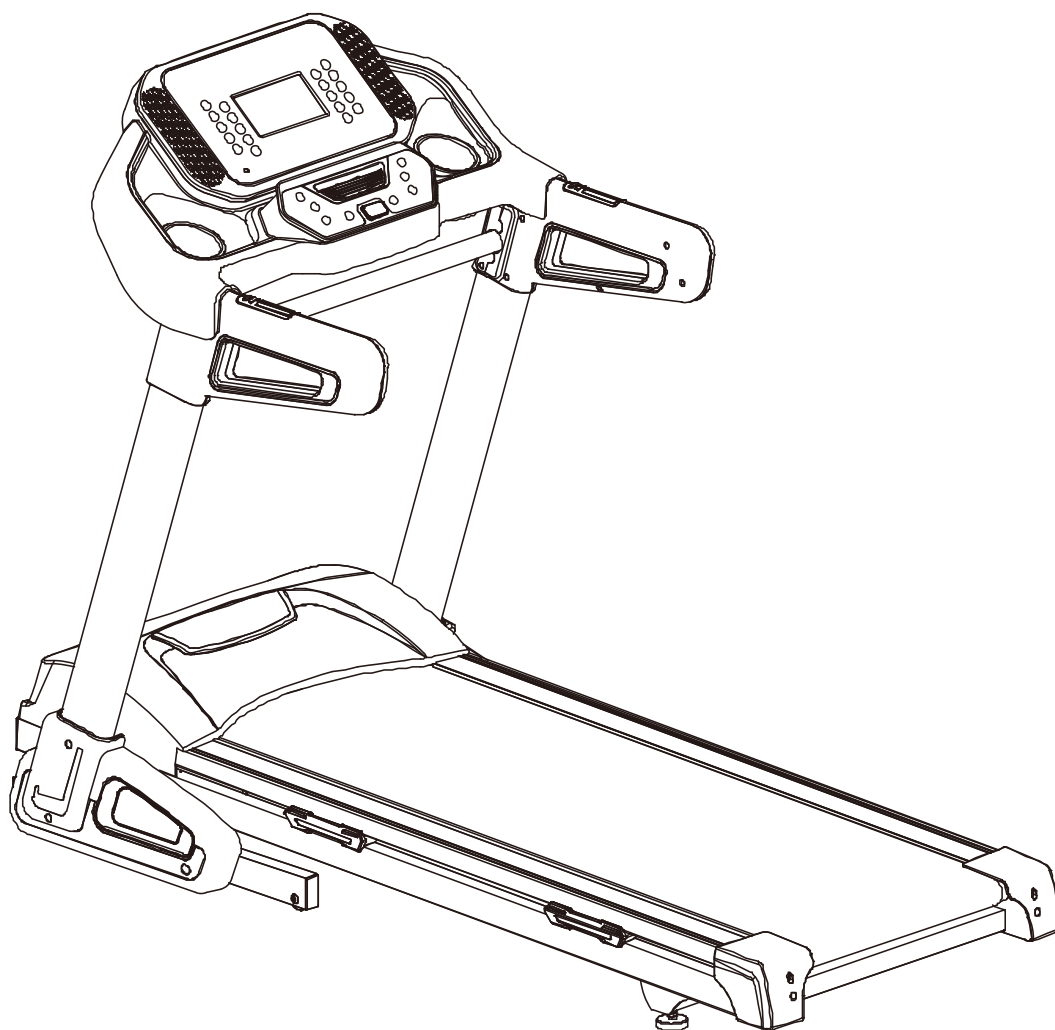


XTERRA[®]

TM



DE Bedienungsanleitung (Seite 1)
GB Operating manual (page 34)

Laufband TRX4500

Bedienungsanleitung / Operating manual

Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr neues Laufband in Betrieb nehmen / Please read the entire operating manual carefully and thoroughly before using your new treadmill.

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise	3
Wichtige Hinweise zur elektrischen Sicherheit.....	4
Checkliste	7
Montageanleitung	8
Klappanleitung / Transport.....	11
Computerbedienung	12
Allgemeine Wartung.....	19
Benutzung der XTERRA+ App.....	23
Explosionszeichnung	24
Teileliste.....	25
Technische Daten / Entsorgung / Garantie	29

Wichtige Sicherheitshinweise

WARNUNG - Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

GEFAHR - Um das Risiko eines elektrischen Schlages zu verringern, trennen Sie Ihr Laufband vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten von der Steckdose.

WARNUNG - Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verletzungen zu verringern, stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche mit Zugang zu einer geerdeten 220-Volt-Steckdose mit 10 Ampere auf.

VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL, ES SEI DENN, ES ENTSPRICHT 14 AWG (AWG= American Wire Gauge = Leitungsdurchschnittsspezifikation) ODER BESSER UND HAT NUR EINE STECKDOSE AM ENDE. Das Laufband sollte das einzige Gerät im Stromkreis sein. **VERSUCHEN SIE NICHT, DEN GEERDETEN STECKER DURCH DIE VERWENDUNG VON UNGEEIGNETEN ADAPTERN ZU DEAKTIVIEREN ODER DAS KABEL IN IRGEND EINER WEISE ZU VERÄNDERN.** Es besteht die Gefahr eines schweren Stromschlags oder eines Brandes und es kann zu Fehlfunktionen des Computers kommen.

- Betreiben Sie das Laufband nicht auf stark gepolsterten, plüschigen oder zotteligen Teppichen. Dies kann zu Schäden am Teppich und am Laufband führen.
- Die Rückseite des Laufbandes darf nicht blockiert werden. Halten Sie einen Mindestabstand von 3 1/2 Fuß (ca. 106 cm) zwischen der Rückseite des Laufbandes und einem festen Gegenstand ein.
- Halten Sie Kinder von dem Laufband fern. Es gibt offensichtliche Quetschstellen und andere Gefahrenstellen, die zu Verletzungen führen können.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist. Wenn das Laufband nicht richtig funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie das Kabel von erhitzten Oberflächen fern.
- Nicht dort betreiben, wo Aerosol-Sprühprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Die vom Motor ausgehenden Funken können eine stark gashaltige Umgebung entzünden.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen oder lassen Sie sie hineinfallen.
- Nicht im Freien verwenden.
- Zum Trennen der Verbindung schalten Sie alle Bedienelemente aus, ziehen Sie das Verbindungskabel ab und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Laufband für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenz-Messungen beeinflussen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfen zur Bestimmung der Herzfrequenzrends im Allgemeinen gedacht.
- Benutzen Sie die vorhandenen Handläufe; sie dienen Ihrer Sicherheit.
- Tragen Sie geeignete Schuhe. Hohe Absätze, Turnschuhe, Sandalen oder nackte Füße sind für Ihr Laufband nicht geeignet. Um Ermüdungserscheinungen an den Beinen zu vermeiden, werden hochwertige Sportschuhe empfohlen.

Entfernen Sie den Sicherheitsclip nach dem Gebrauch, um einen unbefugten Betrieb des Laufbandes zu verhindern. BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF - DENKEN SIE AN DIE SICHERHEIT!

WICHTIGE HINWEISE ZUR ELEKTRISCHEN SICHERHEIT

WARNUNG!

Verlegen Sie das Netzkabel weit weg von allen beweglichen Teilen des Laufbandes, einschließlich des Hebemechanismus und der Transportrollen.

Entfernen Sie **NIEMALS** eine Abdeckung, ohne vorher die Stromversorgung zu unterbrechen. Wenn die Spannung um zehn Prozent (10%) oder mehr schwankt, kann die Leistung Ihres Laufbandes beeinträchtigt werden. **Solche Bedingungen sind nicht durch die Garantie abgedeckt.** Wenn Sie vermuten, dass die Spannung zu niedrig ist, wenden Sie sich an Ihr örtliches Stromversorgungsunternehmen oder an einen zugelassenen Elektriker, um eine ordnungsgemäße Prüfung durchzuführen.

Setzen Sie dieses Laufband **NIEMALS** Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Produkt ist **NICHT** für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Pools oder Spas oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit geeignet. Die Temperaturvorgabe beträgt max. 40 Grad Celsius und die Luftfeuchtigkeit 95 %, nicht kondensierend (es dürfen sich keine Wassertropfen auf den Oberflächen bilden).

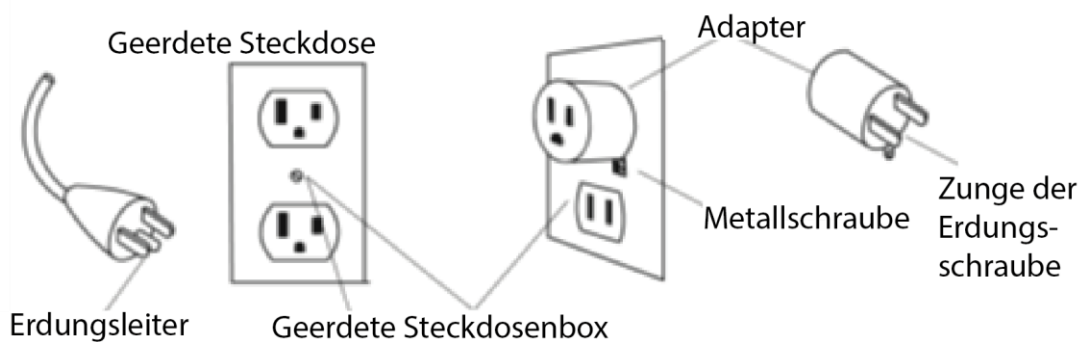
Stromkreisunterbrecher: Vermeiden Sie nach Möglichkeit AFCI/GFCI-Schutzschalter. Diese Unterbrecher können während des Trainings aufgrund der hohen Einschaltströme der Antriebselektronik und des Motors des Laufbandes gelegentlich auslösen. Dieses Problem tritt bei allen Laufbandmarken auf. Neue Gesetze in Ihrer Region können diese Unterbrecher vorschreiben. Wenn Sie diese Unterbrecher und Steckdosen in Ihrer Wohnung haben und es zu störenden Auslösungen kommt, sollten Sie überprüfen, ob andere Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind. Einige Beispiele für Geräte, die ebenfalls Auslösungen verursachen können, sind Leuchtstofflampen mit elektronischen Vorschaltgeräten, Kaffeemaschinen, Heizgeräte und Haartrockner. Im Idealfall sollte das Laufband das einzige Gerät sein, das an den Stromkreis angeschlossen ist. Unsere Laufbänder verfügen über eingebaute Überspannungsschutzvorrichtungen, um störende Auslösungen zu vermeiden. Wir haben mehrere AFCI/GFCI-Unterbrecher und Steckdosen mit unseren Produkten getestet. Folgende Marken haben wir getestet: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) und Schneider Electric (Canadian home series). Diese Schutzschalter lösen bei unseren Tests nicht aus, wenn sie an unsere Laufbänder angeschlossen sind, solange keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind.

Anweisungen zur Erdung

Dieses Produkt muss geerdet werden. Sollte das elektrische System des Laufbandes eine Fehlfunktion aufweisen oder ausfallen, stellt die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom dar, wodurch die Gefahr eines elektrischen Schlages verringert wird. Dieses Gerät ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen geerdeten Stecker hat. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und geerdet ist und den örtlichen Vorschriften entspricht.

GEFAHR - Bei unsachgemäßem Anschluss des Geräteerdungsleiters besteht die Gefahr eines elektrischen Schlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät richtig geerdet ist. Ändern Sie den mit dem Gerät gelieferten Stecker nicht, wenn er nicht in die Steckdose passt; lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem 220-Volt-Nennstromkreis vorgesehen und verfügt über einen geerdeten Stecker, der wie der unten abgebildete Stecker aussieht. Ein provisorischer Adapter, der wie der unten abgebildete Adapter aussieht, kann verwendet werden, um diesen Stecker an eine 2-polige Steckdose (siehe unten) anzuschließen, wenn keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose verfügbar ist. Der provisorische Adapter sollte nur so lange verwendet werden, bis eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose (siehe unten) von einem qualifizierten Elektriker installiert werden kann. Der grün gefärbte, starre Ohrstecker o.ä., der aus dem Adapter herausragt, muss an eine permanente Erdung angeschlossen werden, z.B. an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdosenabdeckung. Wenn der Adapter verwendet wird, muss er mit einer Metallschraube fixiert werden.



Wichtige Bedienungshinweise

- Betreiben Sie dieses Laufband **NIEMALS**, ohne die Ergebnisse jeder vom Computer angeforderten Betriebsänderung gelesen und vollständig verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Geschwindigkeits- und Steigungsänderungen nicht sofort erfolgen. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit an der Computerkonsole ein und lassen Sie die Einstelltaste los. Der Computer wird dem Befehl schrittweise folgen.
- Benutzen Sie Ihr Laufband **NIEMALS** während eines Gewitters. Es können Überspannungen in der Stromversorgung auftreten, die die Komponenten des Laufbandes beschädigen können.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens auf dem Laufband anderen Aktivitäten nachgehen, z. B. fernsehen, lesen usw. Diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie das Gleichgewicht verlieren oder nicht mehr in der Mitte des Laufbandes laufen, was zu schweren Verletzungen führen kann.
- Steigen **Sie NIEMALS** auf das Laufband auf oder ab, während sich das Band bewegt. Laufbänder starten mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit und es ist nicht notwendig, während des Starts auf dem Band zu stehen. Wenn Sie sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben, können Sie sich während der langsamen Beschleunigung einfach auf das Band stellen.
- Halten Sie sich bei Änderungen der Steuerung (Neigung, Geschwindigkeit usw.) immer an einem Handlauf oder einer Handstange fest.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Steuertasten der Konsole aus. Sie sind so eingestellt, dass sie mit geringem Fingerdruck richtig funktionieren. Festeres Drücken führt nicht dazu, dass das Gerät schneller oder langsamer läuft. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Tasten bei normalem Druck nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Händler.

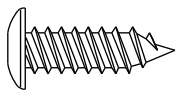
SICHERHEITSClip

- Dieses Gerät wird mit einem Sicherheitsclip an einer Leine geliefert. Es handelt sich um eine einfache Konstruktion, die immer verwendet werden sollte. Sie dient zu Ihrer Sicherheit, falls Sie stürzen oder sich zu weit auf dem Laufband nach hinten bewegen. Wenn Sie an dieser Sicherheitsleine ziehen, wird die Bewegung des Laufbandes gestoppt.

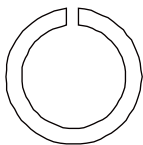
Zum Gebrauch:

- Setzen Sie den Sicherheitsclip auf den Bedienkopf der Konsole. Ohne diesen Clip lässt sich Ihr Laufband nicht starten und betreiben.
- Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung, um eine gute Haltekraft zu gewährleisten. Hinweis: Der Sicherheitsclip ist stark genug, um ein versehentliches, unerwartetes Anhalten zu verhindern. Der Clip sollte sicher befestigt werden, um sicherzustellen, dass er sich nicht lösen kann. Machen Sie sich mit seiner Funktion und seinen Grenzen vertraut. Das Laufband stoppt, je nach Geschwindigkeit, mit einem ein- bis zweistufigen Auslauf, sobald der Sicherheitsclip von der Konsole abgezogen wird. Für den Normalbetrieb empfiehlt sich die Benutzung des Stop/Pause-Schalters.

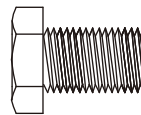
CHECKLISTE



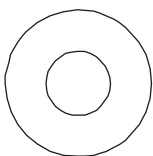
74. 3,5 × 12m/m
Blechschrabe (4 St.)



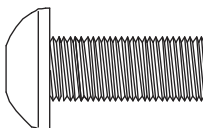
80. Ø8 × 1,5T
Unterlegscheibe (4 St.)



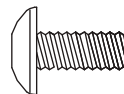
99. 5/16" × 3/4"
Sechskantschrabe (8 St.)



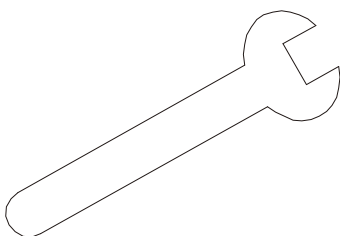
100. Ø5/16" × Ø18 × 1,5T
Unterlegscheibe (8 St.)



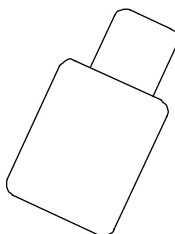
125. 5/16" × 3/4"
Schraube mit Innensechskant
(8 St.)



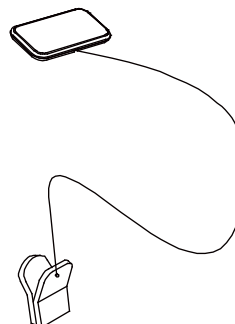
126. M5 × 15L
Kreuzschlitzschraube (6 St.)



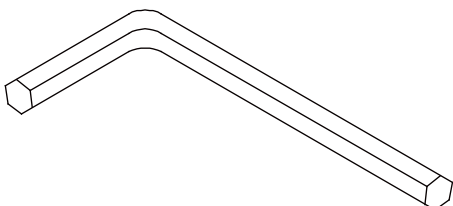
90. 13L_Maulschlüssel (1 St.)



