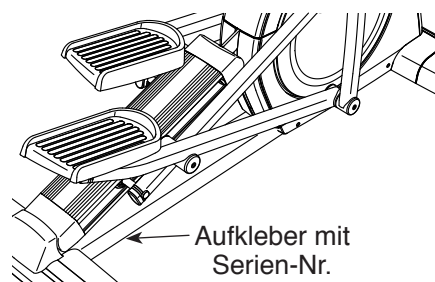


Modell-Nr. FMEL84410-INT.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



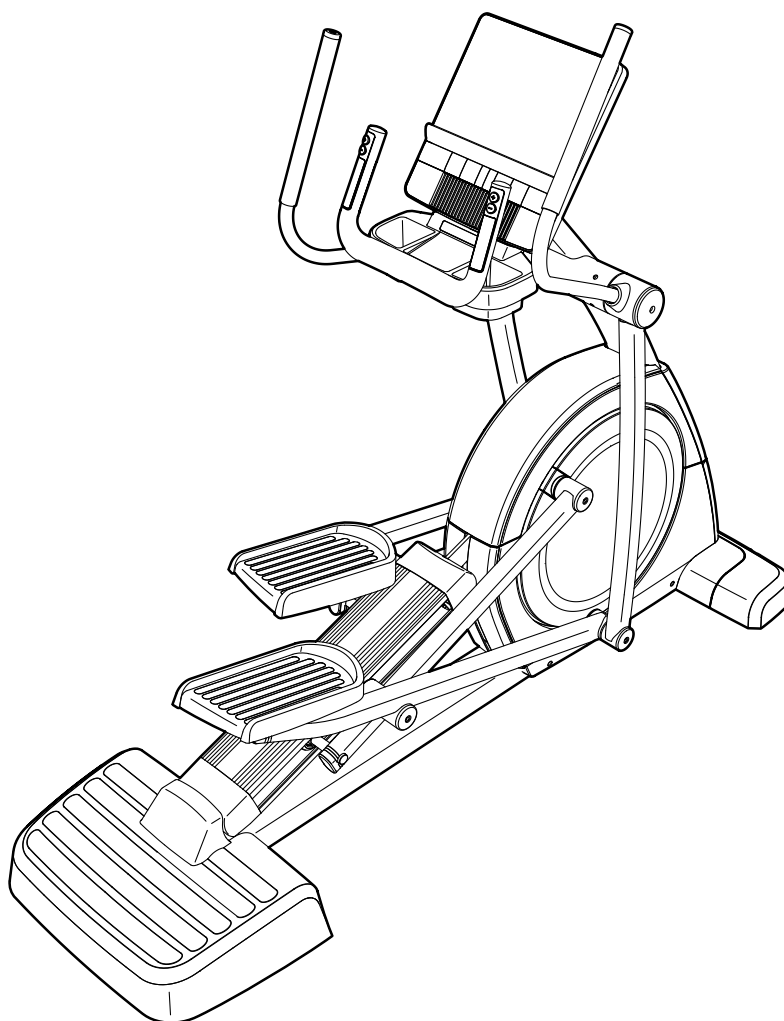
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG

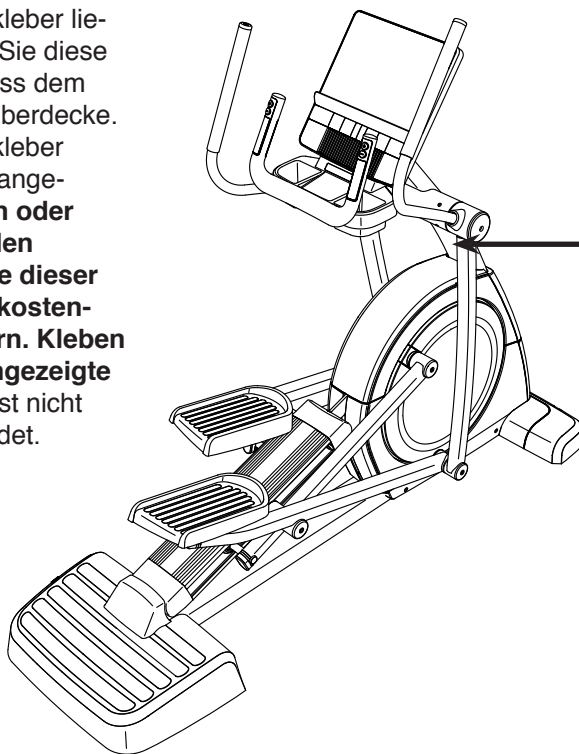


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DEN COMPUTER AKTUALISIEREN	15
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS	16
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	33
TRAININGSRICHTLINIEN	34
TEILELISTE	35
DETAILZEICHNUNG	37
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegt mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf dem englische Aufkleber, dass dem deutsche Aufkleber der englische überdecke. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer GröÙe abgebildet.



! WARNUNG

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzergewicht von 181 kg darf nicht überschritten werden.
- Dieses Fahrrad hat keinen Freilauf.
- Nicht für therapeutischen Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
- Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unlesbar sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

FREEMOTION ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

POLAR ist ein eingetragenes Warenzeichen von Polar Electro Oy.

iPod ist eine in den USA und weiteren Ländern eingetragene Handelsmarke der Apple Computer, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie dieses Ellipsentrainer benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen von großer Bedeutung.
3. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
4. Bewahren Sie den Ellipsentrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
5. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorne und hinten und 0,6 m auf beiden Seiten. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
6. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
8. Der Ellipsentrainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 181 kg wiegen.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung.
10. Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie während des Trainings immer Sportschuhe tragen.
11. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen oder Benutzen des Ellipsentrainers immer an den Haltestangen oder an den Oberkörperarmen fest.
12. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Herzfrequenz-Monitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
13. Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufgrad. Daher werden die Pedale so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
14. Halten Sie Ihren Rücken gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
15. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären FREEMOTION® E 11.6 Ellipsentrainer entschieden haben. Der E 11.6 Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen die so gestaltet sind, um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Ellipsentrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation

auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

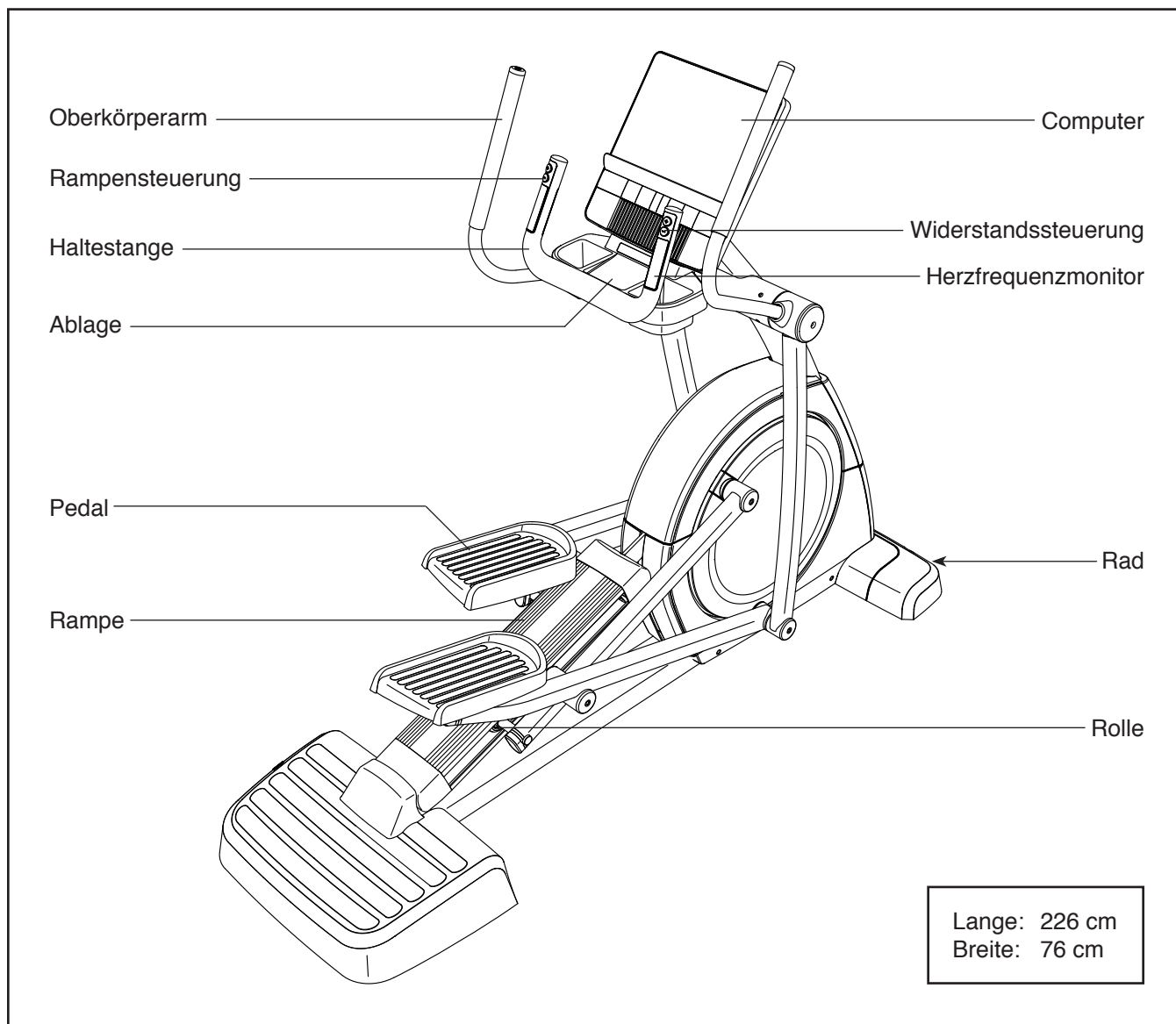
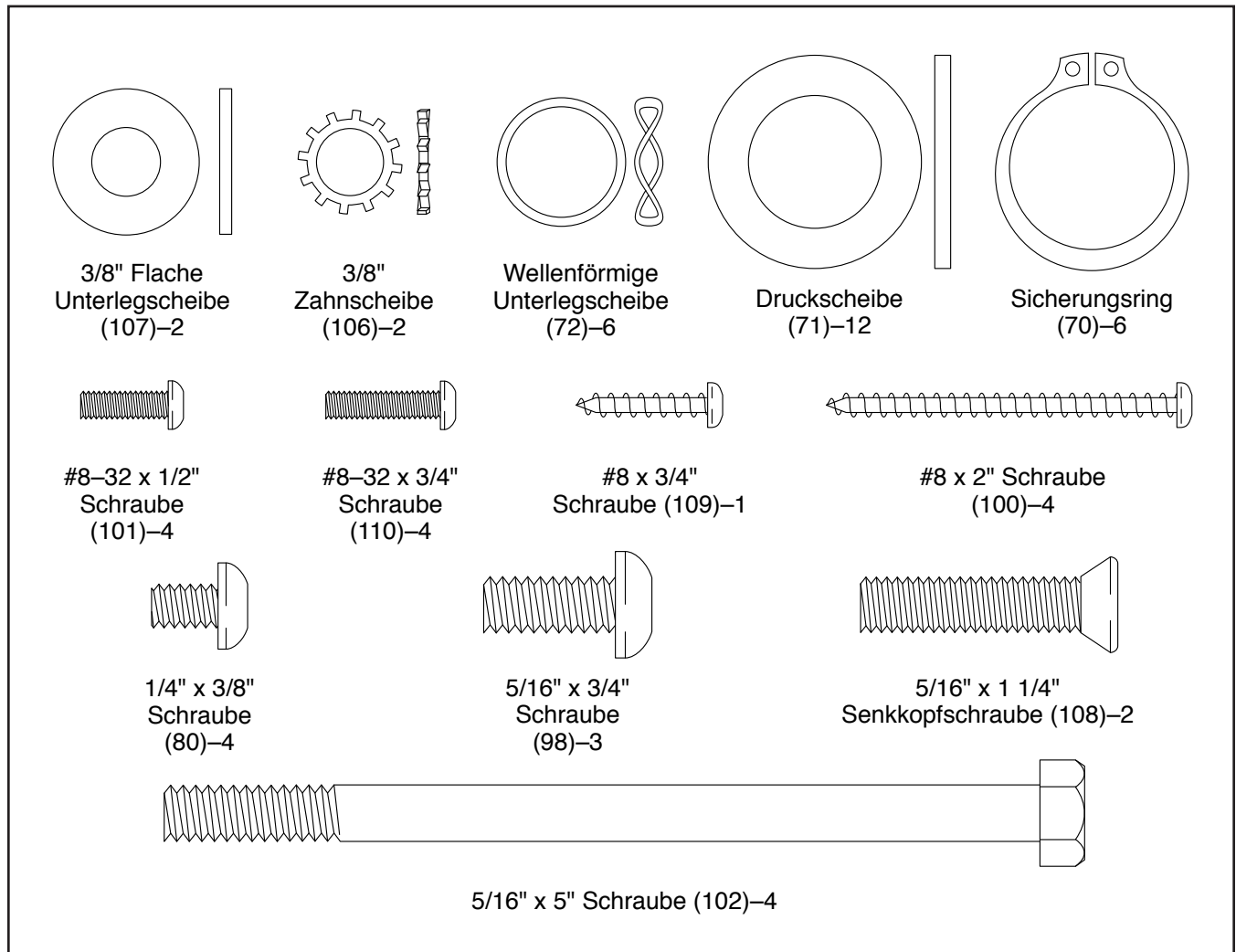


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

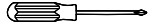
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



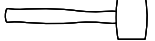
MONTAGE

- Zur Montage benötigt man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte vollendet haben.
- Die linken Teile sind mit einem "L" oder "Left" markiert, und die rechten Teile sind mit einem "R" oder "Right" markiert.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile, siehe Seite 5.

