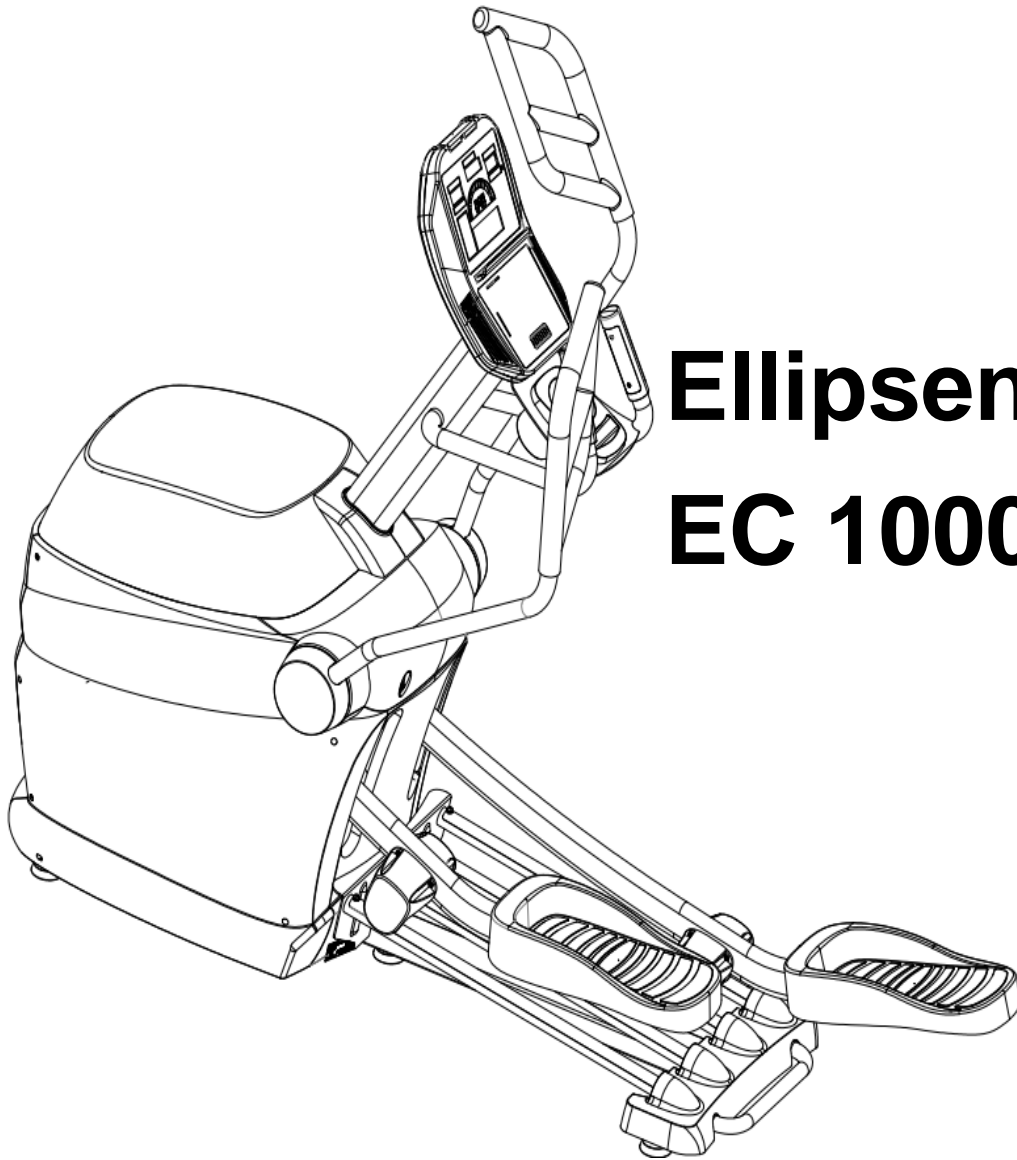


fuel



Ellipsentrainer EC 1000

DE Benutzerhandbuch (Seite 2)

GB User manual (page 31)



Art. F-57080

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
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	10
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	20
VERWENDUNG DER XTERRA-APP.....	21
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	22
TEILELISTE.....	23
STRETCHING.....	26
TECHNISCHE DATEN.....	27
ENTSORGUNG.....	27
INFORMATIONEN FÜR PRIVATE HAUSHALTE.....	28
GARANTIE.....	29



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.
- 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

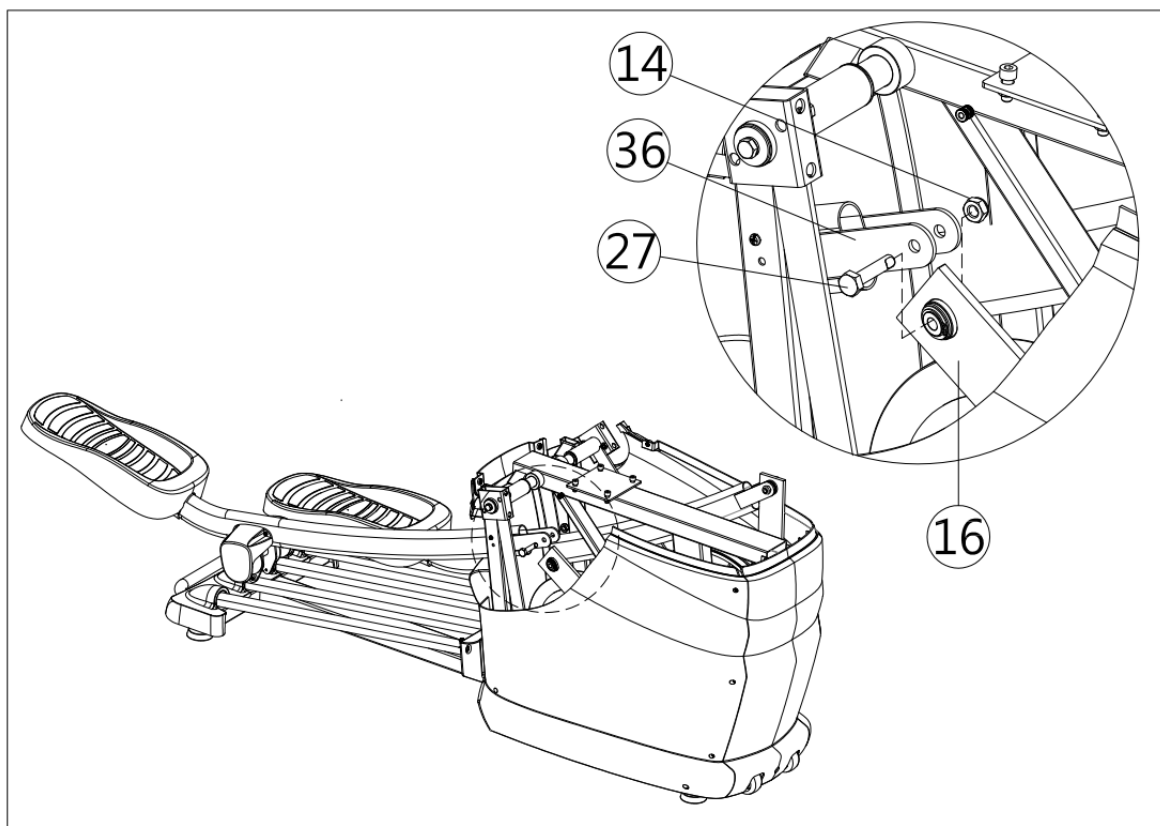
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- 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 160 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.

MONTAGEANLEITUNG

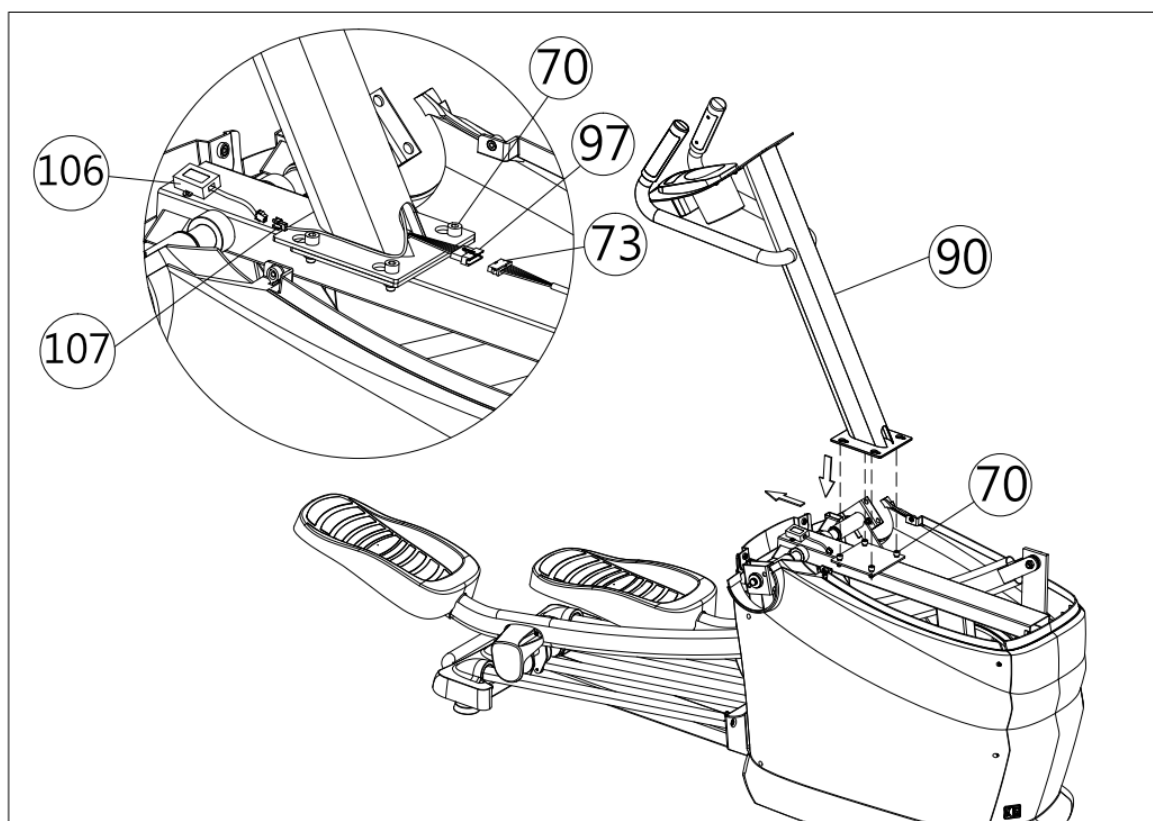
Schritt 1:

1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Befestigen Sie die Metallhalterungen (16 & 36) wie abgebildet mit der Schraube M10 (27) und der Mutter (14).



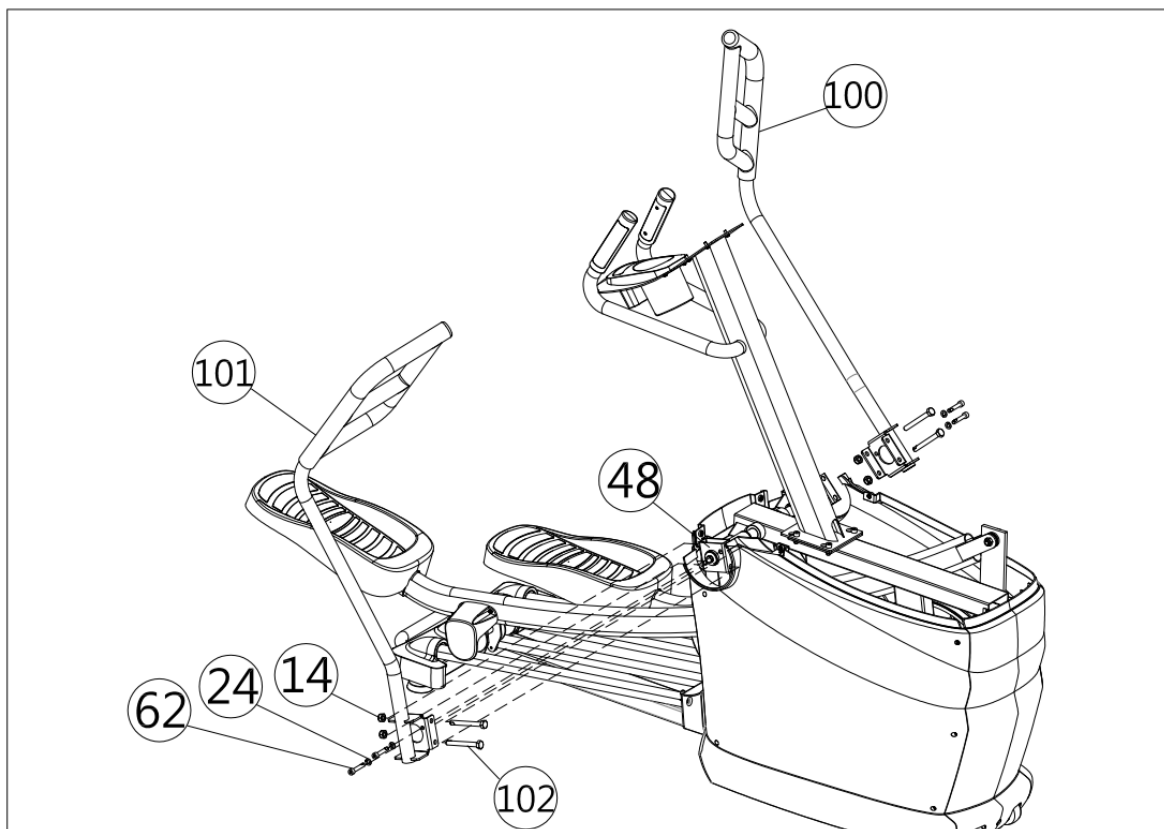
Schritt 2:

- Befestigen Sie die Stützstrebe (90) mit den Schrauben (70) am Basisgestell. Verbinden Sie die Kabel (97) & (73) und (106) & (107).



