

# *fuel*

## Elliptical EC 600



- DE **Benutzerhandbuch (Seite 2)**
- GB **User manual (page 30)**



Art. F-57076

**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
CHECKLISTE.....	5
MONTAGEANLEITUNG.....	7
TRANSPORT / SCHMIERUNG.....	11
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	12
VERWENDUNG DER XTERRA-APP.....	19
ÜBUNGSANLEITUNG.....	20
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	22
TEILELISTE.....	23
TECHNISCHE DATEN.....	26
ENTSORGUNG.....	26
INFORMATIONEN FÜR PRIVATE HAUSHALTE.....	27
GARANTIE.....	28



## **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!

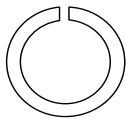
- Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Betreiben Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem, plüschigem oder zotteligem Teppich. Dadurch können sowohl der Teppich als auch das Gerät beschädigt werden.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden
- Nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren oder schwangere Frauen!
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, **stoppen** Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung.
- Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes. Lassen Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen gelangen.

- Kinder und behinderte Menschen sollten das Gerät nur unter Aufsicht bzw. mit Hilfestellung benutzen.
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
- Betreiben Sie das Gerät nicht an Orten, wo Aerosol-Sprühprodukte verwendet werden oder wo Sauerstoff verabreicht wird. Funken vom Motor könnten eine stark gashaltige Umgebung entzünden.
- Halten Sie das Kabel fern von heißen Oberflächen.
- Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und trennen Sie die Stromversorgung durch Ziehen des Netzteiles.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinflussen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfen zur Bestimmung von Herzfrequenztrends im Allgemeinen gedacht.
- Die Wartung oder der Austausch von stromführenden Teilen darf nur von zertifizierten Fachleuten durchgeführt werden. Service ohne zertifizierten Servicetechniker ist verboten.
- Die max. Gewichtsbelastung beträgt 150 kg.
- Trainieren Sie immer mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

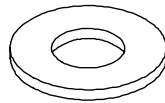
Die Nichtbeachtung dieser Sicherheitshinweise kann den Trainingsnutzen negativ beeinflussen, die Lebensdauer des Gerätes verkürzen oder zu Personenschäden führen.

# CHECKLISTE

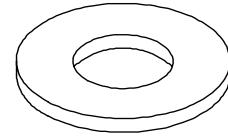
## Schritt 1



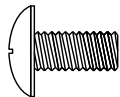
**#136.** Federscheibe  
3/8" x 2T (4 St.)



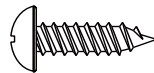
**#133.** Unterlegscheibe 3/8"  
x 19 x 1,5T (4 St.)



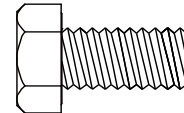
**#132.**  
Unterlegscheibe  
ø5/16 x 23 x 2T (2  
St.)



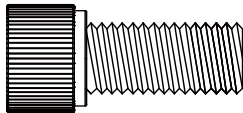
**#111.** Schraube  
M5 x 10mm (4 St.)



**#114.** Schraube  
ø3,5 x 12mm (2 St.)



**#99.** Schraube 5/16" x  
15mm (2 St.)

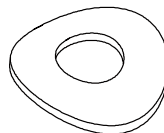


**#109.** Schraube 3/8" x 3/4"  
(4 St.)

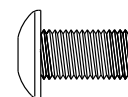
## Schritt 2



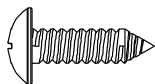
**#120.** Mutter 5/16" x  
7T (6 St.)



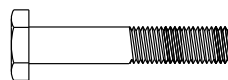
**#135.** Wellscheibe 5/16" x  
19 x 1,5T (4 St.)



**#111.** Schraube  
M5 x 10mm (10 St.)

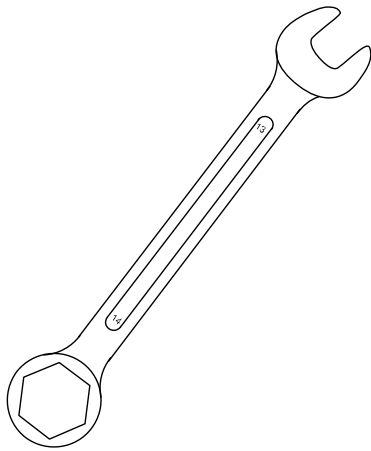


**#114.** Schraube  
ø3,5 x 12mm (4 St.)

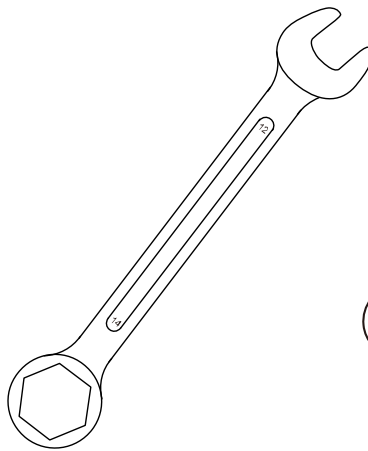


**#101.** Schraube  
5/16" x 1-3/4" (6 St.)

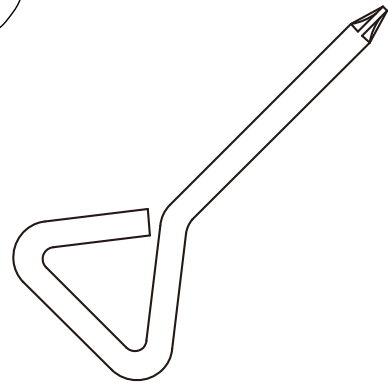
# Werkzeuge



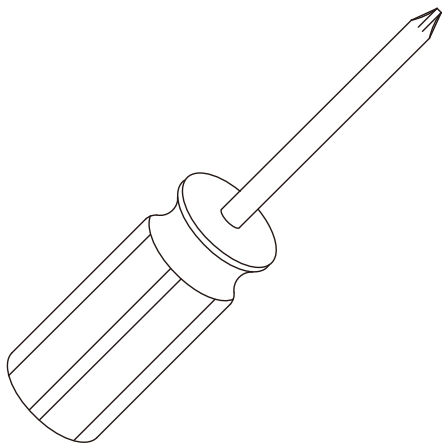
**#145.** Maulschlüssel  
13/14mm



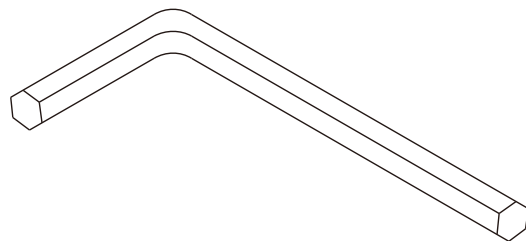
**#146.** Maulschlüssel  
12/14 mm



**#150.** Schraubendreher, kurz

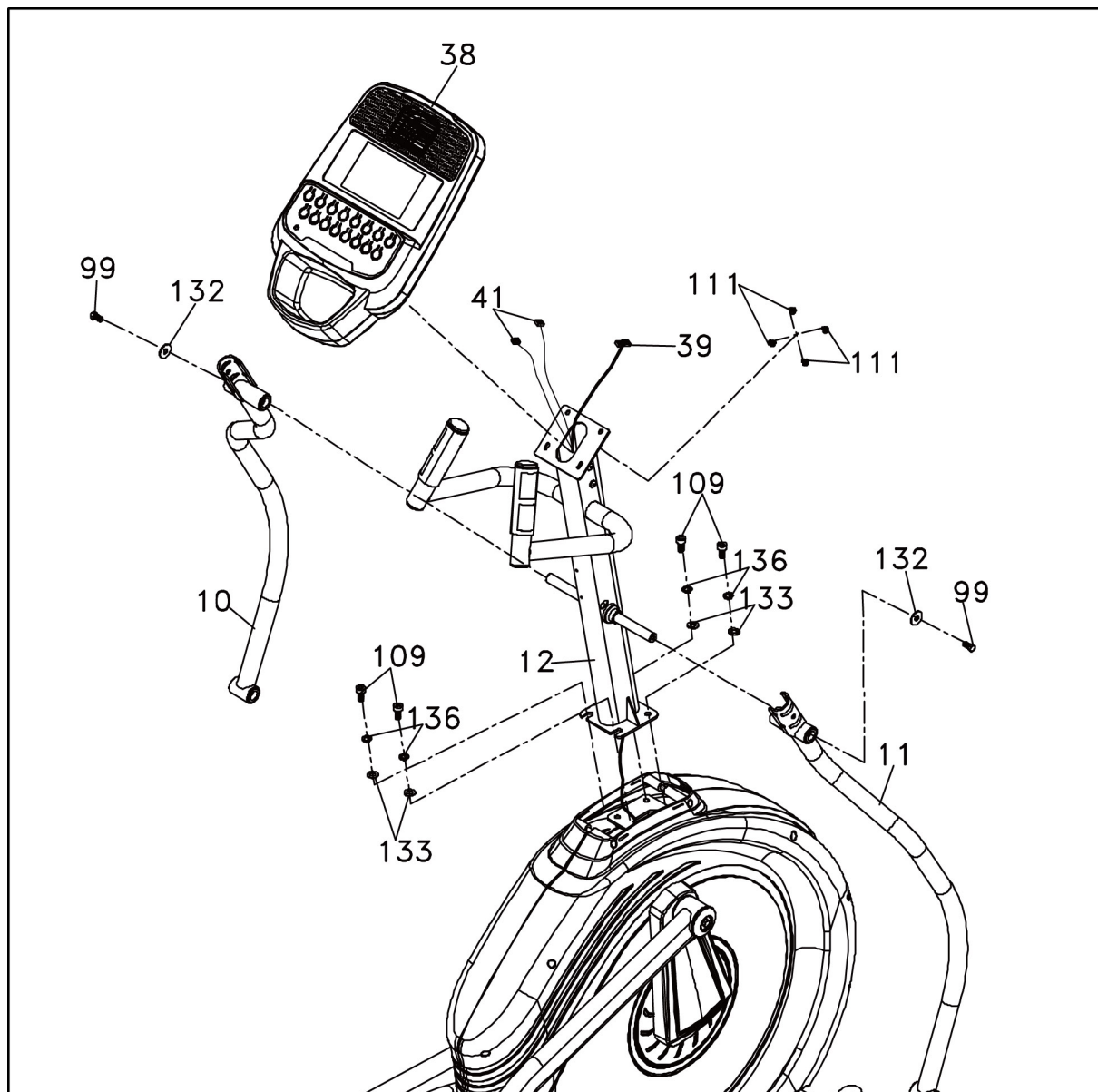


**#147.** Schraubendreher



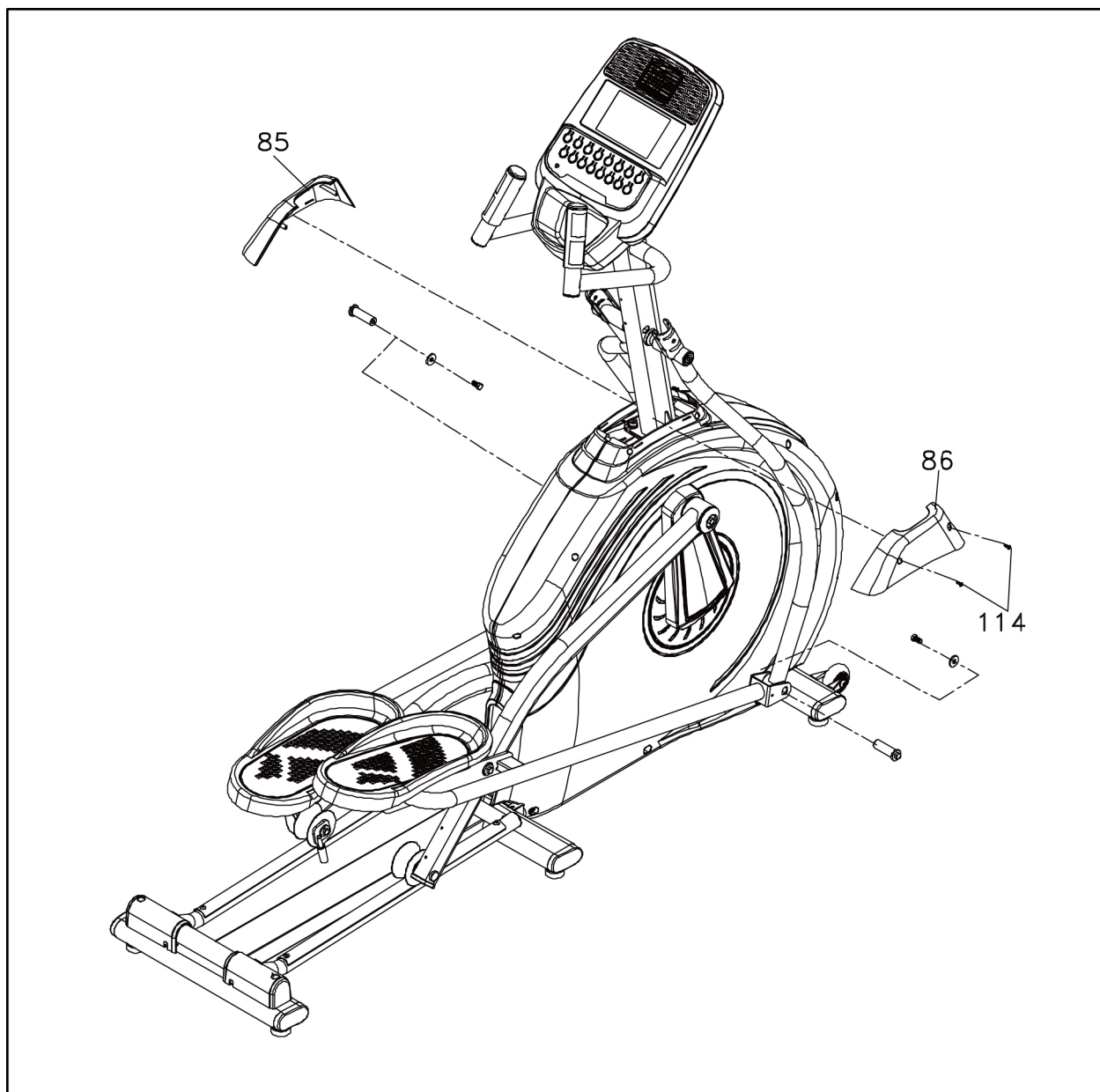
**#148.** Innensechskantschlüssel

# MONTAGEANLEITUNG



## Schritt 1:

1. Führen Sie das Computerkabel (39) von unten durch die Computerstütze (12) und befestigen Sie die Computerstütze (12) dann mit 4 Schrauben (109), 4 Federscheiben (136) und 4 Unterlegscheiben (133) an der Montageplatte auf dem Hauptrahmen mit Hilfe des Innensechskantschlüssels (148).
2. Schließen Sie Computerkabel (39), Handpuls-kabel (41) und Widerstands- und Steigungskabel (44 & 45) an den Computer (38) an. Befestigen Sie dann den Computer (38) mit 4 Schrauben (111) auf der Konsolenhalterung - achten Sie darauf, die Kabel nicht zu beschädigen!
3. Die jeweils linke und rechte untere Griffstange (10 & 11) wird auf der linken bzw. rechten Seite der Computerstütze mit den Schrauben (99) und flachen Unterlegscheiben (132) befestigt. Benutzen Sie hierzu den Maulschlüssel (146).