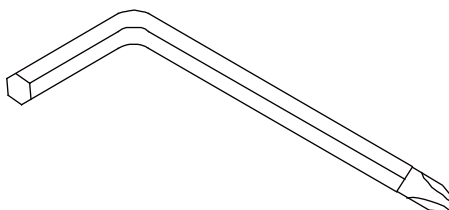
104. Schmiermittel
(1 St.)



44. Sicherheitsclip (1 St.)



103. M6 (66 × 86)
Inbusschlüssel (1 St.)

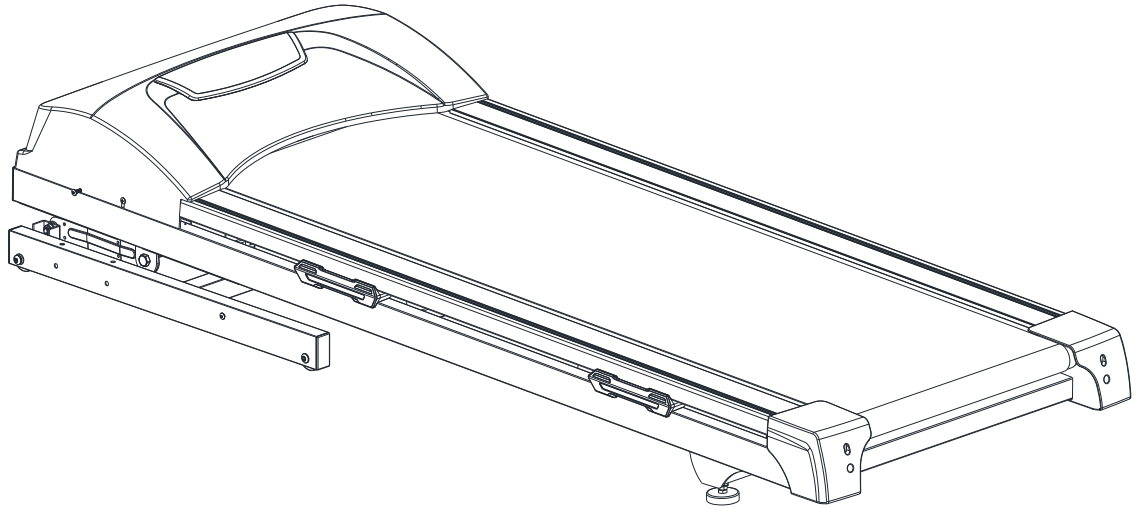


102. Kombination M5 Inbusschlüssel &
Kreuzschlitz-Schraubendreher (1 St.)

MONTAGEANLEITUNG

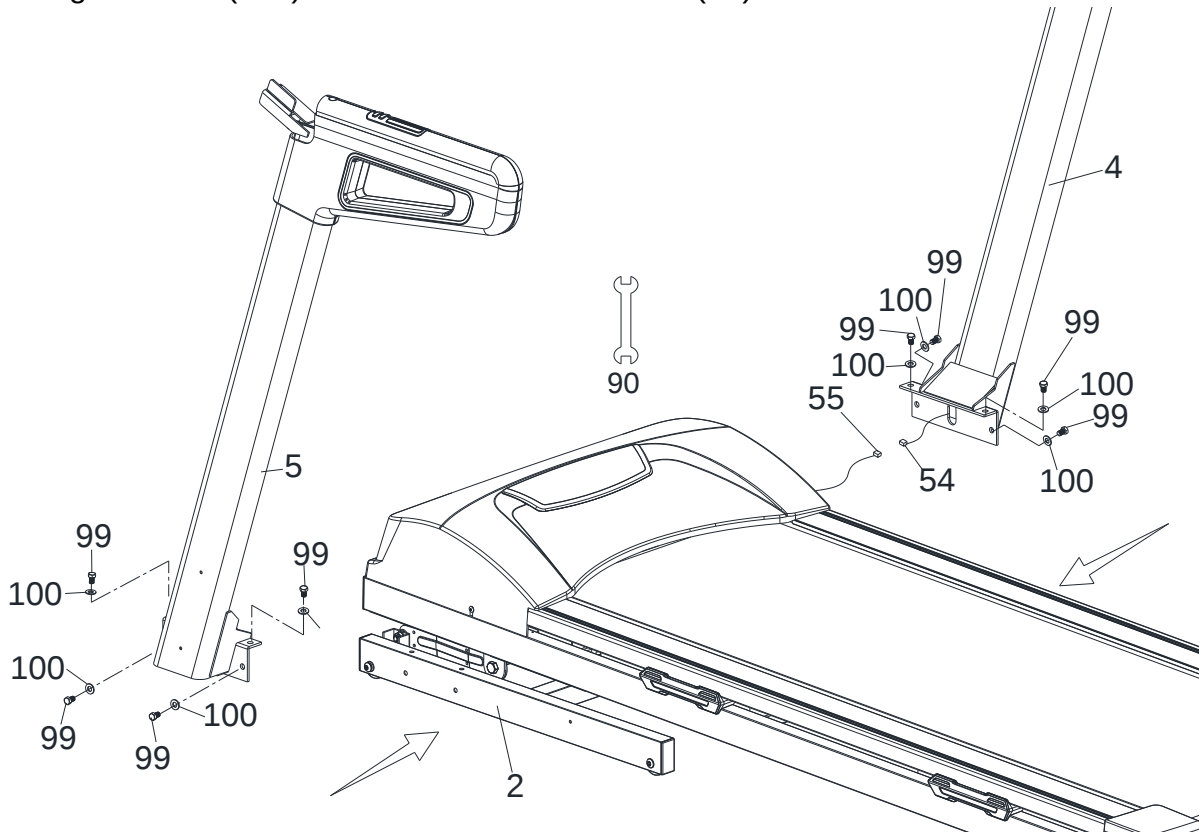
SCHRITT 1

Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und legen Sie es auf den flachen Boden.



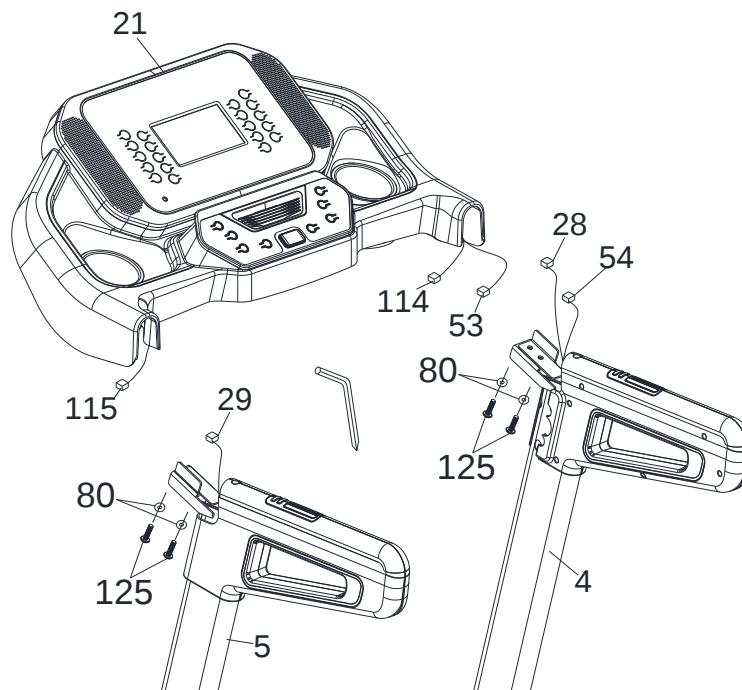
SCHRITT 2

Verbinden Sie das Computerkabel (Mitte) (54) mit dem Computerkabel (unten) (55), setzen Sie dann die rechte und linke Stütze (4) und (5) in den Rahmensockel (2) ein und ziehen Sie 8 Stück 5/16" × 3/4" Sechskantschrauben (99) und 8 Stück Ø5/16" × Ø18 × 1,5T Unterlegscheiben (100) mit dem 13m/m-Schlüssel (90) fest.



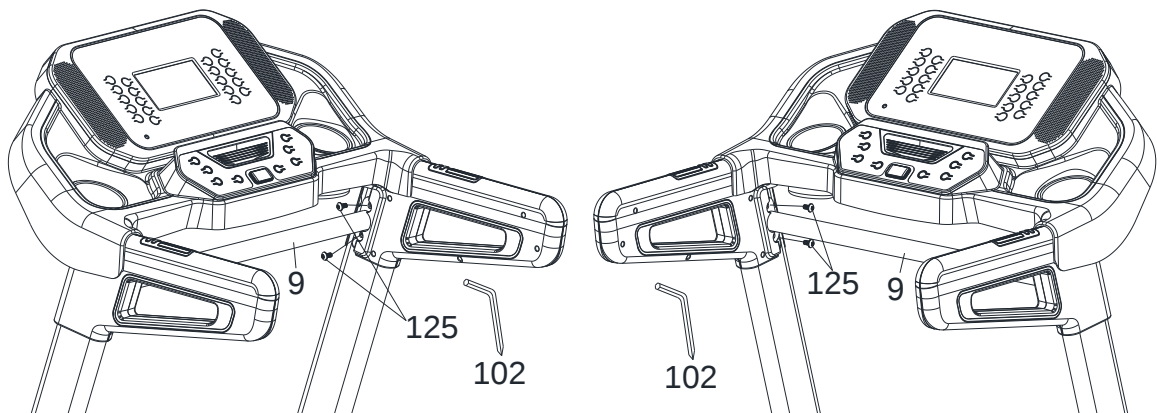
SCHRITT 3

- Verbinden Sie das Computerkabel (Mitte) (54) und das Computerkabel (oben) (53).
- Verbinden Sie den Geschwindigkeitseinstellschalter mit Kabel (oben) (114) und das Geschwindigkeits-/Handpuls-Kabel (28).
- Verbinden Sie den Neigungseinstellungsschalter mit Kabel (oben) (115) und das Neigungs-/Handpuls-Kabel (29).
- Setzen Sie die Konsolenbaugruppe (21) in die rechten und linken Stützen (4) und (5) ein und befestigen Sie sie mit 4 Stück 5/16" × 3/4" Innensechskantschrauben (125) und 4 Stück Ø8 × 1,5T(80) Unterlegscheiben.



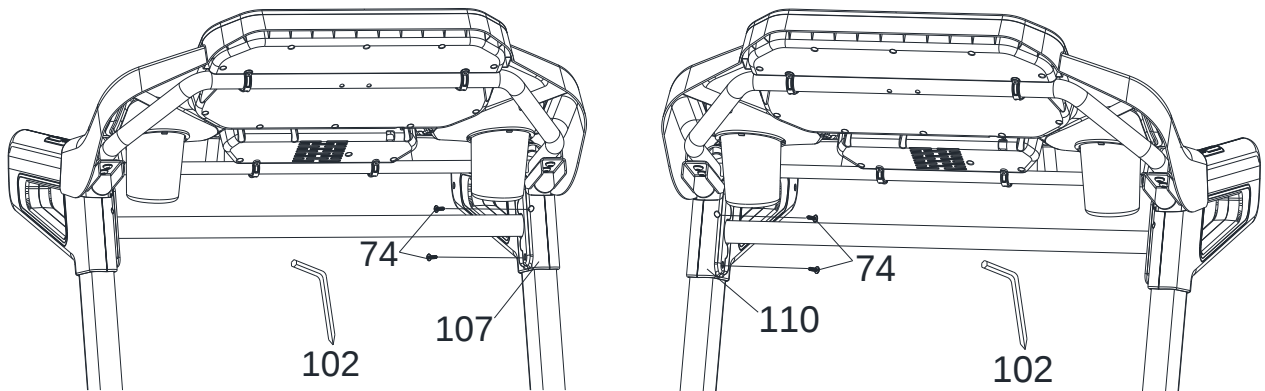
SCHRITT 4

Montieren Sie den Handlauf (9) zwischen den linken und rechten Stützen (5) und (4) mit 4 Stück 5/16" × 3/4" Innensechskantschrauben (125) wie abgebildet.



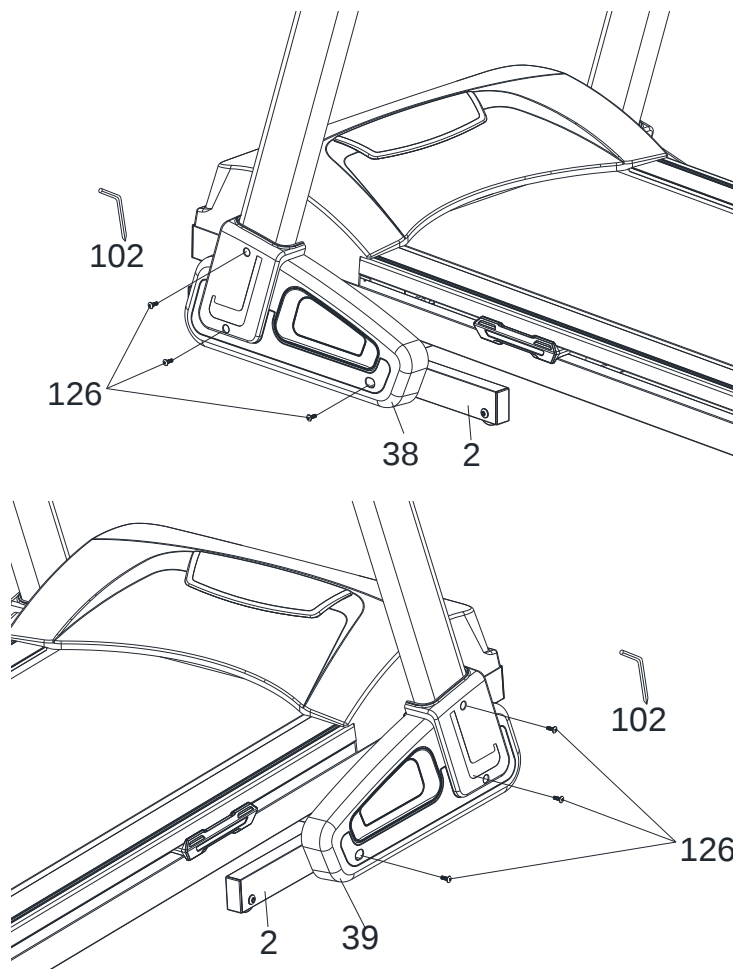
SCHRITT 5

Montieren Sie die vordere innere Abdeckung (L,R) (107,110) an der rechten und linken Stütze mit den 4 Stück 3,5 × 12m/m Blechschrauben (74).



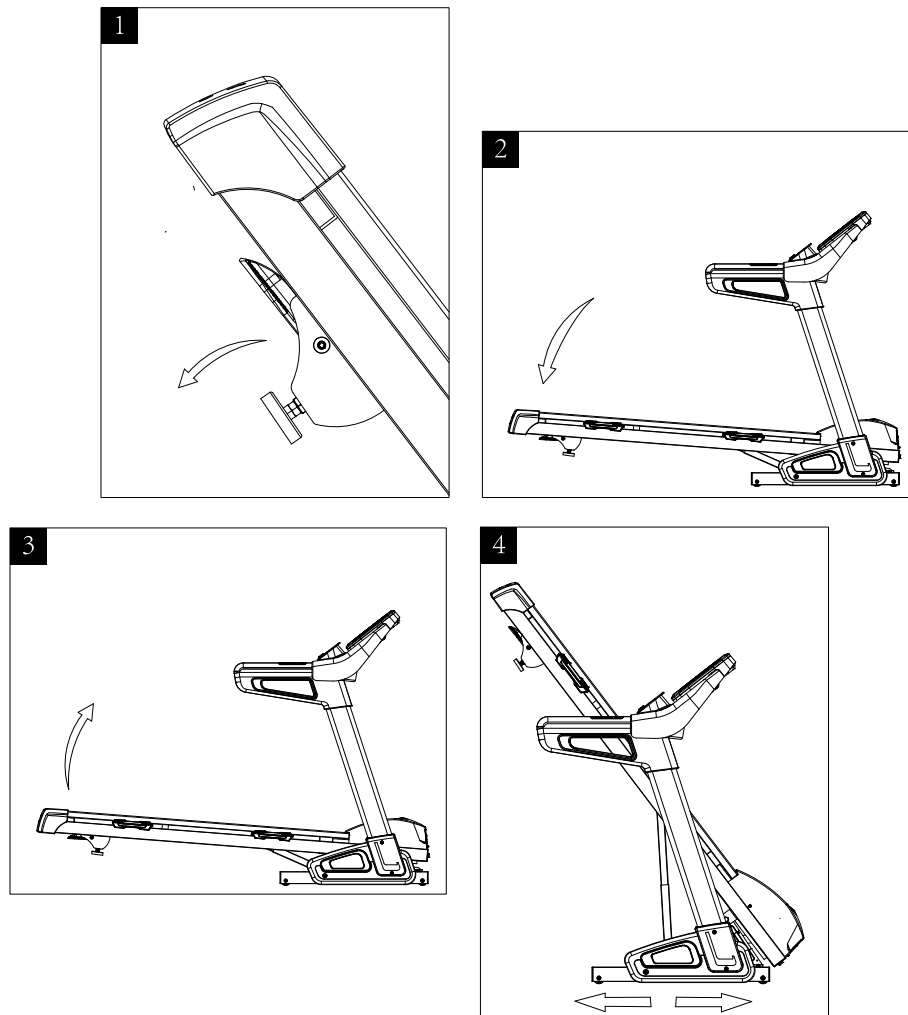
SCHRITT 6

Befestigen Sie die rechten und linken Rahmensockelabdeckungen (39,38) mit insgesamt 6 Stück M5 Kreuzschlitzschrauben (126) am Rahmensockel (2).



