

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Ernst-Heinrich-Geist Str. 9
D-50226 Frechen

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:

01805 231 244

Fax: 02233 613 255

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:

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

Fax: 00 49-(0) 2233 613 255

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

- Die Modell-Nummer des Produktes (HETL40730)
- Den Namen des Produktes (HealthRider® Soft Trac 275 P)
- Die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die Bestell-Nummer und die Beschreibung der Teile (siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung und TEILELISTE auf Seite 27)

HealthRider ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, GmbH

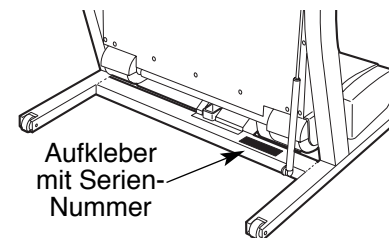
HEALTHRIDER® *Soft Trac 275 P*

H-Klasse Fitnessprodukt

Modell-Nr. HETL40730

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Serien-Nummer
oben auf.



FRAGEN?

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

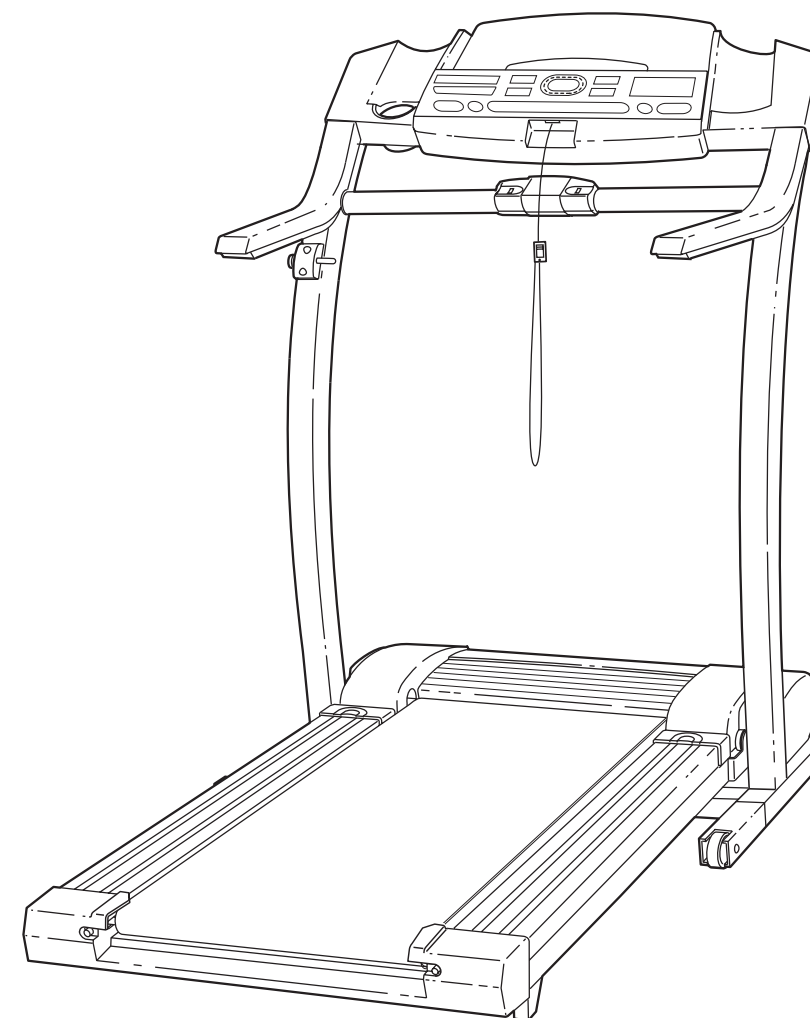
01805 231 244

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 neh-
men. Heben Sie diese Anleitung für
eventuellen späteren gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN2

BEVOR SIE ANFANGEN5

MONTAGE6

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUTZT8

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG9

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN22

FEHLERSUCHE23

TRAININGSRICHTLINIEN26

TEILELISTE27

BESTELLUNG VON ERSATZTEILENRückseite

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

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. 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 zur Steckdose ermöglichen.

5. Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, 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 vom Gerät ferngehalten werden.

8. Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden.
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 9), 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 5, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)

TEILELISTE—Modell-Nr. HETL40730

R0603A

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

Nr.	Zahl	Bezeichnung							
			46	4	Isolatorschraube	95	2	Vorderes Rad	
			47	15	Plastikbefestigung	96	1	Neigungsmotorschutz	
1	1	Antriebsriemen	48	1	Schutzplatte	97	2	Dicke Basisunterlage	
2	1	Rolle/Schwungrad/Ventilator	49	2	Bandführung	98	1	12" Audiodraht	
3	4	Motordrehmutter	50	1	Buchablage	99	2	Pfostengummiring	
4*	1	Motor/Rolle/Schwungrad/Ventilator	51	1	Vordere Bauchpfanne	100	1	Inbusschlüssel	
			52	1	Stromversorgung	101	19	Schraube	
5	1	Neigungsmotorbolzen	53	4	Kabelbefestigungs- klammer	102	1	Kantenblende	
6	1	Plastikabstandsstück für Neigungsmotor	54	4	Kabelbefestigung	103	2	Verlängerungsstange	
7	1	Neigungsmotor	55	1	Laufband	104	2	Pfosten-Endkappe	
8	1	Stopklammer	56	1	20" Drahthalter	105	1	Schlag	
9	1	Kleine Mutter	57	1	Hintere Rollen	106**	2	Verlängerungsstange- Montage	
10	2	Sternunterlegscheibe	58	1	Bauchpfannenabstand	107	2	Pulsstabbolzen etc.	
11	4	Basisunterlage	59	2	Hintere Fuß	108	2	Pulsstab-Unterlegs.	
12	1	Rahmen	60	4	Hintere Fußschraube	109	1	Pulsstab	
13	1	Verschlussmontage	61	1	Erdungsdraht	110	2	Rechten Handgriff	
14	1	Spalter	62	5	Erdungsdrahtschraube	111	1	Audiodrahtmutter	
15	8	Neigungsmotormutter	63	1	Bauchpfanne	112	1	European Netzkabel 10"	
16	4	Haubenschraube	64	1	Hintere Endkappe			Weitler Draht	
17	4	Plastik Auslauf	65	2	Justierbolzen der vorderen Rollen	113	1	Gummiring	
18	1	Kurze Haubeklammer	66	1	Motor	114	2	Zwischenklammer	
19	1	Lange Haubeklammer	67	1	Verschlussaufkleber	115	1	Filter	
20	2	Warnungsaufkleber	68	4	Plattform Schraube	116	1	Computerbasisunterseite	
21	1	Membranenschalter	69	6	Elektronische Schraube	117	2	Pfostenendabdeckung	
22	1	Membranenschalter- klammer	70	1	Verschluss-Verriegelung	118	1	Brustpulssensor	
			71	1	Laufplattform	119	8	Haubenklammer- Schraube/Neigungs- Schutzplattenschraube	
23	1	Motor/Regulierungsdraht	72	5	8" Kabelbefestigung			Hinteres Fußabstandstück	
24	1	Kontrolle	73	1	Steckdose	120	1	Brustpulsriemen	
25	1	Elektronenklammer	74	1	Motorspannungsbolzen	121	1	Linken Handgriff	
26	1	Sicherung	75	2	Fußschieneneinlage	122	1	Statischer Aufkleber	
27	1	Steckdosenhalterung	76	14	Kurze Schraube	123	2	Handpulsdraht	
28	1	Erdende Mutter	77	1	Computer	124	1	Starterzug-Klammer	
29	1	An-/Ausschalter	78	1	Drosselklappe	125	1	8" Weißer Draht, 2 F	
30	1	Erdungsdraht	79	4	Lange Schraube	#	1	14" Weißer Draht, m/w	
31	1	Neigungsstange	80	1	10' iFIT-Draht	#	1	8" Blauer Draht, 2F	
32	2	Rahmendrebolzen	81	4	Motormontage-Buchse	#	1	4" Blauer Draht, 2w	
33	2	Rahmendre- unterlegscheibe	82	1	Pfosten	#	1	4" Schwarzer Draht, m/w	
			83	2	Drehbolzen für Neigungsstange	#	1	4" Schwarzer Draht, 2F	
34	1	Pfostendrahthalter	84	1	Motorisolierbefestigung	#	1	4" Grüner Draht, F/Ring	
35	1	Justierbolzen der vorderen Rollen	85	2	Handgriffverlängerung	#	1	8" Grüner Draht, w/Ring	
36	4	Rollejustier- unterlegscheibe	86	2	Radbolzen	#	1	8" Grüner Draht, 2 Ring	
37	2	Motorenspannungsmutter	87	1	Computerbasis	#	1	14" Blauer Draht, 2F	
38	4	Motorbolzen	88	1	Motorspannfeder- Unterlegscheibe	#	1	4" Weißer Draht, m/w	
39	2	Deckschraube	89	10	Computer/Greifschraube	#	1	4" Roter Draht , m/w	
40	1	Linke Fußschienenkappe	90	1	Schlüssel/Klammer	#	1	Bedienungsanleitung	
41	2	Fußschiene	91	1	Neigungsmotorplatte				
42	1	Vorderer Roller/Rolle	92	1	Rechte Fußschiene- Kappe				
43	1	Magnet							
44	2	Plattformschraube	93	1	Motorspannungsbuchse				
45	2	Isolator	94	1	Motorhaube				

* Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile.
Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

TRAININGSRICHTLINIEN



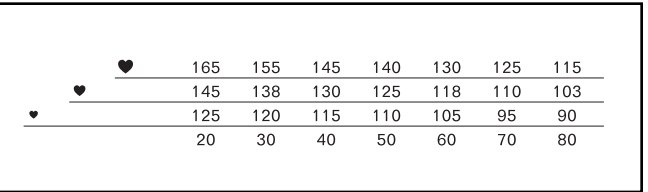
ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

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

Fettverbrennung

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

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

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

Aerobic-Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann muss Ihr Training “Aerobic” sein. Aerobic Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff 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 Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.)