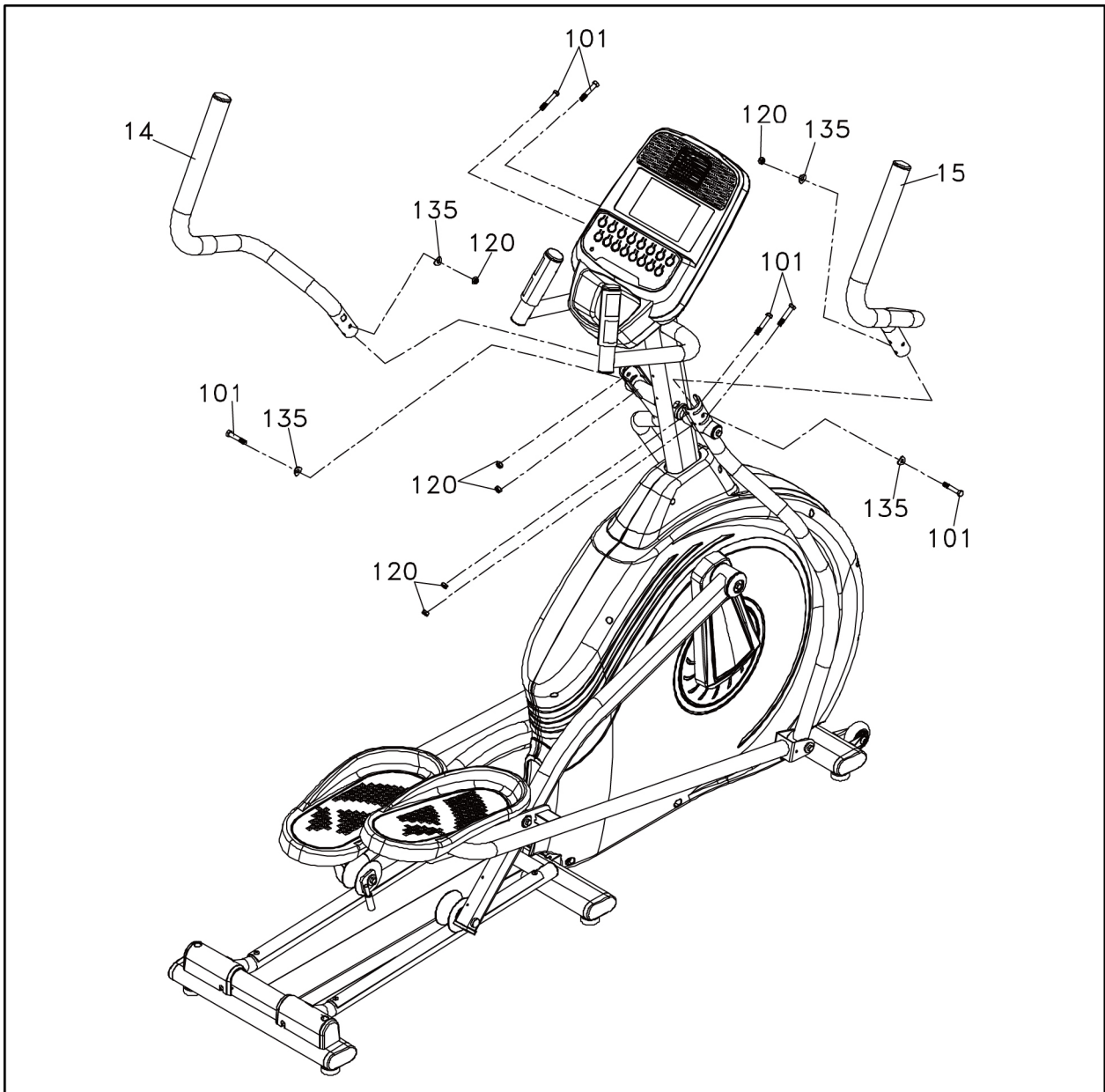


### Schritt 2a:

#### Verbindungsarme und untere Griffstangen anbringen

1. Lösen Sie die Achsen (20) des linken und rechten Verbindungsarms. Verbinden Sie dann den linken und rechten Verbindungsarm mit dem linken und rechten unteren Lenker mit Hilfe der Achsen (20) und den Schrauben und Unterlegscheiben wie unten abgebildet. Nutzen Sie den mitgelieferten Maulschlüssel 12/14 mm (146).
2. Befestigen Sie die linke und rechte senkrechte Abdeckung (85 & 86) am Seitengehäuse bzw. der Computerstütze mit 2 Schrauben (114). Zum Befestigen bitte den Schraubenzieher (147) verwenden.

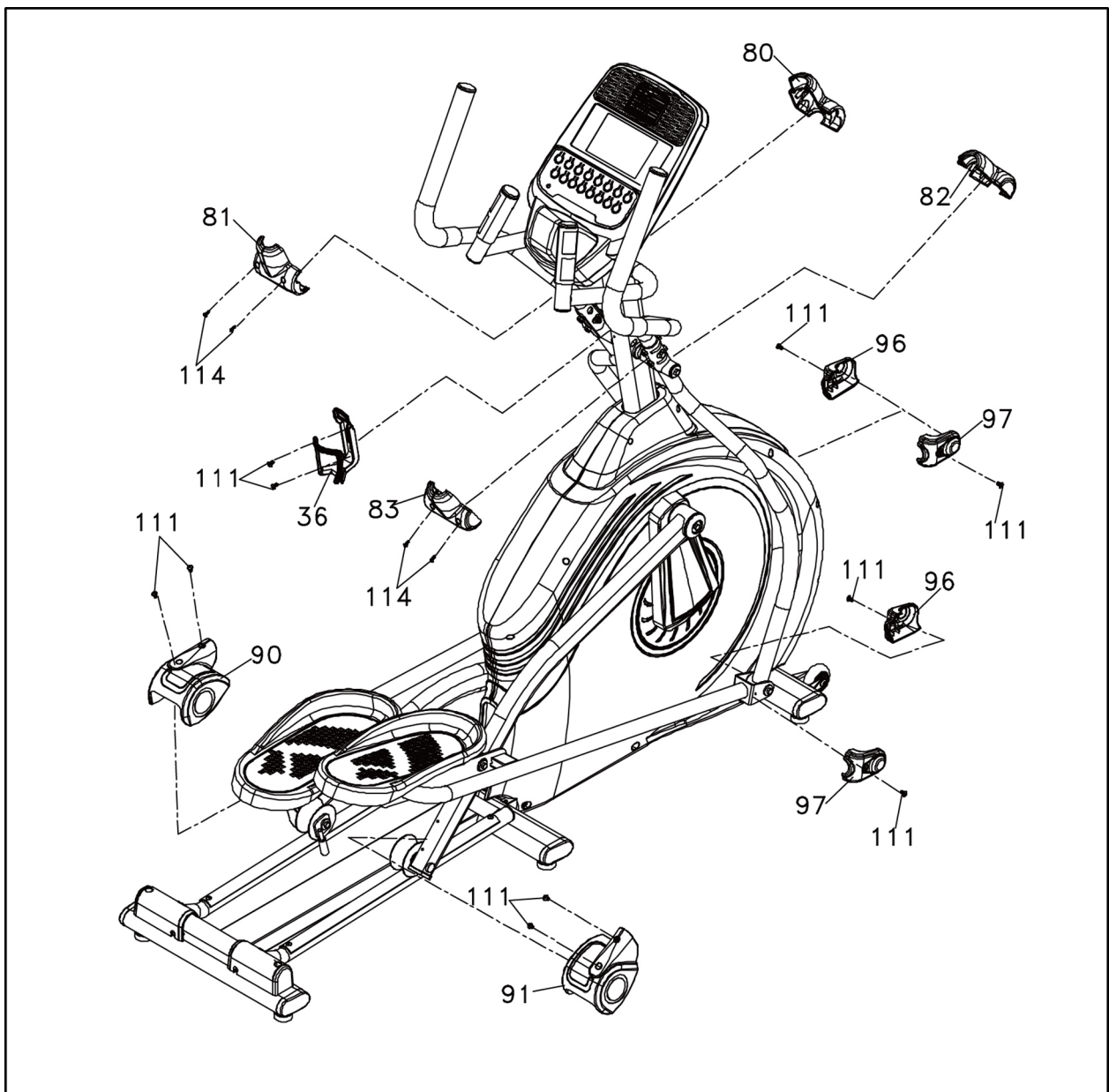




## Schritt 2b:

### Linken und rechten Handgriff montieren

1. Befestigen Sie den linken und rechten Handgriff (14 & 15) mit jeweils 3 Schrauben (101), 2 Wellscheiben (135) und 3 Muttern (120) an der linken und rechten unteren Griffstange mit Hilfe der Schraubenschlüssel (145 & 146).



## Schritt 2c:

### Anbringen der Abdeckungen

1. Befestigen Sie die linke und rechte Verbindungsarmabdeckung (96 & 97) an den beiden Verbindungsarmen mit 2 Schrauben (111). Verwenden Sie für diesen Schritt den mitgelieferten Schraubendreher (147).
2. Befestigen Sie die Rollenabdeckungen (90 & 91) auf jeder Seite mit insgesamt 4 Schrauben (111).
3. Befestigen Sie die Griffabdeckungen (80, 81, 82, 83) wie abgebildet mit Hilfe von 4 Schrauben (114).
4. Befestigen Sie den Flaschenhalter (36) an der Computerstütze mit 2 Schrauben (111).



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

## Transport

Dieses Gerät ist mit Transportrollen ausgestattet, so dass Sie es leicht an einen anderen Standort bringen können. Heben Sie einfach die Rückseite des Gerätes an und bewegen Sie es vorsichtig mit Hilfe der Transportrollen.



## Schmierung

1. Wir empfehlen, das Gerät etwa alle 3 Monate oder wenn Sie während des Trainings außergewöhnliche Geräusche hören, zu schmieren.
2. Zur ordnungsgemäßen Schmierung 2 cl des Schmiermittels auf die Mitte der Schiene auftragen und verteilen (siehe Abbildung unten). Unmittelbar nach der Schmierung können Sie das Gerät wieder verwenden.



# COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



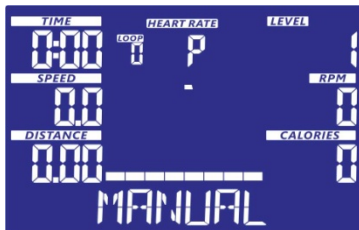
DIE BEDEUTUNG DER TASTEN	
<b>MANUAL</b>	Manuellen Modus auswählen.
<b>PROGRAM</b>	Programm-Modus auswählen.
<b>FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER</b>	Zur Auswahl der entsprechenden Modi.
<b>INCLINE - / +</b>	Verringern / Erhöhen der Steigung.
<b>START</b>	Ein Training beginnen.
<b>ENTER</b>	Funktion oder Einstellwert bestätigen; Umstellung der LEVEL / INCLINE - Anzeige.
<b>STOP</b>	Trainingspause einlegen; Taste nochmals drücken, um in den Standby-Modus zu gelangen. Drücken und Halten der Taste erzwingt einen Neustart.
<b>LEVEL - / +</b>	Verringern / Erhöhen eines Funktionswertes (z. B. Zeit).
<b>FAN</b>	Ventilator ein- / ausschalten.

## BEDIENUNG

Dieses Gerät benötigt eine Netzstromversorgung mit 230V Wechselstrom. Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose sowie an die Buchse auf der linken Seite des Geräts in der Nähe des vorderen Standfußes an und schalten Sie den Hauptschalter ein. Der Computer schaltet sich mit einem Piepton ein und es wird das vollständige LCD-Display ca. 2 Sekunden lang angezeigt. Danach erscheinen die Versions- und Modellnummer für ca. 3 Sekunden. Danach wechselt der Computer in den Einstellungsprozess für die BENUTZERDATEN:



Wählen Sie den Benutzer (von 1 bis 4) und geben Sie mit **LEVEL - / +** und **ENTER** die notwendigen Daten ein (Alter in Jahren und Gewicht in kg). Danach wechselt der Computer in den Standby-Modus..



Im Standby-Modus können Sie direkt **START** drücken, um sofort ohne weitere Eingaben ein Training zu beginnen. Alternativ ist es möglich, mit **LEVEL - / +** und **ENTER** bzw. den Direktwahltasten **MANUAL / PROGRAM / FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER** einen anderen Modus auszuwählen.

