

## iPOWER+

LAUFBAND / TREADMILL



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)

GB User manual (page 33)



Art. 78403

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

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

# DEINHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS.....	5
DER SICHERHEITSCLIP.....	6
MONTAGE-CHECKLISTE.....	7
ZUSAMMENKLAPPEN.....	13
TRANSPORT.....	13
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	14
AUTOMATIK-PROGRAMME.....	15
FEHLERMELDUNGEN.....	20
BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES.....	23
ALLGEMEINE WARTUNG.....	24
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	27
TEILELISTE.....	28
TECHNISCHE DATEN.....	31
ENTSORGUNG.....	31
GARANTIE.....	32



## **ACHTUNG!**

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

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

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

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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



## ACHTUNG!

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



## WARNUNG!

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

- Stellen Sie das Laufband auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 220 Volt/10 Ampere auf.
- **VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL UND KEINE MEHRFACHSTECKDOSEN! VERÄNDERN SIE DAS GERÄT NICHT UND BENUTZEN SIE KEINE VOM HERSTELLER NICHT EMPFOHLENE ZUSATZTEILE!**
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt.
- Bei Nichtbenutzung und vor Pflege oder Wartung muss immer die Stromzufuhr getrennt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Es besteht die Gefahr einer Überhitzung.
- Bei der Verwendung des Gerätes von, bei oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Menschen mit Behinderungen ist besondere Vorsicht geboten.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es heruntergeworfen, beschädigt oder in Wasser getaucht wurde. Senden Sie das Gerät in diesem Fall zur Überprüfung bzw. Reparatur an eine Servicestelle.
- Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Das Gerät darf nicht mit blockierten Lüftungsöffnungen verwendet werden. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Fusseln, Staub, Haaren etc.
- Stecken Sie niemals Gegenstände oder Körperteile (Finger etc.) in die Öffnungen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, wo Sprühnebel oder Sauerstoff verwendet bzw. verabreicht werden.
- Das Gerät muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Bei Höchstgeschwindigkeit und ohne Belastung wurde bei dem Gerät ein Schalldruckpegel von < 70dB gemessen. Die Lärmbelastung ist unter Belastung höher.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem Teppich sowie Plüs- oder Wollteppichen. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Fitnessgerätes führen.
- Konsultieren Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen wichtig.
- Stellen Sie sicher, dass um das Gerät herum auf allen Seiten ein Freiraum von mindestens 1 Meter besteht.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Benutzen Sie die Handläufe am Gerät – diese dienen Ihrer Sicherheit.
- Eine Pulsmessung mit diesem Gerät dient nur als Orientierungshilfe und ist nicht als medizinische Pulsfrequenzmessung zu verstehen. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte.
- Das Gerät sollte nicht von Personen mit einem Gewicht über 265 Pfund / 120 kg verwendet werden.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Seien Sie beim Betreten oder Verlassen des Laufbands vorsichtig. Wenn Sie auf das Laufband treten, ergreifen Sie immer den Handlauf und belassen Sie die Startgeschwindigkeit bei oder unter 1 Kilometer pro Stunde (km/h). Verlassen Sie niemals das Laufband, während sich das Band bewegt.

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

# WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS



## WARNUNG!

Verwenden Sie dieses Laufband **NIEMALS** mit einer Steckdose mit Fehlerstromschutzschalter (RCCB). Wie bei jedem Fitnessgerät mit großem Motor kommt es häufig zum Auslösen des RCCB. Führen Sie das Stromkabel nicht entlang der beweglichen Teile des Laufbands, einschließlich des Hebe mechanisms und der Transporträder.

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

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

**Sicherungsschalter:** Einige in Haushalten verwendete Sicherungsschalter sind nicht für den hohen Einschaltstrom ausgelegt, der beim ersten Einschalten des Laufbands und auch während des normalen Gebrauchs auftreten kann. Sollte Ihr Laufband den Sicherungsschalter Ihres Haushalts auslösen (auch bei richtiger Belastung), der Sicherungsschalter am Laufband jedoch nicht ausgelöst wird, müssen Sie zu Hause einen für hohen Einschaltstrom ausgelegten Sicherungsschalter installieren. Es handelt sich dabei um keinen Mangel! Auf diesen Umstand haben wir als Hersteller keinen Einfluss. Ein passender Sicherungsschalter ist in den meisten Elektrofachgeschäften erhältlich.

## HINWEISE ZUR ERDUNG

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

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

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



## WARNUNG!

- Bedienen Sie dieses Laufband **NIEMALS** ohne vorher die Bedien- und Sicherheitshinweise sorgfältig gelesen zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen der Geschwindigkeit nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit am Computer ein – dieser wird die Geschwindigkeit stufenweise verändern.
- Nutzen Sie Ihr Laufband **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Laufbands beschädigen können.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Laufens auf dem Laufband, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts oder Verlassen der Laufbandmitte führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Betreten oder verlassen Sie dieses Laufband **NIEMALS** während sich das Laufband bewegt. Fitnesslaufbänder beginnen grundsätzlich mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit.
- Halten Sie sich **IMMER** am Handlauf fest, wenn Sie am Computer Werte verändern (Steigung, Geschwindigkeit usw.).

# DER SICHERHEITSCLIP

Dieses Gerät verfügt über einen Sicherheitsclip (Teil Nr. 48). Dieser hat eine einfache magnetische Funktionsweise und sollte bei jedem Gebrauch des Geräts verwendet werden. Er dient Ihrer Sicherheit, sollten Sie fallen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen. Wenn Sie an diesem Sicherheitsclip ziehen, wird das Laufband gestoppt.

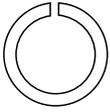
### Anwendung:

1. Damit das Laufband starten kann, positionieren Sie den Magneten des Sicherheitsclips auf der Aussparung (etwa mittig) auf der Computeroberseite. **Das Entfernen des Magneten nach dem Training schützt das Laufband vor unbefugter Verwendung.**
2. Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung (z. B. Hosenbund o.ä.).  
**Hinweis:** Der Clip sollte so befestigt werden, dass er sich nicht versehentlich von der Kleidung lösen kann. Wird der Magnet von seinem Platz auf der Computeroberseite entfernt (z.B. durch einen Sturz etc.), stoppt das Laufband automatisch verzögert ab.

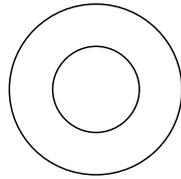
**Wir empfehlen, den Sicherheitsclip nach jedem Training zu entfernen und an einem sicheren Ort zu verwahren.**

# MONTAGE-CHECKLISTE

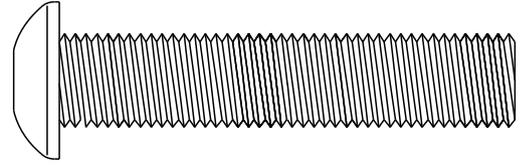
## MATERIAL- SCHRITT 1:



**#73.**  $\varnothing 10 \times 2T$   
Federring  
(2 Stk.)



**#81.**  $\varnothing 9,5 \text{ mm} \times 1.5T$   
Unterlegscheibe  
(2 Stk.)

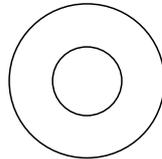


**#98.**  $9,5 \text{ mm} \times 70\text{mm}$   
Rundkopfschraube  
(2 Stk.)

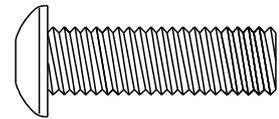
## MATERIAL- SCHRITT 2:



**#90.**  $\varnothing 8 \times 1.5T$   
Federring  
(4 Stk.)

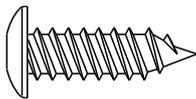


**#79.**  $\varnothing 8 \text{ mm} \times 1.5T$   
Unterlegscheibe  
(4 Stk.)

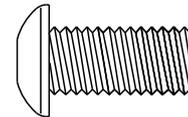


**#94.**  $8 \text{ mm} \times 19 \text{ mm}$   
Rundkopfschraube  
(4 Stk.)

## MATERIAL- SCHRITT 3 MATERIAL- SCHRITT 4

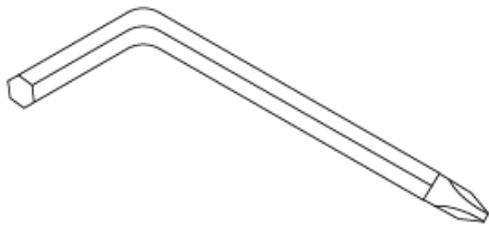


**#101.**  $3,5 \times 12$   
mm  
Blechschaube  
(4 Stk.)

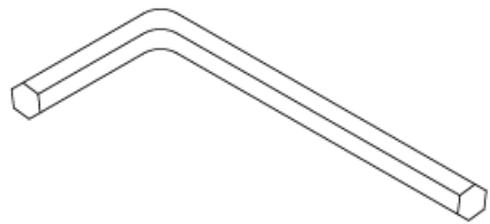


**#83.**  $M5 \times 15 \text{ mm}$   
Kreuzschlitzschraube  
(4 Stk.)

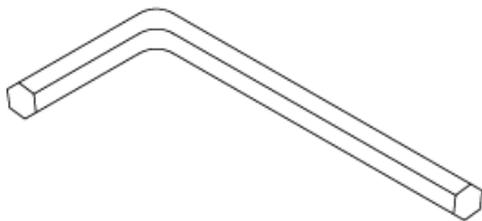
## MONTAGEWERKZEUG



**#104.** Kombischlüssel aus  
M5-Inbusschlüssel &  
Kreuzschlitzschraubendreher  
(1 Stk.)



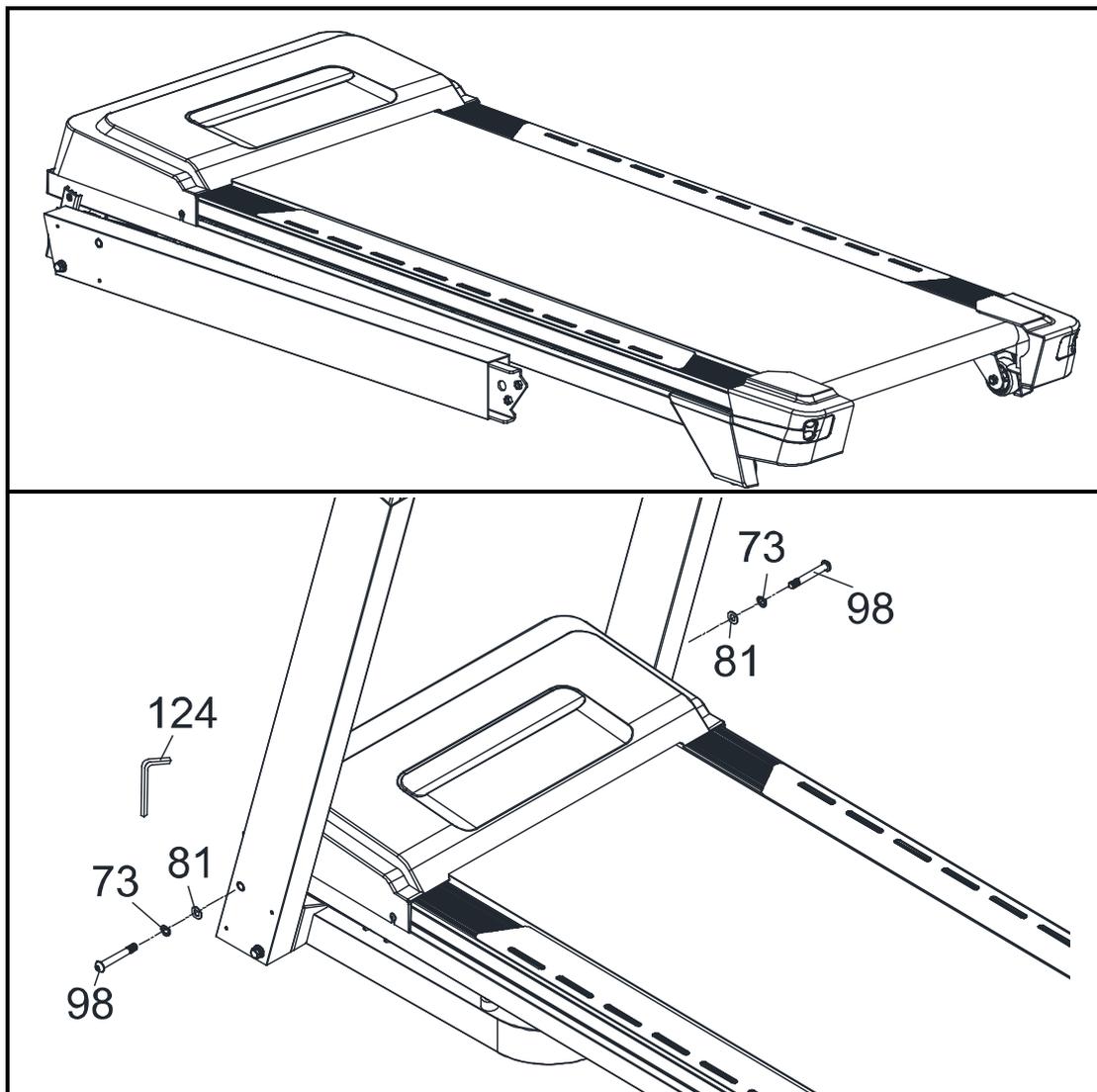
**#124.** M6-Inbusschlüssel  
(1 Stk.)



