

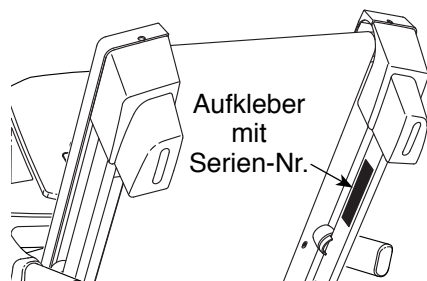
NordicTrack[®]

T 11.5

Modell-Nr. NETL10713.1

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

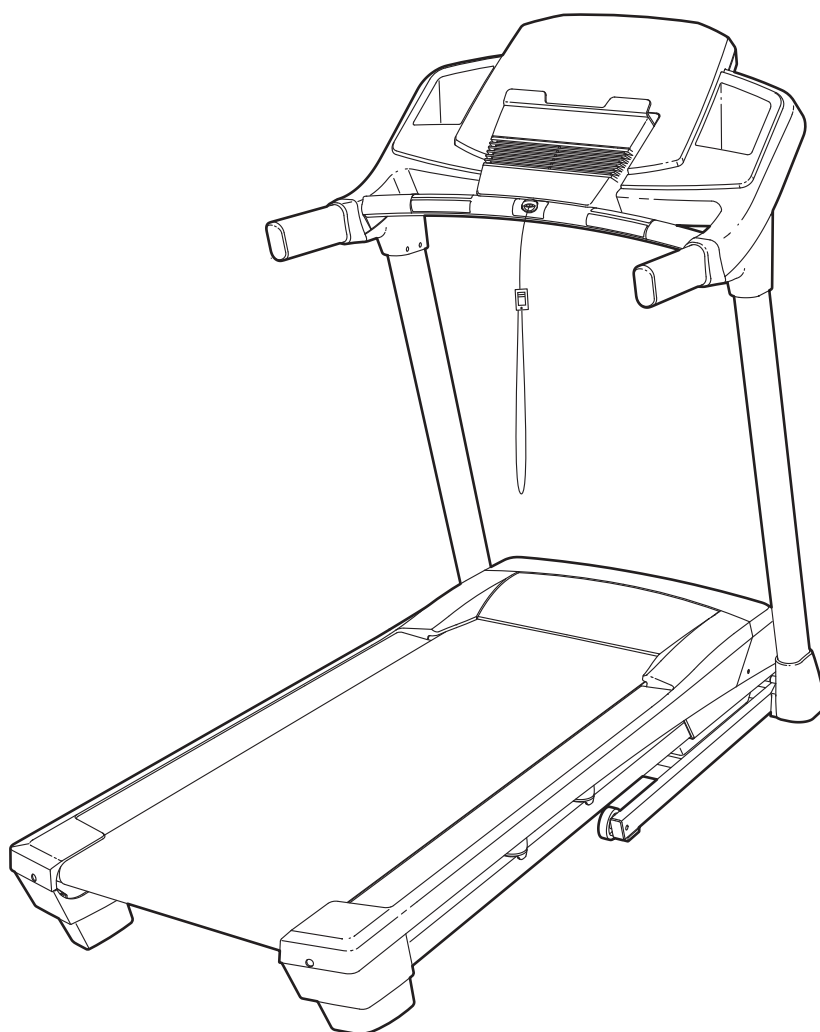
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

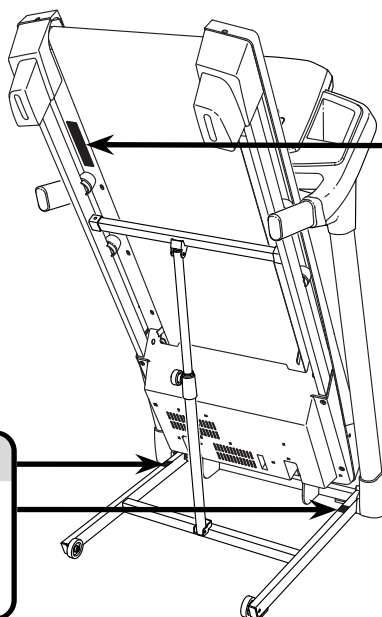
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	17
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	18
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	27
FEHLERSUCHE	28
TRAININGSRICHTLINIEN	31
TEILELISTE	34
DETAILZEICHNUNG	36
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

⚠ ACHTUNG

Halten Sie die Hände und Füsse von hier fern solange das Lauftrainer in Betrieb ist.



⚠ WARNUNG

Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!

- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Schritten.
- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Kipp während Sie das Laufgerät benutzen.
- Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
- Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Bevor man den Lauftrainer zur Lagerung zusammenklappt, muss man die Neigung auf Null einstellen.
- 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 Sportschuhe.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmassnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 150 kg wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 18), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 28, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 20.)
17. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

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

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen NORDICTRACK® T 11.5 Lauftrainer entschieden haben. Der T 11.5 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zu Hause effektiver und angenehmer gestalten.

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

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

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

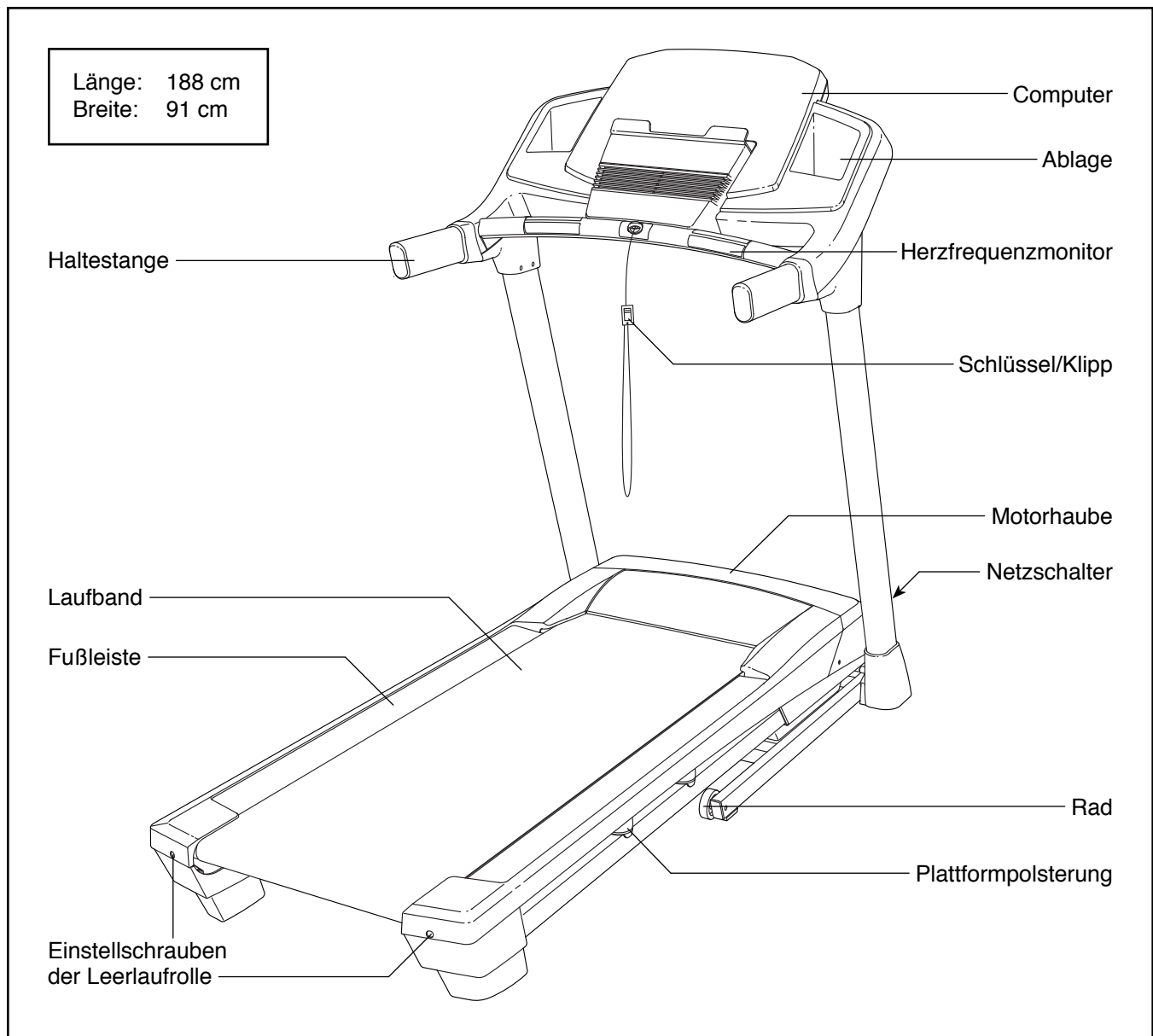
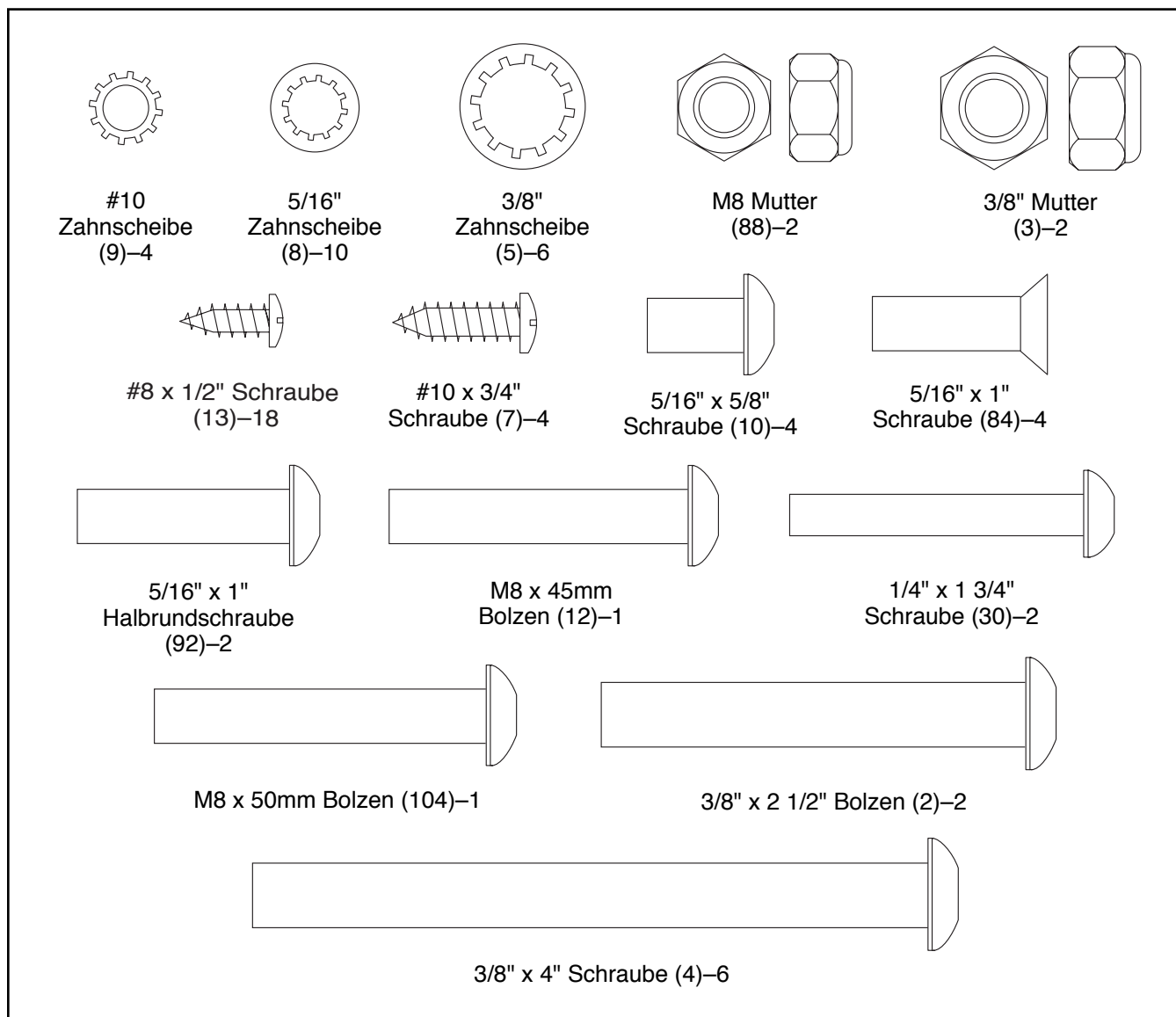
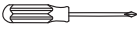


