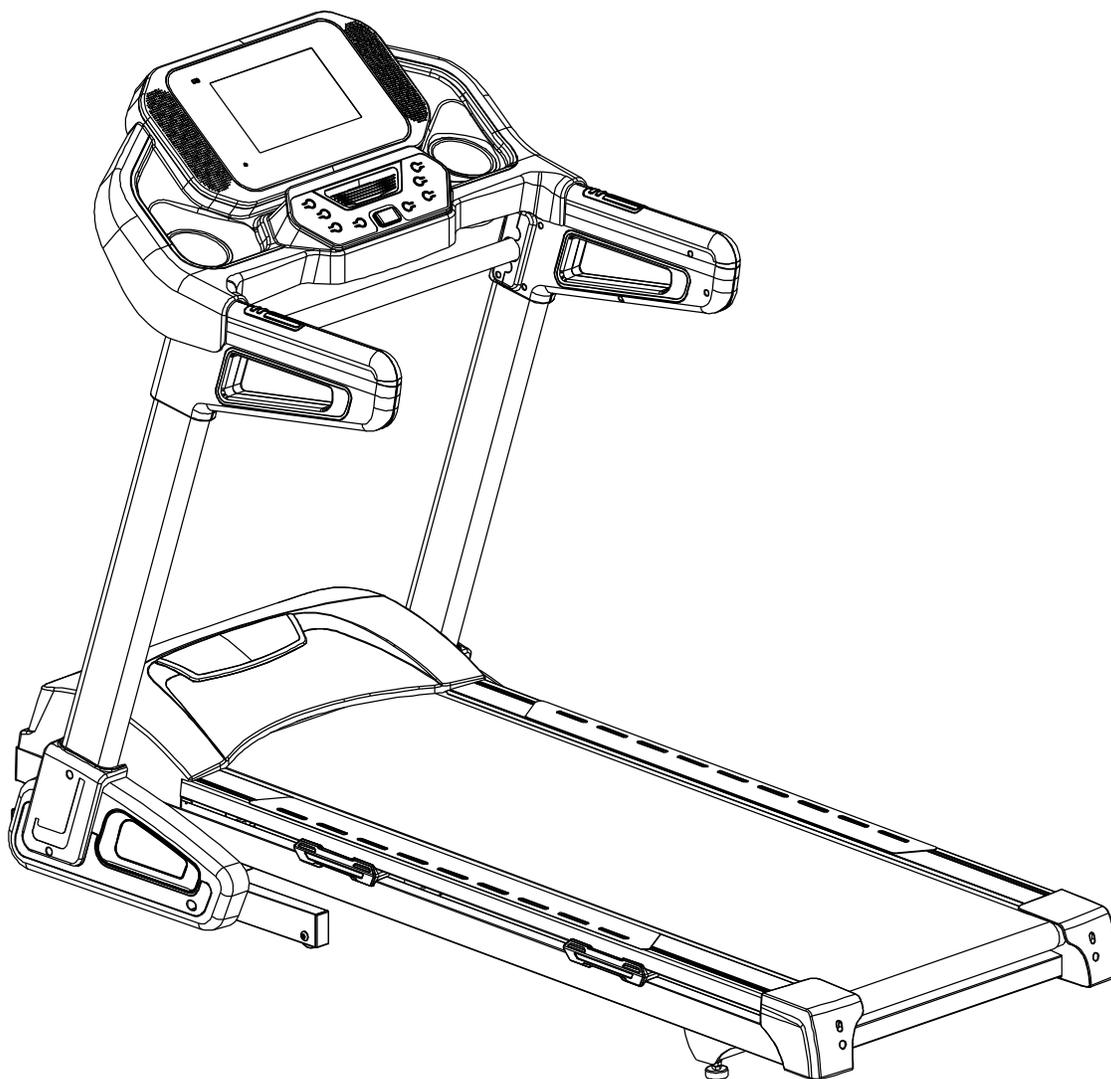


XTERRA®

TM



DE Bedienungsanleitung (Seite 1)
GB Operating manual (page 43)

Laufband TRX5500

Bedienungsanleitung / Operating manual

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

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise	3
Wichtige Hinweise zur elektrischen Sicherheit.....	4
Wichtige Bedienungshinweise	6
Checkliste	7
Montageanleitung	8
Klappanleitung / Transport.....	11
Computerbedienung	12
Ladefunktion über den USB-Anschluss	25
Verwendung eines Herzfrequenzsenders (optional)	26
Allgemeine Wartung.....	29
Benutzung der XTERRA+ App.....	32
Explosionszeichnung	33
Teilleiste.....	34
Technische Daten / Entsorgung / Garantie	38

Wichtige Sicherheitshinweise

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

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

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

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

- Ein am Stromnetz angeschlossenes Gerät sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, und bevor Sie Teile an- oder abmontieren.
- Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kopfkissen. Es kann zu einer übermäßigen Erwärmung kommen, die Feuer, einen elektrischen Schlag oder Verletzungen verursachen kann.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen bestimmt.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder wenn es ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur in ein Servicezentrum.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Luftöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln, Haaren und dergleichen.
- Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen fallen und stecken Sie keine Gegenstände hinein.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wo Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder wo Sauerstoff verabreicht wird.
- Schließen Sie das Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an. Siehe Anweisungen zur Erdung.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.

- Betreiben Sie das Gerät nicht auf stark gepolsterten, plüschigen oder zotteligen Teppichen. Dies kann sowohl den Teppich als auch das Gerät beschädigen.
- Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Die Pulssensoren sind nur als Trainingshilfen zur Bestimmung der Herzfrequenz im Allgemeinen gedacht.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Gerät für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Tragen Sie geeignete Schuhe. Hohe Absätze, Turnschuhe, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung Ihres Geräts nicht geeignet. Um Ermüdungserscheinungen an den Beinen zu vermeiden, empfehlen wir hochwertige Sportschuhe.
- Das Laufband ist kein medizinisches Gerät.

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

WICHTIGE HINWEISE ZUR ELEKTRISCHEN SICHERHEIT

WARNUNG!

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

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

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

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

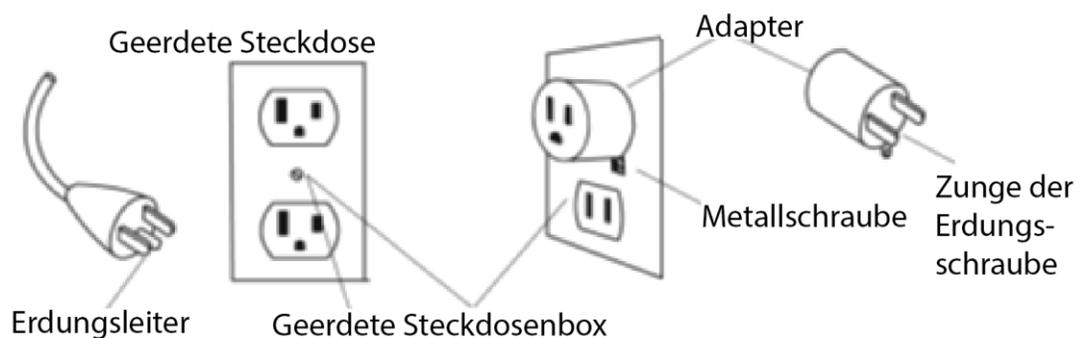
getestet: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) und Schneider Electric (Canadian home series). Diese Schutzschalter lösen bei unseren Tests nicht aus, wenn sie an unsere Laufbänder angeschlossen sind, solange keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind.

Anweisungen zur Erdung

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

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

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



Wichtige Bedienungshinweise

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

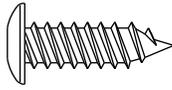
SICHERHEITSLIP

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

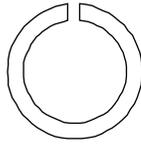
Zum Gebrauch:

- Setzen Sie den Sicherheitsclip auf den Bedienkopf der Konsole. Ohne diesen Clip lässt sich Ihr Laufband nicht starten und betreiben. Wenn Sie den Magneten entfernen, ist das Laufband auch vor unbefugter Benutzung geschützt.
- Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung, um eine gute Haltekraft zu gewährleisten. **Hinweis:** Der Magnet ist stark genug, um ein versehentliches, unerwartetes Anhalten zu verhindern. Der Clip sollte sicher befestigt werden, um sicherzustellen, dass er sich nicht löst. Machen Sie sich mit seiner Funktion und seinen Grenzen vertraut. Das Laufband stoppt, je nach Geschwindigkeit, mit einer ein- bis zweistufigen Auslaufphase, sobald der Magnet von der Konsole gezogen wird. Benutzen Sie im Normalbetrieb den roten Stop/Pause-Schalter.

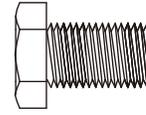
CHECKLISTE



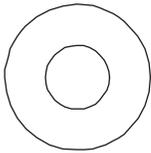
74. 3,5 x 12m/m
Blechschaube (4 St.)



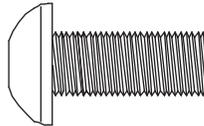
80. Ø8 x 1,5T
Unterlegscheibe (4 St.)



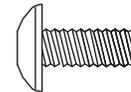
99. 5/16" x 3/4"
Sechskantschraube (8 St.)



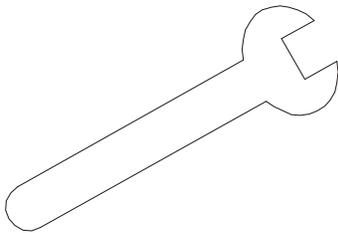
100. Ø5/16" x Ø18 x 1,5T
Unterlegscheibe (8 St.)



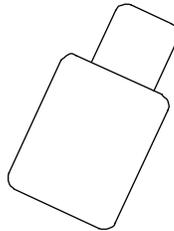
125. 5/16" x 3/4"
Schraube mit Innensechskant
(8 St.)



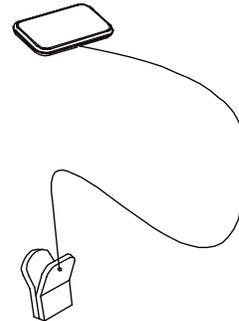
126. M5 x 15L
Kreuzschlitzschraube (6 St.)



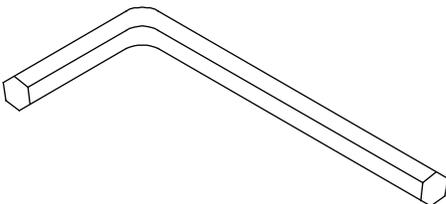
90. 13L_Maulschlüssel (1 St.)



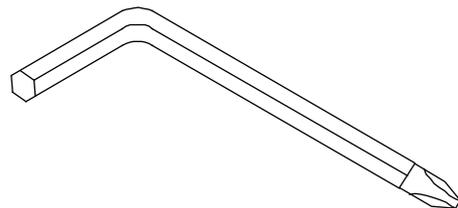
104. Schmiermittel
(1 St.)



44. Sicherheitsclip (1 St.)



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

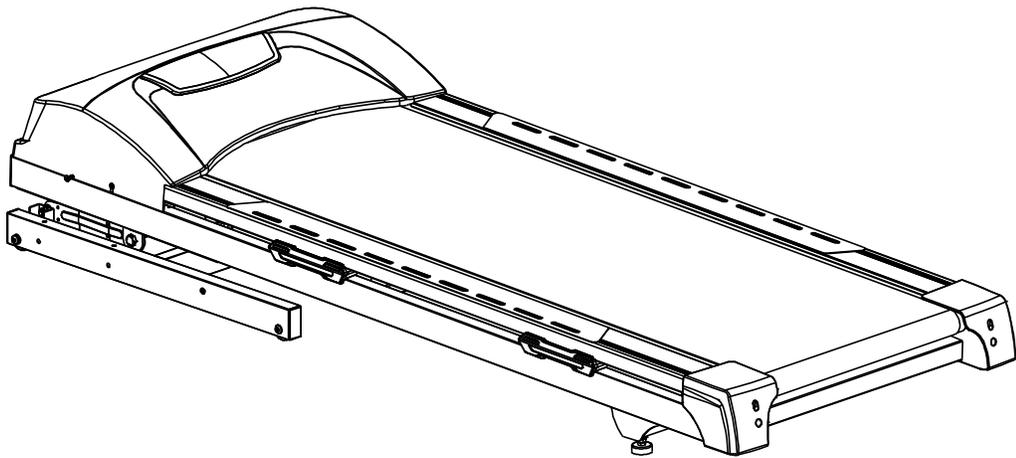


102. Kombination M5 Inbusschlüssel &
Kreuzschlitz-Schraubendreher (1 St.)

MONTAGEANLEITUNG

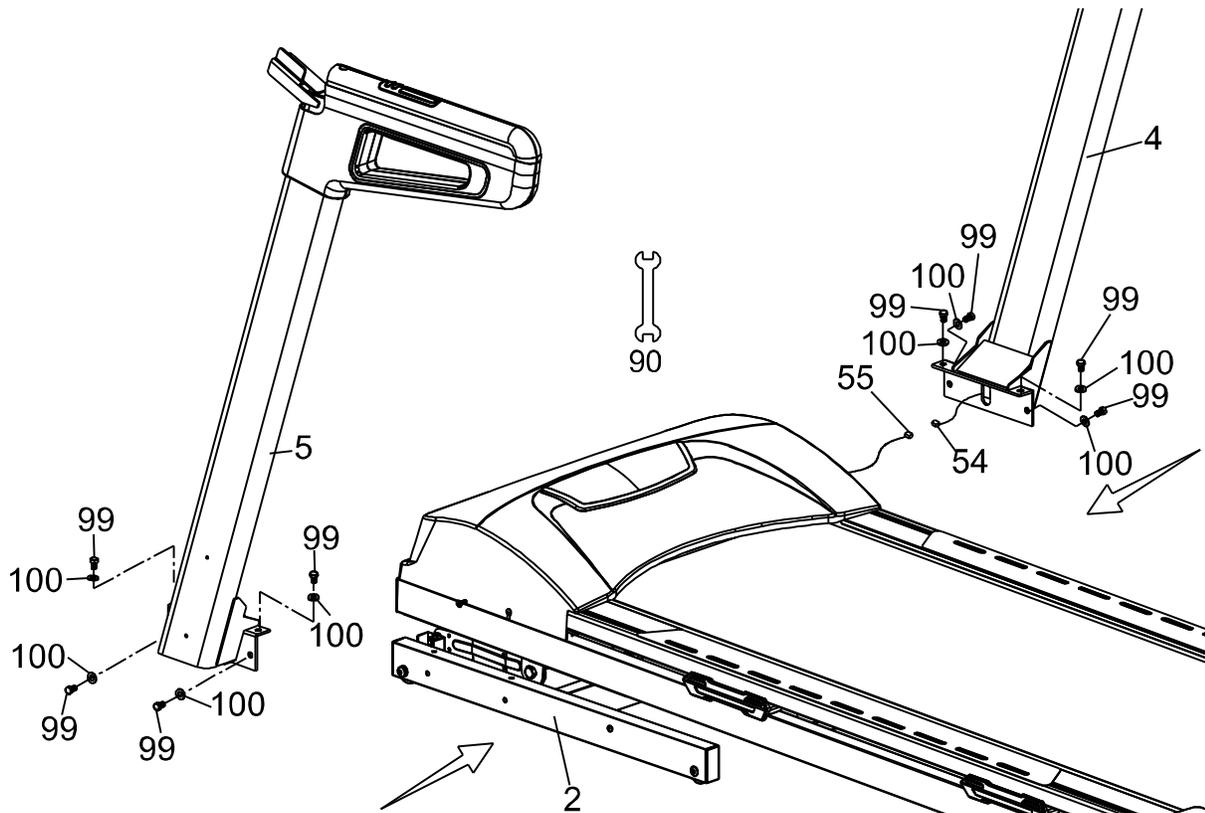
SCHRITT 1

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



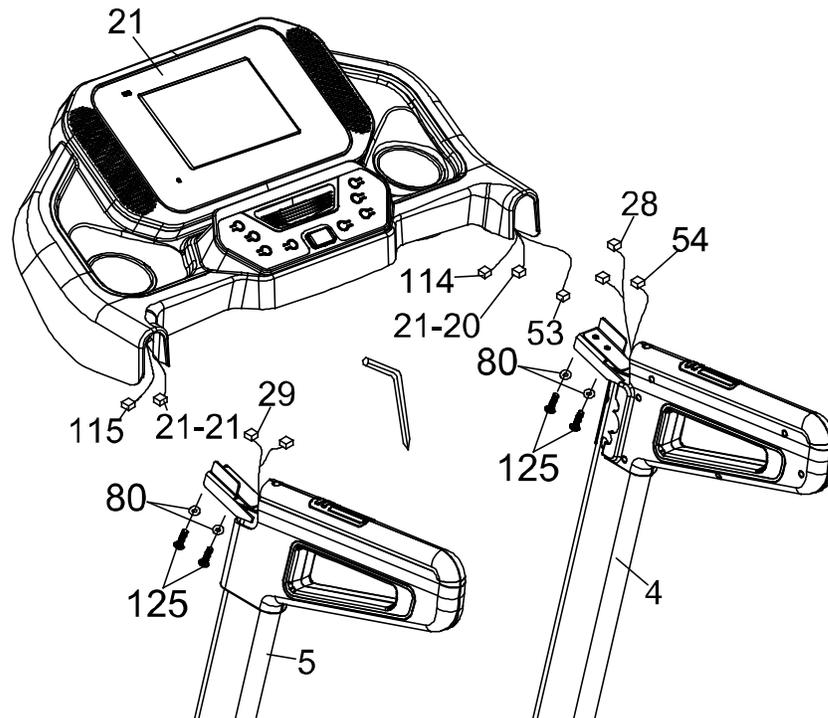
SCHRITT 2

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



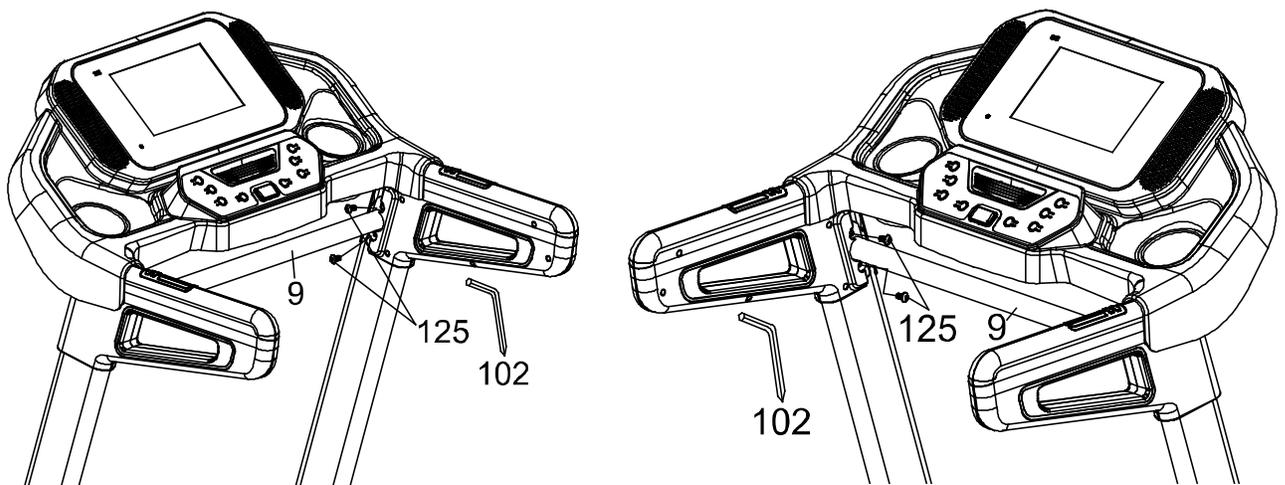
SCHRITT 3

1. Verbinden Sie das 1250m/m_Computerkabel (Mitte)(54) mit dem 1200m/m_Computerkabel (oben)(53).
2. Verbinden Sie das 1000m/m_Geschwindigkeitskabel (oben)(114) mit dem Geschwindigkeits-/Handpuls-Kabelstrang (28).
3. Verbinden Sie das 1000m/m_Handpuls-Kabel (oben)(21-20) mit dem Geschwindigkeits-/Handpuls-Kabelstrang (28).
4. Verbinden Sie das 1000m/m_Steigungs-Kabel (Oberteil)(115) mit dem Steigungs./Handpuls-Kabelstrang (29).
5. Verbinden Sie 1000m/m_Handpuls-Kabel (Oberteil)(21-21) mit dem Steigungs./Handpuls-Kabelstrang (29).
6. Setzen Sie die Konsolenbaugruppe (21) auf die rechte (4) und linke (5) Stütze und befestigen Sie sie mit vier 5/16,, × 3/4" _Knopfschrauben(125) und vier Ø8 × 1,5T_Split Washer(80) mit dem M5_Inbusschraubenschlüssel(102).



