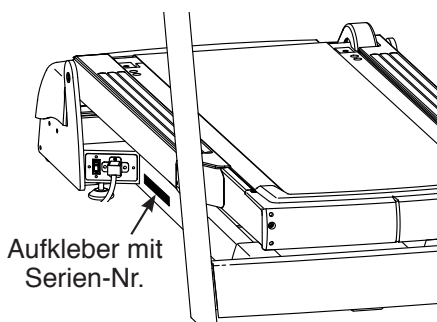


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modell-Nr. FMTK74810-INT.0

Serien-Nr. _____

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



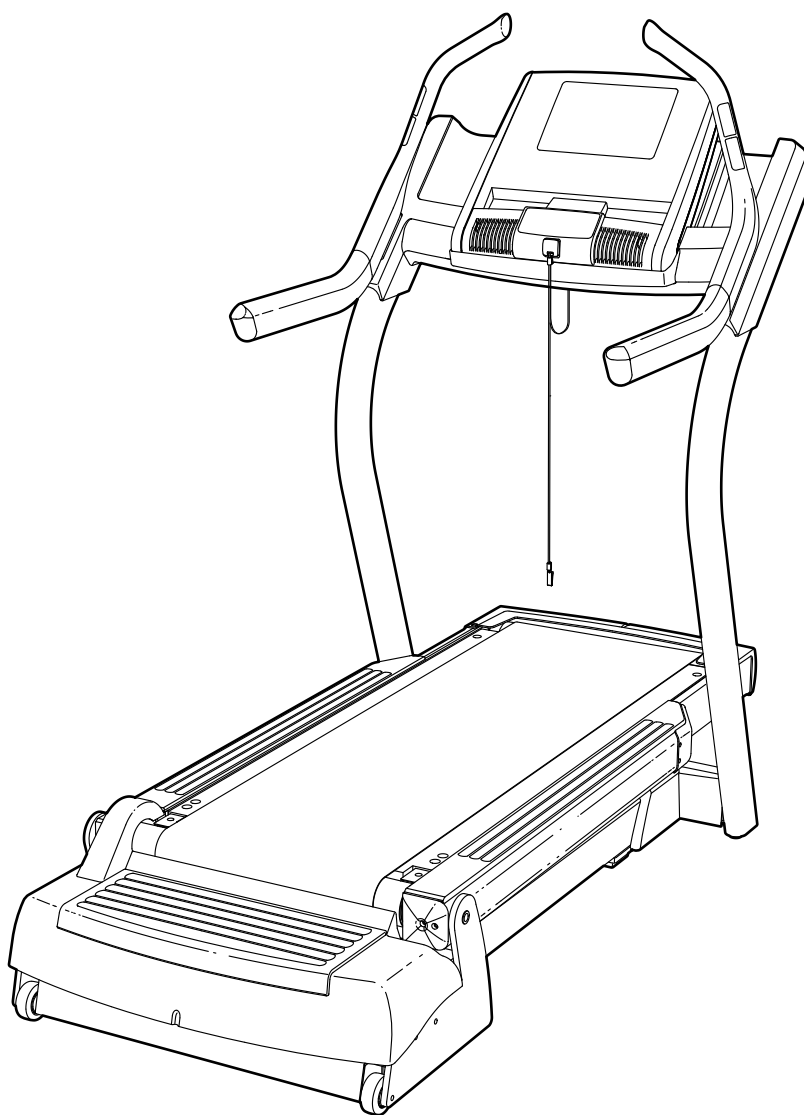
FRAGEN?

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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	5
BEVOR SIE ANGANGEN	6
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	7
MONTAGE	8
BEWEGEN DES NEIGUNGSTRAINERS	13
ANSCHLIESSEN DES NEIGUNGSTRAINERS	14
INFORMATION ZUM UPGRADE DES COMPUTERS	15
BENUTZEN DES COMPUTERS	16
VORBEUGENDE WARTUNG	29
SECHSMONATIGE VORBEUGENDE-WARTUNGAUFZEICHNUNGEN	32
TRAININGSRICHTLINIEN	35
TEILELISTE	38
DETAILZEICHNUNG	40
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

freemotion ist ein eingetragenes Markenzeichen von icon IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch und iTunes sind eingetragene Markenzeichen von Apple Inc., rechtlich geschützt in den USA und anderen Ländern. Ein iPod® ist im Warenumfang nicht enthalten.

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 Neigungstrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Neigungstrainer benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen von großer Bedeutung.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Neigungstrainers hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Bewahren Sie den Neigungstrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Neigungstrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
4. Stellen Sie den Neigungstrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Neigungstrainer mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m an Freiraum verbleiben. Blockieren Sie mit dem Neigungstrainer keine Luftschächte. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
5. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Schalten Sie den Neigungstrainer bis er richtig und vollständig zusammengestellt ist (siehe MONTAGE auf Seite 8).
7. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des Neigungstrainers und ziehen Sie diese nach, wenn notwendig.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Tiere immer vom Neigungstrainer fern.
9. Der Neigungstrainer sollte nur von Personen von weniger als 181 kg (364 dt. Pfund) Körpergewicht verwendet werden.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Neigungstrainers.
11. Tragen Sie Sportkleidung, wenn Sie den Neigungstrainer benutzen. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Neigungstrainer.*
12. Beim Anschließen des Netzkabels folgen Sie den Anweisungen auf Seite 14. Es sollten sich keine anderen Geräte am selben Stromkreis wie der Lauftrainer befinden. Benutzen Sie auf keinen Fall ein Verlängerungskabel.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Setzen Sie den Neigungstrainer nicht in Betrieb, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder der Lauftrainer nicht richtig funktioniert. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 33, falls der Neigungstrainer nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Neigungstrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.)

16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Neigungstrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, während Sie den Neigungstrainer benutzen.
17. Der Neigungstrainer kann auf hohe Geschwindigkeiten gebracht werden. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmesser ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit allgemeine Herzfrequenztrends beobachtet werden können.
19. Lassen Sie den Neigungstrainer nicht unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist.
20. Verändern Sie die Neigung des Neigungstrainers nicht durch Objekte, die Sie unter den Lauftrainer legen.
21. Stecken Sie nie irgendwelche Objekte in irgendeine Öffnung des Neigungstrainers.
22. Achten Sie darauf, alle Wartungen, die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, auszuführen. Sollten Sie diese Wartungsarbeiten nicht ausführen, wird die Garantie als ungültig erklärt und der Neigungstrainer kann dadurch beschädigt werden.
23. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer heraus, bevor Sie den Neigungstrainer Wartungen unterziehen und bevor Sie die Einstellungen, die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, vornehmen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
24. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.
25. Benutzen Sie den Neigungstrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

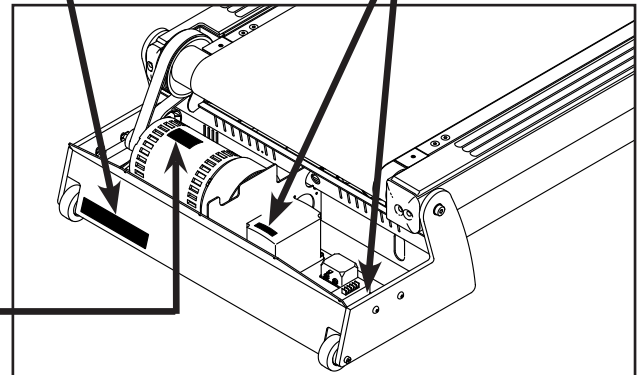
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Diese Abbildungen geben die Stellen an, wo die Warnungsaufkleber angebracht sind. **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: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

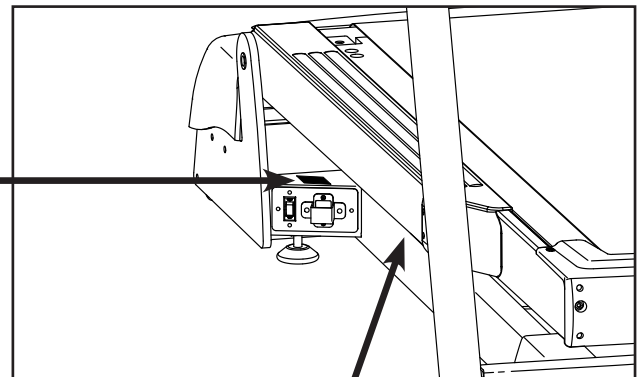
! WARNUNG: Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.		
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschielen. •Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen. •Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.	•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt. •Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät. •Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.	•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern. •Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen. •Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

	! WARNUNG GEFÄHRLICHE SPANNUNG Den Strom bevor Wartung abstellen
--	---

! ACHTUNG: HOCHSPANNUNG
 Das Stromkabel bevor Wartung aus der Steckdose rausziehen.



! ACHTUNG: HOCHSPANNUNG
 Das Stromkabel bevor Wartung aus der Steckdose rausziehen.



Anmerkung: Es gibt auf jeder Seite einen Aufkleber

! ACHTUNG
 Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER Neigungstrainers. Der i11.9 INCLINE TRAINER Neigungstrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer gestalten werden.

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

der Rückseite. 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.

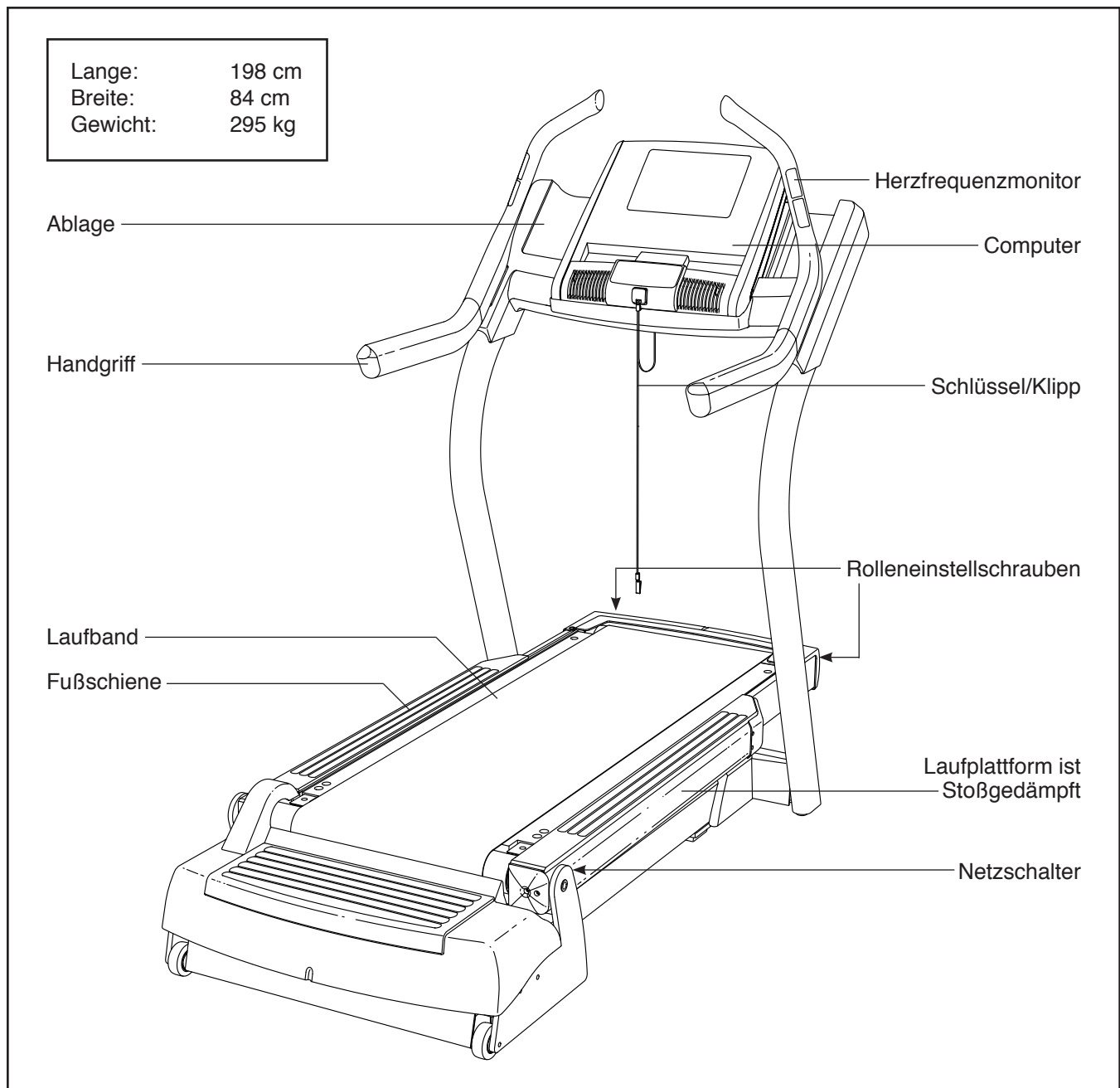
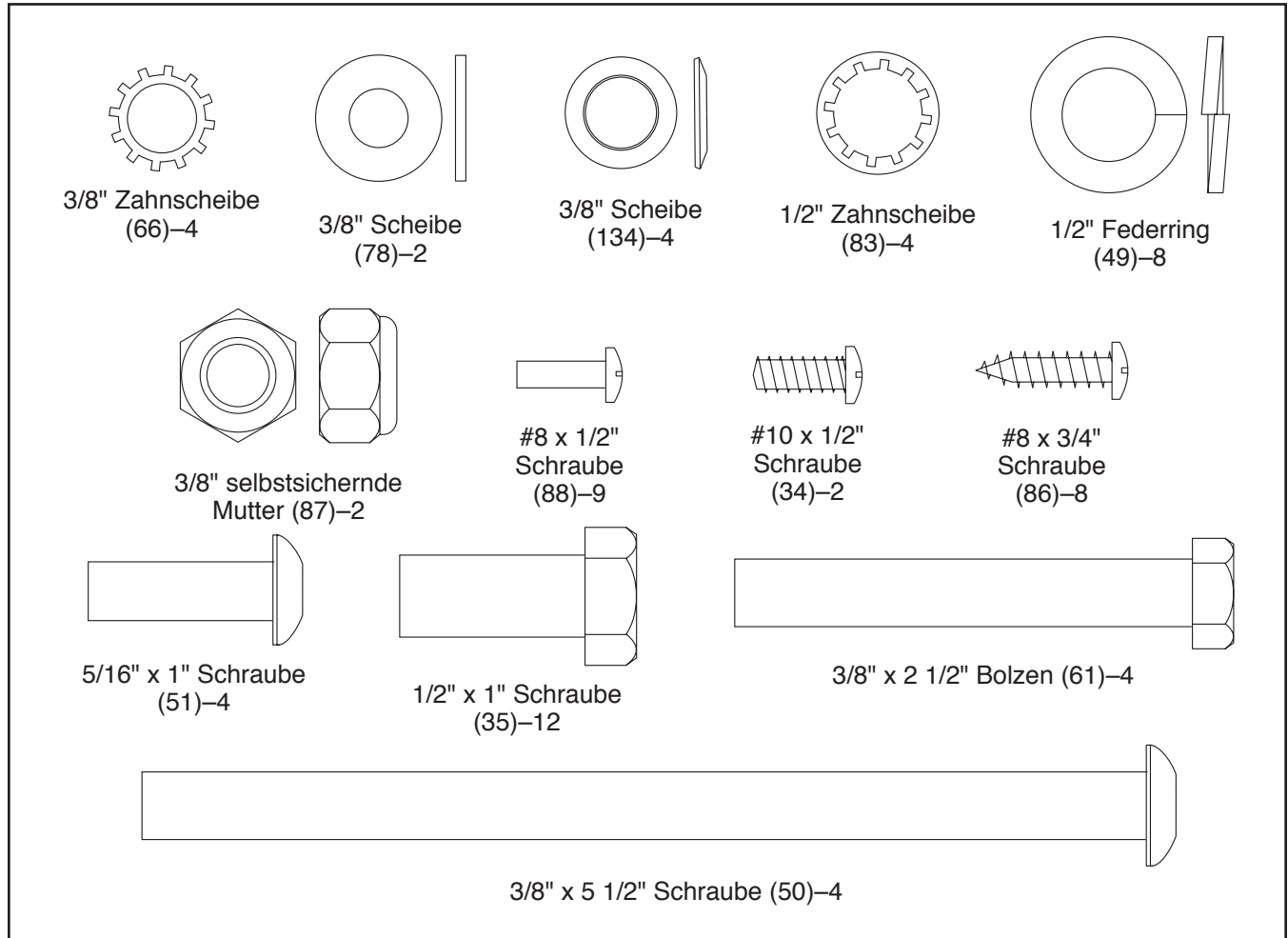


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Schmeissen Sie es erst weg, wenn alle Montageschritte vollendet sind.
- Zur Identifizierung kleiner Teile, siehe Seite 7.