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

15. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät ein schalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe 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 Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor 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. Trennen Sie das Netzkabel und verschieben Sie den An-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn das Laufgerät nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des An-/Ausschalters.)

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

20. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufgerätes durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.

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

22. Wenn Sie die iFIT.com CDs und Videos benutzen, wird Sie ein elektronischer "Gezwitscher" Ton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgerätes 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.

23. Wenn Sie iFIT.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.

24. Nehmen Sie immer die iFIT.com CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder VCR heraus, wenn sie nicht benutzt werden.

25. Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Gerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.

26. Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.

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

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 und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Die unten abgebildeten Aufkleber müssen am Gerät an den angezeigten Stellen befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie sie auf das Laufgerät, so dass sie die englischen Aufkleber bedecken.

Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 02233 613 250. Kleben Sie diesen Aufkleber an der angezeigten Stelle.

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

- Der Verschleiß muß vollständig eingearbeitet 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 Aussteigen 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: Dieser Aufkleber wird auf 38% der tatsächlichen Größe gezeigt.

! ACHTUNG

HALTEN SIE DIE HÄNDE UND FÜSSE VON HIER FERN SOLANGE DAS LAUFGERÄT IN BETRIEB IST.

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

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

⚠️ ATTENZIONE Non rimuovere o inserire questa presa mentre la chiave è inserita nella console. I componenti statico-sensibili potrebbero esserne compromessi.

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

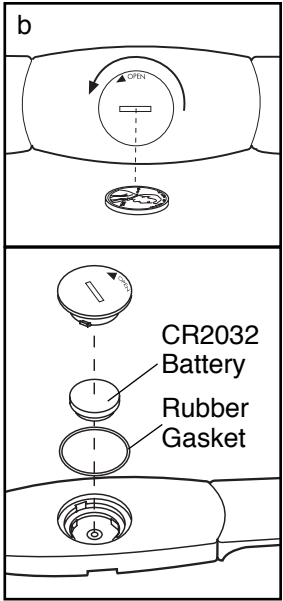
⚠️ ADVERTENCIA No quite o inserte este enchufe mientras que la llave esté insertada en la consola. Componentes sensibles a la estática pueden ser afectadas.

Anmerkung: DieserAufkleber wird auf 20% der tatsächlichen Größe gezeigt.

SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt

- LÖSUNG:
- a. Wenn der Herzschlagmonitor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 8.
 - 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 öffnenenden (OPEN) Position.

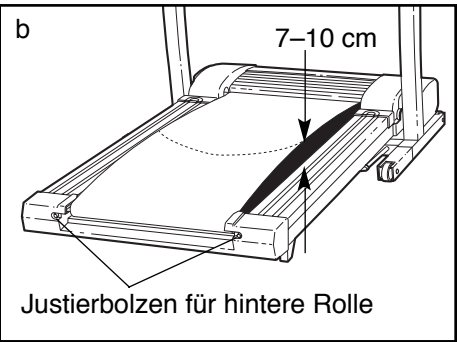
Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue **CR 2032** Batterie ein. Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet. Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

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

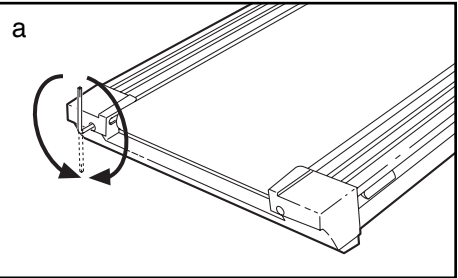
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer ruiniert werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca.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



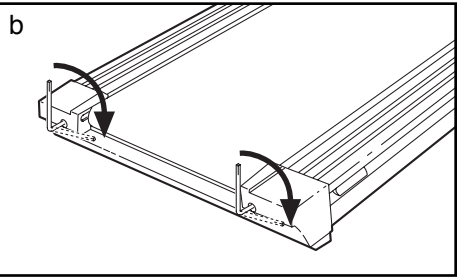
c. Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

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

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.

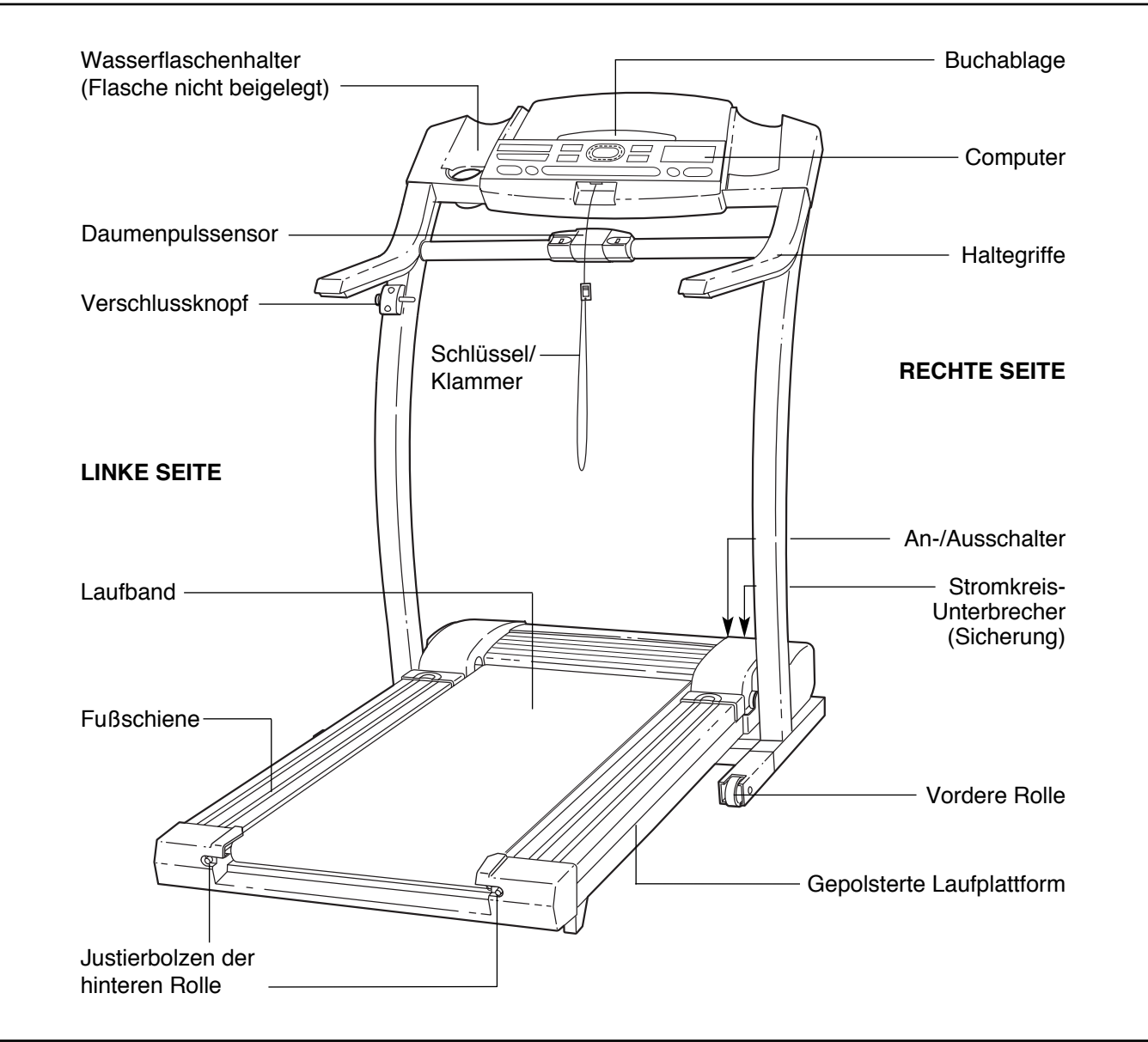
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines HealthRider® Soft Trac 275 P Laufgerätes entschieden haben. Das 275 P 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 275 P 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 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 Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet HETL40730. 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 Kreuzschlüssel  und ein Gummihammer .

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands des Laufgerätes wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge des Schmiermittels auf den oberen Teil des Laufbandes oder auf die 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 die zweite Person das Laufgerät auf die Seite kippt und fest hält, schieben Sie die Verlängerungsstange (103) in das Laufgerät, wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Verlängerungsstange so gedreht ist, dass sich die Basisunterlage (11) unten befindet.