**#128.** M5-Inbusschlüssel  
(1 pc)

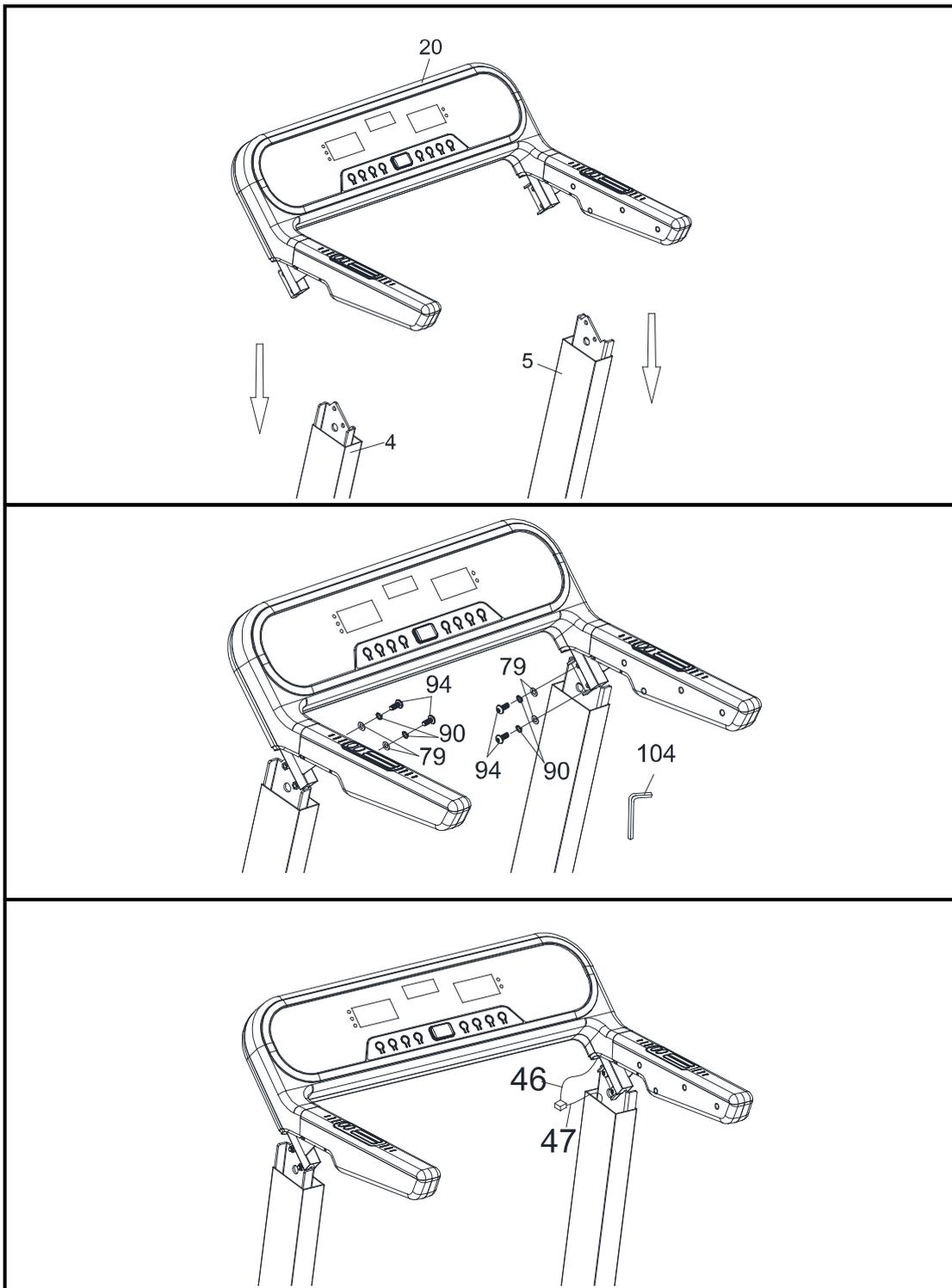
# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 1



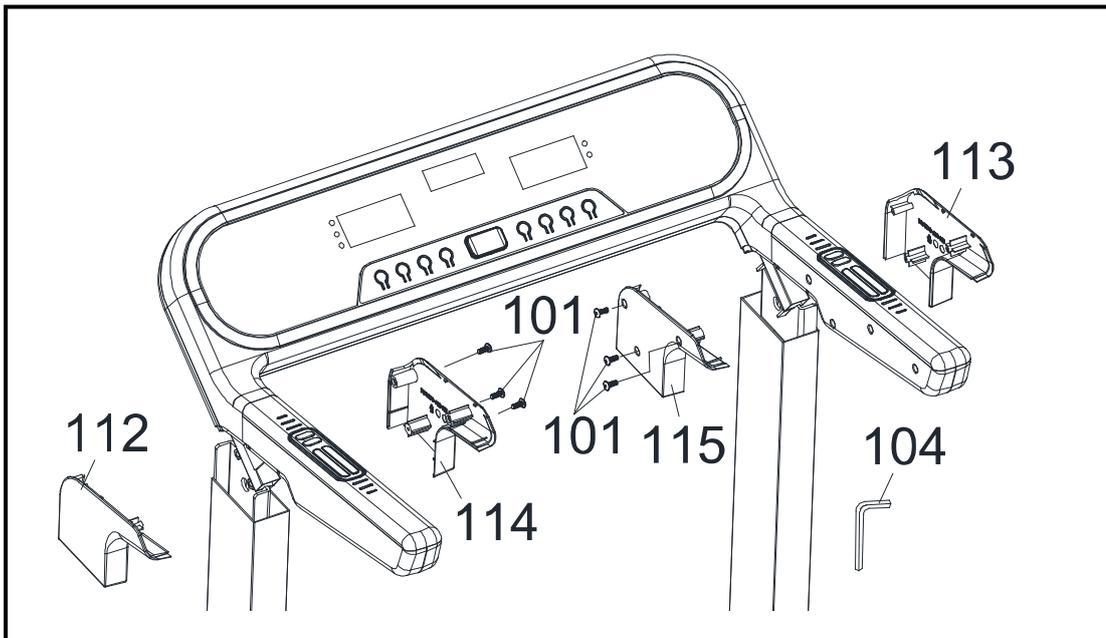
1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und stellen Sie es auf eine ebene und freie Fläche.
2. Bewegen Sie die Stützen links und rechts bis zum Ende nach oben und befestigen Sie sie dann mit 2 Stk. 9,5 mm x 70 mm Rundkopfschrauben (**98**), 2 Stk. Ø9,5 mm × 1.5T Unterlegscheiben (**81**) und 2 Stk. Ø10 × 2.0T Federringen (**73**) mithilfe des M6-Inbusschlüssels(**124**).

## SCHRITT 2



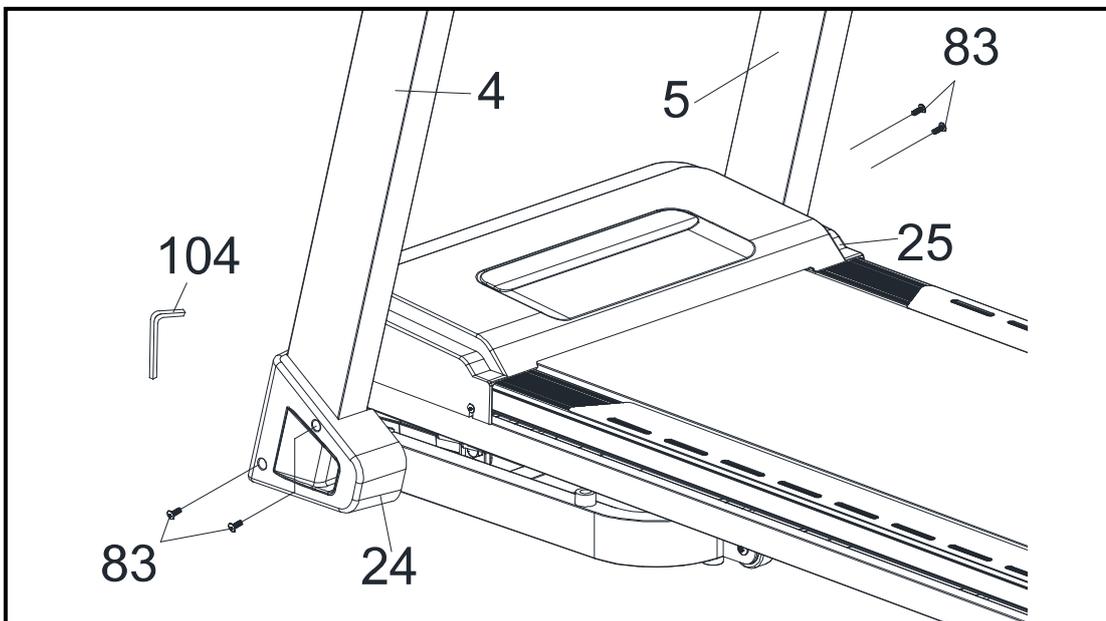
1. Setzen Sie den Computer (**20**) auf die rechte und linke Stütze (**4 & 5**) und sichern Sie ihn mit 4 Stk. 8 mm × 19 mm Rundkopfschrauben (**94**), 4 Stk. Ø8 × 1.5 T Federringen (**90**) und 4 Stk. Ø8 mm × 1.5 T Unterlegscheiben (**79**) mit Hilfe des Kombischlüssels aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher (**104**).
2. Verbinden Sie das obere Computerkabel (**46**) mit dem mittleren Computerkabel (**47**).

### SCHRITT 3



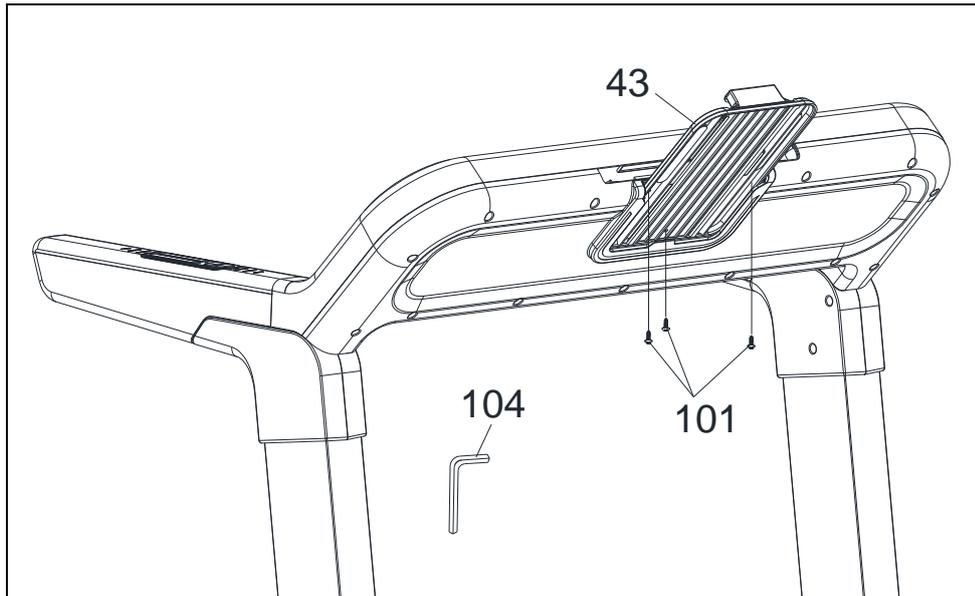
1. Bringen Sie die äußeren Abdeckungen links und rechts (**112 & 113**) sowie die inneren Abdeckungen links und rechts (**114 & 115**) an der rechten und linken Stütze (**4 & 5**) wie abgebildet an und befestigen Sie sie mit 6 Stk. 3,5 x 12 mm Blechschrauben (**101**) mit dem M5-Inbusschlüssel/Kreuzschlitzschraubendreher (**104**).

### SCHRITT 4



1. Bringen Sie die unteren Rahmenabdeckungen (L & R) (**24 & 25**) an den Stützen (L & R) (**4 & 5**) an und sichern Sie sie mit 4 Stk. M5 x 15 mm Kreuzschlitzschrauben (**83**) mithilfe des Kombischlüssels aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher (**104**).

## SCHRITT 5



Montieren Sie die Halterung **(43)** auf der Rückseite der Konsole und sichern Sie die Halterung mit 3 Stück 3,5 × 12 mm Blechschrauben **(101)** mit dem M5-Inbusschlüssel/Kreuzschlitzschraubendreher **(104)**.



**ACHTUNG!**

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

# ZUSAMMENKLAPPEN

Das Gerät kann für den Transport zusammengeklappt werden. Es darf nur bewegt werden, wenn es ordnungsgemäß zusammengeklappt und gesichert ist!

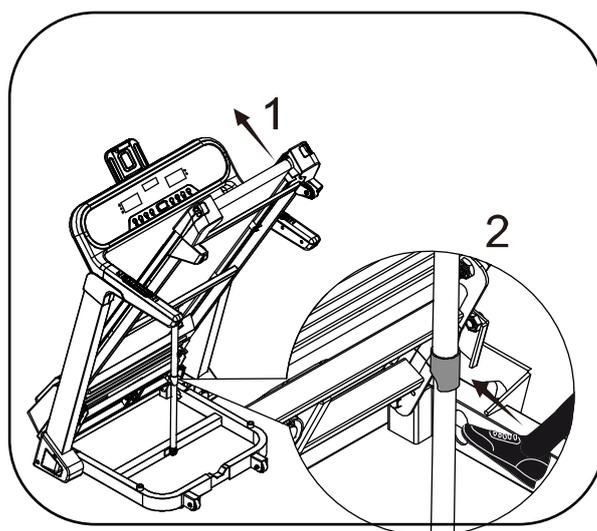
Stellen Sie außerdem sicher, dass das Netzkabel nicht lose umherschwingt, damit mögliche Schäden vermieden werden. Mit Hilfe der Handläufe auf beiden Seiten kann das Gerät dann auf die gewünschte Position geschoben werden.

## ■ ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS

- Führen Sie das Laufdeck nach oben, bis der Riegel hörbar einrastet.

