

SPIRIT

**CT 900
TFT**



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)
GB User manual (page 47)



Art. 78556

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.....	30
SYSTEMWARTUNG.....	31
ALLGEMEINE WARTUNG.....	34
FEHLERBEHEBUNG.....	39
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	40
TEILELISTE.....	41
TECHNISCHE DATEN.....	44
ENTSORGUNG.....	44
GARANTIE.....	45



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 Plüschr- 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.

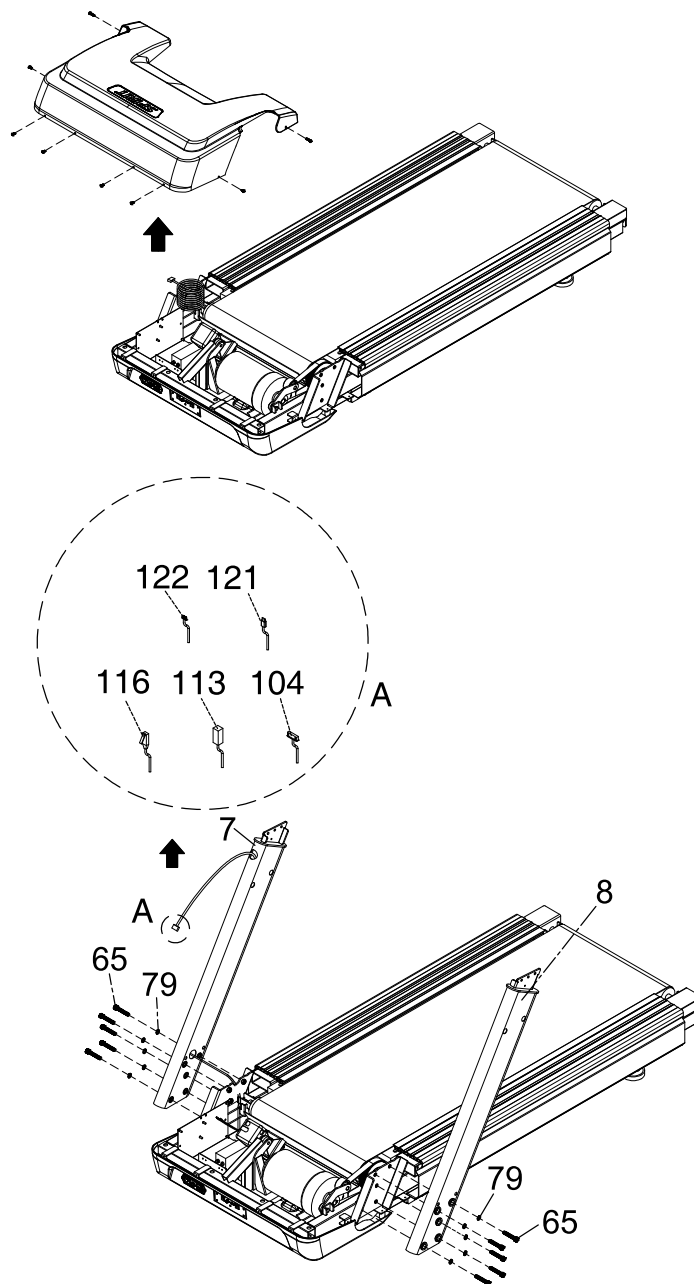
Anwendung:

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.

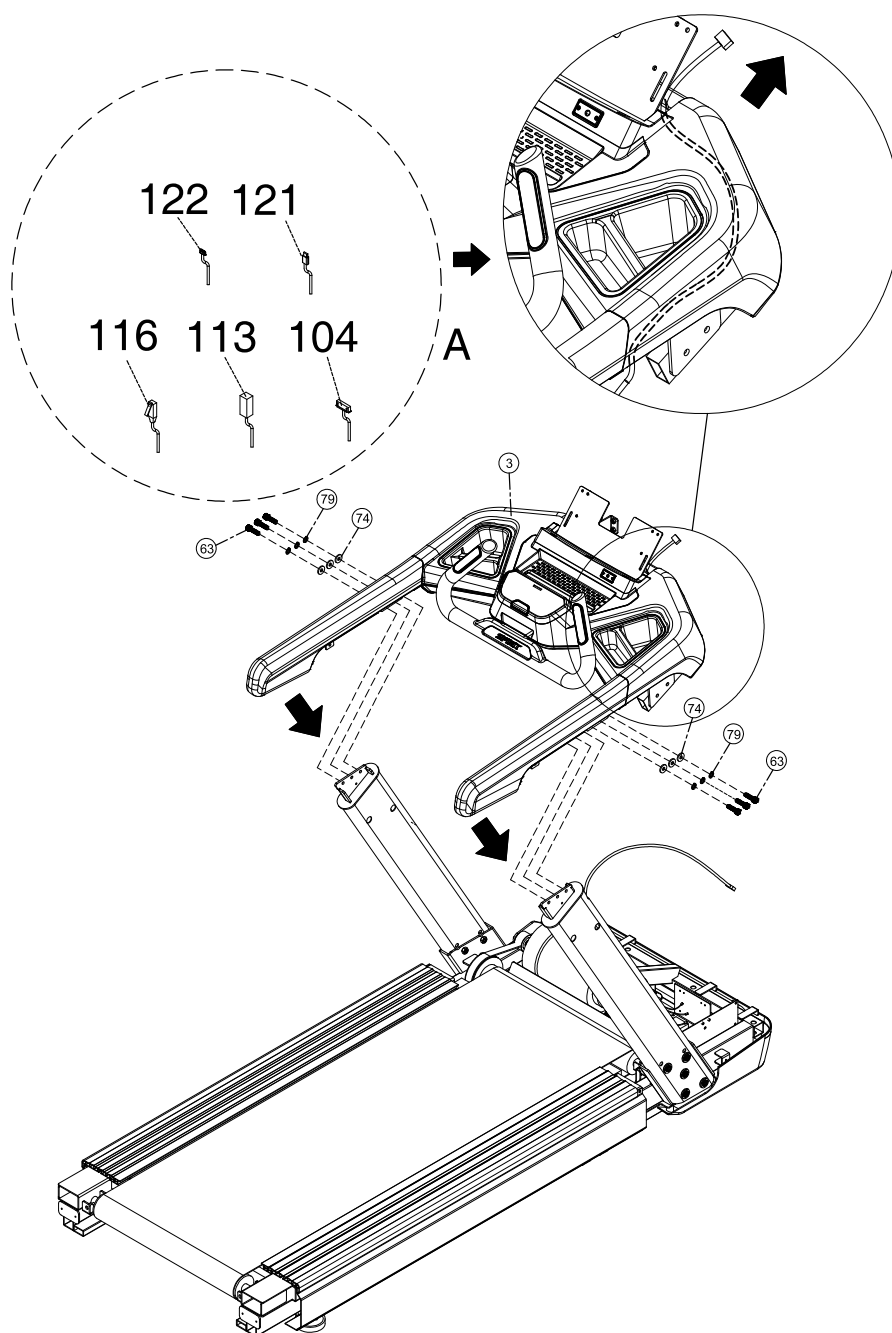
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:



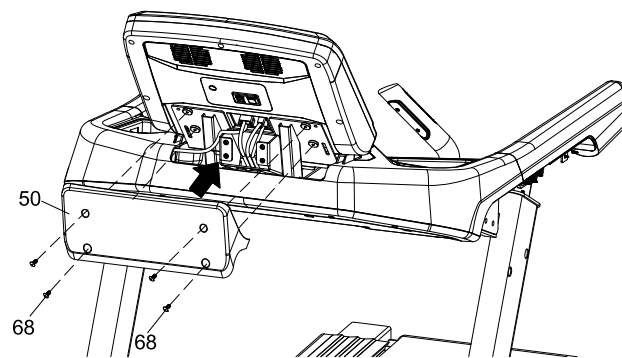
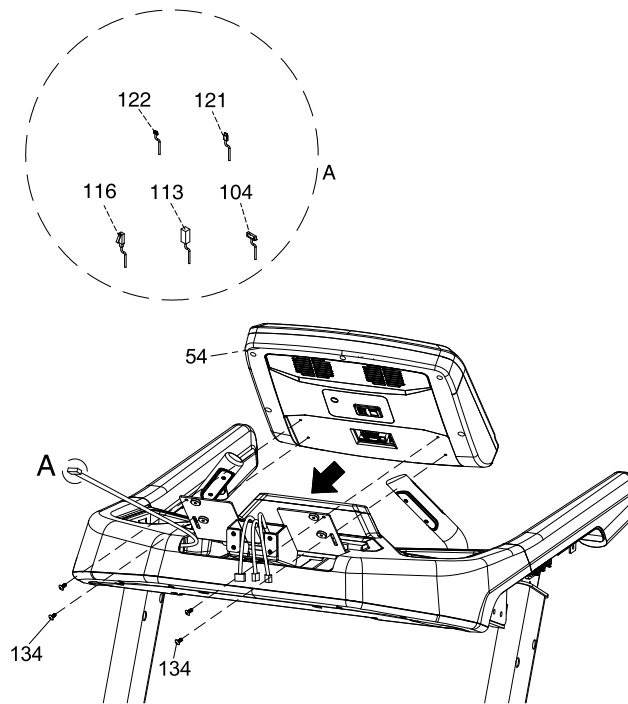
1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Entfernen Sie die 8 Schrauben, welche die Motorabdeckung (37) halten und entfernen Sie die Abdeckung.
3. Führen Sie die Kabel durch die rechte Stütze (7) nach oben. Fixieren Sie dann die rechte Stütze (7) wie 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:

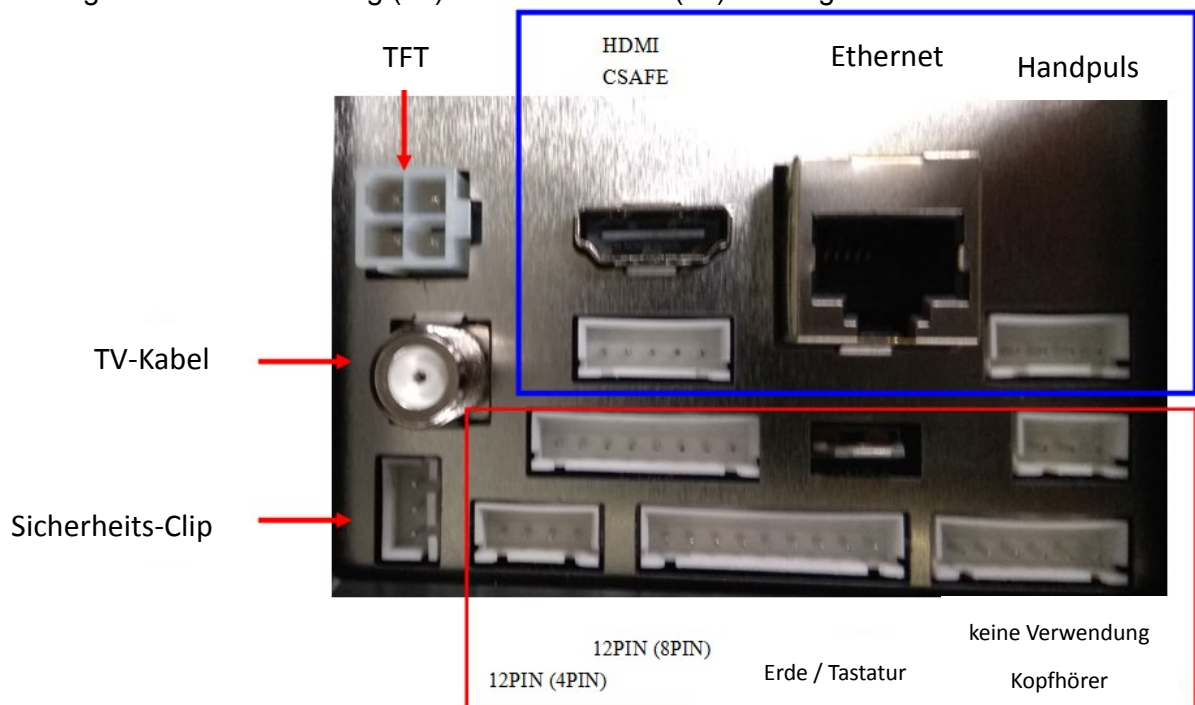


1. Montieren Sie das Computerpanel (3) mit 6 Schrauben (63), 6 Federscheiben (79) und 6 Unterlegscheiben (74) auf den Stützen (7 und 8).
2. Führen Sie die Kabel wie abgebildet.
3. Ziehen Sie nun alle Schrauben aus Schritt 1 fest an.

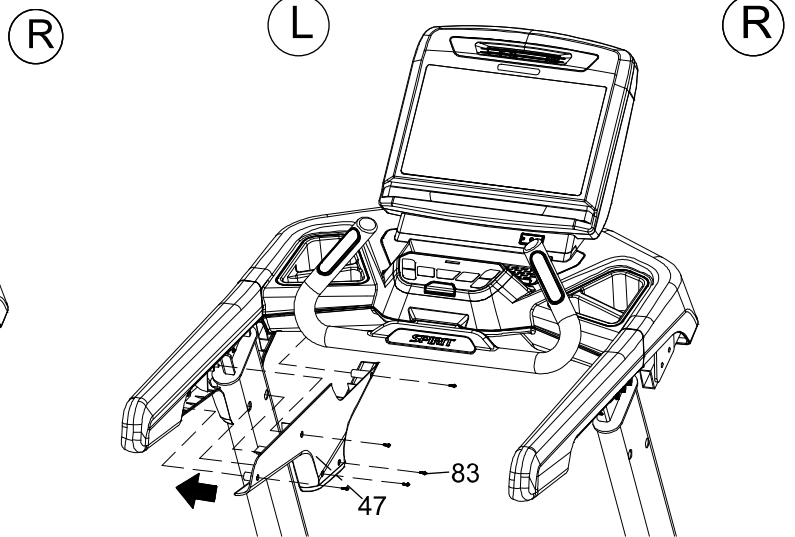
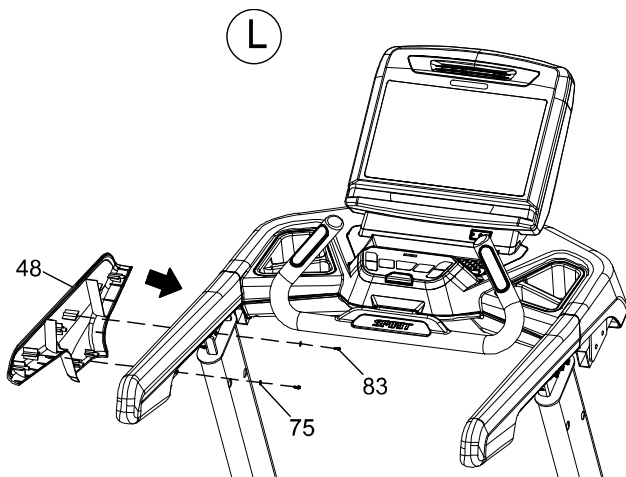
Schritt 3:



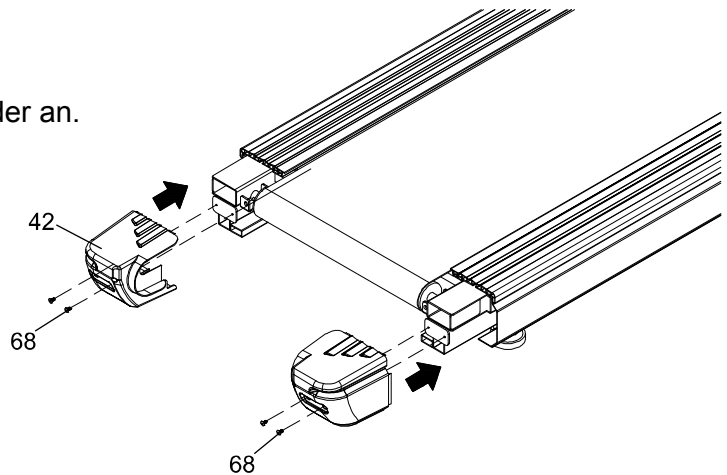
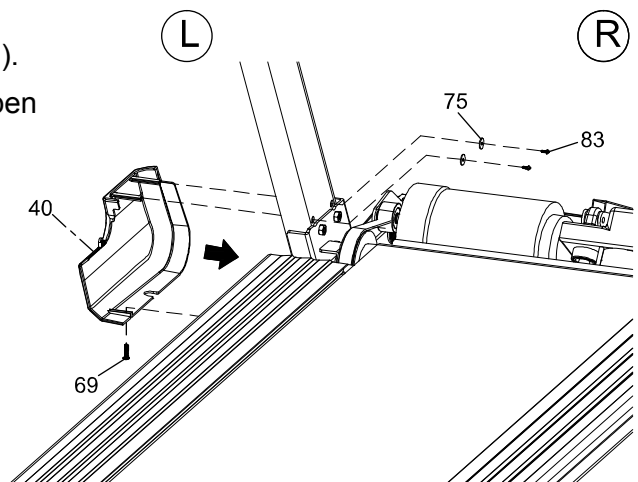
1. Montieren Sie den Computer (54) mit 4 Schrauben (134) – achten Sie darauf, keine Kabel zu beschädigen.
2. Verbinden Sie die Kabel mit dem Computer (54).
3. Befestigen Sie die Abdeckung (50) mit 4 Schrauben (68) wie abgebildet.



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!

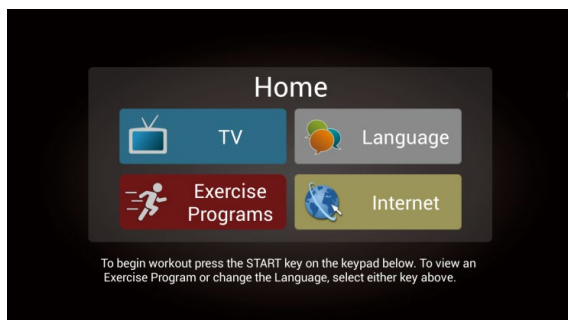
Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben nach der Installation fest angezogen sind.

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



Ein Training beginnen

- An der Gerätevorderseite unter der Motorabdeckung befindet sich der Ein-/Aus-Schalter. Stellen Sie die Stromverbindung her und schalten Sie das Gerät ein. Der Sicherheitsclip muss sich auf seiner Position auf dem Panel befinden.
- Der Computer zeigt die Startseite an und ist kurz darauf betriebsbereit.



Durch Antippen der Icons können Sie zum gewünschten Menüpunkt navigieren.

Schnellwahltasten erleichtern die Bedienung der wichtigsten Einstellungen.



Schnellstart

- Drücken Sie **Start**, um einen Schnellstart auszuführen (Band läuft mit 0,8 km/h). Mit **FAST/SLOW** verstellen Sie während des Trainings das Tempo.
- Drücken Sie Home oder **Stop**, um das Training zu beenden.