- Zur Montage braucht man die folgenden Werkzeuge:

einen 3/8" Inbusschlüssel



einen 7/32" Inbusschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher



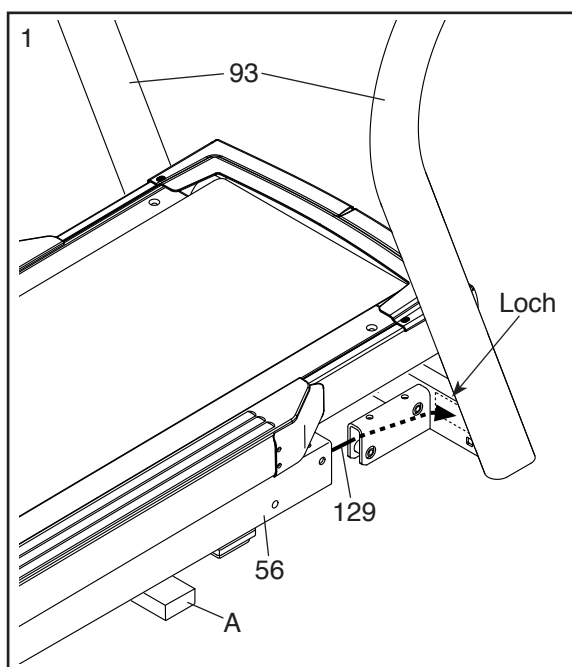
Um ein Zerkratzen der Montageteile zu vermeiden, verwenden Sie bitte keine Elektrowerkzeuge.

1. Stellen Sie den Basisrahmen (56) auf zwei Holzstücke (A), welche sich im Lieferumfang befinden. Legen Sie die Holzteile auf beide Seiten des Basisrahmens hinter die Füße, wie angedeutet.

Stellen Sie den Pfosten (93) neben der Vorderseite des Basisrahmens (56) auf, wie abgebildet.

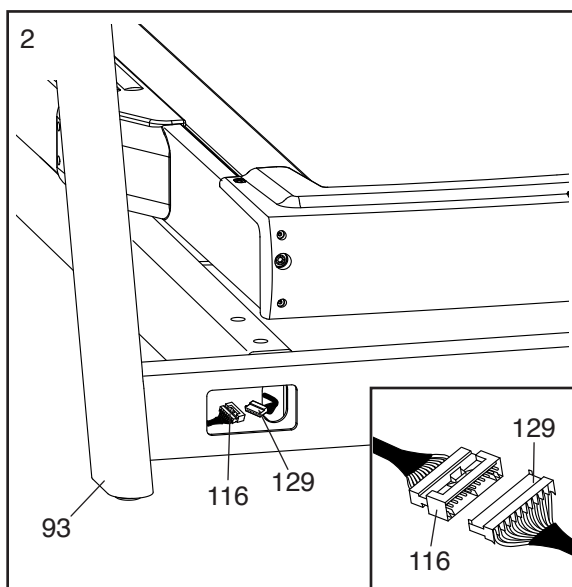
Beim Schieben des Pfostens (93) auf den Basisrahmen (56), schieben Sie den Rahmenkabelbaum (129) durch die Klammer an der Basis und durch das große Loch auf der Vorderseite des Pfostens. **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**

Stellen Sie die Löcher des Pfostens (93) mit den Löchern am Basisrahmen (56) überein.



2. Finden Sie den Rahmenkabelbaum (129) und den Pfostenkabelbaum (116) am Zugangsloch des Pfostens (93).

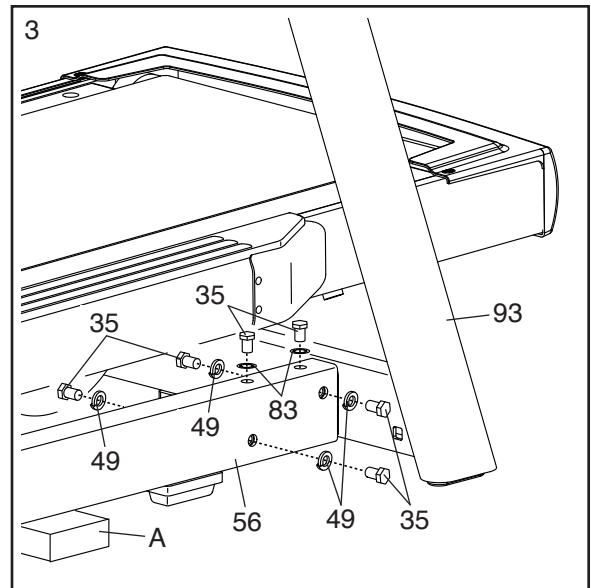
Stecken Sie den Rahmenkabelbaum (129) und das Pfostenkabelbaum (116) auf der Vorderseite des Pfostens (93) zusammen. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN MAN DIE VERBINDUNGSSTÜCKE NICHT RICHTIG INEINANDERSTECKT, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**



3. Ziehen Sie sechs 1/2" x 1" Schrauben (35) mit vier 1/2" Federringen (49) und zwei 1/2" Zahnscheiben (83) durch die Klammer nahe des rechten Pfostens (93) und durch den Basisrahmen (56), wie angedeutet; **ziehen Sie die Schrauben jedoch noch nicht fest. Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Neigungstrainers. Nachdem man alle zwölf Schrauben leicht angezogen hat, kann man sie nun festziehen.

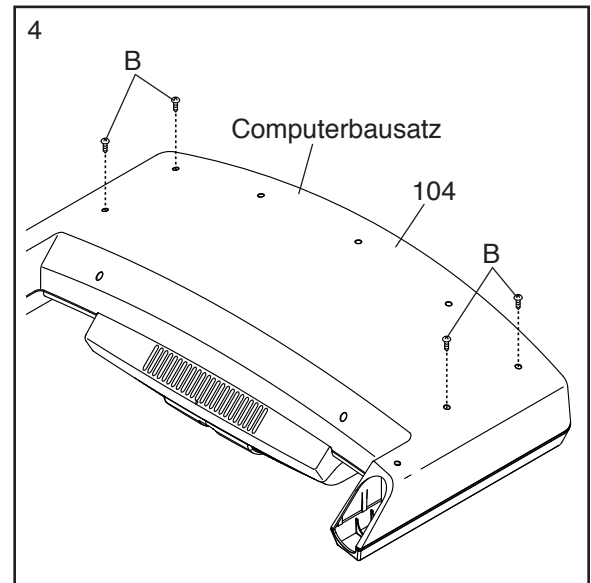
Entfernen Sie die Holzstücke (A), die sich unter dem Basisrahmen (56) befinden.



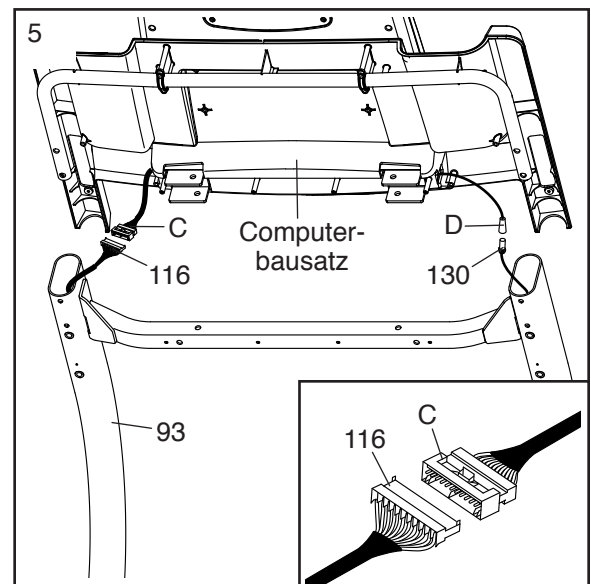
4. Legen Sie den Computerbausatz mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen des Bildschirms zu vermeiden.

Entfernen Sie die vier angedeuteten Schrauben (B) vom Computerbausatz. Diese werden nicht mehr gebraucht.

Entfernen Sie den Computerdeckel (104).

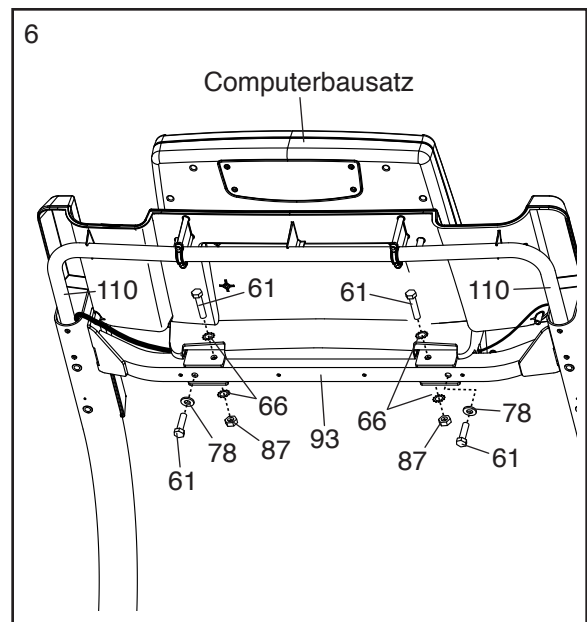


5. Mithilfe einer zweiten Person halten Sie den Computerbausatz an den Pfosten (93). Stecken Sie den Pfostenkabelbaum (116) und den Computerdraht (C) zusammen. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN MAN DIE VERBINDUNGSSTÜCKE NICHT RICHTIG INEINANDERSTECKT, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Stecken Sie das Pfosten-TV-Kabel (130) und das Computer-TV-Kabel (D) zusammen. Schieben Sie dann die Kabel in den Pfosten (93) hinein.



6. Legen Sie den Computerbausatz auf den Pfosten (93). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Achten Sie darauf, dass die Enden der Konsolenquerstange (110) durch die Enden des Pfostens geschoben werden.

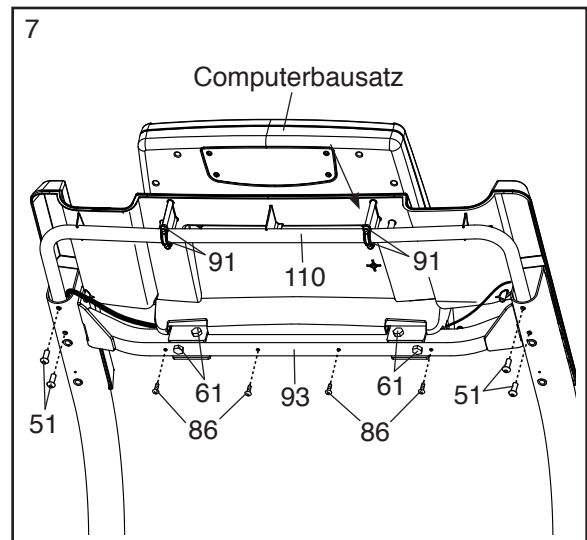
Ziehen Sie zwei 3/8" x 2 1/2" Bolzen (61) mit zwei 3/8" Scheiben (78) und zwei 3/8" x 2 1/2" Bolzen mit vier 3/8" Zahnscheiben (66) und zwei 3/8" selbstsichernden Muttern (87), wie abgebildet, leicht an. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**



7. Ziehen Sie vier 5/16" x 1" Schrauben (51) leicht am Pfosten (93) und an der Konsolenquerstange (110) fest; **ziehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

Ziehen Sie vier #8 x 3/4" Schrauben (86) am Pfosten (93) und am Computerbausatz fest.

Ziehen Sie die vier 3/8" x 2 1/2" Bolzen (61) fest. Achten Sie darauf, dass die vier #8 x 1" Schrauben (91) festgezogen sind. Ziehen Sie die Schrauben aber keinesfalls zu fest an.

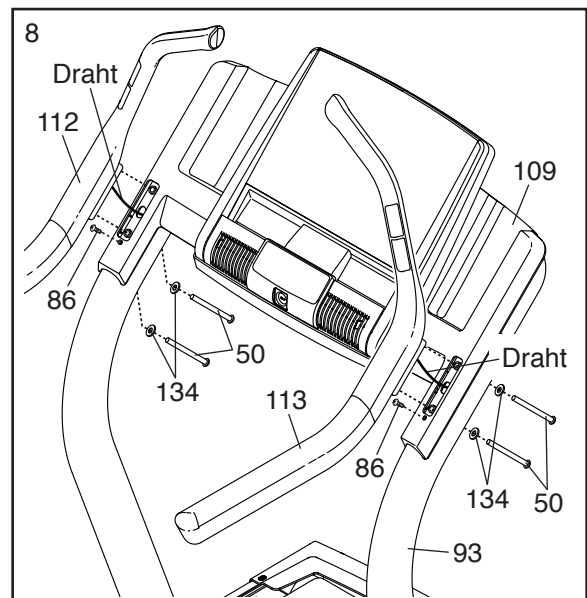


8. Ziehen Sie zwei #8 x 3/4" Schrauben (86) an der Computerbasis (109) und am Pfosten (93) fest. **Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**

Finden Sie den linken und den rechten Haltestangenbausatz (112, 113). Halten Sie den rechten Haltestangenbausatz (113) an den Pfosten (93) hin. Schieben Sie den Draht der rechten Haltestange durch das Loch an der Computerbasis (109) und ziehen Sie ihn oben am Pfosten wieder heraus.

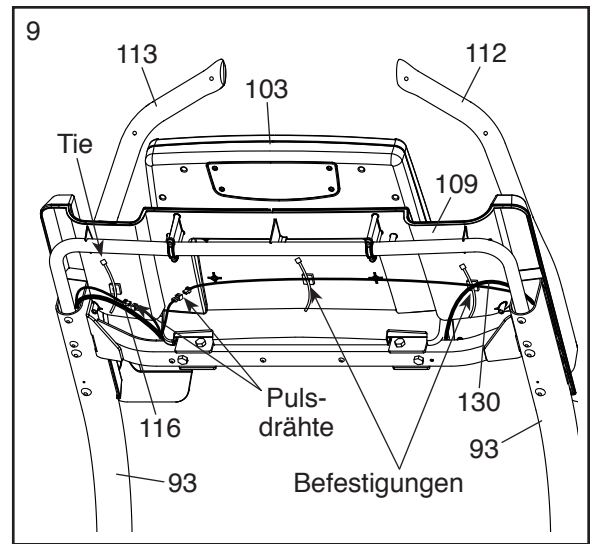
Geben Sie drei Tropfen des im Lieferumfang enthaltenen Gewindeklebstoffes auf die Gewinde der zwei 3/8" x 5 1/2" Schrauben (50). Befestigen Sie dann den rechten Haltestangenbausatz (113) mit den zwei 3/8" x 5 1/2" Schrauben und zwei 3/8" Scheiben (134) am Pfosten. **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest. Anmerkung: Ziehen Sie die Schrauben auf 340 in-lbs an.**

Befestigen Sie den linken Haltestangenbausatz (112) wie oben beschrieben.

