

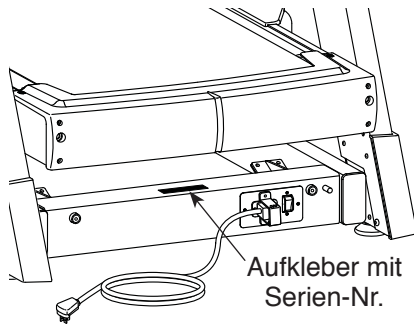
FREEMOTION®

i11.9 INCLINE TRAINER

Modell-Nr. FMTK74817-INT.0

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen auf der Stelle oben.



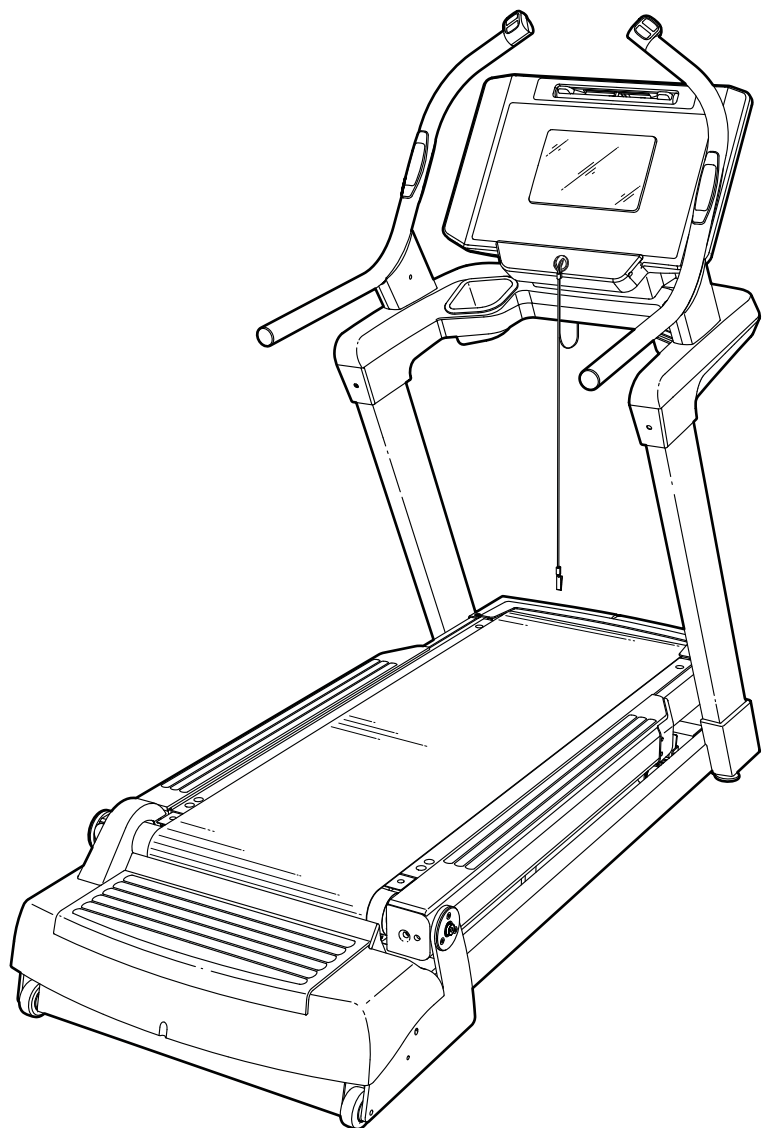
FRAGEN?

Haben Sie irgendwelche Fragen oder sollte ein Teil fehlen oder beschädigt sein, siehe DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER	5
BEVOR SIE BEGINNEN	6
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	7
MONTAGE	8
DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN	16
DAS STEIGUNGSLAUFTBANDGERÄT ANSCHLIESSEN	17
DEN TRAININGSCOMPUTER AUFRÜSTEN	18
DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN	19
VORBEUGENDE WARTUNG	32
AUFZEICHNUNG DER VORBEUGENDEN WARTUNG	36
FEHLERSUCHE	37
TRAININGSRICHTLINIEN	39
TEILELISTE	41
EXPLOSIONSZEICHNUNG	43
DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung sowie alle Warnungen, die auf dem Steigungslaufbandgerät angebracht sind, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät verwenden. FreeMotion Fitness übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Steigungslaufbandgeräts ausreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Das Steigungslaufbandgerät ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Steigungslaufbandgeräts erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Benutzen Sie das Steigungslaufbandgerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
5. Bewahren Sie das Steigungslaufbandgerät nur im Innenbereich auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Steigungslaufbandgerät nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
6. Platzieren Sie das Steigungslaufbandgerät auf eine ebene Fläche mit mindestens 2,4 m Freiraum dahinter und 0,6 m auf jeder Seite. Stellen Sie das Steigungslaufbandgerät nicht auf eine Fläche, wo die Luftöffnungen blockiert werden. Um Ihren Fußboden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Steigungslaufbandgerät.
7. Benutzen Sie das Steigungslaufbandgerät in keiner Umgebung, in der Aerosol-Produkte benutzt werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
8. Benutzen Sie das Steigungslaufbandgerät nicht, solange er nicht richtig und vollständig montiert wurde (siehe MONTAGE auf Seite 8).
9. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Steigungslaufbandgeräts alle Teile des Steigungslaufbandgeräts und ziehen Sie sie nach.
10. Halten Sie Kinder unter 13 Jahren und Haustiere stets vom Steigungslaufbandgerät fern.
11. Das Steigungslaufbandgerät sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 181 kg wiegen.
12. Achten Sie darauf, dass sich nie mehr als eine Person auf dem Steigungslaufbandgerät befindet.
13. Tragen Sie angemessene Sportkleidung, wenn Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich im Steigungslaufbandgerät verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Steigungslaufbandgerät niemals, wenn Sie barfuß sind oder nur Socken oder Sandalen tragen.*
14. Beim Einstecken des Netzkabels befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 17. Kein zusätzliches Gerät sollte an denselben Stromkreis wie das Steigungslaufbandgerät angeschlossen sein. Benutzen Sie kein Verlängerungskabel.
15. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
16. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist.

Setzen Sie das Steigungslaufbandgerät nicht in Betrieb, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder das Steigungslaufbandgerät nicht richtig funktioniert (siehe FEHLERSUCHE auf Seite 37, falls das Steigungslaufbandgerät nicht richtig funktioniert).

17. Bevor Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen, lesen Sie sinnerfassend, wie man das Notbremsverfahren einsetzt, und probieren Sie diesen Vorgang aus (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20). Tragen Sie bei der Benutzung des Steigungslaufbandgeräts immer die Klemme.
18. Stellen Sie sich beim Starten und Anhalten des Laufbands immer auf die Fußleisten. Halten Sie immer die Haltestangen, während Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen.
19. Wenn eine Person auf dem Steigungslaufbandgerät geht, erhöht sich der Lärmpegel des Steigungslaufbandgeräts.
20. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es in Bewegung ist.
21. Das Steigungslaufbandgerät kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
22. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. 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.

23. Lassen Sie das Steigungslaufbandgerät niemals unbeaufsichtigt, während es in Betrieb ist.
24. Ändern Sie die Neigung des Steigungslaufbandgeräts nicht, indem Sie Gegenstände darunter legen.
25. Sie sollen niemals ein Objekt in irgendeine Öffnung des Steigungslaufbandgeräts einfügen oder darin fallen lassen.
26. Stellen Sie sicher, dass alle in dieser Bedienungsanleitung angeführten Wartungsarbeiten durchgeführt werden. Bei Nichtbeachtung dieser Wartungsmaßnahmen erlischt die Garantie und es könnte zu Beschädigungen des Steigungslaufbandgeräts kommen.
27. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät reinigen und bevor Sie die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungs- und Einstellungsmaßnahmen durchführen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Wartungstechniker durchgeführt werden.
28. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

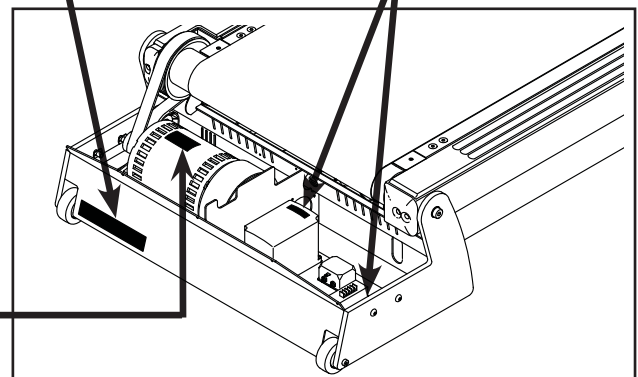
BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER

Die hier abgebildeten Warneufkleber sind bei diesem Produkt enthalten. Bringen Sie die Warneufkleber an den angegebenen Stellen über den englischen Warnungen an. Diese Abbildungen geben die Platzierung der Warneufkleber an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach und beantragen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Bringen Sie den Aufkleber an der abgebildeten Stelle an.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in tatsächlicher 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.

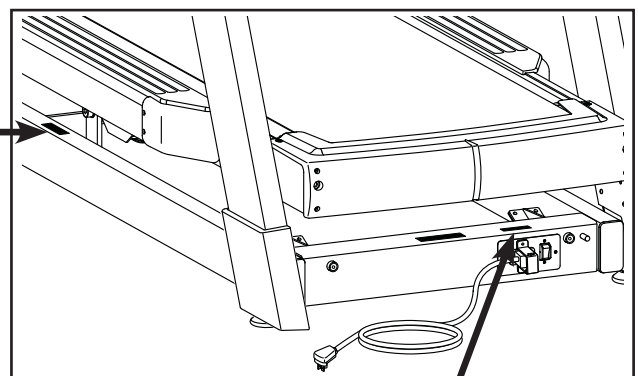


⚠️ WARNUNG

- Gefährliche Spannung
- Stromschlagrisiko
- Ziehen Sie den Stecker heraus, bevor Sie den Lauftrainer zusammenbauen oder zerlegen.

⚠️ ACHTUNG
Halten Sie die Hände und Füße von hier fern, solange der Lauftrainer in Betrieb ist.

Anmerkung: Es gibt einen Aufkleber auf jeder Seite



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

BEVOR SIE BEGINNEN

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, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Nutzen diese Bedienungsanleitung aufmerksam, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät verwenden. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch

Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, notieren Sie die Modellnummer und Seriennummer des Produkts, bevor Sie uns kontaktieren. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den in der Abbildung unten bezeichneten Teilen vertraut.

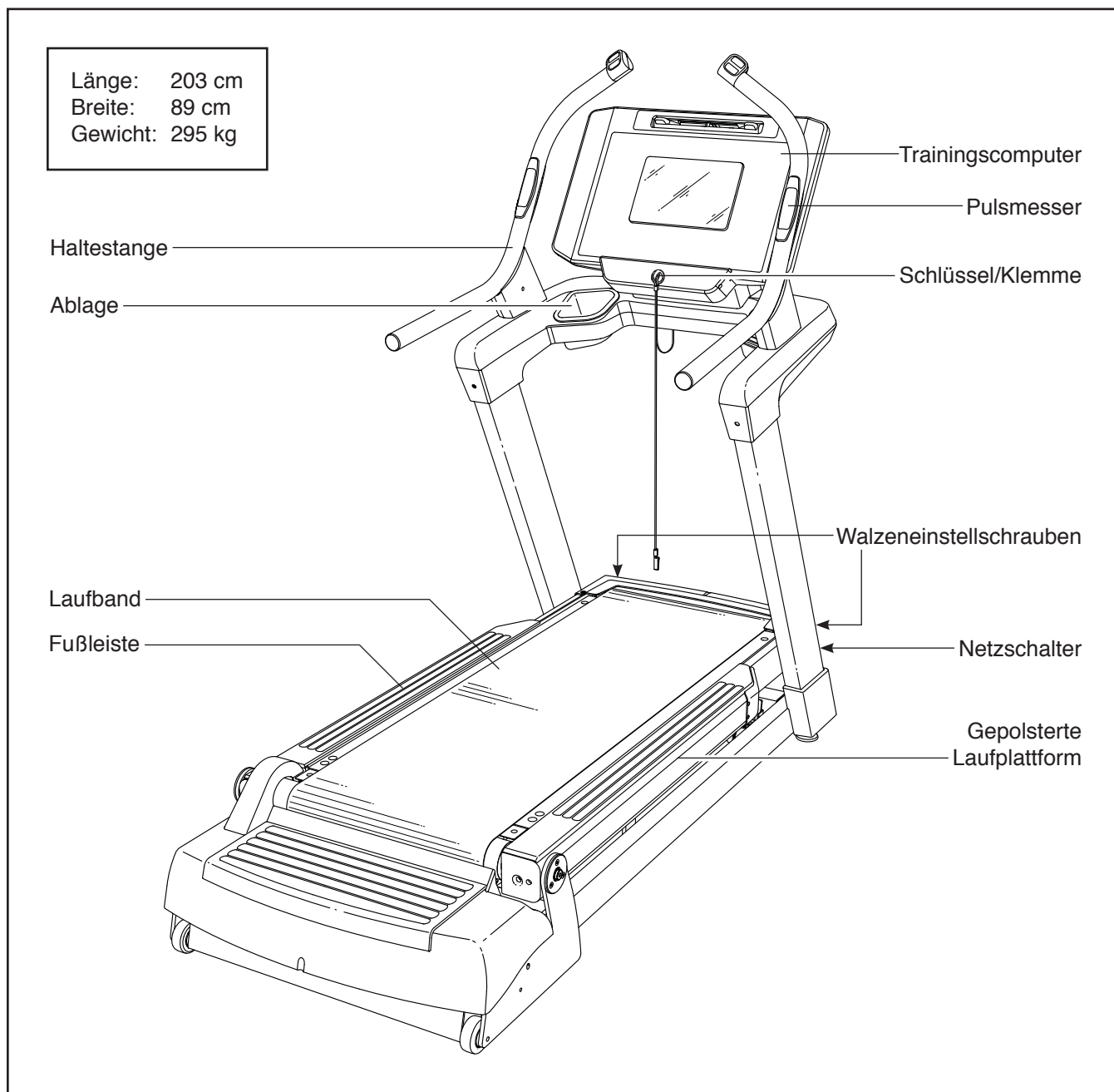
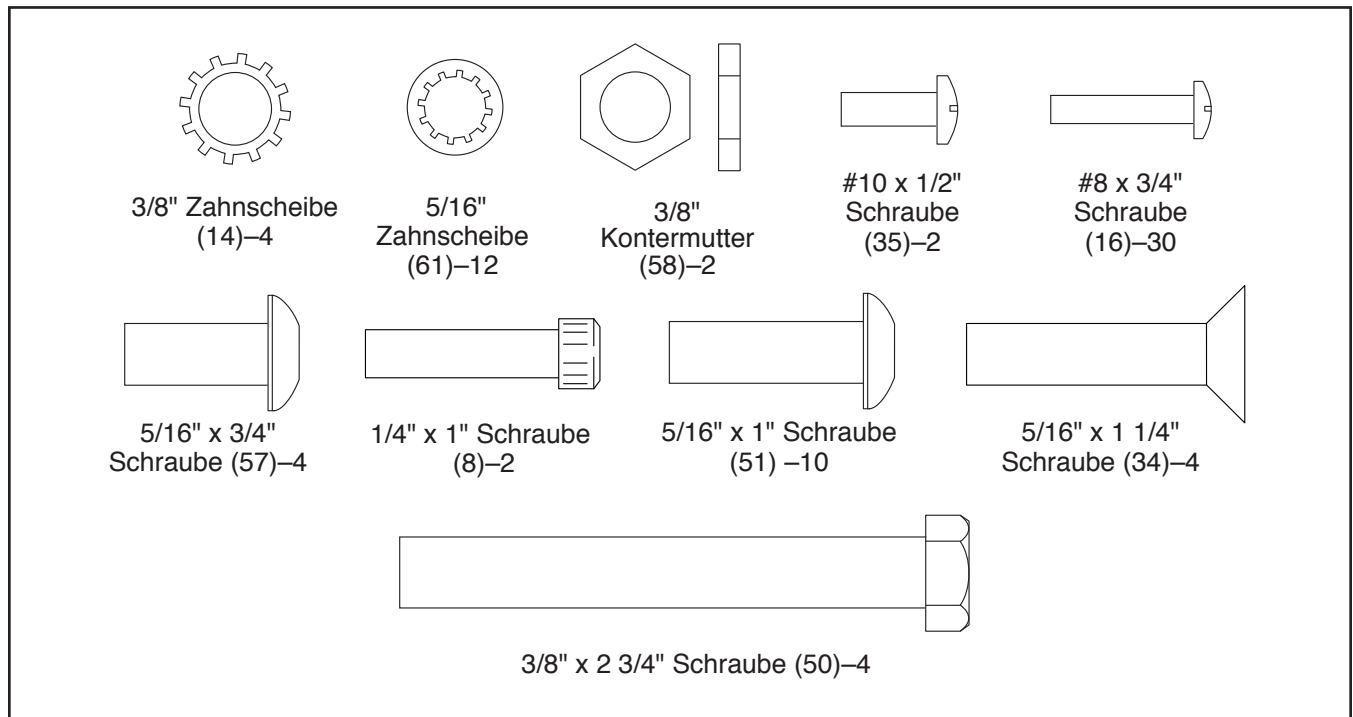


