



# ***MOTORISIERTES LAUFBAND***



**MOTORISIERTES LAUFBAND XT285**

***Gebrauchsanweisung***

# INHALTSVERZEICHNIS

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	<u>2</u>
<u>Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss</u>	<u>3</u>
<u>Wichtige Betriebsanweisungen</u>	<u>4</u>
<u>Montagepack-Checkliste</u>	<u>6</u>
<u>Montageanleitung</u>	<u>8</u>
<u>Anleitung zum Zusammenklappen</u>	<u>12</u>
<u>Bedienung Ihres Laufbands</u>	<u>13</u>
<u>Verwendung der Spirit FIT App</u>	<u>20</u>
<u>Allgemeine Wartung</u>	<u>22</u>
<u>Service-Checkliste – Diagnose-Guide</u>	<u>25</u>
<u>Explosionszeichnung</u>	<u>28</u>
<u>Teileliste</u>	<u>29</u>

## **Wichtige Sicherheitshinweise**

**WARNHINWEIS** – Vor dem Gebrauch dieses Geräts bitte alle Anweisungen gut durchlesen.

**ACHTUNG** – Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie Ihr Laufband vor der Reinigung und/oder Servicearbeiten aus der Steckdose.

**WARNUNG** – Stellen Sie das Laufband zur Verringerung der Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden auf einen flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 120 Volt AC, 15 Ampere.

**VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL – ES SEI DENN, ES HANDELT SICH UM EIN KABEL MIT EINEM QUERSCHNITT VON MINDESTENS 2,08 MM<sup>2</sup> (14AWG) ODER BESSER, MIT NUR EINER STECKDOSE AM ENDE.** Das Laufband sollte als einziges Gerät am Stromkreis angeschlossen sein. **VERSUCHEN SIE NICHT, DAS GEERDETE KABEL ZU DEAKTIVIEREN INDEM SIE UNGEEIGNETE ADAPTER VERWENDEN, ODER DAS KABELSET IN IRGEND EINER WEISE ZU MODIFIZIEREN.** Ein ernsthafter Elektroschock oder Brandgefahr zusammen mit Rechnerausfällen könnten daraus resultieren.

- Benutzen Sie das Laufband nicht auf tief gepolstertem Teppich, Plüsch- oder Wollteppich. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Laufbands führen.
- Blockieren Sie nicht das Ende des Laufbands. Stellen Sie einen Mindestabstand von mindestens 1,07 m (3 ½ Fuß) zwischen dem Ende des Laufbands und jeglichem feststehenden Gegenständen sicher.
- Kinder vom Laufband fernhalten. An manchen Stellen bestehen offensichtliche Einklemmgefahr und andere Gefahren, die Schäden verursachen können.
- Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- Benutzen Sie das Laufband niemals, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist. Falls das Laufband nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Funken aus dem Motor können eine stark gasförmige Umgebung entzünden.
- Niemals Gegenstände in Öffnungen werfen oder stecken.
- Nicht im Freien verwenden.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Laufband für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte. Die Pulssensoren sind nur als Trainingshilfe gedacht, um den

allgemeinen Trend der Herzfrequenz zu bestimmen.

- Verwenden Sie den vorgesehenen Handlauf; er dient Ihrer Sicherheit.
- Geeignetes Schuhwerk tragen. Das Tragen von Stöckelschuhen, Abendschuhen, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Laufbands nicht geeignet. Es werden qualitativ hochwertige Sportschuhe empfohlen, um der Ermüdung der Beine vorzubeugen.

**Nach Gebrauch den Haltegurt entfernen, um unberechtigten Gebrauch des Laufbands zu verhindern. BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNG AUF – DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!**

## ***Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss***

### **WARNHINWEIS!**

Verwenden Sie **NIEMALS** Fehlerstromschutzschalter (GFCI)-Netzstecker mit diesem Laufband. Wie bei jedem anderen Gerät mit einem großen Motor, wird der Fehlerstromschutzschalter (GFCI) oft betätigt. Leiten Sie das Stromversorgungskabel weg von jeglichen anderen sich bewegenden Teilen des Laufbands einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

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

Setzen Sie dieses Laufband **NIEMALS** Regen bzw. Feuchtigkeit aus. Es 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 ist 95 %, nicht kondensierend (es bilden sich keine Wassertropfen auf den Oberflächen).

**Leistungsschutzschalter:** Einige in Haushalten verwendete Schutzschalter sind nicht für hohe Einschaltströme geeignet, die bei der erstmaligen Inbetriebnahme des Laufbands oder sogar während des Gebrauchs auftreten können. Wenn durch Ihr Laufband die Sicherung des Hauses herausfliegt (auch wenn es sich um die vorschriftsgemäße Strombelastung handelt), aber der Schutzschalter auf dem Rudergerät selbst nicht ausgelöst wird, müssen Sie die Sicherung des Hauses durch einen Leistungsschutzschalter für hohen Einschaltstrom ersetzen. Dies stellt keinen gewährleistungspflichtigen Mangel dar. Hierbei handelt es sich um einen Umstand, auf den wir als Hersteller keinen Einfluss haben. Dieses Teil ist in den meisten Elektrowarengeschäften erhältlich. Zum Beispiel: Teil von Grainger # 1D237 oder online erhältlich auf [www.squared.com](http://www.squared.com) Teil # QO120HM.

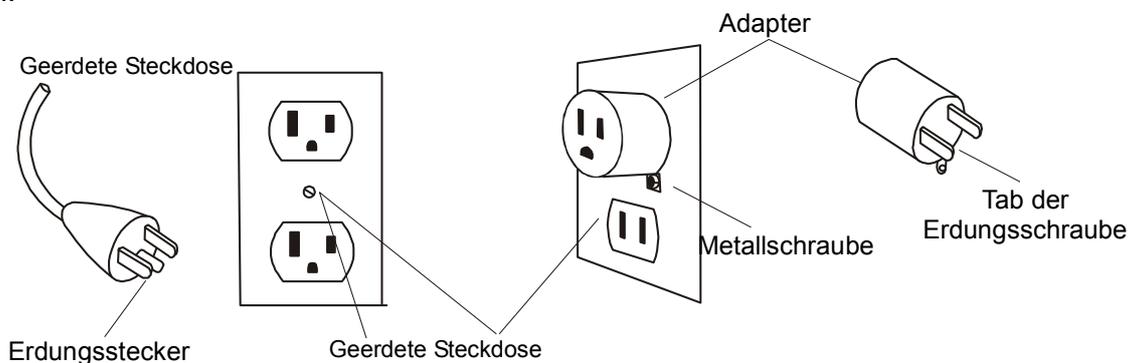
## ***Erdungsanweisung***

**Dieses Gerät muss geerdet werden.** Im Fall eines Defekts oder einer Betriebsstörung des elektrischen Systems 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 eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder

**Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, 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 120 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung unten dargestellten Erdungsstecker. Es kann ein temporärer Adapter, ähnlich wie der in der Abbildung unten dargestellte Adapter, verwendet werden, um diesen Stecker an eine wie unten dargestellte zweipolige Anschlussbuchse anzuschließen, falls keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose vorhanden ist. Der temporäre Adapter sollte nur solange verwendet werden, bis eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose (siehe unten) von einem Elektrofachmann installiert wurde. Die grüne Erdungsklemme oder dergleichen, die aus dem Adapter hinausragt, muss an eine dauerhafte Erdung, wie einer ordnungsgemäß geerdeten Steckdosenabdeckung, angeschlossen werden. Immer wenn der Adapter verwendet wird, muss er durch eine Metallschraube fixiert werden.



## **Wichtige Betriebsanweisungen**

- Bedienen Sie dieses Laufband **NIEMALS**, ohne vorher die Konsequenzen einer am Computer vorgenommenen Änderung des Betriebsmodus gelesen und genau verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen der Geschwindigkeit und der Neigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit am Bedienpult des Computers ein und drücken Sie auf die Einstellungstaste. Der Computer wird den Befehl stufenweise ausführen.
- Verwenden Sie Ihr Laufband **NIEMALS** während eines Gewittersturms. Es könnte zu Überspannungen der Stromversorgung Ihres Haushalts führen, die Teile des Laufbands beschädigen könnten.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten (z.B. Fernsehen, Lesen usw.) während Sie auf Ihrem Laufband laufen. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts oder zu Laufen außerhalb der Mitte des Bands führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Montieren oder demontieren Sie das Laufband **NIEMALS** während das Band in Bewegung ist. Laufbänder starten mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit und es ist nicht notwendig, das Band beim Starten zu spannen. Bei langsamer Beschleunigung einfach auf dem Band zu stehen ist korrekt nachdem Sie gelernt haben das Gerät zu bedienen. Halten Sie sich immer an einem Handlauf oder -griff fest, während Sie Änderungen (Steigung, Geschwindigkeit usw.) vornehmen. Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten des Bedienpults aus. Sie wurden so

feinmechanisch konzipiert, dass sie mit einem leichten Fingerdruck ordnungsgemäß funktionieren. Fester zu drücken wird das Gerät nicht schneller oder langsamer machen. Wenn Sie merken, dass die Tasten mit normalem Druck nicht richtig funktionieren, nehmen Sie mit Ihrem Händler Kontakt auf.

## **Sicherheitsseil**

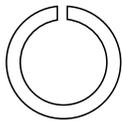
Dieses Gerät wird mit einem Sicherheitsseil geliefert. Es handelt sich um ein einfaches magnetisches Design, welches immer verwendet werden soll. Es dient Ihrer Sicherheit für den Fall, dass Sie stürzen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen. Das Ziehen an diesem Sicherheitsseil bewirkt, dass das Laufband zu einem Stillstand kommt.

### **Anwendung:**

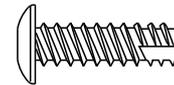
1. Platzieren Sie den Magneten auf der Tastensteuerung in Position. Ihr Laufband wird sonst nicht starten und funktionieren.

2. Befestigen Sie die Kunststoffklammer sorgfältig an Ihrer Kleidung, um sicherzugehen, dass sie gut hält. **Hinweis:** Der Magnet ist stark genug, um versehentliches, unerwartetes Stoppen zu minimieren. Die Klammer sollte sicher befestigt sein, um sicherzugehen, dass sie nicht abgeht. Machen Sie sich mit Ihrer Funktion und ihren Beschränkungen vertraut. Jedes Mal wenn der Magnet von der Tastensteuerung gezogen wird, stoppt das Laufband je nach Geschwindigkeit mit ein bis zwei Schritten Verzögerung. Nutzen Sie bei normalem Gebrauch den roten „Stop“ / „Pause“-Schalter.

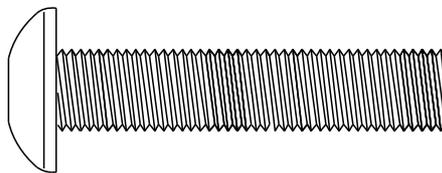
# MONTAGEPACK-CHECKLISTE



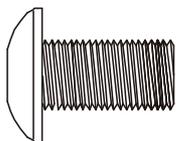
**#82.** Ø10 × 2,0T  
Federring (4 Stk.)



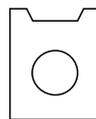
**#88.** Ø5 × 16m/m  
Schneidschraube (6 Stk.)



**#90.** 3/8" × 1-3/4"  
Halbrundkopfschraube (4 Stk.)



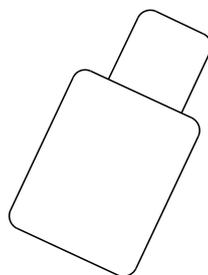
**#93.** 5/16" × 15m/m  
Halbrundkopfschraube (8 Stk.)



