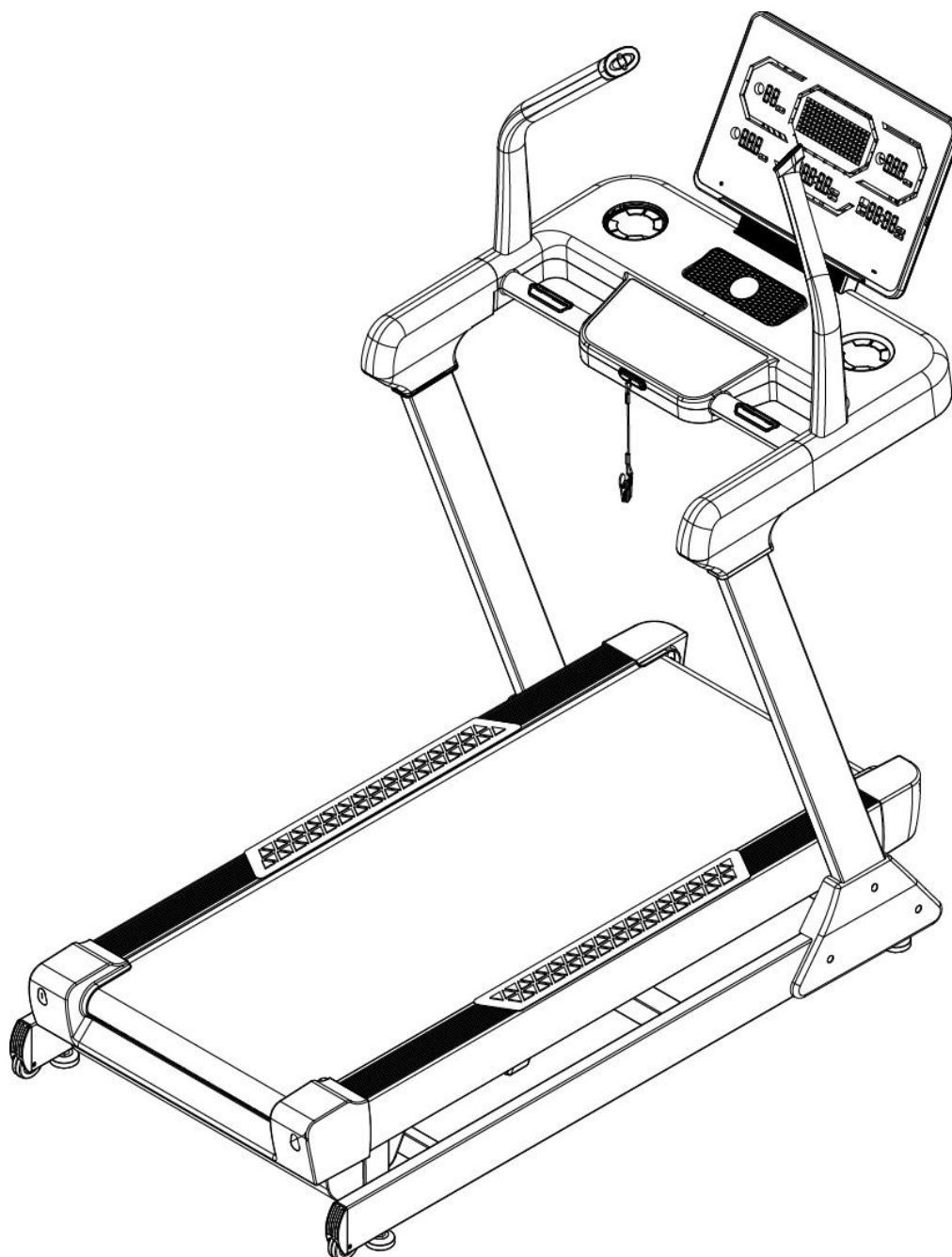




# Laufband – TR85H

## Bedienungsanleitung

Übersetzung der Original-Betriebsanleitung

BITTE LESEN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG UND VOLLSTÄNDIG DURCH, BEVOR SIE IHR NEUES LAUFBAND IN BETRIEB NEHMEN.

PLEASE CAREFULLY READ THIS ENTIRE MANUAL BEFORE OPERATING YOUR NEW **TREADMILL**.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Bevor Sie beginnen.....                           | 3  |
| Achtung .....                                     | 3  |
| Wichtige Sicherheitshinweise.....                 | 3  |
| Wichtige elektrische Hinweise .....               | 4  |
| Wichtige Bedienungshinweise .....                 | 4  |
| Montageanleitung .....                            | 5  |
| Wichtige Informationen zur Elektrik .....         | 11 |
| Bedienungsanleitung.....                          | 12 |
| Trainingshinweise.....                            | 27 |
| Wartung und Pflege.....                           | 30 |
| Schmierung des Laufbandes.....                    | 32 |
| Explosionszeichnung.....                          | 33 |
| Fehlerbehebung .....                              | 35 |
| Technische Daten / Entsorgung.....                | 37 |
| Konformitätserklärung .....                       | 38 |
| Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektrogesetz..... | 40 |
| Kundendienst.....                                 | 40 |
| Herstellergarantie.....                           | 40 |

## Bevor Sie beginnen

1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor Montage und Inbetriebnahme sorgfältig durch.
2. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.
3. Das Produkt kann aufgrund von Modellaktualisierungen geringfügig von den Abbildungen abweichen.

## Achtung

1. Wir empfehlen, zu Beginn des Trainings eine niedrige Geschwindigkeit zu wählen und sich an den Haltegriffen festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband vertraut gemacht haben.
2. Befestigen Sie das Magnetende der Sicherheitsleine am Trainingscomputer und die Sicherheitsleine zusätzlich an Ihrer Kleidung.
3. Um das Training sicher zu beenden, drücken Sie die Taste STOP oder ziehen Sie die Sicherheitsleine ab; das Laufband stoppt daraufhin sofort.

## Wichtige Sicherheitshinweise

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

**VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL. VERSUCHEN SIE NICHT, DEN SCHUTZKONTAKTSTECKER DURCH UNGEEIGNETE ADAPTER ZU UMGEHEN ODER DAS KABEL AUF ANDERE WEISE ZU VERÄNDERN.**

**WARNUNG – Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Laufband benutzen. Regelmäßige Wartung ist wichtig für eine lange Lebensdauer des Geräts. Wird das Laufband nicht regelmäßig gewartet, kann die Garantie entfallen.**

- Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen, flachen Fläche mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose mit korrekter Spannung und Frequenz auf.
- Betreiben Sie das Laufband nicht auf stark gepolstertem Flor- oder Hochflorteppich. Dies kann sowohl den Teppich als auch das Laufband beschädigen.
- Blockieren Sie nicht die Rückseite des Laufbands. Halten Sie mindestens 1 Meter Abstand zwischen der Rückseite des Laufbands und festen Gegenständen ein.
- Stellen Sie das Gerät während des Gebrauchs auf einer festen, ebenen Fläche auf.
- Lassen Sie Kinder niemals auf oder in der Nähe des Laufbands.
- Achten Sie beim Laufen darauf, dass der Kunststoffclip an Ihrer Kleidung befestigt ist. Er dient Ihrer Sicherheit, falls Sie stürzen oder zu weit nach hinten geraten.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Betreiben Sie das Laufband niemals mit einem beschädigten Kabel oder Stecker.
- Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühprodukte verwendet oder Sauerstoff verabreicht wird. Funken des Motors könnten eine leicht entzündliche Umgebung entzünden.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in Öffnungen fallen oder stecken Sie diese hinein.
- Das Laufband ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt und nicht für Dauerbetrieb über längere Zeiträume geeignet.
- Zum Trennen vom Netz stellen Sie alle Bedienelemente auf Aus, entnehmen Sie den Sicherheitsschlüssel und ziehen Sie anschließend den Netzstecker aus der Steckdose.
- Die Pulssensoren sind keine Medizinprodukte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Nutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die Pulssensoren dienen lediglich als Trainingshilfe zur allgemeinen Ermittlung von Herzfrequenztrends.

- Benutzen Sie die vorhandenen Haltegriffe; sie dienen Ihrer Sicherheit.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk. Hohe Absätze, Straßenschuhe, Sandalen oder Barfußlaufen sind für die Nutzung des Laufbands nicht geeignet. Es wird hochwertiges Sportschuhwerk empfohlen, um Beinermüdung zu vermeiden.
- Zulässige Umgebungstemperatur: 5 bis 40 °C.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg. Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn Ihr Körpergewicht diesen Wert überschreitet.

**Entnehmen Sie nach Gebrauch den Sicherheitsschlüssel, um eine unbefugte Nutzung des Laufbands zu verhindern.**

## Wichtige elektrische Hinweise

### WARNUNG!

1. Verwenden Sie mit diesem Laufband NIEMALS eine Steckdose mit Fehlerstrom-Schutzschalter (FI/GFCI). Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht mit beweglichen Teilen des Laufbands, einschließlich Hubmechanismus und Transportrollen, in Berührung kommt.
2. Betreiben Sie das Laufband NIEMALS an einem Generator oder einer unterbrechungsfreien Stromversorgung (USV).
3. Entfernen Sie NIEMALS eine Abdeckung, ohne zuvor die Netzspannung zu trennen.
4. Setzen Sie das Laufband NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Es ist nicht für den Einsatz im Freien, in Poolnähe oder in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit ausgelegt.

## Wichtige Bedienungshinweise

1. Stecken Sie den Netzstecker direkt in die Steckdose.
2. Die ununterbrochene Betriebsdauer darf 2 Stunden nicht überschreiten. Trennen Sie das Gerät danach für etwa 10 Minuten von der Stromversorgung (siehe Abschnitt „Bandeinstellung“). Lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.
3. Beachten Sie, dass Änderungen von Geschwindigkeit und Steigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit am Trainingscomputer ein und lassen Sie die Einstelltaste los; der Computer folgt dem Befehl schrittweise.
4. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens andere Tätigkeiten ausüben, z. B. fernsehen oder lesen. Solche Ablenkungen können zu Gleichgewichtsverlust oder zum Abweichen von der Bandmitte führen, was schwere Verletzungen zur Folge haben kann.
5. Um Gleichgewichtsverlust und unerwartete Verletzungen zu vermeiden, betreten oder verlassen Sie das Laufband NIEMALS bei laufendem Band. Das Gerät startet mit sehr niedriger Geschwindigkeit; erst wenn Sie mit der Bedienung vertraut sind, dürfen Sie während der langsamen Beschleunigung auf dem Band stehen.
6. Halten Sie sich beim Vornehmen von Einstellungen stets am Haltegriff fest.
7. Dem Gerät liegt ein Sicherheitsschlüssel bei. Wird der Sicherheitsschlüssel entfernt, stoppt das Laufband sofort und schaltet sich automatisch ab. Wird der Sicherheitsschlüssel eingesteckt, wird die Anzeige zurückgesetzt.
8. Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Bedientasten der Konsole aus. Sie sind präzise eingestellt und funktionieren bereits bei geringem Fingerdruck.
9. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
10. Konsultieren Sie vor dem Lauftraining Ihren Arzt, wenn eine der folgenden Bedingungen zutrifft: (a) Herzerkrankung, Bluthochdruck, Diabetes, Atemwegserkrankung, Raucherstatus oder andere chronische bzw.

komplizierende Erkrankungen; (b) Sie sind über 35 Jahre alt und wiegen überdurchschnittlich viel; (c) Sie sind schwanger oder stillen.

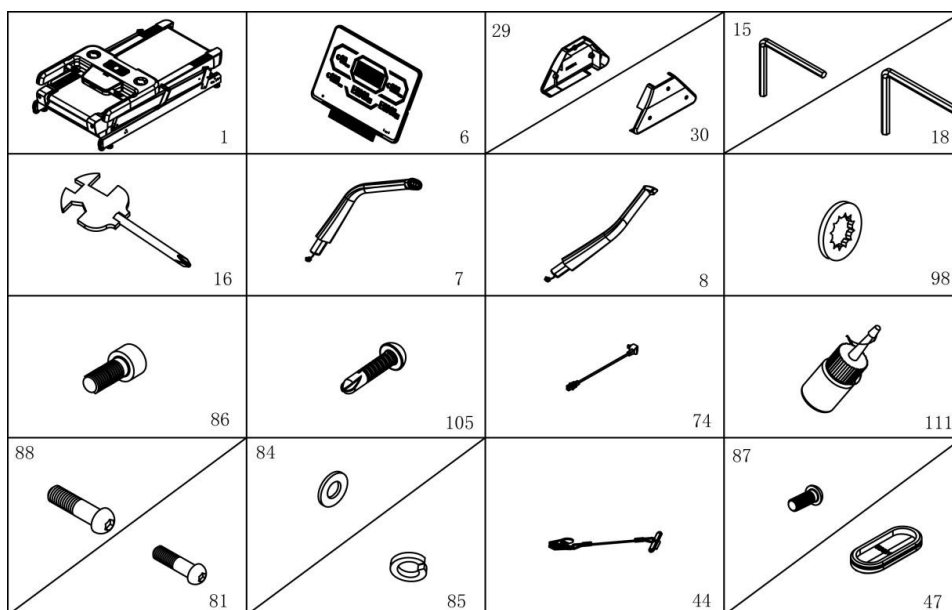
11. Beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere Beschwerden auftreten.

12. Trinken Sie ausreichend Wasser, wenn Sie länger als 20 Minuten auf dem Laufband trainiert haben.

**Warnung: Wir empfehlen, vor Trainingsbeginn Ihren Arzt oder eine Fachperson im Gesundheitswesen zu konsultieren, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitlich vorbelastet sind. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verletzungen, die durch Nichtbeachtung dieser Vorgaben entstehen. Das Laufband muss vollständig montiert und mit angebrachter Motorabdeckung versehen sein, bevor es an die Stromversorgung angeschlossen wird.**

## Montageanleitung

Beim Öffnen des Kartons finden Sie die nachfolgend abgebildeten Teile.



### Teileliste

| Nr. | Teilebezeichnung                       | Spez. | Menge | Nr. | Teilebezeichnung       | Spez.  | Menge |
|-----|----------------------------------------|-------|-------|-----|------------------------|--------|-------|
| 1   | Hauptrahmen                            |       | 1     | 6   | Display                |        | 1     |
| 29  | Sockelabdeckung links                  |       | 1     | 30  | Sockelabdeckung rechts |        | 1     |
| 15  | Inbusschlüssel 5 mm                    |       | 1     | 18  | Inbusschlüssel 6 mm    |        | 1     |
| 16  | Schraubenschlüssel mit Schraubendreher |       | 1     | 7   | Haltegriff links       |        | 1     |
| 8   | Haltegriff rechts                      |       | 1     | 98  | Sicherungsscheibe      | 8      | 6     |
| 86  | Schraube                               | M8*15 | 4     | 105 | Schraube               | 4.2*15 | 8     |
| 74  | Stromkabel                             |       | 1     | 111 | Ölflasche              |        | 1     |
| 88  | Schraube                               | M8*60 | 3     | 81  | Schraube               | M8*45  | 4     |
| 84  | Unterlegscheibe                        | 8     | 8     | 85  | Federscheibe           | 8      | 8     |
| 44  | Sicherheitsschlüssel                   |       | 1     | 87  | Schraube               | M8*20  | 6     |
| 47  | Lochstopfen                            |       | 2     |     |                        |        |       |

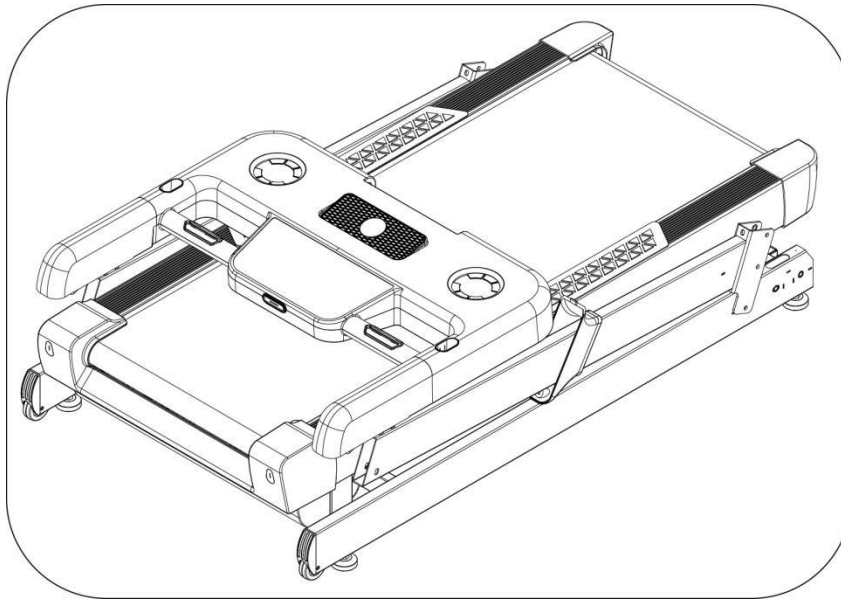
### Montagewerkzeug

- Inbusschlüssel 5 mm – 1 Stück

- Inbusschlüssel 6 mm – 1 Stück
- Schraubenschlüssel mit Schraubendreher, SW 13, 14, 15 – 1 Stück

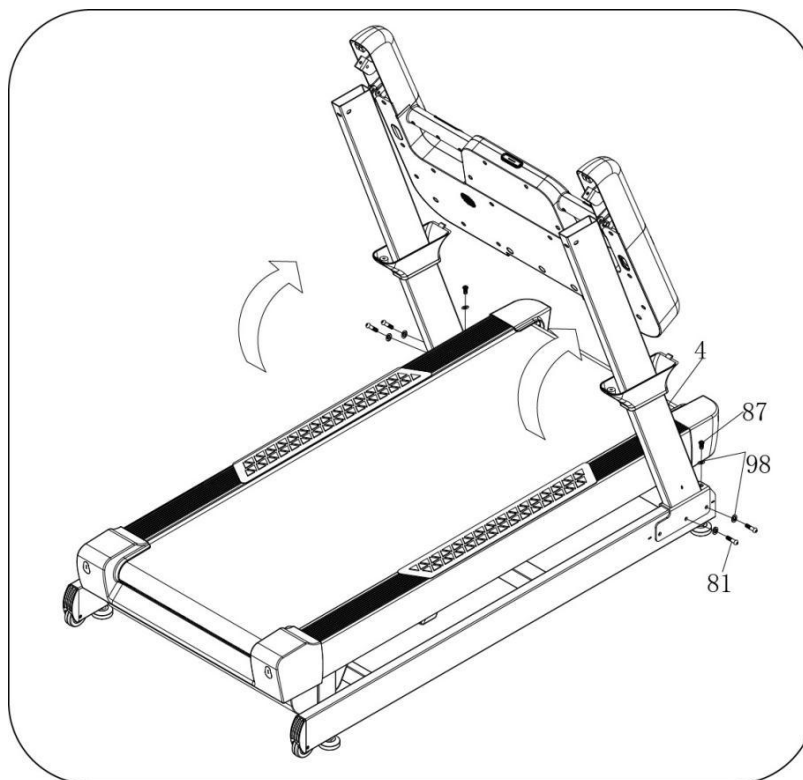
**Hinweis: Schließen Sie das Gerät erst nach vollständiger Montage an die Stromversorgung an.**

## Schritt 1



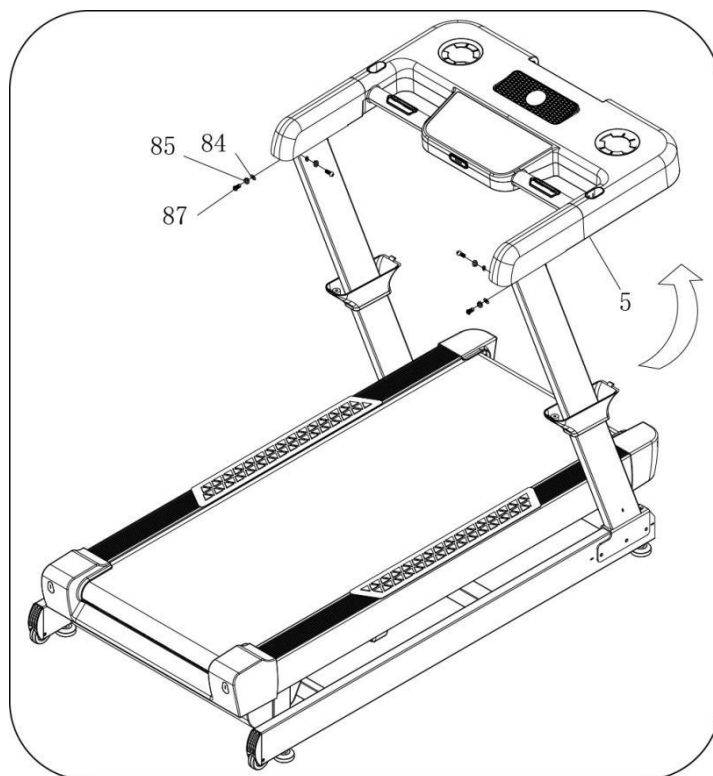
Öffnen Sie den Karton, entnehmen Sie die oben abgebildeten Teile und stellen Sie den Hauptrahmen auf eine ebene Fläche.

## Schritt 2



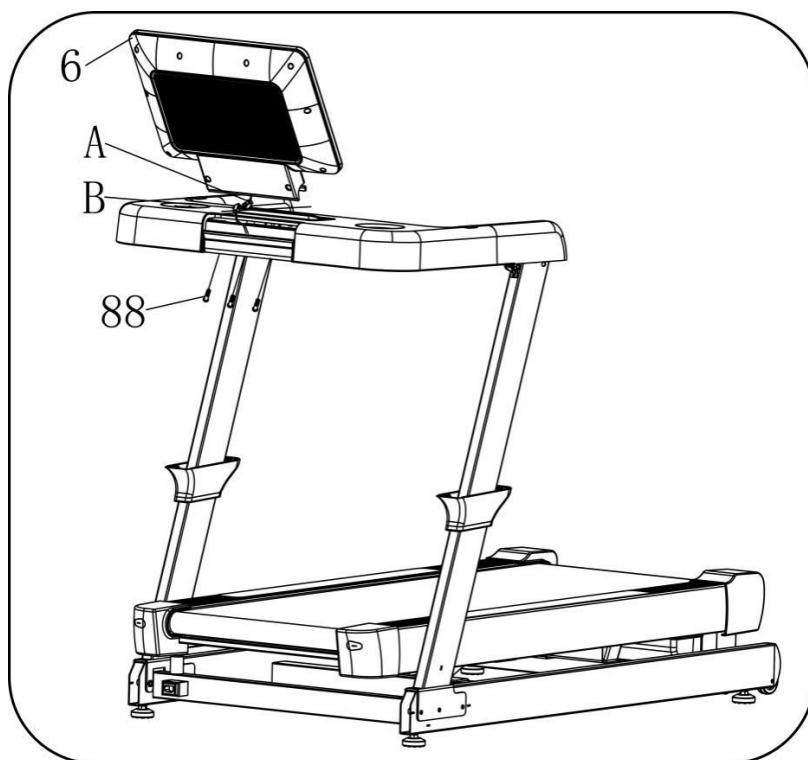
Befestigen Sie das rechte Standrohr mit dem Schraubenschlüssel (18), den Schrauben (81) und (87) und den Sicherungsscheiben (98) am Grundrahmen. Das linke Standrohr wird auf die gleiche Weise befestigt. Hinweis: Halten Sie die Standrohre mit einer Hand fest, um Verletzungen zu vermeiden.

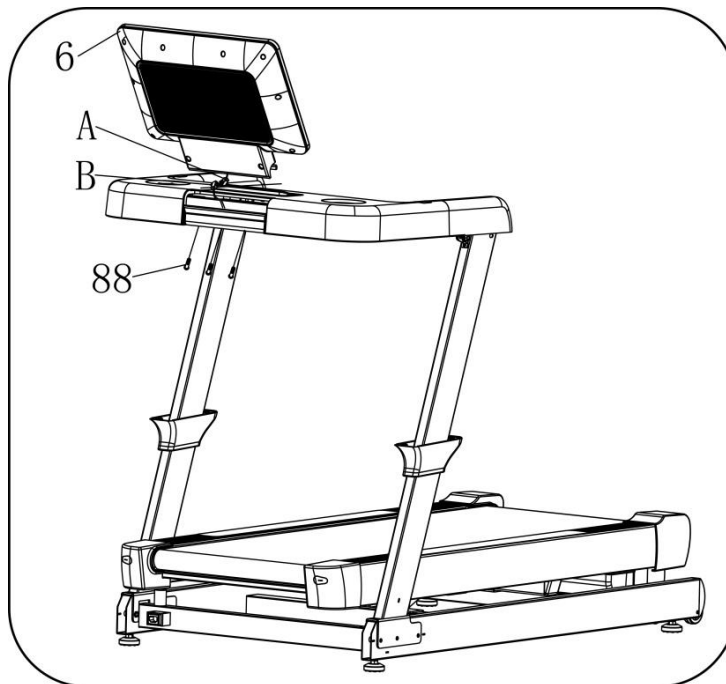
### Schritt 3



Befestigen Sie die Konsole mit dem Schraubenschlüssel (18), der Schraube (87) und den Unterlegscheiben (84, 85) am Standrohr; die linke Seite wird ebenso montiert wie die rechte. Hinweis: Halten Sie die Konsole mit einer Hand fest, um Verletzungen zu vermeiden.

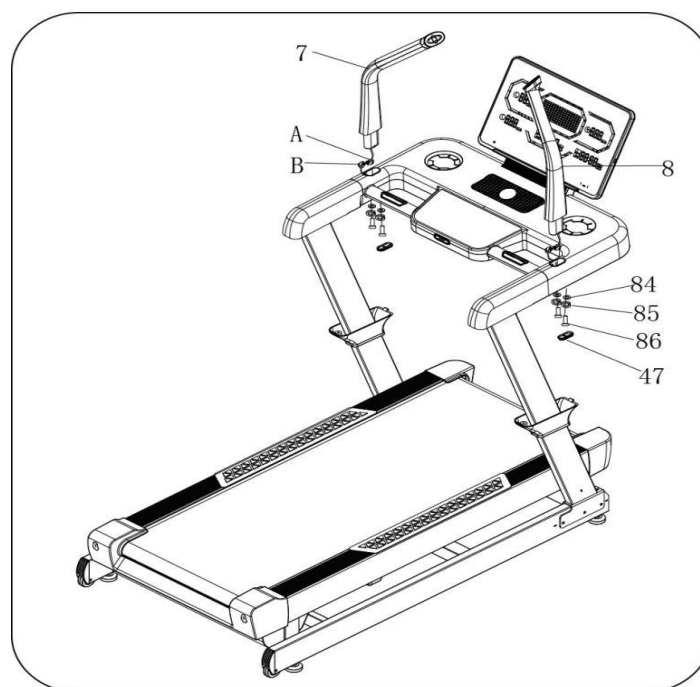
### Schritt 4





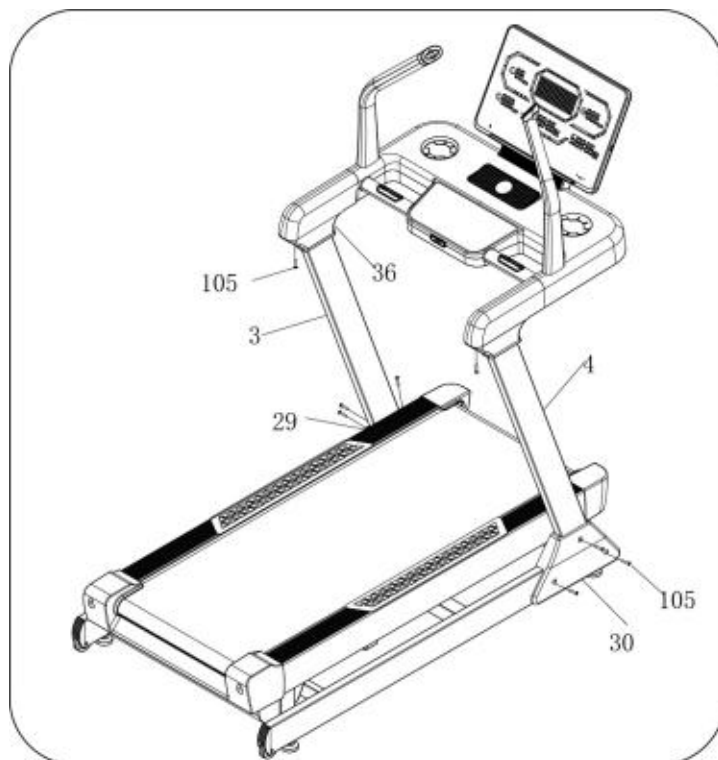
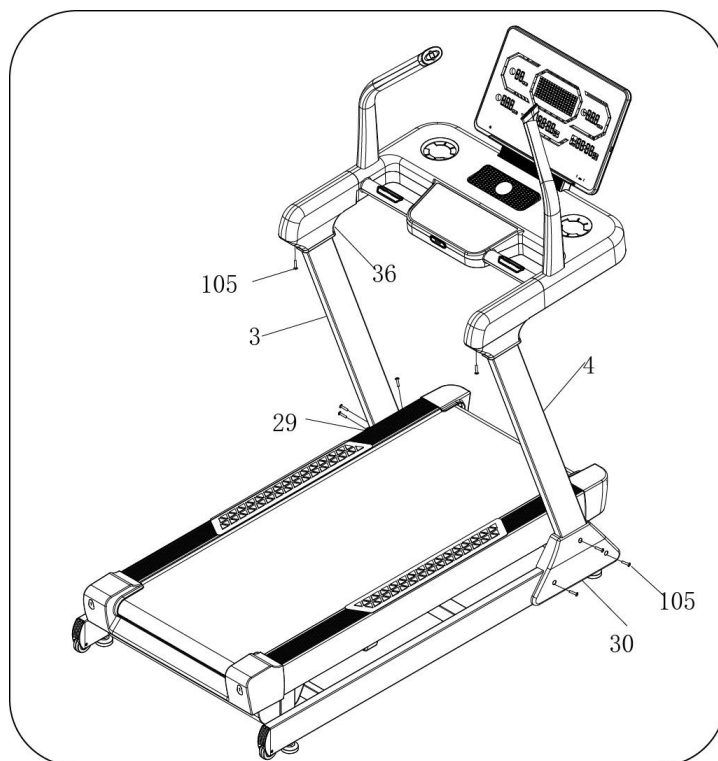
1. Verbinden Sie das Kommunikationskabel (A) des Displays (6) mit dem Kommunikationskabel (B) der Elektronikleitung. Setzen Sie anschließend das Display (6) in die Konsole ein und verstauen Sie überschüssiges Kabel in der Konsole. 2. Führen Sie mit dem Schraubenschlüssel (18) die Schraube (88) durch Konsole und Display und ziehen Sie sie fest.

