel-HR 75% oder die Ziel-HR 85% auszuwählen, und drücken Sie dann die Eingabe-Taste.
3. Die Anzeige wird Sie auffordern, Ihr **Alter** einzugeben. Sie können Ihr Alter mit der **Schnellwahltafel + oder -** und drücken Sie dann die **Eingabetaste**, um den neuen Wert zu übernehmen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
4. Sie werden nun aufgefordert, Ihr **Gewicht** einzugeben. Sie können den Gewichtswert mit den Tasten **Speed + oder -** und drücken Sie dann die **Eingabetaste**, um fortzufahren.
5. Das nächste Feld ist Zeit. Sie können die Zeit mit den **Tasten Speed + oder -** einstellen und mit **Enter** fortfahren.
6. Nun werden Sie aufgefordert, das Herzfrequenzziel einzustellen. Dies ist die Herzfrequenz, die Sie während des Programms beibehalten wollen. Stellen Sie den Pegel mit den **Tasten Speed + oder -** ein und drücken Sie dann Enter. **Hinweis:** Die angezeigte Herzfrequenz basiert auf dem Prozentsatz, den Sie in Schritt 1 eingestellt haben. Wenn Sie diese Zahl ändern, wird der Prozentsatz aus Schritt 1 entweder erhöht oder verringert.
7. Nun sind Sie mit der Bearbeitung der Einstellungen fertig und können mit dem Training beginnen, indem Sie die Start-Taste drücken. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Eingabetaste drücken.  
**Hinweis:** Während der Bearbeitung der Daten können Sie jederzeit die Stopp-Taste drücken, um zum vorherigen Bildschirm zurückzugehen.
8. Wenn Sie die Trainingsintensität zu einem beliebigen Zeitpunkt während des Programms erhöhen oder verringern möchten, drücken Sie die **Taste Incline + oder -** auf der Konsole oder am linken Handgriff. So können Sie Ihre Zielherzfrequenz jederzeit während des Programms ändern.

# 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:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximale Herzfrequenz)}$$

$$180 \times .6 = 108 \text{ Schläge pro Minute}$$

(60% des Höchstbetrags)

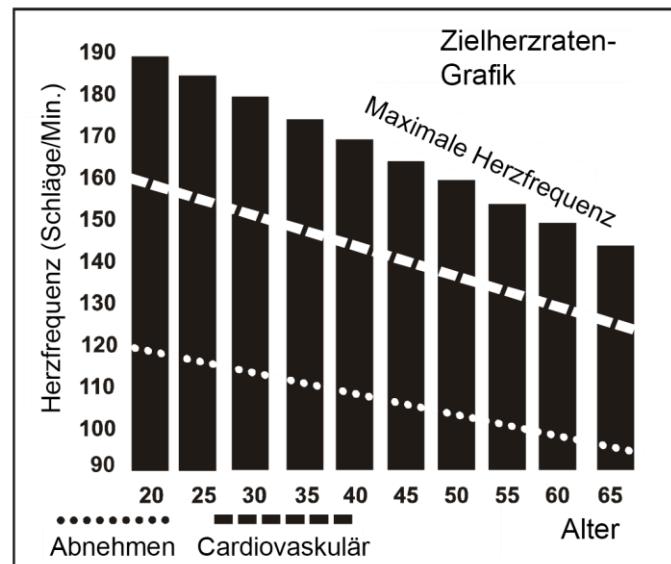
$$180 \times 0,8 = 144 \text{ Schläge pro Minute}$$

(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

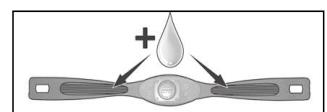
18 Sehr hart +

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 Brustumskeln.
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 vorgenässt 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 Lufteinlässe 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

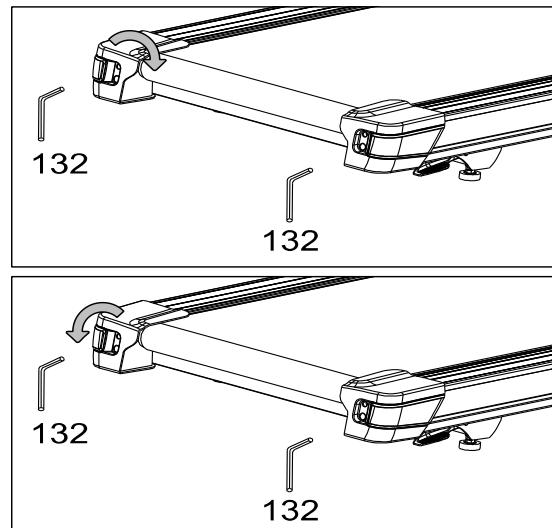
- Ungepolsterte Oberflächen mit hohem Kontakt (harte Kunststoffe) können mit einer 75%igen Isopropylalkohollösung und einem sauberen, trockenen Tuch desinfiziert werden. Sprühen Sie die zu desinfizierenden Oberflächen ein und wischen Sie sie mit dem trockenen Tuch ab. Lassen Sie die Oberflächen vor der 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 LAFGURTES

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 nah 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.

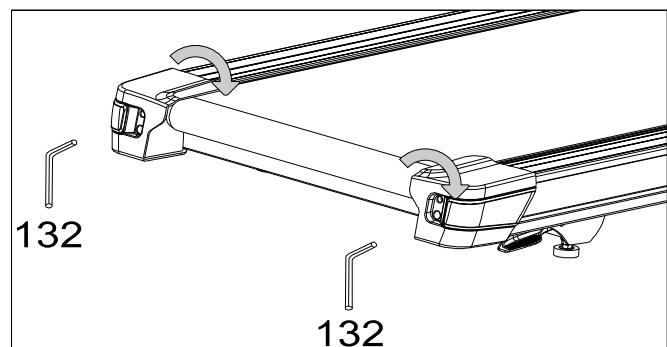
Wenn der Laufgurt **zu nah an der rechten Seite** ist, drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Der Gurt muss je nach Nutzung und Laufverhalten regelmäßig nachgestellt werden. Einige Benutzer können die Spurhaltung unterschiedlich beeinflussen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie den Laufgurt 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 LAUFGURTS BZW. DER GURTSPANNUNG ENTSTEHEN, FALLEN NICHT UNTER DIE GARANTIE.**

### **Gurt-Einstellungen**

Einstellung der LaufgurtsSpannung - Die Spannung des Laufgurts 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 Stufenschienen, 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 GurtsSpannung 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 GurtsSpannung 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 Laufgurt 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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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 UND KALIBRIERUNG 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.

## Verfahren zur Kalibrierung

1. Entfernen Sie den Sicherheitsclip.
2. Halten Sie die Tasten **Start** und **Speed + gedrückt** und setzen Sie gleichzeitig den Sicherheitsclip wieder ein. Halten Sie die Tasten **Start** und **Speed +** weiterhin gedrückt, bis das Fenster "Werkseinstellungen" angezeigt, und drücken Sie dann die Eingabetaste.
3. Sie können nun einstellen, ob das Display metrische oder englische Werte anzeigen soll (Meilen oder Kilometer). Drücken Sie dazu die Steigungstaste **+/-**, um die gewünschte Einstellung anzuzeigen, und drücken Sie dann die **Eingabetaste** (der maximale Geschwindigkeitswert wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt, der maximale Höhenwert im Steigungsfenster).
4. Stellen Sie die Höchstgeschwindigkeit (falls erforderlich) auf 20,0 km/h ein und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.
5. Stellen Sie die Mindestgeschwindigkeit (falls erforderlich) auf 1,0 km/h ein und drücken Sie dann **Enter**.
6. Stellen Sie sicher, dass der Raddurchmesser 2,43 beträgt, und drücken Sie die **Eingabetaste**.
7. Steigungsrückkehr - Ein  
(Damit kann die Steigung auf Null zurückkehren, wenn die Stopptaste gedrückt wird. Für den Verkauf in Europa muss diese Funktion gemäß den EU-Normen ausgeschaltet sein.)
8. Drücken Sie die Taste **Start**, um mit der Kalibrierung zu beginnen. Der Vorgang läuft automatisch ab; die Geschwindigkeit wird ohne Vorwarnung hochgefahren, stellen Sie sich also nicht auf das Band.

## EINSTELLUNG DES GESCHWINDIGKEITSSENSORS

Wenn die Kalibrierung nicht erfolgreich ist, müssen Sie möglicherweise die Ausrichtung des Geschwindigkeitssensors überprüfen.

1. Entfernen Sie die Motorabdeckhaube, indem Sie die 4 Schrauben lösen, mit denen sie befestigt ist (Sie müssen sie nicht vollständig entfernen).
2. Der Geschwindigkeitssensor befindet sich auf der linken Seite des Rahmens, direkt neben der vorderen Walzenscheibe (die Scheibe ist mit einem Riemen versehen, der auch zum Motor führt). Der Geschwindigkeitssensor ist klein und schwarz und mit einem Kabel verbunden.
3. Stellen Sie sicher, dass sich der Sensor so nah wie möglich an der Riemscheibe befindet, ohne diese zu berühren. Auf der Vorderseite der Riemscheibe befindet sich ein Magnet; stellen Sie sicher, dass der Sensor auf das Magnetnetz ausgerichtet ist. Der Sensor wird mit einer Schraube befestigt, die zum Einstellen des Sensors gelockert werden muss. Ziehen Sie die Schraube wieder an, wenn Sie fertig sind.

## Menü Technikmodus

Die Konsole verfügt über eine eingebaute Wartungs-/Diagnosesoftware. Mit der Software können Sie die Einstellungen der Konsole von Englisch auf Metrisch umstellen und z. B. das Piepen des Lautsprechers beim Drücken einer Taste abschalten. Um das Engineering Mode Menu aufzurufen, halten Sie die Tasten **Start**, **Stopp** und **Enter** gedrückt. Wenn Sie die Tasten etwa 5 Sekunden lang gedrückt halten, zeigt die Anzeige das Engineering Mode Menu an. Drücken Sie die Eingabetaste, um das folgende Menü aufzurufen:

1. Tastentest (ermöglicht es Ihnen, alle Tasten zu testen, um sicherzustellen, dass sie funktionieren)
2. Display-Test (testet alle Display-Funktionen)
3. Funktionen (Drücken Sie die Eingabetaste, um auf die Einstellungen zuzugreifen, und die Pfeiltasten + oder - zum Blättern)
  - Ruhemodus (Schalten Sie die Konsole ein, um sie nach 15 Minuten automatisch auszuschalten)
  - Pausenmodus (einschalten, um eine 5-minütige Pause zu ermöglichen, ausschalten, um die Konsole auf unbestimmte Zeit zu pausieren)
  - Wartung (Schmiermittelmeldung und Kilometerstand zurücksetzen)
  - Einheiten (legt fest, ob die Anzeige in englischen oder metrischen Maßeinheiten angezeigt wird)
  - BEEP (Nach dem Schließen ertönt kein Ton bei Tastenbetätigung)
4. Kindersicherung (Ermöglicht es Ihnen, die Tastatur zu sperren, um eine unbefugte Benutzung des Geräts zu verhindern. Wenn die Kindersicherung aktiviert ist, kann die Konsole nur dann bedient werden, wenn Sie die Tasten der Kindersicherung 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Konsole zu entsperren).
5. Beenden.

