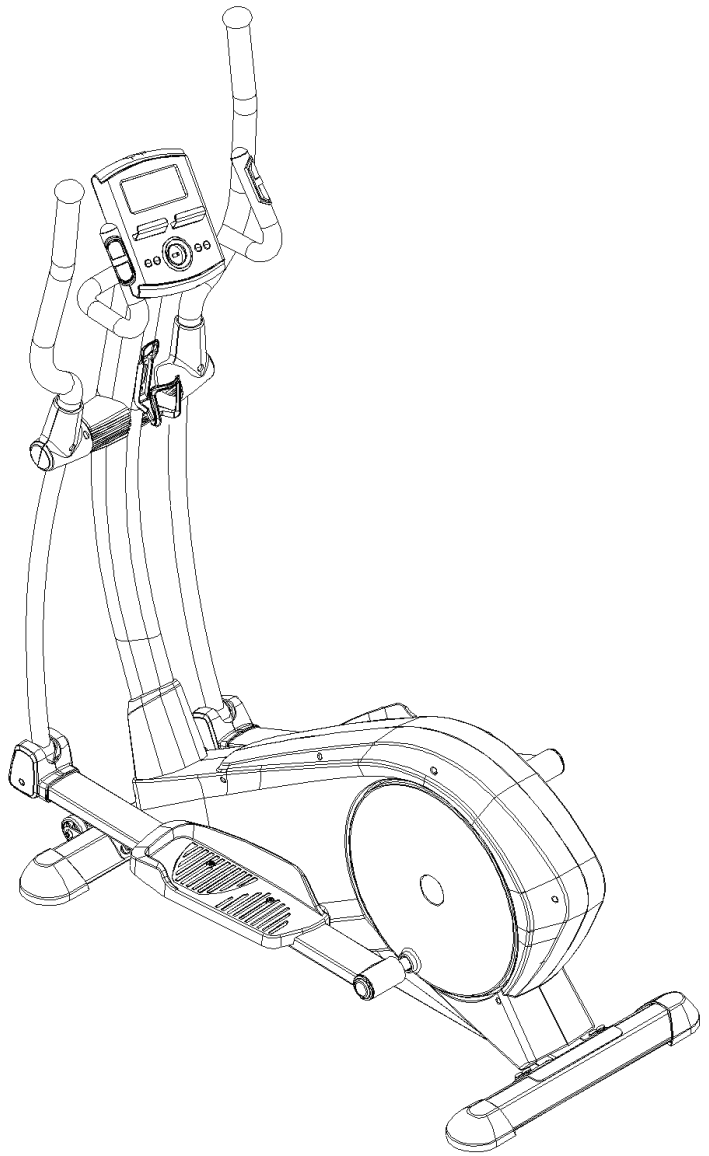


fuel

Crosstrainer CT 300



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)

GB User manual (page 33)



Art. F-57053

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch 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 home 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.....	5
TRANSPORT.....	15
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	15
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	20
VERWENDUNG DER XTERRA-APP.....	21
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	22
TEILELISTE.....	23
TECHNISCHE DATEN.....	28
ENTSORGUNG.....	28
INFORMATIONEN FÜR PRIVATE HAUSHALTE	29
GARANTIE.....	30



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen 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:

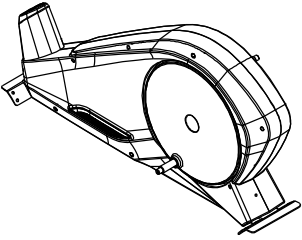
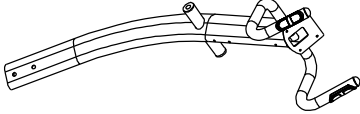
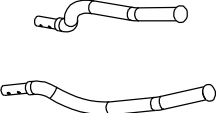


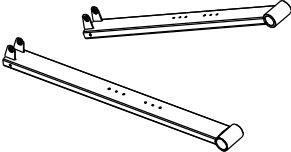






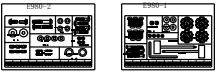
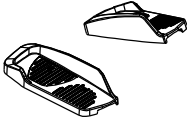
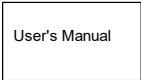


- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Bei Nichtbenutzung und vor Pflege oder Wartung muss immer die Stromzufuhr getrennt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der 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.
- 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.
- Das Gerät ist ausschließlich für die Verwendung in privaten Haushalten geeignet.
- 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.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- 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 nicht von Personen mit einem Gewicht von über 150 kg verwendet werden.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

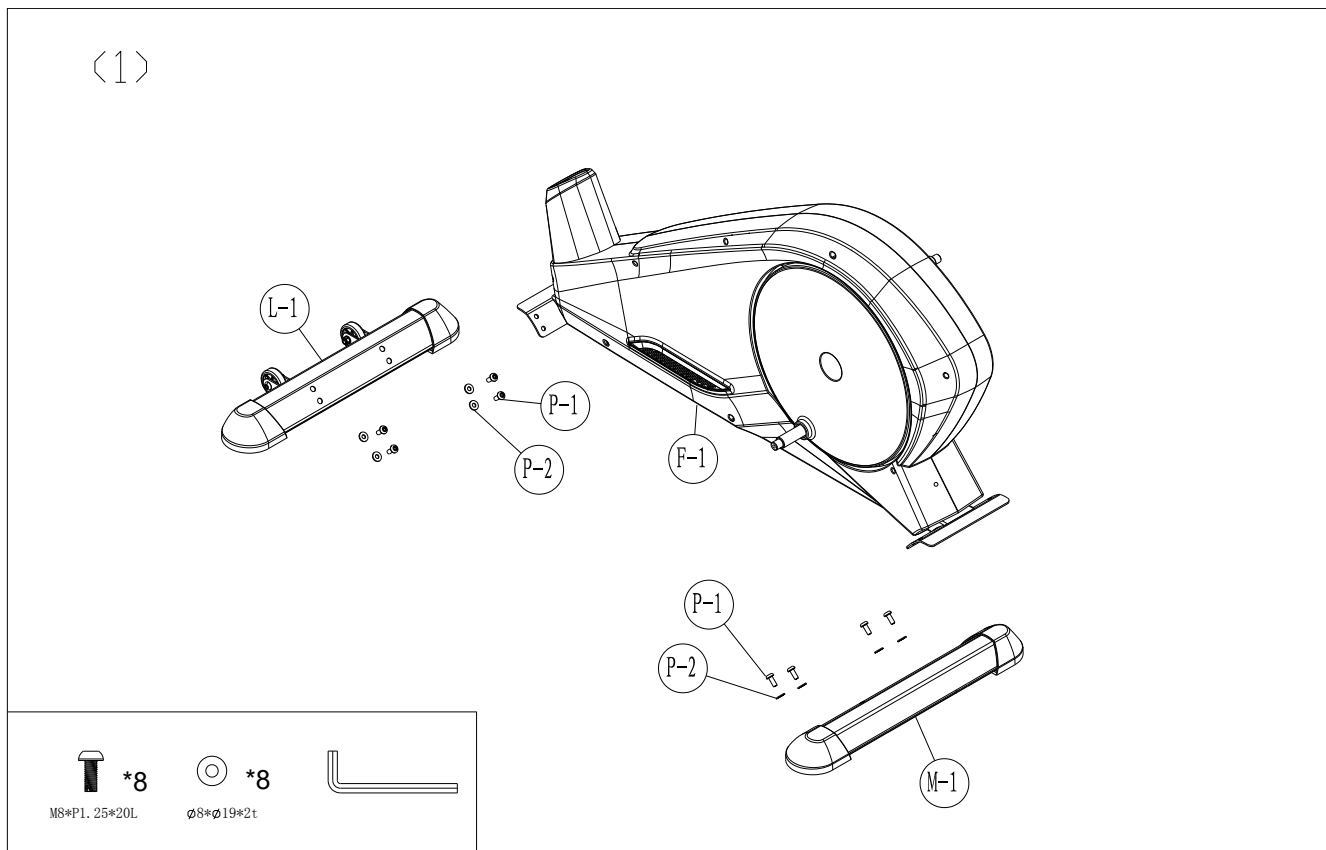
Die Nichtbeachtung dieser Sicherheitshinweise kann den Trainingsnutzen negativ beeinflussen, die Lebensdauer des Gerätes verkürzen oder zu Personenschäden führen.

Packerteilung

	1		1
	1/1		1/1
	1		1/1
	2/2		2/2
	1		2
	1		1
	1/1		1/1 1/1
	1		1
			2

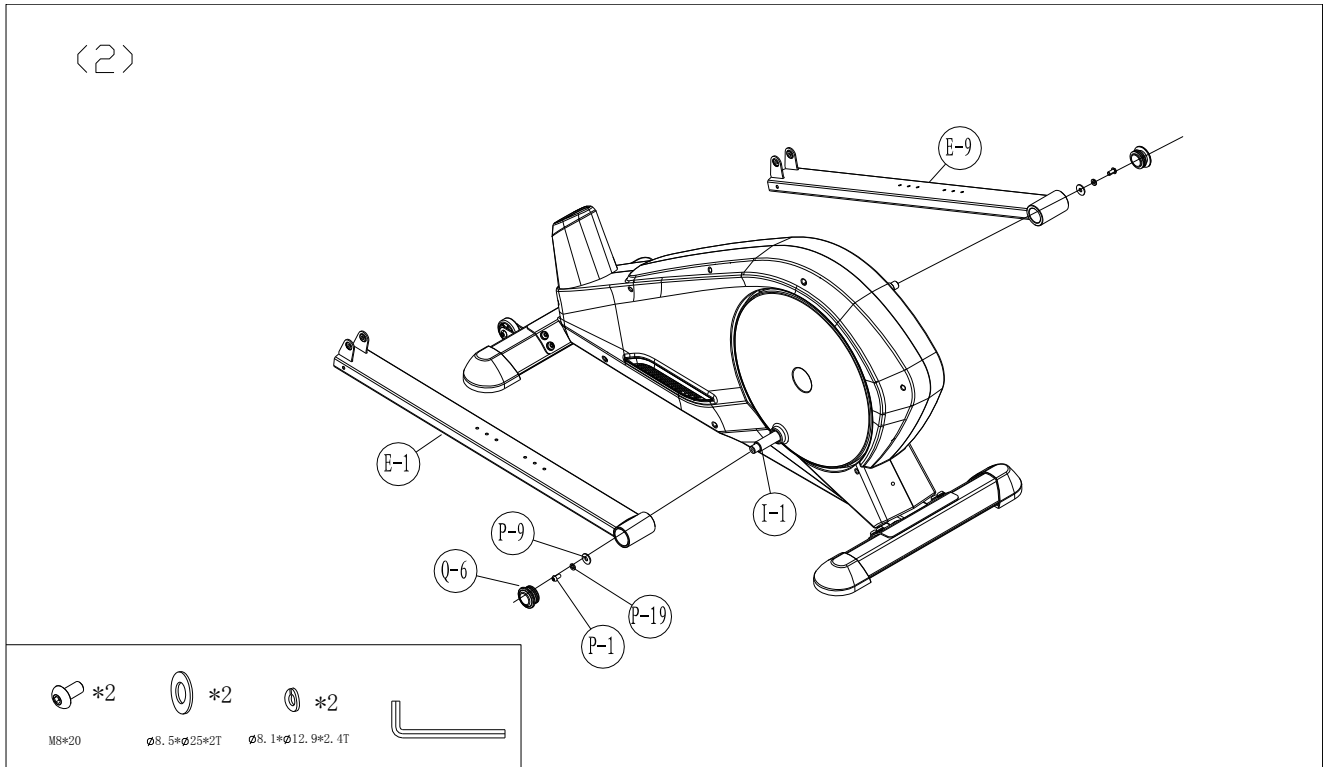
Schritt 1:

1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Befestigen Sie den vorderen (L-1) und hinteren (M-1) Standfuß mit jeweils 4 Schrauben (P-1) und vier Unterlegscheiben (P-2) am Hauptrahmen (F-1).



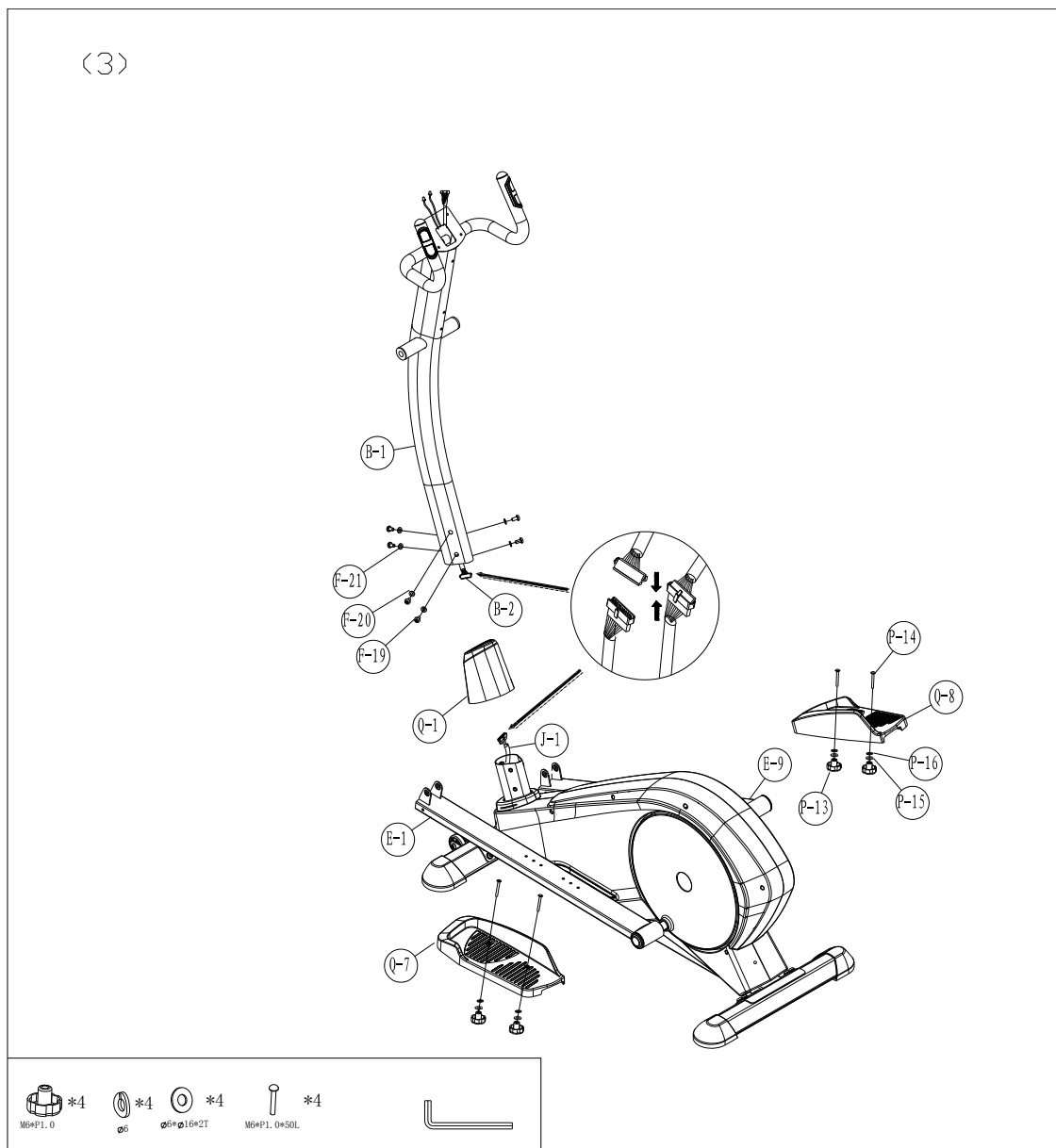
Schritt 2:

Montieren Sie die Pedalarme (E-1 & E-9) wie abgebildet mit den Schrauben (P-1), Federringen (P-19) und Unterlegscheiben (P-9) an der Querstange (I-1). Drücken Sie die Kappen (Q-6) auf die Enden der Pedalarme (E-1 & E-9).