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Die Abbildungen unten helfen Ihnen bei der Identifizierung der Kleinteile, die Sie zur Montage brauchen werden. Die Zahl in Klammern unter jeder 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. Weitere Befestigungsteile, die nicht zur Montage gebraucht werden, können enthalten sein.**



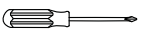
MONTAGE

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

- Die Montage erfordert die folgenden Werkzeuge:

einen 3/8" Innensechskantschlüssel 

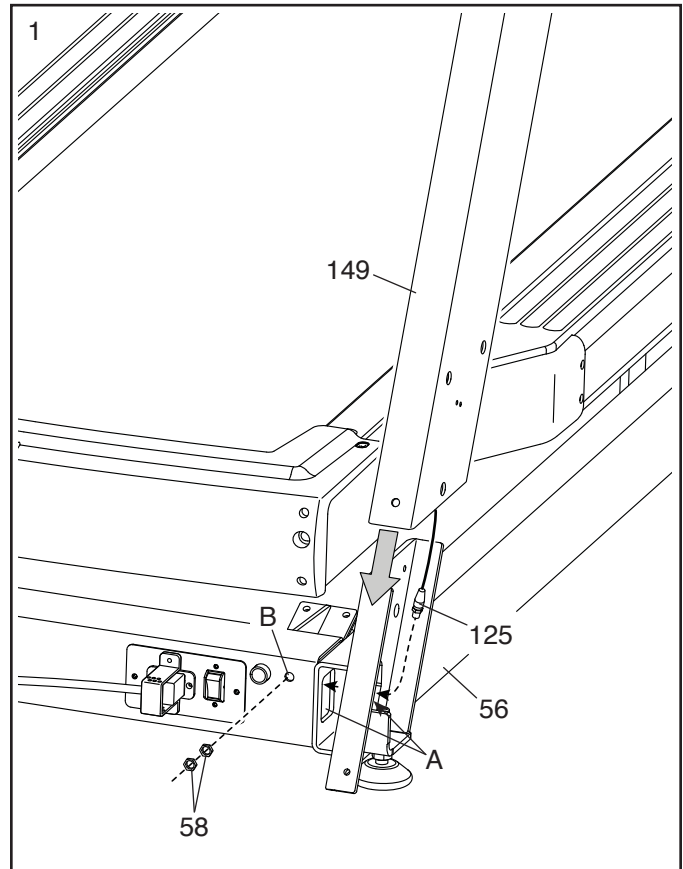
einen 7/32" Innensechskantschlüssel 

einen Kreuzschlitzschraubenzieher 

Um eine Beschädigung der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Mithilfe einer zweiten Person schieben Sie den linken Holm (149) auf den Basisrahmen (56). Als Nächstes stecken Sie das Holmkoaxialkabel (125) durch die beiden Löcher (A) an der Seite des Basisrahmens. **Klemmen Sie das Holmkoaxialkabel nicht ein.**

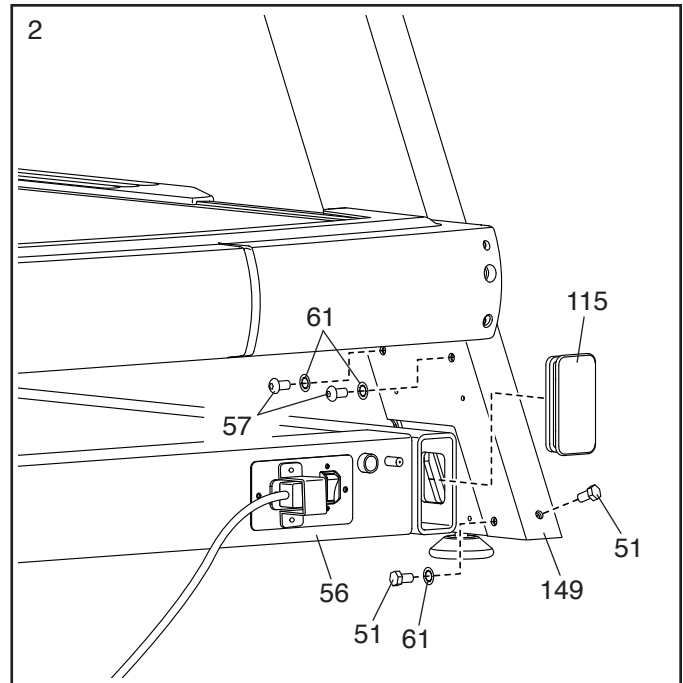
Als Nächstes setzen Sie das Holmkoaxialkabel (125) in das Loch (B) an der Vorderseite des Basisrahmens (56) ein. Dann ziehen Sie zwei 3/8" Kontermuttern (58) auf dem Holmkoaxialkabel fest.



2. Ziehen Sie teilweise zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (57) mit zwei 5/16" Zahnscheiben (61) am linken Holm (149) fest. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

Als Nächstes ziehen Sie teilweise zwei 5/16" x 1" Schrauben (51) mit einer 5/16" Zahnscheibe (61) am linken Holm (149) fest, wie abgebildet.

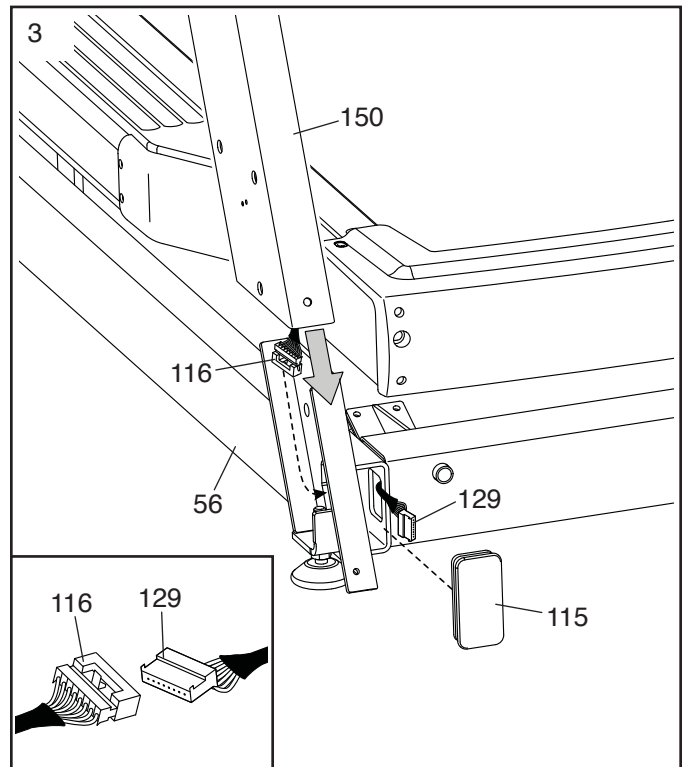
Dann drücken Sie eine Basiskappe (115) in den Basisrahmen (56).



3. Mithilfe einer zweiten Person schieben Sie den rechten Holm (150) auf den Basisrahmen (56). Als Nächstes verbinden Sie den Holmkabelbaum (116) mit dem Rahmenkabelbaum (129). **Siehe Einsatz-Abbildung. Die Steckverbinder sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen der Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS DIE STECKVERBINDER NICHT RICHTIG VERBUNDEN WERDEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.**

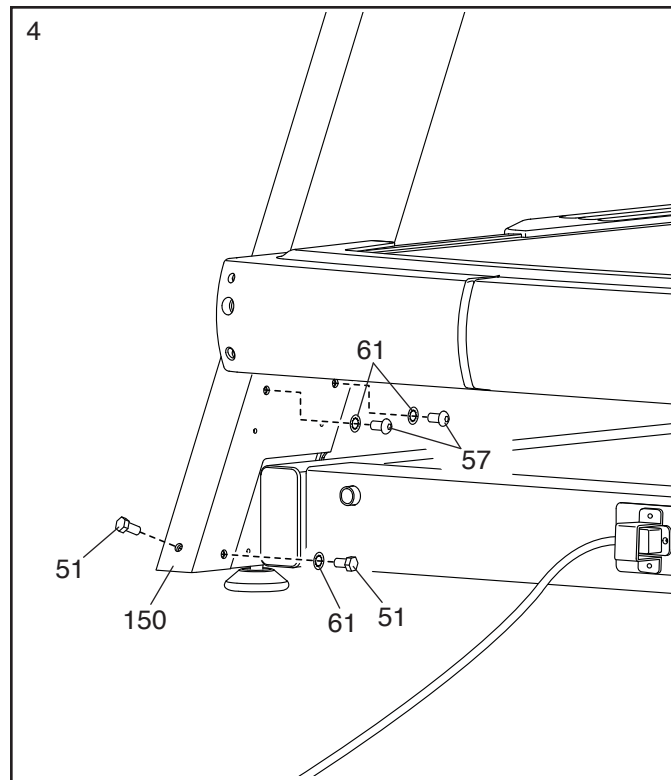
Klemmen Sie nicht den Holmkabelbaum (116) und den Rahmenkabelbaum (129) ein.

Führen Sie die Kabelbäume (116, 129) in den Basisrahmen (56) ein. Dann drücken Sie die andere Basiskappe (115) in den Basisrahmen.



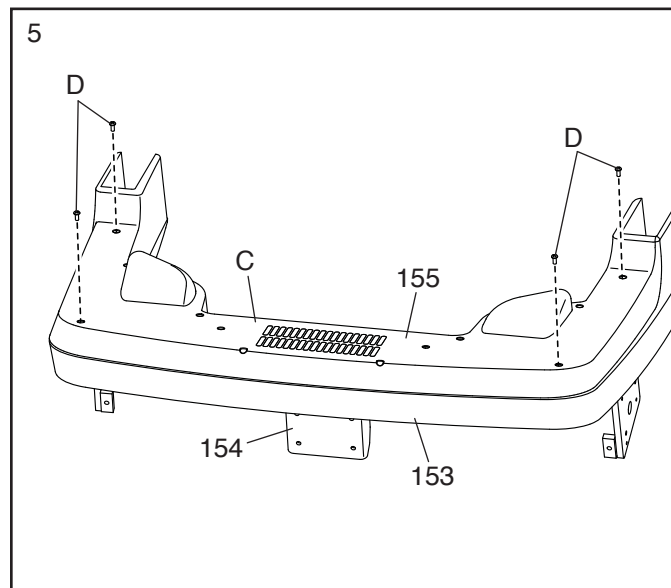
4. Ziehen Sie teilweise zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (57) mit zwei 5/16" Zahnscheiben (61) am rechten Holm (150) fest. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

Dann ziehen Sie teilweise zwei 5/16" x 1" Schrauben (51) mit einer 5/16" Zahnscheibe (61) am rechten Holm (150) fest, wie abgebildet.



5. Legen Sie die Haltestangenbaugruppe (C) umgekehrt auf den Boden. Entfernen Sie die vier gezeigten Schrauben (D) und entsorgen Sie diese.

Dann trennen Sie die obere Haltestangenbasis-Abdeckung (153) und die untere Haltestangenbasis-Abdeckung (155) und entfernen Sie die Haltestangenbasis (154).

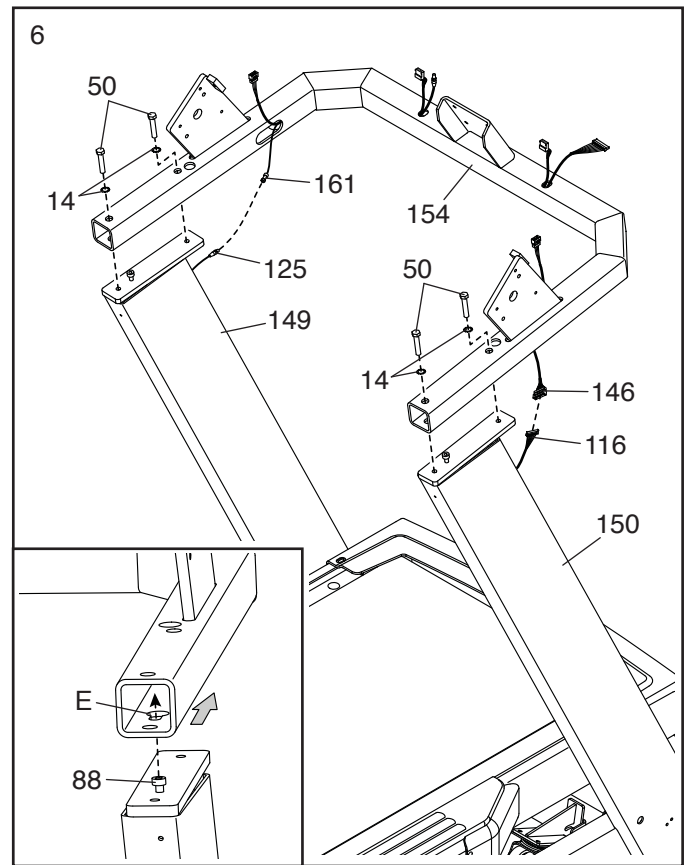


6. Mithilfe einer zweiten Person setzen Sie die Haltestangenbasis (154) auf die Holme (149, 150). **Siehe Einsatz-Abbildung.** Die 5/16" x 3/4" Schrauben (88) müssen in die Löcher (E) auf der Unterseite der Haltestangenbasis passen. Dann schieben Sie die Haltestangenbasis nach vorn. Die 5/16" x 3/4" Schrauben halten die Haltestangenbasis an ihrem Platz.

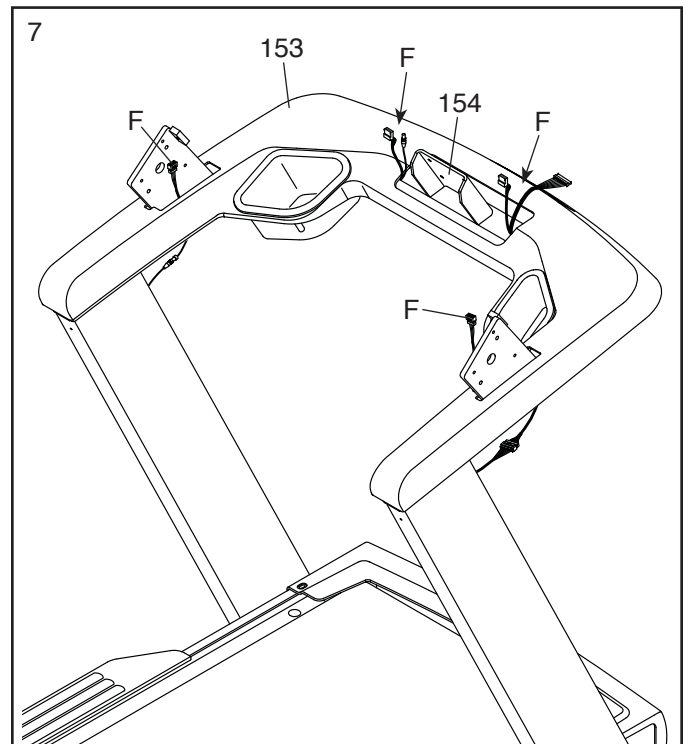
Befestigen Sie die Haltestangenbasis (154) mit vier 3/8" x 2 3/4" Schrauben (50) und vier 3/8" Zahnscheiben (14). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und ziehen sie danach auf ein Drehmoment von 42 Newtonmetern an.**

Dann verbinden Sie den Holmkabelbaum (116) mit dem Haltestangenkabel (146) und verbinden Sie das Holmkoaxialkabel (125) mit dem Koaxial-Verlängerungskabel (161).

