

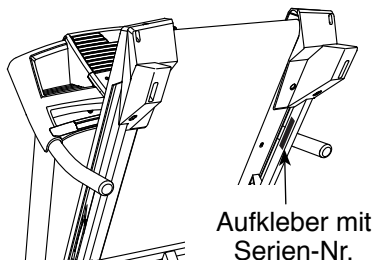
GOLD'S GYM[®]

TRAINER 515

Modell-Nr. GETL60713.0

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

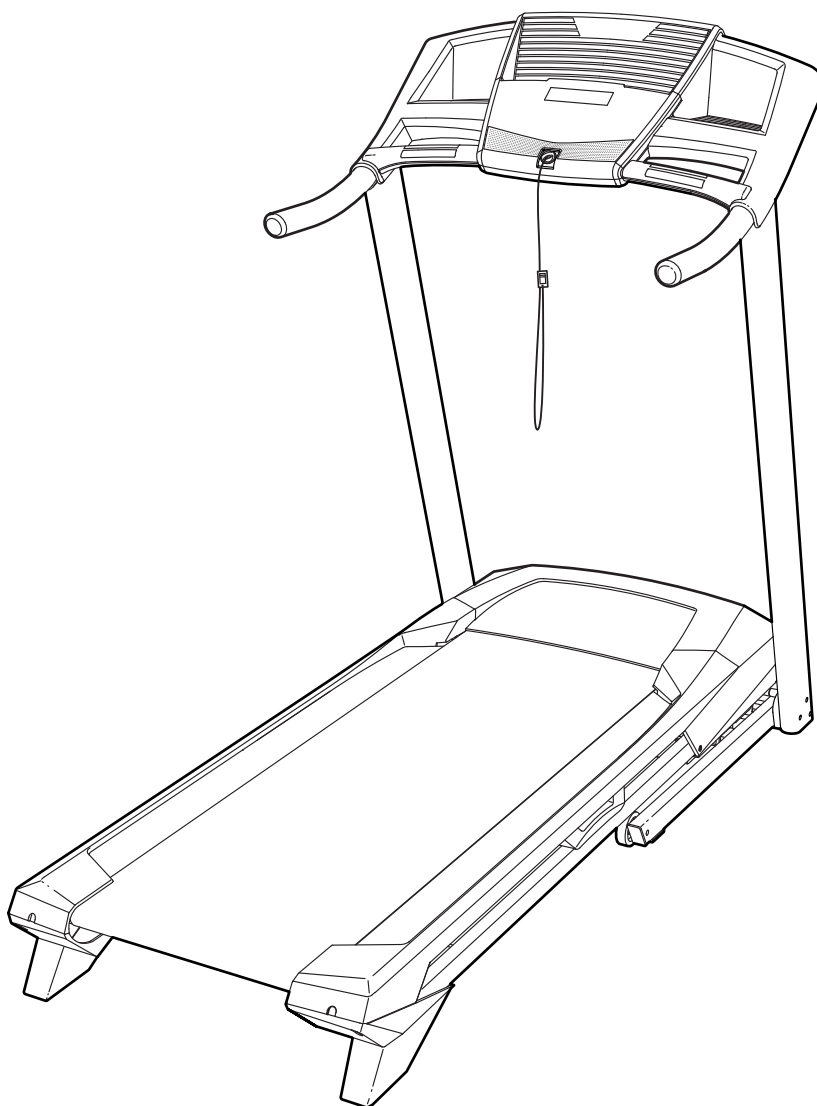
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



www.iconeurope.com

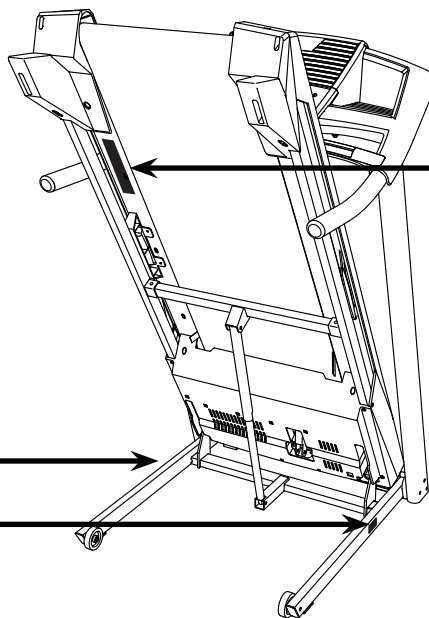
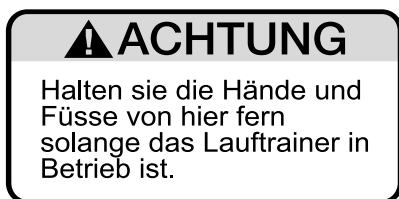
INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	14
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	20
FEHLERSUCHE	21
TRAININGSRICHTLINIEN	23
TEILELISTE	24
DETAILZEICHNUNG	25
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



⚠ WARNUNG

Shützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!

- Stellen Sie sich beim Ein- oder Aussteigen 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.
- Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Bevor man den Lauftrainer zur Lagerung zusammenklappt, muss man die Neigung auf Null einstellen.

• 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 de Laufgerätes immer Sportschuhe.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 136 kg wiegen.
10. Es sollte sich immer nur eine Person auf dem Lauftrainer befinden.
11. Tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht im Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 14), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Braucht man ein Verlängerungskabel, dann soll man ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. 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 einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 21, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 16.)
17. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, stellen Sie den Schalter in die Aus-Position (siehe Abb. auf Seite 5, um den Schalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 20.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer auf eine andere Stelle zu bewegen.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
25. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstberater durchgeführt werden.
27. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des GOLD'S GYM® TRAINER 515 Lauftrainers. Der TRAINER 515 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen 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 Vorderseite. 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.

