

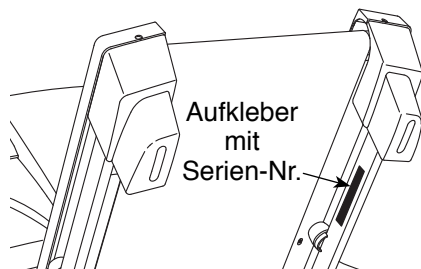
GOLD'S GYM[®]

TRAINER 715

Modell-Nr. GETL80813.0

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

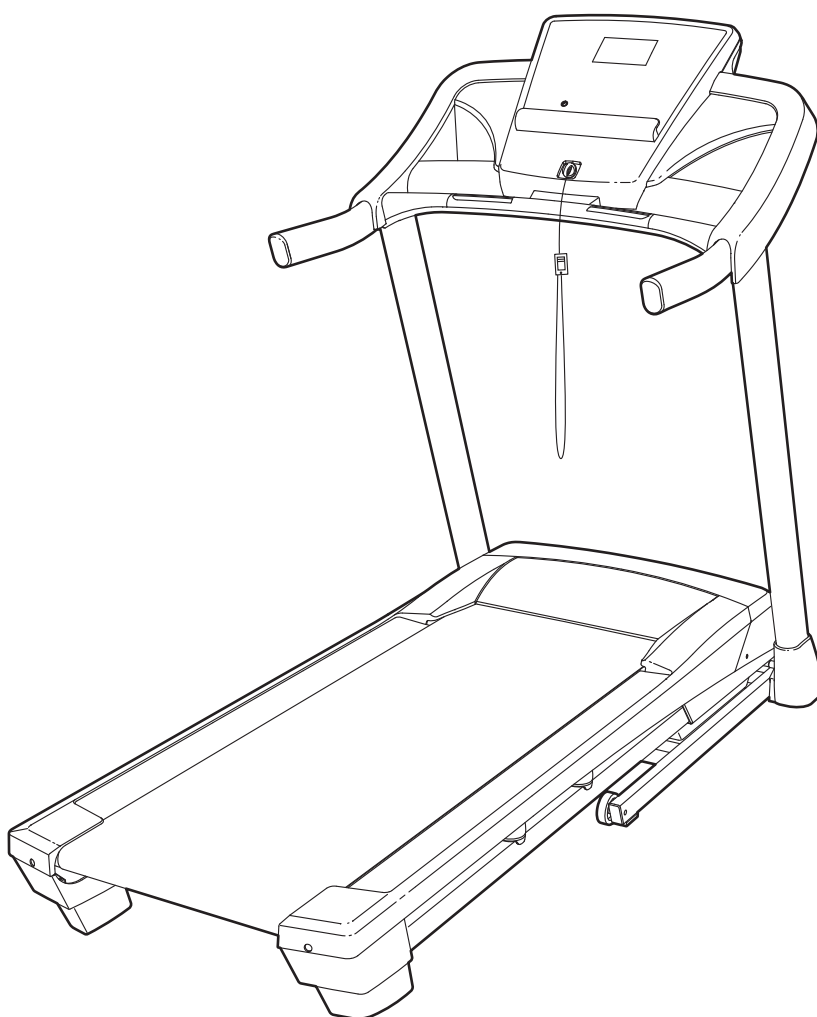
Email:

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

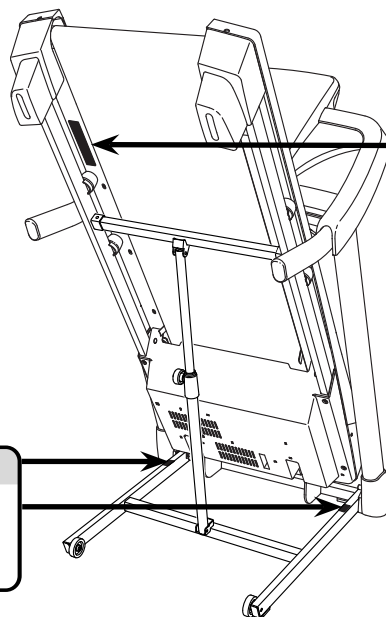
INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	15
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	24
FEHLERSUCHE	25
TRAININGSRICHTLINIEN	28
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen diesem 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.

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



⚠ WARNUNG
Schützen 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 Schritten.
- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Kipp 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 Schutzstift 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, 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 besonders wichtig.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
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 0,6 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 benutzt werden, die nicht mehr als 150 kg wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 15), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. 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.
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 25, falls das Laufband 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 EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.)
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, drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) (siehe Abbildung auf Seite 5 wo sich der Netzschalter befindet), und stecken Sie das Netzkabel aus wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7, ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer bewegen zu können.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
24. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
25. **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 autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder 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, dass Sie sich für den neuen GOLD'S GYM® TRAINER 715 Lauftrainer. Der TRAINER 715 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten.

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

Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell-nummer und die Serien-nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell-nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien-nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich bitte mit den gekennzeichneten Einzelteilen in der unten angeführten Abbildung vertraut.

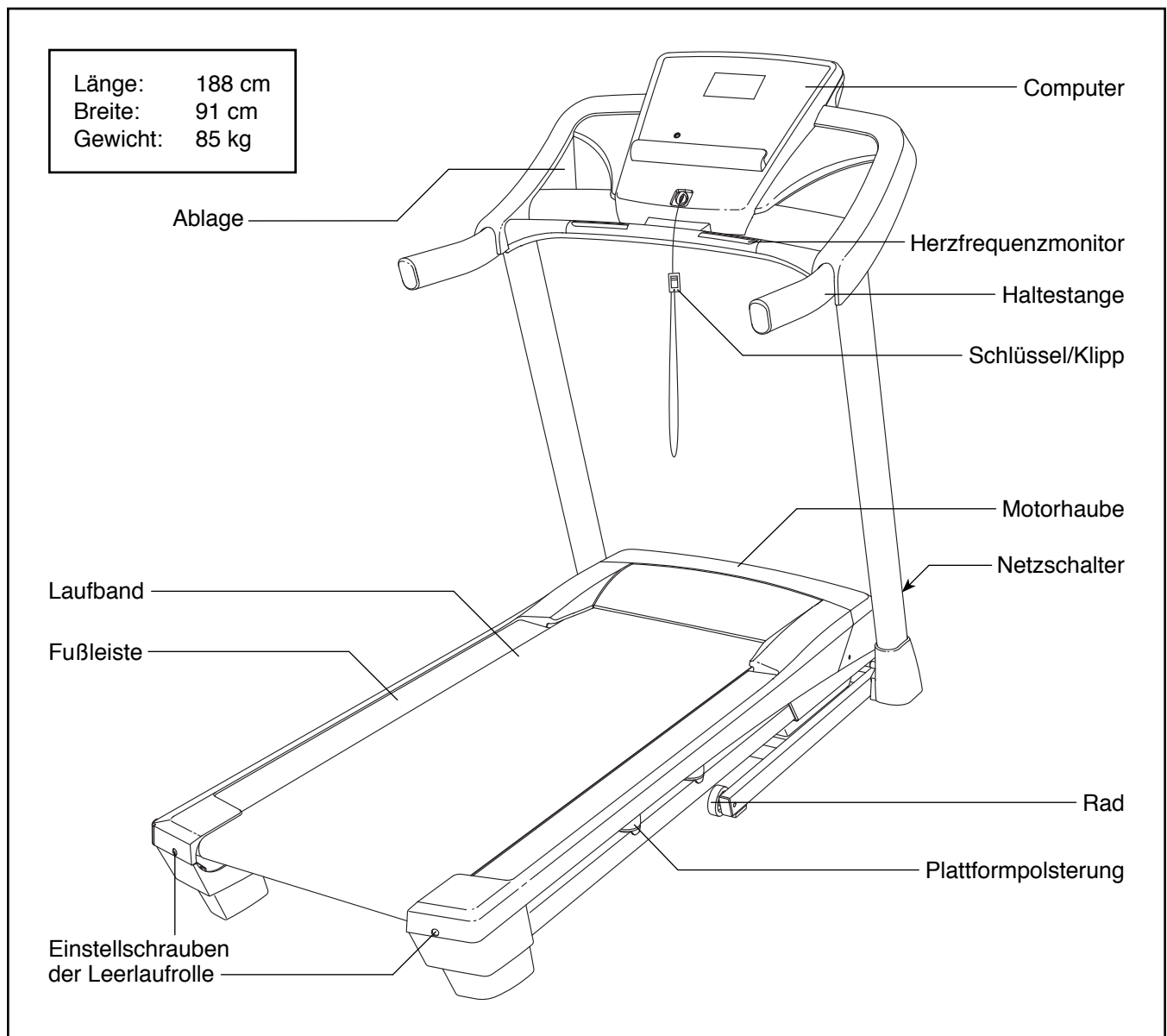
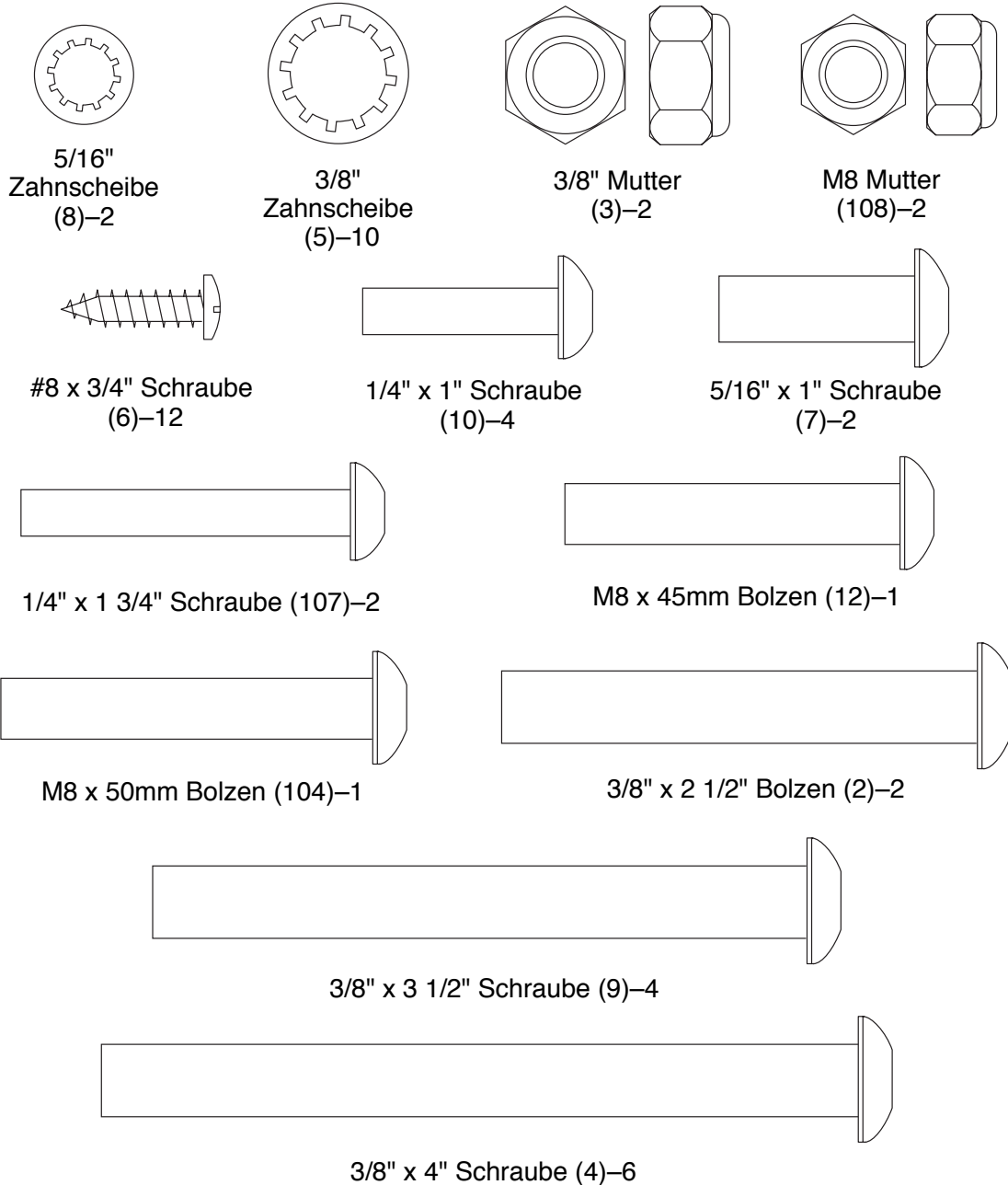
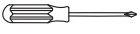