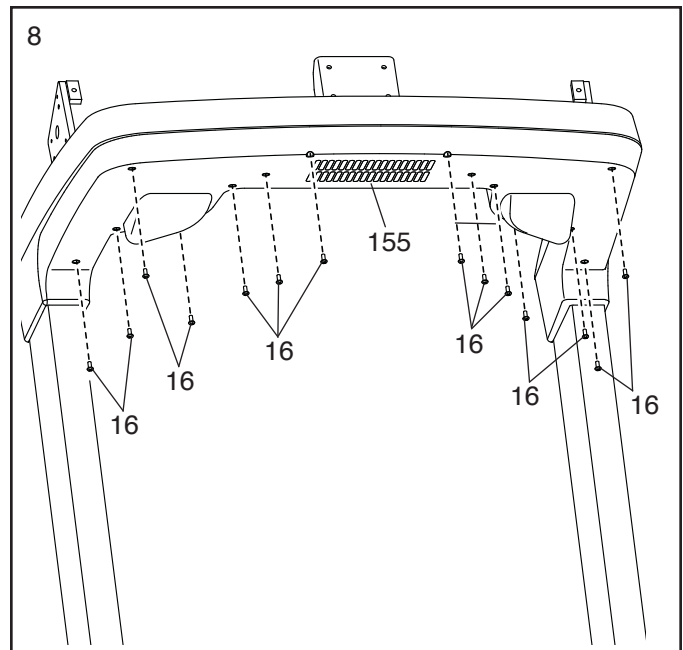
WICHTIG: Siehe Schritte 2 und 4. Ziehen Sie die 5/16" x 1" Schrauben (51) auf ein Drehmoment von 23 Newtonmetern und die 5/16" x 3/4" Schrauben (57) auf ein Drehmoment von 16 Newtonmetern an.



7. Setzen Sie die obere Haltestangenbasis-Abdeckung (153) auf die Haltestangenbasis (154). **Achten Sie darauf, dass sich keine Drähte oder Kabel (F) innerhalb der oberen Haltestangenbasis-Abdeckung befinden.**



8. Befestigen Sie die untere Haltestangenbasis-Abdeckung (155) mit vierzehn #8 x 3/4" Schrauben (16). **Drehen Sie alle vierzehn Schrauben erst lose ein und ziehen sie danach fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**



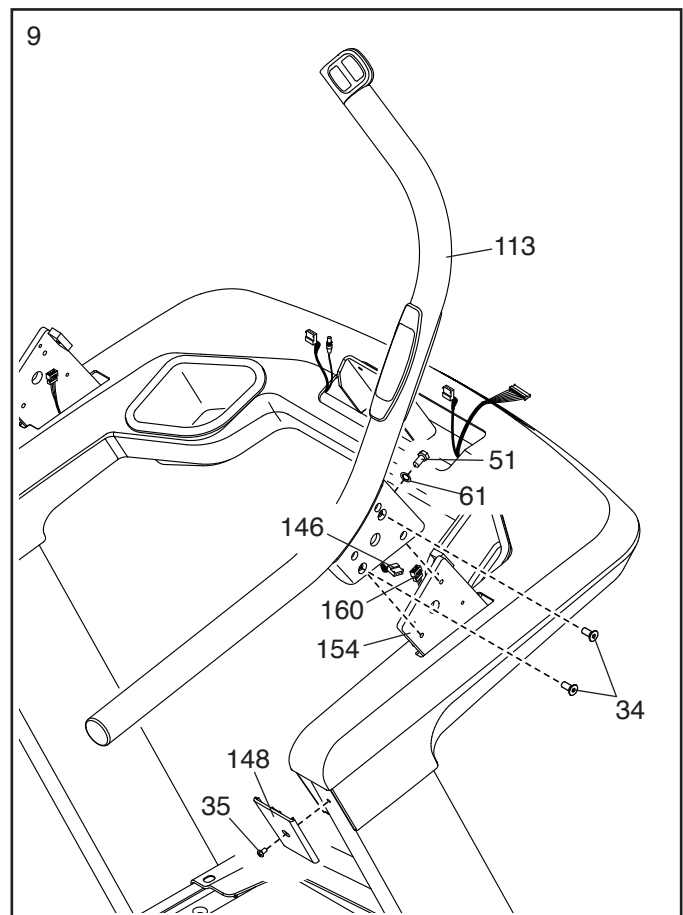
9. Halten Sie die rechte Haltestangenbaugruppe (113) an die rechte Seite der Haltestangenbasis (154). Befestigen Sie die rechte Haltestangenbaugruppe mit zwei 5/16" x 1 1/4" Schrauben (34) und einer 5/16" x 1" Schraube (51) mit einer 5/16" Zahnscheibe (61).

Ziehen Sie die 5/16" x 1" Schraube (51) auf ein Drehmoment von 23 Newtonmetern und die 5/16" x 1 1/4" Schrauben (34) auf ein Drehmoment von 16 Newtonmetern an.

Als Nächstes verbinden Sie das Haltestangenkabel (146) mit dem Haltestangen-Verlängerungskabel (160).

Dann befestigen Sie eine Holmkappe (148) mit einer #10 x 1/2" Schraube (35).

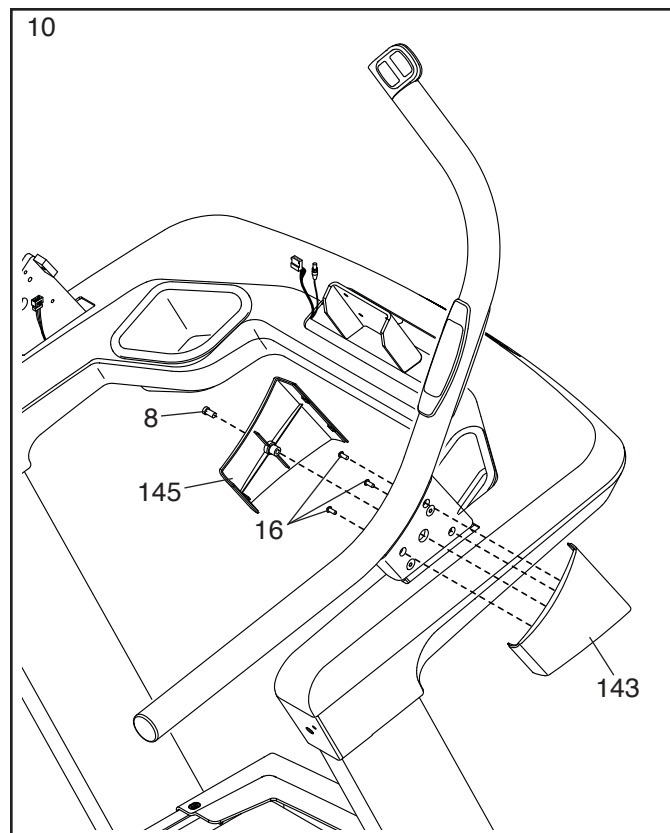
Befestigen Sie die linke Haltestange (nicht abgebildet) und die andere Holmkappe (nicht abgebildet) wie oben beschrieben.



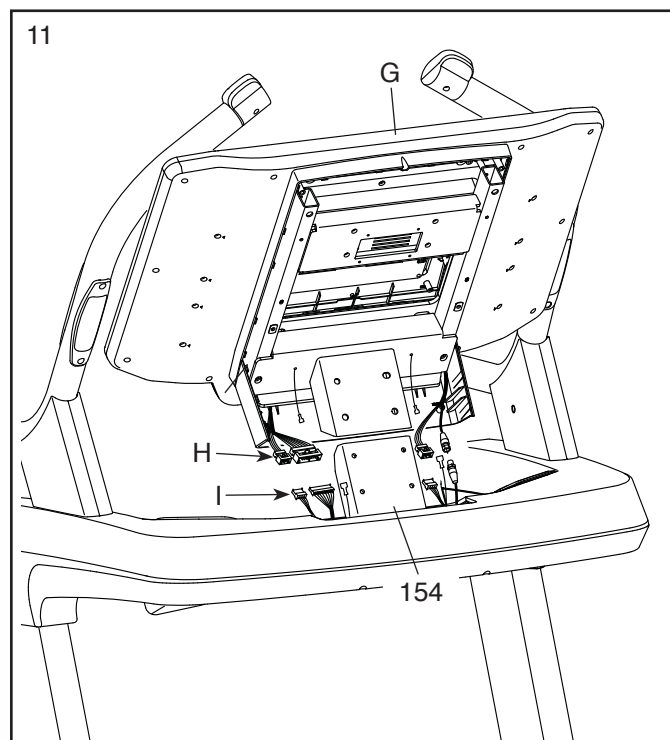
10. Befestigen Sie die rechte Außenabdeckung (143) mit drei #8 x 3/4" Schrauben (16). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Als Nächstes befestigen Sie die rechte Innenabdeckung (145) mit einer 1/4" x 1" Schraube (8). **Ziehen Sie die Schraube nicht zu fest an.**

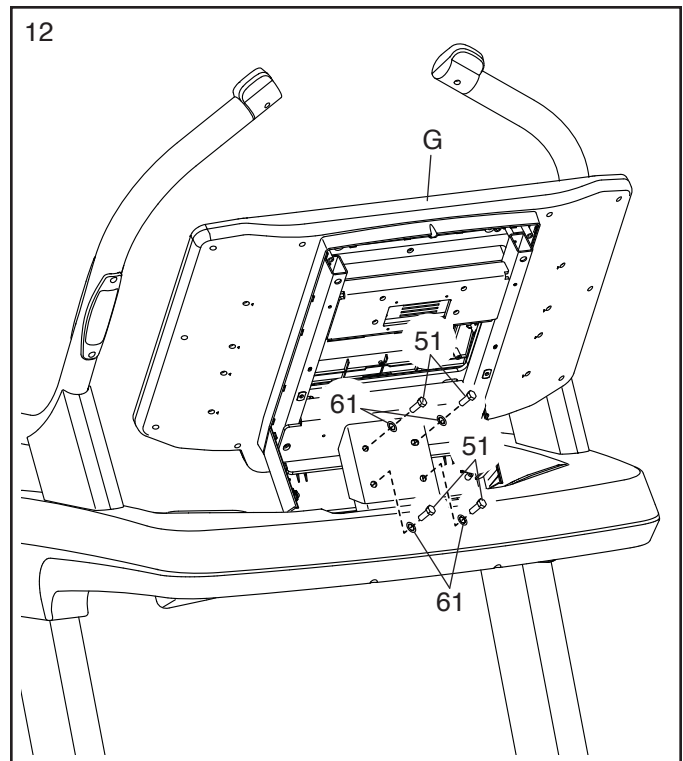
Befestigen Sie die linke Außenabdeckung (nicht abgebildet) und die linke Innenabdeckung (nicht abgebildet) wie oben beschrieben.



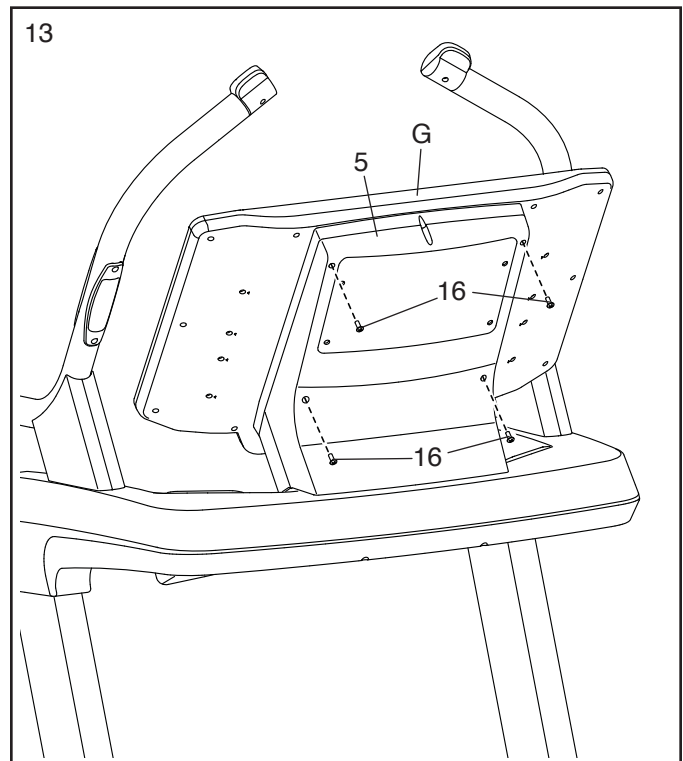
11. Setzen Sie die Computereinheit (G) auf die Haltestangenbasis (154). Verbinden Sie die Kabel (H) von der Computereinheit mit den entsprechenden Kabeln (I) von der Haltestangenbasis.



12. Befestigen Sie die Computereinheit (G) mit vier 5/16" x 1" Schrauben (51) und vier 5/16" Zahnscheiben (61). **Ziehen Sie die Schrauben auf ein Drehmoment von 23 Newtonmetern an.**



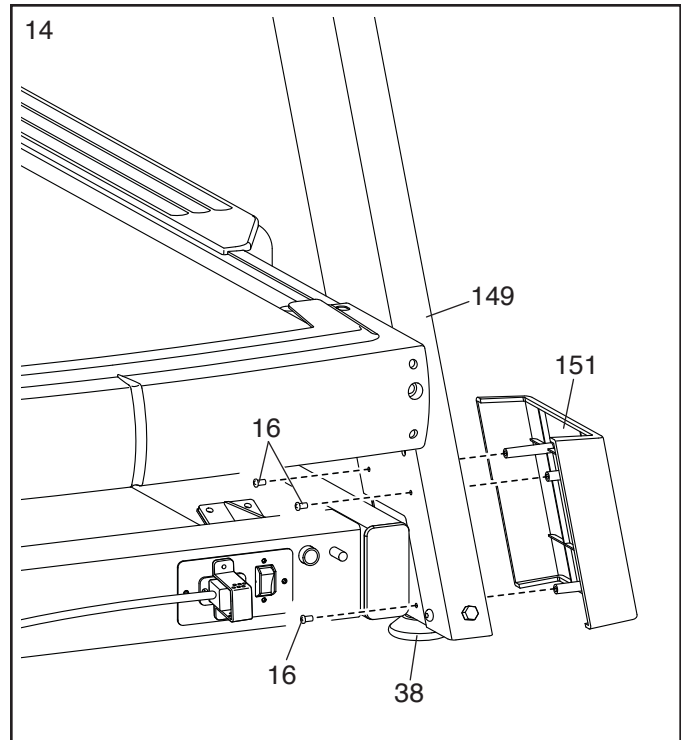
13. Befestigen Sie die Computerrückseite (5) an der Computereinheit (G) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (16). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und ziehen sie danach fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**



14. Befestigen Sie die linke Holmabdeckung (151) am linken Holm (149) mit drei #8 x 3/4" Schrauben (16). **Drehen Sie alle drei Schrauben erst lose ein und ziehen sie danach fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Nachdem das Steigungslaufbandgerät an die Stelle gebracht wird, wo es benutzt wird (siehe DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN auf Seite 16), achten Sie darauf, dass beide Nivellierfüße (38) fest am Boden aufliegen. Sollte das Steigungslaufbandgerät auch nur im Geringsten wackeln, drehen Sie einen der Nivellierfüße im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, bis das Wackeln behoben ist.

Befestigen Sie die rechte Holmabdeckung (nicht abgebildet) am rechten Holm (nicht abgebildet) wie oben beschrieben.



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

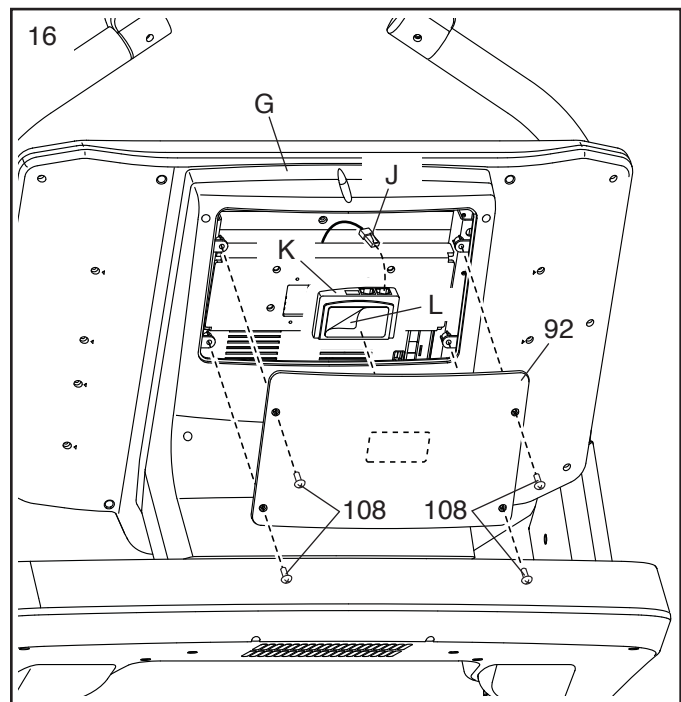
Wenn Sie den optionalen MYE-Empfänger zum Einrichten einer TV-Wand erworben haben, befolgen Sie den Schritt unten zur Montage des Empfängers. Zur Bestellung des optionalen MYE-Empfängers sehen Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

16. Entfernen Sie die vier #8 x 1/2" Abdeckungsschrauben (108) und entfernen Sie dann die Computerzugangsabdeckung (92).

Als Nächstes stecken Sie das Kabel (J) von der Computereinheit (G) in die Buchse „In“ (ein) am Empfänger (K).

