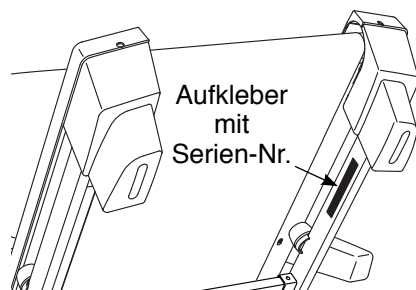


HEALTHRIDER® H90t

Modell-Nr. HETL79813.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

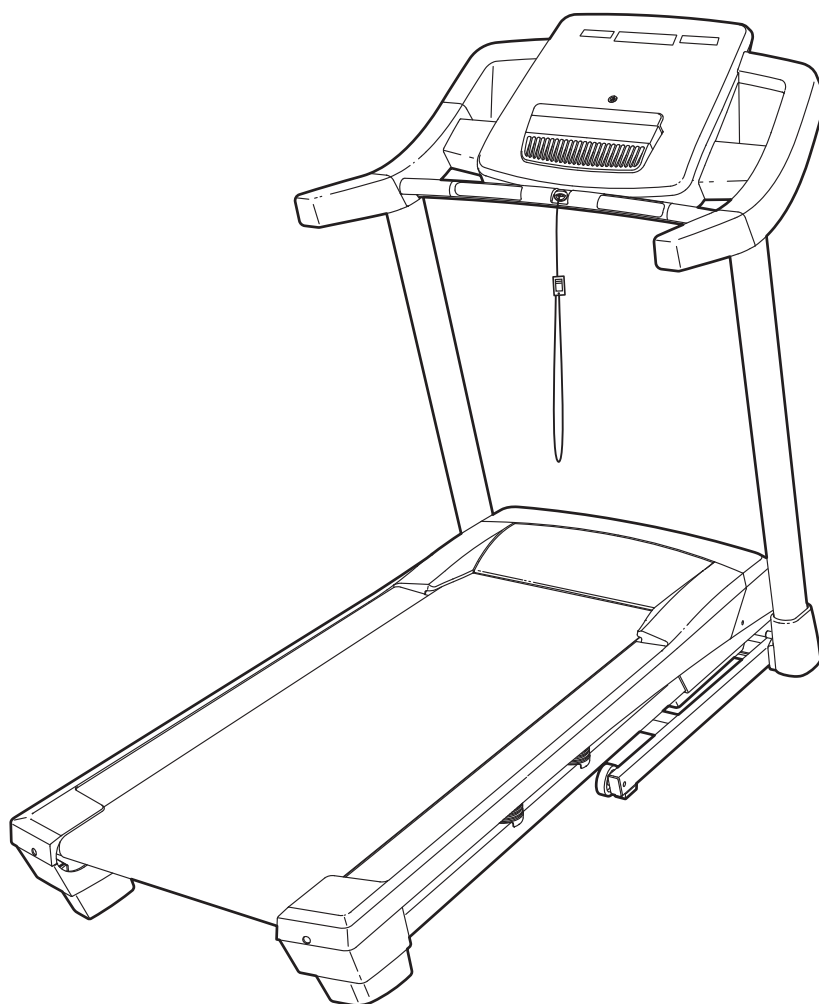
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



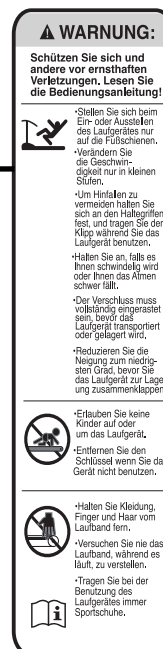
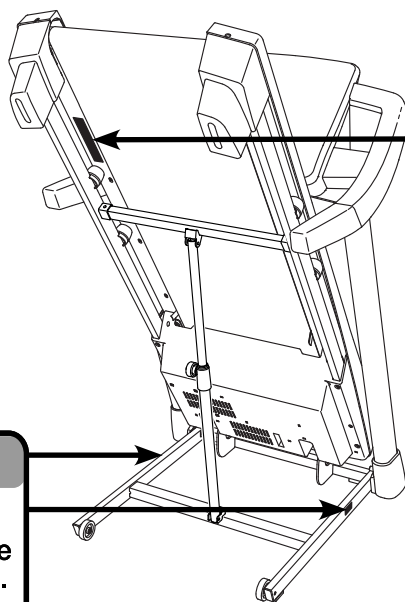
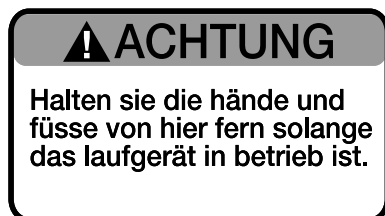
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	16
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	23
FEHLERSUCHE	24
TRAININGSRICHTLINIEN	27
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen aufkleber, dass die deutschen aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Lauftrainer bevor Sie den Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 136 kg wiegen (300 Pfund).
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 24, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 18.)
17. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 23.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer bewegen zu können.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
25. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
27. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen HEALTHRIDER® H90T Lauftrainer entschieden haben. Der H90T Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen.

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

der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

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

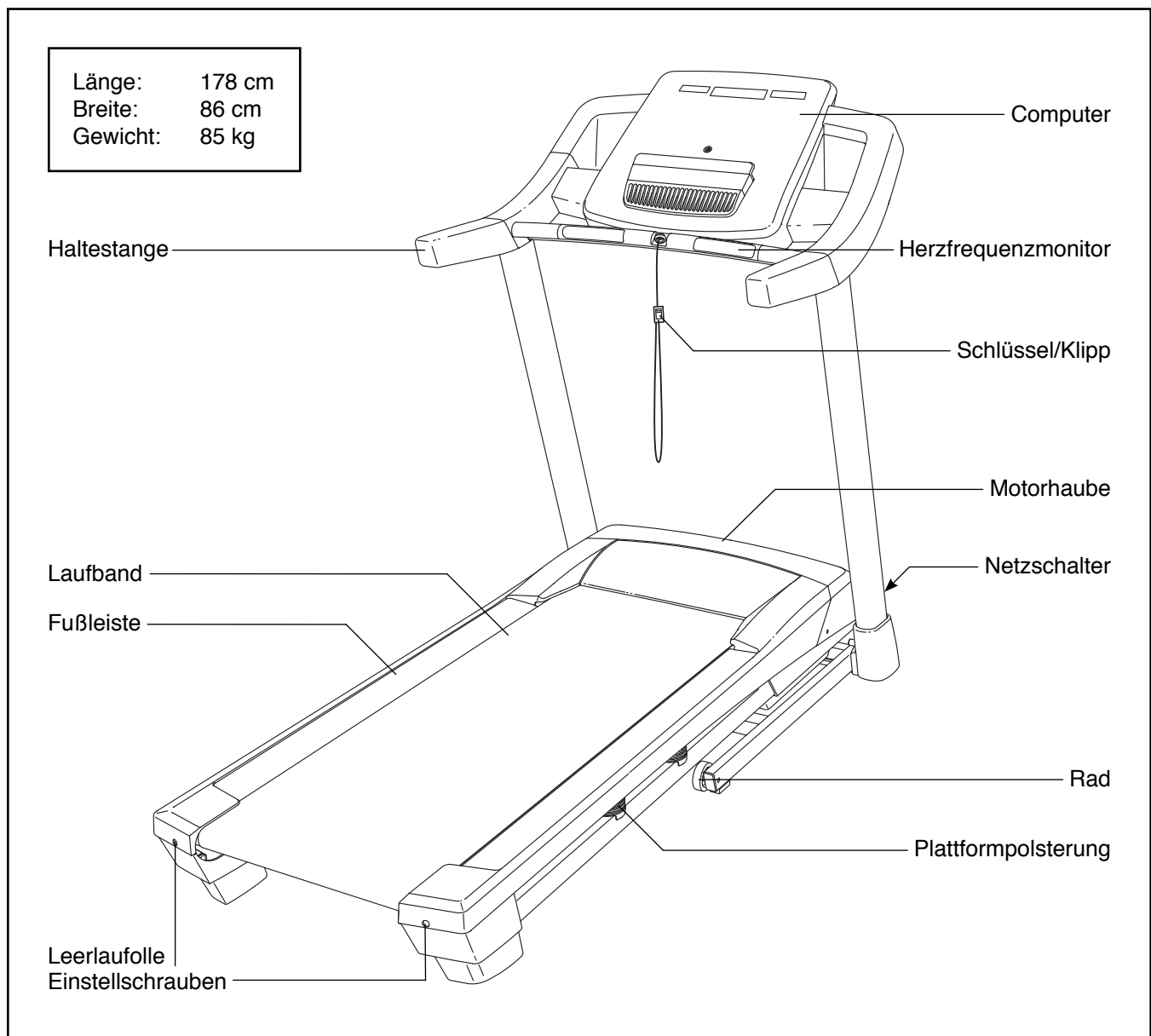
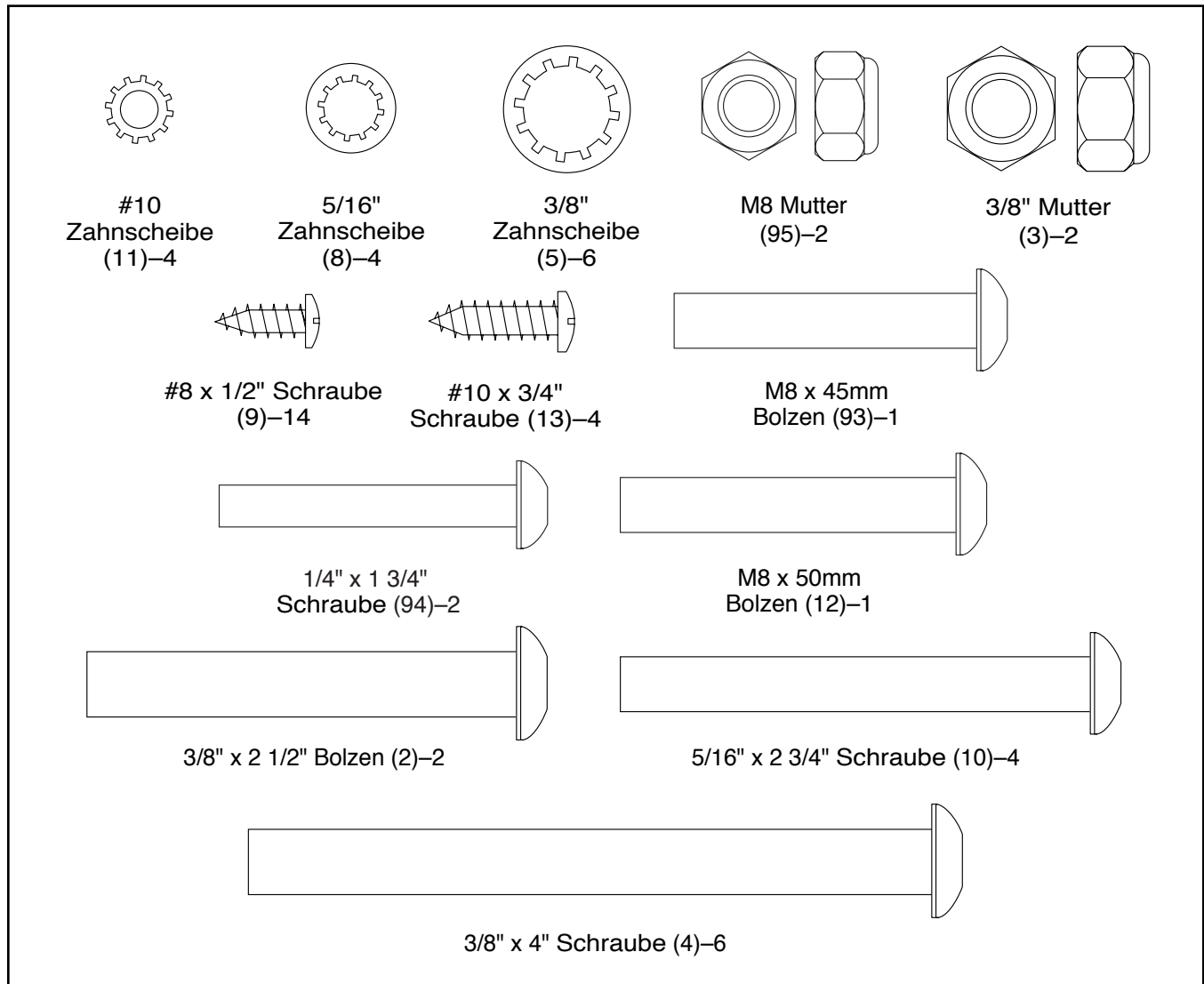