Funktionen

Der Touch-Bildschirm wird für alle Funktionen des Gerätes verwendet. Sie können direkt auf die gewünschte Funktion tippen, um die jeweilige Funktion auszuführen. Im unteren Teil befindet sich die **Start**-Taste, um ein Training zu beginnen sowie **Stop** um zu pausieren bzw. ein Training zu beenden, die **FAST/SLOW**-Tasten, um das Lauftempo zu verstellen und die **UP/DOWN**-Tasten, um die Steigung des Laufbandes einzustellen.

Pause/Stopp

- Drücken Sie **Stop** oder **Home**, um anzuhalten und die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien einzufrieren. Es beginnt ein Countdown von fünf Minuten, bis die Funktionswerte zurückgesetzt werden.
- Drücken Sie **Start**, um das Training fortzusetzen.
- Zweimaliger Druck auf **Stop** beendet das Training und Zeigt eine Trainings-Zusammenfassung an. Wird **Stop** ein drittes Mal gedrückt, schaltet der Computer auf den Ausgangsbildschirm zurück.

Steigung

- Die Steigung kann jederzeit während des Trainings verstellt werden.
- Benutzen Sie hierfür "UP" und "DOWN".

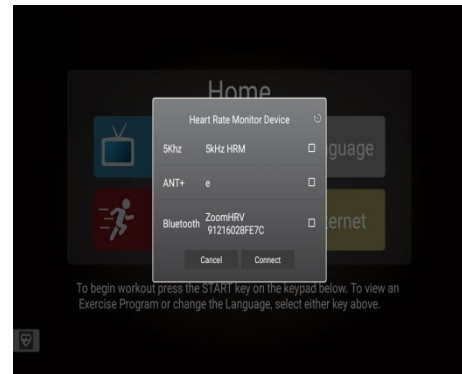
Pulsmessung

Die Pulsanzeige zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Hierzu müssen Sie die Pulssensoren möglichst vollständig umfassen. Optional können Sie auch einen Brustgurt für die Pulsmessung benutzen (kompatibel mit 5 khz Polar).



Kabellose Pulsmessung

Mit diesem Dialogfenster können Sie einen kabellosen Brustgurt (5 kHz oder **Bluetooth®**) mit dem Computer verbinden.

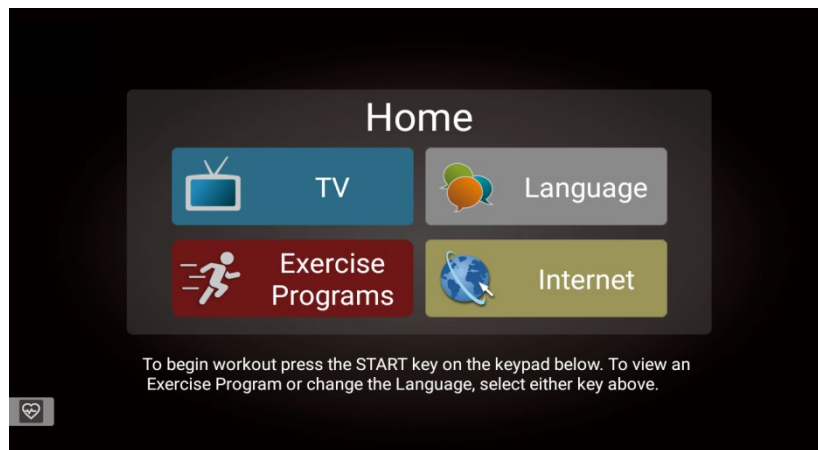


Das Gerät ausschalten

Das Gerät schaltet automatisch nach 30 Minuten Inaktivität aus (Standby). Möchten Sie den Computer aus dem Standby-Modus aufwecken, drücken Sie eine beliebige Taste.

Touch Screen Bedienung:

• Homepage:



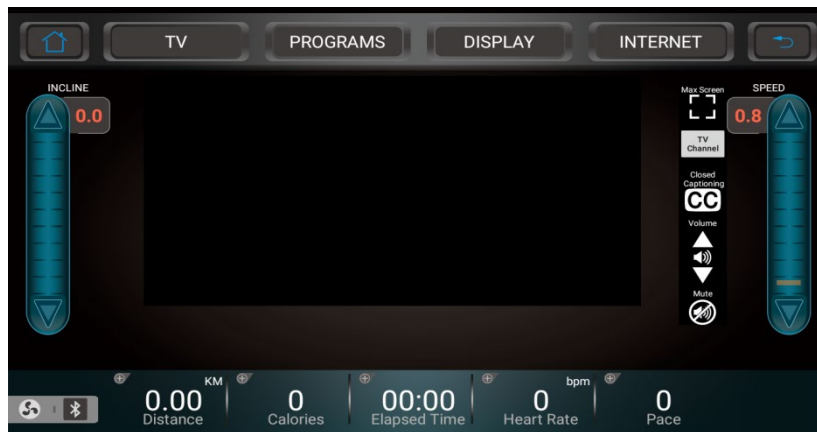
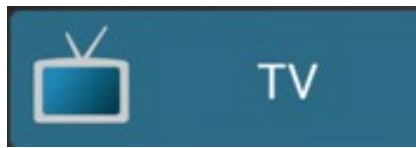
Es gibt 4 Auswahlfelder. Üblicherweise ist "Language" (Spracheinstellung) die erste Einstellung:



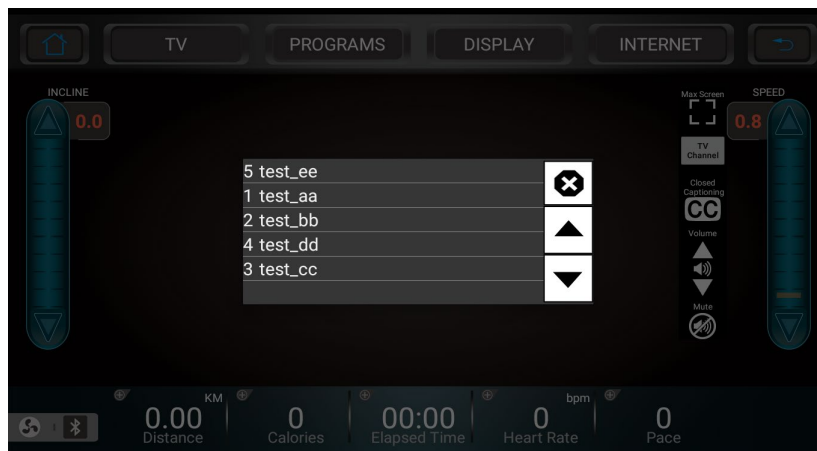
Sie können eine von 13 Sprachen wählen.

Möchten Sie keine Einstellung vornehmen drücken Sie einfach die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige.

- **“TV” ist eine weitere Auswahlmöglichkeit:**

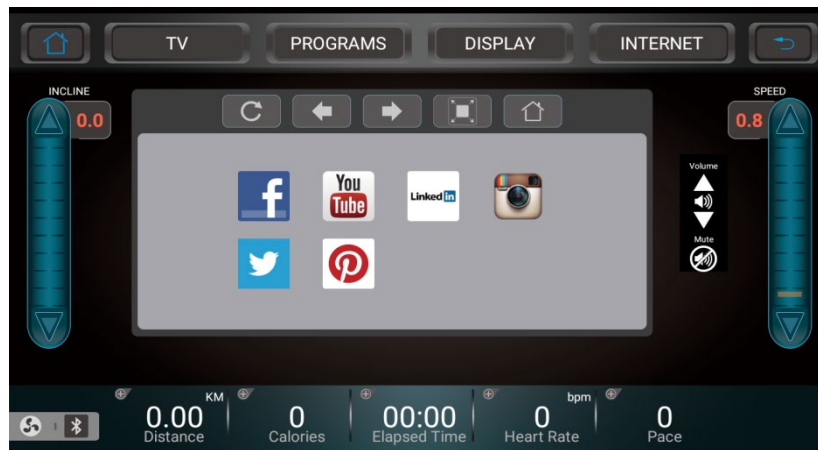
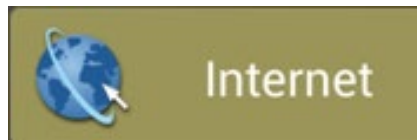


Hier können Sie Fernsehen schauen. Möchten Sie gleichzeitig trainieren, drücken Sie **Start**.



Sie können den Fernsehkanal wechseln und die Lautstärke einstellen, indem Sie die entsprechenden **up/down**-Tasten auf der kleinen Fernbedienung antippen. **Mute** schaltet den Ton stumm. Sie können auch zum Vollbildmodus wechseln, indem Sie das entsprechende Icon antippen. Tippen irgendwo auf dem Bildschirm kehrt zurück zum verkleinerten Anzeigemodus. Die Bedienung des Gerätes (z.B. die Widerstandseinstellung) erfolgt ganz normal.

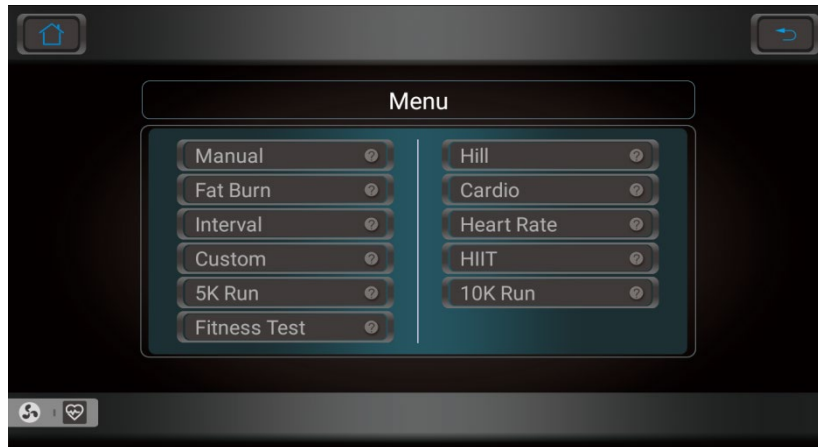
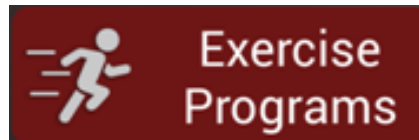
- **“Internet” ist eine weitere Auswahlmöglichkeit:**



Sie können zwischen sechs verschiedenen Internetverbindungsmöglichkeiten wählen, während sie trainieren. Bitte beachten Sie, dass eine kabelgebundene Internetverbindung oder ein verfügbares WLAN-Netz vorhanden sein müssen.

Die Bedienung des Gerätes (z.B. die Widerstandseinstellung) erfolgt ganz normal.

- “Exercise Programs” (Trainingsprogramme) ist eine weitere Auswahlmöglichkeit:



Es gibt insgesamt 11 verschiedene Trainingsprogramme.

Möchten Sie den manuellen Modus wählen, tippen Sie einfach auf **Manual**.

MANUELLER MODUS:



Tippen Sie auf **Profile**, um ein Trainingsprogramm auszuwählen. Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder das Zurück-Symbol oben rechts auf der Anzeige.

Nach der Auswahl von "Profile":

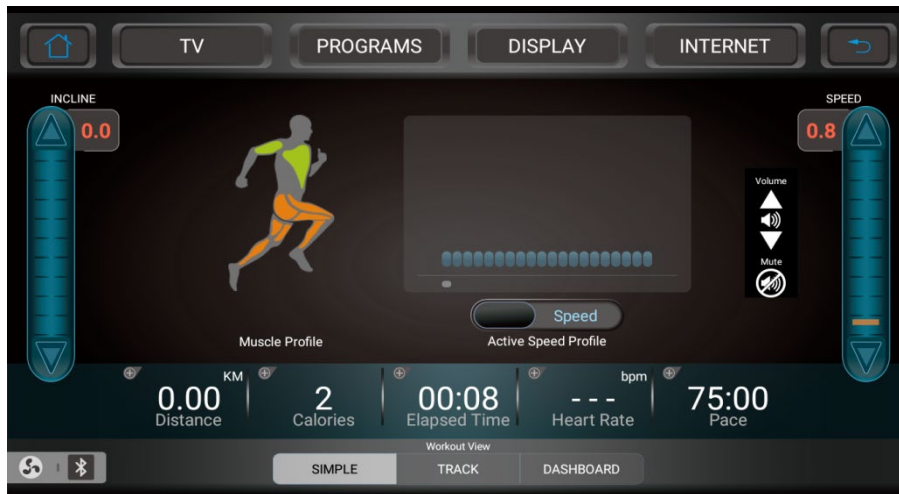


Drücken Sie auf den Pfeil nach links oder rechts, um verschiedene Programmprofile zu betrachten. Druck auf **Enter** wählt das jeweilige Programm aus. Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder das Zurück-Symbol oben rechts auf der Anzeige.



Geben Sie nun eine Vorgabezeit (sofern gewünscht) ein, Ihr Alter und Ihr Gewicht. Drücken Sie **Enter** zur Bestätigung. Drücken Sie **Start**, um mit dem Training zu beginnen. Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder das Zurück-Symbol oben rechts auf der Anzeige.

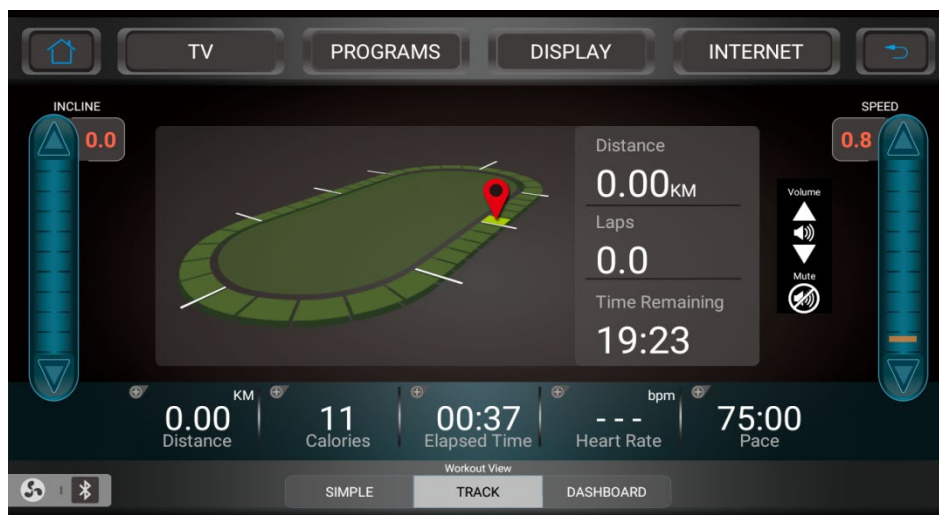
Nach dem Programmstart erscheint folgende Anzeige:



In dieser vereinfachten Darstellung werden alle wichtigen Funktionswerte im unteren Bereich der Anzeige dargestellt. Die Steigungsverstellung erfolgt mit **UP/DOWN**.

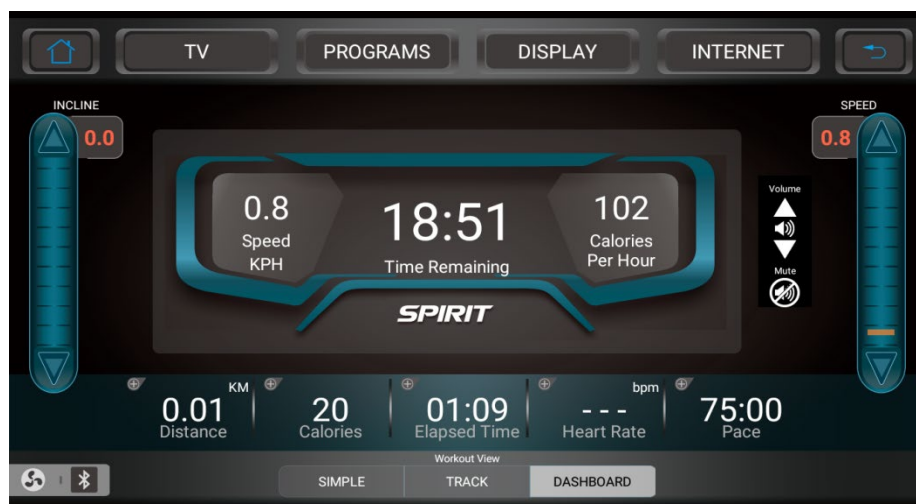
Die Programmprofilanzeige befindet sich in der Mitte. „SPEED“ und „INCLINE“ verstellen Lauftempo und Steigung. Die TV-Funktion, weitere Programme, eine andere Darstellungsweise oder der Internetzugang können durch Druck auf die oberen 4 Schaltflächen angewählt werden.

Über “Display” kann z. B. “TRACK” gewählt werden:

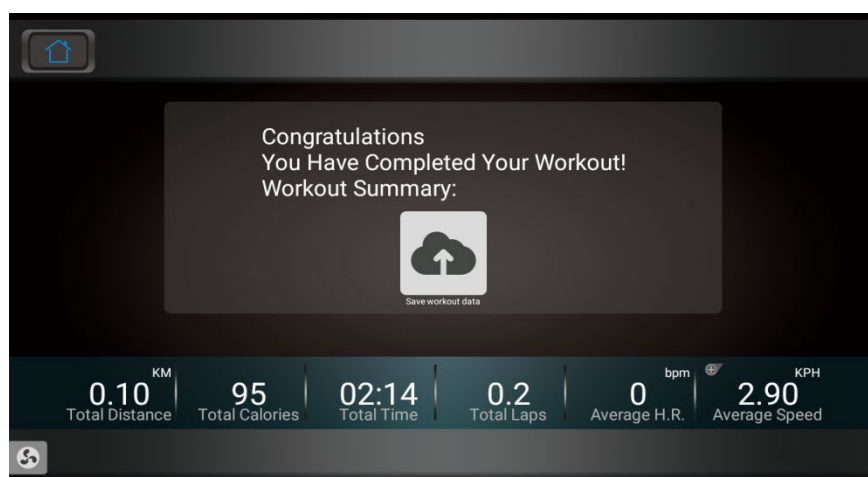


Hier wird eine Rennstrecke mit Rundenzahlen angezeigt. Die anderen Funktionen ändern sich nicht.

