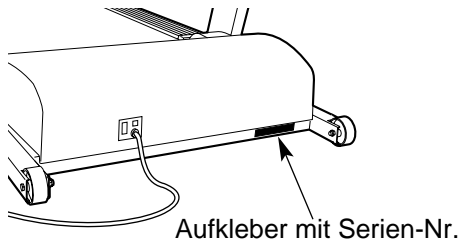


Modell-Nr. IETL15910

Serien-Nr. _____

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

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

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

02233 613 250

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

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:

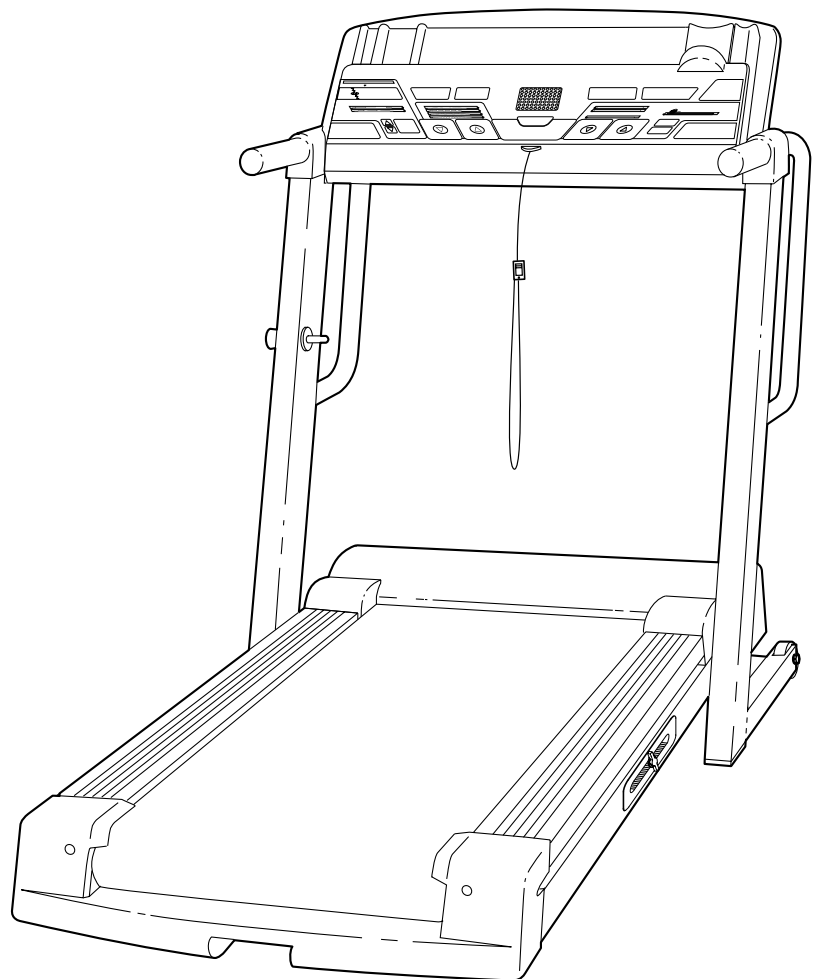
00 49-(0) 2233 613 250

Fax: 49-(0) 2233 613 255

ACHTUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.imagefitness.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	2
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
WIE MAN DEN HERZSCHLAGMONITOR BENUTZT	6
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	7
ZUSAMMENLEGEN UND TRANSPORTIEREN	24
FEHLERSUCHE	25
TRAININGSRICHTLINIEN	28
TEILELISTE	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNG	Rückseite

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG befindet sich in der Mitte der Bedienungsanleitung.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen und Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes diese 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 beschrieben ist.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Gerät ein Freiraum von mindestens 2 Metern eingehalten wird. Blockieren Sie mit dem Gerät keinesfalls irgendwelche Luftschächte. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Abdeckung unter das Gerät.
4. Stellen Sie das Gerät nicht in die Garage, auf den Balkon, in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
5. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Wenn Sie einen Standort für das Laufgerät wählen, überprüfen Sie, ob der Standort und die Position Zugriff zum Stecker ermöglichen.
7. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer vom Gerät ferngehalten werden.
8. Das Gerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.
9. Angemessene Kleidung ist empfehlenswert. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. *Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.*
10. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe ANSCHLUSS auf Seite 7), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
11. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
12. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
13. Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 4, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
14. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Handgriffen fest wenn Sie das Laufgerät benutzen.
15. Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
16. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die

Pulsschlagwerte verändern. Der Sensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.

17. Das Benutzen der Handgewichte und das Nichtfesthalten der Haltegriffe, könnte die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten negativ beeinflussen. Handgewichte sollten nur von erfahrenen Benutzern benutzt werden.
18. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus, sowie das Netzkabel und stellen den An-/Ausschalter auf die Aus-Position wenn Sie das Gerät nicht benutzen. (Siehe Zeichnung auf Seite 4 zur Identifizierung des An-/Ausschalters.)
19. Versuchen Sie nicht, das Gerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 5 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, 20 kg hochzuheben um das Gerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.
20. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgeräts, muss darauf geachtet werden, dass das Verschluss vollständig geschlossen ist (siehe Seite 24).
21. Wenn Sie iFIT.com-CDs und Videos benutzen, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts verändern wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor

der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

22. 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 das nächste "Gezwitscher" zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung zur nächsten Stufe des CDs- oder Videoprogramms verändern.
23. Nehmen Sie immer die iFIT.com-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, wenn sie nicht benutzt werden.
24. Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Gerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.
25. Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus, bevor Sie Wartungsarbeiten oder Einstellungen dieser Anleitung gemäß vornehmen. Die Motorhaube darf nur auf Anweisung unseres Kundendienstes geöffnet werden, der auch einzig und allein für alle anderen Wartungen und Einstellungen zuständig ist, mit Ausnahme der nachfolgend beschriebenen.
27. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem 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 Hinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (AICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

Die rechts [1] und unten [2] abgebildeten Aufkleber unten müssen am Gerät an der angezeigten Stelle befestigt sein. Suchen Sie die Aufkleberblätter. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben sie ihn auf den Englischen am Gerät. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz, von unserem Kundendienst. Kleben Sie diesen neuen Aufkleber an die angezeigte Stelle.

⚠ ACHTUNG

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

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

- Der Verschluss 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 Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.



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



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

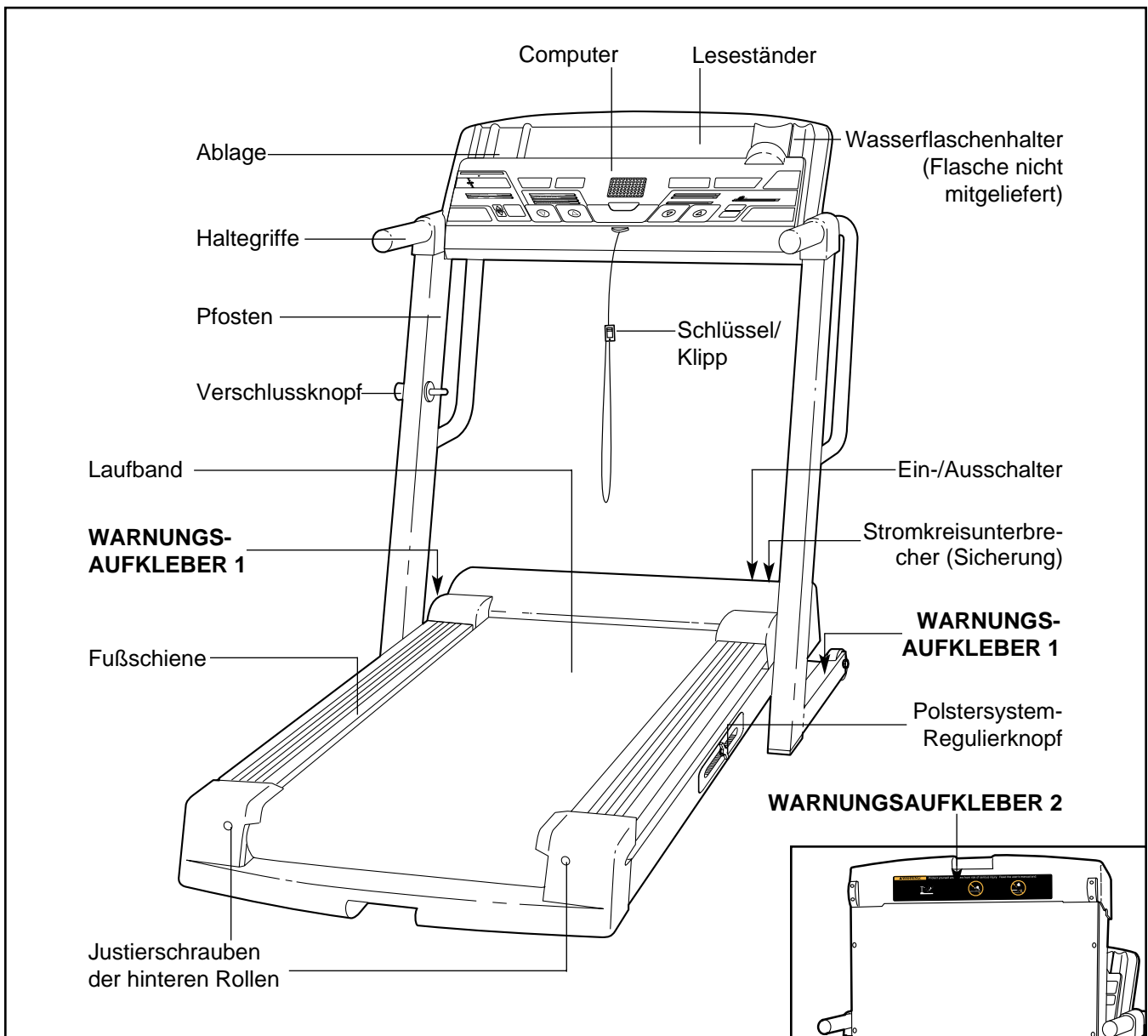
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines IMAGE 10.6Q Laufgerätes entschieden haben. Das Laufgerät 10.6Q verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training in Ihren eigenen vier Wänden. Und wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige 10.6Q so zusammenlegen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgend-

welche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 02233 613 250 in Verbindung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet IETL15910. Die Serien-Nummer steht auf dem beige-fügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

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

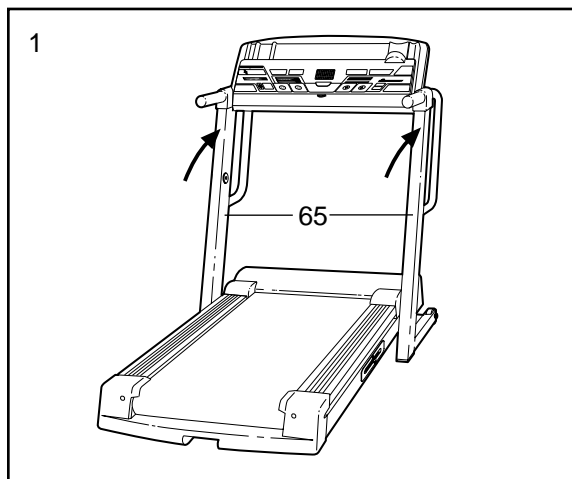


MONTAGE

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

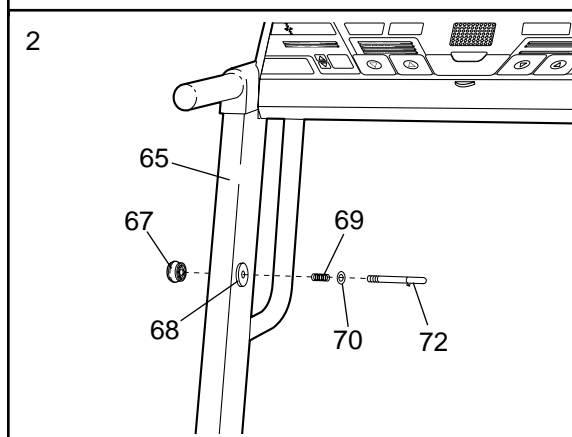
Anmerkung: Die Unterseite des Laufbandes wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge des Schmiermittels auf den oberen Teil des Laufbandes oder auf die Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Laufgerätes nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab. **Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. 02233 613 250 in Verbindung.**

1. Mit der Hilfe einer zweiten Person, heben Sie den Pfosten (65) hoch, bis sich das Laufgerät in der Position wie rechts gezeigt befindet.