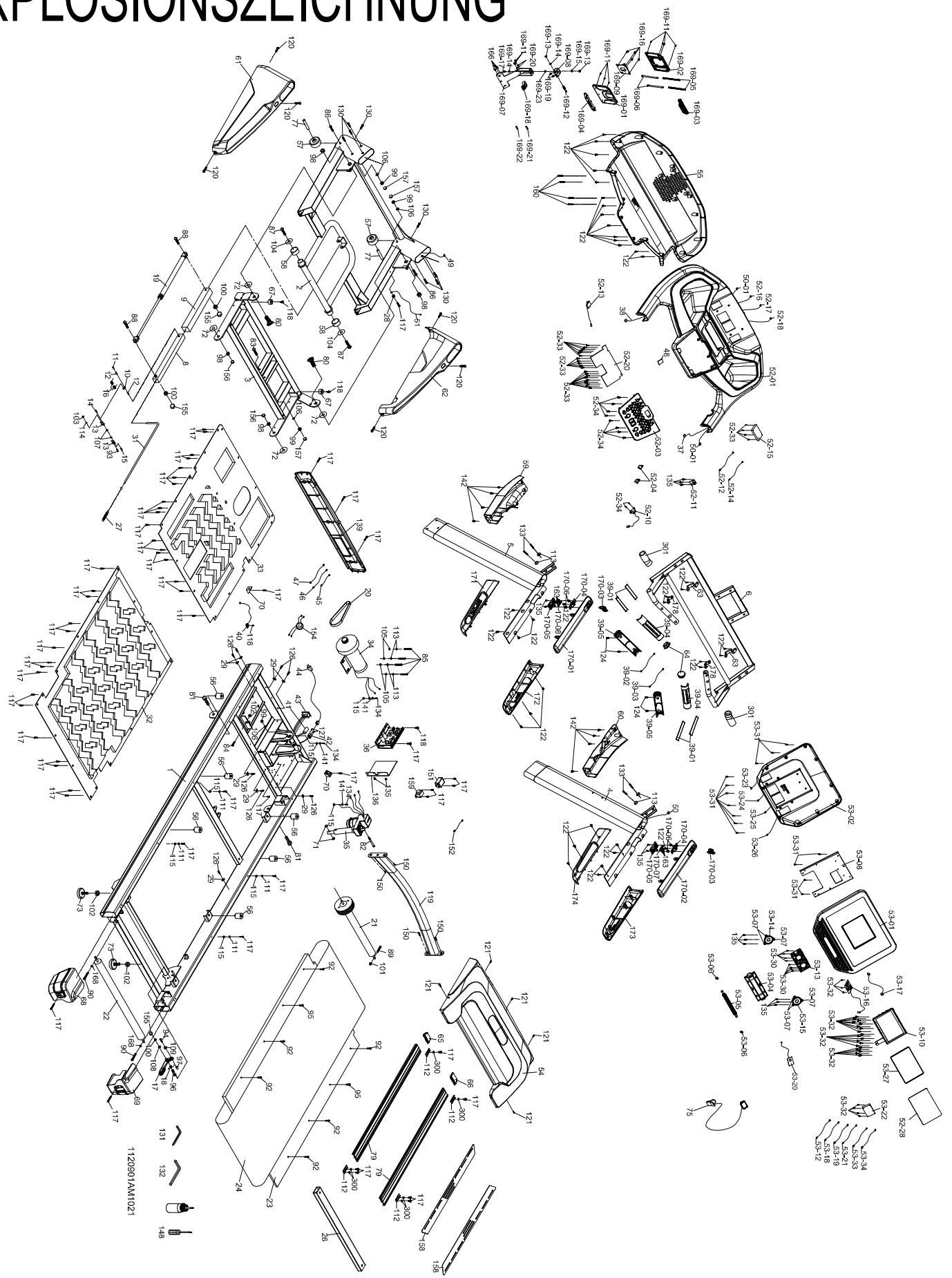
# SERVICE-CHEKLISTE –

## LEITFÄDEN 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
<b>Display leuchtet nicht</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sicherheitsclip nicht in Position.</li> <li>2. der Schutzschalter am Frontgrill wurde ausgelöst. Schieben Sie den Schutzschalter ein, bis er einrastet.</li> <li>3. der Stecker nicht eingesteckt ist. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker fest in die Netzsteckdose eingesteckt ist.</li> <li>4. der FI-Schutzschalter wurde ausgelöst.</li> <li>5. Laufband defekt. Wenden Sie sich an Ihren Händler.</li> </ol>
<b>Das Laufband bleibt nicht zentriert bzw. zögert beim Gehen/Laufen</b>	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 außervertig auf der gegenüberliegenden Seite der Bewegung. Siehe Abschnitt " <b>WARTUNG und Pflege</b> " - Nach Bedarf einstellen.
<b>Der Motor reagiert nach dem Drücken der Starttaste nicht</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn sich das Band bewegt, aber nach kurzer Zeit stoppt und das Display "E1" anzeigt, führen Sie die Kalibrierung durch.</li> <li>2. Wenn Sie auf Start drücken und das Band sich nicht bewegt, zeigt das (Anzeige „E1“), wenden Sie sich an den Kundendienst.</li> </ol>
<b>Das Laufband erreicht nur ca. 12 km/h (7 mph), zeigt aber eine höhere Geschwindigkeit auf dem Display an.</b>	Der Motor muss mit ausreichend Strom versorgt werden, um zu funktionieren. Niedrige Wechselspannung 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.
<b>Das Band stoppt schnell/plötzlich, wenn an am Clip gezogen wird oder löst Kurzschluss am inneren Stromkreis aus [10(15)A]</b>	Hohe Reibung zwischen Band und Deck. Siehe <b>INSTANDHALTUNG &amp; Pflege</b> Abschnitt über Schmierung.
<b>Computer schaltet sich ab, wenn er beim Gehen/Laufen berührt wird (an einem kalten Tag)</b>	Das Laufband ist möglicherweise nicht / nicht korrekt geerdet (Kurzschluss).
<b>Der Gebäude-Schutzschalter (FI) wird ausgelöst, aber nicht der Schutzschalter des Laufbands</b>	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.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
<b>1</b>	Hauptrahmen	1
<b>2</b>	Rahmenbasis	1
<b>3</b>	Halterung für Neigungsverstellung	1
<b>4</b>	Stütze rechts	1
<b>5</b>	Stütze links	1
<b>6</b>	Konsolenhalterung	1
<b>8</b>	Innere Führung	1
<b>9</b>	Äußere Führung	1
<b>10</b>	Verbindung	1
<b>11</b>	Verbindungswelle	1
<b>12</b>	Wellenbuchse	2
<b>13</b>	Befestigungsbügel	2
<b>14</b>	Gabelkopfstift	1
<b>15</b>	Befestigungsbuchse	1
<b>16</b>	Torsionsfeder, doppelt	1
<b>17</b>	Entriegelungshebel	1
<b>18</b>	Torsions-Feder	1
<b>19</b>	Zylinder	1
<b>20</b>	Antriebsriemen	1
<b>21</b>	Vordere Walze mit Antriebsrad	1
<b>22</b>	Hintere Walze	1
<b>23</b>	Laufdeck	1
<b>24</b>	Laufband	1
<b>26</b>	Querstrebe	1
<b>27</b>	Stahlseil-Zugfeder	1
<b>28</b>	Kabelklammer	1
<b>29</b>	Kabelbinder-Montagehalterung	8
<b>31</b>	955m/m_Stahlkabel	1
<b>32</b>	Obere Rahmenabdeckung	1
<b>33</b>	Untere Rahmenabdeckung	1
<b>34</b>	Antriebsmotor	1
<b>35</b>	Neigungsmotor	1
<b>36</b>	Motorsteuerung	1
<b>37</b>	800m/m_Geschwindigkeitskabel (oben)	1
<b>38</b>	800m/m_Steigungskabel (oben)	1
<b>39-01</b>	Handpulsensor	4
<b>39-02</b>	1100m/m_Handpulkabel-XHP-2(WEISS)	1
<b>39-03</b>	1100m/m_Handpulkabel-XHP-2(ROT)	1
<b>39-04</b>	Handpuls - Obere Abdeckung	2
<b>39-05</b>	Handpuls - Untere Abdeckung	2
<b>40</b>	1200m/m_Sensorkabel	1
<b>41</b>	Unterbrecher	1
<b>42</b>	Buchse für Stromversorgung	1
<b>43</b>	Ein/Aus-Schalter	1

<b>Teil Nr</b>	<b>Beschreibung des Teils</b>	<b>Menge</b>
<b>44</b>	Netzkabel	1
<b>45</b>	70m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1
<b>46</b>	350m/m_Verbindungskabel (Weiß)	1
<b>47</b>	350m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1
<b>48</b>	Computeranzeigen-Platine	1
<b>49</b>	1200m/m/Computerkabel (unten)	1
<b>50</b>	1250m/m/Computerkabel (Mitte)	1
<b>50-01</b>	800m/m/Computerkabel (mittleres Oberteil)	1
<b>51</b>	1000m/m_Erdungskabel	1
<b>52</b>	Konsolenabdeckung oben (groß)	1
<b>52-01</b>	Konsolenabdeckung oben (groß)	1
<b>52-03</b>	Abdeckung der vorderen Konsole (innen)	1
<b>52-04</b>	Quadratische Magnetanschlagplatte	2
<b>52-10</b>	300m/m_Sicherheitsschaltermodul mit Kabel	1
<b>52-11</b>	Computeranzeigen-Platine	1
<b>52-12</b>	350m/m_Verbindungskabel (rot)	1
<b>52-13</b>	Empfänger, HR	1
<b>52-14</b>	350m/m_Verbindungskabel	1
<b>52-15</b>	Schnittstellenkarte	1
<b>52-16</b>	450m/m_Verbindungskabel	1
<b>52-17</b>	450m/m_Verbindungskabel (unten)	1
<b>52-18</b>	450m/m_Verbindungskabel	1
<b>52-20</b>	Sicherheitsclip-Aufnahme	1
<b>52-33</b>	2.3 × 6mm_Blechsraube	24
<b>52-34</b>	3.5 × 12mm_Blechsraube	10
<b>53</b>	Konsolenoberteil	1
<b>53-1</b>	Abdeckung der Konsole	1
<b>53-2</b>	Untere Abdeckung der Konsole	1
<b>53-4</b>	Windkanal (R)	1
<b>53-5</b>	Deflektor-Lüftergitter	1
<b>53-6</b>	Ventilatorgitter-Verankerung	2
<b>53-7</b>	Lautsprechergitter-Verankerung	6
<b>53-8</b>	Zwickel	1
<b>53-10</b>	Computeranzeigen-Platine	1
<b>53-12</b>	350m/m_Verbindungskabel	1
<b>53-13</b>	500m/m_Lüftereinheit	1
<b>53-14</b>	200m/m_Lautsprecher inkl. Kabel	1
<b>53-15</b>	450m/m_Lautsprecher inkl. Kabel	1
<b>53-16</b>	Verstärker-Controller	1
<b>53-17</b>	300m/m_Verstärkerkabel	1
<b>53-18</b>	300m/m_Verbindungskabel	1
<b>53-19</b>	300m/m_Verbindungskabel	1
<b>53-20</b>	Bluetooth-Modul	1
<b>53-21</b>	150m/m_Verbindungskabel	1
<b>53-22</b>	Konsolenabdeckung Adapter	1
<b>53-23</b>	400m/m_Computerkabel	1
<b>53-24</b>	400m/m_Verbindungskabel	1

<b>Teil Nr</b>	<b>Beschreibung des Teils</b>	<b>Menge</b>
<b>53-25</b>	450m/m_Verbindungskabel (oben)	1
<b>53-26</b>	450m/m_Verbindungskabel (rot)	1
<b>53-27</b>	Wasserfester Gummi	1
<b>53-28</b>	LCD-Overlay, transparent	1
<b>53-30</b>	3.5 × 40mm_Blechschraube	8
<b>53-31</b>	3.5 × 12mm_Blechschraube	14
<b>53-32</b>	2.3 × 6mm_Blechschraube	26
<b>53-33</b>	350m/m_Verbindungskabel (rot)	1
<b>53-34</b>	350m/m_Verbindungskabel	1
<b>54</b>	Obere Motorabdeckung	1
<b>55</b>	Konsolenbodenabdeckung (groß)	1
<b>56</b>	Puffer	6
<b>57</b>	Ø75×35L_Transporttrad (A)	2
<b>58</b>	Ø62×Ø32×30L_Transporttrad (B)	2
<b>59</b>	Abdeckung (L)	1
<b>60</b>	Abdeckung (R)	1
<b>61</b>	Rahmenbasisabdeckung (L)	1
<b>62</b>	Rahmenbasisabdeckung (R)	1
<b>63</b>	Verankerung	2
<b>64</b>	Handpuls-Endkappe	2
<b>65</b>	Fußschienenabdeckung (L)	1
<b>66</b>	Fußschienenabdeckung (R)	1
<b>67</b>	Gummifußpad	2
<b>68</b>	Einstellsockel (L)	1
<b>69</b>	Einstellsockel (R)	1
<b>70</b>	Motorabdeckungs-Verankerung (D)	2
<b>71</b>	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon-Scheibe (A)	2
<b>72</b>	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon-Scheibe (B)	4
<b>73</b>	Justierfuß-Pad	2
<b>75</b>	Vierkant-Sicherheitsschlüssel	1
<b>77</b>	Radhülse	2
<b>79</b>	Aluminium-Fußleiste	2
<b>80</b>	1/2" × 1-1/4"_Trägerbolzen	2
<b>81</b>	1/2" × 1"_Sechskantkopf-Schraube	2
<b>82</b>	3/8" × 4-1/2"_Innensechskantschraube	1
<b>83</b>	3/8" × 3-3/4"_Knopfschraube mit Innensechskant	1
<b>84</b>	3/8" × 1-1/2"_Sechskantkopf-Schraube	1
<b>85</b>	3/8" × 1-1/4"_Sechskantkopf-Schraube	4
<b>86</b>	3/8" × 2"_Flachkopfschraube mit Innensechskant	2
<b>87</b>	5/16" × 1"_Knopfschraube mit Innensechskant	2
<b>88</b>	5/16" × 2-3/4"_Knopfschraube mit Innensechskant	2
<b>89</b>	M8 × 60mm_Sechskantkopf-Schraube	1
<b>90</b>	M8 × 80mm_Schraube mit Innensechskant	2
<b>92</b>	M8 × 35mm_Flachkopf-Senkkopfschraube	6
<b>93</b>	M3 × 10mm_Phillipskopfschraube	1
<b>94</b>	M5 × 20mm_Phillipskopfschraube	1

