

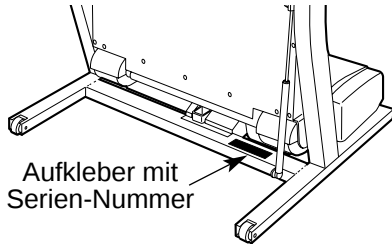
HEALTHRIDER

Soft Trac 250 P

Modell-Nummer HETL40630

Serien-Nummer _____

Schreiben Sie die Serien-Nummer
oben auf.



FRAGEN?

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

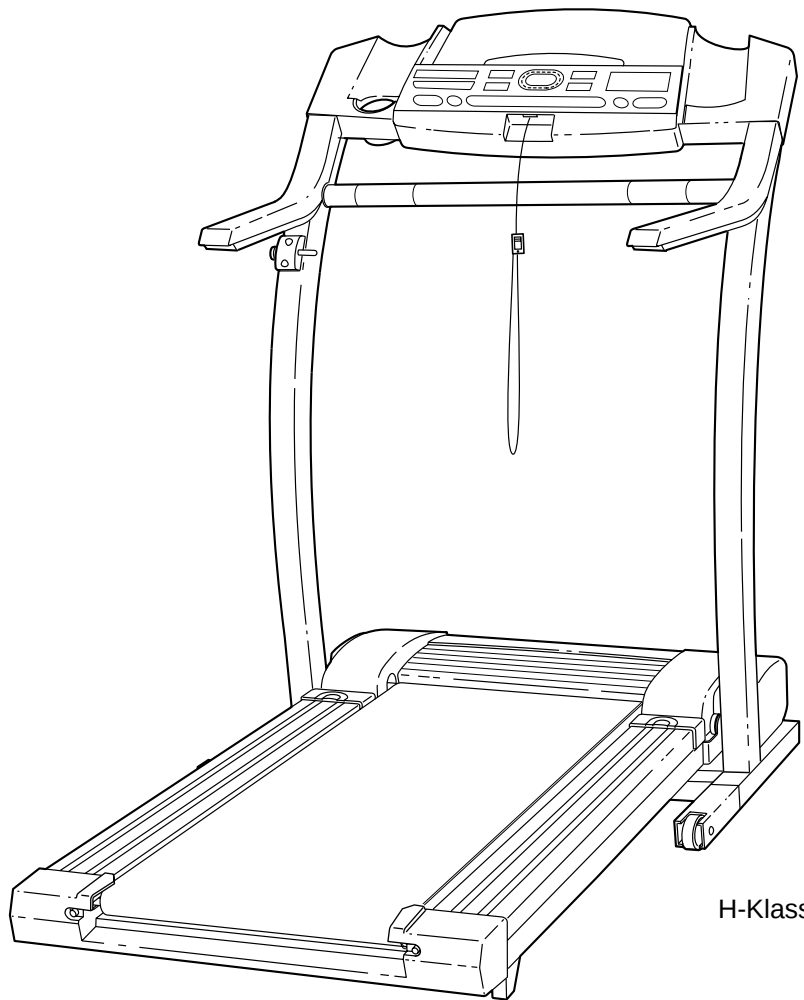
01805 231 244

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 späte-
ren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



H-Klasse



Unsere Website:

www.iconeurope.com

HEALTHRIDER

Soft Trac 250 P

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE	3
BEVOR SIE ANFANGEN	6
MONTAGE	7
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	10
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	21
FEHLERSUCHE	23
TRAININGSRICHTLINIEN	25
ERSATZTEILELISTE	26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	.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 und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m besteht. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls einen Luftschacht. 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. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.
10. 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.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe ANSCHLUSS auf Seite 8), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. 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 6, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. 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.
16. Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
17. Der Brustpulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Brustpulssensor 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 6 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 7, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 21). Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für den Transport zu kippen.

20. Stellen Sie niemals Objekte unter das Laufgerät, um die Neigung zu verändern.
21. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgerätes, achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist (siehe Seite 19).
22. Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Laufgerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.
23. 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.
24. 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
25. Nehmen Sie immer die i-Fit.com CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder VCR heraus, wenn Sie nicht benutzt werden.
26. Lassen Sie nie Objekte in irgendwelche Öffnungen reinfallen oder führen Sie nie keine.
27. GEFAHR: Ziehen Sie immer den 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.
28. 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, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

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 Kunden-dienst: 01805 231 244. 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.

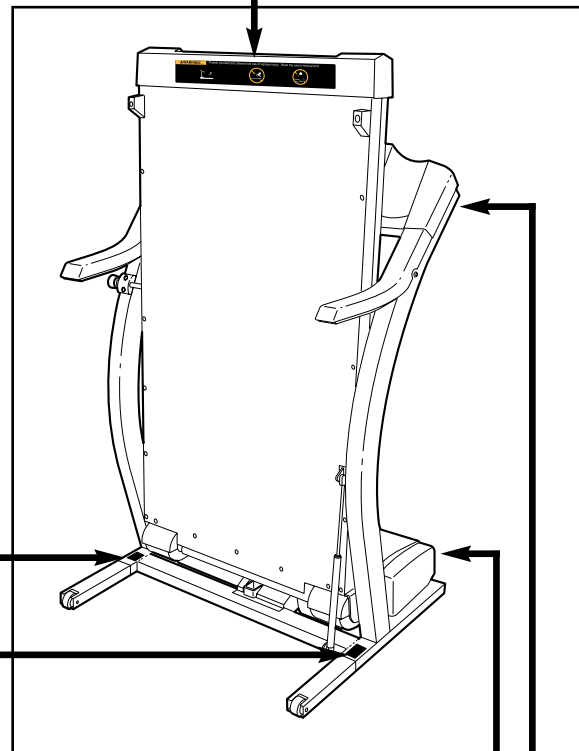


- Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
- Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



- 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.

Anmerkung: Der Aufkleber wird auf 78% der tatsächlichen Größe gezeigt.



!WARNING !WARNING !ATTENZIONE !AVERTISSEMENT !ADVERTENCIA

Do not remove or insert this plug while the key is inserted in the console. Static sensitive components may be affected.

Dieser Stecker darf nicht entfernt oder eingesteckt werden während der Schlüssel im Computer eingesteckt ist. Statik empfindliche Komponente könnten beeinflusst werden.

Non rimuovere o inserire questa presa mentre la chiave è inserita nella consolle. I componenti statico-sensibili potrebbero essere compromessi.

Ne retirez pas ou n'insérez pas la prise si la clé est insérée dans la console. Certaines des pièces électroniques peuvent être sensibles à la statique.

No quite o inserte este enchufe mientras que la llave esté insertada en la consola. Componentes sensibles a la estática pueden ser afectadas.

Anmerkung: Der Aufkleber wird auf 20% der tatsächlichen Größe gezeigt.

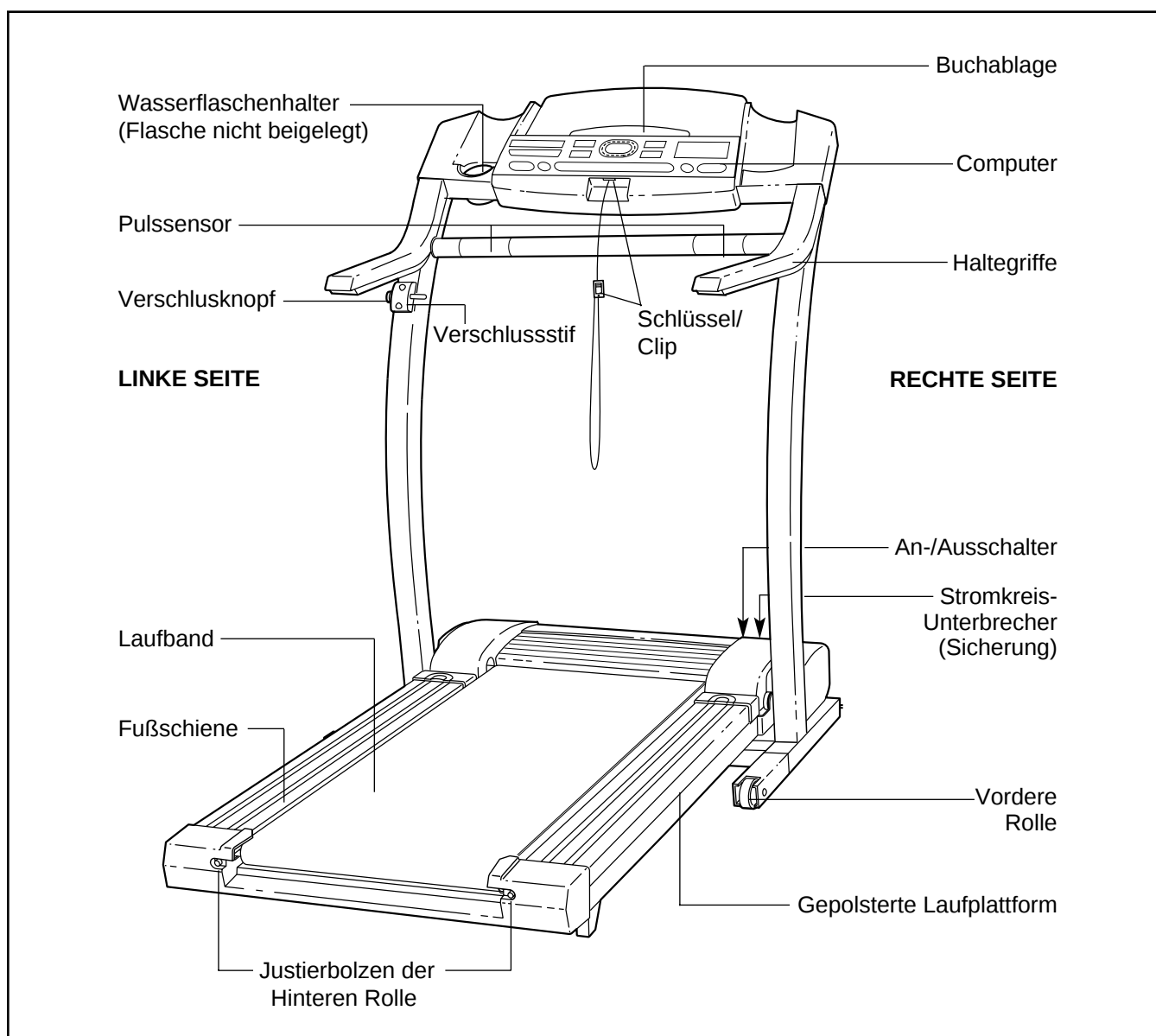
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines HealthRider Soft Trac 250 P Laufgerätes entschieden haben. Das Laufgerät verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training in Ihren eigenen vier Wänden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige Laufgerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

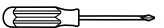
Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch ir-

gendwelche 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 Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet HETL40630. Die Serien-Nummer 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, nachdem das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg. **Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher** , **und einen Gummihammer** .