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



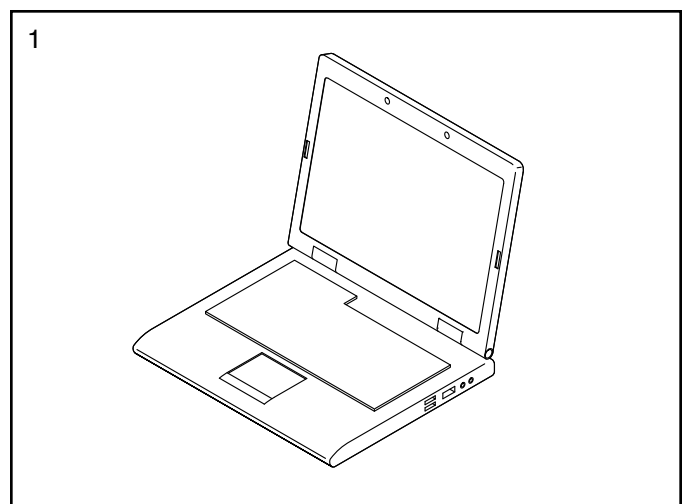
MONTAGE

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

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

- Aktiviert Ihre Garantie
- Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.

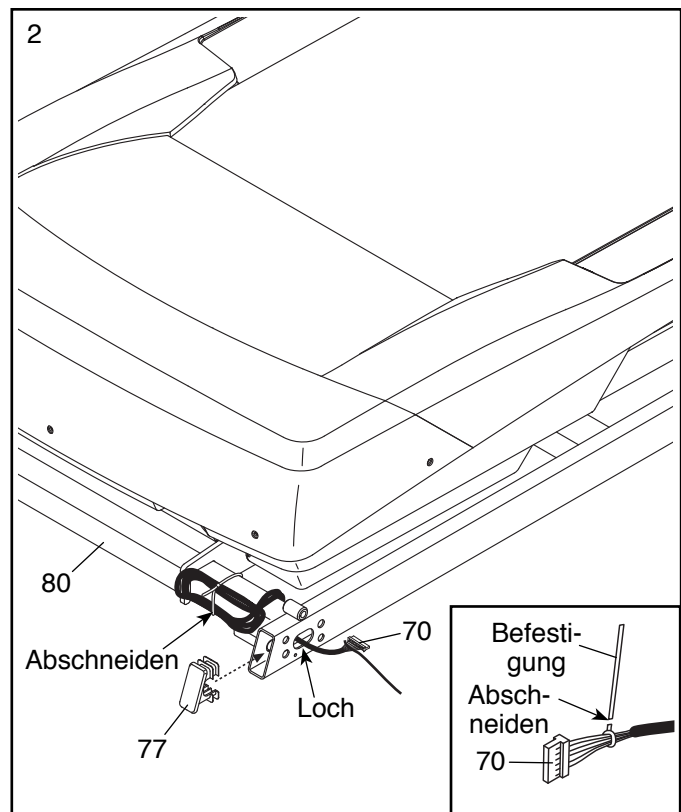


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Finden Sie den Pfostendraht (70), der um die Vorderseite der Basis (80) gebündelt wurde. Schneiden Sie die Plastikbefestigung durch, die den Pfostendraht hält. Leiten Sie den Pfostendraht aus dem angedeuteten Loch hinaus.

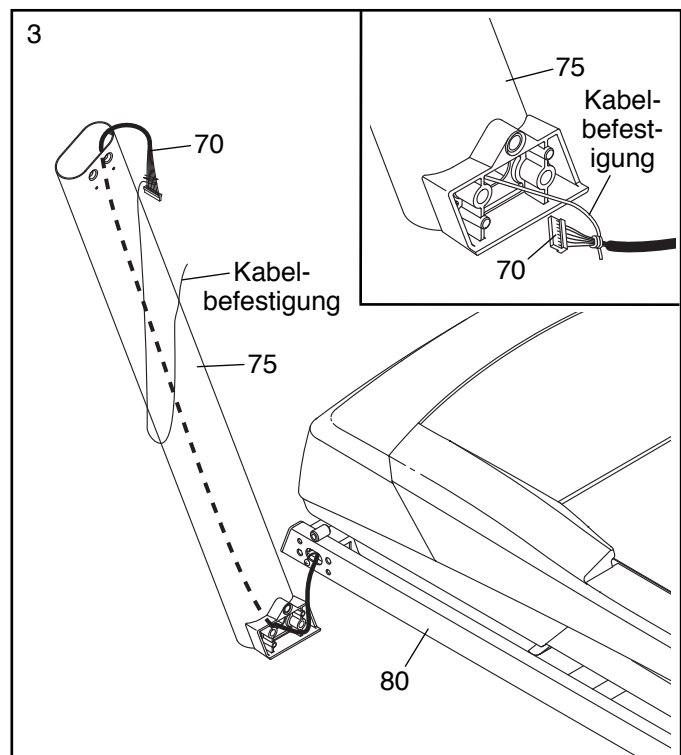
Drücken Sie je eine Basiskappe (77) auf beiden Seiten der Basis (80) auf.

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



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

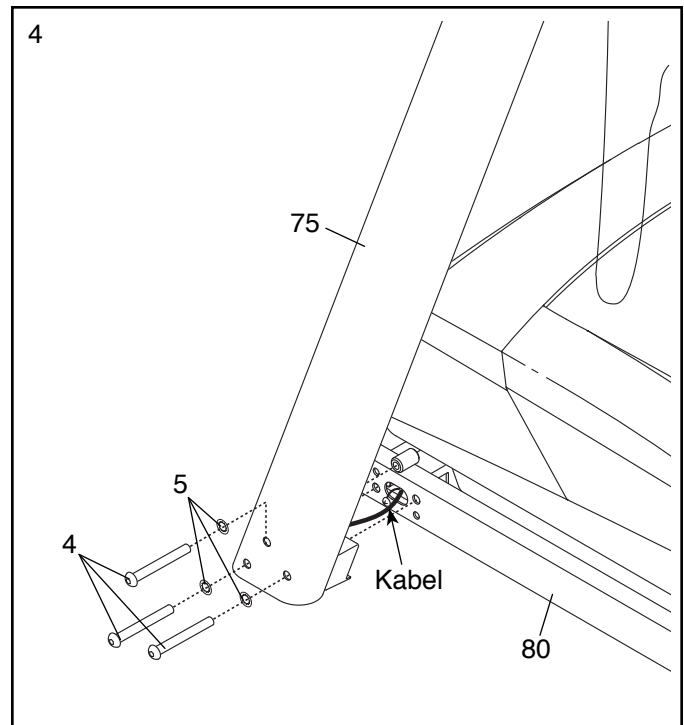
Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung im linken Pfosten (70) sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Dann, fügen Sie den Pfostendraht in das untere Ende des linken Pfostens ein, während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung nach oben durch den linken Pfosten ziehen.



4. Mit Hilfe einer zweiten Person, halten Sie den linken Pfosten (75) gegen die Basis (80). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**

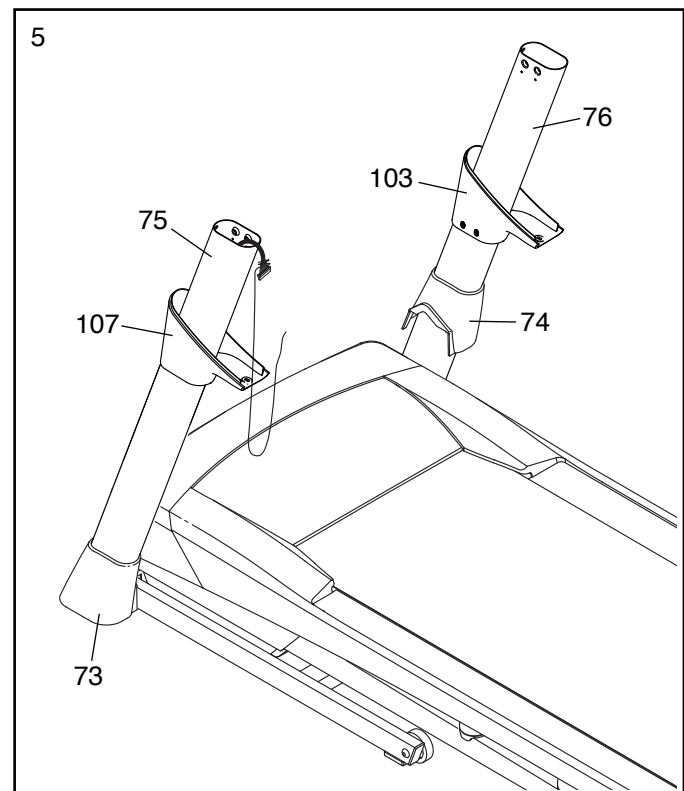
Drehen Sie drei 3/8" x 4" Schrauben (4) mit drei 3/8" Zahnscheiben (5) in den linken Pfosten (75) und die Basis (80) ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

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

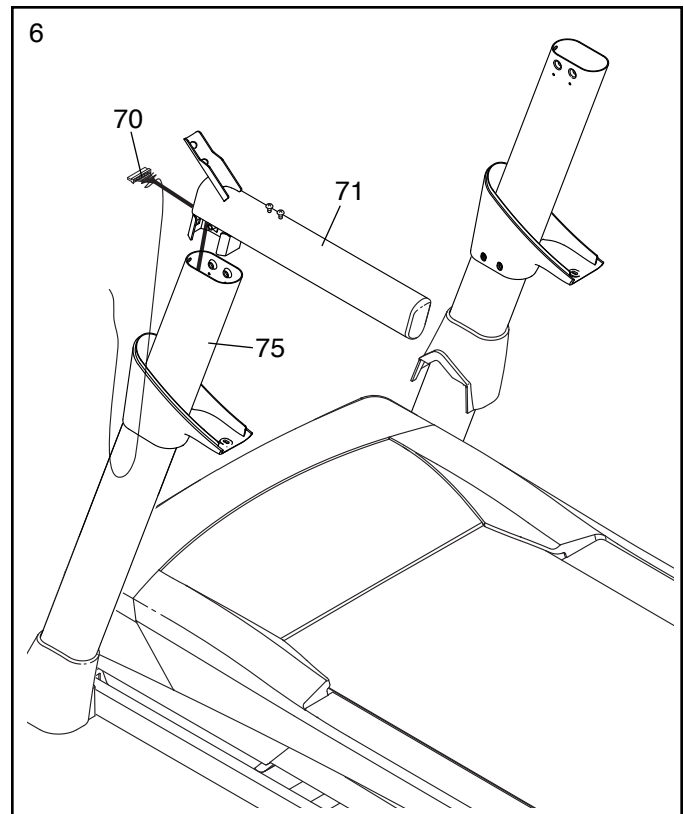


5. Identifizieren Sie die linke Basisabdeckung (73) und die rechte Basisabdeckung (74). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den linken Pfosten (75). Schieben Sie die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (76). **Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest an ihren Platz.**

Identifizieren Sie die linke Pfostenabdeckung (107) und die rechte Pfostenabdeckung (103). Schieben Sie die linke Pfostenabdeckung auf den linken Pfosten (75). Schieben Sie die rechte Pfostenabdeckung auf den rechten Pfosten (76) auf.



