

SPIRIT

**CT 900
LED**



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)
GB User manual (page 39)



Art. 78555

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für die Benutzung in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

WARNING! This device is only intended for use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS.....	5
DER SICHERHEITSCLIP.....	6
MONTAGEANLEITUNG.....	7
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	11
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	25
ALLGEMEINE WARTUNG.....	26
FEHLERBEHEBUNG.....	30
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	31
TEILELISTE.....	32
TECHNISCHE DATEN.....	35
ENTSORGUNG.....	35
GARANTIE.....	36



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch wie in dieser Anleitung beschrieben vorgesehen. Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen. Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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



ACHTUNG!

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



WARNUNG!

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

- Stellen Sie das Laufband auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 230 Volt/20 Ampere auf.
- **VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL UND KEINE MEHRFACHSTECKDOSEN! VERÄNDERN SIE DAS GERÄT NICHT UND BENUTZEN SIE KEINE VOM HERSTELLER NICHT EMPFOHLENEN ZUSATZTEILE!**
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Bei Nichtbenutzung und vor Pflege oder Wartung muss immer die Stromzufuhr getrennt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser getaucht wurde. Senden Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung bzw. Reparatur an eine Servicestelle.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Das Gerät darf nicht mit blockierten Lüftungsöffnungen verwendet werden. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Staub, Haaren etc.
- Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile (Finger etc.) in die Öffnungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, wo Sprühnebel oder Sauerstoff verwendet bzw. verabreicht werden.
- Das Gerät muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Inkorrektes oder exzessives Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen!
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich sowie Plüsch- oder Wollteppichen. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgerätes führen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Eine Pulsmessung mit diesem Gerät dient nur als Orientierungshilfe und ist nicht als medizinische Pulsfrequenzmessung zu verstehen. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Setzen Sie das Gerät NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Das Gerät ist NICHT für die Verwendung im Freien, neben einem Pool oder Spa oder anderen feuchten Umgebungen konzipiert. Die Betriebstemperatur muss zwischen 5°C und 48°C liegen und die Luftfeuchte sollte unter 95% (nicht-kondensierend) liegen.
- Benutzen Sie das Gerät NIEMALS während eines Gewitters. Spannungsspitzen in Ihrem Hausstromnetz könnten das Gerät irreparabel beschädigen. Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.
- Führen Sie andere Tätigkeiten (z. B. TV schauen, lesen etc.) während des Trainings nur mit äußerster Vorsicht aus – diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie Ihre Balance verlieren und stürzen.
- Erfassen Sie immer mindestens einen Handgriff während Sie Einstellungen am Gerät vornehmen.
- Bedienen Sie die Tasten am Gerät nicht mit Gewalt. Sie sind so ausgelegt, dass Sie sich mit wenig Kraftaufwand bedienen lassen. Sollten Sie feststellen, dass die Tasten an Ihrem Gerät nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.
- Stellen Sie das Gerät an einem ebenen und sauberen Ort auf.

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

WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS



WARNUNG!

Verwenden Sie dieses Laufband **NIEMALS** mit einer Steckdose mit Fehlerstromschutzschalter (RCD). Wie bei jedem Fitnessgerät mit großem Motor kommt es häufig zum Auslösen des RCD. Führen Sie das Stromkabel nicht entlang der beweglichen Teile des Laufbands, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

Nehmen Sie keine Wartungen oder Einstellungen vor, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind. Diese müssen ggf. durch autorisiertes Servicepersonal erfolgen, die vertraut mit diesem Gerät sind und in dem betreffenden Land rechtlich für die Reparatur und Wartung elektrischer Geräte zugelassen sind.

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

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

Sicherungsschalter: Einige verwendete Sicherungsschalter sind nicht für den hohen Einschaltstrom ausgelegt, der beim ersten Einschalten des Laufbands und auch während des normalen Gebrauchs auftreten kann. Sollte Ihr Laufband den Sicherungsschalter auslösen (auch bei richtiger Belastung), der Sicherungsschalter am Laufband jedoch nicht ausgelöst wird, müssen Sie einen für hohen Einschaltstrom ausgelegten Sicherungsschalter installieren. Es handelt sich dabei um keinen Mangel! Auf diesen Umstand haben wir als Hersteller keinen Einfluss. Ein passender Sicherungsschalter ist in den meisten Elektrofachgeschäften erhältlich.

HINWEISE ZUR ERDUNG

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

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

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



WARNUNG!

- Bedienen Sie dieses Laufband **NIEMALS** ohne vorher die Bedien- und Sicherheitshinweise sorgfältig gelesen zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen der Geschwindigkeit nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit am Computer ein – dieser wird die Geschwindigkeit stufenweise verändern.
- Nutzen Sie Ihr Laufband **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Laufbands beschädigen können.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Laufens auf dem Laufband, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts oder Verlassen der Laufbandmitte führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Betreten oder verlassen Sie dieses Laufband **NIEMALS** während sich das Laufband bewegt. Fitnesslaufbänder beginnen grundsätzlich mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit.
- Halten Sie sich **IMMER** am Handlauf fest, wenn Sie am Computer Werte verändern (Steigung, Geschwindigkeit usw.).

DER SICHERHEITSClip

Dieses Gerät verfügt über einen Sicherheitsclip (Teil Nr. 52). Dieser hat eine einfache magnetische Funktionsweise und sollte bei jedem Gebrauch des Geräts verwendet werden. Er dient Ihrer Sicherheit, sollten Sie fallen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen. Wenn Sie an diesem Sicherheitsclip ziehen, wird das Laufband gestoppt.

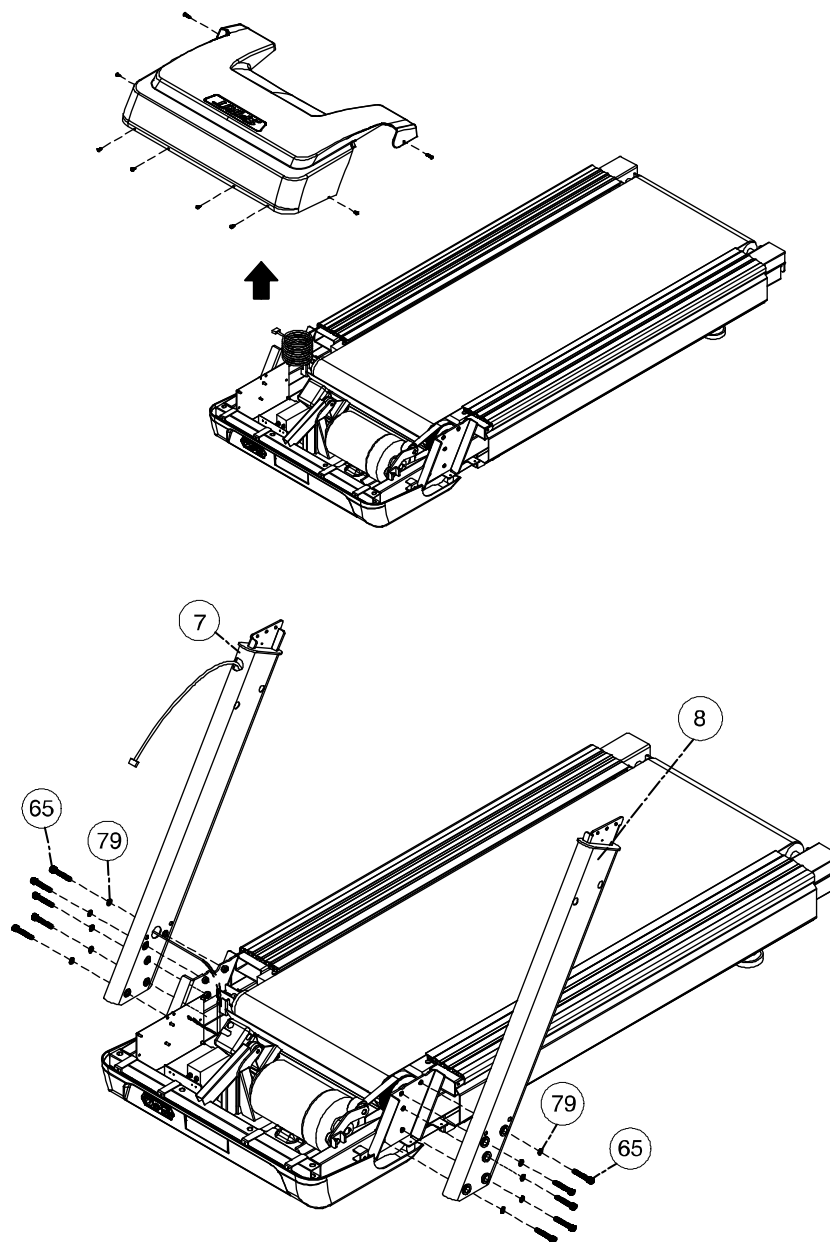
Anwendung:

1. Damit das Laufband starten kann, positionieren Sie den Magneten des Sicherheitsclips auf der Aussparung (etwa mittig) auf der Computeroberseite. **Das Entfernen des Magneten nach dem Training schützt das Laufband vor unbefugter Verwendung.**
2. Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung (z. B. Hosenbund o.ä.).
Hinweis: Der Clip sollte so befestigt werden, dass er sich nicht versehentlich von der Kleidung lösen kann. Wird der Magnet von seinem Platz auf der Computeroberseite entfernt (z.B. durch einen Sturz etc.), stoppt das Laufband automatisch verzögert ab.
3. Sollten Sie sich unwohl fühlen, stoppen Sie sofort das Laufband und stellen Sie Ihre Füße auf die seitlichen Ränder des Gerätes, während Sie sich mit den Händen an den Handläufen festhalten. Sie können dann vom Gerät heruntersteigen.

Wir empfehlen, den Sicherheitsclip nach jedem Training zu entfernen und an einem sicheren Ort zu verwahren.

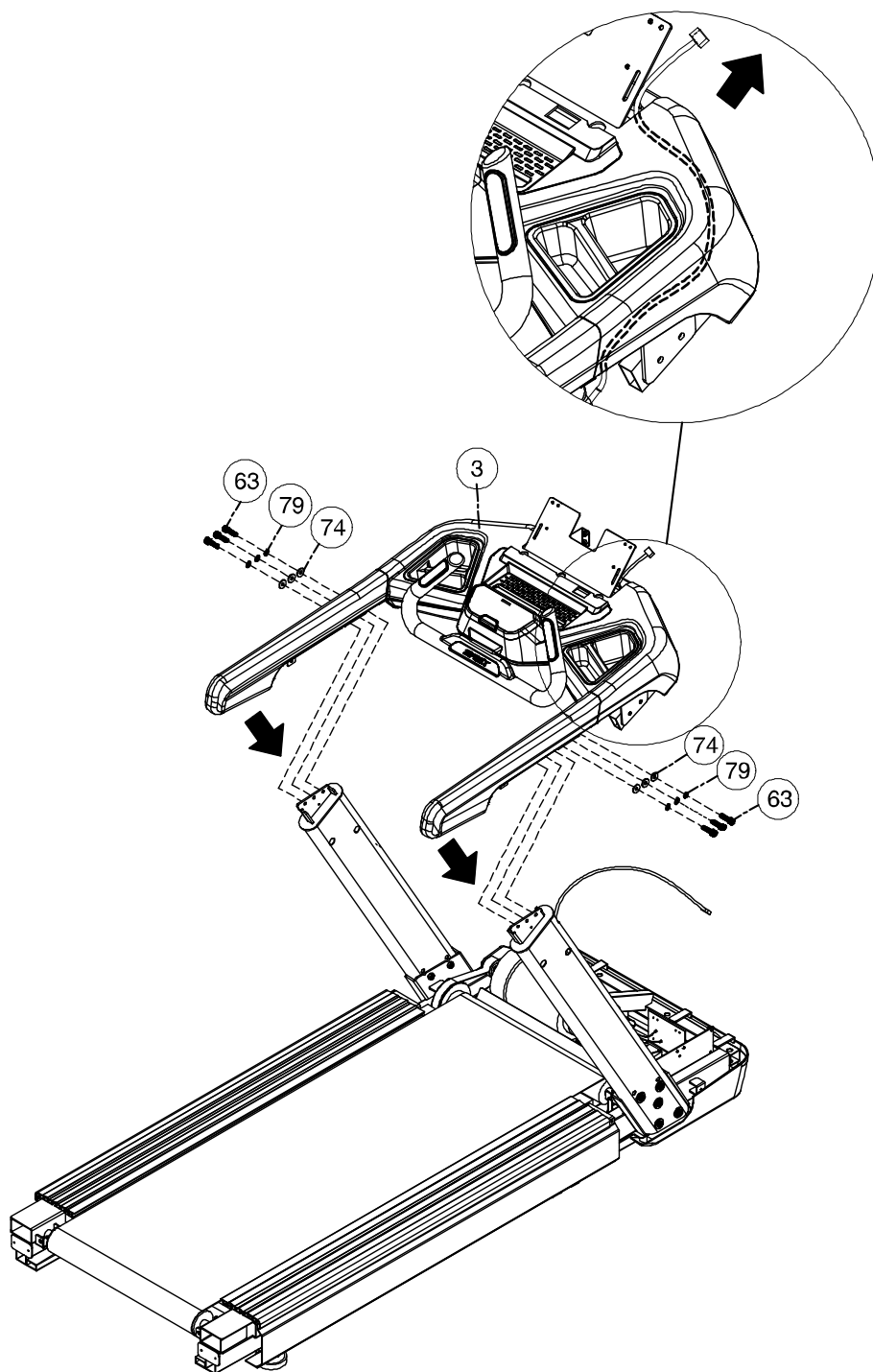
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:



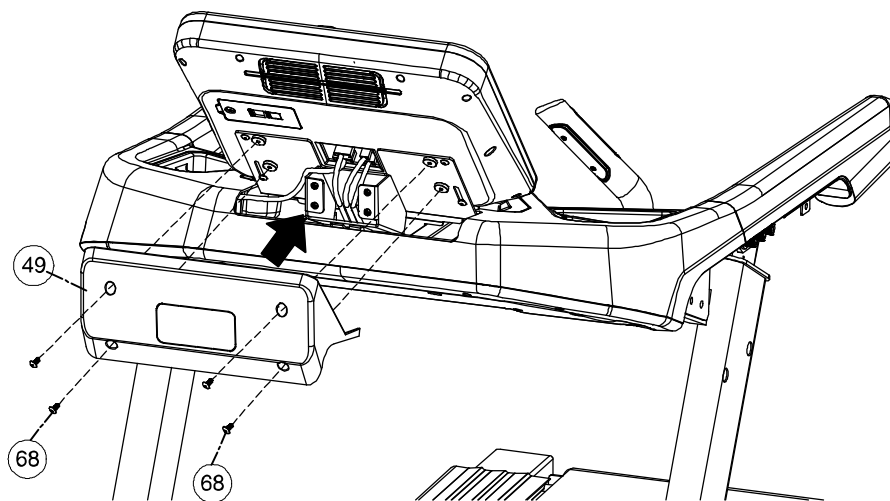
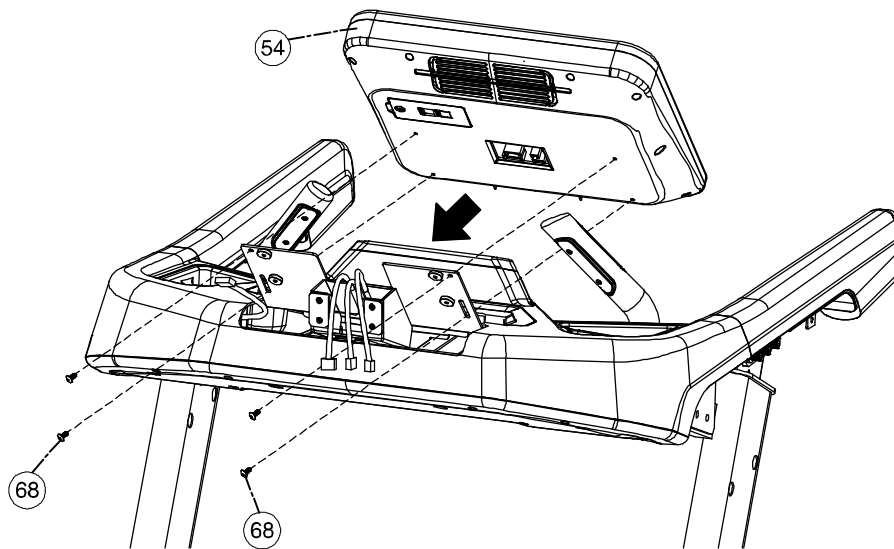
1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Entfernen Sie die 8 Schrauben, welche die Motorabdeckung (37) halten und entfernen Sie die Abdeckung.
3. Führen Sie die Kabel durch die rechte Stütze (7) nach oben. Fixieren Sie dann die rechte Stütze (7) wie abgebildet mit 5 Schrauben (65) und 5 Unterlegscheiben (79) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben zunächst nur handfest an.
4. Verfahren Sie genauso mit der linken Stütze (8).

