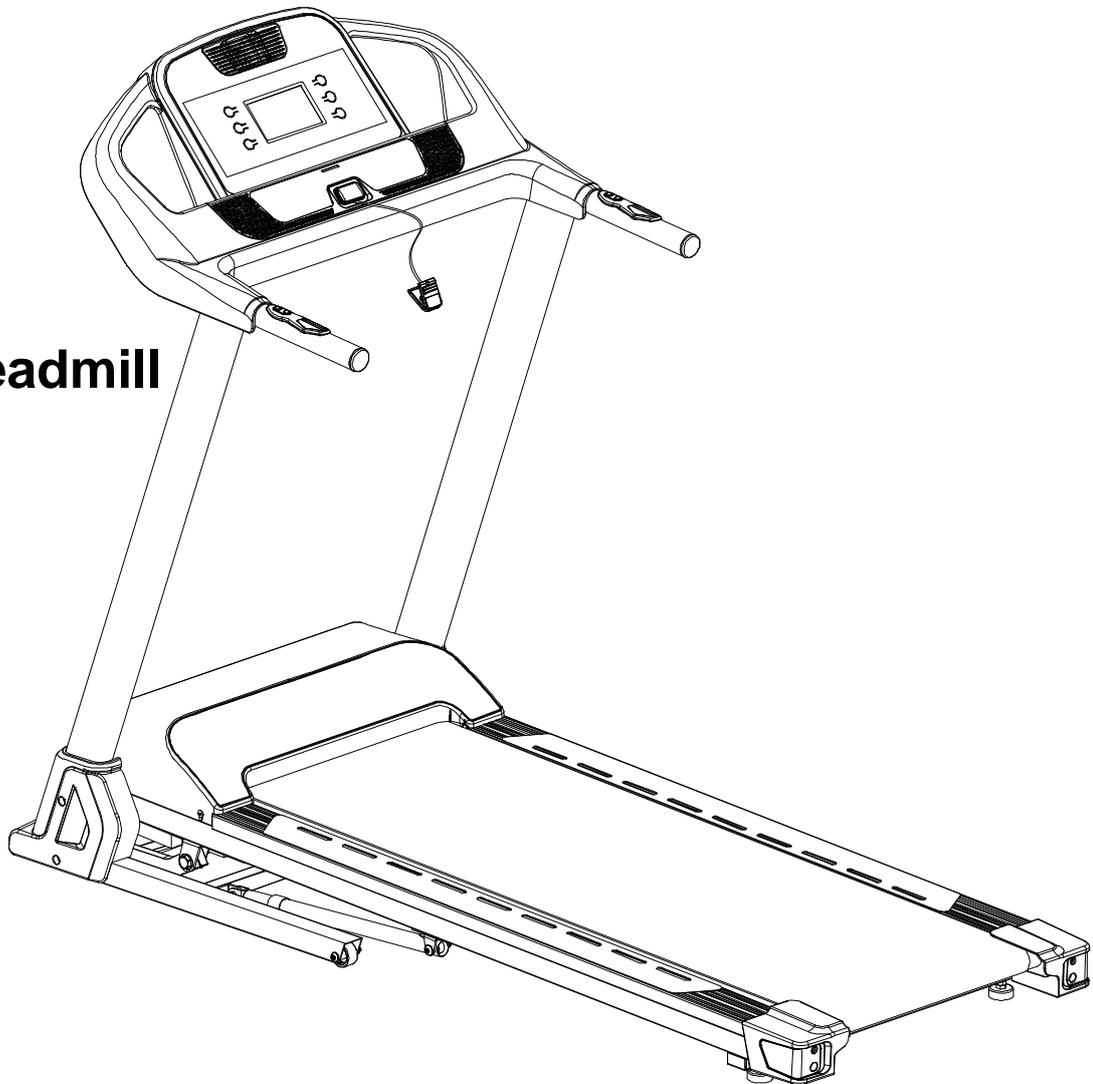


# INTEGRA

Laufband / Treadmill

**T2**



**DE Benutzerhandbuch (Seite 2)**

**GB User manual (page 29)**



Art. 78857

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

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

# DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
MONTAGEANLEITUNG.....	7
ZUSAMMENKLAPPEN.....	11
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	12
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	16
ALLGEMEINE WARTUNG.....	16
FEHLERBEHEBUNG.....	21
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	22
TEILELISTE.....	23
TECHNISCHE DATEN.....	25
ENTSORGUNG.....	26
GARANTIE.....	27



## **ACHTUNG!**

Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch wie in dieser Anleitung beschrieben vorgesehen. Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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



## ACHTUNG!

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



## WARNUNG!

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

- Stellen Sie das Laufband auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 220-240 Volt/10 Ampere auf.
- **VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL UND KEINE MEHRFACHSTECKDOSEN! VERÄNDERN SIE DAS GERÄT NICHT UND BENUTZEN SIE KEINE VOM HERSTELLER NICHT EMPFOHLENE ZUSATZTEILE!**
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Bei Nichtbenutzung und vor Pflege oder Wartung muss immer die Stromzufuhr getrennt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser getaucht wurde. Senden Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung bzw. Reparatur an eine Servicestelle.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Das Gerät darf nicht mit blockierten Lüftungsöffnungen verwendet werden. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Staub, Haaren etc.
- Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile (Finger etc.) in die Öffnungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

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

# WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS



## WARNUNG!

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

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

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

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

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

## HINWEISE ZUR ERDUNG

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

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

Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220-240 Volt vorgesehen.



## WARNUNG!

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

# DER SICHERHEITSCLIP

Dieses Gerät verfügt über einen Sicherheitsclip (Teil Nr. 48). Dieser hat eine einfache magnetische Funktionsweise und sollte bei jedem Gebrauch des Geräts verwendet werden. Er dient Ihrer Sicherheit, sollten Sie fallen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen. Wenn Sie an diesem Sicherheitsclip ziehen, wird das Laufband gestoppt.

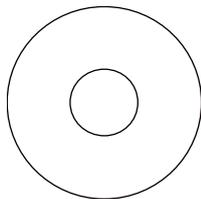
### Anwendung:

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

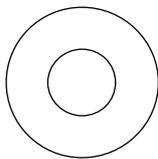
**Wir empfehlen, den Sicherheitsclip nach jedem Training zu entfernen und an einem sicheren Ort zu verwahren.**

# MONTAGEANLEITUNG

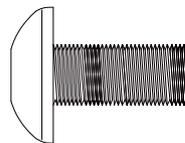
Kleinteile:



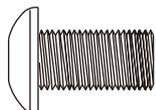
**#95.**  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}23 \times 1.5\text{T}$   
Wellscheibe (6x)



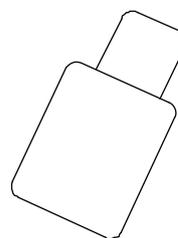
**#79.**  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{m/m}$   
Unterlegscheibe (4x)



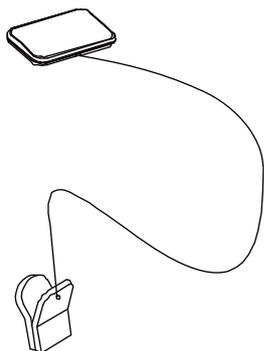
**#94.**  $5/16" \times \text{UNC}18 \times 1/2"$   
Schraube (10x)



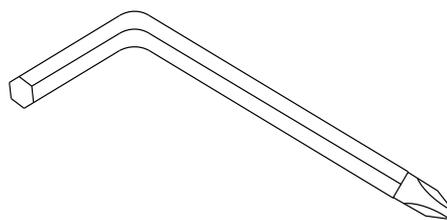
**#83.**  $\text{M}5 \times 15\text{L}$   
Schraube (4x)



**#105.** Schmiermittel (1x)



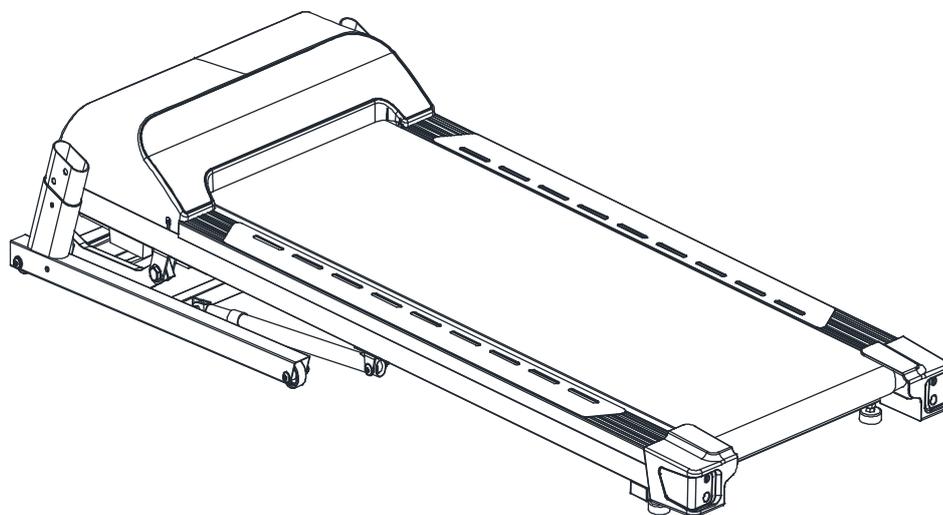
**#48.** Sicherheitsclip (1x)



**#104.** Kombiwerkzeug:  
M5-Inbusschlüssel &  
Kreuzschlitzschraubendreher  $\text{F}\text{c}\text{D}$

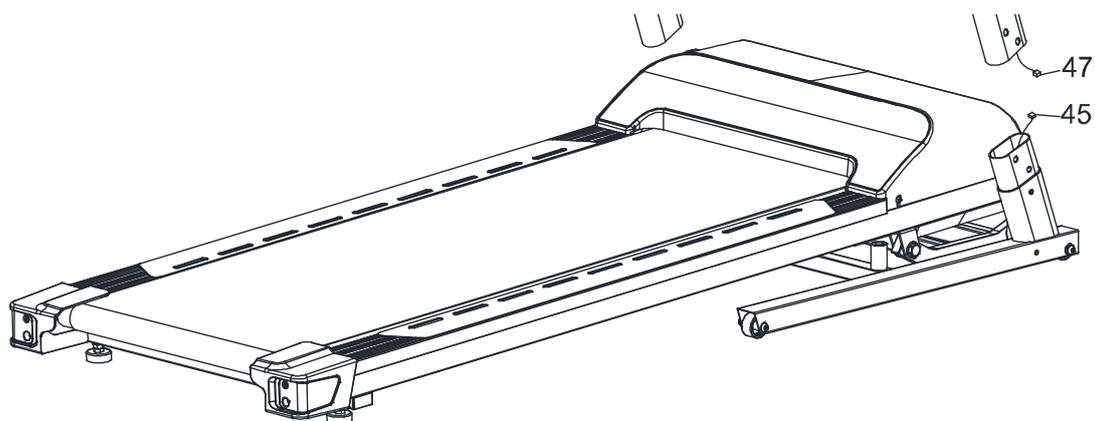
## Schritt 1:

Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.



