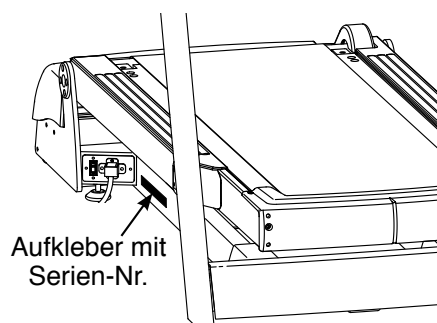


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modell-Nr. FMTK74810-INT.10

Serien-Nr. _____

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



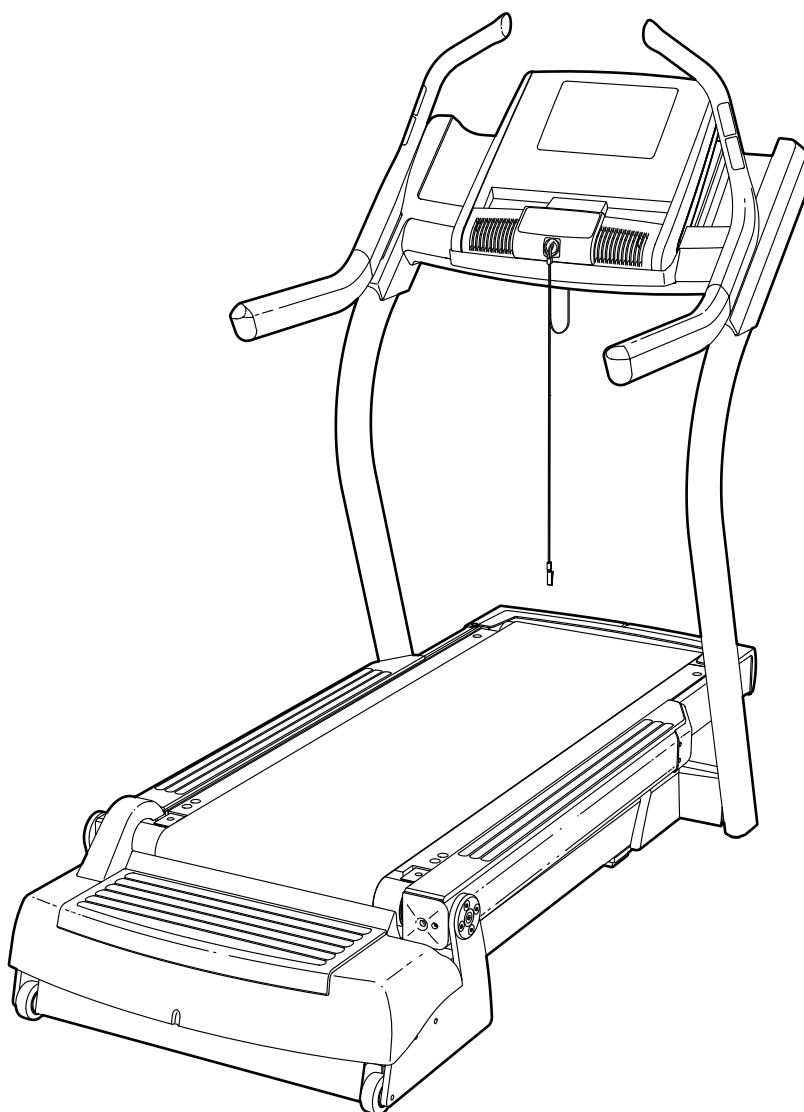
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte unter **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

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 ANFANGEN.	6
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	7
MONTAGE	8
DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN	15
DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER ANSCHLIESSEN	16
DEN COMPUTER AKTUALISIEREN	17
BENUTZUNG DES COMPUTERS	18
VORBEUGENDE WARTUNG	31
FEHLERSUCHE	35
TRAININGSRICHTLINIEN	37
TEILELISTE.	38
DETAILZEICHNUNG.	40
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, Elektroschock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Steigungslauftrainer bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Es ist die Verantwortung des Besitzers um sicherzustellen, dass alle Benutzer des Steigungslauftrainers genügend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit vorhandenen Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Bewahren Sie den Steigungslauftrainer im Haus auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse, oder in die Nähe von Wasser.
4. Stellen Sie den Steigungslauftrainer auf eine ebene Fläche, mit mindestens 2.4 m Freiraum hinter, und 0.6 m auf jeder Seite. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht auf eine Fläche wo die Luftöffnungen blockiert werden. Um Ihren Fußboden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter dem Steigungslauftrainer.
5. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in Umgebungen wo Aerosol Produkte benutzt werden, oder wo Sauerstoff gebraucht wird.
6. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nicht solange er nicht richtig und vollständig montiert wurde (siehe MONTAGE auf Seite 8).
7. Inspizieren Sie den Steigungslauftrainer und ziehen Sie alle Teile des Steigungslauftrainers regelmäßig nach.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Haustiere vom Steigungslauftrainer jederzeit fern.
9. Der Steigungslauftrainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 181 kg (362 dt. Pfund) wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Steigungslauftrainers.
11. Tragen Sie angemessene Sportkleidung wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Tragen Sie keine lockere Kleidung die sich im Steigungslauftrainer verfangen könnte. Sportkleidung sind für Männer und Frauen empfohlen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer niemals barfüßig, in Socken oder Sandalen.*
12. Beim Verbinden des Netzkabels, folgen Sie den Anweisungen auf Seite 16. Keine zusätzlichen Geräte sollten am selben Stromkreis als der Steigungslauftrainer angeschlossen sein. Benutzen Sie auf keinen Fall ein Verlängerungskabel.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Bewegen Sie niemals das Laufband während das Gerät ausgeschaltet ist. Setzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in Betrieb, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder der Lauftrainer nicht richtig funktioniert. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 35, falls der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert.)
15. Lesen, verstehen, und testen Sie die Notbremsen-Prozedur bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen (siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 19). Tragen Sie bei der Benutzung des Steigungslauftrainers immer den Klipp.
16. Stehen Sie immer auf den Fußleisten wenn Sie das Laufband starten oder anhalten. Halten Sie immer die Haltestangen während Sie den Steigungslauftrainer benutzen.

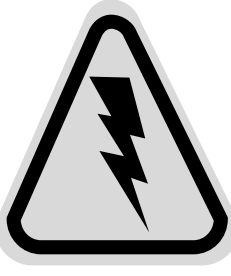
17. Wenn eine Person am Steigungslauftrainer geht, wird sich der Lautstärkepegel erhöhen.
18. Finger, Haare und Kleidung sollten von dem Laufband fern gehalten werden.
19. Der Steigungslauftrainer kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Stellen Sie die Geschwindigkeit in kleine Einheiten ein, um plötzliche, sprunghafte Bewegungen in der Geschwindigkeit zu vermeiden.
20. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, wie auch die Bewegungen des Benutzers, könnten die Genauigkeit der Herzfrequenz beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.
21. Lassen Sie den Steigungslauftrainer niemals unbeaufsichtigt während er in Gebrauch ist.
22. Ändern Sie die Neigung des Steigungslauftrainers nicht indem Sie Gegenstände unter das Gerät legen.
23. Fügen Sie niemals ein Objekt in eine Öffnung des Steigungslauftrainers ein.
24. Sorgen Sie dafür, dass Sie alle Wartungsarbeiten die in dieser Bedienungsanleitung angeführt sind durchführen. Bei Nichtbeachtung dieser Wartungsmaßnahme wird die Garantie ungültig und es könnte zu Beschädigungen des Steigungslauftrainers kommen.
25. **GEFAHR:** Stecken Sie immer das Netzkabel aus bevor Sie den Steigungslauftrainer reinigen und bevor Sie die Wartungs- und Einstellungsmaßnahmen durchführen die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind. Andere Wartungen die nicht in dieser Bedienungsanleitung angeführt sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
26. Überanstrengung beim Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.
27. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

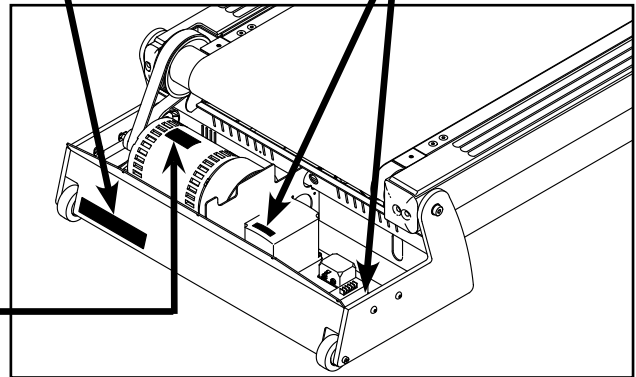
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber sind im Lieferumfang enthalten. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Rückseite 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.

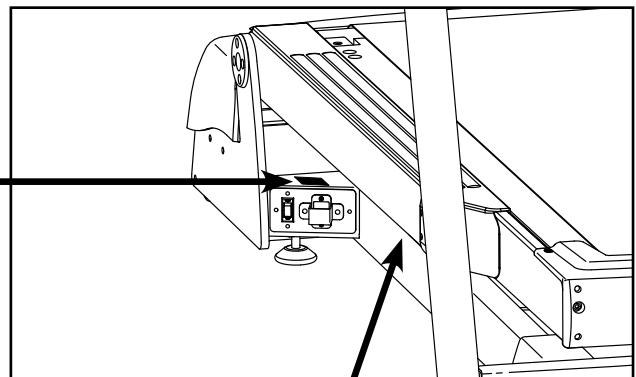
! WARNUNG: Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen. 	
 •Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschielen. •Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen. •Um Hinfallen zu vermeiden 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 einen
Aufkleber auf
jeder Seite

! ACHTUNG
Halten Sie die Hände und Füße von hier fern solange das Lauftrainer in Betrieb ist.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER entschieden haben. Der i11.9 INCLINE TRAINER bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten.

Zu Ihrem Vorteil, lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, siehe

die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Um Ihnen besser helfen zu können, notieren Sie die Modellnummer des Produkts und die Seriennummer bevor Sie uns kontaktieren. Die Modellnummer und den Seriennummernaufkleber finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich bitte mit den Teilen die in der unten angeführten Abbildung markiert sind vertraut.

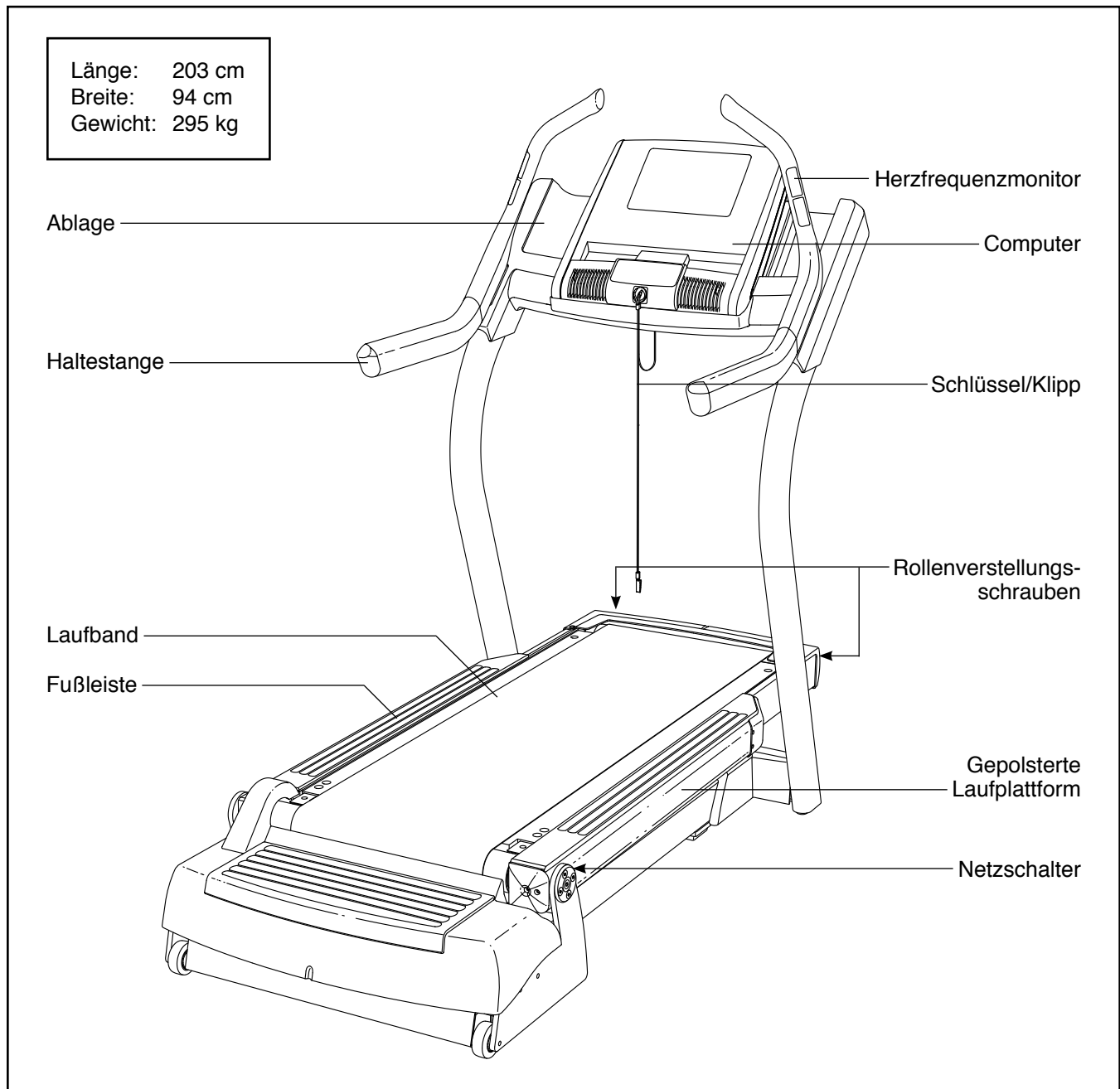
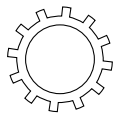
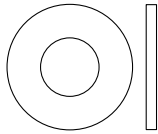


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

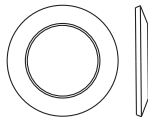
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele 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.**



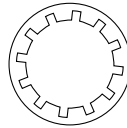
3/8" Zahnscheibe
(66)-2



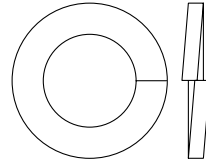
3/8" Scheibe
(78)-2



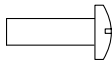
3/8" Unterlegscheibe
(134)-4



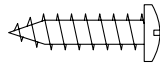
1/2" Zahnscheibe
(83)-4



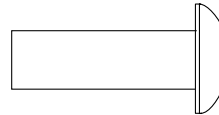
1/2" Federring (49)-8



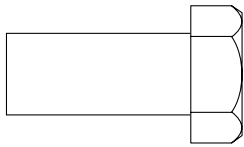
#8 x 1/2" Schraube
(88)-9



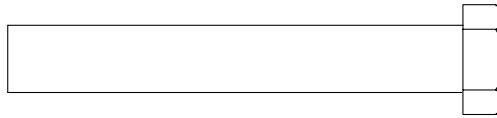
#8 x 3/4" Schraube
(86)-8



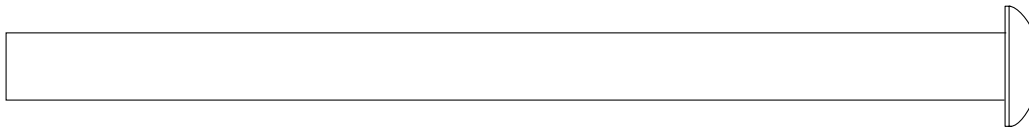
5/16" x 1" Schraube
(51)-4



1/2" x 1" Schraube (35)-12



3/8" x 2 1/2" Bolzen (61)-4



3/8" x 5 1/2" Schraube (50)-4

MONTAGE

- Für die Montage benötigt man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf eine freigemachte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg wenn Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 7.

- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

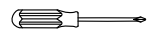
einen 3/8" Sechskantschlüssel



einen 7/32" Sechskantschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher



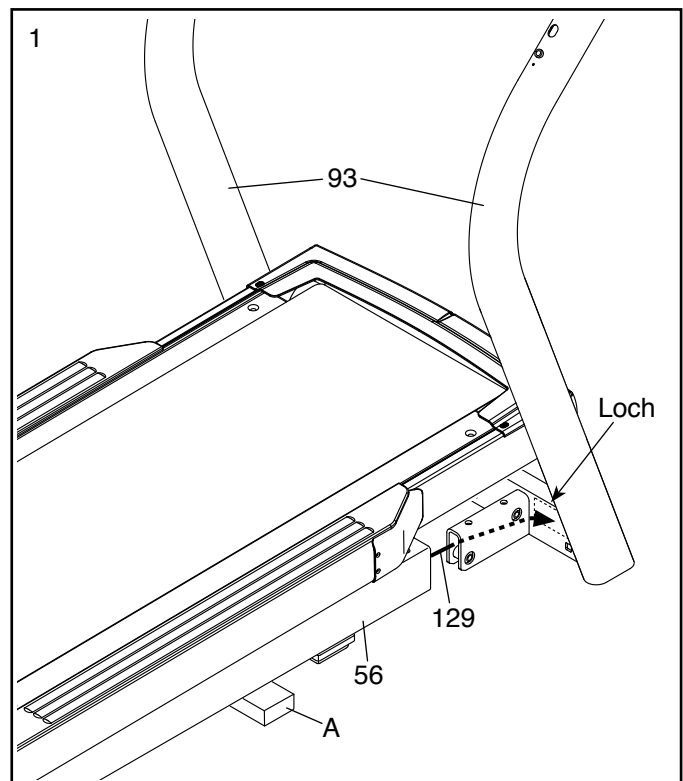
Um ein Beschädigen von Teilen zu vermeiden, verwenden Sie keine elektronischen Werkzeuge.

1. Legen Sie den Basisrahmen (56) auf zwei Holzstücke (A) die in der Verpackung des Steigungslauftrainers zu finden sind. Positionieren Sie die Holzstücke, wie angezeigt, an jeder Seite des Basisrahmens hinter den Füßen.

Halten Sie die Pfosten (93) nahe des vorderen Teils des Basisrahmens (56), wie abgebildet.

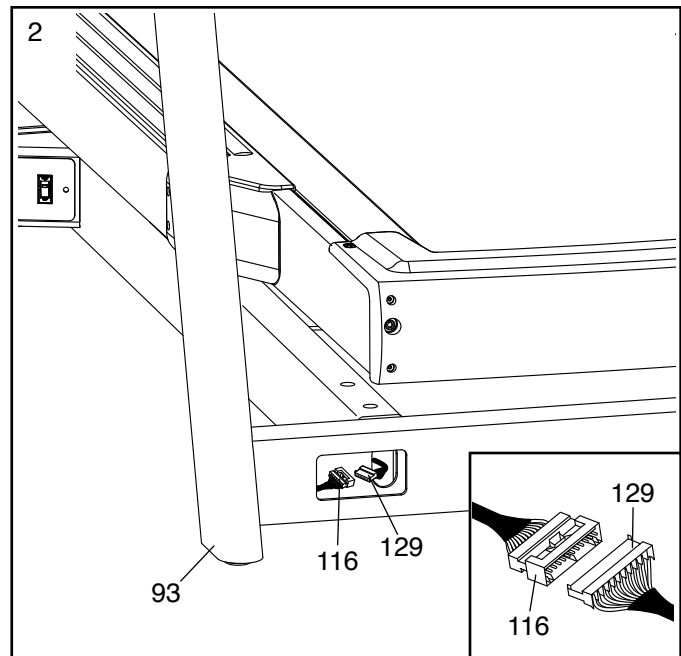
Während Sie die Pfosten (93) in den Basisrahmen (56) einfügen, fügen Sie den Rahmen-Kabelbaum (129) durch die Klammer auf der rechten Seite der Pfosten und in das Zugangsloch im vorderen Teil der Pfosten ein. **Achten Sie darauf, dass Sie den Rahmen-Kabelbaum nicht abklemmen.**

Gleichen Sie die Löcher in den Pfosten (93) mit den Löchern im Basisrahmen (56) ab.



2. Finden Sie den Rahmen-Kabelbaum (129) und den Pfosten-Kabelbaum (116) in der Zugangsöffnung in den Pfosten (93).

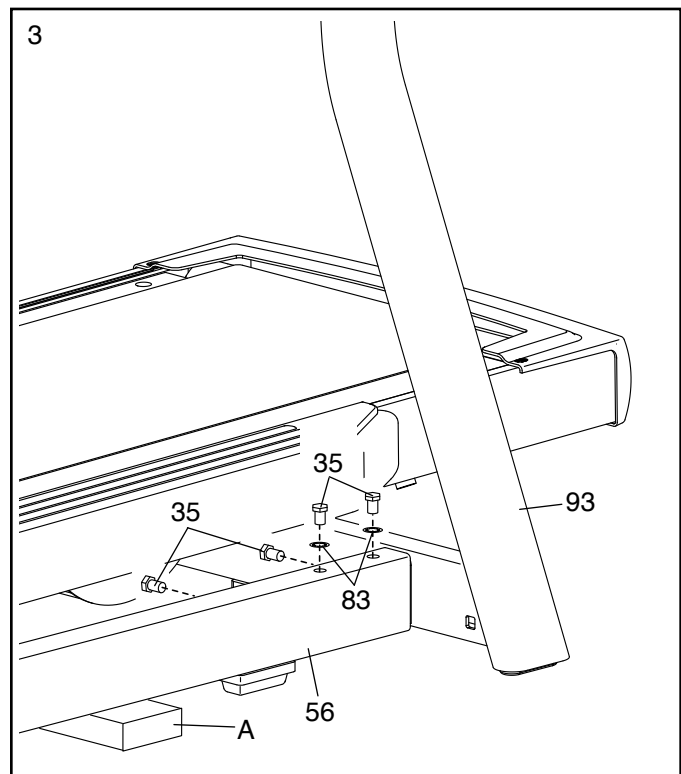
Siehe eingefügte Abbildung. Verbinden Sie den Rahmen-Kabelbaum (129) mit dem Pfosten-Kabelbaum (116). **Die Anschlussteile sollten leicht zusammengefügt werden und einschnappen können.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**



3. Ziehen Sie teilweise vier 1/2" x 1" Schrauben (35) mit zwei 1/2" Zahnscheiben (83) in den Basisrahmen (56) und in die Klammer auf der rechten Seite der Pfosten (93), wie abgebildet, fest; **ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest. Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Steigungslauftrainers. Dann, ziehen Sie alle zwölf 1/2" x 1" Schrauben (35) fest.

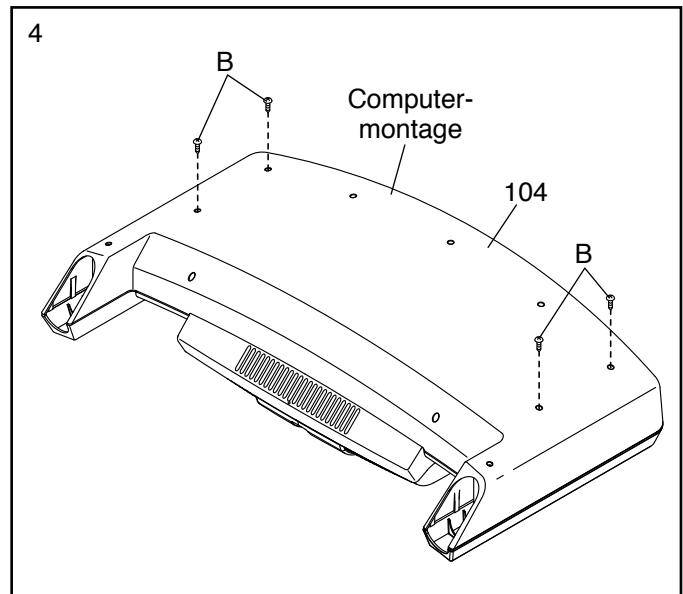
Dann, entfernen Sie die Holzstücke (A) vom unteren Teil des Basisrahmens (56).



4. Setzen Sie die Computermontage mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche um ein Zerkratzen des Computers zu vermeiden.

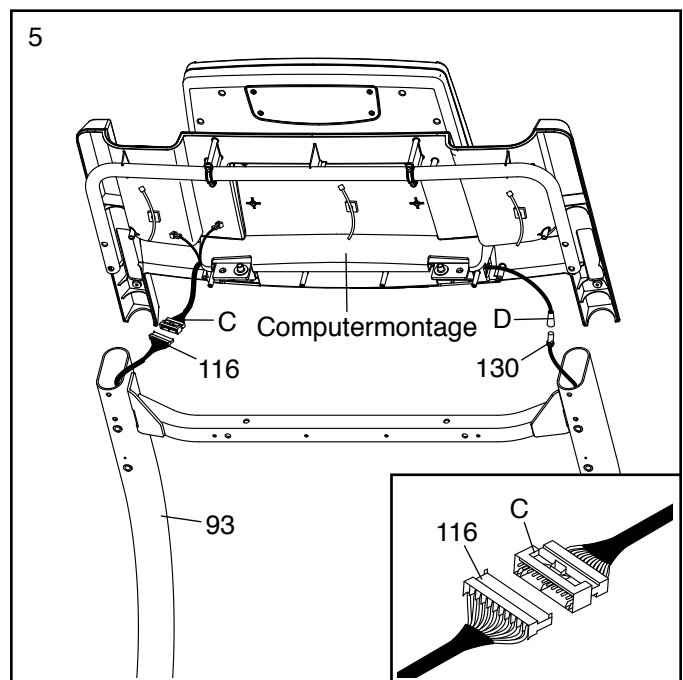
Entfernen und werfen Sie die vier ange deuteten Schrauben (B) weg.

Dann, entfernen Sie die hintere Abdeckung des Computers (104).



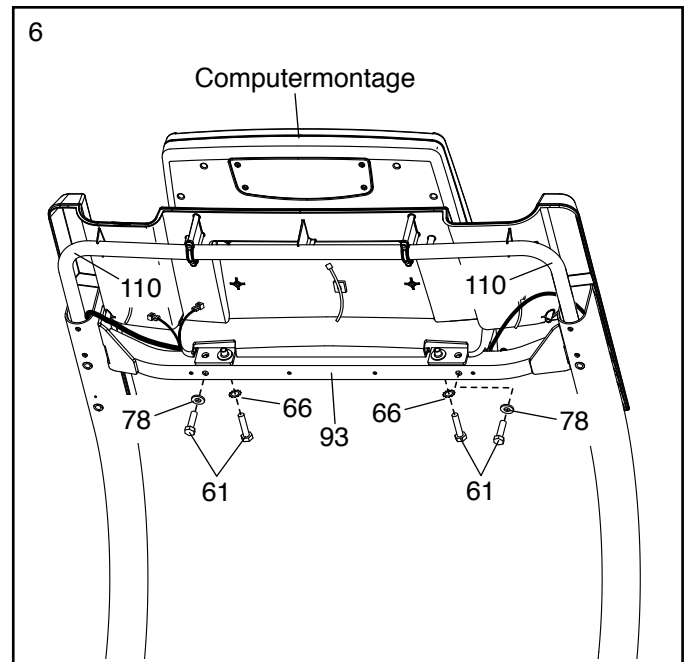
5. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage nahe des Pfostens (93).

Siehe die eingefügte Abbildung. Verbinden Sie den Pfosten-Kabelbaum (116) mit dem Computerdraht (C). **Die Anschlusssteile sollten leicht zusammengefügt werden und einschnappen können.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlusssteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Als nächstes, verbinden Sie das Pfosten-TV-Kabel (130) mit dem Computer-TV-Kabel (D). Dann, fügen Sie die Drähte und Kabeln nach unten in den Pfosten (93) ein.



6. Setzen Sie die Computermontage auf den Pfosten (93) auf. **Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel. Achten Sie darauf, dass die Enden der Computer-Querstange (110) in den Enden der Pfosten eingefügt werden.**

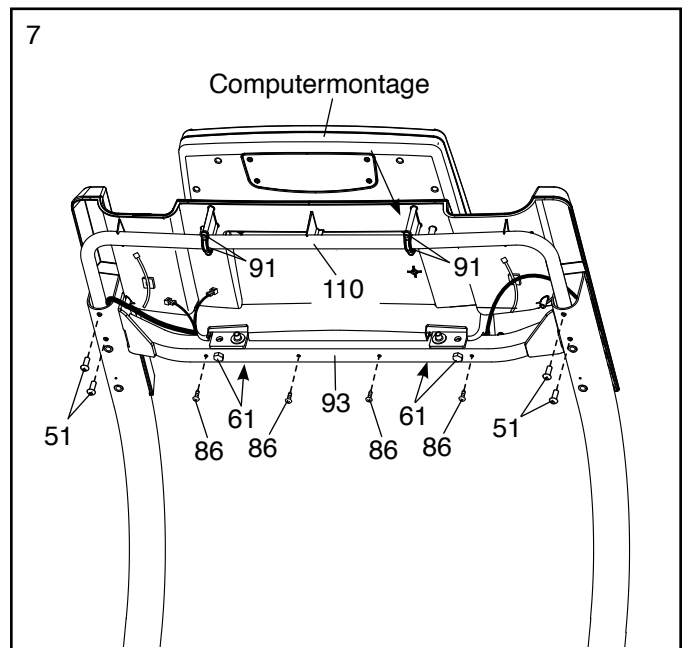
Drehen Sie vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bolzen (61) mit zwei $\frac{3}{8}$ " Scheiben (78) und zwei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (66), wie abgebildet. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht vollständig fest.**



7. Drehen Sie vier $\frac{5}{16}$ " x 1" Schrauben (51) in die Pfosten (93) und in die Computer-Querstange (110) ein. **Drehen Sie alle vier Schrauben ein, und ziehen Sie diese dann fest.**

Als nächstes, ziehen Sie vier #8 x $\frac{3}{4}$ " Schrauben (86) in die Pfosten (93) und in die Computermontage ein.