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

1. Zu zweit stellen Sie das Laufgerät vorsichtig in eine aufrechte Position.

Während eine zweite Person das Laufgerät leicht auf eine Seite kippt und es fest hält, schieben Sie die Verlängerungsstange (103) in das Laufgerät, wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Verlängerungsstange so gedreht ist, dass sich die Dicke Basisunterlage (113) unten befindet.

Dann kippen Sie das Laufgerät auf die andere Seite, halten es fest und schieben die andere Verlängerungsstange (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise ein. Lassen Sie die Seite des Laufgeräts herunter, so dass beide Verlängerungsstangen (103) flach auf dem Boden stehen.

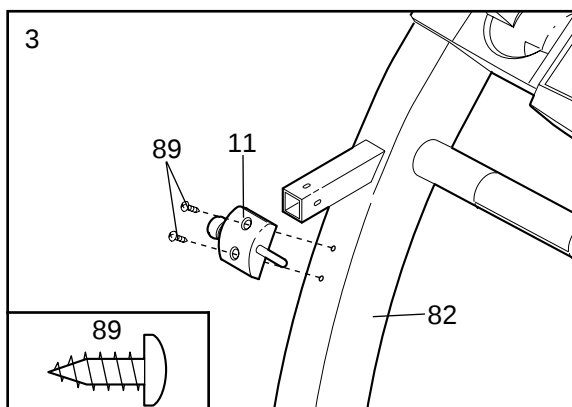
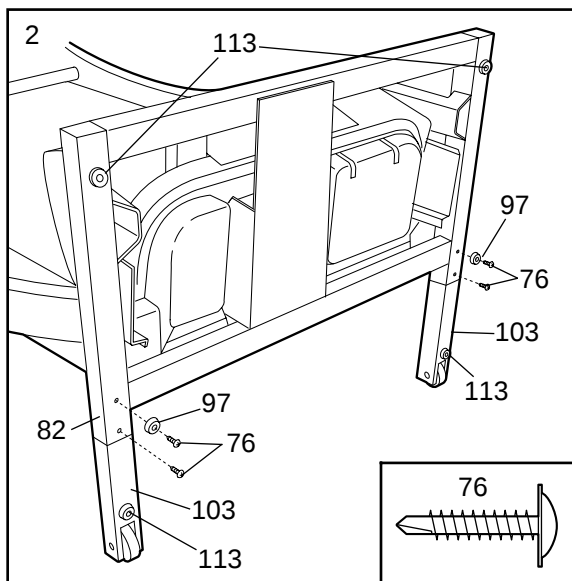
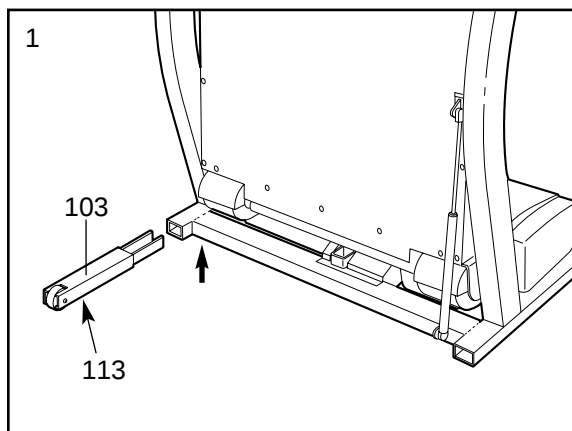
2. Mit Hilfe einer zweiten Person, senken Sie den Laufgerätrahmen vorsichtig und kippen die Pfosten (82) nach unten, wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass die Verlängerungsstangen (103) in den Pfosten bleiben.**

Befestigen Sie jede Verlängerungsstange (103) mit zwei Schrauben (76) und einer Basisunterlage (97), wie gezeigt.

Anmerkung: Ein Basisunterlage (97) und Abstandsstück (nicht gezeigt) könnte eventuell einbegriffen sein. Benützen Sie das Basisunterlage falls eines der anderen abgenutzt wird oder ersetzt werden muss. Falls ein dickes Basisunterlage (113) ersetzt werden muss, benützen Sie das Ersatzbasispolster mit dem Abstandsstück.

3. Mit Hilfe einer zweiten Person kippen Sie die Pfosten (82) wieder vorsichtig in die aufrechte Position zurück.

Befestigen Sie die Schnappschlossmontage (11) an den linken Pfosten (82) mit den zwei Greifschrauben (89).



4. Führen Sie eine Handgriffverlängerung (85) in den Pfahl im linken Pfosten (82) ein. Richten Sie die Löcher in der Handgriffverlängerung nach den Löchern im Pfahl aus. Wenn nötig, klopfen Sie auf die Handgriffverlängerung mit einem Gummihammer um sie voll einzuführen. Dann befestigen Sie die Handgriffverlängerung indem Sie die **drei** kurzen Schrauben (101) fest in die angezeigten Löcher einschrauben. **Anmerkung: Falls es nur ein Loch auf dem Pfahl oben gibt, ziehen Sie die dritte kurze Schraube im Loch in der linken Seite des Pfahls fest an.**

Identifizieren Sie den linken Handgriff (110), der einen **großen** Ausschnitt auf der rechten Seite hat. Schieben Sie den linken Handgriff so weit wie möglich in die Handgriffverlängerung (85). Es könnte eventuell helfen, wenn Sie etwas Seifenwasser auf der Handgriffverlängerung anbringen.

5. Achten Sie darauf, dass sich die vordere Kante des linken Handgriffs (110) unter der Computerbasis (87) befindet, wie gezeigt. Schrauben Sie ein kurze Schraube (101) fest in der Seite des linken Handgriffs ein, wie gezeigt.

Befestigen Sie den rechten Handgriff (nicht gezeigt) und die andere Handgriffverlängerung (nicht gezeigt) wie beschrieben in Stufe 4 in diesem Vorgang

Anmerkung: Es könnten ein paar Schrauben übrig bleiben, wenn die Montage fertig ist.

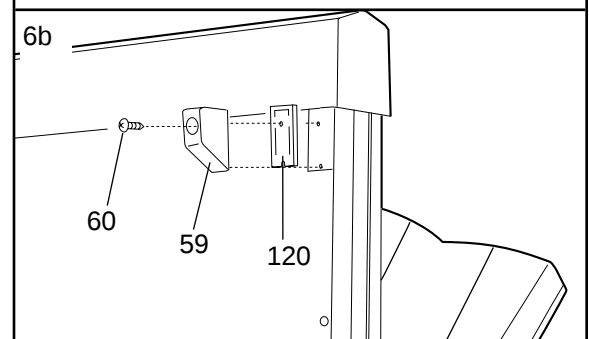
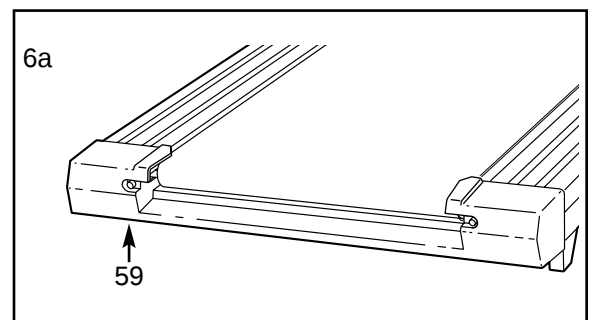
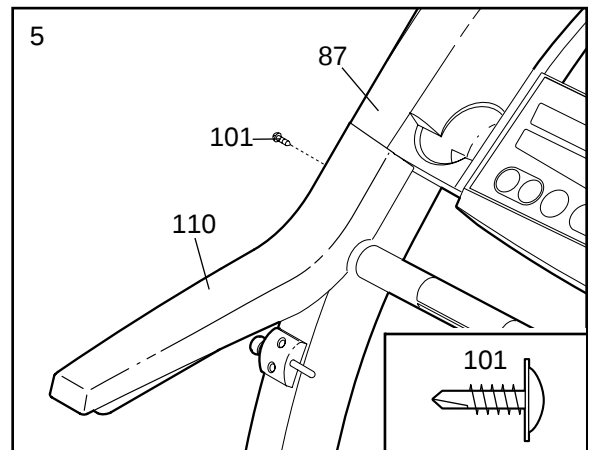
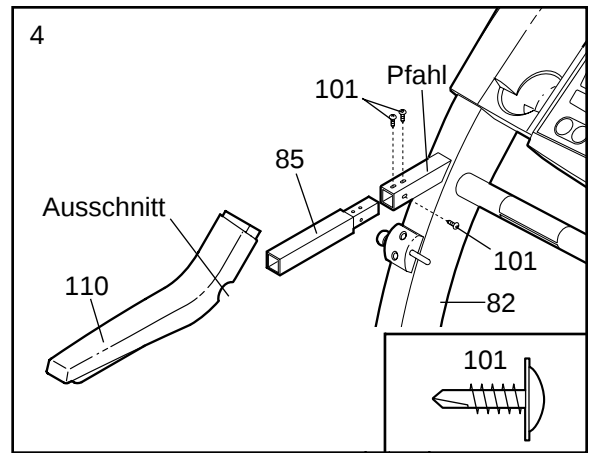
6. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 6a. Finden Sie den **linken** hinteren Fuß (59) am Laufgerät. Wenn der linke hintere Fuß den Boden berührt, gehen Sie weiter auf Stufe 7. Falls es einen Abstand gibt zwischen dem linken hinteren Fuß und dem Boden, dann befolgen Sie die unten stehenden Instruktionen.

Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und heben Sie das Laufgerät hoch in die Lagerungsposition, wie auf Seite 19 beschrieben

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 6b. Mit einem Kreuzschraubenzieher entfernen Sie die hintere Fußschraube (60), den **rechten** hinteren Fuß (59) und das hintere Fußabstandsstück (120) vom Laufgerät. Befestigen Sie wieder den rechten hinteren Fuß ohne das hintere Fußabstandsstück. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und senken das Laufgerät, wie auf Seite 19 beschrieben.

Falls es noch einen Abstand zwischen dem linken hinteren Fuß (nicht gezeigt) und dem Boden gibbt, heben Sie das Laufgerät hoch und entfernen den linken hinteren Fuß. Klemmen Sie das hintere Fußabstandsstück (120) auf den linken hinteren Fuß und befestigen wieder den linken hinteren Fuß und das hintere Fußabstandsstück. Senken Sie das Laufgerät wieder vorsichtig.

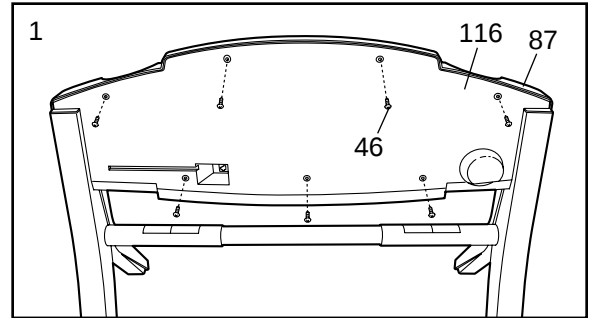
7. **Vergewissern Sie sich, daß alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benützt (siehe Seite 24). Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.



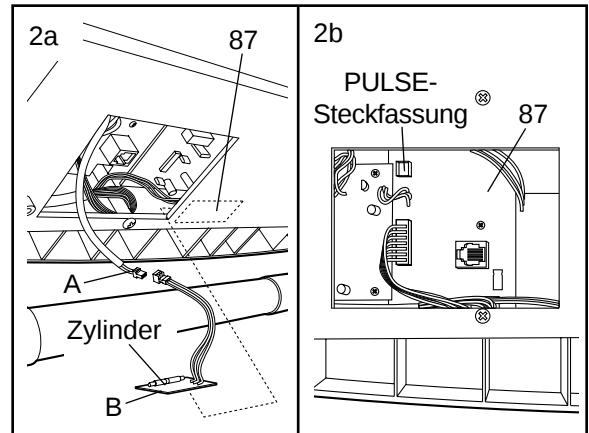
INSTALLATION DES EMPFÄNGERS FÜR DEN OPTIONALEN BRUSTPULSSSENSOR

Falls Sie den optionalen Brustpulssensor (siehe Seite 20) kaufen, befolgen Sie die unten stehenden Schritte zur Installation des Empfängers und des kurzen Startdrahts, inbegriffen mit dem Brustpulssensor.

1. **Achten Sie darauf, dass das Stromkabel nicht eingesteckt ist.** Entfernen Sie die angezeigten Schrauben (46) hinten am Computer (116). Entfernen Sie die Rückseite des Computers von der Computerbasis (87).



2. Verbinden Sie den kurzen Startdraht (A) mit dem Empfänger (B). Verbinden Sie das andere Ende des kurzen Startdrahts mit der PULSE-Steckfassung hinten an dem Computer (87) (siehe Zeichnung 2b). (Anmerkung: Fall schon ein Draht in der PULSE-Steckfassung eingesteckt ist, ziehen Sie diesen raus.) Nehmen Sie dann das Papier von der selbstklebenden Unterlage hinten am Empfänger (B) ab. **Drehen Sie den Empfänger so, dass sich der Zylinder in der gezeigten Position befindet,** und befestigen Sie den Empfänger innen in der Computerbasis (87) an der gezeigten Stelle. Benutzen Sie das inbegriffene Plastikband um wenn nötig die Drähte zusammenzubinden. Anmerkung: Die anderen mit dem Empfänger inbegriffen Drähte können wegwerfen werden.



Achten Sie darauf, dass keine Drähte eingeklemmt sind. Siehe Schritt 1. Befestigen Sie wieder die Rückseite des Computers (116) mit den Schrauben (46).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

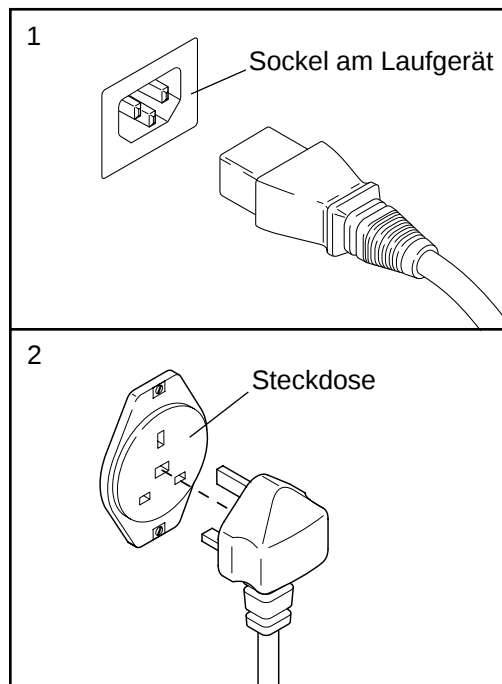
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIGE ANMERKUNG:** Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Lauffläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.

ANSCHLUSS

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

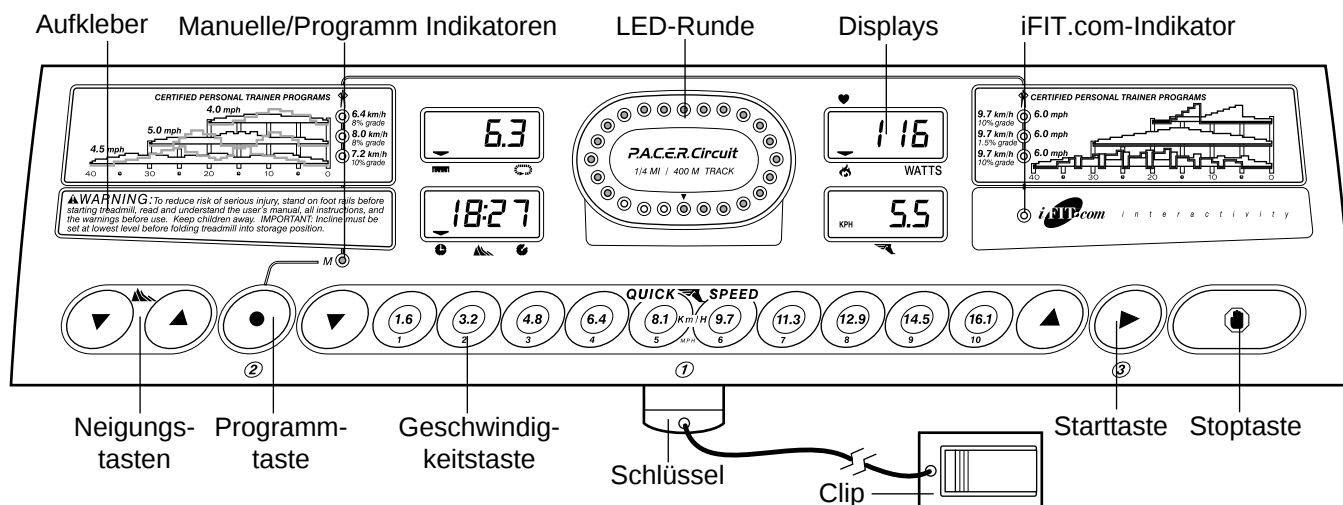
Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benützen Sie das Kabel, dass in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1, und Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen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

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



⚠ 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.

DIAGRAMM DES COMPUTERS



! ACHTUNG: 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 Clip an wenn Sie das Laufgerät benutzen (siehe Abbildung oben).
- 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.

ANBRINGEN DES WARNUNGS-AUFKLEBERS

Sollte auf dem Computer eine dünne Plastikfolie aufliegen, ziehen Sie diese ab. 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.

MERKMALE DES COMPUTERS

Der Laufgerät-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 Sie von der LED-Runde und den vier Displays mit fortlaufenden Rückinformationen besorgt. Mit dem eingebauten Pulssensor oder dem optionalen Brustpulssensor können Sie sogar Ihren Herzschlag messen.

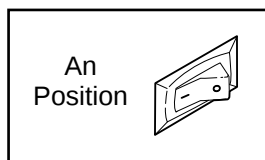
Sechs anerkannte persönliche Trainerprogramme werden ebenfalls angeboten. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts während Sie durch ein effektives Training geführt werden.

Der Computer zeichnet sich durch iFIT.com-Dialogtechnologie aus. Mit iFIT.com-Dialogtechnologie haben Sie praktisch Ihren eigenen Trainer im Haus. Mit dem inbegriffenen Stereokabel lässt sich das Laufgerät an Heimstereoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videorecorder anschließen. Dann kann man spezielle iFIT-CDs und Videokassettenprogramme abspielen. (Die CDs und Videokassetten iFIT sind separat erhältlich.) Die iFIT-CD- und Videokassettenprogramme kontrollieren das Laufgerät automatisch, während ein persönlicher Trainer Sie Schritt für Schritt durch das Programm führt. Energiegeladene Musik sorgt für zusätzliche Motivation. iFIT-CDs und Videokassetten sind durch unsere Website www.iFIT.com erhältlich.