### Manueller Modus

Wählen Sie den manuellen Modus ("Manual") mit **LEVEL - / +** und **ENTER** oder direkt mit der **MANUAL** Taste aus. Sie können anschließend Zielvorgaben für weitere Funktionen vornehmen (TIME [Zeit] → DISTANCE [Distanz] → CALORIES [Kalorienverbrauch] → HEART RATE [Pulsfrequenz]). Nutzen Sie dafür die Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER**. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollten Zielwerte eingegeben worden sein (Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch), wird das Gerät automatisch stoppen, wenn der erste Zielwert **0** erreicht (Countdown). Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

### Programm-Modus

Nach der Auswahl des Programm-Modus ("Program"), müssen Sie mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** eine Programmnummer (von 1 bis 18) wählen. Sie können nun ggf. eine Zielzeit für Ihr Training einstellen. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn **0** erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

### "Fat Burn" / "Cardio" / "Hill" / "Interval" Modi

Dies sind spezielle Programme, die für ein effektiveres Training im Hinblick auf Ihr persönliches Ziel entwickelt wurden (nähere Erklärung folgt weiter hinten in dieser Anleitung). Nach der Modus-Auswahl

können Sie ggf. eine Zielzeit für Ihr Training einstellen. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn **0** erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

### **HRC Mode**

Dieser Modus erfordert die Eingabe einer Zielherzfrequenz. Das Gerät versucht dann, den Widerstand automatisch entsprechend dem gewünschten Herzfrequenzniveau zu steuern. Nach Auswahl des HRC-Modus können Sie 50%, 60%, 70%, 80%, 90% oder TARGET HRC wählen. Wenn ein Prozentsatz gewählt wird, berechnet das Gerät die maximale Pulsfrequenz durch die Eingabe Ihres Alters und eines Prozentsatzes. Die Formel lautet:  $x\%$  (z.B. 50%,60%,70%,80% oder 90%)  $\times$  (220 - Ihr Alter). TARGET HRC erlaubt die direkte Eingabe der maximalen Pulsfrequenz. Nach dem Start des Programms wird der Widerstand während des Trainings automatisch kontrolliert und kann nicht manuell eingestellt werden. Auch hier kann bei Bedarf ein Zielwert für die Trainingszeit eingestellt werden. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn **0** erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren. Wenn während des Trainings kein Pulssignal empfangen wird, zeigt die Konsole „CHECK PULSE“ an und schaltet nach 1 Minute in den Standby-Modus. Wenn der aktuelle Puls über dem Zielpuls liegt, gibt der Computer einen Signalton als Warnsignal aus. Liegt der aktuelle Puls mehr als 30 Sekunden über dem Zielpuls, stoppt das Gerät automatisch.

### **“User” Modus (Benutzerdefinierbarer Modus)**

In diesem Modus können Sie nach Ihren eigenen programmierten Profilen trainieren. Sie können jede Segmentbelastung im Profil (insgesamt 20 Segmente) mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** voreinstellen. Danach müssen Sie die Neigung jedes Segments mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** voreinstellen. Nachdem Sie Ihre Eingabe beendet haben, drücken und halten Sie die **ENTER**-Taste, um die ZEIT-Voreinstellung einzugeben. Stellen Sie Ihre gewünschte Zielzeit ein und drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen.

Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn **0** erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

### **Steigungs-Kalibrierung**

Drücken und halten Sie im Standby-Modus die Tasten **ENTER** und **INCLINE +** für 2 Sekunden, um in den Auto-Kalibrierungsmodus zu gelangen.



## Systemeinstellungen

Drücken und halten Sie im Standby-Modus 2 Sekunden lang **ENTER** und **LEVEL +**, um zu den Systemeinstellungen zu gelangen. Diese sollten nur nach Rücksprache mit dem Kundenservice verändert werden. Sie können mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** verschiedene Einstellungen vornehmen:

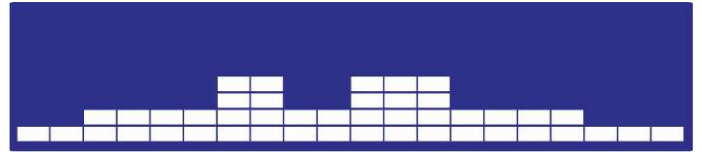
1. UNIT (KM/ML) - Einstellung der Maßeinheit (Kilometer oder Meilen)
2. BRIGHT(0~15) - Justierung der Anzeigehelligkeit
3. SPECIAL(YES/NO) - Motor auf spezielle Antriebsart einstellen
4. MAX LOAD(16-20-24-32) - Einstellung des maximal möglichen Widerstandswertes
5. UX DATA(ON/OFF) - 4 Benutzerdatensätze sind möglich
6. WHEEL(10~99) - Einstellung der Radgröße
7. INCLINE LOAD(1~20) - Einstellung des maximalen Steigungswertes

Wenn die letzte Option eingestellt ist, werden die Werte gespeichert und das Gerät wird neu gestartet. Sie können zum Beenden auch **STOP** drücken.

### Programmprofile:

#### PROGRAMM 1: Muskelausdauer

Unter Muskelausdauer versteht man die Fähigkeit eines Muskels, längere Zeit unter Belastung zu arbeiten. Das Programm 1 ist ideal, um diese Fähigkeit zu erhöhen, indem die Anpassungsfähigkeit des Muskelgewebes stimuliert wird.



#### PROGRAMM 2: Kernmuskeln

Die Kernmuskeln müssen kontinuierlich trainiert werden, um die Muskelkraft zu erhalten bzw. zu erhöhen. Das Programm 2 ist in der Lage, diesen Trainingsreiz effektiv zu setzen.



#### PROGRAMM 3: Simulation

Programm 3 simuliert einen Bergaufstieg und die daraus resultierenden muskulären Trainingseffekte



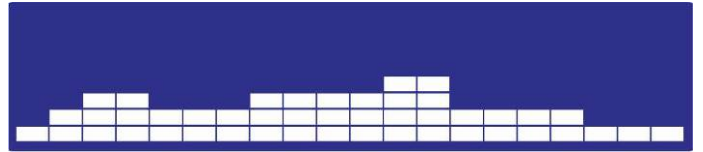
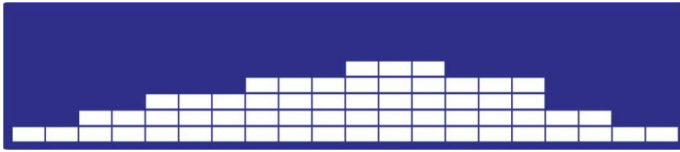
#### PROGRAMM 4: Aerobes Training

Das aerobe Trainingsprogramm ermöglicht es, bei hoher Lauffrequenz in einen moderaten Herzfrequenzbereich zu gelangen und so den aeroben Fettabbau zu aktivieren.



### PROGRAMM 5: Hügel

Das Programm 5 kombiniert mehrere Trainingsarten - z. B. mit Variationen von Cardio- und Kraftanteilen.



### PROGRAMM 6: X-Sport

Das Programm 6 erhöht den Widerstand kontinuierlich auf ein hohes Niveau, um die Muskelkraft zu steigern.



### PROGRAMM 7: Kardiopulmonal

Das Programm 7 dient insbesondere dem effektiven Herz-/Kreislauftraining.



### PROGRAMM 8: Gelände

Das Programm 8 ist ein simuliertes Geländerennen mit unterschiedlichen Belastungsspezifika.



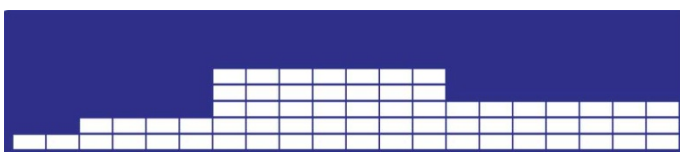
### PROGRAMM 9: Wilder Ritt

Programm 9 ist eine alternative Strecke für das Herz-/Kreislauftraining.



### PROGRAMM 10: Grenzwert

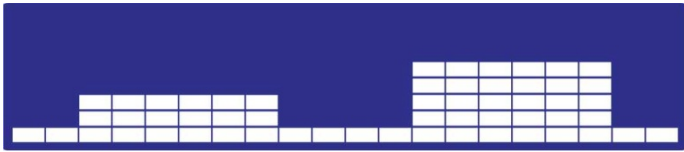
Programm 10 ist darauf ausgelegt, mit kontinuierlichem Widerstand zu trainieren. Dies ist besonders für die Kraftausdauer förderlich.





### PROGRAMM 11: Niedrig-intensives Training

Programm 11 lässt sich angenehm absolvieren. Es ist besonders für Anfänger und Menschen mit untrainierter Muskulatur empfehlenswert.



### PROGRAMM 12: Schluchtenlauf

Programm 12 wechselt zwischen hohen und niedrigen Intensitäten. Es ist ideal zur Ausdauersteigerung und zum Herz-/Kreislauftraining.



### PROGRAMM 13: Intervall

Intervalltraining für effektives Ausdauertraining.



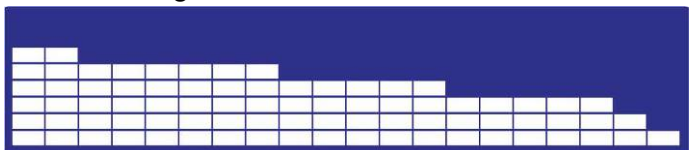
### PROGRAMM 14: Bergland

Besonders geeignet zur Kräftigung der Beinmuskulatur.



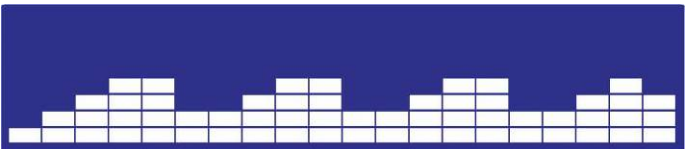
### PROGRAMM 15: Bergablauf

Programm 15 eignet sich besonders für das Training der Schnelligkeit.



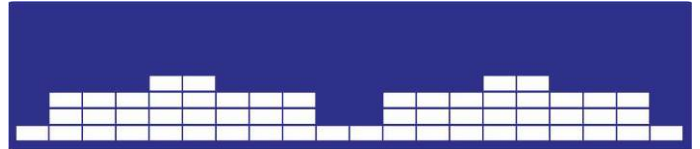
### PROGRAMM 16: Cross-Training

Programm 16 ist für das systemische Training zu Erreichung einer umfassenden, körperlichen Fitness entwickelt worden.



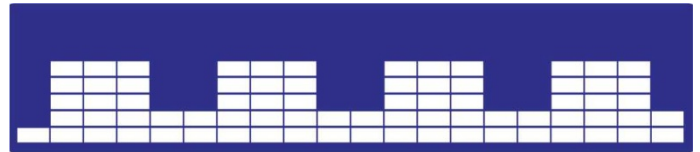
## PROGRAMM 17: Bergablauf II

Schnelligkeitstraining mit Anteilen für Muskelkräftigung.



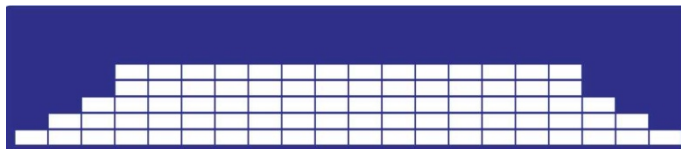
## PROGRAMM 18: Intervall II

Intervalltraining für fortgeschrittenes Ausdauertraining.



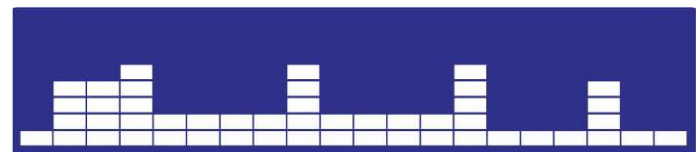
## FAT BURN

Das Fatburn-Programm ist darauf ausgerichtet, eine effektive Fettverbrennung zu ermöglichen. Die empfohlene Herzfrequenz für dieses Training liegt bei ca. 60 % bis 70 % des Maximalpulses (220 - Alter).



## CARDIO

Das Cardio-Programm dient der Stärkung der kardiovaskulären Funktion und der Ausdauer. Der Blutfluss und die Herzmuskeltätigkeit werden angeregt.



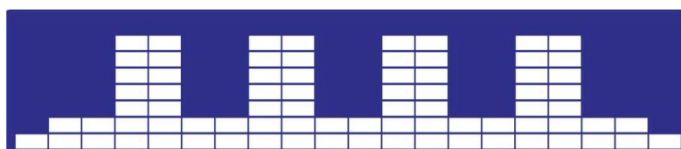
## HILL

Das Programm „Hill“ (Berg) simuliert das Auf- und Ablaufen eines Hügels. Der Widerstand variiert dementsprechend während des Trainings.



## INTERVAL

Dieses Programm mit einem Spezial-Intervallkurs wechselt kontinuierlich zwischen hochintensiven und weniger intensiven Trainingsabschnitten. Hierdurch wird die Ausdauer geschult und das Herz-/Kreislaufsystem wird leistungsfähiger bei Anstrengung.