“DASHBOARD” Anzeige:



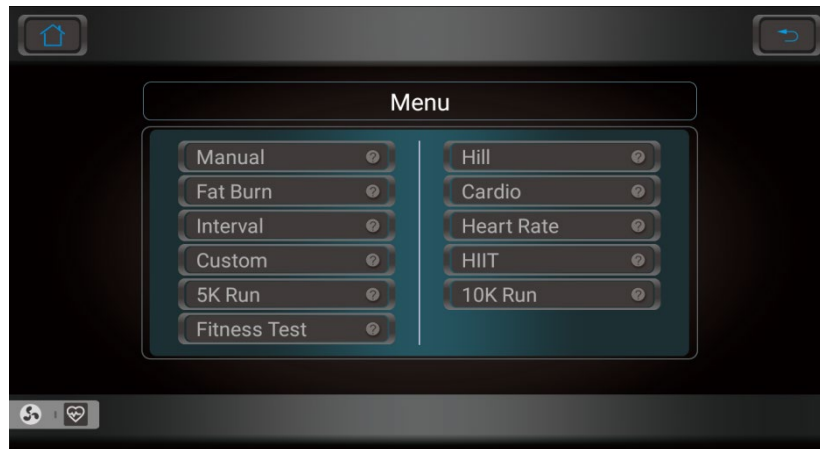
Nach Trainingsende (auch möglich durch Druck auf „Stop“) wird eine Trainingszusammenfassung angezeigt:



Möchten Sie zurückkehren zur initialen Anzeige, tippen Sie einfach auf die „HOME“-Taste links oben auf der Anzeige oder STOP. Tippen Sie auf das Cloud-Symbol, um Trainingsdaten in die Spirit App hochzuladen.

Weitere, programmierte Funktionen:

Der Computer bietet die Möglichkeit, aus verschiedenen, voreingestellten Programmen und dem manuellen Modus zu wählen:



Wie wird ein voreingestelltes Programm ausgewählt?

- Wählen Sie ein Programm aus und drücken Sie **ENTER**, Um weitere Werte einzugeben oder **START**, um direkt mit dem Programm zu beginnen.
- Nach dem Druck auf **ENTER** können Sie weitere Daten eingeben. Als erstes haben Sie die Möglichkeit eine Vorgabezeit einzugeben (Standardeinstellung: 20 Minuten). Sie können mit den Zahlentasten eine andere Zeit eingeben, drücken Sie dann auf **ENTER** um die Eingabe zu bestätigen.
- Geben Sie nun auf gleiche Weise Ihr Alter ein (Standard = 30 Jahre).
- Anschließend befolgt die Eingabe ihres Gewichtes (Standard = 70 kg).
- Sie haben nun die Möglichkeit, die maximal erreichbare Geschwindigkeit während des folgenden Trainings einzustellen (Standard = 5 km/h bzw. 3 Meilen/Stunde).
- Drücken Sie nun auf **Start**, um mit dem Training zu beginnen
- Es erfolgt zunächst ein 3-minütiges Aufwärmen. Drücken Sie **Start**, um direkt mit dem Training zu beginnen. Während des Aufwärmens erfolgt ein 3-Minuten-Countdown (Die Programme (5K Run, 10K Run, HR, Custom, Military Fitness und Manuell haben keine Aufwärmphase).

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.

Prog	SEG	Aufwärmen			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Abkühlen		
Hill	Tempo	20	30	40	50	62.5	62.5	70	70	75	75	87.5	87.5	100	100	87.5	87.5	75	75	70	70	62.5	62.5	80	40	30	20
	Steigung	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
Fatburn	Tempo	20	30	40	50	62.5	75	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	50	40	30	20
	Steigung	0	0	0	0	1	2	3	3	4	5	3	4	4	3	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
Cardio	Tempo	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	40	30	20
	Steigung	0	0	0	0	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0	0	0	0
Interval	Tempo	20	30	40	50	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	10	62.5	62.5	50	40	30	20
	Steigung	0	0	0	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	5	3	1	0	0	0	0

Benutzerdefiniertes Programm

- Wählen Sie das Programm aus und drücken Sie **ENTER**, Um weitere Werte einzugeben oder **START**, um direkt mit dem Programm zu beginnen.
- Nach dem Druck auf **ENTER** können Sie weitere Daten eingeben. Sie können auch (durch Druck auf RENAME) Programmnamensänderungen vornehmen. Die Tempo- und Steigungsprofile werden nun angezeigt und lassen sich ändern.
- Sie können die Profile mit „Save“ abspeichern. Nun haben Sie die Möglichkeit eine Vorgabezeit einzugeben. Sie können mit den Zahlentasten eine andere Zeit eingeben, drücken Sie dann auf **ENTER** um die Eingabe zu bestätigen. Geben Sie nun auf gleiche Weise Ihr Alter, Gewicht und das maximal erreichbare Tempo ein.
- Drücken Sie nun auf **Start**, um mit dem Training zu beginnen.

5-Km und 10-Km Rennen:

Bei diesem Programm wird automatisch eine Strecke von 5 oder 10 km als Trainingsziel eingestellt. Die Streckenanzeige wird eine entsprechende Rundenlänge anzeigen. Die Distanz auf der Anzeige wird von 5 bzw. 10 km heruntergezählt (Countdown) bis auf 0.

HIIT Programm:

HIIT steht für "High Intensity Interval Training" (hochintensives Intervalltraining), einen aktuellen Trend im Fitnesssport. Während des Programms werden Sie kurze, hochintensive Sprints absolvieren, gefolgt von kurzen Erholungsphasen. Das HIIT Programm kann flexibel an Ihre Vorgaben angepasst werden – Sie können die Zahl der Intervalle, die Dauer eines Intervalls (Sprints und Pausen) und die Intensität einstellen.

- Wählen Sie das Programm und drücken Sie ENTER. Sie können das Programm nun individuell einstellen – Sie werden nach der Zahl der Intervalle (Vorgabe = 8) gefragt. Stellen Sie eine Zahl von 3 bis 15 ein. Ein Intervall besteht immer aus 1xSprint und 1xPause.
- Nun müssen Sie die Zeitdauer für jeweils ein Intervall, den Sprint und die Pause eingeben. Sie können Zeitdauern von 30 bis 60 Sekunden auswählen. Nach dem Eingeben der Intervalldauer, müssen Sie noch die Intensität für die SPRINT und PAUSE-Intervalle eingeben.
- Anschließend drücken Sie auf START, um das Programm zu starten. Das Programm beginnt mit einem 3-minütigen Aufwärmen, wobei 50% des zuvor eingegebenen Tempos als Tempo eingestellt werden. Sie können das Tempo auch manuell verstellen.

Fitness Test:

Nach dem Drücken der „Fit-Test“-Schaltfläche kann einer von 8 verschiedenen Fitnesstests absolviert werden: Gerkin, WFI, Army, Navy, Air Force, Marines, PEB, US Coast Guard.

Gerkin



Gerkin Table



The Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, is a sub maximal 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 (Vo2 max)

Note: Use a heart rate strap for best results.

STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15	4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2	7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8	10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55	4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5	7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2	10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6	5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6	7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2	10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65	5.2	4:30	5.5mph	4%	50	8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3	10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35	5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4	8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3	11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45	5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8	8.3	7:45	6.0mph	8%	64	11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55	6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9	8.4	8:00	6.0mph	8%	65	11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3	6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9	9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5	11.4	11:00	7.0mph	10%	80
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4	6.3	5:45	5.5mph	6%	56	9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2					
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1	6.4	6:00	5.5mph	6%	57	9.3	8:45	6.5mph	8%	69					
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15	7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7	9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7					

WFI



WFI Table



The WFI test is a sub maximal 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 (Vo2 max).
Note: Use a heart rate strap for best results.

TIME	SPEED	GRADE
0:00 to 1:00	3.0mph	0%
1:01 to 2:00	3.0mph	0%
2:01 to 3:00	3.0mph	0%
3:01 to 4:00	4.5mph	0%
4:01 to 5:00	4.5mph	2%
5:01 to 6:00	5.0mph	2%
6:01 to 7:00	5.0mph	4%
7:01 to 8:00	5.5mph	4%
8:01 to 9:00	5.5mph	6%

TIME	SPEED	GRADE
9:01 to 10:00	6.0mph	6%
10:01 to 11:00	6.0mph	8%
11:01 to 12:00	6.0mph	8%
12:01 to 13:00	6.5mph	10%
13:01 to 14:00	7.0mph	10%
14:01 to 15:00	7.0mph	12%
15:01 to 16:00	7.5mph	12%
16:01 to 17:00	7.5mph	14%
17:01 to 18:00	8.0mph	14%

Army



Army Table



A timed 2 mile 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

AGE	MALE	FEMALE
42-46	19:54	25:18
47-51	20:48	25:36
52-56	21:06	25:48
57-61	21:06	26:06
62+	21:06	26:18

Navy



Navy Table



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

AGE	MALE	FEMALE
17-19	12:31	15:01
20-24	13:31	15:31
25-29	14:01	16:09
30-34	14:31	16:46
35-39	15:01	17:01
40-44	15:31	17:16

AGE	MALE	FEMALE
45-49	16:09	17:24
50-54	16:46	17:31
55-59	17:10	18:35
60-64	18:53	19:44
65+	20:36	20:53

Air Force



Air Force Table



A timed 1.5 mile 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

Marines



Marine Corps Table



A timed 3 mile 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

Physical Efficiency Battery (PEB) For U.S. Federal Law Enforcement



PEB Table



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

AGE	MALE	FEMALE
20-24	10:53	13:36
25-29	11:05	13:43
30-34	11:26	13:43
35-39	11:47	14:37
40-44	12:28	15:12

AGE	MALE	FEMALE
45-49	13:07	16:02
50-54	13:49	17:02
55-59	14:48	17:37
60+	15:07	17:37

US Coast Guard



Coast Guard Table

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

AGE	MALE	FEMALE
<30	12:52	15:27
30-39	13:37	15:58
40-49	14:30	16:59
50-59	15:27	17:56
60+	16:41	18:45



Vor dem Test:

- Stellen Sie sicher, dass Sie bei guter Gesundheit sind; Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, sollten Sie grundsätzlich mit Ihrem Arzt klären, welches Training für Sie von Vorteil ist und ob ein Training mit diesem Gerät für Sie empfehlenswert ist.
- Wärmen Sie sich gut auf, absolvieren Sie Stretching-Übungen vor dem Testbeginn.
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.
- Halten Sie sich leicht an den Griffen fest, nicht mit zu viel Kraft.

Fitness-Test Programm:

Wählen Sie eines der 8 verschiedenen Testprogramme und drücken Sie ENTER.

1. Sie werden gebeten, Ihr Geschlecht, sowie Ihr Alter und Gewicht einzugeben. Stellen Sie diese Daten mit den Nummerntasten ein.
2. Drücken Sie START, um zu beginnen.

Während des Tests:

- Für einen ordnungsgemäßen Test muss der Computer beständig Ihr Pulssignal empfangen. Sie können die Handpulssensoren benutzen oder einen kompatiblen Brustgurt.
- Der Test startet mit einem 3-minütigen Aufwärmen bei einem Lauftempo von 4,8 km/h (nur bei Gerkin und WFI).
- Folgende Daten werden während des Tests angezeigt:
 - a. „Time“ zeigt die aktuell trainierte Zeit
 - b. „Incline“ zeigt die Steigung in %
 - c. „Distance“ zeigt die zurückgelegte Strecke (km oder Meilen je nach Einstellung)
 - d. „Speed“ zeigt das Tempo in km/h oder mph je nach Einstellung
 - e. Ferner werden die „Target Heart Rate“ (Zielherzrate) und die „Actual Heart Rate“ (aktuelle Herzfrequenz) angezeigt

Nach dem Test:

- Kühlen Sie sich für 1 bis 3 Minuten lang ab.

- Notieren Sie sich Ihr Ergebnis, da der Computer nach einigen Minuten automatisch wieder den Startbildschirm anzeigt.

Was Ihr Ergebnis bedeutet:

VO2max Tabelle für Männer und trainierte Frauen:

	18-25 Jahre alt	26-35 Jahre alt	36-45 Jahre alt	46-55 Jahre alt	56-65 Jahre alt	65+ Jahre alt
exzellent	>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
schwach	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schwach	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Tabelle für Frauen:

	18-25 Jahre alt	26-35 Jahre alt	36-45 Jahre alt	46-55 Jahre alt	56-65 Jahre alt	65+ Jahre alt
exzellent	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
schwach	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schwach	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Bedienung der Pulsautomatik

Wie arbeitet die Pulsautomatik?

Die Pulsautomatik (HRC) nutzt die Steigungskontrolle des Laufbandes, um Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren. Eine Änderung der Steigung hat einen größeren Effekt auf die Pulsfrequenz als eine Tempoänderung allein. Wenn Sie das Pulsautomatikprogramm ausgewählt haben, wird der Computer versuchen, Ihre Herzrate bei ca. 65 % der errechneten Maximalherzrate (wird errechnet, indem Ihr Alter von 220 abgezogen wird) zu halten. Es ist daher notwendig, Ihr korrektes Alter einzugeben.

Um ein von Ihrer Pulsfrequenz abhängig gesteuertes Programm zu starten gehen Sie wie folgt vor:

1. Für dieses Programm ist die Verwendung eines Brustgurtes notwendig. Verbinden Sie den Brustgurt mit dem Computer, um die Pulsfrequenz übermitteln zu können.
2. Drücken Sie dann auf HR und dann auf ENTER.
3. Target HR (Zielpulsrate) wird angezeigt.
4. Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.

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:

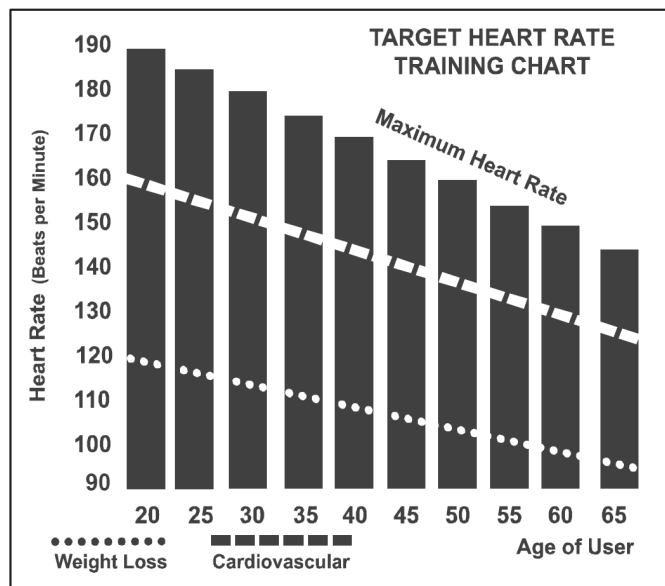
$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)

$180 \times 0,6 = 108$ 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

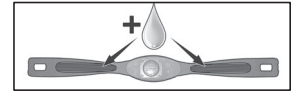
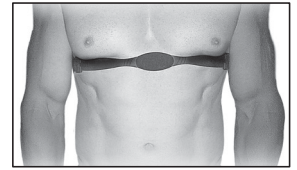
- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas schwer
- 14 Etwas schwer +
- 15 Schwer
- 16 Schwer +
- 17 Sehr schwer
- 18 Sehr schwer +
- 19 Sehr, sehr schwer
- 20 Maximal

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.



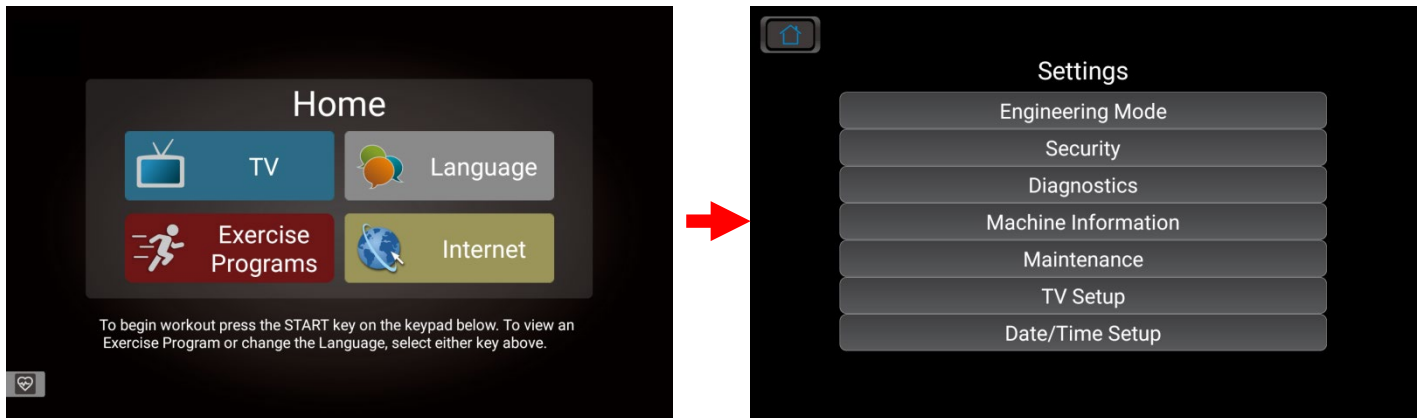
Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, sobald er eine Herzaktivität beim Nutzer feststellt. Er deaktiviert sich außerdem automatisch, wenn er keine Aktivität mehr empfängt. Der Sender ist zwar wasserdicht, durch Feuchtigkeit können jedoch falsche Signale entstehen. Daher sollten Sie den Sender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

WARNUNG!

BENUTZEN SIE DIE PULSAUTOMATIK NICHT, WENN IHRE HERZFREQUENZ NICHT ORDNUNGSGEMÄSS ANGEZEIGT WIRD!

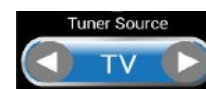
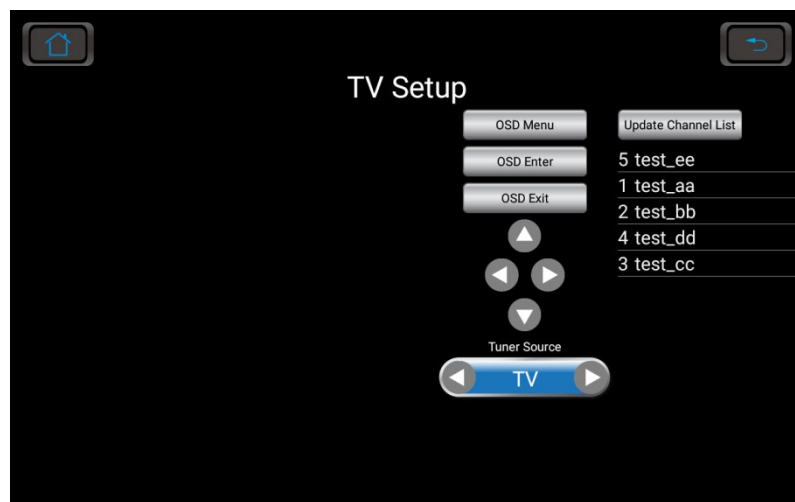
SYSTEMWARTUNG

Drücken Sie 10-mal hintereinander die “HOME” Schaltfläche, um in die Systemwartung zu gelangen.



