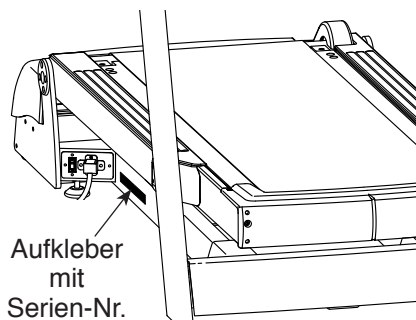


FREEMOTION® i11.9 INCLINE TRAINER

Modell-Nr. FMTK74810-INT.12

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an die freie Stelle oben.



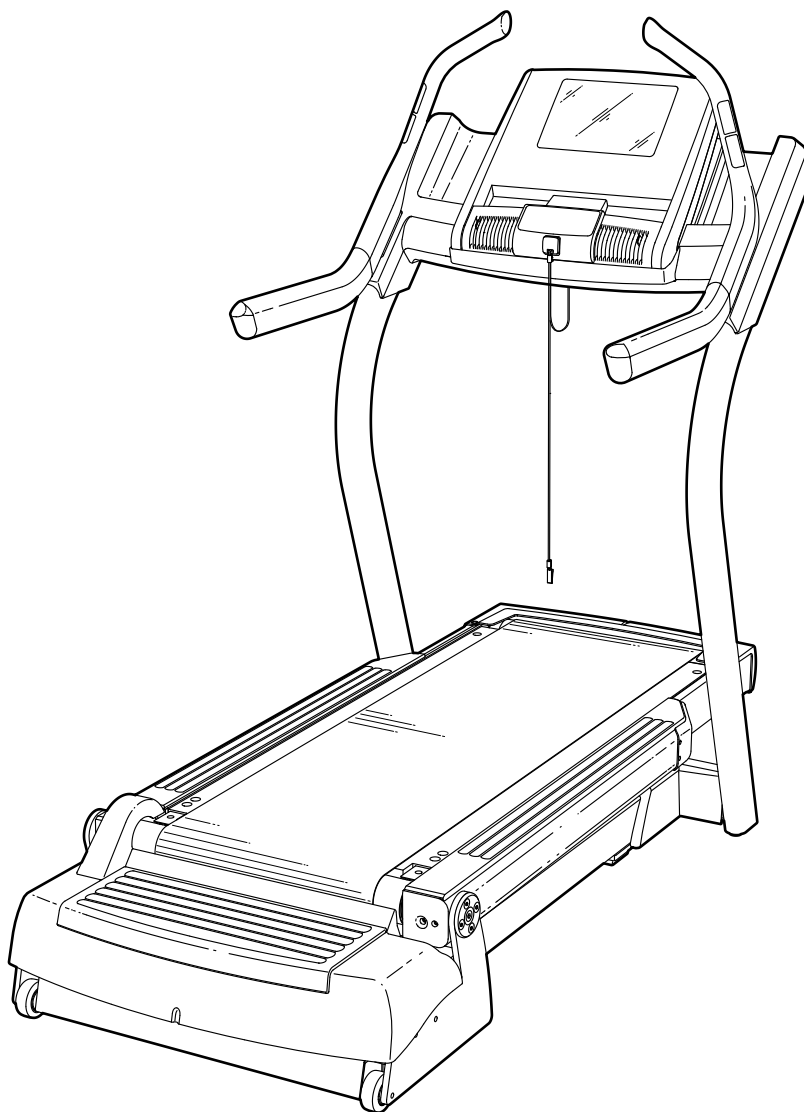
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, wenden Sie sich bitte an die Rückseite dieser Bedienungsanleitung unter MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG TRETEN.

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	5
BEVOR SIE ANFANGEN.	6
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.	7
MONTAGE.	8
DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN	14
DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER ANSCHLIESSEN	15
DEN TRAININGSCOMPUTER AUFRÜSTEN	16
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	17
VORBEUGENDE WARTUNG	30
AUFZEICHNUNG DER VORBEUGENDEN WARTUNG	34
FEHLERSUCHE	35
TRAININGSRICHTLINIEN	37
TEILELISTE.	38
EXPLOSIONSZEICHNUNG	40
MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG TRETEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu vermindern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung sowie alle Warnungen, die auf dem Steigungslauftrainer angebracht wurden, bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Beschädigungen, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Es ist die Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Steigungslauftrainers genügend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Das ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits vorhandene Gesundheitsprobleme haben.
3. Der Steigungslauftrainer ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis haben, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Steigungslauftrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Bewahren Sie den Steigungslauftrainer nur im Innenbereich auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
5. Stellen Sie den Steigungslauftrainer auf eine ebene Fläche, mit mindestens 2,4 m Freiraum dahinter 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 Unterlage unter den Steigungslauftrainer.
6. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in Umgebungen, in denen Aerosol-Produkte benutzt werden oder in denen Sauerstoff eingesetzt wird.
7. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nicht, solange er nicht richtig und vollständig montiert ist (siehe MONTAGE auf Seite 8).
8. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Steigungslauftrainers alle Teile und ziehen Sie sie fest.
9. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere immer vom Steigungslauftrainer fern.
10. Der Steigungslauftrainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 182 kg wiegen.
11. Achten Sie darauf, dass sich nie mehr als eine Person auf dem Steigungslauftrainer befindet.
12. Tragen Sie angemessene Sportkleidung, wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich im Steigungslauftrainer verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Benutzen Sie den Steigungslauftrainer niemals, wenn Sie barfüßig, nur in Socken oder in Sandalen sind.*
13. Zum Einstecken des Netzkabels befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 15. Keine zusätzlichen Geräte dürfen am selben Stromkreis wie der Steigungslauftrainer angeschlossen sein. Benutzen Sie auf kein Verlängerungskabel.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Setzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in Betrieb, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert. (siehe FEHLERSUCHE auf Seite 35, falls der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert.)

16. Bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen, lesen Sie sinnerfassend, wie man das Notbremsverfahren einsetzt, und probieren Sie diesen Vorgang aus (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18). Tragen Sie bei der Benutzung des Steigungslauftrainers immer den Klipp.
17. Stehen Sie immer auf den Fußleisten, wenn Sie das Laufband starten oder anhalten. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen.
18. Wenn eine Person am Steigungslauftrainer geht, wird sich der Lärmpegel des Steigungslauftrainers erhöhen.
19. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es in Bewegung ist.
20. Der Steigungslauftrainer kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
21. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren wie z. B. die Bewegungen des Benutzers können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.
22. Lassen Sie den Steigungslauftrainer niemals unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist.
23. Ändern Sie die Neigung des Steigungslauftrainers nicht, indem Sie Gegenstände darunter legen.
24. Fügen Sie niemals ein Objekt in eine Öffnung des Steigungslauftrainers ein.
25. Sorgen Sie dafür, dass Sie alle Wartungsarbeiten durchführen, die in dieser Bedienungsanleitung angeführt sind. Bei Nichtbeachtung dieser Wartungsmaßnahmen wird die Garantie ungültig und es könnte zu Beschädigungen des Steigungslauftrainers kommen.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus, bevor Sie den Steigungslauftrainer reinigen und bevor Sie die Wartungs- und Einstellungsmaßnahmen durchführen, die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
27. 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 spüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.
28. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nur, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

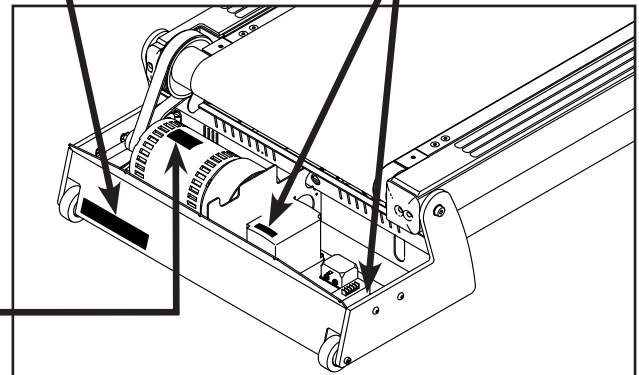
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber sind diesem Produkt beigelegt. Kleben Sie diese Warnungsaufkleber über die englischen Warnungen an den Stellen, die in dieser Abbildung gezeigt werden. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, finden Sie die Kontaktdaten auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber zu beantragen. Kleben Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle auf.** Anmerkung: Die Aufkleber sind möglicherweise nicht in wahrer Größe abgebildet.

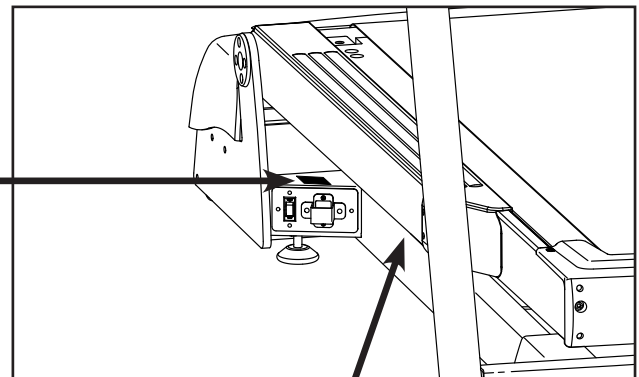
⚠️ WARNUNG: Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.		
 •Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene. •Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen. •Um Hinfallen zu vermeiden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

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

	⚠️ WARNUNG GEFÄHRLICHE SPANNUNG Den Strom bevor Wartung abstellen.
---	--



⚠️ 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 der 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.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Nutzen diese Bedienungsanleitung aufmerksam, bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Damit wir Ihnen besser helfen können, notieren Sie die Modellnummer des Produkts und die Seriennummer, bevor Sie uns kontaktieren. Die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

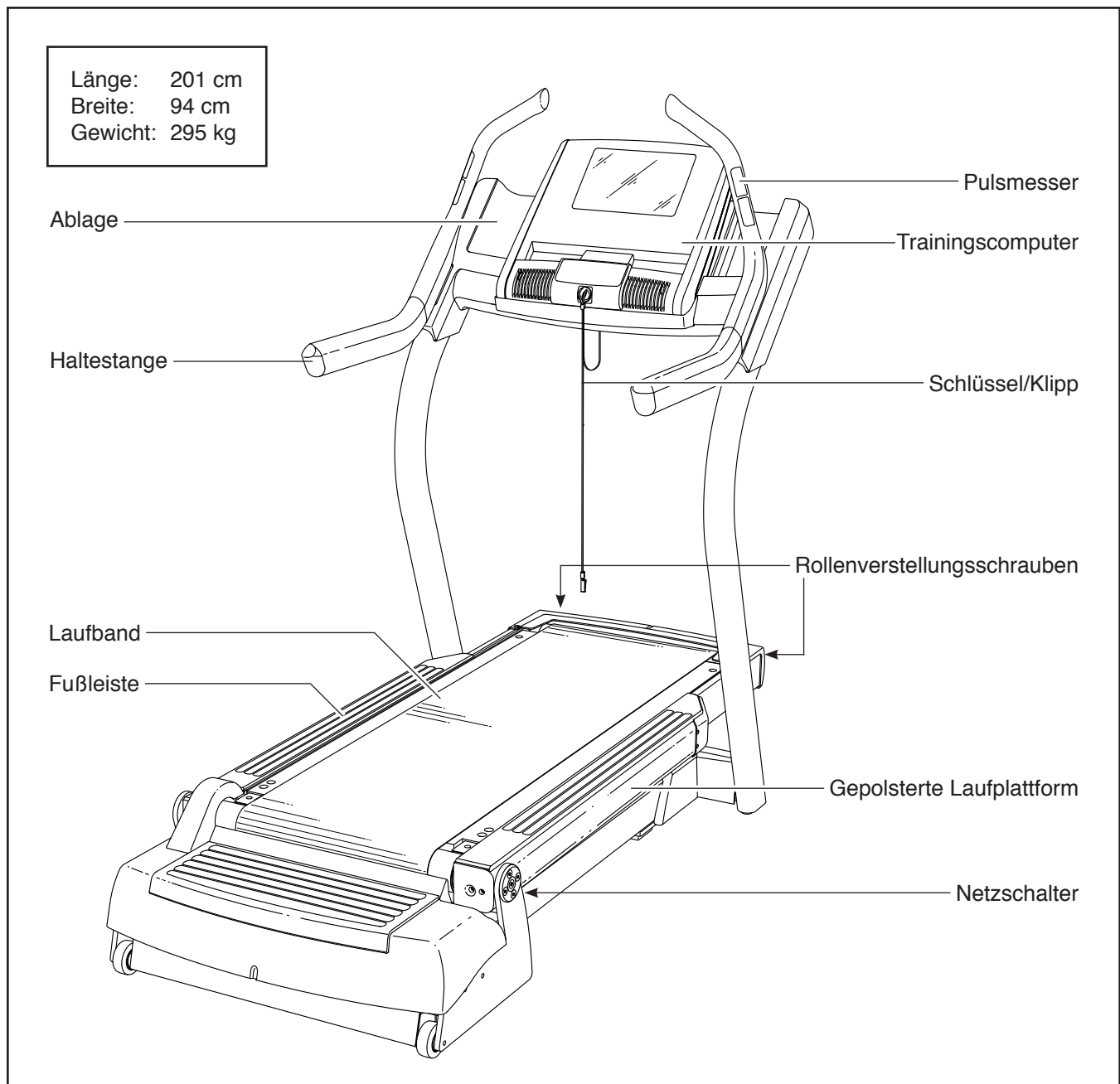
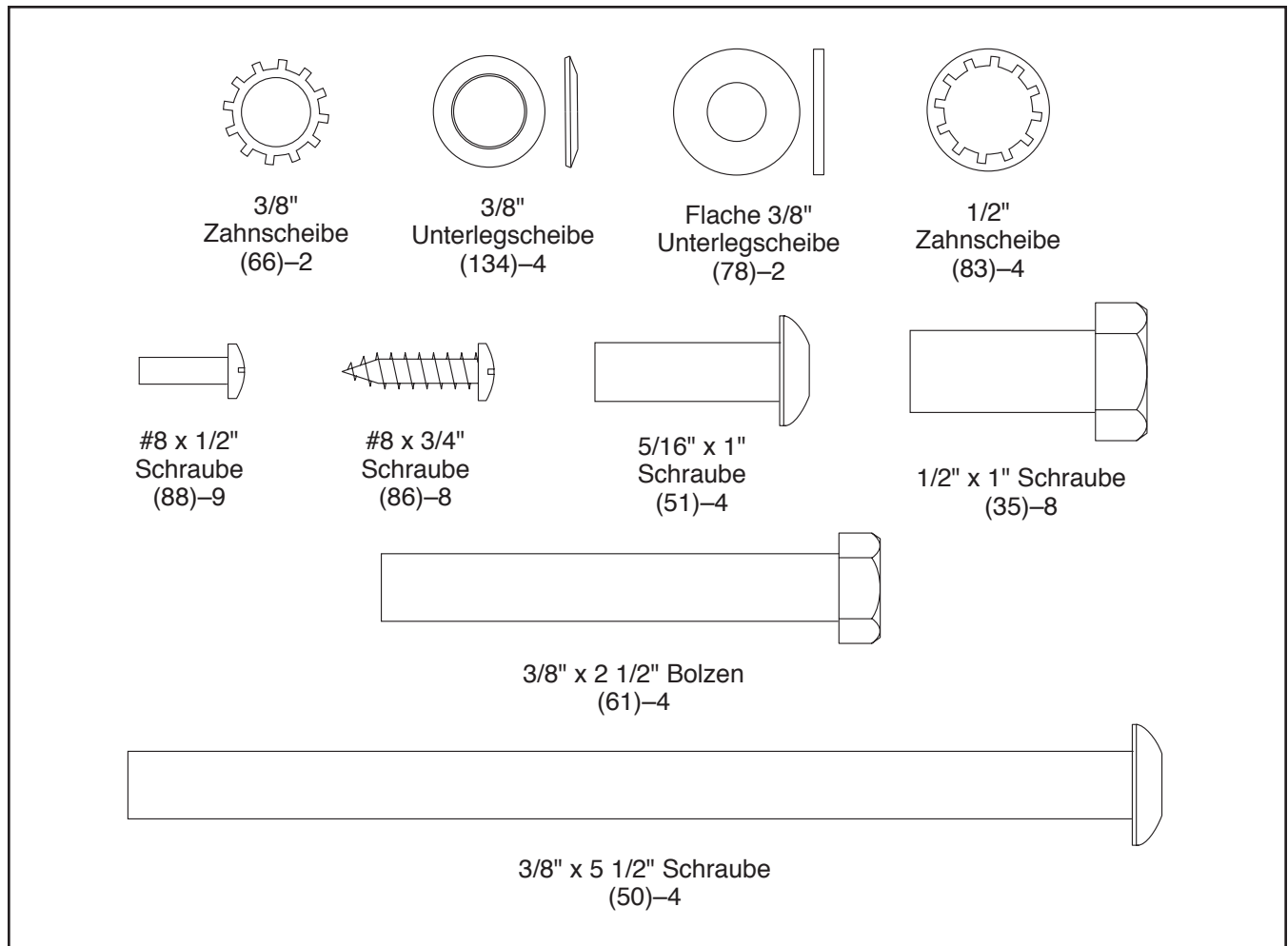


