

fuel

Laufband/Treadmill LB 100



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)
GB User manual (page 24)



Art. F-57101

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

WARNING! This device is only intended for home use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
MONTAGEANLEITUNG.....	6
ZUSAMMENKLAPPEN.....	7
EIN TRAINING BEGINNEN.....	8
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	8
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	11
ALLGEMEINE WARTUNG.....	12
VERWENDUNG DER XTERRA-APP.....	16
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	17
TEILELISTE.....	18
STRETCHING.....	20
TECHNISCHE DATEN.....	21
ENTSORGUNG.....	21
GARANTIE.....	22



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainings- bzw. Elektrogeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie vor der Benutzung des Geräts alle Anweisungen durch und befolgen Sie diese entsprechend.



ACHTUNG!

Trennen Sie die Stromzufuhr nach der Benutzung und vor der Reinigung des Gerätes, um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern.



WARNUNG!

Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen, Fehlfunktionen oder Personenschäden zu verringern, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Stellen Sie das Laufband auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose.
- **VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL UND KEINE MEHRFACHSTECKDOSEN! VERÄNDERN SIE DAS GERÄT NICHT UND BENUTZEN SIE KEINE VOM HERSTELLER NICHT EMPFOHLENE ZUSATZTEILE!**
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Gerät in jede Richtung ein Freiraum von mindestens 2 Meter befinden. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser getaucht wurde. Senden Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung bzw. Reparatur an eine Servicestelle.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Das Gerät darf nicht mit blockierten Lüftungsöffnungen verwendet werden. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Staub, Haaren etc.
- Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile (Finger etc.) in die Öffnungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, wo Sprühnebel oder Sauerstoff verwendet bzw. verabreicht werden.
- Das Gerät muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Inkorrektes oder exzessives Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen!
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich sowie Plüsch- oder Wollteppichen. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgerätes führen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Eine Pulsmessung mit diesem Gerät dient nur als Orientierungshilfe und ist nicht als medizinische Pulsfrequenzmessung zu verstehen. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 100 kg / 220 lb).
- Setzen Sie das Gerät NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Das Gerät ist NICHT für die Verwendung im Freien, neben einem Pool oder Spa oder anderen feuchten Umgebungen konzipiert. Die Betriebstemperatur muss zwischen 5°C und 48°C liegen und die Luftfeuchte sollte unter 95% (nicht-kondensierend) liegen.
- Benutzen Sie das Gerät NIEMALS während eines Gewitters. Spannungsspitzen in Ihrem Hausstromnetz könnten das Gerät irreparabel beschädigen. Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.
- Führen Sie andere Tätigkeiten (z. B. TV schauen, lesen etc.) während des Trainings nur mit äußerster Vorsicht aus – diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie Ihre Balance verlieren und stürzen.
- Erfassen Sie immer mindestens einen Handgriff während Sie Einstellungen am Gerät vornehmen.
- Bedienen Sie die Tasten am Gerät nicht mit Gewalt. Sie sind so ausgelegt, dass Sie sich mit wenig Kraftaufwand bedienen lassen. Sollten Sie feststellen, dass die Tasten an Ihrem Gerät nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.
- Stellen Sie das Gerät an einem ebenen und sauberen Ort auf.

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



WARNUNG!

- Bedienen Sie dieses Laufband **NIEMALS**, ohne vorher die Bedien- und Sicherheitshinweise sorgfältig gelesen zu haben.
- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Beachten Sie, dass Veränderungen der Geschwindigkeit nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit am Computer ein – dieser wird die Geschwindigkeit stufenweise verändern.
- Betreten oder verlassen Sie dieses Laufband **NIEMALS** während sich das Laufband bewegt. Fitnesslaufbänder beginnen grundsätzlich mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit.
- Halten Sie sich **IMMER** am Handlauf fest, wenn Sie am Computer Werte verändern (Steigung, Geschwindigkeit usw.).

DER SICHERHEITSCIP

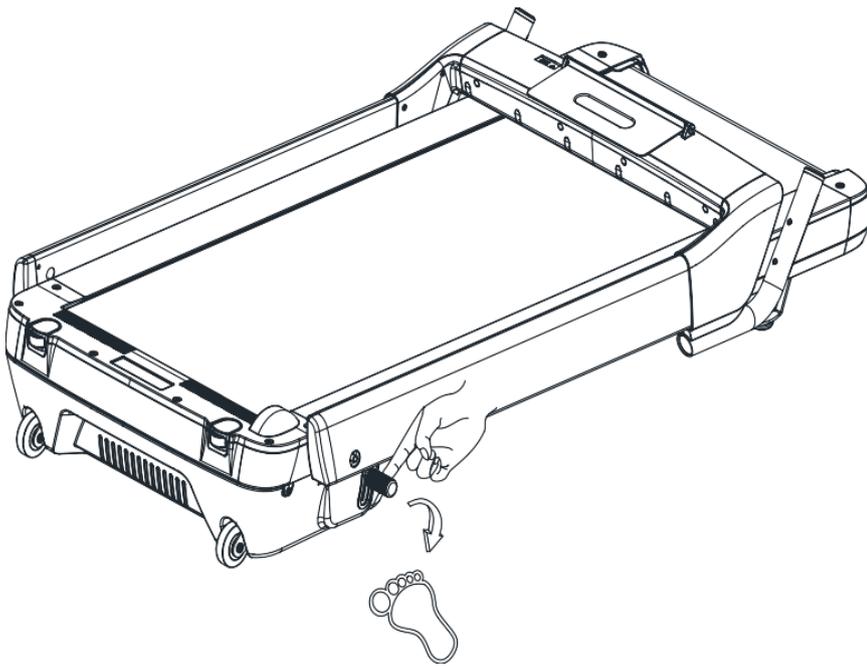
Dieses Gerät verfügt über einen Sicherheitsclip (128). Dieser hat eine einfache magnetische Funktionsweise und sollte bei jedem Gebrauch des Geräts verwendet werden. Er dient Ihrer Sicherheit, sollten Sie fallen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen. Wenn Sie an diesem Sicherheitsclip ziehen, wird das Laufband gestoppt.

Anwendung:

1. Damit das Laufband starten kann, positionieren Sie den Magneten des Sicherheitsclips auf der Aussparung (etwa mittig) auf der Computeroberseite. **Das Entfernen des Magneten nach dem Training schützt das Laufband vor unbefugter Verwendung.**
2. Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung (z. B. Hosenbund o.ä.).
Hinweis: Der Clip sollte so befestigt werden, dass er sich nicht versehentlich von der Kleidung lösen kann. Wird der Magnet von seinem Platz auf der Computeroberseite entfernt (z.B. durch einen Sturz etc.), stoppt das Laufband automatisch verzögert ab. In diesem Moment erscheint „SAFE“ auf der Anzeige und es ertönt ein Warnton. Schalten Sie das Laufband aus, platzieren Sie den Sicherheitsclip wieder auf seinem Platz und schalten Sie das Laufband wieder ein.
3. Sollten Sie sich unwohl fühlen, stoppen Sie sofort das Laufband und stellen Sie Ihre Füße auf die seitlichen Ränder des Gerätes, während Sie sich mit den Händen an den Handläufen festhalten. Sie können dann vom Gerät heruntersteigen.

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

MONTAGEANLEITUNG



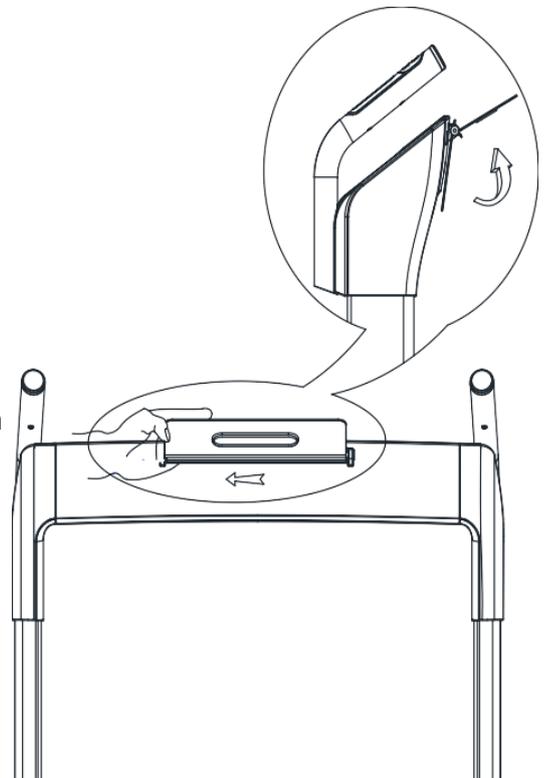
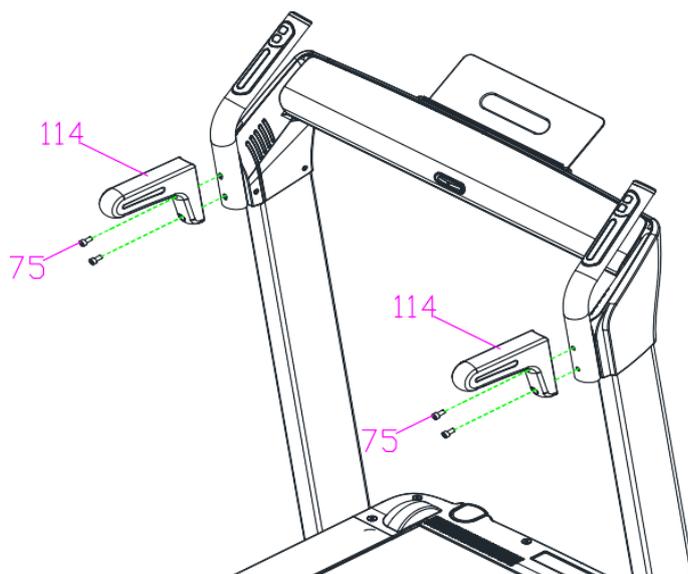
Schritt 1: Halten Sie die die Rahmenrohre mit einer Hand fest, während die andere oder der Fuß den Lösehebel (siehe Abb. links) herunterdrückt. Der Rahmen löst sich (Klickgeräusch). Heben Sie den Rahmen nun an, bis er in der aufrechten Position einrastet (Klickgeräusch). Stellen Sie auf jeden Fall sicher, dass die Rahmenrohre korrekt eingerastet sind.