**#132.** M5  
Schnappmutter (6 Stk.)

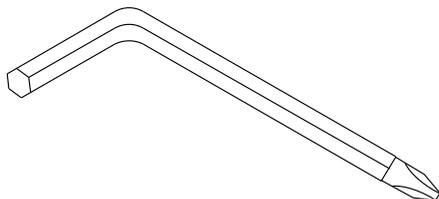


**#142.** Ø3,5 × 16m/m  
Metallblechschaube (6 Stk.)

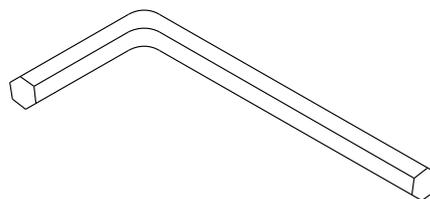


**#58.** Schmiermittel

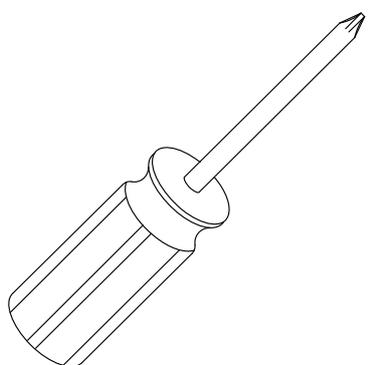
# MONTAGEWERKZEUGE



**#96.** Kombischlüssel aus  
M5-Inbusschlüssel &  
Kreuzschlitzschraubendreher



**#97.** L-förmiger M6-Inbusschlüssel

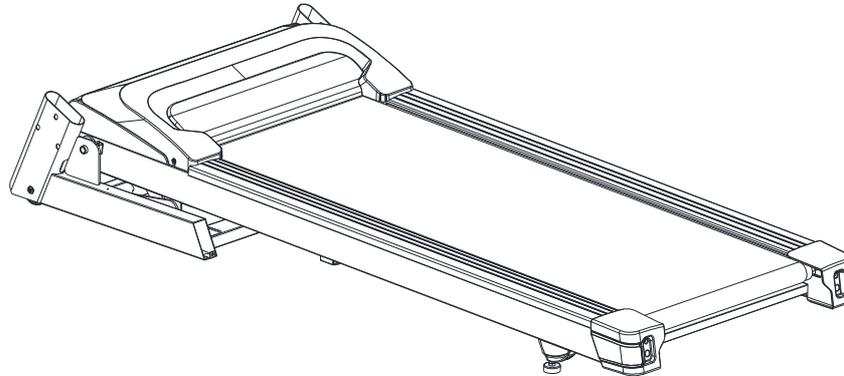


**#122.** Kreuzschlitzschraubendreher

# MONTAGEANLEITUNG

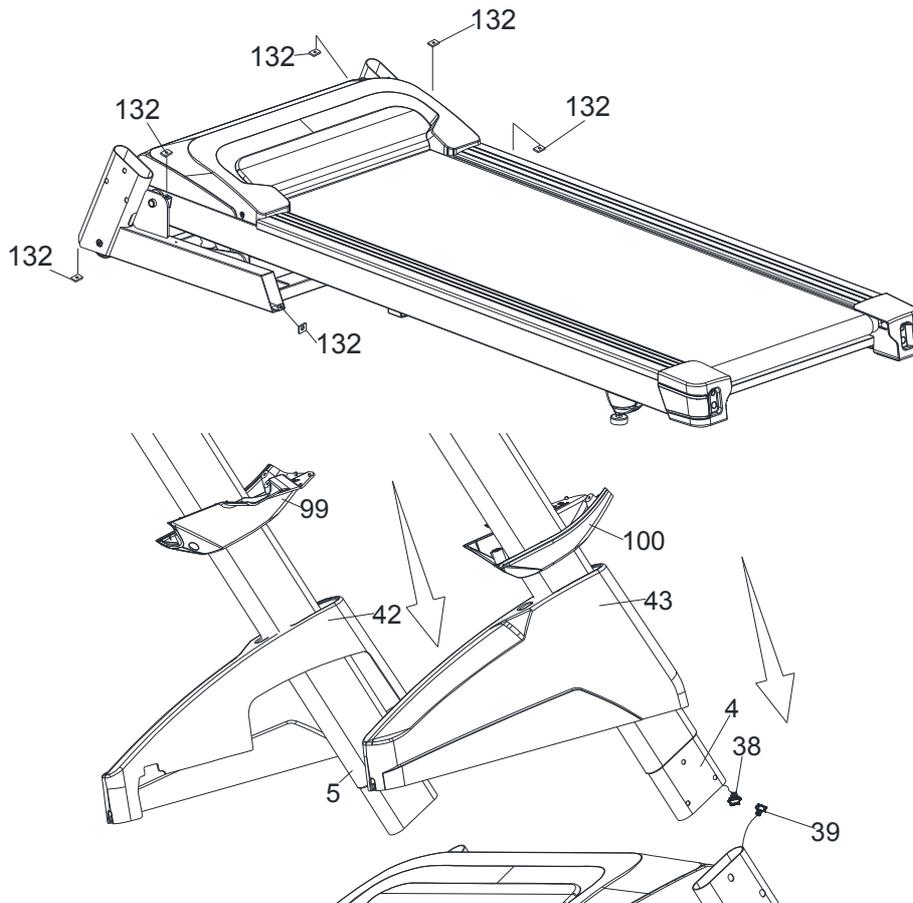
## SCHRITT 1

Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und legen Sie es auf einem ebenen Untergrund zur Seite.



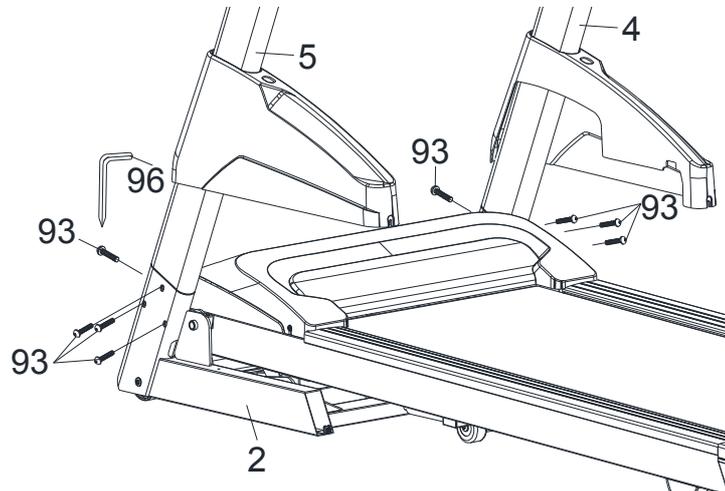
## SCHRITT 2

Entnehmen Sie 6 Stk. der M5 Schnappmutter (132), die im Lieferumfang enthalten sind, vorne und an beiden Seiten des Geräts wie unten dargestellt und führen Sie das linke und rechte Geländer (4, 5) jeweils durch die Grundrahmenabdeckung (L, R), (42, 43) und die Konsolenmastabdeckung (L, R) (99, 100), wie weiter unten dargestellt. Verbinden Sie das Computerkabel (Mittleres) (38) mit dem Computerkabel (Unteres) (39).



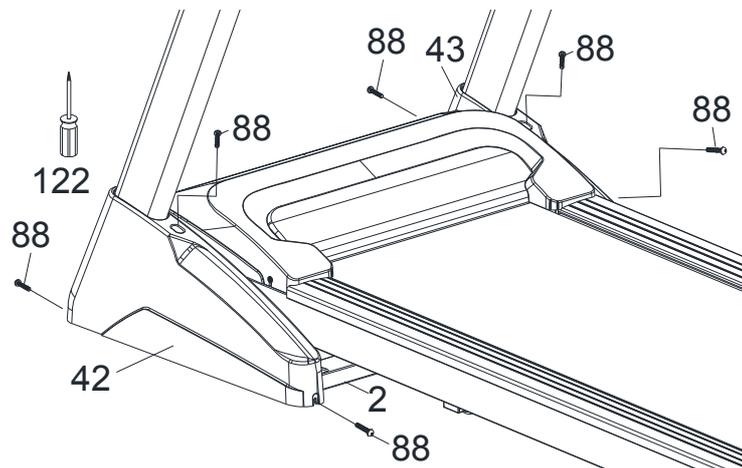
### SCHRITT 3

Führen Sie das rechte und linke Geländer (4) und (5) in den Grundrahmen (2) ein und verwenden Sie einen Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher (96) um 8 Stk. von 5/16" × 15m/m\_ Halbrundkopfschrauben (93) enger zu ziehen.



### SCHRITT 4

Installieren Sie die Grundrahmenabdeckungen (L) und (R), (42) und (33), am Grundrahmen (2) und befestigen Sie das Ganze mit 6 Stk. der Ø5 × 16m/m\_ Schneidschrauben (88) mit Hilfe des Kreuzschlitzschraubendrehers (122).

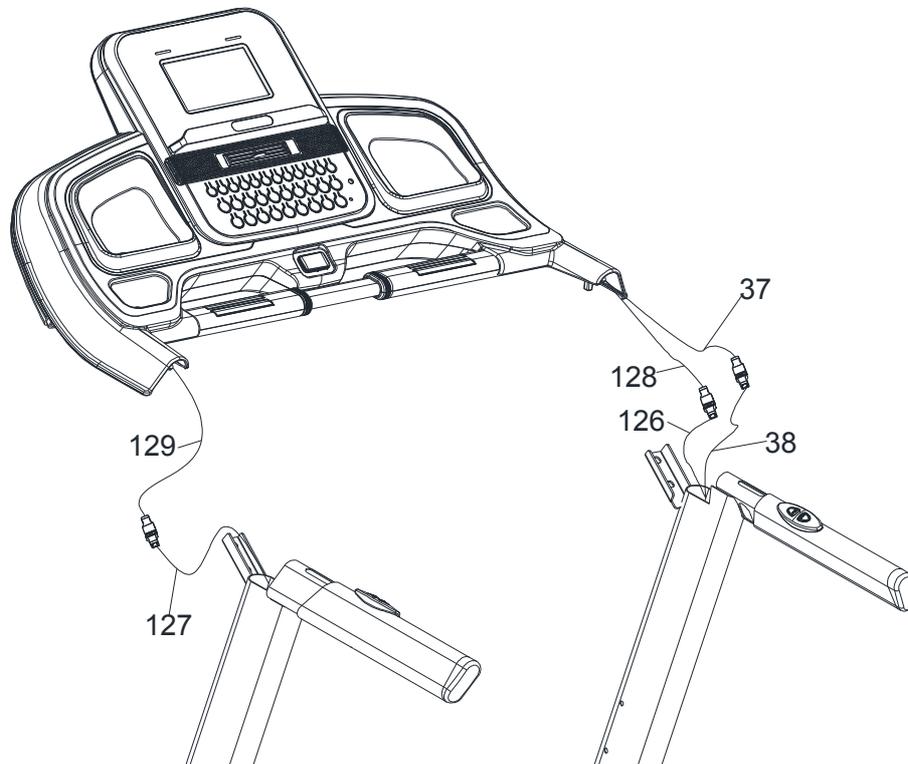


## SCHRITT 5

Verbinden Sie den Geschwindigkeitsanpassungsschalter W/Kabel (126) und den Geschwindigkeitsanpassungsschalter W/Kabel (Oberes) (128).