Die beiden hauptsächlich benutzten Menüs sind hier beschrieben – die TV-Einrichtung und das Wartungsmenü. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

TV-Einrichtung



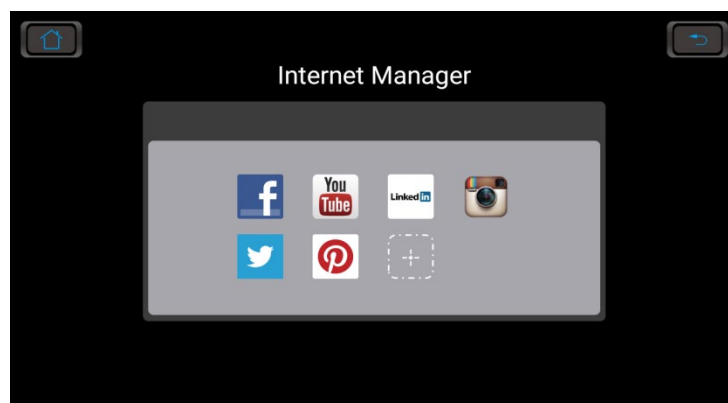
1. Wählen Sie die Quelle (TV oder HDMI).
2. Wenn TV gewählt wurde, drücken Sie ‘OSD Menu’. Sie können nun wählen zwischen ‘Air/Cable’, ‘Cable’ oder ‘Air’ (Air = TV-Signale kommen über Funk statt über Kabel). Drücken Sie ‘OSD Enter’, um die Auswahl zu ändern.
3. Benutzen Sie nun die Pfeile unter ‘OSD Exit’ um zu ‘Auto Scan’ zu navigieren. Drücken Sie dann ‘OSD Enter’. Das Gerät wird nun nach verfügbaren Sendersignalen suchen. Drücken Sie anschließend ‘OSD Exit’. Sie können die Kanalliste durch Druck auf ‘Update Channel List’ modifizieren.
4. Die Schaltfläche ‘OSD Command’ ist nur für den Gebrauch durch den Kundenservice.

Das Wartungsmenü („Maintenance“)



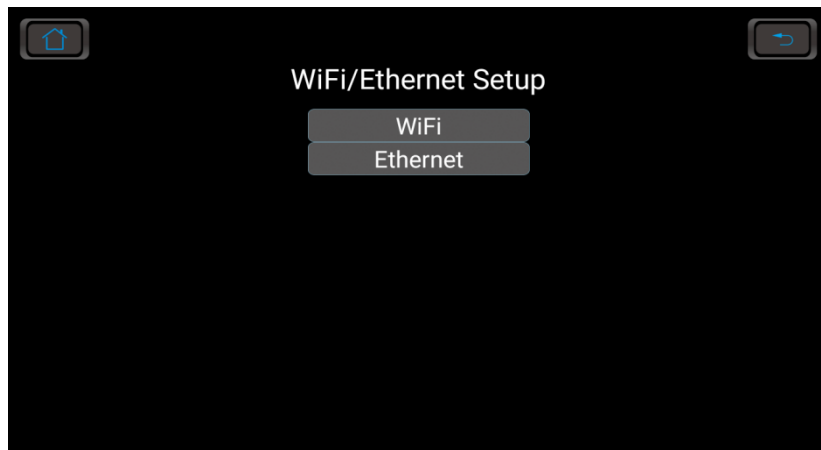
- **“Default language setup”** erlaubt die Einstellung der Betriebssystemsprache. Sie können auch eine Sprache im Home-Menü einstellen, allerdings kehrt das Gerät nach Benutzungsende wieder auf die hier eingestellte Sprache zurück.
- **“Wifi / Ethernet setup”** wird zur Einstellung eines WLAN-Signals oder einer Ethernet-Adresse verwendet.
- **“BT setup”** wird zur Auswahl eines **Bluetooth®**-Gerätes verwendet.
- **„Internet manager”** erlaubt die Einstellung der Internetseiten, die im Internet-Menü angezeigt werden.
- **“Update firmware”** wird benutzt, um eine neue Version der Computer-Firmware zu installieren.
- **“Update OS”** aktualisiert das Betriebssystem.
- **“Update Chrome”** aktualisiert Chrome.

Internet Manager



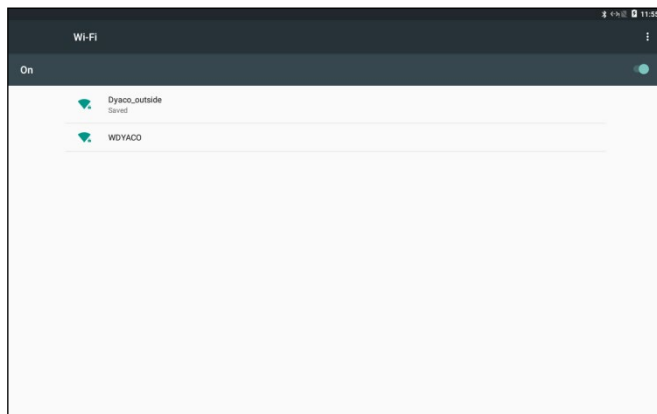
- Entfernen Sie einen Link durch 2-sekündiges Berühren des jeweiligen Icons. Ein Pop-up fragt Sie dann nach einer Lösch-Bestätigung.
- Um eine Webseite hinzuzufügen, tippen Sie auf das gepunktet umrahmte Feld. Ein Pop-up fragt Sie dann nach der Webadresse und nach einem heraufladbaren Symbol, sofern gewünscht. Sie können aber auch ein Standard-Icon verwenden.

Wifi /Ethernet Setup (Einrichtung Netzwerk)



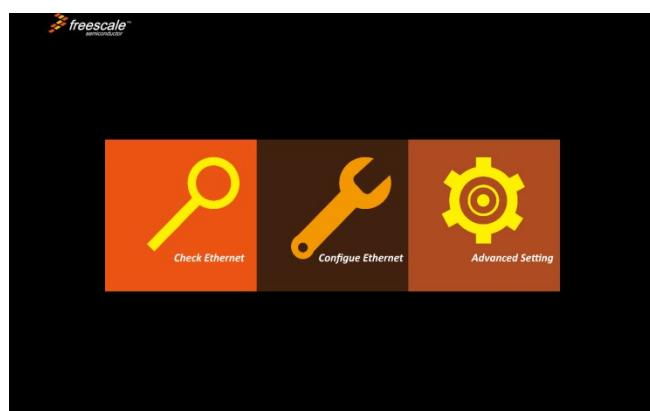
- Tippen Sie auf die entsprechende Schaltfläche.

Wifi Setup

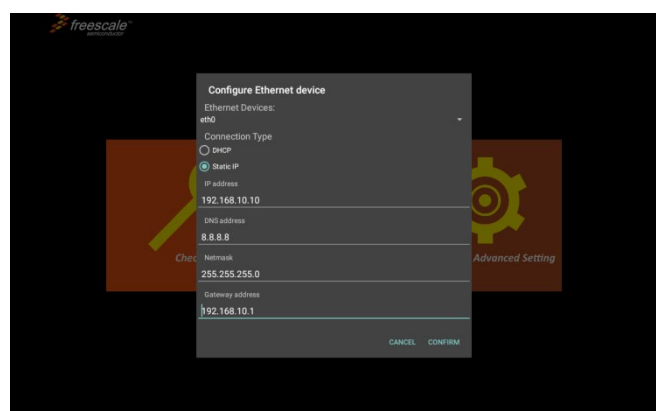


- Schalten Sie WLAN ein und drücken Sie Scan, um nach verfügbaren Verbindungen zu suchen. Wählen Sie die gewünschte Verbindung aus und befolgen Sie die Anweisungen auf der Anzeige.

Ethernet Setup



- Wählen Sie die Netzwerkverbindung aus



- Wählen Sie DHCP, um nach einer Verbindung zu suchen.

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!**

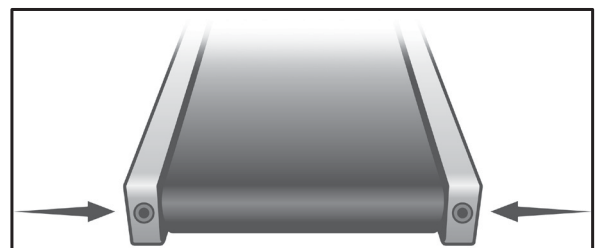
Bandstaub – Tritt bei der normalen Inbetriebnahme oder bis sich das Band stabilisiert hat auf. Ein Ansammeln wird verhindert, indem die Überschüsse mit einem leicht feuchten Tuch abgewischt werden.

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.

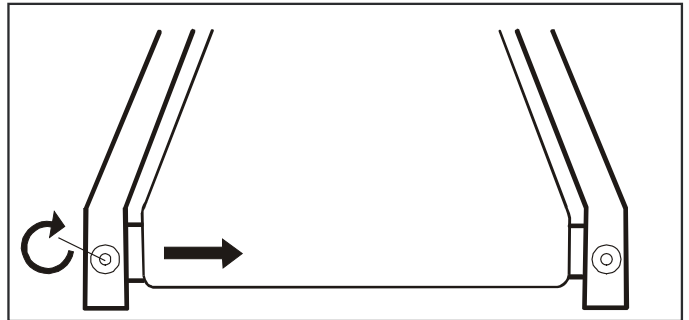
Anpassung der Bandspur

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 Lauffläche 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 LAUF BAND 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

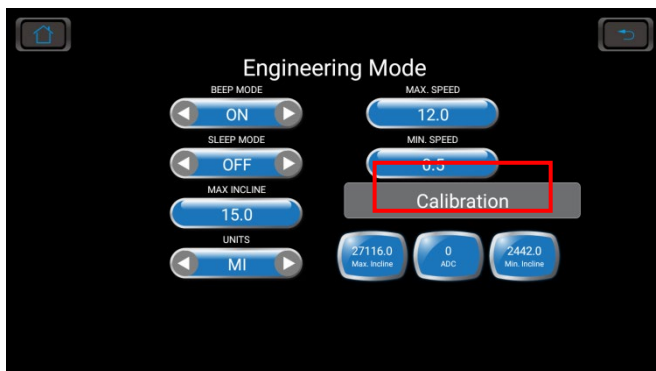
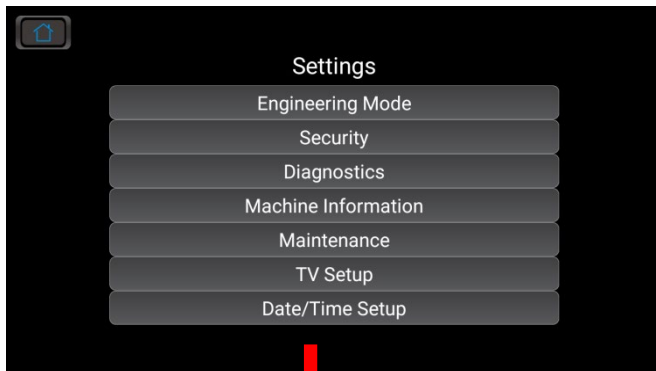
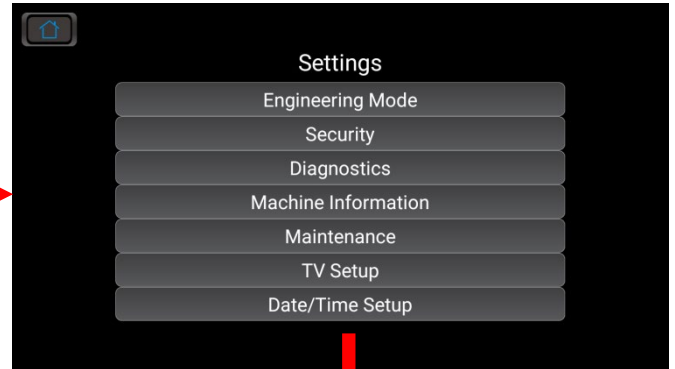
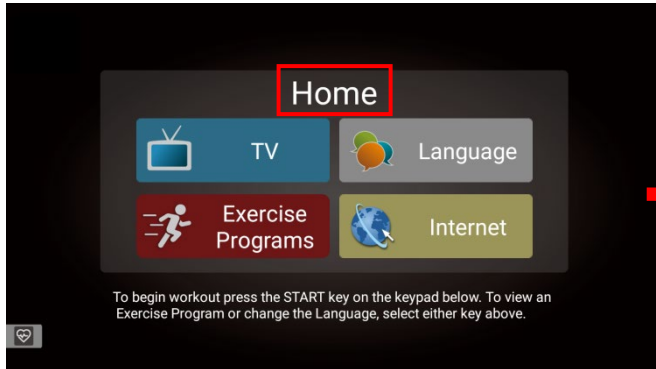
Zurückgelegte Distanz	20.000 km (12.500 Meilen)	40.000 km (25.000 Meilen)
Auszuführen:	Seitenwechsel / Drehen der Laufläche	Ersetzen von Laufläche und Laufband

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.

Kalibrierung

1. Tippen Sie 10-mal hintereinander auf "Home".
2. Tippen Sie auf "Machine Information" und wählen Sie Typ "CT900ENT24K".
3. Tippen Sie auf "Engineering Mode", um den Kalibrierungsmodus zu starten. Wählen Sie die Einheit ("km" oder "mile") und tippen Sie auf "Calibration", um die Kalibrierung zu starten.

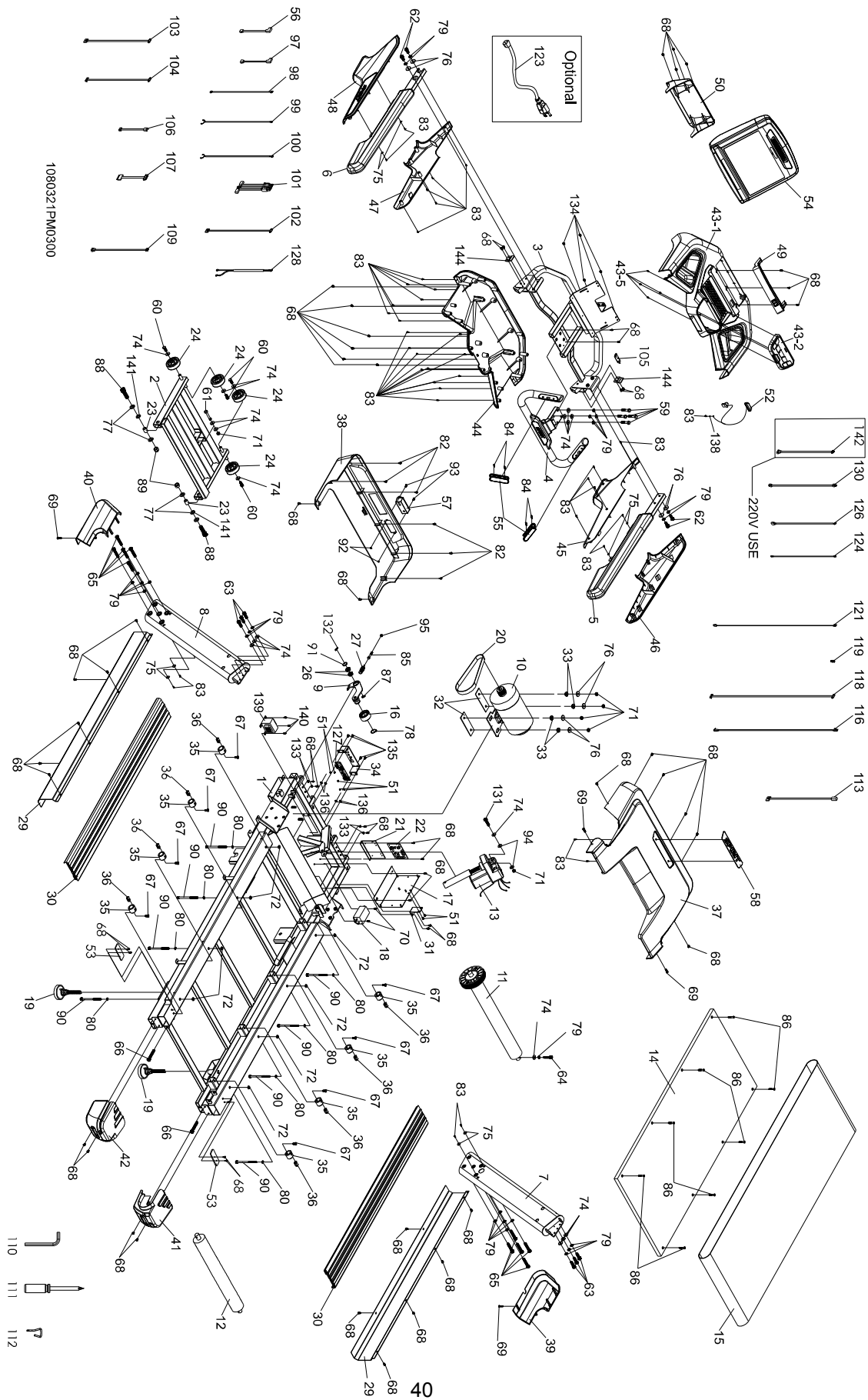


FEHLERBEHEBUNG

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 100Vac oder 200Vac Spannung 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



108032:IPM0300

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	Inverter Board	1
23	Kupferbuchse	2
24	Transportrolle	4
26	6902_Lager	2
27	Feder	1
29	Alu-Seitenschiene	2
30	Fußschiene	2
31	Inverterhalterung	1
32	Motorisolierung	2
33	Buchse für Motorisolierung	4
34	Dummyhalterung	1
35	Laufdeckpuffer	8
36	Clip	8
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
45	Innere Handlaufabdeckung (R)	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
46	Äußere Handlaufabdeckung (R)	1
47	Innere Handlaufabdeckung (L)	1
48	Äußere Handlaufabdeckung (L)	1
49	Vordere TFT-Abdeckung	1
50	Hintere TFT-Abdeckung	1
51	M3 × 5m/m_Schraube	7
52	Sicherheitsclip	1
53	Unterbau für Seitenstege	2
54	Computer	1
55	30m/m_Handpulsset	2
56	450m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
57	Stromeingangsmodul	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	51
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	8
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	Stangenführung	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	300m/m_ Salutron Verbindungskabel	1
107	200m/m_ Keyboardkabel	1
109	300m/m_ Verbindungskabel	1
110	Schraubenschlüssel	1
111	Schraubendreher	1
112	Kurzer Schraubendreher	1
113	900m/m_ Stromkabel (Oberteil)	1
114	1700m/m_ Stromkabel (Unterteil)	1
116	2400m/m_ Netzwirkkabel (Unterteil)	1
118	2400m/m_ CSAFE Verbindungskabel	1
119	Schnellkupplung	1
121	2400m/m_ Verbindungskabel (Unterteil)	1
122	700m/m_ Keyboardkabel	1
123	Stromkabel (optional)	1
124	2400m/m_ TV Signalkabel	1
126	500m/m_ Erdungskabel	1
127	Kombiboard-HDMI/TV/CSAFE/Netzwerk	1
128	600m/m_ HR Monitormodul mit Kabel	1
130	400m/m_ Motor-Stromkabel	1
131	M10 × P1.5 × 50m/m_ Schraube (15L)	1
132	Ø15 × 0.3m/m_ Wellscheibe	1
133	M5_ Sternscheibe	4
134	M5 × P0.8 × 20m/m_ Schraube	4
135	M5 × P0.8 × 20m/m_ Schraube	4
136	Buchse	4
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, optional)	1
143	60mm Verbindungskabel (220V, optional)	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 TFT
Max. Benutzergewicht	182 kg (401 lb)
Brutto - Gewicht	215 kg
Gerätemaße ca.	2140x903x1530 mm
Geräuschpegel	<70dB (bei 8km/h ohne Belastung)
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

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	48
IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION.....	50
THE SAFETY CLIP.....	51
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	52
COMPUTER OPERATION.....	56
USING A CHEST BELT.....	75
SYSTEM MAINTENANCE.....	76
GENERAL MAINTENANCE.....	79
TROUBLESHOOTING.....	84
EXPLODED VIEW.....	85
PARTS LIST.....	86
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	89
DISPOSAL.....	89



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.

