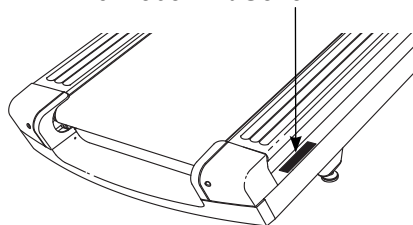


Modell-Nr. FMTL70810-INT.9

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit Serien-Nr.



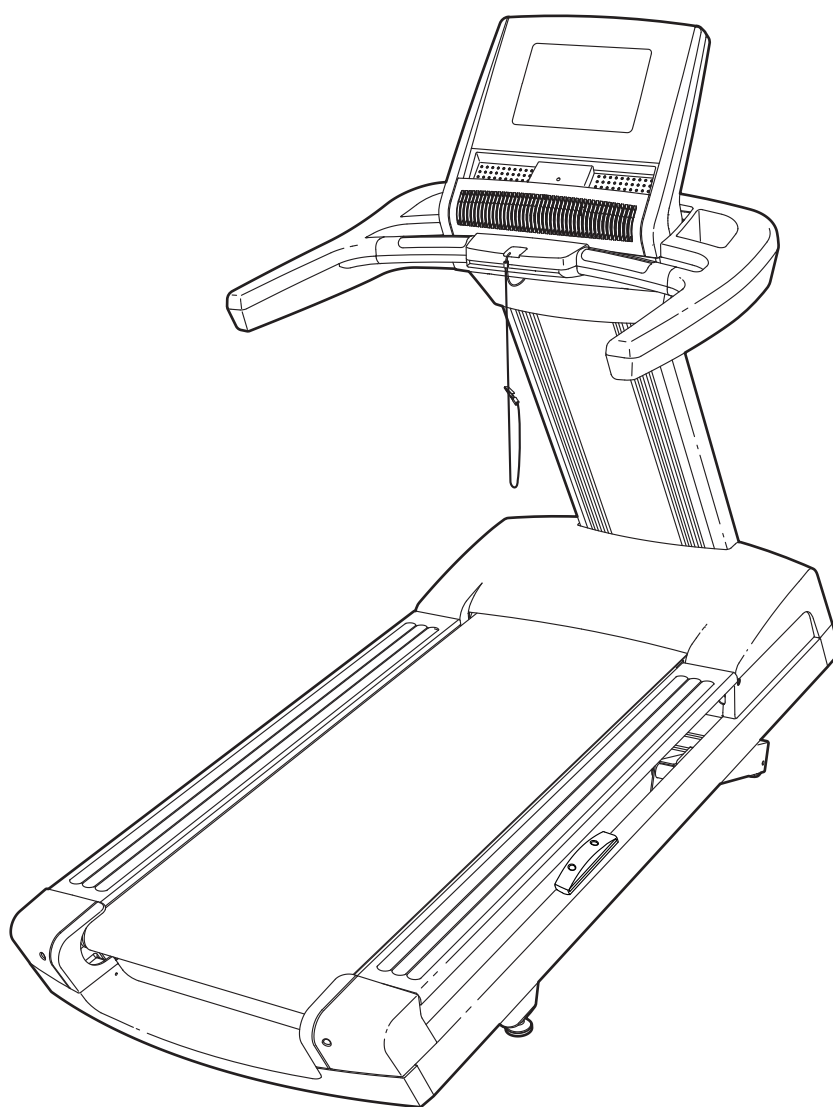
FRAGEN?

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

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG

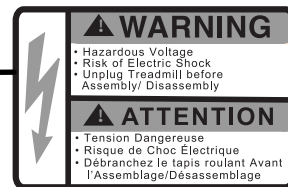
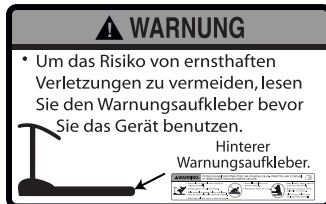


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	3
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	4
BEVOR SIE ANFANGEN	6
Diagramm für die Identifizierung der Teile	7
Montage	8
Benutzung des Lauftrainers	14
Den Computer aktualisieren	15
Benutzung des Computers	16
Den Lauftrainer transportieren	29
Vorbeugende Wartung	30
Sechsmonatige vorbeugende Wartungsaufzeichnungen	34
Fehlersuche	35
Trainingsrichtlinien	37
Teileliste	38
Detailzeichnung	40
Sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen	Rückseite
Beschränkte Garantie	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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



⚠️ WARNUNG: Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.			
• Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene. • Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen. • Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.	• Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt. • Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät. • Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.	• Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern. • Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen. • Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.	

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, Elektroschock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem 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 genutzt werden, die nicht mehr als 181 kg (362 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. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät 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. Beim Verbinden 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. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 35, falls das Laufband 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 DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.) 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 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 beeinträchtigen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. 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 29.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer bewegen zu können.
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. 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 autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
25. Zu anstrengende Übungen können 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, dass Sie sich für den revolutionären FREEMOTION® REFLEX T11.8 Lauftrainer entschieden haben. Der REFLEX T11.8 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.

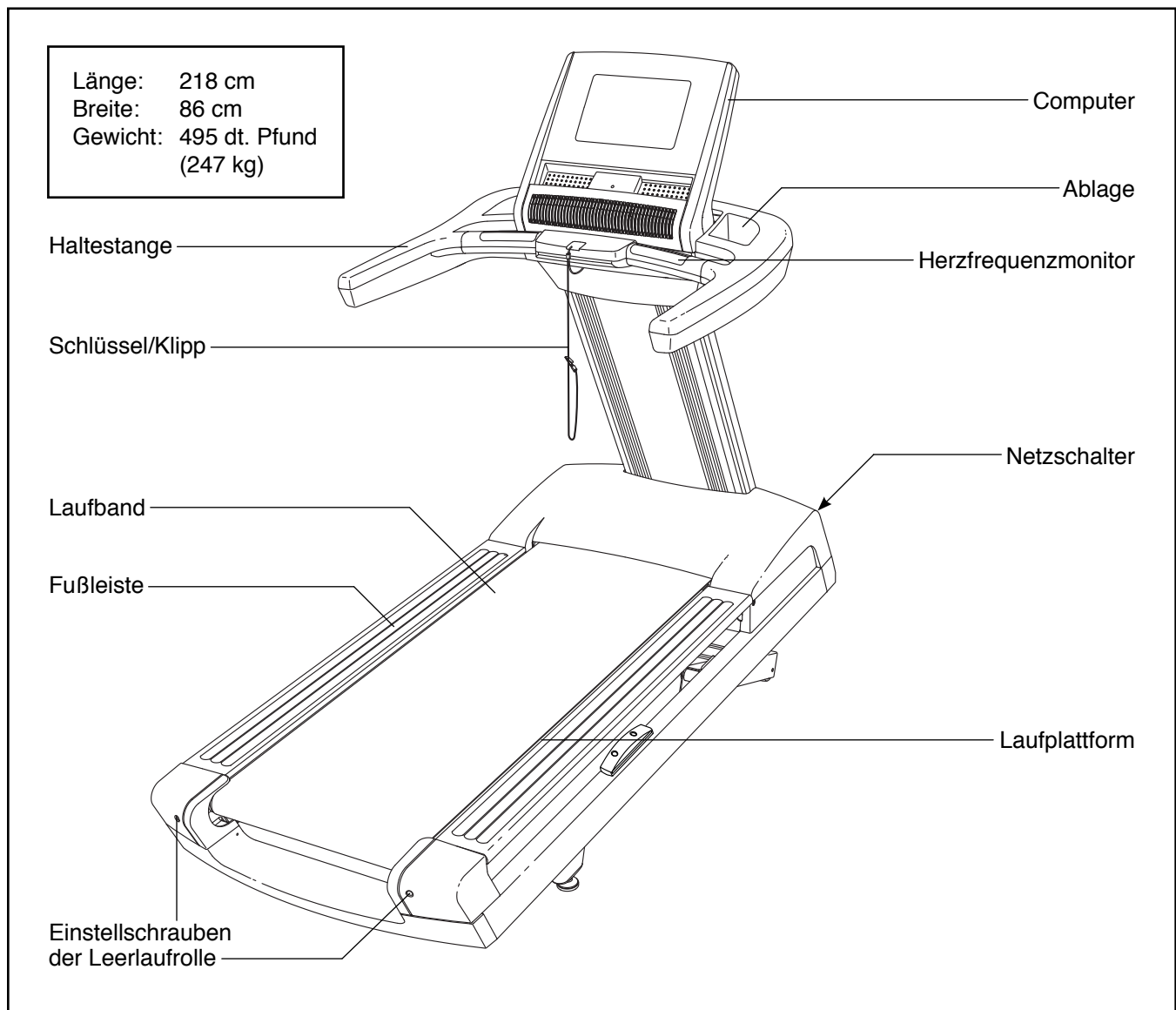
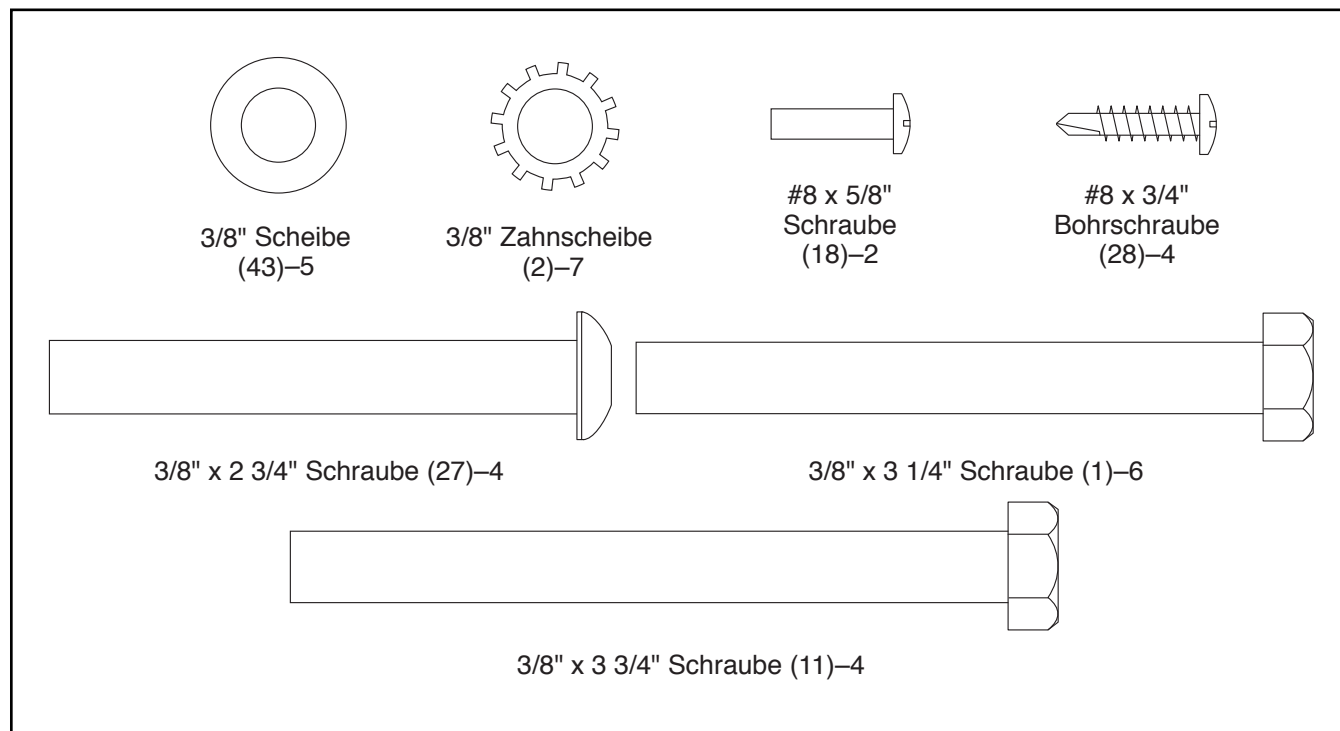


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche 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.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer eine ölige Substanz 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