HINWEIS: Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz, nachdem alle Komponenten montiert sind.

Klappenanleitung / Transport



Versuchen Sie nicht, das Gerät zu bewegen, wenn es sich nicht in der zusammengeklappten und verriegelten Position befindet. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel gesichert ist, um mögliche Schäden zu vermeiden. Benutzen Sie beide Handläufe, um das Gerät in die gewünschte Position zu manövrieren.

■ Das Laufband zusammenklappen:

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband auf der minimalsten Neigung steht. Heben Sie das Laufdeck des Laufbandes wie abgebildet an, bis es einrastet und somit sicher fixiert ist.

■ Ausklappen:

Üben Sie mit einer Hand leichten Druck (im Bereich der hinteren Rollen, um das Verriegelungssystem zu entlasten) nach vorne auf das Laufband aus. Ziehen Sie den Entriegelungshebel nach unten und senken Sie das Laufdeck langsam auf den Boden ab. Das Laufband senkt sich selbstständig ab, wenn es etwa hüfthoch ist (siehe Abbildung 1 / 2).

■ Transport:

Das Laufband ist mit vier Transportrollen ausgestattet, die beim Zusammenklappen des Laufbandes einrasten. Nach dem Zusammenklappen rollen Sie das Laufband einfach weg. (siehe Abbildung 4)

Computerbedienung



Einschalten

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

Beim Einschalten des Geräts erscheint eine Meldung über die Punktmatrix-Anzeige, welche die aktuelle Softwareversion anzeigt. Dann werden in den Fenstern Zeit und Strecke für kurze Zeit die Kilometerstände angezeigt. Das Zeit-Fenster zeigt an, wie viele Stunden das Laufband in Betrieb war und das Distanz-Fenster zeigt an, wie viele Meilen (oder Kilometer, wenn das Laufband auf metrische Werte eingestellt ist) das Laufband zurückgelegt hat. Das Laufband geht dann in den Ruhezustand über, der der Ausgangspunkt für den Betrieb ist (Bereitschaftsmodus).

SCHNELLSTART

1. Bringen Sie den Sicherheitsclip an, um das Display zu aktivieren (falls nicht bereits eingeschaltet).
2. Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um den Bandlauf zu starten. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den Geschwindigkeitstasten ▲ und ▼ (Konsole oder Handgriff) ein. Sie können die Geschwindigkeit auch mit den Schnellwahltasten 1 - 12 einstellen.
3. Um die Neigung des Laufdecks einzustellen, drücken Sie die ▲/▼-Neigungstaste (Konsole oder Handgriff), bis die gewünschte Einstellung erreicht ist. Sie können auch die Schnelleinstellungstasten 0 – 15 verwenden.
4. Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die Start/Stop-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsclip. Wir empfehlen jedoch, möglichst immer die Start/Stop-Taste zu verwenden.

Funktionen

Pause / Stopp / Zurücksetzen

1. Wenn das Laufband in Betrieb ist, können Sie die Pausenfunktion nutzen, indem Sie die Start/Stop-Taste einmal drücken. Dadurch wird das Laufband langsam bis zum Stillstand abgebremst. Die Steigung geht auf null Prozent zurück. Die Zeit-, Distanz- und Kalorienmessungen werden ebenfalls gestoppt.
2. Um Ihr Training fortzusetzen, drücken Sie die Start/Stop-Taste. Die Geschwindigkeit und die Steigung kehren zu ihren vorherigen Einstellungen zurück.
3. Wenn die ENTER-Taste während der Pause gedrückt wird, setzt sich die Konsole zurück und kehrt zum Leerlaufbildschirm (Startbildschirm) zurück.

NEIGUNGSFUNKTION

1. Die Neigung kann jederzeit während der Bandbewegung eingestellt werden.
2. Halten Sie die Tasten "Incline" ▲ / ▼ auf der linken Seite (Konsole oder Handgriff) gedrückt, um den gewünschten Steigungsgrad einzustellen. Sie können auch einen schnelleren Anstieg / Abfall wählen, indem Sie die gewünschte Schnelleinstellungstaste 0 bis 15 auf der linken Seite der Konsole („Incline“) wählen.
3. Auf dem Display wird die Neigungsposition angezeigt, während die Einstellungen vorgenommen werden.

Dot Matrix Center-Anzeige

Achtzehn Punktreihen (8 hoch) zeigen jedes Segment eines Trainings an. Die Punkte zeigen nur das ungefähre Niveau (Geschwindigkeit/Gefälle) der Anstrengung an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an - nur einen ungefähren Prozentsatz zum Vergleich der Intensität. Während des Betriebs erstellt das Geschwindigkeits-/Gefälle-Punktmatrixfenster ein Profilbild, wenn die Werte während eines Trainings geändert werden. Sie können die gewünschte Dot-Matrix-Profilansicht durch Drücken der PROGRAM-Taste ändern. Durch Drücken der PROGRAM-Taste können Sie zwischen den Darstellungen der Steigung, der Geschwindigkeit und der 1/4-Meilen-Strecke wechseln.

0,4 km (1/4 Meile) Strecke

Der 0,4 km (1/4 Meile)-Bahnkreis wird im Matrixpunktfenster angezeigt. Drücken Sie **PROGRAM**, um zu dieser Darstellung zu wechseln. Der blinkende Punkt zeigt Ihren Fortschritt an. Diese Funktion wird neu gestartet, wenn 0,4 km (1/4 Meile) abgeschlossen sind.

Puls-Griff-Funktion

Die Pulsanzeige (Herzfrequenz) zeigt während des Trainings Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie müssen beide Edelstahlsensoren am Lenker verwenden, um Ihren Puls anzuzeigen. Der Pulswert wird immer dann angezeigt, wenn der Computer ein Pulssignal empfängt.

Kalorien-Anzeige

Zeigt die kumulierten Kalorien an, die zu einem bestimmten Zeitpunkt während des Trainings verbrannt wurden. Hinweis: Dies ist nur ein grober Richtwert für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten, der nicht für medizinische Zwecke verwendet werden kann.

So schalten Sie das Laufband aus

1. Entfernen Sie den Sicherheitsclip.
2. Schalten Sie den Hauptschalter an der Vorderseite des Laufbandes, unterhalb der Motorabdeckung, aus.

Hinweis: Lassen Sie den Sicherheitsclip nicht am Laufband, wenn es nicht benutzt wird. Schalten Sie das Gerät immer aus.

Programmbetrieb

Manueller Modus

1. Wählen Sie mit der Programmtaste Manuelles Programm (Manual) aus und drücken Sie Enter. Das Display führt Sie durch die Programmierung oder Sie können einfach Start drücken, um den Modus mit Standardwerten zu starten.
2. In der Anzeige blinkt nun ein Alterswert. Passen Sie das Alter an und drücken Sie Enter.
3. Im Meldungsfenster wird nun ein Gewichtswert angezeigt. Die Eingabe des korrekten Körpergewichts wirkt sich auf die Kalorienzählung aus. Verwenden Sie die Tasten Geschwindigkeit ▲ / ▼ zum Anpassen und drücken Sie dann die Eingabetaste. **Ein Hinweis zur Kalorienanzeige:** Kein Trainingsgerät kann Ihnen eine exakte Kalorienzahl angeben, da es zu viele Faktoren gibt, die den genauen Kalorienverbrauch einer bestimmten Person bestimmen. Selbst wenn jemand genau dasselbe Körpergewicht, Alter und dieselbe Größe hat, kann sich sein Kalorienverbrauch stark von dem Ihren unterscheiden. Die Kalorienanzeige ist nur als Referenz gedacht, um die Verbesserung von Training zu Training zu überwachen.
4. Wenn Sie die Eingabetaste gedrückt haben, zeigt das Meldungsfenster den Standardzeitwert von 30 Minuten an. Sie können die Zeit mit einer der Schnellwahltasten ▲ / ▼ einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung oder zur Übernahme des Standardwerts die Eingabetaste (Hinweis: Sie können während der Programmierung jederzeit Start drücken, um das Programm zu starten).
5. Drücken Sie Start, um Ihr Training zu beginnen.

Fest installierte Programme

1. Verwenden Sie die Programmtasten, um das gewünschte Programm auszuwählen, und drücken Sie dann die Eingabetaste. Das Display führt Sie durch die Programmierung oder Sie können einfach Start drücken, um das Programm mit den Standardwerten zu starten.
2. Im Kalorienfenster blinkt nun ein Alterswert. Passen Sie das Alter an und drücken Sie Enter.
3. Im Meldungsfenster wird nun ein Gewichtswert angezeigt. Die Eingabe des korrekten Körpergewichts wirkt sich auf die Kalorienzählung aus. Verwenden Sie die Tasten Geschwindigkeit ▲ / ▼, um den Wert anzupassen, und drücken Sie die Eingabetaste.
4. Wenn Sie die Eingabetaste gedrückt haben, zeigt das Meldungsfenster den Standardzeitwert von 30 Minuten an. Sie können die Zeit mit einer der Schnellwahltasten ▲ / ▼ einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung oder zur Übernahme des Standardwerts die Eingabetaste (Hinweis: Sie können während der Programmierung jederzeit Start drücken, um das Programm zu starten).
5. Im Meldungsfenster wird die Höchstgeschwindigkeit angezeigt, die Sie mit den Plus- und Minustasten einstellen können. Passen Sie den Standardwert an oder akzeptieren Sie ihn, und drücken Sie dann ENTER.
6. Im Meldungsfenster wird der Maximalwert der Steigung angezeigt, den Sie mit den Hoch- und Runtertasten einstellen können. Passen Sie den Wert an oder akzeptieren Sie den Standardwert und drücken Sie dann ENTER.
7. Drücken Sie Start, um Ihr Training zu beginnen.

Anwender-definierbare Programme

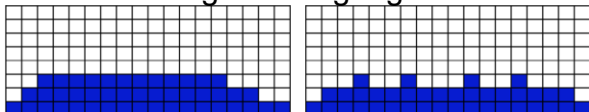
1. Wählen Sie Benutzer 1 oder Benutzer 2 über die Programmtaste und drücken Sie dann Enter. Beachten Sie, dass die Punktmatrixanzeige nur eine einzige Punktreihe am unteren Rand aufweist (es sei denn, es ist bereits ein Programm gespeichert).
2. Im Meldungsfenster blinkt nun ein Alterswert. Passen Sie das Alter an und drücken Sie Enter.
3. Im Meldungsfenster blinkt nun ein Körpergewichtswert. Geben Sie Ihr Körpergewicht ein und drücken Sie Enter.
4. Im Meldungsfenster blinkt nun ein Zeitwert. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie Enter.
5. Die erste Spalte (Segment) wird nun blinken. Verwenden Sie die „Speed“-Tasten ▲ / ▼ zum Einstellen und drücken Sie dann Enter. Die zweite Spalte blinkt nun. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, bis alle Segmente programmiert sind. Drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung und zum Eintritt in die Neigungsprogrammierung. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, um alle Segmente für die Neigung zu programmieren.
6. Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen und die programmierten Werte für Geschwindigkeit und Steigung zu speichern.

HRC (Herzfrequenz-kontrollierte Programme)

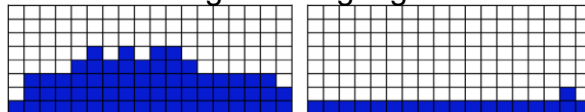
1. Wählen Sie HRC über die Programmtaste und drücken Sie die Eingabetaste.
2. Die Konsole zeigt "Alter anpassen, Alter> 35" an. Drücken Sie ENTER, nachdem das Alter angepasst wurde.
3. Die Konsole zeigt "Gewicht einstellen. Gewicht> 70(150lbs) ". Drücken Sie ENTER, nachdem Sie das Gewicht eingestellt haben.
4. Die Konsole zeigt "Zeit einstellen. Zeit> 30:00 ". Drücken Sie ENTER, nachdem die Zeit eingestellt wurde.
5. Die Konsole zeigt "Zielherzfrequenz einstellen" an. Die Konsole berechnet die Zielherzfrequenz nach der Formel $(220 - \text{Alter}) \times 0,6$. Wenn der Benutzer die Zielherzfrequenz in Prozent ändert, wird die neue Zielherzfrequenz in Prozent angezeigt. Wenn die Zielherzfrequenz angepasst ist, drücken Sie Enter.
6. Wenn START gedrückt wird, ohne dass der Benutzer einen Puls-Brustgurt trägt, wird eine entsprechende Fehlermeldung angezeigt.
7. Wenn der Benutzer START drückt und das Herzfrequenzsignal erkannt wird, beginnt das Training.
8. Das Programm prüft nun anhand der Pulsfrequenz die Einstellung für die Geschwindigkeit. Einstellungen für die Steigung sind davon ausgenommen. Die Kontrolle der Geschwindigkeit könnte beispielsweise zu einer Einstellung von 4 km/h führen, was dann entsprechend auf der Anzeige gemeldet wird.

Voreingestellte Programmprofile

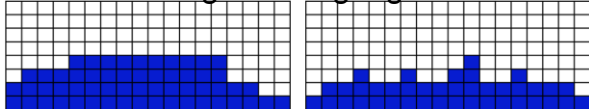
P1 Geschwindigkeit Steigung



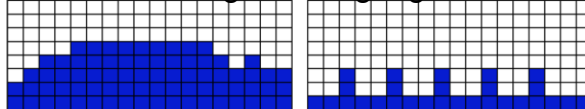
P9 Geschwindigkeit Steigung



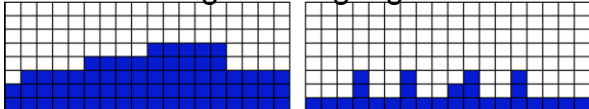
P2 Geschwindigkeit Steigung



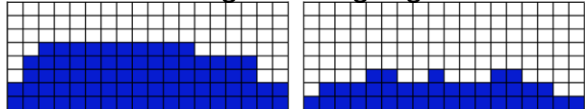
P10 Geschwindigkeit Steigung



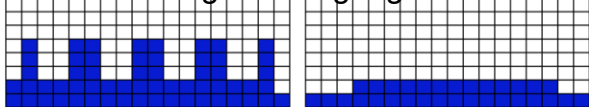
P3 Geschwindigkeit Steigung



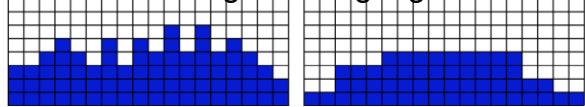
P11 Geschwindigkeit Steigung



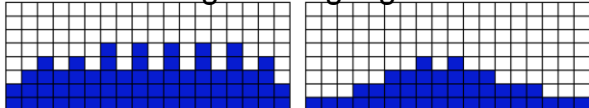
P4 Geschwindigkeit Steigung



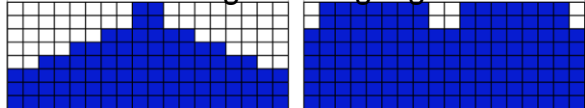
P12 Geschwindigkeit Steigung



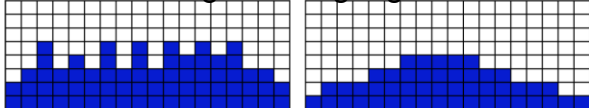
P5 Geschwindigkeit Neigung



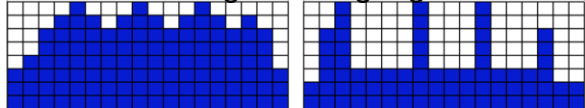
P13 Geschwindigkeit Steigung



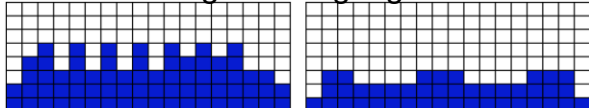
P6 Geschwindigkeit Steigung



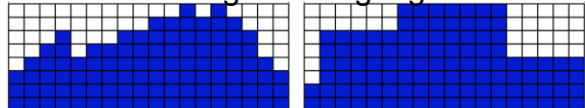
P14 Geschwindigkeit Steigung



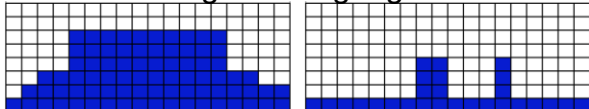
P7 Geschwindigkeit Steigung



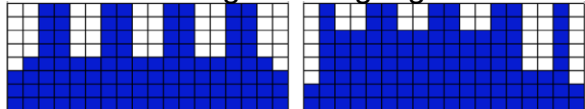
P15 Geschwindigkeit Steigung



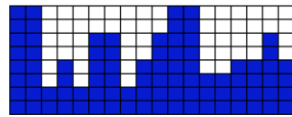
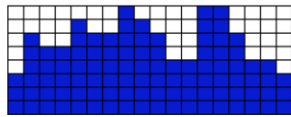
P8 Geschwindigkeit Steigung