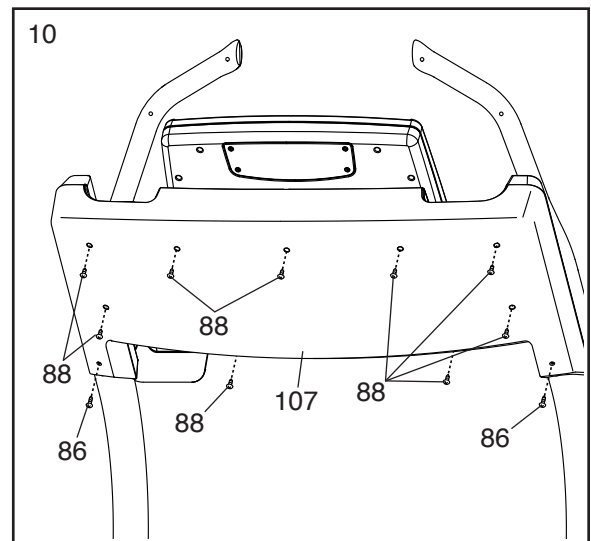


9. Stecken Sie die Pulsdrähte vom linken und rechten Haltestangenbausatz (112, 113) mit den Pulsdrähten am Computer (103) zusammen. Schieben Sie die beigelegten Befestigungen durch die beigelegten Befestigungsblocker auf der Rückseite der Computerbasis (109). Schlingen Sie die Befestigungen um die Pulsdrähte, um den Pfostenkabelbaum (116) und um das Pfosten-TV-Kabel (130) und ziehen Sie die Befestigungen um diese Drähte herum fest.

Schieben Sie dann alle Drähte und Kabel von oben in den Pfosten (93) hinein.

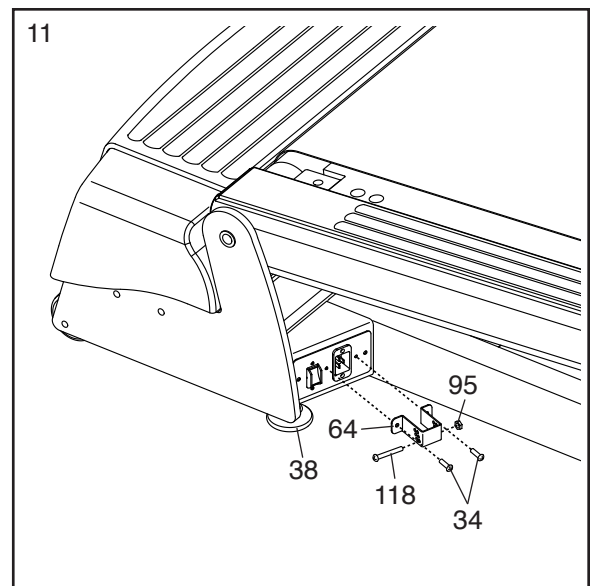


10. Befestigen Sie das Rückseite der Konsolenbasis (107) mit neun #8 x 1/2" Schrauben (88) und zwei #8 x 3/4" Schrauben (86), wie angedeutet. **Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.**



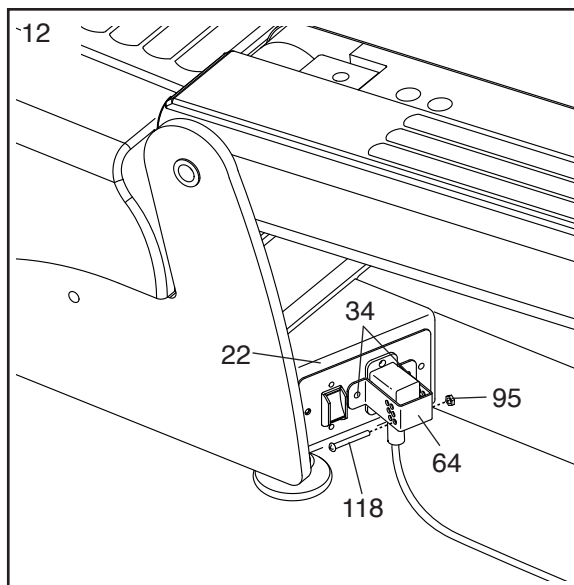
11. Nachdem der Neigungstrainer an der Stelle aufgestellt wurde, wo man ihn verwenden wird (siehe BEWEGEN DES NEIGUNGSTRAINERS auf Seite 13), achten Sie darauf, dass die beiden hinteren Ausgleichsfüße (38) und die Basisunterlagen (nicht abgebildet) gut auf dem Boden aufliegen. Wenn der Lauftrainer auch nur ein wenig wackelt, dann drehen Sie eines der Ausgleichsfüße im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben ist.

Entfernen Sie die Netzkabelklammer (64) und zwei #10 x 1/2" Schrauben (34), einen #8 x 1 5/8" Bolzen (118) und eine #8 Mutter (95).



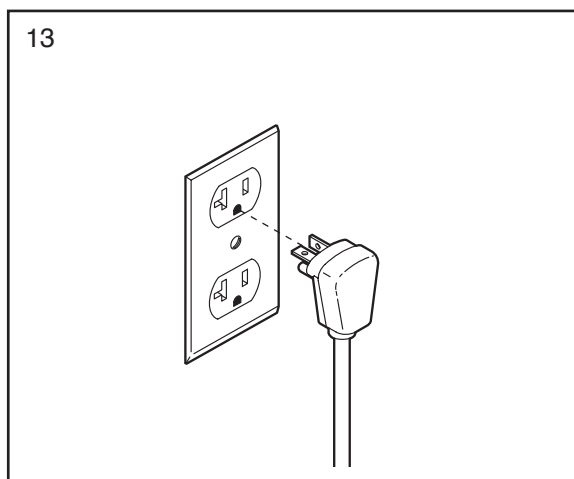
12. Anmerkung: Ein Netzkabel wurde im Lieferumfang des Neigungstrainers nicht beinhaltet. **Um ein Netzkabel zu erwerben, kontaktieren Sie bitte das Geschäft, von dem sie dieses Produkt erworben haben oder sehen Sie sich die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Stecken Sie das Netzkabel in den Rahmen (22) und befestigen Sie die Netzkabelklammer (64) mit zwei #10 x 1/2" Schrauben (34). Befestigen Sie den #8 x 1 5/8" Bolzen (118) und die #8 Mutter (95) wieder an der Klammer. **Anmerkung: Schieben Sie den Bolzen durch die Löcher an der Klammer, welche den Stecker des Netzkabels am ehesten sichern.**



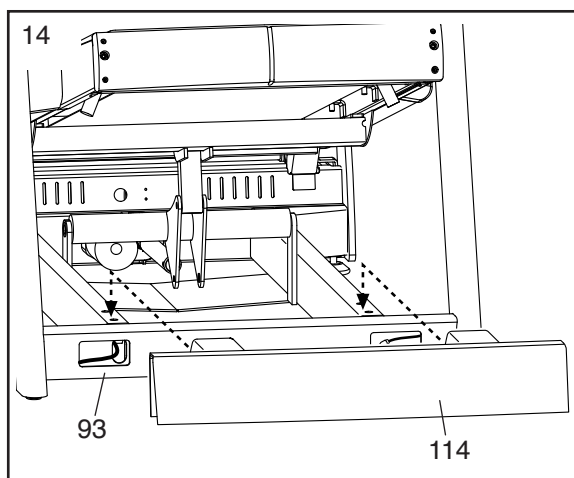
13. Siehe Seite 14 und stecken Sie das Netzkabel ein. Siehe dann Seite 17 und schalten Sie das Gerät ein.

Drücken Sie dann die Neigungs-Taste [INCLINE] mit der Nummer 30. Der Rahmen wird sich auf 30 Prozent Neigung einstellen.



14. Drücken Sie die Pfostenabdeckung (114) auf das untere Ende des Pfostens (93) bis die Pfostenabdeckung einrastet.

Reduzieren Sie die Neigung durch Drücken auf die Neigungs-Taste [INCLINE] 0 und **ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

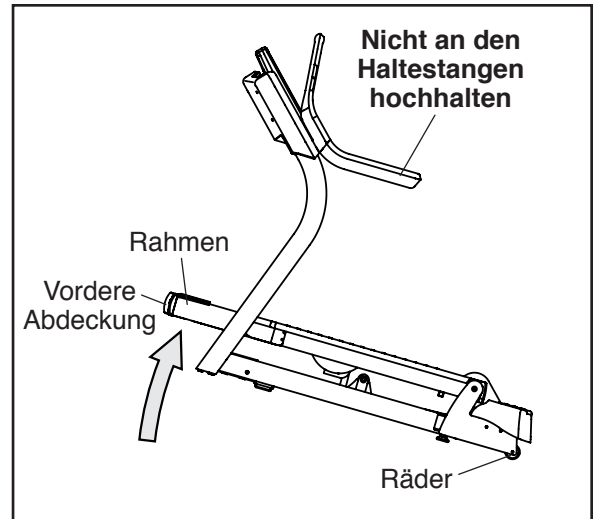


15. **Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Neigungstrainers, dass alle Teile richtig angezogen sind.** Zum Schutz des Bodens oder des Teppichs sollten Sie eine Unterlage unter den Neigungstrainer legen.

BEWEGEN DES NEIGUNGSTRAINERS

Bevor man den Neigungstrainer von der Stelle bewegt, soll man das Netzkabel herausziehen. Anmerkung: Möglicherweise muss man auch ein CATV-Kabel und ein Netzwerkkabel vom Neigungstrainer herausziehen, je nachdem wie weit der Neigungstrainer bewegt werden soll.

Wegen der Größe und des Gewichts des Neigungstrainers werden zwei oder drei Personen benötigt, um ihn zu bewegen. Halten Sie den Metallrahmen an der angedeuteten Stelle fest. **VORSICHT:** Um einen Schaden am Neigungstrainer oder eine Verletzung zu vermeiden, heben Sie den Rahmen niemals an der vorderen Abdeckung hoch. Rollen Sie den Neigungstrainer vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und lassen Sie ihn dort wieder herunter. **VORSICHT:** Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Neigungstrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht den Neigungstrainer über unebene Flächen zu bewegen.



ANSCHLIESSEN DES NEIGUNGSTRAINERS

⚠ GEFAHR: Das falsche Anschließen des Geräte-erdenden Leiters erhöht die Gefahr eines Elektroschocks. Befragen Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendienstvertreter, wenn Sie nicht sicher sind, ob das Gerät richtig geerdet ist. Verändern Sie nicht den Stecker! Falls er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine richtige Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren. Benutzen Sie keinen Adapter, um den Stecker in eine nicht passende Steckdose einzustecken.

Um ein Netzkabel zu erwerben, kontaktieren Sie bitte das Geschäft, von dem sie dieses Produkt erworben haben oder sehen Sie sich die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.

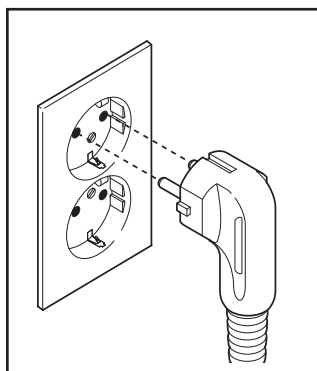
ANSCHLIESSEN DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder versagen, dann bestimmt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlages zu reduzieren.

Dieses Produkt ist zum Gebrauch eines dedizierten Stromkreises mit 10 Ampère und 240 Volt gedacht. Schließen Sie keine weiteren elektronischen Geräte an diesen Stromkreis an.

Schließen Sie den Erdungsstecker an eine Steckdose wie rechts abgebildet. Verändern Sie nicht den Stecker oder die Steckdose. Benutzen Sie keinen Adapter oder Verlängerungskabel. Die Steckdose muss geerdet sein.

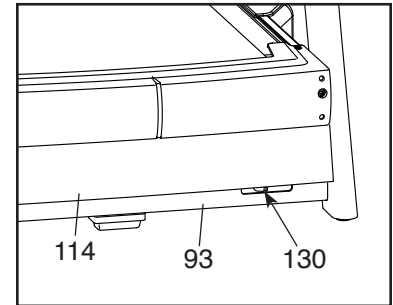
Anmerkung: Ihr Erdungsstecker und Steckdose können sich von den Abgebildeten im Aussehen unterscheiden.



ANSCHLIESSEN EINES CATV-KABELS

Sollte Ihr Neigungstrainer einen 17" Digital-Fernseher haben, dann müssen Sie ein CATV-Kabel an den Neigungstrainer anschließen, um Kabelfernsehen zu erhalten.

Heben Sie die Pfostenabdeckung (114) nach oben und finden Sie die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Neigungstrainers. Stecken Sie das CATV-Kabel und das Pfosten-TV-Kabel



(130) zusammen. Verlegen Sie das Kabel so, dass es vom Neigungstrainer nicht abgeklemmt wird. Drücken Sie die Pfostenabdeckung auf das untere Ende des Pfostens (93) bis die Pfostenabdeckung einschnappt.

Man kann auch einen Satellitenempfänger, einen Videorekorder oder einen DVD-Player am Neigungstrainer anschließen. Stecken Sie ein CATV-Kabel in den Koaxialanschluss an Ihrem Gerät (meistens mit TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) und das andere Ende in die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Neigungstrainers.

Anmerkung: Für Audio-/Videogeräte ohne Koaxialanschluss (einige Satellitenempfänger und DVD-Player) braucht man einen HF-Modulator. FreeMotion Fitness verkauft keine HF-Modulatoren. Diese sind in Elektrogeschäften erhältlich. Siehe die Bedienungsanleitung des Geräts, das Sie am Neigungstrainer anschließen möchten, um zu erfahren, ob man dazu einen HF-Modulator braucht oder kontaktieren Sie einen Elektrofachhändler.

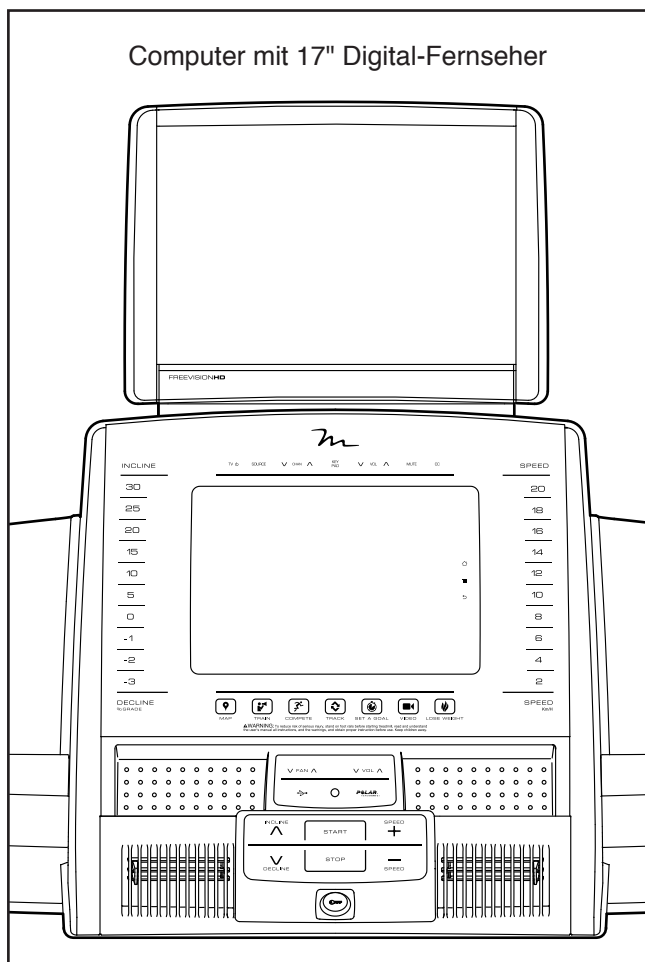
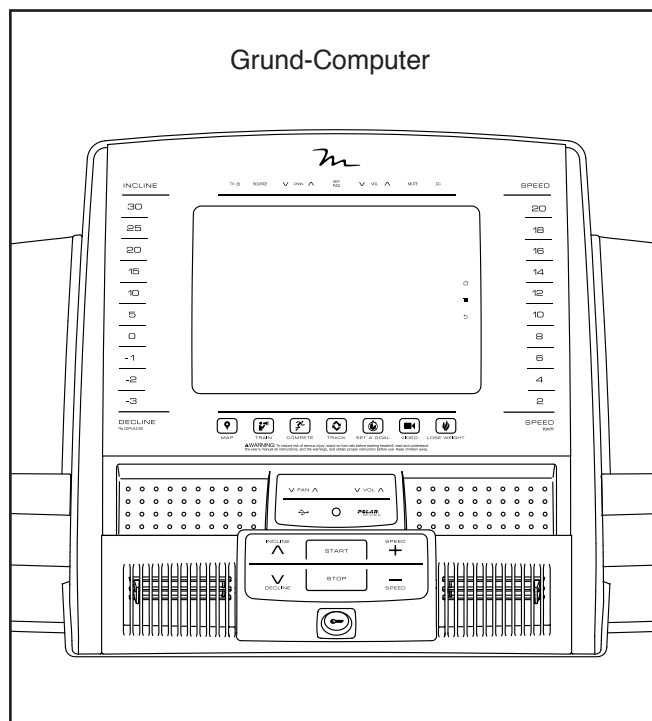
UMFANG DER GEWÄHRLEISTUNG

Die Gewährleistung für dieses Produkt deckt nicht Beschädigungen oder Fehlfunktionen am Gerät, die durch Nichtbefolgung der Lokalschriften im elektrischen Bereich oder der Anforderungen dieser Bedienungsanleitung oder durch Nichtdurchführen angemessener und nötiger Wartung wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben, verursacht wurden. Die Gewährleistung wird aufgehoben, falls Fehlfunktionen oder Beschädigungen auf die folgenden Ursachen zurückzuführen sind: nicht berechtigten Service, Fehlgebrauch, Unfall, Vernachlässigung, falsche Montage oder Installation, Ablagerungen, die durch Zerstörungstätigkeiten in der Umgebung des Produkts entstanden sind, Rost oder Korrosion entstanden durch die Wahl des Standortes, Veränderungen oder Abwandlungen, die ohne schriftliche Genehmigung vorgenommen wurden oder Ihr Fehlverhalten, nicht den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung bezüglich der Benutzung, Anwendung und Wartung des Produktes zu folgen.