Wenn das Laufgerät an Ihrem Computer angeschlossen ist, können Sie auch zu unserer Website www.iFIT.com gelangen und sich so zu einigen Programmen direkten Zugang verschaffen. Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.

BENUTZUNG DES COMPUTERS

Sollte auf dem Computer eine dünne Plastikfolie aufliegen, ziehen Sie diese ab. Prüfen Sie die Sicherung, die am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Netzkabels angebracht ist. Und achten Sie darauf, dass das Netzkabel ordnungsgemäß eingesteckt worden ist. (Siehe ANSCHLUSS auf Seite 10.)



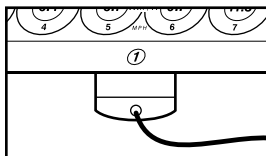
Steigen Sie auf die Fußschiene des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Seite 11), und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment, werden die Displays und verschiedene Indikatoren aufleuchten. **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.**

Um die manuelle Methode des Computers zu benutzen, befolgen Sie die unten angeführten Schritte. Um ein persönliches Trainer-Programm zu benutzen, siehe Seite 14. Für die Benutzung von iFIT.com CDs oder Video-Programmen, siehe Seite 17. Für die direkte Benutzung unserer iFIT.com Programme von unserer Website, siehe Seite 19.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

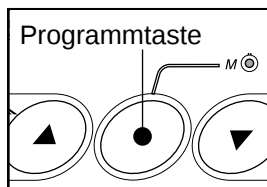
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, werden vier Displays und verschiedene Indikatoren aufleuchten.



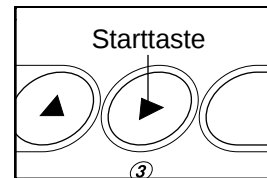
2 Die Auswahl des Manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der "M" Indikator wird aufleuchten. Wenn ein Programm ausgewählt ist, drücken Sie mehrmals auf die Programmtaste um den Manuellen Modus auszuwählen.



3 Drücken Sie den Start Taste oder die Geschwindigkeitstaste Δ um das Laufband zu starten.

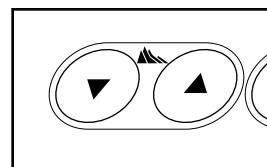
Kurz nachdem die Start Taste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen mit 1 Meile pro Stunde. Halten Sie die Haltegriffe an und fangen an vorsichtig zu gehen. Wenn Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes, wie gewünscht, indem Sie die Geschwindigkeitstasten drücken.



Um das Laufgerät anzuhalten, drücken Sie die Stoptaste einmal. Das Zeit-/Neigung-/Segmentzeit Display beginnt zu blinken. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start oder die Geschwindigkeit Taste.

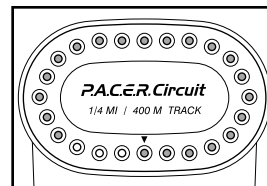
4 Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.

Um die Neigung des Laufgeräts zu verändern drücken Sie die Neigungstaste. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Neigung um 0,5%. Die Neigung reicht von 1,5 % bis 11 %. Anmerkung: Wenn eine der Neigungstasten gedrückt wird, zeigt das Zeit-/Neigung-/Segmentzeit-Display die Neigungseinstellung für ein paar Sekunden an. Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Laufgerät die entsprechende Höhe erreicht.

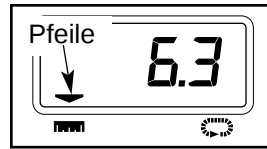


5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit der LED-Runde und den vier Displays

Die LED-Runde—Die LED-Runde repräsentiert die Distanz einer 1/4 Meile. Während Sie trainieren, werden die Indikatoren um die Runde nacheinander aufleuchten, bis Sie eine 1/4 Meile zurückgelegt haben. Dann beginnt eine neue Runde. Wie Sie trainieren, die Anzeigen um das Spur leuchtet einzeln, bis Sie 1/4 Meile durchgeführt haben. Ein neuer Runde fängt dann an.



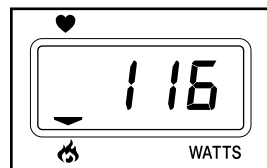
Entfernung-/Runden-Display—Dieses Display zeigt die gelaufene oder gerannte Entfernung an, sowie die Anzahl der Runden, die Sie zurück gelegt haben (Eine Runde = 1/4 Meile). Das Display wird jede sieben Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln, und durch die Displaypfeile angezeigt.



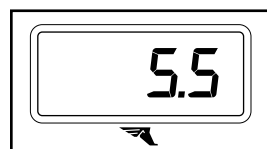
Zeit-/Neigung-/Segment Zeit-Display—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com Programm ausgewählt wird, zeigt dieses Display die abgelaufene Zeit an. Wenn ein Programm für ein persönlicher Trainer ausgewählt wird, zeigt dieses Display die übrigbleibende Zeit im Programm sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment des Programms an. Die Anzeige wird alle sieben Sekunden von einer Nummer zur anderen wechseln. Jedes Mal wenn die Neigungstaste gedrückt wird, zeigt das Display die laufende Neigungseinstellung.



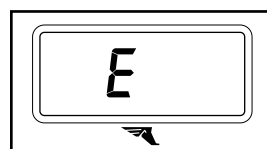
Kalorien-/Watt-/Puls-Display—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben und Ihre gegenwärtigen Kraftanstrengung in Watt an. (Der Computer schätzt die Wattleistung durch Multiplizierung der Kalorienanzahl, die Sie verbrennen pro Minute mit einem Effizienzfaktor von 25 %.) Dieses Display wird alle sieben Sekunden von einer Zahl zur anderen wechseln gemäß den Pfeilanzeigen; die Anzeige beleuchtet, wenn die Zahl fetten Kalorien gezeigt wird. Dieses Display zeigt Ihnen auch Ihren Herzschlag wenn der Pulssensor benutzt wird. (Siehe Stufe 6.)



Geschwindigkeit-Display—Dieses Display zeigt Ihnen die Geschwindigkeit des Laufbands.



Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen welche Maßeinheit ausgewählt wird, halten Sie die Stoptaste nieder, während Sie die Schlüssel in dem Computer einsetzen. Ein "E" für Englisch (Meilen) oder ein "M" für metrisch Kilometer in der Kalorien/Watt/Puls wird auf dem

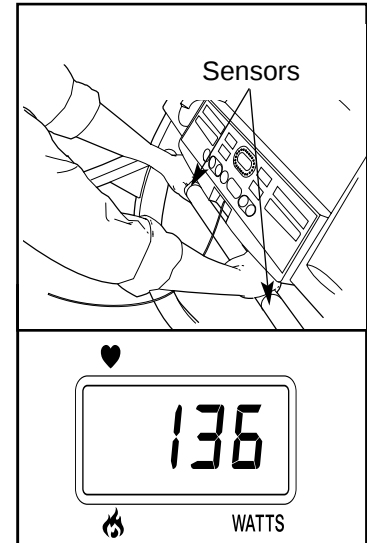


Display erscheinen. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste, um die Messeinheit zu ändern. Dann ziehen Sie den Schlüssel aus und stecken ihn wie der ein. Anmerkung: Einfachheitshalber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Meilen angegeben.

Anmerkung: Um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen den Schlüssel raus und stecken ihn wieder ein.

6 Messen Sie Ihr Puls, wenn gewünscht.

Stellen Sie sich auf die Fußschiene und legen Ihre Hände auf die Metallkontakte auf dem Pulsstab. Ihre Handflächen müssen auf den oberen Kontakten liegen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakte berühren. **Vermeiden Sie es Ihre Hände zu bewegen.**



Wenn Ihr Puls festgestellt ist, wird der herzförmige Indikator im Kalorien-/Watt-/Puls-Display **ständig** aufleuchten und eine Reihe Striche (— —) werden erscheinen. Nach ein paar Sekunden wird Ihr Herzschlag angegeben. **Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

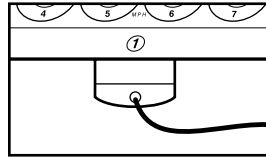
7 Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel heraus.

Stellen Sie sich 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 rausgezogen wird, siehe Seite 20 und stellen Sie den Demo-Modus aus.** Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabel aus.

BENUTZUNG DES PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMMS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

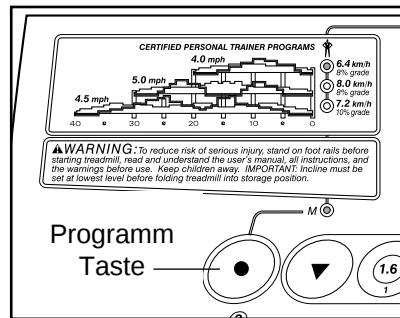
Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, werden die vier Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer aufleuchten.



2 Wählen Sie eines der Persönlicher-Trainer-Programme.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der "M" Indikator wird aufleuchten.

Um eines der Persönlicher-Trainer-Programme zu wählen, drücken Sie fortlaufend auf die Programmtaste, bis einer der Indikatoren der sechs Persönlicher-Trainer-Programme aufleuchtet.

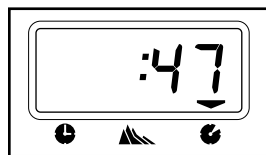


Der Computer hat sechs programme. Die Profile auf dem Computer zeigen wie sich die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts während den Programmen ändern. Die Zahlen neben den Profilen zeigen die Höchstgeschwindigkeit und Neigungseinstellungen der Programme an. Zum Beispiel zeigt das obere linke Profil an, dass das Laufgerät während dem ersten Programm eine maximale Geschwindigkeit von 4,0 mph und eine maximale Neigung von 8% erreichen wird.

