

# SPIRIT



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

## Laufband XT685ENT Bedienungsanleitung

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

# INHALT

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	<u>2</u>
<u>Wichtige Hinweise zur elektrischen Sicherheit</u>	<u>3</u>
<u>Anweisungen zur Erdung</u>	<u>4</u>
<u>Standortanforderungen</u>	<u>5</u>
<u>Montageanleitung</u>	<u>6</u>
<u>Transport</u>	<u>12</u>
<u>Über Ihr Gerät und die Verwendung der Spirit+ App</u>	<u>13</u>
<u>Computerbedienung</u>	<u>14</u>
<u>Herzfrequenz und Belastung</u>	<u>27</u>
<u>Verwendung des Herzfrequenzsenders (optional)</u>	<u>29</u>
<u>Wartung und Pflege</u>	<u>30</u>
<u>Service-Checkliste - Leitfaden für die Diagnose</u>	<u>34</u>
<u>Explosionszeichnung</u>	<u>35</u>
<u>Teileliste</u>	<u>36</u>
<u>Technische Daten / Entsorgung / Garantie</u>	<u>41</u>

## **ACHTUNG**

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

Bei jeder anderen Anwendung erlischt diese Garantie vollumfänglich.

# WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

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

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

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

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

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

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

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

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

## WICHTIGE HINWEISE ZUR ELEKTRISCHEN SICHERHEIT

### **WARNUNG!**

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

Entfernen Sie **NIEMALS** eine Abdeckung, ohne vorher die Stromversorgung zu unterbrechen. Wenn die Spannung um zehn Prozent (10%) oder mehr schwankt, kann die Leistung Ihres Laufbandes beeinträchtigt werden. **Solche Zustände sind nicht durch die Garantie abgedeckt.** Wenn Sie vermuten, dass die Spannung zu niedrig ist, wenden Sie sich an Ihr örtliches Stromversorgungsunternehmen oder an einen zugelassenen Elektriker, um eine ordnungsgemäße Prüfung durchzuführen. Setzen Sie dieses Laufband **NIEMALS** Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Produkt ist **NICHT** für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Pools oder Spas oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit geeignet. Die Betriebstemperatur beträgt 5 bis 48 Grad Celsius (40 bis 120 Grad Fahrenheit), und die Luftfeuchtigkeit beträgt 95 %, nicht kondensierend (keine Wassertropfen auf den Oberflächen). **Stromkreisunterbrecher:** Vermeiden Sie nach Möglichkeit AFCI/GFCI-Schutzschalter. Diese Unterbrecher können während des Trainings aufgrund der hohen Einschaltströme der Antriebselektronik und des Motors des Laufbandes gelegentlich auslösen. Dies ist ein Problem, das alle Laufbandmarken betrifft. Wenn Sie diese Unterbrecher bzw. Steckdosen in Ihrer Wohnung haben (z. B. aufgrund regionaler Vorschriften) und es zu störenden Auslösungen kommt, sollten Sie überprüfen, ob andere Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind. Einige Beispiele für Geräte, die ebenfalls eine Auslösung verursachen können, sind Leuchtstofflampen mit elektronischen Vorschaltgeräten, Kaffeemaschinen, Heizstrahler oder Haartrockner. Im Idealfall sollte das Laufband das einzige Gerät sein, das an den Stromkreis angeschlossen ist. Unsere Laufbänder verfügen über eingebaute Überspannungsschutz-

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

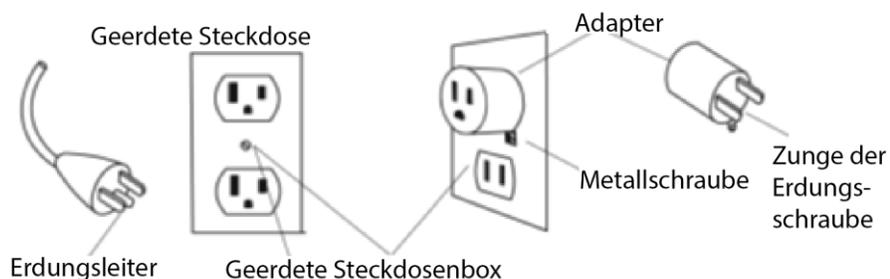
- Betreiben Sie dieses Gerät **NIEMALS**, ohne sich vorher darüber klar zu sein, welches Resultat durch die Computereingaben entsteht.
- Beachten Sie, dass Änderungen der Geschwindigkeit und der Steigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie die gewünschte Stufe am Computer ein - der Computer wird den Befehl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

## ANWEISUNGEN ZUR ERDUNG

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

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

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



# SICHERHEITSLIP

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

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

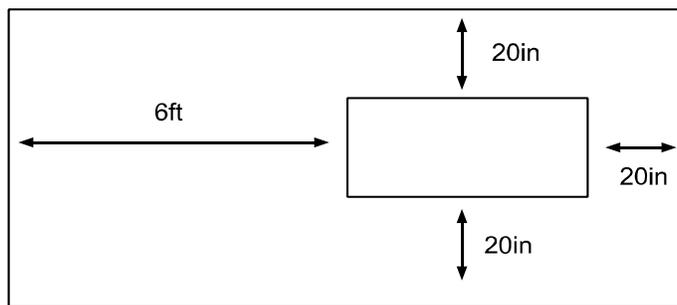
## Zum Gebrauch:

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

# STANDORTANFORDERUNGEN

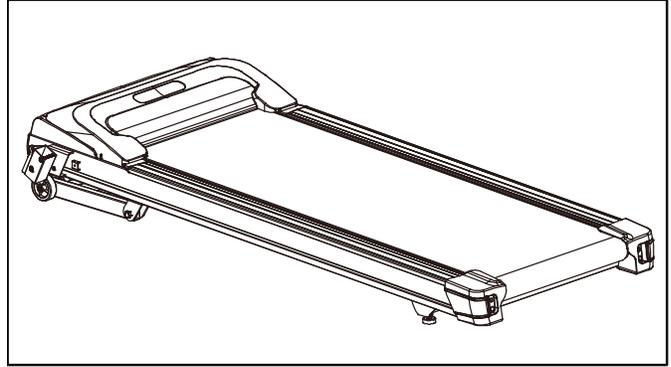
Nachdem Sie Ihr Laufband zusammengebaut haben, müssen Sie sicherstellen, dass Sie es an einem sicheren Ort aufgestellt haben.

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



# VORBEREITUNG ZUR MONTAGE

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



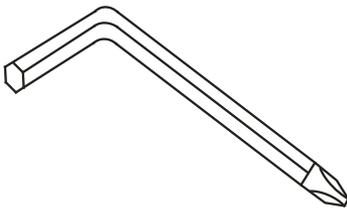
# MONTAGEANLEITUNG

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

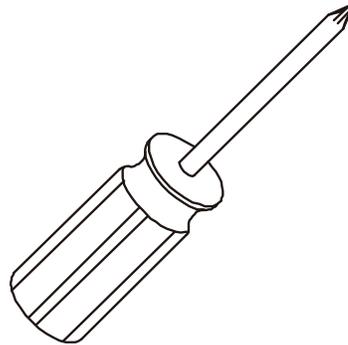
Schneiden Sie die Umreifungsbänder mit einem kurzen Kartonschneider (Cuttermesser) durch; trennen Sie den Karton von dem darunter liegenden, indem Sie die Klammern (falls vorhanden) aufheben. Ziehen Sie den Karton über die Teile des Laufbandes und suchen Sie das Zubehörpaket. Der Lieferumfang ist in fünf Pakete unterteilt; ein Paket enthält Werkzeuge und vier Pakete enthalten die benötigten Teile für die jeweiligen Aufbauschnitte 1-4. Die folgenden Montageschritte sind von eins bis vier nummeriert und entsprechen den Teilen in den nummerierten Abschnitten des Teilepakets. Entfernen Sie nur die Teile für den Schritt, den Sie gerade montieren, um Verwechslungen zu vermeiden.

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

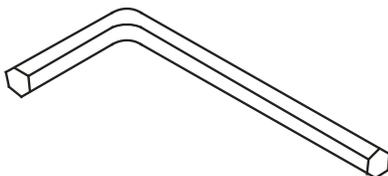
## WERKZEUGE FÜR DIE MONTAGE



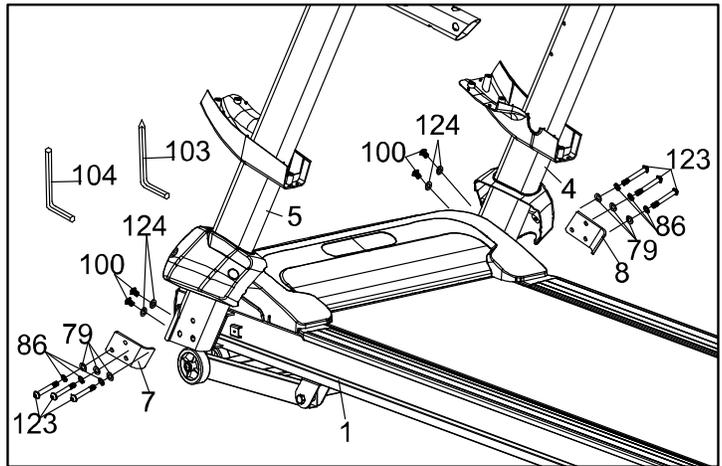
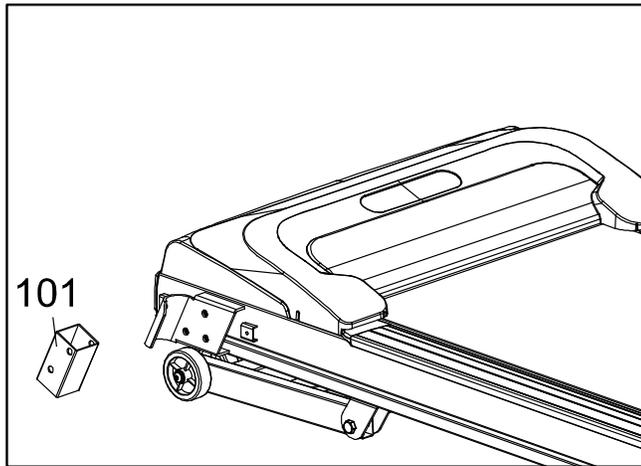
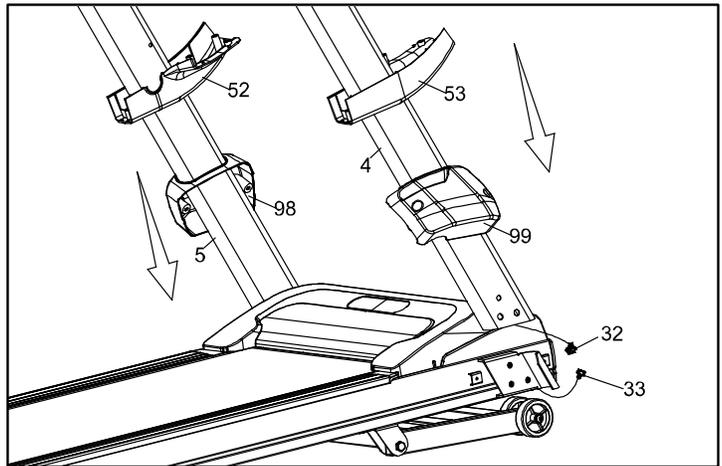
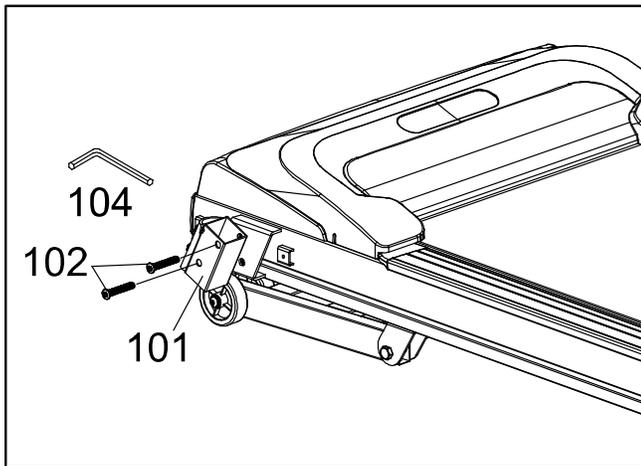
**#103.** Kombination aus M5-Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher



**#126.** Kreuzschlitzschraubendreher



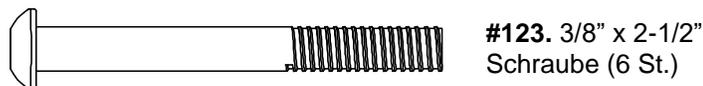
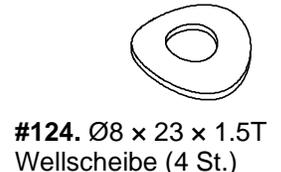
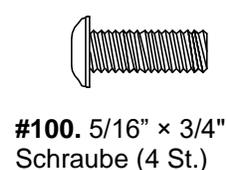
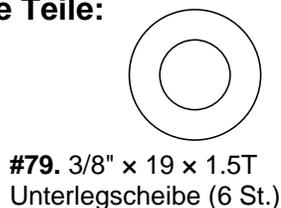
**#104.** M6 Inbusschlüssel

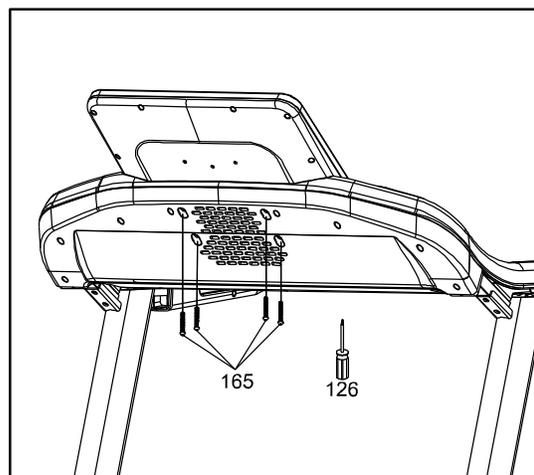
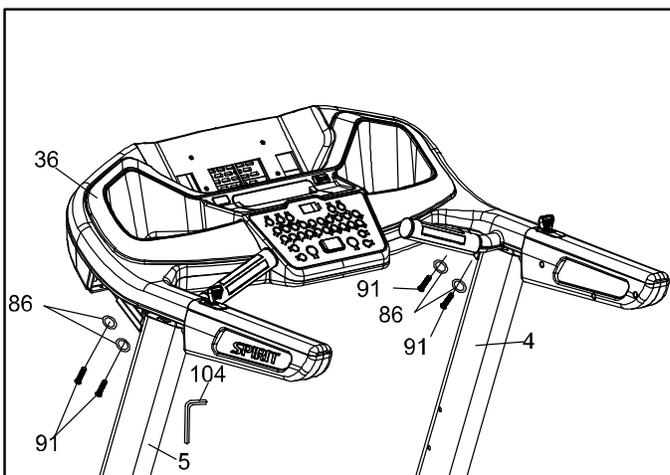
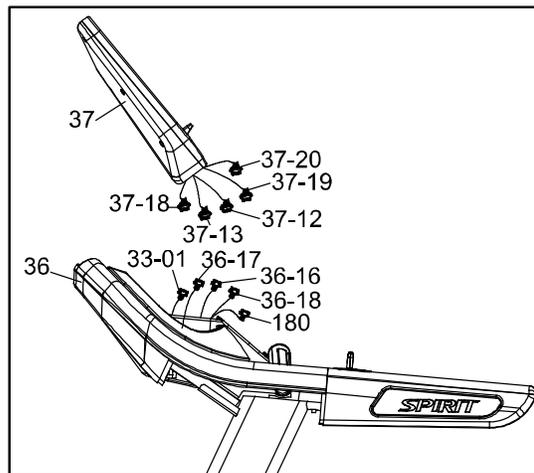
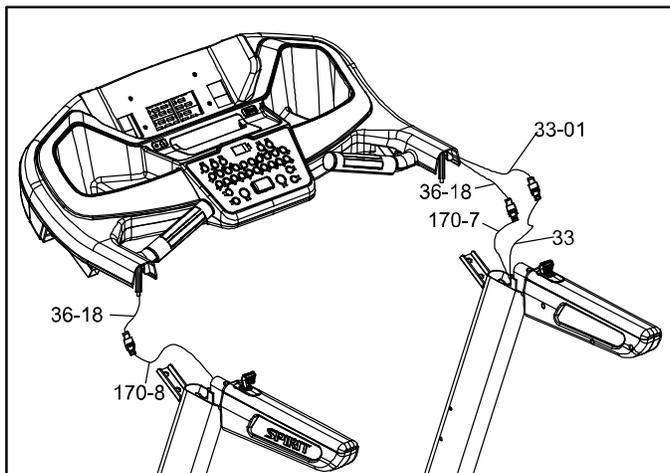


## SCHRITT 1

1. Entfernen Sie 4 Stück  $3/8'' \times 2-1/4''$  Flachkopfschrauben (102) mit dem L-Inbusschlüssel (104) und entfernen Sie dann die 2 Befestigungsplattenstabilisatoren (101) auf beiden Seiten des Geräts.
2. Bringen Sie die Abdeckungen (L, R) (52, 53) und die Seitenkappen (L & R) (98, 99) an die rechte und linke Stütze (4, 5) an. Verbinden Sie das Computerkabel (33) und das Computerkabel (Mitte) (32).
3. Setzen Sie die rechte und linke Stütze (4, 5) in den Hauptrahmen (1) und verwenden Sie den Kombischraubenschlüssel (103), um 4 Stück  $5/16'' \times 3/4''$  Innensechskantschrauben (100) zusammen mit 4 Stück  $\text{Ø}8 \times 23 \times 1,5\text{T}$  Wellscheiben (124) anzubringen, danach verwenden Sie den L-Inbusschlüssel (104), um das linke und rechte Blech (7, 8) mit 6 Stück  $3/8'' \times 2-1/2''$  Innensechskantschrauben (123) zusammen mit 6 Stück  $\text{Ø}3/8'' \times \text{Ø}19 \times 1,5\text{T}$  Unterlegscheiben (79) und 6 Stück  $\text{Ø}10 \times 2,0\text{T}$  Federscheiben (86) festzuziehen.

### Benötigte Teile:





## SCHRITT 2

1. Verbinden Sie das **Geschwindigkeitskabel (170-7)** mit dem **Handgriffkabel (Oberteil) (36-18)**. Verbinden Sie das **Neigungskabel (170-8)** mit dem **Handgriffkabel (36-18)** und das **Computerkabel (Mitte) (33)** mit dem **Computerkabel (Mitte&Oben) (33-01)**.
2. Setzen Sie die **Konsolenbaugruppe (36)** in die **rechte und linke Stütze (4) und (5)** ein und befestigen Sie sie mit 4 Stück **3/8" x 1-1/2" Innensechskantschrauben (91)** mit 4 Stück **Ø 10 x 2.0T Unterlegscheiben (86)** unter Verwendung des **L-Inbusschlüssels (104)**. **HINWEIS: Ziehen Sie bitte NICHT alle Schrauben fest.**
3. Verbinden Sie das **Handgriffkabel 400/350mm (37-19)** mit dem **Handgriffkabel (36-18)** und das **Verbindungskabel 12P (37-12)** mit dem **Verbindungskabel 12P (36-16)** und das **Verbindungskabel 6P (37-13)** mit dem **Verbindungskabel 6P (36-17)** und das **Verbindungskabel 5P (oben) (37-18)** mit dem **Verbindungskabel (Mitte,oben) (33-01)**. Verbinden Sie außerdem das **Erdungskabel (37-20)** mit dem **Konsolenerdungskabel (180)**.
4. Setzen Sie die **Konsolenbaugruppe (oben) (37)** auf die **Konsolenbaugruppe (unten) (36)** und verwenden Sie den **Kreuzschlitzschraubendreher (126)**, um 4 Stück **M5 x 45mm Kreuzschlitzschrauben (165)** festzuziehen.