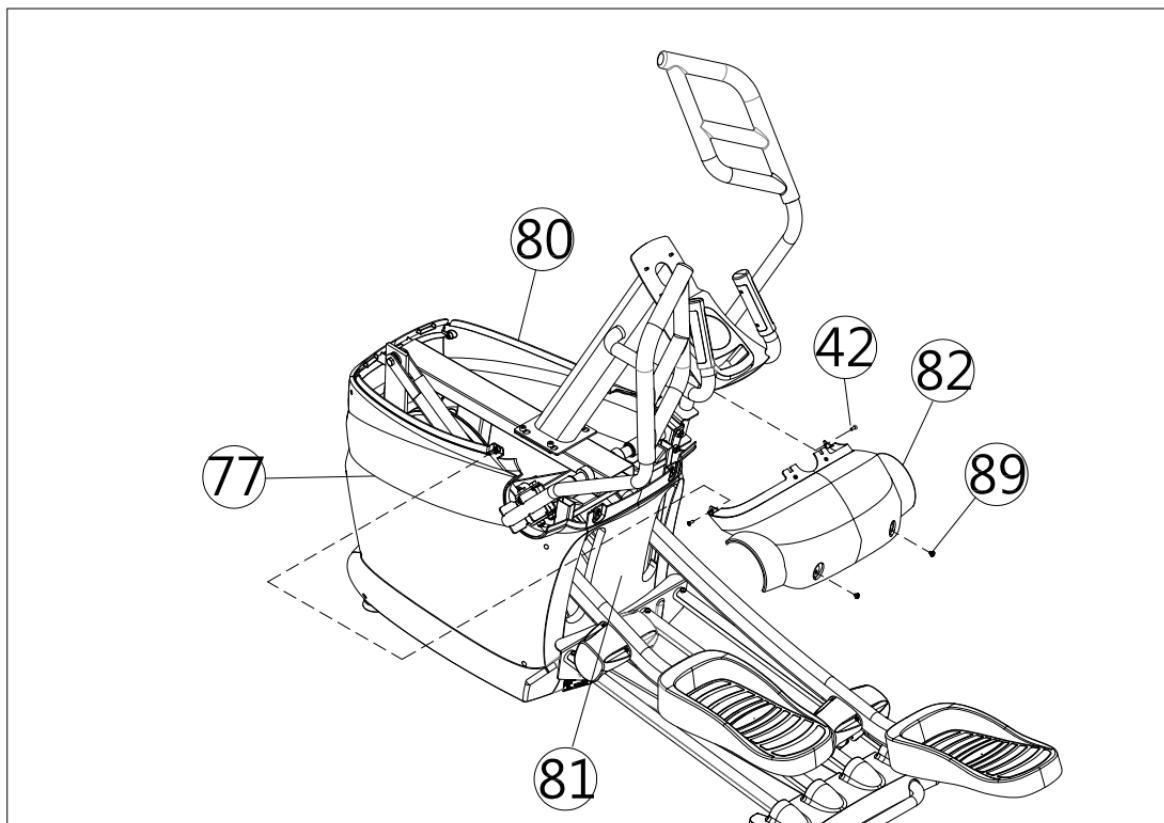
Schritt 3:

Montieren Sie die Schwungarme (100=links & 101=rechts) mit den Schrauben M10 (102), Muttern (14), Unterlegscheiben (24) und Schrauben (62) wie unten dargestellt.



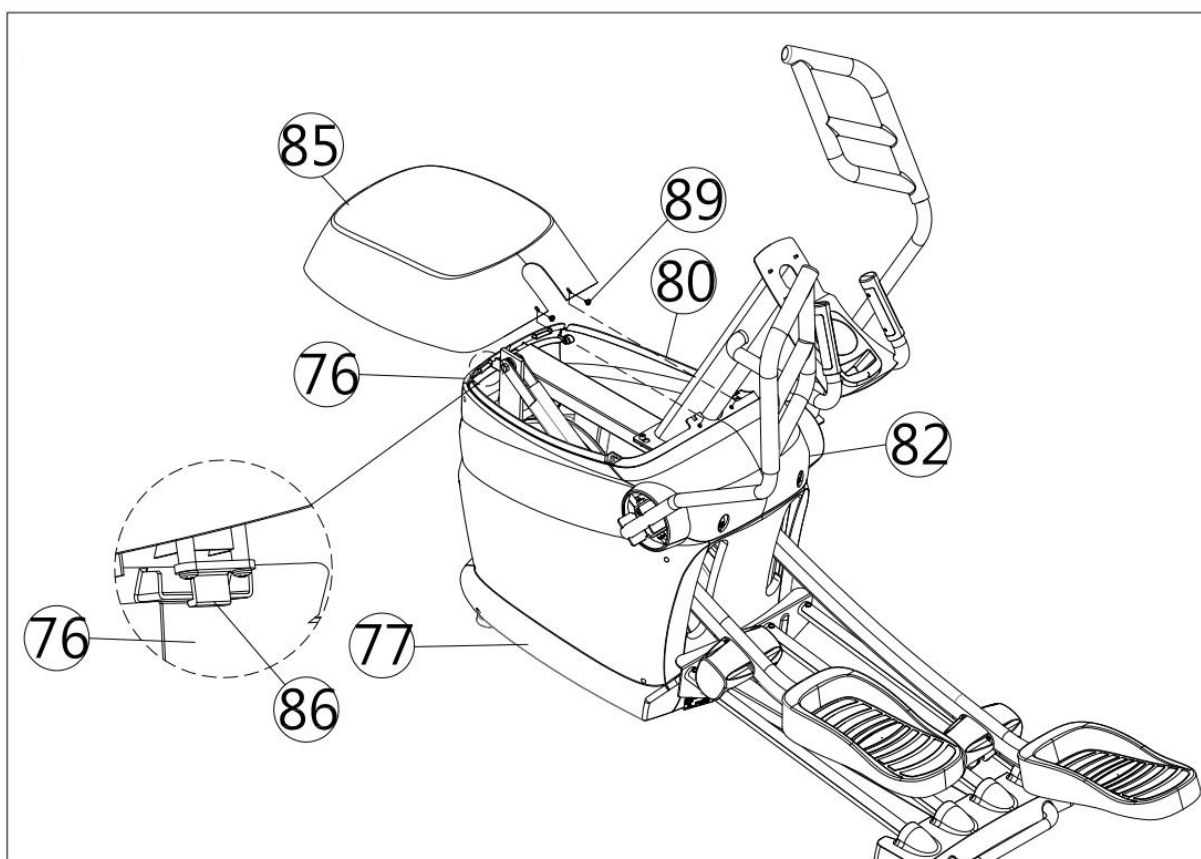
Schritt 4:

Befestigen Sie die hintere Abdeckung (81) und die Achsenabdeckung (82) mit den Schrauben M5 (42) & (89) am Basisgestell.



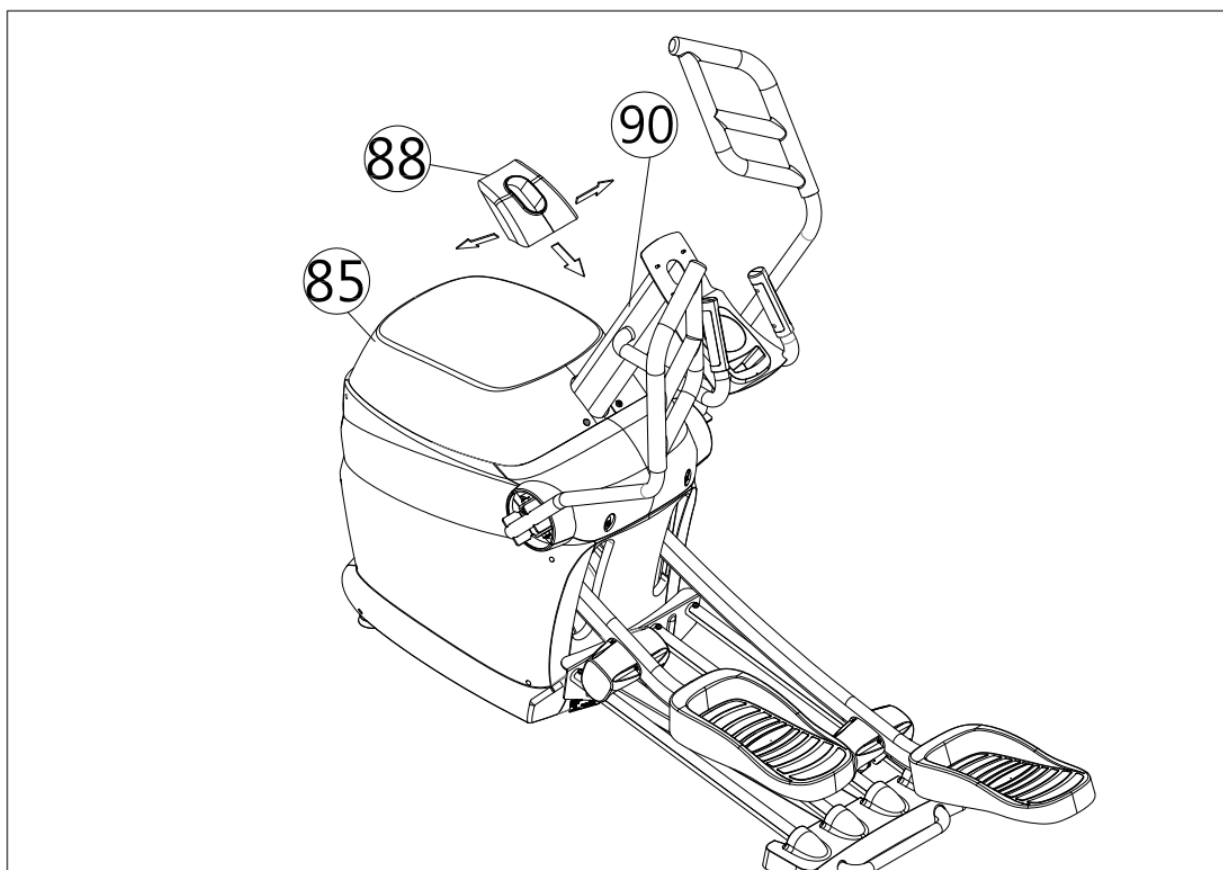
Schritt 5:

Installieren Sie das Verschlussstück (86) an der vorderen Abdeckung (76) und bringen Sie dann die obere Abdeckung (85) mit den Schrauben M5 (89) am Basisgestell an.



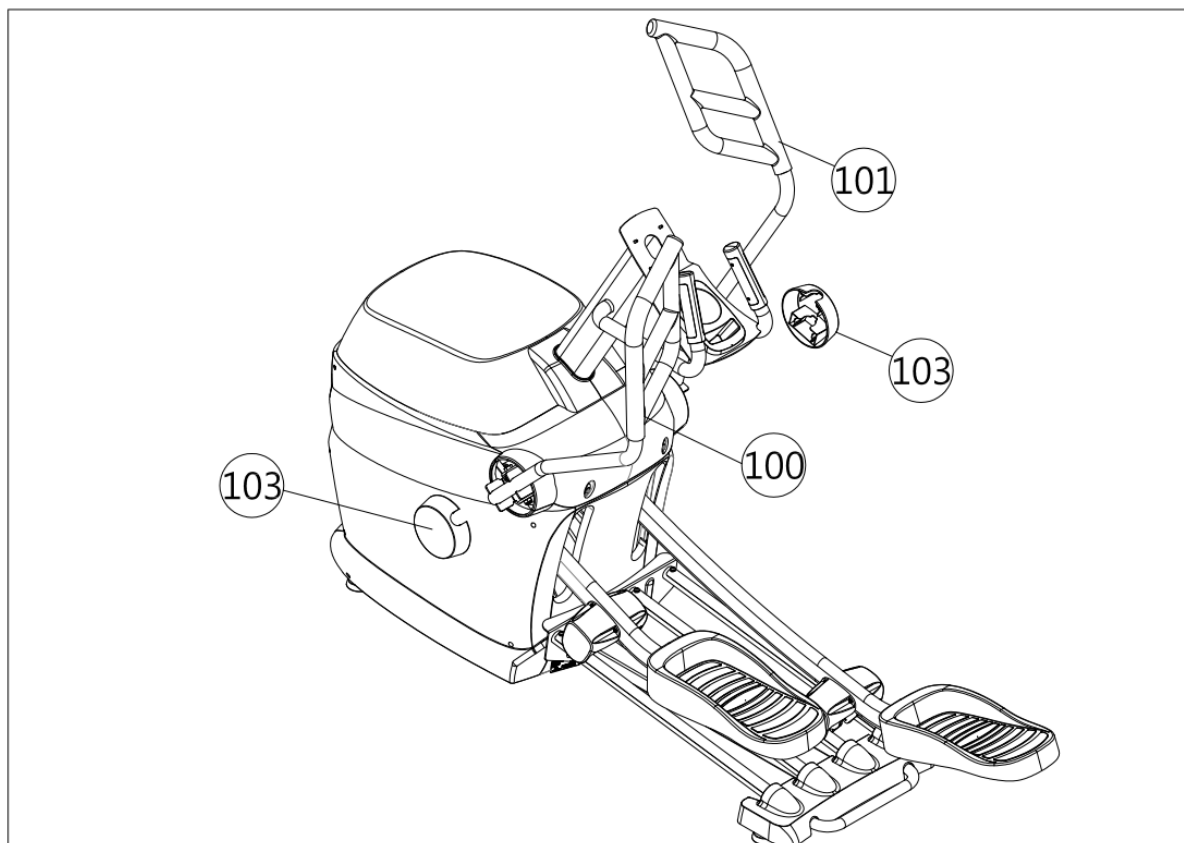
Schritt 6:

Bringen Sie die Stützstrebenabdeckung (88) wie abgebildet um die Stützstrebe (90) herum an.



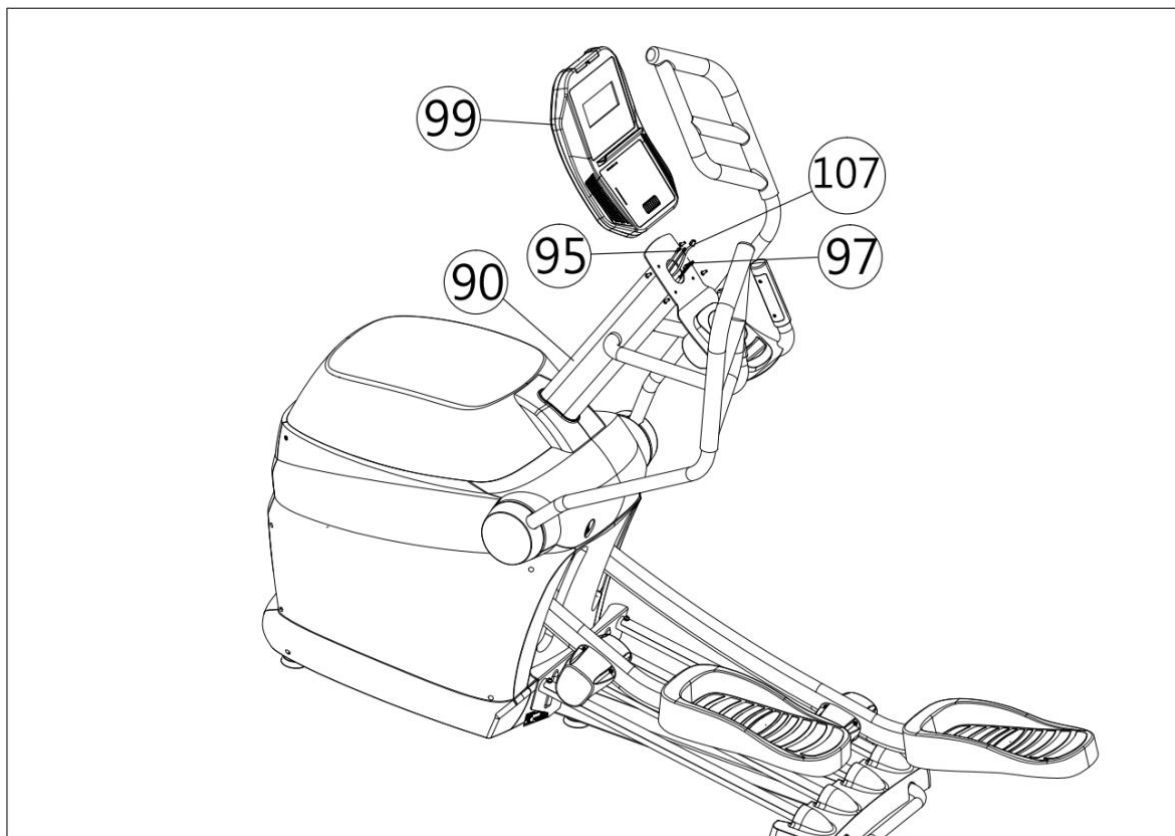
Schritt 7:

Befestigen Sie die beiden Schwingarmabdeckungen (103).