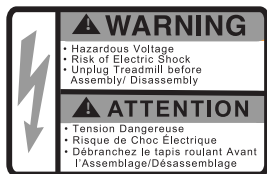


einen Kreuzschlitzschraubendreher



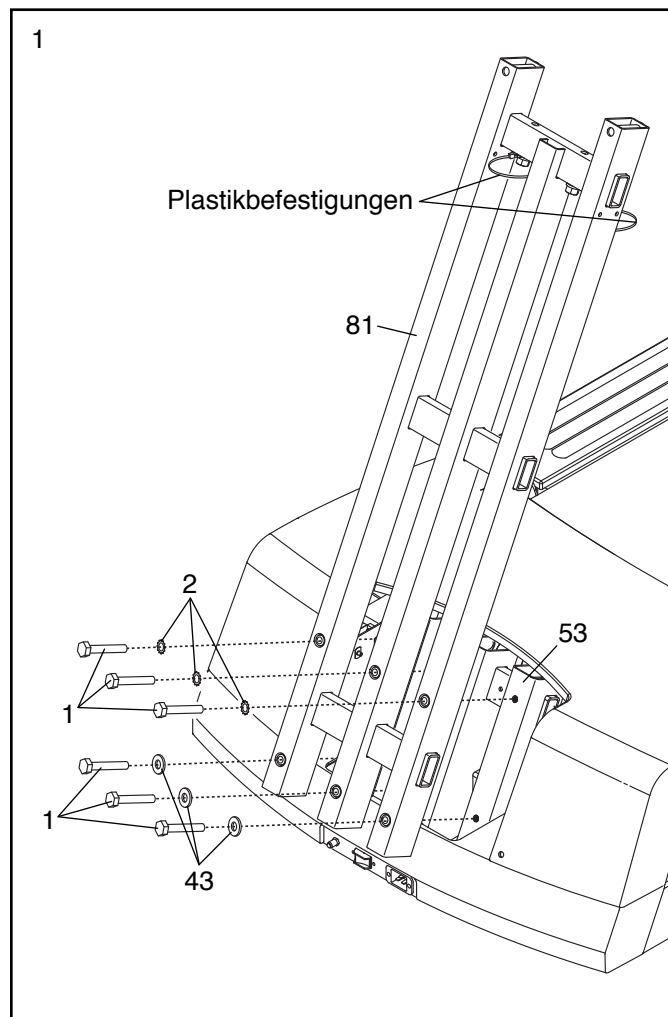
Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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



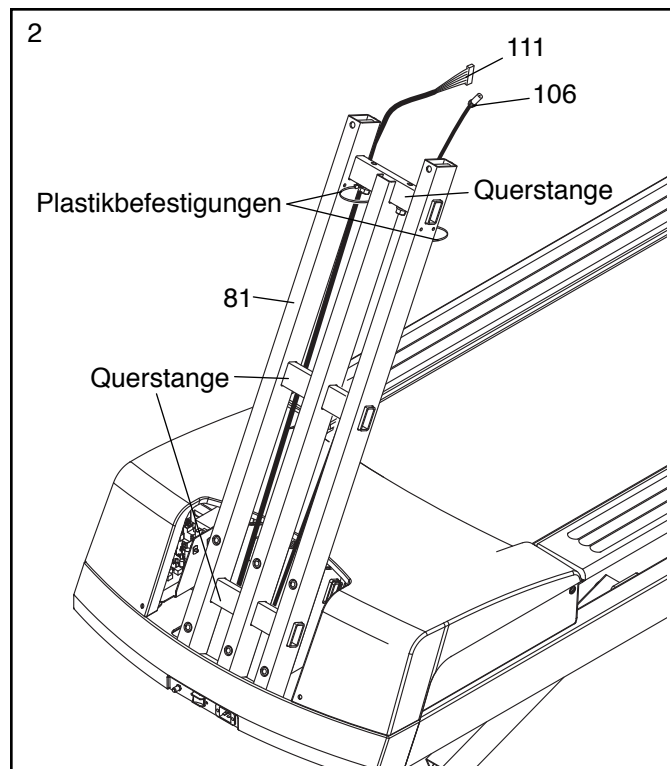
Schieben Sie die Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) vom Pfosten (81) herunter.

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 drei 3/8" Scheiben (43) an den Rahmen. **Drehen Sie alle sechs Schrauben ein bevor Sie diese festziehen. Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**



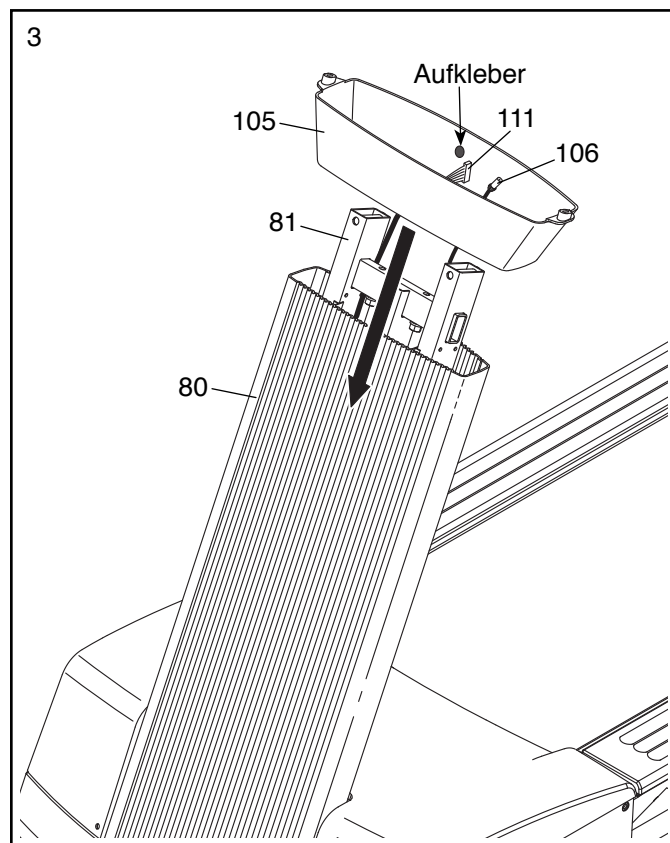
2. Fügen Sie das Ende des Pfostendrahts (111) durch die gebogene Plastikbefestigung nahe des oberen Teils des Pfosten (81) durch. **Vergewissern Sie sich, dass den Pfostendraht hinter den Querstangen des Pfostens ist.** Dann ziehen Sie den Pfostendraht vorsichtig nach oben, während Sie die Plastikbefestigung um den Pfostendraht festmachen.

Wiederholen Sie diesen Schritt für das TV-Kabel (106).



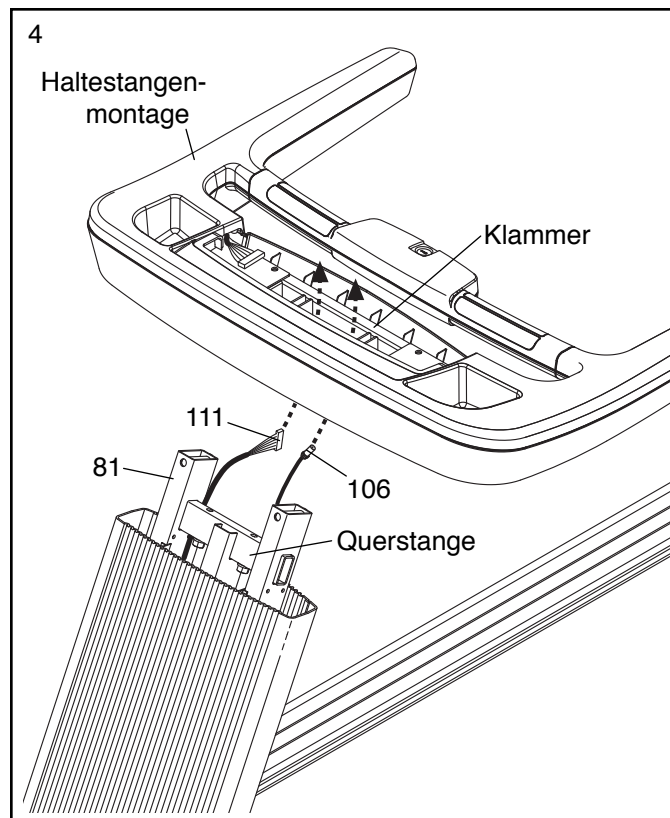
3. Schieben Sie die Pfostenabdeckung (80) nach unten auf den Pfosten (81) auf. **Vermeiden Sie ein Abklemmen des Pfostendrahts (111) oder des TV-Kabels (106).** Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Decke nicht mit der Pfostenabdeckung treffen.

Richten Sie die Pfostenmanschette (105) so aus, dass der Aufkleber sich auf der angegebenen Seite befindet. Schieben Sie den Riefen des Pfostens über die Pfostenabdeckung (80).

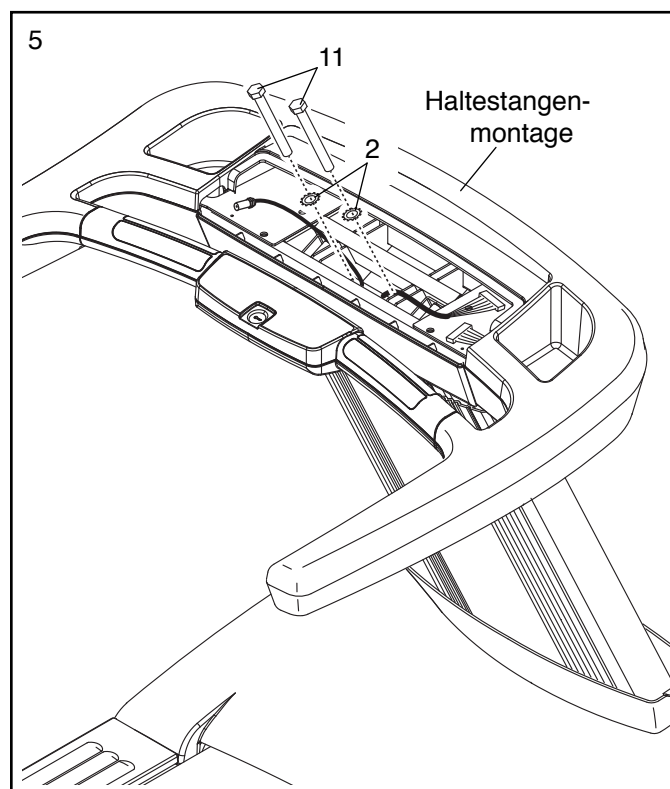


4. Lassen Sie eine zweite Person die Haltestangenmontage nahe des Pfostens (81) halten. Fügen Sie den Pfostendraht (111) und das TV-Kabel (106) nach oben durch die Mitte der Haltestangenmontage ein.

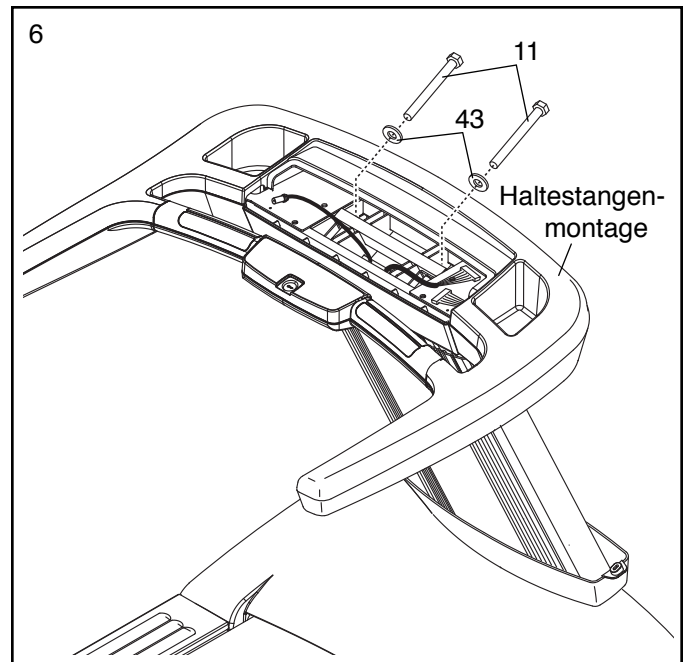
Schieben Sie die Klammer auf der Haltestangenmontage über die Querstange am Pfosten (81) und setzen Sie die Haltestangenmontage auf den Pfosten auf.
Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.



5. Befestigen Sie die Haltestangenmontage mit zwei 3/8" x 3 3/4" Schrauben (11) und zwei 3/8" Zahnscheiben (2). **Ziehen Sie beide Schrauben an, aber ziehen Sie sie noch nicht fest.** Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.