## Schritt 5



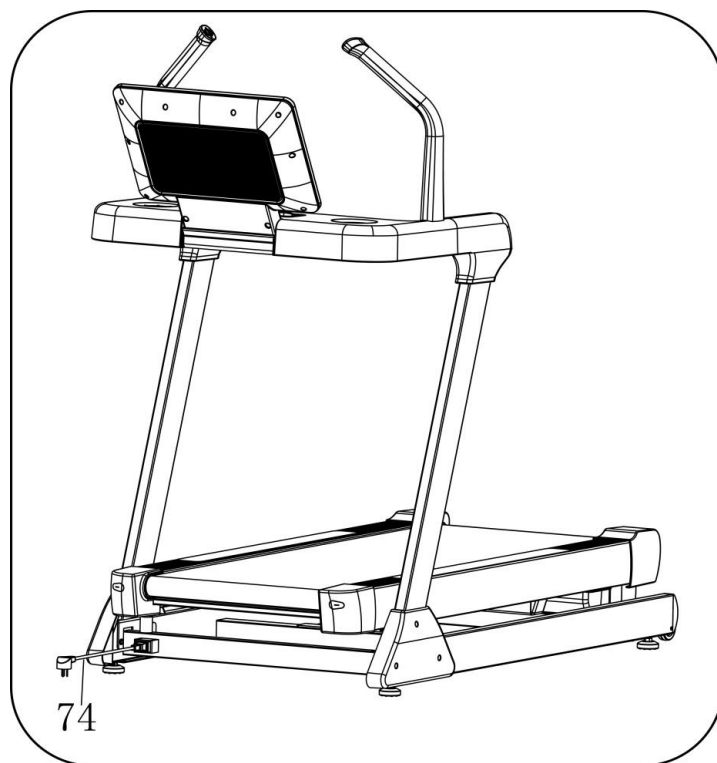
1. Verbinden Sie das Kommunikationskabel (A) der linken vorderen Armlehne (7) mit dem Kommunikationskabel (B) der Elektronikleitung, setzen Sie anschließend die linke vordere Armlehne (7) in die Konsole ein und verstauen Sie überschüssiges Kabel in der Konsole. 2. Führen Sie mit dem Schraubenschlüssel (15) die Schraube (86), die Federscheibe (85) und die Unterlegscheibe (84) durch Konsole und linke vordere Armlehne (7) und ziehen Sie sie an der Konsole fest. 3. Setzen Sie den Lochstopfen (47) in die Konsole ein. 4. Die rechte Seite wird wie in der Abbildung links ebenso montiert wie die linke Seite.

## Schritt 6



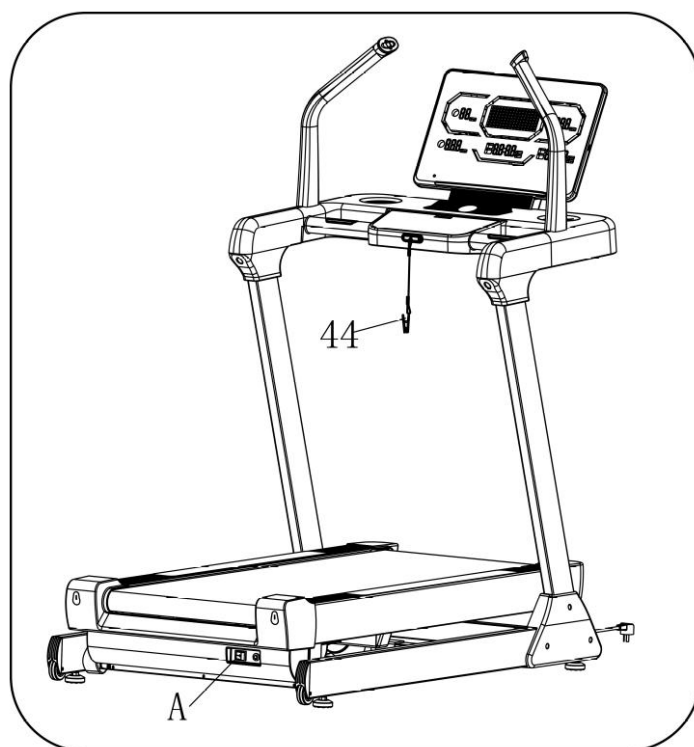
1. Befestigen Sie mit der Schraube (105) und dem Schraubenschlüssel (16) die rechte Sockelabdeckung (30) an Standrohr und Grundrahmen. 2. Befestigen Sie mit der Schraube (105) und dem Schraubenschlüssel (16) die Zierabdeckung (36) an der Konsole. 3. Die linke Seite wird wie in der Abbildung links ebenso montiert wie die rechte Seite.

## Schritt 7



Stecken Sie das Netzkabel (74) in die Netzanschlussbuchse des Hauptrahmens.

## Schritt 8



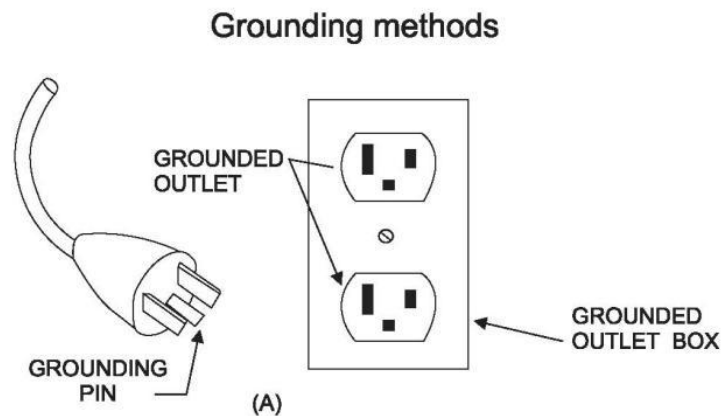
Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (44) auf den Trainingscomputer. Schalten Sie den Netzschalter (A) ein. ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Montage vollständig gemäß den obigen Anweisungen erfolgt ist und alle Schrauben fest angezogen sind. Führen Sie die folgenden Schritte erst aus, nachdem Sie alles überprüft haben. Lesen Sie vor der Nutzung des Laufbands die Anleitung sorgfältig durch.

## Wichtige Informationen zur Elektrik

Dieses Produkt muss geerdet sein. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Defekts bietet die Erdung dem elektrischen Strom einen Weg des geringsten Widerstands und verringert so das Risiko eines elektrischen Schlages. Dieses Produkt ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und Schutzkontaktstecker ausgestattet. Der Stecker darf nur in eine Steckdose gesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und gemäß den örtlichen Vorschriften geerdet ist.

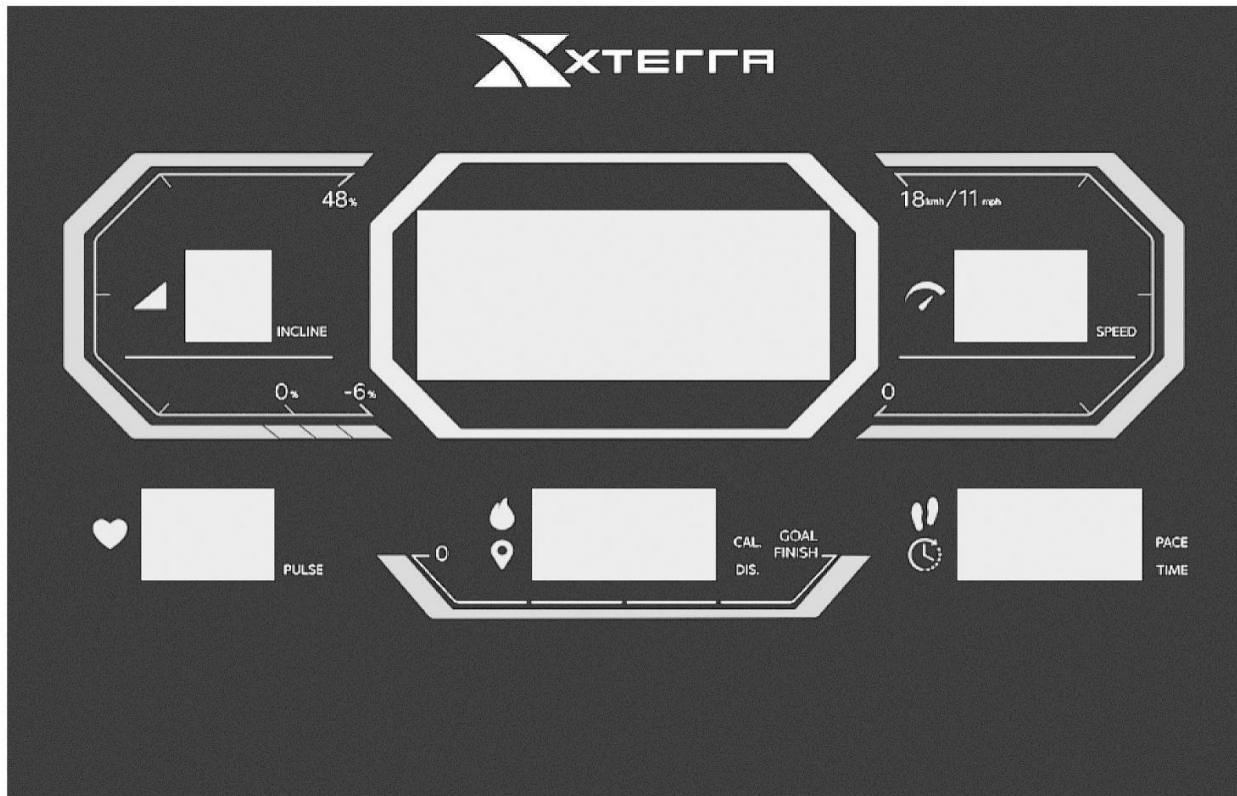
**GEFAHR – Eine unsachgemäße Verbindung des Schutzleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an eine Elektrofachkraft, um zu prüfen, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den mitgelieferten Stecker nicht – passt er nicht in die Steckdose, lassen Sie von einer Elektrofachkraft eine geeignete Steckdose installieren.**

Dieses Produkt ist für den Betrieb an einem Stromkreis mit nominal 220–240 V/100–120 V vorgesehen und verfügt über einen Schutzkontaktstecker wie in Skizze A der folgenden Abbildung dargestellt. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen wird. Es darf kein Adapter verwendet werden. (Die nachstehende Abbildung dient nur als Referenz; der tatsächliche Stecker und die Steckdose hängen vom jeweiligen Bestimmungsland ab.)



# Bedienungsanleitung

## Anzeigefenster



- Fenster „STEIGUNG“: zweistellige Segmentanzeige (Anzeigebeispiel „88“)
- Fenster „GESCHWINDIGKEIT“: dreistellige Segmentanzeige (Anzeigebeispiel „8.8.8“)
- Fenster „PULS“: dreistellige Segmentanzeige (Anzeigebeispiel „888“)
- Fenster „KAL“/„DIST“: vierstellige Segmentanzeige (Anzeigebeispiel „888.8“)
- Fenster „TEMPO“/„ZEIT“: vierstellige Segmentanzeige (Anzeigebeispiel „8 8:88“)
- Punktmatrixanzeige (DM): 16 x 8 Punkte LCD

### 1. Puls über Handsensoren

Wenn während des Trainings oder im Pausenzustand beide Hände die Herzfrequenz-Handgriffe umfassen, erkennt das System automatisch die Herzfrequenz des Nutzers.

### 2. Puls über Bluetooth

Die Konsole kann außerdem Herzfrequenzdaten von einem kompatiblen Bluetooth-Brustgurt empfangen.

### 3. Bluetooth-Schnittstelle (Bluetooth-Name: TR85H)

Über die Bluetooth-Schnittstelle der Konsole werden Software-Updates (OTA) übertragen und Verbindungen zu den Apps Xterra, Kinomap und Zwift hergestellt. Einzelheiten siehe Abschnitte „Techniker-Modus 2“ und „Bluetooth-App“.

### 4. Induktive Ladefunktion

Nach dem Einschalten können Geräte mit induktiver Ladefunktion auf die Ladefläche der Konsole gelegt und dort geladen werden. Wird kein Kontakt erkannt, wird der Ladevorgang unterbrochen.

## Erstes Einschalten und Betriebszustände

### Einschalten

Beim Einschalten gibt die Konsole einen langen Signalton ab und zeigt zwei Sekunden lang alle Anzeigeelemente. Danach wechselt sie in den Standby-Modus.

### Standby-Modus

- Die Beleuchtung der Rundenanzeige läuft gegen den Uhrzeigersinn, beginnend in der unteren Mitte, und wiederholt sich fortlaufend.
- Standardanzeigen: ZEIT „0:00“, STEIGUNG „0“, PULS „P“, DIST. „0,0“, GESCHWINDIGKEIT „0,0“; das jeweilige Symbol leuchtet. Das DM-Fenster zeigt „GO“.

### Energiesparmodus

Erfolgt im Standby-Modus 10 Minuten lang keine Eingabe, wechselt die Konsole in den Ruhezustand und die Anzeige erlischt. Ein Tastendruck oder das erneute Einsetzen des Sicherheitsschlüssels weckt die Konsole. Der Ruhezustand kann im Techniker-Modus 3 unter „SLEEP MODE“ abgeschaltet werden.

### Trainingsmodus

- Nach dem Start zeigt das DM-Fenster „3 2 1“, begleitet von einem Signalton pro Sekunde.
- Im Schnellstart- und im Zielwert-Countdown-Modus blinkt das DM-Fenster „GO“. Der Rundenanzeige ist in Abschnitte von 10 Metern unterteilt; eine vollständige Runde entspricht 400 Metern.
- In den Programm- und Benutzer-Modi zeigt das DM-Fenster das Geschwindigkeits- bzw. Steigungsprofil; mit der Taste DISPLAY wird zwischen beiden umgeschaltet. Eine Zeile der Punktmatrix entspricht 2,5 km/h bzw. 6 Steigungsstufen.

### Pausenmodus

- Distanz-, Kalorien- und Zeitwerte bleiben auf dem Stand vor der Pause; die Geschwindigkeitsanzeige folgt der tatsächlichen Verzögerung bis 0,0; die Steigung bleibt unverändert. Das DM-Fenster zeigt „PAUSE“.
- Ein Druck auf „START“ setzt das Training fort. Solange die Geschwindigkeit noch nicht 0 erreicht hat, bleibt ein Druck auf „START“ ohne Wirkung.
- Erfolgt im Pausenmodus 5 Minuten lang keine Eingabe, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.
- Ein Druck auf „STOP“ beendet das Training und führt zurück in den Standby-Modus.

### Steigung nach dem Beenden des Trainings

Wichtig: Wird der Sicherheitsschlüssel abgezogen oder das Training beendet, bleibt die Steigung auf dem zuletzt eingestellten Wert stehen; sie fährt nicht automatisch auf null. Erst wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt und ein neues Training gestartet wird, fährt die Steigung zunächst auf null. Dieses Verhalten lässt sich im Techniker-Modus 3 unter „GS MODE“ ändern.

## Tastenfunktionen

### Tastentöne

1. Jeder Druck auf eine gültige Taste wird mit einem Signalton bestätigt.
2. Überschreitet eine Einstellung den zulässigen Bereich, ertönt ein langer Signalton.
3. Beim Druck auf eine im aktuellen Zustand unwirksame Taste ertönt kein Signalton.

### Taste START/PAUSE

1. Ein Druck auf START startet das Programm; die Zählwerke beginnen zu laufen.
2. Befindet sich das Gerät in einer Einstellung, übernimmt START die eingestellten Werte und startet damit das Training.

3. Beim Start zeigt das DM-Fenster „3 2 1“, begleitet von einem Signalton pro Sekunde. Anschließend beginnen alle Fenster zu zählen.
4. Ein Druck während des Trainings wechselt in den Pausenmodus (siehe Abschnitt „Pausenmodus“).
5. Ein weiterer Druck im Pausenmodus setzt das Training mit den vor der Pause aktiven Werten für Geschwindigkeit und Steigung fort; alle übrigen Werte zählen weiter.

### **Taste STOP**

1. Ein Druck während des Trainings oder im Pausenmodus beendet die Einheit; das Gerät wechselt in den Standby-Modus. Die Steigung bleibt dabei unverändert.
2. Während der Programmauswahl sowie auf der Ergebnisseite der Körperfettmessung (FAT) führt STOP direkt in den Standby-Modus zurück.
3. In Einstellungen und Untermenüs führt STOP jeweils eine Ebene zurück.

### **Taste DISPLAY/ENTER**

1. DISPLAY: Während des Trainings schaltet diese Taste zwischen Geschwindigkeits- und Steigungsprofil sowie zwischen den angezeigten Trainingsdaten um.
2. ENTER: bestätigt das gewählte Programm, einzelne Einstellwerte sowie Einstellungen im Techniker-Modus.
3. In der Körperfettmessung (FAT) wechselt ENTER zwischen den Eingaben Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht. Die Werte werden mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT +/- bzw. STEIGUNG +/- eingestellt.

### **Taste PROGRAMM**

1. Im Standby-Modus schaltet die Taste PROGRAMM durch die verfügbaren Programme: manueller Modus, Zielwert-Countdown (Zeit, Distanz, Kalorien), P01–P15, U01–U03, HP1–HP3 und FAT. Das DM-Fenster zeigt dabei die Bezeichnung des jeweiligen Programms.
2. Ein Druck auf STOP führt ohne Auswahl in den Standby-Modus zurück.

### **Tasten GESCHWINDIGKEIT + und – (2x)**

1. Während des Trainings verringert GESCHWINDIGKEIT– die Geschwindigkeit, GESCHWINDIGKEIT+ erhöht sie. Die Schrittweite beträgt 0,1 km/h bzw. 0,1 mph; wird die Taste länger als 1 Sekunde gehalten, ändert sich der Wert automatisch fortlaufend, begleitet von einem Tastenton.
2. Diese Tasten können auch zur Eingabe von Werten in den Parametereinstellungen verwendet werden.
3. Ein zweites Tastenpaar GESCHWINDIGKEIT + und – befindet sich an der Armlehne.

### **Tasten STEIGUNG + und – (2x)**

1. Das Drücken der Taste STEIGUNG– während des Trainings verringert die Steigung des Laufbands, STEIGUNG+ erhöht sie. Die Schrittweite beträgt 1 Stufe; wird die Taste länger als 1 Sekunde gehalten, ändert sich der Wert automatisch fortlaufend, begleitet von einem Tastenton.
2. Diese Tasten können auch zur Eingabe von Werten in den Parametereinstellungen verwendet werden.
3. Ein zweites Tastenpaar STEIGUNG + und – befindet sich an der Armlehne.

### **Schnellwahltasten GESCHWINDIGKEIT**

„3, 6, 9, 12, 15“ sind Schnellwahltasten, mit denen die Geschwindigkeit direkt eingestellt werden kann.

### **Schnellwahltasten STEIGUNG**

„-6, 0, 12, 32, 48“ sind Schnellwahltasten, mit denen die Steigung direkt eingestellt werden kann.

### **Sicherheitsverriegelung**

1. Das Entfernen des Sicherheitsschlüssels löst unabhängig vom aktuellen Betriebszustand einen Nothalt des Laufbands aus. Bei einem Nothalt stoppt die Steigungsfunktion, der Summer gibt drei Signaltöne ab („BI-BI-

BI“), die Datenanzeige zeigt „— —“ und das DM-Fenster zeigt „SF“; die Fehleranzeige bleibt auch nach Aus- und Wiedereinschalten bestehen.

2. Solange der Sicherheitsschlüssel entfernt ist, kann das Laufband außer dem Abschalten keine weiteren Funktionen ausführen. Sobald der Sicherheitsschlüssel korrekt wieder eingesteckt wird, erlischt die Fehlermeldung, die Konsolenanzeige leuchtet vollständig auf, der Summer gibt einen langen Ton ab, und das Laufband kehrt in den Standby-Modus zurück und wartet auf weitere Befehle.

## Programmbeschreibung

### Schnellstart-Modus

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „START“, um den Schnellstart-Modus aufzurufen und das Training zu beginnen. Das DM-Fenster zeigt „3 2 1“; der Summer gibt bei jedem Countdown-Schritt einen Ton ab. Das Laufband startet, und die Zeit beginnt bei „0:00“ mit der kalibrierten Mindestgeschwindigkeit und minimaler Steigung hochzuzählen; auch die übrigen Fenster beginnen bei null.
2. Drücken Sie die Tasten GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG „+“ und „-“, um das aktuelle und die folgenden Segmente zu ändern, oder verwenden Sie die entsprechenden Schnellwahltasten. Die Fensteranzeige wechselt während des Trainings alle 5 Sekunden; das jeweilige Symbol leuchtet, wenn der zugehörige Wert angezeigt wird.
  - Fenster „KAL.“/„DIST.“: aktuelle Kalorien und Distanz. Kalorien im Bereich 0,0–999, Distanz im Bereich 0,0–99,9. Bei Überlauf wird der Wert auf null zurückgesetzt und neu berechnet.
  - Fenster „TEMPO“/„ZEIT“: aktuelles Tempo und Trainingsdauer. Anzeigebereich Tempo 0:00–99:59; Anzeigebereich Zeit 0:00–99:59 (Minuten: Sekunden); bei Überschreitung des Maximums wird auf null zurückgesetzt und neu gestartet.
  - Fenster „GESCHWINDIGKEIT“: aktuelle Geschwindigkeit, Anzeigebereich 1,0–18,0 km/h / 0,6–11,0 mph.
  - Fenster „STEIGUNG“: aktuelle Steigung, Anzeigebereich -6 % bis 48 %.
  - Fenster „PULS“: zeigt die aktuelle Herzfrequenz an und das Symbol „PULS“ leuchtet, wenn eine Herzfrequenz erkannt wird; ohne erkannte Herzfrequenz wird „P“ angezeigt und das Symbol leuchtet ebenfalls.
  - DM-Fenster: blinkt „GO“.
3. Rundenanzeige: jede Runde entspricht 0,4 km/0,25 Meilen; die Lichter beginnen in der unteren Mitte der Rundenanzeige und laufen gegen den Uhrzeigersinn, wobei sich der Zyklus mit jeder Runde wiederholt.
4. Geschwindigkeitsbegrenzung nach Steigungsstufe: -6 bis -4 maximal 15 km/h; -3 bis 12 maximal 18 km/h; 13 bis 18 maximal 15 km/h; 19 bis 24 maximal 10 km/h; 25 bis 30 maximal 6 km/h; 31 bis 48 maximal 4 km/h.
5. Wird während des Trainings die Taste „PAUSE“ gedrückt, bleiben Distanz-, Kalorien- und Zeitwerte auf dem Stand vor der Pause; die Anzeige „Geschwindigkeit“ zeigt die tatsächliche Verzögerung bis 0,0, während die Steigung auf der aktuellen Einstellung verbleibt und das DM-Fenster „PAUSE“ anzeigt. Durch Drücken von „START“ wird das Training mit den vor der Pause aktiven Werten fortgesetzt.
6. Ist während der Bewegung eine Steigungsänderung im Gange und kehrt die Steigung während der Pause auf null zurück, zeigt das DM-Fenster „Abstieg“ und anschließend erneut „PAUSE“ an.
7. Um das Training zu beenden, drücken Sie „STOP“ während des Laufens oder in der Pause; die Steigung kehrt nicht auf null zurück und das Laufband stoppt. Das System kehrt in den Standby-Modus zurück und alle Daten werden auf null gesetzt. Ein manuell beendetes Training kehrt direkt in den Standby-Modus zurück, ohne „END“ anzuzeigen (der Status „END“ erscheint nur, wenn ein Countdown-Training regulär abgeschlossen wird).

### Zielwert-Countdown-Modus

1. Es stehen drei Zielwert-Countdown-Modi zur Verfügung. Drücken Sie im Standby-Modus „PROGRAMM“, um den Zeit-Countdown-Modus aufzurufen; das DM-Fenster zeigt den Lauftext „TIME“, das Fenster „ZEIT“ blinkt einmal pro Sekunde mit „30:00“ (Minuten: Sekunden) und das Zeitsymbol leuchtet. Stellen Sie die Trainingsdauer mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung „+/-“ in 1-Minuten-Schritten ein; Einstellbereich 5:00 bis 99:00.

2. Drücken Sie im Zeit-Countdown-Modus erneut „PROGRAMM“, um den Distanz-Countdown-Modus aufzurufen; das DM-Fenster zeigt den Lauftext „DISTANCE“, das Fenster „Distanz“ blinkt einmal pro Sekunde mit „1,0“. Stellen Sie die Distanz mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung „+/-“ in 0,1-Schritten ein; Einstellbereich 0,5–99,9.
3. Drücken Sie im Distanz-Countdown-Modus erneut „PROGRAMM“, um den Kalorien-Countdown-Modus aufzurufen; das DM-Fenster zeigt den Lauftext „CALORIES“, das Fenster „Kalorien“ blinkt einmal pro Sekunde mit „50,0“. Stellen Sie den Kalorienwert mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung „+/-“ in 1,0-Schritten ein; Einstellbereich 10,0–999.
4. Nach Auswahl und Einstellung eines der drei Countdown-Modi drücken Sie START; das DM-Fenster zeigt den Countdown „3 2 1“ und das Training beginnt.
5. Während des Trainings können Sie mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung „+“ und „-“ das aktuelle und die folgenden Segmente ändern oder die Schnellwahltasten verwenden. Die Fensteranzeige wechselt alle 5 Sekunden; das jeweilige Symbol leuchtet, wenn der Wert angezeigt wird.
  - Fenster „KAL.“: zeigt beim Hochzählen die aktuellen Kalorien (0,0–999, Rücksetzung bei Überlauf); beim Herunterzählen den verbleibenden Zielwert; das Training endet bei 0.
  - Fenster „DIST.“: zeigt beim Hochzählen die aktuelle Distanz (0,0–99,9, Rücksetzung bei Überlauf); beim Herunterzählen den verbleibenden Zielwert; das Training endet bei 0,0.
  - Fenster „ZEIT“: zeigt beim Hochzählen die aktuelle Zeit (0:00–99:59, Rücksetzung bei Überlauf); beim Herunterzählen den verbleibenden Zielwert; das Training endet bei 0:00.
  - Fenster „TEMPO“: Anzeigebereich 0:00–99:59.
  - Fenster „GESCHWINDIGKEIT“: Anzeigebereich 1,0–18,0 km/h / 0,6–11,0 mph.
  - Fenster „STEIGUNG“: Anzeigebereich -6 % bis 48 %.
  - Fenster „PULS“: zeigt die Herzfrequenz und das Symbol leuchtet bei Erkennung; ohne Erkennung wird „P“ angezeigt.
  - DM-Fenster: blinkt „GO“.
6. Rundenanzeige: jede Runde entspricht 0,4 km/0,25 Meilen, Lichtlauf gegen den Uhrzeigersinn ab der unteren Mitte, wiederholt sich mit jeder Runde.
7. Geschwindigkeitsbegrenzung: entspricht dem Schnellstart-Modus (siehe oben).
8. Wird während des Trainings die Taste „PAUSE“ gedrückt, bleiben Distanz-, Kalorien- und Zeitwerte auf dem Stand vor der Pause; die Anzeige „Geschwindigkeit“ zeigt die tatsächliche Verzögerung bis 0,0; die Steigung bleibt unverändert; das DM-Fenster zeigt „PAUSE“. Durch Drücken von „START“ wird das Training fortgesetzt.
9. Wird die Steigung während des Trainings verändert, wird der Steigungswert beim Pausieren nicht auf null zurückgesetzt; das DM-Fenster zeigt „PAUSE“.
10. Ein Druck auf „STOP“ während des Trainings oder in der Pause beendet die Einheit; die Steigung kehrt nicht auf null zurück und das Laufband stoppt. Anschließend wechselt das Gerät in den Standby-Modus und alle Daten werden auf null gesetzt.
11. Wenn der Zielwert auf null herunterzählt, verlangsamt sich die Geschwindigkeitsanzeige entsprechend der tatsächlichen Verzögerung, begleitet von einem Signalton jede Sekunde; sobald die Geschwindigkeit 0,0 erreicht, zeigt die Anzeige „END“, die Steigung verbleibt auf dem aktuellen Niveau, und das System kehrt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus zurück.

## Programm-Modus

1. Insgesamt 15 Programmprofile.
2. Drücken Sie im Standby-Modus „PROGRAMM“, um „P01“ (P01–P15) auszuwählen; das KAL-Fenster zeigt „P01“–„P15“. Das Fenster „ZEIT“ blinkt „30:00“, das Zeitsymbol leuchtet, Einstellbereich 5:00–99:00 (Minuten: Sekunden). Das DM-Fenster zeigt das Geschwindigkeitsprofil. Stellen Sie die gewünschte Trainingsdauer mit „GESCHWINDIGKEIT +/–“ und „STEIGUNG +/–“ in 1-Minuten-Schritten ein. Durch Drücken

von „START“ beginnt das integrierte Programm, das in 16 Segmente unterteilt ist; die Trainingszeit je Segment = eingestellte Zeit / 16.

3. Das Programm beginnt; im DM-Fenster erscheint „3 2 1“ und der Summer gibt bei jedem Countdown-Schritt einen Ton ab.
4. Beim Wechsel in das nächste Segment ertönt ein einzelner Signalton. Geschwindigkeit und Steigung ändern sich automatisch entsprechend dem Programmsegment; Sie können dennoch die Tasten „GESCHWINDIGKEIT +/-“ und „STEIGUNG +/-“ (bzw. die Schnellwahltasten) verwenden, um das aktuelle Segment anzupassen, ohne das gespeicherte Profil der übrigen Segmente zu verändern. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, oder Sie können mit der Taste DISPLAY manuell umschalten.
  - Fenster „KAL.“: 0,0–999, Rücksetzung bei Überlauf.
  - Fenster „DIST.“: 0,0–99,9, Rücksetzung bei Überlauf.
  - Fenster „ZEIT“: verbleibende Zielzeit; das Training endet bei 0.
  - Fenster „TEMPO“: Anzeigebereich 0:00–99:59.
  - Fenster „GESCHWINDIGKEIT“: Anzeigebereich 1,0–18,0 km/h / 0,6–11,0 mph.
  - Fenster „STEIGUNG“: Anzeigebereich -6 bis 48; Fenster „PULS“ zeigt bei Erkennung die Herzfrequenz, sonst „P“.
  - DM-Fenster: zeigt das aktuell ausgeführte Geschwindigkeits-/Steigungsprofil, wechselt alle 5 Sekunden; während des Trainings kann mit DISPLAY manuell zwischen Steigungs- und Geschwindigkeitsprofil umgeschaltet werden.

### **Geschwindigkeitsbegrenzung nach Steigung**

Aus Sicherheitsgründen verfügt das Laufband über eine Geschwindigkeitsbegrenzung in Abhängigkeit von der Steigungsstufe. Die folgende Tabelle zeigt den Steigungsbereich und die zugehörige Höchstgeschwindigkeit.

| Steigungsstufe – von | Steigungsstufe – bis | Max. Geschwindigkeit (km/h) |
|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| -6                   | -4                   | 15                          |
| -3                   | 12                   | 18                          |
| 13                   | 18                   | 15                          |
| 19                   | 24                   | 10                          |
| 25                   | 30                   | 6                           |
| 31                   | 48                   | 4                           |

5. Wird während des Trainings „PAUSE“ gedrückt, bleiben Distanz-, Kalorien- und Zeitwerte auf dem Stand vor der Pause; die Anzeige „Geschwindigkeit“ zeigt die tatsächliche Verzögerung bis 0,0, die Steigung bleibt auf dem aktuellen Niveau, und das DM-Fenster zeigt „PAUSE“. Durch Drücken von „START“ wird das Training mit den im Programm hinterlegten Werten für Geschwindigkeit und Steigung fortgesetzt.
6. Ist während der Bewegung eine Steigungsänderung im Gange und kehrt die Steigung während der Pause auf null zurück, zeigt das DM-Fenster „Abstieg“ und anschließend erneut „PAUSE“ an.
7. Drücken Sie im Pausenmodus „STOP“, um zu stoppen. Zeigt das DM-Fenster „Abstieg“ an, kehrt das System nach Abschluss des Abstiegs in den Standby-Modus zurück, und alle Daten werden auf null gesetzt.
8. Wenn der Zielwert auf null herunterzählt, verlangsamt sich die Geschwindigkeitsanzeige entsprechend der tatsächlichen Verzögerung, begleitet von einem Signalton jede Sekunde; sobald die Geschwindigkeit 0,0 erreicht, zeigt die Anzeige „END“, die Steigung verbleibt auf dem aktuellen Niveau, und das System kehrt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus zurück.