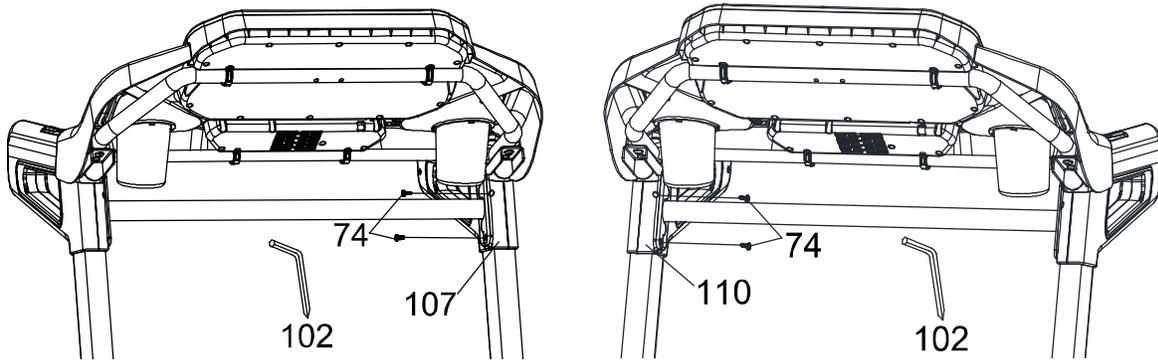
SCHRITT 4

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



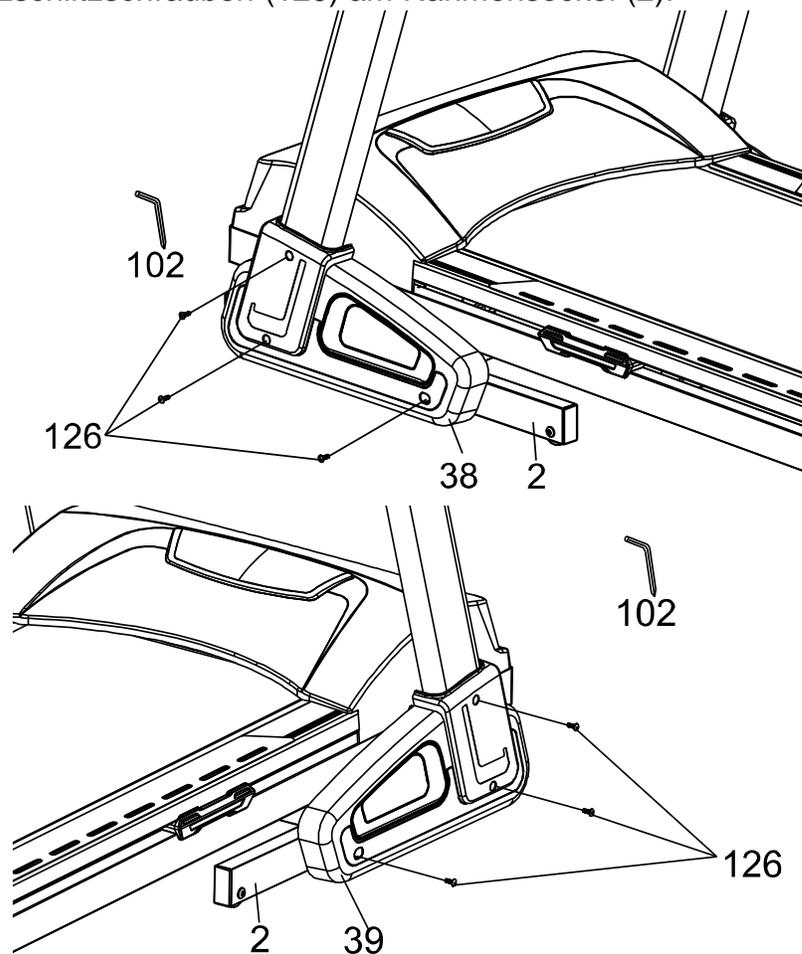
SCHRITT 5

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



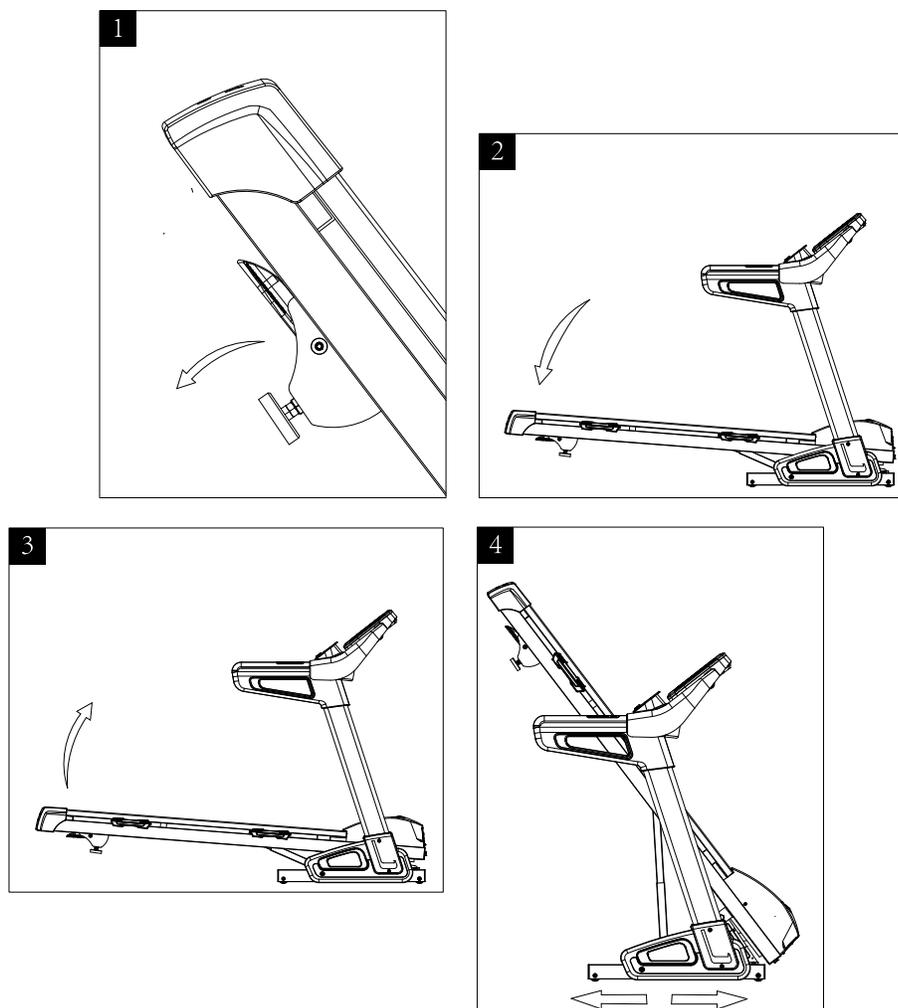
SCHRITT 6

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



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

Klappanleitung / Transport



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

■ Das Laufband zusammenklappen:

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband auf der minimalsten Neigung steht. Heben Sie das Laufdeck des Laufbandes wie abgebildet an, bis es einrastet und somit sicher fixiert ist (Abb. 3).

■ Ausklappen:

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

■ Transport:

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

Computerbedienung



Einschalten

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

Wenn Sie das Gerät einschalten, erscheint auf dem Bildschirm ein kurzer Ladebildschirm und anschließend der WELCOME-Bildschirm, der anzeigt, dass das Gerät betriebsbereit ist.

Schnellstart

1. Bringen Sie den Sicherheitsclip an, um das Display zu aktivieren (falls nicht bereits eingeschaltet).
2. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Display aufzuwecken, falls es noch nicht eingeschaltet ist.
3. Drücken Sie auf dem Startbildschirm auf „**START WORKOUT**“, um das Laufband mit 1,0 km/h zu bewegen, und stellen Sie dann mit den Tasten **SPEED** (Geschwindigkeit) + oder - die gewünschte Geschwindigkeit ein.
4. Um das Laufband zu verlangsamen, halten Sie die Taste **Slow** - (Konsole oder Handlauf) gedrückt, bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist.
5. Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die **Stop**-Taste und lassen Sie sie los.

Funktionen

Der Touchscreen ermöglicht Ihnen die Steuerung von Funktionen durch direktes Berühren des Bildschirms oder über die physischen Tasten unter dem Bildschirm:

- **Speed** + or – Tasten für die Kontrolle der Geschwindigkeit
- **Incline** + or – Tasten für die Einstellung der Steigung
- **Start** – startet ein Training
- **Stop** – Training beenden oder pausieren
- **Fan** – kontrolliert die Lüftergeschwindigkeit
- **Program** – für die Auswahl eines Trainingsprogrammes

Pause / Stopp

1. Drücken Sie einmal die **Stopptaste**. Das Band wird allmählich langsamer, bis es vollständig stoppt. Nach 5 Minuten setzt sich das Display zurück und zeigt die Trainingsübersicht auf dem Bildschirm an.
2. Drücken Sie die Taste **Resume**, um das Training nach der Pause fortzusetzen.
3. Drücken Sie die Taste **Finish**, um das Training zu beenden.

Einstellen der Steigung

1. Sie können während des Trainings jederzeit die Steigung verändern.
2. Drücken und halten Sie die **Incline ▲ / ▼** -Tasten am Handlauf oder **Incline + / -** auf dem Bildschirm, um die Steigung zu verändern.

Pulsfunktion

Der Puls (Herzfrequenz) auf dem Bildschirm zeigt den aktuellen Wert der Herzschläge pro Minute an. Sie müssen sowohl den linken als auch den rechten Edelstahlsensor anfassen, um den Puls zu messen. Der Pulswert wird kontinuierlich auf dem Bildschirm angezeigt. Sie können die Handpulssensoren verwenden, während Sie sich in einem Programm mit Herzfrequenzkontrolle befinden. Das Gerät empfängt auch drahtlose Herzfrequenzsender, die mit Polar und Bluetooth kompatibel sind.

Gerät ausschalten

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

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

Touchscreen-Bedienung

Einstellungen

Sobald die Konsole eingeschaltet ist, stellen Sie eine Verbindung zum verfügbaren WiFi-Netzwerk her, indem Sie entweder auf das Signal-Symbol in der oberen rechten Ecke oder im Menü **SETTINGS (EINSTELLUNGEN)** in der unteren rechten Ecke klicken. Ohne WiFi ist das Speichern von Trainingsdaten in der Cloud, die Nutzung von Apps und das Abspielen von Inhalten nicht möglich. Wenn die WiFi-Verbindung übersprungen wird, stellen Sie bitte Daten und Zeit manuell ein. Wenn Sie es sich später anders überlegen, finden Sie die WiFi-Einstellungen immer in der rechten unteren Ecke des Bildschirms.

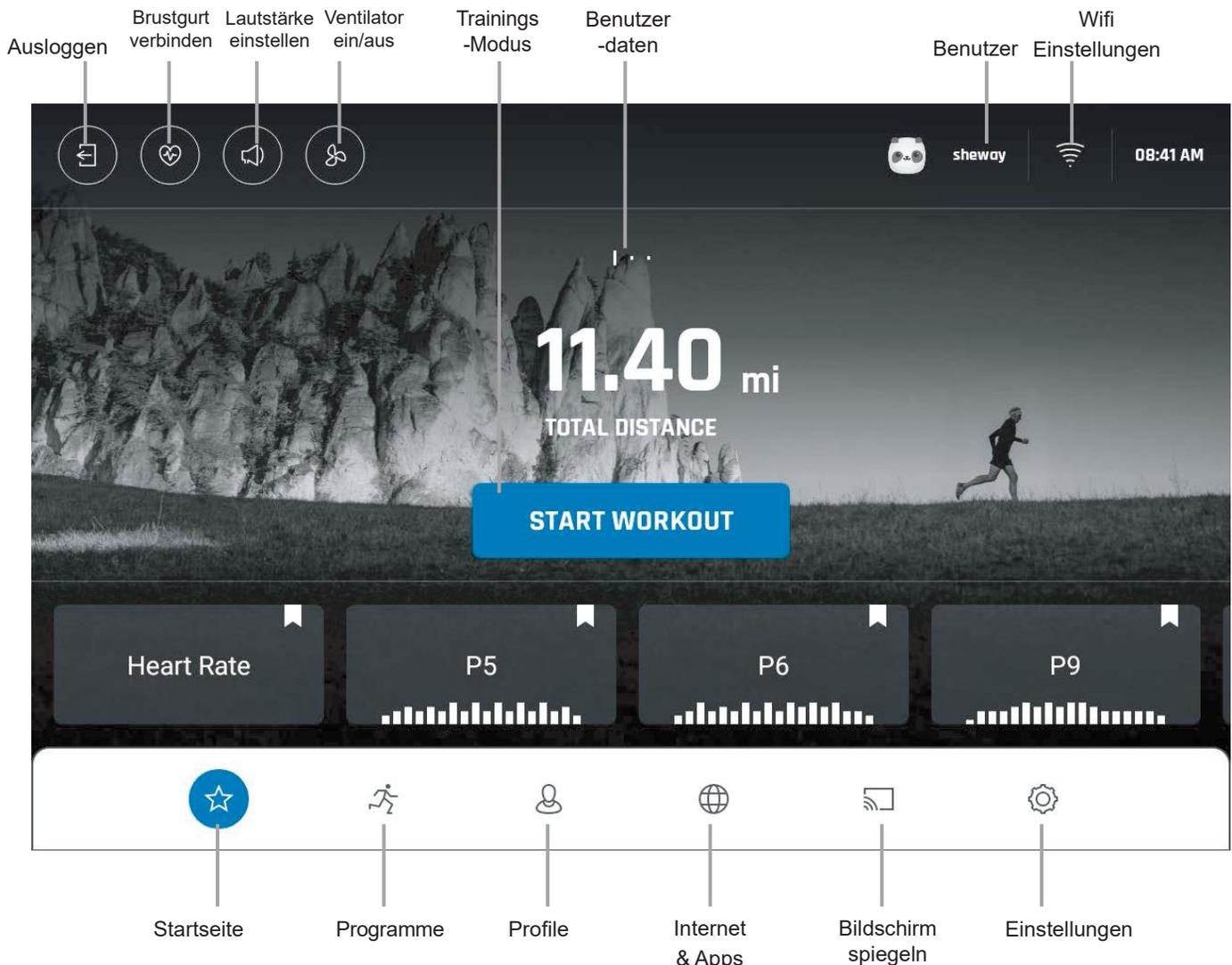
Wählen Sie "Guest" (Gast) oder erstellen Sie ein Profil, um die Bedienung zu personalisieren. Es können bis zu 9 Profile erstellt werden (siehe auch entsprechendes Kapitel).

Startseite

Die Startseite bietet einen Überblick über die Aktivitäten und schlägt Verknüpfungen zu den Trainingsoptionen vor.

Wenn Sie sich im Gastmodus befinden, können Sie hier Ihre Körperdaten eingeben, damit das Gerät Ihre Trainingszusammenfassung genauer berechnen kann. Verwenden Sie die Skalen oder Pfeile, um Ihr Alter und Gewicht einzustellen.

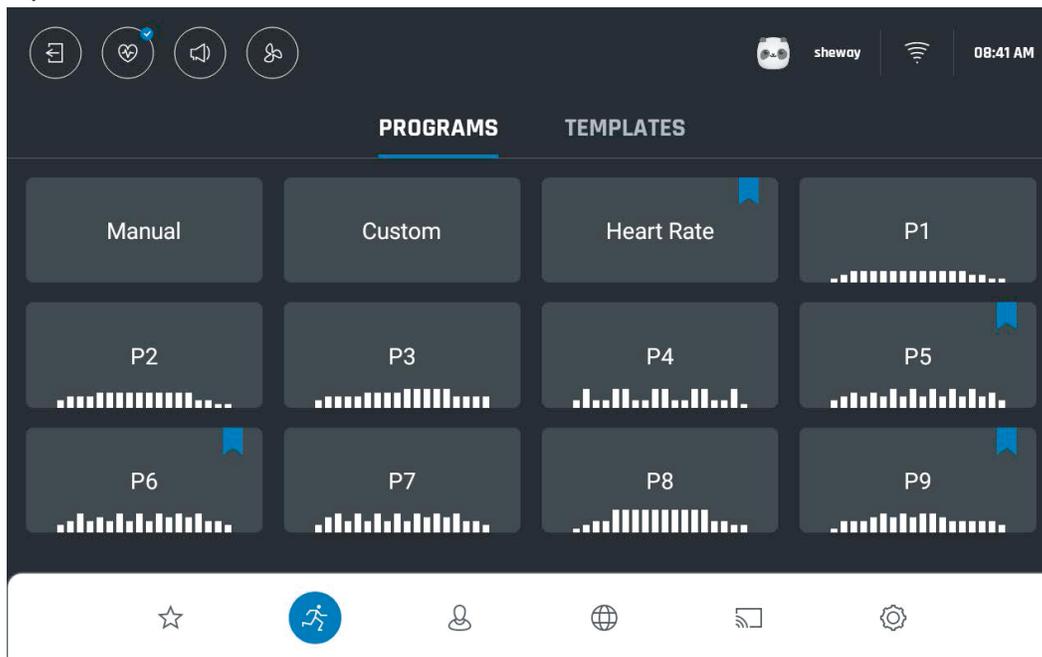
Die Schaltfläche **Start Workout (Training starten)** startet das Training sofort.



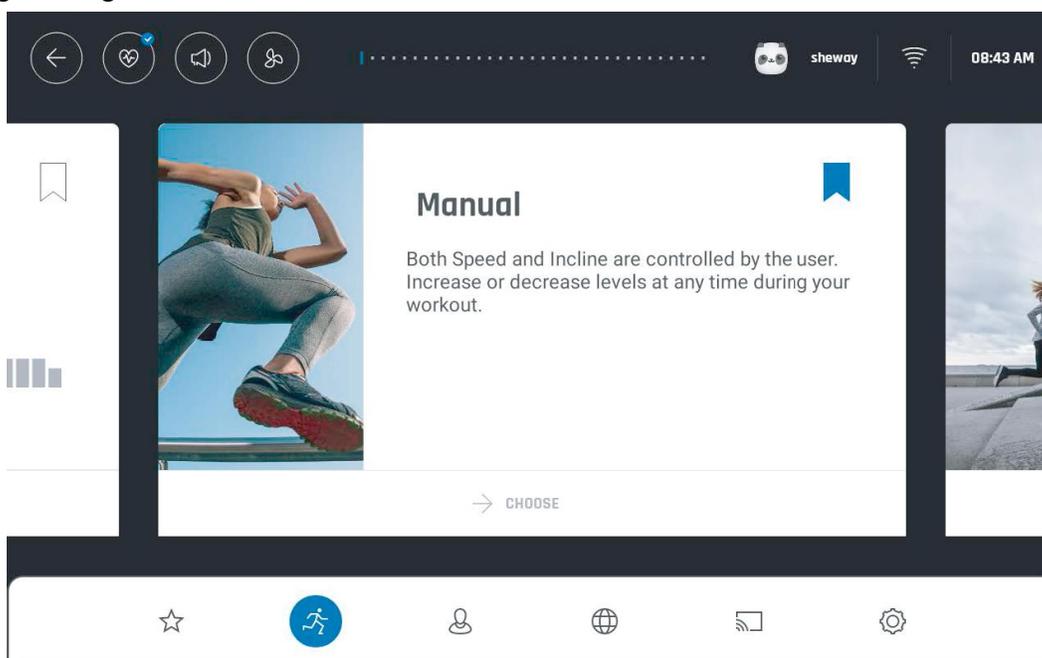
Trainingsprogramme

In diesem Bereich sind 2 Programmkategorien verfügbar: **Programme** (Programme mit vordefinierten Geschwindigkeits- und Steigungsänderungsprofilen) und **Vorlagen** (reguläre Programme, die mit Ihren persönlichen Anpassungen gespeichert sind). Tippen Sie auf die Kategorien, um zwischen ihnen zu wechseln.

Um mehr Informationen zu jedem Programm zu erhalten, tippen Sie auf die Programmvorschau. In diesem Modus können Sie zur Seite blättern, um alle Programmbeschreibungen der ausgewählten Kategorie zu sehen. Drücken Sie auf **CHOOSE**, um ein Programm auszuwählen und anzupassen.

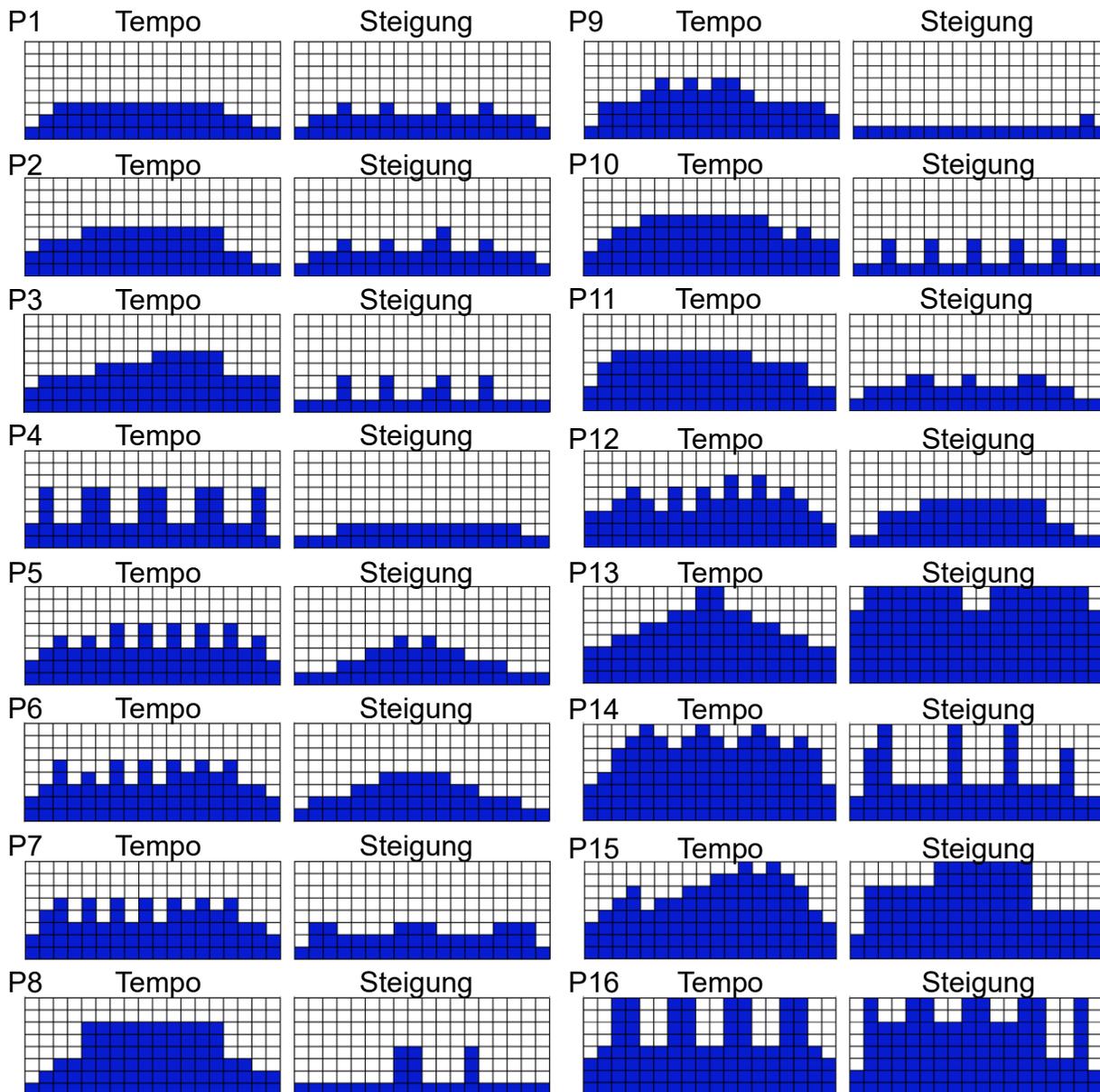


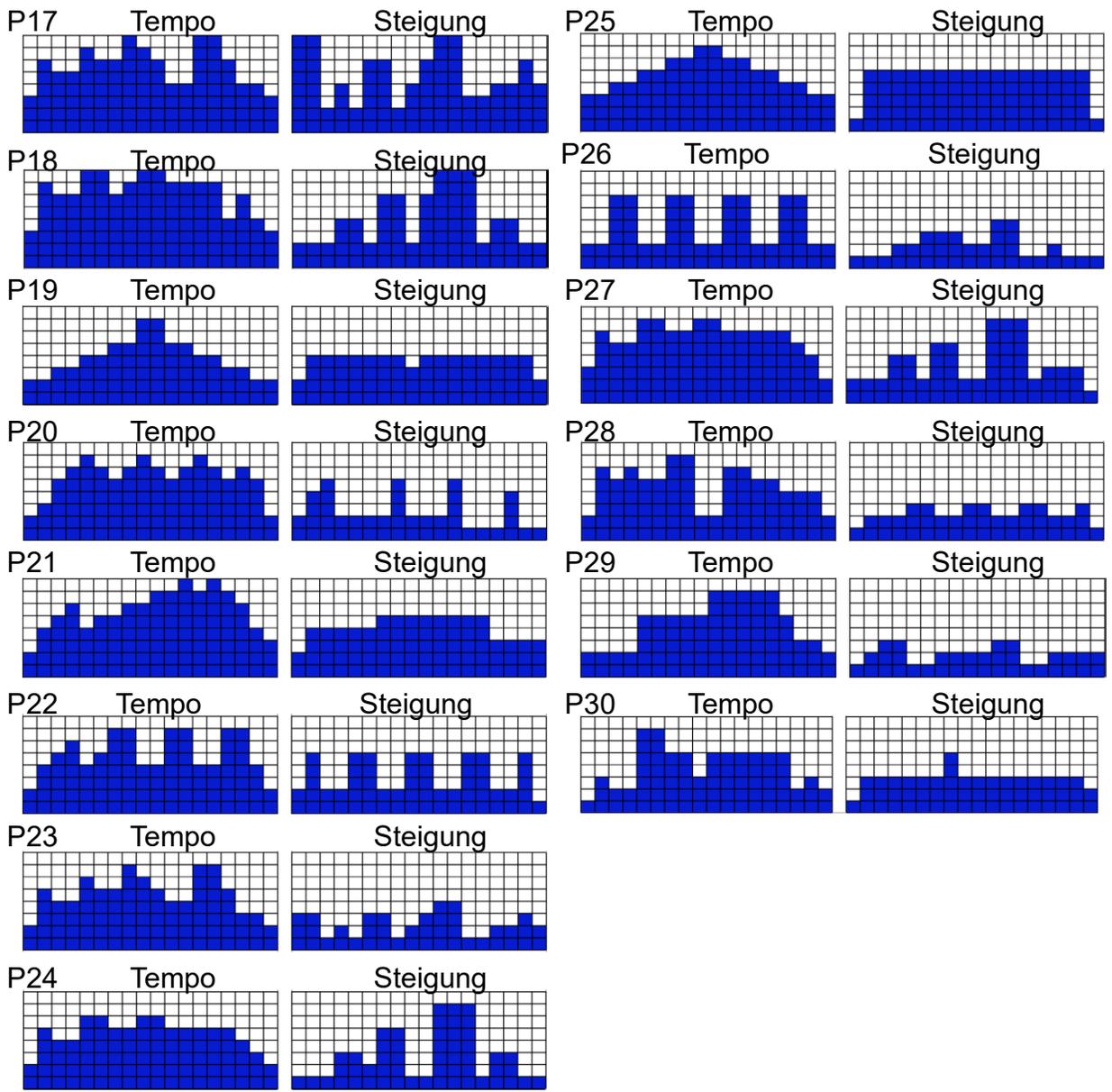
Das „**MANUAL**“ (manuelle) Programm erfordert die Festlegung eines Zeitrahmens vor dem Start. Verwenden Sie die Skala oder die Pfeile, um die Zielzeit einzustellen. Geschwindigkeit und Steigung werden während des Laufens manuell eingestellt. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen.