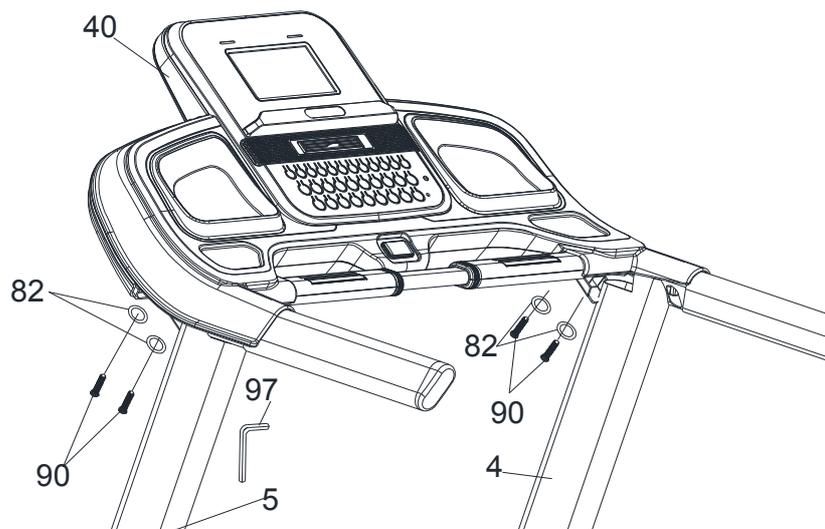
Verbinden Sie den Steigungsanpassungsschalter W/Kabel (127) und den Steigungsanpassungsschalter W/Kabel (Oberes) (129).

Verbinden Sie das Computerkabel (Mittleres) (38) und das Computerkabel (Oberes) (37).



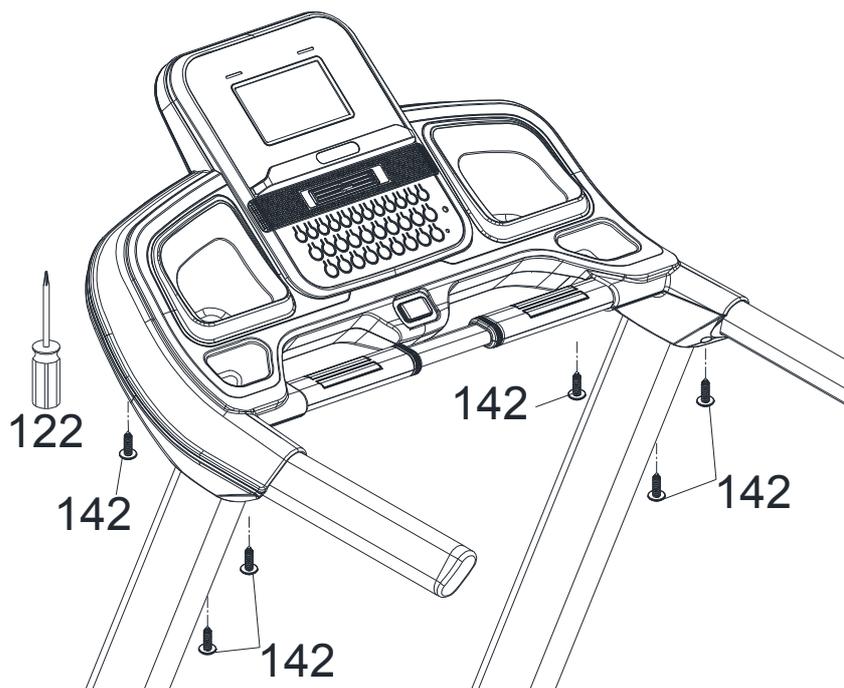
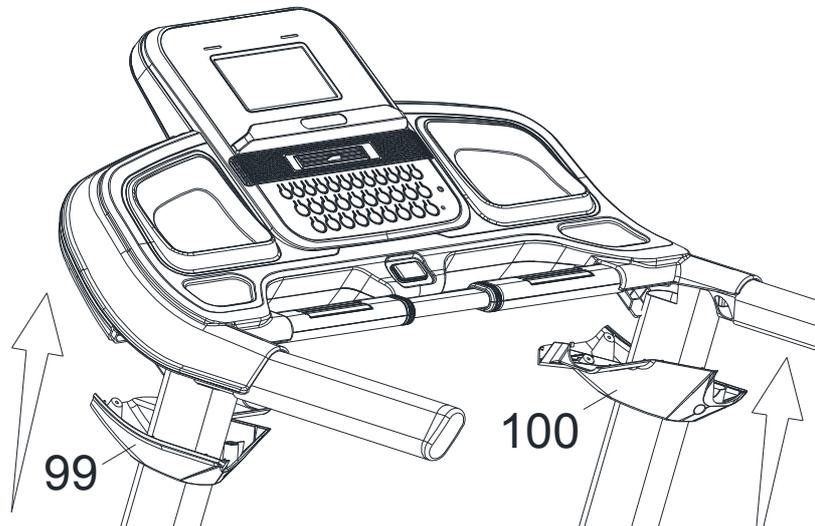
## SCHRITT 6

Montieren Sie das Bedienpult (40) am rechten und linken Geländer (4) und (5) und sichern Sie es mit 4 Stk. 3/8" × 1-3/4" Halbrundkopfschrauben (90) mit 4 Stk. Ø10 × 2,0T Federringen (82) mit Hilfe eines L-förmigen M6-Inbusschlüssels (97).



## SCHRITT 7

Installieren Sie die Bedienpultmastabdeckung (L) (99) und die Bedienpultmastabdeckung (R) (100) am linken und rechten Geländer (4,5). Dann sichern Sie diese mit 6 Stk. Ø3,5 × 16m/m Metallblechschrauben (142) mit Hilfe eines Kreuzschlitzschraubendrehers (122).



**HINWEIS:** Bitte ziehen Sie alle Schrauben fest, sobald alle Teile montiert sind.

**ACHTUNG:** Versuchen Sie das Gerät nicht zu transportieren, es sei denn, es befindet sich in einem zusammengeklappten und verriegelten Zustand. Entfernen Sie das Stromkabel von der Vorderseite des Geräts, um mögliche Schäden zu vermeiden. Machen Sie von beiden Geländern Gebrauch, um das Gerät in die gewünschte Position zu manövrieren.

## **Anleitung zum Zusammenklappen**

### **■ UM DAS LAUFBAND ZUSAMMENZUKLAPPEN**

Heben Sie das Deck bis der Riegel in Position ist.

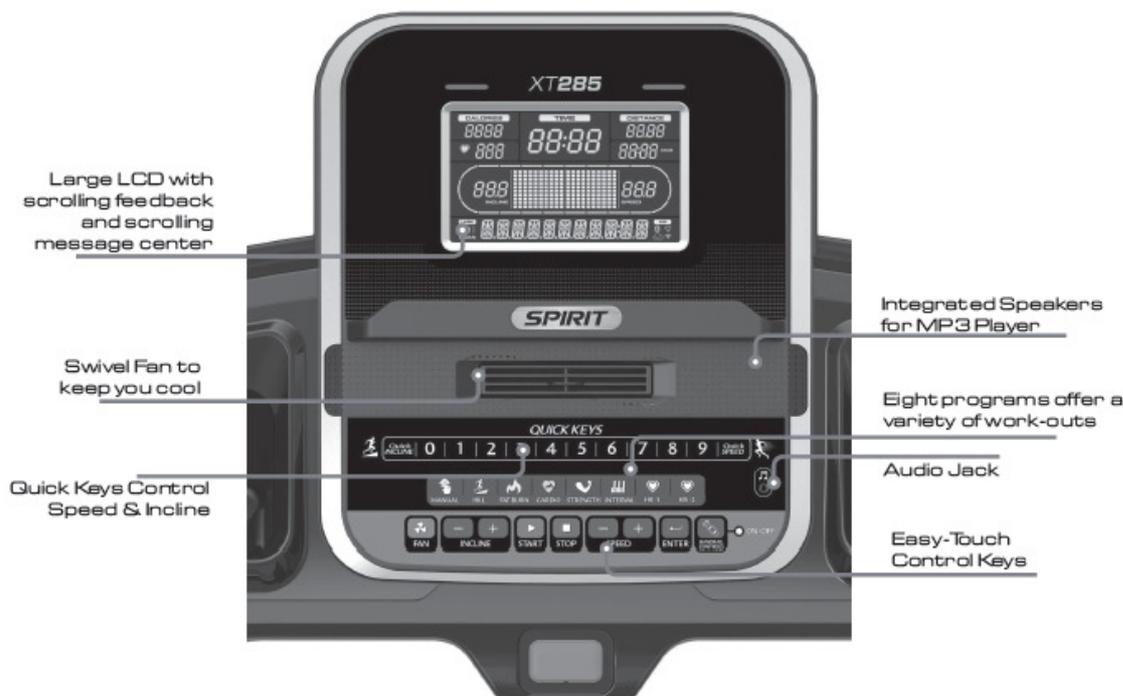
### **■ UM DAS LAUFBAND AUFZUKLAPPEN**

Drücken Sie die Röhre am gelben Aufkleber mit Ihrem Fuß, um den Riegel freizugeben. Siehe Abbildung.

## **Transportanleitung**

Das Laufband ist mit vier Transporträdern ausgestattet, die zum Einsatz kommen wenn das Laufband zusammengeklappt ist. Nach dem Zusammenklappen das Laufband einfach wegrollen.

# Bedienung Ihres Laufbands



## Anpassungen am Geländer

Sie können bei diesem Laufband seitlich am Geländer die Geschwindigkeit und Steigung ändern. Sie können diese Funktion auch deaktivieren, wenn Sie sich oft an diesem Geländer festhalten. Tun Sie dies indem Sie die Deaktivierungstaste auf der rechten Seite auf der unteren Hälfte des Bedienpults drücken.

## „Quick Speed“ & Steigungstasten

Durch Drücken der Schnelltasten auf dem Bedienpult können Sie Ihre Geschwindigkeit und Steigung schnell einstellen. Drücken Sie entweder die Geschwindigkeits- oder Steigungstaste und wählen Sie dann zwei Zahlen, anschließend drücken Sie „Enter“ und das Laufband wird sich automatisch diesem Wert anpassen. Das spart Ihnen Zeit, weil Sie die Taste nicht drücken oder gedrückt halten müssen bis der gewünschte Wert erreicht ist. Für die Geschwindigkeit ist 9,9 mph oder KPH und für die Steigung 9,5 der Maximalwert, den Sie eingeben können. Geschwindigkeitswerte können in 0,1 mph-Schritten eingegeben werden und Steigungswerte in 0,5-Schritten.

## Beispiele:

Drücken Sie die Schnelltaste für die Steigung, dann 1, 0 = Steigungslevel 1,0

Drücken Sie die Schnelltaste für die Steigung, dann 3, 5 = Steigungslevel 3,5

Drücken Sie die Schnelltaste für die Geschwindigkeit, dann 8, 0 = 8,0 mph oder KPH

Drücken Sie die Schnelltaste für die Geschwindigkeit, dann 0, 8 = 0,8 mph oder KPH

## Bedienpult

Das Bedienpult zeigt Ihnen Ihr Tempo, verbrannte Kalorien, Zeit (vergangene Zeit oder einen Countdown), zurückgelegte Strecke, Puls, Geschwindigkeit, Steigung, Programmname, Anzahl der zurückgelegten Runden und Abschnittszeit an. Es gibt auch Geschwindigkeits- & Steigungsprofilgraphen, die Ihnen anzeigen, wie hart Sie trainiert haben und wie herausfordernd die kommenden Abschnitte sein werden.

## Erste Schritte

Schalten Sie das Laufband an, indem Sie es an einer passenden Steckdose anschließen und anschließend den Netzschalter anmachen, der sich an der Vorderseite des Laufbands unter der Motorabdeckung befindet. Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel montiert ist, da das Laufband sonst nicht angeschaltet werden kann.