### **Benutzer-Modus**

Das Laufband verfügt über 3 Benutzer-Modi. Drücken Sie im Standby-Modus „PROGRAMM“, um „U01“–„U03“ auszuwählen; das KAL-Fenster zeigt „U01“; durch erneutes Drücken von „PROGRAMM“ wird zwischen U01–U03 gewechselt, wobei das DM-Fenster die entsprechende Grafik anzeigt.

Das Fenster „ZEIT“ blinkt „30:00“; das Zeitsymbol leuchtet. Stellen Sie mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung +/- die gewünschte Trainingsdauer ein (Bereich 5:00–99:00); drücken Sie „START“, um das Standardprogramm zu starten, das in 16 Segmente unterteilt ist (Segmentzeit = eingestellte Zeit / 16).

1. Drücken Sie ENTER, um die Einstellungsseite zu öffnen. Standardmäßig wird das Geschwindigkeitsprofil angezeigt, wobei der Wert im Geschwindigkeitsfenster und das erste Balkendiagramm im DM-Fenster blinken. Passen Sie den Wert mit den Geschwindigkeitstasten +/- (Konsole oder Haltegriff) oder den Schnellwahltasten an. Um das Steigungsprofil einzustellen, drücken Sie die Steigungstasten +/- (Konsole oder Haltegriff) bzw. die entsprechenden Schnellwahltasten, um zum Steigungsprofil zu wechseln; der Wert im Steigungsfenster blinkt. Bestätigen Sie jeden Wert mit ENTER, um zum nächsten der 16 Segmente zu gelangen, oder drücken Sie jederzeit START, um zu beginnen.
2. Nach der Bearbeitung können Sie mit START starten, mit STOP zur vorherigen Ebene zurückkehren oder mit ENTER die Bearbeitung fortsetzen.
3. Drücken Sie START; das DM-Fenster zeigt „3 2 1“ und das Training beginnt.
4. Beim Wechsel in das nächste Segment ertönt ein Signalton. Mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT +/- und STEIGUNG +/- (Konsole oder Haltegriff) sowie den Schnellwahltasten lassen sich Geschwindigkeit und Steigung des aktuellen Segments ändern; die gespeicherten Profile der übrigen Segmente bleiben unverändert.
5. Anzeigen während des Trainings:
  - Fenster „KAL.“: 0,0–999, Rücksetzung bei Überlauf.
  - Fenster „DIST.“: 0,0–99,9, Rücksetzung bei Überlauf.
  - Fenster „ZEIT“: verbleibende Zielzeit; das Training endet bei 0.
  - Fenster „TEMPO“: Anzeigebereich 0:00–99:59.
  - Fenster „GESCHWINDIGKEIT“: Anzeigebereich 1,0–18,0 km/h / 0,6–11,0 mph.
  - Fenster „STEIGUNG“: Anzeigebereich -6 bis 48.
  - Fenster „PULS“: zeigt bei Erkennung die Herzfrequenz, sonst „P“.
  - DM-Fenster: zeigt das ausgeführte Profil; Umschaltung alle 5 Sekunden oder mit der Taste DISPLAY.
6. Geschwindigkeitsbegrenzung nach Steigungsstufe: -6 bis -4 maximal 15 km/h; -3 bis 12 maximal 18 km/h; 13 bis 18 maximal 15 km/h; 19 bis 24 maximal 10 km/h; 25 bis 30 maximal 6 km/h; 31 bis 48 maximal 4 km/h.
7. Wird während des Trainings „PAUSE“ gedrückt, bleiben Distanz-, Kalorien- und Zeitwerte auf dem Stand vor der Pause; die Geschwindigkeitsanzeige folgt der tatsächlichen Verzögerung bis 0,0; die Steigung bleibt auf dem aktuellen Niveau; das DM-Fenster zeigt „PAUSE“. Durch Drücken von „START“ wird das Training mit den eingestellten Werten fortgesetzt.
8. Ist während der Bewegung eine Steigungsänderung im Gange und kehrt die Steigung während der Pause auf null zurück, zeigt das DM-Fenster „Abstieg“ und anschließend erneut „PAUSE“ an.
9. Ein Druck auf „STOP“ im Pausenmodus beendet das Training; nach Abschluss eines laufenden Abstiegs wechselt das Gerät in den Standby-Modus und alle Daten werden auf null gesetzt.
10. Zählt die Zielzeit auf null herunter, verlangsamt sich die Geschwindigkeit entsprechend der tatsächlichen Verzögerung, begleitet von einem Signalton pro Sekunde. Bei 0,0 zeigt die Anzeige „END“, die Steigung verbleibt auf dem aktuellen Niveau, und das Gerät wechselt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.
11. Die im Benutzer-Modus eingestellten Werte für Geschwindigkeit und Steigung werden nach einem absolvierten Training gespeichert und stehen beim nächsten Aufruf erneut zur Verfügung; sie können jederzeit neu eingestellt werden.

### **HRC-Modus (Herzfrequenzsteuerung)**

Das Laufband bietet herzfrequenzgesteuerte Programme (HP1–HP3), die die Geschwindigkeit automatisch so anpassen, dass die Herzfrequenz des Nutzers nahe an einem Zielwert bleibt. Die Steigung wird dabei manuell eingestellt.

## Auswahl und Einstellung

1. Es stehen drei HRC-Programme zur Verfügung. Drücken Sie im Standby-Modus „PROGRAMM“, um „HP1“– „HP3“ auszuwählen; das KAL-Fenster zeigt „HP1“–„HP3“, das DM-Fenster „HRC X“, das Fenster „ZEIT“ blinkt „30:00“ und das Zeitsymbol leuchtet. Stellen Sie die Trainingsdauer mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung +/- in 1-Minuten-Schritten ein; Einstellbereich 5:00–99:00.
2. Drücken Sie ENTER, um das Alter einzustellen. Das DM-Fenster zeigt „HRC AGE SET“, das DIST-Fenster blinkt „30“; Einstellbereich 10–99 Jahre. Das Pulsfenster zeigt die zum eingestellten Alter gehörende Ziel-Herzfrequenz.
3. Drücken Sie ENTER, um die Ziel-Herzfrequenz einzustellen. Das DM-Fenster zeigt „HRC THR SET“, das Pulsfenster blinkt mit dem Zielwert; Einstellbereich 100–220. Ein Druck auf START übernimmt die Einstellung jederzeit.
4. Nach dem Bestätigen mit ENTER zeigt das DM-Fenster „HRC 1“ bis „HRC 3“ (entsprechend HP1–HP3), das Fenster „ZEIT“ die eingestellte Dauer, das DIST-Fenster das Alter und das Fenster „PULS“ die Ziel-Herzfrequenz.
5. Standardwerte bei einem Alter von 30 Jahren:
  - HP1: 114 Schläge/min, berechnet als  $(220 - \text{Alter}) \times 60 \%$
  - HP2: 133 Schläge/min, berechnet als  $(220 - \text{Alter}) \times 70 \%$
  - HP3: 152 Schläge/min, berechnet als  $(220 - \text{Alter}) \times 80 \%$
  - Die Standard-Zielherzfrequenz ändert sich mit dem eingestellten Alter.
6. Ein Druck auf „START“ startet das Programm; das DM-Fenster zeigt den Countdown „3 2 1“, begleitet von einem kurzen Signalton pro Sekunde.
7. Während des Trainings kann die Geschwindigkeit nicht manuell verändert werden; sie wird von der Herzfrequenzregelung vorgegeben. Mit STEIGUNG +/- lässt sich die Steigung des aktuellen und der folgenden Segmente ändern.

## Anzeigen im HRC-Modus

- Fenster „KAL.“: 0,0–999, Rücksetzung bei Überlauf.
- Fenster „DIST.“: 0,0–99,9, Rücksetzung bei Überlauf.
- Fenster „ZEIT“: verbleibende Zielzeit; das Training endet bei 0.
- Fenster „GESCHWINDIGKEIT“: Anzeigebereich 1,0–18,0 km/h.
- Fenster „TEMPO“: Anzeigebereich 0:00–99:59.
- Fenster „STEIGUNG“: Anzeigebereich -6 % bis 48 %.
- Fenster „PULS“: zeigt bei Erkennung die Herzfrequenz, sonst „P“.
- DM-Fenster: blinkt „GO“. Rundenanzeige: jede Runde entspricht 0,4 km/0,25 Meilen.

## Geschwindigkeitsbegrenzung nach Steigung

| Steigungsstufe – von | Steigungsstufe – bis | Max. Geschwindigkeit (km/h) |
|----------------------|----------------------|-----------------------------|
| -6                   | -4                   | 15                          |
| -3                   | 12                   | 18                          |
| 13                   | 18                   | 15                          |
| 19                   | 24                   | 10                          |
| 25                   | 30                   | 6                           |
| 31                   | 48                   | 4                           |

## Ermittlungsmethode HRC

1. Während des Trainings vergleicht das Programm die tatsächliche mit der Ziel-Herzfrequenz. Liegt die tatsächliche Herzfrequenz mehr als 15 Schläge unter dem Zielwert, erhöht das Programm die Geschwindigkeit automatisch alle 30 Sekunden um 0,5 km/h, bis die zulässige Höchstgeschwindigkeit erreicht ist; dann ertönen zwei lange Signaltöne.

2. Liegt die tatsächliche Herzfrequenz im Bereich [Zielwert – 15, Zielwert + 15], bleibt die Trainingsgeschwindigkeit unverändert.
3. Während des Trainings vergleicht das Programm die tatsächliche mit der Ziel-Herzfrequenz. Liegt die tatsächliche Herzfrequenz mehr als 15 Schläge über dem Zielwert, verringert das Programm die Geschwindigkeit automatisch alle 30 Sekunden um 0,5 km/h, bis die Mindestgeschwindigkeit erreicht ist; dann ertönen zwei lange Signaltöne.
4. Der HRC-Modus kann auch ohne Herzfrequenzsignal aktiviert werden. Ohne erkannten Herzschlag zeigt das DM-Fenster ein Herzsymbol mit Fragezeichen (kein Pulssignal). Wird innerhalb von 30 Sekunden weiterhin kein Herzschlag erkannt, gibt das System dreimal den Signalton „Bi-Bi-Bi“ aus, und das Laufband verlangsamt sich gleichmäßig in Schritten von 0,1 bis 0,0 und wechselt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.
5. Wird während des Trainings „PAUSE“ gedrückt, bleiben Distanz-, Kalorien- und Zeitwerte auf dem Stand vor der Pause; das Fenster „Geschwindigkeit“ zeigt die schrittweise Verzögerung bis 0,0; die Steigung bleibt auf dem aktuellen Niveau; das DM-Fenster zeigt „PAUSE“. Durch Drücken von „START“ wird das Training mit den eingestellten Werten fortgesetzt.
6. Ist während der Bewegung eine Steigungsänderung im Gange und kehrt die Steigung während der Pause auf null zurück, zeigt das DM-Fenster „Abstieg“ und anschließend erneut „PAUSE“ an.
7. Drücken Sie „STOP“ während des Trainings oder in der Pause, um die Einheit zu beenden; die Steigung kehrt nicht auf null zurück und das Laufband stoppt. Das System kehrt in den Standby-Modus zurück und alle Daten werden auf null gesetzt. Zählt ein Zielwert auf null herunter, verlangsamt sich die Geschwindigkeit entsprechend der tatsächlichen Änderung, begleitet von einem Signalton jede Sekunde; bei 0,0 zeigt die Anzeige „END“, die Steigung verbleibt auf dem aktuellen Niveau, und das System kehrt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus zurück.

## FAT (Körperfettmessung)

1. Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt „PROGRAMM“, um die Körperfett-(FAT)-Messung aufzurufen; das DM-Fenster zeigt „FAT“. Drücken Sie „ENTER“, um durch F-1 bis F-5 zu blättern (F-1 Geschlecht, F-2 Alter, F-3 Körpergröße, F-4 Gewicht, F-5 Körperfettmessung).
2. Wählen Sie F1–F5 und bestätigen Sie mit ENTER; das DM-Fenster zeigt „F-1“ usw., und das ZEIT-Fenster blinkt mit dem jeweiligen Standardwert. Stellen Sie die Parameter F1–F4 mit den Tasten Steigung oder Geschwindigkeit +/- ein. Drücken Sie anschließend „ENTER“, um die Körpermessung F-5 aufzurufen; halten Sie die Herzfrequenz-Handgriffe 5 Sekunden lang mit beiden Händen fest, woraufhin das Fenster den entsprechenden Körperfettindex anzeigt.
3. Im Modus F-5 zeigt das DM-Fenster „F-5“ an und wechselt nach 1 Sekunde zur Ergebnisanzeige: ohne Herzschlag zeigt das Fenster „— — —“; mit Herzschlag wird das Ergebnis angezeigt.
4. Auf der Ergebnisanzeige kehrt ein Druck auf STOP direkt in den Standby-Modus zurück; andernfalls bleibt die Ergebnisanzeige ohne weitere Eingabe bestehen.

Anzeige- und Einstellbereich der einzelnen Parameter (Tabelle 1):

| Parameter        | Standardwert   | Einstellbereich      | Hinweis                    |
|------------------|----------------|----------------------|----------------------------|
| Geschlecht (F1)  | 0 (männlich)   | 0 – 1                | 0 = männlich, 1 = weiblich |
| Alter (F2)       | 25 Jahre       | 10–99 Jahre          | Standard: 25               |
| Körpergröße (F3) | 170 cm / 68 in | 100–200 cm, 40–86 in |                            |
| Gewicht (F4)     | 70 kg / 154 lb | 20–150 kg, 44–330 lb |                            |

Vergleichstabelle Körperfettindex (Tabelle 2):

| Körperfettindex (BMI) | Kategorie     |
|-----------------------|---------------|
| FAT < 19              | Untergewicht  |
| 19 ≤ FAT ≤ 25         | Normalgewicht |
| 25 < FAT ≤ 29         | Übergewicht   |
| > 30                  | Adipositas    |

Der Körperfettindex (FAT) beschreibt das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht, nicht die Körperzusammensetzung. Er gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Ein FAT-Wert unter 19 weist auf Untergewicht hin, 25–29 auf Übergewicht, über 30 auf Adipositas. Diese Angaben dienen nur zur Orientierung und stellen keine medizinischen Daten dar.

Berechnungsformel (zur Information):

- Bei einer Körpergröße von 140–190 cm:  $FAT = \text{Hunderterstelle} + \{[(BMI/(1,6/GRÖSSE)) + (ALTER-18) \times 0,013]\} \times \text{PULS-Faktor} \times \text{GESCHLECHTS-Faktor}$
- Bei einer Körpergröße  $\leq 140$  cm:  $FAT = \text{Hunderterstelle} + \{[(BMI/(1,4/GRÖSSE)) + (ALTER-18) \times 0,013]\} \times \text{PULS-Faktor} \times \text{GESCHLECHTS-Faktor}$
- Bei einer Körpergröße  $\geq 190$  cm:  $FAT = \text{Hunderterstelle} + \{[(BMI/(1,9/GRÖSSE)) + (ALTER-18) \times 0,013]\} \times \text{PULS-Faktor} \times \text{GESCHLECHTS-Faktor}$
- Die Hunderterstelle wird aus dem letzten Herzfrequenzwert übernommen (0, falls keine vorhanden). Der PULS-Faktor ergibt sich durch Subtraktion von 0,95 bei ungeraden bzw. 1,05 bei geraden Werten. Der GESCHLECHTS-Faktor beträgt 1 für männlich (0) und 1,15 für weiblich (1).  $BMI = \text{Gewicht (kg)} / \text{Körpergröße}^2 \text{ (m)}$ .
- Berechnungs- und Anzeigebereich: 5–50. Werte über 50 werden als 50 angezeigt, Werte unter 5 als 5.

## Funktionsbeschreibung

### ODO (Gesamtzeit / Gesamtstrecke)

- Die Gesamtzeit wird in Minuten berechnet, Bereich 0:00–99:59 (Stunden:Minuten). Über 100 Stunden wird auf volle Stunden aufgerundet; über 9999 Stunden erfolgt eine Rücksetzung auf null.
- Die Gesamtstrecke wird im Bereich 0,0–999 km/Meilen berechnet; bei Überlauf erfolgt eine Rücksetzung auf null.

### GESCHWINDIGKEIT

- Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während der Bewegung an. Bereich: 1,0–18,0 km/h (metrisch), 0,6–11,0 mph (imperial), in 0,1-Schritten. Das Symbol GESCHWINDIGKEIT muss leuchten, damit der Wert angezeigt wird.
- Korrekturbereich Höchstgeschwindigkeit: metrisch 16,0–24,0 km/h (Standard 18,0 km/h); imperial 9,9–15,0 mph (Standard 11,0 mph).
- Korrekturbereich Mindestgeschwindigkeit: metrisch 0,8–2,0 km/h (Standard 1,0 km/h); imperial 0,5–1,2 mph (Standard 0,6 mph).
- In den Programmen P1–P15 startet die Geschwindigkeit mit dem im Programm hinterlegten Wert; in anderen Modi beginnt sie nach Drücken von „START“ bei 1,0 km/h.
- Wird bei minimaler oder maximaler Geschwindigkeit erneut GESCHWINDIGKEIT+/- gedrückt, ertönt ein einzelner Signalton.

### PULS (Herzfrequenz)

1. Die Herzfrequenz kann sowohl im Standby- als auch im Laufbetrieb gemessen werden. Umfasst der Nutzer die Herzfrequenz-Handgriffe mit beiden Händen, erkennt das System die Herzfrequenz automatisch und zeigt sie an.
2. Im Standby-Modus zeigt das Fenster bei erkanntem Herzschlag die Herzfrequenz an und das entsprechende Symbol leuchtet; ohne erkanntem Herzschlag wird „P“ angezeigt und das Symbol leuchtet ebenfalls.

## **TEMPO / ZEIT**

1. Die Fensteranzeige wechselt während des Trainings alle 5 Sekunden, oder Sie schalten mit der Taste DISPLAY manuell um.
2. Anzeigebereich Tempo: 0:00–99:59.
3. Die Anzeige zeigt die Trainingszeit. Beim Hochzählen ab 0:00 beträgt der Bereich 0:00–99:59; bei Überlauf erfolgt eine Rücksetzung mit Neuberechnung. Beim Herunterzählen ab der eingestellten Zeit endet das Training bei 0:00.
4. Für den ZEIT-Countdown in P01–P15, U01–U03 und HP1–HP3 gilt ein Einstellbereich von 5:00–99:00 (Standard 30:00), einstellbar in 1-Minuten-Schritten.
5. Im Standby-Modus startet ein Druck auf START das Laufband mit hochzählender Zeit ab 0:00.
6. Das Programm läuft in 16 Segmenten ab. Beim Hochzählen dauert jedes Segment 1 Minute; beim Herunterzählen ergibt sich die Segmentdauer aus der eingestellten Zeit geteilt durch 16. Beim Übergang in das nächste Segment ertönt ein einzelner Signalton.

## **DISTANZ**

1. Die Anzeige wechselt während des Trainings alle 5 Sekunden zwischen dem Kalorienfenster und der Bewegungsansicht, oder Sie schalten mit DISPLAY manuell um.
2. Die Distanz wird während des Trainings angezeigt. Beim Hochzählen Bereich 0,0–99,9, Rücksetzung bei Überlauf. Beim Herunterzählen ab dem eingestellten Wert endet das Training bei 0,0.
3. Einstellbereich Distanzziel: 0,5–99,9, Standard 1,0, in 0,1-Schritten.
4. Wird das Training aus dem Standby-Modus mit START gestartet, beginnt der Wert bei 0,0 und steigt an.
5. Das Fenster „DISTANZ“ zeigt die während des Trainings zurückgelegte Strecke an, das zugehörige Symbol leuchtet.

## **Kalorien**

1. Während des Trainings wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden zwischen dem Distanzfenster und der aktuellen Ansicht, oder Sie schalten mit DISPLAY manuell um.
2. Zeigt die verbrannten Kalorien an. Beim Hochzählen Bereich 0,0–999, Rücksetzung bei Überlauf. Beim Herunterzählen ab dem eingestellten Wert endet das Training bei 0,0.
3. Einstellbereich Kalorienziel: 10,0–999, Standard 50,0, in 1,0-Schritten.
4. Im Normalmodus startet ein Druck auf START das Laufband, wobei der Wert bei 0,0 beginnt und ansteigt.
5. Das Fenster „KAL“ zeigt den Kalorienverbrauch an, das zugehörige Symbol leuchtet.

## **GEWICHT**

Einstellbereich: metrisch 20–150 kg (Standard 70 kg); imperial 44–330 lb (Standard 154 lb).

## **GESCHLECHT**

Männlich: 0; weiblich: 1. Standardwert: 0.

## **KÖRPERGRÖSSE**

Einstellbereich: metrisch 100–200 cm (Standard 170 cm); imperial 40–86 in (Standard 68 in).

## **ALTER**

Einstellbereich: 10–99 Jahre; Standardwert für den FAT-Modus: 25 Jahre.

## Akustisches Signal (Summer)

1. Bei jedem Tastendruck ertönt ein Signalton zur Bestätigung.
2. Beim Start eines Programms wird jeder Schritt des Countdowns „3 → 2 → 1“ von einem kurzen Signalton begleitet.

## STEIGUNG

1. Anzeigebereich: -6 bis 48.
2. Die Anfangssteigung beträgt 0 (Segment 7). Während des Trainings ändert sie sich bei jeder Verstellung um eine Stufe.
3. Der maximale Korrekturbereich der Steigung ist fest auf -6 bis 48 eingestellt.
4. Wird das Training beendet oder der Sicherheitsschlüssel abgezogen, bleibt die Steigung auf dem zuletzt eingestellten Wert stehen; sie fährt nicht automatisch auf null. Erst beim erneuten Start eines Trainings fährt die Steigung zunächst auf null. Abweichendes Verhalten lässt sich im Techniker-Modus 3 unter „GS MODE“ einstellen.
5. Geschwindigkeitsbegrenzung nach Steigungsstufe: -6 bis -4 maximal 15 km/h; -3 bis 12 maximal 18 km/h; 13 bis 18 maximal 15 km/h; 19 bis 24 maximal 10 km/h; 25 bis 30 maximal 6 km/h; 31 bis 48 maximal 4 km/h.

Hinweis: Die Einstellungen in diesem Abschnitt sind für autorisiertes Servicepersonal bestimmt. Änderungen an Kalibrierung, Mindest- und Höchstgeschwindigkeit, Rollenwerten oder Gesamtzählern können die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen und Garantieansprüche entfallen lassen.

## Techniker-Modus

### Techniker-Modus 1 (Kalibrierung)

Halten Sie im Standby-Modus START, GESCHWINDIGKEIT+ und die Sicherheitstaste gleichzeitig 3 Sekunden lang gedrückt, um den Kalibriermodus aufzurufen; das ZEIT-Fenster zeigt „CAL“. Drücken Sie START, um den vom Bedienfeld gelesenen Wert direkt zu korrigieren; nach Abschluss kehrt das Gerät beim Einschalten in den Standby-Modus zurück. Alternativ rufen Sie mit ENTER die Kalibrierparameter auf:

1. Einheiteneinstellung: Das DM-Fenster zeigt „UNIT“ (Standard metrisch), das ZEIT-Fenster blinkt „0“ (metrisch); mit GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG +/- auf „1“ (imperial) umschalten.
2. Mit ENTER bestätigen und zur Einstellung der Mindestgeschwindigkeit wechseln; DM zeigt „MIN SPD“, GESCHWINDIGKEIT blinkt den Mindestwert (Standard 1,0 km/h / 0,6 mph); Bereich 0,8–2,0 km/h bzw. 0,5–1,2 mph.
3. Mit ENTER bestätigen und zur Einstellung der Höchstgeschwindigkeit wechseln; DM zeigt „MAX SPD“, GESCHWINDIGKEIT blinkt den Höchstwert (Standard 18,0 km/h / 11,0 mph); Bereich 16,0–24,0 km/h bzw. 9,9–15 mph.
4. Mit ENTER bestätigen und zur Anzeige der Mindeststeigung wechseln; DM zeigt „MIN INC“, STEIGUNG zeigt die Mindeststeigung „-6“.
5. Mit ENTER bestätigen und zur Anzeige der Höchststeigung wechseln; DM zeigt „MAX INC“, STEIGUNG zeigt die Höchststeigung „48“.
6. Mit ENTER bestätigen und zur Einstellung WHEEL SIZE wechseln; DM zeigt „WHEEL SIZE“, GESCHWINDIGKEIT blinkt den Standardwert „2,55“; einstellbar in 0,01-Schritten, Bereich 1,50–4,00.
7. Mit ENTER bestätigen und zur Einstellung des Rollendurchmessers (PULLEY) wechseln; DM zeigt „PULLEY“, GESCHWINDIGKEIT blinkt den Standardwert „100“; Bereich 10–500.
8. Mit ENTER bestätigen und zur Motoreinstellung wechseln; DM zeigt „MOTOR“, GESCHWINDIGKEIT blinkt den Standardwert „34“; Bereich 5–200.
9. Mit ENTER bestätigen und zur Einstellung der Rollen-Impulszahl wechseln; DM zeigt „ROLLER“, GESCHWINDIGKEIT blinkt den Standardwert „50“; Bereich 5–100.

Nach der Einstellung drücken Sie START zur Kalibrierung. Das DM-Fenster blinkt „CAL“, und der kalibrierte AD-Wert erscheint im ZEIT-Fenster; die Konsole gibt bei Abschluss einen Signalton ab und kehrt in den Standby-Modus zurück. Alternativ können Sie die Sicherheitstaste drücken und einschalten, um ohne Kalibrierung in den Standby-Modus zu gelangen.

Drücken Sie während der Einstellung STOP, um zur vorherigen Ebene zurückzukehren, bis Sie den Standby-Modus erreichen.

## Techniker-Modus 2

1. Halten Sie im Standby-Modus START, GESCHWINDIGKEIT– und die Sicherheitstaste gleichzeitig 3 Sekunden lang gedrückt, um die Gesamtwerte anzuzeigen: Das DIS-Fenster zeigt die Gesamtstrecke, das ZEIT-Fenster die Gesamttrainingszeit.
2. Das DM-Fenster zeigt die Modellbezeichnung sowie Softwareversion/-datum, z. B. AB02230-00T-02-260508V10.

Zum Löschen von Gesamtzeit und Gesamtstrecke (EEPROM) halten Sie ENTER gedrückt; die Werte werden auf null zurückgesetzt (ZEIT zeigt „0:00“, DIS zeigt „0,0“). Halten Sie STOP 3 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu verlassen.

3. OTA-Modus aufrufen: Halten Sie auf der Anzeige für Version/Datum STEIGUNG+ und GESCHWINDIGKEIT– 3 Sekunden lang gedrückt; DM zeigt „OTA ON“.
4. Wählen Sie auf der OTA-Auswahlseite mit den Geschwindigkeitstasten +/– „OTA OFF“ und bestätigen Sie mit ENTER, um den OTA-Modus zu verlassen und zum Standby-Modus zurückzukehren.
5. Wählen Sie „OTA ON“ und bestätigen Sie mit ENTER, um den OTA-Modus aufzurufen; DM zeigt „OTA“.
6. Verwenden Sie für das Over-the-Air-Update die App „anplus-ota“ (Android) bzw. „SUNRISE OTA“ (iOS). Tippen Sie nach dem Öffnen der App auf „Start“ und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
7. Tippen Sie auf „Scan Bluetooth“, wählen Sie das Gerät aus und koppeln Sie es. Nach erfolgreicher Verbindung zeigt das DM-Fenster „BT“. Tippen Sie anschließend auf „Start Loading“ und wählen Sie die Update-Datei aus; nach dem Laden tippen Sie auf „Start Update“ und warten Sie den Ladevorgang ab.
8. Sobald der Fortschrittsbalken 100 % erreicht, startet die Konsole neu – das Update war erfolgreich.
9. Wurde „OTA ON“ ausgewählt und bestätigt, ohne dass eine Bluetooth-Verbindung hergestellt oder ein Update gestartet wurde, ruft die Konsole nach dem nächsten Einschalten weiterhin den OTA-Modus auf. Zum vorübergehenden Verlassen halten Sie den Sicherheitsschlüssel gedrückt; drücken Sie dann auf der Anzeige für Version/Datum STEIGUNG+ und GESCHWINDIGKEIT– 3 Sekunden lang, um erneut zur OTA-Auswahlseite zu gelangen, wählen Sie „OTA OFF“ und bestätigen Sie mit ENTER, um den Modus zu verlassen und zum Standby-Modus zurückzukehren.

## Techniker-Modus 3

Halten Sie im Standby-Modus ENTER und STOP gleichzeitig gedrückt und setzen Sie den Sicherheitsschlüssel zurück, oder schalten Sie das Gerät ein, um diesen Modus aufzurufen; DM zeigt „EM“.

1. Drücken Sie ENTER, um das Untermenü zu öffnen, und wählen Sie: KEY TEST → DISPLAY TEST → SLEEP MODE → GS MODE.
2. Wechseln Sie während des Vorgangs mit den Geschwindigkeitstasten +/– zwischen den Optionen und drücken Sie ENTER, um den jeweiligen Untermodus aufzurufen, wie in der folgenden Tabelle dargestellt:

| Menü         | Untermenü           |
|--------------|---------------------|
| KEY TEST     |                     |
| DISPLAY TEST |                     |
| SLEEP MODE   | ON (Standard) / OFF |
| GS MODE      | ON (Standard) / OFF |

1. Zeigt das DM-Fenster „KEY TEST“ an, drücken Sie ENTER zum Starten. Alle Fenster leuchten 2 Sekunden lang, bevor der Tastentest beginnt. Beim Drücken einer Taste wird der zugehörige Tastenwert im DM-Fenster angezeigt, bis alle Tasten geprüft wurden; anschließend kehrt die Anzeige automatisch zu „KEY TEST“ zurück. Drücken Sie STOP, um zum Standby-Modus zurückzukehren.

Tastencodes: Steigung -6 → (01); Steigung 0 → (02); Steigung 12 → (03); Steigung 32 → (04); Steigung 48 → (05); Geschwindigkeit 3 → (06); Geschwindigkeit 6 → (07); Geschwindigkeit 9 → (08); Geschwindigkeit 12 → (09); Geschwindigkeit 15 → (10); Steigung- → (11); Steigung+ → (12); Geschwindigkeit- → (13); Geschwindigkeit+ → (14); P → (15); Start/Pause → (16); STOP → (17); D → (18); Haltegriff Steigung+ → (19); Haltegriff Steigung- → (20); Haltegriff Geschwindigkeit+ → (21); Haltegriff Geschwindigkeit- → (22).

2. Zeigt das DM-Fenster „DISPLAY TEST“ an, drücken Sie ENTER zum Starten. Nach 3 Sekunden leuchten alle Fenster nacheinander auf; nach Abschluss kehrt die Anzeige automatisch zu „DISPLAY TEST“ zurück.
3. Zeigt das DM-Fenster „SLEEP MODE“ an, drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu öffnen; DM zeigt standardmäßig „ON“. Wechseln Sie mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung +/- zwischen ON und OFF und bestätigen Sie mit ENTER, um zu speichern und zu „SLEEP MODE“ zurückzukehren.

Ist SLEEP MODE auf ON gesetzt, wechselt die Konsole nach 10 Minuten Inaktivität im Standby-Modus in den Ruhezustand, und die LED-Anzeige erlischt; ein Tastendruck, der Sicherheitsschlüssel oder eine Haltegriff-Taste weckt die Konsole. Ist SLEEP MODE auf OFF gesetzt, wechselt die Konsole nie in den Ruhezustand.

4. Zeigt das DM-Fenster „GS MODE“ an, drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu öffnen; DM blinkt standardmäßig „OFF“. Wechseln Sie mit den Tasten Geschwindigkeit/Steigung +/- zwischen ON und OFF und bestätigen Sie mit ENTER, um zu speichern und zu „GS MODE“ zurückzukehren.

