

# *fuel*



## Laufband/Treadmill LB 600

DE Benutzerhandbuch (Seite 2)  
GB User manual (page 35)



Art. F-57106

**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.....	7
ZUSAMMENKLAPPEN & TRANSPORT.....	11
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	12
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	17
DIE BEDEUTUNG DER HERZFREQUENZ.....	18
ALLGEMEINE WARTUNG.....	20
FEHLERMELDUNGEN.....	23
ENGINEERING-MODUS.....	24
VERWENDUNG DER X-TERRA APP.....	24
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	25
TEILELISTE.....	26
TECHNISCHE DATEN / ENTSORGUNG.....	29
INFORMATIONEN FÜR PRIVATE HAUSHALTE.....	30
STRETCHING.....	31
GARANTIE.....	32



## **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:

- Stellen Sie das Laufband auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 220 Volt/10 Ampere auf.
- **VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL UND KEINE MEHRFACHSTECKDOSEN! VERÄNDERN SIE DAS GERÄT NICHT UND BENUTZEN SIE KEINE VOM HERSTELLER NICHT EMPFOHLENE ZUSATZTEILE!**
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Gerät in jede Richtung ein Freiraum von mindestens 2 Meter befinden. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
- 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. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht ans Stromnetz angeschlossen wird, bevor es komplett aufgebaut ist.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um herauszufinden, ob es medizinische oder körperliche Probleme gibt, die einem Training mit diesem Gerät entgegenstehen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen und bei Einnahme von Medikamenten, welche die Herzrhythmus, den Blutdruck oder das Cholesterinniveau beeinflussen.
- Inkorrektes oder exzessives Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen!
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich sowie Plüsch- oder Wollteppichen. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgerätes führen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Eine Pulsmessung mit diesem Gerät dient nur als Orientierungshilfe und ist nicht als medizinische Pulsfrequenzmessung zu verstehen. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 150 kg / 330 lb). Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Setzen Sie das Gerät NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Das Gerät ist NICHT für die Verwendung im Freien, neben einem Pool oder Spa oder anderen feuchten Umgebungen konzipiert.
- Führen Sie andere Tätigkeiten (z. B. TV schauen, lesen etc.) während des Trainings nur mit äußerster Vorsicht aus – diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie Ihre Balance verlieren und stürzen.
- Erfassen Sie immer mindestens einen Handgriff während Sie Einstellungen am Gerät vornehmen.
- Bedienen Sie die Tasten am Gerät nicht mit Gewalt. Sie sind so ausgelegt, dass Sie sich mit wenig Kraftaufwand bedienen lassen. Sollten Sie feststellen, dass die Tasten an Ihrem Gerät nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.
- Das Gerät ist schwer. Wir empfehlen, den Aufbau und den Transport immer mit mind. 2 Personen durchzuführen.
- Stellen Sie das Gerät an einem ebenen und sauberen Ort auf.

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

# WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS



## WARNUNG!

### WARNUNG!

Verlegen Sie das Netzkabel von allen beweglichen Teilen des Lauftrainers entfernt, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

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

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

**Sicherungsschalter:** Vermeiden Sie nach Möglichkeit AFCI/GFCI-Schutzschalter. Diese Schalter können aufgrund der hohen Einschaltströme der Antriebselektronik und des Motors des Laufbands gelegentlich während des Trainings auslösen. Dies ist ein Problem, das alle Laufbandmarken betrifft. Neue Gesetze in Ihrer Region können diese Schutzschalter erfordern. Wenn Sie diese Schalter und Steckdosen in Ihrem Haus haben und lästige Auslösungen feststellen, sollten Sie überprüfen, ob andere Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind. Einige Beispiele für Geräte, die ebenfalls eine Auslösung verursachen können, sind Leuchtstoffröhren mit elektronischen Vorschaltgeräten, Kaffeemaschinen, Raumheizgeräte, Haartrockner. Optimalerweise sollte das Laufband das einzige Gerät sein, das an den Stromkreis angeschlossen ist. Unsere Laufbänder verfügen über eingebaute Überspannungsschutzvorrichtungen, um lästiges Auslösen zu vermeiden. Wir haben mehrere AFCI/GFCI-Trennschalter und -Steckdosen mit unseren Produkten getestet. Von uns getestete Marken sind: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart Lock Pro) und Schneider Electric (Canadian Home Series). Diese Trennschalter lösen in unseren Tests nicht aus, wenn sie an unsere Laufbänder angeschlossen sind, solange keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind.

## HINWEISE ZUR ERDUNG

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

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

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



## WARNUNG!

Bedienen Sie dieses Laufband **NIEMALS** ohne vorher die Bedien- und Sicherheitshinweise sorgfältig gelesen zu haben.

Beachten Sie, dass Veränderungen der Geschwindigkeit nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit am Computer ein – dieser wird die Geschwindigkeit stufenweise verändern.

Nutzen Sie Ihr Laufband **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Laufbands beschädigen können.

Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Laufens auf dem Laufband, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts oder Verlassen der Laufbandmitte führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.

Betreten oder verlassen Sie dieses Laufband **NIEMALS** während sich das Laufband bewegt. Fitnesslaufbänder beginnen grundsätzlich mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit.

Halten Sie sich **IMMER** am Handlauf fest, wenn Sie am Computer Werte verändern (Steigung, Geschwindigkeit usw.).

# DER SICHERHEITSCIP

Dieses Gerät verfügt über einen Sicherheitsclip (Teil Nr. 44). Dieser hat eine einfache magnetische Funktionsweise und sollte bei jedem Gebrauch des Geräts verwendet werden. Er dient Ihrer Sicherheit, sollten Sie fallen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen. Wenn Sie an diesem Sicherheitsclip ziehen, wird das Laufband gestoppt.

### Anwendung:

Damit das Laufband starten kann, positionieren Sie den Magneten des Sicherheitsclips auf der Aussparung (etwa mittig) auf der Computeroberseite. **Das Entfernen des Magneten nach dem Training schützt das Laufband vor unbefugter Verwendung.**

Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung (z. B. Hosenbund o.ä.).

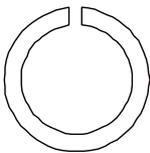
**Hinweis:** Der Clip sollte so befestigt werden, dass er sich nicht versehentlich von der Kleidung lösen kann. Wird der Magnet von seinem Platz auf der Computeroberseite entfernt (z.B. durch einen Sturz etc.), stoppt das Laufband automatisch verzögert ab.

Sollten Sie sich unwohl fühlen, stoppen Sie sofort das Laufband und stellen Sie Ihre Füße auf die seitlichen Ränder des Gerätes, während Sie sich mit den Händen an den Handläufen festhalten. Sie können dann vom Gerät heruntersteigen.

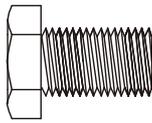
**Wir empfehlen, den Sicherheitsclip nach jedem Training zu entfernen und an einem sicheren Ort zu verwahren.**

# MONTAGEANLEITUNG

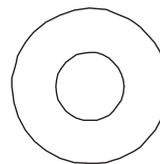
## Checkliste:



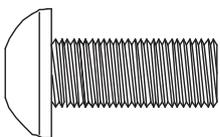
# 80.  $\text{Ø}8 \times 1.5\text{T}$   
Sprengling (4 St.)



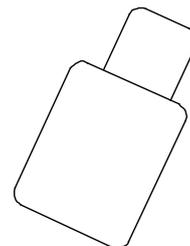
# 99.  $5/16" \times 1/2"$   
Schraube (8 St.)



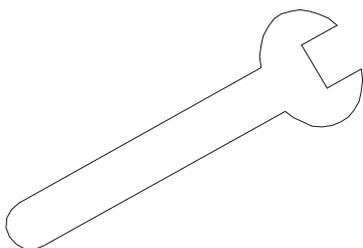
# 100.  $\text{Ø}5/16" \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{T}$   
Unterlegscheibe (8 St.)



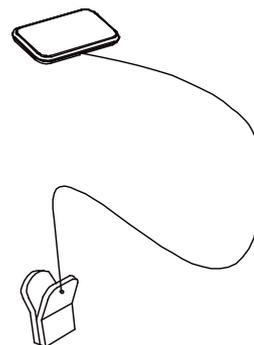
# 125.  $5/16" \times 3/4"$   
Schraube (8 St.)



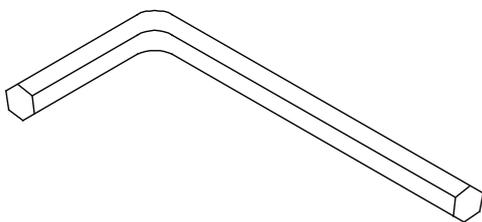
# 104. Schmiermittel  
(1 Packung)



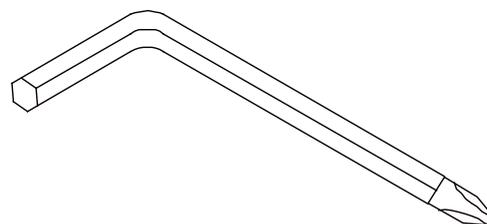
# 90. Maulschlüssel 13"  
(1 St.)



# 44. Sicherheitsclip (1 St.)

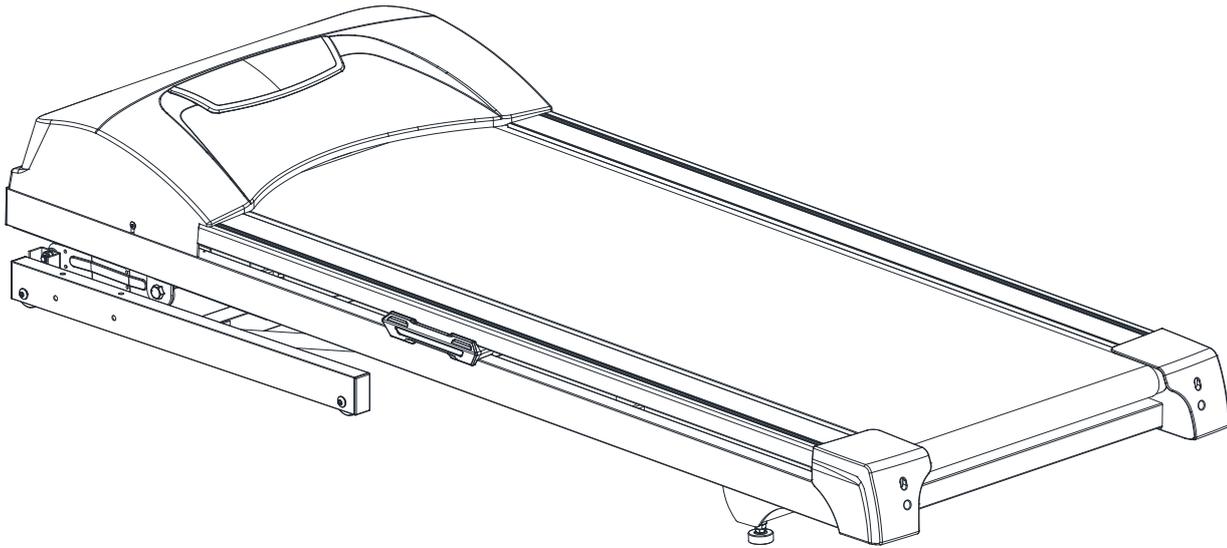


# 103. M6 (66 × 86)  
Innensechskant (1 St.)



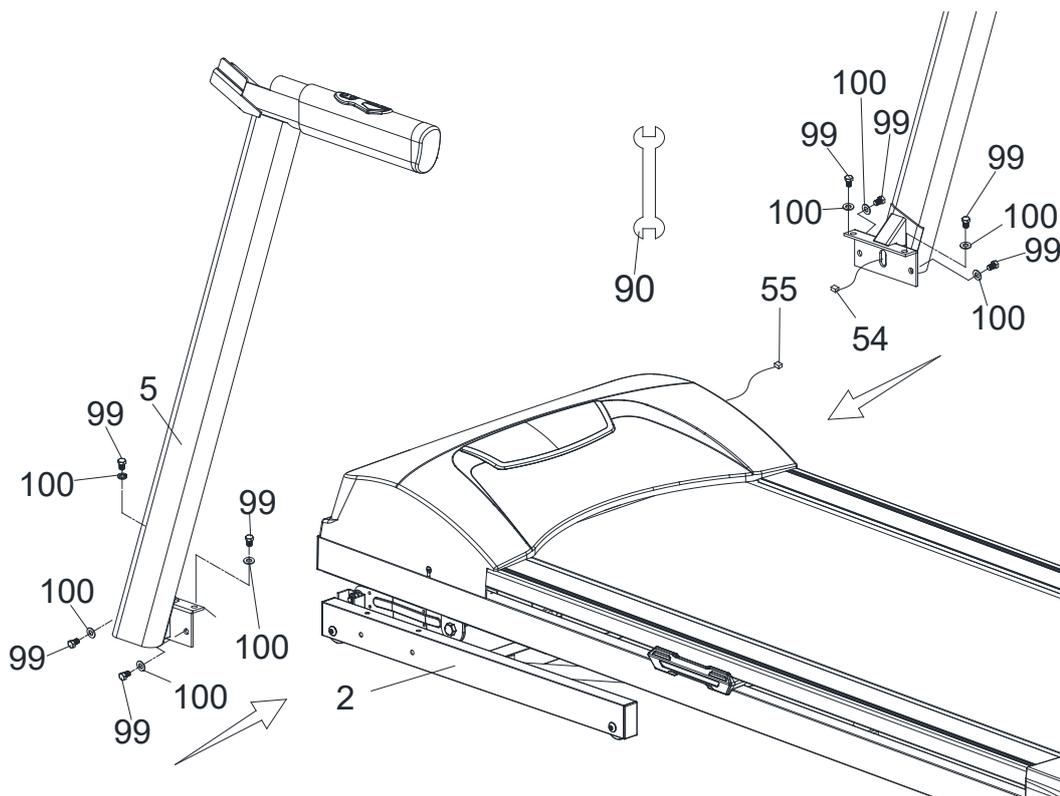
# 102. M5 Innensechskant &  
Schraubendreher (1 St.)

## Schritt 1:



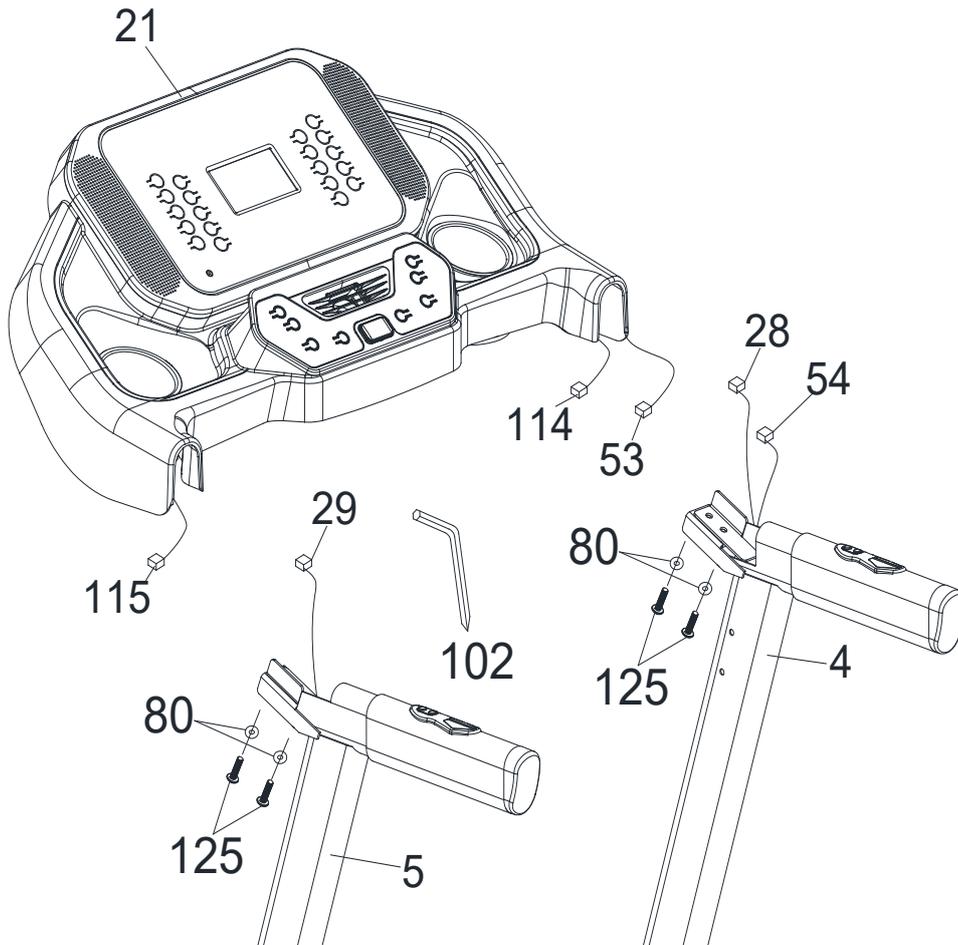
Entnehmen Sie den Artikel dem Karton und stellen Sie ihn auf einen flachen, ebenen Untergrund.