<b>Teil Nr</b>	<b>Beschreibung des Teils</b>	<b>Menge</b>
<b>95</b>	M8 × 55mm_Flachkopf-Senkkopfschraube	2
<b>96</b>	5/16" × 42mm_Schraube mit Innensechskant	1
<b>97</b>	M5 × 5T_Nylonmutter	1
<b>98</b>	1/2" × UNC12 × 8T_Nylonmutter	4
<b>99</b>	3/8" × 7T_Nylonmutter	4
<b>100</b>	5/16" × 6T_Nylonmutter	3
<b>101</b>	M8 × 7T_Nylonmutter	1
<b>102</b>	3/8" × 7T_Mutter	3
<b>103</b>	M3 × 2,5T_Mutter	1
<b>104</b>	Ø5/16" × Ø35 × 1,5T_Unterlegscheibe	2
<b>105</b>	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Unterlegscheibe	4
<b>106</b>	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T_Unterlegscheibe	4
<b>107</b>	Ø5 × Ø10 × 1,0T_Unterlegscheibe	2
<b>108</b>	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Unterlegscheibe	1
<b>109</b>	Ø5 × Ø12 × 1,0T_Unterlegscheibe	1
<b>111</b>	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5,5T × 3T_Nylon-Wellscheibe	4
<b>112</b>	Ø5,5 × 27 × 60 × 1,5T × 3H_konkave Unterlegscheibe	4
<b>113</b>	Ø10 × 2.0T_Unterlegscheibe	8
<b>114</b>	M3_Unterlegscheibe	1
<b>115</b>	M5_Star Unterlegscheibe	7
<b>117</b>	Ø5 × 16L_Schneidschraube	58
<b>118</b>	Ø5 × 19L_Schneidschraube	4
<b>119</b>	Handlaufstütze	1
<b>120</b>	M5 × 15mm_Phillipskopfschraube	6
<b>121</b>	5 × 16mm_Schneidschraube	5
<b>122</b>	3.5 × 16mm_Blechschaube	38
<b>124</b>	3 × 10mm_Schneidschraube	4
<b>126</b>	3.5 × 16mm_Schneidschraube	8
<b>127</b>	3 × 10mm_Blechschaube	2
<b>130</b>	5/16" × 15mm_Schraube mit Innensechskant	8
<b>131</b>	Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher-Werkzeug	1
<b>132</b>	L-Inbusschlüssel	1
<b>133</b>	3/8" × 1-1/2"Knopfschraube mit Innensechskant	4
<b>134</b>	M5 × 10mm_Phillipskopfschraube	3
<b>135</b>	3 × 10mm_Blechschaube	15
<b>136</b>	Controller	1
<b>139</b>	Vordere Motorabdeckung	1
<b>141</b>	Ø5 × 1,5T_Unterlegscheibe	3
<b>142</b>	Ø3,5 × 16L_Blechschaube	8
<b>148</b>	Kreuzschlitzschraubendreher	1
<b>150</b>	5/16" × 3/4"Schraube mit Innensechskant	4
<b>151</b>	Filter	1
<b>152</b>	250m/m_Verbindungskabel (weiß)	1
<b>154</b>	600m/m_Verbindungskabel des Motors	1
<b>155</b>	Ø13m/m_Schraubenkappe	3
<b>156</b>	Ø19m/m_Schraubenkappe	2
<b>157</b>	Ø14m/m_Schraubenkappe	3

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
<b>158</b>	Anti-Rutsch-Gummi (R.L)	2
<b>159</b>	Drossel	1
<b>160</b>	M5 × 45mm_Phillipskopfschraube	4
<b>163</b>	2 × 10mm_Blechschraube	8
<b>166</b>	M5 × 25mm_Phillipskopfschraube	3
<b>168</b>	Ø8,5 × Ø16 × 1,5T_Unterlegscheibe	2
<b>169-01</b>	IPAD-Frontabdeckung	1
<b>169-02</b>	IPAD Rückseitige Abdeckung	1
<b>169-03</b>	IPAD-Abdeckung (Clip oben)	1
<b>169-04</b>	IPAD-Abdeckung (unterer Clip)	1
<b>169-05</b>	Feder	2
<b>169-06</b>	Federführung	2
<b>169-07</b>	IPAD Tablet-Halterung Montage	1
<b>169-08</b>	Drehbare Achshalterung	1
<b>169-09</b>	Konsolenhalterung	1
<b>169-11</b>	3,5 × 12mm_Blechschraube	9
<b>169-12</b>	5/16" × 2-1/2" Sechskantkopf-Schraube	1
<b>169-13</b>	5/16" × 6T_Nylonmutter	2
<b>169-14</b>	Ø5/16" × 16 × 1,5T_Unterlegscheibe	2
<b>169-15</b>	Ø8 × 1,5T_Unterlegscheibe	1
<b>169-16</b>	M5 × 12mm_Phillipskopfschraube	4
<b>169-17</b>	5/16" × 15mm_Seckskantkopf-Schraube	1
<b>169-18</b>	Fester Block	1
<b>169-19</b>	8,2 × 16 × 0,6T_Unterlegscheibe	2
<b>169-20</b>	Ø4 × 14 × 1T_Unterlegscheibe	2
<b>169-21</b>	Schaumstoff einseitig klebend (28mm×9mm×4T)	1
<b>169-22</b>	Schaumstoff einseitig klebend (25mm×25mm×4T)	1
<b>169-23</b>	Pad	1
<b>170</b>	Handlaufeinheit	1
<b>170-01</b>	Handlaufabdeckung (Oberteil ,INCLINE+- - Tasten)	1
<b>170-02</b>	Handlaufabdeckung (Oberteil, SPEED+- - Tasten)	1
<b>170-03</b>	Handlauf-Stromeingangsabdeckung	2
<b>170-04</b>	Handlauf-Gehäuse für Stromverbindung	2
<b>170-05</b>	Handlauf-Befestigungsblock	2
<b>170-06</b>	Feder	4
<b>170-07</b>	300m/m_Geschwindigkeitskabel	1
<b>170-08</b>	300m/m_Neigungskabel	1
<b>171</b>	Griffabdeckung außen (L)	1
<b>172</b>	Griffabdeckung innen (L)	1
<b>173</b>	Griffabdeckung außen(R)	1
<b>174</b>	Griffabdeckung innen(R)	1
<b>178</b>	Verankerung	2
<b>300</b>	Gummidichtung	6
<b>301</b>	Schaumstoff für Handgriff	2

# TECHNISCHE DATEN

Rating Label XT485 - 78109	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach Email: info@dyaco.de Tel: +49 2204 844300
Artikel / Item	XT485
Artikel-Nr. / Item Code	78109
Max. Benut zergewicht / 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

**UK**  
**CA**

**CE**



## 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 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m<sup>2</sup> betragen. Vertreiber 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 Vertreiber 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

Batterietyp	Chemisches System
...	...
...	...
...	...

#### 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](mailto: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](mailto:Info@dyaco.de)

# SPIRIT



## XT485 Treadmill OWNER'S MANUAL

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

# TABLE OF CONTENTS

<u>Important Safety Instructions</u>	49
<u>Important Electrical Safety</u>	50
<u>Grounding Instructions</u>	51
<u>Location Requirements</u>	53
<u>Assembly Instructions</u>	54
<u>Folding &amp; Transportation Instructions</u>	60
<u>About Your Machine &amp; Using the Spirit+ App</u>	61
<u>Operation of Your Treadmill</u>	62
<u>Heart Rate Exertion</u>	72
<u>Using Heart Rate Transmitter (Optional)</u>	74
<u>Maintenance &amp; Care</u>	75
<u>Service Checklist - Diagnosis Guide</u>	79
<u>Exploded View Diagram</u>	80
<u>Parts List</u>	81

## 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 220-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.

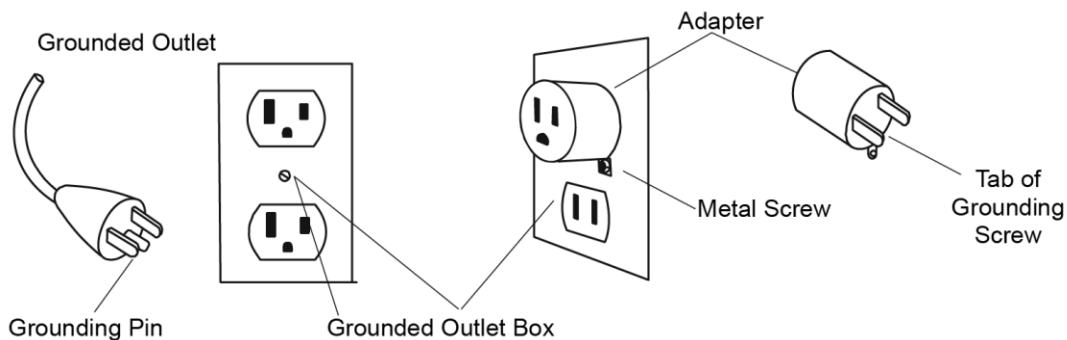
- **NEVER** operate this unit without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired work level on the computer console and release the adjustment key. 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 220 (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.**

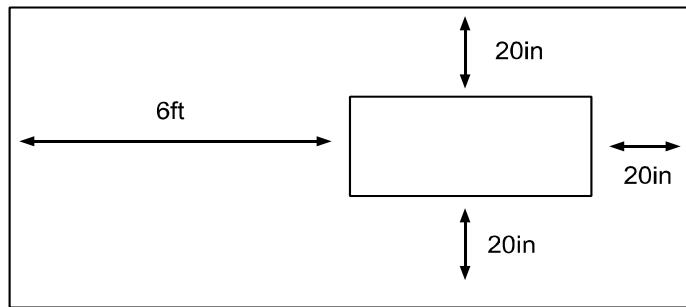
## To Use:

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

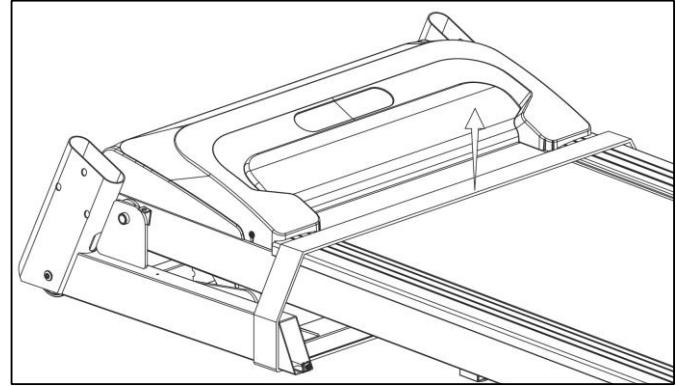
After assembling your treadmill, you'll need to make sure you've installed it in a safe area.

- 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.

1. Cut the straps, then lift the box over the unit and unpack.
2. 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.
3. Locate the hardware package. Remove the tools first.
4. 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.

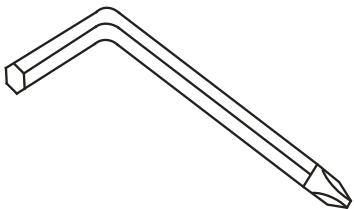
There is a Velcro strap installed around the treadmill base that prevents the treadmill from unfolding accidentally during shipping. If this strap is not removed properly the treadmill could spring open unexpectedly and cause injury if someone is standing near the treadmill when the strap is removed.

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.

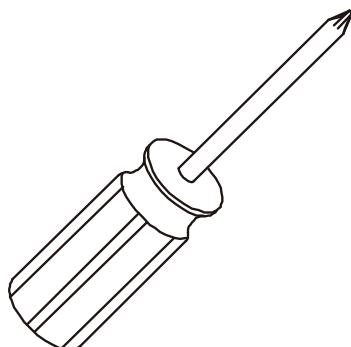
Cut the banding straps with a short box cutter (razor knife); separate the carton from the one underneath it by prying up on the staples (if applicable). Pull the carton over the treadmill parts and locate the hardware pack. The hardware pack is separated into five sections; one section containing tools 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.

