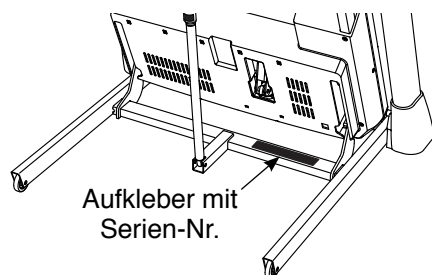


NordicTrack C200

Modell-Nr. NETL10814.0

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

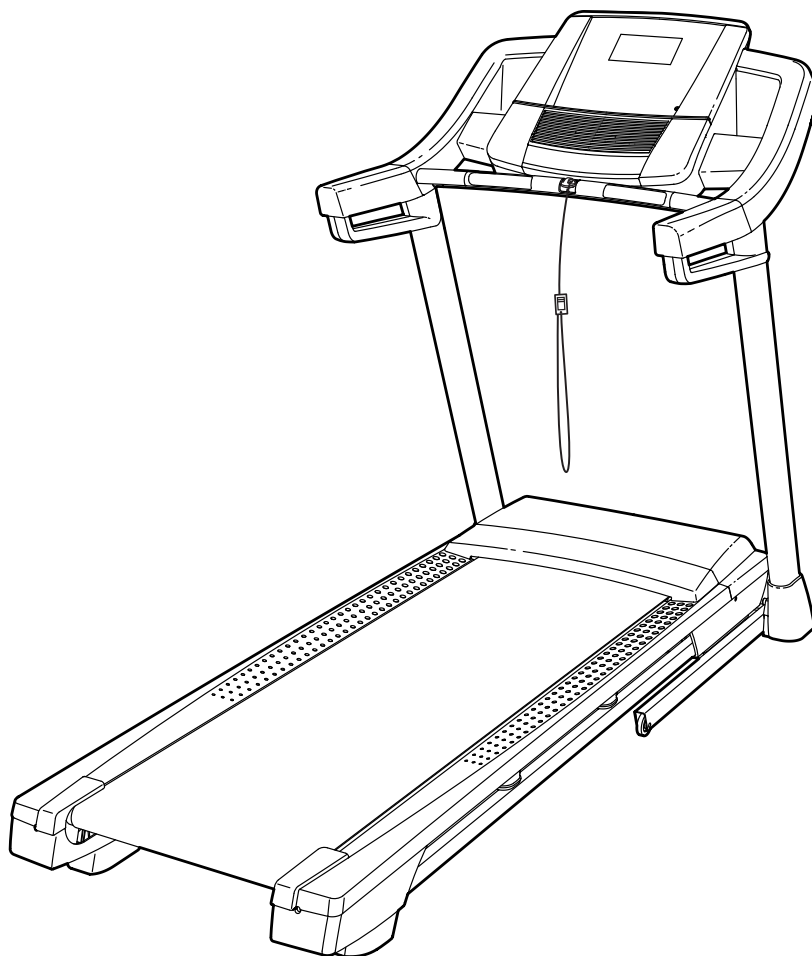
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



www.iconeurope.com

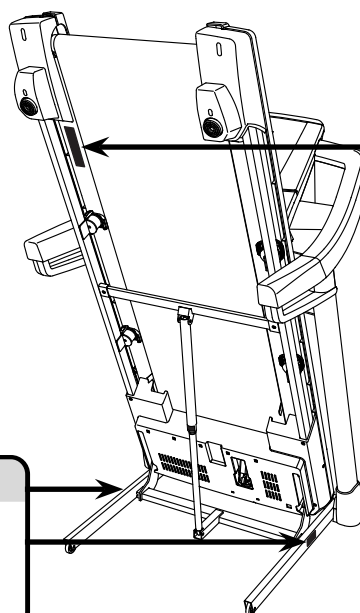
INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	18
BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS	19
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	29
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	30
TRAININGSRICHTLINIEN	33
TEILELISTE	34
DETAILZEICHNUNG	36
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

⚠ ACHTUNG
Halten sie die Hände und Füsse von hier fern solange das Lauftrainer in Betrieb ist.



⚠ WARNUNG

Shützen 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 Stufen.
- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp 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 wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
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 (300 Pfund).
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Stecken Sie das Netzkabel (siehe Seite 19) in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges 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 der Lauftrainer einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 30, falls der Lauftrainer 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 EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.)
17. Schalten Sie den Lauftrainer niemals ein, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Halten Sie sich immer an den Haltegriffen fest, 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 Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf Aus (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7, und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIERENDES LAUFTRAINERS auf Seite 29.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.
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 gleich nach Benutzung, vor der Reinigung des Lauftrainers und vor der Durchführung der in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungen und Einstellungen heraus. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstberater durchgeführt werden.
26. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und machen Sie ein Cool-down.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® C 200 Lauftrainer entschieden haben. Der C 200 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zuhause effektiver und angenehmer gestalten. Wenn Sie nicht gerade trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern ein.

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.