Schritt 2:



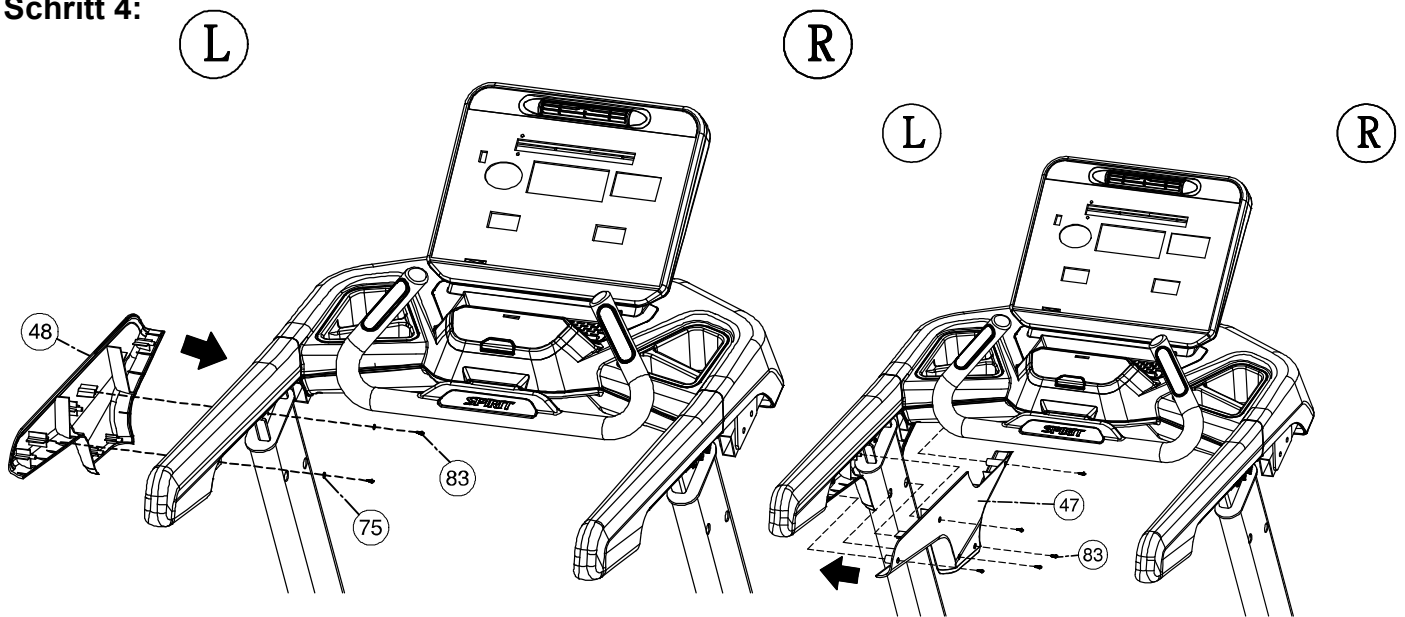
1. Montieren Sie das Computerpanel (3) mit 6 Schrauben (63), 6 Federscheiben (79) und 6 Unterlegscheiben (74) auf den Stützen (7 und 8).
2. Führen Sie die Kabel wie abgebildet.
3. Ziehen Sie nun alle Schrauben aus Schritt 1 fest an.

Schritt 3:

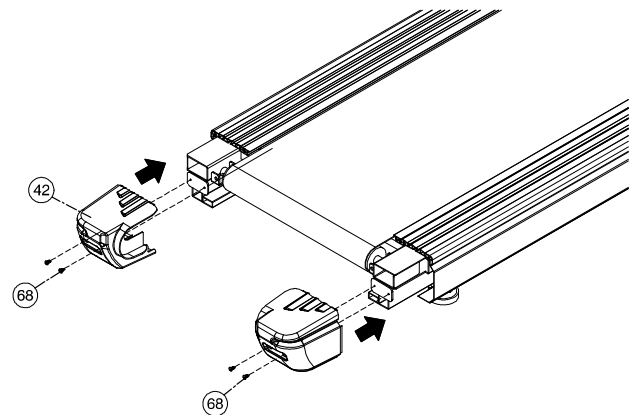
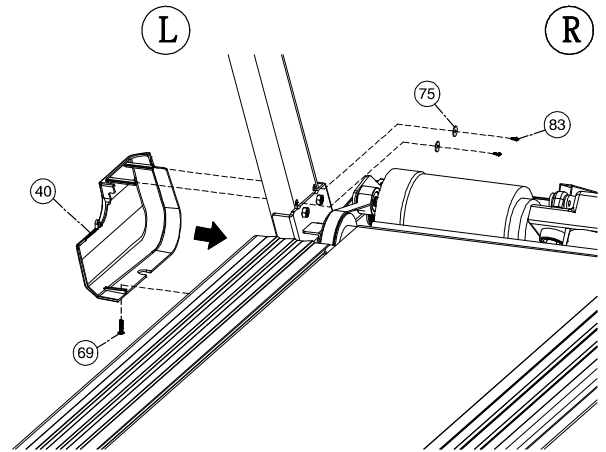


1. Montieren Sie den Computer (54) mit 4 Schrauben (68) – achten Sie darauf, keine Kabel zu beschädigen.
2. Verbinden Sie die Kabel mit dem Computer (54).
3. Befestigen Sie die Abdeckung (49) mit 4 Schrauben (68) wie abgebildet.

Schritt 4:



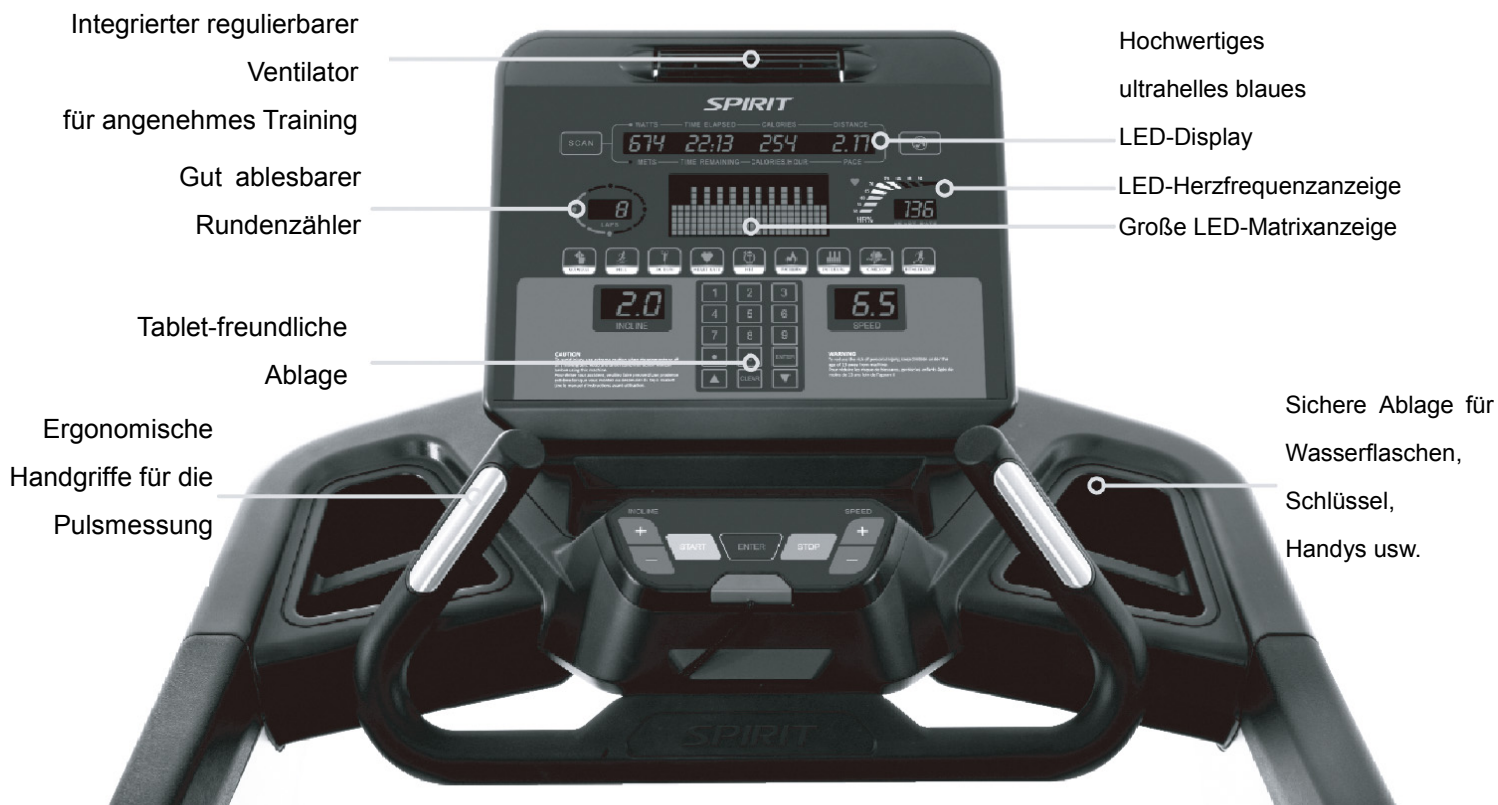
1. Befestigen Sie die Abdeckung (48) mit 2 Schrauben (83) und 2 Unterlegscheiben (75).
2. Die innere Abdeckung (47) wird mit 5 Schrauben (83) angebracht.
3. Die Außenabdeckung (40) wird mit 2 Schrauben (83), 2 Unterlegscheiben (75) und 1 Schraube (69) am Hauptrahmen (1) montiert.
4. Montieren Sie die linke Endkappe (42) mit 2 Schrauben (68) am Hauptrahmen (1).
5. Verfahren Sie nun analog mit allen rechten Abdeckungen (39, 41, 45, 46).
6. Bringen Sie nun auch die in Schritt 1 abmontierte Motorabdeckung (37) wieder an.



ACHTUNG!

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

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



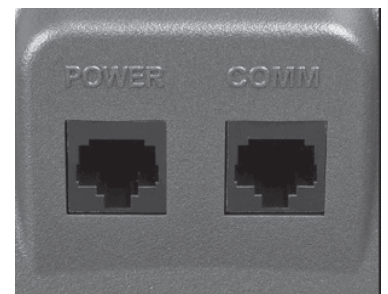
EINSCHALTEN

Sie können das Laufband folgendermaßen einschalten: Schließen Sie das Gerät an eine geeignete Steckdose an und drücken Sie anschließend auf den Ein-/Ausschalter, der sich auf der Vorderseite des Laufbands unter der Motorhaube befindet. Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel steckt, da sich das Laufband sonst nicht einschaltet.

Wenn Sie auf den Ein-/Ausschalter gedrückt haben, schaltet sich der Computer des Laufbands nach ungefähr 10 Sekunden ein. Der Computer geht dann in den Ruhemodus über.

FUNKTION „C-SAFE“ (SICHERE KOMMUNIKATION)

Der Computer ist mit der Funktion „Sichere Kommunikation“ ausgestattet. Die Stromversorgungsbuchse (POWER) kann für den Antrieb eines ferngesteuerten, audiovisuellen Systems verwendet werden. Dafür wird ein Kabel des externen Geräts an die Stromversorgungsbuchse auf der Computer-Rückseite angeschlossen. Der Kommunikationsanschluss (COMM) dient zur Interaktion mit Fitness-Softwareanwendungen.



SCHNELLSTART

- Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer einzuschalten, falls er nicht schon an ist.
- Drücken Sie auf die Start-Taste, um das Laufband bei 0,5 Meilen pro Stunde bzw. 0,8 km/h in Gang zu setzen. Stellen Sie dann die gewünschte Geschwindigkeit mithilfe der Tasten Speed +/- ein. Alternativ können Sie die gewünschte Geschwindigkeit auf dem numerischen Tastenfeld eintippen. Nachdem die gewünschte Einstellung ausgewählt wurde, drücken Sie auf „Enter“.
- Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie auf die Stop-Taste.

FUNKTIONEN PAUSE/STOP/RESET

Wenn das Laufband in Betrieb ist, können Sie durch einmaliges Drücken der roten Stop-Taste von der Funktion „Pause“ Gebrauch machen. Diese bringt das Laufband langsam zum Anhalten. Die Neigung des Laufbands sinkt dann auf null Prozent. Die Messung von Zeit, Strecke und Kalorienverbrauch wird im Modus „Pause“ angehalten. Nach 5 Minuten werden alle Daten in der Anzeige zurückgesetzt und wieder der Startbildschirm angezeigt.

- Zum Fortsetzen Ihres Trainings im Pause-Modus müssen Sie einfach auf die Start-Taste drücken. Die Geschwindigkeit und Steigung sind dabei die gleichen wie die zuvor eingestellten Werte.
- Wird die Stop-Taste zweimal gedrückt, wird das Programm beendet und ein Trainingsprotokoll angezeigt. Wird die Stop-Taste ein drittes Mal gedrückt, kehrt der Computer in den Ruhemodus (Startbildschirm) zurück.
- Durch mehr als 3 Sekunden langes Drücken der Stop-Taste werden alle Einstellungen zurückgesetzt.
- Während der Einstellung der Daten für ein Programm, wie z.B. Alter und Trainingszeit, können Sie durch Drücken der Stop-Taste jeweils zum vorherigen Schritt zurückkehren.

STEIGUNG

Die Steigung kann jederzeit angepasst werden, sobald das Band in Bewegung ist.

- Halten Sie die Tasten „Incline + / -“ so lange gedrückt, bis der gewünschte Neigungswinkel erreicht ist.
- Im Display erscheint die Neigung als Prozentzahl (wie beim Gefälle einer Straße), während die Steigung angepasst wird.

PUNKTMATRIX-ANZEIGE (IN DER MITTE)

Zehn Reihen aus Punkten geben jede Trainingsstufe im manuellen Programm an. Die Punkte geben nur eine ungefähre Laufleistung (Geschwindigkeit/Steigung) an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an – nur eine ungefähre Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im manuellen Betrieb erstellt die Punktmatrix-Anzeige zu Geschwindigkeit/Steigung ein „Profilbild“, da sich die Werte während eines Trainings verändern. Es gibt 24 Balken, die für die Trainingszeit stehen. Die 24 Balken stehen jeweils für 1/24 der gesamten Trainingsdauer des Programms. Wenn die Zeit von Null nach oben gezählt wird (wie im Schnellstart-Modus), steht jeder Balken für jeweils 1 Minute.

0,4-KM- BZW. ¼-MEILEN-ANZEIGE

Die ¼-Meilen- (bzw. 0,4-km-) Anzeige und der Etappenzähler befinden links in der Punktmatrix-Anzeige. Der blinkende Abschnitt zeigt Ihren Fortschritt an. In der Mitte der Spur befindet sich ein Etappenzähler zu Referenzzwecken.

HERZFREQUENZ-FUNKTION

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

BALKENDIAGRAMM ZUR ANZEIGE DER HERZFREQUENZ

Das Balkendiagramm stellt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % in Bezug auf Ihre errechnete maximale Herzfrequenz graphisch dar. Bei der Angabe Ihres Alters während der Programmeinstellung berechnet der Computer Ihre maximale Herzfrequenz. In der Anzeige leuchtet dann das Balkendiagramm auf, das die Prozentzahl bezüglich Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz angibt, die Sie derzeit erreichen.

BENACHRICHTIGUNGSANZEIGE

Die Benachrichtigungsanzeige blendet Nachrichten ein, die Sie durch den Programmierungsprozess führen. Während eines Programms blendet die Benachrichtigungsanzeige Ihre Trainingsdaten ein.

PROGRAMMIERBARE FUNKTIONEN

Das Laufband CT900 von Spirit Fitness bietet eine große Auswahl an abwechslungsreichen Trainingsprogrammen: ein manuelles Trainingsprogramm (Manual), vier voreingestellte Trainingsprogramme (Hügel, Fettverbrennung, Cardio-Training, Intervall), 5-Kilometer-Lauf (5K Run), Herzfrequenz-Training, Intervall-Training mit hoher Intensität (HIIT). Zudem bietet das Laufband neun Fitnesstest-Protokolle: Gerkin, WFI, Army (pft), Navy (prt), Air Force (prt), Marines (pft), Law Enforcement (peb), U.S. Coast Guard sowie U.K. Chester Fireman (Leistungsprotokolle sowie Protokolle zur Leistungsvorhersage).

Auswahl und Start eines voreingestellten Programms

1. Drücken Sie auf die entsprechende Taste des voreingestellten Programms und anschließend auf „Enter“. Dann können Sie die Programmeinstellungen durch Eingabe Ihrer persönlichen Daten vornehmen oder einfach auf die Start-Taste drücken, um das Programm mit den Standardeinstellungen zu beginnen.
2. Nachdem Sie das Programm ausgewählt und auf „Enter“ gedrückt haben, um Ihre persönlichen Einstellungen vorzunehmen, führt Sie die Benachrichtigungsanzeige durch die Einstellungen. Als Erstes werden Sie zur Einstellung der Trainingszeit aufgefordert. Standardmäßig wird der Wert „20“ Minuten eingeblendet. Um den Wert zu übernehmen, drücken Sie auf „Enter“. Um den Wert zu ändern, drücken Sie auf die Up- bzw. Down-Taste. Drücken Sie anschließend einfach auf „Enter“, um zum nächsten Schritt zu gelangen.
3. Die Benachrichtigungsanzeige blendet nun einen Wert für Ihr Alter ein. Die genaue Angabe Ihres Alters hat Einfluss auf die präzise Anzeige der Herzfrequenz im Balkendiagramm und wird außerdem für die Herzfrequenz-Trainingsprogramme benötigt. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“.
4. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun ein Wert für Ihr Körpergewicht eingeblendet. Die genaue Angabe Ihres Gewichts ist für die präzise Messung des Kalorienverbrauchs notwendig. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“.

5. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die voreingestellte Höchstgeschwindigkeit des gewählten Programms eingeblendet. Stellen Sie die Höchstgeschwindigkeit mithilfe der Up- und Down-Tasten ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“. Jedes Programm verfügt über verschiedene Geschwindigkeitsstufen. Dadurch können Sie die Höchstgeschwindigkeit für ein Programm festlegen.
6. Drücken Sie nun auf die Start-Taste, um Ihr Training zu beginnen. Um zu einem vorherigen Fenster zurückzukehren, drücken Sie die Stop-Taste.
7. Das Training beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase. Wenn Sie diesen Schritt auslassen und direkt mit dem Training beginnen möchten, drücken Sie auf die Start-Taste. Während der Aufwärmphase wird die Zeit von drei Minuten heruntergezählt.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Die voreingestellten Tempi und Steigungen finden Sie in der u.a. Tabelle. Bei den Tempoangaben handelt es sich um den Prozentsatz des einzugebenden Maximaltempos. Z. B. steht bei dem Programm „Hill“ (Berg) als erste Tempoangabe die „20“. Das bedeutet, dass bei eines beispielsweise eingestellten Maximaltempos von 16 km/h dieses Tempo 3,2 km/h betragen würde. „100“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass das Tempo bei 16 km/h liegen würde.

P1= HILL (HÜGEL); P2= FAT BURN (FETTVERBRENNUNG); P3= CARDIO (CARDIO-TRAINING);
P4= INTERVAL (INTERVALL)

Pro gra mm	Absc hn.	Aufwärme n			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Abkühlen		
P1	Tempo	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Steig ung	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Tempo	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Steig ung	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Tempo	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Steig ung	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Tempo	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Steig ung	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

HIIT PROGRAM (INTERVALLTRAINING MIT HOHER INTENSITÄT)

Das HIIT-Programm bzw. Intervalltraining mit hoher Intensität macht sich den neuesten Fitnesstrend zu Nutze. Während des Programms absolvieren Sie kurze Phasen schnellen Laufens (Sprint) von hoher Intensität und anschließend kurze Erholungsphasen. HIIT ist ein vollkommen flexibel gestaltbares Intervalltrainings-Programm. Sie können die Anzahl der Intervalle, die Dauer jedes Intervalls, die Sprint-Phasen und Erholungsphasen sowie die Intensität der Trainingsstufen eingeben.

1. Drücken Sie die HIIT-Taste und anschließend auf „Enter“. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie Ihr Alter mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
2. Sie werden nun zur Eingabe Ihres Gewichts aufgefordert. Geben Sie Ihr Gewicht mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann auf „Enter“, um fortzufahren.
3. Als nächstes werden Sie zur Eingabe der von Ihnen gewünschten Anzahl der Intervalle aufgefordert. Standardmäßig ist die Zahl 10 voreingestellt. Sie können zwischen 3 und 15 Intervallen wählen. Ein Intervall entspricht einer Phase schnellen Radfahrens (Sprint) und einer Erholungsphase (Rest).
4. Als nächstes wird die Intervalldauer eingestellt. In der Benachrichtigungsanzeige erscheint: Sprint: 30 | Rest :30 (Schnelles Laufen: 30 | Erholung: 30). Die Dauer schnellen Laufens wird eingeblendet. Stellen Sie die Dauer schnellen Laufens mithilfe der Plus- und Minus-Tasten ein (von 30 bis 60 Sekunden). Drücken Sie anschließend auf „Enter“. Die Dauer der Erholungsphase wird eingeblendet. Stellen Sie die Dauer mithilfe der Plus- und Minus-Tasten ein. Drücken Sie anschließend auf „Enter“. In der Benachrichtigungsanzeige wird die Gesamtdauer des Programms eingeblendet.
5. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die Geschwindigkeit der Sprint-Phase eingeblendet: SPRINT SPD 6.0 MPH / 9.6 kph (SPRINT-GESCHW. 6,0 Meilen pro Stunde bzw. 9,6 km/h). Stellen Sie die von Ihnen gewünschte Geschwindigkeit der Sprint-Phase mithilfe der Up- und Down-Tasten ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“.
6. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die Geschwindigkeit der Erholungsphase eingeblendet: REST SPEED 3.0 MPH / 4.8 kph (TEMPO IN ERHOLUNGSPHASE 3,0 Meilen pro Stunde bzw. 4,8 km/h). Stellen Sie die von Ihnen gewünschte Geschwindigkeit in der Erholungsphase mithilfe der Up- und Down-Tasten ein und drücken Sie anschließend auf „Enter“.
7. Drücken Sie auf die Start-Taste, um mit dem HIIT-Programm zu beginnen. Das Programm beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase, wobei die Geschwindigkeit auf 50 % der zuvor gewählten Sprint-Geschwindigkeit eingestellt ist. Sie können die Geschwindigkeit während der Aufwärmphase auf Wunsch manuell anpassen.

5K RUN (5-KILOMETER-LAUF)

Bei diesem Programm wird automatisch eine 5-Kilometer-Strecke als Ihr Ziel eingestellt. In der Anzeige zur Verfolgung der Strecke wird eine Schleife angezeigt, die einer Strecke von 5 Kilometern entspricht. In der Anzeige der Entfernung wird zu Beginn auch „5K“ (5 Kilometer) eingeblendet. Bei Programmbeginn wird die Entfernung von 5 Kilometern heruntergezählt. Wenn der Wert Null erreicht wird, ist das Programm zu Ende.

**Bitte beachten Sie, dass die Geschwindigkeit in Meilen pro Stunde angegeben wird, sofern auf dem Computer nicht die metrischen Maßeinheiten eingestellt wurden.*

FITNESSTEST

Wenn Sie auf die Taste „Fit Test“ drücken, wird auf dem Display „GERKIN“ eingeblendet. Dies ist der erste von 9 verschiedenen, verfügbaren Tests: Gerkin, WFI, Army (pft), Navy (prt), Air Force (prt), Marines (pft), Law Enforcement (peb), U.S. Coast Guard und U.K. Chester Fireman (Leistungsprotokolle & Protokolle zur Leistungsprognose). Um einen anderen Test auszuwählen, drücken Sie erneut auf die Fitnesstest-Taste. Dann wird der nächste Test angezeigt.

Drücken Sie solange auf die Fitnesstest-Taste, bis der von Ihnen gewünschte Test in der Benachrichtigungsanzeige erscheint. Um Ihren gewünschten Fitnesstest auszuwählen, drücken Sie auf „Enter“.

BEDIENUNG DER FITNESSTESTS

- Bei jedem Programm fordert Sie die Benachrichtigungsanzeige zur Eingabe Ihrer persönlichen Daten auf, wie Alter, Gewicht, Größe und Geschlecht. Stellen Sie diese Werte mithilfe des numerischen Tastenfelds oder den Up- und Down-Tasten ein. Drücken Sie anschließend auf „Enter“, um den neuen Wert zu bestätigen, und fahren Sie mit dem nächsten Bildschirm fort.
- Nachdem Sie alle erforderlichen Daten eingegeben haben, drücken Sie auf die Start-Taste, um mit dem Test zu beginnen.

ARMY (ARMEE)

Ein 2-Meilen- bzw. 3,2-Kilometer-Lauf, bei dem die dafür benötigte Zeit gemessen wird. Dabei können Sie die Geschwindigkeit manuell einstellen. Die maximal erlaubte Zeit, um den Test zu bestehen:

Alter	Mann	Frau
17 – 21	16:36	19:42
22 – 26	17:30	20:36
27 – 31	17:54	21:42
32 – 36	18:48	23:06
37 – 41	19:30	24:06

Nähere Informationen finden Sie unter <http://bit.ly/SF-Army>.

AIR FORCE (LUFTWAFFE)

Ein 1,5-Meilen- bzw. 2,4-Kilometer-Lauf, bei dem die dafür benötigte Zeit gemessen wird. Dabei können Sie die Geschwindigkeit manuell einstellen. Die maximal erlaubte Zeit, um den Test zu bestehen:

Alter	Mann	Frau
< 30	13:36	16:22
30 – 39	14:00	16:57
40 – 49	14:52	18:14
50 – 59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

Nähere Informationen finden Sie unter <http://bit.ly/SF-AirForce>.

NAVY (MARINE)

Ein 1,5-Meilen- bzw. 2,4-Kilometer-Lauf, bei dem die dafür benötigte Zeit gemessen wird. Dabei können Sie die Geschwindigkeit manuell einstellen. Die maximal erlaubte Zeit, um den Test zu bestehen:

Alter	Mann	Frau
19	12:30	15:00
20 – 24	13:30	15:30
25 – 29	14:00	16:08
30 – 34	14:30	16:45
35 – 39	15:00	17:00
40 – 44	15:30	17:15

Alter	Mann	Frau
45 – 49	16:08	17:23
50 – 54	16:45	17:30
55 – 59	17:09	18:34
60 – 64	18:52	19:43
über 65	20:35	20:52

Nähere Informationen finden Sie unter <http://bit.ly/SF-Navy>.

MARINES (MARINEINFANTERIE)

Ein 3-Meilen- bzw. 4,8-Kilometer-Lauf, bei dem die dafür benötigte Zeit gemessen wird. Dabei können Sie die Geschwindigkeit manuell einstellen. Die maximal erlaubte Zeit, um den Test zu bestehen:

Alter	Mann	Frau
17 – 26	28:00	31:00
27 – 39	29:00	32:00
40 – 45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

Nähere Informationen finden Sie unter <http://bit.ly/SF-Marines>.

COAST GUARD (KÜSTENWACHE)

Ein 1,5-Meilen- bzw. 2,4-Kilometer-Lauf, bei dem die dafür benötigte Zeit gemessen wird. Dabei können Sie die Geschwindigkeit manuell einstellen. Die maximal erlaubte Zeit, um den Test zu bestehen:

Male	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<9:17	<9:33	<9:51	<10:37	<11:26
Excellent	9:18-10:09	9:34-10:46	9:52-11:15	10:28-12:08	11:27-13:23
Good	10:10-11:29	10:47-11:54	11:16-12:24	12:09-13:35	13:24-15:04
Fair	11:30-12:38	11:55-12:58	12:25-13:50	13:36-15:06	15:05-16:46
Poor	12:39-14:00	12:59-14:34	13:51-15:24	15:07-16:58	16:47-19:10
Very Poor	>14:00	>14:34	>15:24	>16:58	>19:10
Failure	>12:51	>13:36	>14:29	>15:26	>16:40
Female	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<10:28	<11:00	<11:33	<12:53	<14:05
Excellent	10:29-11:58	11:01-12:24	11:34-13:23	12:54-14:34	14:06-16:33
Good	11:59-13:24	12:25-14:08	13:24-14:53	14:35-16:35	16:34-18:27
Fair	13:25-14:50	14:09-15:43	14:54-16:31	16:36-18:18	18:28-20:16
Poor	14:51-16:46	15:44-17:38	16:32-18:37	18:19-20:44	20:17-22:52
Very Poor	>16:46	>17:38	>18:37	>20:44	>22:52
Failure	>15:26	>15:57	>16:58	>17:55	>18:44

LAW ENFORCEMENT (PEB) (STRAFVERFOLGUNGSBEHÖRDE, TESTREIHE ZUR KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT)

Ein 1,5-Meilen- bzw. 2,4-Kilometer-Lauf, bei dem die dafür benötigte Zeit gemessen wird. Dabei können Sie die Geschwindigkeit manuell einstellen.

Nähere Informationen finden Sie unter <https://www.fletc.gov/peb-scores-age-and-gender>.

GERKIN

Das Gerkin-Protokoll, auch bekannt als Feuerwehrmann-Protokoll, ist ein Test zur Messung der submaximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂). Beim Test wird die Geschwindigkeit und Steigung abwechselnd erhöht, bis Sie 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen. Die Zeit, die Sie bis zur Erreichung von 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz benötigen, bestimmt das Testergebnis (VO₂max), wie in der folgenden Tabelle dargestellt.

Stufe	Zeit	Geschwindigkeit	Neigung	VO2 Max
1	0 bis 1:00	7,2 km/h	0 %	31,15
2,1	1:00	7,2 km/h	2 %	32,55
2,2	1:30	7,2 km/h	2 %	33,6
2,3	1:45	7,2 km/h	2 %	34,65
2,4	2:00	8,0 km/h	2 %	35,35
3,1	2:15	8,0 km/h	2 %	37,45
3,2	2:30	8,0 km/h	2 %	39,55
3,3	2:45	8,0 km/h	2 %	41,3
3,4	3:00	8,0 km/h	4 %	43,4
4,1	3:15	8,0 km/h	4 %	44,1
4,2	3:30	8,0 km/h	4 %	45,15
4,3	3:45	8,0 km/h	4 %	46,2
4,4	4:00	8,8 km/h	4 %	46,5
5,1	4:15	8,8 km/h	4 %	48,6
5,2	4:30	8,8 km/h	4 %	50
5,3	4:45	8,8 km/h	4 %	51,4
5,4	5:00	8,8 km/h	6 %	52,8
6,1	5:15	8,8 km/h	6 %	53,9
6,2	5:30	8,8 km/h	6 %	54,9
6,3	5:45	8,8 km/h	6 %	56
6,4	6:00	9,6 km/h	6 %	57
7,1	6:15	9,6 km/h	6 %	57,7
7,2	6:30	9,6 km/h	6 %	58,8
7,3	6:45	9,6 km/h	6 %	60,2
7,4	7:00	9,6 km/h	8 %	61,2

Stufe	Zeit	Geschwindigkeit	Neigung	VO2 Max
1	0 bis 1:00	4,5 Meilen pro Std.	0 %	31,15
2,1	1:00	4,5 Meilen pro Std.	2 %	32,55
2,2	1:30	4,5 Meilen pro Std.	2 %	33,6
2,3	1:45	4,5 Meilen pro Std.	2 %	34,65
2,4	2:00	5,0 Meilen pro Std.	2 %	35,35
3,1	2:15	5,0 Meilen pro Std.	2 %	37,45
3,2	2:30	5,0 Meilen pro Std.	2 %	39,55
3,3	2:45	5,0 Meilen pro Std.	2 %	41,3
3,4	3:00	5,0 Meilen pro Std.	4 %	43,4
4,1	3:15	5,0 Meilen pro Std.	4 %	44,1
4,2	3:30	5,0 Meilen pro Std.	4 %	45,15
4,3	3:45	5,0 Meilen pro Std.	4 %	46,2
4,4	4:00	5,5 Meilen pro Std.	4 %	46,5
5,1	4:15	5,5 Meilen pro Std.	4 %	48,6
5,2	4:30	5,5 Meilen pro Std.	4 %	50
5,3	4:45	5,5 Meilen pro Std.	4 %	51,4
5,4	5:00	5,5 Meilen pro Std.	6 %	52,8
6,1	5:15	5,5 Meilen pro Std.	6 %	53,9
6,2	5:30	5,5 Meilen pro Std.	6 %	54,9
6,3	5:45	5,5 Meilen pro Std.	6 %	56
6,4	6:00	6,0 Meilen pro Std.	6 %	57
7,1	6:15	6,0 Meilen pro Std.	6 %	57,7
7,2	6:30	6,0 Meilen pro Std.	6 %	58,8
7,3	6:45	6,0 Meilen pro Std.	6 %	60,2
7,4	7:00	6,0 Meilen pro Std.	8 %	61,2

8,1	7:15	9,6 km/h	8 %	62,3	8,1	7:15	6,0 Meilen pro Std.	8 %	62,3
8,2	7:30	9,6 km/h	8 %	63,3	8,2	7:30	6,0 Meilen pro Std.	8 %	63,3
8,3	7:45	9,6 km/h	8 %	64	8,3	7:45	6,0 Meilen pro Std.	8 %	64
8,4	8:00	10,4 km/h	8 %	65	8,4	8:00	6,5 Meilen pro Std.	8 %	65
9,1	8:15	10,4 km/h	8 %	66,5	9,1	8:15	6,5 Meilen pro Std.	8 %	66,5
9,2	8:30	10,4 km/h	8 %	68,2	9,2	8:30	6,5 Meilen pro Std.	8 %	68,2
9,3	8:45	10,4 km/h	8 %	69	9,3	8:45	6,5 Meilen pro Std.	8 %	69
9,4	9:00	10,4 km/h	10 %	70,7	9,4	9:00	6,5 Meilen pro Std.	10 %	70,7
10,1	9:15	10,4 km/h	10 %	72,1	10,1	9:15	6,5 Meilen pro Std.	10 %	72,1
10,2	9:30	10,4 km/h	10 %	73,1	10,2	9:30	6,5 Meilen pro Std.	10 %	73,1
10,3	9:45	10,4 km/h	10 %	73,8	10,3	9:45	6,5 Meilen pro Std.	10 %	73,8
10,4	10:00	11,2 km/h	10 %	74,9	10,4	10:00	7,0 Meilen pro Std.	10 %	74,9
11,1	10:15	11,2 km/h	10 %	76,3	11,1	10:15	7,0 Meilen pro Std.	10 %	76,3
11,2	10:30	11,2 km/h	10 %	77,7	11,2	10:30	7,0 Meilen pro Std.	10 %	77,7
11,3	10:45	11,2 km/h	10 %	79,1	11,3	10:45	7,0 Meilen pro Std.	10 %	79,1
11,4	11:00	11,2 km/h	10 %	80	11,4	11:00	7,0 Meilen pro Std.	10 %	80

WFI (WELLNESS-FITNESS-INITIATIVE)

Der WTI-Test ist ein abgewandeltes Gerkin-Protokoll. Der eigentliche Test ist der gleiche wie in der obigen Gerkin-Tabelle. Das Testergebnis wird jedoch anders berechnet.

Vor dem Gerkin-/WFI-Test:

1. Gehen Sie sicher, dass Sie bei guter Gesundheit sind. Für Personen über 35 Jahren oder Personen mit Vorerkrankungen gilt:
Wenden Sie sich zuerst an Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Vor Durchführung des Tests sollten Sie sich zunächst aufwärmen und dehnen.
3. Nehmen Sie vor dem Test keine koffeinhaltigen Getränke zu sich.
4. Umgreifen Sie die Haltegriffe sanft, ohne sich dabei zu verkrampfen.
- 5.