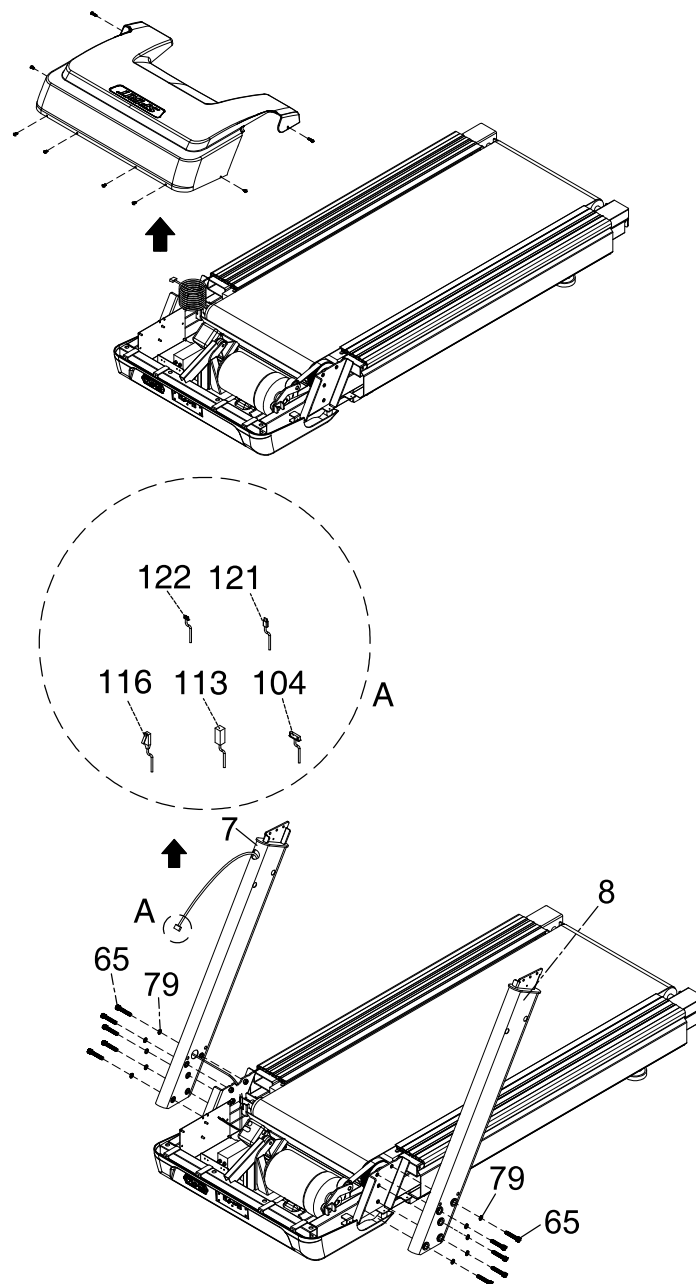
Use:

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.

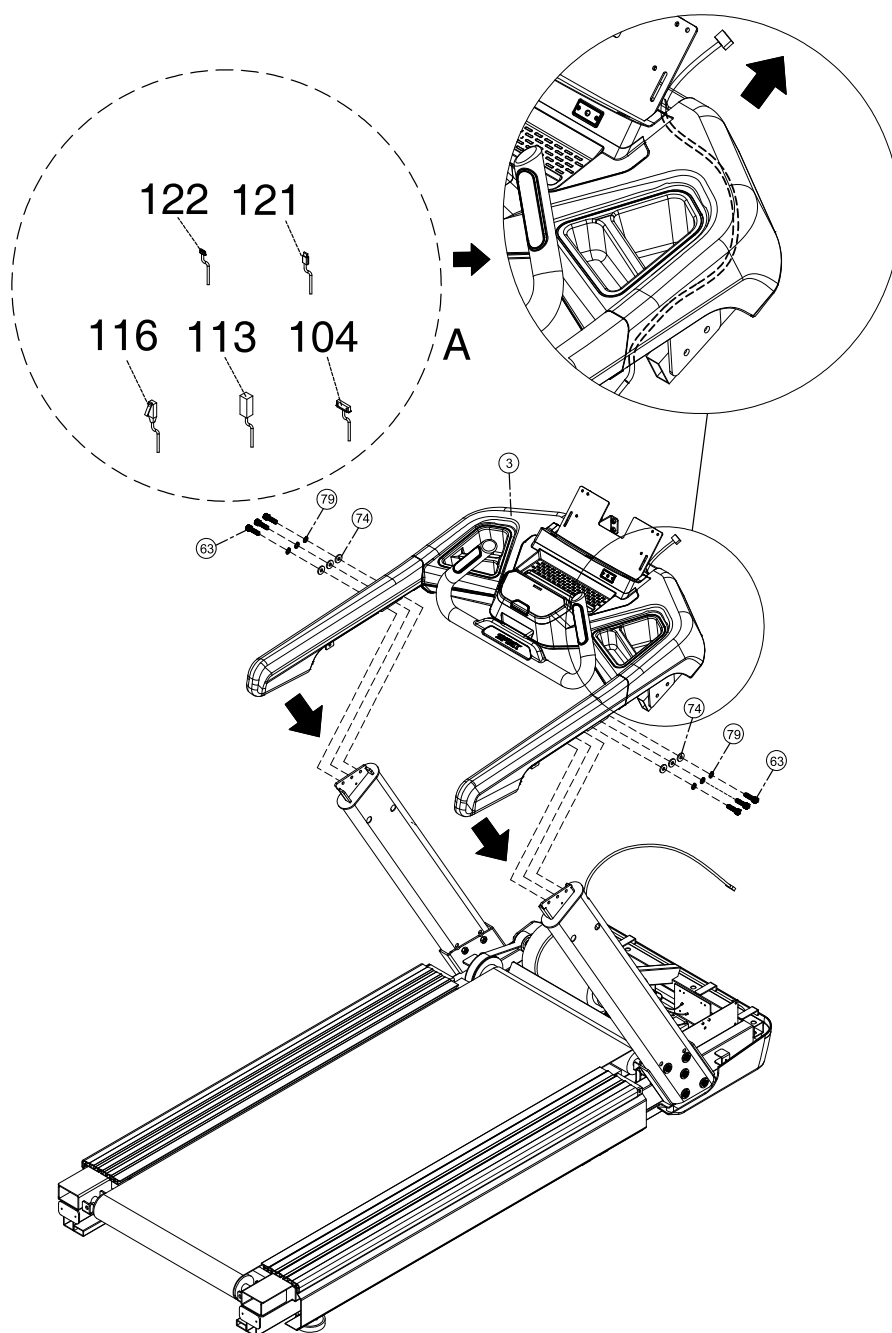
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:



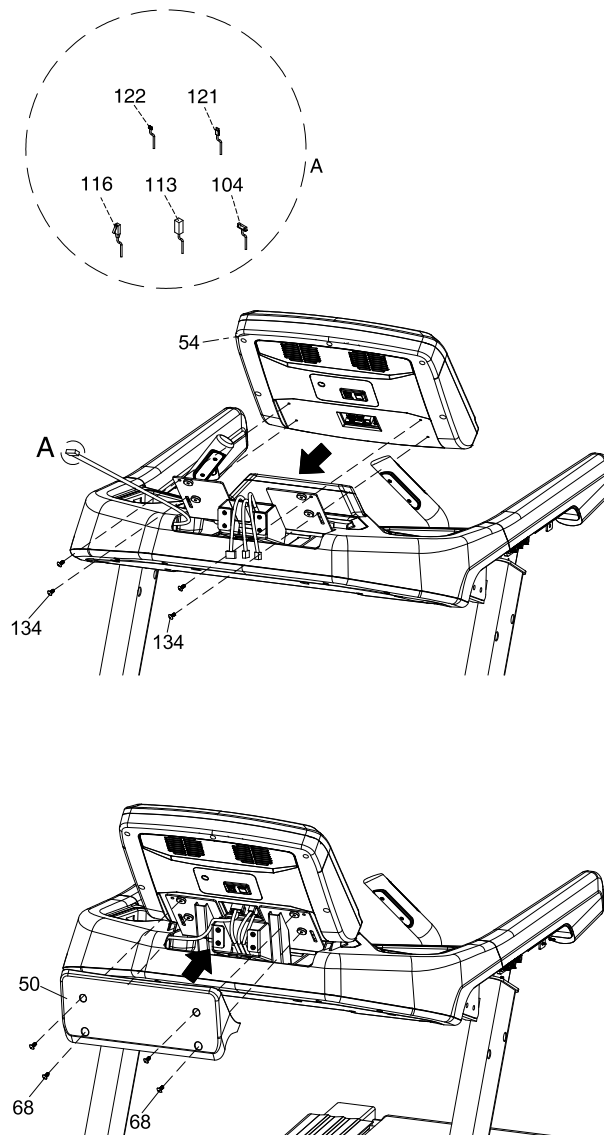
1. Remove the unit from the box and put it on a flat and level floor.
2. Loosen the 8 screws holding the MOTOR COVER (37) in place and remove the cover.
3. Uncoil wiring harness and run wires through the RIGHT UPRIGHT (7). Use 5 BOLTS (65) and 5 LOCK WASHERS (79) to attach the RIGHT UPRIGHT (7) to the 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:

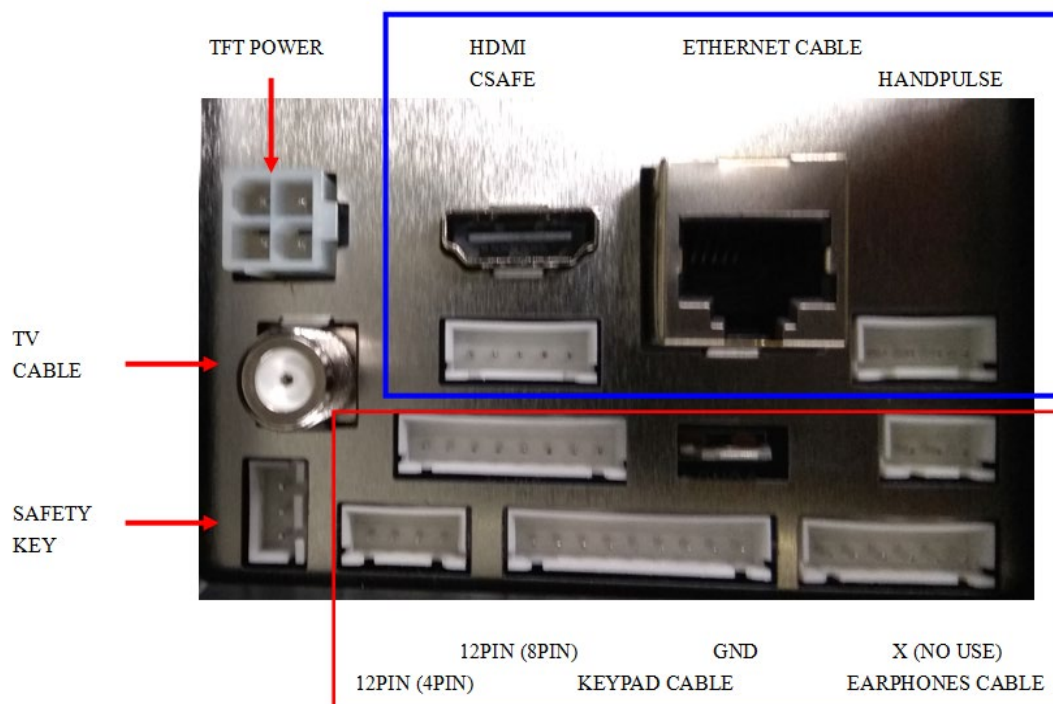


1. Install MAIN PANEL (3) onto the uprights (7 & 8) using 6 BOLTS (63), 6 LOCK WASHERS (79) and 6 FLAT WASHERS (74).
2. Run the wiring harness through the MAIN PANEL (3) as shown in the illustration.
3. Tighten all bolts and washers on both uprights (7 & 8) from previous step.

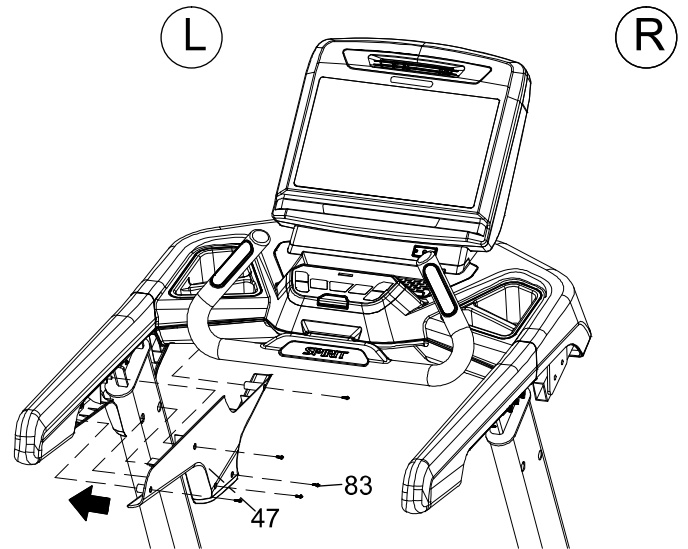
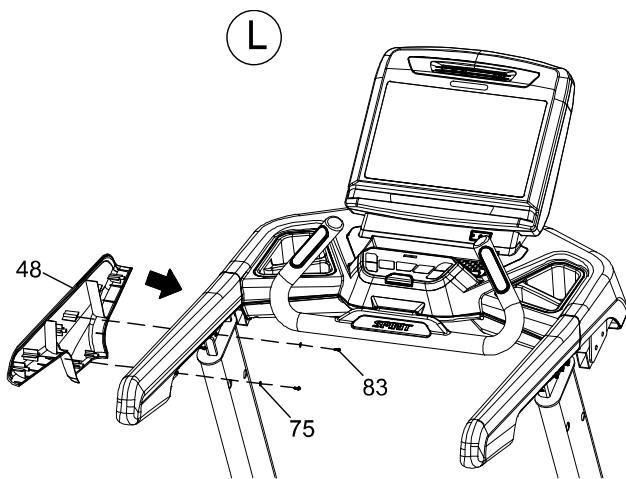
Step 3:



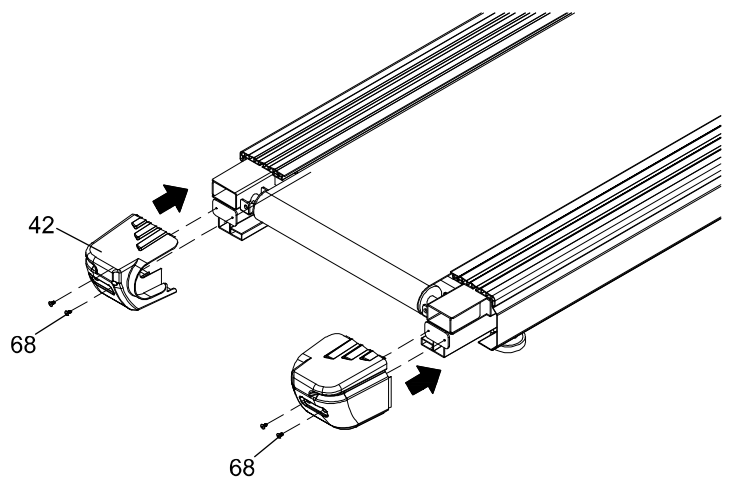
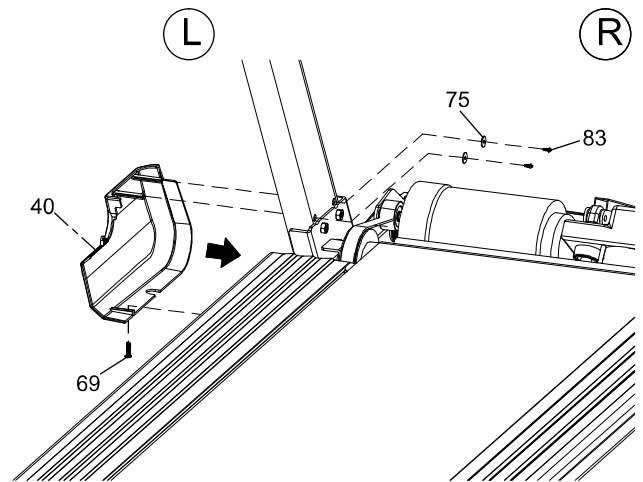
1. Install the CONSOLE (54) using 4 BOLTS (134) – pay attention not to squeeze any cables.
2. Connect the wires to CONSOLE (54).
3. Attach CONSOLE BRACKET COVER (50) to MAIN PANEL using 4 BOLTS (68).



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!

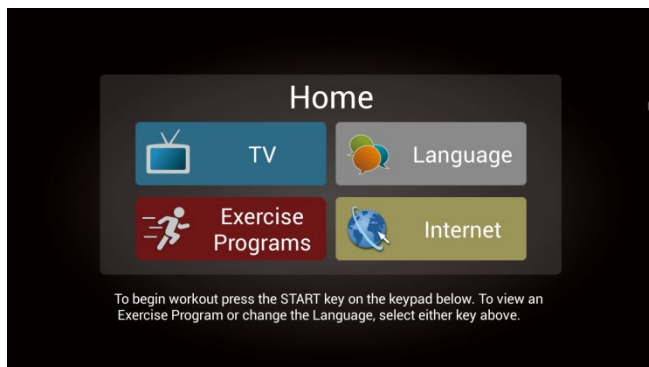
Make sure all screws are all firmly tightened after all parts have been installed.

COMPUTER OPERATION



Starting the operation

- Plug in the power cord and switch on the main power switch located at the front, under the motor hood of the treadmill and make sure that the safety key is put on as the treadmill is unable to operate without the safety key.
- The screen will show the initial image and then enter the ready mode which is the beginning of the treadmill operation.



Main Home page: Begin operation by touching the icons.

Quick operating buttons are convenient for basic treadmill functions.



