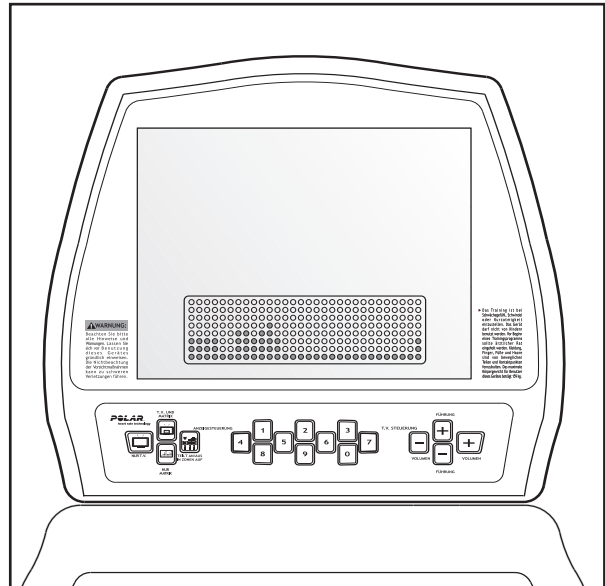


# FreeMOTION<sup>®</sup>

## Workout TV Console

### FRAGEN?

Für FreeMotion Fitness steht die vollkommene Kundenzufriedenheit an erster Stelle. Falls Sie Fragen haben, beziehen Sie sich auf den Abschnitt **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



### ⚠️ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

**BEDIENUNGSANLEITUNG**



# FREEMOTION®

## Workout TV Console

### INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen .....	3
Anschluss an das Trainingsgerät .....	5
Verwendung der Trainings-Fernsehkonsole .....	6
Wartung und Fehlersuchen .....	11
Sich mit dem Kundendienst in Verbindung Setzen .....	Rückseite

