

FREEMOTION®

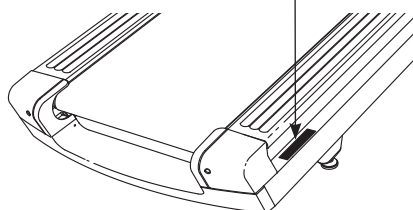
Reflex t 11.3

Modell-Nr. FMTL39816-INT.2

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit Serien-Nr.



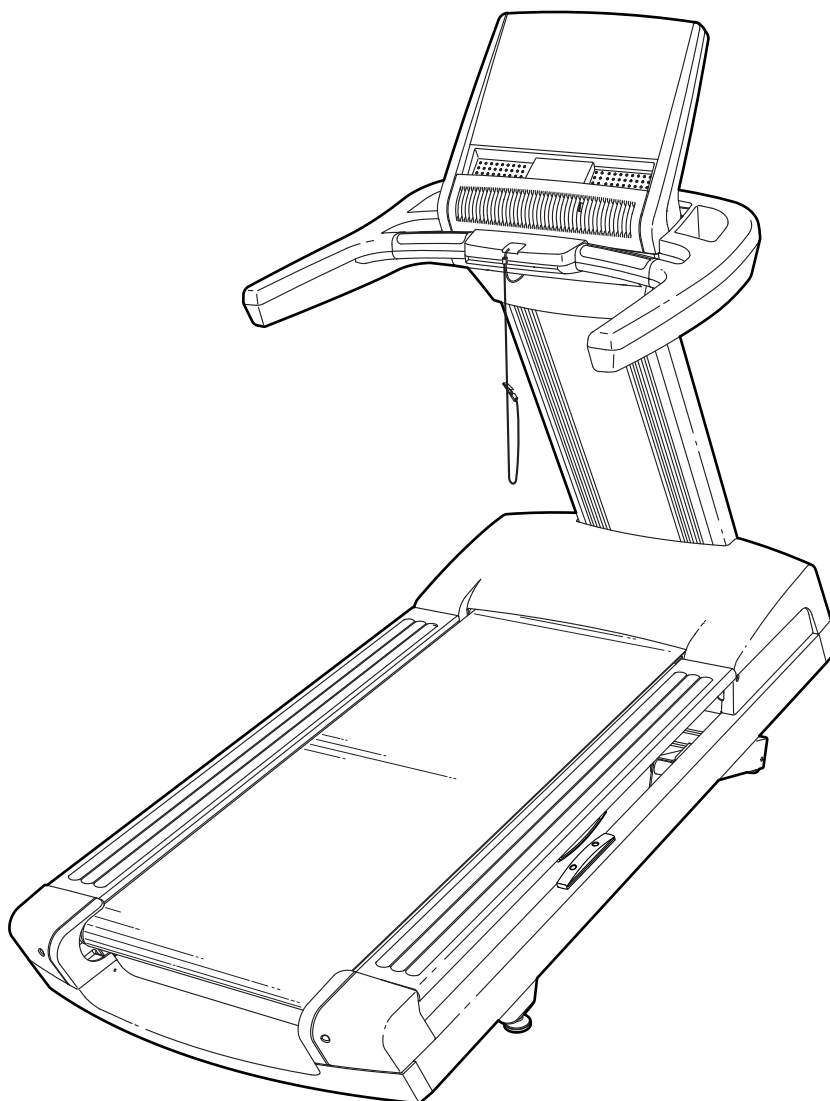
FRAGEN?

Haben Sie Fragen oder sind irgendwelche Teile beschädigt oder fehlen Teile im Lieferumfang, dann finden Sie Kontaktinformation auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung unter MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG TRETEN.

VORSICHT

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

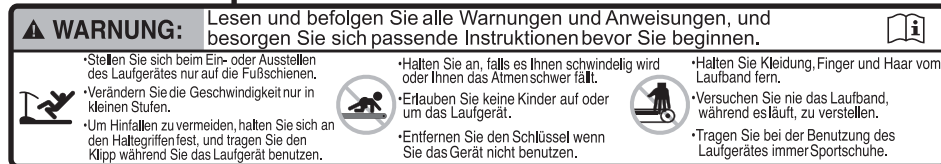
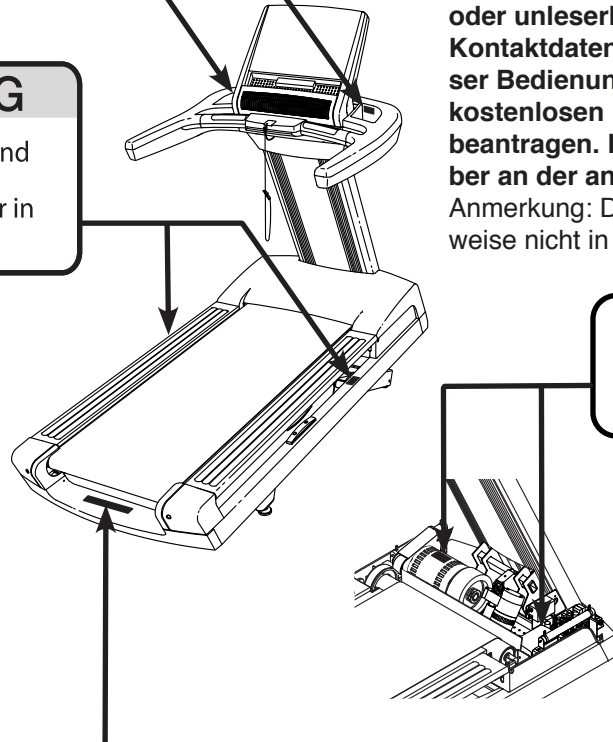
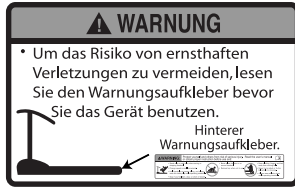
BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	3
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	4
BEVOR SIE ANFANGEN	6
Diagramm zur Identifizierung der Teile	7
Montage	8
Den Lauftrainer benutzen	14
Den Trainingscomputer benutzen	15
Den Lauftrainer transportieren	19
Vorbeugende Wartung	20
Sechsmonatige Wartungsaufzeichnung	24
Wartung und Fehlersuche	25
Trainingsrichtlinien	27
Teileliste	30
Detailzeichnung	32
Mit dem Kundendienst in Verbindung treten	Rückseite
Beschränkte Garantie	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN



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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

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 bereits vorhandene Gesundheitsprobleme haben.
2. Der Eigentümer dieses Geräts 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 nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. 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 13 Jahren und Haustiere sollten immer vom Lauftrainer ferngehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 181 kg wiegen.
9. Es soll sich immer nur eine Person auf dem Lauftrainer befinden.
10. Tragen Sie auf dem Lauftrainer angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Lauftrainer verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Strümpfen oder Sandalen.*
11. Beim Einstecken des Netzkabels folgen Sie den Anweisungen auf Seite 14. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte am selben Stromkreis an. Benutzen Sie auf keinen Fall ein 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 einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 25, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
14. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DEN STROM EINSCHALTEN 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. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es in Bewegung ist.
17. Dieser Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit stufenweise, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
18. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.
19. Lassen Sie den Lauftrainer nie unbeaufsichtigt während er in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf Off (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 DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 19.) Sie müssen in der Lage sein ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer zu verschieben.
21. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers zu verändern, indem Sie Gegenstände unter das Gerät legen.
22. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Lauftrainers alle Teile davon und ziehen sie richtig nach.
23. Stecken Sie keine Fremdkörper in den Lauftrainer hinein.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. 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 Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
25. Überanstrengung beim Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

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

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, siehe die Rückseite dieser

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

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

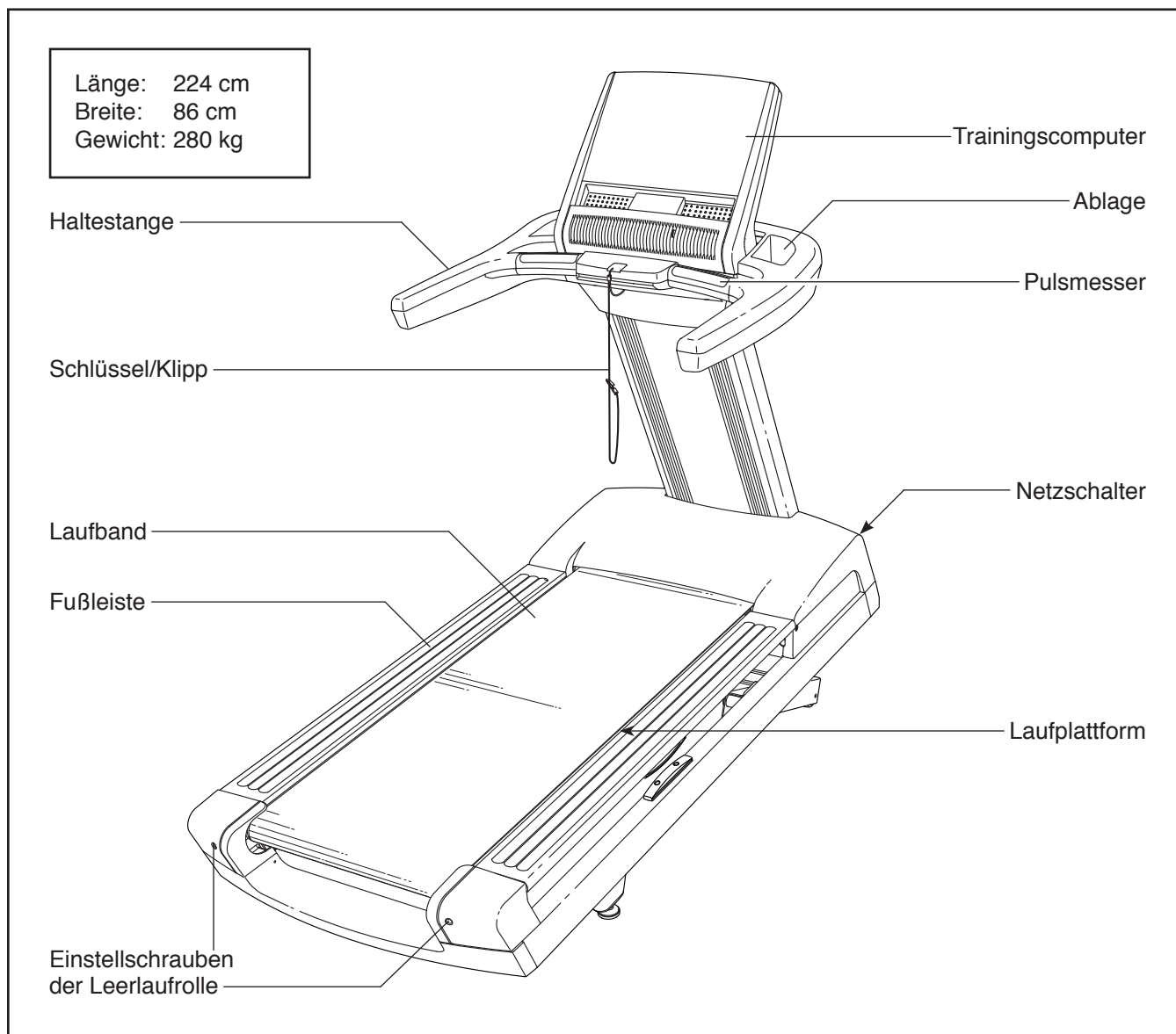
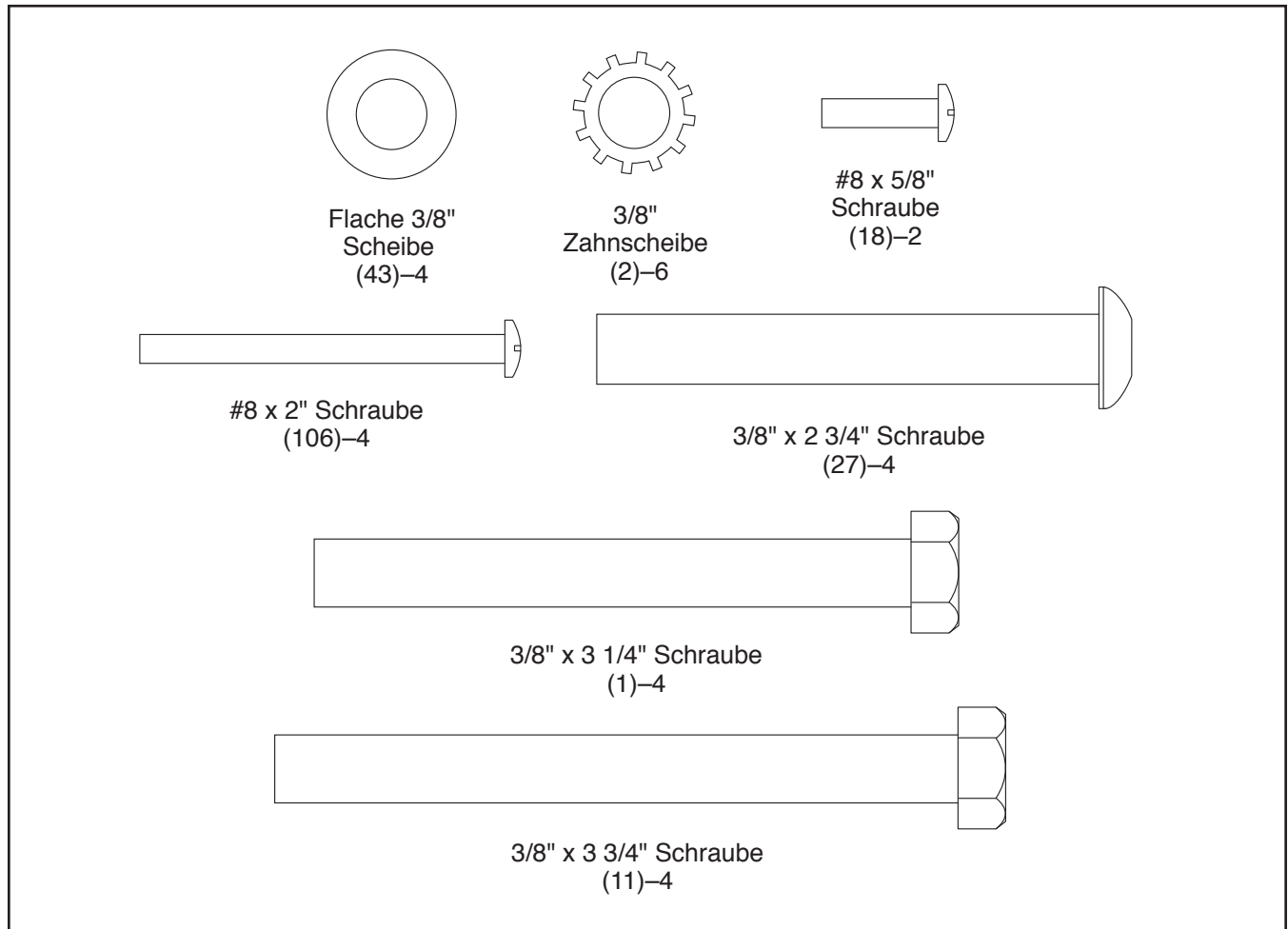