Während des Tests:

1. Der Computer muss ein konstantes Pulssignal empfangen, um mit dem Test beginnen zu können. Sie können dafür die Handpulssensoren verwenden oder einen Brustgurt-Herzfrequenzsender anlegen.
2. Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase. Dabei liegt die Geschwindigkeit bei 3 Meilen pro Stunde bzw. 4,8 km/h, bevor der eigentliche Test beginnt.
3. Während des Tests werden folgende Daten eingeblendet:
 - a. Time (Zeit) gibt die insgesamt verstrichene Zeit an
 - b. Incline (Neigung) als Prozentzahl (Neigungsgrad)

- c. Distance (Entfernung) in Meilen oder Kilometer, je nach voreingestellter Maßeinheit
- d. Speed (Geschwindigkeit) in Meilen pro Stunde oder Kilometer pro Stunde, je nach voreingestellter Maßeinheit
- e. Ziel-Herzfrequenz sowie die aktuelle Herzfrequenz werden im Benachrichtigungsfenster angezeigt

Nach dem Test:

1. 1- bis 3-minütige Abkühlphase.
2. Notieren Sie sich Ihre Punktzahl, da das Bedienpult nach ein paar Minuten automatisch wieder den Startbildschirm anzeigt.

WAS IHRE PUNKTZAHL BEDEUTET

VO2max-Tabelle für Männer und sehr fitte Frauen

	18 – 25 Jahre alt	26 – 35 Jahre alt	36 – 45 Jahre alt	46 – 55 Jahre alt	56 – 65 Jahre alt	über 65 Jahre alt
ausgezeichnet	> 60	> 56	> 51	> 45	> 41	> 37
gut	52 – 60	49 – 56	43 – 51	39 – 45	36 – 41	33 – 37
überdurchschnittlich	47 – 51	43 – 48	39 – 42	35 – 38	32 – 35	29 – 32
durchschnittlich	42 – 46	40 – 42	35 – 38	32 – 35	30 – 31	26 – 28
unterdurchschnittlich	37 – 41	35 – 39	31 – 34	29 – 31	26 – 29	22 – 25
mangelhaft	30 – 36	30 – 34	26 – 30	25 – 28	22 – 25	20 – 21
sehr schlecht	< 30	< 30	< 26	< 25	< 22	< 20

VO2max-Tabelle für Frauen und untrainierte Männer

	18 – 25 Jahre alt	26 – 35 Jahre alt	36 – 45 Jahre alt	46 – 55 Jahre alt	56 – 65 Jahre alt	über 65 Jahre alt
ausgezeichnet	56	52	45	40	37	32
gut	47 – 56	45 – 52	38 – 45	34 – 40	32 – 37	28 – 32
überdurchschnittlich	42 – 46	39 – 44	34 – 37	31 – 33	28 – 31	25 – 27
durchschnittlich	38 – 41	35 – 38	31 – 33	28 – 30	25 – 27	22 – 24
unterdurchschnittlich	33 – 37	31 – 34	27 – 30	25 – 27	22 – 24	19 – 22
mangelhaft	28 – 32	26 – 30	22 – 26	20 – 24	18 – 21	17 – 18
sehr schlecht	< 28	< 26	< 22	< 20	< 18	< 17

CHESTER TREADMILL TEST (CHESTER-LAUFBAND-FITNESSTEST)

Bei diesem Test gibt es zwei Modi: CTT Performance (CTT-Leistung) und CTT Prediction (CTT-Vorhersage der aeroben Leistungsfähigkeit).

CTT PERFORMANCE (CTT-LEISTUNG)

Beim dem Test „CTT Performance“ handelt es sich um einen 12-minütigen Ausbelastungstest auf dem Laufband mit einem stufenweisen Anstieg der Neigung und mit einer voreingestellten Geschwindigkeit von 6,2 km/h. Damit soll beurteilt werden, ob eine Person den empfohlenen Mindestwert für aerobe Kapazität, und zwar 42 (ml O₂/min) /kg, erreichen kann.

Ablauf:

1. Gehen Sie sicher, dass keine medizinischen Kontraindikationen bezüglich der Ausführung von sehr anstrengendem Training vorliegen.
2. Die Person läuft 2 Minuten lang bei einer Geschwindigkeit von 6,2 km/h und einem Neigungswinkel von 0 %.
3. Alle 2 Minuten erhöht sich die Neigung um 3 %.
4. Der Test ist nach 12 Minuten abgeschlossen.
5. Der Test sollte sofort beendet werden, wenn die Person offensichtliche Erschöpfungsanzeichen oder Atemnot bzw. einen Wert des subjektiven Anstrengungsempfindens von über 18 aufweist.

CTT PREDICTION (CTT-Vorhersage)

Bei dem Test „CTT Prediction“ handelt es sich um einen submaximalen Test zur Vorhersage der aeroben Kapazität.

1. Dabei ist der Ablauf der gleiche wie beim Test „CTT Performance“, nur dass hierbei ein Herzfrequenzsender getragen wird.
2. Der Test endet, wenn die Person einen Puls von 80 % der maximalen Herzfrequenz bzw. den Wert des subjektiven Anstrengungsempfindens von 14 erreicht.
3. Am Ende des Tests wird ein VO₂-Wert ausgegeben.

HERZFREQUENZ-PROGRAMME

Die Programme mit Herzfrequenzmessung verwenden das System zur Neigungsverstellung Ihres Laufbands, um Ihren Puls zu verfolgen, dessen Signal von den Handpulsensoren oder dem kabellosen Brustgurt-Herzfrequenzsender empfangen wird. Eine Erhöhung oder Senkung des Neigungswinkels hat einen viel stärkeren Einfluss auf die Herzfrequenz als nur Veränderungen der Geschwindigkeit. Bei den Programmen mit Herzfrequenzmessung erhöht sich automatisch schrittweise der Neigungswinkel, um die eingestellte Ziel-Herzfrequenz zu erreichen.

Auswahl eines Programms mit Herzfrequenzmessung:

Im Einstellungsmodus können Sie zwischen dem Programm „Gewichtsverlust“ (HR1) oder dem Herz-Kreislauf-Training (HR2) wählen. Beim Programm „Gewichtsverlust“ wird versucht, Ihren Puls bei 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu halten. Beim Herz-Kreislauf-Training wird versucht, Ihren Puls bei 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu halten. Ihre maximale Herzfrequenz wird mithilfe der folgenden Formel ermittelt: 220 minus Ihrem Alter. Wenn Sie im Einstellungsmodus Ihr Alter eingeben, wird Ihre maximale Herzfrequenz automatisch berechnet.

Programmierung der Herzfrequenz-Programme:

1. Drücken Sie auf die HR-Taste, um das Herzfrequenz-Programm aufzurufen.
2. Im Display erscheint nun folgende Aufforderung: PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO

BEGIN WORKOUT. Drücken Sie entweder auf „Enter“, um Änderungen an den Einstellungen vorzunehmen, oder auf „Start“, um mit dem Training zu beginnen.

3. Wird die Enter-Taste gedrückt, wird in der Benachrichtigungsanzeige Folgendes angezeigt: PRESS 1 OR 2 TO SELECT THEN PRESS ENTER. (Drücken Sie auf „1“ oder „2“ und anschließend auf „Enter“.)
Dabei erscheint in der Punktmatrix-Anzeige die Zahl „1“. Drücken Sie im numerischen Tastenfeld auf die Zahl „1“ oder „2“ und anschließend auf „Enter“.
4. Nun fordert Sie die Benachrichtigungsanzeige zur Eingabe der Trainingszeit auf (ADJUST TIME THEN PRESS ENTER), wobei im Fenster „Time“ (Zeit) ein Wert eingeblendet wird. Stellen Sie die Trainingszeit mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann wieder auf „Enter“, wenn Sie mit der Einstellung der Trainingszeit fertig sind.
5. Nun fordert Sie die Benachrichtigungsanzeige zur Eingabe Ihres Alters auf (ADJUST AGE THEN PRESS ENTER), wobei im Fenster „Incline“ (Steigung) ein Wert eingeblendet wird. Stellen Sie den Wert mithilfe der Up- und Down-Tasten oder den Tasten „Fast“ (schnell) und „Slow“ (langsam) bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Durch die Eingabe des Alters ändert sich der Wert der Ziel-Herzfrequenz (da mit dem Alter die Ziel-Herzfrequenz bestimmt wird, wie bereits beschrieben). Drücken Sie dann wieder auf „Enter“, wenn Sie mit der Einstellung Ihres Alters fertig sind.
6. Nun fordert Sie die Benachrichtigungsanzeige zur Eingabe Ihres Gewichts auf (ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER), wobei im Fenster „Incline“ (Steigung) ein Wert eingeblendet wird. Stellen Sie die Trainingszeit mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann wieder auf „Enter“, wenn Sie mit der Einstellung Ihres Gewichts fertig sind.
7. Nun fordert Sie die Benachrichtigungsanzeige zur Eingabe Ihrer Ziel-Herzfrequenz auf (ADJUST HEART RATE THEN PRESS ENTER), wobei im Fenster „Speed“ (Geschwindigkeit) ein Wert eingeblendet wird. Stellen Sie die Trainingszeit mithilfe der Up- und Down-Tasten bzw. dem numerischen Tastenfeld ein. Drücken Sie dann wieder auf „Enter“, wenn Sie mit der Einstellung Ihrer Ziel-Herzfrequenz fertig sind.
8. In der Benachrichtigungsanzeige wird danach Folgendes eingeblendet: PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY. (Drücken Sie auf „Start“, um mit dem Training zu beginnen, oder auf „Enter“, um Änderungen an den Einstellungen vorzunehmen.) Drücken Sie auf die Start-Taste, um Ihr Training zu beginnen. Um zu dem vorherigen Fenster zurückzukehren, drücken Sie die Stop-Taste.

Hinweis: Wenn Sie die Benachrichtigungsanzeige zur Überprüfung des Pulssignals auffordert (CHECK PULSE), bedeutet dies, dass das Bedienpult kein Pulssignal empfängt und das Programm infolgedessen nicht ausgeführt werden kann. Bitte überprüfen Sie den Brustgurt-Herzfrequenzsender und stellen Sie sicher, dass dieser ordnungsgemäß funktioniert.

Die Bedeutung der Herzfrequenz

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

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

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

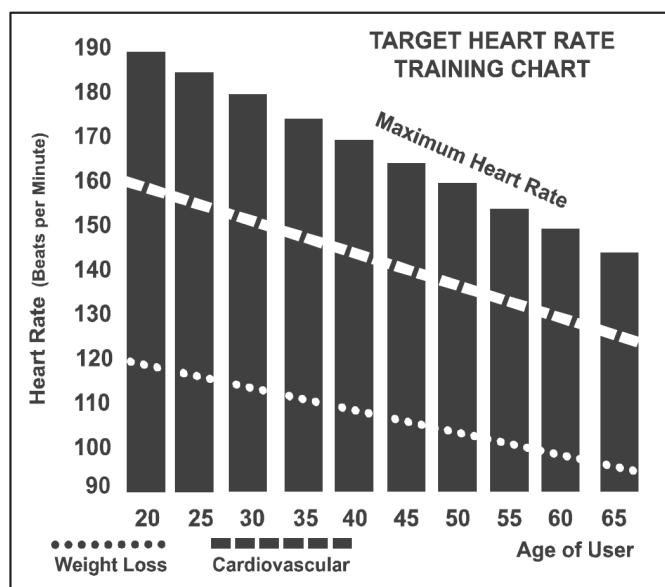
$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)

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

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

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

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



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

Subjektive Beurteilung der Anstrengung

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

Subjektive Beurteilung der Anstrengung

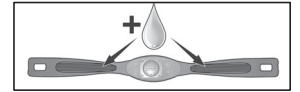
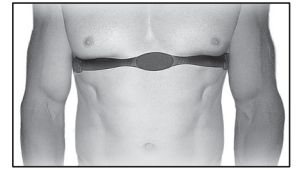
- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas schwer
- 14 Etwas schwer +
- 15 Schwer
- 16 Schwer +
- 17 Sehr schwer
- 18 Sehr schwer +
- 19 Sehr, sehr schwer
- 20 Maximal

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

Benutzung eines Brustgurtes

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

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



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

WARNUNG!

FÜHREN SIE EIN PROGRAMM MIT HERZFREQUENZMESSUNG NUR DANN AUS, WENN EIN STABILER HERZFREQUENZMESSWERT AUF DEM COMPUTER ANGEZEIGT WIRD!

ALLGEMEINE WARTUNG

WARNUNG

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

Band und Deck – Ihr Laufband verfügt über ein hocheffizientes, reibungsarmes Deck. Die maximale Leistung wird erreicht, wenn das Deck so sauber wie möglich gehalten wird. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes, fusselfreies Tuch, um die Kanten des Bands und den Bereich zwischen Band und Rahmen abzuwischen. Wischen Sie außerdem so weit wie möglich unter der Bandkante. Dies sollte einmal alle zwei Monate durchgeführt werden, um die Lebensdauer von Band und Deck zu verlängern. Verwenden Sie ausschließlich Wasser, keine Reinigungsmittel oder Scheuermittel. Sie können die Oberfläche des strukturierten Bands mit einer milden Wasser-Seife-Mischung und einer Nylon-Bürste reinigen. **Lassen Sie das Band trocknen, bevor Sie es benutzen!**

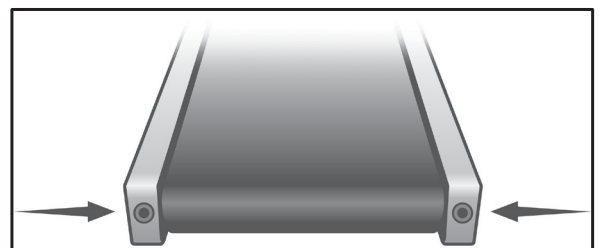
Bandstaub – Tritt bei der normalen Inbetriebnahme oder bis sich das Band stabilisiert hat auf. Ein Ansammeln wird verhindert, indem die Überschüsse mit einem leicht feuchten Tuch abgewischt werden.

Allgemeine Reinigung – Schmutz, Staub und Tierhaare können Luftöffnungen blockieren und sich auf dem Band sammeln. Saugen Sie einmal im Monat Staub unter dem Laufband, um das Ansammeln zu vermeiden. Entfernen Sie alle sechs Monate die schwarze Motorabdeckung und saugen Sie vorsichtig den Staub aus, der sich dort angesammelt haben kann. **TRENNEN SIE DAS LAUFBAND VOM STROM, BEVOR SIE DAMIT BEGINNEN.**

Anpassung der Bandspannung

Die Bandspannung ist für die meisten Nutzer nicht ausschlaggebend. Für Jogger und Läufer ist sie jedoch sehr wichtig, um eine gleichmäßige und stabile Laufoberfläche sicherzustellen. Anpassungen müssen an der hinteren Walze mit dem mitgelieferten 6-mm-Inbusschlüssel vorgenommen werden. Die Anpassungsschrauben befinden sich am Ende des Laufbandes hinten rechts und links (siehe Abbildung).

Straffen Sie die hintere Walze nur so weit, dass ein Schlupf an der vorderen Walze verhindert wird. Drehen Sie die Anpassungsschrauben je um eine 1/4-Drehung und überprüfen Sie die Spannung, indem Sie auf dem Band gehen und sicherstellen, dass es nicht rutscht oder verzögert. Bei Anpassungen der Bandspannung müssen Sie sicherstellen, dass die Schrauben an beiden Seiten gleichmäßig verstellt werden. Ansonsten kann das Band einseitig statt mittig laufen.



NICHT ZU STARK ANZIEHEN – Zu starkes Anziehen kann das Band beschädigen und vorzeitige Lagerschäden hervorrufen. Wenn Sie das Band stark festziehen und es dennoch durchrutscht, kann das Problem vom Antriebsriemen, der sich unter der Motorabdeckung befindet und den Motor mit der vorderen Walze verbindet, hervorgerufen werden. Wenn dieser Riemen locker ist, fühlt es sich ähnlich an, wie wenn das Band locker ist. Das Festziehen des Motorriemens sollte von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.

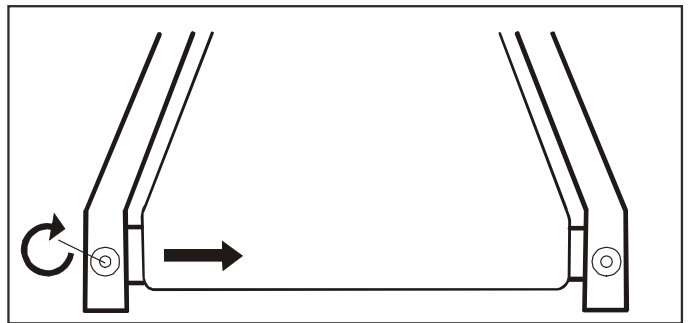
Anpassung der Bandspur

Das Laufband ist auf eine Weise konstruiert, die sicherstellt, dass das Band während des Gebrauchs mittig bleibt. Das Abdriften auf eine Seite ist normal und abhängig von der Gangart des Nutzers und weiteren individuellen Faktoren. Bewegt sich das Band jedoch während des Gebrauchs ständig in eine Richtung, muss eine Anpassung vorgenommen werden.