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



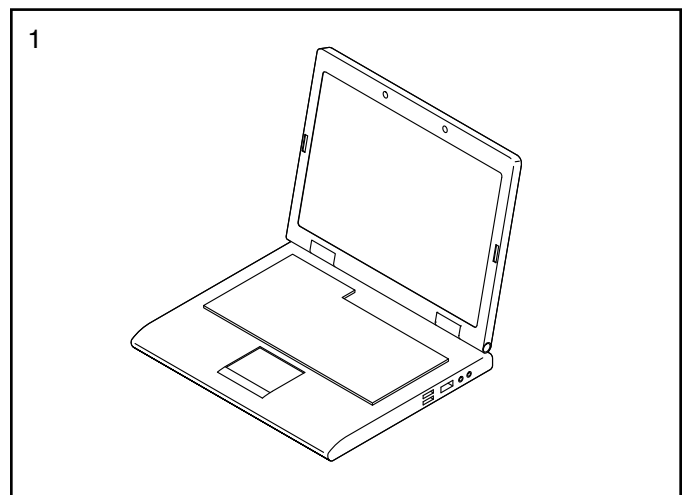
MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und milden nicht-scheuernden Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:
 - die beigelegten Sechskantschlüssel 
 - einen Schraubenschlüssel 
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher 
 - Schere 
 - Spitzzange 
- Um Schäden an Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

- aktiviert Ihre Garantie
- erspart Ihnen Zeit, falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- erlaubt uns, Sie über Upgrades und Angebote zu benachrichtigen

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

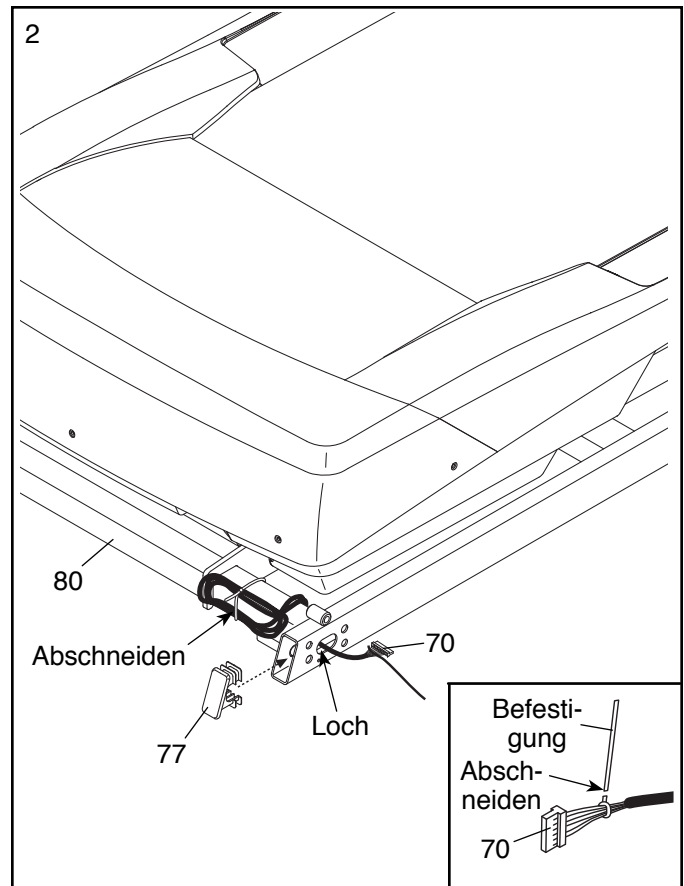


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Finden Sie den Pfostendraht (70) der um den vorderen Teil der Basis (80) gebündelt ist. Schneiden Sie die Plastikbefestigung durch, die den Pfostendraht hält. Leiten Sie dann den Pfostendraht in die Basis hinein und ziehen Sie ihn aus dem angegebenen Loch heraus.

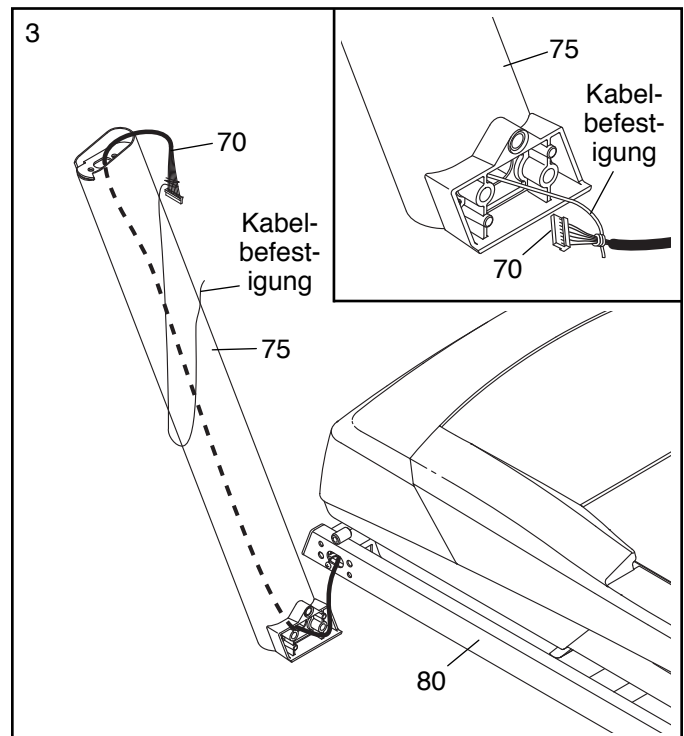
Drücken Sie eine Basiskappe (77) in jede Seite der Basis (80) ein (nur eine Seite ist abgebildet).

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



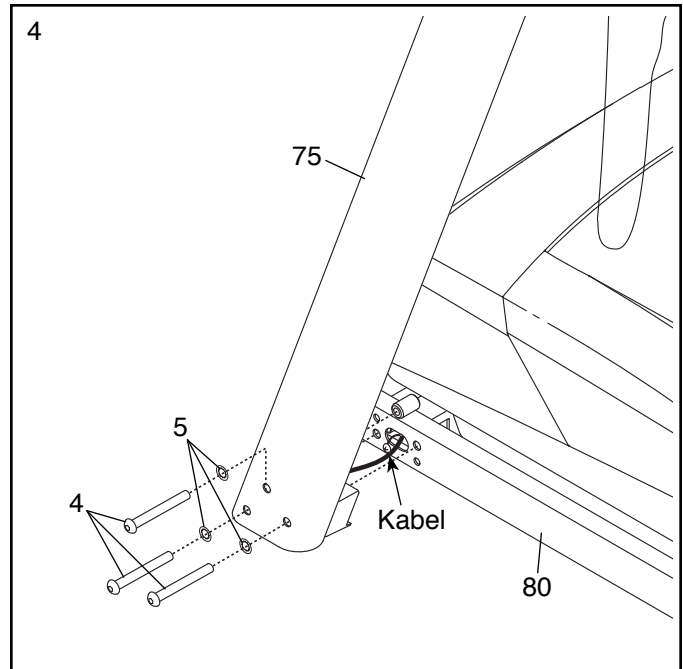
3. Identifizieren Sie den linken Pfosten (75). Lassen Sie eine zweite Person den linken Pfosten an die Basis (80) hinhalten.

Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung im linken Pfosten (75) sicher um das Ende des Pfostendrahts (70). Schieben Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende am linken Pfosten während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung aus dem oberen Ende des linken Pfostens ziehen.