Schritt 3:

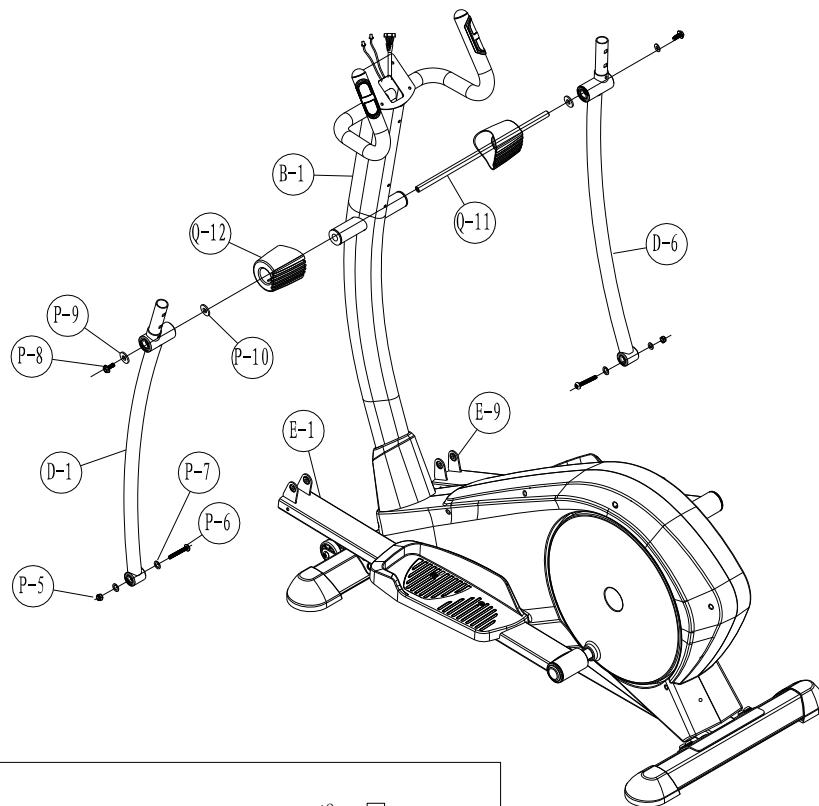
1. Befestigen Sie das linke (Q-7) und rechte (Q-8) Pedal an den Pedalarmen (E-1 & E-9) mit Hilfe der Feststellschrauben (P-13), Federringe (P-15), Unterlegscheiben (P-16) und Schrauben (P-14) auf jeder Seite.
2. Achten Sie darauf, dass die Pedale auf der jeweils gleichen Position montiert werden.
3. Lösen Sie die vormontierten Schrauben (F-19), Unterlegscheiben (F-20) und Scheiben (F-21) der Lenkerstütze (B-1). Ziehen Sie die Kabel (J-1 & B-2) vorsichtig aus dem Rahmen und verbinden Sie diese.
4. Streifen Sie die Abdeckung (Q-1) von unten über die Lenkerstütze (B-1) und befestigen Sie diese dann am Haupttrahmen (F-1) mit den zuvor gelösten Schrauben (F-19), Unterlegscheiben (F-20) und Scheiben (F-21).



Schritt 4:

1. Schieben Sie die Achse (Q-11) durch die Bohrungen des Griffes (Q-12) in die Lenkerstütze (B-1).
2. Schieben Sie die Unterlegscheibe (P-10) auf die Achse (Q-11).
3. Befestigen Sie nun die unteren Schwungstangen (D-1 & D-6) auf beiden Seiten mit den Unterlegscheiben (P-9) und Muttern (P-8) an der Achse (Q-11).
4. Fixieren Sie die Pedalarms (E-1 & E-9) an den unteren Schwungstangen (D-1 & D-6) unter Zuhilfenahme der Schrauben (P-6), Unterlegscheiben (P-7) und Muttern (P-5).

(4)



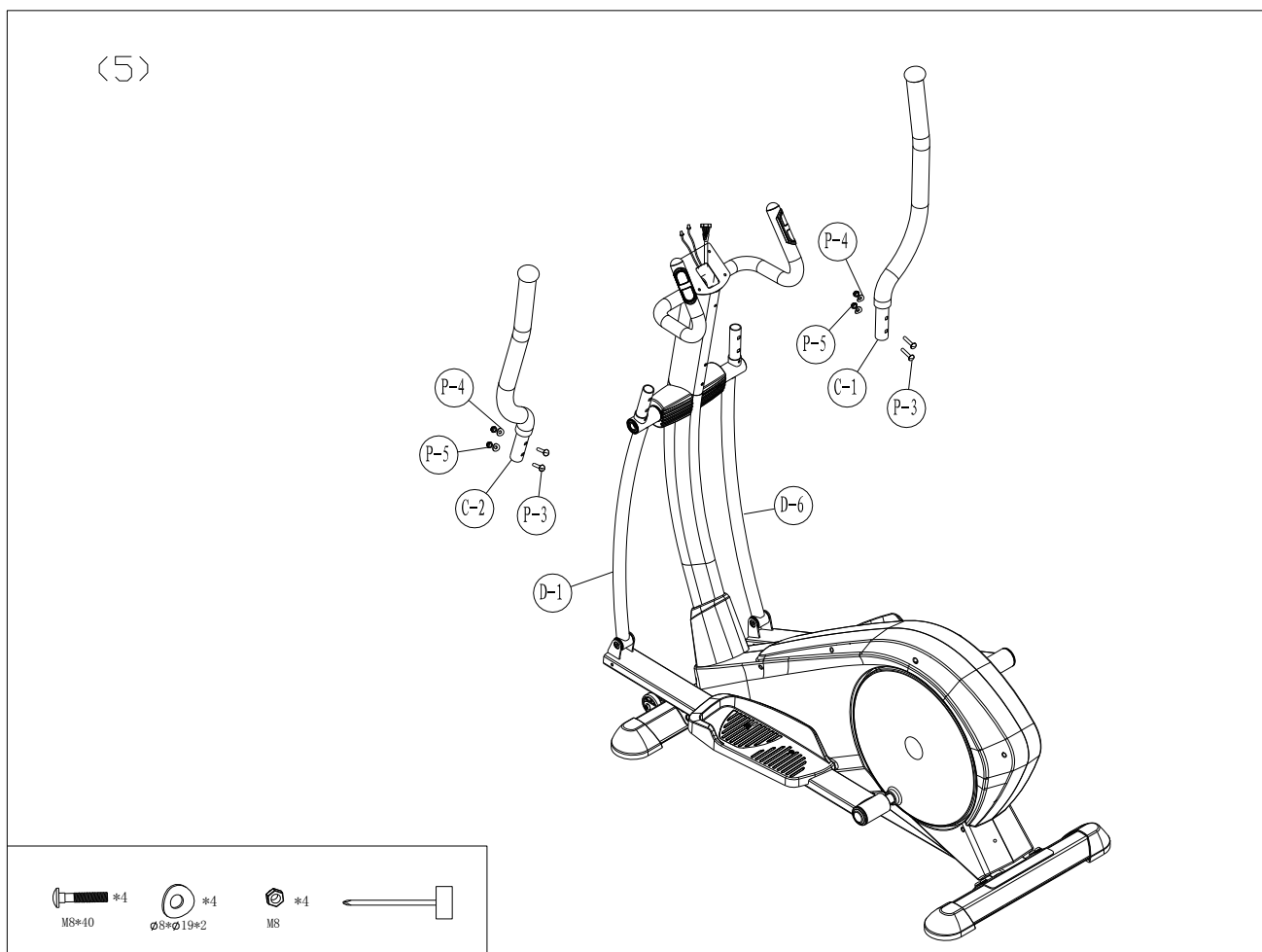
 *2
ø17,5*ø25*11

 *2  *2  *2  *2  *4  *2

M8*20 ø8,5*ø25*2T M8*55 M8 ø8*ø16*1T

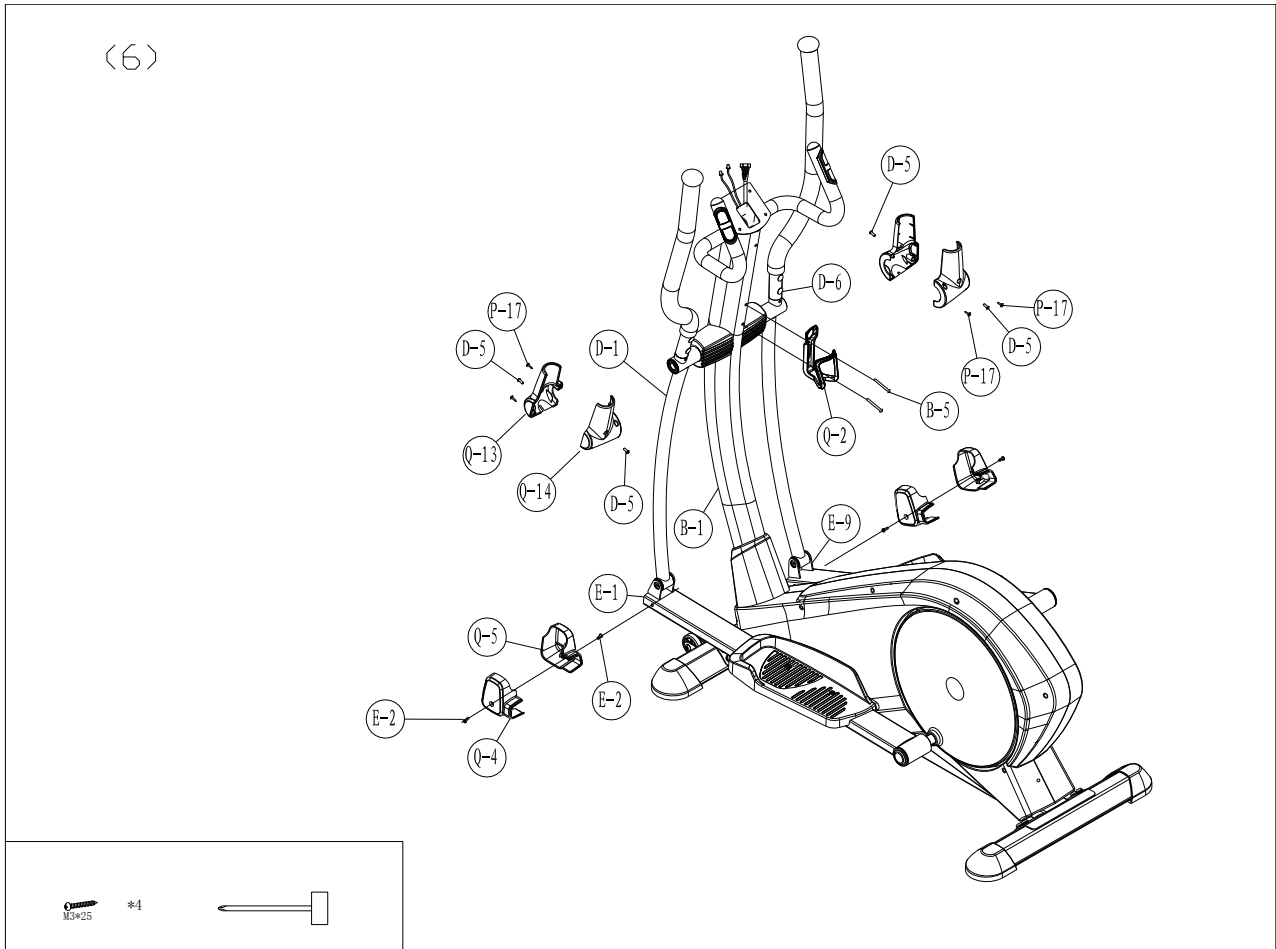
Schritt 5:

Befestigen Sie die oberen Griffe (C-1 & C-2) mit den Schrauben (P-3), Scheiben (P-4) und Muttern (P-5) an den unteren Schwungstangen (D-1 & D-6).



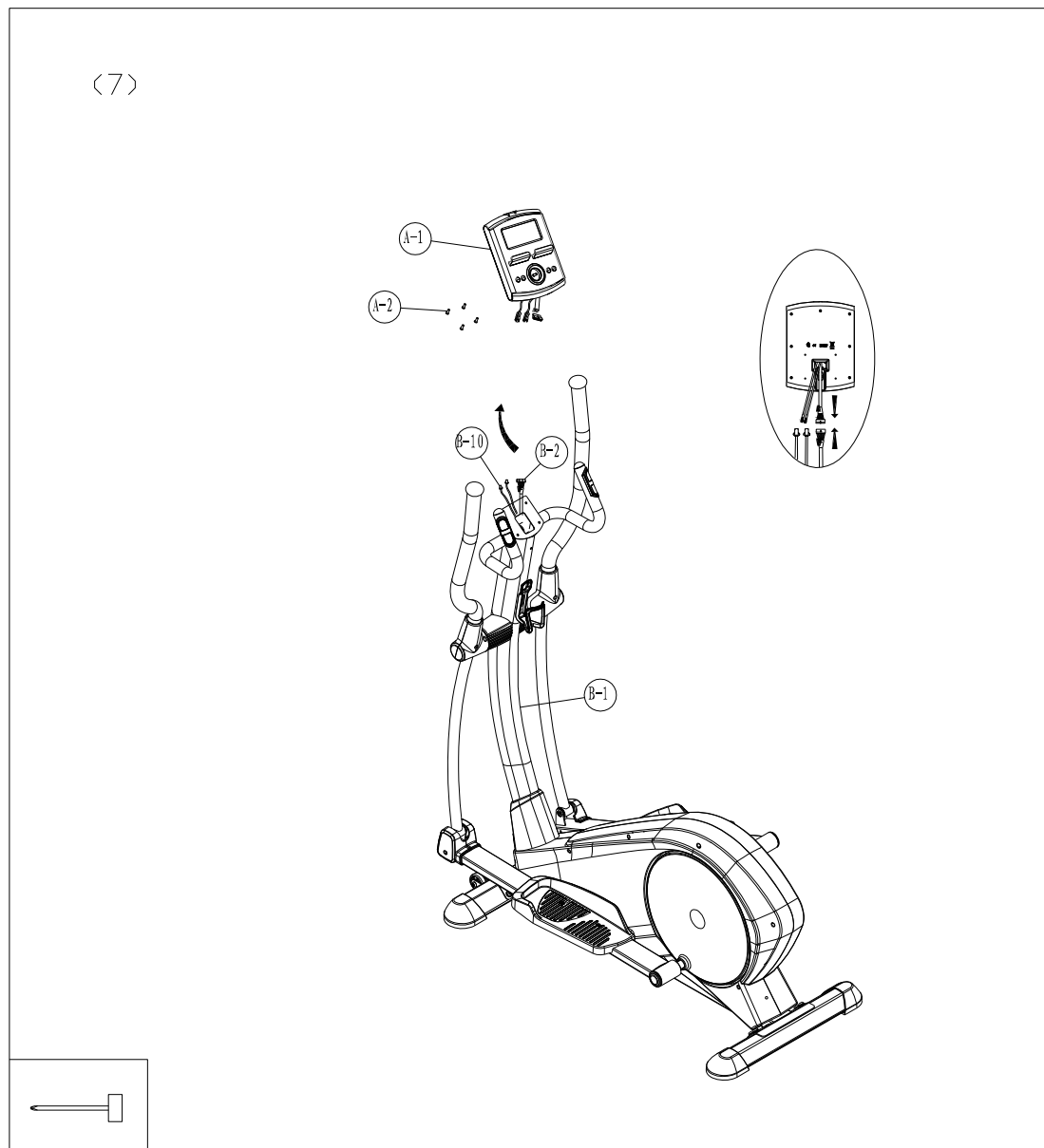
Schritt 6:

1. Montieren Sie den Flaschenhalter (Q-2) mit den Schrauben (B-5) an der Lenkerstütze (B-1).
2. Befestigen Sie die Abdeckungen (Q-13 & Q-14) mit den Schrauben (D-5 & P-17) an den unteren Schwungstangen (D-1 & D-6).
3. Befestigen Sie die Frontkappen (Q-4 links & Q-5 rechts) mit den Schrauben (E-2) an den Pedalarmen (E-1 & E-9).