Als Nächstes ziehen Sie das Rückblatt (L) vom Empfänger (K) ab und drücken den Empfänger an die Stelle auf der Computerzugangsabdeckung (92), die von der gestrichelten Linie angezeigt wird.

Dann befestigen Sie wieder die Computerzugangsabdeckung (92) mit den vier #8 x 1/2" Abdeckungsschrauben (108).



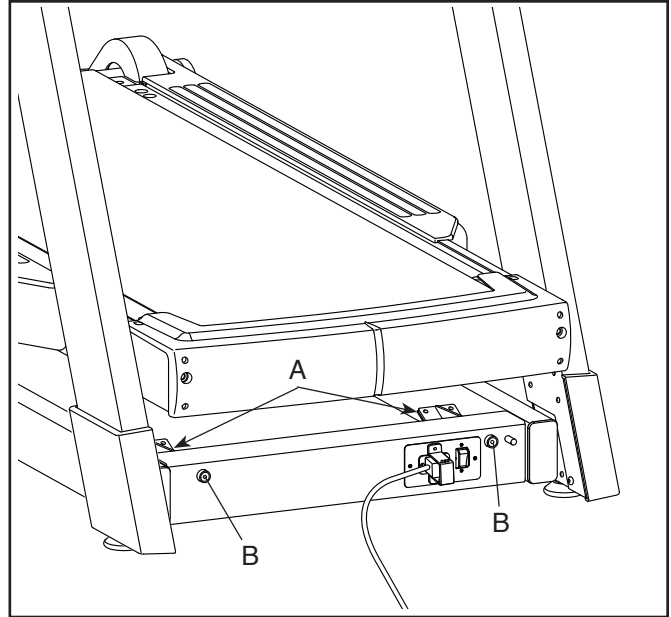
DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Steigungslaufbandgerät transportieren, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Anmerkung: Je nachdem, wie weit das Steigungslaufbandgerät transportiert werden muss, muss eventuell ein CATV-Kabel und ein Netzwerkkabel vom Steigungslaufbandgerät ausgesteckt werden.

Wegen der Größe und des Gewichts des Steigungslaufbandgeräts benötigen Sie vielleicht zwei oder drei Personen, um es zu transportieren. Um die Laufrollen (A) zu senken, verwenden Sie einen Innensechskantschlüssel, um jede der gezeigten Schrauben (B) im Uhrzeigersinn zu drehen, bis die Laufrollen das Steigungslaufbandgerät anheben. Dann rollen Sie das Steigungslaufbandgerät an die gewünschte Stelle. **VORSICHT: Um das Risiko einer Verletzung zu verringern, seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Steigungslaufbandgerät transportieren. Transportieren Sie das Steigungslaufbandgerät nicht über unebene Flächen.**

Sobald sich das Steigungslaufbandgerät an der gewünschten Stelle befindet, drehen Sie die Schrauben (B) gegen den Uhrzeigersinn, bis das Steigungslaufbandgerät gleichmäßig auf den Nivellierfüßen ruht.



DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT ANSCHLIESSEN

⚠ GEFAHR: Falsche Verbindung des Erdungsleiters des Geräts erhöht das Risiko eines Stromschlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Produkt richtig geerdet ist. Führen Sie keine Veränderungen des Steckers durch. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie einen qualifizierten Elektriker die richtige Steckdose installieren. Benutzen Sie keinen Adapter, um den Stecker in eine ungeeignete Steckdose zu stecken.

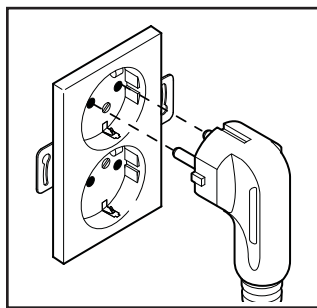
Zum Kauf eines Netzkabels kontaktieren Sie bitte das Geschäft, bei dem Sie dieses Produkt gekauft haben, oder sehen Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es zu einer Fehlfunktion oder Betriebsstörung kommen, bietet Erdung für elektrischen Strom den Weg des geringsten Widerstands zur Reduzierung des Risikos von Stromschlägen.

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

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

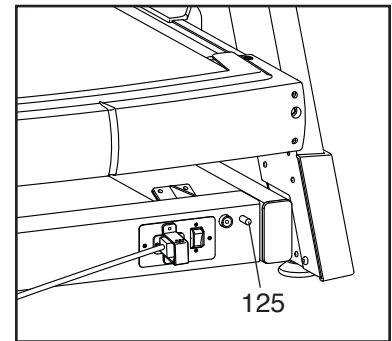


EIN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

Falls Ihr Steigungslaufbandgerät mit dem Digitalfernseher ausgerüstet ist, muss ein CATV-Kabel an das Steigungslaufbandgerät angeschlossen sein, um Kabelfernsehkkanäle ansehen zu können.

Finden Sie die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Steigungslaufbandgeräts. Schließen Sie das CATV-Kabel an das Holmkoaxialkabel (125) an (siehe Abbildung rechts).

Fädeln Sie das Kabel so ein, dass es nicht vom Steigungslaufbandgerät eingeklemmt oder zerquetscht wird.



Ein Satellitenempfänger, Videorekorder oder DVD-Spieler kann ebenfalls mit dem Steigungslaufbandgerät verbunden werden. Verbinden Sie den Koaxialausgang an Ihrem Gerät (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) und die Kabelbuchse an der Vorderseite des Steigungslaufbandgeräts mit einem CATV-Kabel.

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

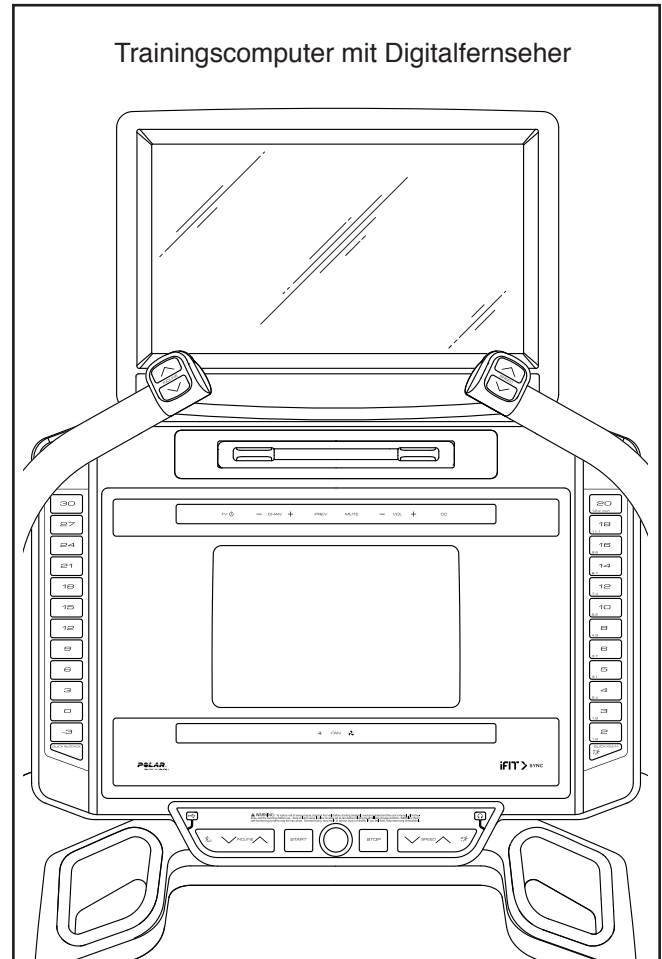
INFORMATIONEN ZUR GARANTIE

Die Garantie für dieses Produkt erstreckt sich nicht auf Schäden oder Versagen des Geräts, die durch elektrische Verkabelung 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, führt zum Erlöschen dieser Garantie.

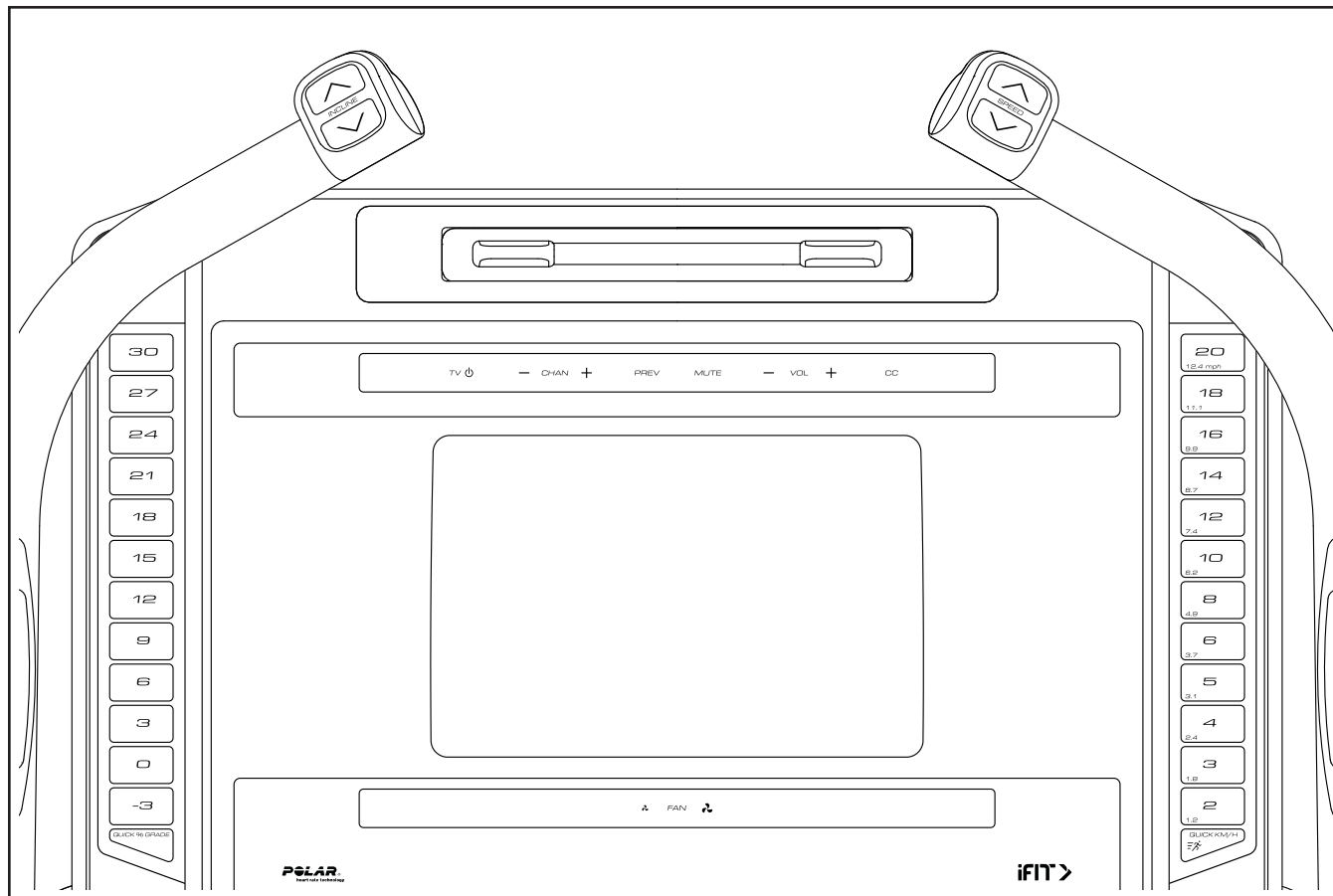
DEN TRAININGSCOMPUTER AUFRÜSTEN

Der Trainingscomputer Ihres Steigungslaufbandgeräts wurde so vorkonfiguriert, dass er mit einem Digitalfernseher funktioniert (siehe Abbildungen unten). Um mehr über die Funktionen des Trainingscomputers zu erfahren, sehen Sie auf Seite 19 nach. Um Näheres über die Funktionen des Digitalfernseher zu lernen, finden Sie weitere Informationen in der Bedienungsanleitung, die beim Digitalfernseher enthalten ist. **Anmerkung: Die Tasten auf der oberen Seite des Trainingscomputers funktionieren nur mit dem Digitalfernseher.** Der Trainingscomputer mit Grundfunktionen verfügt über keine Fernsehfähigkeiten.

Um Ihren Trainingscomputer jederzeit aufzurüsten, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.



DEN TRAININGSCOMPUTER VERWENDEN



DEN WARNAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die englischen Warnungen am Trainingscomputer. Dieselben Warnungen in anderen Sprachen findet man auf dem beigegefügtten Aufkleberblatt. Bringen Sie den deutschen Warnungsaufkleber an den Trainingscomputer an.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer des Steigungslaufbandgeräts bietet eine Auswahl an Funktionen, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen. Der Trainingscomputer bietet eine revolutionäre iFit-Technologie, sodass das Steigungslaufbandgerät mit Ihrem Drahtlosnetzwerk kommunizieren kann. Mithilfe der iFit-Technologie können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Besuchen Sie iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierten Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des

Steigungslaufbandgeräts, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Zusätzlich können Sie ein Zeit-, Distanz-, Kalorien- oder Tempoziel setzen.

Wenn Sie den manuellen Modus verwenden, können Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslaufbandgeräts auf Tastendruck ändern.

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

Um den Strom einzuschalten, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 20. **Um zu lernen, wie man den Touchscreen verwendet**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 20. **Um den Trainingscomputer einzurichten**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 21.

Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder Meilen anzeigen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit gewählt ist, befolgen Sie Schritt 4 auf Seite 27.

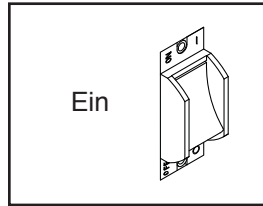
DEN STROM EINSCHALTEN

1. Das Netzkabel einstecken.

Siehe DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN auf Seite 17.

2. Den Netzschalter in die Stellung On (ein) drücken.

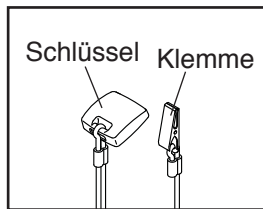
Finden Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Steigungslaufbandgerät. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung On (ein).



3. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Anmerkung: Sie können den Trainingscomputer auch so einstellen, dass Sie ihn ohne Schlüssel benutzen können. Für Anweisungen gehen Sie zu Schritt 8 auf Seite 27. Falls der Trainingscomputer so eingestellt wurde, dass man keinen Schlüssel zur Benutzung braucht, wird dieser Schritt nicht benötigt.

Finden Sie den Schlüssel und die Klemme am Trainingscomputer und befestigen die Klemme am Bund Ihrer Kleidung. Als Nächstes stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer.



WICHTIG: Im Notfall können Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie die Klemme, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Schlüssel nicht vom Trainingscomputer abgezogen, dann passen Sie die Position der Klemme an.

DEN TOUCHSCREEN VERWENDEN

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 Finger wischen, um bestimmte Bilder auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 22). 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 ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld, um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur verwenden 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 Pfeil-Taste noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie die Pfeil-Taste ein drittes Mal. Um das zuletzt getippte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit einem rückwärts zeigenden Pfeil und einem X.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie das Steigungslaufbandgerät zum ersten Mal benutzen, richten Sie den Trainingscomputer ein.

1. Eine Verbindung mit Ihrem Drahtlosnetzwerk herstellen.

Um auf das Internet zuzugreifen, iFit-Workouts herunterzuladen und andere Funktionen des Trainingscomputers zu benutzen, müssen Sie mit einem Drahtlosnetzwerk verbunden sein. Siehe DEN DRAHTLOSNETZWERKMODUS VERWENDEN auf Seite 30, um den Trainingscomputer an ein Drahtlosnetzwerk anzuschließen.

2. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 27 und Schritt 2 auf Seite 29 und wählen Sie den Wartungsmodus. Dann lesen Sie Schritt 3 auf Seite 29 und überprüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen.

3. Das Neigungssystem kalibrieren.

Siehe Schritt 4 auf Seite 29 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslaufbandgeräts.

4. Ein iFit-Konto einrichten.

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

Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 31. Die iFit.com Startseite öffnet sich im Browser. Berühren Sie die Taste Register (anmelden) in der rechten oberen Ecke des Bildschirms.

Die iFit.com Seite zur Anmeldung öffnet sich im Browser. Befolgen Sie die Eingabeaufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr iFit-Konto zu erstellen.

Um den manuellen Modus zu verwenden, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 22. **Um ein integriertes Workout zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 24. **Um ein Zielsetzungsworkout zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 25. **Um ein iFit-Workout zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 26.

Um den Geräteeinstellungsmodus zu verwenden, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 27. **Um den Unterhaltungsmodus zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 28. **Um den Wartungsmodus zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 29. **Um den Drahtlosnetzwerkmodus zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 30. **Um den Internet-Browser zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 31.