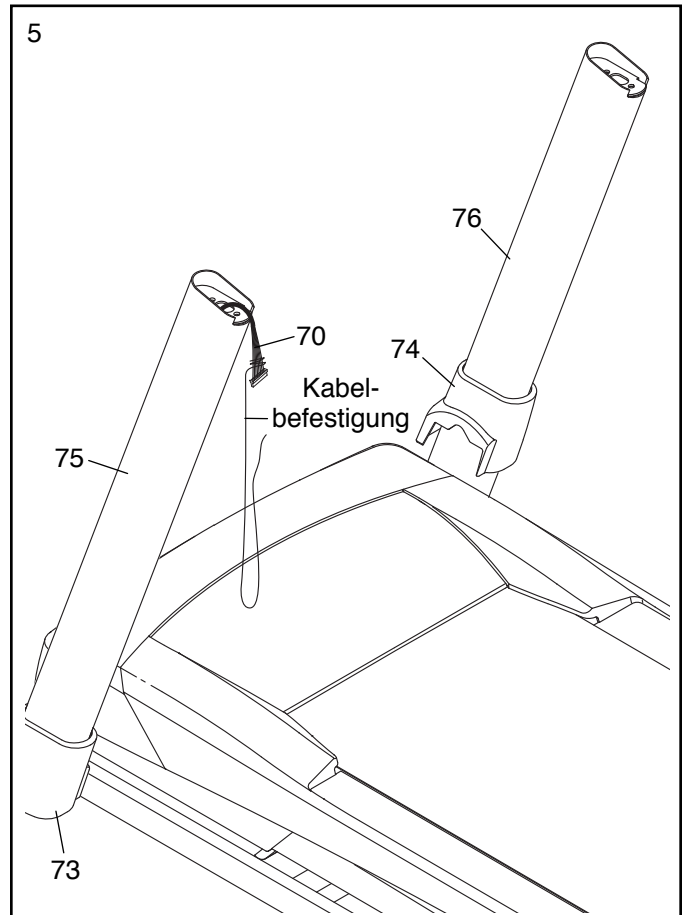
4. Halten Sie den linken Pfosten (75) gegen die Basis (80). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.** Drehen Sie drei 3/8" x 4" Schrauben (4) mit drei 3/8" Zahnscheiben (5) in den linken Pfosten und in die Basis leicht ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

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



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

Entfernen Sie die Befestigungsbinde vom Pfostendraht (70).



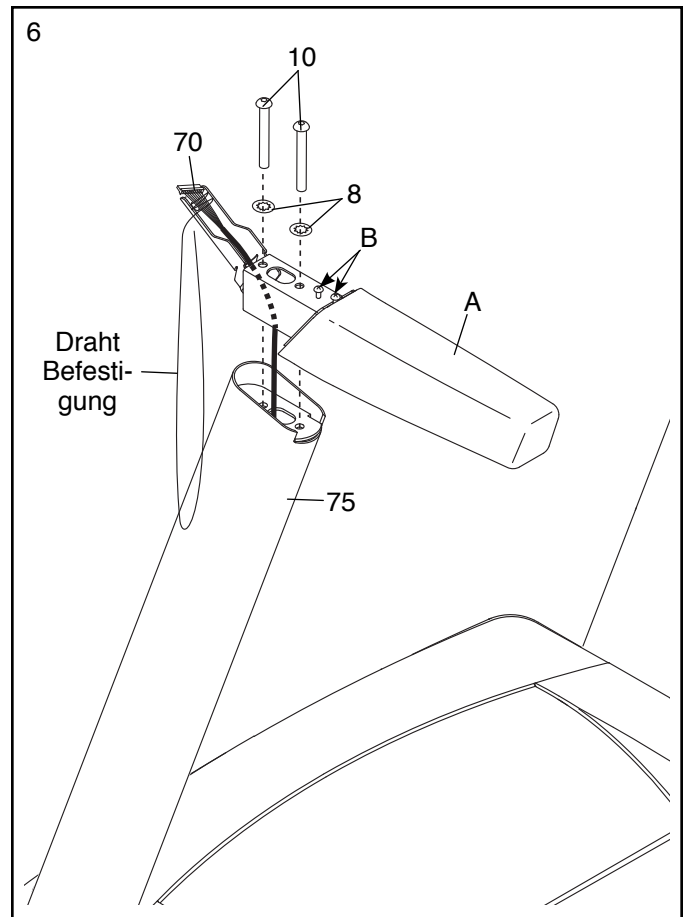
6. Identifizieren Sie die linke Haltestangenmontage (A). Falls sich ein Draht in der linken Haltestange befindet, entfernen Sie dieses und werfen es weg.

Halten Sie die linke Haltestangenmontage (A) nahe des linken Pfostens (75). Fügen Sie die Kabelbefestigung am Pfostendraht (70) durch das Ende durch, und ziehen es aus dem Ende der linken Haltestange, wie abgebildet, durch. Anschließend, ziehen Sie den Pfostendraht durch die Haltestange durch.

Befestigen Sie die linke Haltestangenmontage (A) an den linken Pfosten (75) mit zwei 5/16" x 2 3/4" Schrauben (10) und zwei 5/16" Zahnscheiben (8). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (70) nicht abzuklemmen. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Entfernen Sie die zwei ange deuteten Schrauben (B) von der linken Haltestangenmontage (A) und werfen Sie diese weg.

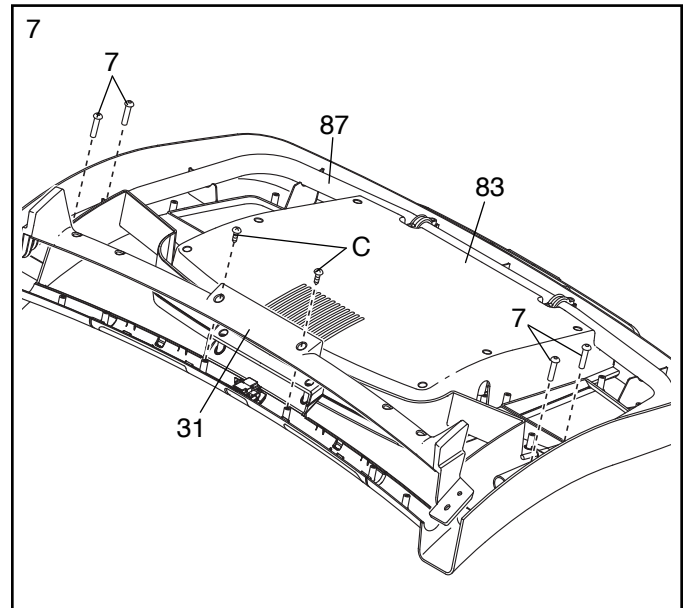
Befestigen Sie die rechte Haltestangenmontage (nicht abgebildet) an den rechten Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.



7. Setzen Sie die Computerbasis (83) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche um ein Zerkratzen der Computerbasis zu vermeiden.

Entfernen Sie die zwei Schrauben (C) von der Puls-Querstange (31). Entfernen Sie die Puls-Querstange und werfen Sie die Schrauben weg.

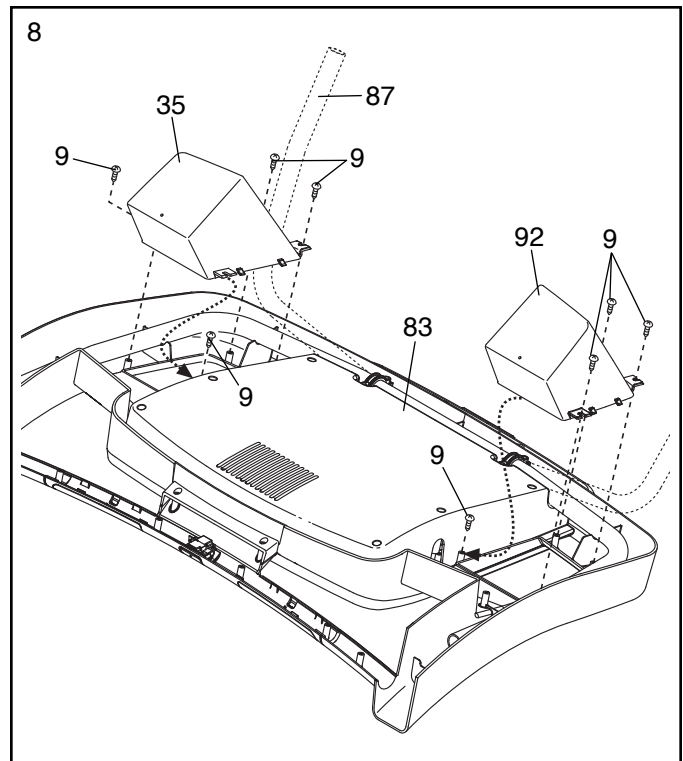
Entfernen Sie die vier 5/16" x 5/8" Schrauben (7) vom Computerrahmen (87). **Die Schrauben werden in einem späteren Schritt benutzt.**



8. Identifizieren Sie die rechte und linke Ablage (35, 92).

Befestigen Sie die Ablagen (35, 92) an die Computerbasis (83) mit acht #8 x 1/2" Schrauben (9). Anmerkung: Es könnte Ihnen die Arbeit erleichtern, wenn Sie die zwei inneren Schrauben eindrehen, und dann die Ablagen einschieben bevor Sie die restlichen sechs Schrauben festziehen.

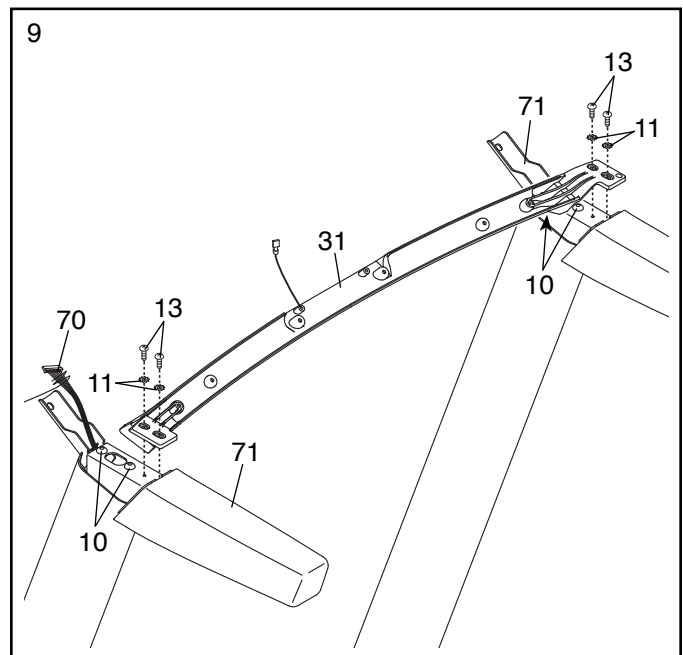
Anmerkung: Es könnte notwendig sein, den Computerrahmen (87) nach oben zu drehen während Sie die Ablagen (35, 92) montieren.



9. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Puls-Querstange (31) zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (13) nicht zu fest an.**

Richten Sie die Puls-Querstange (31) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Puls-Querstange an die linke und rechte Haltestangen (71) mit vier #10 x 3/4" Schrauben (13) und vier #10 Zahnscheiben (11). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

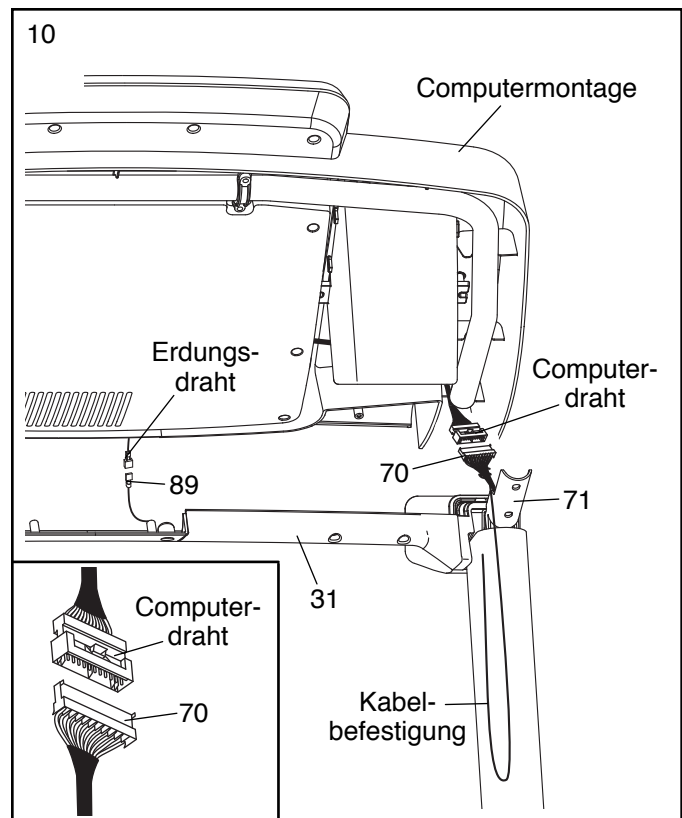
Achten Sie darauf, das der Pfostendraht (70) nicht abgeklemmt wird. Ziehen Sie die vier 5/16" x 2 3/4" Schrauben (10) fest.



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

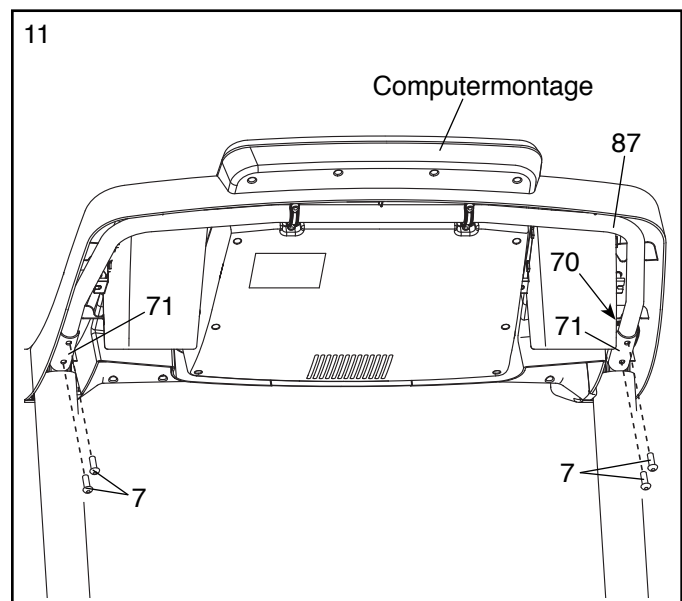
Verbinden Sie den Masseleiter von der Computermontage mit dem Computer-Masseleiter (89) auf der Puls-Querstange (31).

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



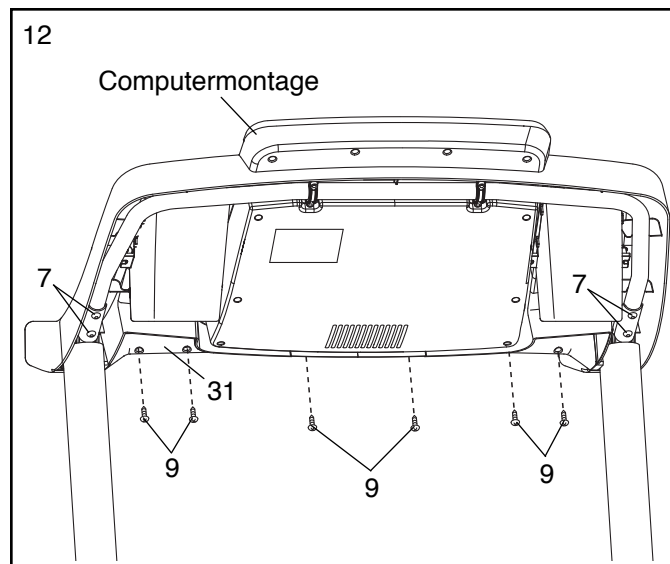
11. Setzen Sie die Computermontage auf die linke und rechte Haltestange (71) auf. **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen.** Fügen Sie den überschüssigen Pfostendraht (70) hinter den Computerrahmen (87) ein.

Befestigen Sie die Computermontage an die Klammern auf den Haltestangen (71) mit den vier 5/16" x 5/8" Schrauben (7) die Sie in Schritt 7 entfernt haben. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

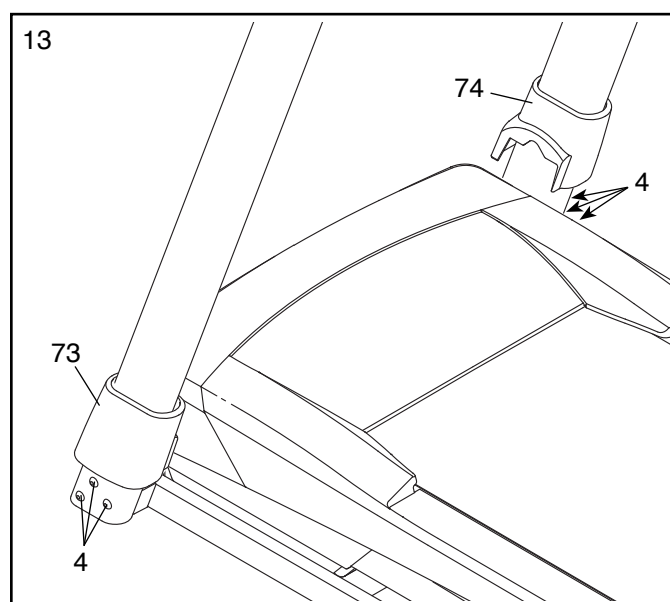


12. Befestigen Sie die Puls-Querstange (31) an die Computermontage mit sechs #8 x 1/2" Schrauben (9). **Drehen Sie alle sechs Schrauben ein bevor Sie diese festziehen.**

Ziehen Sie die vier 5/16" x 5/8" Schrauben (7) fest.

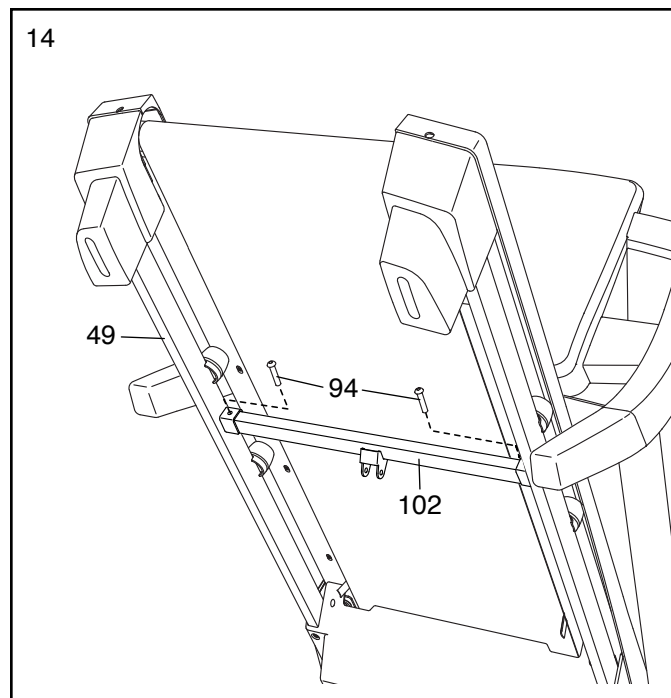


13. Ziehen Sie alle sechs 3/8" x 4" Schrauben (4) fest. Dann, schieben Sie die linke und rechte Basisabdeckung (73, 74) herunter.



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

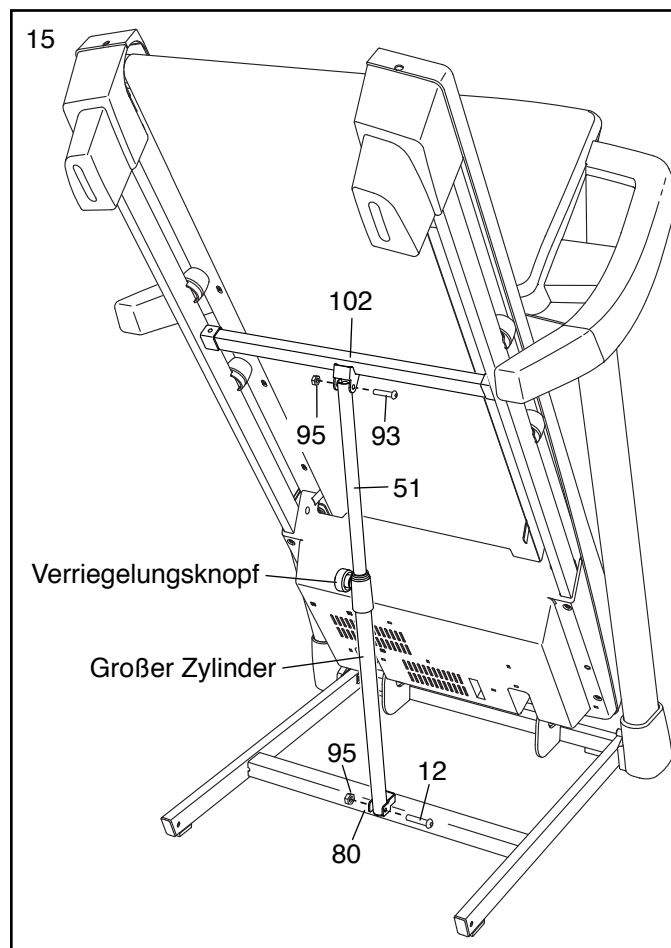
Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange (102) an den Rahmen (49) mit zwei $1/4"$ x $1\ 3/4"$ Schrauben (94).