## Schritt 2:



Schließen Sie das Computerkabel (mittlerer Teil) (54) an das Computerkabel (unterer Teil) (55) an. Setzen Sie die rechte und linke Stützstrebe (4 und 5) vorsichtig in die Rahmenbasis (2) ein und befestigen Sie diese mit 8 Sechskantschrauben (99) und 8 Unterlegscheiben (100).

### Schritt 3:



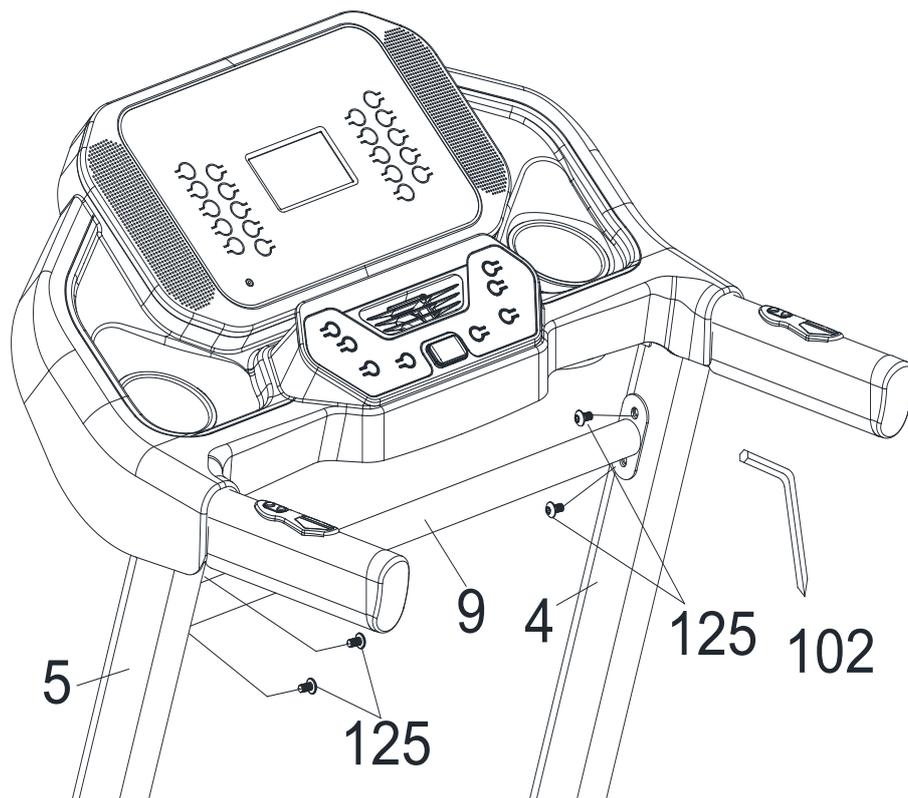
Schließen Sie das Computerkabel (mittlerer Teil) (54) an das Computerkabel (oberer Teil) (53) an.

Das Temposchalterkabel (114) muss nun an den Tempo-/Handpuls kabelanschluss (28) angeschlossen werden.

Verbinden Sie dann das Neigungskabel (115) mit dem Neigungs-/Handpuls kabelanschluss (29).

Montieren Sie die Computereinheit (21) dann auf der rechten und linken Stützstrebe (4 und 5) mit 4 Schrauben (125) und 4 Unterlegscheiben (80). Benutzen Sie dazu den mitgelieferten M5-Inbusschlüssel/Schraubendreher (102).

#### Schritt 4:



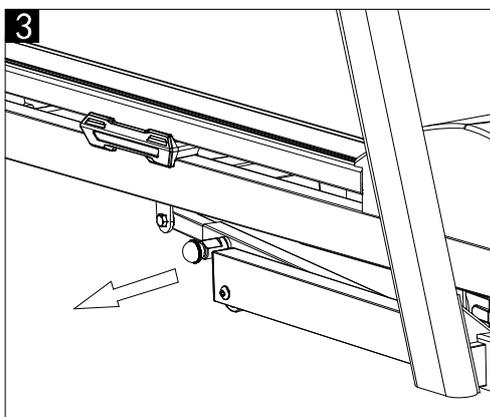
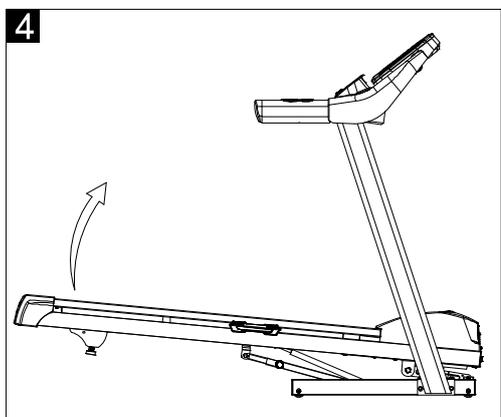
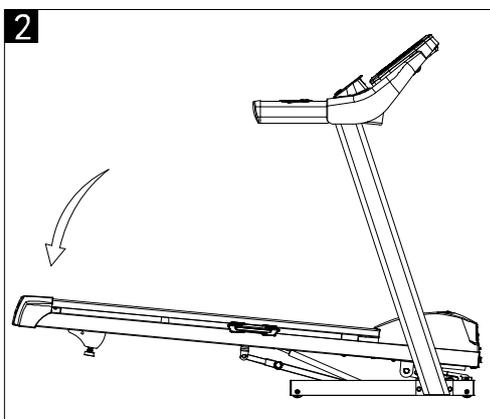
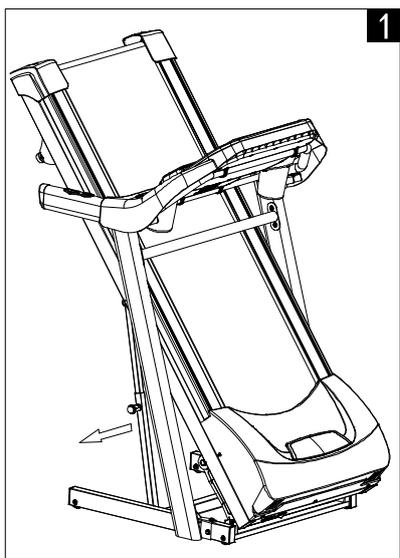
Montieren Sie die die Querstrebe (9) wie abgebildet an der rechten und linken Stützstrebe (4 und 5) mit 4 Schrauben (125).



**ACHTUNG!**

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

# ZUSAMMENKLAPPEN & TRANSPORT



## AUSKLAPPEN

Ziehen Sie den Verriegelungsknopf, erfassen Sie das Laufdeck und führen Sie es langsam bis auf den Boden herunter (siehe Abb. 1 / 2).

## ZUSAMMENKLAPPEN

Ziehen Sie den Verriegelungsknopf mit der rechten Hand und heben Sie das Laufdeck mit der linken Hand auf ca. 30 cm Höhe an. Heben Sie es dann mit beiden Händen in die arretierende, geklappte Position (siehe Abbildungen 3 & 4).

## TRANSPORT

Bevor Sie das Laufband bewegen, klappen Sie es wie oben beschrieben zusammen. Stellen Sie sicher, dass das Laufdeck in der zusammengeklappten Position sicher verriegelt ist.

- 1) Halten Sie die oberen Enden der Handläufe fest. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis.
- 2) Kippen Sie das Laufband zurück, bis es frei auf den Hinterrädern rollt. Bewegen Sie das Laufband dann vorsichtig an die gewünschte Stelle. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, gehen Sie beim Bewegen äußerst vorsichtig vor. Versuchen Sie nicht, das Laufband über eine unebene Oberfläche zu bewegen.
- 3) Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und senken Sie das Laufband vorsichtig ab, bis es in die gewünschte Position gebracht ist.

# COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



## EINSCHALTEN

Schalten Sie das Laufband ein, indem Sie es an eine geeignete Steckdose anschließen und dann den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbands unter der Motorhaube einschalten. Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip korrekt installiert ist, da sich das Laufband ohne ihn nicht einschalten lässt.

Wenn das Gerät eingeschaltet wird, erscheint eine Meldung, welche die aktuelle Softwareversion anzeigt. Dann werden im „Time“- und „Distance“-Fenster die Kilometerzählerstände für eine kurze Zeit angezeigt. Das „Time“-Fenster zeigt an, wie viele Stunden das Laufband benutzt wurde, und das „Distance“-Fenster zeigt an, wie viele Meilen (oder Kilometer, wenn das Laufband auf metrische Werte eingestellt ist) das Laufband benutzt wurde. Das Gerät geht dann in den Leerlaufmodus über, welcher der Ausgangspunkt für den weiteren Betrieb ist.

## SCHNELLSTART

1. Sofern noch nicht geschehen, platzieren Sie den Sicherheitsclip auf seinem Platz.
2. Drücken Sie START/STOP, um das Band in Bewegung zu setzen. Sie können mit den „Speed“-Tasten ▲ und ▼ auf dem Computer oder am Handgriff das gewünschte Tempo einstellen. Außerdem können Sie die Tempo-Schnellwahltasten 1 -10 verwenden.
3. Um die Neigung einzustellen, verwenden Sie die „Incline“ ▲/▼ Tasten auf dem Computer oder am Handgriff. Außerdem können Sie die Neigungs-Schnellwahltasten 0 – 12 verwenden.
4. Drücken Sie START/STOP, um das Band zu stoppen. Alternativ kann auch der Sicherheitsclip gezogen werden. Verwenden Sie jedoch vorzugsweise die START/STOP-Taste.

# Funktionen

## Pause / Stopp / Reset

Wenn das Laufband läuft, können Sie die START/STOP-Taste einmal drücken, um eine Pause einzulegen. Dadurch wird das Laufband langsam bis zum Stillstand abgebremst. Die Neigung geht auf null Prozent. Die Zeit-, Distanz- und Kalorienmessungen werden ebenfalls angehalten.

Um Ihr Training fortzusetzen, drücken Sie erneut die START/STOP -Taste. Die Geschwindigkeit und die Neigung kehren zu ihren vorherigen Einstellungen zurück.

Wenn die ENTER-Taste während der Pause gedrückt wird, wird der Computer zurückgesetzt und kehrt zum Leerlaufmodus zurück.

## Neigung einstellen

1. Die Neigung kann jederzeit während des Trainings verstellt werden.
2. Nutzen Sie die "Incline"-Tasten ▲/▼ auf dem Computer oder am Handgriff, um die Neigung zu verstellen. Außerdem können Sie die Neigungs-Schnellwahltasten 0 – 12 auf der linken Seite am Computer verwenden.
3. Auf dem Display wird die entsprechende Neigungsstufe angezeigt.

## Die zentrale Punktmatrix-Anzeige

18 Punktreihen (jeweils 8 Stufen hoch) zeigen Ihnen jedes Segment eines Trainings an. Die Punkte sollen nur einen ungefähren Grad der Belastung (Geschwindigkeit/Neigung) anzeigen. Sie zeigen nicht notwendigerweise einen bestimmten Wert an - nur einen ungefähren Wert zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im Betrieb bildet das Punktmatrixfenster Geschwindigkeit/Neigung ein Profil-"Bild", wenn die Werte während eines Trainings geändert werden.

Sie können die von Ihnen gewünschte Punktmatrix-Profilansicht ändern, indem Sie die PROGRAM-Taste drücken. Durch Drücken der PROGRAM-Taste wechseln Sie zwischen den Ansichten für Neigung, Geschwindigkeit und 0,4 km Strecke.

## Rennstrecke 0,4 km

Drücken Sie bei Anzeige der 0,4 km-Strecke die PROGRAM-Taste, um ein Rennen zu starten. Der jeweils blinkende Punkt zeigt Ihre Position innerhalb der Strecke. Nach Erreichen des Ziels starten Sie automatisch eine neue Runde.

## Handpulsmessung

Die Puls (Herzfrequenz)-Anzeige zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während des Trainings an. Sie müssen dazu beide Sensoren am Handlauf umfassen. Der Pulswert wird immer dann angezeigt, wenn der Computer ein ordnungsgemäßes Signal empfängt.

## Kalorien-Anzeige

Zeigt die kumulierten Kalorien an, die zu einem bestimmten Zeitpunkt während des Trainings verbrannt wurden.

*Hinweis:* Dies ist nur eine grobe Richtlinie zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten, die nicht für medizinische Zwecke verwendet werden kann.

## Gerät ausschalten

1. Entfernen Sie den Sicherheitsclip.
  2. Schalten Sie den Hauptschalter an der Vorderseite des Laufbands unter der Motorabdeckung aus.
- Anmerkung: Lassen Sie den Sicherheitsclips niemals auf dem Gerät. Schalten Sie das Laufband immer aus und entfernen Sie den Sicherheitsclip.**

## Programmbedienung

### Manueller Modus

1. Wählen "Manual" (Manuell) mit Hilfe der PROGRAM-Taste und drücken Sie ENTER. Auf dem Display werden Sie durch die Einstellungen geführt – alternativ können Sie einfach auf START/STOP drücken, um das Training mit Standardwerten zu beginnen.
2. Das Nachrichtenfenster blinkt nun und fragt nach Ihrem Alter. Stellen Sie das Alter ein und drücken Sie Enter.
3. Geben Sie anschließend Ihr Gewicht (wichtig z. B. für die Kalorienanzeige) mit den „Speed“-Tasten ▲ / ▼ ein und drücken Sie ENTER.
4. Es erscheint die Standard-Vorgabezeit von 30 Minuten. Sie können die mit den "Speed"-Tasten ▲ / ▼ ändern oder Sie belassen die Standardeinstellung. Drücken Sie ENTER. (Hinweis: Sie können während der Einstellungen jederzeit auf START/STOP drücken, um das Training zu starten).
5. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

### Feste Programme

1. Verwenden Sie die Programmtasten, um das gewünschte Programm auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER. Auf dem Display werden Sie durch die Einstellungen geführt - alternativ können Sie einfach auf START/STOP drücken, um das Programm mit Standardwerten zu beginnen..
2. Der Computer fragt nun nach Ihrem Alter und Gewicht. Geben Sie die entsprechenden Werte ein.
3. Es erscheint die Standard-Vorgabezeit von 30 Minuten. Sie können die mit den "Speed"-Tasten ▲ / ▼ ändern oder Sie belassen die Standardeinstellung. Drücken Sie ENTER. (Hinweis: Sie können während der Einstellungen jederzeit auf START/STOP drücken, um das Training zu starten).
4. Nun wird das maximal mögliche Tempo angezeigt – mit den „Speed“- Tasten ▲ / ▼ können Sie dieses ändern. Drücken Sie ENTER.
5. Nun wird die maximal mögliche Neigung angezeigt – mit den „Incline“- Tasten ▲ / ▼ können Sie diese ändern. Drücken Sie ENTER.
6. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