## ■ AUSEINANDERKLAPPEN DES LAUFBANDS

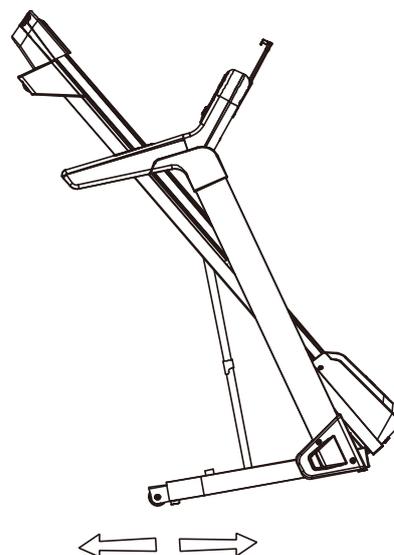
- Drücken Sie mit Ihrem Fuß auf das Rohr im gelben Bereich, um den Riegel zu lösen (siehe Abb. 2 rechts)



# TRANSPORT

Das Laufband verfügt über zwei Transporträder. Klappen Sie das Laufband zusammen, bevor Sie es bewegen. Kippen Sie das Laufband nach hinten, sodass die Transporträder den Boden berühren. Danach können Sie das Gerät frei bewegen.

**VORSICHT:** Bewegen Sie das Gerät ausschließlich, wenn es zusammengeklappt und gesichert ist. Entfernen Sie das Stromkabel von der Vorderseite des Geräts, um mögliche Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie beide Handläufe, um das Gerät in die gewünschte Position zu befördern.



# COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



## ERSTE SCHRITTE

Nach dem Anschluss an das Stromnetz schalten Sie das Laufband ein, indem Sie den Ein-/Aus-Schalter auf Ein „I“ schalten. Damit das Laufband starten kann, positionieren Sie den Magneten des Sicherheitsclips auf der Aussparung (etwa mittig) auf der Computeroberseite.

Das Laufband befindet sich nun im Standby-Modus.



## SCHNELLSTARTBEDIENUNG

1. Positionieren Sie den Sicherheitsclip wie zuvor beschrieben.
2. Drücken Sie die START-Taste, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit über die Tasten SPEED + (schneller) und – (langsamer) ein. Die Geschwindigkeit kann von 1 bis 16 km/h in 0,1 km/h-Schritten eingestellt werden.
3. Drücken und halten Sie die Taste SPEED –, um das Laufband auf die gewünschte Geschwindigkeit zu reduzieren, falls es zu schnell läuft.

Wenn Sie das Laufband anhalten möchten, drücken Sie die STOP-Taste oder entfernen den Sicherheitsclip von der Computeroberseite.

## PAUSE / STOPP / ZURÜCKSETZEN

1. Während das Laufband in Betrieb ist, kann die Pausenfunktion aktiviert werden, indem die rote STOP-Taste einmal gedrückt wird. Dadurch wird die Geschwindigkeit des Laufbands langsam reduziert und das Band stoppt schließlich. Die Trainingsdaten bleiben erhalten, wenn sich das Gerät im Pausenmodus befindet. Nach fünf Minuten wird die Anzeige zurückgesetzt.

2. Wenn Sie Ihr Training wiederaufnehmen möchten, drücken Sie die START-Taste. Die zuvor eingestellte Geschwindigkeit wird wiederaufgenommen.
3. Nach einmaligem Drücken der STOP-Taste (Pausenmodus aktiv) kann die STOP-Taste ein zweites Mal gedrückt werden, um den Computer zurückzusetzen und zum Standby-Modus zurückzukehren.

## STEIGUNG EINSTELLEN

- Die Steigung kann eingestellt werden, bevor das Laufband in Bewegung startet.
- Verwenden Sie die **Tasten INCLINE + / –** (auf dem Computer oder am Handlauf), um die gewünschte Steigung einzustellen.
- Die Anzeige zeigt das Steigungsniveau von Niveau 0 bis Niveau 10 an. Die angezeigte Niveau entspricht folgender Steigung:

Niveau	Steigung ca.
0	1,75%
1	2,5%
2	3,5%
3	4,25%
4	5,25%
5	6%
6	7%
7	8%
8	9%
9	9,75%
10	10,5%

## PULSMESSFUNKTION

Die Pulsanzeige zeigt während des Trainings Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie müssen beide Edelstahlsensoren an den Handgriffen vollständig umfassen, damit Ihr Puls angezeigt wird.

## KALORIENANZEIGE

Zeigt die insgesamt verbrauchten Kalorien (in kcal) der aktuellen Trainingseinheit an.

**Hinweis:** Diese Anzeige dient nur als grober Leitfaden zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

## AUSSCHALTEN DES LAUFBANDS

1. Die Anzeige schaltet sich automatisch nach 30 Minuten aus (Standby-Modus)
2. Das Laufband verbraucht im Standby-Modus sehr wenig Strom (in etwa so viel wie Ihr Fernseher, wenn er ausgeschaltet ist).
3. Entfernen Sie den Sicherheitsclip.
4. Schalten Sie den Hauptschalter unter der Motorabdeckung auf der Vorderseite des Laufbands aus (Position „O“/AUS).

## LUBE-MELDUNG (SCHMIERMITTEL)

Wenn „LUBE“ auf der TIME-Anzeige erscheint, überprüfen Sie die Schmierung unter dem Laufband. Lesen Sie die Anweisungen auf Seite 25, um bei Bedarf Schmiermittel aufzutragen. Drücken Sie anschließend 3 Sekunden lang auf „PROGRAM“, um die Meldung zurückzusetzen.

## Automatik-Programme

Das Laufband verfügt über 24 Programme (P1, P2, P3 usw. bis P24). Jedes Programm verfügt über spezifische Einstellungen für die Geschwindigkeit und die Steigung, die automatisch kontrolliert werden während des Trainings.

### Auswählen und Starten eines aktuellen Programms

1. Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät im Standby-Modus befindet. Drücken Sie die PROGRAM-Taste, um das gewünschte Programm auszuwählen (P1, P2, ...P24) und drücken Sie dann auf die START-Taste, um das Programm mit seinen Standardeinstellungen zu starten. Die Standard-Laufzeit für ein Programm beträgt 30 Minuten.
2. Während des Programms werden in regelmäßigen Abständen Geschwindigkeit und Steigung automatisch nach u.a. Schema eingestellt. Geschwindigkeit und Steigung können außerdem jederzeit während des Programms zusätzlich manuell eingestellt werden. 3 Sekunden vor Ende des Programms ertönt drei Mal ein Summton. Danach hält das Laufband an.

		<b>Je nach eingestellter Zeit werden u.a. Einstellungen automatisch reguliert in 10 Abschnitten. Sind z. B. 30 Minuten als Programmlaufzeit eingestellt, erfolgt alle 3 Minuten (30 Minuten geteilt durch 10 Abschnitte) die automatische Regulierung.</b>									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	TEMPO	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	STEIGUNG	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P2	TEMPO	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	STEIGUNG	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P3	TEMPO	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	STEIGUNG	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P4	TEMPO	2	3	4	6	7	6	5	4	4	6
	STEIGUNG	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P5	TEMPO	3	6	7	5	8	5	9	6	5	3
	STEIGUNG	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P6	TEMPO	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	STEIGUNG	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P7	TEMPO	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3

	STEIGUNG	4	4	4	4	3	6	6	5	3	3
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P8	TEMPO	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	STEIGUNG	4	5	5	5	6	9	9	8	6	3
P9	TEMPO	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	STEIGUNG	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P10	TEMPO	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	STEIGUNG	4	6	4	2	5	7	8	3	2	1
P11	TEMPO	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	STEIGUNG	2	3	2	4	3	2	3	1	2	4
P12	TEMPO	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	STEIGUNG	1	0	2	5	3	4	6	4	2	5
P13	TEMPO	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	STEIGUNG	0	1	2	3	4	5	6	4	2	3
P14	TEMPO	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	STEIGUNG	3	3	2	2	0	4	0	3	2	2
P15	TEMPO	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	STEIGUNG	0	2	4	1	3	5	2	1	4	1
P16	TEMPO	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	STEIGUNG	2	0	3	2	3	5	2	4	3	2
P17	TEMPO	1	3	5	7	8	7	6	5	5	7
	STEIGUNG	3	1	2	2	3	4	5	3	2	2
P18	TEMPO	2	4	6	8	9	7	10	8	6	8
	STEIGUNG	0	2	1	3	2	4	5	2	1	3
P19	TEMPO	1	3	4	6	7	6	5	4	4	6
	STEIGUNG	0	1	2	3	4	6	4	2	2	3
P20	TEMPO	1	3	5	8	10	9	7	5	5	8
	STEIGUNG	2	3	4	3	4	5	5	3	4	3
P21	TEMPO	2	5	7	9	8	7	6	8	7	9
	STEIGUNG	0	2	0	1	3	4	2	1	0	1
P22	TEMPO	2	3	4	5	6	6	5	4	4	5
	STEIGUNG	0	3	6	4	3	1	4	5	6	4
P23	TEMPO	1	2	4	5	9	9	8	7	4	5
	STEIGUNG	1	4	4	4	7	6	5	4	3	3
P24	TEMPO	2	5	7	8	9	7	10	8	7	8
	STEIGUNG	2	5	5	5	7	9	9	8	6	3

Ein Programm editieren

Sie können die vorgegebenen Programme auch verändern. Gehen Sie hierzu wie folgt vor:

1. Wählen Sie über die PROGRAM-Taste das gewünschte Programm aus (P1~P24) und drücken Sie dann auf die MODE-Taste. Die Anzeige führt Sie durch die Programmierung.
2. Die Kalorienanzeige zeigt einen blinkenden **Alterswert** an. Passen Sie den Wert über die Tasten SPEED + / – oder INCLINE + / – an und drücken Sie dann auf MODE.
3. Die Kalorienanzeige zeigt nun einen blinkenden **Gewichtswert** an. Das eingegebene Körpergewicht hat Einfluss auf die gezählten Kalorien. Passen Sie den Wert über die Tasten SPEED + / – oder INCLINE + / – an und drücken Sie dann auf MODE.
4. Nach dem Drücken der MODE-Taste zeigt die Zeitanzeige die **Standardzeit** von 30 Minuten an. Passen Sie die Zeit über die Tasten SPEED + / – oder INCLINE + / – an. Nachdem Sie den Wert angepasst haben, drücken Sie auf MODE.
5. Die Geschwindigkeitsanzeige zeigt die **Maximalgeschwindigkeit** an. Sie können den Wert über die Tasten SPEED + / – anpassen und den angepassten Wert oder den Standardwert über die MODE-Taste bestätigen.
6. Die Steigungsanzeige zeigt die **Maximalsteigung** an. Sie können den Wert über die Tasten INCLINE + / – anpassen und den angepassten Wert oder den Standardwert über die MODE-Taste bestätigen.
7. Drücken Sie auf START, um Ihr Training zu beginnen.

Hinweis: Sie können zu jeder Zeit während der Programmierung die START-Taste drücken, um das Programm zu starten.

## Verwendung der Xterra-App

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

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

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

So wird die App mit dem Trainingsgerät synchronisiert:

1. Laden Sie die App herunter.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass die **Bluetooth®**-Funktion Ihres Geräts (Smartphone oder Tablet) aktiviert ist.



3. Tippen Sie in der App auf das Icon oben links, um Ihr Xterra-Gerät zu suchen (siehe rechts).

4. Nachdem das Gerät gefunden wurde, tippen Sie auf „Connect“. Sobald sich die App mit dem Gerät synchronisiert hat, leuchtet das **Bluetooth**<sup>®</sup>-Symbol auf dem Computer des Laufbandes auf. Sie können Ihr neues Xterra-Produkt jetzt verwenden.
5. Nach Ihrem Training werden die Daten automatisch gespeichert und Sie können Ihre Daten mit allen verfügbaren Fitness-Cloud-Websites synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit usw., herunterladen müssen, damit dieses Icon aktiviert wird und verfügbar ist.  
Hinweis: Ihr Gerät benötigt für den einwandfreien Betrieb der Xterra-App mindestens ein Betriebssystem auf dem Stand von iOS 7 oder Android 4.4.

## Kalibrierung der Steigung

Falls es Probleme bei der Einstellung der Steigung gibt (Computer zeigt Fehlermeldung E3 an), führen Sie die Kalibrierung durch.

Drücken Sie im Standby-Modus gleichzeitig die Tasten SPEED + / – und INCLINE + / –. Halten Sie die Tasten 3-5 Sekunden lang gedrückt und die Kalibrierung der Steigung startet automatisch. Das Laufband kehrt nach der Kalibrierung automatisch in den Standby-Modus zurück. Bleibt das Problem bestehen, wenden Sie sich an den Kundendienst.

<b>Fehlermeldungen und Fehlerbehebung</b>			
Fehler	Bedeutung	Mögliche Ursache / Behebung	
Computer zeigt <b>E0</b> an	Fehler am Sicherheitsclip	1. Ist der Sicherheitsclip korrekt befestigt?	
		2. Ist der Sicherheitsclip beschädigt?	
Computer zeigt <b>E2</b> an	Überstromschutz Das Laufband ist überladen, Schutzvorrichtungen der Steuerung sind aktiviert.	1. Überprüfen Sie die Ausrichtung des Laufbands. Sorgen Sie für gelegentliche Schmierung, um den Widerstand des Laufbands zu minimieren.	
		2. Ist die Lagerung beschädigt?	
		3. Ist der Motor überhitzt?	
Computer zeigt <b>E3</b> an	Fehler bei der Steigung	1. Ist das Kabel zwischen dem Steigungsmotor und der Steuerung richtig verbunden?	
		2. Überprüfen Sie, ob der Steigungsmechanismus klemmt oder defekt ist.	
		3. Sind alle Kabel korrekt verbunden oder gibt es Unterbrechungen?	
Computer zeigt <b>E4</b> an	Falsche Motoreingangsspannung. Motor nicht korrekt verbunden.	1. Motor nicht korrekt verbunden oder nicht mit der Steuerung verbunden.	
Computer zeigt <b>E5</b> an	Kommunikation zwischen dem Computer und der Steuerung getrennt oder Kommunikationsfehler.	1. Überprüfen Sie die korrekte Verbindung zwischen dem Computer und der Steuerung.	
Computer zeigt <b>E6</b> an	Controller-Fehlfunktion	1. Ausfall einer Steuerungskomponente (z. B. IGBT).	
Computer zeigt <b>E7</b> an	Fehlerhafte Stromeinspeisung	1. Überprüfen Sie die Eingangsspannung des Laufbands.	