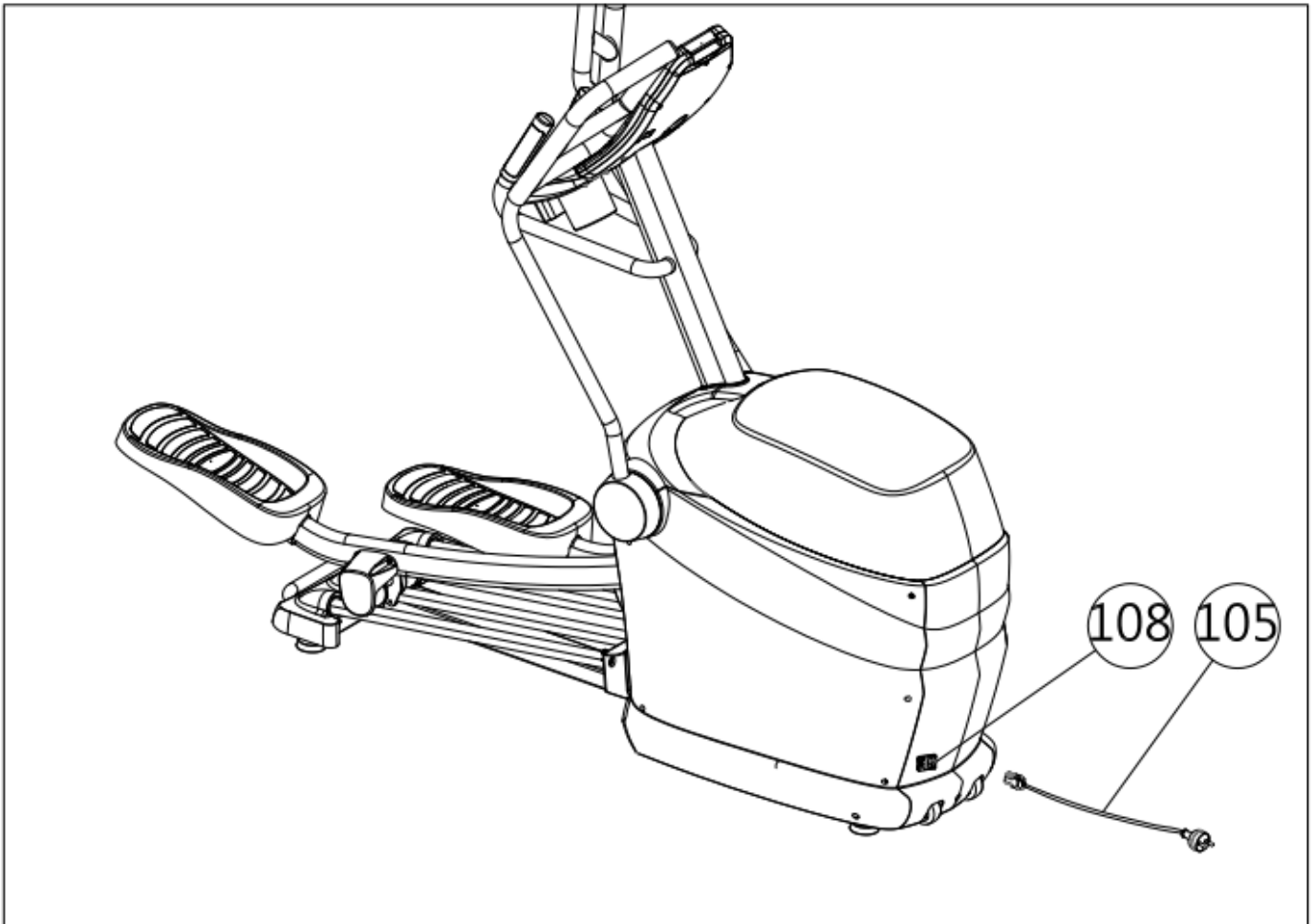
Schritt 8:

Entfernen Sie die 4 vormontierten Schrauben von der Rückseite des Computers (99). Verbinden Sie alle Kabelenden (95 / 97 / 107), die aus der Stützstrebe (90) ragen mit dem Computer (99) und befestigen Sie den Computer dann oben auf der Stützstrebe (90) mit den 4 Schrauben. Achten Sie darauf, keine Kabel einzuklemmen!



Schritt 9:

Verbinden Sie das Stromkabel (105) mit dem entsprechenden Geräteanschluss (108) und einer Steckdose.



ACHTUNG!

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











COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



LED-ANZEIGE :

FUNKTION	BESCHREIBUNG
TIME (Zeit)	Anzeigebereich 0:00 ~ 99:59 ; Vorgabebereich 0:00 ~ 99:00 Minuten
DISTANCE (Distanz)	Anzeigebereich 0 ~ 99.99 ; Vorgabebereich 0 ~ 99.9 km
CALORIES (Kalorien)	Anzeigebereich 0 ~ 9999 ; Vorgabebereich 0 ~ 9990 kcal
PULSE (Puls)	Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an
WATT	Anzeigebereich 0 ~ 999 Watt
SPEED (Tempo)	0.0~99,9 km/h (oder Meilen/Stunde)
RPM (Drehzahl)	0~999 Umdrehungen je Minute

TASTENFUNKTIONEN :

TASTE	BESCHREIBUNG
	- Startet ein Training.
	- Beendet ein Training.
	- Reset ausführen (nur möglich, wenn nicht gerade trainiert wird).
	- Widerstand bzw. Watt erhöhen.
	- Einstellung oder Auswahl bestätigen (nur möglich, wenn nicht gerade trainiert wird).
	- Widerstand bzw. Watt vermindern. - Vorgabe auswählen.
	- Drücken, um vom Hauptmenü in den manuellen Modus zu gelangen.
	- Drücken, um vom Hauptmenü in den COACH-Modus zu gelangen.
	- Drücken, um vom Hauptmenü in den HRC-Modus zu gelangen.
	- Drücken, um vom Hauptmenü in den konstanten WATT-Modus zu gelangen.
	- Drücken, um vom Hauptmenü in den Kalorien-Programm-Modus zu gelangen.
	- Drücken, um vom Hauptmenü in den Intervall-Programm-Modus zu gelangen.
	- Drücken, um vom Hauptmenü in den Watt-Programm-Modus zu gelangen.
	- Drücken, um den Ventilator zu steuern: Mittel/Stark/Aus.

Computerbedienung:

Einschalten

Sobald der Computer Pedalarmbewegung erkennt, schaltet er sich ein und emittiert ein akustisches Signal für ca. 2 Sekunden. Außerdem leuchten alle Displayanzeigen für ca. 2 Sekunden (Abb. 1). Der Computer fordert den Benutzer dann auf, eine Funktion auszuwählen (Abb. 2).



Abb. 1



Abb. 2

Manueller Modus






1. Drücken Sie im Hauptmenü , um in den manuellen (MANUAL) Modus zu gelangen.
2. Drücken Sie START, um einen Schnellstart auszuführen oder fahren Sie mit Punkt 3 fort.
3. Drücken Sie  und , um Zielwerte für Zeit / Distanz / Kalorien / Puls einzugeben (Abb. 3~6). Während des Eingabevorganges blinkt der Funktionsbuchstabe. MODE wechselt zur nächsten Einstellung.
4. Nach den Eingaben drücken Sie START. Das Training beginnt (Abb. 7~8).
5. Drücken Sie  oder , um den Widerstand zu verstellen (von 1 bis 40).
6. Ein Druck auf STOP beendet das Training – sollte vorher ein Zielwert erreicht werden, stoppt das Gerät automatisch.
7. Ein Druck auf RESET kehrt zurück zum Hauptmenü.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6










Abb. 7



Abb. 8

COACH-Modus

1. Drücken Sie im Hauptmenü , um in den COACH-Modus zu gelangen.
2. Es gibt 12 feste Programme (P1~P12) im COACH-Modus. Zunächst erscheint "P1" mit dem zugehörigen Profil auf der Anzeige (Abb. 9). Drücken Sie  oder , um zwischen den Programmen P1 – P12 zu wechseln.
3. Drücken Sie MODE, um ein Programm auszuwählen. Stellen Sie dann die Trainingszeit mit  oder  ein.
4. Nach den Eingaben drücken Sie START. Das Training beginnt (Abb. 10~11).
5. Drücken Sie  oder , um den Widerstand zu verstellen (von 1 bis 40).
6. Ein Druck auf STOP beendet das Training – sollte vorher ein Zielwert erreicht werden, stoppt das Gerät automatisch.
7. Ein Druck auf RESET kehrt zurück zum Hauptmenü.

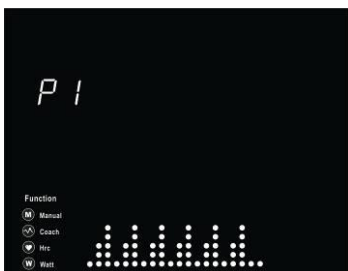


Abb. 9






Abb. 10



Abb. 11

Kalorien-Programm-Modus




1. Drücken Sie im Hauptmenü , um in den Kalorien-Programm-Modus zu gelangen.
2. Es gibt 3 verschiedene Widerstandsstufen (niedrig / mittel / hoch). Abb. 12 zeigt die niedrige Stufe. Drücken Sie  oder , um **Low CAL** (300) / **Mid CAL**(600) / **High CAL** (900) anzuzeigen. Mit MODE können Sie nun eine Widerstandsstufe auswählen.

3. Nach den Eingaben drücken Sie START. Das Training beginnt und das System reguliert die Widerstandsstufe automatisch in Abhängigkeit von der Drehzahl. Jedes Mal, wenn ein Segment absolviert wurde, wechselt das System zum nächsten (jedes Segment = 7,5 kcal), bis alle Segmente erledigt sind.
4. Ein Druck auf STOP beendet das Training – sollte vorher das Kalorienprofil beendet werden, stoppt das Gerät automatisch.
5. Ein Druck auf RESET kehrt zurück zum Hauptmenü.



Abb. 12

Intervall-Programm-Modus

1. Drücken Sie im Hauptmenü , um in den Intervall-Programm-Modus zu gelangen.
2. Es gibt 3 Gruppen von Intervallprogrammen. Abb. 13 zeigt das erste Profil, drücken Sie  oder , um ein Profil zu selektieren (MODE drücken zur Bestätigung).
3. Stellen Sie dann die Trainingszeit ein (Standard = 20 Minuten, einstellbar von 5:00~99:00).
4. Drücken Sie START, um mit dem Intervalltraining zu beginnen.
5. Ein Druck auf STOP beendet das Training – sollte vorher eine eingestellte Zielzeit ablaufen (0:00), stoppt das Gerät automatisch.
6. Ein Druck auf RESET kehrt zurück zum Hauptmenü.

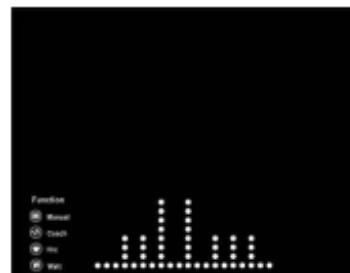









Abb. 13

H.R.C Modus (herzfrequenzabhängiger Modus)

1. Drücken Sie im Hauptmenü , um in den HRC-Modus zu gelangen.
2. Drücken Sie  oder , um Ihr Alter einzugeben (Standard=25, Abb. 14) und bestätigen Sie die Eingabe mit MODE (Nach Verlassen des HRC Modus wird das Alter gelöscht)
3. Wählen Sie mit  oder  ein Programm: 55%, 75%, 90%, TAG (Abb. 15~18).
In "TAG" kann der Herzfrequenz-Wert mit den Pfeiltasten bestimmt werden.
Drücken Sie MODE zur Bestätigung.

4. Stellen Sie die Trainingszeit mit  oder  ein.
5. Nach den Eingaben drücken Sie START. Das Training beginnt (Sie können auch ohne Eingabe einer Ziel-Trainingszeit trainieren).
6. Während des Trainings wird der Widerstand automatisch angepasst, abhängig von der Herzfrequenz.
7. Das Pulssymbol wechselt je nach aktueller Herzfrequenz die Farbe:
 - A. Frequenz zwischen 50% ~70% des Zielwertes: Grün.
 - B. Frequenz zwischen 70% ~90% des Zielwertes: Blau.
 - C. Frequenz über dem Zielwert: Rot.
 - D. Kann keine Herzfrequenz gemessen werden, erscheint "♥?" (Abb. 19)
8. Ein Druck auf STOP beendet das Training – sollte vorher eine eingestellte Zielzeit ablaufen (0:00), stoppt das Gerät automatisch
9. Ein Druck auf RESET kehrt zurück zum Hauptmenü.

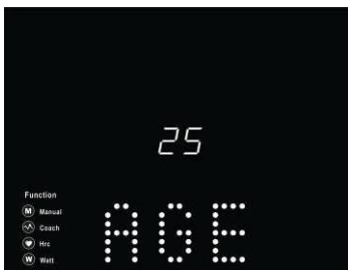


Abb. 14



Abb. 15



Abb. 16



Abb. 17



Abb. 18



Abb. 19

Konstanter Watt-Modus






1. Drücken Sie im Hauptmenü , um in den konstanten Watt-Modus zu gelangen.
2. Drücken Sie  oder , um die Ziel-Wattzahl einzustellen (Standard=120, Abb. 20).
3. Drücken Sie MODE zur Bestätigung. Stellen Sie nun eine Zielzeit ein.
4. Nach den Eingaben drücken Sie START (Sie können auch ohne Eingabe einer Ziel-Trainingszeit trainieren). Das Training beginnt (Abb. 21~22).
5. Während des Trainings können Sie mit  oder  die Watt-Zahl verstellen.
6. Ein Druck auf STOP beendet das Training – sollte vorher eine eingestellte Zielzeit ablaufen (0:00), stoppt das Gerät automatisch.
7. Ein Druck auf RESET kehrt zurück zum Hauptmenü.