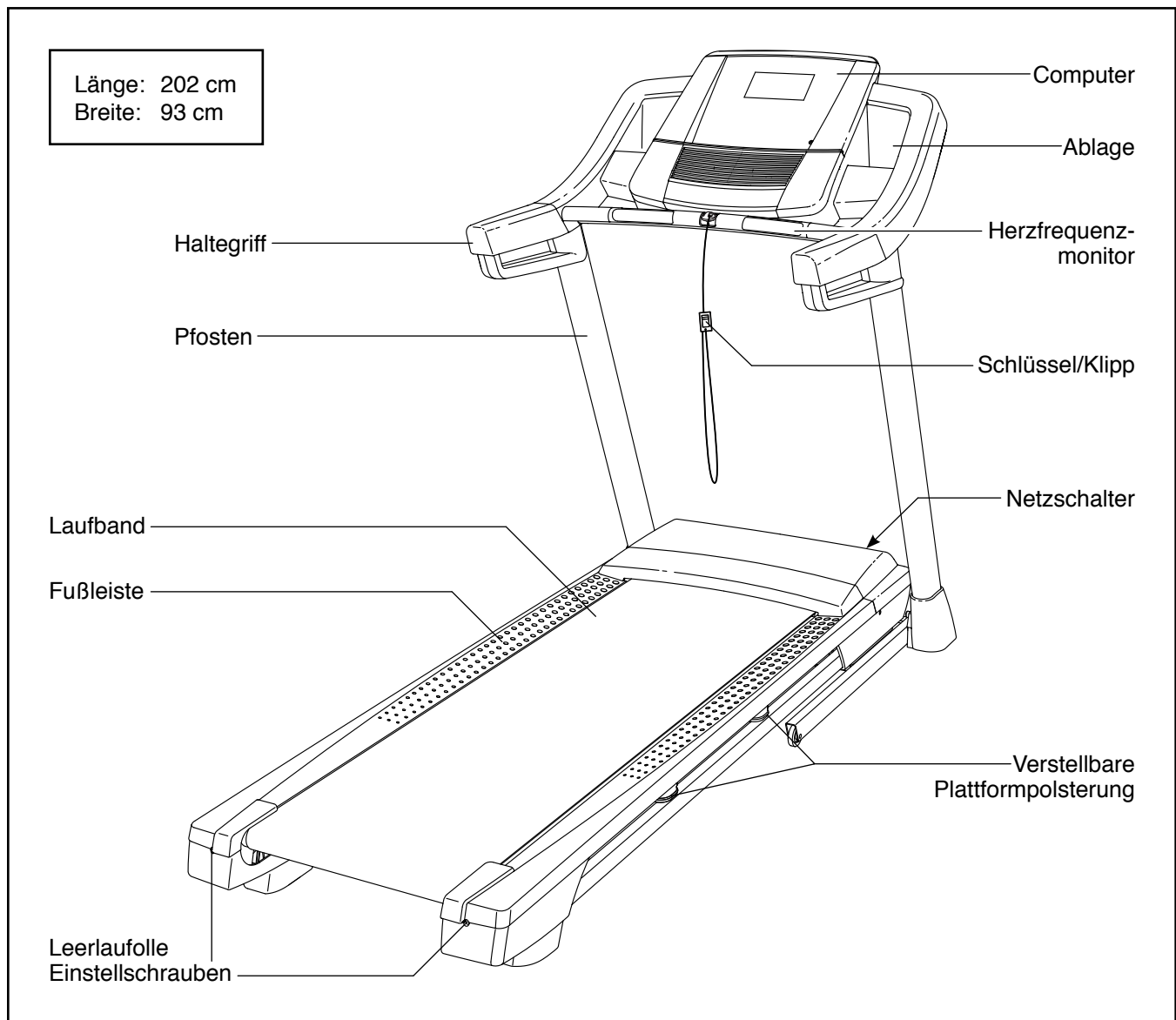
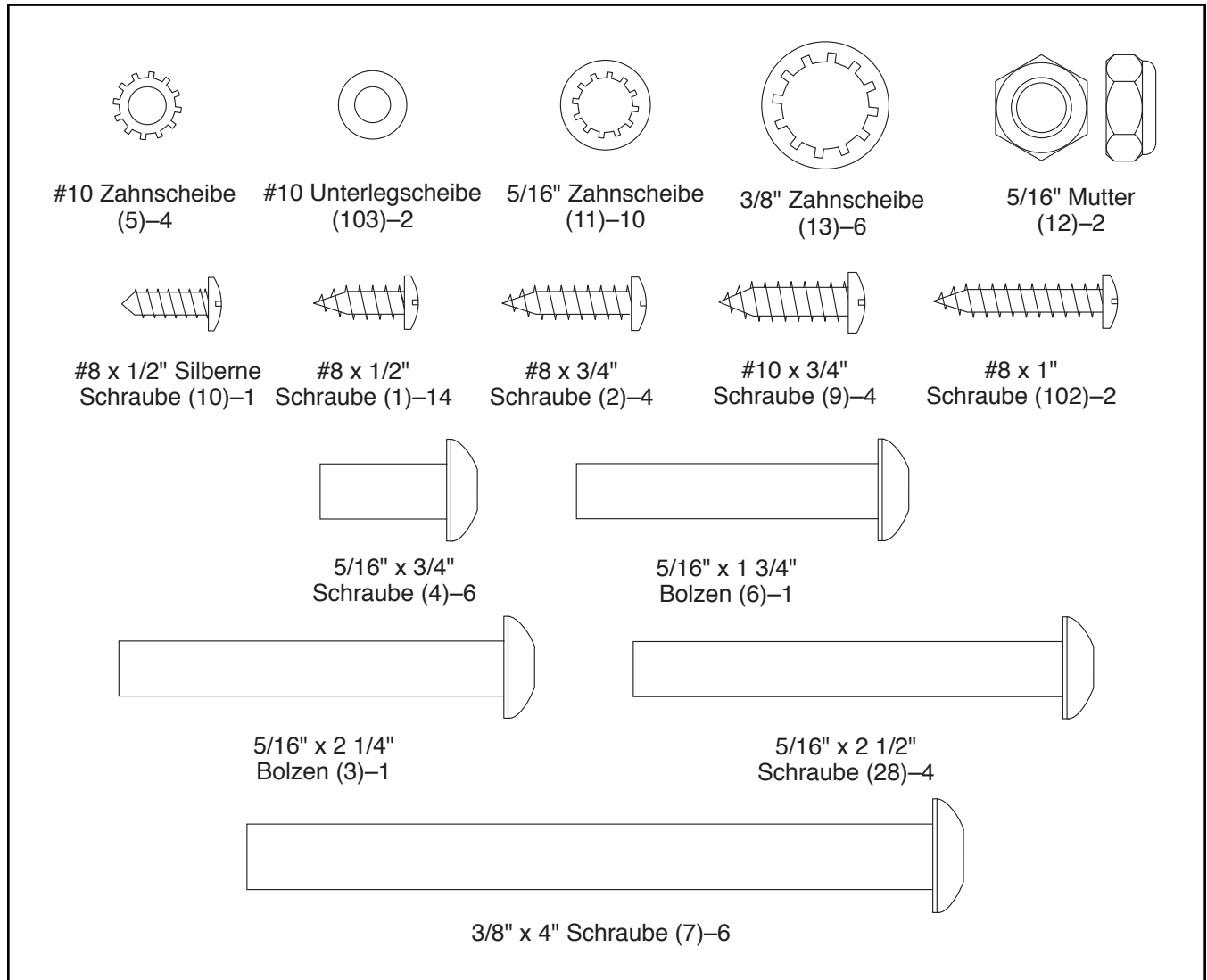


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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 des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem 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“ gekennzeichnet.

- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

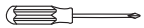
den beigelegten
Innensechskantschlüssel



einen verstellbaren
Schraubenschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher



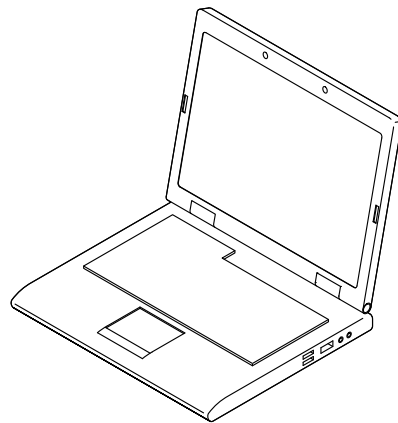
Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden,
benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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.

1

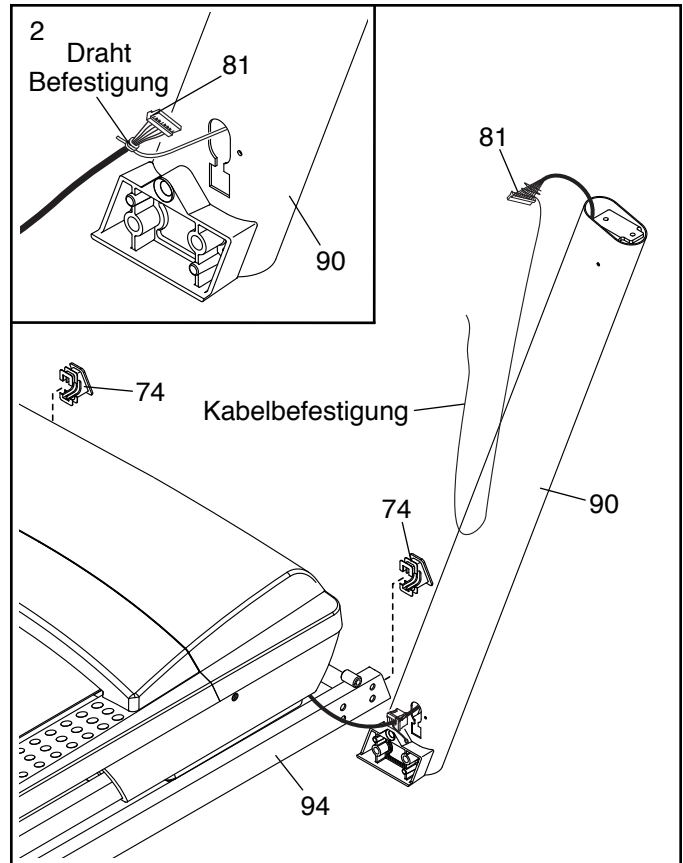


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Drücken Sie je eine Basiskappe (74) auf beiden Seiten der Basis (94) auf.

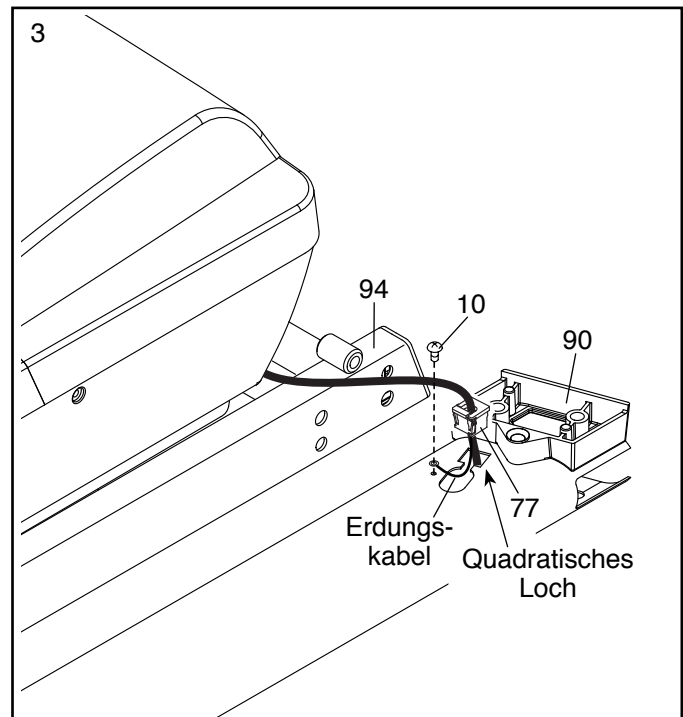
Identifizieren Sie den Rechten Pfosten (90). Eine zweite Person soll den Rechten Pfosten an die Basis (94) hinhalten.

Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung, die sich innerhalb des Rechten Pfostens (90) befindet, sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Schieben Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende am Rechten Pfosten während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung aus dem Rechten Pfosten herausziehen.



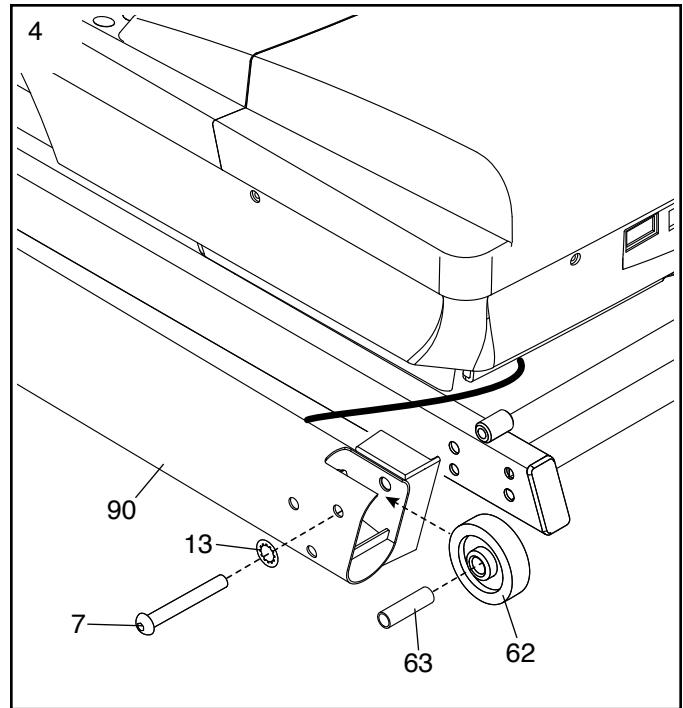
3. Legen Sie den Rechten Pfosten (90) neben der Basis (94) nieder. Drücken Sie eine Dichtung (77) in das quadratische Loch am Rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, das Erdungskabel nicht abzuklemmen.**

Befestigen Sie das Erdungskabel mit einer silbernen #8 x 1/2" Schraube (10) am Rechten Pfosten (90), wie angedeutet.



4. Fügen Sie einen Rad-Distanzhalter (63) in ein vorderes Rad (62) ein. Halten Sie das vordere Rad innerhalb des Rechten Pfostens (90) und schieben Sie eine 3/8" x 4" Schraube (7) mit einer 3/8" Zahnscheibe (13) durch den Rechten Pfosten und das vordere Rad.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pfosten (nicht abgebildet).



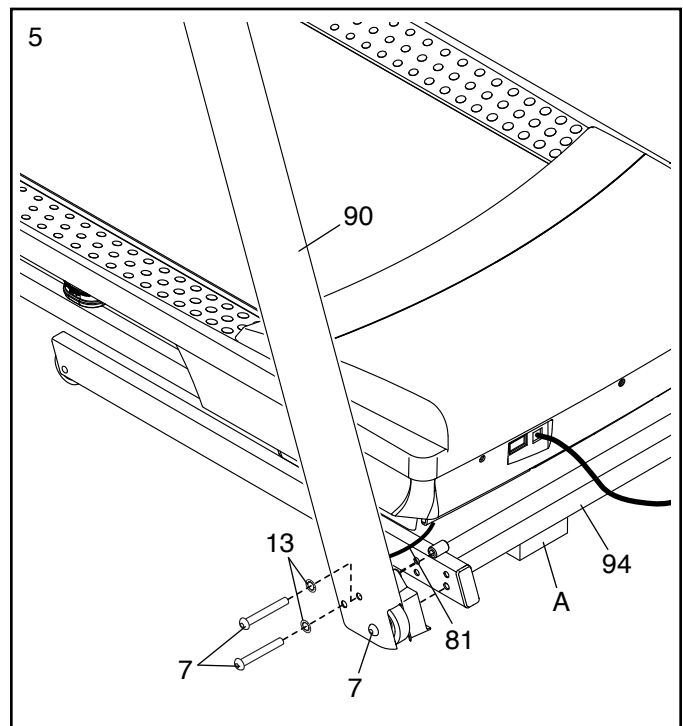
5. Legen Sie unter die rechte Seite der Basis (94) etwas von dem Verpackungsmaterial (A). Halten Sie den Rechten Pfosten (90) an die Basis hin. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen.**

Schieben Sie zwei 3/8" x 4" Schrauben (7) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (13) auf den Rechten Pfosten (90) und ziehen Sie die drei Schrauben von Hand an der Basis (94) an. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

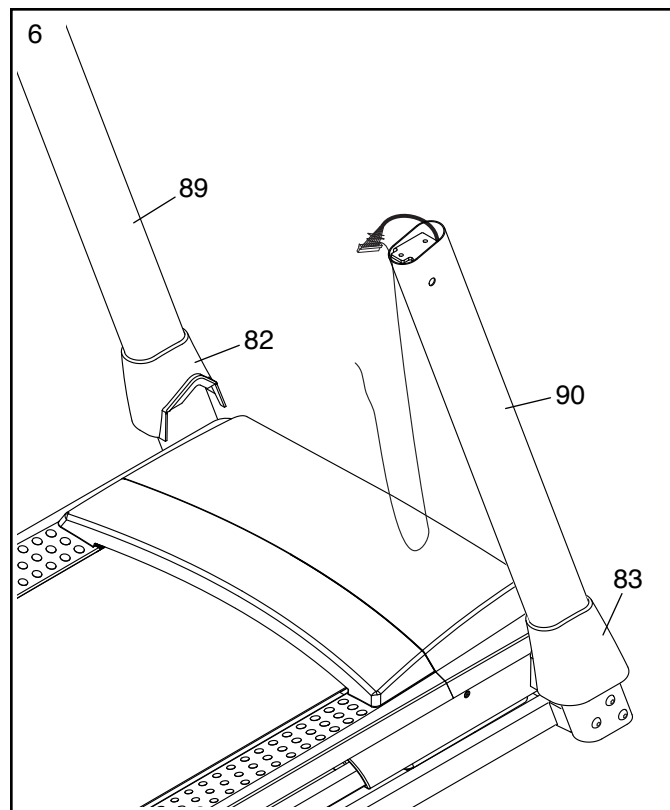
Legen Sie jetzt das Stück Verpackungsmaterial (A) unter die linke Seite der Basis (94) und befestigen sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.

Hinweis: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

Entfernen Sie nun das Verpackungsmaterial (A), welches unter der Basis (94) liegt.

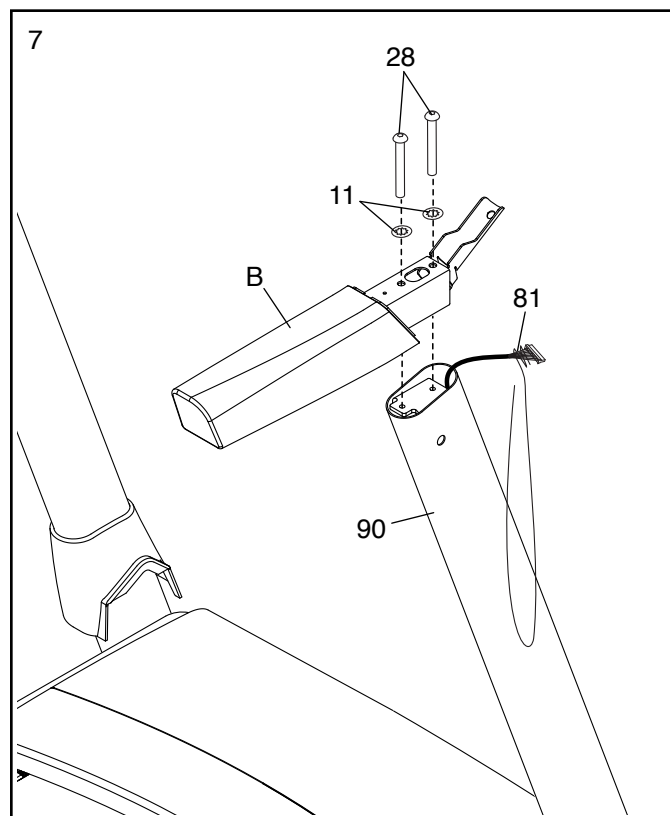


6. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den Linken Pfosten (89) und die rechte Basisabdeckung auf den Rechten Pfosten (90). **Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest auf.**