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

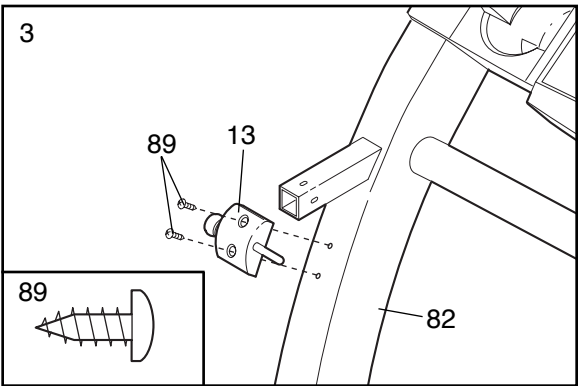
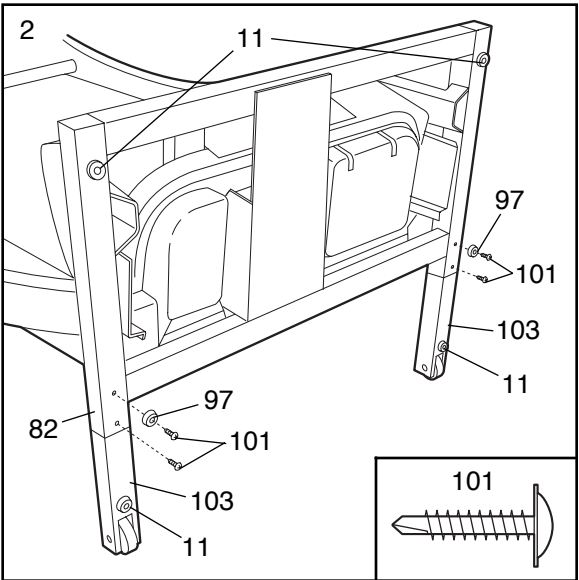
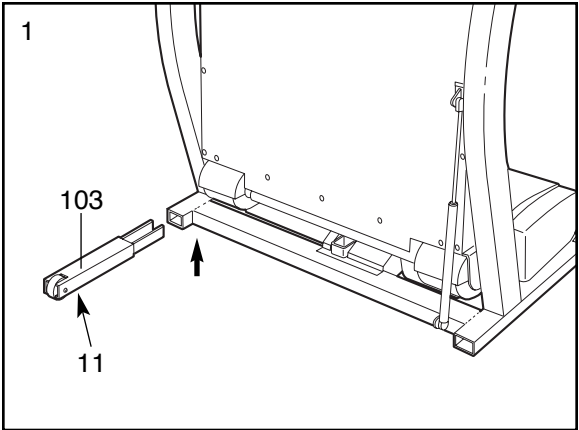
2. Mit Hilfe einer zweiten Person, senken Sie den Laufgerätrahmen vorsichtig und kippen die Pfosten (82) nach unten, wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass die Verlängerungsstangen (103) in den Pfosten bleiben.**

Befestigen Sie jede Verlängerungsstange (103) mit zwei Schrauben (101) und einer Basisunterlage (97) wie gezeigt.

Anmerkung: Eine Ersatzbasisunterlage (97) und ein Abstandsstück (nicht gezeigt) könnte eventuell einbegriffen sein. Benutzen Sie die extra Unterlage falls die andere abgenutzt oder ersetzt werden muss. Falls eine dicke Basisunterlage (11) ersetzt werden muss, benutzen Sie das Ersatzbasisunterlage mit dem Abstandsstück.

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

Befestigen Sie die Verschlussmontage (13) mit den zwei Greifschrauben (89) am linken Pfosten (82).

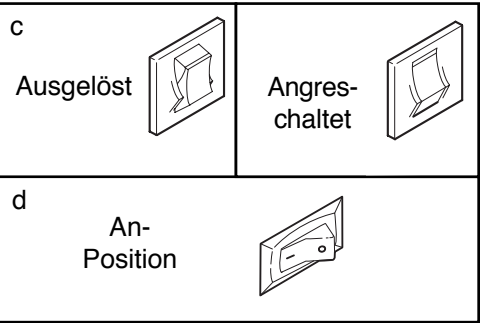


FEHLERSUCHE

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: 02233 613 250.

SYMPTOM: Das Gerät läßt sich nicht einschalten.

- LÖSUNG:**
- a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einen richtig geerdeten Anschluss eingesteckt ist. (Siehe ANSCHLUSS auf Seite 9.) 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. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingesteckt worden ist.
 - c. Prüfen Sie die Sicherung, die am am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, 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.

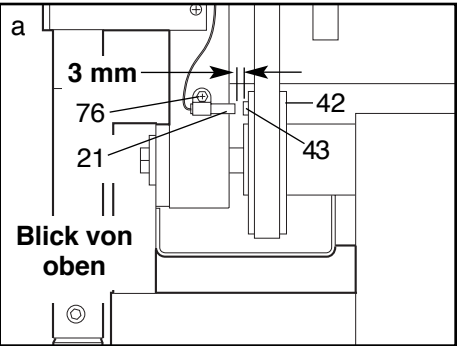


SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

- LÖSUNG:**
- a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (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 Geschwindigkeitsdisplay 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. 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 der 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 kurze Schraube (76) und bewegen den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder fest an. Befestigen Sie wieder die Haube und lassen das Laufgerät ein paar Minuten laufen.

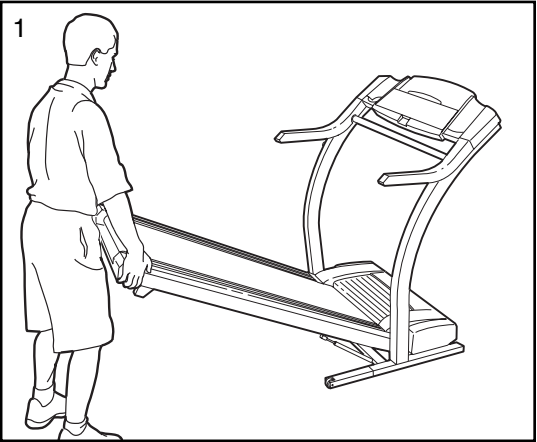


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

DAS LAUFGERÄT ZUM VERSTAUEN ZUSAMMENLEGEN

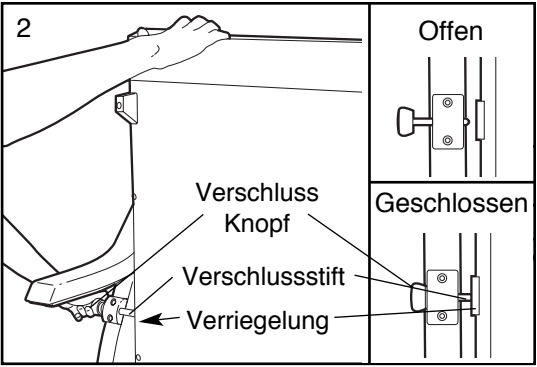
Bevor Sie das Laufgerät zusammenlegen, stellen Sie die Neigung auf die niedrigste Einstellung. Wenn die Neigung nicht auf die niedrigste Einstellung gestellt wird, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Als nächstes ziehen Sie das Netzkabel heraus. **ACHTUNG:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten. Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.



2. Halten Sie Ihre rechte Hand in der angezeigten Position und halten Sie das Laufgerät fest. Mit Ihrer linken Hand ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie 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.**

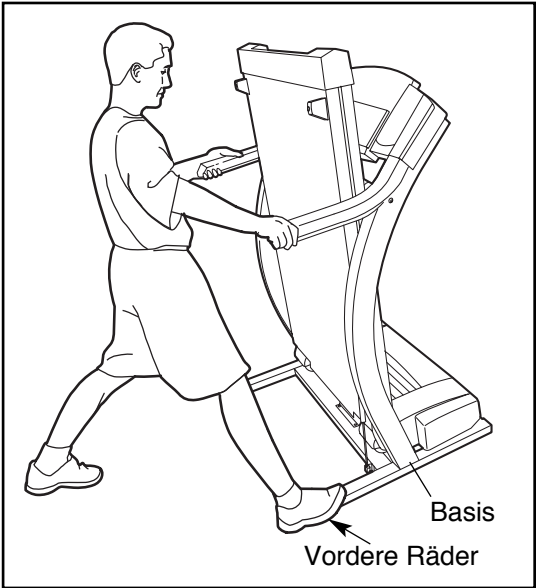
Um den Boden oder Teppich vor Schaden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nie direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.



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 Gerät zurück, so dass es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Gerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**
3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät herunter, bis es in der Verwahrungsposition ist.

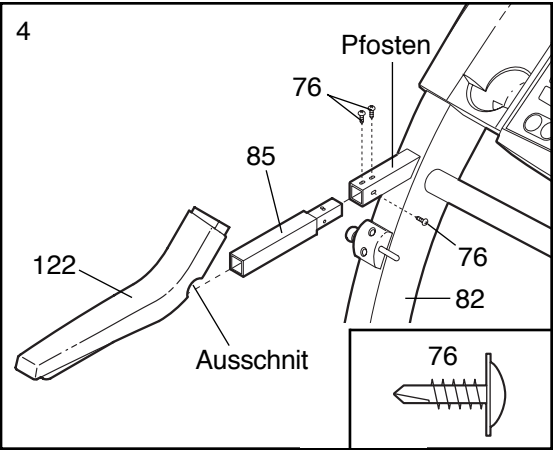


LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

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

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 die Handgriffverlängerung indem Sie die drei kurzen Schrauben (76) fest in die angezeigten Löcher einschrauben. Nehmen Sie wahr, dass das Loch in der linken Seite des Pfostens nicht benutzt wird. **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.**

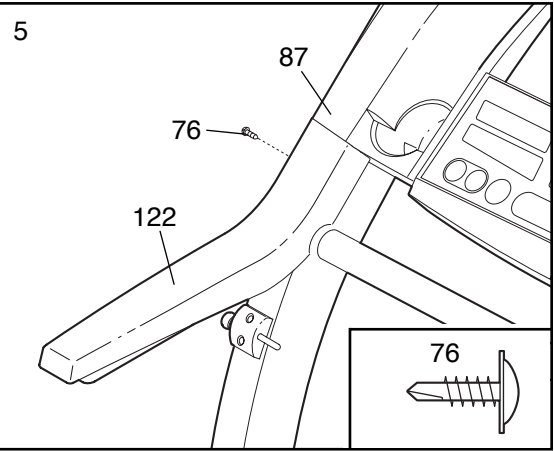
Identifizieren Sie den linken Handgriff (122), der einen großen Ausschnitt auf der rechten Seite hat. Schieben Sie den linken Handgriff so weit wie möglich in die Handgriffverlängerung (85). Es könnte eventuell helfen, wenn Sie etwas Seifenwasser auf der Handgriffverlängerung anbringen.