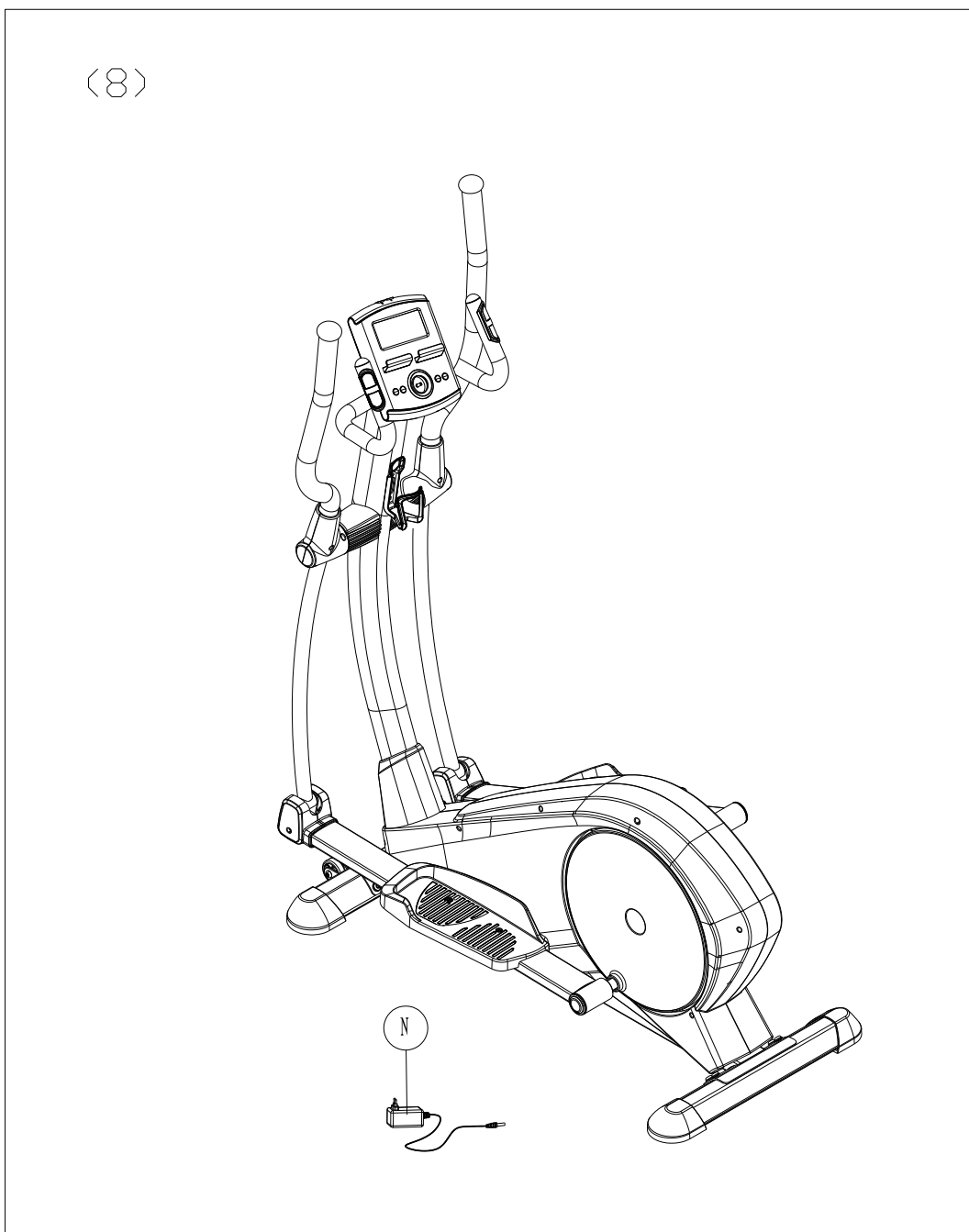
Schritt 7:

1. Lösen Sie die Schrauben (A-2) von der Computerhalterung.
2. Verbinden Sie die Computerkabel (B-2 & B-10) mit dem Computer (A-1).
3. Montieren Sie den Computer (A-1) auf der Computerhalterung mit den Schrauben (A-2).



Schritt 8:

Verbinden Sie den Adapter (N) mit dem Gerät und einer passenden Steckdose.



ACHTUNG!

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

TRANSPORT

Das Gerät verfügt über zwei Transportrollen. Kippen Sie das Gerät nach vorn, sodass die Transportrollen den Boden berühren. Danach können Sie das Gerät frei bewegen.

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



TIME (Zeit)	Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (0:00 – 99:59). Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal (Vorgabe möglich bis max. 99:00 Minuten).
SPEED (Tempo)	Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (0 – 99,9 km/h).
RPM	Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an (0 – 999).
DISTANCE (Distanz)	Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (0 – 99,99). Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben (max. 99,9 km). Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.
CALORIES (Kalorien)	Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9999 kcal). Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.
PULSE (Puls)	Der Computer zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an. Sie können vor dem Training einen Zielpulswert (30- 230 Schläge je Minute) vorgeben. Während des Trainings wird der Computer dann ständig die Pulsfrequenz prüfen und Sie durch ein akustisches Signal warnen, wenn die Zielpulsfrequenz erreicht oder überschritten wird. Um den Puls messen zu können, können Sie die Handpulssensoren umfassen oder einen kompatiblen Brustgurt tragen.
WATTS	Hier zeigt der Computer den aktuellen Wert für die Wattzahl an (0 – 999).
MANUAL	Manueller Modus
BEGINNER	4 Programme für Anfänger
ADVANCE	4 Programme für Fortgeschrittene
SPORTY	4 Programme für erfahrene Sportler
CARDIO	Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.
WATT PROGRAM	Watt-kontrollierter Trainingsmodus.

Tastenfunktionen:

Up (Auf) - Erhöht den Widerstand während des Trainings (max. Stufe 32) / verändert Werte.

Down (Ab) - Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Mode / Enter - Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.

Reset - Drücken und Halten für mind. 2 Sekunden erzwingt einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0). Während einer Trainingsunterbrechung kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.

Start / Stop - Ein Training beginnen oder beenden.

Recovery - Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsratenmessung zu starten.

Total Reset – Neustart mit Wiederherstellung aller Vorgabewerte.

Einschalten:

Schließen Sie das Stromkabel an. Der Computer wird sich einschalten und für ca. 2 Sekunden die volle Anzeige aktivieren (Abb. 1).

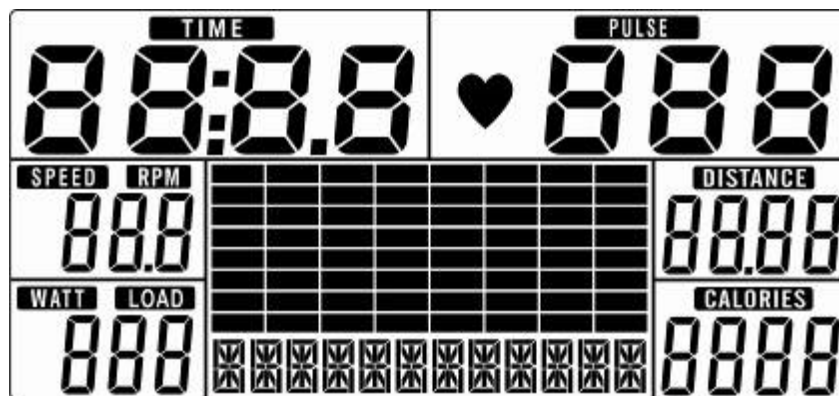


Abb. 1

Trainingsauswahl:

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit „UP“ und „DOWN“ aus und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung: M (Manuell) (Abb. 2) -> Beginner (Abb. 3) -> Advance (Abb. 4) -> Sporty (Abb. 5) -> Cardio (Abb. 6) -> Watt (Abb. 7).



Abb. 2



Abb. 3

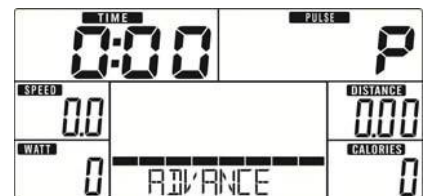


Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

Manueller Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „M“ und „MODE/ENTER“ befinden Sie sich im manuellen Modus. Drücken Sie die Taste „START/ STOP“. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen (im Watt-Fenster wird die Widerstandsstufe bei Änderungen und ansonsten die Wattzahl angezeigt, Abb 12). Sie können zudem auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

- TIME (Trainingszeit, Abb.8)
- DISTANCE (Distanz, Abb. 9)
- CALORIES (Kalorienverbrauch, Abb. 10)
- PULSE (Puls, Abb. 11)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht „START/STOP“ nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE/ENTER“ die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

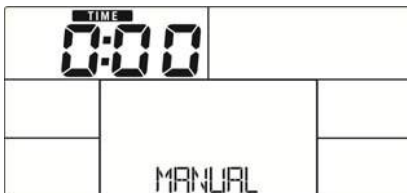


Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12

Beginner (Anfänger-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für Anfänger). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „BEGINNER 1“ (siehe Abb. 13) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

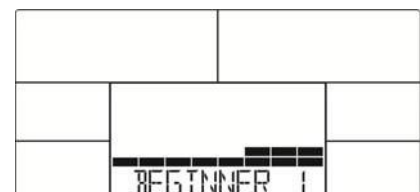


Abb. 13

Advance (Fortgeschrittenen-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für Fortgeschrittene). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „ADVANCE 1“ (siehe Abb. 14) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

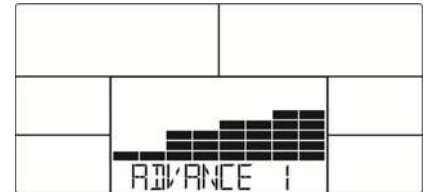


Abb. 14

Sporty (Sportler-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für sportliche Benutzer). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „SPORTY 1“ (siehe Abb. 15) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

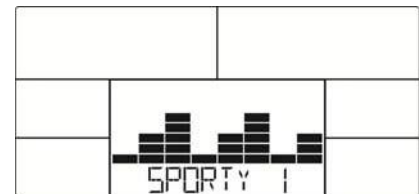


Abb. 15

Cardio mode (H.R.C.-Modus)

Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzenkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Stellen Sie zunächst mit „UP“ und „DOWN“ Ihr Alter ein (Abb.16). Wählen Sie dann mit „UP“ oder „DOWN“ eine der folgenden Alternativen aus:

(Abb. 17) = 55% Max H.R.C. - - Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

oder 75% Max H.R.C. - - Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

oder 90% Max H.R.C. - - Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 90\%$

oder „TAG“ = Zielherzrate - - Wert für Zielherzrate eingeben

Im „TAG“ Modus können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den von Ihnen gewünschten Wert einstellen (Standardeinstellung = 100).

Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

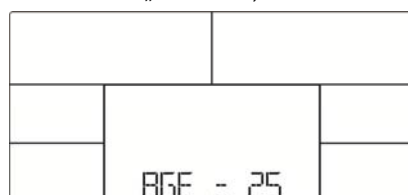


Abb. 16



Abb. 17

WATT-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt- Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von „W“ drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist 120 (Abb. 18) – diese können Sie mit „UP“ und „DOWN“ und „MODE / ENTER“ ändern. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit „UP“ oder „DOWN“ anpassen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 18

Recovery (Herzerholungsrate)messung)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulsensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 19), während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6) [Abb. 20], wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.



Abb. 19

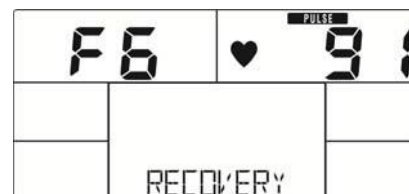


Abb. 20

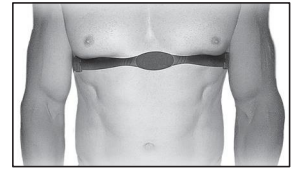
Anmerkungen:

- 1) Der Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.
- 2) Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.

Benutzung eines Brustgurtes

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

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



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

Verwendung der Xterra-App

Ihr neues Trainingsgerät kann Ihnen beim Erreichen Ihrer individuellen Trainingsziele helfen und ist hierfür mit einer **Bluetooth®**-Funktion ausgestattet, mit der es sich über die Xterra-App mit ausgesuchten Smartphones oder Tablets verbinden kann.

Laden Sie sich einfach die kostenlose Xterra-App aus dem App Store oder Google Play Store herunter und folgen Sie den Anweisungen in der App, um sie mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren. Jetzt können Sie sich aktuelle Trainingsdaten auf Ihrem verbundenen Gerät ansehen. Sie können außerdem über die Icons auf Ihrer Anzeige ganz einfach vom Trainingsbildschirm zu Internet-, Social-Media- oder E-Mail-Seiten wechseln. Nach Ihrem Training werden die Daten automatisch zur späteren Verwendung im integrierten Kalender gespeichert.

Mit der Xterra-App können Sie Ihre Trainingsdaten außerdem mit vielen unterstützten Fitness-Cloud-Websites synchronisieren, darunter iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit und weiteren.

So wird die App mit dem Trainingsgerät synchronisiert:

1. Laden Sie die App herunter. Suchen Sie dazu im App oder Google Play Store nach „XTERRA“ oder scannen Sie diesen QR Code:



(iOS)

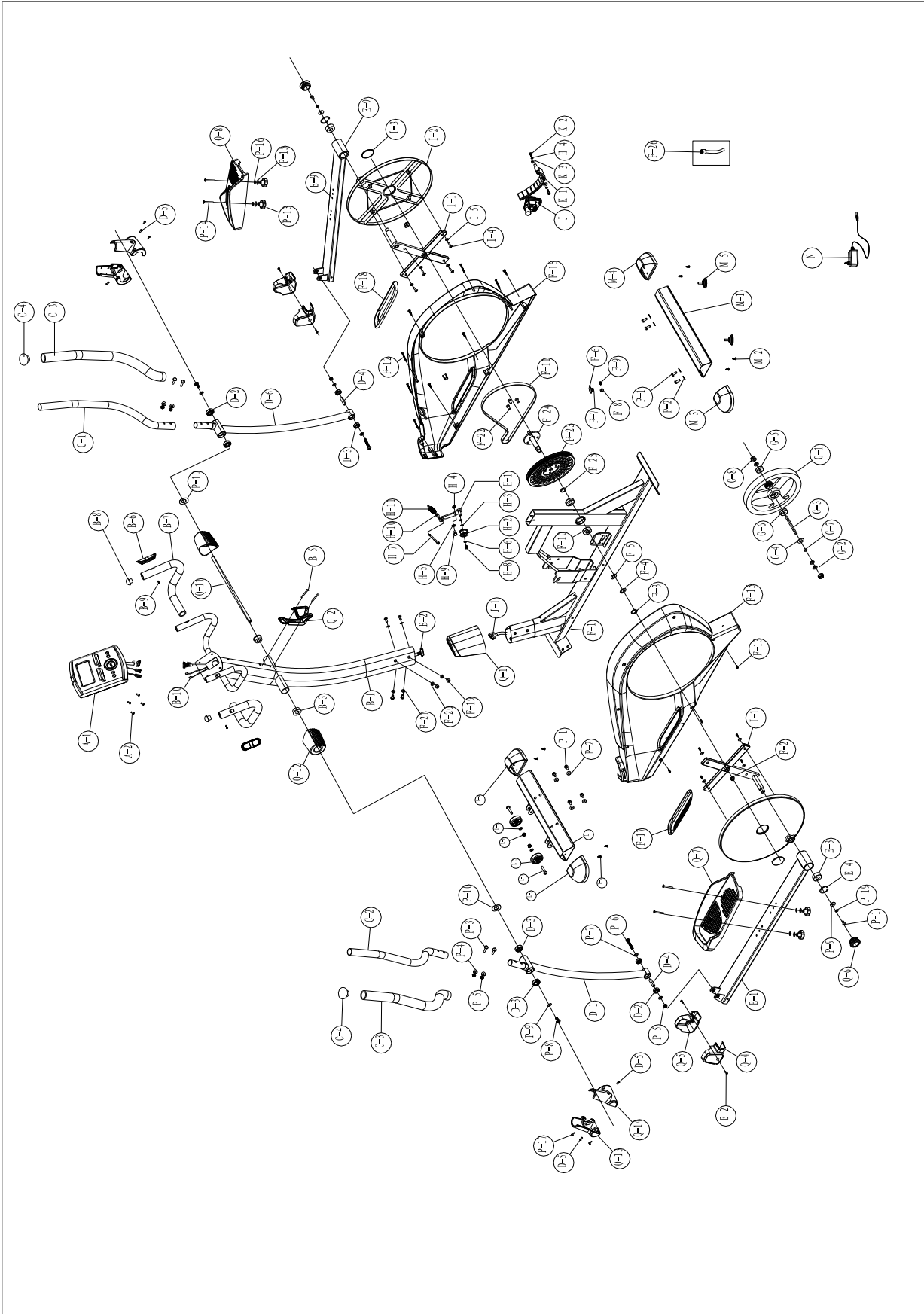


(Android)

2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass die **Bluetooth®**-Funktion Ihres Geräts (Smartphone oder Tablet) aktiviert ist.
3. Tippen Sie in der App auf das Icon oben links, um Ihr Xterra-Gerät zu suchen (siehe rechts).
4. Nachdem das Gerät gefunden wurde, tippen Sie auf „Connect“. Sobald sich die App mit dem Gerät synchronisiert hat, leuchtet das **Bluetooth®**-Symbol auf dem Computer Ihres Gerätes auf. Sie können Ihr neues Xterra-Produkt jetzt verwenden.
5. Nach Ihrem Training werden die Daten automatisch gespeichert und Sie können Ihre Daten mit allen verfügbaren Fitness-Cloud-Websites synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit usw., herunterladen müssen, damit dieses Icon aktiviert wird und verfügbar ist.