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Die Abbildung unten hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Teile, die Sie zur Montage brauchen werden. Die Zahl in den Klammern unter der Abbildung ist die Kennziffer des Teils, welche 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 finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Es können weitere Teile, die nicht zur Montage gebraucht werden, im Lieferumfang eingeschlossen sein.**



MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Stelle aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 7.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Sollte sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befinden, wischen Sie diese einfach mit einem weichen Tuch und einem milden, scheuerfreien Haushaltsreiniger weg.

- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

einen Inbusschlüsselsatz



einen Rollgabelschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher



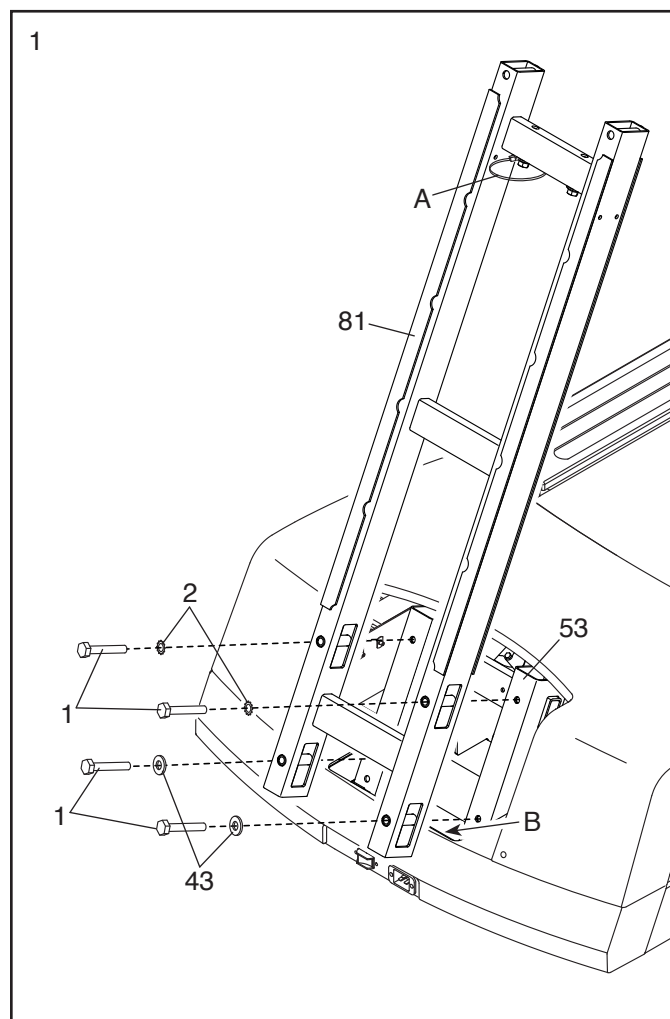
Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden darf man keine Elektrowerkzeuge benutzen.

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

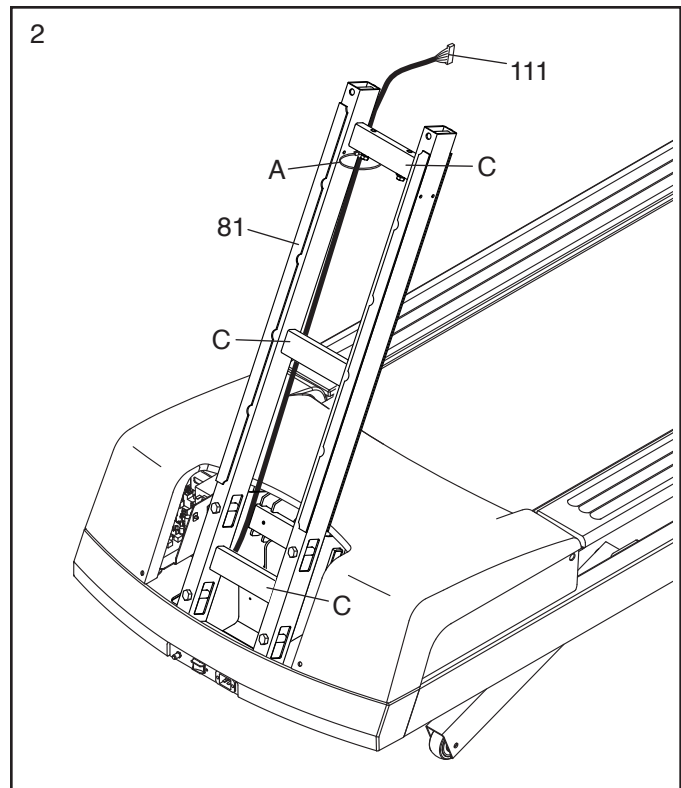


Schieben Sie die Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) vom Pfosten (81) weg.

Richten Sie den Pfosten (81) und die Plastikbefestigungen (A) wie abgebildet aus. Stecken Sie den Pfosten auf die Laschen (B) am Rahmen (53). Befestigen Sie dann den Pfosten mit vier 3/8" x 3 1/4" Schrauben (1), zwei 3/8" Zahnscheiben (2) und zwei flachen 3/8" Scheiben (43). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und ziehen Sie diese danach fest. Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**

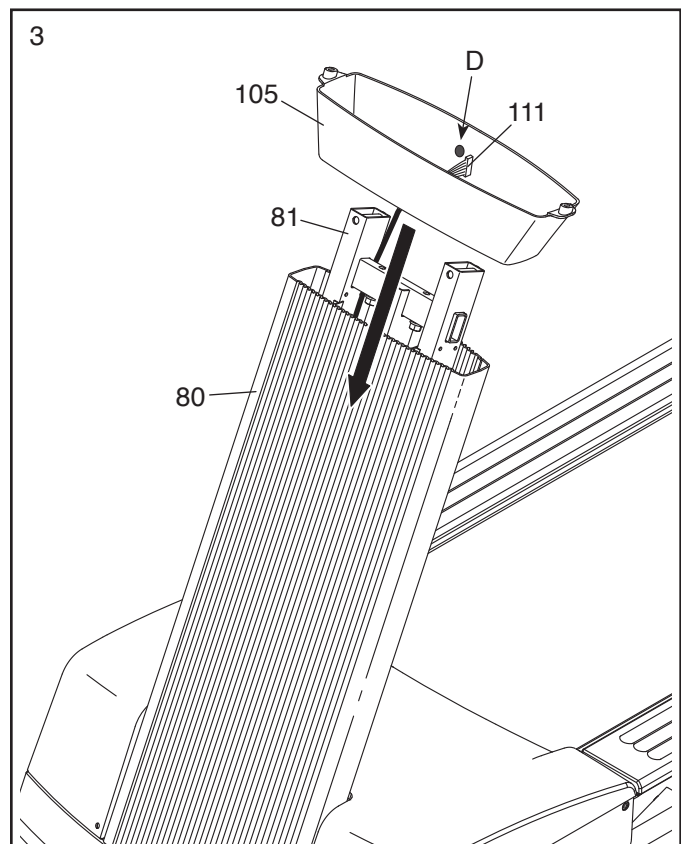


2. Fügen Sie das Ende des Pfostenkabels (111) durch die gebogene Plastikbefestigung (A) am oberen Teils des Pfosten (81) durch. **Vergewissern Sie sich, dass das Pfostenkabel hinter den Querstangen (C) des Pfostens verläuft.** Dann ziehen Sie das Pfostenkabel vorsichtig nach oben, während Sie die Plastikbefestigungen um das Pfostenkabel festmachen.