Abb. 20



Abb. 21

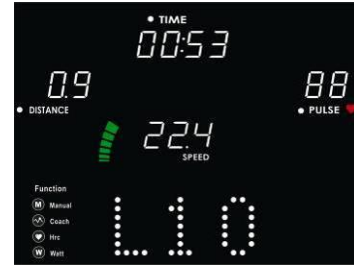







Abb. 22

Watt-Programm-Modus

1. Drücken Sie im Hauptmenü , um in den Watt-Programm-Modus zu gelangen.
2. Es gibt 6 Watt-Profile (W1~W6). Drücken Sie  oder , um diese durchzublättern (Abb. 23 zeigt W1). Drücken Sie MODE, um eines der Profile auszuwählen.
3. Geben Sie eine Ziel-Trainingszeit ein, Standard = 30 Minuten (einstellbar von 5:00 bis 99:00).
4. Nach den Eingaben drücken Sie START (Sie können auch ohne Eingabe einer Ziel-Trainingszeit trainieren).
5. Während des Trainings können Sie mit  oder  die Wattzahl verändern.
6. Der Trainings-Widerstand wird automatisch abhängig von der eingestellten Wattzahl und der Drehzahl kontrolliert.
7. Ein Druck auf STOP beendet das Training – sollte vorher eine eingestellte Zielzeit ablaufen (0:00), stoppt das Gerät automatisch.
8. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen oder RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

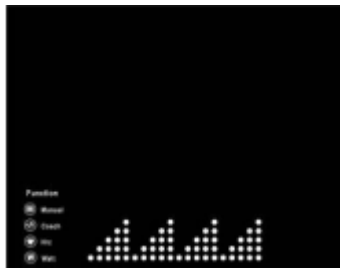


Abb. 23

Tempo- / Drehzahl - Anzeige:



Farbe/Bereich	Grün 1-8	Orange 1-5	Rot 1-3
Tempo (km/h)	1~24	25-39	Über 40
Tempo (Meilen)	1~15	16-24	Über 25
Drehzahl	15~66	67-105	Über 106

Programm-Profile:

I. Coach-Programme (P1-P12)



P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10

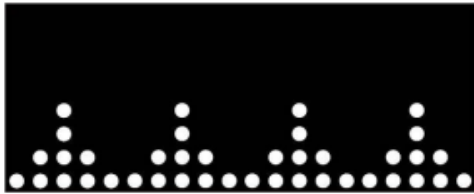


P11



P12

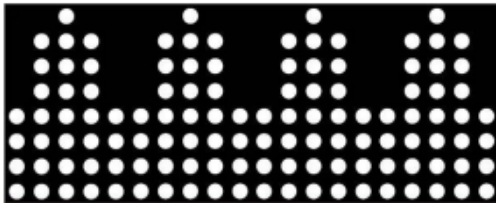
II. Kalorien-Programme (C1~C3)



C1 (300KCAL)



C2 (600KCAL)



C3 (900KCAL)

(Hinweis: Jeder Punkt steht für 7,5 kcal).

III. INTERVALL-Programme (I1~I3)

I1



I2

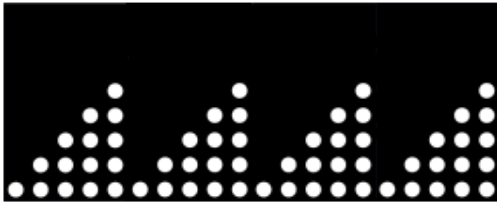


I3

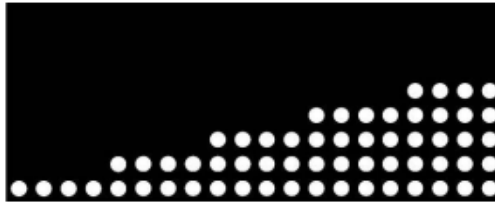


V. WATT-Programme (W1~W6)

W1



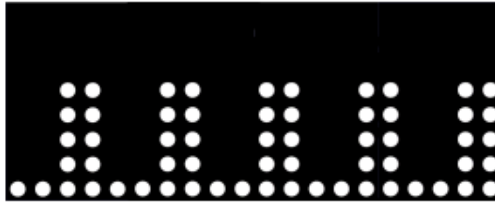
W2



W3



W4



W5



W6



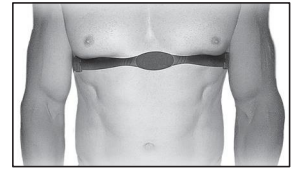
Hinweise:

1. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn 3 Minuten lang keine Bewegungen oder Tastendrücke erfolgen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um ihn wieder einzuschalten.
2. Die Standard-Drehzahl ist 40 – sollte die aktuelle Drehzahl 35 oder weniger betragen, zeigt der Computer möglicherweise einen Pfeil an, um den Benutzer zu motivieren, schneller zu laufen.

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)



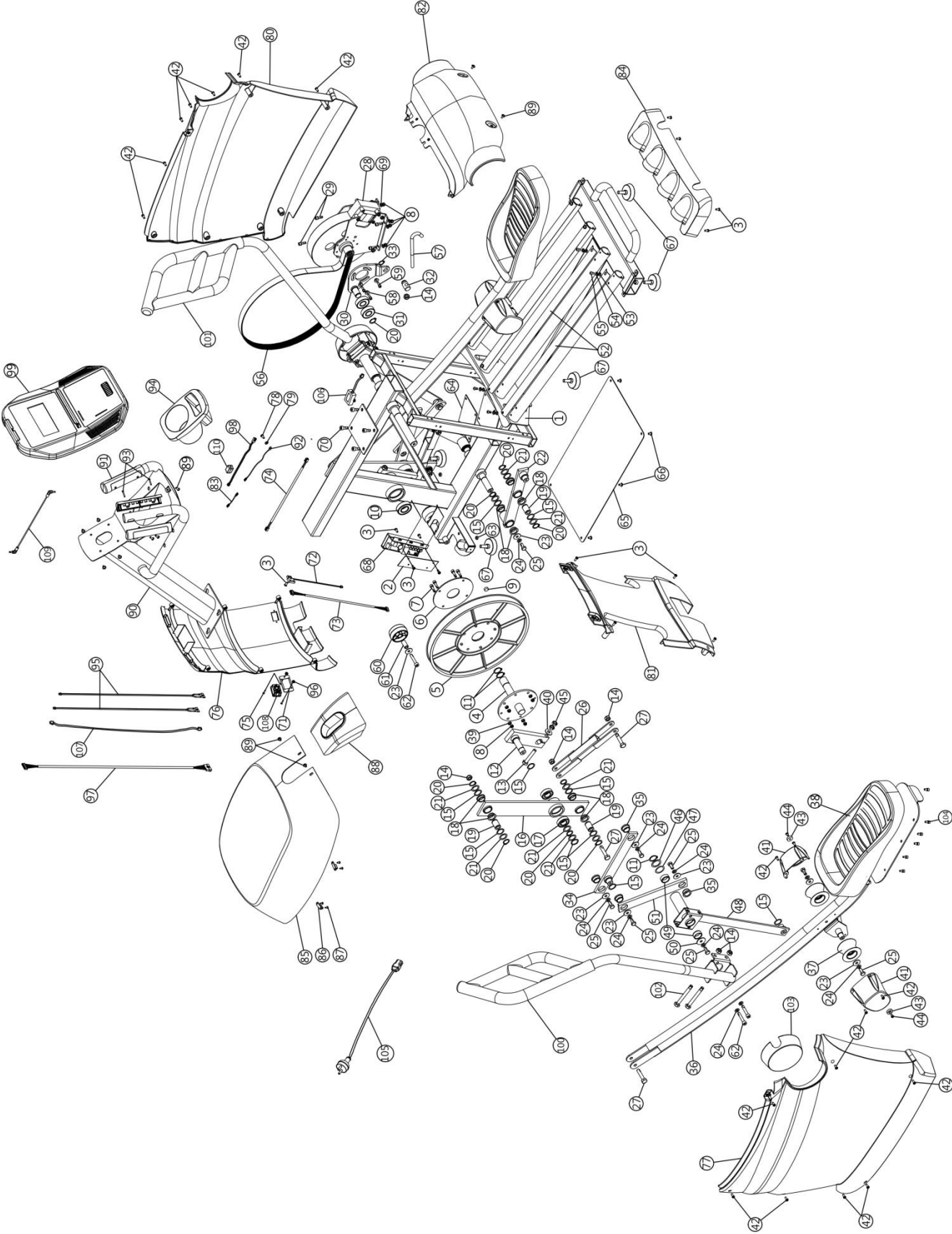
(Android)

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.

Hinweise:

- Ist der Trainingscomputer über **Bluetooth®** mit Ihrem Mobilgerät verbunden, schaltet er selbständig das Display aus. Funktionen wie Start/Stop, Ventilator ein/aus, sowie die Widerstandsverstellung sind natürlich weiterhin aktiv.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	BASISGESTELL	1
2	PLATTE 160X36X3T	1
3	SCHRAUBE M5 X 0.8 X 12.0L,	10
4	PEDALKURBEL	1
5	ANTRIEBSRAD	1
6	UNTERLEGSCHLEIFE	1
7	SCHRAUBE M6 X 1.0 X 25	4
8	MUTTER M6	8
9	MAGNET, 14 \varnothing X 6	1
10	LAGER, 6205 BALL-SKF	2
11	RING 25MM	4
12	PEDALARM	2
13	SCHRAUBE M10 X 1.5 X 65L	2
14	MUTTER M10 X 1.5	13
15	WELLSCHLEIFE 21.3 X 27.4 X 0.3	24
16	METALLHALTERUNG (3P)	2
17	LAGER, 6004 -SKF	4
18	LAGER, 20 \varnothing X 10 L	16
19	OBERE WELLE 3P	6
20	RING 20MM	13
21	UNTERLEGSCHLEIFE 20.3 X 28.0 X 1.0, ST, BZ	18
22	3P-VERBINDUNG	2
23	UNTERLEGSCHLEIFE 8.3 X 26.0 X 2.0, ST, BZ	16
24	UNTERLEGSCHLEIFE 8mm	24
25	SCHRAUBE M8 X 1.25 X 20.0L	16
26	UNTERE 2P-VERBINDUNG	2
27	SCHRAUBE M10 X 1.5 X 50.0L,	6
28	SCHWUNGRAD	1
29	SCHRAUBE M6 X 1.0 X 20.0L	4
30	SPANNER	1
31	LAGER, 6204 -SKF	2
32	WELLE FÜR J-HOOK	1
33	RING 17MM	1
34	OBERE 3P-VERBINDUNG	2
35	LAGER 20 \varnothing X 12.5 L	8
36	METALLHALTERUNG FÜR PEDAL	2

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
37	ROLLE	4
38	KUNSTSTOFFPEDAL	2
39	MUTTER M6xP1.0-5t	4
40	UNTERLEGSCHEIBE ϕ 10x ϕ 23x2t-	2
41	ROLLENABDECKUNG	4
42	SCHRAUBE M5 X 0.8 X 12.0L	22
43	FÜHRUNG ϕ 20	4
44	SCHRAUBE M5 X 0.8 X 8.0L	4
45	MUTTER M10xP1.5-8t	4
46	UNTERLEGSCHEIBE 26.0 X 35.0 X 1.0, ST, BZ	2
47	WELLSCHEIBE 26.7 X 34.3 X 0.38	2
48	HALTERUNG	2
49	LAGER 25 ϕ X 12 L	4
50	UNTERLEGSCHEIBE 8.3 X 32.0 X 2.0, ST, BZ	2
51	2P-VERBINDUNGSPLATTE	2
52	KLEBESCHIENE	4
53	UNTERLEGSCHEIBE 6.5 X 12.0 X 1.5, SS	8
54	UNTERLEGSCHEIBE M6, SS	8
55	SCHRAUBE M6 X 1.0 X 12.0L	8
56	KEILRIEMEN, POLY-V J10 (550)	1
57	SCHRAUBE 10MM J-HOOK	1
58	BUCHSE ϕ 15* ϕ 9* ϕ 6.2*7T	3
59	SCHRAUBE M6*P1.0x16L (4mm)	3
60	TRANSPORTROLLE 63MM	2
61	RAHMEN FÜR TRANSPORTROLLE	2
62	SCHRAUBE M8 X 1.25 X 45.0L	6
63	UNTERLEGSCHEIBE 6.0 X 12.0 X 4.0, PLASTIC	2
64	GUMMIPAD	1
65	UNTERE ABDECKUNG	1
66	SCHRAUBE M5 X 0.8 X 10.0L,	4
67	NIVEAU AUSGLEICHSKAPPEN 60MM ϕ	5
68	CONTROLLER-PLATINE, EMS-7300	1
69	FEDERSCHEIBE 6x10x1.5t	4
70	SCHRAUBE M8 X 1.25 X 20.0L	4
71	METALLSTÜCK S/S -36x62mmx1.5t	1
72	SENSORKABEL, 250 MM 2P	1
73	UNTERES KABEL, 600MM 5P	1

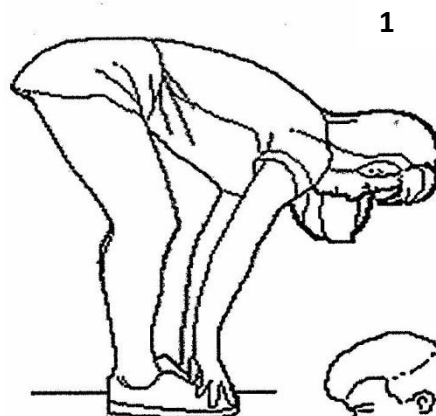
NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
74	BREMSKABEL, ROT+SCHWARZ,750mmL 18AWG · 1A 600V 1	1
75	SCHRAUBE M3*P0.5*14mm	2
76	VORDERE ABDECKUNG	1
77	LINKE ABDECKUNG	1
78	SCHRAUBE M4*12L	1
79	UNTERLEGSCHEIBE 4mm	1
80	RECHTE ABDECKUNG	1
81	HINTERE ABDECKUNG	1
82	ACHSENABDECKUNG	1
83	KABEL, 50mm · 187	1
84	ABDECKUNG FÜR HINTERE SCHIENE	1
85	OBERE ABDECKUNG	1
86	VERSCHLUSSSTÜCK	2
87	SCHRAUBE M3.5 X 24 X 10,	4
88	STÜTZSTREBENABDECKUNG	1
89	SCHRAUBE M5 X 0.8 X 10.0L,	4
90	STÜTZSTREBE	1
91	HANDGRIFF (M3x25mm SCHRAUBE)	2
92	ERDUNGSKABEL 250mmL 18AWG · 1A 60	1
93	SCHRAUBE M3 X 0.5 X 25.0L,	4
94	FLASCHENHALTERUNG	1
95	KABEL, 1200MM 2P FEMALE HEAD	2
96	MUTTER M3*P0.5*3t	2
97	OBERES KABEL, 900MM	1
98	STROMKABEL, ROT+SCHWARZ, 350mmL 18AWG · 1A 600V	1
99	COMPUTER (LC-DISPLAY)	1
100	SCHWUNGARM LINKS	1
101	SCHWUNGARM RECHTS	1
102	SCHRAUBE M10 X 1.5 X 90.0L,	4
103	SCHWUNGARMABDECKUNGEN	2
104	SCHRAUBE M5 X 0.8 X 12.0L	12
105	STROMKABEL	1
106	EINGEBAUTER EMPFÄNGER MIT KABELANSCHLUSS	1
107	KABEL FÜR EINGEBAUTEN EMPFÄNGER	1
108	GERÄTEANSCHLUSS, 187-pin · 10A-V250 · 1/3HP TV-5	1
109	AUDIOKABEL	1
110	EISENKERN	1

Stretching

Wir empfehlen, vor und nach dem Training einige Stretchingübungen auszuführen, um Verletzungen vorzubeugen:

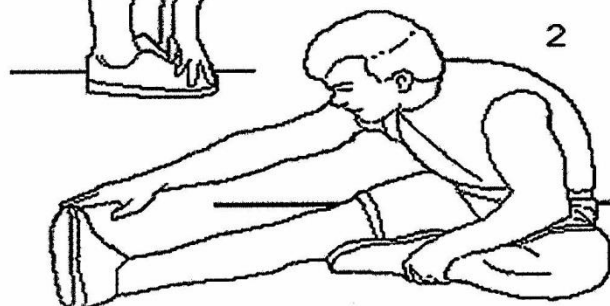
Übung 1: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.