Hinweis: Ihr Gerät benötigt für den einwandfreien Betrieb der Xterra-App mindestens ein Betriebssystem auf dem Stand von iOS 7 oder Android 4.4.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.	
		ST.	
A-1	Computer	ST.	1
A-2	Schraube	ST.	4
B-1	Lenkerstütze	ST.	1
B-2	Kabel (Oberteil)	ST.	1
B-3	Achsenbuchse	ST.	1
B-5	Schraube	ST.	2
B-6	Handpuls	ST.	1
B-7	Schaumstoffgriff	ST.	1
B-8	Endkappe	ST.	1
B-9	Schraube	ST.	2
B-10	Pulskabel	ST.	2
C-1	Oberer, rechter Griff	ST.	1
C-2	Oberer, linker Griff	ST.	1
C-3	Schaumstoffgriff	ST.	2
C-4	Endkappe	ST.	2
D-1	Linke, untere Schwungstange	ST.	1
D-2	Lager	ST.	4
D-3	Lager	ST.	4
D-4	Buchse	ST.	2
D-5	Schraube	ST.	4
D-6	Rechte, untere Schwungstange	ST.	1
E-1	Linker Pedalarm	ST.	1
E-2	Schraube	ST.	4
E-3	Lager	ST.	2
E-4	Federring	ST.	2
E-9	Rechter Pedalarm	ST.	1
F-1	Hauptrahmen	ST.	1
F-2	Mutter	ST.	2
F-3	C-Ring	ST.	1
F-4	Wellscheibe	ST.	1
F-5	Unterlegscheibe	ST.	1
F-6	Sensor	ST.	1
F-7	Sensorhalterung	ST.	1

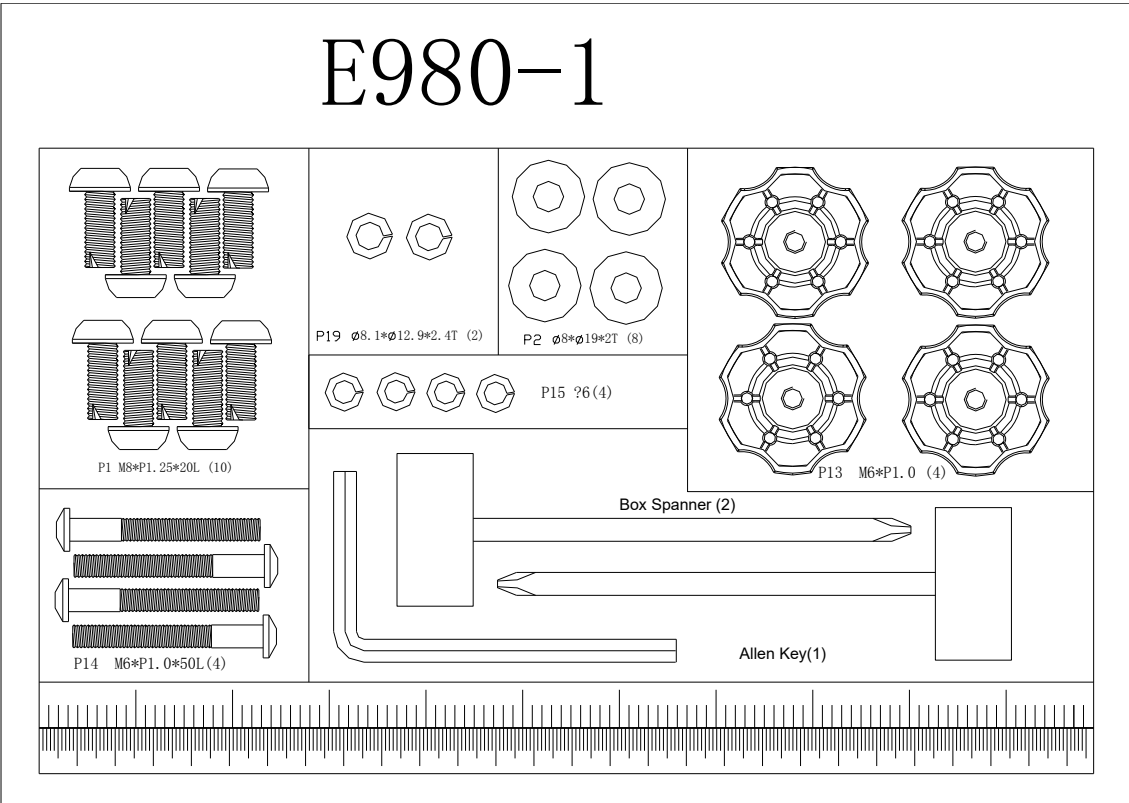
Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.	
		ST.	
F-8	Unterlegscheibe	ST.	1
F-9	Schraube	ST.	1
F-10	Lager	ST.	2
F-11	Keilriemen	ST.	1
F-12	Schraube	ST.	5
F-13	Schraube	ST.	8
F-15	Abdeckung, links	ST.	1
F-16	Abdeckung, rechts	ST.	1
F-17	Seitenabdeckung, links	ST.	1
F-18	Seitenabdeckung, rechts	ST.	1
F-19	Hexagonal-Schraube	ST.	6
F-20	Unterlegscheibe	ST.	4
F-21	Scheibe	ST.	2
F-22	Hexagonal-Schraube	ST.	3
F-23	Antriebsrad	ST.	1
F-24	Achse	ST.	1
F-25	Achsenbuchse	ST.	1
F-26	Stromkabel	ST.	1
G-1	Schwungrad	ST.	1
G-2	Mutter	ST.	3
G-3	Schwungradachse	ST.	1
G-4	Unterlegscheibe	ST.	1
G-5	Lager	ST.	1
G-6	Lager	ST.	1
G-7	Buchse	ST.	1
G-8	Mutter	ST.	2
H-1	Andruckeinheit	ST.	1
H-2	Andruckrolle	ST.	1
H-3	Wellscheibe	ST.	2
H-4	Mutter	ST.	1
H-5	Unterlegscheibe	ST.	1
H-6	Unterlegscheibe	ST.	1
H-7	Hexagonal-Schraube	ST.	1
H-8	Hexagonal-Schraube	ST.	1
H-9	Hexagonal-Schraube	ST.	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.	
		ST.	
H-10	Federbasis	ST.	1
H-11	Feder	ST.	1
I-1	Querstange	ST.	2
I-2	Disc	ST.	2
I-3	Kappe für Disc	ST.	2
I-4	Schraube	ST.	8
I-5	Unterlegscheibe	ST.	8
J	Motor	ST.	1
K-1	Magnetbremsenset	ST.	1
K-2	Hexagonal-Schraube	ST.	1
K-3	Unterlegscheibe	ST.	1
K-4	Federscheibe	ST.	1
L-1	Vorderer Standfuß	ST.	1
L-2	Schraube	ST.	4
L-3	Frontkappe, links	ST.	1
L-4	Frontkappe, rechts	ST.	1
L-5	Rolle	ST.	1
L-6	Mutter	ST.	1
L-7	Hexagonal-Schraube	ST.	1
L-8	Unterlegscheibe	ST.	1
M-1	Hinterer Standfuß	ST.	1
M-2	Schraube	ST.	4
M-3	Hintere, linke Kappe	ST.	1
M-4	Hintere, rechte Kappe	ST.	1
M-5	Justierkappe	ST.	2
N	Adapter	ST.	1
P	Kleinteileset	SET	1
P-1	Hexagonal-Schraube	ST.	10
P-2	Unterlegscheibe	ST.	8
P-3	Schraube	ST.	4
P-4	Scheibe	ST.	4
P-5	Mutter	ST.	6
P-6	Hexagonal-Schraube	ST.	2
P-7	Unterlegscheibe	ST.	4
P-8	Hexagonal-Schraube	ST.	2

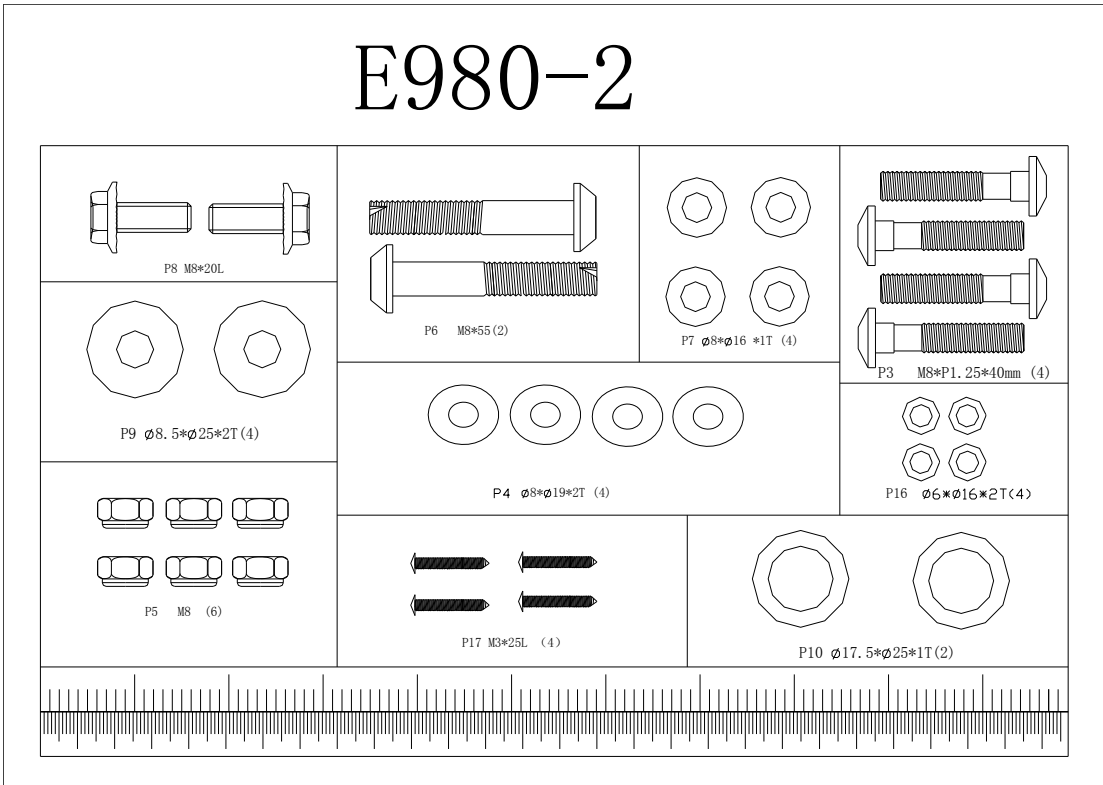
Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.	
		ST.	
P-9	Unterlegscheibe	ST.	4
P-10	Unterlegscheibe	ST.	2
P-11	Schraubendreher-Kombi	ST.	2
P-12	Innensechskantschlüssel	ST.	1
P-13	Feststellschraube	ST.	4
P-14	Schraube	ST.	4
P-15	Federscheibe	ST.	4
P-16	Unterlegscheibe	ST.	4
P-17	Schraube	ST.	4
P-19	Federscheibe	ST.	2
Q-1	Abdeckung für Lenkerstütze	ST.	1
Q-2	Flaschenhalter	ST.	1
Q-4	Frontkappe für linken Pedalarm	ST.	2
Q-5	Frontkappe für rechten Pedalarm	ST.	2
Q-6	Endkappen	ST.	2
Q-7	Linkes Pedal	ST.	1
Q-8	Rechtes Pedal	ST.	1
Q-11	Griffachse	ST.	1
Q-12	Seitenabdeckung für Griff	ST.	2
Q-13	Frontabdeckung für Griff	ST.	2
Q-14	Rückwärtige Abdeckung für Griff	ST.	2

Kleinteilepack:

E980-1



E980-2



TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57053 CT300
Max. Benutzergewicht	150 kg (330 lb)
Gerätemaße ca.	1460 x 680 x 1650 mm
Anwendung / Klasse	HA (Heim/Home)
Stromversorgung	DC 9V / 1A
Herkunftsland	Made in China



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.

1. 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.

2. 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.

3. 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 Vertriebern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², 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 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Verreiber 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 Verreibern 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 Verreiber 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.

4. 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.

5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“



Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

8 = # M t = u 8
- M M O
O) h # 8 = # M O
u ‡ # 8 = # M o
= o " 7 = o
8 # 8 = # M M
) 8
k K
u K
~" O#=- h7O#=-u-V) -o†-k" k° y#=-ko
) 8 h k † =
) †)
\
8 o = 8
‡
\
o o o
o k †) =
-
M o o u
† ‡ u 8
o 8 u @ 7
° yoo#=-O-oo
) 8 7
Λ O-o#=#) -V M O u-k O#=#) -V \) -k" -@ y 7 O -Vuoi V) -V- o#=#) -V ‡ @° #=o#=#) -V
yV) ° V7 O V) -V-" -VM ou-V) @ @ 7 O - -@ -o†-kau o o 8-8-V) @- o#=#k @ u O#=- \) -k
-@- ° V) -k- @ h O @ ku- 8° k° Vu@ -Vuoi V) -V o@)
† M † † M
= o) j U 8
8 8 † M
8 u †
=
o o
u \ #
† U U 7 y ‡
o 8
h \ o
h)
h 8

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 Cardiofitness Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@cardiofitness.de.
4. Die Pflichten von Cardiofitness aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Cardiofitness, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Cardiofitness genehmigt werden.
5. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Cardiofitness. Cardiofitness 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:

Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach

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

Cardiofitness GmbH & Co. KG

Friedrich-Ebert-Str. 75

51429 Bergisch-Gladbach

info@cardiofitness.de

NOTIZEN

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	34
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	36
TRANSPORTATION.....	46
COMPUTER OPERATION.....	46
USING A CHEST BELT.....	51
USING THE XTERRA- APP.....	52
EXPLODED VIEW.....	53
PARTS LIST.....	54
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	59
DISPOSAL.....	59



ATTENTION!

This device is intended for use in private homes only.