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

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

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente, die verschieden lang dauern, eingeteilt. Das Zeit-/Neigung-/Segmentzeit-Display zeigt die übrigbleibende



Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit in dem laufenden Segment des Programms an.

Eine Geschwindigkeits-einstellung und eine Neigungseinstellung können auf jeden Zeitraum programmiert werden. Wenn nur drei Sekunden auf den ersten Zeitraum bleibt, werden beiden Laufende Zeitraum Spalte und die rechte Spalte blinken und eine Serie Töne ertönen.

Das Programm wird laufen bis die Zeit-/Neigung-/Segmentzeit Display nach null gezählt ist. Das Laufband wird dann langsam zu eine Halt kommen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeit- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. **Wenn jedoch das nächste Segment beginnt, wird sich das Laufgerät der nächsten Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des Programms anpassen.**

Um das Programm anzuhalten wird auf die Stoptaste gedrückt. Das Zeit-/Neigung-/Segment-/Zeit Display wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste. Um das Programm zu beenden, wird auf die Stoptaste gedrückt, der Schlüssel rausgezogen und dann wieder eingesteckt.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit der LED und den vier Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 12.

5 Messen Sie Ihr Puls, wenn gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 13.

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

Stellen Sie sich auf die Fußschiene und drücken Sie die Stoptaste, und stellen Sie die Neigung des Laufgeräts 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 Indikatoren auf dem Computer weiter leuchten nachdem der Schlüssel rausgezogen worden ist, siehe Seite 20 und stellen Sie den Demo-Modus aus. Wenn Sie mit der Benutzung des Laufgeräts fertig sind, schalten Sie den An-/ Ausschalter nahe des Netzkabel aus.

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

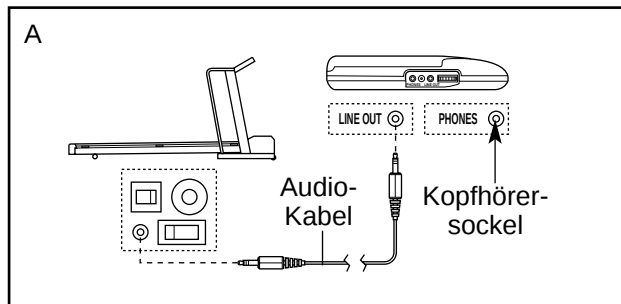
Um iFIT-CDs zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. S. Seite 15–16 für Anschlussinstruktionen.

Um iFIT-Videokassetten zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihres Videogerät angeschlossen sein. S. Seite 17 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. S. Seite 16 für Anschlussinstruktionen.

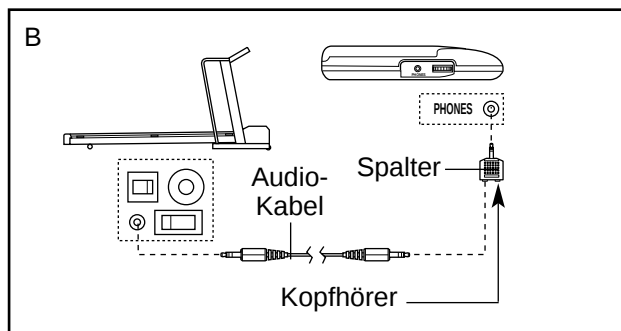
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

Anmerkung: Für ein CD-Player mit separatem Out-Linie- (LINE OUT) und Kopfhörer-Sockel (PHONES) befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur einen Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den Kopfhörersockel.



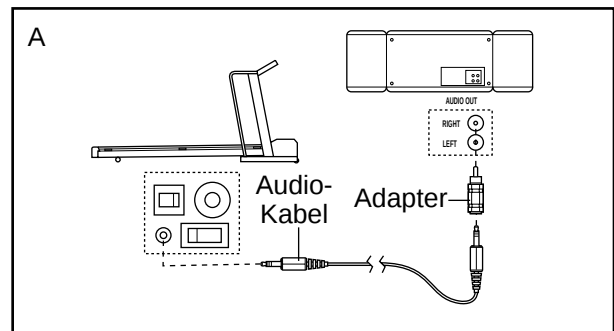
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



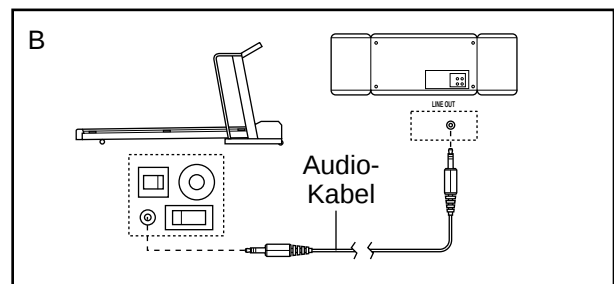
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREO

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

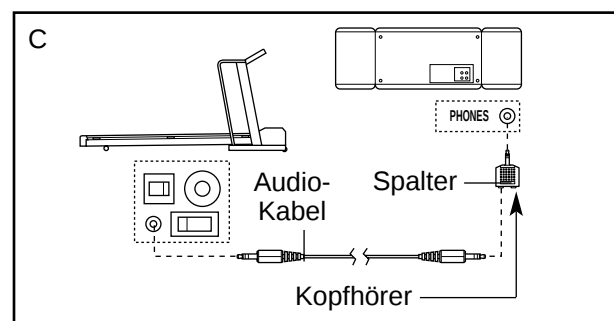
- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen Out-Audiosockel an Ihrem Stereo.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Stereo.



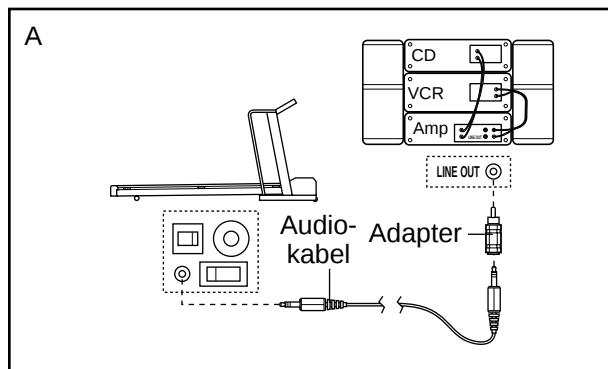
- C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



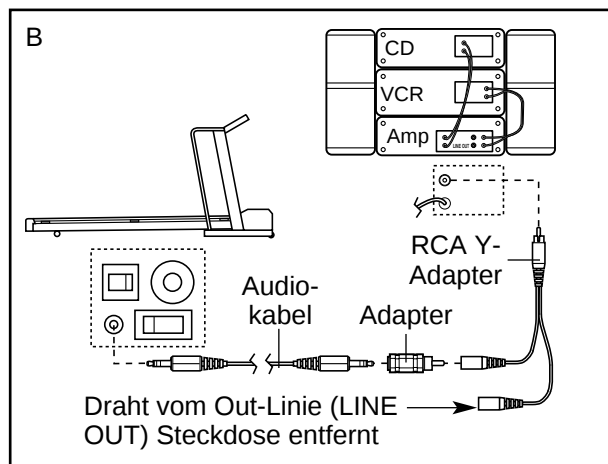
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

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

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage.



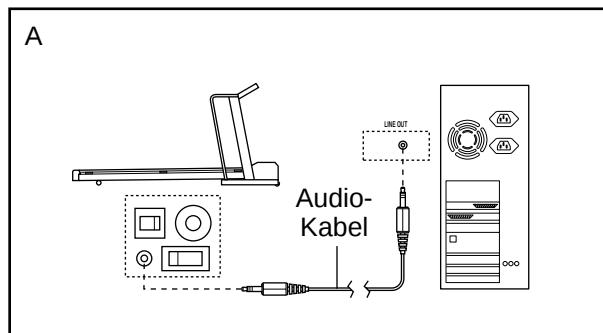
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage eingesteckt ist, und stecken Sie diesen Draht in den unbenutzten Sockel des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage.



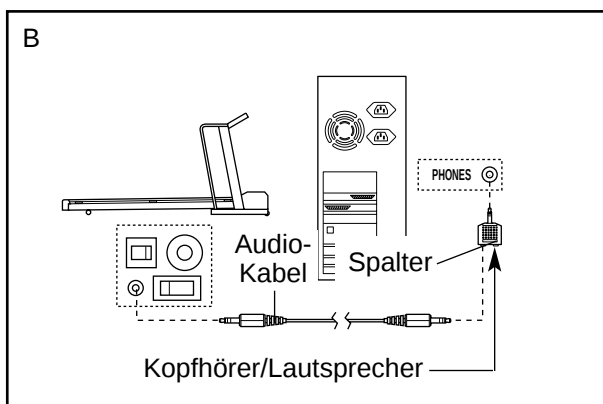
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer- (PHONES) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Computer.



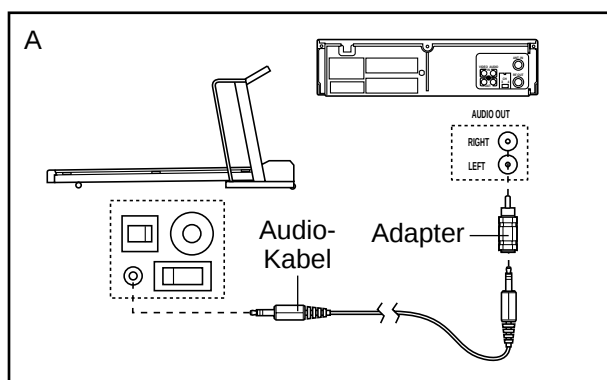
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in den anderen Sockel des Spalters.