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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.**



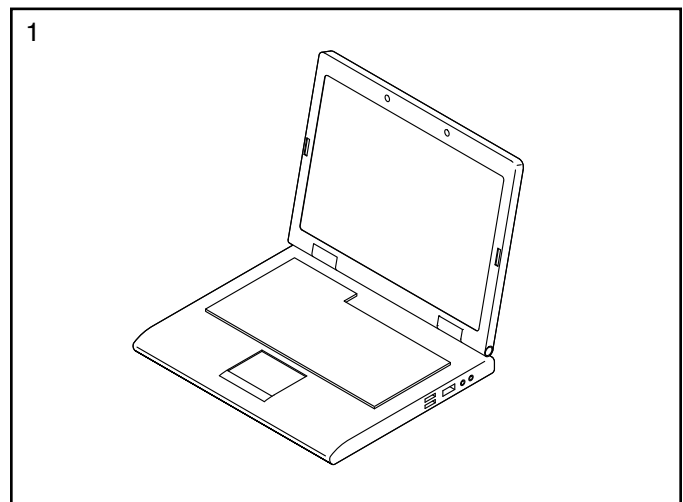
MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
 - Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und milden nicht-scheuernden 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 Schraubenschlüssel 
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher 
 - Schere 
 - eine Spitzzange 
- Um Schäden an Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf Ihrem Computer unter www.iconsupport.eu.

- Ihre Gewährleistung wird aktiviert
- Ihnen Zeit wird gespart, falls Sie je den Kundendienst erreichen müssen
- es erlaubt uns Sie von Upgrades und Angebote zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie kein Internetzugriff haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) und registrieren Sie Ihr Produkt.

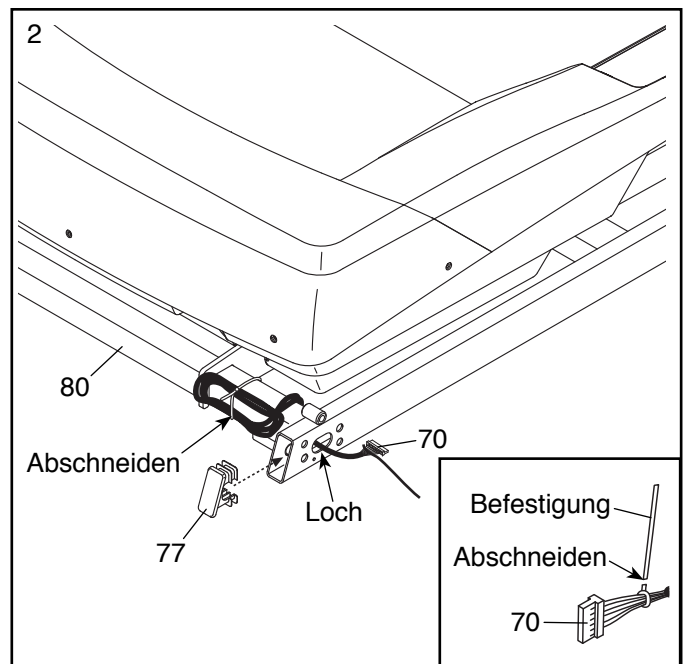


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Finden Sie den Pfostendraht (70), welcher um den vorderen Teil der Basis (80) gebündelt ist. Schneiden Sie die Plastikbefestigung durch, die den Pfostendraht hält. Leiten Sie den Pfostendraht aus dem angedeuteten Loch hinaus.

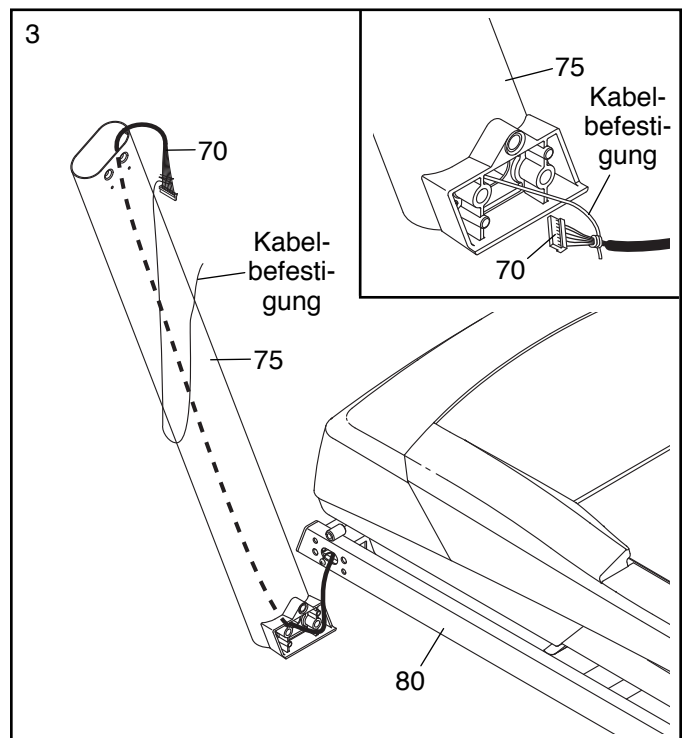
Drücken Sie je eine Basiskappe (77) auf beiden Seiten der Basis (80) auf.

Siehe die eingefügte Abbildung. Schneiden Sie die Plastikbefestigung nahe des Pfostendrahts (70) ab. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht nicht zu beschädigen.**



3. Identifizieren Sie den linken Pfosten (75). Lassen Sie eine zweite Person den linken Pfosten an die Basis (80) hinhalten.

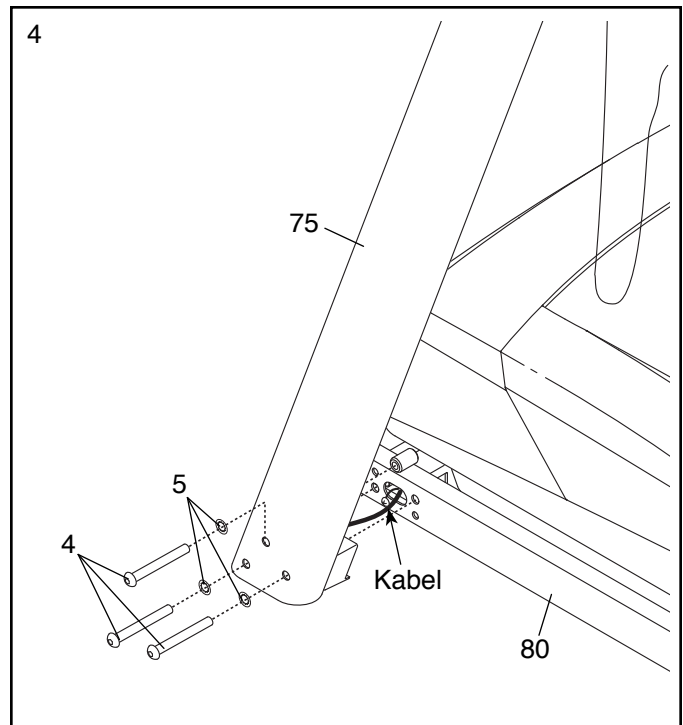
Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung im linken Pfosten (75) sicher um das Ende des Pfostendrahts (70). Dann, fügen Sie den Pfostendraht in das untere Ende des linken Pfostens ein, während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung nach oben durch den linken Pfosten ziehen.



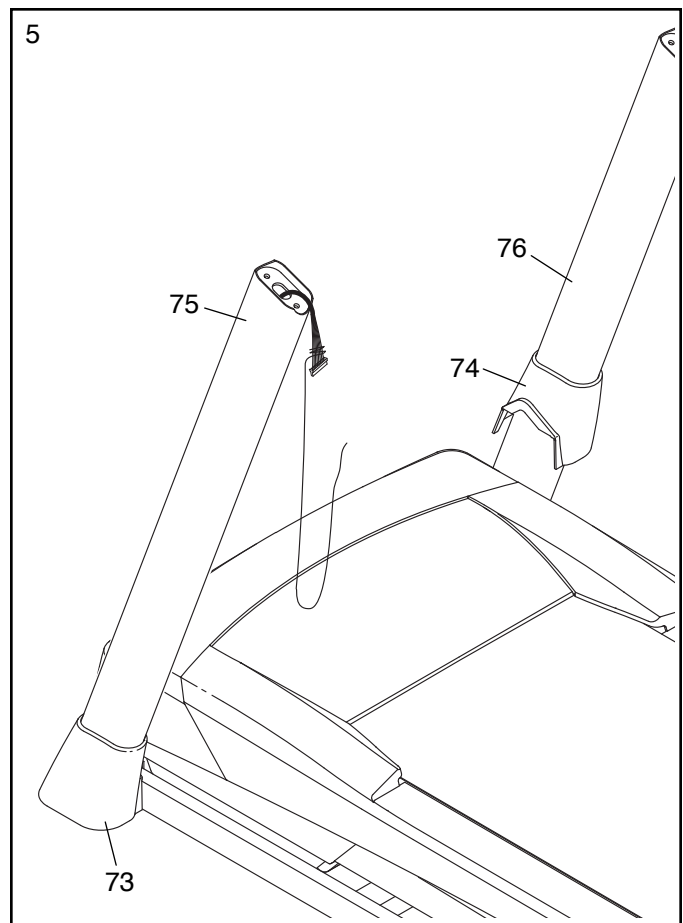
4. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie den linken Pfosten (75) gegen die Basis (80). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**

Drehen Sie drei 3/8" x 4" Schrauben (4) mit drei 3/8" Zahnscheiben (5) in den linken Pfosten (75) und die Basis (80) ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

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



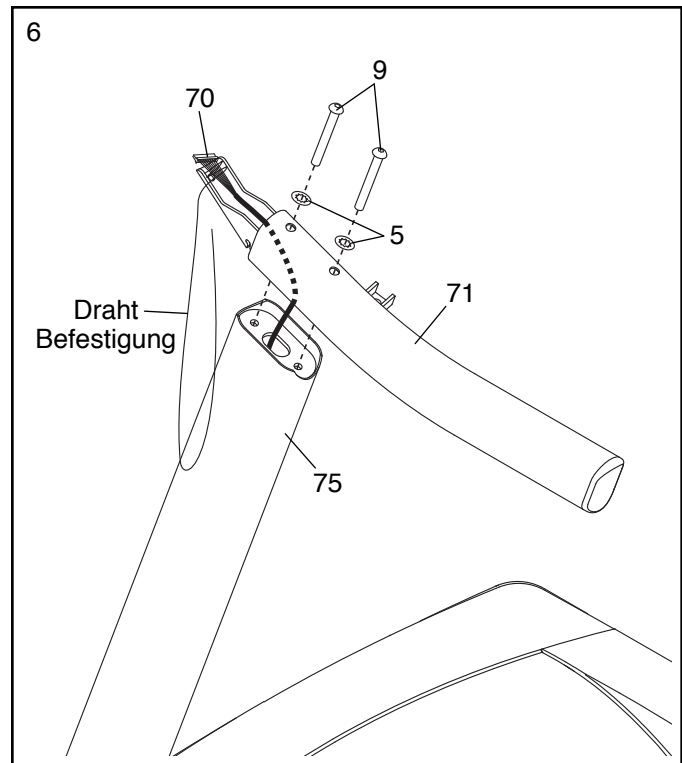
5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (73, 74). Schieben Sie die linke und rechte Basisabdeckung auf die linke und rechte Pfosten (75, 76), wie abgebildet, auf.



