

FREEMOTION®

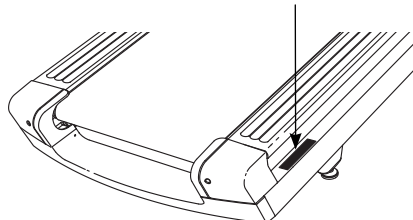
Reflex t 11.3

Modell-Nr. FMTL39813-INT.0

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit Serien-Nr.



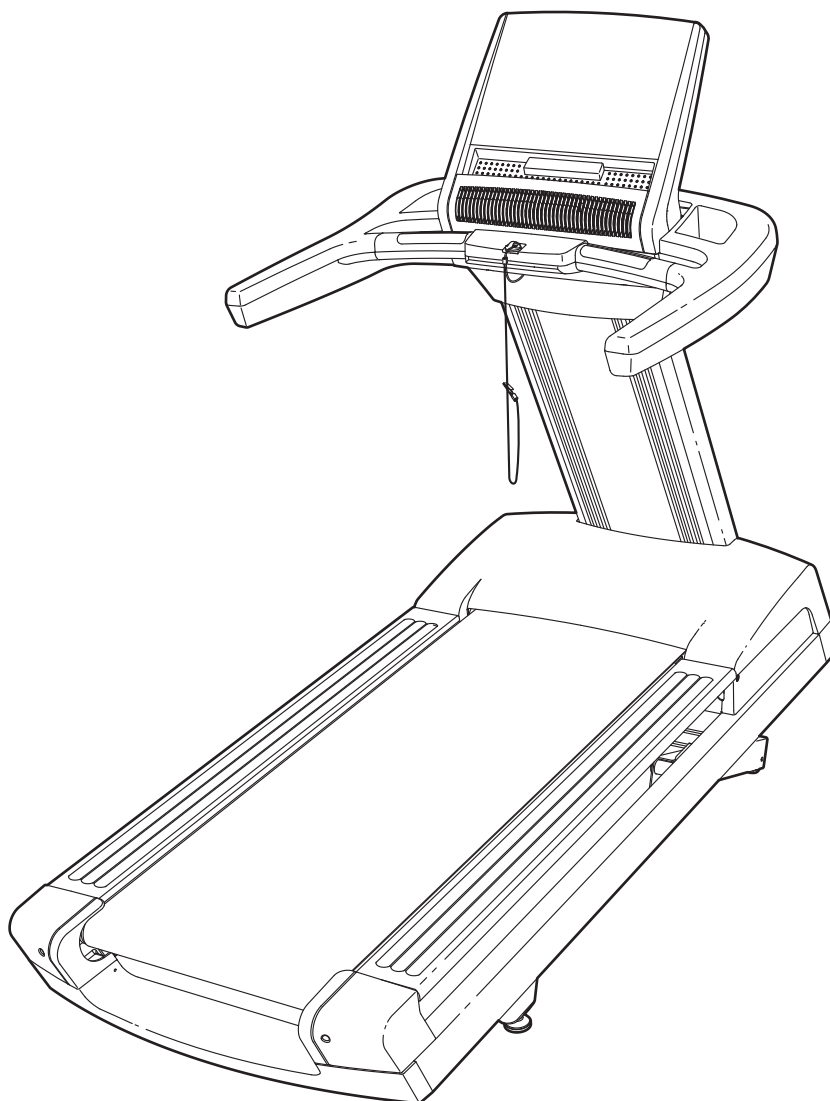
FRAGEN?

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

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG

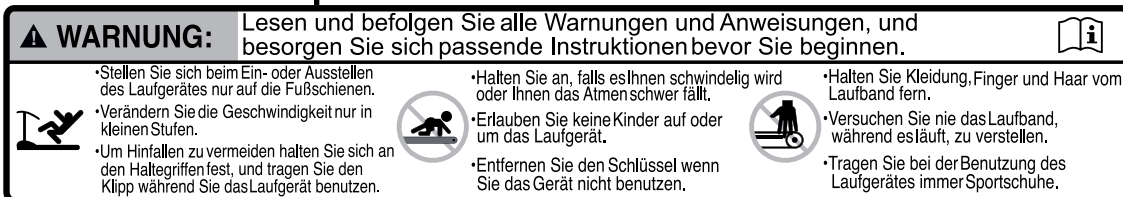
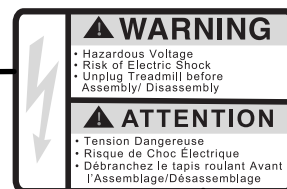
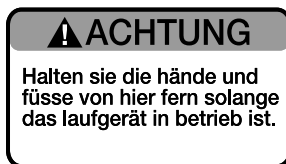


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber anbringen	3
Wichtige Vorsichtsmassnahmen	4
Bevor Sie anfangen	6
Diagramm für die Identifizierung der Teile	7
Montage	8
Benutzung des Lauftrainers	14
Benutzung des Computers	15
Transportieren des Lauftrainers	19
Vorbeugende Wartung	20
Sechsmonatige vorbeugende-Wartungsaufzeichnungen	24
Wartung und Fehlersuche	25
Trainingsrichtlinien	27
Teileliste	30
Detailzeichnung	32
Sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen	Rückseite
Beschränkte Garantie	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m verbleiben. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten immer vom Lauftrainer ferngehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen benutzt werden, die nicht mehr als 181 kg (364 dt. Pfund) wiegen.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
10. Tragen Sie angemessene Sportkleidung während der Benutzung des Lauftrainers. Tragen Sie keine zu weite Sportkleidung, die sich im Lauftrainer verfangen könnte. Männer und Frauen sollten Sportkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
11. Folgen Sie den Anweisungen auf Seite 13, wenn das Netzkabel angeschlossen wird. Schließen Sie keine andere Geräte an diesen Stromkreis an. Benutzen Sie auf keinen Verlängerungskabel.
12. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
13. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie den Lauftrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 25, falls das Laufband nicht richtig funktionieren sollte.)
14. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.) Der Klipp sollte immer während der Benutzung des Lauftrainers getragen werden.
15. Man sollte immer auf den Fußleisten stehen, wenn man das Laufband startet oder anhält. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
16. Finger, Haare und Kleidung sollten von dem laufenden Laufband fern gehalten werden.

17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe zur Bestimmung des allgemeinen Herzfrequenzrends gedacht.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Schlüssel ab, drücken Sie den Netzschalter auf Aus (siehe Abbildung auf Seite 6, um den Netzschalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird.
20. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 8 und TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 19.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer zu bewegen.
21. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers zu verändern, indem Sie Gegenständen unter das Gerät legen.
22. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
23. Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers gelangen.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel unverzüglich nach der Benutzung des Lauftrainers, vor der Reinigung des Lauftrainers und vor der Durchführung der Wartungen und Einstellungen, die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, heraus. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstberater durchgeführt werden.
25. Überanstrengung kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären FREEMOTION® REFLEX T 11.3 Lauftrainers. Der REFLEX T 11.3 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten werden.

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

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

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

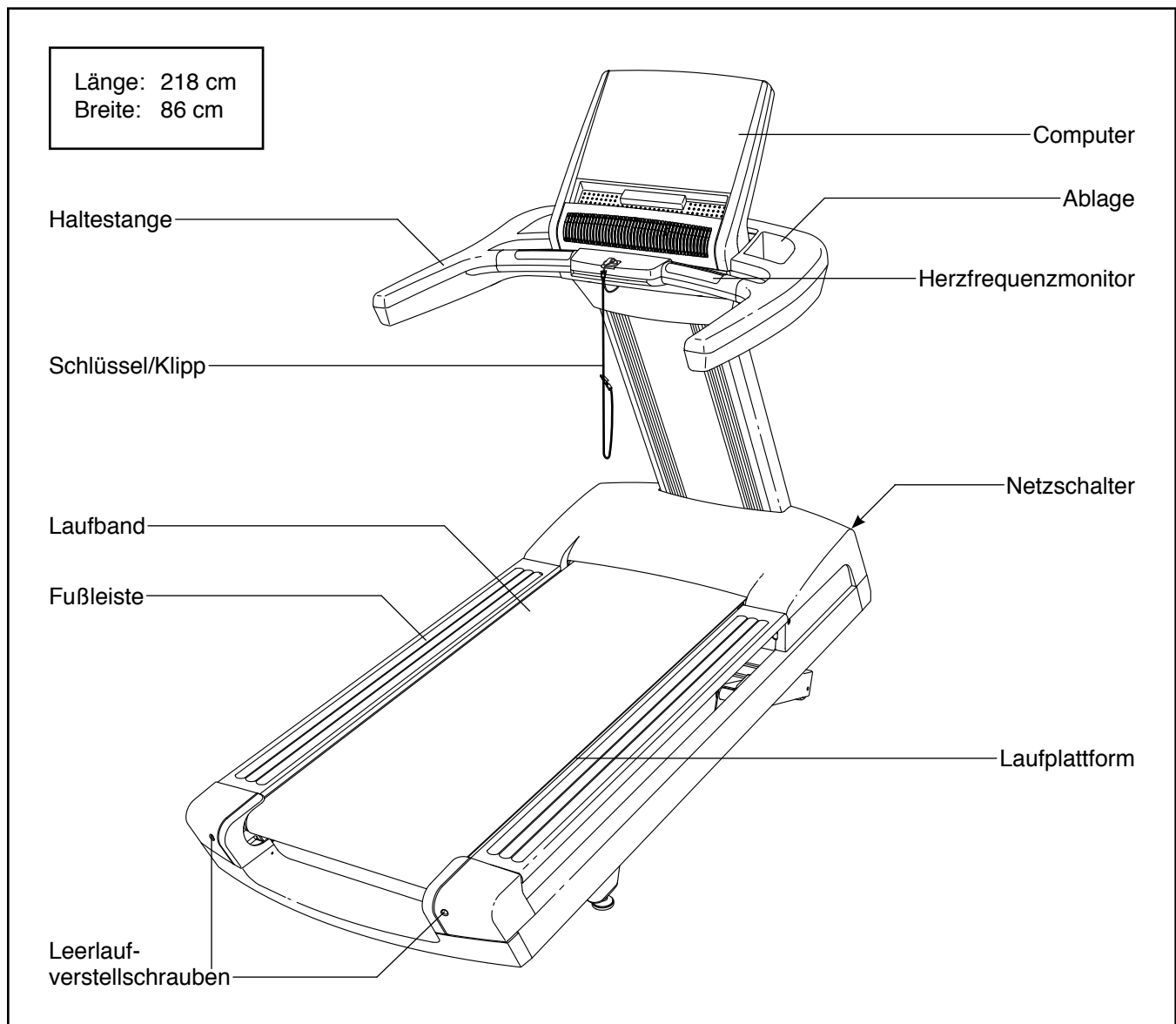
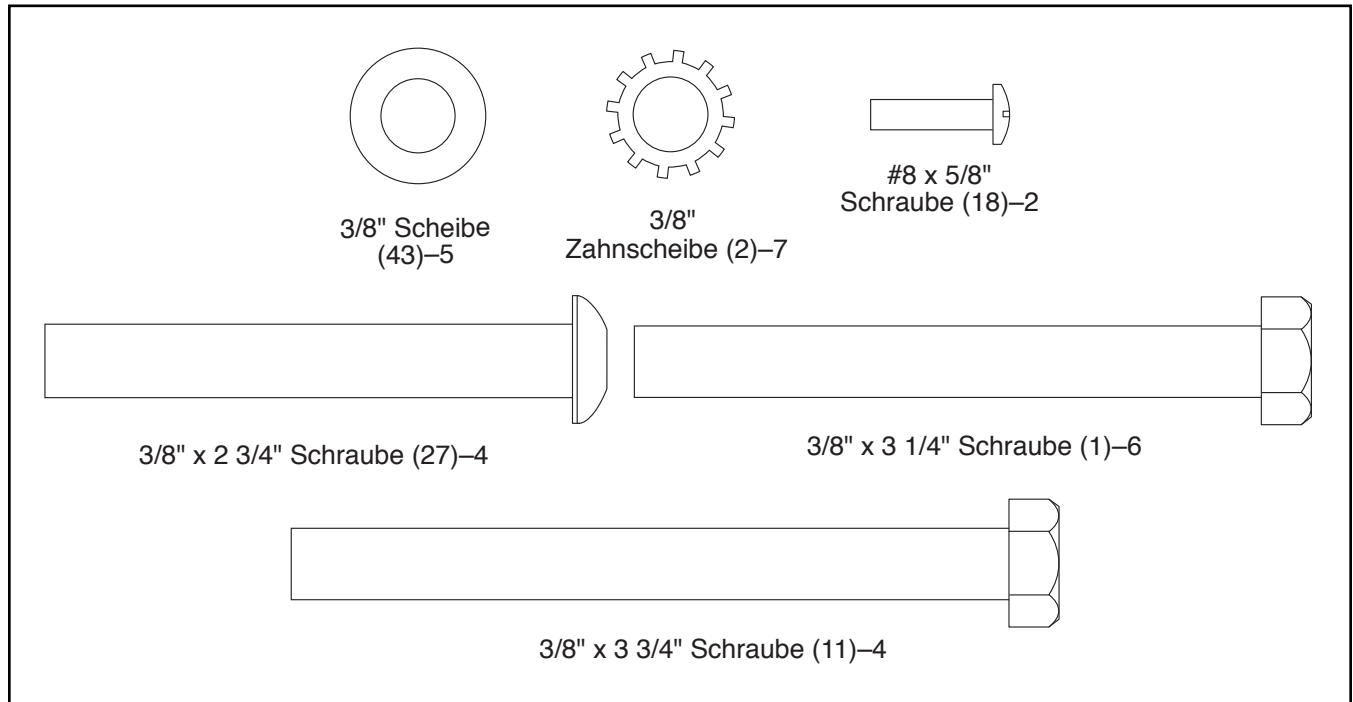