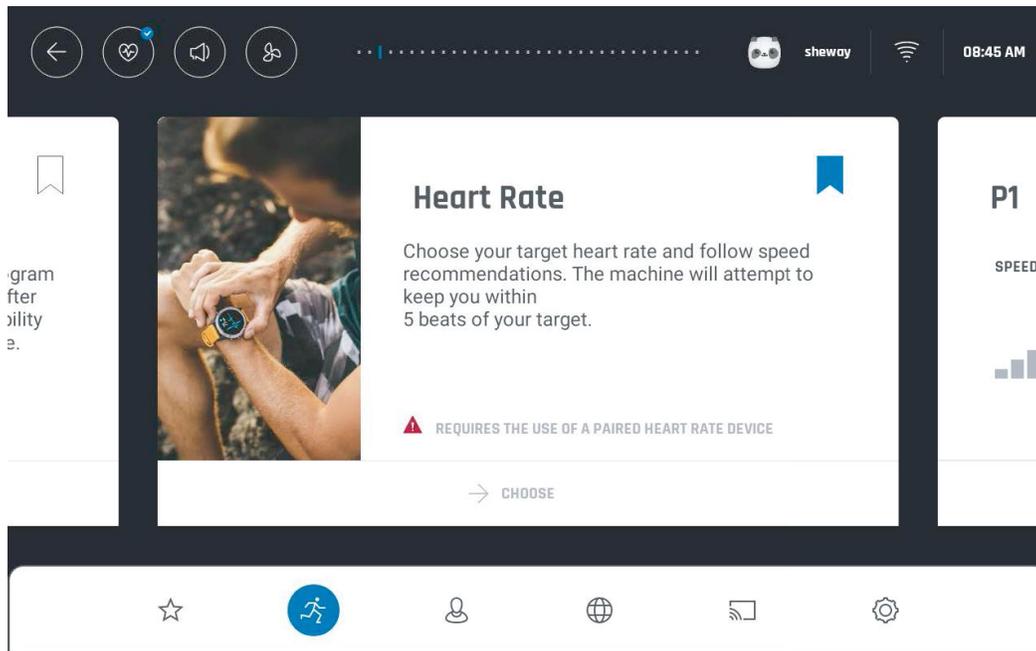
Fest eingespeicherte Programme (Vorlagen)

Die Programme P1 bis P30 verfügen über Geschwindigkeits- und Steigungsänderungsprofile, die Sie in der Programmvorschau finden können. Sie müssen die Zeit und die maximale Geschwindigkeit einstellen. Sobald Sie Ihre Höchstgeschwindigkeit gewählt haben, wird die Intensität des Programms entsprechend angepasst. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen.

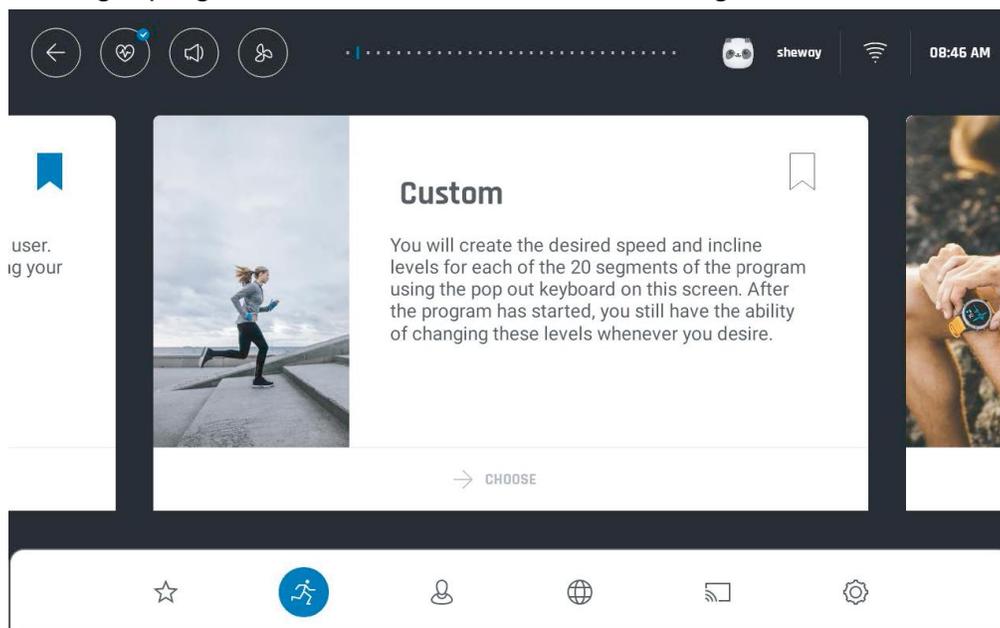




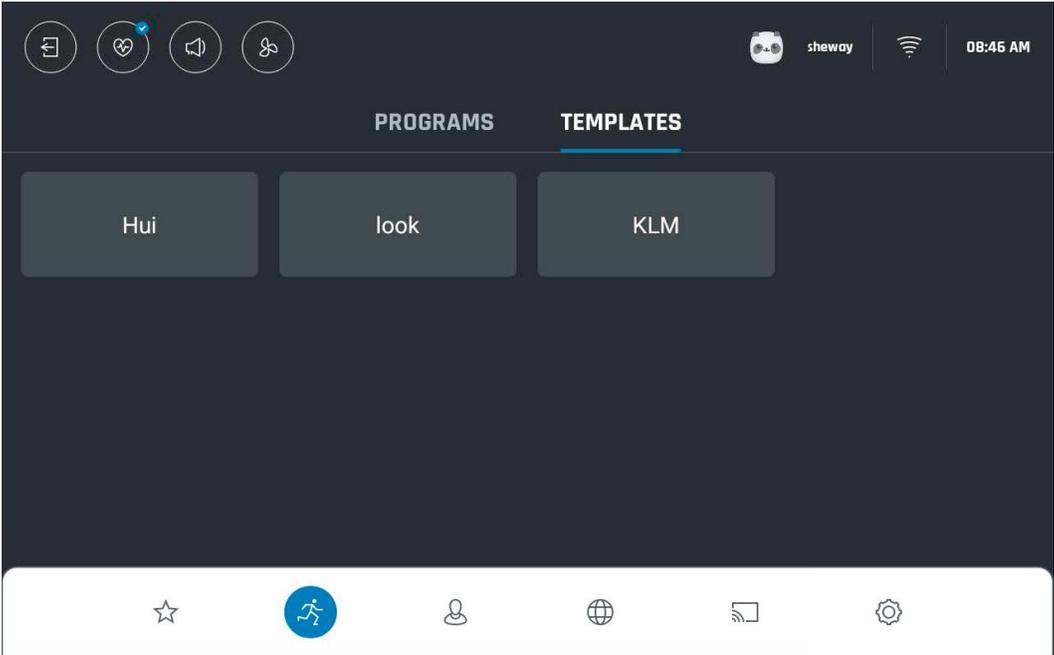
Das **HEART RATE (Herzfrequenz)**- Programm berechnet Ihre maximale Herzfrequenz auf der Grundlage Ihres Alters. Legen Sie die Zielzeit für Ihr Training fest und passen Sie dann Ihre Geschwindigkeit während des Laufens manuell an, um die Zielherzfrequenz zu halten. Die Steigung wird vom Laufband automatisch gesteuert. Ein Gerät zur Überwachung der Herzfrequenz ist erforderlich. Das Programm ist beendet, wenn die Zeit abgelaufen ist oder wenn Ihre Herzfrequenz 20 % über dem Zielwert liegt.



Mit dem **CUSTOM-Programm** können Sie ein individuelles Geschwindigkeits- und Steigungsprofil erstellen, indem Sie auf den Profilspalten nach oben oder unten schieben. Sobald das Profil definiert ist, wählen Sie die Zielzeit und die maximale Geschwindigkeit, damit sich die Intensität entsprechend anpasst. Jedes Programm kann als Vorlage gespeichert werden, sobald es angepasst oder abgeschlossen ist. Drücken Sie auf **Speichern unter**, um das Programm mit den aktuellen Einstellungen zu speichern. Sie können gespeicherte Programme unter **TEMPLATES** verwalten. Um eine Vorlage zu löschen, tippen Sie auf sie und drücken Sie dann auf **Löschen (delete)** in der oberen rechten Ecke. Es können maximal 12 Vorlagenprogramme gespeichert werden. Ein Vorlagenprogramm ist nur für den Benutzer verfügbar, der es erstellt hat



Sie können jedes Programm als **FAVORITEN** kennzeichnen. Die Lieblingsprogramme erscheinen dann auf der Startseite, so dass Sie jederzeit darauf zugreifen können.



Profile

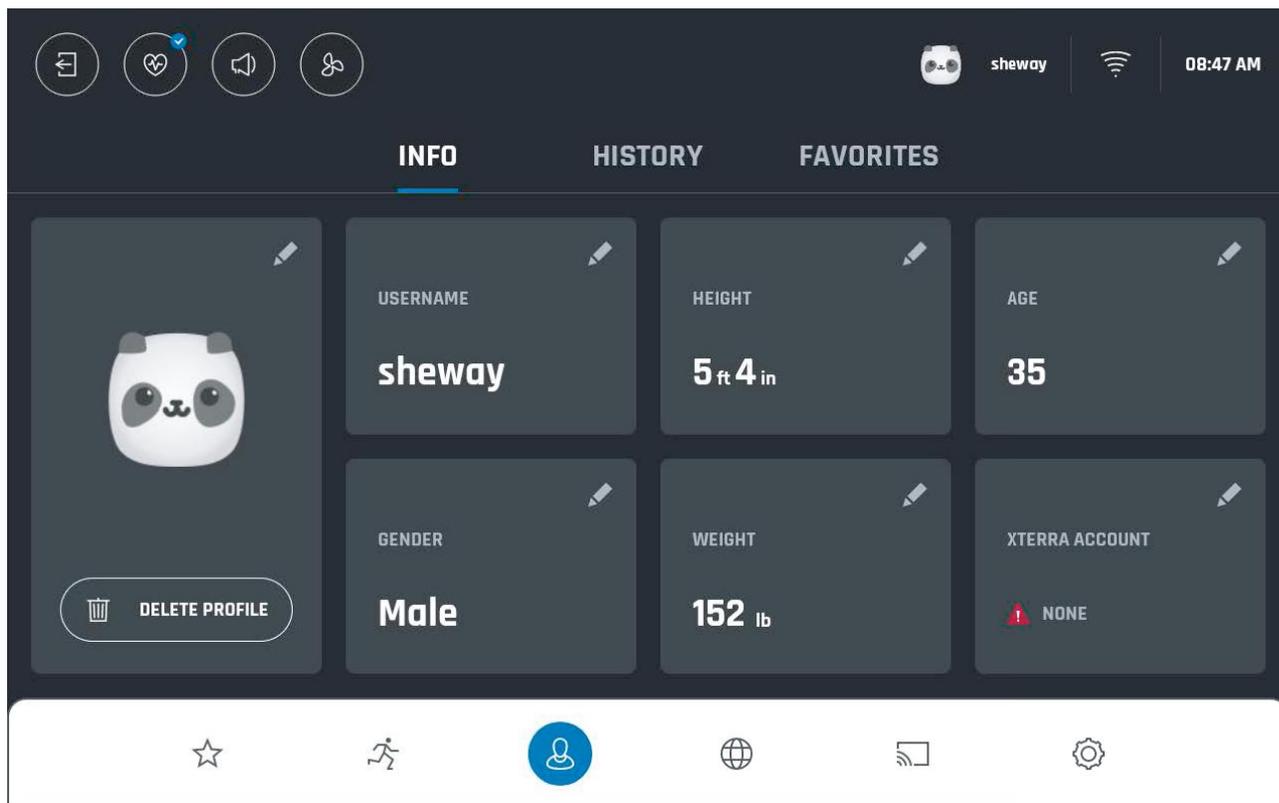
Um ein neues Profil zu erstellen, drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste +. Wenn Sie bereits einen XTERRA APP-ACCOUNT haben, können Sie den auf dem Bildschirm erscheinenden QR-Code scannen. Dadurch werden nicht nur Ihre bereits vorhandenen persönlichen Daten auf das Gerät hochgeladen, sondern auch zwei Profile miteinander verknüpft, so dass Ihr Trainingsverlauf vollständig in der XTERRA-App angezeigt wird. Ein XTERRA-App-Konto kann nicht mit mehreren Profilen auf einem Gerät verknüpft werden.

Wenn Sie noch kein XTERRA-Konto haben, klicken Sie auf die Schaltfläche **I DON'T**, um fortzufahren und eines zu erstellen, indem Sie das Formular ausfüllen.

Im Bereich Profil gibt es 3 Registerkarten: Info, Verlauf und Favoriten. Durch das Anlegen eines Profils kann sich Ihr Gerät Ihre persönlichen Daten merken, so dass Sie diese nicht jedes Mal neu eingeben müssen, wenn Sie trainieren möchten. Ihre persönlichen Daten finden Sie auf der Registerkarte **INFO**. Um sie zu bearbeiten, tippen Sie auf ein beliebiges Informationsfeld und nehmen Sie Änderungen vor, dann drücken Sie auf **Speichern**. Wenn Sie Ihr XTERRA-Konto noch nicht mit dem lokalen Geräteprofil verknüpft haben, können Sie dies auch hier tun, indem Sie auf das Feld „XTERRA-Konto“ tippen.

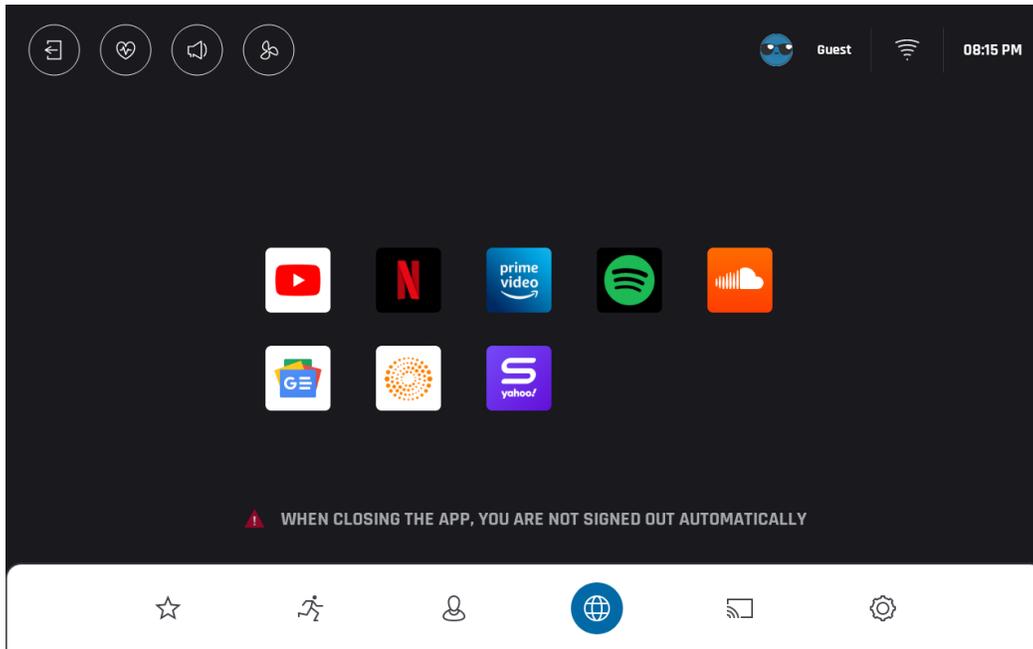
Zehn Aufzeichnungen der letzten Aktivität finden Sie auf der Registerkarte **VERLAUF**. Die Trainingshistorie zeigt nur Trainingseinheiten an, die vom aktuellen Benutzer abgeschlossen wurden. Tippen Sie auf die Aufzeichnungsvorschau für Details. Alle Aufzeichnungen sind im Xterra-App-Konto verfügbar, wenn das Profil mit dem XTERRA-App-Konto verknüpft ist. Auf der Registerkarte **FAVORITEN** können Sie alle Programme sehen, die der aktuelle Benutzer als Favoriten gekennzeichnet hat, und diese löschen.

Verschiedene Benutzer können unterschiedliche Einheitensysteme wählen, ihre persönlichen Lieblingsprogramme auswählen und ihre eigenen Vorlagen speichern.



Internet & Apps

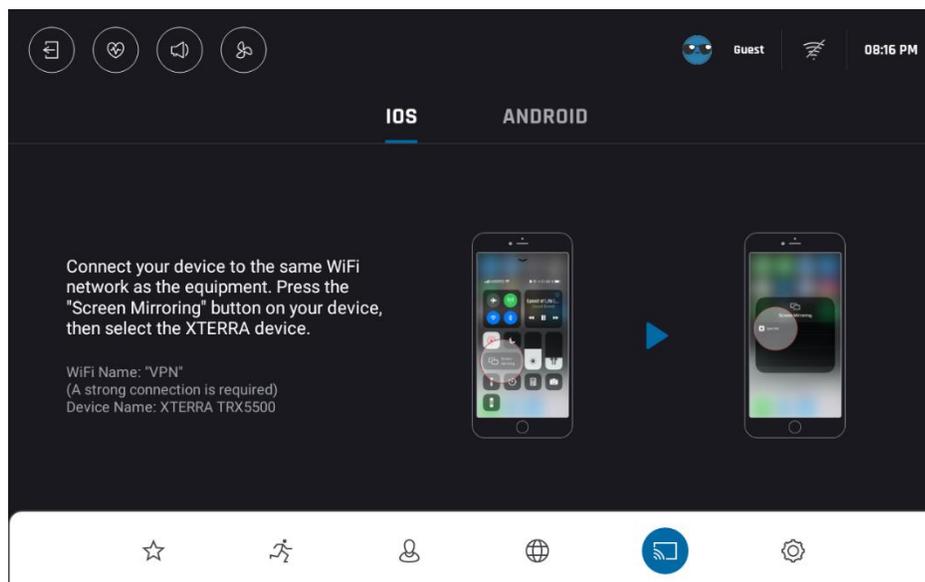
In diesem Bereich finden Sie eine Reihe von Apps von Drittanbietern, die Sie während Ihres Trainings unterhalten werden. Um sie zu nutzen, stellen Sie eine WiFi-Verbindung her und wählen Sie das App-Symbol. Drücken Sie **X**, um den Vollbildmodus zu aktivieren. Drücken Sie **X**, um den Vollbildmodus zu verlassen. Drücken Sie **△**, um eine andere App zu wählen.



(p.s. Das hier gezeigte Bild dient nur als Referenz. Die tatsächlich eingebauten APPs können aufgrund von Software-Updates variieren.)

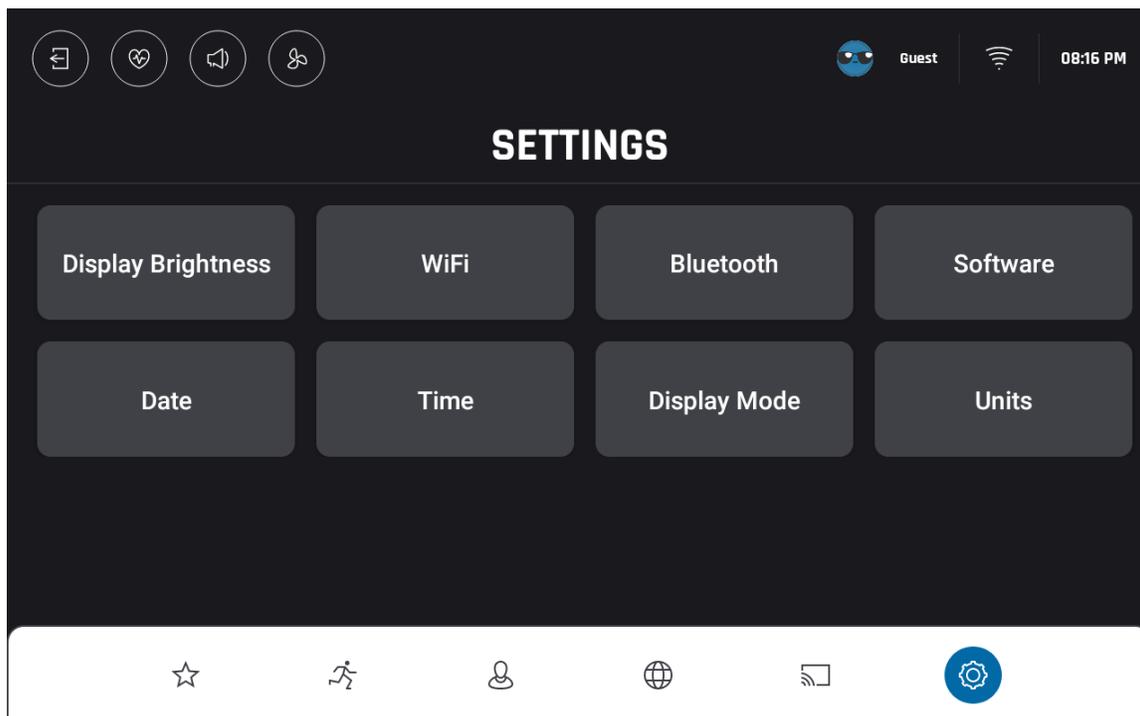
Bildschirm spiegeln

Um verschiedene Inhalte von Ihren Smartphones oder Tablets auf der Gerätekonsole anzuzeigen, öffnen Sie diesen Abschnitt und folgen Sie den Anweisungen, je nachdem, ob Sie ein iOS- oder ein Android-Gerät verwenden. Sobald die Spiegelung gestartet ist, drücken Sie auf **X**, um den Vollbildmodus zu aktivieren. Drücken Sie **X**, um den Vollbildmodus zu beenden.



Einstellungen

- Tippen Sie auf **WIFI** für die Internetverbindungseinstellungen.
- Tippen Sie auf **DATE** oder **TIME**, um die Zeiteinstellungen des Geräts zu ändern. Die Zeit- und Datumseinstellungen definieren die Zeitangaben in der Trainingsübersicht. Es sind sowohl 12- als auch 24-Stunden-Formate verfügbar.
- Tippen Sie auf **SOFTWARE**, um die aktuelle Softwareversion zu prüfen oder zu aktualisieren, wenn eine neue Version verfügbar ist. Drücken Sie auf **Update (Aktualisieren)**, um die neueste Version hochzuladen und zu installieren. Stellen Sie sicher, dass Sie mit dem Internet verbunden sind.
- Tippen Sie auf **DISPLAY**, um die Helligkeit des Bildschirms einzustellen.
- Tippen Sie auf **BLUETOOTH**, um sich mit den Bluetooth-Geräten zu koppeln, z. B. Brustgurten, Kopfhörer oder Lautsprecher.