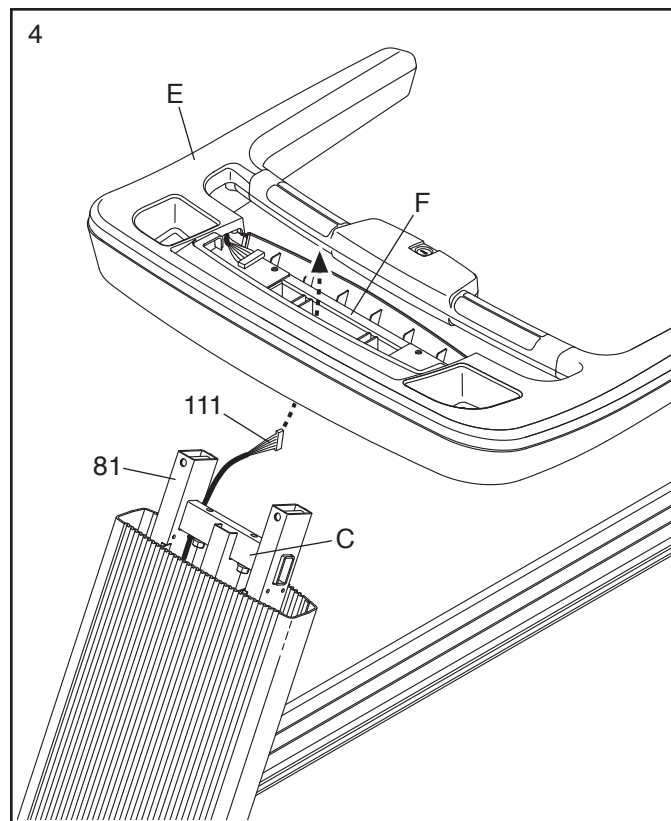
3. Schieben Sie die Pfostenabdeckung (80) nach unten auf den Pfosten (81) auf. **Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (111) nicht abzuklemmen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Decke nicht mit der Pfostenabdeckung treffen.**

Richten Sie die Pfostenmanschette (105) so aus, dass sich der Aufkleber (D) auf der ange deuteten Seite befindet. Schieben Sie die Pfostenmanschette über die Pfostenabdeckung (80).

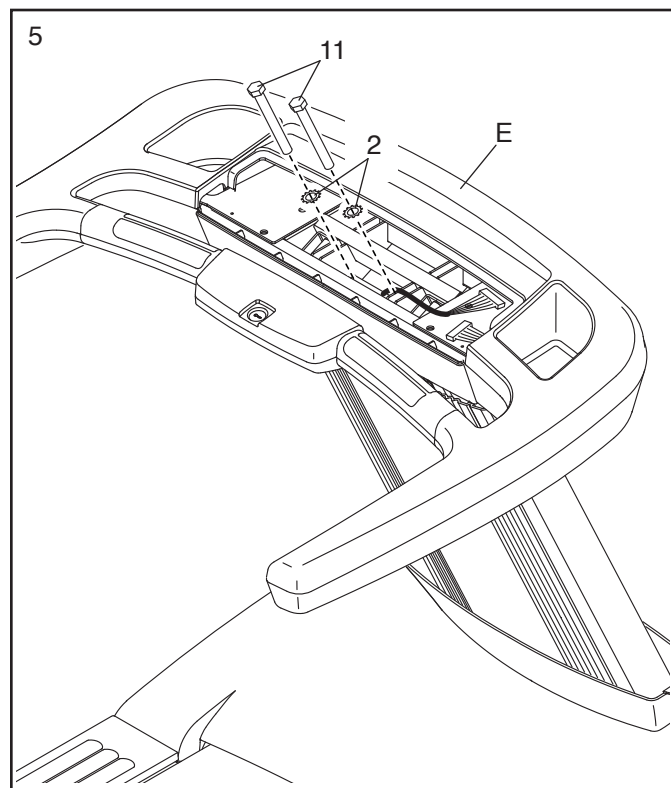


4. Lassen Sie eine zweite Person die Haltestangenmontage (E) an den Pfosten (81) hinhalten. Fügen Sie das Pfostenkabel (111) von unten nach oben durch die Mitte der Haltestangenmontage ein.

Schieben Sie die Klammer (F) auf der Haltestangenmontage (E) über die Querstange (C) am Pfosten (81) und setzen Sie die Haltestangenmontage auf den Pfosten auf. **Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**

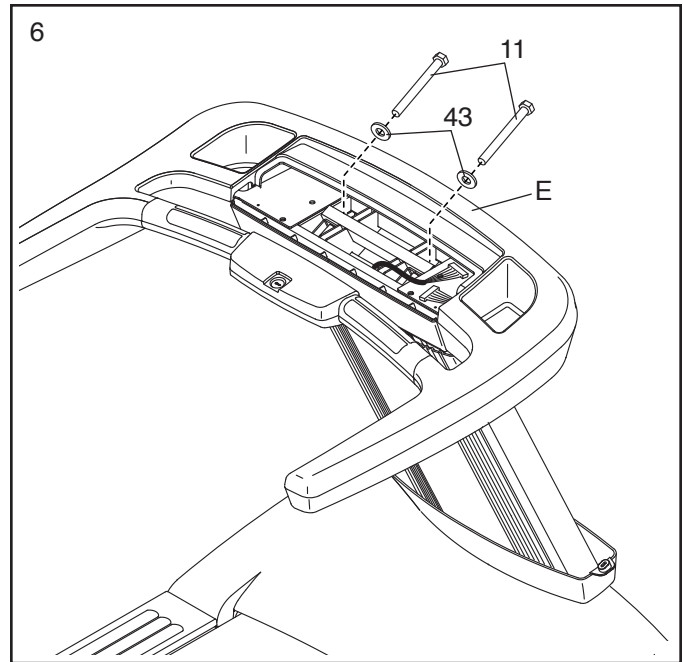


5. Befestigen Sie die Haltestangenmontage (E) mit zwei $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{3}{4}$ " Schrauben (11) und zwei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (2). **Ziehen Sie die Schrauben aber noch nicht fest. Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**



6. Ziehen Sie zwei 3/8" x 3 3/4" Schrauben (11) mit zwei flachen 3/8" Scheiben (43) an der Haltestangenmontage (E) fest. **Drehen Sie beide Schrauben erst leicht an, und ziehen Sie diese danach fest.**

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

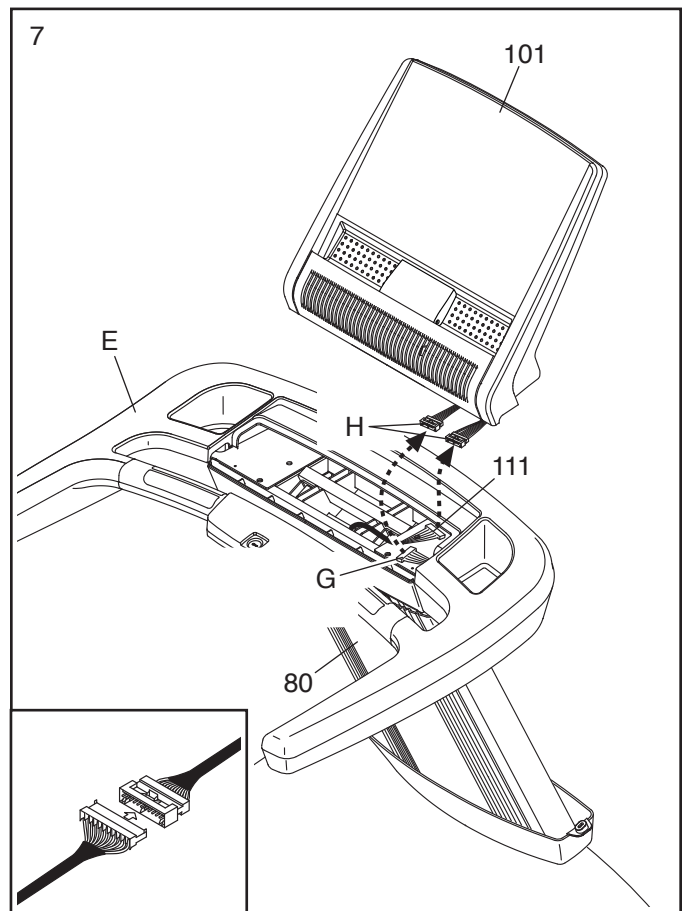


7. Lassen Sie eine zweite Person die Computereinheit (101) an die Haltestangenmontage (E) hinhalten.

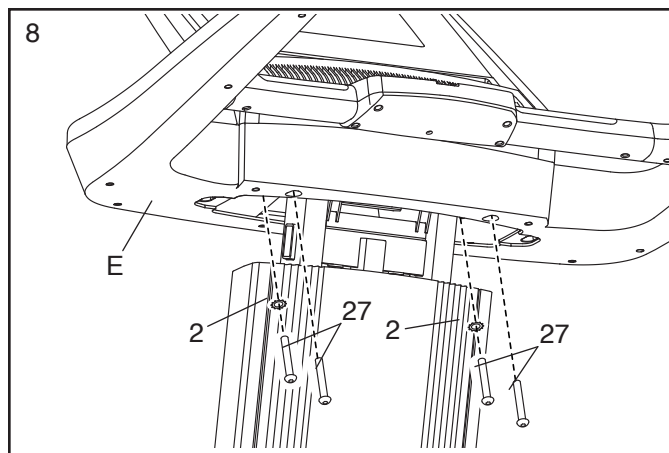
Siehe die eingefügte Abbildung. Stecken Sie das Pfostenkabel (111) und das Haltestangenkabel (G) mit den Computerkabeln (H) zusammen. Vergewissern Sie sich, dass die Anschlussteile des Computerkabels und des Haltestangenkabels, die sie zusammenstecken, die gleiche Größe haben. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinandergleiten und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.**

Fügen Sie als Nächstes die überschüssigen Kabel nach unten in die Pfostenabdeckung (80) ein.

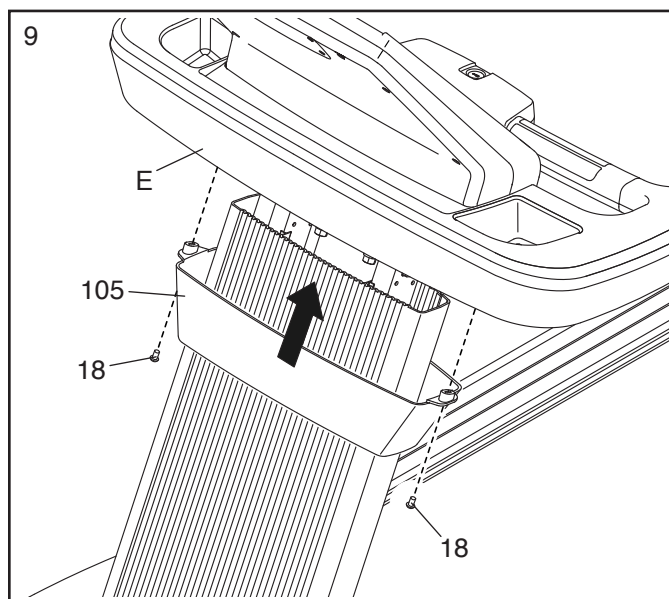
Setzen Sie die Computereinheit (101) auf die Haltestangenmontage (E) auf. **Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**



8. Ziehen Sie vier 3/8" x 2 3/4" Schrauben (27) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (2) in der Haltestangenmontage (E) fest. **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und ziehen Sie diese danach fest.**

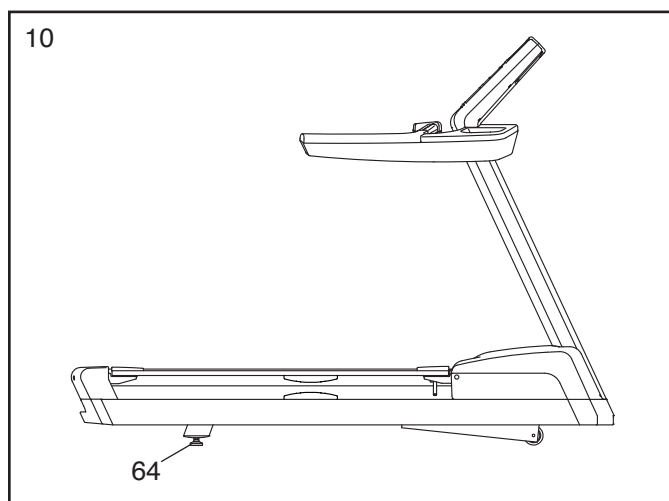


9. Befestigen Sie die Pfostenmanschette (105) mit zwei #8 x 5/8" Schrauben (18) an der Haltestangenmontage (E).



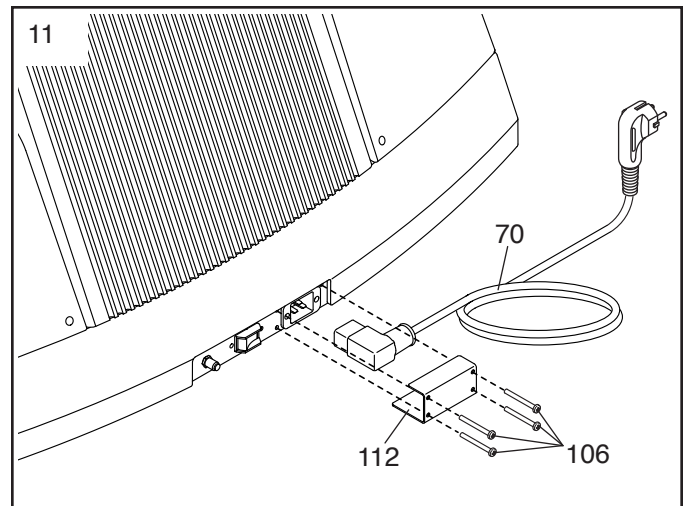
10. Falls notwendig, bewegen Sie den Lauftrainer auf die gewünschte Stelle (siehe DEN LAUF-TRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 19).