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Man braucht zwei Personen für die Montage.
- Legen Sie alle Teile auf eine dafür freigelegten Fläche und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 7.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-scheuernden Reiniger weg.

- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

den beigelegten
Innensechskantschlüssel



einen Schraubenschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher



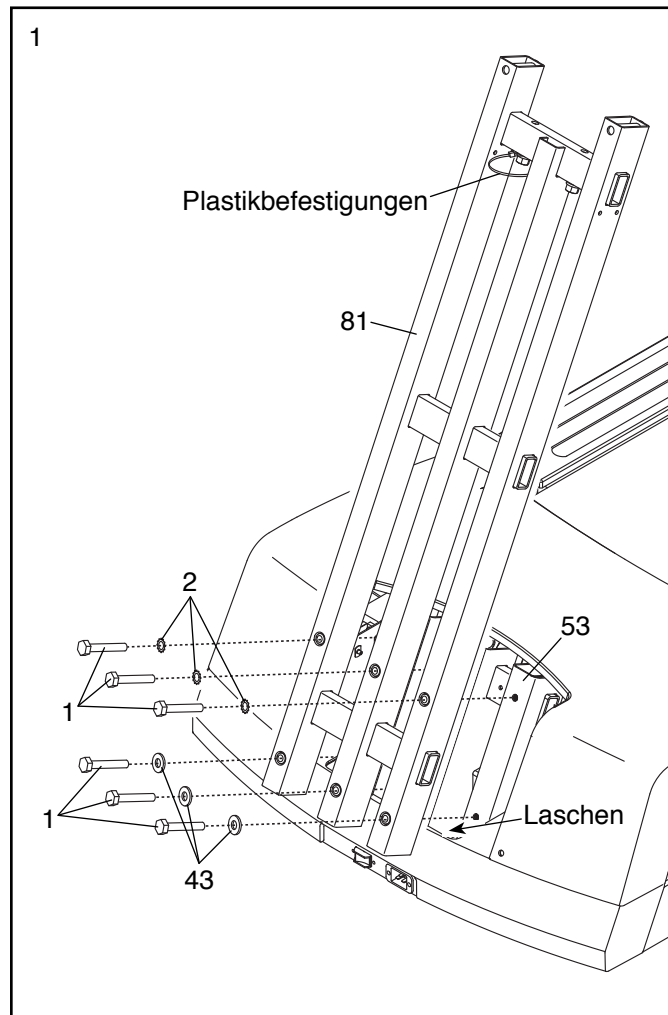
Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden,
benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel dabei nicht eingeklemmt wird.

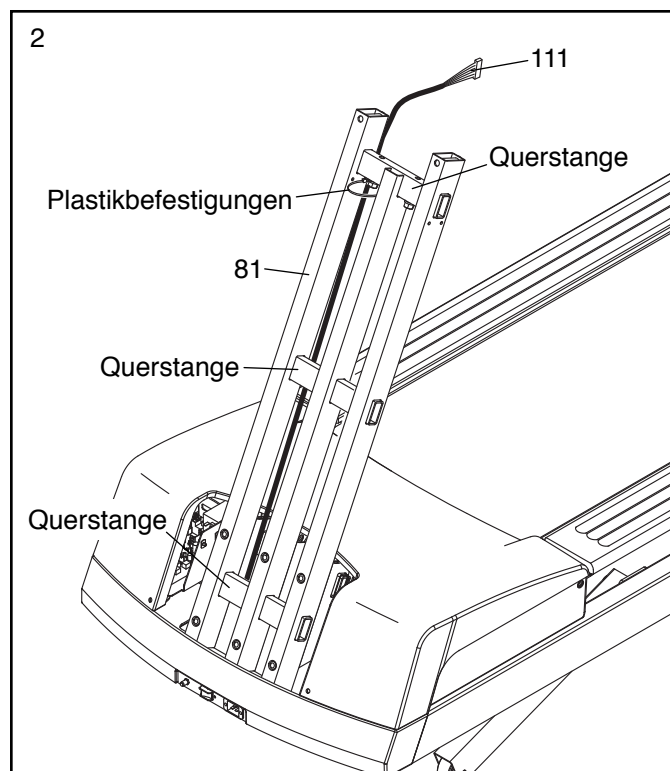


Schieben Sie die Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) vom Pfosten (81) ab.

Richten Sie den Pfosten (81) und die Plastikbefestigungen wie abgebildet aus. Bringen Sie den Pfosten an die Laschen des Rahmens (53) an. Befestigen Sie den Pfosten mit sechs 3/8" x 3 1/4" Schrauben (1), drei 3/8" Zahnscheiben (2) und zwei 3/8" Scheiben (43). **Drehen Sie alle sechs Schrauben ein, bevor Sie diese festziehen. Vermeiden Sie dabei ein Einklemmen der Drähte.**

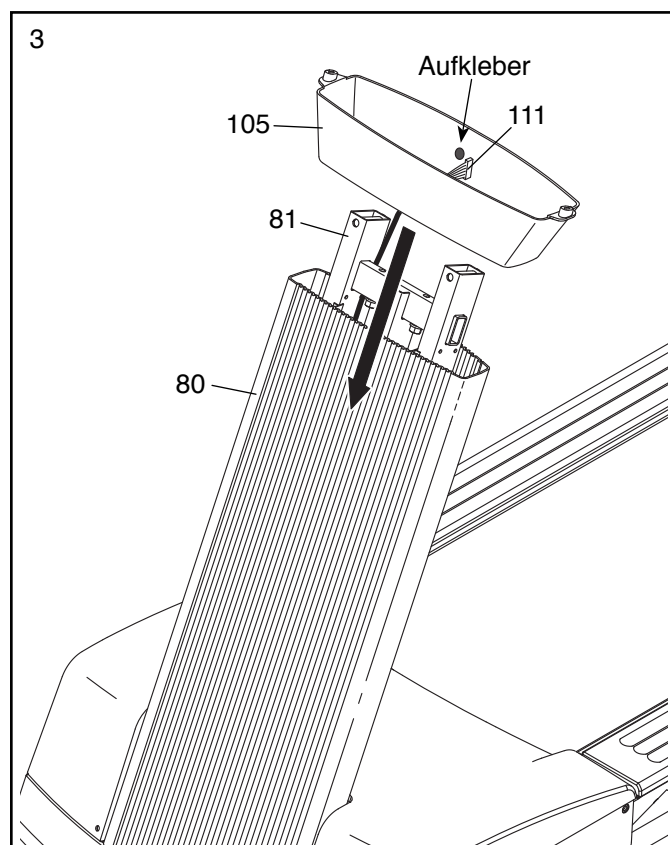


2. Führen Sie das Ende des Pfostendrahts (111) durch die geschleifte Plastikbefestigung am oberen Ende des Pfostens (81). **Achten Sie darauf, dass sich der Pfostendraht hinter den Querstangen des Pfostens befindet.** Dann ziehen Sie den Pfostendraht vorsichtig nach oben, während Sie die Plastikbefestigungen um den Pfostendraht festmachen.



3. Schieben Sie die Pfostenabdeckung (80) auf den Pfosten (81). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (111) nicht einzuklemmen.** **Achten Sie darauf, dass Sie die Zimmerdecke nicht mit der Pfostenabdeckung treffen.**

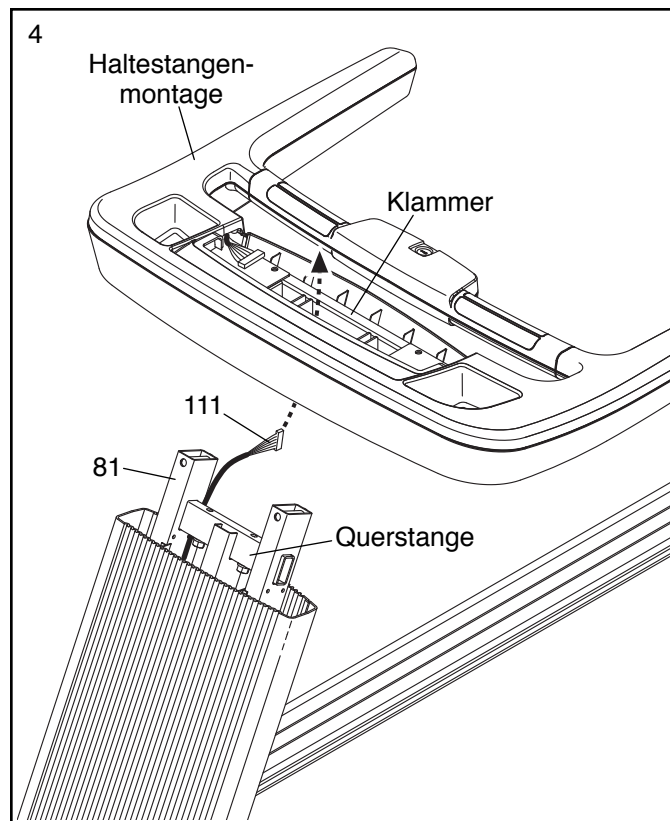
Richten Sie den Reifen des Pfostens (105) so aus, dass der Aufkleber auf der angedeuteten Seite ist. Schieben Sie den Reifen des Pfostens auf die Pfostenabdeckung (80).