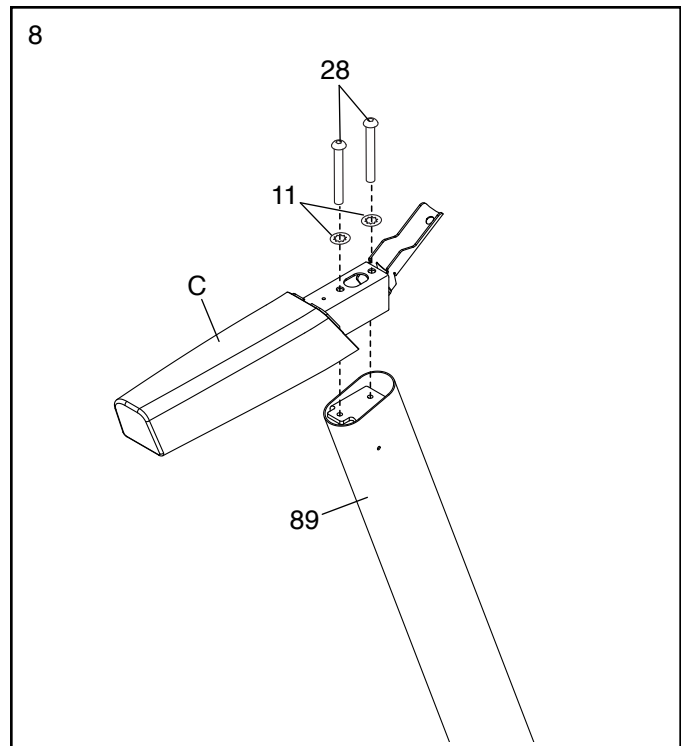


7. Identifizieren Sie die rechte Haltestangenmontage (B).

Befestigen Sie die rechte Haltestangenmontage (B) an den Rechten Pfosten (90) mit zwei 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

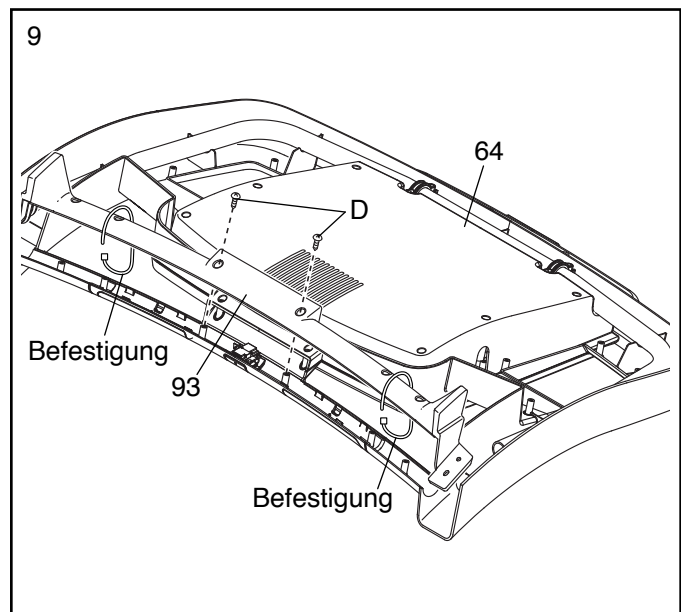


8. Befestigen Sie die linke Haltestangenmontage (C) an den linken Pfosten (89) mit zwei 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



9. Setzen Sie die Computerbasis (64) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen der Konsole zu vermeiden. Falls die Puls-Querstange (93) mit Befestigungen an der Computerbasis gesichert sind, entfernen Sie diese.

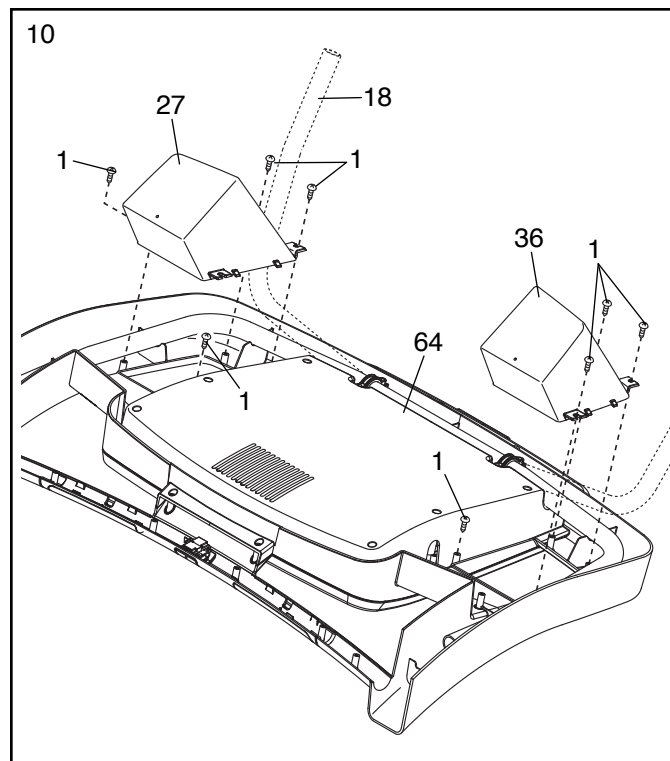
Entfernen Sie die zwei ange deuteten Schrauben (D) und werfen Sie diese weg. Dann, entfernen Sie die Puls-Querstange (93).



10. Identifizieren Sie die Linke und Rechte Ablage (27, 36).

Befestigen Sie die Ablagen (27, 36) an die Computerbasis (64) mit acht #8 x 1/2" Schrauben (1). **Tipp: Es könnte Ihnen die Arbeit erleichtern, wenn Sie die zwei inneren Schrauben eindrehen, und dann die Ablagen einschieben bevor Sie die restlichen sechs Schrauben festziehen.**

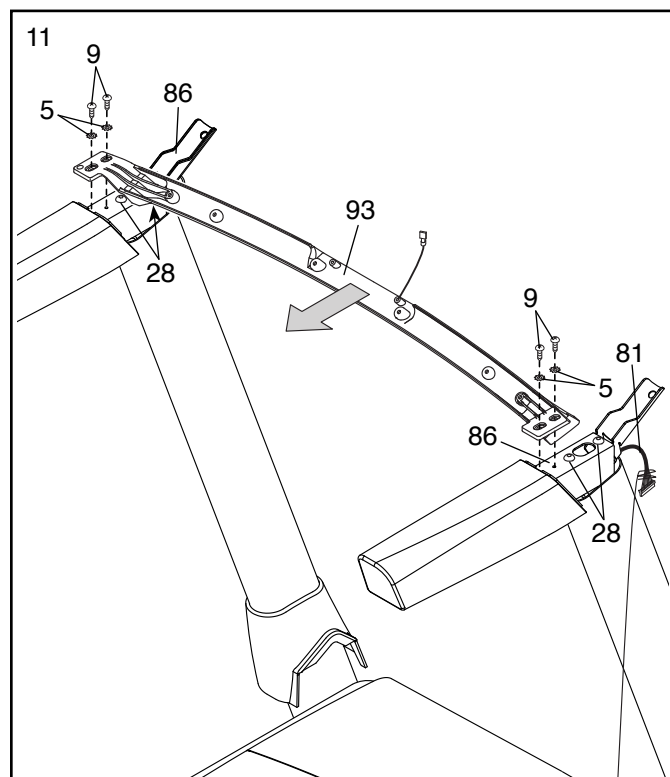
Tipp: Es könnte notwendig sein, den Computerrahmen (18) nach oben zu drehen während Sie die Ablagen (27, 36) montieren.



11. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Puls-Querstange (93) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (9) nicht zu fest an.**

Richten Sie die Puls-Querstange (93) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Puls-Querstange an die Haltestangen (86) mit vier #10 x 3/4" Schrauben (9) und vier #10 Zahnscheiben (5). **Drehen Sie zuerst alle vier Schrauben ein. Als nächstes, schieben Sie die Querstange so weit wie möglich in die mit dem Pfeil angezeigte Richtung. Dann, ziehen Sie die Schrauben fest.**

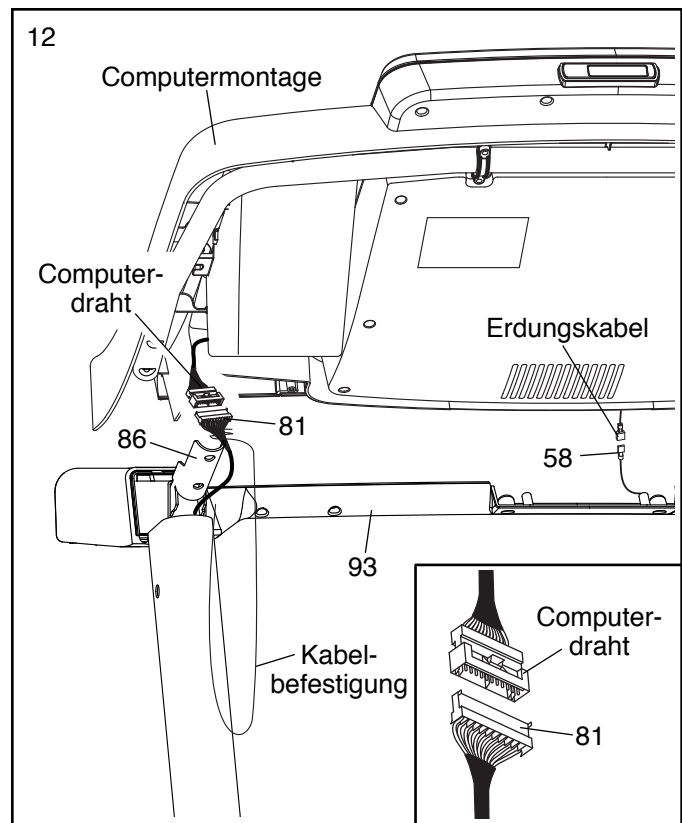
Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen. Ziehen Sie die vier 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) fest.



12. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage nahe der Haltestangen (86) (nur eine Seite ist abgebildet).

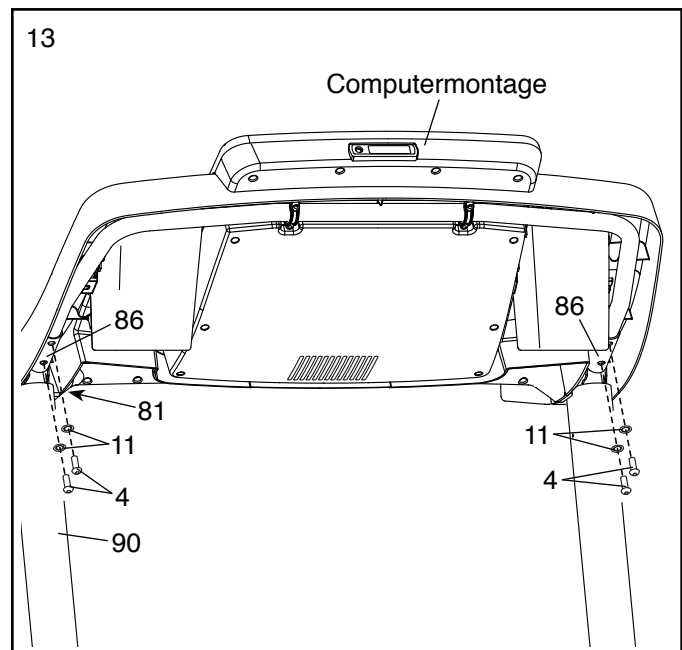
Verbinden Sie den Masseleiter von der Computermontage mit dem Computer-Masseleiter (58) auf der Puls-Querstange (93).

Siehe Detailzeichnung. Verbinden Sie den Pfostendraht (81) mit dem Computerdraht. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DIE KONSOLE BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



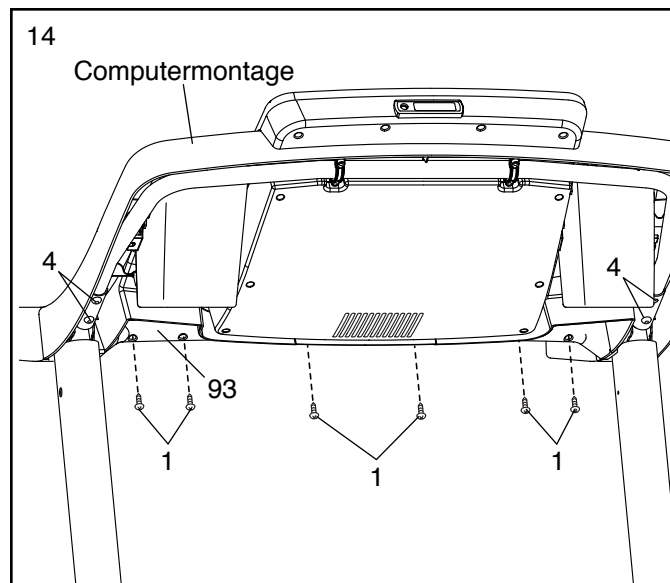
13. Setzen Sie die computermontage auf die klammern auf den Haltestangen (86) auf. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie jeglichen Überschuss von Pfostendraht (81) in den Rechten Pfosten (90) hinein.

Befestigen Sie die Computermontage an die Klammern auf den Haltestangen (86) mit vier 5/16" x 3/4" Schrauben (4) und vier 5/16" Zahnscheiben (11). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



14. Befestigen Sie die Puls-Querstange (93) an die Computermontage mit sechs #8 x 1/2" Schrauben (1). **Drehen Sie alle sechs Schrauben ein bevor Sie diese festziehen.**

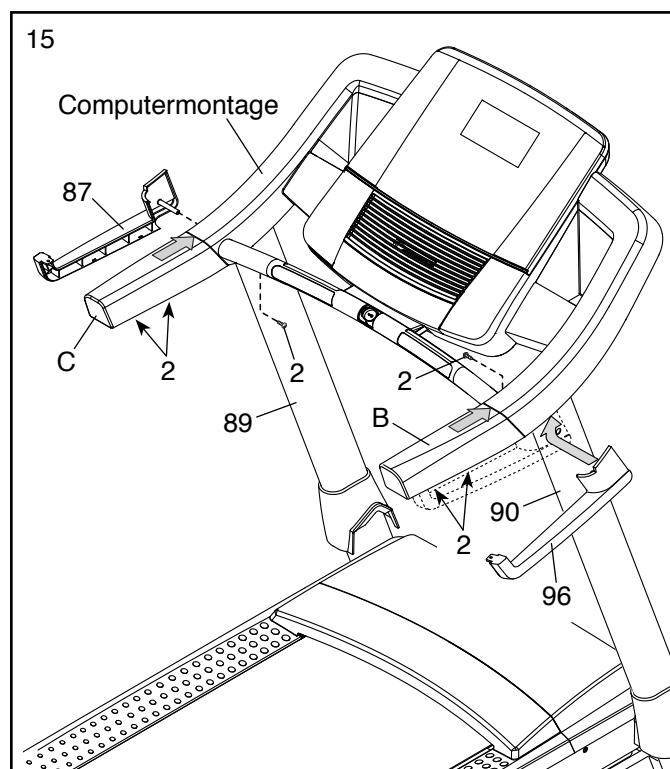
Dann, ziehen Sie die vier 5/16" x 3/4" Schrauben (4) fest.



15. Überprüfen Sie die Abstände zwischen den Haltestangenmontagen (B, C) und der Computermontage.

Falls notwendig, lockern Sie die vier #8 x 3/4" Schrauben (2) unter den Haltestangen, und schieben Sie die Haltestangen nach vorne gegen die Computermontage, wie von den Pfeilen angedeutet. Dann, ziehen Sie die Schrauben wieder fest.