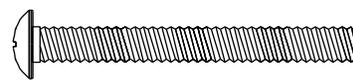
### Benötigte Teile:



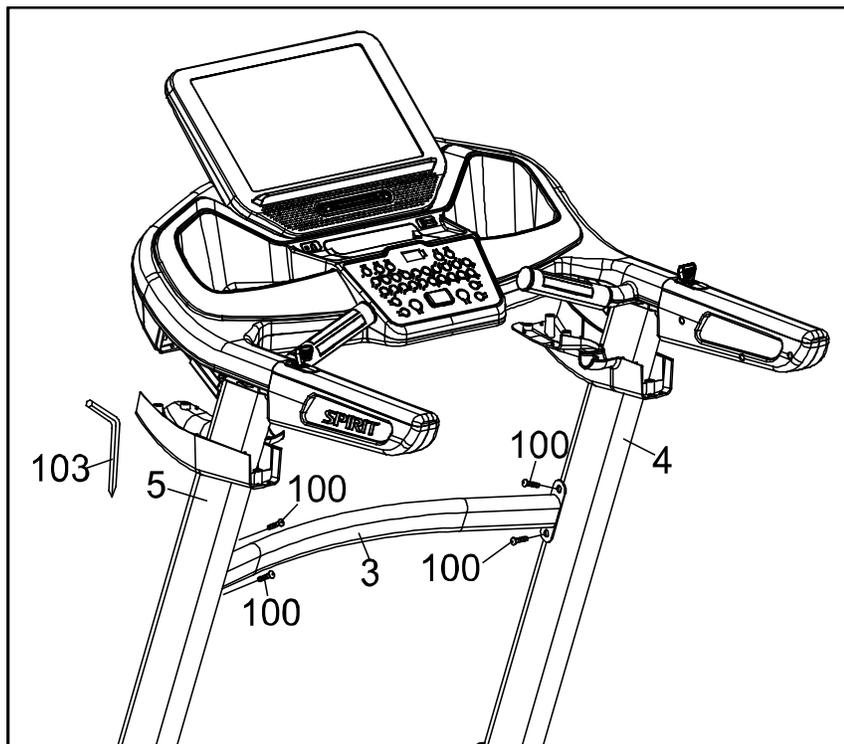
**86.Ø10 x 2.0T**  
Federscheibe (4 St.)



**#91. 3/8" x 1-1/2"**  
Schraube (4 St.)



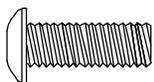
**#165. M5 x 45L**  
Schraube (4 St.)



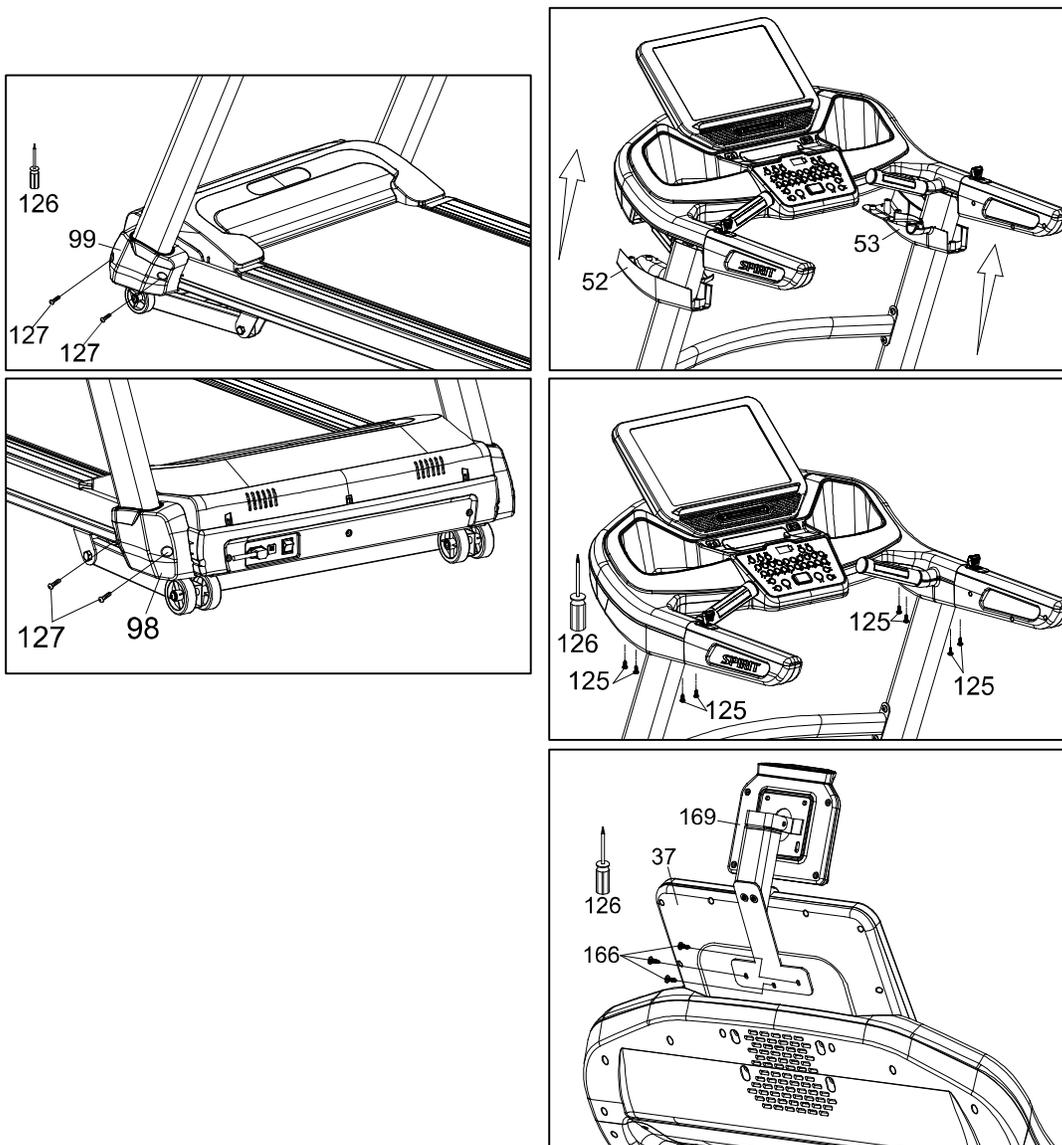
### SCHRITT 3

Montieren Sie die **Handlaufstütze (3)** zwischen den **Stützen (R, L) (4, 5)** mit 4 Stück **5/16" × 3/4"** **Innensechskantschrauben (100)** unter Verwendung des **Kombischraubenschlüssels (103)**.

#### Benötigte Teile:



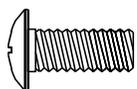
**#100.** 5/16" × 3/4" Schrauben  
(4 St.)



## SCHRITT 4

1. Montieren Sie die **Seitenkappen rechts & links (98 und 99)** auf den **Hauptrahmen (1)** und befestigen Sie sie mit 4 Stück **M5 × 10mm-Kreuzschlitzschrauben (127)** unter Verwendung des **Kreuzschlitzschraubendrehers (126)**.
2. Montieren Sie die **Abdeckungen (L) und (R), (52) und (53)** an der **rechten und linken Stütze (4) und (5)** und der **Konsolenstütze (6)** mit 8 Stück **Ø 3,5 × 16L\_ Blechschrauben (125)** unter Verwendung des **Kreuzschlitzschraubendrehers (126)**.
3. Platzieren Sie den **Tablet-Halter (169)** auf der **Konsolenbaugruppe (37)** und verwenden Sie den **Kreuzschlitzschraubendreher (126)**, um 3 Stück **M5 × 25 mm Kreuzschlitzschrauben (166)** festzuziehen. **HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben erst fest, wenn alle Komponenten vollständig montiert sind.**

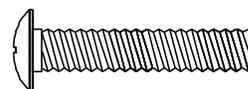
**Benötigte Teile:**



**#127.** M5 × 10L Schrauben  
(4 St.)



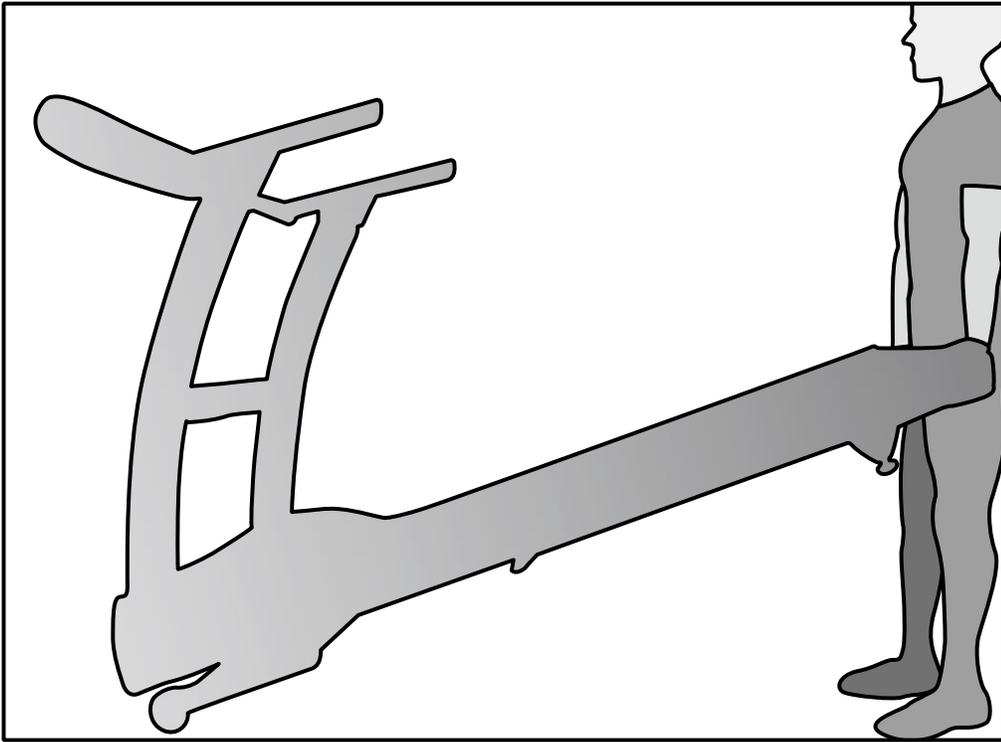
**#125.** 3.5 x 16L Schrauben  
(8 St.)



**#166.** M5 × 25L Schrauben  
(3 St.)

# TRANSPORT

Heben Sie das Laufband vorsichtig am hinteren Bereich an, indem Sie die beiden hinteren Endkappen ergreifen und rollen Sie das Laufband dann vorsichtig zum gewünschten Ort.



# ÜBER IHR GERÄT

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



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

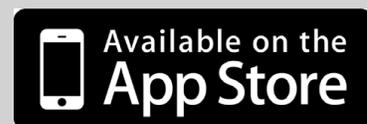
## VERWENDUNG DER SPIRIT+ APP

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

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

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

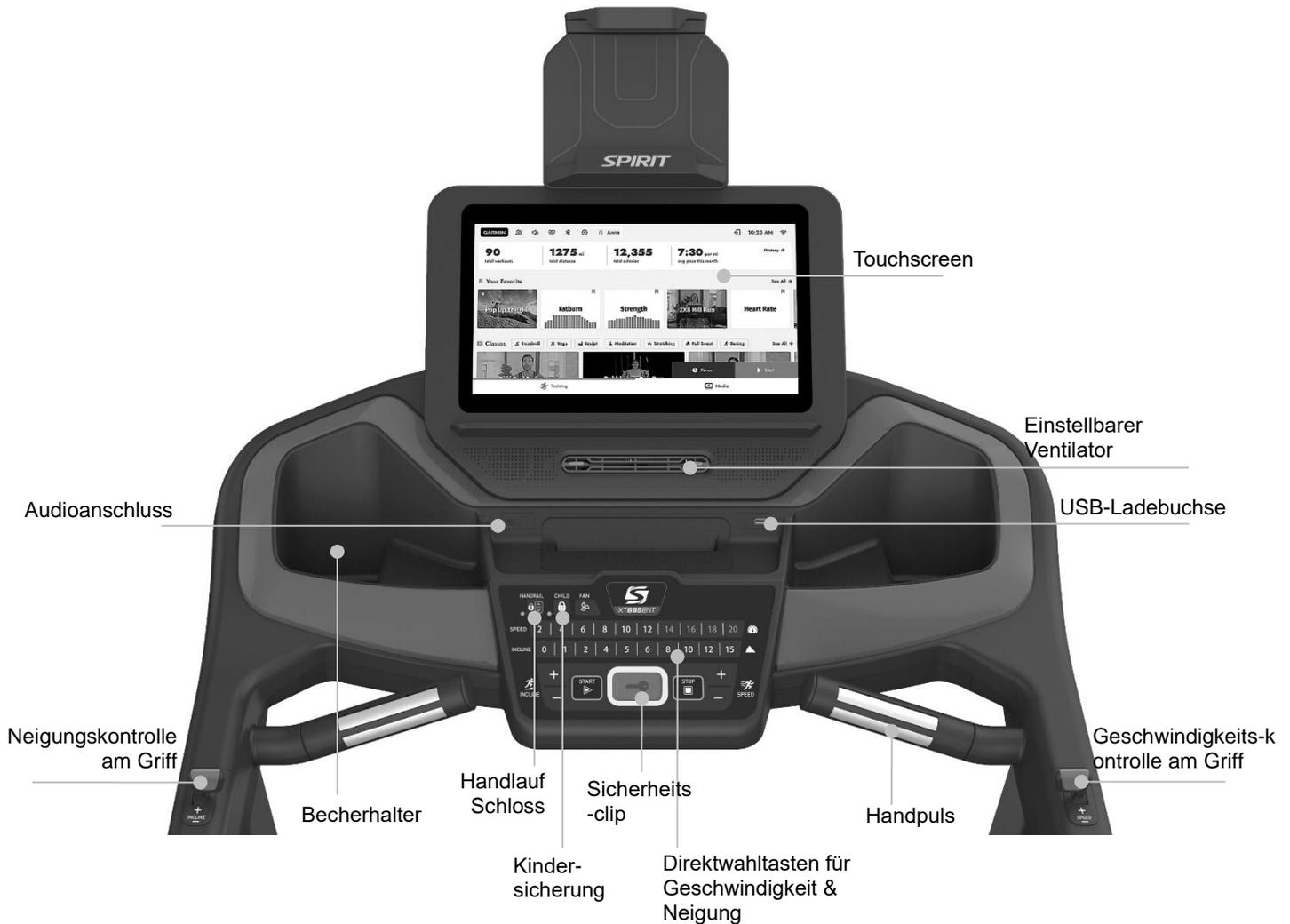
Das Trainingsgerät kann auch drahtlos Musik über Bluetooth® abspielen. Schalten Sie die Bluetooth® -Funktion Ihres Mobiltelefons oder Tablets ein. Suchen Sie im Bluetooth®-Menü Ihres Geräts nach dem Namen "Bt-speaker ". Tippen Sie darauf zum Verbinden. Jetzt kann Ihr Gerät Musik an das Trainingsgerät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



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

# COMPUTERBEDIENUNG

Überblick:



## Einschalten

Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie es an eine geeignete Steckdose anschließen und dann den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbands unterhalb der Motorhaube einschalten. Vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsclip installiert ist, da sich das Laufband ohne ihn nicht einschalten lässt.

## FUNKTIONEN

### **Geschwindigkeits- und Steigungsregler am Handlauf**

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

### **Direktwahltasten für Geschwindigkeit und Neigung**

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

### **Kindersicherung**

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

### **Handpulsmessung**

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

### **Eingebauter Ventilator**

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

### **Audioanschluss**

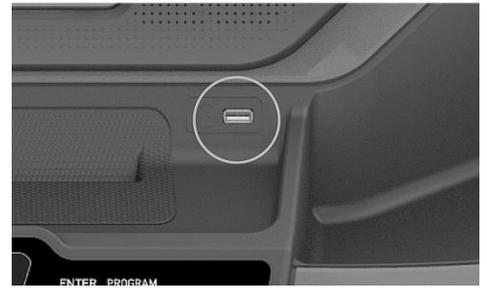
An der Vorderseite der Konsole befinden sich eine Audioausgangsbuchse und eingebaute Lautsprecher. Die Ausgangsbuchse ist eine Kopfhörerbuchse, um andere nicht zu stören.

## Laden Sie tragbare Geräte mit dem USB-Anschluss auf

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

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

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



### HINWEIS:

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

## Neigung

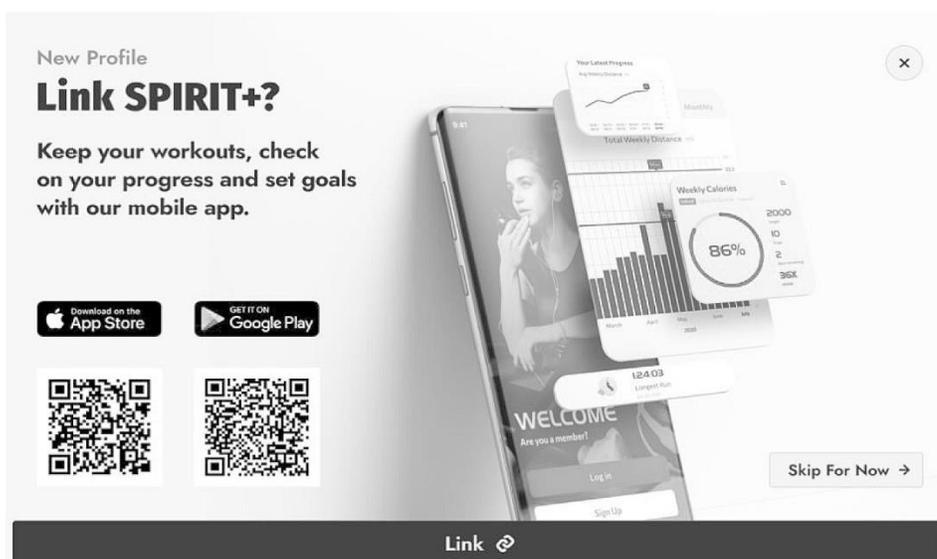
- Die Neigung kann jederzeit angepasst werden.
- Halten Sie die Tasten +/- oder Auf/Ab (Konsole oder Handlauf) gedrückt, um den gewünschten Intensitätsgrad zu erreichen. Sie können auch eine schnellere Steigerung/Verringerung wählen, indem Sie einfach die gewünschte Stufe auf der Konsole eingeben.
-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

## TOUCHSCREEN

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

## Erste Schritte

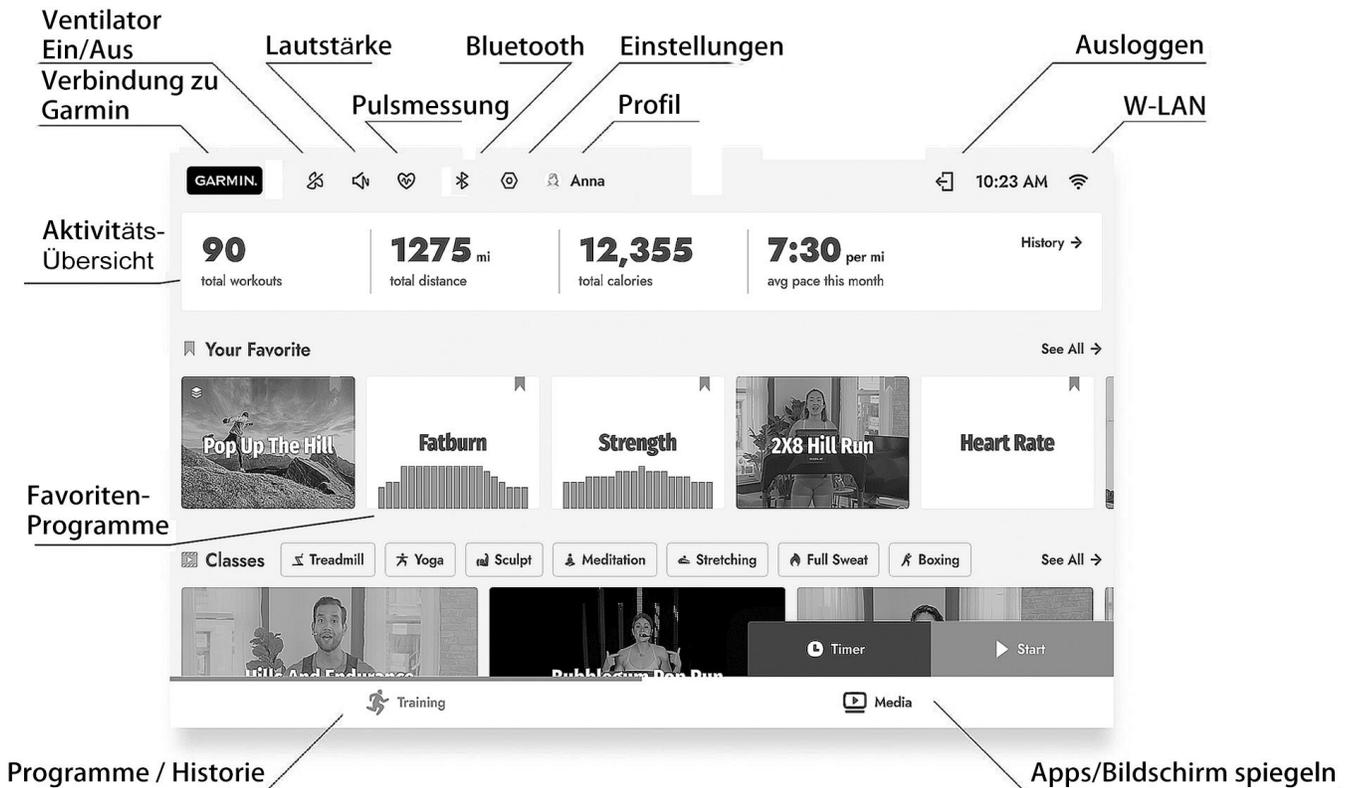
Wenn Sie den Computer zum ersten Mal starten, werden Sie aufgefordert, sich entweder als Gast anzumelden oder ein neues Profil zu erstellen. Es wird empfohlen, ein eigenes Profil einzurichten - so kann sich Ihr Gerät Ihre physischen Parameter und Lieblingsprogramme merken; Sie haben Ihre eigenen benutzerdefinierten Programme mit einstellbaren Intensitätsmustern, und Ihre Trainingsaufzeichnungen können mit der SPIRIT+ Mobile App synchronisiert werden. Tippen Sie auf +, um ein neues Profil zu erstellen. Es können bis zu 9 Profile erstellt werden. Jedes Profil kann mit einem Passcode geschützt werden. Um ein SPIRIT+ Konto zu verknüpfen, scannen Sie den QR-Code auf dem Bildschirm der Konsole, um die mobile App fist herunterzuladen. Sobald die App installiert und die Registrierung abgeschlossen ist, tippen Sie unten auf dem Tuochscreen auf "Verknüpfen". Öffnen Sie dann die QR-Code-Scan-Kamera in Ihrer SPIRIT+-App und scannen Sie den QR-Code erneut, um Ihr lokales Profil mit dem SPIRIT+-Konto zu verknüpfen. Bitte beachten Sie, dass Ihr Konsolenprofil nicht mit mehreren SPIRIT+ Konten gleichzeitig verknüpft werden kann. Wenn Sie diesen Schritt überspringen, können Sie ihn später in den Profileinstellungen erneut aufrufen.