Nachdem der Lauftrainer an die Stelle gebracht wurde, wo er benutzt wird, achten Sie darauf, dass die Ausgleichsfüße (64) fest am Boden stehen. Wenn der Lauftrainer auch nur ein wenig wackelt, dann drehen Sie die Mutter am Ausgleichfuß im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben ist.



11. Schneiden Sie die Kabelbefestigung ab, welche das Netzkabel (70) an der Netzkabelabdeckung (112) festhält.

Stecken Sie das Netzkabel (70) am Lauftrainer an. Befestigen Sie die Netzkabelabdeckung (112) mit vier #8 x 2" Schrauben (106). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und ziehen Sie diese danach fest.**



12. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** 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 Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Anmerkung: Es können weitere Teile, die nicht zur Montage gebraucht werden, im Lieferumfang eingeschlossen sein.

DEN LAUFTRAINER BENUTZEN

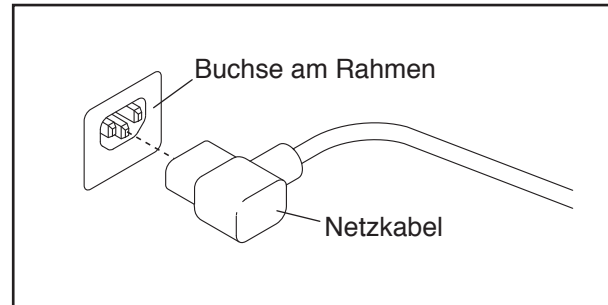
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder versagen, dann bestimmt die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu reduzieren. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Stromkabel beschädigt wird, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**

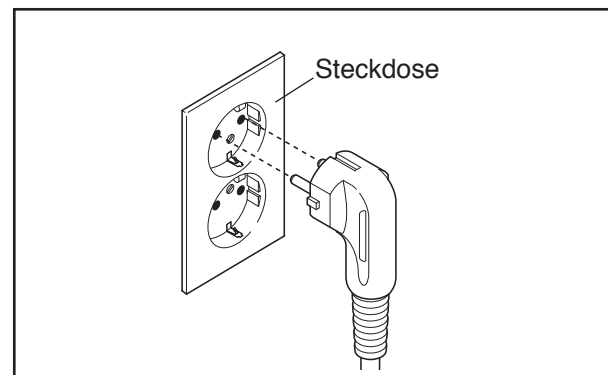
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls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

Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

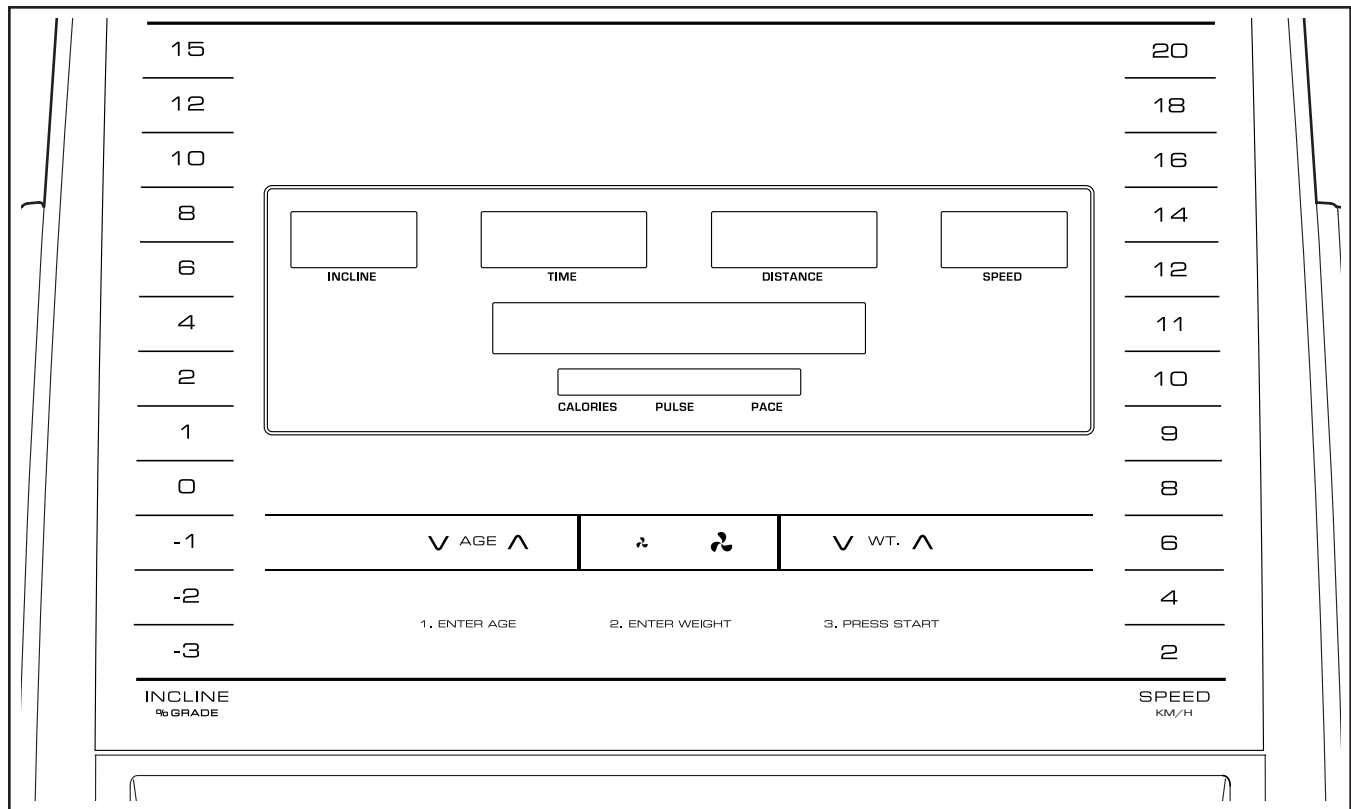
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine angemessene Steckdose, die nach lokalen Richtlinien und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer dieses Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihre Workouts angenehmer und wirkungsvoller gestalten werden. Man kann die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen an. Man kann mithilfe des Handgriff-Pulsmessers sogar seine Herzfrequenz messen.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 16. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 16. Um den Wartungsmodus zu benutzen, siehe Seite 18.

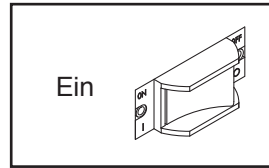
Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit eingestellt ist, siehe DER WARTUNGSMODUS auf Seite 18. Der Einfachheit halber sind alle Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung mit Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Trainingscomputer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte immer saubere Sportschuhe auf dem Lauftrainer. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbands und richten Sie dieses, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 25).

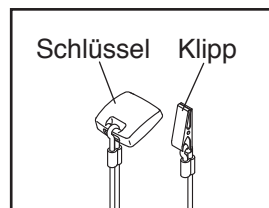
DEN STROM EINSCHALTEN

WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können die Displays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter am Lauftrainer nahe des Netzkabels ausfindig. Schalten Sie den Netzschalter auf On (ein).



Steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Nehmen Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie ihn auf den Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Trainingscomputer. Nach einem Moment leuchten die Displays auf. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Trainingscomputer herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen. Wird dabei der Klipp nicht aus dem Trainingscomputer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps verändern.**



WICHTIG: Bevor Sie den Lauftrainer benutzen, unternehmen Sie die folgenden Schritte, um sicherzugehen, dass der Trainingscomputer den richtigen Neigungsgrad des Lauftrainers anzeigt. Drücken Sie zuerst die Incline (Neigung) -Erhöhungstaste einmal. Drücken Sie dann entweder die Incline-Verringerungstaste oder die kleinste Zahl der nummerierten Incline-Tasten, um den Lauftrainer auf die niedrigste Einstellung einzustellen. Wenn sich der Rahmen nicht mehr bewegt, dann kann man den Lauftrainer in Betrieb nehmen.

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe links unter DEN STROM EINSCHALTEN.

2. Auf Wunsch Alter und Gewicht eingeben.

Um Ihr Alter einzugeben, verwenden Sie die Age (Alter) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste. Um Ihr Gewicht einzugeben, verwenden Sie die Wt. (Gewicht) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste.

3. Das Laufband starten.

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

Wenn Sie die Start-Taste oder die Speed-Erhörungstaste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Speed-Erhörungstaste oder -Verringerungstaste drücken. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

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

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop (stoppen) -Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed-Erhörungstaste.

4. Auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers verändern.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigung) -Erhöhungstaste oder -Verringerungstaste oder eine der nummerierten Incline-Tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

5. Mithilfe der Displays Ihren Fortschritt verfolgen.

Die Matrix—Auf der Matrix erscheint eine 400 m lange Laufbahn. Während Sie gehen bzw. laufen, 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.



Die Incline (Neigung) -Anzeige—Diese Anzeige gibt die Neigung des Lauftrainers an.

Die Time (Zeit) -Anzeige—Diese Anzeige gibt die vergangene Zeit an.

Die Distance (Distanz) -Anzeige—Diese Anzeige gibt die Distanz an, die man hinter sich gelegt hat.

Die Speed (Geschwindigkeit) -Anzeige—Diese Anzeige gibt die Geschwindigkeit des Laufbands an.

Die Calories (Kalorien) -Anzeige—Diese Anzeige gibt die ungefähre Anzahl an Kalorien an, die Sie verbraucht haben.

Die Pulse (Puls) -Anzeige—Diese Anzeige gibt Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen (siehe Schritt 6).

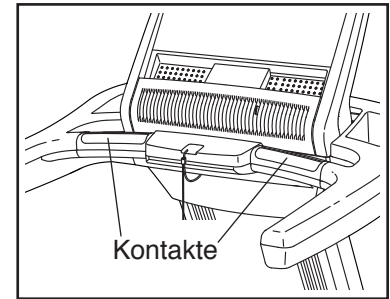
Die Pace (Tempo) -Anzeige—Diese Anzeige gibt Ihr Tempo an.

Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stop (stoppen) -Taste, entfernen den Schlüssel und stecken ihn dann wieder ein. Anmerkung: Wird der Lauftrainer einige Minuten nicht verwendet, dann setzen sich die Anzeigen von selbst zurück.

6. Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.