2. Drücken Sie die Verschlussknopfmuffe (68) in die linke Seite des Pfosten (65).

Entfernen Sie den Verschlussknopf (67) von dem Verschlussstift (72). Vergewissern Sie sich, dass der Verschlussstiftscheibe (70) und die Verschlussknopffeder (69) sich an dem Verschlussstift befinden. (Anmerkung: Falls es zwei Verschlussstiftscheibe gibt, bringen Sie einen auf jeder Seite der Feder an.) Stecken Sie den Verschlussstift in die Verschlussknopfmuffe (68) und in den linken Pfosten (65) ein und ziehen Sie die Mutter und den Verschlussstift zusammen fest.

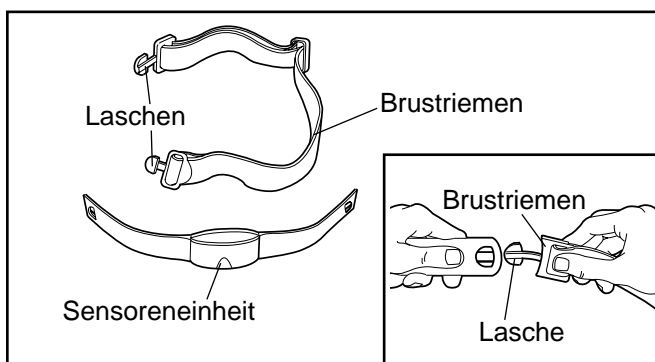


3. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile des Gerätes angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbandes benutzt (siehe Seite 25 und 26). Legen Sie eine Unterlage unter das Gerät, damit Ihr Boden oder Teppich geschützt wird.

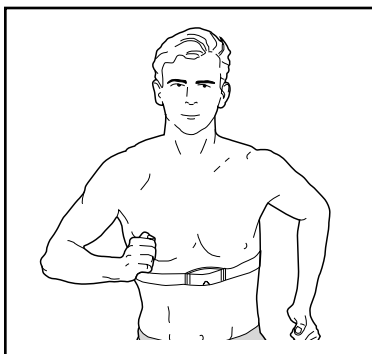
WIE MAN DEN HERZSCHLAGMONITOR BENUTZT

WIE MAN DEN HERZSCHLAGMONITOR ANZIEHT

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



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

PFLEGE UND WARTUNG DES HERZSCHLAGMONITORS

Trocknen Sie den Herzschlagmonitor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Herzschlagmonitor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Herzschlagmonitor angezogen wird. Der Herzschlagmonitor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet

sind. Wenn der Herzschlagmonitor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.

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

HERZSCHLAGMONITOR-FEHLERSUCHE

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

- Achten Sie darauf, dass der Herzschlagmonitor so angebracht ist wie auf der linken Seite beschrieben. Anmerkung: Wenn der Herzschlagmonitor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder Rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Herzschlagmonitor 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 Herzschlagmonitors 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 (siehe Seite 27).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

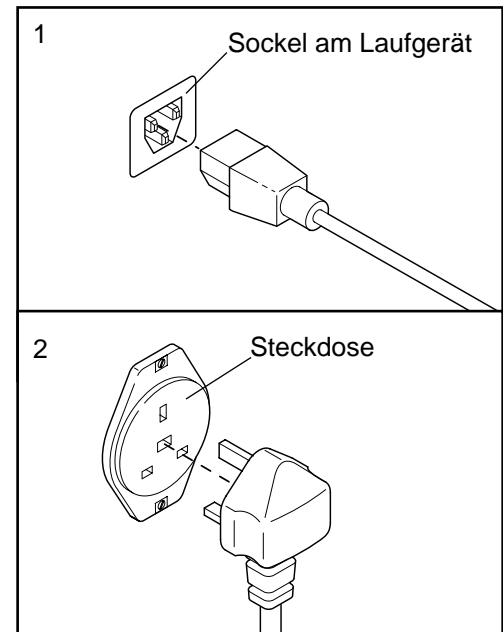
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIGE ANMERKUNG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Lauffläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

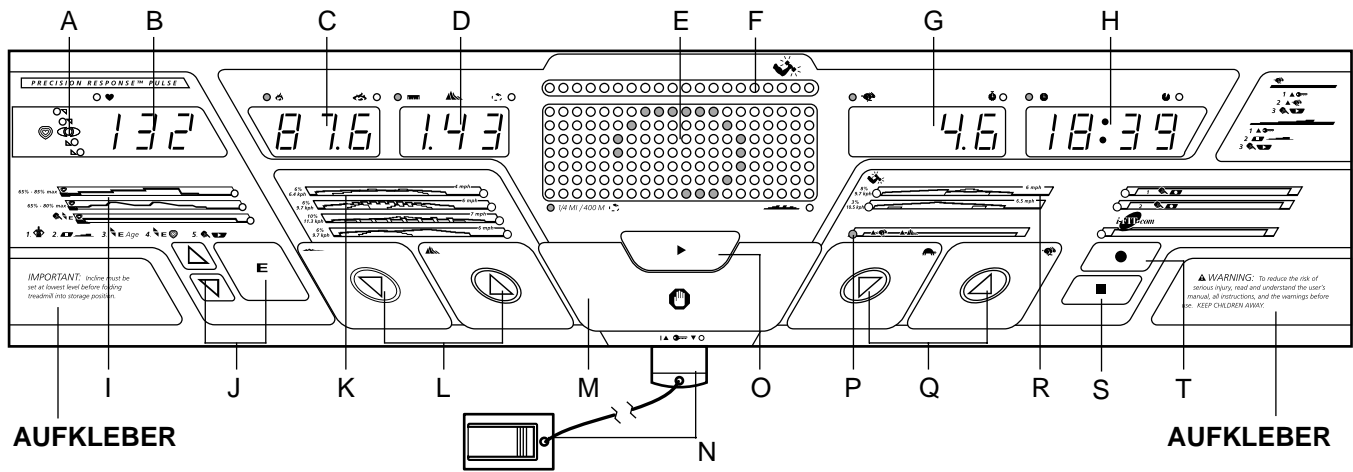
Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere hochentwickelte, elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch An- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

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

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



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



ANBRINGEN DES WARNUNGS-AUFKLEBERS

Alle am Computer angebrachten Warnungen sind auf Englisch gedruckt. Das beigelegte Klebeblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Suchen Sie auf dem Aufkleberblatt jenen Aufkleber, der auf Deutsch abgedruckt wurde. Ziehen Sie den Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf die angezeigte Stelle. Anmerkung: Falls sich eine dünne, klare Schicht Plastik auf der Oberfläche des Computers befindet, entfernen Sie diese.

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 Trainingsinformationen anzeigen—Sie können Ihren Fortschritt auf der LED-Runde sehen während die fünf Displays Ihren Herzschlag anzeigen, sowie die Anzahl der Kalorien und Watt, die Sie verbrannt haben, die Distanz, die Sie gelaufen sind, die Neigungsstufe, die Anzahl der beendeten Runden, Ihre Geschwindigkeit, Ihre Gangart und die Trainingszeit.

Der Computer bietet auch vier Leistungsprogramme und zwei vollständige Körper-Trainingsprogramme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts während es Sie durch ein effektives Training führt. Die vollständigen Körper-Trainingsprogramme fordern Sie auch auf die inbegriffenen Handgewichte zu benutzen für ein Oberkörper-Training. Es gibt auch drei Pulsprogramme. Jedes Programm kontrolliert die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts um Ihren Herzschlag während des Trainings in der Nähe der erzielten Stufe zu halten.

Der Computer erlaubt Ihnen sogar Ihr eigenes Trainingsprogramm zu entwerfen und es für zukünftige Durchführung aufzuspeichern.

Der Computer bietet auch eine fortschrittliche iFIT.com interaktive Technologie an. Die iFIT.com-Technologie

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

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

Wenn das Laufgerät 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, die auf Seite 10 anfangen. **Um ein Leistungsprogramm oder ein vollständiges Körper-Trainingsprogramm zu benutzen**, s. Seite 12. **Um ein Pulsprogramm zu benutzen**, s. Seite 13 oder Seite 15. **Um ein nach persönlichem Brauch angefertigtes Programm zu entwerfen**, s. Seite 16. **Um ein nach persönlichem Brauch angefertigtes Programm zu benutzen**, s. Seite 17.

Um iFIT.com-CD oder Videoprogramme zu benutzen, s. Seite 21. **Um iFIT.com-Programme direkt von unserer Internet Site zu benutzen**, s. Seite 22.

Beziehen Sie sich auf die Erklärungen auf der gegenüber liegenden Seite. **Anmerkung: Der Computer kann die Trainingsrückinformation in Meilen oder Kilometer anzeigen. Einfachheitshalber beziehen sich all Instruktionen in diesem Teil auf Meilen.**

Erklärung des Computerdiagramms

- A. Erzieltes Herzschlag-Display—Wenn Sie ein Pulsprogramm benutzen, wird Ihnen dieses Display anzeigen, ob Ihr Herzschlag in der Nähe Ihres erzielten Herzschlags liegt.
- B. Puls-Display—Dieses Display zeigt Ihren Herzschlag an, wenn der Herzschlagmonitor getragen wird. Der herzförmige Indikator wird jedes Mal aufleuchten, wenn Ihr Herz schlägt.
- C. Kalorien-/Watt-Display—Dieses Display gibt die ungefähre Anzahl verbrannte Fettkalorien und Ihre gegenwärtigen Kraftanstrengung in Watt an.
- D. Distanz-/Neigung-/Runden-Display—Dieses Display zeigt die Distanz, die Sie gelaufen sind, sowie die Anzahl der abgelaufenen 1/4-Meilerunden und die Neigungsstufe des Laufgeräts an. Das Display wird alle sieben Sekunden von einer Zahl auf die andere abwechseln. Anmerkung: Jedes Mal wenn auf die Neigungstasten gedrückt werden, wird das Display die Neigungseinstellung anzeigen.
- E. Programm-Display—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com Programm gewählt wird, wird dieses Display auch Ihren Fortschritt an der LED-Runde anzeigen. Wenn ein Leistungsprogramm, ein vollständiges Körper-Trainingsprogramm, ein Pulsprogramm oder ein speziell entworfenes Programm ausgewählt wird, dann wird das Display auch die Programmgeschwindigkeit oder die Herzschlageinstellung anzeigen.
- F. Handgewicht-Display—Während den beiden vollständigen Körper-Trainingsprogrammen wird dieses Display Sie auch auffordern die inbegriffenen Handgewichte für das Oberkörper-Training zu benutzen während Sie auf dem Laufgerät laufen.
- G. Geschwindigkeit-/Minuten/Meile-Display—Dieses Display zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands und Ihr gegenwärtiges Tempo an (Tempo ist in *Minuten pro Meile* gemessen). Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen der einen Zahl und der anderen abwechseln. Anmerkung: Jedes Mal wenn die Geschwindigkeitstasten gedrückt werden, wird das Display die Geschwindigkeitseinstellung anzeigen.
- H. Zeit-/Segmentzeit-Display—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com Programm gewählt wird, wird das Display die abgelaufene Zeit anzeigen. Wenn ein Leistungsprogramm, ein vollständiges Körper-Trainingsprogramm, ein Pulsprogramm oder ein nach persönlichem Brauch angefertigtes Programm ausgewählt wird, wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm sowie die übrigbleibende Zeit im gegenwärtigen Teil des Programms anzeigen. Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen der einen Zahl und der anderen abwechseln. Anmerkung: Wenn das Zielauswahl-Programm ausgewählt wird, wird das Display die abgelaufene Zeit und die übrigbleibende Zeit im gegenwärtigen Teil des Programms anzeigen.
- I. Pulsprogramm-Profil—Diese Profile zeigen an wie sich der erzielte Herzschlag während der Pulsprogramme ändern wird.
- J. Alter- und Eingabetasten—Diese Tasten werden benutzt um Ihr Alter für die Pulsprogramme einzugeben.
- K. Leistungsprogramm-Profil—Diese Profile zeigen an wie sich die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts während der Leistungsprogramme ändern werden.
- L. Neigungstasten—Diese Tasten kontrollieren die Neigung des Laufgeräts. Der Neigungsbereich beträgt 0% bis 10%.
- M. Stoptaste—Diese Taste wird benutzt um das Laufband anzuhalten.
- N. Schlüssel mit Klammer—Dieser Schlüssel stellt den Computer ein oder aus. Die Klammer wird am Bund Ihrer Kleidung getragen.
- O. Starttaste—Diese Taste wird benutzt um das Laufband zu starten.
- P. Modus-Indikatoren—Diese Indikatoren zeigen an, ob der manuelle Modus, ein Leistungsprogramm, ein vollständiges Körper-Trainingsprogramm, ein Pulsprogramm, ein nach persönlichem Brauch angefertigtes Programm oder ein iFIT.com Programm ausgewählt worden ist.
- Q. Geschwindigkeitstasten—Diese Tasten kontrollieren die Geschwindigkeit des Laufbands. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt von 0.5 Meilen pro Stunde bis zu 12 Meilen pro Stunde. Anmerkung: Wenn die Starttaste gedrückt wird, fängt das Laufband mit 1.0 Meilen pro Stunde an zu laufen.
- R. Vollständiges Körper-Trainingsprogramm-Profil—Diese Profile zeigen an wie sich die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts während den vollständigen Körper-Trainingsprogrammen ändern wird.
- S. Programmauswahl-taste—Diese Taste wird benutzt, um den manuellen Modus, die Leistungsprogramme, vollständiges Körper-Trainings Programme, Pulsprogramme, Programme die nach persönlichem Brauch angefertigt sind, und die iFIT.com-Programme auszuwählen. Anmerkung: Wenn die Programmauswahl-taste, während das Laufband läuft, gedrückt wird, dann wird sich das Laufband verlangsamen und anhalten, und das Display wird sich neu einstellen.
- T. Aufnahme-taste—Diese Taste wird benutzt um Geschwindigkeit und Neigungseinstellungen für ein nach persönlichem Brauch angefertigtes Programm zu programmieren.