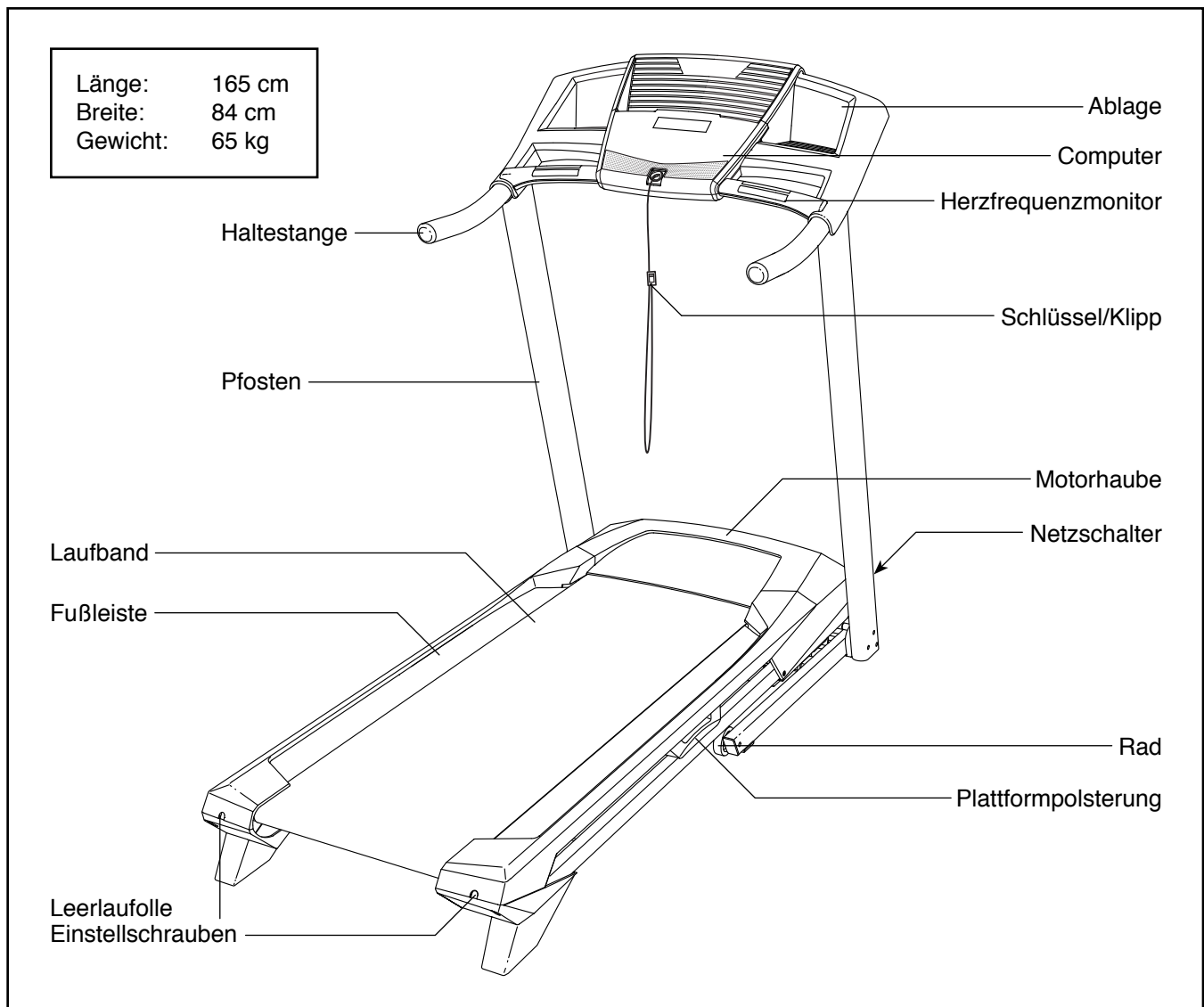
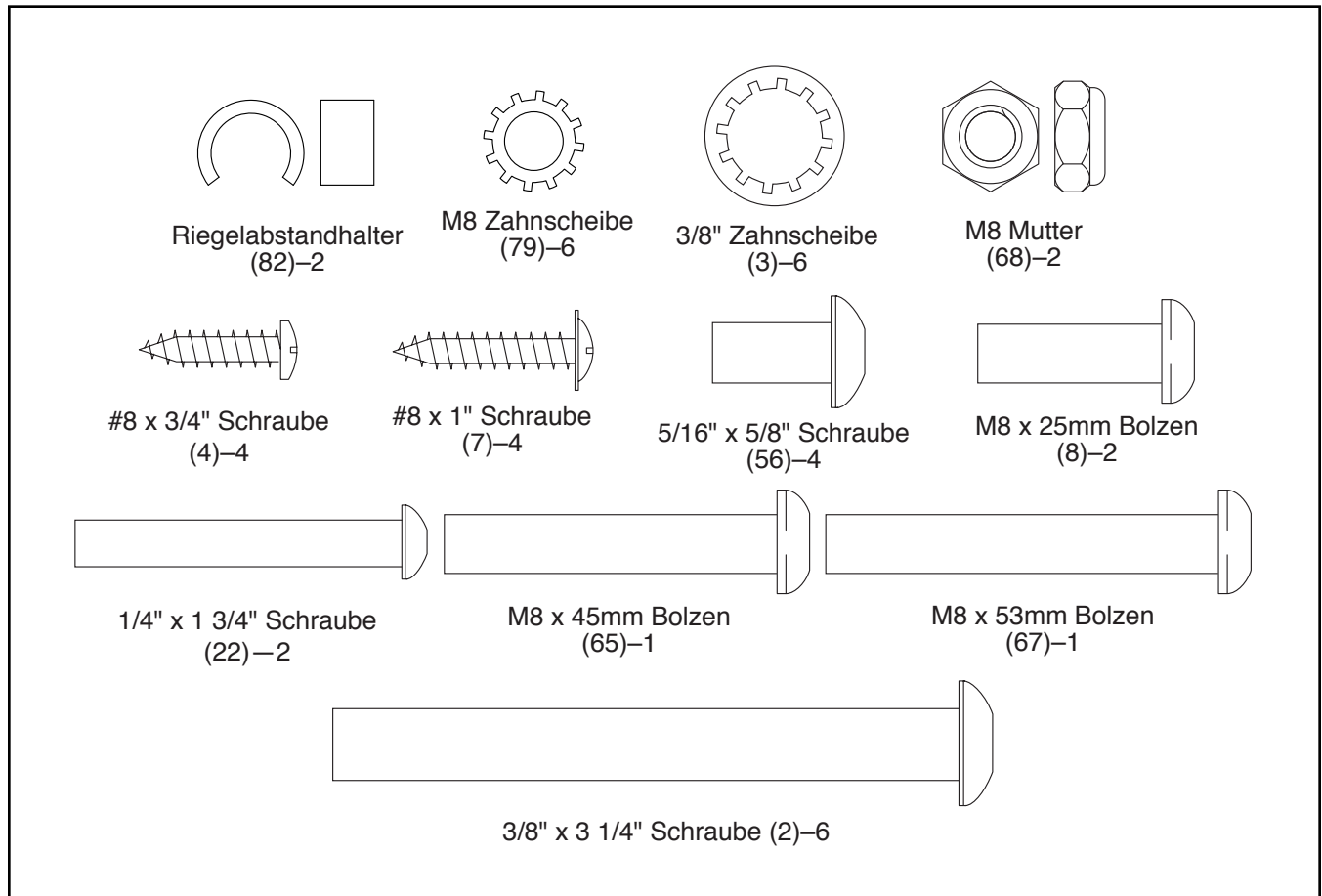


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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 die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Es könnte sich durch den Versand eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie diese mit einem sanften Tuch und einem milden, kratzfreien Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.

- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.

- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

die beigelegten Sechskantschlüssel 

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

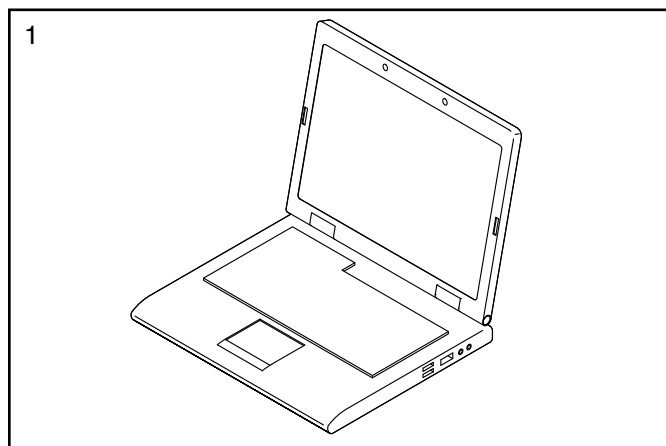
eine Schere 

Um Schäden an Teilen zu vermeiden, verwenden Sie zum Zusammenbauen bitte keine elektrischen Werkzeuge.

1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.iconsupport.eu.

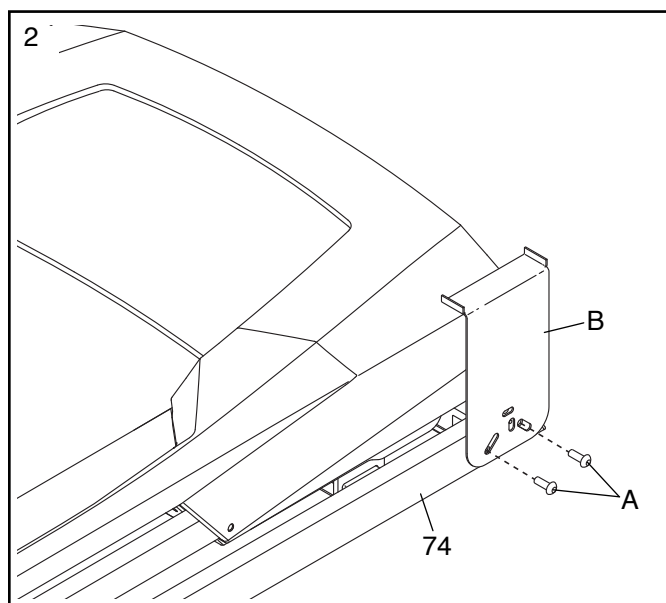
- Aktiviert Ihre Garantie
- Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.



2. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

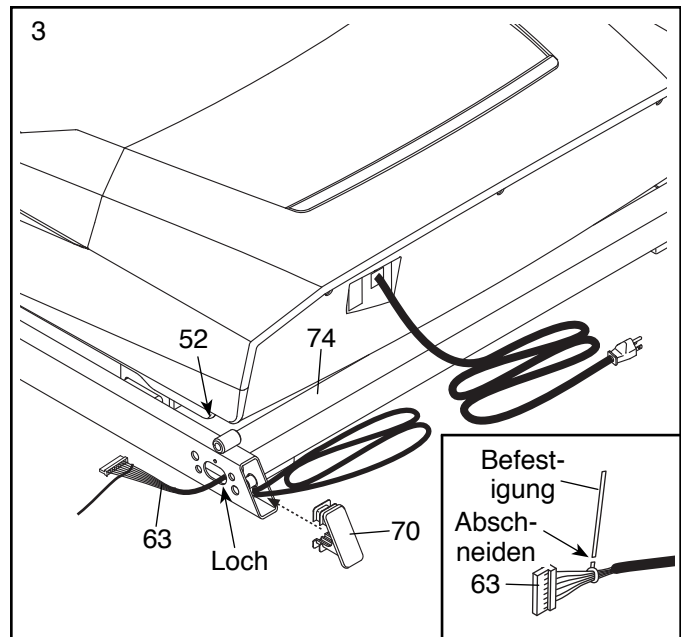
Entfernen Sie die zwei Schrauben (A) und die Versandklammer (B) von der rechten Seite der Basis (74) und werfen Sie diese weg. **Entfernen Sie dann die Schrauben und die Versandklammer (nicht abgebildet) von der linken Seite der Basis und werfen Sie diese weg.**



3. Finden Sie den Pfostendraht (63), der sich zusammengebunden zwischen der Basis (74) und der Bodenschale (52) befindet. Schieben Sie den Pfostendraht in die Basis hinein und ziehen Sie ihn aus dem angedeuteten Loch heraus.