Quick start operation:

- Press “START” button and the belt speed will increase to 0.8 km/h (0.5 MPH).
- Press FAST/SLOW buttons to adjust the speed.
- Press and hold “SLOW” button to slow down to the desired speed.
- Press Home button or “STOP” button to stop the belt.

Featured functions of this treadmill:

Touch-control screen is used for operating all functions of the treadmill. You can directly touch any functional button on the screen or through quick buttons on the bottom to control functions. On the bottom there are “FAST”/“SLOW” buttons to control the speed, “START” button to begin the workout, “STOP” button to pause/stop running and “UP”, “DOWN” buttons to control the incline of the treadmill.

Pause/Stop:

- Press **Stop** key once or **Home** key on the screen, the device will stop and keep values of time, distance and calorie on the screen. The screen will count down for 5 minutes then reset and return to the initial status.
- Press **Start** key to continue the workout during pause.
- Press **Stop** key twice will terminate the setting with displaying the workout summary. If **Stop** key is pressed a third time, the console will return to the initial status (the beginning).

Incline:

- The incline is adjustable any time during the workout.
- Press and hold “UP” or “DOWN” button or Incline +/- button on the screen to change the incline to the desired level.

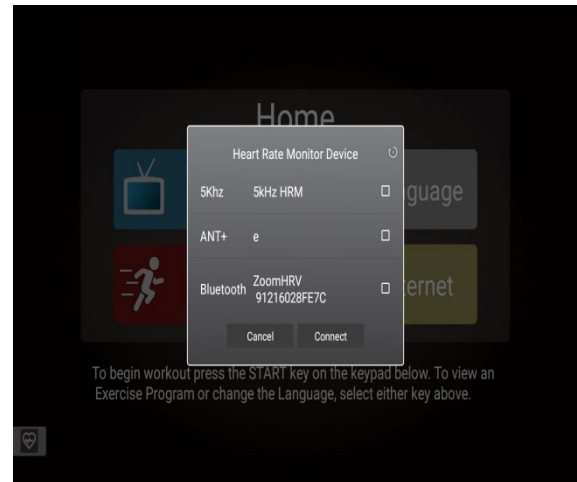
Heart Rate Feature

The Pulse (Heart Rate) on the screen shows the current value of your heart rate in beats per minute. You must use both left and right stainless steel sensors to pick up your pulse. Pulse values are displayed anytime the computer is receiving a Grip Pulse signal. You may use the Grip Pulse feature while in Heart Rate Control. The Console will also pick up wireless heart rate transmitters that are 5 khz Polar compatible.



Wireless heartbeat device

Click on this screen to set the wireless chest strap pairing, check the paired use of the 5KHz wireless chest strap, or the Bluetooth wireless chest strap.

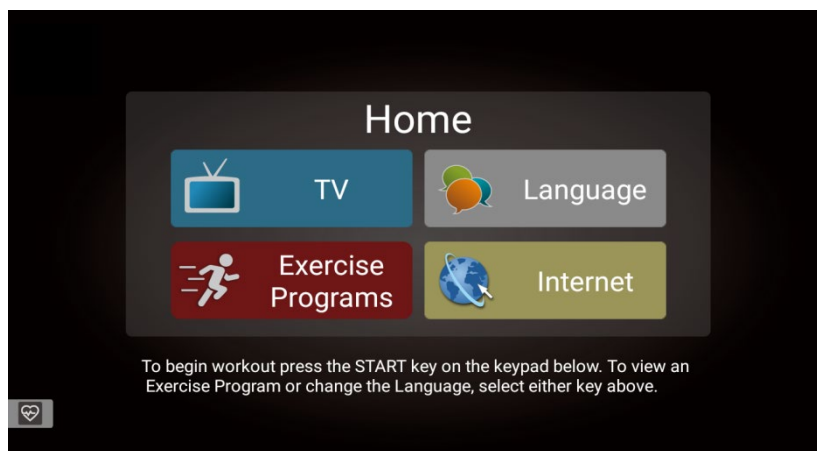


To turn off the treadmill:

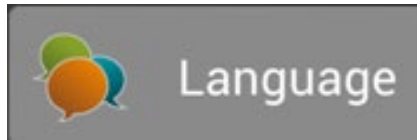
The screen will automatically turn off (go to sleep) after 30 minutes of inactivity. This function is called sleep mode. In sleep mode, the bike will power down everything except for a minimum of circuitry for detecting key presses, so it will start up again if this is activated. There is only a tiny amount of current used in sleep mode (about the same as your TV when it is turned off) and it is perfectly fine to leave the main power switch on in sleep mode.

Below is the instruction for touch screen operation:

• First page HOME



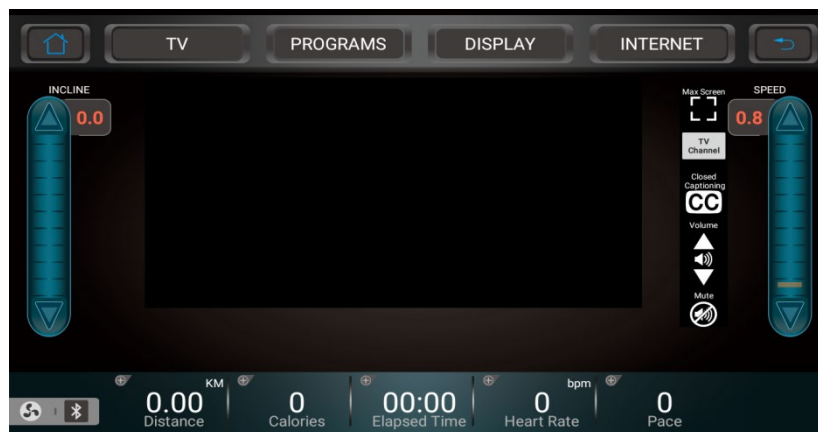
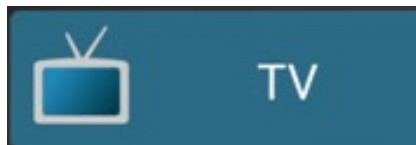
There are four selections. Usually the “Language” is the first selection. When you press “Language” button, it enters the menu with all language selections.



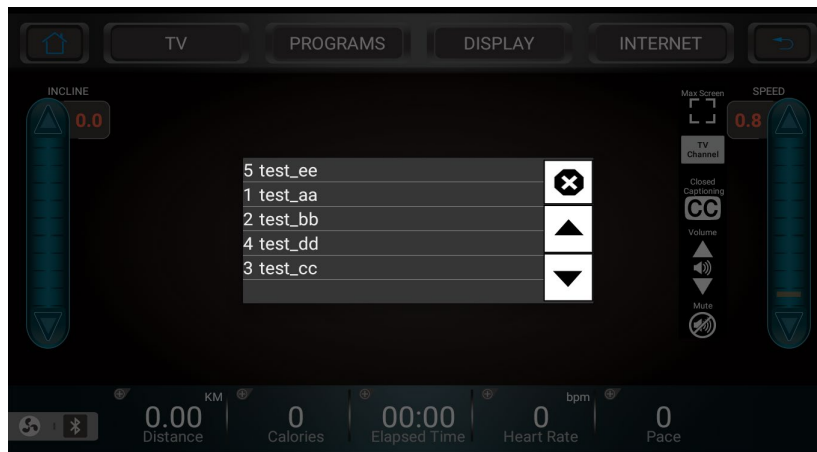
There are 13 languages to choose from.

If you don't want to change the language, press HOME button at the upper left corner to return to the first page.

- **When TV button on the first page HOME is pressed, it enters TV interface.**

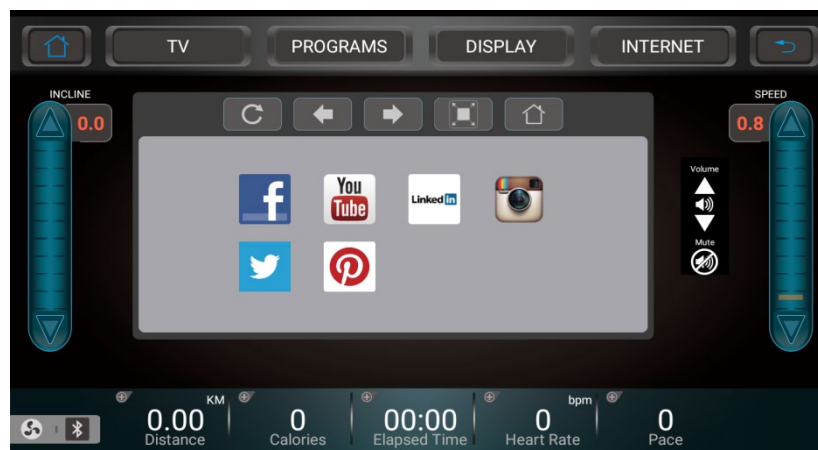
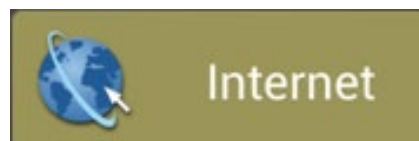


Now you can enjoy TV programs. If you want to work out and enjoy TV program simultaneously, press “START” button to start the device.



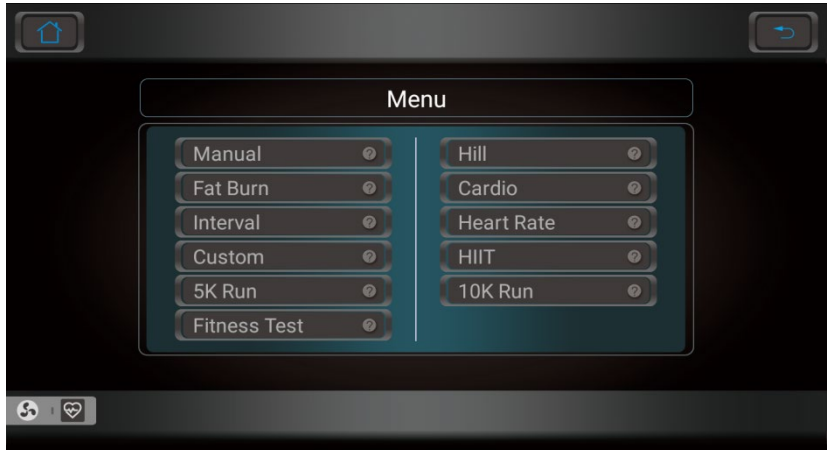
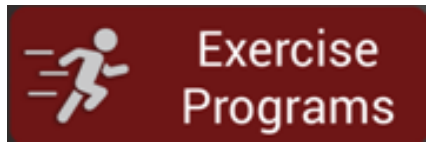
You can change the TV channel by using up/down buttons on the TV channel or channel remote control at bottom right to change the channel. You can use the Volume up/down keys to change the sound levels. Press “Mute” button to switch to silence. Touch Max Screen icon to switch to full screen. Touching anywhere on the screen will return it to the original screen size. Use level up/down buttons to control the resistance level. When you want to pause, just press “HOME” button at left top of the screen or press “STOP” button once and the pause window will show up. If you want to stop, you can choose to end the program or press “STOP” button again to end the program and display the workout summary. Pressing the “STOP” button third time and the console returns to the initial status (the beginning).

When you touch “Internet” button on HOME page, it rapidly enters internet interface.



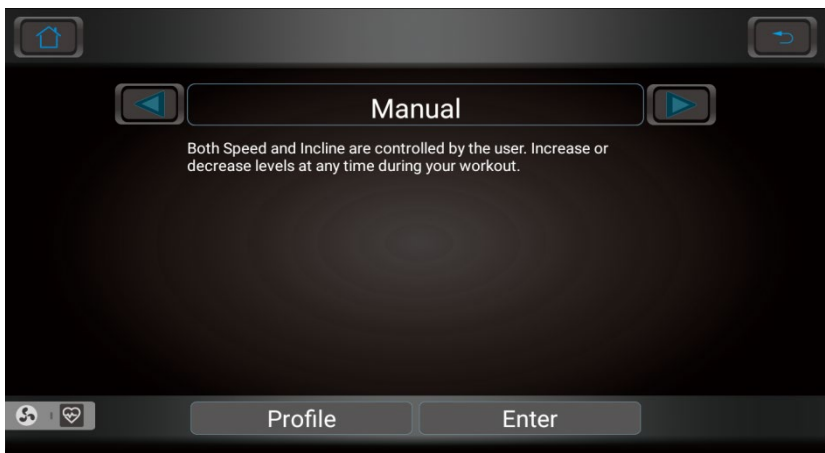
There are 6 internet connections to choose from while you are exercising. (internet cable connection or WIFI connection is required) Press “START” button of the bike to begin exercise. Use “level up/down buttons to control the resistance level during the exercise. When you want to pause, just press “HOME” button at left top or press “STOP” button once and the pause window will show up. If you want to end, you can choose to end the program or press “STOP” button again to show the workout summary. If “STOP” button is pressed the third time, the console will return to the initial status.

- When you touch “Exercise Program” button on HOME page, it enters “Menu” interface.



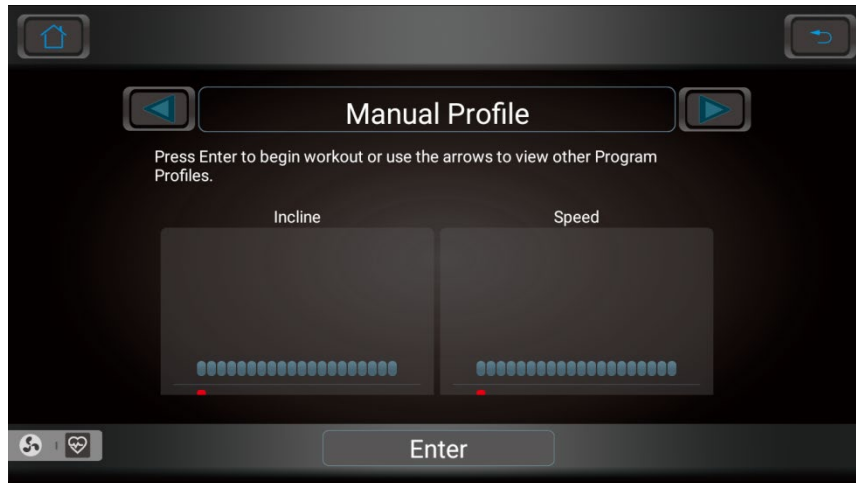
There are 11 program modes in Menu interface.
If you want to choose Manual Program, just touch Manual button on the screen to enter the program for Manual.

MANUAL program:

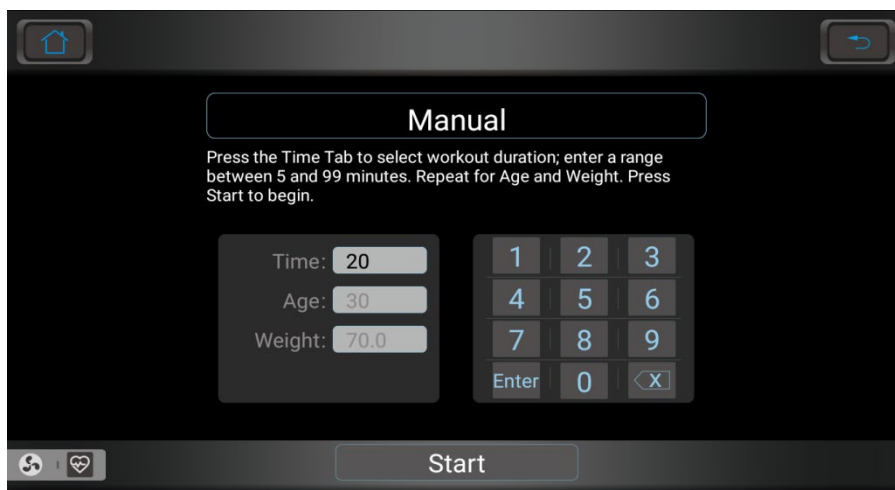


Then touch the “Profile” button to enter profile interface. If you do not want to do this program, just touch “HOME” icon at left top corner to return to the first page or press “Return” icon at right top corner to return to continue the previous operation. If profile selection is desired, press left or right arrow button to select the program you want.

The image entering the “Profile” interface is as below.

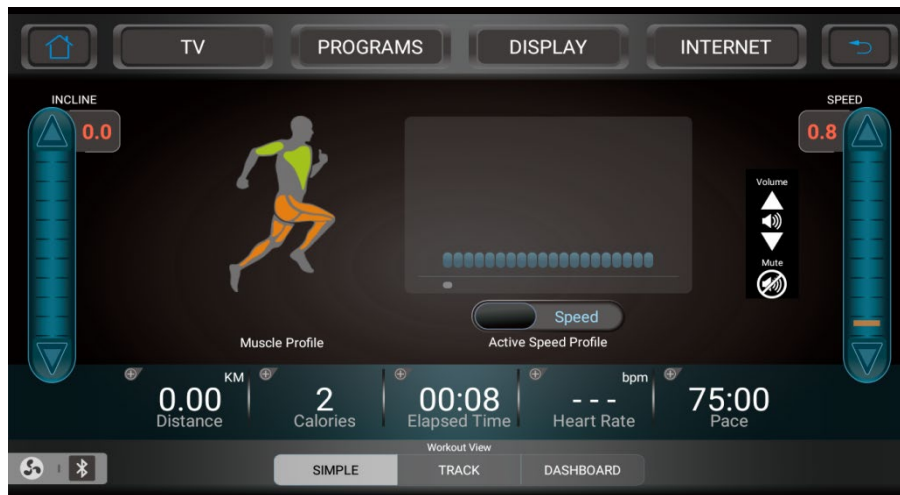


If it is the program you want, touch “ENTER” button at the bottom once to enter next image. If not, touch the HOME icon at left top to return to the first page or the return icon at right top to return to the previous page to continue the last operation. If other profile is wanted, touch left or right arrow button to choose the wanted program.



This image is for setting program time, user’s age and weight. Press “ENTER” button after entering parameters to confirm. Then press “START” button to start the Manual Program. If not, press “HOME” button at left top corner to return to the first page or press “Return” icon at right top corner to return to continue the previous operation.