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

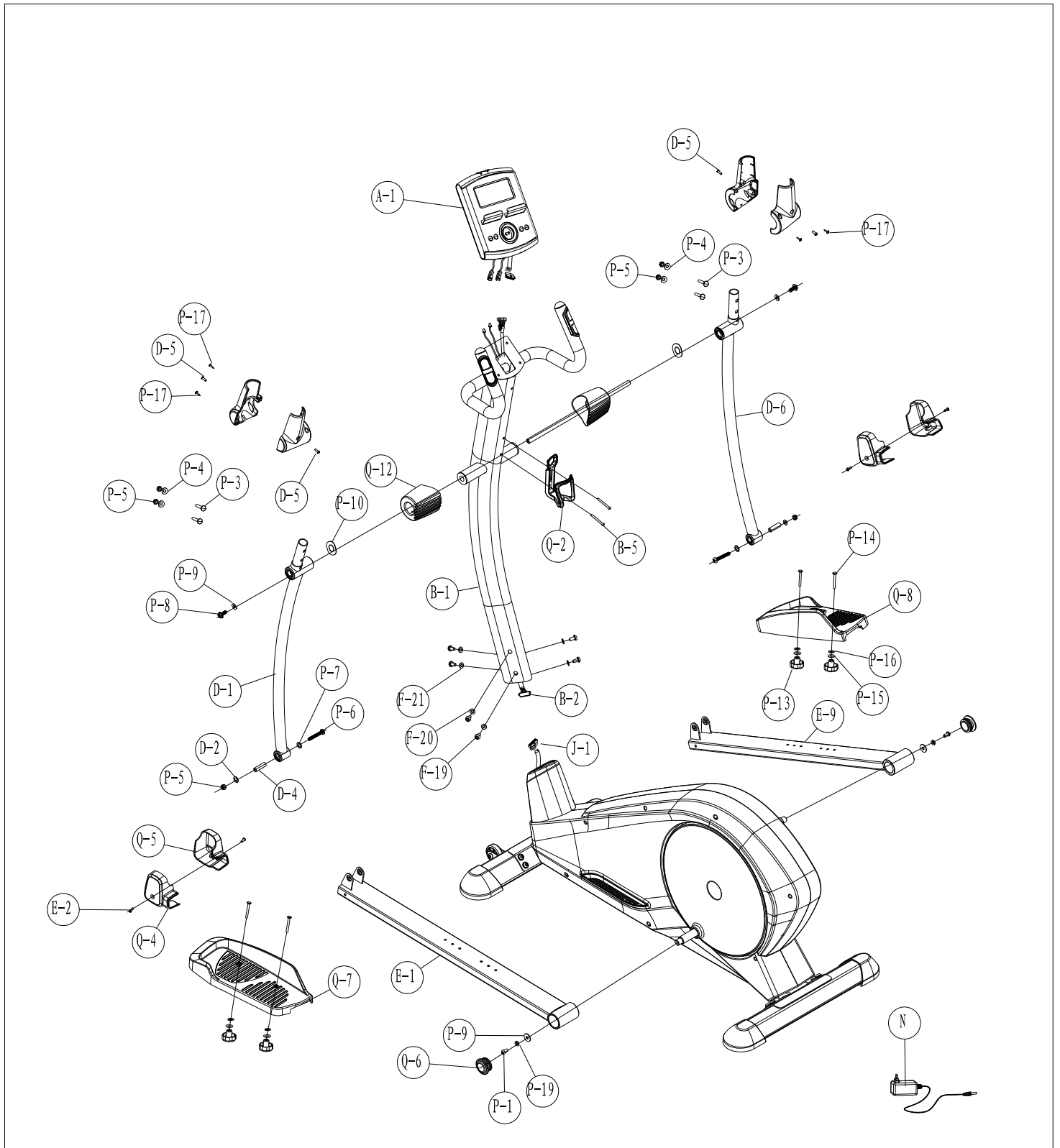
Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

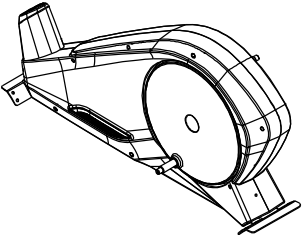
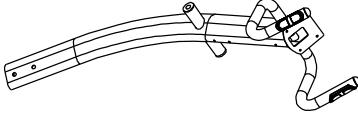
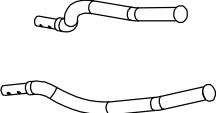
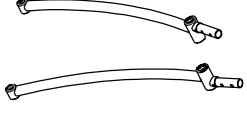

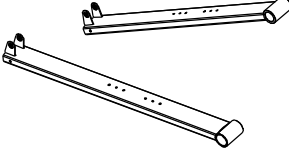

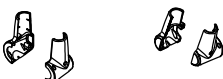






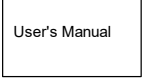


- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Do not operate the equipment on 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.
- The treadmill is not suitable for persons with more than 150 kg / 330 lb body weight.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.

Failure to follow these instructions may lead to ineffectiveness of the exercise, shorten the lifespan of the appliance or may lead to personal injury.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

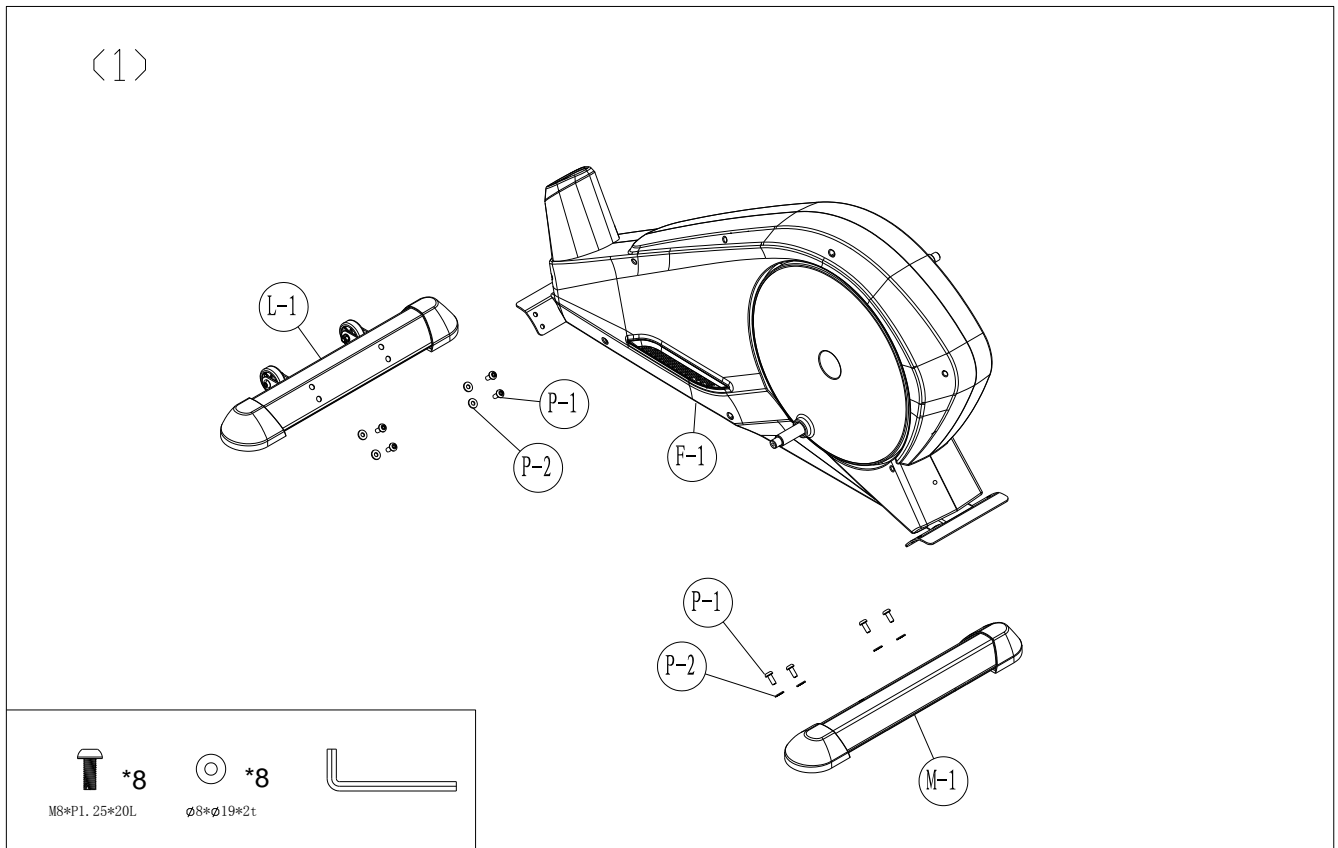


Packing details

	1		1
	1/1		1/1
	1		1/1
	2/2		2/2
	1		2
	1		1
	1/1		1/1 1/1
	1		1
			2

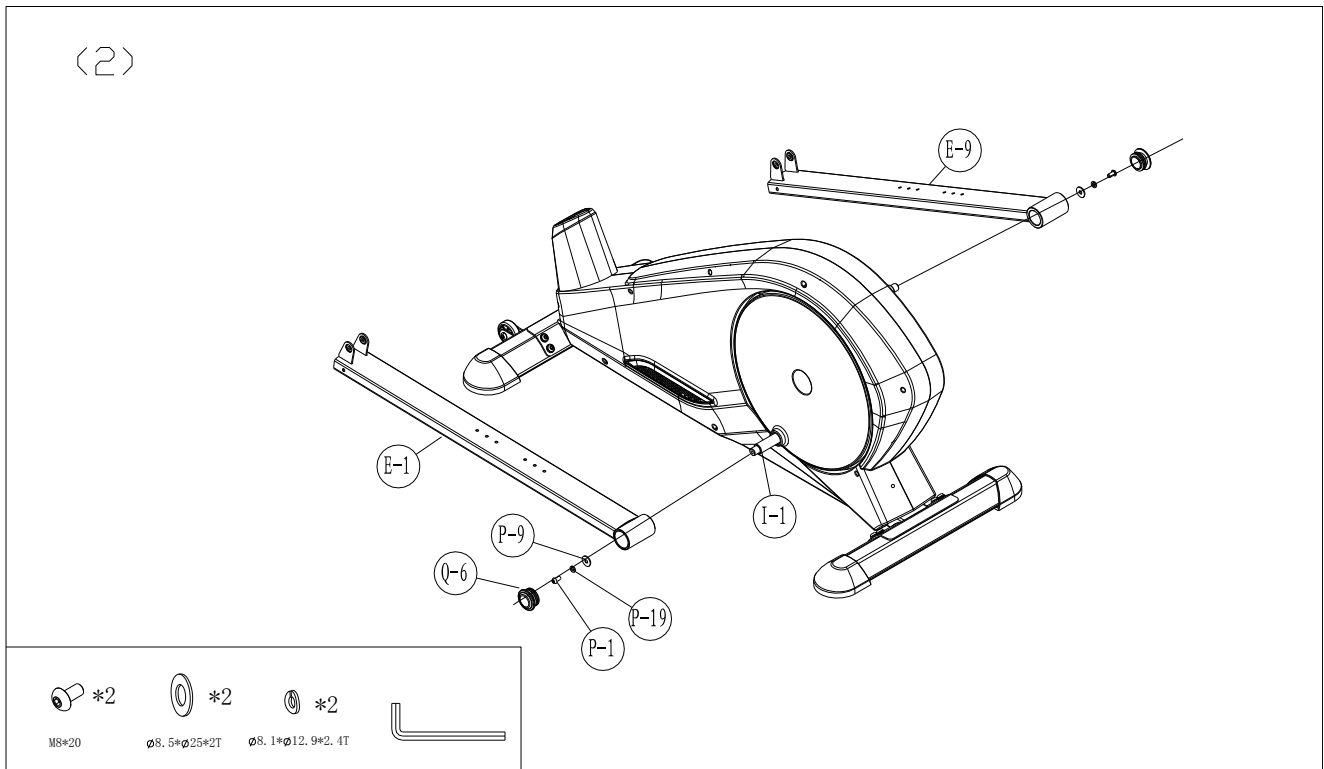
Step 1:

1. Remove the device from carton and put it on a flat and level floor.
2. Fix the front (L-1) and rear (M-1) stabilizer on main frame (F-1) with each 4 screws (P-1) and 4 washers (P-2).



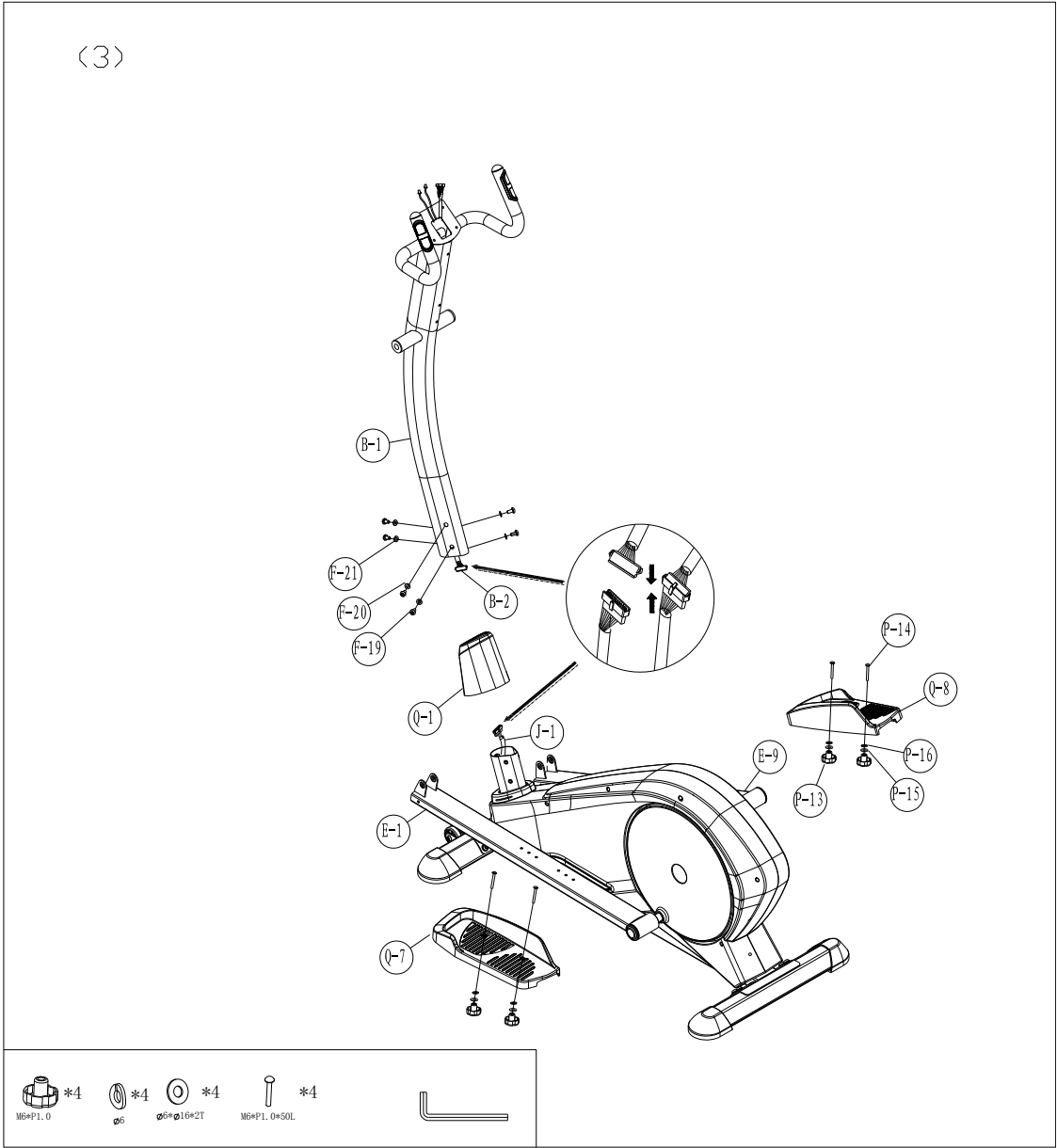
Step 2:

Mount the pedal arms (E1 & E-9) as shown on the cross bar (I-1) with the help of screws (P-1), spring washers (P-19) and flat washers (P-9). Assemble the rear caps (Q-6) onto the pedalarms (E-1 & E-9).