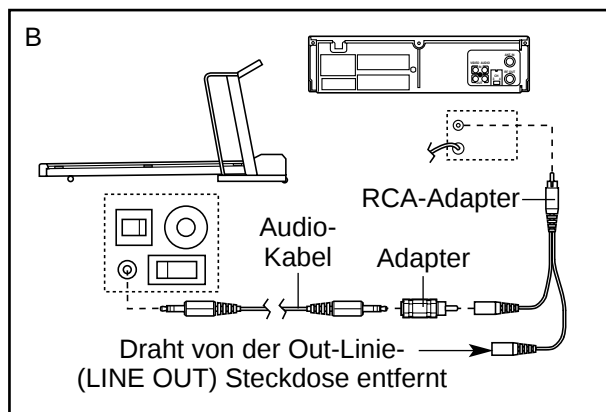
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- (AUDIO OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Audio-Sockel 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 16.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes nahe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in den unbenutzten Sockel des RCA-Adapters.

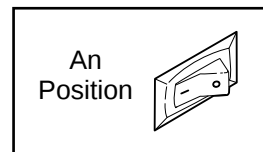


BENUTZUNG DER IFIT.COM CD- UND VIDEOPROGRAMM

Um die iFIT.com CDs oder Videokassetten benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem tragbaren CD Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder VCD verbunden sein. Sehen Sie auf Seite 15 nach wie man den Computer mit Ihrem CD-Player, VCR oder Computer verbindet.

Anmerkung: Zwecks Ankauf der iFIT.com CDs oder iFIT.com Videokassetten, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

Achten Sie darauf, dass sich der An/Aus Schalter nahe des Netzkabels in der An Position befindet. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Netzkabel korrekt eingesteckt ist (sehen Sie ANSCHLUSS auf Seite 10 nach).



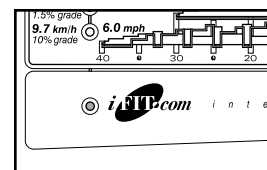
Wenn Sie bereit sind zu trainieren, treten Sie auf die Fußschienen des Laufgeräts. Nehmen Sie den Clip, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Zeichnung auf Seite 11) und klemmen Sie ihn an Ihrem Bund fest. Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man die iFIT.com CDs oder Videos benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, werden die vier Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer aufleuchten.

2 Drücken Sie auf den Programmtaste.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird die manuelle Methode ausgewählt. Um eine iFIT.com CD oder ein Video-Programm zu benutzen, drückt man auf den Programmtaste. Der iFIT.com Indikator wird aufleuchten.



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 VCR eingeschoben.

4 Drücken Sie auf die spieltaste (PLAY) auf Ihrem CD-Player oder VCR.

Ein Moment nach dem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen. Wenn das Zeit/Neigung/Segment Zeit-Display aufleuchtet, drücken Sie auf die Start-oder Geschwindigkeitstaste Δ auf dem Computer. Das Laufgerät wird nicht auf ein CD- oder Videoprogramm reagieren während das Zeit/Neigung/Segment Zeit-Display aufleuchtet.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscher-Ton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf den Gezwitscher-Ton 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 den Stop-Knopf auf dem Computer. Das Zeit/Neigung/Segment Zeit-Display wird anfangen aufzuleuchten. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf den 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 CD- oder Video-programms verändern.** Das Programm kann auch unterbrochen werden, indem Sie die Stoptaste auf Ihrem CD-Player oder VCR drücken.

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit/Neigung/Segment Zeit Display wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes CD- oder Videoprogramm zu benützen, drücken Sie auf den Stoptaste oder entfernen den Schlüssel und beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 17.

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/Neigung/Segment Zeit Display nicht aufblinkt. Wenn das Zeit/Neigung/Segment Zeit-Display aufleuchtet, drücken Sie auf die Start-oder Geschwindigkeitstaste auf dem Computer.
- Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder VCRs an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer eventuell nicht die Programmsignale feststellen.
- Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist, es ganz eingesteckt ist, und es nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.
- Falls Sie einen tragbaren DC-Player benützen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle statt auf den Computer.

5 Beobachten Sie Ihren Fortschritt auf der LED-Runde und mit den vier Displays.

Siehe Stufe 5 auf Seite 12.

6 Messen Sie Ihren Puls, wenn gewünscht.

Siehe Stufe 6 auf Seite 13.

7 Wenn das iFIT.com CD- oder Videoprogramm beendet ist, entfernen Sie den Schlüssel.

Siehe Stufe 6 auf Seite 14.

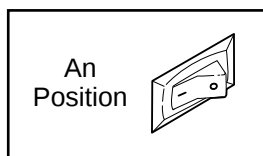
ACHTUNG: Entfernen Sie immer die iFIT.com CDs und Videokassetten von Ihrem CD Player oder VCR wenn Sie damit fertig sind.

WIE MAN DIE PROGRAMME DIREKT VON UNSERER WEBSITE BENUTZT

Unsere neue Website www.iFIT.com bietet Ihnen Zugang zu einer großen Programmauswahl, die Ihr Laufgerät interaktiv kontrolliert, um Ihnen mit Ihrem speziellen Trainingsziel zu helfen. Zusätzlich können Sie iFIT.com Audio- und Videoprogramme direkt vom Internet abspielen. Besuchen Sie unsere Website www.iFIT.com für Details.

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem Computer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS, Seite 16. Zusätzlich brauchen Sie ein mindestens 56k Modem und ein Konto mit einem Internet-Serviceanbieter. Eine Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

Dann vergewisseren Sie sich, dass sich der An/ Ausschalter in der Nähe des Netzkabels in der An-Position befindet. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, dass das Netzkabel korrekt eingesteckt ist (siehe ANSCHLUSS auf Seite 10).



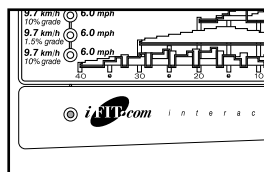
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer rein.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, werden die vier Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer aufleuchten.

2 Drücken Sie auf den Programmtaste.

Wenn Sie den Schlüssel einstecken, wird die manuelle Methode ausgewählt. Um ein Programm von unserer Website zu benutzen, drücken Sie auf den Programmtaste. Der iFIT.com Indikator wird aufleuchten.



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 Sie 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 Gerät und treten Sie auf die Fußschienen. Nehmen Sie den Clip, und klemmen Sie ihn an Ihrem Bund fest.

Wenn der Countdown am Bildschirm endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich bewegen. Halten Sie sich und den Handgriffen fest, treten Sie auf das Laufband und fangen Sie mit dem Laufen an.

Während des Programms wird Sie ein elektronischer Ton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder die Neigung des Geräts verändert wird. **ACHTUNG: Hören Sie auf des Ton und bereiten Sie sich auf Änderungen 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 Stoptaste auf dem Computer. Das Zeit/Neigung/Segment Zeit-Display wird anfangen aufzuleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf den Start- oder Geschwindigkeitstaste Δ . Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder bewegen mit einer Meile pro Stunde. **Wenn das nächste Ton zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des Programms ändern.**

Wenn das Programm beendet ist, wird das Laufband anhalten, und das Zeit-/Neigung-/Segmentzeit-Display wird aufleuchten.

Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf den Stoptaste und beziehen sich die oben angeführte Schritt 5.

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-/Schritt-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 LED Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 12.

9 Messen Sie Ihr Puls, wenn gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 13.

10 Wenn das Programm zu Ende ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

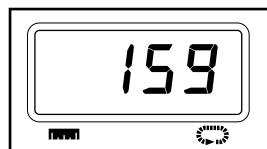
Siehe Schritt 6 auf Seite 14.

DER INFORMATIONS-/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:

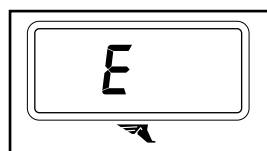
Das Distanz-/Runden-Display zeigt die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, an.



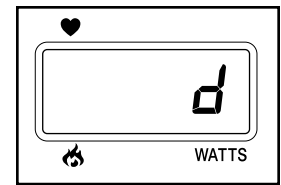
Das Zeit-/Neigung-/Segmentzeit-Display zeigt die Gesamtanzahl der Stunden an, die auf dem Laufgerät gelaufen worden sind, an.



Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrisch Kilometer wird auf dem Geschwindigkeits Δ Display angezeigt. Um das Maßsystem zu ändern wird auf die Geschwindigkeitstaste Δ gedrückt.



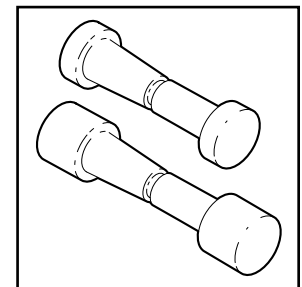
WICHTIG: Das Kalorien-/Watt-/Puls-Display sollte nichts anzeigen. Falls ein "d" erscheint, befindet sich der Computer im "demo" Modus. Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät im "demo" Modus befindet, kann das Netzteil eingesteckt werden, der Schlüssel kann aus dem Computer rausgezogen werden und die Displays und Indikatoren auf dem Computer werden automatisch in einer schon eingestellten Reihenfolge aufleuchten; die Tasten werden jedoch nicht funktionieren. **Falls ein "d" im Kalorien-/Watt-/Puls-Display erscheint wenn der Informationsmodus gewählt worden ist, wird auf die Geschwindigkeit ∇ Taste gedrückt, so dass das Kalorien-/Watt-/Puls-Display nichts anzeigt.**



Um den Informationsmodus abzustellen, wird der Schlüssel aus dem Computer rausgezogen.