WICHTIG: Falls sich auf dem Trainingscomputer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. **Um ein Beschädigen der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie saubere Sportschuhe, während Sie das Steigungslaufbandgerät verwenden. Wenn Sie das Steigungslaufbandgerät zum ersten Mal benutzen, beachten Sie die Einstellung des Laufbands und richten Sie, falls notwendig, das Laufband mittig aus (siehe Seite 37 und 38).**

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

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

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Strom einschalten, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Berühren Sie die Haus-Taste in der linken unteren 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 zu starten. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Während Sie trainieren, ändern Sie nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Speed (Geschwindigkeit) drücken. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in kleinen Stufen.

Falls Sie eine der nummerierten Tasten Speed drücken, ändert das Laufband allmählich die Geschwindigkeit, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

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

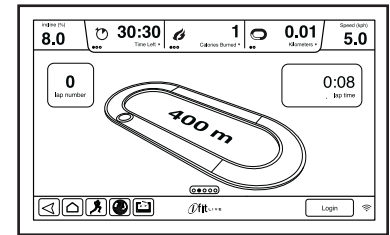
4. Nach Wunsch die Neigung des Steigungslaufbandgeräts ändern.

Um die Neigung des Steigungslaufbandgeräts zu ändern, drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Incline (Neigung) oder eine der nummerierten Tasten Quick % Grade (Schnell-Neigung). 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 29).

5. Ihren Fortschritt überwachen.

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



Workout-Informationen am Display angezeigt.

Um den gewünschten Displaymodus 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 auf dem Steigungslaufbandgerät gehen oder laufen, kann der Bildschirm die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

- den Neigungsgrad des Steigungslaufbandgeräts
- die abgelaufene Zeit
- die verbleibende Zeit (im manuellen Modus gibt es diese Funktion nicht)
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen
- die Distanz, die Sie gehend oder laufend zurückgelegt haben
- die Anzahl von Höhenmetern, die Sie angestiegen sind
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- eine Laufbahn, die 400 m darstellt
- Ihr Tempo in Minuten pro Kilometer
- die Zahl der Runde, auf der Sie sich gerade befinden
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)

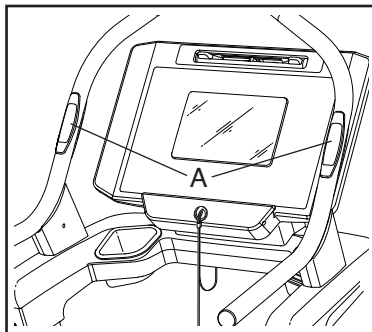
Falls gewünscht, stellen Sie die Lautstärke ein, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Vol (Lautstärke) am Trainingscomputer drücken.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie eine der Menütasten oder drücken Sie die Taste Stop am Trainingscomputer. Um das Workout 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. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Anmerkung: Benutzt man den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, dann kann der Trainingscomputer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Für Informationen zur Bestellung eines zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

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



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und fassen Sie die Kontakte mit den Handflächen ungefähr zehn Sekunden lang an. **Vermeiden Sie es, dabei Ihre Hände zu bewegen oder die Kontakte (A) fest zu umfassen.** 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. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Der Ventilator verfügt über verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen. Drücken Sie die Ventilator Tasten mehrmals, um die Geschwindigkeit des Ventilators zu wählen oder den Ventilator ein- oder auszuschalten.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Steigen Sie auf die Laufplattform und berühren Sie dann die Haus-Taste oder die Zurück-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Taste Stop am Trainingscomputer. Am Bildschirm erscheint eine Workoutzusammenfassung. Nachdem Sie die Workoutzusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Taste Finish, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen. Dann ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Steigungslaufbandgeräts 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 Steigungslaufbandgeräts vorzeitig abgenutzt werden.**

EIN INTEGRIERTES WORKOUT VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Ein integriertes Workout wählen.

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 (Kalorienverbrennung), High Intensity (hohe Intensität), Speed (Geschwindigkeit) oder Incline (Neigung). Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm gibt den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts an. Der Bildschirm zeigt auch die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, und ein Profil der Neigungseinstellungen des Workouts an.

3. Das Workout beginnen.

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

Jedes Workout ist in mehrere Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt sind je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für aufeinanderfolgende Abschnitte einprogrammiert ist.

Während des Workouts zeigt das Profil Ihren Fortschritt an. 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 kennzeichnet den laufenden Abschnitt des Workouts. 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, passt sich das Steigungslaufbandgerät automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt an.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt abgeschlossen ist. Dann verlangsamt sich das Laufband bis zum Stillstand und eine Workoutzusammenfassung erscheint am Bildschirm. Nachdem Sie die Workoutzusammenfassung 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- oder Neigungseinstellung während des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Tasten Speed oder Incline verändern. **Wenn Sie eine Taste Speed drücken**, können Sie die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 22). **Wenn Sie eine Taste Incline drücken**, können Sie die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 22). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Dann berühren Sie 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 (stoppen) am Trainingscomputer. Um mit dem Workout fortzufahren, berühren Sie die Taste Resume (fortsetzen) oder drücken Sie die Taste Start am Trainingscomputer. Um das Workout zu beenden, berühren Sie die Taste End Workout (Workout beenden).

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

4. Ihren Fortschritt überwachen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

6. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

7. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

EIN ZIELSETZUNGSWORKOUT VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

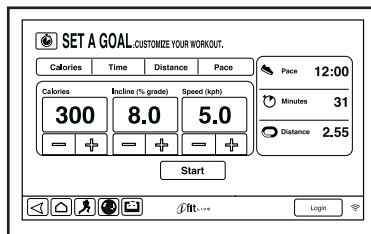
2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 22.

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



4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie die Taste Start, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem Sie die Taste berühren, beginnt das Laufband sich zu bewegen.

Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 22 und 23).

Das Workout dauert an, bis Sie Ihr gesetztes Ziel erreichen. Dann verlangsamt sich das Laufband bis zum Stillstand und eine Workoutzusammenfassung erscheint am Bildschirm. Nachdem Sie die Workoutzusammenfassung 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 Sie während des Workouts verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. von Ihrem Gewicht.

5. Ihren Fortschritt überwachen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

6. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

7. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu verwenden, benötigen Sie ein Drahtlosnetzwerk (siehe DEN DRAHTLOSNETZWERKMODUS VERWENDEN auf Seite 30). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 22.

3. Sich in Ihr iFit-Konto einloggen.

Falls Sie dies noch nicht getan haben, berühren Sie die Taste Login (einloggen), um sich in Ihr iFit-Konto einzuloggen. Der Bildschirm fragt Sie nach Ihrem iFit.com Username (Benutzernamen) und Password (Passwort). Geben Sie diese 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 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, 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 (verfolgen). Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Taste Set A Goal (Ziel setzen) (siehe Seite 25). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Trainingscomputer drücken.

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

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

Für weitere Informationen zu iFit-Workouts besuchen Sie bitte iFit.com.

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

5. Das Workout beginnen.

Siehe Schritt 3 auf Seite 24.

Manche Workouts verfügen über einen Audio-Trainer, der Sie durch Ihr Workout führt.

6. Ihren Fortschritt überwachen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22 und 23. Der Bildschirm zeigt möglicherweise auch eine Karte der Strecke an, auf der 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 gibt auch an, wie viele Sekunden die anderen Läufer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

8. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

9. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

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

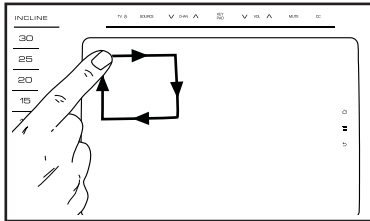
DEN GERÄTEEINSTELLUNGSMODUS VERWENDEN

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

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20).

Als Nächstes wählen Sie das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 22). Anschließend zeichnen Sie auf dem Bildschirm in Uhrzeigersinn ein Quadrat, um das Einstellhauptmenü abzurufen (siehe Abbildung oben).



2. Den Geräteeinstellungsmodus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Taste Equipment Settings (Geräteeinstellungen).

3. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache zu wählen, berühren Sie die Taste Language (Sprache) und wählen die gewünschte Sprache. Dann berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm, um zum Geräteeinstellungsmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist vielleicht nicht freigegeben.

4. Die Maßeinheit wählen.

Berühren Sie die Taste US/Metric (US/metrisch), um die gewählte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie die Maßeinheit, falls gewünscht. Dann berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

5. Eine Zeitzone wählen.

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

6. Eine automatische Aktualisierungszeit wählen.

Sie können eine Zeit festlegen, zu der der Trainingscomputer automatisch nach Firmware-Aktualisierungen prüft. Sie können diese Firmware-Aktualisierungen jederzeit stornieren, indem Sie die Taste Cancel (abbrechen) berühren. Jedoch ist es empfehlenswert, den Trainingscomputer regelmäßig aktualisieren zu lassen.

Berühren Sie die Taste Update Time (Aktualisierungszeit). Wählen Sie die Zeit, zu der 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, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Steigungslaufbandgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Trainingscomputer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter in die Stellung On (ein) drücken und den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken. 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). Dann berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

8. Den Schlüssel aktivieren oder deaktivieren.

Sie können den Schlüssel deaktivieren, damit das Steigungslaufbandgerät es nicht erfordert, dass man einen Schlüssel benutzt. 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 dazu beiträgt, die Bandbreitennutzung Ihres Drahtlosnetzwerks zu begrenzen.

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

10. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

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

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 Zeitbeschränkung für automatisches Zurücksetzen. Wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden und das Laufband sich eine bestimmte Zeit lang nicht bewegt, setzt sich der Trainingscomputer automatisch zurück.

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. Dann wählen Sie den gewünschten Zeitraum. Berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

12. Eine Workout-Zeitbegrenzung festsetzen.

Sie können eine Zeitbegrenzung für Workouts setzen, um die Zeit für die Verwendung des Steigungslaufbandgeräts durch jeden Benutzer einzuschränken.

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

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

13. Den Geräteeinstellungsmodus verlassen.

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

DEN UNTERHALTUNGSMODUS VERWENDEN

Der Trainingscomputer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen ermöglicht, den Trainingscomputer an einen separaten Fernseher anzuschließen. Falls Sie den Digitalfernseher erwerben, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung, die beim Digitalfernseher enthalten ist, um zu erfahren, wie Sie den Unterhaltungsmodus zur Einrichtung Ihres persönlichen Digitalfernsehers verwenden können.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 27.

2. Den Unterhaltungsmodus wählen.

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

3. Die Lautstärke und andere Einstellungen für den Fernseher anpassen.

Anmerkung: Die Bedienelemente auf dem Bildschirm wirken sich nur auf die Fernseheinrichtung aus. Sie wirken sich nicht auf die Einstellungen im Trainingscomputer aus.

4. Den Unterhaltungsmodus verlassen.

Um den Unterhaltungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Taste Close (schließen) am Bildschirm.

DEN WARTUNGSMODUS VERWENDEN

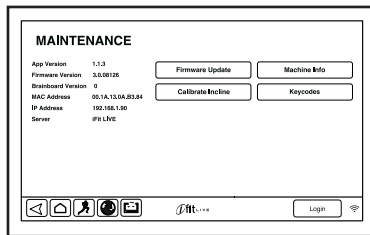
Der Trainingscomputer bietet einen Wartungsmodus an, der es Ihnen ermöglicht, die Computer-Firmware zu aktualisieren, die Neigung des Steigungslaufbandgeräts zu kalibrieren, den Bildschirm zu kalibrieren, technische Informationen zu sehen und den Schlüsselcode einer Taste zu sehen.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 27.

2. Den Wartungsmodus wählen.

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



Der Hauptbildschirm des Wartungsmodus zeigt Informationen über das Modell und die Version des Steigungslaufbandgeräts an.

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 Ihr Drahtlosnetzwerk auf eventuelle Firmware-Aktualisierungen hin zu überprüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um ein Beschädigen des Steigungslaufbandgeräts zu vermeiden, schalten Sie den Strom während der Firmware-Aktualisierung nicht aus und ziehen Sie nicht den Schlüssel ab.

Der Bildschirm zeigt den Fortschritt der Aktualisierung an. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich das Steigungslaufbandgerät aus und anschließend wieder ein. 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 Steigungslaufbandgeräts kalibrieren.

Berühren Sie die Taste Calibrate Incline (Neigung kalibrieren). Dann berühren Sie die Taste Begin (beginnen), um das Neigungssystem zu kalibrieren. Das Steigungslaufbandgerät wird sich automatisch auf den maximalen Neigungsgrad heben, dann auf den niedrigsten Neigungsgrad senken und anschließend in die Ausgangsposition 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 Steigungslaufbandgerät fern, während sich das Neigungssystem kalibriert. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

5. Geräteinformationen ansehen.

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

6. Die Tastencodes finden.

Mit der Taste Keycodes (Tastencodes) kann ein Wartungstechniker herauszufinden, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Das Steigungslaufbandgerät auf iFit.com registrieren.

Diese Option ist für Fitnessclub-Besitzer gedacht, um den Nutzungsverlauf des Steigungslaufbandgeräts 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. Den Wartungsmodus verlassen.

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

DEN DRAHTLOSNETZWERKMODUS VERWENDEN

Der Trainingscomputer bietet einen Drahtlosnetzwerkmodus, der es Ihnen ermöglicht, eine Drahtlosnetzwerkverbindung herzustellen.

1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 27.

2. Den Drahtlosnetzwerkmodus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Taste Network Setup (Netzwerkeinrichtung), um in den Drahtlosnetzwerkmodus zu gelangen.

3. WLAN aktivieren.

Achten Sie darauf, dass das Kontrollkästchen Wi-Fi (WLAN) mit einem grünen Häkchen markiert ist. Falls nicht, berühren Sie einmal die Menüoption Wi-Fi und warten Sie ein paar Sekunden. Der Trainingscomputer sucht nach verfügbaren Drahtlosnetzwerken.

4. Eine Drahtlosnetzwerkverbindung herstellen und verwalten.

Wenn Wi-Fi® (WLAN) aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste verfügbarer Netzwerke an. Anmerkung: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste von Drahtlosnetzwerken 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 Drahtlosnetzwerke aufmerksam machen soll.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes Drahtlosnetzwerk 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, so müssen Sie auch das Passwort kennen.

Ein Informationskästchen wird Sie fragen, ob Sie mit dem Drahtlosnetzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Taste Connect to Wi-Fi (mit WLAN verbinden), um mit dem Drahtlosnetzwerk verbunden zu werden, oder drücken Sie die Taste Cancel (abbrechen), um zur Netzwerkliste zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, berühren Sie das Passwort-Eingabefeld. Dadurch erscheint eine Tastatur am Bildschirm. Um das Passwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Kontrollkästchen Show Password (Passwort einblenden).

Um die Tastatur zu benutzen, lesen Sie DEN TOUCHSCREEN VERWENDEN auf Seite 20.

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

Um eine Verbindung zu einem Drahtlosnetzwerk zu trennen, wählen Sie das Drahtlosnetzwerk 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 eingeben. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

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

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diese Anweisungen befolgt haben, besuchen Sie support.iFit.com, um Unterstützung zu bekommen.

5. Den Drahtlosnetzwerkmodus verlassen.

Um den Drahtlosnetzwerkmodus zu verlassen, drücken Sie die Zurück-Taste am Trainingscomputer.

DEN INTERNET-BROWSER VERWENDEN

Anmerkung: Um den Browser zu verwenden, müssen Sie Zugang zu einem Drahtlosnetzwerk 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. Dann wählen Sie 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 verwenden, lesen Sie DEN TOUCHSCREEN VERWENDEN auf Seite 20.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie zuerst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um gegebenenfalls die URL-Leiste sichtbar zu machen. Dann berühren Sie die URL-Leiste, verwenden die Tastatur zur Eingabe der Adresse und berühren die Taste Go (Ios).

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

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diese Anweisungen befolgt haben, besuchen Sie support.iFit.com, um Unterstützung zu bekommen.

VORBEUGENDE WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und eine lange Haltbarkeit des Steigungslaufbandgeräts notwendig. Lesen und befolgen Sie bitte alle unten angegebenen Anweisungen. Falls Sie Fragen haben, sehen Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

⚠️ WARNUNG: Wenn nicht alle Wartungsverfahren wie beschrieben durchgeführt werden, können Einzelteile übermäßig abgenutzt, das Steigungslaufbandgerät beschädigt werden und ein Verletzungs- oder Brandrisiko entstehen. Dadurch wird die Garantie ungültig.