- Zusätzlich zu den mitgelieferten Werkzeugen benötigt man für die Montage auch folgendes Werkzeug:

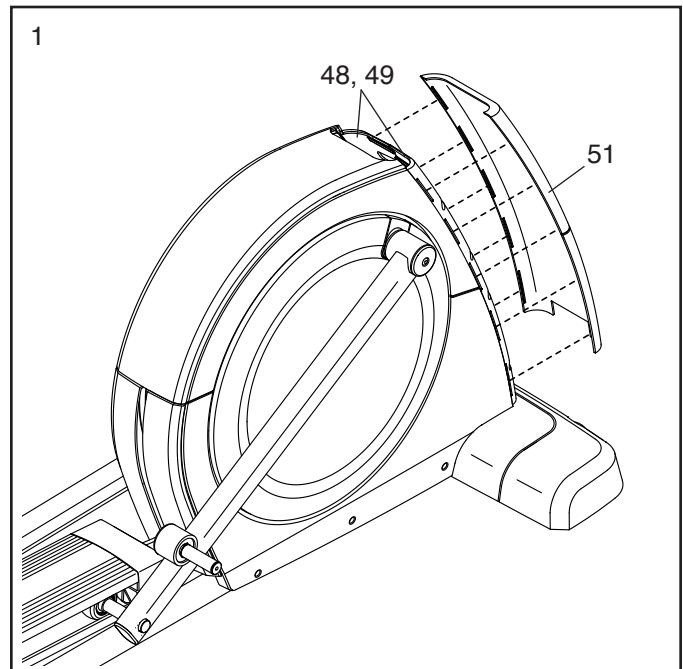
einen Kreuzschlitzschraubendreher 

einen Schraubenschlüssel 

einen Gummihammer 

Die Montage wird erleichtert, wenn man einen Schlüsselsatz besitzt. Um ein Beschädigen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

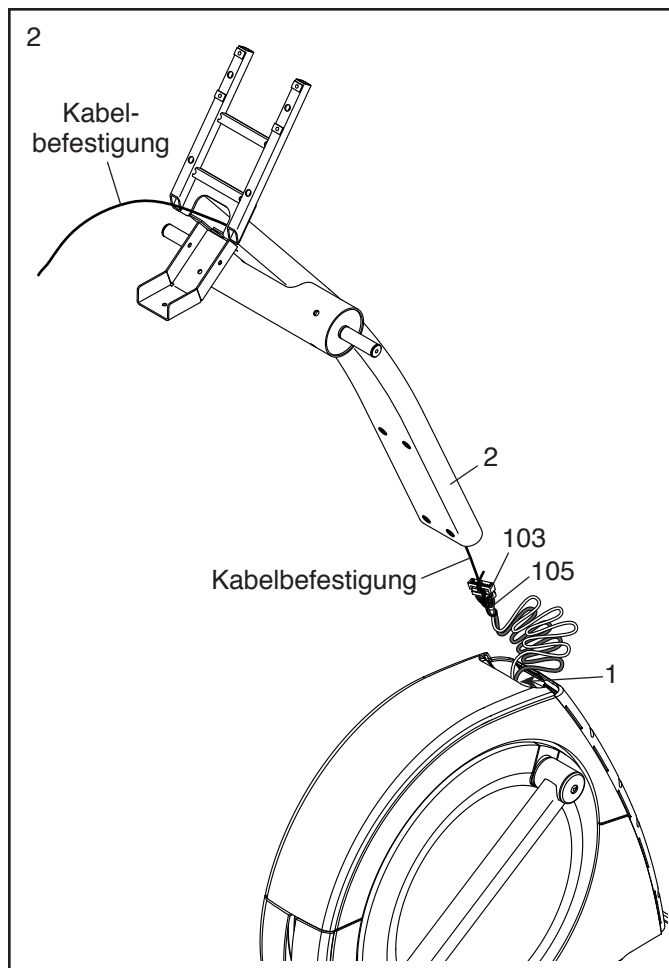
1. Entfernen Sie das vordere Schutzschild (51) von den linken und rechten Schutzschildern (48, 49).



2. Richten Sie den Pfosten (2) wie abgebildet aus. Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten nahe des Rahmens (1) halten.

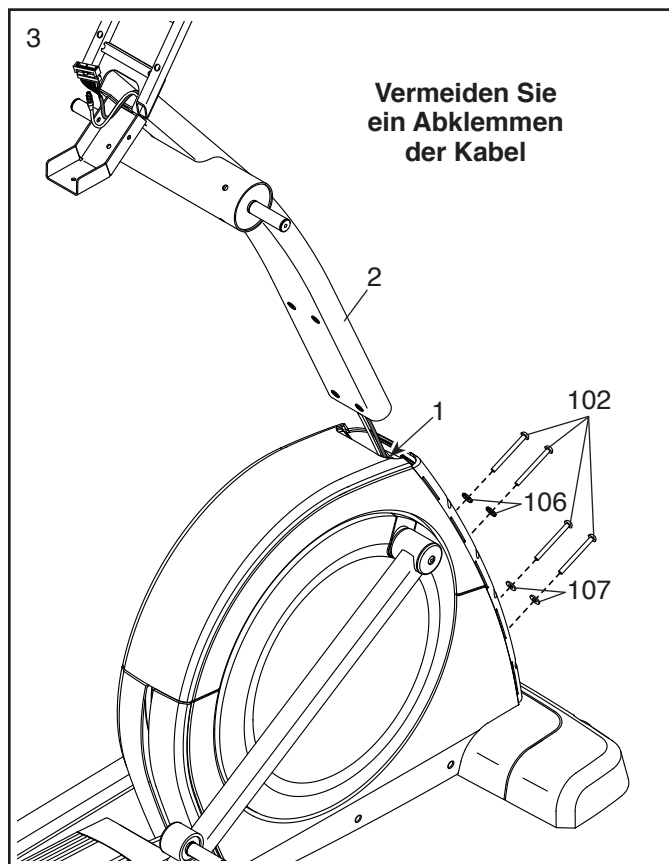
Finden Sie die Kabelbefestigung im unteren Ende des Pfostens (2). Binden Sie die Kabelbefestigung an den Hauptkabelbaum (103) und an das TV-Kabel (105). Dann, ziehen Sie am oberen Ende der Kabelbefestigung bis der Hauptkabelbaum und das TV-Kabel durch den Pfosten geleitet wurden.

Anmerkung: Um ein Hineinfallen der Kabeln in den Pfosten (2) zu vermeiden, befestigen Sie die Kabeln mit der Kabelbefestigung.



3. **Anmerkung: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Setzen Sie den Pfosten (2) auf den Rahmen (1).

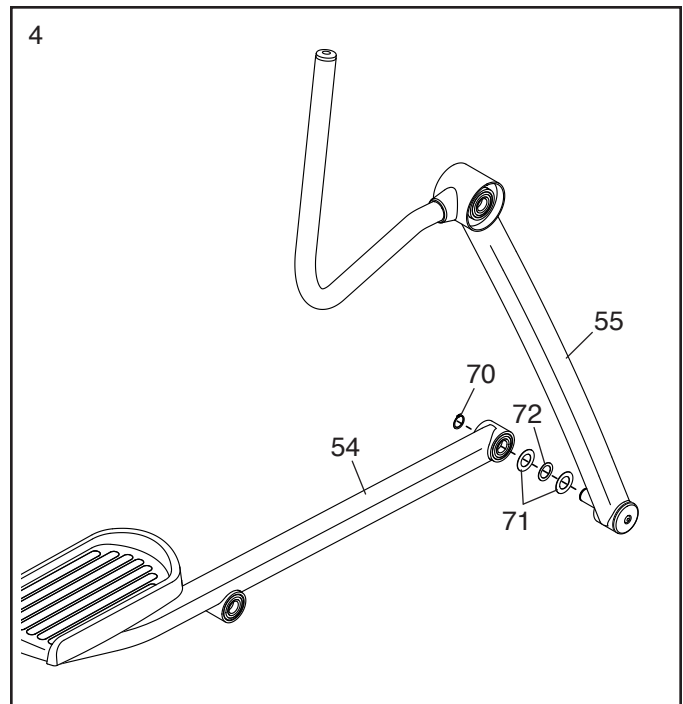
Befestigen Sie den Pfosten (2) mit vier 5/16" x 5" Schrauben (102), zwei 3/8" Zahnscheiben (106), und zwei 3/8" Unterlegscheiben (107).



4. Identifizieren Sie den rechten Oberkörperarm (55) und legen Sie diesen wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die rechte Pedalschiene (54) an den rechten Oberkörperarm (55) mit einem Sicherungsring (70), zwei Druckscheiben (71) und einer wellenförmiger Unterlegscheibe (72).

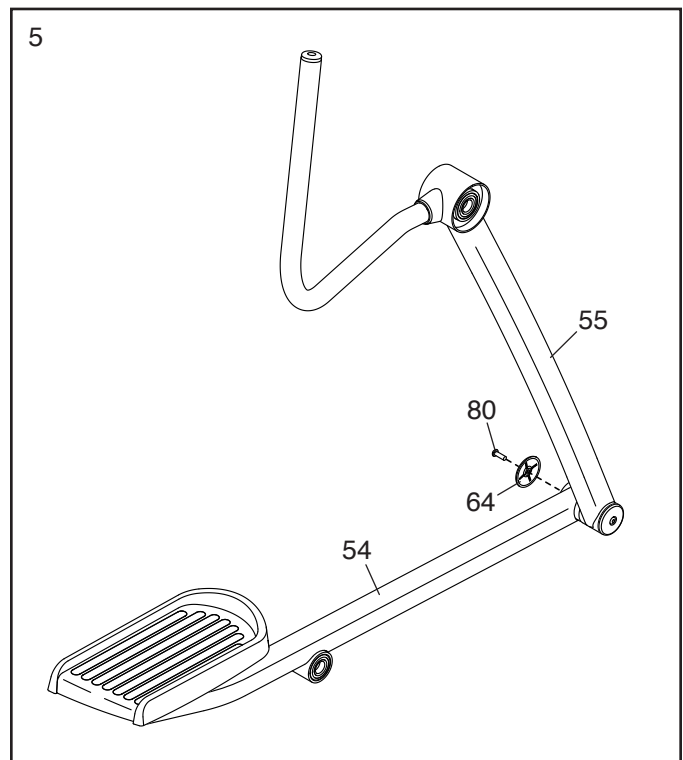
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Oberkörperarm (nicht abgebildet) und die linke Pedalschiene (nicht abgebildet).



5. Legen Sie den rechten Oberkörperarm (55) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die Lagerabdeckung (64) an die rechte Pedalschiene (54) mit einer 1/4" x 3/8" Schraube (80).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Oberkörperarm (nicht abgebildet) und die linke Pedalschiene (nicht abgebildet).

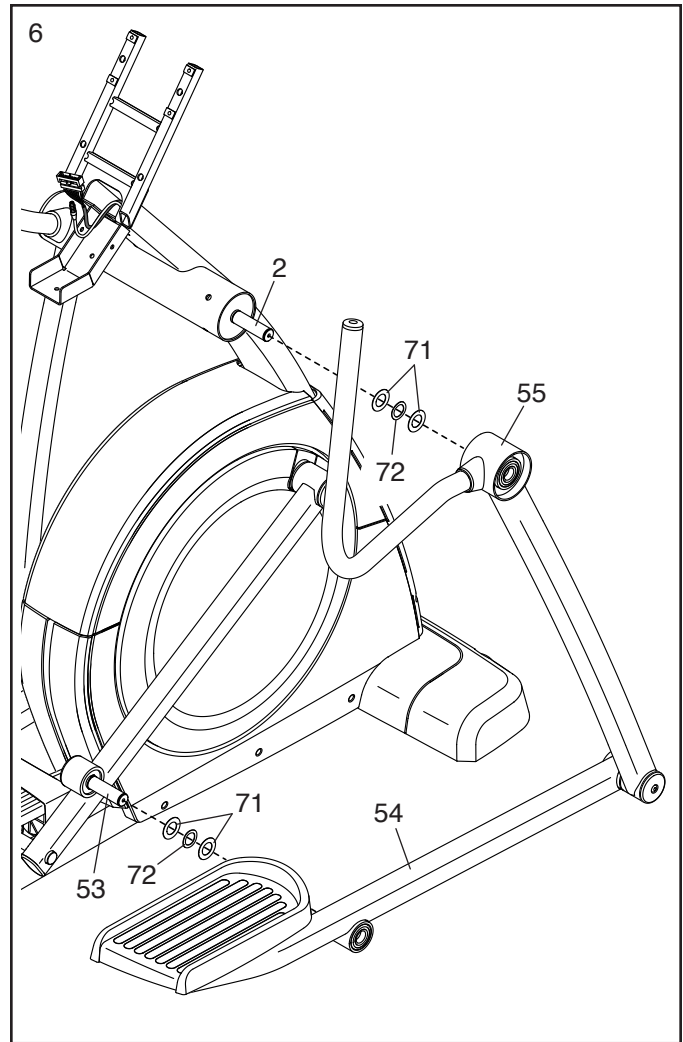


6. Schieben Sie zwei Druckscheiben (71) und eine wellenförmige Unterlegscheibe (72) auf die rechte Seite des Pfostens (2) wie abgebildet auf.

Als nächstes, schieben Sie zwei Druckscheiben (71) und eine wellenförmige Unterlegscheibe (72) auf den rechten Rollenarm (53) wie abgebildet auf.