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Die Abbildungen unten helfen Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Teile, die Sie zur Montage benötigen. Die Zahl in Klammern unter der Abbildung ist die Kennziffer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennziffer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Es können weitere Teile beigefügt sein, die nicht zur Montage gebraucht werden.**



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einer dafür freigemachten Stelle aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 7.

- Die Montage erfordert die folgenden Werkzeuge:

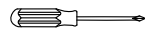
einen 3/8" Inbusschlüssel



einen 7/32" Inbusschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher



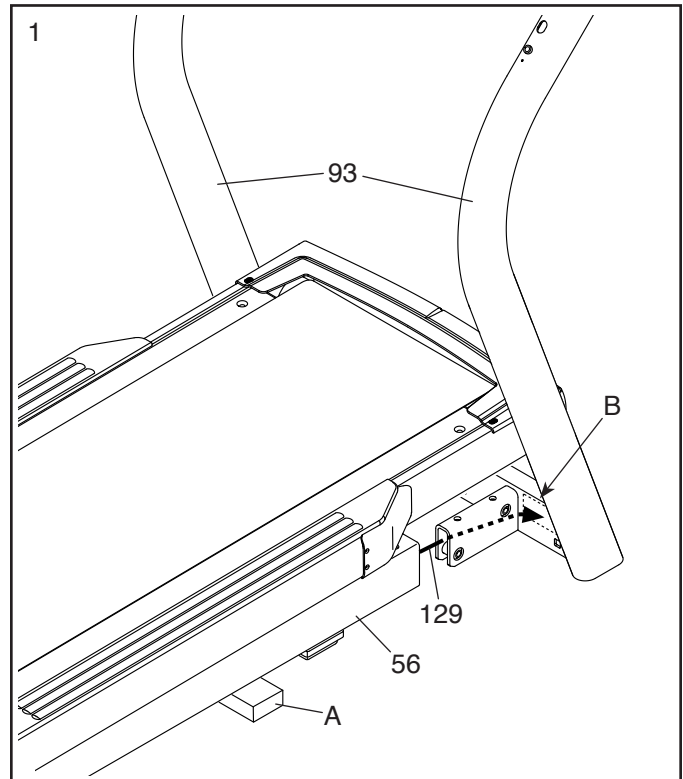
Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

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

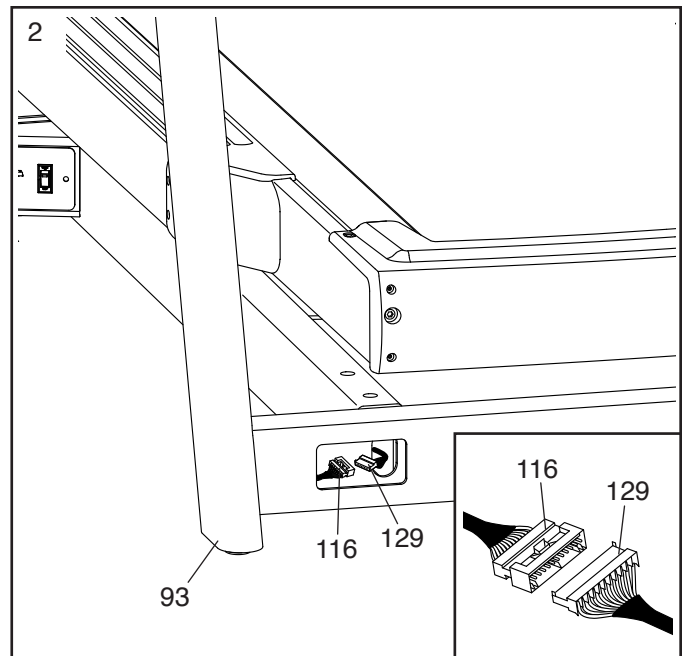
Während Sie die Pfosten (93) in den Basisrahmen (56) einfügen, fügen Sie den Rahmenkabelbaum (129) durch die Klammer auf der rechten Seite der Pfosten und in das Zugangsloch (B) im vorderen Teil der Pfosten ein. **Achten Sie darauf, dass Sie den Rahmenkabelbaum nicht abklemmen.**

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



2. Finden Sie den Rahmenkabelbaum (129) und den Pfostenkabelbaum (116) in der Zugangsöffnung in den Pfosten (93).

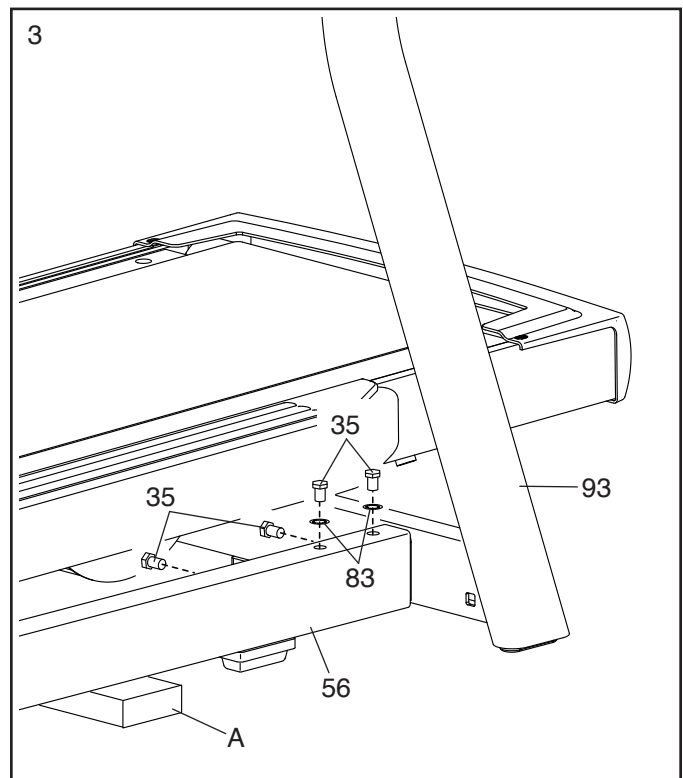
Siehe die eingefügte Abbildung. Verbinden Sie den Rahmenkabelbaum (129) mit dem Pfostenkabelbaum (116). **Die Anschlussteile sollten sich ohne Probleme ineinander schieben lassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**



3. Ziehen Sie teilweise die 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 acht 1/2" x 1" Schrauben (35) fest.

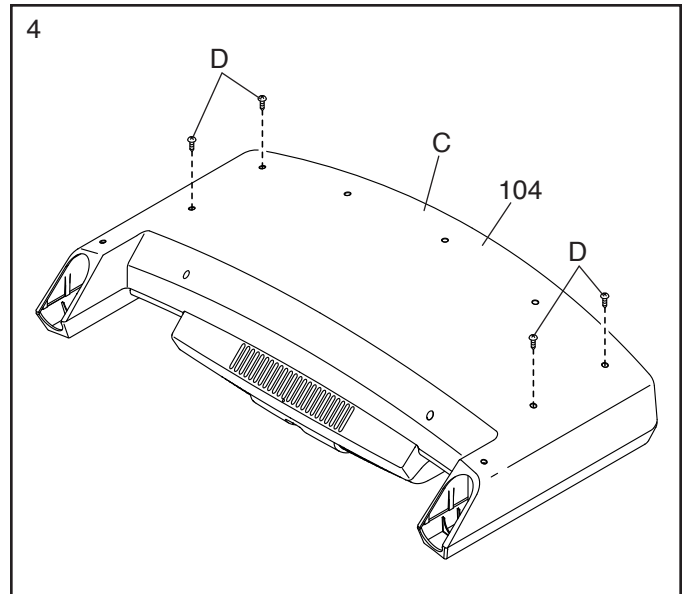
Dann entfernen Sie die Holzstücke (A) vom unteren Teil des Basisrahmens (56).



4. Setzen Sie die Computereinheit (C) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen der Computereinheit zu vermeiden.

Entfernen Sie die vier gezeigten Schrauben (D) und werfen Sie diese weg.

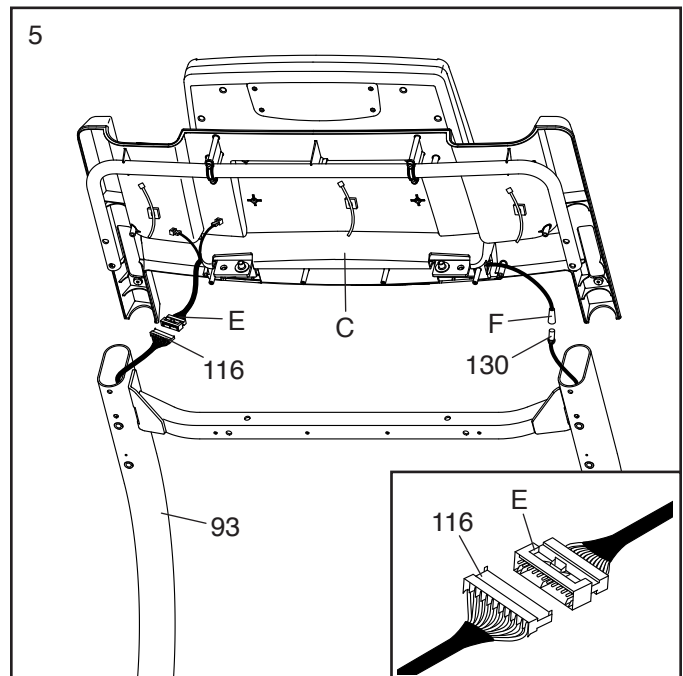
Dann entfernen Sie die hintere Computerabdeckung (104).



5. Mithilfe einer zweiten Person halten Sie die Computereinheit (C) nahe den Pfosten (93).

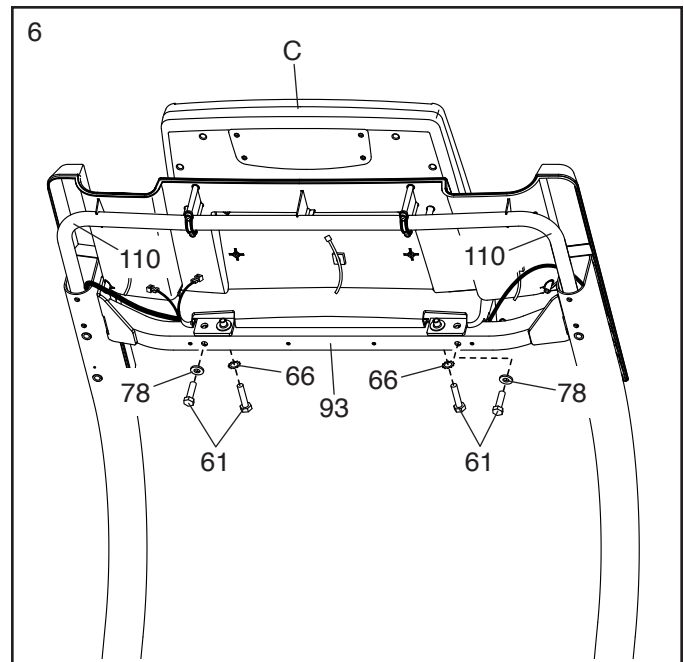
Siehe die eingefügte Abbildung. Verbinden Sie den Pfostenkabelbaum (116) mit dem Computerkabel (E). **Die Anschlussteile sollten sich ohne Probleme ineinander schieben lassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**

Als Nächstes verbinden Sie das Pfosten-TV-Kabel (130) mit dem Computer-TV-Kabel (F). Dann fügen Sie die Drähte und Kabel nach unten in den Pfosten (93) ein.



6. Setzen Sie die Computereinheit (C) auf die 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.**

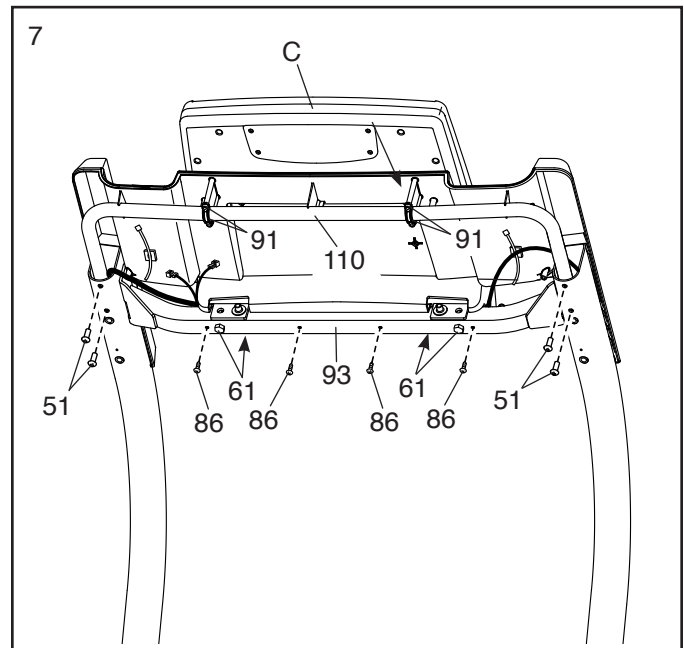
Drehen Sie vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bolzen (61) mit zwei flachen $\frac{3}{8}$ " Unterlegscheiben (78) und zwei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (66), wie abgebildet, ein; **ziehen Sie die Bolzen noch nicht vollständig fest.**



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 erst lose ein und ziehen Sie diese dann fest.**

Als Nächstes ziehen Sie vier #8 x $\frac{3}{4}$ " Schrauben (86) in den Pfosten (93) und in der Computereinheit (C) fest.

