

fuel

Elliptical EC 100



DE Benutzerhandbuch (Seite
2) GB User manual (page 26)



Art. F-57071

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.....	9
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	10
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	16
VERWENDUNG DER XTERRA-APP.....	17
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	18
TEILELISTE.....	19
TECHNISCHE DATEN.....	22
ENTSORGUNG.....	22
INFORMATIONEN FÜR PRIVATE HAUSHALTE	23
GARANTIE.....	24



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

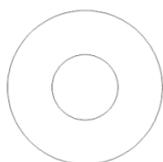
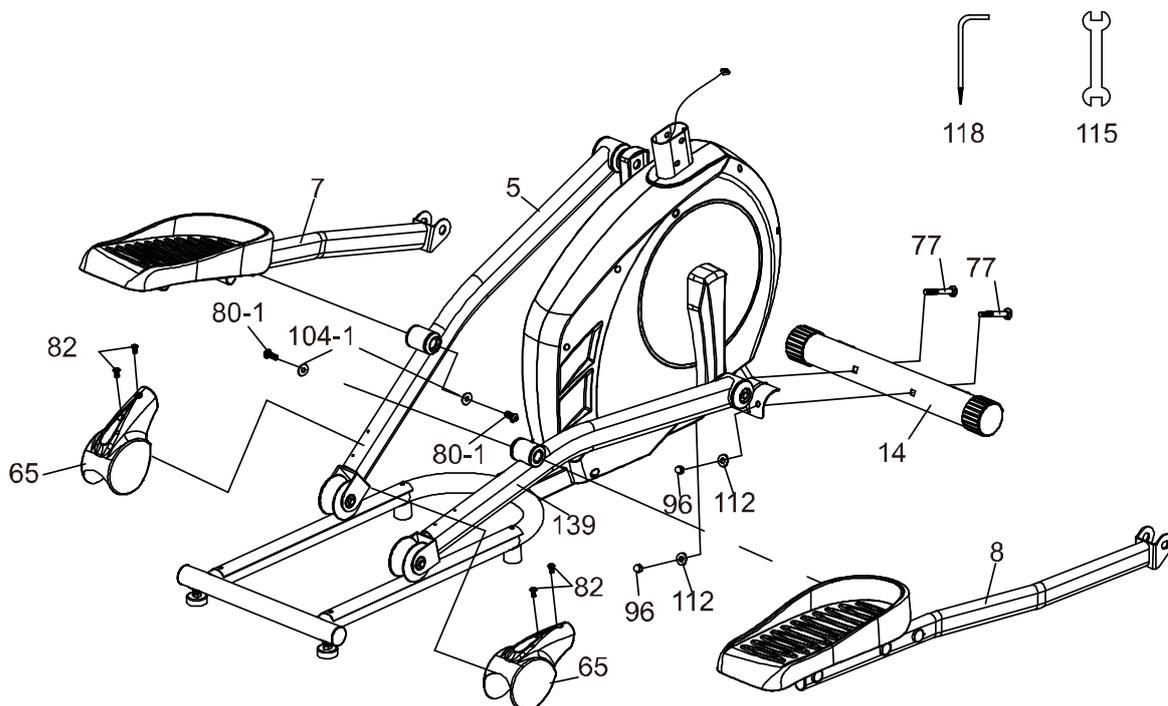
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich sowie Plüschen- 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 sollte nicht von Personen mit einem Gewicht über 265 Pfund / 120 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.

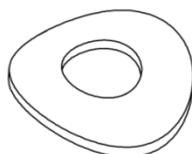
MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1:

1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Bringen Sie den vorderen Standfuß (14) mit 2 Schrauben (77), 2 Wellscheiben (112) und 2 Muttern (96) wie abgebildet am Hauptrahmen an.
3. Montieren Sie je eine Abdeckung (65) am linken und rechten Pedalarm (5 / 139) mit insgesamt 4 Schrauben (82).
4. Befestigen Sie die linke Pedalbasis (7) am linken Pedalarm (5) mit einer Schraube (80-1) und einer Unterlegscheibe (104-1). Wiederholen Sie diesen Schritt analog für die rechte Pedalbasis (8) / rechten Pedalarm (139).



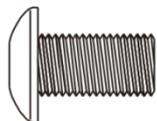
#104-1 Ø 8.7 × 20 × 1.5T
Unterlegscheibe (2 St.)



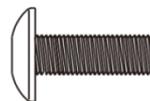
#112. 3/8" × 23 × 1.5T
Wellscheibe (2 St.)



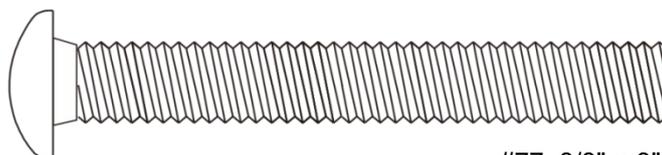
#96. 3/8"
Mutter (2 St.)



#80-1 5/16" × 15m/m
Schraube (2 St.)



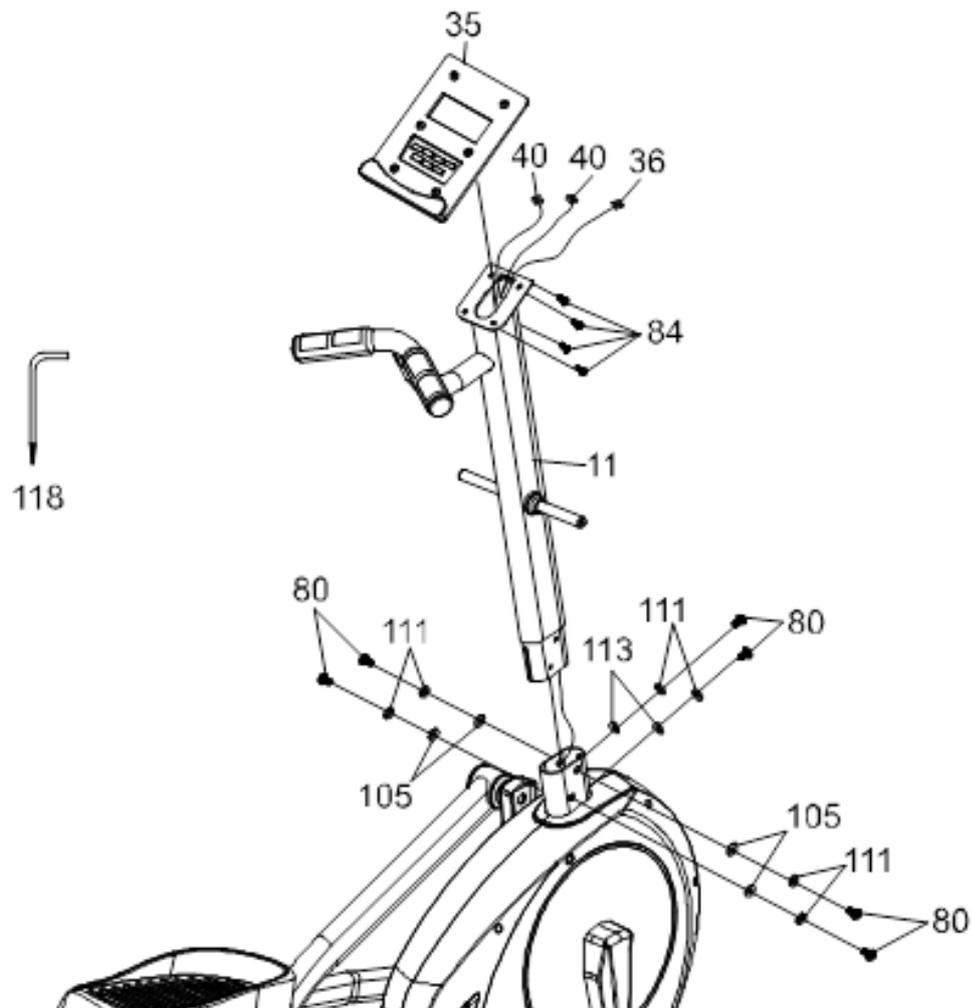
#82. M5 × 15m/m
Schraube (4 St.)



#77. 3/8" × 3"
Schraube (2 St.)

Schritt 2:

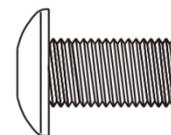
1. Führen Sie das Computerkabel (36) von unten durch die Lenkerstütze (11) und befestigen Sie diese anschließend mit 6 Schrauben (80), 6 Scheiben (111), 4 Unterlegscheiben (105) und 2 Wellscheiben (113) am Hauptrahmen wie abgebildet.
2. Verbinden Sie nun das Computerkabel (36) und die beiden Handpuls-kabel (40) mit dem Computer (35). Befestigen Sie dann den Computer (35) auf der Computerhalterung mit 4 Schrauben (84). Achten Sie darauf, keine Kabel einzuklemmen!