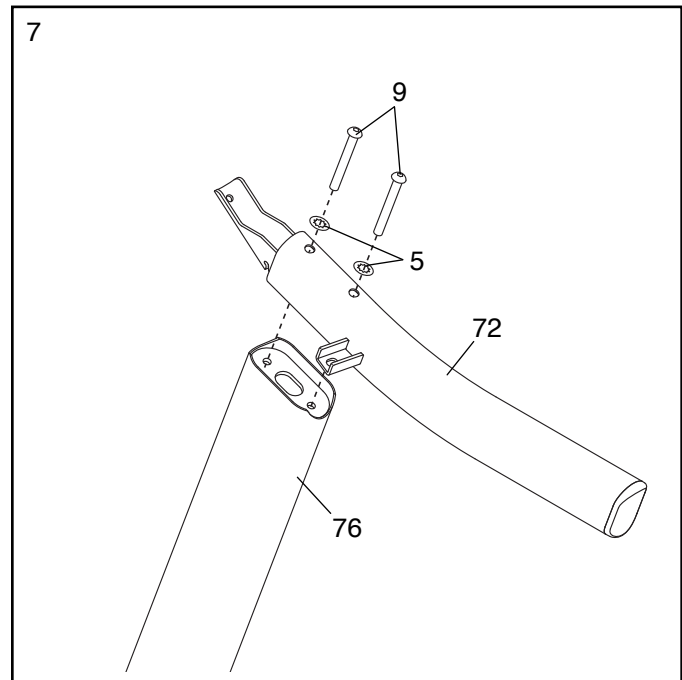
6. Finden Sie den linken Haltestange (71). Falls sich ein Draht in der linken Haltestange befindet, entfernen Sie dieses und werfen es weg.

Halten Sie die linke Haltestange (71) nahe des linken Pfostens (75). Fügen Sie die Kabelbefestigung am Pfostendraht (70) in den unteren Teil der linken Haltestange und ziehen Sie es aus dem Ende der linken Haltestange heraus. Anschließend, ziehen Sie den Pfostendraht durch die linke Haltestange, wie abgebildet, durch.

Befestigen Sie die linke Haltestange (71) an den linken Pfosten (75) mit zwei $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{2}$ " Schrauben (9) und zwei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (5). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest. Achten Sie darauf, den Pfostendraht (70) nicht abzuklemmen.**

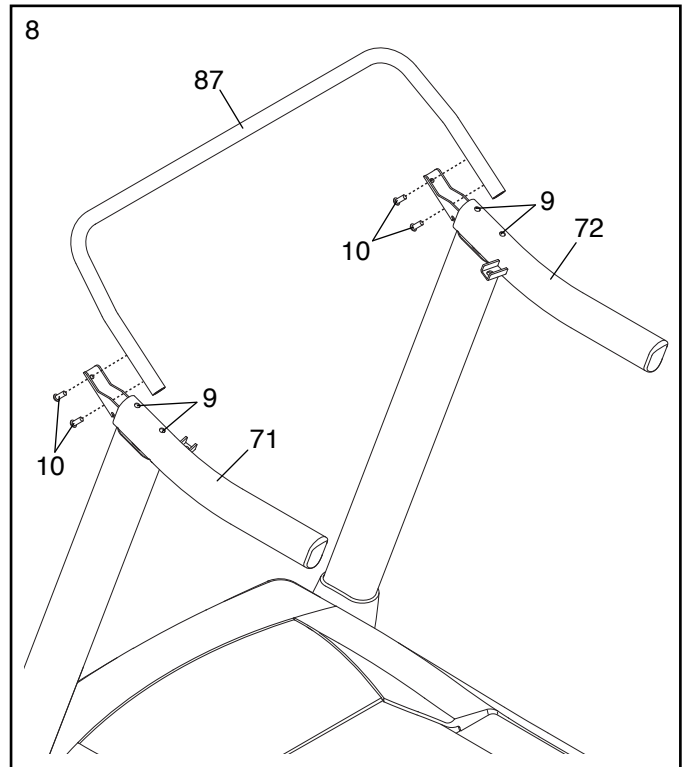


7. Befestigen Sie die rechte Haltestange (72) an den rechten Pfosten (76) mit zwei $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{1}{2}$ " Schrauben (9) und zwei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (5). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.**



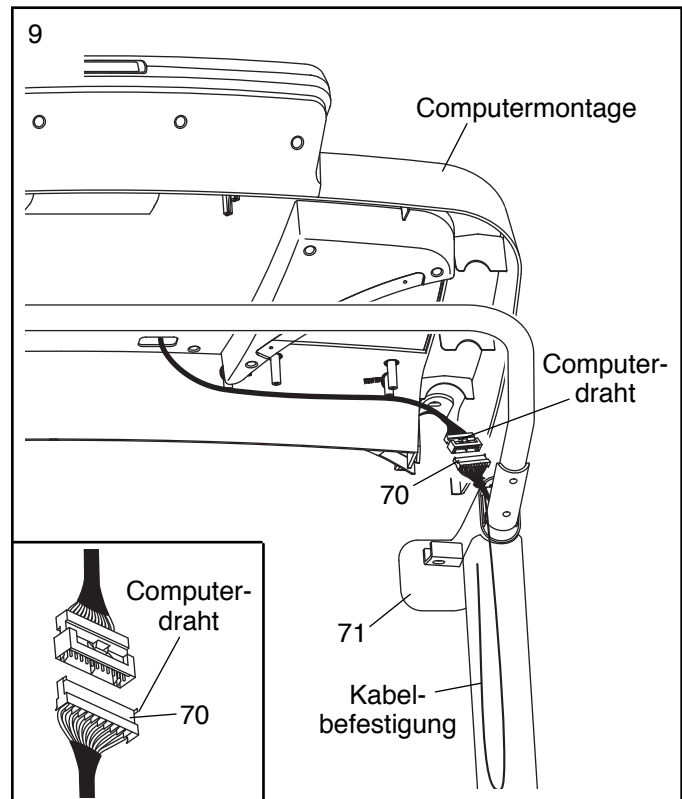
8. Setzen Sie den Computerrahmen (87) auf die Haltestangen (71, 72) auf. Befestigen Sie den Computerrahmen mit vier 1/4" x 1" Schrauben (10). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen. Achten Sie darauf, den Pfostendraht (nicht abgebildet) nicht abzuklemmen.**

Ziehen Sie die vier 3/8" x 3 1/2" Schrauben (9) fest.



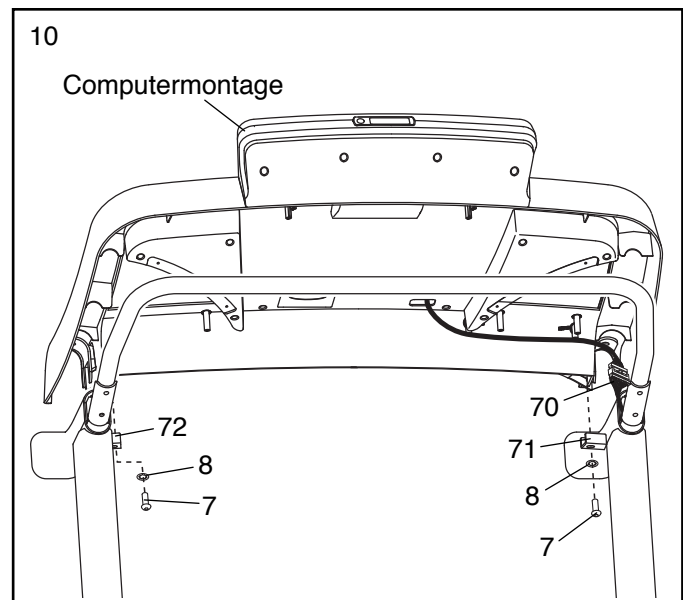
9. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage nahe der linken Haltestange (71) und der rechten Haltestange (nicht abgebildet).

Verbinden Sie den Pfostendraht (70) mit dem Computerdraht. **Siehe Detailzeichnung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend, entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



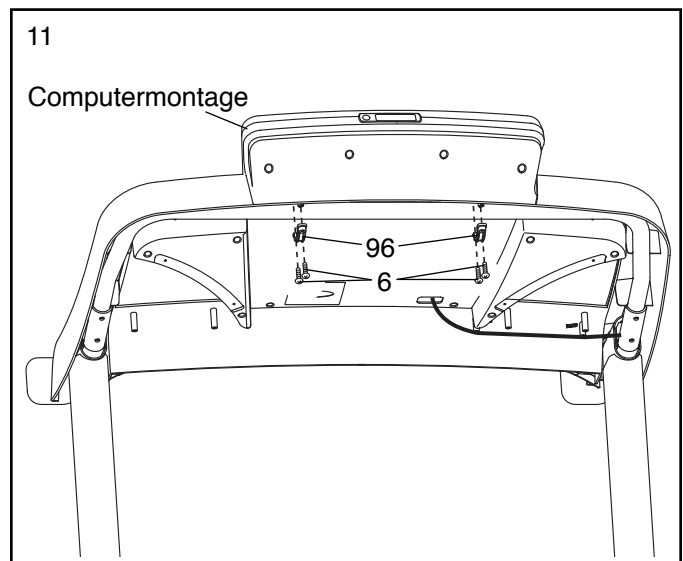
10. Legen Sie die Computereinheit auf den linken und den rechten Haltestangen (71, 72). **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen.** Fügen Sie den überschüssigen Pfostendraht (70) in die linke Haltestange ein.