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.**

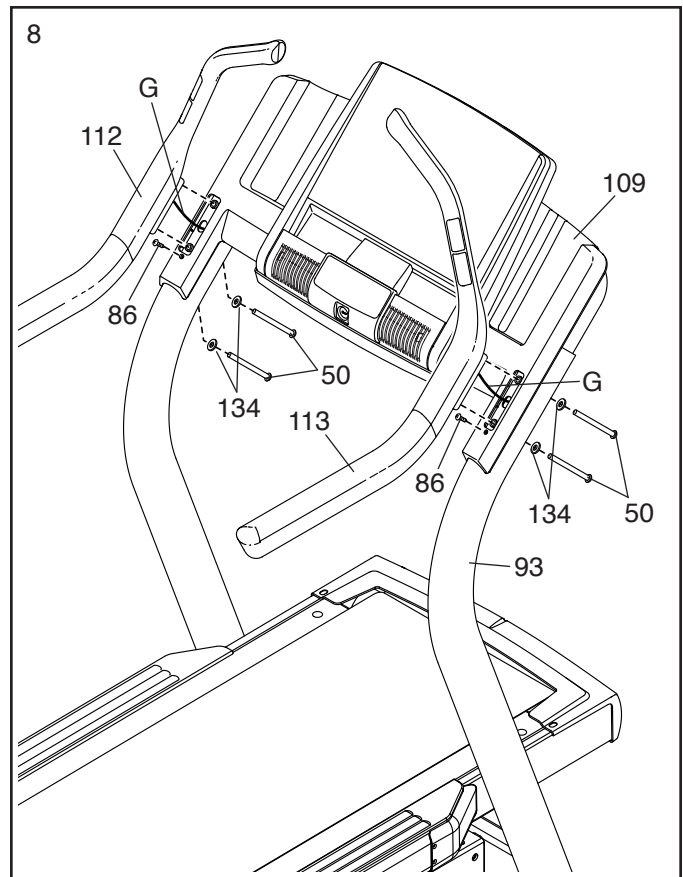


8. Ziehen Sie die zwei #8 x 3/4" Schrauben (86) in der Computerbasis (109) und den Pfosten (93) fest. **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

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

Geben Sie drei Tropfen des mitgelieferten Gewindeklebstoffs auf die Gewindeenden der zwei 3/8" x 5 1/2" Schrauben (50). Dann befestigen Sie die rechte Haltestangenmontage (113) an den Pfosten (93) mit den zwei 3/8" x 5 1/2" Schrauben und den zwei 3/8" Unterlegscheiben (134). **Drehen Sie beide Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest. Anmerkung: Ziehen Sie die Schrauben bis zu 38 Nm an.**

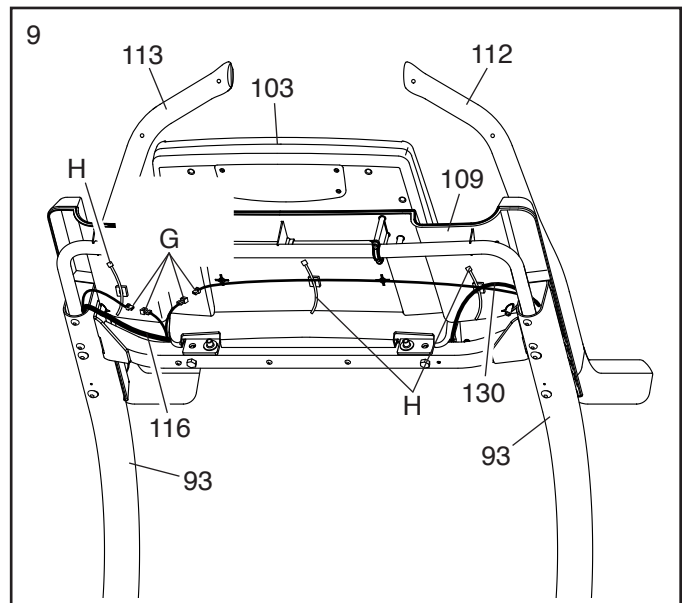
Befestigen Sie die linke Haltestangenmontage (112), wie oben beschrieben.



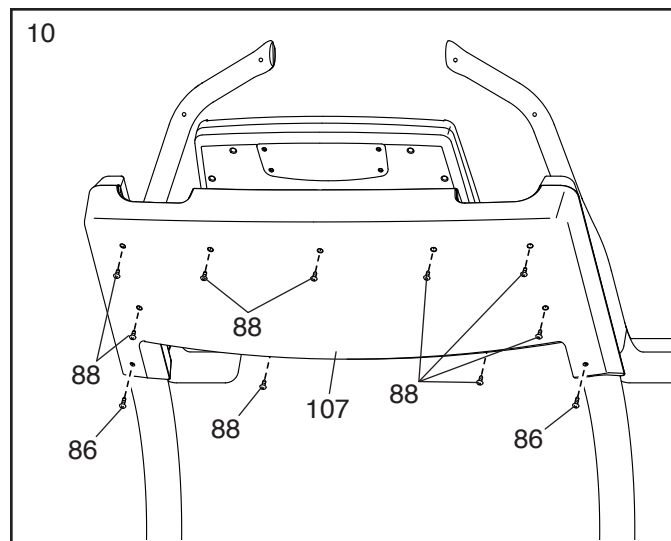
9. Verbinden Sie die Puls kabel von der linken und rechten Haltestangenmontage (112, 113) mit den Puls kabeln (G) des Trainingscomputers (103).

Als Nächstes fügen Sie die beigegefügteten Kabelbinder (H) durch die Kabelbinderblöcke auf der Rückseite der Computerbasis (109). Führen Sie die Kabelbinder um die Puls kabel (G), den Pfostenkabelbaum (116) und das Pfosten-TV-Kabel (130) herum und ziehen Sie die Kabelbinder um die Kabel fest.

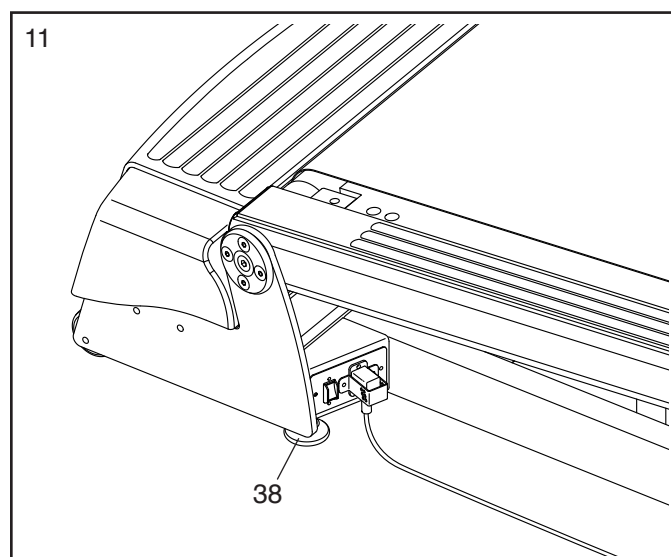
Dann fügen Sie alle Drähte und Kabel in den oberen Teil der Pfosten (93) ein.



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

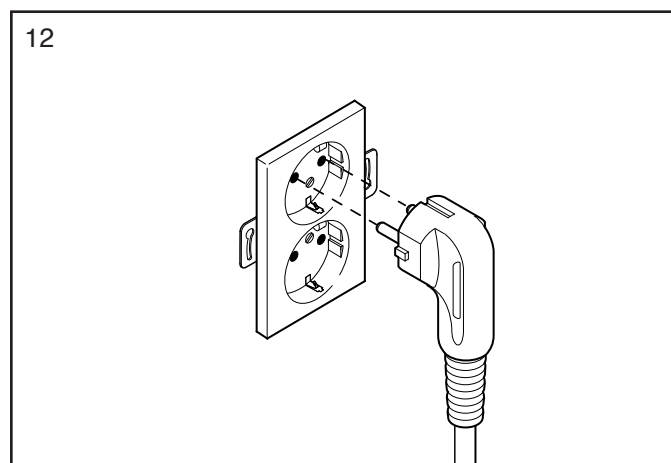


11. Nachdem der Steigungslauftrainer an dem Ort aufgestellt ist wo er benutzt wird, (siehe DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 14), achten Sie darauf, dass beide hinteren Nivellierfüße (38) und die Basispolster (nicht abgebildet) fest am Boden aufliegen. Wenn der Steigungslauftrainer auch nur ein wenig wackelt, dann drehen Sie einen der hinteren Nivellierfüße im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, bis das Schwanken behoben ist.



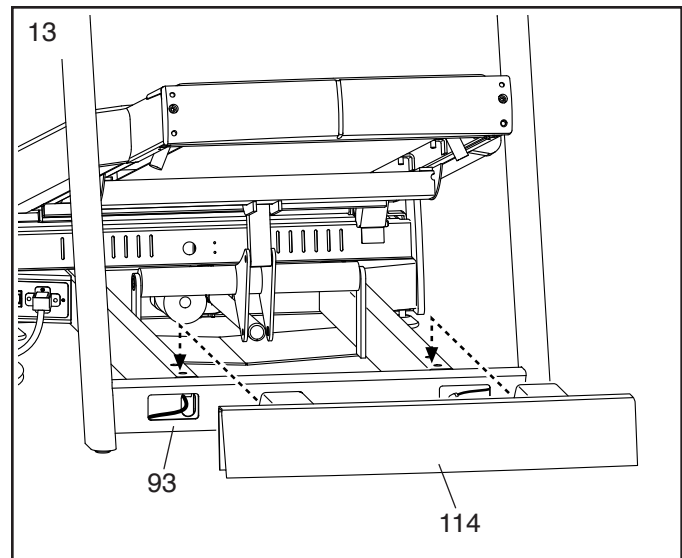
12. **Siehe Seite 15 und stecken Sie das Netzkabel ein. Als Nächstes siehe Seite 18 und schalten Sie den Strom ein.**

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



13. Drücken Sie die Pfostenabdeckung (114) auf das untere Ende der Pfosten (93), bis die Pfostenabdeckung sicher einschnappt.

Lassen Sie die Neigung durch Drücken der Taste Incline mit der Nummer 0 herunter, dann **ziehen Sie das Netzkabel heraus**.

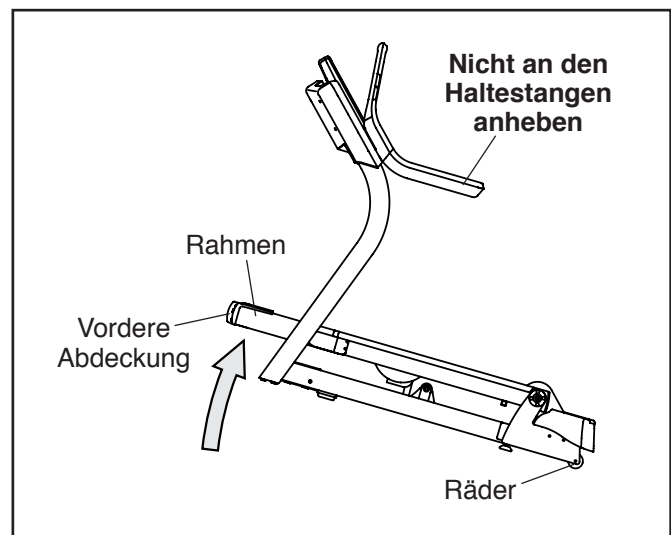


14. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Steigungslauftrainer benutzen.** Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Steigungslauftrainer.

DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Steigungslauftrainer transportieren, ziehen Sie das Netzkabel heraus. Anmerkung: Es könnte notwendig sein, ein CATV-Kabel und ein Netzkabel 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 Steigungslauftrainer vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und lassen Sie ihn 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 Geräts erhöht das Risiko eines elektrischen Schocks. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie sich der richtigen Erdung des Produkts nicht sicher sind. Führen Sie keine Veränderungen des Steckers durch. Wenn er 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.

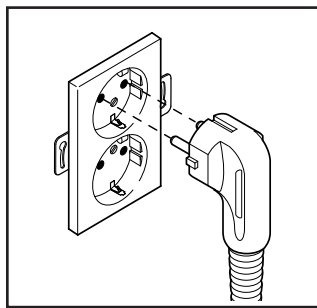
Um ein Netzkabel zu kaufen, kontaktieren Sie bitte das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben, oder siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder versagen, dann bietet die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu reduzieren.

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

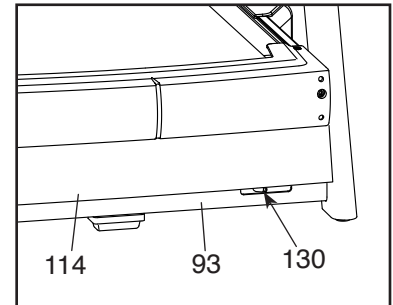
Stecken Sie den Erdungsstecker in eine Steckdose, wie rechts abgebildet. Ändern Sie nichts am Stecker oder an der Steckdose. Benutzen Sie keinen Adapter und kein Verlängerungskabel. Die Steckdose muss geerdet sein.



EIN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

Falls Ihr Steigungslauftrainer einen Digitalfernseher hat, muss ein CATV-Kabel an den Steigungslauftrainer angeschlossen sein, um Kabelfernsehkkanäle 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 so durch, dass 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 ebenfalls mit dem Steigungslauftrainer verbunden werden. Verbinden Sie den koaxialen Ausgang an Ihrem Gerät (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) und die Kabelbuchse an der Vorderseite des Steigungslauftrainers mit einem CATV-Kabel.

Anmerkung: Audio/Video-Geräte ohne koaxialen Ausgang (einige Satellitenempfänger und DVD-Player) werden einen HF-Modulator benötigen, damit sie richtig funktionieren können. HF-Modulatoren können nicht über FreeMotion Fitness erworben werden, sind aber in Elektrogeschäften erhältlich. Um zu bestimmen, ob ein HF-Modulator benötigt wird, siehe die Bedienungsanleitung des Geräts, das Sie verbinden möchten, oder kontaktieren Sie Ihren örtlichen audiovisuellen Dienstleister.