Bevor Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange, wobei Ihre Handflächen auf den Metallkontakten aufliegen. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls gefunden wird, erscheinen erst einige Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Die Herzfrequenzmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**



7. Nach Wunsch den Ventilator einschalten.

Der Ventilator bietet mehrere Geschwindigkeits-einstellungen und einen automatischen Modus. Im automatischen Modus verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators je nach der Geschwindigkeit des Laufbands automatisch.



Drücken Sie die Ventilator-Erhöhungstaste oder -Verringerungstaste, um die Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen oder den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbands eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.

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

DER WARTUNGSMODUS

Der Trainingscomputer ist mit einem Wartungsmodus versehen, der Übersicht über die Lauftrainer-Information verleiht und es Ihnen möglich macht, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

Um den Wartungsmodus einzustellen, drücken Sie auf die Stop (stoppen) -Taste während Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken. Lassen Sie dann die Stop-Taste los. Im Wartungsmodus kann man dann die Age (Alter) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste dazu verwenden, weitere Bildschirme abzurufen. Mit den Wt. (Gewicht) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste verändert man die Einstellungen.

UNITS (Maßeinheiten)—Diese Anzeige gibt an, welche Maßeinheit eingestellt ist. Um die Distanz in Meilen abzurufen, wählen Sie UNITS ENGLISH (englische Einheiten). Um die Distanz in Kilometern abzurufen, wählen Sie UNITS METRIC (metrische Einheiten).

PAUSE TIME (Pausierzeit)—Diese Anzeige erlaubt es einem, die Zeit einzustellen, die verstreichen darf, bevor sich der Trainingscomputer zurücksetzt, wenn man das Laufband anhält.

IDLE TIME (Leerlaufzeit)—Diese Anzeige erlaubt es einem, die Zeit einzustellen, die verstreichen darf, bevor der Trainingscomputer in den Energiesparmodus übergeht, wenn man eine bestimmte Zeit lang keine Tasten betätigt hat.

TOT TIME (Gesamtzeit)—Diese Anzeige wird die gesamte Anzahl an Stunden anzeigen, die der Lauftrainer in Betrieb war.

TOT DIST (Gesamtstrecke)—Diese Anzeige wird die Anzahl aller Kilometer angeben, die man auf dem Gerät hinter sich gebracht hat.

BELT DIST (Banddistanz)—Diese Anzeige gibt die Anzahl der Kilometer an, die man das Laufband bewegt hat.

RESET BELT (Band zurücksetzen)—Diese Anzeige wird dann verwendet, wenn man die Banddistanz nach dem Auswechseln des Bandes auf null stellen möchte.

CONTRAST (Kontrast)—Mit dieser Anzeige kann man den Kontrast am Trainingscomputer einstellen.

CALIBRATE INCL (Neigung kalibrieren)—Diese Anzeige verwendet man, um das Neigungssystem zu kalibrieren. Um das Neigungssystem zu kalibrieren, verwendet man die Wt.-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste.

Anmerkung: Es gibt noch weitere Bildschirme im Wartungsmodus, welche einem Mechaniker dabei helfen Informationen über Ihr Gerät abzurufen.

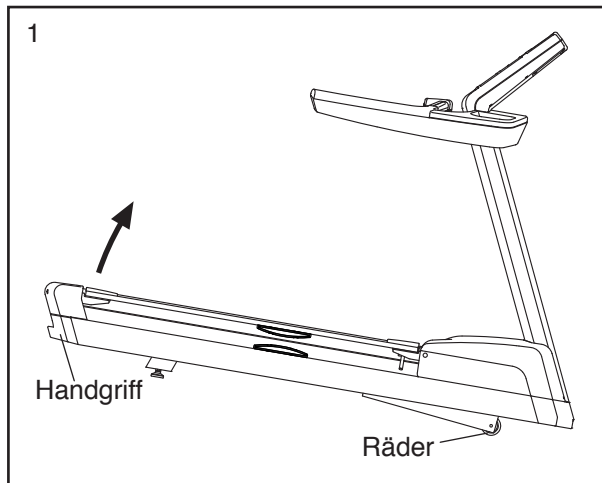
Um aus dem Wartungsmodus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

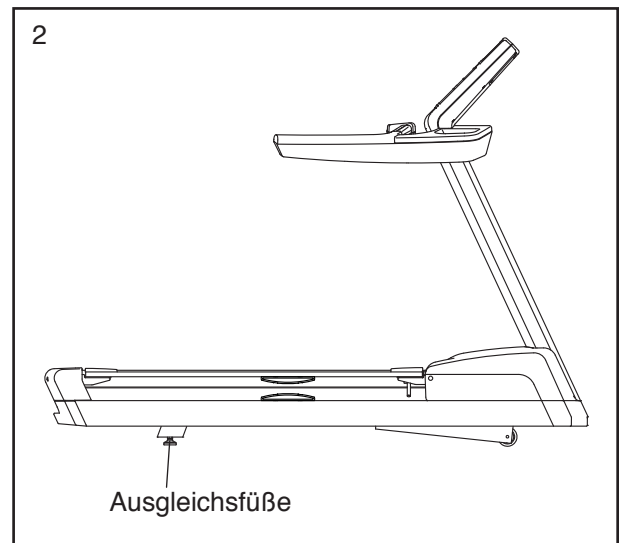
Wegen der Größe und des Gewichts des Lauftrainers werden zwei oder drei Personen benötigt, um ihn zu bewegen.

Bevor der Lauftrainer bewegt wird, sollte das Netzkabel angeschlossen und der Schlüssel in den Trainingscomputer eingesteckt werden (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 16). Stellen Sie die Neigung auf die höchste Position ein. **Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

1. Halten Sie den Handgriff wie unten abgebildet. **VORSICHT: Um eine Beschädigung am Lauftrainer und um eine Verletzung zu vermeiden, heben Sie den Lauftrainer nicht an der Haltestange hoch.** Heben Sie den Handgriff bis der Lauftrainer auf seinen Rädern ohne Probleme rollen kann. Rollen Sie den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle und setzen Sie ihn dort 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 Boden zu schieben.**



2. Nachdem der Lauftrainer an die Stelle gebracht wird, vergewissern Sie sich, dass die Ausgleichsfüße fest auf dem Boden stehen. Wenn der Lauftrainer auch nur ein wenig wackelt, dann drehen Sie die Mutter an dem einen oder anderen Ausgleichsfuß im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben ist.



VORBEUGENDE WARTUNG

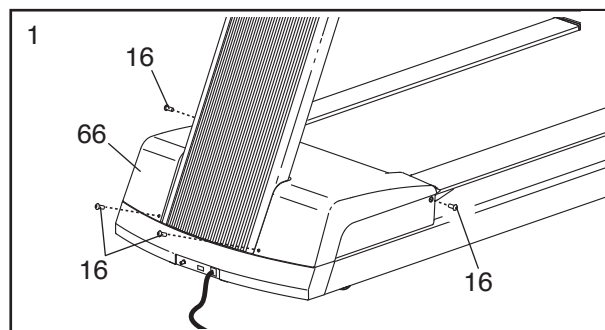
Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und eine lange Haltbarkeit des Lauftrainers notwendig. Lesen und befolgen Sie bitte alle unten angegebenen Anweisungen. **Falls der Lauftrainer nicht wie beschrieben gewartet wird, können Einzelteile vorzeitig abgenutzt und der Lauftrainer beschädigt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

WÖCHENTLICHE WARTUNG

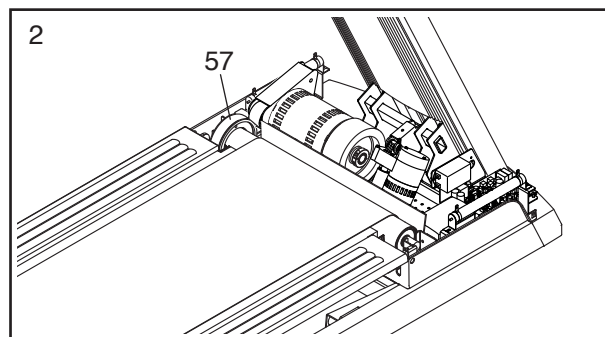
1. **Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Überprüfen Sie, dass alle äußerlichen Teile des Lauftrainers richtig befestigt sind.
2. Geben Sie ein wenig von einem milden Mehrzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, Rahmen und Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform neben dem Laufband ab. **Wischen Sie jedoch auf keinen Fall unter dem Laufband.** Tragen Sie eine kleine Menge vom milden Mehrzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch auf und wischen Sie damit den Trainingscomputer und den Bildschirm ab. **Sprühen Sie keinen Reiniger direkt auf den Lauftrainer und benutzen Sie keine auf Ammoniak oder Säure basierende Reiniger.**
3. Säubern Sie die Umgebung des Lauftrainers mit einem Staubsauger.
4. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt und richtig straff gezogen ist. Wenn es zentriert aufliegt und ohne Probleme läuft, dann verändern sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, siehe die Seiten 23 und 25 bis 26.

MONATLICHE WARTUNG

1. **Entfernen Sie den Schlüssel und 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 ab.



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



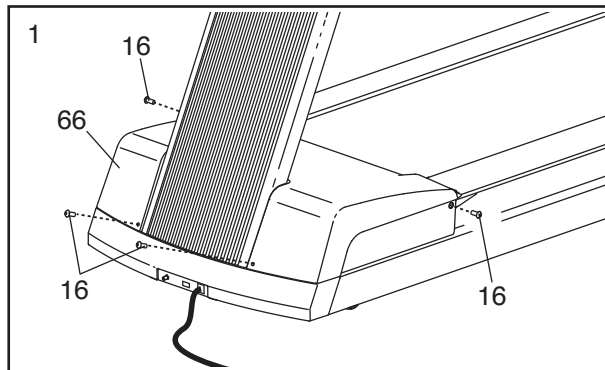
3. Stecken Sie das Netzkabel ein und schieben Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer hinein. Dann drücken Sie die Start-Taste. **Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern und vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Kleidung nicht in beweglichen Teilen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

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

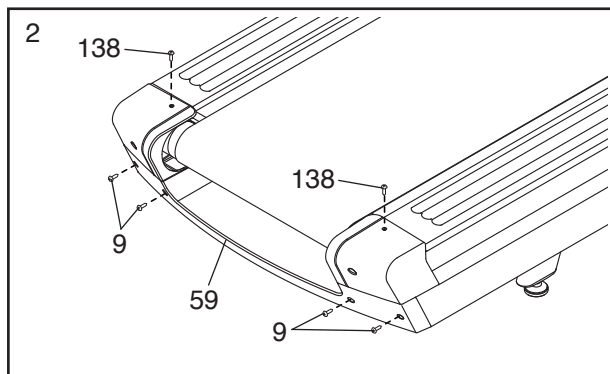
ERSETZEN DER LAUFPLATTFORM UND DES LAUFBANDS

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. Wenn das Laufband abgenutzt ist, sollte es ersetzt werden. Nach jeweils 16.000 bis 24.000 Kilometern muss die Laufplattform umgedreht oder ersetzt werden. Außerdem sollte das Laufband alle 16.000 bis 24.000 Kilometer ersetzt werden. Folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen, um die Laufplattform umzudrehen oder zu ersetzen und/oder das Laufband zu ersetzen. **Verge- wissern Sie sich, dass Sie den Überblick darüber behalten, in welche Löcher die Schrauben gehören.**

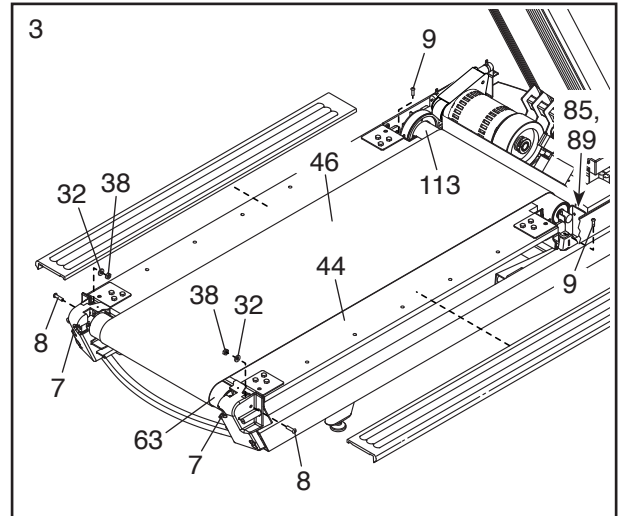
1. **Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entnehmen Sie die vier 5/16" x 1/2" Schrauben (16), die an der Motorhaube (66) befestigt sind, und nehmen Sie die Motorhaube ab.