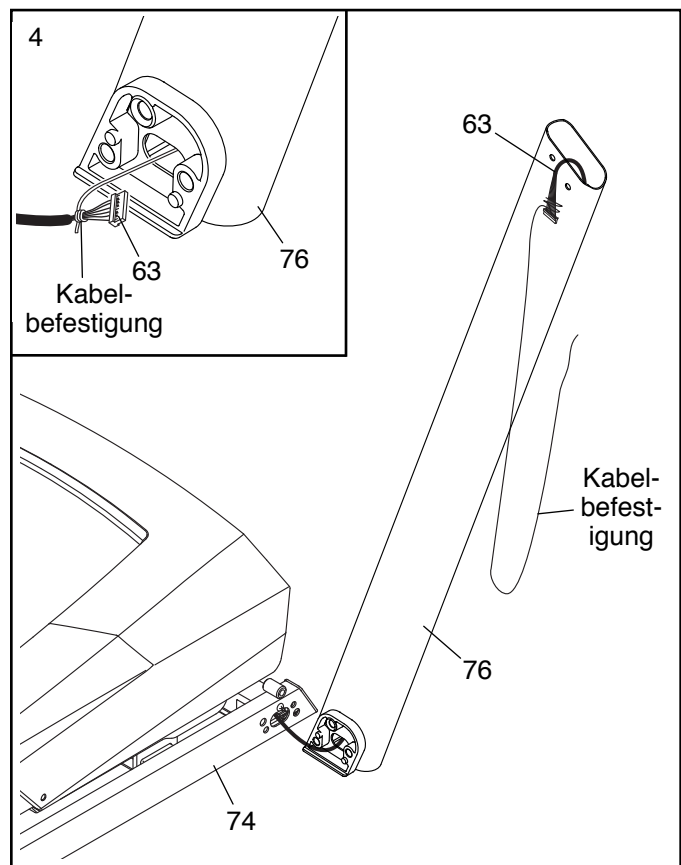
Drücken Sie je eine Basiskappe (70) auf beiden Seiten der Basis (74) auf.

Siehe Detailzeichnung. Schneiden Sie die Plastikbefestigung nahe des Pfostendrahts (63) ab. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts.**



4. Finden Sie den rechten Pfosten (76). Eine zweite Person soll den rechten Pfosten an die Basis (74) halten.

Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung innerhalb des rechten Pfostens (76) fest um das Ende des Pfostendrahts (63). Schieben Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende des rechten Pfostens hinein, indem Sie am anderen Ende der Kabelbefestigung ziehen.

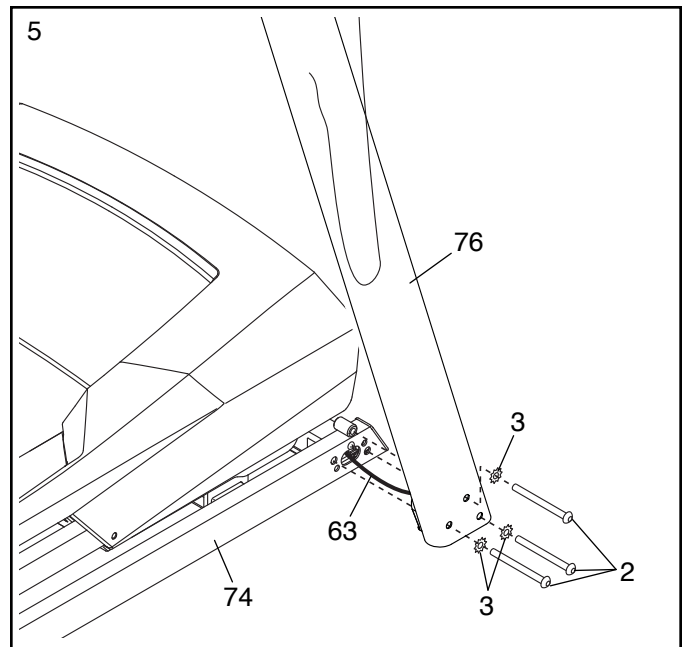


5. Halten Sie den rechten Pfosten (76) an die Basis (74) hin. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts (63).**

Schieben Sie eine 3/8" x 3 1/4" Schraube (2) mit einer 3/8" Zahnscheibe (3) in das oberste Loch am rechten Pfosten (76). Ziehen Sie die Schraube dann ganz leicht an der Basis (74) an.

Ziehen Sie zwei weitere 3/8" x 3 1/4" Schrauben (2) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (3) am rechten Pfosten (76) und an der Basis (74) leicht an; **ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

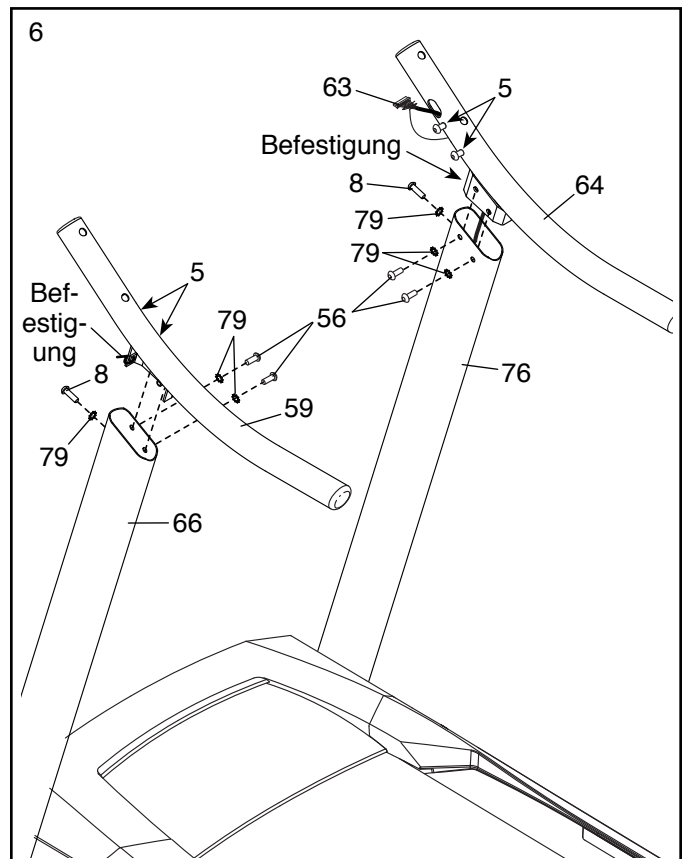


6. Finden Sie die linke und die rechte Haltestange (59, 64). Entfernen Sie die zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (5) von den Seiten beider Haltestangen und verwahren Sie diese. Die Schrauben werden in Schritt 7 gebraucht. Befinden sich an den angedeuteten Stellen Befestigungen, entfernen Sie sie.

Halten Sie die rechte Haltestange (64) an den rechten Pfosten (76) hin. Schieben Sie die Kabelbefestigung, die sich am Pfostendraht (63) befindet, in das Loch unten hinein und ziehen Sie diese dann aus dem Loch auf der Seite der rechten Haltestange heraus, wie abgebildet. Ziehen Sie nun den Pfostendraht durch die rechte Haltestange.

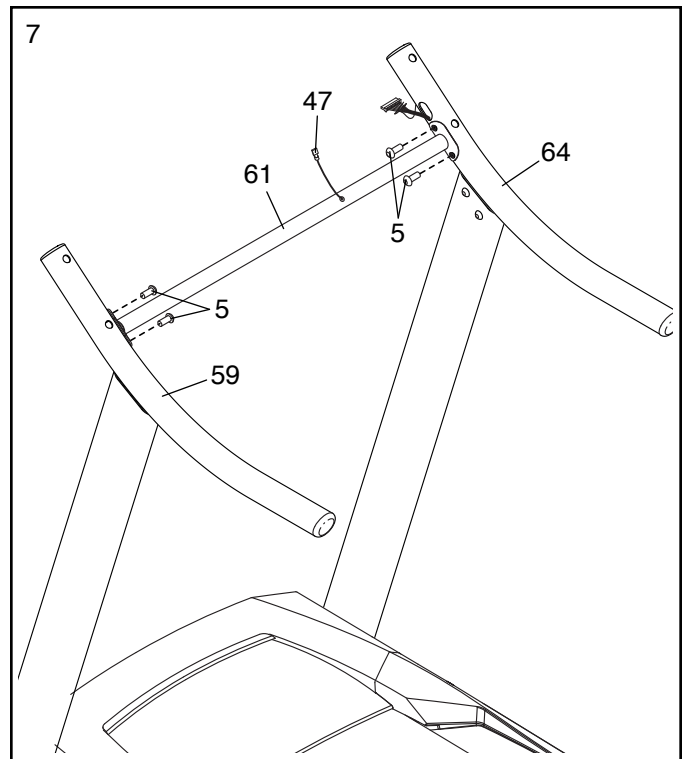
Befestigen Sie die rechte Haltestange (64) mit einer M8 x 25mm Bolzen (8), drei M8 Zahnscheiben (79) und zwei 5/16" x 5/8" Schrauben (56) am rechten Pfosten, wie abgebildet. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts (63).** Ziehen Sie alle drei Schrauben erst leicht an und dann fest.