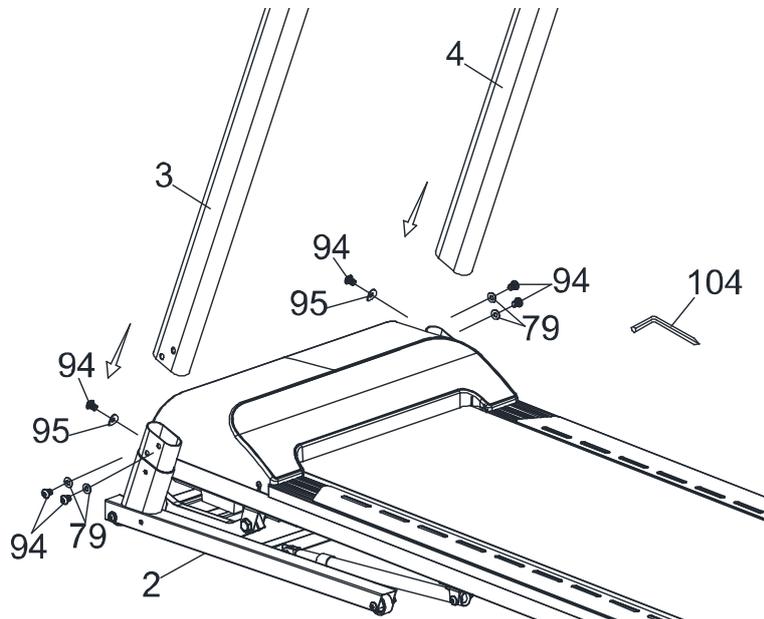
## Schritt 2:

Verbinden Sie das Computerkabel-Mittelteil (47) mit dem unteren Computerkabel (45).



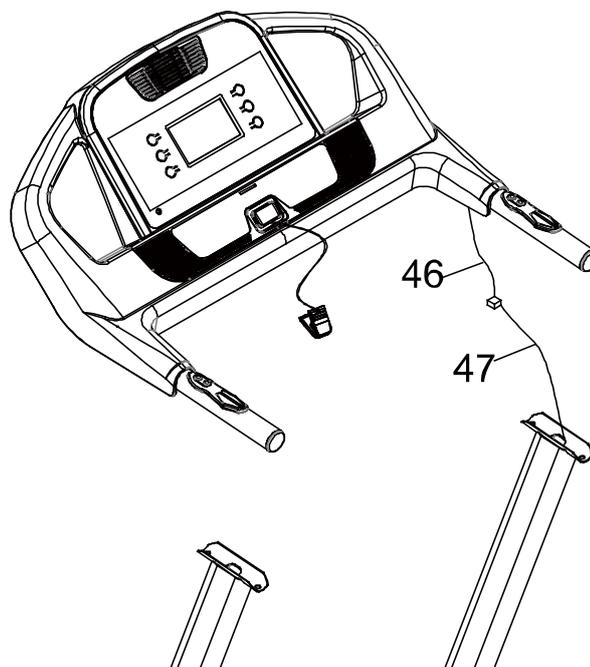
### Schritt 3:

Setzen Sie die rechte und linke Stütze (3 & 4) in den Basisrahmen (2) ein und befestigen Sie die Teile mit 6 Schrauben 5/16" x UNC18 x 1/2" (94), 4 Unterlegscheiben Ø8 x Ø18 x 1.5T (79) und 2 Wellscheiben Ø8 x Ø23 x 1.5T (95) unter Zuhilfenahme des M5 Innensechskantschlüssels (104). Befestigen Sie die Stützen zunächst nur leicht fest und noch nicht komplett festgezogen.



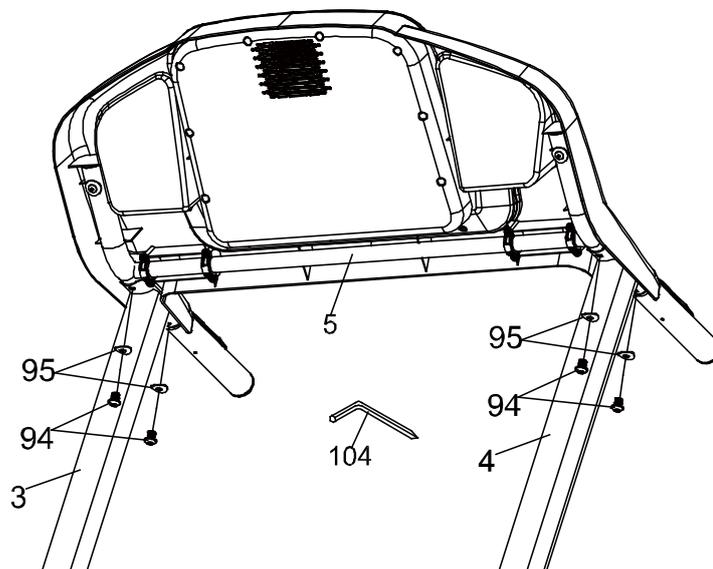
### Schritt 4:

Verbinden Sie das Computerkabel-Oberteil (46) mit dem Computerkabel-Mittelteil (47).



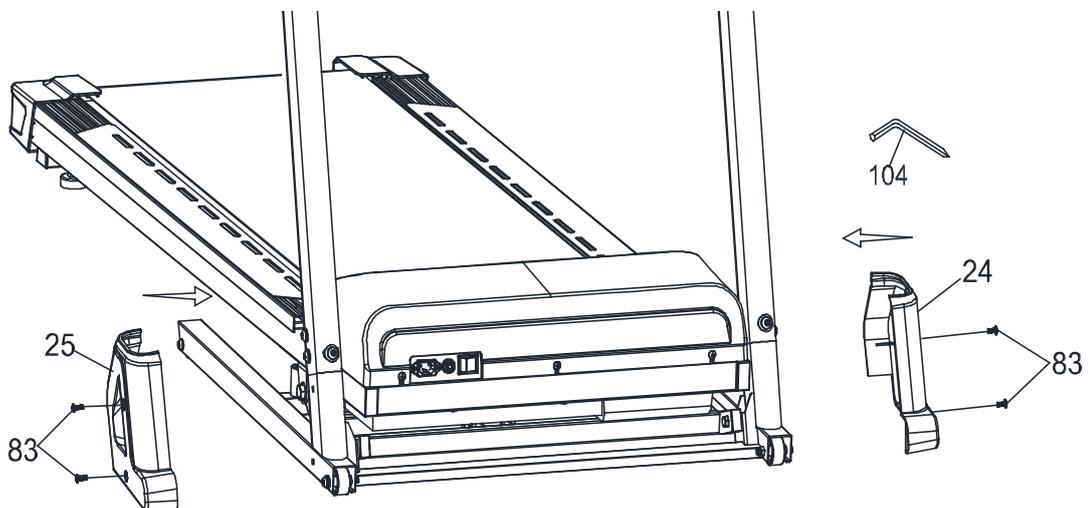
## Schritt 5:

Befestigen Sie die Computerstütze (5) an der rechten und linken Stütze (3 & 4). Benutzen Sie hierfür 4 Schrauben 5/16" x UNC18 x 1/2" (94) und 4 Wellscheiben Ø8 x Ø23 x 1.5T (95) und den Innensechskantschlüssel M5 (104).



## Schritt 6:

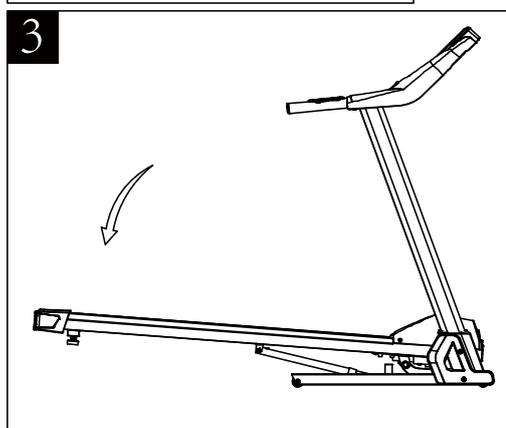
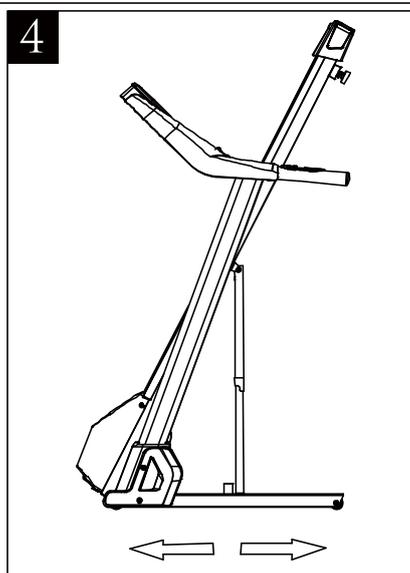
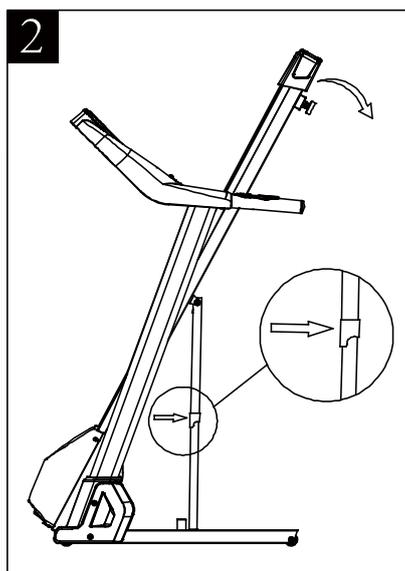
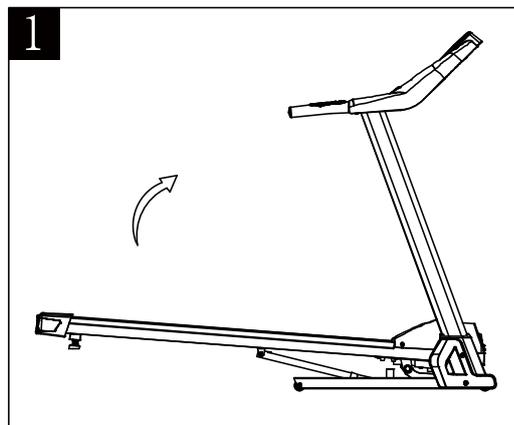
Befestigen Sie die Abdeckungen (24 & 25) wie abgebildet mit 4 Schrauben M5 x P0.8 x 15L (83) und dem Innensechskantschlüssel M5 (104).



**ACHTUNG!**

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

# ZUSAMMENKLAPPEN



## ➤ AUSKLAPPEN

Treten Sie mit Ihrem Fuß auf den Auslösehebel und lassen Sie das Laufdeck langsam herunter (Abb.2 & 3)

## ➤ ZUSAMMENKLAPPEN

Heben Sie das Laufdeck mit zwei Händen an, bis es in die gesicherte Position schnappt (Abb. 1)

## ➤ TRANSPORT/VERSETZEN

Das Gerät ist mit 4 Transportrollen ausgestattet. Sie können es in geklapptem Zustand einfach umherrollen.

# COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG

Computer:



## Grundlegende Tastenfunktionen

### PROGRAM

Wählt einen Programm-Modus: Im Bereitschaftsmodus drücken, um zwischen P01 – P24 – HRC – P01 auszuwählen.

### ENTER

Funktion für Zielvorgabe auswählen: Im manuellen Modus drücken, um Zeit-Countdown, Distanz-Countdown oder Kalorie-Countdown auszuwählen. Im Programm-Modus drücken, um eine Zeit vorzugeben. Im HRC-Modus drücken, um eine Zeit bzw. eine Zielherzfrequenz einzugeben.

### STOP

Während des Trainings drücken, um zu pausieren. Im Eingabemodus drücken, um zurück zum Bereitschaftsmodus zu gehen oder zur vorherigen Einstellung.