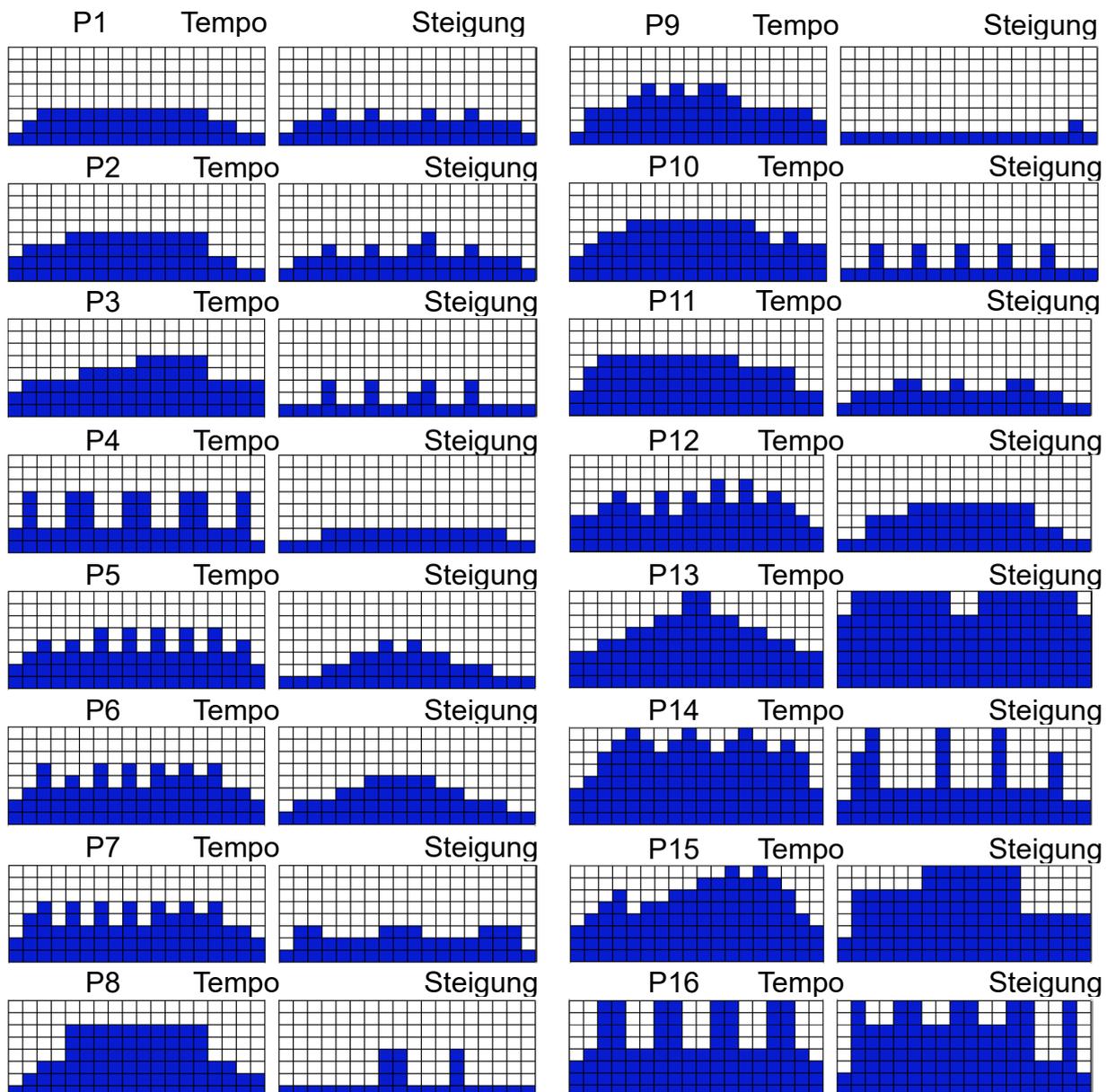
### Benutzerdefinierbare Programme

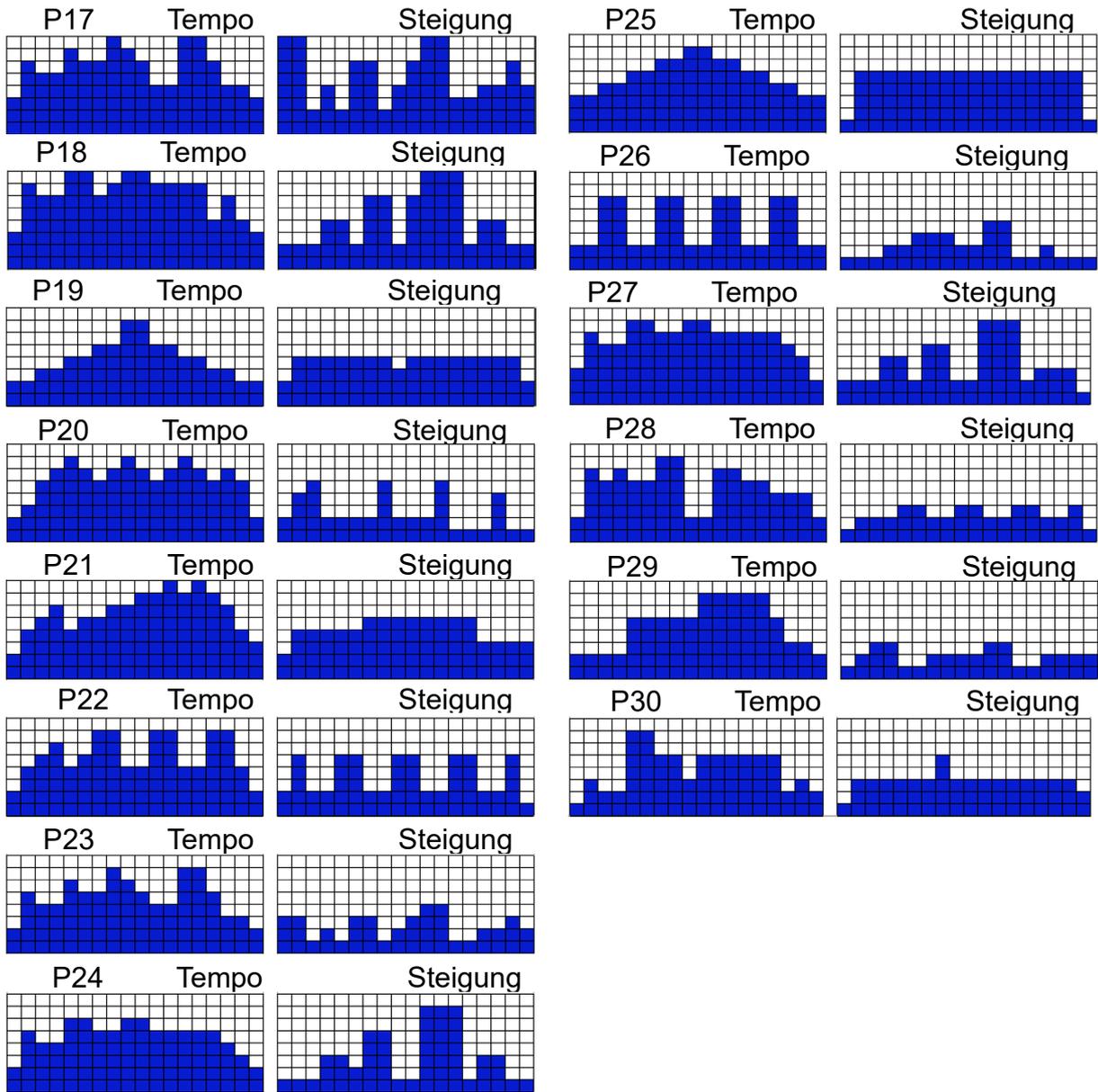
1. Wählen Sie Benutzer 1 oder Benutzer 2 über die PROGRAM-Taste und drücken Sie dann die ENTER-Taste. Beachten Sie, dass der Punktmatrix -Anzeigebereich unten zunächst eine einzelne Zeile mit Punkten aufweist (es sei denn, es gibt ein zuvor gespeichertes Programm).
2. Geben Sie nun die Werte für Alter, Gewicht und Zeit wie zuvor beschrieben ein.
3. Die erste Spalte (Segment) blinkt nun. Stellen Sie das Tempo mit den Tempo-Tasten ▲ / ▼ ein und drücken Sie ENTER. Danach blinkt die 2. Spalte, bei der Sie die entsprechenden Eingaben ebenfalls vornehmen. Nach Einstellung aller Segmente müssen Sie diese Prozedur für die Neigungsvoreinstellung wiederholen.
4. Drücken Sie START/STOP um zu beginnen – das Programm wird automatisch gespeichert.

## HRC (Heart Rate Control / Herzratenkontrolliertes Training)

1. Wählen Sie "HRC" aus und drücken Sie ENTER.
2. Es erscheint "Adjust age, Age> 35". Stellen Sie Ihr Alter ein und drücken Sie ENTER.
3. Es erscheint "Adjust weight, Weight> 70". Stellen Sie Ihr Gewicht ein und drücken Sie ENTER.
4. Es erscheint "Adjust time, Time> 30:00". Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie ENTER.
5. Es erscheint "Adjust target heart rate". Der Computer berechnet die Zielherzfrequenz gemäß der Formel  $(220 - \text{Alter}) \times 0,6$ . Wenn der Benutzer den Zielherzfrequenz-Prozentsatz ändert, wird eine entsprechend neue Zielherzfrequenz angezeigt. Wenn die Zielherzfrequenz eingestellt ist, drücken Sie ENTER.
6. Drücken Sie START/STOP um zu beginnen. Wird kein Pulssignal empfangen, erscheint eine Fehlermeldung. Anderenfalls wird der Computer das Tempo bzw. die Neigung verändern resp. notwendige Änderungen anzeigen.

### Die Programmprofile der festen Programme:

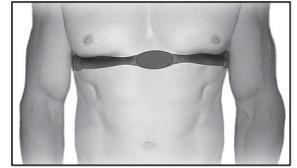




# Benutzung eines Brustgurtes

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).

## Funktionsstörungen

**Achtung!** Verwenden Sie dieses Gerät nicht für Herzfrequenzprogramme, wenn keine durchgehende und stabile Herzfrequenz angezeigt wird. Bei erhöhten und willkürlichen Werten liegt ein Problem vor.

Faktoren, die Störungen hervorrufen können:

1. Das Gerät ist nicht ordnungsgemäß geerdet – Dies ist ein MUSS!
2. Mikrowellen, Fernseher, kleine Haushaltsgeräte usw.
3. Neonbeleuchtung.
4. Einige in Haushalten installierte Sicherheitssysteme.
5. Zäune für Haustiere.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz misst, ist sehr sensibel. Bei externen Rauschquellen kann das Drehen des Geräts um 90 Grad die Störungen beheben.
7. Wenn Sie weiterhin Probleme haben, kontaktieren Sie die Servicestelle.

## WARNUNG!

**Benutzen Sie kein Herzfrequenz-Programm, wenn Ihre Pulsrate nicht ordnungsgemäß auf dem Computerdisplay angezeigt wird!**

## Die Bedeutung der Herzfrequenz

Das alte Motto „ohne Schweiß kein Preis“ ist ein Mythos, der längst abgelöst wurde von den Vorteilen eines angenehmen Trainings. Ein Großteil dieses Erfolgs ist der Verwendung von Herzfrequenzmessern zuzuschreiben. Bei korrekter Verwendung eines Herzfrequenzmessers stellen viele Menschen fest, dass ihre bisherige Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war und das Training viel mehr Spaß macht, wenn sie ihre Herzfrequenz im gewünschten Leistungsbereich halten.

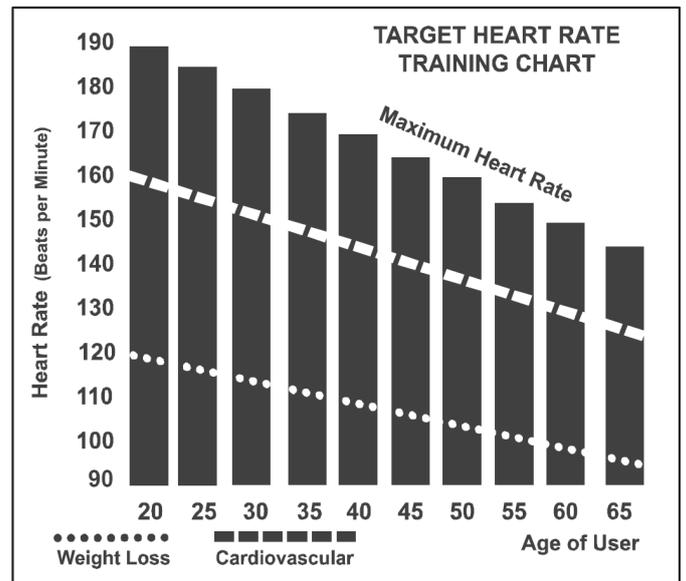
Zur Bestimmung des Leistungsbereichs, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre empfohlene maximale Herzfrequenz ermitteln. Das geht ganz einfach mit der folgenden Formel: 220 minus Ihr Alter. So errechnen Sie die empfohlene maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person in Ihrem Alter. Zur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

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

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

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

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



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

## **Subjektive Beurteilung der Anstrengung**

Ihre Herzfrequenz ist ein wichtiger Aspekt, Sie sollten jedoch ebenso auf die Signale Ihres Körpers achten. Die Intensität Ihres Trainings hängt von mehr Faktoren ab, als nur von Ihrer Herzfrequenz. Ihr Stressniveau, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, die Temperatur, Feuchtigkeit und Tageszeit sowie der Zeitpunkt und die Art Ihrer letzten Mahlzeit haben Einfluss auf Ihre empfohlene Trainingsintensität. Ihre subjektive Beurteilung der Anstrengung, auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala bewertet die Trainingsintensität von 6 bis 20 anhand dessen, wie Sie sich fühlen oder wie subjektiv Ihre Anstrengung empfunden wird.

### **Subjektive Beurteilung der Anstrengung**

- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas schwer
- 14 Etwas schwer +
- 15 Schwer
- 16 Schwer +
- 17 Sehr schwer
- 18 Sehr schwer +
- 19 Sehr, sehr schwer
- 20 Maximal

Sie erhalten eine ungefähre Herzfrequenz für jeden Wert, wenn Sie eine Null an den entsprechenden Wert anhängen. Ein Wert von 12 hat beispielsweise eine Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute zur Folge. Ihre subjektive Beurteilung der Anstrengung variiert aufgrund der zuvor genannten Faktoren. Das ist der größte Vorteil dieser Trainingsmethode. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich auch stark und das Training fällt Ihnen leichter. In diesem Zustand können Sie härter trainieren und ein Training nach subjektiver Anstrengung unterstützt genau das. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, benötigt Ihr Körper eine Pause. In diesem Zustand fällt Ihnen das Training schwerer. Dies zeigt sich auch wieder in Ihrer subjektiven Beurteilung der Anstrengung, sodass Sie an diesem Tag auf einem entsprechenden Niveau trainieren können.

# ALLGEMEINE WARTUNG

## WARNUNG

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

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

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

**Allgemeine Reinigung** – Schmutz, Staub und Tierhaare können Luftöffnungen blockieren und sich auf dem Band sammeln. Saugen Sie einmal im Monat Staub unter dem Laufband, um das Ansammeln zu vermeiden.

**TRENNEN SIE DAS LAUFBAND VOM STROM, BEVOR SIE JEDLICHE REINIGUNGS- ODER WARTUNGSARBEITEN AUSFÜHREN!**

## Bandeinstellungen

Einstellung der Bandspannung – Sollte die Bandspannung nicht ausreichend sein, kann diese von der hinteren Walze her eingestellt werden. Hierzu benötigen Sie den im Lieferumfang enthaltenen 6-mm-Inbusschlüssel (132). Die Einstellschrauben befinden sich am hinteren Bandende, wie in der Abbildung unten dargestellt. Die Einstellung erfolgt durch ein kleines Loch in der Endkappe.