Step 3:

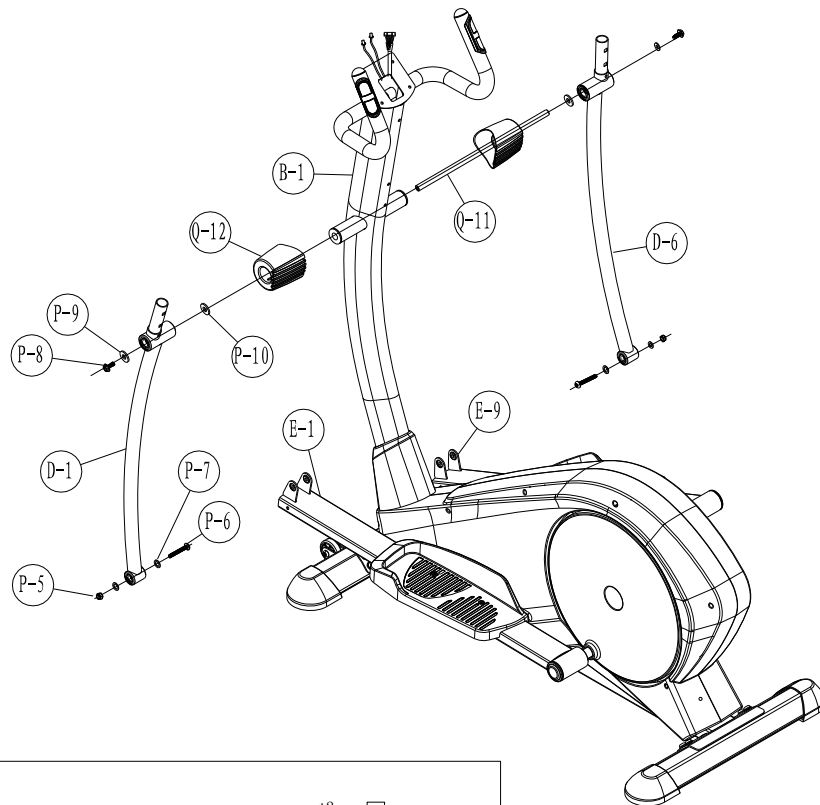
FÈ ØÀ@Á~ÁÜÈ Dæ áÁá @ÁÜÈ DÁ^ááÁ } Á@Á^ááÁæ { •ÁÜÈ/ÁÜÈDÁ •á •Á@Á } [à •ÁÜÈFÈ
 •] | á * Á æ @ ! • ÁÜÈÍ DÁæÁ æ @ ! • ÁÜÈÍ DÁæ áÁ&^, • ÁÜÈÍ DÁ } Áæ@Á ã^È
 GÈ Úæ Áæ^ } ç } Èæ@Á^ááÁ^áÁ Á^Á | æ^áÁ Á^ } çæÁ [•æ] • È
 HÈ Š [•^ } Á@Á^È [~ } ç^áÁ&^, • ÁÜÈJ DÁ æ @ ! • ÁÜÈE DÁæ áÁ^ { È æ @ ! • ÁÜÈF DÁ Á@
 @æ á^ááÁ [• ÁÜÈDÁæ^~ || Á^ || Á^ ç@Áæ | • ÁÜÈ/ÁÜÈDÁ [{ Á@Áæ^ Áæ áÁ } } ^ & ç á@
 ^æ@Á ç ! È
 Úã^Á@Á | ç^ÁÜÈDÁ } ç Á@Áæ á^ááÁ [• ÁÜÈDÁ [{ Á [ç { Á } áÁæ áÁá@Á [• ç] Á æ
 çæ^ ÁÜÈDÁ æ@Á&^, • ÁÜÈJ DÁ æ @ ! • ÁÜÈE DÁæ áÁ^ { È æ @ ! • ÁÜÈF È



Step 4:

1. Guide the axle (Q-11) through the drillings of the handlebars (Q-12) into the handlebar post (B-1).
2. Add the flat washer (P-10) to the axle (Q-11).
3. Fix the lower handlebars (D-1 & D-6) on both sides on the axle (Q-11) with the washers (P-9) and nuts (P-8).
4. Fix the pedal arms (E-1 & E-9) on the lower handlebars (D-1 & D-6) with the screws (P-6), washers (P-7) and nuts (P-5).

(4)



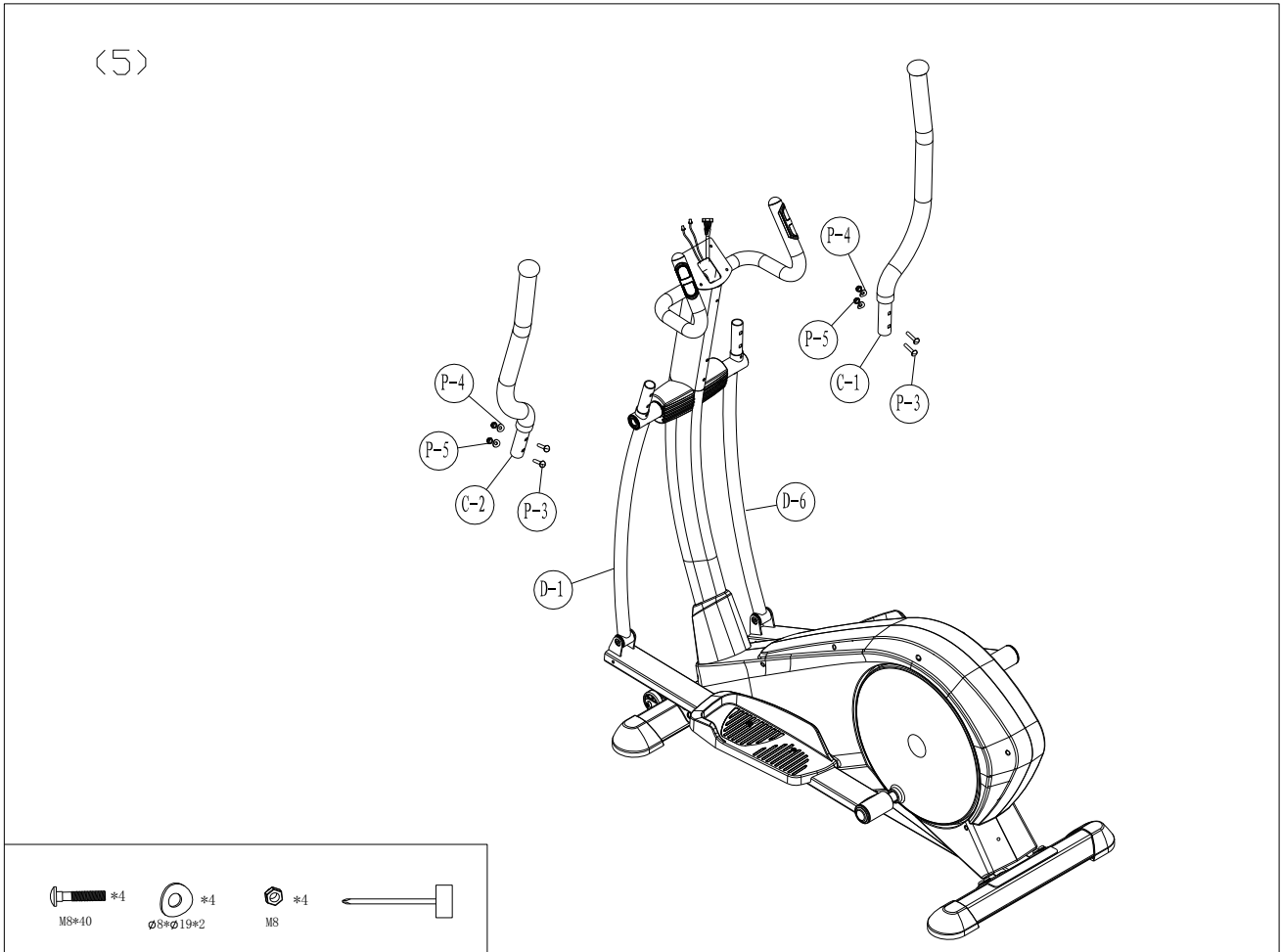
 *2
ø17.5*ø25*1T

 *2
  *2
  *2
  *2
  *4
  *2

M8*20 øR. 5*ø25*2T M8*55 M8 ø8*ø16*1T

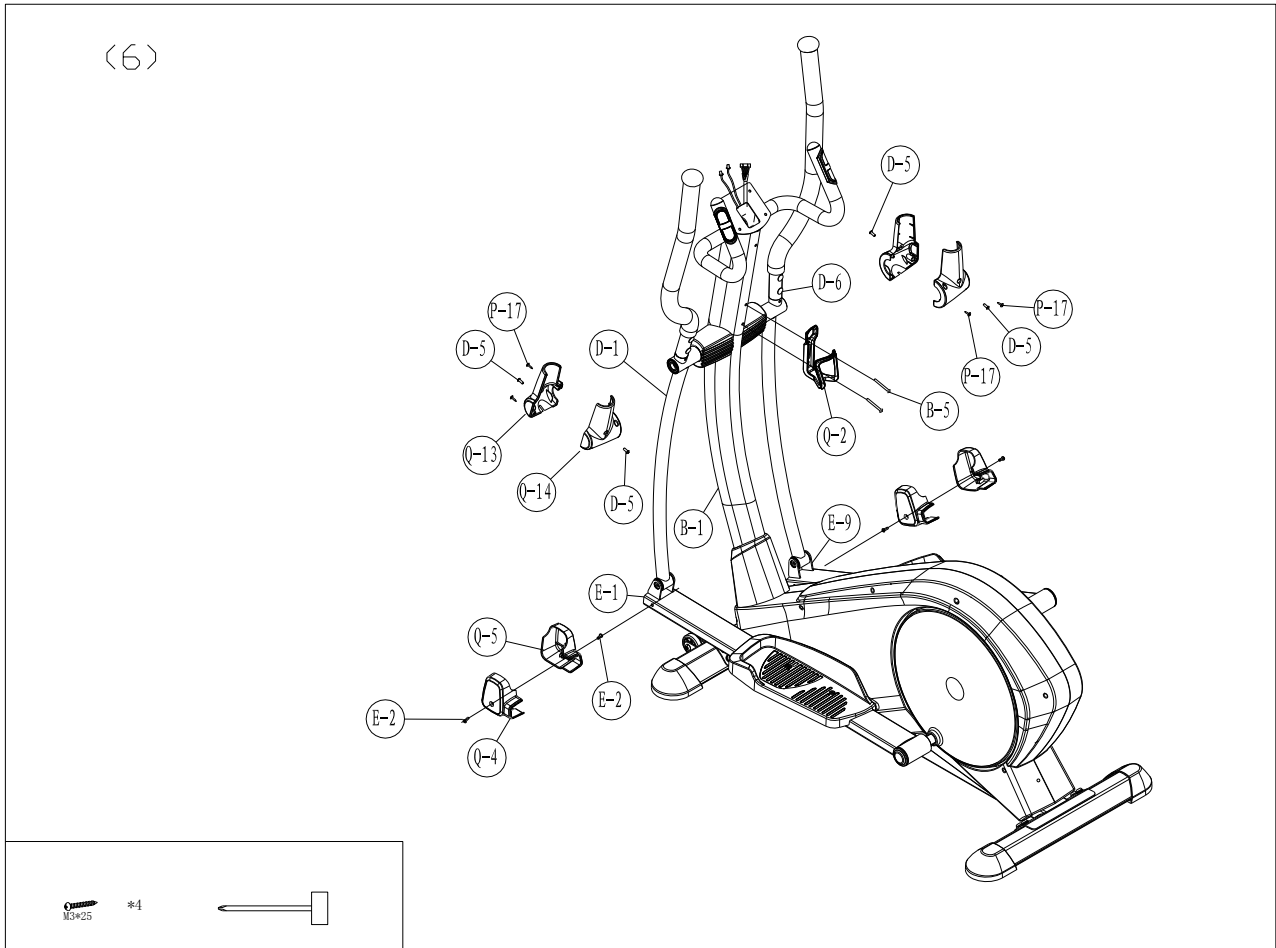
Step 5:

Fix the upper handlebars (C-1 & C-2) with the carriage bolts (P-3), semi-circle washers (P-4) and nuts (P-5) on the lower handlebars (D-1 & D-6).



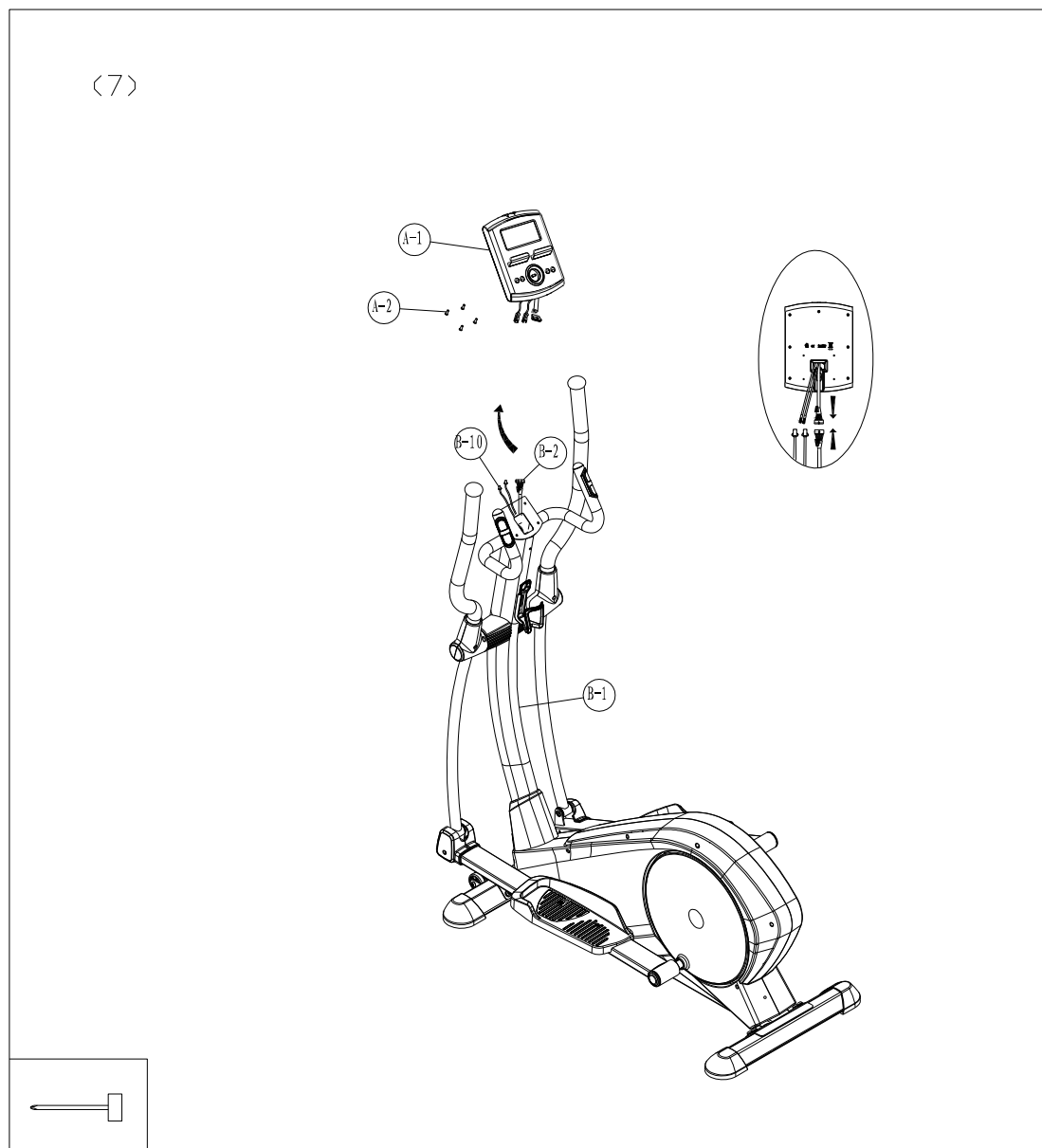
Step 6:

1. Mount the bottle holder (Q-2) on the handlebar post (B-1) with the screws (B-5).
2. Fix the covers (Q-13 & Q-14) with the screws (D-5 & P-17) on the lower handlebars (D-1 & D-6).
3. Fix the front caps (Q-4 left & Q-5 right) on the pedal arms (E-1 & E-9) with screws (E-2).



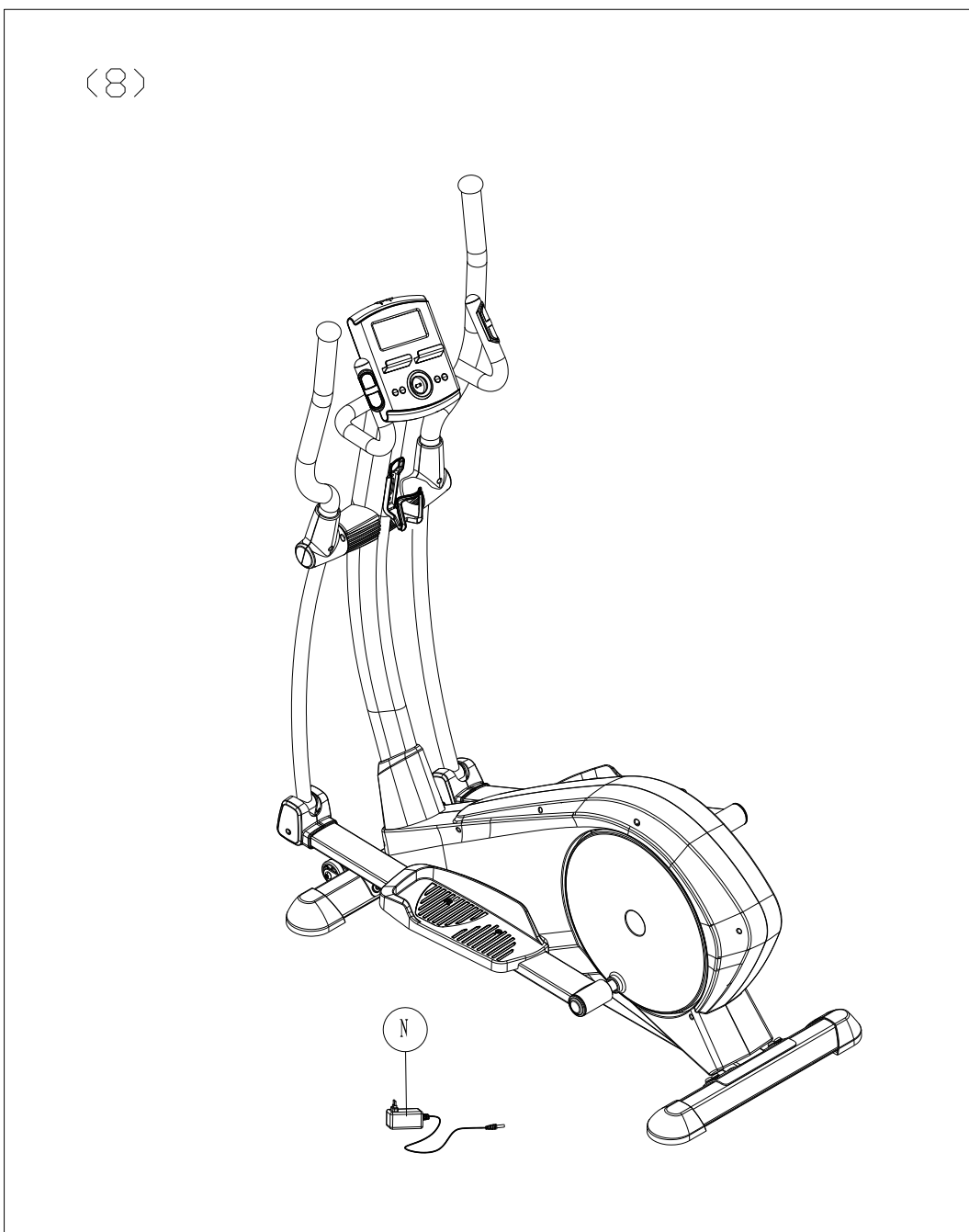
Step 7:

1. Loosen the screws (A-2) from the computer bracket.
2. Connect the computer cables (B-2 & B-10) with the computer (A-1).
3. Mount the computer (A-1) on top of the computer bracket with the screws (A-2).