2. Entfernen Sie die vier angezeigten schwarzen 1/4" x 3/4" Schrauben (9) und die zwei M4 x 13mm Schrauben (138). Dann entfernen Sie die hintere Kappe (59).



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



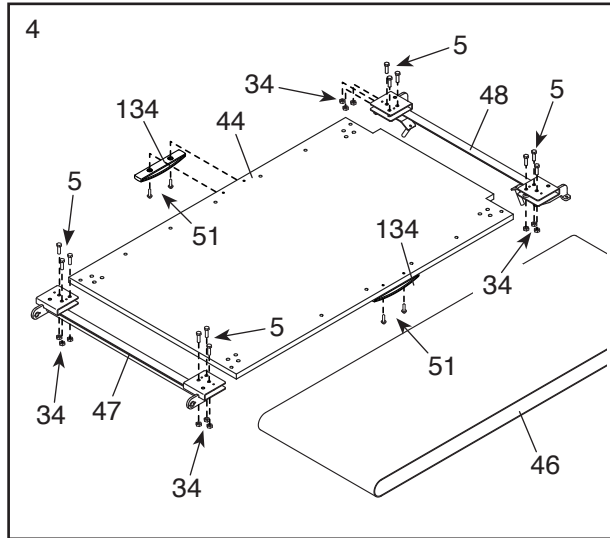
Entfernen Sie als Nächstes die zwei 3/8" x 3" Schrauben (7), die zwei 3/8" Federscheiben (nicht abgebildet) und die zwei flachen 3/8" Scheiben (nicht abgebildet).

Entfernen Sie die 1/4" x 3 1/4" Schraube (85) und die 1/4" Zahnscheibe (89). Entfernen Sie dann die Leerlaufrolle (63) und die Antriebsrolle (113).

Falls Sie die Laufplattform (44) umdrehen oder ersetzen wollen, siehe Schritt 4.

Falls Sie nur das Laufband (46) ersetzen, dann entfernen Sie das alte Laufband und werfen es weg. Als Nächstes schieben Sie das neue Laufband auf die Laufplattform (44). Dann folgen Sie aufmerksam den Schritten von 1 bis 3 in umgekehrter Reihenfolge. Drehen Sie beide 3/8" x 3" Schrauben (7) nur vier Mal im Uhrzeigersinn. **Gehen Sie nun zu Schritt 5.**

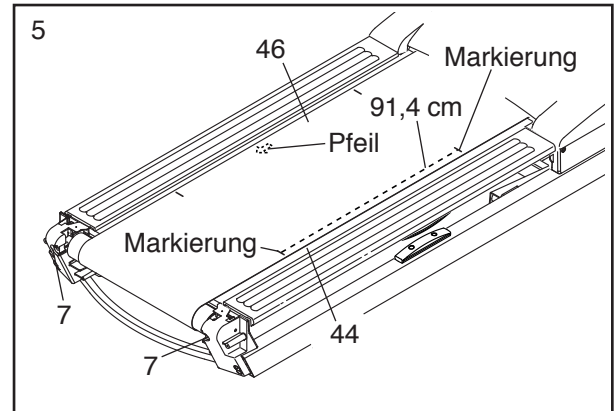
- Entfernen Sie das Laufband (46) und die Laufplattform (44) vom Lauftrainer. Als Nächstes entfernen Sie das Laufband von der Laufplattform. Dann entfernen Sie die zwölf $3/8"$ x $1\ 1/2"$ Bolzen (5) und die zwölf $3/8"$ Muttern (34) und schieben die hinteren und vorderen Plattformklammern (47, 48) von der Laufplattform weg. Entfernen Sie die vier $\#16$ x $1\ 1/2"$ Schrauben (51) und die zwei Plattformfederungen (134).



Überprüfen Sie, ob beide Seiten der Laufplattform (44) abgenutzt sind. Ist die Unterseite der Laufplattform noch nicht abgenutzt, dann können Sie die Laufplattform einfach umdrehen und weiterhin benutzen. Wurde die Laufplattform schon einmal umgedreht, dann ist es an der Zeit, die alte Laufplattform zu entsorgen. **Heben Sie alle anderen Teile auf.**

Um die neue Laufplattform (44) oder die alte mit der noch guten Seite nach oben zu installieren, folgen Sie den Schritten von 1 bis 4 in umgekehrter Reihenfolge. Falls Sie zu diesem Zeitpunkt auch das Laufband (46) ersetzen, dann benutzen Sie das neue Laufband. Drehen Sie die $3/8"$ x $3"$ Schrauben (7) (siehe Schritt 3) nur vier Mal im Uhrzeigersinn. **Gehen Sie zu Schritt 5.**

- Finden Sie den kleinen Pfeil, der sich entweder unter der rechten oder der linken Kante des Laufbands befindet und am Laufband aufgedruckt wurde. Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband bis Sie diesen Pfeil finden. **Achten Sie darauf, dass der Pfeil zum hinteren Teil des Lauftrainers zeigt, wie abgebildet.** Falls dies nicht der Fall ist, entfernen Sie das Laufband, drehen Sie es um und schieben Sie es wieder auf die Laufplattform (44) auf. Anmerkung: Nicht alle Laufbänder haben einen solchen Pfeil aufgedruckt. Sollte Ihr Laufband keinen solchen Pfeil haben, dann kann man es aufschieben, wie man will.



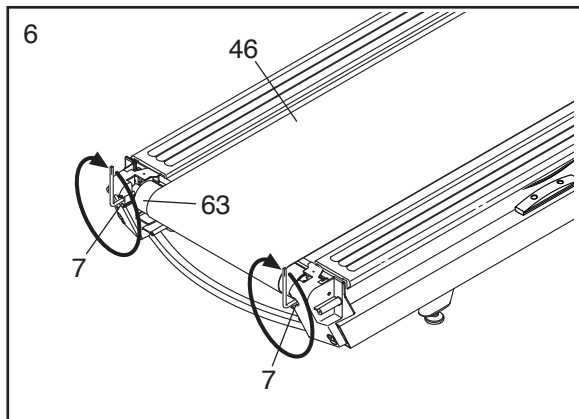
Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband (46), bis sich die Naht (nicht abgebildet), die sich über das Laufband erstreckt, unter der Laufplattform (44) befindet.

Finden Sie dann die angedeuteten Markierungen auf beiden Seiten des Laufbands (46). Die Markierungen sollten sich genau 91,4 cm voneinander entfernt befinden. Wenn notwendig, drehen Sie beide $3/8"$ x $3"$ Schrauben (7) entweder im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis sich die Markierungen genau 91,4 cm voneinander entfernt befinden.

6. Richten Sie das Laufband (46), falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 25). Stecken Sie dann das Netzkabel ein, stellen Sie sich auf die Fußleisten, stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer und drücken Sie die Start-Taste. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und drücken Sie einen Fuß sanft gegen das laufende Laufband. Falls das Laufband aufhört sich zu bewegen, **entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer, ziehen Sie das Netzkabel heraus** und drehen Sie die zwei 3/8" x 3" Schrauben (7) einmal im Uhrzeigersinn. Fahren Sie fort die Straffheit des Laufbands zu testen, bis das Laufband nicht mehr verrutscht. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt. **Wenn die Leerlaufrolle (63) aufhört sich zu bewegen, dann ziehen Sie die Schrauben nicht weiter an. Schauen Sie sich bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**

DAS LAUFBAND EINSCHMIEREN

Wenn der Lauftrainer regelmäßig benutzt wird, soll man das Laufband nach ungefähr 3.200 km Benutzung einschmieren. Zur Bestellung von Schmiermittel, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Folgen Sie den Anweisungen die mit dem Schmiermittel mitgeliefert werden, um das Schmiermittel richtig anzuwenden.



SECHSMONATIGE WARTUNGSaufZEICHNUNG

Kopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die vorbeugenden Wartungen an Ihrem Lauftrainer aufzuzeichnen. Jede Kopie reicht für sechs Monate (26 Wochen) aus. Führen Sie eine Wartung aus, schreiben Sie das Datum in die dafür vorgesehenen Kästchen. **Achten Sie darauf, jede Wartung so auszuführen wie auf den Seiten 20 bis 23 beschrieben. Falls der Lauftrainer nicht wie beschrieben gewartet wird, wird die Garantie aufgehoben und es können Einzelteile vorzeitig abgenutzt und der Lauftrainer beschädigt werden.**

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

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

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Geräts und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Bei jeder Verwendung des Lauftrainers müssen alle Teile vorher überprüft und richtig festgezogen werden. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

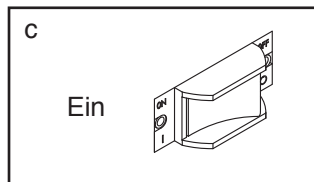
Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Drücken Sie erst den Netzschalter in die Off (aus) -Stellung und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel, um die Außenteile des Lauftrainers abzuwischen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERSUCHE

Die meisten Lauftrainerprobleme lassen sich mithilfe der nachstehenden, einfachen Schritte beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, finden Sie Kontaktinformationen auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an einer vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 14). Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Lauftrainer in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter auf On (ein) steht.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

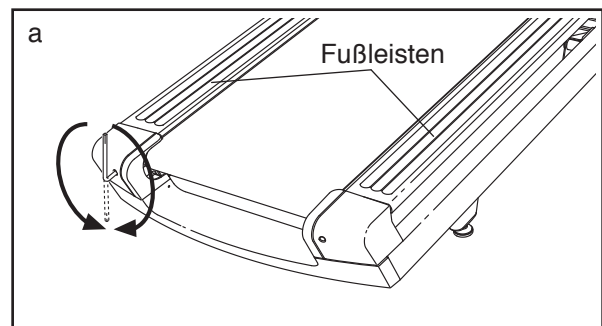
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung links). Wenn der Überlastschalter ausgelöst worden ist, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann in die On (ein) -Position.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus und stecken Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein

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

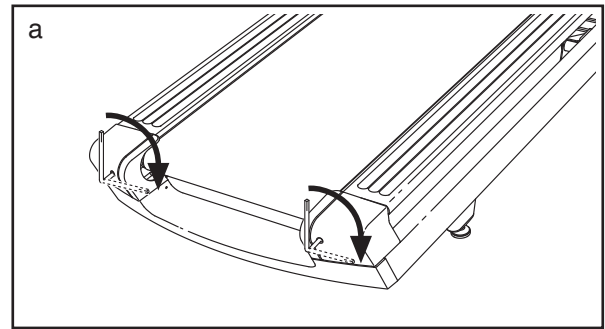
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

- WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.** Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit einem Inbusschlüssel 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, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe eines Inbusschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5 bis 7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulswerte verändern. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenzrends gedacht.