### START

Im Bereitschaftsmodus drücken, um ein Training zu beginnen.

### SPEED“↑”

Kurz drücken, um das Tempo (in Schritten von 0,1 km/h oder 0,1 mph) zu erhöhen. Drücken und halten führt zur schnellen Erhöhung des Tempos.

### SPEED“↓”:

Kurz drücken, um das Tempo (in Schritten von 0,1 km/h oder 0,1 mph) zu vermindern. Drücken und halten führt zur schnellen Reduzierung des Tempos.

### QUICK SPEED

Mit den Schnellwahltasten können Sie mit einem Druck das Tempo 3, 6 oder 9 einstellen.

### **INCLINE“↑”**

Kurz drücken, um die Steigung zu erhöhen. Drücken und halten führt zur schnellen Erhöhung der Steigung.

### **INCLINE“↓”**

Kurz drücken, um die Steigung zu vermindern. Drücken und halten führt zur schnellen Verminderung der Steigung.

### **QUICK INCLINE**

Mit den Schnellwahltasten können Sie mit einem Druck die Steigung 3, 6 oder 9 einstellen.

### **FAN(optional)**

Drücken Sie die “FAN”-Taste, um den Ventilator ein- bzw. auszuschalten. **Diese Funktion steht nicht bei allen Modellen zur Verfügung.**

## **Die Modi mit Benutzervorgaben**

1. Countdown-Modus für Benutzervorgaben auswählen: Im Bereitschaftsmodus “ENTER” einmal drücken, um den Zeit-Countdown einzustellen. Zweimal „ENTER“, um den Distanz-Countdown einzustellen und dreimal „ENTER“, um den Kalorien-Countdown einzustellen.
2. Zeit-Countdown: Die “Time”-Anzeige blinkt (Standardvorgabe = 30:00 Minuten). Drücken Sie SPEED↑ oder SPEED↓, um eine Zeitvorgabe einzustellen (von 5 – 99 Minuten). Drücken Sie “START”, um das Laufband mit einem Tempo von 1 km/h bzw. 0,5 mph zu starten. Mit SPEED↑ bzw. SPEED↓ können Sie das Tempo ändern. Das Band stoppt nach Ablauf der vorgegebenen Zeit (0:00) automatisch.
3. Distanz-Countdown: Die „Distance“-Anzeige blinkt (Standardvorgabe = 5 km bzw. Meilen). Drücken Sie SPEED↑ oder SPEED↓, um eine Distanzvorgabe einzustellen (von 1 – 99 km bzw. Meilen). Drücken Sie “START”, um das Laufband mit einem Tempo von 1 km/h bzw. 0,5 mph zu starten. Mit SPEED↑ bzw. SPEED↓ können Sie das Tempo ändern. Das Band stoppt nach Ablauf der vorgegebenen Distanz (0,00) automatisch.
4. Kalorien-Countdown: Die „Calorie“-Anzeige blinkt (Standardvorgabe = 500 kcal). Drücken Sie SPEED↑ oder SPEED↓, um eine Kaloriovorgabe einzustellen (von 10 – 990 kcal). Drücken Sie “START”, um das Laufband mit einem Tempo von 1 km/h bzw. 0,5 mph zu starten. Mit SPEED↑ bzw. SPEED↓ können Sie das Tempo ändern. Das Band stoppt nach Ablauf der vorgegebenen Kalorien (0) automatisch.

## **PROGRAMM-TRAINING**

Drücken Sie auf “PROGRAM” nach dem Einschalten des Gerätes, um in den Programm-Modus zu gelangen (es erscheint „P01“). Insgesamt gibt es 24 Programme – wählen Sie eines mit „PROGRAM“ aus. Sie können nun eine Zeitvorgabe einstellen (Standard = 30 Minuten) – verändern Sie diesen Wert nach Ihren Wünschen mit den SPEED↑/↓ und INCLINE↑/↓ Tasten (5 - 99 Minuten sind einstellbar). Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

## HRC-Modus

1. Drücken Sie auf "PROGRAM" nach dem Einschalten des Gerätes, um in den Programm-Modus zu gelangen. Drücken Sie weiter auf "PROPRAM", bis "H-1" erscheint. Drücken Sie nun "ENTER", um in den HRC-Modus mit der Zeit- und Zielherzraten-Vorgabe zu gelangen:  
Die Anzeige im "TIME"-Fenster blinkt. Mit SPEED↑/↓ und INCLINE↑/↓ können Sie nun den Wert für die Zeitvorgabe ändern (5 – 99 Minuten). Drücken Sie dann „ENTER“. Nun müssen Sie noch eine Zielherzrate einstellen (von 60 bis 220 Schlägen je Minute). Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Zielherzrate  
Abhängig von der eingestellten Zielherzrate kontrolliert das Gerät automatisch die Steigung während des Trainings.

## DER WARTUNGSMODUS (ENGINEERING MODE)

Nach dem Entfernen des Sicherheitsclips drücken Sie auf "PROGRAM" und geben den Sicherheitsclip wieder auf seinen Platz. Sie befinden sich nun im Wartungsmodus. Sie können hier nach folgender Reihenfolge verschiedenen Einstellungen vornehmen:

Rad-Durchmesser (42), Einheit (metrisch = 0; englisch = 1), minimales Tempo (1 km/h / 0,5 mph), maximales Tempo (16 km/h / 10 mph) und Steigungsstufen (10).

Drücken Sie SPEED↑/↓ und INCLINE↑/↓, um die Parameter zu verändern. „ENTER“ bestätigt und wechselt zur nächsten Einstellung. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie „START“, um den automatischen Kalibrationsprozess zu starten und anschließend in den Bereitschaftsmodus zu wechseln.

## FEHLERMELDUNGEN

- E0** Sicherheitsclip nicht korrekt platziert.
- E1** Während der Kalibration wurde kein Temposignal empfangen. Das Laufband stoppt automatisch nach 10 Sekunden.
- E2** Überlast. Der Controller hat eine Überspannung entdeckt, die mehr als 6 Sekunden dauert.
- E4** Motorspannung außerhalb der Toleranz oder Motor nicht verbunden.
- E5** Kommunikationsfehler.
- E6** Transistorfehler.
- ERR** Steigungsmotor beschädigt oder nicht verbunden.

**Optional:** An der Vorderseite des Computers befindet sich ein **Audioeingang**. Hieran kann eine Audioquelle wie z. B. ein MP3-Player, iPod, tragbares Radio, CD-Spieler oder auch ein TV bzw. Computer angeschlossen werden, um Musik mittels der eingebauten Lautsprecher wiederzugeben. Ein Audiokabel und ein Kopfhöreranschluss sind ebenfalls inklusive.

## Die Bedeutung der Herzfrequenz

Das Gerät verfügt über Pulssensoren an den parallel zur Lauffläche verlaufenden Handgriffen. Umfassen Sie diese Sensoren, um Ihren Puls messen zu lassen. Diese Messung dient nur Ihrer Information und stellt in keinem Falle eine medizinisch verwertbare Herzfrequenzmessung dar! Außerdem empfehlen wir, diese Messung nur bei geringen Geschwindigkeiten (bis max. 6 km/h bzw. 4 mph) auszuführen, da ansonsten die Möglichkeit des Fallens erhöht wird. Alternativ können Sie einen Brustgurt benutzen (siehe nächste Seite). Das alte Motto „ohne Schweiß kein Preis“ ist ein Mythos, der längst abgelöst wurde von den Vorteilen eines angenehmen Trainings. Ein Großteil dieses Erfolgs ist der Verwendung von Herzfrequenzmessern zuzuschreiben. Bei korrekter Verwendung eines Herzfrequenzmessers stellen viele Menschen fest, dass ihre bisherige Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war und das Training viel mehr Spaß macht, wenn sie ihre Herzfrequenz im gewünschten Leistungsbereich halten.

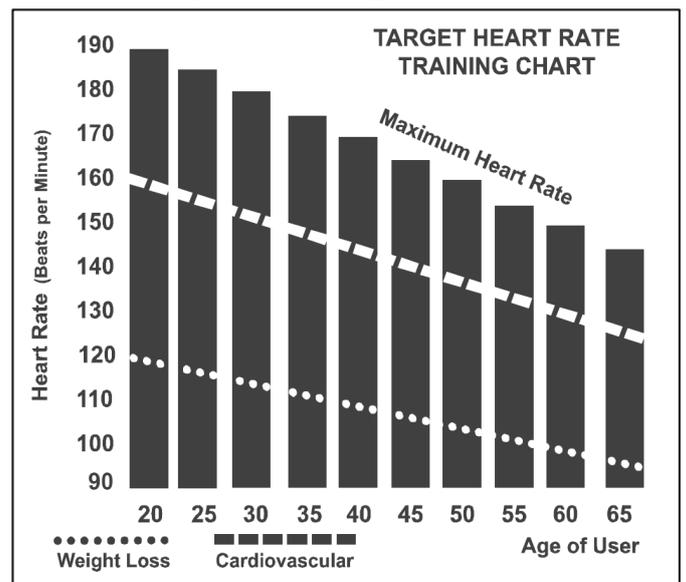
Zur Bestimmung des Leistungsbereichs, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz ermitteln. Das geht ganz einfach mit der folgenden Formel: 220 minus Ihr Alter. So errechnen Sie die empfohlene maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person in Ihrem Alter. Zur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

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

$220 - 40 = 180$  (maximale Herzfrequenz)  
 $180 \times 0,6 = 108$  Schläge pro Minute  
(60 % des Maximalwerts)  
 $180 \times 0,8 = 144$  Schläge pro Minute  
(80 % des Maximalwerts)

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

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



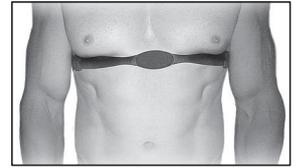
Die beiden gängigsten Trainingsgründe sind die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Training von Herz und Lunge) und die Gewichtskontrolle. Die schwarzen Balken im obenstehenden Diagramm stehen für die MHF, das entsprechende Alter wird an der Unterseite der Balken angezeigt. Die Trainingsherzfrequenzen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

# Benutzung eines Brustgurtes

Die Benutzung eines kompatiblen Brustgurtes mit diesem Gerät ist möglich.

Beachten Sie hierzu die Anweisungen des Brustgurtes. Grundsätzlich kann die Verbindung so hergestellt werden:

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



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

## ALLGEMEINE WARTUNG

### WARNUNG

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

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

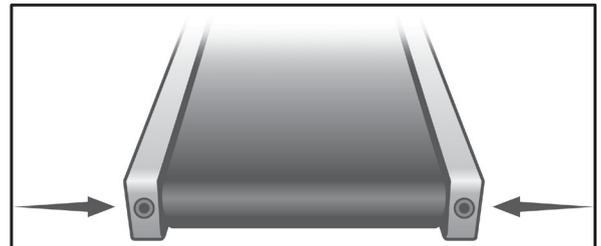
**Bandstaub** – Tritt bei der normalen Inbetriebnahme oder bis sich das Band stabilisiert hat auf. Ein Ansammeln wird verhindert, indem die Überschüsse mit einem leicht feuchten Tuch abgewischt werden.