Befestigen Sie die Computermontage an die Klammern auf den Haltestangen (71, 72) mit zwei 5/16" x 1" Schrauben (7) und zwei 5/16" Zahnscheiben (8). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.**

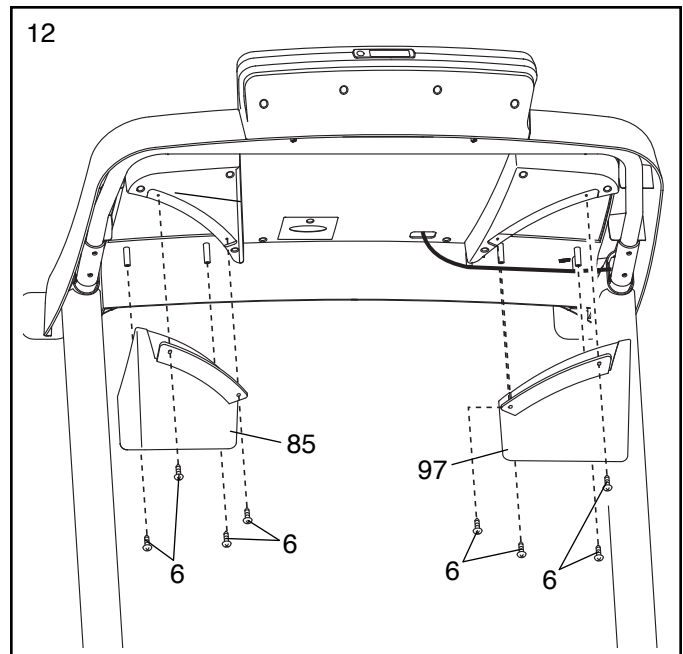


11. Befestigen Sie zwei Computerklammen (96) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (6) an die Computermontage.

Siehe Schritt 4. Ziehen Sie alle sechs 3/8" x 4" Schrauben (4) fest.

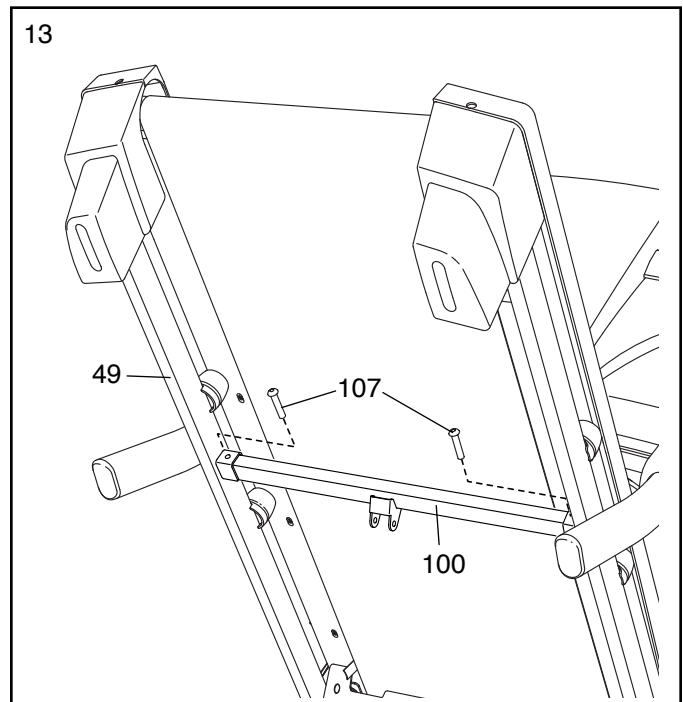


12. Identifizieren Sie die linke und rechte Ablage (97, 85). Orientieren Sie die Ablagen wie abgebildet, und befestigen Sie jede Ablage mit vier #8 x 3/4" Schrauben (6). **Drehen Sie zuerst alle Schrauben ein wenig ein, bevor Sie sie festziehen. Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.**



13. Stellen Sie den Rahmen (49) nun so auf, wie in der Abbildung dargestellt. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen während der nächsten drei Schritte halten.**

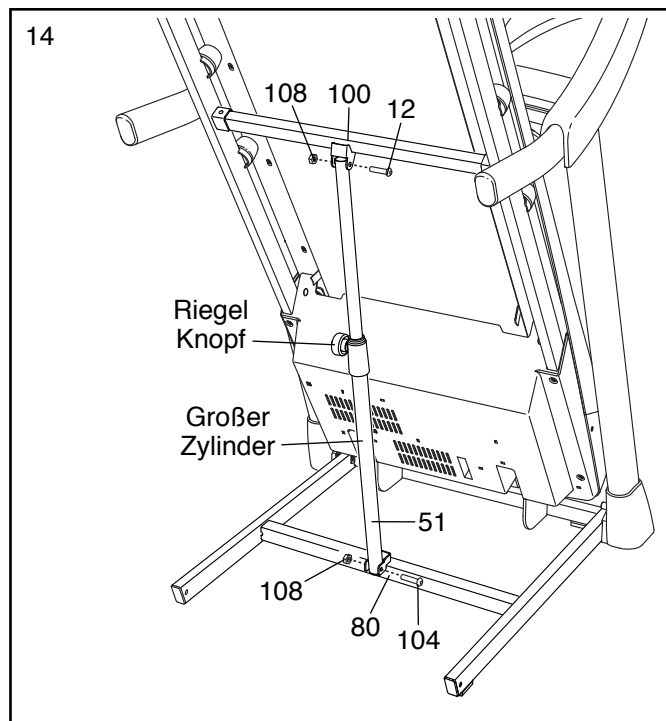
Befestigen Sie die Riegel-Querstange (100) an den Rahmen (49) mit zwei 1/4" x 1 3/4" Schrauben (107).



14. Richten Sie die Lagerungssperre (51) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verriegelungsknopf in den angedeuteten Positionen befinden.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (51) an die Basis (80) mit einem M8 x 50mm Bolzen (104) und einer M8 Mutter (108).

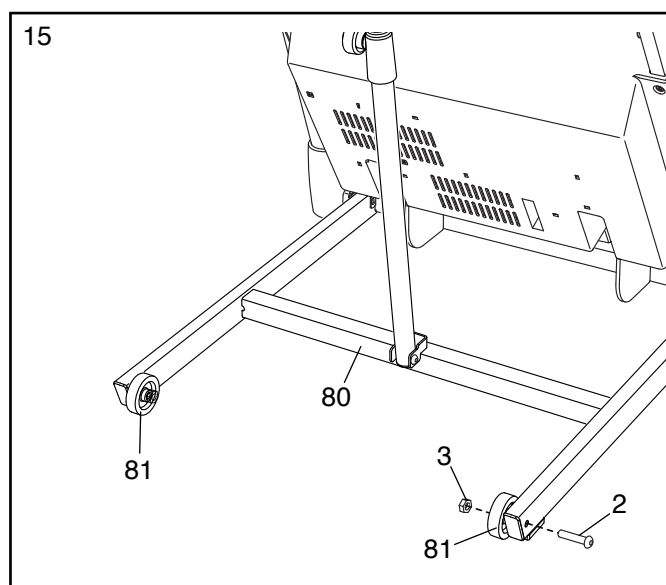
Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (51) an die Riegel-Querstange (100) mit einem M8 x 45mm Bolzen (12) und einer M8 Mutter (108).



15. Befestigen Sie ein Rad (81) mit einem 3/8" x 2 1/2" Bolzen (2) und einer 3/8" Mutter (3) an der Basis (80). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht bewegen können.**

Befestigen Sie das andere Rad (81) an die Basis (80) auf die gleiche Weise.

Siehe DEN LAUFTRAINER ZUM GEBRAUCH HERUNTERLASSEN auf Seite 24. Lassen Sie den Rahmen (nicht abgebildet) herunter.



16. **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. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile im Lieferumfang enthalten sein. Verwahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel an einen sicheren Ort auf. Der Innensechskantschlüssel wird dazu benötigt, um das Laufband einzustellen (siehe Seiten 26 and 27).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

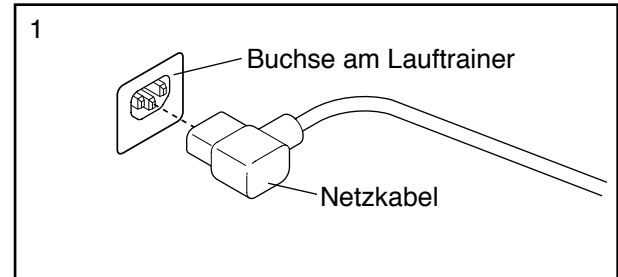
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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.**

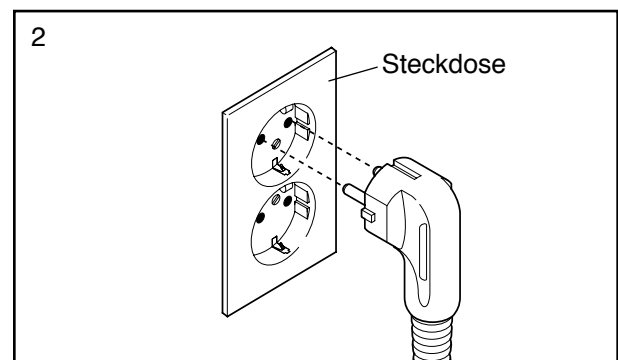
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

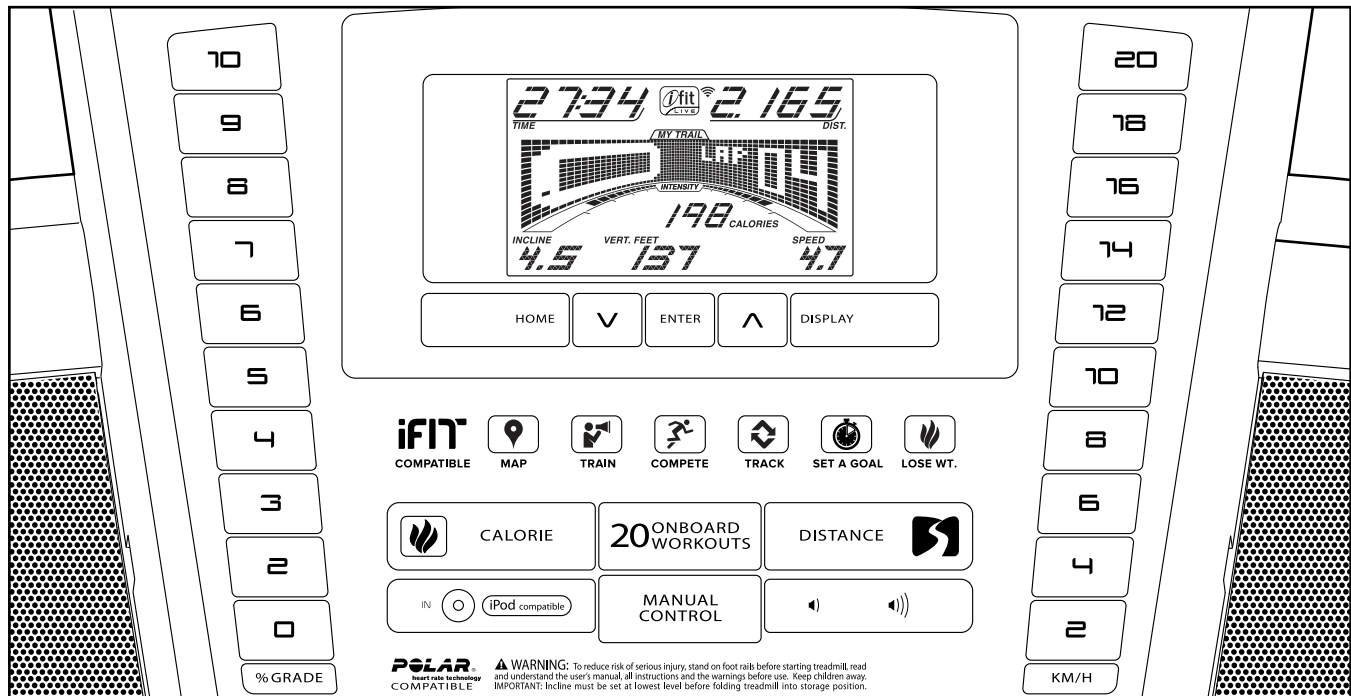
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten.

Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriffherzfrequenzmonitor benutzen.

Zusätzlich, bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Der Computer bietet auch einen iFit-Modus, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Live-Modul können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen, mit anderen iFit-Benutzern um die Wette rennen

und viele andere Funktionen in Anspruch nehmen.

Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

Sie können sogar Ihre Lieblings Workout-Musik oder Audiobücher mit dem Computer's Sound System anhören während Sie trainieren.

Hinweise zum Einschalten des Stroms finden Sie auf Seite 17. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 17. **Um die Stereoanlage zu benutzen,** siehe Seite 19. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen,** siehe Seite 20. **Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um ein iFit-Workout zu benutzen,** siehe Seite 21. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 23.

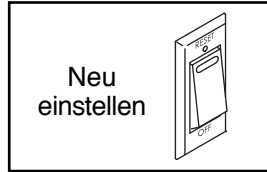
WICHTIG: Falls sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 27).

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um herauszufinden, welche Maßeinheit ausgewählt ist, oder um die Maßeinheit zu ändern, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

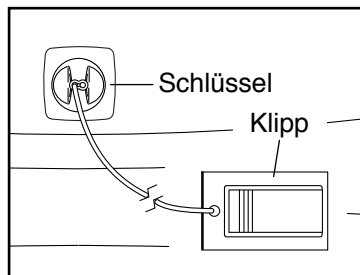
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 15). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Entstör-position befindet.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp)-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, um den Demo-Modus auszuschalten.

Als nächstes, steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer



Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen. Anmerkung: Wenn man den Schlüssel zum ersten Mal in den Computer einschiebt, hebt sich die Neigung automatisch auf den höchsten Grad an, um dann von selbst auf den niedrigsten Grad zurückzukehren.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Falls der manuelle Modus nicht ausgewählt ist, drücken Sie die Manual-Control-Taste um den manuellen Modus auszuwählen.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-Taste, die Speed-Taste (Geschwindigkeitstaste) oder einer der Geschwindigkeitstasten die mit 2 durch 20 nummeriert sind.

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

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 Speed increase (Beschleunigungs)-Taste.

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

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigungs) Auf- oder Ab-Taste oder einer der Neigungstasten die mit 0 bis 10 nummeriert sind. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich der Lauftrainer allmählich auf die gewünschte Neigungseinstellung anpassen.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

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

- Die vergangene Zeit
- Die Distanz die Sie gegangen oder gelaufen sind
- Die Workout-Intensitätsanzeige
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben
- Den Neigungsgrad des Lauftrainers
- Die senkrechte Messung, die Sie zurückgelegt haben
- Die Geschwindigkeit des Laufbands
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- Die Matrix

Die Matrix bietet einige Display-Tabulatoren. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe)-Taste oder die Display-Taste, bis der gewünschte Tabulator aufscheint.

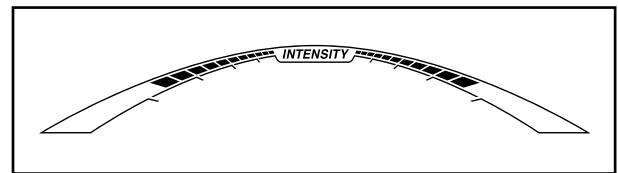
Der Incline (Neigungs)-Tabulator wird ein Profil von den Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Ein neuer Abschnitt wird am Ende jeder Minute auftauchen.

Der Speed (Geschwindigkeits)-Tabulator zeigt ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts.

Der My Trail (Mein-Pfad)-Tabulator zeigt eine 400 m (1/4 Meile) Laufbahn. Während Sie trainieren, zeigt das weiße Rechteck Ihren Fortschritt an. Der My-Trail-Tabulator wird auch die Anzahl an Runden anzeigen, die Sie vollendet haben.

Der Calorie (Kalorien)-Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die während des Abschnitts verbraucht wurden. Anmerkung: Wählt man den Calorie-Tabulator, dann gibt das Kaloriendisplay die ungefähre Anzahl von Kalorien, die pro Stunde verbrannt werden, an.

Während Sie trainieren, zeigt die Workout-Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an.



Drücken Sie die Home (Ausgangs)-Taste um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23 um das Standardmenü einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Home-Taste.

Wenn ein drahtloses iFit-Modul am Netz angeschlossen ist, dann zeigt das Funksymbol die Stärke Ihres Signals oben am Display an. Vier Bogen sind ein Zeichen voller Signalstärke.



Um die Displays wieder neu anzuzeigen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel, und dann fügen Sie den Schlüssel wieder ein.

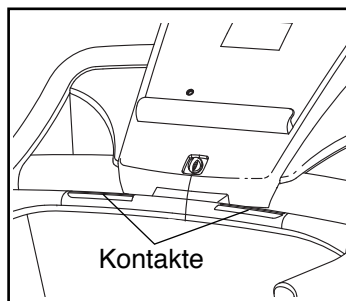
6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, wird der Computer Ihre Herzfrequenz nicht richtig anzeigen. Weitere Informationen über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie unter DER OPTIONALE BRUSTGURT-HERZFREQUENZMONITOR rechts.

Bevor Sie den Herzfrequenzmonitor benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten, falls notwendig. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, steigen Sie auf die Fußleisten und halten Sie die Metallkontakte auf den Haltestangen ungefähr zehn Sekunden lang.

Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Kalorien-Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.



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

Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Stop-Taste und stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf Null ein. **Die Neigung muss auf Null eingestellt sein, sonst könnte es sein, dass Sie den Lauftrainer beschädigen, wenn Sie ihn in die Lagerungsposition zusammenklappen.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers zu hören während Sie trainieren, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Player oder anderen persönlichen Audio-Player ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist.** **Anmerkung: Sie können auch ein Audio-Kabel in Ihrem Elektrofachgeschäft erhalten.**

Als nächstes, drücken Sie die Play-Taste auf Ihren persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregel am Computer oder Ihren persönlichen Audio-Player ein.

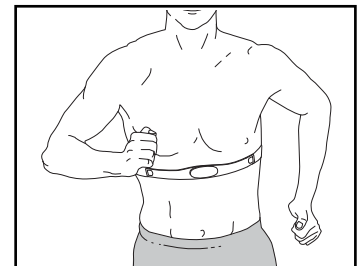


Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTICHE BRUSTPULSMESSER

Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, die besten Resultate erhält man dann, wenn man während der Workouts den Puls im richtigen Bereich hält. Der zusätzlich

erhältliche Brustpulsmesser macht es Ihnen möglich, während des Trainings Ihre Herzfrequenz andauernd zu überprüfen, wodurch Sie individuelle Fitnessziele leichter erreichen. **Information zum Kauf eines Brustpulsmessers finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.**



BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie entweder die Calorie (Kalorien)-Taste oder die Distance (Distanz)-Taste mehrmals.

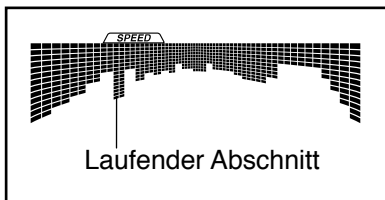
Hat man ein Onboard-Workout ausgewählt, zeigt das Display die Dauer des Workouts, die Distanz, den Namen, die maximale Geschwindigkeitseinstellung und die maximale Neigungseinstellung des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Start-Taste oder die Speed (Geschwindigkeits)-Auf-Taste um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeitseinstellung und/oder Neigungseinstellung könnte für aufeinanderfolgende Abschnitte programmiert sein.

Während des Workouts zeigen die Profile auf den Geschwindigkeits- und Neigungs-Tabulatoren



Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Falls eine andere Geschwindigkeits- und/oder

Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung anpassen.

Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts am Display blinkt und die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

Falls die Speed (Geschwindigkeits)- oder Incline (Neigungs)-Einstellung jederzeit während des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell durch Drücken der Speed- oder Incline-Tasten verändern. **Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen für den nächsten Abschnitt anpassen.**

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed (Geschwindigkeits)-Taste. Das Laufband wird sich mit 2 Km/H zu bewegen beginnen. 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 des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18. Das Display zeigt die noch verbleibende Zeit, anstatt die schon vergangene Zeit des Workouts an.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 17.

2. Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Um ein Ziel-Setzen-Workout zu wählen, drücken Sie die Set-A-Goal (Ziel-Setzen)-Taste am Computer.

Benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe)-Taste um ein Kalorien-, Zeit- oder Distanz-Ziel zu setzen, und drücken Sie dann die Enter-Taste. Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten) neben der Enter-Taste um ein Ziel auszuwählen. Drücken Sie die Speed- und Incline (Geschwindigkeits- und Neigungs)-Tasten um die Geschwindigkeit und die Neigung für das Workout zu wählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken 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 wird auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 17).

Das Workout wird fortgesetzt, bis Sie das gesetzte Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZUNG EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie das optionale iFit-Modul. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man braucht auch einen Computer mit einem USB-Anschluss und einer Internet-Verbindung. Zusätzlich, benötigen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk mit einem 802.11b/g/n Router. Im Router muss SSID-Broadcast eingeschaltet sein (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Zusätzlich muss man bei iFit.com Mitglied sein.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

2. Schieben Sie das iFit-Modul in den Computer hinein.

Um das iFit-Modul einzufügen, folgen Sie den Anweisungen die im Lieferumfang des iFit-Moduls enthalten sind.

WICHTIG: Um den Vorschriften für Belastungsanforderungen nachzukommen, müssen Antenne und Sender des iFit-Moduls mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein und dürfen nicht mit irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender verbunden werden.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe)-Taste um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout auszuwählen, drücken Sie eine der iFit-Tasten. Manche Programme können man erst dann herunterladen, wenn man sie erst auf seinem Verzeichnis auf iFit.com auflistet.

Um ein iFit-Workout, das sich in Ihrem Kalender befindet, herunterzuladen, drücken Sie die Map (Karte), Train (Trainieren) oder Lose Wt. (Gewichtsverlust)-Taste, um das nächste sich in Ihrem Kalender befindende Workout dieser Art herunterzuladen. Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, drücken Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste.

Um ein iFit-Workout zu wiederholen, das man erst vor kurzem von seinem Kalender heruntergeladen hat, drücken Sie erst die Track (Verfolgen) -Taste. Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten um das gewünschte Workout auszuwählen. Dann, drücken Sie die Enter-Taste um das Workout zu starten.

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

Mehr Information über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout auswählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts, die Distanz die Sie gehen oder laufen werden, und die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden an. Das Display könnte auch den Namen des Workouts anzeigen. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

Anmerkung: Jede iFit-Taste könnte Demo-Workouts abspielen. Um die Demo-Workouts zu benutzen, entfernen Sie das iFit-Modul vom Computer und drücken Sie eine der iFit-Tasten.