### Spannungseinstellung

Drehen Sie die Einstellschrauben für die Laufbandspannung jeweils 1/4 Umdrehung und prüfen Sie die richtige Spannung, indem Sie auf dem Band gehen und sicherstellen, dass es bei jedem Schritt nicht rutscht oder verzögert. Wenn eine Einstellung der Bandspannung vorgenommen wird, müssen Sie darauf achten, dass Sie die Bolzen auf beiden Seiten gleichmäßig drehen, sonst könnte das Band anfangen, zu einer Seite hin zu laufen, anstatt in der Mitte des Decks.

**NIEMALS ZU FEST ANZIEHEN** – Zu starkes Anziehen führt zu Bandschäden und vorzeitigem Lagerausfall. Wenn Sie das Band stark spannen und es immer noch rutscht, könnte das Problem am Antriebsriemen liegen, der sich unter der Motorabdeckung befindet - er verbindet den Motor mit der vorderen Walze. Wenn dieser Riemen lose ist, fühlt es sich ähnlich an wie ein flattriges Laufband. Das Spannen des Motorriemens sollte von einer geschulten Serviceperson durchgeführt werden.



## LAUFBAND ZENTRIEREN

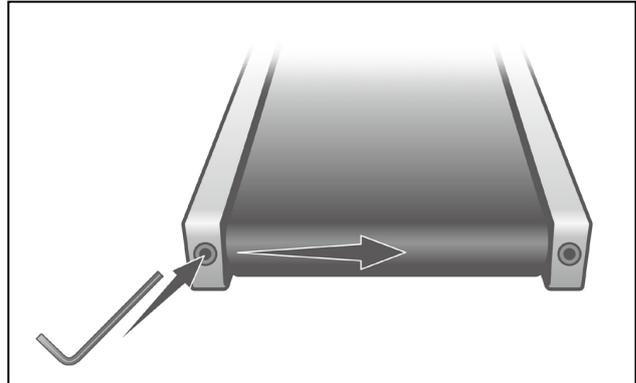
Das Gerät ist so konstruiert, dass das Laufband während des Gebrauchs zentriert verläuft. Es ist normal, dass es trotzdem während des Gebrauchs zu einer Wanderung des Bandes kommt, auch z. B. abhängig von der Gangart des Benutzers. Bewegt sich der Gurt während der Benutzung jedoch sehr stark in Richtung einer Seite, sind Anpassungen erforderlich.

### BAND KORREKT AUSRICHTEN

Für diese Einstellung wird ein 6 mm Inbusschlüssel (103) mitgeliefert. Nehmen Sie die Einstellung an der linken Seitenschraube bei einem Bandlauf tempo von 3 mph (5 km/h) vor. Nehmen Sie nur kleine Justierungen vor! Wenn der Gurt zu nahe an der linken Seite läuft, drehen Sie den Bolzen nur eine 1/4 Umdrehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie einige Minuten, bis sich der Gurt von selbst einstellt.

Fahren Sie mit den 1/4-Drehungen fort, bis sich der Gurt in der Mitte des Laufdecks stabilisiert.

Wenn der Riemen zu nahe an der rechten Seite läuft, drehen Sie den Bolzen gegen den Uhrzeigersinn. Je nach Verwendung und Lauf-/Laufeigenschaften muss der Gurt möglicherweise regelmäßig nachgestellt werden. Unterschiedliche Nutzungsintensitäten können die Spurführung unterschiedlich beeinflussen.



### ACHTUNG

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

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

#### Täglich

*Computer, Polster, Handgriffe*

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

#### Täglich

*Komplettes Gerät*

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

#### Wöchentlich

*Sichtbare Befestigungen bzw. Schraubverbindungen*

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

### *Netzkabel*

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

### *Computerbedienung*

Prüfung der Computerfunktionen auf einwandfreie Funktion.

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

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

### *Handpuls*

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

### *Aufstellposition*

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

### *Ebener Stand*

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

### *Bandspannung / Bandspur*

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

## **Monatlich**

### *Reinigung unter dem Laufgurt*

Reinigung der Lauffläche und dem Laufgurt mit einem passenden Tuch.

### *Prüfung der Geräteausstattung*

Überprüfen aller sichtbaren Einzelteile auf Beschädigungen.

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

Kontrolle von Lauffläche und Laufband auf Schäden und Abnutzung.

## **Empfohlene Wartung von Laufband/Lauffläche**

### **Schmierung von Band und Deck**

Verwenden Sie ausschließlich für Laufbänder geeignete Schmiermittel. Reinigen Sie zunächst die Fläche unter dem Laufgurt mit einem sauberen, trockenen Tuch. Dies können Sie z. B. dadurch vereinfachen, dass Sie ein T-Shirt über die gesamte Länge unter dem Laufgurt hindurchziehen, um groberen Schmutz zu entfernen. Danach ist die Oberfläche bereit für die Schmierung.

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

Die Schmierung des Decks in regelmäßigen Abständen (ca. alle 90 Stunden bzw. alle 300 km – sollte ein Alarm ertönen oder eine Anzeige „LUBE“ erscheinen muss ebenfalls geschmiert werden) stellt die längstmögliche Lebensdauer des Laufbands sicher. Wenn das Schmiermittel austrocknet, erhöht sich die Reibung zwischen Band und Deck und belastet den Motor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerung, was zum Ausfall dieser Teile führen kann. Wird das Deck nicht in regelmäßigen Abständen geschmiert, kann die Garantie erlöschen. Band und Deck sind bei Erwerb geschmiert.

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

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

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

## **Fehlermeldungen**

- E0 Der Sicherheitsclip ist nicht korrekt platziert.
- E1 Es wurde für mehr als 10 Sekunden kein Temposignal empfangen.
- E2 Über den Nennstrom. Der Controller lief 3 Sekunden lang über dem Nennstrom.
- Er Neigungsfehler.
- E4 Motorspannungsspitze oder Motor ist abgeklemmt.
- E5 Verbindung ist unterbrochen.
- E6 Fehler in der Stromversorgung.

# Engineering-Modus

Entfernen Sie zuerst den Sicherheitsclip, halten Sie die Program-Taste gedrückt und ersetzen Sie gleichzeitig den Sicherheitsclip wieder. Der Computer geht in den Kalibrierungsmodus über.

1. Rollendurchmesser (Standard: 60) einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um zu bestätigen und zum nächsten Punkt zu gelangen.
2. Einstellung von Kilometer oder Meilen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um zu bestätigen und zum nächsten Punkt zu gelangen.
3. Minimaltempo (Standard: 1,0) einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um zu bestätigen und zum nächsten Punkt zu gelangen.
4. Maximaltempo (Standard: 18) einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um zu bestätigen und zum nächsten Punkt zu gelangen.
5. Maximale Neigung (Standard: 12) einstellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um zu bestätigen und zum nächsten Punkt zu gelangen.
6. Drücken Sie START/STOP, um die Einstellungen zu beenden.

## Verwendung der XTERRA -APP

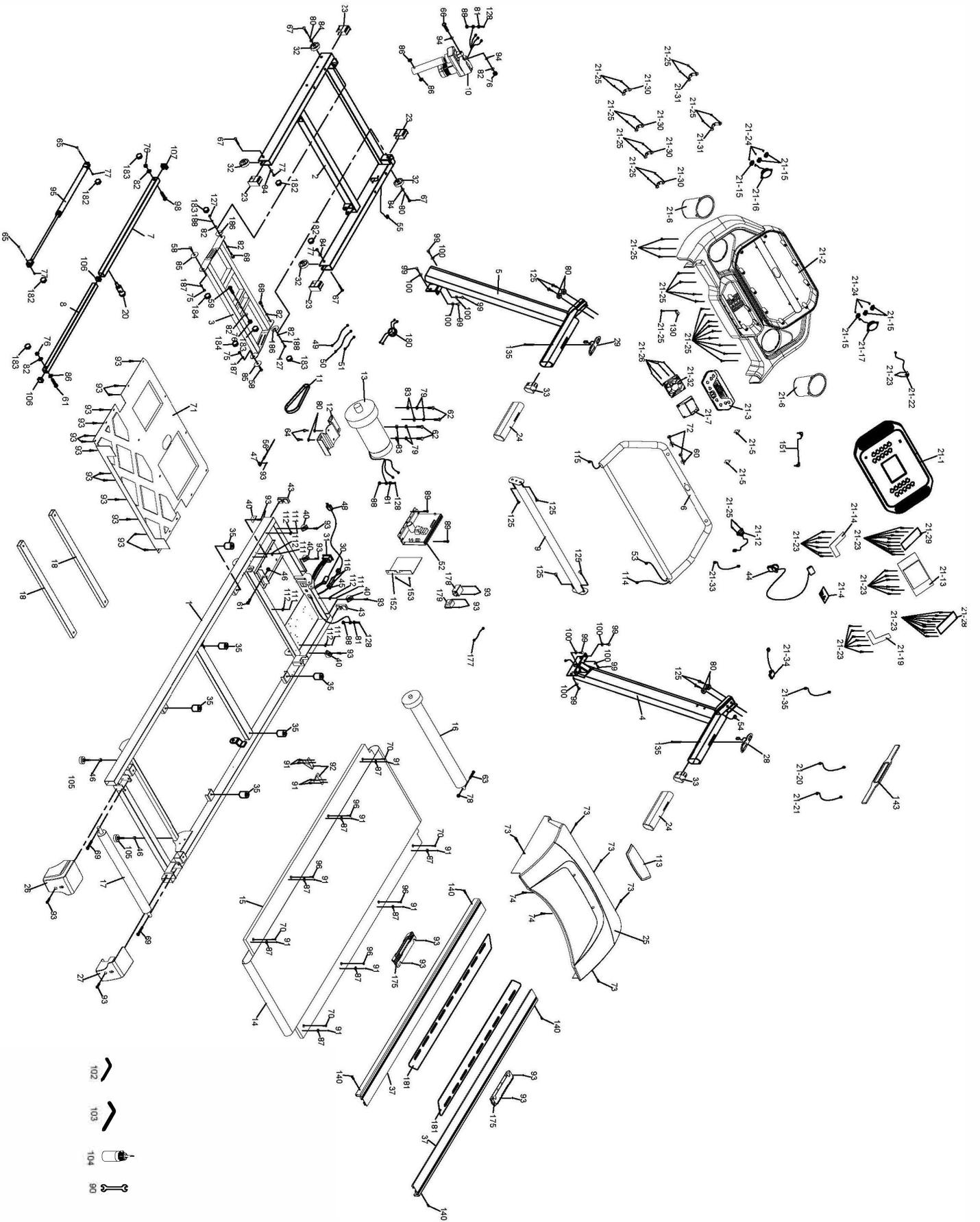
Um Ihnen zu helfen, Ihre Trainingsziele zu erreichen, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet, mit dem es über die Xterra App mit ausgewählten Telefonen oder Tablet-Computern interagieren kann. Laden Sie einfach die kostenlose Xterra App aus dem Apple Store oder Google Play Store herunter und folgen Sie dann den Anweisungen in der App, um sie mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren. Sie können dann die aktuellen Trainingsdaten anzeigen oder auch absolvierte Trainings im persönlichen Kalender speichern.

Mit der Xterra App können Sie Ihre Trainingsdaten auch mit einer der vielen von uns unterstützten Fitnesscloud-Websites synchronisieren: iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit - und weitere werden folgen. Synchronisieren der App mit Ihrem Trainingsgerät:

1. Laden Sie die App herunter.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Mobilgerät und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® eingeschaltet ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Symbol in der oberen linken Ecke, um nach Ihrer Trainings-Ausrüstung zu suchen.
4. Wenn Ihr Gerät gefunden wurde, tippen Sie auf "Connect". Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth® -Symbol auf der Computeranzeige des Geräts auf. Sie können nun mit der Benutzung beginnen.
5. Wenn Ihr Training beendet ist, werden die Daten automatisch gespeichert und Sie werden aufgefordert, Ihre Daten mit der verfügbaren Fitnesscloud-Website zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App herunterladen müssen, wie z. B. iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit usw., damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.

**Mindestsystemanforderungen:** iOS 10.1 oder Android 6.0.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Teil Nr.	Teil-Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Basisrahmen	1
3	Steigungsrahmen	1
4	Rechte Stützstrebe	1
5	Linke Stützstrebe	1
6	Computerstütze	1
7	Äußere Führung	1
8	Innere Führung	1
9	Querstrebe	1
10	Steigungsmotor	1
11	Antriebsriemen	1
12	Motorhalterung	1
13	Motor	1
14	Laufgurt	1
15	Laufdeck	1
16	Vordere Walzeinheit	1
17	Hintere Walze	1
18	Querverstrebung	2
20	Sicherungsstift	1
21	Computereinheit	1
21~1	Obere Abdeckung	1
21~2	Äußere Abdeckung	1
21~3	Vordere Innenabdeckung	1
21~4	Interface-Platine	1
21~5	Stopplatte, magnetisch	2
21~6	Trinkflaschenhalter	2
21~7	Windkanal	1
21~12	150m/m_Sicherheitsschalter mit Kabel	1
21~13	Anzeigeplatine	1
21~14	Tastatur (L)-AK0464-K04-01	1
21~15	Lautsprecheranker	6
21~16	250m/m_Lautsprecher mit Kabel	1
21~17	500m/m_Lautsprecher mit Kabel	1
21~19	Tastatur (R)-AK0464-K05-01	1
21~20	1000m/m_Handpuls kabel (Oberteil)	1
21~21	1000m/m_Handpuls kabel (Oberteil)	1
21~22	Soundmodul inkl. Kabel	1
21~23	2.3 × 6m/m_Schraube	38
21~24	3 × 10m/m_Schraube	6
21~25	3.5 × 12m/m_Schraube	31
21~26	3.5 × 50m/m_Schraube	4
21~28	Tastatur -AK0464-K02	1
21~29	Tastatur -AK0464-K03	1

<b>Teil Nr.</b>	<b>Teil-Beschreibung</b>	<b>Menge</b>
21~30	Ø22.2_Konsolenbügel-Anker	4
21~31	Ø32_Konsolenbügel-Anker	2
21~32	Ventilatoreinheit	1
21~33	250m/m_Sicherheitsschalterkabel	1
21~34	HR_Empfänger	1
21~35	100m/m_Verbindungskabel	1
23	Endkappe	4
24	PVC-Handgriff	2
25	Obere Motorabdeckung	1
26	Justierbasis, Links	1
27	Justierbasis, Rechts	1
28	Tempo-/Handpulssensor	1
29	Steigungs-/Handpulssensor	1
30	Sicherung	1
31	Ein-/Aus-Schalter	1
32	Ø48 × 18L_Transportrolle	4
33	Handgriff-Endkappe	2
35	M8 × Ø30 × 35L_Puffer	6
37	Fußschiene	2
40	Anker für Motorabdeckung	5
43	ø30 × 60_Rechteckige Endkappe	2
44	Sicherheitsclip	1
45	Strombuchse	1
46	3/8" × 7T_Mutter	3
47	Sensor Rack	1
48	Stromkabel	1
49	150m/m_Verbindungskabel (weiss)	1
50	150m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
51	100m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
52	Motor-Controller	1
53	1200m/m_Computerkabel (oberer Teil)	1
54	1250m/m_Computerkabel (mittlerer Teil)	1
55	1200m/m_Computerkabel (unterer Teil)	1
56	1000m/m_Sensor inkl. Kabel	1
58	1/2" × 1"_Schraube	2
59	3/8" × 3-1/4"_Schraube	1
60	Ø5/16" × 19 × 1.5T_Wellscheibe	2
61	3/8" × 1-1/2"_Schraube	2
62	3/8" × 3/4"_Schraube	4
63	M8 × 60m/m_Schraube	1
64	M8 × 12m/m_Schraube	2
65	5/16" × 1"_Schraube	2
66	3/8" × 1-3/4"_Schraube	1
67	5/16" × 1-1/2"_Schraube	4
68	M10 × P1.5 × 25m/m_Schraube	2
69	M8 × 80m/m_Schraube	2
70	M8 × 25m/m_Schraube	4