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

## Anpassung der Bandspannung

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

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



Hinweis: Einstellung über die kleine Aussparung in den Endkappen

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

## Anpassung der Bandspur

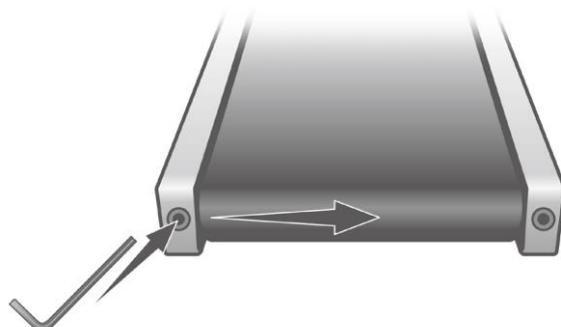
Das Laufband ist auf eine Weise konstruiert, die sicherstellt, dass das Band während des Gebrauchs mittig bleibt. Das Abdriften auf eine Seite ist normal und abhängig von der Gangart des Nutzers und weiteren individuellen Faktoren. Bewegt sich das Band jedoch während des Gebrauchs ständig in eine Richtung,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

### BANDSPUR EINSTELLEN

Zur Anpassung wird ein 6-mm-Inbusschlüssel (132) mitgeliefert. Nehmen Sie Spuranpassungen an der linken Schraube vor (siehe Abbildung). Stellen Sie eine

Geschwindigkeit von 5 km/h (3 mph) ein. Bitte beachten Sie, dass kleine Anpassungen große Veränderungen hervorrufen können, die mitunter nicht direkt sichtbar sind.

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



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

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

### **ACHTUNG**

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

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

#### **Täglich**

*Computer, Polster, Handgriffe*

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

#### **Täglich**

*Komplettes Gerät*

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

#### **Wöchentlich**

*Sichtbare Befestigungen bzw. Schraubverbindungen*

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

*Netzkabel*

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

### *Computerbedienung*

Prüfung der Computerfunktionen auf einwandfreie Funktion.

### *Notbremse bzw. Not-Aus (sofern vorhanden)*

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

### *Handpuls*

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

### *Aufstellposition*

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

### *Ebener Stand*

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

### *Bandspannung / Bandspur*

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

## **Monatlich**

### *Reinigung unter dem Laufgurt*

Reinigung der Lauffläche und dem Laufgurt mit einem passenden Tuch.

### *Prüfung der Geräteausstattung*

Überprüfen aller sichtbaren Einzelteile auf Beschädigungen.

## **Alle 6 Monate**

### *Reinigung unter der Motorabdeckung*

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

### *Visuelle Kontrolle der Lauffläche und des Laufbandes*

Kontrolle von Lauffläche und Laufband auf Schäden und Abnutzung.

# **Empfohlene Wartung von Laufband/Lauffläche**

## **Schmierung von Band und Deck**

Verwenden Sie ausschließlich für Laufbänder geeignete Schmiermittel

Eine Tube Schmiermittel ist im Lieferumfang des Gerätes enthalten. Weitere Schmiermittel können direkt bei einem autorisierten INTEGRA Händler bestellt werden. Auf dem Markt sind verschiedene Schmiermittelsets erhältlich.

Die Schmierung des Decks in regelmäßigen Abständen (ca. alle 90 Stunden) stellt die längstmögliche Lebensdauer des Laufbands sicher. Wenn das Schmiermittel austrocknet, erhöht sich die Reibung zwischen Band und Deck und belastet den Motor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerung, was zum Ausfall dieser Teile führen kann. Wird das Deck nicht in regelmäßigen Abständen geschmiert, kann die Garantie erlöschen. Band und Deck sind bei Erwerb geschmiert.

Verwenden Sie das Schmiermittel, um das Deck unter dem Band zu schmieren.

Gehen Sie wie folgt vor: Trennen Sie das Laufband von der Stromversorgung. Heben Sie das Band in der Mitte des Decks an und führen Sie die Tube mit dem Schmiermittel darunter. Tragen Sie den Großteil des Schmiermittels auf die Deckoberfläche auf. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

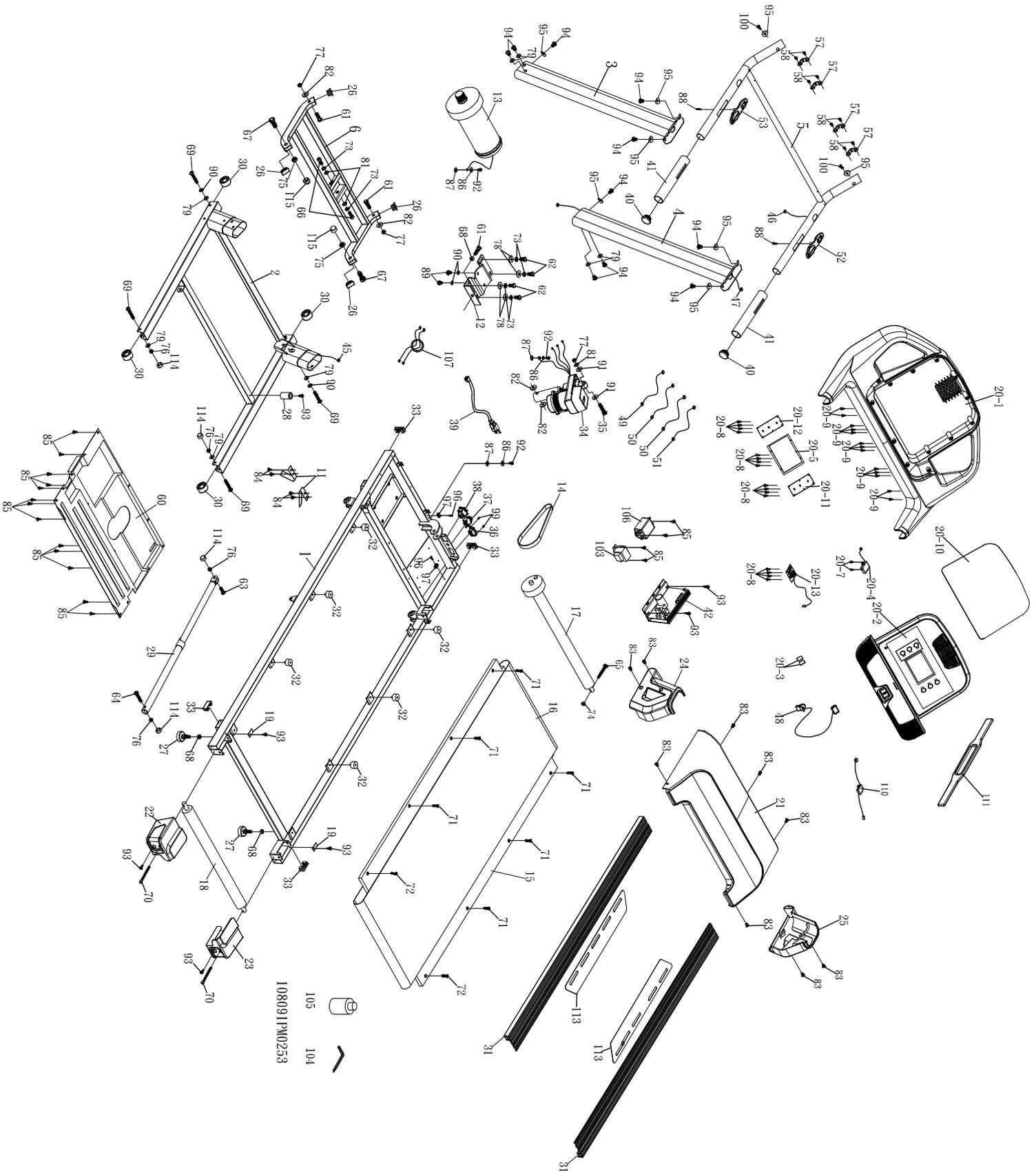
Nachdem Sie das Schmiermittel verteilt haben, lassen Sie das Laufband bei ca. 5 km/h (3 mph) für ein bis zwei Minuten laufen, ohne darauf zu gehen, um sicherzustellen, dass das Band in der Mitte des Decks verläuft. Sollte das Band auf eine Seite ziehen, folgen Sie den Anweisungen zum Anpassen der Bandspur. Das Deck ist jetzt geschmiert und Sie sollten nun mindestens 5 Minuten lang auf dem Laufband gehen (nicht rennen), um sicherzustellen, dass das Schmiermittel gleichmäßig verteilt ist. Beachten Sie auch die Anweisungen des Schmiermittels.

# FEHLERBEHEBUNG

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

<b>PROBLEM</b>	<b>URSACHE / LÖSUNG</b>
<b>Display zeigt nichts an</b>	1) Sicherheitsclip nicht auf seiner Position 2) Sicherung nicht ordnungsgemäß positioniert 3) Stromversorgung nicht korrekt hergestellt. 4) Andere Störung. Bitte Kundendienst kontaktieren.
<b>Laufband läuft nicht mittig</b>  <b>Das Band verzögert beim Laufen</b>	Die Laufbewegung des Benutzers erfolgt möglicherweise nicht gleichmäßig gewichtet. Stellen Sie die Bandspannung korrekt ein. Siehe entsprechendes Kapitel.
<b>Motor startet nicht</b>	Sollte überhaupt keine Bewegung erfolgen kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.
<b>Obwohl ein höheres Tempo angezeigt wird, läuft das Band nur bei ca. 7 km/h (10 mph)</b>	Der Motor benötigt ausreichend Strom, um eine höhere Leistung zu bringen. Benutzen Sie keine Verlängerungskabel. Achten Sie auf korrekte Netzspannung (eine Mindest-Wechselspannung von 220V wird benötigt). Hilft dies nicht, kontaktieren Sie den Kundenservice.
<b>Laufband stoppt abrupt nach Auslösen des Sicherheitsclips oder das das Laufband löst eine Sicherung aus</b>	Beachten Sie die Hinweise zur Reinigung und Wartung in dieser Anleitung. Möglicherweise ist der Reibungswiderstand zu hoch. Kontaktieren Sie ggf. den Kundenservice.
<b>Computer geht einfach aus</b>	Es könnte ein Problem mit der elektrischen Erdung vorliegen. Überprüfen Sie den Stromanschluss und kontaktieren Sie ggf. den Kundenservice.
<b>Haussicherung spricht an</b>	Es muss möglicherweise ein Austausch der Haussicherung vorgenommen werden. Kontaktieren Sie einen Elektriker.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
001	Hauptrahmen	1
002	Basisrahmen	1
003	Linke Stütze	1
004	Rechte Stütze	1
005	Computerstütze	1
006	Steigungsrahmen	1
011	Bandführung	2
012	Motorhalterung	1
013	Antriebsmotor	1
014	Keilriemen	1
015	Lauffläche	1
016	Laufband	1
017	Vordere Rolleneinheit	1
018	Hintere Rolle	1
019	Hintere Platte	2
020	Computereinheit	1
020-01	Äußere Computerabdeckung	1
020-02	Innere Computerabdeckung	1
020-03	Magnetplatte	2
020-04	400m/m_Sicherheitsschalter-Modul mit Kabel	1
020-05	Display	1
020-07	3 x 10m/m_Schraube	2
020-08	2.3 x 6m/m_Schraube	16
020-09	3.5 x 12m/m_Schraube	13
020-10	Taste mit Kabel	1
020-11	Tastatur	1
020-12	Tastatur	1
020-13	Interface Platine	1
021	Obere Motorabdeckung	1
022	Verstellbasis hinten (L)	1
023	Verstellbasis hinten (R)	1
024	Abdeckung für Rahmenbasis (L)	1
025	Abdeckung für Rahmenbasis (R)	1
026	15 x 30m/m_Endkappe	4
027	Justierbarer Fuß	2
028	Gummipolster	1
029	Zylinder	1
030	Transportrolle	4
031	Fußschiene	2
032	Gummifuß	6
033	20 x 40m/m_Endkappe	4
034	Steigungsmotor	1