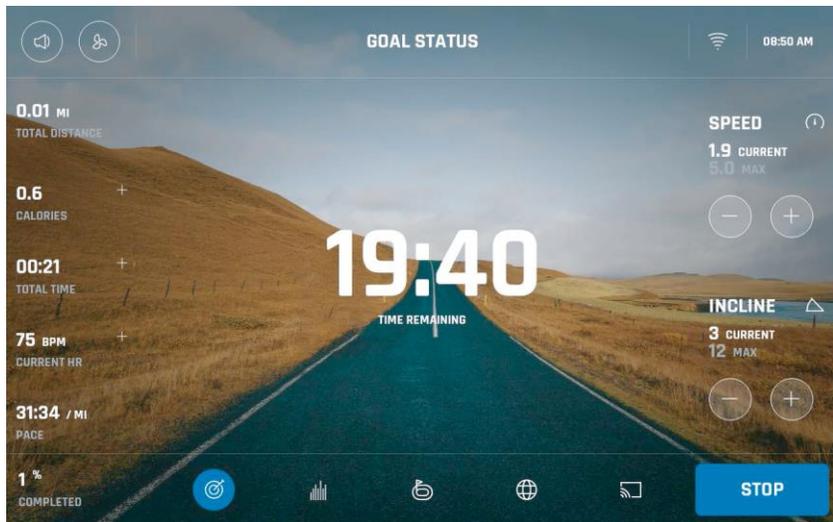
Trainingsansichten

Sobald das Training begonnen hat, zeigt die Konsole nach einem kurzen Countdown die Trainingsansicht. Die Aufwärm- und Abkühlphasen können durch Drücken von **Skip** übersprungen werden. Das Feld auf der linken Seite ist fixiert und zeigt Ihre aktuellen **WORKOUT STATS** an. Weitere Statistiken können durch Drücken auf das + Symbol angezeigt werden. Sie können die **Geschwindigkeit und die Steigung** einstellen, indem Sie auf die Pfeile im rechten Feld tippen. Die Symbole im oberen Bereich sind die Tools, die Ihnen während des Trainings zur Verfügung stehen: Lautstärke, Lüfter und WiFi. Wenn das Training pausiert, können Sie auch auf die Einstellungen zur Kopplung von HR-Geräten zugreifen.

Das untere Panel zeigt 3 Ansichten von links nach rechts:

- **GOAL VIEW (Zielansicht):** zeigt den Parameter an, der das Ende Ihres Trainings definiert (z.B. bei Profilprogrammen die abwärts zählende Zeit, bei Distanzprogrammen die verbleibende Distanz).
- **PROFILE VIEW (Profilansicht):** zeigt Ihre Trainingsprofile und Ihre aktuelle Position in diesen Profilen an.
- **TRACK VIEW (Rundenansicht):** hilft Ihnen, sich vorzustellen, wie Sie auf einer 1/4-Meilen-Rennstrecke Ihre Runden drehen, und zeigt Ihren Fortschritt in Abhängigkeit von der zurückgelegten Strecke an.
- **INTERNET** und **SCREEN MIRRORING** funktionieren auf die gleiche Weise wie im Nicht-Trainingsmodus. Um das Training zu unterbrechen oder zu beenden, drücken Sie unten rechts auf **Stopp**.

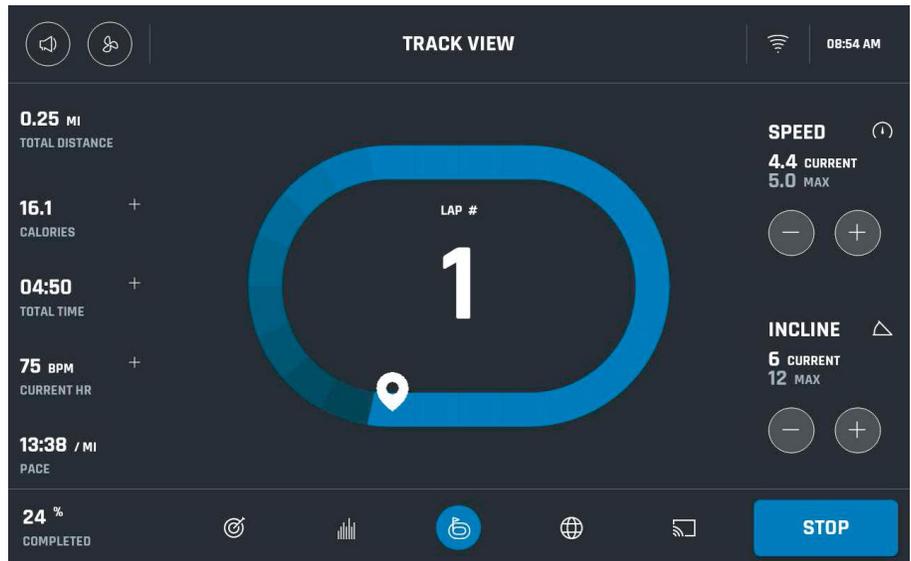
Zielansicht:



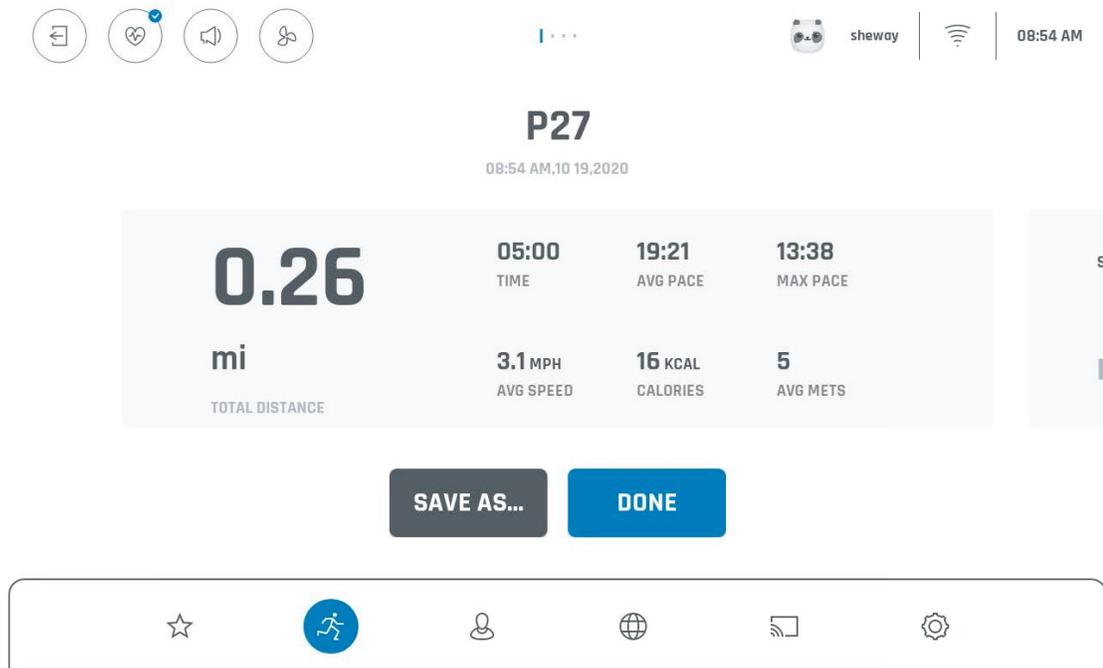
Profilansicht:



Rundenansicht:



Nachdem das Training beendet ist, erscheint die Trainingsübersicht. Streichen Sie nach links, um weitere Details zu erfahren, oder drücken Sie auf **Done (Fertig)**, um zum Startbildschirm zurückzukehren. Sie können das abgeschlossene Programm hier auch als Vorlage speichern, indem Sie auf **Save as (Speichern unter)** klicken. Der Trainingsdatensatz wird auf der Registerkarte Verlauf im Abschnitt Profil angezeigt.



Ladefunktion über den USB-Anschluss

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings über den USB-Anschluss des Fitnessgeräts auf der Konsole auf. Um Ihr mobiles elektronisches Gerät aufzuladen, müssen Sie sicherstellen, dass das Fitnessgerät eingeschaltet ist.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB Power Port und an Ihr Gerät an.

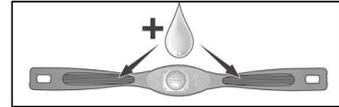
Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es geladen wird.

HINWEISE:

* Das USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten. Stellen Sie sicher, dass Sie ein kompatibles USB-Ladekabel verwenden.

** Der USB-Anschluss der Konsole kann USB-Geräte mit Strom versorgen. Er liefert bis zu 5Vdc/1,0 Ampere Strom und entspricht den USB 2.0 Vorschriften. Über diesen Anschluss können Sie Ihre Trainingsdaten nicht auf einem USB-Gerät speichern; er dient nur zu Ladezwecken.

VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZSENDERS (OPTIONAL)



So tragen Sie Ihren drahtlosen Brustgurtsender:

1. Befestigen Sie den Sender mit den Verschlusssteilen am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie den Gurt so fest wie möglich ein - Der Gurt sollte aber nicht zu eng sitzen, um noch bequem zu sein.
3. Positionieren Sie den Sender so, dass das Logo in der Mitte Ihres Oberkörpers liegt und von Ihrer Brust weg zeigt (manche Personen müssen den Sender etwas links von der Mitte positionieren). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurtes, indem Sie das runde Ende einführen und den Sender und den Gurt mit den Verschlusssteilen um Ihre Brust sichern.
4. Positionieren Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln.
5. Schweiß ist der beste Leiter, um die sehr kleinen elektrischen Signale des Herzschlags zu messen. Die Elektroden (2 gerippte ovale Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und auf beiden Seiten des Senders) können jedoch auch mit normalem Wasser vorgeätzt werden. Es wird auch empfohlen, den Sendergurt einige Minuten vor dem Training zu tragen. Manche Benutzer haben aufgrund ihrer Körperchemie anfangs Schwierigkeiten, ein starkes, gleichmäßiges Signal zu erhalten. Nach dem "Aufwärmen" verringert sich dieses Problem. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Sender/Gurt keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite - Abstand zwischen Sender und Empfänger - liegen, um ein starkes, stabiles Signal zu erhalten. Die Länge der Reichweite kann etwas variieren, aber im Allgemeinen sollten Sie nahe genug an der Konsole bleiben, um gute, starke und zuverlässige Messwerte zu erhalten. Wenn Sie den Sender direkt auf der nackten Haut tragen, können Sie sicher sein, dass er einwandfrei funktioniert. Wenn Sie möchten, können Sie den Sender auch über einem Hemd tragen. Befeuchten Sie dazu die Bereiche des Hemdes, auf denen die Elektroden aufliegen werden.

Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn er eine Aktivität des Herzens des Benutzers erkennt. Außerdem deaktiviert er sich automatisch, wenn er keine Aktivität empfängt. Obwohl der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Daher sollten Sie darauf achten, den Sender nach dem Gebrauch vollständig zu trocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die geschätzte Lebensdauer der Senderbatterie beträgt 2500 Stunden).

Unregelmäßiger Betrieb

Vorsicht! Benutzen Sie das Laufband nur dann für Herzfrequenzprogramme, wenn ein konstanter, stabiler Wert für die tatsächliche Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige Zahlen, die angezeigt werden, weisen auf ein Problem hin. Bereiche, in denen nach Störungen gesucht werden muss, die eine unregelmäßige Herzfrequenz verursachen können:

1. Mikrowellenherde, Fernsehgeräte, Kleingeräte usw.
2. Leuchtstoffröhren.
3. Einige Sicherheitssysteme für Haushalte.
4. Umzäunung für ein Haustier.
5. Manche Menschen haben Probleme damit, dass der Sender ein Signal von ihrer Haut empfängt. Wenn Sie solche Probleme haben, versuchen Sie, den Sender verkehrt herum zu tragen. Normalerweise wird der Sender so ausgerichtet, dass das Spirit Fitness-Logo auf der rechten Seite liegt.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Wenn es eine äußere Geräuschquelle gibt, können Sie das gesamte Gerät um 90 Grad drehen, um die Störung abzuschwächen.
7. Eine andere Person, die einen Sender in einem Umkreis von 3' um die Konsole Ihrer Maschine trägt.

Wenn Sie weiterhin Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler bzw. den Kundenservice.

Herzfrequenz und Belastung

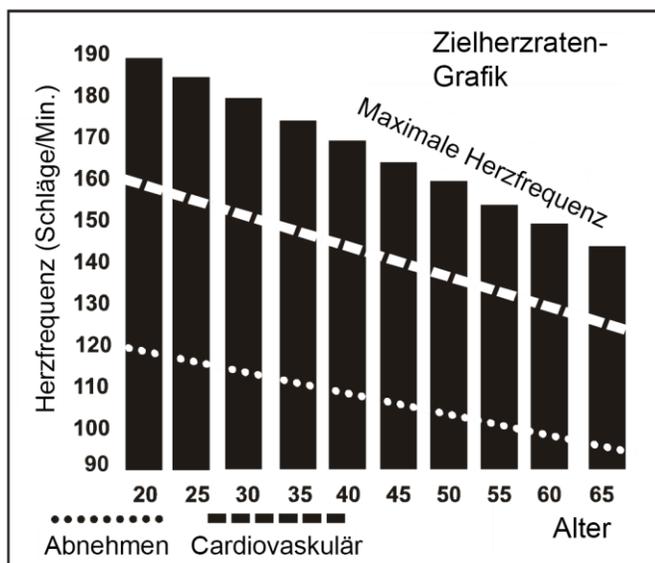
Wissenswertes über die Herzfrequenz vor dem Start: Das alte Motto "Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemen Trainings überholt wurde. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde durch die Verwendung von Herzfrequenzmessgeräten gefördert. Bei richtiger Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts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

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

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

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

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



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

Herzfrequenz - Wahrgenommene Anstrengung

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

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

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

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

ALLGEMEINE WARTUNG

LAUFGURT & LAUFDECK

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

BANDSTAUB

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

ALLGEMEINE REINIGUNG

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

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

BANDEINSTELLUNG

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

Einstellung Nachführung/Spannungsanpassung:

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



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

SPUREINSTELLUNG DES LAUFBANDES

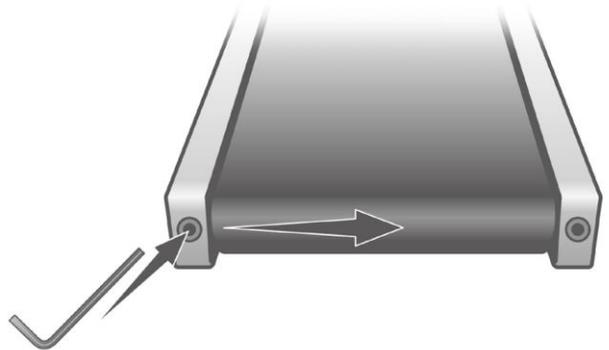
EINSTELLUNG DER SPURTREUE DES LAUFBANDS

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

EINSTELLUNG DER SPUR

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

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



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

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

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

ACHTUNG!

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

DECKSCHMIERUNG

Um die Langlebigkeit und ordnungsgemäße Funktion Ihres Laufbands zu gewährleisten, ist eine ordnungsgemäße Wartung des Laufbands erforderlich. Sie sollten regelmäßig prüfen, ob der Bereich zwischen dem Laufband und der Oberseite des Laufdecks ordnungsgemäß geschmiert ist und ob sich dort Schmutz oder Ablagerungen festgesetzt haben. Wenn Sie das Laufband in den empfohlenen Abständen sauber halten und schmieren, verlängern Sie die Lebensdauer Ihres Gerätes. Sollte die Schmierung austrocknen oder sich Schmutz festsetzen, erhöht sich die Reibung zwischen dem Laufband und dem Deck. Die erhöhte Reibung belastet den Antriebsmotor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerung übermäßig, was zu einem Ausfall dieser wichtigen und teuren Komponenten führen kann.

Wenn Sie das Deck nicht regelmäßig reinigen und schmieren, kann die Garantie erlöschen.

Als Teil Ihres routinemäßigen Wartungsplans sollten Sie die Reinigung und Schmierung alle 90 Betriebsstunden vornehmen - oder früher, wenn Sie feststellen, dass das Deck trocken oder schmutzig ist. Bitte überprüfen Sie auch die Schmierung des Bandes vor dem ersten Gebrauch. Verwenden Sie nur ein von XTERRA Fitness zugelassenes Schmiermittel. Ihr Laufband wird mit einer Tube Laufbandschmiermittel geliefert.

Überprüfen Sie regelmäßig die Schmierung des Laufbands, indem Sie die folgenden Schritte ausführen:

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät ausgeschaltet und das Netzkabel abgezogen ist, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.
2. Greifen Sie zwischen das Laufband und die Oberseite des Laufbandes, um zu überprüfen, ob es geschmiert ist.

So schmieren Sie das Laufband Ihres Laufbandes:

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker gezogen ist, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
2. Greifen Sie zwischen das Band und die Oberseite des Laufbandes, um zu überprüfen, ob es geschmiert ist.
3. Während Sie neben dem Laufband knien, halten Sie das Laufband mit einer Hand gerade so weit von der Laufbandbasis weg, dass Sie mit der anderen Hand die Schmierung darunter erreichen können.
4. Beginnen Sie etwa 1 Fuß (ca. 30 cm) von der Motorabdeckung entfernt und tragen Sie ½ Ihrer Schmiermittelflasche in einem langen „S“-Muster etwa 4-6“ (10 bis 15 cm) von einer Kante entfernt auf.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 auf der gegenüberliegenden Seite mit der verbleibenden ½ der Schmiermittelflasche.
6. Stecken Sie das Netzkabel des Laufbandes wieder ein und schalten Sie den Netzschalter wieder ein.
7. Gehen Sie 5 Minuten lang mit mäßiger Geschwindigkeit auf dem Laufband, um das Schmiermittel gleichmäßig auf dem Laufband und dem Deck zu verteilen.
8. Ihr Laufband ist nun geschmiert. Sie können das Gerät wieder normal benutzen.

So reinigen Sie den Laufbandgurt:

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät ausgeschaltet ist und dass das Netzkabel abgezogen ist, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.
2. Greifen Sie eine Kante des Laufbandes und heben Sie es leicht an, um den Bereich zwischen der Oberseite des Laufbandes und dem Laufband freizulegen.
3. Führen Sie eine Sichtprüfung durch, um festzustellen, ob sich Schmutz oder Ablagerungen angesammelt haben.
4. Sollten Schmutz und Ablagerungen vorhanden sein, schieben Sie ein Handtuch oder ein Reinigungstuch zwischen das Laufband und die Oberseite des Laufbandfußes, bis Sie ein Ende auf jeder Seite greifen können. (Das Reinigungstuch sollte länger sein, als das Laufband breit ist, um dies zu erreichen).
5. Ziehen Sie das Reinigungstuch mit beiden Händen 1-2 Mal an der Länge des Laufbandes auf und ab.
6. Wenn sich zu viel Schmutz angesammelt hat, drehen Sie das Laufband um die Hälfte und wiederholen Sie Schritt 5. Fahren Sie fort, bis Ihr Reinigungstuch keinen Schmutz mehr aufnimmt.
7. Entfernen Sie das Reinigungstuch vom Laufband, bevor Sie es wieder an den Strom anschließen.

BENUTZUNG DER XTERRA+ APP

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

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

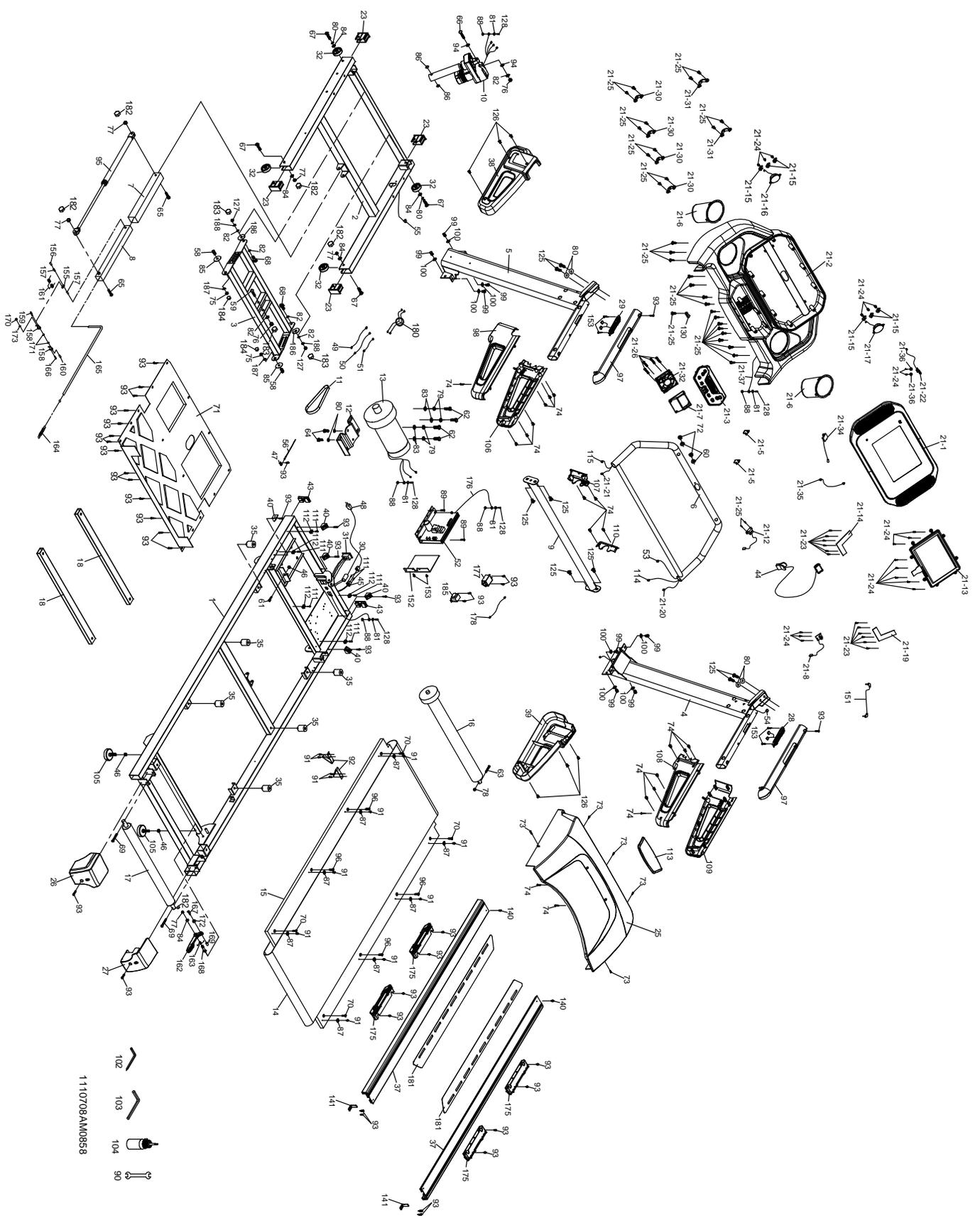
Sie können in der APP die Schaltfläche „DISPLAY“ drücken, um die Anzeige der aktuellen Trainingsdaten zu sehen. Wenn Ihr Training beendet ist, drücken Sie in der APP „END & SAVE WORKOUT“, um die Trainingsdaten zu speichern.