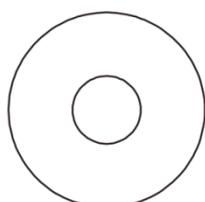
#84. M5 × 10m/m
Schraube (4 St.)



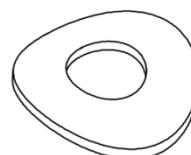
#111. 5/16" × 1.5T
Scheibe (6 St.)



#80. 5/16" × 15m/m
Schraube (6 St.)



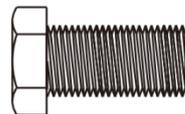
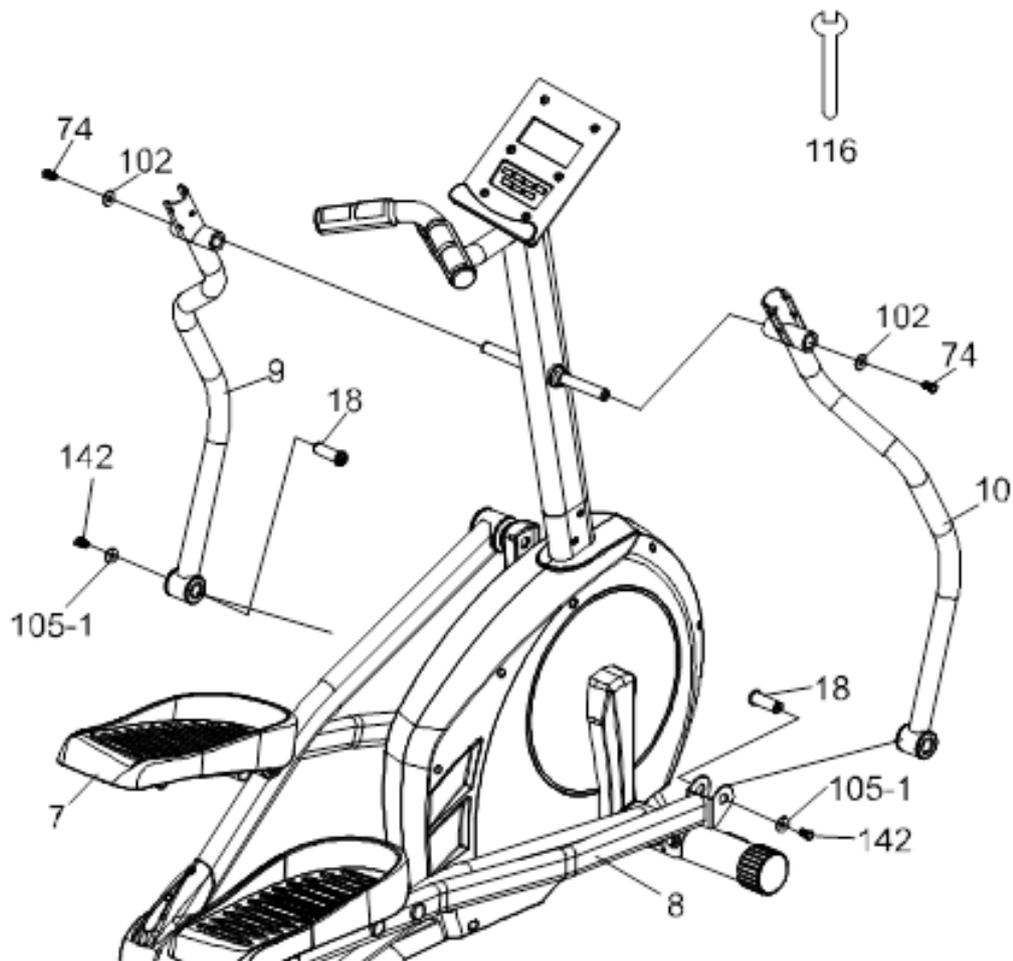
#105. 5/16" × 23 × 1.5T
Unterlegscheibe (4 St.)



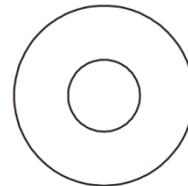
#113. 5/16" × 23 × 1.5T
Wellscheibe (2 St.)

Schritt 3:

1. Befestigen Sie die beiden unteren Schwingarme (9 und 10) auf beiden Seiten an der Lenkerstütze (11) wie abgebildet mit je einer Schraube (74) und einer Unterlegscheibe (102).
2. Nun werden die beiden unteren Schwingarme (9 und 10) auf beiden Seiten an der linken und rechten Pedalbasis (7 und 8) montiert. Hierzu benötigen Sie die beiden Führungshülsen (18), die beiden Unterlegscheiben (105-1) und die beiden Schrauben (142).



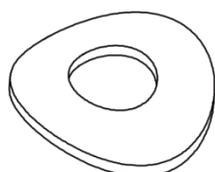
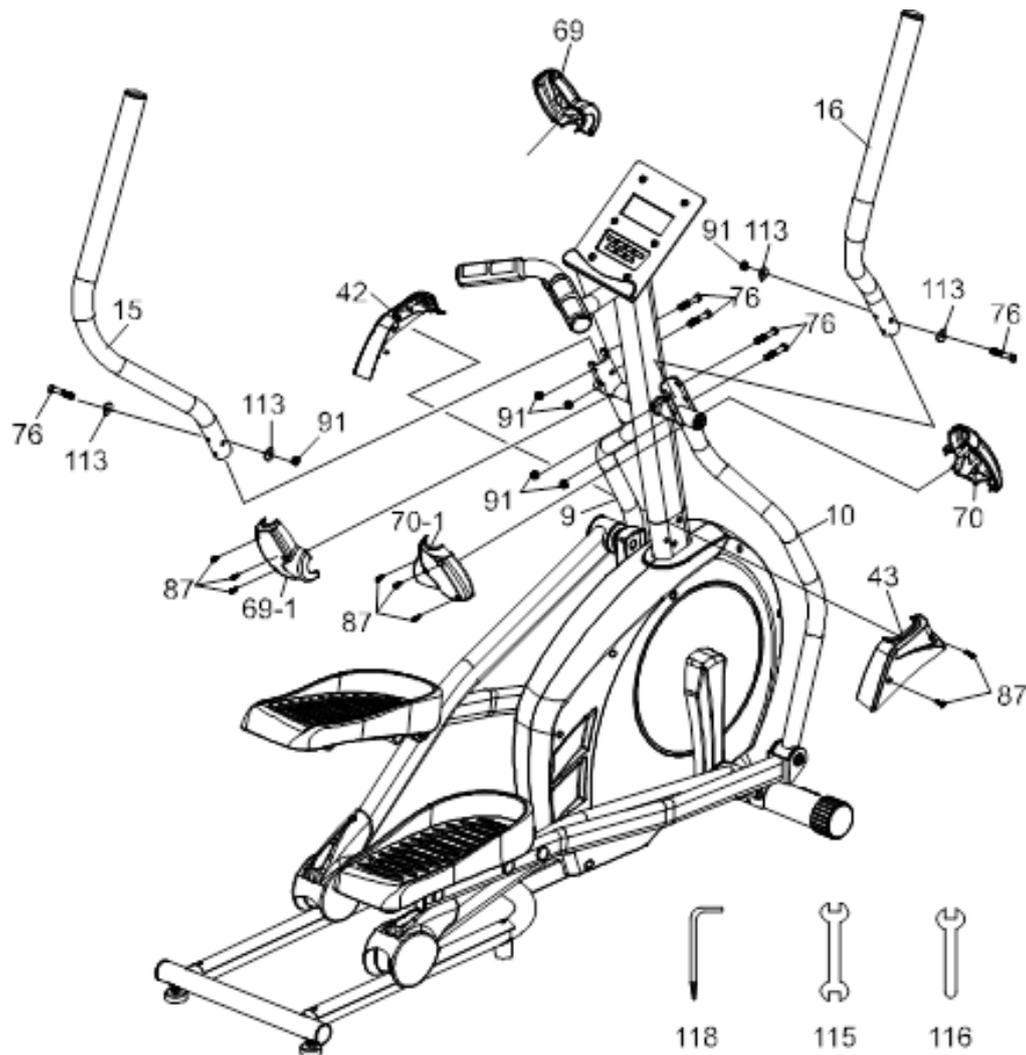
#74. 5/16" × 15m/m
Schraube (2 St.)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
Unterlegscheibe (2 St.)