Teil Nr.	Teil-Beschreibung	Menge
71	Untere Motorabdeckung	1
72	5/16" × 1/2" Schraube	2
73	5 × 16m/m Schraube	5
74	3.5 × 12m/m Schraube	2
75	1/2" × 8T Mutter	2
76	3/8" × 7T Mutter	4
77	5/16" × 7T Mutter	4
78	M8 × 7T Mutter	1
79	Ø10 × 2.0T Sprengring	4
80	Ø8 × 1.5T Sprengring	8
81	Ø5 × 1.5T Sprengring	3
82	Ø19 × Ø10 × 1.5T Unterlegscheibe	8
83	Ø25 × Ø10 × 2.0T Unterlegscheibe	4
84	Ø8 × Ø18 × 1.5T Unterlegscheibe	4
85	Ø50 × Ø13 × 3T Unterlegscheibe (B)	2
86	Ø10 × Ø24 × 3T Unterlegscheibe (A)	3
87	Ø25×Ø20×Ø16×Ø5×4.5H×1.1T Unterlegscheibe	8
88	M5 Sternscheibe	3
89	5 × 32m/m Schraube	2
90	13m/m Maulschlüssel	1
91	4 × 12mm Schraube	12
92	Bandführung	2
93	5 × 16m/m Schraube	30
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T Unterlegscheibe	2
95	Zylinder	1
96	M8 × 50m/m Schraube	4
98	3/8" × 1-3/4" Schraube	1
99	5/16" × 1/2" Schraube	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Unterlegscheibe	8
102	M5-Inbusschlüssel/Schraubendreher	1
103	M6_L Innensechskantschlüssel	1
104	Schmiermittel	1
105	Fußpad, justierbar	2
106	□21.8 × 21.8mm Endkappe	2
107	□25.4 × 25.4mm Endkappe	1
111	3.5 × 16m/m Schraube	5
112	Drahtbinder-Halterung	5
113	Obere Motor-Abdeckplatte	1
114	1000m/m Temposchalterkabel	1
115	1000m/m Neigungskabel	1
116	3 × 12m/m Blechschraube	2
125	5/16" × 3/4" Schraube	8
127	M10 × 8T Mutter	2
128	M5 × 10m/m Schraube	3
130	Drahtklemme	1
135	3 × 75m/m Schraube	2

Teil Nr.	Teil-Beschreibung	Menge
140	Ø4 × 19L_ Schraube	4
143	Brustgurt (optional)	1
151	400m/m_Audiokabel	1
152	Rückplatte für Controller	1
153	3 × 8m/m_ Schraube	2
175	Gummifuß	2
177	200m/m_Verbindungskabel (weiss)	1
178	Filter	1
179	Choke	1
180	600m/m_Motorverbindungskabel	1
181	Anti-Rutsch-Belag	2
182	Ø13m/m_Schraubenkappe	4
183	Ø14m/m_Schraubenkappe	5
184	Ø19m/m_Schraubenkappe	2
186	Ø40 × 3T_Nylon Unterlegscheibe	2
187	Ø1/2" × 2.0T_Federring Unterlegscheibe	2
188	Ø10 × 1.5T_Federring Unterlegscheibe	2

## TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57106 LB 600
Max. Benutzergewicht	150 kg (330 lb.)
Standard / Norm	EN ISO 20957-1 / EN 957-6
Nennspannung	A/C 230V
Herkunftsland	Made in China



## ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

### 1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

### 2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

### 3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 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“



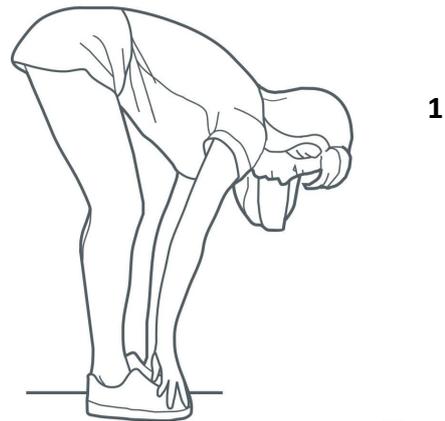
Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

# Stretching

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

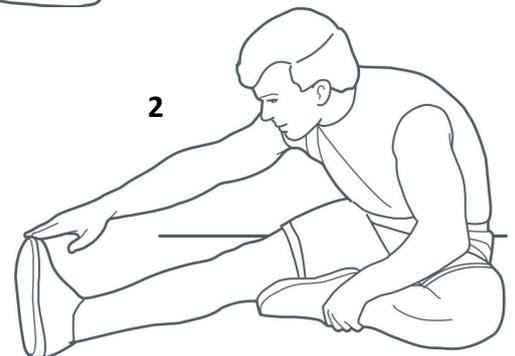
## Übung 1: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

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



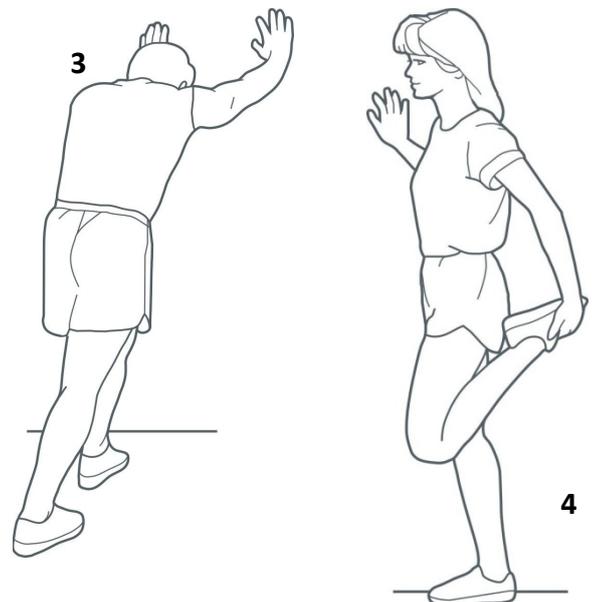
## Übung 2: Dehnung der Oberschenkelrückseite

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



## Übung 3: Wadenstretching

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



## Übung 4: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

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

## Übung 5: Dehnung der Schenkelinnenseiten

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



# 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 Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.

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

#### KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches 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.....	35
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	39
FOLDING & TRANSPORTATION.....	43
COMPUTER OPERATION.....	44
USING A CHEST BELT.....	49
HEART RATE TRAINING.....	50
GENERAL MAINTENANCE.....	52
ERROR MESSAGES.....	55
ENGINEERING MODE.....	55
USING THE X-TERRA APP.....	56
EXPLODED VIEW.....	57
PARTS LIST.....	58
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	61
DISPOSAL.....	61
STRETCHING EXERCISES.....	62



## **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:

- Install the treadmill on an even, level surface with access to a 220-volt, 10-amp grounded outlet .
- **DO NOT USE AN EXTENSION CABLE OR POWER STRIPS. DO NOT AMEND THE DEVICE AND DO NOT USE ANY PARTS NOT RECOMMENDED BY THE MANUFACTURER!**
- Never leave the device unattended.
- To ensure safety, the equipment should have at least 2 meters of free space all around it. Do not place any sharp objects around the machine.
- 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. Pay attention, that the device is not connected to the mains, until it is completely set-up.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- This device is not designed to be used by persons with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the treadmill properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Incorrect or excessive training may lead to health problems!
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 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.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time (max. load = 150 kg / 330 lb). The device is not suitable for therapeutically use.
- NEVER expose this device to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa or in any other high humidity environment.
- Be careful when participating in other activities while using your device; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance; which may result in serious injury.
- Always hold on to a handle bar while making control changes.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact the service center.
- The device is heavy. We recommend to do any set-up or moving by at least 2 people.
- Place the device on an even and clean underground.

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

# IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION



## WARNING!

### WARNING!

Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

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

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

**Circuit breakers:** Avoid AFCI/GFCI circuit breakers if possible. These breakers may trip occasionally during exercise because of the high inrush currents of the treadmill drive electronics and motor. This is an issue that affects all treadmill brands. New laws in your area may require these breakers. If you do have these breakers and outlets in your home, and are experiencing nuisance tripping, you should check if there are any other devices plugged into the same circuit. Some examples of devices that may also cause tripping are fluorescent lights with electronic ballasts, coffee maker, space heater, hair drier. Optimally the treadmill should be the only device plugged into the circuit. Our treadmills have surge suppressors built in to help avoid nuisance tripping. We have tested several AFCI/GFCI breakers and outlets with our products. Brands we have tested are: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) and Schneider Electric (Canadian home series). These breakers do not trip in our testing, when connected to our treadmills, as long as no other devices are plugged into the same circuit

## GROUNDING INSTRUCTIONS

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

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

This product is for use on a nominal 220-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated below. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated below may be used to connect this plug to a 2-pole receptacle as shown below if a properly grounded outlet is not available. The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet, (shown below) can be installed by a qualified electrician. The green colored rigid ear-lug, or the like, extending from the adapter, must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used, it must be held in place by a metal screw.



## WARNING!

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

## THE SAFETY CLIP

This device is equipped with a safety clip (part no. 44). It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt. Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

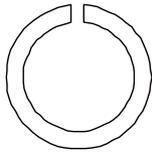
### Use:

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

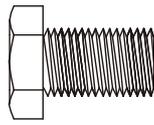
**We recommend removing the safety clip after each exercise and store it in a safe place.**

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

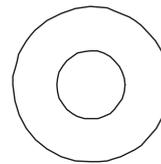
## Checklist:



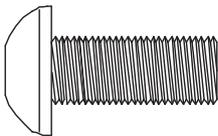
# 80.  $\text{Ø}8 \times 1.5\text{T}$   
Split Washer (4pcs)



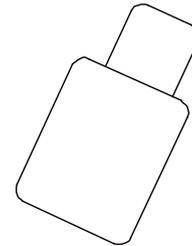
# 99.  $5/16" \times 1/2"$  Hex  
Head Bolt (8pcs)



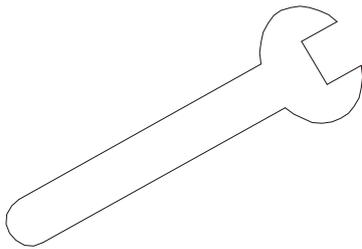
# 100.  $\text{Ø}5/16" \times \text{Ø}18 \times 1.5\text{T}$   
Flat Washer (8pcs)



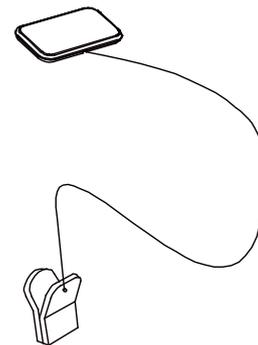
# 125.  $5/16" \times 3/4"$   
Button Head Socket Bolt (8pcs)



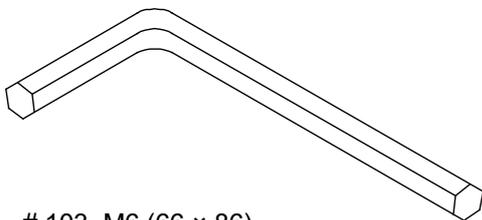
# 104. Lubricant (1pc)



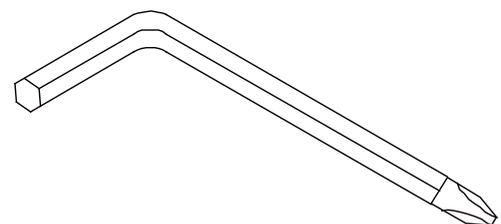
# 90. 13L\_Wrench (1pc)



# 44. Safety Key (1pc)

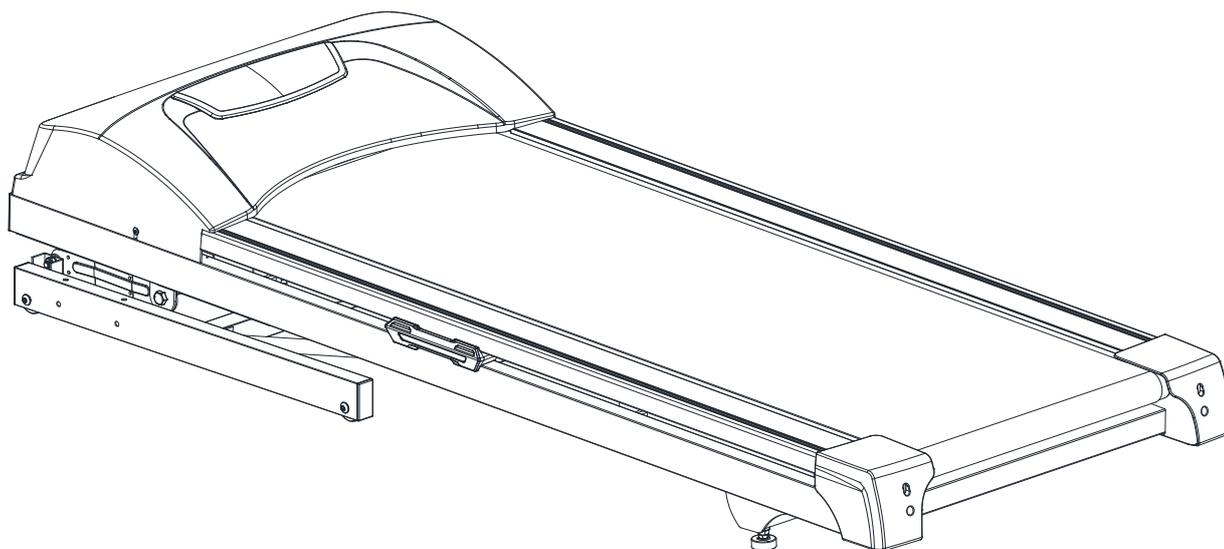


# 103. M6 (66 × 86)  
L Allen Wrench (1pc)



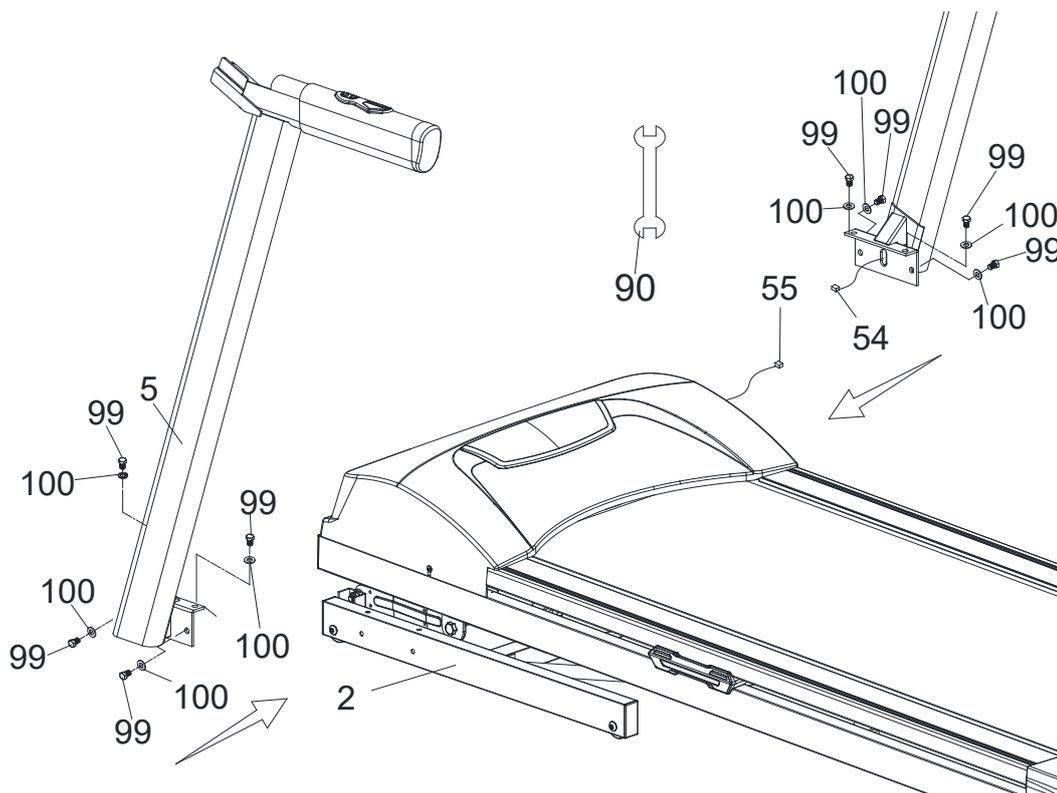
# 102. Combination M5 Allen Wrench &  
Phillips Head Screw Driver (1pc)