⚠ ACHTUNG: Um die Gefahr von schweren Unfällen zu vermeiden, lesen Sie die folgenden Hinweise bevor Sie den Computer benutzen.

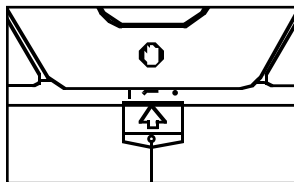
- Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder starten.
- Stecken Sie immer den Klammer an (siehe Teil "N" auf Seite 9), wenn Sie das Laufgerät benutzen. Wenn der Schlüssel aus dem Computer gezogen wird, wird das Laufband anhalten.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Der Herzschlagmonitor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzschlaganzeige beeinflussen. Der Herzschlagmonitor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.
- Wenn Sie Herzprobleme haben, oder wenn Sie über 60 Jahre alt sind und nicht aktiv gewesen sind, benutzen Sie die Pulsprogramme nicht. Wenn Sie regelmäßig Arzneimittel einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt, um herauszufinden, ob die Arzneimittel Ihren Herzschlag beeinflussen.
- Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie die Computerkonsole trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschraubbare Wasserflasche.

WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET

1 Stecken Sie das Netzkabel ein. (Beziehen Sie sich auf Seite 7 unter ANSCHLUSS.)

2 Finden Sie den An-/Ausschalter an der Vorderseite des Laufgeräts. Achten Sie darauf, dass sich der An-/Ausschalter in der An-Position befindet.

3 Stehen Sie auf die Fußschielen des Laufgeräts. Finden Sie die Klammer, die am Schlüssel befestigt ist und **klemmen Sie diese am**



Bund Ihrer Kleidung fest. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment werden die Displays, die LED-Runde und verschiedene Indikatoren am Computer aufleuchten.

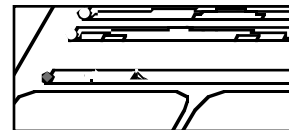
BENÜTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie den Schlüssel in dem Computer.

Siehe WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET auf links.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt und der manuelle



Indikator leuchtet auf. Wenn ein Programm ausgewählt worden ist, drücken Sie fortlaufend auf die Aufwahltaste um den manuellen Modus auszuwählen.

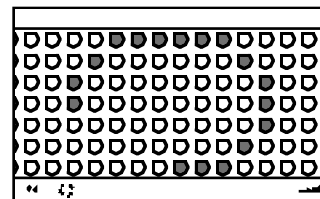
3 Tragen Sie den Herzschlagmonitor, falls gewünscht.

Damit Ihr Herzschlag im Puls-Display gezeigt werden kann, muss der Herzschlagmonitor getragen werden. Siehe WIE MAN DEN HERZSCHLAGMONITOR BENÜTZT auf Seite 6.

4 Drücken Sie auf die Starttaste um das Laufband zu starten.

Wenn die Starttaste gedrückt worden ist, wird die LED-Runde in der Mitte des Computers gegen den Uhrzeigerzinn verschwinden. Ein aufleuchtender Indikator wird dann erscheinen und das Laufband wird mit 1.0 Meilen pro Stunde anfangen zu laufen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und beginnen Sie zu laufen.

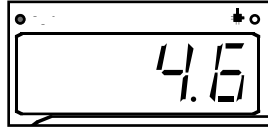
Die LED-Runde stellt eine Distanz von einer 1/4 Meile dar. Wenn Sie trainieren, werden die Indikatoren um die Runde nacheinander aufleuchten bis die ganze Runde leuchtet. Die Runde wird dann gegen den Uhrzeigerzinn verschwinden.



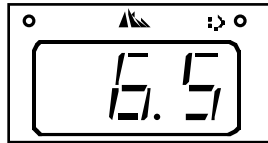
Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste. Alle Displays werden anhalten und das Zeit-/Segmentzeit-Display wird aufleuchten. Um das Laufband wieder einzustellen, drücken Sie auf die Starttaste. Um das Laufband anzuhalten und um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen den Schlüssel heraus und stecken ihn dann wieder herein.

5 Die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts einstellen.

Während das Laufband läuft, passen Sie die Geschwindigkeit des Laufbands an, indem Sie auf die Geschwindigkeitstasten drücken. Jedes Mal wenn auf eine der Tasten gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Meilen pro Stunde ändern. Wenn die Tasten herunter gedrückt gehalten werden, wird sich die Geschwindigkeit zunehmend um 0,5 Meilen pro Stunde ändern. Der Geschwindigkeitsbereich des Laufbands reicht von 0,5 Meilen pro Stunde bis zu 12 Meilen pro Stunde.

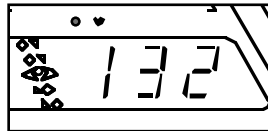


Um Ihr Training zu variieren, kann das Gerät mit den Neigungstasten angepasst werden. Jedes Mal wenn einer der Tasten gedrückt wird, ändert sich die Neigung um 0,5%. Der Neigungsbereich beträgt 0% bis 10%. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt worden sind, kann es einen Moment dauern bis das Laufgerät die gewählte Neigungseinstellung erreicht hat.



6 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit den fünf Displays.

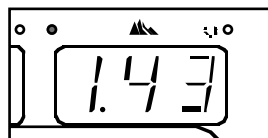
Puls-Display—Dieses Display zeigt Ihren Herzschlag an, wenn der Herzschlagmonitor getragen wird. Anmerkung: Der Herzschlagmonitor wird alle paar Sekunden eine Stichprobe Ihres Herzschlags machen; es könnte eventuell ein paar Sekunden dauern bis der korrekte Herzschlag angezeigt wird. Falls Ihr Herzschlag nicht angezeigt wird, siehe Herzschlagmonitor-Fehlersuche auf Seite 6.



Kalorien-/Watt-Display—Dieses Display gibt die ungefähre Anzahl verbrannte Fettkalorien und Ihre gegenwärtigen Kraftanstrengung in Watt an.



Distanz-/Neigung-/Runden-Display—Dieses Display zeigt die Distanz, die Sie gelaufen sind, sowie die Anzahl der abgelaufenen 1/4 Meilerunden und die Neigungsstufe des Laufgeräts an. Das Display wird alle sieben

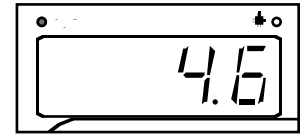


Sekunden von einer Zahl auf die andere abwechseln. Anmerkung: Jedes Mal wenn die Neigungstasten gedrückt werden, wird das Display die Neigungseinstellung anzeigen.

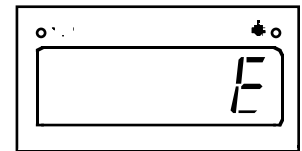
Anmerkung: Wenn die Geschwindigkeit in Meilen pro Stunde angezeigt wird, wird auch die Distanz in Meilen angezeigt. Wenn die Geschwindigkeit in Kilometer angezeigt wird, wird die Distanz ebenfalls in Kilometer angezeigt.

Geschwindigkeit-/Minuten/Meile Display

Dieses Display zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands und Ihr gegenwärtiges Tempo an (Tempo ist in Minuten pro Meile gemessen). Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen der einen und der anderen Zahl abwechseln. Jedes Mal wenn die Geschwindigkeitstasten gedrückt werden, wird das Display die Geschwindigkeitseinstellung anzeigen.



Anmerkung: Die Geschwindigkeit kann in Meilen pro Stunde (mph) oder in Kilometer pro Stunde (kph) angezeigt werden. Um zu sehen welches Maß gewählt worden ist, drücken Sie zuerst die Stoptaste herunter, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Das Geschwindigkeit-/Minuten/Meile-Display wird ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrische Kilometer anzeigen. Drücken Sie auf die Geschwindigkeitstaste Δ um das Maß zu ändern. Ziehen Sie dann den Schlüssel aus und stecken Sie ihn wieder ein.



Zeit-/Segmentzeit-Display—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com-Programm gewählt wird, wird das Display die vergangene

Zeit anzeigen. Wenn ein Leistungsprogramm, ein vollständiges Körper-Trainingsprogramm, ein Pulsprogramm oder ein speziell entworfenes Programm ausgewählt wird, wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment des Programms anzeigen. Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen der einen Zahl und der anderen abwechseln. Anmerkung: Wenn das Zielauswahl-Programm ausgewählt wird, wird das Display die vergangene Zeit und die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment des Programms anzeigen.



7 Wenn Sie fertig sind, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel heraus.

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie den Stoptaste, und **stellen Sie die Neigung auf die unterste Einstellung ein. Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn das Laufgerät zusammengelegt wird, da sonst Schäden entstehen werden.** Ziehen Sie dann den Schlüssel aus dem Computer heraus. Bewahren Sie den Schlüssel an einem sicheren Ort auf. **Anmerkung: Falls der Computer weiter leuchtet, nachdem der Schlüssel herausgezogen worden ist, s. Seite 23 und schalten Sie den Demo-Modus aus.** Schalten Sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

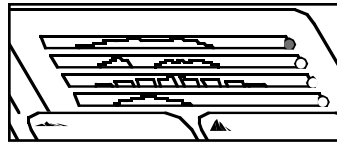
EIN LEISTUNGSPROGRAMM ODER VOLLSTÄNDIGES KÖRPER-TRAININGS-PROGRAMM BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET, auf Seite 10.

2 Wählen Sie eines der Leistungsprogramme oder vollständigen Körper-Trainingsprogramme aus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt wird, wird der manuelle Modus ausgewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten.



Drücken Sie beständig auf die Programmauswahl-taste bis einer der vier Leistungsprogramm-Indikatoren oder einer der zwei Gesamtkörper-Trainingsprogramm-Indikatoren aufleuchtet.

Die Profile auf dem Computer zeigen an wie sich die Geschwindigkeit und die Neigung des Geräts während der Programme ändern wird. Die Zahlen an den linken Enden der Profile zeigen die max. Geschwindigkeit und die max. Neigungseinstellung für das Programm an. Z. B., zeigt das erste Leistungsprogramm-Profil an, dass das Laufgerät während des Programms eine max. Neigungsstufe von 6% und eine maximale Geschwindigkeit von 4-Meilen pro Stunde erreichen wird.

Wenn ein Programm ausgewählt worden ist, wird das Programm-Display ein vereinfachtes Profil des Programms anzeigen.

3 Ziehen Sie den Herzschlag-Monitor an, wenn gewünscht.

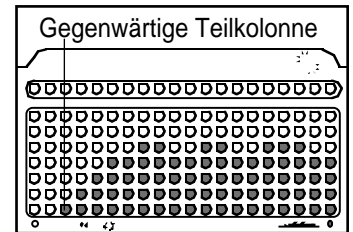
Damit das Puls-Display Ihren Herzschlag anzeigt, muss der Herzschlagmonitor getragen werden. S. WIE MAN DEN HERZSCHLAGMONITOR BENUTZT auf Seite 6.