Befestigen Sie die linke Haltestange (59) am linken Pfosten (66), wie oben beschrieben. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

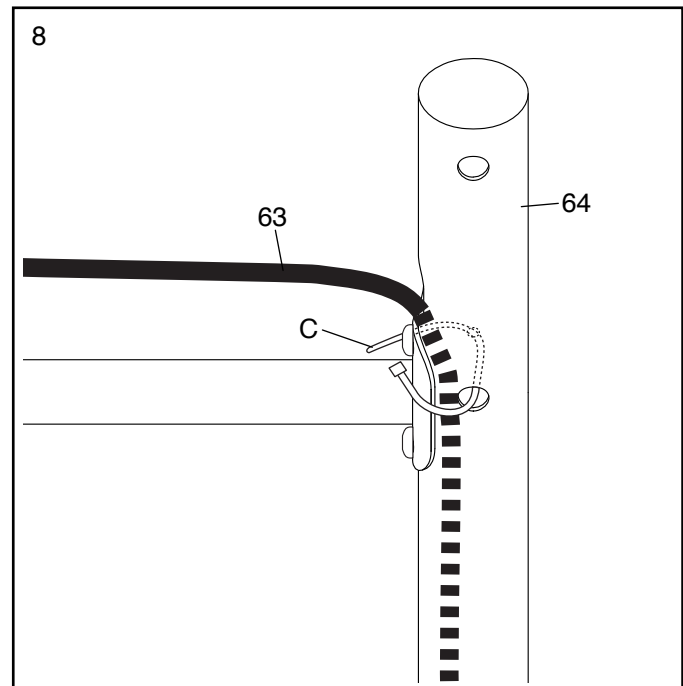


7. Geben Sie die Computerquerstange (61) zwischen die linke und die rechte Haltestange (59, 64), wobei sich der Computermassendraht (47) in der angedeuteten Position befinden soll.

Befestigen Sie die Computerquerstange (61) mit den vier $\frac{5}{16}$ " x $\frac{3}{4}$ " Schrauben (5), die Sie in Schritt 6 entfernt haben, an der linken und der rechten Haltestange (59, 64). **Ziehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an und dann fest.**



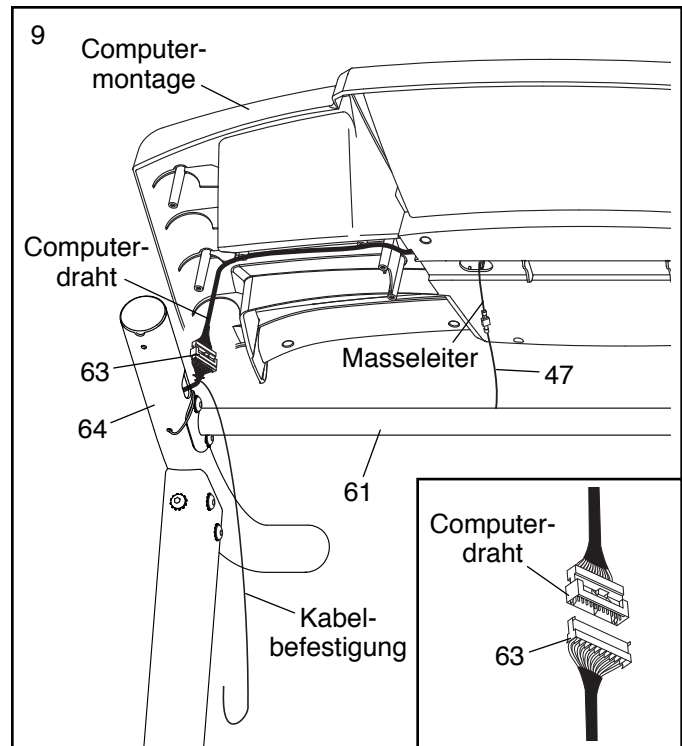
8. Schieben Sie die mitgelieferte Befestigung (C) durch die angedeuteten Löcher oben und unten an der rechten Haltestange (64), wie abgebildet. **Vergewissern Sie sich, dass der Pfostendraht (63) an der abgebildeten Seite befestigt worden ist** und ziehen Sie dann die Drahtbefestigung fest.



9. Mithilfe einer zweiten Person halten Sie die Computermontage an die rechte Haltestange (64) hin.

Siehe Detailzeichnung. Stecken Sie den Pfostendraht (63) und den Computerdraht zusammen. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend, entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.

Stecken Sie den Computermasseleiter (47) an der Computerquerstange (61) mit dem Massedraht am Computer zusammen.

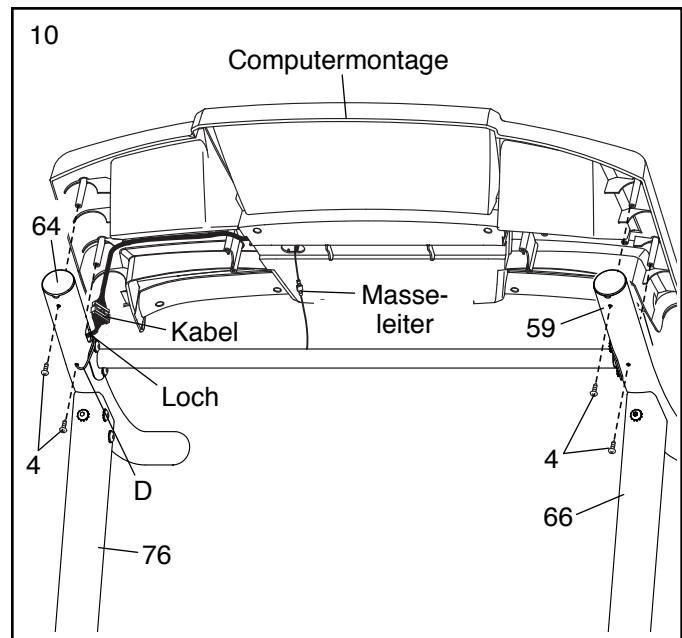


10. Legen Sie die Computereinheit auf den linken und den rechten Haltestangen (59, 64). **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen.** Schneiden Sie die Befestigung (D) ab und entfernen Sie diese.

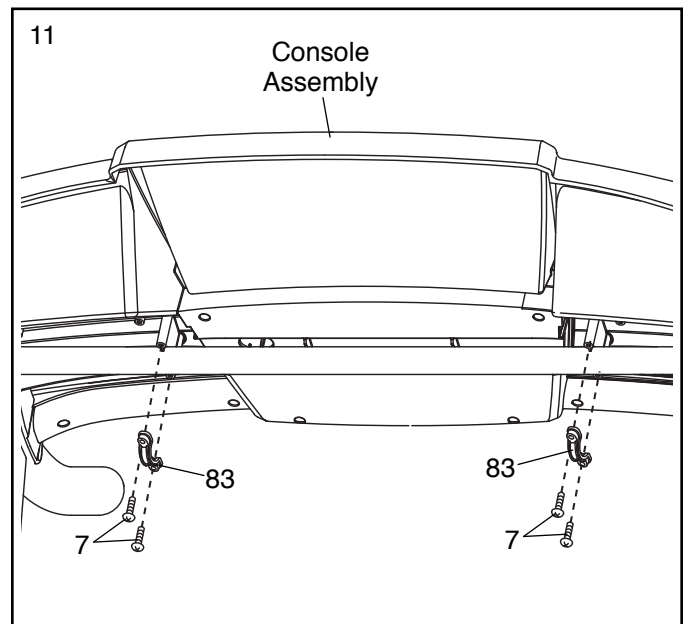
Befestigen Sie den Computer mit vier #8 x 3/4" Schrauben (4). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Schieben Sie die Drähte durch das ange deutete Loch an der rechten Haltestange (64).

Siehe Montageschritt 5. Ziehen Sie die sechs 3/8" x 3 1/4" Schrauben (2) an den unteren Enden des linken und des rechten Pfostens (66, 76) fest (nur eine Seite ist hier abgebildet).

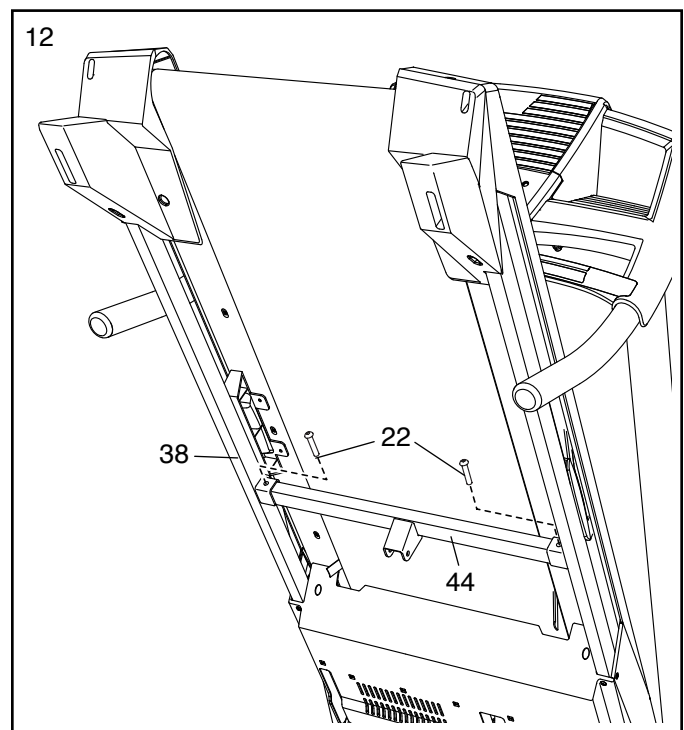


11. Befestigen Sie die zwei Computerklemmen (83) mit vier #8 x 1" Schrauben (7) an der Computereinheit.



12. Stellen Sie den Rahmen (38) nun so auf, wie in der Abbildung dargestellt. **Während der nächsten zwei Montageschritte soll eine zweite Person den Rahmen halten.**

Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange (44) mit zwei 1/4" x 1 3/4" Schrauben (22) am Rahmen (38).

