

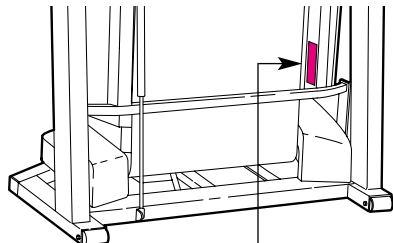
HC-Klasse Fitness Produkt

® **HEALTHRIDER**
S O F T S T R I D E R

S300i

Modell-Nr. HETL09910

Serien-Nr. _____



Aufkleber mit Serien-Nummer

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie Fragen haben, oder falls Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

Rufen Sie uns einfach unter unserer Service-Telefon-Nr. an.

02233 613 250

Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:

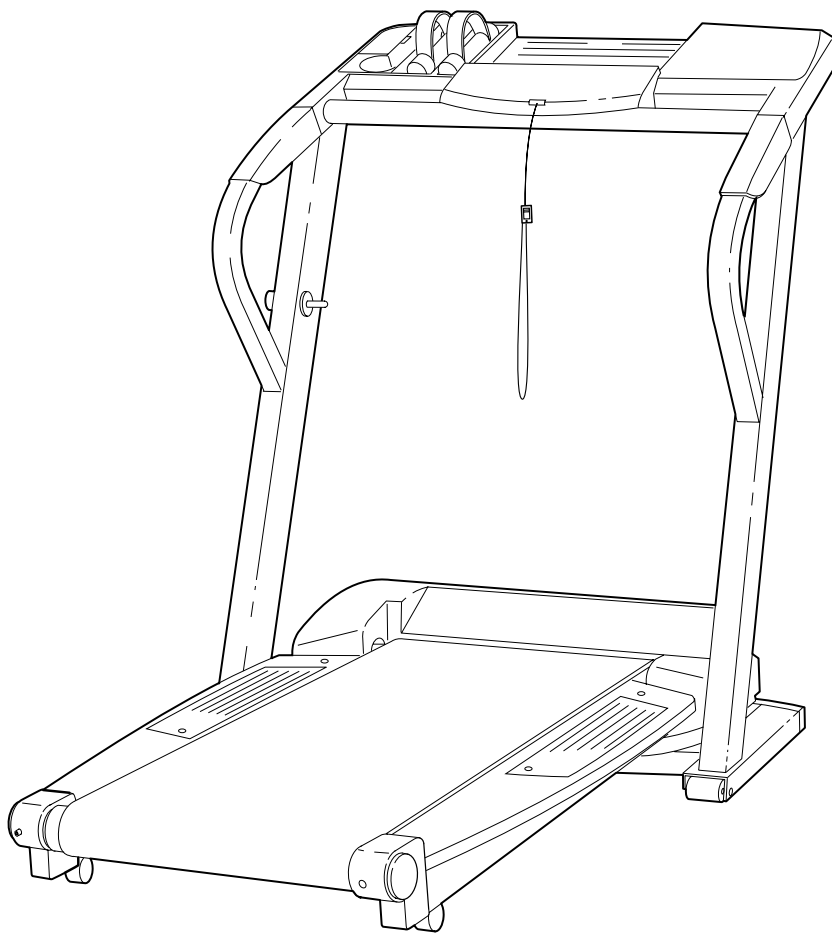
00 49-(0) 2234 519 250

Fax: 00 49-(0) 2234 519 255

! ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.healthrider.com



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
WIE MAN DEN BRUSTPULSMONITOR BENUTZT	7
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	8
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	22
FEHLERSUCHE UND WARTUNG	23
TRAININGSRICHTLINIEN	25
TEILELISTE	26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	.Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNG	.Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG. Heben Sie diese DETAILZEICHNUNG für eventuellen späteren Gebrauch auf.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Hinweise.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitness Laufgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Benutzen Sie das Laufgerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2,5 m eingehalten wird. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls irgendwelche Luftschächte. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
4. Wenn Sie einen Standort für das Laufgerät wählen, überprüfen Sie, ob der Standort und die Position Zugriff zum Stecker ermöglichen.
5. Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser, sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
8. Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.
9. Angemessene Kleidung ist empfehlenswert. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. *Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.*
10. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe ANSCHLUSS auf Seite 8), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschrittmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
11. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
12. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
13. Benutzen Sie das Laufband nie, 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 BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 5, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
14. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Haltegriffen fest wenn Sie das Laufgerät benutzen.
15. Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
16. Benutzen Sie die Handgewichte nicht mit höherer Geschwindigkeit als die ihres Laufens. Wenn Sie die Handgewichte benutzen, sich aber nicht an den Handgriffen festhalten, kann dies eventuell die Einhaltung ihrer Balance beeinflussen. Das Training mit Handgewichten sollte nur von erfahrenen Benutzern unternommen werden.
17. Der Brustpulsmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Brustpulsmonitor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.
18. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und schieben Sie den Schalter in die Aus-Position, wenn das Laufgerät nicht in Gebrauch ist. (Beziehen Sie sich auf die Zeichnung auf Seite 5 um den An-/Ausschalters zu finden.)
19. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig

zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 22). Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für den Transport zu kippen.

20. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgerätes, achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.

21. Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Laufgerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.

22. Lassen Sie nie Objekte in irgendwelche Öffnungen reinfallen oder führen Sie nie keine.

23. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus, bevor Sie Wartungsarbeiten oder Einstellungen gemäß dieser Anleitung vornehmen. Die Motorhaube darf nur auf Anweisung unseres Kundendienstes geöffnet werden, der auch einzig und allein für alle anderen Wartungen und Einstellungen zuständig ist, mit Ausnahme der nachfolgend beschriebenen.

24. Wenn Sie die i-Fit.com CDs und Videos benutzen, wird Sie ein elektronischer "Gezwitscher" Ton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts verändern wird. Hören Sie auf das "Gezwitscher" und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

25. Wenn Sie i-Fit.com CDs und Videos benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung zu jeder Zeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits und Neigungstasten drücken. Wenn jedoch der nächste "Gezwitscher" Ton zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung zur nächsten Stufe des CDs oder Videoprogramms verändern.

26. Nehmen Sie immer die i-Fit.com CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder VCR heraus, wenn Sie nicht benutzt werden.

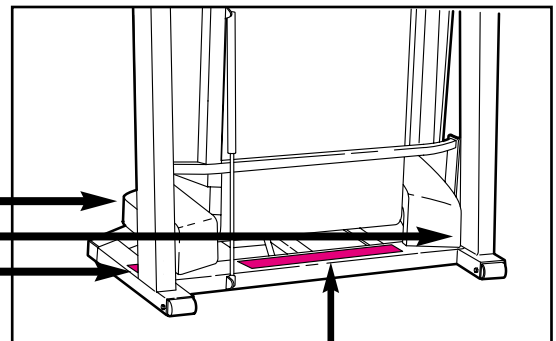
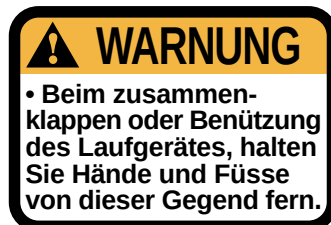
27. Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (AICON) übernimmt keine Haftung für

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Der unten abgebildete Aufkleber muss am Gerät an der angezeigten Stelle befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf den Englischen.

Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 02233 613 250. Kleben Sie diesen Aufkleber an die angezeigte Stelle.



⚠ WARNUNG: Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen Lesen Sie die Bedienungsanleitung!

- Der Verschluss muß vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.



- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie die Klammer während Sie das Laufgerät benutzen.
- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.



- Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
- Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



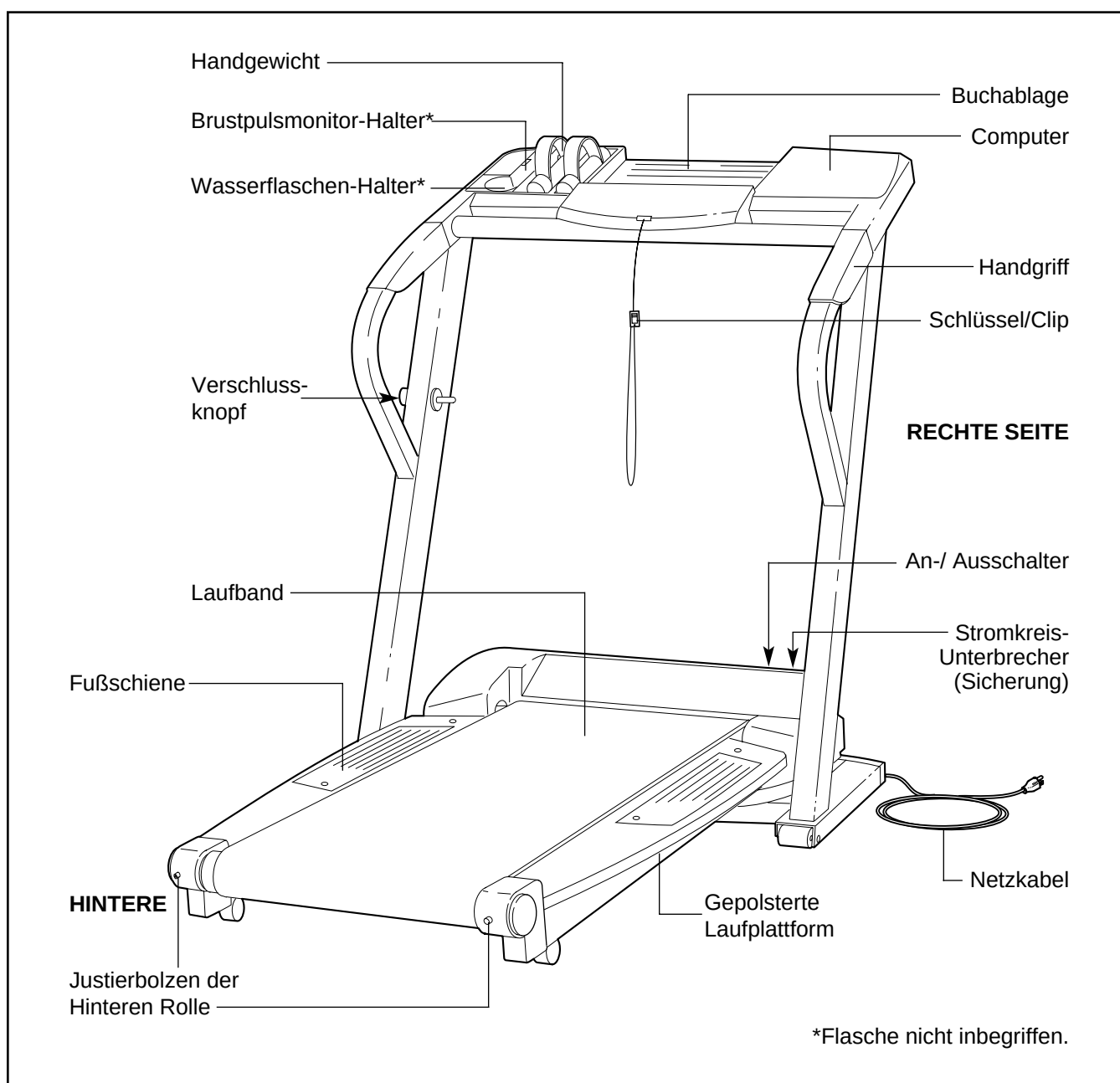
- Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
- Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer nur Sportschuhe.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines HealthRider® SOFTSTRIDER S300i Laufgerätes entschieden haben. Das SOFTSTRIDER S300i verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training in Ihren eigenen vier Wänden. Vom fortgeschrittenen Computer bis zum gepolsterten Laufband, ist das SOFTSTRIDER S300i Gerät so entworfen um ihr Training mehr effektiv und erfreulicher zu gestatten. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige Laufgerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch

nimmt. **Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung.** Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **02233 613 250** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet HETL09910. Die Seriennummer steht auf dem beigelegten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

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



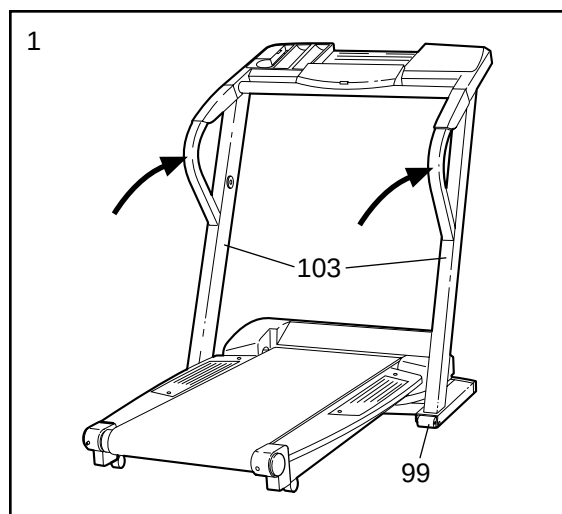
MONTAGE

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Stellen Sie das Laufgerät auf einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem das Gerät vollständig zusammengesetzt ist. **Werkzeuge sind für die Montage nicht nötig.**

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands des Laufgeräts wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge des Schmiermittels auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung übertragen sein. Dies ist eine normale Bedingung und wird die Leistung des Laufgeräts nicht beeinflussen. Sollte das Laufband Schmiermittel darauf haben, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

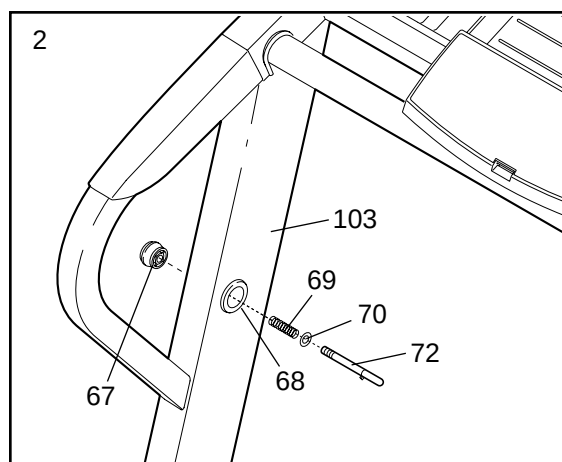
Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **02233 613 250** in Verbindung.

1. Mit Hilfe einer zweiten Person, stellen Sie die Pfosten (103) vorsichtig auf, bis sich die Basisräder (99) auf dem Boden befinden wie gezeigt.



2. Dann achten Sie darauf, dass die Verschlussknopfmuffe (68) richtig im linken Pfosten (103) eingesetzt worden ist.

Entfernen Sie den Verschlussknopf (67) vom Verschlussstift (72). Achten Sie darauf, dass sich der Verschlussstifttring (70) und die Verschlussfeder (69) auf dem Verschlussstift befinden. (Anmerkung: Wenn es zwei Verschlussstifttringe gibt, bringen Sie einen auf jeder Seite der Feder an.) Setzen Sie den Verschlussstift in den linken Pfosten (103) ein und befestigen Sie dann den Verschlussknopf darauf.

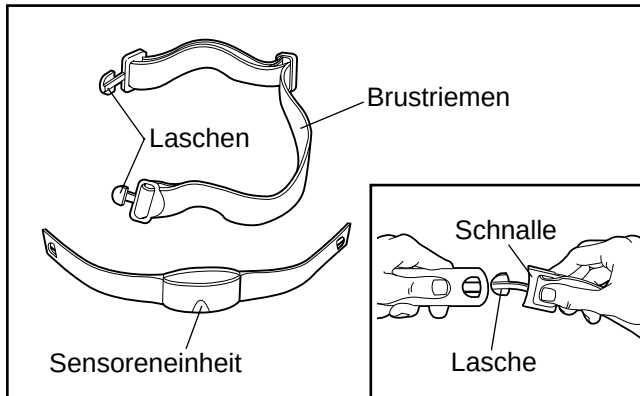


3. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.** Zu Ihrem eigenen Vorteil empfehlen wir Ihnen, sich mit der FEHLERSUCHE UND WARTUNG auf Seiten 23 und 24 vertraut zu machen.

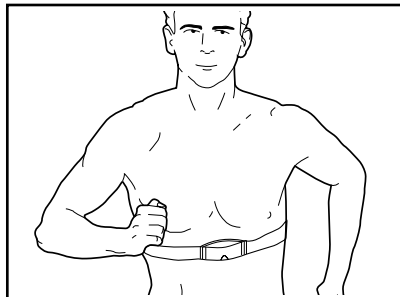
WIE MAN DEN BRUSTPULSMONITOR BENUTZT

WIE MAN DEN BRUSTPULSMONITOR ANZIEHT

Der Brustpulsmonitor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit. Stecken Sie eine der Laschen des Riemens durch eine Öffnung der Sensoreinheit. Drücken Sie das Ende der Sensoreinheit in die Schnalle des Brustriemens, wobei die Lasche in fast gleicher Ebene zur Vorderfläche der Sensoreinheit kommt.



Als nächstes wickeln Sie den Brustpulsmonitor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulsmonitor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit außen zeigt und richtig herum ist.



Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSMONITOR

Trocknen Sie den Brustpulsmonitor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulsmonitor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden

und der Brustpulsmonitor angezogen wird. Der Brustpulsmonitor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulsmonitor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller aufgelöst.

- Verwahren Sie den Brustpulsmonitor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Brustpulsmonitor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulsmonitor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn Sie den Brustpulsmonitor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch—benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

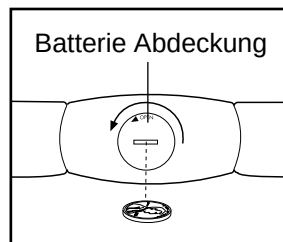
BRUSTPULSMONITOR-FEHLERSUCHE

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulsmonitor mit dem Computer benutzt wird. Sollte der Brustpulsmonitor nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

- Achten Sie darauf, dass der Brustpulsmonitor so angebracht ist wie auf der linken Seite beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustpulsmonitor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder Rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulsmonitor ist für Leute geplant worden, die einen normalen Herzschlag haben. Probleme beim erfassen des Herzschlages könnten durch medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien hervorgerufen werden.
- Die Funktion des Brustpulsmonitors kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsmasten oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn sich das herausstellt, versuchen Sie das Laufgerät woanders aufzubauen.

- Die CR2032 Batterie müsste ausgetauscht werden.

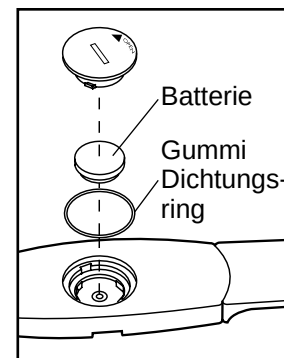
Finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn zur offenen (OPEN) Position.



Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue **CR 2032** Batterie ein.

Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet. Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet.

Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

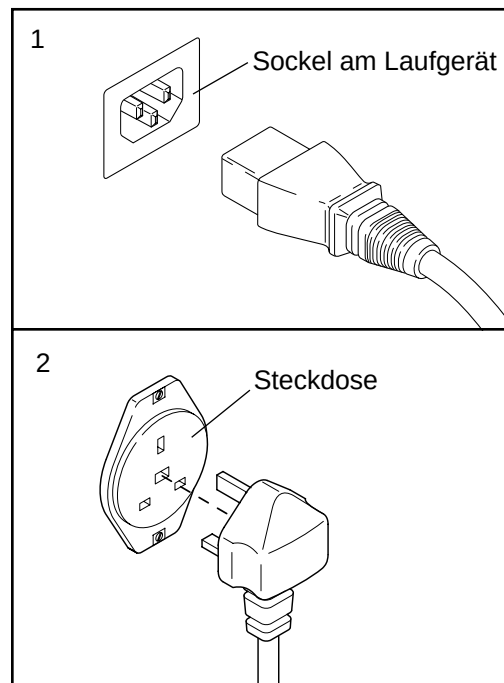
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt.

WICHTIGE ANMERKUNG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Lauffläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.