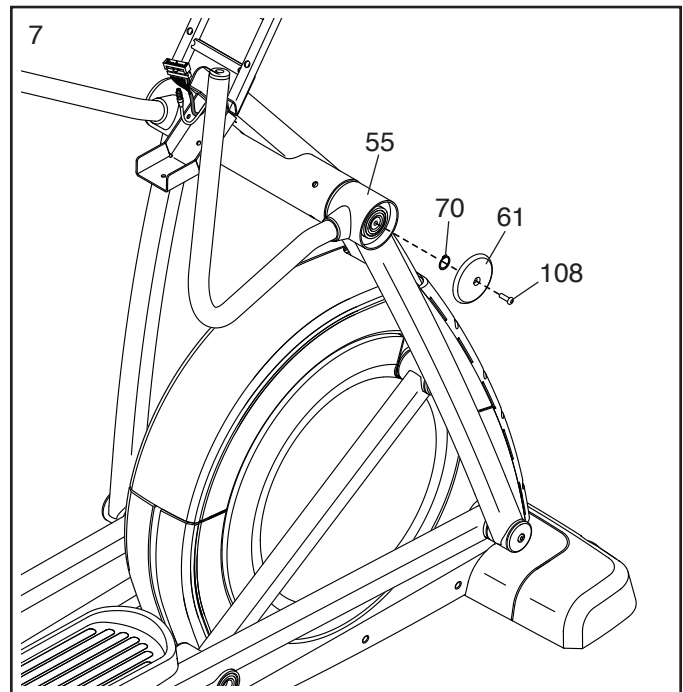
Mithilfe einer zweiten Person, schieben Sie den rechten Oberkörperarm (55) und die rechte Pedalschienenmontage (54) auf den Pfosten (2) und den rechten Rollenarm (53) **gleichzeitig** auf.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



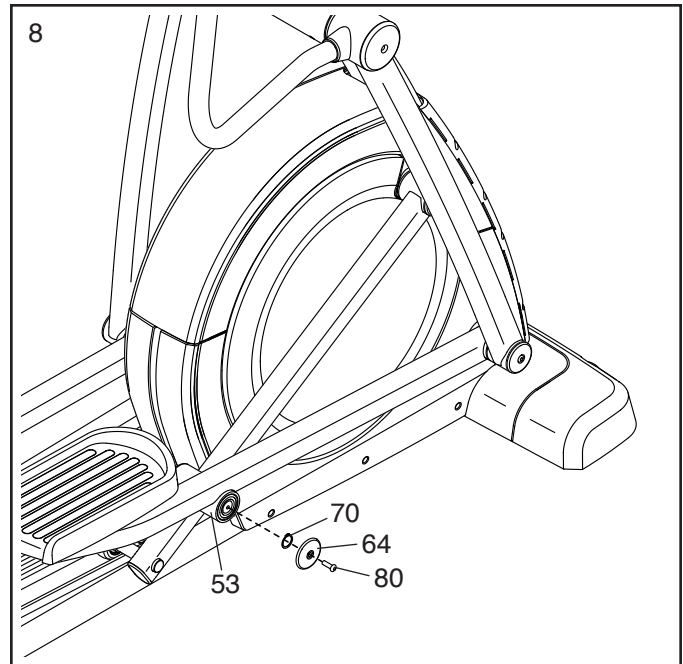
7. Befestigen Sie eine Drehabdeckung (61) an den rechten Oberkörperarm (55) mit einer 5/16" x 1 1/4" Senkkopfschraube (108) und einem Sicherungsring (70), wie abgebildet.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.

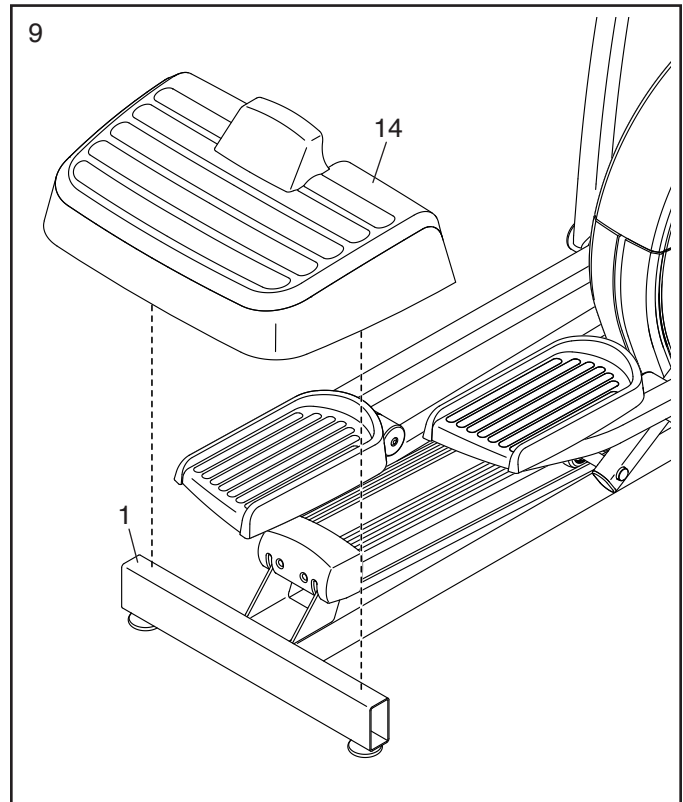


8. Befestigen Sie eine Lagerabdeckung (64) an den rechten Rollenarm (53) mit einer 1/4" x 3/8" Schraube (80) und einem Sicherungsring (70), wie abgebildet.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



9. Drücken Sie die hintere Rahmenabdeckung (14) auf die Hinterseite des Rahmens (1) hinein.

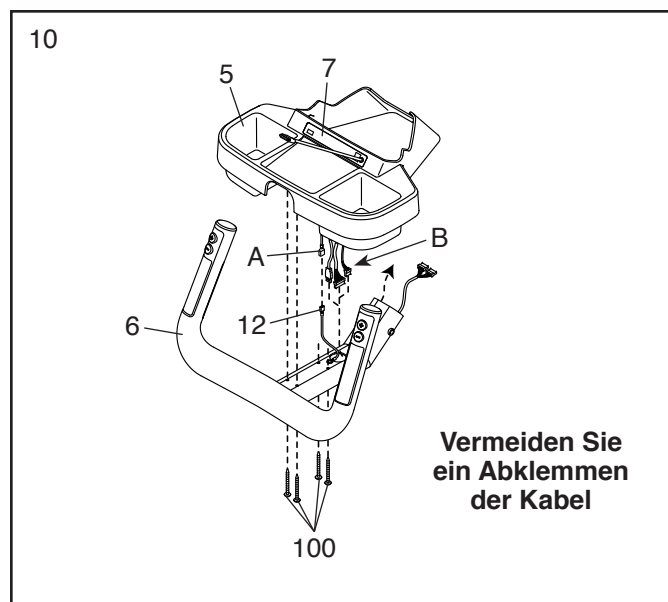


10. Richten Sie die Ablage (5) und die Pulsstange (6) wie abgebildet aus.

Verbinden Sie den angedeuteten Masseleiter (A) vom Medienmodul (7) an den Masseleiter (12) auf der Pulsstange (6).

Fügen Sie die anderen Kabel (B) vom Medienmodul (7) in das Loch in der Pulsstange (6) ein, und ziehen Sie diese vom Ende der Pulsstange heraus.

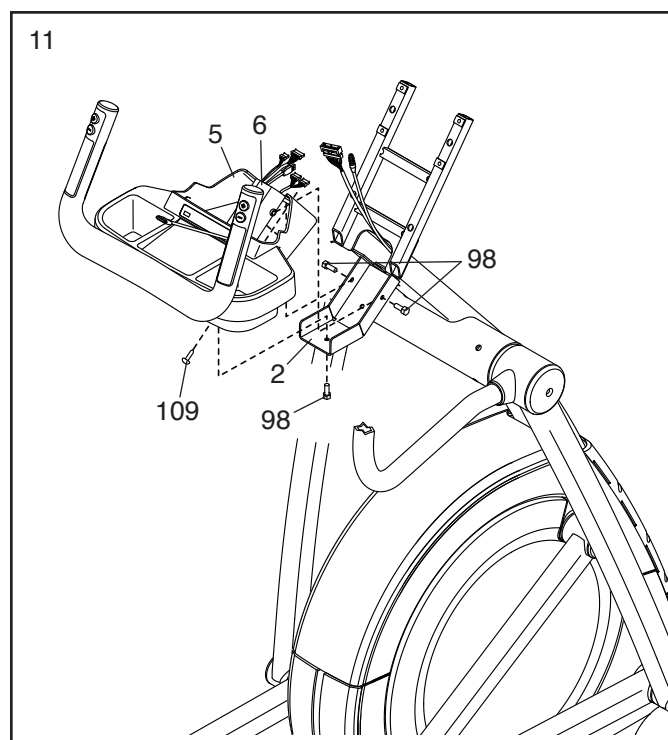
Anmerkung: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel. Befestigen Sie die Ablage (5) an die Pulsstange (6) mit vier #8 x 2" Schrauben (100).



11. Kippen Sie die Ablage (5), sodass es unter der Klammer am Pfosten (2) hineinpasst. Dann, setzen Sie das Ende der Pulsstange (6) in die Klammer auf dem Pfosten.

Befestigen Sie die Pulsstange (6) an den Pfosten (2) mit einer #8 x 3/4" Schraube (109) und drei 5/16" x 3/4" Schrauben (98).

Anmerkung: Drehen Sie alle Schrauben ein wenig ein, und dann ziehen Sie diese fest.

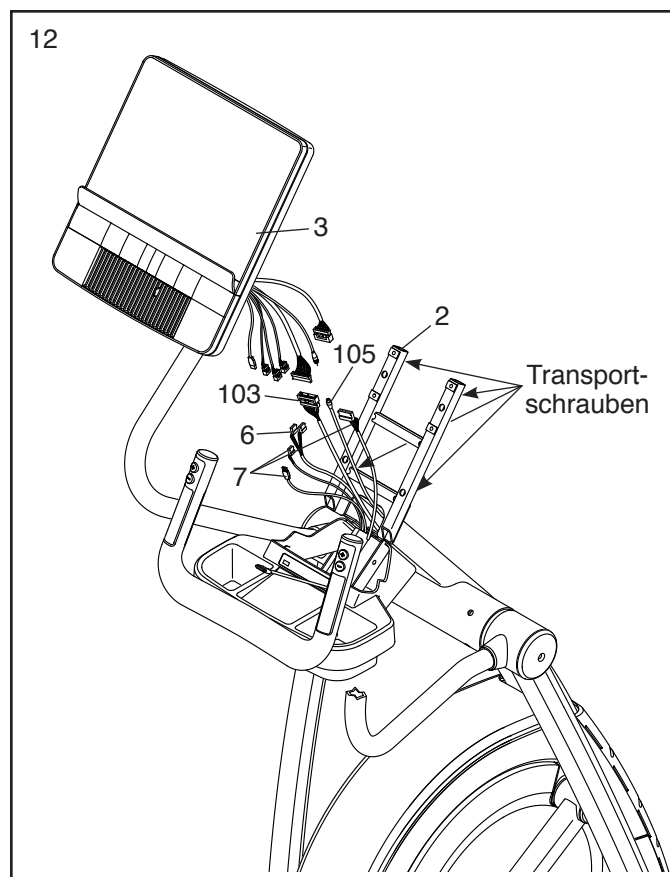


12. Entfernen Sie die vier Transportschrauben vom Pfosten (2) und werfen Sie diese weg.

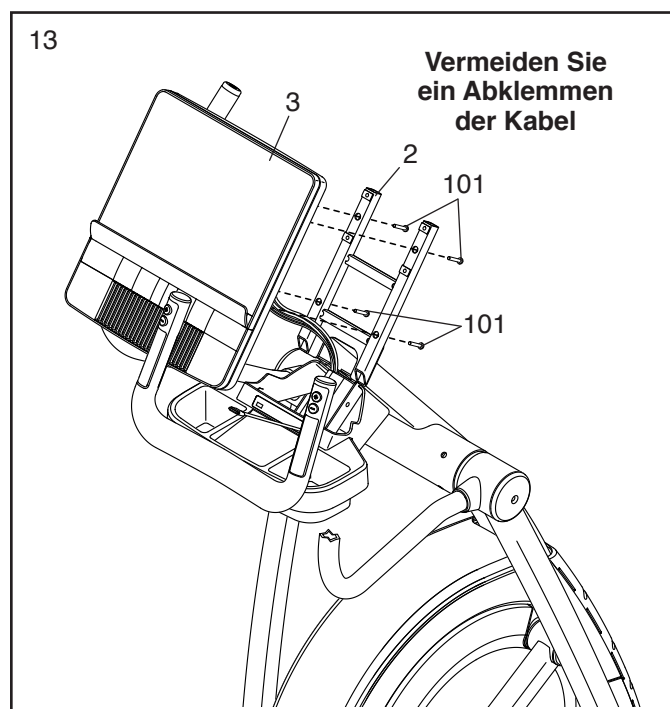
Lösen Sie die Kabelbefestigung am Hauptkabelbaum (103) und am TV-Kabel (105) und werfen Sie diese weg.

Während eine zweite Person den Computer (3) nahe des Pfostens (2) hält, verbinden Sie den Hauptkabelbaum (103), das TV-Kabel (105), die Puls-kabel (6) und die Kabel des Medienmoduls (7) mit den dazugehörigen Kabel des Computers. **Achten Sie darauf, das Puls-kabel mit dem Etikett an das Computerkabel mit dem Etikett zu verbinden.**

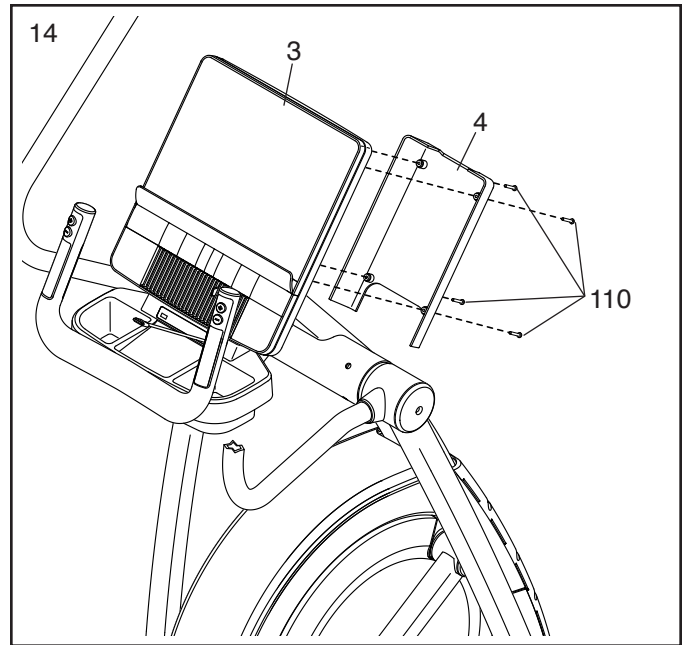
Schieben Sie überflüssige Drähte in den Pfosten (2) hinein.