# 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)



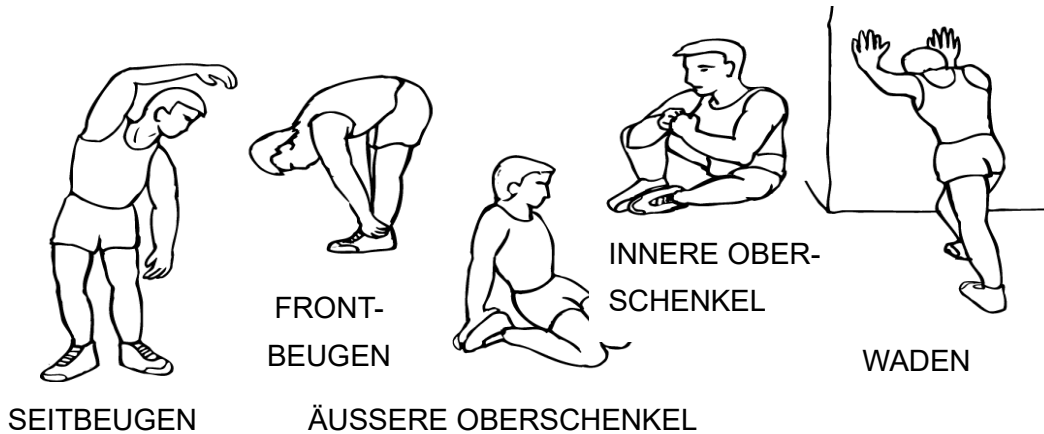
(Android)

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.

# ÜBUNGSANLEITUNG

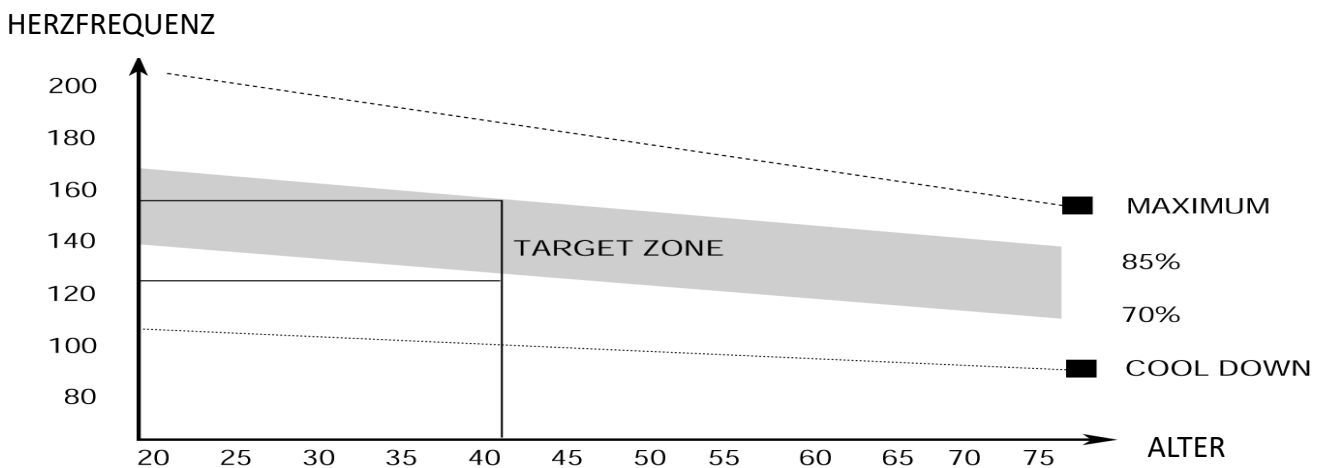
## 1. Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf.



## 2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo arbeiten. Dabei sollte Ihre Herzfrequenz die Zielzone wie in u.a. Grafik dargestellt, erreichen.



Diese Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten lang absolviert werden.

Die meisten Menschen beginnen mit 15 bis 20 Minuten.

### **3. Die Abkühlphase (Cool Down)**

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

Je fitter Sie werden, umso länger und intensiver müssen Sie trainieren, um weitere Erfolge zu erzielen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal die Woche zu trainieren und – sofern möglich – die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

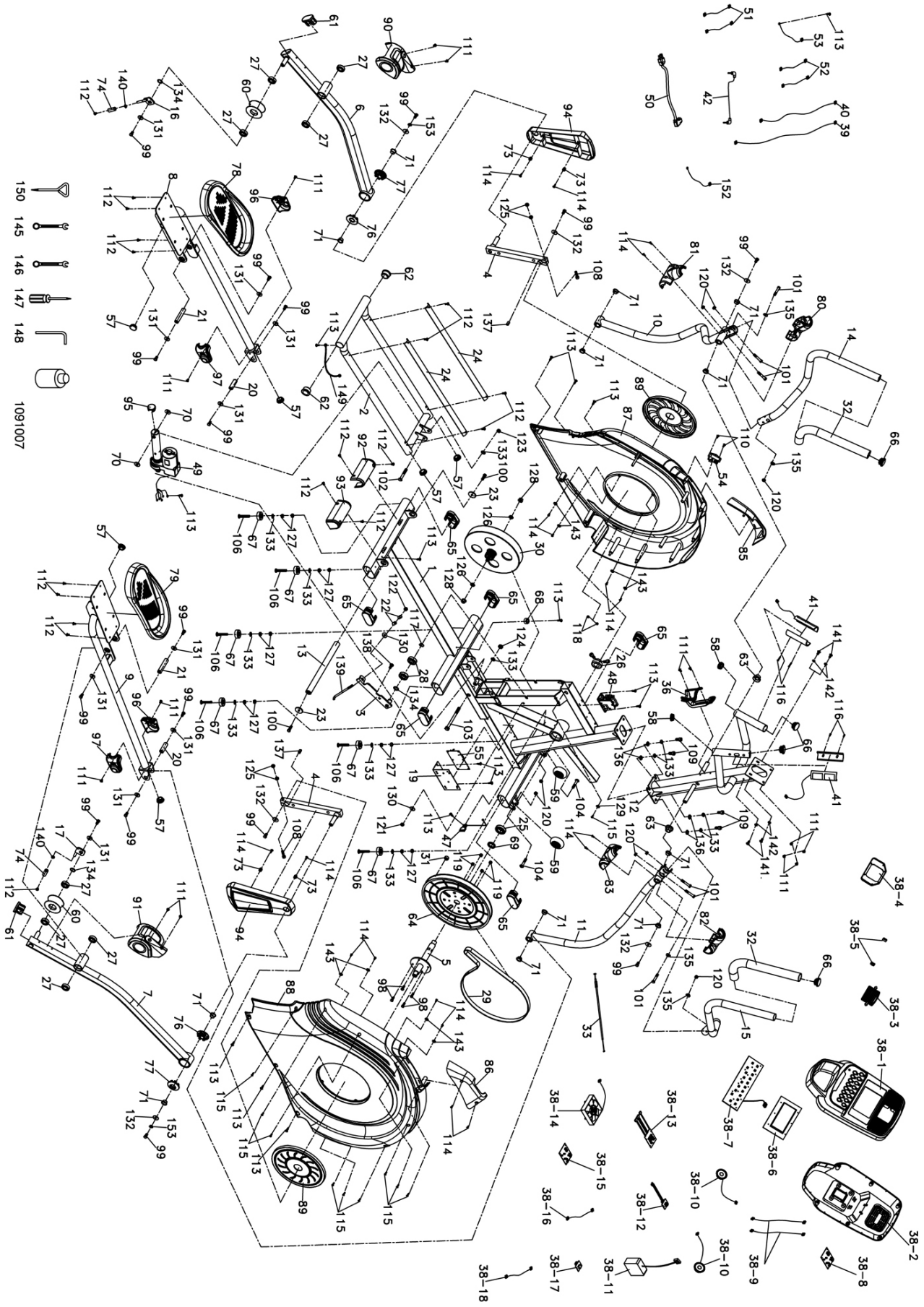
#### **Muskeldefinition**

Um eine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Beinmuskulatur in stärkerem Maße – das kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können wie gewünscht. Wenn Sie jedoch auch Ihre Fitness trainieren möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abwechslungsreicher gestalten. Sie sollten normal während der Aufwärm- und Abkühlphase trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase die Belastung erhöhen, damit Ihre Beine mehr Arbeit verrichten müssen. Sie müssen dann das Tempo reduzieren, um in der Herzfrequenz-Zielzone zu bleiben.

#### **Gewicht reduzieren**

Je intensiver und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Eine Gewichtsreduktion erfordert ein langfristiges Training - die Abwechslung ist hierbei sehr wichtig, um motiviert zu bleiben.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Hintere Schiene	1
3	Andruckrolle	1
4	Pedalarmbaugruppe	2
5	Kurbelwelle	1
6	Pedalarm links	1
7	Pedalarm rechts	1
8	Verbindungsarm links	1
9	Verbindungsarm rechts	1
10	Untere Griffstange links	1
11	Untere Griffstange rechts	1
12	Konsolenmast	1
13	Rohrbaugruppe	1
14	Linker Handgriff (Oberteil)	1
15	Rechter Handgriff (Oberteil)	1
16	Linke Sicherungsbaugruppe	1
17	Rechte Sicherungsbaugruppe	1
19	Controller-Rückplatte	1
20	Achse	2
21	Pedalachse	2
22	Stangenführung	2
23	Unterlegscheibe $\varnothing 38 \times \varnothing 8,5 \times 4T$	2
24	Alu-Schiene	2
25	Lager 6005	1
26	Lager 6005-2RS/B10+2M5	1
27	Lager 6003	8
28	Lager 6203	2
29	Keilriemen	1
30	Schwungrad	1
31	Magnet	1
32	Schaumstoffgriff	2
33	Stahlkabel	1
34	Signalkabel (Widerstand)	1
35	Signalkabel (Steigung)	1
36	Trinkflaschenhalter	1
38	Computer	1
38~01	Obere Abdeckung	1
38~02	Untere Abdeckung	1
38~03	Deflektorgrill	1
38~04	Ventilator-Fixierung	1
38~05	Ventilator-Anker	2
38~06	Anzeige	1
38~07	Tastencontroller	1
38~08	Verstärkercontroller	1
38~09	Verstärkerkabel 250mm	2
38~10	Lautsprecher m. Kabel 250mm	2
38~11	Funkempfänger mit Kabel 150mm	1

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
38~12	Soundcontroller	1
38~13	Schnittstellenkarte	1
38~14	Ventilatorbaugruppe 400mm	1
38~15	Bluetooth-Modul	1
38~16	Bluetooth-Modul mit Kabel	1
38~17	USB-Lademodul	1
38~18	USB Karte mit Kabel	1
39	12P Computerkabel 1600mm	1
40	5P Computerkabel 800mm	1
41	Handpulsbaugruppe mit Kabel 850mm	2
42	Audiokabel 400mm	1
43	Widerstandstaste m. Kabel	2
44	Widerstandskabel 450mm (weiß)	1
45	Steigungskabel 450mm (rot)	1
46	Unteres Schaltkabel, Widerstand/Steigung 900mm	2
47	Sensor mit Kabel 700mm	1
48	Antriebsmotor	1
49	Steigungsmotor	1
50	Stromkabel	1
51	Controller-Verbindungskabel 400mm	2
52	Verbindungskabel 80mm	2
53	Erdungskabel 200mm	1
54	Elektronikmodul	1
55	Steigungscontroller	1
57	Runde Kappe ø32(2,5T)	6
58	Runde Kappe ø32(2,0T)	2
59	Transportrolle ø65	2
60	Gleitrad , Urethan ø78	2
61	Standfuß-Endkappe	2
62	Buchse	2
63	Stangenbuchse	2
64	Antriebsrad	1
65	Ovale Endkappe	6
66	Kugelpopfstecker ø32 (1,8T)	4
67	Gummifuß ø35 × 10	6
68	Gummifußpolster	1
69	Abstandsstück	1
70	Unterlegscheibe ø25 × ø10 × 3T	2
71	Buchse (WFM-1719-12)	12
73	Stopperendkappe	4
74	Führung	2
75	Tasthalterung	2
76	Flachbuchse (Ø56×Ø19×15L)	2
77	Gebogene Buchse (Ø56×Ø19×21L)	2
78	Pedal (L)	1
79	Pedal (R)	1
80	Vordere Griffabdeckung (L)	1
81	Hintere Griffabdeckung (L)	1



<b>Nr.</b>	<b>Teil-Beschreibung</b>	<b>Anz.</b>
82	Vordere Griffabdeckung (R)	1
83	Hintere Griffabdeckung (R)	1
85	Linke Abdeckung	1
86	Rechte Abdeckung	1
87	Seitenfach (L)	1
88	Seitenfach (R)	1
89	Seitenfachpolster	2
90	Rollenabdeckung (L)	1
91	Rollenabdeckung (R)	1
92	Hintere Rollenabdeckung (L)	1
93	Hintere Rollenabdeckung (R)	1
94	Pedalarmendkappe	2
95	Runde Kappe	1
96	Verbindungsarmabdeckung (L)	2
97	Verbindungsarmabdeckung (R)	2
98	Schraube 1/4" × 3/4"	4
99	Schraube 5/16" × 15 mm	16
100	Schraube 5/16" × 1"	2
101	Schraube 5/16" × 1-3/4"	6
102	Schraube 3/8" × 2-1/2"	1
103	Schraube M10 × 130 mm	1
104	Schraube 5/16" × 1-3/4"	2
105	Schraube M5 × 20 mm	4
106	Schraube 3/8" × 2"	6
108	Schraube M8 × 35 mm	2
109	Schraube 3/8" × 3/4"	4
110	Schraube M4 × 12 mm	2
111	Schraube M5 × 10 mm	14
112	Schraube M5 × 10 mm	18
113	Schraube 5 × 19 mm	16
114	Schraube Ø3.5 × 12 mm	18
115	Schraube Ø3.5 × 16 mm	10
116	Schraube Ø3 × 20 mm	4
117	C-Ring ø17	1
118	Mutter M4 × 5T	2
119	Mutter 1/4"	4
120	Mutter 5/16" × 7T	8
121	Mutter M8 × 7T	1
122	Mutter M8 × 9T	1
123	Mutter 3/8" × 7T	1
124	Mutter M10 × 8T	1
125	Mutter M8 × 6.3T	4
126	Mutter 3/8" × UNF26 × 4T	2
127	Mutter 3/8" × 7T	12
128	Mutter 3/8" × UNF26 × 11T	2
129	Unterlegscheibe Ø1/4" × 19	1
130	Unterlegscheibe 5/16" × 23 × 1,5T	2
131	Unterlegscheibe 5/16" × 23 × 3,0T	10