INFORMATIONEN ZUR GARANTIE

Die Garantie für dieses Produkt erstreckt sich nicht auf Schäden oder Versagen des Geräts, die durch elektrische Verdrahtung verursacht wurden, bei der die Vorschriften für elektrische Installationen oder die genauen Angaben in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgt wurden oder die durch Nichtausführung von notwendigen Wartungsarbeiten, wie in dieser Anleitung beschrieben, entstanden sind. Jegliche Fehler oder Beschädigungen, die durch unberechtigte Wartung, Fehlgebrauch, Unfall, Vernachlässigung, falsche Montage oder Installation, Ablagerungen von Zerstörungstätigkeit in der Umgebung des Produkts, Rost oder Korrosion vom Produktstandort, Veränderungen oder Abwandlungen ohne schriftliche Genehmigung oder ein Versäumnis, das Produkt zu benutzen, bedienen und warten, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wird, heben diese Garantie auf.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUFRÜSTEN

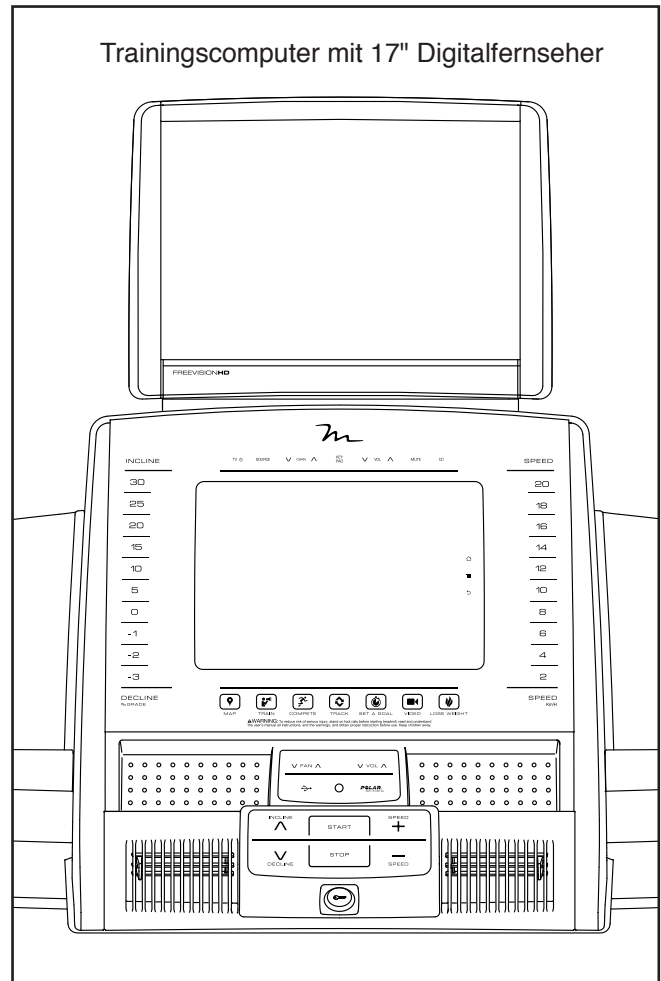
Der Trainingscomputer Ihres Steigungslauftrainers wurde so vorkonfiguriert, dass er mit einem 17" Digitalfernseher funktioniert (siehe Abbildungen unten). Um mehr über die Funktionen des Trainingscomputers zu erfahren, siehe Seite 17. Um Näheres über die Funktionen des Digitalfernsehers zu erfahren, siehe die Bedienungsanleitung, die Ihrem Digitalfernseher beigelegt wurde. **Anmerkung: Die Tasten auf der oberen Seite des Trainingscomputers funktionieren nur mit dem Digitalfernseher.** Der Trainingscomputer mit Grundfunktionen hat keine Fernsehleistungsfähigkeiten.

Um Ihren Trainingscomputer jederzeit aufzurüsten, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

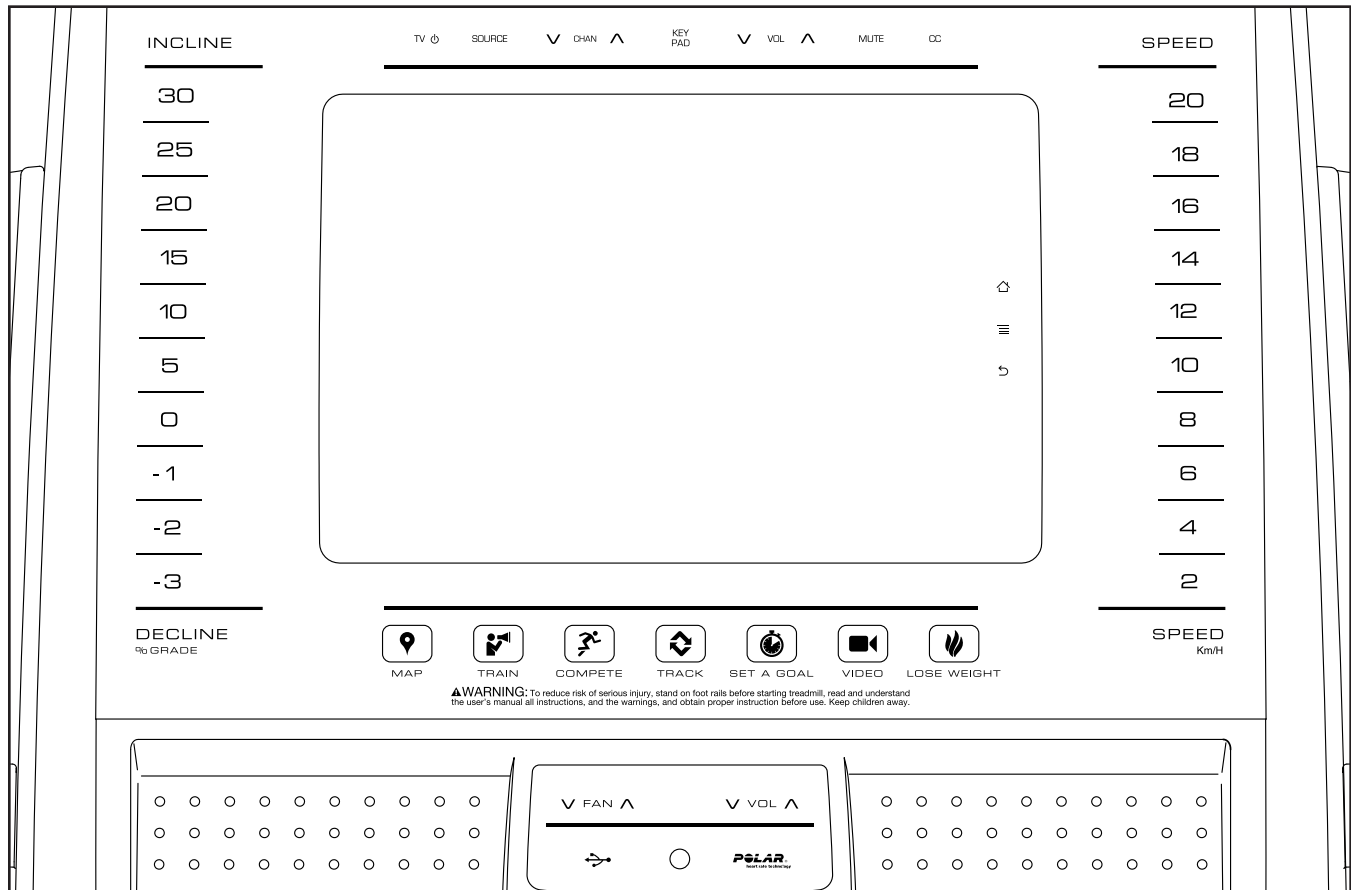
Trainingscomputer mit Grundfunktionen



Trainingscomputer mit 17" Digitalfernseher



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die englischen Warnungen, die am Trainingscomputer bereits angebracht wurden. Dieselben Warnungen findet man auf dem beigelegten Blatt mit Aufklebern in anderen Sprachen. Kleben Sie den deutschen Warnungsaufkleber auf den Trainingscomputer.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer des Steigungslauftrainers bietet eine Auswahl an Funktionen, die Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer gestalten. Der Trainingscomputer 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 iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierten Workouts an. Jeder Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Steigungslauftrainers, während Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Zusätzlich, können Sie ein Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Tempoziel setzen.

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

Während des Trainings liefert der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder eines optionalen Polar® kompatiblen Brustgurt-Pulsmessers messen.

Sie können sogar im Internet surfen oder Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Hörbücher mithilfe der Lautsprecheranlage des Trainingscomputers bei Ihrem Training anhören.

Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 18. Um zu erfahren wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 18. Um den Trainingscomputer einzustellen, siehe Seite 19.

Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit eingestellt ist, siehe Schritt 4 auf Seite 25. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

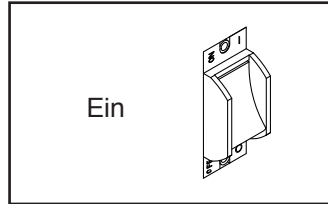
DEN STROM EINSCHALTEN

1. Das Netzkabel einstecken.

Siehe DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN auf Seite 15.

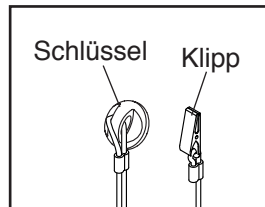
2. Den Netzschalter auf die Ein-Stellung schalten.

Finden Sie den Netzschalter nahe dem Netzkabel am Steigungslauftrainer. Schalten Sie den Netzschalter auf die Stellung On (ein).



3. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Anmerkung: Man kann den Trainingscomputer auch so einstellen, dass man ihn ohne Schlüssel benutzen kann. Für Anleitungen, siehe Schritt 8 auf Seite 25. Falls der Trainingscomputer so eingestellt wurde, dass man keinen Schlüssel zur Benutzung braucht, dann wird dieser Schritt nicht benötigt.



Finden Sie den Schlüssel und den Klipp am Trainingscomputer und befestigen Sie den Klipp am Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Trainingscomputer ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Trainingscomputer herausziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Klipp nicht aus dem Trainingscomputer herausgezogen, verändern Sie die Position des Klipps.

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer hat ein eingebautes Tablet mit farbigem Touchscreen. Die folgenden Informationen werden Ihnen dabei helfen, sich mit der fortgeschrittenen Technologie des Tablets vertraut zu machen:

- Der Trainingscomputer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Fingern wischen, um bestimmte Bilder auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 20). Sie können allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen.
- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Sie müssen daher nicht fest auf den Bildschirm 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 Taste ?123. Um weitere Zeichen sehen zu können, berühren Sie die Taste Alt. Berühren Sie die Taste Alt noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren Sie die Taste ABC. 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 einem rückwärts zeigenden Pfeil und einem X.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN

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

1. Eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk herstellen.

Anmerkung: Um auf das Internet zuzugreifen, iFit-Workouts herunterzuladen und andere Funktionen des Trainingscomputers zu benutzen, müssen Sie eine Verbindung zu einem drahtlosen Netzwerk haben. Siehe DEN WLAN-MODUS BENUTZEN auf Seite 28, um den Trainingscomputer an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 25 und Schritt 2 auf Seite 27 und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend siehe Schritt 3 auf Seite 27 und überprüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen.

3. Das Neigungssystem kalibrieren.

Siehe Schritt 4 auf Seite 27 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslauftrainers.

4. Ein iFit-Konto einrichten.

Berühren Sie die Globus-Taste nahe der linken unteren Ecke am Bildschirm und berühren Sie die Taste iFit.

Anmerkung: Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 29. Die iFit.com Startseite öffnet sich im Browser. Berühren Sie die Taste Register (anmelden) in der oberen rechten Ecke des Bildschirms.

Die iFit.com Seite zur Anmeldung öffnet sich im Browser. Wählen Sie entweder den Basisplan oder den unbegrenzten Plan. Anmerkung: Für weitere Informationen lesen Sie 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 20. **Um ein integriertes Workout zu machen**, siehe Seite 22. **Um ein Zielsetzungsworkout zu machen**, siehe Seite 23. **Um ein iFit-Workout zu machen**, siehe Seite 24.

Um den Geräte-Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 25. **Um den Unterhaltungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 26. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 27. **Um den WLAN-Modus zu benutzen**, siehe Seite 28. **Um das Lautsprecher-system zu benutzen**, siehe Seite 29. **Um die Audioeingabe zu ändern**, siehe Seite 29. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 29.

WICHTIG: Falls sich auf dem Trainingscomputer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. **Um ein Beschädigen der Laufplattform zu vermeiden**, tragen Sie saubere Sportschuhe, wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Wenn Sie den Steigungslauftrainer zum ersten Mal benutzen, beachten Sie die Einstellung des Laufbands und richten Sie, falls notwendig, das Laufband mittig aus (siehe Seite 35 und 36).

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

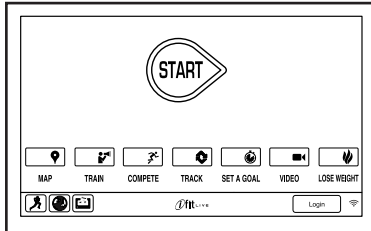
Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn man den Strom einschaltet, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des Trainingscomputers.

Berühren

Sie die Haus-Taste in der unteren linken Ecke des Bildschirms, um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.



3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit einstellen.

Berühren Sie die Taste Start am Bildschirm oder drücken Sie die Taste Start am Trainingscomputer, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Das Laufband bewegt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 2 km/h. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste Speed (Geschwindigkeit) drücken. Sobald Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in Schritten von 0,5 km/h.

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

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie auf die Taste Stop (halten). Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie auf die Taste Start.

4. Auf Wunsch die Neigung des Steigungslauftrainers ändern.

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

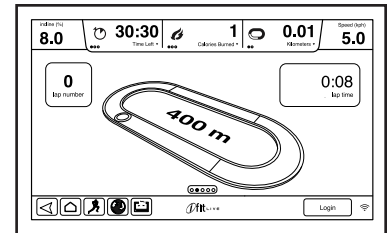
Anmerkung: Bevor Sie die Neigung zum ersten Mal einstellen, müssen Sie das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 27).

5. Ihren Fortschritt überwachen.

Der Trainingscomputer bietet mehrere Anzeigemodi an. Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene

Workout-Informationen am Display angezeigt.

Um den gewünschten Anzeigemodus zu wählen, wischen Sie einfach mit dem Finger über den Bildschirm oder lassen den Finger über den Bildschirm gleiten. Sie können auch weitere Informationen abrufen, indem Sie die roten Kästen am Bildschirm berühren.



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 (im manuellen Modus gibt es diese Funktion nicht).
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben.
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen.
- Die Distanz, die Sie hinter sich gebracht haben.
- Die Anzahl von Höhenmetern, die Sie gestiegen sind.
- Die Geschwindigkeit des Laufbands.
- Eine Laufbahn, die 400 m repräsentiert.
- Ihr Tempo in Minuten oder Kilometer.
- Auf welcher Runde Sie sich gerade befinden.
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6).