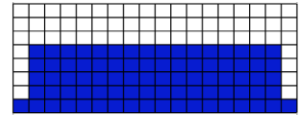
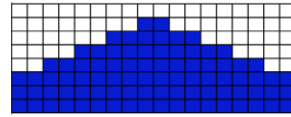
P16 Geschwindigkeit Steigung



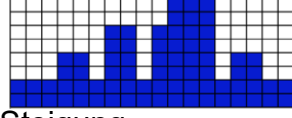
P17 Geschwindigkeit Steigung



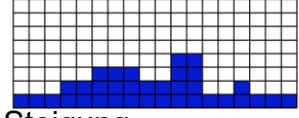
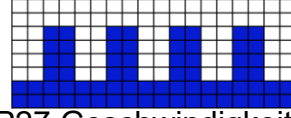
P25 Geschwindigkeit Steigung



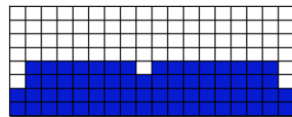
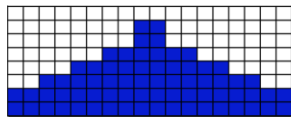
P18 Geschwindigkeit Steigung



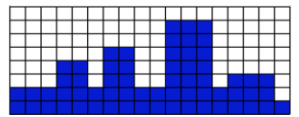
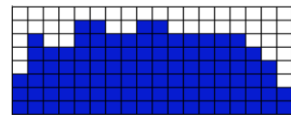
P26 Geschwindigkeit Steigung



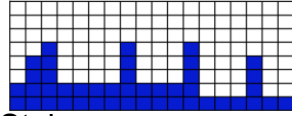
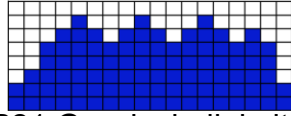
P19 Geschwindigkeit Steigung



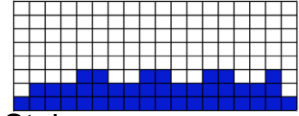
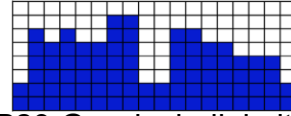
P27 Geschwindigkeit Steigung



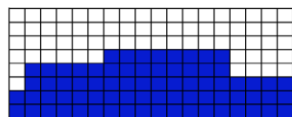
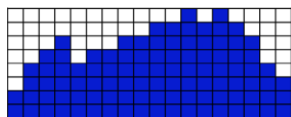
P20 Geschwindigkeit Neigung



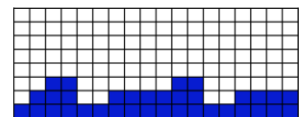
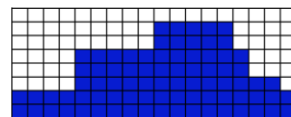
P28 Geschwindigkeit Steigung



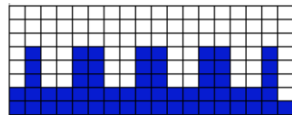
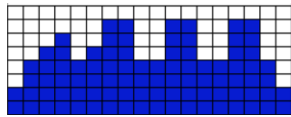
P21 Geschwindigkeit Steigung



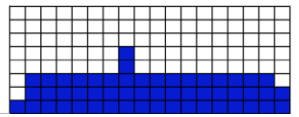
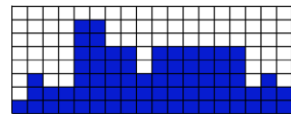
P29 Geschwindigkeit Steigung



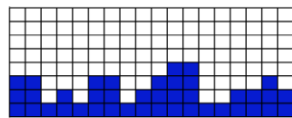
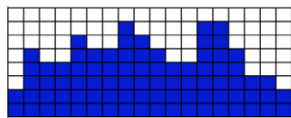
P22 Geschwindigkeit Steigung



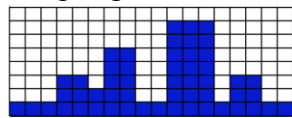
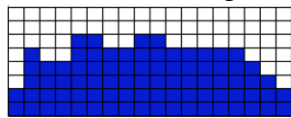
P30 Geschwindigkeit Steigung



P23 Geschwindigkeit Steigung



P24 Geschwindigkeit Steigung



Herzfrequenz und Belastung

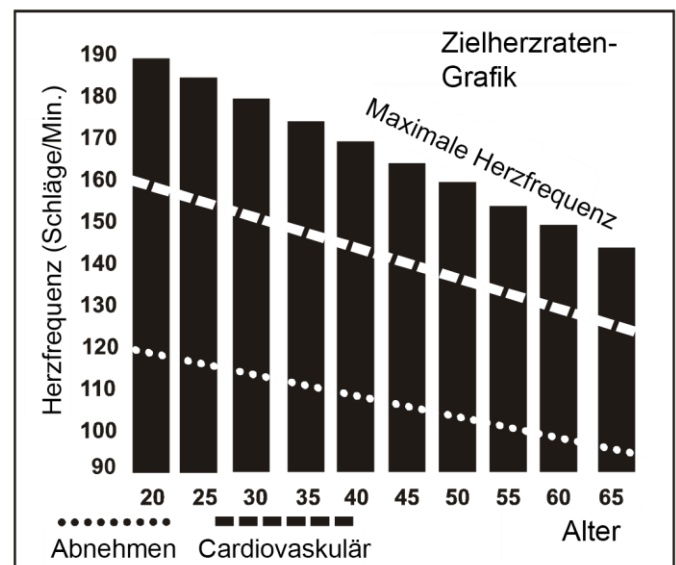
Das alte Motto "Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemen Trainings überholt wurde. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde durch die Verwendung von Herzfrequenzmessgeräten gefördert. Bei richtiger Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts stellen viele Menschen fest, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war und dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn sie ihre Herzfrequenz im gewünschten Leistungsbereich halten. Um den Leistungsbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Dazu können Sie die folgende Formel verwenden: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHR) für eine Person Ihres Alters. Um den effektiven Herzfrequenzbereich für bestimmte Ziele zu bestimmen, berechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHR. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt zwischen 50 % und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHR ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 80 % für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bestimmt ist. Diese 60 % bis 80 % sind der Bereich, in dem Sie sich aufhalten sollten, um maximalen Nutzen zu erzielen.

Für jemanden, der 40 Jahre alt ist, wird die Herzfrequenz-Zielzone wie folgt berechnet:

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

Für einen 40-Jährigen würde die Trainingszone also wie folgt lauten:
108 bis 144 Schläge pro Minute.

Wenn Sie Ihr Alter während der Programmierung eingeben, führt die Konsole diese Berechnung automatisch durch. Die Eingabe Ihres Alters wird für die Herzfrequenzprogramme verwendet. Nachdem Sie Ihre MHR berechnet haben, können Sie entscheiden, welches Ziel Sie verfolgen möchten.



Die beiden beliebtesten Gründe bzw. Ziele für sportliche Betätigung sind kardiovaskuläre Fitness (Training für Herz und Lunge) und Gewichtskontrolle. Die schwarzen Säulen im obigen Diagramm stellen die MHR für eine Person dar, deren Alter unten in jeder Spalte angegeben ist. Die Trainingsherzfrequenz, entweder für die kardiovaskuläre Fitness oder für die Gewichtsabnahme, wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die diagonal durch das Diagramm verlaufen. Eine Definition des Ziels der Linien befindet sich in der linken unteren Ecke des Diagramms. Wenn Ihr Ziel die kardiovaskuläre Fitness oder die Gewichtsabnahme ist, können Sie es durch ein Training bei 80 % bzw. 60 % Ihrer MHR nach einem von Ihrem Arzt genehmigten Plan erreichen. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie an einem Trainingsprogramm teilnehmen.

Herzfrequenz - Wahrgenommene Anstrengung

Die Herzfrequenz ist wichtig, aber es hat auch viele Vorteile, auf den eigenen Körper zu hören. Es gibt mehr Variablen als nur die Herzfrequenz, die bestimmen, wie intensiv Sie trainieren sollten. Ihr Stresslevel, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit, die Tageszeit, das letzte Mal, als Sie gegessen haben, und was Sie gegessen haben - all das trägt zu der Intensität bei, mit der Sie trainieren sollten. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen.

Die Rate der wahrgenommenen Anstrengung (RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala bewertet die Trainingsintensität von 6 bis 20, je nachdem, wie Sie sich fühlen oder wie Sie Ihre Anstrengung wahrnehmen.

Die Skala lautet wie folgt (Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung):

- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Bequem
- 13 Ziemlich hart
- 14 Ziemlich hart +
- 15 Hart
- 16 Hart +
- 17 Sehr hart
- 18 Sehr hart +
- 19 Sehr, sehr hart
- 20 Maximal

Sie können die ungefähre Höhe der Herzfrequenz für jede Bewertung ermitteln, indem Sie einfach eine Null zu jeder Bewertung hinzufügen. Eine Bewertung von 12 ergibt beispielsweise eine ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Ihr RPE-Wert hängt von den bereits erwähnten Faktoren ab. Das ist der große Vorteil dieser Art von Training. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich leistungsfähig und Ihr Tempo wird Ihnen leichtfallen. Wenn Ihr Körper in diesem Zustand ist, können Sie härter trainieren, und der RPE-Wert wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, liegt das daran, dass Ihr Körper eine Pause braucht. In diesem Zustand wird sich Ihr Tempo schwerer anfühlen. Auch dies wird sich in Ihrem RPE-Wert widerspiegeln und Sie werden auf einem korrigierten Niveau für diesen Tag trainieren.

ALLGEMEINE WARTUNG

LAUFGURT & LAUFDECK

Ihr Laufband verfügt über ein hocheffizientes Laufband mit geringer Reibung. Die Leistung wird maximiert, wenn das Laufband so sauber wie möglich gehalten wird. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch oder ein Papiertuch und säubern Sie die Kante des Bandes und den Bereich zwischen der Bandkante und dem Rahmen. Reinigen Sie auch so weit wie möglich den Bereich unter dem Laufband. Dies sollte einmal im Monat geschehen, um die Lebensdauer von Laufband und Laufdeck zu verlängern. Das Bandoberseite selbst kann mit Wasser und der Zugabe einer milden Seife sowie einer Nylonbürste gereinigt werden. Bitte lassen Sie alle Teile vor der Wiederverwendung Ihres Gerätes gründlich trocknen.

BANDSTAUB

Während des Einlaufens und auch in geringerem Maße während des Betriebs kann immer einmal Bandstaub entstehen. Dies ist normal und kein Grund zur Besorgnis. Reinigen Sie Laufgurt und Laufdeck wie beschrieben.

ALLGEMEINE REINIGUNG

Schmutz, Staub und Tierhaare können die Lufteinlässe blockieren und sich auf dem laufenden Band ansammeln. Bitte saugen Sie mindestens einmal monatlich unter dem Laufband, um übermäßige Schmutzablagerungen zu vermeiden, die eventuell unter die Motorabdeckung gelangen könnten.

Einmal im Jahr sollten Sie die Motorabdeckung vorsichtig entfernen und den sich angesammelten Schmutz dort absaugen. **ACHTUNG!** Trennen Sie das Gerät **UNBEDINGT VORHER** vom Stromnetz!

BANDEINSTELLUNG

Einstellung der Laufflächengurtspannung - Die Spannung des Laufbandes ist sehr wichtig für Jogger und Läufer, um eine glatte, gleichmäßige Lauffläche zu schaffen. Die Einstellung muss von der hinteren Rolle aus mit dem 6-mm-Inbusschlüssel (132) vorgenommen werden, der im Teilepaket enthalten ist. Die Einstellbolzen befinden sich am Ende der Stufenschienen, wie in der Abbildung. Hinweis: Die Einstellung erfolgt durch ein kleines Loch in der Endkappe.

Einstellung Nachführung/Spannungsanpassung:

Ziehen Sie die hintere Rolle nur so weit an, dass die vordere Rolle nicht durchrutscht. Drehen Sie die Einstellschrauben für die Gurtspannung jeweils um 1/4 Umdrehung und prüfen Sie die richtige Spannung, indem Sie auf dem Gurt laufen und sicherstellen, dass er nicht rutscht oder bei jedem Schritt zögert. Bei der Einstellung der Gurtspannung müssen Sie darauf achten, dass die Schrauben auf beiden Seiten gleichmäßig gedreht werden, da der Gurt sonst zu einer Seite laufen könnte, anstatt in der Mitte des Decks zu verlaufen.



NICHT ÜBERSPANNEN - Ein zu starkes Anziehen führt zu Riemenschäden und vorzeitigem Lagerausfall. Wenn Sie den Riemen stark anziehen und er trotzdem durchrutscht, könnte das Problem tatsächlich der Antriebsriemen sein, der sich unter der Motorabdeckung befindet und den Motor mit der vorderen Rolle verbindet. Wenn dieser Riemen locker ist, fühlt sich das ähnlich an wie ein lockerer Laufriemen. Das Spannen des Motorriemens sollte von einer geschulten Servicekraft durchgeführt werden.

SPUREINSTELLUNG DES LAUFBANDES

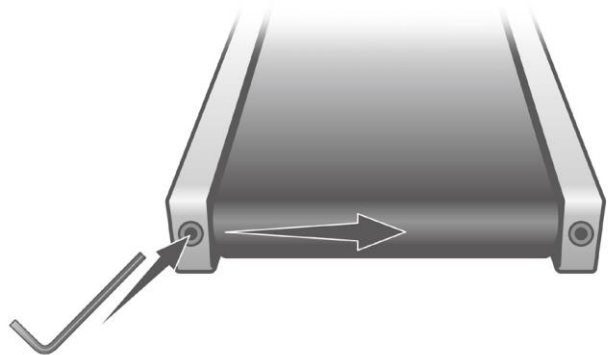
EINSTELLUNG DER SPURTREUE DES LAUFBANDS

Das Laufband ist so konstruiert, dass der Laufgurt während der Benutzung einigermaßen zentriert bleibt. Es ist normal, dass manche Laufbänder während der Benutzung zu einer Seite hin abdriften, je nach Gangart des Benutzers (z. B. Bevorzugung eines Beins). Wenn sich das Band jedoch während der Benutzung weiter zu einer Seite hin bewegt, ist eine Anpassung erforderlich.

EINSTELLUNG DER SPUR

Für diese Einstellung ist ein 6-mm-Inbusschlüssel vorgesehen. Nehmen Sie die Spureinstellung an der linken Schraube vor. Stellen Sie die Bandgeschwindigkeit auf 3 mph (5 km/h) ein.

Seien Sie sich bewusst, dass eine kleine Anpassung einen dramatischen Unterschied machen kann, der vielleicht nicht sofort sichtbar ist.



Wenn der Riemen **zu nahe an der linken Seite** ist, drehen Sie die Schraube nur eine 1/4 Umdrehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie einige Minuten, bis sich der Riemen selbst eingestellt hat. Fahren Sie mit 1/4 Umdrehungen fort, bis sich der Riemen in der Mitte des Laufdecks stabilisiert.

Wenn der Riemen **zu nahe an der rechten Seite ist**, drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Der Gurt muss je nach Nutzung und Laufverhalten regelmäßig nachgestellt werden. Einige Benutzer können die Spurhaltung unterschiedlich beeinflussen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie das Laufriemen bei Bedarf nachjustieren müssen, um ihn zu zentrieren. Je mehr der Riemen benutzt wird, desto weniger ist eine Nachjustierung erforderlich. Die korrekte Führung des Laufbands liegt in der Verantwortung des Eigentümers, wie bei allen Laufbändern.

Schäden am Laufband, die durch unsachgemäße Einstellungen der Laufrichtung/Spannung entstanden sind, werden von der Garantie nicht abgedeckt.

ACHTUNG!

SCHÄDEN AM LAUFBAND, DIE DURCH EINE UNSACHGEMÄSSE EINSTELLUNG DES RIEMENLAUFS BZW. DER RIEMENSPANNUNG ENTSTEHEN, FALLEN NICHT UNTER DIE GARANTIE.

DECKSCHMIERUNG

Reinigen Sie zunächst den Bereich zwischen Band und Deck, um eventuelle Verschmutzungen zu entfernen.

Verwenden Sie einen sauberen, nicht fransenden Lappen, ein T-Shirt oder ein leichtes Handtuch. Schieben Sie das Kleidungsstück auf halber Strecke zwischen dem Ende des Laufbandes und der Motorabdeckung unter das Band, bis Sie es auf beiden Seiten des Bandes greifen können. Ziehen Sie das Kleidungsstück 1-2 Mal über die gesamte Länge des Bandes. Entfernen Sie das Kleidungsstück.

Verwenden Sie nur ein von XTERRA Fitness zugelassenes Schmiermittel. IHR LAUFBAND WIRD MIT EINER TUBE SCHMIERMITTEL GELIEFERT; ZUSÄTZLICHE TUBEN KÖNNEN BESTELLT WERDEN.