6. Ziehen Sie zwei 3/8" x 3 3/4" Schrauben (11) mit zwei 3/8" Scheiben (43) in die Haltestangenmontage fest. **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 fest.**

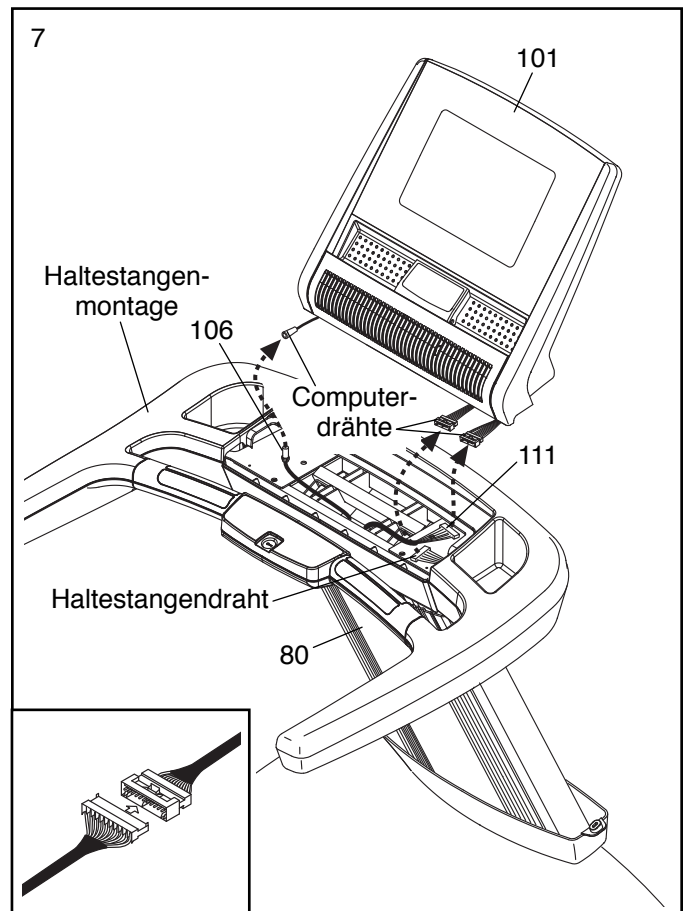


7. Lassen Sie eine zweite Person die Computermontage (101) nahe der Haltestangenmontage halten.

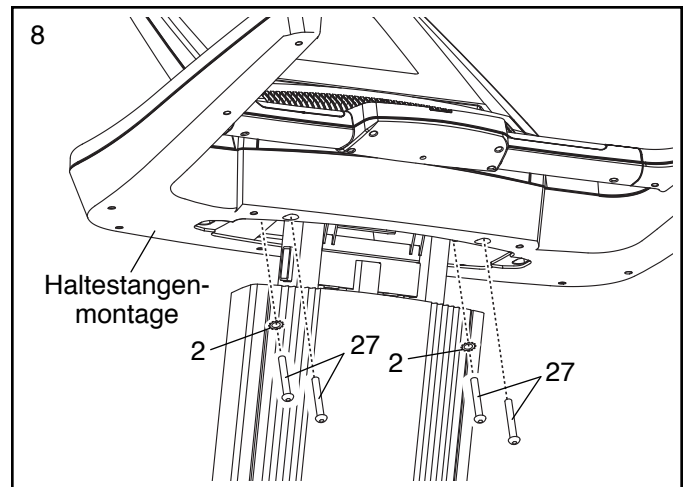
Verbinden Sie den Pfostendraht (111), den Haltestangendraht und das TV-Kabel (106) mit den Computerdrähten. **Siehe die eingefügte Abbildung.** Vergewissern Sie sich, dass der Anschluss des Computerdrahts die gleiche Größe hat wie der Anschluss des Haltestangendrahts, damit Sie verbunden werden können. **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 COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.**

Fügen Sie die überschüssigen Drähte nach unten in die Pfostenabdeckung (80) ein.

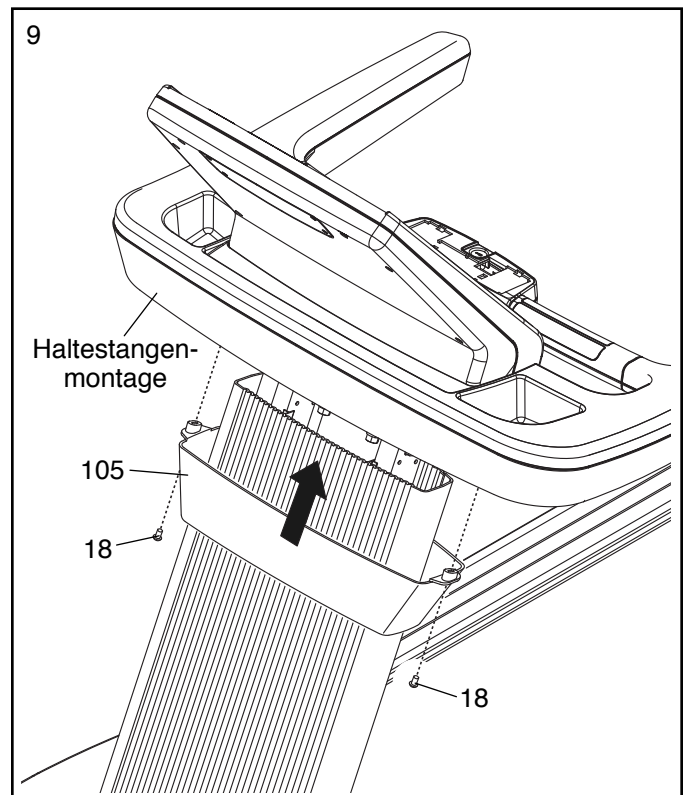
Setzen Sie die Computermontage (101) auf die Haltestangenmontage auf. **Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**



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



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

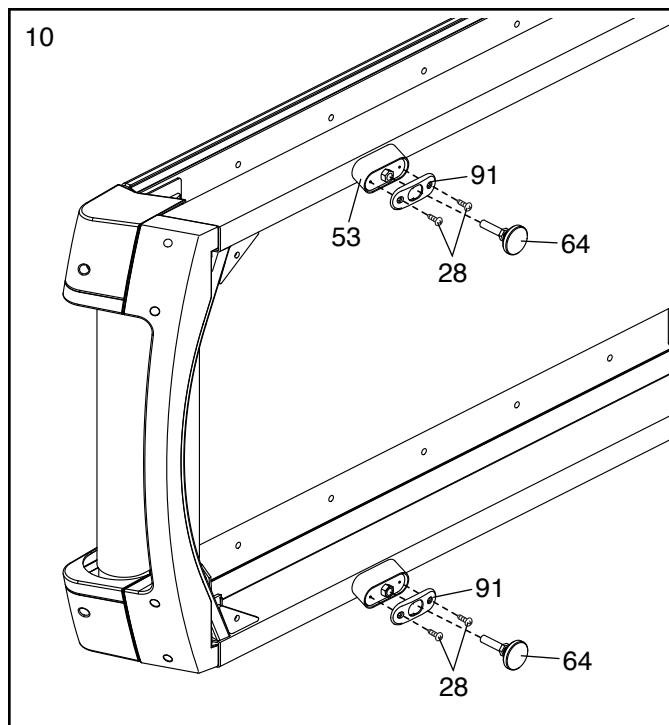


10. Mithilfe einer zweiten Person, kippen Sie den Lauftrainer vorsichtig auf eine Seite. Entfernen Sie jegliches Verpackungsmaterial vom unteren Teil des Rahmens (53).

Als nächstes, befestigen Sie die zwei hinteren Fußabdeckungen (91) an den Rahmen (53) mit vier #8 x 3/4" Bohrschrauben (28).

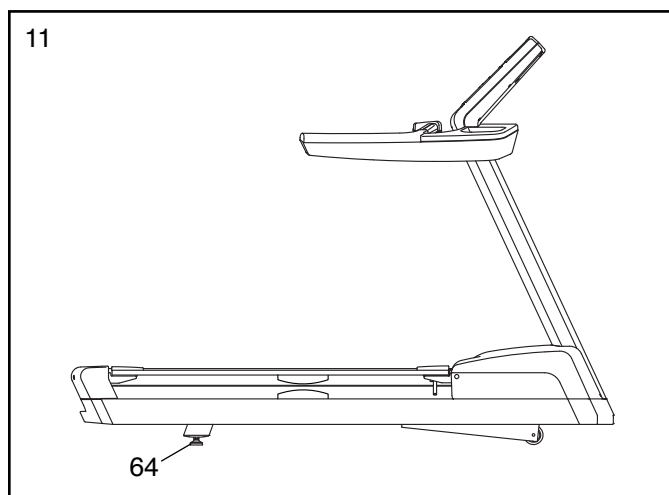
Dann, drehen Sie die zwei Ausgleichsfüße (64) in den unteren Teil des Rahmens (53) ein.

Kippen Sie den Lauftrainer wieder vorsichtig in die Ausgangsposition.



11. Falls notwendig, bewegen Sie den Lauftrainer auf die gewünschte Stelle (siehe DEN LAUF-TRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 29).

Nachdem der Lauftrainer an die Stelle gebracht wurde, wo sie 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 Ausgleichsfuß im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben wurde.



12. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen 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. Halten Sie den Lauftrainer von direkten Sonnenlicht entfernt, um Schäden am Computer zu vermeiden. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbandes verwendet (siehe Seite 35 und 36). Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein.

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

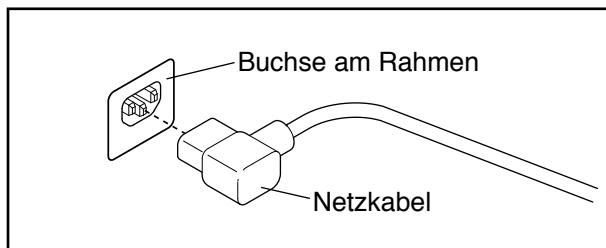
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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.**

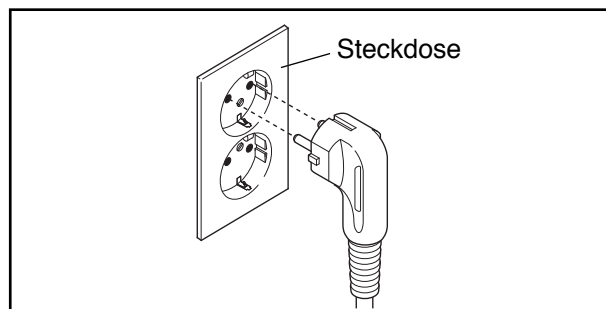
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät 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.

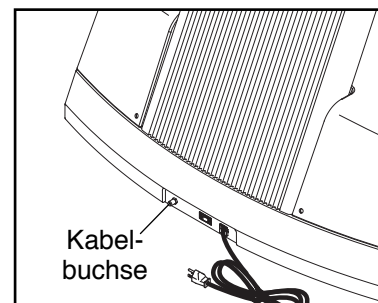


2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäß allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



EINEN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

Verbinden Sie das CATV-Kabel mit der Kabelbuchse. Leiten Sie das Kabel so durch, sodass es vom Hebe Mechanismus oder vom Rahmen nicht abgeklemmt oder zerdrückt wird.



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

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

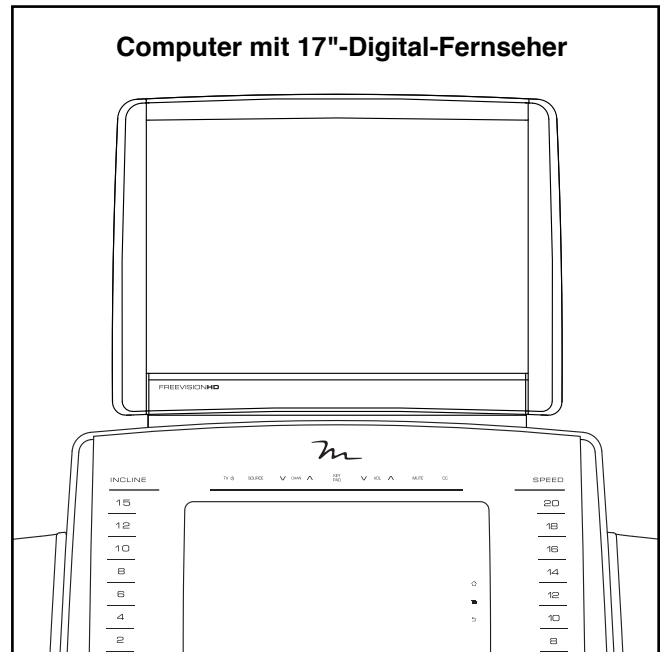
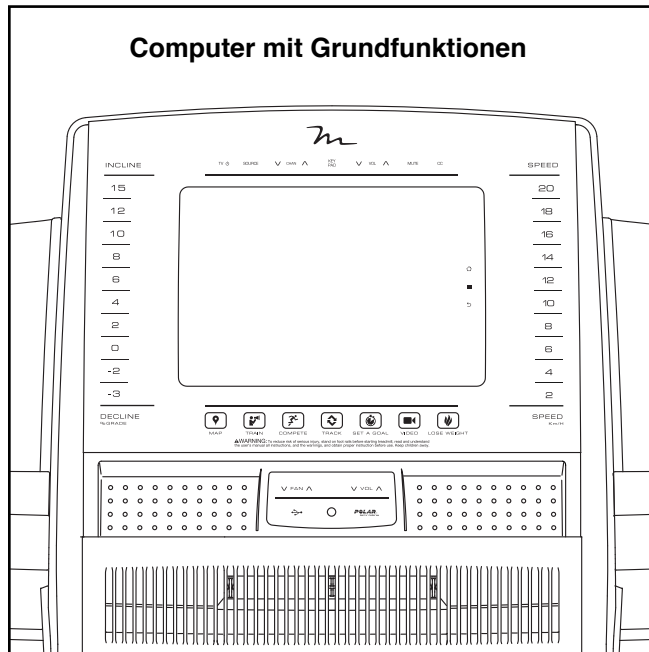
INFORMATION ZUR GARANTIE