Dann, ziehen Sie die vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bolzen (61) fest. **Achten Sie darauf, dass die vier #8 x 1" Schrauben (91) festgezogen sind. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

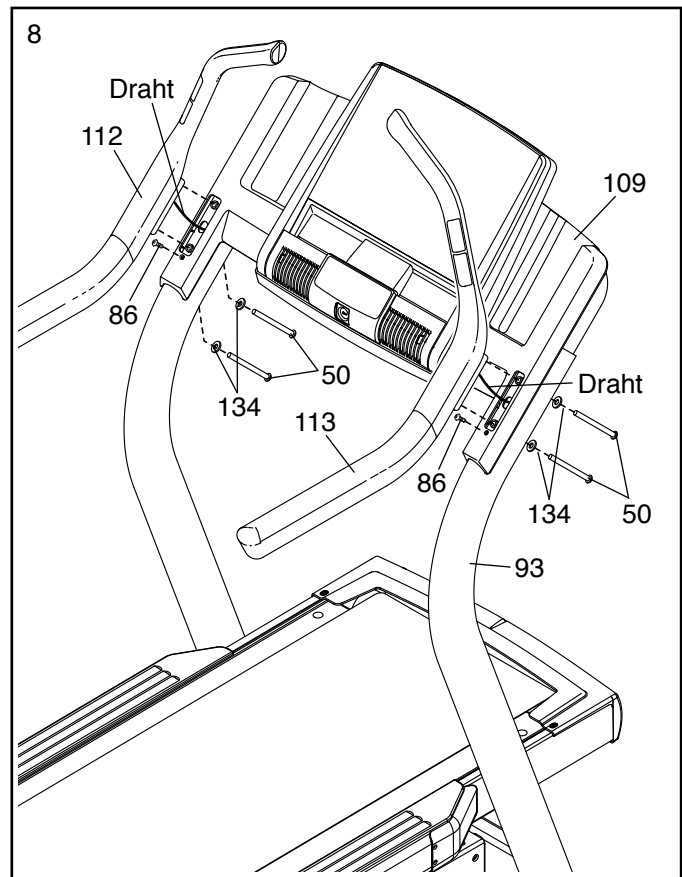


8. Ziehen Sie die zwei #8 x 3/4" Schrauben (86) in die Computerbasis (109) und den Pfosten (93) fest. **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Identifizieren Sie die linke und rechte Haltestangenmontagen (112, 113). Halten Sie die rechte Haltestangenmontage nahe des Pfostens (93). Fügen Sie das Puls-kabel von der rechten Haltestangen-Montage durch das Loch in die Computerbasis (109) und ziehen Sie diese aus dem oberen Teil der Pfosten.

Fügen Sie drei Tropfen vom mitgelieferten Klebstoff auf den Enden der zwei 3/8" x 5 1/2" Schrauben (50) auf. Dann, befestigen Sie die rechte Haltestangen-Montage (113) an den Pfosten (93) mit den zwei 3/8" x 5 1/2" Schrauben und zwei 3/8" Unterlegscheiben (134). **Drehen Sie beide Schrauben ein, und dann ziehen Sie diese fest. Anmerkung: Ziehen Sie die Schrauben bis zu 340 in-lbs. an.**

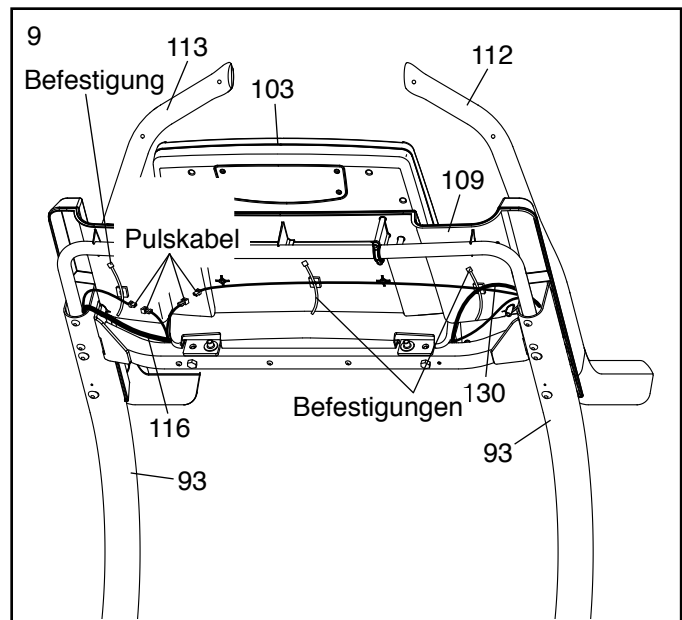
Befestigen Sie die linke Haltestangen-Montage (112), wie oben beschrieben.



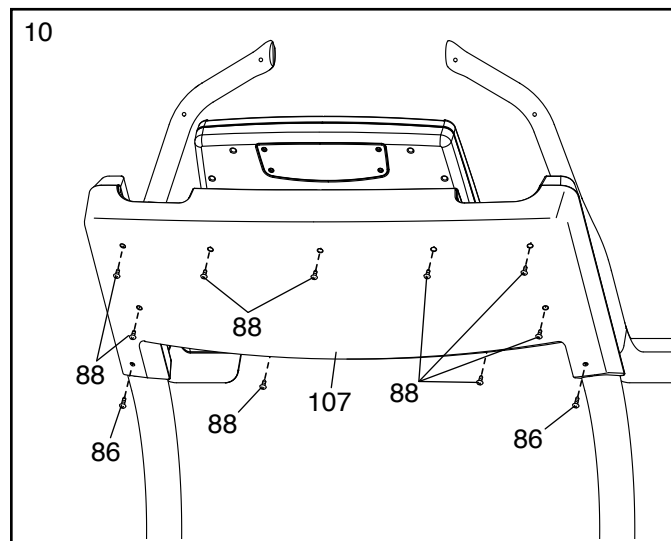
9. Verbinden Sie die Puls-kabel von der linken und rechten Haltestangenmontagen (112, 113) mit den Puls-kabeln vom Computer (103).

Als nächstes, fügen Sie die mitgelieferten Befestigungen durch die Befestigungsblocks auf der Rückseite der Computerbasis (109). Wickeln Sie die Befestigungen um die Puls-kabeln, den Pfosten-Kabelbaum (116) und das Pfosten-TV-Kabel (130), und ziehen Sie die Befestigungen um die Kabeln fest.

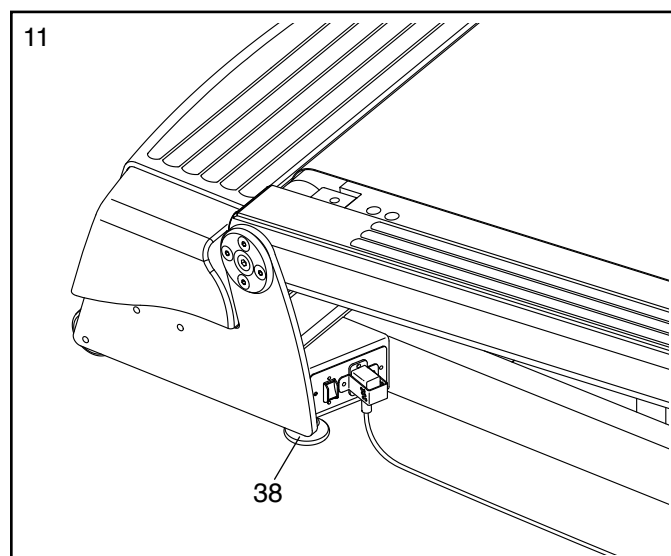
Dann, fügen Sie alle Drähte und Kabeln in den oberen Teil des Pfostens (93) ein.



10. Befestigen Sie die Computer-Basisrückseite (107) mit neun #8 x 1/2" Schrauben (88) und zwei #8 x 3/4" Schrauben (86) wie abgebildet. **Drehen Sie alle Schrauben zuerst ein, und dann ziehen Sie alle fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

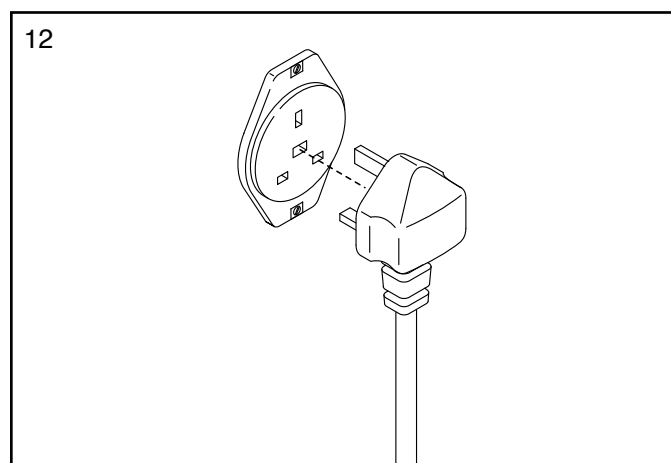


11. Nachdem der Steigungslauftrainer an dem Ort aufgestellt ist wo er benutzt wird (siehe DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 15), achten Sie darauf, dass beide hinteren Ausgleichsfüße (38) und die Basispolster (nicht abgebildet) fest am Boden aufliegen. Wenn der Lauftrainer auch nur ein wenig wackelt, drehen Sie eines der Ausgleichsfüße im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben wurde.



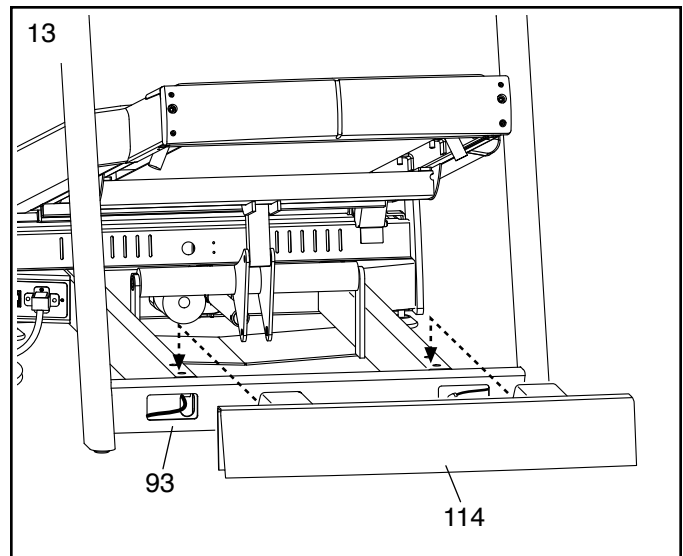
12. **Siehe Seite 16 und stecken Sie das Netzkabel ein. Als nächstes, siehe Seite 19 und schalten Sie das Gerät ein.**

Dann, drücken Sie die Incline (Neigung) -Taste Nummer 30. Der Rahmen wird sich auf 30% Neigung erhöhen.



13. Drücken Sie die Pfostenabdeckung (114) auf das untere Ende des Pfostens (93) auf, bis die Pfostenabdeckung einschnappt.

Lassen Sie die Neigung durch Drücken der Incline (Neigung) -Taste mit der Nummer 0 herunter, und dann **stecken Sie das Netzkabel aus.**

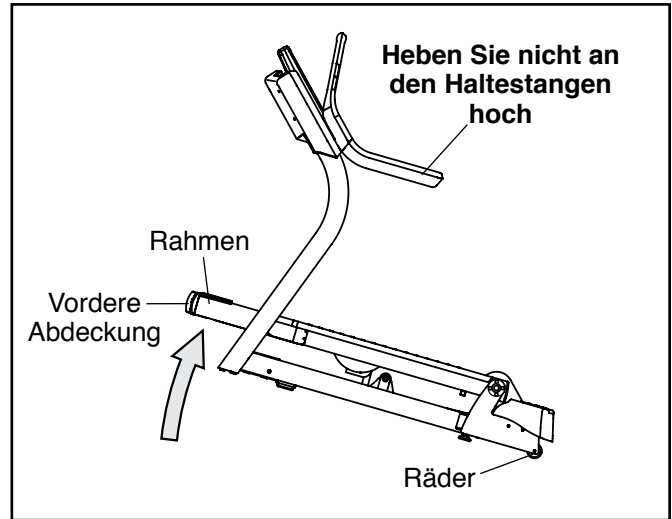


14. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen.** Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Steigungslauftrainer.

DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Steigungslauftrainer transportieren, stecken Sie das Netzkabel aus. Anmerkung: Es könnte notwendig sein, ein CATV-Kabel und ein Netzwirkkabel vom Steigungslauftrainer auszustecken, je nachdem wie weit der Steigungslauftrainer transportiert werden muss.

Wegen der Größe und des Gewichts des Steigungslauftrainers, benötigen Sie zwei oder drei Personen um ihn zu transportieren. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle, wie rechts abgebildet, fest. VORSICHT: Um die Möglichkeit einer Beschädigung des Steigungslauftrainers oder die Möglichkeit einer Verletzung zu vermindern, heben Sie den Rahmen nicht an der vorderen Abdeckung hoch. Rollen Sie den Lauftrainer vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und lassen Sie es wieder auf die ebene Position herunter. **VORSICHT: Um die Verletzungsgefahr zu verringern, seien Sie vorsichtig wenn Sie den Steigungslauftrainer transportieren. Transportieren Sie den Steigungslauftrainer nicht über unebene Flächen.**



DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER ANSCHLIESSEN

⚠ GEFAHR: Falsche Verbindung des Erdungsleiters des Gerätes erhöht das Risiko eines elektrischen Schocks. Wenden Sie sich an einen erfahrenen Elektriker oder Service-Mitarbeiter falls Sie sich der richtigen Erdung des Produkts nicht sicher sind. Führen Sie keine Veränderungen des Steckers durch. Wenn es nicht in die Steckdose passt, lassen Sie sich von einem qualifizierten Elektriker die richtige Steckdose installieren. Benutzen Sie keinen Adapter um den Stecker in eine unvorschriftsmäßige Steckdose zu stecken.

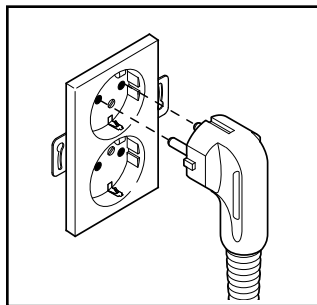
Um ein Netzkabel zu kaufen, kontaktieren Sie bitte das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben, oder siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

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 für den Gebrauch in einem vorgesehenen 10-Amp, 240-Volt Stromkreis vorgesehen. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.

Stecken Sie den Erdungsstecker in eine Steckdose, wie rechts abgebildet. Ändern Sie nichts am Stecker oder an der Steckdose. Benutzen Sie keinen Adapter oder ein Verlängerungskabel. Die Steckdose muss geerdet sein.

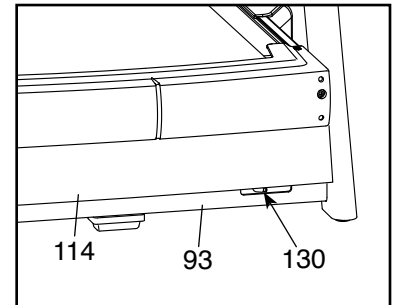


EINEN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

Falls Ihr Steigungslauftrainer einen digitalen Fernseher hat, muss ein CATV-Kabel an den Steigungslauftrainer angeschlossen sein um Kabel-TV-Kanäle sehen zu können.

Heben Sie die Pfostenabdeckung (114) nach oben und finden Sie die Kabelbuchse auf der vorderen Seite des Steigungslauftrainers.

Verbinden Sie das CATV-Kabel an das Pfosten-TV-Kabel (130). Leiten Sie das Kabel so durch, sodass es nicht eingeklemmt oder vom Steigungslauftrainer eingedrückt wird. Drücken Sie die Pfostenabdeckung auf das untere Ende des Pfostens (93) bis die Pfostenabdeckung sicher einschnappt.



Ein Satellitenempfänger, Videorekorder oder ein DVD-Player kann auch mit dem Lauftrainer verbunden werden. Verbinden Sie den gleichachsigen Ausgang an Ihrem Gerät (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) und die Kabelbuchse an der Vorderseite des Lauftrainers mit einem CATV-Kabel.

Anmerkung: Audiovisuelle Geräte ohne gleichachsigen Ausgang (einige Satellitenempfänger und DVD-Players) werden einen RF-Regler benötigen, damit sie richtig funktionieren können. RF-Regler können nicht durch FreeMotion Fitness besorgt werden, aber sind in Elektronik-Filialen erhältlich. Siehe die Bedienungsanleitung des Geräts, mit dem Sie ein RF-Regler verbinden möchten, oder kontaktieren Sie Ihren lokalen audiovisuellen Dienstleister.