Schritt 2:

Ziehen Sie die Halterung wie abgebildet nach oben und schieben Sie sie dann nach links. Bewegen Sie sie etwas nach vorn und hinten, um zu prüfen, ob sie sicher eingerastet ist.

Schritt 3:

Befestigen Sie die Handgriffe (114) an beiden Seiten wie unten abgebildet mit je zwei Schrauben M6x12 (75). Möchten Sie das Gerät später zusammenklappen, müssen diese Griffe zunächst wieder entfernt werden.



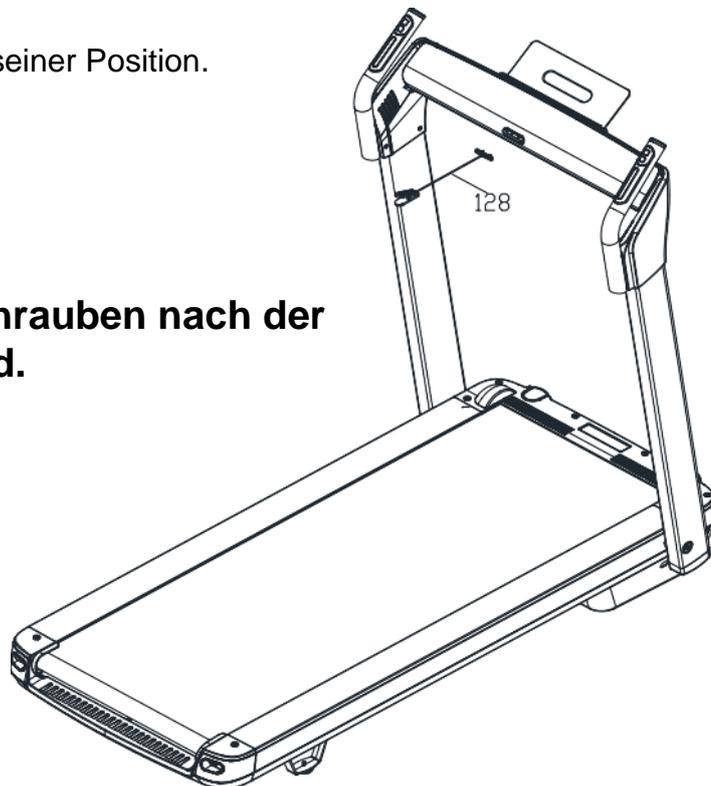
Schritt 4:

Platzieren Sie den Sicherheitsclip (128) auf seiner Position.

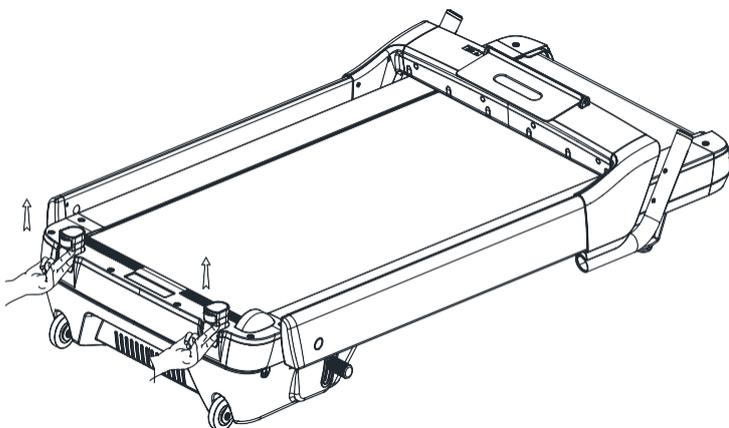


ACHTUNG!

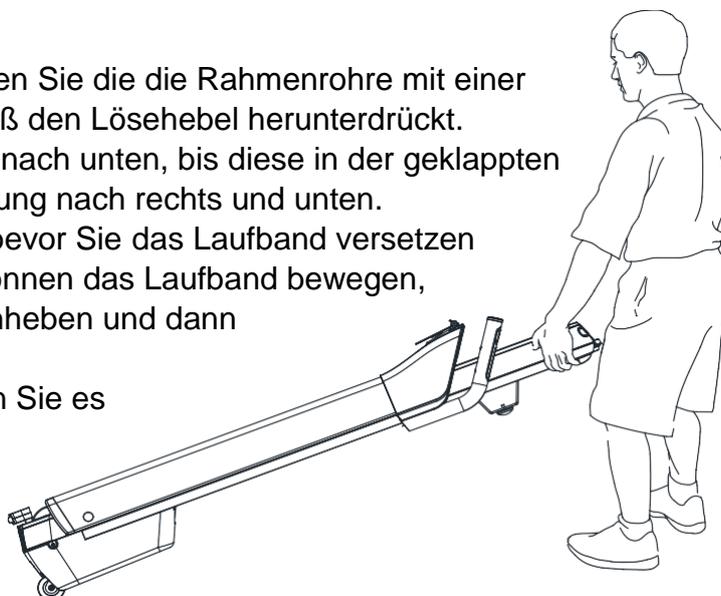
Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben nach der Installation fest angezogen sind.



ZUSAMMENKLAPPEN



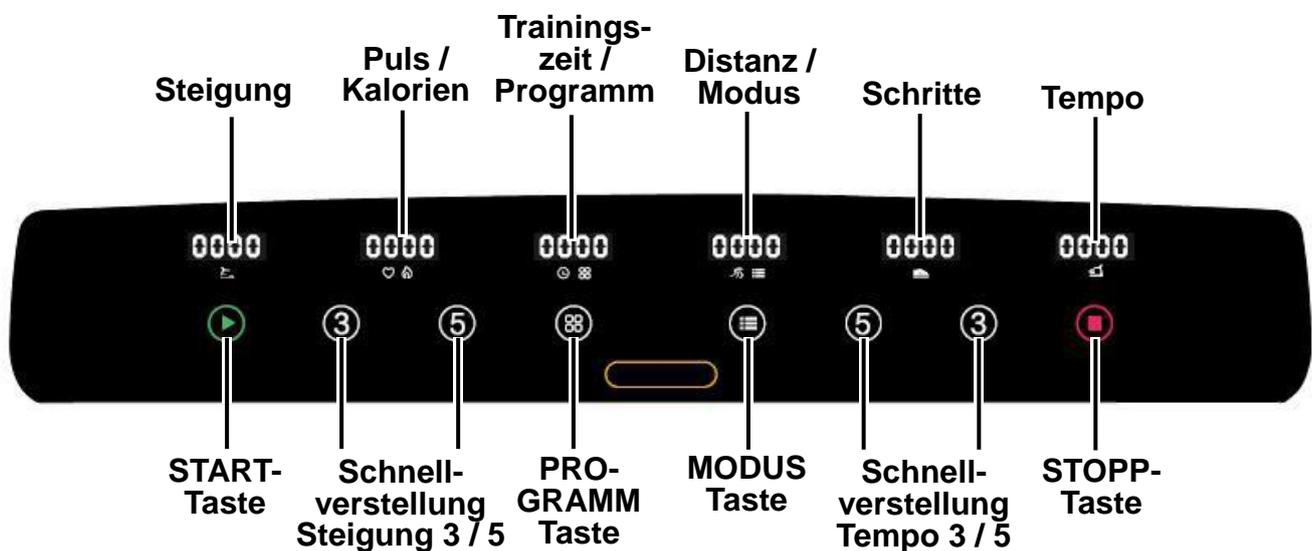
Entfernen Sie die Handgriffe (114) und halten Sie die Rahmenrohre mit einer Hand fest, während die andere oder der Fuß den Lösehebel herunterdrückt. Führen Sie die Rahmenrohre nun langsam nach unten, bis diese in der geklappten Position einrasten. Schieben Sie die Halterung nach rechts und unten. Schieben Sie die Zusatzrollen nach oben, bevor Sie das Laufband versetzen (siehe Zeichnung über diesem Text). Sie können das Laufband bewegen, indem Sie es von der vorderen Seite her anheben und dann vorsichtig zur gewünschten Stelle rollen. Wollen Sie das Gerät aufbewahren, bringen Sie es in die vertikale Position.



EIN TRAINING BEGINNEN

Wenn Sie keine Erfahrung mit dem Training auf einem Laufband haben, sollten Sie mit zunächst nur geringen Laufgeschwindigkeiten (ca. 2 oder 3 km/h) starten. Trainieren Sie für 5 bis 10 Minuten bei den ersten Trainingseinheiten. Wenn Sie sich mehr an das Training gewöhnt haben, können Sie die Intensität (Tempo und/oder Steigung) und die Dauer schrittweise erhöhen. Das Ziel ist, ein Lauftraining 3- bis 5-mal die Woche für 15 bis 60 Minuten zu absolvieren. Wärmen Sie sich vor dem Training auf und nach dem Training ab – hierfür sind z. B. Stretching-Übungen gut geeignet (siehe entspr. Kapitel in dieser Anleitung) oder auch langsames Laufen auf dem Laufband bei ca. 3 bis 5 km/h für 5 Minuten.

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



Mit der PROGRAMM-Taste können Sie zwischen manuellem Modus (Anzeige: "0:00"), den Programmen P1 bis P8, den benutzerdefinierbaren Programmen U1 bis U3 und den herzkontrollierten Modi HRC1 bis HRC3 wechseln.

Die MODUS-Taste wählt zwischen normalem, manuellem Modus (0:00), manuellem Modus mit Zeitvorgabe (30:00; Vorgabe möglich von 5:00 bis 99:00 Min.), manuellem Modus mit Distanzvorgabe (5,0; Vorgabe möglich von 0,5 bis 99,0 km) und manuellem Modus mit Kalorienvorgabe (100; Vorgabe möglich von 20 bis 990 kcal). Nach der Auswahl eines Modus können Sie mit den Tempo-Tasten am Handlauf den jeweiligen Vorgabewert einstellen. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

SCHNELLSTART

Um direkt mit dem Training zu beginnen, schalten Sie das Gerät ein und platzieren Sie den Sicherheitsclip auf seinem Platz. Drücken Sie dann auf START. Es beginnt ein 3-sekündiger Countdown und das Laufband beginnt mit einem Tempo von 1 km/h zu laufen. Sie können Steigung und Tempo mit den Tasten am Handlauf oder den Schnellverstellungstasten kontrollieren.