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

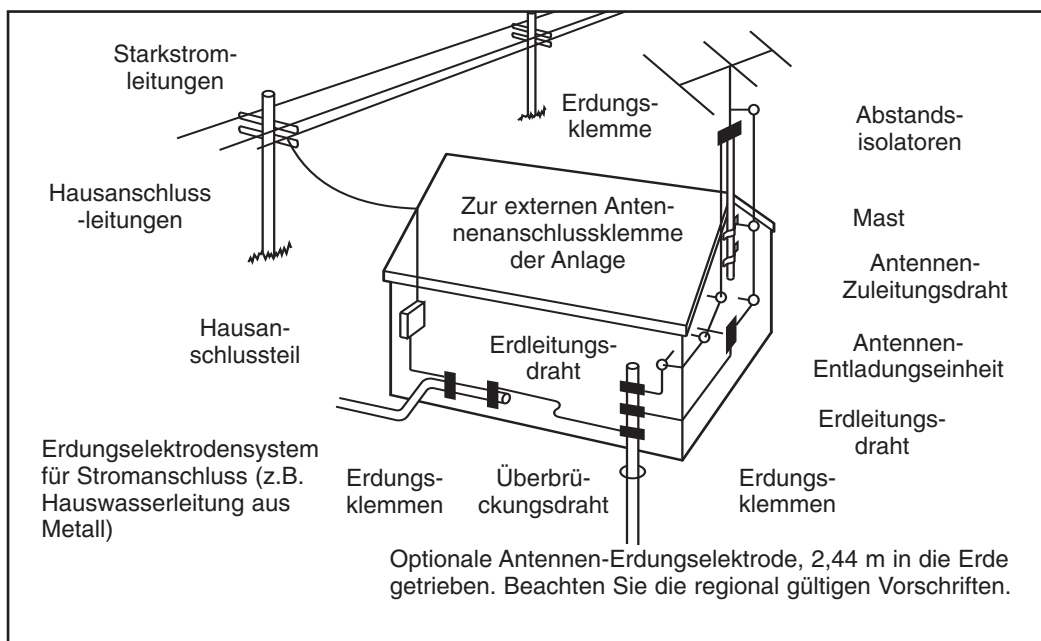
**⚠️ WARNUNG:** Um die Verletzungsgefahr zu verringern, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie die Trainings-Fernsehkonsolle in Benutzung nehmen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Verwenden Sie die Trainings-Fernsehkonsolle nur den Anweisungen dieser Bedienungsanleitung und der Bedienungsanleitung des Trainingsgeräts entsprechend.
3. Halten Sie die Trainings-Fernsehkonsolle von Schmutz und Feuchtigkeit fern. Verwenden Sie die Trainings-Fernsehkonsolle nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terasse oder in feuchter Umgebung.
4. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von der Trainings-Fernsehkonsolle fern.
5. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine der Öffnungen des Gerätes ein.
6. Beim Anschließen einer Außenantenne bzw. eines Kabelsystems, muss die Außentenne bzw. das Kabelsystem zum Schutz vor Spannungstößen oder statischen Ladungen geerdet sein. Beachten Sie die regional gültigen Vorschriften in Bezug auf folgende Punkte: korrekte Erdung des Antennenmastes und der Unterbauten, Erdung des Zuleitungsdrahtes zur Antennen-Entladungseinheit, Größe der Erdungsleiter, Standort der Antennen-Entladungseinheit, Verbindung zur Erdungselektrode sowie Voraussetzungen für die Erdungselektrode.
7. Eine Außenantenne sollte sich weder in der Nähe von Oberleitungen oder anderen Starkstromleitungen befinden, noch an Orten, wo die Antenne auf derartige Leitungen stürzen könnte. Beim Anschließen einer Außenantenne ist äußerste Vorsicht geboten, derartige Leitungen nicht zu berühren. Das Berühren einer Starkstromleitung kann tödlich sein.
8. Um das Risiko eines elektrischen Schlags zu verringern, entfernen Sie nicht die Abdeckung der Oberfläche oder die Rückseite der Trainings-Fernsehkonsolle. Im Inneren des Geräts befinden sich keine Bauteile, die Sie selbst warten können. Das Gerät darf nur von geschulten Service-Technikern gewartet oder repariert werden.
9. Wenn Wartungs- oder Reparaturarbeiten an der Trainings-Fernsehkonsolle durchgeführt werden müssen, bitten Sie Ihren Service-Techniker, Sicherheitskontrollen durchzuführen, um den einwandfreien Betriebszustand des Geräts sicherzustellen.
  - Verwenden Sie als Erdungsdraht nur Drähte folgender (oder größere) Drahtgröße: 10 AWG (5,3 mm<sup>2</sup>) aus Kupfer, 8 AWG (8,4 mm<sup>2</sup>) aus Aluminium, 17 AWG (1,0 mm<sup>2</sup>) aus kupferkaschiertem Stahl oder Bronze.

- Befestigen Sie einen Antennenzuleitungsdraht und Erdungsdrähte mit Abstandsisolatoren im Abstand von 1,22 bis 1,83 m an der Anlage.
- Montieren Sie eine Antennen-Entladungseinheit so nah wie möglich an der Einführung des Zuleitungsdrahts.
- Der Verbindungsdraht sollte aus Kupfer und nicht kleiner als 6

AWG (13,3 mm<sup>2</sup>) bzw. aus gleichwertigem Material sein, wenn eine separate Antennen-Erdungselektrode verwendet wird.

**Installationshinweis für das CATV-System:** Die Kabeleerdung muss mit dem Erdungssystem des Gebäudes verbunden sein und sich so nah wie möglich an der Kabeleinführung befinden. Beachten Sie die regional gültigen Vorschriften.



**⚠ ACHTUNG:** Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für alle Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben bzw. hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen.

**VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN**

# ANSCHLUSS AN DAS TRAININGSGERÄT

## ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Bevor Sie die Trainings-Fernsehkonsole an Ihr Trainingsgerät anschließen, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel korrekt angeschlossen ist, so wie in der Bedienungsanleitung des Trainingsgeräts beschrieben.

## ANSCHLUSS EINES CATV-KABELS

Um Kabelfernsehkkanäle empfangen zu können, muss ein CATV-Kabel an das Trainingsgerät angeschlossen werden. Verbinden Sie ein CATV-Kabel mit der entsprechenden Kabelbuchse an Ihrem Trainingsgerät.