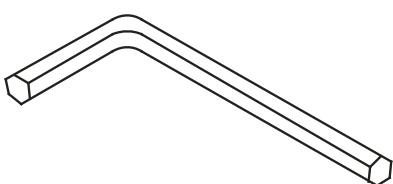
## ASSEMBLY TOOLS



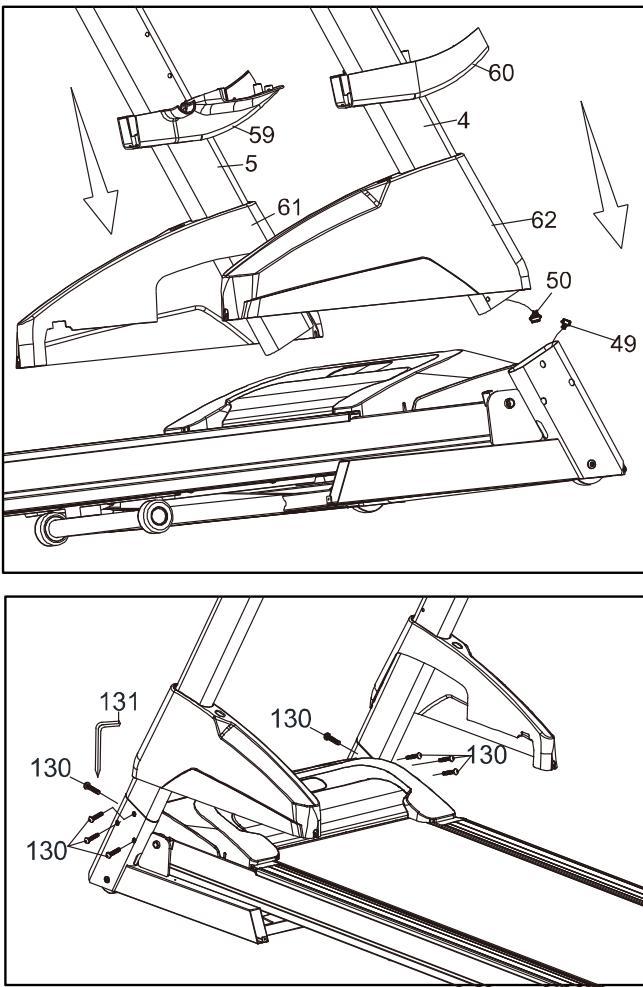
#131. Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver



#148. Phillips Head Screw Driver



#132. M6 Allen Wrench

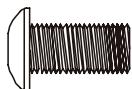


## STEP 1

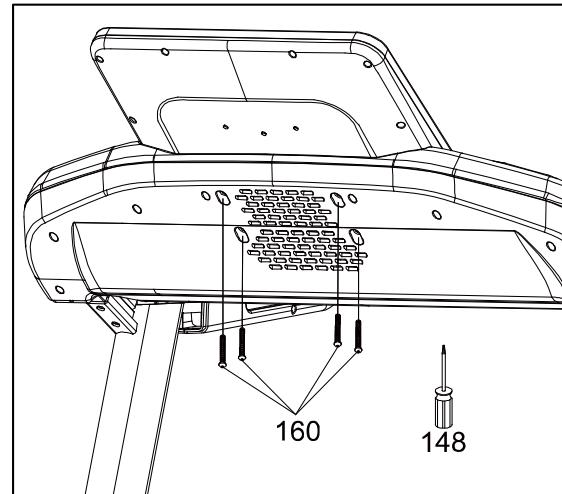
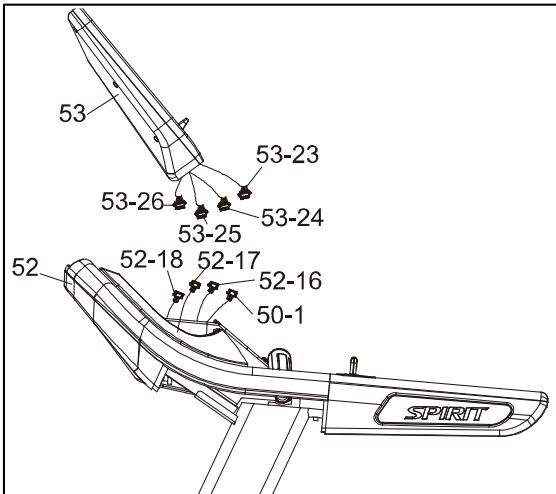
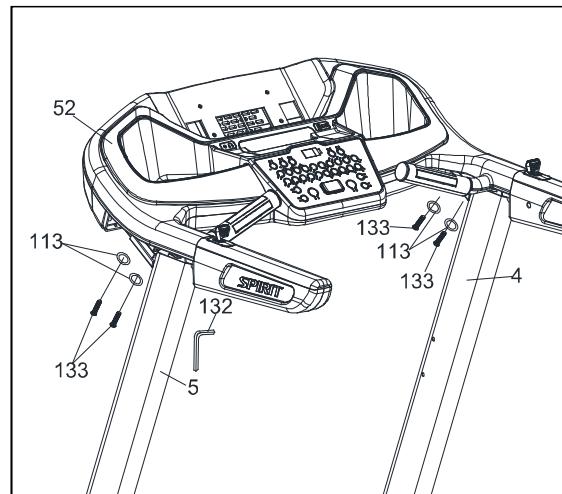
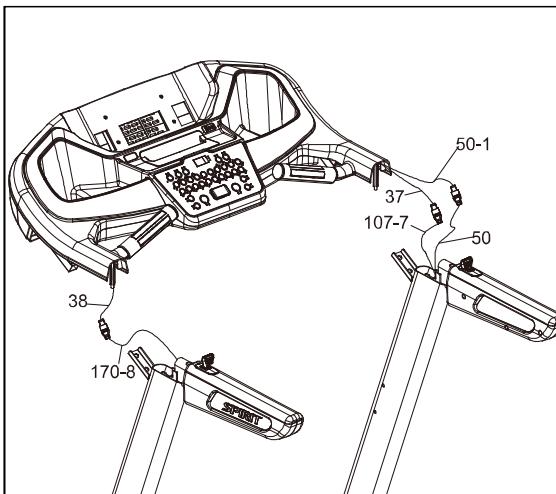
Install the **Right and Left Uprights (4, 5)** into the **Upright Cover L,R (59, 60)** and **Frame Base Cover (L & R )(61, 62)**. Connect the **Computer Cable (Lower)(49)** and **Computer Cable (Middle)(50)**.

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 **Speed Cable (Upper)(37)**.

Connect the **Incline Cable (170-8)** into the **Incline Cable (Upper) (38)**.

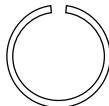
Connect the **Computer Cable(Middle) (50)** and **Computer Cable (Middle&Upper) (50-1)**.

Insert **Console Assembly Lower (52)** into the **Right and Left Uprights (4) and (5)** and secure with 4 pcs of  **$\frac{3}{8}'' \times 1\frac{1}{2}''$  Button Head Socket Bolts (133)** with 4 pcs of  **$\varnothing 10 \times 2.0T$  Split Washers (113)** by using **L Allen Wrench(132)**.

NOTE: Please DON'T Tighten All Screws

Connect **Computer Cable (53-23)** with **Computer Cable(Middle Upper) (50-1)** and connect **Connecting Cable (53-24)** with **Connecting Cable(52-16)** and connect **Connecting Cable(Upper) (53-25)** with **Connecting Cable (Lower) (52-17)** and connect **Connecting Cable(Red) (53-26)** with **Connecting Cable (52-18)**. 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)**.

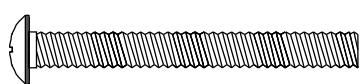
## HARDWARE



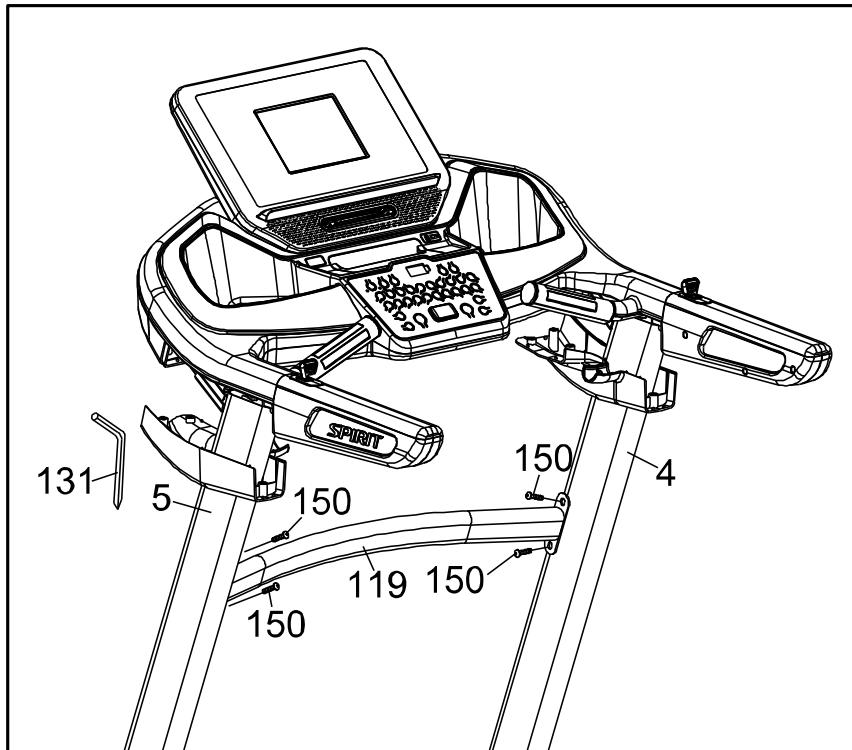
#113.  $\varnothing 10 \times 2.0T$   
Split Washer (4 pcs)



#133.  $\frac{3}{8}'' \times 1\frac{1}{2}''$ Button  
Head Socket Bolt (4 pcs)



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

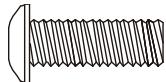


### STEP 3

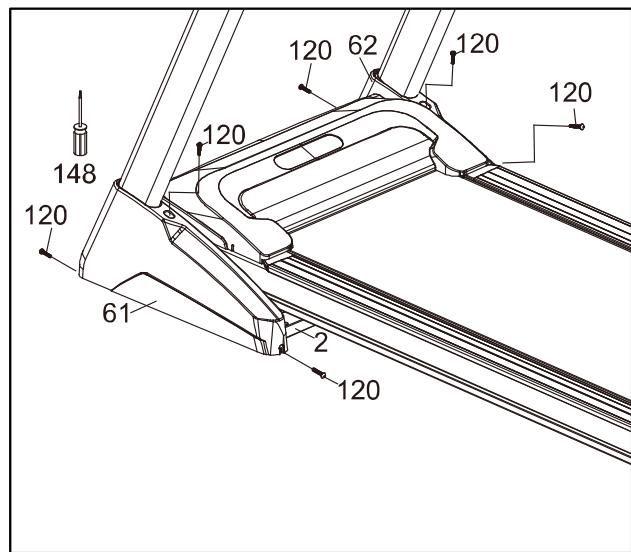
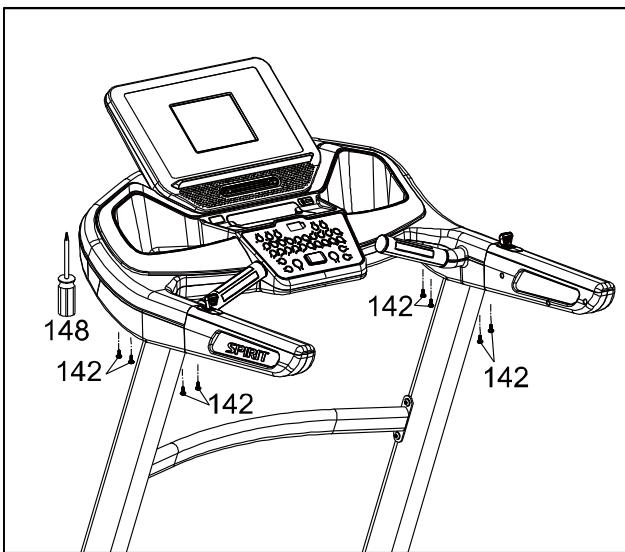
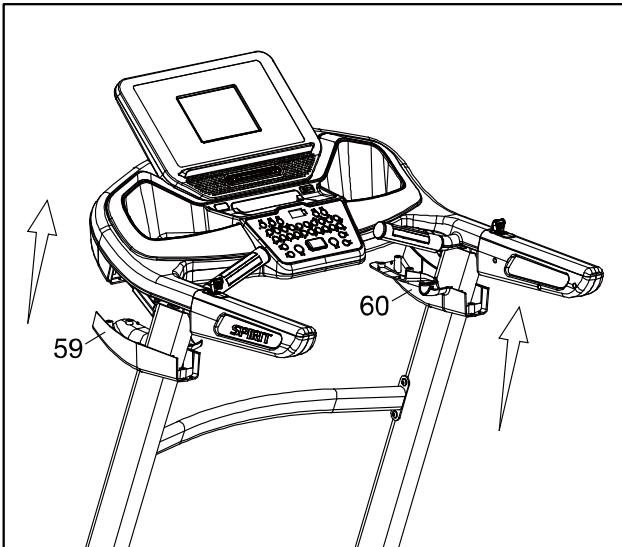
Install the **Handrails Support (119)** between the **Right and Left Uprights (4,5)** with the 4pcs of **5/16" x 3/4" Button Head Socket Bolts (150)** by using the **Combination Allen Wrench Head Screw Wrench (131)** and **Phillips Head Screw Driver (148)**.