Kontrollelemente

Sie können das Bandtempo mit den “+” und “-“ Tasten am rechten Handlauf kontrollieren – jeder Druck erhöht bzw. vermindert das Tempo um 0,2 km/h (min. 1 km/h – max. 14 km/h).

Sie können die Steigung mit den “+” und “-“ Tasten am linken Handlauf kontrollieren – jeder Druck erhöht bzw. vermindert die Steigung um 1 Stufe (min. 0 – max. 12% Steigung).

Wenn Sie die STOPP-Taste drücken, wird das Laufband langsam abgebremst, bis es stehen bleibt. Pulsmessung: Umfassen Sie die Pulssensoren für mind. 5 Sekunden, um eine Pulsanzeige zu erhalten. Alternativ können Sie einen Brustgurt tragen (siehe entsprechendes Kapitel).

Feste Programme P1 bis P8

Drücken Sie die PROGRAMM-Taste im Standby-Modus, um eines der 8 fest eingespeicherten Programme (P1 bis P8) auszuwählen. Stellen Sie dann die Trainingszeit mit den Tasten am Handlauf ein (Standardvorgabe: 30:00 Min., Vorgabe möglich von 5:00 bis 99:00 Min.). Drücken Sie dann START, um mit dem Training zu beginnen. Jedes Programm ist unterteilt in 10 Abschnitte. Daher wird jede Zeitvorgabe durch 10 geteilt, um die Zeit je Abschnitt zu erhalten. Das Gerät stellt automatisch die jeweilige Steigung und das jeweilige Tempo für jeden Abschnitt lt. u.a. Tabelle ein. Jedes Mal, wenn das Gerät eine Änderung vornimmt, ertönt ein akustisches Signal. Zusätzlich können Sie jedoch auch Steigung und Tempo mit den Tasten am Handlauf kontrollieren.

PROGRAMM \ ZEIT		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Tempo	1	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	Steigung	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	Tempo	1	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	Steigung	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	Tempo	1	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	Steigung	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	Tempo	1	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	Steigung	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	Tempo	1	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Steigung	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	Tempo	1	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Steigung	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	Tempo	1	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Steigung	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	Tempo	1	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Steigung	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2

Benutzerdefinierbare Programme U1 bis U3

Der Computer bietet die Möglichkeit, eigene Programme zu kreieren und zu speichern – hierfür stehen 3 Programmplätze (U1 bis U3) zur Verfügung. Drücken Sie die PROGRAMM-Taste im Standby-Modus, um einen der 3 Speicherplätze (U1 bis U3) auszuwählen. Drücken Sie anschließend die MODUS-Taste, um die Auswahl zu bestätigen. Jetzt müssen die Tempo- und Steigungsvorgaben für den ersten von zehn Abschnitten des Programmes eingestellt werden – nutzen Sie hierfür die „+“ und „-“ Tasten am rechten Handlauf und die „+“ und „-“ Tasten am linken Handlauf). Mit MODUS bestätigen Sie die Eingaben und gelangen zum nächsten Abschnitt. Sind alle 10 Abschnitte entsprechend eingestellt, speichert der Computer das Programm unter der gewählten Nummer (U1, U2 oder U3). Um ein benutzerdefiniertes Programm zu starten, wählen Sie dieses aus und drücken Sie START.

AUX, USB-Anschluss und Bluetooth®

Sie können eine externe Audio-Quelle über die AUX-Verbindung an das Gerät anschließen. Dabei kann Musik nur abgespielt werden, wenn das Laufband eingeschaltet ist und sich nicht im Energiesparmodus befindet. Die Lautstärke wird über das externe Gerät kontrolliert.

Der USB-Anschluss ist nur für eine Ladefunktion ausgelegt, nicht aber für eine Datenübertragung.

Der Computer verfügt über Bluetooth® für die Übertragung von Musik. Nach erfolgreichem Pairing kann dabei Musik z. B. vom Handy über die Gerätelautsprecher abgespielt werden.

Einheit (metrisch / englisch) umstellen

Drücken Sie START, entfernen Sie den Sicherheitsclip von seinem Platz und platzieren Sie ihn dann kurz danach wieder auf seinem Platz. Der Computer wechselt in den Einheiten-Einstellungsmodus. Nutzen Sie die „+“- und „-“-Tasten am rechten Handlauf, um die gewünschte Einheit („SI“ = metrisches System / „Eng“ = englisches System) einzustellen. Drücken Sie erneut START, um die Einstellung zu bestätigen und den Einstellungsmodus zu verlassen.

Weitere Parameter einstellen

Entfernen Sie den Sicherheitsclip von seinem Platz, drücken Sie STOPP- sowie die „Speed3“  -Tasten und platzieren Sie den Clip wieder auf seinem Platz. Der Computer befindet sich nun im Parameter-Einstellungsmodus – Einzelheiten siehe folgende Tabelle. Nutzen Sie die „+“- und „-“-Tasten am rechten oder linken Handlauf, um die gewünschten Nummern einzustellen und START für die Bestätigung bzw. um zur nächsten Einstellung zu gelangen. Anmerkung: Diese Parameter sollten nur nach Anweisung bzw. von Experten eingestellt werden, die genau wissen, welche Änderungen damit bewirkt werden. Kontaktieren Sie ggf. den Kundenservice.

Einstellung Nr.	Parameter	Einstellbereich
1	Mindesttempo	3 - 30
2	Höchsttempo	80 - 250
3	Höchste Steigung	12 - 20
4	Beschleunigungszeit / km	2 -200
5	Abbremszeit / km	2 – 200
6	Niedriges Übersetzungsverhältnis	100 - 2000
7	Mittleres Übersetzungsverhältnis	100 – 2000
8	Hohes Übersetzungsverhältnis	100 – 2000
9	Auto-Übersetzungsverhältnis	0 - 6000

Steigungs-Selbstkalibrierung

Drücken Sie STOPP und „Speed5“ im Standby-Modus, um die Selbstkalibrierung für die Steigung zu starten. Das Gerät kehrt nach Beendigung des automatischen Prozesses selbständig zum Standby-Modus zurück.

Energiesparmodus

Wird im Standby-Modus für 4 Minuten keine Taste betätigt, schaltet der Computer automatisch in den Energiesparmodus. Hierbei wird das Display abgeschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste können Sie den Computer wieder aktivieren.

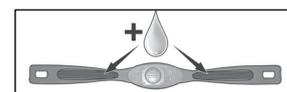
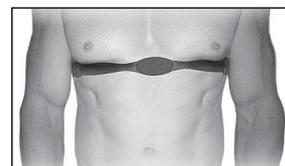
Fehlercodes

- Er1: Signal-Übertragungsfehler zum Display
- Er3: Überspannung
- Er4: IGBT Kurzschluss (Überspannung)
- Er5: Überspannung
- Er6: Motor nicht verbunden
- Er7: Controllerverbindung fehlerhaft
- Er8: Tastenfehlfunktion
- Er13: Überspannung
- Er14: Überlastung; Kurzschluss

Benutzung eines Brustgurtes

Die Benutzung eines (kompatiblen) Brustgurtes mit diesem Gerät ist möglich. Sie können Ihre Herzfrequenz über die Pulssensoren an den Handgriffen oder diesen Brustgurt messen lassen. Wenn Sie den Brustgurt benutzen, beachten Sie hierzu die Anweisungen des Brustgurtes. Grundsätzlich kann die Verbindung so hergestellt werden:

1. Befestigen Sie den Sender mit dem Knopfverschluss am Gummiband.
2. Ziehen Sie das Band so fest wie möglich an. Es sollte aber nicht zu fest und noch bequem sitzen.
3. Platzieren Sie den Sender mit dem Logo mittig und mit der Oberseite von Ihrer Brust weg in der Mitte Ihres Oberkörpers. Befestigen Sie das Ende des Gummibandes, indem Sie das runde Ende einführen, und sichern Sie den Sender und das Band um Ihre Brust mit den Verschlüssen.
4. Platzieren Sie den Sender direkt unter dem Brustmuskel.
5. Schweiß ist der beste Leiter zum Messen elektronischer Herzschlagsignale.
6. Sie können jedoch auch einfach Wasser verwenden, um die Elektroden anzufeuchten (zwei geriffelte ovale Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und beide Seiten des Senders). Es wird zudem empfohlen, den Gurt bereits einige Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Manche Nutzer haben aufgrund ihrer Körperchemie anfangs mehr Schwierigkeiten, ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Dieses Problem verringert sich nach der Aufwärmphase.
7. Sie müssen Ihr Training innerhalb der Reichweite – Entfernung zwischen Sender/Empfänger – ausführen, um ein starkes und stabiles Signal zu erhalten. Die Reichweite kann etwas variieren, grundsätzlich sollten Sie aber in der Nähe des Computers bleiben, um gute, starke und verlässliche Werte zu erhalten. Das Tragen des Senders auf der nackten Haut stellt den korrekten Betrieb sicher. Sie können den Sender auf Wunsch auch über einem Oberteil tragen. Dazu sollten Sie die Bereiche des Oberteils anfeuchten, auf denen die Elektroden aufliegen.



Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, sobald er eine Herzaktivität beim Nutzer feststellt. Er deaktiviert sich außerdem automatisch, wenn er keine Aktivität mehr empfängt. Der Sender ist zwar wasserdicht, durch Feuchtigkeit können jedoch falsche Signale entstehen. Daher sollten Sie den Sender nach Gebrauch vollständig abtrocknen, um die Batterielaufzeit zu verlängern (geschätzte Batterielaufzeit (CR2032 Batterien) des Senders liegt bei 2.500 Stunden).

Herzratenkontrollierte Modi HRC 1, HRC 2, HRC 3

Drücken Sie die PROGRAMM-Taste im Standby-Modus, um einen der 3 fest eingespeicherten herzratenkontrollierten Modi (HR1 bis HR3) auszuwählen. Stellen Sie dann die Trainingszeit mit den Tasten am Handlauf ein (Standardvorgabe: 30:00 Min., Vorgabe möglich von 5:00 bis 99:00 Min.). Drücken Sie dann MODE, um Ihr Alter einzugeben. Drücken Sie erneut MODE für die Bestätigung und dann START, um mit dem Training zu beginnen. Das Gerät prüft nun regelmäßig die aktuell gemessene Herzfrequenz und passt je nach Zielherzrate die Steigung und das Tempo automatisch an, bis die Zielherzrate erreicht wird. Liegt die aktuelle Herzfrequenz unter der Zielherzrate, werden Tempo und Steigung schrittweise erhöht – liegt die aktuelle Herzfrequenz hingegen über der Zielherzrate, werden Tempo und Steigung schrittweise vermindert.