# Die Bedeutung der Herzfrequenz

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

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

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

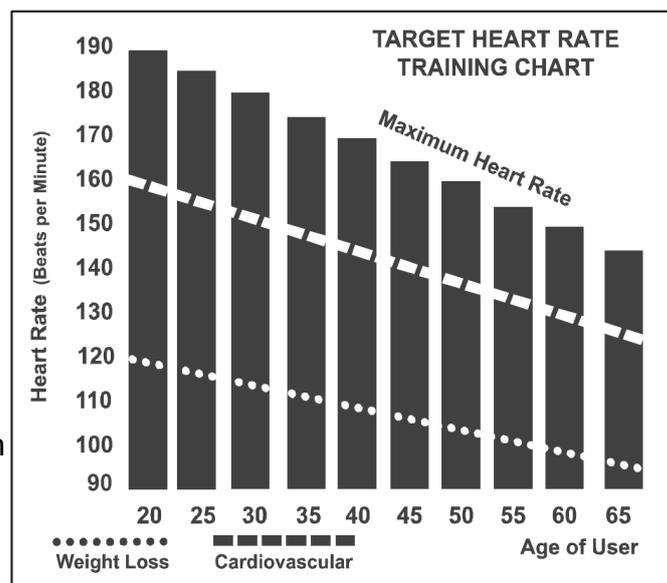
$220 - 40 = 180$  (maximale Herzfrequenz)

$180 \times 0,6 = 108$  Schläge pro Minute  
(60 % des Maximalwerts)

$180 \times 0,8 = 144$  Schläge pro Minute  
(80 % des Maximalwerts)

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

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



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

# Subjektive Beurteilung der Anstrengung

Ihre Herzfrequenz ist ein wichtiger Aspekt, Sie sollten jedoch ebenso auf die Signale Ihres Körpers achten. Die Intensität Ihres Trainings hängt von mehr Faktoren ab, als nur von Ihrer Herzfrequenz. Ihr Stressniveau, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, die Temperatur, Feuchtigkeit und Tageszeit sowie der Zeitpunkt und die Art Ihrer letzten Mahlzeit haben Einfluss auf Ihre empfohlene Trainingsintensität.

Ihre subjektive Beurteilung der Anstrengung, auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala bewertet die Trainingsintensität von 6 bis 20 anhand dessen, wie Sie sich fühlen oder wie subjektiv Ihre Anstrengung empfunden wird.

## Subjektive Beurteilung der Anstrengung

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

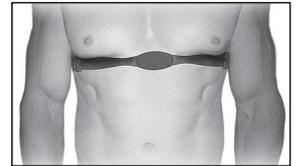
Sie erhalten eine ungefähre Herzfrequenz für jeden Wert, wenn Sie eine Null an den entsprechenden Wert anhängen. Ein Wert von 12 hat beispielsweise eine Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute zur Folge. Ihre subjektive Beurteilung der Anstrengung variiert aufgrund der zuvor genannten Faktoren. Das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

# Benutzung eines Brustgurtes

Die Benutzung eines (optionalen) kompatiblen Brustgurtes mit diesem Gerät ist möglich.

Beachten Sie hierzu die Anweisungen des Brustgurtes. Grundsätzlich kann die Verbindung so hergestellt werden:

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



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

## Funktionsstörungen

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

Faktoren, die Störungen hervorrufen können:

1. Mikrowellen, Fernseher, kleine Haushaltsgeräte usw.
2. Neonbeleuchtung.
3. Einige in Haushalten installierte Sicherheitssysteme.
4. Zäune für Haustiere.
5. Bei manchen Menschen hat der Sender Probleme beim Erkennen von Signalen über die Haut. Wenn solche Probleme auftreten, drehen Sie den Sender beim Tragen um. Normalerweise ist der Sender so ausgerichtet, dass das Fitness-Logo oben auf der rechten Seite zu sehen ist.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz misst, ist sehr sensibel. Bei externen Rauschquellen kann das Drehen des Geräts um 90 Grad die Störungen beheben.
7. Jemand anderes trägt einen Sender innerhalb eines Abstands von 3 m zum Computer Ihres Geräts.

Wenn Sie weiterhin Probleme haben, kontaktieren Sie die Servicestelle.

# ALLGEMEINE WARTUNG

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

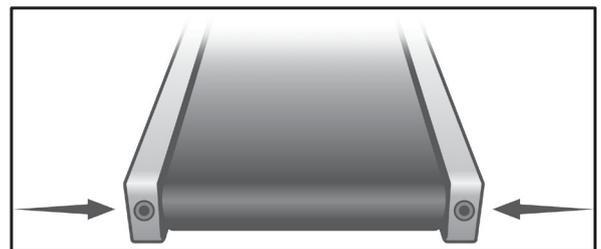
**Bandstaub** – Tritt bei der normalen Inbetriebnahme oder bis sich das Band stabilisiert hat auf. Ein Ansammeln wird verhindert, indem die Überschüsse mit einem leicht feuchten Tuch abgewischt werden.

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

## Anpassung der Bandspannung

Die Bandspannung ist für die meisten Nutzer nicht ausschlaggebend. Für Jogger und Läufer ist sie jedoch sehr wichtig, um eine gleichmäßige und stabile Laufoberfläche sicherzustellen. Anpassungen müssen an der hinteren Walze mit dem mitgelieferten 6-mm-Inbusschlüssel vorgenommen werden. Die Anpassungsschrauben befinden sich am Ende des Laufbandes hinten rechts und links (siehe Abbildung).

Straffen Sie die hintere Walze nur so weit, dass ein Schlupfan der vorderen Walze verhindert wird. Drehen Sie die Anpassungsschrauben je um eine 1/4-Drehung und überprüfen Sie die Spannung, indem Sie auf dem Band gehen und sicherstellen, dass es nicht rutscht oder verzögert. Bei Anpassungen der Bandspannung müssen Sie sicherstellen, dass die Schrauben an beiden Seiten gleichmäßig verstellt werden. Ansonsten kann das Band einseitig statt mittig laufen.



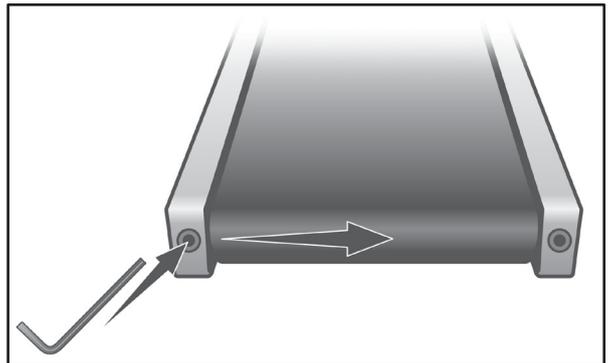
**NICHT ZU STARK ANZIEHEN** – Zu starkes Anziehen kann das Band beschädigen und vorzeitige Lagerschäden hervorrufen. Wenn Sie das Band stark festziehen und es dennoch durchrutscht, kann das Problem vom Antriebsriemen, der sich unter der Motorabdeckung befindet und den Motor mit der vorderen Walze verbindet, hervorgerufen werden. Wenn dieser Riemen locker ist, fühlt es sich ähnlich an, wie wenn das Band locker ist. Das Festziehen des Motorriemens sollte von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.

## Anpassung der Bandspur

Das Laufband ist auf eine Weise konstruiert, die sicherstellt, dass das Band während des Gebrauchs mittig bleibt. Das Abdriften auf eine Seite ist normal und abhängig von der Gangart des Nutzers und weiteren individuellen Faktoren. Bewegt sich das Band jedoch während des Gebrauchs ständig in eine Richtung, muss eine Anpassung vorgenommen werden.

### BANDSPUR EINSTELLEN

Zur Anpassung wird ein 6-mm-Inbusschlüssel mitgeliefert. Nehmen Sie Spuranpassungen an der linken Schraube vor (siehe Abbildung). Stellen Sie eine Geschwindigkeit von 5 km/h (3 mph) ein. Bitte beachten Sie, dass kleine Anpassungen große Veränderungen hervorrufen können, die mitunter nicht direkt sichtbar sind. Verläuft das Band zu weit links, machen Sie eine 1/4-Drehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie einige Minuten, bis sich das Band angepasst hat. Nehmen Sie weitere 1/4-Drehungen vor, bis sich das Band in der Mitte stabilisiert.



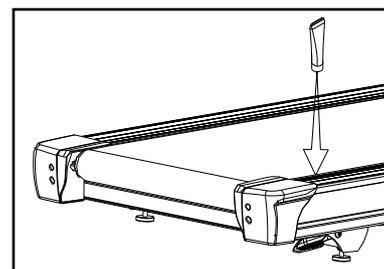
Verläuft das Band zu weit rechts, nehmen Sie eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn vor. Das Band kann gelegentliche Anpassungen der Spur benötigen, abhängig vom Gebrauch und den Geh-/Laufeigenschaften. Stellen Sie sich auf Anpassungen zum Zentrieren des Bands ein. Diese Anpassungen fallen seltener an, wenn das Laufband regelmäßig verwendet wird. Ein korrekter Verlauf der Bandspur liegt in der Verantwortung des Besitzers und ist eine gängige Wartung bei allen Laufbändern.

### ACHTUNG

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

## Schmierung von Band und Deck

Verwenden Sie ausschließlich für Laufbänder geeignete Schmiermittel. Eine Tube Schmiermittel ist im Lieferumfang des Gerätes enthalten. Weitere Schmiermittel können direkt bei einem autorisierten Händler bestellt werden. Auf dem Markt sind verschiedene Schmiermittelsätze erhältlich.



Diese Sets enthalten einen Applikationsstab, mit dem das Schmiermittel einfacher angewendet werden kann. Ein geeignetes Schmiermittel sollte auf Silikon basieren, nicht auf Paraffin.

Die Schmierung des Decks in regelmäßigen Abständen stellt die längstmögliche Lebensdauer des Laufbands sicher. Wenn das Schmiermittel austrocknet, erhöht sich die Reibung zwischen Band und Deck und belastet den Motor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerung, was zum Ausfall dieser Teile führen kann. Wird das Deck nicht in regelmäßigen Abständen geschmiert, kann die Garantie erlöschen. Band und Deck sind bei Erwerb geschmiert. Weitere Schmierungen sollten alle ca. 180 Nutzungsstunden stattfinden. Der Computer verfügt über eine integrierte Schmierungsmeldung, die alle 180 Stunden aufleuchtet.

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

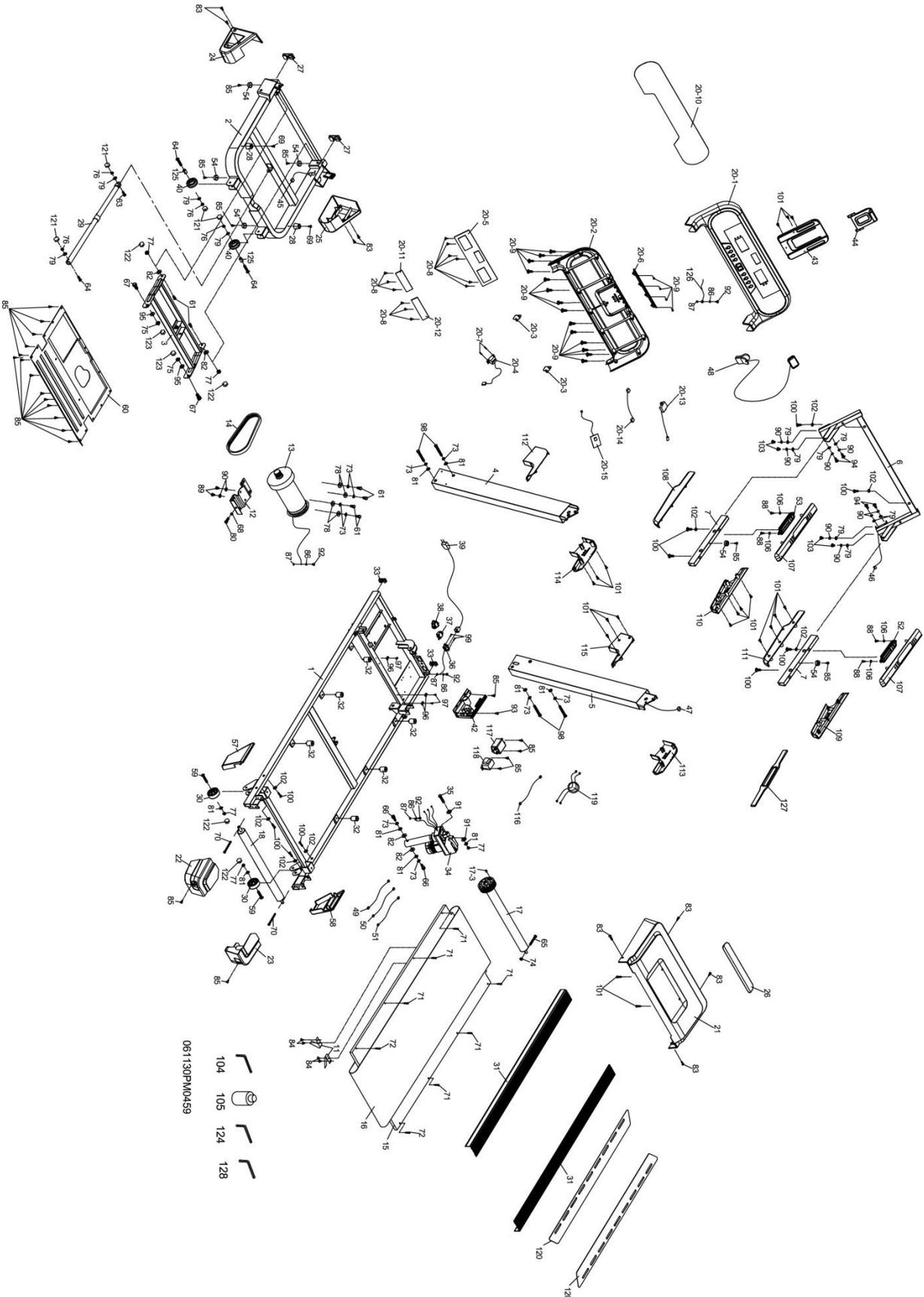
Gehen Sie wie folgt vor: Trennen Sie das Laufband von der Stromversorgung. Heben Sie das Band in der Mitte des Decks an und führen Sie die Tube mit dem Schmiermittel darunter. Tragen Sie den Großteil des Schmiermittels auf die Deckoberfläche auf. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite. Stellen Sie die Stromversorgung wieder her und gehen Sie fünf Minuten lang bei mäßiger Geschwindigkeit auf dem Laufband.