## Start-Bildschirm

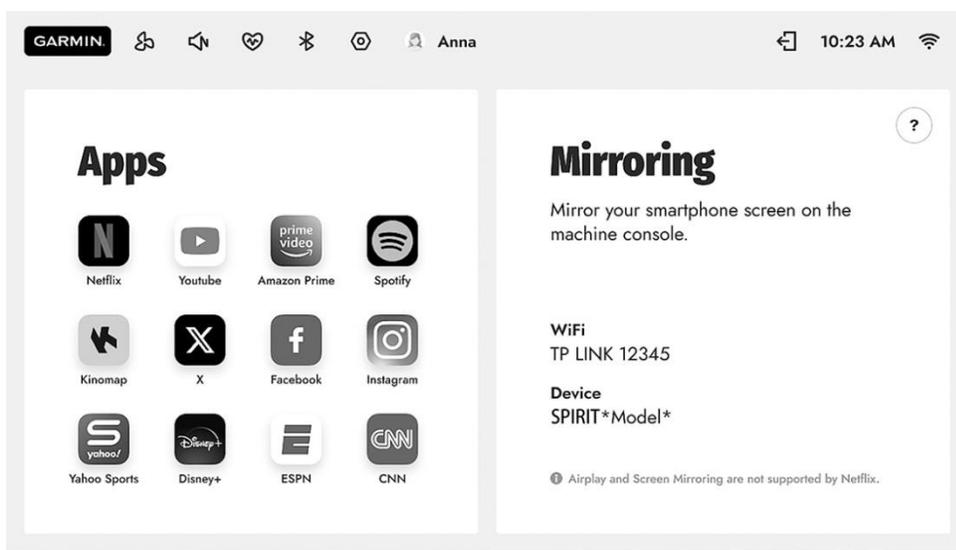
Der Hauptbildschirm des Bereichs Training zeigt einen Überblick über Ihre Aktivitäten und bietet Verknüpfungen zu den am häufigsten verwendeten Trainingsmodi: Sofort-Start, ein manuell gesteuertes bzw. zeitgesteuertes Training ("Set Timer") und 3-6 Programme, die Sie als Ihre Favoriten markiert haben,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

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



## Media (Medien)

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

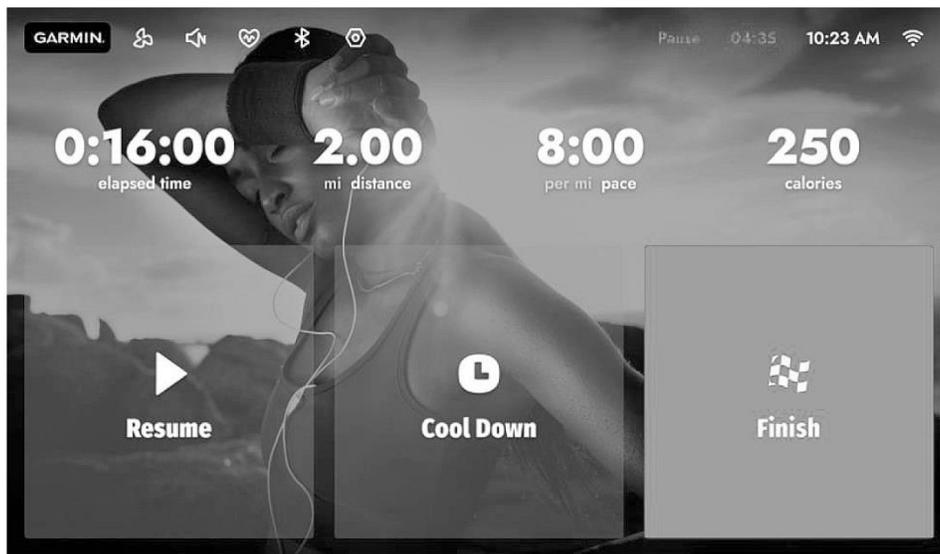


# Workout-Modus

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

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

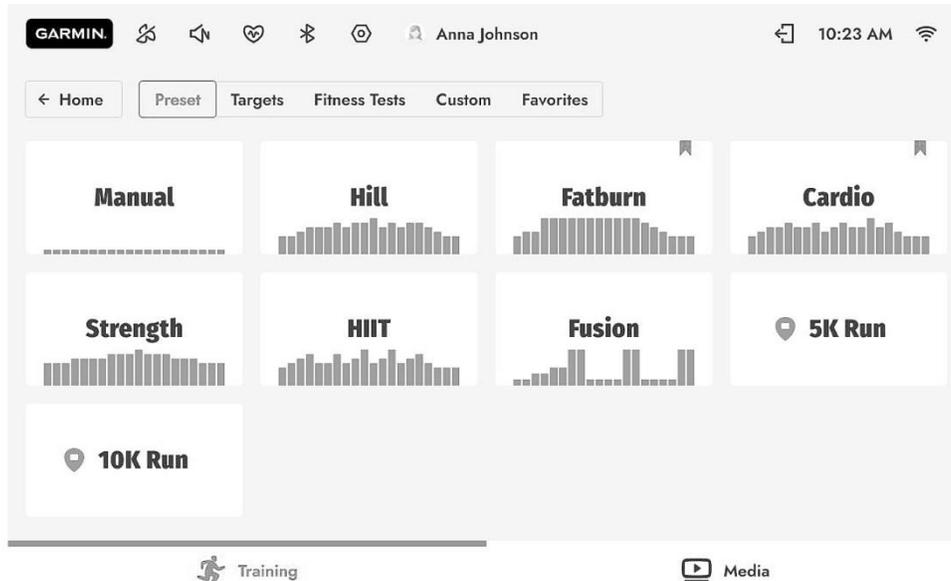
Verwenden Sie die physischen Tasten, um Geschwindigkeit und Steigung einzustellen. Drücken Sie die physische "STOP"-Taste, um das Training zu unterbrechen. Hier können Sie zum Laufen zurückkehren, eine Abkühlung starten oder Ihr Training beenden und die Zusammenfassung anzeigen. Nach 5 Minuten Inaktivität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



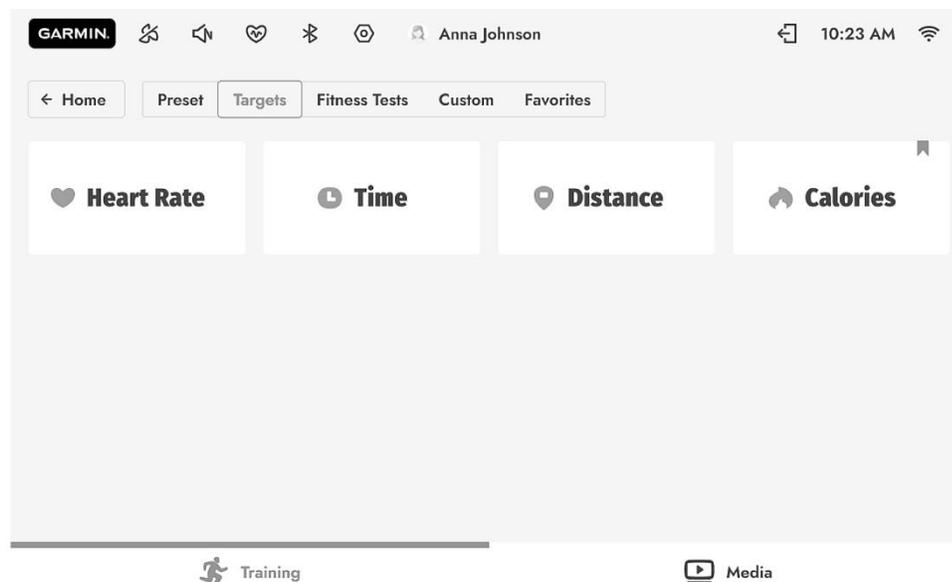
# EINFÜHRUNG IN DIE PROGRAMME

## Trainingsprogramme

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



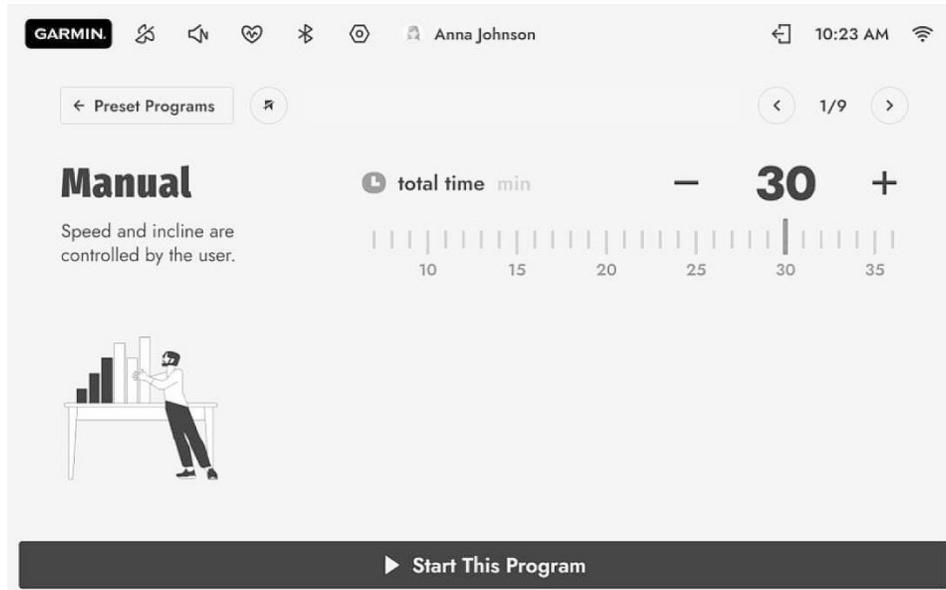
Tippen Sie auf eine der Programmkarten, um eine Programmeinstellungsseite zu öffnen, auf der Sie mehr über das Programm erfahren, die Eigenschaften Ihres Trainings einstellen oder durch Drücken auf die Pfeiltasten in der oberen rechten Ecke des Bildschirms weiterblättern können. Um die Trainingsparameter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



# PROGRAMME

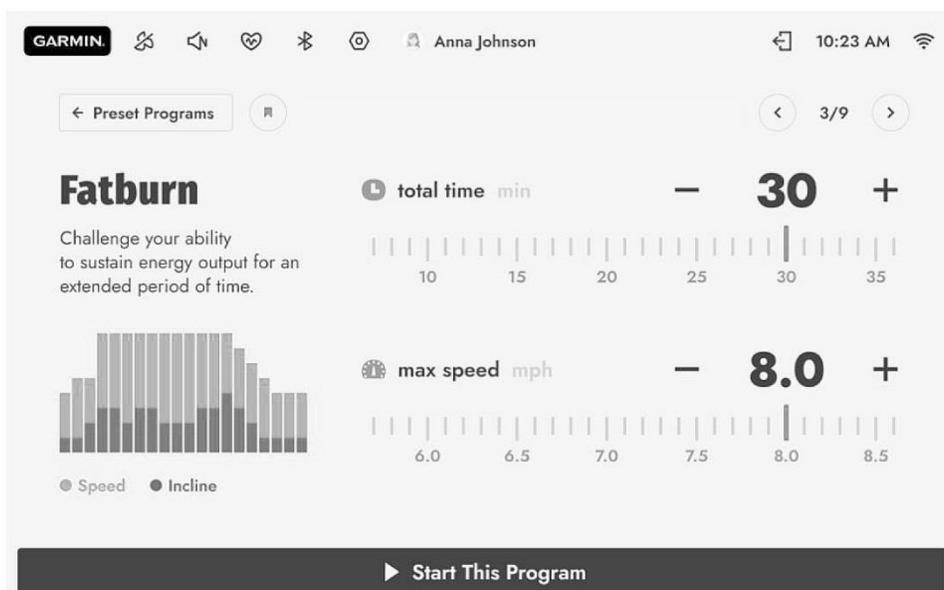
## Manuell

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



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

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



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

## Fusion

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

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

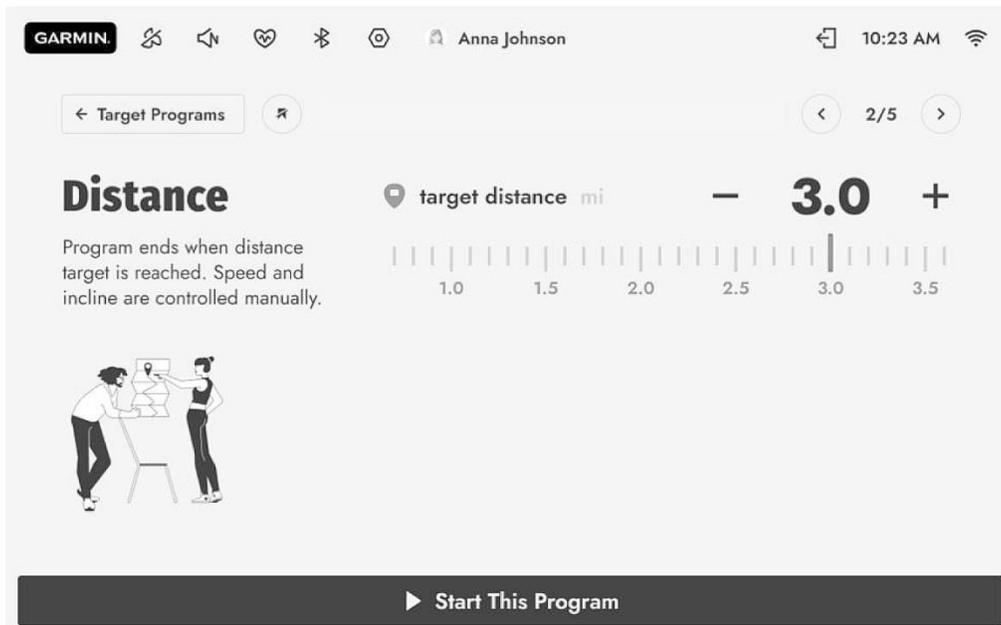
## 5K oder 10K Programm

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

The screenshot displays two side-by-side screens for setting up a 5K and 10K run. Both screens show a target speed of 8.0 mph. The 5K screen indicates an estimated completion time of approximately 23 minutes, while the 10K screen indicates approximately 47 minutes. Each screen includes a 'Start This Program' button at the bottom.

## Zielwert-Programme

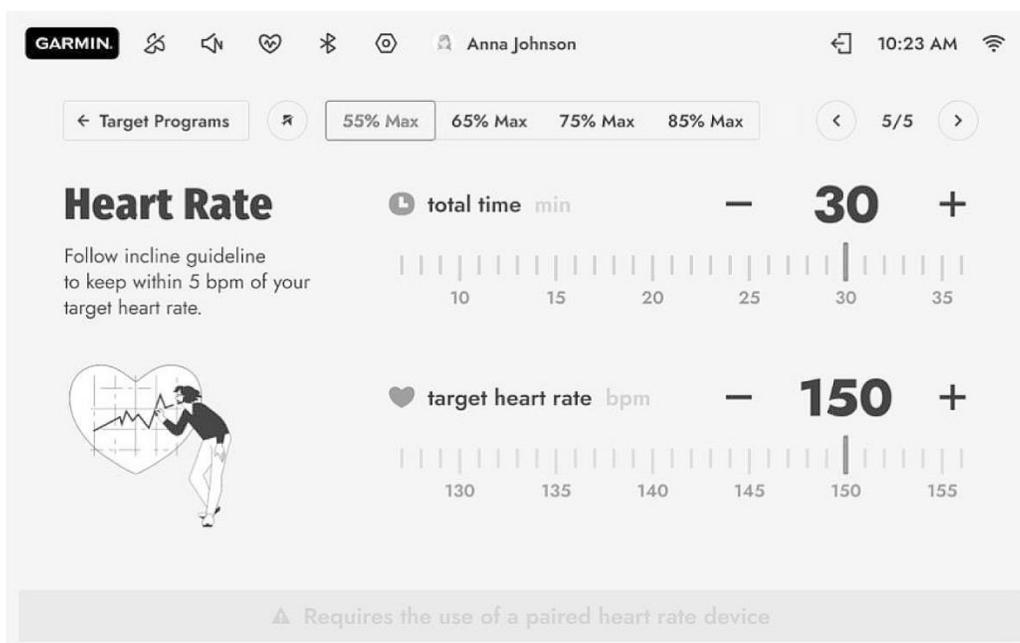
Heart rate, Time, Distance & Calories (Herzrate, Zeit, Distanz & Kalorien) sind Zielwert-Programme, die enden, wenn das vor dem Start festgelegte Ziel erreicht ist.



## Herzfrequenz-Programm (Heart rate)

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

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

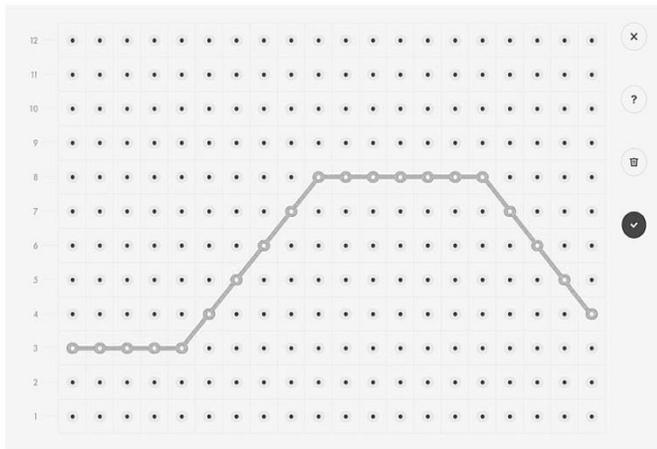


## Benutzerdefiniert

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

The screenshot shows the 'Create Program' interface with the 'Program Name' step selected. A text input field contains 'Custom 01'. Below the field, a note states: 'Name must include up to 12 symbols/letters and should not match any of the preset programs.' At the bottom, there is a 'Next →' button.