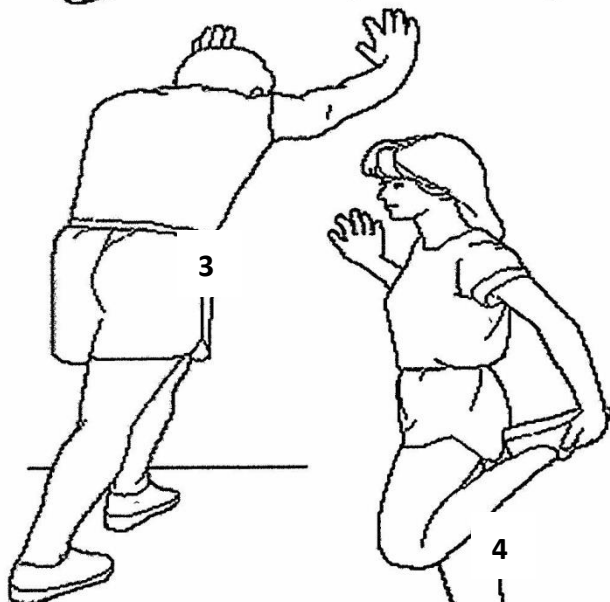
Übung 2: Dehnung der Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen dabei nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen.



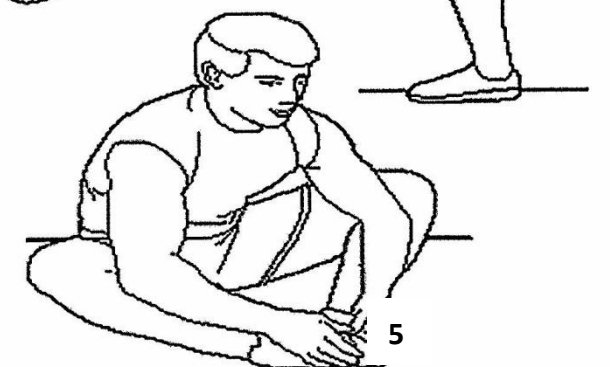
Übung 3: Wadenstretching

Lehnen Sie sich gegen eine Wand, das linke Bein steht vorn. Die Arm nach vorn an die Wand stützen und das rechte Bein hinten mit der Ferse auf dem Boden leicht dehnen, während das linke Bein leicht gebeugt ist. Die Hüften nach vorn Richtung Wand bewegen – die Dehnung für ca. 15 Sekunden halten, danach das andere Bein dehnen. 3-mal für jede Seite wiederholen.



Übung 4: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



Übung 5: Dehnung der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden, und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.

TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57080 EC1000
Max. Benutzergewicht	160 kg (352 lbs)
Gerätemaße ca.	1900 x 750 x 1600 mm
Anwendung / Klasse	HA
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 Vertreibern 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. Vertreter haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

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

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

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

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

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

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 Kundendiensteinsätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendiensteinsätze abgelaufen ist, für Geräte, 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 Cardiofitness sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. 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

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	32
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	34
COMPUTER OPERATION.....	39
USING A CHEST BELT.....	49
USING THE XTERRA- APP.....	50
EXPLODED VIEW.....	51
PARTS LIST.....	52
STRETCHING EXERCISES.....	55
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	56
DISPOSAL.....	56



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

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:

- 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.
- 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.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

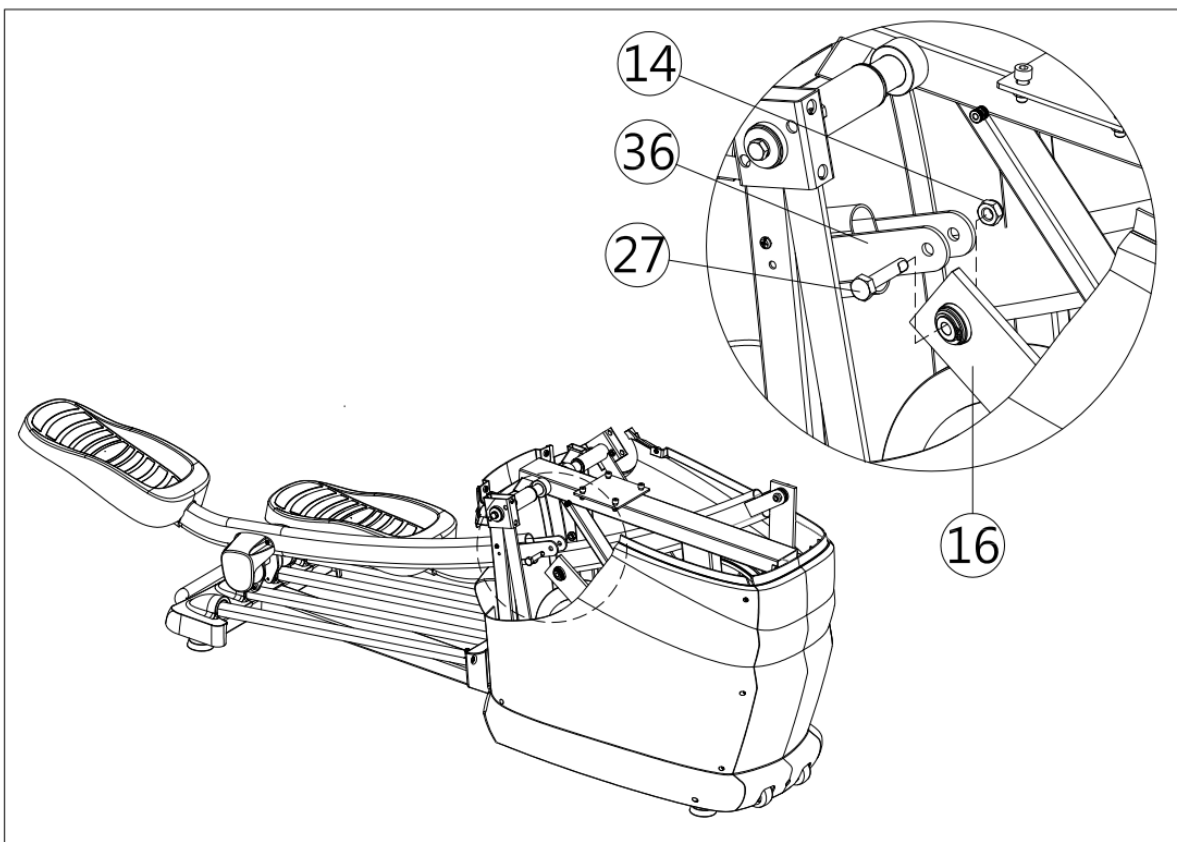
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Do not operate the equipment on 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 160 kg / 352 lbs 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

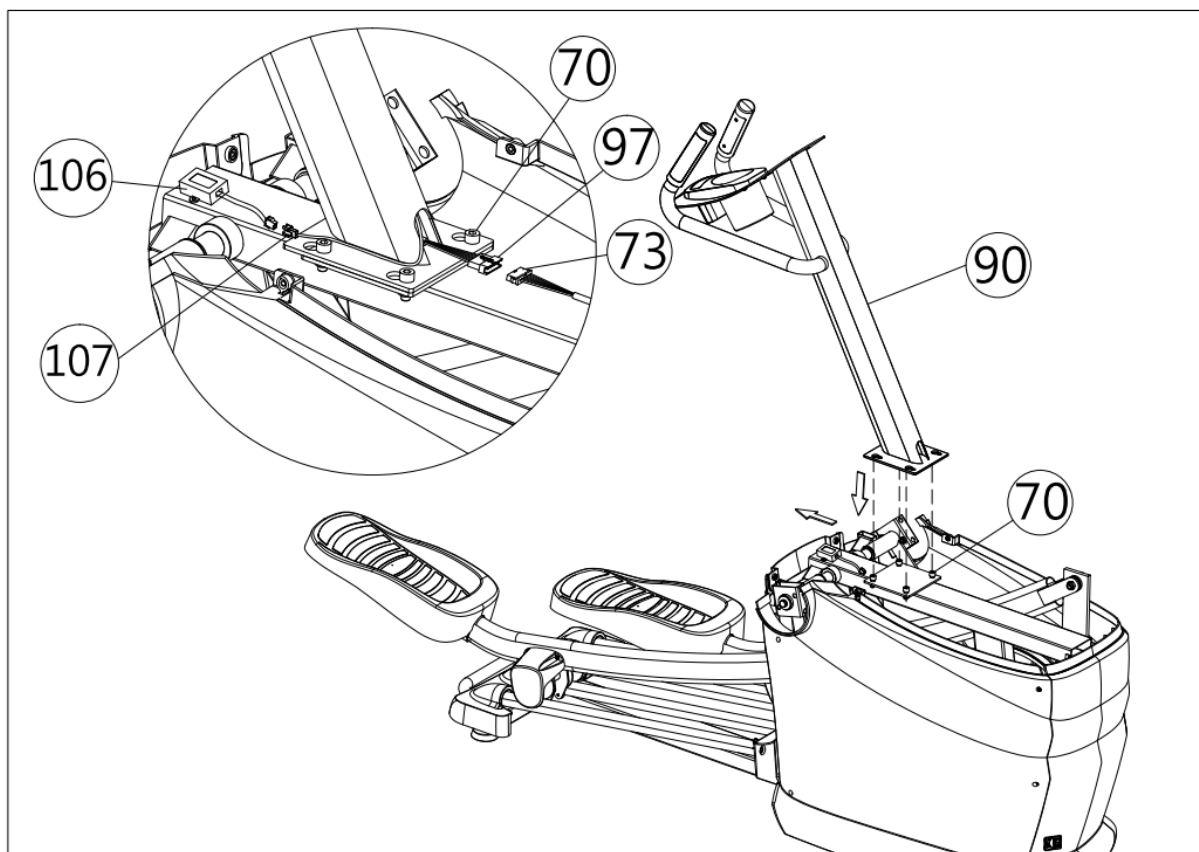
Step 1:

1. Remove the device from carton and put it on a flat and level floor.
2. Fix the metal weldings (16 & 36) as shown with a bolt M10 (27) and nylon nut (14).



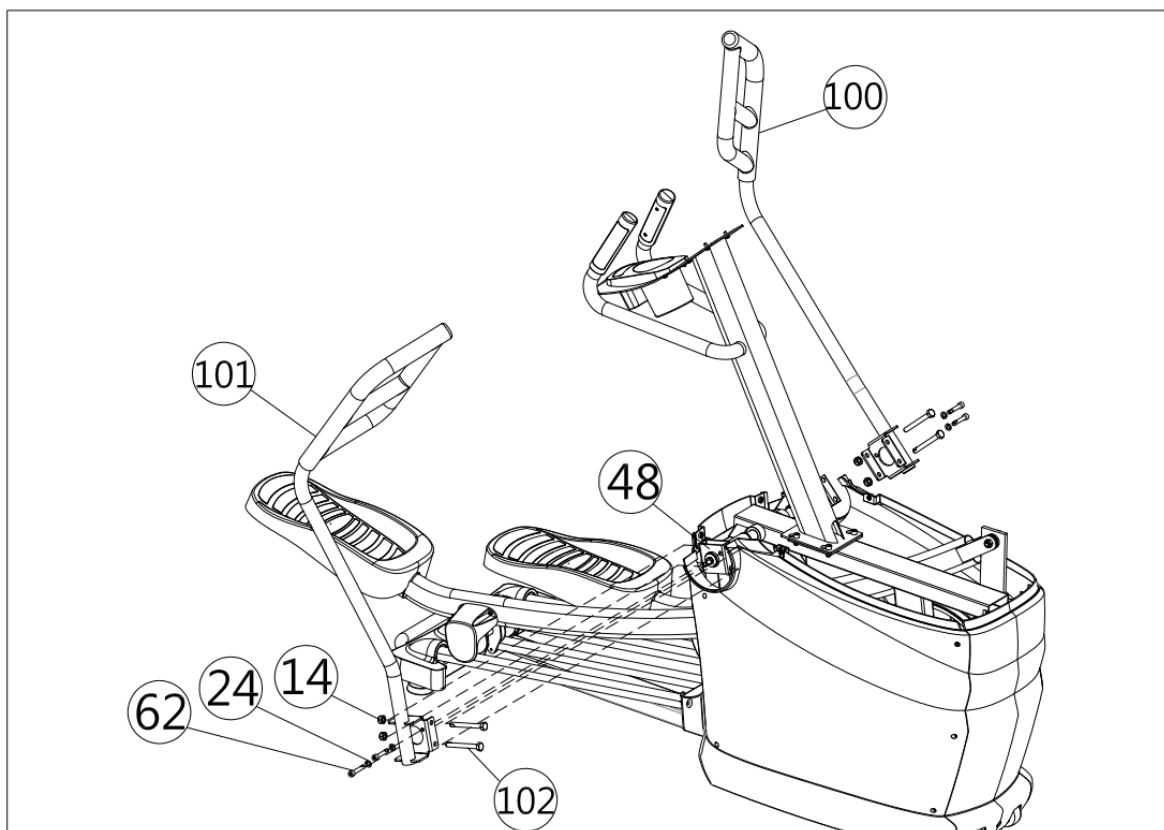
Step 2:

Fix the upright tube (90) with screws (70) on main frame. Connect the wires (97) & (73) and (106) & (107).