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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



1110708AM0558

- 102
- 103
- 104
- 90

TEILELISTE

Teil Nummer	Teil Beschreibung	Menge pro Einheit
1	Hauptrahmen	1
2	Rahmen-Basis	1
3	Halterung für Steigungsrahmen	1
4	Rechte Stütze	1
5	Linke Stütze	1
6	Konsolenhalterung	1
7	Äußerer Schlitten	1
8	Innerer Schlitten	1
9	Handlaufstütze	1
10	Steigungsmotor	1
11	Antriebsriemen	1
12	Motorhalterung	1
13	Motorantrieb	1
14	Laufgurt	1
15	Laufdeck	1
16	Vordere Rolle	1
17	Hintere Rolle	1
18	Deck-Querstrebe	2
21	Konsole	1
21~01	Abdeckung der Konsole	1
21~02	Äußere Abdeckung der Konsole	1
21~03	Abdeckung der Konsole (innen)	1
21~05	Quadratische Magnetanschlagplatte	2
21~06	Halter für Trinkflaschen	2
21~07	Windkanal	1
21~08	USB-Lademodul	1
21~12	Sicherheitsschaltermodul mit Kabel	1
21~13	Konsolenanzeigetafel	1
21~14	Tastatur (L)	1
21~15	Lautsprecher-Grill-Anker	6
21~16	250m/m_Lautsprecher W/Kabel	1
21~17	500m/m_Lautsprecher W/Kabel	1
21~19	Tastatur (R)	1
21~20	1000m/m_Handpuls-Draht(Oberer)	1
21~21	1000m/m_Handpuls-Draht(Oberer)	1
21~22	Soundmodul	1
21~23	2.3 × 6m/m_Blechschaube	12
21~24	3 × 10m/m_Blechschaube	19
21~25/74	3,5 × 12m/m_Blechschaube	51
21~26	3,5 × 50m/m_Blechschaube	4
21~30	Ø22.2_Konsolenbügel-Anker	4
21~31	Ø32_Konsolenbügel-Anker	2
21~32	Lüftereinheit	1
21~34	Empfänger, HR	1

Teil Nummer	Teil Beschreibung	Menge pro Einheit
21~35	300m/m_Empfänger Verbindungskabel	1
21~36	Lautsprechergrill-Anker	2
21~37	400mm Erdungskabel	1
23	Endkappe	4
25	Obere Motorabdeckung	1
26	Einstellsockel (L)	1
27	Einstellsockel (R)	1
28	Geschwindigkeit/Handpuls-Kabel	1
29	Steigungs-/Handpuls-Kabel	1
30	Unterbrecher	1
31	Elektronik-Modul	1
32	Transportrolle	4
35	Puffer	6
37	1435mm Aluminium-Fußleiste	2
38	Rahmen Basis Abdeckung (L)	1
39	Rahmen Basis Abdeckung (R)	1
40	Motorabdeckung Verankerung(D)	5
43	Quadratische Endkappe	2
44	Sicherheitsclip	1
45	Steckdose	1
46	3/8" × 7T_Mutter	3
47	Sensorhalterung	1
48	Netzkabel	1
49	150m/m_Verbindungskabel (Weiß)	1
50	150m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1
51	100m/m_Verbindungskabel (Schwarz)	1
52	Motorsteuerung	1
53	1200m/m_Computerkabel (oben)	1
54	1250m/m_Computerkabel (Mitte)	1
55	1200m/m_Computerkabel (unten)	1
56	1000m/m_Sensor inkl. Kabel	1
58	1/2" × 1" _Hexkopfschraube	2
59	3/8" x UNC16 x 3-1/4" _Hexkopfschraube	1
60	Ø5/16" × 19 × 1,5T_Gewölbte Unterlegscheibe	2
61	3/8" × 1-1/2" _Hexkopfschraube	1
62	3/8" × 3/4" _Hexkopfschraube	4
63	M8 × 60m/m_Hex-Kopf-Schraube	1
64	M8 × P1,25 x 12m/m_Hex-Kopf-Schraube	2
65	5/16" × 2-3/4" _Knopfschraube mit Innensechskant	2
66	3/8" × UNC16 x 1-3/4" _Hex-Kopf-Schraube	1
67	5/16" × 1-1/2" _Flachkopfschraube mit Innensechskant	4
68	M10 × 25m/m_Schraube mit Innensechskant	2
69	M8 × 80m/m_Innensechskantschraube (legierter Stahl)	2
70	M8 × 25m/m_Flachkopf-Senkkopfschraube	4
71	Untere Motorabdeckung	1
72	5/16" × 1/2" _Schraube mit Innensechskant	2

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

Teil Nummer	Teil Beschreibung	Menge pro
130	Drahtklammer	1
140	4 × 25m/m_Blechschaube	2
141	Fußschiene Rückenplatte	2
151	400m/m_Audiokabel	1
152	Controller Rückwand	1
153	3 × 8m/m_Blechschaube	6
155	Verbindung	1
156	Verbindungswelle	1
157	Wellenbuchse	2
158	Befestigungsbügel	2
159	Gabelkopfstift	1
160	Befestigungsbuchse	1
161	Doppelte Torsionsfeder	1
162	Sicherungshebel	1
163	Ø1,8 ChenChin Torsions-Feder	1
164	Ø2 Stahlseil-Zugfeder	1
165	Stahlkabel	1
166	M3 × 10m/m_Phillippskopfschraube	1
167	M5 × 20m/m_Phillippskopfschraube	1
168	5/16" x UNC 18 x 42L_Knopfschraube mit Innensechskant	1
169	M5 × 5T_Nyloc-Mutter	1
170	M3 × 2,5T_Mutter	1
171	Ø5 × Ø10 × 1,0T_Unterlegscheibe	2
172	Ø5 × Ø13 × 1,0T_Unterlegscheibe	1
173	M3_Unterlegscheibe	1
175	Puffer	4
176	400m/m_Erdungskabel	1
177	Filter	1
178	200mm Verbindungskabel (weiß)	1
180	600m/m_Anschlusskabel des Motors	1
181	Rutschfester Gummi	2
182	Ø13m/m_Bolzenkappe	5
183	Ø14m/m_Bolzenkappe	3
184	Ø19m/m_Bolzenkappe	2
185	Choke	1
186	Ø40 × 3T_Nylon-Scheibe	2
187	Ø1/2" × 2.0T_Unterlegscheibe	2
188	Ø10 × 1,5T_Unterlegscheibe	2

TECHNISCHE DATEN

Rating Label TRX5500 - GT90D-NT041-D06	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach
Artikel / Item	TRX5500
Artikel-Nr. / Item Code	GT90D-NT041-D06
Max. Benutzergewicht / Max. User Weight	160 kg
Standard / Norm	EN 60335-1, EN ISO 20957-1, EN957.6
Seriennummer / Serial Number	
Bemessungsspannung / Rated Voltage	AC230 / 10A
Herkunftsland / Country of Origin	Made in China



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

Elektro- und Elektronikgeräte

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



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

Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet.

Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

Batterien und Akkus sowie Lampen

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

Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

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

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

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.

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

XTERRA TRX5500

Batterietyp	Chemisches System
1x Knopfzelle CR1220	Lithium (Li)
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

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

Eingeschränkte Herstellergarantie

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

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

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

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

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Laufbänder, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile des Herstellers sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN 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.
2. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter service@dyaco.de
3. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl der Dyaco Europe GmbH, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von der Dyaco Europe GmbH genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an die Dyaco Europe GmbH. Die Dyaco Europe GmbH haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. **SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN.** Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
4. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:
Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch Gladbach
Die Dyaco Europe GmbH behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von der Dyaco Europe GmbH.

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

Table Of Contents

<u>Important Safety Instructions</u>	<u>44</u>
<u>Important Electrical Information</u>	<u>45</u>
<u>Important Operation Instructions</u>	<u>46</u>
<u>Assembly Pack Checklist</u>	<u>47</u>
<u>Assembly Instructions</u>	<u>48</u>
<u>Folding Instructions</u>	<u>51</u>
<u>Operation of Your Console</u>	<u>52</u>
<u>Charging devices using the USB port</u>	<u>65</u>
<u>Using Heart Rate Transmitter (Optional)</u>	<u>66</u>
<u>General Maintenance</u>	<u>69</u>
<u>XTERRA APP</u>	<u>72</u>
<u>Exploded View Diagram</u>	<u>73</u>
<u>Parts List</u>	<u>74</u>

Important Safety Instructions

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

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

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

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

- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- This exercise equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, 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 supply cord or use cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Never drop or insert any object into any opening.
- Do not use outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being use or where oxygen is being administered.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions.
- The appliance is intended for household use.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
- Do not operate equipment on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- 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 conditions.
- Keep hands away from all moving parts.
- 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.
- Do not attempt to use your equipment for any purpose other than for the purpose it is intended.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your equipment. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
- The treadmill is not a medical device.

**Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation.
SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!**

Important Electrical Information

WARNING!

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

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

NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This product is **NOT** designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees c, and humidity is 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).

Circuit Breakers: Avoid AFCI/GFCI circuit breakers if possible. These breakers may trip occasionally during exercise because of the high inrush currents of the treadmill drive electronics and motor. This is an issue that affects all treadmill brands.

New laws in your area may require these breakers. If you do have these breakers and outlets in your home, and are experiencing nuisance tripping, you should check if there are any other devices plugged into the same circuit. Some examples of devices that may also cause tripping are fluorescent lights with electronic ballasts, coffee maker, space heater, hair drier. Optimally the treadmill should be the only device plugged into the circuit.

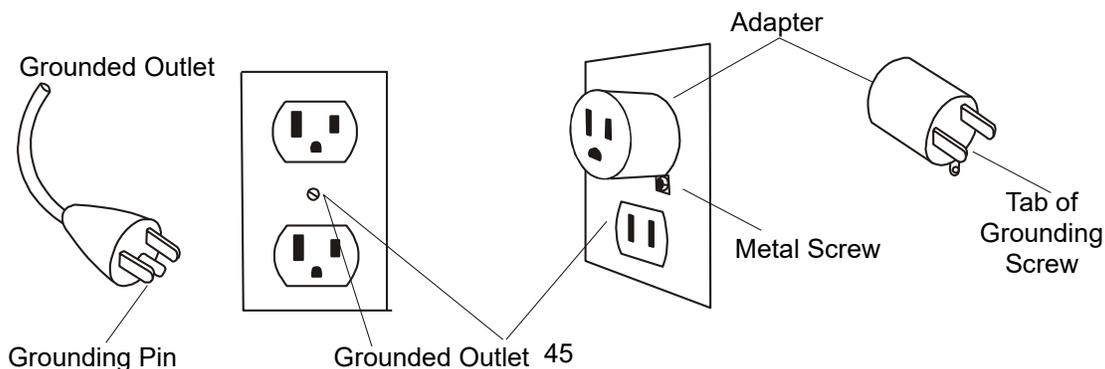
Our treadmills have surge suppressors built in to help avoid nuisance tripping. We have tested several AFCI/GFCI breakers and outlets with our products. Brands we have tested are: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) and Schneider Electric (Canadian home series). These breakers do not trip in our testing, when connected to our treadmills, as long as no other devices are plugged into the same circuit.

Grounding Instructions

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

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

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



Important Operation Instructions

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- **NEVER** use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components. Unplug the treadmill during an electrical storm as a precaution
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. Treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit. Always hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.).
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

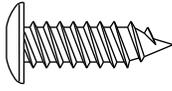
Safety Tether Cord

A safety tether cord is provided with this unit. It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt. Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

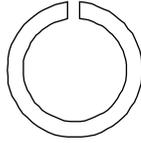
To Use:

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

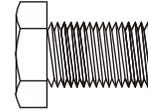
Assembly Pack Checklist



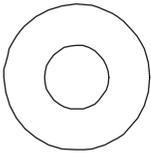
#74. 3.5 x 12m/m
Sheet Metal Screw (4pcs)



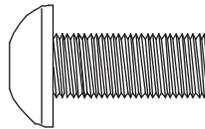
#80. Ø8 x 1.5T
Split Washer (4pcs)



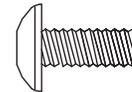
#99. 5/16" x 3/4"
Hex Head Bolt (8pcs)



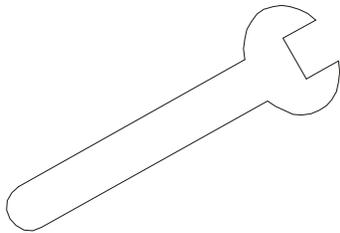
#100. Ø5/16" x Ø18 x 1.5T
Flat Washer (8pcs)



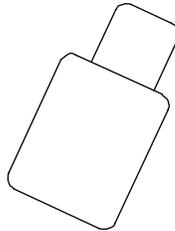
#125. 5/16" x 3/4"
Button Head Socket Bolt (8pcs)



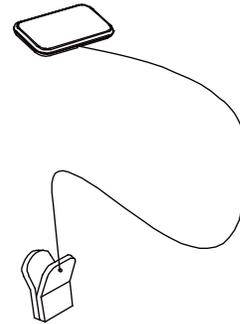
#126. M5 x 15L
Phillips Head Screw (6pcs)



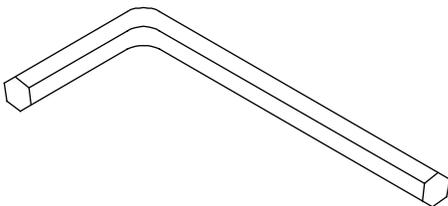
#90. 13L_Wrench (1pc)



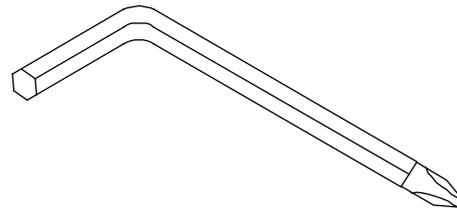
#104. Lubricant (1pc)



#44. Square Safety Key (1pc)



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

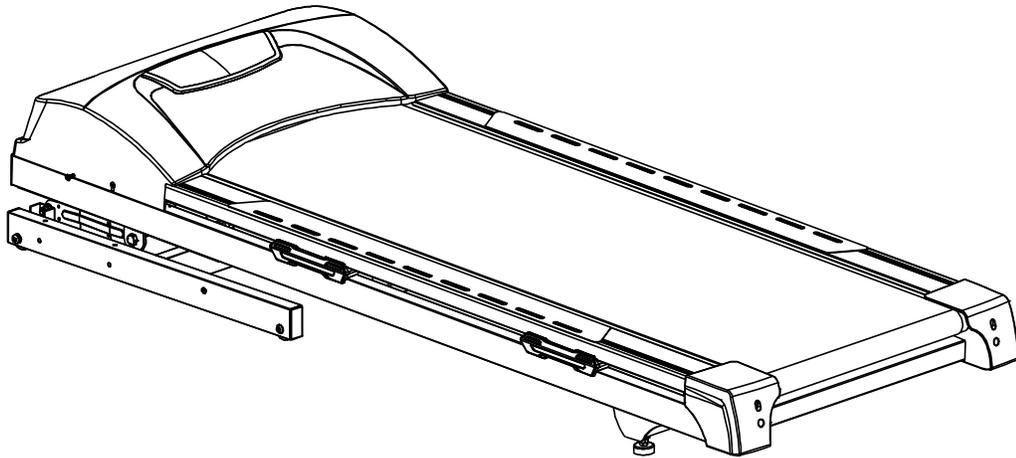


#102. Combination M5 Allen
Wrench & Phillips Head Screw
Driver (1pc)

Assembly Instructions

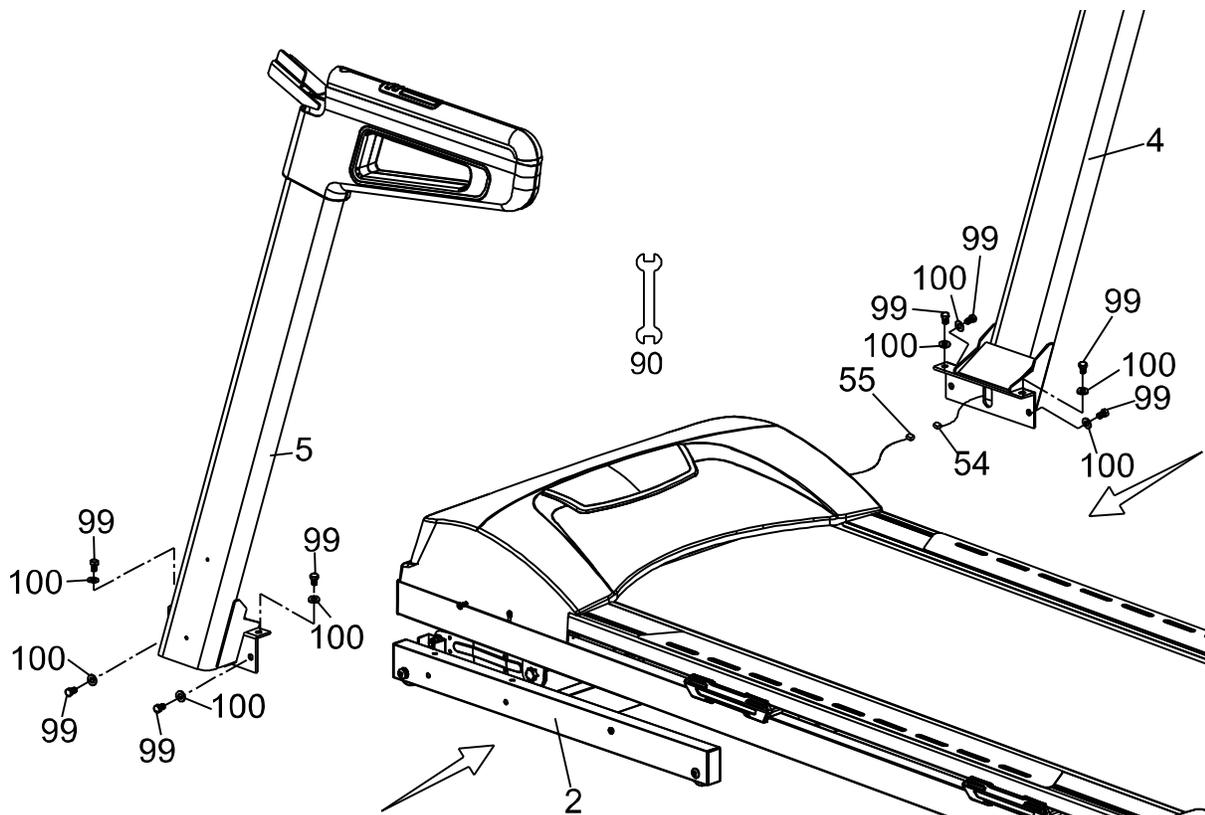
STEP 1

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



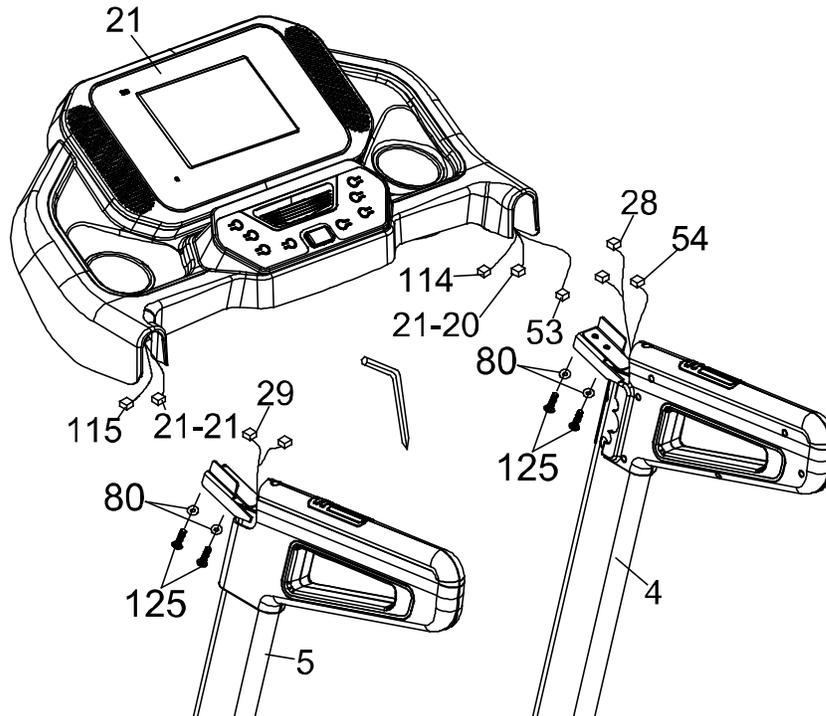
STEP 2

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



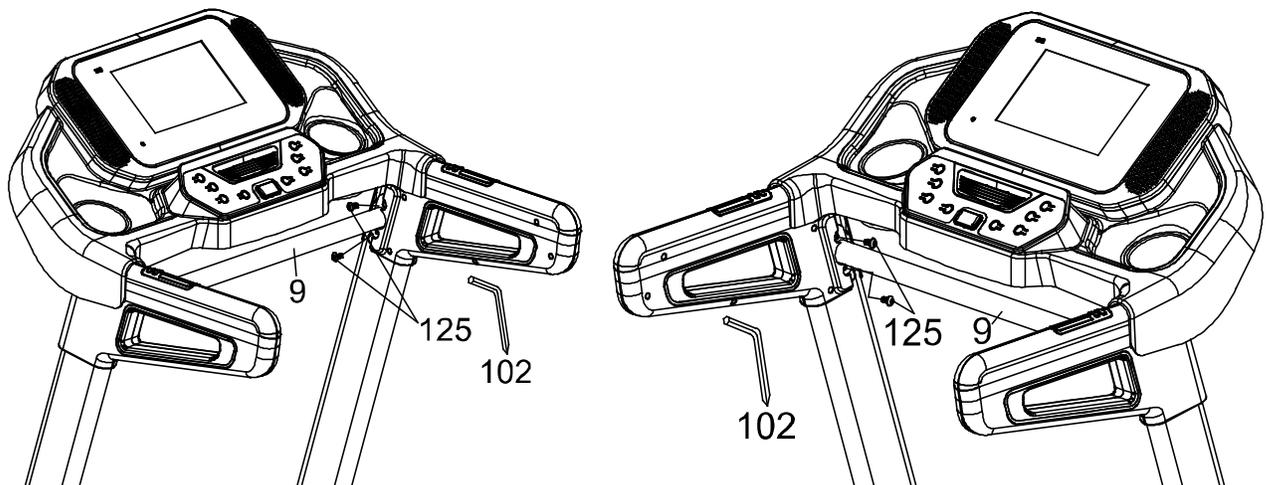
STEP 3

1. Connect 1250m/m_Computer Cable (Middle)(54) with 1200m/m_Computer Cable (Upper)(53).
2. Connect 1000m/m_Speed Cable (Upper)(114) with Speed/Hand Pulse Complex(28).
3. Connect 1000m/m_Handpulse Wire (Upper)(21-20) with Speed/Hand Pulse Complex(28).
4. Connect 1000m/m_Incline Cable (Upper)(115) with Incline/Hand Pulse Complex(29).
5. Connect 1000m/m_Handpulse Wire (Upper)(21-21) with Incline/Hand Pulse Complex(29).
6. Place Console Assembly(21) to Right Upright(4) & Left Upright(5), then secure with four 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt(125) through four Ø8 × 1.5T_Split Washer(80) by M5_Allen Wrench Head Screw Wrench(102).



STEP 4

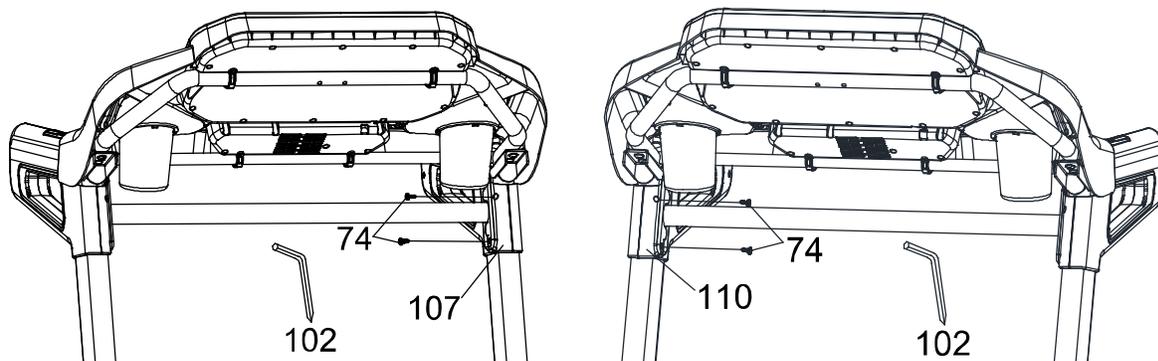
1. Install Handrail Support (9) between left and right Uprights (5) and (4) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) to tighten 4pcs of 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolts (125).