The screenshot shows the 'Create Program' interface with the 'Speed Profile' step selected. It features a large empty grid with a '+ Map Speed' button in the center. At the bottom, there are '← Previous' and 'Next →' navigation buttons.



This screenshot shows the 'Speed Profile' step with a speed profile and a speed adjustment slider. The slider is set to '8.0' mph. Below the slider is a graph showing the speed profile with a peak at 8.0 mph. At the bottom, there are '← Previous' and 'Next →' navigation buttons.

## Favoriten

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

## Fitness-Tests

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

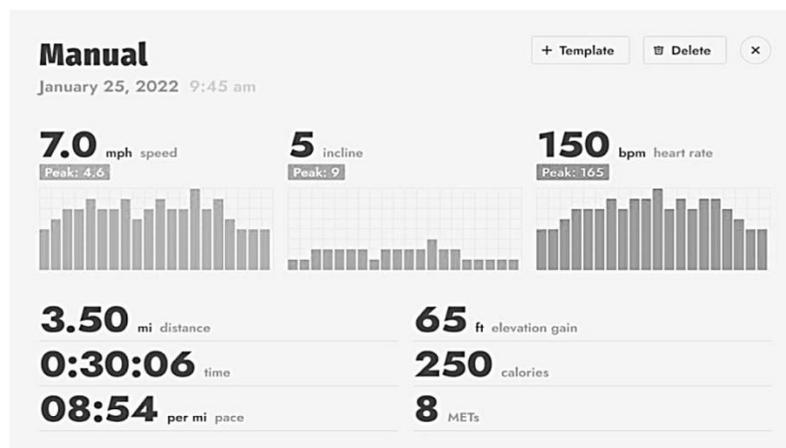
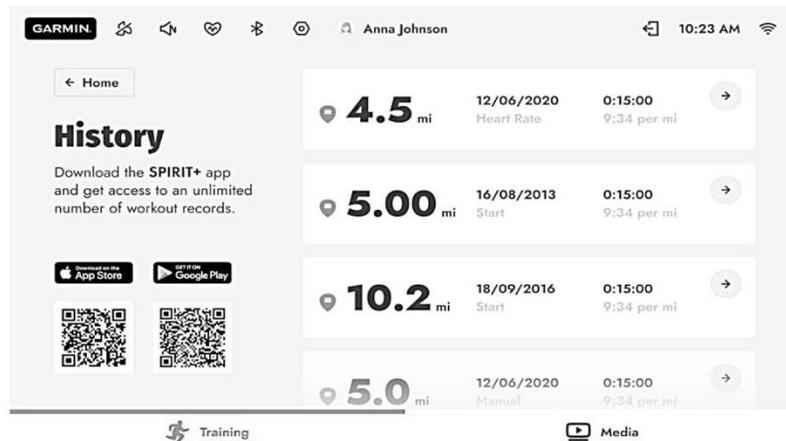
- Vergewissern Sie sich, dass Sie bei guter Gesundheit sind. Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen haben, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine Übung durchführen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie sich aufgewärmt und gedehnt haben, bevor Sie den Test machen.
- Nehmen Sie vor dem Test kein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

Das **Gerkin-Protokoll** ist ein submaximaler VO<sub>2</sub>-Test (Sauerstoffvolumen), bei dem die Geschwindigkeit und die Steigung abwechselnd erhöht werden, bis Sie 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen (für diesen Test ist ein Herzfrequenzmesser erforderlich). Die Zeit, die Sie benötigen, um 85 % zu erreichen, bestimmt das Testergebnis (VO<sub>2</sub> Max). Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase bei niedriger Geschwindigkeit.

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

## Historie

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



# Herzfrequenz und Belastung

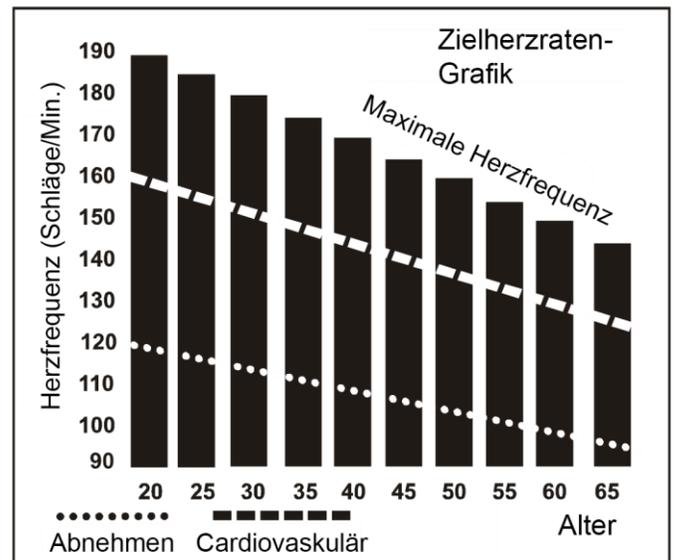
Das alte Motto "Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemen Trainings überholt wurde. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde durch die Verwendung von Herzfrequenzmessgeräten gefördert. Bei richtiger Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts stellen viele Menschen fest, dass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

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

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (maximale Herzfrequenz)} \\ 180 \times 0,6 &= 108 \text{ Schläge pro Minute} \\ &\text{(60\% des Höchstbetrags)} \\ 180 \times 0,8 &= 144 \text{ Schläge pro Minute} \\ &\text{(80\% des Höchstwertes)} \end{aligned}$$

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

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



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

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

# Herzfrequenz - Wahrgenommene Anstrengung

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

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

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

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

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

# VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZSENDERS (OPTIONAL)



So tragen Sie Ihren drahtlosen Brustgurtsender:

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

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

## Unregelmäßiger Betrieb

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

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

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

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

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

## WARTUNG UND PFLEGE

### **Pflege von Trainingsgeräten nach dem Training**

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

### **Allgemeine Reinigung**

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

**ZIEHEN SIE VOR DIESEM VORGANG DEN NETZSTECKER.**

### **Desinfizieren Ihrer Fitnessgeräte**

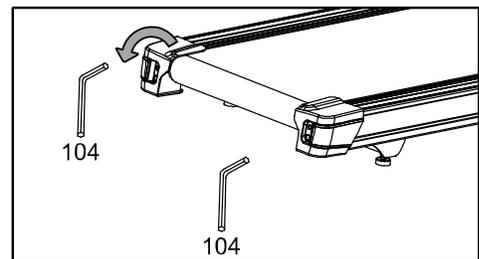
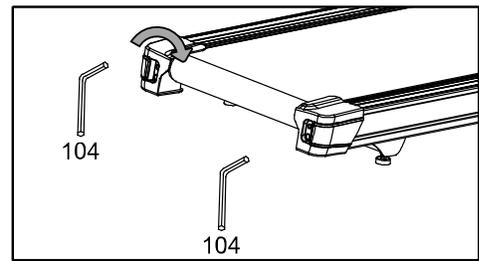
- Ungepolsterte Oberflächen mit hohem Kontakt (harte Kunststoffe) können mit einer 75%igen Isopropylalkohollösung und einem sauberen, trockenen Tuch desinfiziert werden. Sprühen Sie die zu desinfizierenden Oberflächen ein und wischen Sie sie mit dem trockenen Tuch ab. Lassen Sie die Oberflächen vor der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

### **EINSTELLUNG DER SPURTREUE DES LAUFBANDS**

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

## EINSTELLUNG DER SPUR DES LAUFGURTS

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



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

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

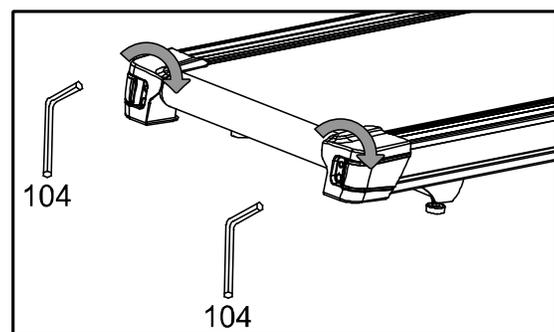
Wenn der Gurt **zu nahe an der rechten Seite** ist, drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Der Gurt muss je nach Nutzung und Laufverhalten regelmäßig nachgestellt werden. Einige Benutzer können die Spurhaltung unterschiedlich beeinflussen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie das Laufgurt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

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

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

### Gurt-Einstellungen

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



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

**NICHT ÜBERSPANNEN** - Ein zu starkes Anziehen führt zu Gurtschäden und vorzeitigem

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

## **DECKSCHMIERUNG**

Um die Langlebigkeit und einwandfreie Funktion Ihres Laufbandes zu gewährleisten, ist eine ordnungsgemäße Wartung des Laufbandes erforderlich. Prüfen Sie regelmäßig, ob der Bereich zwischen dem Laufband und der Oberseite des Laufbandes ordnungsgemäß geschmiert ist und ob sich Schmutz oder Ablagerungen festgesetzt haben. Halten Sie das Laufband sauber und schmieren Sie es in den empfohlenen Abständen, um eine möglichst lange Lebensdauer Ihres Geräts zu gewährleisten. Sollte die Schmierung austrocknen oder sich Schmutz ansammeln, erhöht sich die Reibung zwischen dem Gurt und dem Deck. Die erhöhte Reibung belastet den Antriebsmotor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerungsplatine übermäßig, was zu einem katastrophalen Ausfall dieser wichtigen und teuren Komponenten führen kann. Wenn das Deck nicht regelmäßig gereinigt und geschmiert wird, kann die Garantie erlöschen. Im Rahmen Ihrer Routinewartung sollten Sie den Gurt alle 90 Tage, nach 90 Betriebsstunden oder früher, wenn Sie feststellen, dass das Deck trocken oder schmutzig ist, schmieren und reinigen. Bitte überprüfen Sie auch die Schmierung des Gurts vor dem ersten Einsatz. Verwenden Sie zum Schmieren nur ein von Spirit Fitness zugelassenes Schmiermittel. Ihr Laufband wird mit einer Tube Laufbandschmiermittel geliefert.

### **Zum Schmieren des Laufbandes:**

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

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

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

## **VERFAHREN ZUR REINIGUNG VON BAND/LAUFDECK**

### **Band- und Deckreinigung**

Zum Reinigen des Laufbandes:

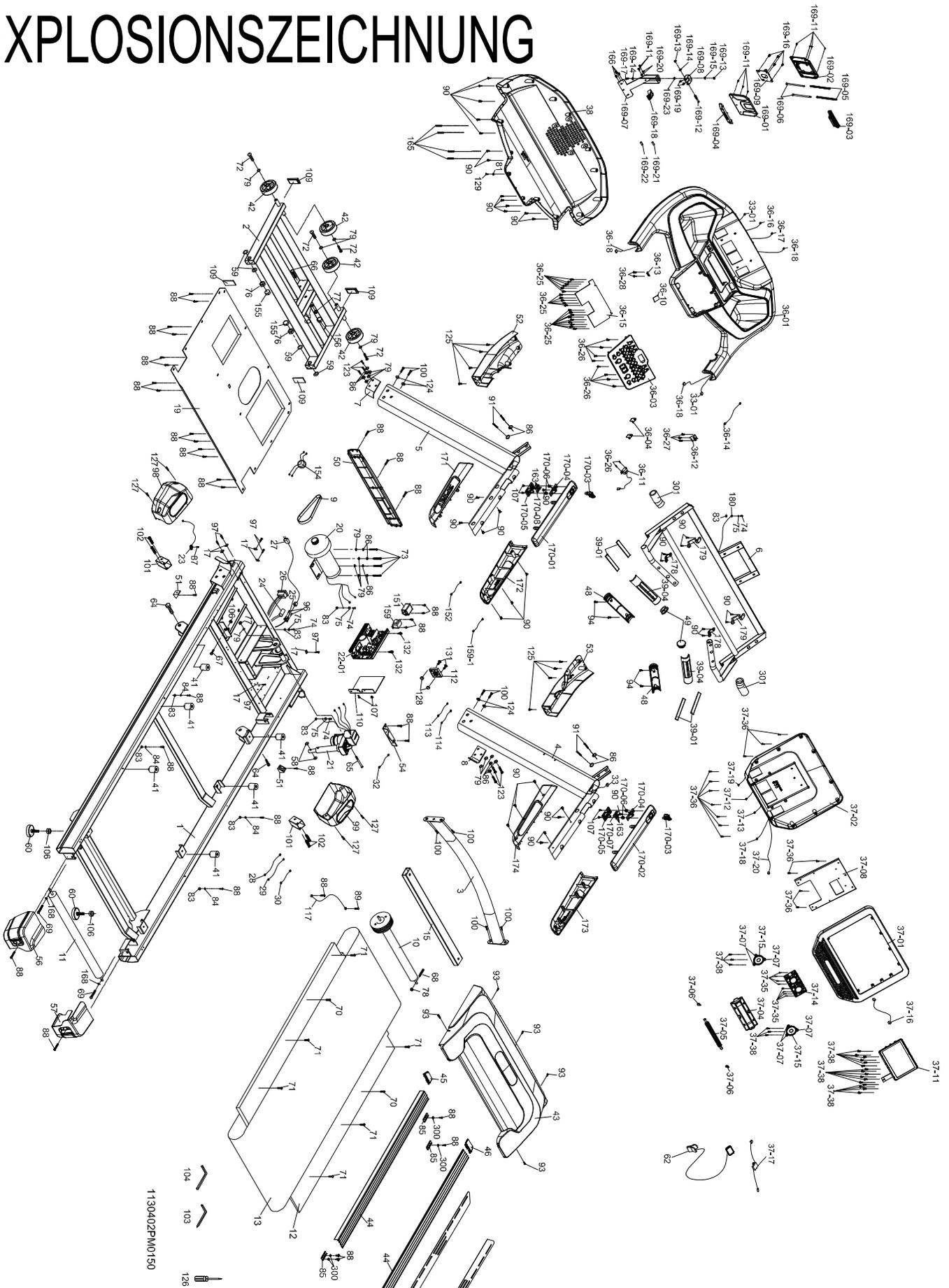
1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät ausgeschaltet und das Netzkabel abgezogen ist, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.
2. Greifen Sie eine Kante des Laufbandes und heben Sie es leicht an, um den Bereich zwischen der Oberseite des Laufbandes und dem Laufband freizulegen.
3. Führen Sie eine Sichtprüfung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

# SERVICE-CHECKLISTE – LEITFADEN FÜR DIE DIAGNOSE

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

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

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



1130402PM0150

# TEILELISTE

Teil Nr	Beschreibung des Teils	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Neigungshalterung	1
3	Handlaufstütze	1
4	Rechte Stütze	1
5	Linke Stütze	1
6	Konsolenstütze	1
7	Lochblech (L)	1
8	Lochblech (R)	1
9	Antriebsriemen	1
10	Vordere Rolle mit Riemenscheibe	1
11	Hintere Rolle	1
12	Laufdeck	1
13	Rolle	1
15	Deck-Querstrebe	1
17	Drahtseilhalterung	6
19	Rahmenabdeckung	1
20	Antriebsmotor	1
21	Neigungsmotor	1
22-01	Motorsteuerung	1
23	1200m/m_Sensor inkl. Kabel	1
24	Sicherung	1
25	Strombuchse	1
26	Ein-/Aus-Schalter	1
27	Stromkabel	1
28	70m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
29	150m/m_Verbindungskabel (weiß)	1
30	150m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
32	600m/m_Computerkabel (Unten)	1
33	1250m/m_Computerkabel (Mitte)	1
33-01	1000m/m_Computerkabel (Mitte, Oben)	1
36	Obere Konsolen-Abdeckung (groß)	1
36-01	Obere Konsolen-Abdeckung (groß)	1
36-03	Vordere Konsolen-Abdeckung (innen)	1
36-04	Quadratische Magnetanschlagplatte	2
36-10	Hintergrundbeleuchtung-Platine	1
36-11	150m/m_Sicherheitsschaltermodul mit Kabel	1
36-12	USB Adapter	1
36-13	Audio-Platine	1
36-14	550m/m_Verbindungskabel (Unten)	1
36-15	Clipaufnahme	1
36-16	500m/m_Verbindungskabel (XHP-12)	1
36-17	500m/m_Verbindungskabel (XHP-6)	1
36-18	Handlaufkabel	1
36-25	2.3 × 6mm_Blechschraube	20

<b>Teil Nr</b>	<b>Beschreibung des Teils</b>	<b>Menge</b>
<b>36-26</b>	3.5 × 12mm_ Blechschaube	10
<b>36-27</b>	3 × 10mm_ Blechschaube	3
<b>36-28</b>	3 × 8mm_ Blechschaube	2
<b>37</b>	Computerkonsole	1
<b>37-01</b>	Obere Abdeckung der Konsole	1
<b>37-02</b>	Untere Abdeckung der Konsole	1
<b>37-04</b>	Windkanal (R)	1
<b>37-05</b>	Deflektor-Lüftergitter	1
<b>37-06</b>	Ventilatorgitter-Verankerung	2
<b>37-07</b>	Lautsprechergitter-Verankerung	6
<b>37-08</b>	Zwickel	1
<b>37-11</b>	Computeranzeigen-Platine	1
<b>37-12</b>	350m/m_ Verbindungskabel (XHP-12)	1
<b>37-13</b>	350m/m_ Verbindungskabel (XHP-6)	1
<b>37-14</b>	500m/m_ Lüftereinheit	1
<b>37-15</b>	450m/m_ Lautsprecher mit Kabel	2
<b>37-16</b>	450m/m_ Verbindungskabel (oben)	1
<b>37-17</b>	Pulsempfänger	1
<b>37-18</b>	300m/m_ Computerkabel (oben)	1
<b>37-19</b>	400/350m/m_ Handlaufkabel	1
<b>37-20</b>	400m/m_ Erdungskabel	1
<b>37-35</b>	3.5 × 40mm_ Blechschaube	8
<b>37-36</b>	3.5 × 12mm_ Blechschaube	14
<b>37-38</b>	3 × 10mm_ Blechschaube	22
<b>38</b>	Untere Konsolen-Abdeckung (groß)	1
<b>39-01</b>	Handpulssensor	4
<b>39-04</b>	Obere Abdeckung für Handpuls	2
<b>41</b>	Puffer	6
<b>42</b>	Transportrolle	4
<b>43</b>	Obere Abdeckung für Motor	1
<b>44</b>	Alu-Fußschiene	2
<b>45</b>	Fußschienenabdeckung (L)	1
<b>46</b>	Fußschienenabdeckung (R)	1
<b>48</b>	Handpuls – Untere Abdeckung	2
<b>49</b>	Handpulsendkappe	2
<b>50</b>	Vordere Motorabdeckung	1
<b>51</b>	Motorabdeckungs-Verankerung (D)	2
<b>52</b>	Abdeckung links	1
<b>53</b>	Abdeckung rechts	1
<b>54</b>	Lüfter-Montageplatte	1
<b>56</b>	Einstellsockel (L)	1
<b>57</b>	Einstellsockel (R)	1
<b>58</b>	Ø25×Ø10×3T_ Unterlegscheibe (A)	2
<b>59</b>	Ø50 × Ø13 × 3T_ Unterlegscheibe (B)	4
<b>60</b>	Justierfuß-Pad	2
<b>62</b>	Sicherheitsclip	1
<b>64</b>	1/2" × 57mm_ Schraube	2