Wenn das Gerät an ist, gehen für kurze Zeit alle Displaylichter an. Dann werden die Zeit- und Streckenfenster für kurze Zeit den Kilometerzählerstand anzeigen. Das Zeitfenster wird anzeigen, wie viele Stunden das Laufband bereits in Betrieb war und das Streckenfenster wird anzeigen, wie viele Meilen (oder Kilometer, wenn das Laufband auf das metrische System eingestellt ist) das Laufband bereits zurückgelegt hat. Dann wird eine Nachricht über das „Message Center“ (Nachrichtencenter) laufen, welche die aktuelle Softwareversion anzeigt. Das Laufband wird dann in den Ruhemodus übergehen, welcher der Startpunkt für den Betrieb ist.

## „Quick Start“ (Schnellstart)/ Manuelle Bedienung

1. Drücken und lassen Sie die „Start“-Taste los, um das Display zu aktivieren (wenn es noch nicht schon an ist).

**Hinweis:** Das Montieren der Seitaste wird das Bedienpult auch anschalten.

2. Drücken und lassen Sie die „Start“-Taste los, um das Band mit einer Geschwindigkeit von 0,5 mph in Bewegung zu bringen, dann passen Sie die Geschwindigkeit an die gewünschte Geschwindigkeit an indem Sie die + / – Geschwindigkeitstasten oder die „Fast“(schnell)/“Slow“(langsam)-Tasten (Bedienpult oder Geländer) verwenden. Sie können auch die „Quick Speed“-Taste verwenden und dann 0 bis 9 drücken, um die Geschwindigkeit anzupassen.

3. Drücken und halten Sie die Geschwindigkeit „Up“ (hoch) / „Down“ (runter)-Tasten (Bedienpult oder Handgriffstasten) gedrückt, um die gewünschte Geschwindigkeit zu erreichen. Sie können die gewünschte Geschwindigkeit auch anpassen indem Sie „Quick Speed“ drücken und dann 0 bis 9.

4. Um das Steigungslevel anzupassen, drücken und halten Sie die Steigung „Up“ (hoch) / „Down“(runter)-Tasten (Bedienpult oder Handgriffstaste) gedrückt, um die gewünschte Steigung zu erreichen. Sie können die gewünschte Steigung auch anpassen indem Sie die „Quick Incline“-Taste und dann 0 bis 9 drücken.

5. Um das Laufband zu stoppen, drücken und lösen Sie die „Stop“-Taste.

## Pause/Stopp/Voreingestellt

1. Wenn das Laufband in Betrieb ist, kann durch einmaliges Drücken der roten „Stop“-Taste von der Funktion „Pause“ Gebrauch gemacht werden.

Dies wird das Laufband langsam zu einem Halt bringen. Die Steigung sinkt auf null Prozent.

Die Zeit, Strecke und Kalorienanzahl bleiben während dem Pausenmodus erhalten. Nach fünf Minuten wird das Display neu starten und zum Startbildschirm zurückkehren.

2. Um Ihr Training nach dem Pausenmodus fortzuführen, drücken Sie die „Start“-Taste. Die Geschwindigkeit und Steigung werden zu ihren vorherigen Einstellungen zurückkehren.

- Durch einmaliges Drücken der „Stop“-Taste beginnt eine Pause. Wenn die „Stop“-Taste ein zweites Mal gedrückt wird, endet das Programm und eine Trainingszusammenfassung wird angezeigt. Wenn die „Stop“-Taste ein drittes Mal gedrückt wird, kehrt das Bedienpult in den Ruhemodus zurück („Startup Screen“). Wenn die „Stop“-Taste länger als drei Sekunden gedrückt gehalten wird, wird das Bedienpult zurückgesetzt.

## Steigung

1. Sie Steigung kann jederzeit angepasst werden sobald das Band in Bewegung ist.

2. Drücken und halten Sie die „Up“ / „Down“-Tasten für die Steigung, um Ihre gewünschte Steigung zu erzielen. Sie können auch einen schnelleren Anstieg / eine schnellere Senkung wählen indem Sie die „Quick Incline“-Taste betätigen und dann 0 bis 9 wählen.

- Das Display wird die Steigungsanpassungen in Prozent in 0,5 Schritten anzeigen.
- Die Steigung wird auf null zurückgehen, es sei denn der Hauptschalter oder die Sicherheitstaste sind ausgeschaltet während die Steigung höher eingestellt ist.

## Punktmatrix Center Display

20 Spalten von Feldern (10 hoch) bilden jeden Abschnitt eines Trainings ab. Die Felder zeigen nur 20 ungefähre Anstrengungslevel (Widerstand) an. Sie zeigen nicht unbedingt einen speziellen Wert an – nur einen ungefähren Prozentwert, um Intensitätslevel zu verleihen. In manuellem Betrieb wird das Widerstand-Punktmatrix-Fenster ein Profilbild erstellen während Werte im Training verändert werden.

## ¼-Meilen-Strecke

Die ¼-Meilen-Strecke (eine Runde) wird um das Punktmatrixfenster herum abgebildet. Der blinkende Abschnitt zeigt Ihren Fortschritt. Sobald die ¼ Meile (0,4 Kilometer) vollbracht ist, beginnt diese Funktion von neuem. Die Rundenstrecke wird sich gegen den Uhrzeigersinn bewegen. Es gibt einen Rundenzähler im Nachrichtenfenster, um Ihre Strecke zu beobachten.

## Pulsgriff-Funktion

Das Herzschlag(rate)fenster wird Ihnen während dem Training Ihre aktuelle Herzschlagrate in Schlägen pro Minute anzeigen. Sie müssen beide Edelstahlsensoren auf den stationären Griffen oder den Herzfrequenzsender-Brustgurt verwenden, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen. Der Herzfrequenzwert wird immer angezeigt wenn das obere Display ein Pulssignal erhält. Verwenden Sie die Pulsgriff-Funktion nicht wenn Sie das Herzfrequenzprogramm machen.

**Hinweis:** Siehe Wichtige Sicherheitsanweisungen (Seite 2 bezüglich Pulsgriff-Anwendung).

## „Calorie“ (Kalorien)-Display

Zeigt jederzeit die kumulierten verbrannten Kalorien während Ihres Trainings an.

**Hinweis:** Dies ist lediglich ein grober Anhaltspunkt, der für den Vergleich von verschiedenen Trainingssitzungen verwendet wird und dient nicht dem medizinischen Gebrauch.

## **Deaktivierungsschalter für die Geländer-Tasten**

Rechts neben der „Stop“-Taste gibt es einen Geländer-Kontrollschalter und daneben ein Meldelicht. Wenn das Meldelicht an ist, sind die Geländer-Tasten deaktiviert. Dadurch können Sie vom gesamten Geländer Gebrauch machen, ohne dass Sie aus Versehen die Geschwindigkeits- oder Steigungsregler aktivieren.

## **Ausschalten des Laufbands**

1. Nach 30 Minuten geht das Display automatisch aus („go to sleep“) (ohne Tastenbetätigung). Das Laufband wird im Displaymodus sehr wenig Spannung aufnehmen (ungefähr so viel wie wenn Ihr Bildschirm aus ist).
2. Entfernen Sie die Halteschnur.
3. Schalten Sie den Hauptschalter auf der Vorderseite des Laufbands unterhalb der Motorabdeckung aus.

## **Programmtasten**

Die Programmtasten werden verwendet, um eine Vorschau von jedem Programm zu sehen. Wenn Sie die Konsole erstmals anschalten, können Sie jede Programmtaste drücken, um zu sehen, wie das Programmprofil aussieht. Wenn Sie sich dafür entscheiden ein Programm zu testen, drücken Sie die entsprechende Programmtaste und dann die „Enter“-Taste, um das Programm auszuwählen und in den Dateneinstellungsmodus überzugehen.

Das Laufband verfügt über ein eingebautes Herzfrequenzüberwachungssystem. Mit dem Umgreifen der Handpulssensoren an den stationären Griffen oder dem Tragen des Herzfrequenzsenders (siehe Abschnitt Verwendung des Herzfrequenzsenders) beginnt das Herzsymbol zu blinken (dies kann einige Sekunden dauern). Das Herzfrequenz-Displayfenster wird Ihre Herzfrequenzrate, bzw. Herzschlag pro Minute, anzeigen.

Das Bedienpult beinhaltet einen eingebauten Ventilator, der für Abkühlung sorgt. Um den Ventilator anzuschalten, drücken Sie die Taste auf der linken Seite des Bedienpults.

## **Programmieren des Bedienpults**

Jedes der Programme kann mit Ihren persönlichen Informationen personalisiert und verändert werden, um Ihren Bedürfnissen zu entsprechen. Einige der Informationen sind notwendig, um zu gewährleisten, dass die Ausgaben korrekt sind. Sie werden nach Ihrem Alter und Ihrem Gewicht gefragt. Die Eingabe Ihres Gewichts ist wichtig für das Herzfrequenzprogramm, um eine genaue Vorhersage der gewünschten Herzfrequenzzone zu gewährleisten. Die Eingabe Ihres Gewichts hilft dabei eine genauere Kalorienausgabe zu kalkulieren. Obwohl wir keine genaue Kalorienanzahl liefern können, möchten wir dennoch dem echten Wert so nahe wie möglich kommen.

**KALORIENHINWEIS:** Kalorienanzahlen sind an jedem Trainingsgerät, sei es in einem Fitnessstudio oder Zuhause, lediglich eine Schätzung und neigen dazu stark zu variieren. Sie sind nur als Anhaltspunkt gedacht, um Ihren Fortschritt von Training zu Training zu beobachten.

## **Ein Programm eingeben und Einstellungen ändern**

Wenn Sie durch Drücken der Programmtaste und dann der „Enter“-Taste ein Programm auswählen, haben Sie die Möglichkeit Ihre eigenen persönlichen Einstellungen einzugeben.

Sollten Sie trainieren wollen ohne neue Einstellungen einzugeben, drücken Sie einfach die „**Start**“-Taste. Dies wird das Programmieren von Daten umgehen und Ihr Training direkt starten. Wenn Sie die persönlichen Einstellungen ändern wollen, dann folgen Sie einfach den Anweisungen im „Message Center“. Wenn Sie ein Programm starten möchten ohne die Einstellungen zu ändern, werden die Grundeinstellungen oder gespeicherten Einstellungen verwendet.

**HINWEIS:** Alters- und Gewichts-Grundeinstellungen werden sich ändern, wenn Sie eine neue Nummer eingeben. Also werden das zuletzt eingegebene Alter und Gewicht als die neuen Grundeinstellungen gespeichert. Wenn Sie Ihr Alter und Gewicht beim ersten Gebrauch des Laufbands eingeben, werden Sie es nicht jedes Mal wenn Sie trainieren eingeben müssen, es sei denn, entweder Ihr Alter oder Ihr Gewicht ändert sich oder jemand anders gibt ein anderes Alter und Gewicht ein.

Jedes voreingestellte Programm hat eine Maximalgeschwindigkeit und -steigung, welche angezeigt werden wenn ein gewünschtes Training ausgewählt wurde. Die Maximalgeschwindigkeit und -steigung, welche das bestimmte Programm erreichen wird, wird im „Message Center“ angezeigt.