STEP 5

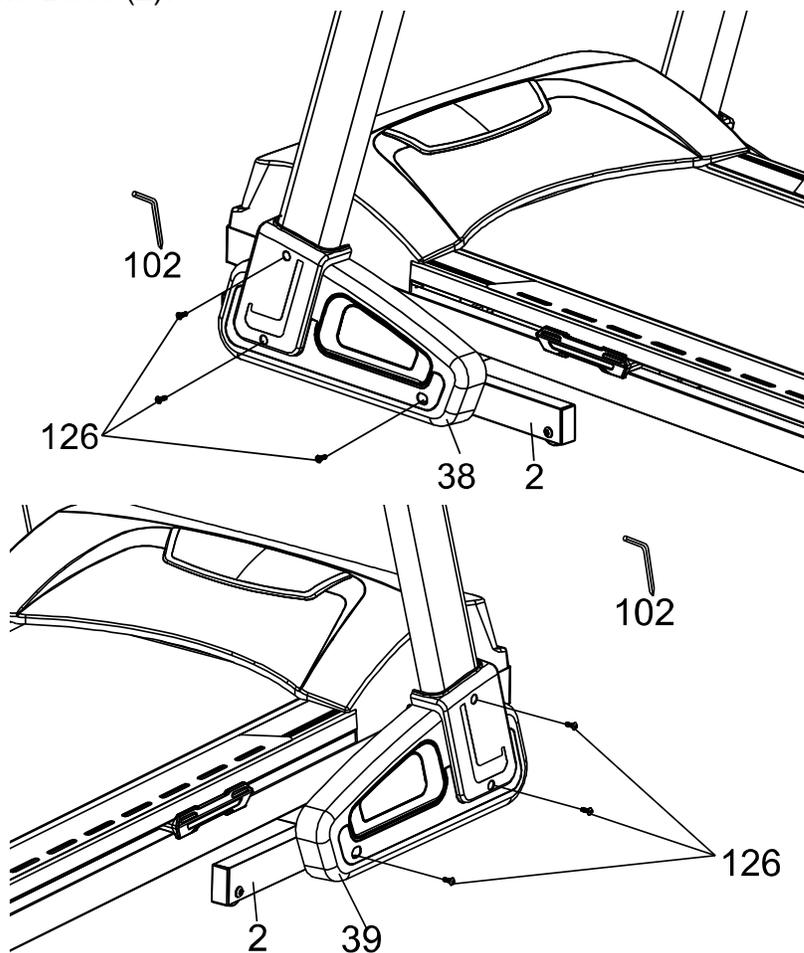
1. Install the Front Inner Handlebar Cover (L,R) (107,110) and Right and Left Uprights with

the 4pcs of 3.5 × 12m/m Sheet Metal Screws (74) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) and tighten them.



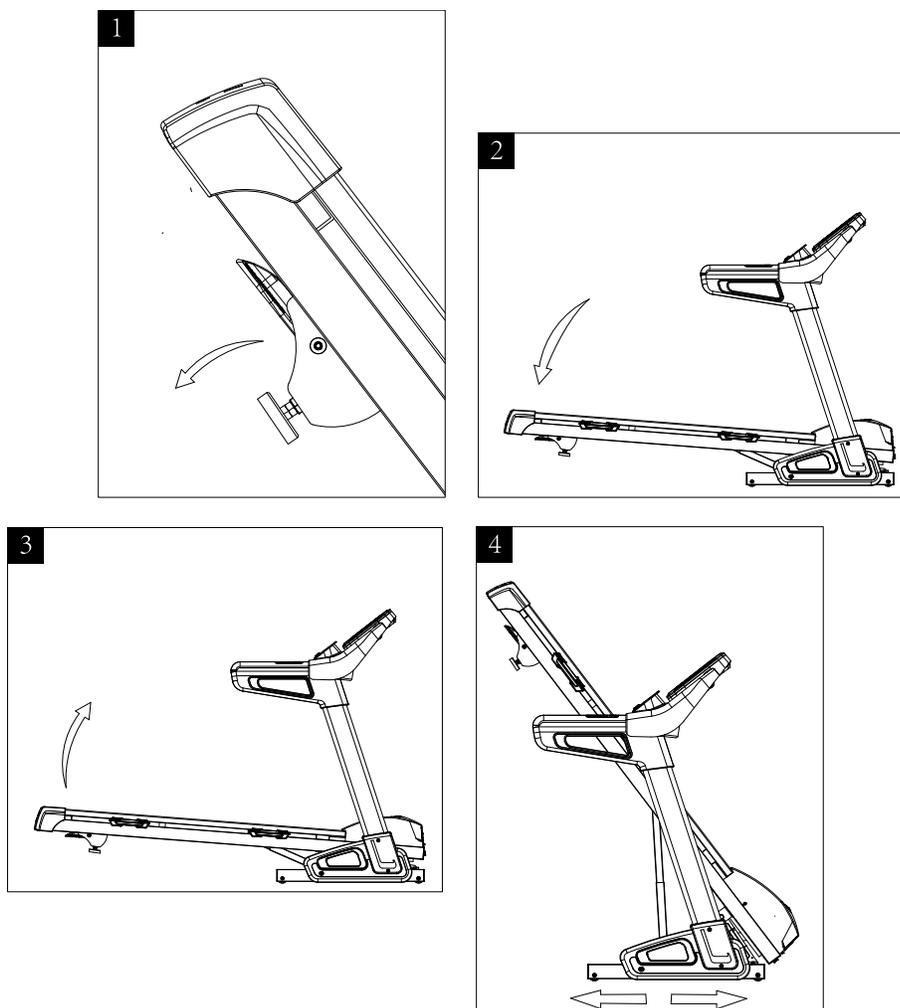
STEP 6

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



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

Folding Instructions



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

■ **Unfolding The Treadmill:**

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

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

■ **Folding The Treadmill:**

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

■ **Transport**

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

Operation of Your Console



Power Up

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

When the power is turned ON, the screen will show a brief loading screen and then display the WELCOME Screen which indicates that the machine is ready to operate.

Quick Start Operation

1. Attach the Safety Key to enable the display (if not already on).
2. Press any button to wake display up if not already on.
3. Press **Start Workout** on the Homescreen to begin belt movement at 1.0 kph, then adjust to the de- sired speed using the **Speed** + or - keys.
4. To slow the treadmill, press and hold the **Slow** - key (console or hand rail) to the desired speed.
5. To stop the tread-belt press and release **Stop** button.

Functions

The touchscreen allows you to control functions by directly touching the screen, or by using the physical buttons under the screen. The physical buttons are as follows:

- **Speed** + or - buttons to control the speed
- **Incline** + or - buttons to control the incline of the treadmill
- **Start** button to begin
- **Stop** button to end, or pause the workout
- **Fan** button to control the fan speed
- **Program** button to select a desired workout program

Pause / Stop

1. Press **Stop** button once, the belt will slow down gradually till fully stop. After 5 minutes the display will reset and show the workout summary on the screen.
2. Press **Resume** button to continue the workout from the pause.
3. Press **Finish** button to end workout.

Incline Features

1. The incline is changeable any time during the workout.
2. Press and hold **Incline ▲** or **▼** buttons on the handrail or **Incline +** or - buttons on the screen to change the incline to the desired level.

Heart Rate Features

Pulse (heart rate) on the screen shows the current value of the heart beats per minute. You must hold both left and right stainless steel sensors to measure the pulse. The pulse value will be shown on the screen continuously. You may use the hand pulse sensors while in Heart Rate Control. It will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar and Bluetooth compatible.

To Turn Treadmill Off

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

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

Touch Screen Operation

Set Up

Once the console is powered on, connect to the available WiFi network either pressing the Signal icon on the top right corner or from the **SETTINGS** menu on the bottom right corner. Without WiFi, saving workout data to the cloud, using apps and casting content will not be available. If WiFi connection is skipped, please set data and time manually. If you change your mind later, you can always find WiFi settings in the bottom right corner on the screen.

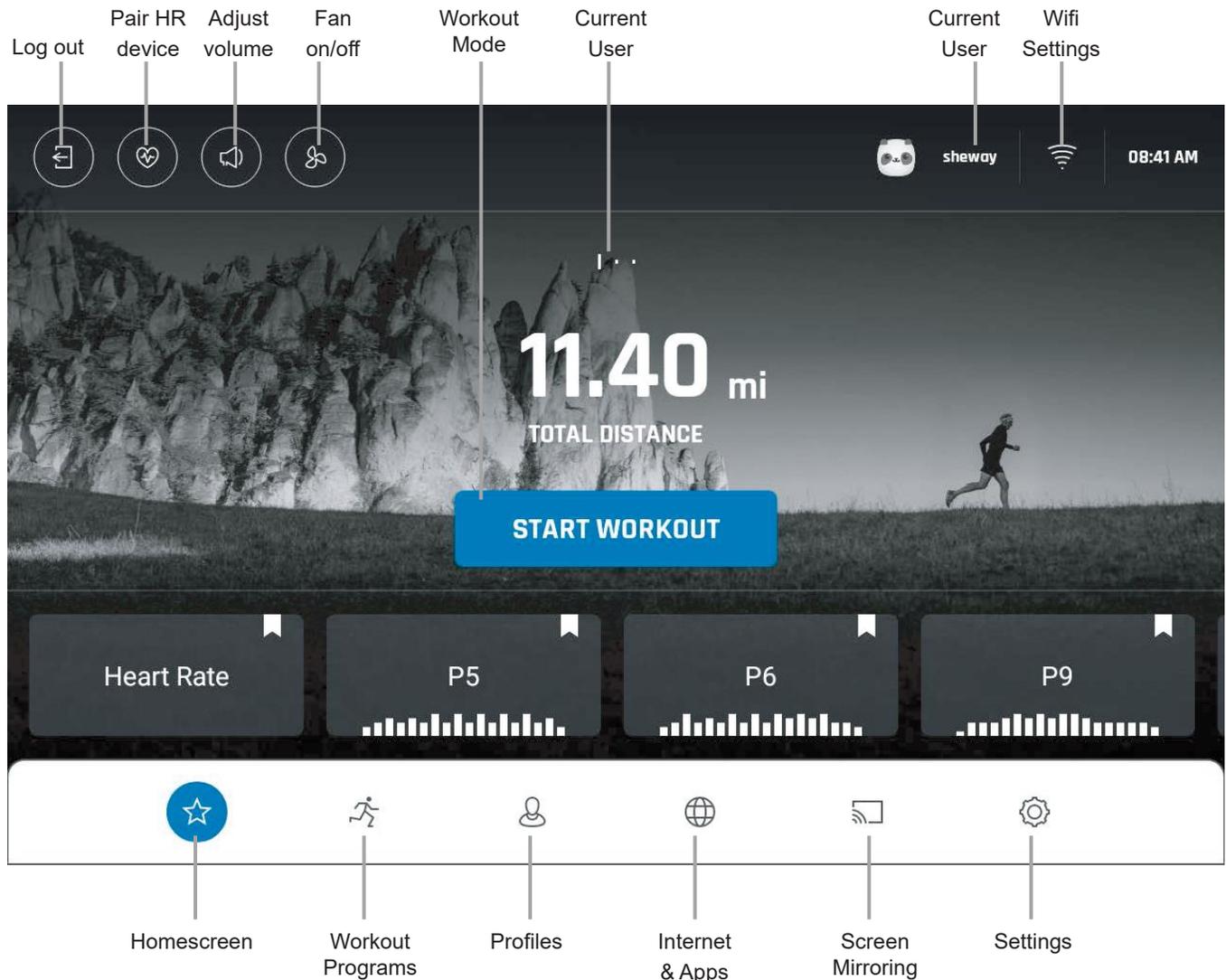
Choose "Guest" user or create yourself a profile to get more personalized experience. Maximum of 9 profiles can be created. Find more about profiles in "Profile".

Homescreen

The Homescreen provides activity overview and suggests shortcuts to the training options.

If in Guest mode, you can provide your physical data here, which will help the machine more accurately calculate your workout summary. Use scales or arrows to adjust your age and weight.

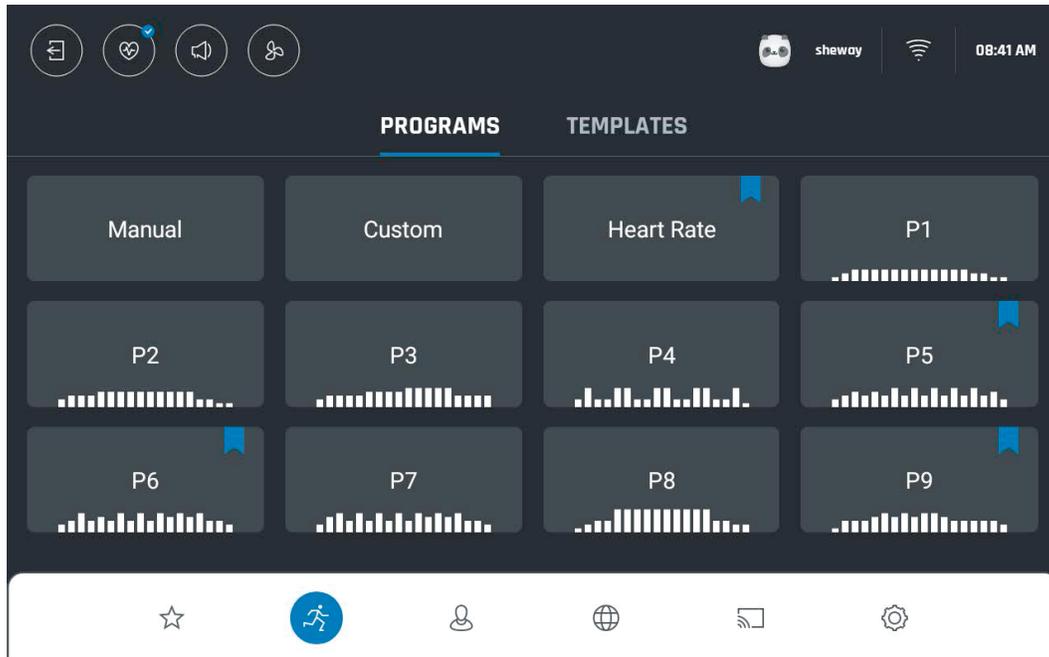
Start Workout button starts the workout immediately.



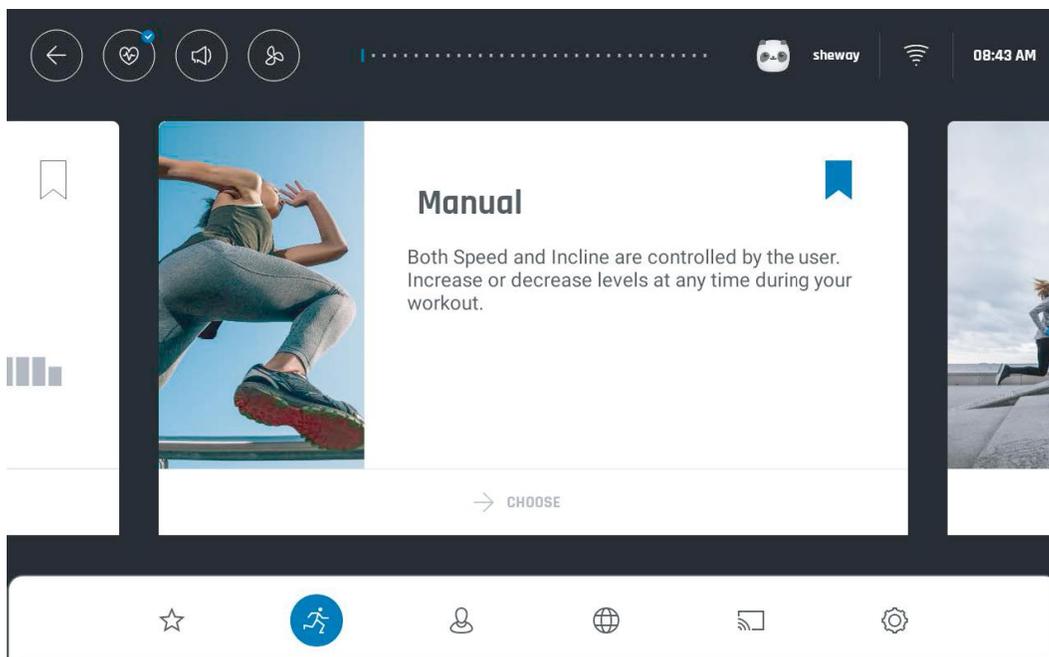
Workout Programs

In this section, there are 2 program categories available: **Programs** (programs with predefined speed and incline changing profiles) and **Templates** (regular programs, saved with your personal adjustments). Tap on the workout categories to switch between them.

To get more info on each program, tap on the program preview. In this mode you can scroll to the side to see all the programs descriptions of the selected category. Press **CHOOSE** to select and adjust a program.

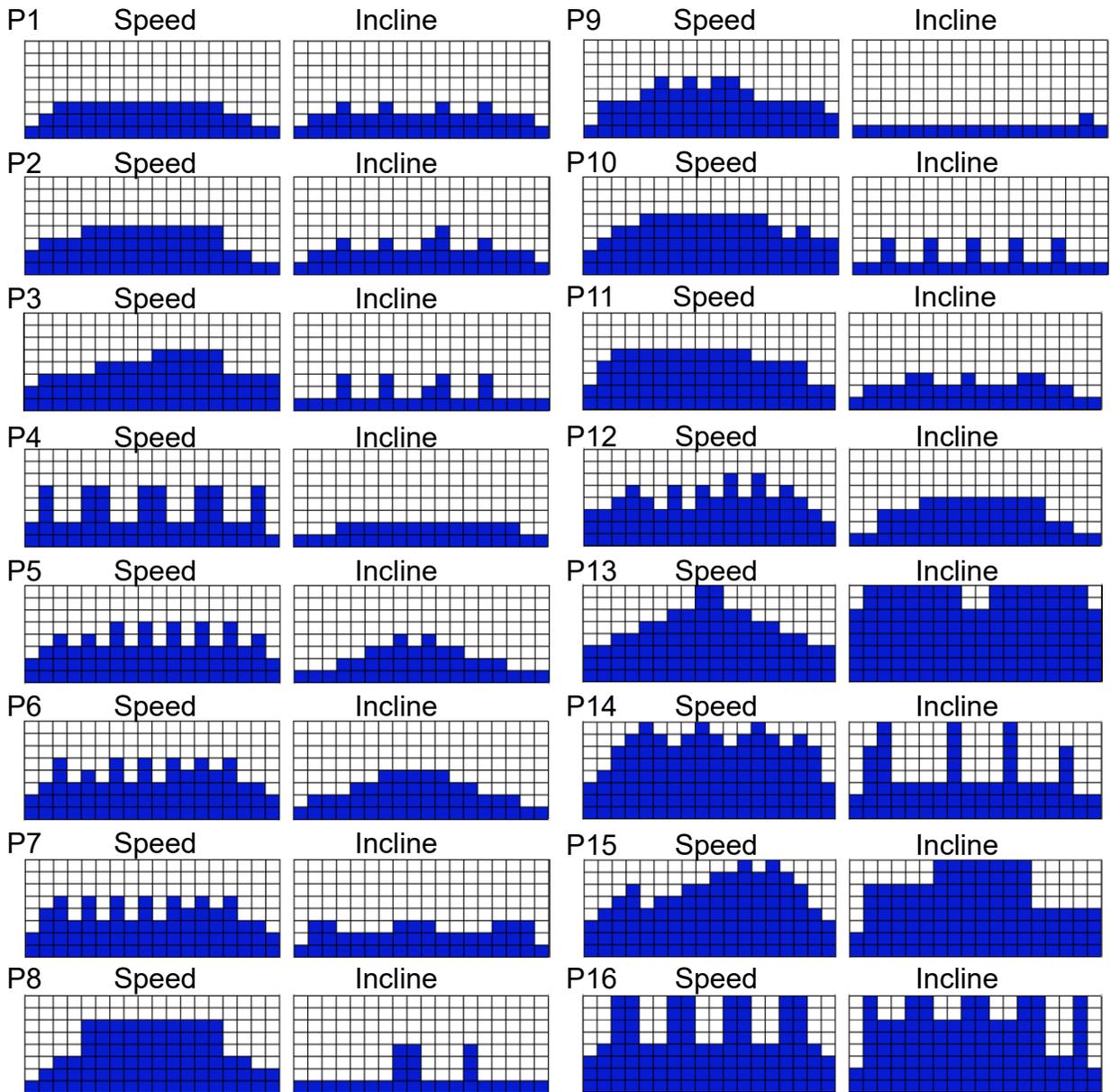


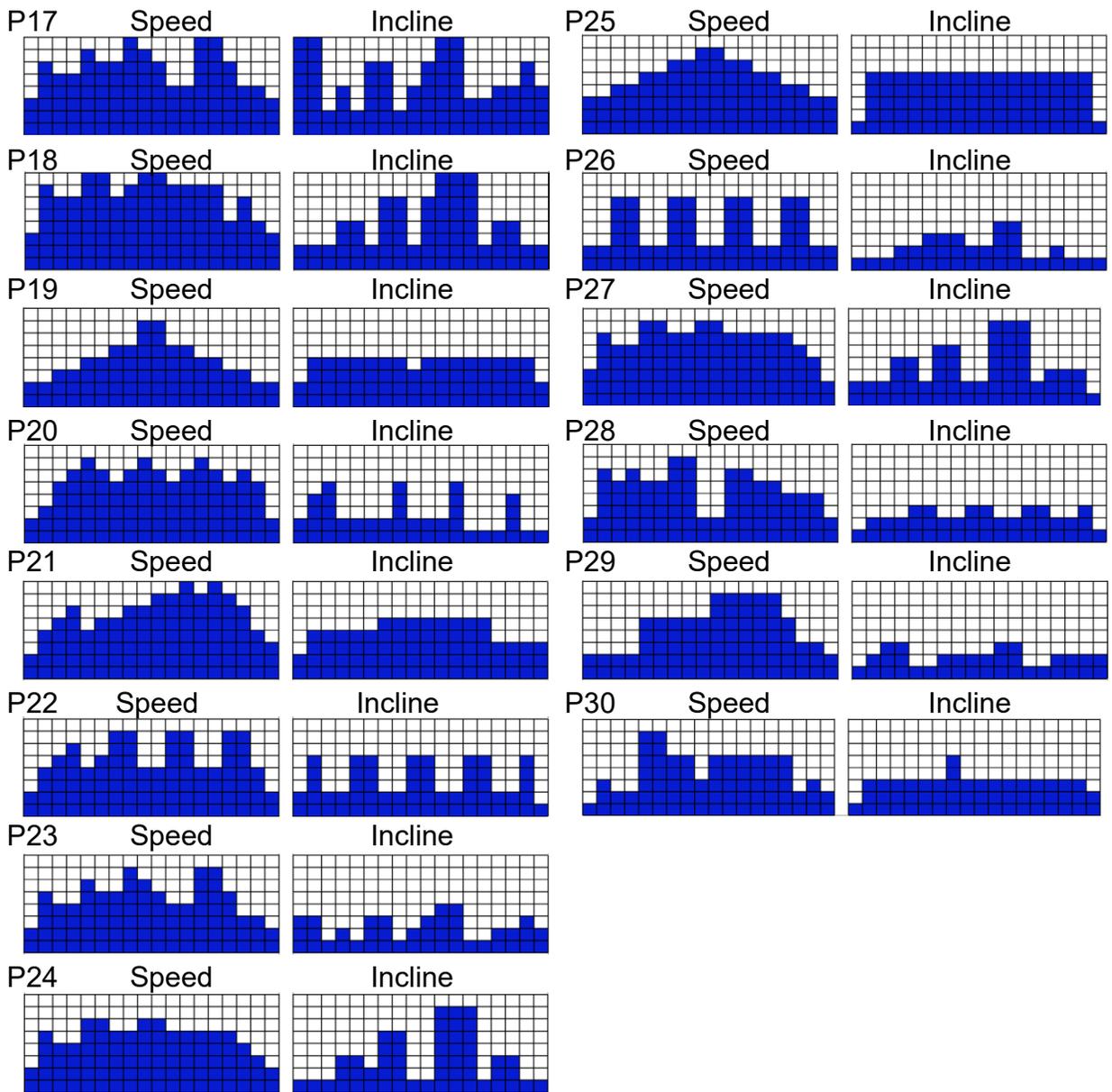
MANUAL program requires a time frame set before starting. Use the scale or arrows to adjust target time. Speed and incline are adjusted manually while running. Press **START** to begin workout.