5. Achten Sie darauf, dass sich die vordere Kante des linken Handgriffs (122) unter der Computerbasis (87) befindet, wie gezeigt. Schrauben Sie eine kurze Schraube (76) fest in der Seite des linken Handgriffs ein, wie gezeigt.

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

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

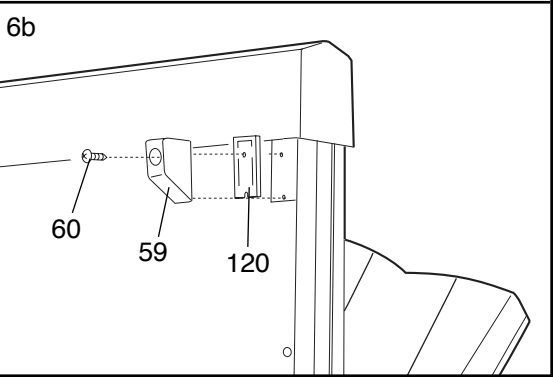
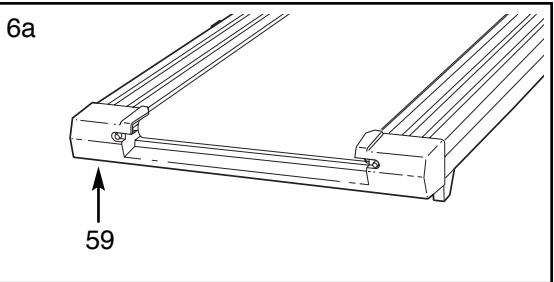


6. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 6a. Finden Sie den linken hinteren Fuß (59) am Laufgerät. Wenn der linke hintere Fuß den Boden berührt, gehen Sie weiter auf Schritt 7. Falls es einen Abstand zwischen dem linken hinteren Fuß und dem Boden gibt, dann befolgen Sie die unten stehenden Instruktionen.

Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und heben Sie das Laufgerät hoch in die Lagerungsposition, wie auf Seite 22 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 22 beschrieben.

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

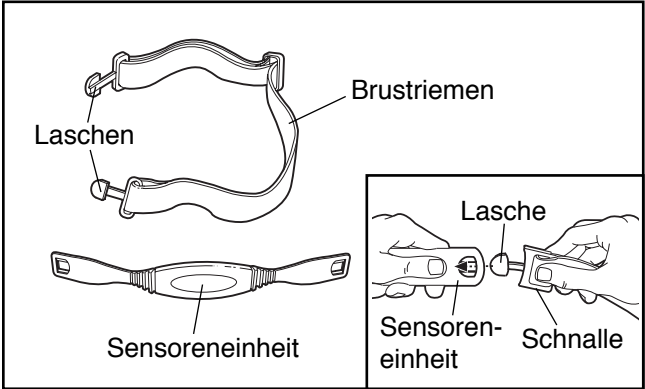


7. **Vergewissern Sie sich, daß alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (siehe Seite 24). Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten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

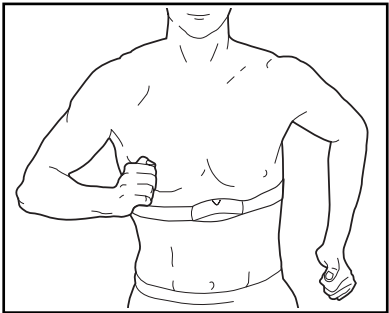
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSSENSORS

WIE MAN DEN BRUSTPULSSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit (siehe Abbildung unten). Stecken Sie eine der Laschen des Riemens durch eine Öffnung der Sensoreinheit wie im nebenzeichnung gezeigt. Drücken Sie das Ende der Sensoreinheit in die Schnalle des Brustriemens, wobei die Lasche in fast gleicher Ebene zur Vorderfläche der Sensoreinheit kommt.



Als nächstes wickeln Sie den 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, dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit außen zeigt und richtig herum ist.



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

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSSENSORS

- 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 Brustpulssensor 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° C oder unter -10° C aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustpulssensor 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.

BRUSTPULSSSENSOR-FEHLERSUCHE

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

- Achten Sie darauf, dass der Brustpulssensor so angebracht ist wie auf der linken Seite beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustpulssensor 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 für Leute geplant worden, die einen normalen Herzschlag haben. Probleme beim erfassen des Herzschlages könnten durch medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien hervorgerufen werden.
- Die Funktion des Brustpulssensors kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsmasten oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn sich das herausstellt, versuchen Sie das Laufgerät woanders aufzubauen.
- Die CR2032 Batterie müsste ausgetauscht werden. (sehen Sie S. 25)

8 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit der LED-Runde und den Displays.

Siehe Schritt 6 auf Seite 11.

9 Benutzen Sie den Daumenpulssensor, wenn gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 12.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 14.

DER INFORMATIONS-/DEMO-MODUS

Der Computer hat ein Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden die auf dem Laufgerät benutzt worden ist, sowie die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, zählt. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch den Computer von Meilen auf Kilometer zu ändern. Zusätzlich können Sie mit dem Informationsmodus den Demomodus 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:

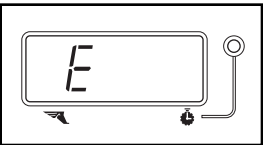
Das Distanz-/Runden-/Neigungsdisplay zeigt die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, an.



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



Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrische Kilometer wird auf dem Geschwindigkeits-/Min-Miledisplay angezeigt. Um das Maßensystem zu ändern, wird auf die Δ-Geschwindigkeitstaste gedrückt.



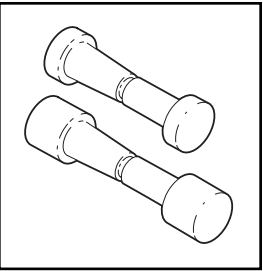
WICHTIG: Das Kalorien-/Watt-/Pulsdisplay sollte nichts anzeigen. Falls ein "d" erscheint, befindet sich der Computer im Demomodus.

Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät im Demomodus 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 ▽-Geschwindigkeitstaste gedrückt, so dass das Kalorien-/Watt-/Pulsdisplay nichts anzeigt.**

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

OPTIONALE HANDGEWICHTE

Mit optionalen Handgewichten können Sie beim Workout auch Ihren Oberkörper mittrainieren. Die Handgewichte passen in die Behälter auf dem Computer. **Zum Ankauf der optionalen Handgewichte, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung).**



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.

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

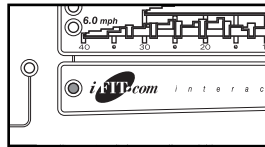
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer rein.

Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 11.

2 Wählen Sie den iFIT.com Modus aus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird der manuelle Modus gewählt, und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um ein Programm von unserer Website zu benutzen, drücken Sie auf die Modusstaste. 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 die Schritte 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 Laufgerät und treten Sie auf die Fußschienen. Nehmen Sie den Klipp der am Schlüssel befestigt ist, und klemmen Sie diesen an der Taille Ihrer Kleidung fest.

Wenn der Countdown am Bildschirm endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich bewegen. Halten Sie sich an den Handgriffen fest, treten Sie auf das Laufband und fangen Sie mit dem Laufen an. Während des Programms wird Sie ein elektronischer "Gezwitscher"-Ton darauf hinweisen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder die Neigung des Laufgerätes verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie auf den Ton und bereiten Sie sich auf Änderungen in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellungen zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie zu jeder Zeit die Einstellungen manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. **Wenn jedoch der nächste Ton zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung auf die nächste Einstellung des Programms ändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf Stoptaste auf dem Computer. Das Zeit-/Segmentzeitdisplay wird anfangen zu blinken. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie auf den Start- oder Δ -Geschwindigkeitstaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit einer Meile pro Stunde bewegen. **Wenn der 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-/Segmentzeitdisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stoptaste und beziehen Sie sich auf Schritt 5.