**Step 1:**



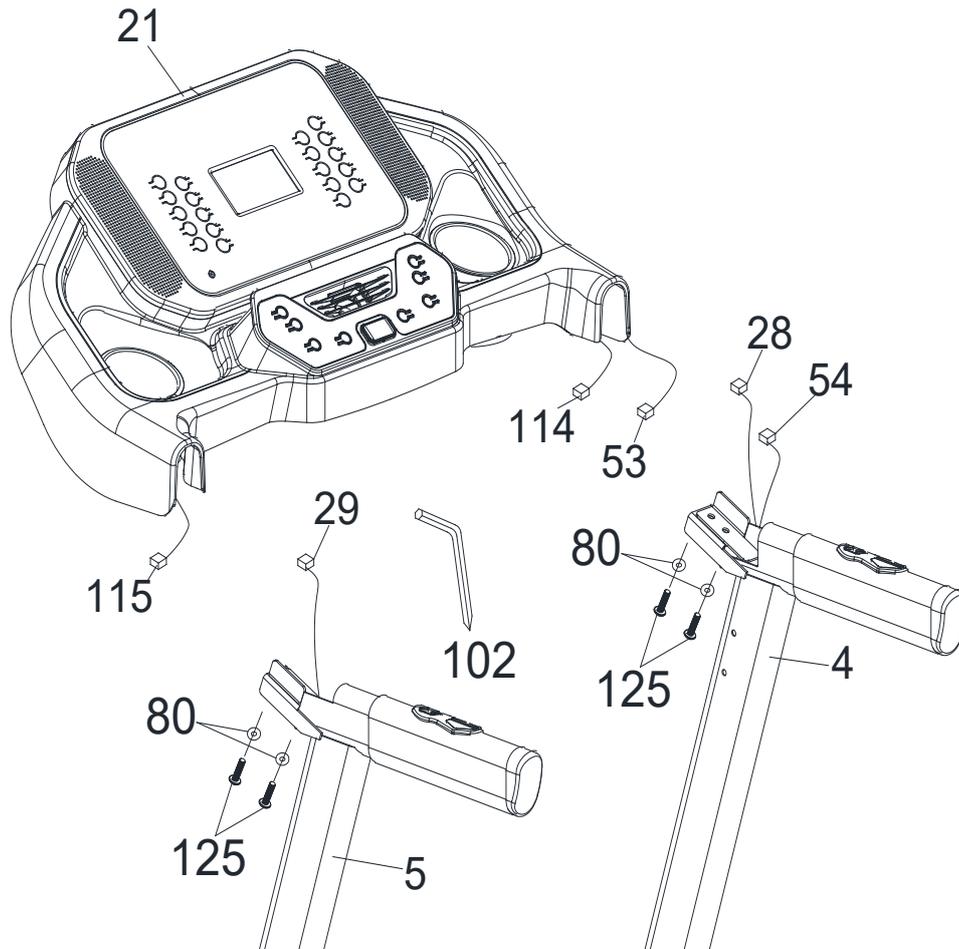
Remove the device from carton and put it on a flat and level floor.

**Step 2:**



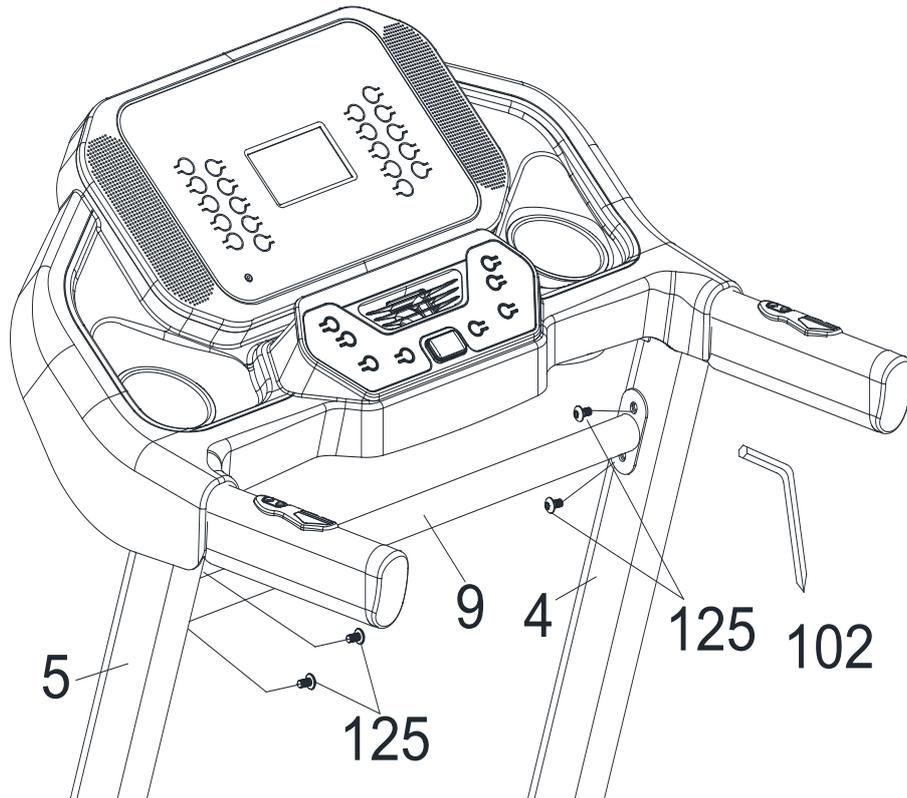
Connect Computer Cable (middle part) (54) to Computer Cable (lower part) (55).  
Insert Right and Left Uprights (4 and 5) carefully into Frame Base (2) and fix them with 8 pcs of Hex Head Bolts (99) and 8 pcs of Flat Washers (100).

**Step 3:**



1. Connect Computer Cable (middle part) (54) to Computer Cable (upper part) (53).
2. Connect the Speed Adjustment Switch W/Cable (upper part) (114) to Speed/Hand Pulse Complex (28).
3. Connect the Incline Adjustment Switch W/Cable (upper part) (115) to Incline/Hand Pulse Complex (29).
4. Insert Console Assembly (21) into right and left Uprights (4 and 5) and secure with 4 pcs of Button Head Socket Bolts (125) and 4 pcs of Split Washers (80) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102).

**Step 4:**

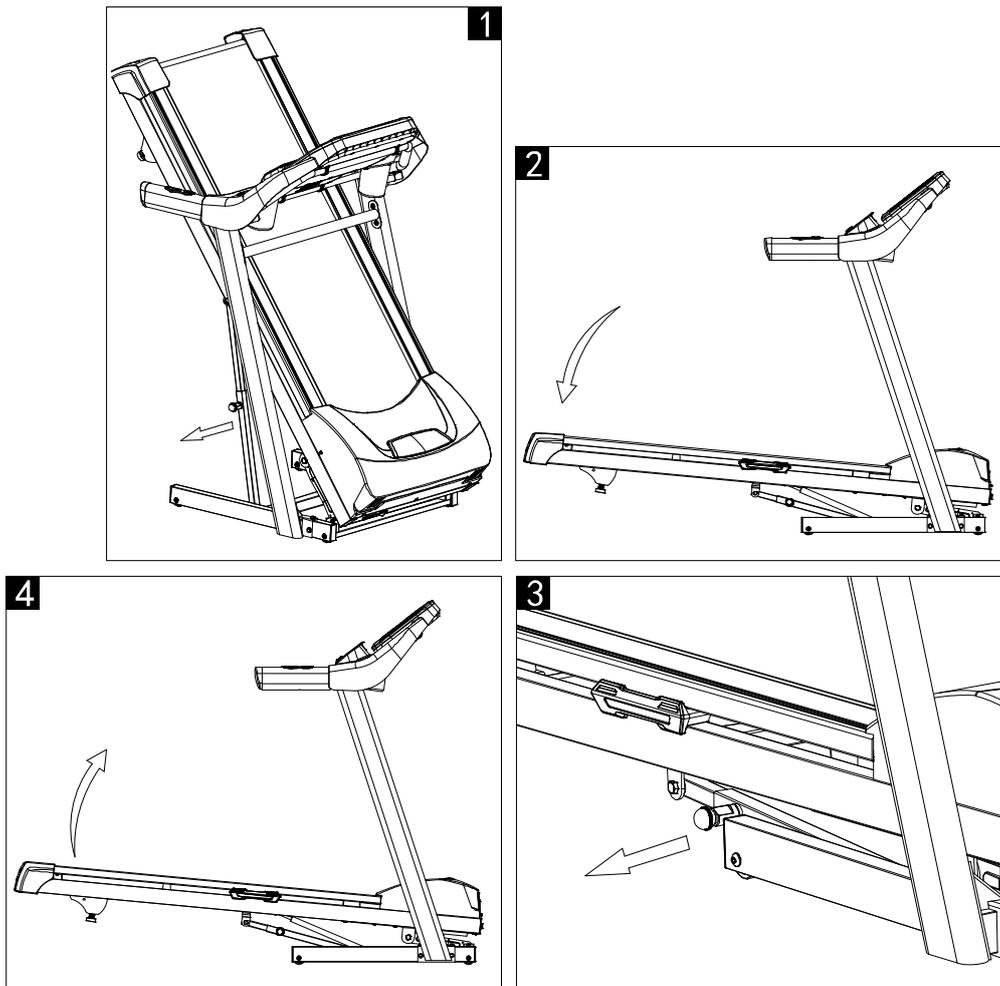


Install Handrail Support (9) between left and right Uprights (5 and 4) with the help of 4 pcs Button Head Socket Bolts (125).



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

# FOLDING & TRANSPORTATION



## ➤ UNFOLDING

Pull locking knob and hold running deck and lower down to the floor.  
(see figures 1 / 2)

## ➤ FOLDING

Pull the locking knob with right hand and lift the running deck with the left hand to approx. 30 cm height. Then use your both hands to lift it into the locking folded position (see figures 3 & 4).

## ➤ TRANSPORTATION

Before moving the treadmill, fold it like described above. Make sure that the running deck is securely locked in the folded position.

- 1) Hold the upper ends of the handrails. Place one foot on the base.
- 2) Tilt the treadmill back until it rolls freely on the rear wheels. Carefully move the treadmill to the desired location. To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving. Do not attempt to move the treadmill over an uneven surface.
- 3) Place one foot on the base and carefully lower the treadmill until it is placed in the desired position.

# COMPUTER OPERATION



## Power Up

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the Safety Key is installed, as the treadmill will not power on without it.

When the power is turned on, a message will scroll across the dot matrix showing the current software version. Then the Time and Distance windows will display Odometer readings for a short time. The Time window will show how many hours the treadmill has been in use and the Distance window will show how many miles (or Kilometers if the treadmill is set to metric readings) the treadmill has been used. The treadmill will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

## QUICK-START OPERATION

1. Attach the Safety Key to enable the display (if not already on).
2. Press the Start/Stop key to begin belt movement. Adjust to the desired speed using the speed ▲ and ▼ keys (console or handgrip). You may also use the Quick Speed Keys 1 -10 to adjust the speed.
3. To adjust deck incline, press the ▲/▼ incline keys (console or handgrip). You may also press the Quick Incline Keys 0 - 12 to adjust.
4. To stop the treadmill, press Start/Stop Key or pull out the Safety Key (we recommend to use the Start/Stop Key).

# Functions

## Pause / Stop / Reset

1. When the treadmill is running, you may press the Start/Stop key once to pause. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The incline will go to zero percent. The Time, Distance and Calorie readings will also stop.
2. To resume your workout, press the Start/Stop key again. The speed and incline will return to their previous settings.
3. If the ENTER key is pressed while paused, the console will reset and return to the idle mode screen.

## INCLINE FEATURE

1. Incline may be adjusted anytime after the belt begins to move.
2. Press and hold the Adjust incline ▲/▼ keys on the left side (console or handgrip) to achieve your desired incline. You may also choose a more rapid increase / decrease by selecting a Quick Incline Key 0 - 12 on left hand side of console (incline).
3. The display will indicate incline position as adjustments are made.

## Dot Matrix Center Display

Eighteen rows of dots (8 high) indicate each segment of a workout. The dots are only to show an approximate level (speed/incline) of effort. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate value to compare levels of intensity. In operation the Speed /Incline dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout.

You may change the Dot Matrix profile view that you desire by pressing the PROGRAM button. Pressing the PROGRAM button switches among the incline, speed and 0.4km track images.

## 0.4 Km Track and Field Circle

When the 0.4 km track and field circle will be displayed in the matrix point window, press **PROGRAM** to switch to the track and field circle. The flashing dot represents your progress. This function will restart when 0.4 km is completed.

## Pulse Grip Feature

The Pulse (Heart Rate) readout will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors on the handlebars to display your pulse. Pulse value displays anytime the upper display is receiving a pulse signal.

## Calorie Display

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.

Note: This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, which cannot be used for medical purposes.

## To Turn Treadmill Off

1. Remove Safety Key.
2. Turn of the main switch on the front of the treadmill, below the motor cover.

**Note: Do not leave in Safety Key on treadmill when not in use. Always turn off machine.**

## Program Operation

### Manual Program

1. Select Manual Program via the Program key then press Enter. The display will prompt you through the programming or you can just press Start to begin the workout with default values.
2. The Message window will now flash, asking for your age. Adjust the age and press Enter.
3. The Message window will now ask for your weight. Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use Speed ▲ / ▼ keys to adjust then press Enter.
4. If Enter was pressed, the Message window will display with the default Time value of 30 minutes. You may use any of the Speed ▲ / ▼ keys to adjust the time. After adjusting (or accepting the default value), press Enter (Note: You may press Start at any time during the programming to start the workout).
5. Press Start to begin your workout.

### Built-in Programs

1. Use the program keys to select the desired program, then press the Enter key. The display will prompt you through the programming or you can just press Start to begin the program with default values.
2. The Computer now asks for your age and weight. Enter the respective values.
3. Now the Message window will display the default Time value of 30 minutes. You may use any of the Speed ▲ / ▼ keys to adjust the time. After adjusting (or accepting the default value), press Enter (Note: You may press Start at any time during the programming to start the workout).
4. The Message window now will show the maximum speed - you can use Speed ▲ / ▼ keys to adjust. Adjust or accept the default value and press ENTER.
5. The Message window now will show the maximum value of incline - you can use the ▲/▼ incline keys to adjust. Adjust or accept the default value and press ENTER
6. Press Start to begin your workout.