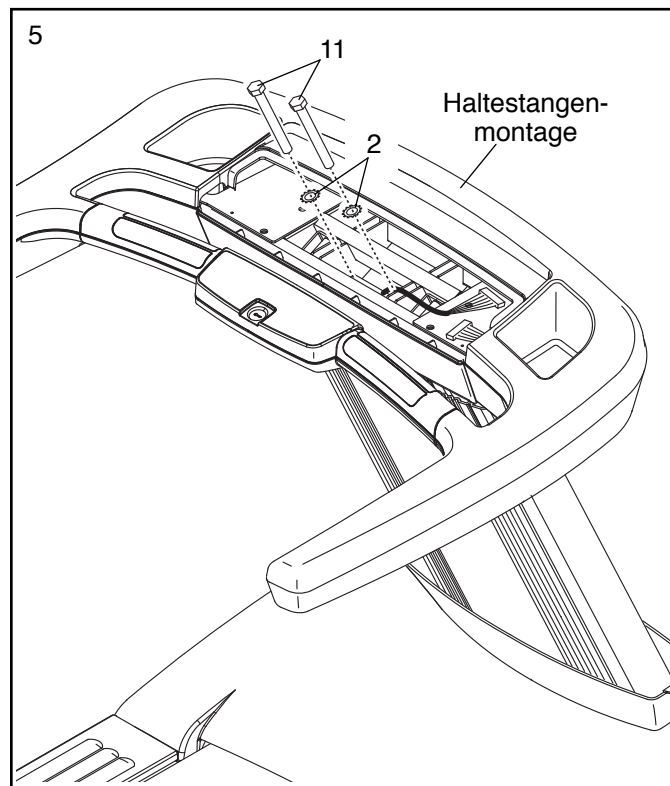
4. Eine zweite Person soll die Haltestangenmontage an den Pfosten (81) hinhalten. Führen Sie den Pfostendraht (111) nach oben und durch die Mitte der Haltestangenmontage.

Schieben Sie nun die Klammer an der Haltestangenmontage über die Querstange des Pfostens (81) und bringen Sie die Haltestangenmontage an den Pfosten an.

Vermeiden Sie dabei ein Einklemmen der Drähte.

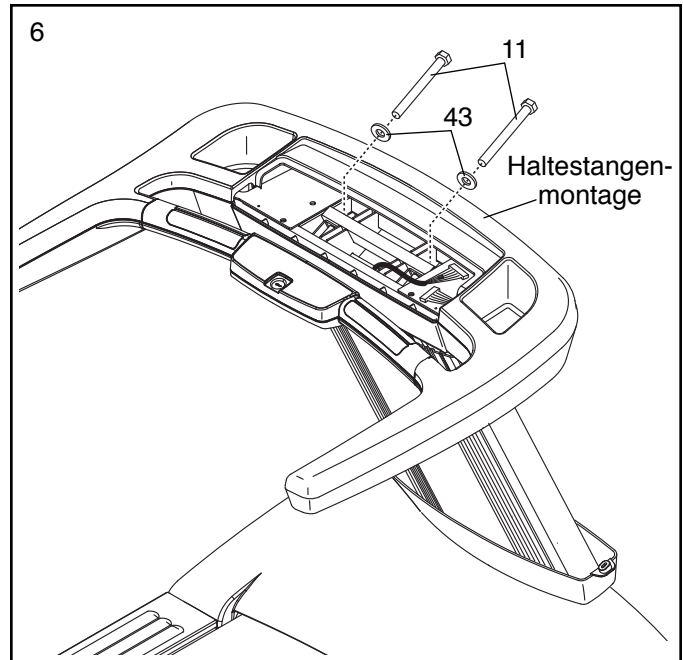


5. Befestigen Sie die Haltestangenmontage mit zwei 3/8" x 3 3/4" Schrauben (11) und zwei 3/8" Zahnscheiben (2). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest. Vermeiden Sie dabei ein Einklemmen der Drähte.**



6. Ziehen Sie zwei 3/8" x 3 3/4" Schrauben (11) mit zwei 3/8" Scheiben (43) in der Haltestangenmontage an. **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest.**

Siehe Schritt 5. Ziehen Sie die zwei 3/8" x 3 3/4" Schrauben (11) fest.

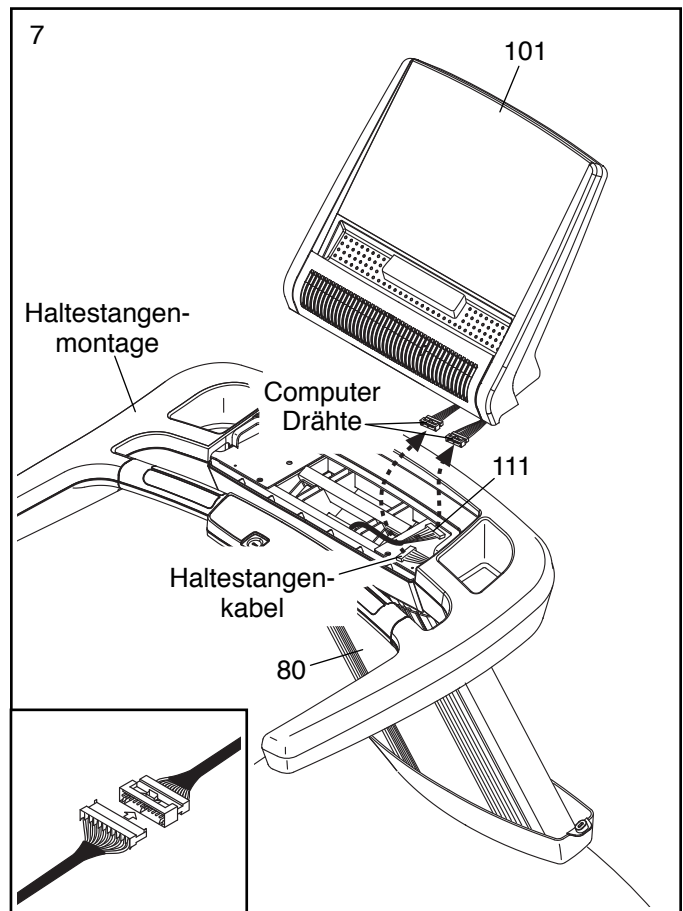


7. Eine zweite Person soll die Computermontage (101) an die Haltestangenmontage halten.

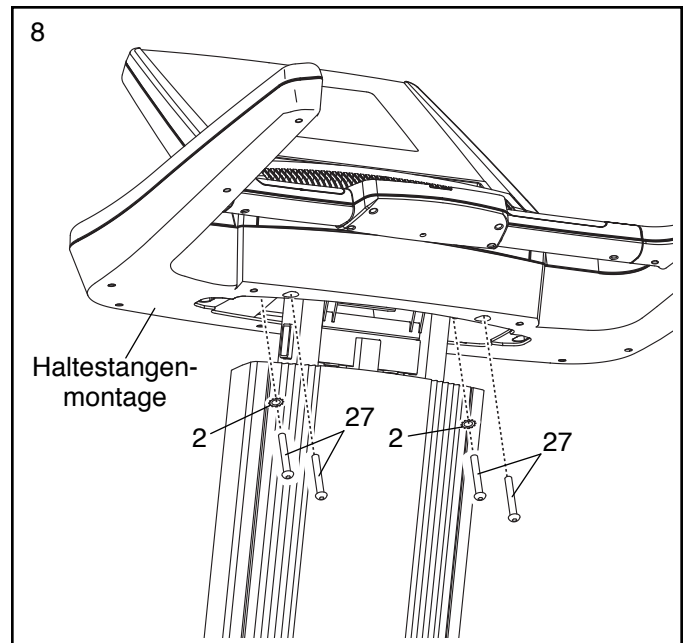
Siehe die eingefügte Zeichnung. Verbinden Sie den Pfostendraht (111) und den Haltestangenkabel mit den Computerdrähten. Vergewissern Sie sich, dass der Anschluss des Computerdrahts die gleiche Größe hat wie der Anschluss des Haltestangenkabels, damit Sie verbunden werden können. **Die Anschlusssteile sollten ohne Probleme ineinander gleiten und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlusssteile um und versuchen Sie es noch einmal. **SOLLTEN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBUNDEN WERDEN, DANN KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.**

Führen Sie die übrig gebliebenen Drähte in die Pfostenabdeckung (80) hinein.

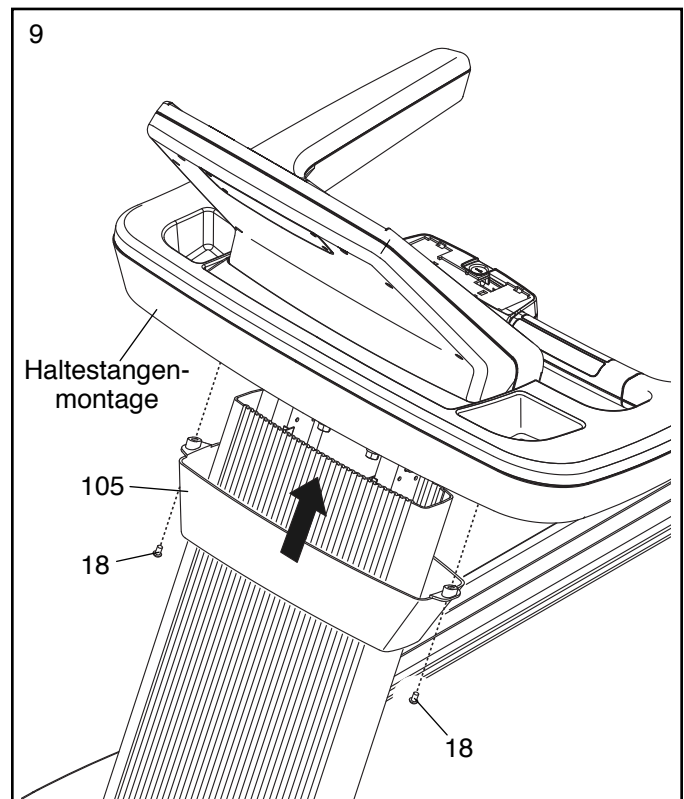
Legen Sie dann die Computermontage (101) auf die Haltestangenmontage. **Vermeiden Sie dabei ein Einklemmen der Drähte.**



8. Ziehen Sie vier 3/8" x 2 3/4" Schrauben (27) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (2) in der Haltestangenmontage an.

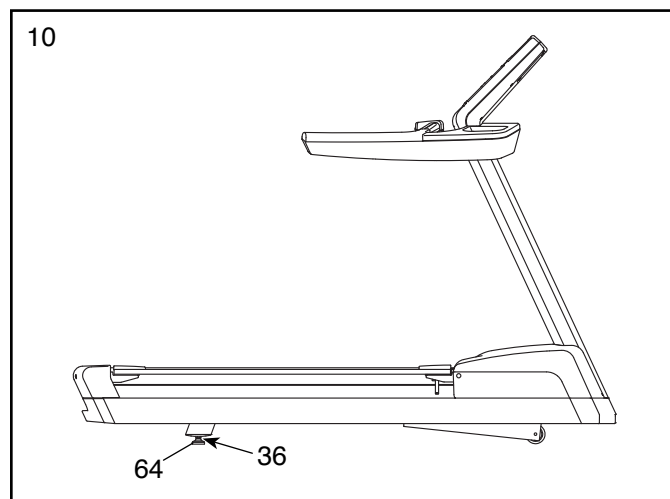


9. Bringen Sie den Reifen des Pfostens (105) mit zwei #8 x 5/8" Schrauben (18) an die Haltestangenmontage an.



10. Sollte es notwendig sein, schieben Sie den Lauftrainer an den gewünschten Ort (siehe TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 19).