Schritt 4:

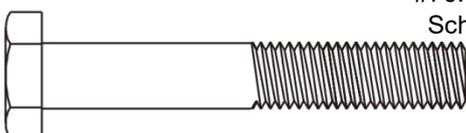
1. Befestigen Sie die oberen Schwungarme (15 und 16) an den beiden unteren Schwingarmen (9 & 10) mit insgesamt 6 Schrauben (76), 4 Unterlegscheiben (113) und 6 Muttern (91).
2. Die Abdeckungen (69) und (69-1) werden mit 3 Schrauben (87) auf der linken Seite wie abgebildet angebracht. Analog müssen die Abdeckungen (70) und (70-1) auf der rechten Seite montiert werden.
3. Die Lenkerabdeckungen (42 & 43) werden mit 2 Schrauben (87) wie abgebildet montiert.



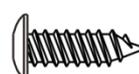
#113. 5/16" × 23 × 1.5T
Wellscheibe (4 St.)



#91. 5/16" × 7T
Mutter (6 St.)



#76. 5/16" × 1-3/4"
Schraube (6 St.)



#87. Ø3.5 × 12m/m
Schraube (8 St.)



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.
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.

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.

Body fat – Startet eine Körperfettmessung.

Einschalten:

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

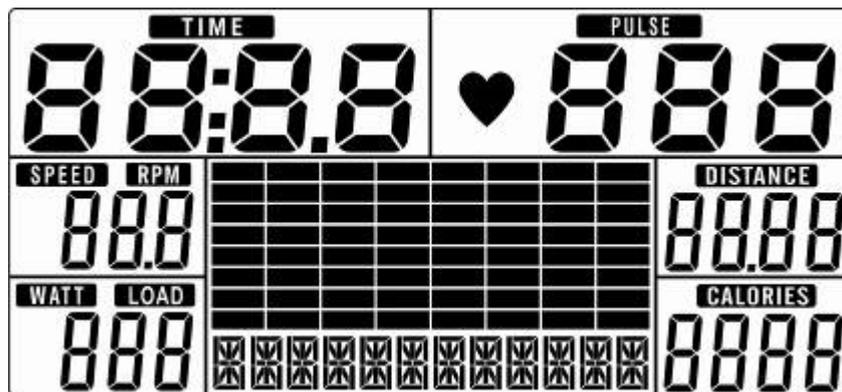


Abb. 1

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)



Abb. 2



Abb. 3

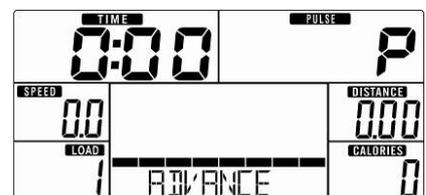


Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

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. Sie können auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

- TIME (Trainingszeit, Abb.7)
- DISTANCE (Distanz, Abb. 8)
- CALORIES (Kalorienverbrauch, Abb. 9)
- PULSE (Puls, Abb. 10)

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.

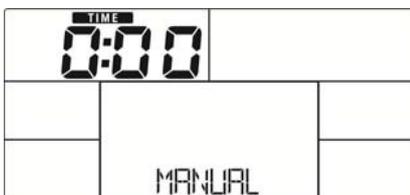


Abb. 7

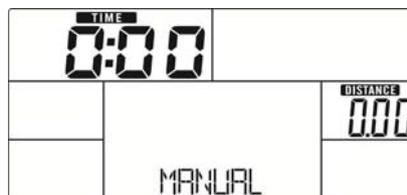


Abb. 8

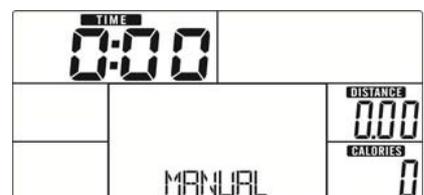


Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

Beginner (Anfänger-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talstrecken für Anfänger). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „BEGINNER 1“ (siehe Abb. 12) 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.

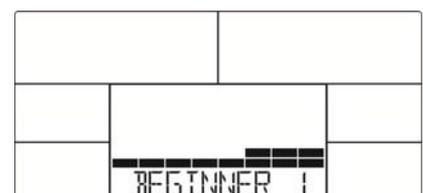


Abb. 12

Advance (Fortgeschrittenen-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talstrecken für Fortgeschrittene). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „ADVANCE 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.

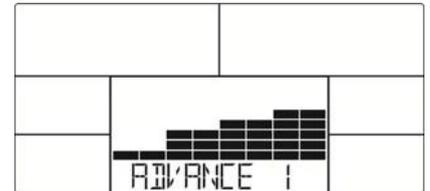


Abb. 13

Sporty (Sportler-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talstrecken für sportliche Benutzer). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „SPORTY 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.

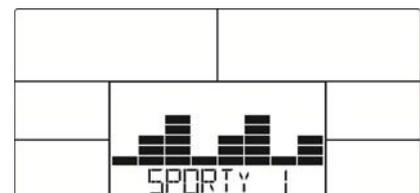


Abb. 14

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

Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzfrequenzgesteuerten 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.15). Wählen Sie dann mit „UP“ oder „DOWN“ eine der folgenden Alternativen aus:

(Abb.16) = 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.

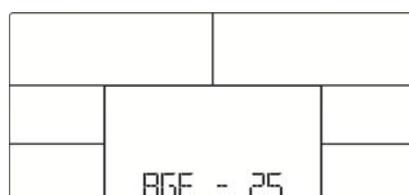


Abb. 15



Abb. 16

Recovery (Herzerholungsratenmessung)

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 Handpulssensoren (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. 17), 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. 18], 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.

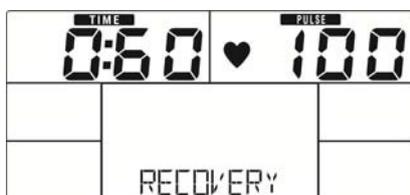


Abb. 17



Abb. 18

Body fat (Körperfettmessung)

Mit diesem Gerät können Sie die Messung Ihres Körperfettgehaltes vornehmen. Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen. Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht. Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Eine Fettmessung ist nur nach Beendigung eines Trainings oder vor Beginn eines Trainings möglich (Stopp-Modus). Wählen Sie hierzu den Modus „Körperfettmessung“ durch Drücken der Körperfett („Body Fat“) – Taste aus.

Der Computer fordert Sie vor dem Start der Messung noch auf, das Geschlecht (Abb. 19), das Alter, Ihre Größe und Ihr Gewicht einzugeben. Behalten Sie während der folgenden ca. 8-sekündigen Messung (Abb. 20) beide Hände auf den Sensoren. Nach der Messung erscheinen für etwa 30 Sekunden der Körperfettanteil in % (Abb. 21), der BMI (Body-Mass-Index, Abb. 22) sowie ein Symbol auf der Anzeige.

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z. B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z. B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z. B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Fehlermeldungen:

“= = ” “ = =” (Abb. 23) bedeutet, dass die Handsensoren nicht korrekt umfasst wurden.

„E-1“ – es wurde kein Pulssignal gefunden.

„E-4“ – ermittelte Werte für Körperfett bzw. BMI sind außerhalb der normalen Grenzen (<5 oder >50, Abb. 24)

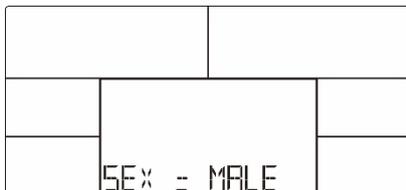


Abb. 19



Abb. 20

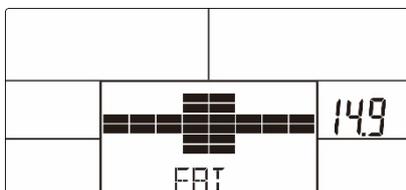


Abb. 21

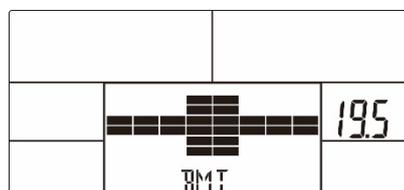


Abb. 22

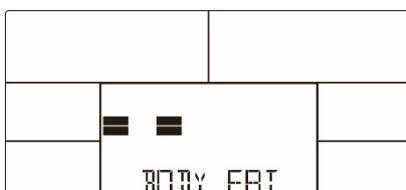


Abb. 23



Abb. 24

Anmerkungen:

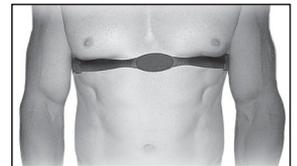
- 1) Der Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.
- 2) Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr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