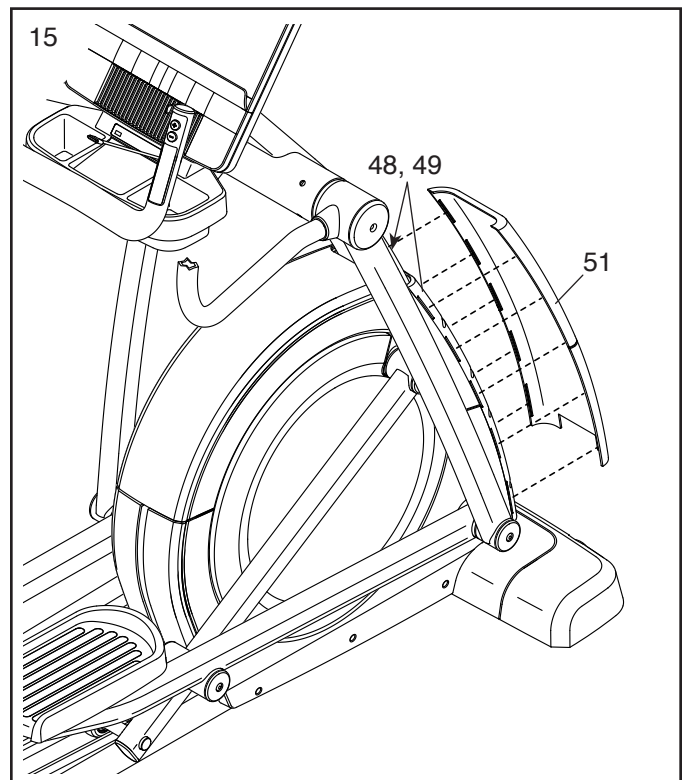
13. **Anmerkung: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie den Computer (3) an den Pfosten (2) mit vier #8-32 x 1/2" Schrauben (101).



14. Befestigen Sie die Rückseite des Computers (4) an den Computer (3) mit vier #8-32 x 3/4" Schrauben (110).

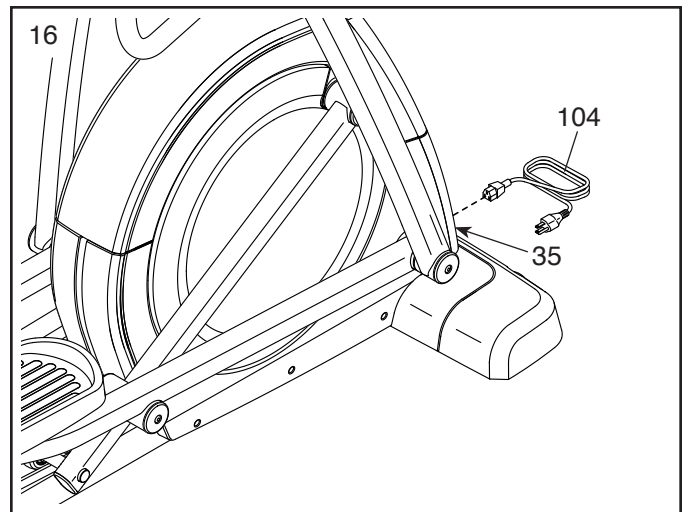


15. Drücken Sie das vordere Schutzschild (51) auf die linken und rechten Schutzschilder (48, 49) auf.



16. Stecken Sie das Netzkabel (104) in die Steckdose (35) auf dem Rahmen des Ellipsentrainers.

Anmerkung: Um das Netzkabel (104) in eine Steckdose einzustecken, siehe DAS NETZKABEL EINSTECKEN auf Seite 16.



17. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.**

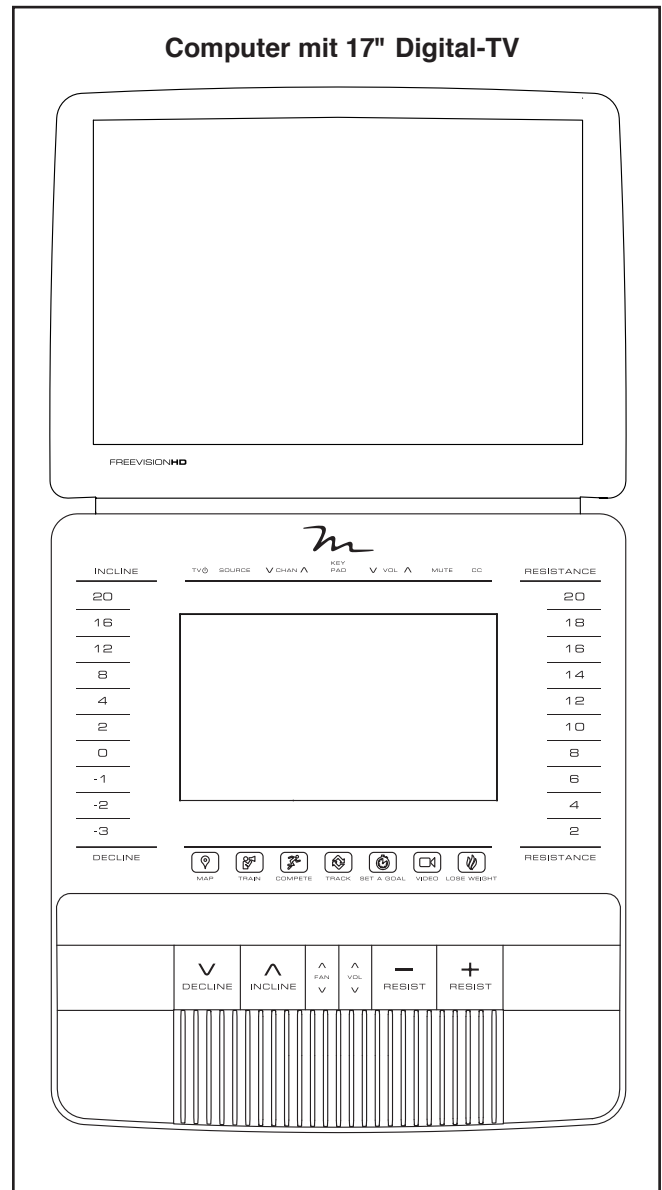
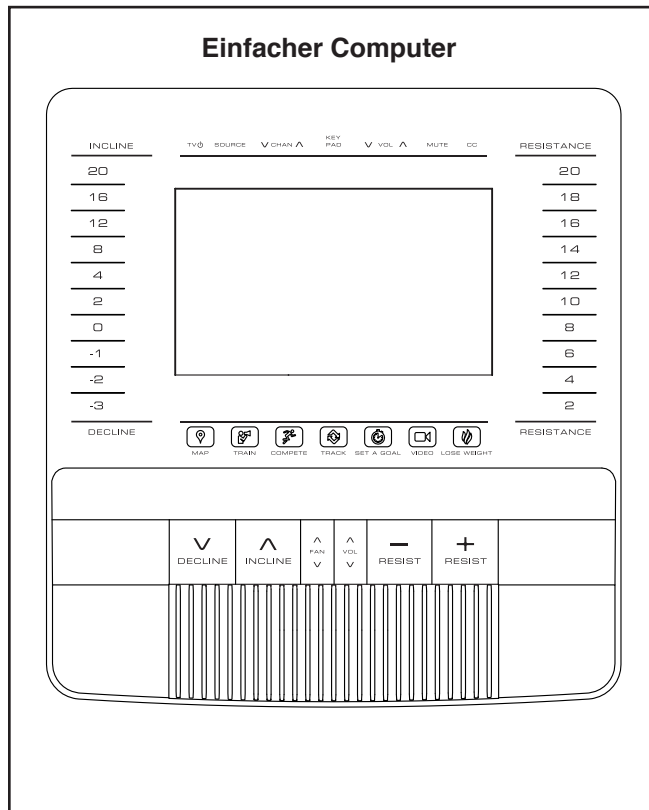
Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

DEN COMPUTER AKTUALISIEREN

Ihr Computer wurde vorkonfiguriert um mit einem 17" digitalem TV funktionieren zu können (siehe Abbildungen unten). Um mehr über die Funktionen des Computers zu erfahren, siehe Seite 19. Um mehr über die Funktionen des 17" Digital-TV zu lernen, siehe die Bedienungsanleitung die mit dem 17" Digital-TV mitgeliefert wird.

Anmerkung: Die Tasten nahe des oberen Teils des Computers funktionieren nur mit dem 17" Digital-TV. Der normale Computer hat keine TV-Kapazität.

Um Ihren Computer jederzeit zu aktualisieren, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

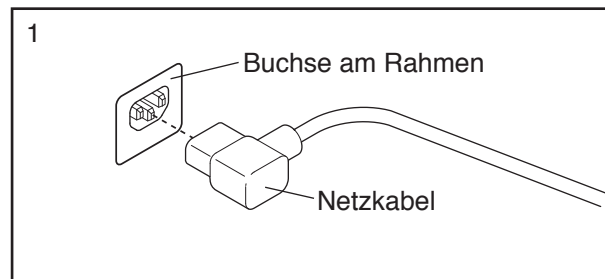
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

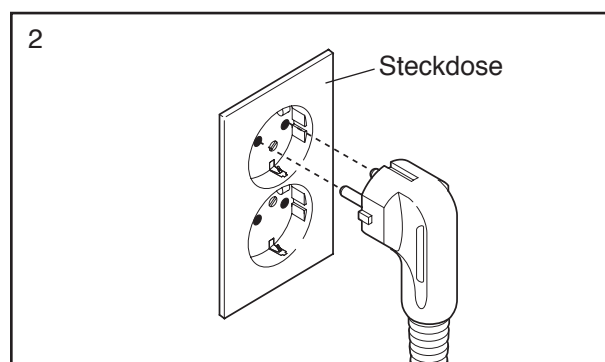
Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Die Steckdose muss auf einer nominellen 120-Volt-Schaltung sein.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.

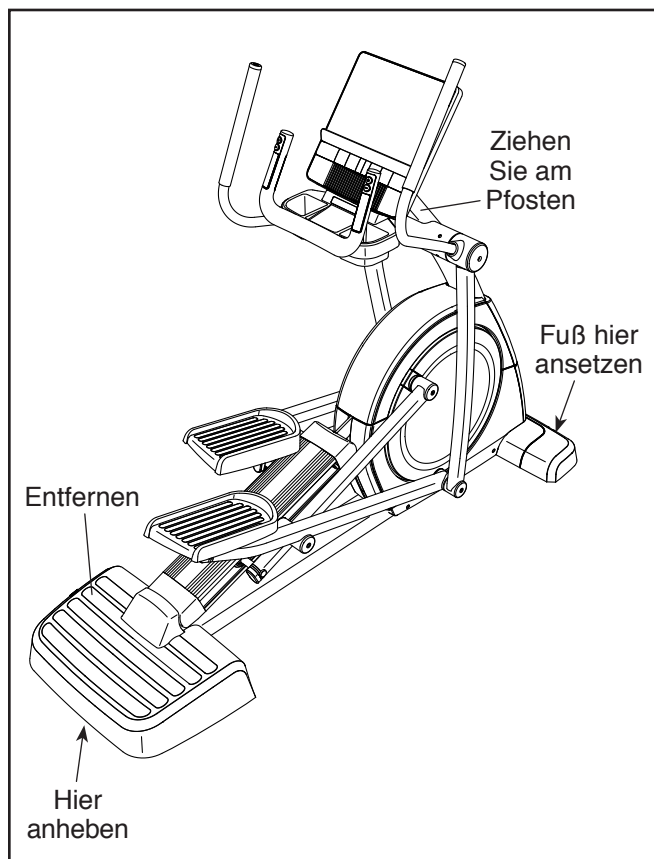


INFORMATION ZUR GARANTIE

Die Garantie für dieses Produkt deckt nicht Beschädigungen oder Fehler beim Gerät ab, die durch Nichtbefolgung der elektrischen Codes bei Elektroverdrahtung, der Anforderungen dieser Bedienungsanleitung, oder durch Nichterfüllung angemessener und nötiger Wartung wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben, verursacht wurden. Jegliche Fehler oder Beschädigungen, die durch nicht-berechtigten Service; Fehlgebrauch; Unfall; Vernachlässigung; falscher Montage oder Installation; jeglicher Zerstörungstätigkeit in der Umgebung des Produkts entstandene Ablagerung; vom Produktstandort entstandener Rost oder Korrosion; Veränderungen oder Abwandlungen ohne schriftliche Genehmigung; oder Fehler durch Ihre Benutzung, Anwendung und Wartung des Produktes wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wurde, werden die Garantie ungültig setzen.

DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers braucht man zwei Personen, um ihn zu bewegen. Entfernen Sie die hintere Rahmenabdeckung. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder. Ziehen Sie am Pfosten und lassen Sie eine zweite Person den hinteren Teil des Rahmens heben bis der Ellipsentrainer auf den vorderen Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Ellipsentrainer nun vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dort wieder auf den Boden herunter.

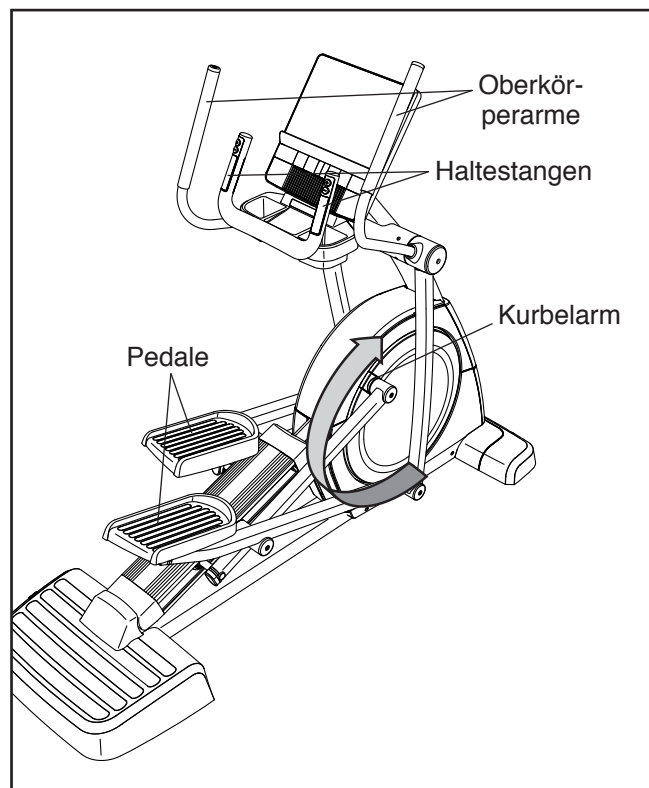


DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht schaukelt, drehen Sie eine oder beide der Ausgleichsfüße unter der hinteren Stützstange bis das Gerät nicht mehr schaukelt.

AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen oder Oberkörperarmen fest und steigen Sie auf das niedrigere Pedal. Dann, steigen Sie auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Kurbelarme können in jede Richtung gedreht werden. Es wird allerdings empfohlen, die Kurbelarme in die durch den Pfeil angedeutete Richtung zu drehen; nur zur Abwechslung sollte man die Kurbelarme gelegentlich in die entgegengesetzte Richtung bewegen.**

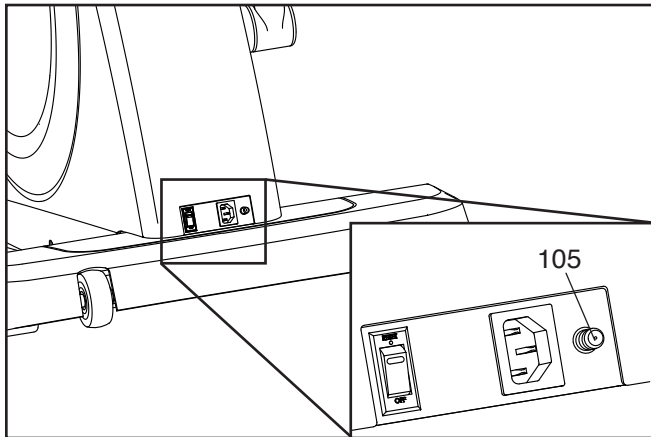


Warten Sie bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie vom Ellipsentrainer absteigen. **Anmerkung: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufgrad; die Pedale werden daher so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

EIN CATV-KABEL VERBINDEN

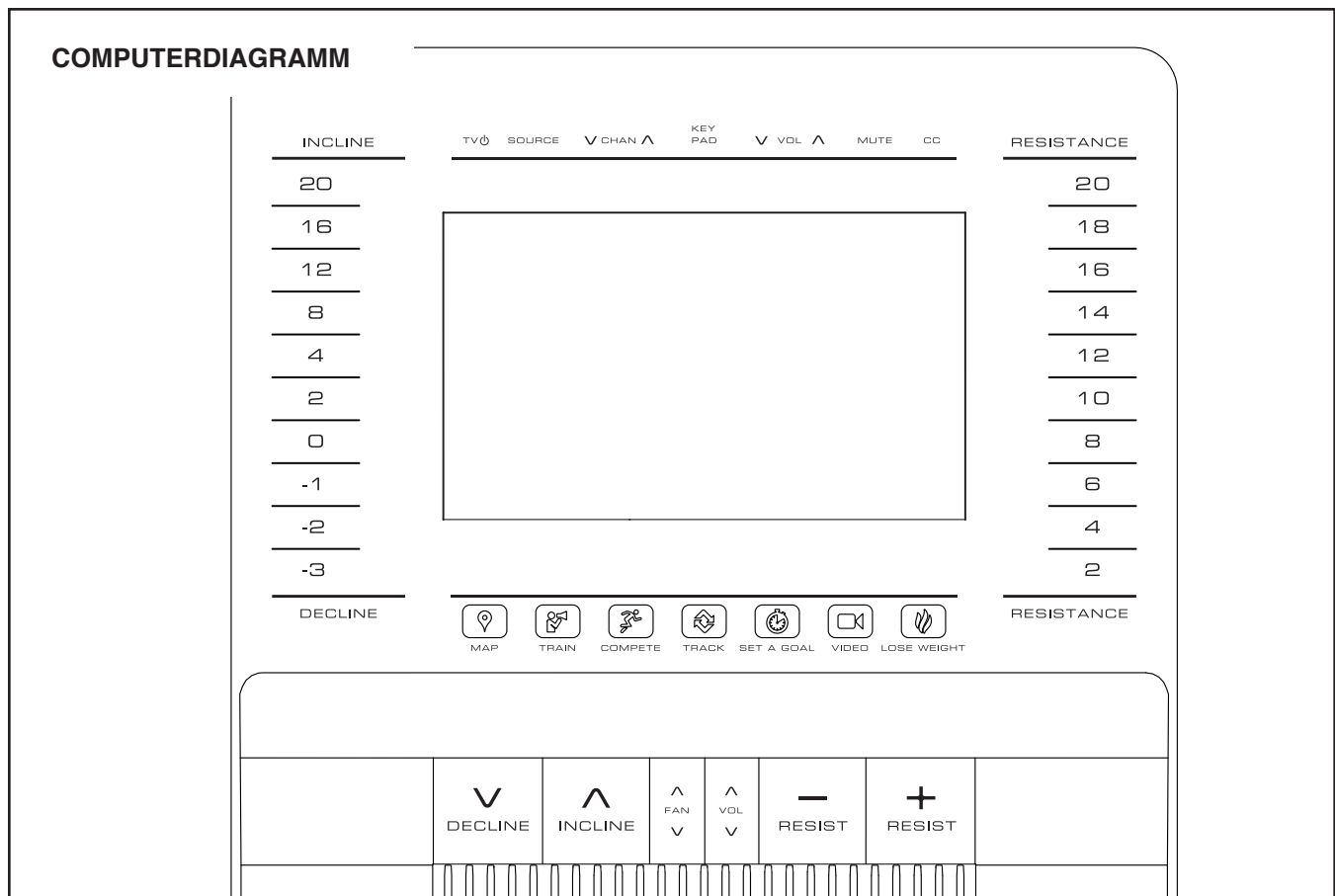
Falls es den 17" Digital-TV auf Ihren Ellipsentrainer gibt, muss ein CATV-Kabel an dem Ellipsentrainer angeschlossen sein um Kabel-TV Kanäle zu sehen.

Finden Sie die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Ellipsentrainers. Verbinden Sie das CATV-Kabel mit dem TV-Kabel (105). Leiten Sie das Kabel so durch, dass es nicht vom Ellipsentrainer eingeklemmt oder zerdrückt wird.



Ein Satellitenempfänger, Videospieler oder DVD-Spieler kann auch mit dem Ellipsentrainer verbunden werden. Verbinden Sie ein CATV-Kabel von dem koaxialen Ausgang auf Ihrem Gerät (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT beschriftet) an die Kabelbuchse auf der Vorderseite Ihres Ellipsentrainers.

Anmerkung: Audio/Video Ausrüstung ohne koaxialen Ausgang (einige Satellitenempfänger und DVD-Spieler) brauchen einen HF-Modulator um richtig zu funktionieren. HF-Modulatoren können nicht durch FreeMotion Fitness erworben werden, aber sind in Elektro-Fachgeschäften erhältlich. Sehen Sie in der Bedienungsanleitung nach um herauszufinden ob für die gewünschte Ausstattung ein HF-Modulator notwendig ist, oder kontaktieren Sie Ihren örtlichen Audio/Video Service-Anbieter.



FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen die Ihr Training effektiver und angenehmer gestalten.

Der Computer bietet eine neue iFit-Live-Technologie an, wodurch der Computer mit dem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mithilfe der iFit-Live-Technologie können Sie persönlich angepasste Workouts herunterladen, Ihre eigene Workouts zusammenstellen, die Ergebnisse Ihres Workouts verfolgen und auf viele andere Funktionen zugreifen. **Für ausführliche Informationen sehen Sie unter www.iFit.com nach.**

Zusätzlich bietet der Computer eine Auswahl an mindestens vierundzwanzig Onboard-Workouts und sechs iFit-Demo-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe während Sie durch ein effektives Training geführt werden. Sie können auch ein persönlich gestaltetes Workout-Ziel mit dem Zielesetzen-Workout einstellen.

Wenn Sie den manuellen Modus benutzen, können Sie den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe mit Knopfdruck ändern.

Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder den zusätzlich erhältlichen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitors messen.

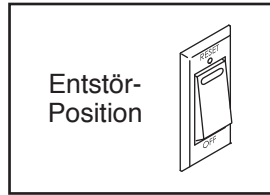
Sie können sogar im Internet surfen, oder Ihre Lieblings-Workout Musik hören oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers genießen während Sie trainieren.

Um das strom einhalten, siehe Seite 20. Um herauszufinden wie man den Touch-Screen benutzt, siehe Seite 20. Um den Computer einzustellen, siehe Seite 21.

STROM EINSCHALTEN

WICHTIG: Falls das Trimmfahrad kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie es vor dem Einschalten erst auf Zimmertemperatur erwärmen. Andernfalls könnte der Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe EINSTECKEN DES NETZKABELS auf Seite 16). Machen Sie als nächstes den Netzschalter am Rahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Entstörposition.



Das Display wird sich dann einschalten und der Computer wird zum Gebrauch bereit sein.

Anmerkung: Wenn Sie den Strom das erste Mal einschalten, wird das Neigung der Rampe möglicherweise automatisch kalibriert. Der Rampe wird sich dann nach oben und unten während der Kalibrierung bewegen. Wenn der Rampe aufhört sich zu bewegen, dann ist der Rampe kalibriert.

WICHTIG: Falls sich das Neigung der Rampe nicht automatisch kalibriert, siehe Schritt 4 auf Seite 30 und kalibrieren Sie der Rampe manuell.

DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN

Der Computer ist mit einem Tablet mit Farb-Touch-Screen ausgestattet. Folgende Informationen werden Ihnen helfen, sich mit der fortgeschrittenen Technologie des Tablets auseinanderzusetzen zu können:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Sie können mit Ihrem Finger am Bildschirm entlangfahren, und bestimmte Bilder am Bildschirm bewegen, wie zum Beispiel die Bilder in einem Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 22). Aber, Sie können diese nicht vergrößern oder verkleinern während Sie mit den Fingern am Bildschirm entlangfahren.
- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Sie müssen nicht fest auf den Bildschirm aufdrücken.
- Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie das Textfeld um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen auf der Tastatur zu sehen, berühren Sie die ?123 Taste. Um mehrere Zeichen zu sehen, berühren Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal um zu der Zahlen-Tastatur zurückzukehren. Um zu der Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu benutzen, berühren Sie die Taste mit einem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben benutzen zu können, berühren Sie die Pfeil-Taste noch einmal. Um zu der Kleinbuchstaben-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie die Pfeil-Taste ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit dem nach links zeigenden Pfeil und einem X.

DEN COMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie den Ellipsentrainer zum ersten Mal benutzen, richten Sie Ihren Computer ein.

1. Stellen Sie eine Verbindung zu Ihrem drahtlosen Netzwerk her.

Anmerkung: Um auf das Internet zugreifen zu können, iFit-Workouts herunterladen zu können und andere Funktionen des Computers benutzen zu können, müssen Sie an ein drahtloses Netzwerk verbunden sein. Siehe DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN auf Seite 31 um den Computer an Ihr drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Auf Firmware-Aktualisierungen prüfen.

Zuerst, siehe Schritt 1 auf Seite 27 und Schritt 2 auf Seite 30, und wählen Sie den Wartungsmodus. Siehe Schritt 3 auf Seite 30 und prüfen Sie dann auf Firmware-Aktualisierungen.

3. Kalibrieren Sie die Neigung der Rampe.

Siehe Schritt 4 auf Seite 30 und kalibrieren Sie die Neigung der Rampe.

4. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

Berühren Sie die Globus-Taste in der Nähe der unteren, linken Ecke des Bildschirms und berühren Sie die iFit-Taste.

Anmerkung: Um mehr Informationen über die Browser-Navigation zu erfahren, siehe Seite 33. Der Browser wird sich auf der iFit.com Homepage öffnen. Berühren Sie die Register Taste (Anmelde-Taste) in der oberen, rechten Ecke des Bildschirms.

Der Internet-Browser wird sich auf der iFit.com Anmeldeseite öffnen. Berühren Sie die Buy Now Taste (Jetzt Kaufen Taste) um sich für ein iFit-Konto anzumelden. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie die Code-Aktivierungsoption. Dann, folgen Sie den Aufforderungen am Bildschirm um sich für Ihren iFit-Plan zu registrieren.

Der Computer ist jetzt für Ihr Training bereit. Die folgenden Seiten beschreiben die verschiedenen Workouts und andere Funktionen die Ihr Computer bietet.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 22. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 24. **Um ein Zielesetzen-Workout zu benutzen**, siehe Seite 25. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 26.

Um den Geräte-Einstellmodus zu benutzen, siehe Seite 27. **Um den Unterhaltungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 29. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 30. **Um den drahtlosen Netzwerkmodus zu benutzen**, siehe Seite 31. **Um die Stereoanlage zu benutzen**, siehe Seite 32. **Um die Audioquelle zu ändern**, siehe Seite 32. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 33.

Anmerkung: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Display befinden, entfernen Sie diese.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um herauszufinden welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe Schritt 8 auf Seite 27. Der Einfachheit halber sind alle Instruktionen in diesem Abschnitt auf Meilen bezogen.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

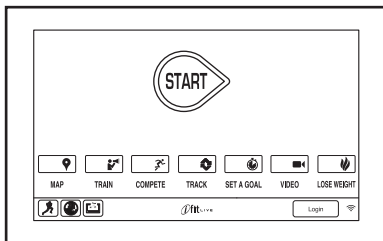
1. **Fangen Sie an in die Pedale zu treten, oder drücken Sie irgendeine Taste auf dem Computer um den Computer einzuschalten.**

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

Anmerkung: Es kann einige Minuten lang dauern, bis der Computer zum Gebrauch bereit ist.

2. **Wählen Sie das Hauptmenü.**

Wenn Sie den Computer einschalten, erscheint das Hauptmenü am Bildschirm nachdem der Computer hochgefahren ist.



Anmerkung: Berühren Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) in der unteren linken Ecke des Bildschirms (nicht abgebildet) um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. **Ändern Sie den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe wie erwünscht.**

Während Sie in die Pedale treten können Sie den Widerstand der Pedale ändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie eines der nummerierten Resistance (Widerstandstasten) oder drücken Sie die Resist (Widerstands-) Auf- und – Ab-Tasten auf dem Computer oder auf der rechten Haltestange.

Anmerkung: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.