NOTE: Please Tighten All Screw After All Components Assembly

### HARDWARE



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

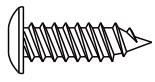


## STEP 4

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 x 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 x 15mm Phillips Head Screws (120)** by using the **Phillips Head Screw Driver (148)**.

## HARDWARE



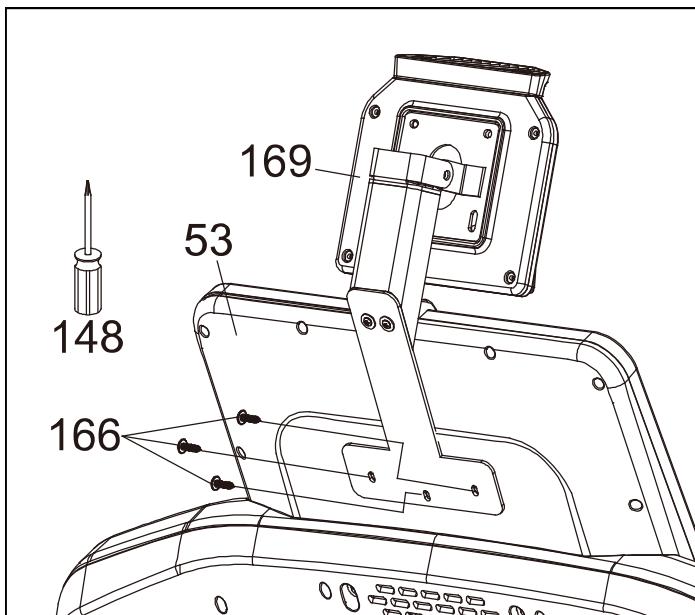
**#142.** 3.5 x 16L Sheet Metal Screw (8 pcs)



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



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



## STEP 5

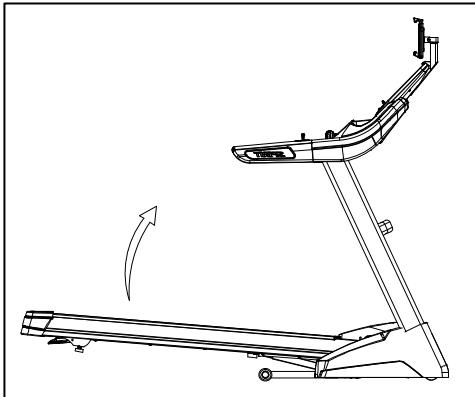
Place the **Tablet Holder (169)** on **Console Assembly (Top) (53)** and use **Phillips Head Screw Driver (148)** to tighten 3 pcs of **M5 × 25mm\_Phillips Head Screw (166)**.

NOTE: Please Tighten All Screw After All Components Assembly

# Folding Instructions

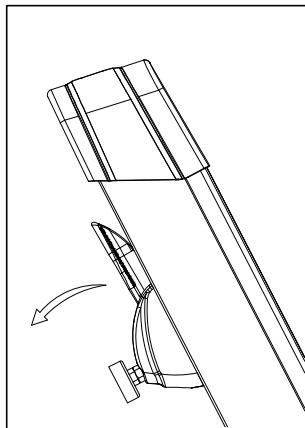
## ■ Folding Your Treadmill

Lift the deck until the latch clicks in place.

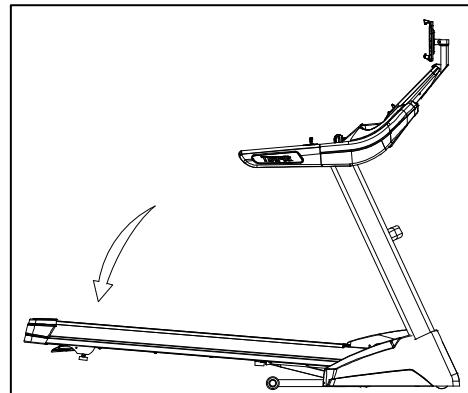


## ■ Unfolding Your Treadmill

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

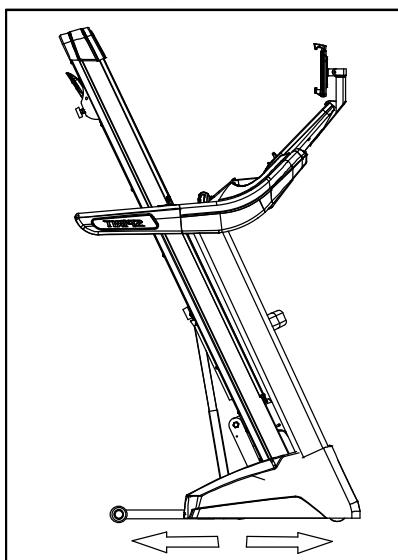


Gently lower the deck to the floor, supporting the deck with a hand.



## 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

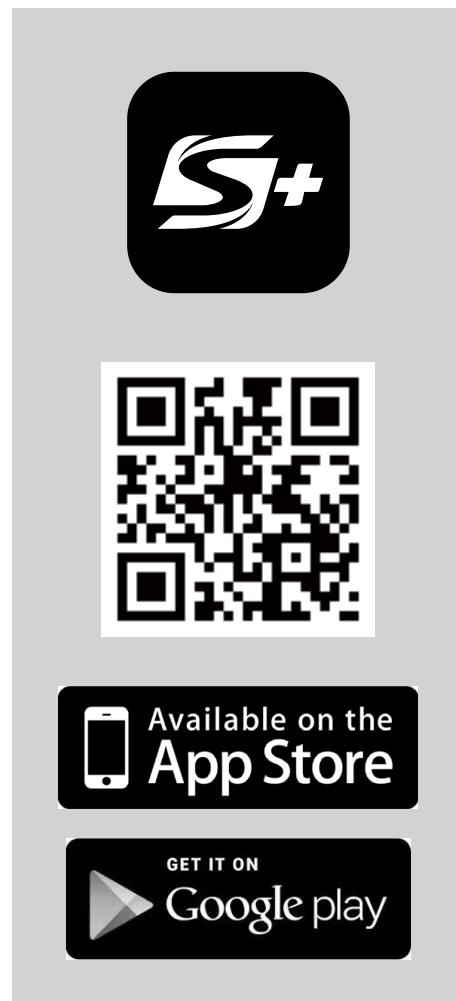
In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Spirit+ App. Just download the free Spirit+ App from the Apple Store or Google Play, and then follow 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.

1. Download the App by scanning the QR code on the right.
2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device (phone or tablet).
3. In the App click the Bluetooth® icon to search for your Spirit + equipment.
4. 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.
5. 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



## QUICK START

1. Press and release the **Start key** to wake display up (if not already on).  
Note: Installing the tether key will also wake up the console.
2. Press and release the **Start key** to begin belt movement, at 1.0 kph, then adjust to the desired speed using the **Speed + / -** or **Fast/Slow** keys (console or hand rail). You may also choose your desired speed level by pressing the 2 through 20 button on the console.
3. To adjust the speed, press and hold **Speed + / - keys** (console or remote handlebar buttons) to achieve desired speed. You may also adjust to the desired speed by pressing the 2 through 20 button on the console.
4. To adjust the **Incline** level, press and hold the **Incline Up/ Down keys** (console or remote handlebar buttons) to achieve desired gradient. You may also adjust to the desired incline by pressing the **Direct Incline key** and then 0 through 15 on the console.
5. To stop the tread-belt press and release the **Stop key**.

# 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.

## Console

The console will display Pace, Calories burned, Time (elapsed or countdown), Distance traveled, Pulse, Speed, Incline ,Program Name, number of Laps completed, and Segment Time. There is also a Speed & Incline profile graph that lets you see how hard you have worked and how challenging the upcoming segments will be.

## Pause / Stop / Preset

- When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red **Stop** key once. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The incline will go to zero percent. The Time, Distance and Calorie readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the display will reset and return to the start up screen.
- To resume your exercise, when in Pause mode, press the **Start** key. The speed and incline will return to their previous settings.

**Note:** Pause is executed when the Stop button is pressed once. If the Stop key is pressed a second time, the program will end and a workout summary will be displayed. If the Stop button is pressed a third time, the console will return to the idle mode (start up) screen. If the Stop button is held down for more than 3 seconds the console will reset.

## 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.

## 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.

## **FEATURES - CONTINUED**

### **Dot Matrix Center Display**

Twenty columns of boxes (10 high) indicate each segment of a workout. The boxes only show an approximate level (resistance) of effort. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate percent to compare levels of intensity. In Manual Operation the resistance dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout.

The speed and incline profiles will display half of the program at one time (10 columns). They will both scroll right to left.

### **1/4 Mile Track**

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

### **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.

### **Calorie Display**

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

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

### **Pulse Grip Feature**

The Pulse (Heart Rate) window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors on the stationary grips for the heart rate transmitter chest strap to display your pulse. Pulse value displays anytime the upper display is receiving a Pulse signal. You may not use the Pulse Grip feature while in Heart Rate Programs.

## FEATURES - CONTINUED

### 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.



### Heart Rate Percent Profile

The console LCD screen will display your current heart rate anytime a pulse is detected. The Graph, located to the right of the LCD screen, will show your current heart rate % in relation to your projected maximum heart rate, which is determined by your age that you entered during the programming phase of any programs. The significance of the graph colors are as follows:

- **0-60% of maximum is White**
- **61-70% of maximum is Blue**
- **71-80% of maximum is Green**
- **81-90% of maximum is Yellow**
- **91% or more is Red**

## PROGRAMS INTRO

### Programming the Console

Each of the programs can be customized with your personal information and changed to suit your needs. Some of the information is necessary to ensure the readouts are correct.

You will be asked for your Age and Weight. Entering your Age is necessary during the Heart Rate programs to ensure the correct predicted target heart rate zone. Entering your Weight aides in calculating a more correct Calorie reading. Although we cannot provide an exact calorie count, we do want to be as close as possible.

**CALORIE NOTE:** Calorie readings on every piece of exercise equipment, whether it is in a gym or at home, are only an estimate and tend to vary widely. They are meant only as a guide to monitor your progress from workout to workout.

## Entering a Program and Changing Settings

When you enter a program, by pressing the **Program** key, then **Enter** key, you have the option of entering your own personal settings. If you want to workout without entering new settings, then just press the **Start** key. This will bypass the programming of data and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings then just follow the instructions in the Message Center. If you start a program without changing the settings, the default or saved settings will be used.

**NOTE:** Age and Weight default settings will change when you enter a new number. So the last Age and Weight entered will be saved as the new default settings. If you enter your Age and Weight the first time you use the treadmill, you will not have to enter it every time you work out unless either your Age or Weight changes, or someone else enters a different Age and Weight. Each preset program has a maximum Speed and Incline level that is displayed when a desired workout is chosen. The maximum Speed and Incline that the particular program will achieve will be displayed in the Message Center.

## PROGRAMS - TO SELECT AND START A PROGRAM

The treadmill offers eight factory preset programs, two custom user defined programs, three target programs and one Manual program.

Each preset program has a maximum speed level that is displayed when a desired workout is chosen. The maximum speed that the particular program will achieve will be displayed in the Speed window. Also included are two user programs (**CUSTOM 1** and **CUSTOM2**) for custom workouts.

1. Press **PROGRAM** key to select the desired program (**Hill,Fat burn, Cardio, Strength, or HIIT**). Press **Enter** to set the program. The display will prompt you through the programming or you can just press **Start** to begin the program with default values.
2. If **Enter** was pressed, the **Message center** will now be blinking a value, indicating your **Age** (default is 35). Entering your correct age affects the heart rate Graph Display and the Heart Rate programs. Use the **+ or – keys** to adjust, then press **Enter**. Your age determines your recommended maximum heart rate. Since the HR Graph Display and the Heart Rate features are based on a percentage of your maximum heart rate, it is important to enter the correct age for these features to work properly.
3. The Message center will now be blinking a value, indicating your **Body Weight** (default is 150 lbs/ 70kgs.). Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use the **+ or – keys** to adjust, then press **Enter**.

A note about the Calorie display: No exercise machine can give you an exact calorie count because there are too many factors which determine exact calorie burn for a particular person. Even if someone is the exact same body weight, age and height, their calorie burn may be very different than yours. The Calorie display is to be used as a reference only to monitor improvement from workout to workout.