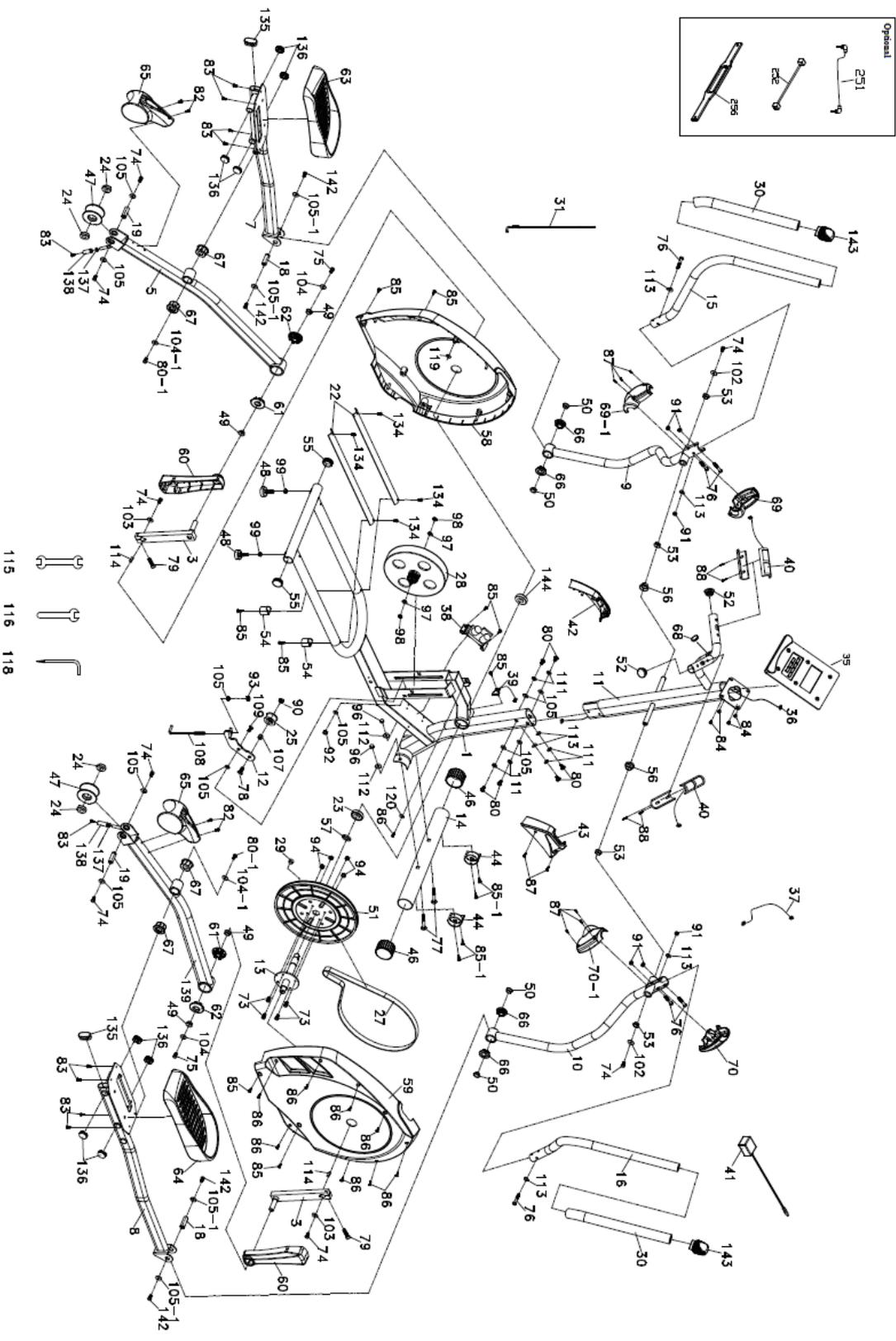


(Android)

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.

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.
1	Hauptrahmen	1
3	Pedalarmbasis	2
5	Pedalarm (L)	1
7	Pedalbasis (L)	1
8	Pedalbasis (R)	1
9	Unterer Schwungarm (L)	1
10	Unterer Schwungarm (R)	1
11	Lenkerstütze	1
12	Andruckrollenset	1
13	Achse	1
14	Vorderer Standfuß	1
15	Oberer Schwungarm (L)	1
16	Oberer Schwungarm (R)	1
18	Führungshülse	2
19	Achse	2
22	Alu-Schiene	2
23	Lager 6005	1
24	Lager 6003	4
25	Achse für Andruckrolle	1
27	Keilriemen	1
28	Schwungrad	1
29	Magnet	1
30	Schaumstoffgriff	2
31	Stahlkabel	1
35	Computer	1
36	1600m/m Computerkabel	1
37	600m/m Stromkabel	1
38	Stellmotor	1
39	350m/m Sensorkabel	1
40	850m/m Handpuls-kabel	2
41	Netzteil	1
42	Abdeckung für Lenkerstütze (L)	1
43	Abdeckung für Lenkerstütze (R)	1
44	Transportrolle	2
46	Runde Endkappe	2
47	Urethan-Rolle	2
48	Justierbare Fußkappe	2
49	Lagerbuchse (Führung) WFM-1719-12	4
50	Lagerbuchse) Führung J4FM-1719-09	4
51	Antriebsrad	1
52	Ø32(1.8T) Stecker	2
53	Metallführung	4
54	Gummifuß	2
55	Runde Kappe	2
56	Abstandsstück für Pedalachse	2
57	Abstandsstück	1
58	Seitenabdeckung (L)	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
59	Seitenabdeckung (R)	1
60	Endkappe für Pedalarm	2
61	Führung Ø56 × Ø19 × 15L	2
62	Führung Ø56 × Ø19 × 21L	2
63	Pedal (L)	1
64	Pedal (R)	1
65	Rollenabdeckung	2
66	Führung Ø42 × Ø19 × 15L	4
67	Pedalführung	4
68	Schraubenkappe	1
69	Vordere Lenkerabdeckung (L)	1
69~1	Hintere Lenkerabdeckung (L)	1
70	Vordere Lenkerabdeckung (R)	1
70~1	Hintere Lenkerabdeckung (R)	1
73	Schraube 1/4" × UNC20 × 3/4"	4
74	Schraube 5/16" × UNC18 × 15L	8
75	Schraube 5/16" × UNC18 × 15L	2
76	Schraube 5/16" × UNC18 × 1-3/4"	6
77	Schraube 3/8" × UNC16 × 3"	2
78	Schraube 3/8" × UNC16 × 28L	1
79	Schraube M8 × P1.25 × 25L	2
80	Schraube 5/16" × UNC18 × 15L	6
80~1	Schraube 5/16" × UNC18 × 15L	2
82	Schraube M5 × P0.8 × 15L	4
83	Schraube M5 × P0.8 × 10L	10
84	Schraube M5 × P0.8 × 10L	4
85	Schraube Ø5 × 19L	9
85~1	Schraube Ø5 × 19L	4
86	Schraube Ø3.5 × 16L	9
87	Schraube Ø3.5 × 12L	8
88	Schraube Ø3 × 20L	4
90	Mutter 3/8" × UNC16 × 7T	1
91	Mutter 5/16" × UNC18 × 7T	6
92	Mutter M8 × P1.25 × 7T	1
93	Mutter M8 × P1.25 × 9T	1
94	Mutter 1/4" × UNC20 × 8T	4
96	Mutter 3/8" × UNC16 × 12.5T	2
97	Mutter 3/8" -UNF26 × 4T	2
98	Mutter 3/8" -UNF26 × 11T	2
99	Mutter 3/8" × UNC16 × 7T	2
102	Unterlegscheibe Ø8.7 × Ø20 × 1.5T	2
103	Unterlegscheibe Ø8 × Ø35 × 1.5T	2
104	Unterlegscheibe Ø8.5 × 26 × 2.0T	2
104~1	Unterlegscheibe Ø8.7 × Ø20 × 1.5T	2
105	Unterlegscheibe Ø8 × 23 × 1.5T	11
105~1	Unterlegscheibe 5/16" × 23 × 3T	4
107	Führung Ø15.8 × Ø10 × 9L	1
108	Schraube M8 × P1.25 × 130L	1
109	Schraube M8 × P1.25 × 20L	1
111	Scheibe Ø8 × 1.5T	6

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
112	Wellscheibe Ø10 × 23 × 1.5T	2
113	Wellscheibe Ø8 × 23 × 1.5T	6
114	Scheibenfeder	2
115	Maulschlüssel 13/14m/m	1
116	Maulschlüssel 12m/m	1
118	Schraubendreher-/Maulschlüssel M5	1
119	Unterlegscheibe Ø8 × 16 × 1T	1
120	Unterlegscheibe Ø5 × 16 × 1.5T	1
134	Schraube M6 × P1.0 × 15L	4
135	Ovale Endkappe	2
136	Runde Endkappe	8
137	C-Ring	2
138	Führung Ø15 × Ø8.5 × 50L	2
139	Pedalarm (R)	1
142	Schraube 5/16" × 15L	4
143	Endkappe für Handgriff	2
144	Lager 6005-2RS/B10+2M5	1
251	Audiokabel (Optional)	1
252	Transformatorkabel (Optional)	1
256	Brustgurt (Optional)	1

TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57071 EC100
Max. Benutzergewicht	120 kg (265 lb)
Bemessungsspannung	100-240V 50-60 Hz, Ausgang: 9V/2,2A
Anwendung / Klasse	H (Heim/Home)
Norm / Standard	EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-5:2016
Herkunftsland	Made in Taiwan



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

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 Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für 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 Ausstellungstücke in Geschäften verwendet werden.