Nachdem der Lauftrainer an die Stelle gebracht wurde, wo es benutzt wird, sorgen Sie dafür, dass die Ausgleichsfüße (64) fest auf dem Boden stehen. Falls der Lauftrainer leicht wackelt, lockern Sie eine der 1/2" Muttern (36) des Ausgleichsfußes, drehen Sie den Ausgleichsfuß im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, bis es aufhört zu wackeln. Ziehen Sie die Mutter dann wieder fest.



11. **Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung des Lauftrainers, dass alle Teile fest angezogen sind.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie den Lauftrainer von direktem Sonnenlicht fern. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 25 und 26). Anmerkung: Zusätzliche Teile können im Lieferumfang eingeschlossen sein.

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

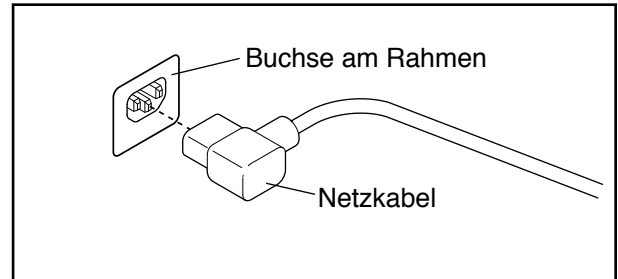
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

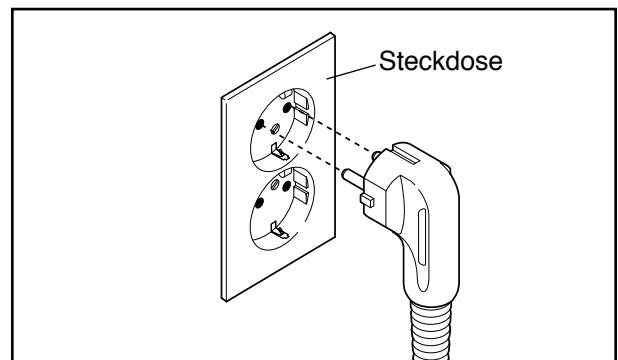
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

Folgen Sie den unten angeführten Schritten, um das Netzkabel einzustecken.

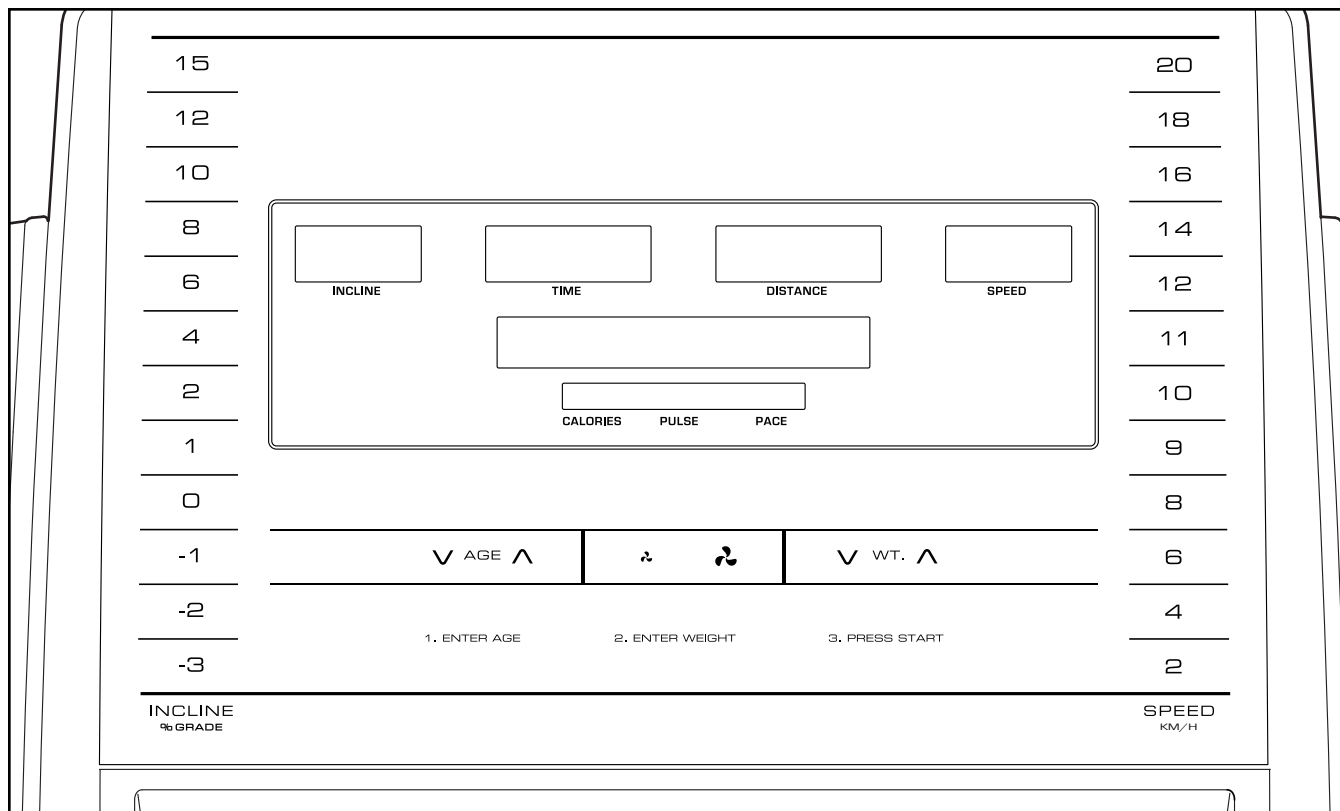
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



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



BENUTZUNG DES COMPUTERS



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen an, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten werden. Man kann die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings zeigt der Computer laufende Rückmeldungen an. Sie können auch Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen.

Um Strom einzuschalten, siehe Seite 16. **Um den manuellen Modus zu benutzen**, siehe Seite 16. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 18.

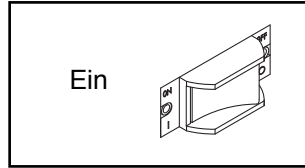
Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um die gewählte Maßeinheit sehen zu können, siehe DER WARTUNGSMODUS auf Seite 18. Der Einfachheit halber sind alle Anweisungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. **Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Schuhe während der Benutzung des Lauftrainers. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 26).**

EINSCHALTEN DES GERÄTS

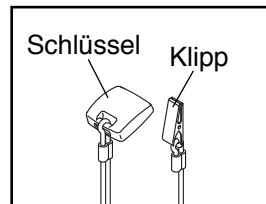
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie ihn einschalten. Andernfalls kann man die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Als nächstes machen Sie den Netzschalter am Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Schalten Sie den Netzschalter in die On (Ein)-Position.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls die Displays aufleuchten, sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Reset-Position schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp) -Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER WARTUNGSMODUS auf Seite 18, um den Demo-Modus auszuschalten.

Steigen Sie als nächstes auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment werden die Displays beleuchtet. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird der Klipp dabei nicht aus dem Computer gezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps verändern.



WICHTIG: Befolgen Sie die nachstehenden Schritte vor der Benutzung des Lauftrainers, um sicher zu gehen, dass der Computer den richtigen Neigungsgrad des Lauftrainers anzeigt. Drücken Sie zuerst die Incline (Neigung) -Auf-Taste. Drücken Sie als nächstes entweder die Incline-Ab-Taste oder die Neigungstaste mit der niedrigsten Nummer, um den Lauftrainer auf die niedrigste Einstellung einzustellen. Der Lauftrainer ist dann bereit, wenn der Rahmen aufgehört hat sich zu bewegen.

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS.

2. Geben Sie auf Wunsch Ihr Alter und Ihr Gewicht ein.

Um Ihr Alter eingeben zu können, drücken Sie die Age (Alter) -Auf- oder -Ab-Taste. Um Ihr Gewicht eingeben zu können, drücken Sie die Wt. (Gewicht) -Auf- oder -Ab-Taste.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-, die Speed (Geschwindigkeit) -Auf- oder einer der nummerierten Speed-Tasten.

Wenn Sie die Start- oder die Speed-Auf-Taste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands nach Wunsch, indem Sie die Speed-Auf- und -Ab-Tasten drücken. Nach jedem Drücken einer der Tasten ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

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

Man drückt die Stop (Stopp) -Taste, um das Laufband anzuhalten. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Start- oder die Speed-Auf-Taste.

4. Ändern Sie nach Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigung) -Auf oder -Ab-Taste oder eine der nummerierten Incline-Tasten. Nach jedem Drücken einer der Tasten ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewählte Neigungseinstellung erreicht ist.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Displays.

Die Matrix—Die Matrix zeigt eine Laufbahn an, die 400 m (1/4 Meilen) darstellt. Während Sie trainieren, werden nacheinander Indikatoren um die Laufstrecke herum aufleuchten, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.



Das Incline (Neigung) -Display—Dieses Display zeigt die Neigung des Lauftrainers an.

Das Time (Zeit) -Display—Dieses Display gibt die vergangene Zeit an.

Das Distance (Distanz) -Display—Dieses Display zeigt die Distanz an, die Sie gelaufen oder gerannt sind.

Das Speed (Geschwindigkeit) -Display—Dieses Display gibt die Geschwindigkeit des Laufbandes an.

Das Calories (Kalorien) -Display—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl an verbrannten Kalorien an.

Das Pulse (Puls) -Display—Dieses Display gibt Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen (siehe Schritt 6).

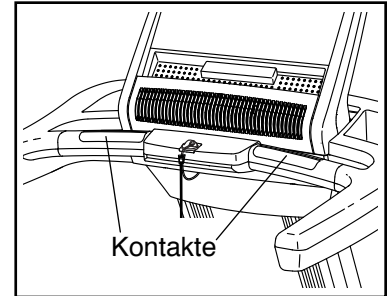
Das Pace (Tempo) -Display—Dieses Display zeigt Ihr Tempo an.

Um die Displays wieder neu einzustellen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie dann den Schlüssel wieder ein. Anmerkung: Die Displays werden automatisch neu eingestellt, wenn der Lauftrainer mehrere Minuten lang nicht benutzt wird.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Bevor Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Des Weiteren vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange mit Ihren Handflächen auf den



Metallkontakten. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls gefunden wurde, erscheinen einige Striche und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. **Die Herzfrequenzmessung wird am genauesten sein, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr 15 Sekunden länger berühren.**

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Der Ventilator bietet mehrere Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus. Im automatischen Modus erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch je nach der Geschwindigkeit des Laufbandes.



Drücken Sie die ventilator -Auf- oder -Ab-Taste, um die Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen oder den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.

8. Stellen Sie sich auf die Fußleisten, drücken Sie die Stop-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf Null ein.**

DER WARTUNGSMODUS

Der Computer bietet einen Wartungsmodus an, der eine Übersicht über die Lauftrainer-Information gibt und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen individuell zu gestalten.

Um den Wartungsmodus zu wählen, halten Sie die Stop (Stopp) -Taste gedrückt, bis der Schlüssel in den Computer eingesteckt ist. Drücken Sie im Wartungsmodus die Age (Alter) -Auf- und -Ab-Taste, um auf den optionalen Bildschirm zuzugreifen. Drücken Sie dann die Wt. (Gewicht) -Auf- oder -Ab-Taste, um die Einstellungen zu ändern.

UNITS (Einheiten)—Dieses Display zeigt an, welche Maßeinheit eingestellt ist. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie UNITS ENGLISH (Englische Einheiten). Um die Distanz in Kilometern abzurufen, wählen Sie UNITS METRIC (Metrische Einheiten).