<b>Nr.</b>	<b>Teil-Beschreibung</b>	<b>Anz.</b>
035	3/8" x 1-3/4" Sechskantschraube	1
036	Stromanschluss	1
037	Sicherung	1
038	Elektronikmodul	1
039	Stromkabel	1
040	Kugelkopfstecker	2
041	Schaumstoffgriff	2
042	Motor-Controller	1
045	1000m/m Computerkabel (Unterteil)	1
046	1000m/m Computerkabel (Oberteil)	1
047	1150m/m Computerkabel (Mittelteil)	1
048	Sicherheitsclip	1
049	100m/m Verbindungskabel (schwarz)	1
050	150m/m Verbindungskabel (weiß)	2
051	150m/m Verbindungskabel (schwarz)	1
052	1000m/m Temposchalter mit Kabel	1
053	1000m/m Steigungsschalter mit Kabel	1
057	Computerhalterungsanker	4
058	3.5 x 20m/m Schraube	8
060	Rahmenabdeckung	1
061	3/8" x 1-1/4" Sechskantschraube	3
062	3/8" x 3/4" Sechskantschraube	4
063	5/16" x 1" Rundkopfschraube	1
064	5/16" x 1-3/4" Rundkopfschraube	1
065	1/4" x 2-1/4" Sechskantschraube	1
066	3/8" x 22m/m Schraube	2
067	1/2" x 1-1/4" Sechskantschraube	2
068	3/8" x 7T Mutter	3
069	5/16" x 2" Rundkopfschraube	4
070	1/4" x 80m/m Schraube	2
071	M6 x 20m/m Flachkopfschraube	6
072	M6 x 25m/m Flachkopfschraube	2
073	Ø10 x 2.0T Sprengring	6
074	1/4" x 5T Mutter	1
075	1/2" x 8T Mutter	2
076	5/16" x 7T Mutter	4
077	3/8" x 7T Mutter	3
078	Ø3/8" x Ø25 x 2.0T Unterlegscheibe	4
079	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T Unterlegscheibe	8
081	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T Unterlegscheibe	3
082	Unterlegscheibe (A)	4
083	M5 x 15m/m Schraube	9
084	4 x 12m/m Schraube	4
085	Ø5 x 16m/m Schraube	17
086	Ø5 x 1.5T Sprengring	3

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
087	M5 Sternscheibe	3
088	3 x 25m/m Schraube	2
089	M8 x 12m/m Sechskantschraube	2
090	Ø8 x 1.5T Sprengring	4
091	Unterlegscheibe	2
092	M5 x 10m/m Schraube	3
093	5 x 19m/m Schraube	7
094	5/16" x 1/2" Rundkopfschraube	10
095	Ø8 x 23 x 1.5T Wellscheibe	8
096	3.5 x 16m/m Schraube	2
097	Kabelbinderhalterung	2
099	3 x 10m/m Schraube	2
100	5 x 16m/m Schraube	2
103	Choke	1
104	Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubenzieher	1
105	Schmiermittel	1
106	Filter	1
107	650m/m Motorverbindungskabel	1
110	Empfänger für Brustgurtsignale	1
111	Brustgurt	1
113	Anti-Rutsch-Belag	2
114	Ø13m/m Schraubenkappe	4
115	Ø14m/m Schraubenkappe	2

## TECHNISCHE DATEN

Hersteller	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importeur	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Artikel	Integra T2
Max. Benutzergewicht	120 kg (265 lbs)
Lauffläche ca.	450 x 1270 mm
Tempobereich / Steigungslevel	1 – 16 km/h / 0 - 10
Motorleistung	1,5 PS
Herkunftsland	Made in Taiwan



# ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

# GARANTIE

## Eingeschränkte Herstellergarantie

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

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

CT800, CE800, CR800, CU800, CT850

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: lebenslang

Motor: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

## ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

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

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

## AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

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

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

#### KUNDENDIENST

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

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

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

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

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

# GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	30
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	34
FOLDING.....	38
COMPUTER OPERATION.....	39
USING A CHEST BELT.....	43
GENERAL MAINTENANCE.....	43
TROUBLESHOOTING.....	47
EXPLODED VIEW.....	48
PARTS LIST.....	49
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	51
DISPOSAL.....	52



## **ATTENTION!**

This device is intended for use as described in this manual only.  
Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.  
Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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



## ATTENTION

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



## WARNING!

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

- Install the treadmill on an even, level surface with access to a 220-240 Volt, 10-amp grounded outlet.
- **DO NOT USE AN EXTENSION CABLE OR POWER STRIPS. DO NOT AMEND THE DEVICE AND DO NOT USE ANY PARTS NOT RECOMMENDED BY THE MANUFACTURER!**
- Never leave the device unattended.
- When not in use or before cleaning or maintenance, the device needs to be separated from the power supply.
- Do not operate under a blanket or pillow. This may lead to overheating.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use any parts not recommended by the manufacturer!
- Never operate this appliance if the cord or plug is damaged, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by the cord or use the cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with blocked ventilation slots. Keep the air openings free of lint, hair, dust etc.
- Never insert objects or parts of the body (fingers etc.) into any opening.
- Do not use the device outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- This device is not designed to be used by persons with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Incorrect or excessive training may lead to health problems!
- Do not operate the equipment on deeply padded floors, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors on this device are not suitable for medical purposes. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear suitable clothing and shoes for your training and avoid too loose clothing. Never exercise with bare feet or with socks only. Always wear appropriate shoes, e.g. running or cross training shoes.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.
- NEVER expose this device to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa or in any other high humidity environment. The operating temperature specification is 5 to 48 degrees Celsius (40 to 120 degrees Fahrenheit), and humidity is 95% non-condensing (no water drops forming on surfaces).
- NEVER use this device during a thunderstorm. Surges may occur in your household power supply that could damage components of the device. Unplug the device from the mains power during a thunderstorm.
- Be careful when participating in other activities while using your device; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance; which may result in serious injury.
- Always hold on to a handle bar while making control changes.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact the service center.
- Place the device on an even and clean underground.  
Failure to follow these instructions may lead to ineffectiveness of the exercise, shorten the lifespan of the appliance or may lead to personal injury.

# IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION



## WARNING!

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

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

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

**NEVER** expose this treadmill to rain or moisture. This product is **NOT** designed for outdoor use, near a pool or spa, or in any other environment with high humidity. The temperature should not exceed 40 degrees celsius and humidity level should never be over 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).

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

## GROUNDING INSTRUCTIONS

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

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

This product is for use on a nominal 220-240 Volt circuit.



## WARNING!

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

# THE SAFETY CLIP

This device is equipped with a safety clip (part no. 48). It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt. Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

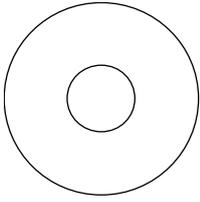
### Use:

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

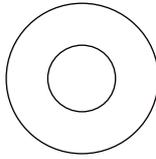
**We recommend to remove the safety clip after each exercise and store it in a safe place.**

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

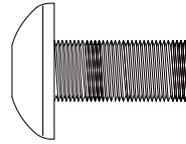
Small parts:



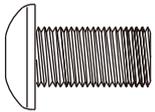
**#95.**  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}23 \times 1.5\text{T}$   
Curved Washer (6pcs)



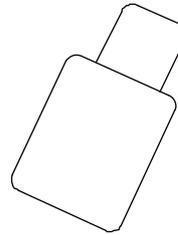
**#79.**  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{m/m}$   
Flat Washer(4pcs)



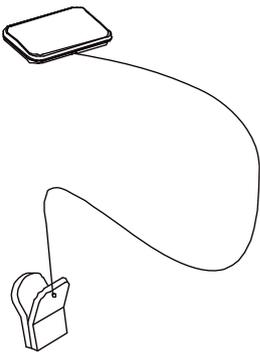
**#94.**  $5/16" \times \text{UNC}18 \times 1/2"$   
Button Head Socket Bolt (10pcs)



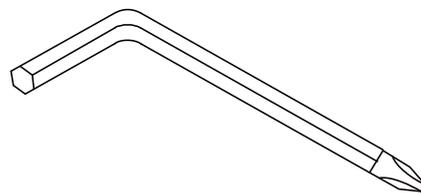
**#83.** M5 x 15L  
Phillips Head Screw (4pcs)



**#105.** Lubricant (1pc)



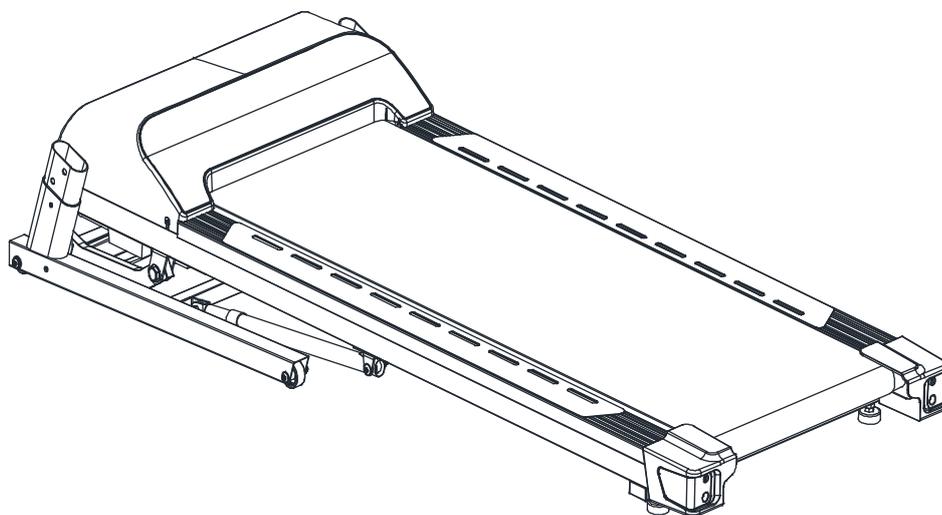
**#48.** Safety clip (1pc)



**#104.** Combination M5 Allen Wrench  
& Phillips Head Screwdriver (1pc)

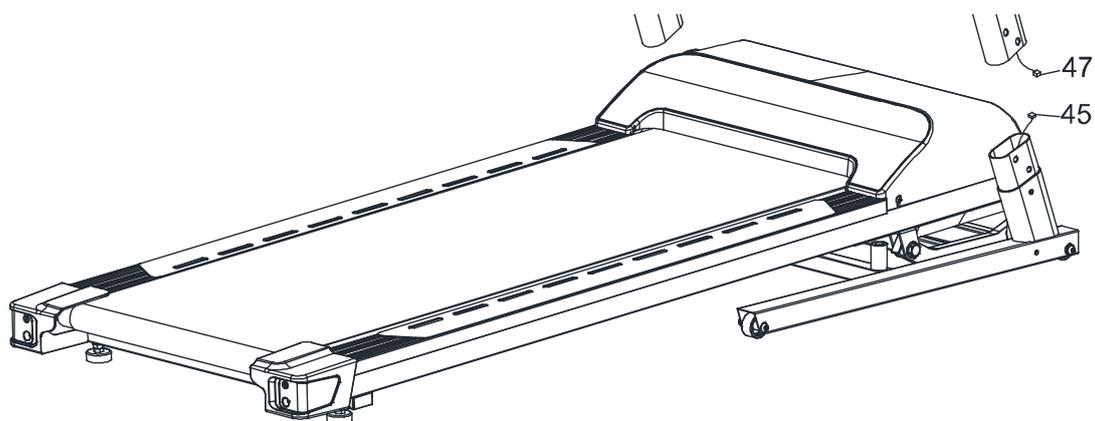
### Step 1:

Take out the treadmill from the carton and lay it aside on a flat and level floor.