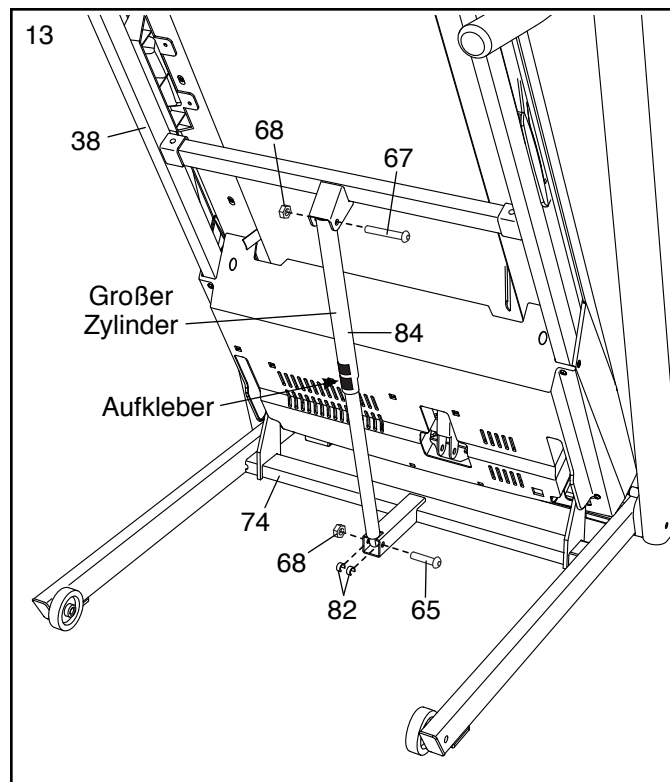


13. Richten Sie die Lagerungssperre (84) so aus, dass die Aufkleber vom Lauftrainer wegschauen.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (84) mit zwei Riegelabslandhalter (82), einem M8 x 45mm Bolzen (65) und einer M8 Mutter (68) an der Basis (74).

Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (84) mit einem M8 x 53mm Bolzen (67) und einer M8 Mutter (68).

Lassen Sie den Rahmen (38) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 20).



14. **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 Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Anmerkung: Möglicherweise sind extra Teile im Lieferumfang enthalten. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seite 22).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

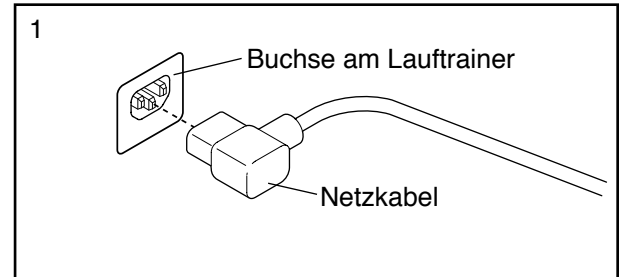
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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.**

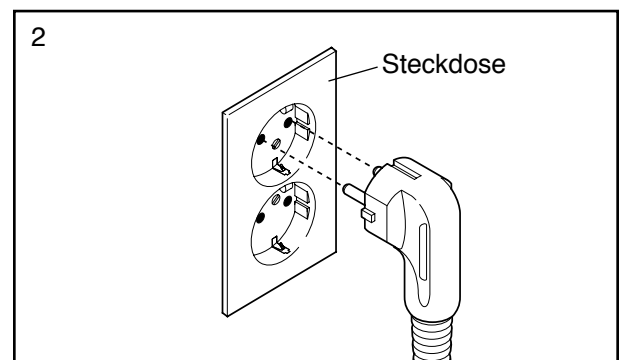
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

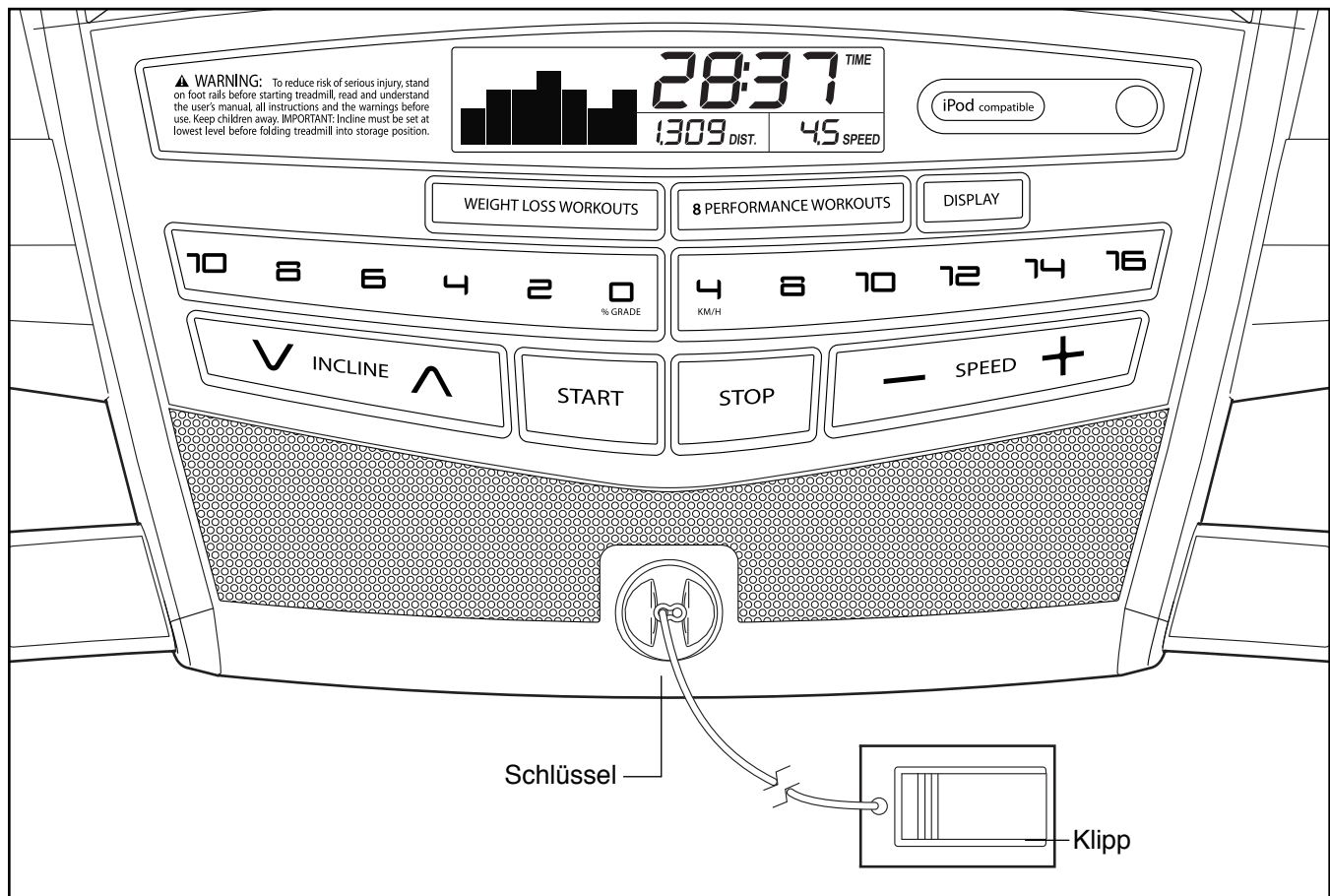
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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



TASTENDIAGRAMM



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

Der Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihr Training wirksamer und angenehmer machen werden.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Man kann mithilfe des Handgriffpuls-messers sogar seine Herzfrequenz messen.

Außerdem bietet der Computer eine Anzahl an vorprogrammierten Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, während Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Sie können sogar Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher durch die Stereoanlage des Computers während Ihres Trainings anhören.

Zum Einschalten des Stroms, siehe Seite 16. **Zur Verwendung des manuellen Modus**, siehe Seite 16. **Um ein vorprogrammiertes Workout zu verwenden**, siehe Seite 18. **Um die Stereoanlage zu verwenden**, siehe Seite 19. **Um den Informationsmodus zu verwenden**, siehe Seite 19.

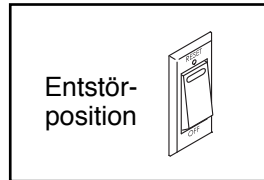
WICHTIG: Falls sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes, und richten Sie dieses, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 22).

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um herauszufinden, auf welche Maßeinheit der Computer eingestellt ist oder um die Maßeinheit zu verändern, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 19. Anmerkung: Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

STROM EINSCHALTEN

WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, dann könnten die Displays am Computer sowie andere elektronischen Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Als nächstes machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Entstörposition.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Netzschalter in die Entstörposition gibt, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 19, um den Demo-Modus auszuschalten.

Als nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Suchen Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Abb. auf Seite 15), und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps verstellen.

BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN links.

2. Den manuellen Modus wählen.

Beim Einstecken des Schlüssels ist der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie ein vorprogrammiertes Workout gewählt haben, dann entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband in Gang zu setzen, drückt man die Starttaste, die Beschleunigungstaste oder eine der von 4 bis 16 nummerierten Geschwindigkeitstasten.

Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, bewegt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands auf Wunsch, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Bei jedem Tastendruck verändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h; wenn man eine Taste länger niedergedrückt hält, dann verändert sich die Geschwindigkeit stufenweise um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

Falls Sie eines der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste.

4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung am Lauftrainer zu verändern, drücken Sie die Neigungs-Auf- oder die Neigungs-Ab-Taste oder eine der von 0 bis 10

nummerierten Neigungstasten. Jedes Mal, wenn man die Neigungs-Auf- oder die Neigungs-Ab-Taste drückt, verändert sich die Neigung um 0,5 Prozent. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Neigungseinstellung erreicht.