PAUSE TIME (Zeit anhalten)—Dieses Display ermöglicht es Ihnen, die Zeitspanne einzustellen, die vergehen wird, bevor der Computer die Displays nach dem Anhalten des Laufbandes neu einstellt.

IDLE TIME (Leerlaufzeit)—Dieses Display ermöglicht es Ihnen die Zeitspanne einzustellen, die vergehen wird, bevor der Computer in den Ruhezustand versetzt wird, wenn keine Tasten gedrückt wurden.

TOT TIME (Gesamtzeit)—Dieses Display zeigt die Gesamtzahl der Stunden an, die der Lauftrainer in Betrieb war.

TOT DIST (Gesamtdistanz)—Dieses Display gibt die Gesamtzahl der Meilen oder Kilometer an, die man auf dem Gerät hinter sich gebracht hat.

BELT DIST (Distanz des Bandes)—Dieses Display zeigt die Gesamtzahl der Meilen oder Kilometer an, die das Laufband hinter sich gebracht hat.

RESET BELT (das Band neu einstellen)—Dieses Display wird benutzt, um die Distanz des Bandes nach der Änderung des Laufbands neu einzustellen.

CONTRAST (Kontrast)—Dieses Display erlaubt es Ihnen, den Kontrast des Computers zu verstellen.

CALIBRATE INCL (Neigung kalibrieren)—Dieses Display wird zur Kalibrierung des Neigungssystem benutzt. Um das Neigungssystem zu kalibrieren, drücken Sie die Wt- (Gewicht) -Auf- oder -Ab-Taste.

Anmerkung: Es gibt mehrere optionale Bildschirme im Wartungsmodus, die Informationen über Ihr Gerät für Kundendiensttechniker bereitstellen.

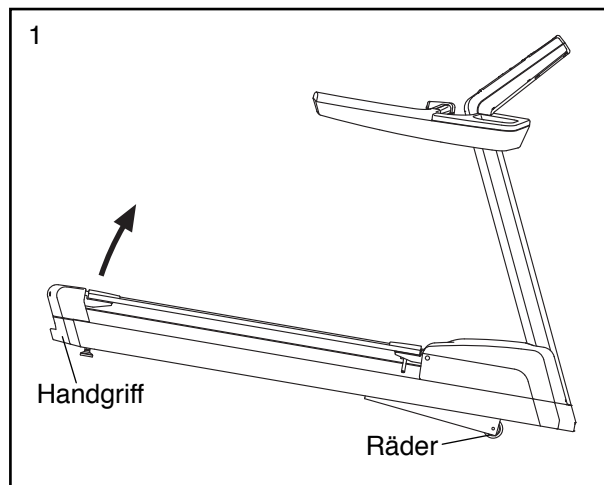
Um den Wartungsmodus zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer.

TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

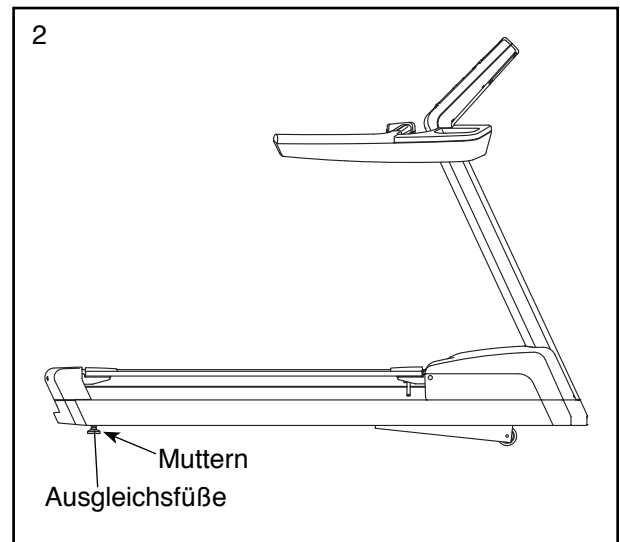
Wegen der Größe und Gewicht des Lauftrainers werden zwei oder drei Personen benötigt, um es zu bewegen.

Bevor der Lauftrainer bewegt wird, stecken Sie den Netzkabel und fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein (siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16). Erhöhen Sie die Neigung auf die höchste Position. **Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

1. **Halten Sie den Handgriff an der unten abgebildeten Stelle fest. VORSICHT: Um die Möglichkeit einer Beschädigung des Lauftrainers oder einer Verletzung zu vermindern, heben Sie den Lauftrainer nicht bei den Haltestangen an.** Heben Sie den Handgriff an, bis der Lauftrainer auf seinen Rädern ohne Probleme rollen kann. Rollen Sie den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle und setzen Sie es dann ab. **VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer über unebenen Böden zu schieben.**



2. Nachdem der Lauftrainer an die Stelle gebracht wurde, wo es benutzt wird, vergewissern Sie sich, dass die Ausgleichsfüße fest auf dem Boden stehen. Falls der Lauftrainer leicht wackelt, lockern Sie eins der Muttern, drehen Sie den Ausgleichsfuß im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, bis das Wackeln aufhört. Ziehen Sie die Mutter wieder fest.



VORBEUGENDE WARTUNG

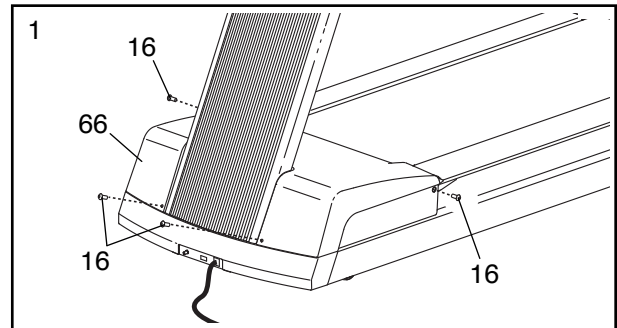
Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und eine lange Haltbarkeit des Lauftrainers notwendig. Lesen und befolgen Sie bitte alle unten angegebenen Anweisungen. **Falls der Lauftrainer nicht wie beschrieben gewartet wird, können Einzelteile vorzeitig abgenutzt und der Lauftrainer beschädigt werden. Dies wird zu einer Aufhebung der Gewährleistung führen.** Falls Sie Fragen über die Wartung haben, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel und das Netzkabel herausgezogen wurden, bevor Sie jegliche Wartungsverfahren durchführen.**

WÖCHENTLICHE WARTUNG

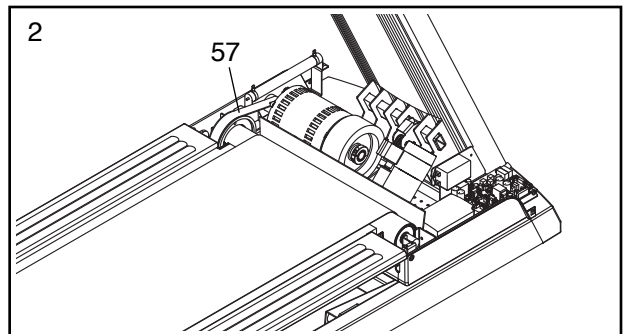
1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Überprüfen Sie alle äußerlichen Teile des Lauftrainers und ziehen Sie sie richtig fest.
2. Tragen Sie einen milden Mehrzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, Rahmen und Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform an den Seiten des Laufbands. **Wischen Sie nicht unter dem Laufband.** Tragen Sie eine kleine Menge vom milden Mehrzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch und wischen Sie damit den Computer und den Bildschirm. **Sprühen Sie keinen Reiniger direkt auf den Lauftrainer und benutzen Sie keine Ammoniak- oder säurebasierende Reiniger.**
3. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt und richtig straff ist. Wenn es zentriert aufliegt und ohne Probleme läuft, dann verändern sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, siehe Seite 25 und 26.

MONATLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die vier 5/16" x 1/2" Schrauben (16), die an der Motorhaube (66) befestigt sind, und nehmen Sie die Motorhaube.



2. Benutzen Sie einen Handstaubsauger, um die Fläche unter der Motorhaube (nicht abgebildet) zu säubern. **Seien Sie vorsichtig, dass Sie keine Einzelteile berühren.** Überprüfen Sie dann den Motorriemen (57) auf Abnutzung und Risse. Falls der Motorriemen ersetzt werden muss, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



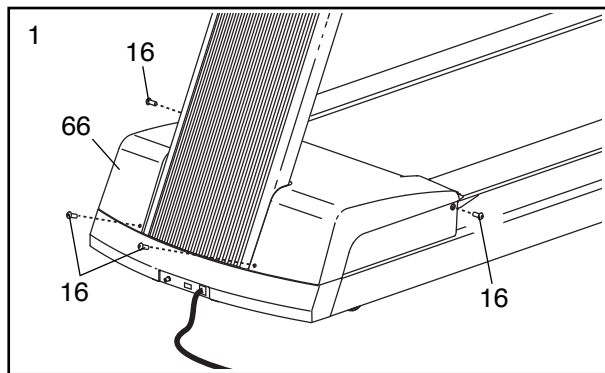
3. Stecken Sie das Netzkabel ein und schieben Sie den Schlüssel in den Computer. Drücken Sie dann die Starttaste. **Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern und vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Kleidung nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.** Während sich das Laufband bewegt, überprüfen Sie den Lauftrainer auf ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche. Falls eines dieser Probleme existiert, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Ziehen Sie den Schlüssel und das Netzkabel heraus. Siehe Schritt 1. Bringen Sie die Motorhaube (66) mit den 5/16" x 1/2" Schrauben (16) wieder an.

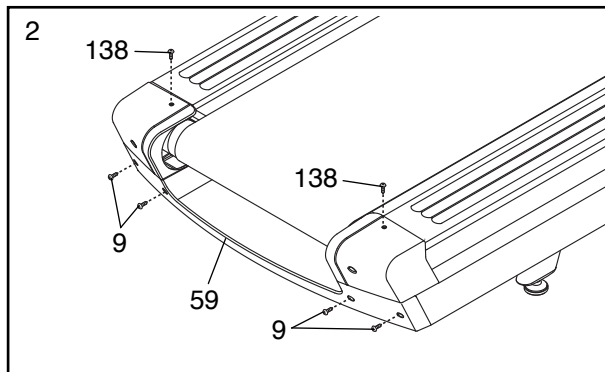
DEN LAUFBAND UND DIE LAUFPLATTFORM ERSETZEN

Überprüfen Sie die Laufplattform regelmäßig auf Abnutzung. Falls sich Holz durch die Phenol-Beschichtung zeigt oder falls die Oberfläche beschädigt ist, sollte die Laufplattform ersetzt werden. Wenn das Laufband abgenutzt ist, sollte es ersetzt werden. Die Laufplattform und das Laufband sollten alle 16.000 bis 24.000 Kilometer ersetzt werden. Folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen, um die Laufplattform und/oder das Laufband zu ersetzen. **Achten Sie darauf, welche Schraube in welches Loch gehört.**

1. Ziehen Sie den Schlüssel und das Netzkabel heraus. Entfernen Sie die vier 5/16" x 1/2" Schrauben (16) und die Motorhaube (66).



2. Entfernen Sie die vier ange deuteten 1/4" x 3/4" Bolzen (9) und die zwei M4 x 13mm Schrauben (138). Dann entfernen Sie die Hinterkappe (59).