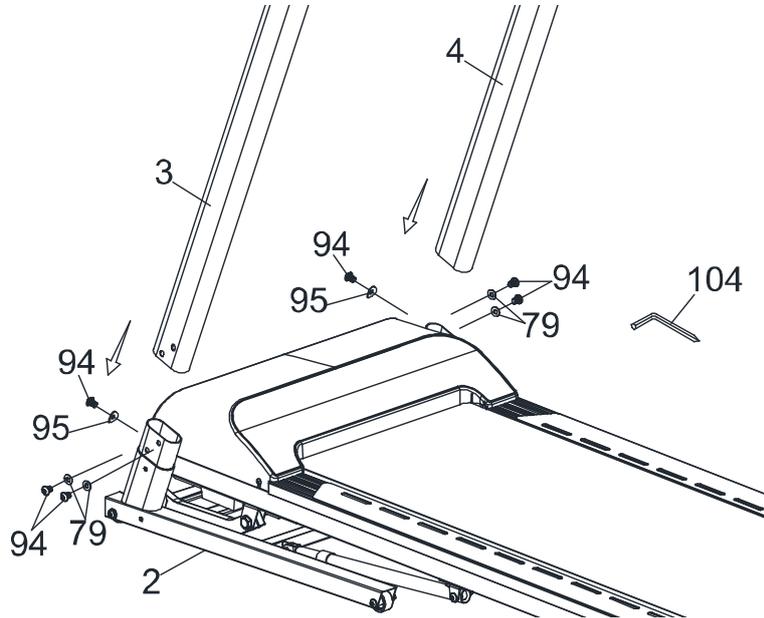
### Step 2:

Connect the Computer Cable (Middle) (47) with the Computer Cable (Lower)(45).



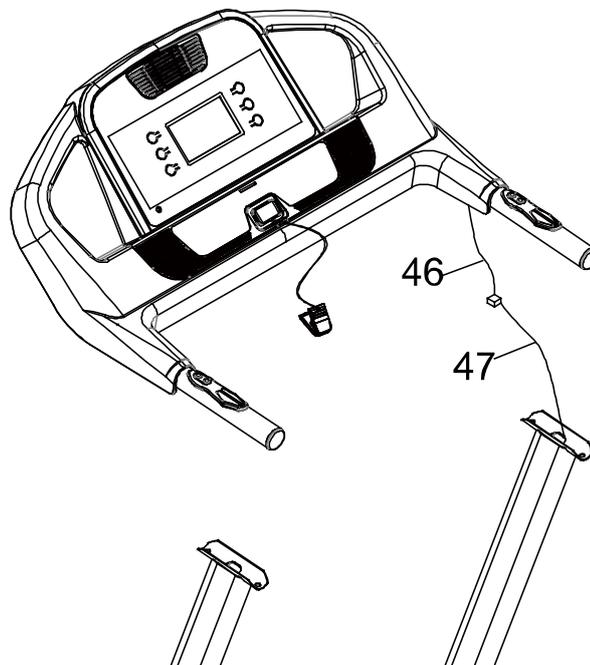
### Step 3:

Insert the Uprights (L, R)(3,4) into the Frame Base (2) and fix them with 6pcs of 5/16" x UNC18 x 1/2" Button Head Socket Bolts (94), 4pcs of Ø8 x Ø18 x 1.5T Flat Washers (79) and 2pcs of Ø8 x Ø23 x 1.5T Curved Washers (95) using the M5\_L Allen Wrench (104). Please fix the screw without tightening it completely by now!



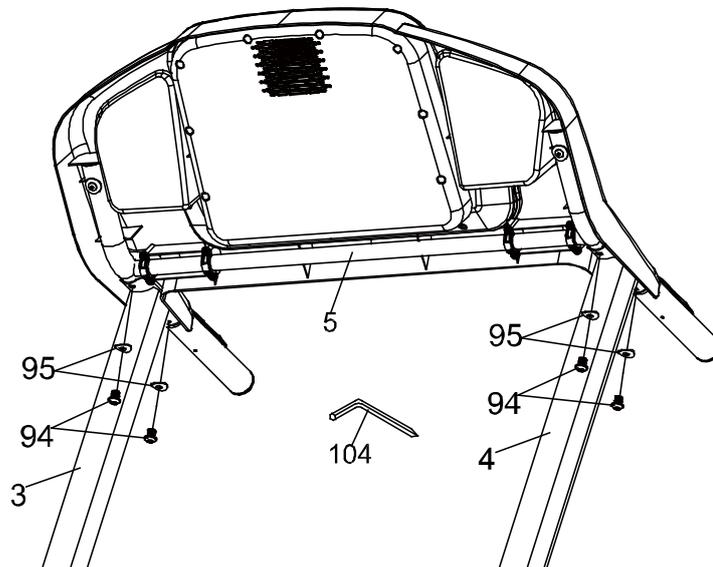
### Step 4:

Connect the Computer Cable (Upper) (46) with the Computer Cable (Middle)(47).



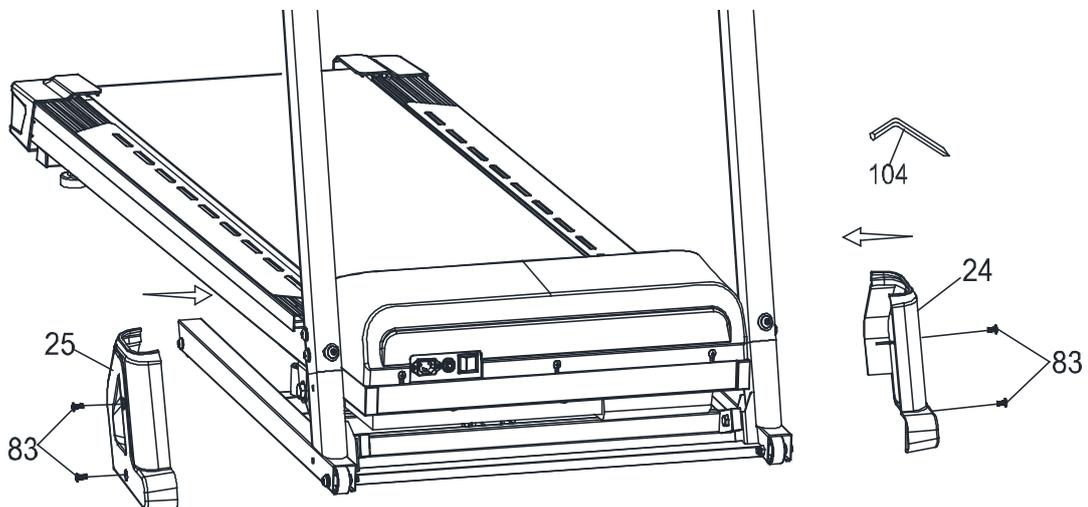
### Step 5:

Install the Console Support (5) into the Uprights (L,R)(3,4) with the 4pcs of 5/16" x UNC18 x 1/2" Button Head Socket Bolts (94) and 4pcs of Ø8 x Ø23 x 1.5T Curved Washers (94) by using the M5\_L Allen Wrench (104).



### Step 6:

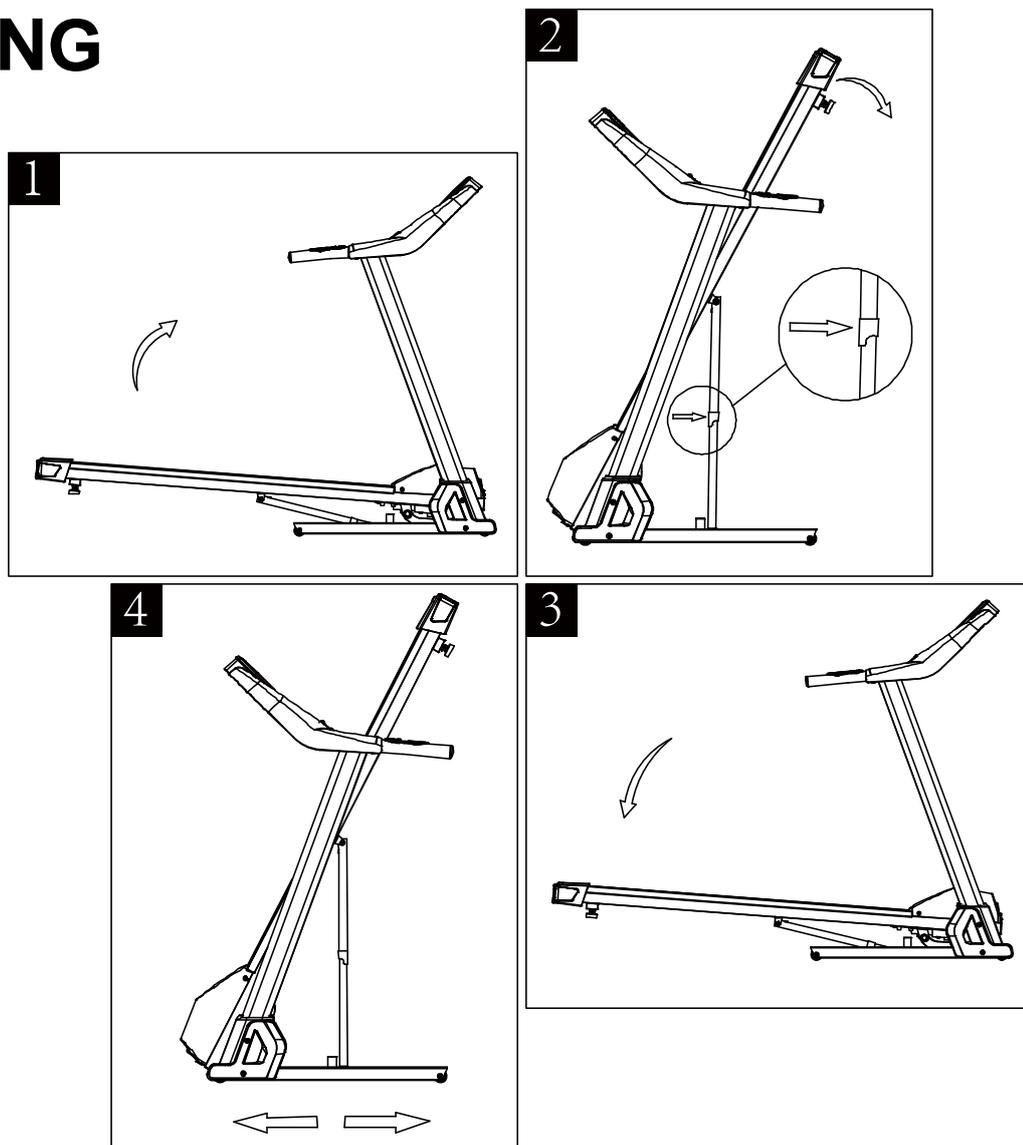
Install left and right Frame Base Covers (24, 25) on the frame base and the uprights respectively fix by tightening four pieces of M5 x P0.8 x15L \_Phillips Head Screws (83) with M5\_L Allen Wrench (104).



**ATTENTION!**

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

# FOLDING



## ➤ UNFOLDING

Press the releasing switch with your foot and pull down the running deck (as shown in figure 2 & 3)

## ➤ FOLDING

Lift the running deck until it is locked into position using two hands (as shown in figure 1)

## ➤ TRANSPORTATION / MOVING

The treadmill is equipped with four transportation wheels. After folding, simply roll the treadmill away.

