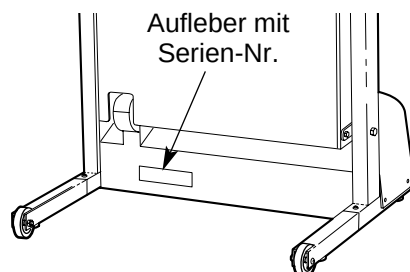


SureComfort 225 P **HEALTHRIDER®**

H Klasse Fitness Produkt

Modell-Nr. HETL40530

Serien-Nr. _____



BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

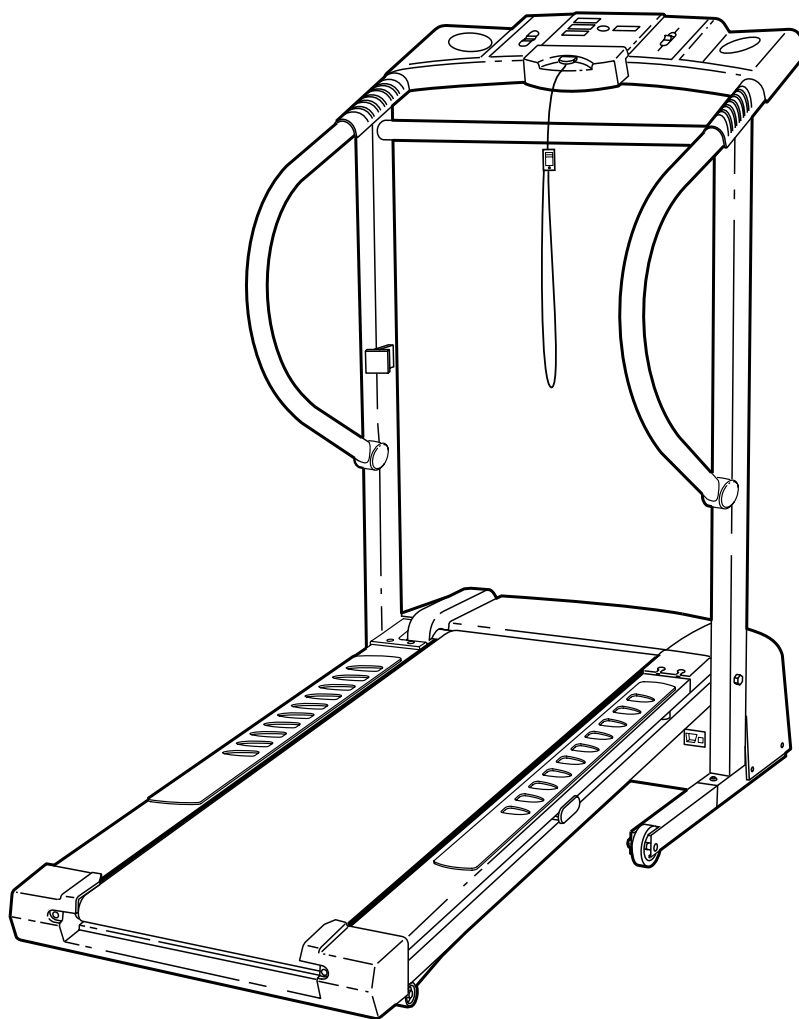
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ 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.



Unsere Website:

www.iconeurope.com



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	9
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	13
FEHLERSUCHE	15
TRAININGSRICHTLINIEN	17
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ 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 mit einem hintern Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
4. Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
5. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
7. Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden.
8. 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 Seite 9), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig 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 immer die Haltegriffe 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. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.
17. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus.
18. 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 13.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.
19. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgerätes, achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.
20. Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Gerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.

21. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.

22. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Stromkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie das Laufgerät säubern und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie beschrieben in der Bedienungsanleitung. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten

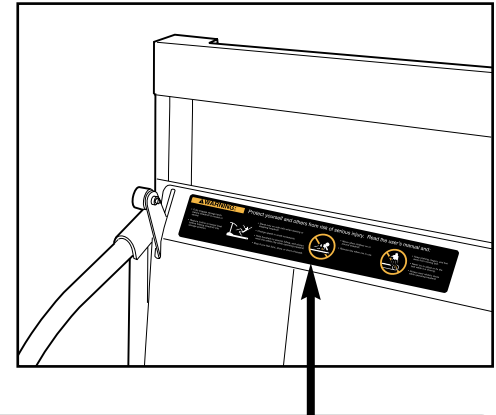
Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungen anders als Vorgänge in dieser Bedienungsanleitung sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

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

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders 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 Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

WICHTIG: Der abgebildete Aufkleber muss an das Laufgerät an die angezeigte Stelle befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (s. Rückseite.). Kleben Sie die Aufkleber an die angezeigte Stelle.



Anmerkung: Der Aufkleber wird in 38% der tatsächlichen Größe gezeigt.

⚠️ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to lowest level before folding treadmill into storage position.



- Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.



- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

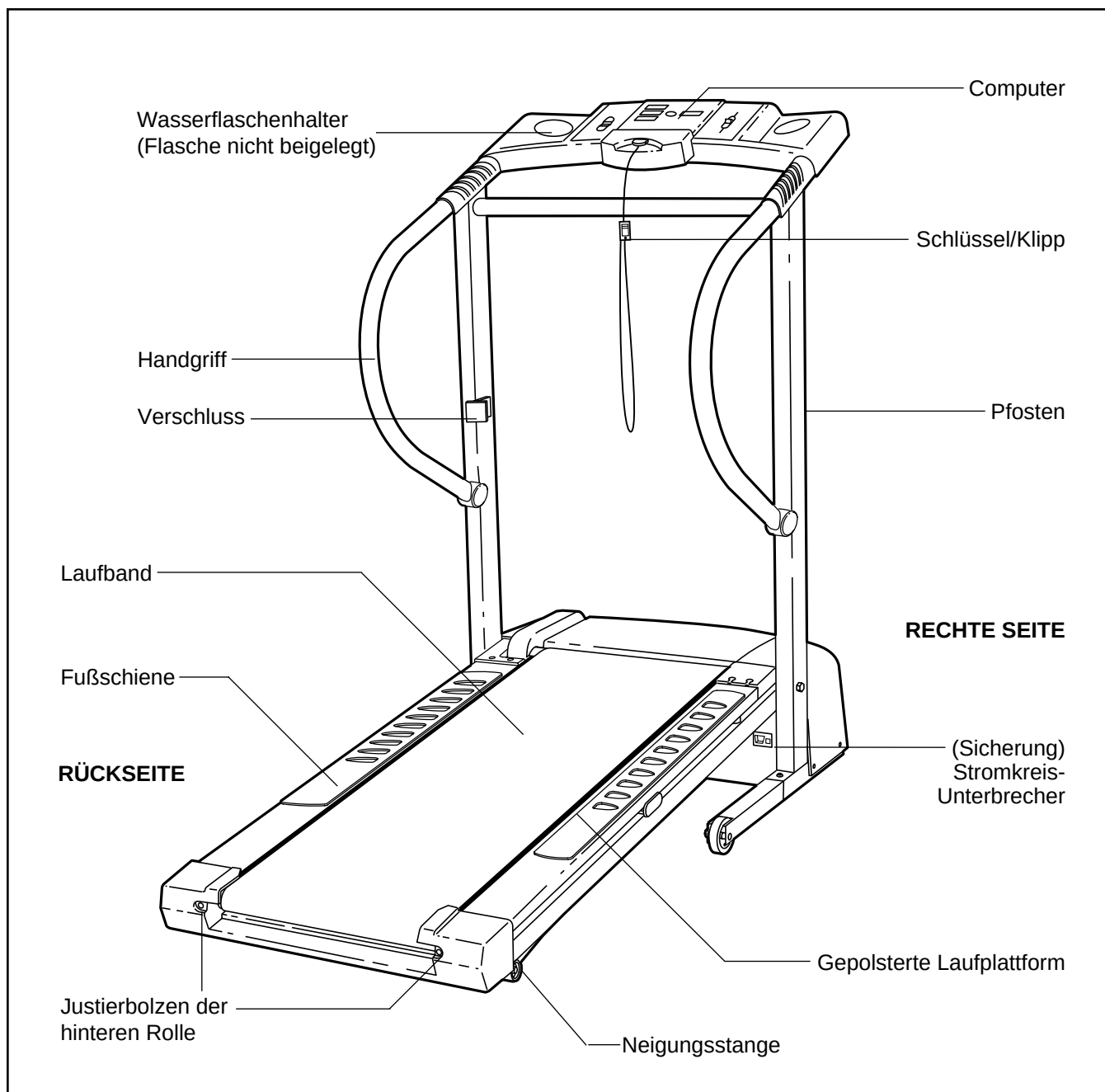
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines HealthRider® SoftTrac 225P Laufgerätes entschieden haben. Das SoftTrac 225P verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Kreislauftraining in Ihren eigenen vier Wänden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige SoftTrac 225P Gerät 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. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet HETL40530. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten 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, nachdem das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg. **Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher und Drahtsheere zu der beigelegten Inbusschlüssel.**

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Laufgerätes nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.



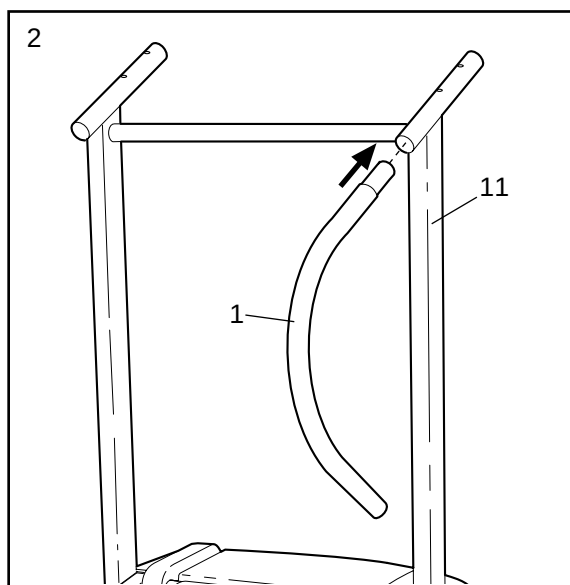
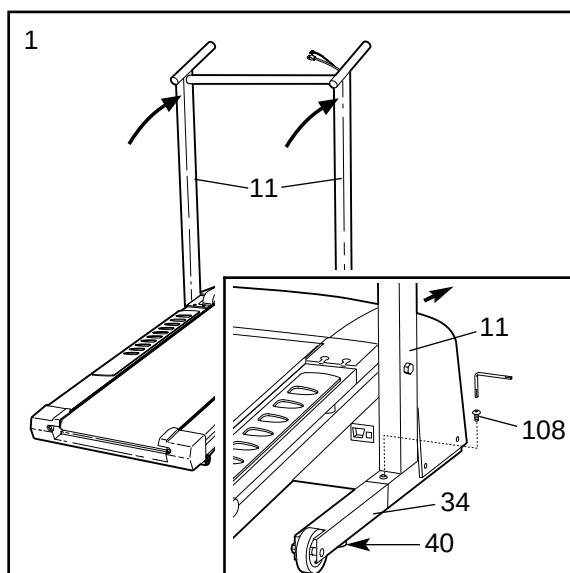
⚠ ACHTUNG: Stecken Sie das Stromkabel erst ein wenn das Laufgerät komplett montiert ist.

1. Mit der Hilfe einer zweiten Person, heben Sie die Pfosten (11) vorsichtig hoch, bis sich das Laufgerät in der rechts angezeigten Position befindet.

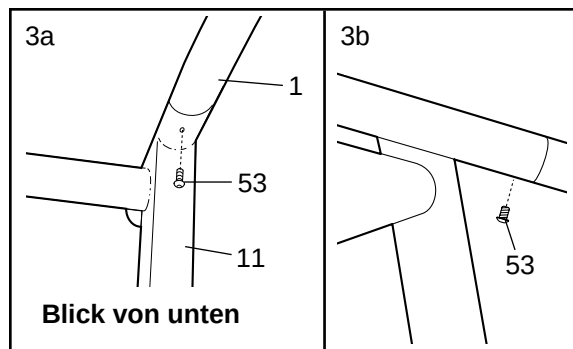
Setzen Sie die Verlängerungsstangen (34) in das Laufgerät wie gezeigt. (Anmerkung: Dies kann einfacher gemacht werden, wenn man die Pfosten [11] in Richtung des Pfeils kippt, während man die Verlängerungsstange einsetzt.) Achten Sie darauf, dass sich das Basispolster (40) auf der angezeigten Seite der Verlängerungsstange befindet. Befestigen Sie die Verlängerungsstange mit einer Verlängerungsstangeschraube (108). **Achten Sie darauf, dass Sie während des Festschraubens, auf die Verlängerungsstangeschraube drücken.**

Dann setzen Sie die andere Verlängerungsstange (34) auf die gleiche Weise ein.

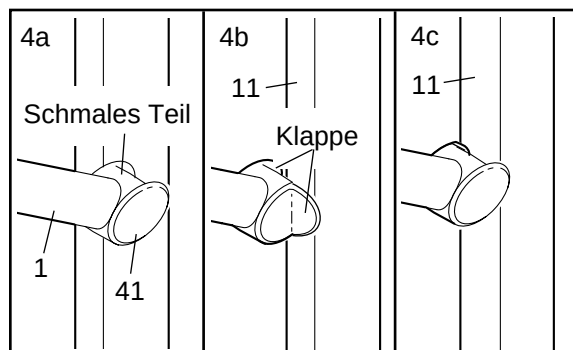
2. Führen Sie eine Haltegriff (1) in die Röhre am oberen Ende des rechten Pfostens (11) ein. Lassen Sie eine andere Person die Handstange halten während Sie Stufe 5 beenden.