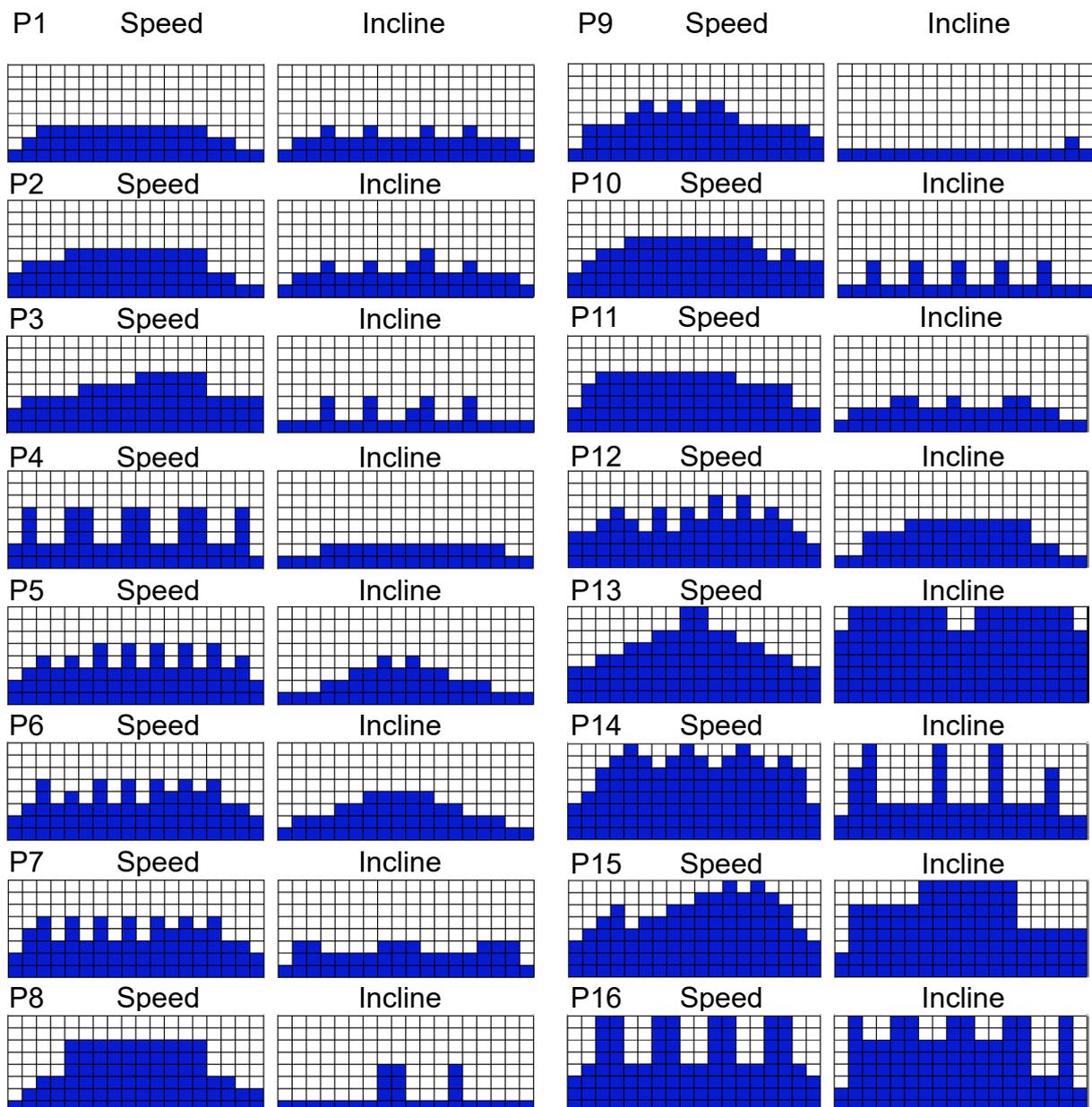
### User Programs

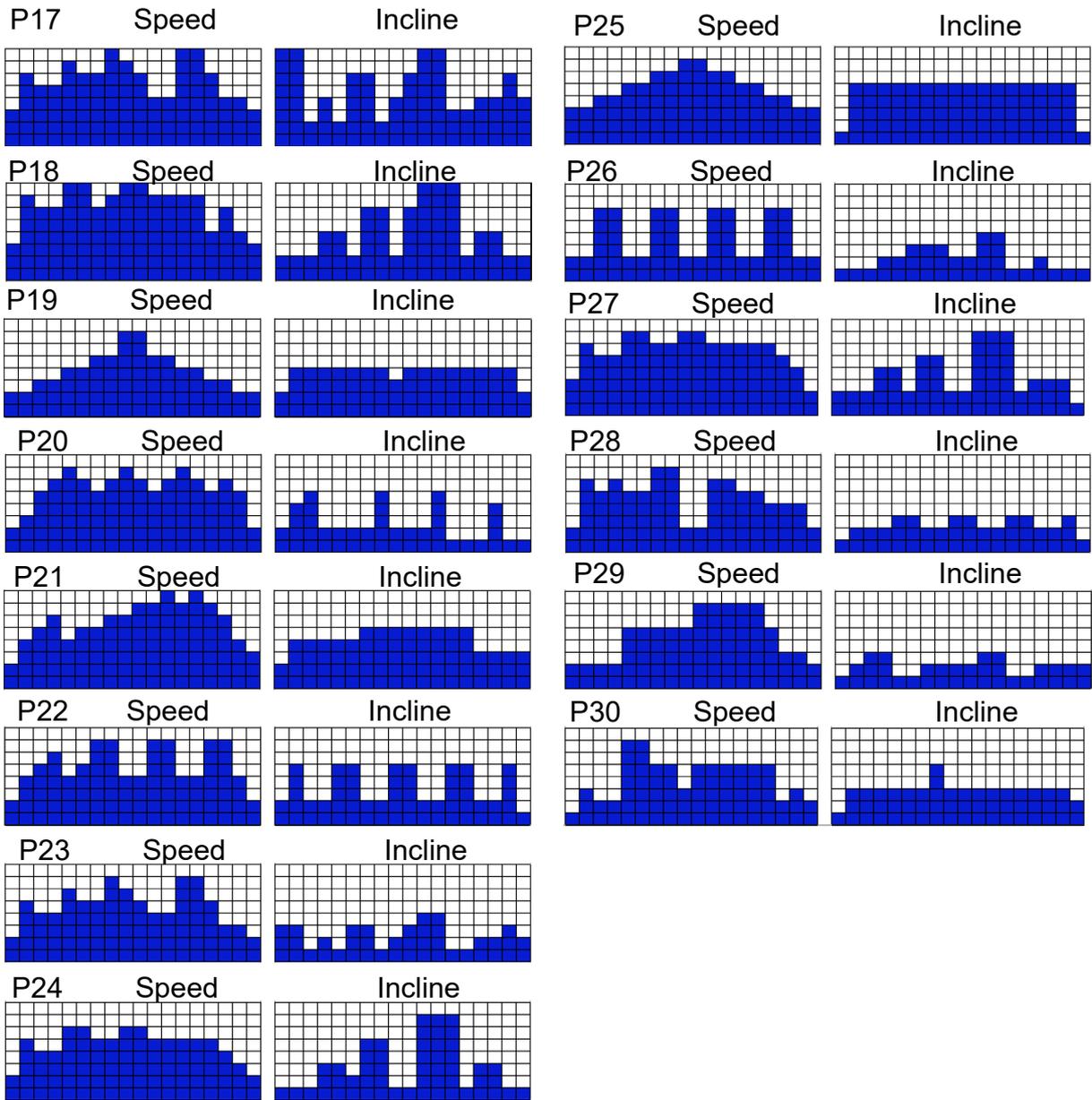
1. Select User 1 or User 2 via the Program key then press Enter. Note that the dot matrix display portion will have a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously stored program).
2. Now enter the values for age, weight and time as described before.
3. The first column (segment) will now flash. Use speed ▲ / ▼ to adjust then press Enter. The second column will now flash. Repeat the above process until all segments have been programmed. Then press ENTER to confirm and enter incline programming. Repeat the above process to program all segments for incline.
4. Press the START button to begin the workout and to save the programmed speed and incline values.

## HRC (Heart Rate Control)

1. Select HRC via the Program key then press Enter.
2. The console displays "Adjust age, Age> 35". Press ENTER after age has been adjusted.
3. The console displays "Adjust weight. Weight> 70". Press ENTER after weight has been adjusted.
4. The console displays "Adjust time. Time> 30:00". Press ENTER after time has been adjusted.
5. The console displays "Adjust target heart rate". The console will calculate target heart rate according to the formula  $(220 - \text{age}) \times 0.6$ . If the user changes the target heart rate percentage, a new target heart rate percentage will be displayed. When target heart rate is adjusted, press Enter.
6. When you press START but no pulse signal is received an error message will be displayed otherwise the machine will control speed and/or incline according to the calculated heart rate or will display the necessary values for your adjustment.

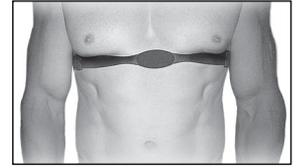
## Preset Program Profiles





# 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.

## ERRATIC OPERATION

**Caution! Do not use this treadmill for Heart Rate Control unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.**

**Areas to look for on interference:**

- (1) Treadmill not properly grounded - **A must!**
- (2) Microwave ovens, TV's, small appliances, etc.
- (3) Fluorescent lights.
- (4) Some household security systems.
- (5) Perimeter fence for a pet.
- (6) The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
- (7) If you continue to experience problems contact your dealer.

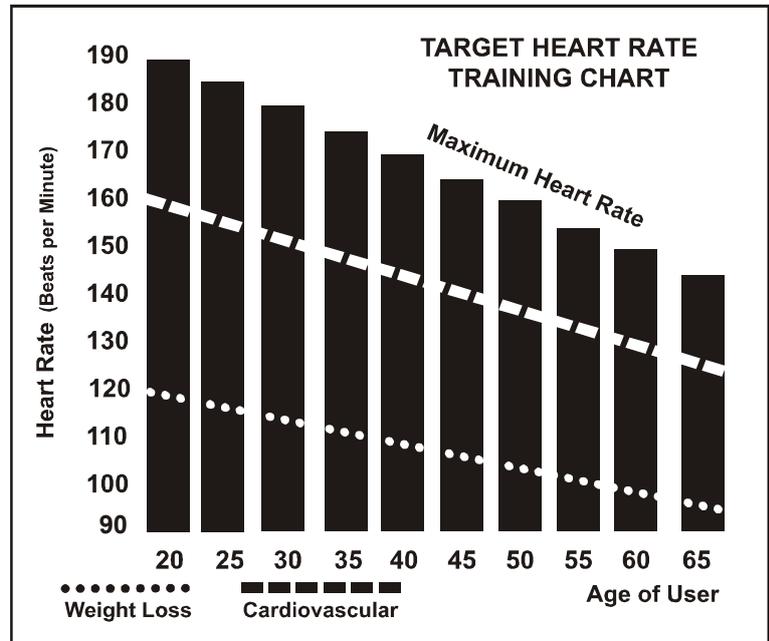
### **WARNING!**

**DO NOT USE THE HEART RATE CONTROL PROGRAM IF YOUR HEART RATE IS NOT REGISTERING PROPERLY ON THE TREADMILL'S DISPLAY!**

# HEART RATE TRAINING

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

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardiovascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.



For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximum heart rate)}$$
$$180 \times .6 = 108 \text{ beats per minute (60\% of maximum)}$$
$$180 \times .8 = 144 \text{ beats per minute (80\% of maximum)}$$

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute. If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate control programs. After calculating your Maximum Heart Rate you can decide upon which goal you would like to pursue.

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

# RATE OF PERCEIVED EXERTION

Heart rate is important but listening to your body also has a lot of advantages. There are more variables involved in how hard you should workout than just heart rate. Your stress level, physical health, emotional health, temperature, humidity, the time of day, the last time you ate and what you ate, all contribute to the intensity at which you should workout. If you listen to your body, it will tell you all of these things.

The rate of perceived exertion (RPE), also known as the Borg scale, was developed by Swedish physiologist G.A.V. Borg. This scale rates exercise intensity from 6 to 20 depending upon how you feel or the perception of your effort.

The scale is as follows:

## Rating Perception of Effort

- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

You can get an approximate heart rate level for each rating by simply adding a zero to each rating. For example a rating of 12 will result in an approximate heart rate of 120 beats per minute. Your RPE will vary depending up the factors discussed earlier. That is the major benefit of this type of training. If your body is strong and rested, you will feel strong and your pace will feel easier. When your body is in this condition, you are able to train harder and the RPE will support this. If you are feeling tired and sluggish, it is because your body needs a break. In this condition, your pace will feel harder. Again, this will show up in your RPE and you will train at the proper level for that day.

# GENERAL MAINTENANCE

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

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

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

**General Cleaning** - Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup.

**UNPLUG THE MAINS SUPPLY BEFORE DOING ANY CLEANING OR MAINTENANCE!**

## BELT ADJUSTMENTS

Tread-belt Tension Adjustment - Belt tension is not critical for most users. It is very important though for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface.

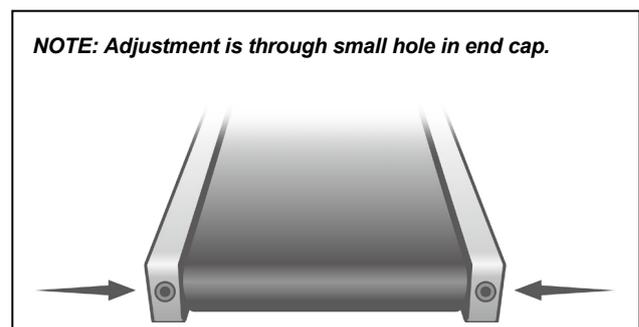
Adjustment must be made from the rear roller with the 6 mm Allen wrench (132) provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below.

Note: Adjustment is through small hole in end cap.

### Tracking / Tension Adjustment

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn the tread-belt tension adjusting bolts 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt and making sure it is not slipping or hesitating with each step. When an adjustment is made to the belt tension, you must be sure to turn the bolts on both sides evenly or the belt could start tracking to one side instead of running in the middle of the deck.

**DO NOT OVERTIGHTEN** - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure. If you tighten the belt a lot and it still slips, the problem could actually be the drive belt -located under the motor cover - that connects the motor to the front roller. If that belt is loose it feels similar to the walking belt being loose. Tightening the motor belt should be done by a trained service person.



## TREAD-BELT TRACKING ADJUSTMENT

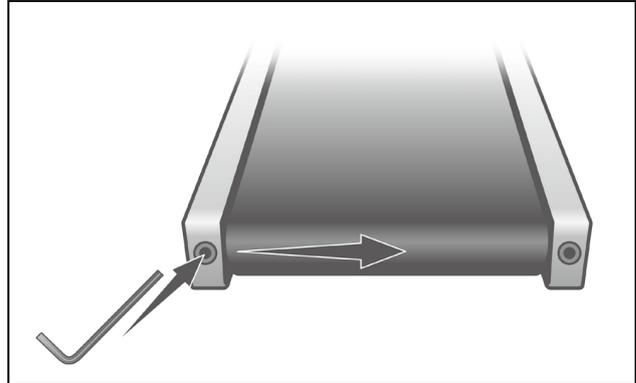
The treadmill is designed so that the tread-belt remains reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while in use, depending on a user's gait and if they favor one leg. But if during use the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

### SETTING TREAD-BELT TRACKING

A 6 mm Allen wrench (103) is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Seat belt speed at 3 mph. Only make slight adjustments!

If the belt is too close to the left side, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

If the belt is too close to the right side, turn the bolt counter-clockwise. The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Different intensities of use may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt.



## ATTENTION:

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

**In order to maintain the safety level and the ease of use of the device, the below instructions for general maintenance should be followed:**

### Daily

*Computer, upholstery, handgrips*

Clean the device after every workout with a soft cloth, so that the following users have a clean device available.

### Daily

*Complete unit*

Complete cleaning and removal of all traces of sweat with a suitable cleaning cloth to ensure a clean, efficient device.

### Weekly

*Visible fixings / screws*

Check for tightness using a screwdriver or Allen key to ensure that no loose parts interfere with the operation during workout.

*Mains cable*

Check the mains cable for integrity to avoid power shocks or damages.

*Computer operation*

Check the computer functions for proper working.

### *Emergency brake resp. emergency off (if available)*

If an emergency brake system is available, it must be checked for correct function.

### *Handpulse*

Start the device with the quick start function, grasp the handpulse sensors and check, if the pulse is displayed properly.

### *Positioning*

The device should be positioned between 150 and 300 mm away from the mains source.

### *Even stand*

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

### *Belt tension / belt tracking*

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

## **Monthly**

### *Cleaning under the belt*

Clean the running deck und the belt with a fitting cloth

### *Check hardware*

Check all visible parts of the machine for damages.

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

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

## **BELT/DECK LUBRICATION PROCEDURE**

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

Do not lubricate with anything other than FUEL Fitness approved lubricant. **YOUR TREADMILL COMES WITH ONE TUBE OF “LUBE” AND EXTRA TUBES CAN BE ORDERED**

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

these expensive components. Failure to lubricate the deck at regular intervals may void the warranty.

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

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

**Note: If the "Lube" message appears on the console, perform the following procedure to reset the message:**

1. In standby mode, hold the ENTER key for 3 seconds to reset the message.

## Error Messages

E0 Safety Key is not in place. A reminder to put in the safety key.