Wenn Sie das Laufband in den empfohlenen Abständen schmieren, verlängern Sie die Lebensdauer Ihres Gerätes. Wenn das Schmiermittel austrocknet, erhöht sich die Reibung zwischen dem Laufband und dem Deck und belastet den Antriebsmotor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerung übermäßig, was zu einem Ausfall dieser teuren Komponenten führen kann. Wenn Sie das Laufband nicht regelmäßig schmieren, kann die Garantie erlöschen.

Der Riemen und das Deck sind vorgeschmiert und sollten alle 90 Betriebsstunden oder wenn Sie feststellen, dass das Deck trocken ist, nachgeschmiert werden. Es wird empfohlen, alle zwei Monate zwischen den Riemen und das Deck zu greifen, um zu überprüfen, ob eine Schmierung vorhanden ist. Wenn Sie dies überprüfen und keine Schmierung vorhanden ist, befolgen Sie das unten beschriebene Verfahren, auch wenn die "Lube"-Anzeige auf der Konsole nicht leuchtet. Andernfalls schmieren Sie, wenn die Schmieranzeige der Konsole nach 90 Betriebsstunden aufleuchtet. Gehen Sie wie folgt vor, um das Silikonschmiermittel aufzutragen:

1. Schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
2. Messen Sie 18" (45 cm) von der Kante der Motorabdeckung; knien Sie sich hin und greifen Sie etwa 4-6" (10-15 cm) von einer Kante entfernt unter den Riemen. Spritzen Sie eine ca. 1/8" (0,3 cm) breite und 15" (38 cm) lange Linie Schmiermittel in einem "S"-Muster senkrecht zur Motorabdeckung.
3. Wiederholen Sie den Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite.
4. Stecken Sie das Netzkabel wieder in die Steckdose und schalten Sie den Netzschalter ein.
5. Laufen Sie 5 Minuten lang mit mäßiger Geschwindigkeit, um das Silikonschmiermittel gleichmäßig zu verteilen.

Hinweis: Wenn die Meldung "Lube" auf der Konsole erscheint, gehen Sie wie folgt vor, um die Meldung zurückzusetzen:

Halten Sie im Standby-Modus die ENTER-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Meldung zurückzusetzen.

Fehlermeldungen

E0 Sicherheitsclip ist nicht vorhanden. Eine Erinnerung, den Sicherheitsclip zu platzieren.

E1 Das Laufbandsystem hat 10 Sekunden lang kein Geschwindigkeitssignal empfangen.

E2 Überlastung über dem Nennstrom (seit mind. 3 Sekunden).

ERR Steigungsfehler.

E4 Überspannung am Motor oder Motor ist abgeschaltet.

E5 Die Kommunikation ist unterbrochen (z. B. Kabeldefekt).

E6 Leistungsstörung.

Technik-Modus

Ziehen Sie zunächst den Sicherheitsclip ab, halten Sie die **Enter**- und **Speed ▲**-Taste gedrückt und setzen Sie gleichzeitig den Sicherheitsclip wieder ein. Die Konsole des Laufbands wechselt in den Kalibrierungsmodus.

1. Stellen Sie den Raddurchmesser auf 60 ein. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung und gehen Sie zum nächsten Punkt.
2. Stellen Sie Kilometer oder Meilen ein. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung und gehen Sie zum nächsten Punkt.
3. Stellen Sie die Mindestgeschwindigkeit auf 0,5mph (1,0km/h) ein. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung und gehen Sie zum nächsten Punkt.
4. Stellen Sie die Höchstgeschwindigkeit auf 12mph (18km/h) ein. Drücken Sie die Eingabetaste zur Bestätigung und gehen Sie zum nächsten Punkt.
5. Stellen Sie den maximalen Steigungswert von 15 ein und drücken Sie dann zur Bestätigung die START/STOP-Taste. Es wird automatisch in die Kalibrierungsanzeige gewechselt.
6. Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um die Kalibrierung zu starten. Nach Abschluss der Kalibrierung kehrt das Gerät automatisch zum Standby-Bildschirm zurück.

BENUTZUNG DER XTERRA+ APP

Um Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele zu unterstützen, ist Ihr Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Empfänger ausgestattet, der es ermöglicht, über die Xterra + App mit ausgewählten Handys oder Tablet-Computern zu kommunizieren.

Laden Sie einfach die kostenlose Xterra + App aus dem Apple Store oder von Google Play herunter und folgen Sie dann den Anweisungen in der App, um sich mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren.

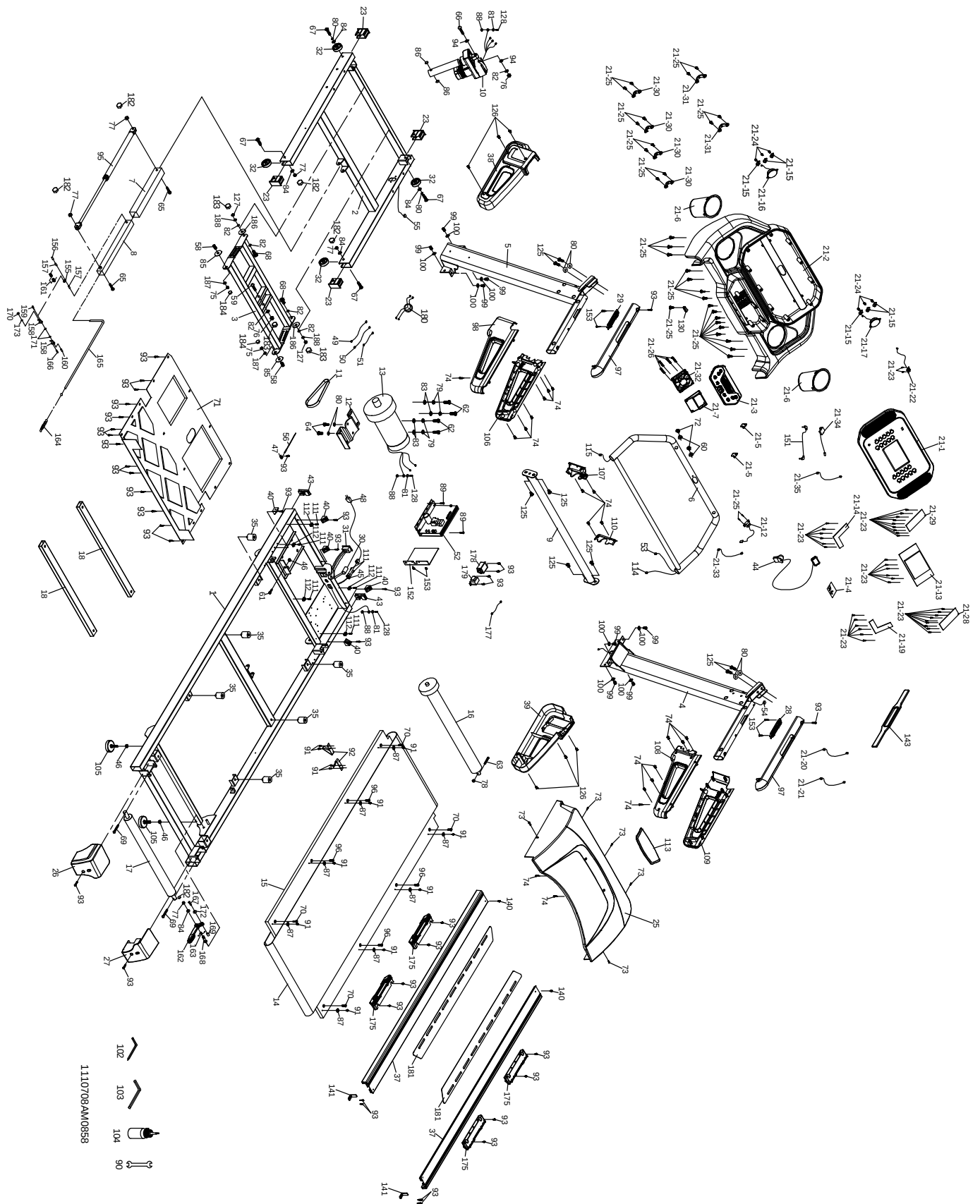
Sie können in der APP die Schaltfläche „DISPLAY“ drücken, um die Anzeige der aktuellen Trainingsdaten zu sehen. Wenn Ihr Training beendet ist, drücken Sie in der APP „END & SAVE WORKOUT“, um die Trainingsdaten zu speichern.

Die Xterra + App ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Trainingsdaten mit einer der vielen von uns unterstützten Fitness-Cloud-Sites zu synchronisieren: Strava, Map My Fitness oder Fitbit, und weitere. Synchronisieren Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät wie folgt:

1. Laden Sie die App herunter.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Bluetooth-Symbol in der oberen rechten Ecke, um nach Ihrem Xterra + Gerät zu suchen.
4. Wählen Sie in der Liste der Bluetooth-Scanergebnisse das Gerät für die Verbindung aus. Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth-Symbol auf der Konsolenanzeige des Geräts auf. Klicken Sie auf „DISPLAY“ - Sie können nun Ihre Xterra+ App verwenden.
5. Wenn Ihr Training beendet ist, drücken Sie in der APP „END & SAVE WORKOUT“, um die Trainingsdaten zu speichern - Sie werden aufgefordert, Ihre Daten mit der verfügbaren Fitness-Cloud zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App wie Strava, Map My Fitness oder Fitbit usw. herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv ist und zur Verfügung steht.

Hinweis: Ihr Gerät muss mindestens mit dem Betriebssystem IOS 13.1 oder Android 8.0 betrieben werden, damit die Xterra + App ordnungsgemäß funktioniert.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



1110708AM0858

TEILELISTE

Teil Nummer	Teil Beschreibung	Menge pro Einheit
1	Hauptrahmen	1
2	Rahmen-Basis	1
3	Halterung für Steigungsrahmen	1
4	Rechte Stütze	1
5	Linke Stütze	1
6	Konsolenhalterung	1
7	Äußerer Schlitten	1
8	Innerer Schlitten	1
9	Handlaufstütze	1
10	Steigungsmotor	1
11	Antriebsriemen	1
12	Motorhalterung	1
13	Motorantrieb	1
14	Laufgurt	1
15	Laufdeck	1
16	Vordere Rolle	1
17	Hintere Rolle	1
18	Deck-Querstrebe	2
21	Konsole	1
21~1	Abdeckung der Konsole	1
21~2	Äußere Abdeckung der Konsole	1
21~3	Abdeckung der vorderen Konsole (innen)	1
21~4	Schnittstellenkarte	1
21~5	Quadratische Magnetanschlagplatte	2
21~6	Halter für Trinkflaschen	2
21~7	Windkanal	1
21~12	150m/m_Sicherheitsschaltermodul mit Kabel	1
21~13	Konsolenanzeigetafel	1
21~14	Cliphalterung (L)-AK0464-K04-01	1
21~15	Lautsprecher-Grill-Anker	6
21~16	250m/m_Lautsprecher W/Kabel	1
21~17	500m/m_Lautsprecher W/Kabel	1
21~19	Schlüsselbrett (R)-AK0464-K05-01	1
21~20	1000m/m_Handpuls-Draht(Oberer)	1
21~21	1000m/m_Handpuls-Draht(Oberer)	1
21~22	Soundkarte mit Kabel	1
21~23	2.3 × 6m/m_Blechschrabe	38
21~24	3 × 10m/m_Blechschrabe	6
21~25	3,5 × 12m/m_Blechschrabe	31
21~26	3,5 × 50m/m_Blechschrabe	4
21~28	AK0464-K02	1
21~29	AK0464-K03	1
21~30	Ø22.2_Konsolenbügel-Anker	4
21~31	Ø32_Konsolenbügel-Anker	2

Teil Nummer	Teil Beschreibung	Menge pro Einheit
21~32	600m/m_Lüfterset	1
21~33	250m/m_Sicherheitsschalterkabel	1
21~34	Empfänger, HR	1
21~35	100m/m_Empfänger Verbindungskabel	1
23	Metallrohr-Endkappe	4
25	Obere Motorabdeckung	1
26	Einstellsockel (L)	1
27	Einstellsockel (R)	1
28	Geschwindigkeit/Handpuls-Kabel	1
29	Schräglage/Handpuls-Kabel	1
30	Unterbrecher	1
31	Ein/Aus-Schalter	1
32	Transportrolle	4
35	Puffer	6
37	Aluminium-Fußleiste	2
38	Rahmen Basis Abdeckung (L)	1
39	Rahmen Basis Abdeckung (R)	1
40	Motorabdeckung Verankerung(D)	5
43	30 × 60 × 2T_Quadratische Endkappe	2
44	Sicherheitsclip	1
45	Steckdose	1
46	3/8" × 7T_Mutter	3
47	Sensorhalterung	1
48	Netzkabel	1
49	150m/m_Verbindungskabel (Weiß)	1
50	150m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1
51	100m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1
52	Motorsteuerung	1
53	1200m/m_Computerkabel (oben)	1
54	1250m/m_Computerkabel (Mitte)	1
55	1200m/m_Computerkabel (unten)	1
56	1000m/m_Sensor inkl. Kabel	1
58	1/2" × 1" _Hexkopfschraube	2
59	3/8" × 3-1/4" _Hexkopfschraube	1
60	Ø5/16" × 19 × 1,5T_Gewölbte Unterlegscheibe	2
61	3/8" × 1-1/2" _Hexkopfschraube	1
62	3/8" × 3/4" _Hexkopfschraube	4
63	M8 × 60m/m_Hex-Kopf-Schraube	1
64	M8 × 12m/m_Hex-Kopf-Schraube	2
65	5/16" × 2-3/4" _Knopfschraube mit Innensechskant	2
66	3/8" × 1-3/4" _Hex-Kopf-Schraube	1
67	5/16" × 1-1/2" _Flachkopfschraube mit Innensechskant	4
68	M10 × 25m/m_Schraube mit Innensechskant	2
69	M8 × 80m/m_Innensechskantschraube (legierter Stahl)	2
70	M8 × 25m/m_Flachkopf-Senkkopfschraube	4
71	Untere Motorabdeckung	1
72	5/16" × 1/2" _Schraube mit Innensechskant	2

Teil Nummer	Teil Beschreibung	Menge pro Einheit
73	5 × 16m/m_Schneidschraube	5
74	3,5 × 12m/m_Blechschaube	20
75	1/2" × 8T_Nyloc-Mutter	2
76	3/8" × 7T_Nyloc-Mutter	2
77	5/16" × 7T_Nyloc-Mutter	5
78	M8 × 7T_Nyloc-Mutter	1
79	Ø10 × 2.0T_Unterlegscheibe	4
80	Ø8 × 1,5T_Unterlegscheibe	8
81	Ø5 × 1,5T_Unterlegscheibe	3
82	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T_Unterlegscheibe	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2,0T_Unterlegscheibe	4
84	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Unterlegscheibe	5
85	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Unterlegscheibe (B)	2
86	Ø24 × Ø10 × 3T_Nylon-Scheibe (A)	2
87	Ø25×Ø20×Ø16×Ø5×4.5H×1.1T_Concave Washer	8
88	M5_Star Unterlegscheibe	3
89	Ø5 × 32L_Schneidschraube	2
90	13m/m_Schlüssel	1
91	4 × 12m/m_Blechschaube	12
92	Bandführung	2
93	Ø5 × 16L_Schneidschraube	40
94	Ø10 × Ø25 × 0,8T_Nylonscheibe	2
95	Zylinder	1
96	M8 × 50m/m_Flachkopf-Senkkopfschraube	4
97	Lenkerabdeckung (oben)	2
98	Lenkerabdeckung außen (L)	1
99	5/16"× 3/4" _Schraube mit Innensechskant	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Unterlegscheibe	8
102	Kombination aus M5-Inbusschlüssel und	1
103	M6_L Inbusschlüssel	1
104	Schmiermittel	1
105	Justierfuß-Pad	2
106	Lenkerabdeckung innen (L)	1
107	Vordere innere Lenkerabdeckung (L)	1
108	Lenkerabdeckung außen(R)	1
109	Lenkerabdeckung innen(R)	1
110	Vordere innere Lenkerabdeckung (R)	1
111	3,5 × 16m/m_Schneidschraube	7
112	Kabelbinder	5
113	Obere Motorabdeckplatte	1
114	1000m/m_Geschwindigkeitseinstellschalter mit Kabel (oben)	1
115	1000m/m_Schalter für Neigungsverstellung mit Kabel (oben)	1
125	5/16" × 3/4" _Schraube mit Innensechskant	8
126	M5 × 15m/m_Phillipskopfschraube	6
127	M10 × 8T_Nyloc-Mutter	2
128	M5 × 10m/m_Phillipskopfschraube	3

Teil Nummer	Teil Beschreibung	Menge pro
130	Drahtklammer	1
140	4 × 25m/m_Blechschraube	2
141	Fußschiene Rückenplatte	2
143	Brustgurt (optional)	1
151	400m/m_Audiokabel	1
152	Controller Rückwand	1
153	3 × 8m/m_Blechschraube	6
155	Verbindung	1
156	Verbindungswelle	1
157	Wellenbuchse	2
158	Befestigungsbügel	2
159	Gabelkopfstift	1
160	Befestigungsbuchse	1
161	Doppelte Torsionsfeder	1
162	Sicherungshebel	1
163	ChenChin Torsions-Feder	1
164	Stahlseil-Zugfeder	1
165	855m/m_Stahlkabel	1
166	M3 × 10m/m_Phillipskopfschraube	1
167	M5 × 20m/m_Phillipskopfschraube	1
168	5/16" × 42L_Knopfschraube mit Innensechskant	1
169	M5 × 5T_Nyloc-Mutter	1
170	M3 × 2,5T_Mutter	1
171	Ø5 × Ø10 × 1,0T_Unterlegscheibe	2
172	Ø5 × Ø13 × 1,0T_Unterlegscheibe	1
173	M3_Unterlegscheibe	1
175	Gummifuß	4
177	200m/m_Verbindungskabel (Weiß)	1
178	Filter	1
179	Choke	1
180	600m/m_Anschlusskabel des Motors	1
181	Rutschfester Gummi	2
182	Ø13m/m_Bolzenkappe	5
183	Ø14m/m_Bolzenkappe	3
184	Ø19m/m_Bolzenkappe	2
186	Ø40 × 3T_Nylon-Scheibe	2
187	Ø1/2" × 2.0T_Unterlegscheibe	2
188	Ø10 × 1,5T_Unterlegscheibe	2

TECHNISCHE DATEN

Rating Label TRX4500 - GT90D-NT024-19	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach
Artikel / Item	TRX4500
Artikel-Nr. / Item Code	GT90D-NT024-19
Max. Benutzergewicht / Max. User Weight	160 kg
Standard / Norm	EN 60335-1, EN ISO 20957-1, EN957.6
Seriennummer / Serial Number	
Bemessungsspannung / Rated Voltage	AC230 / 10A
Herkunftsland / Country of Origin	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.