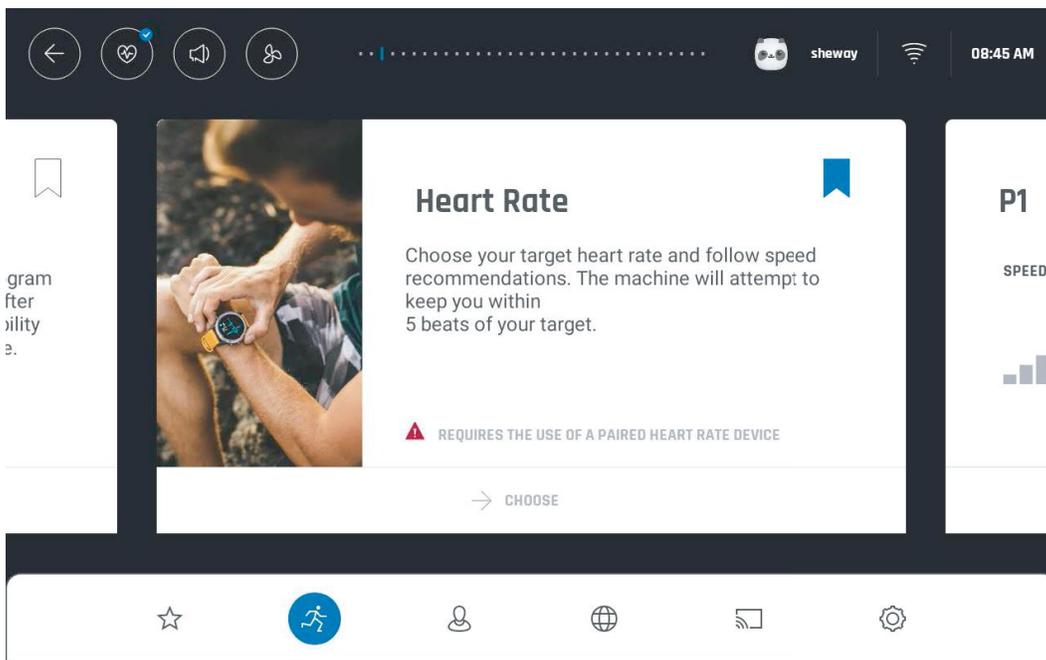
Preset Program Displays

P1 to P30 programs have speed and incline changing profiles, which you can find on the program preview. Time and maximum speed settings are required. Once you choose your maximum speed, the program intensity will adapt accordingly. Press **START** to begin workout.

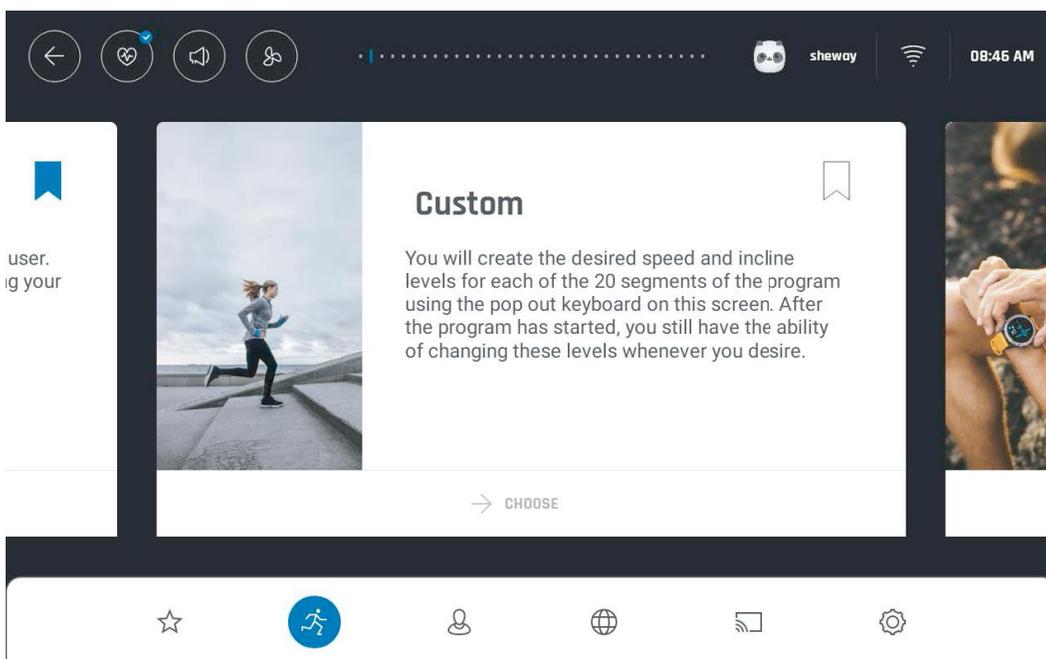




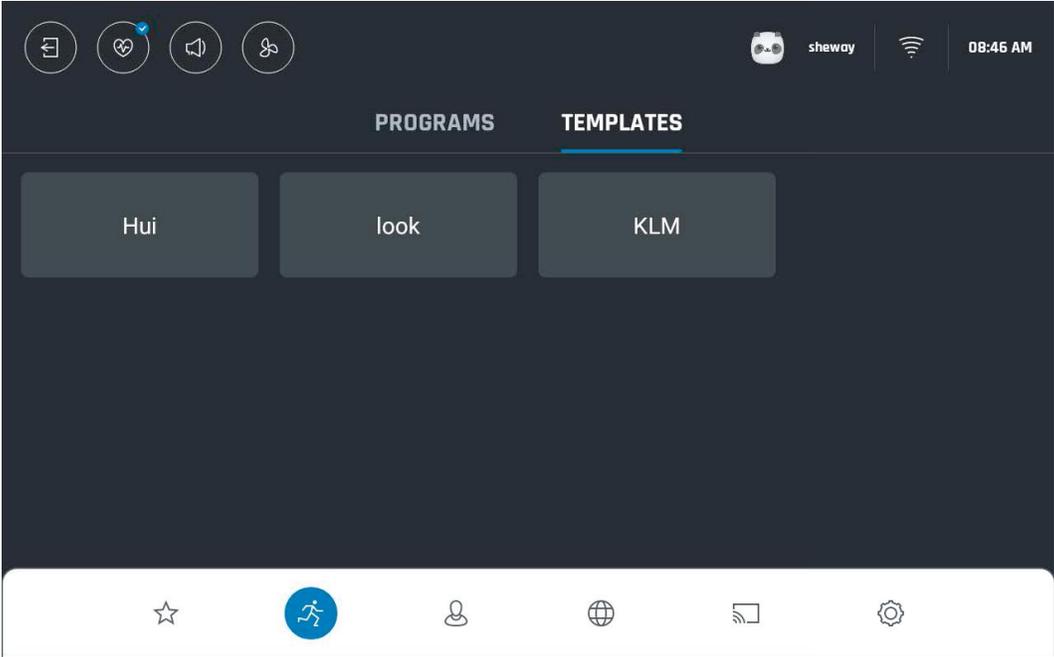
HEART RATE program will calculate your maximum heart rate based on your age. Set the target time for your workout, then adjust your speed manually while running in order to maintain the target heart rate. Incline will be controlled by the treadmill automatically. A HR monitoring device is required. The program is finished if the time is up, or if your HR is 20% higher than target.



CUSTOM program allows to create customized speed and incline changing profile by sliding up and down on the profile columns. Once the profile is defined, choose target time and maximum speed, so the intensity adapts accordingly. Every program can be saved as a template once adjusted or once completed. Press **Save as** to save the program with the current settings. You can manage saved programs in **TEMPLATES**. To delete a template, tap on it, then press **Delete** in the top right corner. A maximum of 12 template programs can be stored. A Template program is only available to a user who created it.



Any program can be labeled as **FAVORITE**. Favorite programs appear on the Homescreen, so you can access them anytime you want.



Profile

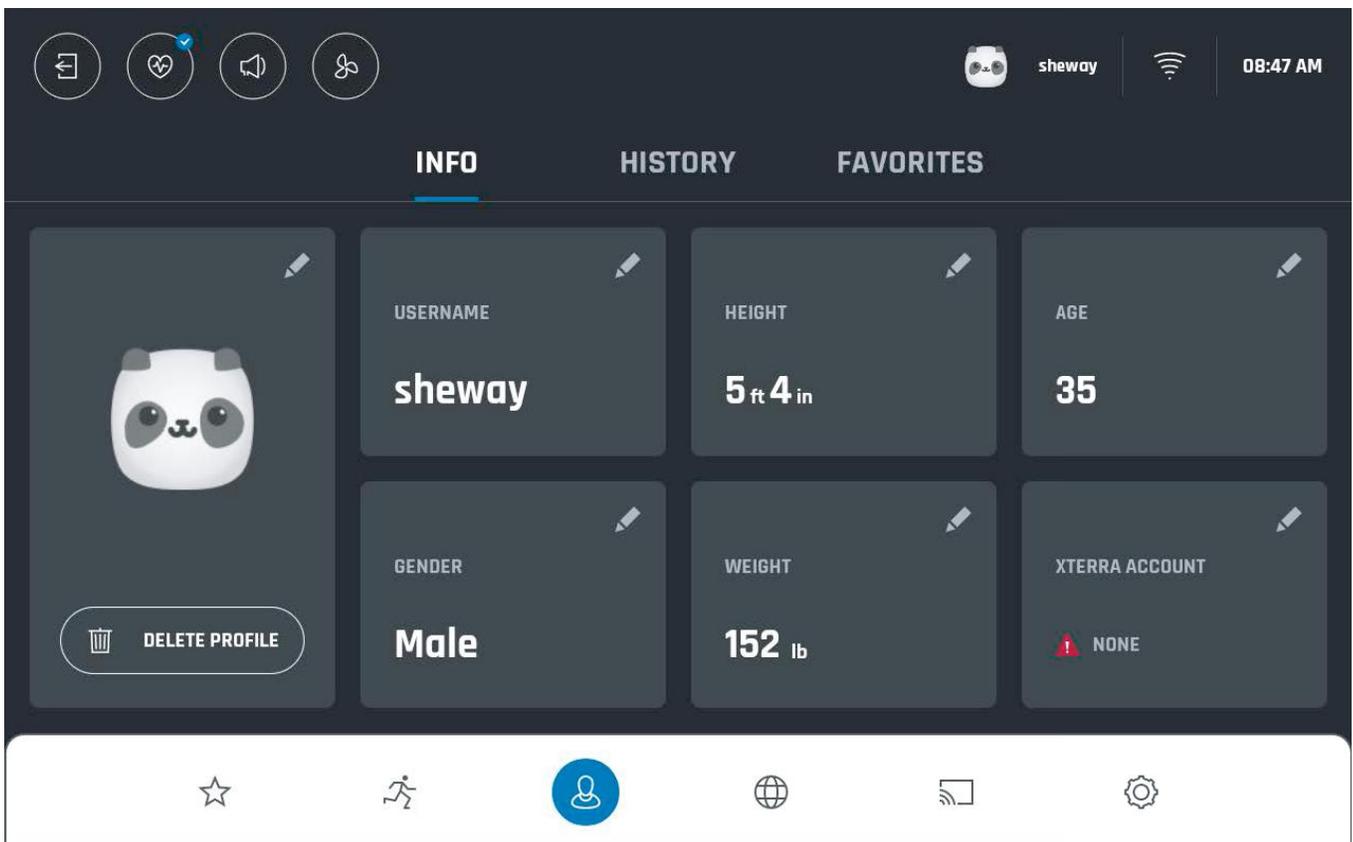
To create a new profile, press + button on the starting screen. If you already have a XTERRA APP ACCOUNT, you can scan the QR code appearing on the screen. This action will not only upload your already existing personal info to the machine, but also link two profiles together, so your workout history will be fully displayed in the XTERRA app. One XTERRA app account cannot be linked to multiple profiles on one machine.

If you do not have a XTERRA account, press the **I DON'T** button to continue and build one by filling in the form.

There are 3 tabs in the Profile section: Info, History, and Favorites. Creating a profile lets your machine remember your physical data, so you don't need to provide it every time you want to work out. Your personal data can be found in the **INFO** tab. To edit, tap on any information field and make changes, then press **Save**. If you haven't linked your XTERRA account to the local machine profile, you can also do it here by pressing "XTERRA Account" field.

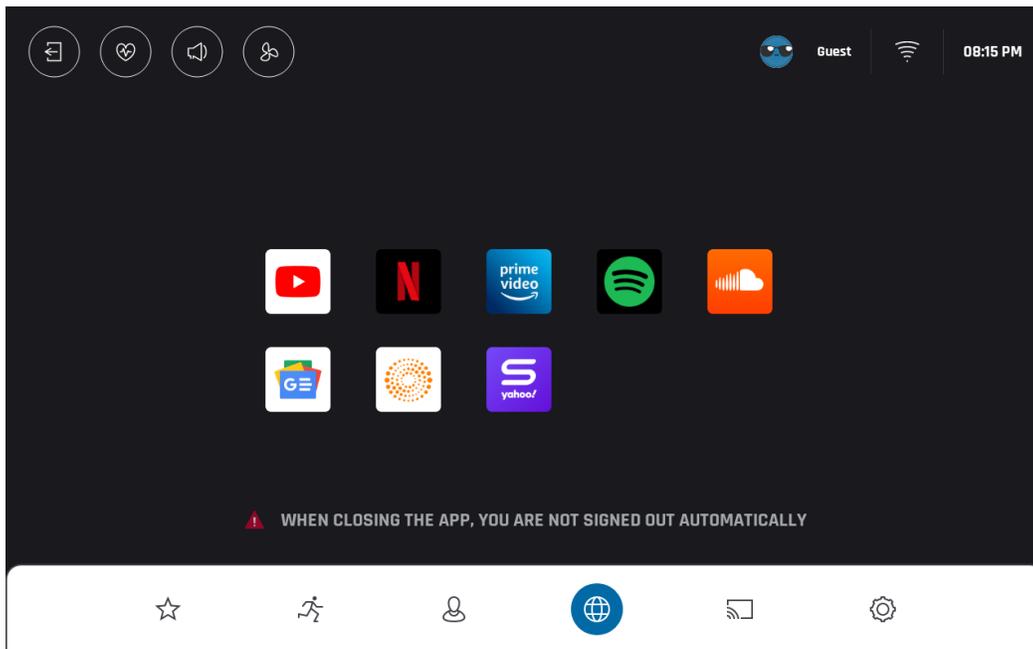
Ten records of the latest activity can be found in **HISTORY** tab. Workout history only shows workouts that were completed by the current user. Tap on the record preview for details. All the records are available in the Xterra app account, if the profile is linked to the XTERRA app account. **FAVORITES** tab is where all the programs that were labeled as favorites by the current user can be seen and deleted.

Different users can choose different unit systems, select their personal favorite programs and save their own templates.



Internet & Apps

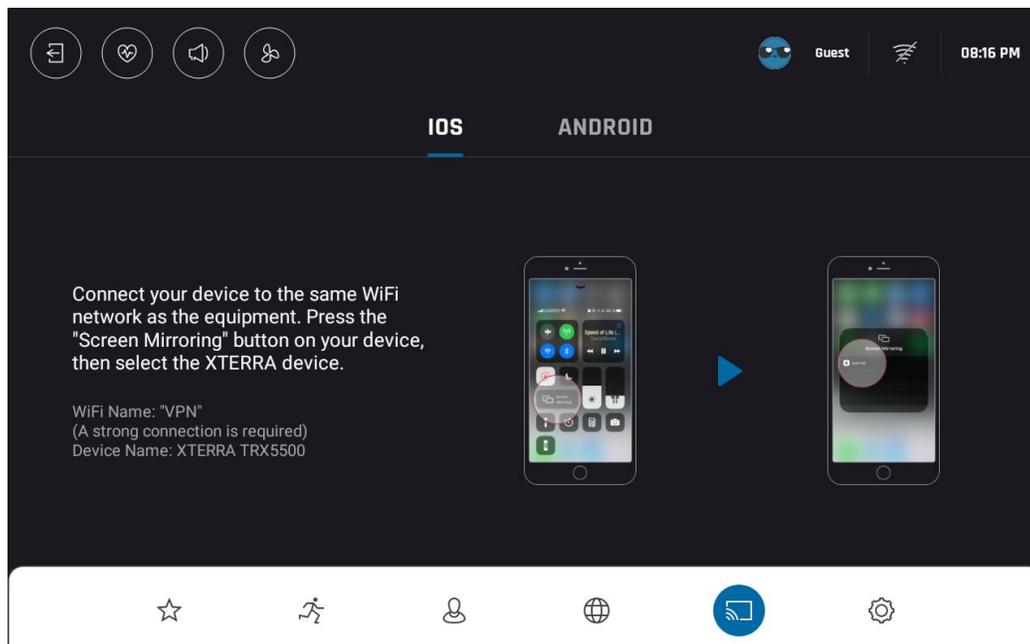
In this section there are a variety of third party apps to keep you entertained during your workout. To use them, connect to the WiFi and choose the app icon. Press  to enter full screen mode. Press  to exit full screen mode. Press  to choose another app.



(p.s. The picture shown here is for reference only. Actual built-in APPs could be varied due to software update.)

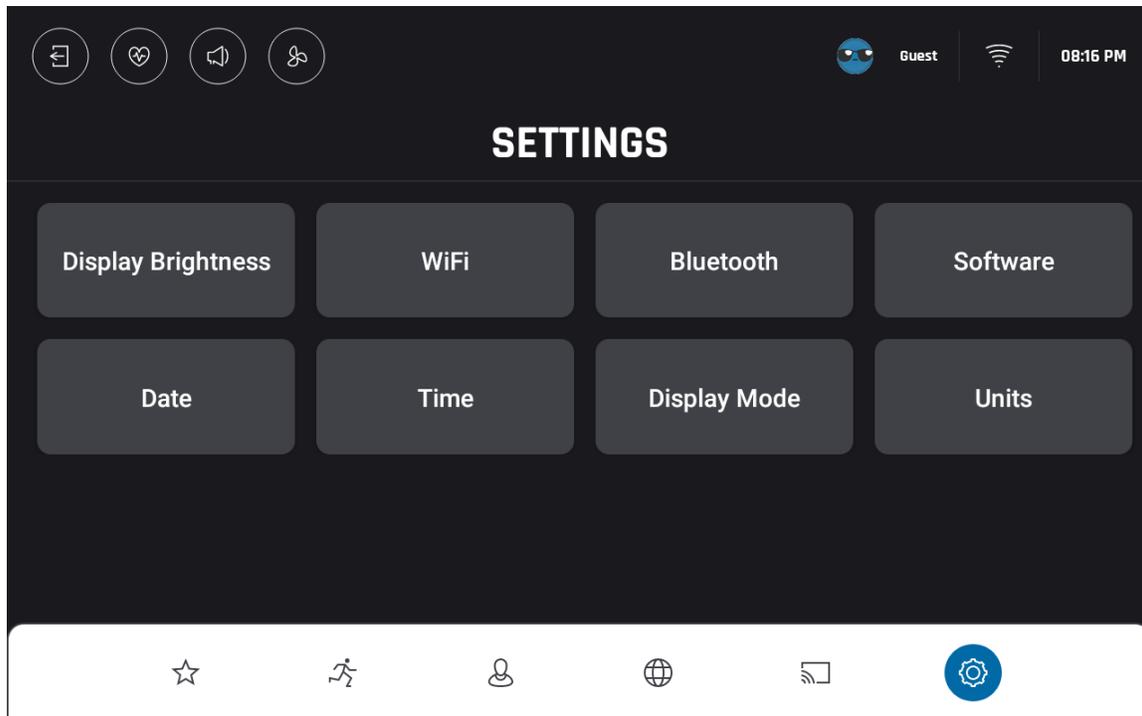
Screen Mirroring

To display various content from your smartphones or tablets on the machine console, open this section and follow the instructions provided, depending on whether you use an iOS or an Android device. Once the mirroring has started, press  to enter full screen mode. Press  to exit full screen mode.



Settings

- Tap on **WIFI** for internet connection settings.
- Tap on **DATE** or **TIME** to change the machine time settings. The time and date settings define the time information in the workout summary. Both 12 and 24 hours formats are available.
- Tap on **SOFTWARE** to check the current software version or to update, if a new one is available. Press **Update** to upload and install the latest version. Be sure to be connected to the Internet.
- Tap on **DISPLAY** to adjust the brightness of the screen.
- Tap on **BLUETOOTH** to pair with the Bluetooth devices including the Bluetooth type of chest straps, earphones, or speakers.



Workout Views

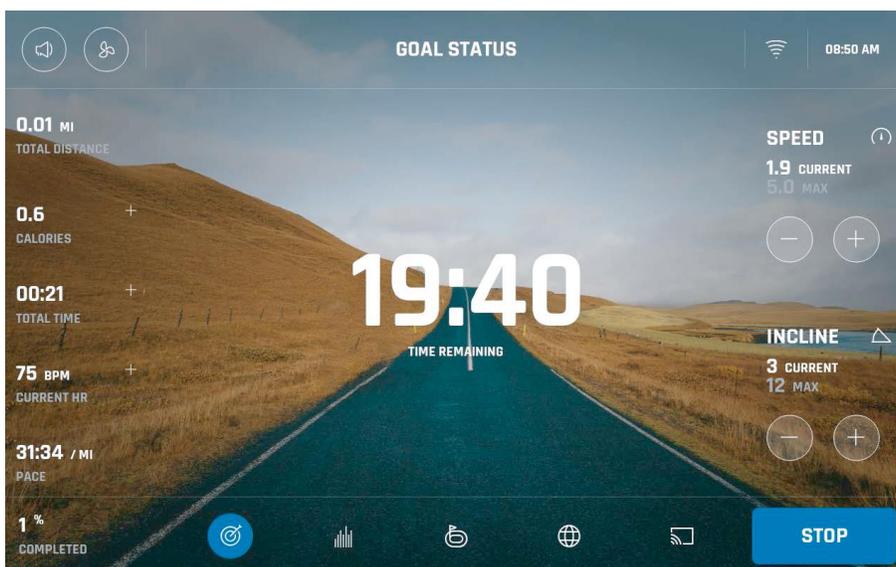
Once the workout has started, after the short countdown the console will appear in its workout mode. Warm-up and cool-down phases may be skipped by pressing **Skip**.

The panel on the left is fixed and shows your current **WORKOUT STATS**. More related stats can be revealed by pressing on the + icon. **SPEED AND INCLINE CONTROLS** can be adjusted by tapping on arrows in the right panel. The icons on the top panel are the tools available during your workout: volume, fan and WiFi. When the workout is paused, you can also access HR device pairing settings.