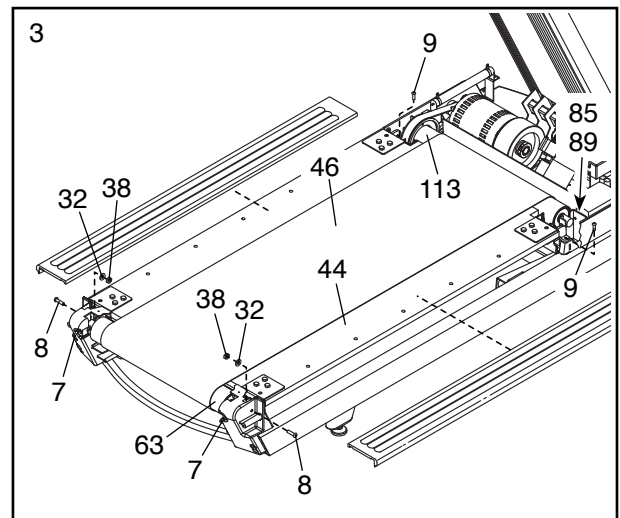
3. Entfernen Sie die zwei 1/4" x 3/4" Bolzen (9), die zwei 5/16" x 1 1/2" Bolzen (8), die zwei 3/8" Unterlegscheiben (32) und die zwei 5/16" selbstsichernde Muttern (38).

Entfernen Sie die zwei 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7), die zwei 3/8" Federscheiben (nicht abgebildet) und die zwei 3/8" Scheiben (nicht abgebildet).

Entfernen Sie die 1/4" x 2 1/2" Schraube (85) und die 1/4" Zahnscheibe (89). Entfernen Sie dann die Leerlaufrolle (63) und die Antriebsrolle (113).

Zur Ersetzung der Laufplattform (44) gehen Sie zu Schritt 4.

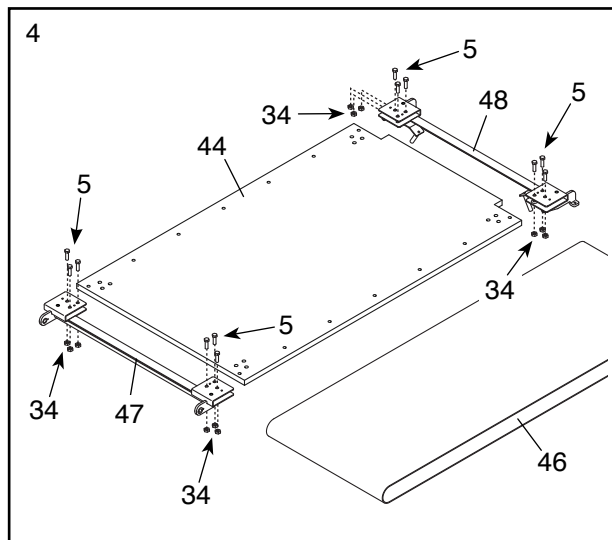
Wenn Sie nur das Laufband (46) ersetzen, entfernen Sie das Laufband und schieben Sie das neue Laufband auf die Laufplattform (44). Folgen Sie dann Schritt 1–3 in umgekehrter Reihenfolge. Drehen Sie beide 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7) nur viermal im Uhrzeigersinn. **Gehen Sie zu Schritt 5.**



4. Entfernen Sie das Laufband (46) und die Laufplattform (44) vom Lauftrainer. Entfernen Sie als nächstes das Laufband von der Laufplattform. Entfernen Sie dann die zwölf 3/8" x 1 1/2" Bolzen (5) und die zwölf 3/8" selbstsichernde Muttern (34). Schieben Sie nun die hintere und vordere Plattformklammer (47, 48) von der Laufplattform.

Schieben Sie die hintere und vordere Plattformklammer (47, 48) auf die neue Laufplattform (44).

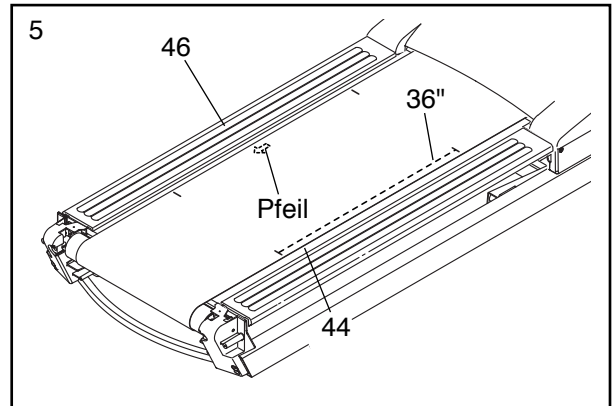
Folgen Sie Schritt 1–4 in umgekehrter Reihenfolge. Falls Sie das Laufband (46) ersetzen, dann benutzen Sie das neue Laufband. Drehen Sie die 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7) (siehe Schritt 3) nur viermal im Uhrzeigersinn. **Gehen Sie zu Schritt 5.**



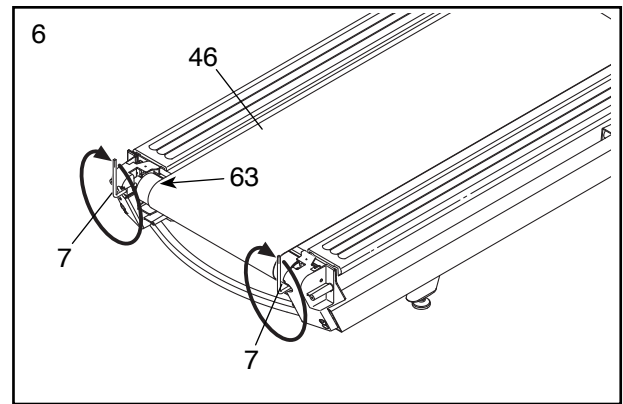
5. Die Spannung des Laufbands (46) muss nun eingestellt werden. Schauen Sie unter den rechten oder linken Rand des Laufbands und suchen Sie nach den kleinen Pfeil, der auf das Laufband gedruckt wurde. Sollte es notwendig sein, bewegen Sie das Laufband, bis Sie den Pfeil finden können. **Vergewissern Sie sich, dass der Pfeil in die Richtung der Hinterseite des Lauftrainers wie abgebildet zeigt.** Sollte das nicht der Fall sein, nehmen Sie das Laufband ab, drehen Sie es herum und schieben Sie es wieder auf die Laufplattform (44). Ziehen Sie das Laufband noch nicht straff.

Sollte es notwendig sein, bewegen Sie das Laufband (46), bis sich die Naht des Laufbands unter der Laufplattform (44) befindet.

Siehe Seite 25. Ziehen Sie das Laufband (46) an, bis die Markierungen auf beiden Seiten des Laufbands genau 36" auseinander sind.



6. Legen Sie das Laufband (46) zentriert aus, falls es notwendig ist (siehe Seite 26). Stecken Sie dann das Netzkabel ein, stellen Sie sich auf die Fußleisten, stecken Sie den Schlüssel in den Computer und drücken Sie die Starttaste. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und drücken Sie einen Fuß sanft gegen das laufende Laufband. Sollte das Laufband aufhören sich zu bewegen, **entnehmen Sie den Schlüssel vom Computer, ziehen Sie das Netzkabel heraus** und drehen Sie die zwei 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7) einmal im Uhrzeigersinn. Fahren Sie fort die Spannung des Laufbands zu testen, bis das Laufband nicht mehr verrutscht. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt. **Sollte die Leerlaufrolle (63) aufhören sich zu bewegen, dann ziehen Sie die Schrauben nicht weiter an. Schauen Sie sich bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**



SECHSMONATIGE VORBEUGENDE-WARTUNGAUFZEICHNUNGEN

Fotokopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die Präventivwartungen aufzuzeichnen, die Sie am Lauftrainer haben. Jede Kopie dieses Formulars kann für sechs Monate (26 Wochen) verwendet werden. Wenn Wartungsarbeiten durchgeführt werden, schreiben Sie das Datum in das entsprechende Feld. **Achten Sie darauf, alle Wartungsarbeiten wie auf den Seiten 20 bis 23 beschrieben durchzuführen. Werden die Arbeiten nicht wie beschrieben durchgeführt, können die Komponenten übermässig verschleissen, der Lauftrainer kann beschädigt werden und die Garantie verfällt.**

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

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

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

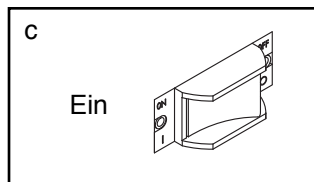
Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Schalten Sie als erstes den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife ab. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Computer fern, um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann mit einem weichen Tuch gründlich ab.

FEHLERSUCHE

Die meisten Lauftrainerprobleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden, einfachen Schritten beheben. Finden Sie das passende Symptom und folgen Sie den aufgelisteten Schritten. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt ist (siehe page 14). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter in der Ein-Position ist.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während der Benutzung aus

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wenn der Schalter ausgelöst worden ist, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie ihn dann in die On (Ein)-Position.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie

es heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.

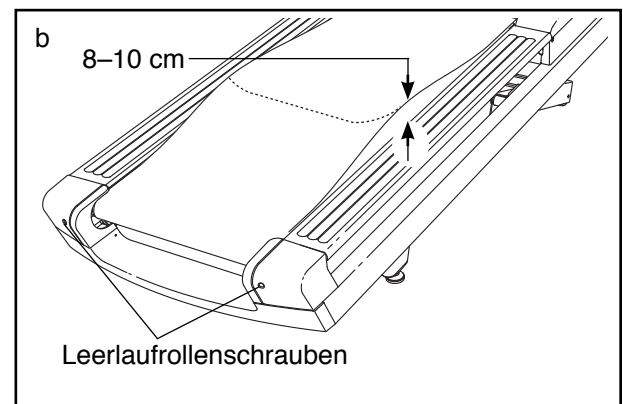
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und stecken Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe DER WARTUNGSMODUS auf Seite 18).

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, kann die Leistung Ihres Lauftrainers beeinträchtigt und das Laufband auf die Dauer beschädigt werden. Entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mit Hilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 8–10 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

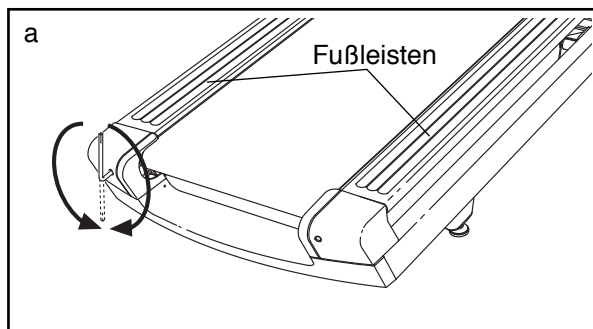


- Wenn das Laufband beim Gehen immer noch langsamer wird, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

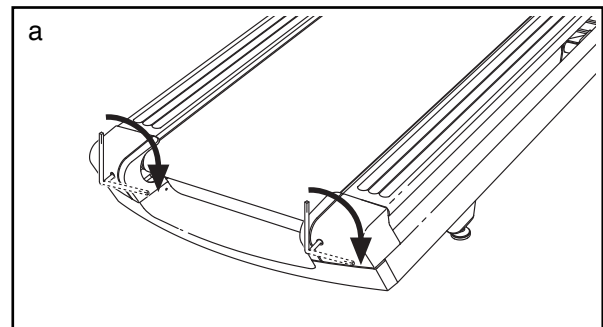
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. **Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

- a. Als erstes entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mit Hilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten lang vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