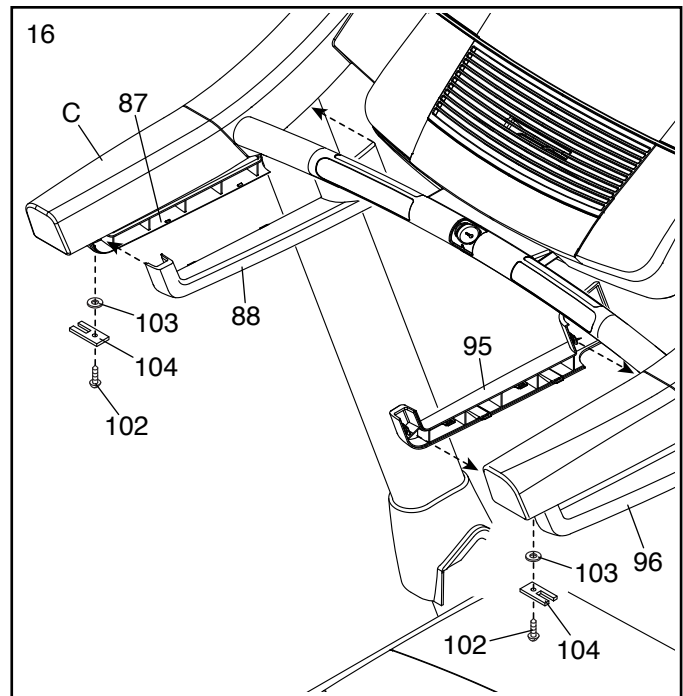
Befestigen Sie die Linke, Äußere Pfostenabdeckung (87) und die Rechte, Äußere Pfostenabdeckung (96) an den linken und Rechten Pfosten (89, 90) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (2). **Hinweis: Das obere Ende jeder äußeren Pfostenabdeckung sollte unter der Computermontage eingefügt sein. Drehen Sie jede äußere Pfostenabdeckung rechtwinkelig während Sie diese gegen die Pfosten setzen. Achten Sie darauf, die Schrauben nicht zu fest anzuziehen.**



16. Ziehen Sie eine #8 x 1" Schraube (102) mit einer Haltestangenplatte (104) und einer #10 Unterlegscheibe (103) in die linke, äußere Pfostenabdeckung (87) und in den unteren Teil der linken Haltestangenmontage (C) fest. **Achten Sie darauf, die Haltestangenplatte wie abgebildet auszulegen. Achten Sie darauf, die Schrauben nicht zu fest anzuziehen.**

Drücken Sie die linke, innere Pfostenabdeckung (88) gegen die linke, äußere Pfostenabdeckung (87), bis sie einschnappen.

Wiederholen Sie die oben angeführten Schritte auf der anderen Seite des Lauftrainers mit der Rechten, äußeren Pfostenabdeckung (96) und der Rechten, inneren Pfostenabdeckung (95).



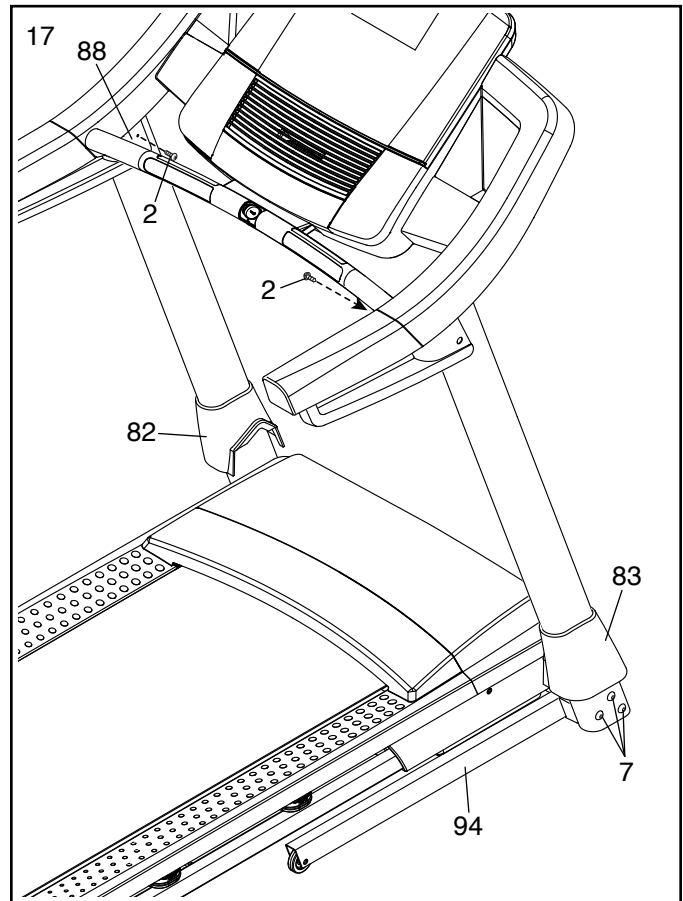
17. Ziehen Sie eine #8 x 3/4" Schraube (2) in die Linke, Innere Pfostenabdeckung (88) wie abgebildet fest. **Achten Sie darauf, die Schraube nicht zu fest anzuziehen.**

Als nächstes, ziehen Sie eine #8 x 3/4" Schraube (2) in die rechte, innere Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) fest.

Achten Sie darauf, die Schraube nicht zu fest anzuziehen.

Dann, ziehen Sie die sechs 3/8" x 4" Schrauben (7) fest (nur eine Seite ist abgebildet).

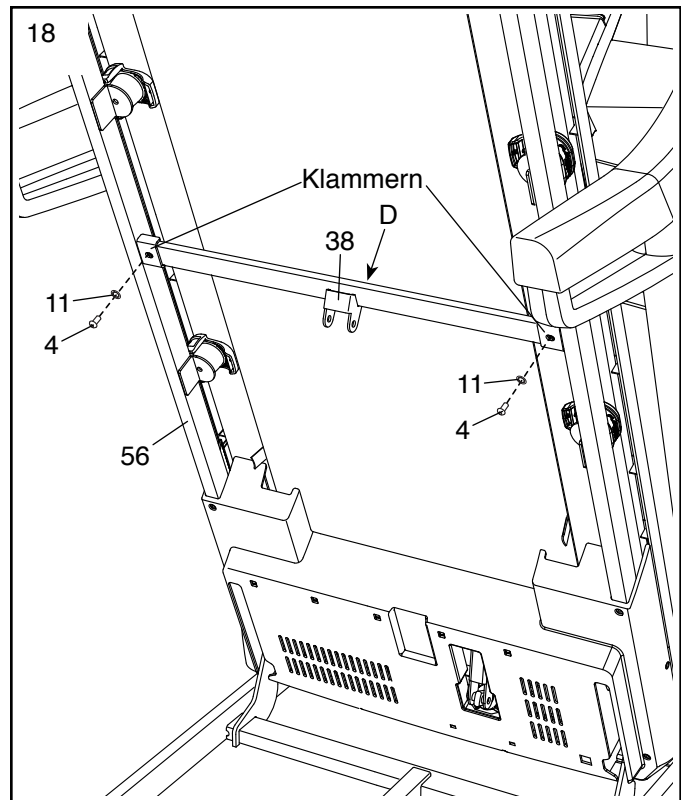
Drücken Sie die linke Basisabdeckung (82) und die rechte Basisabdeckung (83) auf die Basis (94) auf.



18. **Anmerkung: Wird die Montage auf einer glatten Fläche ausgeführt, dann rollt der Lauftrainer bei diesem Schritt möglicherweise etwas nach vorne.**

Stellen Sie den Rahmen (56) nun aufrecht. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis Schritt 20 vollendet ist.**

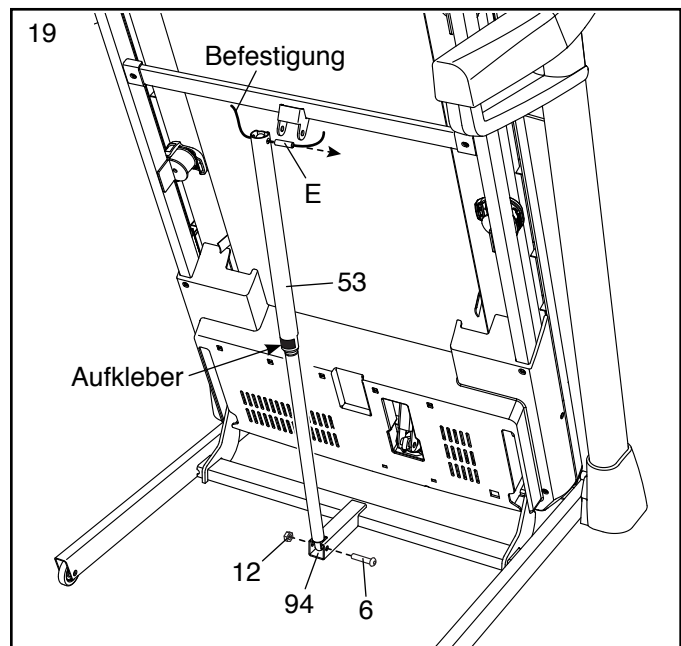
Richten Sie die Verriegelungsquerstange (38) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber (D) mit der Aufschrift „This side toward belt“ (Diese Seite zum Laufband) zum Lauftrainer hinschaut.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange an den Klammern am Rahmen (56) mit zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (4) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11).