<b>Teil Nr</b>	<b>Beschreibung des Teils</b>	<b>Menge</b>
65	3/8" × 4-1/2" _Schraube mit Innensechskant (legierter Stahl)	1
66	3/8" × 4" _Innensechskantschraube (legierter Stahl)	1
67	3/8" × 1-3/4" _Schraube	1
68	M8 × 60mm _Schraube	1
69	M8 × 80mm _Schraube	2
70	M8 × 55mm _Schraube	2
71	M8 × 35mm _Schraube	6
72	3/8" × 3/4" _Schraube	4
73	3/8" × 1-1/4" _Schraube	4
74	M5 × 10mm _Schraube	4
75	Ø5 × 1.5T _Federscheibe	4
76	1/2" × 15T _Mutter	2
77	3/8" × 7T _Mutter	2
78	M8 × 7T _Mutter	1
79	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T _Unterlegscheibe	16
81	Ø6.5 × Ø16 × 1.0T _Unterlegscheibe	1
83	M5 _Sternförmige Unterlegscheibe	8
84	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T _Scheibe	4
85	Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H _Konkave Scheibe	4
86	Ø10 × 2.0T _Federscheibe	14
87	5 × 19mm _Schneidende Schraube	1
88	Ø5 × 16L _Schneidende Schraube	38
89	4 × 12mm _Blechschaube	1
90	3.5 × 16mm _Blechschaube	37
91	3/8" × 1-1/2" _Knopfschraube mit Innensechskant	4
93	5 × 16mm _Schraube	5
94	M3 × 15mm _Schraube	4
96	3 × 10mm _Blechschaube	2
97	3.5 × 16mm _Schraube	6
98	Seitliche Kappe für Computerstütze, links	1
99	Seitliche Kappe für Computerstütze, rechts	1
100	5/16" × 3/4" _Schraube mit Innensechskant	8
101	Stabilisator für Befestigungsplatte	2
102	3/8" × 2-1/4" _Flachkopfschraube mit Innensechskant	4
103	Kombi-Werkzeug	1
104	L-Inbusschlüssel	1
106	3/8" × 7T _Mutter	3
107	3 × 10mm _Blechschaube	6
109	25m/m × 50m/m _Quadratische Endkappe	4
110	Controller Rückwand	1
112	Lüfter	1
113	400m/m _Motor-Lüfter-Verbindungskabel-schwarz	1
114	400m/m _Motor-Lüfter-Verbindungskabel-weiß	1
117	600m/m _Erdungskabel	1
123	3/8" × 2-1/2" _Schraube	6
124	Ø8 × 23 × 1.5T _Wellscheibe	4
125	Ø3.5 × 16mm _Blechschaube	8

<b>Teil Nr</b>	<b>Beschreibung des Teils</b>	<b>Menge</b>
126	Schraubendreher	1
127	M5 × 10mm_Schraube	4
128	M4 × 5T_Mutter	2
129	3.5 × 20mm_Blechschaube	1
131	M4 × 35mm_Schraube	2
132	5 × 32mm_Schneidende Schraube	2
151	Filter	1
152	250m/m_Verbindungskabel (Weiß)	1
154	600m/m_Motorverbindungskabel	1
155	Ø19m/m_Schraubenkappe	2
156	Ø14m/m_Schraubenkappe	1
157	Rutschfester Gummi(R.L)	2
159	Choke	1
159-1	100m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
163	2 × 10mm_Blechschaube	8
165	M5 × 45mm_Schraube	4
166	M5 × 25mm_Schraube	3
168	Ø8.5 × Ø16 × 1.5T_Unterlegscheibe	2
169-01	IPAD-Frontabdeckung	1
169-02	IPAD Rückseitige Abdeckung	1
169-03	IPAD-Abdeckung (Clip oben)	1
169-04	IPAD-Abdeckung (unterer Clip)	1
169-05	Feder	2
169-06	Federführung	2
169-07	IPAD Tablet-Halterung	1
169-08	Drehbare Achshalterung	1
169-09	Konsolenhalterung	1
169-11	3.5 × 12mm_Blechschaube	9
169-12	5/16" × 2-1/2" _Schraube	1
169-13	5/16" × 6T_Mutter	2
169-14	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Unterlegscheibe	2
169-15	Ø8 × 1.5T_Federscheibe	1
169-16	M5 × 12mm_Schraube	4
169-17	5/16" × 15mm_Schraube	1
169-18	Fester Block	1
169-19	8,2 × 16 × 0,6T_Unterlegscheibe	2
169-20	Ø4 × 14 × 1T_Unterlegscheibe	2
169-21	Schaumstoff einseitig klebend (28mm×9mm×4T)	1
169-22	Schaumstoff einseitig klebend (25mm×25mm×4T)	1
169-23	Pad	1
170	Handlaufeinheit	1
170-1	Handlaufabdeckung (Oberteil ,INCLINE+- - Tasten)	1
170-2	Handlaufabdeckung (Oberteil, SPEED+- - Tasten)	1
170-3	Handlauf-Stromeingangsabdeckung	2
170-4	Handlauf-Gehäuse für Stromverbindung	2
170-5	Handlauf-Befestigungsblock	2

<b>Teil Nr</b>	<b>Beschreibung des Teils</b>	<b>Menge</b>
<b>170-6</b>	Feder	4
<b>170-7</b>	300m/m_Geschwindigkeitskabel	1
<b>170-8</b>	300m/m_Neigungskabel	1
<b>171</b>	Griffabdeckung außen (L)	1
<b>172</b>	Griffabdeckung innen (L)	1
<b>173</b>	Griffabdeckung außen(R)	1
<b>174</b>	Griffabdeckung innen(R)	1
<b>178</b>	Verankerung	2
<b>179</b>	Verankerung	2
<b>180</b>	400m/m_Konsolenerdungskabel	1
<b>300</b>	Gummidichtung	6
<b>301</b>	Schaumstoff für Handgriff	2

## Rating Label XT685 ENT - 78112

Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach Email: info@dyaco.de Tel: +49 2204 844300
Artikel / Item	XT685 ENT
Artikel-Nr. / Item Code	78112
Max. Benutzergewicht / Max. User Weight	150 kg
Standard / Norm	EN60335-1,EN ISO 20957-1,EN ISO 20957-6
Seriennummer / Serial Number	xxx
Bemessungsspannung / Rated Voltage	AC230V / 10A
Herkunftsland / Country of Origin	Made in Taiwan



## ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

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

#### Getrennte Erfassung von Altgeräten

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

#### Batterien und Akkus sowie Lampen

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

#### Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben. Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m<sup>2</sup> betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m<sup>2</sup> betragen. Vertreter haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten. Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

## Datenschutz-Hinweis

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

### Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

Spirit Fitness XT685 ENT

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

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

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

# Eingeschränkte Herstellergarantie

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

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

## **ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS**

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

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

## **Diese Garantie schließt Folgendes aus:**

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendiensteinsätze abgelaufen ist, für Laufbänder, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile des Herstellers sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

## KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler.
2. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter [service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)
3. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl der Dyaco Europe GmbH, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von der Dyaco Europe GmbH genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter.  
Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an die Dyaco Europe GmbH. Die Dyaco Europe GmbH haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. **SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN.** Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
4. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:  
Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch Gladbach  
Die Dyaco Europe GmbH behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von der Dyaco Europe GmbH.

Dyaco Europe GmbH  
Friedrich-Ebert-Str.75  
51429 Bergisch Gladbach  
[Info@dyaco.de](mailto:Info@dyaco.de)

# SPIRIT



## **XT685ENT** Treadmill OWNER'S MANUAL

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

# TABLE OF CONTENTS

<u>Important Safety Instructions</u>	48
<u>Important Electrical Information</u>	49
<u>Grounding Instructions</u>	50
<u>Location Requirements</u>	51
<u>Assembly Instructions</u>	52
<u>Transportation Instructions</u>	57
<u>About Your Machine &amp; Using the Spirit+ App</u>	58
<u>Operation of Your Treadmill</u>	59
<u>Heart Rate Exertion</u>	72
<u>Using Heart Rate Transmitter (Optional)</u>	74
<u>Maintenance &amp; Care</u>	75
<u>Service Checklist - Diagnosis Guide</u>	78
<u>Exploded View Diagram</u>	79
<u>Parts List</u>	80

## **ATTENTION**

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

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

**WARNING** - Read all instructions before using this appliance.

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

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

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

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

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

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

**SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!**

## IMPORTANT ELECTRICAL SAFETY

### ***WARNING!***

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

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

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

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

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

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

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

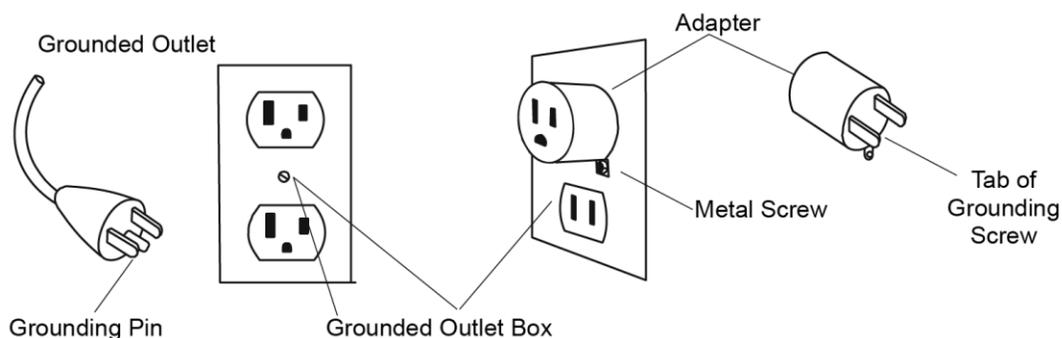
- **NEVER** operate this unit without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired work level on the computer console and release the adjustment key.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

## GROUNDING INSTRUCTIONS

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

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

This product is for use on a nominal 230(120)-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated below. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated below may be used to connect this plug to a 2-pole receptacle as shown below if a properly grounded outlet is not available. The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet, (shown below) can be installed by a qualified electrician. The green colored rigid ear-lug, or the like, extending from the adapter, must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used, it must be held in place by a metal screw.



# SAFETY TETHER CORD

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

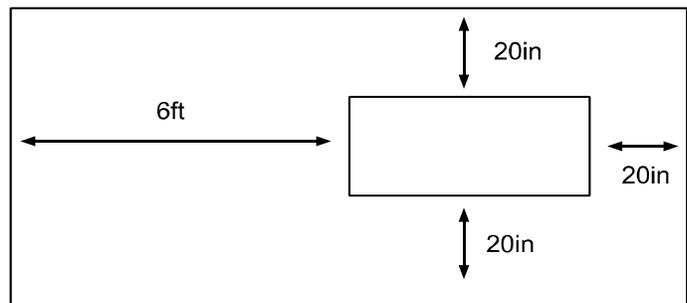
## To Use:

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

# LOCATION REQUIREMENTS

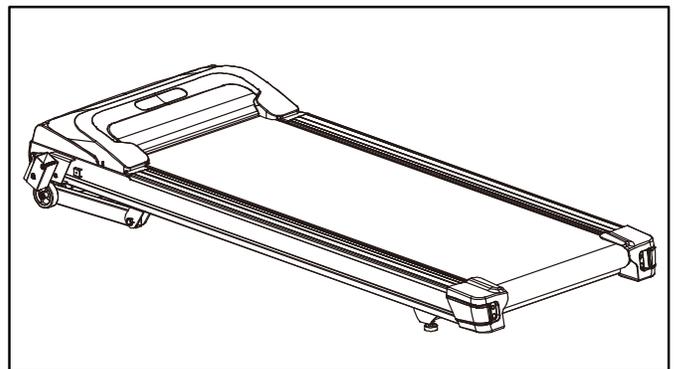
After assembling your treadmill, you'll need to make sure you've installed it in a safe area.

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



# PRE-ASSEMBLY

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



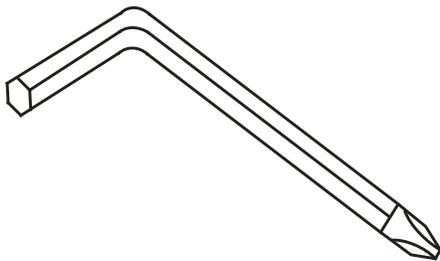
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

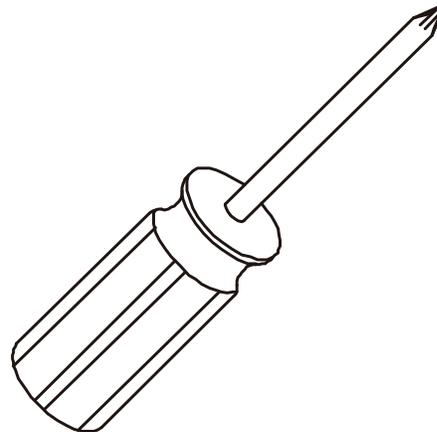
Cut the banding straps with a short box cutter (razor knife); separate the carton from the one underneath it by prying up on the staples (if applicable). Pull the carton over the treadmill parts and locate the hardware pack. The hardware pack is separated into five sections; one section containing tools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

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

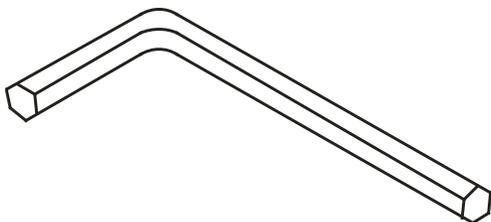
## ASSEMBLY TOOLS



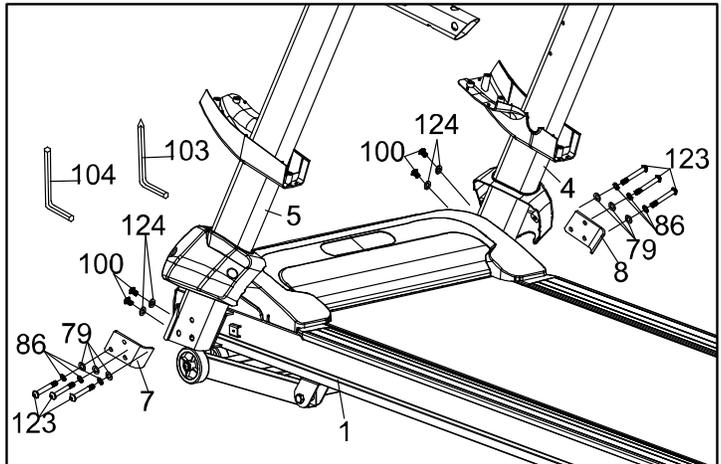
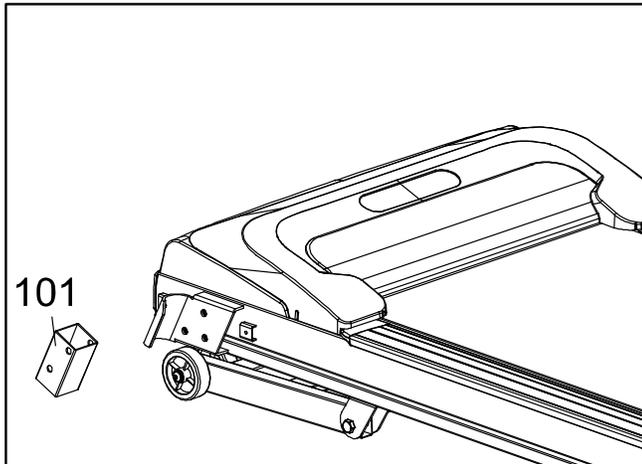
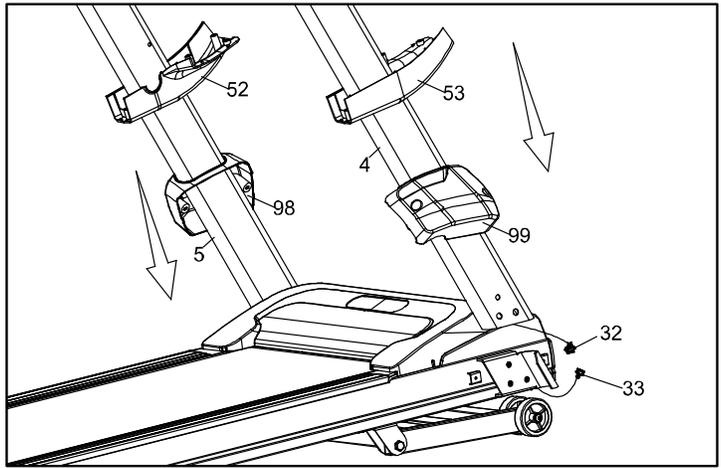
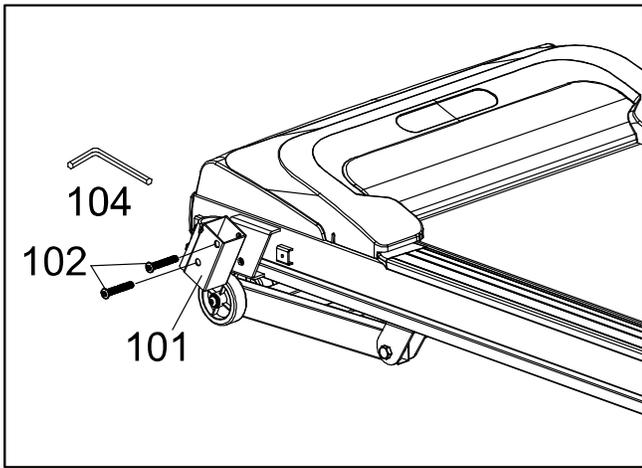
**#103.** Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver



**#126.** Phillips Head Screw Driver



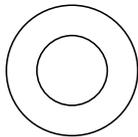
**#104.** M6 Allen Wrench



## STEP 1

4. Remove 4 pcs of **3/8" × 2-1/4" Flat Head Socket Bolts (102)** using the **L Allen Wrench (104)** and then remove the **2 Fixing Plate Stabilizers (101)** on both sides of the unit.
5. Install the **Right and Left Uprights (4,5)** into the **Upright Cover (L,R)(52,53)** and **Console Mast Side Cap (L & R)(98,99)**. Connect the **Computer Cable (33)** and **Computer Cable (Middle)(32)**.
6. Insert the **Right and Left Uprights (4, 5)** onto the **Mainframe (1)** and use **Combination Allen Wrench Head Screw Wrench (103)** to tighten 4 pcs of **5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolts (100)** together with 4 pcs of **Ø8 × 23 × 1.5T Curved Washers (124)** then continue to use **L Allen Wrench (104)** to tighten the **left and right Gusset (7, 8)** with 6 pcs of **3/8" × 2-1/2" Button Head Socket Bolts (123)** together with 6 pcs of **Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Flat Washers (79)** and 6 pcs of **Ø10 × 2.0T Spring Washers (86)**.