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

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

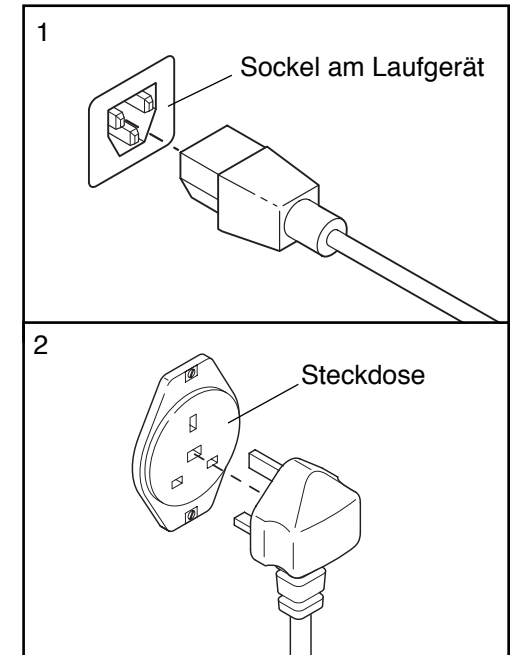
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIGE ANMERKUNG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Lauffläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

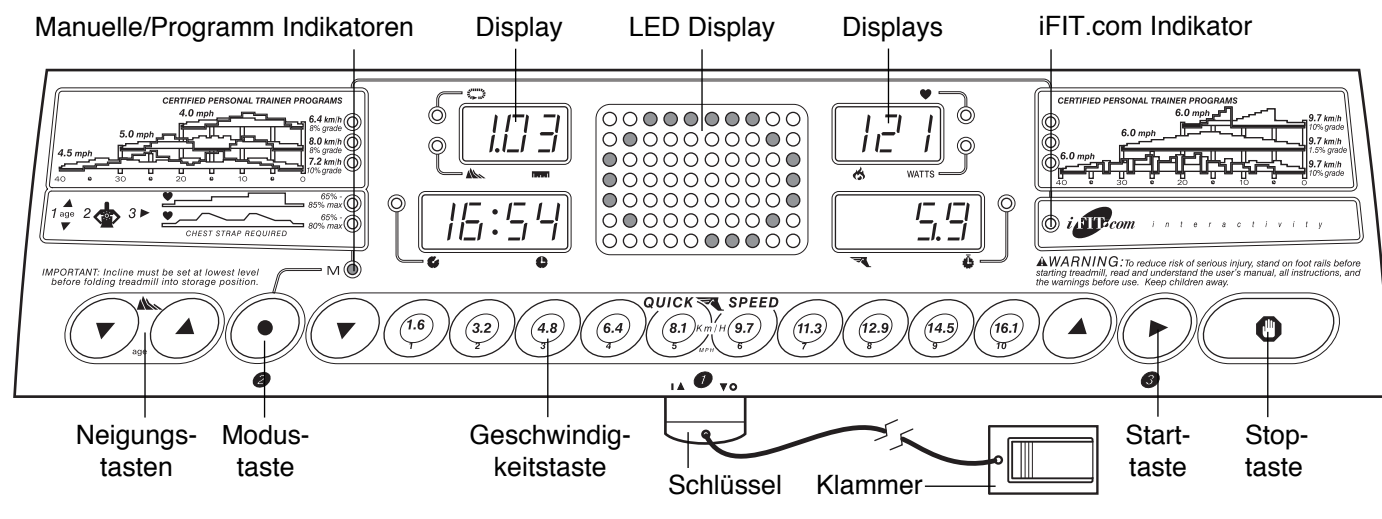
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose, die nach lokalen Vorschriften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

Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benützen Sie das Kabel, das in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. 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 einbegriffen) 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 von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.



⚠️ 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 Klipp 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.**

DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Anmerkung: Falls sich eine dünne, klare Schicht Plastik auf der Oberfläche des Computers befindet, entfernen Sie diese.

Die am Computer angebrachten Warnungen sind auf englisch gedruckt. Suchen Sie auf dem beigelegten Aufkleberblatt den Aufkleber, der auf deutsch abgedruckt wurde und kleben Sie ihn auf den englischen Aufkleber.

MERKMALE DES COMPUTERS

Der Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen. Wenn sich der Computer im manuellen Modus befindet, können die Geschwindigkeit und Neigung des Geräts mit dem Druck auf eine Taste verändert werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsrückinformation anzeigen. Sie können sogar Ihren Herzschlag mit dem eingebauten Daumen-Pulssensor oder den Brustpulssensor messen.

Acht bestätigte Trainerprogramme werden auch angeboten. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgerätes, um Sie mit einem effekti-

ven Training zu versehen. Der Digitalanzeiger ist zusätzlich mit zwei Pulsmesser-Programmen ausgerüstet, die die Geschwindigkeit und das Ansteigen der Lauffläche kontrollieren, um Ihre Herzschlagfrequenz während Ihrer Workouts innerhalb eines festgelegten Rahmens zu halten.

Der Computer bietet auch eine fortschrittlicher interaktive iFIT.com-Technologie an. Die iFIT.com-Technologie kann mit einem eigenen persönlichen Trainer in Ihrem Heim verglichen werden. Mit dem inbegriffenen Audiokabel, können Sie das Laufgerät an Ihre Heimstereoanlage, tragbare Stereoanlage oder Computer anschließen und spezielle iFIT.com-CD-Programme abspielen (CDs sind separat erhältlich). Die iFIT.com-CD-Programme kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgerätes, während Sie ein persönlicher Trainer Schritt für Schritt durch Ihr Training führt. Energievolle Musik besorgt für zusätzliche Motivation. Jede CD hat zwei verschiedene Trainingsprogramme, die von anerkannten, persönlichen Trainern entworfen wurden.

Zusätzlich können Sie das Gerät an Ihren VCR und Fernseher anschließen und iFIT.com-Videoprogramme abspielen (Videokassetten sind separat erhältlich). Video-Programme bieten die gleichen Effekte wie die iFIT.com-CDs an, aber sind interessanter, da Sie mit einer Klasse und einem Trainer trainieren—der neueste Trend in Fitness-Clubs. **Zum Ankauf unsererer iFIT.com CDs, iFIT.com-Videokassetten, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst in Verbindung.**

Wenn das Laufgerät mit Ihrem Computer verbunden ist, können Sie auch unsere neue Internet Site unter www.iFIT.com besuchen und somit direkt vom Internet unsere Grundprogramme, Audioprogramme und Videoprogramme erreichen.

Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen, befolgen Sie die Schritte auf Seite 11. **Um ein Trainerprogramm zu benutzen,** siehe Seite 13. **Um ein Pulsprogramm zu benutzen,** siehe Seite 14. **Für die Benutzung von iFIT.com-CDs oder Videoprogrammen,** siehe Seite 18. **Für die direkte Benutzung unsererer iFIT.com-Programme** von unserer Website, siehe Seite 20.

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 Ton auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

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

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit-/Segmentzeitdisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf die Stoptaste oder entfernen den Schlüssel und beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 18.

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

- **Achten Sie darauf, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeit-/Segmentzeitdisplay nicht aufblinkt. Wenn das Zeit-/ Segmentzeit-Display aufleuchtet, drücken Sie auf die Start- oder Δ-Geschwindigkeitstaste auf dem Computer.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder Videogeräts 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 und ganz eingesteckt ist, und, dass es nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.**
- **Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle statt auf den Computer.**

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

Siehe Schritt 6 auf Seite 11.

6 Benutzen Sie den Daumenpulssensor, wenn gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 12.

7 Nach Beendung des Programms ziehen Sie den Schlüssel raus.

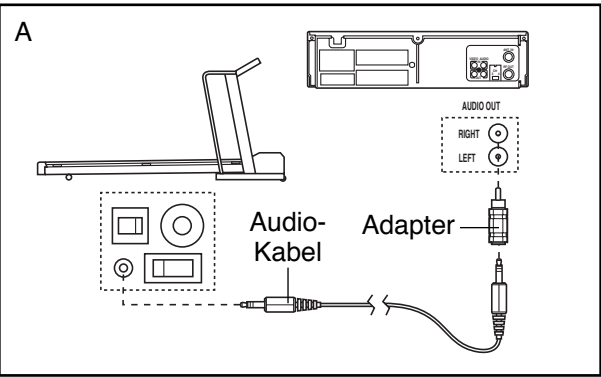
Siehe Schritt 7 auf Seite 14.

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

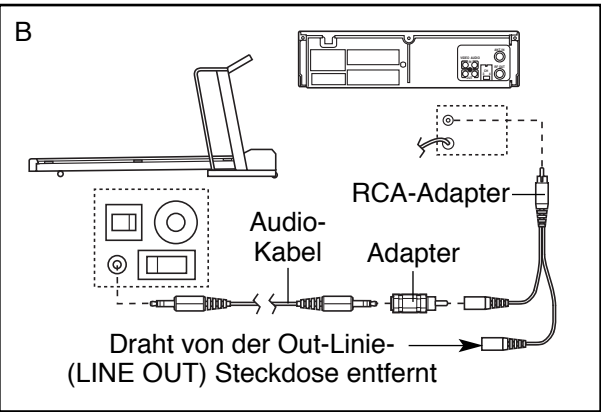
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- (AUDIO OUT) Sockel hat, befolgen Sie diue 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 17.

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.



iFIT.COM-CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

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 Videogerät verbunden sein. Sehen Sie auf Seite 16, nach wie man den Computer mit Ihrem CD-Player, Videogerät oder Computer verbindet. **Anmerkung: Für Information über die Erhältlichkeit der iFIT.com-CD oder Videokassetten, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.**

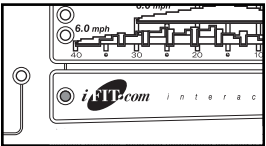
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte, um Ihr iFIT.com-CD oder Videoprogramm zu benutzen.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer.

Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 11.

2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt und der manuelle Kontrollindikator wird aufleuchten. Um iFIT.com-CDs oder Videokassetten zu benutzen, drücken Sie fortlaufend auf die Modustaste bis der iFIT.com-Indikator aufleuchtet.