7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches 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.....	27
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	29
TRANSPORTATION.....	33
COMPUTER OPERATION.....	34
USING A CHEST BELT.....	40
USING THE XTERRA- APP.....	41
EXPLODED VIEW.....	42
PARTS LIST.....	43
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	46
DISPOSAL.....	46



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.
- The appliance is intended for household use 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

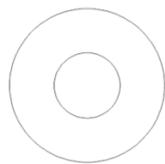
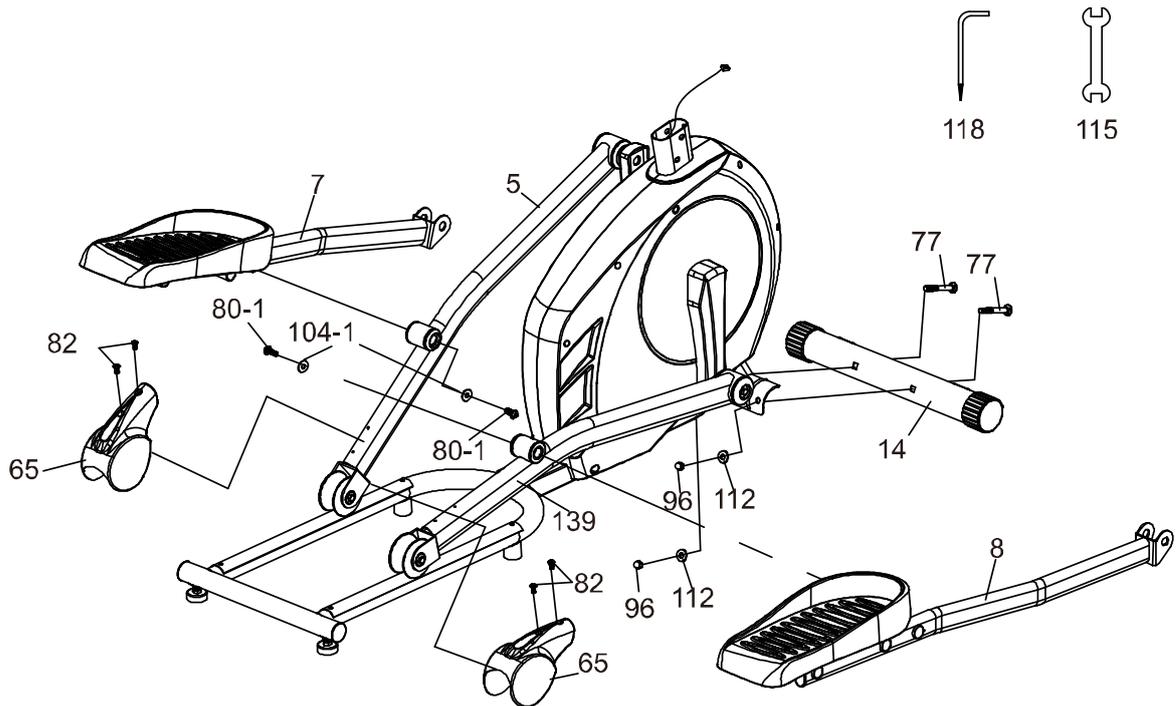
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Do not operate the equipment on 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 120 kg / 265 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.

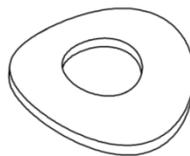
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:

1. Remove the device from carton and put it on a flat and level floor.
2. Fix the front stabilizer (14) on main frame with 2 screws (77), 2 curved washers (112) and 2 nuts (96) as shown.
3. Mount slide wheel cover (65) on left and right pedal arm (5 / 139) with totally 4 screws (82).
4. Fix left connecting arm (7) on left pedal arm (5) with one screw (80-1) and one flat washer (104-1). Repeat this step for the right connecting arm (8) / right pedal arm (139) accordingly.



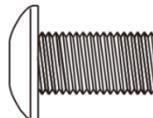
#104-1 \varnothing 8.7 × 20 × 1.5T
Flat Washer
(2pcs)



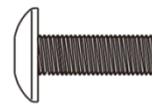
#112. 3/8" × 23 × 1.5T
Curved Washer
(2pcs)



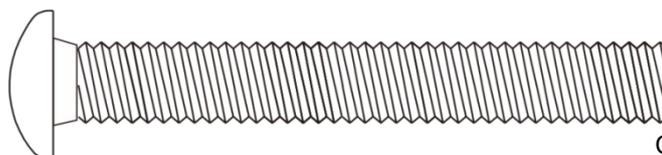
#96. 3/8"
Cap Nut
(2pcs)



#80-1 5/16" × 15m/m
Button Head Socket Bolt
(2pcs)



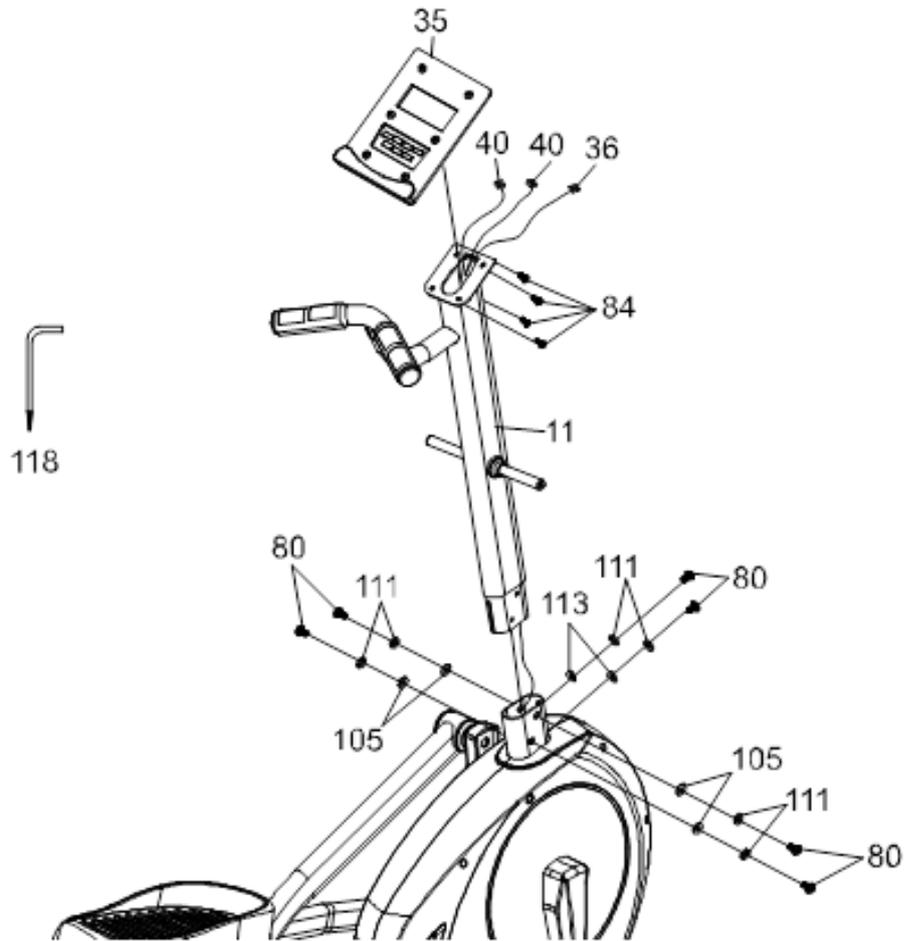
#82. M5 × 15m/m
Phillips Head Screw
(4pcs)



#77. 3/8" × 3"
Carriage Bolt (2pcs)

Step 2:

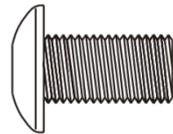
1. Guide the computer cable (36) from bottom end through the console mast (11) and fix the mast with 6 screws (80), 6 split washers (111), 4 flat washers (105) and 2 curved washers (113) on main frame as shown in the drawing.
2. Now connect computer cable (36) and both handpulse cables (40) with computer (35). Fix the computer (35) on top of the computer holder with 4 screws (84). Pay attention not to squeeze any cables!