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

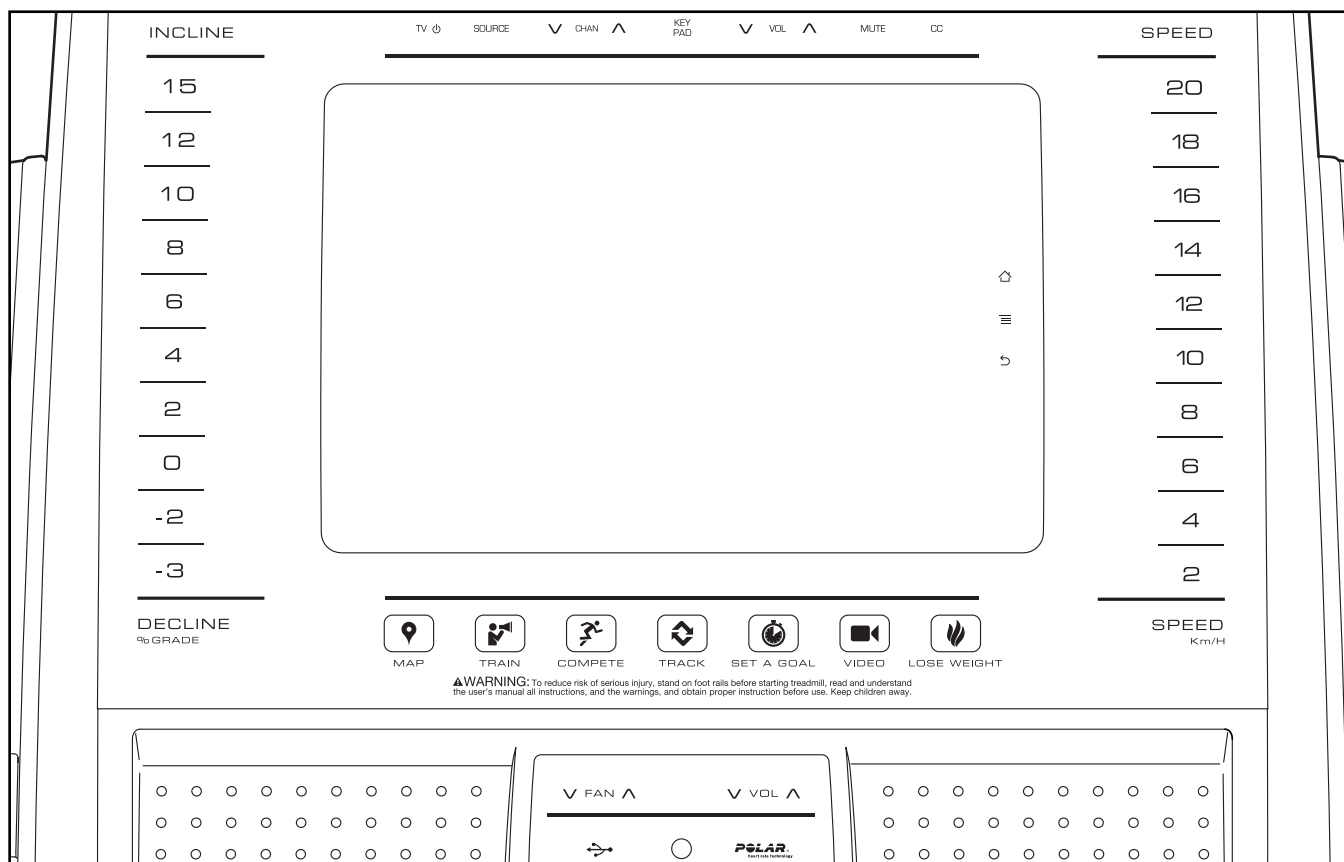
DEN COMPUTER AKTUALISIEREN

Der Computer des Lauftrainers wurde so konfiguriert, sodass es einen 17"-Digital-Fernseher (siehe Abbildungen unten) bedienen kann. Um Näheres über die Funktionen des Computers zu lernen, siehe Seite 16. Um Näheres über die Funktionen des digitalen Fernsehers zu lernen, siehe die Bedienungsanleitung die mit Ihrem digitalen Fernseher mitgeliefert wurde. **Anmerkung: Die Tasten oben am Computer laufen mit dem Digital-Fernseher oder einer Fernbedienung, die nur für den Fernseher gedacht ist.** Der Computer mit Grundfunktionen hat keine Fernseh-Leistungsfähigkeiten.

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



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 beige-gelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Die Konsole des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training wirksamer und angenehmer gestalten werden. Die Konsole ist mit der revolutionäre iFit-Technologie ausgestattet, die es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren. Mithilfe der iFit-Technologie kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Zusätzlich, bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Darunter befinden sich acht Kalorien-Workouts, acht Intensitäts-Workouts, acht Geschwindigkeits-Workouts, acht Neigungs-Workouts und sechs iFit-Demo-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung

des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Zusätzlich können Sie auch ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel einstellen.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern.

Während des Trainings zeigt der Computer laufende Rückmeldungen an. Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder den optionalen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitors messen.

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

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 17. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 17. **Um die Konsole einzustellen**, siehe Seite 18.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe Schritt 4 auf Seite 24. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

DAS GERÄT EINSCHALTEN

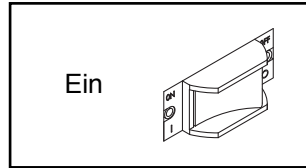
1. Stecken Sie das Netzkabel ein.

Siehe ANSCHLUSS DES NETZKABELS auf Seite 14.

2. Schalten Sie den Netzschalter auf On.

Der Netzschalter befindet sich in der Nähe des Netzkabels am Lauftrainer.

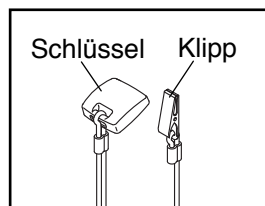
Schalten Sie den Netzschalter auf On (ein).



3. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Anmerkung: Man kann den Computer auch so einstellen, dass man ihn ohne Schlüssel benutzen kann. Für Anleitungen, siehe Schritt 8 auf Seite 24. Falls der Computer so eingestellt wurde, dass man keinen Schlüssel zur Benutzung braucht, dann wird dieser Schritt nicht benötigt.

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



WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen. Dadurch wird das Laufband langsam angehalten. 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.

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

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

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 19). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger am Bildschirm entlang fährt.
- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Informationen in eine Textbox zu schreiben, berühren Sie die Textbox um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur benutzen zu können, berühren Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, berühren Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie die Taste mit dem Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie die Taste mit dem Pfeil ein drittes Mal. Um das zuletzt getippte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil und dem X.

COMPUTEREINSTELLUNG

Stellen Sie den Computer ein, bevor Sie den Lauftrainer das erste Mal benutzen.

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

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, iFit-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen der Konsole zu benutzen, muss man mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 27, um die Konsole an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

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

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 24 und Schritt 2 auf Seite 26, und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend siehe Schritt 3 auf Seite 26 zur Überprüfung von Firmware-Aktualisierungen.

3. Kalibrieren Sie das Neigungssystem.

Siehe Schritt 4 auf Seite 26, und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

4. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

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

Anmerkung: Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 28. Die iFit.com Homepage öffnet sich im Browser. Berühren Sie die Register (anmelden) -Taste in der oberen rechten Ecke des Bildschirms.

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

Der Computer ist jetzt einsatzbereit, sodass Sie mit Ihrem Training beginnen können. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die verschiedenen Workouts und andere Funktionen des Computers.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 19. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen**, siehe Seite 22. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 23.

Um den Geräte-Einstellungen-Modus zu benutzen, siehe Seite 24. **Um den Unterhaltungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 25. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 26. **Um den drahtlosen-Netzwerk-Modus zu benutzen**, siehe Seite 27. **Um das Soundsystem zu benutzen**, siehe Seite 28. **Um das Audio-Input zu ändern**, siehe Seite 28. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 28.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. **Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden**, tragen Sie bitte immer saubere Turnschuhe auf dem Lauftrainer. **Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers**, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 35).

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

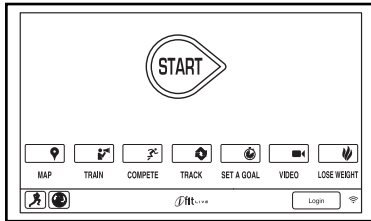
Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

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

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Wenn man das Gerät einschaltet, erscheint nach dem Hochfahren des Computers das Hauptmenü.

Berühren Sie die Ausgangstaste in der unteren linken Ecke des Bildschirms (nicht hier abgebildet), um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.



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

Drücken Sie die Start-Taste am Bildschirm oder am Computer, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Das Laufband beginnt dann sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbandes wie gewünscht, indem Sie die Speed (Geschwindigkeit) -Auf- und -Ab-Tasten drücken. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h verändern.

Wenn Sie eines der Speed (Geschwindigkeit) -Tasten die mit 2 durch 20 nummeriert sind, wird das Laufband langsam seine Geschwindigkeit erhöhen, bis es die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

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

4. Verändern Sie die Neigung des Lauftrainers, wie gewünscht.

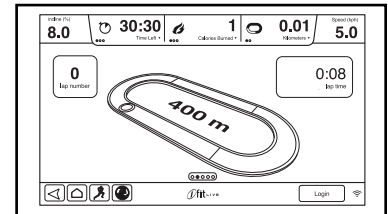
Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigung) -Auf- und -Ab-Tasten oder einer der Incline/Decline (Neigung) -Tasten die mit -3 bis 15 nummeriert sind. Bei jedem Drücken dieser Tasten ändert sich die Neigung stufenweise, bis die gewählte Neigungseinstellung erreicht wurde.

Anmerkung: Bevor man die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 26).

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

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

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



Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann der Bildschirm die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

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

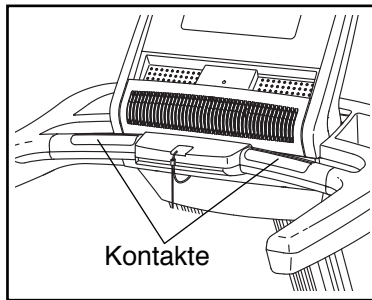
Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Vol (Lautstärke) -Auf- und -Ab-Tasten am Computer ein.

Um das Workout zu pausieren, berühren Sie eine der Menüasten oder drücken Sie die Stop-Taste am Computer. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume (fortsetzen) -Taste oder die Start-Taste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout (Workout beenden) -Taste.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Benutzt man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Wenn Sie sich über den erhältlichen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor informieren möchten, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

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



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

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

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

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

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

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

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, schalten Sie den Netzschalter in die Off (aus) -Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.

BENUTZEN EINES INTEGRIERTEN WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer hinein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

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

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

3. Starten Sie das Workout.

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

Jedes Workout ist in mehreren Abschnitten unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Abschnitte programmiert ist.

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

Am Ende des ersten Workoutabschnitts wird sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeit und/oder die Neigung des nächsten Abschnitts einstellen.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt beendet ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Wenn Sie mit der Workout-Zusammenfassung fertig sind, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste,

um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Falls die Geschwindigkeit- und/oder Neigung während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed (Geschwindigkeit) oder Incline (Neigung) -Tasten verändern. **Wenn Sie eine Speed-Taste drücken**, können Sie die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 19). **Wenn Sie eine Incline-Taste drücken**, können Sie die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 19). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Follow Program (Programm folgen) -Taste.

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

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel von Ihrem Gewicht. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Lauftrainers während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

6. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZEN EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

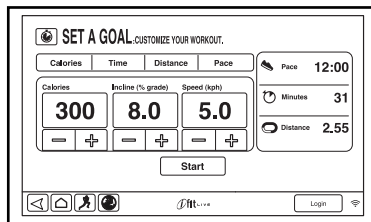
2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 19.

3. Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Um ein Ziel-Setzen-Workout auszuwählen, berühren Sie die Taste mit den Worten Set A Goal (Ziel setzen) am Bildschirm oder drücken Sie die Set A Goal-Taste am Computer.

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



4. Starten Sie das Workout.

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

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 19 und 20).