5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Das Display ganz links

—Wenn man den manuellen Modus wählt, zeigt die Matrix eine 400 M (1/4 Meile) lange Laufbahn an. Während des Trainings werden die Indikatoren um die Laufbahn herum nacheinander aufleuchten, bis die ganze Laufbahn erleuchtet ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.



Die linke untere

Anzeige—Während des Trainings kann die linke untere Anzeige die vergangene Zeit und die Distanz, die Sie gehend oder laufend zurückgelegt haben, anzeigen. Die linke untere Anzeige wird auch die Neigung des Lauftrainers angeben, und zwar jedes Mal, wenn sich diese verändert.



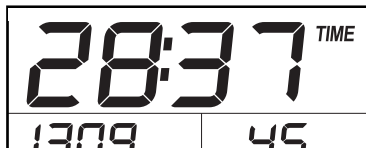
Die rechte untere

Anzeige—Die rechte untere Anzeige kann die Geschwindigkeit des Laufbandes und die ungefähre Anzahl von verbrannten Kalorien anzeigen. Wenn Sie den Handpulssensor verwenden, zeigt das Display auch Ihre Herzfrequenz an (sehen Sie sich Schritt 6).



Die obere

Anzeige—Die obere Anzeige kann die vergangene Zeit, die hinter sich gelegte Distanz, die Geschwindigkeit des Laufbandes oder die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien anzeigen. Drücken Sie die Display-Taste wiederholt, bis die obere Anzeige jene Information wiedergibt, die Sie am meisten interessiert. Anmerkung: Information, die in der oberen Anzeige angegeben wird, wird nicht auch gleichzeitig in den unteren Displays angegeben.

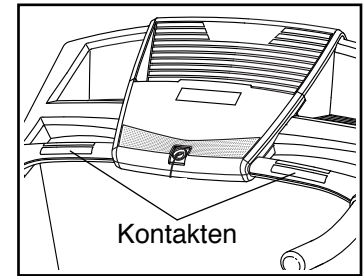


Um die Displays neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Herzfrequenzmonitors.

Benutzen Sie den Pulsmesser nur mit sauberen Händen.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie nun auf die Fußschiene** und umfassen Sie die Metallkontakte. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Bewegen Sie Ihre Hände nicht. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, wird ein herzförmiges Symbol in der rechten unteren Anzeige blinken, und zwar jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Dann erscheinen ein oder zwei Querstriche und schließlich leuchtet Ihre Herzfrequenz auf. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Wenn Sie das Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie die Stopp-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man den Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenklappt, sonst kann der Lauftrainer beschädigt werden.** Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

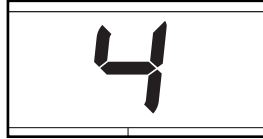
BENUTZEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.

Um ein vorprogrammiertes Workout einzustellen, drücken Sie die Gewichtsverlustworkout-Taste oder die Leistungsworkout-Taste mehrmals, bis die Zahl des gewünschten Workouts am oberen Display erscheint.



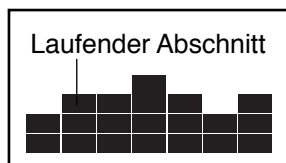
Wenn Sie ein Gewichtsverlustworkout wählen, blinkt der Neigungsgrad des Workouts in der linken, unteren Anzeige, die Geschwindigkeit in der rechten, unteren Anzeige und schließlich erscheint die Dauer des Workouts auf der linken, unteren Anzeige. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts auf der Anzeige ganz links erscheinen.

3. Drücken Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste, um das Workout zu starten.

Einen Moment nachdem man die Starttaste gedrückt hat, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts ein. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout wurde in 30 Einheiten von je einer Minute Länge unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinanderfolgende Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts wird der Querschnitt Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts



entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Wenn eine neue Geschwindigkeit oder Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt einprogrammiert ist, wird die neue Geschwindigkeit oder Neigungseinstellung auf der Anzeige erscheinen. Der Lauftrainer stellt sich dann automatisch auf die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung der nächsten Einheit ein.

Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt am Querschnitt blinkt und die letzte Einheit zu Ende kommt. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeiner Zeit des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern; **wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer jedoch automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der Einheit anpassen.**

Durch Drücken der Stopp-Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. Wenn Sie das Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

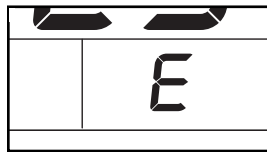
Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

DER INFORMATIONSMODUS

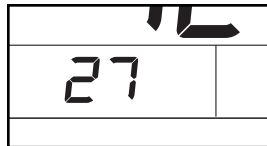
Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der die Distanz aufzeichnet, welche das Laufband bewegt worden ist, wie auch die Anzahl aller Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war. Der Informationsmodus ermöglicht es, das Maßsystem in Meilen oder Kilometern auszuwählen und den Display-Demomodus ein- oder auszuschalten.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopp-Taste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie dann die Stopp-Taste los. Wurde der Informationsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

Auf dem rechten, unteren Display erscheint ein M (metrisch) für Kilometer oder ein E (englisch) für Meilen. Drücken Sie die Beschleunigungstaste, um die Maßeinheit zu verändern.



Am linken, unteren Display wird die Gesamtzahl der Kilometer (oder Meilen) angezeigt, die das Laufband bisher in Betrieb war.



Am oberen Display werden die Gesamtbetriebsstunden des Lauftrainers angezeigt.



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, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Entstörposition schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Wenn der Demo-Modus eingeschaltet ist, dann erscheint am rechten, unteren Display ein „d“ im Informationsmodus. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Verlangsamungstaste.

Um aus dem Informationsmodus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um durch die Stereoanlage des Computers während des Trainings Musik oder Audiobücher anzuhören, muss man ein Audiokabel mit zwei 3,5mm Steckern (nicht im Lieferumfang enthalten) in den Computer und in Ihren MP3-Player, CD-Player oder Ihren persönlichen Audioplayer einstecken. **Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.** **Anmerkung: Sie können ein solches Audiokabel in Ihrem lokalen Elektrofachgeschäft erhalten.**

Drücken Sie nun die Playtaste Ihres persönlichen Audio-Players. Dann passen Sie die Lautstärke an Ihrem persönlichen Audioplayer an.

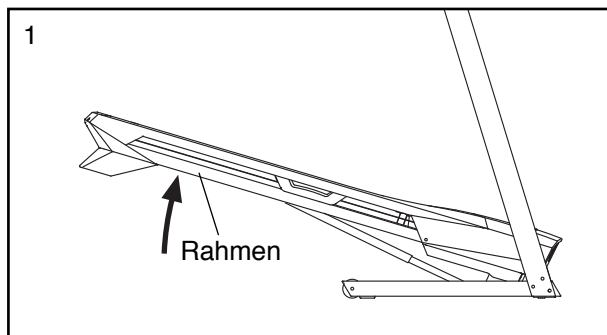
Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

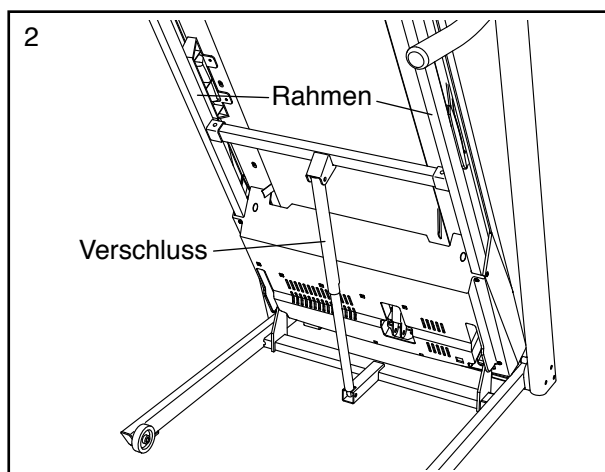
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung des Lauftrainers vor dem Zusammenklappen auf die niedrigste Position ein. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle, die durch den Pfeil markiert ist, fest. **VORSICHT:** Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.



2. Heben Sie den Rahmen an, bis der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf einrastet.

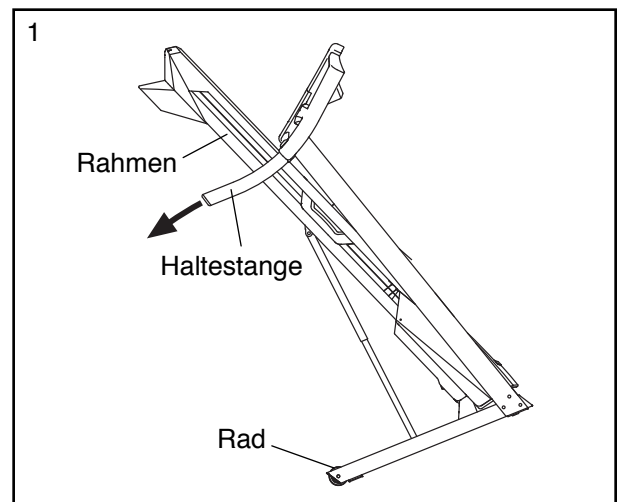


Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in der Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Verschlussstift ganz durch die Plattformpolsterung geschoben wurde. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad.