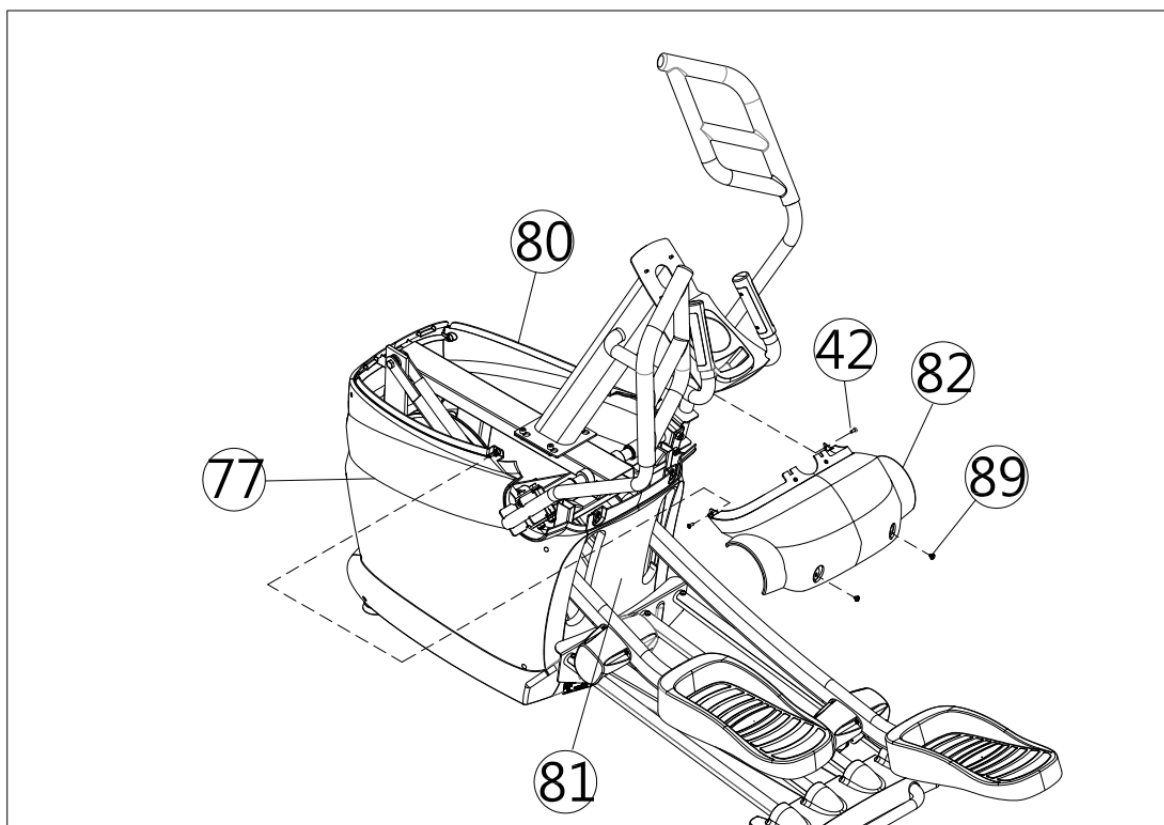
Step 3:

Fix the swing arms (100=left & 101=right) with the bolts M10 (102), nuts (14), washers (24) and screws (62) as shown.



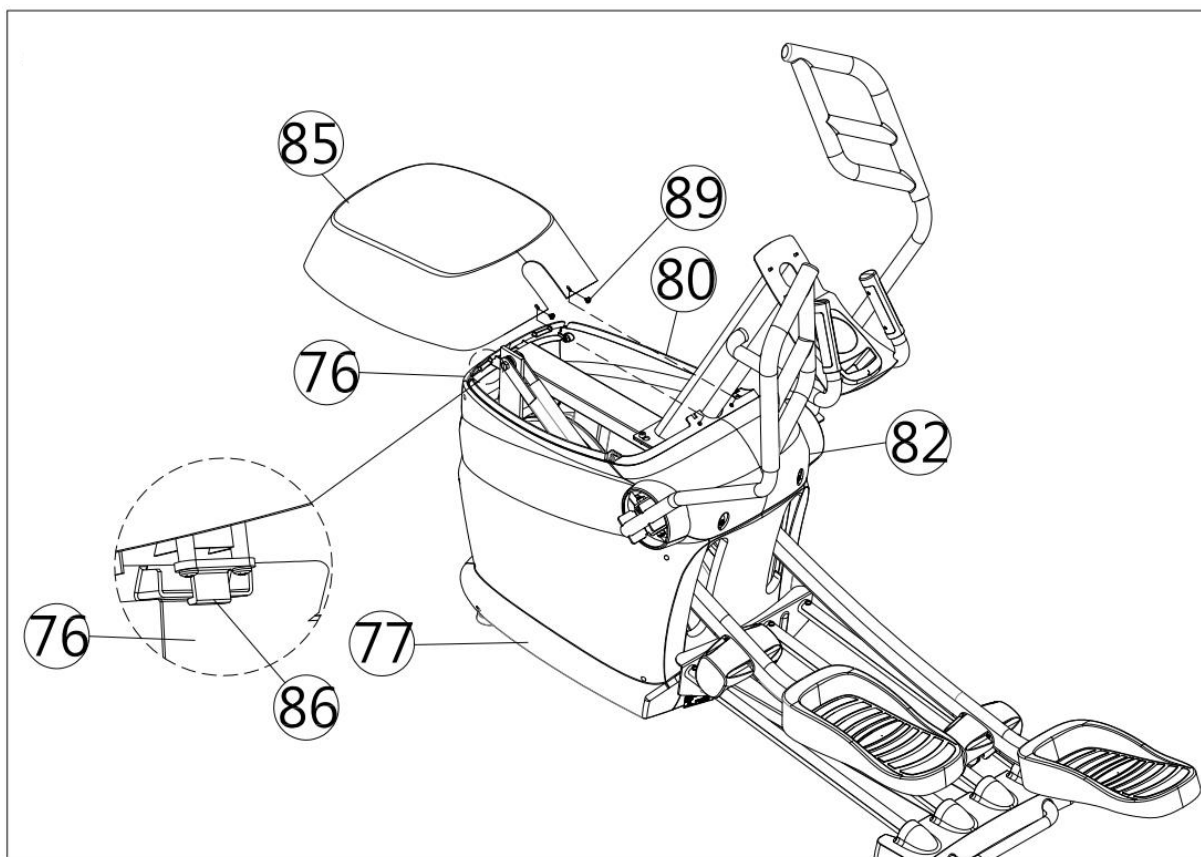
Step 4:

Mount the rear cover (81) and axis cover (82) onto main frame with the screws M5 (42) & (89).



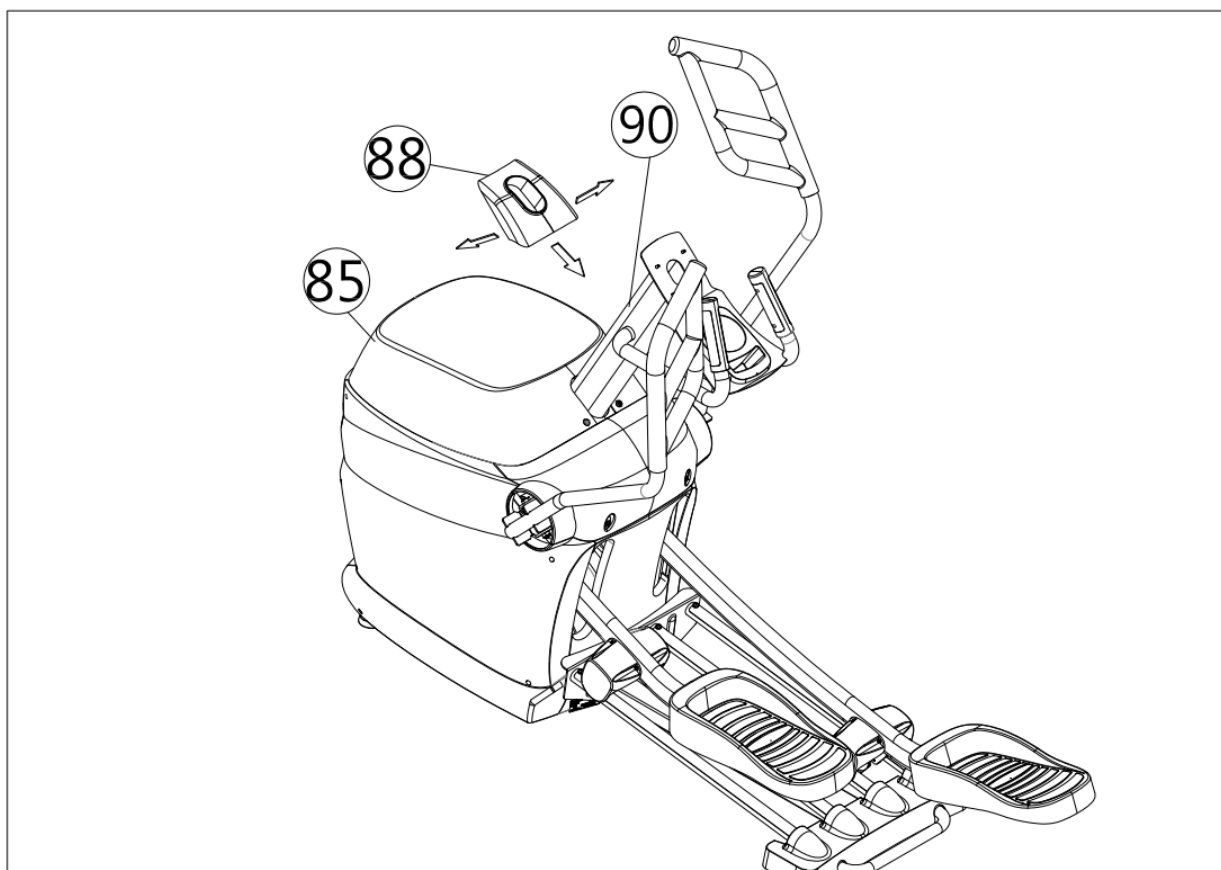
Step 5:

Install the lock core (86) on front cover (76) and put top cover (85) onto main frame and secure with screws M5 (89).



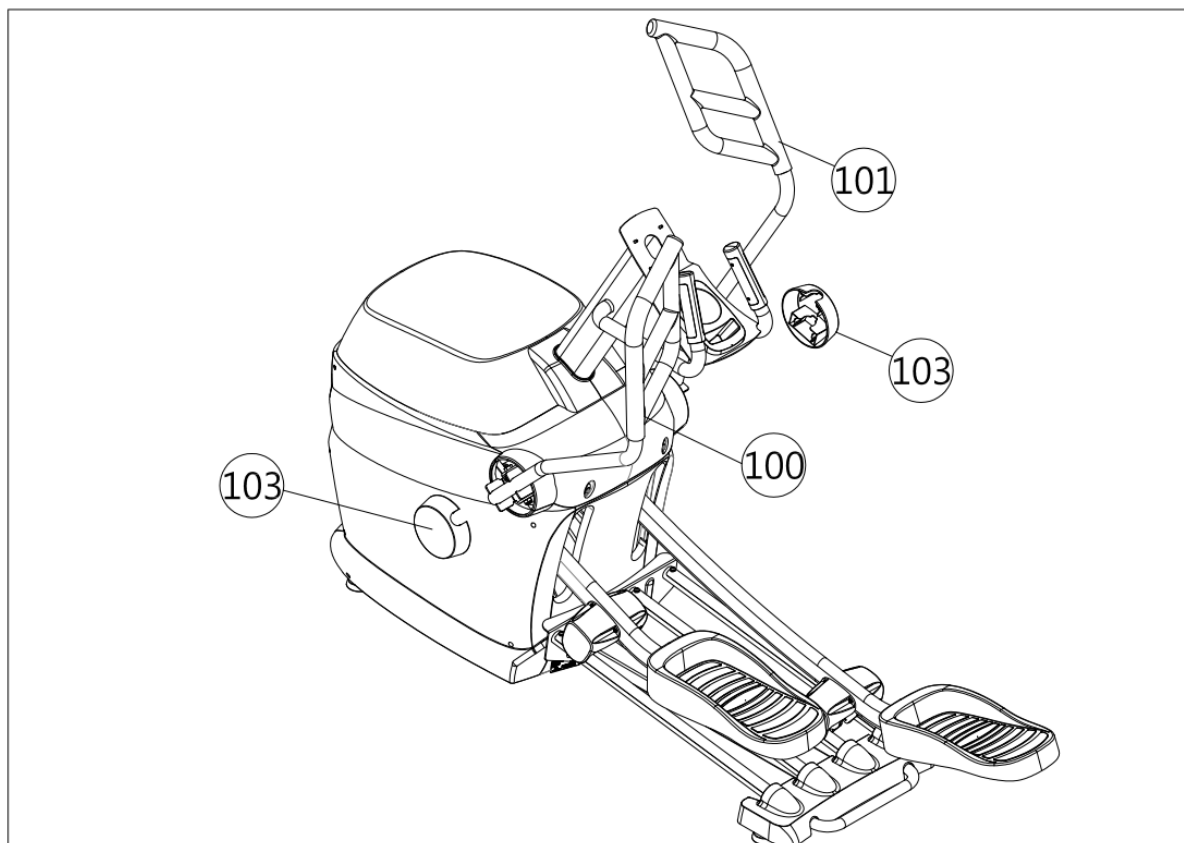
Step 6:

Attach the upright cover (88) to top cover around upright tube (90) as shown below.



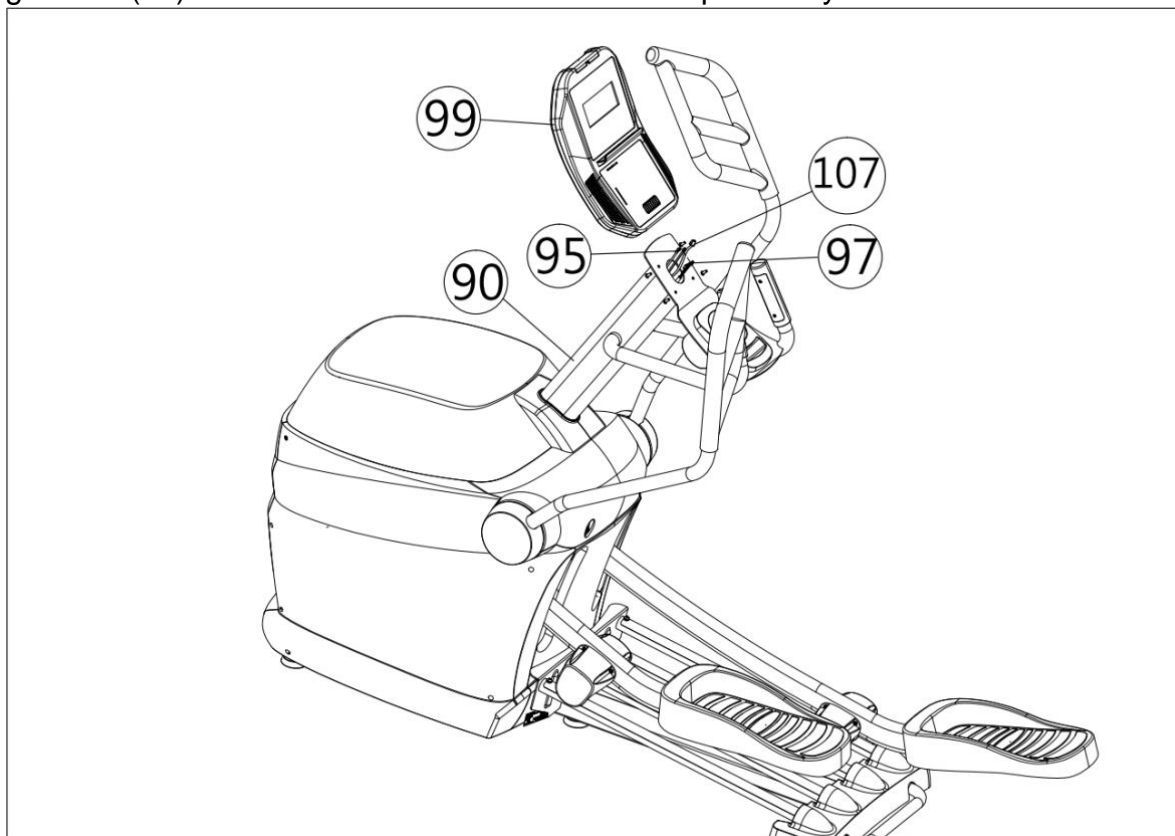
Step 7:

Fix the two swing arm covers (103).