2 Drücken Sie auf die Starttaste um mit dem Programm anzufangen.

Kurz nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird sich das Laufgerät automatisch der ersten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programmes anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Segmente von verschiedenen Längen eingeteilt. (Das Zeit-/ Segmentzeit-Display zeigt die übrigbleibende Zeit sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment an.)

Eine Zeit- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Teil programmiert. Die Geschwindigkeitseinstellung für den ersten Teil wird in die aufleuchtende laufende Segmentsäule des Programms angezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden im Programm-Display nicht angezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die nächsten siebzehn Teile werden in den siebzehn Kolonnen auf der rechten Seite angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Teil des Programms übrig bleiben, werden die laufenden Segmentsäulen sowie die Säulen auf der rechten Seite aufleuchten. Das Zeit-/Segmentzeit-Display wird aufleuchten, eine Serie von Tönen werden zu hören sein, und *alle Geschwindigkeitseinstellungen werden sich eine Säule nach rechts verschieben.* Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der aufleuchtenden laufenden Segment-säule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und der Neigungseinstellung des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn ein vollständiges Körper-Trainingsprogramm ausgewählt wird, wird ein oder mehrere Indikatoren im Handgewicht-Display aufleuchten. Am Ende jedes Teils, werden sich die Indikatoren im Handgewicht-Display auch eine Säule nach links verschieben. Wenn sich ein leuchtender Indikator im Handgewicht-Display über der laufenden Segment-säule des Programm-Displays befindet, wird der Indikator anfangen aufzuleuchten. Wenn der Indikator aufleuchtet, sollten Sie wenn gewünscht, die inbegriffenen Handgewichte zum Oberkörper-Training benutzen.

Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Teil des Programms übrig bleiben, werden die laufenden Segmentsäulen sowie die Säulen auf der rechten Seite aufleuchten. Das Zeit-/Segmentzeit-Display wird aufleuchten, eine Serie von Tönen werden zu hören sein, und *alle Geschwindigkeitseinstellungen werden sich eine Säule nach rechts verschieben.* Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der aufleuchtenden laufenden Segment-säule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und der Neigungseinstellung des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn ein vollständiges Körper-Trainingsprogramm ausgewählt wird, wird ein oder mehrere Indikatoren im Handgewicht-Display aufleuchten. Am Ende jedes Teils, werden sich die Indikatoren im Handgewicht-Display auch eine Säule nach links verschieben. Wenn sich ein leuchtender Indikator im Handgewicht-Display über der laufenden Segment-säule des Programm-Displays befindet, wird der Indikator anfangen aufzuleuchten. Wenn der Indikator aufleuchtet, sollten Sie wenn gewünscht, die inbegriffenen Handgewichte zum Oberkörper-Training benutzen.

⚠️ WARNUNG: Das Benutzen der Handgewichte und das Nichtfesthalten der Haltegriffe, könnte die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten negativ beeinflussen. Handgewichte sollten nur von erfahrenen Benutzern benutzt werden.

Das Programm wird weiterlaufen bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment in der laufenden Segmentsäule angezeigt wird und das Zeit-/Segmentzeit-Display auf Null herunter zählt. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Jedes Mal wenn ein Segment endet und die Geschwindigkeitseinstellungen auf die nächste Kolonne nach links rücken und alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten, könnten sich die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten bewegen, sodass nur die höchsten Indikatoren auf den Kolonnen im Programmdisplay 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 Geschwindigkeit oder Neigung für das laufende Segment zu hoch oder zu niedrig ist, können sie die Einstellung manuell ändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. Wenn alle paar Male auf die Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird im laufenden Segmentsäule ein zusätzlicher Indikator auf- oder ableuchten. Falls eine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die selbe Anzahl leuchtender Indikatoren aufweist wie in der laufenden Segmentsäule, dann wird ein zusätzlicher Indikator in dieser Säule ebenfalls auf- oder ableuchten. Anmerkung: Wenn Sie die Geschwindigkeitseinstellung manuell anpassen, so dass alle Indikatoren im laufenden Segmentsäule leuchten, werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen im Programm-Display nicht wie oben beschrieben nach unten bewegen.

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

5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.
Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 11.

6 Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Wenn das Programm beendet, achten Sie darauf das die Neigung des Laufgeräts auf **die Neigung auf die unterste Einstellung ist. Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn das Laufgerät zusammengelegt wird, da sonst Schäden entstehen werden.** Als Nächstes, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus. Bewahren Sie den Schlüssel an einem sicheren Ort

auf. **Anmerkung: Falls der Computer weiter leuchtet, nachdem der Schlüssel herausgezogen worden ist, beziehen Sie sich auf Seite 23 und schalten Sie den Demo-Modus aus.**

Als Nächstes, schalten Sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

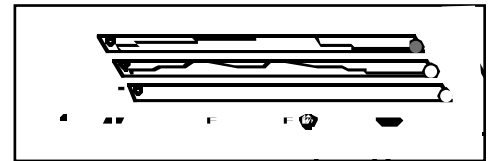
BENÜTZUNG DES PULSPROGRAMM 65%–85% UND DES PULSPROGRAMM 65%–80%

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe Seite 10 WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET.

2 Wählen Sie das 65%-85% Programm oder das 65%-80% Programm.

Wenn der Schlüssel eingesteckt worden ist, wird der manuelle Modus ausgewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um das 65% - 85% Programm oder das 65%–80 % Programm zu wählen, drücken Sie beständig auf die Programmauswahlstaste bis die entsprechenden Indikatoren aufleuchten.

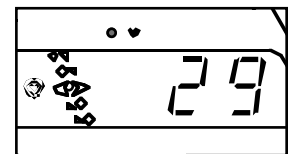


Die Profile auf dem Computer zeigen an wie sich der erzielte Herzschlag während des Pulsprogrammes verändern wird. Das Programm-Display zeigt ein vereinfachtes Profil des Programms an.

3 Geben Sie Ihr Alter ein.

Wenn ein Puls-programm gewählt worden ist, werden die Buchstaben "AGE" (Alter) im Puls-Display aufleuchten. Sie müssen Ihr Alter eingeben um das Pulsprogramm zu benutzen. Wenn Sie Ihr Alter schon eingegeben

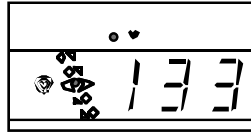
haben, drücken Sie auf die Eingabetaste ("E") und beziehen Sie sich auf Schritt 4. Wenn Sie Ihr Alter nicht eingegeben haben, drücken Sie



auf die Δ oder ∇ Tasten neben der Eingabetaste um Ihr Alter einzugeben. Wenn Ihr Alter angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste. **Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird Ihr Alter eingespeichert.**

4 Geben Sie den erzielten Herzschlag ein.

Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, werden die Buchstaben "PLS" im Puls-Display erscheinen.



Drücken Sie auf die Δ Taste neben der Eingabetaste. Das Puls-Display wird dann die maximal-erzielte Herzschlag-Einstellung im Programm anzeigen, in Schlägen pro Minute. Wenn gewünscht, drücken Sie auf die Δ oder ∇ Taste um die Einstellung anzupassen.

Wenn die gewünschte Einstellung angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste. Die maximal-erzielte Herzschlag-Einstellung kann zwischen 65% und 85% (oder 65% und 80%) Ihres geschätzten maximalen Herzschlags liegen. (Ihr geschätzter maximaler Herzschlag beträgt 220 minus Ihr Alter.) Falls sich die Einstellung nicht ändert, wenn auf die Δ oder ∇ Taste gedrückt wird, dann hat die Einstellung ihre hohe oder niedere Grenze erreicht.

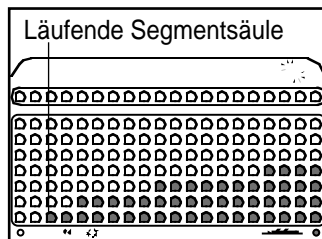
5 Ziehen Sie den Herzschlag-Monitor an.

Der Herzschlag-Monitor muss getragen werden wenn das Zielauswahlprogramm benutzt wird. Siehe WIE MAN DEN HERZSCHLAG-MONITOR BENUTZT auf Seite 6. Anmerkung: Das Programm kann ohne eine Herzschlagangabe gestartet werden; jedoch kann sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts automatisch senken wenn Ihr Herzschlag während des Programms nicht festgestellt werden kann.

6 Drücken Sie die Starttaste.

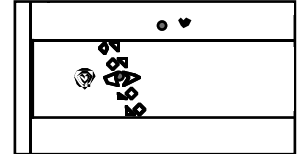
Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Puls-Programm ist in dreiundzwanzig eine Minute lange Teile eingeteilt. Eine Herzschlageinstellung ist für jeden Teil programmiert. Die Herzschlageinstellung für den ersten Teil wird im aufleuchtenden laufenden Segmentsäule im Programm-Display angezeigt. Die Herzschlageinstellung für die nächsten siebzehn Segmente wird in den siebzehn 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 Segment-Säule angezeigt. Während des Trainings, wird die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufbandes automatisch verändert um ihren Herzschlag immer nahe am eingestellten Zielherzschlags zu halten.

Während Sie trainieren, wird der erzielte Herzschlag-Indikator anzeigen ob sich Ihr Herzschlag in der Nähe des erzielten Herzschlags befindet.



Wenn sich Ihr Herzschlag innerhalb 15 Schläge pro Minute des erzielten Herzschlags befindet, wird der Indikator in der Mitte aufleuchten. Wenn Ihr Herzschlag zu hoch oder zu niedrig ist, werden die hohen oder niedrigen Pfeile aufleuchten.

Falls Ihr Herzschlag, während des Programms, nicht festgestellt werden kann, wird das Puls-Display leer bleiben. (Siehe HERZSCHLAGMONITOR-FEHLERSUCHE auf Seite 6.) Die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts kann ebenfalls niedriger werden bis Ihr Herzschlag festgestellt wird.

Das Programm wird weiter laufen bis die Herzschlag-Einstellung für den letzten Teil in der laufenden Segmentsäule angezeigt wird und das Zeit-/Segmentzeit-Display wird auf Null unten zählen. Das Laufband wird langsam anhalten.

Während das Programm läuft können kleinere Anpassungen in der Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts 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, während des laufenden Segments, in der Nähe der erzielten Herzschlag-Einstellung 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.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Alle Displays werden zögern und das Zeitdisplay wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Starttaste Δ . Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

7 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf, Seite 11.

8 Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 6 auf Seite 13.

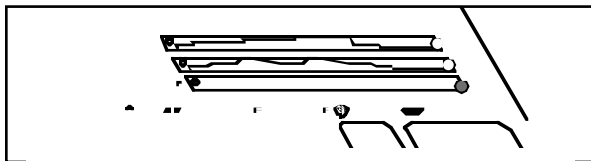
BENUTZUNG DES ZIELAUSWAHLPROGRAMMS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET auf Seite 10.

2 Wählen Sie das Zielauswahlprogramm.

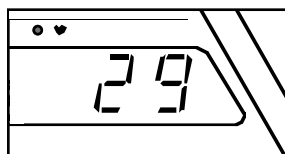
Wenn der Schlüssel eingesteckt wird, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um das Zielauswahlprogramm zu wählen, drücken Sie beständig auf die Programmauswahl Taste bis der entsprechende Programm-Indikator aufleuchtet.



Das Profil am Computer zeigt an, dass sich der erzielte Herzschlag während des Zielauswahlprogramms nicht ändern wird. Anmerkung: Die Grafik im Programm-Display wird in Schritt 6 erklärt.