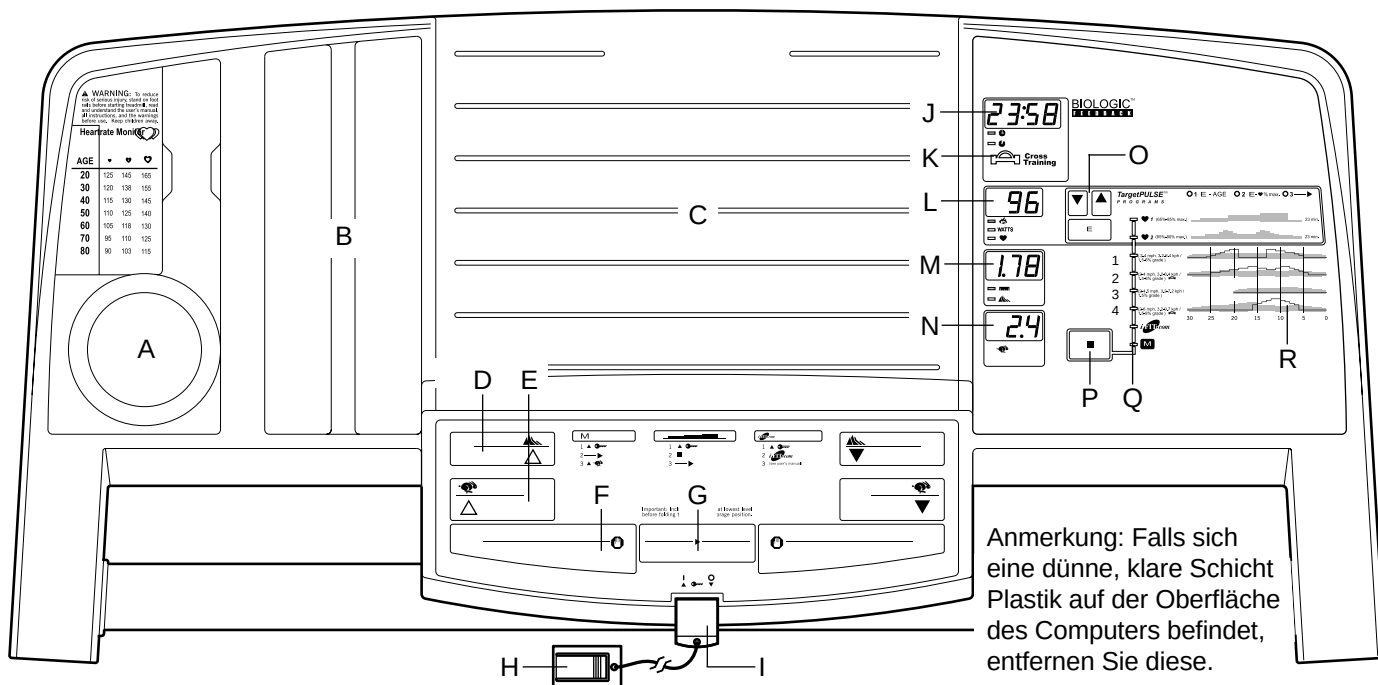
ANSCHLUSS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann sichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. **Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.**

Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benützen Sie das Kabel, das in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1, und stecken Sie das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Anmerkung: In Italien muss ein Adapter (nicht inbegriffen) zwischen dem Netzkabel und der Steckdose benutzt werden. Wichtig: Das Laufgerät ist nicht mit den GSCI ausgestatteten Steckdosen kompatibel.



⚠GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräte-erdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko für Elektroschock führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den Stecker, der mit dem Produkt kommt, nicht. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.



MERKMALE DES COMPUTERS

Der Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen.

Wenn sich der Computer im manuellen Modus befindet, kann die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts mit dem Druck auf eine Taste verändert werden. Während Sie trainieren, werden Ihnen die vier Displays Ihre Trainingszeit, Anzahl der verbrannten Kalorien, Distanz, die Sie gelaufen sind, Neigungsstufe des Laufgeräts und die Geschwindigkeit des Laufbands anzeigen. Wenn Sie den Brustpulsmonitor tragen, wird der Computer auch Ihren Herzschlag anzeigen.

Der Computer bietet auch vier programmierte Trainingsprogramme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts, während Sie durch ein effektives Training geführt werden. Die inbegriffenen Handgewichte können auch zum Training des Oberkörpers benutzt werden. Zusätzlich hat der Computer zwei Pulsprogramme. Jedes Programm kontrolliert die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts um Ihren Herzschlag im vorprogrammierten Bereich zu behalten.

Der Computer bietet auch eine fortschrittliche iFIT.com interaktive Technologie an. Die iFIT.com-Technologie kann mit einem eigenen persönlichen Trainer in Ihrem Heim verglichen werden. Mit dem inbegriffenen Audiokabel (audio cable), können Sie das Laufgerät an Ihre Heimstereoanlage, tragbare Stereoanlage oder Ihren Computer anschließen und spezielle iFIT.com-CD-Programme abspielen (CDs sind separat erhältlich). Die iFIT.com-CD-Programme kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts, während

Sie ein persönlicher Trainer Schritt für Schritt durch Ihr Training führt. Energievolle Musik besorgt für zusätzliche Motivation. Jede CD hat zwei verschiedene Trainingsprogramme, die von anerkannten, persönlichen Trainern entworfen wurden.

Zusätzlich können Sie das Laufgerät an Ihren VCR und Fernseher anschließen und iFIT.com-Video Programme abspielen (Videokassetten sind separat erhältlich). Video Programme bieten die gleichen Effekte wie die iFIT.com-CDs an, aber sind interessanter, da Sie mit einer Klasse und einem Trainer trainieren—der neueste Trend in Fitness-Clubs.

Wenn das Laufgerät an Ihren Computer angeschlossen ist, können Sie mit unserer neuen Website: www.iFIT.com noch mehr Programme erreichen. Wählen Sie von einer Reihe von Basisprogrammen, die interaktiv die Geschwindigkeit und Neigung Ihres Laufgeräts kontrollieren, und Ihnen damit helfen Ihr persönliches Trainingsziel zu erreichen. Sie können auch unsere iFIT.com-Audio- und Videoprogramme direkt von unserer Website benutzen. Besuchen Sie unsere Website: www.iFIT.com für komplette Details.

Zum Ankauf einer iFIT.com-CD oder iFIT.com-Videokassetten rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

Um die manuelle Methode des Computers zu benutzen, befolgen Sie die Schritte auf Seite 11. **Um ein Persönlicher-Trainer-Programm zu benutzen,** siehe Seite 13. **Für die Benutzung von iFIT.com CDs oder Video-Programmen,** siehe Seite 18. **Für die direkte Benutzung unserer iFIT.com Programme** von unserer Website, siehe Seite 20.

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

Beziehen Sie sich auf die Zeichnung auf Seite 9 um die unten beschriebenen Artikel zu identifizieren.

- A. Wasserflaschenhalter—Dieser praktische Halter hält Ihre Wasserflasche während Ihrem Training (eine Wasserflasche ist nicht einbegriffen).
- B. Handgewichthalter—Diese Abteilungen halten die inbegriffenen Handgewichte.
- C. Buchhalter—Dieser Halter erlaubt Ihnen ein gutes Buch zu lesen oder sich an Ihrer Illustrierte zu erfreuen während sie laufen.
- D. Neigungstasten—Diese Tasten kontrollieren die Neigung des Laufgeräts. Anmerkung: Die Neigung reicht von 1,5% bis auf 10%.
- E. Geschwindigkeitstasten—Diese Tasten kontrollieren die Geschwindigkeit des Laufbands. Die Geschwindigkeit reicht von 0,5 Meilen pro Stunde (mph) bis zu 10 Meilen pro Stunde.
- F. Stoptasten - Diese Tasten werden benutzt um das Laufband anzuhalten. Anmerkung: Man hält das Laufband an, indem man auf die eine oder andere Taste drückt.
- G. Starttaste—Diese Tasten werden benutzt um das Laufband zu starten.
- H. Rock-/Hosenbund-Klipp—Diesen Klipp ist so entworfen, dass sie am Bund Ihrer Kleidung getragen werden kann. Wenn der Schlüssel vom Computer rausgezogen wird, wird das Laufband automatisch anhalten.
- I. Schlüssel—Dieser Schlüssel stellt den Computer ein oder aus.
- J. Zeit-/Segmentzeitdisplay—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com-Programm ausgewählt worden ist, wird dieses Display die vergangene Zeit anzeigen. Wenn ein programmiertes Programm oder ein Pulsprogramm ausgewählt worden ist, wird dieses Display die vergangene Zeit im Programm sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment des Programms anzeigen. Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen einer und der anderen Zahl abwechseln.
- K. Querfeldein-Training-Indikator—Während dem 2 und 4-Programm wird dieser Indikator periodisch aufleuchten. Die inbegriffenen Handgewichte können benutzt werden, während der Indikator aufleuchtet, um Ihren Oberkörper noch zusätzlich zu trainieren.
- L. Kalorien-/Watt-/Puls-Display—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien und Ihre gegenwärtigen Kraftanstrengung in Watt an. Wenn Sie den Brustpulssensor benutzen, wird die Anzeige ihren Herzschlag anzeigen. Das Display wird alle sieben Sekunden von einer Zahl auf die andere abwechseln.
- M. Distanz-/Neigungdisplay—Dieses Display zeigt die gelaufene Distanz und die Neigungseinstellung des Laufgeräts an. Das Display wird alle sieben Sekunden abwechseln zwischen den beiden Zahlen. Anmerkung: Jedes Mal wenn die Neigungstasten gedrückt werden, wird sich das Display ändern um die Neigungseinstellung anzuzeigen.
- N. Geschwindigkeitdisplay—Dieses Display zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes an.
- O. Eingebungstasten und $\triangle$ - und ∇ -Tasten—Diese Tasten werden benutzt um Ihre Alter einzugeben wenn Sie die Pulsprogramme benutzen.
- P. Auswahltaste—Diese Taste wird benutzt um den manuellen Modus, die vier programmierten Programme, die zwei Pulsprogramme und die iFIT.com-Programme auszuwählen. Anmerkung: Falls sich das Laufband bewegt, wenn die Taste für ein programmiertes Training gedrückt worden ist, wird das Laufband anhalten und die Displays werden sich wieder einstellen.
- Q. Modusindikatoren—Diese Indikatoren zeigen ob der manuelle Modus, ein programmiertes Programm, ein Pulsprogramm oder ein iFIT.com-Programm ausgewählt worden ist.
- R. Programmprofile—Diese Profile zeigen wie sich der erzielte Herzschlag ändern wird während des Pulsprogramms, und wie sich die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts ändern wird während des programmierten Programms.