Falls Sie den oben genannten Vorgang nicht ausführen können, müssen Sie das Laufband lockern. Lockern Sie mit dem mitgelieferten 6-mm-Inbusschlüssel die beiden Anpassungsschrauben an den hinteren Enden links und rechts so weit, dass Sie Ihre Hand unter das Band schieben können (5 bis 10 Drehungen). Stellen Sie sicher, dass Sie beide Schrauben um gleich viele Drehungen lockern und merken Sie sich die Anzahl der Drehungen, denn Sie müssen die Schrauben später wieder wie ursprünglich festziehen.

Wenn das Band gelockert ist, wischen Sie das Deck mit einem sauberen, fusselreien Tuch ab, um Schmutz zu entfernen. Tragen Sie die gesamte Schmiermitteltube ca. 45 cm von der Motorabdeckung entfernt auf die Deckoberfläche auf. Verteilen Sie den Inhalt der Tube auf dem Deck (parallel zur Motorabdeckung) in einer Linie von ca. 30 cm wie Zahnpasta auf einer Zahnbürste. Die 30 cm breite Linie sollte in der Mitte des Decks etwa gleich weit entfernt von beiden Seiten des Bands verlaufen. Das Schmiermittel sollte in etwa dort aufgetragen sein, wo Ihre Füße beim Laufen das Band berühren. Das ist ca. 45 cm von der Motorabdeckung entfernt. Um sicherzugehen, können Sie vorab auf dem Laufband gehen und sich Ihre Position merken, bevor Sie das Band lockern.

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

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Nr.	Teil-Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Rahmensockel	1
3	Steigungsrahmen	1
4	Linke Stütze	1
5	Rechte Stütze	1
6	Computerhalterung	1
7	Handgriff	2
11	Gurtführung	2
12	Motorhalterung	1
13	Antriebsmotor	1
14	Antriebsriemen	1
15	Laufbanddeck	1
16	Laufband	1
17	Vordere Walze m. Riemenscheibe	1
17~3	Magnet	1
18	Hintere Walze	1
20	Computer	1
20~1	Obere Computerabdeckung	1
20~2	Untere Computerabdeckung	1
20~3	Quadratische magnetische Anschlagplatte	2
20~4	300 mm_Sicherheitsschaltermodul m. Kabel	1
20~5	Computeranzeige	1
20~6	Dämpfer	1
20~7	3 × 10 mmBlechschaube	2
20~8	2,3 × 6 mmBlechschaube	12
20~9	3,5 × 12 mmBlechschaube	18
20~10	Glasabdeckung	1
20~11	Modul (AK0456A Steigung)	1
20~12	Modul (AK0456B Geschwindigkeit)	1
20~13	Empfänger, HR(Optional)	1
20~14	400 mmVerbindungskabel für Empfänger(Optional)	1
20~15	Bluetooth-Modul	1
21	Obere Motorabdeckung (ABS)	1
22	Hinterer Sockel (L) (ABS)	1
23	Hinterer Sockel (R) (ABS)	1
24	Untere Rahmenabdeckung (L) (ABS)	1
25	Untere Rahmenabdeckung (R) (ABS)	1
26	Abdeckung (ABS)	1
27	30 × 60 × 2TQuadratische Endkappe (PP)	2
28	Ø4.5 × Ø30 × 26TGummipuffer	2
29	Zylinder	1
30	Transportrad (PP)	2
31	Fußleiste (HIPS(475))	2
32	Gummifuß	6
33	20 × 40 mmQuadratische Endkappe (PP)	2
34	Steigungsmotor	1
35	9,5 mm x 45 mmSechskantschraube	1

36	Elektroanschluss	1
37	Trennschalter	1
<b>Nr.</b>	<b>Teil-Beschreibung</b>	<b>Anz.</b>
38	Ein-/Ausschalter	1
39	Netzkabel mit Stecker	1
40	Ø13 × Ø58 × 25.5T_Transportrad (PP)	2
42	Motorsteuerung	1
43	Halterung (ABS)	1
44	Klammerbefestigung (ABS)	1
45	800 mmComputerkabel (unten)	1
46	700 mmComputerkabel (oben)	1
47	1150 mmComputerkabel (mittig)	1
48	Sicherheitsclip (ABS)	1
49	100 mmVerbindungskabel (schwarz)	1
50	150 mmVerbindungskabel (weiß)	1
51	150 mmVerbindungskabel (schwarz)	1
52	Geschwindigkeits-/Handpuls-Controller (ABS)	1
53	Steigungs-/Handpuls-Controller (ABS)	1
54	26,5 × 6 × 10TGummifuß	6
57	Radabdeckung (L) (ABS)	1
58	Radabdeckung (R) (ABS)	1
59	9,5 mm x 13 mmRundkopfschraube	2
60	Untere Motorabdeckung (PE)	1
61	9,5 mm x 19 mmSechskantschraube	6
63	8 mm × 25 mmRundkopfschraube	1
64	8 mm × UNC18 × 45 mmRundkopfschraube	3
65	6 mm × UNC20 x 57 mmSechskantschraube	1
66	9,5 mm × 22 mmZylinderkopfschraube	2
67	13 mm x 25 mmSechskantschraube	2
68	9,5 mm × 7TMutter	1
69	Ø5 × 25L Schneidschraube	2
70	6 mm × 80 mmZylinderkopfschraube	2
71	M6 × 20 mmSenkkopfschraube	6
72	M8 × 25 mmSenkkopfschraube	2
73	Ø10 × 2.0TFederring	10
74	6 mm × 5T Mutter	1
75	12,5 mm × 8T Mutter	2
76	8 mm × 7T Mutter	4
77	9,5 mm × 7T Mutter	5
78	Ø9,5 mm × Ø25 × 2.0TUnterlegscheibe	4
79	Ø8 × Ø18 × 1.5TUnterlegscheibe	12
80	9,5 mm x 25 mm Sechskantschraube	1
81	Ø10 × Ø19 × 1.5TUnterlegscheibe	9
82	Ø24 × Ø10 × 3TNylon-Unterlegscheibe (A)	4
83	M5 × 15 mmKreuzschlitzschraube	8
84	4 × 12 mmBlechschaube	4
85	Ø5 × 16LSchneidschraube	27
86	Ø5 × 1.5TFederring	4
87	M5Zahnscheibe	4
88	3 × 8 mmBlechschaube	4
89	M8 × 12 mmSechskantschraube	2
90	Ø8 × 1.5TFederring	10
91	Ø10 × Ø25 × 0.8TNylon-Unterlegscheibe	2

92	M5 × 10 mm Kreuzschlitzschraube	4
93	5 × 19 mm Schneidschraube	1

Nr. #	Teilbeschreibung	Anz.
94	8 mm × 19 mm Rundkopfschraube	4
95	Ø50 × Ø13 × 3 T Nylon-Unterlegscheibe (B)	2
96	3,5 × 16 mm Schneidschraube	3
97	Drahtankerbefestigung	3
98	9,5 mm x 70 mm Rundkopfschraube	4
99	3 × 10 mm Blechschraube	2
100	5 × 16 mm Schneidschraube	10
101	3,5 × 12 mm Blechschraube	19
102	Ø6,5 × Ø19 × 1.5 T Unterlegscheibe	8
103	8 mm × 12,5 mm Rundkopfschraube	4
104	Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher	1
105	Schmiermittel	1
106	Ø4 × Ø10 × 1.0 T Unterlegscheibe	4
107	Lenkerabdeckung (oben) (ABS)	2
108	Äußere Lenkerabdeckung (L) (ABS)	1
109	Äußere Lenkerabdeckung (R) (ABS)	1
110	Innere Lenkerabdeckung (L) (ABS)	1
111	Innere Lenkerabdeckung (R) (ABS)	1
112	Äußere Computerhalterabdeckung (L) (ABS)	1
113	Äußere Computerhalterabdeckung (R) (ABS)	1
114	Innere Computerhalterabdeckung (L) (ABS)	1
115	Innere Computerhalterabdeckung (R) (ABS)	1
116	200 mm Verbindungskabel (weiß)	1
117	Filter	1
118	Drossel	1
119	500 mm Motorverbindungskabel	1
120	Antirutsch-Gummi	2
121	Ø13 mm Schraubenkappe (PVC) (Optional)	4
122	Ø14 mm Schraubenkappe (PVC) (Optional)	4
123	Ø19 mm Schraubenkappe (PVC) (Optional)	2
124	M6-Inbusschlüssel	1
125	Radhülse	2
126	400m/m_Erdungskabel Konsole	1
127	Brustgurt (Optional)	1
128	Inbusschlüssel	1

# TECHNISCHE DATEN

Hersteller	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Vertrieb	Cardiofitness GmbH & Co KG Industriestr 154 50996 Köln
Artikel	XTERRA i-Power +
Artikel-Nr.	78403
Motorleistung / HP	2.0HP
Geschwindigkeit	1-16 km/h
Neigungsstufen	0-10
Anzeige	Blue Multi-LED 3 Fenster
Programme	Manuell, 24 Programme (P1-P24)
Max. Benutzergewicht	120 kg
Netto / Brutto - Gewicht	61 kg /68 kg
Gerätemaße ca.	1640X830X1360mm
Anwendung / Klasse	H (Heim/Home)
Norm / Standard	EN957-6, ISO20957-1
Bemessungsspannung	AC 230V / 10A
Herkunftsland	Made in China



## ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

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

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

# GARANTIE

## Eingeschränkte Herstellergarantie

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 von Dyaco Europe GmbH umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl von Dyaco Europe und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von Dyaco Europe 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.

## AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für 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 von Dyaco 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

GARANTIE, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIE FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

#### KUNDENDIENST

Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg auf. Vierundzwanzig (24) Monate ab dem Lieferdatum stellt die gesetzliche Gewährleistung 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. Serviceleistungen unter dieser Garantie müssen durch die folgenden Schritte in dieser Reihenfolge beantragt werden:

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Dyaco Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter [info@dyaco.de](mailto:info@dyaco.de).

4. Die Pflichten von Dyaco Europe aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Dyaco Europe, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Dyaco Europe genehmigt werden.

5. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Dyaco Europe. Dyaco Europe haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend.

6. 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

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

Dyaco Europe GmbH  
Friedrich-Ebert-Str.75  
51429 Bergisch Gladbach  
[Info@dyaco.de](mailto:Info@dyaco.de)

# GBCONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	34
IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION.....	36
THE SAFETY CLIP.....	37
ASSEMBLY PACK CHECKLIST.....	38
FOLDING.....	43
TRANSPORTATION.....	43
COMPUTER OPERATION.....	44
AUTOMATIC PROGRAMS.....	46
ERROR MESSAGES.....	50
USING A CHEST BELT.....	53
GENERAL MAINTENANCE.....	54
EXPLODED VIEW.....	57
PARTS LIST.....	58
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	61
DISPOSAL.....	61



**ATTENTION!**

This device is intended for use in private homes only.

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

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

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This device is designed for optimum safety. Nevertheless, certain precautions need to be

observed when using training or electrical devices. Read and observe all instructions before using this device.



## ATTENTION

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



## WARNING!

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

- Install the treadmill on an even, level surface with access to a 220-volt, 10-amp grounded outlet.
- **DO NOT USE AN EXTENSION CABLE OR POWER STRIPS. DO NOT AMEND THE DEVICE AND DO NOT USE ANY PARTS NOT RECOMMENDED BY THE MANUFACTURER!**
- Never leave the device unattended.
- When not in use or before cleaning or maintenance, the device needs to be separated from the power supply.
- Do not operate under a blanket or pillow. This may lead to overheating.
- Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children or disabled persons.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual.
- Never operate this appliance if the cord or plug is damaged, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by the cord or use the cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never operate the appliance with blocked ventilation slots. Keep the air openings free of lint, hair, dust etc.
- Never insert objects or parts of the body (fingers etc.) into any opening.
- Do not use the device outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Connect this appliance to a properly grounded outlet only.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- A sound pressure level of <70dB was measured on this device at maximum speed and without load. The noise level may be higher with load.
- To disconnect, turn all controls to the off position and remove the plug from the outlet.
- Do not operate the equipment on deeply padded floors, plush or shag carpet. Damage to both carpet and equipment may result.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- Make sure, a free space of at least 1 meter to each side of the appliance is present.
- Keep hands away from all moving parts.
- For your safety, use the handrails provided on the appliance.
- The pulse sensors on this device are not suitable for medical purposes. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- The treadmill is not suitable for persons with more than 120 kg / 265 lb body weight.
- Only 1 person is allowed to use the device at a time.
- Wear suitable clothing and shoes for your training and avoid too loose clothing. Never exercise with bare feet or with socks only. Always wear appropriate shoes, e.g. running or cross training shoes.
- Be careful when stepping on or leaving the treadmill surface. When stepping on the device, always grasp the handle provided and make sure, the initial running speed is below or at 1 km/h. Never step off the device when the treadbelt is still moving.

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

## **IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION**



## WARNING!

**NEVER** use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. As with any appliance with a large motor, the GFCI will trip often. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

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

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

**Circuit breakers:** Some circuit breakers used in homes are not rated for high inrush currents that can occur when a treadmill is first turned on or even during normal use. If your treadmill is tripping the house circuit breaker (even though it is the proper current rating) but the circuit breaker on the treadmill itself does not trip, you will need to replace the home breaker with a high inrush type. This is not a warranty defect. This is a condition we as a manufacturer have no ability to control. This part is available through most electrical supply stores.

## GROUNDING INSTRUCTIONS

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

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

This product is for use on a nominal 220-volt circuit.