INFORMATION ZUR GARANTIE

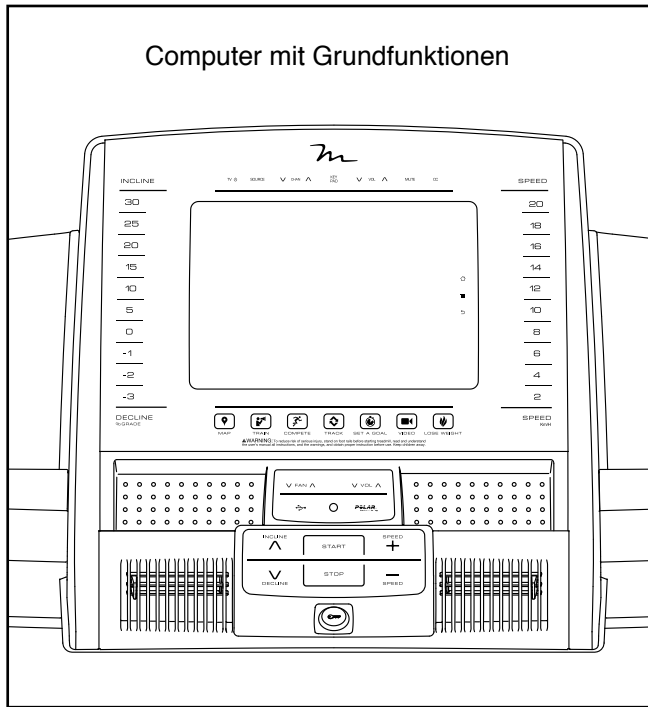
Die Garantie für dieses Produkt deckt nicht Beschädigungen oder Fehler beim Gerät ab, die durch Nichtbefolgung der elektrischen Codes bei Elektroverdrahtung, der Anforderungen dieser Bedienungsanleitung, oder durch Nichterfüllung angemessener und nötiger Wartung wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben,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

DEN COMPUTER AKTUALISIEREN

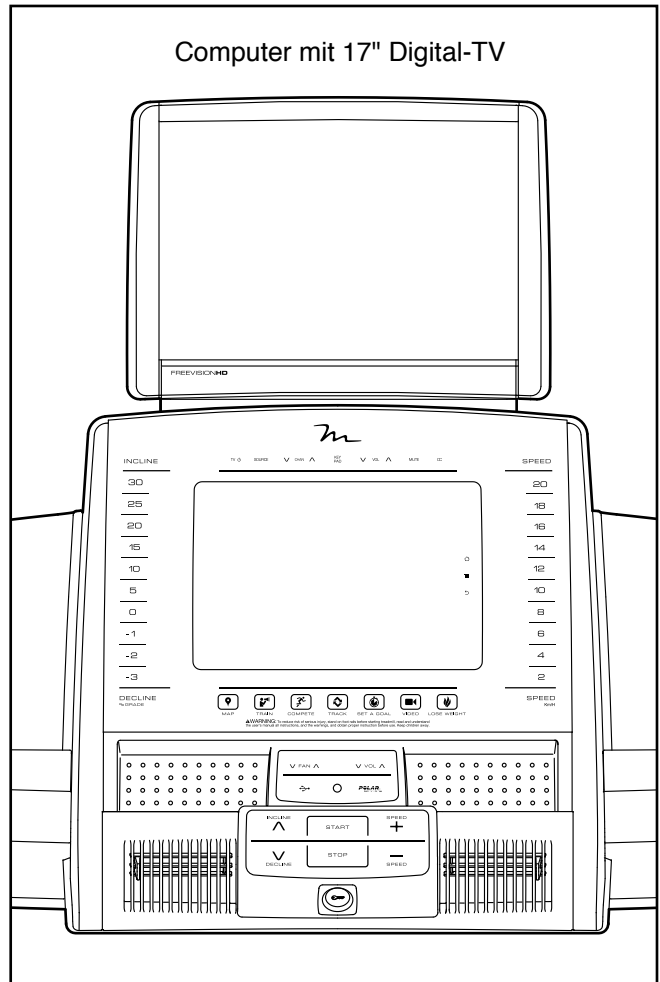
Der Computer Ihres Steigungslauftrainers wurde so vorkonfiguriert, um mit einem 17" Digital-TV funktionieren zu können (siehe Abbildungen unten). Um mehr über die Funktionen des Computers zu lernen, siehe Seite 18. Um mehr über die Funktionen des digitalen Fernsehers zu lernen, siehe die Bedienungsanleitung die mit dem digitalen Fernseher mitgeliefert wird. **Anmerkung: Die Tasten auf der oberen Seite des Computers funktionieren nur mit dem digitalen Fernseher.** Der Computer mit Grundfunktionen hat keine Fernseh-Leistungsfähigkeiten.

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

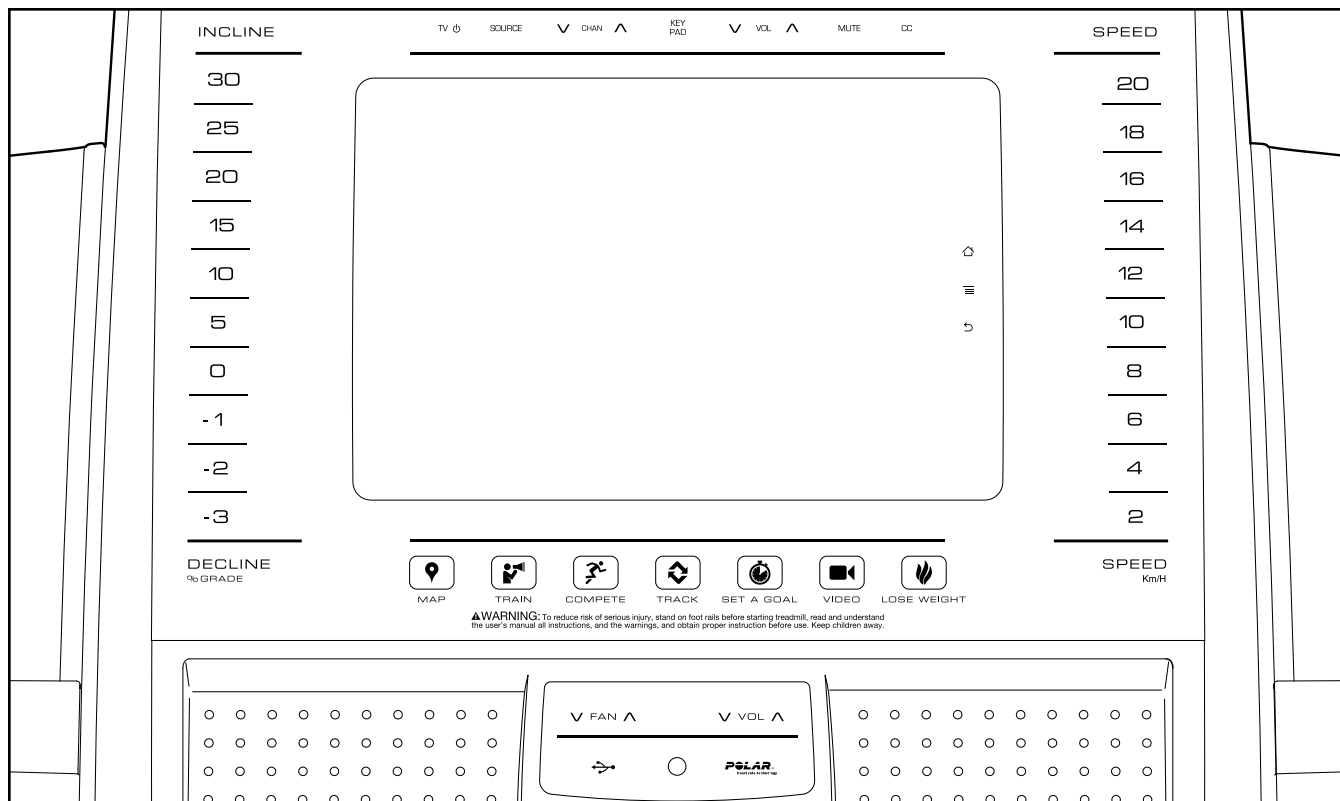
Computer mit Grundfunktionen



Computer mit 17" Digital-TV



BENUTZUNG 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 beigelegten 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 Steigungslauftrainers bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten. Der Computer bietet eine revolutionäre iFit-Technologie, sodass der Steigungslauftrainer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mithilfe der iFit-Technologie 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.**

Zusätzlich, bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Steigungslauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Zusätzlich,

können Sie ein Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Tempo-Ziel setzen.

Wenn Sie den manuellen Modus benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers mit einem Knopfdruck ändern.

Während Sie trainieren, wird der Computer sofortiges Feedback liefern. Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder des optionalen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitors messen.

Sie können sogar im Internet surfen oder Ihre Lieblings-Workout-Musik oder -Hörbücher mithilfe der Lautsprecher der Konsole während Ihres Trainings anhören.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 19. Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 19. Um die Konsole einzustellen, siehe Seite 20.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe Schritt 4 auf Seite 26. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

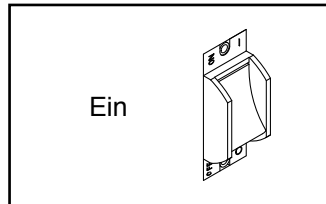
EINSCHALTEN DES GERÄTS

1. Stecken Sie das Netzkabel ein.

Siehe DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN auf Seite 16.

2. Drücken Sie den Netzschalter in die On-Position.

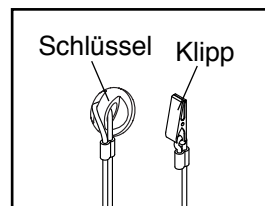
Finden Sie den Netzschalter am Steigungslauftrainer nahe des Netzkabels. Schalten Sie den Netzschalter auf On (ein).



3. Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Anmerkung: Man kann den Computer auch so einstellen, dass man ihn ohne Schlüssel benutzen kann. Für Anleitungen, siehe Schritt 8 auf Seite 26. Falls der Computer so eingestellt wurde, dass man keinen Schlüssel zur Benutzung braucht, dann wird dieser Schritt nicht benötigt.

Finden Sie den Schlüssel und den Klipp am Computer und befestigen Sie den Klipp an den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein.



WICHTIG: Im Notfall, kann der Schlüssel vom Computer herausgezogen werden, um das Laufband zu stoppen. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird der Klipp dabei nicht aus dem Computer gezogen, dann müssen Sie die Position des Clips verändern.

BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS

Der Computer hat einen eingebauten Tablet-PC mit farbigem Touchscreen. Die folgenden Informationen werden Ihnen dabei helfen, sich mit der fortgeschrittenen Technologie des Tablet-PCs vertraut zu machen:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. 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 21). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger am Bildschirm entlang fährt.
- Der Bildschirm ist nicht Druck-sensitiv. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Informationen in eine Textbox zu schreiben, berühren Sie die Textbox um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur benutzen zu können, berühren Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, berühren Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren 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 die Taste mit dem Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie die Taste mit dem Pfeil ein drittes Mal. Um das zuletzt getippte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil und dem X.

COMPUTEREINSTELLUNG

Bevor Sie den Steigungslauftrainer zum ersten Mal benutzen, stellen Sie den Computer ein.

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

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, iFit-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen der Konsole zu benutzen, muss man mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 29, um die Konsole an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 26 und Schritt 2 auf Seite 28, und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend siehe Schritt 3 auf Seite 28 zur Überprüfung von Firmware-Aktualisierungen.

3. Kalibrieren Sie das Neigungssystem.

Siehe Schritt 4 auf Seite 28 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslauftrainers.

4. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

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

Anmerkung: Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 30. Die iFit.com

Homepage öffnet sich im Browser. Berühren Sie die Register (anmelden) -Taste in der oberen rechten Ecke des Bildschirms.

Die iFit.com Anmelde-Seite öffnet sich im Browser. Wählen Sie entweder den Basisplan oder den unbegrenzten Plan. Anmerkung: Für weitere Information lesen Sie bitte die Details zu jedem Plan. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie den unbegrenzten Plan. Dann, folgen Sie den Eingabeaufforderungen am Bildschirm um sich für Ihren iFit-Plan anzumelden.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 21. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 23. **Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen**, siehe Seite 24. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 25.

Um den Geräte-Einstellungen-Modus zu benutzen, siehe Seite 26. **Um den Unterhaltungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 27. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 28. **Um den drahtlosen-Netzwerk-Modus zu benutzen**, siehe Seite 29. **Um das Sound-System zu benutzen**, siehe Seite 30. **Um das Audio-Input zu ändern**, siehe Seite 30. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 30.

WICHTIG: Falls sich Plastikfolien am Computer befinden, entfernen Sie diese. **Um ein Beschädigen der Laufplattform zu vermeiden**, tragen Sie saubere Turnschuhe während Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Wenn Sie den Steigungslauftrainer zum ersten Mal benutzen, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes, und legen Sie das Laufband falls notwendig in der Mitte auf (siehe Seite 35).

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

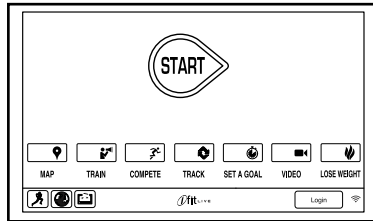
1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 19.

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

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Wenn man das Gerät einschaltet, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des Computers. Berühren Sie die Ausgangstaste in der unteren, linken Ecke des Bildschirms um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.



3. Starten Sie das Laufband und stellen Sie die Geschwindigkeit ein.

Berühren Sie die Start-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Start-Taste am Computer, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Das Laufband fängt an sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Speed (Geschwindigkeit) -Auf- und -Ab-Tasten drücken. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h ändern. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in 0,5 km/h Einheiten.

Falls Sie eines der nummerierten Speed-Tasten die mit den Nummern 2 bis 20 nummeriert sind, wird das Laufband langsam die Geschwindigkeit ändern bis es die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Man drückt die Stop (stoppen) -Taste, um das Laufband anzuhalten. Um das Laufband wieder zu starten, drückt man die Start-Taste.

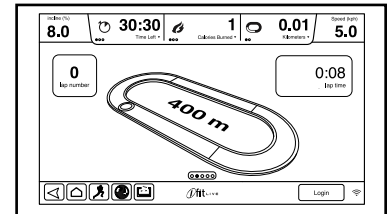
4. Ändern Sie die Neigung des Steigungslauftrainers, falls erwünscht.

Um die Neigung des Steigungslauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigung) -Auf- und -Ab-Tasten, oder eine der nummerierten Incline-Tasten. Bei jedem Drücken dieser Tasten ändert sich die Neigung stufenweise, bis die gewählte Neigungseinstellung erreicht wurde.

Anmerkung: Bevor man die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 28).

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Der Computer bietet mehrere Display-Modi an. Abhängig vom gewählten Display-Modus werden verschiedene Workout-



Informationen am Display angezeigt. Um den gewünschten Display-Modus einzustellen, streichen oder fahren Sie mit Ihrem Finger am Bildschirm entlang. Man kann auch weitere Informationen abrufen, indem man die roten Kästen am Bildschirm berührt.