15. Legen Sie die Lagerungssperre (51) so aus, dass der Absperrknopf und der große Zylinder wie abgebildet ausgerichtet sind.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (51) an die Basis (80) mit einem M8 x 50mm Bolzen (12) und einer M8 Mutter (95).

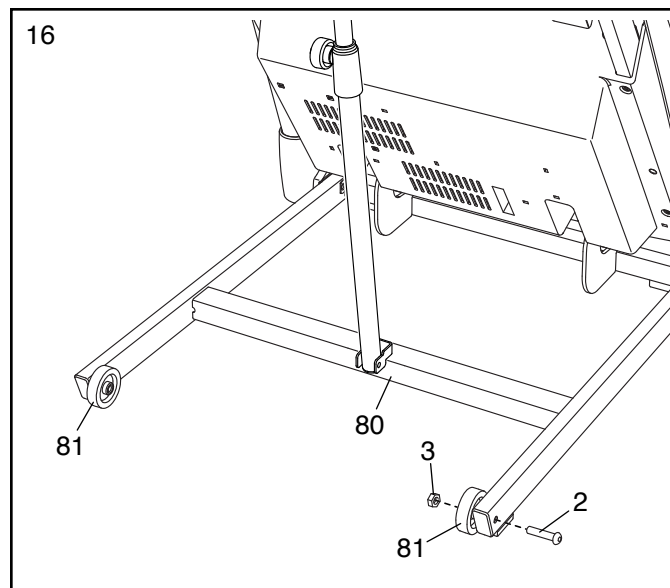
Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (51) an die Verriegelungsquerstange (102) mit einem M8 x 45mm Bolzen (93) und einer M8 Mutter (95).



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

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

Lassen Sie den Rahmen (nicht abgebildet) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 23).



17. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 25 und 26).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

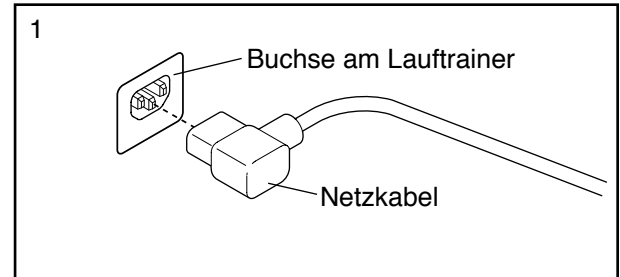
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

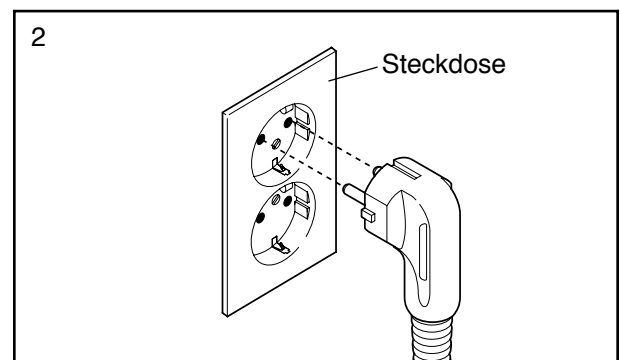
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

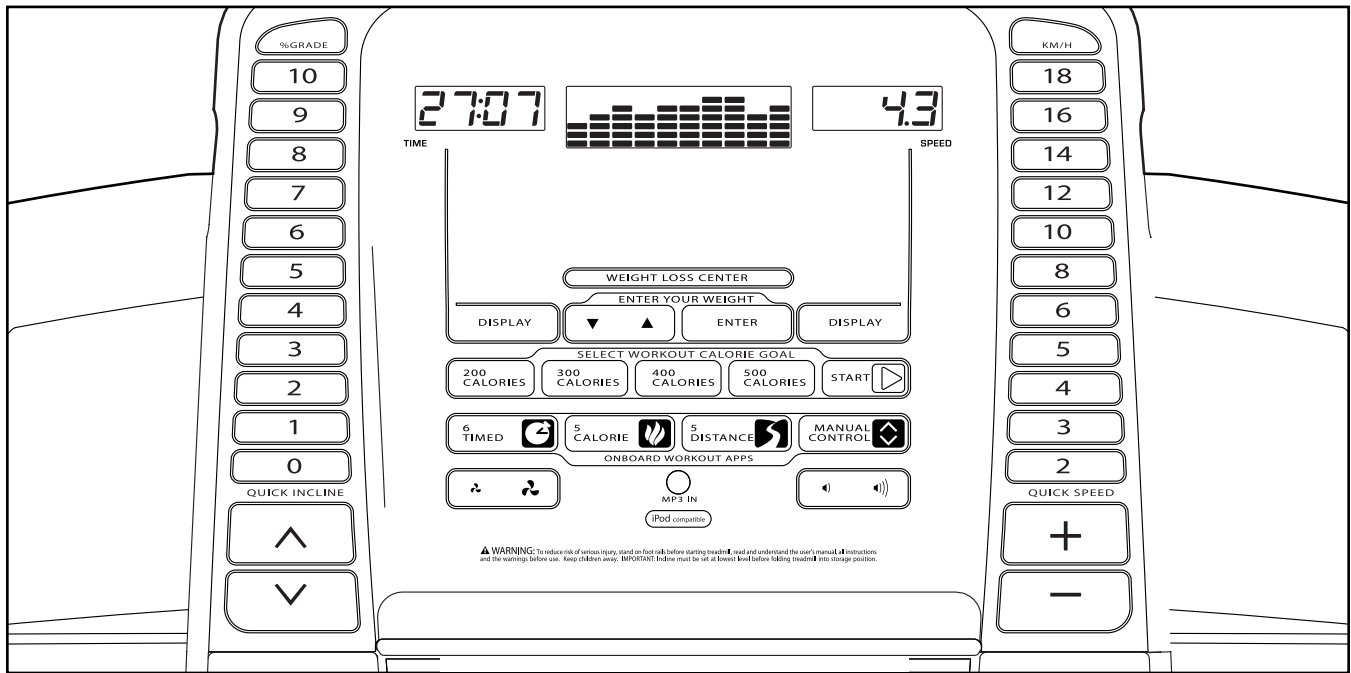
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.





WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriffherzfrequenzmonitor benutzen.

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

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

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 18. **Um den manuellen Modus zu benutzen**, siehe Seite 18. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 20. **Um das Gewichtsverlust-Center zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um den Informationsmodus zu benutzen**, siehe Seite 22. **Um die Stereoanlage zu benutzen**, siehe Seite 22.

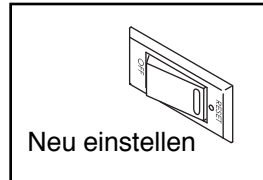
Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie diese, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 26).

EINSCHALTEN DES GERÄTS

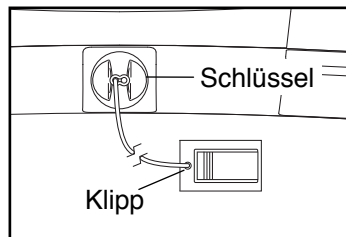
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Entstörposition.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus auszuschalten.

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



Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.**

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

Drücken Sie die Manual-Control-Taste am Computer um den manuellen Modus auszuwählen.

3. **Starten Sie das Laufband.**

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-Taste, die Quick-Speed (Geschwindigkeit)-Taste, oder einer der Quick-Speed-Tasten die mit 2 bis 18 nummeriert sind.

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

Wenn Sie einer der Quick-Speed-Tasten die mit 2 durch 18 nummeriert sind drücken, wird sich die Geschwindigkeit des Laufbands langsam ändern, bis die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht wird.

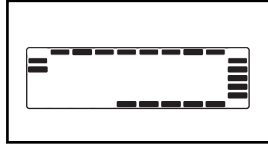
Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start- oder die Quick-Speed-Taste.

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

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

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Die Matrix: Wenn Sie den manuellen Modus wählen, zeigt die Matrix eine 400 m (1/4 Meile) Laufbahn an. Während Sie gehen bzw. laufen, werden nacheinander Indikatoren um die Laufstrecke herum aufleuchten, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.



Das linke Display:

Dieses Display kann die vergangene Zeit, die Neigung des Lauftrainers, oder die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben, anzeigen. Drücken Sie die linke Display-Taste um die gewünschte Information die angezeigt werden soll zu wählen. Anmerkung: Wenn einige Workouts gewählt sind, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Workout verbleibende Zeit an.



Das rechte Display:

Dieses Display kann die Distanz anzeigen, die Sie gegangen oder gelaufen sind, oder die Geschwindigkeit des Laufbandes anzeigen. Drücken Sie die rechte Display-Taste um die gewünschte Information die angezeigt werden soll zu wählen. Das Display wird auch Ihre Herzfrequenz anzeigen wenn Sie den Herzfrequenzmonitor benutzen (siehe Schritt 6).

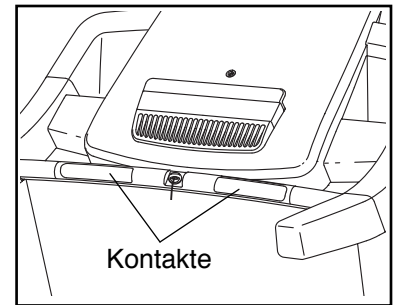


Um den Computer wieder einzustellen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und dann fügen Sie den Schlüssel wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

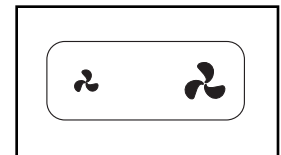
Bevor Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange mit Ihren Handflächen auf den Metallkontakten. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Vermeiden Sie dabei Handbewegungen. Wenn Ihr Puls gefunden wird, erscheinen einige Striche, und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**



7. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Der Ventilator bietet einige Geschwindigkeitseinstellungen. Drücken Sie die Ventilator Auf- oder -Ab-Taste um die Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen oder den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.



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

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

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

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Timed-Taste, die Calorie (Kalorien) -Taste oder die Distance (Distanz) -Taste mehrmals bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

Wenn Sie ein Onboard-Workout wählen, werden die Displays die maximale Neigung, die maximale Geschwindigkeit und die Dauer des Workouts anzeigen. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Wenn Sie ein Distanz-Workout wählen, erscheint die Distanz anstatt das Profil.