BANDSPUR EINSTELLEN

Zur Anpassung wird ein 6-mm-Inbusschlüssel mitgeliefert. Nehmen Sie Spuranpassungen an der linken Schraube vor (siehe Abbildung). Stellen Sie eine Geschwindigkeit von 5 km/h (3 mph) ein. Bitte beachten Sie, dass kleine Anpassungen große Veränderungen hervorrufen können, die mitunter nicht direkt sichtbar sind.

Verläuft das Band zu weit links, machen Sie eine 1/4-Drehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie einige Minuten, bis sich das Band angepasst hat. Nehmen Sie weitere 1/4-Drehungen vor, bis sich das Band in der Mitte stabilisiert.



Verläuft das Band zu weit rechts, nehmen Sie eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn vor.

Das Band kann gelegentliche Anpassungen der Spur benötigen, abhängig vom Gebrauch und den Geh-/Laufeigenschaften. Stellen Sie sich auf Anpassungen zum Zentrieren des Bands ein. Diese Anpassungen fallen seltener an, wenn das Laufband regelmäßig verwendet wird. Ein korrekter Verlauf der Bandspur liegt in der Verantwortung des Besitzers und ist eine gängige Wartung bei allen Laufbändern.

ACHTUNG

Schäden am Laufband aufgrund von unangemessenen Spur-/Spannungsanpassungen sind von der Garantie ausgeschlossen.

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

Täglich (durch Benutzer)

Computer, Polster, Handgriffe

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

Täglich (durch Aufsteller / Personal)

Komplettes Gerät

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

Wöchentlich (durch Aufsteller / Personal)

Sichtbare Befestigungen bzw. Schraubverbindungen

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

Netzkabel

Prüfung des Netzkabels auf Unversehrtheit, um Stromschläge oder Beschädigungen zu verhindern.

Computerbedienung

Prüfung der Computerfunktionen auf einwandfreie Funktion.

Notbremse bzw. Not-Aus (sofern vorhanden)

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

Handpuls

Starten Sie das Gerät mit der Schnellstartfunktion, fassen Sie die Handpulssensoren an und prüfen Sie, ob der Puls korrekt dargestellt wird.

Aufstellposition

Das Gerät sollte zwischen 150 und 300 mm entfernt vom Stromanschluss (Netzsteckdose) stehen.

Ebener Stand

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

Bandspannung / Bandspur

Prüfung und ggf. Nachstellung von Bandspur und Bandspannung wie in dieser Anleitung beschrieben.

Monatlich (durch Aufsteller / Personal)

Reinigung unter dem Laufgurt

Reinigung der Laufläche und dem Laufgurt mit einem passenden Tuch.

Prüfung der Geräteausstattung

Überprüfen aller sichtbaren Einzelteile auf Beschädigungen.

Alle 6 Monate (durch Aufsteller / Personal)

Reinigung unter der Motorabdeckung

Entfernen Sie alle sechs Monate die Motorabdeckung und saugen Sie vorsichtig den Staub aus, der sich dort angesammelt haben kann. **TRENNEN SIE DAS LAUFBAND VOM STROM, BEVOR SIE DAMIT BEGINNEN.**

Visuelle Kontrolle der Laufläche und des Laufbandes

Kontrolle von Laufläche und Laufband auf Schäden und Abnutzung.

Empfohlene Wartung von Laufband/Laufläche

Zurückgelegte Distanz	20.000 km (12.500 Meilen)	40.000 km (25.000 Meilen)
Auszuführen:	Seitenwechsel / Drehen der Laufläche	Ersetzen von Laufläche und Laufband

Anmerkungen:

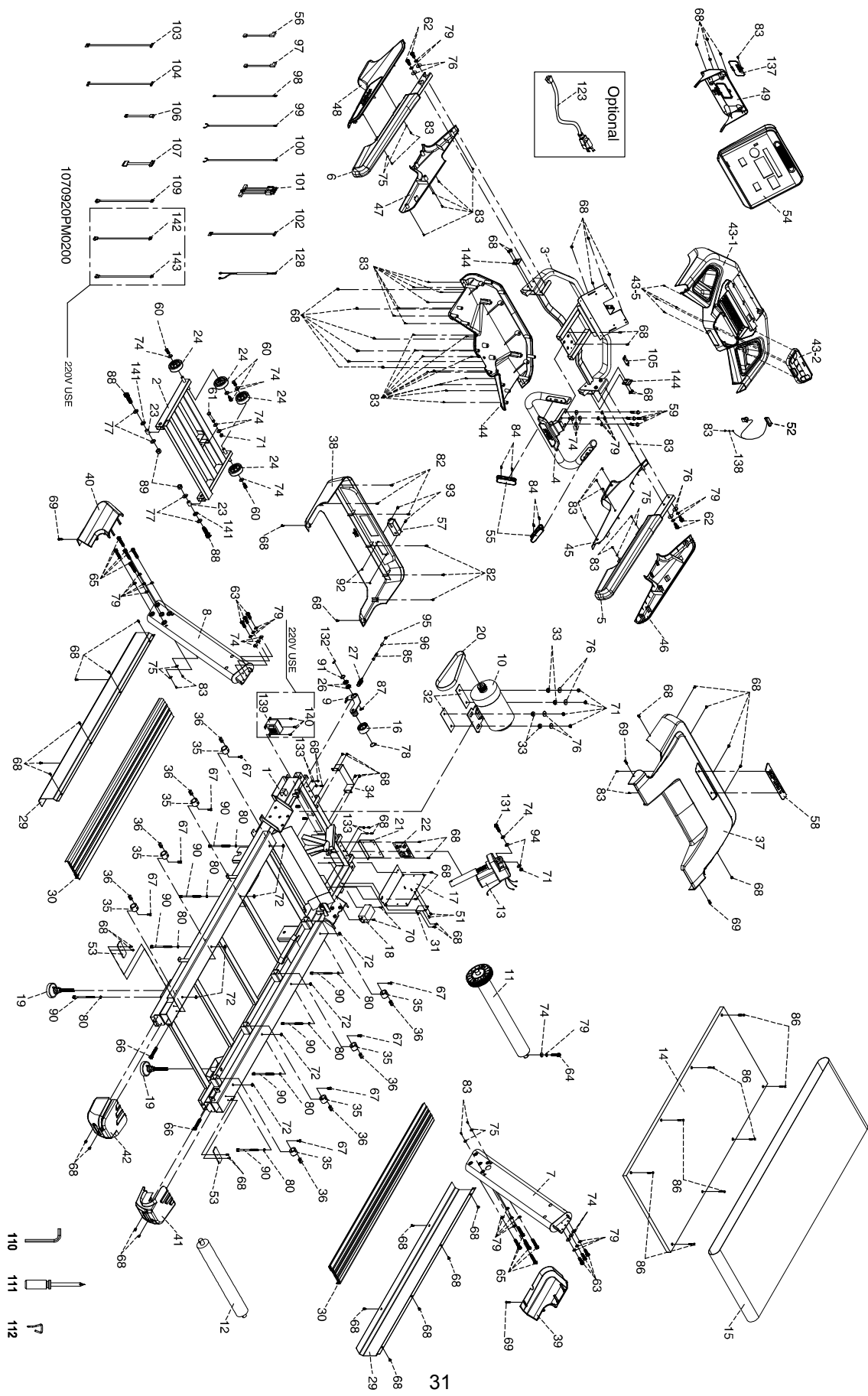
- Erneuern Sie das Wachs auf der Walze während des Drehens der Laufläche oder des Ersetzens der Laufläche bzw. des Laufbandes.
- Die beidseitig verwendbare Laufläche ist wartungsarm (abgesehen von der regelmäßigen Reinigung) – sie ist für den Gebrauch für bis zu 20.000 km je Seite ausgelegt. Zeigt die verwendete Seite deutliche Abnutzungsspuren, muss die Laufläche gedreht werden. Kontaktieren Sie hierzu den Kundenservice. Verwenden Sie kein Wachs oder jegliche Art von Schmiermittel für die Laufläche.

FEHLERBEHEBUNG

Bei Störungen prüfen Sie, ob sich das Problem mit folgender Liste lösen lässt, bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Die Aufstellung enthält generelle Probleme, die von der Garantie unter Umständen nicht abgedeckt sind.

PROBLEM	URSACHE / LÖSUNG
Display zeigt nichts an	1) Sicherheitsclip nicht auf seiner Position 2) Sicherung nicht ordnungsgemäß positioniert 3) Stromversorgung nicht korrekt hergestellt. 4) Andere Störung. Bitte Kundendienst kontaktieren.
Laufband läuft nicht mittig Das Band verzögert beim Laufen	Die Laufbewegung des Benutzers erfolgt ,möglicherweise nicht gleichmäßig gewichtet. Stellen Sie die Bandspannung korrekt ein. Siehe entsprechendes Kapitel.
Motor startet nicht	Trennen Sie die Stromversorgung ab, warten Sie eine Minute und starten Sie das Gerät neu. Hilft dies nicht, kontaktieren Sie den Kundenservice.
Obwohl ein höheres Tempo angezeigt wird, läuft das Band nur bei ca. 7 km/h	Der Motor benötigt ausreichend Strom, um eine höhere Leistung zu bringen. Benutzen Sie keine Verlängerungskabel. Achten Sie auf korrekte Netzspannung (eine Mindest-Wechselspannung von 200V wird benötigt). Hilft dies nicht, kontaktieren Sie den Kundenservice.
Das Laufband löst eine Sicherung aus	Beachten Sie die Hinweise zur Reinigung und Wartung in dieser Anleitung. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
Computer geht einfach aus	Es könnte ein Problem mit der elektrischen Erdung vorliegen. Überprüfen Sie den Stromanschluss und kontaktieren Sie ggf. den Kundenservice.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Steigungshalterung	1
3	Computerpanel	1
4	Handpulsset	1
5	Handlauf (R)	1
6	Handlauf (L)	1
7	Rechte Stütze	1
8	Linke Stütze	1
9	Andruckrollenset	1
10	Motor	1
11	Frontrolle	1
12	Heckrolle	1
13	Steigungsmotor	1
14	Laufflächse	1
15	Laufgurt	1
16	Achse für Andruckrolle	1
17	Motorinverter	1
18	Stromfilter	1
19	Fuß mit Niveauausgleich	2
20	Keilriemen	1
21	Halterung für Board	1
22	Wechselrichterplatine	1
23	Kupferbuchse	2
24	Transportrolle	4
26	6902_Lager	2
27	Feder	1
28	Alu-Seitenschiene (R)	1
29	Alu-Seitenschiene (L)	1
30	Laufschiene	2
31	Wechselrichterhalterung	1
32	Motorisolierung	2
33	Buchse für Motorisolierung	4
34	Dummyhalterung	1
35	Laufdeckpuffer	8
36	Schnappmutter	4
37	Motorabdeckung (Oberseite)	1
38	Motorabdeckung (Unterseite)	1
39	Abdeckung (R)	1
40	Abdeckung (L)	1
41	Hintere Endkappe (R)	1
42	Hintere Endkappe (L)	1
43~01	Abdeckung für Getränkehalterung	1
43~02	Innere Abdeckung	1
43~05	3.5 × 12m/m_Metallschraube	4
44	Abdeckung für Getränkehalterung (Unterteil)	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
45	Innere Handlaufabdeckung (R)	1
46	Äußere Handlaufabdeckung (R)	1
47	Innere Handlaufabdeckung (L)	1
48	Äußere Handlaufabdeckung (L)	1
49	Hintere LED-Abdeckung	1
51	M3 × 5m/m_Schraube	2
52	Sicherheitsclip	1
53	Unterbau für Seitenstege	2
54	Computer	1
55	30m/m_Handpulsset	2
56	450m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
57	Ein-/Aus-Schalter	1
58	Motorabdeckung	1
59	M10 × 50m/m_Schraube	4
60	3/8" × 1" _Schraube	4
61	M10 × 65m/m_Schraube	1
62	M10 × P1.5 × 25m/m_Schraube	4
63	M10 × P1.5 × 35m/m_Schraube	6
64	M10 × P1.5 × 45m/m_Schraube	1
65	M10 × P1.5 × 60m/m_Schraube	10
66	M10 × P1.5 × 75m/m_Schraube	2
67	M8 × P1.25 × 20m/m_Schraube	8
68	M5 × P0.8 × 12m/m_Schraube	56
69	M5 × P0.8 × 25m/m_Schraube	4
70	M4 × P0.7 × 12m/m_Schraube	2
71	M10 × P1.25 × 8T_Mutter	6
72	M8 × P1.25 × 6.5T_Mutter	8
74	Ø3/8" × Ø25 × 3T_Unterlegscheibe	18
75	Ø5.5 × Ø19 × 1.5T_Unterlegscheibe	8
76	Ø3/8" × Ø30 × 3T_Unterlegscheibe	8
77	Ø16.5 × Ø30 × 3T_Unterlegscheibe	4
78	Ø28 × 1.2T_C Ring	1
79	Ø10 × 2T_Unterlegscheibe	25
80	Ø8 × 1.5T_Unterlegscheibe	8
82	Ø5 × 15m/m_Schraube	6
83	Ø3.5 × 12m/m_Schraube	39
84	Ø3 × 20m/m_Schraube	4
85	M8 × P1.25 × 40L_Schraube	1
86	M6 × P1.0 × 40L_Schraube	4
87	Ø15_C Ring	1
88	M16 × P2.0 × 55m/m_Schraube	2
89	M16 × 16T_Mutter	2
90	M8 × P1.25 × 140m/m_Schraube	8
91	Ø28_Kabelbinder	1
92	M5 × 5T_Mutter	2
93	M5 × 12m/m_Schraube	2

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
94	Ø10 × Ø25 × 2.5T_ Unterlegscheibe	2
95	M8 × 7T_ Mutter	1
96	Stabendhülse	1
97	450m/m_ Verbindungskabel (weiß)	1
98	300m/m_ Erdungskabel	1
99	800m/m_ Handpuls-kabel (SMP3)	1
100	800m/m_ Handpuls-kabel (SMR4)	1
101	500m/m_ Verbindungskabel	1
102	350m/m_ Verbindungskabel (XHP-7)	1
103	350m/m_ Verbindungskabel (XHP-8)	1
104	2300m/m_ Computerkabel	1
105	HR-Monitormodul	1
106	800m/m_ Verbindungskabel	1
107	800m/m_ Keyboardkabel	1
108	750m/m_ Sensorkabel	1
109	300m/m_ Verbindungskabel	1
110	Inbusschlüssel	1
111	Schraubendreher	1
112	Kurzer Schraubendreher	1
123	Stromkabel (optional)	1
128	600m/m_ Handpuls-kabel	1
131	M10 × P1.5 × 50m/m_ Schraube (15L)	1
132	Ø15 × 0.3m/m_ Wellscheibe	1
133	5mm_ Sternscheibe	4
137	Abdeckung	1
138	Ø4 × Ø10 × 1T_ Unterlegscheibe	1
139	Choke	1
140	M5 x 6mm Schraube	3
141	ø17 x ø28 x 2T_ Unterlegscheibe	2
142	350mm_ Verbindungskabel (220V)	1
143	60mm_ Verbindungskabel (220V)	1
144	Polster für Getränkehalterung	2

TECHNISCHE DATEN

Hersteller	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importeur	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Artikel	Spirit CT 900 LED
Max. Benutzergewicht	205 kg (452 lb)
Brutto - Gewicht	257 kg
Gerätemaße ca.	2140x903x1530 mm
Motorleistung	5 PS
Lauffläche ca.	56 x 224 cm
Anwendung / Klasse	S
Norm / Standard	EN ISO 20957-1 & EN ISO 20957-6
Herkunftsland	Made in Taiwan



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

Dyaco Europe GmbH gewährt bei Verwendung im kommerziellen Bereich auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten von Dyaco Europe GmbH umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl von Dyaco Europe und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von Dyaco Europe direkt an den Kunden geleistet.

Die unten aufgeführte Garantie gilt für die Modelle der Marke Spirit Fitness:

CT900, CE900, CR900, CU900, CB900, CRW800, CS800

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: lebenslang

Motor: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im kommerziellen Bereich eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Laufbandes waren.

AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Laufbänder, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile von Dyaco sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.

4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Dyaco Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@dyaco.com.
4. Die Pflichten von Dyaco Europe aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Dyaco Europe, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Dyaco Europe genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Dyaco Europe. Dyaco Europe haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN. Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
6. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

DYACO Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch Gladbach

Dyaco Germany behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von Dyaco Germany GmbH.

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

NOTIZEN

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	40
IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION.....	42
THE SAFETY CLIP.....	43
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	44
COMPUTER OPERATION.....	48
USING A CHEST BELT.....	63
GENERAL MAINTENANCE.....	64
TROUBLESHOOTING.....	68
EXPLODED VIEW.....	69
PARTS LIST.....	70
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	73
DISPOSAL.....	73



ATTENTION!

This device is intended for use as described in this manual only.

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

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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



ATTENTION

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



WARNING!

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

- Install the treadmill on an even, level surface with access to a 230-volt, 20-amp grounded outlet.
- **DO NOT USE AN EXTENSION CABLE OR POWER STRIPS. DO NOT AMEND THE DEVICE AND DO NOT USE ANY PARTS NOT RECOMMENDED BY THE MANUFACTURER!**
- Never leave the device unattended.
- When not in use or before cleaning or maintenance, the device needs to be separated from the power supply.
- Do not operate under a blanket or pillow. This may lead to overheating.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use any parts not recommended by the manufacturer!
- Never operate this appliance if the cord or plug is damaged, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by the cord or use the cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with blocked ventilation slots. Keep the air openings free of lint, hair, dust etc.
- Never insert objects or parts of the body (fingers etc.) into any opening.
- Do not use the device outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- This device is not designed to be used by persons with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Incorrect or excessive training may lead to health problems!
- Do not operate the equipment on deeply padded floors, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors on this device are not suitable for medical purposes. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear suitable clothing and shoes for your training and avoid too loose clothing. Never exercise with bare feet or with socks only. Always wear appropriate shoes, e.g. running or cross training shoes.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.
- NEVER expose this device 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).
- NEVER use this device during a thunderstorm. Surges may occur in your household power supply that could damage components of the device. Unplug the device from the mains power during a thunderstorm.
- Be careful when participating in other activities while using your device; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance; which may result in serious injury.
- Always hold on to a handle bar while making control changes.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact the service center.
- Place the device on an even and clean underground.
Failure to follow these instructions may lead to ineffectiveness of the exercise, shorten the lifespan of the appliance or may lead to personal injury.