Während Sie am Steigungslauftrainer gehen oder laufen, kann der Bildschirm die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

- Den Neigungsgrad des Steigungslauftrainers
- Die vergangene Zeit
- Die verbleibende Zeit (Anmerkung: Der manuelle Modus zählt die verbleibende Zeit nicht herunter.)
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen
- Die Distanz, die man hinter sich gelegt hat
- Die Anzahl an senkrechten Metern, die man angestiegen ist
- Die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Eine Laufbahn, die 400 m (1/4 Meile) repräsentiert
- Ihr Tempo in Minuten oder Kilometer
- Die Zahl der Runde, auf der Sie sich gerade befinden
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)

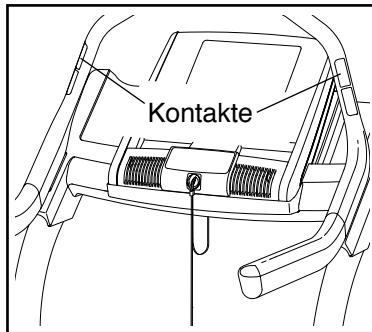
Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Vol (Lautstärke) -Auf- und -Ab-Tasten am Computer ein.

Um das Workout zu pausieren, berühren Sie eine der Menüasten oder drücken Sie die Stop-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 (Workout beenden) -Taste.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Falls Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor zur gleichen Zeit benutzen, wird der Computer Ihre Herzfrequenz nicht richtig anzeigen. Für Informationen über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

Entfernen Sie die Plastikfolien vor Gebrauch des Handgriff-Herzfrequenzmonitors von den Metallkontakten. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und umfassen Sie die Kontakte ungefähr zehn Sekunden lang. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen.** Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls entdeckt wurde. **Die Herzfrequenzmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr 15 Sekunden länger berühren.**

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

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

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

8. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Steigen Sie auf die Laufplattform und dann berühren Sie die Ausgangs- oder Zurück-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Stop-Taste am Computer. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann am Bildschirm erscheinen. Wenn Sie mit der Workout-Zusammenfassung fertig sind, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, 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 Steigungslauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position und stecken Sie das Netzkabel aus. **WICHTIG: Falls Sie dies nicht tun, könnten die elektronischen Teile des Steigungslauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES INTEGRIERTEN WORKOUTS

1. Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 19.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout zu wählen, berühren Sie die Läufer-Taste in der unteren, linken Ecke des Bildschirms.

Im Workouts-Menü, berühren Sie die Calorie Burn (Kalorien verbrauchen) -Taste, die High Intensity-Taste, die Speed-Taste, oder die Incline-Taste. Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts angeben. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird, und ein Profil der Workoutneigungseinstellungen angeben.

3. Starten Sie das Workout.

Berühren Sie die Start Workout-Taste um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste berührt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout ist in mehreren Abschnitten unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder Neigungseinstellung kann für hintereinanderfolgende Workouts programmiert werden.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, streichen oder fahren Sie mit Ihrem Finger am Bildschirm entlang. Die farbige, senkrechte Linie wird den laufenden Abschnitt kennzeichnen. Das unterste Profil stellt die Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts dar. Das oberste Profil stellt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts dar.

Am Ende des ersten Abschnitts des Workouts, wird sich der Steigungslauftrainer automatisch an die Geschwindigkeit und/oder Neigungseinstellungen für den nächsten Abschnitt einstellen.

Das Workout wird auf diese Weise fortgesetzt, bis der letzte Abschnitt zu Ende ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Wenn Sie mit der Workout-Zusammenfassung fertig

sind, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Falls die Geschwindigkeit und/oder Neigung während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed (Geschwindigkeit) oder Incline (Neigung) -Tasten verändern. **Wenn Sie eine Geschwindigkeitstaste drücken**, können Sie die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 21). **Wenn Sie eine Neigungstaste drücken**, können Sie die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 21). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Dann, berühren Sie die Follow Workout-Taste.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie entweder die Zurück-Taste oder die Ausgangstaste in der unteren, linken Ecke des Bildschirms, oder drücken Sie die Stop-Taste am Computer. Berühren Sie die Resume (fortsetzen) oder die Start-Taste am Computer, um mit das Workout fortzufahren. 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 verbrennen wird. Die eigentliche Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Gewicht. Zusätzlich, wenn Sie die Geschwindigkeit oder die Neigung des Steigungslauftrainers während des Workouts manuell ändern, wird die Anzahl der Kalorien die Sie verbrauchen werden beeinflusst.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

7. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 19.

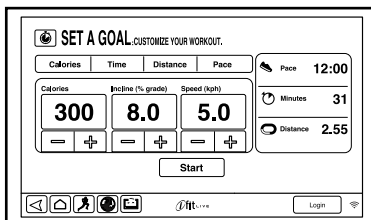
2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 21.

3. Wählen sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Um ein Zielsetzungsworkout auszuwählen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel setzen) -Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Set A Goal -Taste am Computer.

Um ein Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Tempo-Ziel zu setzen, berühren Sie die Time (Zeit), Distance (Distanz), Calories (Kalorien), oder Pace (Tempo) -Taste. Dann, berühren Sie die Auf- und Ab -Tasten am Bildschirm um ein Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Tempo-Ziel zu wählen und um die Geschwindigkeit und Neigung für das Workout zu wählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, anzeigen.



4. Starten Sie das Workout.

Berühren Sie die Start-Taste, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie zu gehen an.

Das Workout wird auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 21 und 22).

Das Workout wird auf diese Weise weitergeführt, bis Sie das gesetzte Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Wenn Sie mit der Workout-Zusammenfassung fertig sind, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die eigentliche Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Gewicht.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

8. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

BENUTZEN EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigt man ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 29). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 19.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

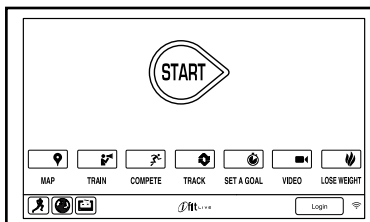
Siehe Schritt 2 auf Seite 21.

3. Loggen Sie sich in Ihr iFit-Konto ein.

Falls Sie dies noch nicht getan haben, berühren Sie die Login-Taste um sich in Ihr iFit-Konto einzuloggen. Der Bildschirm wird Sie nach Ihren iFit.com Benutzernamen und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Login-Taste. Berühren Sie die Cancel (abbrechen) -Taste, um den Anmeldebildschirm zu verlassen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout in Ihrem Kalender herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte), Train (trainieren), Video oder Lose Weight (Gewichtsverlust) -Taste um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man auch ohne Anmeldung eines iFit-Kontos auf Demo-Workouts zugreifen.



Um an einem vorausgeplanten Wettkampf teilzunehmen, berührt man die Compete (Wettbewerb) -Taste. Um Ihre Workout History (Workout-Verlauf) abzurufen, berühren Sie die Track (verfolgen) -Taste. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel setzen) -Taste (siehe Seite 24). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

Um Benutzer innerhalb des Kontos zu wechseln, berühren Sie die Login-Taste nahe der unteren, rechten Ecke des Bildschirms.

Bevor einige Workouts heruntergeladen werden können, müssen Sie diese zuerst in Ihren Kalender in iFit.com hinzufügen.

Weitere Informationen über iFit-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, wird der Bildschirm den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Falls Sie ein Wettbewerbsworkout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunter zählen.

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 23.

In manche Workouts wird ein Audio-Trainer Sie durch Ihr Workout führen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21 und 22. Der Bildschirm wird auch eine Karte des Pfades anzeigen, den Sie gehen oder laufen.

Während eines Wettbewerb-Workouts, zeigt der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die Distanz die sie gelaufen sind an. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen Läufer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

8. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

9. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

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

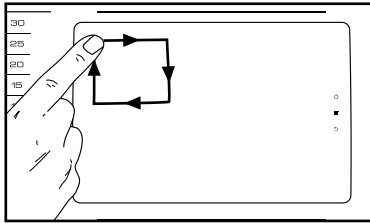
DEN GERÄTEEINSTELLUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet ein Geräte-Einstellungsmodus der Ihnen erlaubt, eine Sprache und eine Maßeinheit zu wählen, den Display-Demomodus ein- und auszuschalten, ein Reset-Timeout einzustellen und den Schlüssel und/oder ein Passwort zu aktivieren oder deaktivieren.

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein (siehe EIN-SCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 19).

Wählen Sie als nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 21). Anschließend, zeichnen Sie auf dem Bildschirm in Uhrzeigersinn ein Quadrat, um das Einstellhauptmenü abzurufen (siehe Abb. oben).



2. Wählen Sie den Geräteeinstellungsmodus.

Im Einstellungshauptmenü, berühren Sie die Geräte-Einstellungstaste.

3. Wählen Sie eine Sprache.

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

4. Wählen Sie die Maßeinheit.

Berühren Sie die US/Metric-Taste um die ausgewählte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie nach Wunsch die Maßeinheit. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

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

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 (abbrechen) -Taste stornieren. Jedoch ist es empfehlenswert, den Computer regelmäßig aktualisieren zu lassen.

Berühren Sie die Update Time (Zeitaktualisierung) -Taste. Wählen Sie die Zeit in der der Computer automatisch nach Aktualisierungen sucht. Dann, berühren Sie die Zurück-Taste.

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

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 eine Demo-Präsentation ab.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, berühren Sie erst die Demo Mode (Demo-Modus) -Taste. Als nächstes berühren Sie das On (ein) oder Off (aus) -Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

8. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Schlüssel.

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

9. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Webbrowser.

Sie können den Webbrowser des Computers deaktivieren, welches dabei hilft, die Bandbreite 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. Aktivieren oder deaktivieren Sie die Straßenansicht.

Man kann die Straßenansicht bei Karten-Workouts deaktivieren. Dies begrenzt die Bandbreite Ihres drahtlosen Netzwerks.

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. Geben Sie eine Zeit für die Zeitüberschreitung vor der Rückstellung ein.

Der Computer bietet eine automatische Rückstellungsfunktion an. Wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden, und das Laufband sich nicht für eine bestimmte Zeit nicht bewegt, wird sich der Computer automatisch neu einstellen.

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

12. Setzen Sie eine Workout-Zeitbegrenzung fest.

Sie können eine Zeitbeschränkung für Workouts setzen, damit Sie die Zeit in der jeder Benutzer den Steigungslauftrainer benutze, einschränkt.

Berühren Sie die Workout Time Limit-Taste. Um die Workout-Zeitbeschränkung zu aktivieren, berühren Sie das Enable Markierungsfeld. Dann, berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten um die Zeit für jeden Benutzer festzulegen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste 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. Verlassen Sie den Geräteeinstellungsmodus.

Um aus dem Geräte-Einstellmodus auszusteigen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen erlaubt, den Computer an einem Fernseher anzuschließen. Falls Sie den 17" digitalen Fernseher kaufen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung die mit dem digitalen Fernseher mitgeliefert ist, um zu lernen wie man den Unterhaltungsmodus benutzt um Ihren persönlichen digitalen Fernseher einzustellen.

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Siehe Schritt 1 auf Seite 26.

2. Wählen Sie den Unterhaltungsmodus.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Entertainment (Unterhaltung) -Taste, um in den Unterhaltungsmodus zu gelangen.

3. Stellen Sie den Bildschirmwandempfänger ein.

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

Berühren Sie die Default Settings (Standardeinstellungen) -Taste um eine Standardlautstärke auszuwählen.

Berühren Sie die Custom Settings (benutzerdefinierte Einstellungen) -Taste, um individuell angepasste Kanäle einzustellen. Wählen Sie die Art Ihres Senders von der Drop-Down Liste. Wählen Sie dann einen Kanal aus. Berühren Sie die Add (hinzufügen) -Taste, um mehrere Sender- und/oder Kanaleinstellungen aufzustellen.

4. Verlassen Sie den Unterhaltungsmodus.

Um den Unterhaltungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN WARTUNGSMODUS BENUTZEN

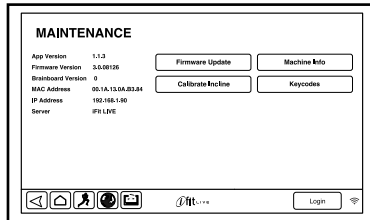
Der Computer bietet einen Wartungsmodus der Ihnen erlaubt, die Computer-Firmware zu aktualisieren, die Neigung des Steigungslauftrainers zu kalibrieren, den Bildschirm zu kalibrieren, technische Informationen zu sehen, und den Schlüsselcode einer Taste zu sehen.

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Siehe Schritt 1 auf Seite 26.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.

Im Einstellungshauptmenü, berühren Sie die Wartungstaste um in den Wartungsmodus einzusteigen.



Der Hauptbildschirm des Wartungsmodus wird die Informationen über das Modell und die Version des Steigungslauftrainers anzeigen.

3. Aktualisieren Sie die Firmware des Computers.

Prüfen Sie regelmäßig, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt, damit Sie die besten Ergebnisse erhalten.

Berühren Sie die Firmware Update (Firmware-Aktualisierung) -Taste um mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu prüfen ob es Firmware Aktualisierungen gibt. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um ein Beschädigen des Steigungslauftrainers zu vermeiden, schalten Sie das Gerät nicht aus, oder entfernen Sie den Schlüssel nicht während die Firmware aktualisiert wird.

Der Bildschirm zeigt den Fortschritt der Aktualisierung. Wenn die Aktualisierung fertig ist, wird sich der Steigungslauftrainer ausschalten und dann wieder einschalten. Sollte das nicht der Fall sein, drücken Sie den Netzschalter in die Off (aus) -Position. Warten Sie einige Sekunden und dann drücken Sie den Netzschalter in die On (ein) -Position. Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

Anmerkung: Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer ein bisschen anders funktioniert. Solche Aktualisierungen sind immer dafür gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

4. Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslauftrainers.

Berühren Sie die Calibrate Incline (Neigung kalibrieren) -Taste. Berühren Sie dann die Begin (beginnen) -Taste, um das Neigungssystem zu kalibrieren. Der Steigungslauftrainer wird sich automatisch auf den maximalen Neigungsgrad heben, dann auf die niedrigste Neigungsstufe herunterlassen, und dann auf die Startposition zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Drücken Sie die Cancel (abbrechen) -Taste, um zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste.

WICHTIG: Halten Sie Füße und andere Gegenstände vom Steigungslauftrainer fern während das Neigungssystem sich kalibriert. In einem Notfall, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer um die Neigungskalibration zu stoppen.

5. Rufen Sie die Geräteinformationen ab.

Berühren Sie die Machine Info-Taste um Informationen über Ihren Steigungslauftrainer zu sehen. Nachdem Sie die Informationen angesehen haben, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

6. Finden Sie die Tastenkodes.

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

7. Registrieren Sie Ihren Steigungslauftrainer auf iFit.com.

Diese Option ist für Fitness-Klub Besitzer gedacht, um die Gebrauchshistorie des Steigungslauftrainers auf iFit.com zu verfolgen.

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

8. Verlassen Sie den Wartungsmodus.

Um vom Wartungsmodus auszusteigen, drücken Sie die Zurück-Taste am Computer.

BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

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

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Siehe Schritt 1 auf Seite 26.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Wireless Network (drahtloses Netzwerk) -Taste, um in den drahtlosen Netzwerkmodus zu gelangen.

3. Aktivieren Sie Ihr WLAN.

Vergewissern Sie sich, dass das Wi-Fi (WLAN) -Kontrollkästchen mit einem grünen Häkchen markiert ist. Wenn nicht, berühren Sie diese WLAN-Menüoption einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Computer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. Erstellen Sie eine drahtlose Netzwerkverbindung und warten Sie diese.

Wenn das WLAN aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an.
Anmerkung: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste von drahtlosen Netzwerken erscheint.

Vergewissern Sie sich, dass das Kontrollkästchen in der Menüoption der Netzwerkbenachrichtigung mit einem grünen Häkchen markiert ist, sodass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen kann.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

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

Ein Informationskästchen wird Sie fragen, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect to Wi-Fi (mit WLAN verbinden) -Taste um mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden zu werden, oder drücken Sie die Cancel (abbrechen) -Taste um zu der Liste der Netzwerke zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, berühren Sie das Passwordeingabefeld. Dadurch wird eine Tastatur am Bildschirm erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Show Password (Passwort anzeigen) -Kontrollkästchen.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS auf Seite 19.