Die Zielherzrate errechnet sich dabei anhand Ihres eingegebenen Alters sowie des gewählten Modus:

HR1 Zielherzrate: $(220 - \text{Alter}) \times 0,65$

HR2 Zielherzrate: $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$

HR3 Zielherzrate: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

ALLGEMEINE WARTUNG

WARNUNG

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

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

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

Allgemeine Reinigung – Schmutz, Staub und Tierhaare können Luftöffnungen blockieren und sich auf dem Band sammeln. Saugen Sie einmal im Monat Staub unter dem Laufband, um das Ansammeln zu vermeiden. Entfernen Sie alle sechs Monate die schwarze Motorabdeckung und saugen Sie vorsichtig den Staub aus, der sich dort angesammelt haben kann. **TRENNEN SIE DAS LAUFBAND VOM STROM, BEVOR SIE DAMIT BEGINNEN.**

Bandeinstellungen

Laufband zentrieren:

Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen Untergrund und lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6 bis 8 Meilen pro Stunde (ca. 10 bis 12 km/h) laufen. Schauen Sie, ob das Band von der Mitte abweicht. Wenn das Laufband nach rechts abweicht, ziehen Sie den Sicherheitsclip ab und den Netzstecker aus der Steckdose. Drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn um eine viertel Drehung, stecken Sie den Netzstecker wieder ein und setzen Sie den Sicherheitsclip auf seine Position. Lassen Sie das Band wieder laufen und beobachten Sie, ob das Band weiterhin aus der Mitte läuft. Wiederholen Sie die obigen Schritte, bis das Laufband zentriert ist (Abbildung A).

Bei einer Abweichung nach links müssen Sie entsprechend die linke Schraube justieren (Abbildung B).

Anpassung der Bandspannung:

Wenn das Laufband lose / flattrig ist, muss es gespannt werden. Ziehen Sie dazu den Sicherheitsclip ab und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose. Drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben um jeweils eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn, stecken Sie den Netzstecker wieder ein und setzen Sie den Sicherheitsclip auf seine Position. Lassen Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit laufen und stellen Sie sich auf das Laufband, um sicherzustellen, dass die Spannung in Ordnung ist. Wenn das Band nicht stoppt, wenn Sie sich darauf befinden, ist die Spannung in Ordnung. Wiederholen Sie die obigen Schritte, bis das Laufband mäßig straff ist (Abbildung C).



ACHTUNG

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

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

Täglich

Computer, Polster, Handgriffe

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

Täglich

Komplettes Gerät

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

Wöchentlich

Sichtbare Befestigungen bzw. Schraubverbindungen

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

Netzkabel

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

Computerbedienung

Prüfung der Computerfunktionen auf einwandfreie Funktion.

Notbremse bzw. Not-Aus (sofern vorhanden)

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

Handpuls

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

Aufstellposition

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

Ebener Stand

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

Bandspannung / Bandspur

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

Monatlich

Reinigung unter dem Laufgurt

Reinigung der Lauffläche und dem Laufgurt mit einem passenden Tuch.

Prüfung der Geräteausstattung

Überprüfen aller sichtbaren Einzelteile auf Beschädigungen.

Alle 6 Monate

Reinigung unter der Motorabdeckung

Entfernen Sie alle sechs Monate die Motorabdeckung und saugen Sie vorsichtig den Staub aus, der sich dort angesammelt haben kann. **TRENNEN SIE DAS LAUFBAND VOM STROM, BEVOR SIE DAMIT BEGINNEN.**

Visuelle Kontrolle der Lauffläche und des Laufbandes

Kontrolle von Lauffläche und Laufband auf Schäden und Abnutzung.

Empfohlene Wartung von Laufband/Lauffläche

Schmierung von Band und Deck

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

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

Die Schmierung des Decks in regelmäßigen Abständen (ca. alle 90 Stunden) stellt die längstmögliche Lebensdauer des Laufbands sicher. Wenn das Schmiermittel austrocknet, erhöht sich die Reibung zwischen Band und Deck und belastet den Motor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerung, was zum Ausfall dieser Teile führen kann. Wird das Deck nicht in regelmäßigen Abständen geschmiert, kann die Garantie erlöschen. Band und Deck sind bei Erwerb geschmiert.

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

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

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

Verwendung der Xterra-App

Ihr neues Trainingsgerät kann Ihnen beim Erreichen Ihrer individuellen Trainingsziele helfen und ist hierfür mit einer **Bluetooth®**-Funktion ausgestattet, mit der es sich über die Xterra-App mit ausgesuchten Smartphones oder Tablets verbinden kann.

Laden Sie sich einfach die kostenlose Xterra-App aus dem App Store oder Google Play Store herunter und folgen Sie den Anweisungen in der App, um sie mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren. Jetzt können Sie sich aktuelle Trainingsdaten auf Ihrem verbundenen Gerät ansehen. Sie können außerdem über die Icons auf Ihrer Anzeige ganz einfach vom Trainingsbildschirm zu Internet-, Social-Media- oder E-Mail-Seiten wechseln. Nach Ihrem Training werden die Daten automatisch zur späteren Verwendung im integrierten Kalender gespeichert.

Mit der Xterra-App können Sie Ihre Trainingsdaten außerdem mit vielen unterstützten Fitness-Cloud-Websites synchronisieren, darunter iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit und weiteren.

So wird die App mit dem Trainingsgerät synchronisiert:

1. Laden Sie die App herunter. Suchen Sie dazu im App oder Google Play Store nach „XTERRA“ oder scannen Sie diesen QR Code:



(iOS)



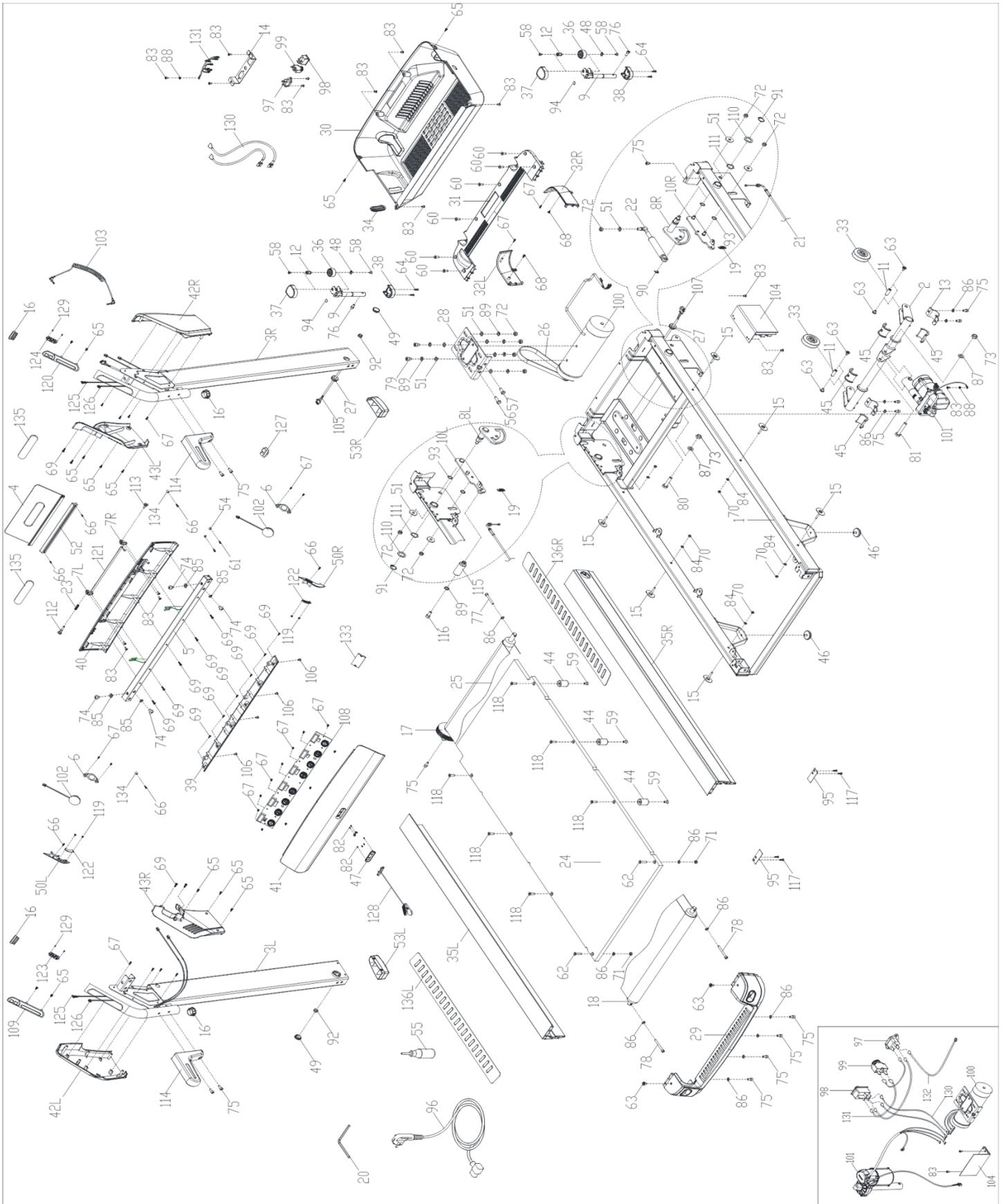
(Android)

2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass die **Bluetooth®**-Funktion Ihres Geräts (Smartphone oder Tablet) aktiviert ist.
3. Tippen Sie in der App auf das Icon oben links, um Ihr Xterra-Gerät zu suchen (siehe rechts).
4. Nachdem das Gerät gefunden wurde, tippen Sie auf „Connect“. Sobald sich die App mit dem Gerät synchronisiert hat, leuchtet das **Bluetooth®**-Symbol auf dem Computer Ihres Gerätes auf. Sie können Ihr neues Xterra-Produkt jetzt verwenden.
5. Nach Ihrem Training werden die Daten automatisch gespeichert und Sie können Ihre Daten mit allen verfügbaren Fitness-Cloud-Websites synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit usw., herunterladen müssen, damit dieses Icon aktiviert wird und verfügbar ist.