Step 8:

Connect the adaptor (N) with the device and the power supply.



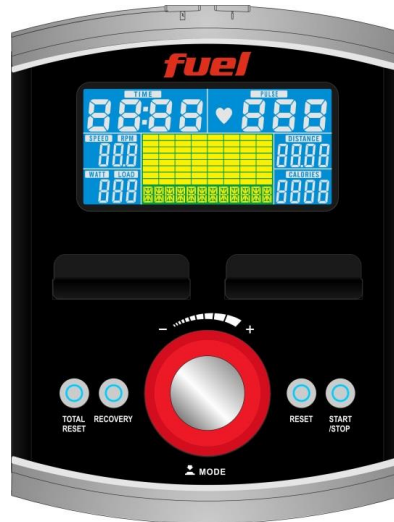
ATTENTION!

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

TRANSPORTATION

The device is equipped with two transportation rolls. Lift the rear of the device, so that the rolls touch the ground. You may now freely move the device.

COMPUTER OPERATION



TIME	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED (Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout. In order to measure the pulse correctly, put your hands onto the handpulse sensors or wear a compatible breaststrap.
WATTS	Display current workout watts. Display range 0~999.
MANUAL	Manual mode workout.
BEGINNER	4 PROGRAM selection.
ADVANCE	4 PROGRAM selection.
SPORTY	4 PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	Watt constant training mode.

Key functions:

Up

Increase the resistance during exercise (max. level 32) / Adjust values.

Down

Decrease the resistance during exercise / Adjust values.

Mode / Enter

Confirm setting or selection.

Reset

Press & hold this button for approx. 2 seconds to reset all values to 0. Press this button in a training pause to return to the initial display.

Start / Stop

Start or stop a workout.

Recovery

Press this button to start the heart recovery measurement.

Total Reset

Power on again and resume all preset values.

Power on:

Plug in power supply. Computer will power on and full display will be shown for approx. 2 seconds (figure 1).

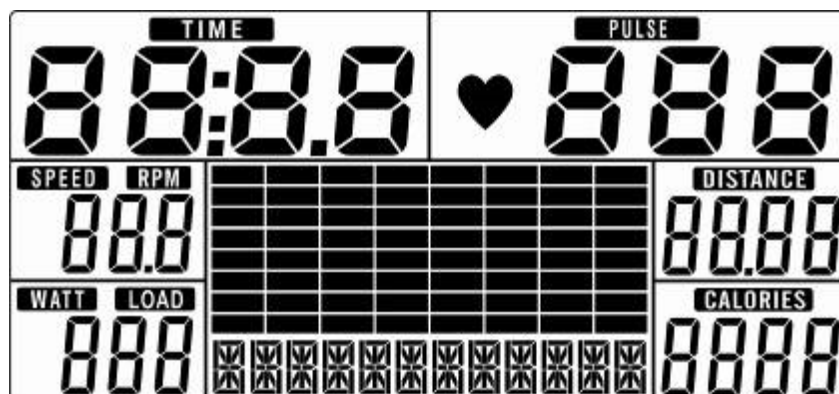


Fig. 1

Workout selection:

Select the workout mode with "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to confirm: Manual (figure 2) -> Beginner (figure 3) -> Advance (figure 4) -> Sporty (figure 5) -> Cardio (figure 6) -> Watt (figure 7).

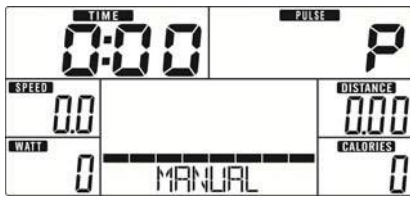


Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

Manual mode

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „M“ (confirm with "MODE/ENTER"- button) you can select the initial tension level (use "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to select). Press "START/STOP". You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN", the Watt-window will display the current level (if amended) and the watt value (fig. 12).

You may also input target values for the following function values:

- TIME (figure 8)
- DISTANCE (figure 9)
- CALORIES (figure 10)
- PULSE (figure 11)

To input a target value, do not press "Start/Stop" after selecting the initial tension level, but instead use "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to input the target values. After your input, press "START/STOP" to start the workout. To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

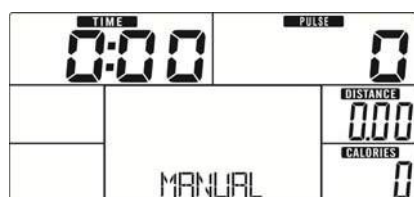


Fig. 11



Fig. 12

Beginner mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for beginners: After selecting BEGINNER mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „BEGINNER 1“ appears on the display (figure 13). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.



Fig. 13

Advance mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for advanced users: After selecting ADVANCED mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „ADVANCE 1“ appears on the display (figure 14). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.

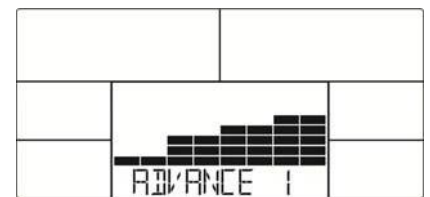


Fig. 14

Sporty mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for sporty users: After selecting SPORTY mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „SPORTY 1“ appears on the display (figure 15). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.

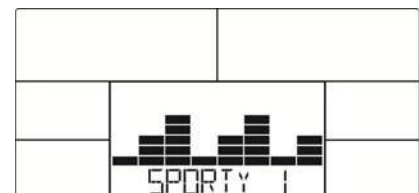


Fig. 15

Cardio mode

After selecting this mode (press "MODE/ENTER" to confirm) you are in the heart frequency controlled mode. You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency. Use "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to set your age (figure 16). Then press "UP" or "DOWN" to select one of the following alternatives:

(figure 17) = 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

90% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

VCOÁVÁæ*^oPËÜÖËÄÄ [\ [~ oÁ Á [~ ! Áæ*^oÁ@æoÁæÁçæ^ÉÄ

QÁMÖÖ-Á [á^ÉÄ^ÁMÜÖUY P%ä~ ç] • Á [! Áä^&ö] ~ ö Á @ Áæ*^oÁ ~ | • Áçæ^Áçä-æ | çÁÉÄÄ [~ Á æ Á [, Á] ! • Á çææ*^oçæ^Á [! ÁMÖ Ö-Á^ Á • ç * ÁMÜ-ÉÄÖUY P+áç äÁUÖÖÖD PVOÜ+ÉÜ! • • ÁMVOËVÈVUÚ+Á ÁæoÁ , [\ [~ çÄV Á æ • Á Á [~ ! Á [\ [~ çÄV ! • • Á @ Á SÜVOËVÈVUÚÁä~ ç] } Áæ æä ÉÜ! • • ÁMÜÖÜÖV+Á Á^c ! } Á Á æ Á ^ } ÉÄ



øÄ ÉÄ Á



øÄ ÉÄ Á

WATT mode

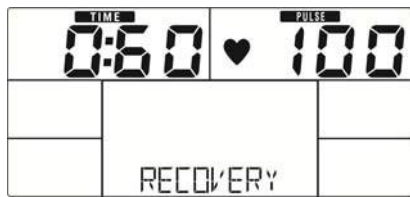
Y äoÁç Á [á^Á [~ Áçç Á ç! & ä^Áæ&ç! äç * Á Á @ Á ! • Á ç çæçæ^ÉÄÉÄ! Á^&ç * Áç +ÉÄ! • • ÁUÖÖÖD PVOÜ+Á Á ^ } ç! Á @ Á [á^ÉÄ@Á^æ | ççæ^Á [! Á @ Á ÇE/VÁ! • Á ççæ^Á Á ÇEÇÄ ~ ! Á Á ÉÄ ÇÄÇÄ [~ Á æ Á çç * Á ä ç %MÜ-ÉÄÖUY P+áç äÁUÖÖÖD PVOÜ+ÉÜ [~ Á æ Á [, Á ! • Á ççææ*^oçæ^Á [! ÁMÖ Ö-Á^ Á • ç * ÁMÜ-ÉÄÖUY P+áç äÁ %UÖÖÖD PVOÜ+ÉÜ! • • ÁMVOËVÈVUÚ+Á ÁæoÁ [\ [~ çÄV @ Á [{] ~ ç! Á ç! Áæ ç { ææç! Á [} ç [! Á @ Á^ ä çç & ÉÄ [~ Á { æ Á çç * ^ Á @ Á æç! ç! Áæç ^ Áç ^ Áç ! ç * Á ç! & ä^Á ä çMÜ+áç äÁÖUY P+ÉÄV Á æ • Á Á [~ ! Á [\ [~ çÄV ! • • Á @ Á SÜVOËVÈVUÚÁä~ ç] } Áæ æä ÉÜ! • • ÁMÜÖÜÖV+Á Á^c ! } Á Á æ Á ^ } ÉÄ



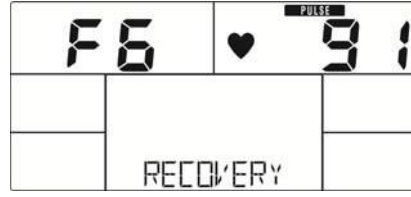
øÄ ÉÄ Á

Recovery

Y äoÁç Á ^ & äçÄ } & ç } ÉÄ [~ Áçç Á @ & Á [~ ! Á @ æ o Á Á ç ç! ^ Áæ Áæç! Áæç çç * Á • • ç } ÉÄ @ Á Áç! ^ Á [! çç o Á ç äæçç } Á [! Á @ Á @ æçç! } äæç } Á - Á [~ ! Á [á^ÉÄV! Á Á [] ! ç Á [~ ! Á^&ç ç! ^ Áæ Á çç! ^ | æçç çç * Á • • ç } • ÉÄ V @ Áæ Á ÉÄ Áæç Á [, } Á Áç! [! çç! | • Á^~^ } & çç! ^ } & ÉÄ @ } Á [~ Áçç Á [çç Á [çç } ÉÄ Á ~ æ | Áç Á [• • ä^ÉÄ V | Á @ & Á [~ ! Á^&ç ç! ^ Áæ ÉÄ [~ Á^ ä Á Á^ Á^] Á [~ ! Á @ çç ä Á } ç Á @ Á çç ä Á ~ | • ÉÄ } • [! • Á Ç! Á^] Á ççç * Áæçç • ç ä | ÉÄç! Á [~ ! Á^&ç ç! ^ Áæ ÉÄ [, Á ! • • Á @ Áæ çç } ÁMÜÖÜÖXÖÜY+ÉÄV @ Á [{] ~ ç! Á ç! Áæçç Á [~] çä [, } Á ÉÄ^&ç } ä • Á ÇÄ ~ ! Á ÇJÖÖ | ç * Á çç Á ! ç ä Á @ Á [{] ~ ç! Á ç! Á [} • çç ç Á æ ~ ! Á [~ ! Á @ æ o Áæ Á @ [~ * @ Á @ Áç ä Á^ } • [! • ÉÄç! Á çç Á ç ~ ç ÉÄ [~ ! Á^&ç ç! ^ Áæ Á ç! Á^ Áä] | æ^ ä Á } Á @ Áä] | æ ÉÄ @ Áç * ^ Á Á Ç F É Ä Á Ä É Ç Ä ~ ! Á Ç É Ä @ | • Á^ Á Ç F É Ä ä Á^ Á [[äçç ä Ä É Ä ç • - çç] çÄ [] ! ç Á [~ ! Áçç ^ Á^ çç } • Áçç ä Á^ ~ | æçç çç * ÁÁ ÇEç! Á @ Á^ & ç! ^ Á^ } & çç } Á Á ç ä @ äÉÄ! • • ÁMÜÖÜÖXÖÜY+áç æä Á Á^c ! } Á Á [! çç! | Áæçç } Á [á^ÉÄ



øÄ ÉÄ Á



øÄ ÉÄ Á

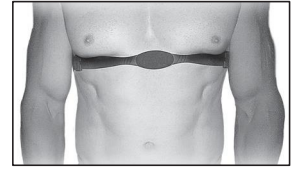
Ü^ { æ | • Á

FDV @ Á [{] ~ ç! Á @ Á çç çç { æçç! } ç - Á^ } & çç } Á [! Á @ Á^ , ä&ç • Á } Á @ } Á @ Á^ äçç Á [ç Á ! Á @ } çç ^ Á^ çç } Á Á ! • • ä^ÉÄ } ä^c ! } • Á ç ç ä ÉÄ Á [á^ Áæ çç { æçç! } Á Á } çç @ Á^ } Á^ & çç ^ Á Á } çç] ! çÉÄ Á ç ~ ç • É

GDQ Áæçç Á^ Áç ^ Áçç [! çç! } & çç } • ÉÄ ä &ç } ^ & çç @ Á^ çç Á^ Á [{ Á [, ^ Á [~ ! & Áçç ä Á^ &ç } ^ & ççç! Á [{ ^ { ç ~ ç • É

Using a chest belt

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.

Using the Xterra App

In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes with a **Bluetooth®**-transceiver, that will allow to interact with selected phones or tablet computers via the Xterra App.

Just download the free Xterra App from the Apple Store or Google Play and follow the instructions in the App to sync with your exercise machine. Now you can view current workout data in three different display screens on your device. You can also easily switch back and forth from the workout display view to internet/social media/email sites via icons on the display screen. When your workout is finished, the data is automatically saved to the built-in personal calendar for future reference.