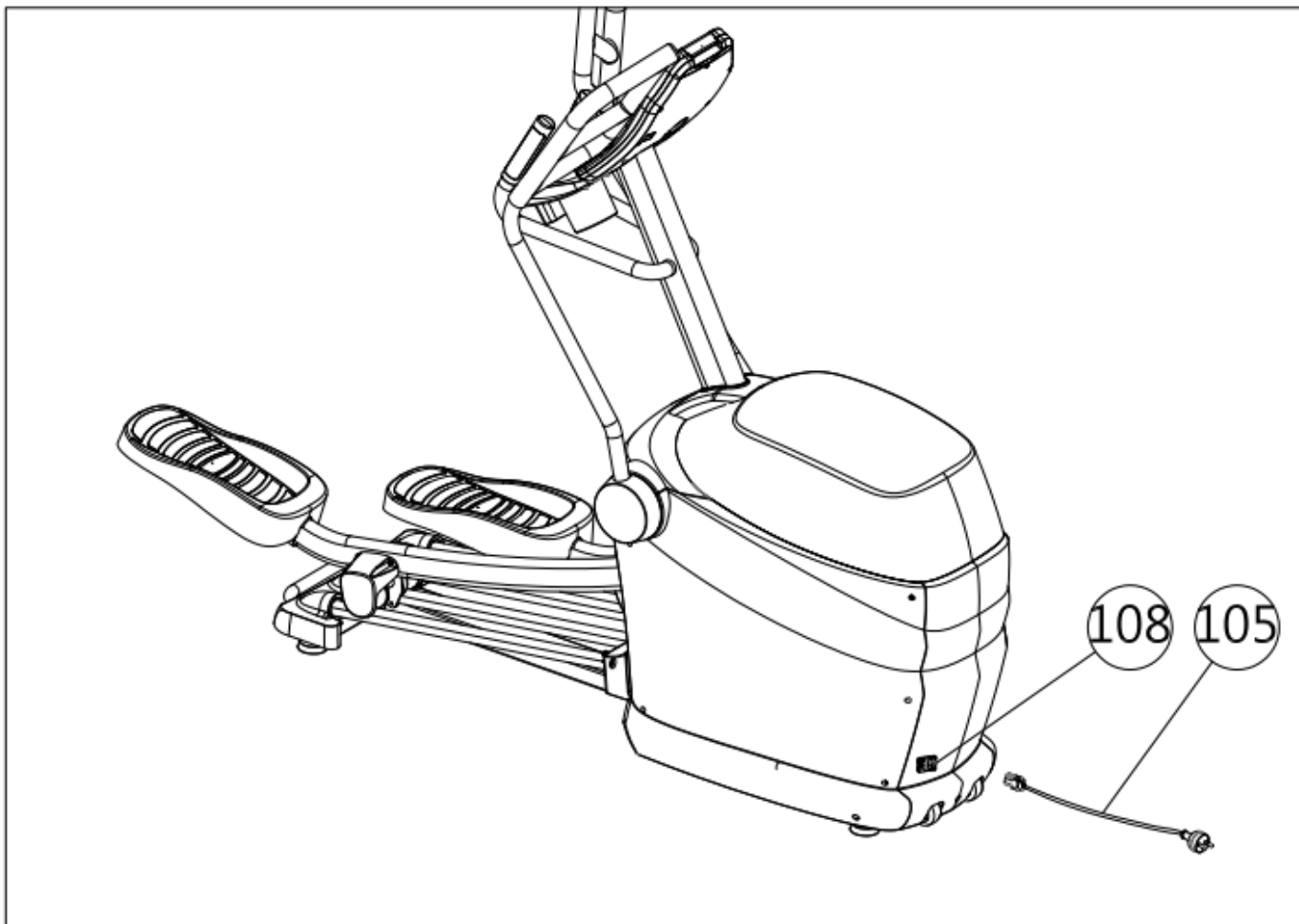
Step 8:

Remove the 4 pre-assembled screws from the rear side of console (99). Connect all the cables (95 / 97 / 107) coming out of upright tube (90) with the console (99) and then fix console (99) on top of the upright tube (90) with the 4 screws. Be careful not to pinch any cables!



Step 9:

Connect the power cable (105) with the socket (108) of the device and a wall outlet.



 **ATTENTION!**

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















COMPUTER OPERATION



LED DISPLAY LIST :

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Display range 0:00 ~ 99:59 ; setting range 0:00 ~ 99:00 minutes
DISTANCE	Display range 0 ~ 99.99 ; setting range 0 ~ 99.9 km
CALORIES	Display range 0 ~ 9999 ; setting range 0 ~ 9990 kcal
PULSE	Display user current heart rate value.
WATT	Display range 0 ~ 999 W
SPEED	0.0~99,9 km/h (or ML/H)
RPM	0~999 revolutions per minute

BUTTON FUNCTION:

ITEM	DESCRIPTION
	-To start workout.
	-To stop workout.
	-In STOP mode, press it to reset all setting values.
	-Increase Load and Watt level.
	-In STOP mode, press it to confirm all setting or selection and enter program.
	-Decrease Load and Watt level. -Setting selection.
	-In Main menu, press it to get access to MANUAL workout mode.
	-In Main menu, press it to get access to COACH workout mode.
	-In Main menu, press it to get access to H.R.C workout mode.
	-In Main menu, press it to get access to WATT Constant mode.
	-In Main menu, press it to get access to Calories program workout mode.
	-In Main menu, press it to get access to INTERVAL program workout mode.
	-In Main menu, press it to get access to WATT program workout mode.
	-Fan button – adjust the fan, levels: Mid/High/Off.

OPERATION PROCEDURE:

Power on-

When the console detects standard RPM signal, it will power on. The BUZZER will emit one beep for 2 seconds. LED will show full display for 2 seconds (Drawing 1). Then system will remind user to select functions by displaying “PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS” as Drawing 2. User can press the fast key to select a workout mode quickly.








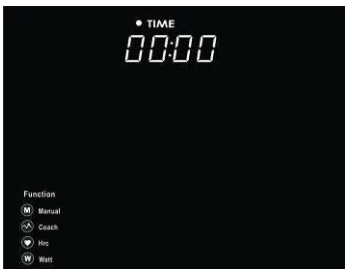
Drawing 1



Drawing 2

MANUAL workout mode-

1. In main menu, press  to get into MANUAL mode.
2. Press START key to get access to Quick Start mode or proceed with step 3 instead.
3. Press  and  to set target workout value of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (Drawing 3~6). During setting, the function letter is flashing. Press MODE button to go to next setting.
4. After finishing setting, press START button to start workout, console will start to calculate values (Drawing 7~8).
5. Press  or  to adjust LOAD level from 1~40.
6. Press STOP button to stop workout. When the set target value has been reached, system will STOP automatically.
7. Press RESET button to go back to main menu.



Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6










Drawing 7



Drawing 8

COACH workout mode-

1. In main menu, press  to get into COACH mode.
2. There are 12 preset program profiles (P1~P12) in COACH mode. When firstly entering this mode, "P1" profile is showing (Drawing 9). Press  or  and P1~P12 will be showing in sequence.
3. Press MODE button to enter one program profile. Set target workout TIME with  or .
4. Press START button to start workout, console will start to calculate values (Drawing 10~11).
5. Press  or  to adjust LOAD level from 1~ 40.
6. Press STOP button to stop workout. When the TIME has count down to 0:00, system will STOP automatically.
7. Press RESET button to go back to main menu.



Drawing 9






Drawing 10



Drawing 11

Calories program mode-




1. In main menu, press  to get into Calories program mode.
2. There are 3 kinds of difficulty levels (Low / Medium / High) in Calories mode. Drawing 12 shows the LOW level. Press  or , **Low CAL (300) / Mid CAL(600) / High CAL (900)** will be shown in sequence. Press MODE button to enter one profile.
3. Press START button to start workout. System will adjust load level based on RPM. Each time user finishes a column "dot" calorie value, it will move forward to next "dot" (each "dot"=7.5K Cal), till finish all column dots.

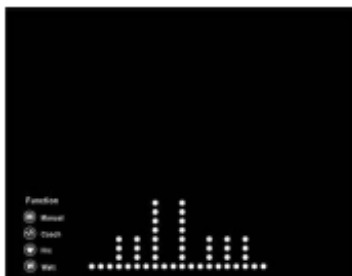
4. Press STOP button to stop workout. When user finishes the Target Calories profile, system will STOP automatically.
5. Press RESET button to go back to main menu.



Drawing 12






INTERVAL program mode-

1. In main menu, press  to get into INTERVAL program mode.
2. There are 3 groups of Interval programs. Drawing 13 is showing the first program profile, press  or  to select one profile and confirm by MODE button.
3. Proceed with TIME setting, preset value is 20 minutes (setting range = 5:00~99:00).
4. Press START button to start interval workout.
5. Press STOP button to stop workout. When the TIME has count down to 0:00, system will STOP automatically.
6. Press RESET button to go back to main menu.





Drawing 13

H.R.C (Target Heart Rate Control) mode-

1. In main menu, press  to get into H.R.C mode.
2. Press  or  key to set user's AGE (preset value=25, Drawing 14), confirm value by MODE key. (Each time user may quit HRC mode, the AGE value will be eliminated.)
3. Press  or  to select program: 55%, 75%, 90%, TAG (Drawing 15~18).

In "TAG" program, user may use UP/DOWN keys to adjust the value.
Press MODE key to confirm data.

4. Set target workout TIME with  or  button.
5. Press START button to start workout (user can also start workout without setting TIME).
6. During workout, load level will automatically adjust according to user's heart rate status.
7. The pulse icon will change to different color based on actual heart rate value and set value discrepancy. The color display changes as follows:
 - A. When actual HR reaches 50% ~70% of set value, the display switches to green light.
 - B. When actual HR reaches 70% ~90% of set value, the display switches to blue light.
 - C. When actual HR is above set value, the display switches to red light.
 - D. When there is no HR value detected, dot matrix will display "♥?" (Drawing 19)
8. Press STOP button to stop workout. When the TIME has count down to 0:00, system will STOP automatically.
9. Press RESET button to go back to main menu.



Drawing 14



Drawing 15



Drawing 16



Drawing 17








Drawing 18



Drawing 19

WATT Constant mode-

1. In main menu, press  to get into WATT (manual control) mode.
2. Press  or  to set Target Watt level (preset value=120, Drawing 20).
3. Press MODE button for confirmation. Then set target workout TIME.
4. Press START button to start workout (user can also start workout without setting TIME). Then console starts to calculate values (Drawing 21~22).
5. During workout, user may use  or  to adjust WATT level.
6. Press STOP button to stop workout. When the TIME has count down to 0:00, system will STOP automatically.

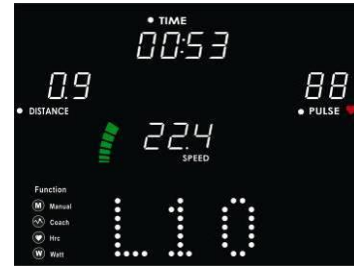
7. Press RESET button to go back to main menu.



Drawing 20








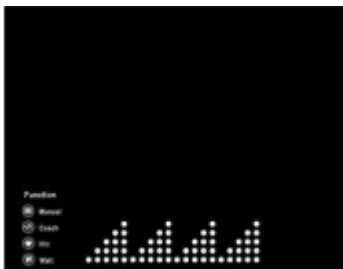
Drawing 21



Drawing 22

WATT program mode-

1. In main menu, press  to get into WATT program mode.
2. There are 6 profiles (W1~W6) in WATT program mode. Press  or  to review profiles from W1 to W6 (Drawing 23 shows the first profile). Press MODE key to enter a profile.
3. Set Target workout TIME, preset value is 30 minutes (setting range 5:00~99:00).
4. Press START button to start workout (user can also start workout without setting TIME).
5. During workout, user may use  or  to adjust WATT level.
6. During workout, system will adjust Load level based on WATT/RPM.
7. Press STOP button to stop workout. When the TIME has count down to 0:00, system will STOP automatically.
8. Press START button to continue workout or press RESET button to go back to main menu.



Drawing 23

****SPEED & RPM display bar:



Color/Range	Green1~8	Orange 1~5	Red 1~3
SPEED(KM)	1~24	25-39	Above 40
SPEED(ML)	1~15	16-24	Above 25
RPM	15~66	67-105	Above 106

Program profiles:

I. Coach program (P1-P12)



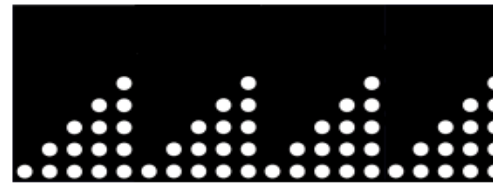
P1



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



P10

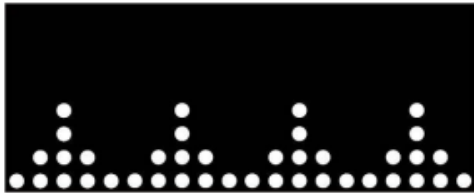


P11



P12

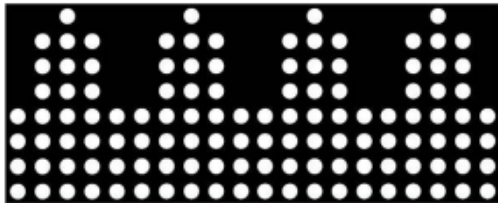
II. Calories program (C1~C3)



C1 (300KCAL)



C2 (600KCAL)



C3 (900KCAL)

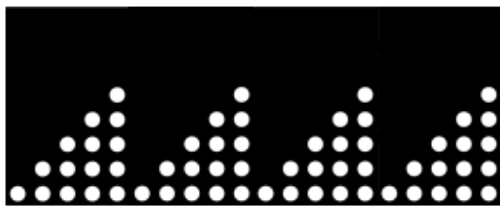
(Note: Each dot represents 7.5KCAL).

III. INTERVAL program (I1~I3)



V. WATT program (W1~W6)

W1



W2



W3



W4



W5



W6



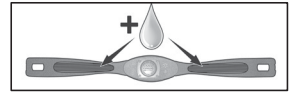
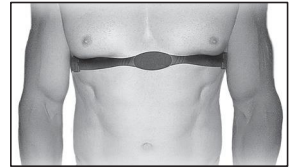
Notes:

1. After 3 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.
2. The standard RPM is 40, if RPM is equal or less than 35, console may display an arrow to reminder user to speed up.