Hinweise:

- Ihr Gerät benötigt für den einwandfreien Betrieb der Xterra-App mindestens ein Betriebssystem auf dem Stand von iOS 7 oder Android 4.4.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teil nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Schaumstoffgriff	2
3 L/R	Rahmenrohre	2
4	Halterung	1
5	Computerhalterung	1
6	Lautsprecherbefestigung	2
7 L/R	Befestigung für Halterung	2
8 L/R	Justierstück	2
9	Halterung für Laufrollen	2
10 L/R	Auswahlstück	2
11	Transportrollenachse	2
12	Laufrollenachse	2
13	U-Halterung	1
14	Stromanschluss	1
15	Randschnalle	6
16	Handlaufstopper	4
17	Vordere Walze	1
18	Hintere Walze	1
19	Feder	2
20	Schraubenschlüssel 5#	1
21	Kabel	1
22	Zylinder	1
23	Kompressionsfeder	1
24	Laufdeck	1
25	Laufgurt	1
26	Keilriemen	1
27	Runder Kabelstopfen	2
28	Motorsitz	1
29	Hintere Abdeckung	1
30	Untere Motorabdeckung	1
31	Obere Motorabdeckung	1
32 L/R	Motorabdeckung links/rechts	2
33	Transportrolle	2
34	Stopper für Lösehebel	1
35 L/R	Rand links/rechts	2

36	Transportrollenbasis	2
37	Obere Abdeckung f. Laufrollen	2
38	Untere Abdeckung Laufrollen	2
39	Unteres Computergehäuse	1
40	Oberes Computergehäuse	1
41	Display	1
42 L/R	Seitliche Abdeckung Computer	2
43 L/R	Innere Abdeckung Computer	2
44	Puffer	6
45	Steigungsachsenführung	4
46	Fußpolsterhalterung	2
47	Sicherheitsclip-Halterung	1
48	C-Ring ø10	2
49	Stopper	2
50 L/R	Lautsprecher Halterung	2
51	Unterlegscheibe ø9xø23x1.5	11
52	Leichte Platte	1
53 L/R	Stopper	2
54	Modulbefestigung	2
55	Schmiermittel	1
56	Schraube M8x20	1
57	Schraube M8x25	1
58	Schraube M5x8	4
59	Schraube M6x12	8
60	Schraube M6x20	6
61	Schraube ST3.0x15	2
62	Schraube M6x28	2
63	Schraube M6x12	4
64	Schraube ST3.0x20	4
65	Schraube ST4.0x15	12
66	Schraube BT2.5x8	6
67	Schraube ST3.0x10	25
68	Schraube BT4x8	2
69	Schraube BT4x15	15
70	Mutter M5	6
71	Mutter M10	2

Teilleiste / Fortsetzung

Teil nr.	Beschreibung	Anz.
72	Mutter M8	9
73	Mutter M10	2
74	Schraube M8x15	4
75	Schraube M6x12 ni-cro	14
76	Schraube M6x15 ni-cro	2
77	Schraube M6x50	1
78	Schraube M6x60	2
79	Schraube M8x12	2
80	Schraube M10x45 10.9grade	1
81	Schraube M10x60 10.9grade	1
82	Schraube M2x5	6
83	Schraube M4x8	16
84	Scheibe ø5x12x1.2	6
85	Unterlegscheibe ø9xø16x1.6	4
86	Scheibe ø6.6xø11.8x1.6	13
87	Unterlegscheibe ø11xø20x2.0	2
88	Scheibe ø4.1xø4.4x1	2
89	Federscheibe 8mm	7
90	Sprengringe ø8 black	1
91	C-Sprengringe	2
92	Mutter M10xP1.25	2
93	Unterlegscheibe 12.2xø17x0.5	4
94	O-Ring ø13(innen)xø1.5	2
95	Schalldämmung	2
96	Stromkabel	1
97	Endsockel	1
98	Hauptschalter	1
99	Überspannungsschutz	1
100	Gleichstrommotor	1
101	Steigungsmotor	1
102	Lautsprecher	2
103	MP3-Kabel	1
104	Controller	1
105	Oberes Kabel	1
106	Schraube M4x12	4
107	Unteres Kabel	1

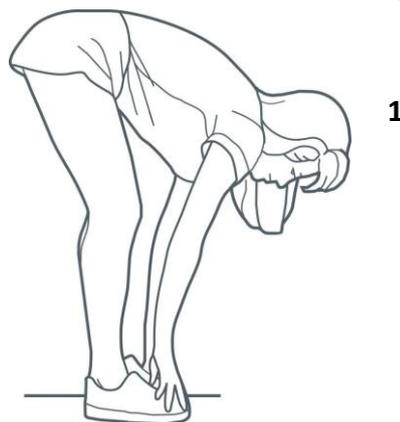
108	Computer	1
109	Fassung Steigungstaste	1
110	Scheibe ø20,5xø30x2.0	2
111	Wellscheibe ø20.5xø27x0.4	2
112	Schraube für Halterung links	1
113	Schraube für Halterung rechts	1
114	Handlauf	2
115	Lösehebel	1
116	Schraube M8x35	1
117	Schraube M4x12	4
118	Schraube M6x25	6
119	Schraube BT2.2x5	4
120	Fassung Tempotaste	1
121	Polsterbeleuchtung	1
122	Lautsprecherbeleuchtung	2
123	Steigungstaste P/C	1
124	Tempotaste P/C	1
125	Pulskabel, Ausgang	2
126	Tastenkabel, Ausgang	1
127	USB-Modul	1
128	Sicherheitsclip	1
129	Schraube M3x6	4
130	Kabel 500mm	2
131	Kabel 350mm	3
132	Erdungskabel 200mm	1
133	“Cool play” App	1
134	Stangenpresssitz	2
135	M7 Auflage mit Klebeseite	2
136	Anti-Rutsch-Belag	2
137	Schraubenabdeckung	2

Stretching

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

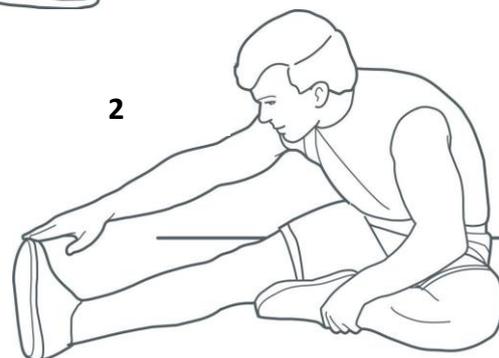
Übung 1: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

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



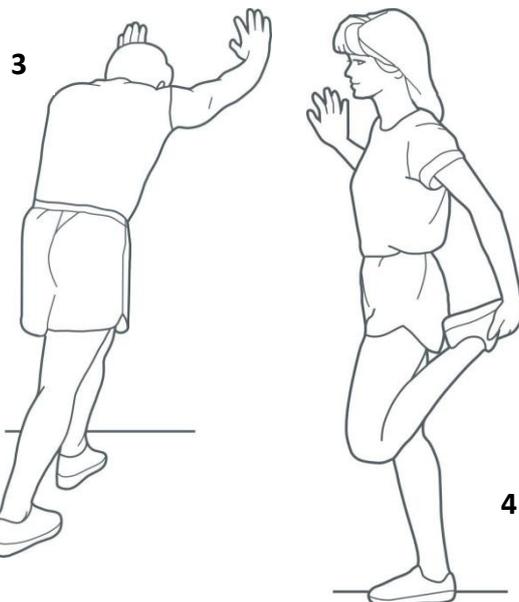
Übung 2: Dehnung der Oberschenkelrückseite

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



Übung 3: Wadenstretching

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



Übung 4: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

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



Übung 5: Dehnung der Schenkelinnenseiten

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

TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57101 LB 100
Max. Benutzergewicht	100 kg (220 lb.)
Tempo / Steigung	1-14 km/h / 0-12 %
Motorleistung	1.25 PS
Abmessungen ca.	1455 x 745 x 1235 mm
Anwendung / Klasse	HA
Herkunftsland	Made in China



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

Cardiofitness GmbH & Co. KG gewährt bei Verwendung im Haushalt auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten von Cardiofitness GmbH & Co. KG umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl von Cardiofitness GmbH & Co. KG und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von Cardiofitness GmbH & Co. KG direkt an den Kunden geleistet.

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im Haushalt eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Gerätes waren.
4. Schäden an der Geräteoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendiensteinsätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendiensteinsätze abgelaufen ist, für Geräte, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile von Cardiofitness sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER

EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

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

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Cardiofitness Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@cardiofitness.de.
4. Die Pflichten von Cardiofitness aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Cardiofitness, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Cardiofitness genehmigt werden.
5. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Cardiofitness. Cardiofitness haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. **SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN.** Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
6. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach

Cardiofitness behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von Cardiofitness GmbH & Co. KG.

Cardiofitness GmbH & Co. KG

Friedrich-Ebert-Str. 75

51429 Bergisch-Gladbach

info@cardiofitness.de

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	25
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	28
FOLDING INSTRUCTIONS.....	29
GETTING STARTED.....	30
COMPUTER OPERATION.....	30
USING A CHEST BELT.....	33
GENERAL MAINTENANCE.....	34
USING THE XTERRA- APP.....	38
EXPLODED VIEW.....	39
PARTS LIST.....	40
STRETCHING EXERCISES.....	42
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	43
DISPOSAL.....	43



ATTENTION!

This device is intended for use in private homes only.

Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.

Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This device is designed for optimum safety. Nevertheless, certain precautions need to be observed when using training or electrical devices. Read and observe all instructions before using this device.



ATTENTION

Disconnect the power supply after use and before any cleaning action to reduce the risk of electric shock!



WARNING!