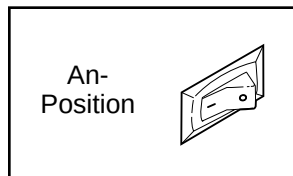
Anmerkung: Der Computer kann die Informationen sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. (siehe GESCHWINDIGKEIT DISPLAY auf Seite 12). Einfachheitshalber beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf Meilen.

! ACHTUNG: Um das Risiko ernsthafter Verletzungen zu verhindern, lesen Sie die Warnungen bevor Sie den Computer benutzen.

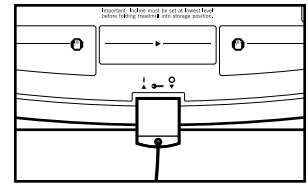
- Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder es starten.
- Stecken Sie immer den Klip (siehe "H" auf Seite 10) an, wenn Sie das Gerät benutzen. Wenn der Schlüssel vom Computer rausgezogen wird, hält das Laufband an.
- Das Laufgerät ist hoher Geschwindigkeiten fähig. Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.
- Benutzen Sie die Handgewichte nicht mit höherer Geschwindigkeit als die Ihres Laufens. Wenn Sie die Handgewichte benutzen, sich aber nicht an den Handgriffen festhalten, kann dies eventuell die Einhaltung Ihrer Balance beeinflussen. Das Training mit Handgewichten sollte nur von erfahrenen Benutzern unternommen werden.
- Falls Sie Herzprobleme haben oder falls Sie über 60 Jahre alt sind und nicht aktive waren, dann sollten Sie die Pulsprogramme nicht benutzen. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren um festzustellen ob die Medikamente beim Training Ihren Herzschlag beeinflussen werden.

STROMANSCHLUSS

- 1 Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 8 ANSCHLUSS.)
- 2 Finden Sie den An-/Auswechsler am Laufgerät in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den An-/Auswechsler auf die An-Position.
- 3 Steigen Sie auf die Fuß schienen des Gerätes. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder



Gürtel ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment werden die Displays und verschiedene Indikatoren aufleuchten.



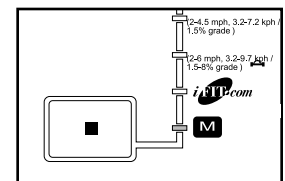
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

- 1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe links unter STROMANSCHLUSS.

- 2 Die Auswahl des Manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt und der manuelle Kontrollindikator leuchtet auf.

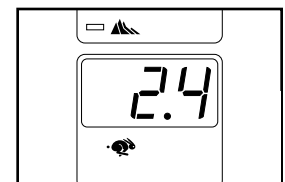


Wenn ein Programm ausgesucht worden ist, drücken Sie fortlaufend auf die Programmtaste um den manuellen Modus auszuwählen.

- 3 Drücken Sie die Starttaste oder die Geschwindigkeitstaste Δ um das Laufband zu starten.

Kurz nachdem die Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen mit 1 Meile pro Stunde.

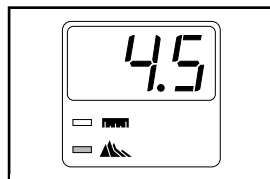
Wenn Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes, wie gewünscht, in dem Sie die Geschwindigkeitstasten drücken. Jedes Mal wenn eine Taste gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Meilen pro Stunde verändern. Wenn ein Taste beständig gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Meilen pro Stunde verändern.



Um das Gerät anzuhalten, drücken Sie die Stoptaste einmal. Das Zeit-/Segmentzeit-Display beginnt zu blinken. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start oder die Geschwindigkeitstasten Δ . Um das Laufband anzuhalten und die Displays wieder einzustellen, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen den Schlüssel raus und stecken dann diesen wieder rein.

4 Verändern Sie die Neigung des Geräts.

Um die Neigung des Gerätes zu verändern drücken Sie die Neigungstaste. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Neigung um 0,5%. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Gerät die entsprechende Höhe erreicht.



5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den vier Displays.

Zeit-/Segmentzeit-Display—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com-Programm ausgewählt wird, zeigt dieses Display die abgelaufene Zeit an.

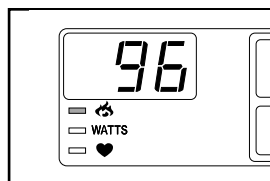
Wenn ein anderes Programm ausgewählt wird, zeigt dieses Display die übrigbleibende Zeit im Programm sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment des Programms an. Alle sieben Sekunden wird das Display zwischen den beiden Zahlen abwechseln.



Anmerkung: Der Querfeldein-Trainings-Indikator unter dem Display wird periodisch aufleuchten während des ersten und des zweiten programmierten Programmes. Während der Indikator aufleuchtet, können die inbegriffenen Handgewichte benutzt werden um den Oberkörper zusätzlich zu trainieren, während Sie auf dem Laufband laufen.

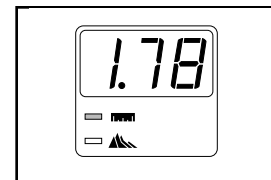
Kalorien-/Watt-/Herzschlag-Display—

Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben und Ihre gegenwärtigen Kraftanstrengung in Watt an. (Der Computer schätzt die Wattleistung durch Multiplizierung der Kalorienanzahl, die Sie verbrennen pro Minute mit einem Effizienzfaktor von 25 %.) Wenn Sie den Brustpulssensor benutzen, wird die Anzeige ihren Herzschlag anzeigen. Das Display wird alle sieben Sekunden von einer Zahl auf die andere abwechseln.



Distanz-/Neigungs-

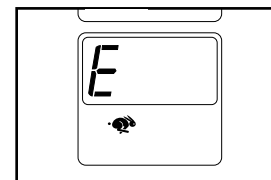
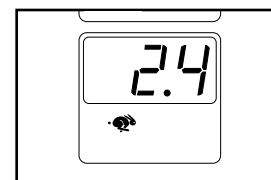
Display—Dieses Display zeigt die gelauene Distanz und die Neigungseinstellung des Laufgerätes an. Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen den beiden Zahlen abwechseln. Anmerkung: Jedes Mal wenn die Neigungstasten gedrückt werden, wird sich das Display ändern, um die Neigungseinstellung anzuzeigen.



Geschwindigkeit

Display—Dieses Display zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen welche Maßeinheit ausgewählt wird, halten Sie die Stoptaste nieder, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrische Kilometer werden auf dem Display erscheinen. Drücken Sie die



Geschwindigkeitstaste Δ um die Maßeinheit zu ändern. Dann ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

6 Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie die Stoptaste, und stellen Sie die Neigung des Laufgerätes auf die niedrigste Einstellung. **Die Neigung muss bei der niedrigsten Einstellung liegen wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da sonst das Laufgerät geschädigt wird.** Zunächst ziehen Sie den Schlüssel heraus. und verwahren Sie den an einem sicheren Ort.

Anmerkung: Falls die Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer noch leuchten, wenn der Schlüssel herausgezogen wird, befindet sich der Computer im "Demo-Modus". Beziehen Sie sich auf Seite 21 um den Demo Modus auszustellen.

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus und ziehen das Netzkabel raus.

BENUTZUNG DER PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

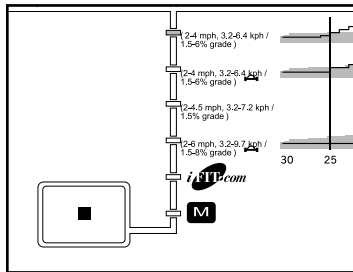
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter STROMANSCHLUSS.

2 Wählen Sie eines der vier voreingestellten Programme.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um eines der voreingestellten

Programme auszuwählen, drücken Sie fortlaufend auf die Auswahlstaste bis einer der vier voreingestellten Programmindikatoren aufleuchtet.

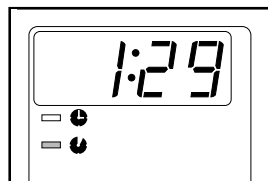


Die Profile auf dem Computer zeigen wie sich die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts ändern wird, während den programmierten Programmen—die weißen Profile zeigen die Geschwindigkeitseinstellungen an und die grünen Linien zeigen die Neigungseinstellungen an. Die Zahlen an den linken Enden der Profile zeigen die Geschwindigkeits- und Neigungsreichweiten der Programme an. Zum Beispiel wird die Geschwindigkeit des Laufbands während des ersten Programmes von 2 Meilen pro Stunde bis 4 Meilen pro Stunde betragen, und die Neigung wird von 1.5% bis 6% betragen. Der Zeit-/Segmentzeit Display wird anzeigen, wie lange das Programm dauert.

3 Drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste Δ um das Programm zu starten.

Kurz nachdem die Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente, von verschiedenen Längen eingeteilt. Das Zeit-/ Segmentzeit-Display wird die übrigbleibende Zeit im



Programm sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment anzeigen. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programms übrig sind, werden eine Reihe von Tönen zu hören sein, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des zweiten Segments anpassen.

Das Programm wird auf diese Weise weiterlaufen bis das Zeit-/Segmentzeit-Display auf Null runter zählt. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

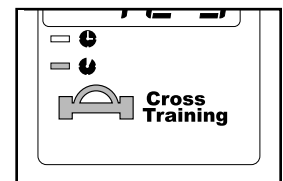
Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder niedriger ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeit- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken.