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
132	Unterlegscheibe Ø5/16 × 23 × 2T	6
133	Unterlegscheibe 3/8" × 19 × 1,5T	12
134	Unterlegscheibe Ø17 × 23,5 × 1T	3
135	Wellscheibe 5/16" × 19 × 1,5T	4
136	Federscheibe 3/8" × 2T	4
137	Scheibenfeder	2
138	Schraube M8 × 20 mm	1
139	Schraube M8 × 155 mm	1
140	E-Clip	2
141	Schraube M6 × 15 mm	4
142	Unterlegscheibe Ø6.6 × 12 × 1,5T	4
143	Unterlegscheibe Ø5 × 15 × 1,2T	8
145	Maulschlüssel 13/14mm	1
146	Maulschlüssel 12/14mm	1
147	Schraubendreher	1
148	Innensechskantschlüssel	1
149	Erdungskabel	1
150	Schraubendreher, kurz	1
152	Erdungskabel 200mm	1
153	Federscheibe Ø8 × 1,5T	2

## TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57076 EC600
Max. Benutzergewicht	150 kg (330 lb)
Bemessungsspannung	AC 230V
Norm / Standard	EN ISO 20957-1 / EN 957-9
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 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m<sup>2</sup> betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m<sup>2</sup> betragen. Vertreiber 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](mailto: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](mailto:info@cardiofitness.de)

# GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	31
CHECKLIST.....	33
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	35
TRANSPORTATION / LUBRICATION.....	39
COMPUTER OPERATION.....	40
USING THE XTERRA- APP.....	47
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	48
EXPLODED VIEW.....	50
PARTS LIST.....	51
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	54
DISPOSAL.....	54



## **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!

- Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only. **Do not** leave children unattended in the same room with the machine.
- Do not operate the appliance on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and device may result.
- Only one person at a time should use the machine.
- Not suitable for children under the age of 14 or pregnant women.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **stop** the workout at once. **Consult a physician immediately.**
- Place the device on a solid and level and surface only. Only use the unit in enclosed spaces. Only use in cool, dry environments.
- Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. **Do not** use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the machine. Never drop or insert any object into any openings.
- Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.

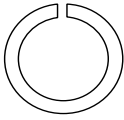
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- The service or replacement of parts regarding the power system can only be conducted by certified professionals. Service without certified professional is prohibited.
- The max. user capacity is 150 kgs (330 lb).
- Only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.

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

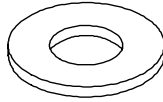


# CHECKLIST

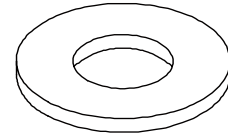
## Hardware Step 1



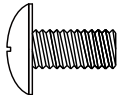
**#136.** 3/8" × 2T\_  
Spring Washer (4 pcs)



**#133.** 3/8" × 19 × 1.5T\_  
Flat Washer (4 pcs)



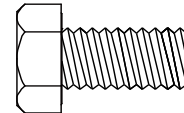
**#132.** Ø5/16" × 23 × 2T\_  
Flat Washer (2 pcs)



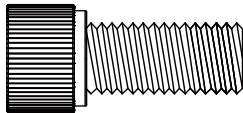
**#111.** M5 × 10m/m  
Phillips Head Screw (4 pcs)



**#114.** Ø3.5 × 12m/m\_  
Sheet Metal Screw (2 pcs)



**#99.** 5/16" × 15m/m\_  
Hex Head Bolt (2 pcs)

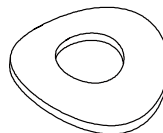


**#109.** 3/8" × 3/4"  
Socket Head Cap Bolt (4 pcs)

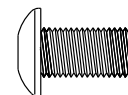
## Hardware Step 2



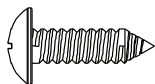
**#120.** 5/16" × 7T\_  
Nyloc Nut (6 pcs)



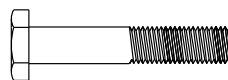
**#135.** 5/16" × 19 × 1.5T\_  
Curved Washer (4 pcs)