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

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 Innenschienkel 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

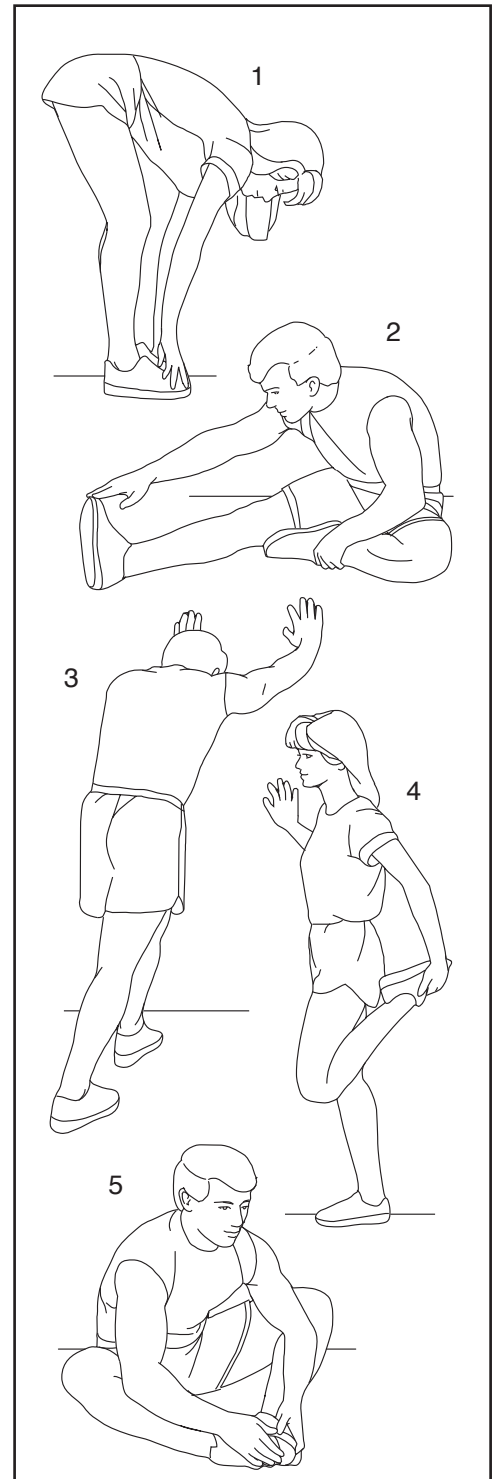
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand. Verharren Sie in 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.



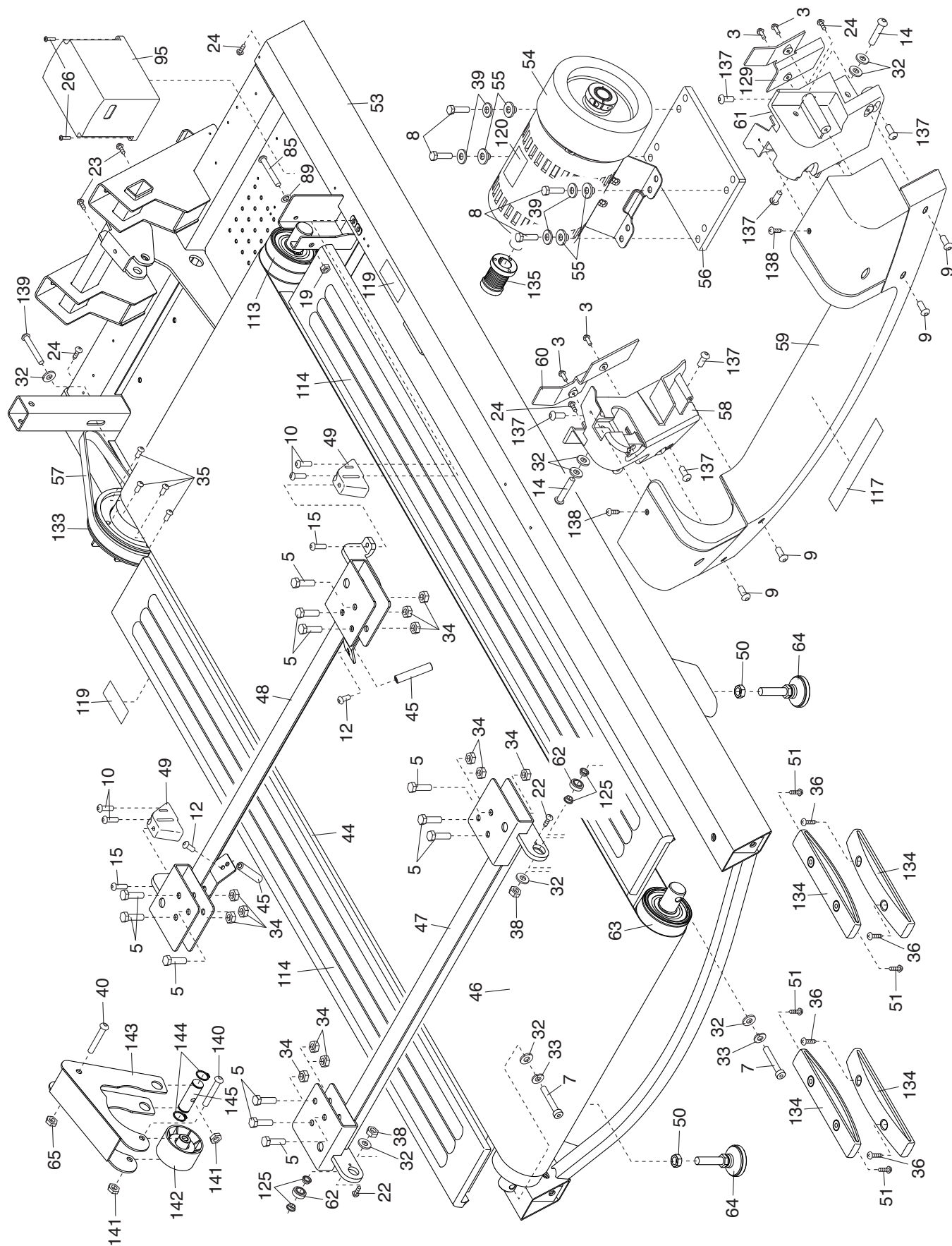
TEILELISTE

Modell-Nr. FMTL39816-INT.2 R0417A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	4	3/8" x 3 1/4" Schraube	51	4	#16 x 1 1/2" Schraube
2	6	3/8" Zahnscheibe	52	1	Schalttafel
3	6	#8 x 5/8" Maschinenschraube	53	1	Rahmen
4	2	#8 x 3/8" Maschinenschraube	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	Motor-Montierplatte
7	2	3/8" x 3" Schraube	57	1	Antriebsriemen
8	4	5/16" x 1 1/2" Bolzen	58	1	Linke, hintere Kappeneinlage
9	4	Schwarze 1/4" x 3/4" Schraube	59	1	Hintere Kappe
10	4	1/4" x 1" Schraube	60	1	Klammer an der linken Kappeneinlage
11	4	3/8" x 3 3/4" Schraube	61	1	Rechte, hintere Kappeneinlage
12	2	1/4" x 1/2" Schraube	62	2	Hinteres Plattformklammerlager
13	2	1/2" x 3 1/2" Schraube	63	1	Leerlaufrolle
14	2	3/8" x 1 1/2" Ansatzbolzen	64	2	Ausgleichsfuß
15	2	1/4" x 3/4" Schraube	65	1	5/16" Mutter
16	4	5/16" x 1/2" Schraube	66	1	Motorhaube
17	5	#8 x 1/2" Bohrschraube	67	1	Vorderes Rad
18	10	#8 x 5/8" Schraube	68	1	Netzkabelklammer
19	1	Selbstsichernde 1/4" Mutter	69	1	Netzschalter
20	4	1/2" Buchse	70	1	Netzkabel
21	14	#8 x 1/2" Maschinenschraube	71	1	Steckdose
22	2	#10 x 5/16" Maschinenschraube	72	1	Linke Seitenabdeckung
23	7	#8 x 3/4" Flachkopfbohrschraube	73	1	Rechte Seitenabdeckung
24	12	#8 x 1/2" Schraube	74	2	Haubenklammer
25	2	Haarnadelsplint	75	1	Rollenabdeckung
26	2	#8 x 5/8" Filterschraube	76	1	Neigungsmotor
27	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	77	2	Vorderes Rad
28	4	M3 Mutter	78	1	Neigungsrahmen
29	4	#10 x 3/4" Schraube	79	2	Abstandhalter des Neigungsrahmens
30	4	#8 Zahnscheibe	80	1	Pfostenabdeckung
31	12	#4 x 5/16" Schraube	81	1	Pfosten
32	9	3/8" Unterlegscheibe	82	1	Untere Haltestangenabdeckung
33	2	3/8" Federscheibe	83	1	Haltestangenrahmen
34	12	3/8" Mutter	84	4	#10 Zahnscheibe
35	4	1/4" x 1/2" Klemmschraube	85	1	1/4" x 3 1/4" Schraube
36	4	#10 x 1" Schraube	86	1	Haltestangenabdeckung
37	2	Haubenklipp	87	1	Pulsmontage
38	4	Selbstsichernde 3/8" Mutter	88	1	Pulsstangen-Querstange
39	4	Flache 5/16" Scheibe	89	1	1/4" Zahnscheibe
40	1	5/16" x 3" Bolzen	90	2	1/4" Kontermutter
41	1	1/2" x 2 1/4" Gabelstift	91	1	Wärmeschutzschalter
42	1	1/2" x 1 3/4" Gabelstift	92	1	Elektroniksklammer
43	4	Flache 3/8" Scheibe	93	1	Filter
44	1	Laufplattform	94	6	#6 x 1/4" Schraube
45	2	Bandführung	95	1	Steuerung
46	1	Laufband	96	12	Kabelbinder
47	1	Hintere Plattformklammer	97	1	Computerrahmen
48	1	Vordere Plattformklammer	98	1	Rückseite des Computers
49	2	Vordere Plattformfederung			
50	2	1/2" Mutter			