3 Geben Sie Ihr Alter ein.

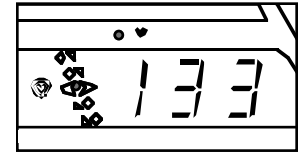
Wenn das Zielauswahlprogramm gewählt worden ist, werden die Buchstaben "AGE" im Puls-Display erscheinen. Sie müssen Ihr Alter eingeben um das Zielauswahlprogramm zu benutzen. Wenn Sie Ihr Alter schon eingeben haben, drücken Sie auf die



Eingabetaste und beziehen Sie sich auf Schritt 4. Wenn Sie Ihr Alter noch nicht eingegeben haben, drücken Sie auf die Δ oder ∇ Taste neben der Eingabetaste um Ihr Alter einzugeben. Wenn Ihr Alter angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste. **Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird Ihr Alter eingespeichert.**

4 Geben Sie Ihren erzielten Herzschlag ein.

Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, werden die Buchstaben "PLS" im Puls-Display erscheinen. Drücken Sie die Δ Taste neben



der Eingabetaste. Das Puls-Display wird dann die erzielte Herzschlag-Einstellung für das Programm in Schlägen pro Minute anzeigen. Wenn gewünscht, drücken Sie auf die Δ oder ∇ Taste um die Einstellung anzupassen. Wenn die gewünschte Einstellung angezeigt wird, drücken Sie auf die Eingabetaste. Anmerkung: Die erzielte HerzschlagEinstellung kann zwischen 50% und 85% Ihres geschätzten maximalen Herzschlags liegen. (Ihr geschätzter maximaler Herzschlag beträgt 220 minus Ihr Alter.) Falls sich die Einstellung nicht ändert, wenn auf die Δ oder ∇ Taste gedrückt wird, dann hat die Einstellung ihre hohe oder niedere Grenze erreicht.

5 Ziehen Sie den Herzschlag-Monitor an.

Der Herzschlag-Monitor muss getragen werden wenn das Zielauswahlprogramm benutzt wird. Siehe WIE MAN DEN HERZSCHLAG-MONITOR BENUTZT auf Seite 6. Anmerkung: Das Programm kann ohne eine Herzschlagangabe gestartet werden; jedoch kann sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts automatisch senken wenn Ihr Herzschlag während des Programms nicht festgestellt werden kann.

6 Drücken Sie auf die Starttaste.

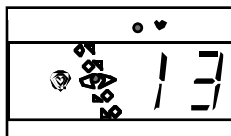
Kurz nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird das Laufband anfangen zu laufen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu laufen.

Das Zielauswahlprogramm ist in dreiundzwanzig eine Minute lange Teile eingeteilt. Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Teil des Programms übrigbleiben, wird das Zeit-/Segmentzeit-Display aufleuchten, eine Serie von Tönen werden zu hören sein, und die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts wird sich automatisch ändern um, falls nötig, Ihr Herzschlag näher an die erzielte HerzschlagEinstellung zu bringen.

Das Programm-Display wird eine bewegendende Grafik anzeigen, die Ihren Herzschlag darstellt. Je schneller Ihr Herz schlägt, desto enger werden die Punkte in der Grafik zusammen sein.



Während Sie trainieren, wird das Zielherzschlag-Indikator anzeigen, ob sich Ihr Herzschlag in der Nähe des Zielherzschlags befindet.



Wenn sich Ihr Herzschlag innerhalb 15 Schläge pro Minute des Zielherzschlags befindet, wird der Indikator in der Mitte aufleuchten. Falls Ihr Herzschlag zu hoch oder zu niedrig ist, werden die niederen oder hohen Pfeile aufleuchten.

Falls Ihr Herzschlag, während des Programms, nicht festgestellt werden kann, wird das Puls-Display leer bleiben. (Siehe HERZSCHLAGMONITOR-FEHLERSUCHE auf Seite 6.) Die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts kann ebenfalls niedriger werden bis Ihr Herzschlag festgestellt wird.

Das Programm wird weiter laufen bis das Zeit-/Segmentzeit-Display bis auf dreiundzwanzig Minuten zählt. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Während das Programm läuft können kleinere Anpassungen in der Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts 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 senken, wird sich die Geschwindigkeit senken; wenn Sie die Neigung erhöhen, wird sich die Geschwindigkeit erhöhen. Der Computer wird immer versuchen Ihren Herzschlag in der Nähe der Zielherzschlag-Einstellung 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.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Alle Displays werden zögern und das Zeit-/Segmentzeit-Display wird blinken. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste Δ . Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

7 Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit den fünf Displays.

Siehe Schritt 6 auf Seite 11.

8 Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 6 auf Seite 13.

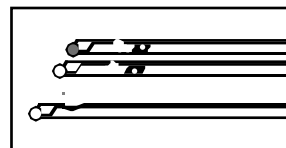
AUFBAU EINES PERSÖNLICHEN PROGRAMMES

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

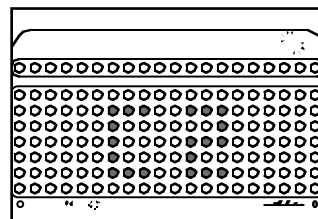
Beziehen Sie sich WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET auf Seite 10.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um eines der persönlichen Programme auszuwählen, drücken Sie wiederholt auf die Programmauswahlstaste bis einer der Indikatoren aufleuchtet.



Wenn ein speziell entworfenes Programm ausgewählt wird, wird ein "C1" oder "C2" im Programm-Display erscheinen. Persönliche Programme sind Trainingsprogramme, die nach persönlichem Gebrauch angefertigt werden. Die Programme sind im Computer gespeichert und können so oft wie gewünscht geändert werden. Persönliche Programme kontrollieren die Geschwindigkeit so wie die Neigung des Laufgeräts.



3 Ziehen Sie den Herzschlagmonitor an.

Der Herzschlagmonitor muss getragen werden wenn das Zielauswahlprogramm benützt wird. Siehe WIE MAN DEN HERZSCHLAG-MONITOR BENUTZT auf Seite 6.

4 Drücken Sie auf die Starttaste.

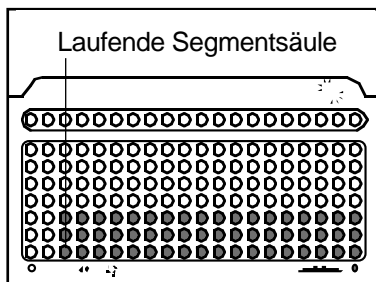
Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

5 Drücken Sie die Aufnahmetaste und geben Sie die gewünschte Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen ein.

Nachdem die Aufnahmetaste gedrückt wird, leuchtet der Indikator auf der Taste auf. **Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen können nur programmiert werden, wenn das Licht auf der Taste aufleuchtet.**

Schauen Sie auf das Programmdisplay. Jedes persönliche Programm ist in einminütige Zeitsegmente unterteilt. Eine Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung kann pro jedes Segment einprogrammiert werden.

Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste segment wird in der aufleuchtenden laufenden Segmentsäule auf dem Programm-Display angezeigt.



(Die Neigungseinstellungen werden im Programm-Display nicht gezeigt.) Um die gewünschte Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen für den ersten Teil zuprogrammieren, passen Sie einfach die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts auf die gewünschten Stufen an mit den Geschwindigkeits- und Neigungstasten. Jedes Mal wenn auf ein der Geschwindigkeitstasten gedrückt worden ist, wird ein zusätzlicher Indikator auf- oder ableuchten in der laufenden Segmentsäule. Anmerkung: Die Indikatoren werden auch auf- oder ableuchten in den Säulen auf der rechten Seite; ignorieren Sie diese.

Wenn das erste Segment vorbei ist, wird die Neigung sowie auch die Geschwindigkeit gespeichert. Alle Säulen auf dem Programmdisplay werden dann um eine Position nach links verschoben und die Geschwindigkeitseinstellung des zweiten Segments wird dann durch die blinkende laufende Segmentsäule dargestellt. Programmieren Sie die Einstellungen für das zweite Segment wie oben beschrieben.

Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis Sie so viele Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen wie gewünscht programmiert haben. Persönliche Programme können von einem bis zu 40 Segmente haben. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen den Schlüssel aus dem Computer, und stecken Sie ihn dann wieder ein. Die Geschwindigkeit- und die Neigungseinstellungen sowie die Anzahl der Teile, die Sie programmiert haben werden gespeichert.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Alle Displays werden zögern und das Zeit-/Segmentzeit Display wird blinken. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Starttaste.

6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 11.

7 Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 6, auf Seite 13.

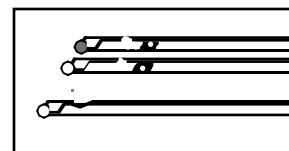
EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

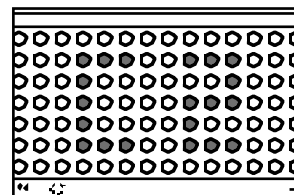
Siehe WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET auf Seite 10.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der manuelle Indikator wird aufleuchten. Um eines der persönlichen Programme auszuwählen, drücken Sie wiederholt auf die Programmauswahl-taste bis einer der Indikatoren aufleuchtet.



Wenn ein persönliches Programm ausgewählt wird, wird ein "C1" oder "C2" im Programm-Display erscheinen.



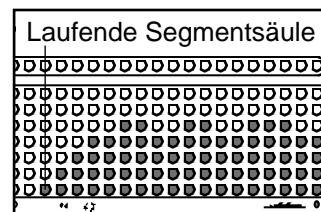
3 Ziehen Sie den Herzschlag-Monitor an.

Der Herzschlagmonitor muss getragen werden wenn das Zielauswahlprogramm benutzt wird. Siehe WIE MAN DEN HERZSCHLAGMONITOR BENUTZT auf Seite 6.

4 Drücken Sie auf die Starttaste.

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

Jedes persönliche Programm ist in einminütige Zeitsegmente eingeteilt. Das Zeitdisplay zeigt die übrigbleibende Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment.



Eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der laufenden Segmentsäule des Programmdisplays gezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im Programm-Display gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die nächsten zwölf Segmente werden in den zwölf Säulen auf der rechten Seite angezeigt.

Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programmes übrig bleiben, werden die laufende Segmentsäule sowie die Säule auf der rechten Seite aufleuchten und eine Reihe von Tönen sind zu hören. Dazu werden alle Geschwindigkeitseinstellungen nach links auf die nächste Säule rücken. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der aufleuchtenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen die Sie schon einprogrammiert haben 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 Zeitdisplay abgelaufen ist. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Anmerkung: Wenn das Programm zu einfach oder zu schwierig ist, kann die Geschwindigkeit und die Neigung mit den entsprechenden Tasten verändert werden. Veränderungen werden nicht gespeichert. Um die Geschwindigkeit oder die Neigung des Segments *umzuprogrammieren*, drücken Sie die Aufnahmetaste. Das Licht auf der Taste wird aufleuchten. **Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen können nur umprogrammiert werden, wenn das Licht auf der Taste aufleuchtet.** Verändern Sie die Geschwindigkeit oder die Neigung mit der Geschwindigkeits- bzw. Neigungstasten. *Nachdem das Segment vorbei ist*, drücken Sie die Aufnahmetaste nochmals und die Veränderung wird gespeichert.

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

5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den fünf Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 11.

6 Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 6 auf Seite 13.

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

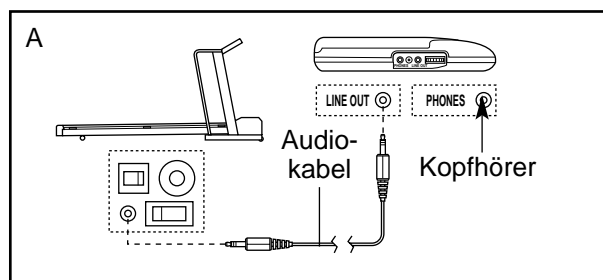
Um **iFIT.com-CDs** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren CD-Player, tragbare Stereoanlage, Stereoanlage oder Computer mit CD-Player angeschlossen sein. Siehe Seite 18-20 für Anschlussinstruktionen.

Um **iFIT.com-Videokassetten** zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren Videogerät angeschlossen sein. Siehe Seite 20 für Anschlussinstruktionen. Um **iFIT.com-Programme direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. Siehe Seite 20 für Anschlussinstruktionen.