3. Starten Sie das Workout.

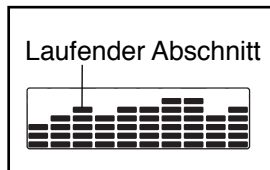
Drücken Sie die Start-Taste oder die Quick-Speed-Increase-Taste (Beschleunigungstaste) um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den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

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert.

Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

Während eines Zeit-Workouts oder eines Kalorien-Workouts zeigt das Profil Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts

entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an.



Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen. Wenn eine neue Geschwindigkeits- und/

oder Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert ist, blinkt die neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung auf den Displays für ein paar Sekunden. Der Lauftrainer stellt sich dann automatisch auf die neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung ein.

Das Workout wird auf diese Weise fortgesetzt, bis der letzte Abschnitt des Profils im Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start- oder die Quick-Speed-Increase-Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 19.

BENUTZUNG DES GEWICHTSVERLUST-CENTERS.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie ein Gewichtsverlust-Workout.

Um ein Gewichtsverlust-Workout zu wählen, drücken Sie die 200-Calories-Taste (200-Kalorien-Taste), die 300-Calories-Taste (300-Kalorien-Taste), die 400-Calories-Taste (400-Kalorien-Taste) oder die 500-Calories-Taste (500-Kalorien-Taste). Wenn Sie ein Gewichtsverlust-Workout wählen, zeigen die Displays die maximale Neigung und Geschwindigkeit des Workouts und die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

Wenn Sie Ihr Gewicht nicht eingegeben haben, drücken Sie die Enter Your Weight- (Geben-Sie-Ihr-Gewicht-Ein) -Auf- und -Ab-Tasten mehrmals. Dann, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) um Ihr Gewicht einzugeben.

Jedes Gewichtsverlust-Workout ist in Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder dieselbe Neigungseinstellung bei aufeinander folgenden Einheiten einprogrammiert sind.

3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Start-Taste neben der nummerierten Kalorien-Tasten um das Laufband zu starten. Das Gewichtsverlust-Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie das Onboard-Workout (siehe Schritt 3 auf Seite 20).

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

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

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 19.

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der die Distanz aufzeichnet, welche das Laufband bewegt worden ist, wie auch die Anzahl aller Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war. Im Informationsmodus kann man auch zwischen Meilen und Kilometern wählen, um Distanz zu messen, und man kann den Demo-Modus ein- oder ausschalten.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopp-Taste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Wurde der Informationsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

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

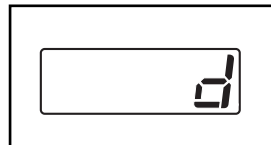


Das rechte Display gibt die gesamte Anzahl aller Meilen oder Kilometer an, die das Laufband zurückgelegt hat.



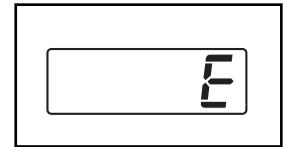
Drücken Sie die Stop-Taste noch einmal, um folgende Informationen zu sehen:

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird.



Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position (Entstörposition) schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Wenn der Demo-Modus eingeschaltet ist, dann erscheint im Informations-Modus ein „d“ am Geschwindigkeits-/Pulsdisplay. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Quick-Speed-Taste.

Ein "E" erscheint für (englische) Meilen oder ein "M" für (metrische) Kilometer im rechten Display. Drücken Sie die Quick-Speed-Increase-Taste um die Maßeinheit, falls erwünscht, zu ändern.

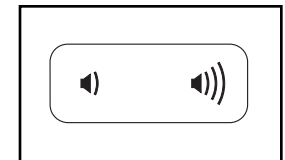


Um den Informationsmodus zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer ab.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

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

Drücken Sie nun die Playtaste Ihres MP3-, CD- oder anderen persönlichen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem persönlichen Audio-Spieler ein oder benutzen Sie die Lautstärke-Tasten am Computer.



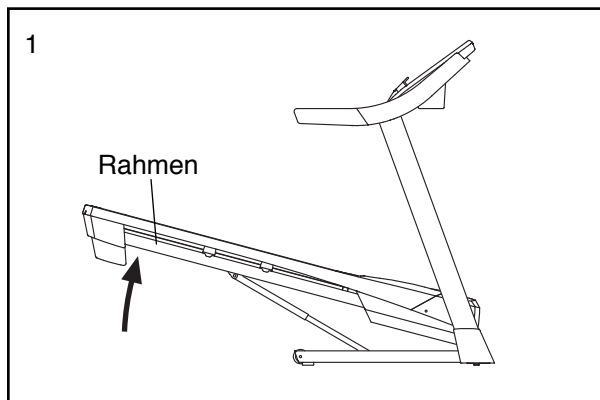
Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

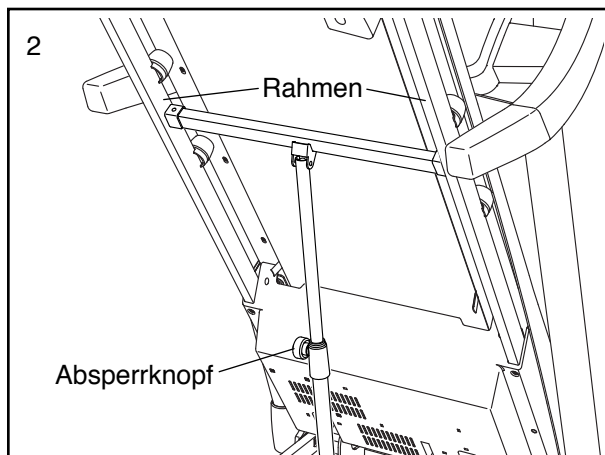
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

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

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



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

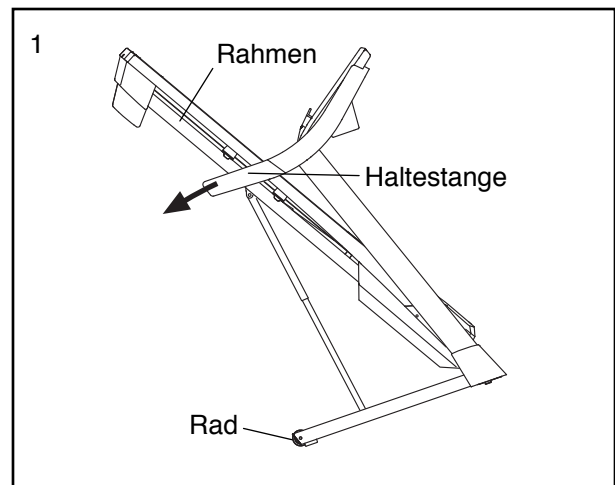


Um den Fußboden oder den Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

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



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

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

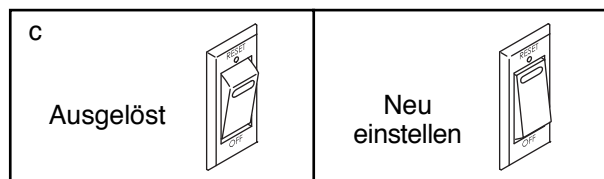
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie dann den Abspercknopf nach links und halten Sie ihn so. **WICHTIG: Drehen Sie den Abspercknopf nicht.** Falls notwendig, drücken Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar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

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- Achten Sie darauf, das das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt wird (siehe Seite 16). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

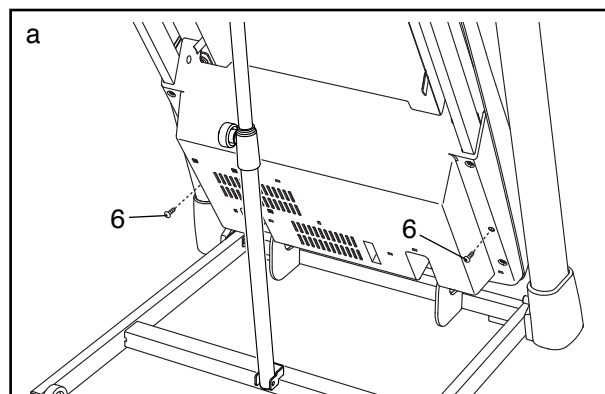
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, das das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, stecken Sie es kurz aus, warten fünf Minuten, und stecken es wieder ein.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer, und dann stecken Sie ihn wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

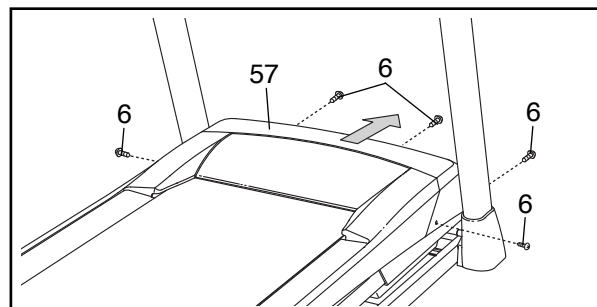
- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig

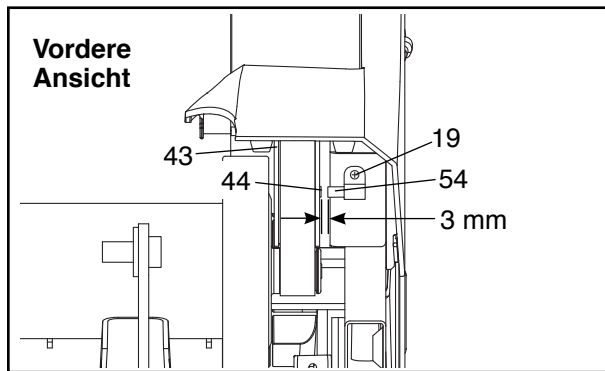
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Als nächstes, stellen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 23). Entfernen Sie nun die zwei ange deuteten #8 x 3/4" Schrauben (6).