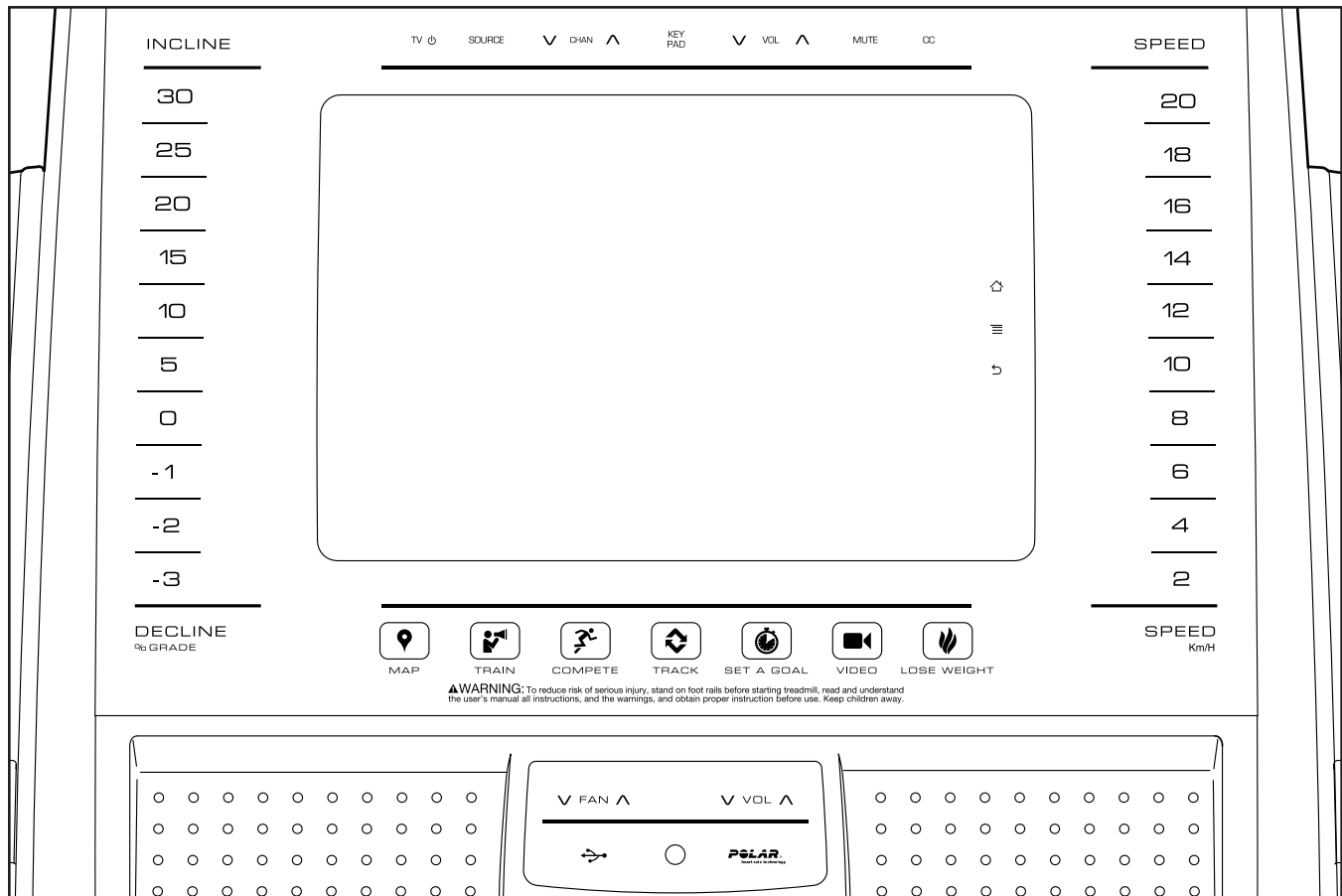
INFORMATION ZUM UPGRADE DES COMPUTERS

Der Computer Ihres Neigungstrainers ist zur Benutzung mit einem 17" Digital-Fernseher eingestellt (siehe Abb. unten). Für die Funktionen des Computers, siehe Seite 16. Information zu den Funktionen des 17" Digital-Fernsehers finden Sie in der Bedienungsanleitung des 17" Digital-Fernsehers. **Anmerkung: Die Knöpfe, die sich oben am Computer befinden, funktionieren nur mit dem 17" Digital-Fernseher.** Der Grund-Computer hat keine Möglichkeit, einen Fernseher anzuschließen.

Informationen zum Upgrade des Computers finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



BENUTZEN DES COMPUTERS



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beige-gelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Neigungstrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer gestalten werden. Der Computer ist mit der revolutionären iFit-Technologie ausgestattet, welche es dem Neigungstrainer ermöglicht, mit ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren. Mithilfe des iFit-Modus kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Außerdem bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Darunter befinden sich acht

Kalorienworkouts, acht Intensitätsworkouts, acht Geschwindigkeitsworkouts, acht Neigungstrainerworkouts und sechs iFit-Demo-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Sie können auch eine Zeitdauer, eine Distanz oder ein Kalorienziel einstellen.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Neigungstrainers auf Knopfdruck verändern.

Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Mithilfe der Handpulssonde oder des zusätzlich erhältlichen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Pulsmessers kann man auch seinen Puls messen.

Sie können sogar im Internet surfen oder Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers während Ihres Trainings anhören.

Zum einschalten des Geräts, siehe Seite 17. Zur Benutzung des Berührungsbildschirms, siehe Seite 17. Zum Einstellen des Computers, siehe Seite 18.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um herauszufinden welche Maßeinheit gewählt ist, siehe Schritt 4 auf Seite 24. Um es übersichtlicher zu machen, werden alle Anleitungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

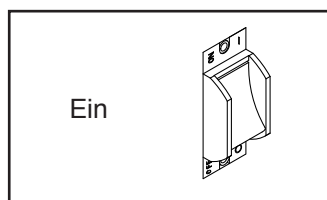
EINSCHALTEN DES GERÄTS

1. Netzkabel einstecken.

Siehe EINSTECKEN DES NETZKABELS auf Seite 14.

2. Netzschalter auf EIN-Position stellen.

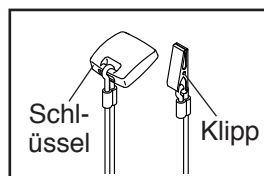
Finden Sie den Schalter am Neigungstrainer in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den Netzschalter auf die On (Ein)-Position.



3. Schlüssel in den Computer stecken.

Anmerkung: Man kann den Computer auch so einstellen, dass man ihn ohne Schlüssel benutzen kann. Siehe dazu Schritt 6 auf Seite 24. Hat man den Computer so eingestellt, dass er ohne Schlüssel benutzbar ist, dann kann man diesen Schritt auslassen.

Finden Sie den Schlüssel und den Klipp am Computer und befestigen Sie den Klipp an Ihrem Gürtelbund. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**



BENUTZEN DES BERÜHRUNGSBILDSCHIRMS

Der Computer hat einen eingebauten Tablet-PC mit farbigem Berührungsbildschirm. Die folgende Information wird Ihnen dabei helfen, die fortgeschrittene Technologie des Tablet-PCs kennenzulernen:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablet-PCs. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 19). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger am Bildschirm entlang fährt.
- Der Bildschirm ist nicht drucksensitiv. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Information in einen Kasten zu tippen, berühren Sie den Kasten und eine Tastatur wird erscheinen. Um Zahlen oder andere Drucktypen zu verwenden, berühren Sie die Taste mit ?123. Um weitere Drucktypen zu sehen, berühren Sie die Taste Alt. Berühren Sie die Taste Alt noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstaben-Tastatur zurückzukehren, drücken Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie den Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie den Pfeil ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, drücken Sie die Taste mit dem Pfeil, der nach unten zeigt und ein X in der Mitte hat.

DEN COMPUTER EINSTELLEN

Bevor man den Neigungstrainer zum ersten Mal benutzen kann, muss man den Computer erst einstellen.

1. An ein drahtloses Netzwerk anschließen.

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, um iFit-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen des Computers zu benutzen, muss man an einem drahtlosen Netzwerk angeschlossen sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 27, um den Computer an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Firmwareaktualisierungen finden.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 24 und Schritt 2 auf Seite 26 und stellen Sie den Wartungsmodus ein. Siehe dann Schritt 3 auf Seite 26 und überprüfen Sie, ob es Firmwareaktualisierungen gibt.

3. Das Neigungssystem kalibrieren.

Siehe Schritt 4 auf Seite 26 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Neigungstrainers.

4. Ein iFit-Konto erstellen.

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

Anmerkung: Um Informationen über die Navigation im Browser zu finden, siehe Seite 28. Der Browser wird die iFit.com Startseite öffnen. Berühren Sie

die Register (Registrieren)-Taste in der oberen, rechten Ecke des Bildschirms.

Der Browser wird die iFit.com Registrierungsseite öffnen. Wählen Sie entweder den einfachen oder unbegrenzten Plan. Anmerkung: Um weitere Informationen zu finden, lesen Sie die Angaben unter jedem Plan. Falls Sie ein Aktivierungscode haben, wählen Sie den unbegrenzten Plan. Folgen Sie dann den Bedienerhinweise am Bildschirm, um sich bei Ihrem iFit-Plan anzumelden.

Zur Benutzung des manuellen Modus, siehe Seite 19. **Zur Benutzung eines Onboard-Workouts**, siehe Seite 21. **Zur Benutzung eines Zielsetzworkouts**, siehe Seite 22. **Zur Benutzung eines iFit-Workouts**, siehe Seite 23.

Zur Benutzung des Geräteeinstellungsmodus, siehe Seite 24. **Zur Benutzung des Unterhaltungsmodus**, siehe Seite 25. **Zur Benutzung des Wartungsmodus**, siehe Seite 26. **Zur Benutzung des drahtlosen Netzwerkmodus**, siehe Seite 27. **Zur Benutzung des Stereosystems**, siehe Seite 28. **Um den Audio-Input zu verändern**, siehe Seite 28. **Zur Benutzung des Internetbrowsers**, siehe Seite 28.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte saubere Sportschuhe während der Benutzung des Geräts. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes, und richten Sie dieses, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 34).

BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

1. Schlüssel in den Computer stecken.

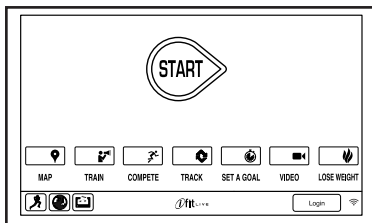
Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.

Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

2. Wählen des Hauptmenüs.

Wenn man den Strom einschaltet, erscheint nach dem Aufbooten des Computers das Hauptmenü.

Durch Berühren der Taste Home in der linken, unteren Ecke des Bildschirms kann man jederzeit zum Hauptmenü zurückkehren.



3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit einstellen.

Drücken Sie die Start-Taste am Bildschirm oder am Computer Start-Taste, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Das Laufband beginnt sich mit 2 Km/H zu bewegen. Während des Trainings kann man dann die Geschwindigkeit des Laufbandes auf Wunsch verändern, indem man die Beschleunigungs- oder Speed (Verzögerungs)-Taste drückt. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 Km/H. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 Km/H.

Wenn man eine der Speed-Tasten mit den Zahlen 2 bis 20 berührt, dann verändert sich die Geschwindigkeit des Laufbandes allmählich, bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste. Um das Laufband wieder zu starten, drückt man die Start-Taste.

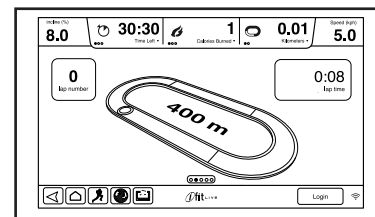
4. Die Neigung des Lauftrainers nach Wunsch verändern.

Um die Neigung des Neigungstrainers zu verändern, drücken Sie die Neigungs-Auf- oder die Incline/Decline (Neigungs-Ab)-Taste oder eine der nummerierten % Grade Incline/Decline (Prozentgrade)-Tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis sie die gewünschte Neigungsstufe erreicht hat.

Anmerkung: Bevor man die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 26).

5. Ihren Fortschritt beobachten.

Der Computer bietet mehrere Displaymodi an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene



Workoutinformationen am Display angezeigt. Um den gewünschten Displaymodus einzustellen, fahren Sie mit dem Finger ganz schnell über den Bildschirm. Man kann auch weitere Information abrufen, indem man die roten Kästen am Bildschirm berührt.

Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann der Bildschirm folgende Workoutinformation anzeigen:

- den Neigungsgrad des Lauftrainers
- die vergangene Zeit
- die verbleibende Zeit (Anmerkung: Im manuellen Modus kann man die übrige Zeit nicht herunterzählen.)
- die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man pro Stunde verbrennt
- die Distanz (Kilometer), die man gegangen oder gelaufen ist
- den Senkrechte Messung, den man hinter sich gelegt hat
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- eine Laufbahn, die 400 m (1/4 Meilen) darstellt
- Ihre Geschwindigkeit in Minuten pro Kilometer
- Ihre aktuelle Rundenanzahl
- Ihren Puls (siehe Schritt 6)

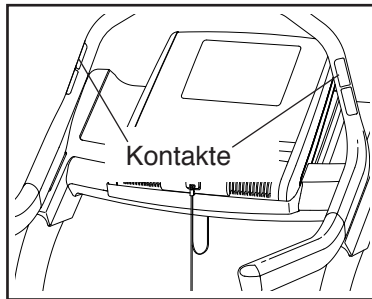
Man kann die Lautstärke mithilfe der Vol (Lautstärke)-Auf- und -Ab-Tasten am Computer nach Belieben verstellen.

Um das Workout auf Pause einzustellen, berühren Sie eine der Menü-Tasten oder drücken Sie die Stopp-Taste am Computer. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume (Fortsetzen)-Taste oder die Start-Taste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout-Taste (Workout Beenden).

6. Nach Wunsch Herzfrequenz messen.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriffpulsmesser und den Brustgurt-Herzfrequenzmesser gleichzeitig, dann kann der Computer den Puls nicht richtig angeben. Zur Information über den Brustgurt-Herzfrequenzmesser, sehen Sie bitte die Rückseite der Bedienungsanleitung.

Falls notwendig, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriffpuls-messers. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie nun auf die Fußschienen** und umfassen Sie die Metallkontakte. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Der Ventilator bietet verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus an. Im automatischen Modus verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch je nach der Geschwindigkeit des Laufbandes.