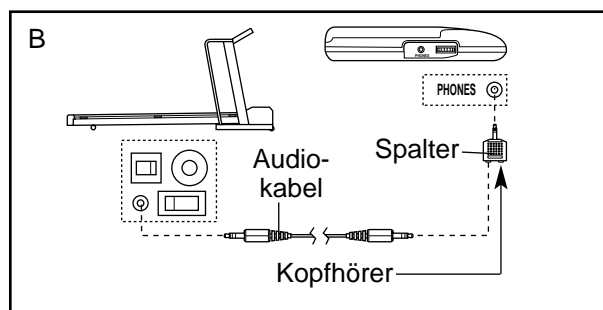
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

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

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



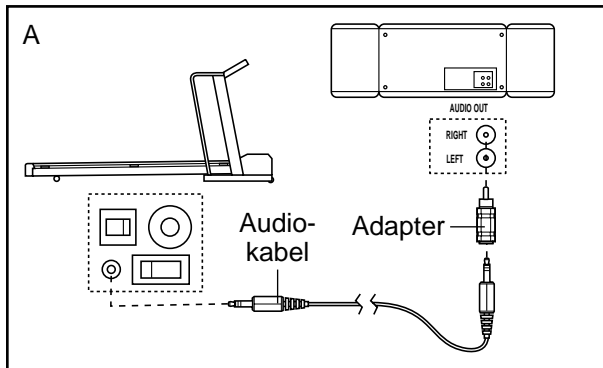
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in die Steckdose für Kopfhörer (PHONES) an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite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



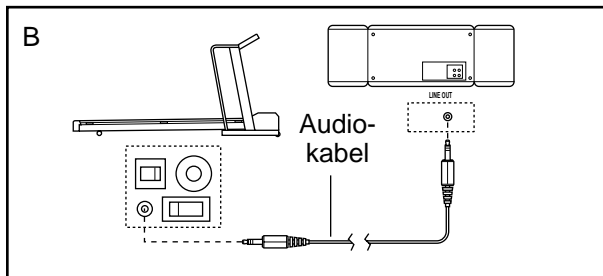
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREO

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

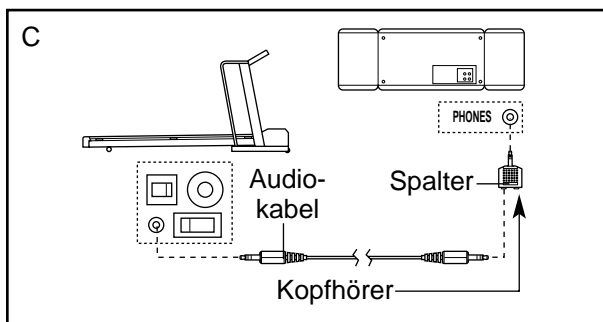
- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in eine Out-Audio- (AUDIO OUT) Steckdose an Ihrem Stereo.



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



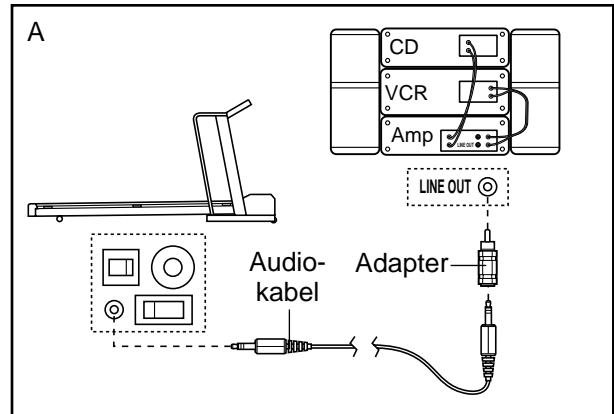
- C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Telefonstecker (PHONES) an Ihrem Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite des Spalters.



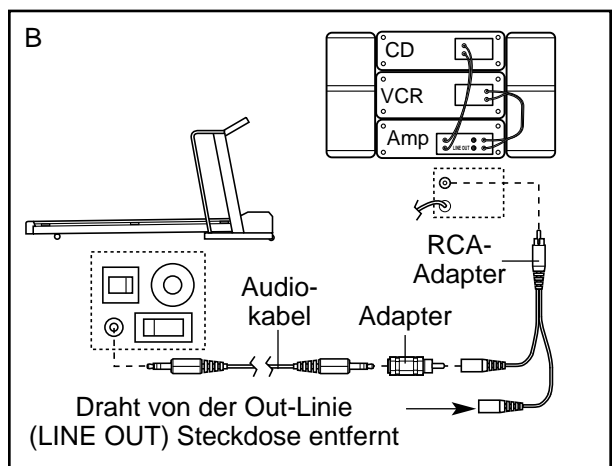
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

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

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



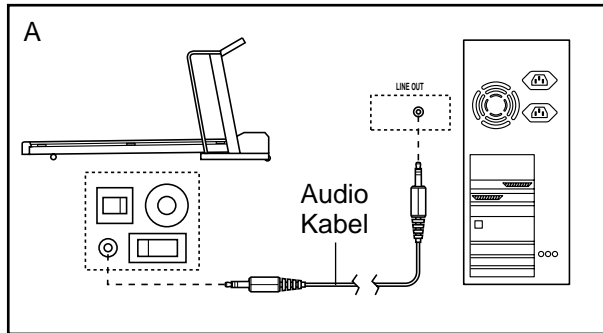
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA-Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht, der in der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



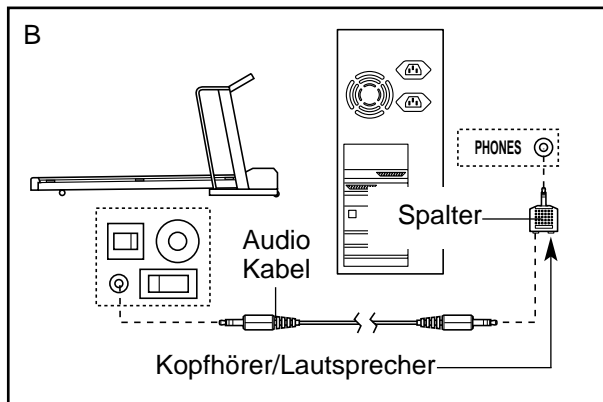
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

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

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



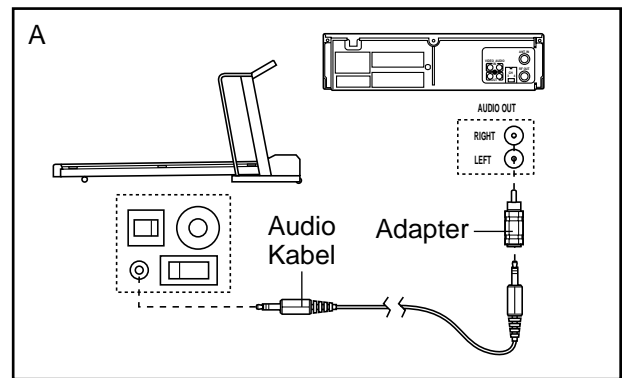
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Steckdose an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in die Steckdose für Kopfhörer (PHONES) an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher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



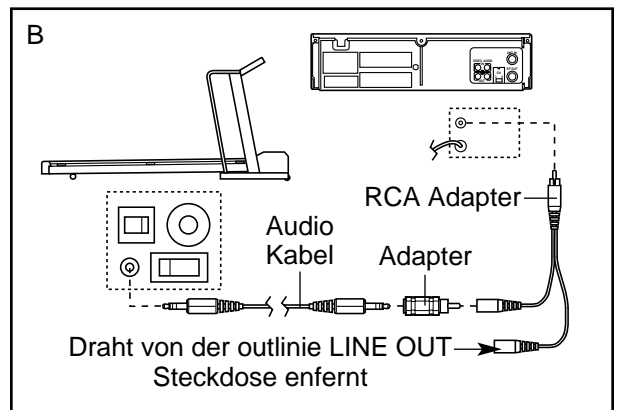
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTS

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Linie (AUDIO OUT) hat, befolgen Sie unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie schon benützt 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 20.

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



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



BENUTZUNG DER iFIT.COM CD- UND VIDEOPROGRAMMEN

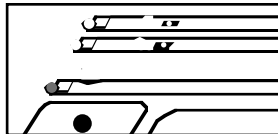
Um iFIT.com-CDs oder Videokassetten benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem tragbaren CD Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT ODER COMPUTER auf Seite 18. **Anmerkung: Zwecks Ankauf der iFIT.com-CDs oder iFIT.com-Videokassetten, rufen Sie uns einfach an: 02233 613 250.**

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Beziehen Sie sich auf Seite 10 WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET.

2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.

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



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

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

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

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

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

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer "Gezwitscherton" darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das "Gezwitscher" und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der**

Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung ändert bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.

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

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

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

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

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

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

Siehe Schritt 6 auf Seite 11.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 13.

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

BENUTZUNG DER PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEBSITE

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 20. Zusätzlich brauchen Sie ein mindestens 56k-Modem und ein Konto mit einem Internet-Servicezsteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website. Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Siehe WIE MAN DAS LAUFGERÄT EINSCHALTET auf Seite 10.

2 Wählen Sie den iFIT.com Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um ein Programm von unserer Website zu benutzen, drücken Sie wiederholt auf die iFIT.com- oder die Programmauswahl taste bis der iFIT.com-Indikator aufleuchtet.

3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit-/Segmentzeit-Display wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benützen, drücken Sie auf die Stoptaste und beziehen Sie sich auf Schritt 5, oben.

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

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 11.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 13.

DER INFORMATIONS-/DEMO-MODUS

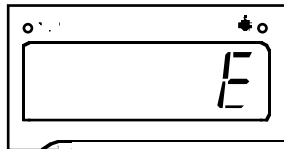
Der Computer hat ein Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden die auf dem Laufgerät benützt worden sind, sowie die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, zählt. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch den Computer von Meilen auf Kilometer pro Stunde zu ändern.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

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

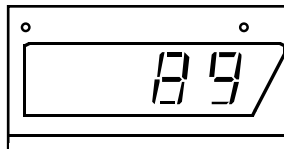
Das Distanz-/Neigung-/Runden-Display zeigt die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, an.



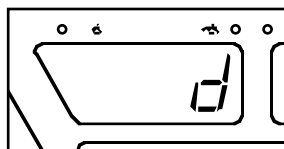
Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrisch Kilometer wird auf dem Geschwindigkeits-/Minuten/Meile-Display angezeigt. Um das Maßsystem zu ändern, drücken Sie auf die Geschwindigkeitstaste Δ .



Das Zeitdisplay zeigt die Gesamtanzahl der Stunden, die auf dem Laufgerät gelaufen worden sind an.



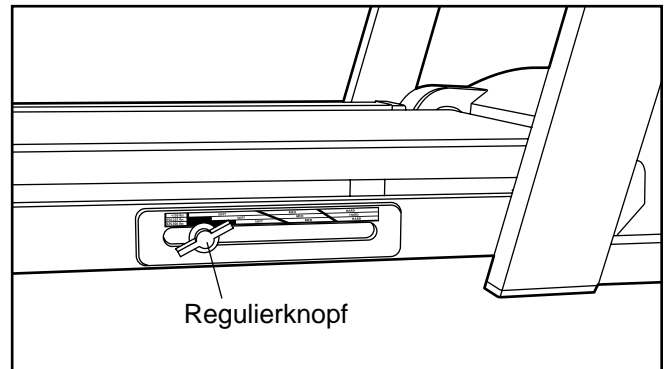
WICHTIG: Das Herzschlag/Kaloriendisplay sollte nichts anzeigen. Falls ein "d" erscheint, befindet sich der Computer im Demo-



Modus. Dieser Modus sollte nur benützt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät im Demo-Modus befindet, kann das Netzteil eingesteckt werden, der Schlüssel kann aus dem Computer herausgezogen 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 Herzschlag-/Kaloriendisplay erscheint, wenn der Informationsmodus gewählt worden ist, wird auf die Geschwindigkeitstaste ∇ gedrückt, so, dass das Herzschlag-/Kaloriendisplay nichts anzeigt.**

DIE FESTIGKEIT DES POLSTER-SYSTEMS ANPASSEN

Um den Informationsmodus abzustellen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus. Das Laufgerät hat ein Polstersystem, das den Impact reduziert, wenn Sie auf dem Laufgerät laufen oder rennen. Die Festigkeit des Polstersystems wird mit dem Knopf an der rechten Seite des Laufgeräts kontrolliert. Um die Festigkeit zu erhöhen, drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn; um die Festigkeit zu senken, drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn. Der Aufkleber über dem Knopf hilft Ihnen die gewünschte Festigkeit, gemäß Ihrem Gewicht, auszusuchen. **Anmerkung: Je schneller Sie auf dem Laufgerät rennen, desto fester sollte das Polstersystem sein. Wenn das Polstersystem zu weich ist, werden Sie die Laufplattform an die Plattformstoßstangen stoßen hören, während Sie rennen.**



ZUSAMMENLEGEN UND TRANSPORTIEREN

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 beim Zusammenlegen bleibenden Schäden erhalten. Zunächst, entfernen Sie das Netzkabel. **Vorsicht: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten, 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.**