E1 Treadmill calibration did not receive a speed signal for 10 seconds.

E2 Over the rated current. The controller is over the rated current for 3 seconds.

Er Incline Error.

E4 Motor voltage surge or motor is disconnected.

E5 Communication is disconnected.

E6 Power malfunction.

## Engineering Mode

First remove the Safety key, hold down the Program key and at the same time replace the safety key. The treadmill's console will enter Calibration mode.

1. Set wheel diameter to 60. Press the Enter key to confirm and move to the next item.
2. Set kilometers or miles. Press the Enter key to confirm and move to the next item.
3. Set the minimum speed of 1.0. Press the Enter key to confirm and move to the next item.
4. Set the maximum speed of 18. Press the Enter key to confirm and move to the next item.
5. Set the maximum incline value of 12, then press the Enter key to confirm. It will automatically enter into the calibration display.
6. Press the START/STOP key to start the calibration. It will return to the standby screen automatically after the calibration is complete.

# Using the XTERRA APP

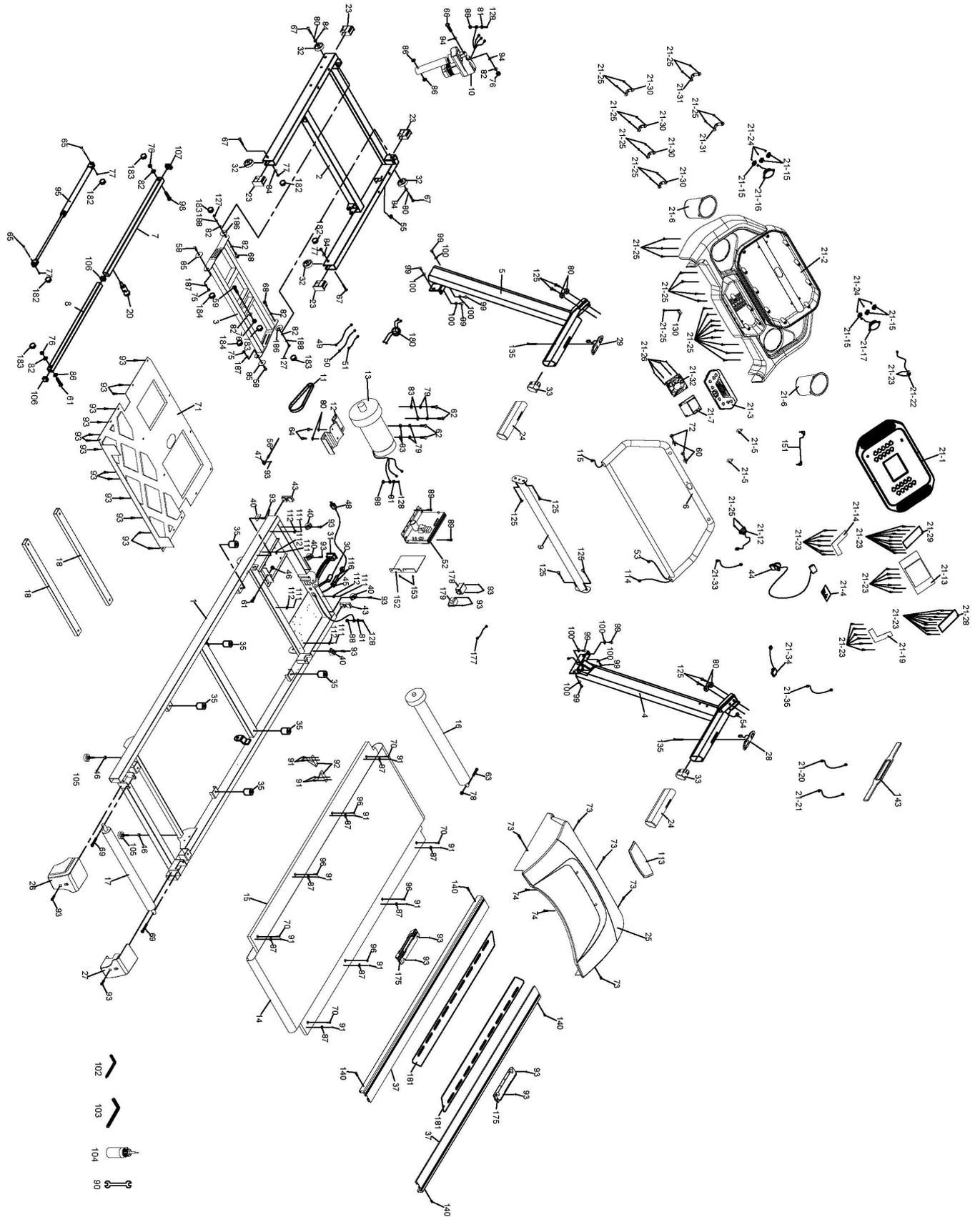
In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Xterra App. Just download the free Xterra App from the Apple Store or Google Play, and then follow the 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. Syncing the App with your exercise machine:

1. Download the App.
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.
4. After the equipment is detected, click Connect. When the App and equipment are synced, 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. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.

**Minimum requirements:** Operating system iOS 10.1 or Android 6.0.

# EXPLODED VIEW



# PARTS LIST

Part Number	Part Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Outer Slide	1
8	Inner Slide	1
9	Handrail Support	1
10	Incline Motor	1
11	Drive Belt	1
12	Motor Bracket	1
13	Drive Motor	1
14	Running Belt	1
15	Running Deck	1
16	Front Roller W/Pulley	1
17	Rear Roller	1
18	Deck Cross Brace	2
20	Locking Knob	1
21	Console Assembly	1
21~1	Console Top Cover	1
21~2	Console Outer Cover	1
21~3	Front Console Cover (Inner)	1
21~4	Interface Board	1
21~5	Square Magnet Stop Plate	2
21~6	Drink Bottle Holder	2
21~7	Wind Duct	1
21~12	150m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
21~13	Console Display Board	1
21~14	Key Board (L)-AK0464-K04-01	1
21~15	Speaker Grill Anchor	6
21~16	250m/m_Speaker W/Cable	1
21~17	500m/m_Speaker W/Cable	1
21~19	Key Board (R)-AK0464-K05-01	1
21~20	1000m/m_Handpulse Wire(Upper)	1
21~21	1000m/m_Handpulse Wire(Upper)	1
21~22	Sound Board W/Cable	1
21~23	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	38
21~24	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	6
21~25	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	31
21~26	3.5 × 50m/m_Sheet Metal Screw	4
21~28	Key Board-AK0464-K02	1
21~29	Key Board-AK0464-K03	1

<b>Part Number</b>	<b>Part Description</b>	<b>Qty</b>
<b>21~30</b>	Ø22.2 Console Bracket Anchor	4
<b>21~31</b>	Ø32 Console Bracket Anchor	2
<b>21~32</b>	Fan Assembly	1
<b>21~33</b>	250m/m Safety Switch Wire	1
<b>21~34</b>	Receiver, HR	1
<b>21~35</b>	100m/m Connecting Cable	1
<b>23</b>	Metal Tube End Cap	4
<b>24</b>	PVC Handgrip	2
<b>25</b>	Motor Top Cover	1
<b>26</b>	Adjustment Base (L)	1
<b>27</b>	Adjustment Base (R)	1
<b>28</b>	Speed/Hand Pulse Complex	1
<b>29</b>	Incline/Hand Pulse Complex	1
<b>30</b>	Breaker	1
<b>31</b>	On/Off Switch	1
<b>32</b>	Ø48 × 18L Transportation Wheel	4
<b>33</b>	Handgrip End Cap	2
<b>35</b>	M8 × Ø30 × 35L Cushion	6
<b>37</b>	Foot Rail	2
<b>40</b>	Motor Cover Anchor(D)	5
<b>43</b>	□30 × 60 Square End Cap	2
<b>44</b>	Square Safety Key	1
<b>45</b>	Power Socket	1
<b>46</b>	3/8" × 7T Nut	3
<b>47</b>	Sensor Rack	1
<b>48</b>	Power Cord	1
<b>49</b>	150m/m Connecting Wire (White)	1
<b>50</b>	150m/m Connecting Wire (Black)	1
<b>51</b>	100m/m Connecting Wire (Black)	1
<b>52</b>	Motor Controller	1
<b>53</b>	1200m/m Computer Cable (Upper)	1
<b>54</b>	1250m/m Computer Cable (Middle)	1
<b>55</b>	1200m/m Computer Cable (Lower)	1
<b>56</b>	1000m/m Sensor W/Cable	1
<b>58</b>	1/2" × 1" Hex Head Bolt	2
<b>59</b>	3/8" × 3-1/4" Hex Head Bolt	1
<b>60</b>	Ø5/16" × 19 × 1.5T Curved Washer	2
<b>61</b>	3/8" × 1-1/2" Hex Head Bolt	2
<b>62</b>	3/8" × 3/4" Hex Head Bolt	4
<b>63</b>	M8 × 60m/m Hex Head Bolt	1
<b>64</b>	M8 × 12m/m Hex Head Bolt	2
<b>65</b>	5/16" × 1" Button Head Socket Bolt	2
<b>66</b>	3/8" × 1-3/4" Hex Head Bolt	1
<b>67</b>	5/16" × 1-1/2" Flat Head Socket Bolt	4
<b>68</b>	M10 × P1.5 × 25m/m Socket Head Cap Bolt	2
<b>69</b>	M8 × 80m/m Socket Head Cap Bolt	2
<b>70</b>	M8 × 25m/m Flat Head Countersink Bolt	4

Part Number	Part Description	Qty
71	Motor Bottom Cover	1
72	5/16" × 1/2" Button Head Socket Bolt	2
73	5 × 16m/m Tapping Screw	5
74	3.5 × 12m/m Sheet Metal Screw	2
75	1/2" × 8T Nyloc Nut	2
76	3/8" × 7T Nyloc Nut	4
77	5/16" × 7T Nyloc Nut	4
78	M8 × 7T Nyloc Nut	1
79	Ø10 × 2.0T Split Washer	4
80	Ø8 × 1.5T Split Washer	8
81	Ø5 × 1.5T Split Washer	3
82	Ø19 × Ø10 × 1.5T Flat Washer	8
83	Ø25 × Ø10 × 2.0T Flat Washer	4
84	Ø8 × Ø18 × 1.5T Flat Washer	4
85	Ø50 × Ø13 × 3T Nylon Washer (B)	2
86	Ø10 × Ø24 × 3T Nylon Washer (A)	3
87	Ø25×Ø20×Ø16×Ø5×4.5H×1.1T Concave Washer	8
88	M5 Star Washer	3
89	5 × 32m/m Tapping Screw	2
90	13m/m Wrench	1
91	4 × 12mm Sheet Metal Screw	12
92	Belt Guide	2
93	5 × 16m/m Tapping Screw	30
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T Nylon Washer	2
95	Cylinder	1
96	M8 × 50m/m Flat Head Countersink Bolt	4
98	3/8" × 1-3/4" Hex Head Bolt	1
99	5/16" × 1/2" Hex Head Bolt	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Flat Washer	8
102	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
103	M6 L Allen Wrench	1
104	Lubricant	1
105	Adjustment Foot Pad	2
106	□21.8 × 21.8mm Square End Cap	2
107	□25.4 × 25.4mm Square End Cap	1
111	3.5 × 16m/m Tapping Screw	5
112	Wire Tie Mount	5
113	Top Motor Cover Plate	1
114	1000m/m Speed Adjustment Switch W/Cable (Upper)	1
115	1000m/m Incline Adjustment Switch W/Cable (Upper)	1
116	3 × 12m/m Tapping Screw	2
125	5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt	8
127	M10 × 8T Nyloc Nut	2
128	M5 × 10m/m Phillips Head Screw	3
130	Wire Clamp	1
135	3 × 75m/m Sheet Metal Screw	2

Part Number	Part Description	Qty
140	Ø4 × 19L_ Schraube	4
143	Brustgurt (optional)	1
151	400m/m_Audiokabel	1
152	Rückplatte für Controller	1
153	3 × 8m/m_ Schraube	2
175	Gummifuß	2
177	200m/m_Verbindungskabel (weiss)	1
178	Filter	1
179	Choke	1
180	600m/m_Motorverbindungskabel	1
181	Anti-Rutsch-Belag	2
182	Ø13m/m_Schraubenkappe	4
183	Ø14m/m_Schraubenkappe	5
184	Ø19m/m_Schraubenkappe	2
186	Ø40 × 3T_Nylon Unterlegscheibe	2
187	Ø1/2" × 2.0T_Federring Unterlegscheibe	2
188	Ø10 × 1.5T_Federring Unterlegscheibe	2

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57106 LB 600
Max. user weight	150 kg (330 lb.)
Standard / Norm	EN ISO 20957-1 / EN 957-6
Rated voltage	A/C 230V
Country of origin	Made in China



## DISPOSAL

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

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

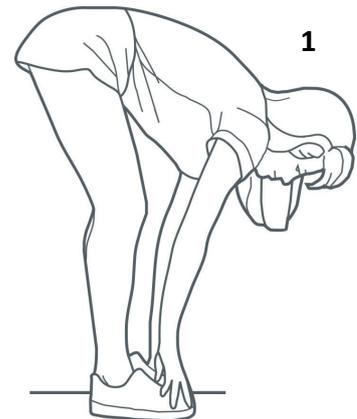
Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

# Stretching Exercises

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

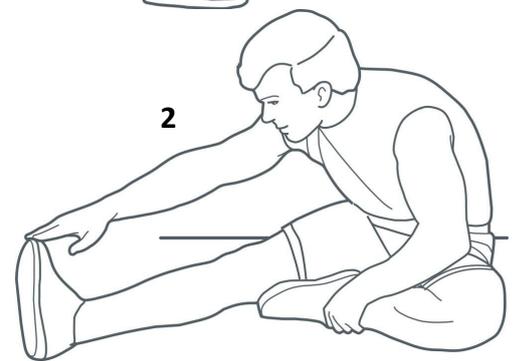
## Exercise 1: Toe Touches (Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

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



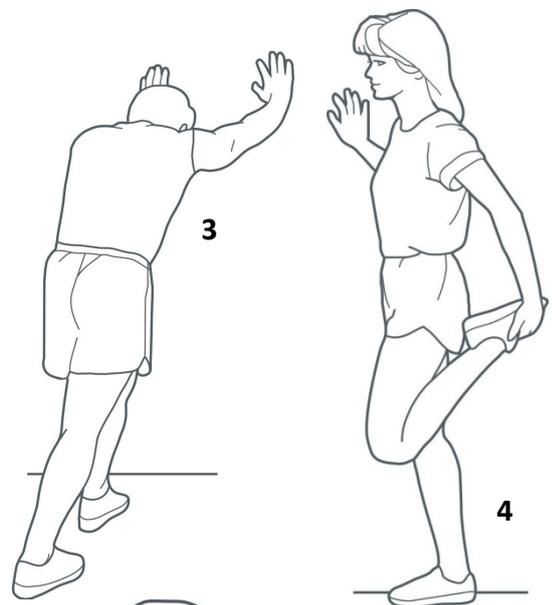
## Exercise 2: Stretching the back side parts of the legs

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



## Exercise 3: Calf-Achilles Stretch

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

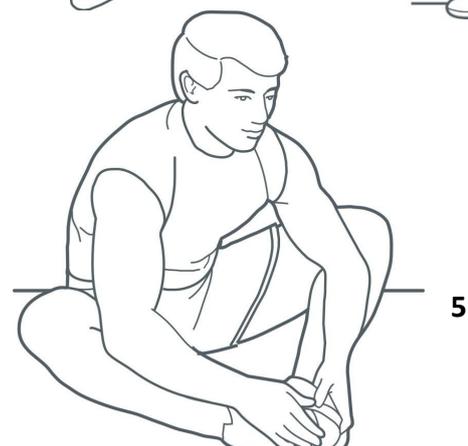


## Exercise 4: Quadriceps Stretch

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

## Exercise 5: Inner Thigh Stretch

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



# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

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