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

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

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed-Auf (Geschwindigkeits)-Taste. Das Laufband wird sich mit der Geschwindigkeitseinstellung des ersten Abschnitts zu bewegen beginnen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

Während eines Wettbewerb-Workouts, zeigt der Compete (Wettbewerb)-Tabulator Ihren Fortschritt im Rennen an. Während Sie um die Wette laufen, wird die oberste Linie in der Matrix anzeigen welche Distanz Sie schon hinter sich haben. Die anderen Linien zeigen Ihre Top-vier Konkurrenten an. Das Ende der Matrix stellt das Ende des Wettlaufs dar.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

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

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der Übersicht über die Lauftrainer-Information behält und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

1. Wählen Sie den Informationsmodus.

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Stop-Taste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken, und dann lassen Sie die Stop-Taste los. Wurde der Informationsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

Das Zeit-Display wird die gesamte Anzahl an Stunden anzeigen, die der Lauftrainer in Betrieb war.

Das Distanz-Display zeigt die gesamte Anzahl an Kilometer (oder Meilen) die das Laufband zurückgelegt hat.

Der untere Abschnitt des Displays wird den Status des iFit-Moduls anzeigen. Falls ein iFit-Modul angeschlossen ist, scheinen am Display die Worte WIFI MODULE (Wlan-modul) auf. Falls ein USB-Modul angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte USB/SD MODULE an. Falls kein Modul angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte NO IFIT MODULE (kein ifit modul) an.

2. Wählen Sie die optionalen Bildschirme.

Während der Informationsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix verschiedene optionale Bildschirme an. Mithilfe der Verminderungstaste neben der Eingabetaste kann man die folgenden Bildschirme wählen:

UNITS (Einheiten): Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Enter (Eingabe)-Taste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie METRIC.

DEMO: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus, 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 Reset-Position (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. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort ON (Ein). Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Eingabetaste.

CONTRAST LVL (Kontraststufe): Drücken Sie die Incline- (Neigungs) -Auf und -Ab-Tasten um die Kontraststufe des Displays einzustellen.

Wenn ein Modul angeschlossen ist, können Sie auch den folgenden Bildschirm wählen:

VOICE (Stimme): Um die Stimme des persönlichen Trainers ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

Ist ein iFit-Modul angeschlossen, können Sie auch die folgenden Bildschirme auswählen:

DEFAULT MENU (Standardmenü): Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Computer einstecken oder die Home (Ausgangs)-Taste drücken. Drücken Sie die mehrmals die Enter-Taste, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

CHECK WIFI STATUS (Wlan-status überprüfen): Drücken Sie die Enter-Taste, um den Status des iFit-Moduls zu prüfen. Das untere Display wird die Nummer der Softwareversion angeben, das SSID des Netzes, die Kodierungstypen, den Anschlussstatus, die Signalstärke des WLAN, die Internet-Adresse des Moduls, die Anzahl gemeldeter Benutzer und deren Namen, die Resultate der Domännennamensuche und den Status des iFit-Servers.

SEND/RECEIVE DATA (Daten senden/empfangen): Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Enter-Taste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (übertragungen fertig) im Display.

3. Steigen Sie aus dem Informationsmodus aus.

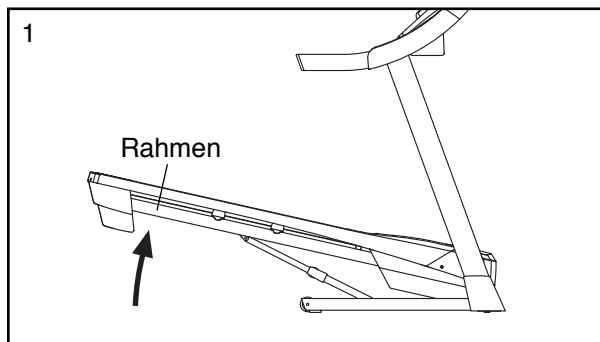
Um aus dem Informationsmodus auszusteigen, entfernen Sie den Schlüssel von Ihrem Computer.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

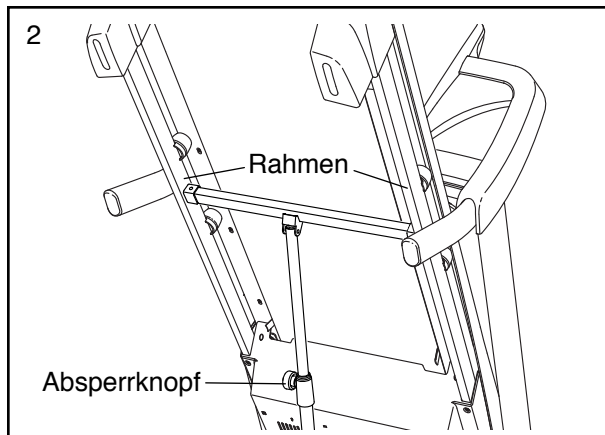
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

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

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



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

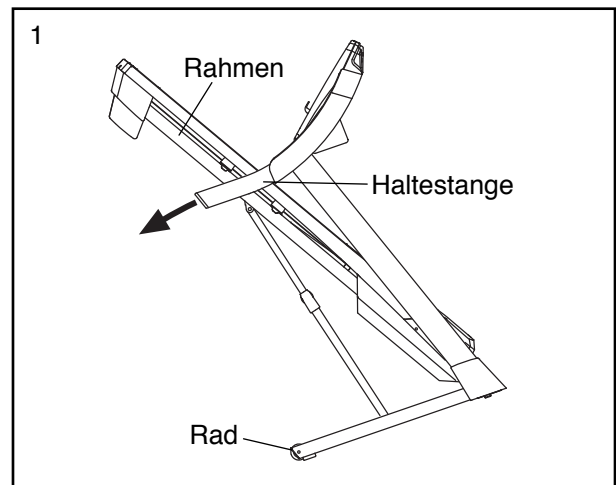


Um den Fußboden oder den Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

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



2. Ziehen Sie am Haltegriff, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Bewegen Sie ihn langsam zum gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.**
3. Setzen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

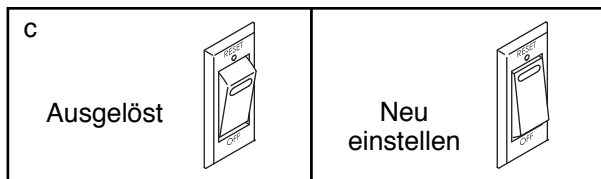
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie dann den Verriegelungsknopf nach links. **WICHTIG: Der Verriegelungsknopf darf nicht gedreht werden.** Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Absperrknopf aus.
2. **Siehe Abbildung 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn auf den Boden herunter. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**

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 15). 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.

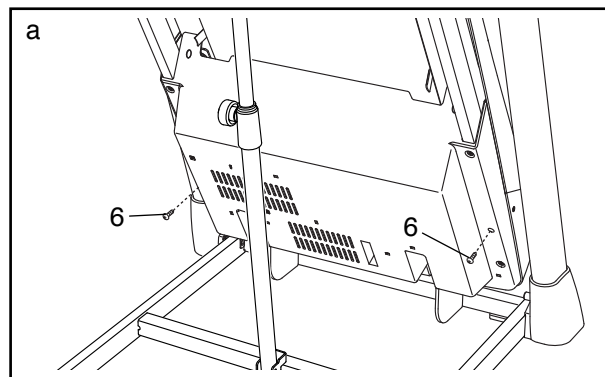
SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, wenn Sie den Schlüssel vom Computer abziehen

- 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 23, um den Demo-Modus abzuschalten.

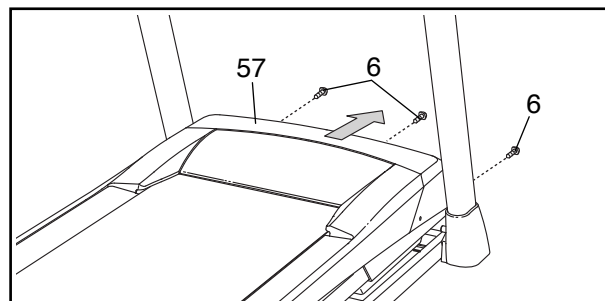
SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Setzen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe DEN LAUFTRAINER ZUSAMMENKLAPPEN auf Seite 24).

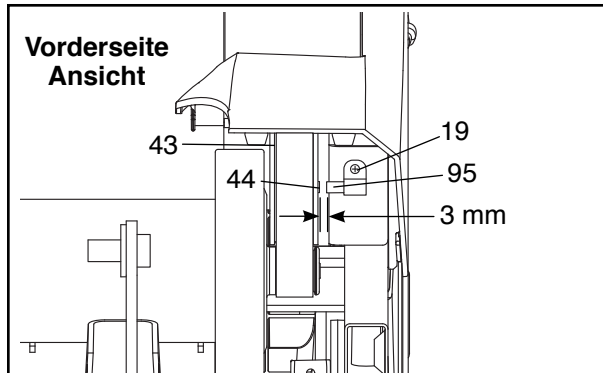
Als nächstes, entfernen Sie die angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (6).



Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 24). Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (6). Nehmen Sie die Motorhaube (57) nun vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (95) und den Magneten (44) auf der linken Seite der Rolle (43). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (19), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) und lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



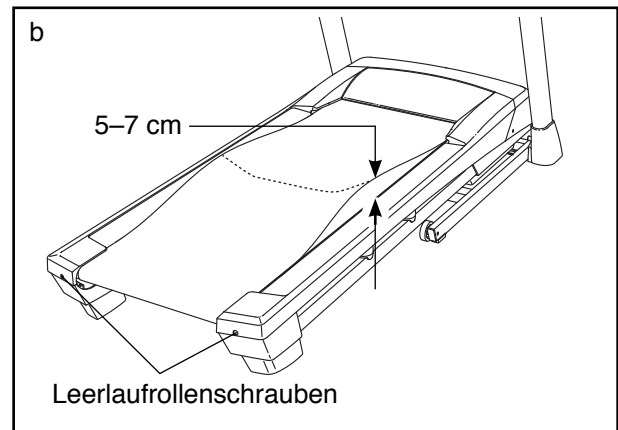
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- a. Halten Sie die Stop-Taste und die Speed (Geschwindigkeits)-Taste gedrückt, stecken Sie den Schlüssel in den Computer, und dann lassen Sie die Stop-Taste und die Speed-Taste los. Drücken Sie die Stop-Taste und dann die Incline (Neigung)-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. Falls die Neigung nicht anfängt sich zu kalibrieren, drücken Sie noch einmal die Stop-Taste, und dann drücken Sie die Incline-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von 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 zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