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

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

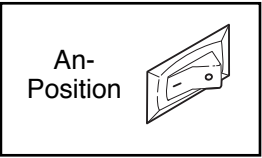
4 Drücken Sie auf die Spieltaste (PLAY) auf Ihrem CD-Player oder Videogerät.

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

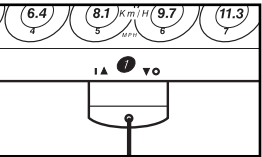
STROMANSCHLUSS

1 Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe ANSCHLUSS auf Seite 9).

2 Finden Sie den An-/Ausschalter am Laufgerät in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den An-/Ausschalter auf die An-Position.



3 Steigen Sie auf die Fußschiene des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp, die am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie die Klammer 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 rausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht rausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps aus wie nötig.**



BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

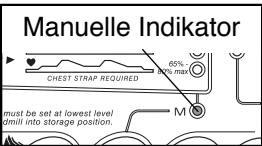
Siehe oben unter STROMANSCHLUSS.

2 Tragen Sie brustpulssensor, falls gewünscht.

Siehe WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUTZT auf Seite 8.

3 Die Auswahl des manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt und der manuelle Indikator leuchtet auf. Wenn ein Programm ausgesucht worden ist, drücken Sie fortlaufend auf die Modustaste um den manuellen Modus auszuwählen.



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

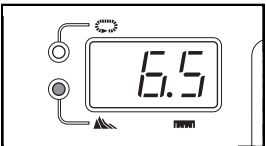
Kurz nachdem die Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich mit 1 Meile pro Stunde zu bewegen. Halten Sie die Haltegriffe und fangen an vorsichtig zu gehen. Wenn Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes, wie gewünscht, in dem Sie die Δ- und ▽-Geschwindigkeitstasten drücken. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Meilen pro Stunde verändern. Wenn ein Taste beständig gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Meilen pro Stunde verändern. Um den Geschwindigkeit schnell zu ändern, müssen Sie nur die Schnellgeschwindigkeitstasten (QUICK SPEED) drücken. Die Geschwindigkeit läuft von 0,5 bis 10 Meilen pro Stunde.

Um das Laufgerät anzuhalten, drücken Sie die Stoptaste. Das Zeit-/Segmentzeitdisplay wird blinken. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start oder die Δ-Geschwindigkeitstaste.



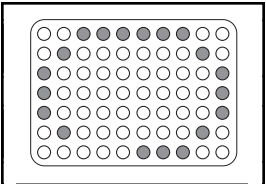
5 Verändern Sie die Neigung des Laufgerätes, wie gewünscht.

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

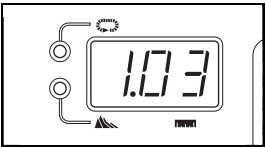


6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit der LED-Runde und den vier Displays.

Die LED-Runde—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com Programm ausgewählt ist, wird das LEDdisplay eine LED-Runde von 1/4 Meilen anzeigen. Während Sie trainieren, werden die Indikatoren um die Runde nacheinander aufleuchten bis Sie mit der 1/4 Meile fertig sind. Ein neue Runde fängt dann an.



Distanz-/Runden-/Neigungdisplay—Dieses Display zeigt die gelaufene Distanz und die Anzahl der 1/4 Meilen-Runden an, die Sie zurückgelegt haben. Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen den beiden Zahlen abwechseln. Der obere Indikator wird aufleuchten, wenn die Anzahl der Runden gezeigt wird. Zusätzlich wird mit jedem Druck auf die Neigungstasten das Display die laufende Neigungseinstellung einige Sekunden anzeigen.



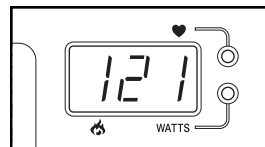
Zeit-/Segmentzeit

Display—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com Programm ausgewählt wird, zeigt dieses Display die abgelaufene Zeit an. Wenn ein Trainer-Programm oder ein Pulsprogramm ausgewählt wird, zeigt dieses Display die übrigebleibende Zeit im Programm sowie die übrigebleibende Zeit im laufenden Segment des Programms an. Das Display wird alle sieben Sekunden von einer Nummer zur anderen wechseln. Der linke Indikator wird aufleuchten, wenn die Segmentzeit angezeigt wird.



Kalorien-/Watt-/Pulsdisplay

Dieses Display gibt die ungefähre Anzahl an Kalorien an, die Sie bereits verbraucht haben, und Ihre laufende erbrachte Leistung in Watt. (Das Display schätzt die Leistung in Watt, indem es die Anzahl der Kalorien, die Sie pro Minute verbrauchen, mit dem Leistungsfaktor von 25% multipliziert.) Alle sieben Sekunden wechselt das Display von einer Numerierung zur anderen. Der untere Indikator leuchtet auf, wenn die Leistung in Watt angezeigt wird. Das Display gibt auch Ihre Herzschlagfrequenz an, wenn der Brustpulssensor getragen ist.

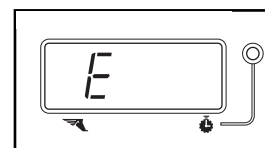


Geschwindigkeit-/Min-Miledisplay

Dieses Display zeigt Ihnen die Geschwindigkeit des Laufbands sowie ihr laufendes Tempo an (das Tempo wird in Minuten pro Meile gemessen). Alle sieben Sekunden wird das Display von einer Zahl zur anderen wechseln. Der rechte Indikator wird aufleuchten, wenn Ihr Tempo angezeigt wird.



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



Anmerkung: Einfachheit halber beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf Meilen.

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

7 Benutzen Sie den Daumenpulssensor, wenn gewünscht.

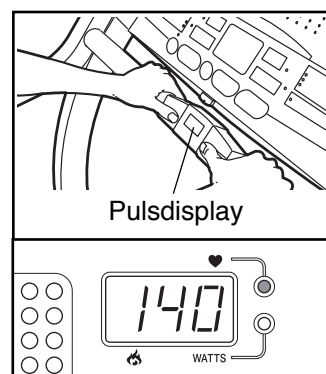
Wenn Sie den Brustpulssensor nicht benutzen, dann können Sie Ihre Herzschlagfrequenz mit dem Daumenpulssensor überprüfen. Bevor Sie den Daumenpulssensor benutzen, achten Sie darauf, dass Ihre Hände sauber sind.

Um Ihren Herzschlag zu messen, stellen Sie sich auf die Fußschienen und legen Sie **beide Daumen** auf die Pulssensoren wie gezeigt.

Drücken Sie nicht zu hart, sonst wird die Zirkulation in Ihren Daumen unterbrochen, und Ihr Herzschlag kann nicht festgestellt werden.

Nach ein paar Sekunden werden zwei oder drei Striche auf dem Kalorien-/Watt-/Pulsdisplay erscheinen und dann wird Ihr Herzschlag angezeigt. Behalten Sie Ihre Daumen noch 15 Sekunden auf dem Sensor für die genaueste Ablesung. Falls der angezeigte Herzschlag zu hoch oder zu niedrig erscheint, oder gar nicht, dann heben Sie Ihre Daumen ab und ermöglichen Sie damit dem Display sich wieder einzustellen. Dann legen Sie wieder beide Daumen auf die Sensoren wie oben beschrieben.

Benutzen Sie die Pulssensoren verschiedene Male, bis Sie sich daran gewöhnt haben. Achten Sie darauf, dass Sie still stehen während Sie Ihren Herzschlag messen.



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

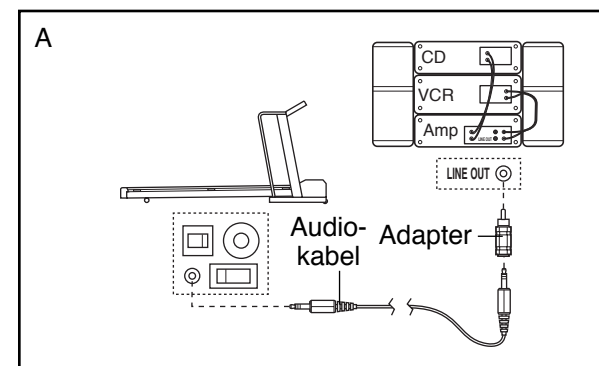
Stellen Sie sich auf die Fußschiene, drücken Sie die Stoptaste, und **stellen Sie die Neigung des Laufgerätes auf der untersten Einstellung ein**. Als Nächstes, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus. **Anmerkung: Falls die Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer noch leuchten, wenn der Schlüssel rausgezogen wird, befindet sich der Computer im Demomodus. Beziehen Sie sich auf Seite 21, um den Demomodus auszustellen.**

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

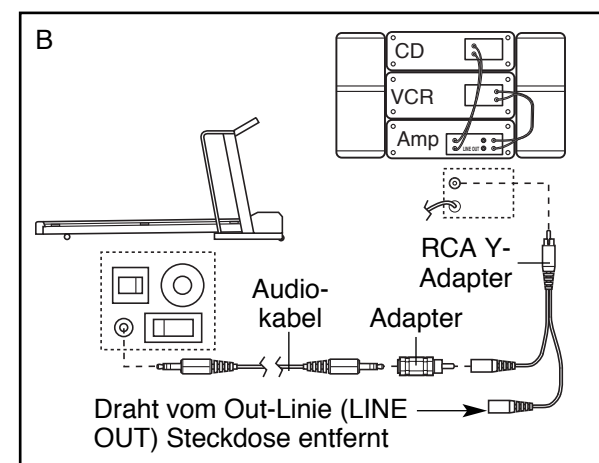
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

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.