Elektro- und Elektronikgeräte

INFORMATIONEN FÜR PRIVATE HAUSHALTE gemäß §18 Abs.4 ElektroG (neu)



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

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.

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.

Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

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

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. 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 Vertreiber 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.

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.

Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektrogesetz

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

XTERRA TRX4500

Batterietyp	Chemisches System
...	...
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

- Warnhinweis: Vergewissern sie sich, ob die Batterie ganz entleert ist.
- Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite des Empfangsgerätes
- Entnehmen Sie vorsichtig die Batterie
- Die Batterie und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

Eingeschränkte Herstellergarantie

Die Dyaco Europe GmbH 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 der Dyaco Europe GmbH umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl der Dyaco Europe GmbH und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von der Dyaco Europe GmbH 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 Laufbandes waren.
4. Schäden an der Laufbandoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendiensteinsätze abgelaufen ist, für Laufbänder, 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 des Herstellers 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.
2. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter service@dyaco.de
3. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl der Dyaco Europe GmbH, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von der Dyaco Europe GmbH genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter.
Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an die Dyaco Europe GmbH. Die Dyaco Europe GmbH 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.
4. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:
Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch Gladbach
Die Dyaco Europe GmbH behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von der Dyaco Europe GmbH.

Dyaco Europe GmbH
Friedrich-Ebert-Str.75
51429 Bergisch Gladbach
Info@dyaco.de

TABLE OF CONTENTS

<u>Important Safety Instructions</u>	<u>35</u>
<u>Important Electrical Information</u>	<u>36</u>
<u>Important Operation Instructions</u>	<u>37</u>
<u>Assembly Pack Checklist</u>	<u>38</u>
<u>Assembly instructions</u>	<u>39</u>
<u>Folding Instructions</u>	<u>42</u>
<u>Operation of Your Treadmill</u>	<u>43</u>
<u>General Maintenance</u>	<u>50</u>
<u>Exploded View Diagram</u>	<u>55</u>
<u>Parts List</u>	<u>56</u>

Important Safety Instructions

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

DANGER - To reduce the risk of electric shock disconnect your treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, install the treadmill on a flat level surface with access to a 220-volt AC, 10-amp grounded outlet.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD UNLESS IT IS 14AWG OR BETTER, WITH ONLY ONE OUTLET ON THE END. The treadmill should be the only appliance in the electrical circuit. DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS, OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET. A serious shock or fire hazard may result along with computer malfunctions.

- Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may result.
- Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 3 1/2 feet clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Keep children away from the treadmill. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug. If the treadmill is not working properly, call your dealer.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove tether cord, then remove the plug from the outlet.
- Do not attempt to use your treadmill for any purpose other than for the purpose it is intended.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Use handrails provided; they are for your safety.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your treadmill. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.

Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

Important Electrical Information

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 AC 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 suspect 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 use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees c, and humidity is 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.

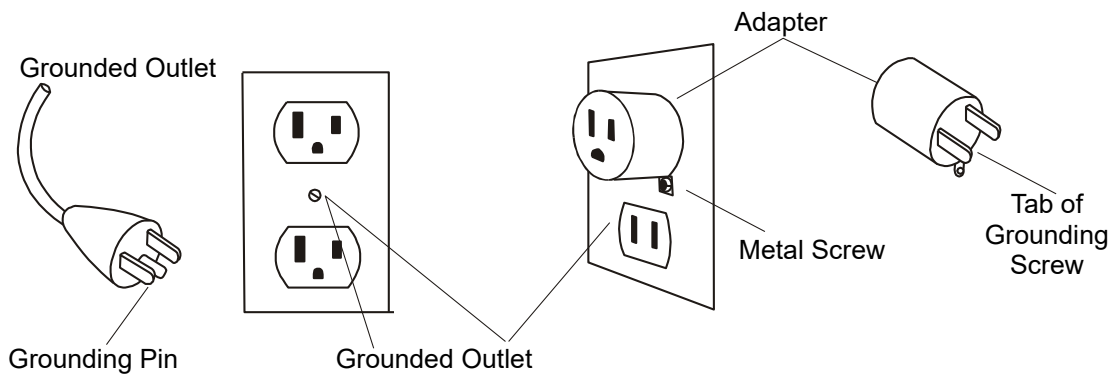
Our treadmills have surge suppressors built in to help avoid nuisance tripping. We have tested several AFCI/GFCI breakers and outlets with our products. Brands we have tested are: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) and Schneider Electric (Canadian home series). These breakers do not 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 must 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.



Important Operation Instructions

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
 - 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 obey the command gradually.
 - **NEVER** use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components.
 - Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions 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. 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.).

Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

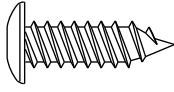
Safety Tether Cord

A safety tether cord is provided with this unit. 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.

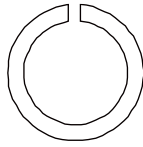
To Use:

1. Place the magnet into position on the console control head. Your treadmill will not start and operate without this.
2. Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power. **Note:** The magnet has strong enough power to minimize accidental, unexpected stopping. The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill will stop, depending on speed, with a one to two step coast anytime the magnet is pulled off the console. Use the red Stop / Pause switch in normal operation.

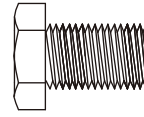
ASSEMBLY PACK CHECKLIST



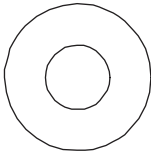
74. 3.5 × 12m/m
Sheet Metal Screw (4pcs)



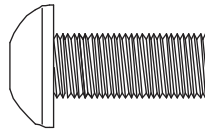
80. Ø8 × 1.5T
Split Washer (4pcs)



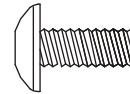
99. 5/16" × 3/4"
Hex Head Bolt (8pcs)



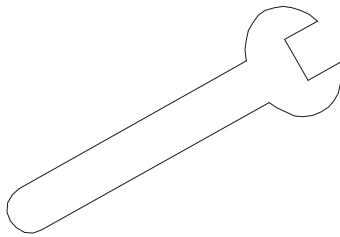
100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T
Flat Washer (8pcs)



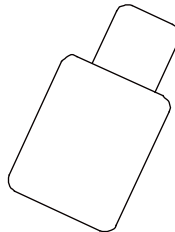
125. 5/16" × 3/4"
Button Head Socket Bolt (8pcs)



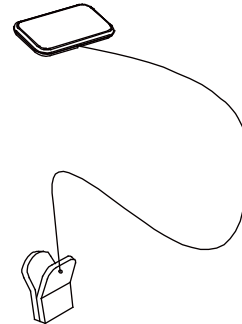
126. M5 × 15L
Phillips Head Screw (6pcs)



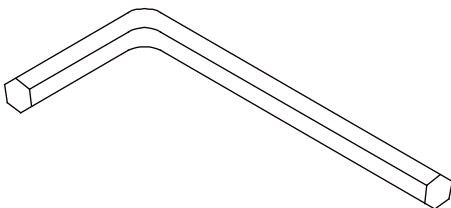
90. 13L_Wrench (1pc)



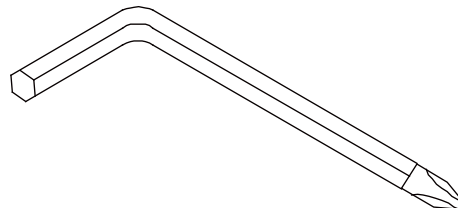
104. Lubricant (1pc)



44. Square Safety Key (1pc)



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

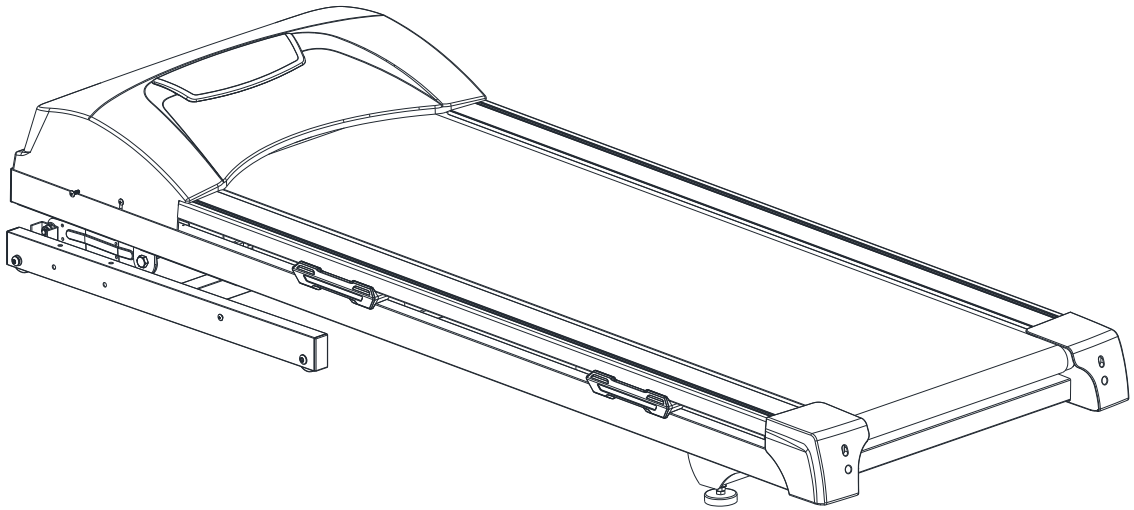


102. Combination M5 Allen Wrench &
Phillips Head Screw Driver (1pc)

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

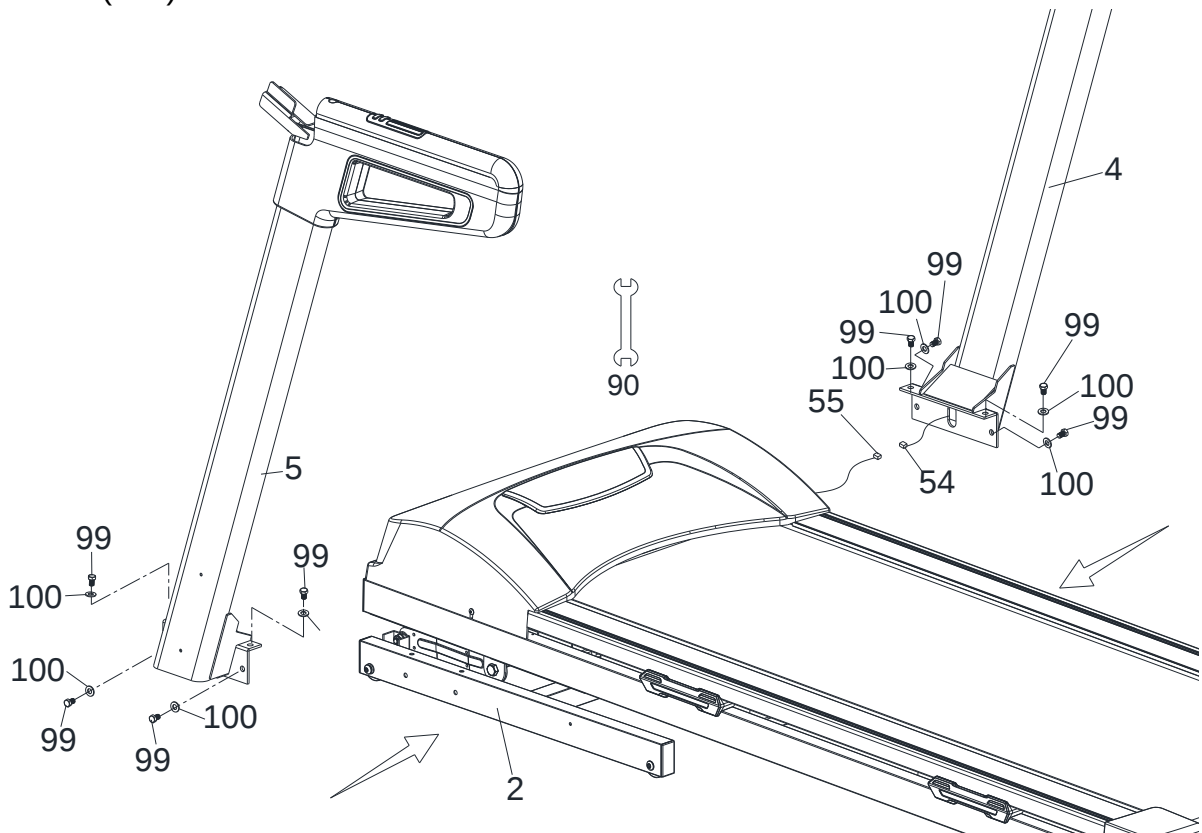
STEP 1

Take out the treadmill from the carton and lay it aside on the smooth ground.



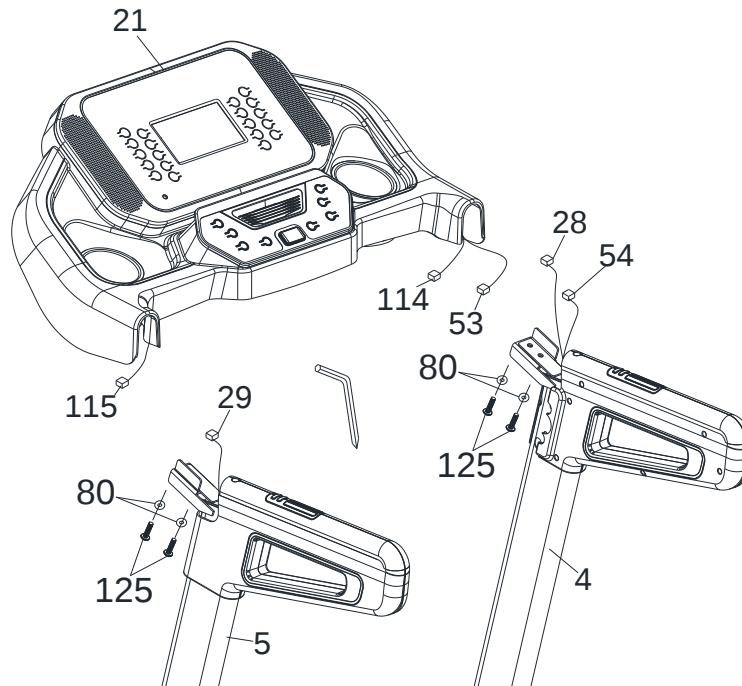
STEP 2

Connect Computer Cable (Middle) (54) with Computer Cable (Lower) (55) then insert Right and Left Uprights (4) and (5) into the Frame Base (2) and use 13m/m Wrench (90) to tighten 8 pcs of 5/16" × 3/4" Hex Head Bolts (99) and 8pcs of Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Flat Washers (100).