Um die Bewegung der Pedale zu verändern, kann man die Neigung der Rampe verändern. Um die Neigung zu ändern, drücken Sie eines der nummerierten Incline/Decline-Tasten (Neigungs- Auf- und –Ab-Tasten) oder drücken Sie die Incline/Decline-Auf- und –Ab-Tasten auf dem Computer oder auf der linken Haltestange.

Anmerkung: Nachdem Sie eine Taste gedrückt haben, wird es wird einen Moment lang dauern, bis die Rampe den gewählten Neigungsgrad erreicht hat.

4. **Folgen Sie Ihren Fortschritt.**

Der Computer bietet einige Display-Moden an. Den Display-Modus den Sie auswählen wird bestimmen, welche Workout-Informationen angezeigt werden.

Um den gewünschten Display-Modus auszuwählen, fahren Sie einfach mit dem Finger entlang des Bildschirms. Sie können auch zusätzliche Workout-Informationen durch Berühren der roten Felder am Bildschirm wählen.

Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Vol-Auf- und –Ab-Tasten auf dem Computer ein.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie eines der Menütasten auf dem Bildschirm. Um mit dem Workout fortzusetzen, berühren Sie die Resume-Taste (Fortsetzen-Taste). Um die Workout-Sitzung zu beenden, berühren Sie die End-Workout Taste (Workout Beenden-Taste).

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

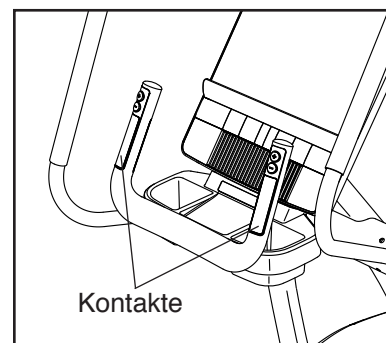
Sie können einen zusätzlich erhältlichen Polar-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor tragen, oder Sie können den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen um Ihre Herzfrequenz zu messen.

WICHTIG: Falls Sie beide Herzfrequenzmonitoren gleichzeitig benutzen, zeigt der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau an.

Um den Handgriff-Herzfrequenz-monitor zu benutzen, folgen Sie den unten angeführten Anweisungen.

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-Herzfrequenzmonitors befinden, entfernen Sie diese.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, halten Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor mit Ihren Handflächen gegen den Kontakten. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**



Wenn Ihr Puls festgestellt ist, dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Für genaueste Herzfrequenzablesung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.**

Wenn Ihre Herzfrequenz nicht abgebildet wird, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Achten Sie auch darauf, Ihre Hände nicht zu sehr zu bewegen oder die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Säuberung der Kontakte.**

6. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Der Ventilator hat einige Geschwindigkeitsstufen, einschließlich einem Automatikbetrieb. Während der Automatikbetrieb ausgewählt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen oder vermindern während Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit erhöhen oder vermindern.

Drücken Sie mehrmals die Fan (Ventilator) -Auf- und -Ab-Tasten, um eine Ventilatorgeschwindigkeit auszuwählen oder den Ventilator auszuschalten.

Anmerkung: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, wird sich der Ventilator automatisch ausschalten.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, berühren Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) oder die Rücktaste. Eine Zusammenfassung des Workouts wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste) um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können die Ergebnisse auch mithilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm entweder speichern oder veröffentlichen.

Drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) und stecken Sie das Netzkabel aus. **WICHTIG: Andernfalls können sich die elektronischen Teile am Ellipsentrainer vorzeitig abnutzen.**

EIN ONBOARD-WORKOUT BENUTZEN

1. **Fangen Sie an in die Pedale zu treten, oder drücken Sie irgendeine Taste auf dem Computer um den Computer einzuschalten.**

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. **Wählen Sie das Hauptmenü.**

Siehe Schritt 2 auf Seite 22.

3. **Wählen Sie ein Onboard-Workout.**

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, berühren Sie die Läufer-Taste in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Das Workout-Menü wird am Bildschirm erscheinen.

Wählen Sie die gewünschte Workout-Kategorie vom Workouts-Menü und wählen Sie dann das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen, Dauer und Distanz des Workouts anzeigen. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien zeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden, und auch ein Profil der Widerstandseinstellungen des Workouts zeigen.

4. **Starten Sie mit Ihrem Workout.**

Berühren Sie die Start-Workout Taste um das Workout zu starten.

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt sind ein Widerstandsgrad, ein Rampen-Neigungsgrad und eine Zielgeschwindigkeit in U/min programmiert.

Während des Workouts werden die Profile Ihren Fortschritt anzeigen. Um die Profile zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

Halten Sie für den laufenden Abschnitt Ihre Pedalgeschwindigkeit während des Trainings nahe der Zielgeschwindigkeit. Das Ziel-Zonenmessgerät wird Sie auffordern, Ihre Pedalgeschwindigkeit zu erhöhen, vermindern oder gleich zu halten. Um das Ziel-Zonenmessgerät zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihre eigentliche Pedalgeschwindigkeit könnte langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Sorgen Sie dafür, dass Sie in einer Geschwindigkeit in die Pedale treten, die für Sie angenehm ist.

Falls der Widerstandsgrad und/oder Neigungsgrad für den derzeitigen Abschnitt zu hoch oder zu

niedrig ist, können Sie die Einstellung durch Drücken der Widerstandstasten oder der Incline/Decline-Tasten (Neigungs-Auf- /-Ab-Tasten) manuell überschreiben. **Wenn Sie eine Resistance (Widerstandstaste) drücken**, können Sie dann den Widerstand manuell regeln (siehe Schritt 3 auf Seite 22). **Falls Sie eine Incline/Decline-Taste drücken**, können Sie dann die Neigung manuell regeln (siehe Schritt 3 auf Seite 22). **Um zu der programmierten Widerstands- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Dann, berühren Sie die Follow-Workout-Taste (Workout-Folgen-Taste).

Anmerkung: Das Kalorienziel ist eine geschätzte Anzahl an Kalorien, die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Die eigentliche Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihr Gewicht. Zusätzlich, wenn Sie den Widerstand oder die Neigung der Rampe während des Workouts manuell ändern, wird die Anzahl der Kalorien die Sie verbrauchen beeinträchtigt.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie entweder die Rücktaste oder die Home-Taste (Ausgangstaste) am unteren Teil des Bildschirms. Um mit dem Workout fortzusetzen, berühren Sie die Resume-Taste (Fortsetzen-Taste). Um das Workout zu beenden, berühren Sie die End-Workout Taste (Workout Beenden-Taste).

Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Eine Zusammenfassung des Workouts wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste) um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können die Ergebnisse auch mithilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm entweder speichern oder veröffentlichen.

5. **Folgen Sie Ihren Fortschritt.**

Siehe Schritt 4 auf Seite 22.

6. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

7. **Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

8. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

BENUTZEN EINES ZIELE-SETZEN-WORKOUTS

1. Fangen Sie an in die Pedale zu treten, oder drücken Sie irgendeine Taste auf dem Computer um den Computer einzuschalten.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 22.

3. Wählen Sie ein Ziele-Setzen-Workout.

Um ein Ziele-Setzen-Workout zu wählen, berühren Sie die Set A Goal (Ziele-Setzen-Taste) auf dem Bildschirm, oder drücken Sie die Ziele-Setzen-Taste auf dem Computer.

Um ein individuell gestaltetes Ziel für Ihr Workout zu setzen, berühren Sie die Taste für das bestimmte Ziel. Dann, berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten auf dem Bildschirm um Ihr Ziel einzugeben und um andere Variablen für das Workout zu wählen. Der Bildschirm wird die Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen, und auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

4. Starten Sie Ihr Workout.

Berühren Sie die Start-Taste um das Workout zu starten.

Das Workout wird auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 22).

Während Sie trainieren, halten Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit. Das Ziel-Zonenmessgerät wird Sie auffordern, Ihre Pedalgeschwindigkeit zu erhöhen, vermindern oder gleich zu halten. Um das Ziel-Zonenmessgerät zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihre eigentliche Pedalgeschwindigkeit könnte langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, mit einer Geschwindigkeit in die Pedale zu treten, die für Sie angenehm ist.

Das Workout wird so lange fortgesetzt, bis Sie das Ziel das Sie gesetzt haben erreichen. Eine Zusammenfassung des Workouts wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste) um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können die Ergebnisse auch mithilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm entweder speichern oder veröffentlichen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist eine geschätzte Anzahl an Kalorien, die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Die eigentliche Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihr Gewicht. Zusätzlich, wenn Sie den Widerstand oder die Neigung der Rampe während des Workouts manuell ändern, wird die Anzahl der Kalorien die Sie verbrauchen beeinträchtigt.

5. Folgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 4 auf Seite 22.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

7. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

BENUTZEN EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, müssen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk haben (siehe DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN auf Seite 31). Ein iFit-Konto wird auch benötigt.

1. Fangen Sie an in die Pedale zu treten, oder drücken Sie irgendeine Taste auf dem Computer um den Computer einzuschalten.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 22.

3. Melden Sie sich auf Ihrem iFit-Konto an.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Login-Taste (Anmeldetaste) um sich in Ihrem iFit-Konto anzumelden. Der Bildschirm wird Sie nach Ihrem iFit.com Benutzernamen und Passwort fragen. Geben Sie diese ein, und berühren Sie die Login-Taste. Berühren Sie die Cancel-Taste (Abbrechen-Taste) um aus dem Login-Bildschirm auszusteigen.

Um innerhalb Ihres iFit-Kontos Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Benutzer-Taste am unteren Teil des Bildschirms. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout in Ihren Kalender herunterzuladen, berühren Sie die Map- (Karte), Train- (Trainieren), Video- oder Lose Weight-Taste (Gewichtsverlusttaste) um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen. Anmerkung: Sie könnten auch zu Demo-Workouts durch diese Optionen Zugriff erlangen, auch wenn Sie sich nicht in Ihrem iFit-Konto anmelden.

Um an einem Wettlauf gegeneinander anzutreten den Sie schon vorher eingeplant haben, berühren Sie die Compete-Taste (Wettbewerb-Taste). Um Ihre Workout-Historie zu sehen, berühren Sie die Track-Taste. Um ein Ziele-Setzen-Workout zu benutzen, berühren Sie die Ziele-Setzen-Taste (siehe Seite 25). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten auf dem Computer drücken.

Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie diese in Ihrem Kalender auf iFit.com hinzufügen.

Für nähere Informationen über iFit-Workouts, sehen Sie bitte unter www.iFit.com nach.

Wenn Sie ein iFit-Workout auswählen, wird der Bildschirm den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen. Das Display wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Falls Sie ein Wettbewerb-Workout wählen, dann zählt das Display bis zum Start des Wettbewerbs herunter.

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 4 auf Seite 24.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten (siehe DIE STEREOANLAGE BENUTZEN auf Seite 32).

6. Folgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 4 auf Seite 22. Der Bildschirm könnte auch eine Karte des Pfads aufzeigen, den Sie gehen oder laufen.

Während eines Wettbewerb-Workouts, wird der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die Distanz die sie zurückgelegt haben anzeigen. Der Bildschirm wird auch die Anzahl an Sekunden anzeigen, die andere Läufer vor oder hinter Ihnen sind.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

8. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

9. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

Für weitere Informationen über den iFit-Live-Modus sehen Sie unter www.iFit.com nach.

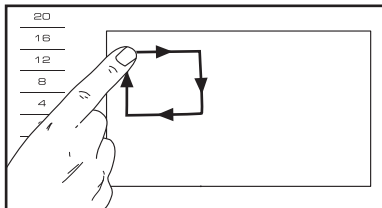
DEN GERÄTE-EINSTELLMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Geräte-Einstellmodus der Ihnen erlaubt, verschiedene Einstellungen des Ellipsentrainers zu ändern.

1. Wählen Sie das Einstellungen-Hauptmenü.

Zuerst, schalten Sie den Computer ein und wählen Sie das Hauptmenü (siehe Schritte 1 und 2 auf Seite 22).

Dann, zeichnen Sie ein Viereck im Uhrzeigersinn auf dem Bildschirm um zu dem Einstellungen-Hauptmenü zu gelangen.



2. Wählen Sie den Geräte-Einstellmodus.

Im Einstellungen-Hauptmenü, berühren Sie die Equipment Settings (Geräte-Einstellungen-Taste).

3. Wählen Sie eine Sprache.

Um eine Sprache zu wählen, berühren Sie die Sprachen-Taste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Dann, berühren Sie die Rücktaste um zum Geräte-Einstellmodus zurückzukehren.
Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise nicht aktiviert worden.

4. Wählen Sie eine Zeitzone.

Um eine Zeitzone zu wählen, berühren Sie die Timezone (Zeitzone-Taste). Wählen Sie Ihre lokale Zeitzone und lassen Sie den Computer Ihre aktuelle Zeit synchronisieren. Dann, drücken Sie die Rücktaste.

5. Schalten Sie den Display-Demo-Modus ein oder aus.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der benutzt wird, wenn der Ellipsentrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, zeigt der Bildschirm eine Demo-Präsentation.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, berühren Sie zuerst die Demo Mode (Demo-Modus-Taste). Als nächstes, berühren Sie die Checkbox On (Ein) oder die Checkbox Off (Aus). Dann, drücken Sie die Rücktaste.

6. Aktivieren Sie oder deaktivieren Sie den Internet-Browser.

Sie können den Internet-Browser deaktivieren, um Ihnen zu helfen die Bandbreite die in Ihrem drahtlosen Netzwerk gebraucht wird zu reduzieren.

Um den Internet-Browser zu aktivieren oder zu deaktivieren, berühren Sie zuerst die Browser-Taste. Als nächstes, berühren Sie die Enable Checkbox (Checkbox Aktivieren) oder Disable Checkbox (Checkbox Deaktivieren). Dann, drücken Sie die Rücktaste.

7. Setzen Sie eine Zeit für die Reset-Unterbrechung.

Der Computer bietet eine automatische Reset-Funktion. Wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden, und die Pedale für eine bestimmte Zeit nicht in Bewegung sind, wird sich der Computer automatisch neu einstellen.

Um die Zeit einzustellen die der Computer wartet um sich automatisch neu einzustellen, berühren Sie zuerst die Reset-Timeout-Taste (Reset-Unterbrechungstaste) um eine Liste der Zeiten zu sehen. Als nächstes, wählen Sie gewünschte Zeitdauer. Dann, drücken Sie die Rücktaste.