Drücken Sie die Fan (Ventilatorbeschleunigungs)-Taste, um die Geschwindigkeit des Ventilators zu erhöhen. Anmerkung: Drückt man die Ventilatorbeschleunigungstaste, obwohl der Ventilator auf die maximale Geschwindigkeit eingestellt ist, dann wird der automatische Ventilatormodus eingestellt. Zum Verlangsamen oder Abstellen des Ventilators drückt man die Ventilatorverlangsamungstaste mehrmals.

8. Wenn das Programm fertig ist, Schlüssel aus dem Computer herausziehen.

Stellen Sie sich auf die Laufplattform und berühren Sie die Ausgangs-Taste oder die Zurück-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Stopp-Taste am Computer. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Fertig)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen. Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off (Aus)-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

WICHTIG: Andernfalls können die elektronische Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Schlüssel in den Computer stecken.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.

2. Ein Onboard-Workout wählen.

Zur Auswahl eines Onboard-Workouts, berühren Sie die Läufer-Taste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms.

Im Workout-Menü berühren Sie die Calorie Burn (Kalorien Verbauchen)-Taste, die High Intensity (Hohe Intensitäts)-Taste, die Speed (Geschwindigkeits)-Taste oder die Neigungs-Taste. Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen und die Dauer des Workouts sowie die zurückzulegende Distanz angeben. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbraucht, und einen Querschnitt der Neigungseinstellungen des Workouts angeben.

3. Beginn des Workouts.

Drücken Sie die Start Workout (Workout Starten)-Taste, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout ist auf Einheiten unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um den Querschnitt zu sehen, streichen Sie mit dem Finger über den Bildschirm. Die bunte, senkrechte Linie wird die laufende Einheit des Workouts angeben. Der untere Querschnitt stellt die Neigungseinstellung der laufenden Einheit dar. Der obere Querschnitt stellt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit dar.

Am Ende der ersten Einheit des Workouts wird sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeit und/oder die Neigung der nächsten Einheit einstellen.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung abgerufen haben, berühren

Sie die Fertig-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Mithilfe der Optionen am Bildschirm können Sie die Resultate auch speichern oder veröffentlichen.

Falls die Geschwindigkeit- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed (Geschwindigkeit) oder Incline (Neigung)-Tasten aufheben. **Wenn Sie eine Geschwindigkeits-Taste drücken**, können Sie dann die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 19). **Wenn Sie eine Neigungs-Taste drücken**, können Sie dann die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 19). **Um zum programmierten und/oder Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Follow Workout (Workoutfolge)-Taste.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie entweder die Rücktaste oder die Ausgangstaste am linken, unteren Rand des Bildschirms oder drücken Sie die Stopp-Taste am Computer. Drücken Sie die Resume (Fortsetzen)-Taste oder die Start-Taste am Computer, um das Workout fortzuführen. Drücken Sie die End Workout (Workout-Beenden)-Taste, um das Workout zu beenden.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennt. Die Anzahl tatsächlich verbrannter Kalorien hängt vom Stoffwechsel jeder einzelnen Person ab. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

4. Ihren Fortschritt beobachten.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Der Bildschirm kann auch einen Querschnitt der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

6. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

7. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZEN EINES ZIELSETZUNGS-WORKOUTS

1. Schlüssel in den Computer stecken.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.

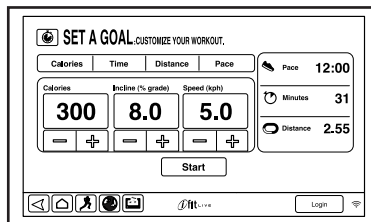
2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 19.

3. Ein Zielsetzungsworkout wählen.

Um ein Zielsetzungsworkout einzustellen, berühren Sie die Taste mit den Worten Set A Goal (Setzen sie ein Ziel am Bildschirm) oder drücken Sie dieselbe Set A Goal Taste am Computer.

Um ein Ziel für die Zeit, die Distanz, den Kalorienverbrauch oder das Tempo einzugeben, berühren Sie die Taste Time (Zeit), Distance (Distanz), Calorie (Kalorien) oder Pace (Geschwindigkeit). Drücken Sie dann die Auf- oder Ab-Taste auf dem Bildschirm, um die gewünschte Zeit, Distanz oder ein Kalorienziel und die Geschwindigkeit und Neigung für das Workout auszuwählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden.



4. Beginn des Workouts.

Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu

bewegen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout funktioniert auf die selbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 19 unten 20).

Das Workout wird fortlaufen, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Fertig)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennt. Die Anzahl tatsächlich verbrannter Kalorien hängt vom Stoffwechsel jeder einzelnen Person ab.

5. Ihren Fortschritt beobachten.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

6. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

8. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZEN EINS IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, braucht man ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 27). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Den Schlüssel in den Computer stecken.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.

2. Das Hauptmenü wählen.

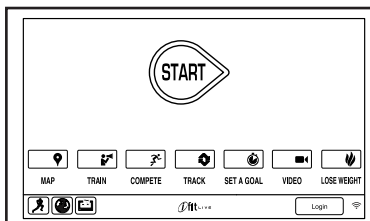
Siehe Schritt 2 auf Seite 19.

3. Sich in das iFit-Account einloggen.

Wenn Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie jetzt die Login-Taste, um sich in Ihr iFit-Account einzuloggen. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Username (Benutzername) und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Login-Taste. Um aus dem Login-Bildschirm auszusteigen, berühren Sie die Cancel (Abbrechen)-Taste.

4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihren Terminkalender herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte), den Train (Trainieren), das Video oder die Lose Weight (Gewicht verlieren)-Taste, um das nächste Workout dieses Typs in Ihren Terminkalender herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man Demo-Workouts benutzen, auch wenn man nicht bei seinem iFit-Account angemeldet ist.



Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher auf den Terminplan gestellt hat, berühren Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste. Um Ihre Workout-Historie abzurufen, berühren Sie die Track (Verfolgen)-Taste. Um ein Set A Goal (Ziel setzen)-Workout zu benutzen, berühren Sie die Taste 'Ein Ziel Setzen' (siehe Seite 22). Anmerkung: Man kann auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

Um innerhalb des Accounts Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Login-Taste am rechten, unteren Rand des Bildschirms.

Manche Programme kann man erst herunterladen, nachdem man sie auf seinem Verzeichnis auf iFit.com aufgelistet hat.

Mehr Information zu den iFit-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

Wenn man ein iFit-Workout einstellt, wird am Bildschirm der Name, die Dauer und die Distanz des Workouts aufscheinen. Der Bildschirm wird die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Beginn des Workouts.

Siehe Schritt 3 auf Seite 21.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten.

6. Ihren Fortschritt beobachten.

Siehe Schritt 5 auf den Seiten 19 und 20. Möglicherweise erscheint am Bildschirm auch eine Abbildung des Weges, auf dem Sie laufen oder rennen.

Während eines Wettbewerbsworkouts gibt der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die hinter ihnen liegende Distanz an. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen Läufer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

8. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

9. Wenn das Programm fertig ist, den Schlüssel aus dem Computer herausziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

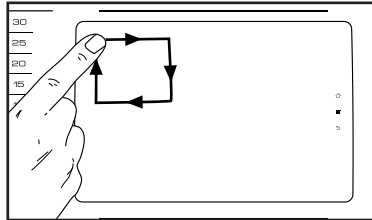
DEN EINSTELLMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Geräteeinstellmodus an, der es einem erlaubt, die Sprache und die Maßeinheiten zu wählen, den Demo-Modus ein- und auszuschalten, die Zeitüberschreitung für den Rückstellbefehl einzustellen und den Schlüssel und/oder den Passcode zu aktivieren oder zu deaktivieren.

1. Das Einstellhauptmenü abrufen.

Schieben Sie den Schlüssel in den Computer (siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17).

Wählen Sie als nächstes den Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 19). Malen Sie auf dem Bildschirm in Uhrzeigersinn ein Quadrat, um das Einstellhauptmenü abzurufen (siehe Abb. oben).



2. Geräteeinstellmodus einstellen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Equipment Settings (Ausrüstung Einstellung)-Taste.

3. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache auszuwählen, berühren Sie die Language (Sprachen)-Taste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm, um zum Geräteeinstellmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise deaktiviert.

4. Die Maßeinheit wählen.

Drücken Sie die US/Metric (US/Metrisch)-Taste, um die Maßeinheit zu wählen. Verändern Sie die Maßeinheit nach Wunsch. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Berühren Sie die Timezone (Zeitzone)-Taste. Wählen Sie die lokale Zeitzone um den Computer mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Dann, berühren Sie die Rücktaste.

6. Wählen Sie eine automatische Aktualisierungszeit.

Sie können eine Zeit festlegen wo der Computer automatisch nach Firmware-Aktualisierungen prüft. Sie können diese Firmware-Updates jederzeit

durch Berühren der Cancel (Stornieren)-Taste stornieren. Jedoch ist es empfehlenswert, den Computer regelmäßig aktualisieren zu lassen.

Berühren Sie die (Zeitaktualisierungs)-Taste. Wählen Sie die Zeit in der der Computer automatisch nach Aktualisierungen sucht. Dann, berühren Sie die Rücktaste.

7. Den Display-Demo-Modus ein- oder ausschalten.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, solange das Netzkabel eingesteckt, der Netzschalter auf die On (Ein)-Position geschaltet ist und der Schlüssel im Computer steckt. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft am Bildschirm eine Demonstrationspräsentation ab.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie erst die Demo-Modus-Taste. Berühren Sie das Markierungsfeld On (Ein) oder Off (Aus).

8. Den Schlüssel aktivieren oder deaktivieren.

Man kann den Schlüssel deaktivieren, sodass man zum Einschalten des Steigungslauftrainers keinen Schlüssel braucht. Berühren Sie die Taste Safety Key (Sicherheitsschlüssel). Um den Schlüssel zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Disable (Ausschalten). **VORSICHT: Lesen Sie die Sicherheitswarnungen am Bildschirm bevor Sie den Schlüssel deaktivieren.** Um den Schlüssel wieder zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Enable (Einschalten).

9. Den Webbrowser aktivieren oder deaktivieren.

Man kann den Webbrowser des Computer aktivieren oder deaktivieren, was dabei helfen kann, die Bandweite Ihres drahtlosen Netzwerks zu begrenzen.

Berühren Sie die Browser-Taste. Um den Browser zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Disable. Der Computer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird dabei deaktiviert. Um den Browser wieder zu aktivieren, berühren Sie unter den Browseroptionen das Markierungsfeld Enable. Der Computer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird wieder aktiviert sein.

10. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

Man kann die Straßenansicht bei Kartenworkouts deaktivieren, was die Bandbreite Ihres drahtlosen Netzwerks begrenzt.

Berühren Sie die Street View (Straßenansicht)-Taste. Um die Straßenansicht zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Disable. Um die Straßenansicht wieder zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Enable.

11. Eine Zeit für die Zeitüberschreitung vor der Rückstellung eingeben.

Der Computer bietet eine automatische Rückstellungsfunktion an; wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden und das Laufband bewegt sich eine bestimmte Zeit lang nicht, dann stellt sich der Computer automatisch auf die Grundeinstellung ein.

Um den Zeitraum einzustellen, bevor sich der Computer automatisch auf die Grundeinstellung zurückversetzt, berühren Sie die Taste Reset Timeout (Auszeit wieder einstellen), um unter verschiedenen Zeiten wählen zu können. Wählen Sie die gewünschte Zeitspanne. Berühren Sie danach die Rücktaste am Bildschirm.

12. Setzen Sie eine Workout-Zeitbegrenzung fest.

Sie können eine Zeitbeschränkung für Workouts festlegen um die Zeit zu beschränken die jeder Benutzer am Steigungslauftrainer verbringt.

Berühren Sie die Workout Time Limit (Workout-Zeitbeschränkungs)-Taste. Um die Workout-Zeitbeschränkung zu aktivieren, berühren Sie das Enable (Aktivieren) Markierungsfeld. Dann, berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten um die Zeit für jeden Benutzer festzulegen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

Während jedes Workouts wird Sie der Bildschirm darauf aufmerksam machen, wenn nur mehr 10 Sekunden bis zum Ablauf der Zeit verbleiben. Wenn die Zeitbeschränkung erreicht wurde, wird das Workout automatisch beendet.

13. Aus dem Geräteeinstellmodus aussteigen.

Um aus dem Geräteeinstellmodus auszusteigen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

BENÜTZEN DES UNTERHALTUNGSMODUS

Der Computer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen erlaubt, den Computer an einem Fernseher anzuschließen. Wenn Sie den 17"-Digital-Fernseher kaufen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung, welche beim 17"-Digital-Fernseher im Lieferumfang enthalten ist, um zu lernen, wie man den Unterhaltungsmodus benutzt, der einem dabei hilft, den 17"-Digital-Fernseher gemeinsam mit dem Neigungstrainer zu verwenden.

1. Das Einstellhauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Den Unterhaltungsmodus einstellen.

Im Einstellhauptmenü berühren Sie die Entertainment (Unterhaltungs)-Taste, um den Unterhaltungsmodus einzustellen.

3. Den Bildschirmwandempfänger einstellen.

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

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

Berühren Sie die Taste Custom Settings (Maßeinstellungen), um kundenspezifische Kanäle einzustellen. Wählen Sie die Art Ihres Transmitters von der Herunterklappliste. Wählen Sie dann einen Kanal aus. Berühren Sie die Add (Hinzufügen)-Taste, um mehrere Transmitter- und/oder Kanaleinstellungen aufzustellen.

4. Aus dem Unterhaltungsmodus aussteigen.

Um aus dem Unterhaltungsmodus auszusteigen, berühren Sie die Zurücktaste am Bildschirm.

BENUTZEN DES WARTUNGSMODUS

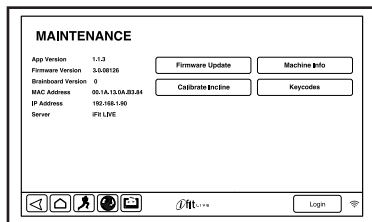
Der Computer besitzt einen Wartungsmodus, welcher es Ihnen erlaubt, die Computerfirmware zu aktualisieren, die Neigung des Neigungstrainers zu kalibrieren, den Bildschirm zu kalibrieren, technische Informationen abzurufen und den keycode einer Taste zu sehen.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Den Wartungsmodus wählen.

Im Einstellungs-
hauptmenü
berühren
Sie die
Maintenance
(Wartungs)-
Taste, um den



Wartungs-modus einzustellen.

Der Wartungsmodus wird am Hauptbildschirm Information über das Modell und die Version des Neigungstrainers angeben.

3. Die Computerfirmware aktualisieren.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmwareaktualisierungen, um die besten Ergebnisse zu erhalten.

Berühren Sie die Firmware Update (Firmware Aktualisierungs)-Taste, um mithilfe Ihres drahtlosen Netzwerks Firmwareaktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um Schäden am Neigungstrainer zu vermeiden, schalten Sie den Strom nicht aus und entfernen Sie den Schlüssel während einer Firmwareaktualisierung nicht.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung angeben. Wenn die Aktualisierung vollendet ist, wird sich der Neigungstrainer erst aus- und dann wieder einschalten. Sollte das nicht der Fall sein, drücken Sie den Schalter in die Off (Aus)-Position. Warten Sie einige Sekunden und dann drücken Sie den Netzschalter in die On (Ein)-Position. Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

Anmerkung: Zeitweise wirkt sich eine Firmwareaktualisierung so aus, dass der Computer

etwas anders funktioniert. Das Ziel solcher Aktualisierungen ist es immer, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

4. Das Neigungssystem des Lauftrainers kalibrieren.

Berühren Sie die Taste Calibrate Incline (Neigung Kalibrieren). Berühren Sie dann die Begin (Anfangen)-Taste, um das Neigungssystem zu kalibrieren. Der Lauftrainer wird automatisch auf den maximalen Neigungsgrad ansteigen, sich dann auf den minimalsten Neigungsgrad senken und schließlich auf die Anfangsposition zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Drücken Sie die Cancel (Abbrechen)-Taste, um zum Wartungsmodus zurück zu kehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Finish (Fertig)-Taste.