To reduce the risk of burns, fire, electric shock, errors and personal injury, observe the following hints:

- Install the treadmill on an even, level surface with access to grounded outlet.
- **DO NOT USE AN EXTENSION CABLE OR POWER STRIPS. DO NOT AMEND THE DEVICE AND DO NOT USE ANY PARTS NOT RECOMMENDED BY THE MANUFACTURER!**
- Never leave the device unattended.
- To ensure safety, the equipment should have at least 2 meters of free space all around it. Do not place any sharp objects around the machine.
- Do not operate under a blanket or pillow. This may lead to overheating.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use any parts not recommended by the manufacturer!
- Never operate this appliance if the cord or plug is damaged, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by the cord or use the cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with blocked ventilation slots. Keep the air openings free of lint, hair, dust etc.
- Never insert objects or parts of the body (fingers etc.) into any opening.
- Do not use the device outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- This device is not designed to be used by persons with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Incorrect or excessive training may lead to health problems!
- Do not operate the equipment on deeply padded floors, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensors on this device are not suitable for medical purposes. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear suitable clothing and shoes for your training and avoid too loose clothing. Never exercise with bare feet or with socks only. Always wear appropriate shoes, e.g. running or cross training shoes.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time (max. load = 100 kg / 220 lb).
- NEVER expose this device to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa or in any other high humidity environment. The operating temperature specification is 5 to 48 degrees Celsius (40 to 120 degrees Fahrenheit), and humidity is 95% non-condensing (no water drops forming on surfaces).
- NEVER use this device during a thunderstorm. Surges may occur in your household power supply that could damage components of the device. Unplug the device from the mains power during a thunderstorm.
- Be careful when participating in other activities while using your device; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance; which may result in serious injury.
- Always hold on to a handle bar while making control changes.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact the service center.
- Place the device on an even and clean underground.
Failure to follow these instructions may lead to ineffectiveness of the exercise, shorten the lifespan of the appliance or may lead to personal injury.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



WARNING!

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the instructions for use and the safety instructions.
- Keep children and pets away from the machine at all times. **DO NOT** leave children unattended in the same room with the machine.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will change the speed gradually only.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. Fitness treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.
- **ALWAYS** hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.).

THE SAFETY CLIP

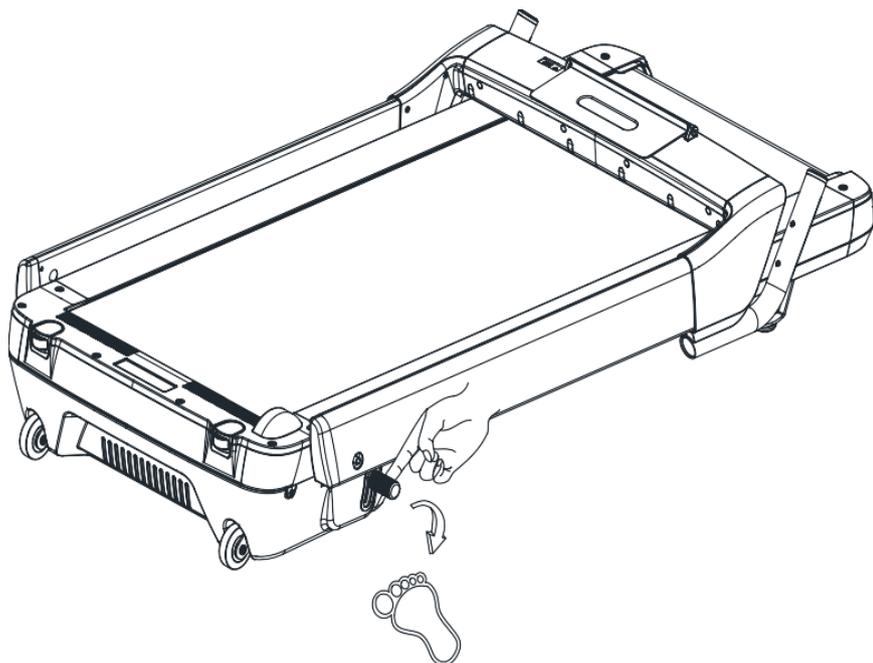
This device is equipped with a safety clip (128). It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt. Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

Use:

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



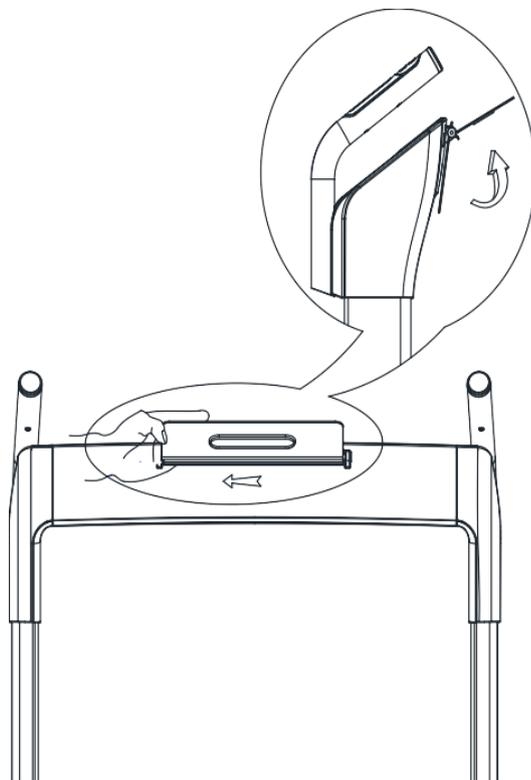
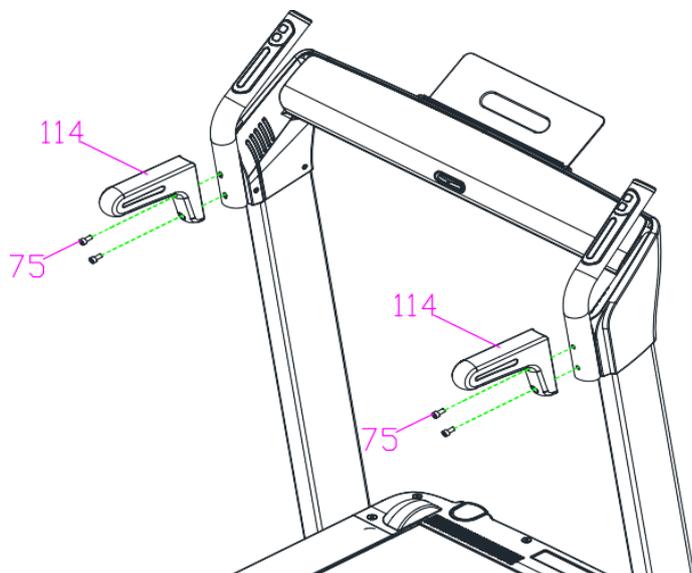
Step 1: Hold the upright frame with right or left hand. Press down the foot lever with foot or hand, until you hear a click sound, then lift the upright frame till you hear a click sound again. Make sure the upright frame is securely locked.

Step 2:

Pull the pad bracket upwards and move it to the left. Move it a little forth and back in order to make sure, it is securely locked.

Step 3:

Mount the handrails (114) on both sides as shown below with each two screws M6*12 (75). If you want to fold your treadmill later on, you first need to remove these handrails again.



Step 4:

Put the safety clip (128) into its position.

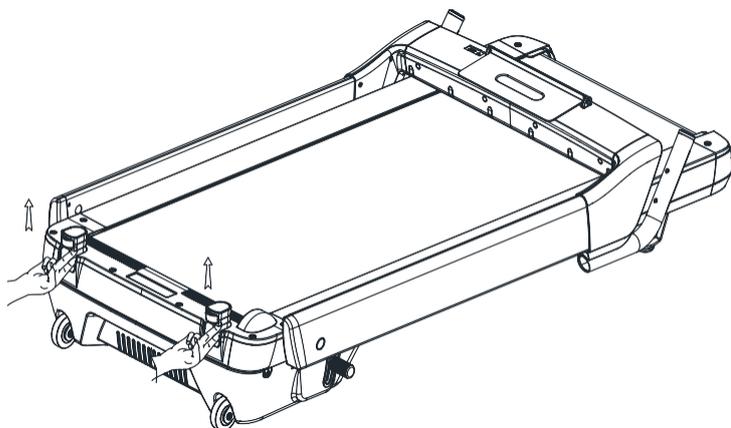


ATTENTION!

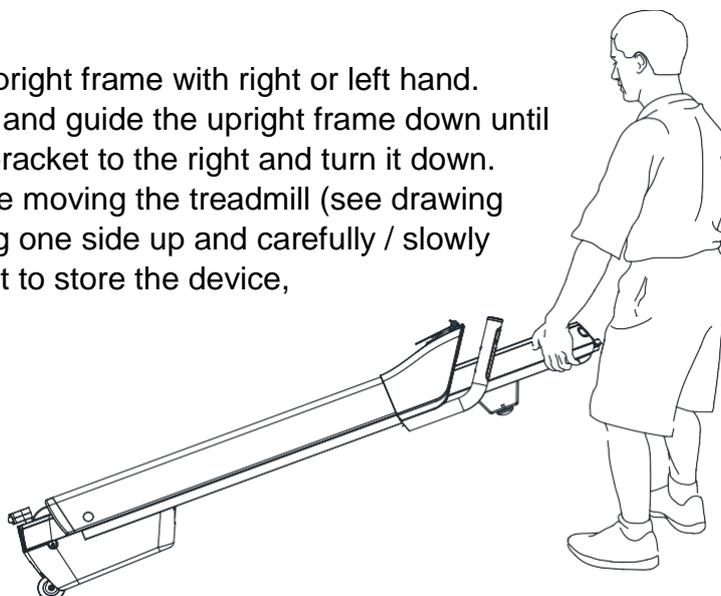
Make sure all screws are all firmly tightened after all parts have been installed.