4. The **Message Center** will be blinking a value, indicating Time (the default value is 30 minutes). You may use any of the + or - keys to adjust the time. After adjusting, or to accept the default, press **Enter**. (Note: You may press start at any time during the programming to start the program).
5. The **Message Center** will now be blinking the preset top speed of the selected program. Use the **Speed + or – keys** to adjust, then press **Enter**. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program can reach.
6. The **Message Center** will be blinking the preset top incline of the selected program. Use the **Incline + / - keys** to adjust, then press **Enter**. You are now done programming data and may press **Start** to begin your workout or **Stop** to go back one level to change data entered in the programming phase.

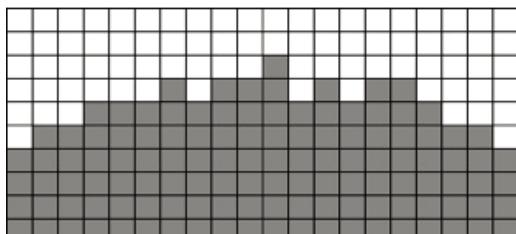
## PROGRAMS- PRESET

The treadmill has eight different programs that have been designed for a variety of workouts. Six of these programs have factory preset Speed and Incline level profiles or achieving different goals.

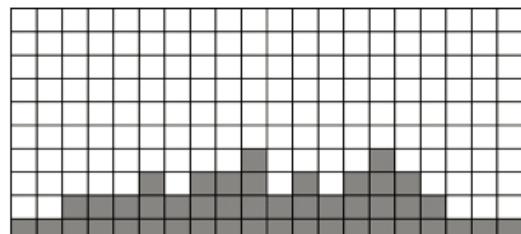
### Hill

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

**Incline:** The deck elevation is a more gradual and sustained progression. Maximum elevation is in the middle of the workout and lasts for 10% of the duration.



Speed

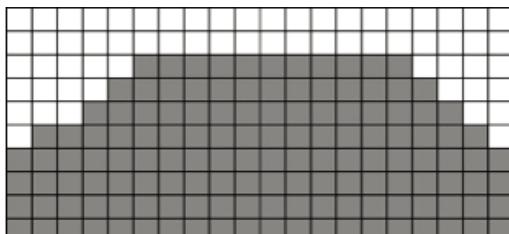


Incline

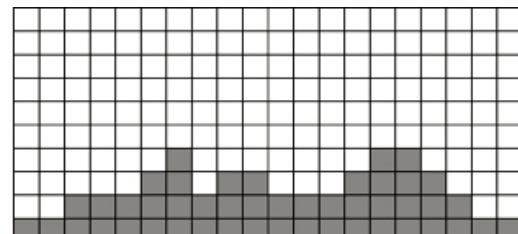
### Fat Burn

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

**Incline:** The deck elevation is a quick and sustained progression up to the maximum value (default or user input) for 90% of the workout duration.



Speed

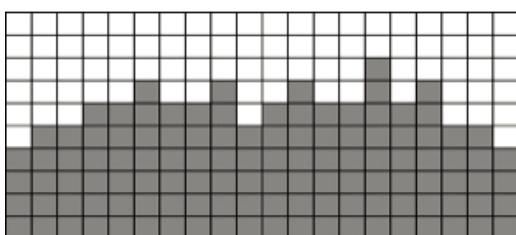


Incline

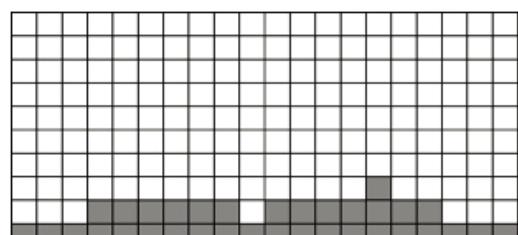
### Cardio

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

**Incline:** The elevation in this program is moderate. There are several elevation spikes at different points of the workout.



Speed

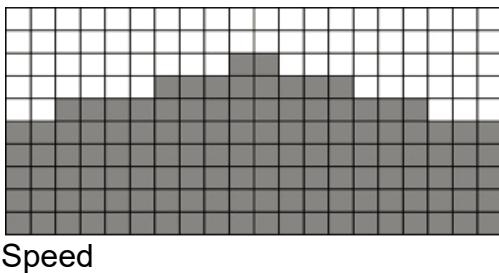


Incline

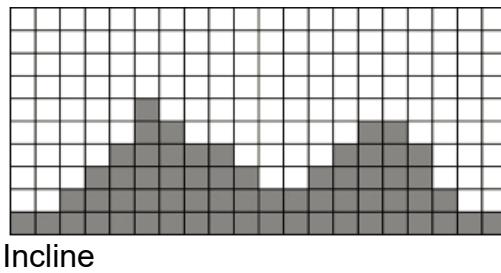
## Strength

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

**Incline:** There is a quick climb to a moderate, sustained elevation that lasts the majority of the workout length.



Speed

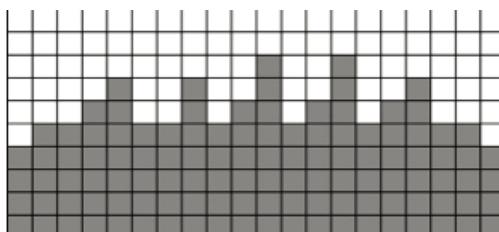


Incline

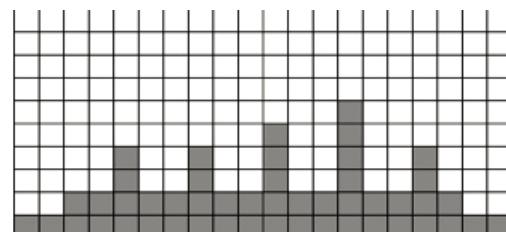
## HIIT

The HIIT program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardiovascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way. This program also forces your body to become more efficient due to spikes in heart rate, between recovery periods. This aids in heart rate recovery from intense activities.

**Incline:** This program will spike similar to the speed profile, but in different segments (columns); this means that all of your lower extremity muscles will be equally challenged throughout this program. The incline alternates between 25 & 65 % of maximum elevation.



Speed



Incline

## Fusion

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

**Incline:** This program will spike similar to the speed profile, but in different segments (columns); this means that all of your lower extremity muscles will be equally challenged throughout this program. The incline alternates between 25 & 65 % of maximum elevation.

1. Press **PROGRAM** key to select FUSION program. The display will prompt you through the programming.

2. The Message Center will now be blinking a value, indicating your **Age** (default is 35). Entering your correct age affects the heart rate Graph Display and the Heart Rate programs. Use the **speed + or - keys** to adjust, then press **Enter**. Your age determines your recommended maximum heart rate. Since the HR Graph Display and the Heart Rate features are based on a percentage of your maximum heart rate, it is important to enter the correct age for these features to work properly.
3. The Message Center will now be blinking a value, indicating your **Body Weight**. (default is 150 lbs/ 70kgs.). Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use the **+ or - keys** to adjust, then press **Enter**.
 

**Note:** on average you will complete 15-20 repetitions of the strength exercise in a 0:30 interval. As a general rule, the longer the interval, the less weight (dumbbells) and speed (treadmill) required; use the **+ or - keys** to adjust, then press **Enter**.
4. The Message Center will now be blinking the preset top speed of the selected program. Use the **speed + or - keys** to adjust, then press **Enter**. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program can reach.
5. The Message Center will be blinking the preset top incline of the selected program (1.0%). Use the **speed + or - keys** to adjust, then press **Enter**.
6. The Message Center will be blinking the # of intervals desired (default is 10; you may select 10, 20, or 30). Use the **speed + or - keys** to adjust, then press **Enter**.
7. The Message Center will be blinking the desired Interval time (default is 1:00). The time you select will be the duration of both the cardio & strength intervals.
8. The Message Center will be blinking the desired recovery time the default setting is 0:30 you desire after completing both the cardio & strength intervals. Use the **+ or - keys** to adjust, then press **Enter**.
9. You are now done programming data and may press **Start** to begin your workout.

## 5K or 10K Program

5K Run, 10K Run programs automatically set a target distance for your workout (5 km and 10 km, respectively). When the program begins the Distance will count down; once it reaches zero the program ends. Program ends when the target distance is reached.

\*Please note that the Speed readout is in MPH if the console is not set to Metric readings.

1. Press **PROGRAM** key to select the 5K or 10K program. Press **Enter** to set the program. The display will prompt you through the programming or you can just press **Start** to begin the program with default values.
2. If **Enter** was pressed, the **Message center** will now be blinking a value, indicating your **Age** (default is 35). Use the **+ or - keys** to adjust, then press **Enter**.
3. The Message center will now be blinking a value, indicating your **Body Weight** (default is 150 lbs/ 70kgs.). Use the **+ or - keys** to adjust, then press **Enter**.
4. The **Message Center** will be blinking a value, indicating Speed (the default value is 1.0 kmph). You may use any of the **+ or - keys** to adjust the speed. After adjusting, or to accept the default, press **Enter**.
5. You are now done programming data and may press **Start** to begin your workout or **Stop** to go back one level to change data entered in the programming phase.

## **Countdown Mode**

Target programs can be set a **Target Time, Target Distance or Target Calories** for your workout. When the program begins the target item will count down; once it reaches zero the program ends.

1. Press **PROGRAM key** to select TARGET PROGRAM, then press **Enter**.
2. Press **PROGRAM key** to select the Target Time program, Target Distance program or Target Calories program. Press **Enter** to set the program. The display will prompt you through the programming or you can just press **Start** to begin the program with default values.
3. If **Enter** was pressed, the Message center will now be blinking a value, indicating your **Age** (default is 35). Use the **+ or - keys** to adjust, then press **Enter**.
4. The Message center will now be blinking a value, indicating your **Body Weight** (default is 150 lbs/ 70kgs.). Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use the **+ or - keys** to adjust, then press **Enter**.
5. In Target Time program, the Message Center will be blinking a value, indicating **Time** (the default value is 5 minutes) In Target Distance program, the Message Center will be blinking a value, indicating **Distance** (the default value is 1.0 kmph) In Target Calories program, the Message Center will be blinking a value, indicating **Calories** (the default value is 300). You may use any of the **+ or - keys** to adjust the target item. After adjusting, or to accept the default, press **Enter**.
6. You are now done programming data and may press **Start** to begin your workout.

## **Custom Workout Program**

1. Press **PROGRAM button** to select CUSTOM PROGRAM, then press **Enter**.
2. Press **PROGRAM button** to select **CUSTOM 1** or **CUSTOM 2** then press **Enter**. Note that the dot matrix display portion will have a single row of segments at the bottom (Unless there is a previously stored program).
3. If there is a program stored under the button that is pressed, it will be retrieved. If not, you have the option of programming in your fist name. The message window will display and flash the letter "A". To change it, press the **Speed + key**, then "B" will be displayed; if the **Speed - key** is pressed, the letter "Z" will be displayed. After selecting the appropriate letter, press enter. The letter "A" will again be displayed and blinking. Repeat the procedure until all letters of your fist name are programmed (7 characters maximum). When your name is displayed, press **Stop** and it will be stored under either **CUSTOM 1** or **CUSTOM 2**.
4. The Message Center will now be blinking an Age value. Use the **Incline +/- keys or Speed +/- keys** to adjust. Press Enter. This is a must to continue even if age is not adjusted.
5. The Message Center will now be blinking a bodyweight value. Enter your bodyweight and press **Enter**.
6. Note the clock/Message Center is flashing. Use the **+ / - keys** to adjust up from 30 minutes (if desired). Press the **Enter key**. This is a must to continue even if time is not adjusted.
7. The fist column (segment) will now be blinking. Using the **Speed +/- keys or Direct Access keys**, adjust the speed level to your desired effort for the fist segment then press **Enter**. The second column will now be blinking. Repeat the above process until all segments have been programmed.

The first column will be blinking again. This is for the incline programming. Repeat the above process to program all segments for incline.

Note: While in a User program, if you change the speed, all segment speeds from there on will also change.

**Examples:** If you increase your current speed 1 mph (1.6 kmph), the remaining segment speeds will increase by 1 mph (1.6 kmph). If you decrease your current speed 0.5 mph (0.8 kmph), the remaining segment speeds will decrease by 0.5 mph (0.8 kmph), etc.

8. Press the Start button to begin the workout and also save the program to memory.
9. The profile picture will be re-scaled to fit in the window, but the actual speed and incline settings will remain the same as programmed.

## Heart Rate Program Operation

You must use a wireless chest strap transmitter to use the heart rate program. Heart Rate programs operate the same, the only difference is that **HR1** is set to 55%, **HR2** is set to 65%, **HR3** is set to 75% and **HR4** is set to 85% of the maximum heart rate. They are programmed the same way. To start an HR program follow the instructions below or just select the **HR 55%**, **HR 65%**, **HR 75%** or **HR 85%** program, then the Enter button and follow the directions in the **Message Center**.