Lassen Sie den Lauftrainer herunter. Als nächstes, entfernen Sie die ange deuteten #8 x 3/4" Schrauben (6). Nehmen Sie die Motorhaube (57) nun vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (54) und den Magneten (44) auf der linken Seite der Rolle (43). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls notwendig, lockern Sie erst die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (19), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig, und ziehen Sie die Flachrundkopfschraube wieder fest. Befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) und lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



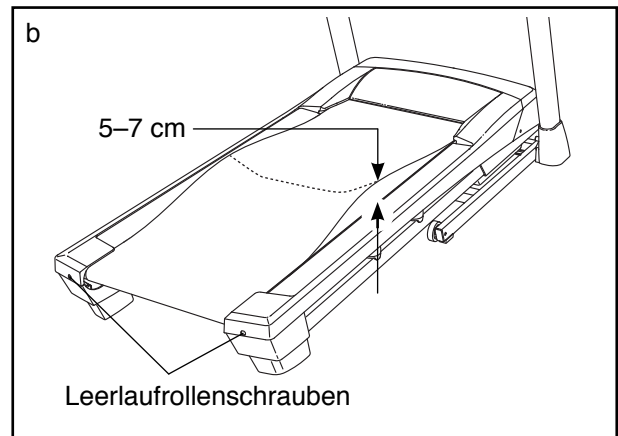
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stop-Taste und die Quick-Speed-Taste gedrückt, stecken Sie den Schlüssel in den Computer, und dann lassen Sie die Stop-Taste und die Quick-Speed-Taste los. Drücken Sie die Stop-Taste und dann die Quick-Incline- (Neigung) -Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Falls die Neigung nicht anfängt sich zu kalibrieren, drücken Sie noch einmal die Stop-Taste, und dann drücken Sie die Quick-Incline -Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

SYMPTOM: DAS Laufband wird beim Gehen langsamer

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

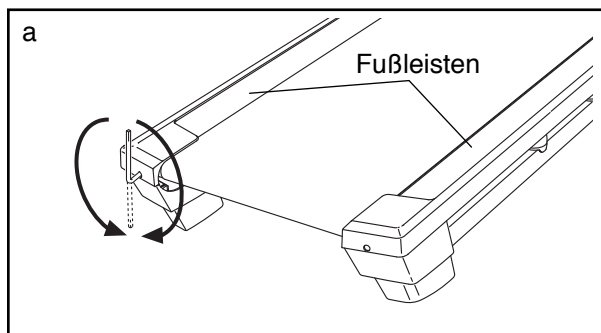


- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

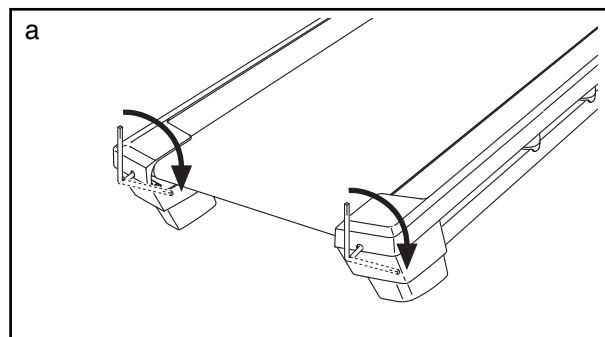
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab, und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich **das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mithilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab, und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

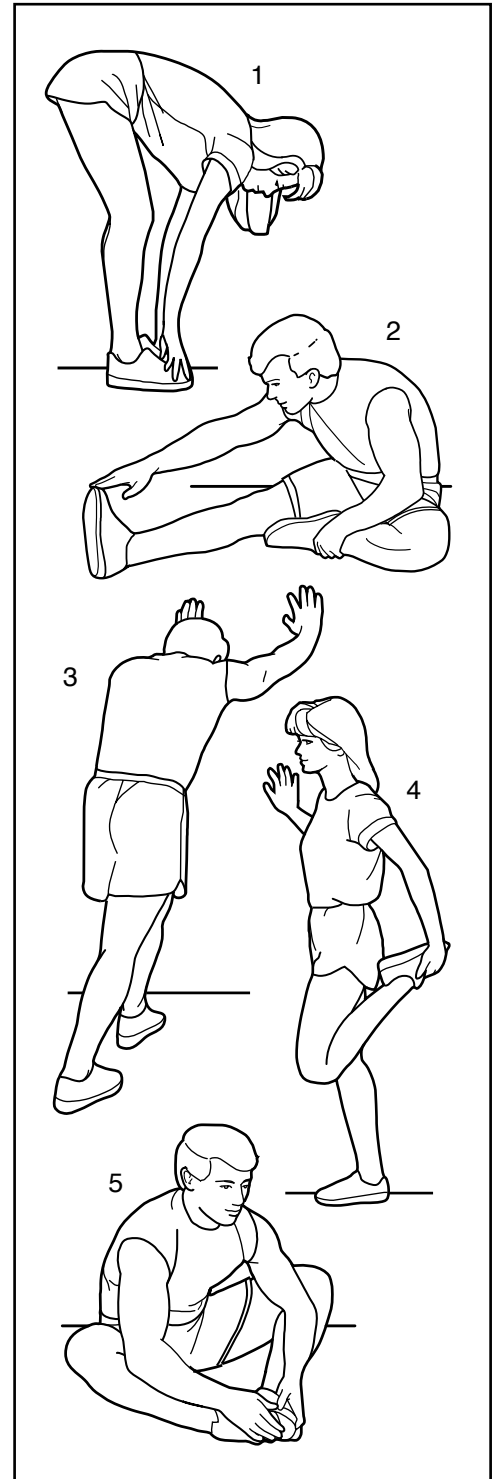
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. HETL79813.0 R0613A

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

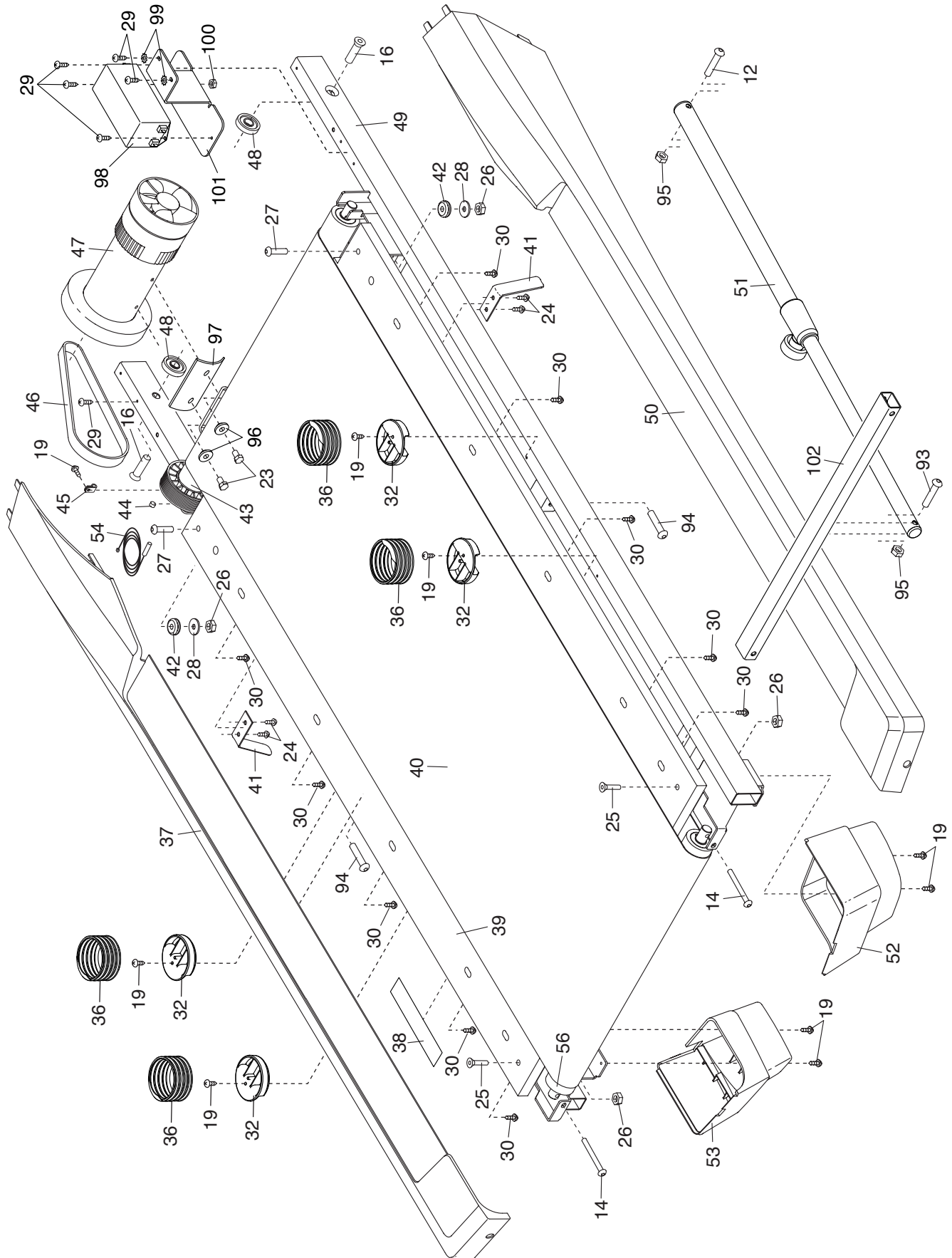
Nr.	Anzahl	Beschreibung
-----	--------	--------------