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION



WARNING!

NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI / RCD) wall outlet with this treadmill. As with any appliance with a large motor, the GFCI will trip often. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this manual. All else must be left to trained service personnel familiar with electro-mechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

NEVER remove any cover without first disconnecting A/C 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 think 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 outdoor use, near a pool or spa, or in any other environment with high humidity. The temperature should not exceed 40 degrees celsius and humidity level should never be over 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).

Circuit breakers: Some circuit breakers used are not rated for high inrush currents that can occur when a treadmill is first turned on or even during normal use. If your treadmill is tripping the house circuit breaker (even though it is the proper current rating) but the circuit breaker on the treadmill itself does not trip, you will need to replace the breaker with a high inrush type. This is not a warranty defect. This is a condition we as a manufacture have no ability to control. This part is available through most electrical supply stores.

GROUNDING INSTRUCTIONS

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

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

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



WARNING!

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the instructions for use and the safety instructions.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will change the speed gradually only.
- **NEVER** use your treadmill during a thunderstorm. Surges may occur in your household power supply, that could damage treadmill components.
- Be careful when participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These activities may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt, which may result in serious injury.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. Fitness treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.
- **ALWAYS** hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.).

THE SAFETY CLIP

This device is equipped with a safety clip (part no. 52). 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.

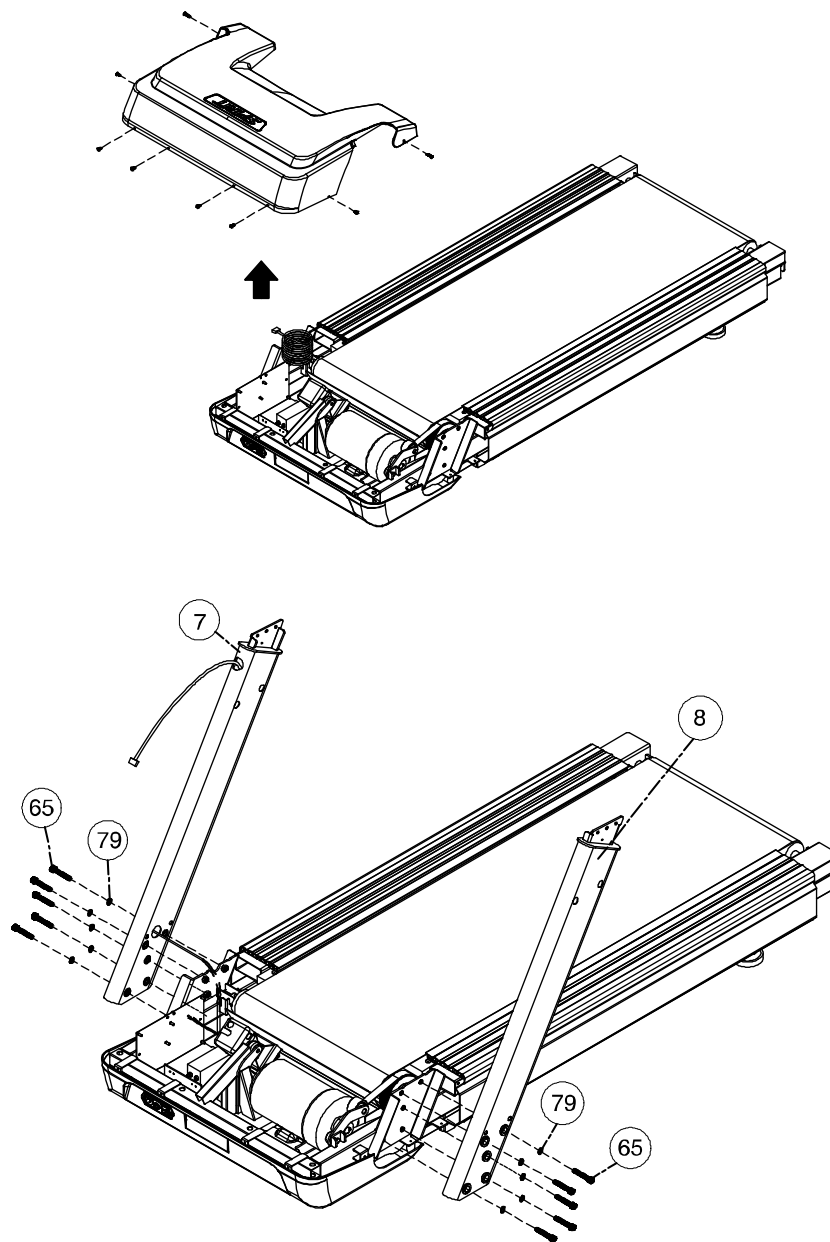
Use:

1. Place the magnet into position on the computer console top. Your treadmill will not start and operate without this step. **Removing the magnet after your exercise protects from unauthorized use.**
2. Fasten the plastic clip onto your clothing (e.g. on the waistband) securely. **Note:** The clip should be attached securely to make sure it does not come off accidentally. Anytime the magnet is pulled off the computer console, the treadbelt will stop with delay.
3. If for any reason you feel unstable on the moving belt, immediately step off of the belt and onto the step rails while holding the handrails for support. You can then step off the treadmill safely.

We recommend to remove the safety clip after each exercise and store it in a safe place.

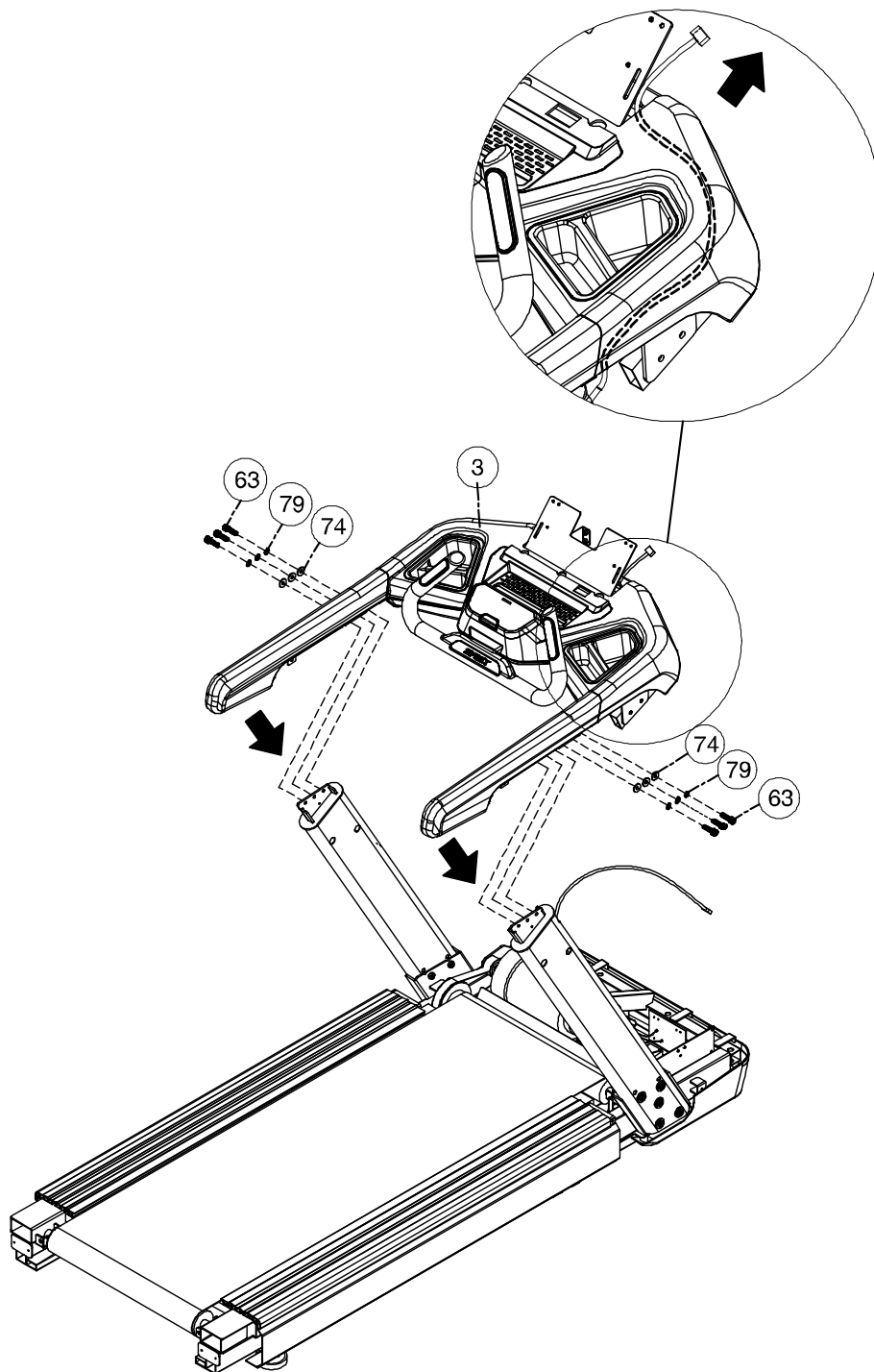
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:



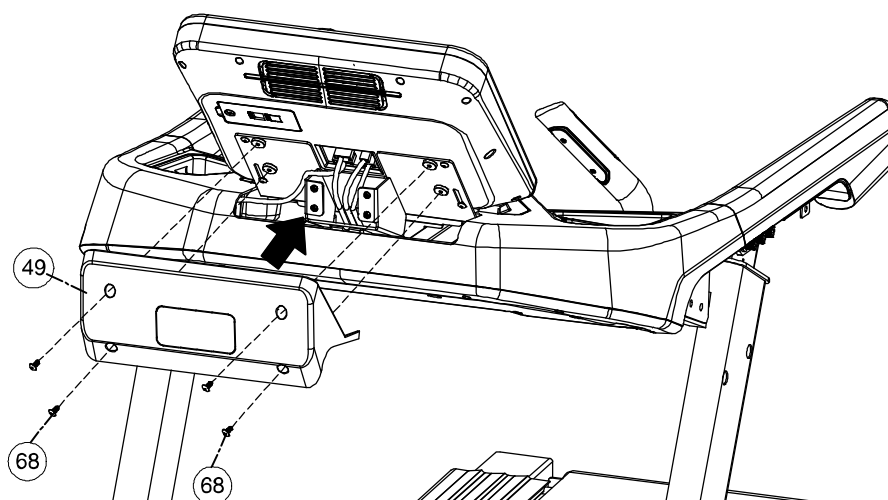
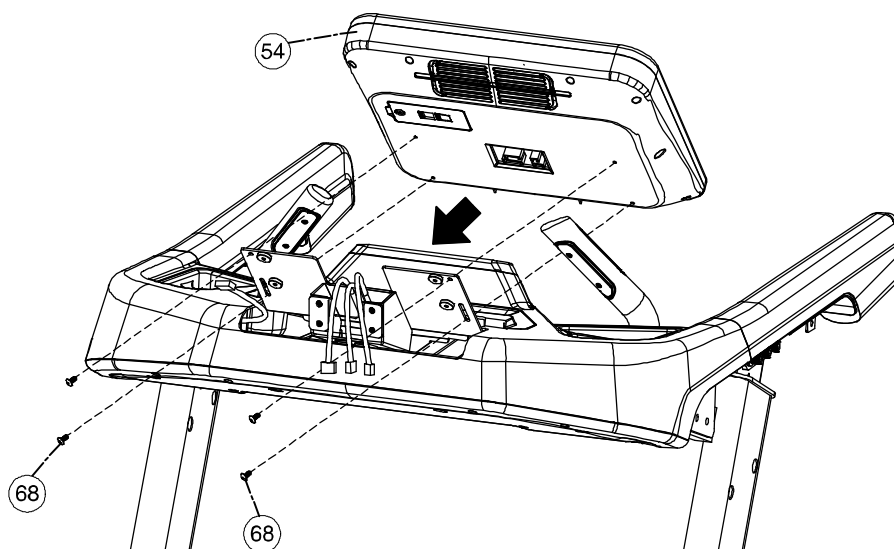
1. Remove the unit from the box and put it on a flat and level floor.
2. Loosen the 8 screws holding the MOTOR COVER (37) in place and remove the cover.
3. Uncoil wiring harness and run wires through the RIGHT UPRIGHT (7). Use 5 BOLTS (65) and 5 LOCK WASHERS (79) to attach the RIGHT UPRIGHT (7) to the MAIN FRAME (1). Do not pinch wires. Do not tighten before putting the console on.
4. Use 5 BOLTS (65) and 5 LOCK WASHERS (79) to attach the LEFT UPRIGHT (8) to the MAIN FRAME (1). Do not tighten before putting the console on.

Step 2:



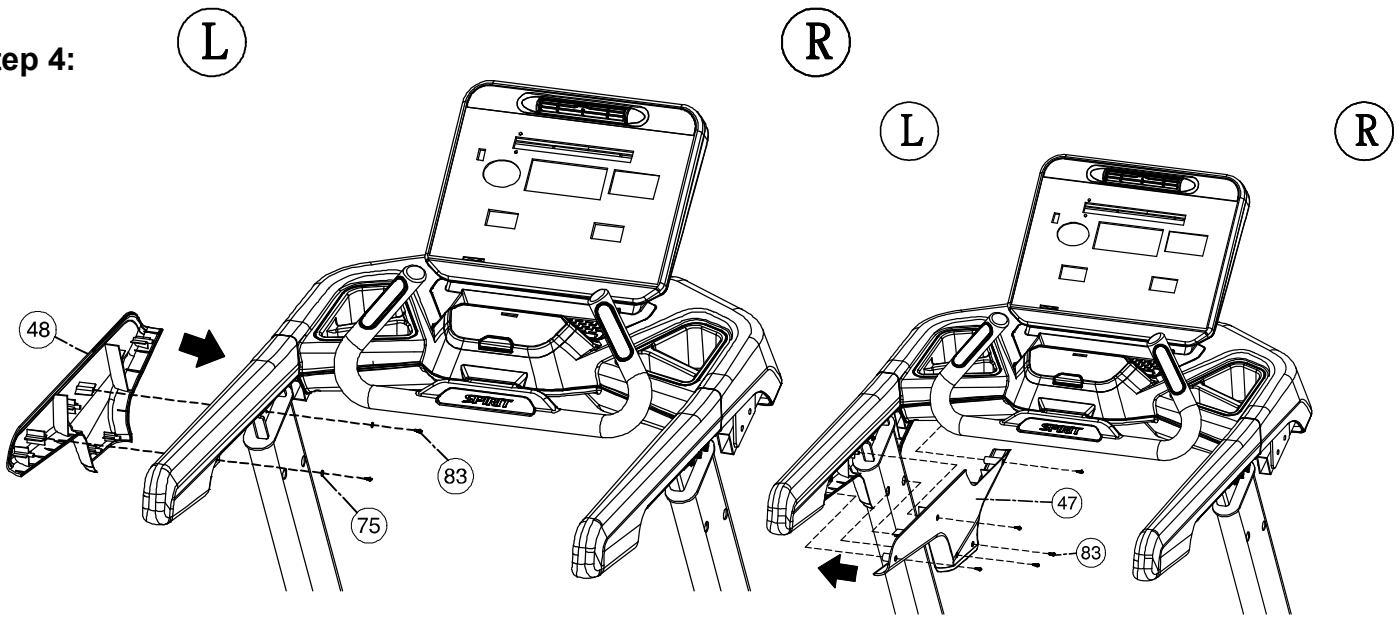
1. Install MAIN PANEL (3) onto the uprights (7 & 8) using 6 BOLTS (63), 6 LOCK WASHERS (79) and 6 FLAT WASHERS (74).
2. Run the wiring harness through the MAIN PANEL (3) as shown in the illustration.
3. Tighten all bolts and washers on both uprights (7 & 8) from previous step.

Step 3:

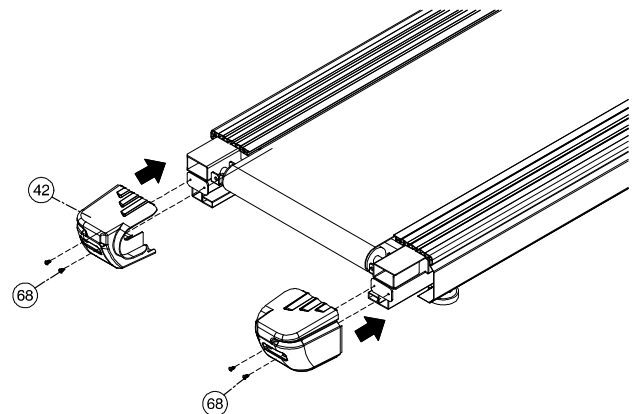
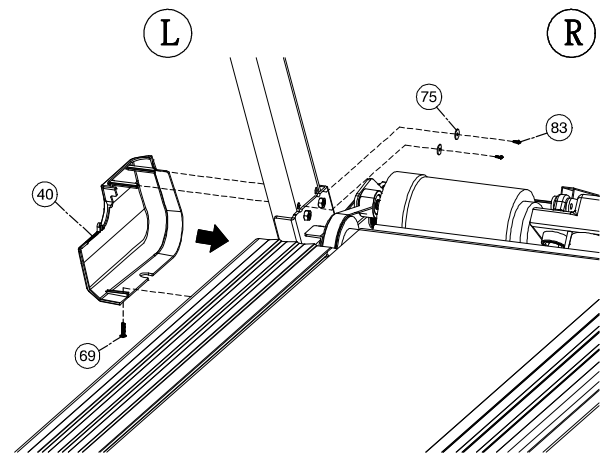


1. Install the CONSOLE (54) using 4 BOLTS (68) – pay attention not to squeeze any cables.
2. Connect the wires to CONSOLE (54).
3. Attach CONSOLE BRACKET COVER (49) to MAIN PANEL using 4 BOLTS (68).