Wenn der Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die WLAN-Menüoption das Wort CONNECTED (verbunden) ganz oben am Bildschirm anzeigen. Dann drücken Sie die Zurück-Taste an der Konsole, um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurückzukehren.

Um die Verbindung zum drahtlosen Netzwerk zu trennen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Forget (vergessen) -Taste.

Falls Sie Probleme beim Verbinden eines verschlüsselten Netzwerkes haben, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben.
Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung 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 noch Fragen haben während Sie diesen Anweisungen folgen, sehen Sie unter www.iFit.com/support nach.

5. Verlassen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Um aus dem drahtlosen Netzwerkmodus auszusteigen, drücken Sie die Zurück-Taste am Computer.

BENUTZEN DER LAUTSPRECHERANLAGE

Um Musik und das 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.

Dieser Steigungslauftrainer wurde so konstruiert, dass er mit iPod® funktioniert, und wurde vom Entwickler zertifiziert um den Standards der Firma Apple gerecht zu sein.

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage 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.**

Als nächstes, drücken Sie die Play-Taste auf Ihrem iPod. Die Lautstärke können Sie durch die Vol (Lautstärke) -Auf- und -Ab-Tasten am Computer regulieren.

Stecken Sie einen MP3-Player, ein Smartphone oder ein anderes USB-Gerät in den USB-Port auf der vorderen Seite des Computers um Ihr Gerät zu laden. Der USB-Port kann auch für Firmware-Aktualisierungen benutzt werden (siehe Schritt 3 auf Seite 28).

DEN AUDIO-INPUT VERÄNDERN

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

1. Wand von Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle, um Audio-Output von einem nicht-angeschlossenen Fernseher zu hören. Anmerkung: Der Steigungslauftrainer muss an den Fernseher angeschlossen sein (siehe DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN auf Seite 27).

2. Persönlicher Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle um vom digitalen Fernseher des Computers zu hören. Anmerkung: Der Computer muss einen digitalen Fernseher haben, sodass diese Option funktionieren kann (siehe DEN COMPUTER AKTUALISIEREN auf Seite 17).

3. iPod.

Wählen Sie diese Audioquelle um von Ihrem iPod hören zu können (siehe BENUTZEN DER LAUTSPRECHERANLAGE, wie links beschrieben).

4. FM Radio.

Der Computer hat einen eingebauten FM-Radio. Wählen Sie diese Audioquelle, um das UKW-Radio zu benutzen.

DEN INTERNET-BROWSER BENUTZEN

Anmerkung: Um den Browser zu verwenden, muss man Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk und einem 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

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

Um zur vorigen Webseite zurückzukehren, berühren Sie die Browser Back (Browser zurück) -Taste. Um den Browser zu verlassen, berühren Sie die Return (zurückkehren) -Taste.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS auf Seite 19.

Sollte die URL-Leiste nicht angezeigt werden, wenn Sie eine andere Webadresse eingeben wollen, dann fahren Sie mit dem Finger nach unten am Bildschirm entlang. Dadurch wird die URL-Leiste erscheinen. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur zur Eingabe der Adresse und berühren Sie dann die Go (los) -Taste.

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

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

VORBEUGENDE WARTUNG

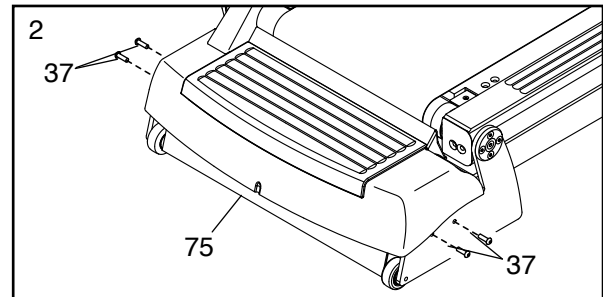
Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und eine lange Haltbarkeit des Steigungslauftrainers notwendig. Lesen und befolgen Sie bitte alle unten angegebenen Anweisungen. Falls der Steigungslauftrainer nicht wie beschrieben gewartet wird, könnten Teile extrem abgenutzt werden. Der Steigungslauftrainer könnte beschädigt werden, und die Garantie ist dann nicht mehr gültig. Falls Sie Fragen über die Wartung haben, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel und das Netzkabel herausgezogen wurden, bevor Sie jegliche Wartungsverfahren durchführen.**

WÖCHENTLICHE WARTUNG

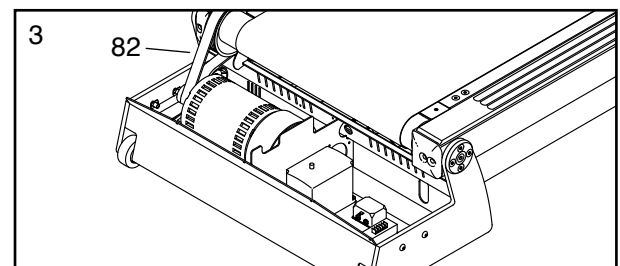
1. **Stecken Sie das Netzkabel aus.** Inspizieren und ziehen Sie alle äußeren Teile des Steigungslauftrainers regelmäßig fest.
2. Tragen Sie einen Mehrzweckreiniger auf ein 100 Prozent Baumwolltuch auf, und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, Rahmen und Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform an den Seiten des Laufbands. **Benutzen Sie keine Reinigungsmittel unter dem Laufband.** Schmieren Sie eine kleine Menge von mildem Allzweckreiniger auf ein 100 Prozent Baumwolltuch, und wischen Sie den Computer mitsamt Bildschirmen ab. **Sprühen Sie kein Reinigungsmittel direkt auf den Steigungslauftrainer und benutzen Sie keine Ammoniak- oder säurebasierende Reinigungsmittel.**
3. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert ist, und richtig festgezogen ist (siehe Seiten 35 und 36). Wenn es zentriert aufliegt und ohne Probleme läuft, dann verändern Sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, siehe Seite 33.

MONATLICHE WARTUNG

1. Schalten Sie das Gerät ein, und setzen Sie die Steigung auf 30% ein.
2. **Stecken Sie das Netzkabel aus.** Entfernen Sie die 3/8" x 1 1/4" Schrauben (37) und heben Sie die Motorhaube (75) herunter.



3. Mithilfe eines Handstaubsaugers, reinigen Sie den Bereich unter der Motorhaube (nicht abgebildet). **Seien Sie vorsichtig, dass Sie keine Einzelteile berühren.** Überprüfen Sie den Antriebsmotorriemen (82) sodass er keine Abnutzung, Knicke oder Abrutschungen aufweist. Falls der Antriebsmotorriemen ersetzt werden muss, sehen Sie bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



4. Benutzen Sie den Staubsauger unter dem Steigungslauftrainer, der vorderen Abdeckung und dem Liftmotor.
5. Stecken Sie das Netzkabel ein und fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein. Drücken Sie die Start-Taste. **Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen. Halten Sie Ihre Hände 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 Steigungslauftrainer auf ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche. Falls eines dieser Probleme existiert, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **Entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie das Netzkabel aus.** Befestigen Sie die Motorhaube (75) wieder mit den 3/8" x 1 1/4" Schrauben (37).

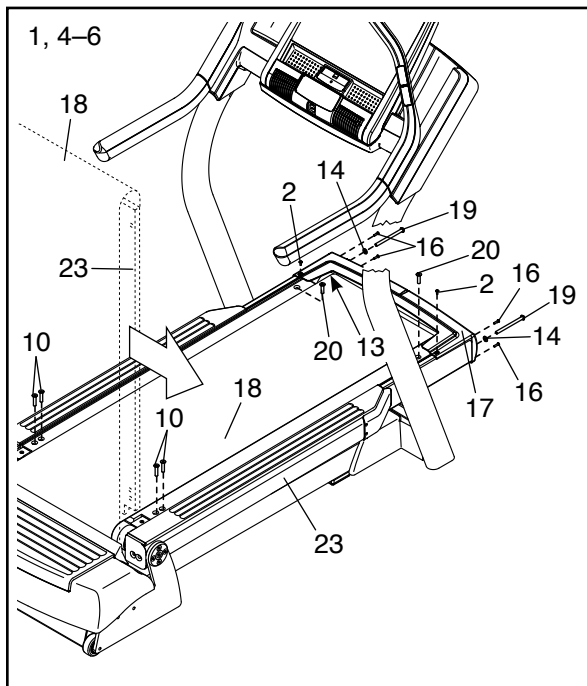
ERSETZEN DER LAUFPLATTFORM UND DES LAUFBANDES

Die Laufplattform ist so konstruiert, dass beide Seiten als Lauffläche benutzt werden können. Überprüfen Sie regelmäßig die Laufplattform auf Abnutzung. Falls man Holz durch die Phenol-Beschichtung sieht, oder falls die Oberfläche beschädigt ist, sollte die Laufplattform umgewendet werden. Wenn beide Seiten der Laufplattform abgenutzt sind, sollte die Laufplattform ersetzt werden. Nach jeweils 32.000 bis 48.000 Kilometern muss die Laufplattform ersetzt werden.

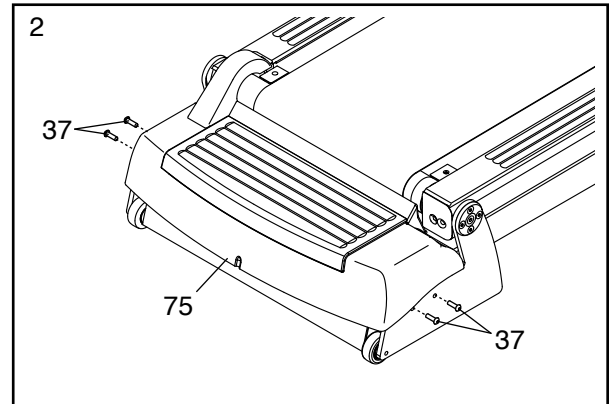
Außerdem sollte das Laufband alle 16.000 bis 24.000 Kilometer ersetzt werden.

Siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung um ein neues Laufband oder eine neue Laufplattform zu bestellen. Folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen, um die Laufplattform und/oder das Laufband zu ersetzen.

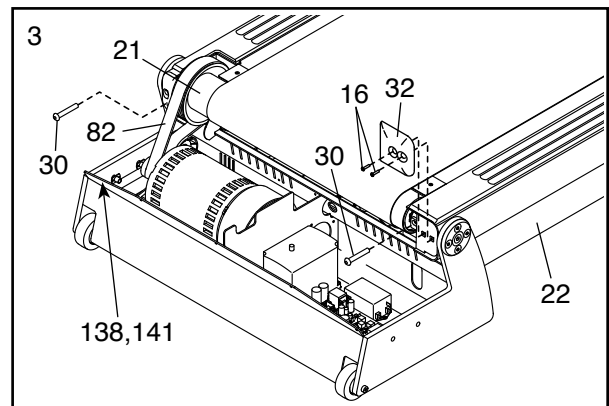
1. Setzen Sie den Neigungsgrad auf 0%. **Entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie das Netzkabel aus.** Entfernen Sie die #8 x 3/4" Schrauben (16), die #8 x 1/2" Maschinenschrauben (2), und die vordere Abdeckung (17). Entfernen Sie die 3/8" x 5" Schraube (19) und die 3/8" Zahnscheibe (14) von jeder Seite des vorderen Rollers (13). Heben Sie den vorderen Roller und schieben Sie diesen aus dem Laufband (18) heraus.



2. Entfernen Sie die 3/8" x 1 1/4" Schrauben (37) und heben Sie die Motorhaube (75) herunter.



3. Entfernen Sie die zwei ange deuteten #8 x 3/4" Schrauben (16), die rechte, hintere Endkappe (32), die zwei 3/8" x 3" Schrauben (30), die 3/8" x 2" Schraube (138), und die 3/8" Schwarze Unterlegscheibe (141). Nehmen Sie den Antriebsmotorriemen (82) herunter. Ziehen Sie die linke Seite der Antriebsroller-Montage (21) aus dem Rahmen (22) heraus.



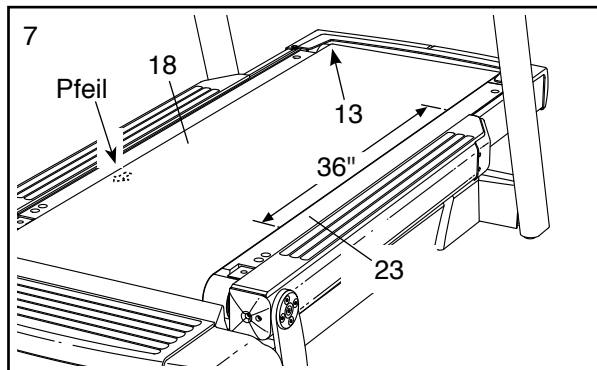
4. **Siehe Abbildung links.** Entfernen Sie die vier 3/8" x 1 3/4" Schrauben (10) und die zwei 3/8" x 1 1/2" Schrauben (20). **Anmerkung: Seien Sie vorsichtig um ein Zerkratzen oder Beschädigen der phenolischen Beschichtung auf der Laufplattform (23) zu vermeiden.** Heben Sie die Laufplattform und das Laufband auf die angezeigte Position die durch die punktierte Linien angezeigt werden. Schieben Sie dann die Laufplattform aus dem Laufband heraus.

5. Legen Sie die Laufplattform (23) und das Laufband (18) am Boden. Säubern Sie die Rollen mit einem Tuch und etwas denaturierter Alkohol. Reinigen Sie die Fläche unter dem Steigungslauftrainer mit einem Staubsauger. Schieben Sie den vorderen Roller (13) nach hinten in das Laufband hinein.
6. Folgen Sie Schritte 1–4 in umgekehrter Reihenfolge. Benutzen Sie das neue Laufband (18) und die neue oder umgedrehte Laufbplattform (23). Achten Sie darauf, den Antriebsmotorriemen (82) zu aufzulegen, dass er gerade auf den beiden Rollen aufliegt.
7. Die Federung des Laufbands (18) muss nun angepasst werden. Sehen Sie unter der rechten und linken Ecke des Laufbandes und finden Sie den kleinen Pfeil der am Laufband aufgedruckt ist. Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband bis Sie diesen Pfeil finden. **Achten Sie darauf, dass der Pfeil gegen den hinteren Teil des Steigungslauftrainers, wie abgebildet, zeigt.** Falls dies nicht der Fall ist, entfernen Sie das Laufband, drehen Sie es herum, und schieben Sie es zurück auf die Laufplattform (23). Ziehen Sie das Laufband noch nicht fest.

Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband (18), bis der Saum der sich über das Laufband streckt, sich unter der Laufplattform (23) befindet.

Mithilfe des Sechskantschlüssels, drehen Sie beide Leerlauf-Rollenschrauben gegen den Uhrzeigersinn, eine 1/4 Drehung. Finden Sie die vier kleinen Markierungen auf dem Laufband (18). Befestigen Sie das Laufband bis die Markierungen auf jeder Seite des Laufbandes genau 36" (91,44 cm) auseinander liegen.

Ziehen Sie beide 3/8" x 5" Schrauben (19, siehe die Abbildung auf Seite 32) bis die zwei Markierungen zusätzliche 5 bis 6 mm (3/16 bis 1/4 Inch) auseinanderliegen. Während Sie die 3/8" x 5" Schrauben festziehen, wird sich der vordere Roller (13) bewegen. **Wenn die vordere Laufrolle aufhört sich zu bewegen, dann ziehen Sie die Schrauben nicht weiter an. Schauen Sie sich bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.** Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt (siehe Seite 35).