# COMPUTER OPERATION

## ■ Console



## BASIC KEY BUTTON FUNCTIONS

### PROGRAM

Program Mode selection: In ready mode, press to select (P01 – P24 – HRC – P01).

### ENTER

Setting button: In manual mode, select count down time, count down distance or count down calorie training mode. In program mode, it is used for time setting. In HRC mode, it is used for setting Time and target HR.

### STOP

During workout, press this button to pause. In setting mode, it is pressed to return to ready mode or to go back to the previous setting.

### START

Press this button to start a workout (in ready mode).

### SPEED“ ↑ ”

Press once for speed increase (by increments of 0.1KM/H or 0.1MPH). Press and hold for quick speed increase.

### **SPEED“ ↓ ”:**

Press once for speed decrease (by increments of 0.1KM/H or 0.1MPH). Press and hold for quick speed decrease.

### **QUICK SPEED**

There are quick speed buttons to select speed level 3, 6 or 9 easily with one press.

### **INCLINE“ ↑ ”**

Press to increase incline level. Press and hold for quick incline increase.

### **INCLINE“ ↓ ”**

Press to decrease incline level. Press and hold for quick incline decrease.

### **QUICK INCLINE**

There are 3 quick incline buttons to select incline level 3, 6 or 9 easily with one press.

### **FAN(*optional*)**

Press the “FAN” switch once to turn on the fan, press again to turn off. **The “FAN” switch is optional. It is active only when there are fans installed.**

## **USER DEFINED MODE OPERATION**

1. Select the count-down training mode: In ready mode, press “ENTER” to enter count-down time mode. Press “ENTER” again to enter count-down distance mode and press “ENTER” a third time to enter count-down calorie mode.
2. Count-down time training mode: Time window will be flashing displaying the preset value 30:00. Press SPEED ↑ or SPEED ↓ to change the value with setting range 5—99 minutes. Press “START” to start the treadmill with initial speed of 1KM /H or 0.5MPH. Press SPEED ↑ or SPEED ↓ to change the speed. The treadmill stops automatically when the count-down time reaches 0:00.
3. Count-down distance training mode: The distance window flashes displaying the preset value of 5 (KM or Miles). Press SPEED ↑ or SPEED ↓ to change the value within setting range 1.00—99 (KM or Miles). Press “START” to start the treadmill with initial speed of 1KM /H or 0.5MPH. Press SPEED ↑ or SPEED ↓ to change the speed. The treadmill stops automatically when the count-down distance reaches 0.00.
4. Count-down calorie training mode: The calorie window flashes displaying the preset value of 500kCAL. Press SPEED ↑ or SPEED ↓ to change the value within setting range 10—990kCAL Press “START” to start the treadmill with initial speed of 1KM /H or 0.5MPH. Press SPEED ↑ or SPEED ↓ to change the speed. The treadmill stops automatically when the count-down calorie reaches 0.

## PROGRAM OPERATION INSTRUCTION

Press "PROGRAM" after turning power on and enter program mode (window is displaying P01). There are 24 built-in programs. Press "PROGRAM" to select one program and enter time setting with the preset time 30 minutes. Press SPEED ↑/↓、INCLINE ↑/↓ to change the value of time within the range 5-99 minutes. Press START after setting to begin the workout.

## HRC mode operation

1. Press "PROGRAM" after turning power on and enter program mode. Continue to press "PROGRAM" until the window shows "H-1". Press ENTER to enter HRC setting mode and set time and target heart rate:

When entering HRC setting mode, the time window is flashing. Press SPEED ↑/↓、INCLINE ↑/↓ to change the value of time within range 5-99 minutes with preset time of 30 minutes. Press ENTER afterwards to enter target heart rate setting. Set value within the range of 60-220. Press START after setting to begin the workout.

2. Target Heart Rate

Depending on the entered target heart rate the device will automatically control the incline.

## ENGINEERING MODE

After removing the safety clip, press "PROGRAM" and put on the safety clip again to enter the engineering mode. The sequence of the setting is the wheel size (42), unit of speed (metric 0, English 1), minimum speed (1.0KM/0.5MPH, maximum speed (16KM/10MPH) and incline level (10). Press SPEED ↑/↓、INCLINE ↑/↓ to change the parameters. Press ENTER to set next parameter. After finishing setting parameters, press START to start calibration process and go to ready mode.

## ERROR MESSAGES

- E0** Safety clip not placed correctly.
- E1** Speed signal not received during calibration. Treadmill stops automatically after 10 seconds.
- E2** Overload error. Controller detected over-rated current for 6 seconds.
- E4** Abnormal motor voltage or motor disconnected.
- E5** Communication failure.
- E6** Power transistor failure.
- ERR** Incline motor disconnected or damaged.

**Optional:** There is an **Audio Input Jack** on the front of the console. You may plug any low-level audio source signal into this port to play music via the built-in speakers. Audio sources include MP3, Ipod, portable radio, CD player or even a TV or computer audio signal. There is an audio patch cable included and also a headphone jack.

## HEART RATE TRAINING

The heart rate grips are located on the left and right handlebars that are positioned parallel to the walking deck. You can periodically grasp both of these (palms over the steel sensors) until you see your current heart rate. This readout is for reference only and should not be used medically in any way. It is not recommended to use the heart rate grips if the treadmill belt is moving faster than 4 mph (6 km/h). This may cause you to lose your balance. Alternatively you may use a chest belt – see next page.

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

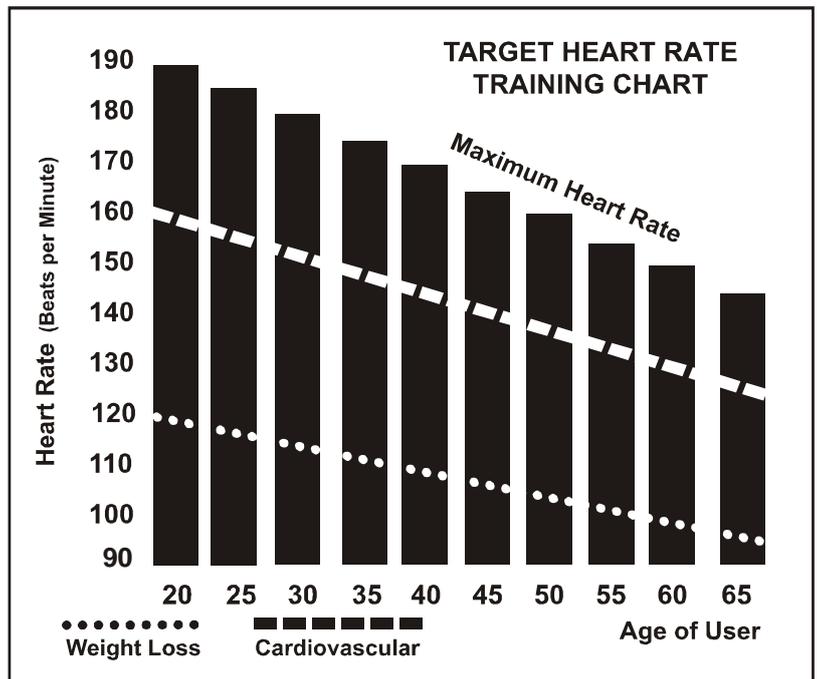
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$220 - 40 = 180$  (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.

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 Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.



With all Heart Rate Control programs treadmills you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate. This function can be used during manual mode or during any of the eleven different programs.

### CAUTION!

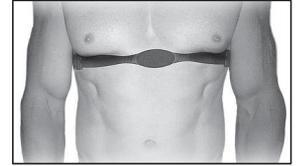
The target value is a suggestion only for normal, healthy individuals. **Do not exceed your limits!** You may not be able to obtain your chosen target. If in question, enter a higher age value that will set a lower target goal.

# Using a chest belt

You may use a compatible chest belt with this device.

Pay attention to the instructions of the chest belt. However, generally the connection may be established like below points:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the lock button.
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.
6. 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.
7. 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 needs to be of the type CR2032.

## GENERAL MAINTENANCE

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

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

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

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

# Belt Adjustments

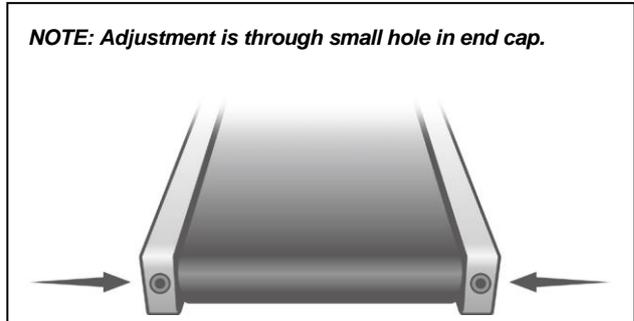
Tread-belt Tension Adjustment - Belt tension is not critical for most users. It is very important though for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the rear roller with the 6 mm Allen wrench (132) provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below. Note: Adjustment is through small hole in end cap. Tracking / Tension Adjustment

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.

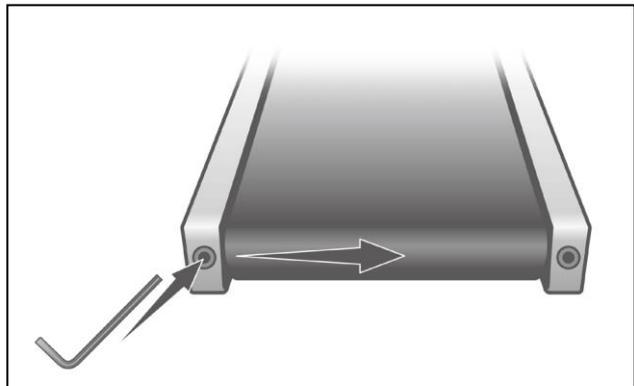


## TREAD-BELT TRACKING ADJUSTMENT

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

A 6 mm Allen wrench (132) is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Set belt speed at 3 mph. Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away. If the belt is too close to the left side, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.



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

### ATTENTION:

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

### *Even stand*

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

### *Belt tension / belt tracking*

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

## **Monthly**

### *Cleaning under the belt*

Clean the running deck and the belt with a fitting cloth

### *Check hardware*

Check all visible parts of the machine for damages.

## **Every 6 months**

### *Cleaning under the motor cover*

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

### *Visual check the running deck and the belt*

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

## **Recommended maintenance of running belt/deck**

### **Belt/Deck Lubrication Procedure**

First, you want to clean between the belt and deck to remove any debris that may be trapped. Use a clean, non-fraying rag, t-shirt, or light towel. Halfway between the end of the treadmill and motor cover, shove the garment under the belt until you can grasp it on both sides of the belt. Drag the garment the length of the entire belt 1-2 times. Remove the garment.

Do not lubricate with anything other than INTEGRA Fitness approved lubricant. Your treadmill comes with one tube of "Lube" and extra tubes can be ordered directly from INTEGRA Fitness or your authorized INTEGRA Fitness dealer. You may also use a Lube-n-Walk kit that can be purchased through both aforementioned sellers.

Keeping the deck lubricated at the recommended intervals ensures the longest life possible for your treadmill. If the lubricant dries out, the friction between the belt and deck rises and places undue stress on the drive motor, drive belt and electronic motor control board, which could result in catastrophic failure of these expensive components. Failure to lubricate the deck at regular intervals may void the warranty.