Auch ein Satellitenempfänger, ein Videorekorder oder ein DVD-Spieler können an das Trainingsgerät angeschlossen werden. Schließen Sie ein CATV-Kabel zwischen dem Koaxialausgang Ihres Satellitenempfängers, Videorekorders oder DVD-Spielers (meist durch TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) und der Kabelbuchse an. Hinweis: Um Audio-/Videogeräte ohne Koaxialausgänge mit dem Trainingsgerät zu verwenden, wird ein RF-Modulator benötigt. RF-Modulatoren und externe CATV-Kabel sind nicht über FreeMotion Fitness erhältlich, jedoch erhalten Sie diese in Elektrofachgeschäften. Schauen Sie in der Bedienungsanleitung Ihres anzuschließenden Geräts nach, ob ein RF-Modulator erforderlich ist.

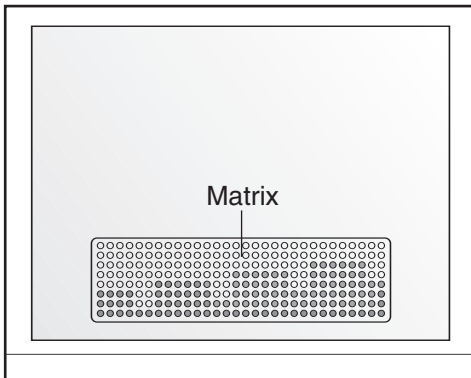


## BEDIENUNG DER TRAININGS-FERNSEH-KONSOLE

Folgen Sie den Anleitungen des Abschnitts VERWENDUNG DER BASISKONSOLE in der Bedienungsanleitung des Trainingsgeräts. Dort sind die Trainingsfunktionen der Trainings-Fernsehkonsolle beschrieben. Folgen Sie den nachstehenden Anleitungen zu den weiteren Funktionen der Trainings-Fernsehkonsolle.

### 1 Drücken Sie entweder die Taste TV UND MATRIX, die Taste NUR MATRIX oder die Taste NUR TV.

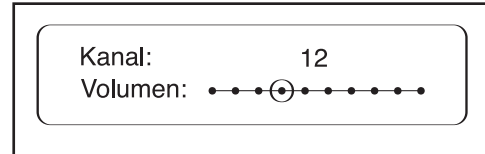
Die Basiskonsolle verfügt über eine Matrix, die Ihnen Informationen zu Ihrem Trainingsablauf liefert. Bei der Trainings-Fernsehkonsolle wird die Matrix auf dem Bildschirm angezeigt.



Wenn Sie während des Trainings TV-Programme sehen möchten, drücken Sie die Taste TV und Matrix [TV AND MATRIX]. Wenn Sie während des Trainings nur die Matrix sehen möchten, drücken Sie die Taste Nur Matrix [MATRIX ONLY]. Wenn Sie während des Trainings TV-Programme, nicht aber die Matrix sehen möchten, drücken Sie die Taste Nur T.V. [TV ONLY].

### 2 Wählen Sie den gewünschten Kanal.

Drücken Sie zur Auswahl des gewünschten Kanals die Tasten Kanal Führung [CHANNEL] + oder – oder die zehn nummerierten Tasten unterhalb des Bildschirms. Wird eine dieser Tasten gedrückt, erscheint die Bezeichnung des Kanals auf dem Bildschirm.



Hinweis: Die Trainings-Fernsehkonsolle kann TV-Kanäle erkennen und speichern (siehe VERWENDUNG DES KONFIGURATIONSMODUS auf den Seiten 8 und 9 dieser Bedienungsanleitung). Mit den Tasten Kanal + und – können nur gespeicherte Kanäle ausgewählt werden. Hinweis: Wenn ein Satellitenempfänger, Videorekorder oder ein DVD-Spieler angeschlossen ist, muss der Kanal an dem entsprechenden Gerät geändert werden.

### 3 Stellen Sie die Lautstärke wunschgemäß ein.

Drücken Sie die Tasten VOLUMEN [VOLUME] + oder –, um die gewünschte Lautstärke einzustellen. Wird eine dieser Tasten gedrückt, erscheint eine grafische Darstellung der Lautstärkeeinstellung auf dem Bildschirm (siehe obige Abbildung).

**4** Wenn Sie möchten, können Sie die für das Training empfohlenen Herzfrequenzbereiche aufrufen.

Um die für das Training empfohlenen Herzfrequenzbereiche aufzurufen, drücken Sie die Taste Teilt An/Aus In Zonen Aus [ZONES ON/OFF]. Um das Diagramm wieder auszublenden, drücken Sie die Taste erneut.