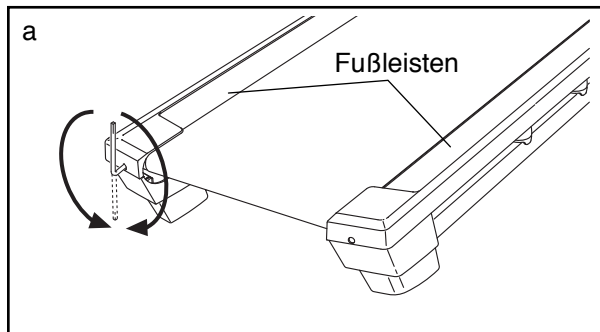


- c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

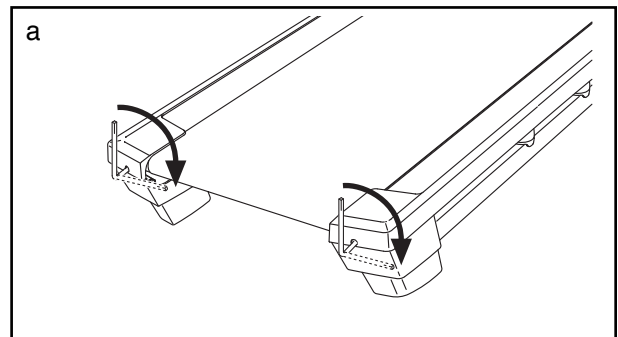
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab, und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich **das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mithilfe des Innensechskantschlüssels. **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 gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab, 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 zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

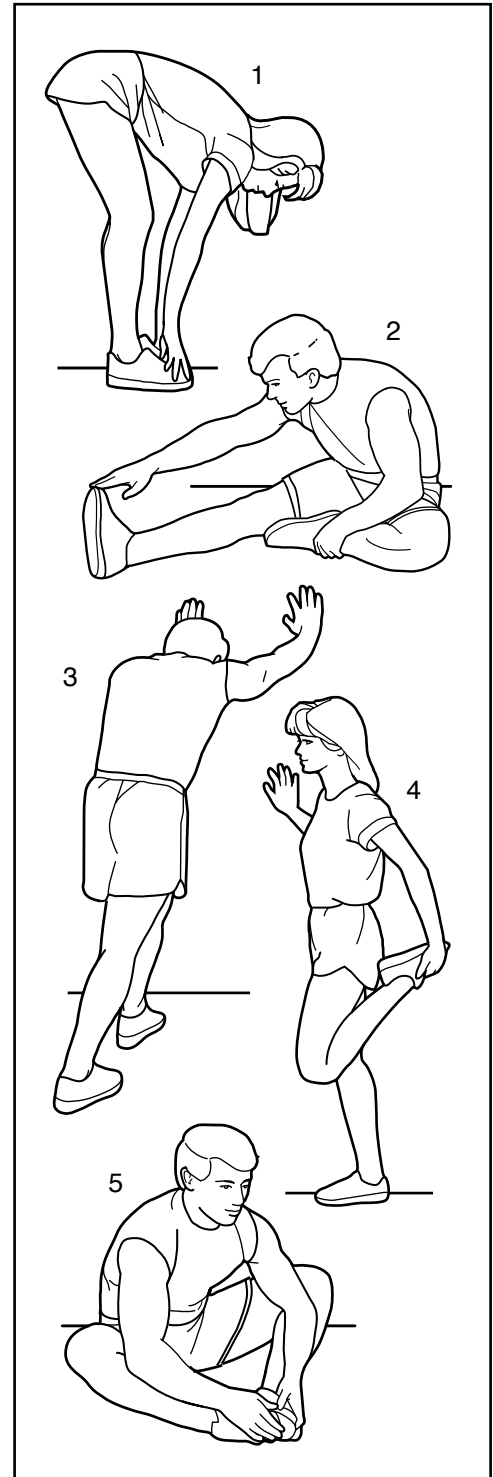
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



TEILELISTE

Modell-Nr. GETL80813.0 R0613A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	9	#8 x 1/2" Erdungsschraube	50	1	Rechte Fußleiste
2	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen	51	1	Lagerungssperre
3	2	3/8" Mutter	52	1	Rechter, hinterer Fuß
4	6	3/8" x 4" Schraube	53	1	Linker, hinterer Fuß
5	10	3/8" Zahnscheibe	54	1	#8 x 1/2" Puls-Erdungsschraube
6	56	#8 x 3/4" Schraube	55	1	Filterklammer
7	2	5/16" x 1" Schraube	56	1	Leerlaufolle
8	2	5/16" Zahnscheibe	57	1	Motorhaube
9	4	3/8" x 3 1/2" Schraube	58	2	Neigungs-Rahmenabstandhalter
10	4	1/4" x 1" Schraube	59	1	Neigungsrahmen
11	10	#3 x 1/4" Schraube	60	1	Neigungsmotor
12	1	M8 x 45mm Bolzen	61	-	nicht gebraucht
13	2	Lautsprecher	62	1	Steuerung
14	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	63	3	Kabelbefestigung
15	2	3/8" x 1 3/8" Bolzen	64	1	Bodenschalenplatte
16	2	1/2" x 2 1/4" Bolzen	65	1	Netzschalter
17	2	1/2" Mutter	66	1	Netzkabel
18	3	Haubenklipp	67	1	Dichtung
19	19	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	68	1	Bodenschale
20	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen	69	2	Pfostenkappe
21	4	3/8" Verschlussmutter	70	1	Pfostendraht
22	2	Neigungsmotorenabstandhalter	71	1	Linke Haltestange
23	2	1/4" x 3/8" Schraube	72	1	Rechte Haltestange
24	4	#8 x 1/2" Schraube	73	1	Linke Basisabdeckung
25	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen	74	1	Rechte Basisabdeckung
26	1	Linke Lautsprecherabdeckung	75	1	Linker Pfosten
27	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen	76	1	Rechter Pfosten
28	2	5/16" Unterlegscheibe	77	4	Basiskappe
29	4	5/16" Mutter	78	2	Vorsichtaufkleber
30	1	Rechte Lautsprecherabdeckung	79	4	Basispolster
31	1	Puls-Querstange	80	1	Basis
32	1	1/4" x 2" Schraube	81	2	Rad
33	8	#8 x 1" Bohrschraube	82	1	Schlüssel/Klipp
34	5	#8 Zahnscheibe	83	1	Computerbasis
35	1	Filter	84	1	Modulgehäuse
36	4	Plattformpolsterung	85	1	Rechte Ablage
37	1	Linke Fußleiste	86	1	Computer
38	1	Riegel-Warnungsaufkleber	87	1	Computerrahmen
39	1	Laufplattform	88	1	Zugangstür
40	1	Laufband	89	1	Computer-Masseleiter
41	2	Bandführung	90	1	Rückseite des Computers
42	2	Gummi-Abstandhalter	91	2	Computer-Kabelbefestigung
43	1	Antriebsrolle/Rolle	92	1	Rechtes Lautsprechergitter
44	1	Magnet	93	1	Linkes Lautsprechergitter
45	1	Membranenschalter-Klemme	94	2	Basispolster-Abstandhalter
46	1	Antriebsmotorriemen	95	1	Membranenschalter
47	1	Antriebsmotor	96	2	Computerklemme
48	2	Rahmen-Abstandhalter	97	1	Linke Ablage
49	1	Rahmen	98	1	Erdungsklammer