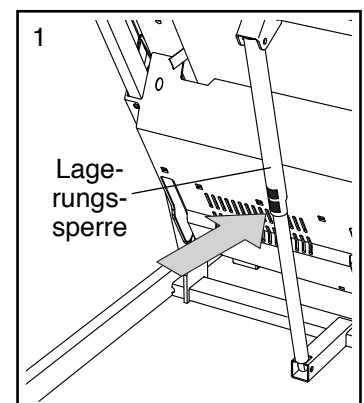


2. Ziehen Sie an der Haltestange, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Bewegen Sie ihn vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT:** Transportieren Sie den Lauftrainer nur dann, wenn er nach hinten gekippt ist. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.

3. Stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Drücken Sie am oberen Ende des Lauftrainers und drücken Sie mit dem Fuß an der angegebenen Stelle auf die Lagerungssperre. Lassen Sie den Rahmen dann auf den Boden gleiten.

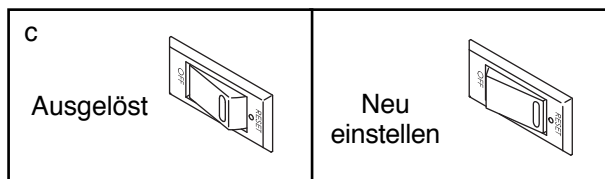


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- Achten Sie darauf, das das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt wird (siehe Seite 14). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, das das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, stecken Sie es kurz aus, warten fünf Minuten, und stecken es wieder ein.

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

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, wenn Sie den Schlüssel vom Computer abziehen

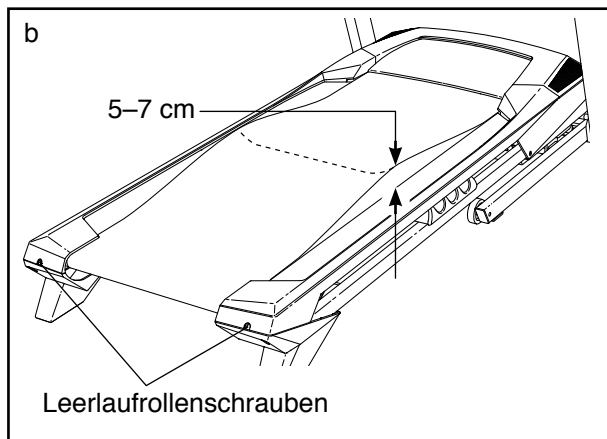
- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 19, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stopp- und die Beschleunigungstaste niedergedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie nun die Stopp-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie noch einmal die Stopp-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

- a. Braucht man ein Verlängerungskabel, dann darf man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

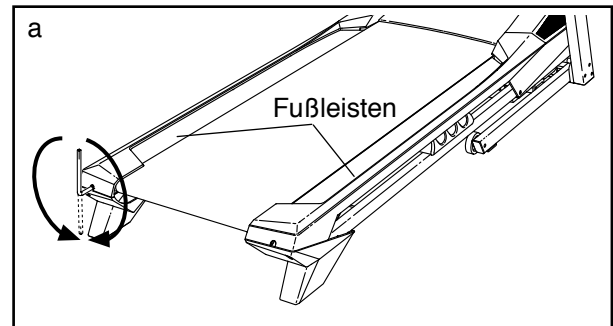


- c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, dann lesen Sie die Information auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.
- d. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

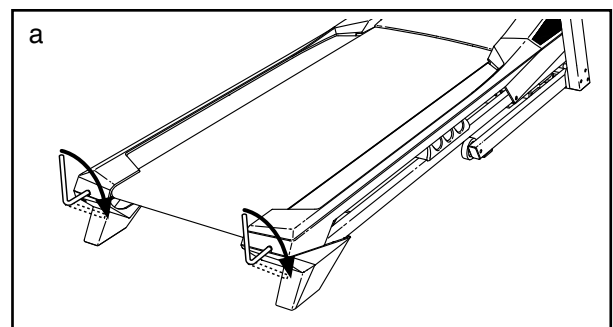
WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich das **Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung 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 in der Mitte aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

- a. Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor 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

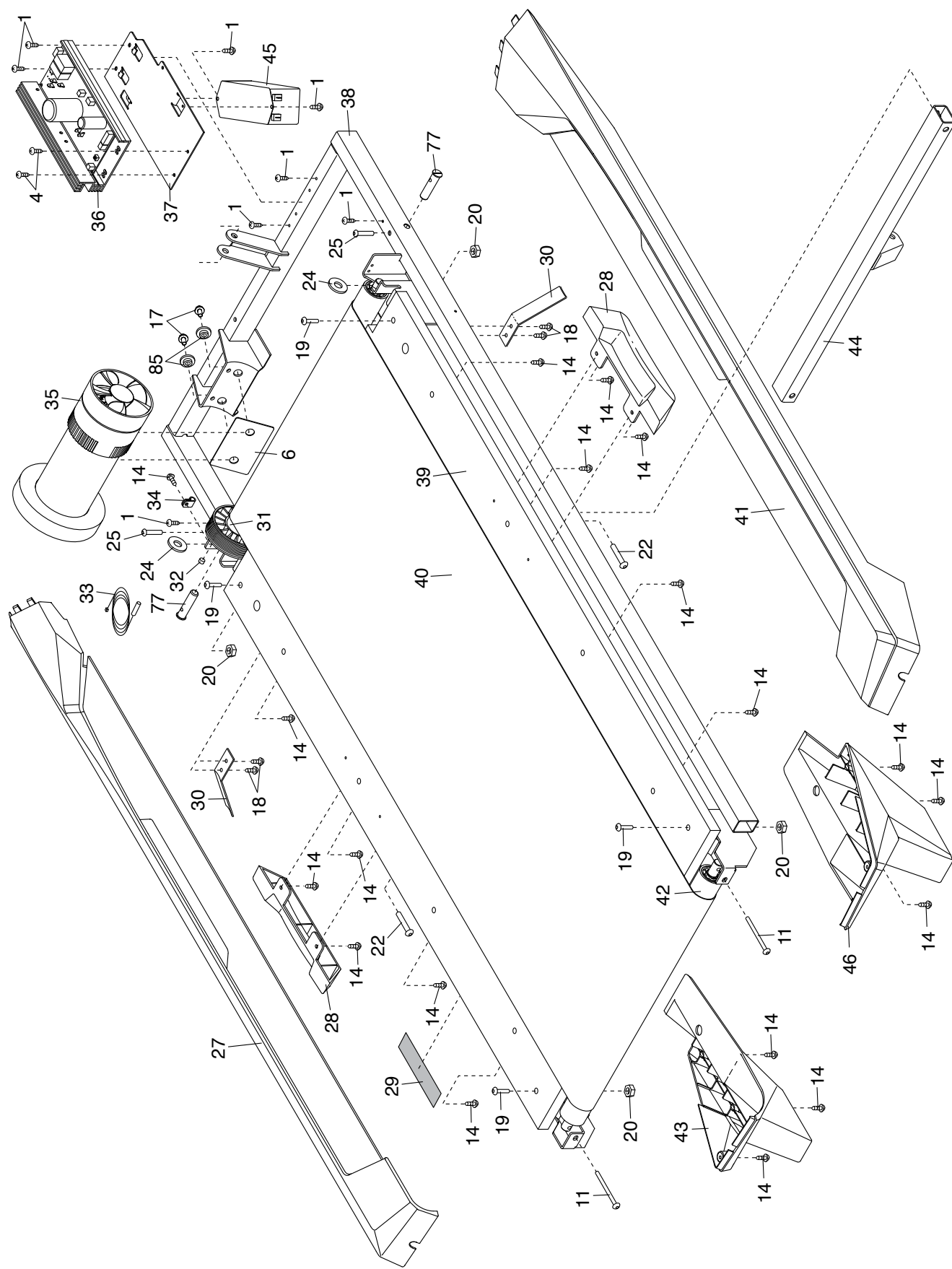
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg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