1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verringern, 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 rechts angezeigten Position und halten Sie das Laufgerät fest. Mit Ihrer linken Hand, halten Sie den Knopf und ziehen Sie ihn zur Seite. Heben Sie das Laufgerät, bis sich der Knopf auf der selben Höhe wie die Fassung befindet. **Vergewissern Sie sich, dass sich der Stift am Knopf in der Fassung befindet.**

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

LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, legen Sie es zusammen wie vorher beschrieben. **Vergewissern Sie sich, dass sich der Stift an dem Knopf in der Fassung befindet.**

1. Halten Sie die Haltegriffe und stellen Sie einen Fuß auf die Basis, wie dargestellt.

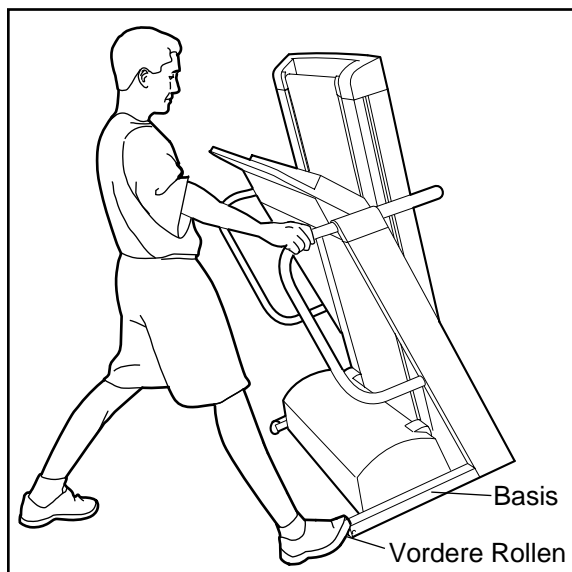
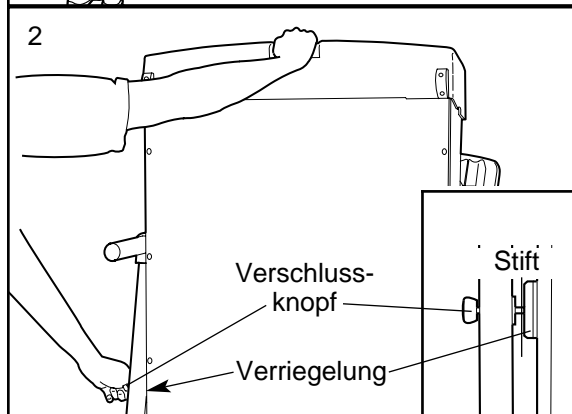
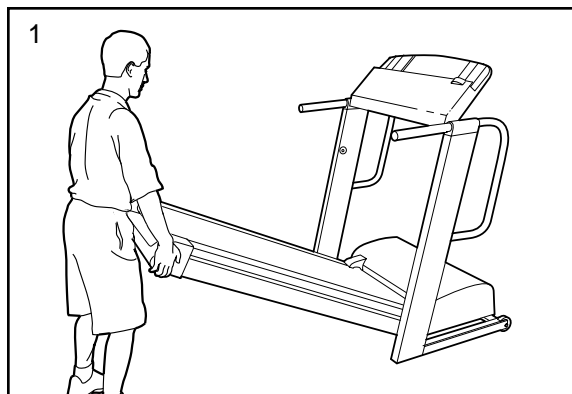
2. Kippen Sie das Laufgerät zurück, sodass es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Laufgerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen oder die Basisunterlagen könnten abbrechen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Laufgerätes äußerste Vorsicht walten lassen. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über unebenen Boden zu bewegen.**

3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät vorsichtig herunter bis es auf der Basis steht.

WIE MAN DAS LAUFGERÄT ZUM GEBRAUCH AUFSTELLT

1. Beziehen Sie sich auf die Abbildung 2. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit Ihrer rechten Hand, wie abgebildet. Halten Sie den Knopf mit Ihrer linken Hand und ziehen Sie ihn zur Seite. Schwenken Sie das Laufgerät ein paar Zentimeter nach unten.

2. Beziehen Sie sich auf die Abbildung 1. Halten Sie das Laufgerät fest in Ihren Händen und lassen Sie das Laufgerät langsam zu Boden. **Beugen Sie Ihre Knie und lassen Sie Ihren Rücken gestreckt, um die Möglichkeit eines Unfalls zu vermeiden.**

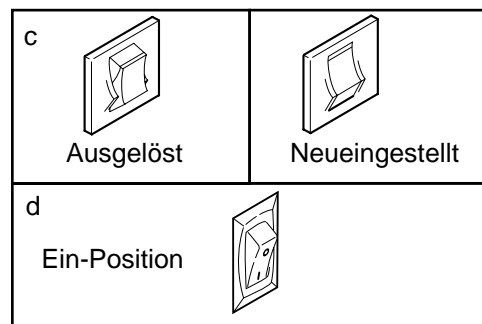


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Suchen Sie das betreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 02233 613 250 in Verbindung.

PROBLEM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie eines von weniger als 1,5 m Länge.
Wichtig: Das Laufgerät ist nicht mit den GSCI ausgestatteten Steckdosen kompatibel.
- Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in die Computer eingeschoben worden ist.
- Prüfen Sie die Sicherung, die am am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
- Prüfen Sie den Ein-/Ausschalter vorne am Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der Ein-Position sein.

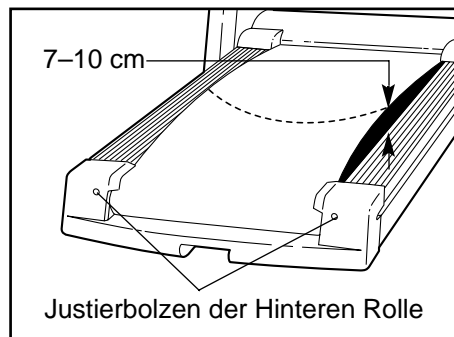


PROBLEM: Das Gerät schaltet während des Betriebs aus

- Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Stromkabel (siehe c. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist.
- Ziehen Sie den Schlüssel aus den Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
- Vergewissern Sie sich, dass sich der Ein-/Ausschalter in der Ein-Position befindet. (Siehe d. Oben).
- Sollte das Laufgerät dann immer noch nicht funktionieren, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter des Service-Telefon-Nr.: 02233 613 250 in Verbindung.

PROBLEM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

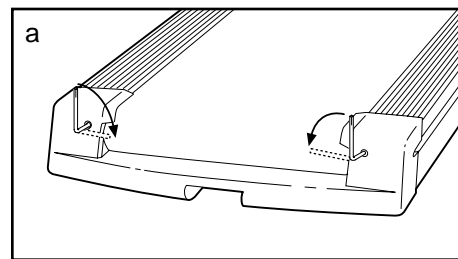
- Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 7–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



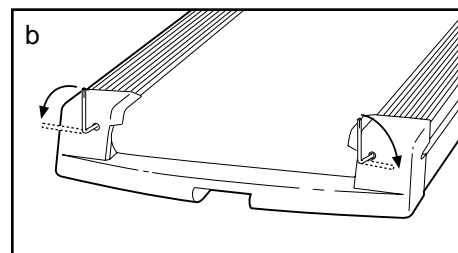
- Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

PROBLEM: Das Laufband liegt beim laufen nicht in der Mitte auf

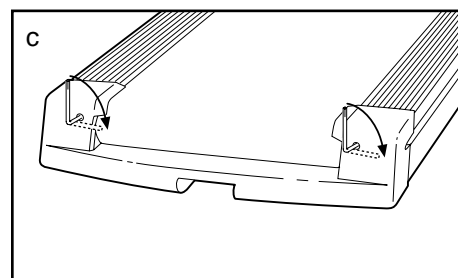
- a. **Sollte sich das Laufband nach links verschoben haben**, ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZ-STECKER HERAUS**. Drehen Sie mit Hilfe des Inbusschlüssels den Justierbolzen der linken Rolle im Uhrzeigersinn und den Justierbolzen der rechten Rolle gegen den Uhrzeigersinn,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



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



- c. **Sollte das Laufband beim Begehen 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 zu liegen kommt. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minute laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

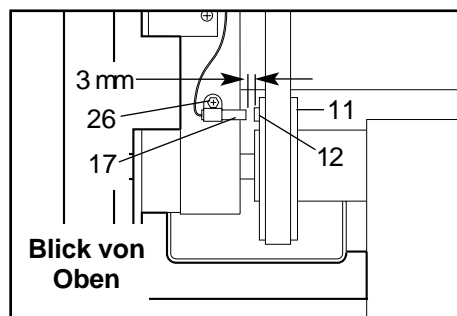


PROBLEM: Das Geschwindigkeit-/Minuten/Meilen-Display am Computer funktioniert nicht korrekt

- a. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ziehen Sie das Kabel heraus**.

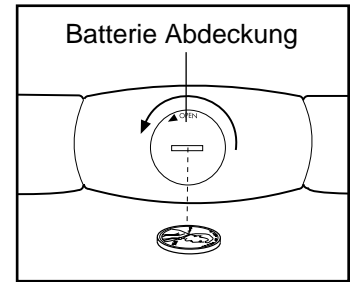
Entfernen Sie die Schrauben (nicht gezeigt) von der Motorhaube (39). Nehmen Sie Motorhaube dann sorgfältig ab.

Finden Sie den Membranschalter (17) und den Magnet (12) auf der linken Seite der Rolle (11). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet nach dem Membranschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranschalter ca. 3 mm beträgt**. Wenn nötig, lockern Sie die Membranschalter-Schraube (26) und bewegen Sie den Membranschalter leicht. Ziehen Sie die Schraube wieder an. Befestigen Sie wieder die Motorhaube (39) und lassen das Laufgerät für ein paar Minuten laufen um eine korrekte Geschwindigkeitsablesung zu machen.

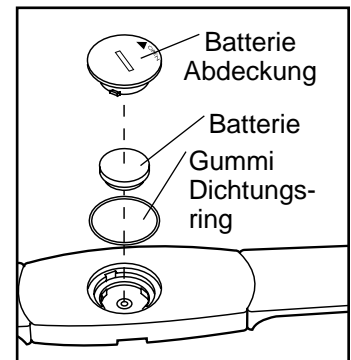


PROBLEM: Der Herzschlagmonitor funktioniert nicht korrekt

- a. Wenn der Herzschlagmonitor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf HERZSCHLAGMONITOR-FEHLERSUCHE auf Seite 6.
- b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzschlagmonitor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn zur offenen (OPEN) Position.



Entfernen Sie die alte 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.



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.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung Ihres persönlichen Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen über Fitnessstraining, kaufen Sie ein spezielles Buch oder wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Die richtige Übungsintensität kann man finden, indem man die Pulsfrequenz als Richtlinie verwendet. Um effektiv zu trainieren, sollte Ihr Herzschlag dabei immer zwischen 70% und 85% Ihres maximalen Herzschlages liegen, wenn Sie trainieren. Das nennt man die Trainingszone.

Sie können Ihre Trainingszone in der Tabelle unten finden. Trainingszonen werden per Alter und körperlicher Kondition angegeben.

Alter	Trainingszone (Herzschlag/Min.)	
	Anfänger	Fortgeschrittene
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140

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

Fettverbrennung

Um Fett zu verbrennen, müssen Sie bei relativ geringer Intensität über lange Zeiträume trainieren. Während der ersten Minuten ihres Trainings verbrennt der Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkalorien*. Erst nach diesen anfänglichen Minuten greift der Körper auf angestaute *Watt* zum Energieverbrauch zurück. Wenn es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen, dann verändern Sie die Intensität Ihres Trainings so, dass sich Ihr Herzschlag am unteren Ende Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobic Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann muss Ihr Training "aerob" sein. aerobes Training ist jede Aktivität, die über einen längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff erfordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Um aerobes zu trainieren, verändern Sie die Intensität Ihres Trainings so, dass sich Ihr Herzschlag in der Mitte Ihrer Trainingszone befindet.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen: (1) Aufwärmen, (2) Training in der Trainingszone und (3) Abkühlen.

Aufwärmen

Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird. Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen, um aufzuwärmen (siehe EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN auf Seite 29).