### Ein voreingestelltes Programm auswählen und starten

1. Drücken Sie die gewünschte Programm („**Hill**“ (**Berg**), „**Fat Burn**“ (**Fettverbrennung**), „**Cardio**“ (**Ausdauer**), „**Strength**“ (**Kraft**) oder „**Interval**“ (**Intervall**))-Taste. Drücken Sie „**Enter**“, um das Programm auszuwählen. Das Display wird Sie durch die Programmierung führen oder Sie können einfach „**Start**“ drücken, um das Programm mit den Grundeinstellungen zu beginnen.
2. Wenn „**Enter**“ gedrückt wurde, blinkt im „Message Center“ nun ein Wert, der Ihr Alter vorgibt (der Standardwert ist 35). Die Eingabe Ihres wahren Alters beeinflusst die Herzfrequenz-Balkenanzeige und das Herzfrequenzprogramm. Verwenden Sie die **+ / - Tasten**, um es anzupassen und drücken Sie anschließend auf „**Enter**“. Ihr Alter bestimmt Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz. Da die Balkenanzeige- und die Herzfrequenzfunktionen auf einer Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenzrate basieren, ist es wichtig, das richtige Alter einzugeben damit die Funktionen ordnungsgemäß funktionieren.
3. Im „Message Center“ wird nun ein Wert blinken, der Ihr Körpergewicht vorgibt (der Standardwert ist 150 Pfund (68,04 kg)). Die Eingabe des korrekten Körpergewichts wird den Kalorienzähler beeinflussen. Verwenden Sie die **+ / - Tasten**, um es anzupassen und drücken Sie anschließend auf „**Enter**“.  
*Eine Anmerkung zum Kaloriendisplay: Kein Trainingsgerät kann Ihnen eine exakte Kalorienanzahl liefern, weil zu viele Faktoren die genaue Kalorienverbrennung einer bestimmten Person beeinflussen. Sogar wenn jemand das exakte Körpergewicht, Alter und Größe hat, kann die angezeigte Kalorienverbrennung sich sehr stark von Ihrer unterscheiden. Das Kaloriendisplay dient lediglich als Referenz, um die Steigerung von Training zu Training zu beobachten.*
4. Im „Message Center“ wird ein Wert blinken, der die Zeit vorgibt (der Standardwert ist 20 Minuten). Sie können jede der **+ / - Tasten** verwenden, um die Zeit anzupassen. Nach dem Anpassen oder dem annehmen der Standardeinstellung, drücken Sie „**Enter**“. (Hinweis: Sie können während dem Programmieren jederzeit „**Start**“ drücken um, das Programm zu starten).
5. Im „Message Center“ wird nun die vorgegebene Maximalgeschwindigkeit des ausgewählten Programms blinken (3,0 MPH). Verwenden Sie die **+ / - Geschwindigkeitstasten**, um sie anzupassen, und drücken Sie anschließend auf „**Enter**“. Jedes Programm hat verschiedene Geschwindigkeitsstufen; dies erlaubt Ihnen die Maximalgeschwindigkeit des Programms festzulegen.

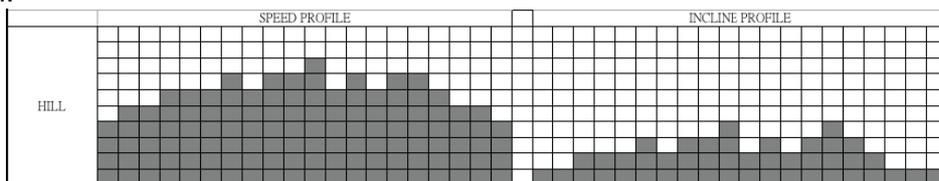
6. Im „Message Center“ wird die vorgegebene maximale Steigung des ausgewählten Programms blinken. Verwenden Sie die **+ / - Steigungstasten**, um sie anzupassen und drücken Sie anschließend auf „**Enter**“. Sie sind nun mit der Datenprogrammierung fertig und können „**Start**“ drücken, um Ihr Training zu beginnen, oder „**Enter**“, um einen Schritt zurückzugehen und in der Programmierphase eingegebene Daten zu ändern.

### Voreingestellte Programme

Das Laufband verfügt über fünf verschiedene Programme, die für eine Vielzahl an Trainings entwickelt wurden. Diese fünf Programme haben von der Manufaktur her vorgegebene Trainingsprofile, um verschiedene Ziele zu erreichen.

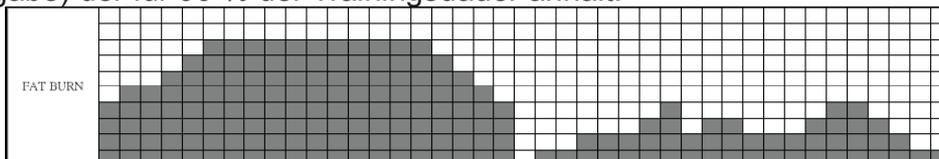
#### „HILL“ (BERG)

Dieses Programm folgt einer schrittweisen Dreiecks- oder pyramidenartigen Steigerung von circa 10 % der maximalen Anstrengung (das Level, das Sie vor dem Start dieses Programms wählen können) bis zu einer maximalen Anstrengung, die 10 % der gesamten Trainingsdauer anhält und dann einem schrittweisen Widerstandsrückgang bis zu circa 10 % der Steigung mit maximaler Anstrengung: Der Bandanstieg ist eine eher schrittweise und anhaltende Steigerung. Der maximale Anstieg befindet sich in der Mitte des Trainings und hält für 10 % der Dauer an.



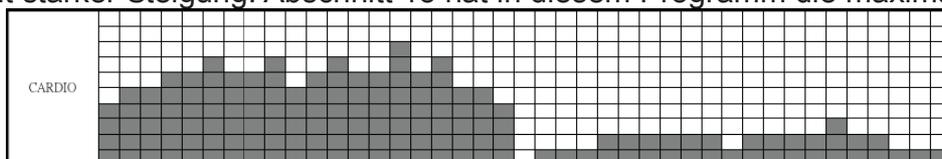
#### „FAT BURN“ (FETTVERBRENNUNG)

Dieses Programm folgt einem schnellen Anstieg zum maximalen Widerstandslevel (Standard- oder Benutzereingabelevel) welches 2/3 der Trainingsdauer anhält. Dieses Programm wird Ihre Fähigkeit, Ihr Energieoutput für längere Zeit zu halten, testen. Anstieg: Die Bandsteigung ist ein schneller und anhaltender Anstieg bis zum Maximalwert (Standard oder Benutzereingabe) der für 90 % der Trainingsdauer anhält.



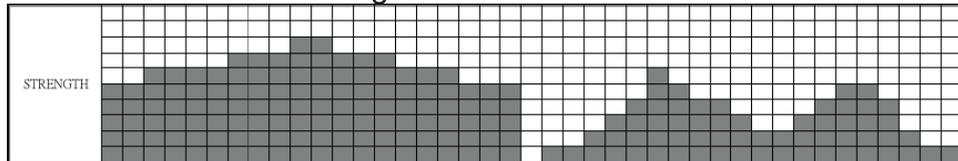
#### „CARDIO“ (AUSDAUER)

Dieses Programm weist einen schnellen Anstieg bis fast zum maximalen Widerstandslevel auf (Standard- oder Benutzereingabelevel). Es weist geringe Schwankungen nach oben und unten auf damit Ihre Herzfrequenzrate ansteigen kann und dann schnell wiederhergestellt werden kann bevor eine kurze „cool down“-Phase (Abkühlungsphase) beginnt. Dies wird Ihre Herzmuskulatur stärken und die Durchblutung fördern und die Lungenfunktion erhöhen: Der Anstieg in diesem Programm ist mäßig. An verschiedenen Stellen im Training gibt es mehrere Abschnitte mit starker Steigung. Abschnitt 15 hat in diesem Programm die maximale Steigung.



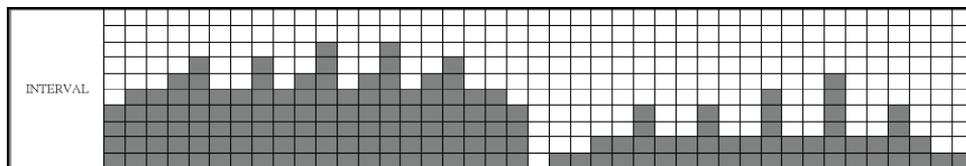
### „STRENGTH“ (KRAFT)

Dieses Programm hat einen schrittweisen Widerstandsanstieg bis zu 100 % der maximalen Anstrengung, die 25 % der Trainingsdauer anhält. Dies wird Ihnen dabei helfen Kraft und Muskelausdauer in der unteren Körperhälfte und der Gesäßmuskulatur aufzubauen. Ein kurzes „cool down“ folgt. Anstieg: Es gibt einen kurzen Aufstieg zu einem mäßigen, anhaltenden Anstieg, der für den Großteil der Trainingsdauer anhält.



### „INTERVAL“ (INTERVALL)

Dieses Programm führt Sie durch hohe Intensitätslevel, gefolgt von Erholungsphasen niedriger Intensität. Dieses Programm nutzt und entwickelt Ihre „schnell zuckenden“ Muskelfasern, die zum Einsatz kommen, wenn intensive Übungen von kurzer Dauer ausgeführt werden. Diese verringern Ihr Sauerstofflevel und erhöhen Ihre Herzfrequenz, gefolgt von Erholungsphasen und in denen Ihre Herzfrequenz fällt, um wieder Sauerstoff zu gewinnen. Ihr kardiovaskuläres System wird programmiert, um Sauerstoff effizienter einzusetzen. Anstieg: Dieses Programm wird ähnlich wie das Geschwindigkeitsprofil Höhepunkte haben, aber in anderen Abschnitten (Spalten); dies bedeutet, dass alle Muskeln Ihrer unteren Extremitäten im Laufe dieses Programms gleichermaßen gefordert werden. Die Steigung schwankt zwischen 25 - 65 % der maximalen Steigung.



## Verwendung der Spirit FIT App

Damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen können, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth® Sendeempfänger ausgestattet, der es dem Gerät ermöglicht, mit ausgewählten Smartphones oder Tablets über die Spirit Fit App zu interagieren.

Einfach die Spirit Fit App aus dem Apple Store oder Google Play Store herunterladen und die Anweisungen in der App zur Synchronisierung mit Ihrem Trainingsgerät befolgen. Nun können Sie sich die aktuellen Trainingsdaten in drei verschiedenen Fenstern auf Ihrem Gerät anzeigen lassen. Zudem können Sie mittels dargestellter Icons problemlos zwischen der Trainingsanzeige und Internet/Social Media/E-Mail wechseln. Nach dem Beenden Ihres Trainings werden die Daten automatisch zur späteren Verwendung im integrierten, persönlichen Kalender gespeichert.

Die Spirit Fit App kann Ihre Trainingsdaten auch mit einem von vielen Fitness-Cloud-Diensten synchronisieren.

Unterstützt werden: iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit. Weitere werden folgen.

Wie Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät synchronisieren:

1. Laden Sie die App herunter.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät aktiviert ist (Smartphone oder Tablet).
3. Klicken Sie in der App auf das Symbol oben links, um nach Ihrem Spirit-Fitnessgerät zu suchen (wird rechts angezeigt).
4. Nachdem das Gerät erkannt wurde, klicken Sie auf „Connect“ (Verbinden). Sobald die App und das Trainingsgerät synchronisiert wurden, leuchtet das Bluetooth®-Symbol in der Computeranzeige des Trainingsgeräts auf. Nun ist Ihr neues Spirit-Fitnessprodukt einsatzbereit.
5. Nach Beenden des Trainings werden die Daten automatisch gespeichert. Sie werden dann dazu aufgefordert, Ihre Daten mit den verfügbaren Fitness-Cloud-Diensten zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, usw., herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.