Trotzdem wird sich das Laufgerät automatisch die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des nächsten Segments anpassen, nachdem das laufende Segment beendet ist.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Das Zeit-Display wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste Δ . Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie den wieder ein.

4 Benutzen Sie die Handgewichte.

Wenn Sie das zweite oder das vierte Programm ausgewählt haben, wird der Querfeldeintraining-Indikator (Cross Training) im Zeit-/Segmentzeit-Display periodisch aufleuchten. Während dieser Indikator aufleuchtet, benutzen Sie die Handgewichte um Ihren Oberkörper zusätzlich zu trainieren, während Sie auf dem Laufband laufen.



5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 12.

6 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 6 auf Seite 12.

BENUTZUNG DES PULSPROGRAMMS

Anmerkung: Die Pulsprogramme können nur benutzt werden wenn der optionale Brustpulsmonitor getragen wird.

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

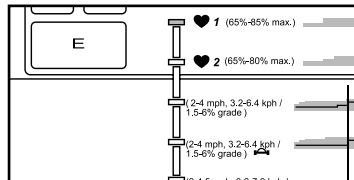
Sehen Sie auf Seite 11 unter STROMANSCHLUSS.

2 Tragen Sie den Brustpulsmonitor.

Um ein Pulsprogramm zu benutzen, müssen Sie den Brustpulsmonitor tragen. Um den Brustpulsmonitor anzuziehen, befolgen Sie die Instruktionen auf Seite 7.

3 Wählen Sie eines der zwei Pulsprogramme.

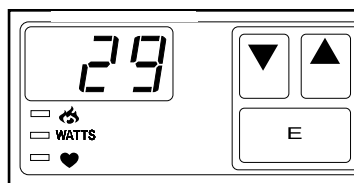
Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um eines der Pulsprogramme auszuwählen, drücken Sie beständig auf die Trainingsauswahl Taste bis einer der beiden Pulsprogramm-Indikatoren aufleuchtet.



Die Profile auf dem Computer zeigen wie der erzielte Herzschlag sich während den Programmen ändern wird. Das Zeit-/Segmentzeit-Display wird anzeigen wie lange das ausgesuchte Programm dauern wird.

4 Geben Sie Ihr Alter ein.

Wenn ein Pulsprogramm ausgewählt worden ist, wird eine Altersanzeige anfangen aufzuleuchten im Kalorien/Watt/Puls-Display. Falls Sie Ihr Alter schon eingegeben haben, dann drücken Sie einfach auf die Eingabe (Enter)-Taste. Um Ihr Alter einzugeben drücken Sie auf die "s" und "t" Tasten. Die Tasten können runter gedrückt gehalten werden um das Alter schnell einzugeben. Wenn Ihr Alter angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste.



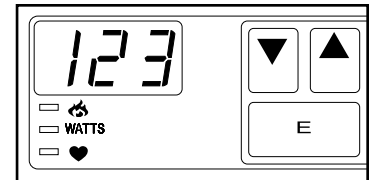
5 Geben Sie eine maximale Herzschlageinstellung ein.

Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird eine

andere Zahl im Kalorien-/Puls-Display anfangen aufzuleuchten.

Diese Zahl ist die maximale Herzschlag-einstellung

für das Programm. Falls das Pulsprogramm 1 ausgewählt worden ist, kann die maximale Herzschlag-einstellung von 65% bis zu 85% Ihres maximal möglichen Herzschlags betragen (Ihr maximal möglicher Herzschlag beträgt 220 minus Ihr Alter). Falls das Pulsprogramm 2 ausgewählt worden ist, kann die maximale Herzschlageinstellung von 65% bis 80% Ihres maximal möglichen Herzschlags betragen. Anmerkung: Ihr maximal möglicher Herzschlag ist nur eine Abschätzung.



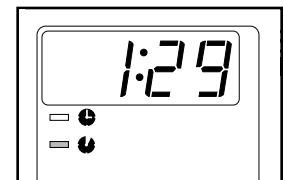
Zum Beispiel, wenn Sie 30 Jahre alt sind, beträgt Ihr maximal möglicher Herzschlag 190 (220 minus 30 beträgt 190). Wenn das Pulsprogramm 1 ausgewählt worden ist, kann dementsprechend die maximale Herzschlageinstellung von 123 bis zu 161 betragen (65% von 190 beträgt 123; 85% von 190 beträgt 161).

Falls Sie die maximale Herzschlageinstellung verändern wollen, drücken Sie auf die "s" und "t" Tasten. Die Tasten können runter gedrückt gehalten werden um das Alter schnell einzugeben. Wenn die gewünschte Einstellung angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste.

6 Drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste Δ um das Programm zu starten.

Ein Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeit-segmente, von verschiedenen Längen, eingeteilt. Das Zeit Display zeigt die übrigbleibende Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment. Eine Zielherzschlag ist für jedes Segment programmiert. Die eingestellte Herzschlag für das erste Segment wird auf der Laufenden Segment-säule angezeigt. Die Herzschlageinstellungen des sieben folgenden Segments sind in den zwölf Säulen am Rechten dargestellt.



Das Programm wird weiterlaufen bis keine Zeit mehr in der Zeitanzeige angezeigt wird. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Falls ihr Herzschlag während des Programms nicht erfasst werden kann, wird die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes automatisch verringert bis ihr Herzschlag erfasst wird. Falls dies passiert, lesen Sie BRUSTPULSMONITOR-FEHLERSUCHE auf Seite 7.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungsvoreinstellungen zu hoch oder zu niedrig sind, können sie diese mit den Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern. Falls Sie jedoch die Geschwindigkeit verringern, wird die Neigung automatisch erhöht; falls Sie die Geschwindigkeit erhöhen, wird sich die Neigung verringern. Falls Sie die Neigung erhöhen, wird sich die Geschwindigkeit verringern; falls Sie die Neigung verringern, wird sich die Geschwindigkeit erhöhen. Das Laufband wird immer versuchen Ihre Herzfrequenz nahe an der Zielherzfrequenz für das ausgewählte Segment zu halten. Hinweis: Wenn die Neigung die niedrigste Einstellung erreicht hat, kann die Geschwindigkeit nicht mehr weiter er-

höht werden. Wenn die Neigung die höchste Einstellung erreicht hat, kann die Geschwindigkeit nicht weiter verringert werden.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf eine der Stoptasten. Pulsprogramme sollten nicht vorübergehend unterbrochen und dann wieder gestartet werden. Um ein Pulsprogramm wieder zu benutzen, wählen Sie das Programm wieder aus und fangen von vorne an.

7 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 12.

8 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 6 auf Seite 12.

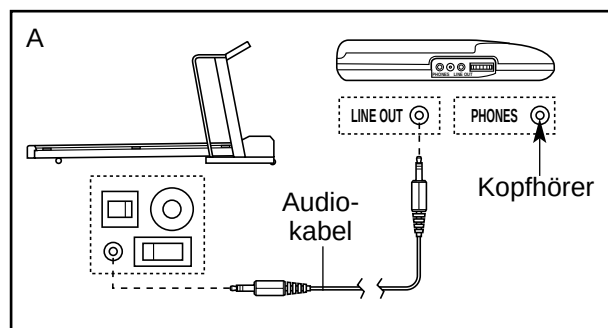
ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIEDEOGERÄT ODER COMPUTER

Um **iFIT.com-CDs** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren tragbaren CD-Player, Ihr tragbare Stereo, Stereoanlage oder an Ihren Computer mit CD-Player angeschlossen sein. Siehe Seite 16-17 für Anschlussinstruktionen. Um **iFIT.com-Videokassetten** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren Videogerät angeschlossen sein. Siehe Seite 18 für Anschlussinstruktionen. Um **iFIT.com-Programme direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. Siehe Seite 17 für Anschlussinstruktionen.

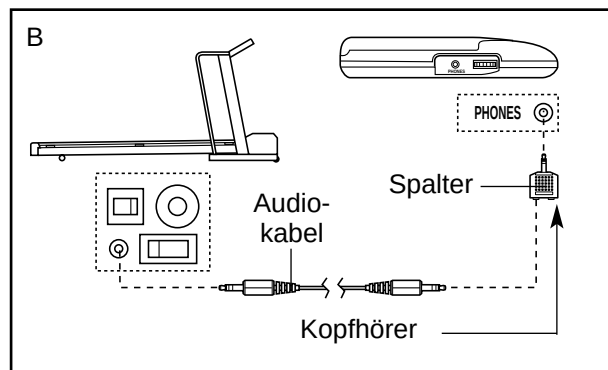
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

Anmerkung: Für ein CD-Player mit separaten Steckdosen für Out-Linie (LINE OUT) und Kopfhörer (PHONES), befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur eine Steckdose hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie- (LINE OUT) Steckdose in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Steckdose für Kopfhörer (PHONES).



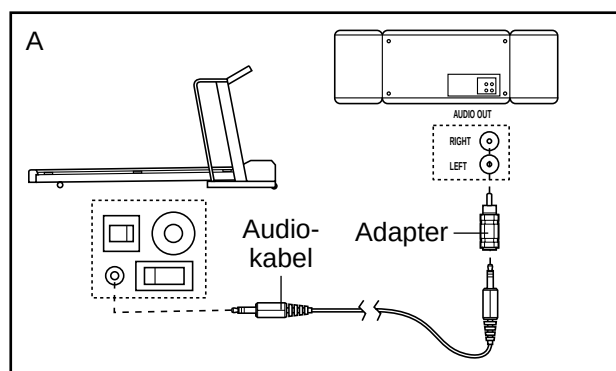
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in die Steckdose für Kopfhörer (PHONES) an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite des Spalters.