FOLDING INSTRUCTIONS



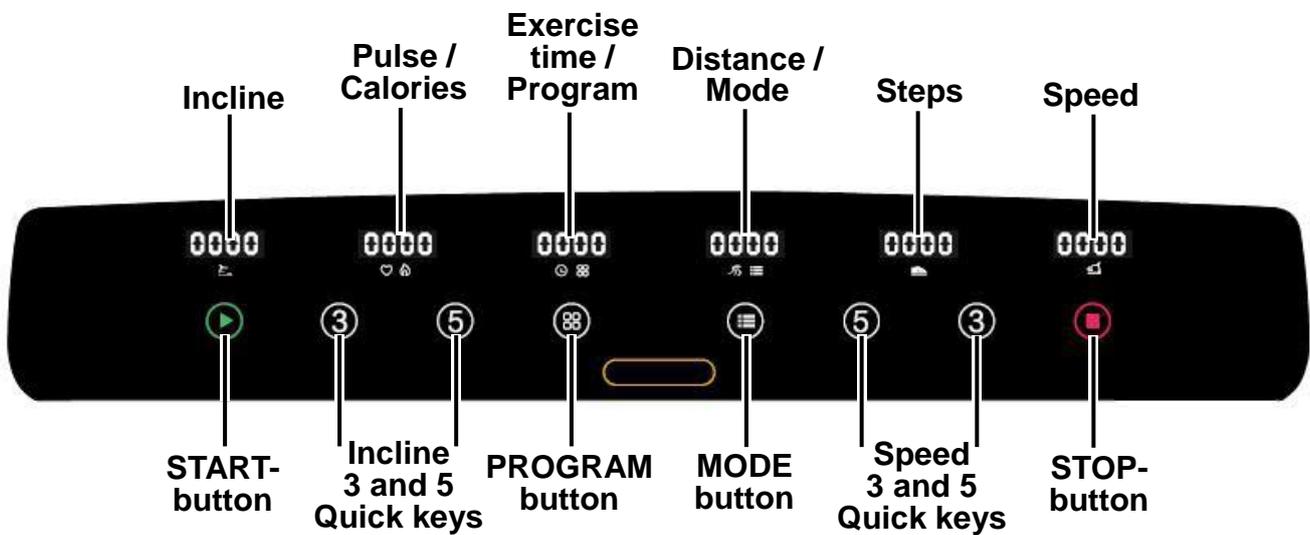
Remove the handrails (114) and hold the upright frame with right or left hand. Press down the foot lever with foot or hand and guide the upright frame down until it locks in the folded position. Pull the pad bracket to the right and turn it down. Pull out the additional moving wheels before moving the treadmill (see drawing above this text). Move the treadmill by lifting one side up and carefully / slowly moving it to the desired location. If you want to store the device, store it in upright position.



GETTING STARTED

If you are unexperienced using a treadmill for your training, start with low running speeds (around 2 or 3 km/h only) and 5 to 10 minutes walking for the first workouts. As you are getting more used to running training, you may slowly increase intensity (speed and/or incline) and duration. The target is to do a running training 3 to 5 times per week for about 15 to 60 minutes for each workout. We recommend to do a warm-up and cool-down before resp. after your running training. Suitable are some stretching exercises (please check respective chapter in this manual) or slow walking on the treadmill at around 3 to 5 km/h for 5 minutes.

COMPUTER OPERATION



The PROGRAM button switches between manual mode (0:00), P1 to P8 fixed program, U1 to U3 user-defined modes and Heart-rate controlled modes HRC1 to HRC 3.

The MODE button selects regular manual mode (0:00), time countdown manual mode (30:00; setting range 5:00 – 99:00 min.), distance countdown manual mode (5.0; setting range 0.5 – 99.0 km) and Calorie countdown manual mode (100; setting range 20-990 kcal). After selection of a mode you may use the speed buttons on the handrail to set countdown value. Press START-button to begin the workout.

QUICK START

To quickly start an exercise, switch on the device, put the safety key in its correct position and press the START-button. A 3-second-countdown will begin and the treadbelt then will start to run at a speed of 1 km/h. You may adjust the incline and speed with the respective quick keys or the keys on the handrails.

Control elements

You may control treadmill speed with the speed “+” and “-“ buttons on the right handrail – each press will increase resp. decrease speed by 0.2 km/h (min. 1 – max .14 km/h).

You may control the incline with the incline “+” and “-“ buttons on the left handrail – each press will increase resp. decrease the incline by 1 level (min. 0 – max. 12 % incline).

If you press the STOP-button, the treadmill will slowly lower the speed until it comes to a full stop.

Pulse measurement: Hold the pulse sensors for at least 5 seconds to get a pulse display.

Alternatively, you may wear a chest-belt (see respective chapter in this manual).

Fixed programs P1 to P8

Press “PROGRAM” button in standby mode to select one of the 8 possible fixed programs (P1 to P8). Choose the exercise time with the handrails buttons (preset: 30:00 minutes, setting range 5:00 – 99:00 min.). Press START-button to start exercise. Each program is divided into 10 sections, so the adjusted exercise time will be divided by 10 to get the time for each section. The device will automatically control speed and incline during the fixed programs according to the following table. Any time, the device amends speed and/or incline, an acoustic signal will be emitted. However, you may additionally control speed and incline with the handrail buttons.

PROGRAM \ TIME		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	speed	1	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	incline	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	speed	1	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	incline	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	speed	1	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	incline	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	speed	1	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	incline	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	speed	1	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	incline	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	speed	1	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	incline	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	speed	1	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	incline	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	speed	1	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	incline	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2

User-defined programs U1 to U3

The device offers 3 user-definable programs, where you can create and store your own programs. Press “PROGRAM” button in standby mode to select one of the 3 possible user programs (U1 to U3). Press “MODE” button to confirm. Now set the speed and incline for the first of ten sections with the handrails buttons (speed “+” and “-“ buttons on the right handrail and incline “+” and “-“ buttons on the left handrail). Press “MODE” button to confirm and proceed to next section. After finishing the data input for all 10 sections, the computer will save the data under the selected User-Program (U1, U2 or U3).

To start a user-defined program, just select the U1, U2 or U3 program and press the START-button.

AUX, USB Interface and Bluetooth®

You may connect an external audio device to the AUX connector on the device. Music can only be played, when the power is switched on and the device is not in sleep mode. The volume can only be controlled via the connected device.

The USB interface is suitable for charging function purpose only.

The computer supports Bluetooth® transmission for MP3 music. After successful pairing, you may play music via the integrated speakers.

Change unit of measurement (metric / inch)

Press START button, take off the safety clip and put in on its place again shortly afterwards. The computer will switch into the unit of measurement mode. Use the “+” and “-“ buttons on the right handrail to select the desired unit (“SI” = metric system / “Eng” = inches). Press START again to confirm and leave the setting mode.

Parameter settings

Take off the safety clip, press STOP- and “Speed3”  buttons and put back the safety clip. The computer will enter parameter setting mode according to the following table. Press START button to display parameter numbers 0 – 9, use the “+” and “-“ buttons on both sides of the handrail to modify the numbers. NOTE: These parameters should only be changed if you are instructed to (e.g. from customer service) as the correct settings need expert knowledge about the functions of the device.

Setting no.	Parameter description	Setting range
1	Lowest speed	3 - 30
2	Highest speed	80 - 250
3	Highest incline	12 - 20
4	Speeding up time / km	2 -200
5	Speeding down time / km	2 – 200
6	Low speed transmission ratio	100 - 2000
7	Medium speed transmission ratio	100 – 2000
8	High speed transmission ratio	100 – 2000
9	Automatic transmission ratio	0 - 6000

Incline self-adjustment

In standby mode, press STOP- and “Speed5” button to initiate the self-adjustment process. The device automatically returns to standby mode after the process is finished.

Power-saving mode

If there is no button pressed within 4 minutes in standby mode, the system will enter the power-saving mode. The display will be shutdown. Press any button to wake the system up again.

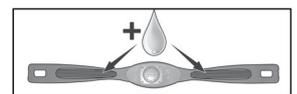
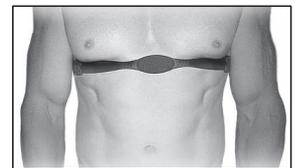
Error Codes

- Er1: Signal transmission failure to display
- Er3: Overvoltage
- Er4: IGBT short circuit (overcurrent)
- Er5: Overload
- Er6: Motor not connected
- Er7: Controller connection failure
- Er8: Preventing reversing switch action
- Er13: Overcurrent
- Er14: Overload; short-circuit

Using a chest-belt

You may use a (compatible) chest belt with this device or you can use the heart rate sensors on the handgrips to measure your heart frequency. If you use a chest belt, pay attention to the instructions of the chest belt – however, generally a connection between a chest belt and your device may be established like this:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the lock button.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals.
6. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After “warming up”, this problem lessens.
7. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.



Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). The replacement battery needs to be of the type CR2032.

Heart-rate controlled modes HRC 1, HRC 2, HRC 3

Press "PROGRAM" button in standby mode to select one of the 3 possible heart-rate controlled modes (HR1 to HR3). Choose the exercise time with the handrails buttons (preset: 30:00 minutes, setting range 5:00 – 99:00 min.). Press MODE button to enter age setting and enter your age. Press MODE to confirm and START to begin the workout.

The device regularly checks the heart rate frequency and automatically changes the speed and incline according to the measured heart rate. If your heart rate is below the target heart rate (depending on the chosen mode, see below), speed & incline will be increased step by step until the target rate is reached. If your heart rate is above the target, the device will decrease speed and incline accordingly.

HR1 target pulse rate : $(220 - \text{age}) * 0,65$

HR2 target pulse rate : $(220 - \text{age}) * 0,75$

HR3 target pulse rate : $(220 - \text{age}) * 0,85$

GENERAL MAINTENANCE

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

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

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

General Cleaning - Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup. Every 6 months, you should remove the black motor hood and carefully vacuum out dirt that may accumulate. **UNPLUG THE MAINS SUPPLY BEFORE THIS TASK.**

Belt Adjustments

Center the running belt:

Put the treadmill on an even ground and let the treadbelt run at a speed of 6-8 miles per hour, observe the running belt deviating condition. If the running belt deviates to the right, pull off the safety clip and unplug the power, turn the right side adjusting bolt clockwise by 1/4 circle, plug the power back in and put safety clip on its position. Let the belt run again and watch the running belt deviating condition. Repeat the above steps, until the running belt is centered (figure A).

If the running belt deviates to the left, pull off the safety clip, unplug the power, turn the left adjusting bolt clockwise by 1/4 circle, plug the power back in and put safety clip on its position. Let the belt run again and watch the running belt deviating condition. Repeat the above steps, until the running belt is centered (figure B).

Treadbelt tension:

If the running belt becomes loose, it needs adjustment. Pull off the safety clip, turn power switch off. Turn the left and right adjusting bolts clockwise by 1/4 circle, plug power in again and put safety clip on its position. Let the treadbelt run at low speed and stand on the treadbelt to confirm the tension is alright. If the belt does not stop when you are on it, the tension is alright.

Repeat above steps, until the running belt is moderately tight (figure C).



ATTENTION:

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

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

Daily

Computer, upholstery, handgrips

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

Daily

Complete unit

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

Weekly

Visible fixings / screws

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

Mains cable

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

Computer operation

Check the computer functions for proper working.