**VERWENDUNG DES KONFIGURATIONS-MODUS**

Die Trainings-Fernsehkonsole verfügt über einen Konfigurationsmodus, mit dem Sie Einstellungen wie Helligkeit und Kontrast ändern und die Kanalsuchfunktion starten können. Folgen Sie zur Verwendung des Konfigurationsmodus den nachstehenden Schritten.

**1** Wählen Sie den Konfigurationsmodus.

Halten Sie zur Auswahl des Konfigurationsmodus die Tasten nur TV und Volumen + etwa zwei Sekunden lang gedrückt. Im Konfigurationsmodus erscheint eine Reihe von Einstellungen auf der linken Seite des Bildschirms.

+	Sprache	Deutsch
	Modus	AIR
	Helligkeit	• • • • • •
	Kontrast	• • • • • •
	Farbton	• • •
	Farbsättigung	• • • •
	Suchen	

**2** Wählen Sie einen TV-Verbindungsmodus.

Drücken Sie die Taste Führung -. Hinter dem Wort *Mode* (Modus) erscheint ein Plusymbol.

+	Sprache	Deutsch
	Modus	AIR
	Helligkeit	• • • • •
	Kontrast	• • • • •

Drücken Sie als nächstes die Tasten Lautstärke [VOLUME] + oder Lautstärke -, um die AIR- oder Kabel [CBL]-Einstellungen zu wählen.

**3** Passen Sie Helligkeit, Kontrast, Farbton und Farbsättigung des Bildschirms wunschgemäß an.

Drücken Sie wiederholt die Taste Kanal -, bis das Plusymbol neben das Wort *Brightness* (Helligkeit), *Contrast* (Kontrast), *Hue* (Farbton) oder *Saturation* (Farbsättigung) erscheint.

+	Helligkeit	• • • • •
	Kontrast	• • • • • • •
	Farbton	• • •
	Farbsättigung	• • • •

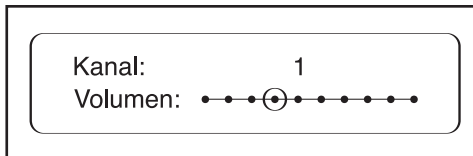
Drücken Sie nun die Tasten LAUTSTÄRKE + oder -, um die Einstellung zu ändern. Wiederholen Sie diesen Schritt für jede Bildschirmeinstellung, die Sie ändern möchten.

## 4 Starten Sie die Kanalsuchfunktion.

Die Trainings-Fernsehkonzole kann TV-Kanäle erkennen und speichern. Drücken Sie wiederholt die Taste Kanal – , bis das Plusymbol neben dem Wort Scan (Suchen) erscheint.



Drücken Sie dann die Taste Lautstärke+ oder Volumen – [VOLUME –]. Die Konsole wird alle TV-Kanäle in Ihrer Gegend absuchen. Jedes Mal, wenn ein neuer Kanal entdeckt wird, hört man einen Ton und die Nummer des Kanals erscheint am Bildschirm.



Wenn das Signal eines Kanals nicht entdeckt wird, dann wird dieser Kanal übersprungen. Wenn jedoch ein Signal entdeckt wird, dann wird dieses eingespeichert.

Anmerkung: Während des Absuchens von Kanälen kann man auch manuell ungewollte Kanäle überspringen oder gewünschte Kanäle einspeichern. Um manuell einen Kanal zu überspringen, drücken Sie die Taste Führung + [CHANNEL +] innerhalb von zwei Sekunden nachdem die Zahl des Kanals am Bildschirm erscheint. Um manuell einen Kanal einzuspeichern, drücken Sie die Taste Volumen + [VOLUME +] innerhalb von zwei Sekunden nachdem die Zahl des Kanals am Bildschirm erscheint.

Der Suchprozess wird solange weitergehen, bis die Konsole den höchsten Kanal erreicht hat. Dann steigt die Konsole automatisch aus dem Konfigurationsmodus aus.

Anmerkung: Um manuell jederzeit Kanäle hinzuzufügen oder zu löschen, wählen Sie den Konfigurationsmodus und verwenden Sie nochmals die Kanalsuchfunktion.