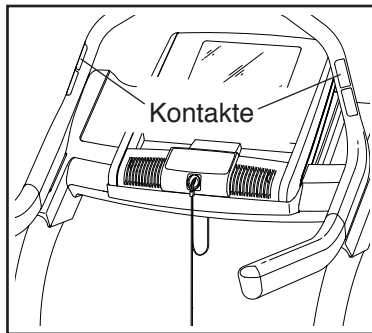
Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Erhöhungstaste und der Verringerungstaste Vol (Lautstärke) am Trainingscomputer ein.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie eine der Menütasten oder drücken Sie die Taste Stop am Trainingscomputer. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Taste Resume (fortsetzen) oder die Taste Start. Um das Workout zu beenden, berühren Sie die Taste End Workout (Workout beenden).

6. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Anmerkung: Falls Sie den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig benutzen, wird der Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz nicht richtig anzeigen. Für Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Pulsmessers. 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, dabei Ihre Hände zu bewegen.** Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls erkannt wurde. **Zur genauesten Messung der Herzfrequenz berühren Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang.**

7. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Der Ventilator bietet verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch je nach der Geschwindigkeit des Laufbands.

Drücken Sie die Erhöhungstaste Fan (Ventilator), um die Geschwindigkeit des Ventilators zu erhöhen. Anmerkung: Wenn Sie die Erhöhungstaste Fan einmal drücken, während der Ventilator auf die maximale Geschwindigkeit eingestellt ist, wird der automatische Ventilatormodus gewählt. Zum Verlangsamen oder Abstellen des Ventilators drücken Sie die Verringerungstaste Fan mehrmals.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Steigen Sie auf die Laufplattform und berühren Sie dann die Haus-Taste oder Zurück-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Taste Stop am Trainingscomputer. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Taste Finish (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen. Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit Ihrem Training am Steigungslauftrainer fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Falls Sie dies nicht tun, könnten die elektronischen Teile des Steigungslauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

EIN INTEGRIERTES WORKOUT BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. Ein integriertes Workout auswählen.

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

Im Menü Workouts berühren Sie die Taste Calorie Burn (Kalorienverbrauch), die Taste High Intensity (hohe Intensität), die Taste Speed (Geschwindigkeit) oder die Taste Incline (Neigung). 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 von Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird, und ein Profil der Neigungseinstellungen des Workouts angeben.

3. Das Workout anfangen.

Berühren Sie die Taste Start Workout (Workout starten), um das Workout zu starten. Kurz, nachdem Sie die Taste berührt haben, beginnt das Laufband, sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jeder Workout ist in mehrere Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung kann für aufeinanderfolgende Abschnitte programmiert sein.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, wischen Sie mit dem Finger über den Bildschirm oder lassen den Finger über den Bildschirm gleiten. Die farbige senkrechte Linie wird den laufenden Abschnitt des Workouts kennzeichnen. Das untere Profil stellt die Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts dar. Das obere 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.

Der Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Taste Finish (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen.

Falls die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Tasten Speed oder Incline verändern. **Wenn Sie eine der Tasten Speed drücken**, können Sie die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 20). **Wenn Sie eine der Tasten Incline drücken**, können Sie die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 20). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Taste Follow Workout (Workout folgen).

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie entweder die Zurück-Taste oder die Haus-Taste in der linken unteren Ecke des Bildschirms oder drücken Sie die Taste Stop (halten) am Trainingscomputer. Berühren Sie die Taste Resume (fortsetzen) oder drücken Sie die Taste Start am Trainingscomputer, um mit dem Workout fortzufahren. Berühren Sie die Taste End Workout (Workout beenden), um das Workout zu beenden.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl von verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. von Ihrem Gewicht. Zusätzlich wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrauchen werden, beeinflusst, wenn Sie die Geschwindigkeit oder die Neigung des Steigungslauftrainers während des Workouts manuell ändern.

4. Ihren Fortschritt überwachen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

6. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

7. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

EIN ZIELSETZUNGSWORKOUT BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. Das Hauptmenü wählen.

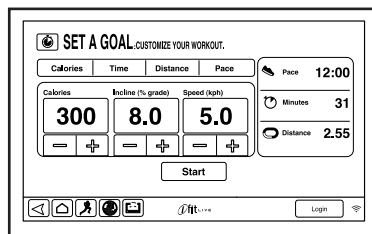
Siehe Schritt 2 auf Seite 20.

3. Ein Zielsetzungsworkout wählen.

Um ein Zielsetzungsworkout zu wählen, berühren Sie die Taste Set A Goal (Ziel setzen) am Bildschirm oder drücken Sie die Taste Set A Goal am Trainingscomputer.

Um ein Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Tempoziel zu setzen, berühren Sie die entweder die Taste Time (Zeit), Distance

(Distanz), Calories (Kalorien) oder Pace (Tempo). Dann berühren Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste am Bildschirm um ein Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Tempoziel zu wählen und die Geschwindigkeit und Neigung für das Workout zu wählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, anzeigen.



4. Das Workout anfangen.

Berühren Sie die Taste Start, um das Workout zu starten. Kurz, nachdem Sie die Taste berührt haben, beginnt das Laufband, sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Der Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 20 und 21).

Der Workout wird so weiterlaufen, bis Sie Ihr eingestelltes Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Taste Finish (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl von verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. von Ihrem Gewicht.

5. Ihren Fortschritt überwachen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20.

6. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

7. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

EIN IFIT-WORKOUT BENUTZEN

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, brauchen Sie ein drahtloses Netzwerk (siehe DEN WLAN-MODUS BENUTZEN auf Seite 28). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. Das Hauptmenü wählen.

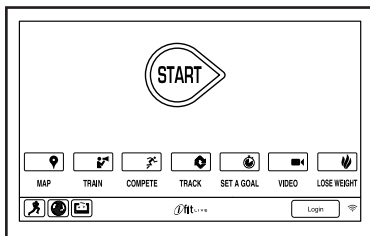
Siehe Schritt 2 auf Seite 20.

3. Sich in Ihr iFit-Konto einloggen.

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

4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen, berühren Sie entweder die Taste Map (Karte), Train (trainieren), Video oder Lose Weight (abnehmen), um das nächste Workout dieser Art in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen können Sie eventuell auch auf Demo-Workouts zugreifen, auch ohne sich in ein iFit-Konto einzuloggen.



Um an einem vorausgeplanten Wettrennen teilzunehmen, berühren Sie die Taste Compete (wetteifern). Um Ihre Workout History (Workout-Chronik) zu sehen, berühren Sie die Taste Track (nachverfolgen). Um ein Zielsetzungsworkout zu machen, berühren Sie die Taste Set A Goal (Ziel setzen) (siehe Seite 23). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Trainingscomputer drücken.

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

Manche Workouts müssen erst zu Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzugefügt werden, bevor sie heruntergeladen werden können.

Weitere Informationen über iFit-Workouts finden Sie auf 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 von Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Falls Sie ein Wettbewerb-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Das Workout anfangen.

Siehe Schritt 3 auf Seite 22.

Manche Workouts haben einen Audio-Trainer, der Sie durch Ihren Workout führt.

6. Ihren Fortschritt überwachen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20 und 21. Der Bildschirm zeigt möglicherweise auch eine Karte des Pfades an, auf dem 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. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

8. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

9. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

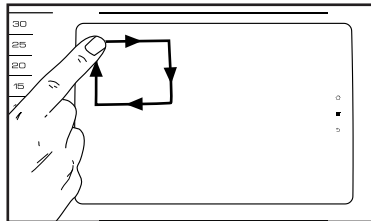
Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf iFit.com.

DEN GERÄTE-EINSTELLUNGSMODUS BENUTZEN

Der Trainingscomputer bietet ein Geräte-Einstellungsmodus der Ihnen erlaubt, eine Sprache und eine Maßeinheit zu wählen, den Display-Demo-Modus ein- und auszuschalten, eine Zurücksetzen-Zeitbeschränkung einzustellen und den Schlüssel und/oder einen Passcode zu aktivieren oder deaktivieren.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18).



Wählen Sie als Nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 20). Anschließend zeichnen Sie auf dem Bildschirm im Uhrzeigersinn ein Quadrat, um das Einstellungshauptmenü abzurufen (siehe Abbildung oben).

2. Den Geräte-Einstellungsmodus wählen.

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

3. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache zu wählen, berühren Sie die Taste Language (Sprache) und wählen die gewünschte Sprache aus. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm, um zum Geräte-Einstellungsmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist vielleicht nicht aktiviert.

4. Die Maßeinheit wählen.

Berühren Sie die Taste US/Metric (US/metrisch), um die eingestellte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie die Maßeinheit, wenn Sie möchten. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

5. Eine Zeitzone wählen.

Berühren Sie die Taste Timezone (Zeitzone). Wählen Sie Ihre örtliche Zeitzone, um den Trainingscomputer mit Ihrer örtlichen Zeit zu synchronisieren. Dann berühren Sie die Zurück-Taste.

6. Eine automatische Aktualisierungszeit wählen.

Sie können eine Zeit festlegen, wann der Trainingscomputer automatisch nach Firmware-Aktualisierungen prüft. Sie können diese Firmware-Aktualisierungen jederzeit durch Berühren der Taste Cancel (abbrechen) stornieren. Wir empfehlen jedoch sehr, den Trainingscomputer regelmäßig aktualisieren zu lassen.

Berühren Sie die Taste Update Time (Aktualisierungszeit). Wählen Sie die Zeit, wann der Trainingscomputer automatisch nach Aktualisierungen sucht. Dann berühren Sie die Zurück-Taste.

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

Der Trainingscomputer 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 Trainingscomputer normal, solange das Netzkabel eingesteckt, der Netzschalter auf On (ein) steht und der Schlüssel im Trainingscomputer steckt. Wenn Sie jedoch den Schlüssel abziehen, läuft eine Demo-Präsentation ab.

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

8. Den Schlüssel aktivieren oder deaktivieren.

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

9. Den Webbrowser aktivieren oder deaktivieren.

Sie können den Webbrowser des Trainingscomputers deaktivieren, was dabei hilft, die Bandbreitennutzung Ihres drahtlosen Netzwerks zu begrenzen.

Berühren Sie die Taste Browser. Um den Browser zu deaktivieren, berühren Sie das Kontrollkästchen Disable. Der Trainingscomputer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird dabei deaktiviert. Um den Browser wieder zu aktivieren, kehren Sie auf die Option Browser zurück und berühren Sie das Kontrollkästchen Enable. Der Trainingscomputer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird wieder aktiviert sein.

10. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

Sie können die Straßenansicht bei Karten-Workouts deaktivieren. Dies begrenzt die Bandbreitennutzung in Ihrem drahtlosen Netzwerk.

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

11. Eine Zeit für die Zurücksetzen-Zeitbeschränkung eingeben.

Der Trainingscomputer bietet eine automatische Zurücksetzen-Zeitbeschränkung. Wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden, und das Laufband sich über eine bestimmte Zeit nicht bewegt, wird sich der Trainingscomputer automatisch zurücksetzen.

Um den Zeitraum einzustellen, den der Trainingscomputer wartet, bevor er sich automatisch zurücksetzt, berühren Sie die Taste Reset Timeout (Zurücksetzen-Zeitbeschränkung), um eine Liste von Zeiten sehen zu können. Wählen Sie dann die gewünschte Zeitspanne. Berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

12. Eine Workout-Zeitbegrenzung festsetzen.

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

Berühren Sie die Taste Workout Time Limit (Workout-Zeitbegrenzung). Um die Workout-Zeitbeschränkung zu aktivieren, berühren Sie das Kontrollkästchen Enable. Dann berühren Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste, um die Zeit für jeden Benutzer festzulegen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

Bei jedem Workout wird Sie der Bildschirm darauf aufmerksam machen, wenn nur noch zehn Sekunden bis zum Ablauf der Zeit verbleiben. Wenn die Zeitbeschränkung erreicht ist, wird der Workout automatisch beendet.

13. Aus dem Geräte-Einstellungsmodus aussteigen.

Um den Geräte-Einstellungsmodus zu beenden, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN

Der Trainingscomputer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen ermöglicht, den Trainingscomputer an einen separaten Fernseher anzuschließen. Falls Sie einen Digitalfernseher kaufen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung, die dem Digitalfernseher beigelegt wurde, um zu erfahren, wie man den Unterhaltungsmodus benutzt, um das Gerät Ihren persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben entsprechend einzustellen.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Den Unterhaltungsmodus wählen.

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

3. Den Bildschirmwandempfänger einstellen.

Berühren Sie die Taste Wall of Screens (Bildschirmwand), um Optionen abzurufen, mit denen der Trainingscomputer so eingestellt werden kann, dass er mit der Bildschirmwand funktioniert.

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

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

4. Den Unterhaltungsmodus verlassen.

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

DEN WARTUNGSMODUS BENUTZEN

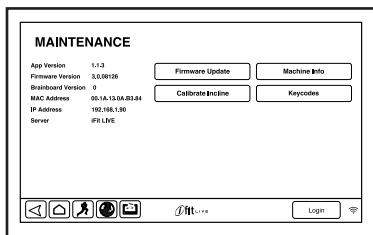
Der Trainingscomputer bietet einen Wartungsmodus, der es Ihnen ermöglicht, die Computer-Firmware zu aktualisieren, die Neigung des Steigungslauftrainers zu kalibrieren, den Bildschirm zu kalibrieren, technische Informationen zu sehen, und den Schlüsselcode einer Taste zu sehen.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Den Wartungsmodus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Taste Maintenance (Wartung), um in den Wartungsmodus zu kommen.



Das Hauptschirmbild des Wartungsmodus wird die Informationen über das Modell und die Version des Steigungslauftrainers anzeigen.

3. Die Firmware des Trainingscomputers aktualisieren.

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

Berühren Sie die Taste Firmware Update (Firmware-Aktualisierung), um über Ihr drahtloses Netzwerk zu überprüfen, 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 an. 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 Stellung Off (aus). Warten Sie einige Sekunden und dann drücken Sie den Netzschalter in die Stellung On (ein). Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

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

4. Das Neigungssystem des Steigungslauftrainers kalibrieren.

Berühren Sie die Taste Calibrate Incline (Neigung kalibrieren). Berühren Sie dann die Taste Begin (anfangen), 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 Taste Cancel (abbrechen), um zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Taste Finish (fertig).

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

5. Geräteinformationen abrufen.

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

6. Tastencodes finden.

Die Taste Keycodes (Tastencodes) hilft einem Wartungstechniker dabei, herauszufinden, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Den Steigungslauftrainer auf iFit.com registrieren.

Diese Option ist für Fitnessclub-Besitzer gedacht, um den Nutzungsverlauf des Steigungslauftrainers auf iFit.com zu verfolgen.

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

8. Aus dem Wartungsmodus aussteigen.

Um den Wartungsmodus zu beenden, drücken Sie die Zurück-Taste am Trainingscomputer.

DEN WLAN-MODUS BENUTZEN

Der Trainingscomputer besitzt einen WLAN-Modus, der es ermöglicht, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Den WLAN-Modus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Taste Wireless Network (WLAN), um in den WLAN-Modus zu gelangen.

3. WLAN aktivieren.

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

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung herstellen und verwalten.

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

Achten Sie darauf, dass das Kontrollkästchen in der Menüoption für die Benachrichtigung von einem Network (Netzwerk) mit einem grünen Häkchen markiert ist, wenn Sie möchten, dass der Trainingscomputer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen soll.