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

1. Press the **PROGRAM KEY** to select HR PROGRAM then press **ENTER**.
2. Press the **PROGRAM key** to select target HR 55%, target HR 65%, target HR 75% or target 85%, then press the **Enter key**.
3. The Message Center will ask you to enter your **Age**. You may enter your age, using the **Speed + or - keys**, then press the **Enter key** to accept the new value and proceed on to the next screen.
4. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the weight value using the **Speed + or - keys**, then press **Enter** to continue.
5. Next is Time. You may adjust the time using the **Speed + or - keys** and press **Enter** to continue.
6. Now you are asked to adjust the Heart Rate Target. This is the heart rate level you will strive to maintain during the program. Adjust the level using the **Speed + or - keys**, then press **Enter**  
**Note:** The heart rate that appears is based on the % you accepted in Step 1. If you change this number it will either increase or decrease the % from Step 1.
7. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the **Start key**. You can also go back and modify your settings by pressing the **Enter key**.  
**Note:** At any time during the editing of Data you can press the **Stop key** to go back one screen.
8. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the **Incline + or - key** on the console or left handlebar. This will allow you to change your target heart rate at any time during the program.

# 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 cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

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

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

$$180 \times .6 = 108 \text{ beats per minute}$$

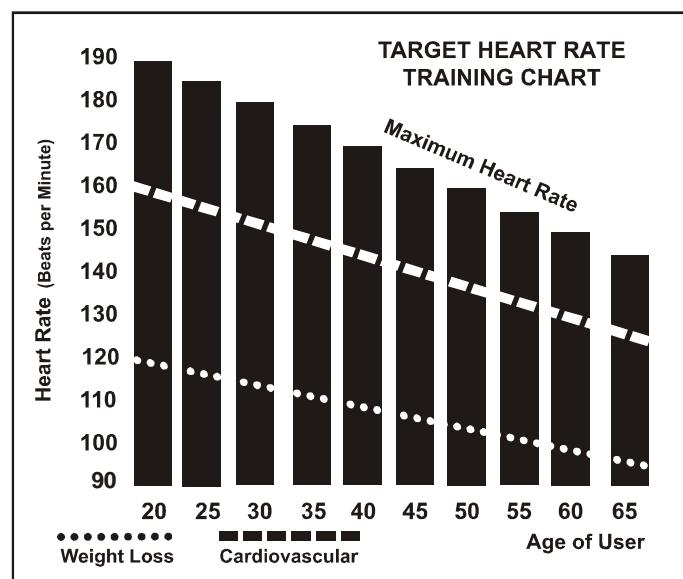
(60% of maximum)

$$180 \times .8 = 144 \text{ beats per minute}$$

(80% of maximum)

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

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate 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

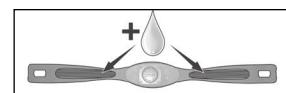
- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

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

1. Store your machine according to the folding instructions when not in use.
2. Use a slightly damp cloth to clean areas where sweat or oil made contact with the machine.
3. Use a microfiber cloth to clean the touchscreen and remove unwanted oils and other things that may damage the screen.
4. 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

- Unupholstered 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.

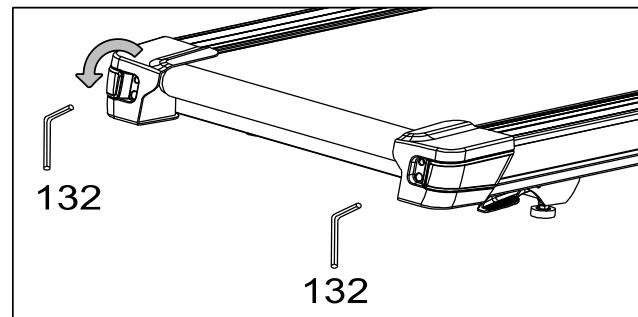
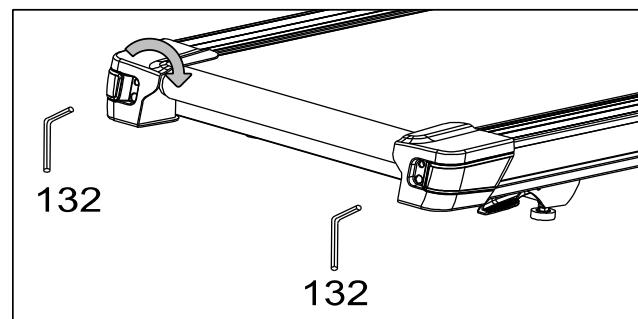
## TREADBELT TRACKING ADJUSTMENT

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.

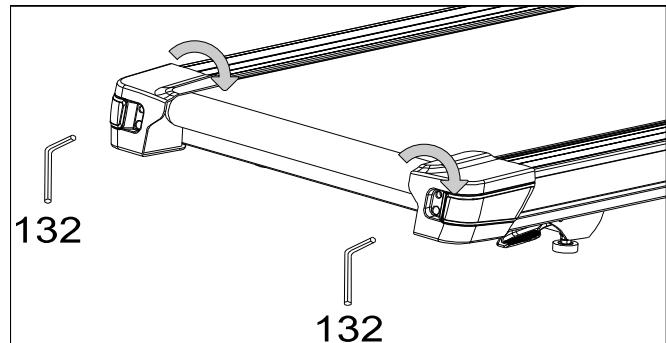
**Damage to the running belt resulting from improper tracking / tension adjustments is not covered under the Spirit Fitness warranty.**

## 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:

1. Ensure that your machine is off, and unplugged to minimize risk of injury.
2. Reach between the belt and the top of the treadmill base to verify that lubrication is present.
3. 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.
4. 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.
5. Repeat steps 3 and 4 on the opposite side using the remaining  $\frac{1}{2}$  of the lubricant bottle.
6. Plug the unit power cord back in, and turn the power switch back on.
7. Walk on the belt at a moderate speed for 5 minutes to evenly distribute the lubricant along the treadmill belt and deck.
8. Your treadmill belt is now lubricated. Normal use can resume.

## Regularly check belt lubrication by completing the following steps:

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

# BELT AND DECK CLEANING & CALIBRATION PROCEDURE

## Belt & Deck Cleaning

To clean your treadmill belt:

1. Ensure that your machine is off, and that the power cord is unplugged to minimize risk of injury.
2. 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.
3. Do a visual check for any dirt or debris accumulation.
4. 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.)
5. Using both hands, drag the cleaning cloth up and down the length of the treadmill base 1-2 times.
6. For excessive dirt accumulation, rotate the belt halfway, and repeat step 5. Continue until your cleaning cloth is no longer picking up any dirt.
7. Remove cleaning cloth from treadmill before plugging back in.

## Calibration Procedure

1. Remove the Safety Key.
2. Press and hold **Start** and **Speed +** buttons and at the same time replace the Safety Key. Continue to hold **Start** and **Speed** keys until the window displays "Factory set- tings", then press the **Enter** key.
3. You will now be able to set the display to show Metric or English settings (Miles vs. Kilometers). To do this, press the **incline +/-** key to show which you want, then press **Enter** (The maximum speed value is displayed in the speed window, and the maximum elevation value is displayed in the incline window.)
4. Adjust the maximum speed (if needed) to 20.0 kph and then press **Enter**.
5. Adjust the minimum speed (if needed) to 1.0 kph and then press **Enter**.

6. Make sure the wheel size diameter is 2.43 then press **Enter**.
7. Grade return – On (This allows the incline to return to zero when **Stop** button is pressed. For sale in Europe, EU standards require this to be off )
8. Press **Start** button to begin calibration. The process is automatic; the speed will start up without warning, so do not stand on the belt.

## **ADJUSTING THE SPEED SENSOR**

If the calibration does not pass you may need to check the speed sensor alignment.

1. Remove the motor cover hood by loosening the 4 screws that hold it in place (you do not need to remove them completely).
2. The speed sensor is located on the left side of the frame, right next to the front roller pulley (the pulley will have a belt around it that also goes to the motor). The speed sensor is small and black with a wire connected to it.
3. Make sure the sensor is as close as possible to the pulley without touching it. You will see a magnet on the face of the pulley; make sure the sensor is aligned with the mag-net. There is a screw that holds the sensor in place that needs to be loosened to adjust the sensor. Re-tighten the screw when finished

## **Engineering Mode Menu**

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

1. Key Test (Will allow you to test all the keys to make sure they are functioning)
2. Display Test (Tests all the display functions)
3. Functions (Press Enter to access settings and Speed + or- arrow to scroll)
  - Sleep Mode (Turn on to have the console power down automatically after 15 minutes of inactivity)
  - Pause Mode (Turn on to allow 5 minutes of pause, turn off to have the console pause indefinitely)
  - Maintenance (Reset lube message and odometer readings)
  - Units (Sets the display to readout in English or Metric display measurements)
  - BEEP (After closing, there is no sound for key operation)
4. Child Lock (Allows you to lock the keypad so no unauthorized use of the machine is allowed.  
When the child lock is enabled, the console will not allow the keypad to operate unless you press and hold the Child Lock buttons for 3 seconds to unlock the console.)
5. Exit

# SERVICE CHECKLIST - DIAGNOSIS GUIDE

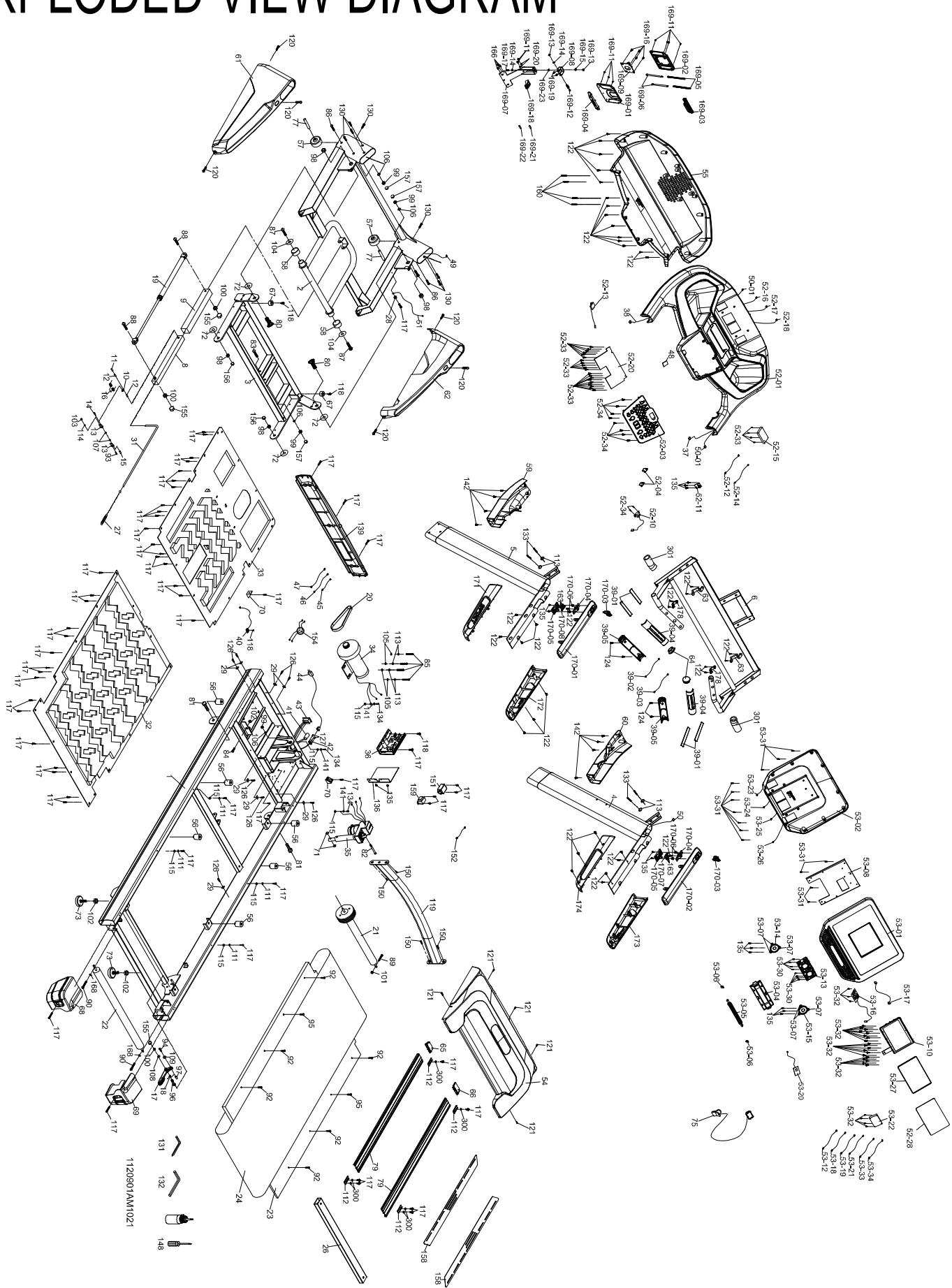
Before contacting your dealer for aid, please review the following information. It may save you both time and expense. This list includes common problems that may not be covered under the treadmill's warranty.