3. Richten Sie das Loch des Haltegriffes (1) auf die selbe Höhe wie das des Pfostens (11) aus. Drehen Sie eine Haltegriffsschraube (53) **zwei Drehungen** in den Pfosten und in die Handschiene ein, gemäß der gezeigten Position in Zeichnung 3b. Es könnte eventuell helfen den Haltegriff hochzuheben und dann runterzudrücken während sie die Haltegriffsschraube eindrehen.



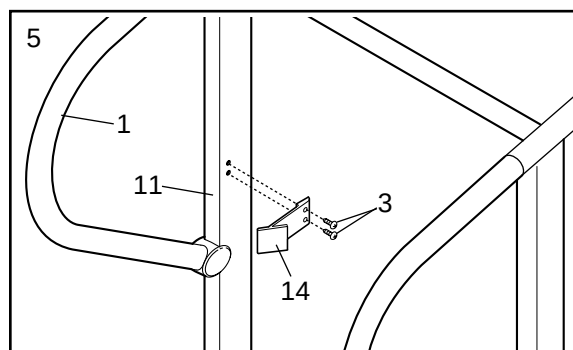
4. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 4a. Schieben Sie eine Haltegriff-Endkappe (41) auf das Ende des Haltegriffes (1). Die Haltegriff-Endkappe sollte auf den Haltegriff passen mit dem schmalen Ende der Haltegriff-Endkappe nach oben wie gezeigt. Drehen Sie das niedere Ende des Haltegriffes auf die Seite, wie gezeigt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 4b. Falten Sie die Klappe an der Haltegriff-Endkappe auf die eine oder andere Seite wenn Sie die Haltegriff-Endkappe am Pfosten (11) in die in Zeichnung 4c gezeigte Position bringen.



5. Beziehen Sie sich auf Stufe 3. Ziehen Sie die Haltegriffsschraube (53) fest an.

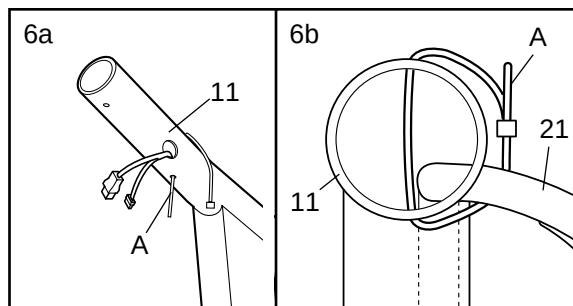
Befestigen Sie den anderen Haltegriff (1) an den linken Pfosten (11) wie beschrieben in Stufen 2 bis 4.

Befestigen Sie den Verschluss (14) mit zwei langen Schrauben (3) am Pfosten (11). **Achten Sie darauf, dass die lange Schrauben nicht zu fest angezogen werden.**

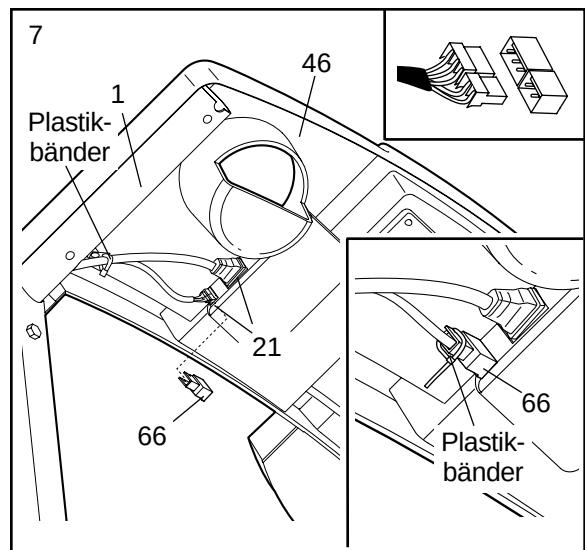


6. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 6a. Führen Sie das unbegriffene Plastikband (A) durch das angezeigte Loch im rechten Pfosten (11) ein.

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 6b. Schauen Sie in den rechten Pfosten (11) hinein und achten Sie darauf, dass die Drähte (21) an der angezeigten Seite befestigt sind. Ziehen Sie das Plastikband (A) fest an.

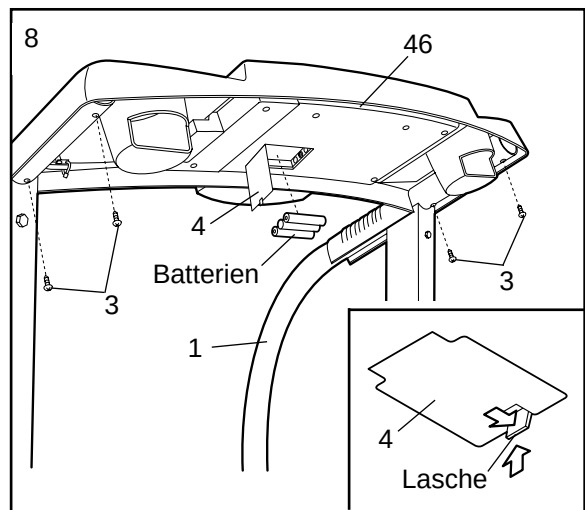


7. Legen Sie die Computerbasis (46) auf die Haltegriffe (1) (die linke Haltestange ist nicht gezeigt). Ziehen Sie die zwei Drähte (21) nur so weit heraus, um sie in die zwei Steckdosen am Computerbasis ein zu stecken. Machen Sie eine Schlinge mit dem Plastikband und führen die zwei Drähte durch die Schlinge. Finden Sie den Draht, der eine zwei Stift- und eine drei Stift-Lüsterklemme hat. Stecken Sie die Lüsterklemmen in die passenden Steckdosen in der Computerbasis ein. **Falls die Lüsterklemmen nicht leicht passen, drehen Sie diese und stecken sie ein.** Schieben Sie die Drahtabdeckung (66) auf die Lüsterklemmen, so dass sie vollkommen abgedeckt sind. Dann stecken Sie den anderen Draht in die andere Steckdose an der Computerbasis. **WARNUNG: Verbinden Sie oder ziehen Sie nicht die Drähte raus während das Stromkabel des Laufgeräts eingesteckt ist.** Ziehen Sie das Plastikband fest an und schneiden Sie das Ende ab.



Siehe Nebenzeichnung. Winden Sie das unbegriffene Plastikband um die Drahtabdeckung (66), so dass sich das Plastikband in den zwei Einschnitten in der Drahtabdeckung befindet. Ziehen Sie das Plastikband fest an und schneiden Sie das Ende ab.