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

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

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZEN EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigt man ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 27). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 19.

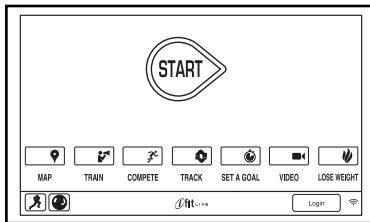
3. Loggen Sie sich in Ihr iFit-Konto ein.

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

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout auf Ihr Verzeichnis herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte), Train (trainieren), Video oder

Lose Weight (Gewichtsverlust) -Taste, um das nächste Workout dieser Art auf Ihr Verzeichnis herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man auch ohne Anmeldung eines iFit-Kontos auf Demo-Workouts zugreifen.



Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, berühren Sie die Compete (Wettbewerb) -Taste. Um Ihre Workout History (Workout-Verlauf) abzurufen, berühren Sie die Track (verfolgen) -Taste. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel setzen) -Taste (siehe Seite 22). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

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

Manche Programme kann man erst herunterladen, nachdem man sie auf seinem Terminkalender auf iFit.com hinzugefügt hat.

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

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

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 21.

Während einiger Workouts, wird Sie ein Audio-Trainer durch Ihr Workout führen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Der Bildschirm zeigt möglicherweise auch eine Karte des Pfads an, auf der Sie sich befinden.

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

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

8. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

9. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

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

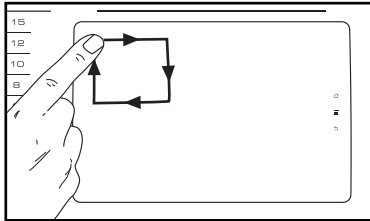
DEN GERÄTEEINSTELLUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Geräteeinstellungsmodus, der es Ihnen ermöglicht, einige Einstellungen des Computers einzustellen.

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Stecken Sie den Schlüssel in den Computer (siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17).

Als nächstes, wählen Sie das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 19). Anschließend, zeichnen Sie auf dem Bildschirm in Uhrzeigersinn ein Quadrat, um das Einstellhauptmenü abzurufen (siehe Abb. oben).



2. Wählen Sie den Geräteeinstellungsmodus.

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

3. Wählen Sie eine Sprache.

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

4. Wählen Sie die Maßeinheit.

Berühren Sie die US/Metric (US/Metrisch) -Taste, um die eingestellte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie nach Wunsch die Maßeinheit. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

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

6. Wählen Sie eine automatische Aktualisierungszeit.

Sie können eine Zeit festlegen, wo der Computer automatisch nach Firmware-Aktualisierungen prüft. Sie können diese Firmware-Aktualisierungen

jederzeit durch Berühren der Cancel (abbrechen) -Taste stornieren. Jedoch ist es empfehlenswert, den Computer regelmäßig aktualisieren zu lassen. Berühren Sie die Update Time (Aktualisierungszeit) -Taste. Wählen Sie die Zeit in der der Computer automatisch nach Aktualisierungen sucht. Dann, berühren Sie die Zurück-Taste.

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

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, solange das Netzkabel eingesteckt, der Netzschalter auf die On (ein) -Position geschaltet ist und der Schlüssel im Computer steckt. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft eine Demo-Präsentation ab.

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

8. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Schlüssel.

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

9. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Webbrowser.

Sie können den Webbrowser des Computers deaktivieren, welches dabei hilft, die Bandbreite Ihres drahtlosen Netzwerks zu begrenzen.

Berühren Sie die Browser-Taste. Um den Browser zu deaktivieren, berühren Sie das Disable-Kontrollkästchen. Der Computer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird dabei deaktiviert. Um den Browser wieder zu aktivieren, berühren Sie unter den Browseroptionen das Enable-Kontrollkästchen. Der Computer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird wieder aktiviert sein.

10. Aktivieren oder deaktivieren Sie die Straßenansicht.

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

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

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

Der Computer bietet eine automatische Rückstellungsfunktion an; wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden und das Laufband bewegt sich eine bestimmte Zeit lang nicht, dann stellt sich der Computer automatisch auf die Grundeinstellung ein.

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

12. Setzen Sie eine Workout-Zeitbegrenzung fest.

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

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

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

13. Verlassen Sie den Geräteeinstellungsmodus.

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

DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen erlaubt, den Computer an einem Fernseher anzuschließen. Falls Sie den 17"-Digital-Fernseher kaufen, schauen Sie bitte in der mitgelieferten Bedienungsanleitung des Digital-Fernsehers an, wie man den Unterhaltungsmodus benutzen kann, um Ihren persönlichen Fernseher einrichten zu können.

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Wählen Sie den Unterhaltungsmodus.

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

3. Stellen Sie den Bildschirmwandempfänger ein.

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

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

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

4. Verlassen Sie den Unterhaltungsmodus.

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

DEN WARTUNGSMODUS BENUTZEN

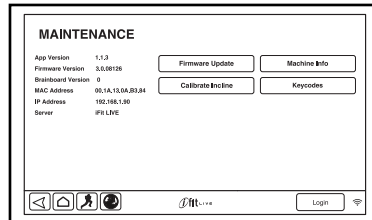
Der Computer bietet einen Wartungsmodus der Ihnen ermöglicht die Firmware des Computers zu aktualisieren, die Neigung des Lauftrainers zu kalibrieren, die Geräteinformationen zu sehen, und den Schlüsselcode einer Taste zu sehen.

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.

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



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

3. Aktualisieren Sie die Firmware des Computers.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, prüfen Sie regelmäßig ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Berühren Sie die Firmware Update (Firmware-Aktualisierung) -Taste, um mit Hilfe Ihres drahtlosen Netzwerks mögliche Firmware-Aktualisierungen durchführen zu lassen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, sollten Sie während einer Firmware-Aktualisierung das Gerät nicht ausschalten und den Schlüssel nicht entfernen.

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

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

4. Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

Berühren Sie die Calibrate Incline (Neigung kalibrieren) -Taste. Berühren Sie dann die Begin (beginnen) -Taste, um das Neigungssystem zu kalibrieren. Der Lauftrainer wird automatisch auf den maximalen Neigungsgrad ansteigen, sich dann auf den minimalsten Neigungsgrad senken und schließlich auf die Anfangsposition zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Drücken Sie die Cancel (abbrechen) -Taste, um zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste.

WICHTIG: Halten Sie Füße und andere Objekte vom Lauftrainer entfernt, während das Neigungssystem kalibriert wird. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

5. Rufen Sie die Geräteinformationen ab.

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

6. Schlüsselcodes finden.

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

7. Registrieren Sie den Lauftrainer auf iFit.com.

Diese Option dient den Fitness-Club Besitzern den Gebrauch des Lauftrainers auf iFit.com zu sehen und zu verfolgen.

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

8. Verlassen Sie den Wartungsmodus.

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

BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

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

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

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

3. Aktivieren Sie Ihr WLAN.

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

4. Richten Sie die drahtlose Netzwerkverbindung ein und verwalten Sie diese.

Wenn ein Wi-Fi aktiviert ist, gibt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste von drahtlosen Netzwerken erscheint.

Achten Sie darauf, dass das Kontrollkästchen der Netzwerkhinweis-Menüoptionen mit einem grünen Haken markiert ist, wenn Sie möchten, dass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen soll.

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

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

Ein Informationskasten wird aufscheinen, in dem Sie gefragt werden, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect (verbinden) -Taste, um mit dem Netzwerk eine Verbindung herzustellen. Berühren Sie die Cancel (abbrechen) -Taste, um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, berühren Sie das Passworteingabefeld. Dadurch wird eine Tastatur am Bildschirm erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Show Password (Passwort anzeigen) -Kontrollkästchen.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 17.

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

Um von einem drahtlosen Netzwerk auszusteigen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Forget (vergessen) -Taste.

Sollten Sie Probleme haben, an ein verschlüsseltes Netzwerk Anschluss zu finden, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

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

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, gehen Sie auf iFit.com.

5. Verlassen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Um aus dem drahtlosen Netzwerkmodus auszusteigen, drücken Sie die Zurück-Taste an der Konsole.

BENUTZUNG DER LAUTSPRECHERANLAGE

Um Musik und das Computeraudio auf Ihren persönlichen Kopfhörern zu hören, stecken Sie das Audiokabel Ihres Kopfhörers in die Audiobuchse in der Mitte des unteren Abschnitts der Konsole. Anmerkung: Diese Audiobuchse funktioniert nur für Output.

Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers zu hören, muss man den iPod mit dem Kabel, das vom unteren Abschnitt der Konsole herabhängt, verbinden. Der Computer lädt Ihren iPod während des Benutzens auf. **Achten Sie darauf, dass der iPod vollständig eingesteckt wurde.**

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

Stecken Sie einen MP3-Player, Smartphone oder ein anderes USB-Gerät in den USB-Anschluss vorne am Computer, um das Gerät zu laden.

DEN AUDIO-INPUT VERÄNDERN

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

1. Wand von Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle, um Audioausgang von einem nicht-angeschlossenen Fernseher zu hören. Anmerkung: Der Lauftrainer muss mit dem Fernseher verbunden sein (siehe DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN auf Seite 25).

2. Persönlicher Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle, um den 17"-Digital-Fernseher des Computers zu hören. Anmerkung: Der Computer muss einen persönlichen Fernseher haben, damit diese Option funktionieren kann.

3. iPod.

Wählen Sie diese Audioquelle, um Ihren iPod zu benutzen (siehe BENUTZUNG DER LAUTSPRECHERANLAGE links).

4. UKW-Radio.

Ein UKW-Radio wurde in den Computer eingebaut. Wählen Sie diese Audioquelle, um das UKW-Radio zu benutzen.

DEN INTERNET-BROWSER BENUTZEN

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

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

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

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 17.

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

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

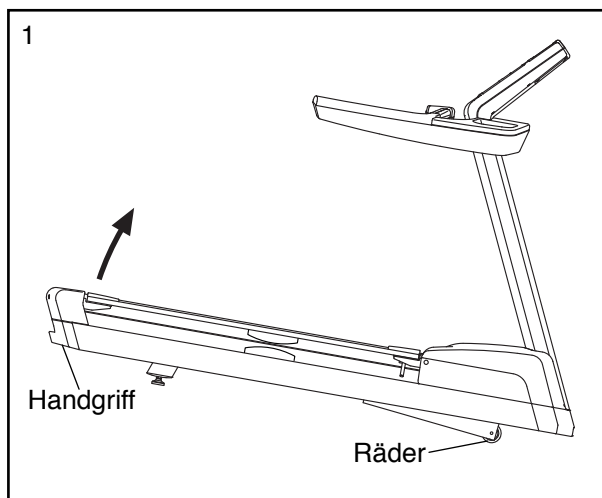
Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, gehen Sie auf iFit.com.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

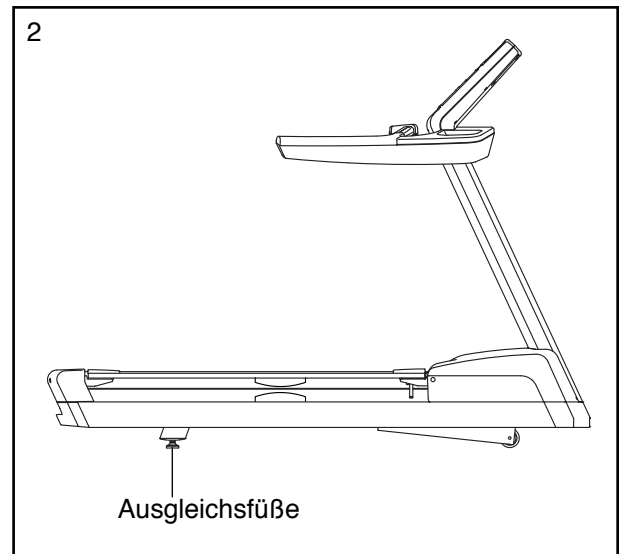
Wegen der Größe und Gewicht des Lauftrainers werden zwei oder drei Personen benötigt, um es zu bewegen.

Bevor der Lauftrainer bewegt wird, stecken Sie das Netzkabel ein und fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein (siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17). Erhöhen Sie die Neigung auf die höchste Position. **Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

1. Halten Sie den Handgriff wie unten abgebildet. **VORSICHT: Um die Möglichkeit einer Beschädigung des Lauftrainers oder einer Verletzung zu vermindern, heben Sie den Lauftrainer nicht bei den Haltestangen.** 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 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 Boden 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. Wenn der Lauftrainer auch nur ein wenig wackelt, dann drehen Sie die Mutter am Ausgleichsfuß im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben wurde.