*\*Hinweis: Ihr Gerät benötigt als Betriebssystem mindestens iOS 7 oder Android 4.4, damit die Spirit Fit App ordnungsgemäß funktionieren kann.*

## Ausführung des Herzfrequenzprogramms

*Hinweis: Sie müssen für dieses Programm den Herzfrequenzsendergurt tragen.*

Beide Programme funktionieren gleich. Der einzige Unterschied ist, dass **HR1** auf 60 % und **HR2** auf 80 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Sie sind beide gleich programmiert.

Um ein HR-Programm („heart rate“ = Herzfrequenz) zu starten, folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen oder wählen Sie einfach das **HR1**- oder **HR2**-Programm, drücken anschließend die **„Enter“**-Taste und folgen den Anweisungen im „Message Center“ (Nachrichtencenter).

Nachdem Sie Ihr Herzfrequenzziel ausgewählt haben, wird das Programm versuchen sie bei diesem Wert oder +/- 3-5 Herzschlägen pro Minute zu halten. Folgen Sie den Anweisungen im „Message Center“ (Nachrichtencenter), um Ihren ausgewählten Herzfrequenzwert zu halten.

1. Drücken Sie die **HR 1**- (60 % der voreingestellten maximalen Herzfrequenz) oder die **HR 2**- (80 % der voreingestellten maximalen Herzfrequenz) Taste und anschließend die **„Enter“**-Taste.
2. Das „Message Center“ (Nachrichtencenter) wird Sie bitten, Ihr Alter einzugeben. Sie können Ihr Alter eingeben, indem Sie die + / - **Geschwindigkeitstasten** verwenden und dann die **„Enter“**-Taste drücken, um den neuen Wert anzunehmen und zum nächsten Fenster weiterzugehen.
3. Sie werden nun gebeten Ihr Gewicht einzugeben. Sie können das Gewicht anpassen, indem Sie die + / - **Geschwindigkeitstasten** verwenden und, um weiterzugehen, auf **„Enter“** drücken.
4. Als nächstes kommt die Zeit. Sie können die Zeit anpassen, indem Sie die + / - **Geschwindigkeitstasten** verwenden und, um weiterzugehen, **„Enter“** drücken.
5. Nun werden Sie gebeten Ihr Herzfrequenzziel anzupassen. Dies ist das Herzfrequenzlevel, das Sie anstreben während des Programms halten möchten. Passen sie das Level an, indem Sie die + / - **Geschwindigkeitstasten** verwenden und dann **„Enter“** drücken.

*Hinweis: Die Herzfrequenzrate, die erscheint, basiert auf den %, die Sie in Schritt 1 angenommen haben. Wenn Sie diesen Wert ändern, wird es die % von Schritt 1 entweder erhöhen oder verringern.*

6. Nun sind sie mit den Anpassungen der Einstellungen fertig und können Ihr Training beginnen, indem Sie die **„Start“**-Taste drücken. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die **„Stop“**-Taste drücken.
7. Wenn Sie das Anstrengungslevel während des Programms erhöhen oder verringern möchten, drücken Sie die + / - **Geschwindigkeitstasten** auf dem Bedienpult oder auf dem rechten Handgriff. So können Sie Ihr Herzfrequenzziel jederzeit während des Programms ändern.
8. Während des **HR 1**- oder **HR 2**-Programms können Sie durch die Daten im „Message Center“ scrollen, indem Sie die **„Enter“**-Taste drücken.
9. Wenn das Programm endet, können Sie **„Start“** drücken, um das gleiche Programm nochmal zu starten, oder **„Stop“**, um das Programm zu verlassen.

# ALLGEMEINE WARTUNG

## BAND & DECK

Ihr Laufband verwendet ein hocheffizientes Deck mit geringer Reibung. Die Leistung wird maximiert, wenn das Deck so sauber wie möglich gehalten wird. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch oder ein Papiertuch und wischen Sie den Rand des Bands und den Bereich zwischen dem Rand des Bands und dem Rahmen ab. Greifen Sie auch so weit wie möglich direkt unter den Rand des Bands. Dies sollte einmal im Monat gemacht werden, um die Lebensdauer des Bands und der Unterlage zu verlängern. Eine Mischung aus milder Seife und Wasser in Kombination mit einer Nylonbürste wird die Textur der Oberfläche des Bandes säubern. Vor Gebrauch trocknen lassen.

## BANDSTAUB

Dies tritt bei normalem Einbruch oder bis zur Stabilisierung des Bands auf. Manchmal taucht der schwarze Staub des Bands auf dem Boden hinter dem Laufband auf, das ist normal.

## ALLGEMEINE REINIGUNG

Schmutz, Staub und Tierhaare können Lufteinlässe blockieren und sich auf dem Laufband sammeln. Bitte saugen Sie jeden Monat die Fläche unter Ihrem Laufband ab, um überschüssigen Schmutz, der aufgesaugt und in die inneren Mechanismen unter der Motorhaube des Laufbands gelangen kann, zu vermeiden. Einmal im Jahr sollten Sie die hintere Motorhaube entfernen und den Schmutz absaugen, der sich möglicherweise dort sammelt. ZIEHEN SIE VORHER DEN STECKER.

## BANDANPASSUNGEN

Anpassung der Bandspannung – diese ist für die meisten Nutzer ist die Bandspannung nicht von Bedeutung. Jedoch ist sie für Jogger und Läufer sehr wichtig, um einen reibungslosen, konstanten Laufuntergrund zu garantieren. Die Anpassung muss von dem hinteren Roller mit dem 6 mm Inbusschlüssel (132), der im Teilepaket enthalten ist, gemacht werden. Die Anpassungsbolzen befinden sich am Ende der Laufschiene wie unten im Diagramm dargestellt. Hinweis: Anpassung durch das kleine Loch am Ende der Abdeckung. Spur / Spannung  
Anpassung Spur / Anpassung Spannung

Ziehen Sie den hinteren Roller nur genug an, um Schlupf am vorderen Roller vorzubeugen. Drehen Sie die Laufbandspannungsanpassungsbolzen jeweils um eine ¼-Drehung und überprüfen Sie die Spannung durch Gehen auf dem Laufband und Stellen Sie sicher, dass es nicht rutscht oder mit jedem Schritt stockt. Wenn eine Anpassung an der Bandspannung gemacht wird, müssen Sie sichergehen, die Bolzen an beiden Seiten gleichermaßen zu drehen, da das Band sonst beginnen könnte zu einer Seite zu neigen anstatt in der Mitte des Decks zu bleiben.

NICHT ÜBERSPANNEN – Überspannen führt zu Bandschäden und vorzeitigem Lagerausfall. Wenn Sie das Band stark spannen und es immer noch rutscht, könnte das eigentliche Problem beim Zahnriemen liegen, welches sich unter der Motorhaube befindet und den Motor mit dem vorderen Roller verbindet. Wenn dieses Band locker ist, fühlt es sich ähnlich an wie wenn das Laufband locker ist. Eine ausgebildete Servicekraft sollte das Motorband enger spannen.

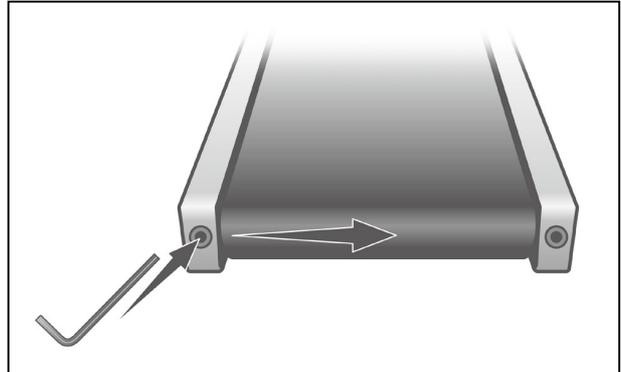


## BANDTRACKING-ANPASSUNG

Das Laufband ist so gebaut, dass das Band in Gebrauch einigermaßen zentriert bleibt. Es ist normal, dass manche Bänder in Gebrauch in eine Richtung abweichen, je nach Gang des Nutzers und ob ein Bein bevorzugt wird. Wenn das Band jedoch bei Gebrauch weiterhin zu einer Seite driftet, sind Anpassungen notwendig.

### EINSTELLEN DER LAUFBAND-SPUR

Ein 6 mm Inbusschlüssel (132) steht für diese Anpassung zur Verfügung. Führen Sie die Spuranpassungen am linken Bolzen durch. Stellen Sie die Bandspannung auf 3 mph ein. Seien Sie sich bewusst, dass eine kleine Anpassung eine dramatische Veränderung mit sich ziehen kann, die möglicherweise nicht sofort erkennbar ist. Wenn das Band zu nahe an der linken Seite ist, dann drehen Sie den Bolzen nur um eine ¼-Drehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie einige Minuten bis sich das Band anpasst. Machen Sie weitere ¼-Drehungen bis sich das Band in der Mitte des Laufdecks stabilisiert. Wenn das Band zu nahe an der rechten Seite ist, drehen Sie den Bolzen gegen den Uhrzeigersinn. Das Band benötigt möglicherweise regelmäßige Ortungsanpassungen, je nach Gebrauch und Geh-/Laufeigenschaften. Einige Nutzer beeinflussen die Ortung möglicherweise anders. Rechnen Sie damit, die notwendigen Anpassungen durchzuführen, um das Band zu zentrieren. Anpassungen am Band werden im Laufe der Zeit durch den Gebrauch eine kleinere Wartungssorge. Ordnungsgemäße Bandortung ist die Verantwortung des Eigentümers eines jeden Laufbands.



## ACHTUNG:

**SCHÄDEN AM BAND, DIE DURCH NICHT ORDNUNGSGEMÄSSE ORTUNGS- / SPANNUNGSANPASSUNGEN ENSTEHEN, FALLEN NICHT UNTER DIE GARANTIE.**

## SCHMIERVORGANG DES BANDS/DER ABDECKUNG

Zunächst sollten Sie den Zwischenraum zwischen dem Band und der Abdeckung reinigen, um möglichen Schmutz zu entfernen. Verwenden Sie dazu ein sauberes, faserloses Tuch oder ein dünnes Handtuch. Schieben Sie das Stück Stoff halbwegs zwischen dem Ende des Laufbands und der Motorabdeckung unter das Band, bis Sie es an beiden Seiten des Bands greifen können. Ziehen Sie das Stück Stoff 1 - 2 Mal am Band entlang. Entfernen Sie das Stück Stoff.

Ölen Sie das Band nur mit Schmierstoff, der von Spirit Fitness genehmigt wurde. Ihr Laufband wird mit einer Tube „Schmierstoff“ geliefert und weitere Tuben können nachbestellt werden. Sie können auch ein spezielles Öl-Set („Lube-n-Walk“-Set) verwenden, das Sie bei beiden zuvor genannten Verkäufern erwerben können.

Es wird empfohlen, dass das Deck immer in den empfohlenen Abständen geölt wird, um sicherzugehen, dass Ihr Laufband eine möglichst lange Lebensdauer hat. Sollte der Schmierstoff austrocknen, erhöht sich die Reibung zwischen dem Band und dem Deck und wirkt unnötigen Stress auf den Antriebsmotor, Antriebsband und der Schalttafel des elektrischen Motors aus, was zu einem katastrophalen Ausfall dieser teuren Teile führen könnte. Das Deck nicht in regelmäßigen Abständen zu ölen kann dazu führen, dass die Garantie nicht greift.