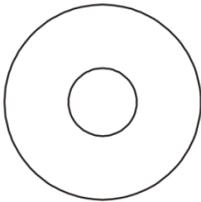

#84. M5 × 10m/m
Phillips Head Screw
(4pcs)



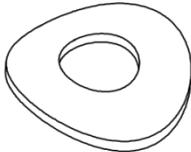
#111. 5/16" × 1.5T
Split Washer
(6pcs)



#80. 5/16" × 15m/m
Button Head Socket Bolt
(6pcs)



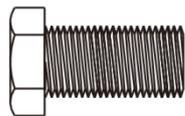
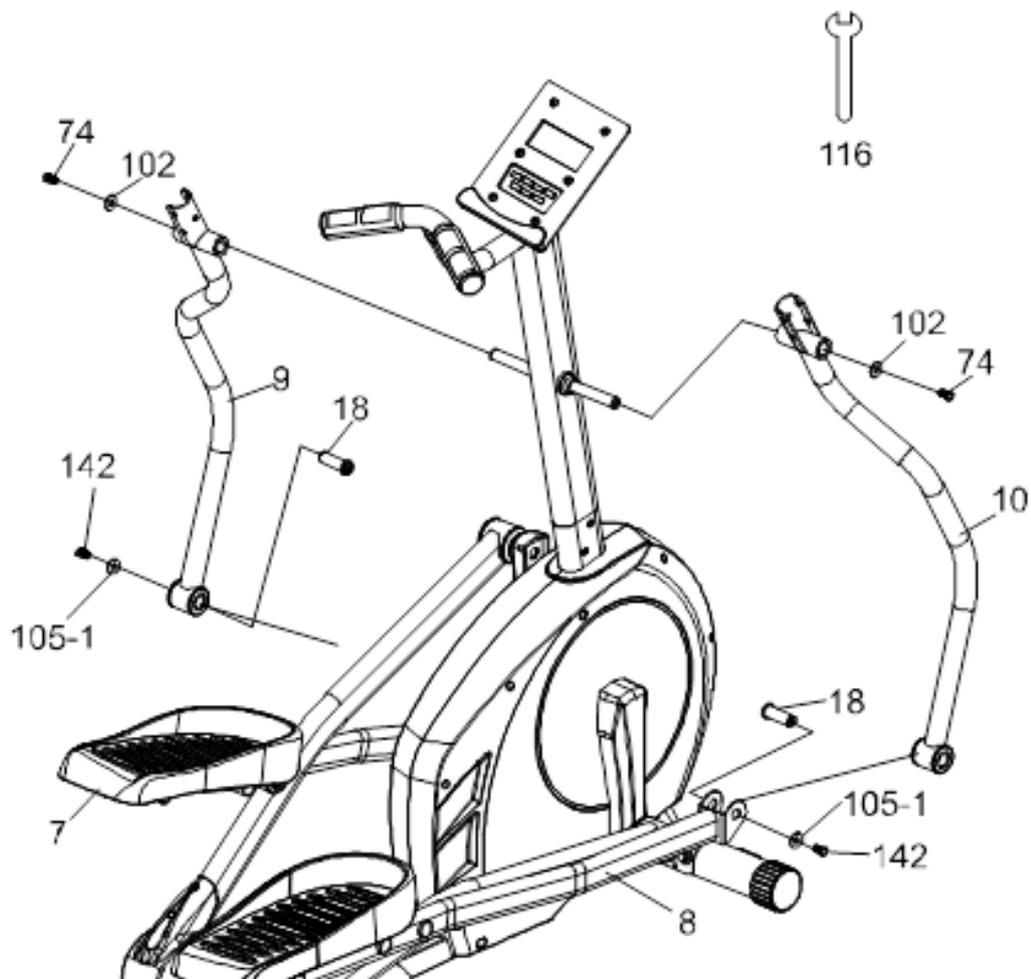
#105. 5/16" × 23 × 1.5T
Flat Washer
(4pcs)



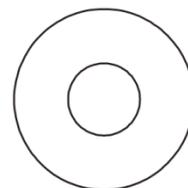
#113. 5/16" × 23 × 1.5T
Curved Washer
(2pcs)

Step 3:

1. Install both lower handlebars (9 and 10) on both sides of the console mast (11) as shown with each one screw (74) and one flat washer (102).
2. Now mount both lower handlebars (9 and 10) on both sides of left and right connecting arm (7 and 8) with two rod end shafts (18), 2 flat washers (105-1) and two screws (142).



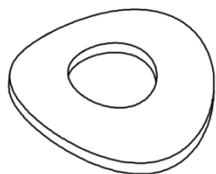
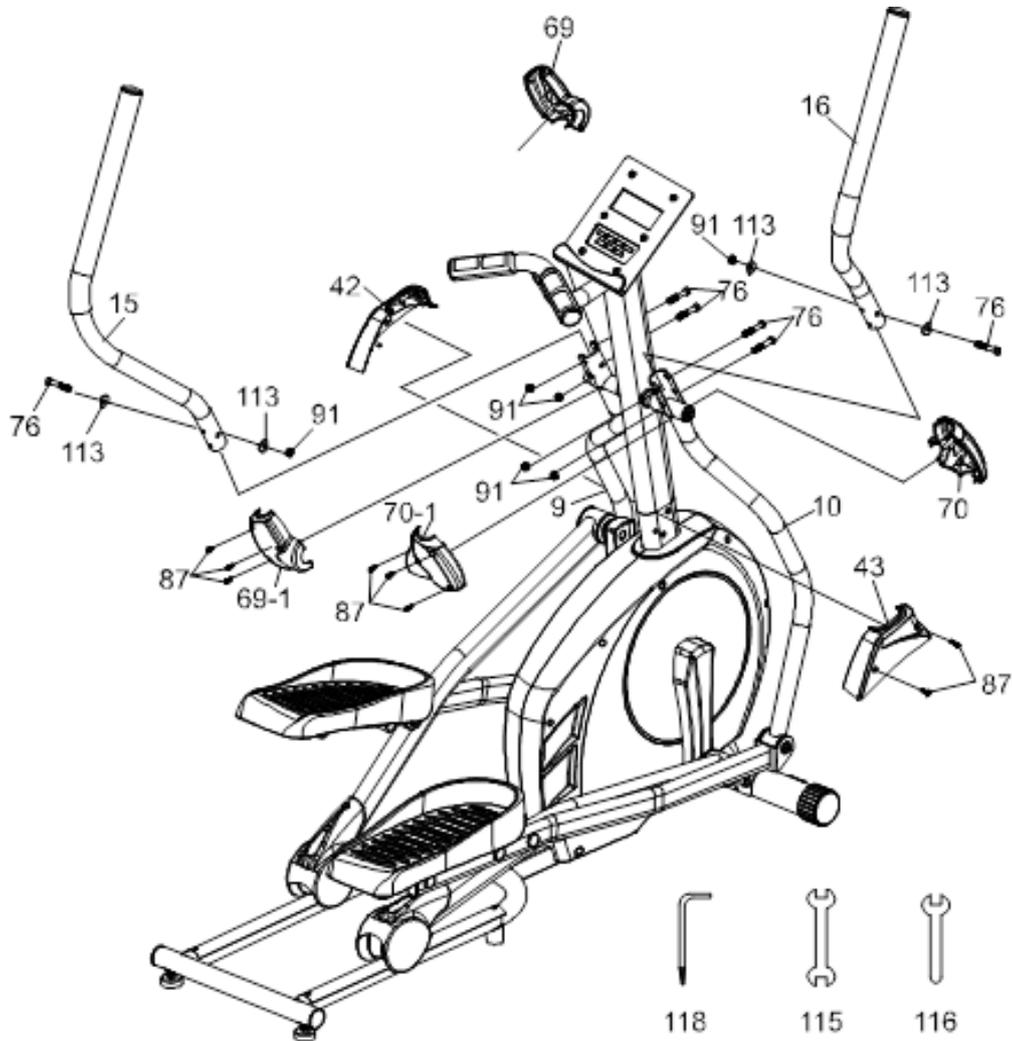
#74. 5/16" × 15m/m
Hex Head Bolt
(2pcs)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
Flat Washer
(2pcs)

Step 4:

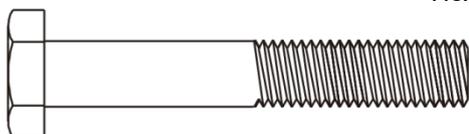
1. Fix both swing arms (15 and 16) on both lower handlebars (9 and 10) with totally 6 screws (76), 4 flat washers (113) and 6 nuts (91).
2. The covers (69) and (69-1) need to be fixed with 3 screws (87) on the left side as shown. Afterwards, fix the covers (70) and (70-1) accordingly on the right side.
3. Mount the console mast covers (42 & 43) with 2 screws (87) as shown.