8. Winden Sie vier lange Schrauben (3) in die Haltestangen (1) und in die Computerbasis (46). **Achten Sie darauf, dass die Drähte in der rechten Haltestange von den Schraubenlöchern weg sind.** Nachdem alle vier Schrauben eingewindet sind, **ziehen Sie die Schrauben fest bis sie festsitzen, aber nicht zu fest angezogen sind.**



Man braucht für die Computer zwei "1,5 V"-Batterien.

Wir empfehlen Alkali-Batterien. Um Batterien einzulegen, **berühren Sie zunächst die Pfosten (11) um Statik zu entladen.** Öffnen Sie den Batteriendeckel (4), wie in der Zeichnung gezeigt, oben. Drücken Sie drei Batterien in das Batteriengehäuse, **wobei die negativen (-) Enden der Batterien die Federn berühren müssen.** Schließen Sie den Batteriendeckel, drücken Sie auf die Batteriendeckellasche und dann drücken Sie die Lasche nach vorne wie in der Zeichnung gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Lasche wieder einrastet. Entfernen Sie die Plastikbänder, die in Schritt 6 benutzt wurden.

9. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den unbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (Siehe 16). Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

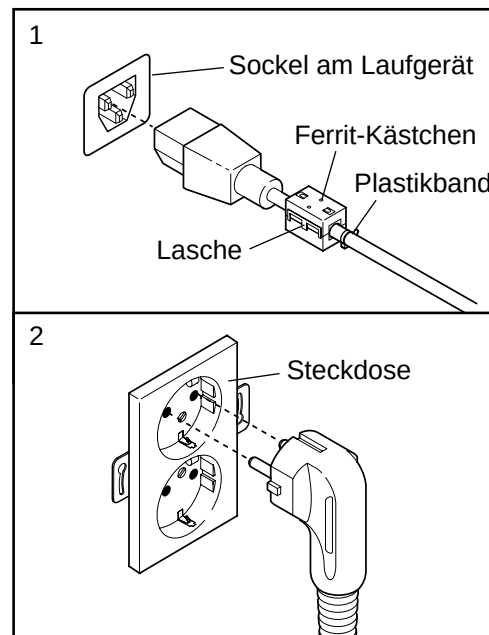
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel für das Laufband oder die Laufplattform. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch Ein- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. **Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benützen Sie das Kabel, dass in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Dann heben Sie die angezeigte Lasche an dem Ferrit-Kästchen hoch und klammern Sie das Ferrit-Kästchen um das Stromkabel. Der das Ferrit-Kästchen darf nicht am Stromkabel entlang rutschen. Bitte befestigen Sie das Plastikband direkt hinter dem Kästchen und schneiden Sie das übrigbleibendes Plastikband ab. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.**

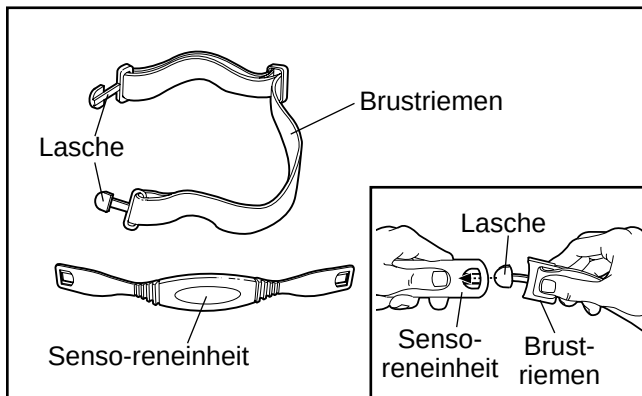
Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.



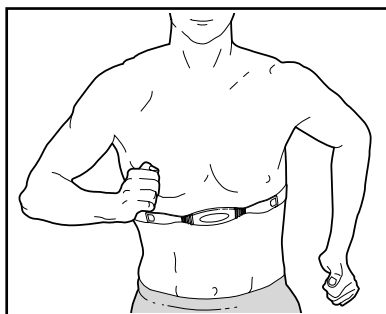
⚠️ GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie an nichts dem Stecker, der mit diesem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

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit (siehe Zeichnung unten). Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit der Vorderseite der Sensoreinheit.



Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor 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 Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist 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 BRUSTPULSSENSOR

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet

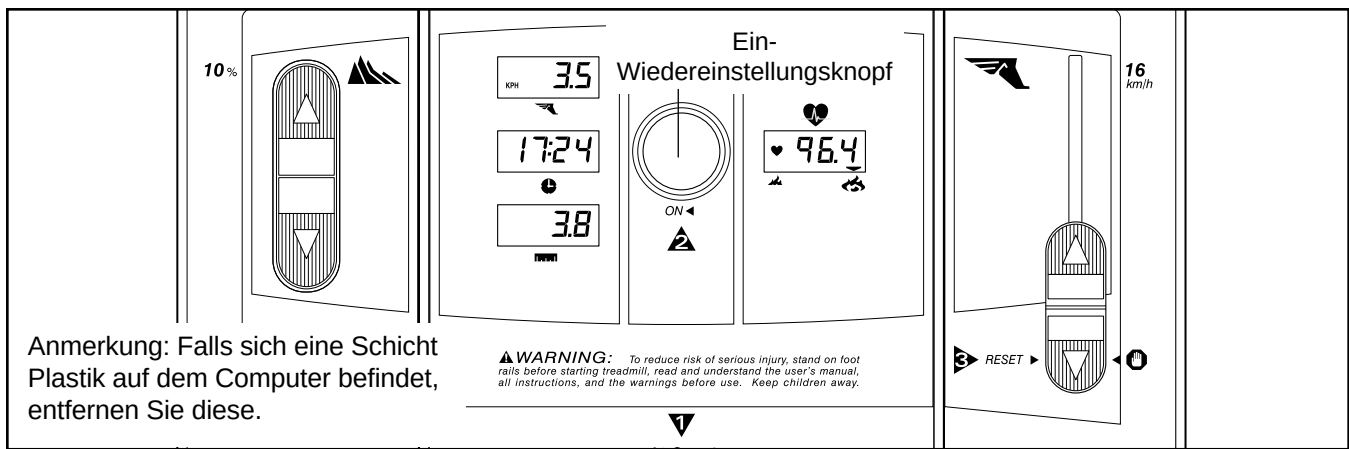
wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.

- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzschlagmonitor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor 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 Herzschlagmonitor 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.

BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulssensor mit dem Computer benutzt wird. Falls der angezeigte Herzschlag übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschriebenen Schritte.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Herzschlagmonitor 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 Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzschlag-Ableseprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie Ventrikelwehen, Tachykardiabersten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Falls vermutet wird, dass dies ein Problem ist, stellen Sie das Laufgerät irgendwo anders auf.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 16).



⚠️ ACHTUNG: Lesen Sie die se Vor-sichtsmaßnahmen bevor Sie den Computer benutzen.