Emergency brake resp. emergency off (if available)

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

Handpulse

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

Positioning

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

Even stand

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

Belt tension / belt tracking

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

Monthly

Cleaning under the belt

Clean the running deck und the belt with a fitting cloth

Check hardware

Check all visible parts of the machine for damages.

Every 6 months (by staff)

Cleaning under the motor cover

Every 6 months, you should remove the motor hood and carefully vacuum out dirt that may accumulate. **UNPLUG THE MAINS SUPPLY BEFORE THIS TASK.**

Visual check the running deck and the belt

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

Recommended maintenance of running belt/deck

Belt/Deck Lubrication Procedure

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

Do not lubricate with anything other than FUEL approved lubricant. Your treadmill comes with one tube of "Lube" and extra tubes can be ordered directly from your authorized FUEL dealer. You may also use a Lube-n-Walk kit that can be purchased through aforementioned sellers.

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

The belt & deck come pre-lubricated and subsequent lubrication should be performed every 90 hours of use or if you notice that the deck is dry. It is recommended that you reach between the belt and deck to verify there is lubrication present, every other month.. Use the following procedure to apply the silicone lubricant: Disconnect the device from power supply and apply lubricant on the deck surface on both sides of the device.

After distributing the lubricant, run the treadmill at 5 km/h (3 mph) for one to two minutes without walking on it, to make sure the belt is in the middle of the deck. If the band pulls to one side, follow the instructions in this manual to adjust the tape track. The deck is now lubricated and you should now walk on the treadmill for at least 5 minutes (do not run) to make sure the lubricant is evenly distributed. Also observe the instructions of the lubricant.

Using the Xterra App

In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes with a **Bluetooth®**-transceiver, that will allow to interact with selected phones or tablet computers via the Xterra App.

Just download the free Xterra App from the Apple Store or Google Play and follow the instructions in the App to sync with your exercise machine. Now you can view current workout data in three different display screens on your device. You can also easily switch back and forth from the workout display view to internet/social media/email sites via icons on the display screen. When your workout is finished, the data is automatically saved to the built-in personal calendar for future reference.

The Xterra App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: iHealth, MapMyFitness, Record or Fitbit, with more to come. How to synchronize the app with your device:

1. Download the app (search „XTERRA“ in App Store or Google Play Store or scan one of the below QR Codes).



(iOS)



(Android)

2. Open the app on your device (phone or tablet) and make sure **Bluetooth®** is enabled on your device (phone or tablet).
3. In the app click the icon in the top left corner to search for your Xterra equipment (shown right).
4. After the equipment is detected, click “Connect”. When the app and equipment are synchronized, the **Bluetooth®** icon on the equipment’s console display will light up. You may now start using your new Xterra product.
5. When your workout is finished, the data is automatically saved and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.

Notes:

- Your device will need a minimum operating system version of iOS 7 or Android 4.4 for the Xterra App to operate properly.

PARTS LIST

Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Foam for handrail	2
3 L/R	Upright frame	2
4	Pad bracket	1
5	Computer bracket	1
6	Speakers fixation	2
7 L/R	Pad bracket fixation	2
8 L/R	Adjusting sheet	2
9	Supporting wheel bracket	2
10 L/R	Choice sheet	2
11	Transportation wheel axis	2
12	Supporting wheel axis	2
13	Incline bracket U-fixation	1
14	Power connector	1
15	Edging buckle	6
16	Handrail stopper	4
17	Front roller	1
18	Rear roller	1
19	Extension spring	2
20	Wrench 5#	1
21	Cable	1
22	Cylinder	1
23	Compression spring	1
24	Running board	1
25	Running belt	1
26	Multi-groove belt	1
27	Round wire plug	2
28	Motor seat	1
29	Rear cover	1
30	Bottom motor cover	1
31	Top motor cover	1
32 L/R	Motor cover left / right	2
33	Transportation wheel	2
34	Foot lever stopper	1
35 L/R	Edging	2

36	Transportation wheel base	2
37	Supporting wheel top cover	2
38	Supporting wheel bottom cover	2
39	Computer bottom cover	1
40	Computer top cover	1
41	Computer panel	1
42 L/R	Computer lateral cover	2
43 L/R	Computer inner cover	2
44	Cushion	6
45	Incline axle sleeve	4
46	Bracket adjusting foot pad	2
47	Safety clip seat	1
48	C-Rings ø10	2
49	Upright stopple	2
50 L/R	Speaker shade	2
51	Flat washer ø9xø23x1.5	11
52	Light plate	1
53 L/R	Upright stopple	2
54	Module fixation	2
55	Silicone oil (Lubricant)	1
56	Bolt M8x20	1
57	Bolt M8x25	1
58	Screw M5x8	4
59	Screw M6x12	8
60	Screw M6x20	6
61	Screw ST3.0x15	2
62	Screw M6x28	2
63	Screw M6x12	4
64	Screw ST3.0x20	4
65	Screw ST4.0x15	12
66	Screw BT2.5x8	6
67	Screw ST3.0x10	25
68	Screw BT4x8	2
69	Screw BT4x15	15
70	Nut M5	6
71	Nut M10	2

PARTS LIST/ Continued

Part no.	Description	Q'ty
72	Nut M8	9
73	Nut M10	2
74	Screw M8x15	4
75	Screw M6x12 ni-cro	14
76	Screw M6x15 ni-cro	2
77	Screw M6x50	1
78	Screw M6x60	2
79	Screw M8x12	2
80	Bolt M10x45 10.9grade	1
81	Bolt M10x60 10.9grade	1
82	Screw M2x5	6
83	Screw M4x8	16
84	Washer $\varnothing 5 \times 12 \times 1.2$	6
85	Flat washer $\varnothing 9 \times \varnothing 16 \times 1.6$	4
86	Washer $\varnothing 6.6 \times \varnothing 11.8 \times 1.6$	13
87	Flat washer $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2.0$	2
88	Washer $\varnothing 4.1 \times \varnothing 4.4 \times 1$	2
89	Spring washer 8mm	7
90	E-shape snap rings $\varnothing 8$ black	1
91	C-shape snap rings	2
92	Flange nut M10xP1.25	2
93	Flat washer $\varnothing 12.2 \times \varnothing 17 \times 0.5$	4
94	O-shape ring $\varnothing 13(\text{inner}) \times \varnothing 1.5$	2
95	Running board baffle	2
96	Power cord	1
97	End socket	1
98	Power switch	1
99	Overload protection	1
100	D/C motor	1
101	Incline motor	1
102	Speaker	2
103	MP3 wire	1
104	Controller	1

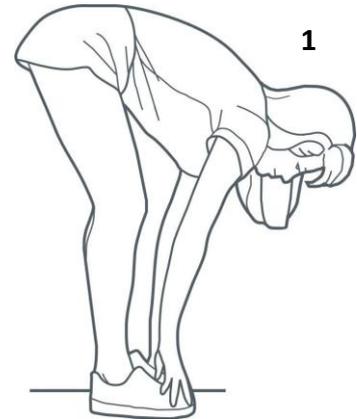
105	Upper wire	1
106	Screw M4x12	4
107	Lower wire	1
108	Computer	1
109	Incline key seat	1
110	Washer $\varnothing 20,5 \times \varnothing 30 \times 2.0$	2
111	Wave washer $\varnothing 20.5 \times \varnothing 27 \times 0.4$	2
112	Pad bracket fixing screw left	1
113	Pad bracket fixing screw right	1
114	Handrail	2
115	Foot lever	1
116	Screw M8x35	1
117	Screw M4x12	4
118	Screw M6x25	6
119	Screw BT2.2x5	4
120	Speed key seat	1
121	Pad light	1
122	Speaker light	2
123	Incline key PC	1
124	Speed key PC	1
125	Pulse outgoing wire	2
126	Key outgoing wire	1
127	USB module	1
128	Safety clip	1
129	Screw M3x6	4
130	Single wire 500mm	2
131	Single wire 350mm	3
132	Grounding wire 200mm	1
133	Cool play app	1
134	Pole pressing seat	2
135	M7 pad single sided adhesive	2
136	Anti-slip sticker	2
137	Screw cover	2

Stretching Exercises

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

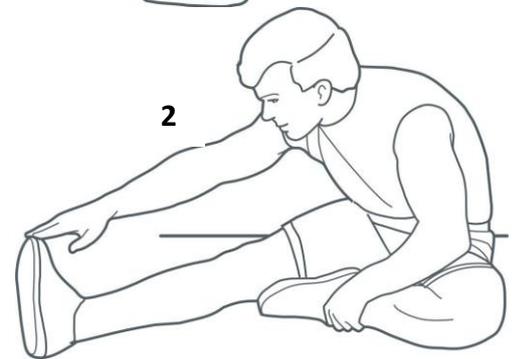
Exercise 1: Toe Touches (Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

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



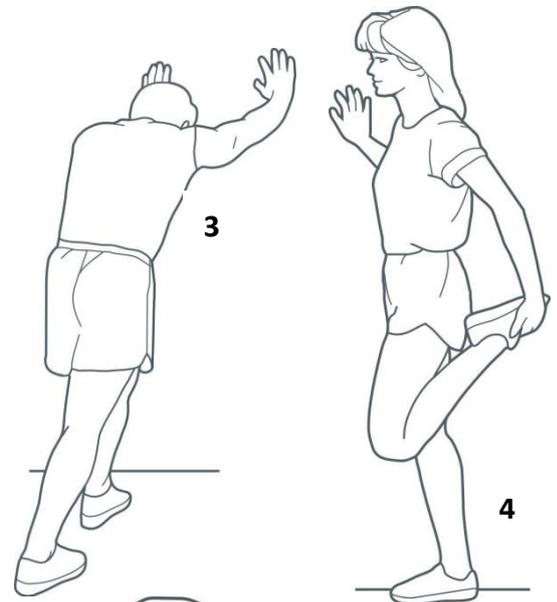
Exercise 2: Stretching the back side parts of the legs

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



Exercise 3: Calf-Achilles Stretch

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



Exercise 4: Quadriceps Stretch

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

Exercise 5: Inner Thigh Stretch

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



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57101 LB 100
Max. user weight	100 kg (220 lb.)
Speed / Incline	1-14 km/h / 0-12 %
Motor power	1.25 HP
Measurement approx.	1455 x 745 x 1235 mm
Class	HA
Country of origin	Made in China



DISPOSAL

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

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

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

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