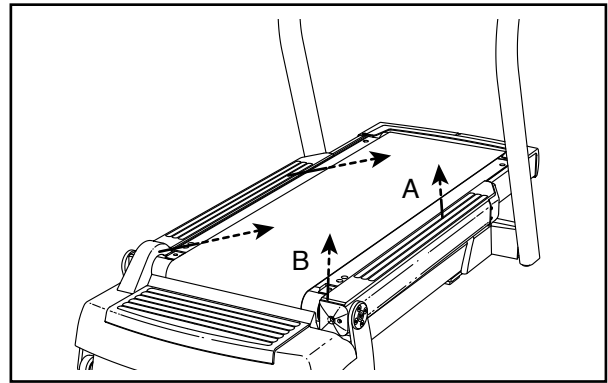
DAS LAUFBAND EINSCHMIEREN

Für optimale Leistung und ein langes Leben für den Steigungslauftrainer, schmieren Sie Wachspulver alle drei Monate auf die Laufplattform. Falls das Gerät öfter benötigt wird, schmieren Sie ein wenig Wachspulver etwas öfter auf den Steigungslauftrainer. Falls der Stromkreis des Steigungslauftrainers unterbrochen wird, könnte dies ein Zeichen sein, dass etwas Wachspulver angewendet werden muss. **Wenn Sie kein Wachspulver, wie angewiesen, anwenden ist die Garantie ungültig.**

Um Wachspulver einzukaufen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Schmieren Sie keine anderen Substanzen auf die Laufplattform. Sie benötigen auch ein sauberes Tuch, ein Holzstab und ein nicht-scheuerndes Haushalts-Reinigungsmittel, wie zum Beispiel FORMULA 409®.

Folgen Sie die Schritte wie unten angeführt um das Wachspulver anzuwenden:

1. Gehen Sie für mindestens fünf Minuten auf dem Steigungslauftrainer um die Laufplattform und das Laufband aufzuwärmen. **Dann, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und stecken Sie das Netzkabel aus.**
2. Mithilfe des Holzstabs, drücken Sie das **trockene** Tuch unter das Laufband, sodass die Enden des Tuches von beiden Seiten des Laufbandes heraushängen. Dann, entfernen Sie den Holzstab. Als nächstes, halten Sie die Enden des Tuches und ziehen Sie das Tuch zum hinteren Teil des Rollers und dann zum vorderen Roller zurück. Dann, entfernen Sie das Tuch und schütteln Sie es aus.
3. Ziehen Sie das Laufband gegen den hinteren Teil des Steigungslauftrainers bis der Teil des Laufbandes das unter der Laufplattform war, sich oberhalb der Laufplattform befindet. Dann, wiederholen Sie Schritt 2.
4. Öffnen Sie die Sprühdüse auf der Flasche des Wachspulvers. Halten Sie das rechte Ende des Laufbandes ungefähr 20 cm von der vorderen Abdeckung entfernt und heben Sie das Laufband von der Laufplattform herunter. Als nächstes, kippen Sie die Flasche **nach unten** gegen die Laufplattform und **nach vorne** gegen die Mitte der vorderen Abdeckung (siehe A rechts). Dann, drücken Sie die Flasche einmal um ungefähr einen halben Teelöffel vom Wachspulver nahe der Mitte der Laufplattform zu sprühen. Dann, schütteln Sie vorsichtig die Flasche und drücken Sie diese noch einmal um zusätzliches Wachspulver auf dieselbe Stelle zu sprühen.



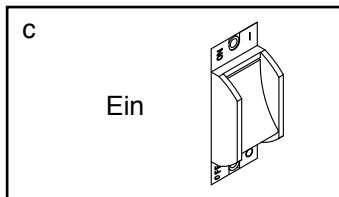
5. Halten Sie die rechte Ecke des Laufbandes ungefähr 30 cm vom hinteren Teil des Steigungslauftrainers und wiederholen Sie Schritt 4 (siehe B oben).
6. Wiederholen Sie Schritte 4 und 5 auf der linken Seite des Steigungslauftrainers.
7. Stecken Sie das Netzkabel, fügen Sie den Schlüssel in den Computer hinein und starten Sie das Laufband mit 5 km/h. Gehen Sie auf allen Stellen des Laufbandes für eine Minute um das Wachspulver gleichmäßig zu verteilen. **Dann, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und stecken Sie das Netzkabel aus.**
8. Mithilfe des Tuches, wischen Sie das lose Wachspulver von den Seiten der Laufplattform und von den Fußleisten. Dann, sprühen Sie eine kleine Menge an verdünnten, nicht-scheuernden Haushalts-Reiniger, wie zum Beispiel, FORMULA 409 auf das Tuch, und wischen Sie jegliches übriggebliebene Wachspulver von den Seiten der Laufplattform und den Fußleisten. **Sprühen Sie keinen Reiniger direkt auf die Laufplattform.**

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme mit dem Steigungslauftrainer können einfach mithilfe der unten angeführten Schritte behoben werden. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Falls Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 16).
- Achten Sie darauf, dass der Schlüssel in den Computer eingesteckt ist.
- Prüfen Sie den Netzschalter der sich am Steigungslauftrainer nahe des Netzkabels befindet. Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter auf On (ein) steht.

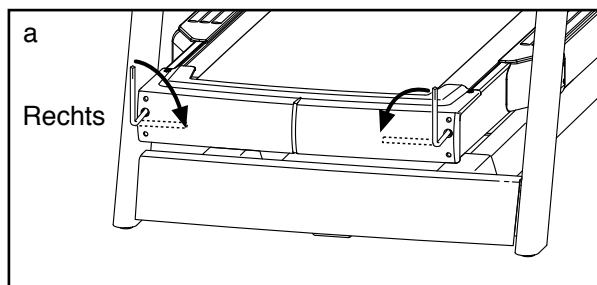


SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

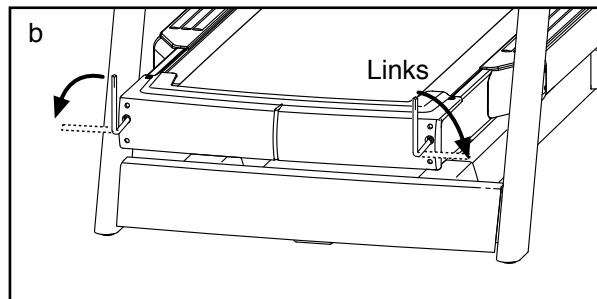
- Prüfen Sie den Netzschalter der sich am Steigungslauftrainer nahe des Netzkabels befindet (siehe Abbildung oben). Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter auf On steht.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer, und dann fügen Sie ihn wieder ein.
- Überprüfen Sie das Laufband und die Laufplattform für starke Abnutzung. Ersetzen Sie das Laufband oder die Laufplattform, falls notwendig (siehe Seite 32 und 33).
- Dies könnte ein Symptom von zu viel Ampere sein. Wenden Sie falls notwendig Wachspulver an (siehe Seite 34).
- Falls sich das Gerät noch immer während des Gebrauchs ausschaltet, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

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

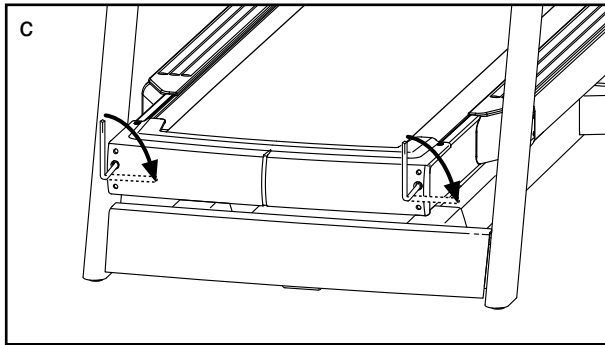
- Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat: Entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie das Netzkabel aus.** Mithilfe eines 7/32" Innensechskantschlüssels, drehen Sie die Laufrollen-Einstellschrauben jeweils 1/4 Drehung in die angezeigte Richtung. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und benutzen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten. Wiederholen Sie dies bis das Laufband gerade zwischen den Fußleisten aufliegt.



- Falls sich das Laufband links verschoben hat: Entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie das Netzkabel aus.** Mithilfe eines 7/32" Innensechskantschlüssels, drehen Sie die Laufrollen-Einstellschrauben jeweils 1/4 Drehung in die angezeigte Richtung. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und benutzen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten. Wiederholen Sie dies bis das Laufband gerade zwischen den Fußleisten aufliegt.



- c. **Falls das Laufband rutscht wenn man darauf geht: Entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie das Netzkabel aus.** Mithilfe eines 7/32" Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Laufrollen-Einstellschrauben 1/4 einer Drehung. Um das Laufband richtig festzuziehen, siehe Schritt 7 auf Seite 33. Die Mitte des Laufbandes sollte die Laufplattform nur berühren. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Dann, stecken Sie das Netzkabel ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist. Anmerkung: Während Sie die Laufrollen-Einstellschrauben festziehen, wird die vordere Laufrolle sich bewegen. **Wenn die vordere Laufrolle aufhört sich zu bewegen, dann ziehen Sie die Laufrollen-Einstellschrauben nicht weiter an. Schauen Sie sich bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**



SYMPTOM: Das Laufband hört sich zu bewegen auf, oder die Neigung kann nicht eingestellt werden obwohl der Computer noch aufleuchtet

- Dies bedeutet, dass ein Controller-Fehler unterlaufen ist. Um dieses Problem zu beseitigen, schalten Sie den Netzschalter aus, warten Sie 5 Sekunden, und dann schalten Sie den Netzschalter wieder ein.
- Dies könnte ein Zeichen von hohen Ampere sein. Wenden Sie falls notwendig Wachspulver an (siehe Seite 34).

SYMPTOM: Das Neigungssystem funktioniert nicht richtig, oder das Neigungssystem scheint nicht auf der im Display angezeigten Neigungsstufe zu sein

- Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 28).
- Falls das Neigungssystem noch immer nicht richtig funktioniert, sehen Sie die 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 Herz-Kreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

TEILELISTE

Modell-Nr. FMTK74810-INT.10 R0515A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Seitenabdeckung	53	1	Antriebsmotorisolator
2	6	#8 x 1/2" Maschinenschraube	54	2	3/4" x 1/2" Schraube
3	4	Mittlerer Isolator	55	2	Torsion Stangenbuchse
4	8	3/8" Kontermutter	56	1	Basisrahmen
5	13	Plastikeinlage	57	2	Basisrahmenpolster
6	2	Bandführung	58	8	1/4" x 1/2" Schraube
7	2	1/4" Federring	59	4	Neigungslinkbuchse
8	2	1/4" x 3/4" Sechskantschraube	60	2	3/8" x 2 1/2" Ansatzbolzen
9	2	Vorderer Isolator	61	4	3/8" x 2 1/2" Bolzen
10	4	3/8" x 1 3/4" Schraube	62	1	Torsionsstab
11	1	Linker Fußpolster	63	1	Netzschalter
12	1	Rechter Fußpolster	64	1	Netzkabelklammer
13	1	Vorderer Roller	65	1	Steckdose
14	2	3/8" Zahnscheibe	66	2	3/8" Zahnscheibe
15	1	Controller-Kasten	67	1	Linker, hinterer Rollenschutz
16	7	#8 x 3/4" Schraube	68	1	Elektronische Schalttafel
17	1	Vordere Abdeckung	69	2	Selbstsichernde 3/8" Mutter
18	1	Laufband	70	1	Neigungslinkstange
19	2	3/8" x 5" Schraube	71	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen
20	2	3/8" x 1 1/2" Schraube	72	4	Neigungsmotorbuchse
21	1	Antriebsroller-Montage	73	1	Neigungsmotor
22	1	Rahmen	74	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
23	1	Laufplattform	75	1	Motorhaube
24	2	Plastik-Plattform-Abstandhalter	76	1	Hauben-Supportklammer
25	2	1/4" x 3/4" Flachkopfbolzen	77	1	Rechte Haubenabdeckung
26	1	Rechter, hinterer Roller-Schutz	78	2	3/8" Scheibe
27	2	Käfigmutter	79	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen
28	1	Linke, hintere Endkappe	80	2	5/16" Mutter
29	2	#6 x 1/4" Schraube	81	2	Rad
30	3	3/8" x 3" Schraube	82	1	Antriebsmotorriemen
31	2	Torsion Stangen-Abstandhalter	83	4	1/2" Zahnscheibe
32	1	Rechte, hintere Endkappe	84	1	3/8" x 2" Schraube
33	2	1/4" Mutter	85	8	1/4" x 3/4" Schraube
34	2	#10 x 1/2" Schraube	86	10	#8 x 3/4" Schraube
35	7	1/2" x 1" Schraube	87	8	1/4" x 1/2" Schraube
36	1	Widerstand	88	19	#8 x 1/2" Schraube
37	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	89	3	Starkstrom-Aufkleber
38	2	Hinterer Ausgleichfuß	90	2	Neigungsmotorenabstandhalter
39	2	1/2" Flanschmutter	91	4	#8 x 1" Schraube
40	2	1/4" x 3/4" Bolzen	92	6	#10 x 1" Schraube
41	1	5/8" x 1" Ansatzbolzen	93	1	Pfosten
42	8	3/8" x 5/8" Schraube	94	1	5/16" Mutter
43	4	5/16" Scheibe	95	3	#8 Mutter
44	4	5/16" x 1" Schraube	96	2	#8 Zahnscheibe
45	1	Leerlaufrolle	97	2	Wartungsaufkleber
46	2	Nabe	98	4	#8 x 3/4" Maschinenschraube
47	2	Rahmen-Drehlager	99	10	#4 Schraube
48	2	Sprengring	100	1	Schalttafel
49	1	Leerlaufrad	101	1	Filter
50	4	3/8" x 5 1/2" Schraube	102	2	#6 x 1/2" Schraube
51	4	5/16" x 1" Schraube	103	1	Computer
52	1	Antriebsmotor	104	1	Hintere Abdeckung des Computers