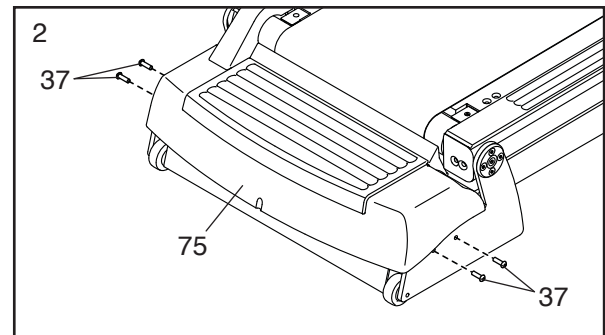
WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Inspizieren und ziehen Sie alle äußeren Teile des Steigungslaufbandgeräts richtig fest.
2. Tragen Sie einen Mehrzweckreiniger auf ein Tuch aus 100 Prozent Baumwolle auf und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Holmen, Fußleisten, Rahmen und Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform neben den Seiten des Laufbands ab. **Benutzen Sie unter dem Laufband keine Reinigungsmittel.** Dann 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 das Steigungslaufbandgerät und benutzen Sie keine ammoniak- oder säurebasierte Reinigungsmittel.**
3. Saugen Sie den Bereich um das Steigungslaufbandgerät mit einem Staubsauger.
4. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert und richtig festgezogen ist (siehe Seiten 37 und 38). Wenn es zentriert aufliegt und ohne Probleme läuft, ändern Sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, befolgen Sie die Anweisungen auf den Seiten 33 und 34.

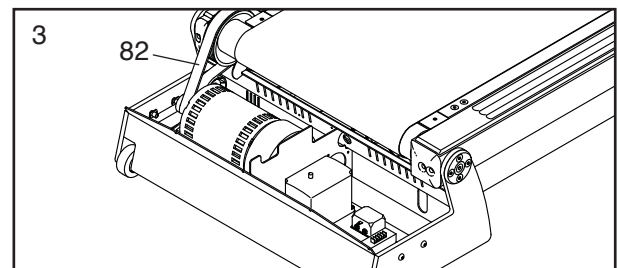
MONATLICHE WARTUNG

1. Schalten Sie das Steigungslaufbandgerät ein und stellen Sie die Neigung auf 30%.

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



3. Mithilfe eines Handstaubsaugers reinigen Sie den Bereich, der unter der Motorhaube war. **Achten Sie darauf, dass Sie keine Einzelteile berühren.** Dann überprüfen Sie den Antriebsmotorriemen (82) auf Abnutzung, Risse, Staubablagerungen und richtige Spannung. Falls der Antriebsmotorriemen ersetzt werden muss, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

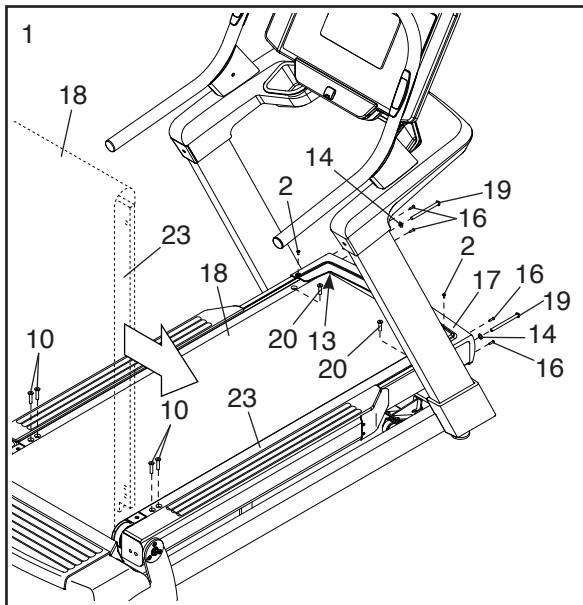


4. Heben Sie den Rand des Laufbands an und schieben Sie Ihre Hand zwischen das Laufband und die Lauffläche. Ist die Unterseite des Laufbands trocken, müssen Sie eventuell mehr Schmiermittel auftragen (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung).
5. Stecken Sie das Netzkabel ein und stecken Sie den Schlüssel 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 das Steigungslaufbandgerät auf ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche. Falls eines dieser Probleme existiert, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach. **Ziehen Sie den Schlüssel ab 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).

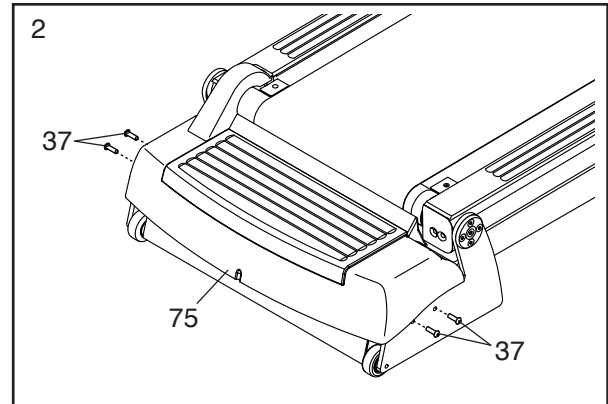
DIE LAUFPLATTFORM UND DAS LAUFBAND ERSETZEN

Überprüfen Sie regelmäßig die Laufplattform auf Abnutzung. Falls man durch die Phenol-Beschichtung das darunter liegende Holz sieht oder falls die Oberfläche beschädigt ist, sollte 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. Befolgen Sie die unten angegebenen Anweisungen, um die Laufplattform umzudrehen oder zu ersetzen oder das Laufband zu ersetzen. **Wenn Sie Schrauben entfernen, merken Sie sich welche Schrauben Sie von welchen Teilen entfernen.**

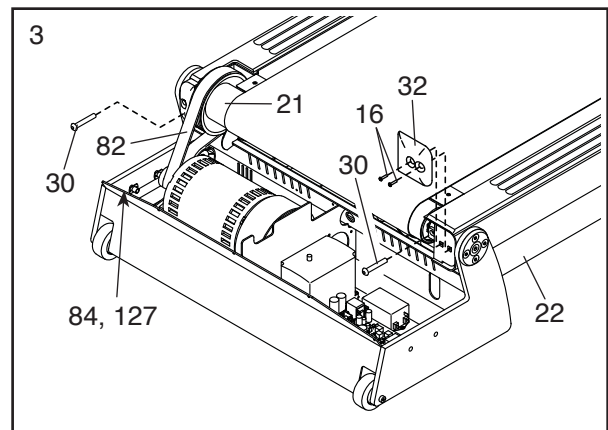
1. Setzen Sie den Neigungsgrad auf 0 %. **Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die vier #8 x 3/4" Schrauben (16), die zwei #8 x 1/2" Maschinenschrauben (2) und die vordere Abdeckung (17). Als Nächstes entfernen Sie die beiden 3/8" x 5 1/2" Schrauben (19) und die beiden 3/8" Zahnscheiben (14) von der Vorderwalze (13). Dann heben Sie die Vorderwalze 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 gezeigten #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). Als Nächstes ziehen Sie den Antriebsmotorriemen (82) ab. Dann ziehen Sie die linke Seite der Antriebswalze (21) aus dem Rahmen (22) heraus.



4. **Siehe Abbildung 1 links.** Entfernen Sie die vier 3/8" x 1 3/4" Schrauben (10) und die zwei 3/8" x 1 1/2" Schrauben (20). **Anmerkung: Seien Sie vorsichtig, um ein Zerkratzen oder Beschädigen der Phenol-Beschichtung auf der Laufplattform (23) zu vermeiden.** Als Nächstes 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, gehen Sie zu Schritt 5.

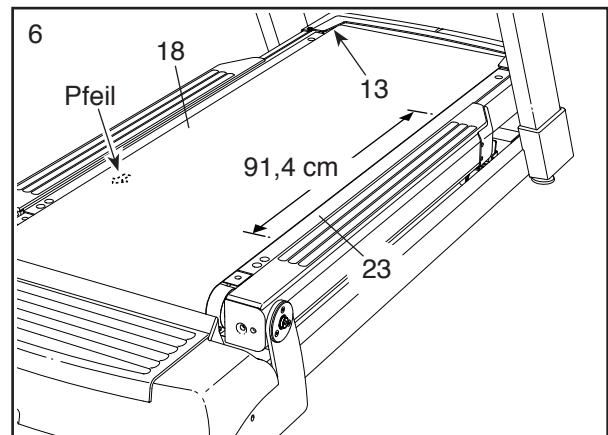
Falls Sie nur das Laufband (18) ersetzen wollen, entfernen Sie das alte Laufband und entsorgen Sie es. Als Nächstes schieben Sie das neue Laufband auf die Laufplattform (23). Dann befolgen Sie sorgfältig die Schritte 1–4 in umgekehrter Reihenfolge. Drehen Sie beide 3/8" x 3" Schrauben (30) im Uhrzeigersinn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

5. **Siehe Abbildung 1 auf Seite 33.** Entfernen Sie das Laufband (18) und die Laufplattform (23) vom Steigungslaufbandgerät.

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

Unter Benutzung der neuen Laufplattform (23) oder der alten Laufplattform mit unabgenutzter Seite nach oben befolgen Sie sorgfältig die Schritte 1–5 in umgekehrter Reihenfolge. Falls Sie auch das Laufband (18) ersetzen wollen, verwenden Sie das neue Laufband. Drehen Sie beide 3/8" x 3" Schrauben (30) im Uhrzeigersinn **um nur vier Drehungen**. Achten Sie darauf, den Antriebsmotorriemen (82) so auszurichten, dass er gerade auf den beiden Rollen aufliegt.

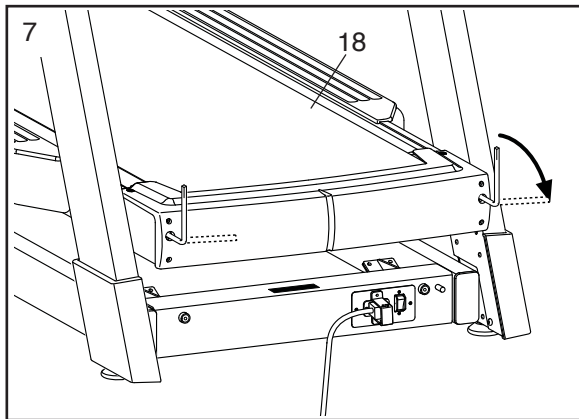
6. Heben Sie den rechten oder linken Rand des Laufbands (18) an und suchen Sie einen kleinen Pfeil, der auf der Unterseite des Laufbands gedruckt wurde. Falls nötig, bewegen Sie das Laufband, während Sie nach einem Pfeil suchen. **Wenn Sie einen Pfeil finden, achten Sie darauf, dass der Pfeil zum hinteren Teil des Steigungslaufbandgeräts zeigt, wie abgebildet.** Wenn dies nicht der Fall ist, nehmen Sie das Laufband ab, drehen Sie es um und schieben Sie es wieder auf die Laufplattform (23). Anmerkung: Ihr Laufband hat möglicherweise keinen Pfeil. Sollte Ihr Laufband keinen solchen Pfeil haben, dann kann man es aufschieben, wie man will.



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

Dann finden Sie die gezeigten Markierungen auf der linken und rechten Seite des Laufbands (18). Die Markierungen sollten genau 91,4 cm voneinander entfernt sein. **Siehe Abbildung 3 auf Seite 33.** Falls 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 37 und 38). Dann stecken Sie 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 sanft einen Fuß gegen das sich bewegende Laufband. Falls das Laufband aufhört, sich zu bewegen, **ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab, ziehen Sie das Netzkabel heraus** und drehen Sie die beide Walzeneinstellschrauben einmal im Uhrzeigersinn. Testen Sie weiter die Spannung des Laufbands, bis das Laufband nicht mehr verrutscht. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt.



DAS LAUFBAND SCHMIEREN

Ihr Steigungslaufbandgerät ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn, ein bevollmächtigter Kundenberater weist Sie dazu an.**

AUFZEICHNUNG DER VORBEUGENDEN WARTUNG

Kopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die vorbeugenden Wartungen an Ihrem Steigungslaufbandgerät aufzuzeichnen. Jede Kopie reicht für sechs Monate (26 Wochen) aus. Wenn Sie eine Wartung ausführen, schreiben Sie das Datum in das dafür vorgesehene Feld. **WICHTIG: Achten Sie darauf, jede Wartung so auszuführen, wie auf den Seiten 32 bis 35 beschrieben. Wenn nicht alle Wartungsverfahren wie beschrieben durchgeführt werden, können Einzelteile übermäßig abgenutzt werden, das Steigungslaufbandgerät beschädigt werden und ein Verletzungs- oder Brandrisiko entstehen. Dadurch wird die Garantie ungültig.**

	Wöchentliche Wartung			Monatliche Wartung		
	Inspizieren und ziehen Sie alle äußeren Teile des Steigungslaufbandgeräts fest.	Reinigen Sie das Steigungslaufbandgerät und staubsaugen Sie den darum herum liegenden Bereich.	Laufband auf richtige Spannung und Zentrierung überprüfen.	Motorhaube entfernen und Motorraum staubsaugen.	Motorriemen auf Abnutzung und Laufband auf Schmiermittel überprüfen.	Motor auf Funkenbildung, 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 Steigungslaufbandgeräts alle seine Teile und ziehen sie richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

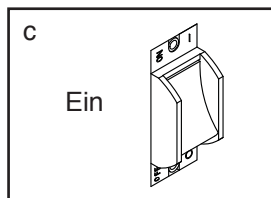
Reinigen Sie das Steigungslaufbandgerät regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. Zuerst **drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen das Netzkabel heraus**. Wischen Sie mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife die Außenteile des Steigungslaufbandgeräts. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf das Steigungslaufbandgerät. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Dann trocknen Sie das Steigungslaufbandgerät mit einem weichen Tuch gründlich ab.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Steigungslaufbandgerät lassen sich durch die nachstehenden Schritte beheben. Finden Sie den zutreffenden Fehler und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Falls Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

FEHLER: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 17).
- Achten Sie darauf, dass der Schlüssel in den Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich am Steigungslaufbandgerät in der Nähe des Netzkabels befindet. Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter in die Stellung On (ein) gedrückt wurde.

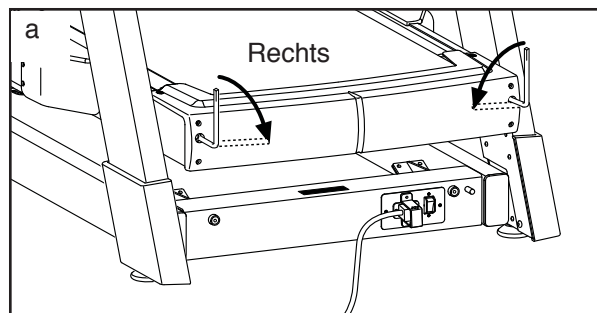


FEHLER: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

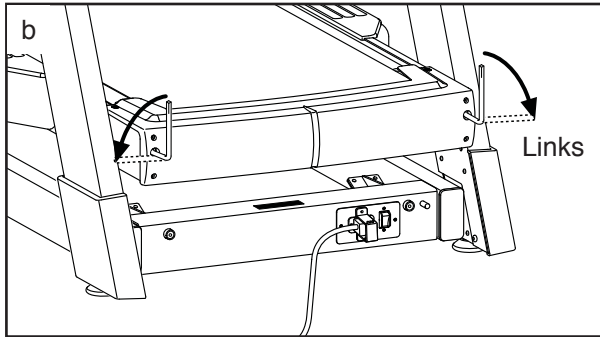
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich am Steigungslaufbandgerät in der Nähe des Netzkabels befindet (siehe Abbildung c links). Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter in die Stellung On gedrückt wurde.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist.
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer 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 33 bis 35).
- Dies könnte ein Anzeichen von zu viel Ampere sein. Das Laufband bei Notwendigkeit schmieren (siehe Seite 35).
- Falls sich der Strom noch immer während des Gebrauchs abschaltet, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

FEHLER: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

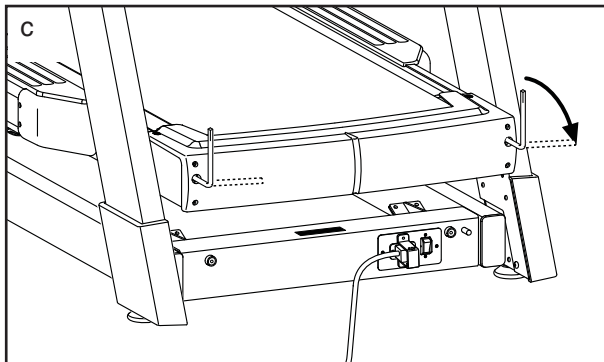
- WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden. Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat: Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Innensechskantschlüssels drehen Sie die Walzeneinstellschrauben je eine 1/4-Drehung in die gezeigten Richtungen. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Dann stecken Sie das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Steigungslaufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband zwischen den Fußleisten zentriert ist.



- b. **Falls sich das Laufband nach links verschoben hat: Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Innensechskantschlüssels drehen Sie die Walzeneinstellschrauben je eine 1/4-Drehung in die gezeigten Richtungen. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Dann stecken Sie das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Steigungslaufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband zwischen den Fußleisten zentriert ist.