The Xterra App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: iHealth, MapMyFitness, Record or Fitbit, with more to come. How to synchronize the app with your device:

1. Download the app (search „XTERRA“ in App Store or Google Play Store or scan one of the below QR Codes).



(iOS)

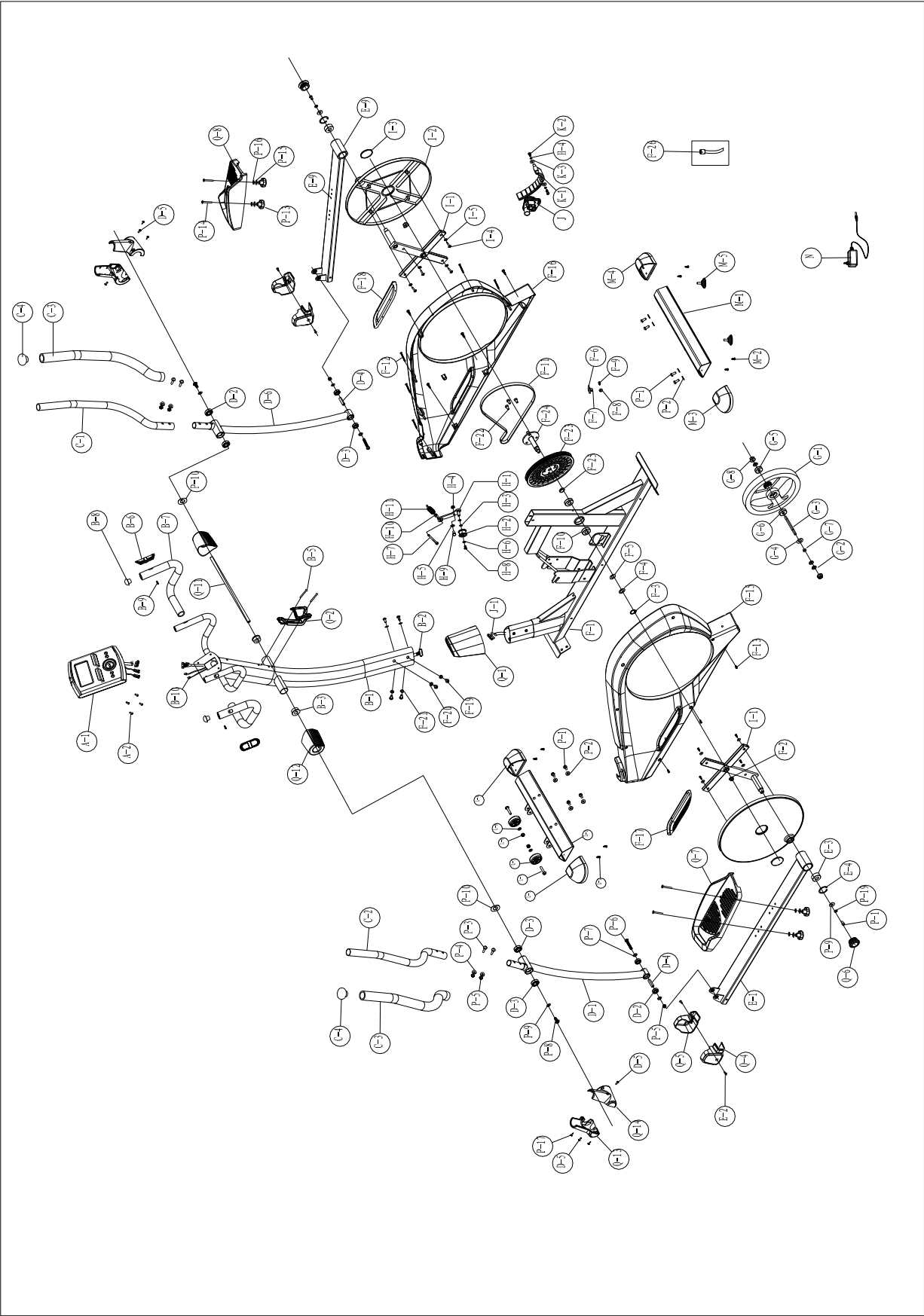


(Android)

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 icon in the top left corner to search for your Xterra equipment (shown right).
4. After the equipment is detected, click “Connect”. When the app and equipment are synchronized, the **Bluetooth®** icon on the equipment’s console display will light up. You may now start using your new Xterra product.
5. When you workout is finished, the data is automatically saved and 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 iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.

Note: Your device will need a minimum operating system version of iOS 7 or Android 4.4 for the Xterra App to operate properly.

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

No.	Part Description	Qty	
		PCS	
A-1	Console	PCS	1
A-2	Screw	PCS	4
B-1	Handlebar post	PCS	1
B-2	Cable (upper)	PCS	1
B-3	Bushing of axle	PCS	1
B-5	Screw	PCS	2
B-6	Hand pulse	PCS	1
B-7	Foam grip	PCS	1
B-8	End cap	PCS	1
B-9	Screw	PCS	2
B-10	Pulse wire	PCS	2
C-1	Upper handlebar (right)	PCS	1
C-2	Upper handlebar (left)	PCS	1
C-3	Foam grip	PCS	2
C-4	End cap	PCS	2
D-1	Lower handlebar (left)	PCS	1
D-2	Bearing	PCS	4
D-3	Bearing	PCS	4
D-4	Bushing	PCS	2
D-5	Screw	PCS	4
D-6	Lower handlebar (right)	PCS	1
E-1	Pedal arm (left)	PCS	1
E-2	Screw	PCS	4
E-3	Bearing	PCS	2
E-4	Spring ring	PCS	2
E-9	Pedal arm (right)	PCS	1
F-1	Main frame	PCS	1
F-2	Pattern nut	PCS	2
F-3	C-type ring	PCS	1
F-4	Wave washer	PCS	1
F-5	Flat washer	PCS	1
F-6	Sensor	PCS	1
F-7	Sensor holder	PCS	1

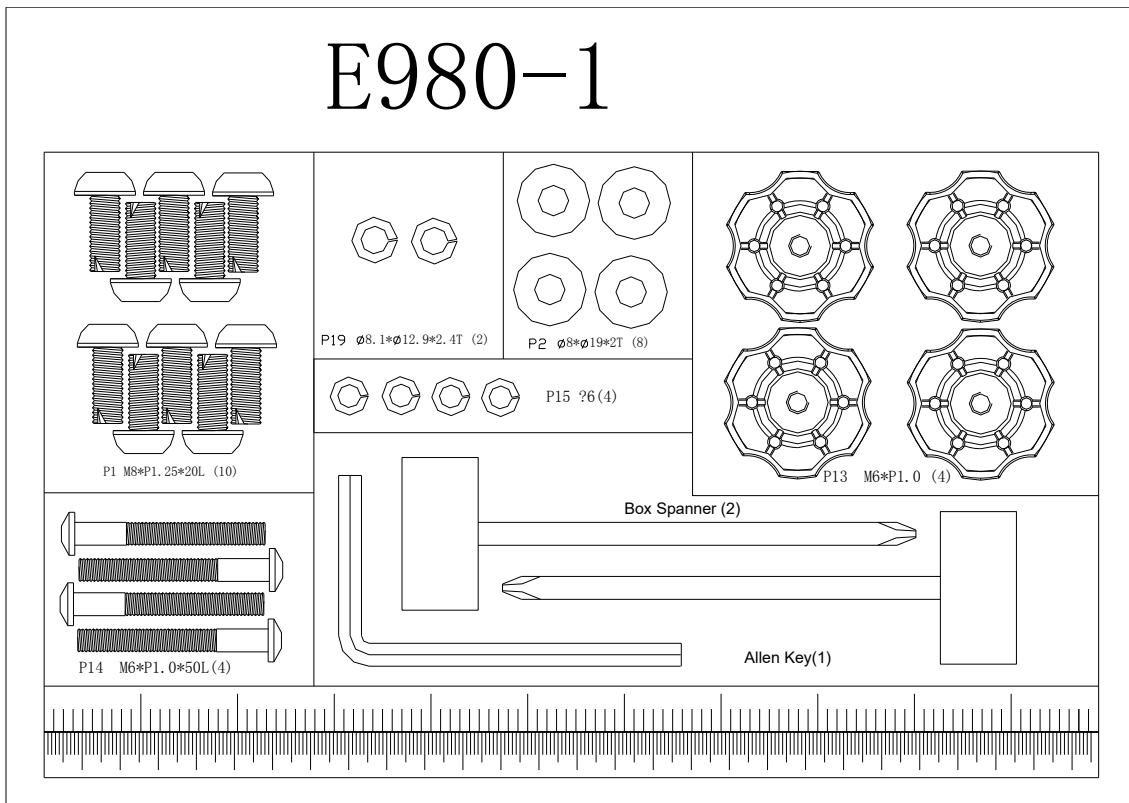
No.	Part Description	Qty	
		PCS	
F-8	Flat washer	PCS	1
F-9	Screw	PCS	1
F-10	Bearing	PCS	2
F-11	Belt	PCS	1
F-12	Screw	PCS	5
F-13	Screw	PCS	8
F-15	Chain cover (left)	PCS	1
F-16	Chain cover (right)	PCS	1
F-17	Side cover (left)	PCS	1
F-18	Side cover (right)	PCS	1
F-19	Hex. screw	PCS	6
F-20	Flat washer	PCS	4
F-21	Semi-circle washer	PCS	2
F-22	Hex. screw(with nylok)	PCS	3
F-23	Big pulley	PCS	1
F-24	Axle	PCS	1
F-25	Bushing of axle	PCS	1
F-26	DC cable	PCS	1
G-1	Flywheel	PCS	1
G-2	Nut	PCS	3
G-3	Axle for flywheel	PCS	1
G-4	Flat washer	PCS	1
G-5	Bearing	PCS	1
G-6	Bearing	PCS	1
G-7	Bushing	PCS	1
G-8	Pattern nut	PCS	2
H-1	Idler	PCS	1
H-2	Idler wheel	PCS	1
H-3	Wave washer	PCS	2
H-4	Nylon nut	PCS	1
H-5	Flat washer	PCS	1
H-6	Flat washer	PCS	1
H-7	Hex. screw	PCS	1
H-8	Hex. screw	PCS	1
H-9	Hex. screw	PCS	1

No.	Part Description	Qty	
H-10	Socket of spring	PCS	1
H-11	Spring	PCS	1
I-1	shaft of disc	PCS	2
I-2	Disc	PCS	2
I-3	Cap of disc	PCS	2
I-4	Screw	PCS	8
I-5	Flat washer	PCS	8
J	Motor	PCS	1
K-1	Magnetic brake set	PCS	1
K-2	Hex. screw	PCS	1
K-3	Flat washer	PCS	1
K-4	Spring washer	PCS	1
L-1	Front stabilizer	PCS	1
L-2	Screw	PCS	4
L-3	Front cap (left)	PCS	1
L-4	Front cap (right)	PCS	1
L-5	Roller	PCS	1
L-6	Nylon nut	PCS	1
L-7	Hex. screw	PCS	1
L-8	Flat washer	PCS	1
M-1	Rear stabilizer	PCS	1
M-2	Screw	PCS	4
M-3	Rear cap (left)	PCS	1
M-4	Rear cap (right)	PCS	1
M-5	Adjusting cap	PCS	2
N	Adaptor	PCS	1
P	hardware set	SET	1
P-1	Hex. screw	PCS	10
P-2	Flat washer	PCS	8
P-3	Carriage bolt	PCS	4
P-4	Semi-circle washer	PCS	4
P-5	Nylon nut	PCS	6
P-6	Hex. screw	PCS	2
P-7	Flat washer	PCS	4
P-8	Hex. screw(with nylok)	PCS	2

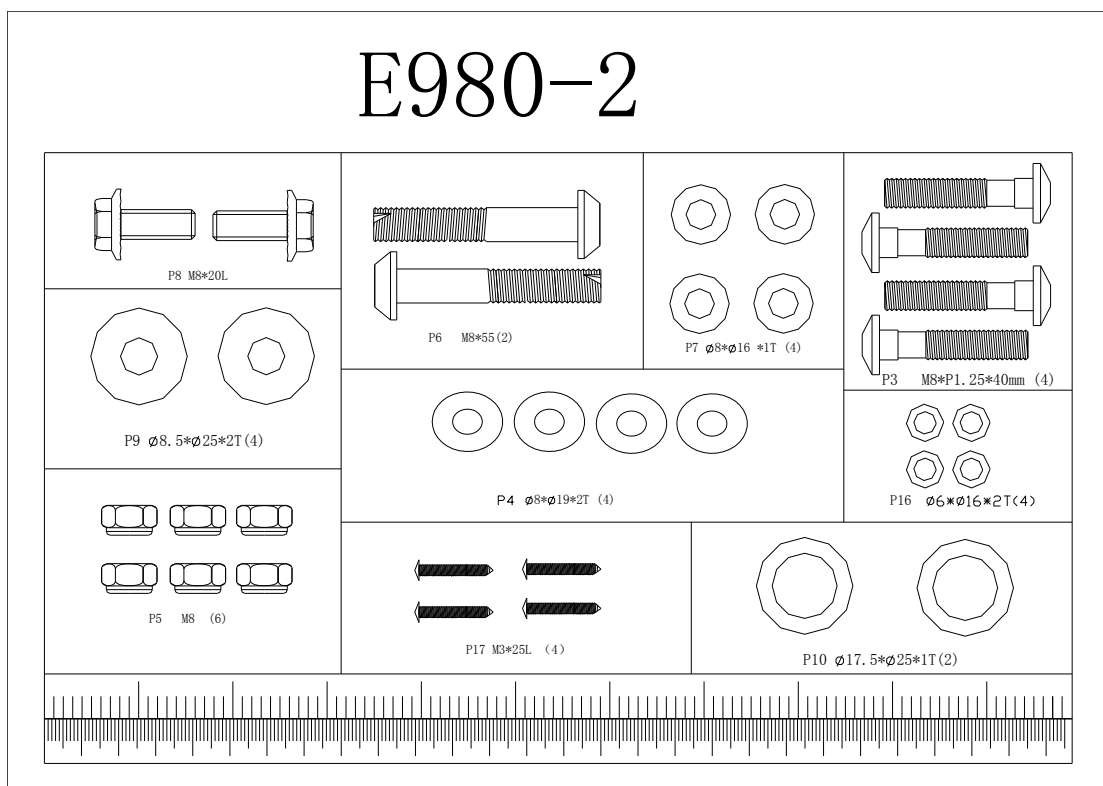
No.	Part Description	Qty	
P-9	Flat washer	PCS	4
P-10	Flat washer	PCS	2
P-11	Box spanner	PCS	2
P-12	Allen key	PCS	1
P-13	Knob of pedal	PCS	4
P-14	Carriage bolt	PCS	4
P-15	Spring washer	PCS	4
P-16	Flat washer	PCS	4
P-17	Screw	PCS	4
P-19	Spring washer	PCS	2
Q-1	Cover of handlebar post	PCS	1
Q-2	Bottle holder	PCS	1
Q-4	Front cap of pedal arm (left)	PCS	2
Q-5	Front cap of pedal arm (right)	PCS	2
Q-6	End cap	PCS	2
Q-7	Pedal (left)	PCS	1
Q-8	Pedal (right)	PCS	1
Q-11	Axle of handlebar	PCS	1
Q-12	Side cover of handlebar	PCS	2
Q-13	Cover of handlebar (front)	PCS	2
Q-14	Cover of handlebar (rear)	PCS	2

Hardware pack:

E980-1



E980-2



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Q] [! c ! Á Ö ä d ã ~ q ! Á	Ô æ å ã ~ ã ^ • • Á { à P Á B Á Ô [È S Ô È Á Ø ã à ! & @ Ò à ^ ! d ù d È Á Í È Á Í F I G J Á ^ ! * ã & @ Ò æ à æ & @
Q { Á	Ø È Í é I H Ô V H È È
T æ È Á • ^ ! Á ^ ã @ Á	F Í È Á * Á H È Á à D Á
T ^ æ ~ ! ^ { ^ } ã] [! c È Á	F I Í È Á Á Ì È Á F Í Í È Á { Á
Ô æ • Á	P C Á P ^ ã P [{ ^ D Á
Ú [, ^ ! Á ~]] Á	Ô Ô Á X Á F C Á
Ô [~ } d ^ Á Á ! ã ã Á	T æ ^ Á Á Ô @ æ Á



DISPOSAL

V @ Á ! [á ~ & ó ~ • ó [ó ^ Á ã] [• ^ á Á Á * ^ c @ ! Á ã @ Á [{ ^ • c á æ c È Á
 C H Á • ^ ! Á æ ^ Á à ã ^ á Á Á @ a Á Á e | Á | ^ & d æ æ Á ! Á | ^ & d [} æ Á ^ ç æ • È ^ * æ à ^ • • Á Á @ c @ ! Á ! Á [ó
 c @ ^ Á & [} c æ Á ç á ~ à • c æ & • È æ æ Á ~ } æ æ Á ! Á [{ { ^ ! & æ Á | ^ & c } Á [ã ó [Á @ æ @ ^ Á c æ Á ^ Á
 á ã] [• ^ á Á Á Á ç á [] { ^ } c æ Á æ & ^ c æ | Á æ } ^ ! È Á
 Ô [~ } | ó [~ ! Á ~ } æ æ Á æ c @ ! æ Á ! Á [~ ! Á ^ æ ! Á ! Á [{ } { æ } Á æ [~ ó ã] [• æ È

NOTES

Cardiofitness GmbH & Co. KG
Friedrich-Ebert-Str. 75
51429 Bergisch-Gladbach
info@cardiofitness.de