**#111.** M5 × 10m/m  
Phillips Head Screw  
(10 pcs)

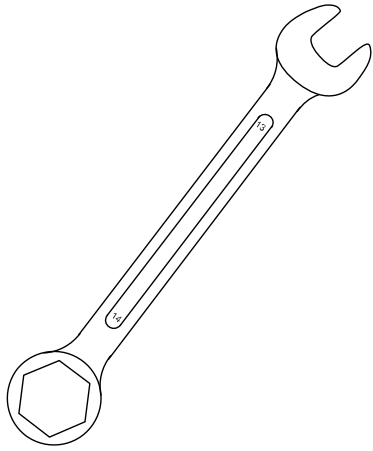


**#114.** Ø3.5 × 12m/m\_  
Sheet Metal Screw (4 pcs)

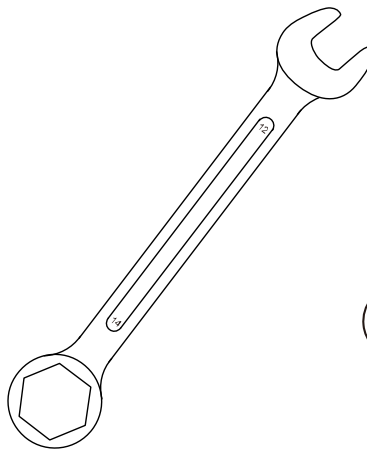


**#101.** 5/16" × 1-3/4"  
Hex Head Bolt (6 pcs)

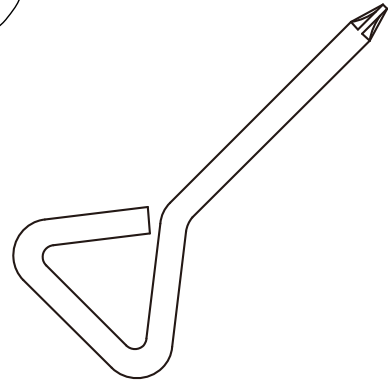
# Assembly Tools



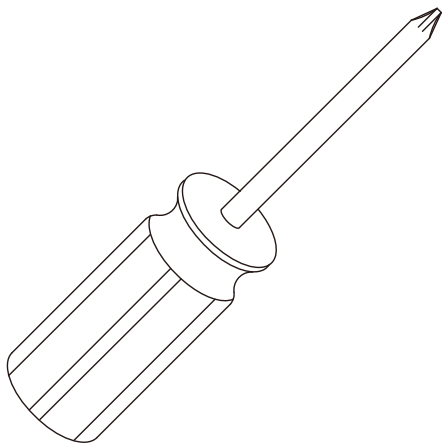
**#145.** 13/14m/m Wrench



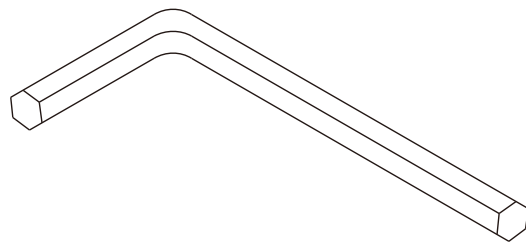
**#146.** 12/14m/m Wrench



**#150.** Screw Driver, short

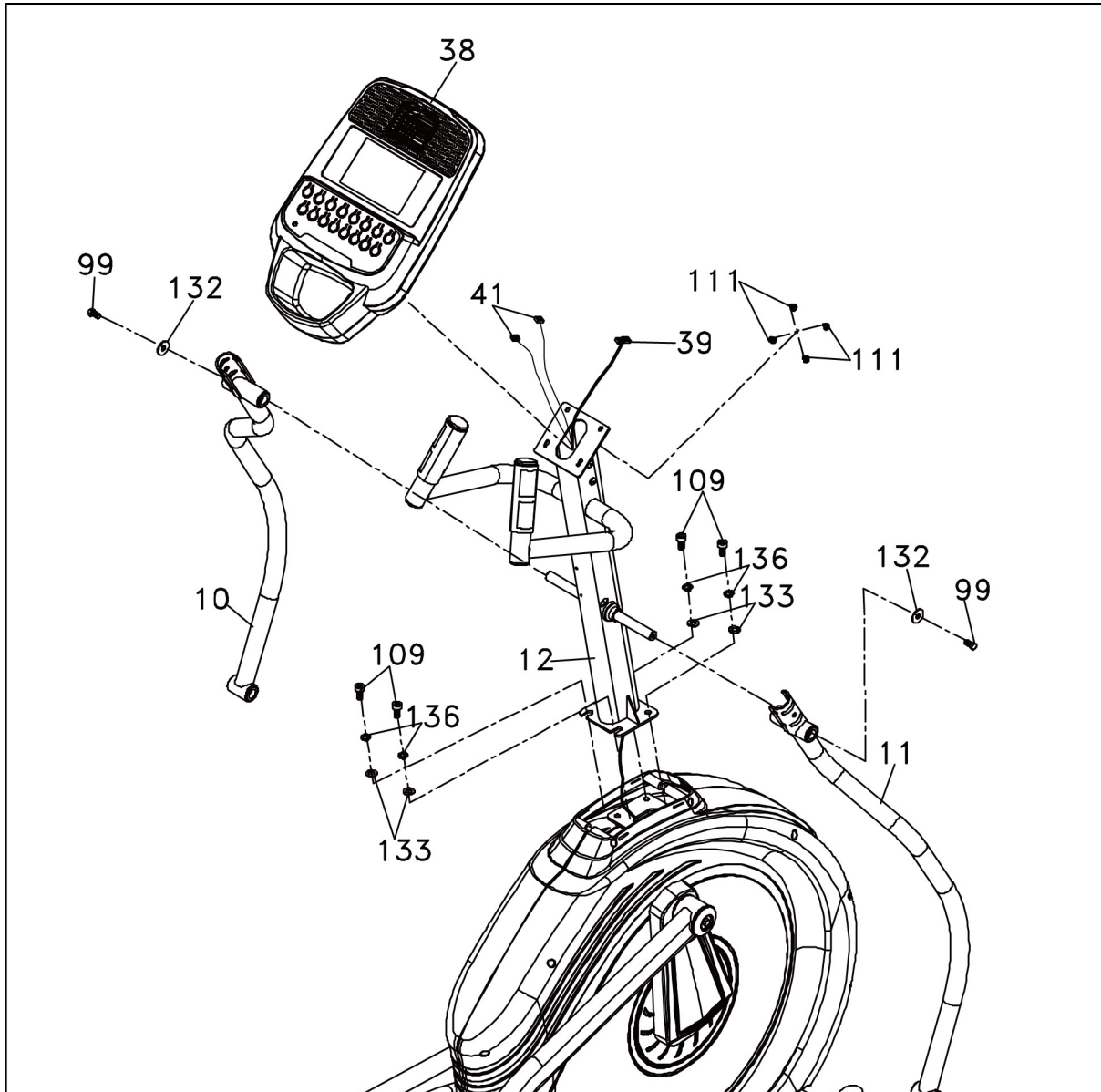


**#147.** Screw Driver



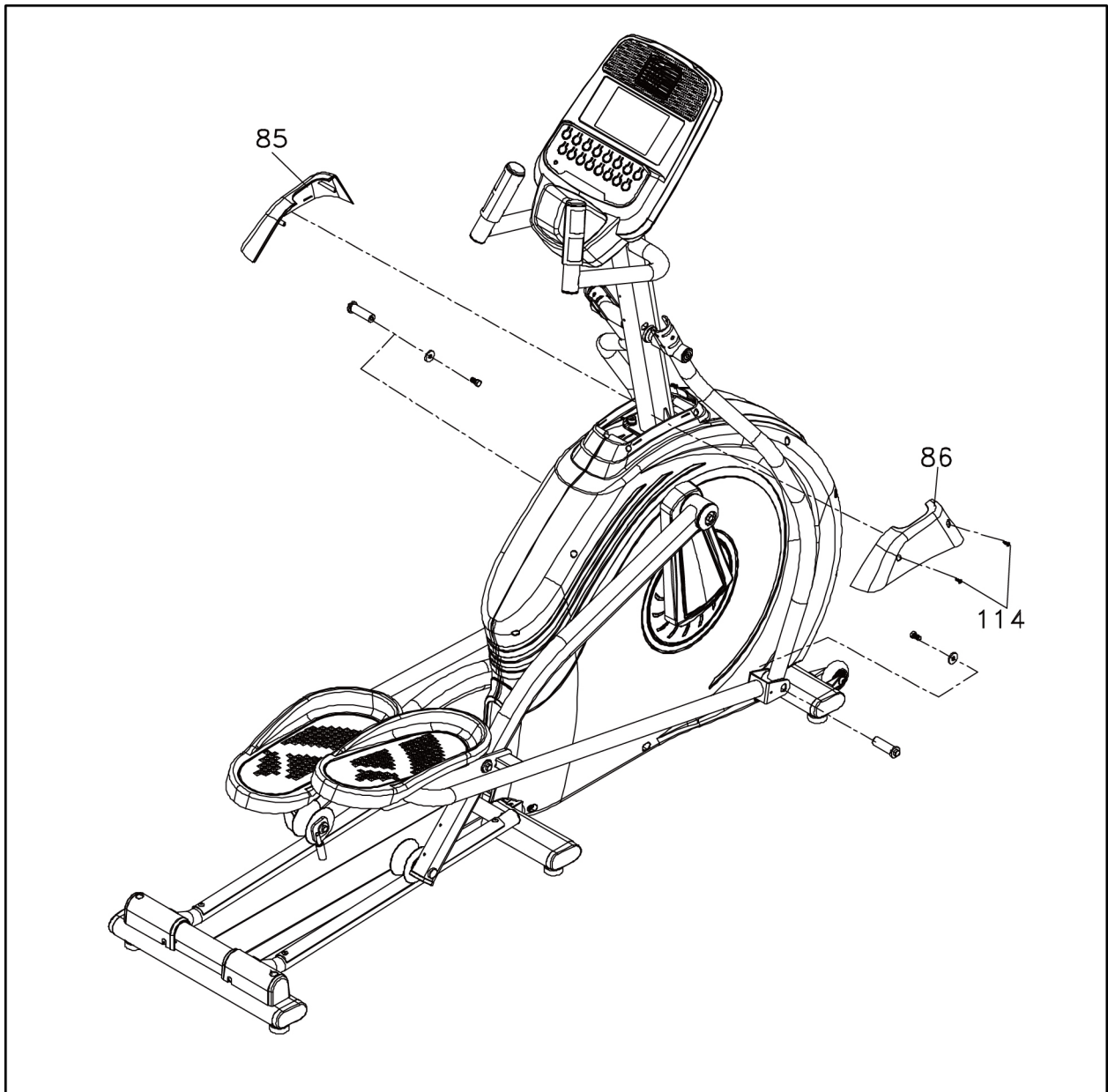
**#148.** L Allen Wrench

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



## Step 1:

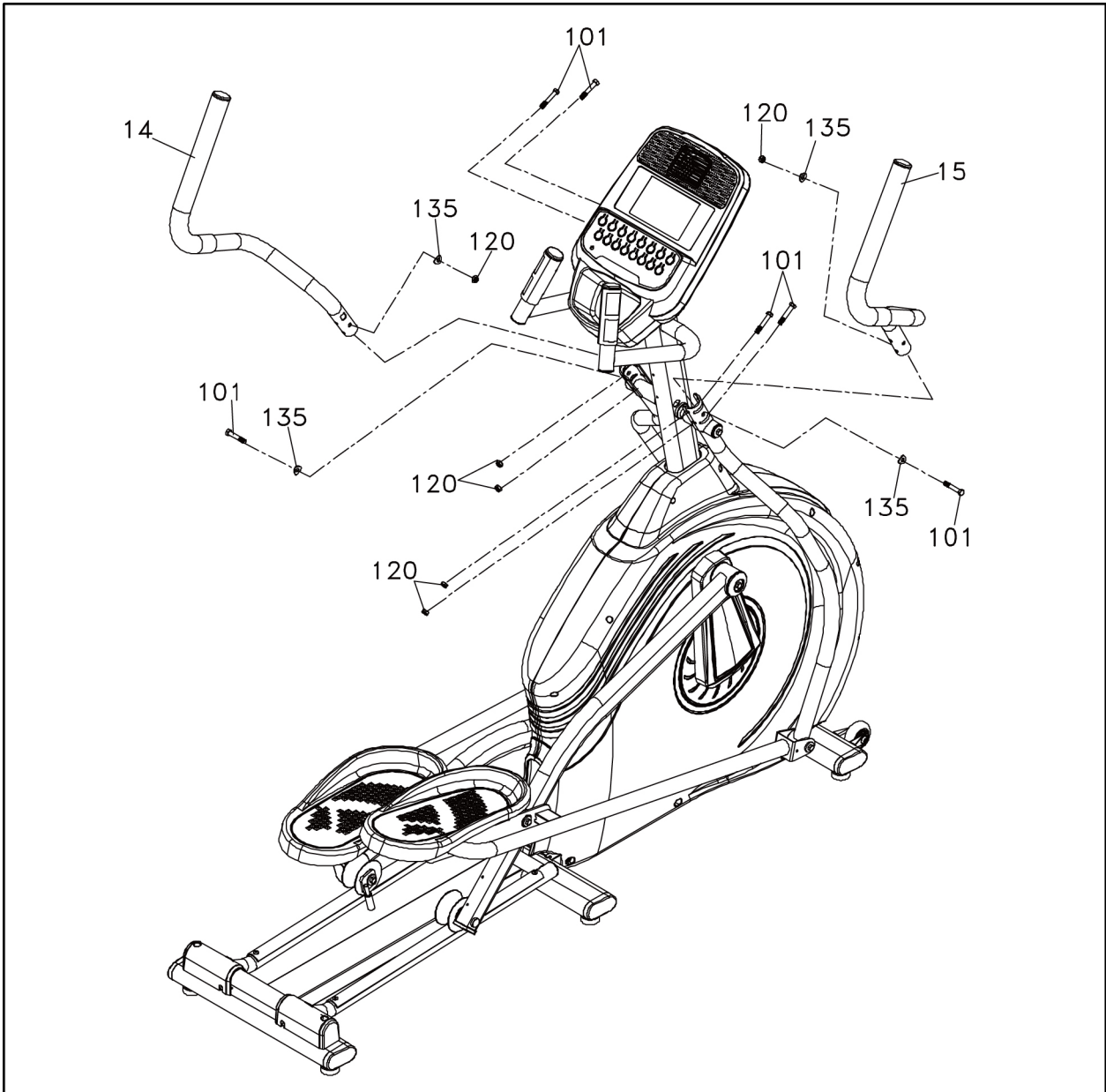
1. Feed the computer cable (39) through the console mast (12) from below and then fix the console mast (12) to the mounting plate on the main frame with 4 screws (109), 4 spring washers (136) and 4 washers (133) using the Allen wrench (148).
2. Connect computer cable (39), handpulse cables (41) and handle wires (44 & 45) to console (38). Fix the console (38) on the console mounting plate with 4 screws (111) - be careful not to damage the cables!
3. Place left and right Lower Handlebars (10 & 11) onto left side and right side of console mast shafts and secure with screws (99) and flat washers (132) with the help of the wrench (146).



**Step 2a:**

**Connecting Arms & Lower Handlebars**

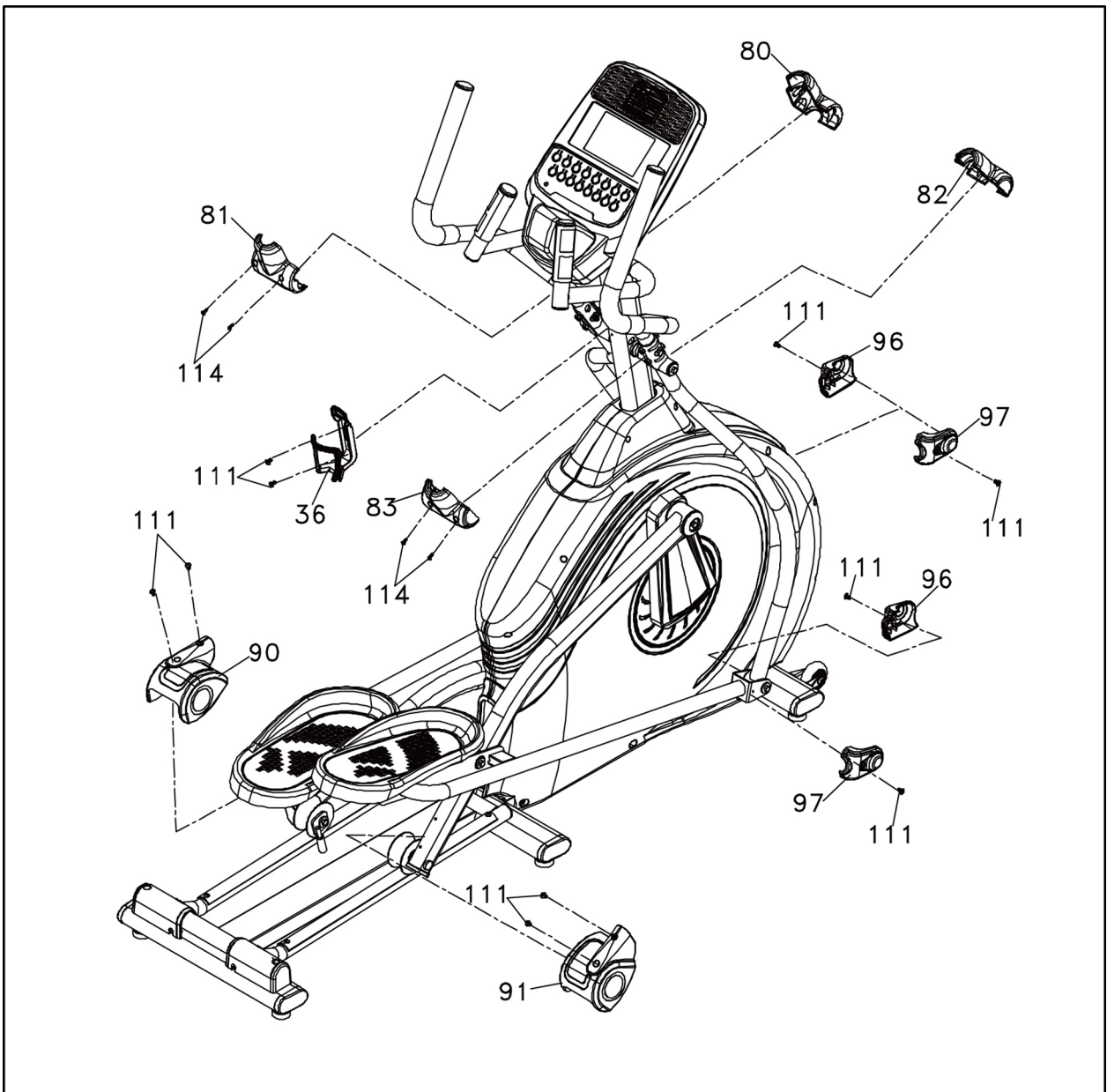
1. Release axles (20) of left and right connecting arms. Connect the left and right connecting arm to left and right lower handlebars and secure with axles (20) and the screws and washers as shown below by using the wrench 12/14 mm (146).
2. Fix left and right upright covers (85 & 86) on side case and console mast using 2 screws (114). Use the screwdriver (147) to fix them.



**Step 2b:**

**Install left and right handlebars**

1. Fix left and right handlebars (14 & 15) on left and right lower handlebars with 3 screws (101), 2 curved washers (135) and 3 nuts (120) by using wrench (145 & 146) on each side.



## Step 2c:

### Install covers

1. Fix left and right connecting arm covers (96 & 97) on both connecting arms with 2 screws (111) on each side. Use the included screw driver (147) for this step.
2. Install sliding wheel covers (90 & 91) on each side and secure with totally 4 screws (111).
3. Attach the handle covers (80, 81, 82, 83) as shown with the help of 4 screws (114).
4. Fix the bottle holder (36) on the console mast with 2 screws (111).



**ATTENTION!**

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

## Transportation

This appliance is equipped with transportation wheels, so you can easily move it to another location. Just lift the rear side of the device and carefully move it with the help of the transportation wheels.



## Lubrication

1. We recommend lubricating the device about every 3 months or if you hear exceptional noises during exercise.
2. For proper lubrication, spread 2 cl of the lubricant on the middle of the rail (see figure below). You can use the device again directly after lubrication.



# COMPUTER OPERATION



FUNCTIONAL BUTTONS	
<b>MANUAL</b>	Select manual mode.
<b>PROGRAM</b>	Select program mode.
<b>FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER</b>	Select fat burn / cardio / hill / interval / HRC / user mode.
<b>INCLINE - / +</b>	Decrease / Increase incline level.
<b>START</b>	Start a workout.
<b>ENTER</b>	Confirm function or setting value; switch LEVEL / INCLINE display
<b>STOP</b>	Workout pause; press again to get into standby mode. Press and hold the button to restart console.
<b>LEVEL - / +</b>	Decrease / Increase a function (e.g. time).
<b>FAN</b>	Switch fan on or off.

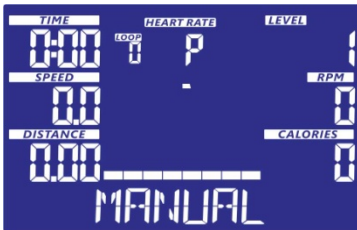


## OPERATION

This device requires AC 230V mains power supply. Connect the power cable to the socket on the left side of the machine near the front stabilizer and turn on the main switch. The console will power on with a beep sound, the full LCD will be shown for 2 seconds and afterwards the version and model no. for 3 seconds. Then, the console will enter the USER DATA setting process:



Choose the User (from 1 to 4) and enter all necessary personal data (your age in years and weight in kgs). Use **LEVEL - / +** and **ENTER** for all input screens. Afterwards, the console switches to standby mode.



In standby mode you may press **START** to immediately start the workout without anymore settings. Alternatively, you may choose another mode with **LEVEL - / +** and **ENTER** or directly select a mode with the **MANUAL / PROGRAM / FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER** buttons.

### Manual Mode

Select manual mode with **LEVEL - / +** (choose "MANUAL") and **ENTER** or directly select the mode by pressing the **MANUAL** button. Now you may set different target values (TIME → DISTANCE → CALORIES → HEART RATE) with **LEVEL - / +** and **ENTER**. Press **START** to begin the workout. Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, DISTANCE or CALORIES, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

### Program Mode

After selection of program mode, choose a program from 1 to 18 with **LEVEL - / +** and **ENTER**. You may now adjust a target time for your workout. Press **START** to begin the workout. Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

### Fat Burn / Cardio / Hill / Interval Modes

These are special programs designed for a more effective workout in regard to your personal aim. After selection of the wanted mode, you may adjust a target time for your workout. Press **START** to begin the workout. Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

### HRC Mode

This mode requires the input of a target heart rate. The device will then try to control the resistance level automatically according to the desired heart rate level. After selection of HRC mode, you can select 50%, 60%, 70%, 80%, 90%, or TARGET HRC. If a percentage is chosen, the device will

calculate the maximum pulse frequency by the input of your age and a percentage. The formula is:  $x\%$  (e.g. 50%,60%,70%,80% or 90%)  $\times$  (220 – your age). TARGET HRC allows the direct input of the maximum pulse frequency. After starting the programme, the resistance level will be controlled automatically constantly during exercise and cannot be adjusted manually.