#113. 5/16" × 23 × 1.5T
Curved Washer
(4pcs)



#91. 5/16" × 7T
Nyloc Nut
(6pcs)



#76. 5/16" × 1-3/4"
Hex Head Bolt
(6pcs)



#87. Ø3.5 × 12m/m
Sheet Metal Screw
(8pcs)



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.
MANUAL	Manual mode workout.
BEGINNER	4 PROGRAM selection.
ADVANCE	4 PROGRAM selection.
SPORTY	4 PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR 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.

Body fat

Starts a body fat measurement.

Power on:

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

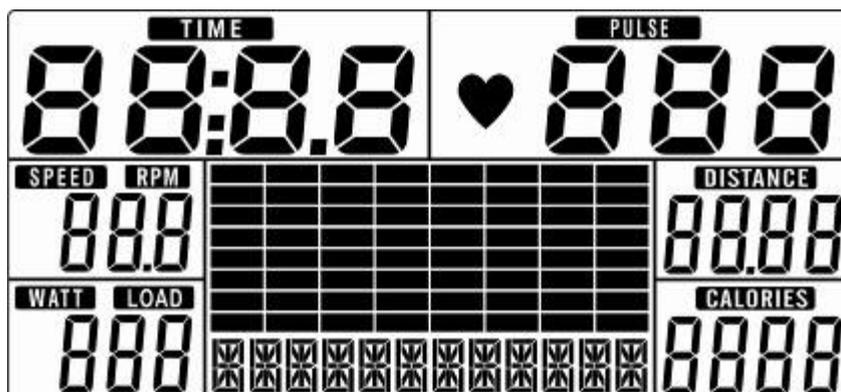


Fig. 1

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)



Fig. 2



Fig. 3

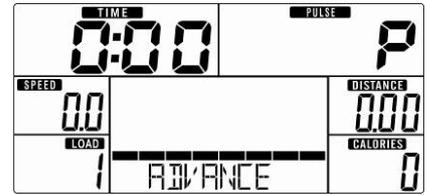


Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

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”.

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

- TIME (figure 7)
- DISTANCE (figure 8)
- CALORIES (figure 9)
- PULSE (figure 10)

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.

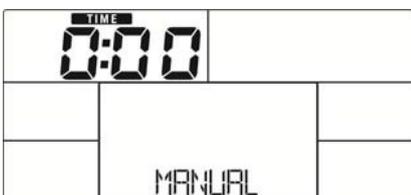


Fig. 7

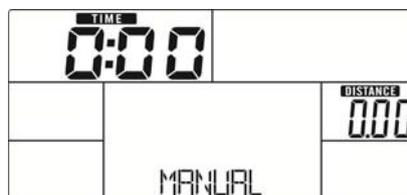


Fig. 8

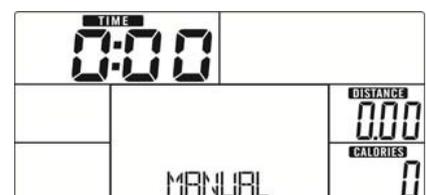


Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

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 12). 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.

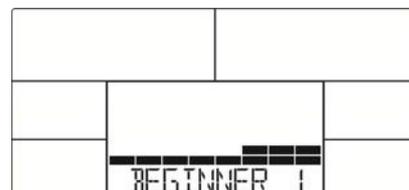


Fig. 12

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 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.

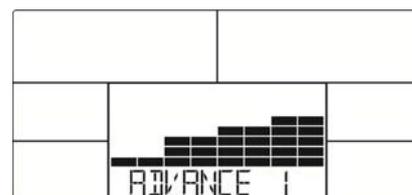


Fig. 13

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 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.

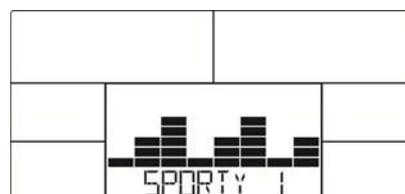


Fig. 14

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 15). Then press "UP" or "DOWN" to select one of the following alternatives:

(figure 16) = 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. = $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

TAG = Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

In "TAG" mode, use „UP/DOWN“-buttons for direct input of the target pulse value (default: 100). You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/ STOP" to start workout. To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press "RESET" to return to main menu.

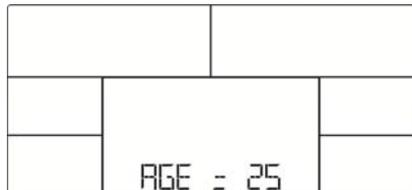


Fig. 15



Fig. 16

Recovery

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors (or keep wearing a chest belt) after your exercise. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds (figure 17). During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0 (figure 18), whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training!

After the recovery function is finished, press "RECOVERY" again to return to normal operation mode.



Fig. 17



Fig. 18

Body fat measurement

With this device you may measure your body fat. However, we strongly recommend to consult your physician before starting this body fat measurement in order to clarify if such a measurement by electrical current is suitable for you. If misused or during power peaks measured values may be lost or can be displayed wrongly. A body fat measurement is only possible after an exercise or before beginning an exercise (stop mode). Select the body fat mode (press "body fat"). The console will ask you to enter your sex (fig. 19), age, height and weight just before measurement. Keep holding both hands on the sensors throughout the following measurement (fig. 20) – it will last approx. 8 seconds. After the measurement, the body fat percentage (fig. 21), the BMI (Body-Mass-Index, fig. 22) and a symbol will be displayed for approx. 30 seconds.

Hints for the shown results:

Almost not one measurement of body fat will show the same results like before. Please keep in mind that (similar to blood pressure measurement) the smallest movements or surrounding influences or also your daily constitution will have a strong influence upon the results. So, it is normal if you have different results for one person within several measurements. Therefore the shown results are always only indications to give you hints for your body constitution and will help you to find the most effective way of training your body. The displayed values should only be regarded as evidence of your physical condition in order to support you finding your individual best way of exercise.

Error messages:

"= = " " = =" (fig. 23) means, that the hand sensors have not been grasped correctly.

"E-1" – no pulse has been detected.

„E-4“ – the body fat / BMI values are out of range (<5 or >50, fig. 24)

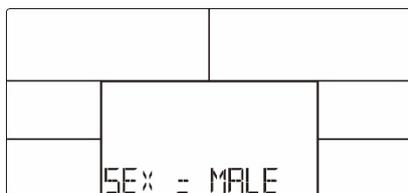


Fig. 19



Fig. 20

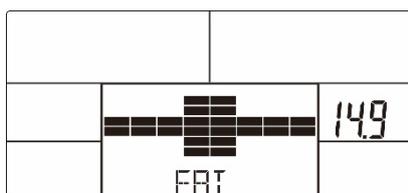


Fig. 21

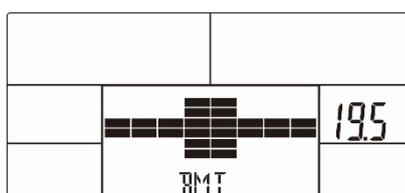


Fig. 22

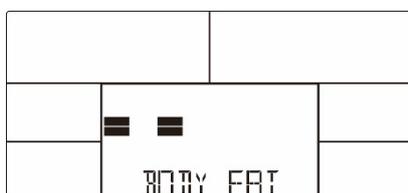


Fig. 23



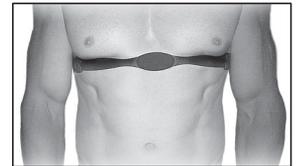
Fig. 24

Remarks:

- 1) This computer has an automatic on/off function so that it switches on when the pedals move or when any button is pressed, and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.
- 2) In case of any abnormal functions, disconnect the device from power source and reconnect after some minutes.