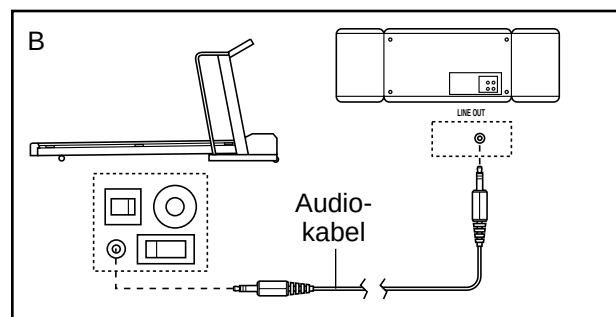
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREO

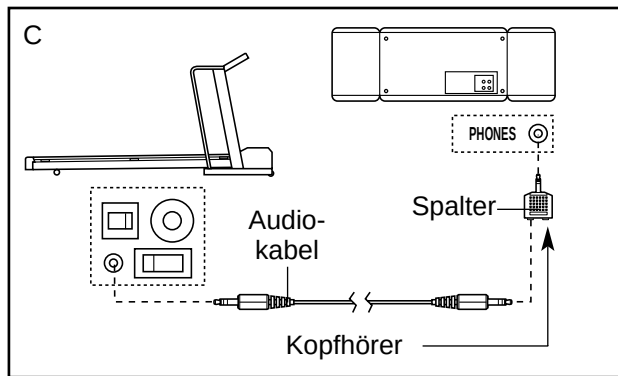
Anmerkung: Falls Ihr Stereo einen RCA-Typ-Out-Audiostecker (AUDIO OUT) hat, befolgen Sie unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo einen 3,5mm Out-Linie (LINE OUT) hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur eine Steckdose für Kopfhörer (PHONES) hat, befolgen Sie Instruktion C.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in eine Out-Audio- (AUDIO OUT) Steckdose an Ihrem Stereo.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie- (LINE OUT) Steckdose an ihrem Stereo.



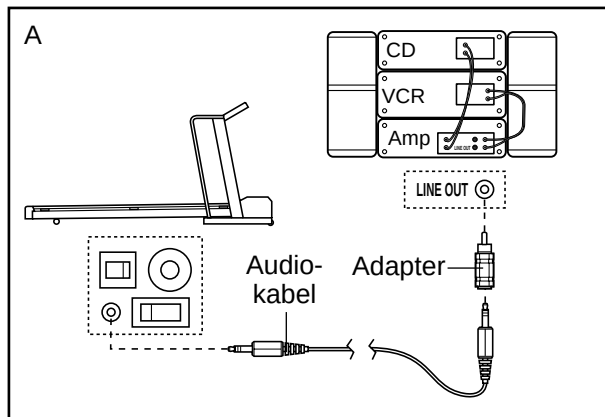


- C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Telefonstecker (PHONES) an Ihrem Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite des Spalters.

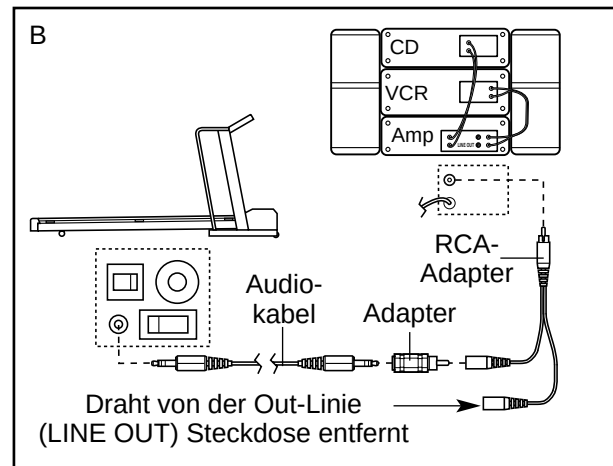
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage eine nicht benutzte Out-Linie (LINE OUT) hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie (LINE OUT) benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in die Out-Linie- (LINE OUT) Steckdose an Ihrer Stereoanlage.



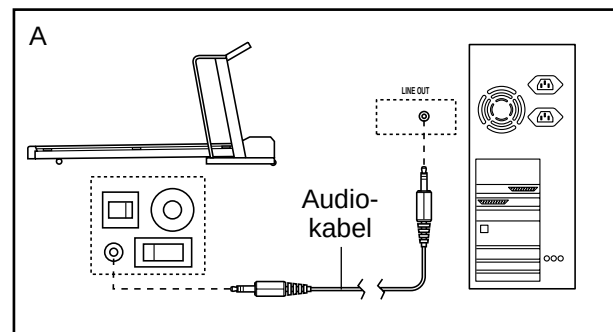
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA-Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht, der in der Out-Linie- (LINE OUT) Steckdose an Ihrem Stereo eingesteckt ist, und stecken Sie ihn in die unbenutzte Seite des RCA Y-Adapters. Stecken Sie den RCA Y-Adapter in die Out-Linie- (LINE OUT) Steckdose an Ihrer Stereoanlage.



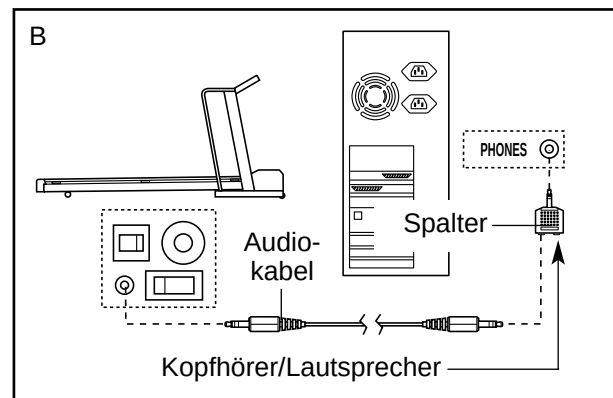
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer eine 3,5mm Out-Linie hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur eine Steckdose für Kopfhörer (PHONES) hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie- (LINE OUT) Steckdose an Ihrem Computer.



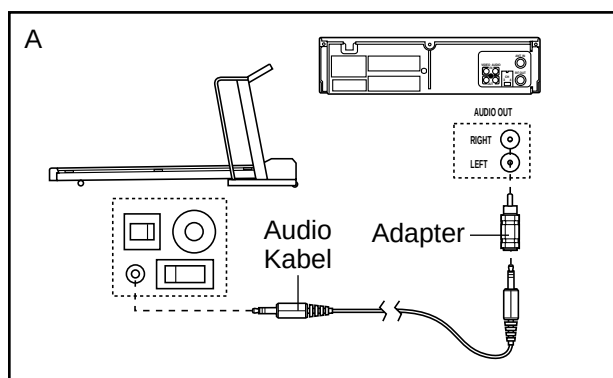
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in die Steckdose für Kopfhörer (PHONES) an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in die andere Seite des Spalters.



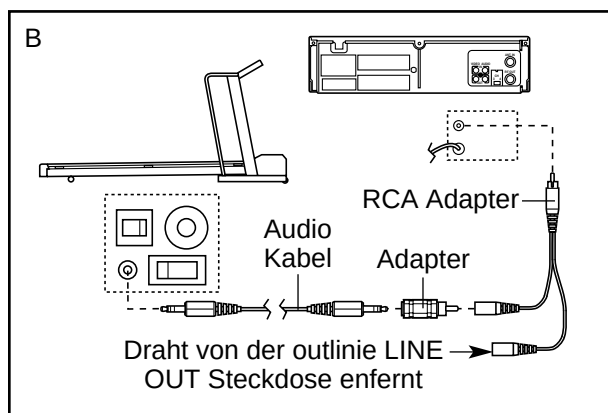
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTS

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Linie (AUDIO OUT) hat, befolgen Sie unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie schon benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, beziehen Sie sich auf **ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE**, auf Seite 17.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in die Out-Audio- (AUDIO OUT) Steckdose an Ihrem Videogerät.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht, der in der Out-Linie- (LINE OUT) Steckdose an Ihrem Videogerät eingesteckt ist, und stecken den Draht in die unbenutzte Seite des RCA-Adapters.



BENUTZUNG DER iFIT.COM-CD- UND VIDEOPROGRAMMEN

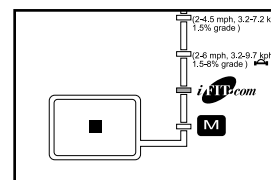
Um iFIT.com-CDs oder Videokassetten benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem tragbaren CD Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Siehe **ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT ODER COMPUTER** auf Seite 16. **Anmerkung:** Zwecks Ankauf der iFIT.com-CDs oder iFIT.com-Videokassetten, rufen Sie uns einfach an: 02233 613 250.

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Beziehen Sie sich auf Seite 11 STROMANSCHLUSS.

2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um eine iFIT.com-CD oder ein



Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie die iFIT.com- oder die Auswahlstaste fortlaufend bis der Indikator auf der iFIT.com-Taste aufleuchtet.

3 Schieben Sie die iFIT.com-CD oder Videokassette ein.

Falls Sie eine iFIT.com CD benutzen, wird sie in Ihren CD-Player eingeschoben. Falls Sie eine iFIT.com-Videokassette benutzen, wird die Videokassette in Ihren Videogerät eingeschoben.

4 Drücken Sie auf die Spieltaste (PLAY) auf Ihrem CD-Player oder Videogerät.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Ihnen Ihr persönlicher Trainer durch eine Training führen. Befolgen Sie einfach die angegebene Instruktionen. Anmerkung: Wenn das Zeit-/Segmentzeit-Display aufleuchtet, drücken Sie auf die Starttaste Δ auf dem Computer. Das Laufgerät wird nicht auf ein CD- oder Videoprogramm reagieren während das Zeitdisplay aufleuchtet.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer "Gezwitscherton" darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das "Gezwitscher" und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung ändert bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten "Gezwitscher" auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste auf dem Computer. Das Zeitdisplay wird anfangen aufzuleuchten. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Starttaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit einer Meile pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste "Gezwitscher" zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des CD- oder Videoprogramms verändern.** Das Programm kann auch unterbrochen werden, indem Sie auf die Stoptaste auf Ihrem CD-Player oder Videogerät drücken.

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeitdisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf den Stoptaste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und beziehen Sie sich auf Schritt 1.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht ändert, wenn das "Gezwitscher" zu hören ist:

- Vergewissern Sie sich, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeit-/Segmentzeit-Display nicht aufblinkt. Wenn das Zeit-/Segmentzeit-Display aufleuchtet, drücken Sie auf die Starttaste auf dem Computer.
- Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder Videogeräts an; wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer die Programmsignale eventuell nicht feststellen.
- Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.
- Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer.