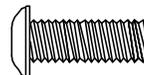
## HARDWARE



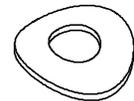
#79. 3/8" × 19 × 1.5T  
Flat Washer (6 pcs)



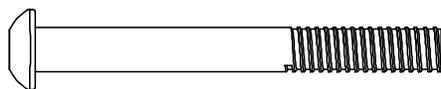
#86. Ø10 × 2.0T  
Split Washer (6 pcs)



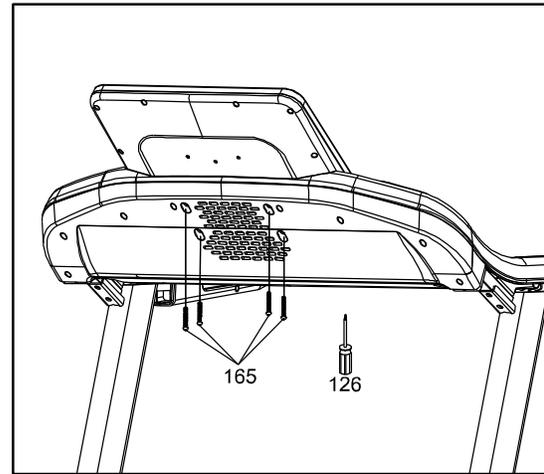
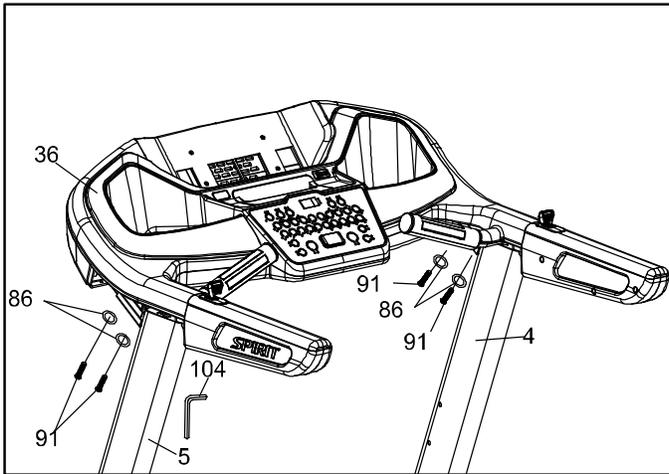
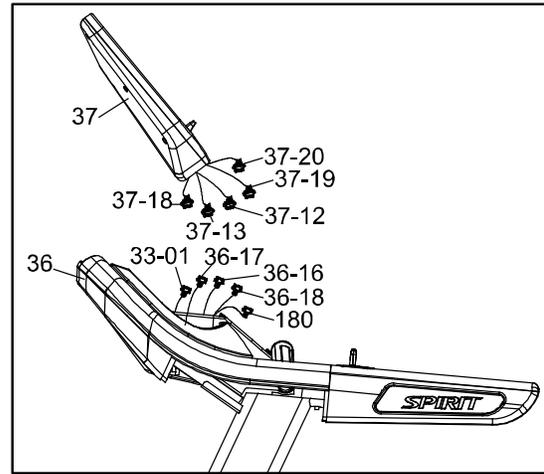
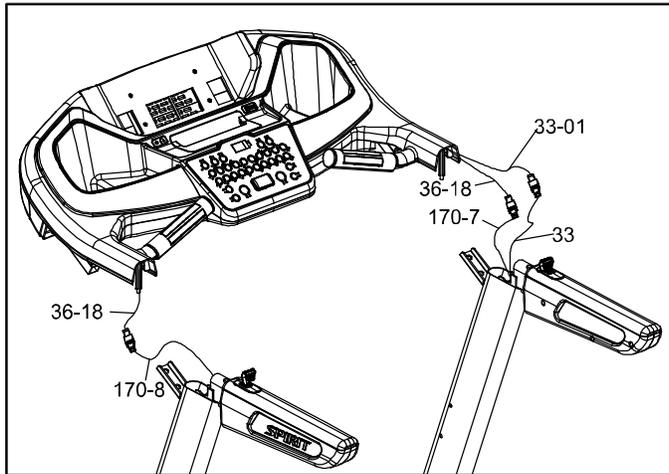
#100. 5/16" × 3/4" Button  
Head Socket Bolt (4pcs)



#124. Ø8 × 23 × 1.5T  
Curved Washer (4 pcs)



#123. 3/8" × 2-1/2" Button  
Head Socket Bolt (6 pcs)



## STEP 2

1. Connect the **Speed Cable (170-7)** into the **Handrail Wire (36-18)**. Connect the **Incline Cable (170-8)** into the **Handrail Wire (36-18)**. Connect the **Computer Cable(Middle) (33)** and **Computer Cable (Middle & Upper) (33-01)**.
2. Insert **Console Assembly (36)** into the **Right and Left Uprights (4)** and **(5)** and secure with 4 pcs of **3/8" × 1-1/2" Button Head Socket Bolts (91)** with 4 pcs of **Ø 10 × 2.0T Split Washers (86)** by using **L Allen Wrench (104)**.  
**NOTE: Please DON'T Tighten All Screws**
3. Connect **400/350mm Handrail Wire (37-19)** with **Handrail Wire (36-18)** and connect **12P Connecting Wire (37-12)** with **12P Connecting Wire (36-16)** and connect **6P Connecting Wire (37-13)** with **6P Connecting Wire (36-17)** and connect **5P Connecting Cable (Upper) (37-18)** with **Connecting Cable (Middle & Upper) (33-01)** and connect **Ground Wire(37-20)** with **Console Ground Wire(180)**.
4. Place **Console Assembly(Top) (37)** to the **Console Assembly(Bottom) (36)** and use the **Phillips Head Screw Driver (126)** to tighten 4 pcs of **M5 × 45m Phillips Head Screws (165)**.

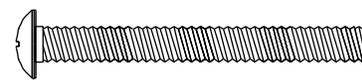
## HARDWARE



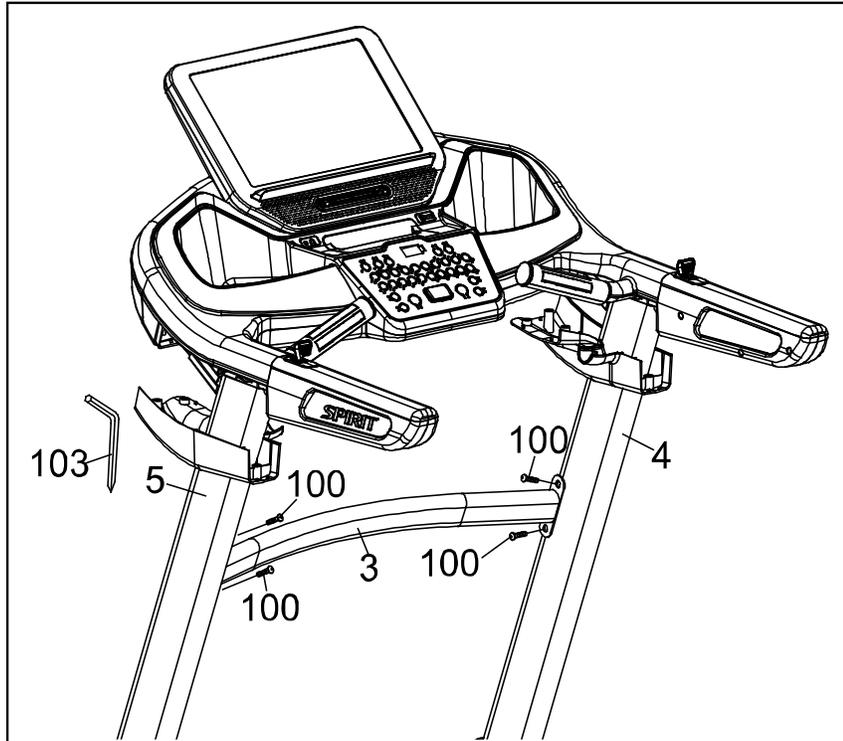
**#86.** Ø10 × 2.0T  
Split Washer (4 pcs)



**#91.** 3/8" × 1-1/2" Button  
Head Socket Bolt (4 pcs)



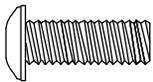
**#165.** M5 × 45L Phillips  
Head Screw (4 pcs)



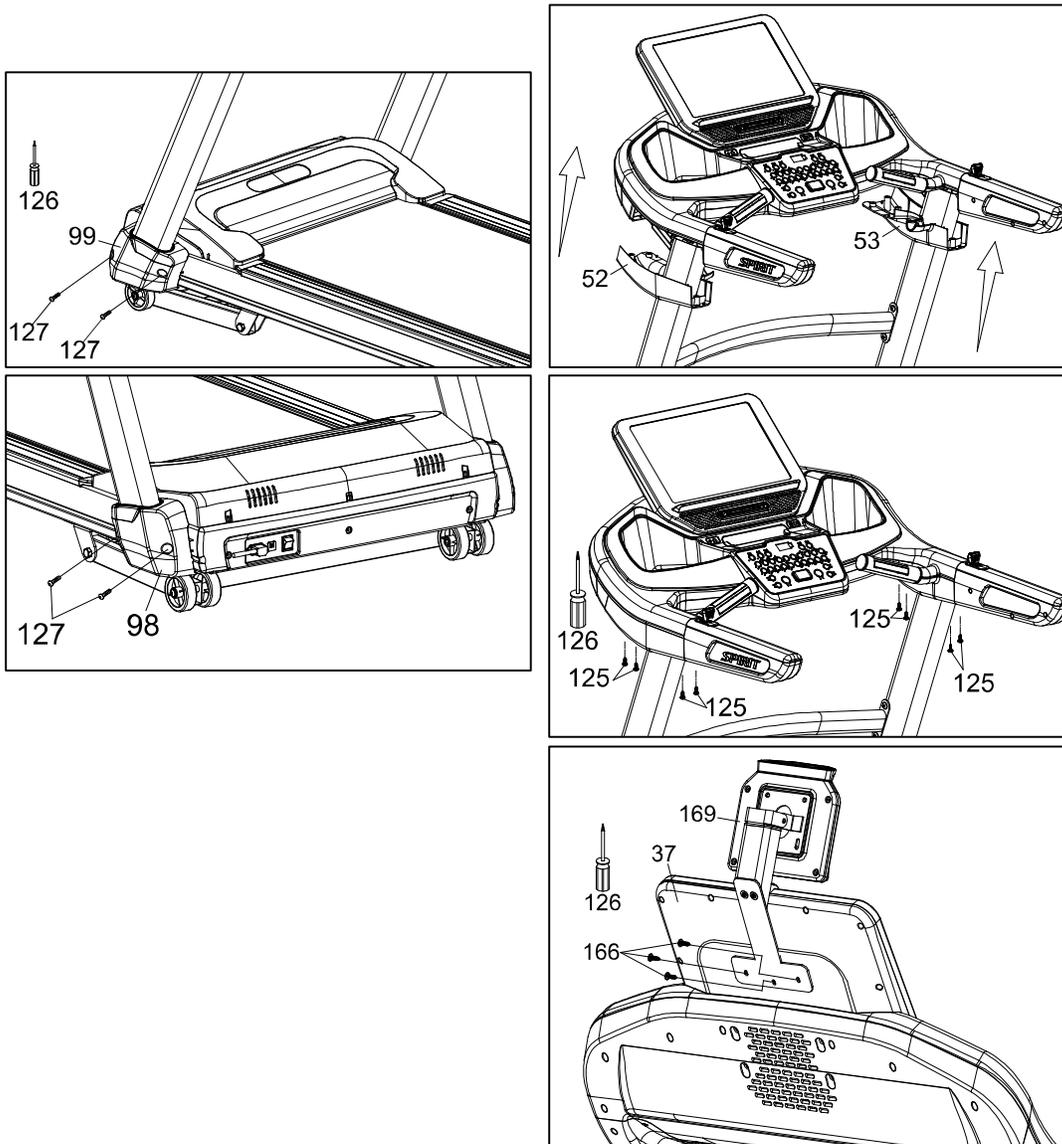
### STEP 3

1. Install the **Handrails Support (3)** between the **Uprights(R, L)(4,5)** with the 4pcs of **5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolts (100)** by using the **Combination Allen Wrench Head Screw Wrench (103)**.

### HARDWARE



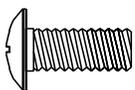
**#100.** 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt (4pcs)



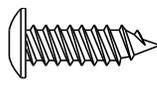
## STEP 4

1. Install **Console Mast Side Cap (R) and (L), (99) and (98)**, on the **Main Frame (1)** and secure with 4 pcs of **M5 × 10mm Phillips Head Screws (127)** by using the **Phillips Head Screw Driver (126)**.
  2. Install **Upright Cover(L) and (R), (52) and (53)**, on the **right and left Uprights (4) and (5)** and **Console Support (6)** with 8 pcs of **Ø 3.5 × 16L Sheet Metal Screws (125)** by using **Phillips Head Screw Driver (126)**.
  3. Place the **Tablet Holder (169)** on **Console Assembly(Top) (37)** and use the **Phillips Head Screw Driver (126)** to tighten 3 pcs of **M5 × 25mm Phillips Head Screw (166)**.
- NOTE: Please Tighten All Screw After All Components Assembly Complete.**

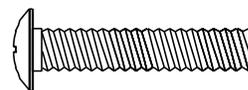
## HARDWARE



**#127.** M5 × 10L Phillips Head Screw (4 pcs)



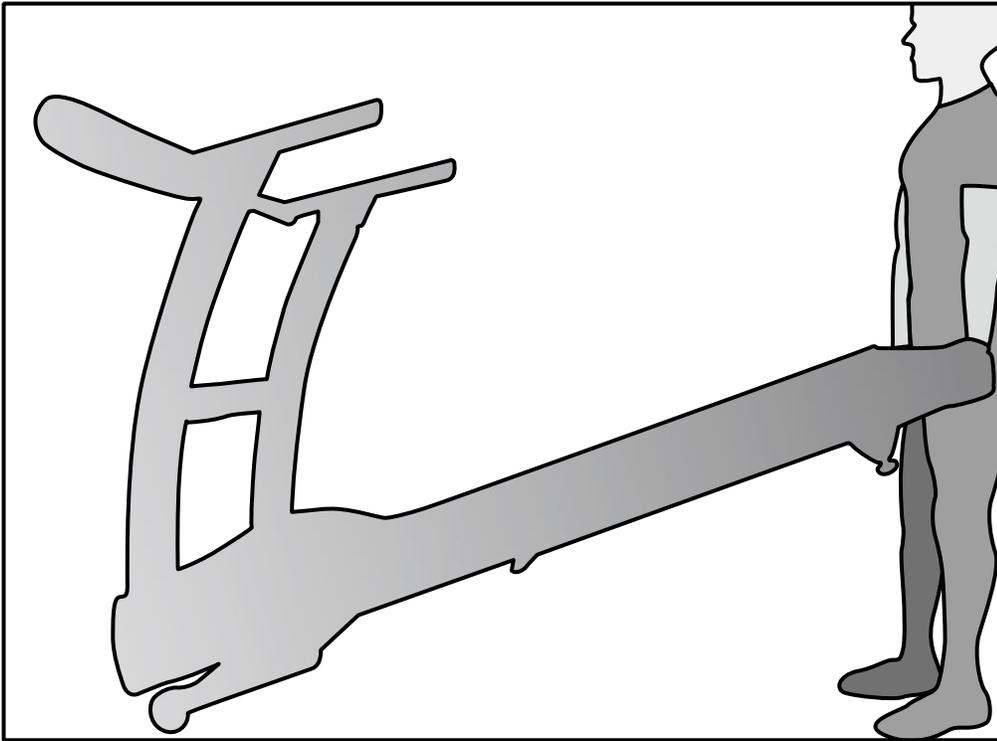
**#125.** 3.5 × 16L Sheet Metal Screw (8 pcs)



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

# TRANSPORTATION INSTRUCTIONS

Carefully lift the treadmill at the rear roller area, grasping the two end caps, and roll the treadmill away.



# ABOUT YOUR MACHINE

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

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

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

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



## USING THE SPIRIT+ APP

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

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

1. Download the App by scanning the QR code on the right.
2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device (phone or tablet).
3. In the App click the Bluetooth® icon to search for your Spirit + equipment.
4. Under the Bluetooth® scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment’s console display will light up. Click “DISPLAY”, you may now start using your Spirit + App.
5. When your exercise is complete, choose “END & SAVE WORKOUT” to store the workout data. You will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note, you will have to download the applicable compatible fitness App, such as Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc., in order for the icon to be active and available.

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

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

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



# OPERATION OF YOUR CONSOLE

## GETTING FAMILIAR WITH THE CONTROL PANEL



## Powering On

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

# FEATURES

## Handlebar Speed and Incline Controls

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

## Direct Speed & Incline Buttons

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

## Child Lock

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

## Pulse Grip Feature

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

## Built-in Fan

The console includes a built-in fan to help keep you cool. To turn the Fan on, press the key on the left side of the console.

## Audio Jack

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

## Charge Portable Devices with USB port

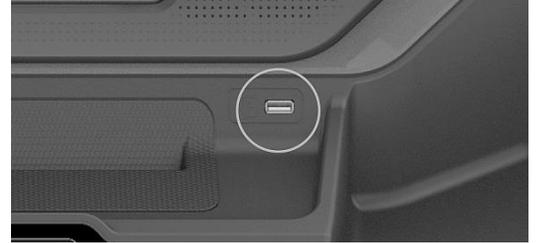
Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port. To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

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

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

### NOTE:

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



## Incline

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

# TOUCHSCREEN

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

## Getting Started

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

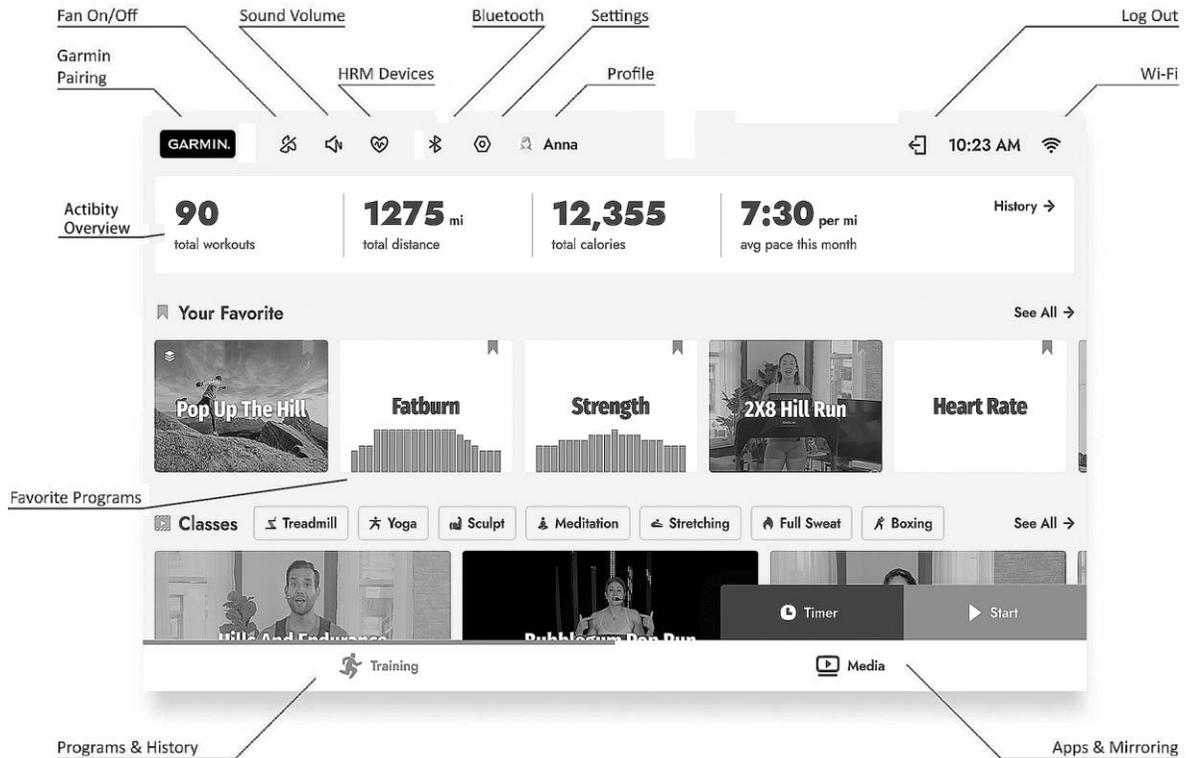
To link a SPIRIT+ account, scan the QR code on the console screen to download the mobile app first. Once the app is installed and the registration is complete, press “Link” on the bottom of the console screen, then open the QR code scanning camera in your SPIRIT+ app, and scan the QR code once again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