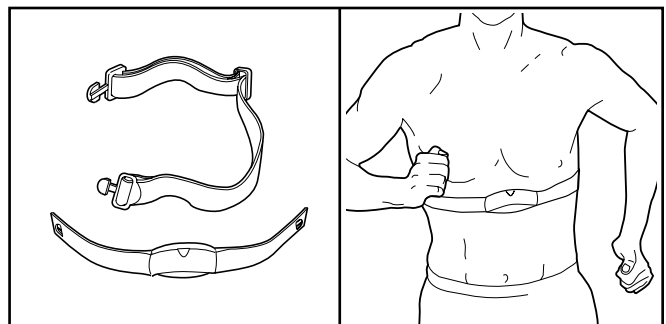
EXTRA HANDGEWICHTE

Mit extra Handgewichten kann der Oberkörper auch mit trainiert werden. Die Handgewichte können in praktischen Behältern neben dem Computer aufbewahrt werden. **Zum Ankauf der Handgewichte rufen Sie bitte unserem Kundendienst an (siehe Rückseite der Bedienungsanleitung).**



OPTIONALER BRUSTPULSSENSOR

Ein optionaler Brustpulssensor bietet sogar noch mehr an am Computer. Der Betriebnahme an, während Sie Ihre Hände frei behalten, und misst fortlaufend Ihren Herzschlag während Sie trainieren. **Zum Ankauf des optionalen Sensors, rufen Sie unserem Kundendienst an (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung).**



ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

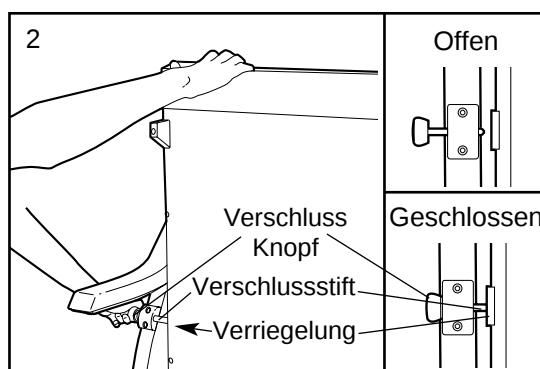
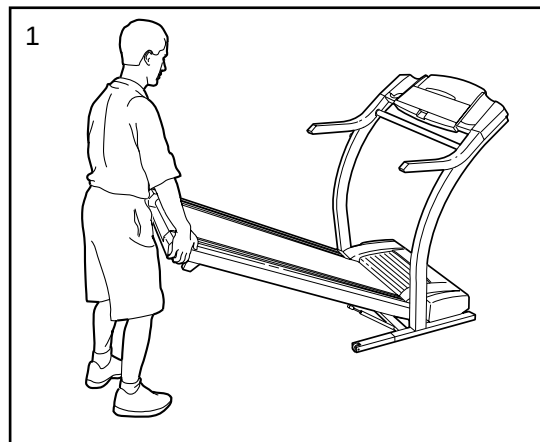
LAUFGERÄT ZUM VERSTAUEN ZUSAMMENKLAPPEN

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. **VORSICHT:** 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 ausgerichtet ist. Setzen Sie den Verschlussstift in die Verriegelung ein. **Achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.**

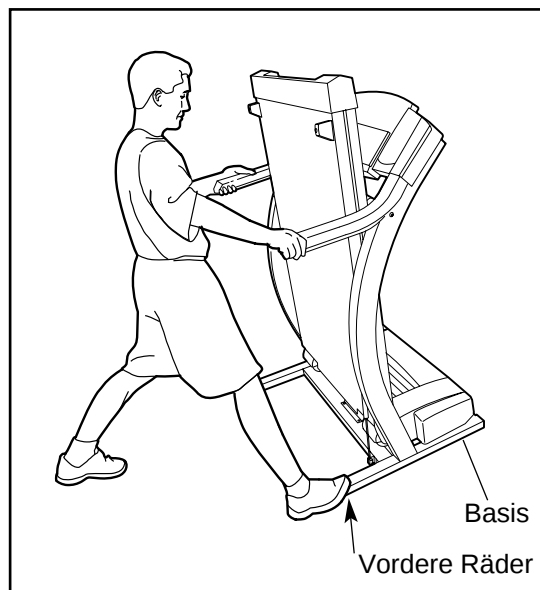
Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.



LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

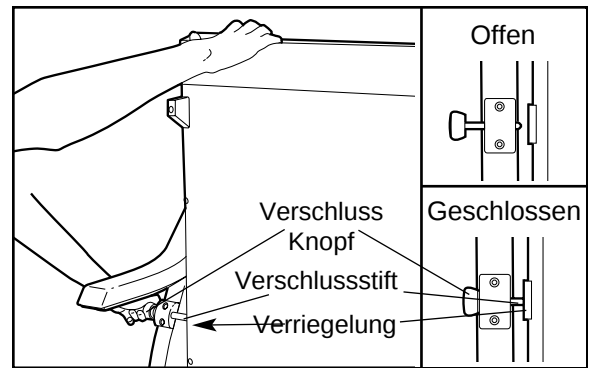
Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.**

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.

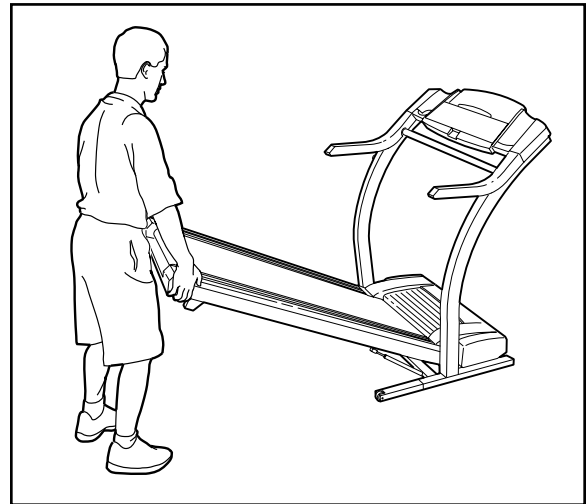


LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. 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. 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.**

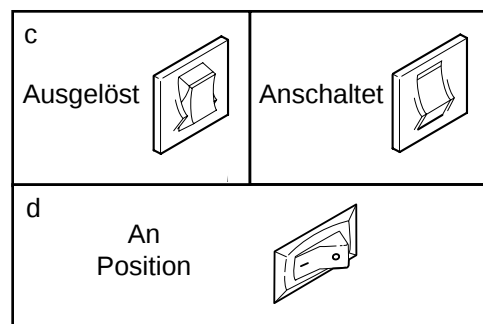


FEHLERSUCHE

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 unserem Kundendienst in Verbindung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

- LÖSUNG:**
- a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einen richtig geerdeten Anschluss eingesteckt wird. (Siehe Anschluss auf Seite 10.) Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Wichtig: Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit den GSCI ausgestatteten Steckdosen.
 - 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.

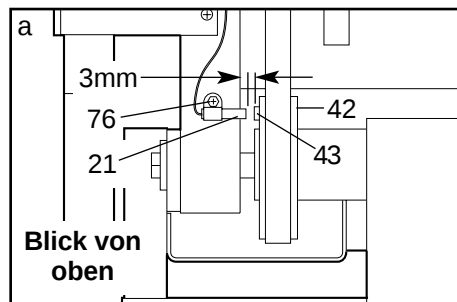


SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

- LÖSUNG:**
- a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Stromkabel (siehe c oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - 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.
 - e. Wenn das Laufgerät immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

SYMPTOM: Die Geschwindigkeit Display am Computer funktionieren nicht richtig.

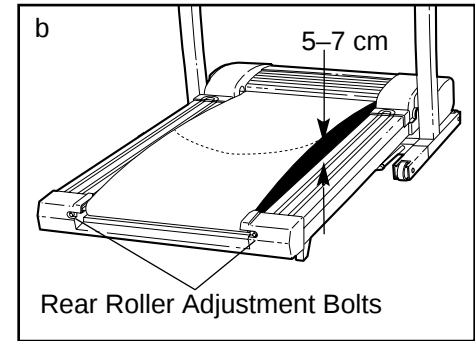
- LÖSUNG:**
- a. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Entfernen Sie die Schrauben von der Haube und die Vordere Stelle der Haube. Entfernen Sie vorsichtig die Haube. Finden Sie den Membranenschalter (21) und den Magnet (43) auf der linken Seite der Rolle (42). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Machen Sie sicher, dass die Spalte zwischen den Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig, lockern Sie die Schraube (76) und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Straffen Sie wieder die Schraube. Befestigen Sie wieder die Haube, und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten laufen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

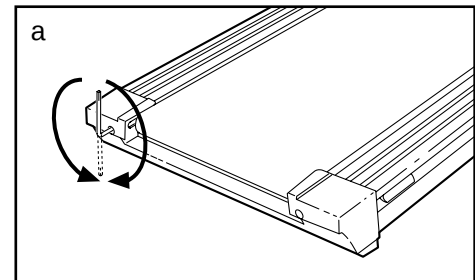
LÖSUNG: a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.

- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer 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. 5–7 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.

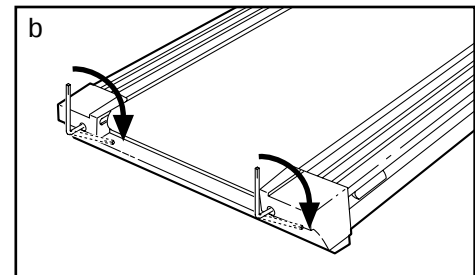


SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen

- LÖSUNG:** 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. 7–10 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: Die Neigung des Laufgeräts ändert sich nicht richtig oder ändert sich nicht wenn iFIT-CDs/Videos abgespielt werden

- LÖSUNG:** a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Neigungsknöpfe. **Während sich die Neigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus**. Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Das Laufgerät wird sich automatisch auf die höchste Neigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Damit wird die Neigung kalibriert.

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 haben oder hatten.

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.

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 die Pulsfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Puls für Fettverbrennung und Aerobic-Übungen.

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu finden, finden Sie zuerst Ihre Alter auf dem oberen Teil des Diagramms, das oben abgebildet ist (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Nächst, finden Sie die

	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

drei Zahlen die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Puls für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Puls für Aerobic-Übungen.

Um Ihre Pulsfrequenz zu messen, benutzen Sie bitte den Pulssensor am Computer. Sollte Ihre Pulsfrequenz zu hoch oder zu niedrig sein, dann verändern Sie bitte die Geschwindigkeit des Laufbandes.

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 Kohlenhydrat- kalorien 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 anfordert. 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 Trainings-zone 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 paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren.