5 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit der LED-Runde und den fünf Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 12.

6 Wenn das iFIT.com-CD oder Videoprogramm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 12.

ACHTUNG: Nehmen Sie immer iFIT.com-CD's und Videokassetten von Ihrem CD-Player oder VCR heraus, wenn sie nicht benutzt werden.

BENUTZUNG DER PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEBSITE

Zugang zu einer großen Programmauswahl, die Ihr Laufgerät interaktiv kontrolliert, um Ihnen mit Ihrem speziellen Trainingsziel zu helfen.

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 17. Zusätzlich brauchen Sie ein mindestens 56k-Modem und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

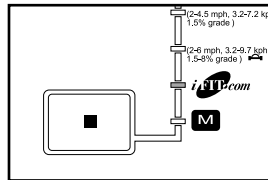
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benützt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ANSCHLUSS

2 Wählen Sie den iFIT.com Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der M Indikator wird aufleuchten. Um ein Programm von unserer Website zu benutzen, drücken Sie laufend auf die iFIT.com-taste bis der Indikator auf der iFIT.com-Taste aufleuchtet.



3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

4 Wenn erforderlich, beginnen Sie mit dem Web Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFIT.com.

5 Folgen Sie den gewünschten Schritten auf unserer Website um ein Programm auszusuchen.

Lesen und befolgen Sie die On-line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

6 Befolgen Sie die On-line-Instruktionen um mit dem Programm zu beginnen.

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen

7 Gehen Sie zum Laufgerät und steigen Sie auf die Fußschiene. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

Nach dem Countdown endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen. Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer "Gezwitscherton" darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das "Gezwitscher" und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten "Gezwitscher" auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stoptaste auf dem Computer. Das Zeitdisplay wird anfangen aufzublicken. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste Δ . Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder bewegen mit einer Meile pro Stunde. **Wenn das nächste "Gezwitscher" zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeitdisplay wird aufleuchten. Note: Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf den Stoptaste und beziehen Sie sich auf den oben angeführte 5. Schritt.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht verändert wenn das "Gezwitscher" zu hören ist, vergewissern Sie sich, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeit/Segmentzeit-Display nicht aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.

8 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 12

9 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

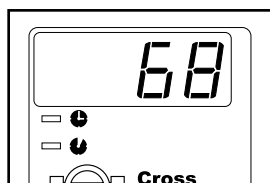
Siehe Schritt 6 auf Seite 12.

DER INFORMATIONEN-/DEMO-MODUS

Der Computer hat ein Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden die auf dem Laufgerät benutzt worden sind, sowie die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, zählt. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch den Computer von Meilen auf Kilometer pro Stunde zu ändern. Zusätzlich können Sie mit dem Informationsmodus den "demo" Modus an oder ausstellen.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stoptaste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn der Informationsmodus gewählt wird, werden folgende Informationen angezeigt:

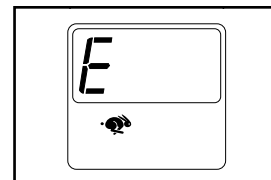
Das Zeit-/Segmentzeit-Display zeigt die Gesamtanzahl der Stunden an, die auf dem Laufgerät gelaufen worden sind, an.



Das Distanz-/Neigung-Display zeigt die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, an.

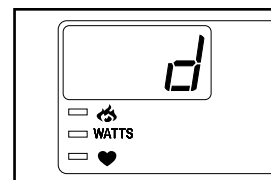


Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrisch Kilometer wird auf dem Geschwindigkeits/Schritt



WICHTIG: Das Kalorien-/Watt-/Puls-Display sollte nichts anzeigen. Falls ein

"d" auf dem Display erscheinen sollte, dann befindet sich der Computer im "Demo-Modus". Dieser Modus sollte nur dann benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt ist. Wenn sich der Computer im Demo-Modus befindet, kann das Stromkabel eingeschaltet sein und der Schlüssel kann vom Computer rausgezogen werden. Die Displays und Indikatoren auf dem Computer werden automatisch in einer programmierten Reihenfolge aufleuchten, aber die Geschwindigkeitstaste am Computer wird nicht funktionieren. **Falls ein "d" im Kalorien-/Watt-/Puls-Display erscheint, wenn der Informationsmodus ausgewählt worden ist, drücken Sie auf die Geschwindigkeitstaste "t", so dass das Kalorien/Watt/Puls-Display nichts anzeigt.**



Um diesen Informationsmodus abzustellen, zieht man einfach den Schlüssel aus dem Computer raus.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

LAUFGERÄT ZUM VERSTAUEN ZUSAMMENKLAPPEN

Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, justieren Sie die Neigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht getan ist, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Als nächste, ziehen Sie den Netzkabel heraus. **Vorsicht:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.
2. Halten Sie das Laufgerät wie gezeigt mit der rechten Hand fest (siehe Abbildung) und halten Sie das Laufgerät fest. Mit Ihrer linken Hand ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten ihn. Heben Sie das Laufgerät hoch, bis der Verschlussstift mit der Bohrung in der Verriegelung ausge richtet ist. Setzen Sie den Verschlussstift in die Verriegelung ein. **Achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.**

Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.

LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

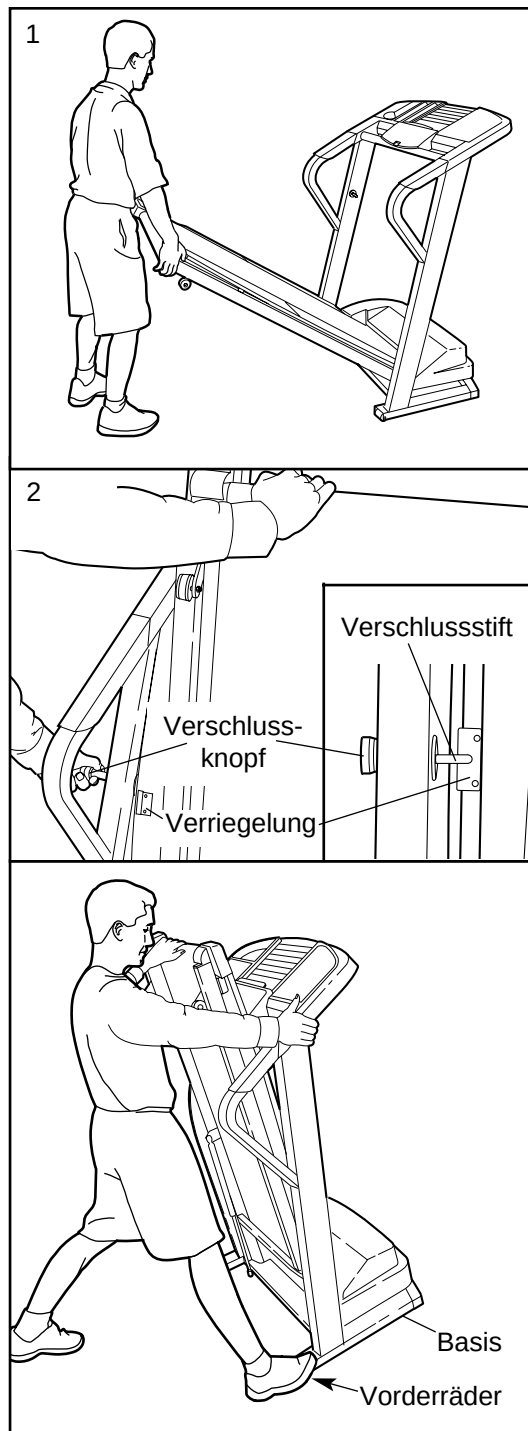
Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.**

1. Halten Sie die Handgriffe wie gezeigt und stellen einen Fuß gegen ein Rad.
2. Kippen Sie das Laufgerät zurück, so dass es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Laufgerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Laufgerätes äußerste vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über unebenen Boden zu schieben.**

3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät herunter, bis es in der Verwahrungsposition ist.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Siehe Zeichnung 2. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen, ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie ihn. Schwenken Sie das Laufgerät nach unten bis der Rahmen ist hinter dem Verschlussstift. Geben Sie langsam den Verschlussknopf frei.
2. Siehe Zeichnung 1. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **VORSICHTIG: Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



FEHLERSUCHE UND WARTUNG

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unseren Kundendienst in Verbindung: 02233 613 250.

PROBLEM

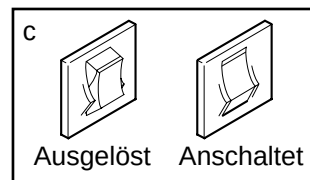
LÖSUNG

1. Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

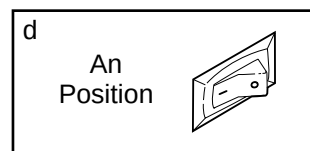
a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einen richtig geerdeten Anschluss eingesteckt wird. (Siehe ANSCHLUSS auf Seite 8.) Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Wichtig: Das Laufgerät ist nicht mit den GSCI ausgestatteten Steckdosen kompatibel.

b. Prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingeschoben worden ist.

c. Prüfen Sie die Sicherung, die am am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



d. Prüfen Sie den An-/Ausschalter vorne am Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der An Position sein.



2. Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

a. Inspizieren Sie den Stromkreisunterbrecher und schalten ihn falls nötig wieder ein (siehe c oben).

b. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist.

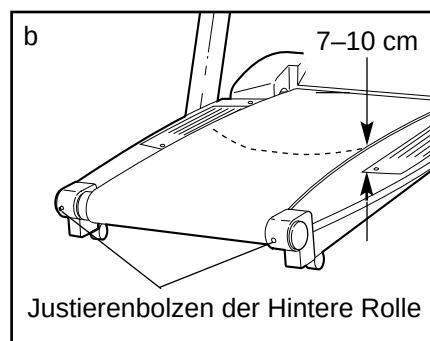
c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

d. Vergewissern Sie sich, dass sich der An-/Ausschalter in der An Position befindet. (siehe d oben).