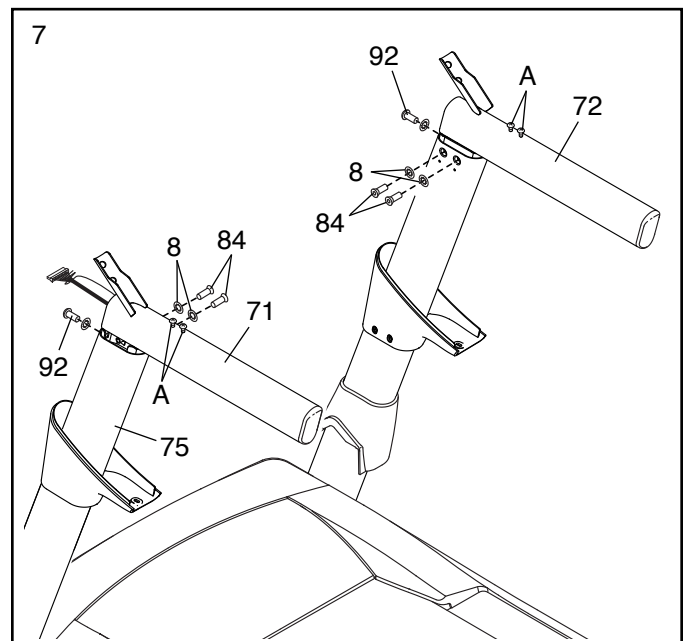
6. Identifizieren Sie die linke Haltestange (71) und halten Sie diese nahe des linken Pfostens (75). Fügen Sie den Pfostendraht (70) durch die Klammer am unteren Teil der linken Haltestange ein. Ziehen Sie den Pfostendraht aus dem Ende der linken Haltestange heraus.



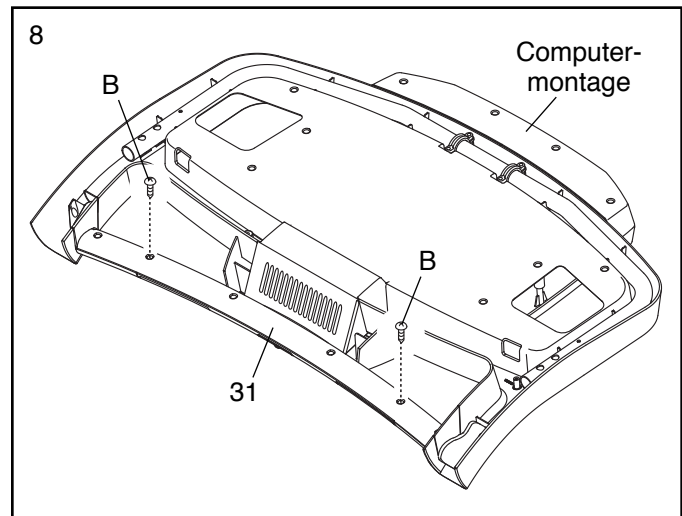
7. Befestigen Sie die linke Haltestange (71) an den linken Pfosten (75) mit zwei 5/16" x 1" Schrauben (84), drei 5/16" Zahnscheiben (8) und einer 5/16" x 1" Halbrundscheube (92). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange (72) auf die gleiche Weise.

Entfernen Sie die vier angedeuteten Schrauben (A), und werfen Sie diese weg.



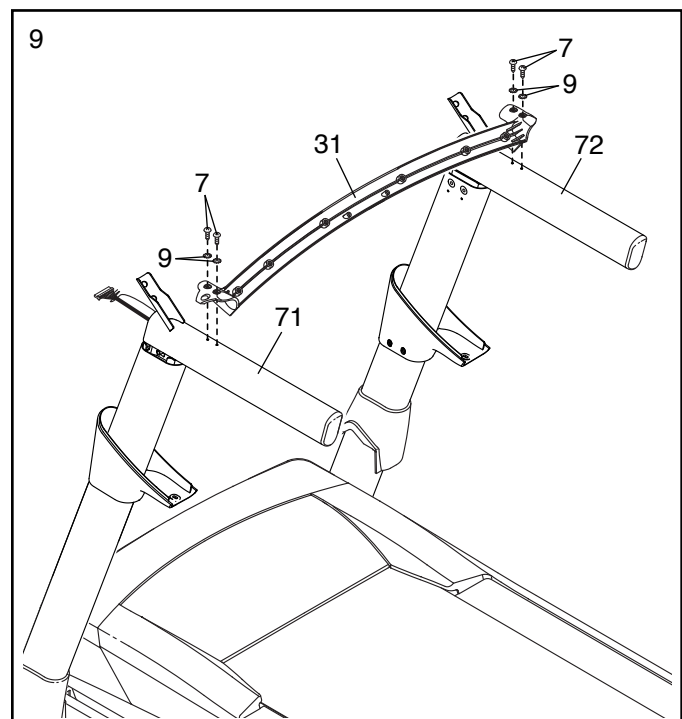
8. Legen Sie die Computermontage mit dem Display nach unten auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Computermontage zu vermeiden. Entfernen Sie die zwei angezeigten Schrauben (B), und werfen Sie diese weg. Als nächstes, heben Sie die Querstange (31) herunter.



9. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Querstange (31) zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (7) nicht zu fest an.**

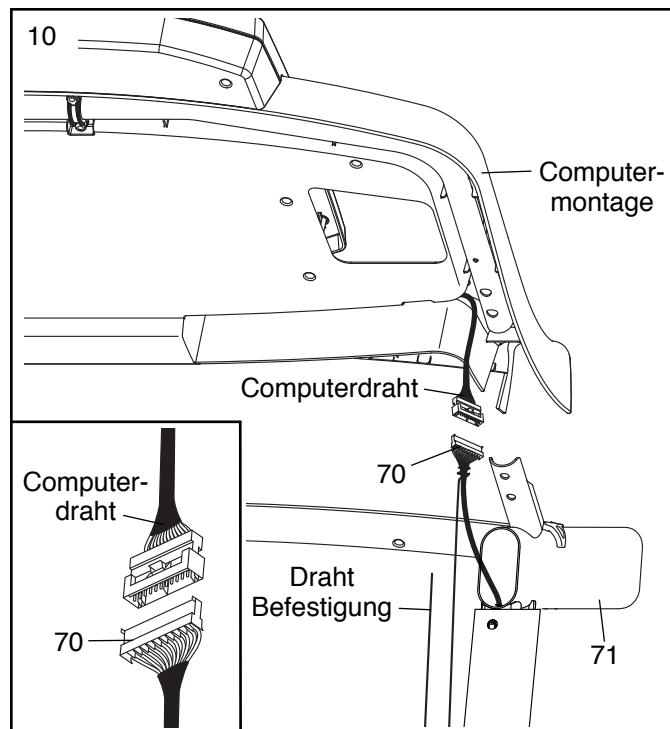
Legen Sie die Querstange (31) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Querstange, wie abgebildet, an die Haltestangen (71, 72) mit vier #10 x 3/4" Schrauben (7) und vier #10 Zahnscheiben (9). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

Ziehen Sie die vier 5/16" x 1" Schrauben (84) und die zwei 5/16" x 1" Halbrundschräuben (92).



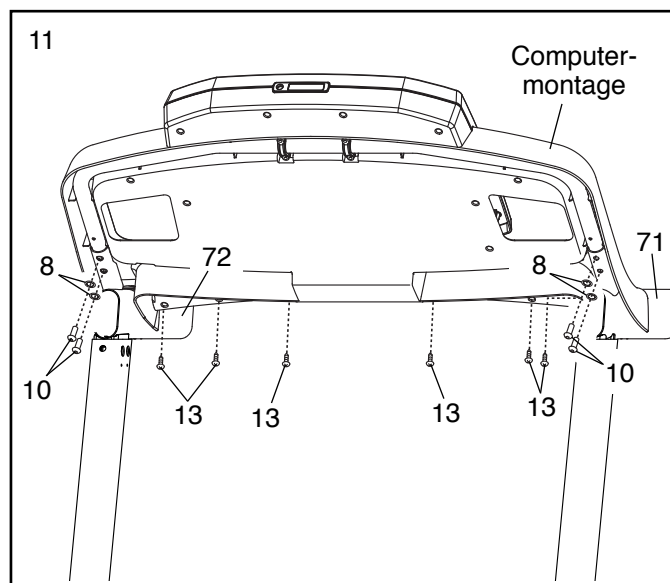
10. Mit Hilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage nahe der linken Haltestange (71).

Verbinden Sie den Pfostendraht (70) mit dem Computerdraht. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



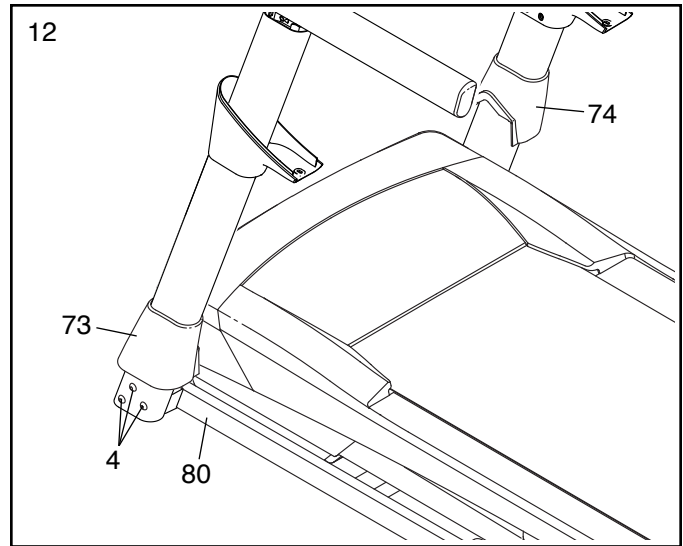
11. Setzen Sie die Computermontage auf die linke Haltestange (71) und die rechte Haltestange (72) auf. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie den überschüssigen Pfostendraht (nicht abgebildet) in die linke Haltestange hinein.

Befestigen Sie die Computermontage mit sechs #8 x 1/2" Schrauben (13), vier 5/16" x 5/8" Schrauben (10) und vier 5/16" Zahnscheiben (8). **Ziehen Sie erst alle zehn Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

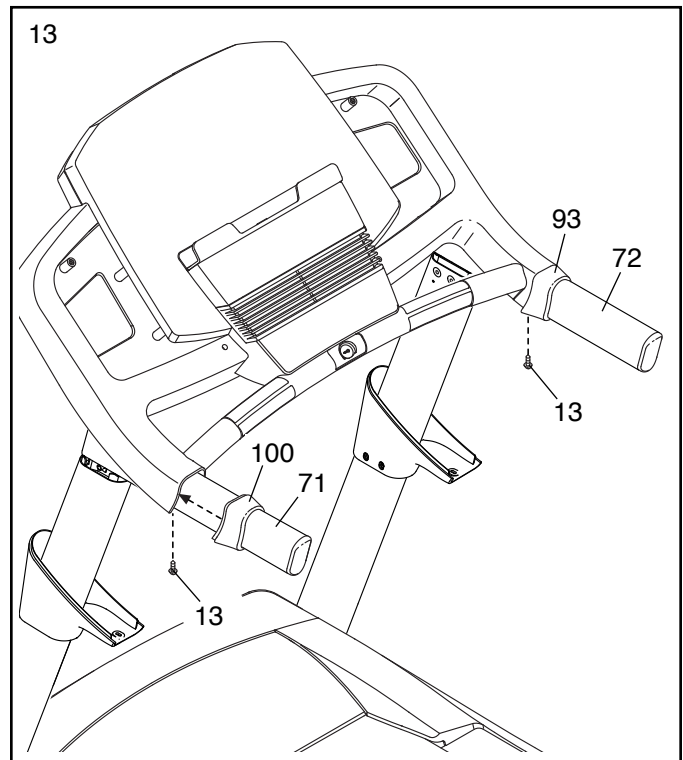


12. Ziehen Sie die sechs 3/8" x 4" Schrauben (4) fest (nur eine Seite ist abgebildet).

Drücken Sie die linke und rechte Basisabdeckung (73, 74) auf die Basis (80) auf, bis sie einschnappen.