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

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 18.

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

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

Falls Sie Probleme beim Verbinden eines verschlüsselten Netzwerks haben, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingegeben haben. Anmerkung: Bitte beachten Sie die Groß- und Kleinschreibung.

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, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, besuchen Sie iFit.com/support um Hilfe zu erhalten.

5. Den WLAN-Modus beenden.

Um den WLAN-Modus zu beenden, drücken Sie die Zurück-Taste am Trainingscomputer.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM BENUTZEN

Um beim Training Musik oder Hörbücher durch die Lautsprechanlage des Trainingscomputers anzuhören, stecken Sie ein Tonkabel mit einem 3,5 mm Klinkenstecker an beiden Enden (nicht enthalten) in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts ein. Achten Sie darauf, dass das Tonkabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Tonkabel sind in Elektrofachgeschäften erhältlich.

Anschließend drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.

DIE AUDIOEINGABE 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. TV-Wand.

Wählen Sie diese Audioquelle, um der Audioausgabe eines separaten Fernsehers zuzuhören. Anmerkung: Der Steigungslauftrainer muss an den Fernseher angeschlossen sein (siehe DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN auf Seite 26).

2. Personal TV.

Wählen Sie diese Audioquelle, um dem Digitalfernseher des Trainingscomputers zuzuhören. Anmerkung: Der Trainingscomputer muss einen Digitalfernseher haben, sodass diese Option funktionieren kann (siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUFRÜSTEN auf Seite 16).

3. UKW-Funkgerät.

Der Trainingscomputer hat ein eingebautes UKW-Funkgerät. Wählen Sie diese Audioquelle, um das UKW-Funkgerät zu benutzen.

DEN INTERNET-BROWSER BENUTZEN

Anmerkung: Um den Browser zu verwenden, müssen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk mit 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 in der linken unteren Ecke des Bildschirms. Wählen Sie dann eine Webseite.

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

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 18.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie zuerst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um die URL-Leiste, falls notwendig, sichtbar zu machen. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur zur Eingabe der Adresse und berühren Sie dann die Taste Go (los).

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, besuchen Sie iFit.com/support um Hilfe zu erhalten.

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 Sie Fragen haben, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

! WARNUNG: Wenn nicht alle Wartungsverfahren wie beschrieben durchgeführt werden, können die Einzelteile vorzeitig abgenutzt und der Steigungslauftrainer beschädigt werden, es kann ein Verletzungs- oder Brandrisiko entstehen und die Garantie erlischt.

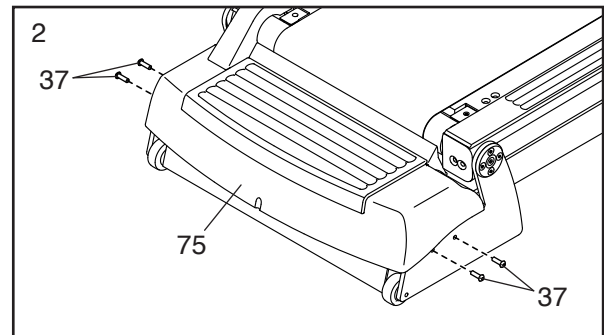
WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Inspizieren und ziehen Sie alle äußeren Teile des Steigungslauftrainers fest.
2. Tragen Sie einen Mehrzweckreiniger auf ein Tuch aus 100 Prozent Baumwolle auf und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, Rahmen und Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform neben dem Laufband ab. **Benutzen Sie keine Reinigungsmittel unter dem Laufband.** Tragen Sie eine kleine Menge Reiniger auf ein zweites Tuch auf und wischen Sie damit den Trainingscomputer und den Bildschirm ab. **Sprühen Sie kein Reinigungsmittel direkt auf den Steigungslauftrainer und benutzen Sie keine Ammoniak- oder säurebasierte Reinigungsmittel.**
3. Saugen Sie den Bereich um den Steigungslauftrainer mit einem Staubsauger.
4. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert und richtig festgezogen ist (siehe Seiten 35 und 36). Wenn es zentriert ist und ohne Probleme läuft, dann verändern Sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, siehe Seiten 32 und 33.

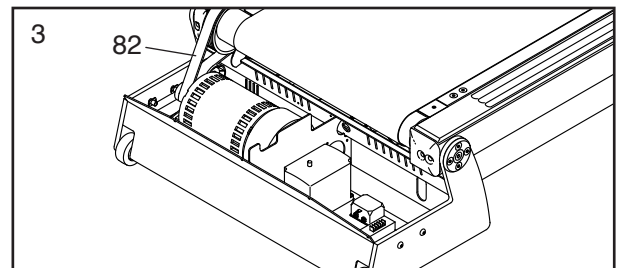
MONATLICHE WARTUNG

1. Schalten Sie den Steigungslauftrainer ein und stellen Sie die Steigung auf 30 %.

2. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie als Nächstes die 3/8" x 1 1/4" Schrauben (37) und heben Sie die Motorhaube (75) ab.



3. Mithilfe eines Handstaubsaugers reinigen Sie den Bereich unter der Motorhaube (nicht abgebildet). **Seien Sie vorsichtig, dass Sie keine Einzelteile berühren.** Überprüfen Sie als Nächstes den Antriebsmotorriemen (82) auf Abnutzung, Risse, Staubablagerungen und Straffheit. Falls der Antriebsmotorriemen ersetzt werden muss, sehen Sie bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

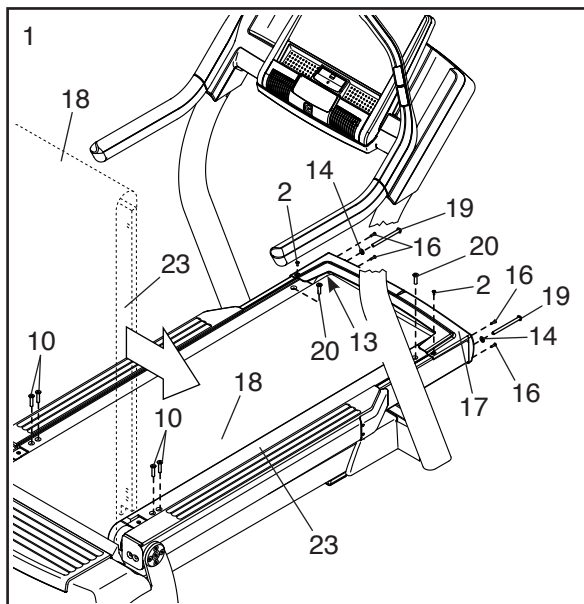


4. Heben Sie die Kante des Laufbands an und schieben Sie Ihre Hand zwischen das Laufband und das Laufbrett. Ist die Unterseite des Laufbands trocken, müssen Sie evtl. mehr Schmiermittel auftragen (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung).
5. Stecken Sie das Netzkabel ein und stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer. Drücken Sie die Taste Start. **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 auftritt, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Siehe Abbildung 2 oben.** Befestigen Sie die Motorhaube (75) wieder mit den 3/8" x 1 1/4" Schrauben (37).

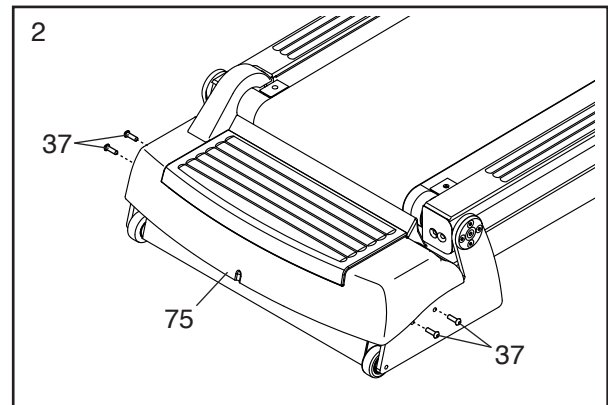
DIE LAUFPLATTFORM UND DAS LAUFBAND ERSETZEN

Überprüfen Sie regelmäßig die Laufplattform auf Abnutzung. Falls man durch die Phenol-Beschichtung das darunter liegende Holz sieht oder falls die Oberfläche beschädigt ist, muss die Laufplattform umgedreht oder ersetzt werden. Überprüfen Sie außerdem das Laufband auf Abnutzung. Das Laufband muss ersetzt werden, wenn es reißt, verschleißt oder Wellen wirft. Folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen, um die Laufplattform umzudrehen oder zu ersetzen und/oder das Laufband zu ersetzen. **Merken Sie sich bitte beim Entfernen von Schrauben, welche Schrauben Sie von jedem Teil entfernen.**

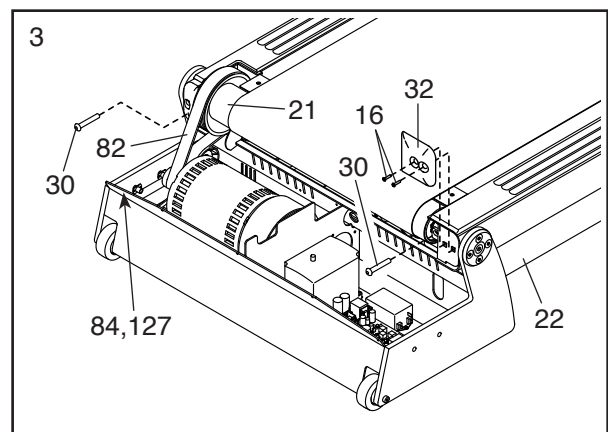
1. Setzen Sie den Neigungsgrad auf 0 %. **Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die vier #8 x 3/4" Schrauben (16), die zwei #8 x 1/2" Maschinenschrauben (2) und die vordere Abdeckung (17). Entfernen Sie als Nächstes die 3/8" x 5" Schraube (19) und die 3/8" Zahnscheibe (14) von jeder Seite der vorderen Laufrolle (13). Heben Sie als Nächstes die vordere Laufrolle an und schieben Sie sie aus dem Laufband (18) heraus.



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



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 (84) und die schwarze 3/8" Unterlegscheibe (127). Nehmen Sie als Nächstes den Antriebsmotorriemen (82) herunter. Ziehen Sie dann die linke Seite der Antriebsrolle (21) aus dem Rahmen (22) heraus.



4. **Siehe Abbildung 1 links.** Entfernen Sie zuerst 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 Phenolharzbeschichtung auf der Laufplattform (23) zu vermeiden.** Dann heben Sie die Laufplattform und das Laufband (18) in die Position, die mit den gepunkteten Linien dargestellt ist.

Falls Sie die Laufplattform (23) umdrehen oder ersetzen wollen, siehe Schritt 5.

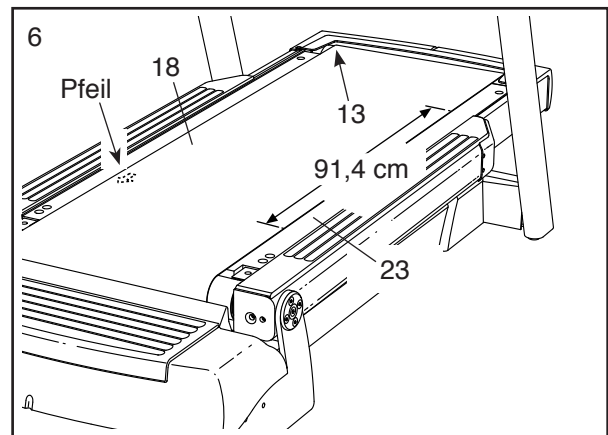
Falls Sie nur das Laufband (18) ersetzen, entfernen Sie das alte Laufband und entsorgen Sie es. Als Nächstes schieben Sie das neue Laufband auf die Laufplattform (23). Dann befolgen Sie vorsichtig Schritte 1 bis 4 in umgekehrter Reihenfolge. Drehen Sie beide 3/8" x 3" Schrauben (30) **nur viermal im Uhrzeigersinn**. Achten Sie darauf, den Antriebsmotorriemen (82) so aufzulegen, dass er gerade auf den beiden Rollen aufliegt. **Gehen Sie nun zu Schritt 6.**

5. **Siehe Abbildung 1 auf Seite 31.** Entfernen Sie das Laufband (18) und die Laufplattform (23) vom Steigungslauftrainer.

Überprüfen Sie, ob beide Seiten der Laufplattform (23) abgenutzt sind. Wenn die Unterseite nicht bereits verwendet wurde, können Sie die Laufplattform umdrehen und weiter gebrauchen. Wurde die Laufplattform schon einmal umgedreht, entsorgen Sie die alte Laufplattform. **Heben Sie alle anderen Teile auf.**

Um die neue Laufplattform (23) oder die alte mit der noch guten Seite nach oben zu installieren, folgen Sie den Schritten 1 bis 5 in umgekehrter Reihenfolge. Falls Sie zu diesem Zeitpunkt auch das Laufband (18) ersetzen, benutzen Sie das neue Laufband. Drehen Sie beide 3/8" x 3" Schrauben (30) **nur viermal im Uhrzeigersinn**. Achten Sie darauf, den Antriebsmotorriemen (82) so aufzulegen, dass er gerade auf den beiden Rollen aufliegt.

6. Finden Sie den kleinen Pfeil, der sich entweder unter der rechten oder unter der linken Kante des Laufbands (18) befindet und am Laufband aufgedruckt wurde. Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband, bis Sie diesen Pfeil finden. **Wenn Sie ihn gefunden haben, achten Sie darauf, dass der Pfeil zum hinteren Teil des Steigungslauftrainers zeigt, wie abgebildet.** Falls das nicht der Fall ist, entfernen Sie das Laufband, drehen Sie es um und schieben Sie es wieder auf die Laufplattform (23) auf. Anmerkung: Nicht alle Laufbänder haben einen solchen Pfeil aufgedruckt. Falls Ihr Laufband keinen solchen Pfeil hat, kann man es beliebig aufschieben.



Bewegen Sie anschließend, falls notwendig, das Laufband (18), bis sich die Naht (nicht abgebildet), die sich über das Laufband erstreckt, unter der Laufplattform (23) befindet.

Finden Sie dann die ange deuteten Markierungen auf beiden Seiten des Laufbands (18). Die Markierungen sollten genau 91,4 cm voneinander entfernt sein. **Siehe Abbildung 3 auf Seite 31.** Wenn notwendig, drehen Sie beide 3/8" x 3" Schrauben (30) entweder im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, bis sich die Markierungen genau 91,4 cm voneinander entfernt befinden.

7. Richten Sie das Laufband (18) zentriert aus, falls notwendig (siehe Seite 35 und 36). Stecken Sie dann das Netzkabel ein, stellen Sie sich auf die Fußleisten, stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer und drücken Sie die Taste Start. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und drücken Sie einen Fuß sanft gegen das laufende Laufband. Falls das Laufband aufhört, sich zu bewegen, **entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer, ziehen Sie das Netzkabel heraus** und drehen Sie die zwei 3/8" x 3" Schrauben (30) einmal im Uhrzeigersinn. Fahren Sie fort, die Straffheit des Laufbands zu testen, bis das Laufband nicht mehr verrutscht. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt.