19. Legen Sie die Lagerungssperre (53) so aus, dass die Aufkleber vom Lauftrainer, wie abgebildet, abgewandt sind.

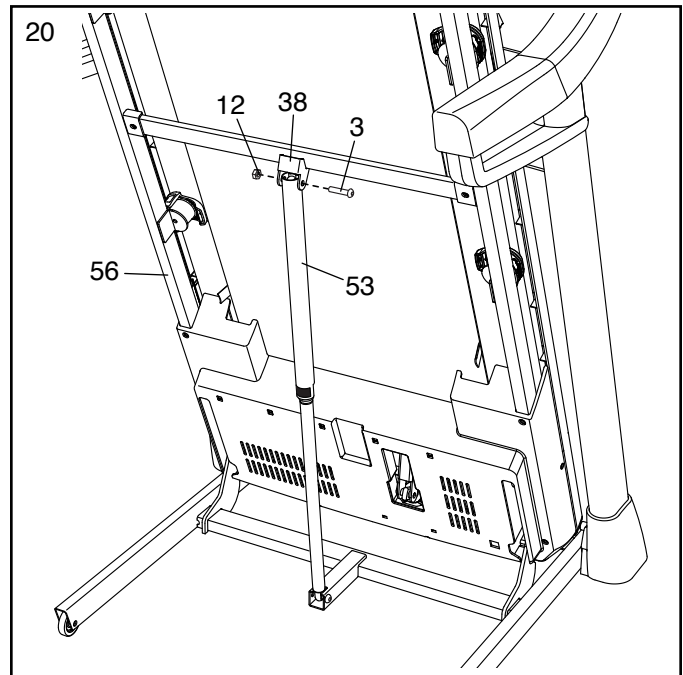
Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (53) mit einem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (6) und einer 5/16" Mutter (12) an der Klammer der Basis (94).

Stellen Sie die Lagerungssperre (53) jetzt senkrecht auf. Falls sich eine Befestigung und ein Abstandhalter (E) im oberen Teil der Lagerungssperre befinden, entfernen Sie diese und werfen Sie diese weg.



20. Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (53) an die Klammer auf der Verriegelungsquerstange (38) mit einem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (3) und einer 5/16" Mutter (12).

Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 29).



21. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie den Lauftrainer benutzen.**

Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie die mitgelieferten Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort auf. Einer der Innensechskantschlüssel wird für die Einstellung des Laufbands benutzt (siehe Seiten 31 und 32). Hinweis: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein.

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

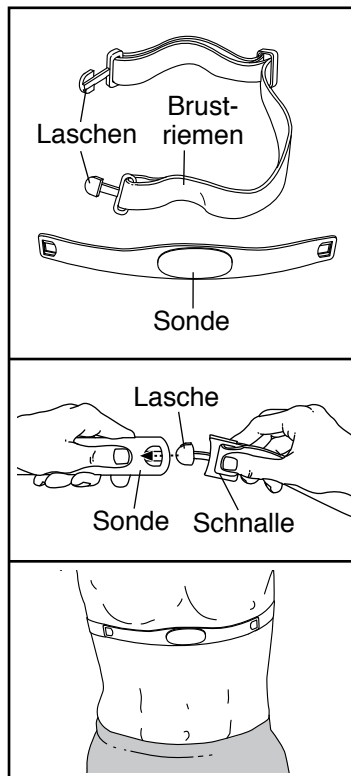
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der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

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

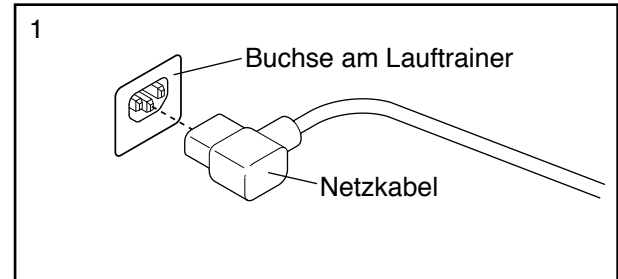
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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.**

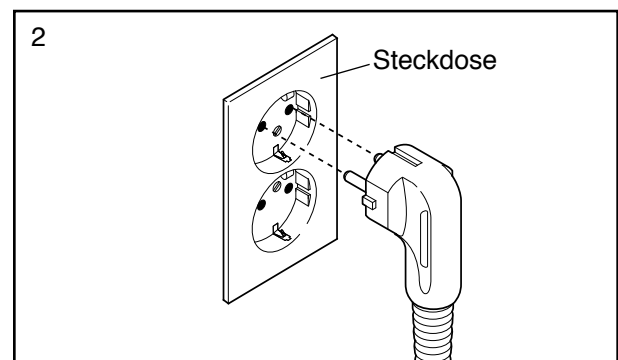
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät 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.

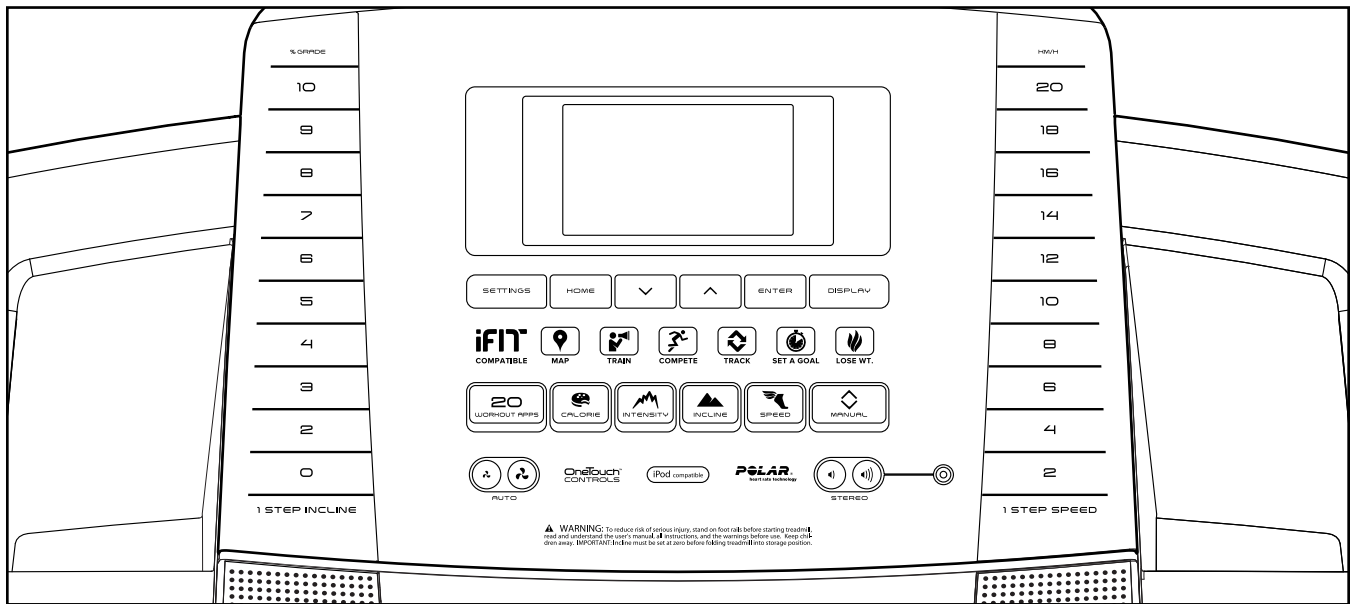
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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



TASTENDIAGRAMM



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 an, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufendes Trainings-Feedback. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des Brustgurt-Pulsmessers 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.

Man kann auch einen iFit-Modus verwenden, bei dem der Lauftrainer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul kommunizieren kann. 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 sogar Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers hören, während Sie trainieren.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 21. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 21. Um ein Onboard-Workout zu benutzen, siehe Seite 23. Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen, siehe Seite 24. Um ein iFit-Workout zu benutzen, siehe Seite 25. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 26. Um den Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 27.

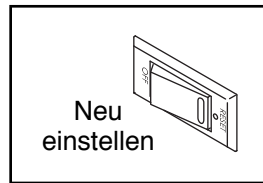
Hinweis: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit gewählt ist, siehe DER EINSTELLUNGS-MODUS auf Seite 27. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte auf dem Lauftrainer immer saubere Turnschuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes, und legen Sie das Laufband falls notwendig zentriert aus (siehe Seite 32).