## PROBLEM

## SOLUTION/CAUSE

<b>Display does not light</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tether cord not in position.</li><li>2. Circuit breaker on front grill ripped. Push circuit breaker in until it locks.</li><li>3. Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into AC household wall outlet.</li><li>4. Household circuit breaker may be tripped.</li><li>5. Treadmill defect. Contact your dealer.</li></ol>
<b>Tread-belt does not stay centered Treadmill belt hesitates when walked/run on</b>	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 <b>MAINTENANCE &amp; CARE</b> section on <b>Tread-belt Tracking</b> . Adjust as necessary.
<b>Motor is not responsive after pressing start</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. If the belt moves, but stops after a short time and the display shows "E1", run calibration.</li><li>2. If you press start and the belt never moves, then the display shows E1, contact service.</li></ol>
<b>Treadmill will only achieve approximately 12 kmph (7 mph) but shows higher speed on display</b>	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.
<b>Tread-belt stops quickly/suddenly when tether cord is pulled</b>	High belt/deck friction. See <b>MAINTENANCE &amp; CARE</b> section on lubrication.
<b>Treadmill trips on board 10(15) amp circuit</b>	belt/deck friction. See <b>MAINTENANCE &amp; CARE</b>
<b>Computer shuts off when console is touched (on a cold day) while walking/running</b>	Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer.
<b>House circuit breaker trips, but not the treadmill circuit breaker</b>	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
<b>1</b>	Main Frame	1
<b>2</b>	Frame Base	1
<b>3</b>	Incline Bracket	1
<b>4</b>	Right Upright	1
<b>5</b>	Left Upright	1
<b>6</b>	Console Support	1
<b>8</b>	Inner Slide	1
<b>9</b>	Outer Slide	1
<b>10</b>	Link	1
<b>11</b>	Link Shaft	1
<b>12</b>	Shaft Bushing	2
<b>13</b>	Fastening Bracket	2
<b>14</b>	Clevis Pin	1
<b>15</b>	Fastening Bushing	1
<b>16</b>	Dual Torsion-Spring	1
<b>17</b>	Release Lever	1
<b>18</b>	ChenChin Torsion-Spring	1
<b>19</b>	Cylinder	1
<b>20</b>	Drive Belt	1
<b>21</b>	Front Roller W/Pulley	1
<b>22</b>	Rear Roller	1
<b>23</b>	Running Deck	1
<b>24</b>	Running Belt	1
<b>26</b>	Deck Cross Brace	1
<b>27</b>	Steel Cable Tension Spring	1
<b>28</b>	Wire Clamp	1
<b>29</b>	Wire Tie Mount	8
<b>31</b>	955m/m_Steel Cable	1
<b>32</b>	Top Frame Cover	1
<b>33</b>	Bottom Frame Cover	1
<b>34</b>	Drive Motor	1
<b>35</b>	Incline Motor	1
<b>36</b>	Motor Controller	1
<b>37</b>	800m/m_Speed Cable (Upper)	1
<b>38</b>	800m/m_Incline Cable (Upper)	1
<b>39-01</b>	Handpulse Plate	4
<b>39-02</b>	1100m/m_Handpulse Wire-XHP-2(WHITE)	1
<b>39-03</b>	1100m/m_Handpulse Wire-XHP-2(RED)	1
<b>39-04</b>	Handpulse Top Cover	2
<b>39-05</b>	Handpulse Bottom Cover	2
<b>40</b>	1200m/m_Sensor W/Cable	1
<b>41</b>	Breaker	1
<b>42</b>	Power Socket	1
<b>43</b>	On/Off Switch	1

Dwg #	Part description	Qty
<b>44</b>	Power Cord	1
<b>45</b>	70m/m_Connecting Wire (Black)	1
<b>46</b>	350m/m_Connecting Wire (White)	1
<b>47</b>	350m/m_Connecting Wire (Black)	1
<b>48</b>	Console Display Board	1
<b>49</b>	1200m/m_Computer Cable(Lower)	1
<b>50</b>	1250m/m_Computer Cable(Middle)	1
<b>50-01</b>	800m/m_Computer Cable(Middle Upper)	1
<b>51</b>	1000m/m_Ground Wire	1
<b>52</b>	Console Top Cover(big)	1
<b>52-01</b>	Console Top Cover(big)	1
<b>52-03</b>	Front Console Cover (Inner)	1
<b>52-04</b>	Square Magnet Stop Plate	2
<b>52-10</b>	300m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
<b>52-11</b>	Console Display Board	1
<b>52-12</b>	350m/m_Connecting Wire(Red)	1
<b>52-13</b>	Receiver, HR	1
<b>52-14</b>	350m/m_Connecting Wire	1
<b>52-15</b>	Interface Board	1
<b>52-16</b>	450m/m_Connecting Cable	1
<b>52-17</b>	450m/m_Connecting Cable(Lower)	1
<b>52-18</b>	450m/m_Connecting Cable	1
<b>52-20</b>	Key Board	1
<b>52-33</b>	2.3 × 6mm_Sheet Metal Screw	24
<b>52-34</b>	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	10
<b>53</b>	Console Assembly(TOP)	1
<b>53-1</b>	Console Top Cover	1
<b>53-2</b>	Console Bottom Cover	1
<b>53-4</b>	Wind Duct (R)	1
<b>53-5</b>	Deflector Fan Grill	1
<b>53-6</b>	Fan Grill Anchor	2
<b>53-7</b>	Speaker Grill Anchor	6
<b>53-8</b>	Gusset	1
<b>53-10</b>	Console Display Board	1
<b>53-12</b>	350m/m_Connecting Cable	1
<b>53-13</b>	500m/m_Fan Assembly	1
<b>53-14</b>	200m/m_Speaker W/Cable	1
<b>53-15</b>	450m/m_Speaker W/Cable	1
<b>53-16</b>	Amplifier Controller	1
<b>53-17</b>	300m/m_Amplifier Cable	1
<b>53-18</b>	300m/m_Connecting Wire	1
<b>53-19</b>	300m/m_Connecting Wire	1
<b>53-20</b>	Bluetooth	1
<b>53-21</b>	150m/m_Connecting Wire	1
<b>53-22</b>	Console Cover Adapter	1
<b>53-23</b>	400m/m_Computer Cable	1
<b>53-24</b>	400m/m_Connecting Cable	1

Dwg #	Part description	Qty
<b>53-25</b>	450m/m_Connecting Cable(Upper)	1
<b>53-26</b>	450m/m_Connecting Cable(Red)	1
<b>53-27</b>	Water-resist Rubber	1
<b>53-28</b>	LCD Transparent Piece	1
<b>53-30</b>	3.5 × 40mm_Sheet Metal Screw	8
<b>53-31</b>	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	14
<b>53-32</b>	2.3 × 6mm_Sheet Metal Screw	26
<b>53-33</b>	350m/m_Connecting Wire(Red)	1
<b>53-34</b>	350m/m_Connecting Wire	1
<b>54</b>	Motor Top Cover	1
<b>55</b>	Console Bottom Cover(big)	1
<b>56</b>	Cushion	6
<b>57</b>	Ø75×35L_Transportation Wheel(A)	2
<b>58</b>	Ø62×Ø32×30L_Transportation Wheel(B)	2
<b>59</b>	Upright Cover(L)	1
<b>60</b>	Upright Cover(R)	1
<b>61</b>	Frame Base Cover (L)	1
<b>62</b>	Frame Base Cover (R)	1
<b>63</b>	Anchor	2
<b>64</b>	Handpulse End Cap	2
<b>65</b>	Foot Rail Cap (L)	1
<b>66</b>	Foot Rail Cap (R)	1
<b>67</b>	Rubber Foot Pad	2
<b>68</b>	Adjustment Base (L)	1
<b>69</b>	Adjustment Base (R)	1
<b>70</b>	Motor Cover Anchor(D)	2
<b>71</b>	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon Washer (A)	2
<b>72</b>	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Washer (B)	4
<b>73</b>	Adjustment Foot Pad	2
<b>75</b>	Square Safety Key	1
<b>77</b>	Wheel Sleeve	2
<b>79</b>	Aluminum Foot Rail	2
<b>80</b>	1/2" × 1-1/4" _Carriage Bolt	2
<b>81</b>	1/2" × 1" _Hex Head Bolt	2
<b>82</b>	3/8" × 4-1/2" _Socket Head Cap Bolt	1
<b>83</b>	3/8" × 3-3/4" _Button Head Socket Bolt	1
<b>84</b>	3/8" × 1-1/2" _Hex Head Bolt	1
<b>85</b>	3/8" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	4
<b>86</b>	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	2
<b>87</b>	5/16" × 1" _Button Head Socket Bolt	2
<b>88</b>	5/16" × 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
<b>89</b>	M8 × 60mm_Hex Head Bolt	1
<b>90</b>	M8 × 80mm_Socket Head Cap Bolt	2
<b>92</b>	M8 × 35mm_Flat Head Countersink Bolt	6
<b>93</b>	M3 × 10mm_Phillips Head Screw	1
<b>94</b>	M5 × 20mm_Phillips Head Screw	1

Dwg #	Part description	Qty
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 × 3H_Concave Washer	4
113	Ø10 × 2.0T_Split Washer	8
114	M3_Split Washer	1
115	M5_Star Washer	7
117	Ø5 × 16L_Tapping Screw	58
118	Ø5 × 19L_Tapping Screw	4
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 × 10mm_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	3
135	3 × 10mm_Sheet Metal Screw	15
136	Controller Back Plate	1
139	Front Motor Cover	1
141	Ø5 × 1.5T_Split Washer	3
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

Dwg #	Part description	Qty
<b>158</b>	Non-Slip Rubber(R.L)	2
<b>159</b>	Choke	1
<b>160</b>	M5 × 45mm_Phillips Head Screw	4
<b>163</b>	2 × 10mm_Sheet Metal Screw	8
<b>166</b>	M5 × 25mm_Phillips Head Screw	3
<b>168</b>	Ø8.5 × Ø16 × 1.5T_Flat Washer	2
<b>169-01</b>	IPAD Front Cover	1
<b>169-02</b>	IPAD Rear Cover	1
<b>169-03</b>	IPAD Cover (Top clip)	1
<b>169-04</b>	IPAD Cover (Bottom clip)	1
<b>169-05</b>	Spring	2
<b>169-06</b>	spring column	2
<b>169-07</b>	IPAD Tablet Holder Assembly	1
<b>169-08</b>	Rotate Axle Bracket	1
<b>169-09</b>	Console Holder Assembly	1
<b>169-11</b>	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	9
<b>169-12</b>	5/16" × 2-1/2" Hex Head Bolt	1
<b>169-13</b>	5/16" × 6T_Nylon Nut	2
<b>169-14</b>	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Flat Washer	2
<b>169-15</b>	Ø8 × 1.5T_Split Washer	1
<b>169-16</b>	M5 × 12mm_Phillips Head Screw	4
<b>169-17</b>	5/16" × 15mm_Hex Head Bolt	1
<b>169-18</b>	Fixed block	1
<b>169-19</b>	8.2 × 16 × 0.6T_Flat Washer	2
<b>169-20</b>	Ø4 × 14 × 1T_Flat Washer	2
<b>169-21</b>	Foam One-sided Glue(28mm×9mm×4T)	1
<b>169-22</b>	Foam One-sided Glue(25mm×25mm×4T)	1
<b>169-23</b>	Pad	1
<b>170</b>	Handlebar Assembly	1
<b>170-01</b>	Handlebar Cover (TOP,INCLINE+-)	1
<b>170-02</b>	Handlebar Cover (TOP,SPEED+-)	1
<b>170-03</b>	Handle Power Input Cover	2
<b>170-04</b>	Handle Power Linkage Casing	2
<b>170-05</b>	Handgrip Fixing block	2
<b>170-06</b>	Spring	4
<b>170-07</b>	300m/m_Speed Cable	1
<b>170-08</b>	300m/m_Incline Cable	1
<b>171</b>	Handlebar Cover Outer(L)	1
<b>172</b>	Handlebar Cover Inner(L)	1
<b>173</b>	Handlebar Cover Outer(R)	1
<b>174</b>	Handlebar Cover Inner(R)	1
<b>178</b>	Anchor	2
<b>300</b>	Rubber gasket	6
<b>301</b>	Handgrip Foam	2