The belt & deck come pre-lubricated and subsequent lubrication should be performed every 90 hours of use or if you notice that the deck is dry. It is recommended that you reach between the belt and deck to verify there is lubrication present, every other month. If you check and there isn't any lubrication present, follow the procedure below even though the "Lube" indicator isn't lit on the console. Otherwise, lubricate when the console's lubrication reminder lights after 90 hours of use. Use the following procedure to apply the silicone lubricant:

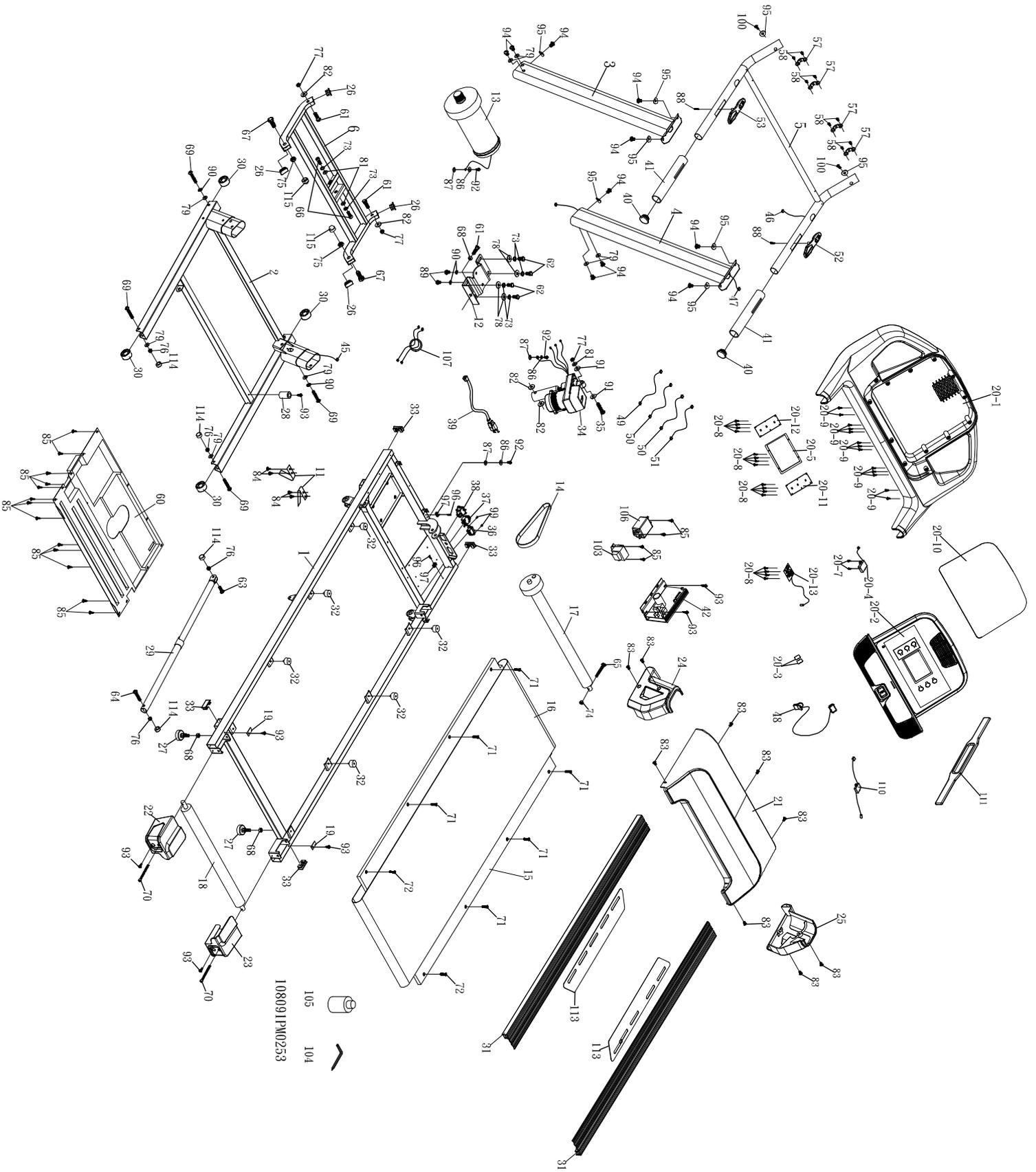
1. Turn the power switch off and unplug the power cord from the wall outlet.
2. Measure 18" from the edge of the motor cover; kneel down and reach under the belt approximately 4-6" from one edge. Squirt a line of lubricant about 1/8" wide x 15" long in an "S" pattern perpendicular to the motor cover.
3. Repeat the process on the opposite side.
4. Plug the electrical cord back into the outlet and turn the power switch on.
5. Walk on the belt at a moderate speed for five minutes to evenly distribute the silicone lube.

# TROUBLESHOOTING

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

PROBLEM	SOLUTION/CAUSE
<b>Display does not light</b>	1) Safety clip not in position. 2) Circuit breaker on front grill tripped. Push circuit breaker in until it locks. 3) Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into 220-240 VAC wall outlet. 4) Breaker panel circuit breaker may be tripped. 5) Treadmill defect. Contact your SPIRIT dealer.
<b>Tread-belt does not stay centered</b>  <b>Treadmill belt hesitates when walked/run on</b>	The user may be walking while favoring or putting more weight on either the left or right foot. If this walking pattern is natural, track the belt slightly off-center to the side opposite from the belt movement. See General Maintenance section on Tread-belt Tension. Motor drive belt may be loose.
<b>Motor is not responsive after pressing start</b>	If you press start and the belt <b>never</b> moves, please contact service.
<b>Treadmill will only achieve approximately 10 kph but shows higher speed on display</b>	This indicates motor should be receiving power to operate. Low AC voltage to treadmill. Do not use an extension cord. If an extension cord is required it should be as short as possible and heavy duty 16 gauge minimum. Low household voltage. A minimum of 220 volt AC current, 50/60 hz is required. Contact customer service.
<b>Tread-belt stops quickly/suddenly when tether cord is pulled</b> <b>Treadmill trips on board 10 amp circuit</b>	High belt/deck friction. Check the maintenance section. Contact customer service.
<b>Computer shuts off while walking/running</b>	Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer. Refer to Grounding Instructions.
<b>House circuit breaker trips ( not the treadmill circuit breaker).</b>	Maybe you need to replace the house breaker with a "High inrush current" type breaker (contact electrical service).

# EXPLODED VIEW DIAGRAM



# PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
001	Main Frame	1
002	Frame Base	1
003	Left Upright	1
004	Right Upright	1
005	Console Support	1
006	Incline Bracket	1
011	Belt Guide	2
012	Motor Bracket	1
013	Drive Motor	1
014	Drive Belt	1
015	Running Deck	1
016	Running Belt	1
017	Front Roller W/Pulley	1
018	Rear Roller	1
019	Back Plate	2
020	Console Assembly	1
020-01	Console Outer Cover	1
020-02	Console Inner Cover	1
020-03	Square Magnet Stop Plate	2
020-04	400m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
020-05	Console Display Board	1
020-07	3 x 10m/m_Sheet Metal Screw	2
020-08	2.3 x 6m/m_Sheet Metal Screw	16
020-09	3.5 x 12m/m_Sheet Metal Screw	13
020-10	Resistance Button W/Cable	1
020-11	Key Board	1
020-12	Key Board	1
020-13	Interface Board	1
021	Motor Top Cover	1
022	Rear Adjustment Base (L)	1
023	Rear Adjustment Base (R)	1
024	Frame Base Cover (L)	1
025	Frame Base Cover (R)	1
026	15 x 30m/m_Square End Cap	4
027	Adjustment Foot Pad	2
028	Rubber Foot Pad	1
029	Cylinder	1
030	Transportation Wheel	4
031	Foot Rail	2
032	Rubber Foot	6
033	20 x 40m/m_Square End Cap	4
034	Incline Motor	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
035	3/8" x 1-3/4" Hex Head Bolt	1
036	Power Socket	1
037	Breaker	1
038	AC Electronic Module	1
039	Power Cord	1
040	Button Head Plug	2
041	Handgrip Foam	2
042	Motor Controller	1
045	1000m/m Computer Cable (Lower)	1
046	1000m/m Computer Cable (Upper)	1
047	1150m/m Computer Cable (Middle)	1
048	Square Safety Key	1
049	100m/m Connecting Wire (Black)	1
050	150m/m Connecting Wire (White)	2
051	150m/m Connecting Wire (Black)	1
052	1000m/m Speed Adjustment Switch W/Cable	1
053	1000m/m Incline Adjustment Switch W/Cable	1
057	Console Bracket Anchor	4
058	3.5 x 20m/m Sheet Metal Screw	8
060	Frame Cover	1
061	3/8" x 1-1/4" Hex Head Bolt	3
062	3/8" x 3/4" Hex Head Bolt	4
063	5/16" x 1" Button Head Socket Bolt	1
064	5/16" x 1-3/4" Button Head Socket Bolt	1
065	1/4" x 2-1/4" Hex Head Bolt	1
066	3/8" x 22m/m Socket Head Cap Bolt	2
067	1/2" x 1-1/4" Hex Head Bolt	2
068	3/8" x 7T Nut	3
069	5/16" x 2" Button Head Socket Bolt	4
070	1/4" x 80m/m Socket Head Cap Bolt	2
071	M6 x 20m/m Flat Head Socket Screw	6
072	M6 x 25m/m Flat Head Socket Screw	2
073	Ø10 x 2.0T Split Washer	6
074	1/4" x 5T Nylon Nut	1
075	1/2" x 8T Nylon Nut	2
076	5/16" x 7T Nylon Nut	4
077	3/8" x 7T Nylon Nut	3
078	Ø3/8" x Ø25 x 2.0T Flat Washer	4
079	Ø5/16" x Ø18 x 1.5T Flat Washer	8
081	Ø3/8" x Ø19 x 1.5T Flat Washer	3
082	Nylon Washer (A)	4
083	M5 x 15m/m Phillips Head Screw	9
084	4 x 12m/m Sheet Metal Screw	4
085	Ø5 x 16m/m Tapping Screw	17
086	Ø5 x 1.5T Split Washer	3

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
087	M5 Star Washer	3
088	3 x 25m/m Sheet Metal Screw	2
089	M8 x 12m/m Hex Head Bolt	2
090	Ø8 x 1.5T Split Washer	4
091	Nylon Washer	2
092	M5 x 10m/m Phillips Head Screw	3
093	5 x 19m/m Tapping Screw	7
094	5/16" x 1/2" Button Head Socket Bolt	10
095	Ø8 x 23 x 1.5T Curved Washer	8
096	3.5 x 16m/m Tapping Screw	2
097	Wire Tie Mount	2
099	3 x 10m/m Sheet Metal Screw	2
100	5 x 16m/m Tapping Screw	2
103	Choke	1
104	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
105	Lubricant	1
106	Filter	1
107	650m/m Connecting Cable Of Motor	1
110	Receiver, HR	1
111	Chest Strap	1
113	Non-Slip Rubber	2
114	Ø13m/m Bolt Cap	4
115	Ø14m/m Bolt Cap	2

# TECHNICAL SPECIFICATIONS

Manufacturer	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Straße 75, 51429 Bergisch Gladbach
Item	Integra T2
Max. user weight	120 kg (265 lbs)
Running surface approx.	450 x 1270 mm
Speed range / incline levels	1 – 16 km/h / 0 - 10
Motor power	1,5 PS
Country of origin	Made in Taiwan



# DISPOSAL

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

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

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