WICHTIG: Halten Sie Füße und andere Objekte während der Kalibration des Neigungssystems vom Neigungstrainer fern. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus, um das Kalibrieren der Neigung zu stoppen.

5. Geräteinformation abrufen.

Berühren Sie die Taste Maschinen Info, um Informationen über den Neigungstrainer abzurufen. Nachdem Sie die Information gesehen haben, berühren Sie die Zurücktaste am Bildschirm.

6. Schlüsselcodes Finden.

Die Keycodes (Schlüsselcodes)-Taste hilft einem Kundendienstspezialisten herauszufinden, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Registrieren Sie den Neigungstrainer auf iFit.com.

Diese Option ist für Fitness Klub Besitzer, um die Historie des Gebrauchs des Steigungstrainers auf iFit.com zu verfolgen.

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

8. Den Wartungsmodus verlassen.

Um aus dem Wartungsmodus auszusteigen, drücken Sie drücken Sie die Zurücktaste am Computer.

BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

Der Computer besitzt einen drahtlosen Netzwerkmodus, der es einem erlaubt, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

1. Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Den drahtlosen Netzwerkmodus einstellen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Taste Wireless Network (Drahtloses Netzwerk), um den drahtlosen Netzwerkmodus einzustellen.

3. Wi-Fi aktivieren.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld Wi-Fi mit einem grünen Haken markiert ist. Wenn nicht, berühren Sie die Menüoptionen von Wi-Fi einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Computer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einstellen und verwalten.

Wenn ein Wi-Fi aktiviert ist, gibt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Dies kann einige Sekunden dauern.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld der Netzwerkhinweis menüoptionen mit einem grünen Haken markiert ist, wenn Sie möchten, dass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen soll.

Anmerkung: Sie müssen auch Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b Router mit fähiger SSID Sendung besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Anmerkung: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Kennwort dazu kennen.

Ein Informationskasten wird aufscheinen, in dem Sie gefragt werden, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Mit Wi-Fi Connect (verbinden)-Taste, um mit dem Netzwerk verbunden zu werden oder berühren Sie die Abbrechentaste, um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, berühren Sie den Kennworteingabekasten. Dadurch wird am Bildschirm eine Tastatur erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Show Password (Markierungsfeld Passwort) anzeigen.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES BERÜHRUNGSBILDSCHIRMS auf Seite 17.

Wenn der Computer mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die WiFi-Menü-Option oben am Bildschirm das Wort CONNECTED (Verbunden) aufzeigen. Drücken Sie die Rücktaste am Computer, um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurückzukehren.

Um von einem drahtlosen Netzwerk auszusteigen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Taste Entfernen.

Sollten Sie Probleme haben, an ein verschlüsseltes Netzwerk Anschluss zu finden, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Kennwort eingeben. Anmerkung: Bei Kennwörtern muss man die Groß- und Kleinbuchstaben beachten.

Anmerkung: Der iFit-Modus unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA und WPA2) Verschlüsselungen. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Anmerkung: Falls Sie weitere Fragen haben, finden Sie Antworten auf www.iFit.com/support.

5. Den drahtlosen Netzwerkmodus verlassen.

Um aus dem drahtlosen Netzwerkmodus auszusteigen, drücken Sie die Rücktaste am Computer.

BENUTZEN DER TONANLAGE

Um Musik und die Computeraudio auf Ihren persönlichen Kopfhörern zu hören, stecken Sie das Audiokabel Ihres Kopfhörers in die Audiobuchse in der Mitte des unteren Abschnitts der Konsole. Anmerkung: Diese Audiobuchse funktioniert nur für Output.

Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod® gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um Musik oder Hörbücher durch die Tonanlage des Computers zu hören, muss man den iPod mit dem Kabel, das vom unteren Abschnitt der Konsole herabhängt, verbinden. Der Computer lädt Ihren iPod während des Benutzens auf. **Achten Sie darauf, dass der iPod vollständig eingesteckt wurde.**

Drücken Sie dann auf die Play-Taste auf Ihrem iPod. Die Lautstärke können Sie durch die Lautstärketasten [VOL] am Computer regulieren.

Stecken Sie einen MP3-Player, eine Smartphone oder anderes Gerät mit einem USB-Anschluss in den USB-Port vorne an der Konsole, um das Gerät zu laden. Den USB-Anschluss kann man auch für Firmwareaktualisierungen benutzen (siehe Schritt 3 auf Seite 26).

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. Wand von Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle, um einen nicht angeschlossenen Fernseher zu hören. Anmerkung: Der Neigungstrainer muss mit dem Fernseher verbunden sein (siehe UNTERHALTUNGSMODUS auf Seite 25).

2. Persönlicher Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle, um den 17"-Digital-Fernseher des Computers zu hören. Anmerkung: Der Computer muss einen 17"-Digital-Fernseher angeschlossen haben, damit dies funktioniert (siehe INFORMATION ZUM UPGRADE DES COMPUTERS auf Seite 15).

3. iPod.

Wählen Sie diese Audioquelle, um Ihren iPod zu hören (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.

BENUTZEN DES INTERNET-BROWSERS

Anmerkung: Um den Internet-Browser zu verwenden, muss man einen Anschluss zu einem drahtlosen Netzwerk haben, inklusive eines 802.11b/n Routers mit aktiviertem SSID-Broadcast (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Browser zu öffnen, berühren Sie die Taste mit dem Globus in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Wählen Sie dann eine Website.

Um zur vorangegangenen Webseite zurückzukehren, berühren Sie die Browser-Zurück-Taste. Um aus dem Browser Back (Browser auszusteigen), berühren Sie die Return (Rückkehr)-Taste.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES BERÜHRUNGSBILDSCHIRMS auf Seite 17.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie erst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um, wenn nötig, die URL-Leiste ersichtlich zu machen. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur, um die Adresse einzutippen, und berühren Sie zum Schluss die Go (Los)-Taste.

Anmerkung: Während man den Browser benutzt, werden die Geschwindigkeits-, Neigungs-, Ventilator- und Lautstärke-Tasten funktionieren, die Workout-Tasten jedoch nicht.

Anmerkung: Antworten zu weiteren Fragen finden Sie auf www.iFit.com/support.

VORBEUGENDE WARTUNG

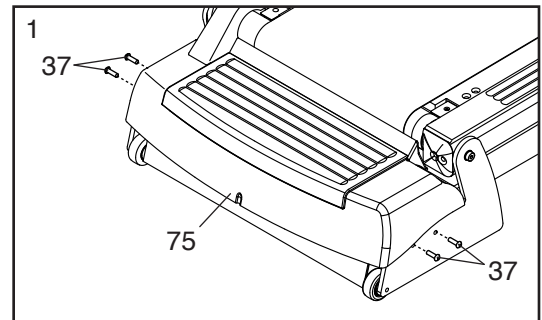
Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und eine lange Haltbarkeit des Neigungstrainers notwendig. Lesen und befolgen Sie bitte alle unten angegebenen Anweisungen. Wartet man den Neigungstrainer nicht nach der Beschreibung, dann verschleßen die Einzelteile schneller, der Neigungstrainer kann beschädigt werden und die Garantie wird ungültig gemacht. Falls Sie Fragen über die Wartung haben, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel entnommen und das Netzkabel herausgezogen wurde, bevor Sie jegliche Wartungsverfahren durchführen.**

WÖCHENTLICHE WARTUNG

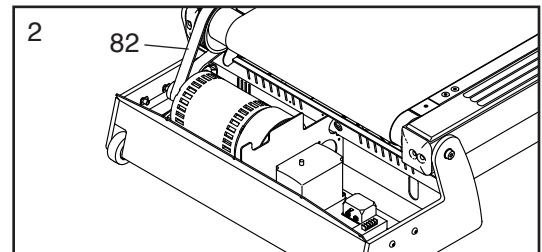
1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Inspizieren Sie alle äußeren Teile des Neigungstrainers und ziehen Sie diese nach, wenn notwendig.
2. Tragen Sie einen milden Mehrzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch auf und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, dem Rahmen und der Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform an den Seiten des Laufbands ab. **Verwenden Sie jedoch keine Reinigungsmittel unterhalb des Laufbandes.** Tragen Sie eine kleine Menge milden Mehrzweckreinigers auf ein 100% Baumwolltuch auf und wischen Sie damit den Computer und die Bildschirme ab. **Sprühen Sie keinen Reiniger direkt auf den Lauftrainer und benutzen Sie keine auf Ammoniak oder Säure basierenden Reiniger.**
3. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in der Mitte straff aufliegt. Wenn es in der Mitte aufliegt und problemlos läuft, dann verändern sie nichts daran. Muss man das Laufband aber einstellen, finden Sie die Anleitung auf den Seiten 33 und 34.

MONATLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die Haubenstützschrauben (37), welche die Motorhaube (75) befestigen, und entfernen Sie die Motorhaube.



2. Benutzen Sie einen Handstaubsauger, um die Fläche unter der Motorhaube (nicht abgebildet) zu reinigen. **Seien Sie vorsichtig, dass Sie keine Einzelteile berühren.** Überprüfen Sie den Antriebsmotorriemen (82) auf Abnutzung und Risse. Muss man den Antriebsriemen ersetzen, siehe die Rückseite der Betriebsanleitung.



3. Stecken Sie das Netzkabel ein und schieben Sie den Schlüssel in den Computer. Drücken Sie die Start-Taste [START]. **Passen sie auf, dass Sie sich nicht verletzen. Halten Sie sich von beweglichen Teilen fern und vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Kleidung nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.** Während sich das Laufband bewegt, überprüfen Sie den Neigungstrainer auf ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche. Falls eines dieser Probleme existiert, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **Ziehen Sie den Schlüssel ab und das Netzkabel heraus.** Befestigen Sie die Motorhaube (75) mit den Haubenstützschrauben (37).
4. Legen Sie ein sauberes, trockenes Handtuch zwischen die Laufplattform und das Laufband. Ziehen Sie das Tuch die ganze Länge der Laufplattform von links nach rechts. Drehen Sie das Laufband und wiederholen Sie diesen Schritt bis das ganze Laufband gesäubert ist.

DREHEN DER LAUFPLATTFORM

Beide Seiten der Laufplattform können als Lafoberfläche benutzt werden. Überprüfen Sie regelmäßig die Laufplattform auf Abnutzung. Falls sich Holz durch die Phenol-Beschichtung zeigt oder falls die Oberfläche beschädigt ist, sollte die Laufplattform umgedreht werden. Etwa alle 16.000 bis 24.000 Kilometer soll die Laufplattform umgedreht und das Laufband ersetzt werden (siehe Seite 31). Nachfolgend wird beschrieben, wie man die Laufplattform umdreht.

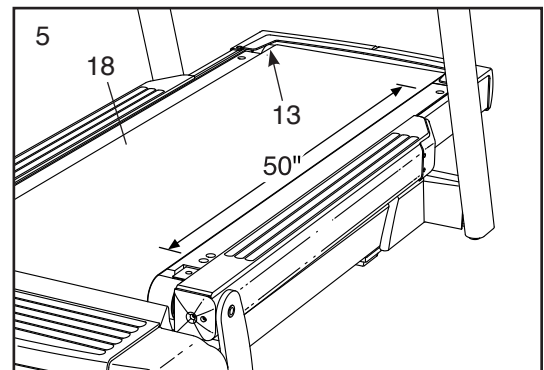
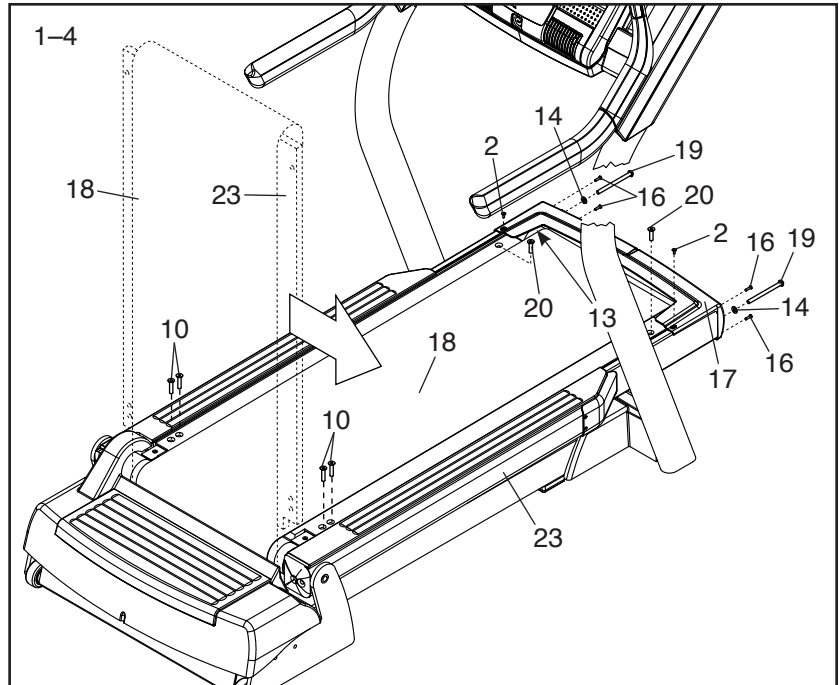
1. **Ziehen Sie den Schlüssel ab und das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die #8 x 3/4" Schrauben (16), Abdeckschrauben (2) und die vordere Abdeckung (17). Entfernen Sie die vordere Rolleneinstellschraube (19) und die vordere Rollenscheibe (14) von beiden Seiten der vorderen Rolle (13).

2. Entfernen Sie die vier hinteren Laufplattformschrauben (10) und die zwei vorderen Laufplattformschrauben (20). **(Anmerkung: Gehen Sie dabei sehr vorsichtig vor, um eine Zerkratzen oder Beschädigen der Phenol-Beschichtung an der Laufplattform [23] zu vermeiden.)** Heben Sie die vordere Rolle (13) hoch und ziehen Sie diese vom Laufband (18) weg.

Heben Sie die Laufplattform und das Laufband zu der Position an, welche mit der gestrichelten Linie angedeutet wird. Schieben Sie die Laufplattform aus dem Laufband heraus, drehen Sie die Plattform um und schieben Sie diese wieder in das Laufband hinein.

3. Legen Sie die Laufplattform (23) und das Laufband (18) nieder. Schieben Sie die vordere Rolle (13) wieder durch das Laufband.
4. Befestigen Sie Laufplattformschrauben (10, 20) wieder. Drehen Sie die vorderen Rolleneinstellschrauben (19) mit den vorderen Rollenscheiben (14) in die vordere Rolle (13) hinein. Befestigen Sie die vordere Abdeckung (17) mit den #8 x 3/4" Schrauben (16) und den Abdeckschrauben (2).

5. Als nächstes muss man das Laufband (18) auf die richtige Spannung einstellen. Machen Sie mit einer Kreide zwei Striche am Laufband, und zwar genau 1,25 m voneinander entfernt, wie angedeutet in der Abb. Ziehen Sie beide vorderen Rolleneinstellschrauben (19, siehe Abb. oben) an, bis die zwei Kreidestriche weitere 5 bis 6 mm auseinander rücken. Beim Anziehen der Rolleneinstellschrauben wird sich die vordere Rolle (13) bewegen. **Wenn die vordere Rolle aufhört, sich zu bewegen, hören Sie damit auf, die Rolleneinstellschrauben weiter anzuziehen; bitte beachten Sie die Information auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.** Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in der Mitte aufliegt.



DAS LAUFBAND ERSETZEN

Wenn das Laufband abgenutzt ist, sollte es ersetzt werden. Das Laufband muss ungefähr alle 16.000 bis 24.000 Kilometer ersetzt werden. Beachten Sie die Service-Bedienungsanleitung für Information zum Ersetzen des Laufbandes. Bitte beachten Sie auch die Rückseite der Bedienungsanleitung, um ein neues Laufband zu bestellen.

ERSETZEN DER LAUFPLATTFORM

Wenn beide Seiten der Laufplattform abgenutzt sind, muss man die Laufplattform ersetzen. Die Laufplattform muss nach ungefähr 32.000 bis 48.000 Kilometern ersetzt werden. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Information zur Bestellung einer neuen Laufplattform. Folgen Sie der Anleitung auf Seite 30, um die Laufplattform zu ersetzen.