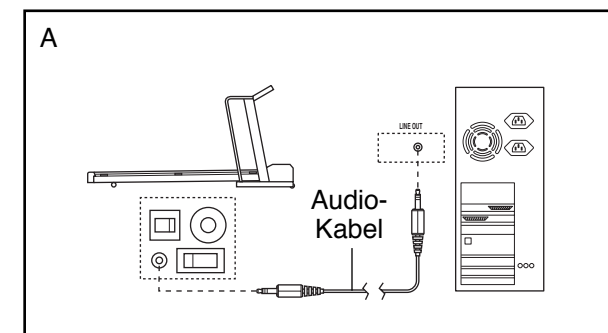
B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, 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.



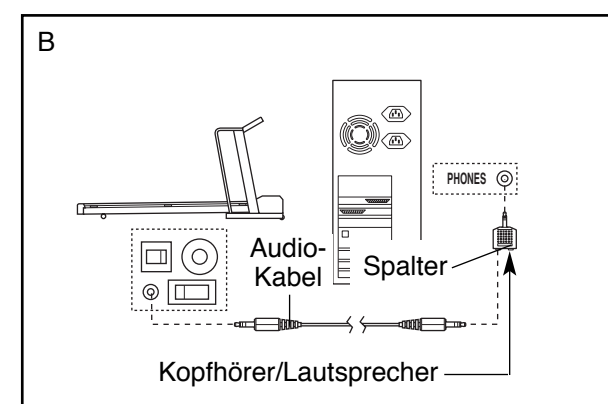
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

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 DES LAUFGERÄTES AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT ODER COMPUTER

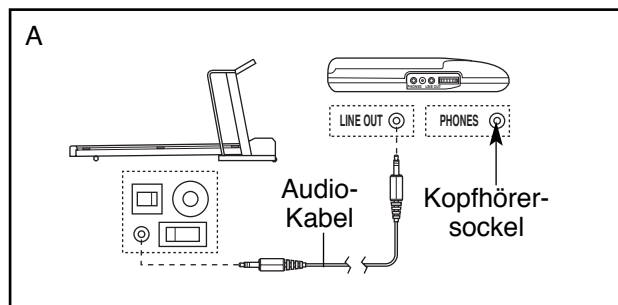
Um iFIT-CDs zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. S. Seite 16–17 für Anschlussinstruktionen.

Um iFIT-Videokassetten zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihres Videogerät angeschlossen sein. S. Seite 18 für Anschlussinstruktionen. Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. S. Seite 17 für Anschlussinstruktionen.

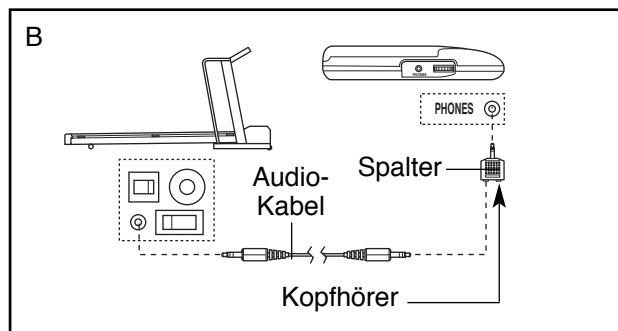
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

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 Laufgerätes 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.



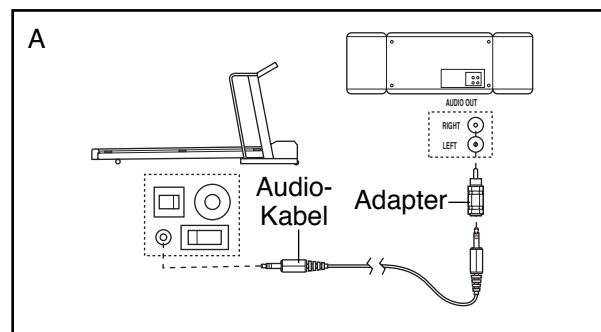
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



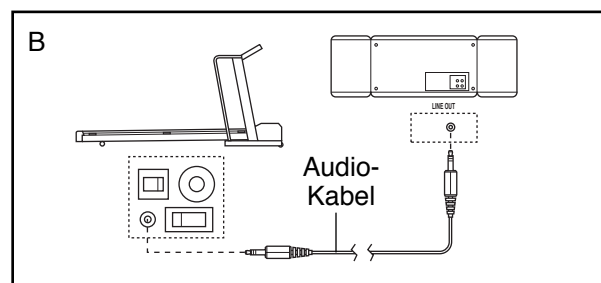
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

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.

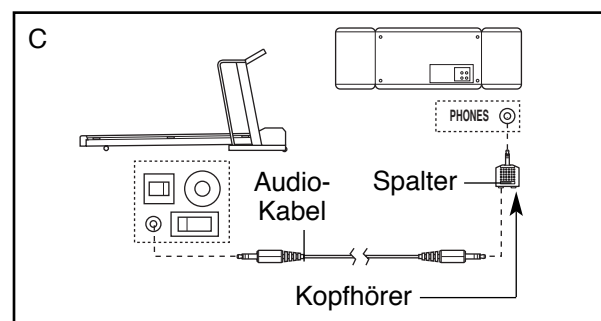
- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen Out-Audiosockel an Ihrem Stereo.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes 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 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 Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



BENUTZUNG EINES TRAINER-PROGRAMMS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

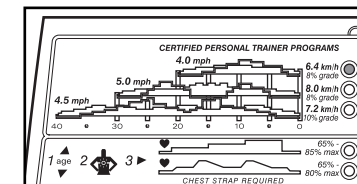
Siehe auf Seite 11 unter STROMANSCHLUSS.

2 Tragen Sie Brustpulssensor, falls gewünscht.

Siehe WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUTZT auf Seite 8.

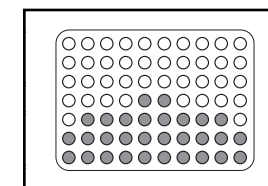
3 Wählen Sie eines der Trainer-Programme.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um eines der Trainer-Programme zu wählen, drücken Sie fortlaufend auf die Modustaste, bis einer der Indikatoren der sechs Trainer-Programme aufleuchtet.



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

Das LEDdisplay wird ein vereinfachtes Profil des gewählten Programms anzeigen. Das Zeit-Segmentzeitdisplay wird die Dauer des Programms anzeigen.

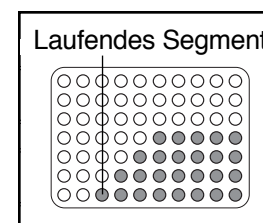


4 Drücken Sie auf die Start- oder Δ-Geschwindigkeitstaste um das Programm zu starten.

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

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente verschiedener Länge eingeteilt. Das Zeit-/Segmentzeitdisplay zeigt die übrigbleibende Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der laufenden Segment-

säule des LED-Displays gezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im LED-Display gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die nächsten sieben Segmente werden in den sieben Säulen auf der rechten Seite angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programms übrig bleiben, wird die laufenden Segmentsäule sowie die Säule am rechten aufleuchten, eine Reihe von Töne sind zu hören, und alle Geschwindigkeitseinstellungen werden nach links auf die nächste Säule rücken. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des zweiten Segments anpassen.

Das Programm wird auf diese Art weiter laufen bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment in der laufenden Segmentsäule angezeigt wird und die Zeit im Zeit-/Segmentzeit-Display abgelaufen ist. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Anmerkung: Jedes Mal wenn ein Segment endet und die Geschwindigkeitseinstellungen auf die nächste Säule nach links rücken, und wenn alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten, werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen runter bewegen, so dass nur die höchsten Indikatoren auf den Säulen im LED-Display erscheinen werden. Wenn die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach links rücken und nicht alle Indikatoren auf der laufenden Segmentsäule aufleuchten, werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach oben bewegen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung manuell verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator in der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten. Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeigen wie in der laufenden Segmentsäule, so kann ein zusätzlicher Indikator in diesen Säulen ebenfalls auf- oder ableuchten. **Anmerkung:** Falls Sie die Geschwindigkeitseinstellung manuell anpassen, so dass alle der Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten, werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen im LED-Display nicht wie oben beschrieben nach unten bewegen.

Wenn das laufende Segment des Programms endet, wird sich das Laufgerät automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.

Um das Programm anzuhalten wird auf die Stoptaste gedrückt. Das Zeit-/Segmentzeitdisplay wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Start- oder $\triangle$ -Geschwindigkeitstaste. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn dann wieder ein.

5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 6 auf Seite 11.

6 Benutzen Sie den Daumen-Pulssensor, wenn gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 12.

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

Wenn das Programm beendet, achten Sie darauf das die Neigung des Laufgerätes auf **die Neigung auf die unterste Einstellung ist**. Als Nächstes, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus. **Anmerkung: Falls die Displays und Indikatoren auf dem Computer weiter leuchten nachdem der Schlüssel rausgezogen worden ist, befindet sich der Computer im Demomodus. Beziehen Sie sich auf Seite 21 um den Demomodus auszuschalten.**

Wenn Sie mit der Benutzung des Laufgerätes fertig sind, schalten Sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

BENUTZUNG EINES PULSPROGRAMMS

Achtung: Falls Sie Herzprobleme haben, oder falls Sie über 60 Jahre alt sind und inaktive gewesen sind, benutzen Sie das Pulsprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt ob die Medikamente Ihren Herzschlag beim Trainieren beeinflussen könnten.