GS MODE OFF:

1. Bei Umschaltung auf OFF fällt die Steigung sofort auf den kalibrierten Mindestwert.
2. Im Standby-Modus geht die Steigung auf null.
3. Das Training endet auf der Zusammenfassungsseite mit auf null zurückgesetzter Steigung.
4. Nach einem Stromausfall und Neustart kehrt die Steigung auf null zurück.
5. Wird die Sicherheitsverriegelung ausgelöst, kehrt die Steigung zunächst auf null zurück und wird anschließend wieder auf null angehoben.
6. Während einer Steigungsänderung setzt ein Druck auf PAUSE den Steigungsmotor unabhängig vom erreichten Zielwert auf null zurück; erst nach Rückkehr des Motors auf null kann mit START die Steigungsänderung fortgesetzt werden.

GS MODE ON:

- Bei Umschaltung auf ON behält die Steigung ihre aktuelle Position bei.
- Im Standby-Modus hält die Steigung ihre aktuelle Position.
- Das Training endet auf der Zusammenfassungsseite mit der aktuellen Steigungsposition.
- Nach einem Stromausfall und Neustart behält die Steigung ihre aktuelle Position bei.
- Wird die Sicherheitsverriegelung ausgelöst, hält die Steigung nach Rückkehr zum Standby ihre Position.
- Während einer Steigungsänderung hält ein Druck auf PAUSE unabhängig vom erreichten Zielwert den Steigungsmotor in der aktuellen Position; mit START wird die Bewegung zum Zielwert fortgesetzt.

In jedem Untermenü können Sie mit STOP zur vorherigen Ebene zurückkehren, bis Sie den Standby-Modus erreichen.

## Bluetooth-App

Dieses Gerät unterstützt die Verbindung über die Xterra-App, KINOMAP und ZWIFT. Laden Sie die App auf Ihr Smartphone herunter, aktivieren Sie Bluetooth und öffnen Sie die App, um die Verbindung herzustellen.

## 1. Xterra-App

Registrieren und melden Sie sich in der App „XF Connect“ auf Ihrem Smartphone an, tippen Sie oben rechts auf das Bluetooth-Symbol und suchen Sie unter „Weitere Geräte“ nach „TR85H“, um es zu koppeln. Nach erfolgreichem Hinzufügen gibt die Konsole einen Signalton aus. Die Verbindung können Sie anschließend unter „Meine Geräte“ überprüfen; tippen Sie auf „Daten anzeigen“, um die von der Konsole synchronisierten Daten einzusehen.

## 2. KINOMAP

Registrieren und melden Sie sich in der Kinomap-App an, rufen Sie unter „Mehr“ die Geräteverwaltung auf, tippen Sie oben rechts auf „+“, um ein neues Gerät hinzuzufügen, wählen Sie „Mein Laufband“ und die Marke „FTMS“; folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm und wählen Sie in der Liste der erkannten Geräte „TR85H“ zur Kopplung aus. Nach erfolgreichem Hinzufügen gibt die Konsole einen Signalton aus, und die Verbindung kann in der App überprüft werden, wobei die Daten synchron mit der Konsole angezeigt werden.

## 3. ZWIFT

Registrieren und melden Sie sich in der Zwift-App an. Wählen Sie auf dem Bildschirm zur Gerätekopplung die Option für die Laufgeschwindigkeit und tippen Sie zum Koppeln; wählen Sie auf dem Suchbildschirm das Bluetooth-Gerät „TR85H“ aus und bestätigen Sie. Nach dem Verbinden gibt die Konsole einen Signalton aus, und die in der App angezeigte Laufgeschwindigkeit synchronisiert sich mit der Konsole. Die Datensynchronisierung mit Zwift erfolgt, sobald die Konsole in den Trainingsmodus wechselt; außerhalb des Trainingsmodus werden Geschwindigkeit und Herzfrequenz als null angezeigt.

Hinweis: Bluetooth kann jeweils nur mit einer App verbunden werden. Um eine andere App zu verbinden, trennen Sie zuerst die aktuell verbundene App.

Eine vollständige Übersicht aller Fehlercodes und deren Behebung finden Sie im Kapitel „Fehlerbehebung“ am Ende dieser Anleitung.

## Programmübersicht

Segmentzeit = eingestellte Zeit / 16. Für jedes Profil sind die Werte für GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG der 16 Segmente aufgeführt.

| Profil | Zeile    | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|--------|----------|---|---|---|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01    | GESCHW.  | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 5 | 3 | 4  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|        | STEIGUNG | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 2 | 2 | 1  | 2  | 2  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P02    | GESCHW.  | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 6  | 6 | 4 | 5  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 2  |
|        | STEIGUNG | 1 | 2 | 2 | 2  | 3  | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P03    | GESCHW.  | 2 | 4 | 4 | 6  | 7  | 7  | 7 | 4 | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|        | STEIGUNG | 2 | 3 | 3 | 2  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P04    | GESCHW.  | 3 | 5 | 5 | 6  | 5  | 7  | 7 | 8 | 8  | 5  | 9  | 5  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|        | STEIGUNG | 2 | 3 | 3 | 2  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P05    | GESCHW.  | 2 | 4 | 4 | 5  | 7  | 5  | 6 | 7 | 8  | 8  | 5  | 4  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|        | STEIGUNG | 3 | 3 | 3 | 4  | 5  | 5  | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P06    | GESCHW.  | 2 | 4 | 4 | 4  | 8  | 8  | 6 | 7 | 8  | 8  | 6  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|        | STEIGUNG | 3 | 5 | 5 | 5  | 4  | 3  | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |
| P07    | GESCHW.  | 2 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 5 | 3 | 4  | 5  | 3  | 3  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|        | STEIGUNG | 4 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 6  | 5  | 4  | 4  |
| P08    | GESCHW.  | 2 | 3 | 3 | 6  | 4  | 6  | 7 | 4 | 6  | 7  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|        | STEIGUNG | 4 | 5 | 5 | 5  | 6  | 7  | 8 | 9 | 9  | 9  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 3  |
| P09    | GESCHW.  | 2 | 4 | 4 | 7  | 7  | 8  | 4 | 8 | 9  | 9  | 4  | 4  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|        | STEIGUNG | 5 | 5 | 5 | 6  | 4  | 4  | 6 | 6 | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 7  | 4  | 2  |
| P10    | GESCHW.  | 2 | 4 | 5 | 6  | 4  | 6  | 8 | 8 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|        | STEIGUNG | 5 | 6 | 6 | 6  | 8  | 8  | 4 | 4 | 4  | 5  | 5  | 8  | 10 | 8  | 6  | 3  |
| P11    | GESCHW.  | 2 | 5 | 8 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|        | STEIGUNG | 4 | 5 | 3 | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2  | 4  | 5  | 6  | 5  | 5  | 2  | 0  |
| P12    | GESCHW.  | 3 | 4 | 9 | 9  | 5  | 8  | 5 | 9 | 7  | 5  | 5  | 7  | 5  | 7  | 6  | 3  |
|        | STEIGUNG | 1 | 2 | 3 | 2  | 5  | 0  | 0 | 2 | 3  | 5  | 7  | 3  | 6  | 5  | 3  | 3  |
| P13    | GESCHW.  | 3 | 6 | 7 | 5  | 7  | 5  | 5 | 7 | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  | 9  | 4  | 3  |

|     |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | STEIGUNG | 3 | 3 | 5 | 6 | 3 | 7 | 5 | 3 | 2 | 0 | 0 | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| P14 | GESCHW.  | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|     | STEIGUNG | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 6 | 5 | 4 | 4 |
| P15 | GESCHW.  | 2 | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 2 | 2 |
|     | STEIGUNG | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 |

The chart below indicates speed and incline levels

| Incline Level |    | Max Speed (Kph) |
|---------------|----|-----------------|
| From          | To |                 |
| -6            | -4 | 15              |
| -3            | 12 | 18              |
| 13            | 18 | 15              |
| 19            | 24 | 10              |
| 25            | 30 | 6               |
| 31            | 48 | 4               |

## Umschalten zwischen km/h und mph

Stecken Sie im Standby-Modus den Sicherheitsschlüssel ein, drücken Sie dann gleichzeitig GESCHWINDIGKEIT+ und STEIGUNG+ und halten Sie sie etwa 5 Sekunden lang gedrückt, bis ein Signalton ertönt; dies schaltet zwischen km/h und mph um.

Im km/h-Modus beginnt die Geschwindigkeit bei 1,0 km/h. Im mph-Modus beginnt sie bei 0,6 mph.

## Information

- Bluetooth-Betriebsfrequenzband: 2402–2480 MHz
- Maximale Sendeleistung (HF): 3,0 dBm EIRP
- Geräuschemission gemäß Richtlinie 2006/42/EG, Anhang I, 1.7.4.2(u): 58 dB(A)

## Trainingshinweise

### Aufwärmphase

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, gesundheitlich nicht ganz fit sind oder zum ersten Mal trainieren, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder eine Fachperson.

Machen Sie sich vor der Nutzung des motorisierten Laufbands mit der Bedienung vertraut – Starten, Stoppen, Geschwindigkeitsanpassung usw. –, ohne dabei auf dem Band zu stehen. Stellen Sie sich anschließend beidseitig auf die Antirutschpads und halten Sie sich mit beiden Händen an den Haltegriffen fest. Halten Sie das Gerät zunächst bei niedriger Geschwindigkeit von etwa 1,6–3,2 km/h, testen Sie mit einem Fuß, und beginnen Sie nach Gewöhnung zu laufen, wobei Sie die Geschwindigkeit schrittweise auf 3–5 km/h erhöhen. Halten Sie diese Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang, bevor Sie das Gerät stoppen.

### Trainingsphase

Machen Sie sich vor der Nutzung mit der Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung vertraut. Gehen Sie etwa 1 km bei gleichmäßigem Tempo und notieren Sie die benötigte Zeit; dies dauert in der Regel 15–25 Minuten. Bei 4,8 km/h benötigen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Sobald Sie sich beim gleichmäßigen Tempo wohlfühlen, können Sie Geschwindigkeit und Steigung erhöhen; nach 30 Minuten haben Sie ein gutes Training absolviert. Erhöhen Sie Geschwindigkeit oder Steigung dabei nicht zu stark auf einmal, um weiterhin komfortabel zu trainieren.

## Trainingsintensität

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang bei 4,8 km/h auf, erhöhen Sie dann auf 5,3 km/h für 2 Minuten, danach auf 5,8 km/h für 2 Minuten. Erhöhen Sie anschließend die Geschwindigkeit alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis die Atmung zügig, aber nicht unangenehm wird.

## Kalorienverbrennung – die effektivste Methode

Wärmen Sie sich 5 Minuten bei 4–4,8 km/h auf und erhöhen Sie die Geschwindigkeit anschließend langsam alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie ein stabiles, angenehmes Tempo für 45 Minuten erreichen. Um die Intensität zu steigern, halten Sie das Tempo während einer Stunde Fernsehen und erhöhen Sie die Geschwindigkeit während jeder Werbepause um 0,3 km/h, um danach wieder zur ursprünglichen Geschwindigkeit zurückzukehren. Das effektivste Training zur Kalorienverbrennung ergibt sich während der Werbepausen-Intervalle und des anschließenden Anstiegs der Herzfrequenz. Verringern Sie abschließend die Geschwindigkeit über 4 Minuten schrittweise.

## Trainingshäufigkeit

Empfohlener Zyklus: 3–5 Mal pro Woche, 15–60 Minuten pro Einheit. Planen Sie Ihr Training systematisch und nicht nur nach persönlicher Vorliebe.

Die Trainingsintensität lässt sich über die Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands steuern. Wir empfehlen, zunächst keine Steigung einzustellen; eine spätere Erhöhung der Steigung ist eine wirksame Methode zur Steigerung der Trainingsintensität.

Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt oder eine Fachperson im Gesundheitswesen. Eine Fachperson kann Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan entsprechend Alter und Gesundheitszustand zu erstellen und die passende Geschwindigkeit sowie Intensität festzulegen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn während der Übung Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden auftreten, und konsultieren Sie vor Fortsetzung des Trainings Ihren Arzt.

Wenn Sie das Laufband regelmäßig nutzen, können Sie ein normales Geh- oder Jogging-Tempo wählen. Fehlt Ihnen Erfahrung oder sind Sie sich über das passende Tempo unsicher, orientieren Sie sich an folgender Übersicht:

| Geschwindigkeit | Beschreibung                  |
|-----------------|-------------------------------|
| 1–3,0 km/h      | geringe körperliche Belastung |
| 3,0–4,5 km/h    | leichte Bewegung              |
| 4,5–6,0 km/h    | normales Gehen                |
| 6,0–7,5 km/h    | zügiges Gehen                 |
| 7,5–9,0 km/h    | Joggen                        |
| 9,0–12,0 km/h   | mittleres Lauftempo           |
| 12,0–14,5 km/h  | erfahrenes Lauftempo          |
| 14,5–18,0 km/h  | sehr schnelles Lauftempo      |

Hinweis: Eine Geschwindigkeit von  $\leq 6$  km/h gilt als normales Gehen, eine Geschwindigkeit von  $\geq 8,0$  km/h als gutes Lauftempo.

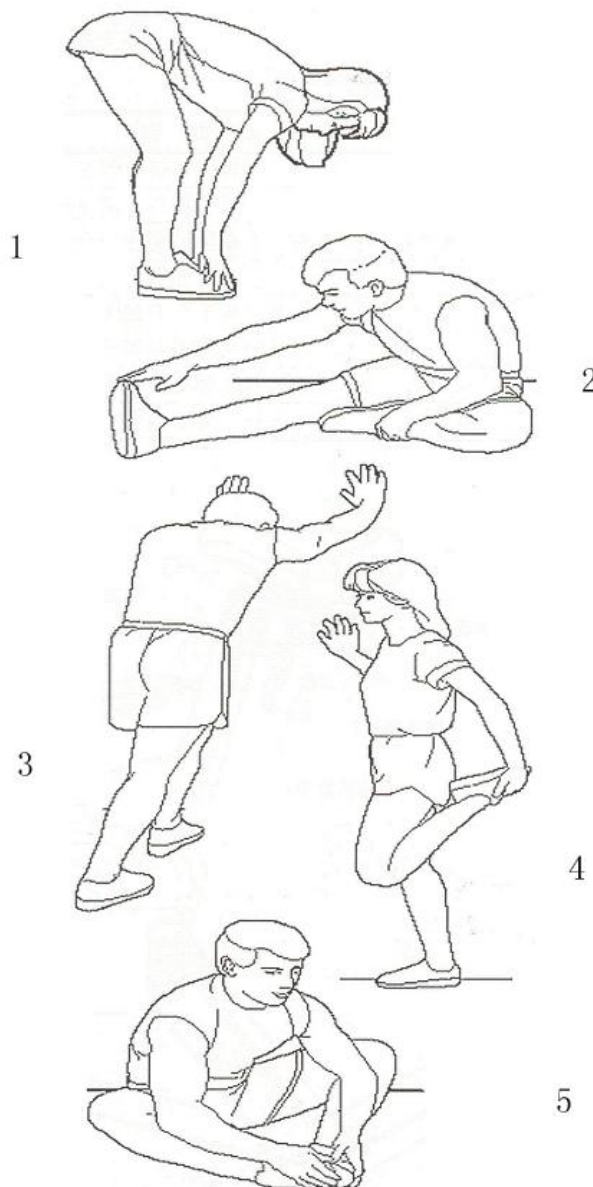
## Aufwärmübungen

Vor dem Training empfiehlt es sich zu dehnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen; nehmen Sie sich daher zunächst 5–10 Minuten zum Aufwärmen. Führen Sie anschließend die folgenden Dehnübungen aus:

- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (im Stehen): Beugen Sie die Knie leicht und lehnen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, wobei Rücken und Schultern entspannt bleiben; versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. 10–15 Sekunden halten, dann lösen. Dreimal wiederholen (siehe Abbildung 1).

- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (im Sitzen): Setzen Sie sich auf eine saubere Unterlage, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie das andere eng heran. Mit den Händen zu den Zehen des ausgestreckten Beins reichen. 10–15 Sekunden halten, dann lösen. Für jedes Bein dreimal wiederholen (siehe Abbildung 2).
- Wadendehnung: Stellen Sie sich mit einem Fuß nach vorne vor eine Wand oder einen Baum, halten Sie das hintere Bein gestreckt und neigen Sie die Ferse in Richtung Wand bzw. Baum. 10–15 Sekunden halten, dann lösen. Für jedes Bein dreimal wiederholen (siehe Abbildung 3).
- Dehnung des vorderen Oberschenkels: Halten Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch fest, greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten zum rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam Richtung Gesäß, bis Sie eine Spannung im vorderen Oberschenkel spüren. 10–15 Sekunden halten, dann lösen. Für jedes Bein dreimal wiederholen (siehe Abbildung 4).
- Dehnung der Innenschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich mit aneinanderliegenden Fußsohlen und nach außen zeigenden Knien hin. Ziehen Sie die Füße mit den Händen sanft in Richtung Leiste. 10–15 Sekunden halten, dann lösen. Dreimal wiederholen (siehe Abbildung 5).

Wiederholen Sie diese Dehnübungen auch nach dem Training.



## Wartung und Pflege

**Warnung: TRENNEN SIE DAS LAUFBAND VOR REINIGUNGS- ODER WARTUNGSARBEITEN STETS VON DER STROMVERSORGUNG.**

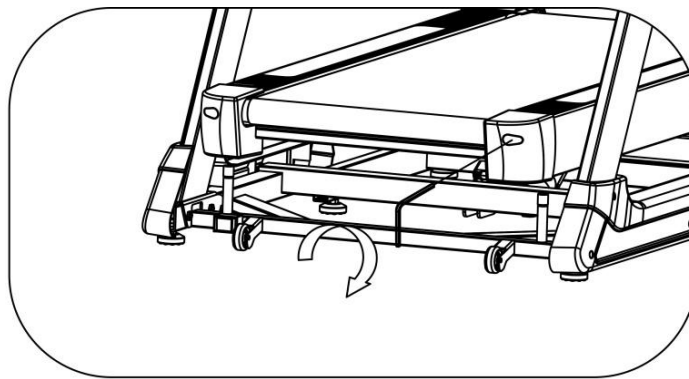
### Reinigung

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbands erheblich. Reinigen Sie das Laufband regelmäßig, einschließlich der freiliegenden Bereiche der Lauffläche beiderseits des Bandes sowie der Seitenschienen, um die Ablagerung von Fremdstoffen unter dem Band durch saubere Laufschuhe zu reduzieren.

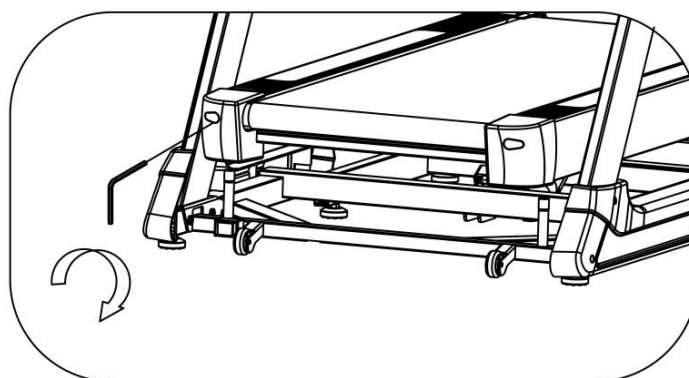
**Warnung: Trennen Sie das Laufband stets von der Stromversorgung, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Entfernen Sie mindestens einmal jährlich die Motorabdeckung und saugen Sie den Bereich darunter ab.**

### Bandeinstellung

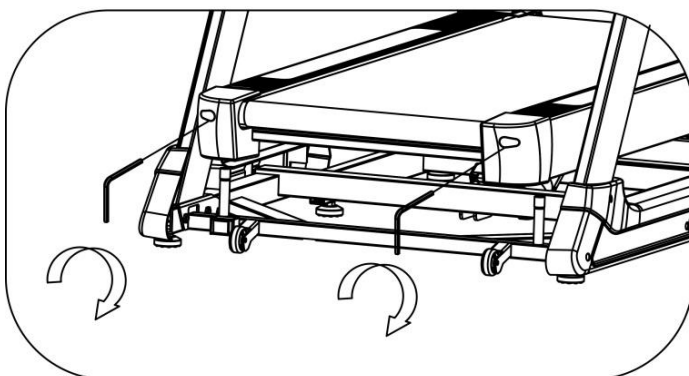
1. Wir empfehlen, nach 2 Stunden ununterbrochenem Betrieb die Stromversorgung für 10 Minuten zu trennen, um das Laufband zu schonen.
2. Um ein Durchrutschen während des Betriebs zu vermeiden, darf das Band nicht zu locker sein; um einen erhöhten Verschleiß zwischen Walze und Band zu vermeiden, darf es nicht zu straff sein. Stellen Sie den Abstand zwischen den Seitenplatten und dem Band auf beiden Seiten auf etwa 50–75 mm ein, um die korrekte Spannung zu erreichen.



A



B



C

- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche und lassen Sie es mit etwa 6–8 km/h laufen, um den Lauf zu beobachten.
- Läuft das Band nach rechts, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, drehen Sie die rechte Justierschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und lassen Sie das Band erneut laufen, bis es zentriert ist (siehe Abbildung A).
- Läuft das Band nach links, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, drehen Sie die linke Justierschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und lassen Sie das Band erneut laufen, bis es zentriert ist (siehe Abbildung B).
- Passen Sie die Bandspannung rechtzeitig an, da sich das Band nach längerem Betrieb lockern kann. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, drehen Sie beide Justierschrauben um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, starten Sie das Band erneut und prüfen Sie die korrekte Spannung (siehe Abbildung C).

## Schmierung des Laufbandes

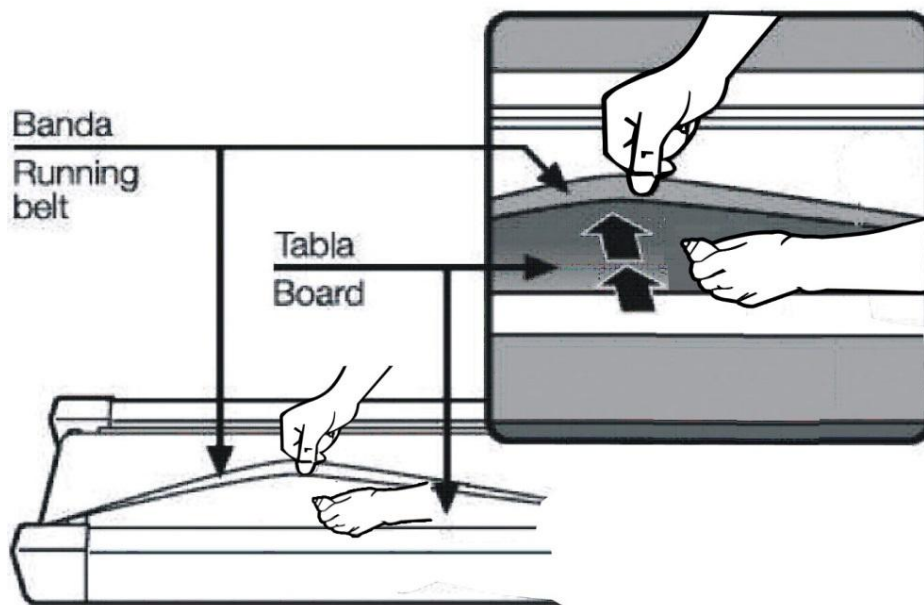
Dieses Laufband ist mit einem vorgeschmierten, wartungsarmen Laufflächensystem ausgestattet. Die Reibung zwischen Band und Lauffläche hat wesentlichen Einfluss auf Funktion und Lebensdauer des Laufbands und erfordert daher eine regelmäßige Schmierung. Wir empfehlen eine regelmäßige Kontrolle der Lauffläche; wenden Sie sich bei Beschädigungen an unseren Kundendienst.

Wir empfehlen folgenden Schmierintervall:

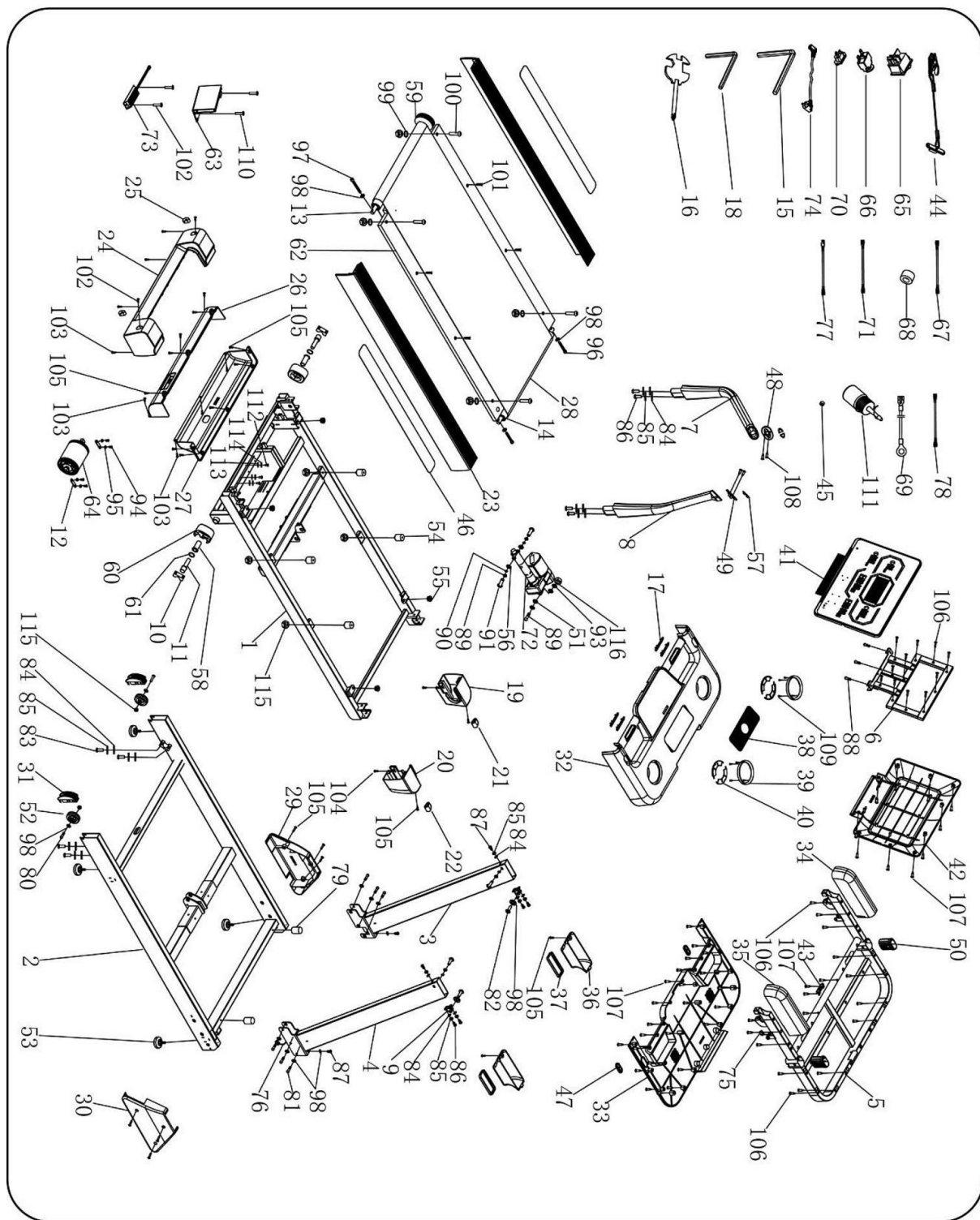
- Geringe Nutzung (weniger als 3 Stunden/Woche): jährlich
- Mittlere Nutzung (3–5 Stunden/Woche): alle sechs Monate
- Intensive Nutzung (mehr als 5 Stunden/Woche): alle drei Monate

Wir empfehlen, das Schmiermittel bei unserem Vertriebspartner oder direkt bei unserem Unternehmen zu beziehen.