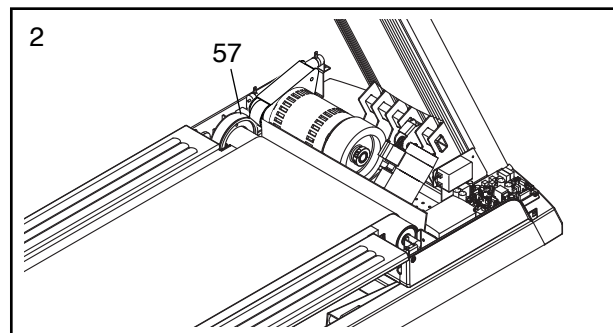


VORBEUGENDE WARTUNG

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 Gewährleistung führen wird.** Falls Sie Fragen über die Wartung haben, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel und das Netzkabel herausgezogen wurden, bevor Sie jegliche Wartungsverfahren durchführen.**

WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Überprüfen Sie, dass alle äußerlichen Teile des Lauftrainers richtig befestigt sind.
 2. Tragen Sie einen milden Mehrzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch auf und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, Rahmen und Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform an den Seiten des Laufbandes. **Wischen Sie auf keinen Fall das Laufband.** Tragen Sie eine kleine Menge vom milden Mehrzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch auf und wischen Sie damit den Computer und den Bildschirm ab. **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 stramm ist. Wenn es zentriert aufliegt und ohne Probleme läuft, dann verändern sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, siehe Seiten 33 und 35.
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 den Motorriemen (57) auf Abnutzung und Risse. Falls der Motorriemen ersetzt werden muss, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

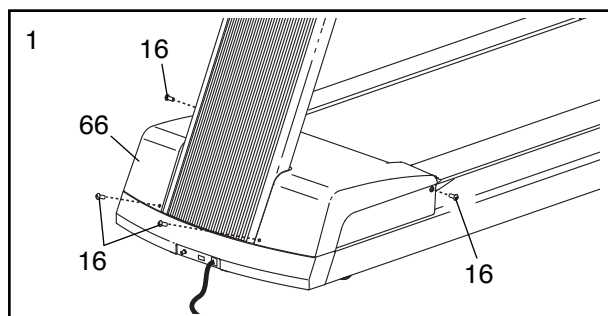


3. Stecken Sie das Netzkabel ein und schieben Sie den Schlüssel in den Computer. Drücken Sie die Start-Taste. **Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern und vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Kleidung nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.**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

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

MONATLICHE WARTUNG

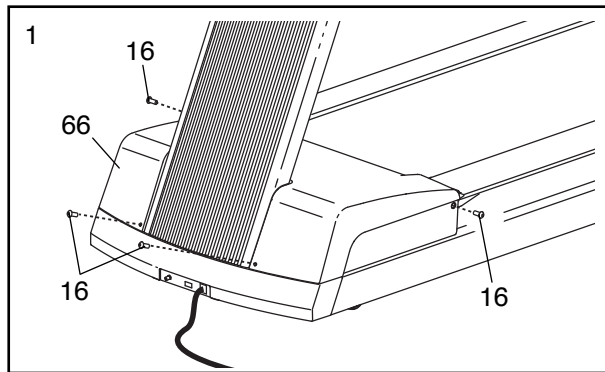
1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entnehmen Sie die vier 5/16" x 1/2" Schrauben (16), die an der Motorhaube (66) befestigt sind, und nehmen Sie die Motorhaube ab



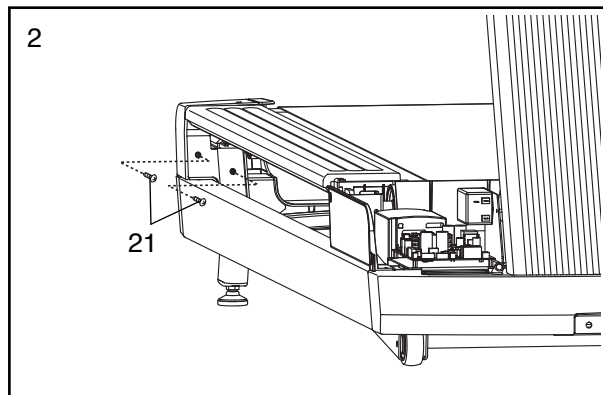
DEN LAUFBAND UND DIE LAUFPLATTFORM ERSETZEN

Überprüfen Sie regelmäßig die Laufplattform 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 nach allen 16.000 bis 24.000 Kilometer ersetzt werden. Folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen, um die Laufplattform und/oder das Laufband zu ersetzen. **Vergewissern Sie sich, dass Sie den Überblick darüber behalten, in welche Löcher die Schrauben gehören.**

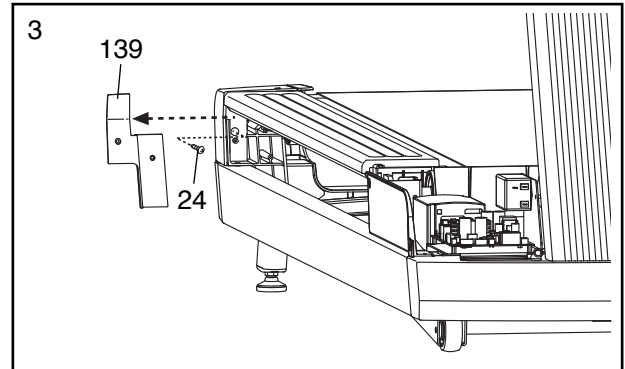
1. Entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie das Netzkabel aus. Entfernen Sie die vier 5/16" x 1/2" Schrauben (16) und die Motorhaube (66).



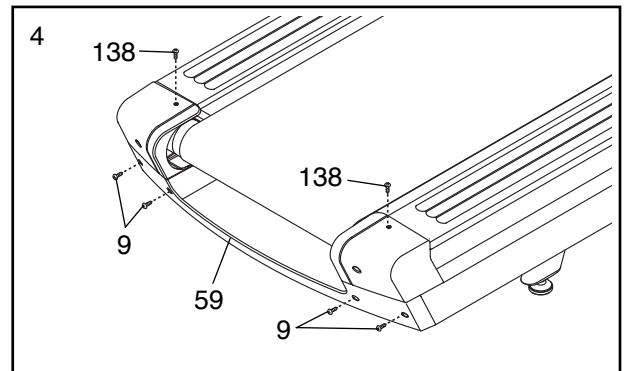
2. Entfernen Sie die vier #8 x 1/2 Maschinenschrauben (21) (nur eine Seite ist abgebildet).



3. Entfernen Sie die rechte Kappen-Klammereinlage (139) und die linke Kappen-Klammereinlage (nicht abgebildet). Entfernen Sie dann die abgebildete #8 x 1/2" Schraube (24) von jeder Seite des Lauftrainers (nur eine Seite ist abgebildet).



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



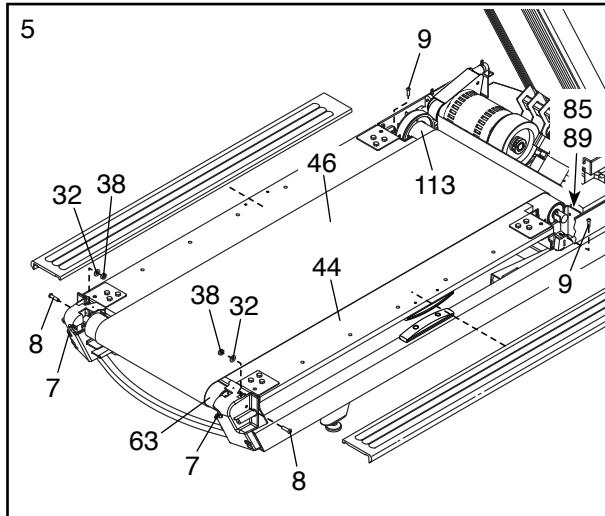
- Entfernen Sie die zwei 1/4" x 3/4" Bolzen (9), die zwei 5/16" x 1 1/2" Bolzen (8), die zwei 3/8" Unterlegscheiben (32) und die zwei selbstsichernden 5/16" Muttern (38).

Entfernen Sie die zwei 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7), die zwei 3/8" Federscheibe (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 Antriebs-Laufrolle (113).

Falls Sie die Laufplattform (44) ersetzen, siehe Schritt 6.

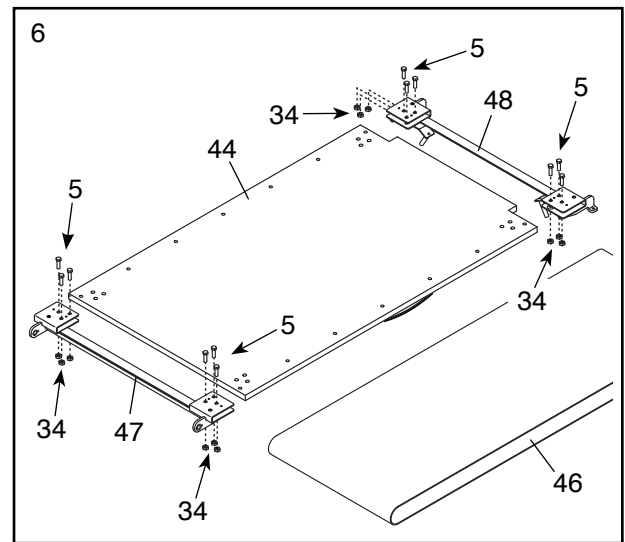
Falls Sie nur das Laufband (46) ersetzen, entfernen Sie das alte Laufband und rollen Sie das neue Laufband auf der Laufplattform (44) aus. Heben Sie das neue Laufband entlang der linken oder der rechten Kante hoch, bis Sie den kleinen Pfeil finden, der sich auf dem Laufband befindet (siehe Abb. 7 auf Seite 33). Wenn notwendig, bewegen Sie das Laufband, bis Sie diesen Pfeil finden. **Der Pfeil muss zur Rückseite des Lauftrainers hinzeigen, wie hier abgebildet.** Sollte das nicht der Fall sein, entfernen Sie das Laufband nochmals, drehen Sie es um und schieben Sie es noch einmal auf die Plattform (44) auf. Folgen Sie nun den Schritten 1–5 in umgekehrter Reihenfolge. Drehen Sie beide 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7) nur viermal im Uhrzeigersinn. **Gehen Sie zu Schritt 7.**



- 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 selbstsichernden 3/8" Muttern (34), und schieben Sie die hintere und vordere Plattformklammern (47, 48) von der Laufplattform herunter.

Schieben Sie die hinteren und vorderen Plattformklammern (47, 48) auf die neue Laufplattform (44) auf.

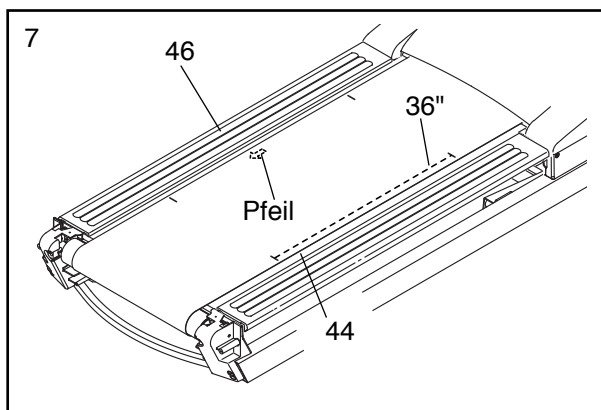
Folgen Sie Schritte 1–5 in umgekehrter Reihenfolge. Falls Sie das Laufband (46) ersetzen, dann benutzen Sie das neue Laufband. Drehen Sie die 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7) (siehe Schritt 5) nur vier Mal im Uhrzeigersinn. **Gehen Sie zu Schritt 7.**



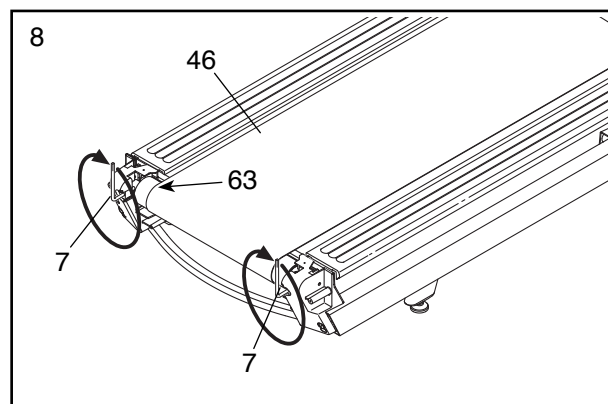
7. Die Federung des Laufbandes (46) muss nun angepasst werden. Sehen Sie unter der rechten und linken Ecke des Laufbandes und finden Sie den kleinen Pfeil, der am Laufband aufgedruckt ist. Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband bis Sie diesen Pfeil finden. **Achten Sie darauf, das der Pfeil zum hinteren Teil des Lauftrainers zeigt, wie abgebildet.** Falls dies nicht der Fall ist, entfernen Sie das Laufband, drehen Sie es herum, und schieben Sie es zurück auf die Laufplattform (44). Ziehen Sie das Laufband noch nicht fest.

Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband (46), bis der Saum der sich über das Laufband streckt, sich unter der Laufplattform (44) befindet.

Nun muss man die Spannung des Laufbandes (46) einstellen. Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie das Laufband (46) fest, bis die Markierungen auf beiden Seiten des Laufbandes genau 36" (91,44 cm) auseinander liegen.



8. Richten Sie das Laufband (46), falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 35). Stecken Sie dann das Netzkabel, stellen Sie sich auf die Fußleisten, stecken Sie den Schlüssel in den Computer 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 Computer, stecken Sie das Netzkabel aus**, und drehen Sie die zwei 3/8" x 2 1/2" Schrauben (7) einmal im Uhrzeigersinn. Fahren Sie fort die Federung des Laufbandes 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.**



SECHSMONATIGE VORBEUGENDE WARTUNGSaufzeichnungen

Fotokopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die Präventivwartungen aufzuzeichnen, die Sie am Lauftrainer machen. 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 30 bis 33 beschrieben durchzuführen. Werden die Arbeiten nicht wie beschrieben durchgeführt, können die Komponenten übermäßig verschleifen, der Lauftrainer kann beschädigt werden und die Garantie verfällt.**

	WÖCHTENLICHE WARTUNG			MONATSWARTUNG		
	Inspizieren Sie alle externen 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 Geräusche 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

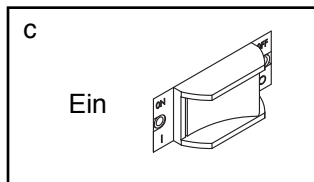
Lauffläche gewendet/ausgetauscht	/ /	/ /	Laufband ausgetauscht	/ /
----------------------------------	-----	-----	-----------------------	-----

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 Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 14).
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer 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 der Benutzung ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wenn der Netzschalter 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.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer, und dann fügen Sie ihn wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

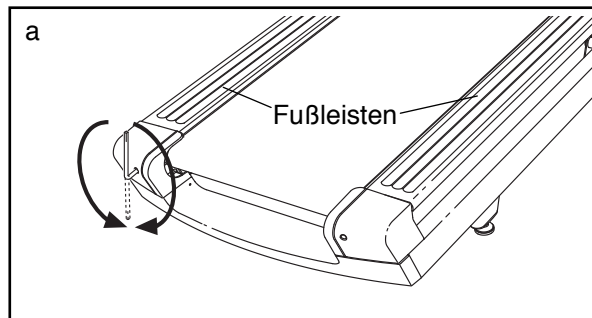
- Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 26).

SYMPTOM: Der Bildschirm der Konsole bleibt beleuchtet, nachdem man den Schlüssel von der Konsole abgezogen hat

- Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Bildschirm eine Demopräsentation anzeigt, nachdem man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 7 auf Seite 24.

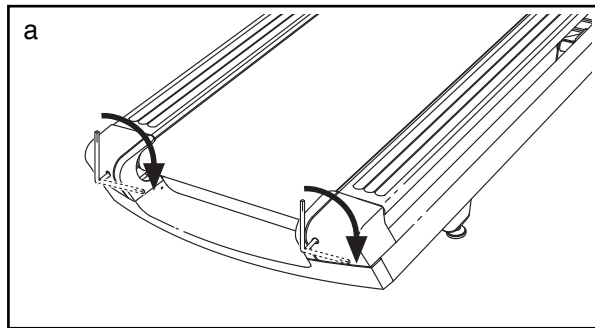
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab 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 beim Gehen

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Um den Lauftrainer richtig festzuziehen, siehe Schritt 7 auf Seite 33. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert 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.



SYMPTOM: Der iFit-Modus funktioniert nicht richtig

- a. Falls der iFit-Modus nicht richtig funktioniert, achten Sie darauf, dass der Lauftrainer die aktuellste Firmware hat (siehe Schritt 3 auf Seite 26).

SYMPTOM: Der Lauftrainer stellt keine Verbindung mit dem drahtlosen Netzwerk her

- a. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für die drahtlose Verbindung auf Ihrer Konsole richtig sind (siehe Schritt 4 auf Seite 27).
- b. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Ihr drahtloses Netzwerk richtig sind.
- c. Falls Sie weitere Fragen haben, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

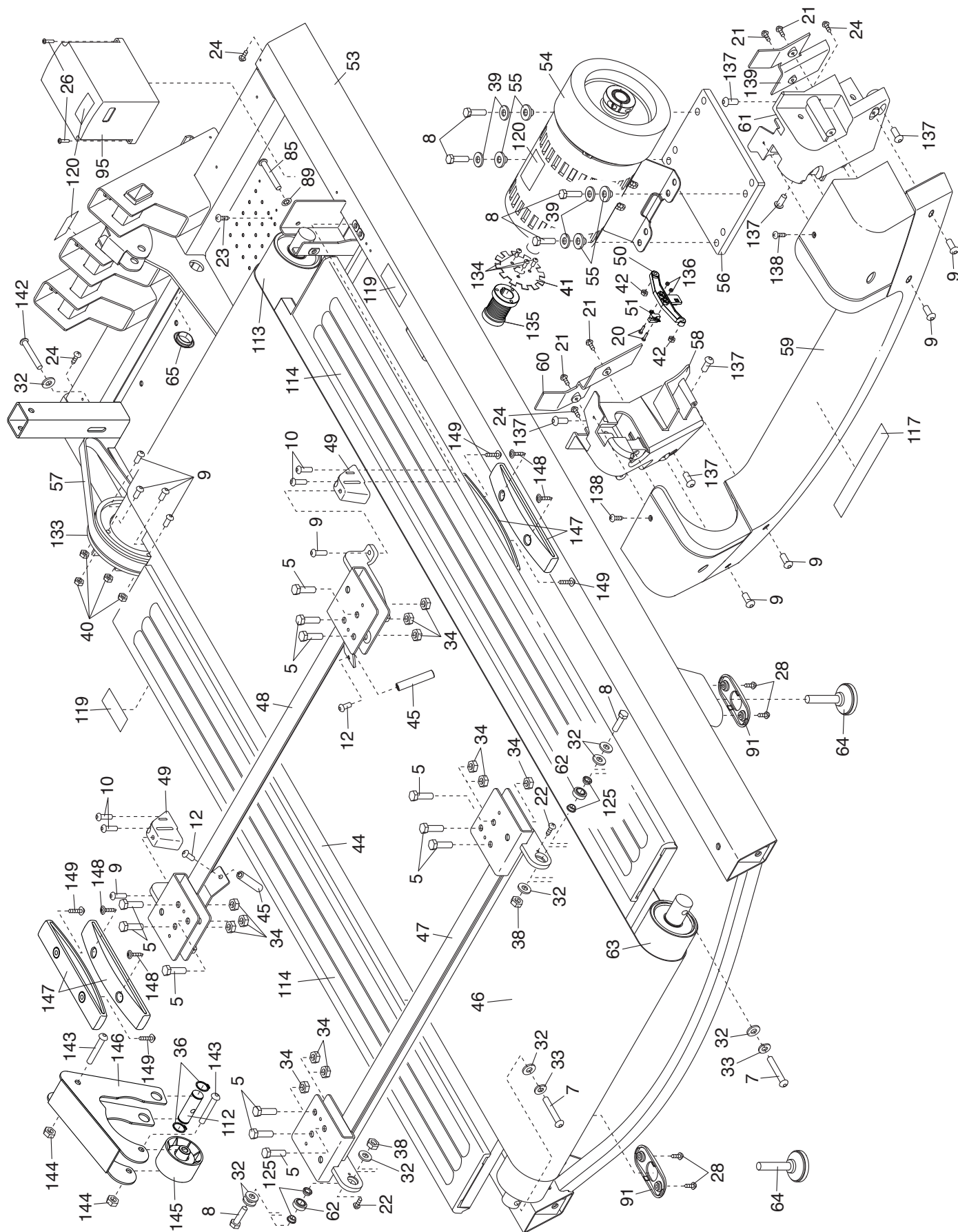
TEILELISTE

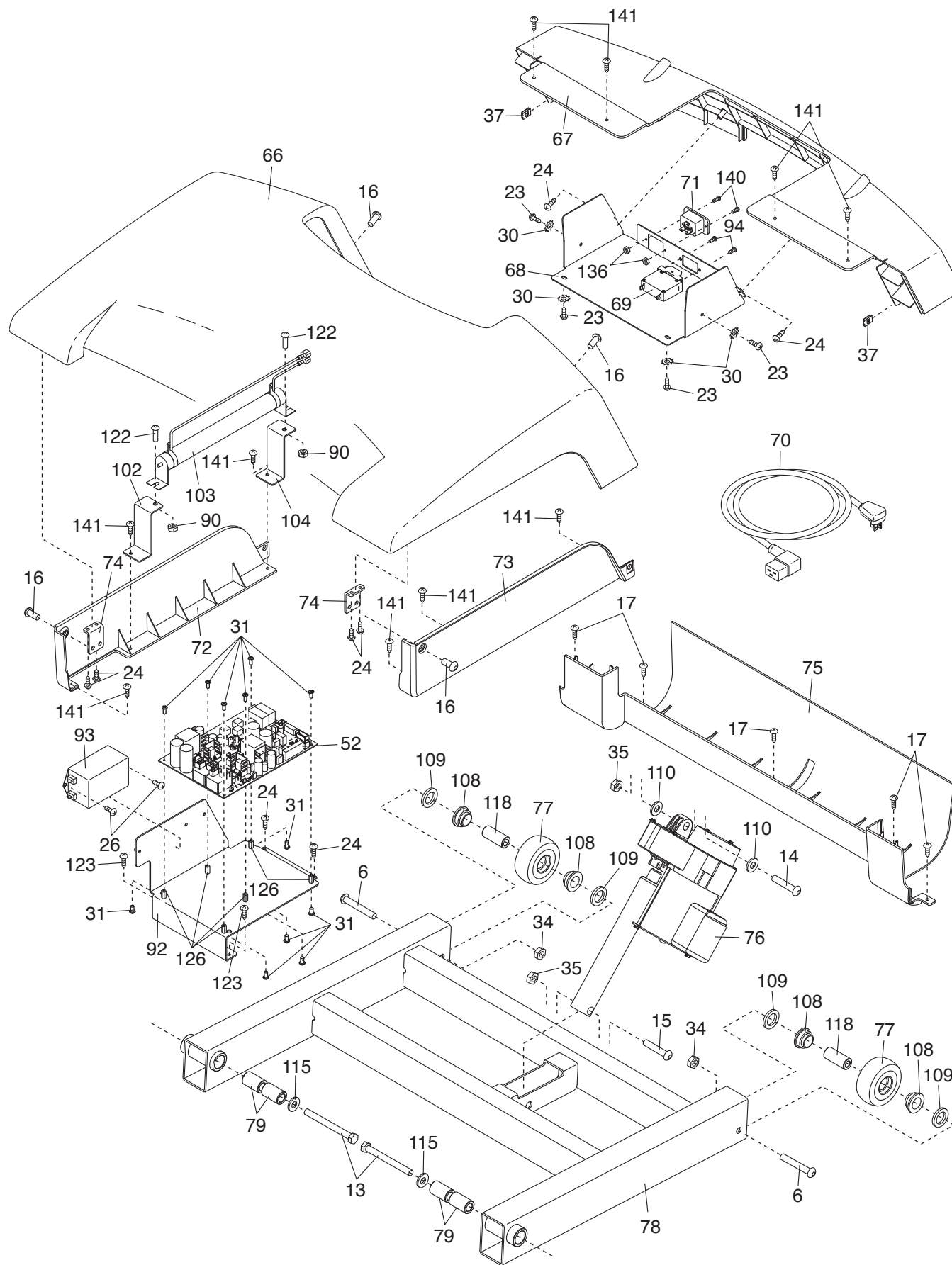
Modell-Nr. FMTL70810-INT.9 R1014A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	6	3/8" x 3 1/4" Schraube	52	1	Steuerung
2	7	3/8" Zahnscheibe	53	1	Rahmen
3	2	#8 x 5/8" Maschinenschraube	54	1	Antriebsmotor
4	1	#8 x 3/4" Erdungsschraube	55	4	Motorbuchse
5	12	3/8" x 1 1/2" Bolzen	56	1	Motor-Montierplatte
6	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen	57	1	Motorriemen
7	2	3/8" x 2 1/2" Schraube	58	1	Linke, hintere Kappeneinlage
8	6	5/16" x 1 1/2" Bolzen	59	1	Hintere Kappe
9	10	1/4" x 3/4" Bolzen	60	1	Linke Kappen-Klammereinlage
10	4	1/4" x 1" Schraube	61	1	Rechte, hintere Kappeneinlage
11	4	3/8" x 3 3/4" Schraube	62	2	Hinteres Plattformklammerlager
12	2	1/4" x 1/2" Schraube	63	1	Leerlaufrolle
13	2	1/2" x 3 1/2" Schraube	64	2	Ausgleichsfuß
14	1	1/2" x 1 5/8" Bolzen	65	1	Drahtöse
15	1	1/2" x 2 1/2" Bolzen	66	1	Motorhaube
16	4	5/16" x 1/2" Schraube	67	1	Vorderes Rad
17	5	#8 x 1/2" Bohrschraube	68	1	Elektroniksklammer
18	10	#8 x 5/8" Schraube	69	1	Netzschalter
19	6	#8 x 2" Schraube	70	1	Netzkabel
20	2	#6 x 3/8" Maschinenschraube	71	1	Steckdose
21	18	#8 x 1/2" Maschinenschraube	72	1	Linke Seitenabdeckung
22	2	#10 x 5/16" Maschinenschraube	73	1	Rechte Seitenabdeckung
23	5	#8 x 1/2" Scheibenkopfschraube	74	2	Haubenklammer
24	18	#8 x 1/2" Schraube	75	1	Laufrollenabdeckung
25	4	5/16" Abstand	76	1	Neigungsmotor
26	4	#8 x 5/8" Maschinenschraube	77	2	Vorderes Rad
27	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	78	1	Neigungsrahmen
28	4	#8 x 3/4" Bohrschraube	79	4	Abstandhalter des
29	4	#10 x 3/4" Schraube			Neigungsrahmens
30	4	#8 Zahnscheibe	80	1	Pfostenabdeckung
31	12	#4 x 1/4" Schraube	81	1	Pfosten
32	5	3/8" Unterlegscheibe	82	1	Untere Haltestangenabdeckung
33	2	3/8" Sperrscheibe	83	1	Haltestangenrahmen
34	14	Selbstsichernde 3/8" Mutter	84	4	#10 Zahnscheibe
35	2	1/2" Kontermutter	85	1	1/4" x 2 1/2" Schraube
36	2	Sprengtring	86	1	Haltestangenabdeckung
37	2	Haubenklipp	87	1	Pulsmontage
38	2	Selbstsichernde 5/16" Mutter	88	1	Pulsstangen-Querstange
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	Elektroniksklammer
43	5	3/8" Scheibe	93	1	Filter
44	1	Laufplattform	94	2	#6 x 1/4" Schraube
45	2	Bandführung	95	1	Schalttafel
46	1	Laufband	96	12	Kabelbinder
47	1	Hintere Plattformklammer	97	1	Computerrahmen
48	1	Vordere Plattformklammer	98	1	Rückseite der Konsole
49	2	Plattformpolsterung	99	1	Zugangstür
50	1	Membranenschalterklammer	100	8	#4 x 3/8" Schraube
51	1	Membranenschalter	101	1	Computermontage