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

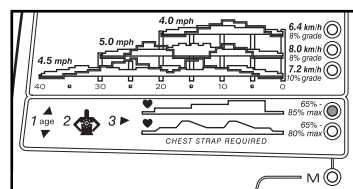
Siehe Seite 11 STROMANSCHLUSS.

2 Ziehen Sie den Brustpulssensor an.

Der Brustpulssensor muss getragen werden wenn ein Pulsprogramm benutzt wird. Siehe WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUZT auf Seite 8. Anmerkung: Ein Pulsprogramm kann ohne eine Herzschlagangabe gestartet werden; jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgerätes automatisch senken wenn Ihr Herzschlag während des Programms nicht festgestellt werden kann.

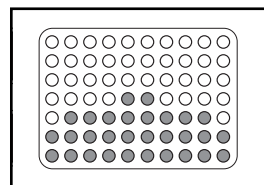
3 Wählen Sie eins der Pulsprogramme aus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um eines der Pulsprogramme zu wählen, drücken Sie fortlaufend auf die Modustaste, bis einer der Indikatoren der zwei Pulsprogramme aufleuchtet.



Die Profile am Computer zeigen an wie sich der erzielte Herzschlag während des Programms ändern wird. Die Zahlen neben den Profilen zeigen die Herzschlag-Reichweite für die Programme an. Zum Beispiel zeigt das erste Profil, dass das Laufgerät Ihren Herzschlag zwischen 65% und 85% Ihres maximalen Herzschlags während dem ersten Programm behalten wird. (Ihr maximaler Herzschlag wird geschätzt, indem Ihr Alter von 220 subtrahiert wird. Zum Beispiel, wenn Sie 25 Jahre alt sind, beträgt Ihr maximaler Herzschlag 195 Schläge pro Minute.)

Das LEDdisplay wird ein vereinfachtes Profil des gewählten Programms anzeigen.



4 Geben Sie Ihr Alter ein.

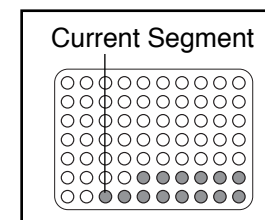
Wenn ein Pulsprogramm gewählt worden ist, werden die Buchstaben "AGE" (Alter) im Kalorien-/Watt-/Pulsdisplay aufleuchten. Sie müssen Ihr Alter eingeben um das Pulsprogramm zu benutzen. Falls Sie Ihr Alter nicht eingegeben haben, drücken Sie auf die Neigungstasten um Ihr Alter einzugeben. **Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird Ihr Alter eingespeichert.**



5 Drücken Sie die Start- oder $\triangle$ -Geschwindigkeitstaste, um mit dem Programm anzufangen.

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

Jedes Pulsprogramm ist in dreiundzwanzig eine Minute lange Segmente eingeteilt. Eine Herzschlageinstellung ist für jeden Teil programmiert. Die Herzschlageinstellung für den ersten Teil wird im aufleuchtenden laufenden Segmentsäule im LEDdisplay angezeigt. Die Herzschlageinstellung für die nächsten sieben Segmente wird in den sieben Säulen zur rechten Seite angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programms übrig bleiben, werden die laufenden Segmentsäulen sowie die Säule auf der rechten Seite aufleuchten und eine Reihe von Tönen sind zu hören. Dazu werden alle Herzschlagseinstellungen nach links auf die nächste Säule rücken. Die Herzschlagseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt. Während des Trainings, wird die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufbandes automatisch verändert, um ihren Herzschlag immer nahe am eingestellten Zielherzschlags zu halten.

Falls Ihr Herzschlag, während des Programms, nicht festgestellt werden kann, wird das Puls-Display leer bleiben. (Siehe WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUZT auf Seite 8.) Die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgerätes kann ebenfalls niedriger werden bis Ihr Herzschlag festgestellt wird.

Das Programm wird weiter laufen bis die Herzschlageinstellung für den letzten Teil in der laufenden Segmentsäule angezeigt wird und das Zeit-/Segmentzeitdisplay wird auf Null runter zählen. Das Laufband wird langsam anhalten.

Während das Programm läuft können kleinere Anpassungen in der Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgerätes mit den Geschwindigkeits- oder Neigungstasten durchgeführt werden. Wenn Sie jedoch die Geschwindigkeit erhöhen, wird sich die Neigung automatisch senken; wenn Sie die Geschwindigkeit senken, wird sich die Neigung erhöhen. Wenn Sie die Neigung erhöhen, wird sich die Geschwindigkeit senken; wenn Sie die Neigung senken, wird sich die Geschwindigkeit erhöhen. Der Computer wird immer versuchen Ihren Herzschlag in der Nähe der erzielten Herzschlageinstellung des laufenden Segments zu halten. Anmerkung: Wenn die Neigung die niedrigste Einstellung erreicht, kann die Geschwindigkeit nicht mehr erhöht werden. Wenn die Neigung die höchste Einstellung erreicht, kann die Geschwindigkeit nicht mehr gesenkt werden.

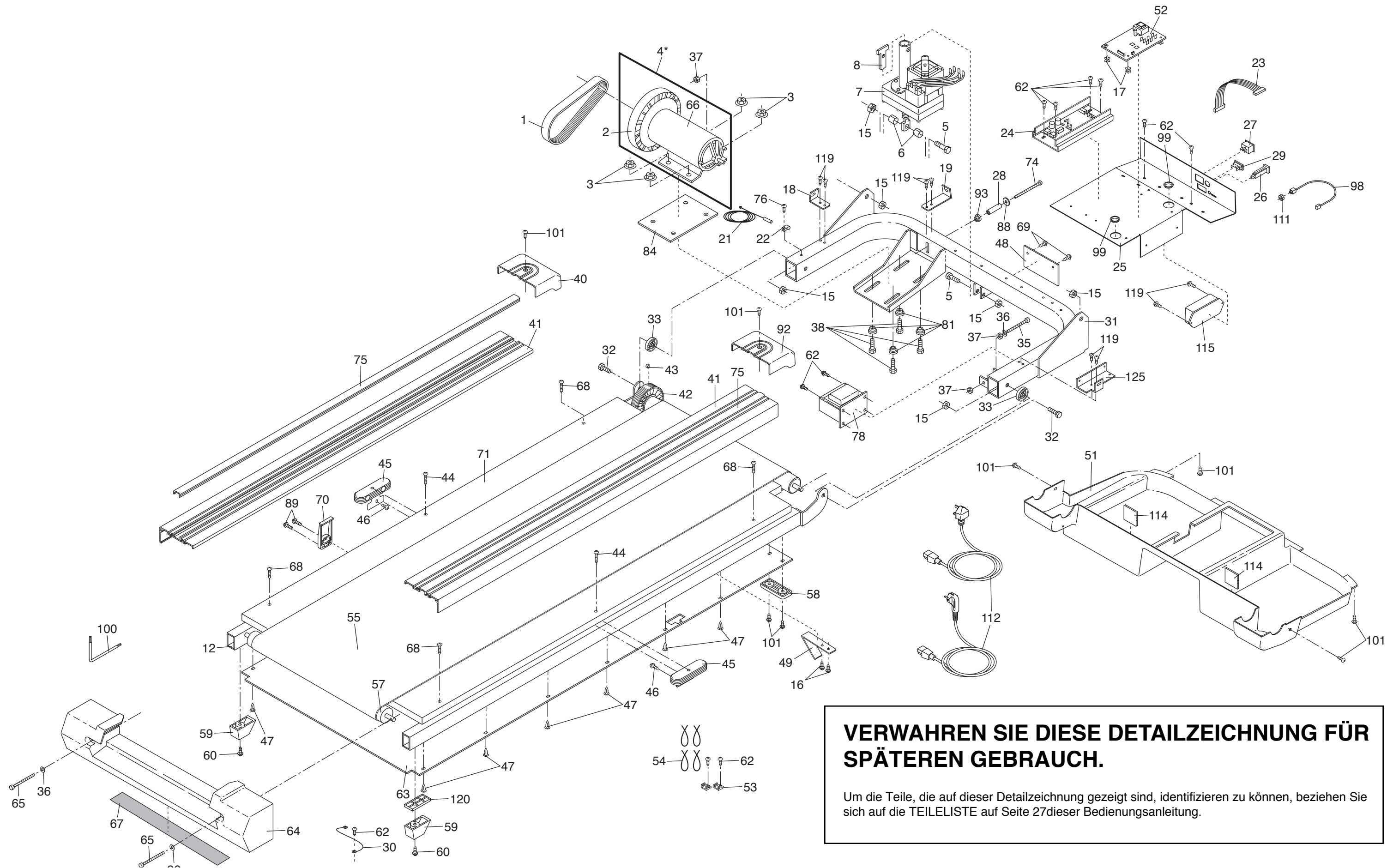
Pulsprogramme sollten nicht vorübergehend angehalten und dann wieder und dann wieder gestartet werden. Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste. Um ein Pulsprogramm wieder zu benutzen, wählen Sie das Programm wieder aus und fangen Sie wieder vom Anfang an.

6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf, Seite 11

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf, Seite 14.



VERWAHREN SIE DIESE DETAILZEICHNUNG FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

Um die Teile, die auf dieser Detailzeichnung gezeigt sind, identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf die TEILELISTE auf Seite 27 dieser Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. HETL40730

R0603A