**Achtung: Reparaturen dürfen nur von Fachpersonal durchgeführt werden.**



# Explosionszeichnung



## Teilleiste (vollständig)

| Nr. | Teilleiste      | Spez. | Menge | Nr. | Teilleiste                  | Spez. | Menge |
|-----|-----------------|-------|-------|-----|-----------------------------|-------|-------|
| 1   | Hauptrahmen     |       | 1     | 27  | Untere Motorabdeckung vorne |       | 1     |
| 2   | Grundrahmen     |       | 1     | 28  | Laufband                    |       | 1     |
| 3   | Standrohr links |       | 1     | 29  | Sockelabdeckung links       |       | 1     |

|    |                                      |  |   |    |                                    |  |   |
|----|--------------------------------------|--|---|----|------------------------------------|--|---|
| 4  | Standrohr rechts                     |  | 1 | 30 | Sockelabdeckung rechts             |  | 1 |
| 5  | Konsolenrahmen                       |  | 1 | 31 | Radabdeckung                       |  | 2 |
| 6  | Display-Rahmen                       |  | 1 | 32 | Obere Abdeckung Trainingscomputer  |  | 1 |
| 7  | Schaumstoff-Armlehne vorne links     |  | 1 | 33 | Untere Abdeckung Trainingscomputer |  | 1 |
| 8  | Schaumstoff-Armlehne vorne rechts    |  | 1 | 34 | Obere Abdeckung Haltegriff links   |  | 1 |
| 9  | Befestigungsplatte Trainingscomputer |  | 2 | 35 | Obere Abdeckung Haltegriff rechts  |  | 1 |
| 10 | Obere Befestigungsplatte             |  | 2 | 36 | Zierabdeckung Standrohr            |  | 2 |
| 11 | Drehachse Hauptrahmen                |  | 2 | 37 | Zierleiste Standrohr               |  | 2 |
| 12 | Motor-Befestigungsplatte             |  | 2 | 38 | Induktions-Ladepad                 |  | 1 |
| 13 | Vorderwalze                          |  | 1 | 39 | Becherhalter-Hülse                 |  | 2 |
| 14 | Hinterwalze                          |  | 1 | 40 | Becherhalter-Stopper               |  | 4 |
| 15 | Inbusschlüssel 6 mm                  |  | 1 | 41 | Obere Blendenabdeckung             |  | 1 |
| 16 | Schraubenschlüssel                   |  | 1 | 42 | Untere Blendenabdeckung            |  | 1 |
| 17 | Handpuls-Sensorplatte                |  | 4 | 43 | Halterung Sicherheitsschlüssel     |  | 1 |
| 18 | Inbusschlüssel 5 mm                  |  | 1 | 44 | Sicherheitsschlüssel               |  | 1 |
| 19 | Abdeckung Vorderwalze links          |  | 1 | 45 | Lochstopfen USB                    |  | 1 |
| 20 | Abdeckung Vorderwalze rechts         |  | 1 | 46 | Antirutschpad                      |  | 2 |
| 21 | Lochstopfen Walze links              |  | 1 | 47 | Lochstopfen vorderer Haltegriff    |  | 2 |
| 22 | Lochstopfen Walze rechts             |  | 1 | 48 | Tastenfeld links                   |  | 1 |
| 23 | Seitenschielen                       |  | 2 | 49 | Tastenfeld rechts                  |  | 1 |
| 24 | Endkappe                             |  | 1 | 50 | Buchse Haltegriff                  |  | 2 |
| 25 | Lochstopfen Endkappe                 |  | 2 | 51 | Distanzhülse                       |  | 2 |
| 26 | Untere Motorabdeckung hinten         |  | 1 | 52 | Justierrad                         |  | 2 |

| Nr. | Teilebezeichnung            | Spez. | Menge | Nr. | Teilebezeichnung | Spez.  | Menge |
|-----|-----------------------------|-------|-------|-----|------------------|--------|-------|
| 53  | Standfuß                    |       | 4     | 80  | Schraube         | M8*37  | 2     |
| 54  | Dämpfungspad                |       | 4     | 81  | Schraube         | M8*45  | 6     |
| 55  | Dämpfungspad Lauffläche     |       | 4     | 82  | Schraube         | M8*30  | 2     |
| 56  | Distanzhülse                |       | 2     | 83  | Schraube         | M8*35  | 4     |
| 57  | Tastenfeld                  |       | 4     | 84  | Unterlegscheibe  | 8      | 16    |
| 58  | Innenhülse Hauptrahmenachse |       | 2     | 85  | Federscheibe     | 8      | 16    |
| 59  | Motorriemen                 |       | 1     | 86  | Schraube         | M8*15  | 8     |
| 60  | Umlaufende Zierabdeckung    |       | 2     | 87  | Schraube         | M8*20  | 6     |
| 61  | Nylonhülse                  |       | 2     | 88  | Schraube         | M8*60  | 3     |
| 62  | Lauffläche                  |       | 1     | 89  | Federscheibe     | 12     | 2     |
| 63  | Steuerplatine               |       | 1     | 90  | Unterlegscheibe  | 12     | 2     |
| 64  | Bürstenloser Motor          |       | 1     | 91  | Schraube         | M12*25 | 2     |
| 65  | Netzschalter                |       | 1     | 92  | Schraube         | M10*50 | 1     |
| 66  | Überlastschutz              |       | 1     | 93  | Unterlegscheibe  | 10     | 1     |

|    |                                     |  |   |     |                   |        |    |
|----|-------------------------------------|--|---|-----|-------------------|--------|----|
| 67 | Netzkabel (einadrig)                |  | 1 | 94  | Schraube          | M6*15  | 4  |
| 68 | Ferritring                          |  | 1 | 95  | Federscheibe      | 6      | 4  |
| 69 | Erdungskabel                        |  | 1 | 96  | Schraube          | M8*65  | 2  |
| 70 | Netzanschlussbuchse                 |  | 1 | 97  | Schraube          | M8*60  | 1  |
| 71 | Doppelleitung                       |  | 1 | 98  | Sicherungsscheibe | 8      | 15 |
| 72 | Steigungsmotor                      |  | 1 | 99  | Unterlegscheibe   | 8*24*2 | 4  |
| 73 | Leistungswiderstand                 |  | 1 | 100 | Schraube          | M8*40  | 4  |
| 74 | Netzkabel                           |  | 1 | 101 | Schraube          | M8*32  | 4  |
| 75 | Kabel<br>Trainingscomputer<br>oben  |  | 1 | 102 | Schraube          | 4.2*19 | 4  |
| 76 | Kabel<br>Trainingscomputer<br>unten |  | 1 | 103 | Schraube          | 4.2*19 | 10 |
| 77 | Einzelleitung                       |  | 1 | 104 | Schraube          | 4.2*15 | 2  |
| 78 | Einzelleitung 1                     |  | 1 | 105 | Schraube          | 4.2*15 | 18 |
| 79 | Puffermutter-Säule                  |  | 2 | 106 | Schraube          | 4.2*15 | 27 |

| Nr. | Teilebezeichnung  | Spez.  | Menge | Nr. | Teilebezeichnung | Spez.  | Menge |
|-----|-------------------|--------|-------|-----|------------------|--------|-------|
| 107 | Schraube          | 4.2*13 | 38    | 108 | Schraube         | M4*20  | 4     |
| 109 | Schraube          | 2.9*8  | 8     | 110 | Schraube         | 4.8*19 | 2     |
| 111 | Ölflasche         |        | 1     | 112 | Schraube         | M5*8   | 3     |
| 113 | Sicherungsscheibe | 5      | 3     | 114 | Federscheibe     | 5      | 3     |
| 115 | Mutter            | M8     | 10    | 116 | Mutter           | M10    | 1     |

## Fehlerbehebung

Der Steigungsverstellungsfehler E7 wird im STEIGUNG-Fenster angezeigt, alle übrigen Fehlercodes werden im DM-Fenster angezeigt.

| Fehlercode | Mögliche Ursache   | Abhilfe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01        | Überlastung        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mögliche Ursache: Überstrom durch Überlastung löst den Selbstschutz des Systems aus; ein Neustart behebt das Problem in der Regel.</li> <li>2. Ein Bauteil des Laufbands könnte blockiert sein, sodass sich der Motor nicht drehen kann; dies verursacht Überlastung und Überstrom und löst den Selbstschutz aus. Laufband justieren und neu starten oder Schmieröl nachfüllen.</li> <li>3. Motor auf ungewöhnliche Laufgeräusche oder Brandgeruch prüfen; Motor bei Bedarf austauschen.</li> <li>4. Steuerung austauschen.</li> </ol> |
| E02        | Hall-Sensor-Fehler | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen, ob die Motorverkabelung korrekt angeschlossen ist; bei Bedarf neu anschließen.</li> <li>2. Motor austauschen.</li> <li>3. Steuerung austauschen.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| E03        | Hardware-Überstrom | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mögliche Ursache: Überstrom durch Überschreiten der Nennlast, wodurch der Selbstschutz ausgelöst wird; ein Neustart behebt das Problem in der Regel.</li> <li>2. Prüfen, ob Netzstecker und Motoranschluss lose sind.</li> <li>3. Steuerung austauschen.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| E04        | Phasenausfall      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen, ob die Motorverkabelung korrekt angeschlossen ist; bei Bedarf neu anschließen.</li> <li>2. Motor austauschen.</li> <li>3. Steuerung austauschen.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|        |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E05    | Unterspannung                                                              | 1. Prüfen, ob die Eingangsspannung normal ist.<br>2. Prüfen, ob der Netzstecker lose sitzt.                                                                                                                                                                                              |
| E06    | Überspannung                                                               | 1. Prüfen, ob die Eingangsspannung normal ist.                                                                                                                                                                                                                                           |
| E08    | Hardwarefehler                                                             | 1. Prüfen, ob Netzstecker und Motoranschluss lose sind.<br>2. Steuerung austauschen.                                                                                                                                                                                                     |
| E31    | Überhitzung                                                                | 1. Das Gerät erst wieder betreiben, wenn die Motortemperatur wieder normal ist.                                                                                                                                                                                                          |
| ---/SF | Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt / Motor gesperrt                    | 1. Prüfen, ob sich der Sicherheitsschalter leichtgängig bewegen lässt.<br>2. Prüfen, ob der Steckverbinder des Sicherheitsschalters lose oder getrennt ist.<br>3. Prüfen, ob die Platine des Sicherheitsschalters beschädigt ist.<br>4. Prüfen, ob der Trainingscomputer beschädigt ist. |
| E7     | Fehler bei der Steigungsverstellung                                        | 1. Prüfen, ob das Steigungskabel richtig angeschlossen ist.<br>2. Steigungskabel neu anschließen und erneut einschalten.<br>3. Steigungskabel neu anschließen und neu kalibrieren.                                                                                                       |
| E17    | Kalibrierungsfehler                                                        | 1. Prüfen, ob das Steigungskabel richtig angeschlossen ist.<br>2. Nach dem erneuten Anschließen des Steigungskabels neu kalibrieren.                                                                                                                                                     |
| E22    | Kommunikationsfehler zwischen Zentralsteuerung und Unterlagerungssteuerung | 1. Prüfen, ob die Verkabelung zur Steuerung lose oder getrennt ist.<br>2. Prüfen, ob die Steuerung beschädigt ist.<br>3. Prüfen, ob das Zentralsteuerungssystem beschädigt ist.                                                                                                          |
| E23    | Kommunikationsfehler zwischen Trainingscomputer und Zentralsteuerung       | 1. Prüfen, ob die Verkabelung zwischen Trainingscomputer und Zentralsteuerung korrekten Kontakt hat.<br>2. Prüfen, ob der Trainingscomputer beschädigt ist.<br>3. Prüfen, ob das Zentralsteuerungssystem beschädigt ist.                                                                 |

# Technische Daten / Entsorgung

## Technische Daten

| Rating Label TR85H - X-                 |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vertrieb / Importer                     | Dyaco Europe GmbH<br>Am Westufer 1<br>50259 Pulheim<br>Tel: +49 (0)2238-4682112<br>Email: <a href="mailto:Info@dyaco.de">Info@dyaco.de</a> |
| Artikel / Item                          | TR85H                                                                                                                                      |
| Artikel-Nr. / Item Code                 |                                                                                                                                            |
| Max. Benutzergewicht / Max. User Weight | 130 kg                                                                                                                                     |
| Standard / Norm                         | EN-60335-1, EN ISO 20957-1, EN957,6                                                                                                        |
| Seriennummer / Serial Number            |                                                                                                                                            |
| Bemessungsspannung / Rated Voltage      | AC 230V / 10 A                                                                                                                             |
| Herkunftsland / Country of Origin       | Made in China                                                                                                                              |



Das montierte Gerät misst 1709 × 848 mm bei einer Höhe von 1653 mm und ist nicht klappbar. Die Lauffläche beträgt 1450 × 510 mm. Der Geschwindigkeitsbereich liegt bei 1,0–18 km/h, der Steigungsbereich bei -6 bis 48.

### Funktechnische Angaben

- Funktechnologie: Bluetooth
- Betriebsfrequenzband: 2402–2480 MHz
- Maximale Sendeleistung (HF): 3,0 dBm EIRP

### Geräuschemission

Der A-bewertete Emissionsschalldruckpegel am Benutzerplatz überschreitet gemäß Richtlinie 2006/42/EG, Anhang I, Nr. 1.7.4.2(u), 58 dB(A) nicht.

## Entsorgung

### 1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

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

## **2. Batterien und Akkus sowie Lampen**

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

## **3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten**

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

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m<sup>2</sup> betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m<sup>2</sup> betragen. Vertreter haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

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

## **4. Datenschutz-Hinweis**

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

## **5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“**

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

## **Konformitätserklärung**

Die nachfolgende EU-Konformitätserklärung wurde vom Hersteller ausgestellt und bescheinigt die Übereinstimmung des Produkts TR85H mit den geltenden EU-Richtlinien und -Verordnungen (siehe Tabelle „Technische Daten“).

## Declaration of Conformity

We,

Company: Dyaco International Inc.

Address: 12F, No.111, Songjiang Road, 10486 Taipei, TAIWAN

.....  
declare under our sole responsibility that the product:

product name: Incline Treadmill

trade name: Xterra

type or model: TR85H

### According to the following directives:

standard : EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1: 2019 + A14: 2019 + A2: 2019 + A15:  
2021+A16:2023; EN 62233:2008

EN IEC 55014 -1:2021 ,EN IEC 55014-2:2021,EN IEC 61000-3-2: 2019+A1:2021+A2:2024, EN  
61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021

EN55032:2015+A11:2020 : EN55035:2017+A11:2020

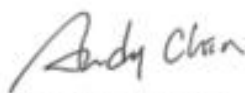
EN 300 328V2.2.2, EN 301 489-17 V3.3.1 · EN 301 489-1 V2.2.3 : EN 301489-3 V2.3.2 · EN 303  
417 V1.1.1 · EN IEC 62311:2020

EN ISO 20957-1: 2024, EN 957-6: 2010 + A1: 2014

(EU) 2023/826

Sincerely,

DYACO INTERNATIONAL INC.



.....  
Authorized Signature

## Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz

Im Laufband, in der Konsole, im Sicherheitsschlüssel sowie im mitgelieferten Zubehör sind keine Batterien oder Akkus enthalten. Die Anforderungen des § 4 Absatz 4 Elektroggesetz zur sicheren Entnahme von Batterien und Akkus sind für dieses Produkt daher nicht einschlägig.

## Kundendienst

Sollten Sie Unterstützung zu diesem Produkt benötigen, halten Sie bitte folgende Angaben bereit und kontaktieren Sie uns über die unten stehenden Kontaktdaten:

- Seriennummer – zu finden auf einem Etikett am Produkt selbst
- ursprüngliches Kaufdatum
- Ort des Kaufs
- Angaben zu Aufstellort und Nutzungsbedingungen
- eine genaue Beschreibung des Problems oder Defekts

Dyaco Europe GmbH  
Am Westufer 1  
50259 Pulheim  
Deutschland  
E-Mail: service@dyaco.de

## Herstellergarantie

### 1. Garantiegeber

Dyaco Europe GmbH  
Am Westufer 1  
50259 Pulheim  
Deutschland  
E-Mail: service@dyaco.de

### 2. Gesetzliche Rechte des Verbrauchers

Diese Herstellergarantie wird zusätzlich zu den gesetzlichen Rechten des Verbrauchers bei Mängeln bzw. fehlender Vertragsmäßigkeit des Produkts gewährt. Die gesetzlichen Gewährleistungs- und Verbraucherrechte gegenüber dem Verkäufer können vom Verbraucher unentgeltlich in Anspruch genommen werden und werden durch diese Herstellergarantie weder eingeschränkt noch ersetzt. Es gelten die gesetzlichen Verbraucherrechte des Landes, dessen Recht auf den jeweiligen Kaufvertrag Anwendung findet.

### 3. Umfang und Dauer der Garantie

Die Dyaco Europe GmbH gewährt für das in dieser Bedienungsanleitung bezeichnete Sportgerät bei ausschließlich privater Verwendung im Haushalt folgende Herstellergarantie:

- Rahmen: 2 Jahre
- Alle anderen Teile: 2 Jahre

Die Garantiezeit beginnt mit dem auf dem Kaufbeleg ausgewiesenen Kaufdatum. Erfolgt die Lieferung zu einem späteren Zeitpunkt, beginnt die Garantiezeit mit dem Lieferdatum. Räumlicher Geltungsbereich: Mitgliedstaaten der Europäischen Union sowie die Schweiz.

Im Rahmen eines berechtigten Garantieanspruchs behebt die Dyaco Europe GmbH den von der Garantie umfassten Defekt nach eigener Wahl durch Reparatur oder Austausch des betroffenen Teils oder Produkts. Bei Reparaturen können neue oder technisch gleichwertige aufbereitete Ersatzteile verwendet werden. Die Garantieleistung wird innerhalb einer angemessenen Frist und ohne erhebliche Unannehmlichkeiten für den Verbraucher erbracht.

#### **4. Pflichten des Verbrauchers**

Voraussetzung für die Inanspruchnahme dieser Garantie ist ein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts.

1. Ordnungsgemäße Verwendung und Wartung: Das Sportgerät ist entsprechend den Hinweisen und Vorgaben dieser Bedienungsanleitung zu verwenden und zu warten.
2. Geeignete Stromversorgung: Bei elektrisch betriebenen Geräten ist für einen ordnungsgemäßen Anschluss an ein geeignetes Stromnetz mit ausreichender Spannung zu sorgen. Schäden aufgrund von Defekten der Hausinstallation, losen elektrischen Verbindungen oder einer ungeeigneten Stromversorgung sind nicht von dieser Garantie umfasst.
3. Zugänglichkeit für Servicearbeiten: Das Sportgerät muss für erforderliche Service- oder Reparaturarbeiten in angemessener Weise zugänglich gemacht werden.
4. Verpackung bei einem erforderlichen Versand: Soweit nach vorheriger Abstimmung mit der Dyaco Europe GmbH ein Versand des Produkts oder einzelner Komponenten erforderlich ist, ist für eine geeignete und transportsichere Verpackung zu sorgen.

#### **5. Garantieausschlüsse**

Von dieser Herstellergarantie ausgeschlossen sind insbesondere:

1. Schäden durch unsachgemäße oder nicht bestimmungsgemäße Verwendung, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle oder eine Verwendung außerhalb des privaten Haushalts.
2. Schäden aufgrund nicht oder nicht ordnungsgemäß durchgeführter Wartungsmaßnahmen entsprechend den Vorgaben dieser Bedienungsanleitung.
3. Schäden aufgrund ungeeigneter Stromversorgung, elektrischer Überspannung, fehlerhafter Hausinstallation oder vergleichbarer externer Einflüsse.
4. Schäden aufgrund von Veränderungen, Umbauten oder Reparaturen, die nicht durch die Dyaco Europe GmbH oder ein von ihr autorisiertes Serviceunternehmen durchgeführt wurden, soweit diese Maßnahmen für den entstandenen Schaden ursächlich waren.
5. Schäden aufgrund der Verwendung von Ersatz- oder Zubehörteilen, die nicht vom Hersteller freigegeben wurden, soweit diese Teile für den entstandenen Schaden ursächlich waren.
6. Schäden aufgrund höherer Gewalt oder sonstiger äußerer Einwirkungen, die nicht von der Dyaco Europe GmbH zu vertreten sind.
7. Schäden, die während eines vom Verbraucher selbst veranlassten Transports, durch unsachgemäße Installation oder durch eine spätere Standortveränderung verursacht wurden und nicht von der Dyaco Europe GmbH zu vertreten sind.
8. Produkte, bei denen die Original-Seriennummer entfernt, unkenntlich gemacht oder verändert wurde und dadurch eine eindeutige Identifikation des Produkts nicht mehr möglich ist.
9. Produkte, die als Ausstellungs- oder Vorführgeräte im gewerblichen Bereich eingesetzt wurden.

Nicht von der Herstellergarantie umfasst sind außerdem Serviceeinsätze, bei denen kein von der Garantie abgedeckter Material- oder Herstellungsfehler festgestellt wird, beispielsweise bei Bedienungsfehlern, fehlerhafter Montage, fehlender Wartung oder ungeeigneter Stromversorgung. Die gesetzlichen Gewährleistungs- und Verbraucherrechte werden durch diese Garantieausschlüsse nicht eingeschränkt.

## **6. Haftung**

Diese Herstellergarantie begründet keine über die hierin beschriebenen Garantieleistungen hinausgehenden Ansprüche auf Ersatz mittelbarer Schäden oder Folgeschäden. Hiervon unberührt bleiben zwingende gesetzliche Haftungsansprüche, insbesondere Ansprüche aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit, wegen Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit sowie Ansprüche nach den jeweils anwendbaren gesetzlichen Produkthaftungsvorschriften. Die gesetzlichen Gewährleistungs- und Verbraucherrechte gegenüber dem Verkäufer bleiben uneingeschränkt bestehen.

## 7. Geltendmachung der Garantie

Für die Geltendmachung eines Garantieanspruchs wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Fachhändler oder direkt an die Serviceabteilung der Dyaco Europe GmbH:

Dyaco Europe GmbH  
Am Westufer 1  
50259 Pulheim  
Deutschland  
E-Mail: [service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)

Bitte halten Sie nach Möglichkeit folgende Informationen bereit:

- Modellbezeichnung des Geräts
- Seriennummer
- Kauf- bzw. Liefernachweis
- Beschreibung des aufgetretenen Fehlers
- gegebenenfalls Fotos oder andere zur Fehlerbeurteilung geeignete Informationen

Bewahren Sie Ihren Kauf- bzw. Liefernachweis während der Garantiezeit auf. Reparaturen im Rahmen dieser Herstellergarantie sind vorab mit der Dyaco Europe GmbH oder einem von ihr autorisierten Serviceunternehmen abzustimmen. Soweit eine Einsendung des Produkts oder einzelner Komponenten erforderlich ist, erhalten Sie vorab entsprechende Versand- bzw. Rücksendeinformationen.

**Bitte senden Sie keine Geräte ohne vorherige Abstimmung und ohne eine gegebenenfalls erforderliche Rücksendenummer an die Dyaco Europe GmbH.**

Bei einem berechtigten Garantiefall trägt die Dyaco Europe GmbH die für die Durchführung der Garantieleistung erforderlichen Transport-, Wege-, Arbeits- und Materialkosten. Sollte sich nach Prüfung herausstellen, dass kein Garantiefall vorliegt, werden eventuell entstehende kostenpflichtige Maßnahmen oder Leistungen nur nach vorheriger Information und Abstimmung mit dem Verbraucher durchgeführt.

## Table of Contents

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Before You Begin .....                              | 45 |
| Caution .....                                       | 45 |
| Important Safety Instructions .....                 | 45 |
| Important Electrical Information.....               | 46 |
| Important Operation Instructions .....              | 46 |
| Assembly Instructions .....                         | 47 |
| Important Electrical Information (Grounding) .....  | 53 |
| Operation Guide .....                               | 54 |
| Exercise Instructions.....                          | 68 |
| Maintenance and Care .....                          | 70 |
| Lubricating the Treadmill.....                      | 72 |
| Exploded Parts Diagram .....                        | 73 |
| Troubleshooting .....                               | 75 |
| Technical Data / Disposal .....                     | 76 |
| Declaration of Conformity .....                     | 78 |
| Battery Information (§ 4 (4) German ElektroG) ..... | 79 |
| Customer Support .....                              | 80 |
| Manufacturer's Warranty.....                        | 80 |

## Before You Begin

1. Before installation and operation, please read this operation manual carefully.
2. Please save this manual for future reference.
3. Product may vary slightly from the item pictures due to model upgrades.

## Caution

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer and also attach the safety pulling rope to your clothing.
3. To end your workout safely, press the STOP key or pull out the safety pulling rope; the treadmill will then stop immediately.

## Important Safety Instructions

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

**DO NOT USE AN EXTENSION CORD. DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET.**

**WARNING – Read all instructions before using this treadmill. Regular maintenance is important to prolong the useful life of the unit. Failing to maintain the treadmill regularly may void your warranty.**

- Install the treadmill on a flat level surface with access to correct voltage and frequency, grounded outlet.
- Do not operate the 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 1 meter clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Place your unit on a solid, level surface when in use.
- Never allow children on or near the treadmill.
- When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug.
- 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 flammable environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- The treadmill is intended for in-home use only and is not suitable for extended running times.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove the safety key, and then remove the plug from the outlet.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Use the 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.
- Allowed ambient temperature: 5 to 40 °C.
- The maximum user weight is 130 kg. Do not use the treadmill if your body weight exceeds this value.

**Remove the safety key after use to prevent unauthorized treadmill operation.**

## Important Electrical Information

### WARNING!

1. NEVER use a ground fault circuit interrupter (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill, including the elevation mechanism and transport wheels.
2. NEVER operate the treadmill on a generator or UPS power supply.
3. NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.
4. NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near a pool, or in any other high-humidity environment.

## Important Operation Instructions

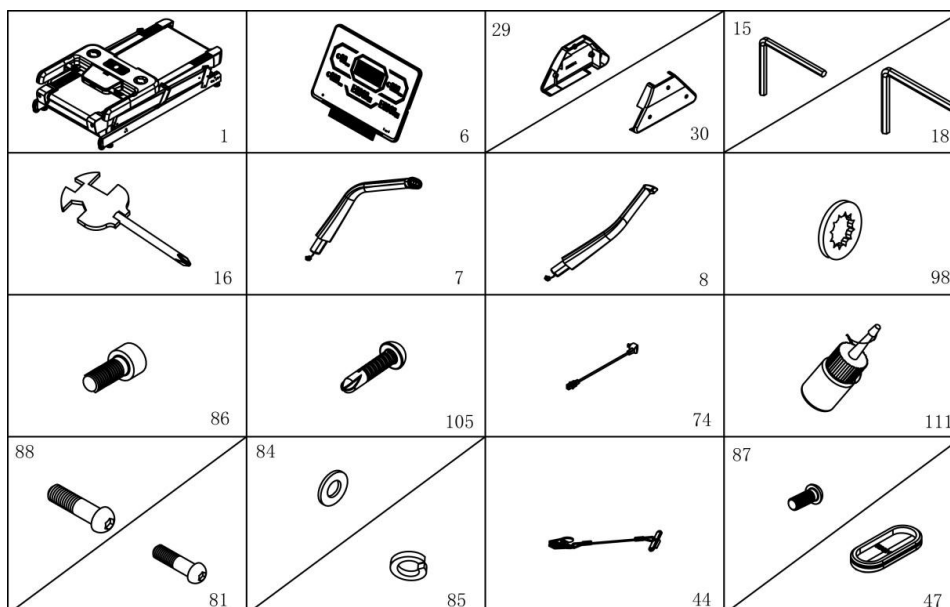
1. Insert the power plug into the socket directly.
2. The continuous operating time must not exceed 2 hours. Afterwards disconnect the unit from the power supply for about 10 minutes (see "Running Belt Adjustment"). Be sure to read the entire manual before operating your machine.
3. Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will follow the command gradually.
4. Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill, such as watching television or reading. These distractions may cause you to lose balance or stray from the centre of the belt, which may result in serious injury.
5. In order to prevent losing your balance and suffering unexpected injury, NEVER mount or dismount the treadmill while the belt is moving. This unit starts at a very low speed; simply standing on the belt during slow acceleration is appropriate once you have learned to operate the machine.
6. Always hold on to the handrail while making control changes.
7. A safety key is provided with this machine. Removing the safety key will stop the walking belt immediately and the treadmill will shut off automatically. Inserting the safety key will reset the display.
8. Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision-set to function properly with little finger pressure.
9. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
10. Please consult your doctor before running if you have one of the following conditions: (a) cardiac disease, hypertension, diabetes, respiratory disease, smoking, or other chronic or complicating diseases; (b) you are over 35 years old and heavier than average weight; (c) you are pregnant or breastfeeding.
11. Please stop exercising immediately and consult your doctor if you feel dizzy, nauseous, chest pain or other symptoms.
12. Please drink adequate water after exercising on the treadmill for more than 20 minutes.

**Warning: We suggest that you consult your physician or a health professional before starting your workout, especially if you are over 35 years old or have a pre-existing health condition. We take no responsibility for any injury**

or damage resulting from failure to follow this specification. The treadmill must be fully assembled with the motor shield fitted before being connected to the power supply.

## Assembly Instructions

When you open the carton you will find the parts shown below inside.



### Part List

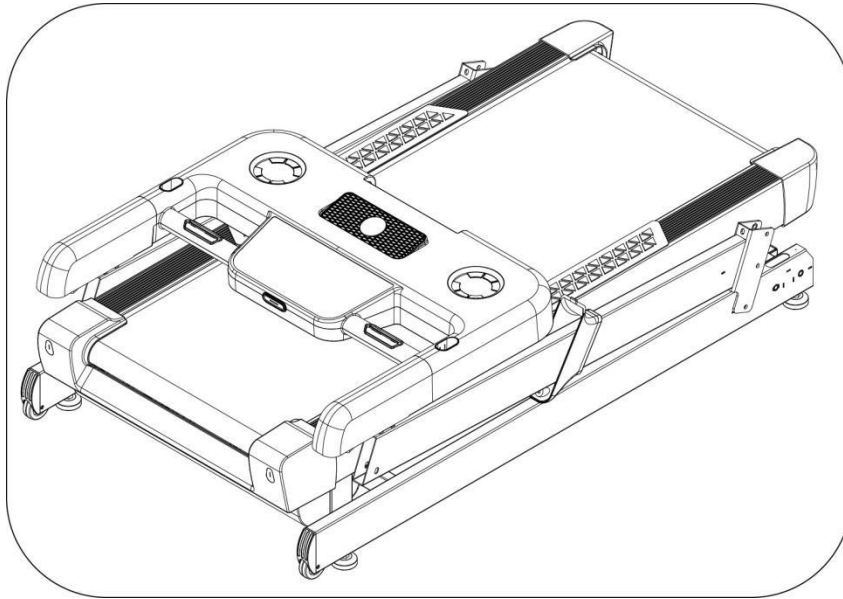
| No. | Part Name                | Spec. | Qty | No. | Part Name        | Spec.  | Qty |
|-----|--------------------------|-------|-----|-----|------------------|--------|-----|
| 1   | Main frame               |       | 1   | 6   | Display          |        | 1   |
| 29  | Left base cover          |       | 1   | 30  | Right base cover |        | 1   |
| 15  | 5# Wrench                |       | 1   | 18  | 6# Wrench        |        | 1   |
| 16  | Wrench with screw driver |       | 1   | 7   | Left Handlebar   |        | 1   |
| 8   | Right Handlebar          |       | 1   | 98  | Lock washer      | 8      | 6   |
| 86  | Bolt                     | M8*15 | 4   | 105 | Screw            | 4.2*15 | 8   |
| 74  | Power Wire               |       | 1   | 111 | Oil bottle       |        | 1   |
| 88  | Bolt                     | M8*60 | 3   | 81  | Bolt             | M8*45  | 4   |
| 84  | Flat Washer              | 8     | 8   | 85  | Spring Washer    | 8      | 8   |
| 44  | Safety Key               |       | 1   | 87  | Bolt             | M8*20  | 6   |
| 47  | Hole Plug                |       | 2   |     |                  |        |     |

### Fixing Tools

- 5# Allen wrench, 5 mm – 1 pc.
- 6# Allen wrench, 6 mm – 1 pc.
- Wrench with screwdriver, S = 13, 14, 15 – 1 pc.

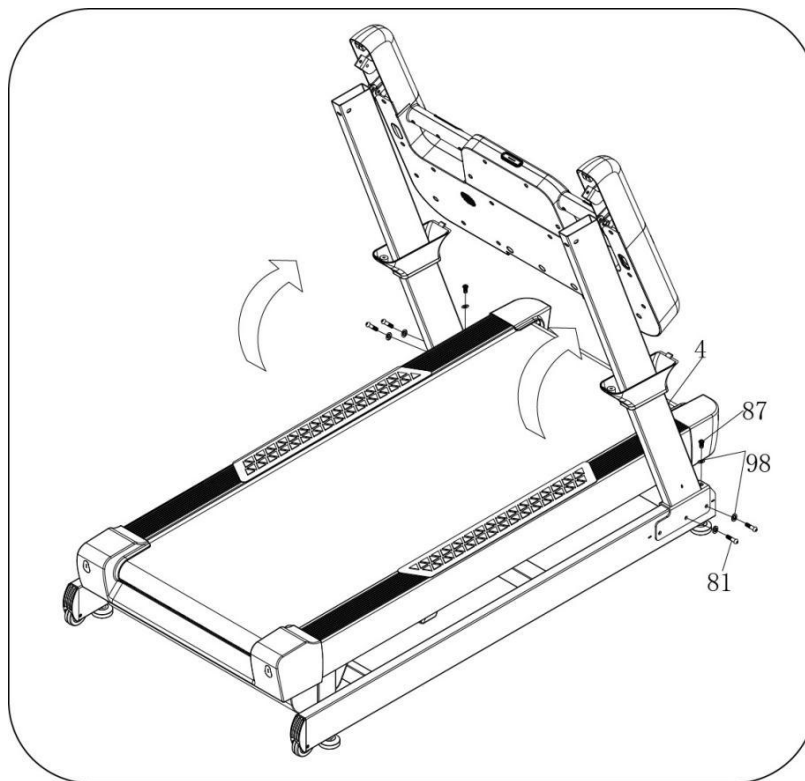
**Notice: Do not connect the power before assembly is complete.**

## Step 1



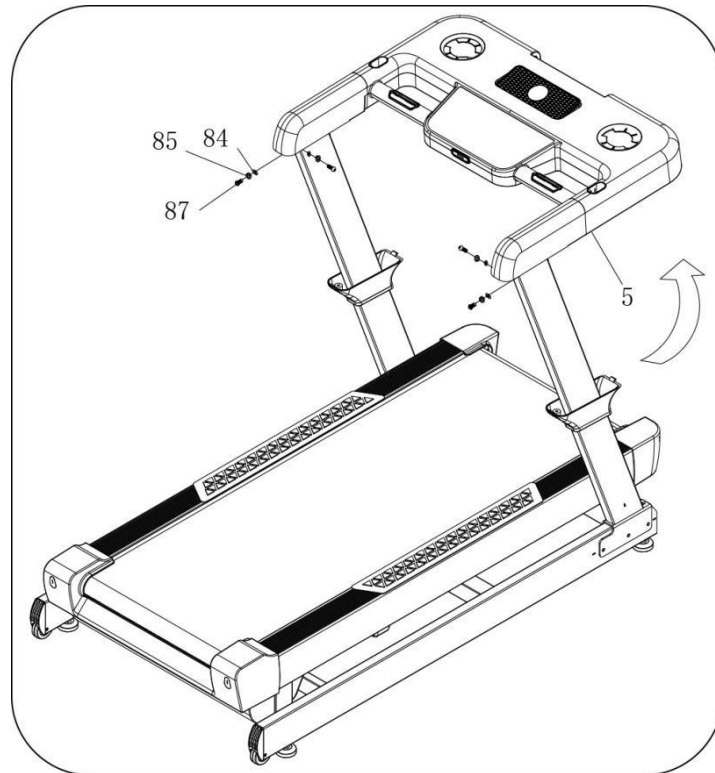
Open the carton, remove the parts shown above, and place the main frame on a level surface.