## Home Screen

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

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

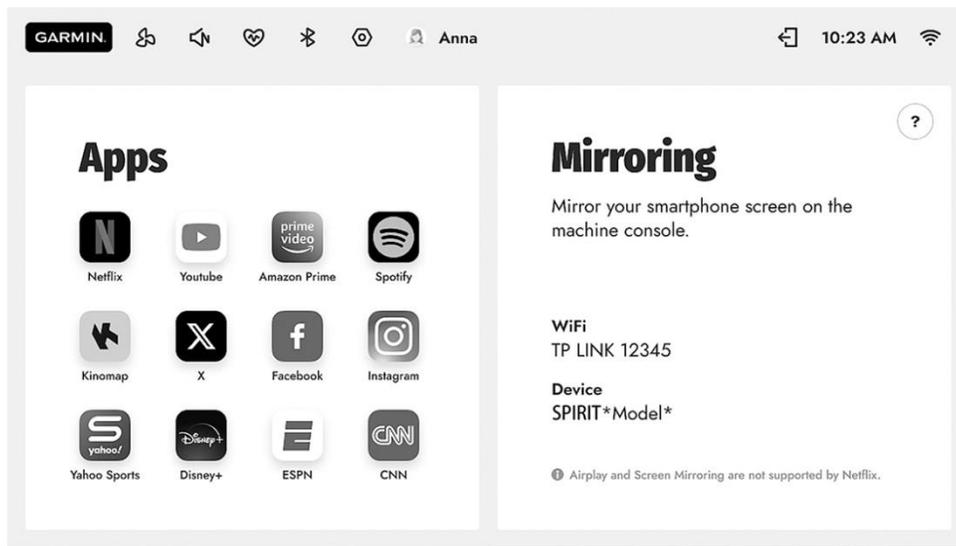


# TOUCHSCREEN OPERATION

## Media

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

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

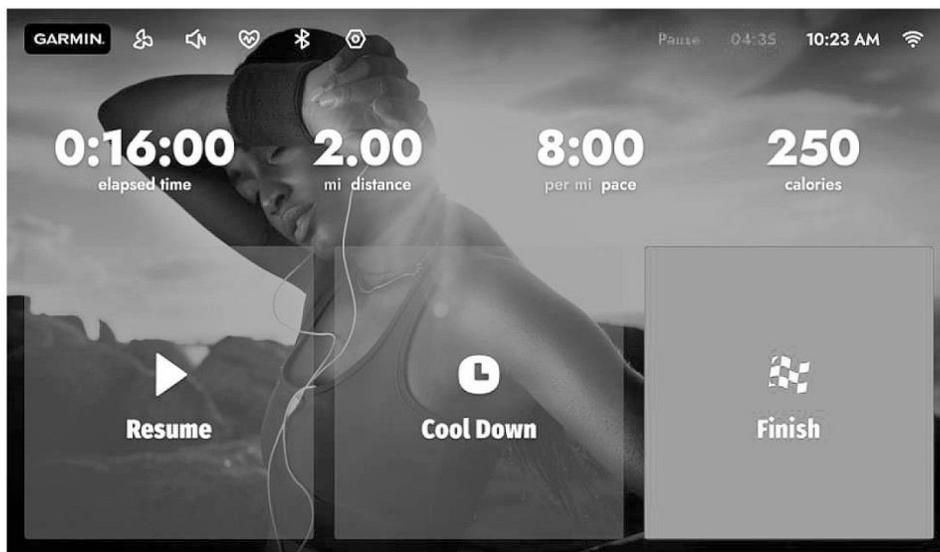


## Workout Mode

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

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

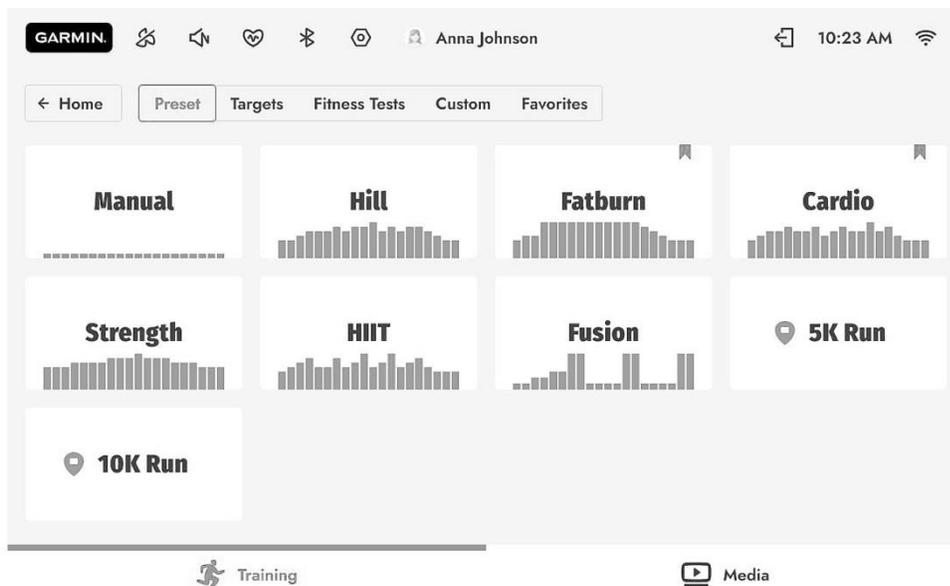
Please use physical keys to adjust speed and incline. Press the physical “STOP” key to pause the workout. Here, you can get back to running, start a cool down, or end your workout and see the summary. After 5 minutes of inactivity in the Pause mode, the workout will end automatically.



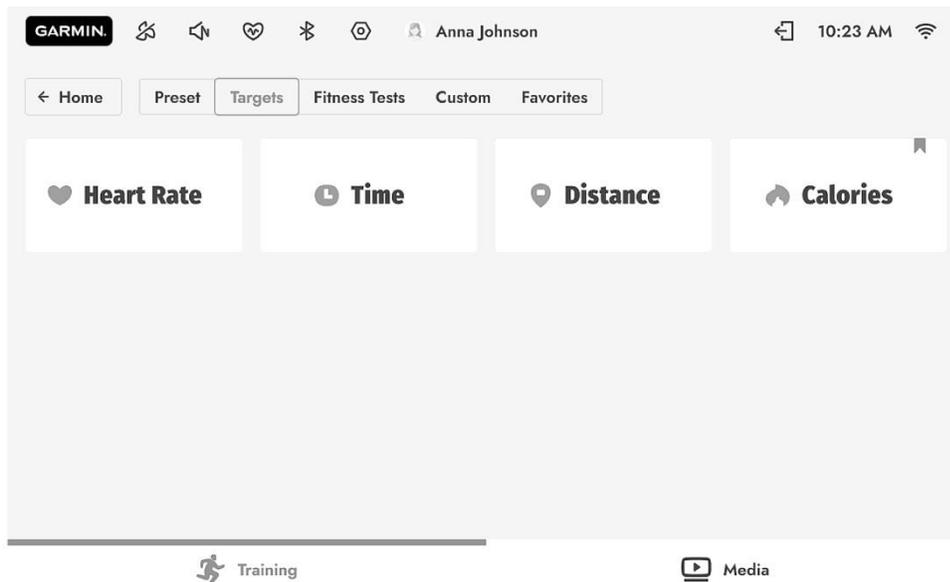
# PROGRAMS INTRO

## Workout Programs

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



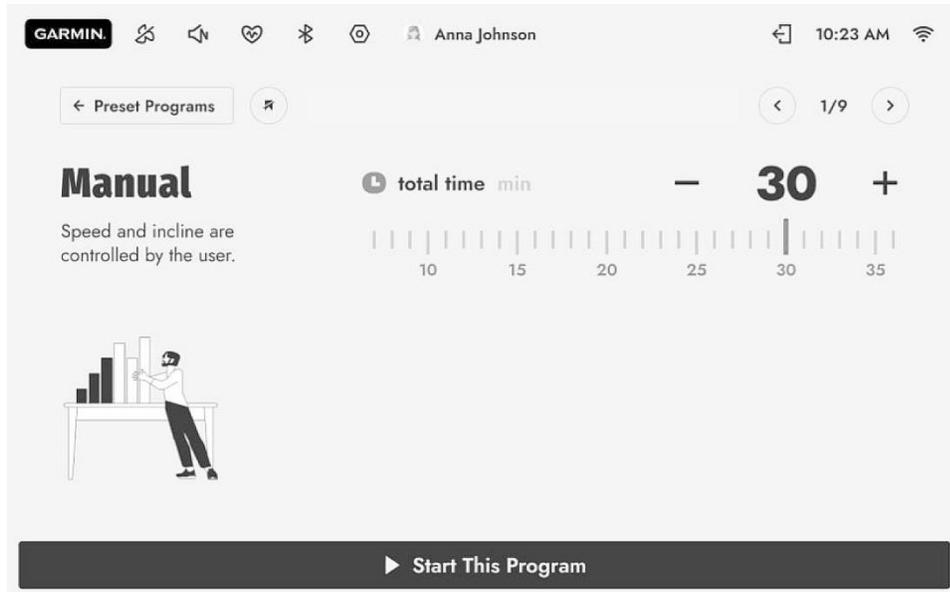
Tap on any of the program cards to open a Program Setup page, where you can learn more about the program, set properties of your workout, or keep browsing by pressing on the arrow buttons in the upper top right corner of the screen. To adjust workout parameters, you can drag the ruler, tap on the + and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



# PROGRAMS

## Manual

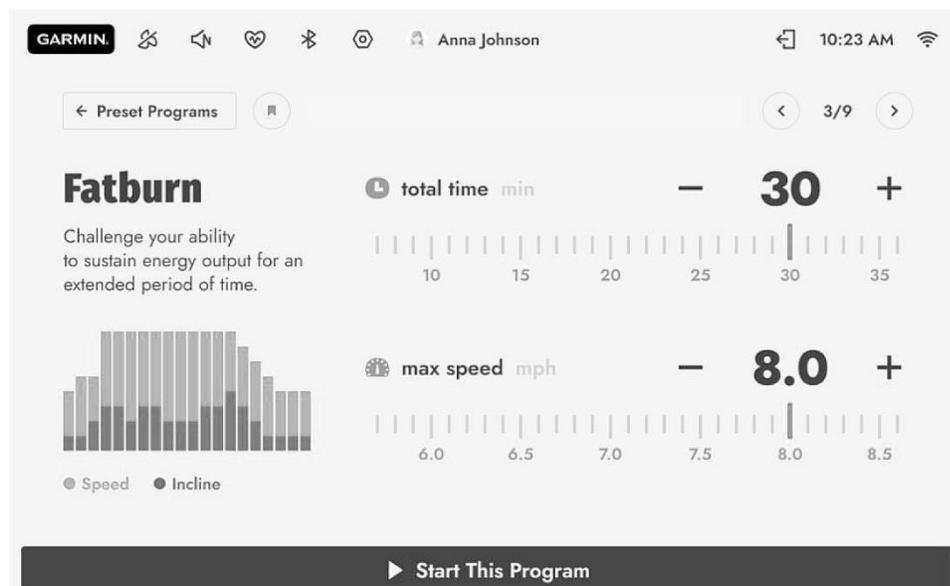
Manual (Timer) program is a timed workout with speed and incline controlled manually at any time during the run.



## Hill, Fatburn, Cardio, Strength, HIIT

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

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



# PROGRAMS PRESET

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

## Fusion

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

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

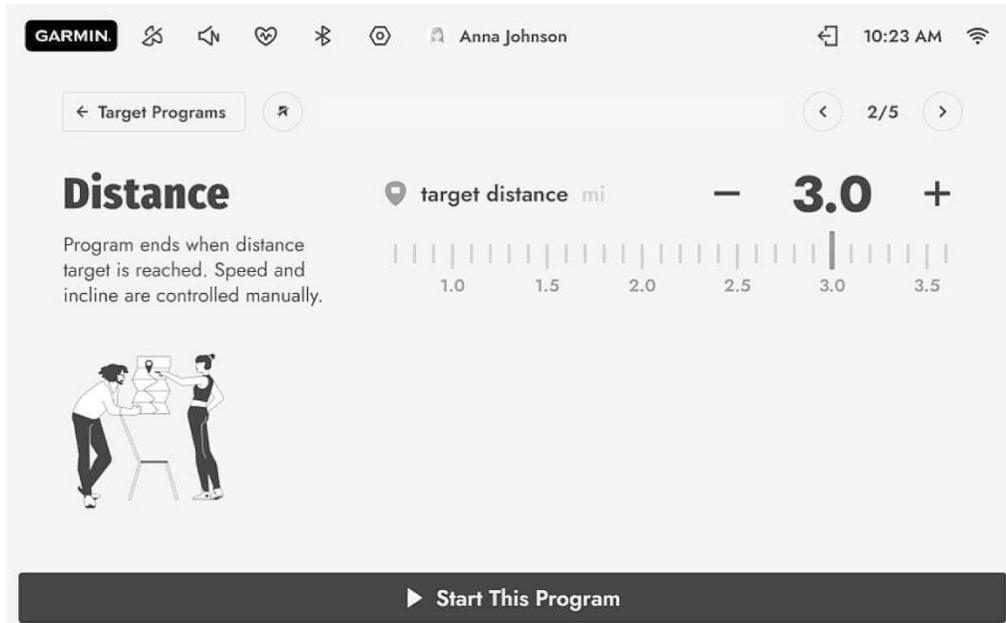
## 5K or 10K Program

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

The screenshots show the Garmin Connect app interface for setting up a 5K or 10K run program. The user is Anna Johnson, and the time is 10:23 AM. The target speed is set to 8.0 mph. For the 5K Run, the estimated completion time is ~23 min. For the 10K Run, the estimated completion time is ~47 min. Both screens include a 'Start This Program' button.

## Target Programs

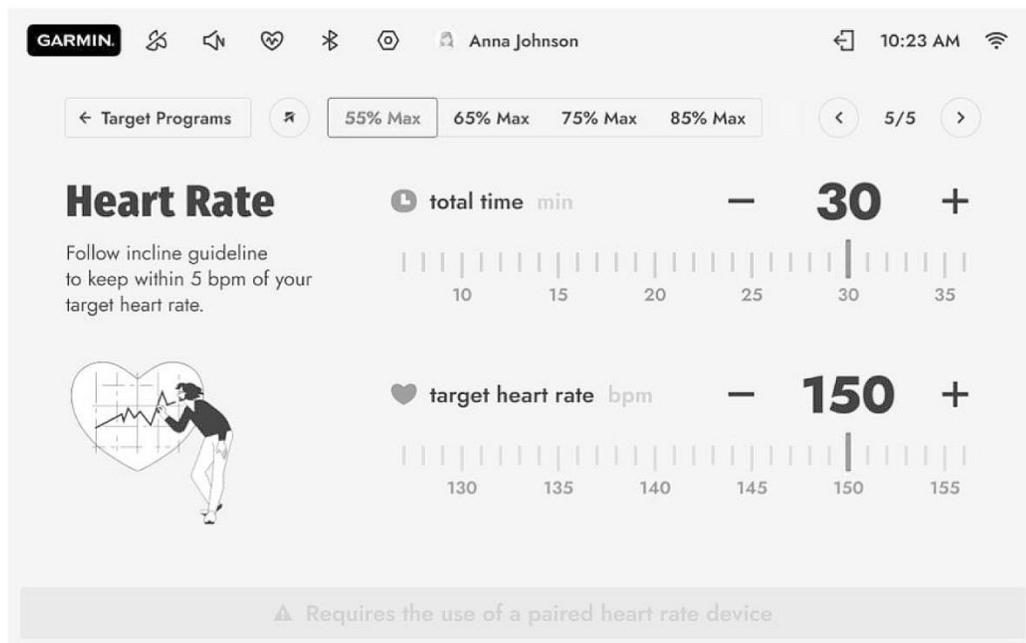
Heart rate, Time, Distance, and Calories are “target” programs, that end when the target set before start is reached.



## Heart Rate Program

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

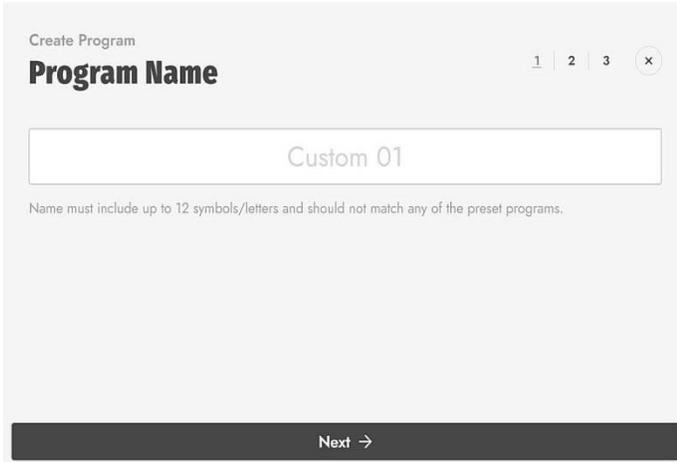
On the program setup page, you can either set the target bpm directly or select 55%, 65%, 75% or 85% of your age-predicted maximum heart rate, allowing the machine to calculate your target automatically. When choosing the second option, make sure you have let the machine know how old you are, otherwise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



## Custom

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

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



Create Program

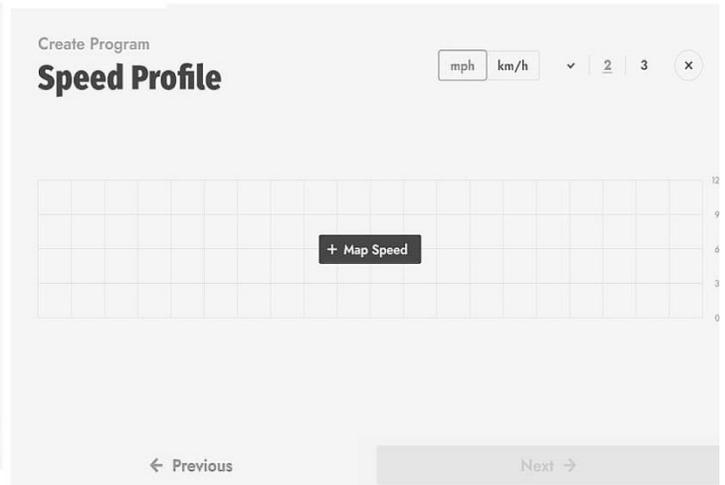
Program Name

1 2 3 x

Custom 01

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

Next →



Create Program

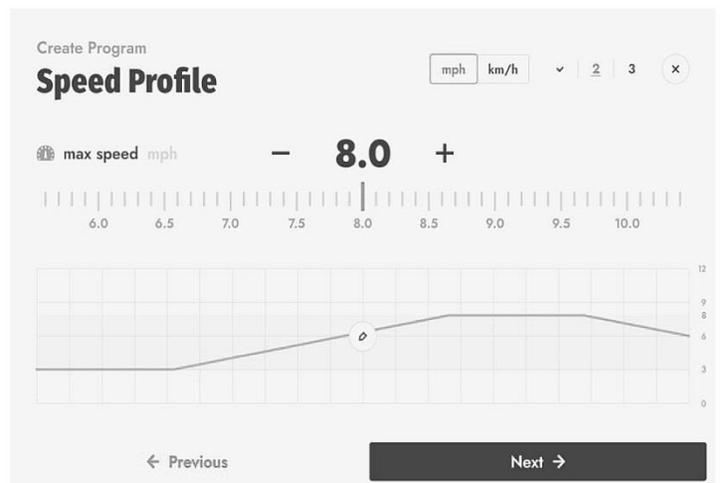
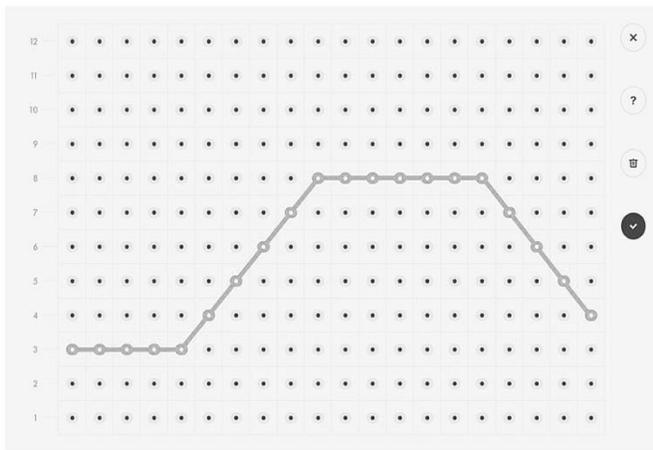
Speed Profile

mph km/h v 2 3 x

+ Map Speed

← Previous

Next →



Create Program

Speed Profile

mph km/h v 2 3 x

max speed mph

8.0

6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10.0

← Previous

Next →

## Favorites

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

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

## Fitness Tests

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

Before the test:

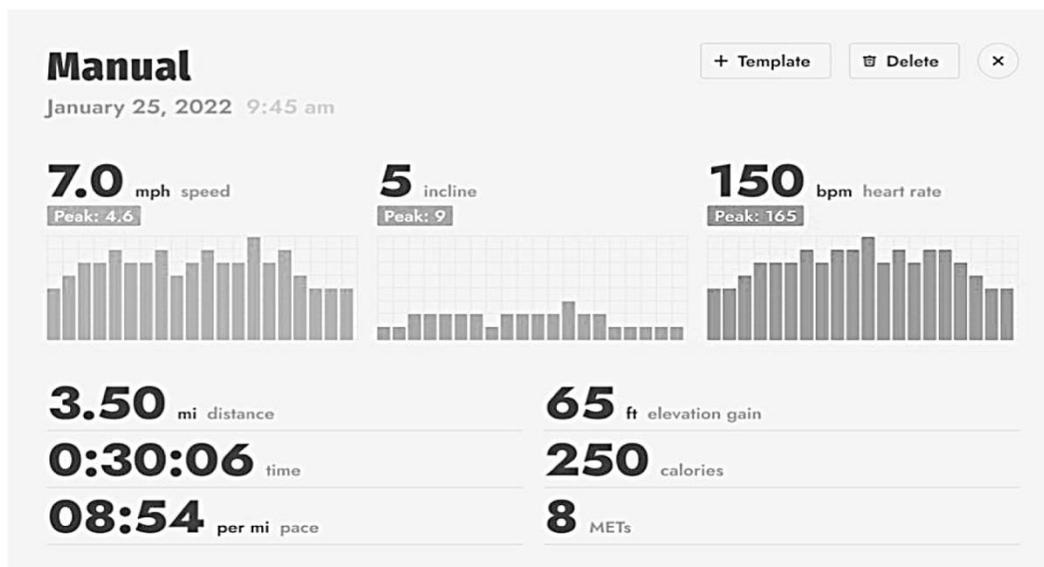
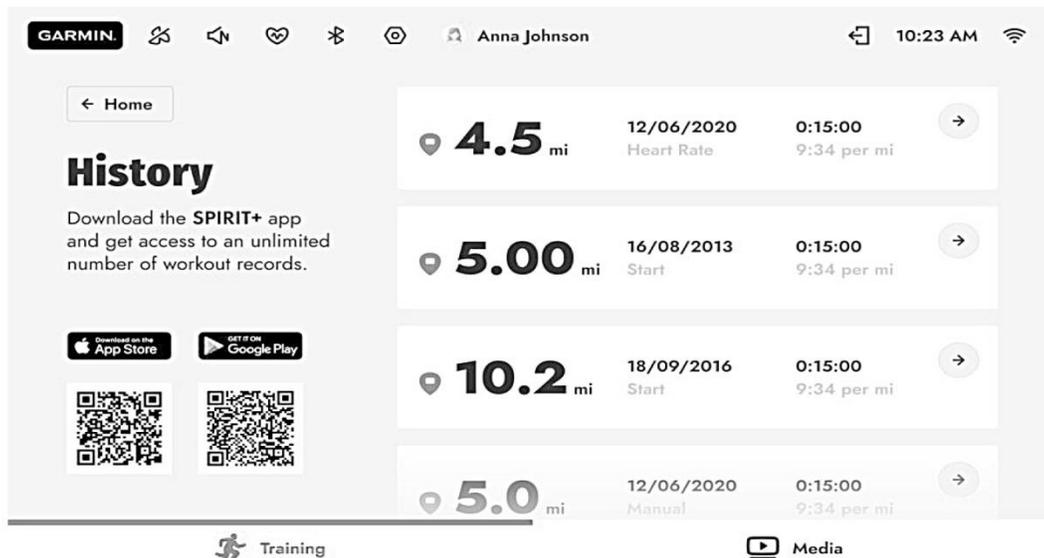
- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or have any pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.