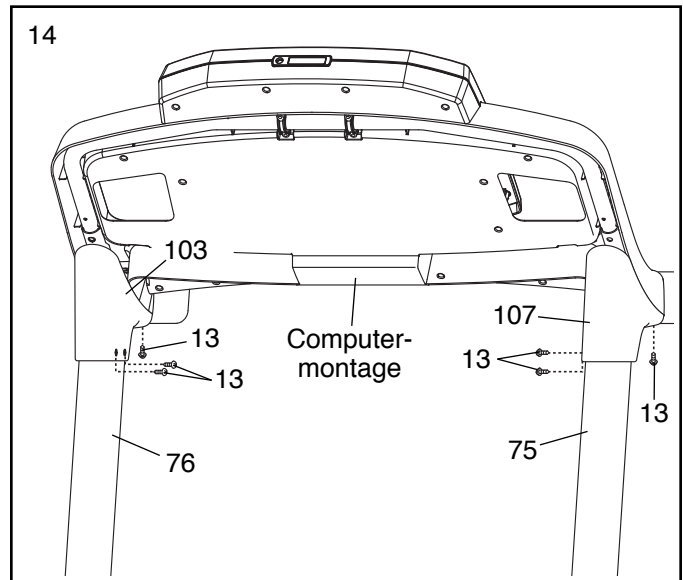


13. Schieben Sie die linke Haltestangenabdeckung (100) auf die linke Haltestange (71) auf. Schieben Sie die rechte Haltestangenabdeckung (93) auf die rechte Haltestange (72) auf. Befestigen Sie die Haltestangenabdeckung mit zwei #8 x 1/2" Schrauben (13).

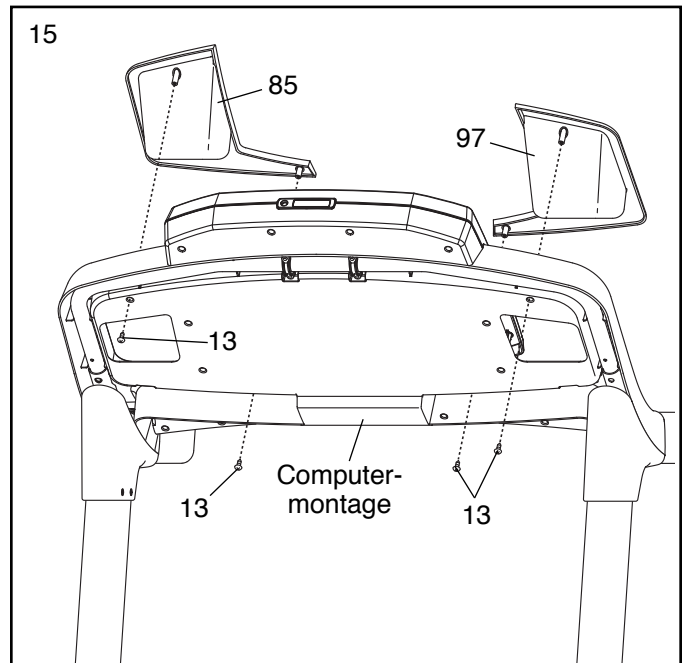


14. Halten Sie die linke Pfostenabdeckung (107) gegen die Computermontage. Stimmen Sie die Löcher der linken Pfostenabdeckung mit den Löchern des linken Pfostens (75) ab. Befestigen Sie die linke Pfostenabdeckung, wie abgebildet, mit drei #8 x 1/2" Schrauben (13).

Befestigen Sie die rechte Pfostenabdeckung (103) an den rechten Pfosten (76) auf die gleiche Weise.

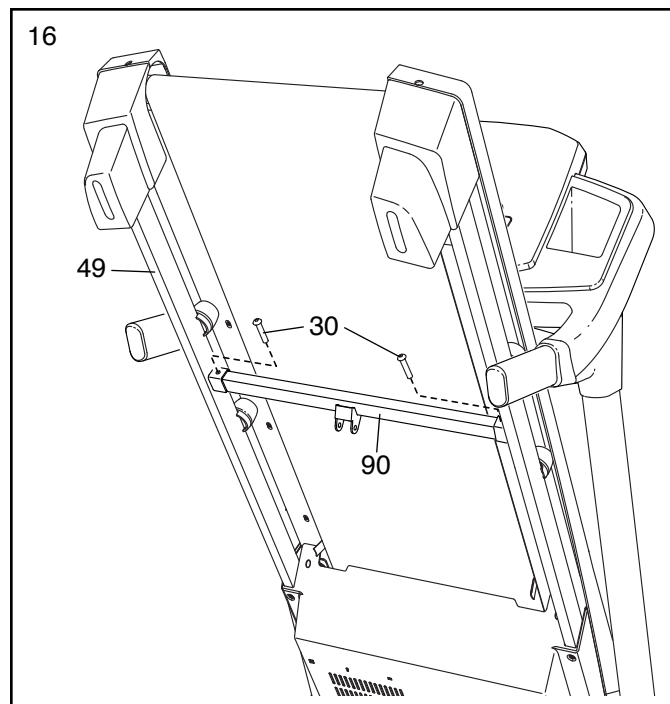


15. Befestigen Sie die linke und rechte Ablage (97, 85) an die Computermontage mit vier #8 x 1/2" Schrauben (13).



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

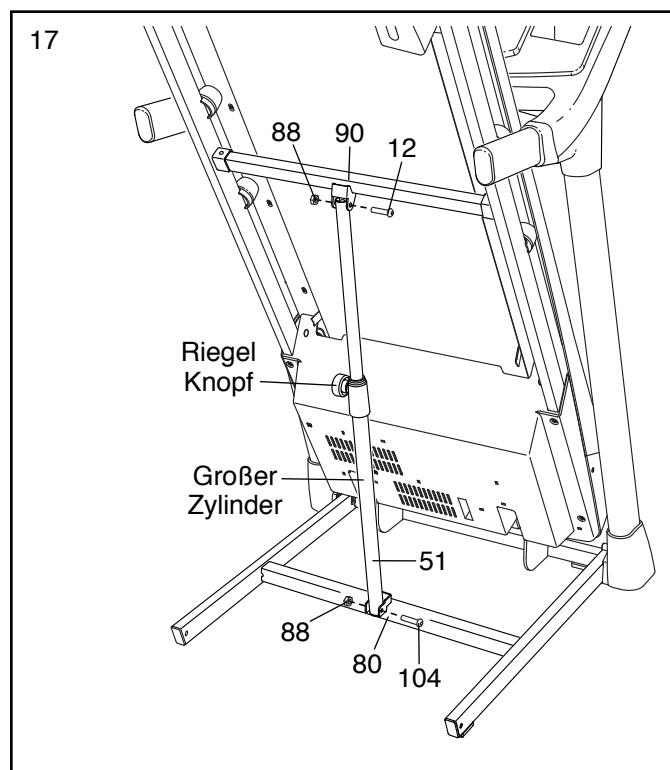
Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange (90) an den Rahmen (49) mit zwei $1/4" \times 1\ 3/4"$ Schrauben (30).



17. Richten Sie die Lagerungssperre (51) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verriegelungsknopf in den angedeuteten Positionen befinden.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (51) an die Basis (80) mit einem M8 x 50mm Bolzen (104) und einer M8 Mutter (88).

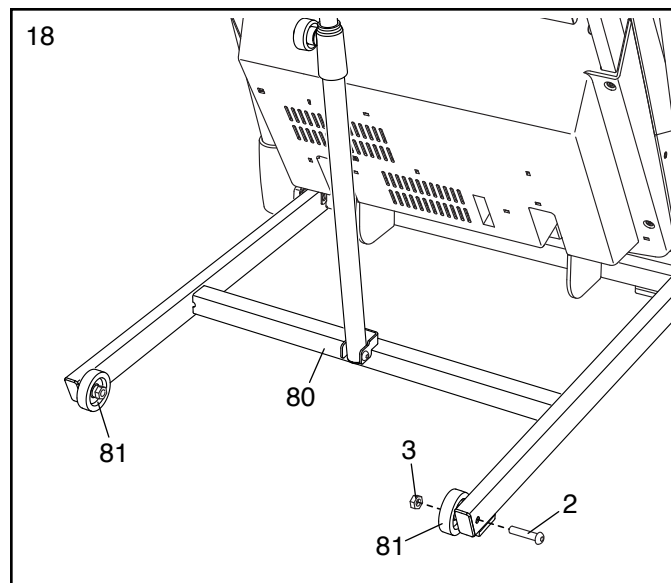
Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (51) an die Verriegelungsquerstange (90) mit einem M8 x 45mm Bolzen (12) und einer M8 Mutter (88).



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

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

Siehe DEN LAUFTRAINER ZUM GEBRAUCH HERUNTERLASSEN auf Seite 27. Lassen Sie den Rahmen (nicht abgebildet) herunter.



19. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile im Lieferumfang enthalten sein. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel an einen sicheren Ort auf. Er wird zum Einstellen des Laufbandes verwendet (siehe Seiten 29 und 30).

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

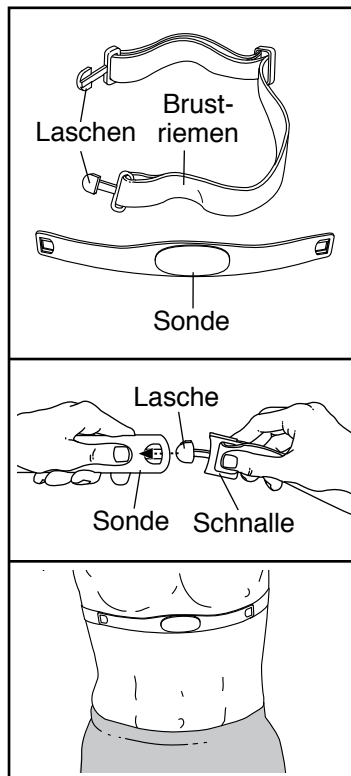
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sonde befinden.

Man muss den Herzfrequenzmesser unterhalb der Kleidung auf der Haut tragen. Legen Sie den Herzfrequenzmesser an der angedeuteten Stelle um Ihren Brustkorb. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sonde aufrecht liegt. Befestigen Sie dann das andere Ende des Riemens am SONDENGURT. Stellen Sie den Brustriemen, falls erforderlich, auf die richtige Länge ein.

Ziehen Sie die Sonde ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen auf der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen versehen. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit einer Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung. Lassen Sie dann die Sonde wieder auf Ihrer Haut aufliegen.

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie die Sonde nach jedem Gebrauch gründlich ab. Wenn man den Herzfrequenzmesser nicht abtrocknet, dann bleibt die Sonde aktiviert und die Batterie wird schneller verbraucht.
- Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.