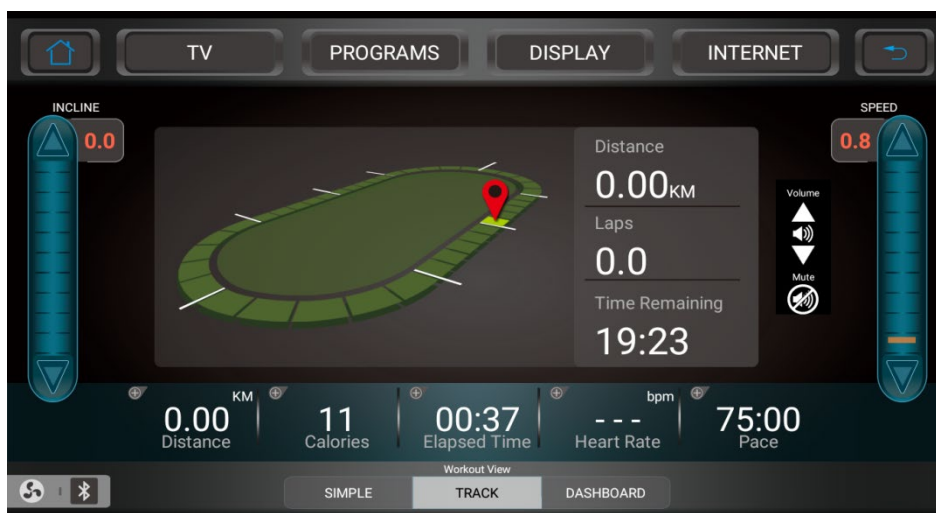
The “SIMPLE” display screen will be shown when the program begins.



The initial screen shown after start is the “SIMPLE” display which shows all values on the bottom concerning your workout. The incline level is at the right side and is adjustable with “UP” or “DOWN” button.

The bar chart for the speed and incline is in the middle and to be used with “SPEED” and “INCLINE” button to switch between them. TV interface button is on top to touch for entering the TV mode, or touch “INTERNET” for entering the internet interface. If “PROGRAM” button is touched, the system will ask you if you want to return to the first page. To select a different type of exercise information display press either the Track or Dashboard keys at the bottom of the screen.

Touch “TRACK” button to enter the track interface.



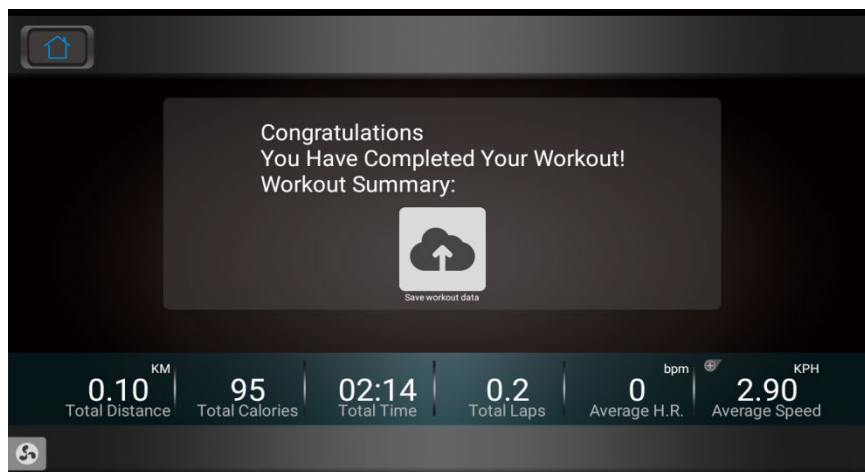
The operating is similar with different interface only. The image shows the track with number of laps and other values.

Touch “DASHBOARD” button on the bottom to enter the dashboard interface.



The operating is similar with different interface only. You can choose one of three interfaces on the bottom with your own preference.

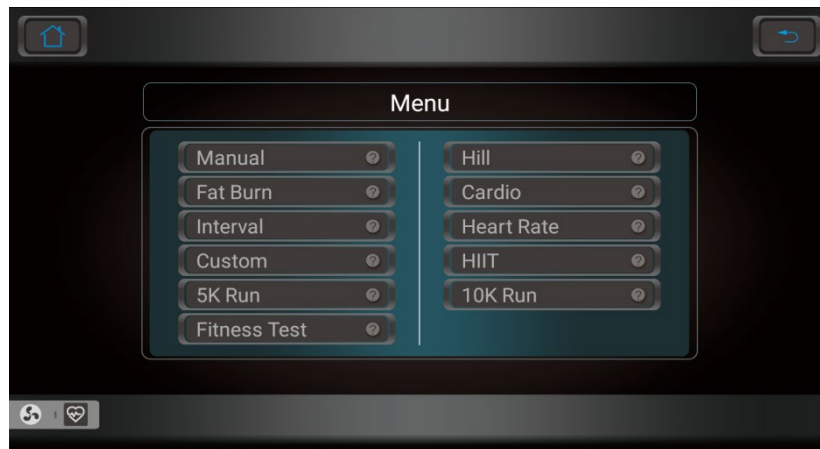
When using the first page button or “STOP” button to end the program, it enters the summary image.



On the summary image, all accumulating values concerning the workout are displayed. You can touch the HOME button at left top or press “STOP” button to return to the first page image. Touch the “Cloud” button to upload exercise date to the Spirit app.

Programmable Features

The console offers eleven preset programs, HILL, FAT BURN, CARDIO, INTERVAL, HIIT, 5K RUN, 10K RUN, HR , CUSTOM, a Gerkin protocol based Fitness Test and one Manual program.



Preset Features:

To choose and start preset program:

- Select a program then press the ENTER key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- After selecting a program and pressing ENTER to set your personal data, the touch Time window will darken with the default value of 20 minutes. You may use numeric keypads to adjust the time. After adjusting the time, press ENTER confirm.
(Default time is 20 minutes)
- The Age window will now display 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 numeric keypad to make adjustments, and then press ENTER confirm.
(Default age is 30 years old.)
- The Weight window will now display a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use numeric keypads to make adjustments, and then press ENTER confirm.
(Default weight is 70 kg.)
- The Max Speed window will now display a value indicating your Speed. Entering your correct Speed affects the Max Speed readout accuracy. Use numeric keypads to make adjustments, and then press ENTER confirm.
(Default speed is 5.0 KM/H or 3 miles/hour)
- Now press the START key to begin your workout.
- 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 3 minutes.
(5K RUN, 10K RUN, HR, CUSTOM, Military Fitness Test and the manual program don't have a warm-up mode.)

Preset program

Preset programs speed and 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 program 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(16kph), then the first segment will be 2 mph(3.2kph). You will notice that segment 10 shows 100 which means, the speed will be set to 100% of 10 mph or simply 10 mph(16kph).

Prog	SEG	Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Cool down		
Hill	Speed	20	30	40	50	62.5	62.5	70	70	75	75	87.5	87.5	100	100	87.5	87.5	75	75	70	70	62.5	62.5	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
Fatburn	Speed	20	30	40	50	62.5	75	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	5	3	4	4	3	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
Cardio	Speed	20	30	40	50	62.5	70	75	88	100	88	75	88	100	88	75	88	100	88	75	88	75	62.5	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	1	1	0	0	0	0
Interval	Speed	20	30	40	50	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	100	100	62.5	62.5	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3	8	2	3	5	3	1	0	0	0	0

Custom Program:

- Select a Custom program then press the ENTER key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- The window will show the corresponding speed profile and incline profile, user can choose rename program by touching rename icon and entering profile. After new setting, speed profile and incline profile will be show on screen for adjustment.
- Press next key save icon for new speed profile and incline profile then pop out next message window for Time 、Age, Weight and Max Speed entry.
- Now press the START key to begin your workout test for new program.

5 Km and 10Km Run:

This program automatically sets a 5K or 10K (5 or 10 kilometer) distance as your goal. The track display will show one lap that is the equivalent of 5 or 10 kilometers and the Distance window will also show 5K or 10K 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 readings.

HIIT program:

The HIIT (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.

- Select a program then press the ENTER key to begin customizing the program with your personal data. You are asked for the number of intervals you want to do. The default is 8 and the range available is 3 to 15. One interval equals 1 Sprint and 1 Rest segment.
- Next enter the interval time, sprint time and rest time. You may select the Sprint time or Rest time from 30 to 60 seconds. After the interval time is set, set the intensity training to Sprint speed and Rest Speed. This is the resistance level you will experience during HIIT program workout.
- 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.

Fitness Test:

When the Fit-Test key is pressed the DM displays the 8 different tests available: Gerkin, WFI (Modified Gerkin), Army (PFT), Navy (PRT), Air Force (PRT), Marines (PFT), Physical Efficiency Battery (PEB) For U.S. Federal Law Enforcement, US Coast Guard

Gerkin



Gerkin Table



The Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, is a sub maximal 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 (Vo2 max)

Note: Use a heart rate strap for best results.

STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX	STAGE	TIME	SPEED	ELEVATION	Vo2 MAX
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15	4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2	7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8	10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55	4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5	7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2	10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6	5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6	7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2	10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65	5.2	4:30	5.5mph	4%	50	8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3	10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35	5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4	8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3	11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45	5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8	8.3	7:45	6.0mph	8%	64	11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55	6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9	8.4	8:00	6.0mph	8%	65	11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3	6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9	9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5	11.4	11:00	7.0mph	10%	80
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4	6.3	5:45	5.5mph	6%	56	9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2					
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1	6.4	6:00	5.5mph	6%	57	9.3	8:45	6.5mph	8%	69					
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15	7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7	9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7					

WFI



WFI Table



The WFI test is a sub maximal 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 (Vo2 max).
Note: Use a heart rate strap for best results.

TIME	SPEED	GRADE
0:00 to 1:00	3.0mph	0%
1:01 to 2:00	3.0mph	0%
2:01 to 3:00	3.0mph	0%
3:01 to 4:00	4.5mph	0%
4:01 to 5:00	4.5mph	2%
5:01 to 6:00	5.0mph	2%
6:01 to 7:00	5.0mph	4%
7:01 to 8:00	5.5mph	4%
8:01 to 9:00	5.5mph	6%

TIME	SPEED	GRADE
9:01 to 10:00	6.0mph	6%
10:01 to 11:00	6.0mph	8%
11:01 to 12:00	6.0mph	8%
12:01 to 13:00	6.5mph	10%
13:01 to 14:00	7.0mph	10%
14:01 to 15:00	7.0mph	12%
15:01 to 16:00	7.5mph	12%
16:01 to 17:00	7.5mph	14%
17:01 to 18:00	8.0mph	14%

Army



Army Table



A timed 2 mile 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

AGE	MALE	FEMALE
42-46	19:54	25:18
47-51	20:48	25:36
52-56	21:06	25:48
57-61	21:06	26:06
62+	21:06	26:18

Navy



Navy Table



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

AGE	MALE	FEMALE
17-19	12:31	15:01
20-24	13:31	15:31
25-29	14:01	16:09
30-34	14:31	16:46
35-39	15:01	17:01
40-44	15:31	17:16

AGE	MALE	FEMALE
45-49	16:09	17:24
50-54	16:46	17:31
55-59	17:10	18:35
60-64	18:53	19:44
65+	20:36	20:53

Air Force



Air Force Table



A timed 1.5 mile 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

Marines



Marine Corps Table



A timed 3 mile 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

Physical Efficiency Battery (PEB) For U.S. Federal Law Enforcement



PEB Table



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

AGE	MALE	FEMALE
20-24	10:53	13:36
25-29	11:05	13:43
30-34	11:26	13:43
35-39	11:47	14:37
40-44	12:28	15:12

AGE	MALE	FEMALE
45-49	13:07	16:02
50-54	13:49	17:02
55-59	14:48	17:37
60+	15:07	17:37

US Coast Guard



Coast Guard Table

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

AGE	MALE	FEMALE
<30	12:52	15:27
30-39	13:37	15:58
40-49	14:30	16:59
50-59	15:27	17:56
60+	16:41	18:45

Before the test:

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

Fitness test programming:

Press the Fitness-test 8 different tests available button and press enter.

1. The message window will ask you to enter your gender. You may adjust the Age and Weight setting by using numeric keypads.
2. Now press START to begin the test.

During the test:

- 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.
- The test will start with a 3 minute warm-up at 4.8kph (3mph) before the actual test begins(only Gerkin and WFI).
- 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.
 - f. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- 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

HEART RATE CONTROL PROGRAM

How the Heart Rate Control Programs Work:

Heart Rate Control (HRC) uses your treadmill's incline system to control your heart rate. 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 to choose the HR program during setup mode. The program will attempt to maintain your heart rate at 65 % 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.

How to select the program:

1. Pair your chest strap with console. In order to run this program properly, a chest strap needs to be used.
2. Press HR button and press ENTER.
3. Your individual value for Target HR (65 %) will be displayed.
4. Press START to begin the test.

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 choice of exercise intensity is either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

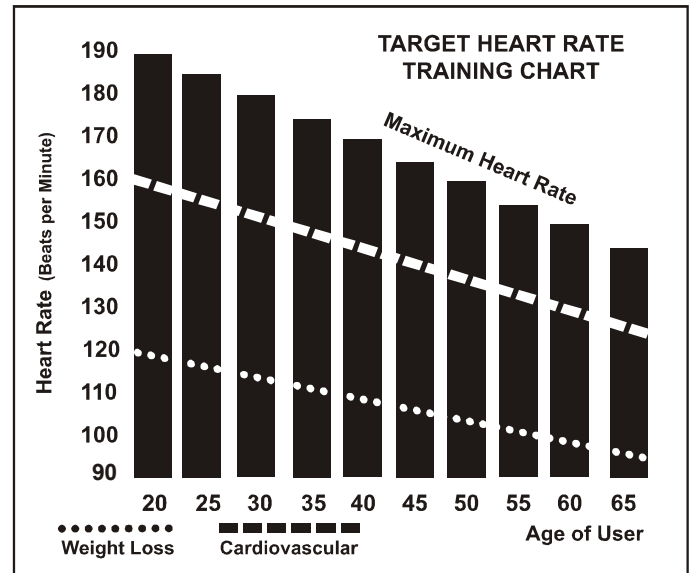
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

$220 - \text{User's Age} = \text{Maximum Heart Rate}$

$180 \times 0,6 = 108 \text{ beats per minute}$
(60 % of the max. value)

$180 \times 0,8 = 144 \text{ beats per minute}$
(80 % of the max. value)

(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).



This is used for the HR control programs and also for the Heart rate bar graph. After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The two most popular 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 heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which 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 treadmills, you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate Control program. This function can be used during any of the different programs. The Heart Rate Control program automatically controls incline.

CAUTION!

The target value used in HR programs is a suggestion only for normal, healthy individuals. Do not exceed your limits! You may not be able to obtain your chosen target. If in question, enter a higher age value that will set a lower target goal.

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 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 your heart beat's 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. Stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings.



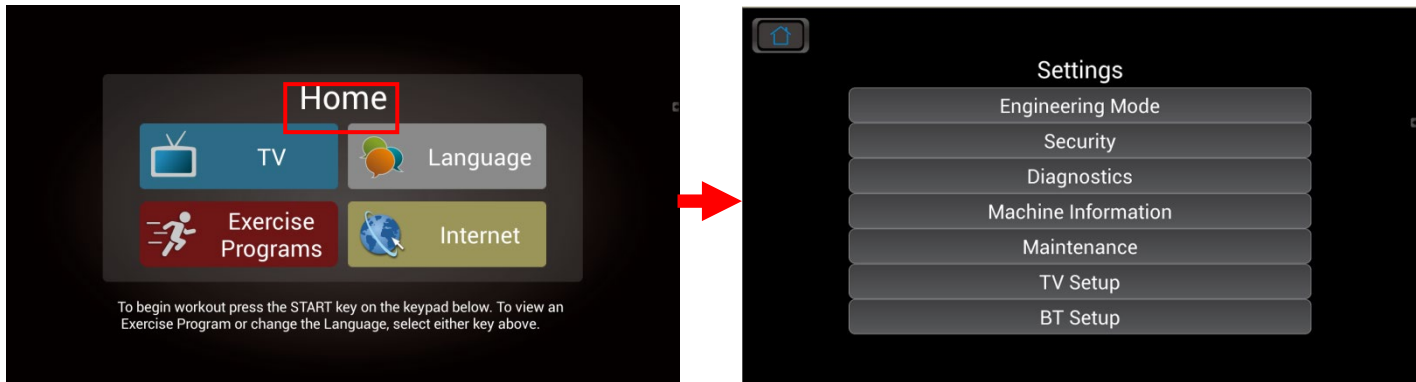
Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions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

WARNING!

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

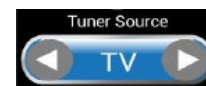
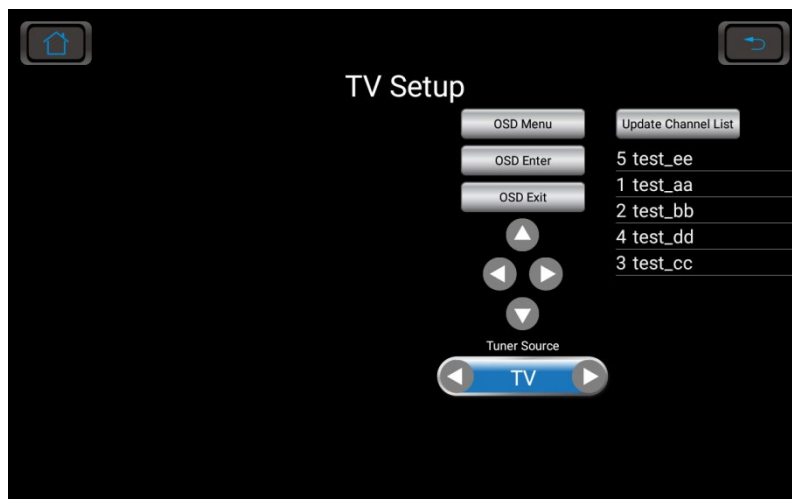
SYSTEM MAINTENANCE

Press the “Home” icon 10 consecutive repetitions to enter the Maintenance suite.



The two most commonly used menus for setting up the exercise machine are described below; the TV Setup and Maintenance menus. For information on other sections of the Maintenance suite refer to the technical service manual or call Spirit service.

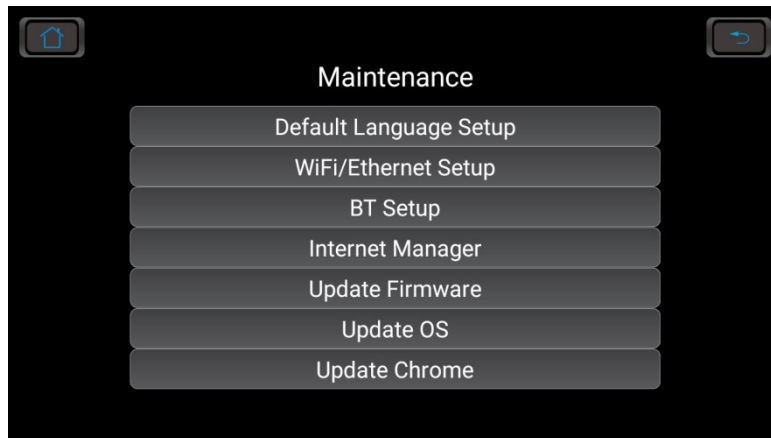
TV Setup



1. Begin by selecting either TV or HDMI as the tuner source.
2. If TV is chosen press 'OSD Menu'. The first highlighted item on the menu is 'Air/Cable' and then 'Cable' or 'Air' afterward (Air = TV signals broadcasted over the air instead of a cable). Press the 'OSD Enter' to change the selection between Cable and Air Signal source, usually Cable).