**Gerkin Protocol** is a sub maximal VO<sub>2</sub> (volume of oxygen) test, that increases speed and incline alternately until you reach 85% of your max heart rate (a heart rate monitor is required for this test). The time it takes for you to reach 85% determines the test score (VO<sub>2</sub> Max). The test starts with a 3-minute warm-up at a lower speed.

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

## History

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



# Heart Rate Exertion

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

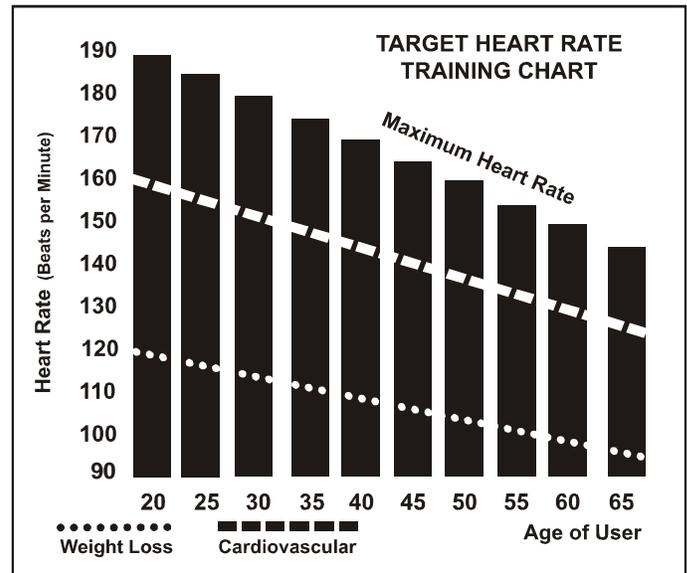
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range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

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

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

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

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate programs. After calculating your MHR you can decide upon which goal you would like to pursue.



The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the MHR for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60% respectively, of your MHR on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

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

# Heart Rate - Perceived Exertion

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

The rate of perceived exertion (RPE), also know 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

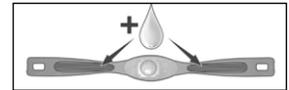
- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

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 HEART RATE TRANSMITTER (OPTIONAL)

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.



4. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

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

## Erratic Operation

Caution! Do not use this treadmill for Heart Rate programs unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

Areas to look for interference which may cause erratic heart rate:

1. Microwave ovens, TV's, small appliances, etc.
2. Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the Spirit Fitness logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. Another Individual wearing a transmitter within 3' of your machine's console.

If you continue to experience problems contact your dealer.

# MAINTENANCE & CARE

## Post-Workout Machine Care

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

## General Cleaning

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

**UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.**

## Sanitizing Your Fitness Equipment

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

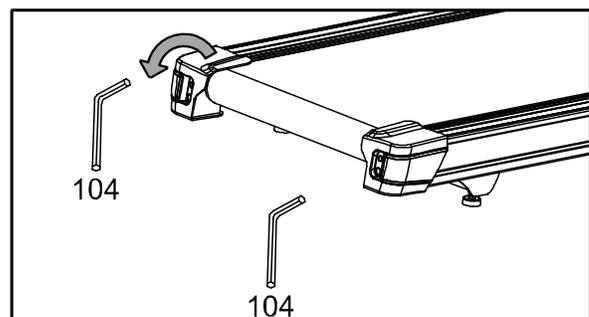
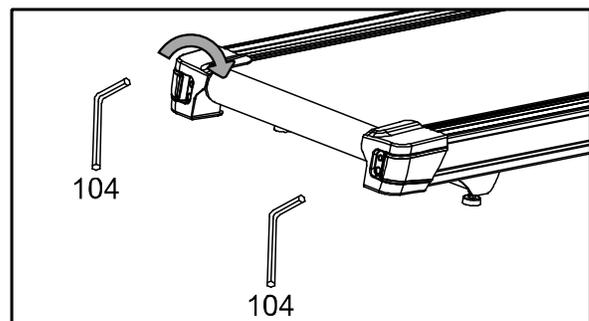
## TREADBELT TRACKING ADJUSTMENT

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

### SETTING TREAD-BELT TRACKING

An 6 mm Allen wrench is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Set belt speed at 3 mph ( 5 kmph). Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away.

If the belt is **too close to the left side**, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.



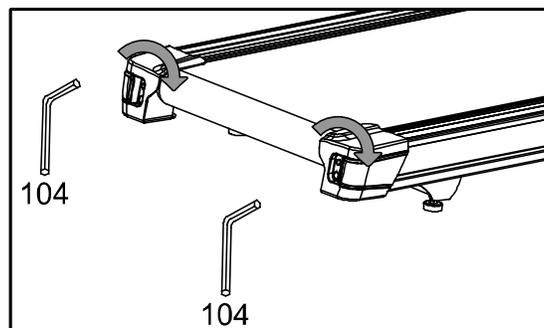
If the belt is **too close to the right side**, turn the bolt counter-clockwise. The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments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

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

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

### **Belt Adjustments**

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



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

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

## **BELT / DECK GENERAL MAINTENANCE**

Your treadmill uses a very high-efficient and proprietary deck combination. Performance is maximized when the deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth, or paper towel, wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and the frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and deck life. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. Allow to dry before using.

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.

## **BELT AND DECK CLEANING**

### **Belt & Deck Cleaning**

To clean your treadmill belt:

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

# SERVICE CHECKLIST - DIAGNOSIS GUIDE

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

## PROBLEM

## SOLUTION/CAUSE

<p><b>Display does not light</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tether cord not in position.</li> <li>2. Circuit breaker on front grill tripped. Push circuit breaker in until it locks.</li> <li>3. Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into AC household wall outlet.</li> <li>4. Breaker panel circuit breaker may be tripped</li> <li>5. Treadmill defect. Contact your dealer.</li> </ol>
<p><b>Tread-belt does not stay centered Treadmill belt hesitates when walked/run on</b></p>	<p>The user may be walking while favoring or putting more weight on either the left or right foot. If this walking pattern is natural, track the belt slightly off-center to the side opposite from the belt movement. See <b>MAINTENANCE &amp; CARE</b> section on <b>Tread-belt Tracking</b>. Adjust as necessary.</p>
<p><b>Motor is not responsive after pressing start</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. If the belt moves, but stops after a short time and the display shows "E1", run calibration.</li> <li>2. If you press start and the belt never moves, then the display shows E1, contact service.</li> </ol>
<p><b>Treadmill will only achieve approximately 12 kmph (7 mph) but shows higher speed on display</b></p>	<p>This indicates motor should be receiving power to operate. Low AC voltage to treadmill. Do not use an extension cord. If an extension cord is required it should be as short as possible and heavy duty 16 gauge minimum. Low household voltage. Contact an electrician or your dealer. A minimum of 220(110) volt AC current is required.</p>
<p><b>Tread-belt stops quickly/suddenly when tether cord is pulled</b></p>	<p>High belt/deck friction. See <b>MAINTENANCE &amp; CARE</b> section on cleaning the deck. If cleaning doesn't prevent this from reoccurring, check to see if there is significant wear of the deck. If so, the deck may need to be flipped if it is on its original side</p>
<p><b>Treadmill trips on board 10(15) amp circuit</b></p>	<p>High belt/deck friction. See <b>MAINTENANCE &amp; CARE</b> section. If cleaning doesn't prevent this from reoccurring, check the amp draw of the motor. If this is high and there are signs of significant wear of the deck, it may need to be flipped if it is on its original side</p>
<p><b>Computer shuts off when console is touched (on a cold day) while walking/running</b></p>	<p>Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer. Refer to <b>Grounding Instructions</b>.</p>
<p><b>House circuit breaker trips, but not the treadmill circuit breaker</b></p>	<p>Check that the treadmill is the only appliance in the circuit. See "Important Electrical Information" in the front of this manual for more details.</p>



# PARTS LIST

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Handrail Support	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Gusset (L)	1
8	Gusset (R)	1
9	Drive Belt	1
10	Front Roller W/Pulley	1
11	Rear Roller	1
12	Running Deck	1
13	Running Belt	1
15	Deck Cross Brace	1
17	Wire Tie Mount	6
19	Frame Cover	1
20	Drive Motor	1
21	Incline Motor	1
22-01	Motor Control Box	1
23	1200m/m_Sensor W/Cable	1
24	Breaker	1
25	Power Socket	1
26	On/Off Switch	1
27	Power Cord	1
28	70m/m_Connecting Wire (Black)	1
29	150m/m_Connecting Wire (White)	1
30	150m/m_Connecting Wire (Black)	1
32	600m/m_Computer Cable(Lower)	1
33	1250m/m_Computer Cable(Middle)	1
33-01	1000m/m_Computer Cable (Middle Upper)	1
36	Console Top Cover(big)	1
36-01	Console Top Cover(big)	1
36-03	Front Console Cover (Inner)	1
36-04	Square Magnet Stop Plate	2
36-10	Backlit Board	1
36-11	150m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
36-12	USB Adapter	1
36-13	Audio Board	1
36-14	550m/m_Connecting Wire(Lower)	1
36-15	Key Board	1
36-16	500m/m_Connecting Wire(XHP-12)	1
36-17	500m/m_Connecting Wire(XHP-6)	1
36-18	handrail Wire	1
36-25	2.3 × 6mm_Sheet Metal Screw	20

<b>Dwg #</b>	<b>Part description</b>	<b>Qty</b>
<b>36-26</b>	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	10
<b>36-27</b>	3 × 10mm_Sheet Metal Screw	3
<b>36-28</b>	3 × 8mm_Sheet Metal Screw	2
<b>37</b>	Console Assembly	1
<b>37-01</b>	Console Top Cover	1
<b>37-02</b>	Console Bottom Cover	1
<b>37-04</b>	Wind Duct (R)	1
<b>37-05</b>	Deflector Fan Grill	1
<b>37-06</b>	Fan Grill Anchor	2
<b>37-07</b>	Speaker Grill Anchor	6
<b>37-08</b>	Gusset	1
<b>37-11</b>	Console Display Board	1
<b>37-12</b>	350m/m_Connecting Wire(XHP-12)	1
<b>37-13</b>	350m/m_Connecting Wire(XHP-6)	1
<b>37-14</b>	500m/m_Fan Assembly	1
<b>37-15</b>	450m/m_Speaker W/Cable	2
<b>37-16</b>	450m/m_Connecting Wire(Upper)	1
<b>37-17</b>	W/Receiver, HR	1
<b>37-18</b>	300m/m_Computer Cable(Upper)	1
<b>37-19</b>	400/350m/m_handrail Wire	1
<b>37-20</b>	400m/m_Ground Wire	1
<b>37-35</b>	3.5 × 40mm_Sheet Metal Screw	8
<b>37-36</b>	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	14
<b>37-38</b>	3 × 10mm_Sheet Metal Screw	22
<b>38</b>	Console Bottom Cover(big)	1
<b>39-01</b>	Handpulse Plate	4
<b>39-04</b>	Handpulse Top Cover	2
<b>41</b>	Cushion	6
<b>42</b>	Transportation Wheel	4
<b>43</b>	Motor Top Cover	1
<b>44</b>	Aluminum Foot Rail	2
<b>45</b>	Foot Rail Cap (L)	1
<b>46</b>	Foot Rail Cap (R)	1
<b>48</b>	Handpulse Bottom Cover	2
<b>49</b>	Handpulse End Cap	2
<b>50</b>	Front Motor Cover	1
<b>51</b>	Motor Cover Anchor(D)	2
<b>52</b>	Upright Cover(L)	1
<b>53</b>	Upright Cover(R)	1
<b>54</b>	Fan Mounting Plate	1
<b>56</b>	Adjustment Base (L)	1
<b>57</b>	Adjustment Base (R)	1
<b>58</b>	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon Washer (A)	2
<b>59</b>	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Washer (B)	4
<b>60</b>	Adjustment Foot Pad	2
<b>62</b>	Square Safety Key	1
<b>64</b>	1/2" × 57mm_Hex Head Bolt	2

<b>Dwg #</b>	<b>Part description</b>	<b>Qty</b>
65	3/8" × 4-1/2" _Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
66	3/8" × 4" _Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
67	3/8" × 1-3/4" _Hex Head Bolt	1
68	M8 × 60mm _Hex Head Bolt	1
69	M8 × 80mm _Socket Head Cap Bolt	2
70	M8 × 55mm _Flat Head Countersink Bolt	2
71	M8 × 35mm _Flat Head Countersink Bolt	6
72	3/8" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	4
73	3/8" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	4
74	M5 × 10mm _Phillips Head Screw	4
75	Ø5 × 1.5T _Split Washer	4
76	1/2" × 15T _Nylon Nut	2
77	3/8" × 7T _Nylon Nut	2
78	M8 × 7T _Nylon Nut	1
79	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T _Flat Washer	16
81	Ø6.5 × Ø16 × 1.0T _Flat Washer	1
83	M5 _Star Washer	8
84	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5.5T × 3T _Nylon Dished	4
85	Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H _Concave Washer	4
86	Ø10 × 2.0T _Split Washer	14
87	5 × 19mm _Tapping Screw	1
88	Ø5 × 16L _Tapping Screw	38
89	4 × 12mm _Sheet Metal Screw	1
90	3.5 × 16mm _Sheet Metal Screw	37
91	3/8" × 1-1/2" _Button Head Socket Bolt	4
93	5 × 16mm _Tapping Screw	5
94	M3 × 15mm _Tapping Screw	4
96	3 × 10mm _Sheet Metal Screw	2
97	3.5 × 16mm _Tapping Screw	6
98	Console Mast Side Cap (L)	1
99	Console Mast Side Cap (R)	1
100	5/16" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	8
101	Fixing Plate Stabilizer	2
102	3/8" × 2-1/4" _Flat Head Socket Bolt	4
103	Combination Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
104	L Allen Wrench	1
106	3/8" × 7T _Nut	3
107	3 × 10mm _Sheet Metal Screw	6
109	25m/m × 50m/m _Square End Cap	4
110	Controller Back Plate	1
112	Fan	1
113	400m/m _Motor Fan Connecting Cable(Black)	1
114	400m/m _Motor Fan Connecting Cable(White)	1
117	600m/m _Ground Wire	1
123	3/8" × 2-1/2" _Button Head Socket Bolt	6
124	Ø8 × 23 × 1.5T _Curved Washer	4
125	Ø3.5 × 16L _Sheet Metal Screw	8

<b>Dwg #</b>	<b>Part description</b>	<b>Qty</b>
126	Phillips Head Screw Driver	1
127	M5 × 10mm_Phillips Head Screw	4
128	M4 × 5T_Nylon Nut	2
129	3.5 × 20mm_Sheet Metal Screw	1
131	M4 × 35mm_Phillips Head Screw	2
132	5 × 32mm_Tapping Screw	2
151	Filter	1
152	250m/m_Connecting Wire (White)	1
154	600m/m_Connecting Cable Of Motor	1
155	Ø19m/m_Bolt Cap	2
156	Ø14m/m_Bolt Cap	1
157	Non-Slip Rubber(R.L)	2
159	Choke	1
159-1	100m/m_Connecting Wire (Black)	1
163	2 × 10mm_Sheet Metal Screw	8
165	M5 × 45mm_Phillips Head Screw	4
166	M5 × 25mm_Phillips Head Screw	3
168	Ø8.5 × Ø16 × 1.5T_Flat Washer	2
169-01	IPAD Front Cover	1
169-02	IPAD Rear Cover	1
169-03	IPAD Cover (Top clip)	1
169-04	IPAD Cover (Bottom clip)	1
169-05	Spring	2
169-06	spring column	2
169-07	IPAD Tablet Holder Assembly	1
169-08	Rotate Axle Bracket	1
169-09	Console Holder Assembly	1
169-11	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	9
169-12	5/16" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
169-13	5/16" × 6T_Nylon Nut	2
169-14	Ø5/16" × 16 × 1.5T_Flat Washer	2
169-15	Ø8 × 1.5T_Split Washer	1
169-16	M5 × 12mm_Phillips Head Screw	4
169-17	5/16" × 15mm _Hex Head Bolt	1
169-18	Fixed block	1
169-19	8.2 × 16 × 0.6T_Flat Washer	2
169-20	Ø4 × 14 × 1T_Flat Washer	2
169-21	Foam One-sided Glue(28mm×9mm×4T)	1
169-22	Foam One-sided Glue(25mm×25mm×4T)	1
169-23	Pad	1
170	Handlebar Assembly	1
170-1	Handlebar Cover (TOP,INCLINE+-)	1
170-2	Handlebar Cover (TOP,SPEED+-)	1
170-3	Handle Power Input Cover	2
170-4	Handle Power Linkage Casing	2
170-5	Handgrip Fixing block	2

<b>Dwg #</b>	<b>Part description</b>	<b>Qty</b>
<b>170-6</b>	Spring	4
<b>170-7</b>	300m/m_Speed Cable	1
<b>170-8</b>	300m/m_Incline Cable	1
<b>171</b>	Handlebar Cover Outer(L)	1
<b>172</b>	Handlebar Cover Inner(L)	1
<b>173</b>	Handlebar Cover Outer(R)	1
<b>174</b>	Handlebar Cover Inner(R)	1
<b>178</b>	Holder Anchor	2
<b>179</b>	Support Anchor	2
<b>180</b>	400m/m_Console Ground Wire	1
<b>300</b>	Rubber gasket	6
<b>301</b>	Handgrip Foam	2