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

Nr.	Zahl	Bezeichnung	Nr.	Zahl	Bezeichnung
1	1	Antriebsriemen	53	2	Kabelbefestigungsklammer
2	1	Rolle/Schwungrad/Ventilator	54	4	Kabelbefestigung
3	4	Motordrehmutter	55	1	Laufband
4*	1	Motor/Rolle/Schwungrad/Ventilator	56	1	Spalter
5	1	Neigung Motor Bolzen	57	1	Hintere Rollen
6	2	Plastikabstandsstück für Neigungsmotor	58	1	Bauchpfannenabstand
7	1	Neigung Motor	59	2	Hinterer Fuß
8	1	Stopklammer	60	1	Hintere Fußschraube
9	1	Kleine Mutter	61	1	Erdungsdraht
10	1	Sternunterlegscheibe	62	8	Erdungsdrahtschraube
11	1	Schnappschlossmontage	63	1	Bauchpfanne
12	1	Rahmen	64	1	Hintere Endkappe
13	1	Optik-Schalterbolzen	65	2	Justierbolzen der Vordere Rollen
14	2	Zwischenklammer	66	1	Motor
15	8	Neigungsmotormutter	67	1	Verschlus aufkleber
16	6	Haubenschraube	68	4	Hintere Plattform Schraube
17	2	Plastik Auslauf	69	4	Elektronische Schraube
18	1	Kurze Haubeklammer	70	1	Verschluss- Verriegelung
19	1	Lange Haubeklammer	71	1	laufplattform
20	2	Warnungsaufkleber	72	5	8" Kabelbefestigung
21	1	Membranenschalter	73	1	Steckdose
22	1	Membranenschalterclip	74	1	Motorspannungsbolzen
23	1	Motor/Regulierungsdraht	75	2	Fußschieneneinlage
24	1	Kontrolle	76	5	Schraube
25	1	Elektronenklammer	77	1	Computerbasis
26	1	Sicherung	78	1	Motorisolierplatte
27	1	Steckdosenhalterung	79	4	Lange Schraube
28	2	Verlängerungsstange-Montage	80	1	10' iFIT.com Draht
29	1	An-/Ausschalter	81	4	Buchse für Motor
30	1	Starterzug klammer	82	1	Pfosten
31	1	Neigungsstange	83	2	Drehbolzen für Neigungsstange
32	2	Rahmendrebolzen	84	2	Seitenhaubeschraube
33	2	Rahmendre- unterlegscheibe	85	2	Handgriffverlängerung
34	1	Pfostendrahtalter	86	2	Radbolzen
35	1	Justierbolzen der Vordere Rollen	87	1	Computerbasis
36	3	Rollejustierunterlegscheibe	88	1	Motorspannfeder- unterlegscheibe
37	3	Motorenspannungsmutter	89	12	Computer/ Greifschraube
38	4	Motorbolzen	90	1	Schlüssel/Clip
39	2	Deckschraube	91	1	Neigungsmotorplatte
40	1	Linke Fußschienenkappe	92	1	Rechte Fußschiene-Kappe
41	2	Fußschiene	93	1	Motorspannungsbuchse
42	1	Vordere Roller/Rolle	94	1	Motorhaube
43	1	Magnet	95	2	Vorderes Rad
44	2	Plattformschraube	96	1	Neigungsmotorschutz
45	2	Isolator	97	2	Basisunterlage
46	8	Isolatorschraube	98	1	12" Audiodraht
47	15	Plastikbefestigung	99	2	Gummimuffe
48	1	Schutzplatte	100	1	Inbusschlüssel
49	1	Bandführung	101	23	Kurze Schraube
50	1	Buchablage	102	2	Europ-Netzkabelsatz
51	1	Vordere Bauchpfanne	103	2	Verlängerungsstange
52	1	Netzkabel			

Nr.	Zahl	Bezeichnung	Nr.	Zahl	Bezeichnung
104	2	Verlängerungsstange-Abdeckung	#	1	8" Weißer Draht, 2 w
105	1	Schlag	#	1	10" Weißer Draht, 2 w
106	1	Drosselklappe	#	1	14" Weißer Draht, 2 w
107	2	Puls Stab Bolzen	#	1	4" Schwarzer Draht, 2 w
108	2	Puls Stab Unterlegs	#	1	4" Schwarzer Draht w/F
109	1	Puls Stab	#	1	4" Blauer Draht, 2 w
110	1	Linken Handgriff	#	1	8" Blauer Draht, 2 w
111	1	rechten Handgriff	#	1	14" Blauer Draht, 2 w
112	1	Audiodrahtmutter	#	1	4" Grüner Draht, w/Ring
113	4	Dicke Basisunterlage	#	1	7" Grüner Draht, w/Ring
114	1	Innenausstattungsschutz	#	1	8" Grüner Draht, w/Ring
115	1	Handpulsdraht	#	1	8" Grüner Draht, 2 Ring
116	1	Computerbasisunterseite	#	1	38" Drahthalter
117	2	Pfostenendabdeckung	#	1	4" Weißer Draht, w/F
118	1	Basisunterlage	#	1	4" Roter Draht, w/F
119	8	Haubenklammerschraube/Neigungsschutz- plattenschraube	#	1	Bedienungsanleitung
120	1	Hinteres Fußabstandsstück	* Dazu gehören alle in der Teilemon-tage abgebildeten Teile. # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.		
121	1	Filter			
122	1	Langer Neigungsmotor			
123	2	Statische Warnung			

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

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

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

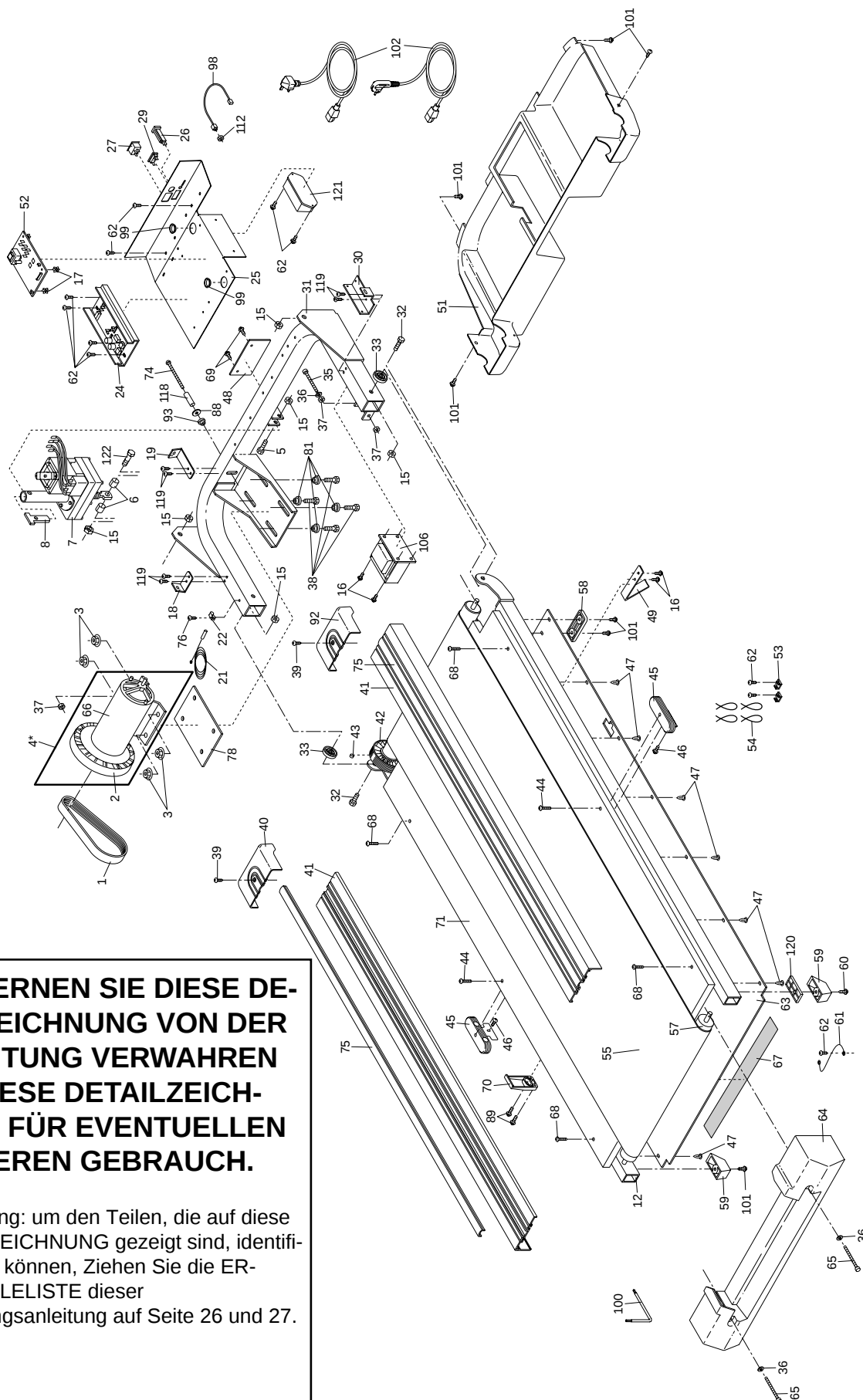
Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:

Tel.: +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 (HETL40630)
- Den NAMEN DES PRODUKTES (HealthRider® Soft Trac 250 P Laufgerät)
- Die SERIEN-NUMMER DES PRODUKTES (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die BESTELLNUMMER DER TEILE und die BESCHREIBUNG DES TEILES (siehe TEILELISTE auf Seiten 26 und 27 und siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)



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

Anmerkung: um den Teilen, die auf diese DETAILZEICHNUNG gezeigt sind, identifizieren zu können, Ziehen Sie die ER-SATZTEILELISTE dieser Bedienungsanleitung auf Seite 26 und 27.