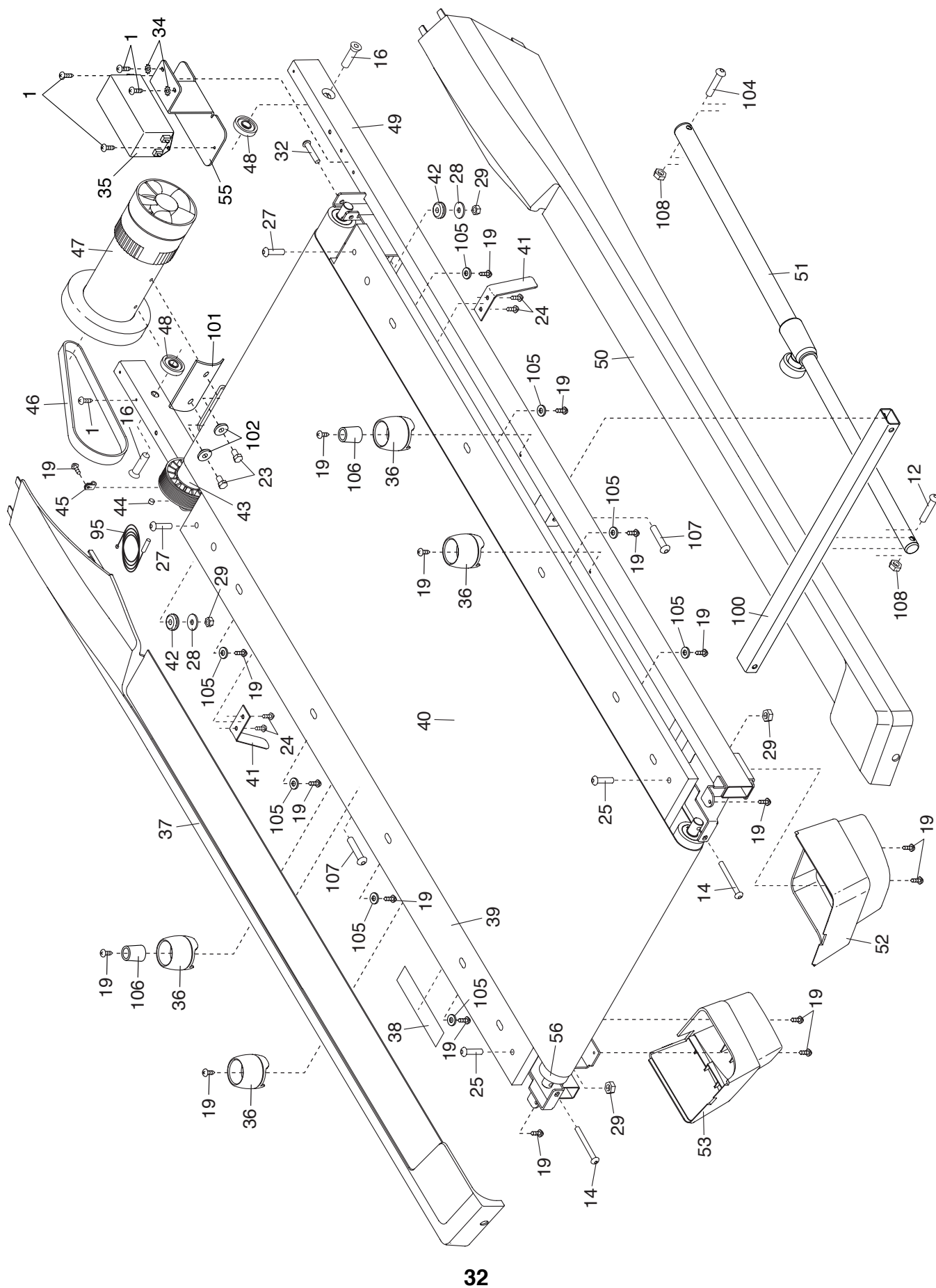
Nr. Anzahl Beschreibung

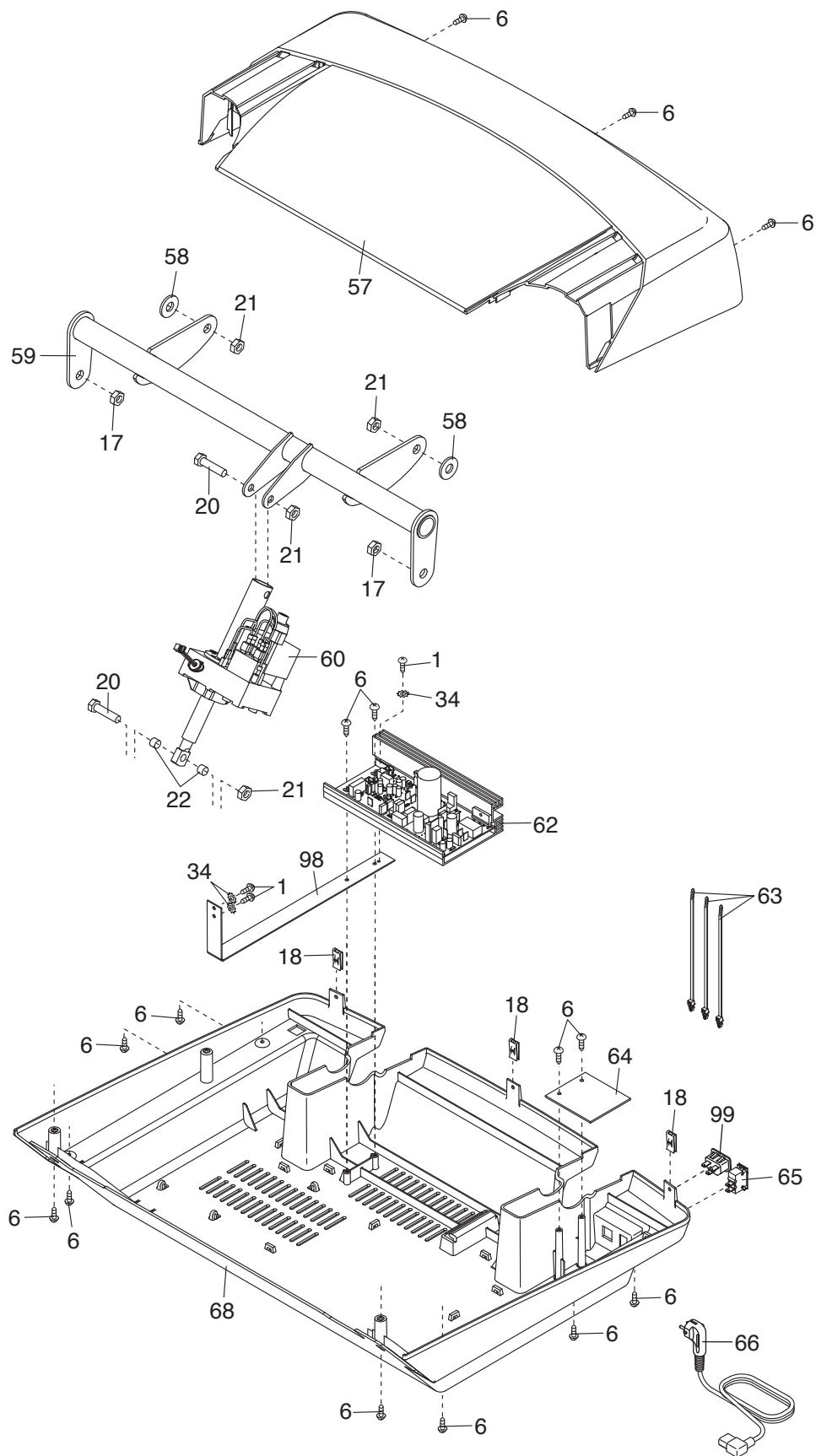
99 1 Steckdose
100 1 Riegel-Querstange
101 1 Motorenisolator
102 2 Motorbuchse
103 - nicht gebraucht
104 1 M8 x 50mm Bolzen

Nr. Anzahl Beschreibung

105 8 #8 Scheibe
106 2 Kleiner Polster
107 2 1/4" x 1 3/4" Schraube
108 2 M8 Mutter
* - Bedienungsanleitung

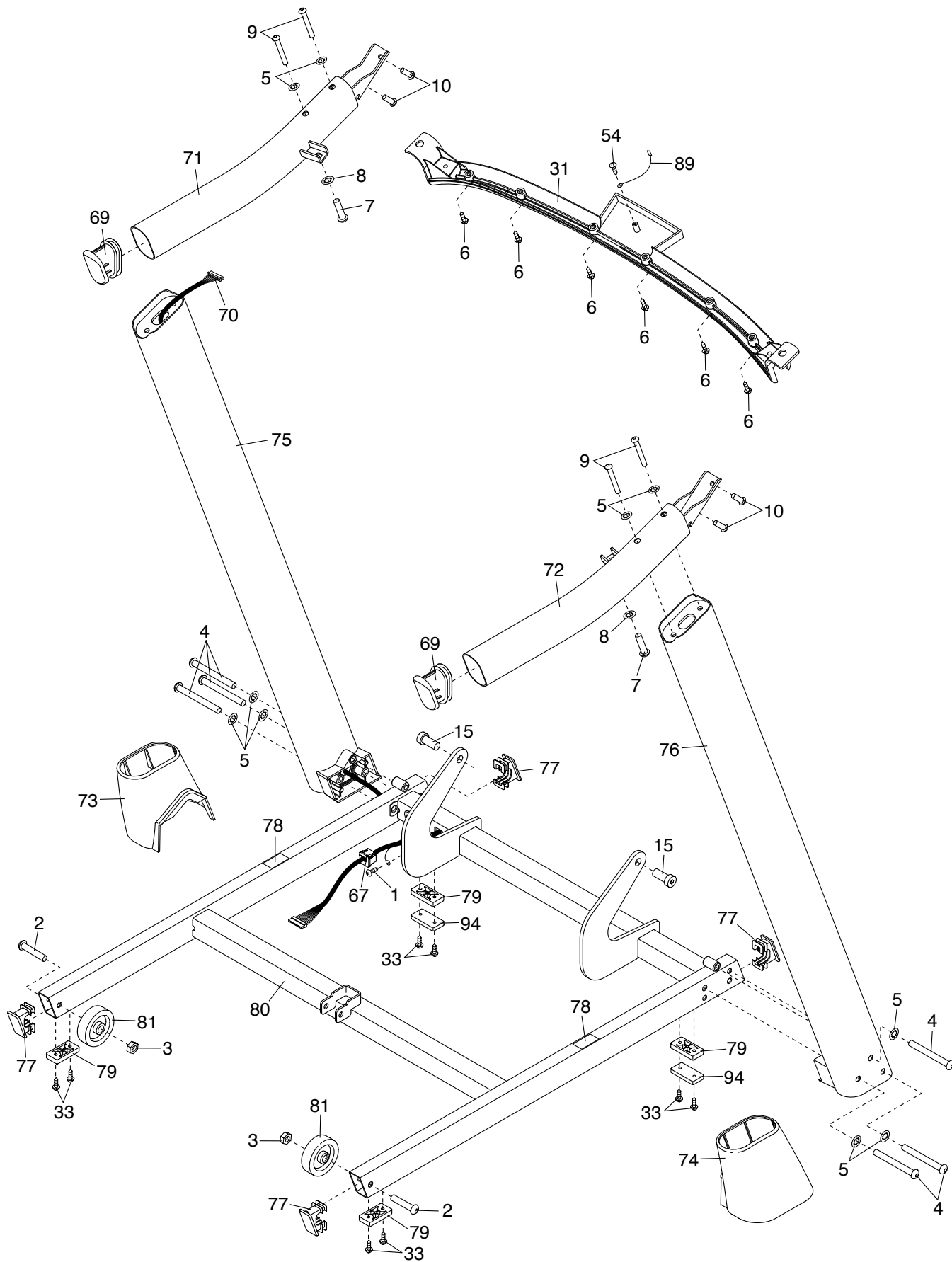
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

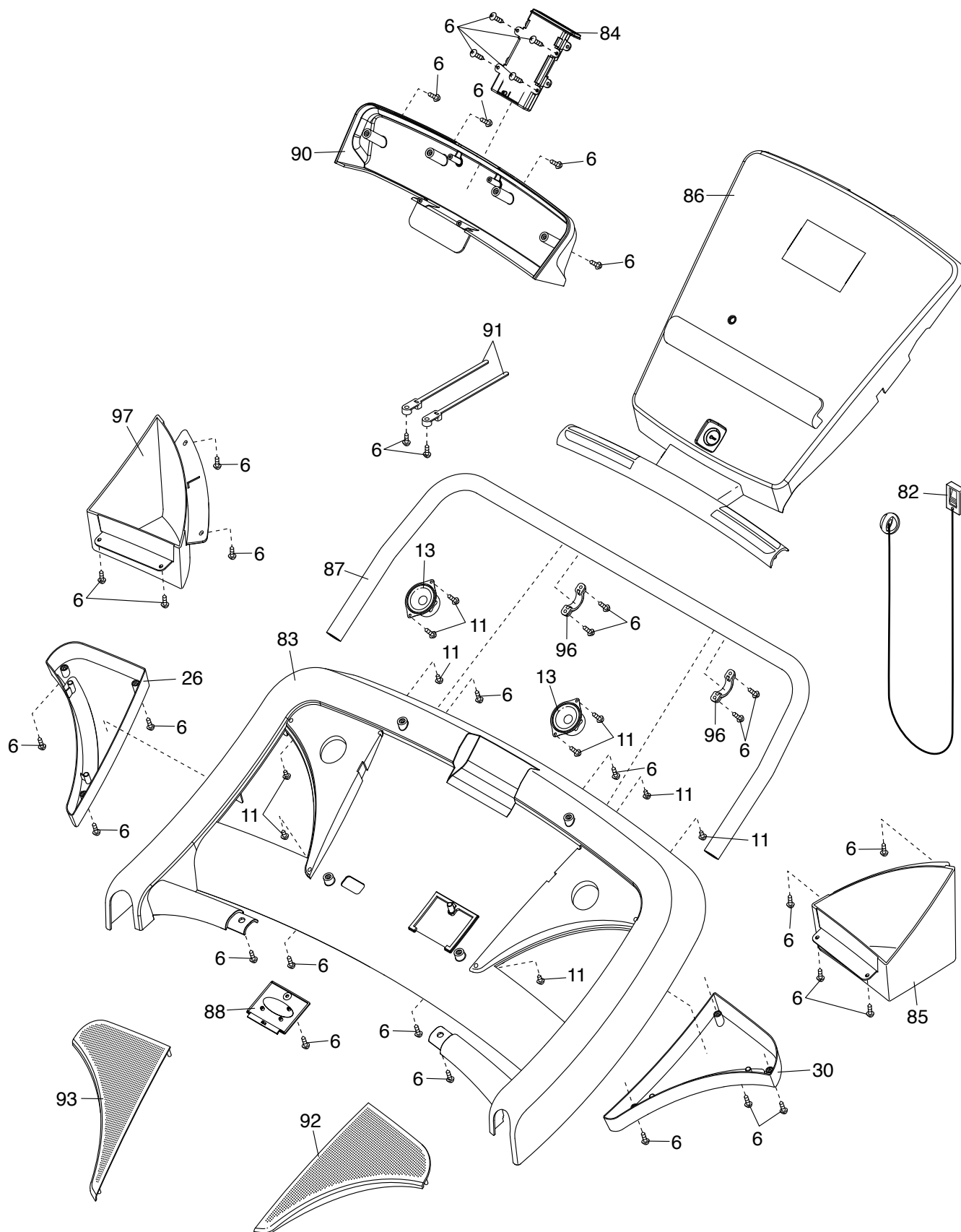




DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. GETL80813.0 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.