8. Wählen Sie die Maßeinheit.

Um die ausgewählte Maßeinheit zu sehen, berühren Sie die US/Metric-Taste. Als nächstes, berühren Sie die Checkbox für die gewünschte Maßeinheit. Dann, drücken Sie die Rücktaste.

9. Wählen Sie eine Aktualisierungszeit.

Um eine Zeit für automatische Computeraktualisierungen zu wählen, berühren Sie die Update-Time-Taste (Zeitaktualisierungstaste) und wählen Sie die gewünschte Zeit. Dann, drücken Sie die Rücktaste.

WICHTIG: Sie müssen nach dem Gebrauch des Ellipsentrainers trotzdem das Netzkabel ausstecken. Stellen Sie die Aktualisierungszeit für eine Zeit ein, wann Sie den Ellipsentrainer normalerweise gebrauchen, und wann Sie zur Verfügung sind um das Netzkabel nach einer Aktualisierung auszustecken.

10. Aktivieren Sie oder deaktivieren Sie die Strassenansicht.

Sie können die Straßenansicht für Maps Workouts (Karten-Workouts) deaktivieren, um Ihnen zu helfen die Bandbreite die in Ihrem drahtlosen Netzwerk gebraucht wird zu reduzieren.

Um die Straßenansicht zu aktivieren oder zu deaktivieren, berühren Sie zuerst die Strassenansicht-Taste. Als nächstes, berühren Sie die Enable Checkbox (Checkbox Aktivieren) oder Disable Checkbox (Checkbox Deaktivieren). Dann, drücken Sie die Rücktaste.

11. Setzen Sie eine Workout-Zeitbeschränkung.

Sie können eine Zeitbeschränkung für Workouts setzen um Ihnen zu helfen, den Gebrauch des Ellipsentrainers für jeden Benutzer zu regeln.

Um eine Workout-Zeit einzustellen, berühren Sie die Workout Time Limit Taste (Workout-Zeitbeschränkungstaste). Um die Workout-Zeitbeschränkung zu aktivieren, berühren Sie die Enable Checkbox. Dann, berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten um die Zeit für jeden Benutzer auszuwählen. Dann, drücken Sie die Rücktaste.

Während jedes Workout wird der Computer Sie benachrichtigen wenn nur zehn Sekunden bis zu Ihrer Zeitbeschränkung übrig sind. Wenn die Zeitbeschränkung erreicht ist, wird das Workout automatisch beendet.

12. Verlassen Sie den Geräte-Einstellmodus.

Um den Geräte-Einstellmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste.

DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Unterhaltungsmodus der Ihnen erlaubt, den Computer an ein TV-Gerät zu verbinden.

Falls Sie den 17" Digital-TV (siehe Seite 15) kaufen, sehen Sie bitte in der Anleitung die mit dem 17" Digital-TV mitgeliefert wird nach, wie man den Unterhaltungsmodus benutzt um den persönlichen 17" Digital-TV einzustellen.

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 27.

2. Wählen Sie den Unterhaltungsmodus.

In dem Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie die Entertainment (Unterhaltungstaste) um in den Unterhaltungsmodus einzusteigen.

3. Stellen Sie den Bildschirmwandempfänger ein, falls erwünscht.

Berühren Sie die Wall-Of-Screens-Taste (Bildschirmwand-Taste), um die Einstellungsoptionen am Computer abzurufen, welche mit der Bildschirmwand funktionieren.

Berühren Sie die Enable-Checkbox (Aktivieren-Checkbox) um den Computer mit der Bildschirmwand zu steuern.

Berühren Sie die Default-Settings-Taste (Standardeinstellungstaste), um eine Standardlautstärke einzustellen.

Berühren Sie die Custom-Settings-Taste (Maßeinstellungstaste), um individuell angepasste Kanäle einzustellen. Wählen Sie die Art Ihres

Senders von der Drop-Down Liste. Wählen Sie dann einen Kanal aus. Berühren Sie die Add-Taste (Hinzufügen-Taste), um mehrere Sender- und/oder Kanaleinstellungen aufzustellen.

Anmerkung: Wenn der Computer mit einer Bildschirmwand benutzt wird, sorgen Sie dafür, das TV-Wand als Audioquelle ausgewählt wird (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN auf Seite 32).

4. Richten Sie sich ein persönliches TV-Gerät ein, falls erwünscht.

Berühren Sie die Personal Settings Taste (Persönliche Einstellungstaste) um die Einstell-Optionen für den Computer zu sehen um mit dem 17" Digital TV oder anderen kompatiblen persönlichen Fernseher zu funktionieren. Berühren Sie die Default Settings (Standard-Einstellungstaste) und dann wählen Sie einen Standard-Kanal und eine Standard-Lautstärke, falls erwünscht.

Berühren Sie die Custom Settings (Standard-Einstellungstaste) und dann wählen Sie Ihren TV-Typ von der Ausgliederungsliste, falls notwendig. Benutzen Sie die TV-Konfigurationsbedienung als eine Fernbedienung des persönlichen Fernsehers, falls erwünscht.

Anmerkung: Wenn der Computer mit einem Personal TV (persönlichen TV) benutzt wird, sorgen Sie dafür, dass der persönliche Fernseher als Audioquelle ausgewählt ist (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN auf Seite 32).

5. Verlassen Sie den Unterhaltungsmodus.

Um den Unterhaltungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste.

BENUTZUNG DES WARTUNGSMODUS

Der Computer bietet einen Wartungsmodus der Ihnen erlaubt, die Computer-Firmware zu aktualisieren, die Neigung der Rampe zu kalibrieren, Geräteinformationen zu sehen, den Schlüsselcode einer Taste zu sehen, den Ellipsentrainer zu registrieren und eine Klub-Wertmarke einzugeben.

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 27.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.

Im Einstellungs-Hauptmenü berühren Sie die Maintenance (Wartungstaste) um den Wartungsmodus einzugeben.

Der Wartungsmodus-Hauptbildschirm wird Informationen über das Model und die Version des Computers zeigen.

3. Aktualisieren Sie die Computer-Firmware.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um eine bestmögliche Leistung zu gewährleisten.

Berühren Sie die Firmware-Update-Taste (Firmware-Aktualisierungstaste) um mit Hilfe des drahtlosen Netzwerks nach Firmware Aktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung beginnt automatisch.

Um Schäden am Ellipsentrainer zu vermeiden, schalten Sie den Strom während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.

Anmerkung: Gelegentlich kann eine Firmware-Aktualisierung die Funktion Ihres Computers leicht beeinträchtigen. Diese Aktualisierungen sind immer so konstruiert, um Ihre Trainingserfahrung zu verbessern.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung zeigen. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, wird sich der Computer ausschalten und dann wieder einschalten. Falls dies nicht der Fall ist, schalten Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position). Warten Sie einige Sekunden und drücken Sie dann den Netzschalter auf die Reset-Position. Anmerkung: Es kann ein paar Minuten lang dauern, bis der Computer zum Gebrauch bereit ist.

4. Kalibrieren Sie die Neigung der Rampe.

Berühren Sie die Calibrate-Incline-Taste (Neigungskalibration-Taste) Dann, berühren Sie die Begin-Taste (Beginnen-Taste) um die Neigung der Rampe zu kalibrieren. Die Rampe wird sich automatisch zu der maximalen Neigungsstufe erhöhen, sich auf die minimalste Neigungsstufe verringern, und dann wieder zur Ausgangsposition zurückkehren. Dies wird die Neigung kalibrieren. Drücken Sie die Cancel-Taste (Abbrechen-Taste) um die Kalibration abzubrechen und zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn die Neigung kalibriert ist, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste).

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße, und andere Objekte vom Ellipsentrainer fern während sich die Neigung kalibriert.

5. Sehen Sie sich die Geräte-Information an.

Berühren Sie die Machine Info (Geräte-Info-Taste) um Informationen über Ihren Ellipsentrainer zu sehen. Nachdem Sie die Information betrachten, berühren Sie die Rücktaste.

6. Finden Sie die Schlüsselcodes.

Diese Option ist für den Kundendiensttechniker gedacht, um zu sehen ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Registrieren Sie den Ellipsentrainer auf iFit.com.

Diese Option ist für Fitness-Klub Besitzer gedacht, um auf iFit.com sehen zu können wie oft der Ellipsentrainer benutzt wird.

Berühren Sie die Register-Equipment-Taste (Geräte-Registrieren-Taste), geben Sie Ihre Klub-Wertmarke ein und berühren Sie dann die Submit-Taste (Einreichen-Taste).

8. Geben Sie die Klub-Wertmarke ein.

Diese Option ist für Fitness-Klub Besitzer gedacht. Berühren Sie die Enter-Token-Taste (Wertmarke-Eingeben-Taste), geben Sie Ihre Klub-Wertmarke ein und berühren Sie dann die Submit-Taste.

9. Verlassen Sie den Wartungsmodus.

Um den Wartungsmodus zu verlassen, drücken Sie die Rücktaste.

DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen drahtlosen Netzwerk-Modus der Ihnen erlaubt, eine drahtlose Netzwerk-Verbindung herzustellen.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/n Router mit aktiviertem SSID Broadcast haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 27.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerk-Modus.

Im Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie zuerst die Network-Setup-Taste (Netzwerk-Installation-Taste und dann die Wireless Network (Drahtloses-Netzwerk-Taste) um den drahtlosen Netzwerk-Modus einzugeben.

3. Aktualisieren Sie WLAN.

Achten Sie darauf, dass die WLAN Checkbox mit einem grünen Häkchen versehen ist. Falls nicht, berühren Sie die WLAN Menü-Option einmal und warten Sie ein paar Sekunden. Der Computer wird verfügbare drahtlose Netzwerke suchen.

4. Erstellen und verwalten Sie eine drahtlose Netzwerk-Verbindung.

Wenn WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Anmerkung: Es könnte einige Sekunden dauern bis die Liste der drahtlosen Netzwerke erscheint.

Sorgen Sie dafür, dass die Checkbox auf der Network Notification (Netzwerk-Menüoption) mit einem grünen Häkchen markiert ist um vom Computer informiert zu werden wenn ein drahtloses Netzwerk in Reichweite und vorhanden ist.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/n Router mit aktiviertem SSID Broadcast haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Anmerkung: Sie müssen Ihren Netzwerknamen (SSID) wissen. Falls Ihr Netzwerk ein Passwort hat, müssen Sie auch das Passwort kennen.

Eine Informationsbox wird Sie fragen ob Sie an ein drahtloses Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect-Taste (Verbinden-Taste) um an ein Netzwerk zu verbinden, oder berühren Sie die Cancel-Taste (Abbrechen-Taste) um zu der Liste der Netzwerke zurück zu gelangen. Falls das Netzwerk ein Passwort hat, berühren Sie die Passwort-Eingabebox. Eine Tastatur wird am Bildschirm erscheinen. Um das Passwort zu sehen während Sie schreiben, berühren Sie die Show-Password-Checkbox (Passwort-Anzeigen-Checkbox).

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 20.

Wenn der Computer an Ihr drahtloses Netzwerk angeschlossen ist, zeigt die WLAN Menüoption am oberen Teil Ihres Bildschirms das Wort CONNECTED (verbunden) an. Dann, drücken Sie die Rücktaste um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurück zu gelangen.

Um die Verbindung zu einem drahtlosen Netzwerk zu unterbrechen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und dann drücken Sie die Forget-Taste (Vergessen-Taste).

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, sorgen Sie dafür, dass Ihr Passwort richtig ist. Anmerkung: Beachten Sie die Groß- und Kleinschreibung bei Passwörtern.

Anmerkung: Der iFit-Modus unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA und WPA2) Verschlüsselung. Es wird ein Breitbandanschluss benötigt. Die Leistung hängt von der Internetverbindung ab.

Anmerkung: Falls Sie noch Fragen haben nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, sehen Sie unter <http://support.iFit.com> nach.

5. Verlassen Sie den drahtlosen Netzwerk-Modus.

Um den drahtlosen Netzwerk-Modus zu verlassen, drücken Sie die Rücktaste.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um etwas vom Computer, fernbedientem TV oder persönlichen 17" Digital-TV mit Ihren persönliche Kopfhörern oder Ear Buds zu hören, stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Audiobuchse am Computer und wählen Sie eine Audioquelle (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN rechts). Anmerkung: Diese Audiobuchse ist nur für den Audio-Output.

EINEN IPOD MIT DER STEREOANLAGE BENUTZEN

Dieser Computer wurde so konstruiert, um mit einem iPod® funktionieren zu können, und wurde vom Entwickler zertifiziert, um die Apple Leistungsstandards zu erfüllen.

Um Musik oder Audiobücher mit Ihrem iPod zu hören, verbinden Sie Ihr iPod mit dem Kabel der vom Computer herausragt. Der Computer wird Ihren iPod aufladen während Sie ihn benutzen. **Sorgen Sie dafür, dass Ihr iPod vollständig eingesteckt ist.**

Als nächstes, drücken Sie die Play-Taste auf Ihren iPod. Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Vol-Auf- und –Ab-Tasten auf dem Computer ein.

Anmerkung: Um vom Computer, fernbedientem TV oder persönlichen 17" Digital-TV zu hören, stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Audiobuchse auf dem Computer. Um von Ihrem iPod zu hören, wählen Sie iPod als Audioquelle (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN rechts).

EIN GERÄT AUFLADEN

Stecken Sie einen MP3-Player, Smartphone, oder ein anderes USB-Gerät in den USB-Port auf der Vorderseite des Computers ein um Ihr Gerät aufzuladen.

Verbinden Sie einen iPod an das Kabel vom Computer um Ihren iPod aufzuladen.

ÄNDERN DES AUDIO-INPUT

Um eine andere Audio-Quelle zu wählen, berühren Sie das Symbol mit Musiknoten unten am Bildschirm. Wählen Sie dann eine der Audioquellen von der Liste.

1. Wall of TV's (Wand von Fernseher).

Wählen Sie diese Audioquelle, um einen nicht angeschlossenen Fernseher zu hören.

Anmerkung: Der Lauftrainer muss mit dem Fernseher verbunden sein (siehe BENUTZEN DES UNTERHALTUNGSMODUS auf Seite 29).