3. Das Laufband wird beim Laufen langsamer

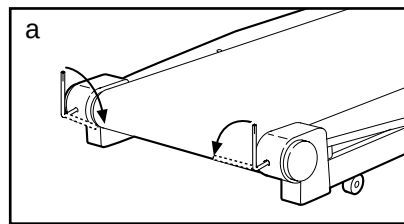
a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer ruiniert werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 7–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie das Netzkabel ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minute laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

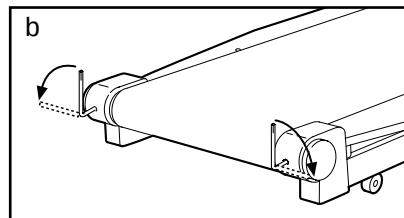


4. Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf.

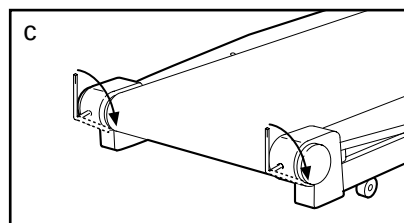
- a. Sollte sich das Laufband nach links verschoben haben, ziehen Sie als erstes den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie mit dem Inbusschlüssels den Justierbolzen der linken Rolle im Uhrzeigersinn und den Justierbolzen der rechten Rolle gegen den Uhrzeigersinn, beide ca. um eine 1/4-Drehung. Vermeiden Sie ein zu straffes Anziehen des Laufbandes. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minute laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



- b. Sollte sich das Laufband nach rechts verschoben haben, ziehen Sie als erstes den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie mit Hilfe des Inbusschlüssels den Justierbolzen der linken Rolle gegen den Uhrzeigersinn und den Justierbolzen der rechten Rolle im Uhrzeigersinn, beide ca. um eine 1/4-Drehung. Vermeiden Sie ein zu straffes Anziehen des Laufbandes. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minute laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.

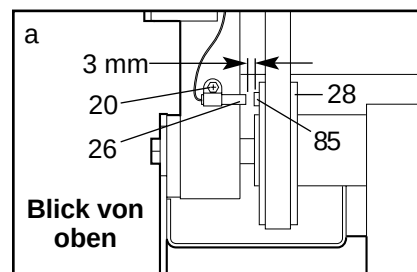


- c. Sollte das Laufband beim Gehen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 7–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zu liegen kommt. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel rein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



5. Die Display am Computer funktionieren nicht richtig.

- a. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Entfernen Sie die Schrauben von der Haube. Entfernen Sie vorsichtig die Haube. Finden Sie den Membranschalter (26) und den Magnet (85) auf der linken Seite der Rolle (28). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranschalter ausgerichtet ist. **Machen Sie sicher, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig, lockern Sie die membranenschalterschraube (20) und bewegen den Membranschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder fest an. Befestigen Sie wieder die Haube und lassen das Laufgerät ein paar Minuten laufen.



6. Es formen sich Blasen auf dem Laufband

- a. Durch Variationen in der Feuchtigkeit und Temperatur können sich Blasen auf dem Laufband formen. Obwohl die Blasen mit der Zeit verschwinden, können Sie das Stromkabel rausziehen und sorgfältig eine Nadel in die Blasen stechen um die Luft aus den Blasen zu drücken.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

Der Brustpulsmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Brustpulsmonitor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.

Die Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Puls für Fettverbrennung und Aerobic-Übungen.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Um Ihre Pulsfrequenz zu finden, finden Sie zuerst Ihre Alter auf dem oberen Teil des Diagramms, das oben abgebildet ist. Nächst, finden Sie die zwei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese zwei Nummern stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigere Zahl ist der empfohlene Puls für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Puls für Aerobic-Übungen.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare

Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobic Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann muss Ihr Training "Aerobic" sein. Aerobic Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff erfordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerobic Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung so ein, dass Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

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

Training in der Trainingszone—Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.)

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Rast einlegen. Nach ein

Um die unten angeführten Ersatzteile zu finden, beziehen Sie sich auf die DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung.

Nr.	Zahl	Bezeichnung	Nr.	Zahl	Bezeichnung
1	1	Motorhaube	50	1	Laufband
2	5	Haubeschraube	51	1	Rahmen
3	6	Plattform Schraube	52	2	Hintere Rad
4	7	Plattform Unterlegscheibe	53	2	Hintere Rad Bolzen
5	1	Verschluss-Verriegelung	54	2	Hintere Rad Guard
6	6	Verschluss-Verriegelung Schraube/ Handgriffschraube	55	2	Hintere Radl Mutter
7	4	Isolator	56	1	Hintere Rad
8	2	Stromnetz-Unterlegscheibe	57	1	Rechter Endkappe
9	2	Bandführung	58	2	Justierunterlegscheibe der Hintere Rollen
10	2	Rahmendrebolzen	59	2	Justierbolzen der Vordere Rollen
11	1	Vordere Rollen/Rolle	60	1	Link Endkappe
12	2	Neigungsmotor Abstandstück	61	1	Inbusschlüssel
13	2	Neigungsmotor Bolzen	62	1	Laufplattform
14	2	Neigungsmotor Mutter	63	2	Handstangengriff
15	1	Neigung Motor Bolzen	64	1	Stop Klammer
16	1	Justiermutter der Vordere Rollen	65	2	Querbolzen
17	1	Pulsmontierplatte	66	2	Quer-Unterlegescheibe
18	1	Justierbolzen der Vordere Rollen	67	1	Verschlussknopf
19	2	Seitenhaubelasche	68	1	Verschlussknopfmuffe
20	20	Haubenlascheschraube/ Membranenschalterschraube	69	1	Verschlussfeder
21	2	Radsabstandstück	70	1	Verschlussstiftsring
22	1	Vordere Haubenlasche	71	1	Stift Clip
23	1	Membranenschalterclip	72	1	Verschlussstift
24	1	Motor	73	1	Querstange
25	1	2-lb. Handgewicht	74	3	Computerbasisschraube
26	1	Membranenschalter	75	1	Computerbasis Cover
27	1	Antriebsriemen	76	8	Cover Schraube
28	1	Rolle/Schwungrad/Ventilator	77	1	Pulssensor Abdeckung
29	1	Motorenspannungsbolzen	78	2	Sensor-Abdeckungsschraube
30	2	Motordrehunterlegscheibe	79	1	Schlüssel/Clip
31	1	Motorsternunterlegscheibe	80	1	Computerbasis
32	1	Motorenspannungsmutter	81	1	Buchablage Lens
33	1	Motordrehbolzen	82	1	Computer
34*	1	Motor/Rolle/Schwungrad/Ventilator	83	1	Heberahmen
35	16	Schraube	84	3	Freigebendes Band
36	1	Starter	85	1	Magnet
37	1	Starterzugplatte	86	2	Kabelbefestigung
38	1	Sicherung	87	1	Motorkontrolldraht
39	1	On/Off Schalter	88	5	8" Kabelbefestigung
40	1	Steckdosenhalterung	89	1	Steckdose
41	1	1" Gummimuffe	90	1	10' iFIT.com Draht
42	1	Out-Linie-Klammer	91	2	Heberahmenbolzen
43	1	Kontrolle	92	4	Laufgrett-Abstandstück
44	1	Stromnetz mit Klammern	93	5	Hebungsrahmen/Radmutter
45	4	Plastik Auslauf	94	5	Basisunterlage
46	1	Elektronenklammer	95	1	Llinker Fußgriff
47	1	Bauchpfanne	96	2	Pfostenbasisendkappe
48	1	Pfosten Drahthalter	97	3	Statische Warnung Aufkleber
49	1	Rechter Fußgriff	98	2	Radbolzen
			99	2	Basisrad
			100	2	Radeinfügung

Nr.	Zahl	Bezeichnung
101	1	12" Audiodraht
102	1	Verschluss Warnung Aufkleber
103	1	Pfosten
104	1	Schlag
105	2	Lift Rahmenabtsandstück
106	3	Nylon-Unterlegscheibe
107	1	Erdungsschraube
108	1	Erdungunterlegscheibe
109	1	Erdungsmutter
110	1	Motordrehbusche
111	2	Endkappe Einlage
112	1	Motordrehunterlegscheibe
113	1	Filter
114	1	Spalter
115	1	Netzkabel Set
116	1	Audiodrahtmutter
117	1	Brustpulsmonitor
118	1	Brustpulsriemen
119	1	Schnappschlossstiftmontage

Nr.	Zahl	Bezeichnung
#	2	Spinnenmutter
#	1	4" Grüner Draht, 2 Ring
#	1	4" Schwarzer Draht, 2 Female
#	1	8" Schwarzer Draht, 2 Ring
#	2	10" Blauer Draht, 2F
#	3	10' Weißer Draht, 2F
#	1	4" Blauer Draht, 2F
#	1	7" Grüner Draht, M/R
#	1	4" Schwarzer Draht, M/F
#	3	8" Grüner Draht, F/Ring
#	1	Bedienungsanleitung

*Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile.

#Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

Spezifikationen können ohne Bekanntmachung geändert werden.

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Service-Abteilung
Kalscheurenerstr. 172
D-50354 Hürth

02233 613 250

Fax: 02233 613 255

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:

Tel.: 00 49-(0) 2233-613 250

Fax: 00 49-(0) 2233-613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- Die MODELL NUMMER DES PRODUKTES (HETL09910)
- Den NAMEN DES PRODUKTES (HealthRider® SOFTSTRIDER S300i™ Laufgerät)
- Die SERIEN-NUMMER DES PRODUKTES (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die BESTELLNUMMER DER TEILE und Die BESCHREIBUNG DES TEILES (TEILELISTE auf Seiten 26 und 27 und siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

GARANTIEBESTIMMUNG

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die aus unsachgemäßen Gebrauch oder Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original AICON Ersatzteile erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitnessgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

ENTFERNEN SIE DIESE DETAILZEICHNUNG VON DER ANLEITUNG UND VERWAHREN SIE DIESE FÜR EVENTUELLEN SPÄTEREN GEBRAUCH.

Anmerkung: um die gezeigten Teilen auf dieser DETAILZEICHNUNG identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf die TEILELISTE auf Seite 26 und 27.