- Setzen Sie den Herzfrequenzmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° C oder unter -10° C aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sonde nicht übermäßig, wenn sie den Herzfrequenzmesser benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sonde mit einem feuchten Tuch und ein wenig mildem Reinigungsmittel. Reiben Sie die Sonde mit dem feuchten Tuch ab und trocknen Sie diese danach mit einem weichen Handtuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

FEHLERSUCHE

Sollte der Herzfrequenzmesser nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

- Vergewissern Sie sich, dass Sie den Herzfrequenzmesser so tragen wie links beschrieben. Wenn der Herzfrequenzmesser trotzdem nicht funktioniert, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Werden die Herzschläge erst angezeigt, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Will man die Herzfrequenz am Computer ablesen, dann darf der Benutzer nicht mehr als eine Armlänge vom Computer entfernt sein.
- Befindet sich auf der Rückseite der Sonde ein Batteriefachdeckel, dann versuchen Sie, die Batterie mit einer neuen der gleichen Sorte zu ersetzen.
- Der Herzfrequenzmesser ist für Leute mit einem normalen Herzschlag konzipiert. Medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien können die Herzschlagaufzeichnung beeinflussen.
- Die Funktion des Herzfrequenzmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn Sie eine solche Interferenz vermuten, stellen Sie das Fitnessgerät an einer anderen Stelle auf.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

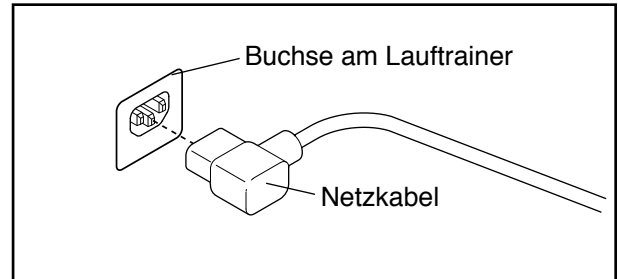
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

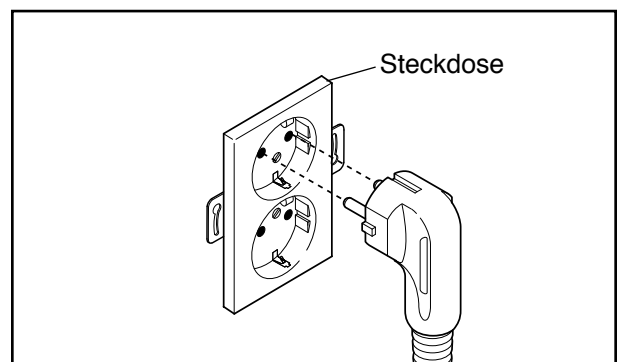
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

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

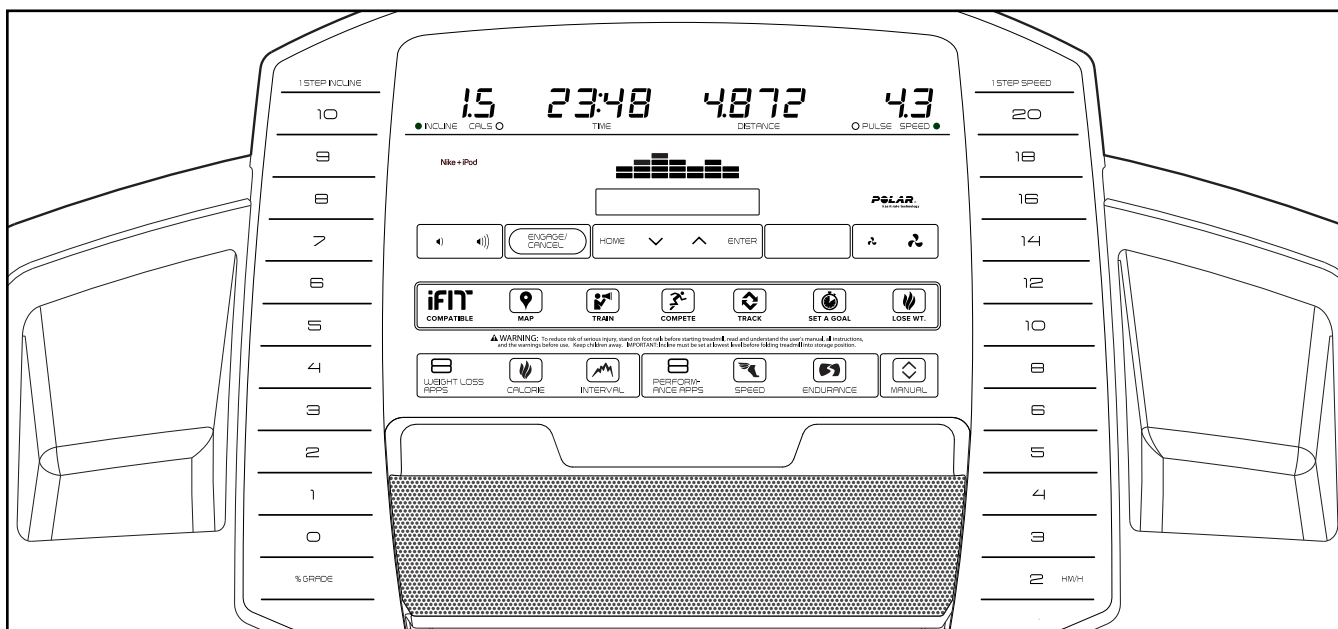
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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



COMPUTERDIAGRAMM



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Man kann sogar seine Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor messen.

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

Der Computer bietet auch einen iFit-Modus, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Modus können Sie personalisierte Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen, gegen andere iFit-Benutzer antreten, und auf viele andere Funktionen zugreifen. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Sie können sich auch mit Nikeplus.com mithilfe des optionalen SYNC verbinden. Mithilfe des SYNC, können Sie eine Auswahl an Hilfsmittel benutzen, um Ihre Ergebnisse zu analysieren und Ihren Fortschritt gegenüber Ihren Fitness-Zielen überprüfen. **Um jederzeit einen SYNC zu erwerben, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an.**

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

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 20. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 20. Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen, siehe Seite 22. Um ein Onboard-Workout zu benutzen, siehe Seite 23. Um ein iFit-Workout zu benutzen, siehe Seite 24. Um den Informationsmodus zu benutzen, siehe Seite 25. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 26. Um ein SYNC zu benutzen, siehe Seite 26.

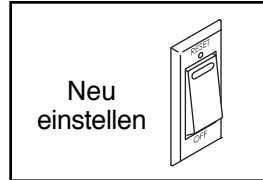
Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 25. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes, und legen Sie das Laufband falls notwendig zentriert aus (siehe Seite 30).

STROM EINSCHALTEN

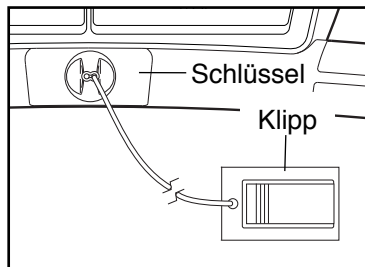
WICHTIG: Falls der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn zuerst auf Zimmertemperatur aufwärmen bevor Sie ihn einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 18). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Entstör-position.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp)-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Falls die Displays erleuchtet bleiben, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 25 um den Demo-Modus auszuschalten.

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



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

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Ist der manuelle Modus nicht ausgewählt, drücken Sie die Manual-Taste am Computer.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-Taste, die Speed (Geschwindigkeit) Auf-Taste oder einer der nummerierten 1-Step-Speed (1-Schritt-Geschwindigkeits) -Tasten.

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

Wenn Sie eine der nummerierten 1-Step-Speed-Tasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht ist.

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

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

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline- (Neigungs)-Auf- oder -Ab-Taste, oder einer der nummerierten 1-Step-Incline (1-Schritt-Neigungs) -Tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich der Lauftrainer allmählich auf die gewünschte Neigungseinstellung anpassen.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

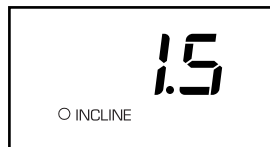
Die Matrix: Wenn Sie den manuellen Modus auswählen, wird die Matrix eine 400 m Laufbahn anzeigen.

Während Sie trainieren, werden nacheinander Indikatoren um die Laufbahn herum aufleuchten, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.



Das Calories/ Incline (Kalorien/ Neigungs) -Display:

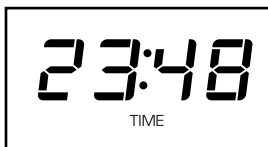
Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben an. Das Display wird auch die Neigung des Lauftrainers für ein paar Sekunden anzeigen, jedesmal wenn sich die Neigung des Lauftrainers ändert.



Das Time (Zeit)

-Display: Dieses Display zeigt die vergangene Zeit an.

Anmerkung: Wenn ein Programm gewählt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Programm verbleibende Zeit an.



Das Distance (Distanz)

-Display: Dieses Display zeigt die Distanz die Sie gegangen oder gelaufen sind.



Das Speed/Pulse

(Geschwindigkeits-/ Puls) -Display: Dieses

Display zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes an. Dieses Display wird auch Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie den Herzfrequenzmonitor benutzen (siehe Schritt 6 auf Seite 22).



Das Mittlere Display: Dieses Display zeigt die Workout-Anweisungen an.

Drücken Sie die Home (Ausgangs) -Taste um zum Start-Modus zurückzugelangen (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 25 um den Startmodus einzustellen. Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Home-Taste.

Wenn ein iFit-Modul mit www.iFit.com verbunden ist, erleuchtet das iFit-Symbol im oberen Teil des Displays.



Wenn ein SYNC mit dem Computer verbunden ist, erleuchtet das Nike+iPod Symbol im oberen Teil des Displays.

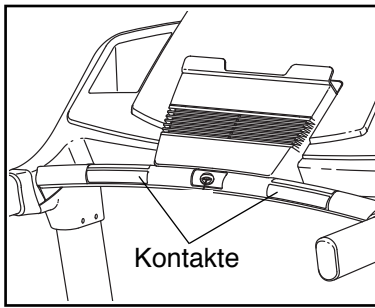


Um die Displays wieder neu anzuzeigen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel, und dann fügen Sie den Schlüssel wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Bevor Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der

Pulsstange. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

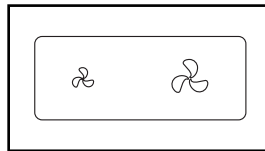


Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange mit Ihren Handflächen auf den Metallkontakten. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Vermeiden Sie dabei Handbewegungen. Wenn Ihr Puls gefunden wird, erscheinen einige Striche, und Ihre Herzfrequenz wird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

7. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Der Ventilator bietet einige Geschwindigkeitseinstellungen. Drücken Sie die Ventilator Auf- oder -Ab-Taste um die

Ventilatorgeschwindigkeit auszuwählen oder um den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.



8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

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

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

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Um ein Kalorien-, Zeit- oder Distanz-Ziel-Setzen-Workout zu wählen, drücken Sie die Set-A-Goal (Ziel-Setzen) -Taste mehrmals am Computer.

Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe) -Taste um ein Ziel zu wählen. Drücken Sie die Speed- (Geschwindigkeits-) und Incline (Neigungs) -Tasten um die Geschwindigkeit und Neigung des Workouts zu wählen. Die Displays werden die Dauer, die Distanz und die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Start-Taste um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout wird auf die selbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seiten 20 bis 22).

Das Workout wird fortgesetzt, bis Sie das gesetzte Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichts.

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout zu wählen, drücken Sie die Calorie (Kalorien)-Taste, die Interval-Taste, die Speed (Geschwindigkeits)-Taste oder die Endurance (Ausdauer)-Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout im Display erscheint.

Wenn Sie ein Onboard-Workout wählen, zeigen die Displays die maximale Neigung, die Dauer, die Distanz, die maximale Geschwindigkeit und den Namen des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

3. Starten Sie das Workout.

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

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

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

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden

Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Ist für die nächste Einheit eine andere Geschwindigkeit und/oder Neigung vorprogrammiert, dann erscheint diese neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung ein paar Sekunden lang am



Display bevor sich der Lauftrainer automatisch auf die neuen Einstellungen einstellt.

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

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

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

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

BENUTZUNG EINES iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie das optionale iFit-Modul. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man braucht auch einen Computer mit einem USB-Anschluss und einer Internet-Verbindung. Zusätzlich, benötigen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk mit einem 802.11b/g/n Router. Im Router muss SSID-Broadcast eingeschaltet sein (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Zusätzlich muss man bei iFit.com Mitglied sein. Anmerkung: Es könnte sein, dass iFit.com in Ihrer Sprache nicht verfügbar ist.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Schieben Sie das iFit-Modul in den Computer hinein.

Um das iFit-Modul einzufügen, folgen Sie den Anweisungen die im Lieferumfang des iFit-Moduls enthalten sind.