You may now adjust a target time for your workout. Press **START** to begin the workout. Press **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to **0**. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode. If there is no pulse signal received during workout, the console will show “CHECK PULSE” and after 1 minute it will switch to standby mode. If the current pulse is over target pulse, the console will beep as a warning signal. If the actual pulse is more than 30 seconds over the target pulse, the device will automatically stop.

### User Mode

In this mode you can exercise according to your own programmed profiles. You can preset each segment load in the profile (totally 20 segments) with the **LEVEL - / +** and **ENTER** buttons. After that, you need to preset each segment's incline with the **LEVEL - / +** and **ENTER** buttons. After you have finished your input, press and hold **ENTER** button to enter TIME presetting. Set your desired target time and press **START** to begin the workout.

Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to **0**. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

### Incline calibration

In standby mode, press **ENTER** and **INCLINE +** for 2 seconds to enter the auto-calibration mode.



### Factory setting mode

In standby mode, press **ENTER** and **LEVEL +** for 2 seconds to enter the factory setting mode. These settings should only be amended after checking with the customer service. You may adjust different system settings with the **LEVEL - / +** and **ENTER** buttons:

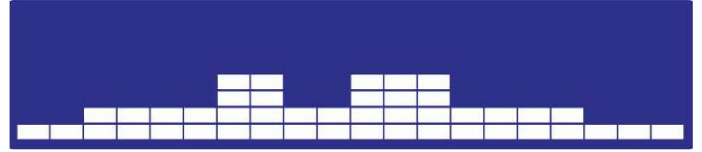
1. UNIT (KM/ML) - adjust to english or metric unit
2. BRIGHT(0~15) - adjust backlight brightness
3. SPECIAL(YES/NO) - set motor to special drive action
4. MAX LOAD(16-20-24-32) - set the maximum resistance value
5. UX DATA(ON/OFF) - 4 sets of user options
6. WHEEL(10~99) - Wheel setting
7. INCLINE LOAD(1~20) - set the maximum incline value

When the last option is set, the values will be stored and the device will be restarted. You may also press **STOP** to exit.

## Program profiles:

### PROGRAM 1 : Muscle endurance

Muscle endurance is the ability of a muscle to work under stress for a long time. Program 1 is ideal for increasing this ability by stimulating the adaptability of the muscle tissue.



### PROGRAM 2 : Core Muscles

The core muscles must be trained continuously to maintain or increase muscle strength. Program 2 is capable of effectively setting this training stimulus.



### PROGRAM 3 : Simulation

Program 3 simulates an ascent and the resulting muscular training effects.



### PROGRAM 4 : Aerobic training

The aerobic training program makes it possible to enter a moderate heart rate zone at a high running frequency and thus activate aerobic fat reduction.



### PROGRAM 5 : Hills

Program 5 combines several types of training - e.g. with variations of cardio and strength components.



### PROGRAM 6 : X-Sport

Program 6 continuously increases the resistance to a high level to increase muscle strength.



### PROGRAM 7 : Cardiopulmonary

Program 7 is particularly useful for effective cardiovascular training.



### PROGRAM 8 : Off-Road

Program 8 is a simulated off-road race with different load specifics.



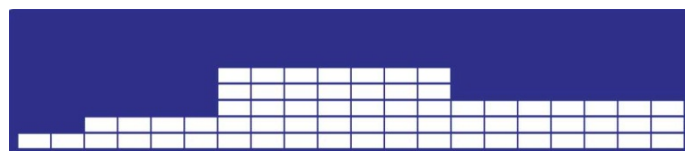
### PROGRAM 9 : Wild Ride

Program 9 is an alternative route for cardiovascular training.



### PROGRAM 10 : Limited value

Program 10 is designed to train with continuous resistance. This is especially beneficial for strength endurance.



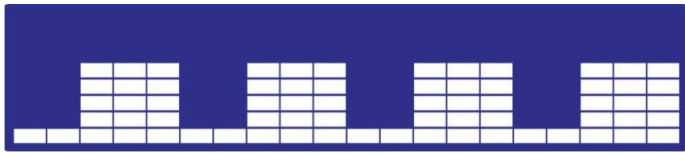
### PROGRAM 11 : Low-intensity training

Program 11 can be completed comfortably. It is especially recommended for beginners and people with untrained muscles.



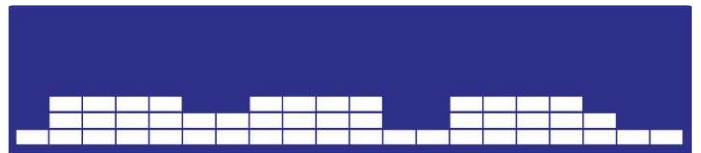
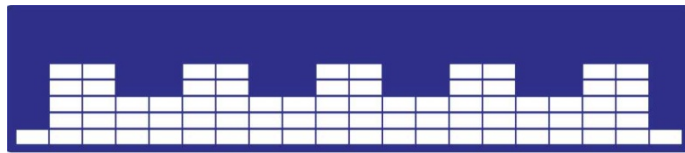
### PROGRAM 12 : Canyon Run

Program 12 alternates between high and low intensities. It is ideal for endurance and cardiovascular training.



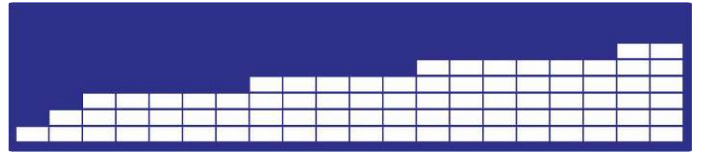
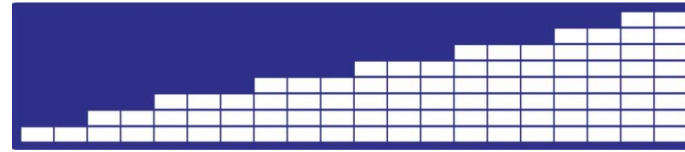
### PROGRAM 13 : Interval

Interval training for effective endurance training.



### PROGRAM 14 : Mountainous country

Especially suitable for strengthening the leg muscles.



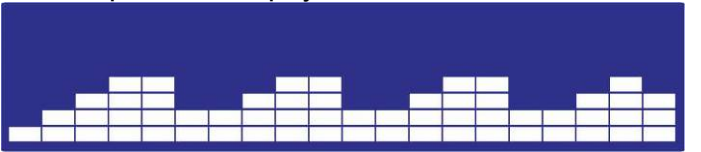
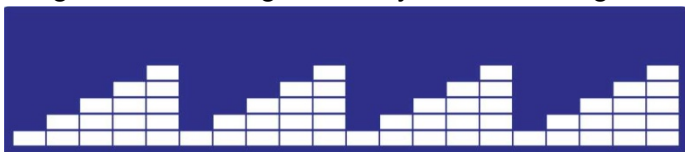
### PROGRAM 15 : Downhill run

Program 15 is particularly suitable for training speed.



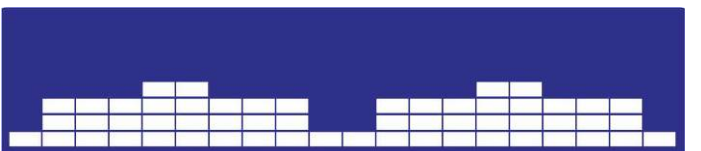
### PROGRAM 16 : Cross-Training

Program 16 is designed for systemic training to achieve comprehensive physical fitness.



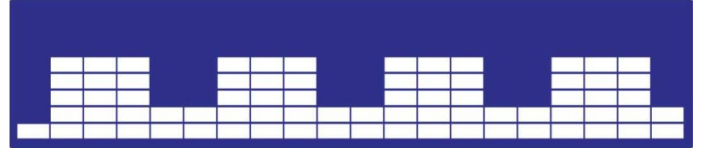
### PROGRAM 17 : Downhill run II

Speed training with parts for muscle strengthening.



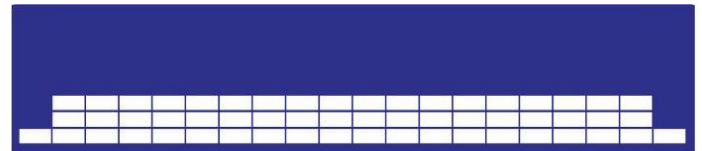
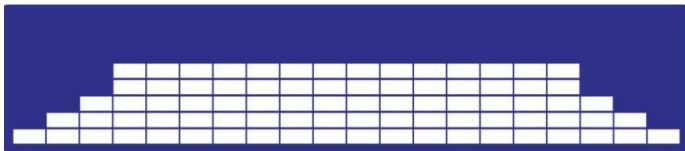
## PROGRAM 18 : Interval II

Interval training for advanced endurance training.



## FAT BURN

The Fatburn program is designed to provide effective fat burning and the recommended heart rate for this workout is approximately 60% to 70% of maximum heart rate (220 age).



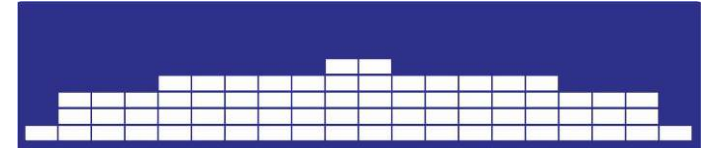
## CARDIO

The Cardio Program is designed to strengthen cardiovascular function and endurance. Blood flow and heart muscle activity are stimulated.



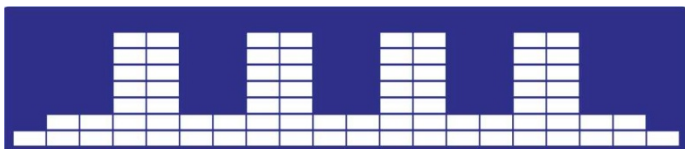
## HILL

The program "Hill" simulates the up and down of a hill. The resistance varies accordingly during the workout.



## INTERVAL

This program with a special interval course continuously alternates between high-intensity and less intensive training segments. This trains endurance and makes the cardiovascular system more efficient during exertion.



# 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)



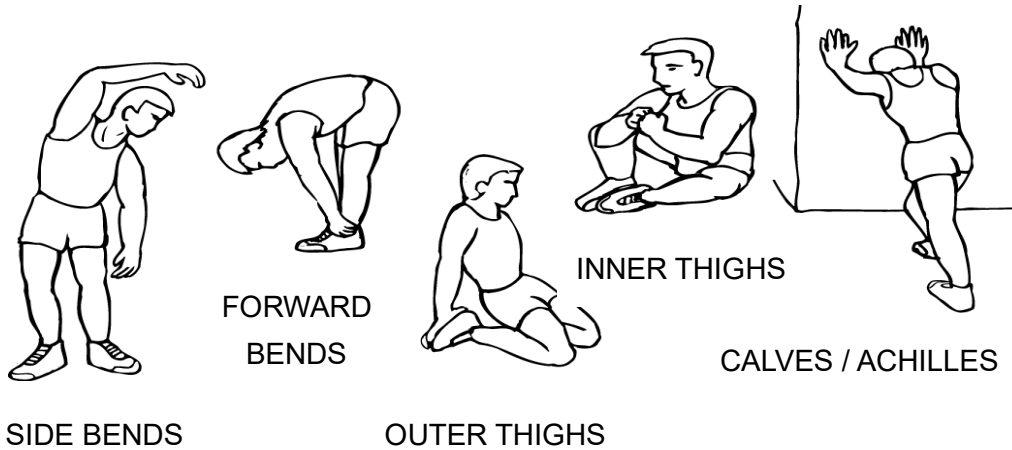
(Android)

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 your workout is finished, the data is automatically saved and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

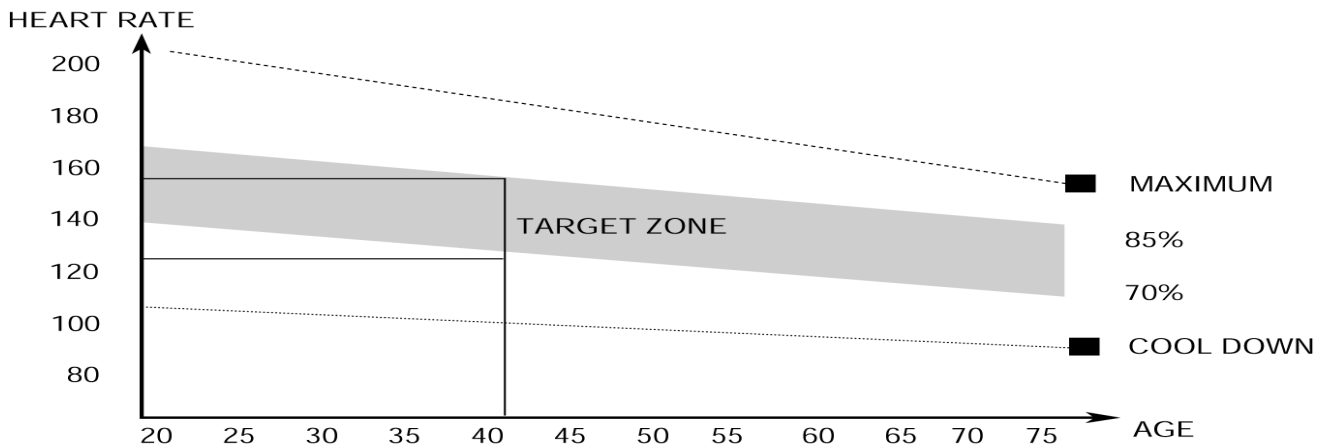
## 1. The Warm Up Phase

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately.