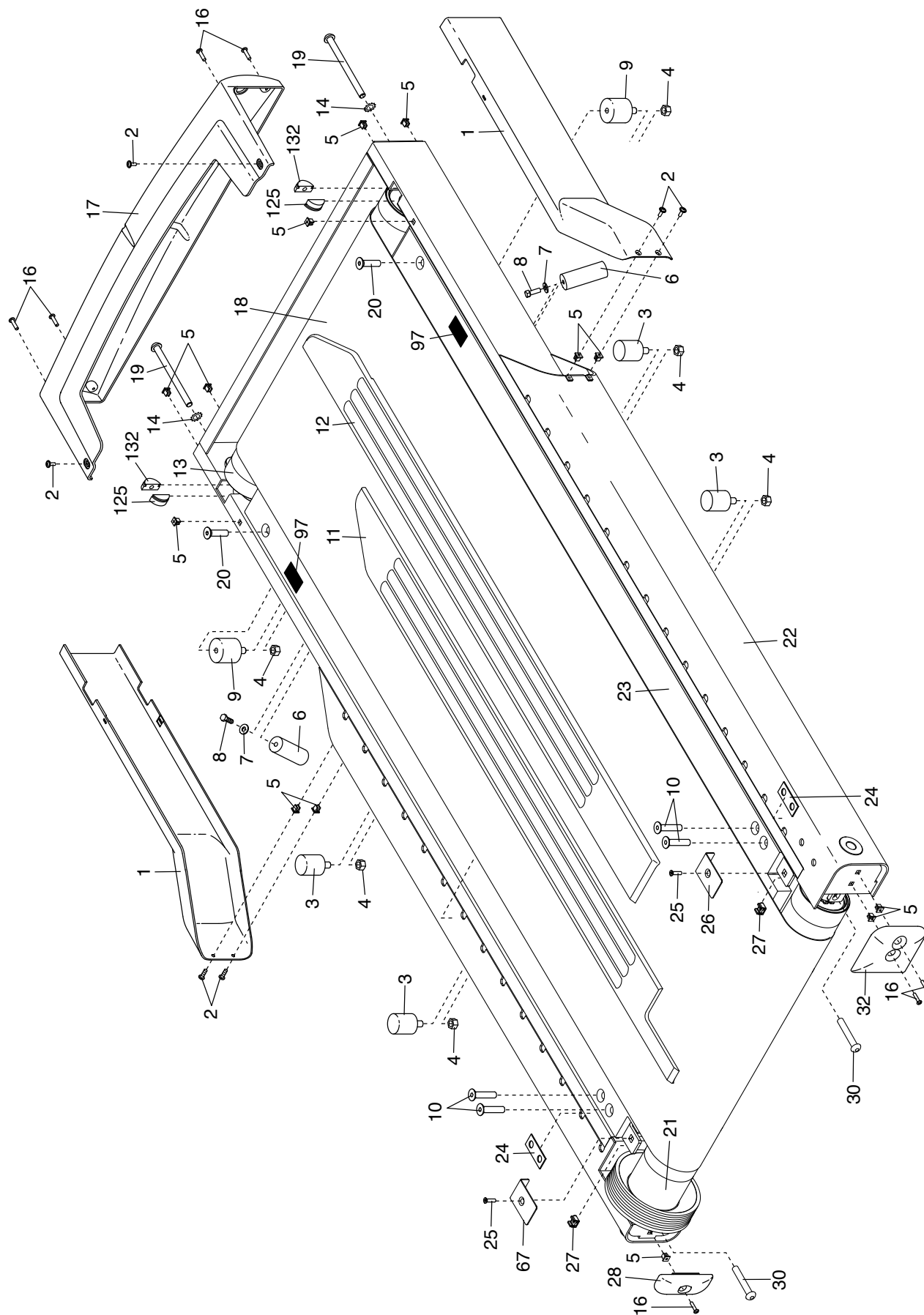
Nr. Anzahl Beschreibung

105	1	Schlüssel/Klipp
106	1	Rückseite der Konsole
107	1	Computer-Basisrückseite
108	1	Computerrahmen
109	1	Computerbasis
110	1	Computer-Querstange
111	2	Computerklemme
112	1	Linke Haltestangenmontage
113	1	Rechte Haltestangenmontage
114	1	Pfostenabdeckung
115	2	Pfosten-Basispolster
116	1	Pfosten-Kabelbaum
117	1	Ferrit-Klemme
118	1	#8 x 1 5/8" Bolzen
119	2	Metallabstandhalter
120	2	1/2" Kontermutter
121	2	Vorsichtaufkleber

Nr. Anzahl Beschreibung

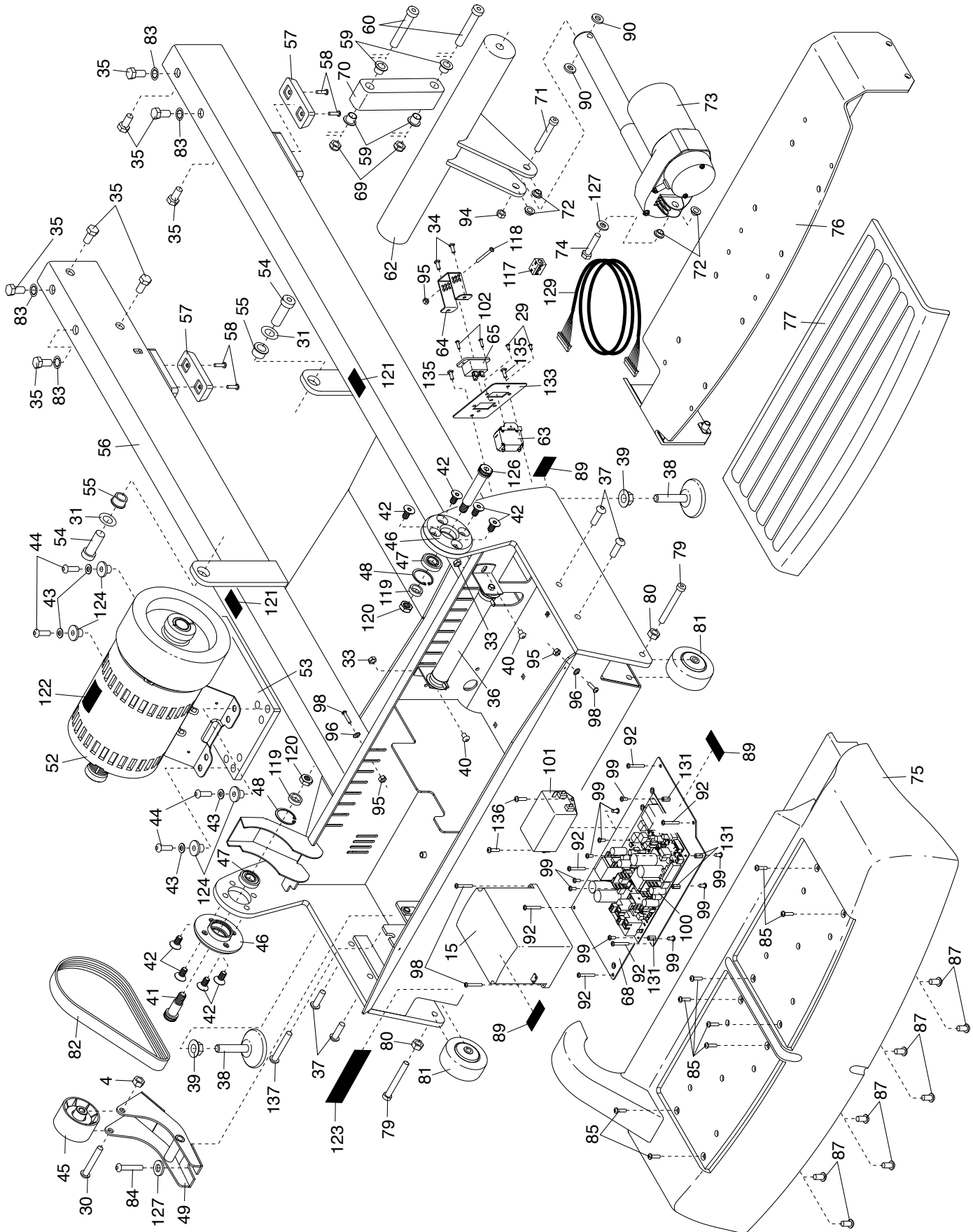
122	1	Gefahren-Warnungsaufkleber
123	1	Warnungsaufkleber
124	4	Motorenbuchse
125	2	Rollereinlage
126	1	1/2" x 3 1/2" Ansatzbolzen
127	2	3/8" schwarze Unterlegscheibe
128	8	#8 x 1/2" Flachkopfschraube
129	1	Rahmen-Kabelbaum
130	1	Pfosten-TV-Kabel
131	4	Abstandsbolzen
132	2	Vordere Rolleneinlage
133	1	Steckdosenplatte
134	4	3/8" Unterlegscheibe
135	2	#6 x 1/2" Schraube
136	2	#8 x 1/2" Maschinenschraube
137	1	3/8" x 2 1/2" Bolzen
*	–	Bedienungsanleitung

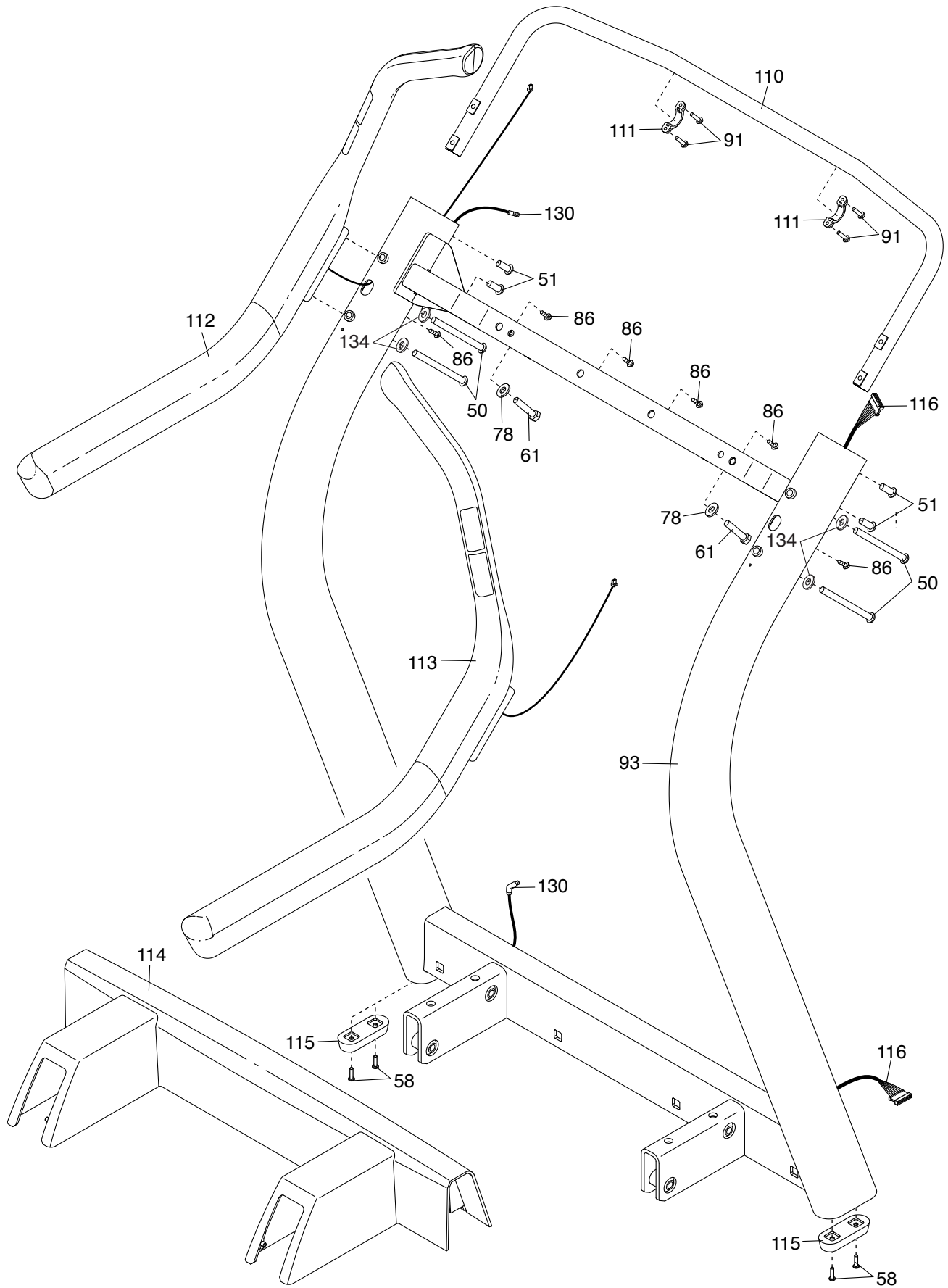
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

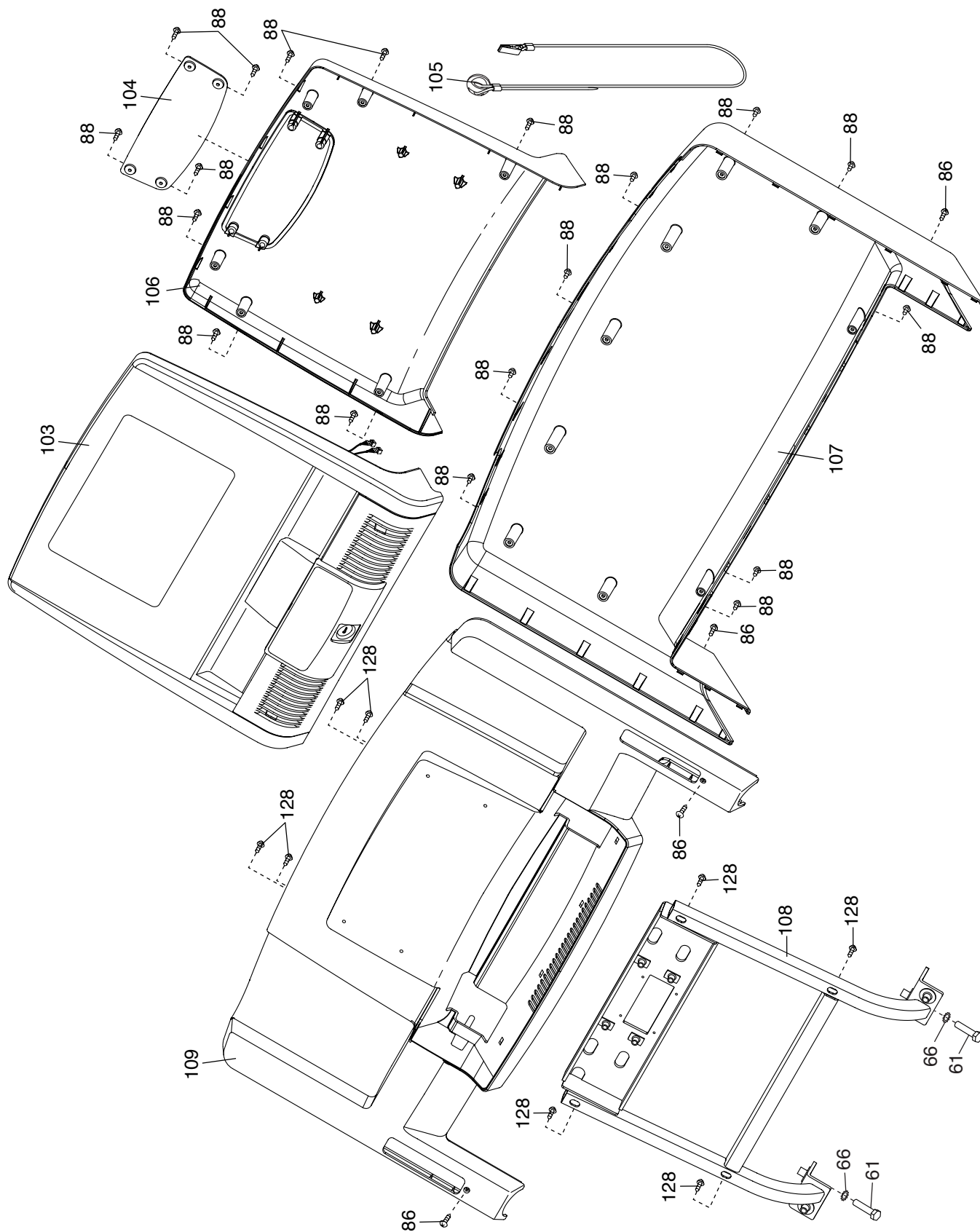


DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. FMTK74810-INT.10 R0515A







SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie sich bitte auch die Kennziffer und die Beschreibung des Teils (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 Uhr MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigte Staaten

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

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

Mo.–Fr. 6:00 - 15:00 Uhr USA Mountain Time

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und bei normalen Betriebsbedingungen ist. Teile und Arbeitskosten sind ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Arbeitskosten bezieht sich nur auf Produkte, die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details der Garantie für Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßiger Service.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Beschädigungen, die durch Transportieren oder durch unvorschriftsmäßiges Lagern entstehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.
7. Beschädigungen, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht ausreichenden Stromfluss geschehen können. Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit der Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme, die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe außerhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produkts entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Länder erlauben die Ausschließung oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend könnten die oben genannten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte, und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.