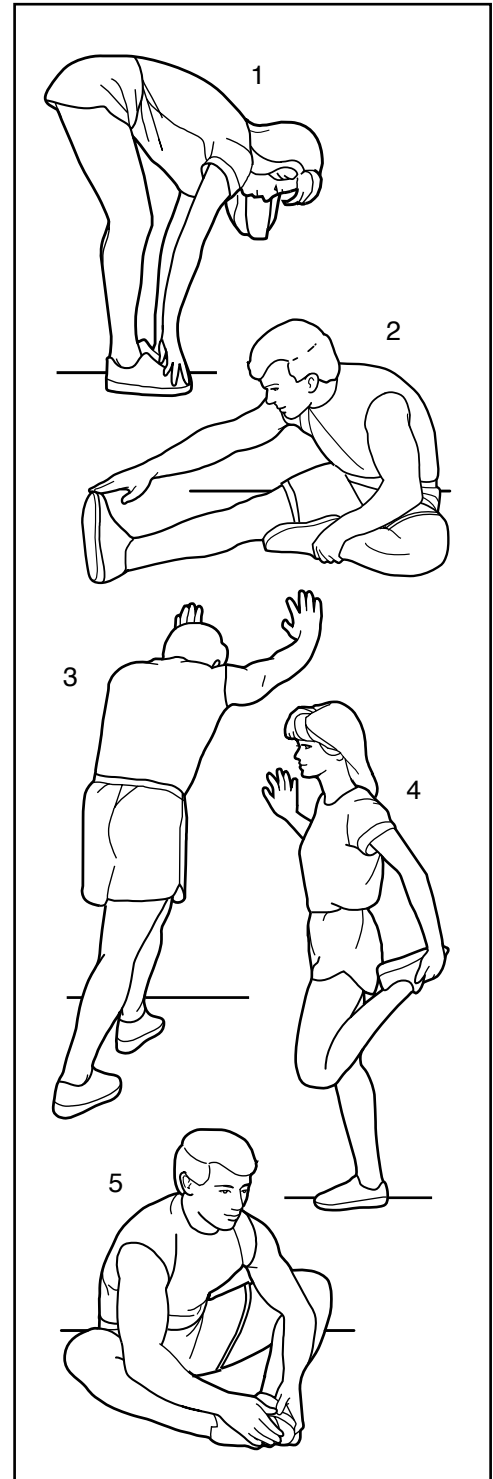
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



ANMERKUNGEN

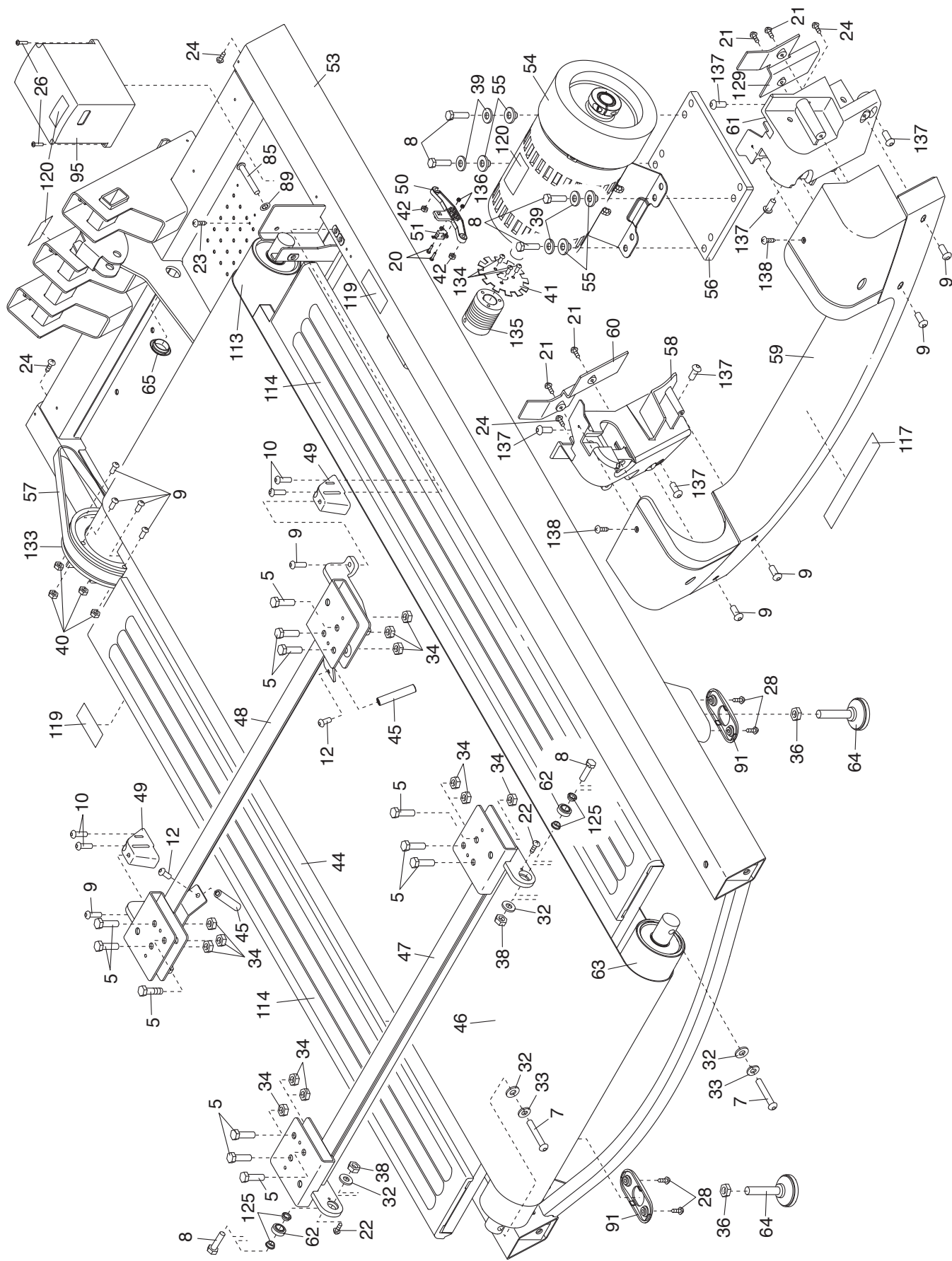
TEILELISTE

Modell-Nr. FMTL39813-INT.0 R0714A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	6	3/8" x 3 1/4" Schraube	51	1	Membranenschalter
2	7	3/8" Zahnscheibe	52	1	Steuerung
3	2	#8 x 5/8" Metallgewindeschraube	53	1	Rahmen
4	1	#8 x 3/4" Erdungsschraube	54	1	Antriebsmotor
5	12	3/8" x 1 1/2" Bolzen	55	4	Motorbuchse
6	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen	56	1	Motormontierplatte
7	2	3/8" x 2 1/2" Schraube	57	1	Motorriemen
8	6	5/16" x 1 1/2" Bolzen	58	1	Linker, hinterer Kappeneinsatz
9	10	1/4" x 3/4" Bolzen	59	1	Hintere Kappe
10	4	1/4" x 1" Schraube	60	1	Linke Kappeneinsatzklammer
11	4	3/8" x 3 3/4" Schraube	61	1	Rechter, hinterer Kappeneinsatz
12	2	1/4" x 1/2" Schraube	62	2	Hintere Buchse der Plattenklammer
13	2	1/2" x 3 1/2" Schraube	63	1	Leerlaufrolle
14	1	1/2" x 1 5/8" Bolzen	64	2	Ausgleichsfuß
15	1	1/2" x 2 1/2" Bolzen	65	1	Drahtöse
16	4	5/16" x 1/2" Schraube	66	1	Motorhaube
17	5	#8 x 1/2" Bohrschraube	67	1	Vordere Kappe
18	10	#8 x 5/8" Schraube	68	1	Elektromagnetische Klammer
19	6	#8 x 2" Schraube	69	1	Netzschalter
20	2	#6 x 3/8" Metallgewindeschraube	70	1	Netzkabel
21	18	#8 x 1/2" Metallgewindeschraube	71	1	Steckdose
22	2	#10 x 5/16" Metallgewindeschraube	72	1	Linke Seitenabdeckung
23	5	#8 x 1/2" Halbrundschraube mit Unterlegscheibe	73	1	Rechte Seitenabdeckung
24	18	#8 x 1/2" Schraube	74	2	Haubenklammer
25	4	5/16" Abstand	75	1	Rollenabdeckung
26	4	#8 x 5/8" Metallgewindeschraube	76	1	Neigungsmotor
27	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	77	2	Vorderes Rad
28	4	#8 x 3/4" Bohrschraube	78	1	Steigungsrahmen
29	4	#10 x 3/4" Schraube	79	2	Steigungsrahmenabstandhalter
30	4	#8 Zahnscheibe	80	1	Pfostenabdeckung
31	12	#4 x 1/4" Schraube	81	1	Pfosten
32	4	3/8" Unterlegscheibe	82	1	Unterste Haltestangenabdeckung
33	2	3/8" Federscheibe	83	1	Haltestangenrahmen
34	14	3/8" selbstsichernde Mutter	84	4	#10 Zahnscheibe
35	2	1/2" Kontermutter	85	1	1/4" x 2 1/2" Schraube
36	2	1/2" Mutter	86	1	Haltestangenabdeckung
37	2	Kappenklipp	87	1	Pulsmontage
38	2	5/16" selbstsichernde Mutter	88	1	Querstange der Pulsstange
39	4	5/16" Scheibe	89	1	1/4" Zahnscheibe
40	4	1/4" Mutter	90	2	1/4" Kontermutter
41	1	Geschwindigkeitsscheibe	91	2	Hintere Fußabdeckung
42	2	#8 Mutter	92	1	Elektromagnetische Klammer
43	5	3/8" Scheibe	93	1	Filter
44	1	Laufplattform	94	2	#6 x 1/4" Schraube
45	2	Bandführung	95	1	Wandlertarte
46	1	Laufband	96	12	Kabelbefestigung
47	1	Hintere Plattformklammer	97	1	Computerrahmen
48	1	Vordere Plattformklammer	98	1	Rückseite des Computers
49	2	Plattformpolsterung	99	1	Zugangstür
50	1	Membranenschalterklipp	100	4	#4 x 3/8" Schraube
			101	1	Computermontage