Step 4:



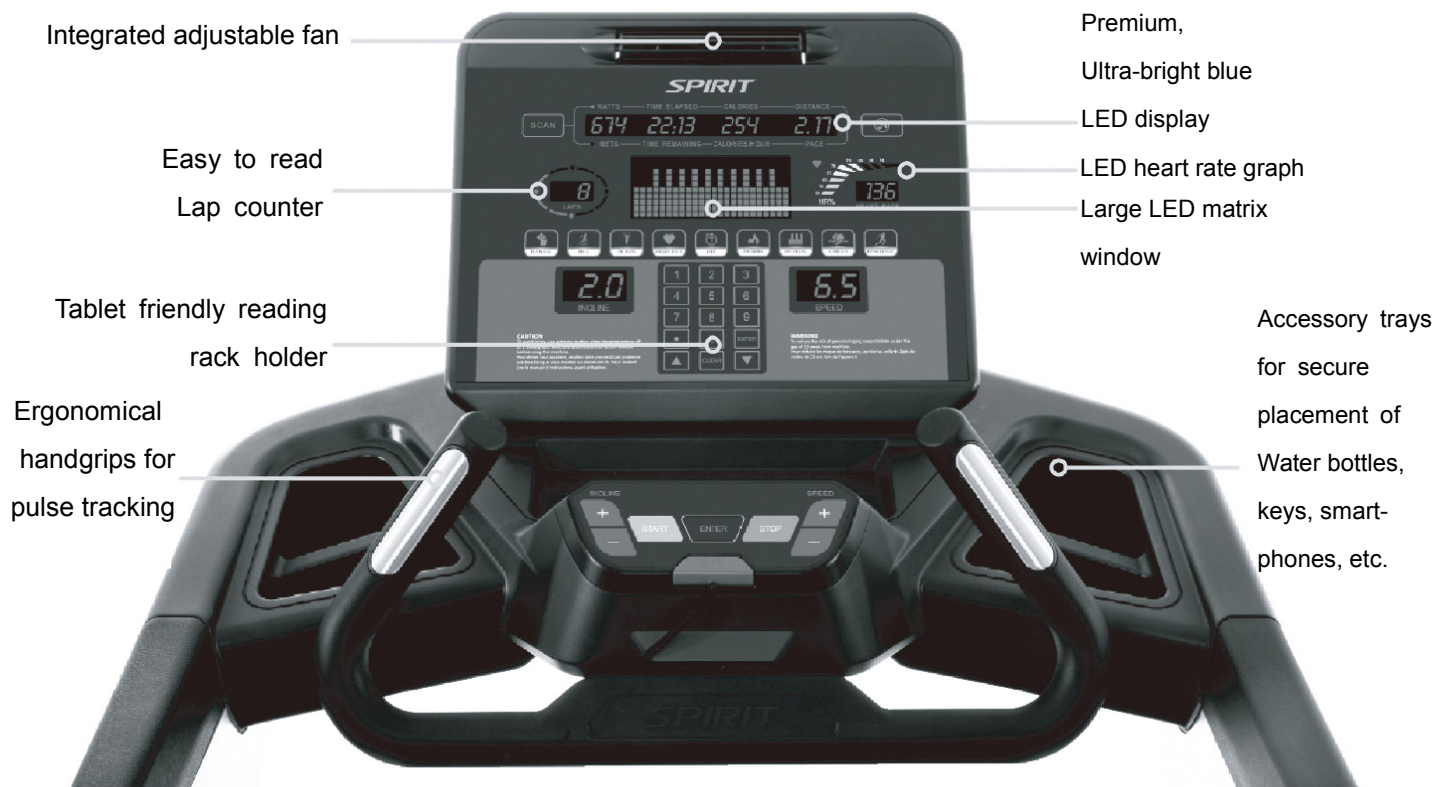
1. Attach LEFT OUTER HANDRAIL COVER (48) to MAIN PANEL using 2 SCREWS (83) and 2 FLAT WASHERS (75).
2. Attach LEFT INNER HANDRAIL COVER (47) to MAIN PANEL using 5 SCREWS (83).
3. Attach LEFT LOWER UPRIGHT COVER (40) to MAIN FRAME (1) using 2 SCREWS (83), 2 FLAT WASHERS (75), and 1 long SCREW (69).
4. Attach LEFT END CAP (42) to MAIN FRAME (1) using 2 SCREWS (68).
5. Repeat to install right side covers (45, 46, 39, 41).
6. Reinstall the MOTOR COVER (37) using the bolts removed in Step 1.



ATTENTION!

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

COMPUTER OPERATION



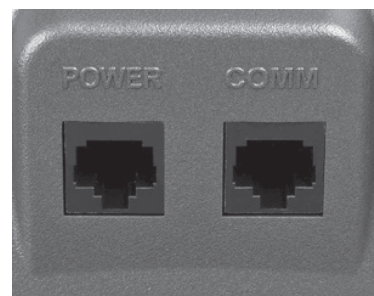
POWER

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the safety key is installed, as the treadmill will not power on without it.

When the power switch is turned on the treadmill console will take around 10 seconds to power on. The console will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

C-SAFE FEATURE

Your console is equipped with a C-SAFE feature. The Power (POWER) port can be used for powering a remote controlled audio-visual system by connecting a cable from the remote to the Power port at the back of the console. The Communication port (COMM) can be used to interact with fitness software applications.



QUICK START

- Press any key to wake display up if not already on.
- Press the Start key to begin belt movement at 0.5 mph / 0.8 kph then adjust to the desired speed using the Speed +/- keys, or by typing the desired speed on the numeric keypad. Once setting desired is selected press Enter.
- To stop the treadbelt, press and release Stop key.

PAUSE/STOP/RESET

When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red Stop key once. This will slowly decelerate the treadbelt 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.
- Pressing the Stop key twice will end the program 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 three seconds the console will reset.
- When you are setting data, such as age and time, for a program pressing the Stop key will allow you to go back one step for each key press.

INCLINE

Incline may be adjusted any time after the belt starts moving.

- Press and hold the adjustment Incline +/- keys to achieve desired level of incline.
- The display will indicate incline numbers as percent of grade (the same as grade of a road) as adjustments are made.

DOT MATRIX CENTER DISPLAY

Ten rows of dots indicate each level of a workout in manual mode. The dots are only to show an approximate level (speed/incline) of effort. They do not necessarily indicate a specific value, only an approximate percent to compare levels of intensity. In Manual Operation the Speed / Incline dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout. There are twenty-four columns, indicating time. The 24 columns are divided into 1/24th of the total time of the program. When the time is counting up from zero (as in quick start) each column represents 1 minute.

0.4 KM (1/4 MILE) TRACK

The 1/4-mile track (0.4 km) and lap counter are located to the left of the dot matrix window. The flashing dot indicates your progress. In the center of the track there is a lap counter for reference.

HEART RATE FEATURE

The Pulse (Heart Rate) window will display your current heart rate in beats per minute during the workout.

You must use both left and right stainless steel sensors to pick up your pulse. Pulse values are displayed any time the computer is receiving a Grip Pulse signal. You may use the Grip Pulse feature while in Heart Rate Control. The CT900 will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar compatible, including coded transmissions.

HEART RATE BAR GRAPH

Displays a graphical representation of your heart rate as a percentage of your estimated maximum heart rate. When you enter your age during programming, the console will calculate your maximum heart rate then light up the graph to show the percent of estimated maximum heart rate you are currently achieving.

MESSAGE WINDOW DISPLAY

Displays messages that help guide you through the programming process. During a program the message window displays your workout data.

PROGRAMMABLE FEATURES

The Spirit Fitness CT900 offers a variety of exercise program options to choose from: Manual, Four Preset Programs (Hill, Fat Burn, Cardio, Interval), 5K Run, Heart Rate Control, High Intensity Interval Training (HIIT), and Nine Fitness Testing Protocols: Gerkin, WFI, Army (pft), Navy (prt), Air Force (prt), Marines (pft), Law Enforcement (peb), U.S. Coast Guard and U.K. Chester Fireman (Performance & Prediction protocols).

To Select and Start a Preset Program

1. Select a preset program key then press Enter to begin customizing the program with your personal data, or just press the Start key to begin the program with the default settings.
2. After selecting a program and pressing enter to set your personal data, the Message window will prompt you through the settings starting with time. The default value of 20 minutes will be displayed and you may press Enter to accept or change it using the keypad or Up / Down keys and just press enter to move to the next step
3. The Message Window will now be blinking a value indicating your Age. Entering the correct age will affect the Heart Rate Bar Graph accuracy and also needed for the HR programs. Use the keypad or Up / Down keys to adjust, and then press enter.
4. The Message Window will now be blinking a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Calorie readout accuracy. Use the keypad or Up / Down keys to adjust, and then press Enter.
5. The Message Window will now be blinking, showing the preset top speed of the selected program. Use the keypad or Up / Down keys to adjust and then press Enter. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will attain during your workout.
6. Now press the Start key to begin your workout, or the Stop button to return to the previous screen.
7. There will be a 3-minute warm-up to begin. You can press the Start button to bypass this and go straight to the workout. During the warm-up the clock will count down from three minutes.

PRESET PROGRAMS SPEED/INCLINE SETTINGS

The preset program Speed and Incline levels are shown in the chart below. The Speed numbers shown in the chart indicate a percentage of the top speed of the program. For instance, the first Speed setting for P1 (Program 1, Hill) shows the number 20. This means that this segment of the program will have a speed that is 20% of the top speed for the program (The user sets the top speed in the procedure above). If the user sets the top speed to 10 mph / 16 kph, then the first segment will be 2 mph / 3.2 kph. You will notice that segment 12 shows 100 which means, the speed will be set to 100% of 10 mph/ 16 kph or simply 10 mph / 16 kph.

P1= HILL; P2= FAT BURN; P3= CARDIO; P4= INTERVAL

Prog	SEG	Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down		
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

HIIT PROGRAM

The HIIT, or High Intensity Interval Training, program takes advantage of the latest trend in fitness. During the program you will perform short bursts of high intensity sprinting followed by short rest periods. HIIT is a fully customizable interval training program. You can enter the number of intervals, time of each interval Sprint and Rest periods and the work intensity of the levels.

1. Press the HIIT key then Enter. The Message Window will ask you to enter your Age. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
2. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad then press Enter to continue.
3. Next you are asked for the number of intervals you want to do. The default is 10 and the range available is 3 to 15. One interval equals 1 Sprint and 1 Rest segment.
4. Next is entering the Interval time. The Message Window shows: Sprint :30 | Rest :30. The Sprint time will be blinking. You may use the + - keys to adjust the Sprint time from 30 to 60 seconds then press Enter. The time for the Rest period will blink and you can adjust the time using the + - keys and press Enter. The Message Window will display the total program time.
5. The Message Window now displays SPRINT SPD 6.0 MPH / 9.6 kph. Use the Up and Down keys to adjust the sprint speed you desire and press enter.
6. The Message Window now displays REST SPEED 3.0 MPH / 4.8 kph. Use the Up and Down keys to adjust the rest speed you desire and press enter.
7. You may now press Start to begin the HIIT program. The program starts with a 3-minute warm-up period with the speed set to 50% of the sprint speed selected previously. You can manually adjust the speed during warm-up if you wish.

5K RUN

This program automatically sets a 5K distance as your goal. The track display will show one loop that is the equivalent of 5 kilometers and the Distance window will also show 5K to start. When the program begins the Distance will count down; once it reaches zero the program ends.

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

FITNESS TEST

When the Fit Test key is pressed the DM displays: GERKIN. This is the first of 9 different tests available: Gerkin, WFI, Army (pft), Navy (prt), Air Force (prt), Marines (pft), Law Enforcement (peb), U.S. Coast Guard, and U.K. Chester Fireman (Performance & Prediction protocols). The initial test is GERKIN; to select a different test press the Fitness Test key again and the next test will be shown. Continue to press the Fitness Test key until the test you want is shown in the message window. To select your desired fitness test, press Enter.

FIT TEST OPERATION

- For each program the Message Window will prompt you to enter your personal data such as Age, Weight, Height, Gender. You may adjust the settings using the keypad or Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
- After all required data is entered you may now press Start to begin the test.

ARMY

A timed 2 mile / 3.2 kph run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test.

Age	Male	Female
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

For more detailed information, visit: <http://bit.ly/SF-Army>

AIR FORCE

A timed 1.5 mile / 2.4kph run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Age	Male	Female
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

For more detailed information, visit: <http://bit.ly/SF-AirForce>

NAVY

A timed 1.5 mile/ 2.4 kph run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Age	Male	Female
19	12:30	15:00
20-24	13:30	15:30
25-29	14:00	16:08
30-34	14:30	16:45
35-39	15:00	17:00
40-44	15:30	17:15

Age	Male	Female
45-49	16:08	17:23
50-54	16:45	17:30
55-59	17:09	18:34
60-64	18:52	19:43
65+	20:35	20:52

For more detailed information, visit: <http://bit.ly/SF-Navy>

MARINES

A timed 3 mile/ 4.8 kph run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Age	Male	Female
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

For more detailed information, visit: <http://bit.ly/SF-Marines>

COAST GUARD

A timed 1.5 mile/ 2.4kph run. You control the speed manually. Maximum time allowed to pass the test:

Male	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<9:17	<9:33	<9:51	<10:37	<11:26
Excellent	9:18-10:09	9:34-10:46	9:52-11:15	10:28-12:08	11:27-13:23
Good	10:10-11:29	10:47-11:54	11:16-12:24	12:09-13:35	13:24-15:04
Fair	11:30-12:38	11:55-12:58	12:25-13:50	13:36-15:06	15:05-16:46
Poor	12:39-14:00	12:59-14:34	13:51-15:24	15:07-16:58	16:47-19:10
Very Poor	>14:00	>14:34	>15:24	>16:58	>19:10
Failure	>12:51	>13:36	>14:29	>15:26	>16:40
Female	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<10:28	<11:00	<11:33	<12:53	<14:05
Excellent	10:29-11:58	11:01-12:24	11:34-13:23	12:54-14:34	14:06-16:33
Good	11:59-13:24	12:25-14:08	13:24-14:53	14:35-16:35	16:34-18:27
Fair	13:25-14:50	14:09-15:43	14:54-16:31	16:36-18:18	18:28-20:16
Poor	14:51-16:46	15:44-17:38	16:32-18:37	18:19-20:44	20:17-22:52
Very Poor	>16:46	>17:38	>18:37	>20:44	>22:52
Failure	>15:26	>15:57	>16:58	>17:55	>18:44

LAW ENFORCEMENT (PEB)

A timed 1.5 mile / 2.4kph run. You control the speed manually.

For more detailed information, visit: <https://www.fletc.gov/peb-scores-age-and-gender>

GERKIN

The Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, is a sub-max Vo2 (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score (VO2max) as shown in the chart below.

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	1:00	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5MPH	0%	31.15
2.1	1:00	4.5MPH	2%	32.55
2.2	1:30	4.5MPH	2%	33.6
2.3	1:45	4.5MPH	2%	34.65
2.4	2:00	5.0MPH	2%	35.35
3.1	2:15	5.0MPH	2%	37.45
3.2	2:30	5.0MPH	2%	39.55
3.3	2:45	5.0MPH	2%	41.3
3.4	3:00	5.0MPH	4%	43.4
4.1	3:15	5.0MPH	4%	44.1
4.2	3:30	5.0MPH	4%	45.15
4.3	3:45	5.0MPH	4%	46.2
4.4	4:00	5.5MPH	4%	46.5
5.1	4:15	5.5MPH	4%	48.6
5.2	4:30	5.5MPH	4%	50
5.3	4:45	5.5MPH	4%	51.4
5.4	5:00	5.5MPH	6%	52.8
6.1	5:15	5.5MPH	6%	53.9
6.2	5:30	5.5MPH	6%	54.9
6.3	5:45	5.5MPH	6%	56
6.4	6:00	6.0MPH	6%	57
7.1	6:15	6.0MPH	6%	57.7
7.2	6:30	6.0MPH	6%	58.8
7.3	6:45	6.0MPH	6%	60.2
7.4	7:00	6.0MPH	8%	61.2
8.1	7:15	6.0MPH	8%	62.3
8.2	7:30	6.0MPH	8%	63.3
8.3	7:45	6.0MPH	8%	64
8.4	8:00	6.5MPH	8%	65
9.1	8:15	6.5MPH	8%	66.5
9.2	8:30	6.5MPH	8%	68.2
9.3	8:45	6.5MPH	8%	69
9.4	9:00	6.5MPH	10%	70.7
10.1	9:15	6.5MPH	10%	72.1
10.2	9:30	6.5MPH	10%	73.1

10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

10.3	9:45	6.5MPH	10%	73.8
10.4	10:00	7.0MPH	10%	74.9
11.1	10:15	7.0MPH	10%	76.3
11.2	10:30	7.0MPH	10%	77.7
11.3	10:45	7.0MPH	10%	79.1
11.4	11:00	7.0MPH	10%	80

WFI

The WFI test is a modified Gerkin protocol. The actual test is the same as the Gerkin chart above, but the score is calculated differently.