2. Personal TV (Persönlicher Fernseher).

Wählen Sie diese Audioquelle, um den 17"-Digital-Fernseher des Computers zu hören. Anmerkung: Der Computer muss einen persönlichen Fernseher haben, damit diese Option funktionieren kann (siehe Seite 15).

3. iPod.

Wählen Sie diese Audioquelle, um Ihren iPod zu horchen (siehe BENUTZEN DER TONANLAGE links).

4. FM Radio.

Ein UKW-Radio wurde in den Computer eingebaut. Wählen Sie diese Audioquelle, um das UKW-Radio zu benutzen.

DEN INTERNET-BROWSER BENUTZEN

Anmerkung: Um den Browser benutzen zu können, müssen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/n Router mit aktiviertem SSID Broadcast haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Browser zu öffnen, berühren Sie die Globus-Taste nahe der unteren linken Ecke des Bildschirms. Dann, wählen Sie eine Website.

Um zu der vorigen Webseite zurückzukehren, berühren Sie die Browser Back (Browser Rücktaste) Um aus dem Browser auszusteigen, berühren Sie die Return-Taste (Rückkehr-Taste).

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 20.

Um eine andere Web-Adresse in das URL-Feld einzugeben, fahren Sie zuerst mit dem Finger den Bildschirm herunter um, falls notwendig, das URL-Feld sehen zu können. Dann, berühren Sie das URL-Feld, benutzen Sie die Tastatur um die Adresse einzugeben, und berühren Sie die Go-Taste (Los-Taste) auf Ihrer Tastatur.

Anmerkung: Während Sie den Browser benutzen, werden die Widerstands-, Neigungs-, Ventilator- und Lautstärke-Tasten trotzdem funktionieren, aber die Workout-Tasten werden nicht funktionieren.

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diesen Anweisungen folgen, sehen Sie unter support.iFit.com nach.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des Ellipsentrainers und ziehen Sie diese wenn nötig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um den Ellipsentrainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel. **WICHTIG: Um den Computer nicht zu beschädigen, halten Sie Flüssigkeiten vom Computer fern und halten Sie ihn weiteres der Sonne fern.**

FEHLERSUCHE AM COMPUTER

Falls der Computer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor halten, oder falls die angezeigte Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig erscheint, siehe Schritt 5 auf Seite 22.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

Modell-Nr. FMEL84410-INT.0 R1012B

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	46	2	Scheibe
2	1	Pfosten	47	2	Ring
3	1	Computer	48	1	Linke Schutzabdeckung
4	1	Rückseite des Computers	49	1	Rechte Schutzabdeckung
5	1	Ablage	50	2	Kurbelarmabdeckung
6	1	Pulsstange/Pulskabel	51	1	Vordere Schutzabdeckung
7	1	Medienmodul	52	1	Oberste Schutzabdeckung
8	4	Sensorenplatte	53	1	Rechter Rollenarm
9	2	Vordere Pulsabdeckung	54	1	Rechte Pedalschiene
10	2	Hintere Pulsabdeckung	55	1	rechter Oberkörperarm
11	2	Kontrollschalter	56	1	Rechtes Pedal
12	3	Erdungsdraht	57	1	Linker Rollenarm
13	1	Vordere Rahmenabdeckung	58	1	Linke Pedalschiene
14	1	Hintere Rahmenabdeckung	59	1	Linker Oberkörperarm
15	1	Rampe	60	1	Linkes Pedal
16	1	Obere Rampenabdeckung	61	2	Drehabdeckung
17	1	Vordere Rampenabdeckung	62	2	Körperarm-Abdeckung
18	1	Hintere Rampenabdeckung	63	2	Körperarm-Kappe
19	1	Hebeklammer	64	10	Lagerabdeckung
20	1	Rampenklammer	65	20	Lager
21	1	Achse	66	2	Rollenarm-Kappe
22	2	Rampenbuchse	67	2	Pedalarmkappe
23	1	Rampen-Anschlußstück	68	4	Rollenabstandhalter
24	2	Stehlager	69	2	Rolle
25	1	Hebemotor	70	14	Sicherungsring
26	1	Schlüssel	71	18	Druckscheibe
27	1	Schalttafel	72	8	Wellenförmige Unterlegscheibe
28	1	Filter	73	4	1/4" x 3 1/4" Schraube
29	1	Wirbelmechanismus	74	4	1/4" x 2" Schraube
30	2	Ausgleichsfuß	75	2	3/8" x 2 1/4" Bolzen
31	3	Fuß	76	4	3/8" Kontermutter
32	4	Radlager	77	10	#8 x 1/2" Schraube
33	1	Netzklammer	78	8	Abstand
34	1	Netzschalter	79	16	#4 x 3/16" Schraube
35	1	Steckdose	80	17	1/4" x 3/8" Schraube
36	1	Rolle	81	6	5/16" x 1 1/4" Schraube
37	2	Magnet	82	3	1/4" Schutzblech-Unterlegscheibe
38	1	Kurbel/Kurbelarm	83	1	1/4" x 3/4" Schraube
39	1	Kurbelarm	84	1	3/8" x 3 1/2" Bolzen
40	1	Antriebsriemen	85	4	3/8" x 1" Schraube
41	2	Rad	86	1	5/16" x 1/2" Schraube
42	1	Membranenschalter	87	4	1/4" x 1" Innensechskantschraube
43	1	Kurbelabstandhalter	88	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
44	4	Hebemotorbuchse	89	2	1/2" x 13/16" Schraube
45	4	Rad-Distanzhalter	90	6	1/4" x 1/2" Schraube

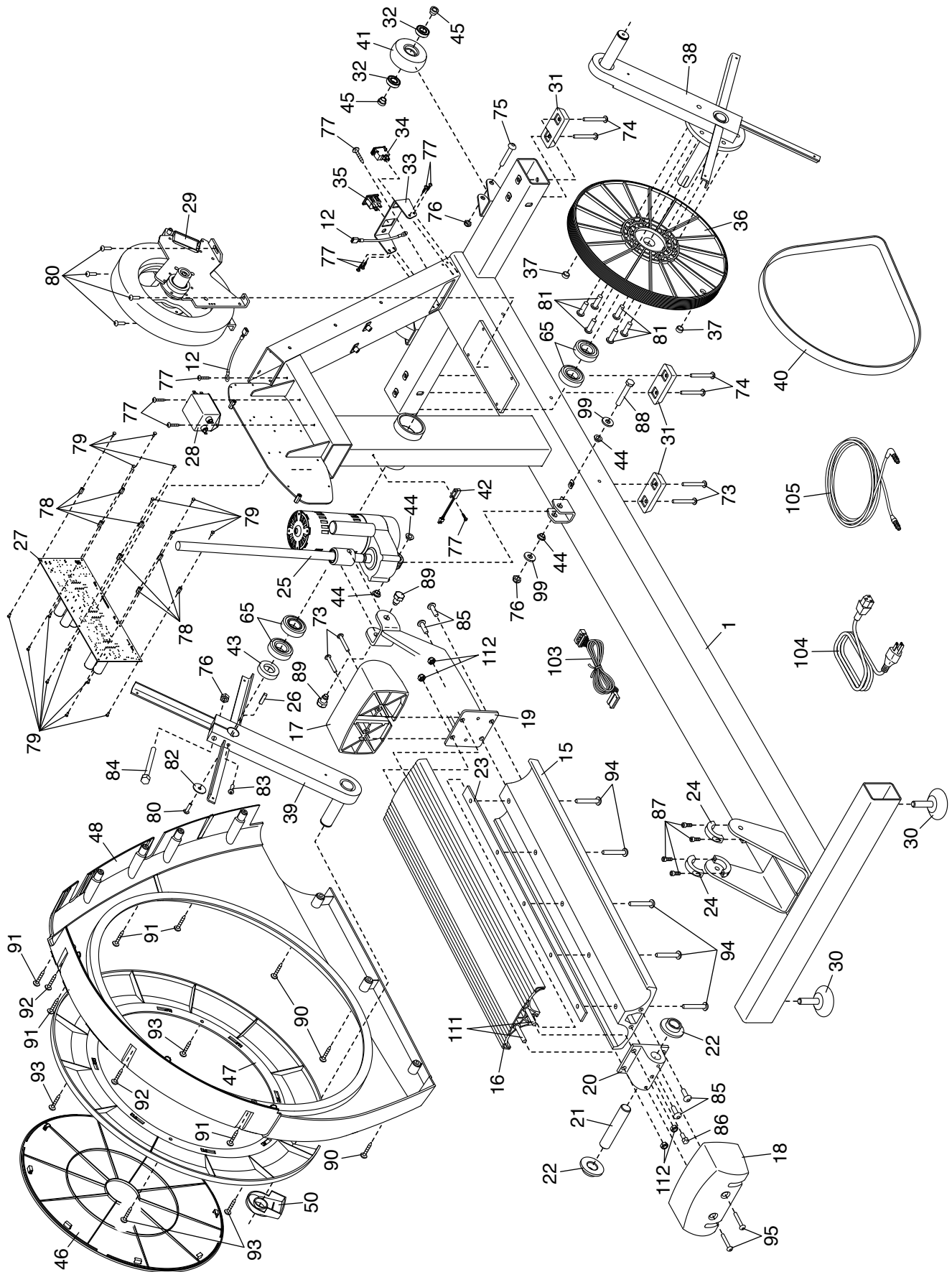
Nr. Anzahl Beschreibung

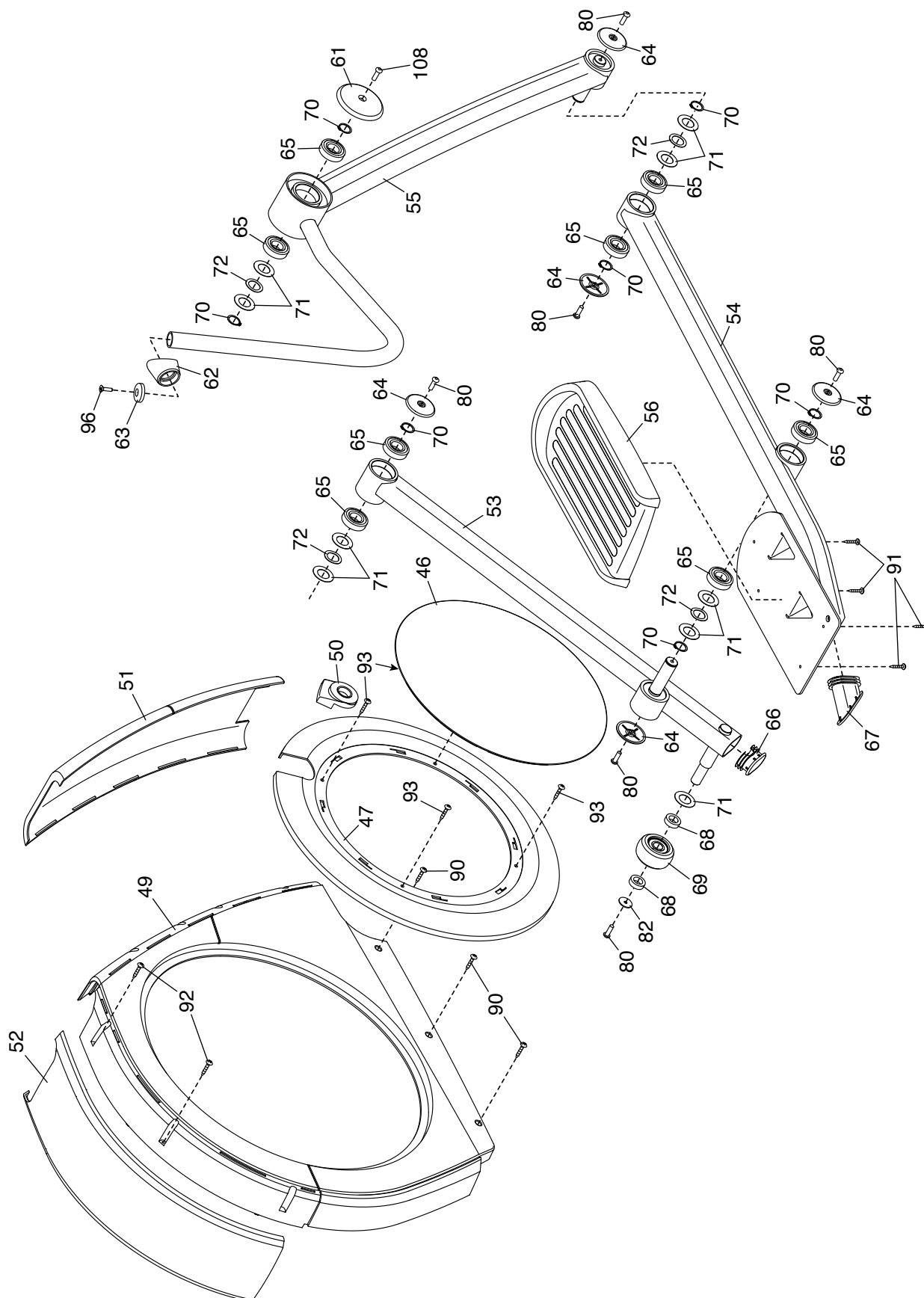
91	17	#8 x 1/2" Schraube
92	4	#8 x 1" Schraube
93	8	#10 x 3/8" Schraube
94	5	3/8" x 2 1/2" Schraube
95	2	1/4" x 1 1/4" Schraube
96	2	1/4" x 1" Schraube
97	12	#6 x 3/16" Schraube
98	3	5/16" x 3/4" Schraube
99	2	1/2" Flache Unterlegscheibe
100	4	#8 x 2" Schraube
101	4	#8–32 x 1/2" Schraube
102	4	5/16" x 5" Schraube

Nr. Anzahl Beschreibung

103	1	Hauptkabelbaum
104	1	Netzkabel
105	1	TV-Kabel
106	2	3/8" Zahnscheibe
107	2	3/8" Flache Unterlegscheibe
108	2	5/16" x 1 1/4" Senkkopfschraube
109	1	#8 x 3/4" Schraube
110	4	#8–32 x 3/4" Schraube
111	2	5/16" x 27 3/4" Bolzen
112	4	5/16" Mutter
*	–	Montagewerkzeug
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.





SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521

Montag–Freitag 6:00–18:00 MT

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com