EINSCHMIEREN DES LAUFBANDS

Wenn der Lauftrainer regelmäßig benutzt wird, dann sollte das Laufband ungefähr alle 200 Stunden eingeschmiert werden. Zur Bestellung von Schmiermittel, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Folgen Sie den Anweisungen, die mit dem Schmiermittel beigelegt wurde, zur Auftragung des Schmiermittels.

SECHSMONATIGE VORBEUGENDE-WARTUNGAUFZEICHNUNGEN

Fotokopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die Präventivwartungen aufzuzeichnen, die Sie am Steigungslauftrainer haben. Jede Kopie dieses Formulars kann für sechs Monate (26 Wochen) verwendet werden. Wenn Wartungsarbeiten durchgeführt werden, schreiben Sie das Datum in das entsprechende Feld. **Achten Sie darauf, alle Wartungsarbeiten wie auf den Seiten 29 bis 31 beschrieben durchzuführen. Werden die Arbeiten nicht wie beschrieben durchgeführt, können die Komponenten übermäßig verschleifen, der Steigungslauftrainer kann beschädigt werden und die Garantie verfällt.**

	WÖCHENTLICHE WARTUNG			MONATSWARTUNG		
	Inspizieren Sie alle externen Teile des Steigungslauftrainers und ziehen Sie sie an.	Reinigen Sie den Steigungslauftrainer.	Prüfen Sie das Laufband auf die richtige Spannung und Ausrichtung.	Nehmen Sie die Motorhaube ab und entfernen Sie den Staub mit einem Staubsauger.	Prüfen Sie den Antriebsriemen auf Risse oder anderen Verschleiß.	Prüfen Sie den Antrieb auf Funkenbildung und auf Geräusche und Gerüche.
Woche 1	/ /	/ /	/ /			
Woche 2	/ /	/ /	/ /			
Woche 3	/ /	/ /	/ /			
Woche 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 5	/ /	/ /	/ /			
Woche 6	/ /	/ /	/ /			
Woche 7	/ /	/ /	/ /			
Woche 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 9	/ /	/ /	/ /			
Woche 10	/ /	/ /	/ /			
Woche 11	/ /	/ /	/ /			
Woche 12	/ /	/ /	/ /			
Woche 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 14	/ /	/ /	/ /			
Woche 15	/ /	/ /	/ /			
Woche 16	/ /	/ /	/ /			
Woche 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 18	/ /	/ /	/ /			
Woche 19	/ /	/ /	/ /			
Woche 20	/ /	/ /	/ /			
Woche 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 22	/ /	/ /	/ /			
Woche 23	/ /	/ /	/ /			
Woche 24	/ /	/ /	/ /			
Woche 25	/ /	/ /	/ /			
Woche 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

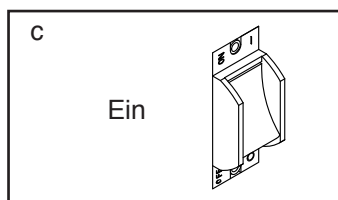
Lauffläche gewendet/ausgetauscht	/ /	/ /	Laufband ausgetauscht	/ /
----------------------------------	-----	-----	-----------------------	-----

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Neigungstrainer können durch die nachfolgenden Schritte behoben werden. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 14).
- Überprüfen Sie, ob der Schlüssel in den Computer eingeschoben wurde.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich am Rahmen des Lauftrainers nahe des Netzkabels befindet. Der Schalter sollte auf On (Ein) eingestellt worden sein.

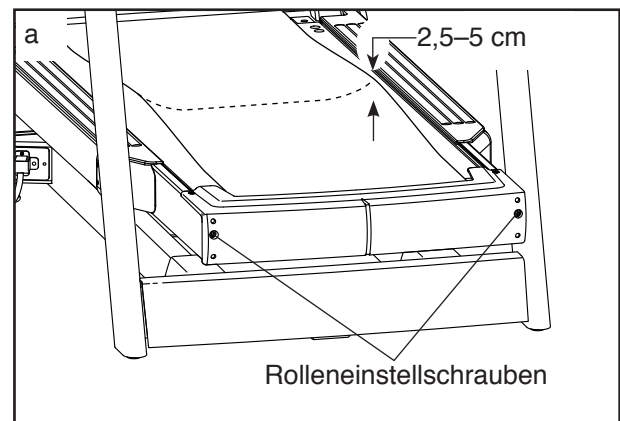


SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

- Überprüfen Sie den Schalter am Neigungstrainer nahe des Netzkabels (siehe Abb. oben). Der Schalter sollte auf Ein eingestellt worden sein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist.
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und stecken Sie ihn erneut ein.
- Überprüfen Sie den Zustand des Laufbands und der Laufplattform. Ersetzen Sie das Laufband oder die Laufplattform, wenn notwendig.
- Sollte sich das Gerät während des Benutzens immer noch abstellen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

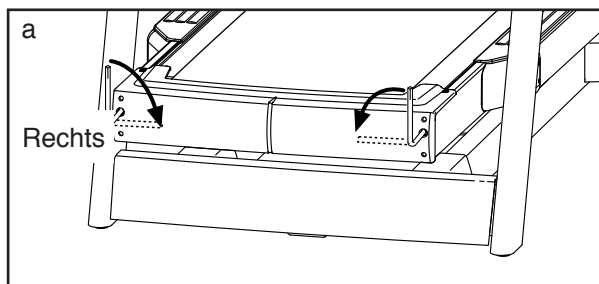
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung Ihres Lauftrainers beeinträchtigt und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 2,5–5 cm von der Laufplattform hochheben kann. **Sollte man das Laufband einstellen müssen, ziehen Sie erst den Schlüssel ab und ziehen Sie dann das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Inbusschlüssels drehen Sie beide Rolleneinstellschrauben um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Neigungstrainer ein paar Minuten laufen. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist. Anmerkung: Um das Laufband zu straffen, siehe Schritt c. auf Seite 34.



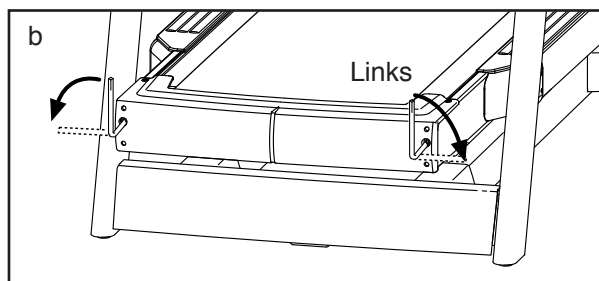
- Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. **Wenn sich das Laufband nach rechts verschoben hat: Ziehen Sie den Schlüssel ab und das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Inbusschlüssels drehen Sie die Rolleneinstellschrauben in die ange deutete Richtung, jeweils um eine 1/4-Drehung. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Neigungstrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft zwischen die Fußleisten.

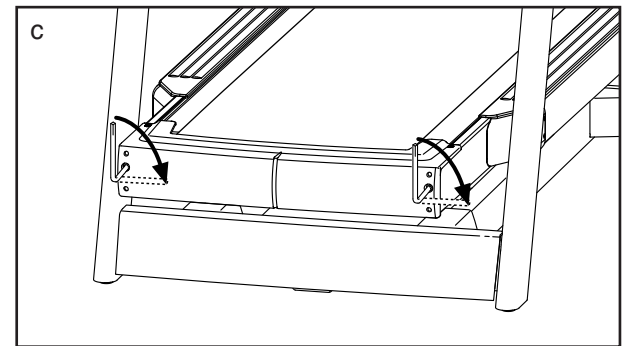


- b. **Wenn sich das Laufband nach links verschoben hat: Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Inbusschlüssels drehen Sie die Rolleneinstellschrauben in die ange deutete Richtung, jeweils um eine 1/4-Drehung. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Neigungstrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft zwischen die Fußleisten.



- c. **Wenn das Laufband beim Laufen rutscht: Ziehen Sie den Schlüssel ab und das Netzkabel**

heraus. Mithilfe eines 7/32" Inbusschlüssels drehen Sie beide Rolleneinstellschrauben um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 2,5–5 cm von der Laufplattform hochheben kann. Die Mitte des Laufbandes sollte die Laufplattform gerade berühren. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Neigungstrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist. Anmerkung: Beim Einstellen der Rolleneinstellschrauben bewegt sich die vordere Rolle. **Wenn sich die vordere Rolle nicht mehr bewegt, soll man aufhören, die Rolleneinstellschrauben weiter anzuziehen; siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.**



SYMPTOM: Das Laufband hält an oder man kann die Neigung nicht einstellen, obwohl der Computer weiterhin aufleuchtet

- a. Das bedeutet, dass ein Kontroll-Fehler entstanden ist. Um das Problem zu korrigieren, stellen Sie den Netzschalter auf Aus [OFF], warten Sie 5 Sekunden und stellen Sie den Schalter wieder ein.

SYMPTOM: Das Neigungssystem funktionieren nicht richtig oder die Neigung scheint nicht mit der Anzeige übereinzustimmen

- a. Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 26).
- b. Falls das Neigungssystem immer noch nicht richtig funktioniert, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

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 Herzkreislaufsystem 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 Herzkreislaufsystem 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.

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam und wippen Sie dabei nicht.

1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

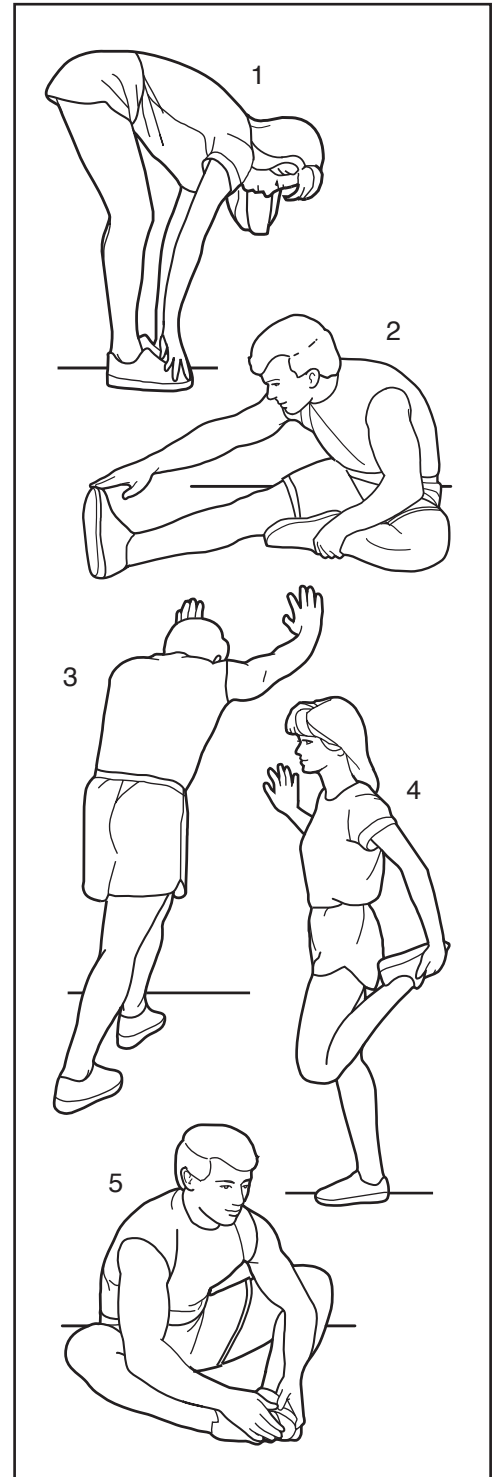
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse des Fußes so weit wie möglich ans Gesäß heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelegt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.