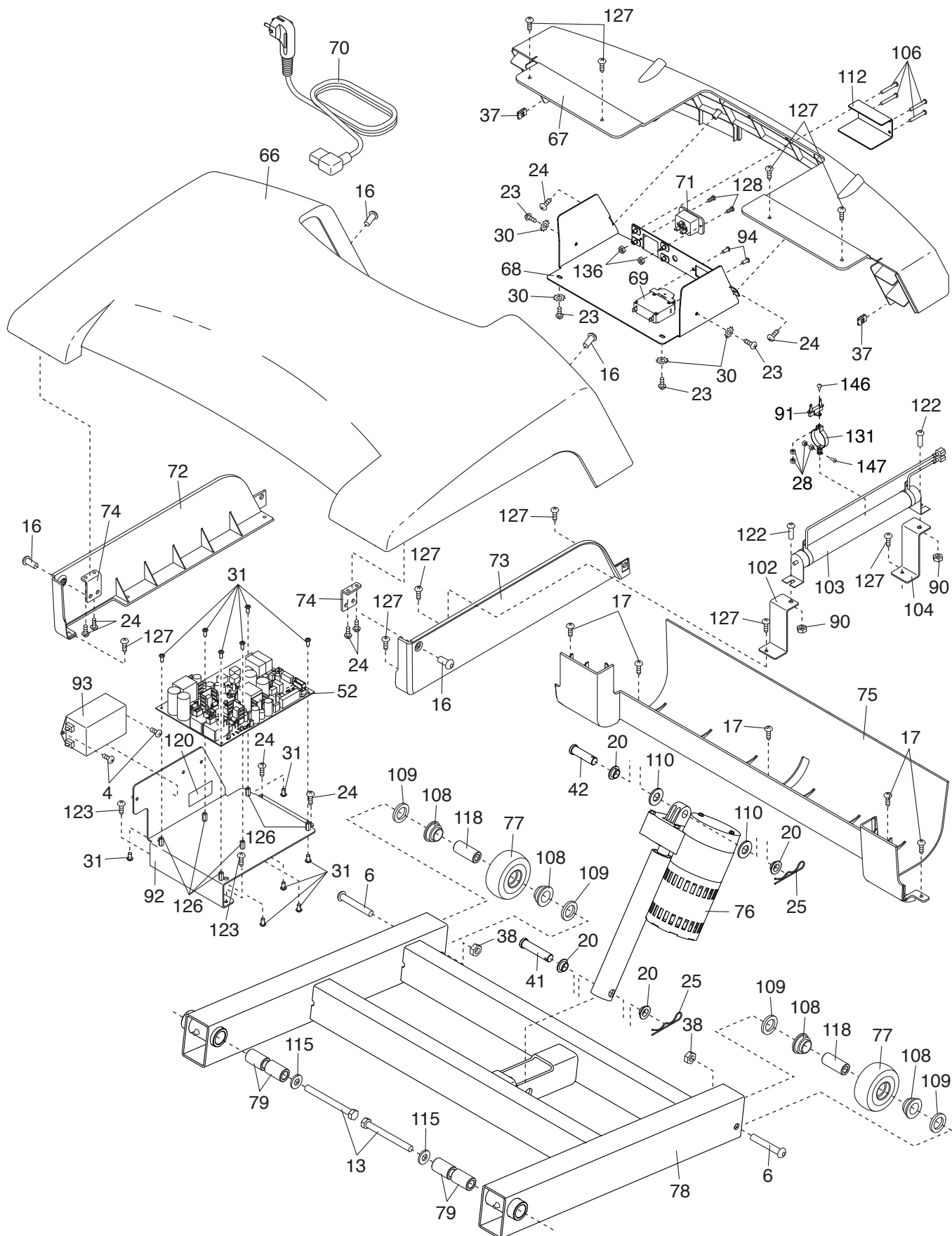
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
99	1	Zugangstür	125	4	Plattformklammerbuchse
100	4	#4 x 3/8" Schraube	126	6	1/2" Abstand
101	1	Computereinheit	127	10	#8 x 3/4" Scheibenkopfschraube
102	1	Hintere Widerstandsklammer	128	2	Steckdosenbolzen
103	1	Widerstand	129	1	Klammer an der rechten
104	1	Vordere Widerstandsklammer			Kappeneinlage
105	1	Pfostenmanschette	130	1	Ventilatorgitter
106	10	#8 x 2" Schraube	131	1	Schalterklammer
107	1	Schlüssel/Klipp	132	1	Ventilator
108	4	Radbuchse	133	1	Antriebsrolle/Rolle
109	4	Flache Radbuchse	134	4	Plattformfederung
110	2	Hebemotor-Scheibe	135	1	Antriebsmotorrolle
111	1	Pfostenkabel	136	2	#6 Mutter
112	1	Netzkabelabdeckung	137	6	5/16" x 7/8" Schraube
113	1	Antriebsrolle	138	2	M4 x 16mm Schraube
114	2	Fußleiste	139	1	3/8" x 4 1/2" Bolzen
115	2	1/2" Unterlegscheibe	140	1	3/8" x 2 3/8" Schraube
116	1	8" Kabelbefestigung	141	2	3/8" Kontermutter
117	1	Großer Warnungsaufkleber	142	1	Leerlaufrolle
118	2	Radachse	143	1	Leerlaufarm
119	2	Warnungsaufkleber	144	2	Sprengring
120	2	Volt-Warnungsaufkleber	145	1	Leerlaufarm-Stift
121	2	Englischer Warnungsaufkleber	146	1	M3 x 8mm Bolzen
122	2	1/4" x 1/2" Bolzen	147	1	M3 x 25mm Bolzen
123	2	#8 x 1/2" Kleine Maschinenschraube	*	—	Bedienungsanleitung
124	10	#8 x 3/4" Schraube			

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Für Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.



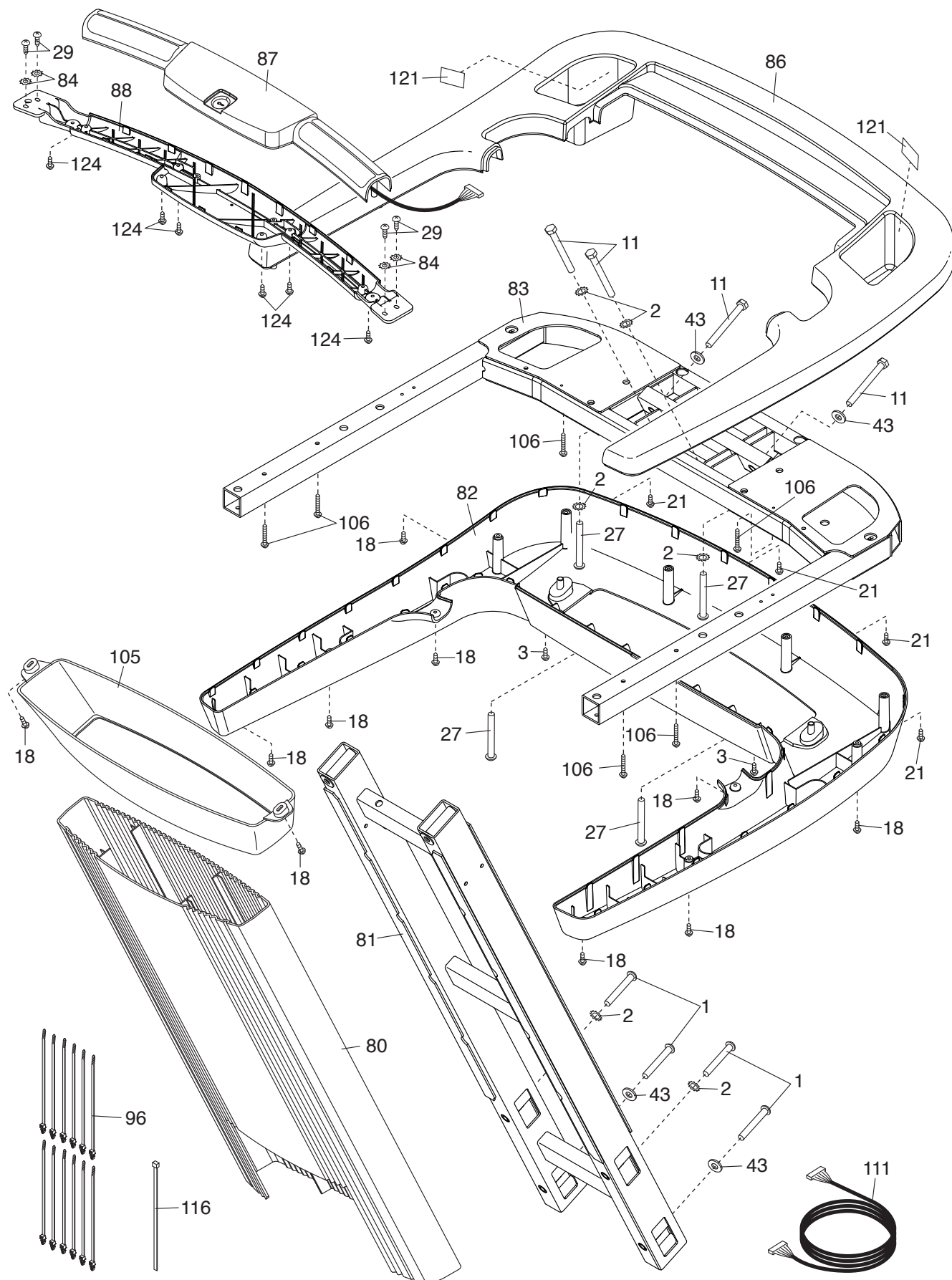
DETAILZEICHNUNG B

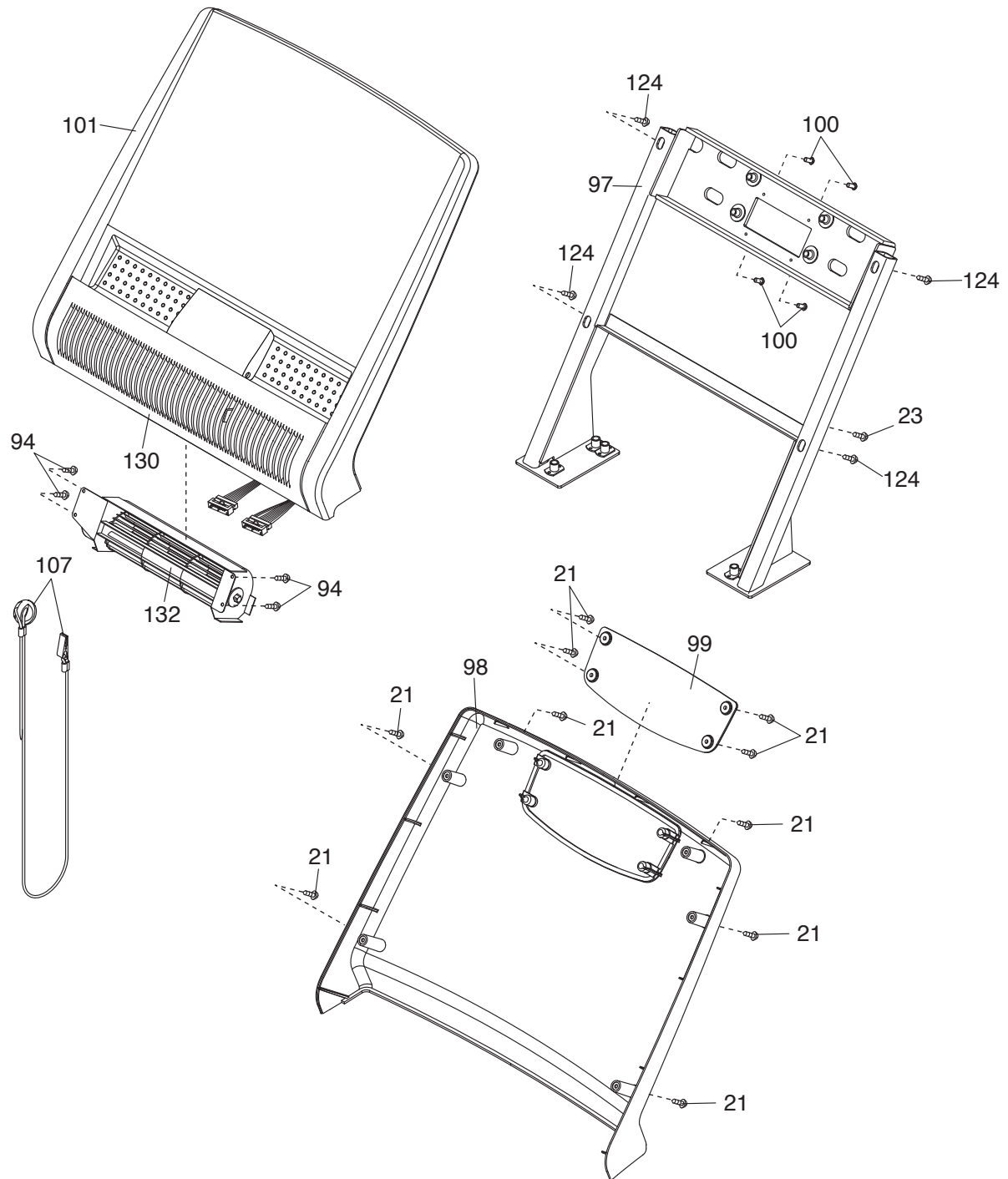
Modell-Nr. FMTL39816-INT.2 R0417A



DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. FMTL39816-INT.2 R0417A





MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG TRETEN

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

Innerhalb der Vereinigten Staaten

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

E-Mail: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigte Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521, Mo.–Fr. 6:00–15:00 USA Mountain Time

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

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

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

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produkts ungültig:

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

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

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

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

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

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

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

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG TRETEN oben.