## 2. The Exercise Phase

This stage demands the most training effort. Correct workouts will support your leg muscles becoming more flexible – however, it is important to maintain a steady workout speed throughout the complete workout session. As a guideline you can check your heart rate – it should be in the target heart rate zone as shown in the illustration below.



NOTE: The exercise phase should last at least 12 minutes. Most people exercise for about 15 to 20 minutes per session.



### **3. The cool-down phase**

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

It is recommended to exercise for at least 3 times a week – you should be aware, that you need to exercise harder and longer if you get fitter. Spread your workouts evenly throughout the week.

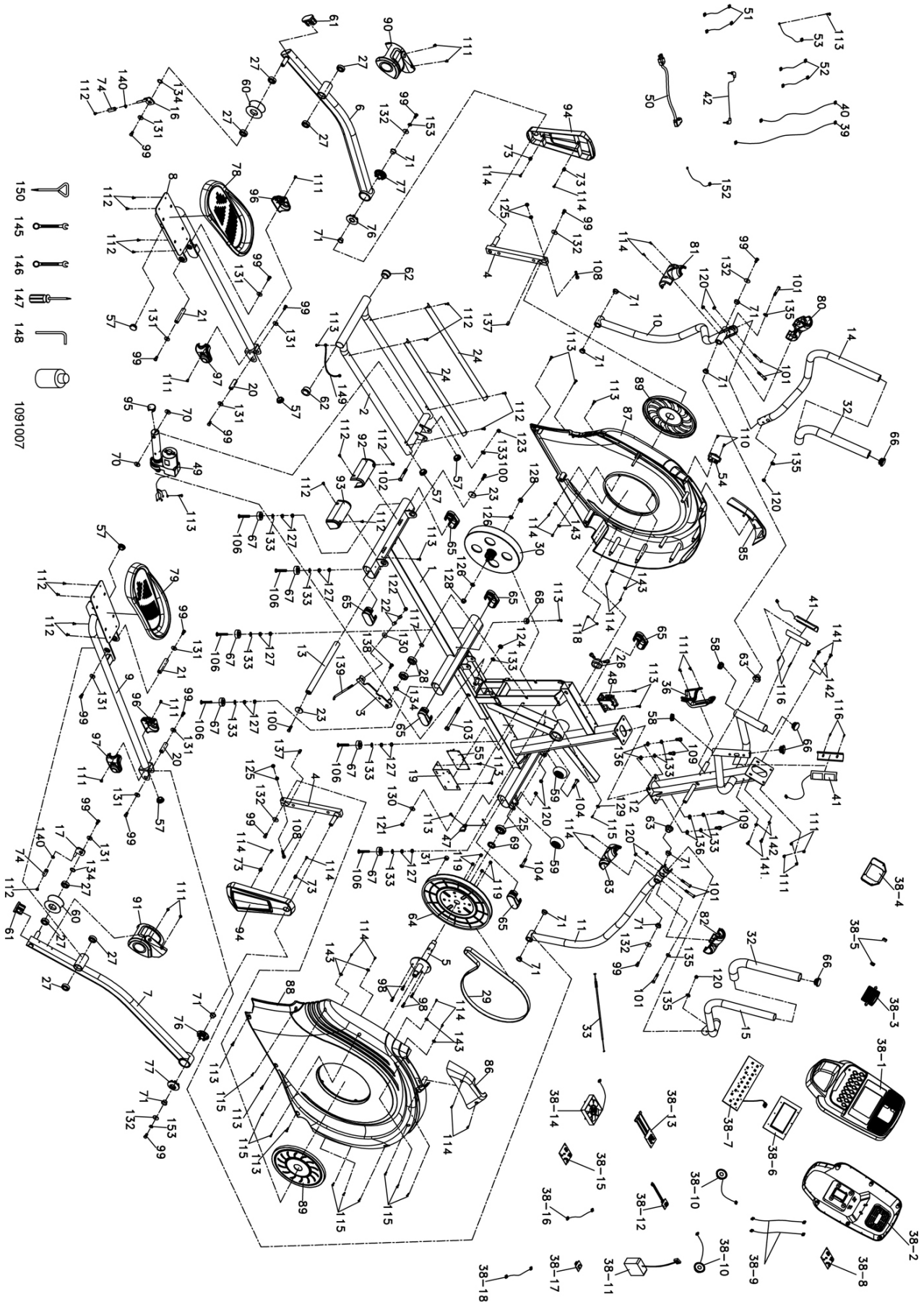
#### **Muscle toning**

To reach a noticeable muscle toning with your device, it is necessary to set the resistance quite high. With this, your leg muscles need to work harder during the exercise – however, this may cause you to break up your exercise earlier. If you want to improve your fitness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the first minutes – the more you reach the end of your exercise phase, increase the resistance setting to cause your leg muscles work harder. Reduce the speed at the same time in order to keep your heart rate within the target zone.

#### **Weight loss**

To lose weight, you need to work out comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. A weight loss can only be achieved if you train regularly for a longer time – vary your workout from time to time to stay motivated.

# EXPLODED VIEW



# PARTS LIST

Part no.	Description	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Rear Rail Assembly	1
3	Idler Wheel Assembly	1
4	Crank Arm Assembly	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	1
6	Pedal Arm(L)	1
7	Pedal Arm(R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Lower Handle Bar (L)	1
11	Lower Handle Bar (R)	1
12	Console Mast	1
13	Locking Tube Assembly	1
14	Left Handle Bar (Top)	1
15	Right Handle Bar (Top)	1
16	Left Anti-Off Assembly	1
17	Right Anti-Off Assembly	1
19	Controller Back Plate	1
20	Axle	2
21	Axle for Pedal	2
22	Rod End Sleeve	2
23	Ø38 × Ø8.5 × 4T Flat Washer	2
24	Aluminum Rail	2
25	6005 Bearing	1
26	6005-2RS/B10+2M5 Bearing	1
27	6003 Bearing	8
28	6203 Bearing	2
29	Drive Belt	1
30	Flywheel	1
31	Magnet	1
32	Handgrip Foam	2
33	Steel Cable	1
34	Handgrip Resistance Label(LEVEL) (Optional)	1
35	Handgrip Resistance Label(INCLINE) (Optional)	1
36	Drink Bottle Holder	1
38	Console Assembly	1
38~01	Console Top Cover	1
38~02	Console Bottom Cover	1
38~03	Deflector Fan Grill	1
38~04	Fan Fixing Plate	1
38~05	Fan Grill Anchor	2
38~06	Console Display Board	1
38~07	Key Board	1
38~08	Amplifier Controller	1
38~09	250m/m Amplifier Cable	2
38~10	250m/m Speaker W/Cable	2
38~11	150m/m W/Receiver, HR	1

<b>Part no.</b>	<b>Description</b>	<b>Q'TY</b>
<b>38~12</b>	Sound Board	1
<b>38~13</b>	Interface Board	1
<b>38~14</b>	400m/m_Fan Assembly	1
<b>38~15</b>	Bluetooth	1
<b>38~16</b>	Bluetooth W/Cable	1
<b>38~17</b>	USB Charging module	1
<b>38~18</b>	USB Board W/Cable	1
<b>39</b>	1600m/m_12P Computer Cable	1
<b>40</b>	800m/m_5P Computer Cable	1
<b>41</b>	850m/m_Handpulse Assembly	2
<b>42</b>	400m/m_Audio Cable	1
<b>43</b>	Resistance Button W/Cable	2
<b>44</b>	450m/m_Handle Wire (Upper), Resistance(White)	1
<b>45</b>	450m/m_Handle Wire (Upper), Incline(Red)	1
<b>46</b>	900m/m_Switch Cable (Lower),Resistance/Incline	2
<b>47</b>	700m/m_Sensor W/Cable	1
<b>48</b>	Gear Motor	1
<b>49</b>	Incline Motor	1
<b>50</b>	Power Cord	1
<b>51</b>	400m/m_Connecting Wire, Controller	2
<b>52</b>	80m/m_Connecting Wire	2
<b>53</b>	200m/m_Ground Wire	1
<b>54</b>	AC Electronic Module	1
<b>55</b>	Incline Controller	1
<b>57</b>	Ø32(2.5T)_Round Cap	6
<b>58</b>	Ø32(2.0T)_Round Cap	2
<b>59</b>	Ø65_Transportation Wheel	2
<b>60</b>	Ø78_Slide Wheel , Urethane	2
<b>61</b>	Stabilizer End Cap	2
<b>62</b>	Bushing	2
<b>63</b>	Upright Bar Bushing	2
<b>64</b>	Drive Pulley	1
<b>65</b>	Oval End Cap	6
<b>66</b>	Ø32 (1.8T)_Button Head Plug	4
<b>67</b>	Ø35 × 10_Rubber Foot	6
<b>68</b>	Rubber Foot Pad	1
<b>69</b>	Spacer Bushing	1
<b>70</b>	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon Washer	2
<b>71</b>	Bushing(WFM-1719-12)	12
<b>73</b>	End Cap Stopper	4
<b>74</b>	Sleeve	2
<b>75</b>	Handle Switch Bracket	2
<b>76</b>	Bushing(Ø56×Ø19×15L(Flat))	2
<b>77</b>	Bushing(Ø56×Ø19×21L(Curved))	2
<b>78</b>	Pedal (L)	1
<b>79</b>	Pedal (R)	1
<b>80</b>	Front Handle Cover (L)	1
<b>81</b>	Rear Handle Cover (L)	1

<b>Part no.</b>	<b>Description</b>	<b>Q'TY</b>
<b>82</b>	Front Handle Cover (R)	1
<b>83</b>	Rear Handle Cover (R)	1
<b>85</b>	Left Upright Cover	1
<b>86</b>	Right Upright Cover	1
<b>87</b>	Side Case (L)	1
<b>88</b>	Side Case (R)	1
<b>89</b>	Side Case Pad	2
<b>90</b>	Slide Wheel Cover (L)	1
<b>91</b>	Slide Wheel Cover (R)	1
<b>92</b>	Rear Slide Wheel Cover (L)	1
<b>93</b>	Rear Slide Wheel Cover (R)	1
<b>94</b>	Crank Arm End Cap	2
<b>95</b>	Round Cap	1
<b>96</b>	Connecting Arm Cover (L)	2
<b>97</b>	Connecting Arm Cover (R)	2
<b>98</b>	1/4" × 3/4" Hex Head Bolt	4
<b>99</b>	5/16" × 15m/m Hex Head Bolt	16
<b>100</b>	5/16" × 1" Hex Head Bolt	2
<b>101</b>	5/16" × 1-3/4" Hex Head Bolt	6
<b>102</b>	3/8" × 2-1/2" Hex Head Bolt	1
<b>103</b>	M10 × 130m/m Hex Head Bolt	1
<b>104</b>	5/16" × 1-3/4" Button Head Socket Bolt	2
<b>105</b>	M5 × 20m/m Flat Head Socket Screw	4
<b>106</b>	3/8" × 2" Flat Head Socket Bolt	6
<b>108</b>	M8 × 35m/m Socket Head Cap Bolt	2
<b>109</b>	3/8" × 3/4" Socket Head Cap Bolt	4
<b>110</b>	M4 × 12m/m Phillips Head Screw	2
<b>111</b>	M5 × 10m/m Phillips Head Screw	14
<b>112</b>	M5 × 10m/m Phillips Head Screw	18
<b>113</b>	5 × 19m/m Tapping Screw	16
<b>114</b>	Ø3.5 × 12m/m Sheet Metal Screw	18
<b>115</b>	Ø3.5 × 16m/m Sheet Metal Screw	10
<b>116</b>	Ø3 × 20m/m Tapping Screw	4
<b>117</b>	Ø17 C Ring	1
<b>118</b>	M4 × 5T Nyloc Nut	2
<b>119</b>	1/4" Nyloc Nut	4
<b>120</b>	5/16" × 7T Nyloc Nut	8
<b>121</b>	M8 × 7T Nyloc Nut	1
<b>122</b>	M8 × 9T Nyloc Nut	1
<b>123</b>	3/8" × 7T Nyloc Nut	1
<b>124</b>	M10 × 8T Nyloc Nut	1
<b>125</b>	M8 × 6.3T Nut	4
<b>126</b>	3/8" × UNF26 × 4T Nut	2
<b>127</b>	3/8" × 7T Nut	12
<b>128</b>	3/8" × UNF26 × 11T Nut	2
<b>129</b>	Ø1/4" × 19 Flat Washer	1
<b>130</b>	5/16" × 23 × 1.5T Flat Washer	2
<b>131</b>	5/16" × 23 × 3.0T Flat Washer	10

Part no.	Description	Q'TY
132	Ø5/16 × 23 × 2T Flat Washer	6
133	3/8" × 19 × 1.5T Flat Washer	12
134	Ø17 × 23.5 × 1T Flat Washer	3
135	5/16" × 19 × 1.5T Curved Washer	4
136	3/8" × 2T Spring Washer	4
137	Woodruff Key	2
138	M8 × 20m/m Carriage Bolt	1
139	M8 × 155m/m J Bolt	1
140	E-Clip	2
141	M6 × 15m/m Phillips Head Screw	4
142	Ø6.6 × 12 × 1.5T Flat Washer	4
143	Ø5 × 15 × 1.2T Flat Washer	8
145	13/14m/m Wrench	1
146	12/14m/m Wrench	1
147	Phillips Head Screw Driver	1
148	L Allen Wrench	1
149	Ground Wire	1
150	Short Phillips Head Screw Driver	1
152	200m/m Ground Wire	1
153	Ø8 × 1.5T Spring Washer	2

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57076 EC600
Max. user weight	150 kg (330 lb)
Rated voltage	AC 230V
Norm / Standard	EN ISO 20957-1 / EN 957-9
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.

# NOTIZEN / NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTIZEN / NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Cardiofitness GmbH & Co. KG  
Friedrich-Ebert-Str. 75  
51429 Bergisch-Gladbach  
[info@cardiofitness.de](mailto:info@cardiofitness.de)