Before the Gerkin/ WFI Test:

1. Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
2. Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
3. Do not take in caffeine before the test.
4. Hold the hand grips gently, do not tense up.

During the Test:

1. The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
2. The test will start with a 3-minute warm-up at 3 MPH / 4.8 kph before the actual test begins.
3. The data shown during the test is:
 - a. Time indicates total elapsed time
 - b. Incline in percent grade
 - c. Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
 - d. Speed in MPH or KPH depending on preset parameter.
 - e. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the Message Window.

After the Test

1. Cool down for about one to three minutes.
2. Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

WHAT YOUR SCORE MEANS

VO2max Chart for males and very fit females

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Chart for females and de-conditioned males

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

CHESTER TREADMILL TEST

This test has two modes: CTT Performance and CTT Prediction (of Aerobic Capacity).

CTT PERFORMANCE

CTT Performance is a 12-minute graded, treadmill walk test with a fixed speed of 6.2km/hr designed to assess whether or not the subject can achieve the minimum recommended standard for aerobic capacity, namely 42mlsO₂/kg/min.

Procedures:

1. Check there are no medical contraindications to performing exhaustive exercise
2. Subject walks at 6.2km/hr at 0% for 2 mins
3. Every 2 mins increase gradient by 3%
4. Test is completed after 12 mins
5. Test should be stopped if subject is showing overt signs of distress and exhaustion or RPE=18+

CTT Prediction

CTT Prediction is a submaximal test designed to predict aerobic capacity

1. Same walk protocol as CTT Performance but wearing HR monitor
2. Test is stopped when the subject reaches 80%HRMax or RPE=14
3. A VO₂ score is given at the end of the test

HEART RATE PROGRAM

Heart Rate Control (HRC) uses your treadmill's incline system to control your heart rate via information from pulse grips or wireless chest strap. Increases and decreases in elevation affect heart rate much more efficiently than changes in speed alone. The HRC program automatically changes elevation gradually to achieve the programmed target heart rate.

Selecting a Heart Rate Control Program:

You have the option, during the setup mode, to choose either the Weight Control (HR 1) program or the Cardiovascular (HR 2) program. The Weight Control program will attempt to maintain your heart rate at 60% of your Maximum Heart Rate. The Cardiovascular program will attempt to maintain your heart rate at 85% of your Maximum Heart Rate. Your Maximum Heart Rate is based upon a formula that subtracts your age from a constant of 220. Your HR setting is automatically calculated during the setup mode when you enter your age.

Heart Rate Control Programming:

1. Press HR button to enter heart rate program.
2. Now the window will show PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT. You can either press the Enter button for settings or press the Start button to execute the program.

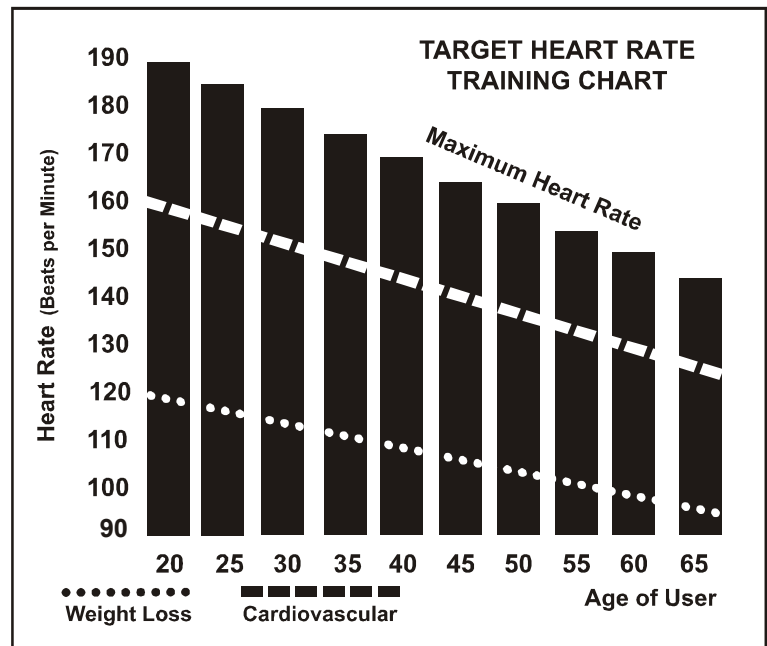
3. When the Enter button is pressed, the Message Window shows PRESS 1 OR 2 TO SELECT THEN PRESS ENTER. At the same time, the dot matrix window is showing “1” and you can press numeric keypad 1 or 2 and then the Enter button.
4. Now Message Window is showing ADJUST TIME THEN PRESS ENTER with Time Window flashing. Use Up/Down keys or numeric keys to adjust. After setting time, press the Enter button again.
5. Now Message Window is showing ADJUST AGE THEN PRESS ENTER with Incline Window blinking. Use Up/Down/ Fast/Slow keys or numeric keys to adjust. Adjusting age will change THR value (as the THR formula described previously). After age is set, press the Enter button again.
6. Now Message Window is showing ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER with Incline Window blinking. Use Up/Down keys or numeric keys to adjust. After the weight is set, press Enter button again.
7. Now Message Window is showing ADJUST HEART RATE THEN PRESS ENTER with Speed Window blinking. Use Up/Down keys or numeric keys to adjust. After the target heart rate value is set, press the Enter button again.
8. The Message Window is then showing PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY. Press Start button to begin the workout or Stop button to return to the previous screen.

Note: When the Message Window is showing CHECK PULSE, there is no pulse signal received and the program cannot be performed. Please check and make sure that heart rate strap functions normally.

HEART RATE TRAINING

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

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



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

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

$$180 \times .6 = 108 \text{ beats per minute (60\% of maximum)}$$

$$180 \times .8 = 144 \text{ beats per minute (80\% of maximum)}$$

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 control programs. After calculating your Maximum Heart Rate you can decide upon which goal you would like to pursue.

The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally

through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

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

"WARNING" Heart rate monitoring system may be inaccurate. Over exercise may result in injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

RATE OF PERCEIVED EXERTION

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

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

The scale is as follows:

Rating Perception of Effort

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

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

Using a chest belt (optional)

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 body 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 immediately 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 immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten 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.

WARNING!

DO NOT USE THE HEART RATE CONTROL PROGRAM IF YOUR HEART RATE IS NOT REGISTERING PROPERLY ON THE TREADMILL'S DISPLAY!

GENERAL MAINTENANCE

WARNING: The effect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. The components which are most susceptible to wear: Belt, Idler, roller, Desk, Tread-belt.

Belt and Deck - Your treadmill uses a very high-efficient low-friction deck. Performance is maximized when the deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth or paper towel to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once every other month to extend belt and deck life. Use water only - no cleaners or abrasives. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. **Allow the belt to dry before using.**

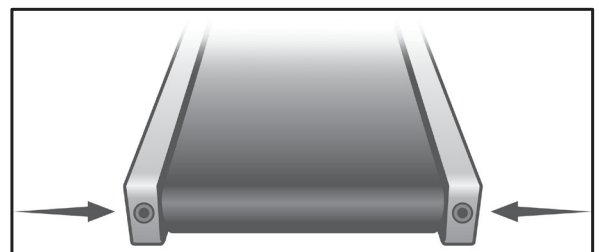
Belt Dust - This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Wiping excess off with a damp cloth will minimize buildup.

General Cleaning - Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup. Every 6 months, you should remove the black motor hood and carefully vacuum out dirt that may accumulate. **UNPLUG THE MAINS SUPPLY BEFORE THIS TASK.**

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.

Treadbelt Tracking Adjustment

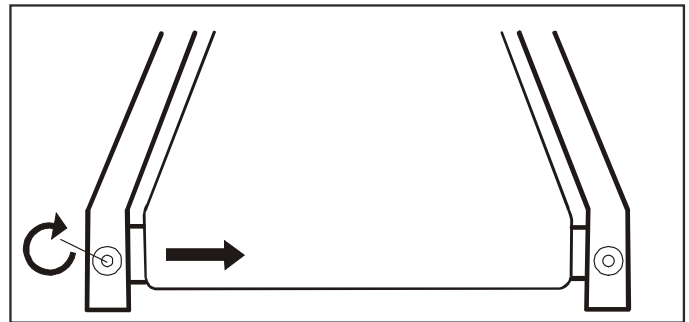
The treadmill is designed in that way, that the tread-belt remains reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while in use, depending on a user's gait and if they favor one leg. But if during use the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

SETTING TREAD-BELT TRACKING

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



ATTENTION

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

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

Daily (by the user)

Computer, upholstery, handgrips

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

Daily (by staff)

Complete unit

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

Weekly (by staff)

Visible fixings / screws

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

Mains cable

Check the mains cable for integrity to avoid power shocks or damages.

Computer operation

Check the computer functions for proper working.

Emergency brake resp. emergency off (if available)

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

Handpulse

Start the device with the quick start function, grasp the handpulse sensors and check, if the pulse is displayed properly.

Positioning

The device should be positioned between 150 and 300 mm away from the mains source.

Even stand

Check that the unit is properly leveled. You may adjust the device by the leveling pads on the stabilizers.

Belt tension / belt tracking

Check and adjust (if necessary) the belt tension and belt tracking according to the instructions in this booklet.

Monthly (by staff)

Cleaning under the belt

Clean the running deck und the belt with a fitting cloth

Check hardware

Check all visible parts of the machine for damages.

Every 6 months (by staff)

Cleaning under the motor cover

Every 6 months, you should remove the motor hood and carefully vacuum out dirt that may accumulate. **UNPLUG THE MAINS SUPPLY BEFORE THIS TASK.**

Visual check the running deck and the belt

Check running deck and belt for damages and signs of wear.

Recommended maintenance of running belt/deck

Total Using Distance	20,000 km/ 12,500 miles	40,000 km/ 25,000 miles
Tasks	Flip running deck	Replace belt and running deck

Notes:

- Please use new/ clean wax on roller during flipping deck or replacing belt/belt.
- The low maintenance (routine monthly cleaning), dual-sided hard wax deck is designed to withstand up to 20,000 Kilometer/12,500 Miles on each side. If the original side of the deck shows significant wear, it needs to be flipped. Contact your service technician for assistance. Do not apply any type of lubricant or wax to the surface.

TROUBLESHOOTING

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

PROBLEM	SOLUTION/CAUSE
Display does not light	1) Tether cord not in position. 2) Circuit breaker on front grill tripped. Push circuit breaker in until it locks. 3) Plug is disconnected. Make sure plug is properly connected. 4) Breaker panel circuit breaker may be tripped. 5) Treadmill defect. Contact your dealer.
Treadbelt does not stay centered	The user may be walking while favoring or putting more weight on either the left or right foot.
Treadmill belt hesitates when walked/run on	See General Maintenance section on Treadbelt Tension. Adjust as necessary.
Motor is not responsive after pressing start	Reset power. If still no good contact service.
Treadmill will only achieve approximately 7mph /10 kph but shows higher speed on display	This indicates motor should be receiving more power to operate correctly. Do not use an extension cord. A minimum of 100Vac or 200Vac current is required.
Treadmill triggers on board circuit or local circuit breaker	High belt/ deck friction. See General Maintenance section on cleaning the deck. Contact customer service.
Computer shuts off when console is touched (on a cold day) while walking/running	Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer. Contact customer service.

110

111

112

PARTS LIST

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Console Mounting Bracket	1
4	Hand pulse Assembly	1
5	Handrail (R)	1
6	Handrail (L)	1
7	Right Upright	1
8	Left Upright	1
9	Idler Wheel Assembly	1
10	AC Motor	1
11	Front Roller W/Pulley	1
12	Rear Roller	1
13	Incline Motor	1
14	Running Deck	1
15	Running Belt	1
16	Axle for Idler Wheel	1
17	Motor Inverter	1
18	AC Power Filter	1
19	Leveling Foot Pad	2
20	Drive Belt	1
21	Interface Board Bracket	1
22	Inverter Board	1
23	Copper Bushing	2
24	Transportation Wheel	4
26	6902_Bearing	2
27	Idler Spring	1
29	Aluminum Side Rail	2
30	Step Rail	2
31	Inverter Support Bracket	1
32	Motor Insulator	2
33	Motor Insulating bushing	4
34	Interface Dummy Bracket	1
35	Deck Cushion	8
36	Speed Nut Clip	8
37	Motor Top Cover	1
38	Motor Bottom Cover	1
39	Frame Base Cover (R)	1
40	Frame Base Cover (L)	1
41	Rear End Cap (R)	1
42	Rear End Cap (L)	1
43~01	Beverage Holder Cover	1
43~02	Handlebar Cover Inner(R)	1
43~05	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	4
44	Beverage Holder Cover(Bottom)	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
45	Handrail Cover Inner (R)	1
46	Handrail Cover Outer (R)	1
47	HandrailCover Inner (L)	1
48	HandrailCover Outer (L)	1
49	LED Console Rear Cover	1
51	M3 × 5m/m_Phillips Head Screw	2
52	Safety Key	1
53	Step Rail Rear Support Plate	2
54	Console Assembly	1
55	30m/m_Handpulse Assembly	2
56	450m/m_Connecting Wire(Black)	1
57	On/Off Switch	1
58	Top Motor Cover Plate	1
59	M10 × 50m/m_Hex Head Bolt	4
60	3/8" × 1" _Hex Head Bolt	4
61	M10 × 65m/m_Hex Head Bolt	1
62	M10 × P1.5 × 25m/m_Socket Head Cap Bolt	4
63	M10 × P1.5 × 35m/m_Socket Head Cap Bolt	6
64	M10 × P1.5 × 45m/m_Socket Head Cap Bolt	1
65	M10 × P1.5 × 60m/m_Socket Head Cap Bolt	10
66	M10 × P1.5 × 75m/m_Socket Head Cap Bolt	2
67	M8 × P1.25 × 20m/m_Flat Head Countersink Bolt	8
68	M5 × P0.8 × 12m/m_Phillips Head Screw	62
69	M5 × P0.8 × 25m/m_Phillips Head Screw	4
70	M4 × P0.7 × 12m/m_Phillips Head Screw	2
71	M10 × P1.25 × 8T_Nyloc Nut	6
72	M8 × P1.25 × 6.5T_Nyloc Nut	8
74	Ø3/8" × Ø25 × 3T_Flat Washer	18
75	Ø5.5 × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	8
76	Ø3/8" × Ø30 × 3T_Flat Washer	8
77	Ø16.5 × Ø30 × 3T_Flat Washer	4
78	Ø28 × 1.2T_C Ring	1
79	Ø10 × 2T_Spring Washer	25
80	Ø8 × 1.5T_Spring Washer	8
82	Ø5 × 15m/m_Sheet Metal Screw	6
83	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	40
84	Ø3 × 20m/m_Tapping Screw	4
85	M8 × P1.25 × 40L_Idle Wheel Screw	1
86	M6 × P1.0 × 40L_Flat Head Countersink Bolt	8
87	Ø15_C Ring	1
88	M16 × P2.0 × 55m/m_Socket Head Cap Bolt	2
89	M16 × 16T_Nyloc Nut	2
90	M8 × P1.25 × 140m/m_Socket Head Cap Bolt	8
91	Ø28_Wire Clamp	1
92	M5 × 5T_Nyloc Nut	2
93	M5 × 12m/m_Phillips Head Screw	2

Part Number	Part Description	Qty per unit
94	Ø10 × Ø25 × 2.5T_Nylon Washer	2
95	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
96	Rod End Sleeve	1
97	450m/m_Connecting Wire(White)	1
98	300m/m_Ground Wire	1
99	800m/m_Handpulse Wire(SMP3)	1
100	800m/m_Handpulse Wire(SMR4)	1
101	500m/m_Connecting Wire	1
102	350m/m_Conneting Wire(XHP-7)	1
103	350m/m_Conneting Wire(XHP-8)	1
104	2300m/m_Computer Cable	1
105	monitor module	1
106	800m/m_Connecting Wire	1
107	800m/m_Keyboard Wire	1
109	300m/m_Connecting Wire	1
110	L Allen Wrench	1
111	Phillips Head Screw Driver	1
112	Short Phillips Head Screw Driver	1
123	Power Cord (Optional)	1
128	600m/m_Handpulse Wire	1
131	M10 × P1.5 × 50m/m_Hex Head Bolt(15L)	1
132	Ø15 × 0.3m/m_Wave Washer	1
133	M5_Star Washer	4
137	TV Holder Cover	1
138	Ø4 × Ø10 × 1T_Flat Washer	1
139	Choke(220V USE)	1
140	M5 × 6m/m_Phillips Head Screw(220V USE)	3
141	Ø17 × Ø28 × 2T_Nylon Washer	2
142	350m/m_Connecting Wire(220V USE)	1
143	60m/m_Connecting Wire(220V USE)	1
144	Beverage Holder Pad(Upper)	2

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Manufacturer	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Item	Spirit CT 900 LED
Max. user weight	205 kg (452 lb)
Gross weight	257 kg
Measurement approx.	2140x903x1530 mm
Motor power	5 HP
Running surface approx.	56 x 224 cm
Class	S
Standard	EN ISO 20957-1 & EN ISO 20957-6
Country of origin	Made in Taiwan



DISPOSAL

This product must not be disposed of together with domestic waste.

All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

NOTES

NOTES