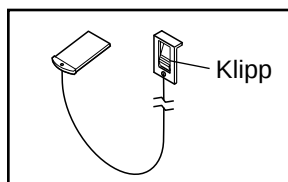
- Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder es starten. Wenn den Schlüssel herausgezogen ist, wird das Laufband anhalten.
- Tragen Sie immer den Klipp (s. Abbildung oben) wenn Sie das Laufgerät benutzen.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Ver-schütten von Flüssigkeiten vermei-den. Verwen-den Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.

DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Alle am Computer angebrachten Warnungen sind auf englisch gedruckt. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Suchen Sie auf dem Aufkleberblatt jenen Aufkleber, der auf deutsch abgedruckt wurde. Ziehen Sie den Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf die angezeigte Stelle.

STUFENWEISE INBETRIEBNAHME DES COMPU-TERS

Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einen richtig geerdeten Anschluss eingesteckt ist (siehe ANSCHLUSS auf Seite 9.) Steigen Sie auf die Fußschiene des Laufgerä-

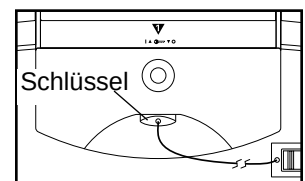


tes. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. **Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.**

Ammerkung: Der Computer kann die zurückgelegten Distanzen in Meilen oder Kilometern anzeigen. (Siehe auf Seite 12).

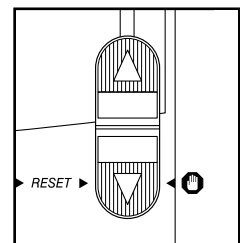
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Durch Einführen des Schlüssels allein leuchtet das Display nicht auf. Das Display schaltet sich erst ein, wenn man den Einknopf (ON) drückt oder wenn man das Laufband in Bewegung setzt. Anmerkung: Sollten Sie die Batterien gerade eingelegt haben, dann leuchtet das Display gleich auf.



2 Stellen Sie die Geschwindigkeitskontrolle neu ein und setzen Sie das Laufband in Bewegung.

Schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf Wiedereinstellungposition (RESET). **Anmerkung: Jedesmal, wenn das Laufband gestoppt wird, muss die Geschwindigkeitskontrolle auf die Wiedereinstellungposition gestellt werden, bevor das Laufband wieder in Bewegung gesetzt werden kann.**



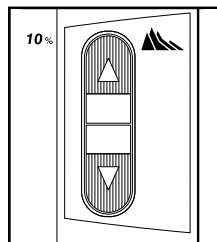
Nachdem Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf die Wiedereinstellungsposition gestellt haben, schieben Sie langsam die Geschwindigkeitskontrolle nach oben, bis das Laufband anfängt sich mit langsamer Geschwindigkeit zu bewegen. Betreten Sie vorsichtig das Laufband und fangen Sie an zu laufen. Betreten Sie vorsichtig das Laufband und fangen Sie an zu laufen. Verändern Sie nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbandes durch das Schieben der Geschwindigkeitskontrolle.

Um das Laufband anzuhalten, stellen Sie sich auf die Fußschiene und schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf die Wiedereinstellungsposition.

Während den ersten paar Minuten in denen das Laufgerät benutzt wird, inspizieren Sie das Laufband. Wenn nötig, richten Sie das Laufband aus (siehe auf Seite 16).

3 Verstellen Sie die Neigung des Laufgeräts wie gewünscht.

Um die Neigung des Laufgeräts zu verstellen, drücken Sie auf die Erhöhungs- oder Verniedrigungstasten bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht worden ist.

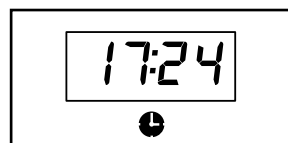


4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Geschwindigkeitdisplay—Dieses Display gibt Ihre Geschwindigkeit



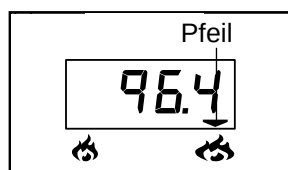
Zeitdisplay—Dieses Display zeigt die abgelaufene Zeit an.



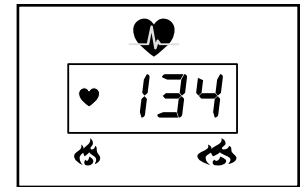
Distanzdisplay—Dieses Display zeigt die abgelaufene Distanz an.



Kalorien-/Fettkalorien-/Pulsdisplay—Dieses Display gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Fettkalorien und Kalorien an. (Siehe



Fettverbrennung auf Seite 17.) Das Display wird alle sieben Sekunden von einer Nummer bis zum nächsten wechseln. Pfeile im Display werden anzeigen welche Zahl gerade gezeigt wird. Anmerkung: Wenn der Pulssensor benutzt wird, zeigt Ihnen dieses Display auch Ihren Puls an.



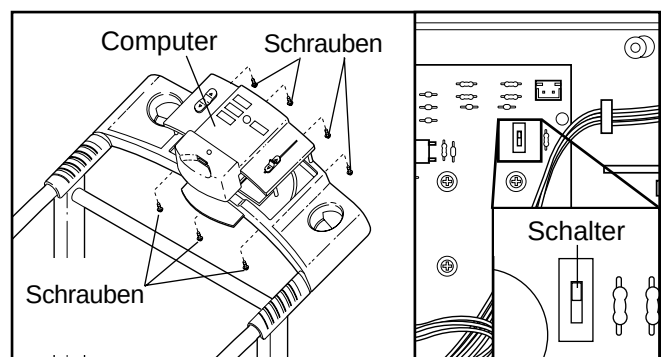
Um das Display wieder einzustellen drücken Sie den Ein-/Wiedereinstellungsknopf.

5 Wenn Sie ihr Training beenden, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel heraus.

Stellen Sie sich auf die Fußschiene, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus. Das Display wird sich nach ca. fünf Minuten nachdem der Schlüssel herausgezogen wurde, ausstellen. **Anmerkung: Jedes Mal, wenn das Laufband angehalten wird und der Einknopf für fünf Minuten nicht gedrückt wird, wird sich das Display automatisch abstellen um die Batterien zu schonen.**

EINSTELLEN VON KILOMETERN UND MEILEN

Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um die Maßeinheit zu verändern, **ZIEHEN SIE ZUERST DEN NETZKABEL HERAUS.** Als nächstes entfernen die Schrauben, die den Computer an der Computerbasis festhalten. Heben Sie den Computer einige Zentimeter hoch, wobei Sie vorsichtig ein Ziehen an den Kabeln vermeiden müssen, und drehen Sie den Computer dann um. Finden Sie den kleinen Schalter auf der Basis des Computers. Bewegen Sie den Schalter entweder nach oben, oder nach unten um Meilen oder Kilometer zu wählen. Befestigen Sie den Computer dann wieder an der Computerbasis. **Nachdem Sie die Maßeinheit verändert haben, entfernen Sie eine der Batterien für ca. fünf Sekunden. Legen Sie die Batterie dann wieder ein. Dadurch wird der Computer neu eingestellt.**