## WARNING!

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

## THE SAFETY CLIP

This device is equipped with a safety clip (part no. 48). It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt. Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

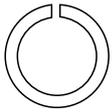
### Use:

1. Place the magnet into position on the computer console top. Your treadmill will not start and operate without this step. **Removing the magnet after your exercise protects from unauthorized use.**
2. Fasten the plastic clip onto your clothing (e.g. on the waistband) securely. **Note:** The clip should be attached securely to make sure it does not come off accidentally. Anytime the magnet is pulled off the computer console, the treadbelt will stop with delay.

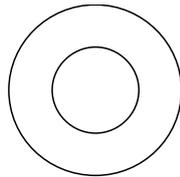
**We recommend to remove the safety clip after each exercise and store it in a safe place.**

## ASSEMBLY PACK CHECKLIST

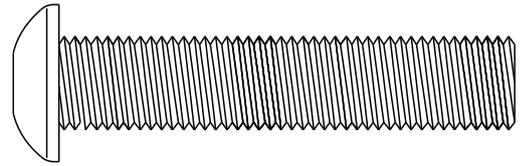
## HARDWARE STEP 1



**#73.**Ø10 × 2T  
Split Washer  
(2 pcs)



**#81.**Ø3/8"× 1.5T  
FlatWasher  
(2 pcs)

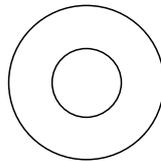


**#98.**3/8"×2-3/4"  
Button Head Socket  
Bolt (2 pcs)

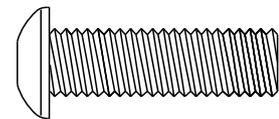
## HARDWARE STEP 2



**#90.**Ø8 × 1.5T  
Split Washer  
(4 pcs)

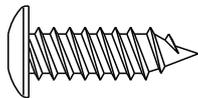


**#79.**Ø5/16"× 1.5T  
FlatWasher  
(4 pcs)

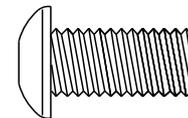


**#94.**5/16"×3/4"  
Button Head Socket  
Bolt (4 pcs)

## HARDWARE STEP 3 HARDWARE STEP 4



**#101.**3.5×12mm  
Sheet Metal Screw  
(9 pcs)



**#83.**M5×15mm  
Phillips Head Screw  
(4 pcs)

## ASSEMBLY TOOLS



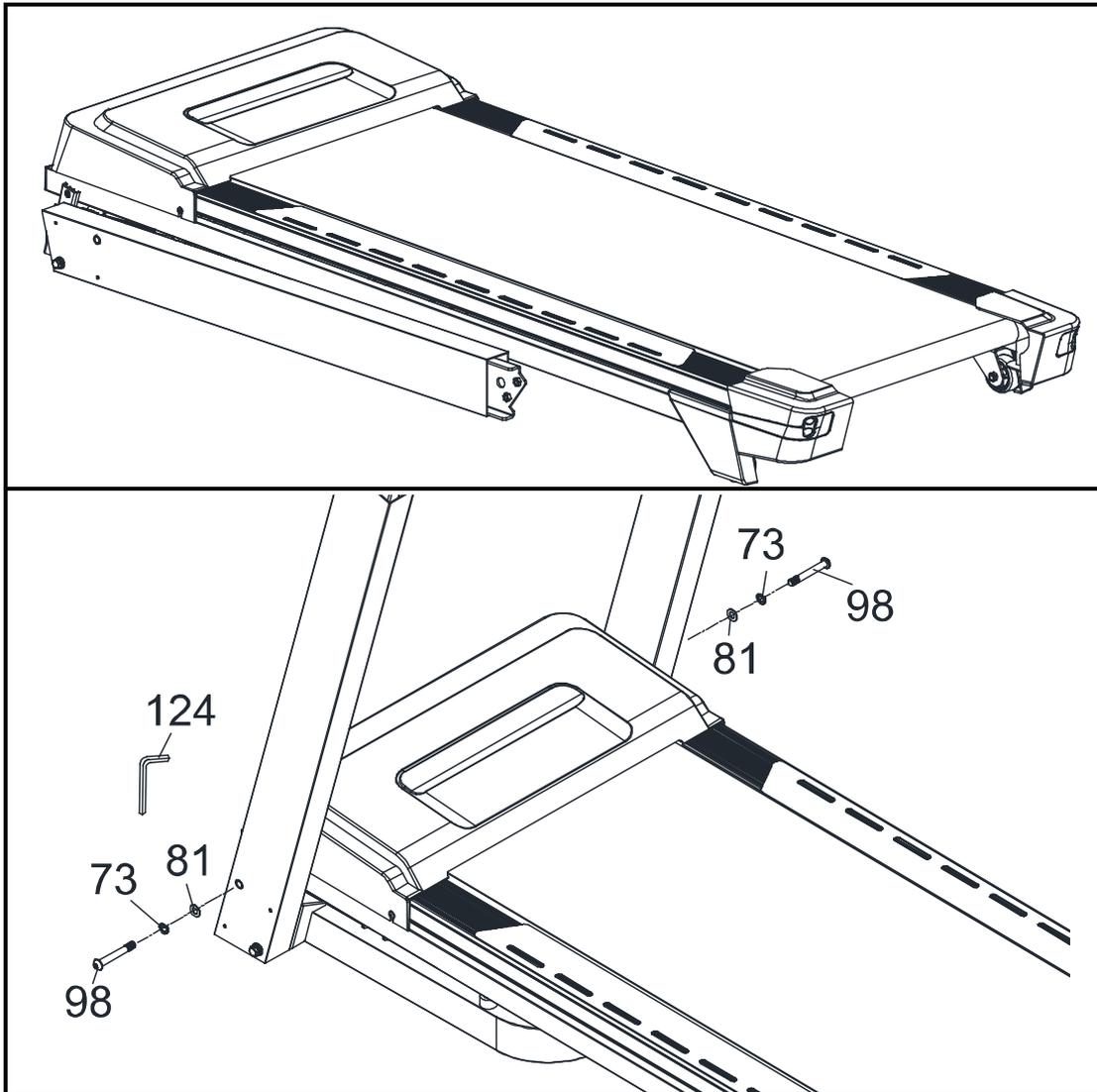
**#104.**Combination M5 Allen  
Wrench & Phillips Head  
Screw Driver (1 pc)

**#124.**M6L Allen Wrench  
(1 pc)

**#128.** M5 L Allen Wrench  
(1 pc)

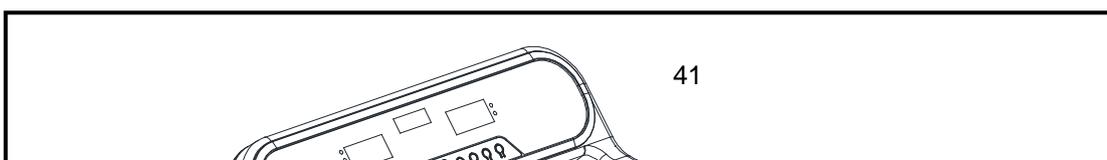
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## ASSEMBLY STEP 1



3. Remove the unit from the box and put it on a flat and level floor.
4. Pull up Uprights (L & R) to the end with the 2pcs of 3/8" × 2-3/4" Button Head Socket Bolts **(98)**, 2pcs of Ø3/8" × Ø19 × 1.5T Flat Washers **(81)** and 2pcs of Ø10 × 2.0T Split Washers **(73)** by using M6L Allen Wrench **(124)**.

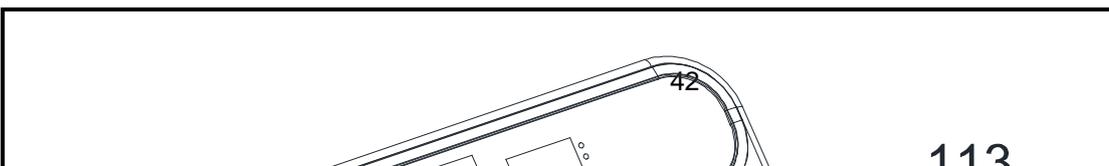
## ASSEMBLY STEP 2





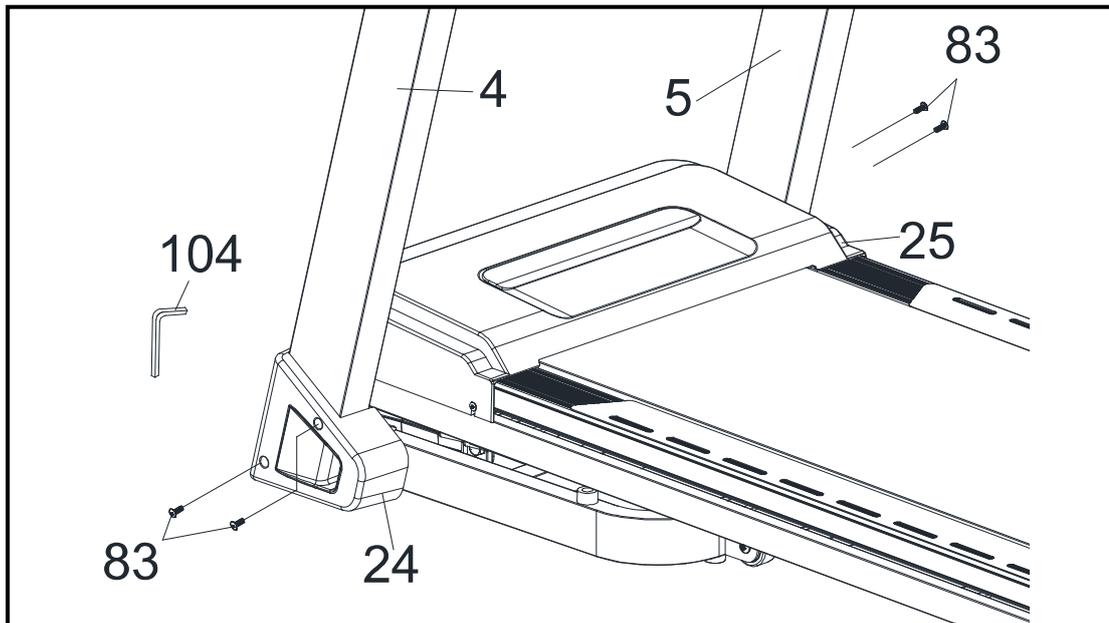
3. Insert Console Assembly **(20)** into right and left Uprights **(5&4)** and secure with 4pcs of 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolts **(94)**, 4pcs Ø8 × 1.5T Split Washers **(90)**, 4pcs of Ø5/16" × 1.5T Flat Washers **(79)** by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver **(104)**.
4. Connecting the Computer Cable (Upper) **(46)** with the Computer Cable (Middle) **(47)**.

### ASSEMBLY STEP 3



2. Install Console Mast Cover Outer (L&R)(**112&113**) and Console Mast Cover Inner (L&R) (**114&115**) on Right and Left Uprights (**5,4**) then secure with 6pcs of 3.5 × 12m/m Sheet Metal Screws (**101**) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (**104**).

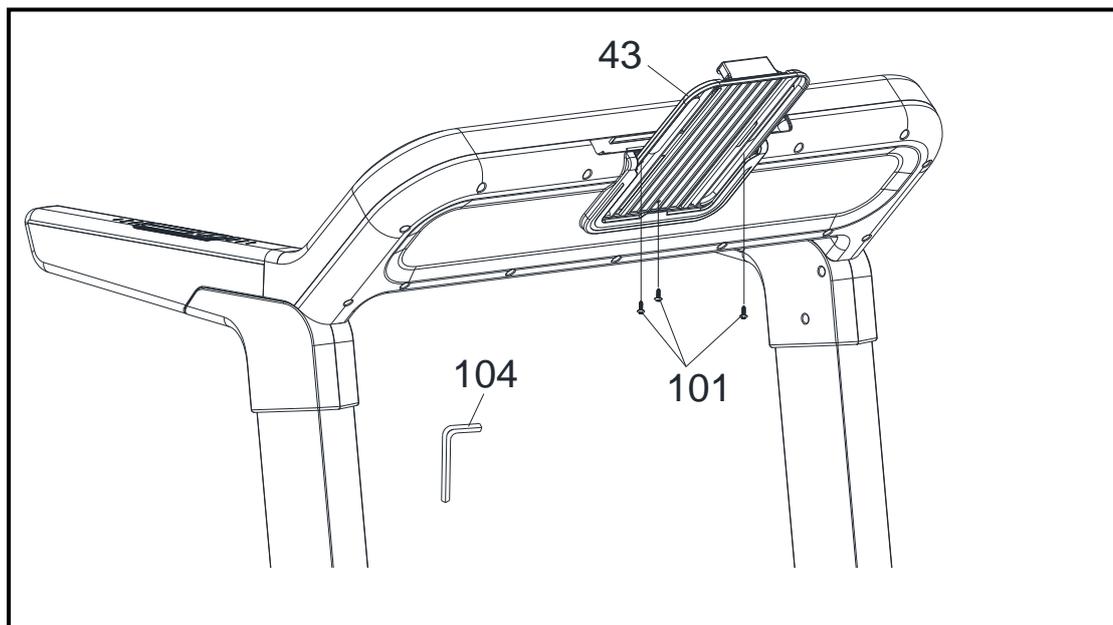
#### ASSEMBLY STEP 4



2. Install Frame Base Covers (L&R) (**24&25**) on the Uprights (L&R) (**4&5**) and secure with 4pcs of M5 × 15m/m Phillips Head Screws (**83**) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (**104**).

#### ASSEMBLY STEP 5

Install PAD Rack **(43)** on the Console Assembly and secure with 3 pcs of 3.5 × 12m/m\_Sheet Metal Screws **(101)** by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver **(104)**.