WICHTIG: Um die Voraussetzungen zu erfüllen, muss die Antenne und der Sender des iFit-Moduls mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein, und darf nicht in der Nähe, oder an einer anderen Antenne oder eines anderen Senders angeschlossen sein.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe-Taste um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout zu wählen, drücken Sie einer der iFit-Tasten. Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie sie in Ihrem Kalender auf www.iFit.com hinzufügen.

Drücken Sie die iFit-Taste, um das nächste Workout in Ihren Kalender herunterzuladen. Drücken Sie die Map (Karten)-Taste, die Train (Trainieren)-Taste oder die Lose-Wt. (Gewichtsverlust)-Taste um das nächste Workout dieser Art in Ihre Warteschlange herunterzuladen. Drücken Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste, um an einem Rennen teilzunehmen, das Sie schon vorher geplant hatten. Drücken Sie die Track-

Taste um Ihre Workout-Historie zu sehen. **Nähere Informationen über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.** Anmerkung: Wenn sich in Ihrer Liste keine Workouts der gewählten Art befinden, dann wird das nächste Workout in der Liste heruntergeladen.

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts, die Distanz die Sie gehen oder laufen werden, die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden und den Namen des Workouts an. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

Während einiger Workouts wird Sie ein Audio-Trainer durch Ihr Workout führen. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer auswählen (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 25).

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed-Auf-Taste. Das Laufband wird sich mit der Geschwindigkeitseinstellung des ersten Abschnitts des Workouts zu bewegen beginnen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

8. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

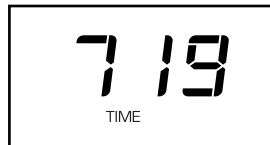
Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der Übersicht über die Lauftrainer-Information behält und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

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

Das Zeitdisplay gibt die Anzahl aller Stunden an, welche der Lauftrainer in Betrieb war.

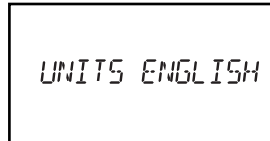


Das Distanz-Display zeigt die gesamte Anzahl an Kilometern (oder Meilen) die das Laufband in Bewegung war.



Während der Informationsmodus ausgewählt ist, drücken Sie die Ab-Taste neben der Home (Ausgangs) -Taste um jedes der Bildschirme im mittleren Display auszuwählen:

1. **UNITS (masseinheiten):** Um die Maßeinheit zu wählen, drücken Sie die Enter (Eingabe) -Taste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie METRIC.
2. **DEMO MODE (demomodus):** Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter in die Reset-Position (Entstör-Position) schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der



Matrix das Wort ON (ein). Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter- oder Geschwindigkeits-Auf-Taste.

3. **CONTRAST LVL (kontraststufe):** Der Kontrast am Display kann mit den Neigungs-Auf- und -Ab-Tasten reguliert werden. Dann, drücken Sie die Enter-Taste.

Ist ein Modul angeschlossen, dann kann man auch die folgenden Bildschirme wählen:

4. **MODULE (modul):** Falls ein iFit-Modul verbunden ist, zeigt das Display das Wort WIFI. Falls ein USB-Modul verbunden ist, zeigt das Display das Wort USB/SD. Falls ein SYNC verbunden ist, zeigt das Display das Wort NIKE+.
5. **AUDIO COACH (audio-trainer):** Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Eingabetaste.

Ist ein iFit-Modul angeschlossen, dann kann man auch die folgenden Bildschirme wählen:

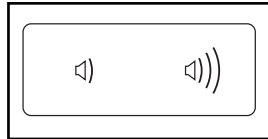
6. **START MODE (startmodus):** Das Start-Modus erscheint, wenn Sie den Schlüssel in den Computer stecken, oder wenn Sie die Home-Taste drücken. Drücken Sie die Enter-Taste mehrmals um den manuellen Modus oder den iFit-Modus als Start-Modus auszuwählen.
7. **CHECK WIFI (wifi überprüfen):** Drücken Sie die Enter-Taste. Das mittlere Display zeigt die Software-Version Nummer, das SSID des Netzes, die Kodierungstypen, die Signalstärke des WLAN, die IP-Adresse des Moduls, die Anzahl an registrierter Benutzer und deren Namen, und die Resultate der Domänennamensuche.
8. **SEND/OBTAIN DATA (daten empfangen/senden):** Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Enter-Taste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (übertragungen fertig) im Display.

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

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

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

Als nächstes, drücken Sie die Play-Taste auf Ihren persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregl. am Computer oder Ihren persönlichen Audio-Player ein.



Sie können auch die Stereoanlage mithilfe des optionalen SYNC benutzen. Der SYNC wird Ihr iPod während des Benutzens aufladen. Um den SYNC zu benutzen, stecken Sie einen kompatiblen iPod (nicht mitgeliefert) an das Kabel der vom SYNC herausragt. **Achten Sie darauf, dass der iPod vollständig eingesteckt wurde.**

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

BENUTZUNG EINES SYNC

Der optionale SYNC ermöglicht Ihnen, Ihre Lauftrainer-Workout-Ergebnisse auf Ihren iPod® (nicht mitgeliefert) aufzuzeichnen. Sie können Ihre Ergebnisse dann auf Nikeplus.com hochladen, wo Sie eine Auswahl an Hilfsmittel benutzen können, um Ihre Ergebnisse zu analysieren und Ihren Fortschritt zu überwachen. **Um jederzeit einen SYNC zu erwerben, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an.**

Um das SYNC benutzen zu können, benötigen Sie ein iPod nano® (4. oder 5. Generation) oder einen iPod touch® (2. 3. oder 4. Generation). Sie benötigen auch Zugriff auf einen Computer mit Internet-Verbindung.

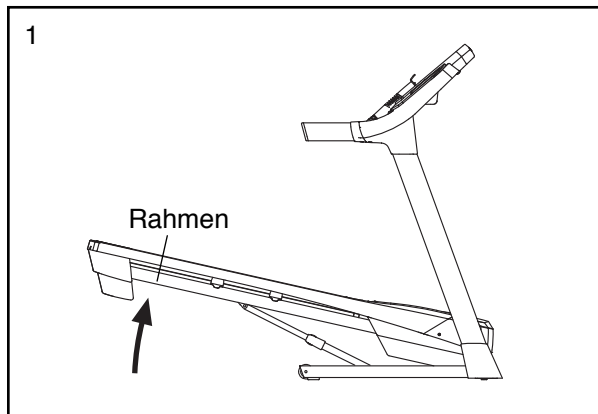
Nähere Informationen über den SYNC finden Sie in den Anweisungen die mit dem SYNC mitgeliefert wurden.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

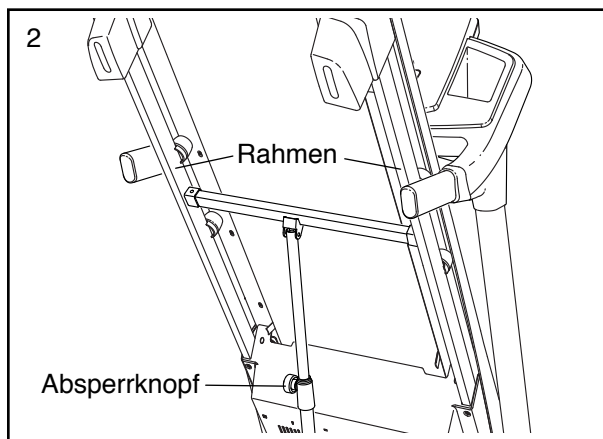
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

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

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



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

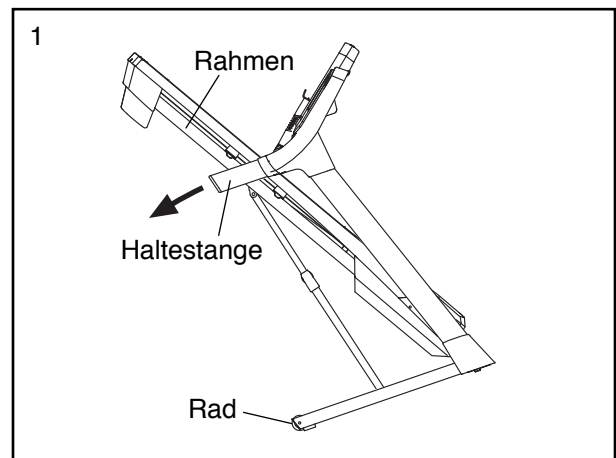


Um den Fußboden oder den Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

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



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

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

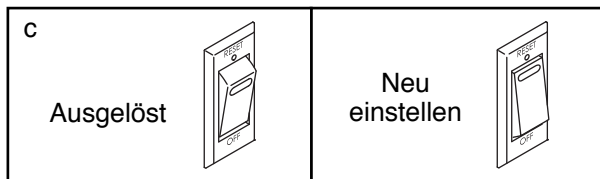
1. Siehe Abbildung 2. Halten Sie das obere Ende des Rahmens des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie dann den Verriegelungsknopf nach links. **WICHTIG:** Der Verriegelungsknopf darf nicht gedreht werden. Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein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

FEHLERSUCHE

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

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- Achten Sie darauf, das das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt wird (siehe Seite 18). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

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

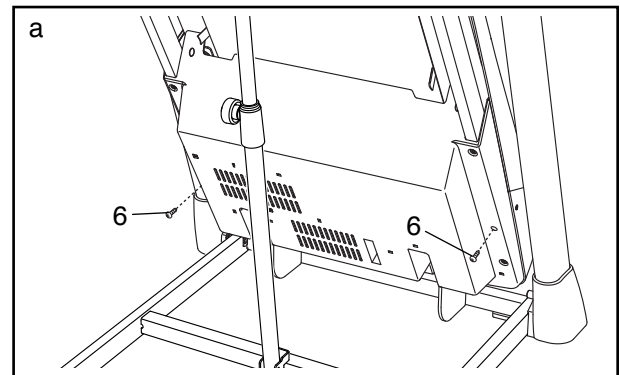
SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, wenn Sie den Schlüssel vom Computer abziehen

- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, um den Demo-Modus abzuschalten.

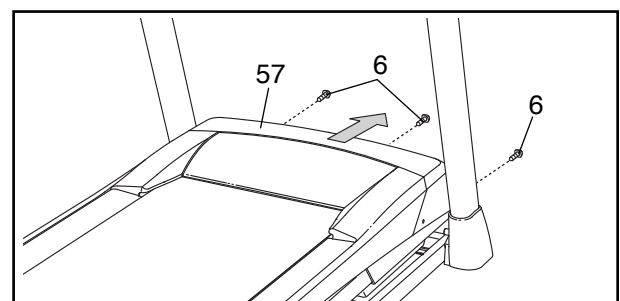
SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Stellen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 27).

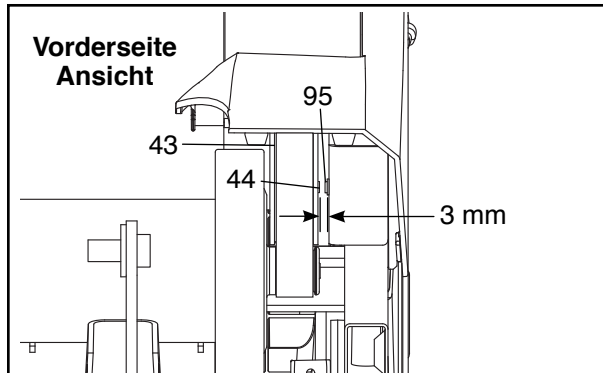
Als nächstes, entfernen Sie die zwei ange deuteten #8 x 3/4" Schrauben (6).



Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 27). Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (6). Nehmen Sie die Motorhaube (57) nun vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (95) und den Magneten (44) auf der linken Seite der Rolle (43). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls notwendig, benutzen Sie einen Flachkopfschraubendreher um den Membranenschalter ein wenig zu bewegen um den Abstand zu korrigieren. Befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) und lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



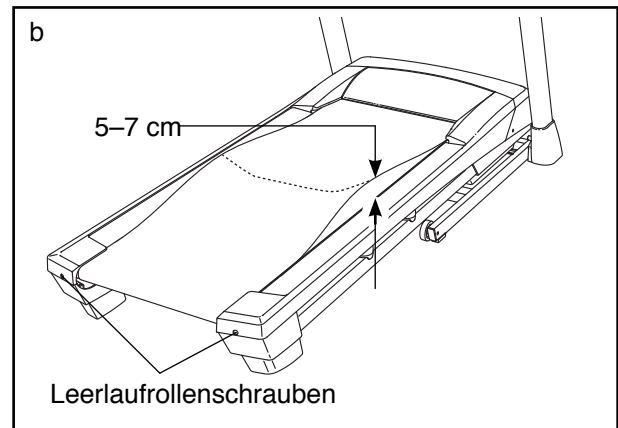
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

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

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

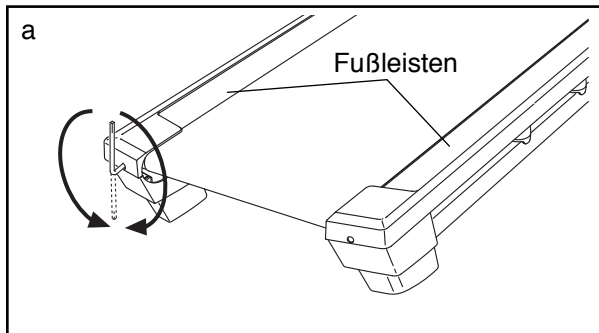
- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

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

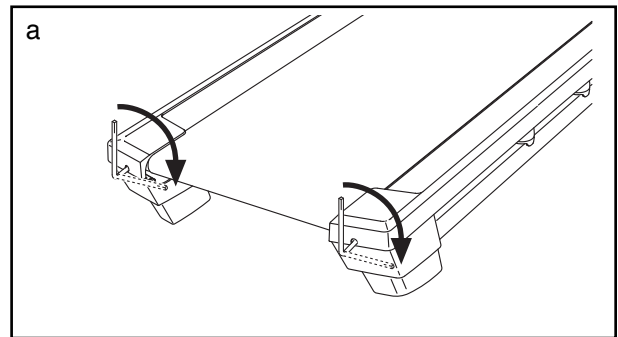


- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel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

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



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

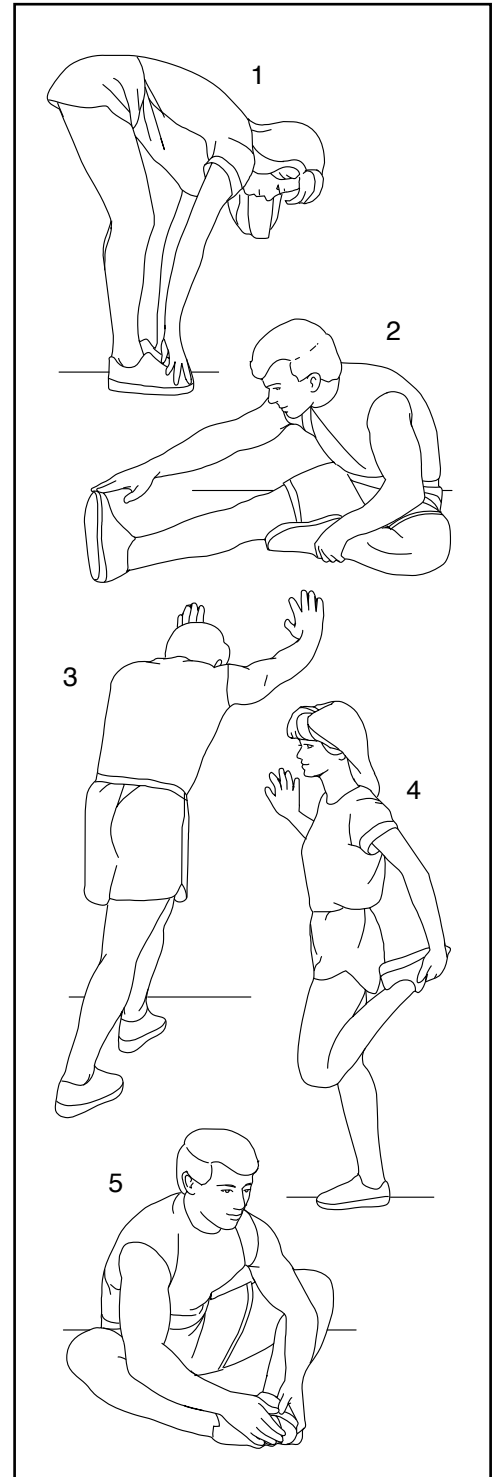
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL10713.1 R1014A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	10	#8 x 1/2" Erdungsschraube	51	1	Lagerungssperre
2	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen	52	1	Rechter, hinterer Fuß
3	2	3/8" Mutter	53	1	Linker, hinterer Fuß
4	6	3/8" x 4" Schraube	54	1	#8 x 1/2" Puls-Erdungsschraube
5	6	3/8" Zahnscheibe	55	1	Filterklammer
6	28	#8 x 3/4" Schraube	56	1	Leerlaufolle
7	4	#10 x 3/4" Schraube	57	1	Motorhaube
8	10	5/16" Zahnscheibe	58	2	Neigungs-Rahmenabstandhalter
9	4	#10 Zahnscheibe	59	1	Neigungsrahmen
10	4	5/16" x 5/8" Schraube	60	1	Neigungsmotor
11	1	#8 Mutter	61	1	Herzfrequenzmonitor
12	1	M8 x 45mm Bolzen	62	1	Steuerung
13	18	#8 x 1/2" Schraube	63	3	Kabelbefestigung
14	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	64	1	Bodenschalenplatte
15	2	3/8" x 1 3/8" Bolzen	65	1	Netzschalter
16	2	1/2" x 2 1/4" Bolzen	66	1	Netzkabel
17	2	1/2" Mutter	67	1	Dichtung
18	3	Haubenklipp	68	1	Bodenschale
19	14	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	69	2	Pfostenkappe
20	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen	70	1	Pfostendraht
21	4	3/8" Verschlussmutter	71	1	Linke Haltestange
22	2	Neigungsmotorenabstandhalter	72	1	Rechte Haltestange
23	2	1/4" x 3/8" Schraube	73	1	Linke Basisabdeckung
24	4	#8 Führungsschraube	74	1	Rechte Basisabdeckung
25	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen	75	1	Linker Pfosten
26	1	#8 Maschinenschraube	76	1	Rechter Pfosten
27	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen	77	4	Basiskappe
28	2	5/16" Unterlegscheibe	78	2	Vorsichtaufkleber
29	4	5/16" Mutter	79	4	Basispolster
30	2	1/4" x 1 3/4" Schraube	80	1	Basis
31	1	Querstange	81	2	Rad
32	1	1/4" x 2" Schraube	82	1	Schlüssel/Klipp
33	8	#8 x 1" Bohrschraube	83	1	Computerbasis
34	5	#8 Zahnscheibe	84	4	5/16" x 1" Schraube
35	1	Filter	85	1	Rechte Ablage
36	4	Plattformpolsterung	86	1	Computer
37	1	Linke Fußleiste	87	1	Computerrahmen
38	1	Riegel-Warnungsaufkleber	88	2	M8 Mutter
39	1	Laufplattform	89	1	Computer-Masseleiter
40	1	Laufband	90	1	Riegel-Querstange
41	2	Bandführung	91	2	Kabelbefestigung
42	2	Gummi-Abstandhalter	92	2	5/16" x 1" Halbrundschraube
43	1	Antriebsrolle/Rolle	93	1	Rechte Haltestangenabdeckung
44	1	Magnet	94	2	Basispolster-Abstandhalter
45	1	Membranenschalter-Klemme	95	1	Membranenschalter
46	1	Antriebsmotorriemen	96	2	Computerklemme
47	1	Antriebsmotor	97	1	Linke Ablage
48	2	Rahmen-Abstandshalter	98	1	Erdungsklammer
49	1	Rahmen	99	1	Steckdose
50	1	Rechte Fußleiste	100	1	Linke Haltestangenabdeckung