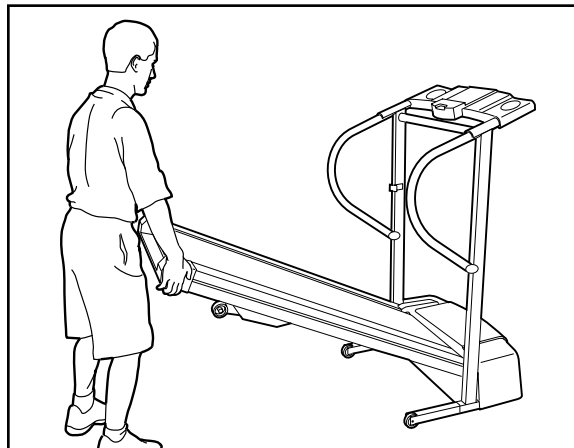


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

LAUFGERÄT ZUR LAGERUNG ZUSAMMENKLAPPEN

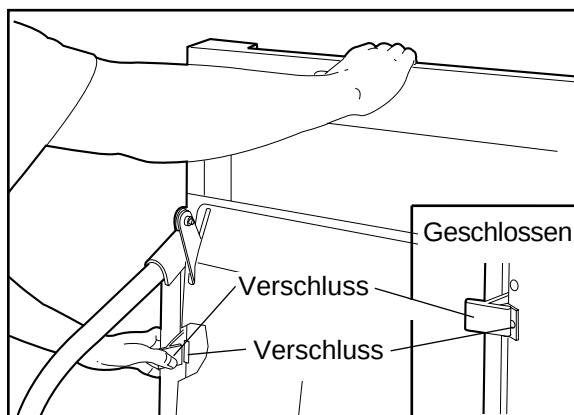
Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, ziehen Sie den Netzkabel heraus. **Vorsicht: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten, 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.**

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. Greifen Sie das Laufgerät mit der rechten Hand fest wie gezeigt und halten Sie das Laufgerät fest. Heben Sie das Laufgerät hoch, bis der Verschluss über der Verriegelung schliesst. Es könnte eventuell helfen an der Handstange herauszudrücken wenn Sie das Laufgerät hochheben. **Achten Sie darauf, dass der Verschluss die Verriegelung fest hält.**

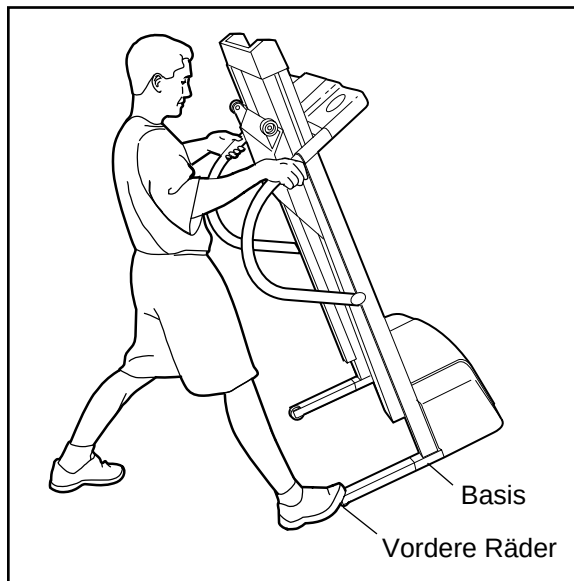
Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Gerät. Stellen Sie das Gerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Gerät nicht in Temperaturen über 30°C.



LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

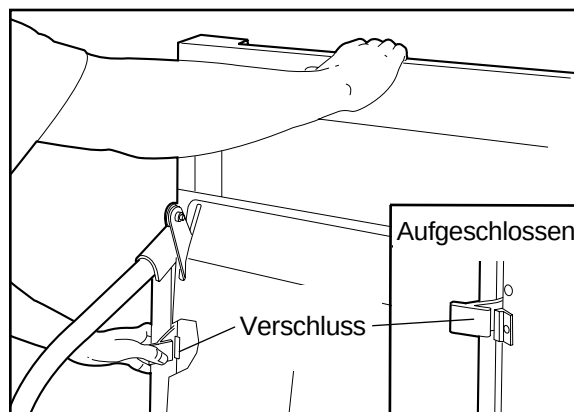
Bevor Sie das Gerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Verschluss die Verriegelung fest hält.**

1. Halten Sie die Handgriffe wie gezeigt und stellen einen Fuß gegen ein Rad.
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so dass es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Laufgerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über einem unebenen Boden zu transportieren.**
3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät herunter, bis es in der Verwahrungsposition ist.

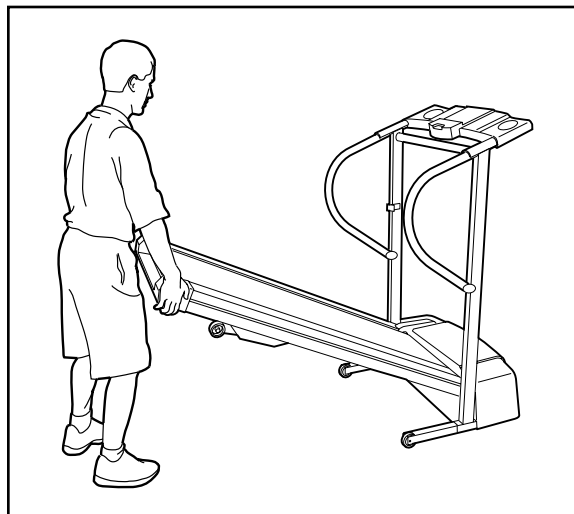


LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2 oben. Halten Sie das obere Ende des Gerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen, ziehen Sie den Verschluss nach links und halten Sie ihn. Schwenken Sie das Gerät nach unten bis der Rahmen am Verschluss vorbei ist.



2. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1 oben. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**

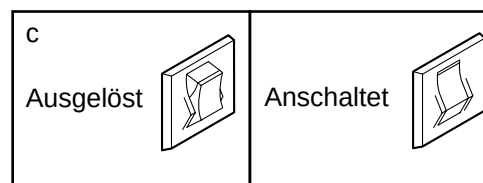


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden Hinweise beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einen richtig geerdeten Anschluss eingesteckt wurde. (Siehe Anschluss auf Seite 9.) Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
- Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingeschoben worden ist.
- Prüfen Sie die Sicherung, die 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 fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



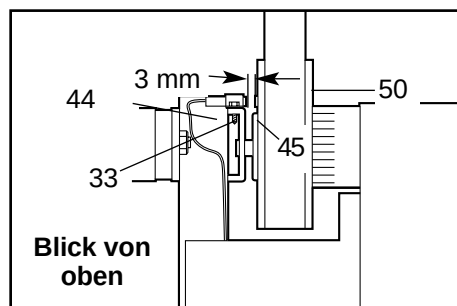
SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

- Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (s. c oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
- Falls das Laufgerät immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unseren Kundendienst an.