## Step 2



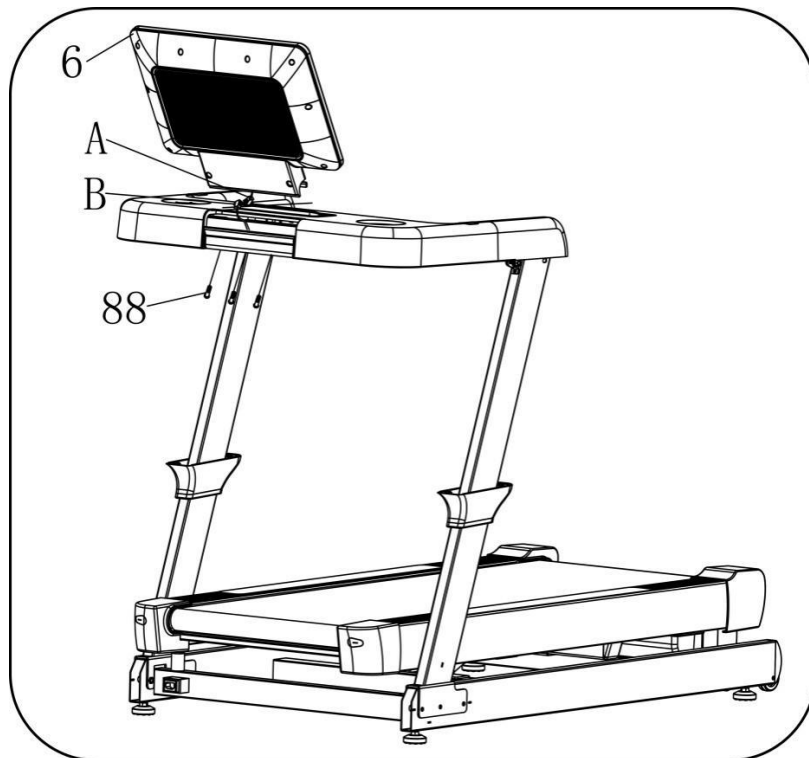
Use the wrench (18), bolts (81) and (87) and the lock washers (98) to secure the right upright to the base frame. Secure the left upright in the same way. Note: hold the uprights with one hand to avoid injury.

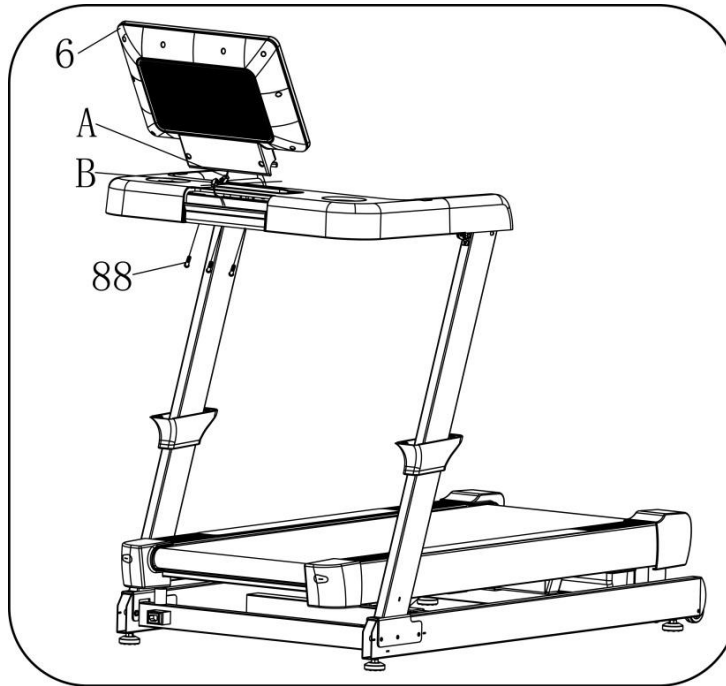
### Step 3



Use the wrench (18), bolt (87) and washers (84, 85) to secure the console to the upright; the left side is fitted the same way as the right side. Notice: Please hold the console with one hand to avoid injury.

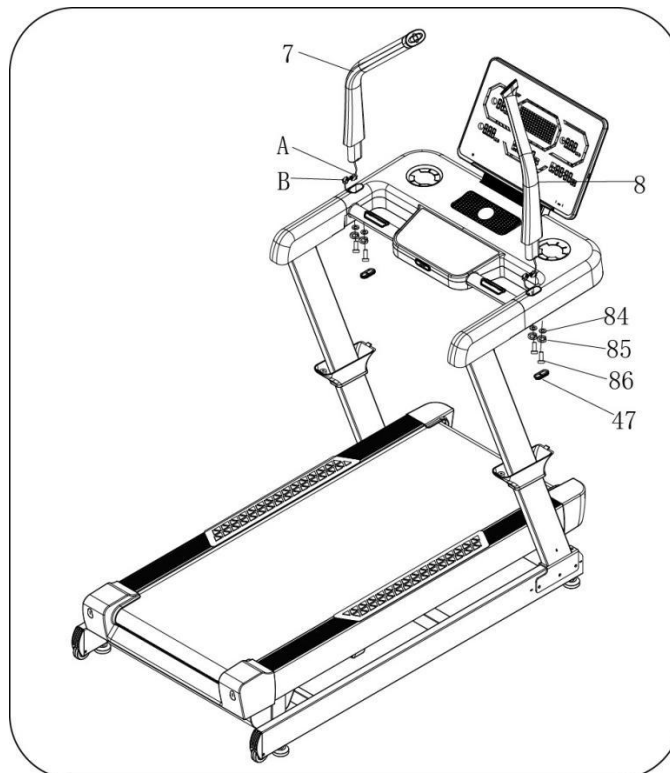
### Step 4





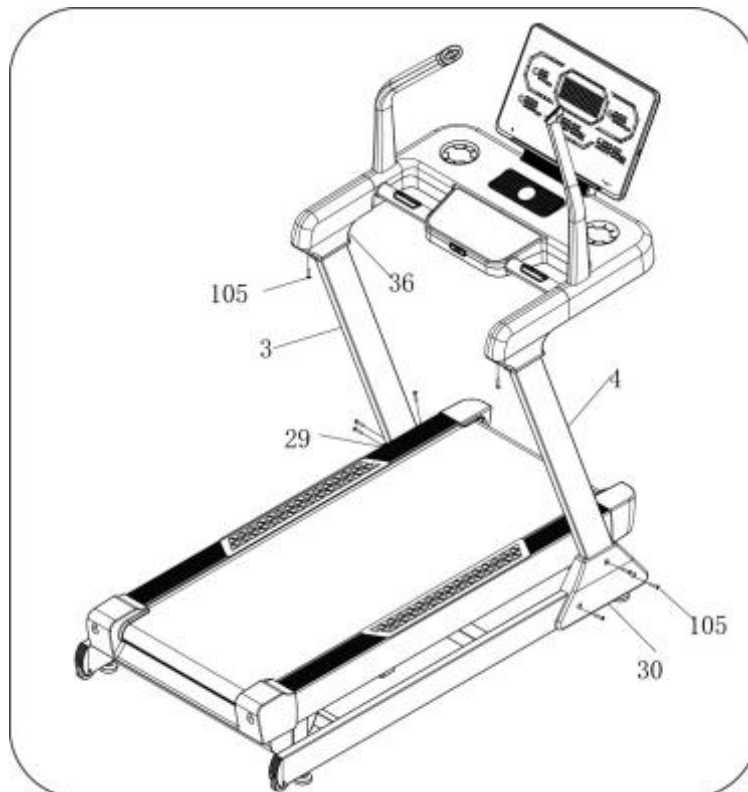
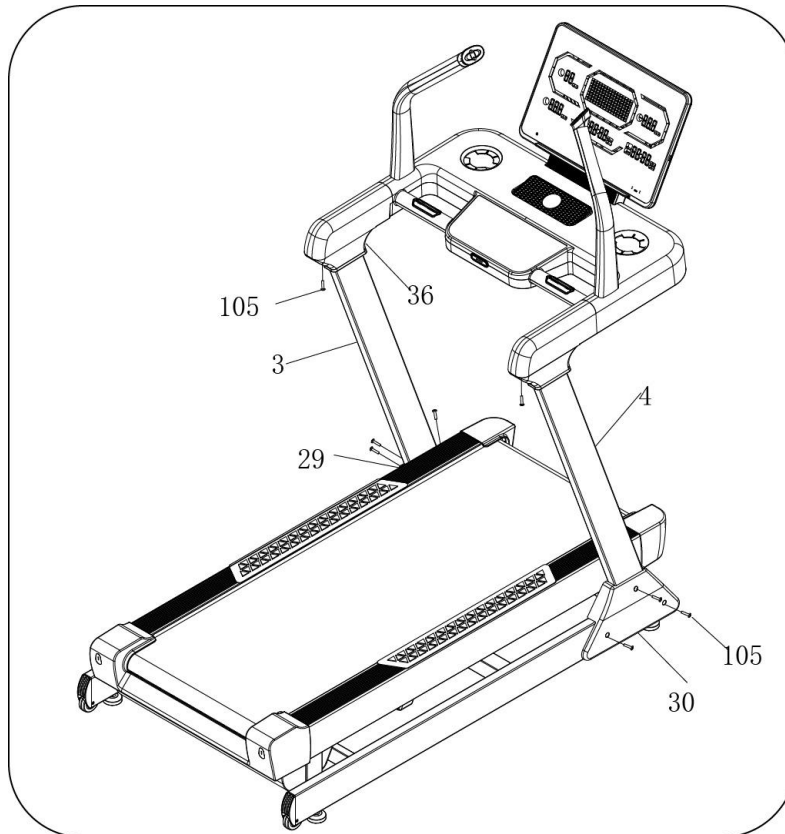
1. Connect the communication line (A) end of the display (6) to the communication line (B) end of the electronic wire, then insert the display (6) into the console, tucking the excess line inside the console. 2. Using the wrench (18), insert the screw (88) through the console and the display and tighten it.

### Step 5



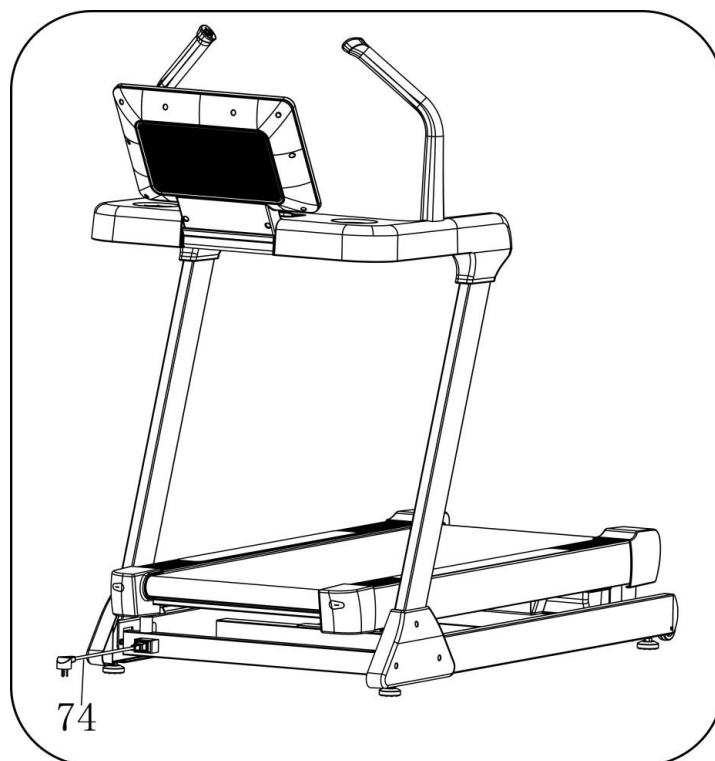
1. Connect the communication line (A) end of the left front armrest (7) to the communication line (B) end of the electronic wire, then insert the left front armrest (7) into the console, tucking the excess line inside the console. 2. Using the wrench (15), pass the screw (86), spring washer (85) and flat washer (84) through the console and the left front armrest (7) and tighten. 3. Insert the hole plug (47) into the console. 4. Fit the right side the same way as the left side, as shown in the left-hand view.

## Step 6



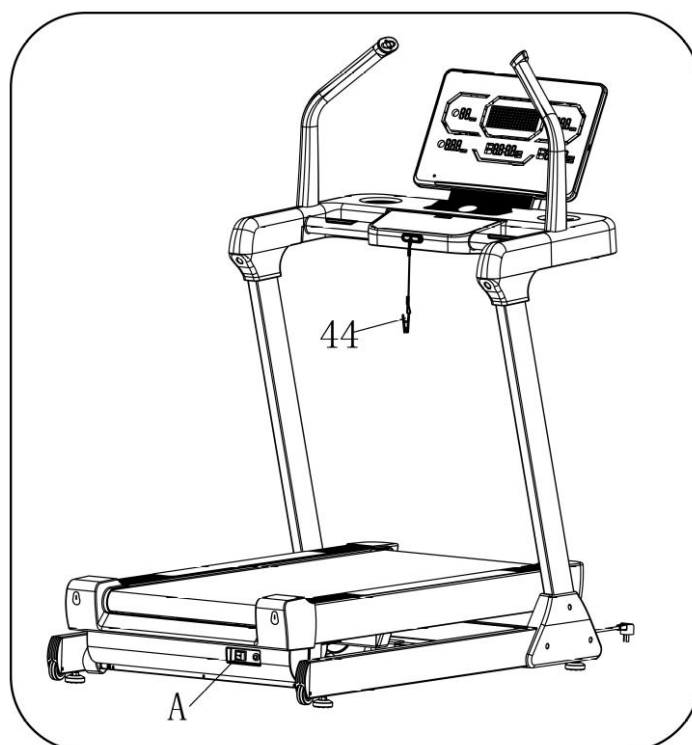
1. Use the screw (105) with the wrench (16) to secure the right base cover (30) to the upright and base. 2. Use the screw (105) with the wrench (16) to secure the decorative cover (36) to the console. 3. Fit the left side the same way as the right side, as shown in the left-hand view.

## Step 7



Plug the power cord (74) into the power cord socket on the main frame.

## Step 8



Fit the safety key (44) onto the console. Turn on the power switch (A). ATTENTION: Please confirm the assembly is complete as described above and that all bolts are tightened. Only proceed once everything has been checked and is OK. Please read the instructions carefully before using the treadmill.

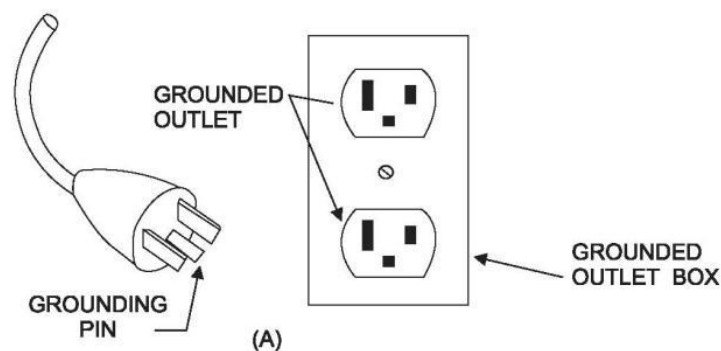
## Important Electrical Information (Grounding)

This product must be grounded. In the event of a 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 conductor and a 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 if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.**

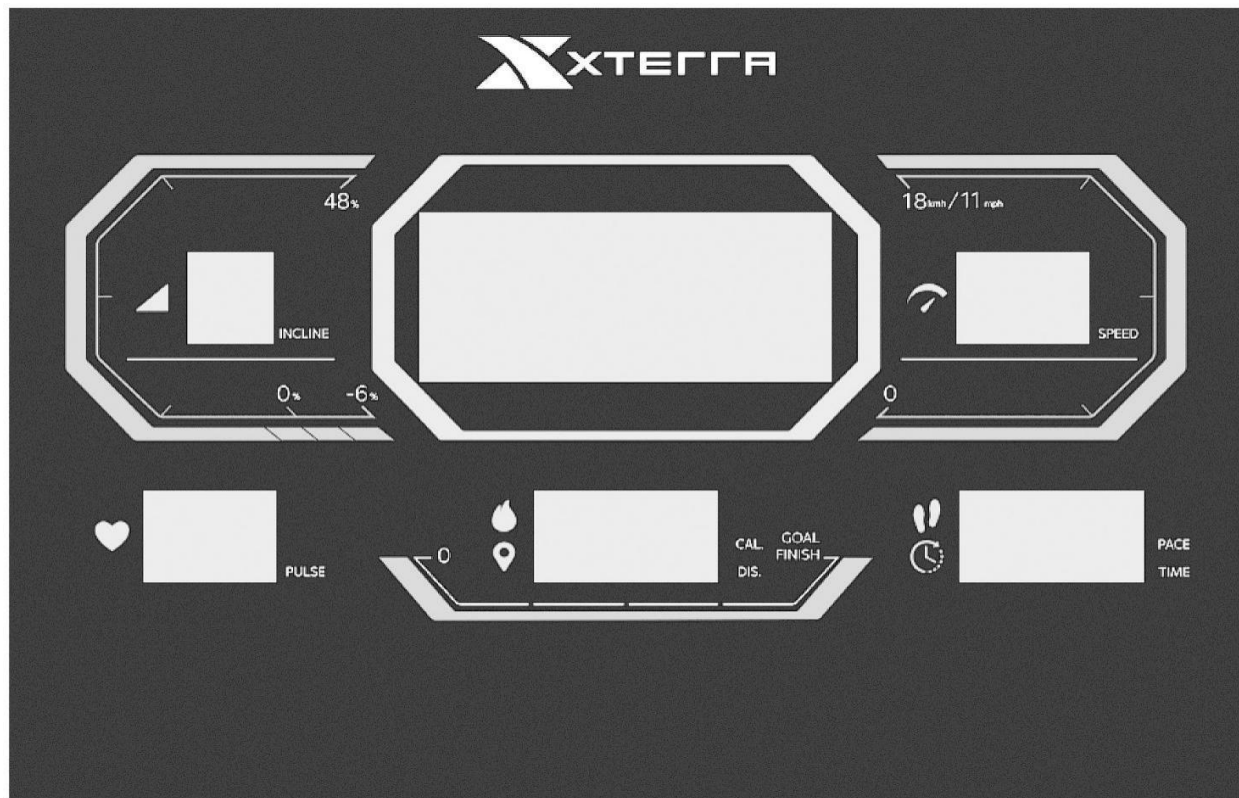
This product is for use on a nominal 220–240 V / 100–120 V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in the following figure. Make sure the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product. (The picture below is for reference only; the actual plug and socket depend on the country of import.)

Grounding methods



# Operation Guide

## Display Window



- "INCLINE" window: two-digit segment display (sample reading "88")
- "SPEED" window: three-digit segment display (sample reading "8.8.8")
- "PULSE" window: three-digit segment display (sample reading "888")
- "CAL"/"DIS" window: four-digit segment display (sample reading "888.8")
- "PACE"/"TIME" window: four-digit segment display (sample reading "8 8:88")
- Dot-matrix profile (DM): 16 x 8 dot-matrix LCD

### 1. Holding Heartbeat

When both hands grip the heart-rate hand grips during exercise or in a paused state, the system automatically detects the user's heart rate.

### 2. Bluetooth Heartbeat

The console can also receive heart-rate data from a compatible Bluetooth chest strap.

### 3. Bluetooth Interface (Bluetooth name: TR85H)

The console's Bluetooth interface is used for software updates (OTA) and for connecting to the Xterra, Kinomap and Zwift apps. For details see "Engineering Mode 2" and "Bluetooth APP".

### 4. Wireless Charging Function

After power-on, devices with wireless charging capability can be placed on the charging area of the console to charge. Charging is interrupted if no contact is detected.

## Initial Start-up and Operating States

### Power on

On power-up the console sounds one long beep and displays all indicator elements for two seconds. It then enters standby mode.

### Standby mode

- The running-track lights run counter-clockwise starting from the bottom middle and repeat continuously.
- Default readings: TIME "0:00", INCLINE "0", PULSE "P", DIS. "0.0", SPEED "0.0", each with its icon lit. The DM window shows "GO".

### Power saving mode

If no input is made for 10 minutes in standby mode, the console enters sleep mode and the display switches off. Pressing any key or reinserting the safety key wakes the console. Sleep mode can be switched off in Engineering Mode 3 under "SLEEP MODE".

### Exercise mode

- After the start, the DM window shows "3 2 1" with one beep per second.
- In Quick Mode and Target Countdown mode the DM window flashes "GO". The running track is divided into 10-metre sections; one full lap is 400 metres.
- In Program and User modes the DM window shows the speed or incline profile; the DISPLAY key switches between them. One row of the dot matrix corresponds to 2.5 km/h or 6 incline levels.

### Pause mode

- Distance, calorie and time values are held at their pre-pause levels; the speed display follows the actual deceleration down to 0.0; the incline remains unchanged. The DM window shows "PAUSE".
- Pressing "START" resumes the workout. While the speed has not yet reached 0, pressing "START" has no effect.
- If no input is made for 5 minutes in pause mode, the console returns to standby mode.
- Pressing "STOP" ends the workout and returns to standby mode.

### Incline After Ending a Workout

Important: when the safety key is removed or the workout is ended, the incline remains at the last setting; it does not return to zero automatically. Only when the safety key is reinserted and a new workout is started does the incline first return to zero. This behaviour can be changed in Engineering Mode 3 under "GS MODE".

## Key Functions

### Keypad tones

1. Every press of a valid key is confirmed by a beep.
2. A long beep sounds when a setting exceeds the permitted range.
3. No beep sounds when a key without a function in the current state is pressed.

### START/PAUSE key

1. Pressing START starts the program and the counters begin to run.
2. If the unit is in a setting routine, START accepts the values entered and starts the workout.
3. At the start the DM window shows "3 2 1" with one beep per second. All windows then begin counting.
4. Pressing the key during a workout switches to pause mode (see "Pause mode").
5. Pressing it again in pause mode resumes the workout at the speed and incline active before the pause; all other values continue to accumulate.

## **STOP key**

1. Pressing it during a workout or in pause mode ends the session and the unit returns to standby mode. The incline remains unchanged.
2. During program selection and on the result page of the body-fat measurement (FAT), STOP returns directly to standby mode.
3. In settings and submenus, STOP returns one level.

## **DISPLAY/ENTER key**

1. DISPLAY: during a workout this key switches between the speed and incline profiles and between the workout data shown.
2. ENTER: confirms the selected program, individual setting values and settings in engineering mode.
3. In the body-fat measurement (FAT), ENTER cycles through gender, age, height and weight. Values are set with the SPEED +/- or INCLINE +/- keys.

## **PROGRAM key**

1. In standby mode the PROGRAM key cycles through the available programs: manual mode, target countdown (time, distance, calories), P01–P15, U01–U03, HP1–HP3 and FAT. The DM window shows the name of the selected program.
2. Pressing STOP returns to standby mode without making a selection.

## **SPEED + and – Keys (x2)**

1. During a workout, SPEED– decreases the speed and SPEED+ increases it. The adjustment increment is 0.1 km/h or 0.1 mph; holding the key for more than 1 second changes the value continuously, accompanied by a key tone.
2. These keys can also be used to set values in the parameter settings.
3. A second pair of SPEED + and – buttons is located on the armrest.

## **INCLINE + and – Keys (x2)**

1. Pressing the INCLINE– button during exercise decreases the treadmill's incline, while pressing INCLINE+ increases it. The adjustment increment is 1 level; holding the key for more than 1 second increases or decreases the value continuously, accompanied by a key tone.
2. These keys can also be used to set values in the parameter settings.
3. A second pair of INCLINE + and – buttons is located on the armrest.

## **SPEED Shortcut Keys**

"3, 6, 9, 12, 15" are speed shortcut keys that quickly set the speed.

## **INCLINE Shortcut Keys**

"-6, 0, 12, 32, 48" are incline shortcut keys that quickly set the incline.

## **Safety Lock**

1. Removing the safety key triggers an emergency stop of the treadmill, regardless of the current operating state. On emergency stop, the incline function stops, the buzzer sounds three beeps ("BI-BI-BI"), the data display shows "– – –", and the DM window displays "SF"; the error indication persists even after powering off and restarting.
2. While the safety key is detached, the treadmill cannot perform any operation other than powering off. Once the safety key is correctly reinserted, the error message disappears, the console display lights up fully, the buzzer sounds a long beep, and the treadmill returns to standby mode, awaiting further commands.

## Programs Description

### Quick Mode

1. In standby mode, press the "START" button to enter Quick Mode and start exercising. The DM window displays "3 2 1"; the buzzer sounds once for each count. The treadmill starts, and the time begins counting up from "0:00" at the minimum calibrated speed and minimum incline; the other windows also start counting up from zero.
2. Press the SPEED/INCLINE "+" and "-" keys to change the current and upcoming segments, or use the SPEED/INCLINE shortcut keys to set values quickly. The window display switches every 5 seconds during exercise; the corresponding icon lights when a window value is shown.
  - "CAL."/"DIS." window: current calories and distance. Calories are shown in the range 0.0–999, distance in the range 0.0–99.9. On overflow the value resets to zero and recalculates.
  - "PACE"/"TIME" window: current pace and duration. Pace display range 0:00–99:59; time display range 0:00–99:59 (minutes:seconds); values reset to zero and restart on exceeding the maximum.
  - "SPEED" window: current speed, display range 1.0–18.0 km/h / 0.6–11.0 mph.
  - "INCLINE" window: current incline, display range -6% to 48%.
  - "PULSE" window: displays the current heart rate and lights the "PULSE" icon when a heart rate is detected; shows "P" and lights the icon when no heart rate is detected.
  - DM window: flashes "GO".
3. The running track: each lap is 0.4 km/0.25 mile; the lights start from the middle of the bottom of the track and move counter-clockwise, repeating each lap.
4. Speed limits by incline level: -6 to -4 maximum 15 km/h; -3 to 12 maximum 18 km/h; 13 to 18 maximum 15 km/h; 19 to 24 maximum 10 km/h; 25 to 30 maximum 6 km/h; 31 to 48 maximum 4 km/h.
5. If the "PAUSE" key is pressed during a workout, the distance, calorie and time values remain at the level recorded before pausing; the "Speed" display reflects the actual deceleration until speed reaches 0.0, while the incline stays at its current setting and the DM window shows "PAUSE". Pressing "START" resumes the workout at the values active before the pause.
6. If an incline change is in progress and the incline returns to zero while paused, the DM window displays "descending" and then "PAUSE" again.
7. To end the workout, press "STOP" while running or paused; the incline does not return to zero and the belt stops. The system returns to standby mode and all data resets to zero. Manually ending a workout returns directly to standby without displaying "END" (the "END" status appears only when a countdown workout concludes).

### Target Countdown Mode

1. There are three target countdown modes. Press "PROGRAM" in standby mode to enter Time Countdown mode; the DM window scrolls "TIME", the "TIME" window flashes "30:00" (minutes:seconds) once per second, and the time icon lights. Set the workout duration with the speed/incline "+/-" keys in 1-minute steps; range 5:00 to 99:00.
2. In Time Countdown mode, press "PROGRAM" to enter Distance Countdown mode; the DM window scrolls "DISTANCE", the "Distance" window flashes "1.0" once per second. Set the distance with the Speed/Incline "+/-" keys in 0.1 steps; range 0.5–99.9.
3. In Distance Countdown mode, press "PROGRAM" to enter Calorie Countdown mode; the DM window scrolls "CALORIES", the "Calories" window flashes "50.0" once per second. Set the calorie target with the speed/incline "+/-" keys in 1.0 steps; range 10.0–999.
4. After selecting and setting one of the three countdown modes, press START; the DM window shows the "3 2 1" countdown and the workout begins.

5. During exercise, press the speed/incline "+" and "-" keys to change the current and upcoming segments, or use the shortcut keys. The window display switches every 5 seconds; the corresponding icon lights when a value is shown.
  - "CAL." window: shows current calories when counting up (0.0–999, resets on overflow); shows remaining target when counting down; the exercise ends when it reaches 0.
  - "DIS." window: shows current distance when counting up (0.0–99.9, resets on overflow); shows the remaining target when counting down; the exercise ends when it reaches 0.0.
  - "TIME" window: shows current time when counting up (0:00–99:59, resets on overflow); shows the remaining target when counting down; the exercise ends at 0:00.
  - "PACE" window: display range 0:00–99:59.
  - "SPEED" window: display range 1.0–18.0 km/h / 0.6–11.0 mph.
  - "INCLINE" window: display range -6% to 48%.
  - "PULSE" window: shows heart rate and lights the icon when detected; shows "P" when not detected.
  - DM window: flashes "GO".
6. The running track: each lap is 0.4 km/0.25 mile, lights running counter-clockwise from the bottom middle, repeating each lap.
7. Speed-limit rules: identical to Quick Mode (see above).
8. If the "PAUSE" key is pressed during a workout, distance, calorie and time values are held at their pre-pause levels; the "Speed" display reflects the actual deceleration down to 0.0; the incline remains unchanged; the DM window shows "PAUSE". Pressing "START" resumes the workout.
9. If the incline is changed during a workout, the incline value is not reset to zero when pausing; the DM window shows "PAUSE".
10. Pressing "STOP" during a workout or while paused ends the session; the incline does not return to zero and the belt stops. The unit then returns to standby mode and all data is reset to zero.
11. When the target value counts down to zero, the speed display slows to a stop while showing the actual speed change, with a beep every second; once speed reaches 0.0 the display shows "END", the incline remains at its current level, and the system returns to standby after 5 seconds.

## Program Mode

1. 15 program profiles in total.
2. In standby mode, press "PROGRAM" to select "P01" (P01–P15); the CAL window displays "P01"–"P15". The "TIME" window flashes "30:00", the time icon lights, and the setting range is 5:00–99:00 (minutes:seconds). The DM window displays the speed profile. Set the desired exercise time with "SPEED +/-" and "INCLINE +/-" in 1-minute steps. Pressing "START" begins the built-in program, which is divided into 16 segments; the exercise time of each segment = set time / 16.
3. The program starts executing; "3 2 1" is displayed in the DM window and the buzzer sounds once per count.
4. A single beep sounds when entering the next segment. Speed and incline change automatically with the program segment; you may still press the "SPEED +/-" and "INCLINE +/-" keys (or shortcut keys) to adjust the current segment without affecting other segments' stored profile. The display window switches every 5 seconds, or press DISPLAY to switch manually.
  - "CAL." window: 0.0–999, resets on overflow.
  - "DIS." window: 0.0–99.9, resets on overflow.
  - "TIME" window: remaining target time; the exercise ends at 0.
  - "PACE" window: display range 0:00–99:59.
  - "SPEED" window: display range 1.0–18.0 km/h / 0.6–11.0 mph.
  - "INCLINE" window: display range -6 to 48; "PULSE" window shows heart rate when detected, or "P" when not.

- DM window: displays the speed/incline profile in execution, switching every 5 seconds; press DISPLAY during exercise to switch manually between the incline and speed profile views.