Training in der Trainingszone

Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Verbleiben Sie dort 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten). Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen

Beenden Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen zum Abkühlen. 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 ausruhen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal die Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitnessstraining zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärmen oder zum Abkühlen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. RUMPFBEUGEN

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

2. KNIESEHNEN-DEHNÜBUNG

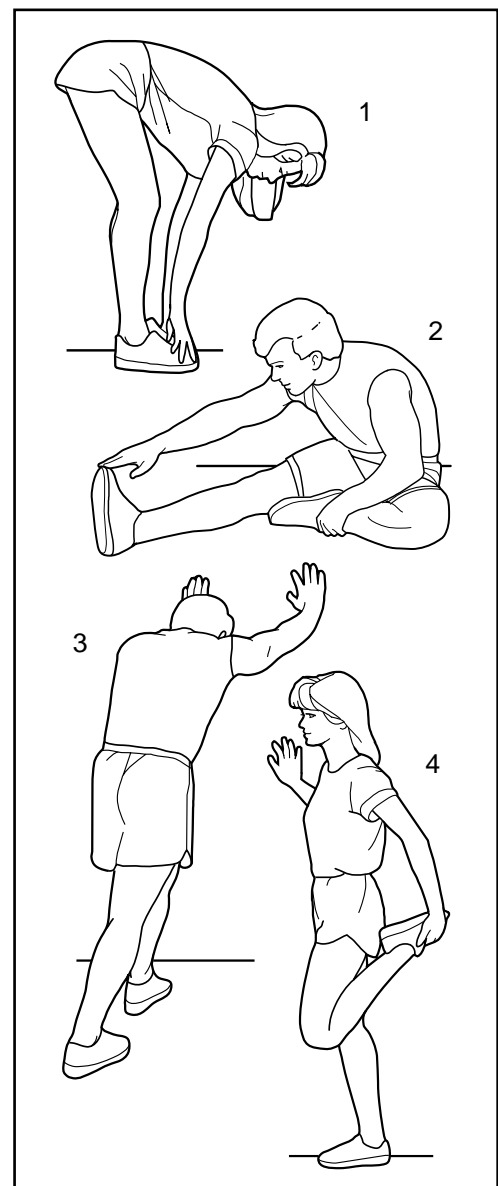
Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen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

3. STRECKEN DER WADEN UND DER ACHILLESSEHNE

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

4. DEHNÜBUNG FÜR DIE VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Für jedes Bein dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskulatur.



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

Nr.	Zahl	Bezeichnung	Nr.	Zahl	Bezeichnung
1	2	Fußschieneeinlage	51	1	Brustpuslriemen
2	1	Recht Fußschiene	52	4	Justierunterlegscheibe der Rolle
3*	1	Leerlaufmontage	53	2	Justierbolzen der hinteren Rolle
4	2	Isolierung	54	1	Hintere Endkappe
5	1	Verchluss Verriegelung	55	1	Rahmen
6	1	Laufplattform	56	1	Inbusschlüssel
7	2	Kontrollschraube	57	2	Hintere Laufplattform-Schraube
8	1	Laufband	58	1	Hintere Rolle
9	2	Rahmendrebolzen	59	4	Fussschraube
10	1	Verschlußmontage	60	2	Rahmendreunterlegscheibe
11	1	Vorderes Rad/Rolle	61	2	Regulierstange-Abstandsstück
12	1	Magnet	62	1	Linker Schaumstoffgriff
13	7	Vordere Radmutter/ Rahmendre Mutter	63	2	Handgriff-Endkappe
14	2	Abstandsstückeinlage	64	1	Pulssensor
15	2	Rahmendreunterlegscheibe	65	1	Pfosten
16	1	Membranenschalterklipp	66	4	Basis-Montage-Schraube
17	1	Membranenschalter	67	1	Verschlußknopf
18	1	Hebungsrahmen	68	1	Verschlußknopfmuffe
19	4	Drahtklammer	69	1	Verschlußknopffeder
20	1	Leerlaufarm	70	1	Verschlußstiftscheibe
21	1	Linke Fußschiene-Endkappe	71	1	Stift-Klipp
22	1	Antriebsriemen	72	1	Verschlußstift
23	1	Leerlaufrolle	73	2	Neigungsdrehbolzen
24	1	Motor	74	1	Drahthalterung-Öse
25	1	Rolleunterlegscheibe	75	12	Computerschraube (lang)
26	22	Schraube	76	2	Rad Abstandstück
27	4	Haubeklammer	77	2	Vordere Rad
28	1	Rolle Mutter	78	2	Radbolzen
29	1	Leerlauf Feder	79	1	Rechter Schaumstoffgriff
30	2	Hebungsmotormutter	80	1	Computerbasis (Top)
31	1	Hebungsmotorbolzen (oben)	81	1	Computer
32	2	Motorbolzen	82	1	Schlüssel/Klipp
33	1	Steckdosenklammer	83	1	Computerbasis (oben)
34	4	Plastik Auslauf	84	1	Linke Fußschiene
35	1	Stromnetzklammer	85	1	Pfostendrahtalter
36	1	Starterzugklammer	86	1	Schlag
37	1	Kontrolle	87	2	Pfostenendkappe
38	1	Elektronische Montageklammern	88	2	Rolleunterlegscheibe
39	1	Motorhaube	89	1	Recht Fußschiene Endkappe
40	5	Haubeschraube	90	1	Verschluß-Warnungsaufkleber
41	1	Motor-Bauchpfanne	91	1	Neigungsmotor
42	2	Bandführung	92	1	Audiodrahtmutter
43	10	Schraube	93	2	Neigungsmotor-Abstandsstück
44	13	Plastik-Befestigung	94	1	Statischer Warnungsaufkleber
45	1	Rahmen-Bauchpfannen	95	2	Bandhalter
46	1	Hebungsmotorbolzen (unten)	96	3	Festigung
47	1	Erdungdraht	97	5	8" Kabelfestigung
48	2	Hinterer Fuß	98	2	Stoßstange
49	4	Isolierung Unterlegschiebe	99	4	Starterzug
50	4	Isolierung Mutter	100	1	An-/Ausschalter
			101	1	Sicherung

Nr.	Zahl	Bezeichnung	Nr.	Zahl	Bezeichnung
102	1	Netzkabelsatz			Feder
103	1	Behälter	129	4	Druckmutter
104	2	Warnungsaufkleber	130	2	Federabstandsstück
105	1	Brustpulssensor	131	1	Leerlaufrolleschraube
106	1	Steckdose	132	4	Motorkontrolldraht
107	1	iFIT.com Audio-Kabel	133	4	Vordere Unterlegscheibe
108	2	Filter	134	1	Polsterknopf-Abstandsstück
109	2	1kg Handgewicht	135	2	Vordere Laufplattform-Schraube
110	4	Computerschraube (kurz)	136	1	2 1/2 x 5 1/2 Platte
111	1	6" Audiodraht	137	1	Kugellager
112	1	Spannungsunterlegscheibe	138	1	Erdungsschraube
113	1	Spannungsbolzen	139	1	Erdungsmutter
114	2	Motormontage-Busche	140	1	Erdungsunterlegscheibe
115	4	Vorderisolierung/Abstandsstück- Kappe	#	1	8" Weißer Draht, 2F
116	2	Feder	#	1	14" Weißer Draht, 2 F
117	1	Poslter-Regulierstange	#	1	4" Blauer Draht, 2 F
118	1	Linker Poslter-Regulierhalter	#	1	10" Blauer Draht, 2F
119	1	Rechter Poslter-Regulierhalter	#	1	14" Blauer Draht, 2F
120	2	Poslter-Reguliergang	#	1	4" Schwarzer Draht, 2 F
121	1	Poslter-Regulierknopf	#	1	14" Schwarzer Draht, M/F
122	1	Spalter	#	1	8" Grüner Draht, F/Ring
123	4	Gangschraube	#	1	12" Grüner Draht, F/Ring
124	4	Federmutter	#	1	8" Schwarzer Draht, 2 F
125	4	Federbolzen	#	1	Bedienungsanleitung
126	2	Feder-Abstandsstück-Bolzen	**Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile.		
127	2	Sternförmiges Abstandsstück			
		Steckdosenklammer	# Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin		
128	2	Sternförmiges Abstandsstück für			

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:

02233 613 250

Fax: 0233 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 (IETL15910)
- Den Namen des Produktes (IMAGE 10.6Qi)
- Die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die Bestell-Nummer der Teilen (siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung und TEILELISTE auf Seite 30 und 31)
- Die Beschreibung der Teilen (siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung und TEILELISTE auf Seite 30 und 31).

GARANTIEBESTIMMUNG

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

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

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

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

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

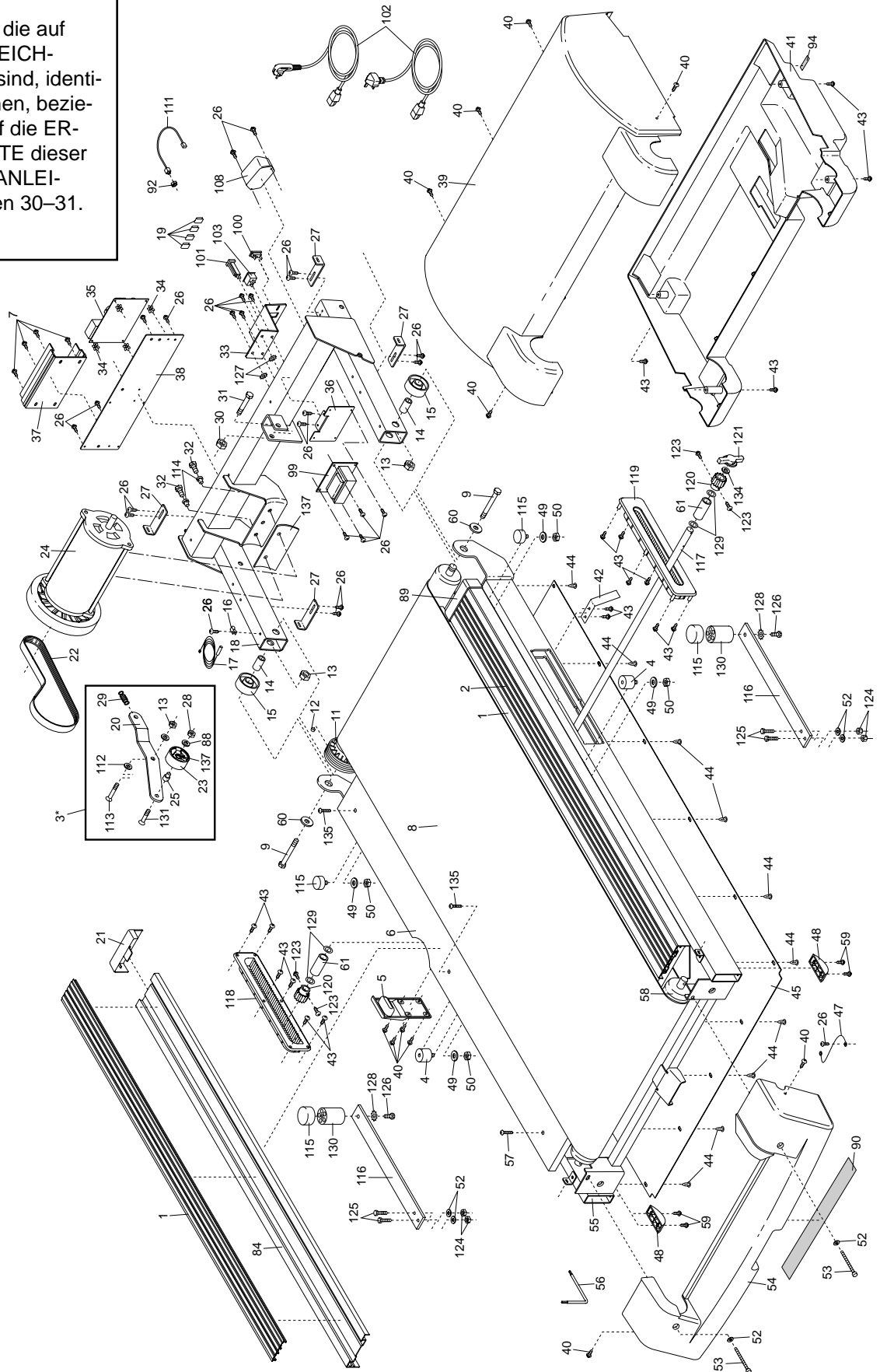
Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitneßgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

IMAGE ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, Inc.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. IETL15910

R0601A

Um den Teilen, die auf diese DETAILZEICHNUNG gezeigt sind, identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf die ER-SATZTEILELISTE dieser BEDIENUNGSANLEITUNG auf Seiten 30–31.



DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. IETL15910

R0601A