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 a connection between a chest belt and your device may be established like this:

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)



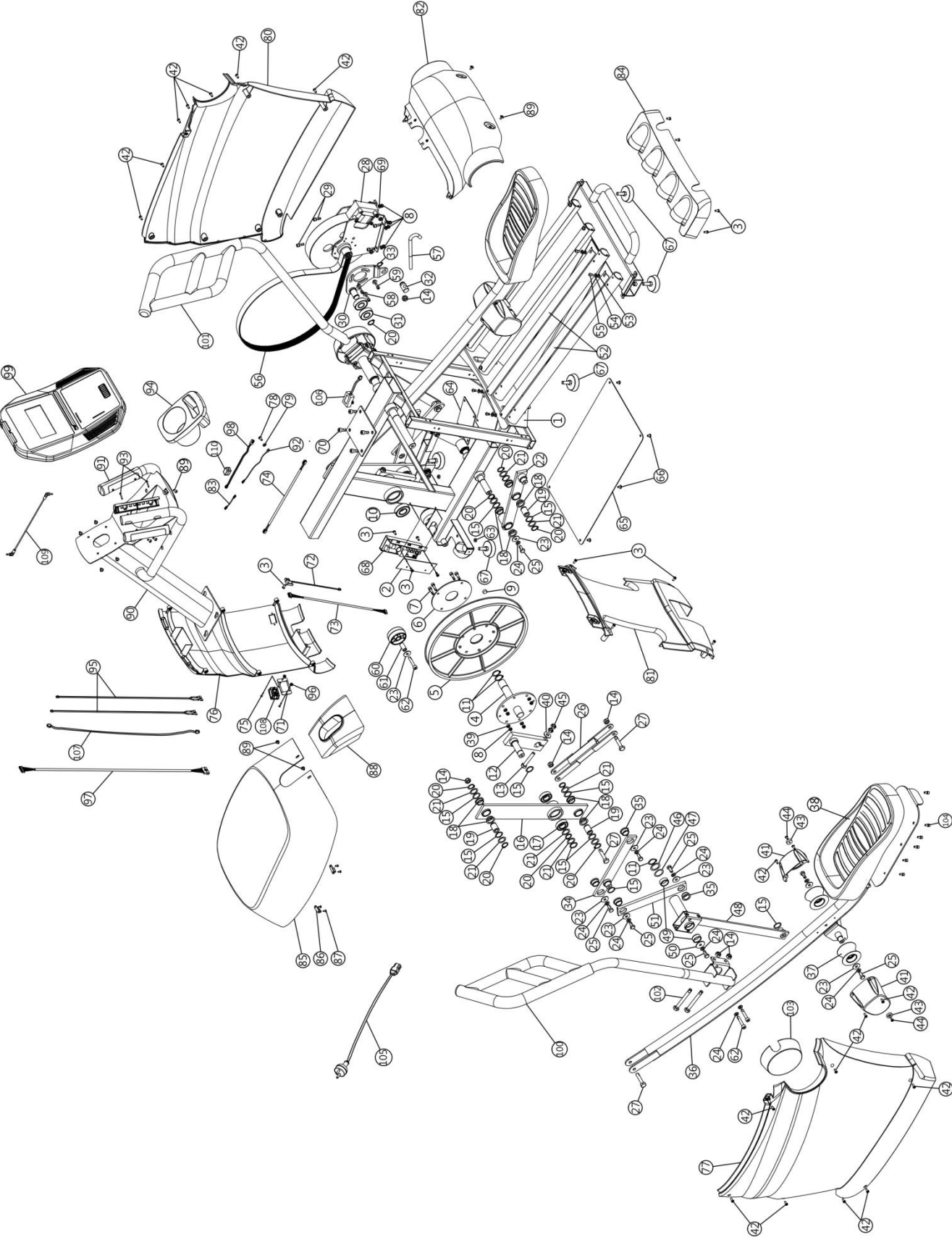
(Android)

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.

Notes:

- If your device is connected to a mobile device via **Bluetooth®**, the computer display will be switched off. However, functions like start/stop, ventilation on/off or tension control are still active.

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY
1	WELDMENT, BASE FRAME	1
2	PLATE 160X36X3T	1
3	SCREW, M5 X 0.8 X 12.0L,	10
4	WELDMENT, CRANK SHAFT	1
5	PULLEY, FLYWHEEL	1
6	PLATE, PULLEY WASHER	1
7	SCREW M6 X 1.0 X 25	4
8	NYLON NUT M6	8
9	MAGNET, 14 DIA. X 6	1
10	BEARING, 6205 BALL-SKF	2
11	RING, RETAINING, 25MM	4
12	WELDMENT, CRANK ARM	2
13	BOLT, M10 X 1.5 X 65L	2
14	NYLON NUT M10 X 1.5	13
15	WASHER, WAVE, 21.3 X 27.4 X 0.3	24
16	WELDMENT, 3P LINK, PRIMARY	2
17	BEARING, 6004 -SKF	4
18	BEARING, FLANGED, 20 DIA. X 10 L	16
19	SHAFT, 3P LINK, UPPER	6
20	RING, RETAINING, 20MM	13
21	WASHER 20.3 X 28.0 X 1.0, ST, BZ	18
22	WELDMENT, 3P LINK, SECONDARY	2
23	WASHER 8.3 X 26.0 X 2.0, ST, BZ	16
24	WASHER 8mm	24
25	BOLT, M8 X 1.25 X 20.0L	16
26	WELDMENT, 2P LINK, LOWER	2
27	BOLT, M10 X 1.5 X 50.0L,	6
28	FLYWHEEL	1
29	SCREW, M6 X 1.0 X 20.0L	4
30	TENSIONER	1
31	BEARING, 6204 -SKF	2
32	SHAFT, TENSIONER J-HOOK	1
33	RING, RETAINING, 17MM	1
34	WELDMENT, 3P LINK, UPPER	2
35	BEARING, FLANGED, 20 DIA. X 12.5 L	8
36	WELDMENT, PEDAL	2

NO.	DESCRIPTION	QTY
37	ASSEMBLY, WHEEL	4
38	PLASTIC, PEDAL	2
39	HEX NUT, M6xP1.0-5t	4
40	FLAT WASHER ϕ 10x ϕ 23x2t-	2
41	PLASTIC, WHEEL COVER	4
42	SCREW, M5 X 0.8 X 12.0L	22
43	SLIDE, DIA. 20	4
44	SCREW, M5 X 0.8 X 8.0L	4
45	HEX NUT, M10xP1.5-8t	4
46	WASHER 26.0 X 35.0 X 1.0, ST, BZ	2
47	WASHER, WAVE, 26.7 X 34.3 X 0.38	2
48	WELDMENT, ROCKER	2
49	BEARING, FLANGED, 25 DIA. X 12 L	4
50	FLAT WASHER, 8.3 X 32.0 X 2.0, ST, BZ	2
51	PLATE, 2P LINK, ROCKER	2
52	RUNNING RAIL, ADHESIVE	4
53	WASHER, CURVED, 6.5 X 12.0 X 1.5, SS	8
54	WASHER, LOCK, M6, SS	8
55	SCREW, M6 X 1.0 X 12.0L	8
56	BELT, POLY-V J10 (550)	1
57	BOLT, 10MM J-HOOK	1
58	BUSHING, ϕ 15* ϕ 9* ϕ 6.2*7T	3
59	SCREW M6*P1.0x16L (4mm)	3
60	TRANSPORTATION WHEEL, 63MM	2
61	TUBE FOR TRANSPORTATION WHEEL	2
62	SCREW M8 X 1.25 X 45.0L	6
63	WASHER 6.0 X 12.0 X 4.0, PLASTIC	2
64	RUBBER PAD	1
65	COVER, PLASTIC BOTTOM	1
66	SCREW M5 X 0.8 X 10.0L,	4
67	LEVELER, 60MM DIAMETER	5
68	CONTROLLER BOARD, EMS-7300	1
69	WASHER, SPRING, 6x10x1.5t	4
70	SCREW, M8 X 1.25 X 20.0L	4
71	METAL SHEET, S/S STEEL-36x62mmx1.5t	1
72	SENSOR CABLE, 250 MM 2P	1
73	LOWER CABLE, 600MM 5P	1

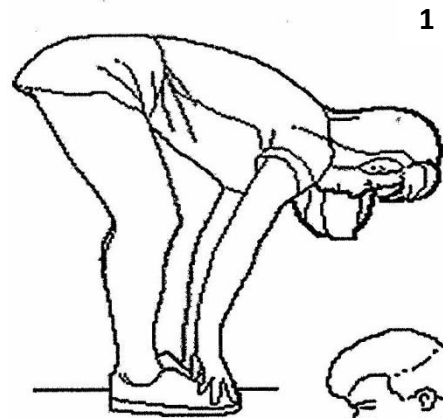
NO.	DESCRIPTION	QTY
74	BRAKE CABLE, RED+BLACK,750mmL 18AWG · 1A 600V 1	1
75	PAN HEAD SCREW, M3*P0.5*14mm	2
76	PLASTIC, SHROUD, FRONT	1
77	PLASTIC, SHROUD, LEFT	1
78	SCREW, M4*12L	1
79	WASHER 4mm	1
80	PLASTIC, SHROUD, RIGHT	1
81	PLASTIC, SHROUD, REAR	1
82	PLASTIC, AXIST PANNEL	1
83	CABLE, 50mm · 187	1
84	COVER, REAR RAIL	1
85	PLASTIC, SHROUD, TOP	1
86	LOCK CORE	2
87	SCREW M3.5 X 24 X 10,	4
88	COVER, MAST BOOT	1
89	SCREW M5 X 0.8 X 10.0L,	4
90	UPRIGHT TUBE	1
91	HAND GRIP (M3x25mm screws)	2
92	GROUND CABLE, 250mmL 18AWG · 1A 60	1
93	SCREW, M3 X 0.5 X 25.0L,	4
94	PLASTIC, BOTTLE HOLDER	1
95	HAND GRIP CABLE, 1200MM 2P FEMALE HEAD	2
96	HEX NUT, M3*P0.5*3t	2
97	UPPER CABLE, 900MM	1
98	POWER SUPPLY LINE, RED+BLACK, 350mmL 18AWG · 1A 600V	1
99	CONSOLE, LCD DISPLAY	1
100	ASSMEBLY, ARM L	1
101	ASSMEBLY, ARM R	1
102	BOLT, M10 X 1.5 X 90.0L,	4
103	PLASTIC, HANDLE	2
104	SCREW, M5 X 0.8 X 12.0L	12
105	POWER CABLE	1
106	WIRELESS HEART RATE RECEIVER	1
107	WIRE, WIRELESS HEARTRATE RECEIVER	1
108	SWITCH POWER, 187-pin · 10A-V250 · 1/3HP TV-5	1
109	AUDIO CABLE	1
110	FERRITE CORE	1

Stretching Exercises

We recommend doing some stretching exercises before and after exercise in order to prevent injuries:

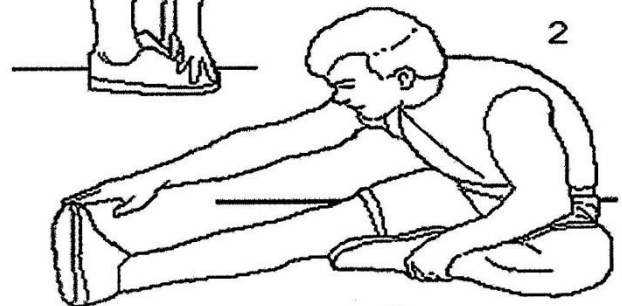
Exercise 1: Toe Touches (Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

Stand straight and slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat 2 or 3 times.



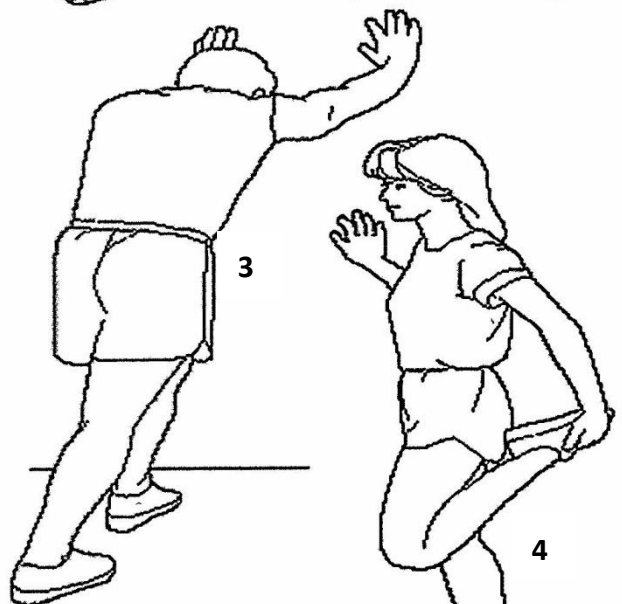
Exercise 2: Stretching the back side parts of the legs

Seat on the floor and bend one leg to the inside as you keep the other leg extended. Bend forward and try to touch the foot of the extended leg. More experienced athletes should try to grasp the foot fully and point their toes to the back. This will also stretch the gastrocnemius. Again hold the stretch for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat twice for each side.



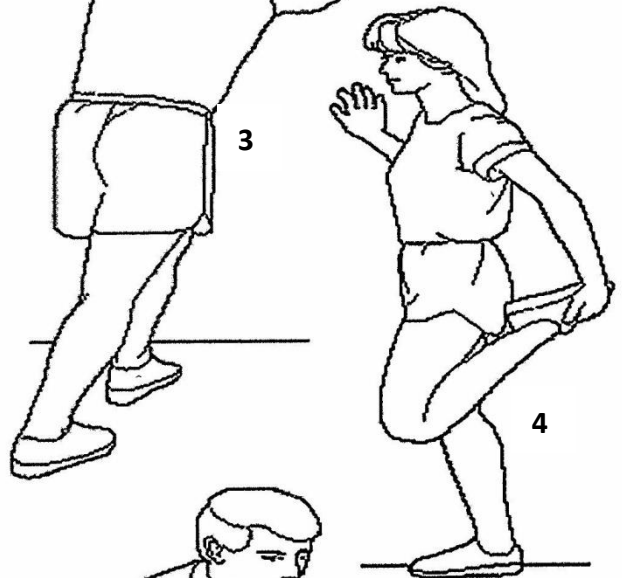
Exercise 3: Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts. Then relax and repeat 3 times for each leg.



Exercise 4: Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, grasp your foot as shown and stretch the front upper muscles of the leg. Raise your heel as close as possible to the buttocks (but only so far, that you do not feel any pain). In the "warm-up" phase please hold the stretched position for 5 up to max. 10 seconds. In the "cool-down" phase you need to hold this stretch for at least 30 to 40 seconds. Please repeat min. 2 times for each leg.



Exercise 5: Inner Thigh Stretch

Seat on the floor and put together both feet-soles. Your knees are pointing outward. Pull your feet as close as possible (without feeling any pain) toward yourself and press down your knees at the same time. Never use your hands to press down the knees! Hold the stretch for app. 5 to 10 seconds (Warm-up) and min. 30 seconds (Cool-down). Repeat twice.



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57080 EC1000
Max. user weight	160 kg (352 lbs)
Measurement approx.	1900 x 750 x 1600 mm
Class	HA
Country of origin	Made in China



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.

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