**ATTENTION!**

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

# FOLDING

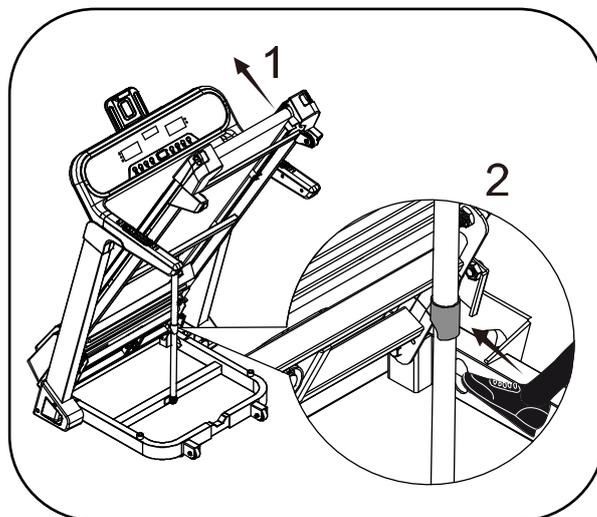
Do not attempt to move the unit unless it is in the folded and locked position. Be sure the power cord is secured to avoid possible damage. Use both handrails to maneuver the unit to the desired position.

### ■ TO FOLD THE TREADMILL

Lift the deck until the latch clicks in place.

### ■ TO UNFOLD THE TREADMILL

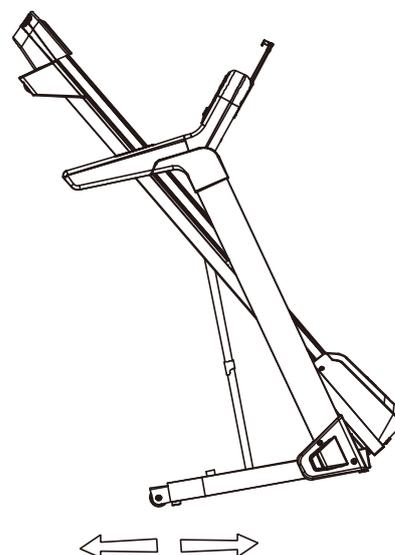
Press the tube with your foot at the yellow part to release latch- See picture on the right side.



## TRANSPORTATION

The treadmill is equipped with two transportation wheels. Fold your Treadmill before moving. Lean the Treadmill back so that the transportation wheels touch the floor. You are then free to move the unit.

**CAUTION:** Do not attempt to move the unit unless it is in the folded and locked position. Remove the power cord from the front of the unit to avoid possible damage. Use both handrails to maneuver the unit to the desired position.



## COMPUTER OPERATION



## GETTING STARTED

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 clip is installed, as the treadmill will not operate without it.



The treadmill will then enter standby mode.

## QUICK-START OPERATION

1. Attach the safety clip as described before.
2. Press the Start key to begin belt movement. Adjust to the desired speed using the Speed+ and - keys. The speed may be set from 1 to 16 kph in steps of 0.1 kph.
3. To slow down the treadbelt press and hold the Speed -key, until the desired speed level has been reached.

To stop the treadbelt, press the STOP key or pull the safety clip.

## PAUSE / STOP / RESET

1. When the treadmill is running, the pause function can be activated by pressing the red STOP key once. This will slowly decelerate the treadbelt, until it comes to a complete stop. The workout data will be stored during pause mode. After five minutes the display will be reset.
2. To resume your exercise, press the START key. The speed will be set to the previous level (before the pause).
3. After one press on the STOP key (activates pause mode) the STOP key may be pressed a second time to reset the computer and return to the standby mode.

## Adjust incline

- Incline may be adjusted anytime before belt movement.

- Press the **Incline + / – keys** (console or hand rail) to achieve desired incline level.
- The display will indicate incline level in increments of 1 (from 0 to 10). The level indicates the approximate incline as follows:

Level	Incline approx.
0	1,75%
1	2,5%
2	3,5%
3	4,25%
4	5,25%
5	6%
6	7%
7	8%
8	9%
9	9,75%
10	10,5%

## PULSE MEASUREMENT

The Pulse (Heart Rate) readout will display your current heart rate in beats per minute during workout. You must grab both sensors on the handgrip to get a proper pulse display.

## CALORIE DISPLAY

Displays the cumulative calories burned (kcal) during your workout.

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

## TURN OFF THE TREADMILL

1. Display will automatically turn off after 30 minutes with no key operations.
2. The treadmill will turn to sleep / energy saving mode (it needs very little power, about as much as your television when it is turned off).
3. Remove the safety clip.
4. Turn off the main switch on the front of the treadmill, below the motor cover (“O” = OFF).

# LUBE MESSAGE

When “LUBE” appears in the TIMEwindow, check the lubrication under the walking deck. See the instructions on page 56 to add lube as needed. After lubrication, press and hold PROGRAM key for approx. 3 seconds to reset the message.

## Automatic programs

The Treadmill provides 24 programs (P1,P2,P3.....P24). Each program has its specific settings regarding speed and incline levels. These will be controlled automatically during a running program.

### Select and start a program

1. Make sure the device is in standbymode. Press PROGRAM key to choose desired program (P1,P2, .....P24), then press START key to begin the program with default values. The default running time for a program is 30 minutes.
2. During the program, speed and incline will be controlled automatically according to below table. In addition, speed and incline can be controlled manually during each program. 3 seconds before the end of a program, an acoustic signal will be emitted three times. After that, the running belt will come to a complete stop.

		Depending on the adjusted time the below values will be automatically controlled in regular intervals (10 sections). If e.g. 30 minutes are set as running time, every 3 minutes (30 minutes divided by 10 sections) speed and incline will be adjusted automatically.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P4	SPEED	2	3	4	6	7	6	5	4	4	6
	INCLINE	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	5	3
	INCLINE	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P6	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P7	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	6	6	5	3	3

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P8	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	9	9	8	6	3
P9	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	4	6	4	2	5	7	8	3	2	1
P11	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	2	3	2	4	3	2	3	1	2	4
P12	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	1	0	2	5	3	4	6	4	2	5
P13	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	4	2	3
P14	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	3	3	2	2	0	4	0	3	2	2
P15	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	0	2	4	1	3	5	2	1	4	1
P16	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	2	0	3	2	3	5	2	4	3	2
P17	SPEED	1	3	5	7	8	7	6	5	5	7
	INCLINE	3	1	2	2	3	4	5	3	2	2
P18	SPEED	2	4	6	8	9	7	10	8	6	8
	INCLINE	0	2	1	3	2	4	5	2	1	3
P19	SPEED	1	3	4	6	7	6	5	4	4	6
	INCLINE	0	1	2	3	4	6	4	2	2	3
P20	SPEED	1	3	5	8	10	9	7	5	5	8
	INCLINE	2	3	4	3	4	5	5	3	4	3
P21	SPEED	2	5	7	9	8	7	6	8	7	9
	INCLINE	0	2	0	1	3	4	2	1	0	1
P22	SPEED	2	3	4	5	6	6	5	4	4	5
	INCLINE	0	3	6	4	3	1	4	5	6	4
P23	SPEED	1	2	4	5	9	9	8	7	4	5
	INCLINE	1	4	4	4	7	6	5	4	3	3
P24	SPEED	2	5	7	8	9	7	10	8	7	8
	INCLINE	2	5	5	5	7	9	9	8	6	3

## Edit a program

You may alter a preset program. Therefore you need to follow these steps:

1. Use the PROGRAM key to select the desired program (P1~P24), and then press the MODE key. The display will prompt you through the programming or you can just press Start to begin the program with default values.
2. The Calorie window will now flash with an **Age** value. Use SPEED + / - keys or INCLINE +/- keys to adjust and press MODE.
3. The Calorie window will now flash with a **Weight** value. Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use SPEED + / - keys or INCLINE +/- keys to adjust then press MODE.
4. The Time window will now display the default **Time** value of 30 minutes. You may use any of the SPEED + / - keys or INCLINE +/- keys to adjust the preset time. Press MODE.
5. The Speed window will show the **maximum speed** - you can use speed + or - keys to adjust, then press MODE to confirm.
6. The Incline window will show the maximum value of the **incline level**, you can use incline + or - keys to adjust, then press MODE to confirm.
7. Press START to begin your workout.

Note: You may press START at any time during the programming to start the program.

## Using the Xterra App

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

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

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

1. Download the app.
2. Open the app on your device (phone or tablet) and make sure **Bluetooth**<sup>®</sup> is enabled on your device (phone or tablet).
3.  In the app click the icon in the top left corner to search for your Xterra equipment (shown right).

4. After the equipment is detected, click “Connect”. When the app and equipment are synchronized, the **Bluetooth**<sup>®</sup> icon on the equipment’s console display will light up. You may now start using your new Xterra product.
5. When your workout is finished, the data is automatically saved and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.

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

## The incline calibration procedure

If there is a problem with the incline (the console shows error code E3), try running the calibration procedure. In standby mode, press the SPEED + / - keys and INCLINE +/- keys at the same time. Hold them down for 3~5 seconds and the Incline calibration will start and run automatically. The treadmill will return to the standby screen automatically after the calibration procedure. If the problem persists, contact the service department.

<b>Error Messages and Troubleshooting</b>			
<b>Error</b>	<b>Meaning</b>	<b>Possible cause</b>	
Console shows <b>E0</b>	Safety Switch Malfunction	1. Is the safety key correctly placed?	
		2. Is the safety key damaged?	
Console shows <b>E2</b>	Over current protection Treadmill over loaded, controller protection is activated.	1. Check for proper walking belt alignment. Make sure, periodic lubrication is provided to minimize belt resistance.	
		2. Any bearing damage?	
		3. Is the motor overheated?	
Console shows <b>E3</b>	Incline Error	1. Is the cable between incline motor and controller connected correctly and properly?	
		2. Check if incline mechanism being stock or defective? 3. Is VR connected properly or with intermittence?	
Console shows <b>E4</b>	Improper motor input voltage Motor is not connected properly.	1. Motor is not connected properly or even not connected to the controller.	
Console shows <b>E5</b>	Communication disconnected between the console and the controller or communication error.	1. check and make sure of proper connection between the console and the controller.	
Console shows <b>E6</b>	Controller malfunction	1. Controller component failure (e.g. IGBT)	
Console shows <b>E7</b>	Abnormal power input	1. check and make sure of proper voltage input for the treadmill.	

# The meaning of the 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.

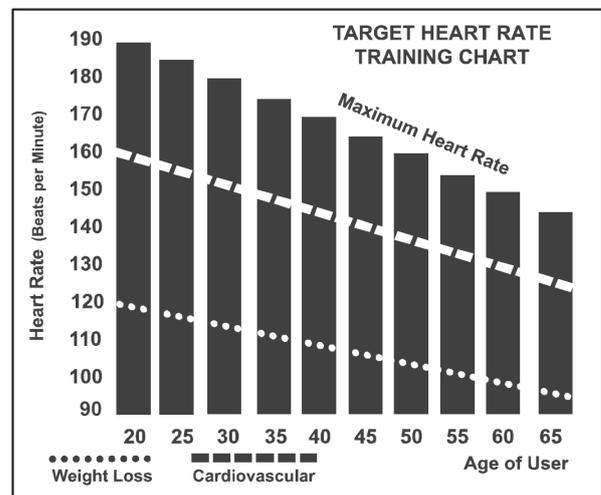
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your predicted Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the predicted Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective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

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

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

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. After calculating your MHR you can decide upon which goal you would like to pursue.



The two most popular reasons for 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 lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. Whether your goal is weight loss or cardiovascular fitness, it can be achieved by training between 60% and 80% of your MHR. Consult your physician before participating in any exercise program.

## The rate of perceived exertion

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

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

The scale is as follows:

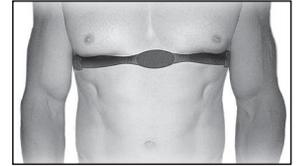
### Rating Perception of Effort

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

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

# Using a chest belt

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



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

## In case of malfunctions....

**Caution!** Do not use this treadmill for heart rate programs unless a steady, solid actual heart rate value is being displayed. Very high or random values being displayed indicate a problem.

Possible causes of malfunctions regarding the heart rate accuracy:

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 put on in that way, that the logo is faced up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, try turning the whole belt by 90 degrees - this may help to improve the accuracy.
7. Another person is wearing a transmitter within 3' of your machine's console.

If you continue to experience problems contact the customer service.

# General maintenance

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

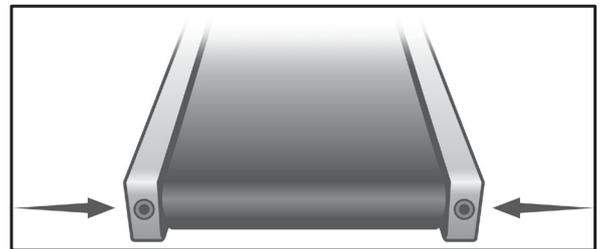
**Belt Dust** -This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Wiping excess off with a damp cloth will minimize buildup.

**General Cleaning**- Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup. Every other month, you should remove the black motor hood and carefully vacuum out dirt that may accumulate. **UNPLUG THE MAINS SUPPLY 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 6mm Allen wrench provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below.

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



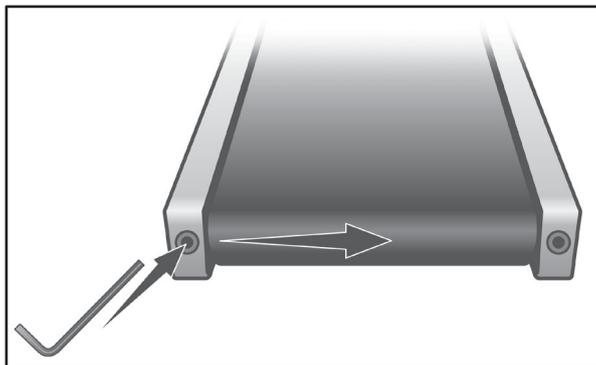
**DO NOT OVERTIGHTEN** - Overtightening will cause belt damage and premature bearing failure. If you tighten the belt a lot and it still slips, the problem could actually be the drive belt - located under the motor cover - that connects the motor to the front roller. If that belt is loose it feels similar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

## Treadbelt Tracking Adjustment

The treadmill is designed in that way, 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

An 6mm Allen wrench is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Set belt speed at 3 kph. Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away. If the belt is too close to the left side, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.