- c. **Wenn das Laufband rutscht, wenn man darauf geht, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe eines 7/32" Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Walzeneinstellschrauben um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Um das Laufband richtig festzuziehen, befolgen Sie Schritt 7 auf Seite 35. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer mittig aufliegt. Dann stecken Sie das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Steigungslaufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



FEHLER: Das Laufband hört auf, sich zu bewegen, oder die Neigung kann nicht eingestellt werden, obwohl der Trainingscomputer noch beleuchtet ist

- Dies bedeutet, dass ein Steuerungsfehler möglicherweise unterlaufen ist. Um dieses Problem zu beseitigen, schalten Sie den Netzschalter aus, warten 5 Sekunden und schalten dann den Netzschalter wieder ein.
- Dies könnte ein Zeichen von hohen Ampere sein. Das Laufband bei Notwendigkeit schmieren (siehe Seite 35).

FEHLER: Das Neigungssystem funktioniert nicht richtig oder das Neigungssystem scheint nicht auf dem im Display angezeigten Neigungsgrad zu sein

- Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 29).
- Falls das Neigungssystem noch immer nicht richtig funktioniert, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

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

Diese Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen verschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Ruhe für erfolgreiche Resultate grundlegend sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu benutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Die Tabelle unten gibt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training an.

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

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter auf der untersten Zeile der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie bei einem niedrigen Intensitätsgrad über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

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

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

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

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie 3-mal wöchentlich trainieren. Zwischen den Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu 5-mal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene, grundlegende Dehnübungen ist rechts abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam. Man soll dabei nicht wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

Mit den Knien leicht gebeugt bewegen Sie den Oberkörper von der Hüfte langsam nach vorne. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: hintere Oberschenkelmuskulatur, Kniekehlen und Rücken.

2. Die hinteren Oberschenkelmuskeln dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Die Sohle des anderen Fußes soll die Innenseite des Oberschenkels des ausgestreckten Beines berühren. Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: hintere Oberschenkelmuskulatur, untere Rücken- und Leistenmuskulatur.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

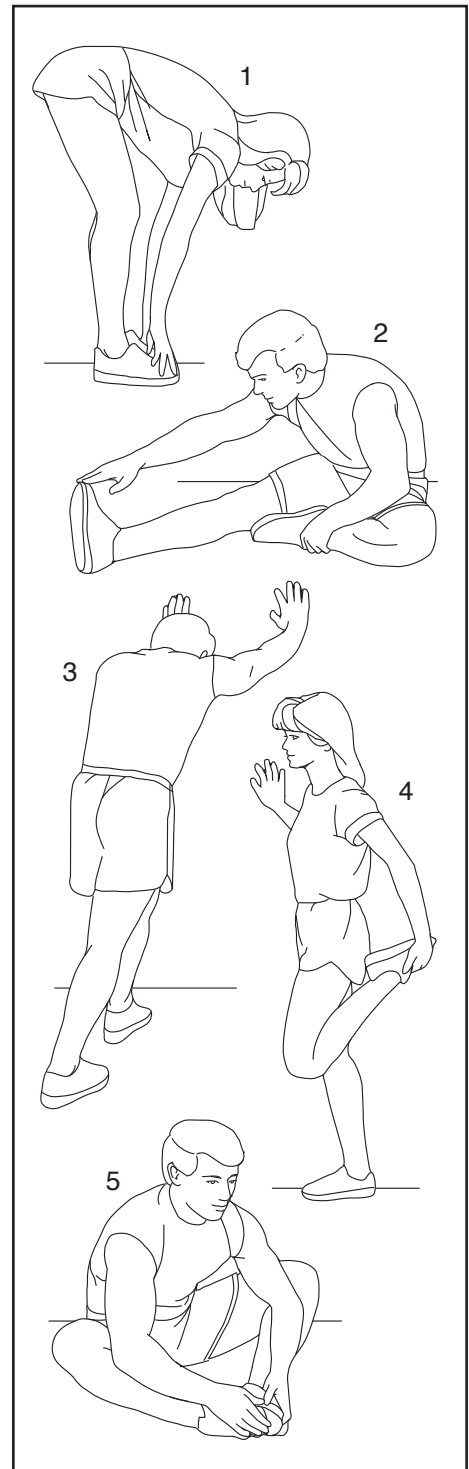
Stellen Sie ein Bein vor das andere. Strecken Sie die Hände nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehnen noch weiter zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt: Wadenmuskulatur, Achillessehnen und Sprunggelenke.

4. Die vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Mit einer Hand können Sie zum Balancieren an der Wand Halt finden. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie Ihre Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: vordere Oberschenkelmuskulatur und Hüftmuskeln.

5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: vordere Oberschenkelmuskulatur und Hüftmuskeln.



TEILELISTE

Modell-Nr. FMTK74817-INT.0 R0218A

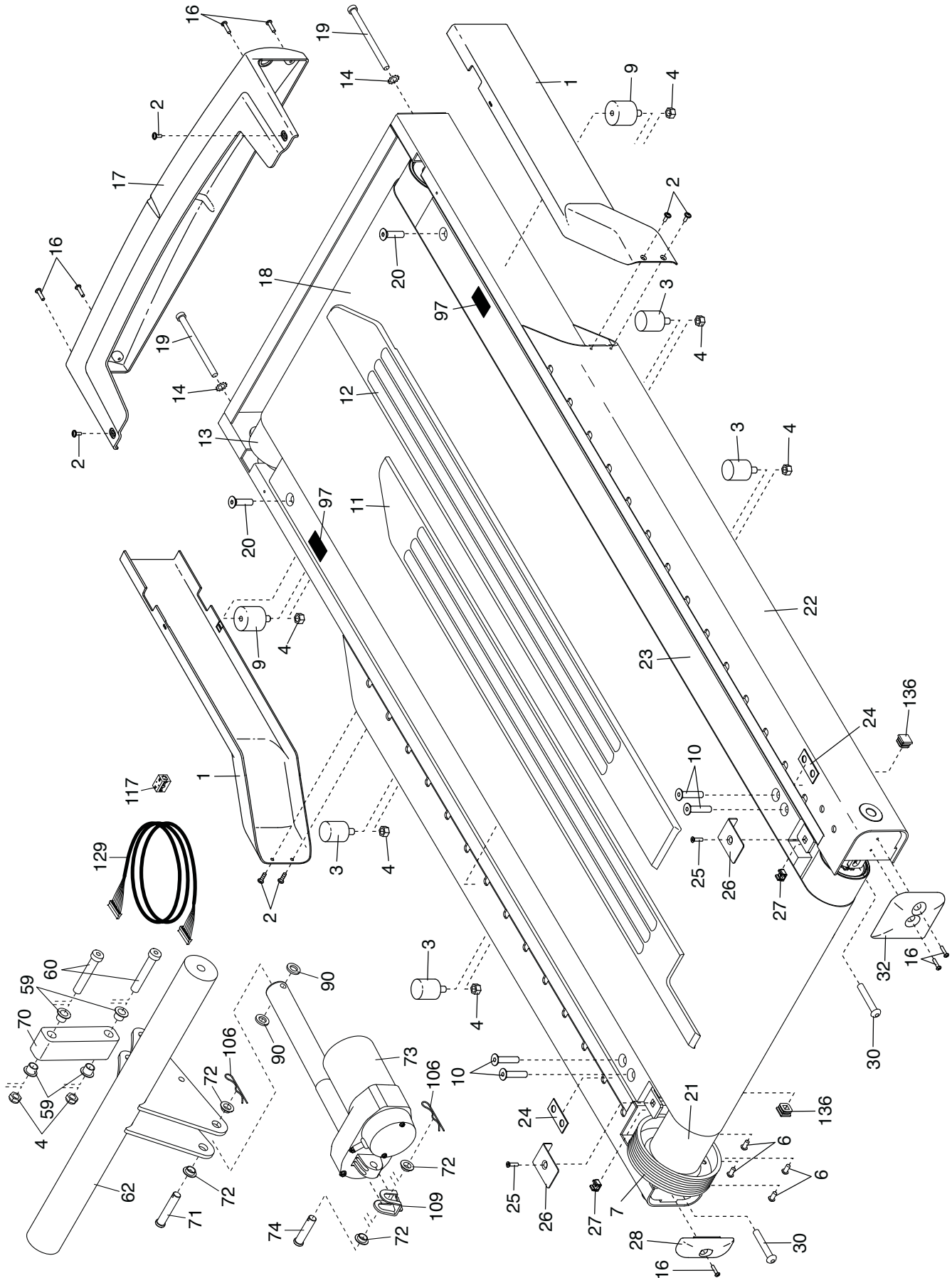
Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
1	2	Seitenabdeckung	51	10	5/16" x 1" Schraube
2	6	#8 x 1/2" Maschinenschraube	52	1	Antriebsmotor
3	4	Mittlerer Isolator	53	1	Antriebsmotor-Isolator
4	9	3/8" Kontermutter	54	2	3/4" x 1/2" Schraube
5	1	Computerrückseite	55	2	Torsionsstabbuchse
6	4	1/4" x 1/2" Schraube	56	1	Basisrahmen
7	1	Antriebswalzenrolle	57	4	5/16" x 3/4" Schraube
8	2	1/4" x 1" Schraube	58	2	3/8" Kontermutter
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	12	5/16" Zahnscheibe
12	1	Rechtes Fußpolster	62	1	Torsionsstab
13	1	Vorderwalze	63	1	Netzschalter
14	6	3/8" Zahnscheibe	64	2	3/8" x 3" Schraube
15	1	Steuerungsgehäuse	65	1	Buchse
16	38	#8 x 3/4" Schraube	66	2	#8 x 1/2" Schraube
17	1	Vordere Abdeckung	67	4	#4 x 1/2" Schraube
18	1	Laufband	68	1	Elektronikhalterung
19	2	3/8" x 5 1/2" Schraube	69	1	Kleine Computerabdeckung
20	2	3/8" x 1 1/2" Schraube	70	1	Neigungslinkstange
21	1	Antriebswalze	71	1	2 3/8" Gabelkopfbolzen
22	1	Rahmen	72	4	Neigungsmotorbuchse
23	1	Laufplattform	73	1	Neigungsmotor
24	2	Kunststoff-Plattform-Abstandhalter	74	1	1 3/4" Gabelkopfbolzen
25	2	1/4" x 3/4" Flachkopfbolzen	75	1	Motorhaube
26	2	Hinterer Walzenschutz	76	1	Haubenstützhalterung
27	2	Käfigmutter	77	1	Rechte Haubenabdeckung
28	1	Linke hintere Endkappe	78	8	1/4" x 1/2" Bolzen
29	12	#6 x 1/4" Schraube	79	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen
30	3	3/8" x 3" Schraube	80	4	5/16" Mutter
31	2	Torsionsstab-Abstandhalter	81	2	Rad
32	1	Rechte hintere Endkappe	82	1	Antriebsmotorriemen
33	1	3/8" x 2 1/2" Bolzen	83	2	#10 x 1/2" Schraube
34	4	5/16" x 1 1/4" Schraube	84	1	3/8" x 2" Schraube
35	2	#10 x 1/2" Schraube	85	8	1/4" x 3/4" Schraube
36	1	Widerstand	86	1	#8 x 1 5/8" Bolzen
37	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	87	8	1/4" x 1/2" Schraube
38	2	Nivellierfuß	88	2	5/16" x 3/4" Schraube
39	1	Ventilator-Luftstromeinstellvorrichtung	89	3	Starkstrom-Aufkleber
40	2	1/4" x 3/4" Bolzen	90	2	Neigungsmotor-Abstandhalter
41	1	5/8" x 1" Ansatzbolzen	91	2	1/4" x 2 3/8" Bolzen
42	6	1/4" x 5/8" Schraube	92	1	Computerzugangsabdeckung
43	4	Flache 5/16" Unterlegscheibe	93	2	5/16" x 2 1/2" Bolzen
44	4	5/16" x 1" Schraube	94	8	1/4" Sicherungsmutter
45	1	Spannrolle	95	3	#8 Mutter
46	2	Nabe	96	2	#8 Zahnscheibe
47	2	Rahmen-Drehlager	97	2	Wartungsaufkleber
48	2	Sicherungsring	98	4	#8 x 3/4" Maschinenschraube
49	1	Zwischenrad	99	16	#4 x 5/16" Schraube
50	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	100	1	Schalttafel

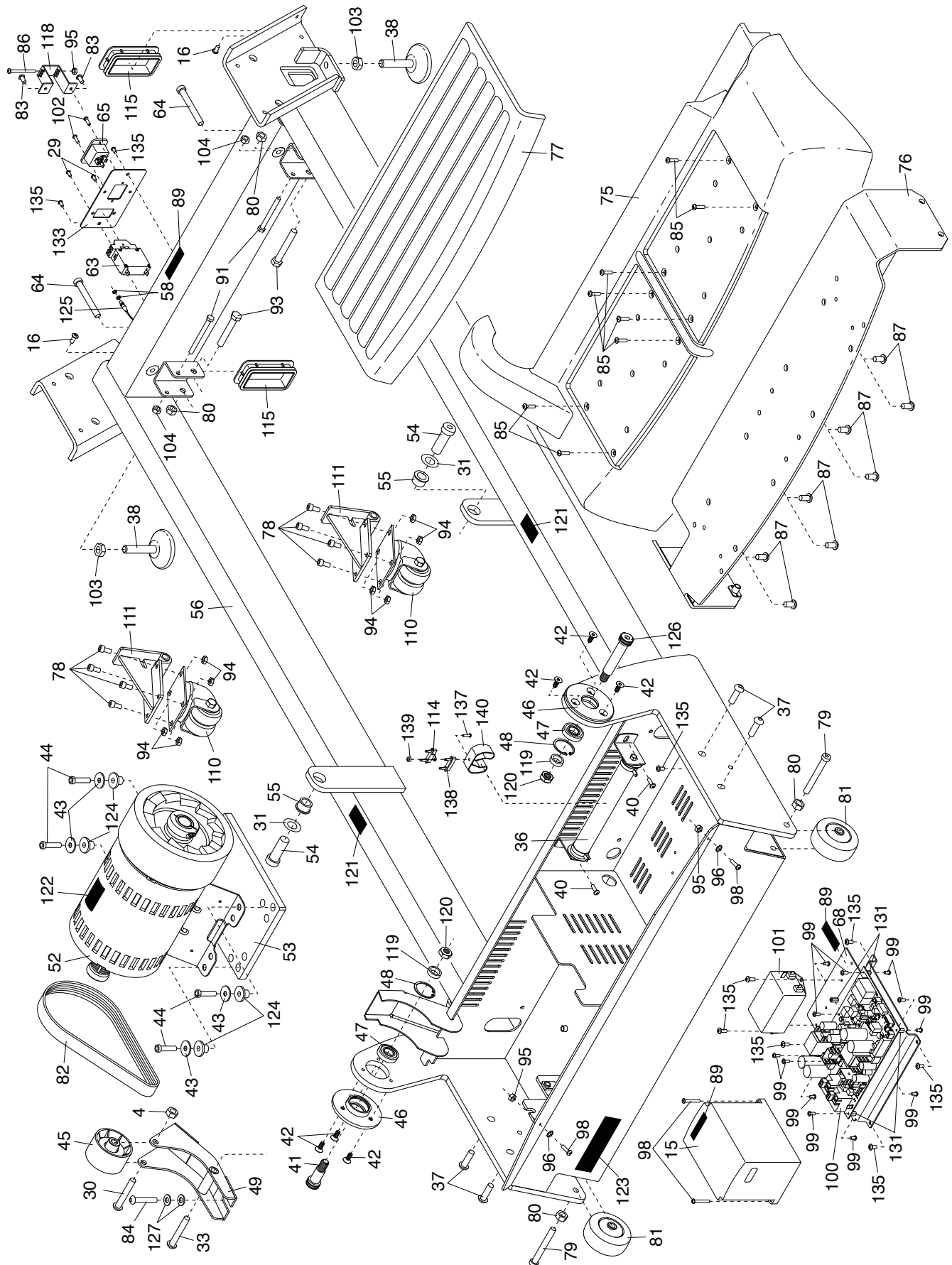
Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
101	1	Filter	137	1	M3 x 8mm Bolzen
102	2	#6 x 1/2" Schraube	138	1	98°C Thermoschalter
103	2	1/2" Kontermutter	139	1	M3 Mutter
104	2	#10 Mutter	140	1	Schalterhalterung
105	1	Schlüssel/Klemme	141	1	Ventilator
106	2	Splint	142	1	Linke Außenabdeckung
107	27	#8 x 3/4" Computerschraube	143	1	Rechte Außenabdeckung
108	4	#8 x 1/2" Abdeckungsschraube	144	1	Linke Innenabdeckung
109	1	Neigungsmotorhalterung	145	1	Rechte Innenabdeckung
110	2	Laufrolle	146	2	Haltestangenkabel
111	2	Laufrollenhalterung	147	2	Haltestangenkappe
112	1	Linke Haltestangenbaugruppe	148	2	Holmkappe
113	1	Rechte Haltestangenbaugruppe	149	1	Linker Holm
114	1	104°C Thermoschalter	150	1	Rechter Holm
115	2	Basiskappe	151	1	Linke Holmabdeckung
116	1	Holmkabelbaum	152	1	Rechte Holmabdeckung
117	1	Ferrit-Klemme	153	1	Obere Haltestangenbasis-Abdeckung
118	1	Netzkabelhalterung	154	1	Haltestangenbasis
119	2	Metallabstandhalter	155	1	Untere Haltestangenbasis-Abdeckung
120	2	1/2" Kontermutter	156	1	Linke Ablage
121	2	Vorsichtsaufkleber	157	1	Rechte Ablage
122	1	Gefahren-Warnaufkleber	158	1	12" Erdungskabel
123	1	Warnaufkleber	159	1	14" Erdungskabel
124	4	Motorhalterungsbuchse	160	2	Haltestangen-Verlängerungskabel
125	1	Holmkoaxialkabel	161	1	Koaxial-Verlängerungskabel
126	1	1/2" x 3 1/2" Ansatzbolzen	162	1	Holm-Verlängerungskabel
127	2	Schwarze 3/8" Unterlegscheibe	163	1	Computerbasis
128	1	Linke Bedieneinheit	164	1	Trainingscomputer
129	1	Rahmenkabelbaum	165	1	Kleine Computerabdeckung
130	1	Rechte Bedieneinheit	166	1	Computerabdeckung
131	9	Abstandsbolzen	167	1	Computerrahmen
132	2	Puls-Oberseite	168	2	#8 x 3/4" Computer-Erdungsschraube
133	1	Steckdosenplatte	169	1	TV-Platte
134	2	Puls-Unterseite	170	4	M4 x 16mm Schraube
135	9	#8 x 1/2" Maschinenschraube	171	7	#8 x 3/4" Flachkopfschraube
136	2	Rahmen-Querstangenkappe	*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Für Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach. *Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