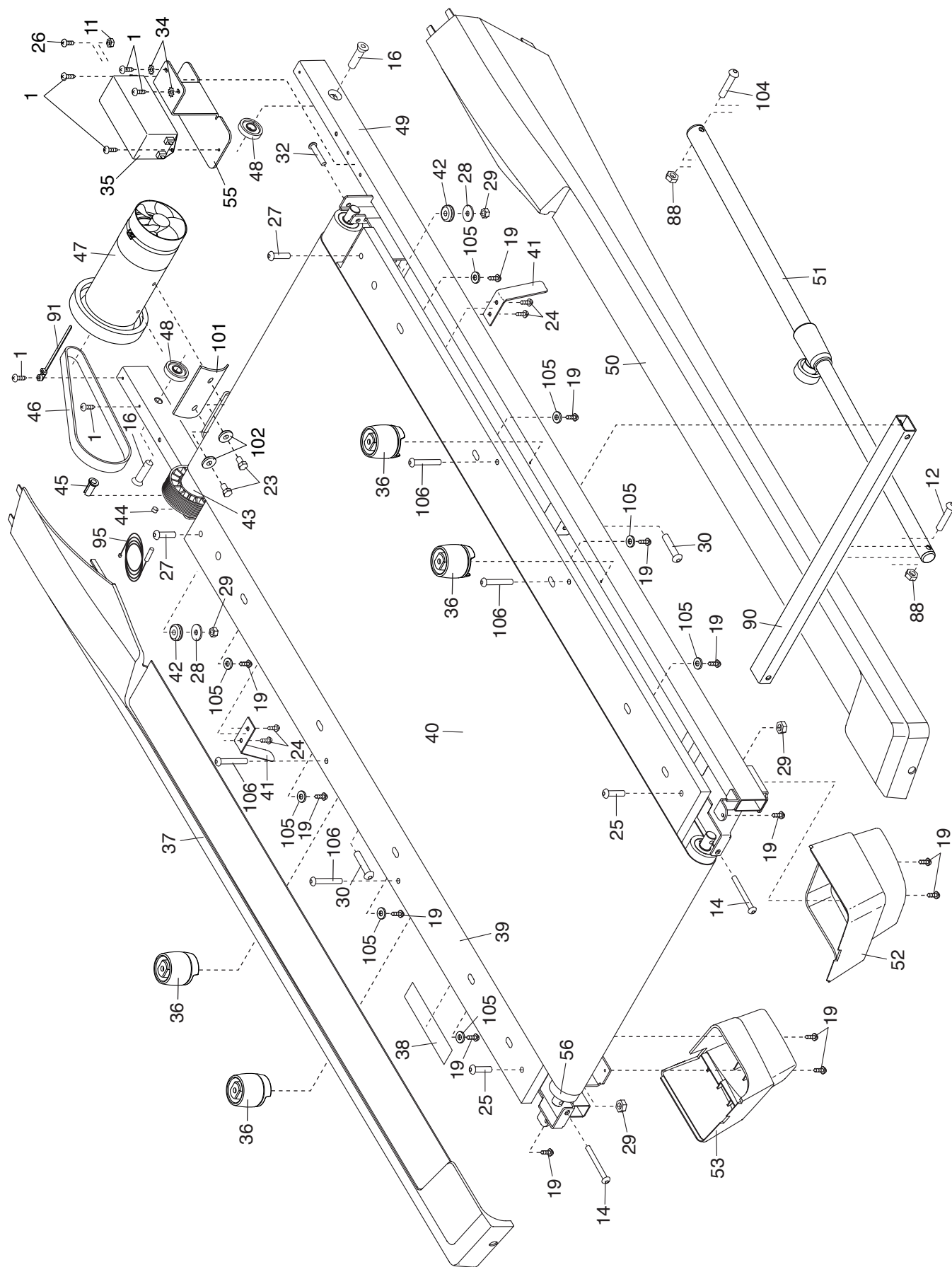
Nr. Anzahl Beschreibung

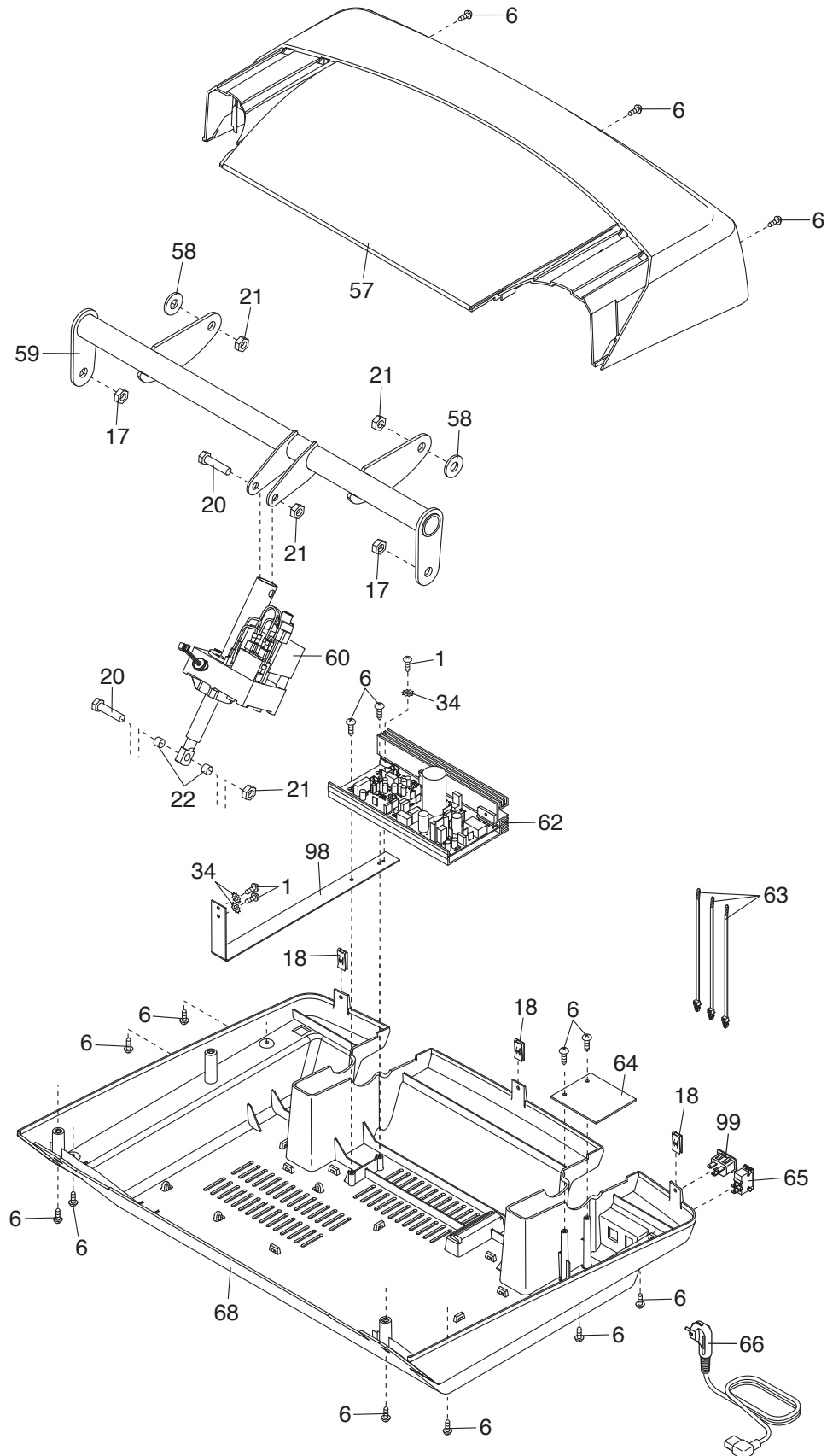
101 1 Motorenisolator
102 2 Motorbuchse
103 1 Rechte Pfostenabdeckung
104 1 M8 x 50mm Bolzen

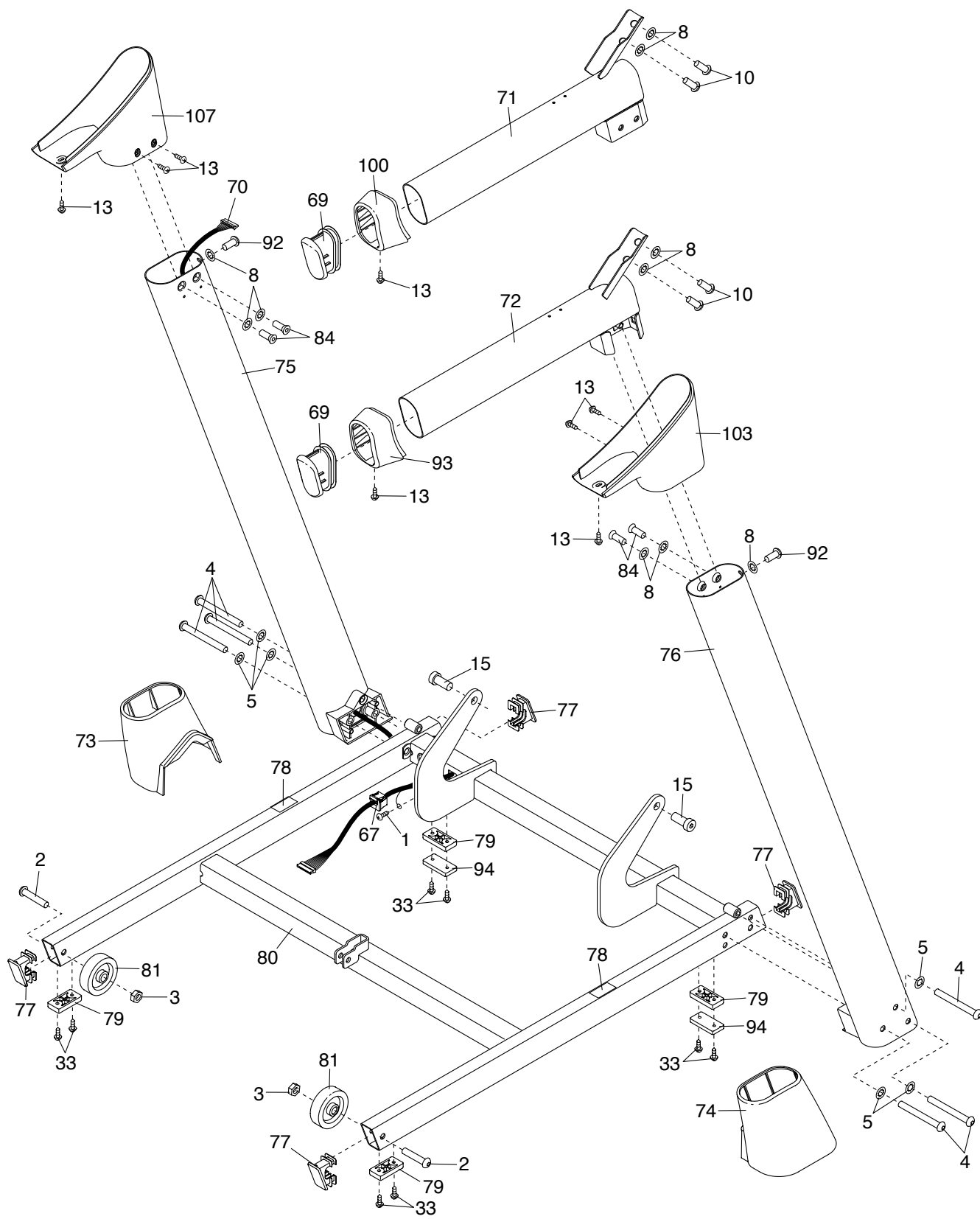
Nr. Anzahl Beschreibung

105 8 #8 Scheibe
106 4 1/4" x 1 1/4" Schraube
107 1 Linke Pfostenabdeckung
* – Bedienungsanleitung

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

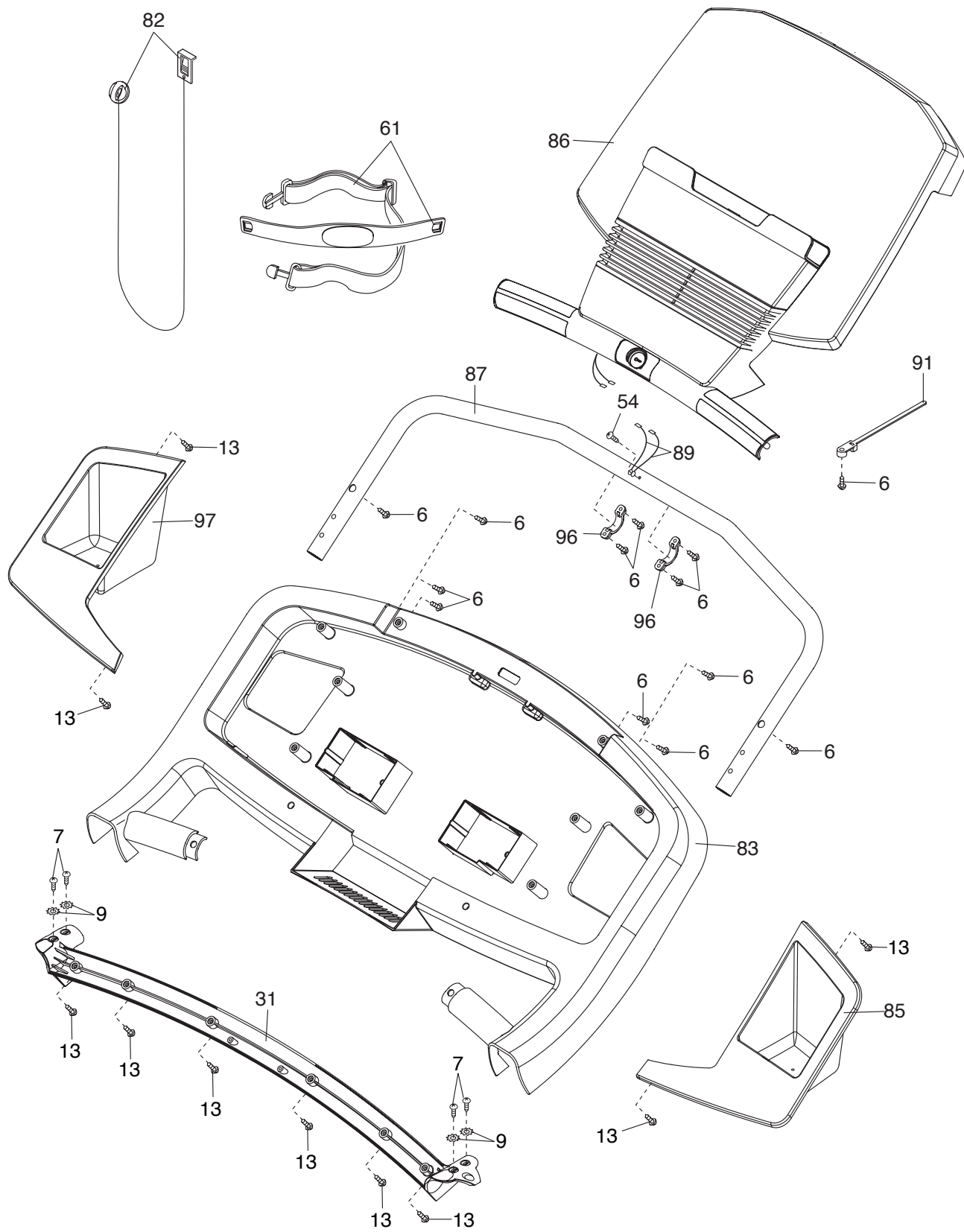






DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL10713.1 R1014A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