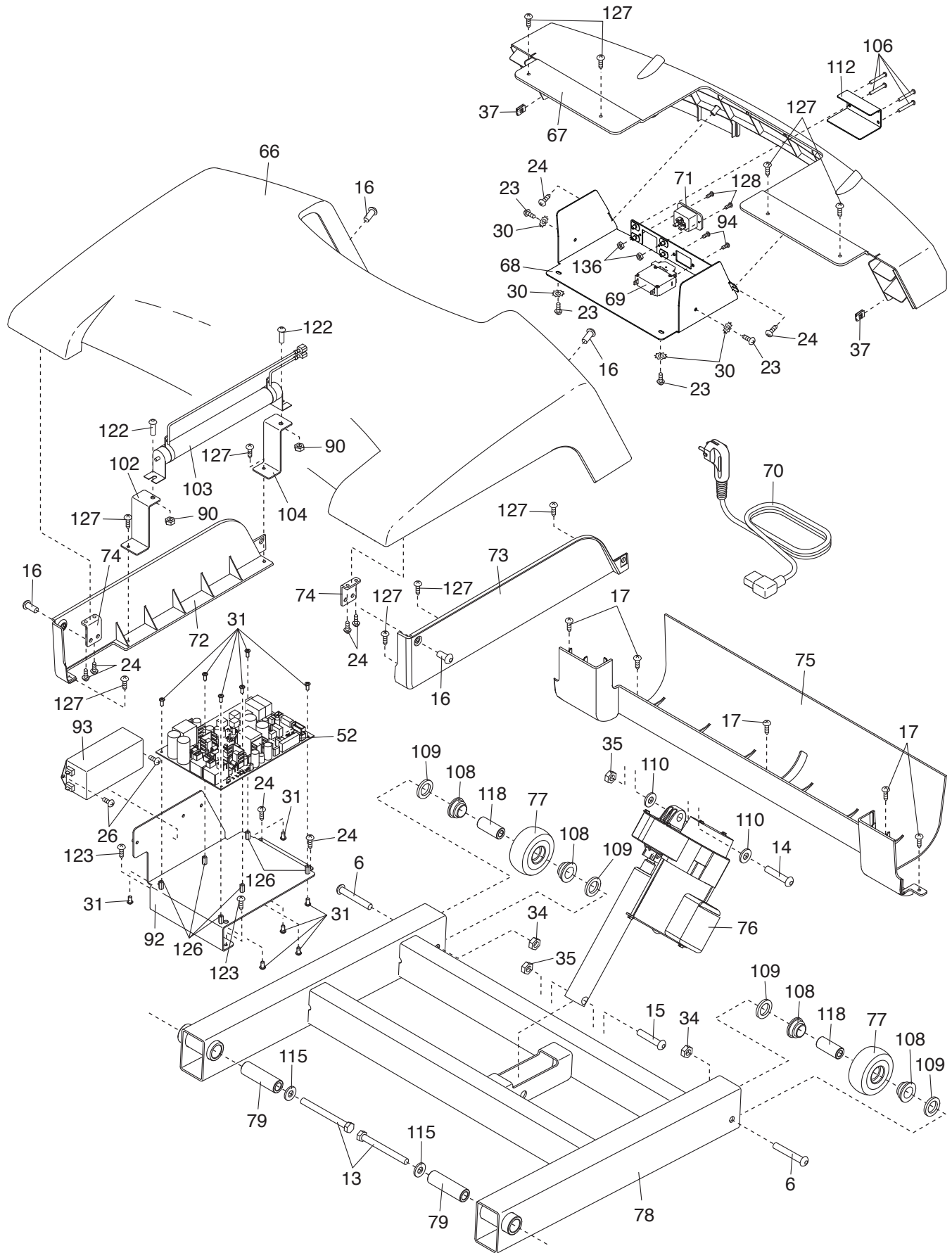
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
102	1	Hintere Widerstandsklammer	122	2	1/4" x 1/2" Bolzen
103	1	Schranke	123	2	#8 x 1/2" kleine Metallgewindeschraube
104	1	Vordere Widerstandsklammer	124	4	#8 x 3/4" Schraube
105	1	Reifen des Pfostens	125	4	Buchse der Plattformklammer
106	4	#8 x 1 1/2" Schraube	126	6	1/2" Abstand
107	1	Schlüssel/Klipp	127	10	#8 x 3/4" Halbrundschraube mit Unterlegscheibe
108	4	Radbuchse	128	2	Steckdosenbolzen
109	4	Flachstellenbuchse	129	1	Rechte Kappeneinsatzklammer
110	2	Steigungsmotorscheibe	130	1	Lüftergitter
111	1	Pfostendraht	131	4	#6 x 1/4" Metallgewindeschraube
112	1	Netzkabelabdeckung	132	1	Ventilator
113	1	Antriebsrolle	133	1	Rolle der Antriebsleerlaufrolle
114	2	Fußleiste	134	3	#10 x 1/4" Schraube
115	2	1/2" Unterlegscheibe	135	1	Antriebsmotorrolle
116	1	8" Kabelbefestigung	136	4	#6 Mutter
117	1	Großer Warnungsaufkleber	137	6	5/16" x 7/8" Schraube
118	2	Radachse	138	2	M4 x 13mm Schraube
119	2	Vorsichtsaufkleber	*	—	Bedienungsanleitung
120	3	Unterspannungswarnungsaufkleber			
121	2	Englischer Warnungsaufkleber			

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



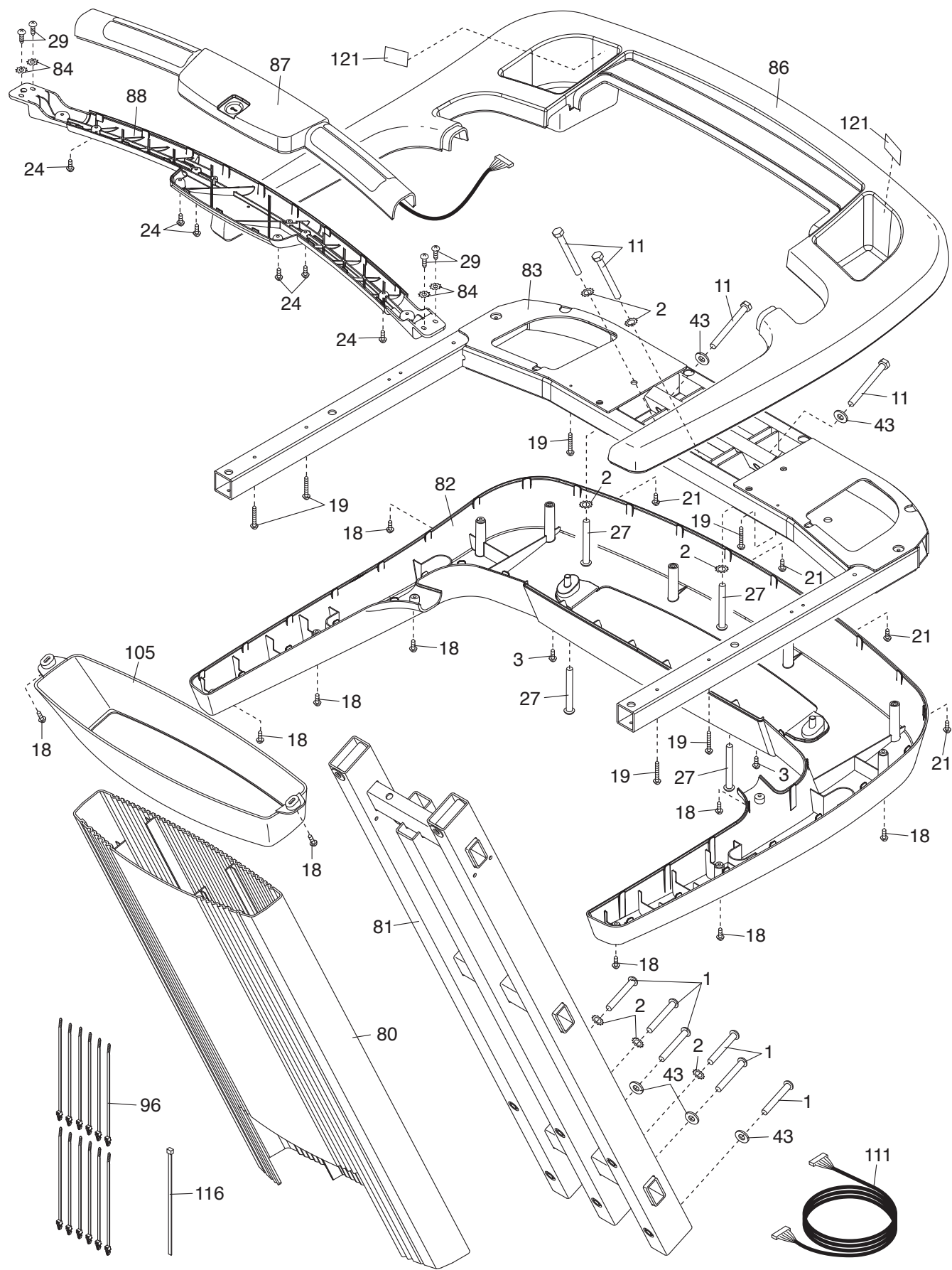
DETAILZEICHNUNG B

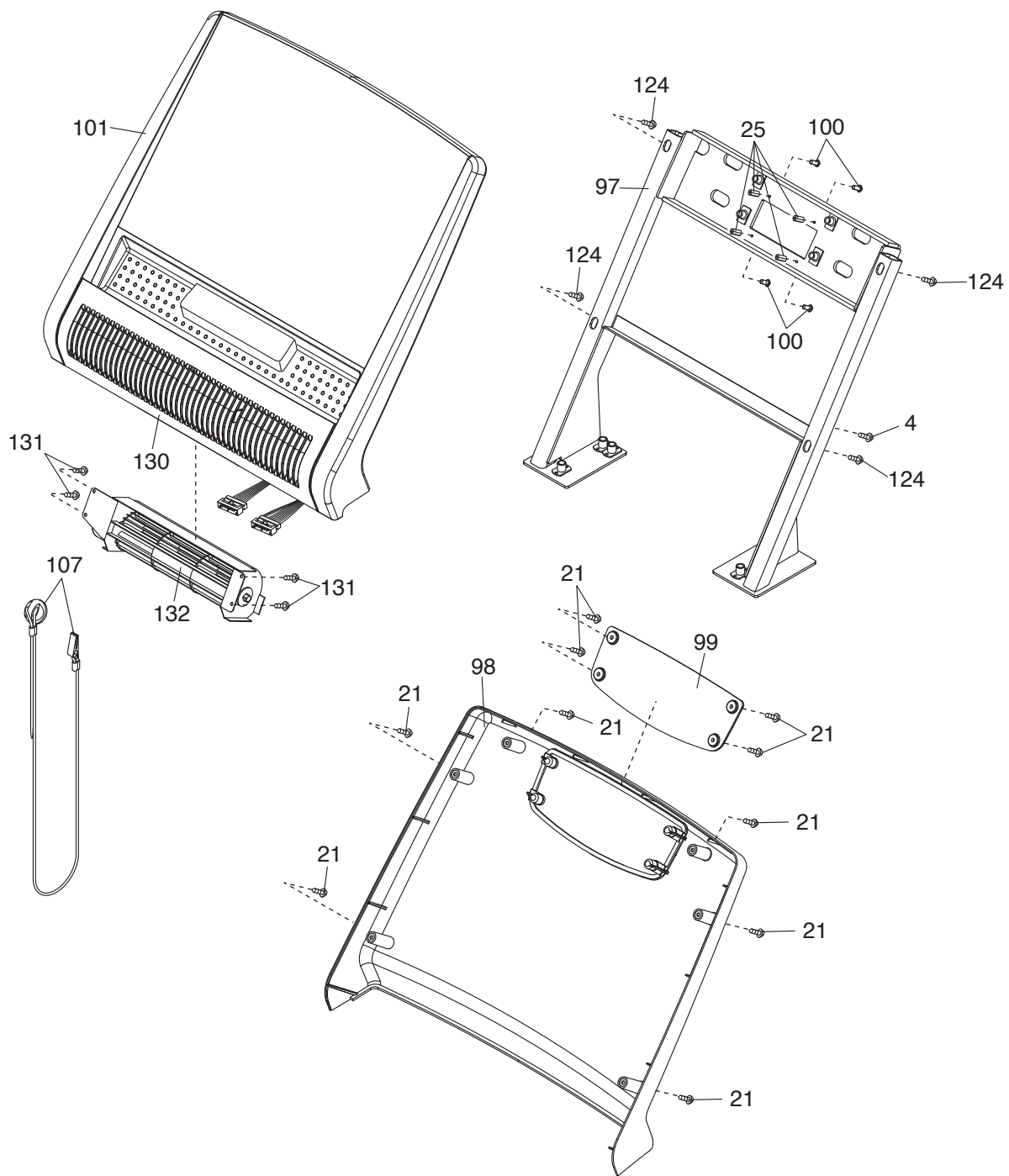
Modell-Nr. FMTL39813-INT.0 R0714A



DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. FMTL39813-INT.0 R0714A





SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

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

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 Uhr MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:

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

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,
Mo.–Fr. 6:00 - 15:00 Uhr USA Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

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

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

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

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

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

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

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

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

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

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

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.