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)

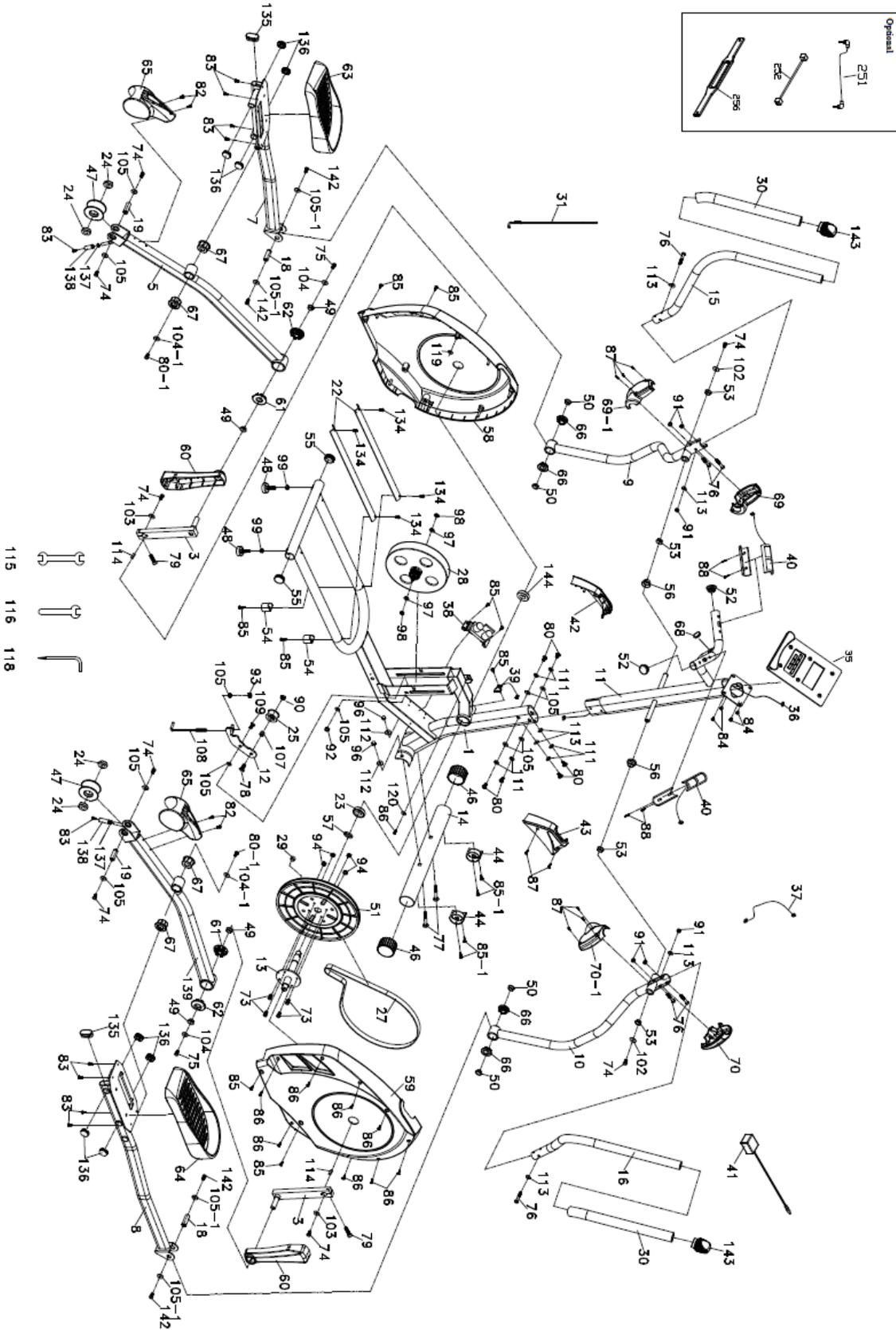


(Android)

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.

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.	Description	Qty
1	Main Frame	1
3	Crank Arm Assembly	2
5	Pedal Arm(L)	1
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Lower Handle Bar (L)	1
10	Lower Handle Bar (R)	1
11	Console Mast	1
12	Idler Wheel Assembly	1
13	Crank Axle	1
14	Front Stabilizer	1
15	Swing Arm (L)	1
16	Swing Arm (R)	1
18	Rod End Shaft(Blackfast)	2
19	Axle for Slide Wheel(Blackfast)	2
22	Aluminum Track	2
23	6005_Bearing	1
24	6003_Bearing	4
25	Axle for Idler Wheel	1
27	Belt	1
28	Flywheel	1
29	Magnet	1
30	Handgrip Foam	2
31	Steel Cable	1
35	Computer	1
36	1600m/m_Computer Cable	1
37	600m/m_DC Power Cord	1
38	Gear Motor	1
39	350m/m_Sensor W/Cable	1
40	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
41	Power Adaptor	1
42	Console Mast Cover (L)	1
43	Console Mast Cover (R)	1
44	Transportation Wheel	2
46	Round End Cap	2
47	Slide Wheel , Urethane	2
48	Adjustment Foot Pad	2
49	WFM-1719-12_Bushing	4
50	J4FM-1719-09_Bushing	4
51	Drive Pulley	1
52	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	2
53	Podwer metallurgy Bushing	4
54	Rubber Foot	2
55	Round Cap	2
56	Pedal Axle Spacer	2
57	Spacer Bushing	1
58	Side Case(L)	1

No.	Description	Qty
59	Side Case(R)	1
60	Crank Arm End Cap	2
61	Ø56 × Ø19 × 15L_Bushing	2
62	Ø56 × Ø19 × 21L_Bushing	2
63	Pedal (L)	1
64	Pedal (R)	1
65	Slide Wheel Cover	2
66	Ø42 × Ø19 × 15L_Bushing	4
67	Pedal Bushing	4
68	Bolt Access Cap	1
69	Front Handle Bar Cover (L)	1
69~1	Rear Handle Bar Cover (L)	1
70	Front Handle Bar Cover (R)	1
70~1	Rear Handle Bar Cover (R)	1
73	1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt	4
74	5/16" × UNC18 × 15L _Hex Head Bolt	8
75	5/16" × UNC18 × 15L _Hex Head Bolt	2
76	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Hex Head Bolt	6
77	3/8" × UNC16 × 3" _Carriage Bolt	2
78	3/8" × UNC16 × 28L _Carriage Bolt	1
79	M8 × P1.25 × 25L _Socket Head Cap Bolt	2
80	5/16" × UNC18 × 15L _Button Head Socket Bolt	6
80~1	5/16" × UNC18 × 15L _Button Head Socket Bolt	2
82	M5 × P0.8 × 15L _Phillips Head Screw	4
83	M5 × P0.8 × 10L _Phillips Head Screw	10
84	M5 × P0.8 × 10L _Phillips Head Screw	4
85	Ø5 × 19L _Tapping Screw	9
85~1	Ø5 × 19L _Tapping Screw	4
86	Ø3.5 × 16L _Sheet Metal Screw	9
87	Ø3.5 × 12L _Sheet Metal Screw	8
88	Ø3 × 20L _Tapping Screw	4
90	3/8" × UNC16 × 7T _Nyloc Nut	1
91	5/16" × UNC18 × 7T _Nyloc Nut	6
92	M8 × P1.25 × 7T _Nyloc Nut	1
93	M8 × P1.25 × 9T _Nyloc Nut	1
94	1/4" × UNC20 × 8T _Nyloc Nut	4
96	3/8" × UNC16 × 12.5T _Cap Nut	2
97	3/8" -UNF26 × 4T _Nut	2
98	3/8"-UNF26 × 11T _Nut	2
99	3/8" × UNC16 × 7T _Nut	2
102	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T _Flat Washer	2
103	Ø8 × Ø35 × 1.5T _Flat Washer	2
104	Ø8.5 × 26 × 2.0T _Flat Washer	2
104~1	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T _Flat Washer	2
105	Ø8 × 23 × 1.5T _Flat Washer	11
105~1	5/16" × 23 × 3T _Flat Washer	4
107	Ø15.8 × Ø10 × 9L _Sleeve	1
108	M8 × P1.25 × 130L _J Bolt	1
109	M8 × P1.25 × 20L _Carriage Bolt	1
111	Ø8 × 1.5T _Split Washer	6

No.	Description	Qty
112	Ø10 × 23 × 1.5T_Curved Washer	2
113	Ø8 × 23 × 1.5T_Curved Washer	6
114	Woodruff Key	2
115	13/14m/m_Wrench	1
116	12m/m_Wrench	1
118	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
119	Ø8 × 16 × 1T_Flat Washer	1
120	Ø5 × 16 × 1.5T_Flat Washer	1
134	M6 × P1.0 × 15L_Phillips Head Screw	4
135	Oval End Cap	2
136	Round Cap	8
137	C Ring	2
138	Ø15 × Ø8.5 × 50L_Sleeve	2
139	Pedal Arm(R)	1
142	5/16" × 15L_Hex Head Bolt	4
143	Handgrip End Cap	2
144	6005-2RS/B10+2M5_Bearing	1
251	Audio Cable (Optional)	1
252	Transformer Power Cord (Optional)	1
256	Chest Strap (Optional)	1

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57071 EC100
Max. user weight	120 kg (265 lb)
Rated voltage	100-240V 50-60 Hz, output: 9V/2.2A
Class	H (Heim/Home)
Norm / Standard	EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-5:2016
Country of origin	Made in Taiwan



DISPOSAL

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

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

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

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