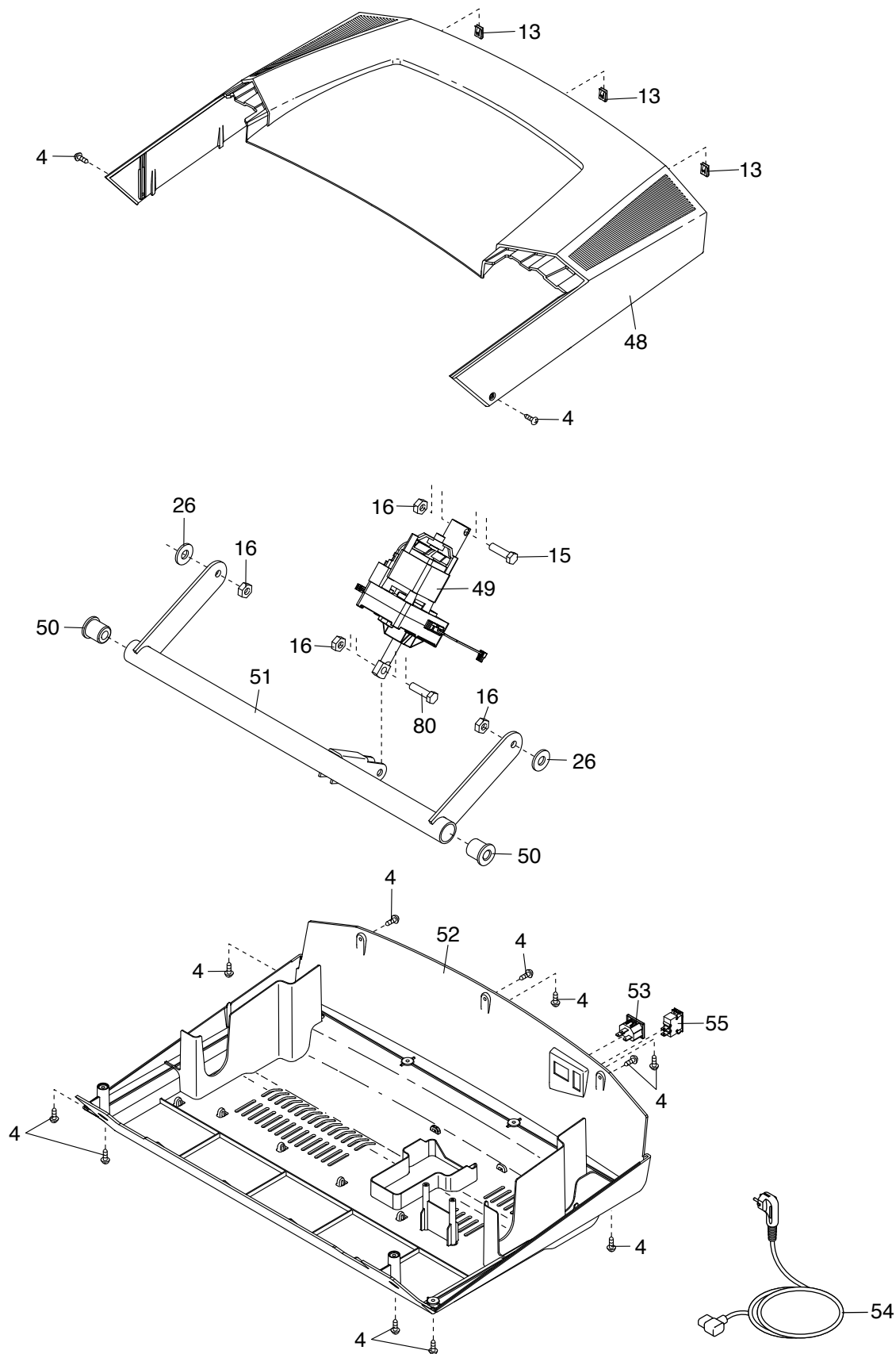
TEILELISTE

Modell-Nr. GETL60713.0 R0613A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	10	#8 x 1/2" Erdungsschraube	44	1	Verriegelungsquerstange
2	6	3/8" x 3 1/4" Schraube	45	1	Filter
3	6	3/8" Zahnscheibe	46	1	Rechter, hinterer Fuß
4	23	#8 x 3/4" Schraube	47	1	Computermasseleiter
5	4	5/16" x 3/4" Schraube	48	1	Motorhaube
6	1	Antriebsmotor-Isolator	49	1	Neigungsmotor
7	4	#8 x 1" Schraube	50	2	Steigungsrahmenbuchse
8	2	M8 x 25mm Bolzen	51	1	Steigungsrahmen
9	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen	52	1	Bodenschale
10	8	#8 x 1/2" Schraube	53	1	Steckdose
11	2	M6 x 55mm Schraube	54	1	Netzkabel
12	2	3/8" x 1" Bolzen	55	1	Netzschalter
13	3	Haubenklipp	56	4	5/16" x 5/8" Schraube
14	19	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	57	1	Computer
15	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	58	1	Computerbasis
16	6	3/8" Kontermutter	59	1	Linke Haltestange
17	2	1/4" x 3/8" Schraube	60	2	Untere Haltestangenkappe
18	4	#8 x 1/2" Schraube	61	1	Computerquerstange
19	4	5/16" x 1 1/2" Bolzen	62	1	Schlüssel/Klipp
20	4	5/16" Mutter	63	1	Pfostendraht
21	2	Obere Haltestangenkappe	64	1	Rechte Haltestange
22	2	1/4" x 1 3/4" Schraube	65	1	M8 x 45mm Bolzen
23	2	Käfigmutter	66	1	Linker Pfosten
24	2	Antriebsrollenunterlegscheibe	67	1	M8 x 53mm Bolzen
25	2	1/4" x 1 1/4" Schraube	68	2	M8 Mutter
26	2	Neigungsrahmenabstandhalter	69	2	Warnungsaufkleber
27	1	Linke Fußleiste	70	4	Basisplatte
28	2	Plattformpolsterung	71	2	Dickes Basispolster
29	1	Warnungsaufkleber	72	2	Dünnes Basispolster
30	2	Riemenführung	73	1	Pfostendichtungsring
31	1	Antriebsrolle/Rolle	74	1	Basis
32	1	Magnet	75	2	Rad
33	1	Membranenschalter	76	1	Rechter Pfosten
34	1	Membranenschalter-Klemme	77	2	Steigungsrahmenstift
35	1	Antriebsmotor	78	8	#8 x 3/4" Bohrschraube
36	1	Steuerung	79	6	M8 Zahnscheibe
37	1	Steuerungsplatte	80	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen
38	1	Rahmen	81	2	Kabelbefestigung
39	1	Laufplattform	82	2	Riegelabstandhalter
40	1	Laufband	83	2	Computerklemme
41	1	Rechte Fußleiste	84	1	Lagerungssperre
42	1	Leerlaufrolle	85	2	Antriebsmotor-Buchse
43	1	Linker, hinterer Fuß	*	—	Bedienungsanleitung

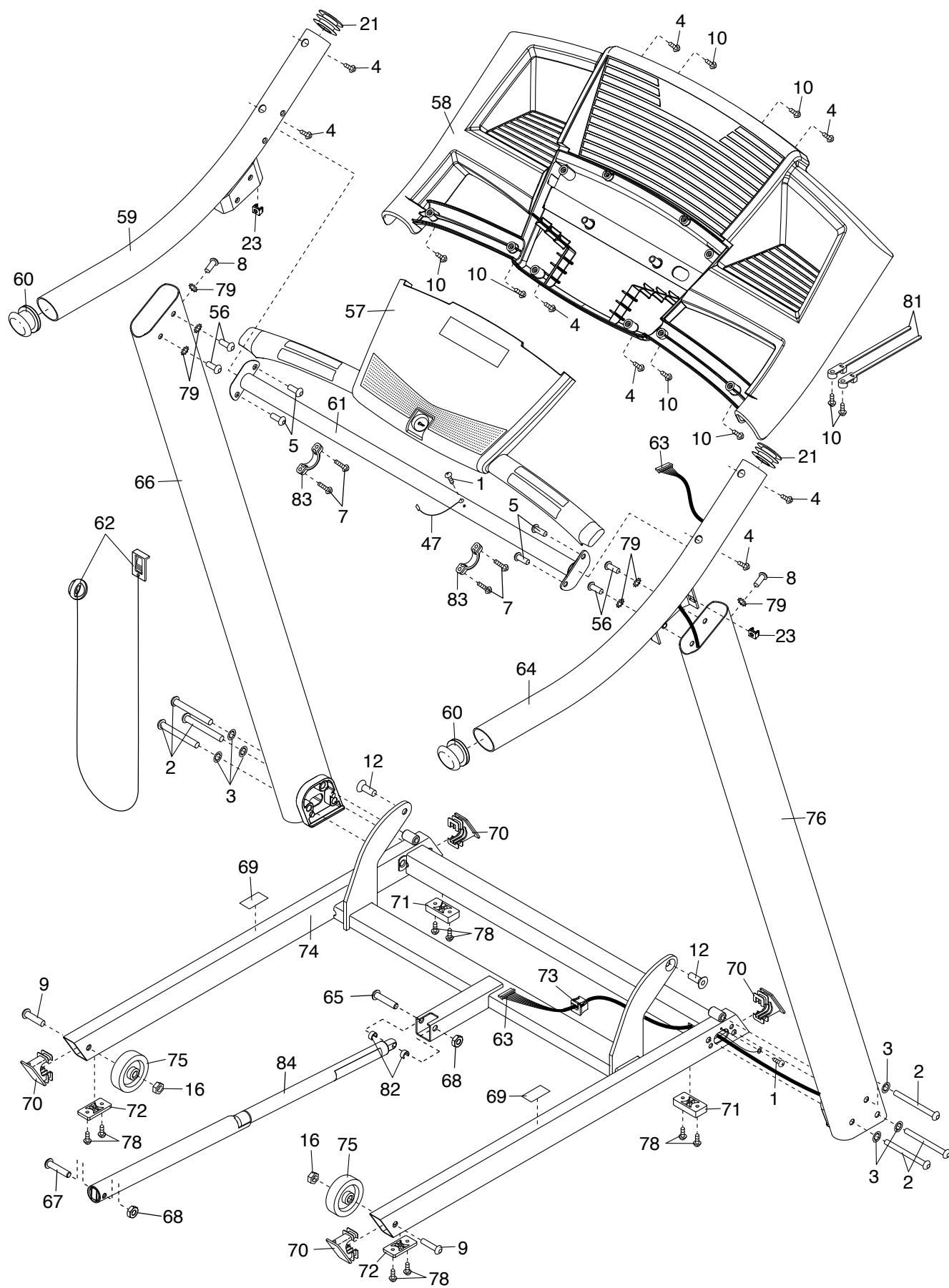
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.





DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. GETL60713.0 R0613A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