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
102	1	Hintere Widerstandsklammer	125	4	Plattformklammerbuchse
103	1	Drahtwiderstand, elektrischer Widerstand	126	6	1/2" Abstand
104	1	Vordere Widerstandsklammer	127	1	TV-Brücke
105	1	Pfostenmanschette	128	1	Touchscreen
106	1	TV-Kabel	129	1	Unterhaltungs-Pod
107	1	Schlüssel/Klipp	130	1	Ventilatorgitter
108	4	Radbuchse	131	4	#6 x 1/4" Maschinenschraube
109	4	Flache Radbuchse	132	1	Ventilator
110	2	Motorenscheibe	133	1	Antriebsrolle/Rolle
111	1	Pfostendraht	134	3	#10 x 1/4" Schraube
112	1	Leerlaufarm-Stift	135	1	Antriebsmotorrolle
113	1	Antriebs-Laufrolle	136	4	#6 Mutter
114	2	Fußleiste	137	6	5/16" x 7/8" Schraube
115	2	1/2" Unterlegscheibe	138	2	M4 x 13mm Schraube
116	1	8" Kabelbefestigung	139	1	Rechte Kappen-Klammereinlage
117	1	Großer Warnungsaufkleber	140	2	Steckdosenbolzen
118	2	Radachse	141	10	#8 x 3/4" Bohrschraube
119	2	Vorsichtaufkleber	142	1	3/8" x 4 1/2" Bolzen
120	3	Volt-Warnungsaufkleber	143	2	3/8" x 2 3/8" Schraube
121	2	Englischer Warnungsaufkleber	144	2	3/8" Mutter
122	2	1/4" x 1/2" Bolzen	145	1	Leerlaufrolle
123	2	#8 x 1/2" Kleine Maschinenschraube	146	1	Leerlaufarm
124	4	#8 x 3/4" Schraube	*	–	Bedienungsanleitung

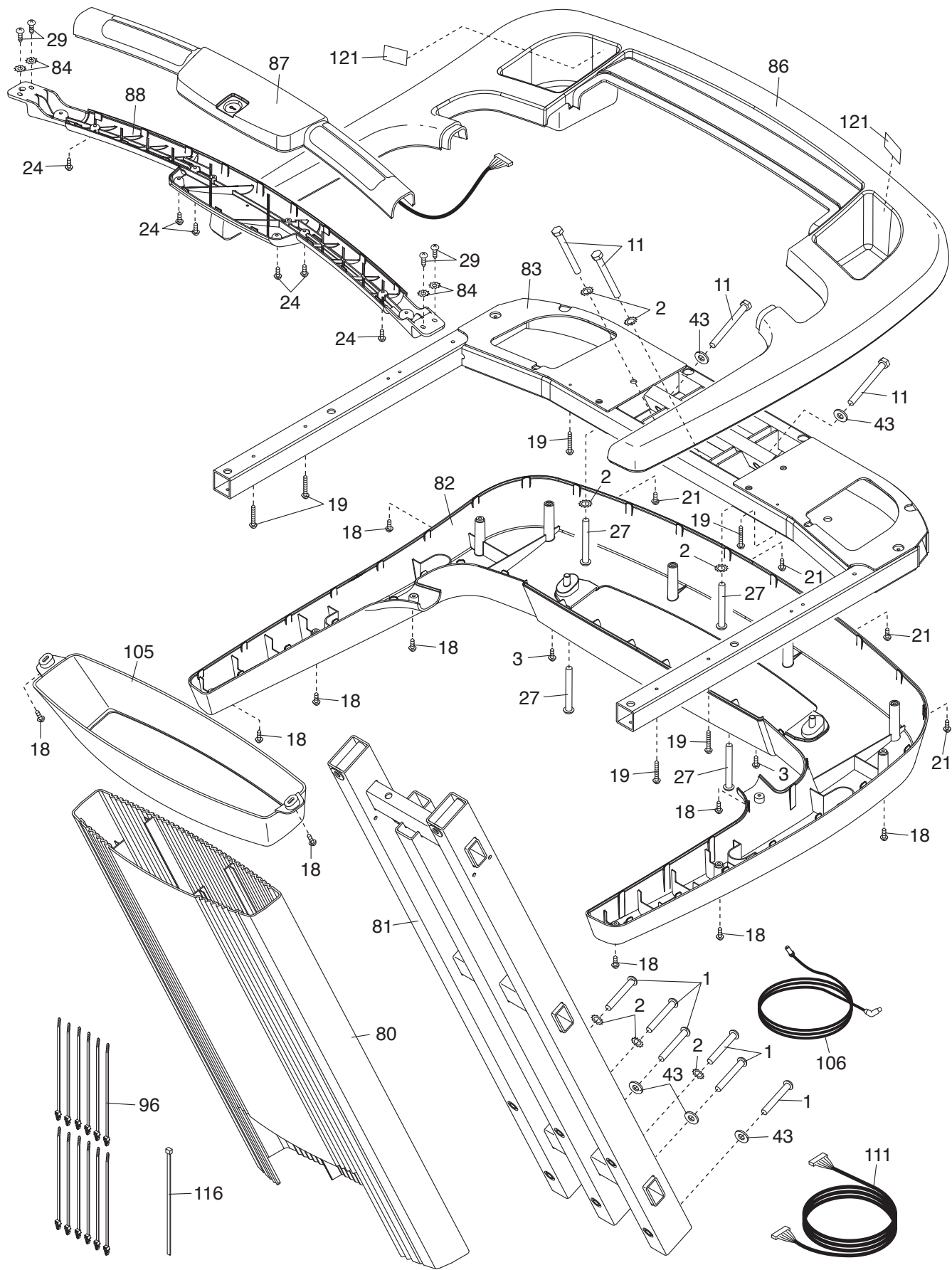
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

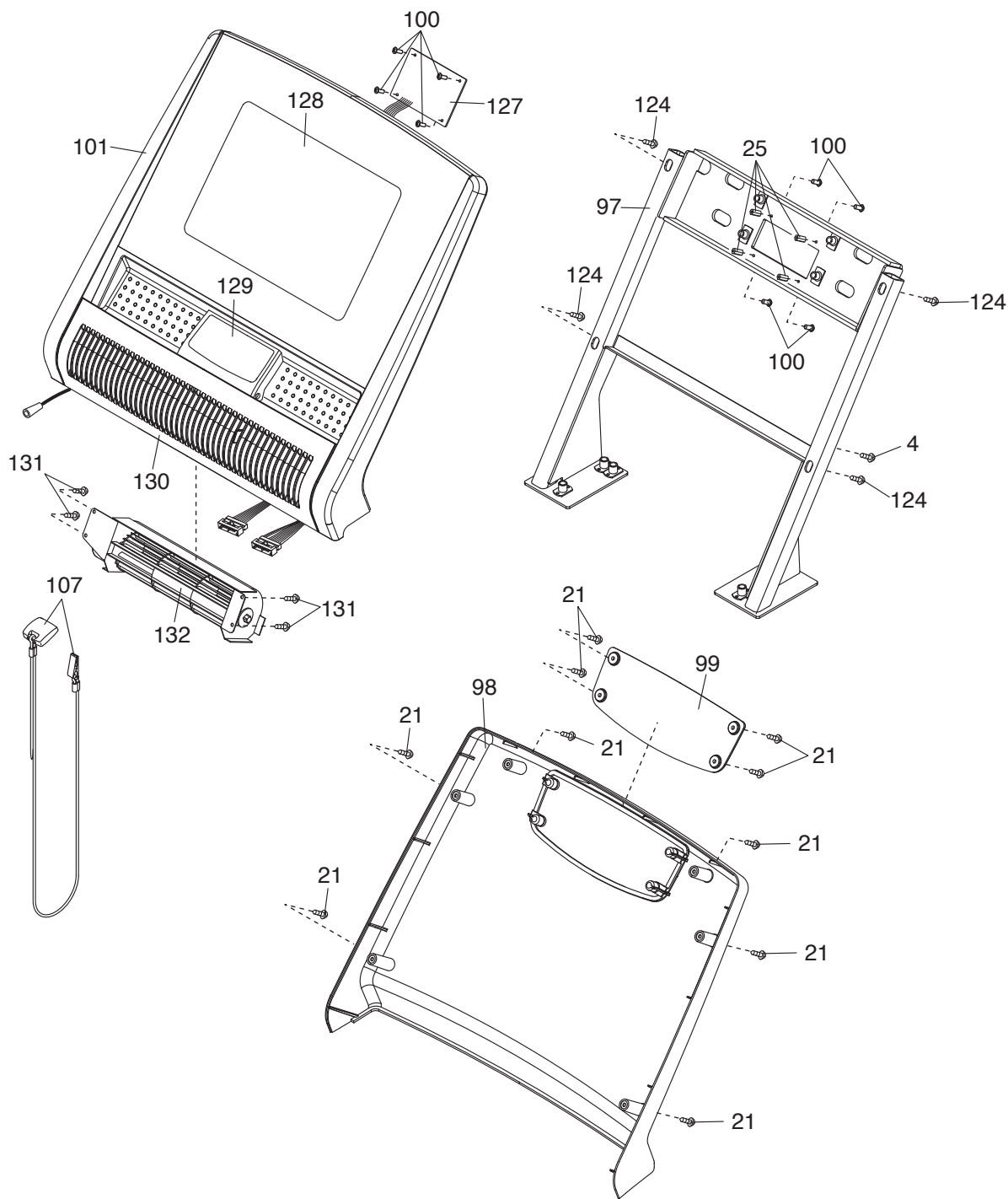




DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. FMTL70810-INT.9 R1014A





SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

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

In den Vereinigten Staaten

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

Schreiben Sie an:

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

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

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

BESCHRÄNKTE GARANTIE

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

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

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

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

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

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

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

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

WAS IST ZU TUN, FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

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

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

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.