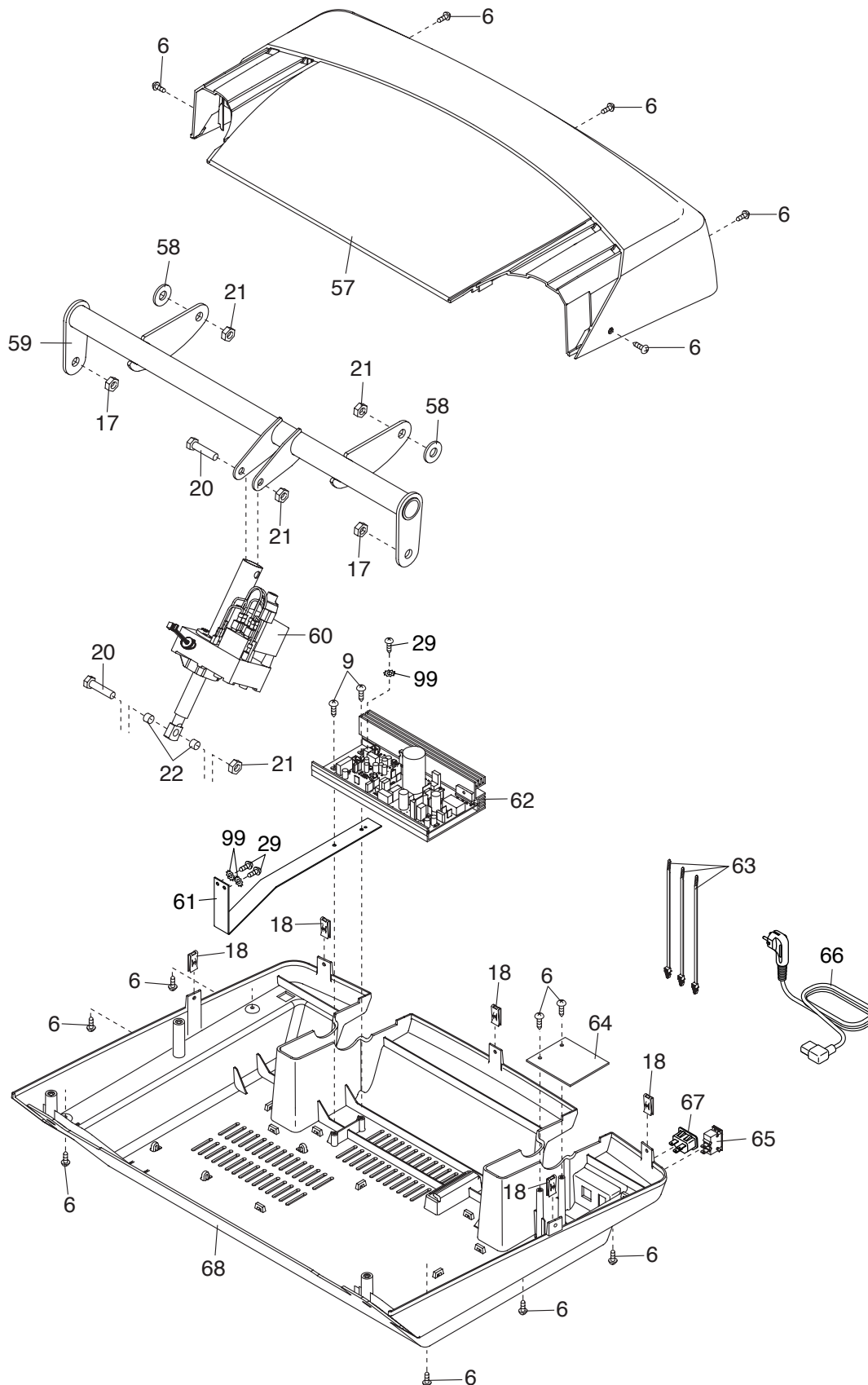
95	2	M8 Mutter
96	2	Motorbuchse
97	1	Motorenisolator
98	1	Filter
99	5	#8 Zahnscheibe

Nr.	Anzahl	Beschreibung
-----	--------	--------------

100	1	#8 Mutter
101	1	Filterklammer
102	1	Verriegelungsquerstange
*	–	Bedienungsanleitung

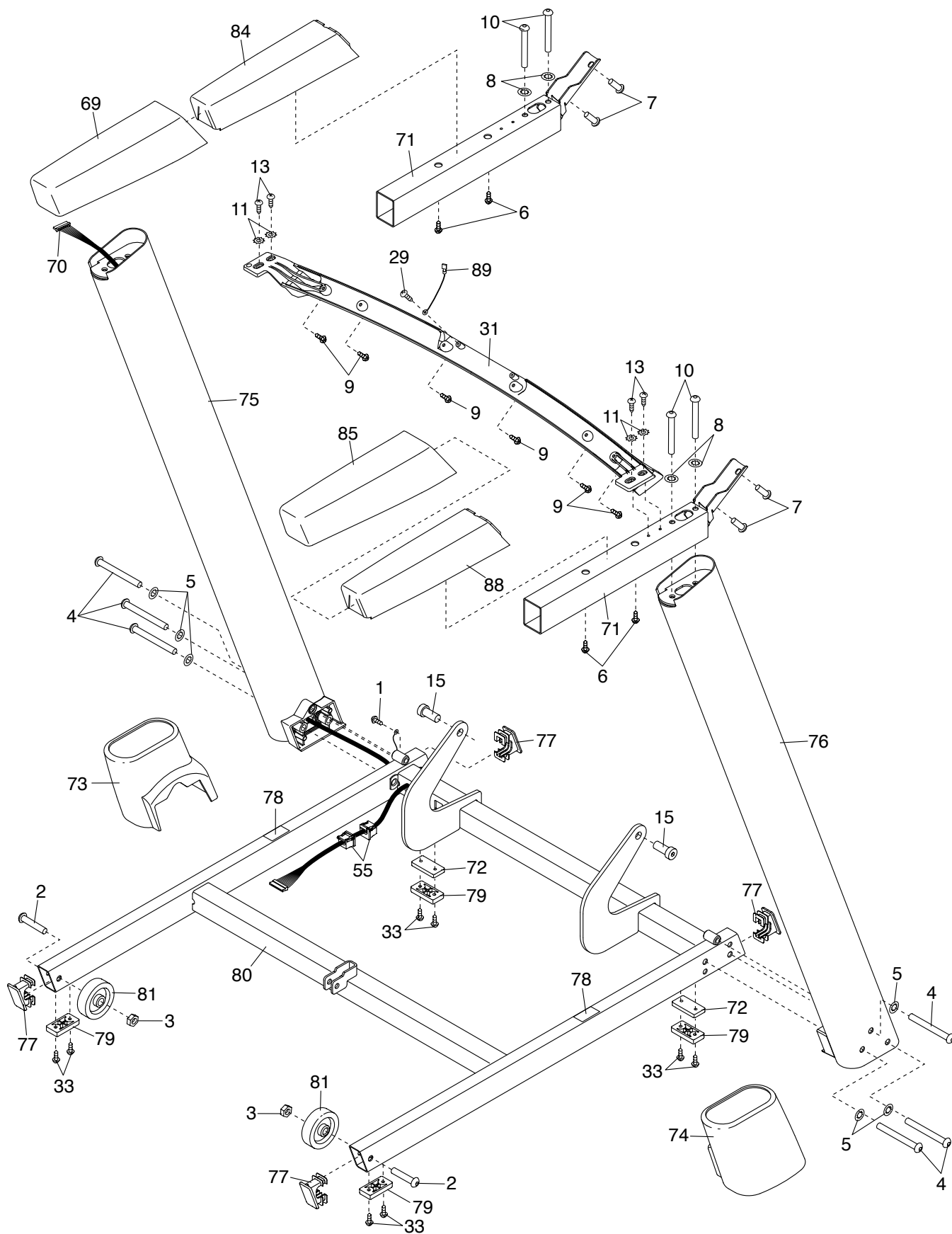
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

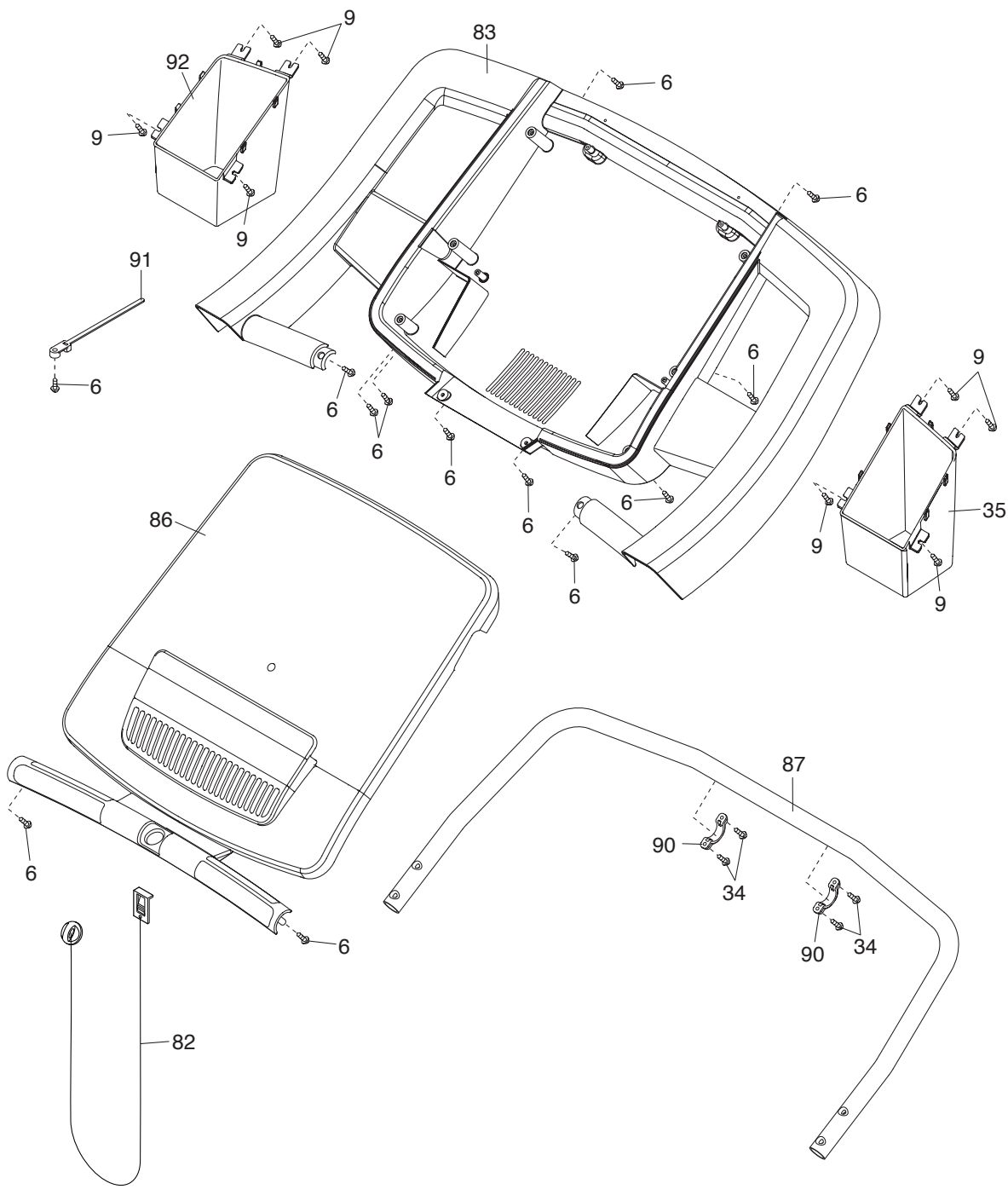




DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. HETL79813.0 R0613A





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