SYMPTOM: Die Displays am Computer funktionniren nicht richtig

- NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Überprüfen Sie die Batterien im Computer. (Siehe Stufe 8 auf Seite 8.) Die meisten Probleme können auf entleerende Batterien zurückgeführt werden.
- Ziehen Sie den Schlüssel ab und **NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.**

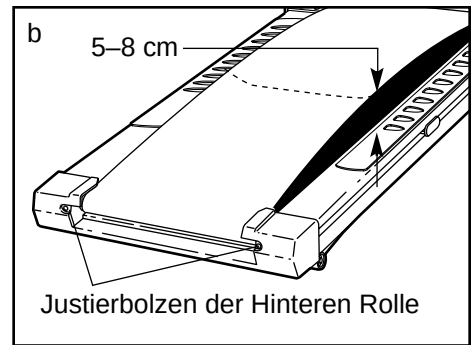
Entfernen Sie die Schrauben von der Haube. Entfernen Sie vorsichtig die Haube. Finden Sie den Membranenschalter (44) und den Magnet (45) auf der linken Seite der Rolle (50). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig lockern Sie die Schraube (33), und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die kleine Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsablesung zu prüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

- Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.

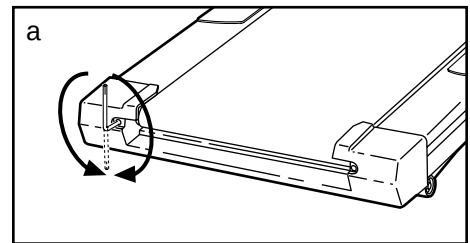
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5-8 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



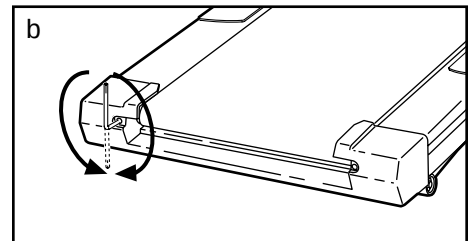
- c. Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen

- a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS**. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.

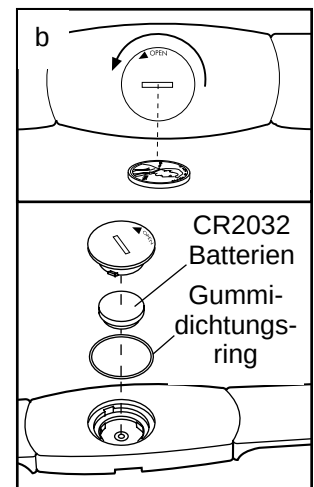


- b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5-8 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt

- a. Wenn der Herzschlagmonitor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 10.
- b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzschlagmonitor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, 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 Batterien 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.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem 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 hatten bzw. noch haben.

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.

Die folgenden 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 der Herzschlag. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Herzschlägen für Fettverbrennung und aerobes Training.

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

Um Ihren richtigen Herzschlag zu finden, finden Sie zuerst ihr Lebensalter auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes, finden Sie die drei Zahlen die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herschläge für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Herzschlag für aerobes Training.

Verwenden Sie den Brustpulssensor zur Überprüfung Ihres Pulses während des Trainings.

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

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

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training "Aerob" sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung so ein, dass Ihr Herschlag 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.

Übungen 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.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

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 paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. Strecken der Waden und der Achillessehne

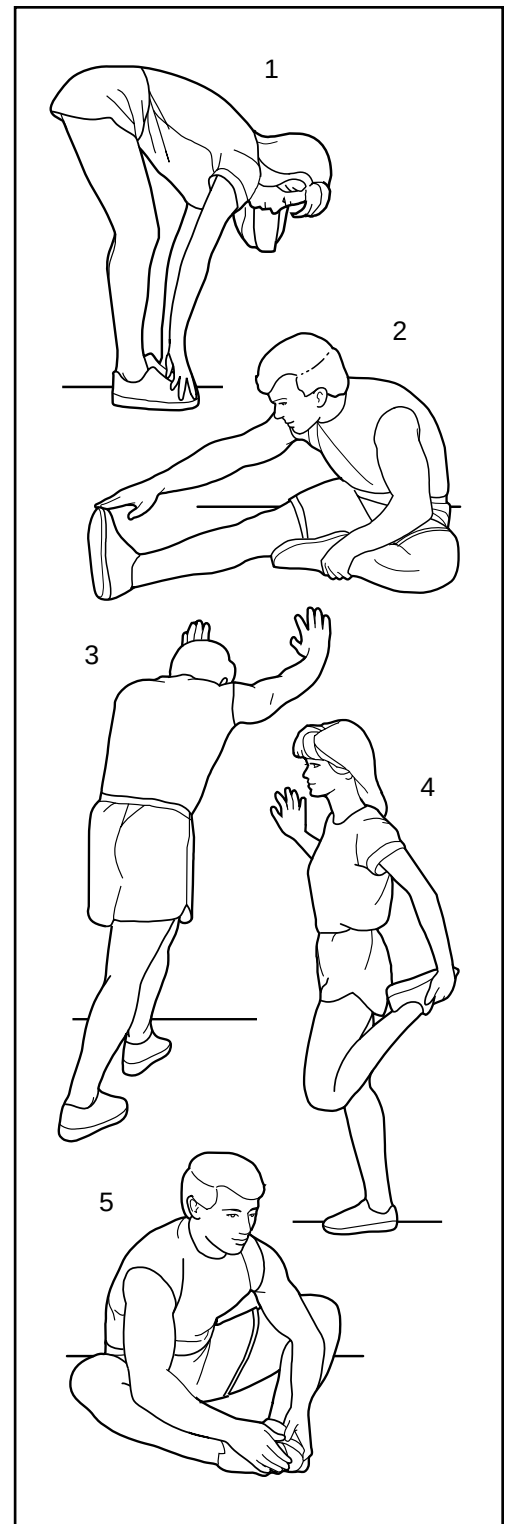
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.