ANMERKUNGEN

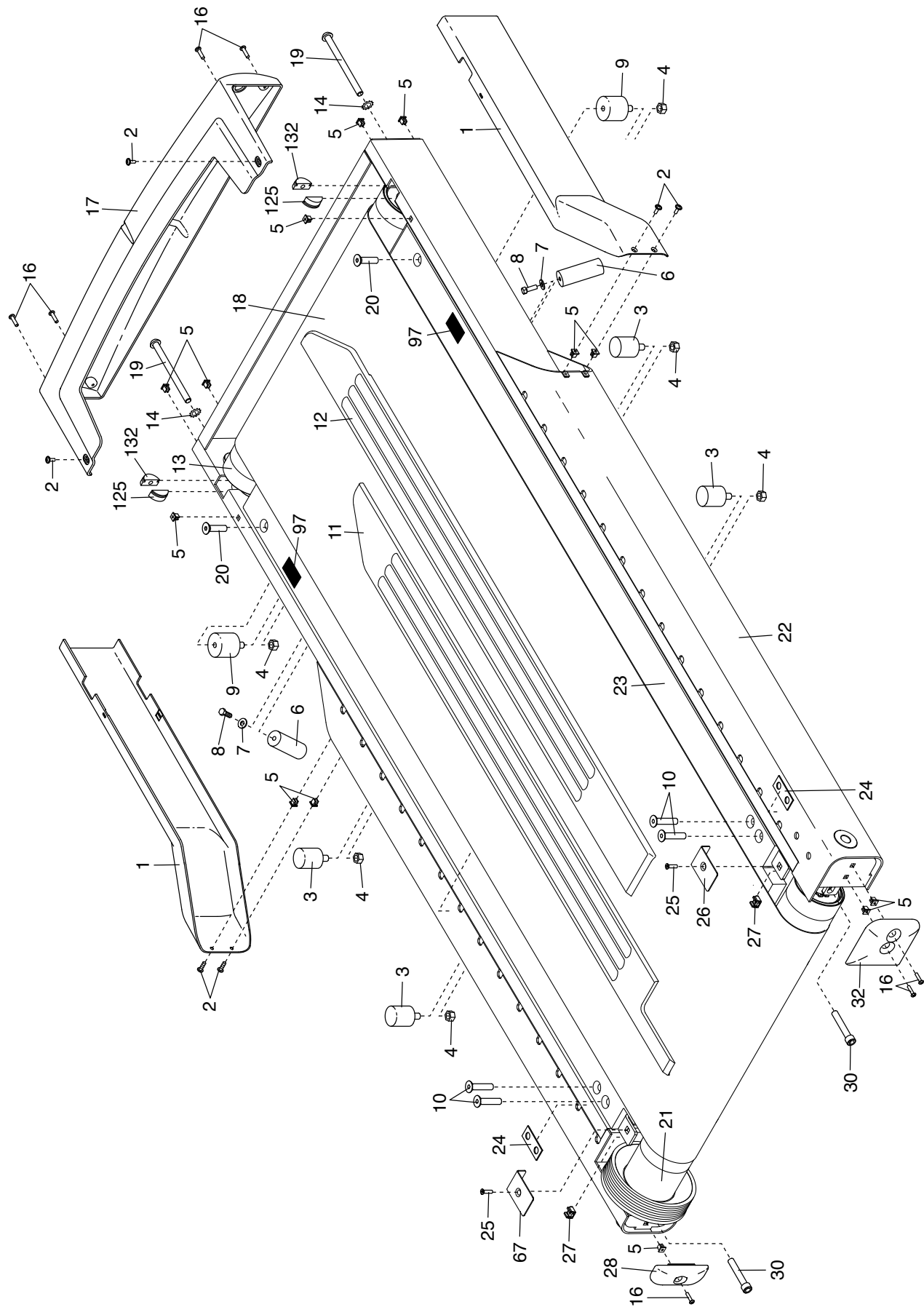
TEILELISTE

Modell-Nr. FMTK74810-INT.0 R0812A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Seitenabdeckung	51	4	5/16" x 1" Schraube
2	6	#8 x 1/2" Maschinenschraube	52	1	Antriebsmotor
3	4	Mittlerer Isolator	53	1	Antriebsmotor-Isolator
4	7	3/8" Kontermutter	54	2	3/4" x 1/2" Schraube
5	13	Plastikeinsatz	55	2	Torsionsstangenbuchse
6	2	Bandführung	56	1	Basisrahmen
7	2	1/4" Federring	57	3	Basisrahmen-Polsterung
8	2	1/4" x 3/4" Inbusschraube	58	10	1/4" x 1/2" Schraube
9	2	Vordere Isolierung	59	4	Neigungsverbindungsbuchse
10	4	3/8" x 1 3/4" Schraube	60	2	3/8" x 2 1/2" Ansatzbolzen
11	1	Linke Fußpolsterung	61	4	3/8" x 2 1/2" Bolzen
12	1	Rechte Fußpolsterung	62	1	Torsionsstange
13	1	Vordere Rolle	63	1	Netzschalter
14	2	3/8" Zahnscheibe	64	1	Netzkabelklammer
15	1	Steuerungsgehäuse	65	1	Steckfassung
16	7	#8 x 3/4" Schraube	66	4	3/8" Zahnscheibe
17	1	Vordere Abdeckung	67	1	Hinterer, linker Rollenschutz
18	1	Laufband	68	1	Schalttafel
19	2	3/8" x 5" Schraube	69	2	3/8" selbstsichernde Mutter
20	2	3/8" x 1 1/2" Schraube	70	1	Neigungsverbindungsstange
21	1	Antriebsrollenmontage	71	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen
22	1	Rahmen	72	4	Neigungsmotorbuchse
23	1	Laufplattform	73	1	Neigungsmotor
24	2	Plastik-Plattform-Distanzstück	74	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
25	2	1/4" x 3/4" Senkkopfbolzen	75	1	Motorhaube
26	1	Hinterer, rechter Rollenschutz	76	1	Haubenstützklammer
27	2	Käfigmutter	77	1	Rechte Haubenabdeckung
28	1	Linke, hintere Endkappe	78	2	3/8" Scheibe
29	2	#6 x 1/4" Schraube	79	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen
30	2	3/8" x 3" Schraube	80	2	5/16" Mutter
31	2	Torsionsstangendistanzstück	81	2	Rad
32	1	Hintere, rechte Endkappe	82	1	Antriebsmotorriemen
33	2	1/4" Distanzstück	83	4	1/2" Zahnscheibe
34	6	#10 x 1/2" Schraube	84	1	Antriebsmotorrolle
35	12	1/2" x 1" Schraube	85	8	1/4" x 3/4" Schraube
36	1	Widerstandskörper	86	10	#8 x 3/4" Schraube
37	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	87	2	3/8" selbstsichernde Mutter
38	2	Hinterer Ausgleichfuß	88	9	#8 x 1/2" Schraube
39	2	1/2" Flanschnutter	89	3	Hochspannungsaufkleber
40	2	Rahmendrehbuchse	90	2	Neigungsmotor-Abstandhalter
41	2	5/8" x 1" Schraube	91	4	#8 x 1" Schraube
42	4	Antriebsmotor-Distanzstück	92	8	#10 x 1" Schraube
43	4	5/16" Scheibe	93	1	Pfosten
44	4	5/16" x 1" Schraube	94	1	5/16" Mutter
45	1	Sensorenklammer	95	3	#8 Mutter
46	2	Geschwindigkeitssensor-Mutter	96	2	#8 Zahnscheibe
47	1	Geschwindigkeitssensor	97	2	Deck-Wartungsaufkleber
48	2	Geschwindigkeitssensor-Bolzen	98	4	#8 x 3/4" Maschinenschraube
49	8	1/2" Federring	99	10	#4 Schraube
50	4	3/8" x 5 1/2" Schraube	100	1	Netzteilkarte

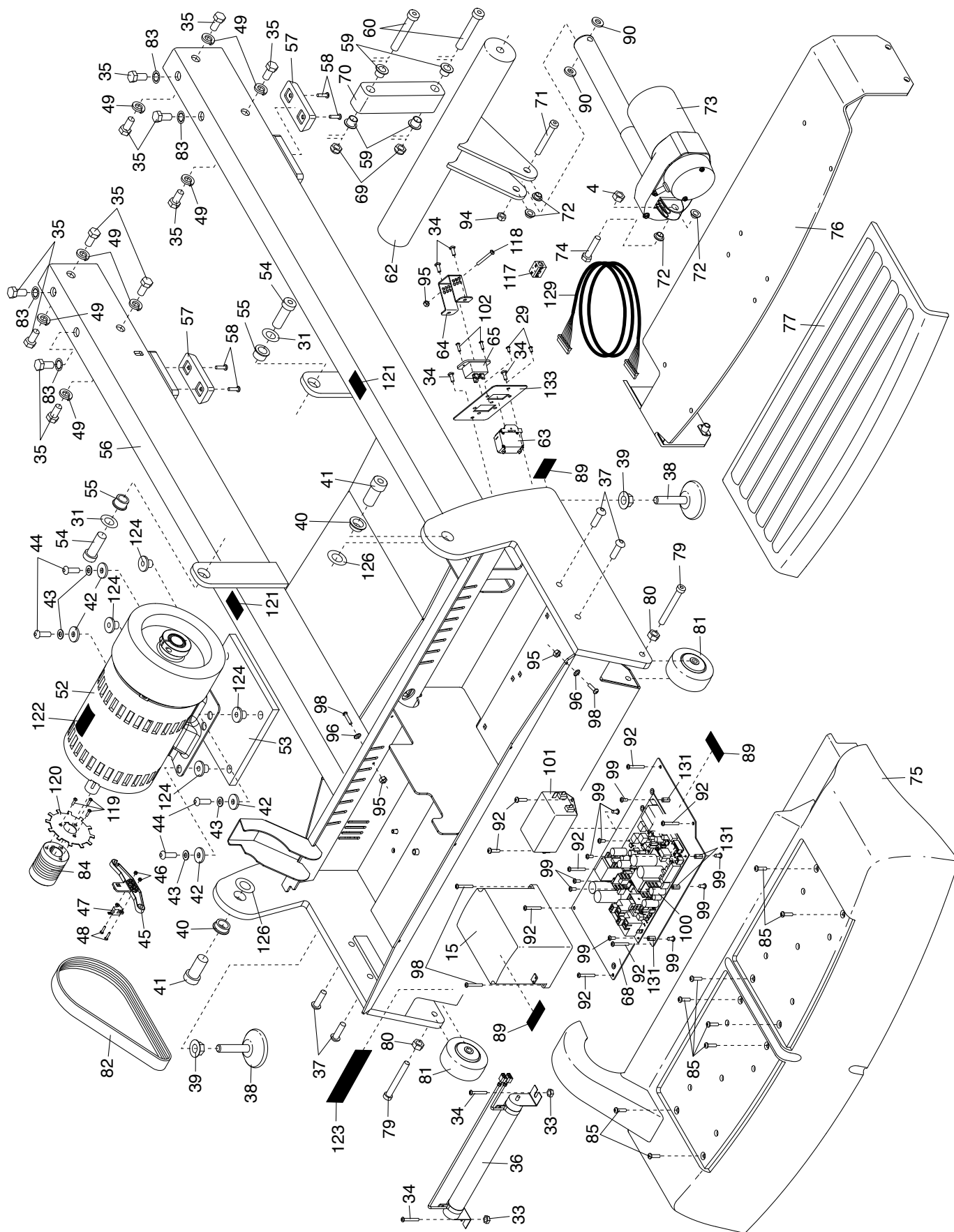
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
101	1	Filter	119	3	Geschwindigkeitsscheibenschraube
102	2	#6 x 1/2" Schraube	120	1	Geschwindigkeitsscheibe
103	1	Computer	121	2	Vorsichtaufkleber
104	1	Computerdeckel	122	1	Risikowarnungsaufkleber
105	1	Schlüssel/Klipp	123	1	Warnungsaufkleber
106	1	Rückseite der Konsole	124	4	Motorbefestigungsbuchse
107	1	Rückseite der Konsolenbasis	125	2	Rolleneinlage
108	1	Computerrahmen	126	2	Druckring
109	1	Computerbasis	127	14	#8 x 3/4" Linsenschraube
110	1	Konsolenquerstange	128	4	#8 x 1/2" Linsenschraube
111	2	Computerklemme	129	1	Rahmenkabelbaum
112	1	Linker Haltestangenbausatz	130	1	Pfosten-TV-Kabel
113	1	Rechter Haltestangenbausatz	131	4	Distanzstück
114	1	Pfostenabdeckung	132	2	Vordere Rolleneinlage
115	2	Pfosten-Basispolsterung	133	1	Anschlussdosenplatte
116	1	Pfostenkabelbaum	134	4	3/8" Scheibe
117	1	Ferritklemme	*	1	Bedienungsanleitung
118	1	#8 x 1 5/8" Bolzen			

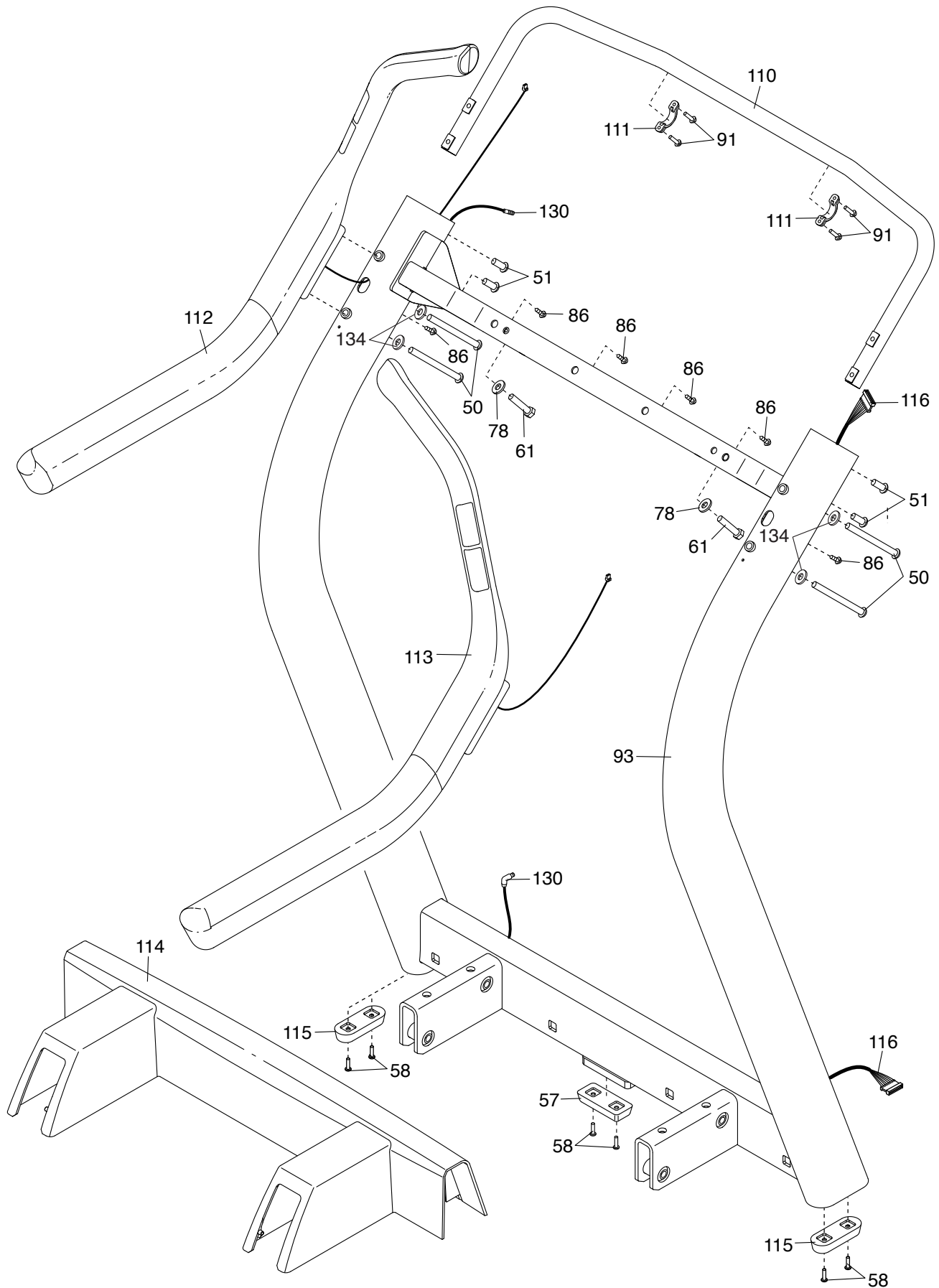
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

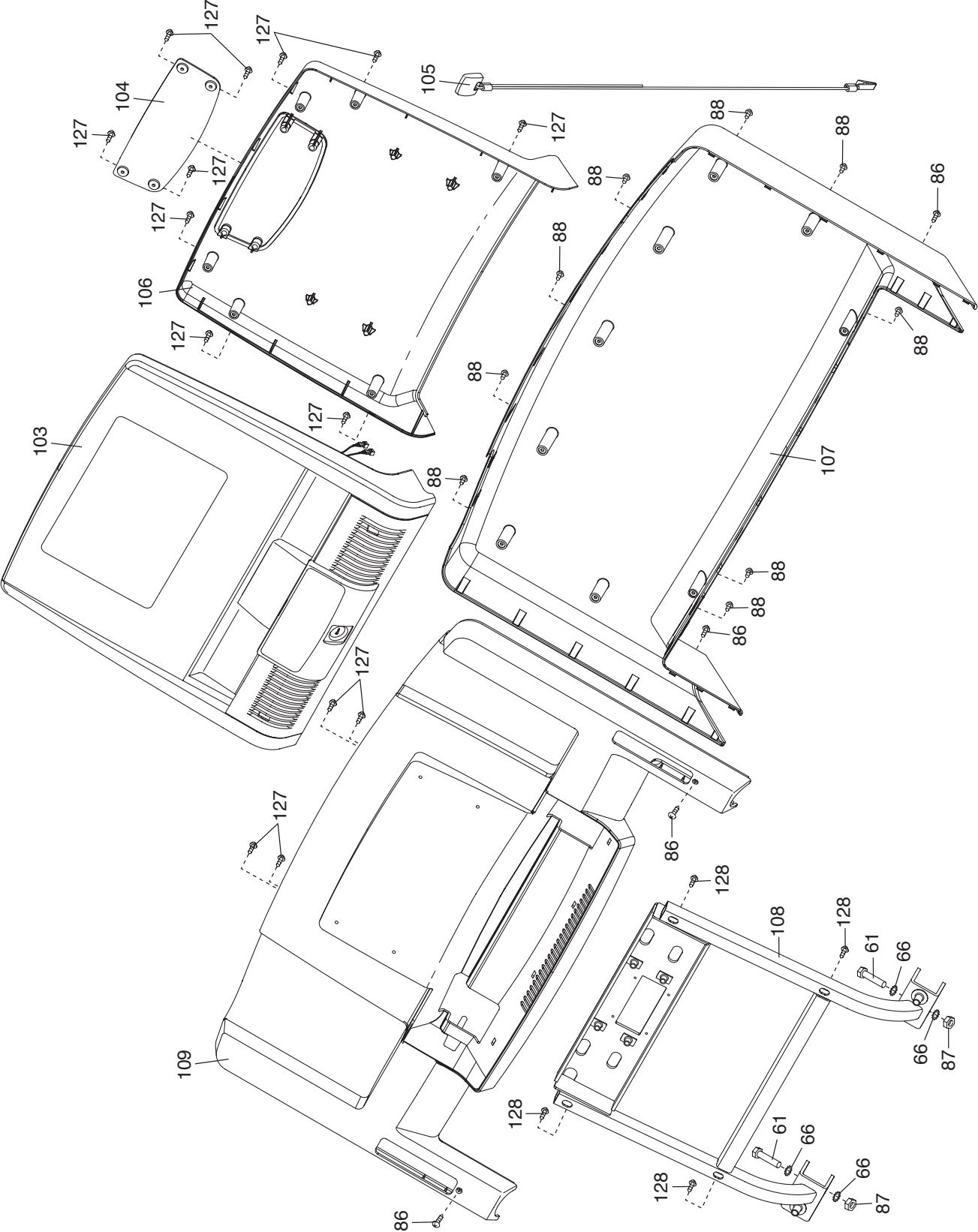


DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. FMTK74810-INT.0 R0812A







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: 001-435-786-3521

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com