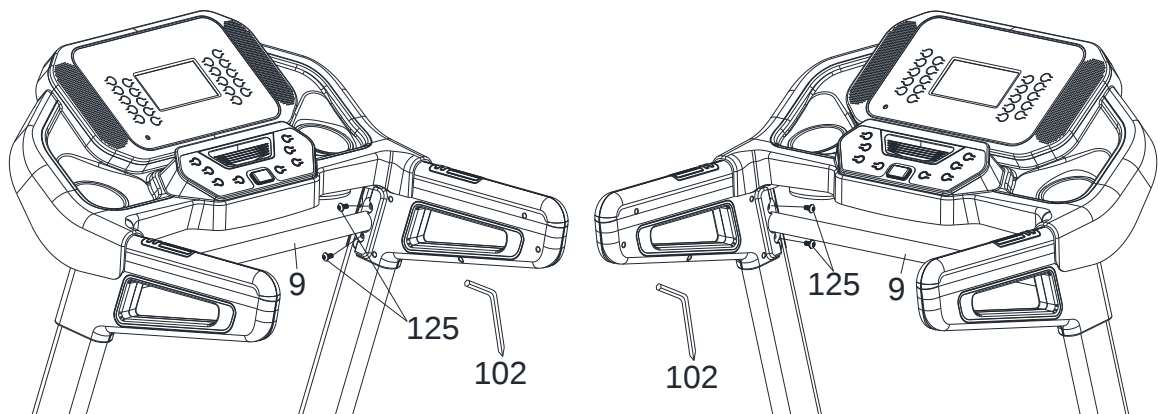
STEP 3

1. Connect the Computer Cable (Middle) (54) and Computer Cable (Upper) (53).
2. Connect the Speed Adjustment Switch W/Cable (Upper) (114) and Speed/Hand Pulse Complex (28).
3. Connect the Incline Adjustment Switch W/Cable (Upper) (115) and Incline/Hand Pulse Complex (29).
4. Insert Console Assembly (21) into right and left Uprights (4) and (5) and secure with 4 pcs of 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolts (125) with 4 pcs of Ø8 × 1.5T(80) Split Washers by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102).



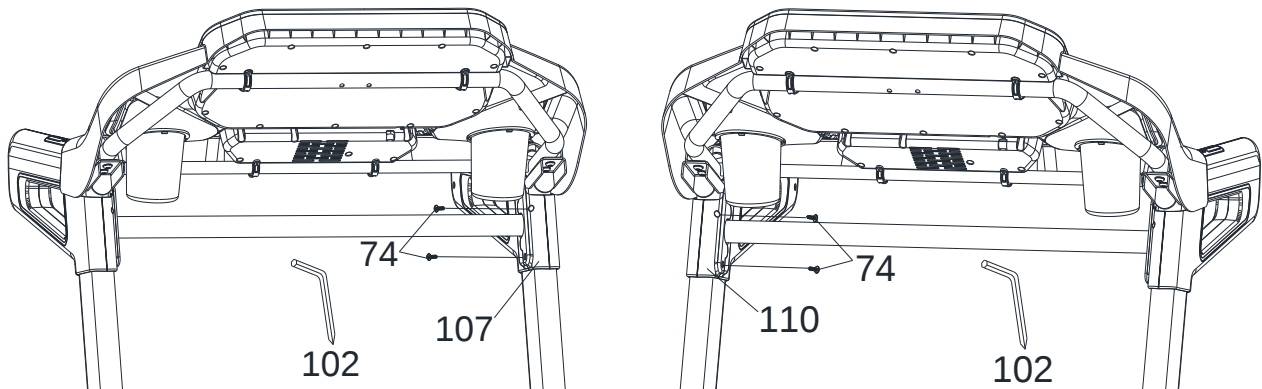
STEP 4

Install Handrail Support (9) between left and right Uprights (5) and (4) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) to tighten 4 pcs of 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolts (125).



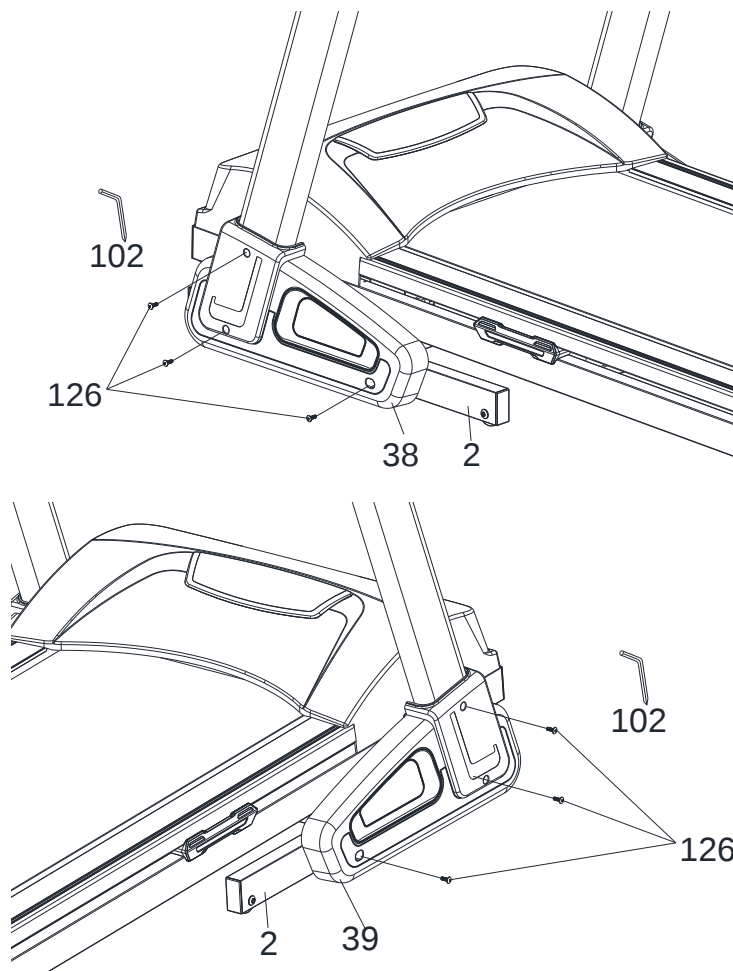
STEP 5

Install the Front Inner Handlebar Cover (L,R) (107,110) and Right and Left Uprights with the 4pcs of 3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screws (74) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) and tighten them.



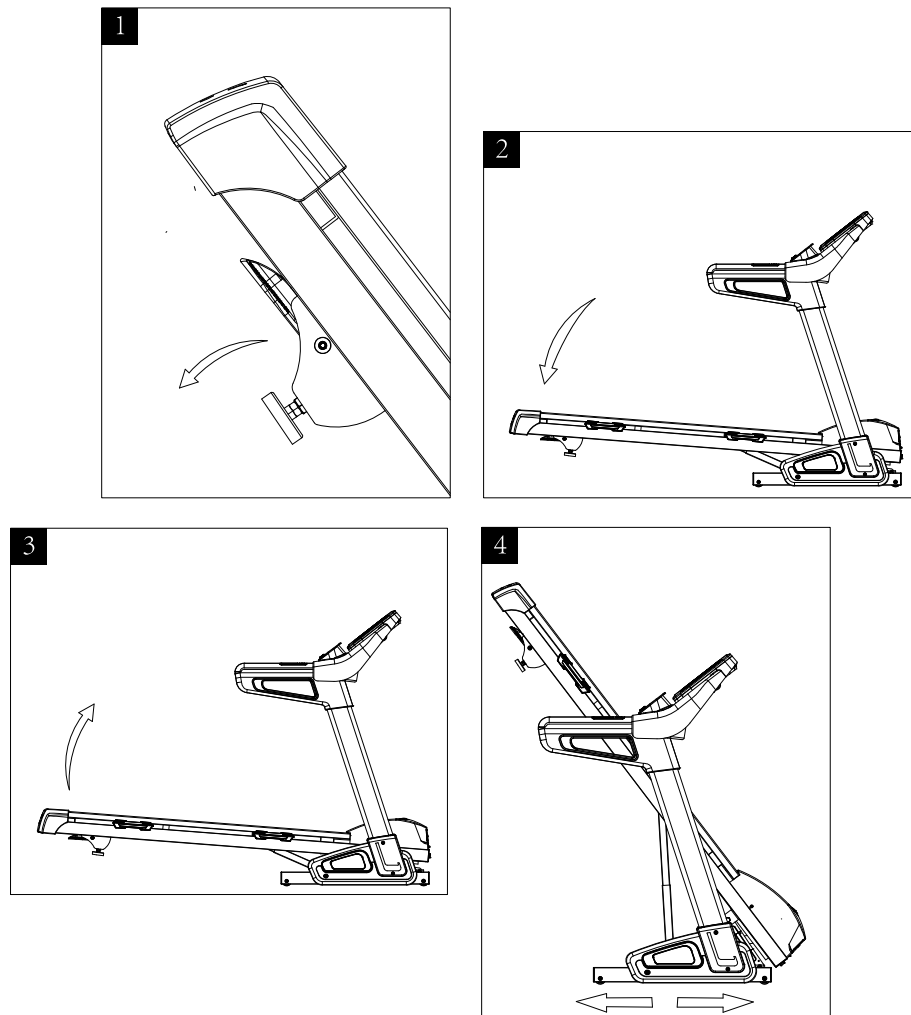
STEP 6

Use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) to tighten 6 pcs M5 × 15m/m Phillips Head Screws (126) to secure right and left Frame Base Covers (39 , 38) on the Frame Base (2).



NOTE: Please Tighten All Screws After All Components Assembly Complete.

Folding Instructions



Do not attempt to move the unit unless it is in the folded and locked position. Be sure the power cord is secured to avoid possible damage. Use both handrails to maneuver the unit to the desired position.

■ Unfolding The Treadmill:

Apply slight forward pressure* on the treadmill running deck with one hand. Pull down on the unlocking lever and slowly lower the running deck to the floor. The deck will lower unassisted when it reaches about waist high. (As shown Figure 1.2)

*At the rear roller area to relieve pressure on the locking system.

■ Folding The Treadmill:

Make certain the treadmill is at minimum incline. Lift the treadmill running deck until it is secured by the locking telescoping tube assembly in center back of base. (As shown Figure 3.)

■ Transport

The treadmill is equipped with four transport wheels which are engaged when the treadmill is folded. After folding simply roll the treadmill away. (As shown Figure 4.)

Operation of Your Treadmill



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 gone. 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 -12 to adjust the speed.
3. To adjust deck incline, press the ▲/▼ incline key (console or handgrip) to the desired incline level. You may also press the Quick Incline Keys 0 - 15 to adjust.
4. To stop the treadmill, press Start/Stop Key or pull out the Safety Key, though we encourage you to use the Start/Stop Key

Functions

Pause / Stop / Reset

1. When the treadmill is running, the pause feature may be utilized by pressing the Start/Stop key once. 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. 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 (start up) screen.

INCLINE FEATURE

1. Incline may be adjusted anytime after belt movement.
2. Press and hold the Adjust incline▲ / ▼ keys on the left side (console or handgrip) to achieve desired level of effort. You may also choose a more rapid increase / decrease by selecting desired key 0 through 15 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 percent 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 1/4-mile track images.

0.4 Km (1/4 Mile) Track and Field Circle

The 0.4 km (1/4 mile) 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 (1/4 mile) 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 handlebar 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 in 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 program with default values.
2. The Message window will now be blinking an Age value. Adjust the age and press Enter.
3. The Message window will now be displaying a Weight value. Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use Speed ▲ / ▼ keys to adjust then press Enter.

A note about the Calorie display: No exercise machine can give you an exact calorie count because there are too many factors which determine exact calorie burn for a particular person. Even if someone is the exact same body weight, age and height, their calorie burn may be very different than yours. The Calorie display is to be used as a reference only to monitor improvement from workout to workout.

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 to accept the default value, press Enter. (Note: You may press Start at any time during the programming to start the program.).
5. Press Start to begin your workout

Built-in Programs

1. Use the program keys to select the desired program, and 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 Calorie window will now be blinking an Age value. Adjust the age and press Enter.
3. The Message window will now be displaying a Weight value. 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 to accept the default value, press Enter. (Note: You may press Start at any time during the programming to start the program.).
5. The Message window will show the maximum speed, you can use any speed plus or minus keys to adjust. Adjust or accept the default value, and then press ENTER.
6. The Message window will show the maximum value of the lift, you can use any raise and minus keys to adjust. Adjust or accept the default value, and then press ENTER
7. Press Start to begin your workout.