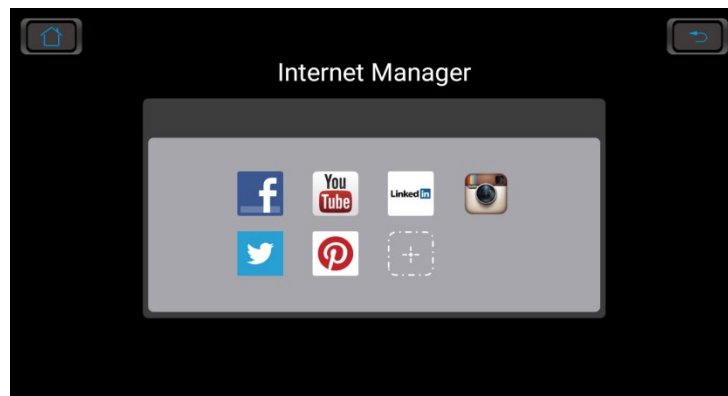
3. After selecting Cable or Air use the arrows located below the 'OSD Exit' key to navigate down to 'Auto Scan' then press 'OSD Enter'. The tuner will now scan for all available channels. Press 'OSD Exit' when done. You can modify the channels by pressing the 'Update Channel List'.
4. The 'OSD Command' button is for engineering use only.

Maintenance Menu



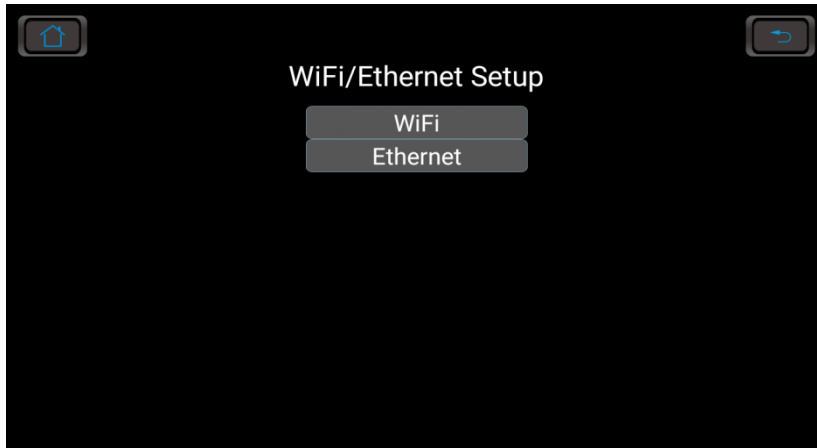
- The **Default language setup** allows you to select the main language that will be shown when the console is turned on. You are able to select the language in the Home menu, but once the user finishes using the machine the console will return to this default language.
- **Wifi / Ethernet setup** Is for selecting a Wifi signal or Ethernet addresses.
- **BT setup** Is for selecting a Bluetooth device.
- **Internet manager** Allows you to modify the internet sites that are shown in the Internet menu.
- **Update firmware** Update firmware of console.
- **Update OS** Update operating system.
- **Update Chrome** Update Chrome to new version.

Internet Manager



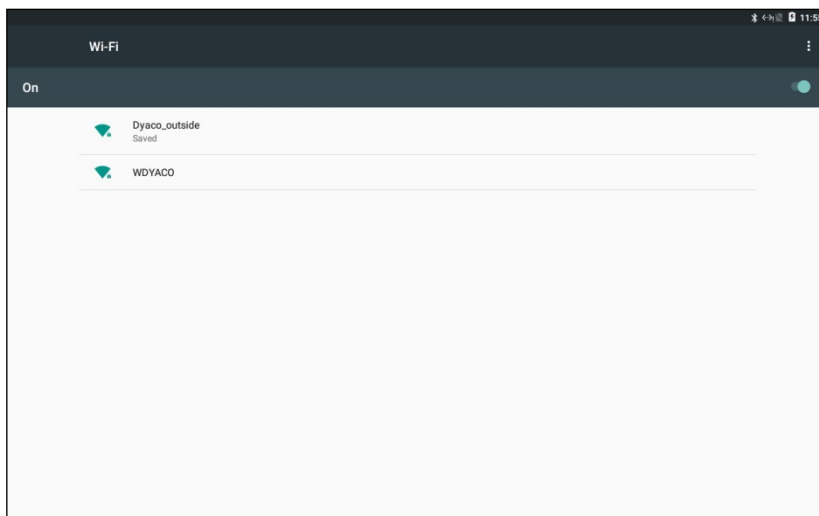
- Remove a link by pressing the icon of the site you want to remove for 2 seconds. A pop-up window will ask you to confirm the removal.
- To add a website, press the dotted outline box. A pop-up window will ask you to enter the web address and upload a picture for the final button if you wish. You could also just use a default-look button and type in the name of the site, which will then be the button icon.

Wifi /Ethernet Setup



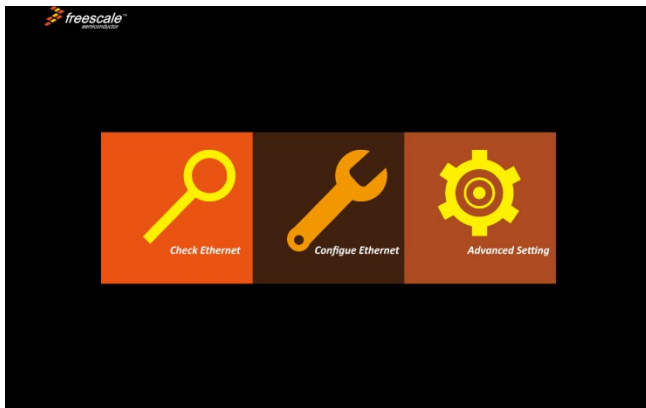
- Press the desired button for setting up Wifi or Ethernet.

Wifi Setup

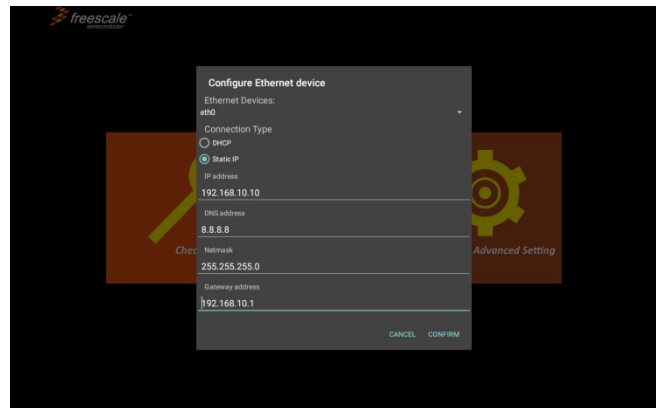


- Turn Wifi on and press scan for available Wifi connections. Press desired connection and follow the on-screen directions.

Ethernet Setup



- Press Ethernet Configuration to set up



- Select DHCP to search for connection or a new connection.

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.**

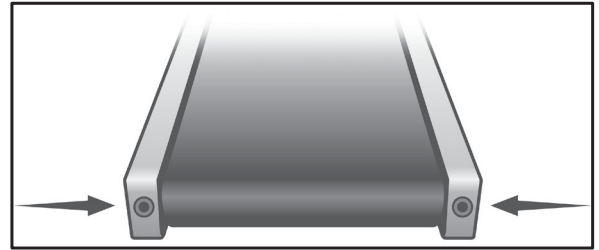
Belt Dust - This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Wiping excess off with a damp cloth will minimize buildup.

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

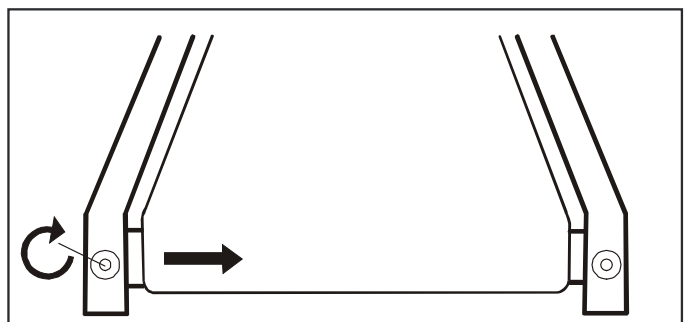
The treadmill is designed in that way, that the tread-belt remains reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while in use, depending on a user's gait and if they favor one leg. But if during use the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

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 and 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

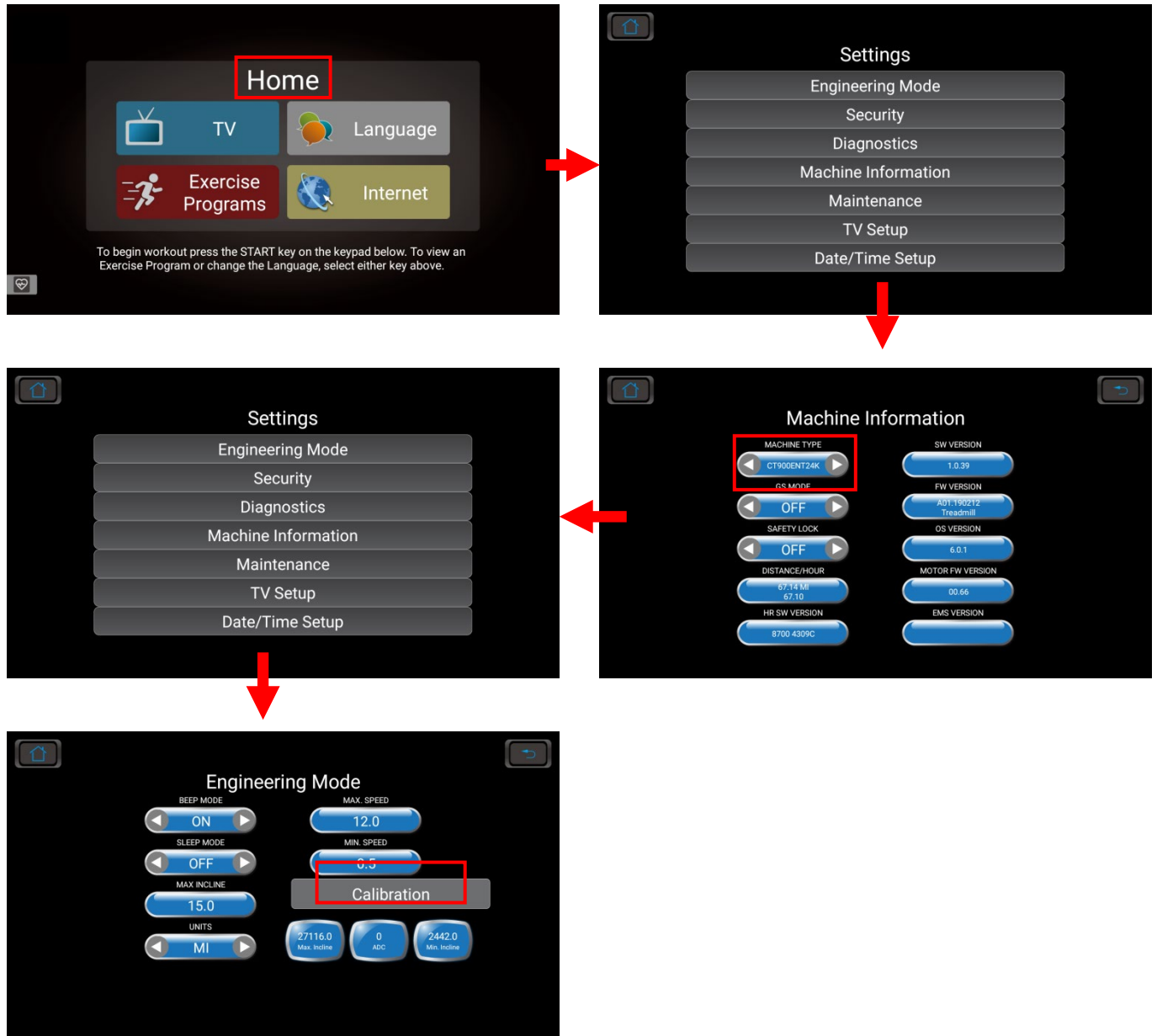
Total Using Distance	20,000 km/ 12,500 miles	40,000 km/ 25,000 miles
Tasks	Flip running deck	Replace belt and running deck

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.

CALIBRATION PROCEDURE

1. Press the “Home” icon 10 times to enter the maintenance suite.
2. Press “Machine Information”, check the machine type “CT900ENT24K”.
3. Press “Engineering Mode” to enter calibration mode. Choose units (km or mile) and press “Calibration” to begin calibration procedure.

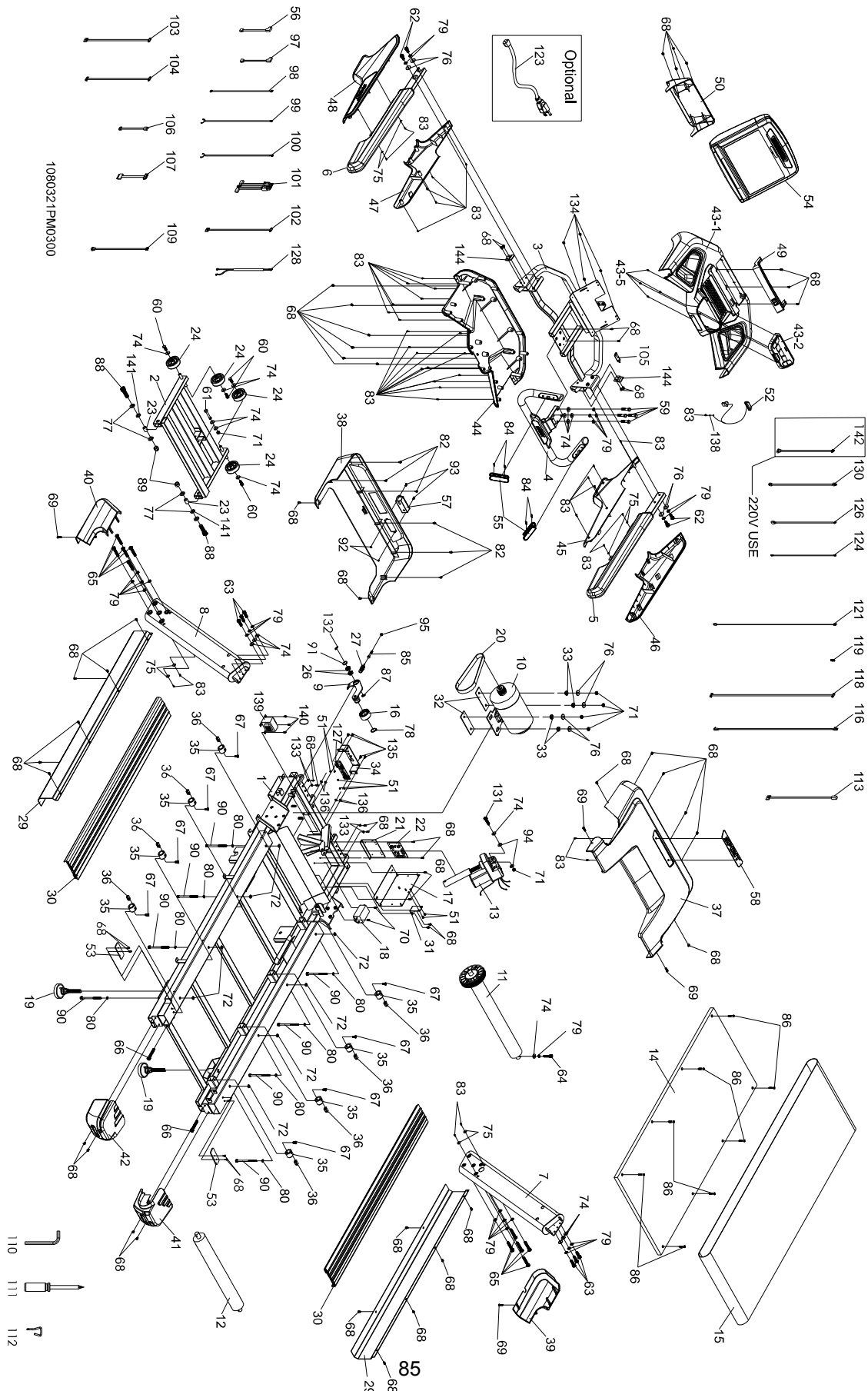


TROUBLESHOOTING

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.

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

Part NO.	Part Description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Console Mounting Bracket	1
4	Handpulse 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	Beverage Holder Inner Cover	1
43~05	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	4
44	Beverage Holder Cover(Bottom)	1
45	Handrail Cover Inner (R)	1

Part NO.	Part Description	Q'ty
46	Handrail Cover Outer (R)	1
47	Handrail Cover Inner (L)	1
48	Handrail Cover Outer (L)	1
49	TFT Console Cover (Front)	1
50	TFT Console Cover (Rear)	1
51	M3 × 5m/m_Phillips Head Screw	7
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	AC Power Input Module	1
58	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 Bolt	8
68	M5 × P0.8 × 12m/m_Phillips Head Screw	51
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	39
84	Ø3 × 20m/m_Tapping Screw	4
85	M8 × P1.25 × 40L_Idle Wheel Screw	1
86	M6 × P1.0 × 40L_Flat Head 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 NO.	Part Description	Q'ty
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_Connecting Wire(XHP-7)	1
103	350m/m_Connecting Wire(XHP-8)	1
104	2300m/m_Computer Cable	1
105	HR monitor module	1
106	300m/m_Salutron Connecting Wire	1
107	200m/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
113	900m/m_Power Cord(Upper)	1
114	1700m/m_Power Cord(Lower)	1
116	2400m/m_Network Connecting Cable(Lower)	1
118	2400m/m_CSAFE Connecting Wire	1
119	Quick coupling	1
121	2400m/m_Connecting Wire(Lower)	1
122	700m/m_Keyboard Wire	1
123	Power Cord (Optional)	1
124	2400m/m_TV Signal Cable	1
126	500m/m_Ground Wire	1
127	combo board-HDMI/TV/CSAFE/Network	1
128	600m/m_HR monitor module W/Cable	1
130	400m/m_Motor Power Cord	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
134	M5 × P0.8 × 20m/m_Phillips Head Screw	4
135	M5 × P0.8 × 20m/m_Plastic Screws	4
136	Bushing	4
138	Ø4 × Ø10 × 1T_Flat Washer	1
139	Choke	1
140	M5 × 6m/m_Phillips Head Screw	3
141	Ø17 × Ø28 × 2T_Nylon Washer	2
142	350m/m_Connecting Wire(220V Optional)	1
143	60m/m_Connecting Wire(220VOptional)	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 TFT
Max. user weight	182 kg (401 lb)
Gross weight	215 kg
Measurement approx.	2140x903x1530 mm
Sound pressure level	<70dB (at 5m/h with no load)
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.