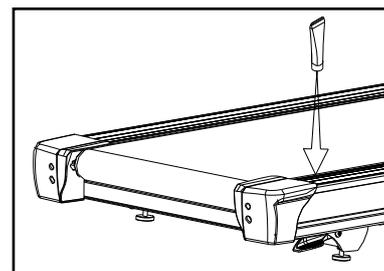
If the belt is too close to the right side, turn the bolt counter-clockwise. The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments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

### ATTENTION

Damage to the running belt resulting from improper tracking / tension adjustments is not covered under the warranty.

## Belt/Deck Lubrication Procedure

Do not lubricate with other than lubricants which are suitable for treadmills. Your treadmill comes with one tube of lubricant and extra tubes can be ordered directly from your authorized dealer. There are commercially available lube kits.



These kits come with an application wand that makes the application of lube easier. The proper kit should be silicon based, NOT paraffin wax.

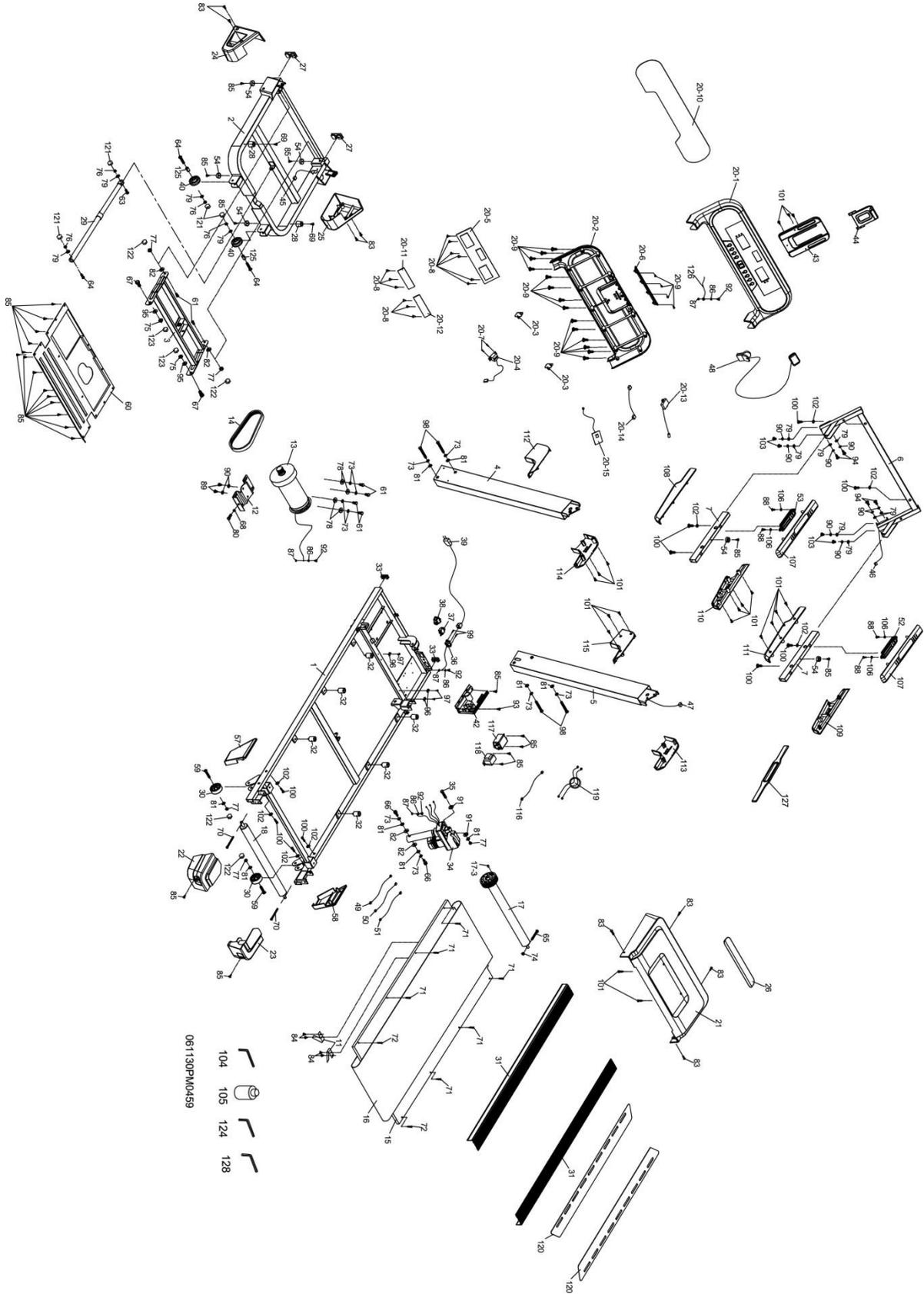
Keeping the deck lubricated at the recommended intervals ensures the longest life possible for your treadmill. If the lubricant dries out, the friction between the belt and deck rises and places undue stress on the drive motor, drive belt and electronic motor control board, which could result in catastrophic failure of these expensive components. Failure to lubricate the deck at regular intervals may void the warranty. The belt & deck come pre-lubricated and subsequent lubrication should be performed every 180 hours of use. The console has a built in lubrication reminder indicator that lights every 180 hours of use.

Use the Lubricant to lubricate the deck beneath the belt. If you can reach under the belt approximately 6" on each side, use the following procedure: Unplug the electrical cord. At the middle of the deck, lift up on the belt and reach under with the tube of lubricant. Squirt most of the lubricant on the deck surface. Repeat the process on the opposite side. Plug the electrical cord back into the outlet and walk on the belt at a moderate speed for five minutes.

If unable to perform the above procedure, it will be necessary to loosen the walking belt. Using the 6 mm Allen wrench supplied, loosen the two rear roller adjustment bolts -- located in the rear end caps -- enough to get your hand under the belt (5 –10 turns). Make sure to loosen both bolts the same amount of turns and also remember how many turns, because when finished you will need to tighten the bolts back to the point they were before.

Once the belt is loose, wipe the deck with a clean lint free cloth to remove any dirt. Apply the whole tube of lubricant onto the deck surface about 45 cm (18 inches) from the motor cover. Squeeze out the contents of the tube across the deck (parallel to the motor cover) in about a one-foot line, like toothpaste on a toothbrush. The one-foot line should be in the middle of the deck at approximately equal distance from both side edges of the belt. You want the lubricant to be applied about the spot that your feet would hit the belt as you are walking. This should be about 18 inches from the motor cover, but you may want to walk on the treadmill before loosening the belt to note where your feet land on the belt. If you mostly use the treadmill for running, the spot where your feet land may be different from walking. Once the lubricant is applied, tighten the rear roller bolts the same amount of turns as when you loosened them. Run the treadmill at about 5 kmph (3 mph) without walking on it for about a minute or two to make sure the belt stays in the middle of the deck. If the belt tracks to one side then follow the belt tracking instructions to remedy. Now the deck is lubricated and you should walk, not run, on the treadmill immediately for at least 5 minutes to ensure the lubricant is evenly distributed. If you purchase a silicone based lube kit, follow the instruction that comes with it to apply the lubrication.

# EXPLODED VIEW



# PARTS LIST

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Left Upright	1
5	Right Upright	1
6	Console Support	1
7	Handgrip	2
11	Belt Guide	2
12	Motor Bracket	1
13	Drive Motor	1
14	Drive Belt	1
15	Running Deck	1
16	Running Belt	1
17	Front Roller W/Pulley	1
17~3	Magnet	1
18	Rear Roller	1
20	Console Assembly	1
20~1	Console Top Cover	1
20~2	Console Bottom Cover	1
20~3	Square Magnet Stop Plate	2
20~4	300m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
20~5	Console Display Board	1
20~6	PAD Support Frame	1
20~7	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
20~8	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	12
20~9	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	18
20~10	Face Plate Lens Cover	1
20~11	Key Board (AK0456A incline)	1
20~12	Key Board (AK0456B speed)	1
20~13	Receiver, HR (Optional)	1
20~14	400m/m_Receiver Connecting Cable (Optional)	1
20~15	Bluetooth	1
21	Motor Top Cover	1
22	Rear Adjustment Base (L)	1
23	Rear Adjustment Base (R)	1
24	Frame Base Cover (L)	1
25	Frame Base Cover (R)	1
26	Top Motor Cover Plate	1
27	30 × 60 × 2T_Square End Cap	2
28	Ø4.5 × Ø30 × 26T_Rubber Foot Pad	2
29	Cylinder	1
30	Transportation Wheel	2
31	Foot Rail	2
32	Rubber Foot	6
33	20 × 40m/m_Square End Cap	2
34	Incline Motor	1
35	3/8" × 1-3/4" Hex Head Bolt	1
36	Power Socket	1
37	Breaker	1

No.	Description	Qty
38	On/Off Switch	1
39	Power Cord	1
40	Ø13 × Ø58 × 25.5T_ Transportation Wheel	2
42	Motor Controller	1
43	PAD Rack	1
44	PAD Adjustment Tack	1
45	800m/m_ Computer Cable (Lower)	1
46	700m/m_ Computer Cable (Upper)	1
47	1150m/m_ Computer Cable (Middle)	1
48	Square Safety Key	1
49	100m/m_ Connecting Wire (Black)	1
50	150m/m_ Connecting Wire (White)	1
51	150m/m_ Connecting Wire (Black)	1
52	Speed/Hand Pulse Complex	1
53	Incline/Hand Pulse Complex	1
54	26.5 × 6 × 10T_ Rubber Foot Pad	6
57	Wheel Cover (L)	1
58	Wheel Cover (R)	1
59	3/8" × 2" _ Button Head Socket Bolt	2
60	Motor Bottom Cover	1
61	3/8" × 3/4" _ Hex Head Bolt	6
63	5/16" × 1" _ Button Head Socket Bolt	1
64	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _ Button Head Socket Bolt	3
65	1/4" × UNC20 × 2-1/4" _ Hex Head Bolt	1
66	3/8" × 22m/m_ Socket Head Cap Bolt	2
67	1/2" × 1" _ Hex Head Bolt	2
68	3/8" × 7T_ Nut	1
69	Ø5 × 25L_ Tapping Screw	2
70	1/4" × 80m/m_ Socket Head Cap Bolt	2
71	M6 × 20m/m_ Flat Head Socket Screw	6
72	M8 × 25m/m_ Flat Head Socket Screw	2
73	Ø10 × 2.0T_ Split Washer	10
74	1/4" × 5T_ Nyloc Nut	1
75	1/2" × 8T_ Nyloc Nut	2
76	5/16" × 7T_ Nyloc Nut	4
77	3/8" × 7T_ Nyloc Nut	5
78	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_ Flat Washer	4
79	Ø8 × Ø18 × 1.5T_ Flat Washer	12
80	3/8" × 1-1/2" _ Hex Head Bolt	1
81	Ø10 × Ø19 × 1.5T_ Flat Washer	9
82	Ø24 × Ø10 × 3T_ Nylon Washer (A)	4
83	M5 × 15m/m_ Phillips Head Screw	8
84	4 × 12m/m_ Sheet Metal Screw	4
85	Ø5 × 16L_ Tapping Screw	27
86	Ø5 × 1.5T_ Split Washer	4
87	M5_ Star Washer	4
88	3 × 8m/m_ Sheet Metal Screw	4
89	M8 × 12m/m_ Hex Head Bolt	2
90	Ø8 × 1.5T_ Split Washer	10
91	Ø10 × Ø25 × 0.8T_ Nylon Washer	2
92	M5 × 10m/m_ Phillips Head Screw	4
93	5 × 19m/m_ Tapping Screw	1

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Qty</b>
94	5/16" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	4
95	Ø50 × Ø13 × 3T _Nylon Washer (B)	2
96	3.5 × 16m/m _Tapping Screw	3
97	Wire Tie Mount	3
98	3/8" × 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
99	3 × 10m/m _Sheet Metal Screw	2
100	5 × 16m/m _Tapping Screw	10
101	3.5 × 12m/m _Sheet Metal Screw	19
102	Ø6.5 × Ø19 × 1.5T _Flat Washer	8
103	5/16" × 1/2" _Button Head Socket Bolt	4
104	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
105	Lubricant	1
106	Ø4 × Ø10 × 1.0T _Flat Washer	4
107	Handlebar Cover (Top)	2
108	Handlebar Cover Outer (L)	1
109	Handlebar Cover Outer(R)	1
110	Handlebar Cover Inner (L)	1
111	Handlebar Cover Inner(R)	1
112	Console Mast Cover Outer (L)	1
113	Console Mast Cover Outer (R)	1
114	Console Mast Cover Inner (L)	1
115	Console Mast Cover Inner (R)	1
116	200m/m _Connecting Wire (White)	1
117	Filter	1
118	Choke	1
119	500m/m _Connecting Cable Of Motor	1
120	Non-Slip Rubber	2
121	Ø13m/m _Bolt Cap(Optional)	4
122	Ø14m/m _Bolt Cap(Optional)	4
123	Ø19m/m _Bolt Cap(Optional)	2
124	M6 _L Allen Wrench	1
125	Wheel Sleeve	2
126	400m/m _Console Ground Wire	1
127	Chest Strap (Optional)	1
128	T Allen Wrench	1

# Technical specifications

Manufacturer	Dyaco International Inc. 12F, No.111, Songjiang Rd., Taipe City, Taiwan 10486
Distributor	Cardiofitness GmbH & Co KG Industriestr 154 50996 Köln
Item	XTERRA i-Power +
Item no.	78403
HP	2.0HP
Speed	1-16 km/h
Incline	0-10
Display	Blue Multi-LED 3 window
Programs	Manual, 24 programs (P1-P24)
Max. user weight	120 kgs
NW / GW	61 kgs/ 68 kgs
Measurement approx.	1640X830X1360mm
Class	H (Home)
Standard	EN957-6, ISO20957-1
Nominal voltage	AC 230V / 10A
Country of origin	Made in China



## DISPOSAL

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

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

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