### ***Incline Speed Limits***

For safety reasons, the treadmill has a speed limiter based on the incline level. The table below shows the incline range and the corresponding maximum speed.

| Incline level – from | Incline level – to | Max. speed (km/h) |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| -6                   | -4                 | 15                |
| -3                   | 12                 | 18                |
| 13                   | 18                 | 15                |
| 19                   | 24                 | 10                |
| 25                   | 30                 | 6                 |
| 31                   | 48                 | 4                 |

5. If "PAUSE" is pressed during a workout, distance, calorie and time values remain at their pre-pause levels; the "Speed" display reflects the actual deceleration to 0.0, the incline stays at its current level, and the DM window shows "PAUSE". Pressing "START" resumes the workout with speed and incline continuing per the program's defined settings.
6. If an incline change is in progress and the incline returns to zero while paused, the DM window displays "descending" and then "PAUSE" again.
7. In paused mode, press "STOP" to stop. If the DM window shows "descending", the system returns to standby mode once the descent completes, and all data resets to zero.
8. When the target setting counts down to zero, the speed display slows and reflects the actual deceleration, with a beep every second; once speed reaches 0.0 the display shows "END", the incline remains at its current level, and the system returns to standby after 5 seconds.

### **User Modes**

The treadmill has 3 user modes. In standby mode, press "PROGRAM" to select "U01"–"U03"; the CAL window displays "U01"; press "PROGRAM" again to cycle through U01–U03, with the DM window showing the corresponding graphic.

The TIME window flashes "30:00"; the time icon lights. Press the speed/incline +/- keys to set the desired exercise time (range 5:00–99:00); press "START" to begin the default program, divided into 16 segments (segment time = set time / 16).

1. Press ENTER to open the settings page. The speed profile is shown by default, with the speed window value and the first bar chart in the DM window flashing. Adjust with the speed +/- keys (console or handrail) or the speed shortcut keys. To set the incline profile, press the incline +/- keys (console or handrail) or the incline shortcut keys to switch to the incline profile; the incline window value flashes. After confirming each value, press ENTER to move to the next of the 16 segments, or press START at any time to begin.
2. After editing, press START to begin, press STOP to return to the previous level, or press ENTER to continue editing.
3. Press START; the DM window displays "3 2 1" and the exercise begins.
4. A beep sounds when the next segment begins. The SPEED +/- and INCLINE +/- keys (console or handrail) and the shortcut keys change the speed and incline of the current segment; the stored profiles of the remaining segments are unaffected.
5. Readings during the workout:
  - "CAL." window: 0.0–999, resets on overflow.
  - "DIS." window: 0.0–99.9, resets on overflow.
  - "TIME" window: remaining target time; the workout ends at 0.
  - "PACE" window: display range 0:00–99:59.

- "SPEED" window: display range 1.0–18.0 km/h / 0.6–11.0 mph.
  - "INCLINE" window: display range -6 to 48.
  - "PULSE" window: shows the heart rate when detected, otherwise "P".
  - DM window: shows the profile being executed; switching every 5 seconds or with the DISPLAY key.
6. Speed limits by incline level: -6 to -4 maximum 15 km/h; -3 to 12 maximum 18 km/h; 13 to 18 maximum 15 km/h; 19 to 24 maximum 10 km/h; 25 to 30 maximum 6 km/h; 31 to 48 maximum 4 km/h.
  7. If "PAUSE" is pressed during a workout, distance, calorie and time values are held at their pre-pause levels; the speed display follows the actual deceleration down to 0.0; the incline stays at its current level; the DM window shows "PAUSE". Pressing "START" resumes the workout at the configured values.
  8. If an incline change is in progress and the incline returns to zero while paused, the DM window shows "descending" and then "PAUSE" again.
  9. Pressing "STOP" in pause mode ends the workout; once any descent has finished, the unit returns to standby mode and all data is reset to zero.
  10. When the target time counts down to zero, the speed slows in line with the actual deceleration, accompanied by a beep every second. At 0.0 the display shows "END", the incline stays at its current level, and the unit returns to standby mode after 5 seconds.
  11. Speed and incline settings configured in User mode are stored after a completed workout and are available again the next time the mode is selected; they can be reconfigured at any time.

## **HRC Mode (Heart Rate Control)**

The treadmill offers heart-rate-controlled programs (HP1–HP3) that automatically adjust the speed to keep the user's heart rate close to a target value. The incline is set manually.

### ***Selection and Setup***

1. Three HRC programs are available. In standby mode press "PROGRAM" to select "HP1"–"HP3"; the CAL window shows "HP1"–"HP3", the DM window shows "HRC X", the TIME window flashes "30:00" and the time icon lights. Set the workout duration with the speed/incline +/- keys in 1-minute increments; setting range 5:00–99:00.
2. Press ENTER to set the age. The DM window shows "HRC AGE SET" and the DIS window flashes "30"; setting range 10–99 years. The pulse window shows the target heart rate for the age set.
3. Press ENTER to set the target heart rate. The DM window shows "HRC THR SET" and the pulse window flashes the target value; setting range 100–220. Pressing START accepts the setting at any time.
4. After confirming with ENTER, the DM window shows "HRC 1" to "HRC 3" (corresponding to HP1–HP3), the TIME window the duration set, the DIS window the age and the PULSE window the target heart rate.
5. Default values at an age of 30 years:
  - HP1: 114 bpm, calculated as  $(220 - \text{age}) \times 60 \%$
  - HP2: 133 bpm, calculated as  $(220 - \text{age}) \times 70 \%$
  - HP3: 152 bpm, calculated as  $(220 - \text{age}) \times 80 \%$
  - The default target heart rate changes with the age set.
6. Pressing "START" starts the program; the DM window shows the "3 2 1" countdown with a short beep every second.
7. During the workout the speed cannot be changed manually; it is set by the heart-rate control. INCLINE +/- changes the incline of the current and upcoming segments.

### ***Readings in HRC Mode***

- "CAL." window: 0.0–999, resets on overflow.
- "DIS." window: 0.0–99.9, resets on overflow.

- "TIME" window: remaining target time; the workout ends at 0.
- "SPEED" window: display range 1.0–18.0 km/h.
- "PACE" window: display range 0:00–99:59.
- "INCLINE" window: display range -6% to 48%.
- "PULSE" window: shows the heart rate when detected, otherwise "P".
- DM window: flashes "GO". Running track: each lap is 0.4 km/0.25 mile.

### ***Incline Speed Limits***

| Incline level – from | Incline level – to | Max. speed (km/h) |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| -6                   | -4                 | 15                |
| -3                   | 12                 | 18                |
| 13                   | 18                 | 15                |
| 19                   | 24                 | 10                |
| 25                   | 30                 | 6                 |
| 31                   | 48                 | 4                 |

### ***HRC Determination Method***

1. During exercise the program compares the actual heart rate with the target heart rate. If the actual heart rate is more than 15 bpm below the target, the program automatically increases the speed by 0.5 km/h every 30 seconds until the permitted maximum speed is reached, at which point the buzzer sounds two long beeps.
2. If the actual heart rate is within the range [target – 15, target + 15], the exercise speed remains unchanged.
3. During exercise the program compares the actual heart rate with the target heart rate. If the actual heart rate is more than 15 bpm above the target, the program automatically decreases the speed by 0.5 km/h every 30 seconds until the minimum speed is reached, at which point the buzzer sounds two long beeps.
4. HRC mode can still be activated without a heart-rate signal. Without a heartbeat the DM window shows a heart symbol with a question mark (no pulse signal). If no heartbeat is detected within 30 seconds, the system issues three "Bi-Bi-Bi" prompts and the treadmill smoothly decelerates and stops, decreasing in steps of 0.1 until it reaches 0.0, then entering standby mode after 5 seconds.
5. If "PAUSE" is pressed during a workout, distance, calorie and time values remain at their pre-pause levels; the "Speed" window shows the gradual deceleration to 0.0; the incline stays at its current level; the DM window shows "PAUSE". Pressing "START" resumes the workout at its set values.
6. If an incline change is in progress and the incline returns to zero while paused, the DM window displays "descending" and then "PAUSE" again.
7. Press "STOP" during the workout or while paused to end the session; the incline does not reset to zero and the belt stops. The system returns to standby mode and all data resets to zero. When a target value counts down to zero, the speed slows to a stop while the display reflects the actual change, with a beep every second; once at 0.0 the display shows "END", the incline remains at its current level, and the system returns to standby after 5 seconds.

### ***FAT (Body Fat Measurement)***

1. In idle mode, press "PROGRAM" repeatedly to enter the body-fat (FAT) detection function; the DM window shows "FAT". Press "ENTER" to cycle through F-1 to F-5 (F-1 gender, F-2 age, F-3 height, F-4 weight, F-5 body-fat measurement).
2. Select F1–F5 and press ENTER to confirm; the DM window shows "F-1" etc., and the TIME window flashes the corresponding default value. Use the incline or speed +/- keys to set the F1–F4 parameters. After setting, press "ENTER" to enter the F-5 body measurement screen; hold the heart-rate grips with both hands for 5 seconds, and the window will display the corresponding body-fat index.
3. In F-5 mode, the DM window shows "F-5" and switches to the result screen after 1 second: without a heartbeat the window shows "– – –"; with a heartbeat it shows the result.

- On the result screen, pressing STOP returns directly to idle mode; otherwise, the result screen continues to display without further input.

Display and setting range of each parameter (Table 1):

| Parameter   | Default value  | Setting range        | Note                 |
|-------------|----------------|----------------------|----------------------|
| Gender (F1) | 0 (male)       | 0 – 1                | 0 = male, 1 = female |
| Age (F2)    | 25 years       | 10–99 years          | Default: 25          |
| Height (F3) | 170 cm / 68 in | 100–200 cm, 40–86 in |                      |
| Weight (F4) | 70 kg / 154 lb | 20–150 kg, 44–330 lb |                      |

Body fat index comparison (Table 2):

| Body fat index (BMI) | Category    |
|----------------------|-------------|
| FAT < 19             | underweight |
| 19 ≤ FAT ≤ 25        | normal      |
| 25 < FAT ≤ 29        | overweight  |
| > 30                 | obese       |

Body Mass Index (FAT) reflects the relationship between a person's height and weight, not body composition. It applies to both men and women. A FAT value below 19 indicates underweight, 25–29 indicates overweight, and above 30 indicates obesity. This data is for reference only and should not be treated as medical data.

Calculation formula (for reference):

- For height 140–190 cm:  $FAT = \text{hundreds digit} + \{[(BMI/(1.6/HEIGHT)) + (AGE-18) \times 0.013]\} \times PULSE \times SEX\text{-factor}$
- For height ≤ 140 cm:  $FAT = \text{hundreds digit} + \{[(BMI/(1.4/HEIGHT)) + (AGE-18) \times 0.013]\} \times PULSE \times SEX\text{-factor}$
- For height ≥ 190 cm:  $FAT = \text{hundreds digit} + \{[(BMI/(1.9/HEIGHT)) + (AGE-18) \times 0.013]\} \times PULSE \times SEX\text{-factor}$
- The hundreds digit is taken from the last heart-rate reading (0 if none). The PULSE factor is derived by subtracting 0.95 for odd values and 1.05 for even values. The SEX factor is 1 for male (0) and 1.15 for female (1).  $BMI = \text{weight (kg)} / \text{height}^2 \text{ (m)}$ .
- Calculation and display range: 5–50. Values above 50 display as 50; values below 5 display as 5.

## Function Description

### ODO (Total Time / Total Distance)

- Total time is calculated in minutes, range 0:00–99:59 (hours:minutes). Above 100 hours it is rounded to whole hours; above 9999 hours it resets to zero.
- Total distance range 0.0–999 km/mile; on overflow it resets to zero and recalculates.

### SPEED

- Displays the current speed while in motion. Range: 1.0–18.0 km/h (metric), 0.6–11.0 mph (imperial), in 0.1 steps. The SPEED icon must be lit for the value to be shown.
- Maximum speed correction range: metric 16.0–24.0 km/h (default 18.0 km/h); imperial 9.9–15.0 mph (default 11.0 mph).
- Minimum speed correction range: metric 0.8–2.0 km/h (default 1.0 km/h); imperial 0.5–1.2 mph (default 0.6 mph).
- In programs P1–P15 the speed starts at the program's defined value; in other modes, pressing "START" begins at 1.0 km/h.
- When the speed reaches its minimum or maximum, pressing SPEED+/SPEED– again sounds a single beep.

### PULSE (Heart Rate)

- Heart rate can be measured in both standby and running states. When the user holds the heart-rate grips with both hands, the system automatically detects and displays the heart rate.

2. In idle mode, the window shows the heart rate and the heart-rate icon lights when a heartbeat is present; it shows "P" and the icon lights when no heartbeat is detected.

## **PACE / TIME**

1. The window display switches every 5 seconds during exercise, or press DISPLAY to switch manually.
2. Pace display range: 0:00–99:59.
3. The display shows exercise time. Counting up from 0:00, the range is 0:00–99:59; on overflow it resets and recalculates. Counting down from the set time, the exercise ends at 0:00.
4. For TIME countdown in P01–P15, U01–U03 and HP1–HP3, the setting range is 5:00–99:00 (default 30:00), adjustable in 1-minute steps.
5. In standby mode, pressing START begins the treadmill with the time counting up from 0:00.
6. The program runs in 16 segments. Counting up, each segment lasts 1 minute; counting down, the segment duration is the set time divided by 16. A single beep sounds when entering the next segment.

## **DISTANCE**

1. The display switches between the Calories window and the motion view every 5 seconds, or press DISPLAY to switch manually.
2. Distance is shown during exercise. Counting up, range 0.0–99.9, resetting on overflow. Counting down from the set value, the exercise ends at 0.0.
3. Distance goal setting range: 0.5–99.9, default 1.0, in 0.1 steps.
4. When started from standby by pressing START, the value begins at 0.0 and increases.
5. The "DISTANCE" window shows distance travelled during exercise, with the corresponding icon lit.

## **Calories**

1. During exercise, the display switches between the Distance window and the current view every 5 seconds, or switch manually with DISPLAY.
2. Shows calories burned. Counting up, range 0.0–999, resetting on overflow. Counting down from the set value, the exercise ends at 0.0.
3. Calorie goal setting range: 10.0–999, default 50.0, in 1.0 steps.
4. In normal mode, pressing START begins the treadmill with the value starting at 0.0 and increasing.
5. The "CAL" window shows calories consumed, with the corresponding icon lit.

## **WEIGHT**

Setting range: metric 20–150 kg (default 70 kg); imperial 44–330 lb (default 154 lb).

## **SEX (Gender)**

Male: 0; female: 1. Default value: 0.

## **HEIGHT**

Setting range: metric 100–200 cm (default 170 cm); imperial 40–86 in (default 68 in).

## **AGE**

Setting range: 10–99 years; default value for FAT mode: 25 years.

## **Sound Indication (Buzzer)**

1. A beep sounds to confirm each key press.
2. When a program starts, each step of the "3 → 2 → 1" countdown is accompanied by a short beep.

## INCLINE

1. Display range: -6 to 48.
2. The initial incline is 0 (segment 7). During exercise it rises or falls by one step at a time.
3. The maximum incline correction range is fixed at -6 to 48.
4. When the workout is ended or the safety key is removed, the incline remains at the last setting; it does not return to zero automatically. Only when a new workout is started does the incline first return to zero. Different behaviour can be configured in Engineering Mode 3 under "GS MODE".
5. Speed limits by incline level: -6 to -4 maximum 15 km/h; -3 to 12 maximum 18 km/h; 13 to 18 maximum 15 km/h; 19 to 24 maximum 10 km/h; 25 to 30 maximum 6 km/h; 31 to 48 maximum 4 km/h.

Note: the settings in this section are intended for authorised service personnel. Changes to calibration, minimum and maximum speed, roller values or total counters may compromise the safety of the unit and void warranty claims.

## Engineering Mode

### Engineering Mode 1 (Calibration)

In standby mode, press and hold START, SPEED+ and the safety button simultaneously for 3 seconds to enter calibration mode; the TIME window displays "CAL". Press START to directly correct the value read from the control panel; once complete, power-on returns to standby mode. Alternatively, press ENTER to access the calibration parameter settings:

1. Unit setting: the DM window shows "UNIT" (default metric) and the TIME window flashes "0" (metric); use SPEED +/- or INCLINE +/- to switch to "1" (imperial).
2. Press ENTER to confirm and move to the minimum speed setting; DM shows "MIN SPD", SPEED flashes the minimum value (default 1.0 km/h / 0.6 mph); range 0.8–2.0 km/h or 0.5–1.2 mph.
3. Press ENTER to confirm and move to the maximum speed setting; DM shows "MAX SPD", SPEED flashes the maximum value (default 18.0 km/h / 11.0 mph); range 16.0–24.0 km/h or 9.9–15 mph.
4. Press ENTER to confirm and move to the minimum incline display; DM shows "MIN INC", INCLINE shows the minimum incline "-6".
5. Press ENTER to confirm and move to the maximum incline display; DM shows "MAX INC", INCLINE shows the maximum incline "48".
6. Press ENTER to confirm and move to the WHEEL SIZE setting; DM shows "WHEEL SIZE", SPEED flashes the default value "2.55"; adjustable in 0.01 steps, range 1.50–4.00.
7. Press ENTER to confirm and move to the PULLEY diameter setting; DM shows "PULLEY", SPEED flashes the default value "100"; range 10–500.
8. Press ENTER to confirm and move to the motor setting; DM shows "MOTOR", SPEED flashes the default value "34"; range 5–200.
9. Press ENTER to confirm and move to the roller pulse-count setting; DM shows "ROLLER", SPEED flashes the default value "50"; range 5–100.

After setting, press START to calibrate. The DM window flashes "CAL" and the calibrated AD value appears in the TIME window; the console beeps once on completion and returns to standby. Alternatively, press the safety button and power on to enter standby without calibrating.

Press STOP during setting to return to the previous step, until reaching idle mode.

### Engineering Mode 2

1. In standby mode, press and hold START, SPEED– and the safety button simultaneously for 3 seconds to view totals: the DIS window shows total distance, the TIME window shows total time.
2. The DM window shows the model name and software version/date, e.g. AB02230-00T-02-260508V10.

To clear total time and mileage (EEPROM), press and hold ENTER; the totals reset to zero (TIME shows "0:00", DIS shows "0.0"). Hold STOP for 3 seconds to exit.

3. To enter OTA mode: on the version/date screen, press and hold INCLINE+ and SPEED– for 3 seconds; DM shows "OTA ON".
4. On the OTA selection screen, use the speed +/- keys to select "OTA OFF" and press ENTER to confirm and exit OTA mode, returning to idle mode.
5. On the OTA selection screen, select "OTA ON" and press ENTER to confirm and enter OTA mode; DM shows "OTA".
6. Use the "anplus-ota" app (Android) or "SUNRISE OTA" app (iOS) for the over-the-air update. After opening the app, tap "Start" and follow the on-screen instructions.
7. Tap "Scan Bluetooth", select the device and pair. After a successful connection the DM window shows "BT". Then tap "Start Loading" and select the update file; once loaded, tap "Start Update" and wait for the file to load.
8. Once the progress bar reaches 100 %, the console restarts, indicating a successful update.
9. If "OTA ON" is selected and confirmed but no Bluetooth connection or update is started, the console still enters OTA mode after the next power-on. To exit temporarily, press and hold the safety key; then, on the version/date screen, press INCLINE+ and SPEED– for 3 seconds to re-enter the OTA selection screen, select "OTA OFF" and confirm with ENTER to exit and return to idle mode.

### Engineering Mode 3

In standby mode, press and hold ENTER and STOP simultaneously and reset the safety key, or power on to enter; DM shows "EM".

1. Press ENTER to open the submenu and select: KEY TEST → DISPLAY TEST → SLEEP MODE → GS MODE.
2. During the process, use the speed +/- keys to change options and press ENTER to enter the corresponding sub-mode, as shown below:

| Menu         | Sub-menu           |
|--------------|--------------------|
| KEY TEST     |                    |
| DISPLAY TEST |                    |
| SLEEP MODE   | ON (default) / OFF |
| GS MODE      | ON (default) / OFF |

1. When the DM window shows "KEY TEST", press ENTER to start. All windows light up for 2 seconds before the key test begins. Pressing a key shows its key value in the DM window until all keys are tested, after which it returns automatically to "KEY TEST"; press STOP to return to idle mode.

Key codes: incline -6 → (01); incline 0 → (02); incline 12 → (03); incline 32 → (04); incline 48 → (05); speed 3 → (06); speed 6 → (07); speed 9 → (08); speed 12 → (09); speed 15 → (10); incline– → (11); incline+ → (12); speed– → (13); speed+ → (14); P → (15); Start/Pause → (16); STOP → (17); D → (18); handrail incline+ → (19); handrail incline– → (20); handrail speed+ → (21); handrail speed– → (22).

2. When the DM window shows "DISPLAY TEST", press ENTER to start. After 3 seconds all windows light up sequentially; the test returns automatically to "DISPLAY TEST" on completion.
3. When the DM window shows "SLEEP MODE", press ENTER to open the setting; DM shows "ON" by default. Use the speed/incline +/- keys to switch between ON and OFF, then press ENTER to save and return to "SLEEP MODE".

When SLEEP MODE is ON, the console enters sleep mode after 10 minutes of inactivity in idle mode and the LED display turns off; pressing any button, the safety key, or a handrail button wakes it up. When SLEEP MODE is OFF, the console never enters sleep mode.

4. When the DM window shows "GS MODE", press ENTER to open the setting; DM flashes "OFF" by default. Use the speed/incline +/- keys to switch between ON and OFF, then press ENTER to save and return to "GS MODE".

#### GS MODE OFF:

1. When switched to OFF, the incline immediately drops to the minimum calibration value.
2. On the idle-mode screen, the incline goes to zero.
3. The exercise ends on the summary screen with the incline reset to zero.
4. After a power interruption and restart, the incline returns to zero.
5. When the safety lock engages, the incline first returns to zero, then re-lifts to zero.
6. During an incline change, regardless of whether the target has been reached, pressing PAUSE resets the incline motor to zero; the START key can only resume the incline change once the motor has returned to zero.

#### GS MODE ON:

- When switched to ON, the incline maintains its current position.
- On the idle-mode screen, the incline holds its current position.
- The exercise ends on the summary screen with the incline holding its current position.
- After a power interruption and restart, the incline maintains its current position.
- When the safety lock engages, the incline holds its position after returning to standby.
- During an incline change, regardless of whether the target has been reached, pressing PAUSE holds the incline motor at its current position; pressing START resumes movement toward the target.

In any submenu, press STOP to return to the previous level, until reaching idle mode.

## Bluetooth APP

This device supports connection via the Xterra app, KINOMAP and ZWIFT. Download and install the app on your mobile phone, enable Bluetooth, and open the app to connect.

### 1. Xterra APP

Register and log in to the XF Connect app on your phone, tap the Bluetooth icon in the top-right corner, and locate "TR85H" under "Other Devices" to pair. Once added, the console emits a beep. You can then verify the connection under "My Devices" and tap "Display Data" to view the data synchronized from the console.

### 2. KINOMAP

Register and log in to the Kinomap app, go to equipment management under "More", tap "+" to add new equipment, select "My Treadmill" and brand "FTMS"; follow the on-screen prompts and select the "TR85H" Bluetooth device from the detected list to pair. Once added, the console emits a beep, and you can verify the connection in the app, where data is displayed in sync with the console.

### 3. ZWIFT

Register and log in to the Zwift app. On the device pairing screen, select the running-speed option and tap to pair; on the search screen, select the "TR85H" Bluetooth device and confirm. Once connected, the console emits a beep and the running speed shown in the app synchronizes with the console. Data synchronization with Zwift occurs once the console enters workout mode; outside workout mode, speed and heart-rate readings show as zero.

Note: Bluetooth can connect to only one app at a time. To connect to another app, first disconnect the app currently connected.

For a complete overview of all error codes and how to resolve them, see the "Troubleshooting" chapter at the end of this manual.

## Program Instructions

Segment time = set time / 16. Each profile lists the SPEED and INCLINE value for each of the 16 segments.

| Profile | Row     | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---------|---------|---|---|---|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01     | SPEED   | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 5 | 3 | 4  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|         | INCLINE | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 2 | 2 | 1  | 2  | 2  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P02     | SPEED   | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 6  | 6 | 4 | 5  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 2  |
|         | INCLINE | 1 | 2 | 2 | 2  | 3  | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P03     | SPEED   | 2 | 4 | 4 | 6  | 7  | 7  | 7 | 4 | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|         | INCLINE | 2 | 3 | 3 | 2  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P04     | SPEED   | 3 | 5 | 5 | 6  | 5  | 7  | 7 | 8 | 8  | 5  | 9  | 5  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|         | INCLINE | 2 | 3 | 3 | 2  | 3  | 3  | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P05     | SPEED   | 2 | 4 | 4 | 5  | 7  | 5  | 6 | 7 | 8  | 8  | 5  | 4  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|         | INCLINE | 3 | 3 | 3 | 4  | 5  | 5  | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P06     | SPEED   | 2 | 4 | 4 | 4  | 8  | 8  | 6 | 7 | 8  | 8  | 6  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|         | INCLINE | 3 | 5 | 5 | 5  | 4  | 3  | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |
| P07     | SPEED   | 2 | 3 | 3 | 3  | 3  | 4  | 5 | 3 | 4  | 5  | 3  | 3  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|         | INCLINE | 4 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 6  | 5  | 4  | 4  |
| P08     | SPEED   | 2 | 3 | 3 | 6  | 4  | 6  | 7 | 4 | 6  | 7  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|         | INCLINE | 4 | 5 | 5 | 5  | 6  | 7  | 8 | 9 | 9  | 9  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 3  |
| P09     | SPEED   | 2 | 4 | 4 | 7  | 7  | 8  | 4 | 8 | 9  | 9  | 4  | 4  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|         | INCLINE | 5 | 5 | 5 | 6  | 4  | 4  | 6 | 6 | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 7  | 4  | 2  |
| P10     | SPEED   | 2 | 4 | 5 | 6  | 4  | 6  | 8 | 8 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|         | INCLINE | 5 | 6 | 6 | 6  | 8  | 8  | 4 | 4 | 4  | 5  | 5  | 8  | 10 | 8  | 6  | 3  |
| P11     | SPEED   | 2 | 5 | 8 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|         | INCLINE | 4 | 5 | 3 | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2  | 4  | 5  | 6  | 5  | 5  | 2  | 0  |
| P12     | SPEED   | 3 | 4 | 9 | 9  | 5  | 8  | 5 | 9 | 7  | 5  | 5  | 7  | 5  | 7  | 6  | 3  |
|         | INCLINE | 1 | 2 | 3 | 2  | 5  | 0  | 0 | 2 | 3  | 5  | 7  | 3  | 6  | 5  | 3  | 3  |
| P13     | SPEED   | 3 | 6 | 7 | 5  | 7  | 5  | 5 | 7 | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  | 9  | 4  | 3  |
|         | INCLINE | 3 | 3 | 5 | 6  | 3  | 7  | 5 | 3 | 2  | 0  | 0  | 5  | 2  | 3  | 2  | 1  |
| P14     | SPEED   | 2 | 2 | 4 | 5  | 4  | 3  | 2 | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|         | INCLINE | 4 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6 | 7 | 7  | 8  | 8  | 9  | 6  | 5  | 4  | 4  |
| P15     | SPEED   | 2 | 4 | 6 | 8  | 4  | 4  | 2 | 2 | 2  | 4  | 6  | 8  | 4  | 4  | 2  | 2  |
|         | INCLINE | 3 | 3 | 3 | 4  | 5  | 5  | 4 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  | 2  |

| The chart below indicates speed and incline levels |    |                 |
|----------------------------------------------------|----|-----------------|
| Incline Level                                      |    | Max Speed (Kph) |
| From                                               | To |                 |
| -6                                                 | -4 | 15              |
| -3                                                 | 12 | 18              |
| 13                                                 | 18 | 15              |
| 19                                                 | 24 | 10              |
| 25                                                 | 30 | 6               |
| 31                                                 | 48 | 4               |

## How to Switch Between km/h and mph

In standby mode, insert the safety key, then press SPEED+ and INCLINE+ together and hold for about 5 seconds until you hear a beep; this switches between km/h and mph.

In km/h mode, speed starts at 1.0 km/h. In mph mode, speed starts at 0.6 mph.

## Information

- Bluetooth operating frequency band: 2402–2480 MHz
- Maximum RF transmission power: 3.0 dBm EIRP
- Noise emission per Directive 2006/42/EC, Annex I, 1.7.4.2(u): 58 dB(A)

# Exercise Instructions

## Warm-up Stage

If you are over 35 years old, are not in good health, or are exercising for the first time, please consult your doctor or a fitness professional.

Before using the motorized treadmill, learn how to control the machine — how to start, stop, adjust speed, and so on — without standing on it. Then step onto the anti-slip pads on both sides and hold the handrails with both hands. Keep the machine at a low speed of about 1.6–3.2 km/h, test with one foot, and once comfortable, begin walking, gradually increasing speed to 3–5 km/h. Maintain this speed for about 10 minutes, then stop the machine.

## Exercise Stage

Learn how to adjust speed and incline before use. Walk about 1 km at a steady pace and note the time; this typically takes 15–25 minutes. At 4.8 km/h, 1 km takes about 12 minutes. Once comfortable at a steady pace, you may increase speed and incline; after 30 minutes you will have completed a good workout. Do not increase speed or incline too much at once, to remain comfortable.

## Exercise Intensity

Warm up at 4.8 km/h for 2 minutes, then increase to 5.3 km/h for 2 minutes, then to 5.8 km/h for 2 minutes. After that, increase by 0.3 km/h every 2 minutes until breathing becomes rapid but not uncomfortable.

## Calorie Burning – the Most Effective Method

Warm up for 5 minutes at 4–4.8 km/h, then slowly increase speed by 0.3 km/h every 2 minutes until reaching a stable, comfortable speed for 45 minutes. To increase intensity, maintain the speed for one hour of TV viewing, then increase speed by 0.3 km/h during each commercial break, returning to the original speed afterwards. You will find the most effective calorie-burning workout occurs during the commercial-break intervals and the subsequent rise in heart rate. Finally, reduce speed gradually over 4 minutes.

## Exercise Frequency

Recommended cycle: 3–5 times per week, 15–60 minutes per session. Plan your workout schedule scientifically, not only according to preference.

You can control exercise intensity by adjusting the treadmill's speed and incline. We recommend not setting an incline at first; increasing incline is an effective way to raise exercise intensity later on.

Consult your physician or a health professional before starting your workout. A professional can help you create a suitable exercise schedule based on your age and health, and determine appropriate speed and intensity. Stop immediately if you feel chest tightness, chest pain, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness or other discomfort during exercise, and consult your physician before continuing.