DAS LAUFBAND EINSCHMIEREN

Wenn der Steigungslauftrainer regelmäßig benutzt wird, schmieren Sie das Laufband nach ungefähr 3.200 km Benutzung. Zur Bestellung von Schmiermittel, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Folgen Sie den Anweisungen, die dem Schmiermittel beigelegt wurden, um das Schmiermittel richtig anzuwenden.

AUFZEICHNUNG DER VORBEUGENDEN WARTUNG

Kopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die vorbeugenden Wartungen an Ihrem Steigungslauftrainer aufzuzeichnen. Jede Kopie reicht für sechs Monate (26 Wochen) aus. Führen Sie eine Wartung aus, schreiben Sie das Datum in die dafür vorgesehenen Kästchen. **WICHTIG: Achten Sie darauf, jede Wartung so auszuführen, wie auf den Seiten 30 bis 33 beschrieben. Wenn nicht alle Verfahren wie beschrieben durchgeführt werden, können die Einzelteile vorzeitig abgenutzt und der Steigungslauftrainer kann beschädigt werden, es kann ein Verletzungs- oder Brandrisiko entstehen und die Garantie erlischt.**

	Wöchentliche Wartung			Monatliche Wartung		
	Überprüfen, ob alle Außenteile des Steigungslauftrainers richtig befestigt sind.	Reinigen des Steigungslauftrainers und Staubsaugen des Umfeldes des Steigungslauftrainers.	Laufband auf richtige Spannung und Zentrierung überprüfen.	Motorhaube entfernen und den Motorraum staubsaugen.	Den Antriebsriemen auf Risse und andere Abnutzungserscheinungen überprüfen.	Überprüfen des Motors auf Funkenschläge. Geräusche und Gerüche überprüfen.
1. Woche	/ /	/ /	/ /			
2. Woche	/ /	/ /	/ /			
3. Woche	/ /	/ /	/ /			
4. Woche	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
5. Woche	/ /	/ /	/ /			
6. Woche	/ /	/ /	/ /			
7. Woche	/ /	/ /	/ /			
8. Woche	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
9. Woche	/ /	/ /	/ /			
10. Woche	/ /	/ /	/ /			
11. Woche	/ /	/ /	/ /			
12. Woche	/ /	/ /	/ /			
13. Woche	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
14. Woche	/ /	/ /	/ /			
15. Woche	/ /	/ /	/ /			
16. Woche	/ /	/ /	/ /			
17. Woche	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
18. Woche	/ /	/ /	/ /			
19. Woche	/ /	/ /	/ /			
20. Woche	/ /	/ /	/ /			
21. Woche	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
22. Woche	/ /	/ /	/ /			
23. Woche	/ /	/ /	/ /			
24. Woche	/ /	/ /	/ /			
25. Woche	/ /	/ /	/ /			
26. Woche	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

Laufband ersetzt	/ /	Laufplattform umgedreht/ersetzt	/ /
------------------	-----	---------------------------------	-----

FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Geräts und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Steigungslauftrainers alle Teile und ziehen Sie sie fest. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

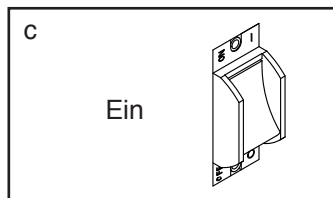
Reinigen Sie den Steigungslauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. Drücken Sie zuerst **den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus**. Wischen Sie mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife die Außenteile des Steigungslauftrainers. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Steigungslauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigungen zu vermeiden.** Trocknen Sie den Steigungslauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Steigungslauftrainer lassen sich durch die nachstehenden Schritte beheben. Finden Sie das zutreffende Symptom und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. 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 an eine vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 15).
- Achten Sie darauf, dass der Schlüssel in den Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Prüfen Sie den Netzschalter, der sich nahe dem Netzkabel am Steigungslauftrainer befindet. Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter auf On (ein) steht.

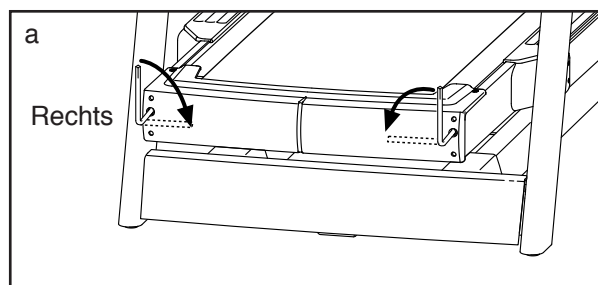


SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab.

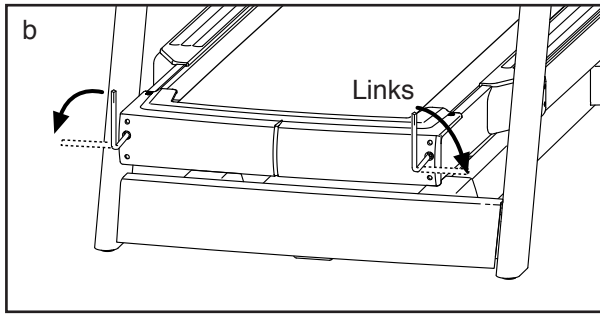
- Prüfen Sie den Netzschalter, der sich nahe dem Netzkabel am Steigungslauftrainer befindet (siehe Abbildung c links). Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter auf On (ein) steht.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist.
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und stecken Sie ihn dann wieder ein.
- Überprüfen Sie das Laufband und die Laufplattform auf starke Abnutzung. Ersetzen Sie das Laufband oder die Laufplattform, falls notwendig (siehe Seite 31 bis 33).
- Dies könnte ein Zeichen von zu viel Ampere sein. Das Laufband ggf. schmieren (siehe Seite 33).
- Wenn sich das Gerät während des Betriebs immer noch abschaltet, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf.

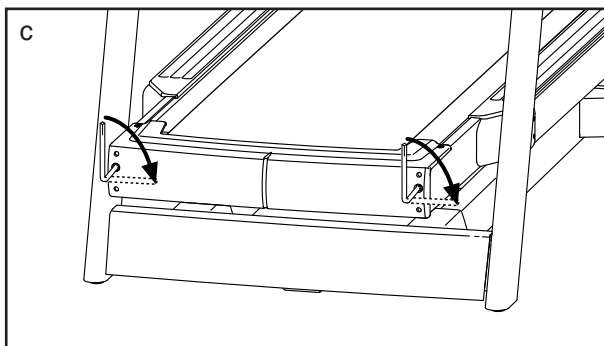
- WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden. Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat: Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Inbusschlüssels drehen Sie die Einstellschrauben der Laufrollen um je eine 1/4 Drehung in die angezeigte Richtung. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Stecken Sie dann das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Steigungslauftrainer. Wiederholen Sie dies, bis das Laufband gerade zwischen den Fußleisten aufliegt.



- b. **Falls sich das Laufband links verschoben hat: Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Inbusschlüssels drehen Sie die Einstellschrauben der Laufrollen je eine 1/4 Drehung in die angezeigte Richtung. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Stecken Sie dann das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Steigungslauftrainer. 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 ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Inbusschlüssels drehen Sie beide Einstellschrauben der Laufrollen um eine 1/4 Drehung. Um das Laufband richtig festzuziehen, siehe Schritt 7 auf Seite 33. Die Mitte des Laufbands sollte die Laufplattform nur berühren. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie dann das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Steigungslauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist. Anmerkung: Während Sie die Einstellschrauben der Laufrollen festziehen, wird die vordere Laufrolle sich bewegen. **Wenn die vordere Laufrolle aufhört sich zu bewegen, dann ziehen Sie die 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 Trainingscomputer noch aufleuchtet.

- Das bedeutet, dass ein Controller-Fehler aufgetreten ist. Um dieses Problem zu beseitigen, schalten Sie den Netzschalter auf Off (aus), warten Sie fünf Sekunden und schalten den Netzschalter wieder ein.
- Dies könnte ein Zeichen von zu viel Ampere sein. Das Laufband ggf. schmieren (siehe Seite 33).

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 27).
- Falls das Neigungssystem noch immer nicht richtig funktioniert, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits vorhandene Gesundheitsprobleme haben.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzwerte beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie ein achtbares Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren. Auch richtige Ernährung und ausreichender Schlaf tragen zu erfolgreichen Resultaten bei.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Trainingsintensität. Ein Indikator für die richtige Trainingsintensität ist die Herzfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

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 auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die zwei niedrigeren Zahlen geben die empfohlene Spanne der Herzfrequenzen für Fettverbrennung an; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur maximalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über längere Zeit große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichtem Training an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz und Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Trainieren innerhalb der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang und halten Sie dabei die Herzfrequenz in der Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Workouts regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen – Beenden Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Pause einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5-mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

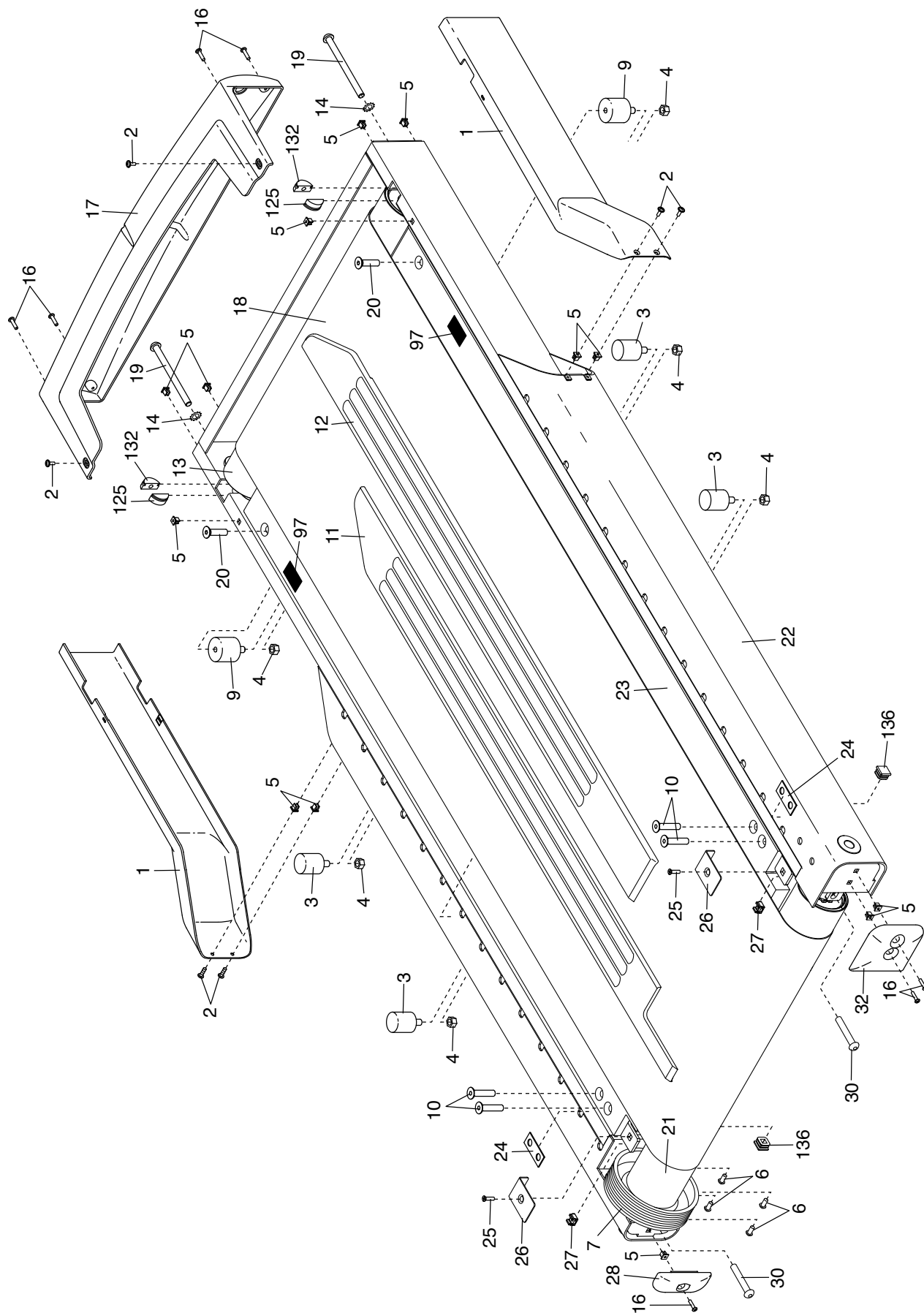
TEILELISTE

Modell-Nr. FMTK74810-INT.12 R0717A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	2	Seitenabdeckung	51	4	5/16" x 1" Schraube
2	6	#8 x 1/2" Maschinenschraube	52	1	Antriebsmotor
3	4	Mittlerer Isolator	53	1	Antriebsmotor-Isolator
4	7	3/8" Kontermutter	54	2	3/4" x 1/2" Schraube
5	13	Plastikeinlage	55	2	Torsion Stangenbuchse
6	4	1/4" x 1/2" Schraube	56	1	Basisrahmen
7	1	Antriebsrolle/Rolle	57	2	Basisrahmenpolster
8	1	#8 x 3/4" Bohrschraube	58	8	1/4" x 1/2" Schraube
9	2	Vorderer Isolator	59	4	Neigungslinkbuchse
10	4	3/8" x 1 3/4" Schraube	60	2	3/8" x 2 1/2" Ansatzbolzen
11	1	Linkes Fußpolster	61	4	3/8" x 2 1/2" Bolzen
12	1	Rechtes Fußpolster	62	1	Torsionsstab
13	1	Vordere Laufrolle	63	1	Netzschalter
14	2	3/8" Zahnscheibe	64	1	Netzkabelklammer
15	1	Controller-Kasten	65	1	Steckdose
16	7	#8 x 3/4" Schraube	66	2	3/8" Zahnscheibe
17	1	Vordere Abdeckung	67	1	TV-Brücke
18	1	Laufband	68	1	Elektronische Schalttafel
19	2	3/8" x 5" Schraube	69	2	Selbstsichernde 3/8" Mutter
20	2	3/8" x 1 1/2" Schraube	70	1	Neigungslinkstange
21	1	Antriebsrolle	71	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen
22	1	Rahmen	72	4	Neigungsmotorbuchse
23	1	Laufplattform	73	1	Neigungsmotor
24	2	Plastikplattformabstandhalter	74	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
25	2	1/4" x 3/4" Flachkopfbolzen	75	1	Motorhaube
26	2	Hinterer Rollenschutz	76	1	Haubenstützklammer
27	2	Käfigmutter	77	1	Rechte Haubenabdeckung
28	1	Linke, hintere Endkappe	78	2	Flache 3/8" Unterlegscheibe
29	2	#6 x 1/4" Schraube	79	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen
30	3	3/8" x 3" Schraube	80	2	5/16" Mutter
31	2	Torsion Stangenabstandhalter	81	2	Rad
32	1	Rechte, hintere Endkappe	82	1	Antriebsmotorriemen
33	1	3/8" x 2 1/2" Bolzen	83	4	1/2" Zahnscheibe
34	2	#10 x 1/2" Schraube	84	1	3/8" x 2" Schraube
35	8	1/2" x 1" Schraube	85	8	1/4" x 3/4" Schraube
36	1	Widerstand	86	10	#8 x 3/4" Schraube
37	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	87	8	1/4" x 1/2" Schraube
38	2	Hinterer Nivellierfuß	88	19	#8 x 1/2" Schraube
39	2	1/2" Flanschmutter	89	3	Starkstromaufkleber
40	2	1/4" x 3/4" Bolzen	90	2	Neigungsmotorabstandhalter
41	1	5/8" x 1" Ansatzbolzen	91	4	#8 x 1" Schraube
42	8	3/8" x 5/8" Schraube	92	6	#10 x 1" Schraube
43	4	Flache 5/16" Unterlegscheibe	93	1	Pfosten
44	4	5/16" x 1" Schraube	94	1	5/16" Mutter
45	1	Leerlaufrolle	95	3	#8 Mutter
46	2	Nabe	96	2	#8 Zahnscheibe
47	2	Rahmendrehlager	97	2	Wartungsaufkleber
48	2	Sprengring	98	4	#8 x 3/4" Maschinenschraube
49	1	Leerlaufgrad	99	14	#4 Schraube
50	4	3/8" x 5 1/2" Schraube	100	1	Schraube