The bottom panel is with 3 views from the left to the right:

- **GOAL VIEW** displays the parameter that defines your workout finish (for example, for profile programs it is time counting down; for distance programs it is distance left).
- **PROFILE VIEW** shows your workout profiles and your current position in them.
- **TRACK VIEW** helps to imagine yourself making laps on a 1/4 mile track and shows your progress depending on distance covered.
- **INTERNET** and **SCREEN MIRRORING** work the same way as in non-workout mode. To pause or finish the workout, press **Stop** on the bottom right corner.

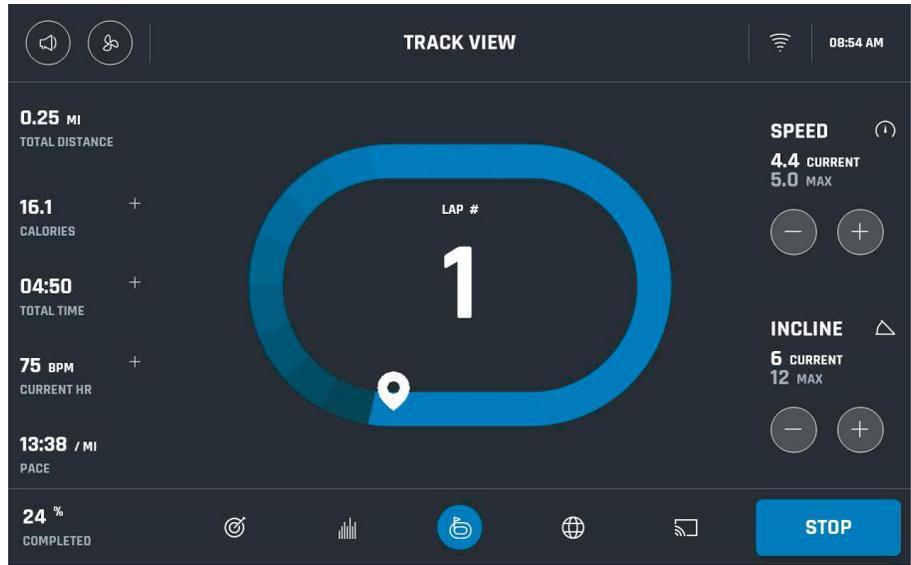
Goal View:



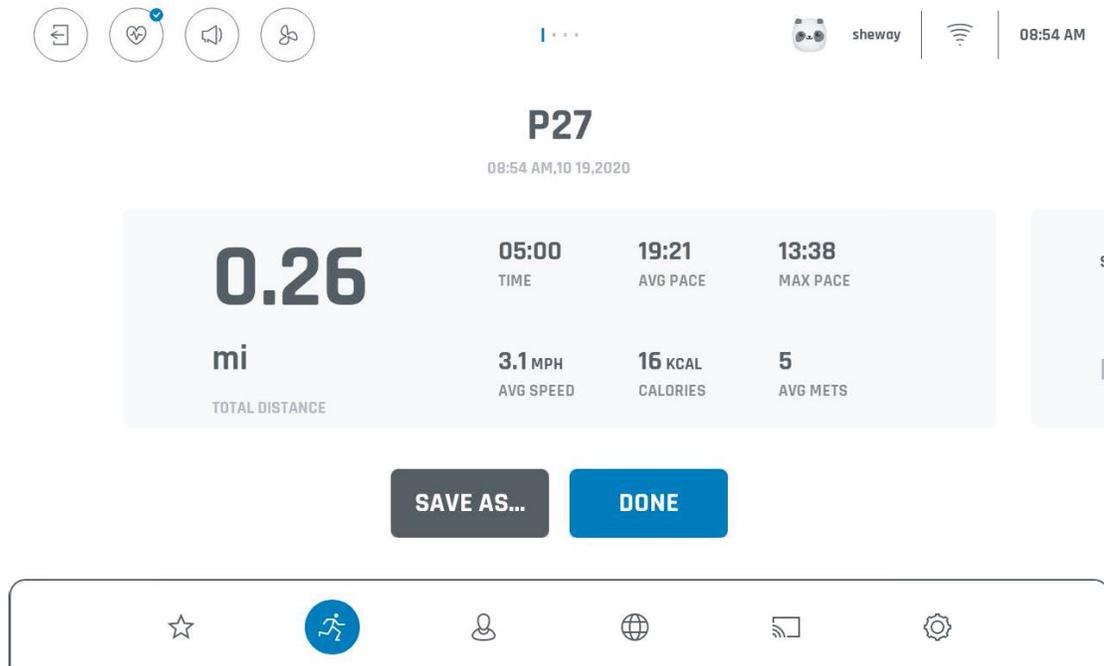
Profile View:



Track View:



After the workout is finished, the workout summary will appear. Slide to the left to get more details or press **Done** to go back to the Home screen. You can also save the completed program as a template from here, if you press **Save as** button. The workout record will appear in History tab of the Profile section.



Charge Portable Devices with USB port

USB Port Charging function:

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port. To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.

Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.

NOTE:

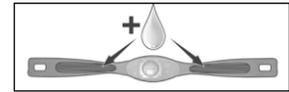
* USB charging cable is not included, make sure compatible USB charging cable is being used.

** The USB port on the console is capable of powering USB devices. It provides up to 5Vdc/1.0 amp of power and meets USB 2.0 regulations. You will not be able to save your workout data to a USB via this port; it is used for charging purposes only.

Using Heart Rate Transmitter (Optional)

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
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. 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. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. 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).

Erratic Operation

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

Areas to look for interference which may cause erratic heart rate:

1. Microwave ovens, TV's, small appliances, etc.
2. Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. Another Individual wearing a transmitter within 3' of your machine's console.

If you continue to experience problems contact your dealer.

Heart Rate Programs

Before we get started, a word about Heart Rate:

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

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

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

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximum heart rate)}$$

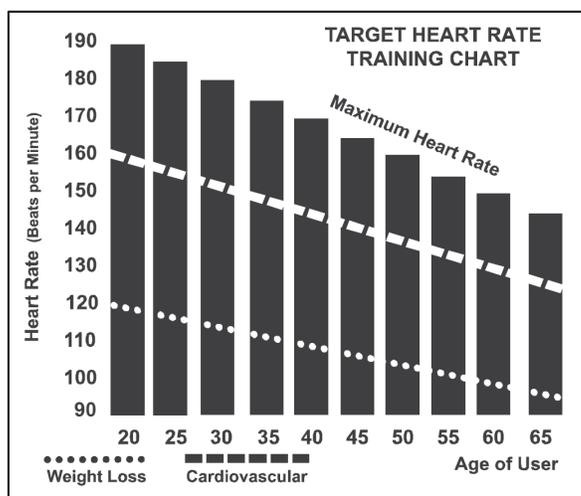
$$180 \times 0.6 = 108 \text{ beats per minute}$$

(60% of maximum)

$$180 \times 0.8 = 144 \text{ beats per minute}$$

(80% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute.



If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate programs. After calculating your MHR you can decide upon which goal you would like to pursue.

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

Rate Of Perceived Exertion

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

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

The scale is as follows: Rating

Perception of Effort

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

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

General Maintenance

Belt & Deck

Your treadmill uses a very high-efficient low-friction deck. Performance is maximized when the deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth, or paper towel, wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and the frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and bed life. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. Allow to dry before using.

Belt Dust

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

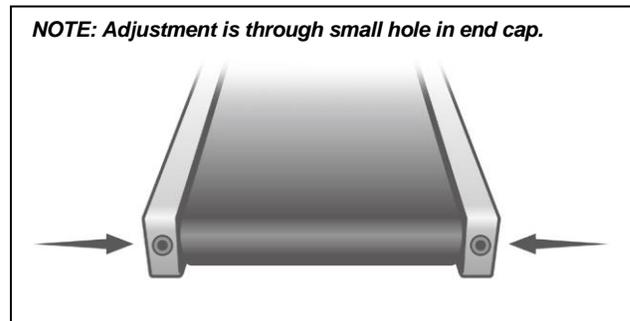
General Cleaning

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

Belt Adjustments

Tread-belt Tension Adjustment - Belt tension is not critical for most users. It is very important though for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the rear roller with the 6 mm Allen wrench (132) provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below. Note: Adjustment is through small hole in end cap. Tracking / Tension Adjustment Tracking / Tension Adjustment

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



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

Tread-Belt Tracking Adjustment

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

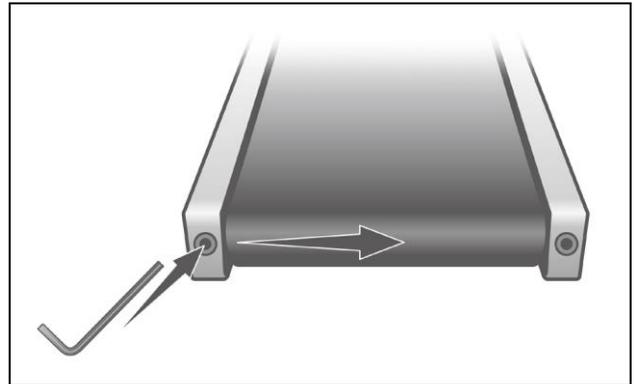
SETTING TREAD-BELT TRACKING

A 6 mm Allen wrench is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Seat speed at 3 mph. Be aware that a small adjustment make a dramatic difference which may not be apparent right away.

If the belt is too close to the left side, then turn the only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself.

Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in center of the running deck.

If the belt is too close to the right side, turn the bolt counter-clockwise. The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.



belt
can

bolt

the

ATTENTION:

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

Belt/Deck Lubrication Procedure

To ensure the longevity and proper function of your treadmill, proper belt maintenance is required. You should regularly check between the treadmill belt and the top of the treadmill base for proper lubrication, and to ensure that no dirt or debris has become trapped. Keeping the deck clean and lubricated at the recommended intervals ensures the longest life possible for your treadmill. Should lubrication dry out, or dirt become trapped, the friction between the belt and deck increases. Increased friction places undue stress on the drive motor, drive belt, and electronic motor control board which could result in catastrophic failure of these essential, expensive components.

Failure to clean and lubricate the deck at regular intervals may void the warranty.

As a part of your routine maintenance schedule, belt lubrication and cleaning should be performed every 90 hours of use, or earlier if you notice that the deck is dry or dirty. Please also be sure to check belt lubrication before first use. Do not lubricate with anything other than XTERRA Fitness approved lubricant. Your treadmill comes with one tube of treadmill belt lubricant.

Regularly check belt lubrication by completing the following steps:

1. Ensure that your machine is off, and that the power cord is unplugged to minimize risk of injury.
2. Reach between the running belt and the top of the treadmill base to verify that lubrication is present.

To lubricate your treadmill belt:

1. Ensure that your machine is off, and unplugged to minimize risk of injury.
2. Reach between the belt and the top of the treadmill base to verify that lubrication is present.
3. While kneeling beside your treadmill deck, use one hand to hold the treadmill belt up and away from the treadmill base just enough so you can use your other hand to reach the lubrication underneath.
4. Starting about 1 foot from the motor cover, begin applying $\frac{1}{2}$ of your lubricant bottle in a long "S" pattern about 4-6" from one edge.
5. Repeat steps 3 and 4 on the opposite side using the remaining $\frac{1}{2}$ of the lubricant bottle.
6. Plug the treadmill power cord back in, and turn the power switch back on.
7. Walk on the belt at a moderate speed for 5 minutes to evenly distribute the lubricant along the treadmill belt and deck.
8. Your treadmill belt is now lubricated. Normal use can resume.

To clean your treadmill belt:

1. Ensure that your machine is off, and that the power cord is unplugged to minimize risk of injury.
2. Grab one edge of the treadmill belt, and lift slightly to expose the area between the top of the treadmill base and the running belt.
3. Do a visual check for any dirt or debris accumulation.
4. Should dirt and debris be present, slide a towel or cleaning cloth between the treadmill belt and top of the treadmill base until you can grasp one end on each side. (The cleaning cloth should be longer than the running belt is wide to achieve this.)
5. Using both hands, drag the cleaning cloth up and down the length of the treadmill base 1-2 times.
6. For excessive dirt accumulation, rotate the belt halfway, and repeat step 5. Continue until your cleaning cloth is no longer picking up any dirt.
7. Remove cleaning cloth from treadmill before plugging back in.

Using the XTERRA APP

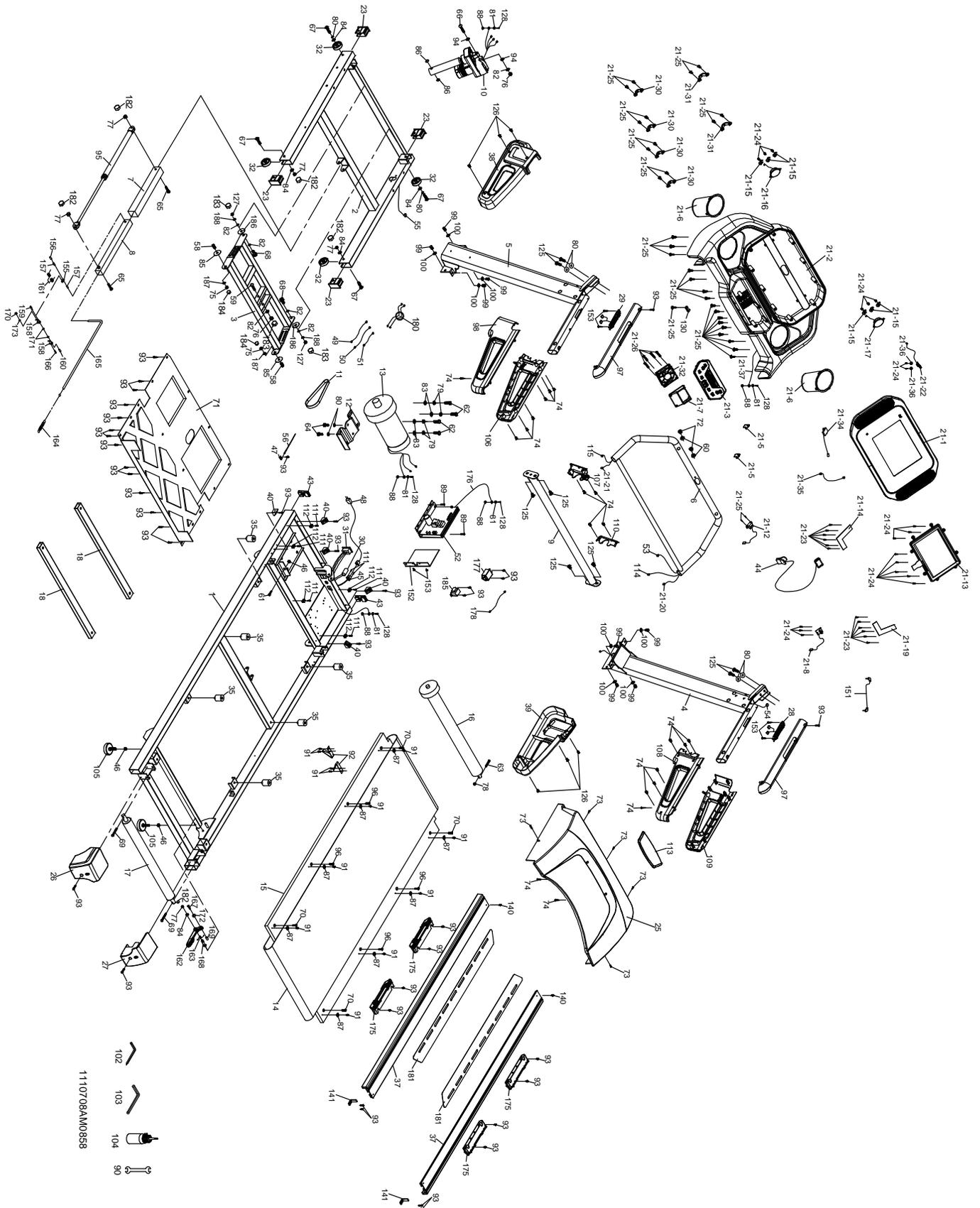
In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Xterra App. Just download the free Xterra App from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine. Now you can view current workout data in three different Display screens on your device. You can also easily switch back and forth from the workout display view to internet/social media / email sites via icons on the display screen. When your workout is finished, the data is automatically saved to the built-in personal calendar for future reference.

The Xterra App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support with more to come. Syncing the App with your exercise machine:

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

Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of iOS 10.1 or Android 6.0 for the Xterra App to operate properly.

Exploded View Diagram



1110708AN0858

- 102
- 103
- 104
- 90

Parts List

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Outer Slide	1
8	Inner Slide	1
9	Handrail Support	1
10	Incline Motor	1
11	Drive Belt	1
12	Motor Bracket	1
13	Drive Motor	1
14	Running Belt	1
15	Running Deck	1
16	Front Roller W/Pulley	1
17	Rear Roller	1
18	Deck Cross Brace	2
21	Console Assembly	1
21-01	Console Top Cover	1
21-02	Console Outer Cover	1
21-03	Console Inner Cover	1
21-05	Square Magnet Stop Plate	2
21-06	Drink Bottle Holder	2
21-07	Wind Duct	1
21-08	USB charging module	1
21-12	Safety Switch Module W/ Cable	1
21-13	Console Display Board	1
21-14	Key Board (L)	1
21-15	Speaker Grill Anchor	6
21-16	250m/m_Speaker W/Cable	1
21-17	500m/m_Speaker W/Cable	1
21-19	Key Board (R)	1
21-20	1000m/m_Handpulse Wire (Upper)	1
21-21	1000m/m_Handpulse Wire (Upper)	1
21-22	Sound Board	1
21-23	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	12
21-24	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	19
21-25/74	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	51
21-26	3.5 × 50m/m_Sheet Metal Screw	4
21-30	Ø22.2_Console Bracket Anchor	4
21-31	Ø32_Console Bracket Anchor	2
21-32	Fan Assembly	1
21-34	Receiver, HR	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
-------------	------------------	--------------

21-35	300m/m Receiver Connecting Cable	1
21-36	Speaker Grill Anchor	2
21-37	400m/m Console Ground Wire	1
23	End Cap	4
25	Motor Top Cover	1
26	Adjustment Base (L)	1
27	Adjustment Base (R)	1
28	Speed/Hand Pulse Complex	1
29	Incline/Hand Pulse Complex	1
30	Breaker	1
31	AC Electronic Module	1
32	Transportation Wheel	4
35	Cushion	6
37	1435m/m Aluminum Foot Rail	2
38	Frame Base Cover (L)	1
39	Frame Base Cover (R)	1
40	Motor Cover Anchor(D)	5
43	Square End Cap	2
44	Square Safety Key	1
45	Power Socket	1
46	3/8" × 7T Nut	3
47	Sensor Rack	1
48	Power Cord	1
49	150m/m Connecting Wire (White)	1
50	150m/m Connecting Wire (Black)	1
51	100m/m Connecting Wire (Black)	1
52	Motor Controller	1
53	1200m/m Computer Cable (Upper)	1
54	1250m/m Computer Cable (Middle)	1
55	1200m/m Computer Cable (Lower)	1
56	1000m/m Sensor W/Cable	1
58	1/2" × 1" Hex Head Bolt	2
59	3/8" × UNC16 × 3-1/4" Hex Head Bolt	1
60	Ø5/16" × 19 × 1.5T Curved Washer	2
61	3/8" × 1-1/2" Hex Head Bolt	1
62	3/8" × 3/4" Hex Head Bolt	4
63	M8 × 60m/m Hex Head Bolt	1
64	M8 × P1.25 × 12m/m Hex Head Bolt	2
65	5/16" × 2-3/4" Button Head Socket Bolt	2
66	3/8" × UNC16 × 1-3/4" Hex Head Bolt	1
67	5/16" × 1-1/2" Flat Head Socket Bolt	4
68	M10 × 25m/m Socket Head Cap Bolt	2
69	M8 × 80m/m Socket Head Cap Bolt	2
70	M8 × 25m/m Flat Head Countersink Bolt	4
71	Motor Bottom Cover	1
72	5/16" × 1/2" Button Head Socket Bolt	2
73	5 × 16m/m Tapping Screw	5

Part Number	Part Description	Qty per unit
-------------	------------------	--------------

75	1/2" × 8T Nylon Nut	2
76	3/8" × 7T Nylon Nut	2
77	5/16" × 7T Nylon Nut	5
78	M8 × 7T Nylon Nut	1
79	Ø10 × 2.0T Split Washer	4
80	Ø8 × 1.5T Split Washer	8
81	Ø5 × 1.5T Split Washer	5
82	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Flat Washer	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T Flat Washer	4
84/100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T Flat Washer	13
85	Nylon Washer (B)	2
86	Nylon Washer (A)	2
87	Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4.5H × 1.1T Concave Washer	8
88	M5 Star Washer	5
89	Ø5 × 32m/m Tapping Screw	2
90	13m/m Wrench	1
91	4 × 12m/m Sheet Metal Screw	12
92	Belt Guide	2
93	Ø5 × 16m/m Tapping Screw	40
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T Nylon Washer	2
95	Cylinder	1
96	M8 × 50m/m Flat Head Countersink Bolt	4
97	Handlebar Cover (Top)	2
98	Handlebar Cover Outer (L)	1
99	5/16" × 3/4" Hex Head Bolt	8
102	M5 Allen Wrench Head Screw Wrench	1
103	M6 L Allen Wrench	1
104	Lubricant	1
105	Adjustment Foot Pad	2
106	Handlebar Cover Inner (L)	1
107	Front Inner Handlebar Cover (L)	1
108	Handlebar Cover Outer(R)	1
109	Handlebar Cover Inner (R)	1
110	Front Inner Handlebar Cover (R)	1
111	3.5 × 16m/m Tapping Screw	7
112	Wire Tie Mount	5
113	Top Motor Cover Plate	1
114	1000m/m Speed Cable (Upper)	1
115	1000m/m Incline Cable (Upper)	1
125	5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt	8
126	M5 × 15m/m Phillips Head Screw	6
127	M10 × 8T Nylon Nut	2
128	M5 × 10m/m Phillips Head Screw	5
130	Wire Clamp	1
140	4 × 25m/m Sheet Metal Screw	2
141	Foot Rail Back Plate	2

Part Number	Part Description	Qty per unit
-------------	------------------	--------------

151	400m/m Audio Cable	1
152	Controller Back Plate	1
153	3 × 8m/m Sheet Metal Screw	6
155	Link	1
156	Link Shaft	1
157	Shaft Bushing	2
158	Fastening Bracket	2
159	Clevis Pin	1
160	Fastening Bushing	1
161	Dual Torsion-Spring	1
162	Release Lever	1
163	Ø1.8 ChenChin Torsion-Spring	1
164	Ø2 Steel Cable Tension Spring	1
165	Steel Cable	1
166	M3 × 10m/m Phillips Head Screw	1
167	M5 × 20m/m Phillips Head Screw	1
168	5/16" × UNC18 × 42m/m Button Head Socket Bolt	1
169	M5 × 5T Nylon Nut	1
170	M3 × 2.5T Nut	1
171	Ø5 × Ø10 × 1T Flat Washer	2
172	Ø5 × Ø13 × 1.0T Flat Washer	1
173	M3 Split Washer	1
175	Cushion Spacer	4
176	400m/m Ground Wire	1
177	Filter	1
178	200m/m Connecting Wire (White)	1
180	600m/m Connecting Cable Of Motor	1
181	Non-Slip Rubber	2
182	Ø13m/m Bolt Cap	5
183	Ø14m/m Bolt Cap	3
184	Ø19m/m Bolt Cap	2
185	Choke	1
186	Ø40 × 3T Nylon Washer	2
187	Ø1/2" × 2.0T Split Washer	2
188	Ø10 × 1.5T Split Washer	2