If you regularly use the treadmill, you may choose a normal walking or jogging speed. If you lack experience or are unsure of the right speed, use the following guide:

| Speed          | Description           |
|----------------|-----------------------|
| 1–3.0 km/h     | Low physical exertion |
| 3.0–4.5 km/h   | Light activity        |
| 4.5–6.0 km/h   | Normal walking        |
| 6.0–7.5 km/h   | Fast walking          |
| 7.5–9.0 km/h   | Jogging               |
| 9.0–12.0 km/h  | Intermediate running  |
| 12.0–14.5 km/h | Experienced running   |
| 14.5–18.0 km/h | Excellent runner      |

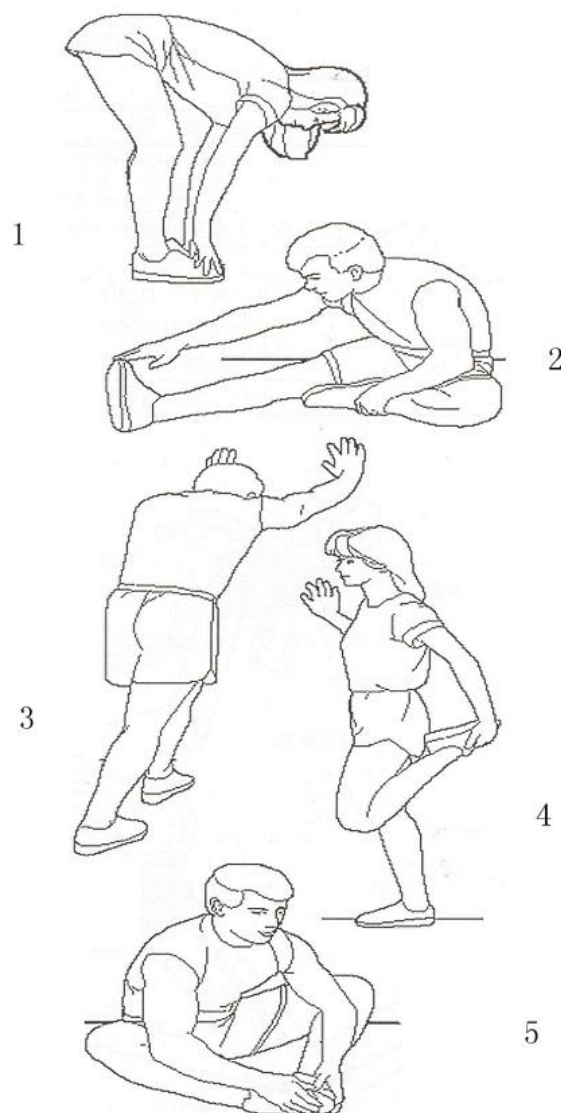
Note: a speed of  $\leq 6$  km/h is considered normal walking; a speed of  $\geq 8.0$  km/h is considered good running.

## Warm-up Exercises

Before exercising, it is best to stretch. Warm muscles stretch more easily, so spend the first 5–10 minutes warming up. Then perform the following stretches:

- Standing hamstring stretch: Bend your knees slightly and slowly lean your upper body forward, letting your back and shoulders relax; reach your hands toward your toes. Hold for 10–15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 1).
- Seated hamstring stretch: Sit on a clean surface with one leg extended straight and the other leg drawn in close to it. Reach toward the toes of the extended leg. Hold for 10–15 seconds, then relax. Repeat three times per leg (see Figure 2).
- Calf stretch: Stand facing a wall or tree, place one foot forward, keep the back leg straight, and lean your heel toward the wall or tree. Hold for 10–15 seconds, then relax. Repeat three times per leg (see Figure 3).
- Quadriceps stretch: Use your left hand on a wall or table for balance, reach back with your right hand, grasp your right foot, and slowly pull it toward your buttocks until you feel tension in the front of your thigh. Hold for 10–15 seconds, then relax. Repeat three times per leg (see Figure 4).
- Inner-thigh stretch: Sit with the soles of your feet together and knees pointing outward. Use your hands to gently pull your feet toward your groin. Hold for 10–15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 5).

Repeat these stretches again after finishing your workout.



## Maintenance and Care

**Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.**

### Cleaning

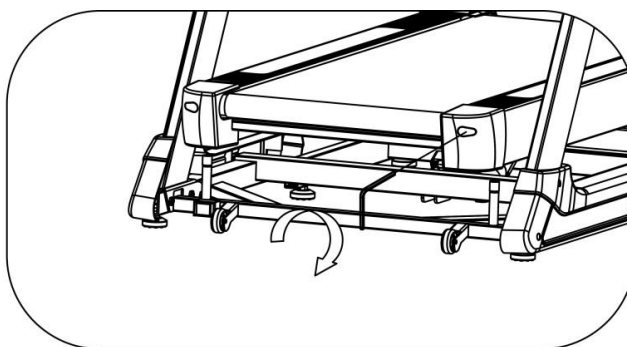
Regular cleaning will greatly extend the life of your treadmill. Clean the treadmill regularly, including the exposed deck area on both sides of the belt and the side rails, to reduce the build-up of foreign material under the belt caused by clean running shoes.

**Warning: Always unplug the treadmill before removing the motor cover. At least once a year, remove the motor cover and vacuum underneath it.**

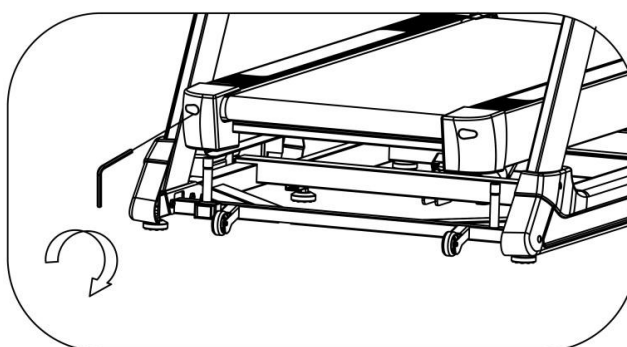
### Running Belt Adjustment

1. We suggest disconnecting power for 10 minutes after every 2 hours of continuous use, to help maintain the treadmill.

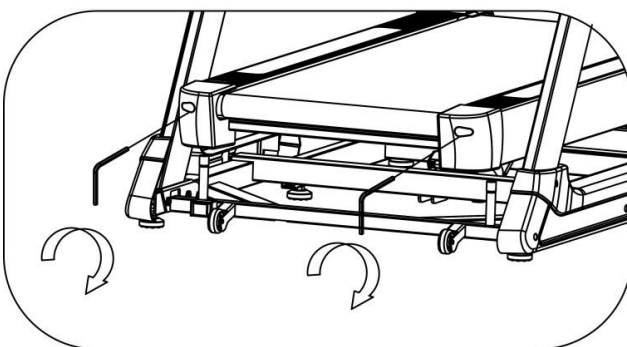
2. To avoid slipping during use, the belt should not be too loose; to avoid excessive wear between roller and belt, the belt should not be too tight. Adjust the distance between the side plates and the belt to about 50–75 mm on each side for the correct tension.



A



B



C

- Place the treadmill on a level surface and run it at approximately 6–8 km/h, observing the running condition.
- If the belt drifts to the right, remove the safety key, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then run the belt again until it centers (see picture A).
- If the belt drifts to the left, remove the safety key, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then run the belt again until it centers (see picture B).
- Adjust belt tension in good time, since the belt loosens over extended use. Remove the safety key, turn both adjusting bolts 1/4 turn clockwise, then restart and confirm correct tension (see picture C).

## Lubricating the Treadmill

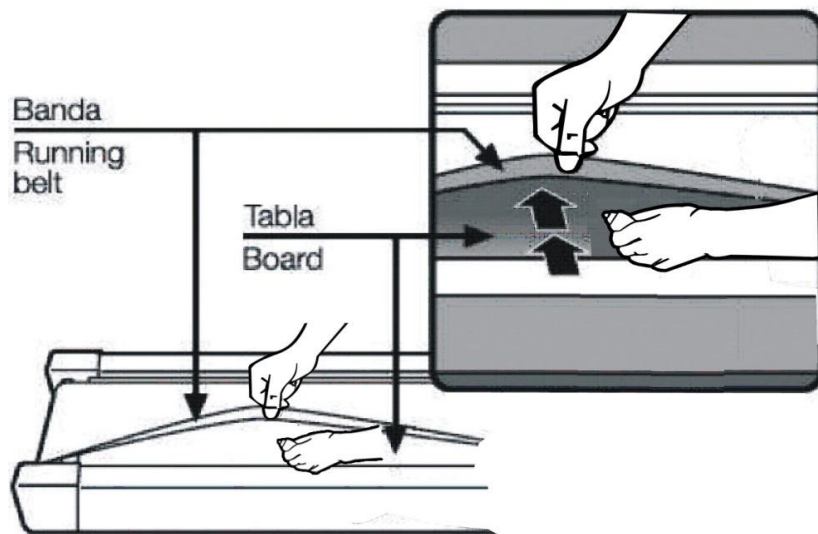
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low-maintenance deck system. Belt/deck friction plays a major role in the function and lifespan of your treadmill and therefore requires periodic lubrication. We recommend periodic inspection of the deck; contact our service center if you notice deck damage.

We recommend lubricating the deck according to the following schedule:

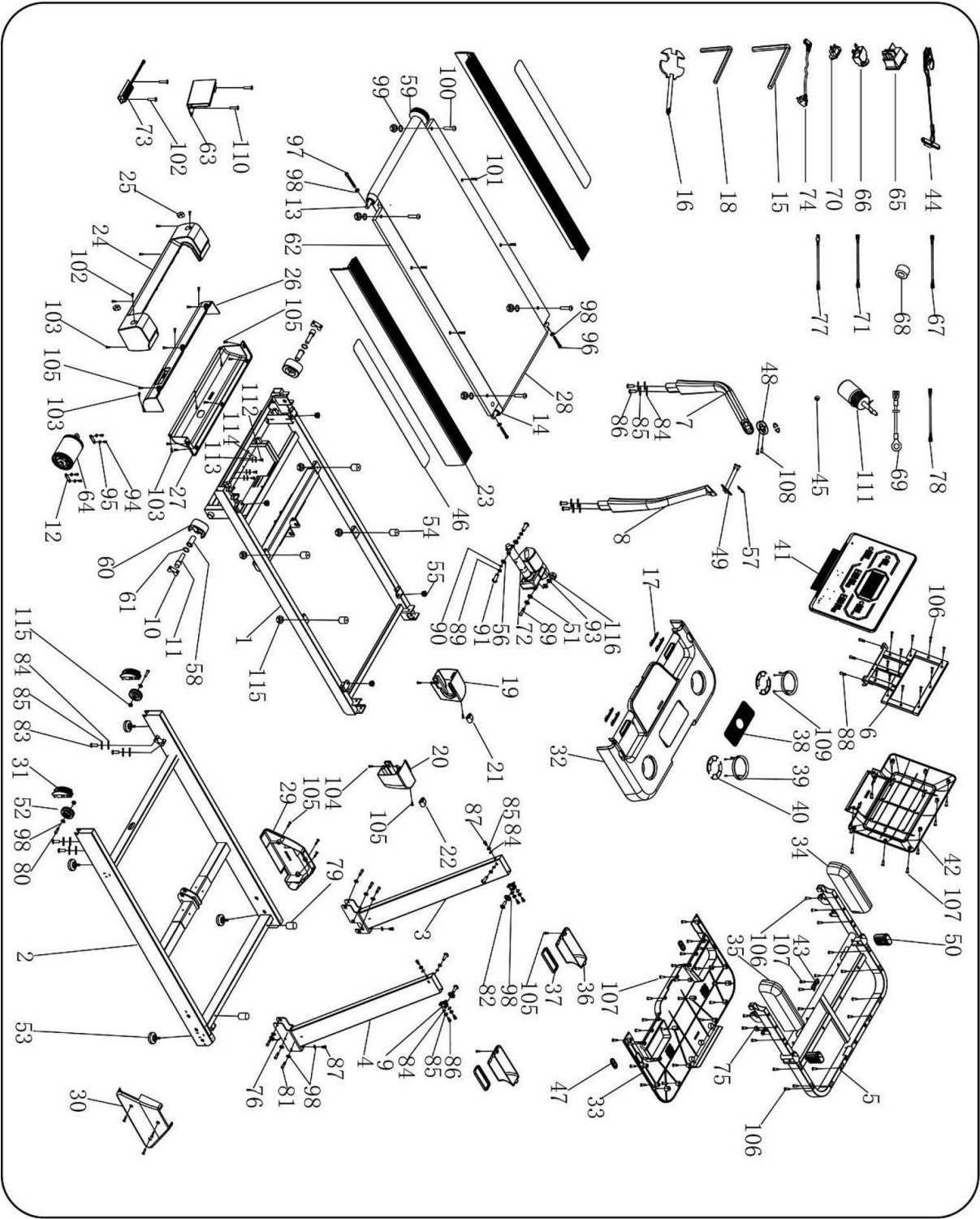
- Light use (less than 3 hours/week): annually
- Medium use (3–5 hours/week): every six months
- Heavy use (more than 5 hours/week): every three months

We recommend purchasing lubricant from our distributor or directly from our company.

**Attention: Any repair requires a professional technician.**



# Exploded Parts Diagram



## Parts List

| No. | Part Name    | Spec. | Qty | No. | Part Name                | Spec. | Qty |
|-----|--------------|-------|-----|-----|--------------------------|-------|-----|
| 1   | Main frame   |       | 1   | 27  | Front Motor Bottom Cover |       | 1   |
| 2   | Base frame   |       | 1   | 28  | Running Belt             |       | 1   |
| 3   | Left upright |       | 1   | 29  | Left Base Cover          |       | 1   |

|    |                          |  |   |    |                           |  |   |
|----|--------------------------|--|---|----|---------------------------|--|---|
| 4  | Right upright            |  | 1 | 30 | Right Base Cover          |  | 1 |
| 5  | Computer frame           |  | 1 | 31 | Wheel Cover               |  | 2 |
| 6  | Display Frame            |  | 1 | 32 | Computer Up Cover         |  | 1 |
| 7  | Front-left foam armrest  |  | 1 | 33 | Computer Bottom Cover     |  | 1 |
| 8  | Front-right foam armrest |  | 1 | 34 | Left Handlebar Up Cover   |  | 1 |
| 9  | Computer Fix Board       |  | 2 | 35 | Right Handlebar Up Cover  |  | 1 |
| 10 | Up Fix Board             |  | 2 | 36 | Upright decoration cover  |  | 2 |
| 11 | Main frame pivot shaft   |  | 2 | 37 | Upright decoration strip  |  | 2 |
| 12 | Motor Fix plate          |  | 2 | 38 | Wireless charging pad     |  | 1 |
| 13 | Front Roller             |  | 1 | 39 | Cup sleeve                |  | 2 |
| 14 | Rear Roller              |  | 1 | 40 | Cup stopper               |  | 4 |
| 15 | 6# Wrench                |  | 1 | 41 | Panel Up Cover            |  | 1 |
| 16 | Wrench                   |  | 1 | 42 | Panel Bottom Cover        |  | 1 |
| 17 | Hand Pulse Plate         |  | 4 | 43 | Safety Key Base           |  | 1 |
| 18 | 5# Wrench                |  | 1 | 44 | Safety Key                |  | 1 |
| 19 | Left Front Roller Cover  |  | 1 | 45 | USB Hole Plug             |  | 1 |
| 20 | Right Front Roller Cover |  | 1 | 46 | Anti Slip Pad             |  | 2 |
| 21 | Left Roller Hole Plug    |  | 1 | 47 | Front Handlebar Hole Plug |  | 2 |
| 22 | Right Roller Hole Plug   |  | 1 | 48 | Left Keypad               |  | 1 |
| 23 | Side Rails               |  | 2 | 49 | Right Keypad              |  | 1 |
| 24 | End Cap                  |  | 1 | 50 | Handlebar Bushing         |  | 2 |
| 25 | End Cap Hole Plug        |  | 2 | 51 | Interval sleeve           |  | 2 |
| 26 | Rear Motor Bottom Cover  |  | 1 | 52 | Adjust Wheel              |  | 2 |

| No. | Part Name                     | Spec. | Qty | No. | Part Name     | Spec. | Qty |
|-----|-------------------------------|-------|-----|-----|---------------|-------|-----|
| 53  | Foot Pad                      |       | 4   | 80  | Bolt          | M8*37 | 2   |
| 54  | Cushion Pad                   |       | 4   | 81  | Bolt          | M8*45 | 6   |
| 55  | Running Board Cushion Pad     |       | 4   | 82  | Bolt          | M8*30 | 2   |
| 56  | Interval sleeve               |       | 2   | 83  | Bolt          | M8*35 | 4   |
| 57  | Keypad                        |       | 4   | 84  | Flat Washer   | 8     | 16  |
| 58  | Main frame shaft inner sleeve |       | 2   | 85  | Spring Washer | 8     | 16  |
| 59  | Motor Belt                    |       | 1   | 86  | Bolt          | M8*15 | 8   |

|    |                              |  |   |     |               |        |    |
|----|------------------------------|--|---|-----|---------------|--------|----|
| 60 | Wrap around decorative cover |  | 2 | 87  | Bolt          | M8*20  | 6  |
| 61 | Nylon Sleeve                 |  | 2 | 88  | Bolt          | M8*60  | 3  |
| 62 | Running Board                |  | 1 | 89  | Spring Washer | 12     | 2  |
| 63 | Control Board                |  | 1 | 90  | Flat Washer   | 12     | 2  |
| 64 | Brushless Motor              |  | 1 | 91  | Bolt          | M12*25 | 2  |
| 65 | Power switch                 |  | 1 | 92  | Bolt          | M10*50 | 1  |
| 66 | Overload protector           |  | 1 | 93  | Flat Washer   | 10     | 1  |
| 67 | AC Single Wire               |  | 1 | 94  | Bolt          | M6*15  | 4  |
| 68 | Magnetic Ring                |  | 1 | 95  | Spring Washer | 6      | 4  |
| 69 | Ground Wire                  |  | 1 | 96  | Bolt          | M8*65  | 2  |
| 70 | Power cord socket            |  | 1 | 97  | Bolt          | M8*60  | 1  |
| 71 | Double Wire                  |  | 1 | 98  | Lock Washer   | 8      | 15 |
| 72 | Incline Motor                |  | 1 | 99  | Flat Washer   | 8*24*2 | 4  |
| 73 | Power winding resistor       |  | 1 | 100 | Bolt          | M8*40  | 4  |
| 74 | Power Cord                   |  | 1 | 101 | Bolt          | M8*32  | 4  |
| 75 | Computer Up Wire             |  | 1 | 102 | Bolt          | 4.2*19 | 4  |
| 76 | Computer Bottom Wire         |  | 1 | 103 | Bolt          | 4.2*19 | 10 |
| 77 | Single Wire                  |  | 1 | 104 | Bolt          | 4.2*15 | 2  |
| 78 | Single Wire 1                |  | 1 | 105 | Bolt          | 4.2*15 | 18 |
| 79 | Buffer nut column            |  | 2 | 106 | Bolt          | 4.2*15 | 27 |

| No. | Part Name   | Spec.  | Qty | No. | Part Name     | Spec.  | Qty |
|-----|-------------|--------|-----|-----|---------------|--------|-----|
| 107 | Bolt        | 4.2*13 | 38  | 108 | Bolt          | M4*20  | 4   |
| 109 | Bolt        | 2.9*8  | 8   | 110 | Bolt          | 4.8*19 | 2   |
| 111 | Oil Bottle  |        | 1   | 112 | Bolt          | M5*8   | 3   |
| 113 | Lock Washer | 5      | 3   | 114 | Spring Washer | 5      | 3   |
| 115 | Nut         | M8     | 10  | 116 | Nut           | M10    | 1   |

## Troubleshooting

The incline adjustment error E7 is shown in the INCLINE window; all other error codes are shown on the DM window.

| Error Code | Possible Cause | Remedy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01        | Overload       | <p>1. Possible cause: excessive current due to overload triggers the system's self-protection; restarting should resolve the issue.</p> <p>2. A part of the treadmill may be stuck, preventing the motor from turning, causing overload and excessive current, triggering self-protection. Adjust the treadmill and restart, or add lubricating oil.</p> <p>3. Check the motor for excessive current noise or a burning smell; replace the</p> |

|        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                      | motor if necessary.<br>4. Replace the controller.                                                                                                                                                                                                  |
| E02    | Hall error                                                           | 1. Check whether the motor wiring is connected properly; reconnect if necessary.<br>2. Replace the motor.<br>3. Replace the controller.                                                                                                            |
| E03    | Hardware overcurrent                                                 | 1. Possible cause: excessive current due to exceeding the rated load, triggering self-protection; restarting should resolve the issue.<br>2. Check whether the power socket plug and motor connection are loose.<br>3. Replace the controller.     |
| E04    | Phase loss                                                           | 1. Check whether the motor wiring is connected properly; reconnect if necessary.<br>2. Replace the motor.<br>3. Replace the controller.                                                                                                            |
| E05    | Undervoltage                                                         | 1. Check whether the input power voltage is normal.<br>2. Check whether the power socket plug connection is loose.                                                                                                                                 |
| E06    | Overvoltage                                                          | 1. Check whether the input power supply voltage is normal.                                                                                                                                                                                         |
| E08    | Hardware error                                                       | 1. Check whether the power socket plug and motor connection are loose.<br>2. Replace the controller.                                                                                                                                               |
| E31    | Overheating                                                          | 1. Run the machine only after the motor temperature has returned to normal.                                                                                                                                                                        |
| ---/SF | Safety key not engaged / locking motor                               | 1. Check whether the safety switch button moves smoothly and freely.<br>2. Check whether the safety switch connector is loose or disconnected.<br>3. Check whether the safety switch board is damaged.<br>4. Check whether the console is damaged. |
| E7     | Incline adjustment error                                             | 1. Check that the incline cable is properly connected.<br>2. Reconnect the incline cable and power on again.<br>3. Reconnect the incline cable and recalibrate.                                                                                    |
| E17    | Calibration error                                                    | 1. Check that the incline cable is properly connected.<br>2. After reconnecting the incline cable, recalibrate.                                                                                                                                    |
| E22    | Communication error between central control and lower control system | 1. Check whether the wiring to the controller is loose or disconnected.<br>2. Check whether the controller is damaged.<br>3. Check whether the central control system is damaged.                                                                  |
| E23    | Communication error between console and central control unit         | 1. Check whether the wiring between the console and the central control system has good contact.<br>2. Check whether the console is damaged.<br>3. Check whether the central control system is damaged.                                            |

## Technical Data / Disposal

### Technical Data

Data per the original manual, rating label, and the enclosed EU Declaration of Conformity. Items that could not be reliably confirmed are marked accordingly.

| Rating Label TR85H - X-                 |                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vertrieb / Importer                     | Dyaco Europe GmbH<br>Am Westufer 1<br>50259 Pulheim<br>Tel: +49 (0)2238-4682112<br>Email: <a href="mailto:Info@dyaco.de">Info@dyaco.de</a> |
| Artikel / Item                          | TR85H                                                                                                                                      |
| Artikel-Nr. / Item Code                 |                                                                                                                                            |
| Max. Benutzergewicht / Max. User Weight | 130 kg                                                                                                                                     |
| Standard / Norm                         | EN-60335-1, EN ISO 20957-1, EN957,6                                                                                                        |
| Seriennummer / Serial Number            |                                                                                                                                            |
| Bemessungsspannung / Rated Voltage      | AC 230V / 10 A                                                                                                                             |
| Herkunftsland / Country of Origin       | Made in China                                                                                                                              |



**UK  
CA**



The assembled unit measures 1709 × 848 mm with a height of 1653 mm and is not foldable. The running surface is 1450 × 510 mm. The speed range is 1.0–18 km/h and the incline range is -6 to 48.

### Radio Technical Data

- Radio technology: Bluetooth
- Operating frequency band: 2402–2480 MHz
- Maximum RF transmission power: 3.0 dBm EIRP

### Noise Emission

Per Directive 2006/42/EC, Annex I, 1.7.4.2(u), the A-weighted emission sound pressure level at the operator position does not exceed 58 dB(A).

### Disposal

Manufacturer information pursuant to § 18 (4) ElektroG (Germany) / WEEE information, added for the German market.

#### 1. Separate Collection of Waste Equipment

Electrical and electronic equipment that has become waste is referred to as waste equipment. Owners of waste equipment must dispose of it separately from unsorted municipal waste. Waste equipment must not be disposed of with household waste, but must be taken to designated collection and take-back systems.

#### 2. Batteries, Rechargeable Batteries and Lamps

Owners of waste equipment must, as a rule, remove waste batteries and accumulators that are not enclosed by the waste equipment, as well as lamps that can be removed from the waste equipment without being

destroyed, before handing in the equipment at a collection point. This does not apply where waste equipment is prepared for reuse under the involvement of a public waste management authority.

### **3. Options for Returning Waste Equipment**

Owners of waste equipment from private households may hand it in free of charge at the collection points of the public waste management authorities, or at take-back points set up by manufacturers or distributors within the meaning of the German Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG).

Retailers with a sales area of at least 400 m<sup>2</sup> for electrical and electronic equipment, and food retailers with a total sales area of at least 800 m<sup>2</sup> that offer electrical and electronic equipment several times a year or permanently, are obliged to take back such equipment. This also applies to distance-selling retailers whose storage and shipping area for electrical and electronic equipment is at least 400 m<sup>2</sup>, or whose total storage and shipping area is at least 800 m<sup>2</sup>. Distributors must generally ensure take-back through suitable return options within a reasonable distance for the end user.

Free return of waste equipment to distributors obliged to take it back is possible, among other things, when a new, similar device that essentially performs the same function is supplied to an end user. When a new device is delivered to a private household, the similar waste equipment can also be handed over there for free collection; this applies to distance selling of devices in categories 1, 2 or 4 under § 2 (1) ElektroG, namely "heat exchangers", "screen devices" or "large appliances" (the latter with at least one external dimension over 50 cm). End users are asked about their return intent when concluding a purchase contract. In addition, free return is possible at distributors' collection points regardless of the purchase of a new device, for waste equipment with no external dimension larger than 25 cm, limited to three items of waste equipment per equipment type.

### **4. Data Protection Notice**

Waste equipment frequently contains sensitive personal data. This applies in particular to equipment of information and communication technology, such as computers and smartphones. Please note, in your own interest, that each end user is responsible for deleting data from the equipment to be disposed of.

### **5. Meaning of the "Crossed-Out Wheeled Bin" Symbol**

The symbol of a crossed-out wheeled bin, regularly shown on electrical and electronic equipment, indicates that the device must be collected separately from unsorted municipal waste at the end of its life.

## **Declaration of Conformity**

The EU Declaration of Conformity below was issued by the manufacturer and certifies that the TR85H product complies with the applicable EU directives and regulations (see the "Technical Data" table).

## Declaration of Conformity

We,

Company: Dyaco International Inc.

Address: 12F, No.111, Songjiang Road, 10486 Taipei, TAIWAN

.....  
declare under our sole responsibility that the product:

product name: Incline Treadmill

trade name: Xterra

type or model: TR85H

### According to the following directives:

standard : EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1: 2019 + A14: 2019 + A2: 2019 + A15:

2021+A16:2023; EN 62233:2008

EN IEC 55014 -1:2021 ,EN IEC 55014-2:2021,EN IEC 61000-3-2: 2019+A1:2021+A2:2024, EN

61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021

EN55032:2015+A11:2020 : EN55035:2017+A11:2020

EN 300 328V2.2.2, EN 301 489-17 V3.3.1 · EN 301 489-1 V2.2.3 : EN 301489-3 V2.3.2 · EN 303

417 V1.1.1 · EN IEC 62311:2020

EN ISO 20957-1: 2024, EN 957-6: 2010 + A1: 2014

(EU) 2023/826

Sincerely,

DYACO INTERNATIONAL INC.



.....  
Authorized Signature

## Battery Information (§ 4 (4) German ElektroG)

No batteries or rechargeable batteries are contained in the treadmill, the console, the safety key or the supplied accessories. The requirements of § 4 (4) of the German Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG) on the safe removal of batteries therefore do not apply to this product.

## Customer Support

Should you require any assistance regarding this product, please gather the following information and then contact us using the details below:

- Serial number – found on a label on the product itself
- Original purchase date
- Place of purchase
- Information about the place and conditions of use
- A precise description of the issue or defect

Dyaco Europe GmbH  
Am Westufer 1  
50259 Pulheim  
Germany  
Email: [service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)

## Manufacturer's Warranty

### 1. Warranty Provider

Dyaco Europe GmbH  
Am Westufer 1  
50259 Pulheim  
Germany  
Email: [service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)

### 2. Statutory Consumer Rights

This manufacturer's warranty is granted in addition to the consumer's statutory rights in respect of defects or lack of conformity of the product. The statutory warranty and consumer rights against the seller can be exercised by the consumer free of charge and are neither limited nor replaced by this manufacturer's warranty. The statutory consumer rights of the country whose law applies to the respective purchase contract shall apply.

### 3. Scope and Duration of the Warranty

For the fitness equipment described in this manual, Dyaco Europe GmbH grants the following manufacturer's warranty when used exclusively for private household purposes:

- Frame: 2 years
- All other parts: 2 years

The warranty period begins on the purchase date shown on the proof of purchase. If delivery takes place at a later date, the warranty period begins on the delivery date. Geographic scope: member states of the European Union and Switzerland.

For a valid warranty claim, Dyaco Europe GmbH will remedy the defect covered by the warranty, at its own discretion, by repairing or replacing the affected part or product. New or technically equivalent refurbished spare parts may be used for repairs. The warranty service is provided within a reasonable period and without significant inconvenience to the consumer.

#### **4. Consumer Obligations**

Making use of this warranty requires the fitness equipment to be used as intended.

1. Proper use and maintenance: the fitness equipment must be used and maintained in accordance with the instructions and specifications in this manual.
2. Suitable power supply: for electrically operated equipment, a proper connection to a suitable power supply with sufficient voltage must be ensured. Damage due to defects in the household electrical installation, loose electrical connections, or an unsuitable power supply is not covered by this warranty.
3. Accessibility for service work: the fitness equipment must be made reasonably accessible for any required service or repair work.
4. Packaging for required shipment: if shipment of the product or individual components is required following prior agreement with Dyaco Europe GmbH, suitable, transport-safe packaging must be provided.

#### **5. Warranty Exclusions**

This manufacturer's warranty does not cover, in particular:

1. Damage due to improper or non-intended use, misuse, accidents, or use outside the private household.
2. Damage due to maintenance not carried out, or not carried out properly, in accordance with this manual.
3. Damage due to an unsuitable power supply, electrical overvoltage, faulty household wiring, or comparable external influences.
4. Damage due to modifications, conversions, or repairs not carried out by Dyaco Europe GmbH or a service company authorized by it, insofar as these actions caused the damage.
5. Damage due to the use of replacement or accessory parts not approved by the manufacturer, insofar as these parts caused the damage.
6. Damage due to force majeure or other external influences not attributable to Dyaco Europe GmbH.
7. Damage caused during transport arranged by the consumer, by improper installation, or by a later change of location, and not attributable to Dyaco Europe GmbH.
8. Products where the original serial number has been removed, made illegible, or altered such that clear identification of the product is no longer possible.
9. Products used as display or demonstration units in a commercial setting.

This manufacturer's warranty also does not cover service visits where no material or manufacturing defect covered by the warranty is found, for example in the case of operating errors, incorrect assembly, lack of maintenance, or an unsuitable power supply. The statutory warranty and consumer rights are not limited by these warranty exclusions.

#### **6. Liability**

This manufacturer's warranty does not give rise to any claims for compensation of indirect or consequential damage beyond the warranty services described herein. This does not affect mandatory statutory liability claims, in particular claims arising from intent or gross negligence, claims for injury to life, body, or health, and claims under applicable statutory product liability provisions. The statutory warranty and consumer rights against the seller remain unaffected.

## 7. Making a Warranty Claim

To make a warranty claim, please contact your specialist retailer first, or the Dyaco Europe GmbH service department directly:

Dyaco Europe GmbH  
Am Westufer 1  
50259 Pulheim  
Germany  
Email: [service@dyaco.de](mailto:service@dyaco.de)

Please have the following information ready, if possible:

- Model designation of the device
- Serial number
- Proof of purchase or delivery
- Description of the fault that occurred
- Photos or other information suitable for assessing the fault, if applicable

Keep your proof of purchase or delivery for the duration of the warranty period. Repairs under this manufacturer's warranty must be agreed in advance with Dyaco Europe GmbH or a service company authorized by it. If the product or individual components need to be sent in, you will receive the relevant shipping/return information in advance.

**Please do not send any equipment to Dyaco Europe GmbH without prior agreement and, where required, a return number.**

In a valid warranty case, Dyaco Europe GmbH will bear the transport, travel, labor, and material costs required to carry out the warranty service. If inspection shows that no warranty case applies, any chargeable measures or services will only be carried out after prior information and agreement with the consumer.