EXPLOSIONSZEICHNUNG A

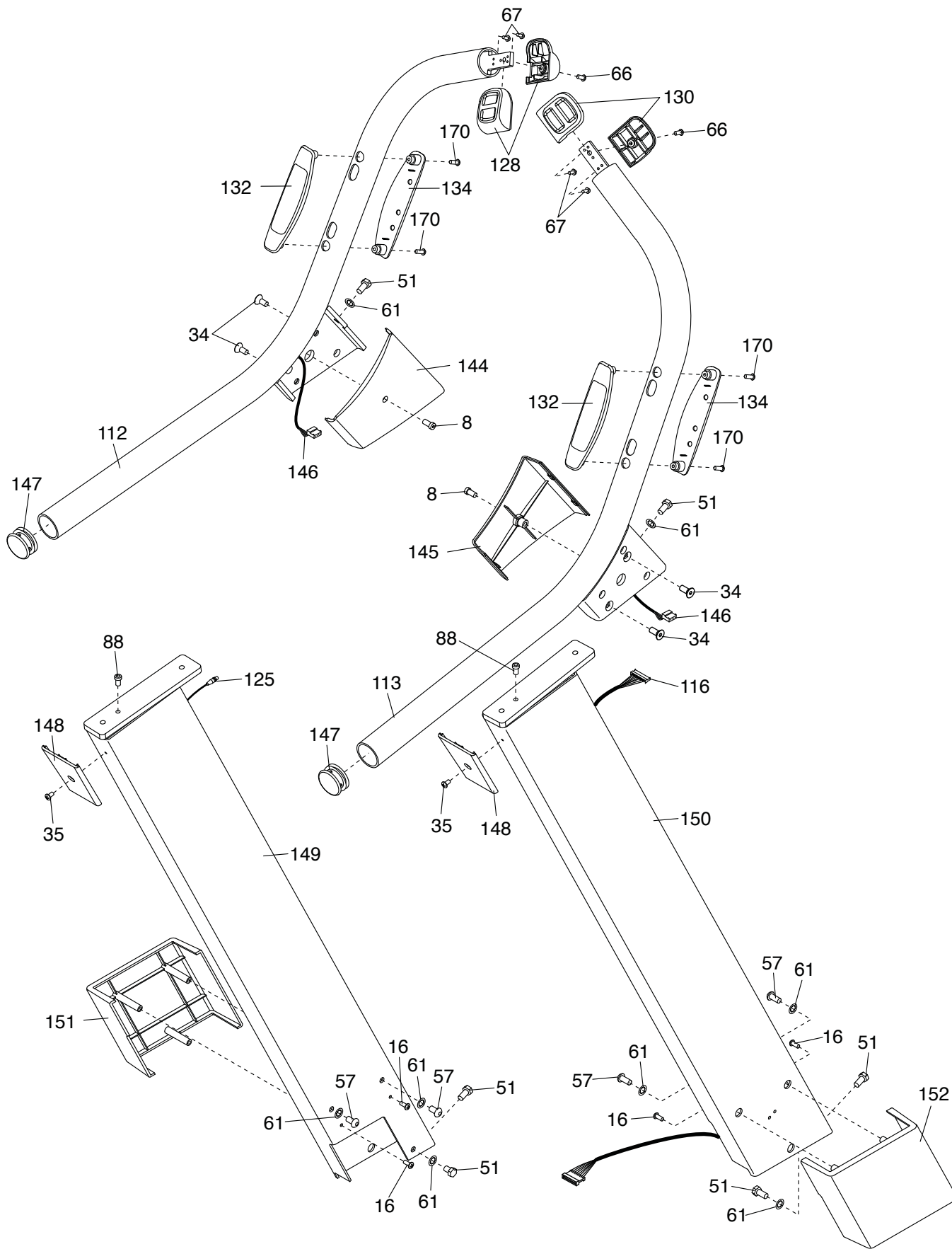
Modell-Nr. FMTK74817-INT.0 R0218A

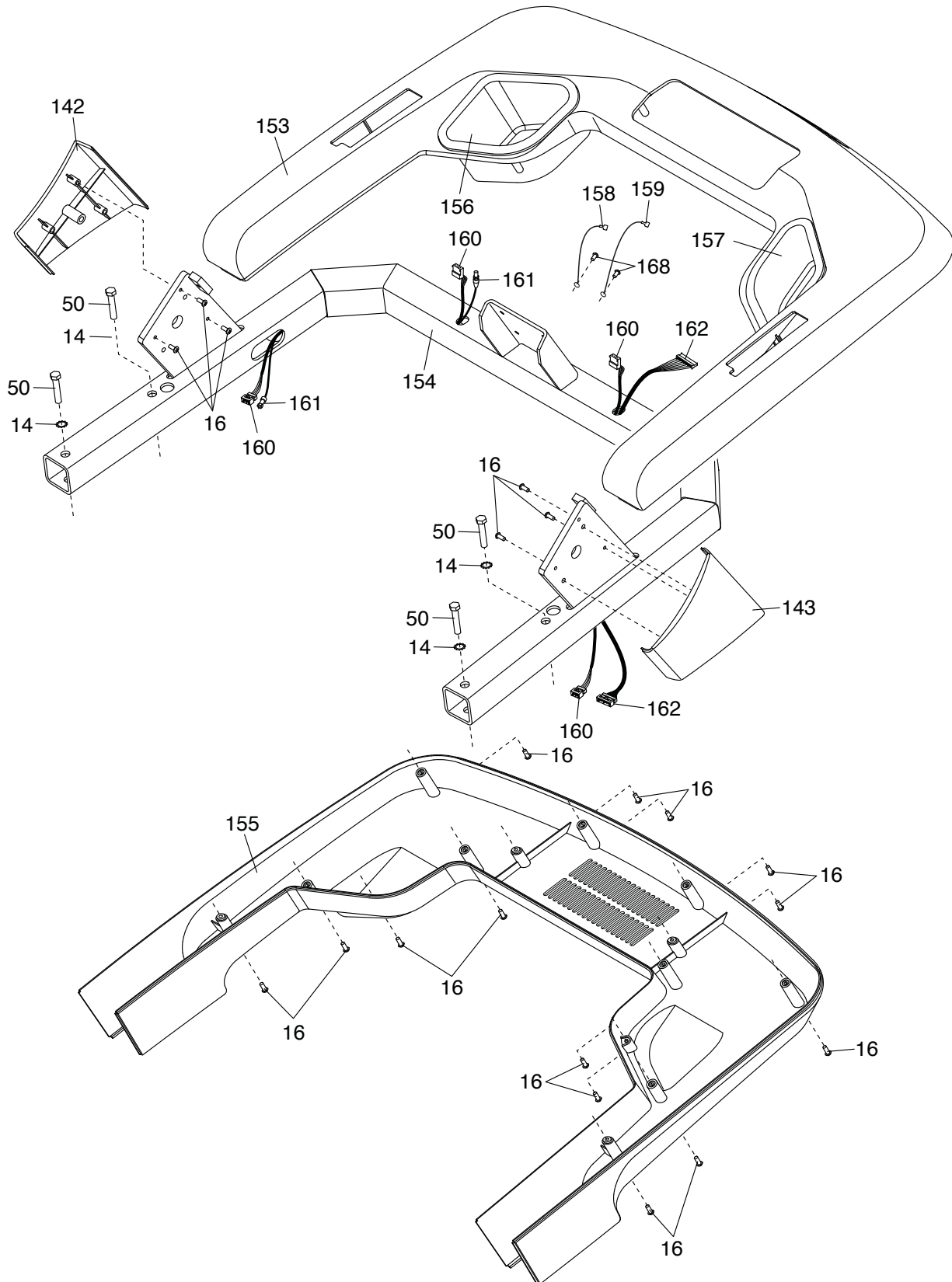




EXPLOSIONSZEICHNUNG C

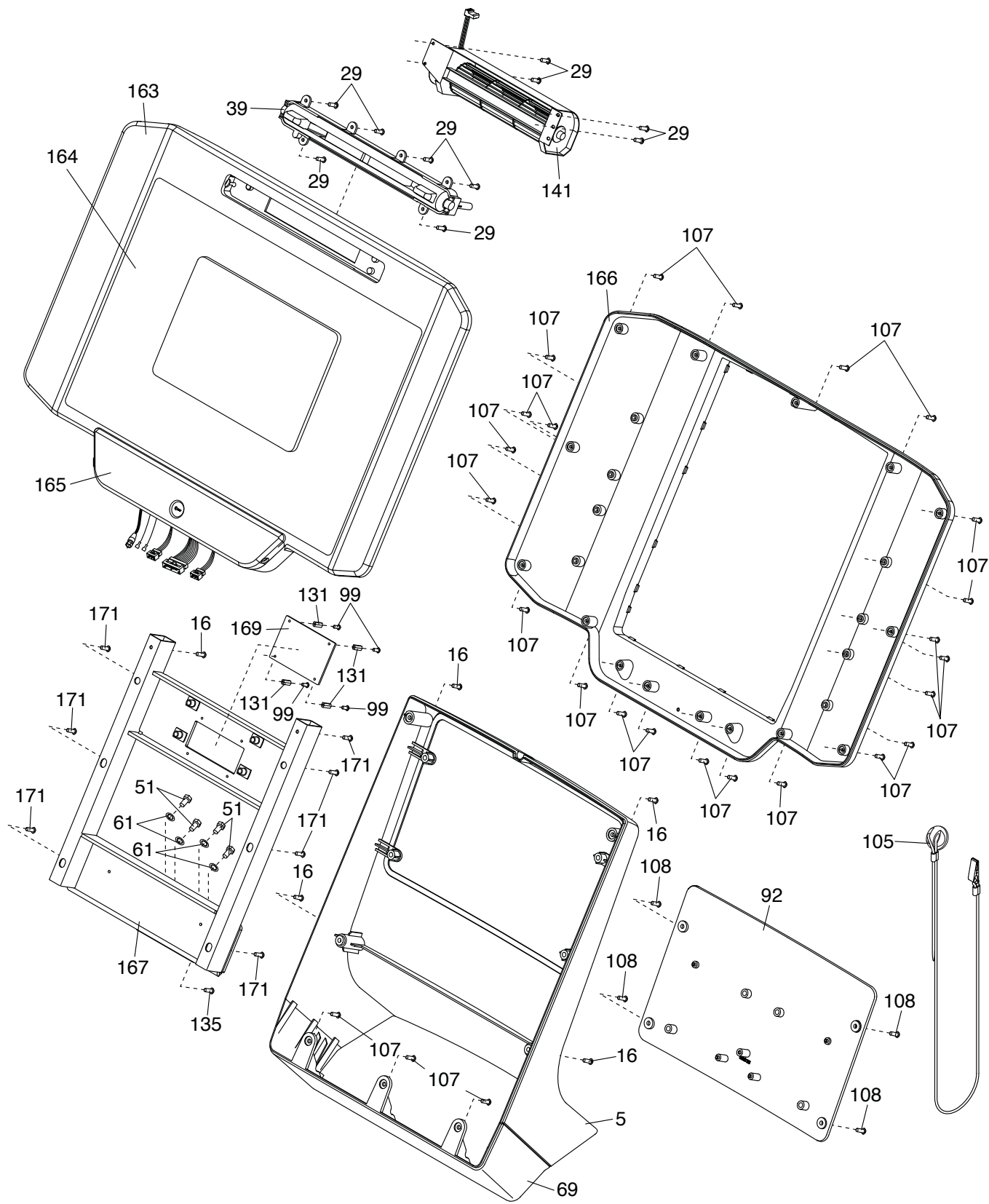
Modell-Nr. FMTK74817-INT.0 R0218A





EXPLOSIONSZEICHNUNG E

Modell-Nr. FMTK74817-INT.0 R0218A



DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN

Falls Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben oder sollte ein Teil beschädigt sein oder fehlen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst durch eine der Telefonnummern oder Adressen unten. **Nehmen Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) zur Kenntnis, bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, nehmen Sie bitte auch die Kennziffer und Beschreibung jedes Teils (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung) zur Kenntnis.**

Innerhalb der USA

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

E-Mail: customercare@freemotionfitness.com

Anschreiben:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

USA

Außerhalb der USA

Anrufen: 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

FRIST UND DECKUNG DER GARANTIE

FreeMotion Fitness garantiert bei normalen Bedingungen für Nutzung und Wartung, dass dieses Produkt frei von Herstellungs- und Materialmängeln ist. Teile und Arbeitskosten stehen ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum auf der Rechnung. Teile, die während der Garantiezeit repariert oder ersetzt werden, sind für den Rest der ursprünglichen Garantiezeit unter Garantie.

BEDINGUNGEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie für das Produkt ungültig:

1. Diese Garantie gilt nur für 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 in Bezug auf Deckung von Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßige Wartung.
4. Ein Benutzer mit einem Körpergewicht von über 181 kg.
5. Schäden, die durch den Transport des Produkts oder durch falsche Lagerung entstehen, inklusive Bewegungen und Lagern des Produkts auf der Seite.
6. Gebrauch oder Lagerung des Produkts im Freien oder in sehr feuchten Umgebungen, inklusive Badeorten und Schwimmanlagen.
7. Schäden, die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder unzureichenden elektrischen Strom entstehen. Anmerkung: Dieses Produkt hat vielleicht keine Verkabelung.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände einschließlich Griffoberflächen, Sitze, Aufkleber und Beschriftungen.

2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten, die mit einer Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme, die durch unvorschriftsmäßige Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS TUN, WENN DIENSTLEISTUNG ERFORDERLICH IST

FreeMotion Fitness Garantieleistungen können durch den autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre ursprüngliche Rechnung und die Seriennummer auf. Falls dieses Produkt einen Ausfall unter den beschriebenen Garantiebedingungen hat, wird FreeMotion Fitness wahlweise entweder das Produkt reparieren oder ersetzen oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebiets. Zusätzliche Kosten für Dienstleistungen außerhalb dieses Dienstleistungsgebiets könnten Ihnen berechnet werden.

FreeMotion Fitness ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte oder spezielle Schäden oder Folgeschäden, die durch Benutzung oder Leistung dieses Produkts oder in Zusammenhang damit entstehen, Schäden durch irgendeinen wirtschaftlichen Verlust, Eigentumsverlust, Einkommens- oder Gewinnverlust, Vergnügungs- oder Nutzungsausfall oder Kosten von Entsorgung oder Montage oder andere Folgeschäden. Manche Regionen erlauben den Ausschluss oder die Beschränkung von Folgeschäden nicht. Dementsprechend könnten die oben angeführten 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 DEN KUNDENDIENST KONTAKTIEREN oben.