## 5 Verlassen Sie den Konfigurationsmodus.

Wenn Sie die Kanalsuchfunktion nicht eingeleitet haben, dann halten Sie die Taste NUR T.V. und die Taste Volumen + ca. zwei Sekunden lang niedergedrückt, um den Konfigurationsmodus zu verlassen.

## VERBINDUNGSEINSTELLUNG DES FERNSEHERS

Anmerkung: Ihre Trainings-Fernsehkonsole wurde vorkonfiguriert und ist entweder NTSC- oder PAL-kompatibel.

	NTSC	NTSC	NTSC J	PAL B/G	PAL B/G	PAL I
<b>COUNTRY</b>	Bahamas	Surinam	Japan	Afghanistan	Leichtenstein	Angola
	Barbados	Taiwan		Albanien	Madeira	Botswana
	Bermudas	Tobago		Algerien	Malawi	Großbritannien
	Chile	Trinidad		Arab. Emirate	Malaysia	Hong Kong
	Costa Rica	U.S.A.		Australien	Mallorca	Sansibar
	Dom. Republik	Venezuela		Azoren	Mosambik	Südafrika
	Ekuador	Vietnam		Bahrain	Neuguinea	
	El Salvador			Bangladesch	Neuseeland	
	Grönland			Brunei	Niederlande	<b>PAL D/K</b>
	Guam			Dänemark	Nigeria	China
	Guatemala			Deutschland	Norwegen	Nordkorea
	Haiti			Fiji	Oman	
	Honduras			Finnland	Österreich	
	Jamaika			Frankreich	Pakistan	
	Jungferninseln			Ghana	Palästina	
	Kambodscha			Indien	Portugal	
	Kanada			Indonesien	Sambia	
	Kolumbien			Island	Schweden	
	Kuba			Israel	Schweiz	
	Mexiko			Italien	Sierra Leone	
	Mikronesien			Jemen	Singapur	
	Myanmar			Jordanien	Spanien	
	Nikaragua			Kamerun	Sri Lanka	
	Panama			Kanar. Inseln	Sudan	
	Peru			Kap Verde	Swasiland	
	Phillipinen			Katar	Thailand	
Puerto Rico			Kenya	Türkei		
Samoa			Kuwait	Uganda		
Südkorea			Laos	Zimbabwe		

# WARTUNG UND FEHLERSUCHEN

## REINIGUNG DER TRAININGS-FERNSEH-KONSOLE

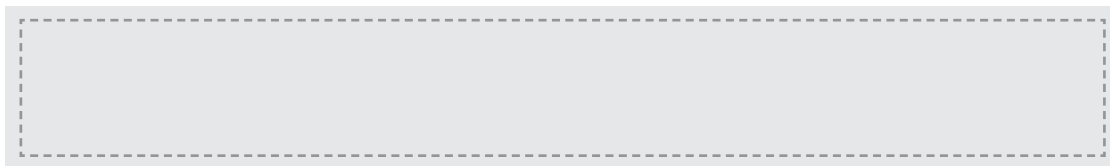
Verwenden Sie für die Reinigung der Trainings-Fernsehkonsolle ein Tuch aus 100 % Baumwolle. Geben Sie zur Entfernung von Schmutz eine kleine Menge eines milden Mehrzweckreinigers auf das Tuch und wischen Sie über Konsole, Bildschirm und äußere Flächen. **Sprühen Sie den Reiniger niemals direkt auf die Konsole und verwenden Sie keine Reiniger aus Ammoniak- oder Säurebasis.**

## FEHLERSUCHE

Sollte die Trainings-Fernsehkonsolle nicht funktionieren, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel richtig eingesteckt ist. Wenn das Fernsehbild unscharf ist, stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig angeschlossen sind. Stellen Sie außerdem sicher, dass die korrekte Verbindungseinstellung ausgewählt wurde (siehe VERWENDUNG DES KONFIGURATIONSMODUS auf den Seiten 8 und 9 dieser Bedienungsanleitung).

# SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Wenn Sie noch Fragen haben, nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Sie Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst bei der unten angeführten Adresse oder Telefonnummer in Verbindung. Bitte nennen Sie den Produktnamen (FreeMotion Fitness Trainings-Fernsehkonsole), wenn Sie den Kundendienst anrufen.



FreeMotion Fitness, Inc. • 1096 Elkton Drive, Suite 600 • Colorado Springs, CO 80907