Das Band & Deck werden bereits geölt geliefert und nachfolgende Ölungen sollten alle 180 Gebrauchsstunden durchgeführt werden oder wenn Sie feststellen, dass das Deck trocken ist. Es wird empfohlen, jeden zweiten Monat zwischen das Band und dem Deck zu greifen, um sich davon zu überzeugen, dass Schmierstoff vorhanden ist. Wenn Sie nachschauen und kein Schmierstoff vorhanden ist, folgen Sie den unten angegebenen Schritten, auch wenn der „Schmierstoff“-Indikator am Bedienpult nicht leuchtet. Ansonsten ölen Sie wenn der Schmierstoffindikator am Bedienpult nach 180 Gebrauchsstunden leuchtet. Folgen Sie den folgenden Schritten, um das Silikon-Schmiermittel anzuwenden:

1. Schalten Sie das Gerät am Netzschalter aus und ziehen Sie den Stecker.
2. Messen Sie 18" (45,72 cm) vom Rand der Motorhaube ab; knien Sie sich auf den Boden und greifen unter circa 4 - 6" (10,16-15,24 cm) vom Rand entfernt unter das Band. Drücken Sie senkrecht zu der Motorhaube eine circa 1/8" (0,2 cm) breite x 15" (38,1 cm) lange Linie Schmierstoff in S-Form aus.
3. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.
4. Stecker wieder in die Steckdose stecken und den Schalter anmachen.
5. Gehen Sie für fünf Minuten bei mäßiger Geschwindigkeit auf dem Band, um das Silikon-Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen. Hinweis: Wenn die „Schmiermittel“-Benachrichtigung auf dem Bedienpult erscheint, führen Sie den folgenden Vorgang durch, um die Nachricht zurückzusetzen:
  - Um zum „Engineering Mode Menu“ zu gelangen, drücken und halten Sie die „Start“, „Stop“ und „Enter“-Tasten gedrückt und dann stecken Sie zeitgleich den Sicherheitsschlüssel ein. Bleiben Sie auf den Tasten bis das „Message Center“ das „Engineering Mode Menu“ anzeigt. Drücken Sie die „Enter“-Taste, um dort hinzugelangen
  - Drücken Sie die + Geschwindigkeitstaste (oder – Geschwindigkeitstaste, um rückwärts zu gehen) bis „Functions“ (Funktionen) angezeigt wird; drücken Sie „Enter“
  - Drücken Sie die + Geschwindigkeitstaste bis die „Maintenance“-Nachricht erscheint; drücken Sie „Enter“
  - Drücken Sie „Stop“, um aus dem I „Engineering mode“ zu gelangen, und führen Sie den Gebrauch Ihres Laufbands fort

# SERVICE-Checkliste – Diagnose-Guide

Lesen Sie sich bitte folgende Informationen durch, bevor Sie mit Ihrem Händler Kontakt aufnehmen und um Hilfe bitten. Es spart Ihnen beiden möglicherweise Zeit und Geld. Die Liste beinhaltet häufige Probleme, die möglicherweise nicht durch die Garantie des Laufbands abgedeckt sind.

PROBLEM	LÖSUNG/URSACHE
Das Display leuchtet nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Halteseil ist nicht in Position.</li> <li>2. Der Leistungsschalter am Frontgitter ist ausgefallen. Drücken Sie den Leistungsschalter bis es verriegelt.</li> <li>3. Stecker ist nicht verbunden. Stellen Sie sicher, dass der Stecker fest im 115V Wandstecker eingesteckt ist.</li> <li>4. Der Leistungsschalter des Trennschalters ist möglicherweise ausgefallen.</li> <li>5. Das Laufband ist defekt. Kontaktieren Sie Ihren Händler.</li> </ol>
Das Band bleibt nicht zentriert Das Band stockt wenn man darauf läuft/rennt	Der Nutzer geht womöglich mit einem bevorzugten Bein oder stützt mehr Gewicht auf den linken oder rechten Fuß. Wenn dieses Laufmuster natürlich ist, führen Sie das Band leicht weg von der Mitte zur gegengesetzten Seite der Bandbewegung. Siehe Allgemeine Wartung zum Thema notwendige Anpassung der Bandspannung.
Nach dem Drücken von „Start“ reagiert der Motor nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn das Band sich bewegt, aber nach kurzer Zeit stoppt, und am Display „E1“ steht, führen Sie die Kalibrierung durch.</li> <li>2. Wenn Sie auf „Start“ drücken und sich das Band nie bewegt, und auf dem Display „E1“ steht, kontaktieren Sie den Service.</li> </ol>
Das Laufband erreicht nur circa 7 mph, zeigt aber am Display eine höhere Geschwindigkeit an	Dies zeigt an, dass der Motor Strom braucht, um zu funktionieren. Niedrige AC-Spannung des Laufbands. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel. Wenn ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte es so kurz wie möglich sein und Schwerlast minimal 16 breit. Niedrige Haushaltsspannung. Nehmen Sie mit einem Elektriker oder Ihrem Händler Kontakt auf. Eine Minimalspannung von <b>110 V</b> wird benötigt.
Das Laufband stoppt schnell/plötzlich wenn die Halteschnur gezogen wird	Hohe Band-/Deckreibung. Siehe <b>Allgemeine Wartung</b> zum Thema Reinigung des Decks. Wenn die Reinigung das Wiederauftreten nicht verhindert, schauen Sie nach, ob der „deak“ stark abgenutzt ist. Wenn ja, muss das Deck möglicherweise gedreht werden, wenn es auf seiner ursprünglichen Seite ist.
Laufband fällt bei <b>15</b> amp-Runde aus	Hohe Band-/Deckreibung. Siehe <b>Allgemeine Wartung</b> zum Thema Reinigung des Decks. Wenn die Reinigung das Wiederauftreten nicht verhindert, schauen Sie nach der amp Verstärkung des Motors. Wenn sie hoch ist und es Anzeichen von deutlicher Abnutzung des Decks gibt, muss das Deck möglicherweise gedreht werden, wenn es auf seiner ursprünglichen Seite ist

<p>Der Computer geht während dem Gehen/Laufen aus wenn man das Bedienpult berührt (an einem kalten Tag)</p>	<p>Das Laufband ist möglicherweise nicht geerdet. Statische Elektrizität „crasht“ den Computer. Gehen Sie zu den Erdungsanweisungen.</p>
<p>Hausleistungsschalter fällt aus, aber nicht der Leistungsschalter des Laufbands</p>	<p>Der Haus-Unterbrecherkasten muss mit einem Trennschalter des Typs „High In-rush current“ ersetzt werden (siehe Seite 6 für Einzelheiten).</p>

## Kalibriervorgang

1. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
2. Drücken und halten Sie die „Start“ und Geschwindigkeitstasten gedrückt und ersetzen Sie gleichzeitig den Sicherheitsschlüssel. Halten Sie die „Start“ und Geschwindigkeitstasten weiterhin gedrückt bis das Fenster „Factory settings“ (Werkseinstellungen) angezeigt wird und drücken Sie anschließend auf „Enter“.
3. Sie können nun einstellen ob das Display Meilen oder Kilometer anzeigt. Um dies zu tun, drücken Sie die „Up“/ „Down“ Steigungstasten, um Ihre bevorzugte Anzeige anzugeben und drücken Sie dann auf „Enter“ (Der maximale Geschwindigkeitswert wird im Geschwindigkeitsfenster und der maximale Steigungswert im Steigungsfenster angezeigt).
4. Steigungsrückgang – „On“ (An) (dies lässt die Steigung zurück auf null gehen wenn die „Stop“-Taste gedrückt ist. Für den Verkauf in Europa muss diese Funktion laut EU-Standards aus sein).
5. Drücken Sie die „Start“-Taste, um die Kalibrierung zu beginnen. Der Vorgang ist automatisch; die Geschwindigkeit erhöht sich ohne Warnung, also stellen Sie sich nicht auf das Band.

## Anpassung des Geschwindigkeitssensors

Wenn die Kalibrierung nicht funktioniert, sollten Sie die Ausrichtung der Geschwindigkeitssensoren überprüfen.

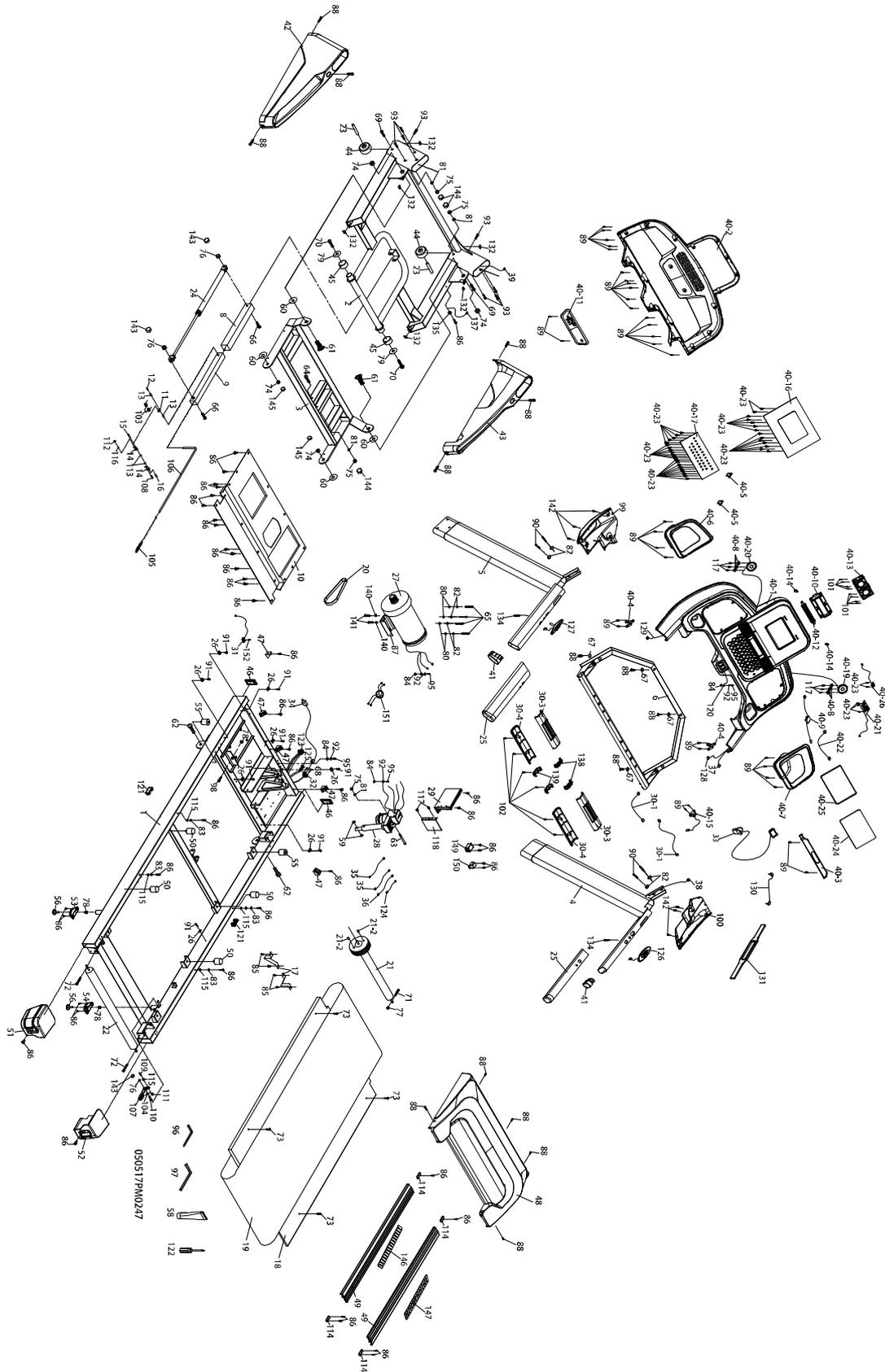
1. Entfernen Sie die Motorabdeckungshaube indem Sie die vier Schrauben lockern, mit denen sie festgemacht ist (Sie müssen diese nicht komplett entfernen).
2. Der Geschwindigkeitssensor befindet sich auf der linken Seite des Rahmens, direkt neben der vorderen Laufrolle (die Laufrolle wird auch ein Band herum haben, welches auch zum Motor geht). Der Geschwindigkeitssensor ist klein und schwarz und ist mit einem Draht verbunden.
3. Stellen Sie sicher, dass der Sensor so nahe wie möglich an der Laufrolle ist ohne sie dabei zu berühren. Sie sehen einen Magneten auf der Oberseite der Laufrolle; stellen Sie sicher, dass der Sensor mit diesem Magneten abgestimmt ist. Es gibt eine Schraube, die den Sensor befestigt, und gelockert werden muss, um den Sensor anzupassen. Wenn Sie fertig sind, ziehen Sie die Schraube wieder an.