ARMERKUNG

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

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

- die Modell-Nummer des Produktes (HETL40530)
- den Namen des Produktes (HealthRider® SoftTrac 225P Laufgerät)
- die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestell-Nummer und Beschreibung des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

TEILELISTE—Modell-Nr. HETL40530

R0603A

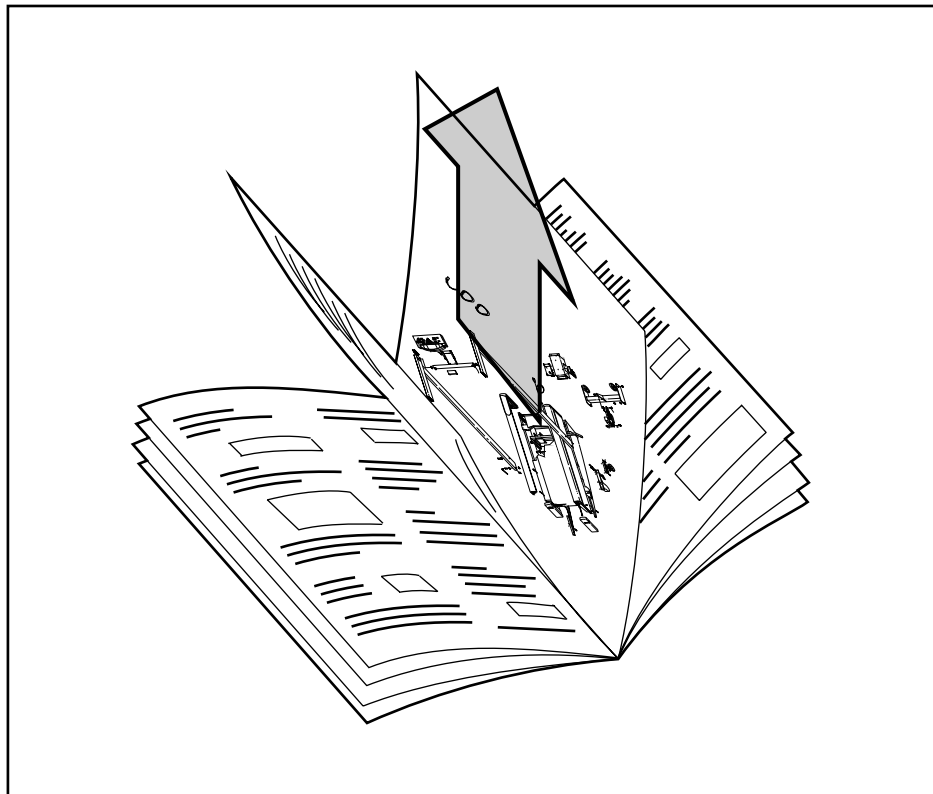
Nr.	Zahl	Bezeichnung							
			41	2	Haltegriff-Endkappe	83	2	Justierbolzen der hinte-	
			42	1	Verriegelung			ren Rolle	
1	2	Haltegriff	43	1	Membranenschalter-	84	1	Hintere Endkappe	
2	1	Schlüssel/Klipp			klipp	85	1	Verschlussaufkleber	
3	8	Lange Schraube	44	1	Membranenschalter	86	1	Hintere Rolle	
4	1	Batteriedeckel	45	1	Magnet	87	1	Rahmen	
5	1	Fußgriff (Linker)	46	1	Computerbasis	88	1	Rollenschutz	
6	1	Hubmotor	47	2	Rahmendrehabstands-	89	1	Hinteres Fußpolster	
7	2	Neigungsfußbolzen			stück			(Rechtes)	
8	1	Geschwindigkeitsteil-	48	4	Plattformschraube	90	4	Nylon-Unterlegscheibe	
		spannungsmesser	49	2	Mittlere Isolator	91	1	Hinteres Fußpolster	
9	1	Geschwindigkeitskon-	50	1	Vordere Roller/Rolle			(Linkes)	
		trollerknopf	51	1	Justierbolzen der vor-	92	1	Elektronenklammer	
10*	1	Computer-Montage			deren Rolle	93	2	Motordrehbuchse	
11	1	Pfosten	52	2	Neigungsrad	94	1	Motordrehscheibe	
12	1	Antriebsriemen	53	2	Haltegriffschraube	95	1	Filter	
13	2	Kabelbefesti-	54	2	Hintere	96	2	Halterung	
		gungsschraube			Plattformschraube	97	1	Pulsdraht	
14	1	Verschluss	55	1	Halterung	98	1	Stromkabelsatz	
15	1	Fußgriff (Rechte)	56	1	Sicherung (Stromkreis-	99	14	Computerschraube/	
16	7	8" Kabelbefestigung			unterbrecher)			Endkappeschraube	
17	1	Motorendrehmutter	57	2	Rahmendrehunterleg-	100	4	Bandführungsschraube	
18	1	Rolle/Schwungrad/			scheibe	101	1	Filterdraht	
		Ventilator	58	2	Rahmendrehbolzen	102*	2	Basisbein-Montage	
19	1	Motor	59	4	Vordere Endkappe-	103	1	Computerbasisab-	
20*	1	Motor/Rolle/Schwun-			schraube			deckung	
		grad/Ventilator	60	1	Motoren Bauchpfanne	104	4	Befestigung	
21	1	Drahthalter	61	4	Kabelbefestigungs-	105	2	Kurze Computer-	
22	1	Schaumstoff-Block			klammer			schrabe	
23	1	Motorenhäube	62	1	Pulsempfänger	106	1	Erdungsmutter	
24	1	Schutzplatte	63	3	Aufmachbare Klammer	107	1	Ferrit-Kästchen	
25	16	Kleine Schraube	64	1	Starterzug	108	2	Verlängerungsstange-	
26	1	Kontrolle	65	2	Bandführung			schraube	
27	1	Motor Pivot Bolt	66	1	Drahtabdeckung	109	1	Erdungsschraube	
28	1	Motorspannungsmutter	67	1	Laufband	110	1	Erdungsunterleg-	
29	1	Motorspannungs-	68	1	Laufplattform			scheibe	
		Sternunterlegscheibe	69	1	Bauchpfanne	111	1	1 1/4 Halterung	
30	1	Motorspannungs-	70	17	Elektronenschraube	112	1	Plastikbänder	
		Unterlegscheibe	71	1	Neigungsdrahthalterung	#	1	14" grüner Draht,	
31	2	Motorspannungsbol-	72	2	Vorderer Isolator	#	1	4" grüner Draht, 2W	
		zen/Beinbolzen	73	4	Isolatorschraube	#	1	4" schwarzer Draht, W	
32	1	Neigunganhaltungs-	74	1	Brustpulssensor			mit Ring	
		klammer	75	1	Brustpulsriemen	#	1	4" weißer Draht, 2W	
33	9	Haubeschraube/	76	1	Linke vordere	#	1	8" grüner Draht, 3	
		Membranenschalter-			Endkappe	#	1	Bedienungsanleitung	
		schraube	77	2	Neigungsradbolzen				
34	2	Verlängerungsstange	78	1	Rechte vordere End-				
35	1	Inbussschlüssel			kappe				
36	2	Radbolzen	79	4	Neigungsradmutter				
37	2	Rad	80	1	Erdungssdraht				
38	6	Radmutter/Hubmutter	81	1	Anhaltungsklammer-				
39	15	Unterlegscheibe			bolzen				
40	4	Basispolster	82	1	Neigungsfuß				

* Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile.

Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

ENTFERNEN SIE DIESE TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG VON DER ANLEITUNG

**Verwahren Sie diese TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG für
eventuellen späteren Gebrauch.**



Anmerkung: Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. HETL40530

R0603A