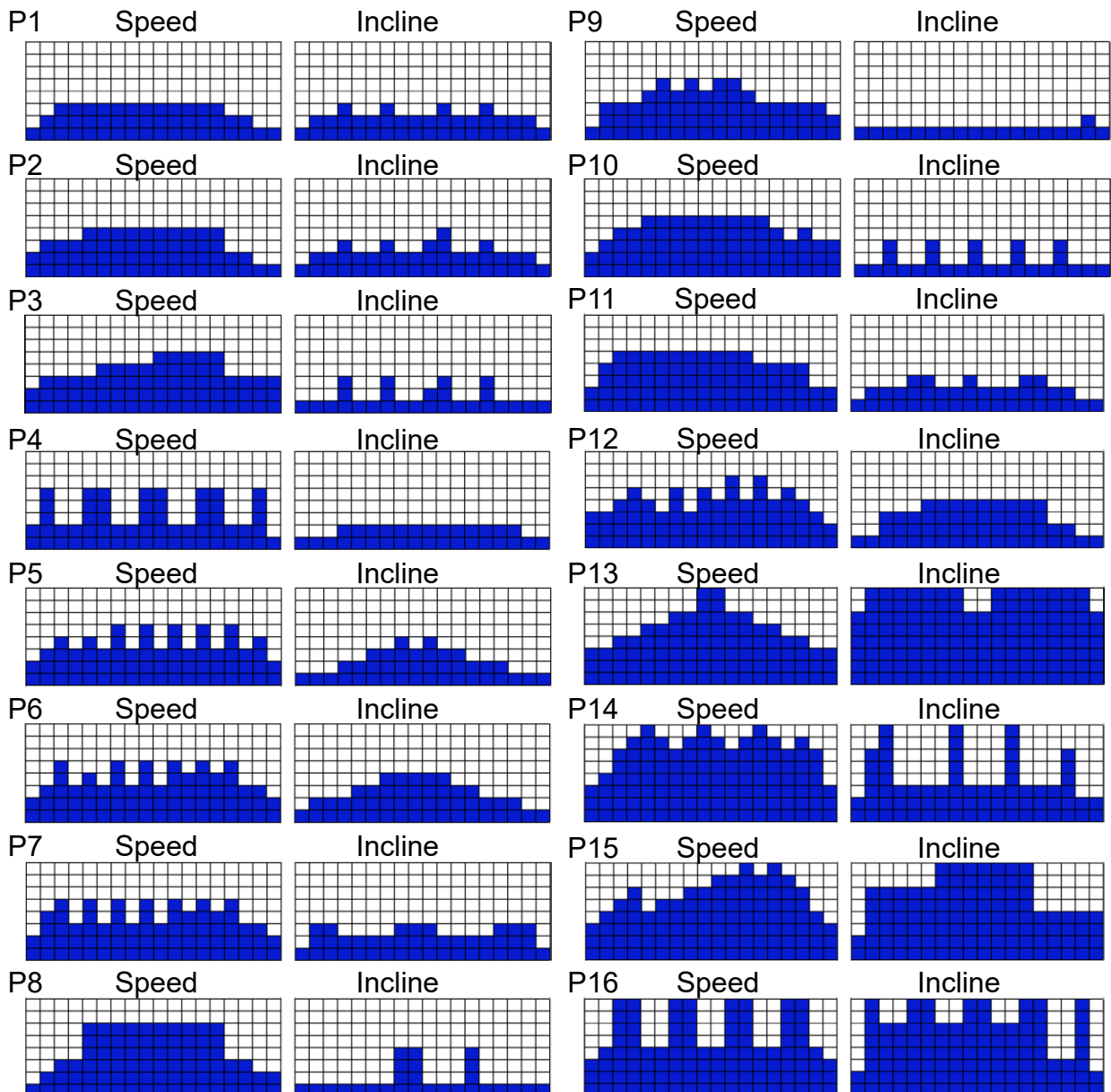
User Programs

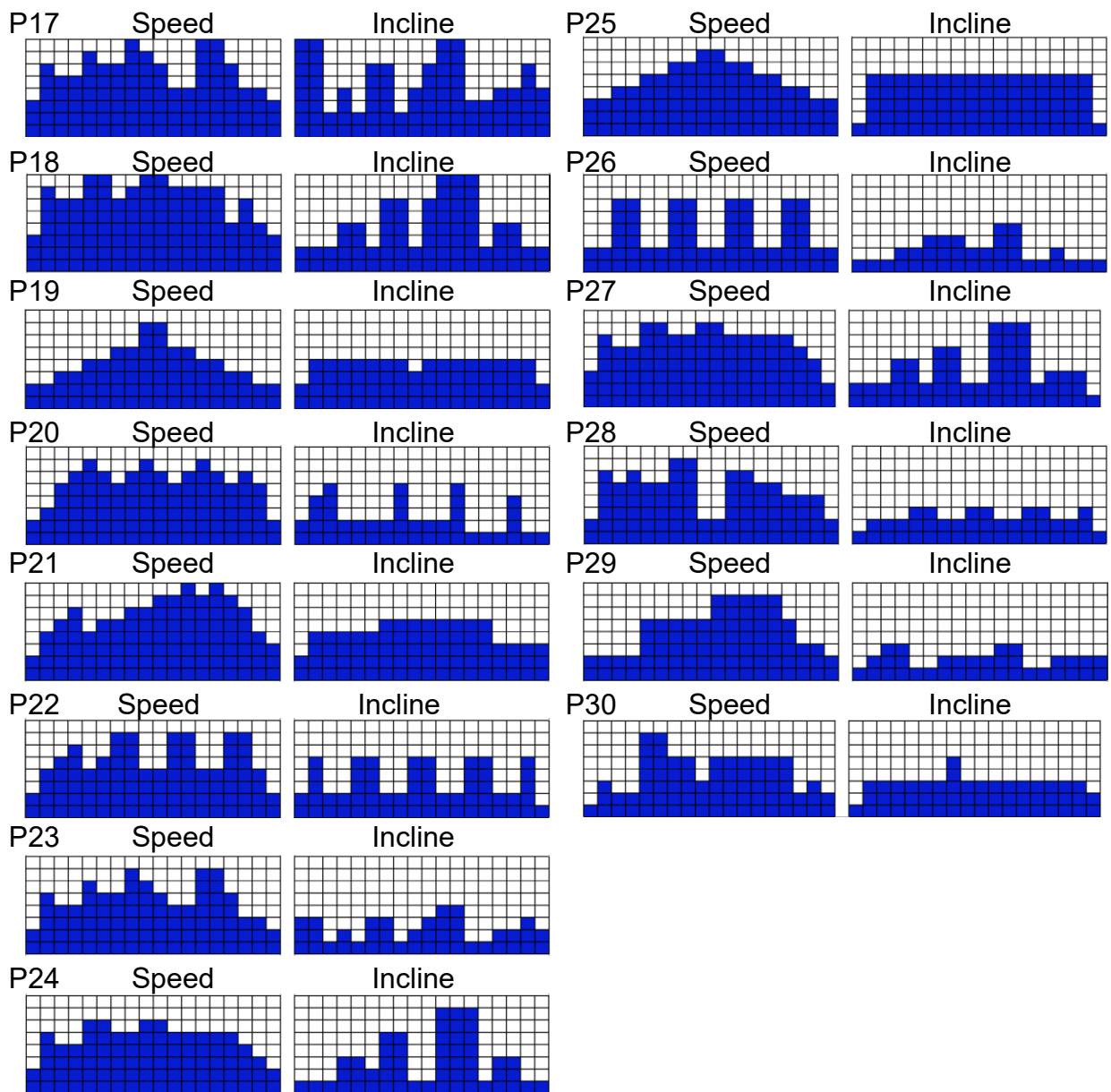
1. Select User 1 or User 2 via the Program key then press Enter. Note that the dot matrix display portion will have a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously stored program).
2. The Message window will now be blinking an age value. Adjust the age and press Enter.
3. The Message window will now be blinking a body weight value. Enter your body weight and press Enter.
4. The Message window will now be blinking an time value. Adjust the Time and press Enter.
5. The first column (segment) will now be blinking. Use speed ▲ / ▼ to adjust then press Enter. The second column will now be blinking. 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.
6. Press the START button to begin the workout and also 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(150lbs) ". 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, new target heart rate percentage will be displayed. When target heart rate is adjusted, press Enter.
6. If the user presses START without wearing HR stripe, MC will display "This program must wear HR strap".
7. If the user presses START and the heart rate signal is detected, the manual control begins.
8. Use the existing heart rate control software, except use the Incline adjustments only. When the software would normally adjust the Speed setting, do not change the speed but instead display in the message window what the user should set the speed to. For example, if the software would make a speed change to 2.3 MPH then just show in the MW: "SET SPEED TO 2.3 MPH.

Preset Program Profiles





HEART RATE PROGRAMS

Before we get started, a word about Heart Rate:

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 cardio vascular system. This 60% to

80% is the zone to stay in for maximum benefit.

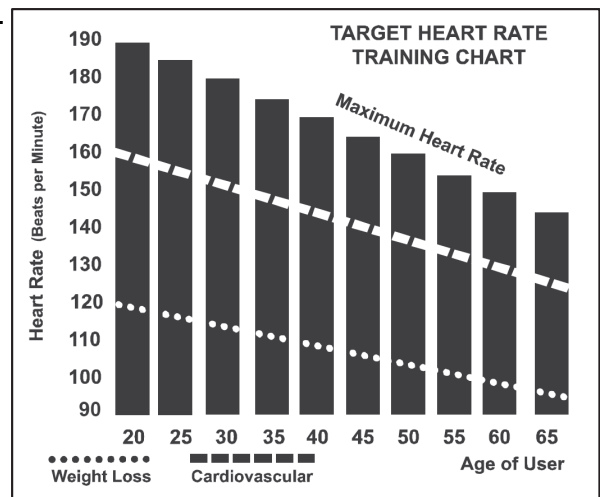
For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$220 - 40 = 180$ (maximum heart rate)

$180 \times 0.6 = 108$ beats per minute
(60% of maximum)

$180 \times 0.8 = 144$ 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 programs. After calculating your MHR 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 MHR 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 MHR 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 upon 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

BELT & 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, wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and the frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and bed life. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. Allow to dry before using.

BELT DUST

This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Sometimes the black dust from The belt will appear on the floor behind the treadmill, this is normal.

GENERAL CLEANING

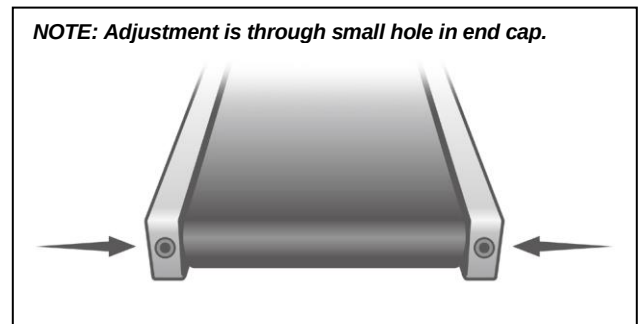
Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. Please vacuum underneath your treadmill on a monthly basis to prevent excess build-up of dirt that can get sucked up and get into the inner workings under the motor cover. Once a year, you should remove the black motor hood and vacuum out dirt that may accumulate. **UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.**

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 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.



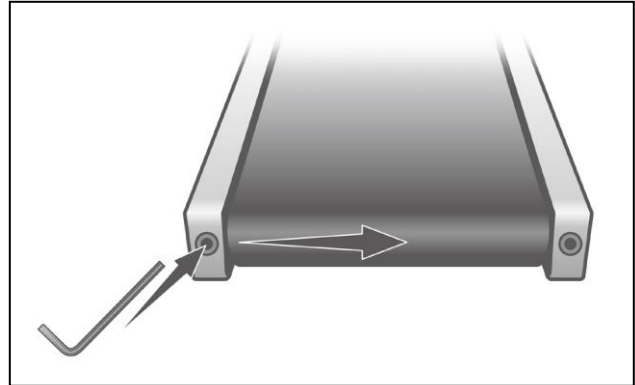
TREAD-BELT TRACKING ADJUSTMENT

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 (132) is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Seat belt speed at 3 mph. Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away. 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 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. Some users may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.



the

ATTENTION:

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

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 XTERRA 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:

- a. 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.
- ERR 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 **Enter** and **Speed Fast** 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 0.5mph (1.0kmph). Press the **Enter** key to confirm and move to the next item.
4. Set the maximum speed of 12mph (18kmph). Press the **Enter** key to confirm and move to the next item.
5. Set the maximum incline value of 15, then press the **START/STOP** 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.

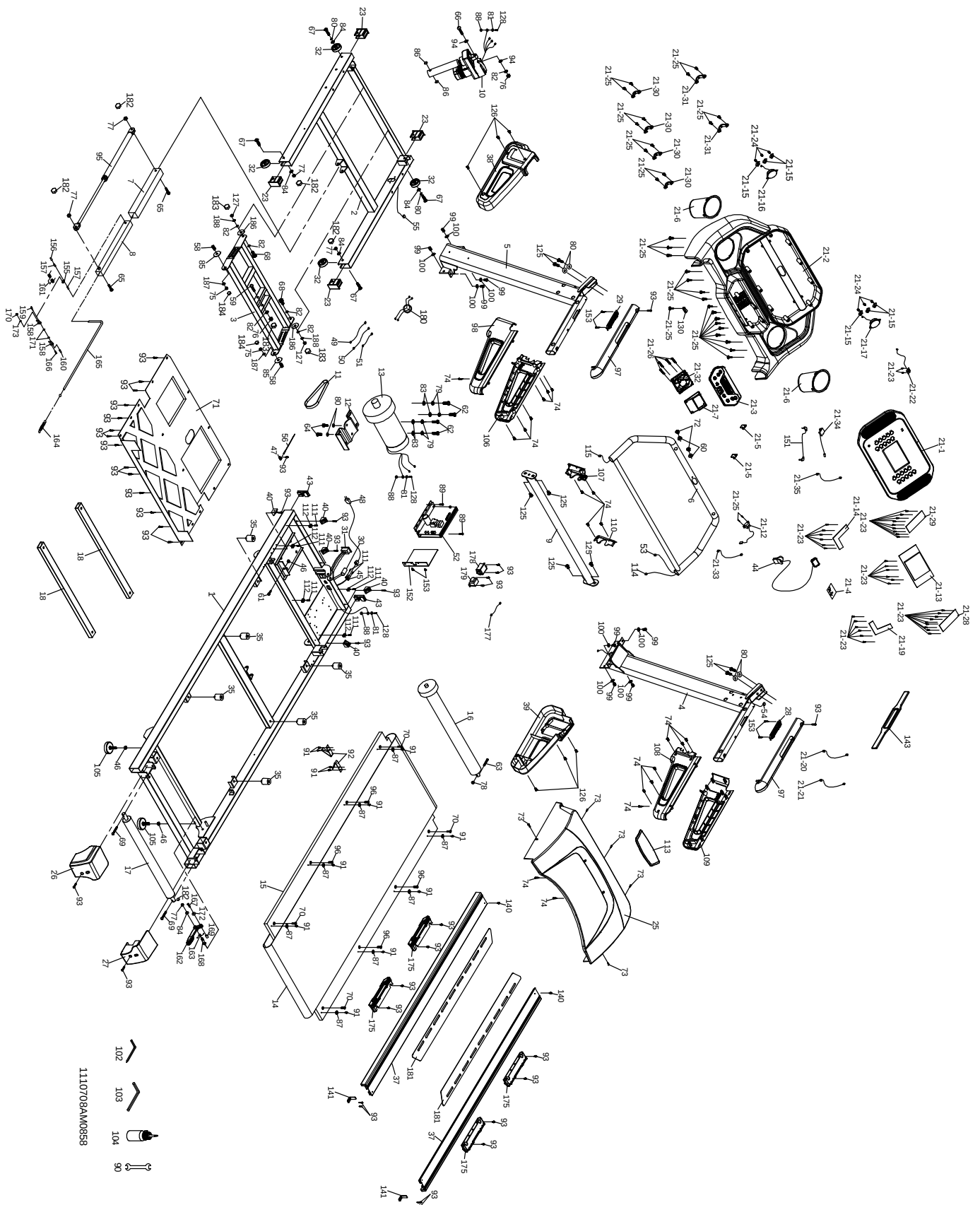
You can press the "DISPLAY" button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete pressed in the APP "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data.

The Xterra + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: Strava, Map My Fitness 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 Bluetooth icon in the top right corner to search for your Xterra + equipment.
4. Under the Bluetooth scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment's console display will light up. Click "DISPLAY". You may now start using your Xterra + App.
5. When your exercise is complete pressed in the APP "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data. 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 Strava, Map My Fitness or Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.

Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of IOS 13.1 or Android 8.0 for the Xterra + App to operate properly.

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

Part Number	Part Description	Qty per unit
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
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	AK0464-K02	1
21~29	AK0464-K03	1
21~30	Ø22.2 Console Bracket Anchor	4
21~31	Ø32 Console Bracket Anchor	2

Part Number	Part Description	Qty per unit
21~32	600m/m Fan Assembly	1
21~33	250m/m Safety Switch Wire	1
21~34	Receiver, HR	1
21~35	100m/m Receiver Connecting Cable	1
23	Metal Tube End Cap	4
25	Motor Top Cover	1
26	Adjustment Base (L)	1
27	Adjustment Base (R)	1
28	Speed/Hand Pulse Complex	1
29	Incline/Hand Pulse Complex	1
30	Breaker	1
31	On/Off Switch	1
32	Transportation Wheel	4
35	Cushion	6
37	Aluminum Foot Rail	2
38	Frame Base Cover (L)	1
39	Frame Base Cover (R)	1
40	Motor Cover Anchor(D)	5
43	30 × 60 × 2T Square End Cap	2
44	Square Safety Key	1
45	Power Socket	1
46	3/8" × 7T Nut	3
47	Sensor Rack	1
48	Power Cord	1
49	150m/m Connecting Wire (White)	1
50	150m/m Connecting Wire (Black)	1
51	100m/m Connecting Wire (Black)	1
52	Motor Controller	1
53	1200m/m Computer Cable (Upper)	1
54	1250m/m Computer Cable (Middle)	1
55	1200m/m Computer Cable (Lower)	1
56	1000m/m Sensor W/Cable	1
58	1/2" × 1" Hex Head Bolt	2
59	3/8" × 3-1/4" Hex Head Bolt	1
60	Ø5/16" × 19 × 1.5T Curved Washer	2
61	3/8" × 1-1/2" Hex Head Bolt	1
62	3/8" × 3/4" Hex Head Bolt	4
63	M8 × 60m/m Hex Head Bolt	1
64	M8 × 12m/m Hex Head Bolt	2
65	5/16" × 2-3/4" Button Head Socket Bolt	2
66	3/8" × 1-3/4" Hex Head Bolt	1
67	5/16" × 1-1/2" Flat Head Socket Bolt	4
68	M10 × 25m/m Socket Head Cap Bolt	2
69	M8 × 80m/m Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	2
70	M8 × 25m/m Flat Head Countersink Bolt	4
71	Motor Bottom Cover	1
72	5/16" × 1/2" Button Head Socket Bolt	2

Part Number	Part Description	Qty per unit
73	5 × 16m/m Tapping Screw	5
74	3.5 × 12m/m Sheet Metal Screw	20
75	1/2" × 8T Nyloc Nut	2
76	3/8" × 7T Nyloc Nut	2
77	5/16" × 7T Nyloc Nut	5
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	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Flat Washer	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T Flat Washer	4
84	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Flat Washer	5
85	Ø50 × Ø13 × 3T Nylon Washer (B)	2
86	Ø24 × Ø10 × 3T Nylon Washer (A)	2
87	Ø25×Ø20×Ø16×Ø5×4.5H×1.1T Concave Washer	8
88	M5 Star Washer	3
89	Ø5 × 32L Tapping Screw	2
90	13m/m Wrench	1
91	4 × 12m/m Sheet Metal Screw	12
92	Belt Guide	2
93	Ø5 × 16L Tapping Screw	40
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T Nylon Washer	2
95	Cylinder	1
96	M8 × 50m/m Flat Head Countersink Bolt	4
97	Handlebar Cover (Top)	2
98	Handlebar Cover Outer (L)	1
99	5/16"× 3/4" 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	Handlebar Cover Inner (L)	1
107	Front Inner Handlebar Cover (L)	1
108	Handlebar Cover Outer(R)	1
109	Handlebar Cover Inner(R)	1
110	Front Inner Handlebar Cover (R)	1
111	3.5 × 16m/m Tapping Screw	7
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
125	5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt	8
126	M5 × 15m/m Phillips Head Screw	6
127	M10 × 8T Nyloc Nut	2
128	M5 × 10m/m Phillips Head Screw	3

Part Number	Part Description	Qty per unit
130	Wire Clamp	1
140	4 × 25m/m Sheet Metal Screw	2
141	Foot Rail Back Plate	2
143	Chest Strap (Optional)	1
151	400m/m Audio Cable	1
152	Controller Back Plate	1
153	3 × 8m/m Sheet Metal Screw	6
155	Link	1
156	Link Shaft	1
157	Shaft Bushing	2
158	Fastening Bracket	2
159	Clevis Pin	1
160	Fastening Bushing	1
161	Dual Torsion-Spring	1
162	Release Lever	1
163	ChenChin Torsion-Spring	1
164	Steel Cable Tension Spring	1
165	855m/m Steel Cable	1
166	M3 × 10m/m Phillips Head Screw	1
167	M5 × 20m/m Phillips Head Screw	1
168	5/16" × 42L Button Head Socket Bolt	1
169	M5 × 5T Nyloc Nut	1
170	M3 × 2.5T Nut	1
171	Ø5 × Ø10 × 1.0T Flat Washer	2
172	Ø5 × Ø13 × 1.0T Flat Washer	1
173	M3 Split Washer	1
175	Rubber Foot	4
177	200m/m Connecting Wire (White)	1
178	Filter	1
179	Choke	1
180	600m/m Connecting Cable Of Motor	1
181	Non-Slip Rubber	2
182	Ø13m/m Bolt Cap	5
183	Ø14m/m Bolt Cap	3
184	Ø19m/m Bolt Cap	2
186	Ø40 × 3T Nylon Washer	2
187	Ø1/2" × 2.0T Split Washer	2
188	Ø10 × 1.5T Split Washer	2