## „Engineering Mode Menu“

Das Bedienpult hat eine eingebaute Wartungs-/Diagnostiksoftware. Die Software wird Ihnen ermöglichen die Einstellungen des Bedienpults von Meilen auf Kilometer zu ändern und z.B. das Piepsen des Lautsprechers, wenn eine Taste gedrückt wird, auszuschalten. Um in das „Engineering Mode Menu“ zu gelangen, drücken und halten Sie die „Start“, „Stop“ und „Enter“-Tasten gedrückt. Halten Sie die Tasten circa fünf Sekunden gedrückt und das „Message Center“ zeigt das „Engineering Mode Menu“ an. Drücken Sie die „Enter“-Taste, um das unten angezeigte Menü anzuzeigen:

1. Tastentest (damit Sie testen können, ob alle Tasten funktionieren)
2. Displaytest (testet alle Displayfunktionen)
3. Funktionen (drücken Sie „Enter“, um zu den Einstellungen zu gelangen; nutzen Sie die „Up“ und „Down“-Geschwindigkeitstasten, um zu scrollen)
  - I. Displaymodus (ausschalten, damit das Bedienpult nach 30 Minuten Inaktivität automatisch ausgeht)
  - II. Pausenmodus (für fünf Minuten Pause anschalten; ausschalten, wenn die Pause unbegrenzt sein soll)
  - III. Wartung (die Schmierstoffnachricht und den Kilometerzähler zurücksetzen)
  - IV. Einheiten (Einstellung der Displayeinheit in Meilen oder Kilometer)
  - V. Tastenton (schaltet den Lautsprecher aus, damit man keinen Piepton mehr hört)
4. Sicherheit (ermöglicht Ihnen, das Tastenfeld zu sperren, damit unautorisierter Gebrauch des Geräts nicht möglich ist. Wenn die Kindersicherung aktiviert ist, kann das Bedienpult nicht bedient werden, es sei dann Sie drücken und halten die „Start“ und „Enter“-Tasten für drei Sekunden gedrückt, um das Bedienpult zu entsperren.)
5. Exit.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Teilenummer	Teilebezeichnung	Anz. pro Einheit
1	Hauptrahmen	1
2	Rahmenbasis	1
3	Steigungshalterung	1
4	Rechter Pfosten	1
5	Linker Pfosten	1
6	Bedienpult-Support	1
8	Deck-Querstrebe	1
9	Äußerer Schraubring	1
10	Innerer Schraubring	1
11	Untere Motorabdeckung	1
12	Verbindung	1
13	Verbindungsachse	2
14	Achsenbuchse	2
15	Befestigungswinkel	1
16	Gabelkopfbolzen	1
17	Befestigungsbuchse	2
18	Bandführung	1
19	Laufdeck	1
20	Laufband	1
21	Zahnriemen	1
21~2	Vorderer Roller W/Riemenscheibe	2
22	Magnet	1
23	Hinterer Roller	2
24	Radhülse	1
25	Zylinder	2
26	PVC Handgriff	8
27	Kabelbinderhalterung	1
28	Fahrmotor	1
29	Steigungsmotor	1
30~1	Motorregler	2
30~3	1000m/m_Handpulsdraht	2
30~4	Handpulssensor (w/o Draht)	2
31	Untere Handpulsabdeckung	1
32	1200m/m_Sensor W/Kabel	1
33	Steckdose	1
34	Quadratischer Sicherheitsschlüssel	1
35	Stromkabel	2
36	200m/m_Anschlussdraht (Weiß)	1
37	200m/m_Anschlussdraht (Schwarz)	1
38	800m/m_Computerkabel (Oberes)	1
39	1300m/m_Computerkabel (Mittleres)	1
40	1200m/m_Computerkabel (Unteres)	1
40~1	Bedienpultmontage	1

40~2	Untere Bedienpultabdeckung	1
40~3	Bücherablage	1
40~4	Verankerung	2
40~5	Quadratische Magneten-Stopp-Platte	2
40~6	Trinkflaschenhalter (L)	1
40~7	Trinkflaschenhalter (R)	1
40~8	Lautsprecher-Verankerung (Optional)	6
40~9	300m/m_W/Receiver, HR (Optional)	1
40~10	Windkanal	1
40~11	Untere Bedienpultabdeckung	1
40~12	Deflektor Ventilator-Rost	1
40~13	500m/m_Ventilator Montage (Optional)	1
40~14	Ventilator-Rost-Verankerung (Optional)	2
40~15	400m/m_Sicherheitsschaltermodul W/ Kabel	1
40~16	Bedienpult-Displaytafel	1
40~17	Tastatur	1
40~19	250m/m_Lautsprecher W/Kabel (Optional)	1
40~20	450m/m_Lautsprecher W/ Kabel (Optional)	1
40~21	Verstärkerregler (Optional)	1
40~22	600m/m_Verstärkerkabel (Optional)	1
40~23	2,3 × 6m/m_Blechschraube (3STK Optional)	40
40~24	Transparentes LCD Teil	1
40~25	Wasserresistentes Gummi	1
40~26	500m/m_Soundkarte W/Kabel (Weiß) (Optional)	1
41	Handgriff Endkappe	2
42	Grundrahmenabdeckung (L)	1
43	Grundrahmenabdeckung (R)	1
44	Transportrad (A)	2
45	Transportrad (B)	2
46	30 × 80m/m_Quadratische Endkappe	2
47	Motorabdeckungsverankerung (D)	5
48	Obere Motorabdeckung	1
49	Fußschiene	2
50	M8 × Ø40 × 25,5m/m_Polster	4
51	Hintere Anpassungsbasis (L)	1
52	Hintere Anpassungsbasis (R)	1
53	Anpassung Fußpolsterkappe (L)	1
54	Anpassung Fußpolsterkappe (R)	1
55	M8 × Ø40 × 25m/m_Polster	2
56	Anpassung Fußpolsterkappe	2
58	Schmierstoff	1
59	Ø24 × Ø10 × 3T_Nylon- Unterlagscheibe (A)	2
60	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon-Unterlagscheibe (B)	4
61	1/2" × 1-1/4" Schlossschraube	2
62	1/2" × 1" Sechskantschraube	2
63	3/8" × UNC16 × 4" Sechskantschraube	1
64	3/8" × UNC16 × 92L Sechskantschraube	1
65	3/8" × 3/4" Sechskantschraube	4

66	5/16" × UNC18 × 2-3/4" Halbrundkopfschraube	2
67	Ø1/4" × 19 × 1,5T Unterlegscheibe	4
68	3 × 10m/m Blechschraube	2
69	3/8" × 2" Flache Halbrundkopfschraube	2
70	5/16" × 1" Halbrundkopfschraube	2
71	M8 × 60m/m Sechskantschraube	1
72	M8 × 80m/m Zylinderkopfschraube (legierter Stahl)	2
73	M8 × 30m/m Flachkopf Denkkopfschraube	4
74	1/2" × 8T Nylonmutter	4
75	3/8" × 7T Nylonmutter	4
76	5/16" × 6T Nylonmutter	3
77	M8 × 7T Nylonmutter	1
78	3/8" × 7T Mutter	3
79	Ø5/16" × Ø35 × 1,5T Unterlegscheibe	2
80	Ø3/8" × Ø25 × 2,0T Unterlegscheibe	4
81	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T Unterlegscheibe	4
82	Ø10 × 2,0T Federring	8
83	Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4,5H × 1,1T Konkave	4
84	M5 Zahnscheibe	4
85	4 × 12m/m Blechschraube	4
86	Ø5 × 16L Schneidschraube	42
87	Motorhalterung	1
88	5 × 16m/m Blechschraube	15
89	3,5 × 12m/m Blechschraube	34
90	3/8" × 1-3/4" Halbrundkopfschraube	4
91	3,5 × 16m/m Blechschraube	8
92	Ø5 × 1,5T Federring	4
93	5/16" × UNC18 × 15L Halbrundkopfschraube	8
95	M5 × 10m/m Kreuzschlitzschraube	4
96	Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubenzieher	1
97	M6 L Inbusschlüssel	1
98	3/8" × 2" Sechskantschraube	1
99	Bedienpult-Rahmenabdeckung (L)	1
100	Bedienpult-Rahmenabdeckung (R)	1
101	3,5 × 40m/m Blechschraube (Optional)	8
102	3 × 12m/m Blechschraube	6
103	Duale Torsionsfeder	1
104	ChenChin Torsionsfeder	1
105	Stahlkabel Zugfeder	1
106	775m/m Stahlkabel	1
107	Auslösehebel	1
108	M3 × 10m/m Kreuzschlitzschraube	1
109	M5 × 20m/m Kreuzschlitzschraube	1
110	5/16" × 2" Sechskantschraube	1
111	M5 × 5T Nylonmutter	1
112	M3 × 2,5T Mutter	1
113	Ø5 × Ø10 × 1,0T Unterlegscheibe	2

114	Ø5,5 × 27 × 60 × 1T× 2,5H_Konkave Unterlegscheibe	4
115	Ø5 × Ø13 × 1,0T_Unterlegscheibe	5
116	M3_Federring	1
117	3 × 10m/m Blechschraube (6STK Optional)	8
118	Hintere Reglerplatte	1
120	400m/m_Bedienpult-Erdungskabel	1
121	20 × 40m/m Rechteckige Endkappe	2
122	Kreuzschlitzschraubendreher	1
123	„On“/„Off“ Schalter	1
124	100m/m_Anschlussleitung (Schwarz)	1
125	Trennschalter	1
126	330m/m_Geschwindigkeitsanpassungsschalter W/Kabel	1
127	330m/m_Steigungsanpassungsschalter W/Kabel	1
128	800m/m_Geschwindigkeitsanpassungsschalter W/Kabel (Oberes)	1
129	800m/m_Steigungsanpassungsschalter W/Kabel (Oberes)	1
130	400m/m_Audiokabel (Optional)	1
131	Brustgurt (Optional)	1
132	M5_Blechmutterklammer	6
134	Drahtklammer	2
135	1000m/m_Erdungsleitung	1
137	Obere Handpulsendkappe	1
138	Untere Handpulsendkappe	2
139	Ø8 × 1,5T_Federring	2
140	M8 × 12m/m_Schraubbolzen	2
141	Ø3,5 × 16L_Blechschraube	2
142	Trinkflasche (Optional)	6
143	Ø13m/m_Schraubenschutzkappe	3
144	Ø14m/m_Schraubenschutzkappe	3
145	Ø19m/m_Schraubenschutzkappe	2
145	rutschfester Gummi(L)	1
147	rutschfester Gummi(R)	1
149	Filter	1
150	Drossel	1
151	650m/m_Motorverbindungskabel	1
152	Ø5 × 19L_Blechschraube	1