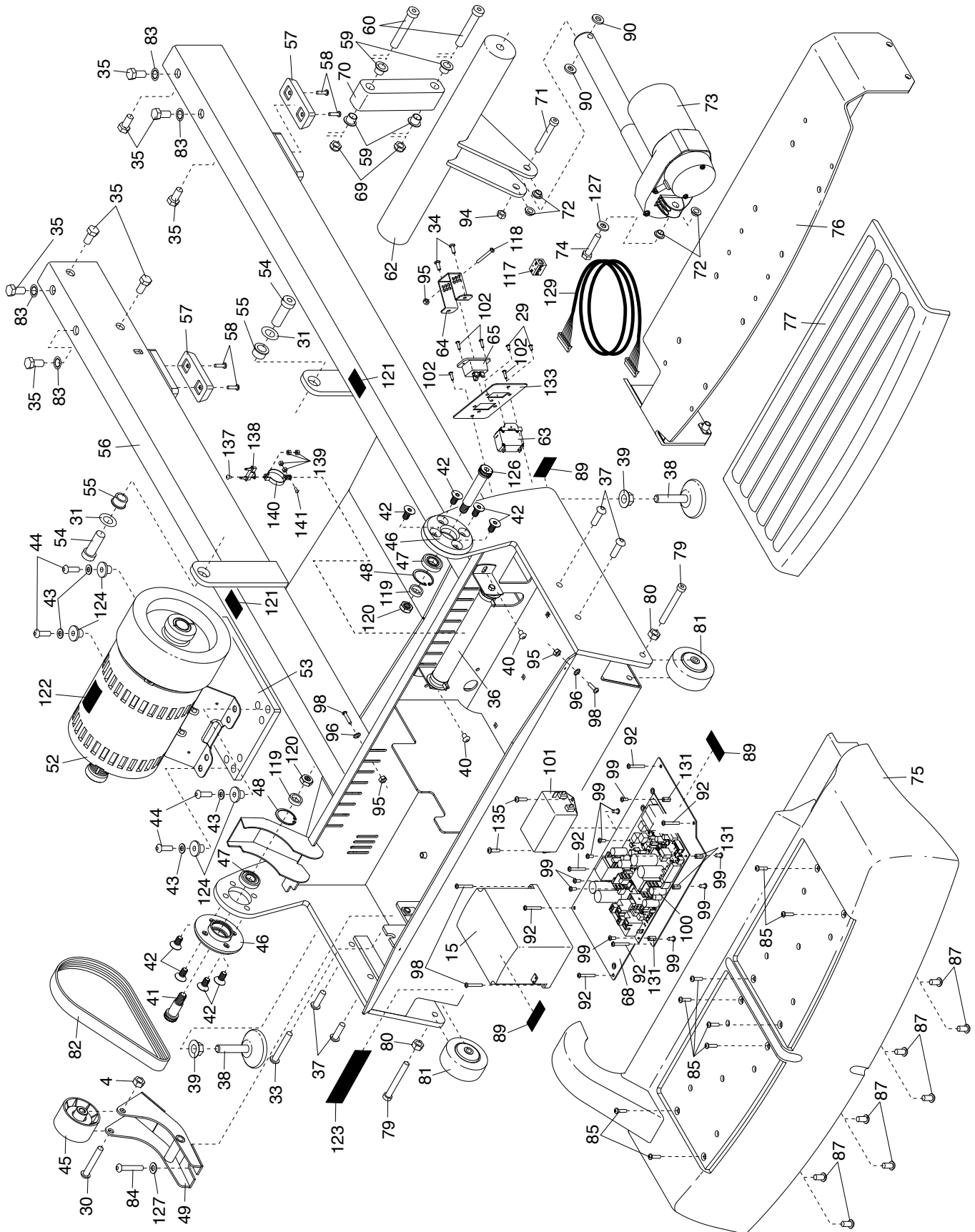
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	1	Filter	122	1	Gefahrenwarnungsaufkleber
102	4	#6 x 1/2" Schraube	123	1	Warnungsaufkleber
103	1	Trainingscomputer	124	4	Motorhalterungsbuchse
104	1	Hintere Computerabdeckung	125	2	Rolleneinlage
105	1	Schlüssel/Klipp	126	1	1/2" x 3 1/2" Ansatzbolzen
106	1	Rückseite des Computers	127	2	Schwarze 3/8" Unterlegscheibe
107	1	Rückseite der Computerbasis	128	8	#8 x 1/2" Flachkopfschraube
108	1	Computerrahmen	129	1	Rahmenkabelbaum
109	1	Computerbasis	130	1	Pfosten-TV-Kabel
110	1	Computer-Querstange	131	4	Abstandsbolzen
111	2	Computerklemme	132	2	Vordere Rolleneinlage
112	1	Linke Haltestangenmontage	133	1	Steckdosenplatte
113	1	Rechte Haltestangenmontage	134	4	3/8" Unterlegscheibe
114	1	Pfostenabdeckung	135	2	#8 x 1/2" Maschinenschraube
115	2	Pfostenbasispolster	136	2	Rahmenquerstangenkappe
116	1	Pfostenkabelbaum	137	1	M3 x 8mm Bolzen
117	1	Ferrit-Klemme	138	1	Wärmeschalter
118	1	#8 x 1 5/8" Bolzen	139	4	M3 Mutter
119	2	Metallabstandhalter	140	1	Schalterklammer
120	2	1/2" Kontermutter	141	1	M3 x 25mm Bolzen
121	2	Vorsichtsaufkleber	*	—	Bedienungsanleitung

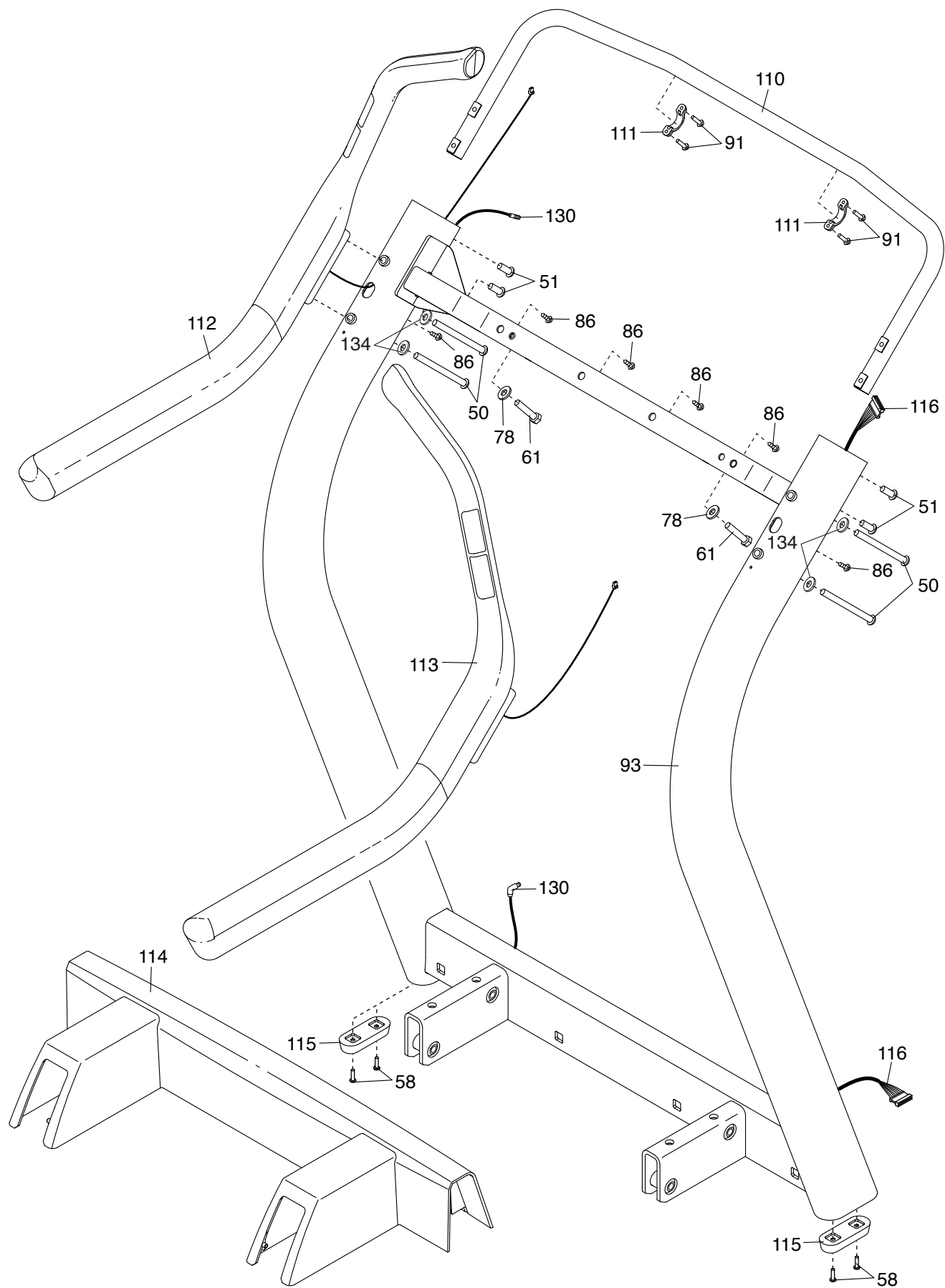
Anmerkung: Änderungen technischer Daten ohne Ankündigung vorbehalten. Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

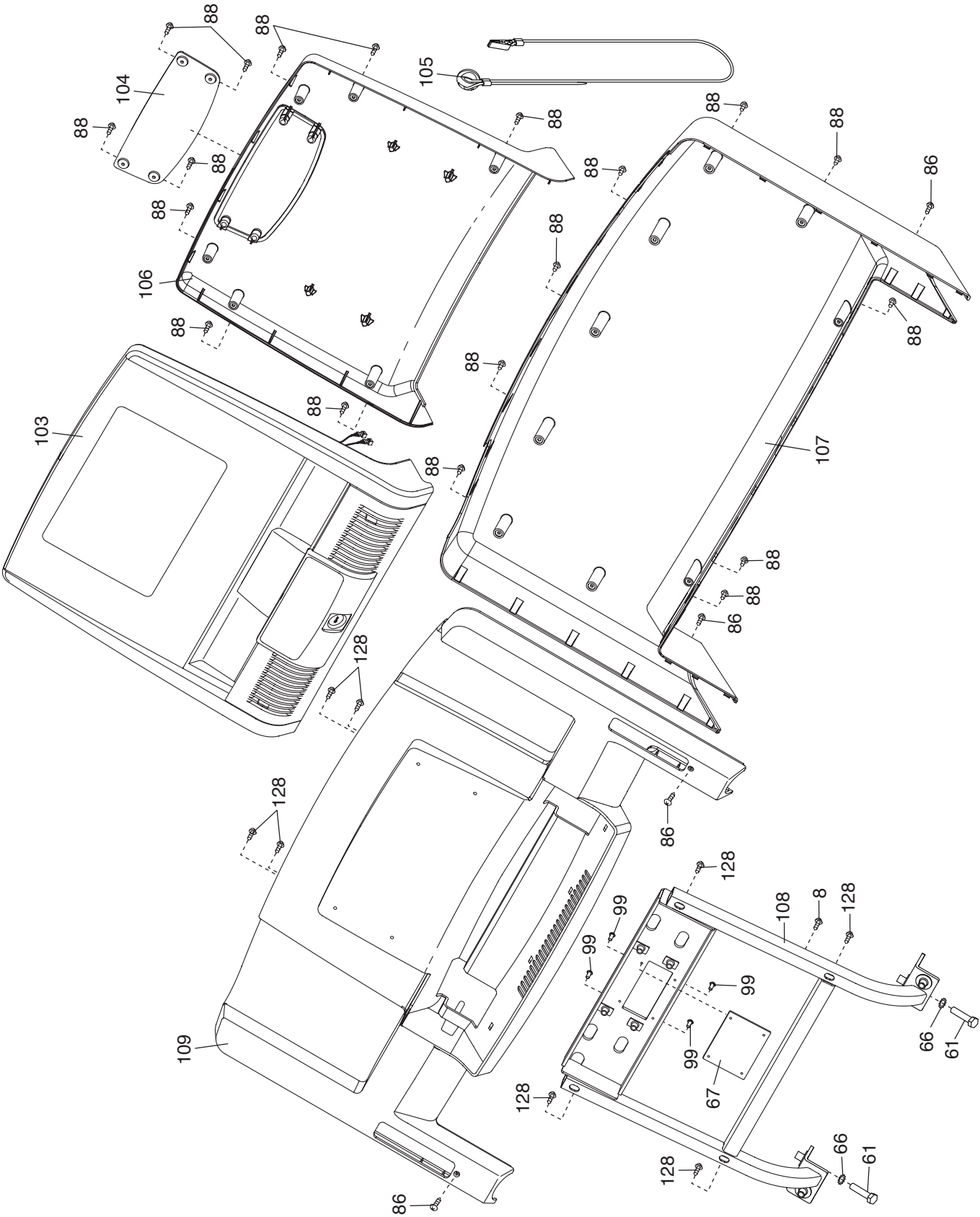


EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. FMTK74810-INT.12 R0717A







MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG TRETEN

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 EXPLOSIONSZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

Innerhalb der Vereinigten Staaten

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

E-Mail: 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 USA Mountain Time

E-Mail: 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 Produkts 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 unvorschriftsmäßige Wartung.
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 Schwimmanlagen und Badeorten.
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

FreeMotion Fitness Garantieleistungen können 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 Fitness 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 Dienstleistungen 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 MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG TRETEN oben.