DES GERÄTS EINSCHALTEN

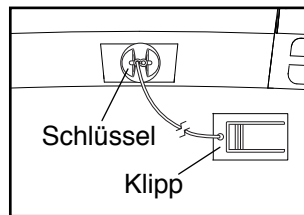
WICHTIG: Falls der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn zuerst auf Zimmertemperatur aufwärmen bevor Sie ihn einschalten. Andernfalls können die Displays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 19). Der Netzschalter befindet sich in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Lauftrainers. Stellen Sie den Netzschalter auf die Entstörposition.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls die Displays aufleuchten sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Falls die Displays erleuchtet bleiben, siehe DER EINSTELLUNGS- MODUS auf Seite 27 um den Demomodus 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 verstellen.



DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

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

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-Taste, die Speed-Taste (Beschleunigungstaste), oder einer der 1-Step-Speed-Tasten die mit 2 durch 20nummeriert sind

Wenn Sie die Start-Taste oder die Speed beschleunigungstaste drücken, wird sich das Laufband mit 2 Km/H zu bewegen beginnen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Speed beschleunigungs oder Verminderungstaste drücken. Jedes Mal, wenn Sie einer der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0.1 Km/H. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung in 0.5 Km/H.Einheiten ändern. Hinweis: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

Wenn Sie einer der nummerierten 1 Step- Speed-Tasten drücken, wird sich die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich ändern, bis sie die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste.

4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline (Neigungs)- Auf- und Ab-Taste oder einer der nummerierten 1 Step Incline-Tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann das Display die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

- die vergangene Zeit
- die Distanz, die Sie gegangen oder gelaufen sind
- die Workout-Intensitätsanzeige
- die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben
- die Neigungsstufe des Lauftrainers
- Die Höhenmessung in Meter die Sie geklettert sind (VM)
- die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- die Matrix

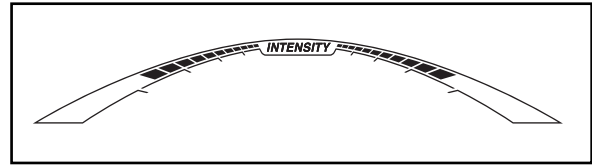
Die Matrix bietet einige Display-Tabulatoren. Drücken Sie die Display-Taste oder die Increase- und Decrease-Tasten (Auf- und Ab-Tasten) neben der Enter-Taste bis der gewünschte Tabulator angezeigt wird.

Der Neigungstabulator wird ein Profil von den Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Am Ende jeder Minute erscheint ein neuer Abschnitt. Der Geschwindigkeitstabulator wird einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

Der My-Trail-Tabulator (Mein Pfad Tabulator) wird eine 400 m Laufbahn anzeigen (1/4 Meile). Während Sie trainieren, zeigt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Der My Trail [Mein Pfad] -Tabulator zeigt auch die Anzahl an Runden an, die Sie zurückgelegt haben.

Der Kalorien-Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien an, die Sie verbrannt haben. Die Höhe von jedem Abschnitt repräsentiert die Anzahl an Kalorien, die Sie während des Abschnitts verbrannt haben. Hat man den Kalorien-Tabulator gewählt, dann gibt das Kalorien-Display die ungefähre Anzahl an Kalorien an, die pro Stunde verbrannt werden.

Während Sie trainieren, wird die Workout-Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings anzeigen.



Drücken Sie die Home-Taste um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 27 um das Standardmenü einzustellen). Falls notwendig, drücken Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) noch einmal.

Wenn ein iFit-Modul angeschlossen ist, zeigt das Funksymbol die Stärke Ihrer W-Lan-Verbindung oben am Display an. Vier Bögen bedeuten volle Signalstärke.

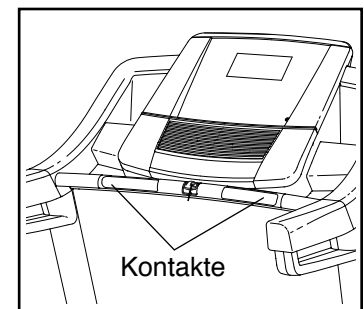


Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Informationen über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie auf Seite 18.

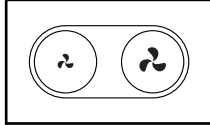
Bevor Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Benutzen Sie den Pulsmesser nur mit sauberen Händen.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange, wobei Ihre Handflächen auf den Metallkontakten aufliegen. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Kalorien-Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Der Ventilator bietet verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus. Im automatischen Modus verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch je nach der Geschwindigkeit des Laufbandes.



Drücken Sie die kleine Ventilator-Taste mehrmals, um eine Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen, oder um den Ventilator auszuschalten. Drücken Sie die große Ventilator-Taste um die Geschwindigkeit des Ventilators oder den Auto-Modus auszuwählen.

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

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

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, stellen Sie den Netzschalter auf Aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DES GERÄTS EINSCHALTEN auf Seite 21.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Kalorien-Taste, die Intensitäts-Taste, die Neigungs-Taste oder die Geschwindigkeits-Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

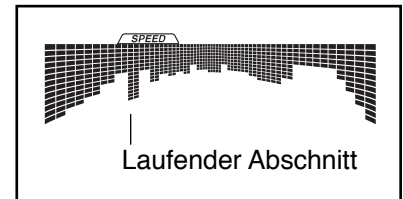
Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts und den Namen des Workouts an. Ebenso wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Starttaste oder die Speed (Beschleunigungs)-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. Hinweis: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts zeigen die Querschnitte auf den Geschwindigkeits- und Neigungstabulatoren



Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt die laufende Einheit des Workouts an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt des Profils beginnt zu blinken. Ist für den nächsten Abschnitt eine andere Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung vorprogrammiert, dann blinkt die Geschwindigkeits- und/oder die Neigungseinstellung am Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen. Erst dann stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die neue Geschwindigkeit und/oder Neigung ein.

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

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 von Ihrem Gewicht. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbandes während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung während des Programms für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten manuell verändern. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jenes Abschnitts ein.**

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 Beschleunigungstaste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22. Wenn Sie ein Onboard-Workout ausgewählt haben, dann zeigt das Display die verbleibende Zeit anstatt der vergangenen Zeit an.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

EIN ZIEL-SETZEN-WORKOUT BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DES GERÄTS EINSCHALTEN auf Seite 21.

2. Setzen Sie ein Kalorien-, Distanz- oder Zeit-Ziel.

Um ein Ziel-Setzen-Workout auszuwählen, drücken Sie die Set-A-Goal- (Ziel-Setzen)-Taste. Mithilfe der Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste setzt man sich nun ein Ziel für den Kalorienverbrauch, die Dauer des Workouts oder die Distanz, die man zurücklegen möchte. Dann drückt man die Eingabetaste. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste, um ein Ziel zu setzen. Mithilfe der Geschwindigkeits- und Neigungstasten setzt man die Geschwindigkeit und die Neigung für das Workout fest. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und 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 Seite 21).

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 von Ihrem Gewicht.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

BENUTZUNG EINES IFIT- WORKOUTS

Hinweis: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie ein optionales iFit-Modul. **Man kann jederzeit ein iFit-Modul erwerben, indem man auf www.iFit.com geht oder die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anruft.** Sie benötigen auch Zugriff auf einen Computer mit USB-Anschluss und Internetverbindung. 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). Man muss auch eine iFit.com-Mitgliedschaft haben.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DES GERÄTS EINSCHALTEN auf Seite 21.

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 den Vorschriften für Belastungsanforderungen nachzukommen, müssen Antenne und Sender des iFit-Moduls mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein und dürfen nicht mit irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender verbunden werden.

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 Eingabetaste um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout, das sich in Ihrem Kalender befindet, herunterzuladen, drücken Sie die Map- (Karte-), Train- (Trainieren-) oder Lose Wt.- (Gewichtsverlust-) Taste, um das nächste sich in Ihrem Kalender befindende Workout dieser Art herunterzuladen.

Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, drücken Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste.

Um ein iFit-Workout zu wiederholen, das man erst vor kurzem von seinem Kalender heruntergeladen hat, drücken Sie erst die Track (Laufbahn)-Taste. Als nächstes, drücken Sie die Increase (Auf) und Decrease (Ab)-Tasten um das gewünschte Workout auszuwählen. Dann, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste) um das Workout zu starten.

Nähere Informationen über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout auswählen, zeigt das Display den Namen, die Dauer, die maximale Geschwindigkeitseinstellung und die Distanz des Workouts. Das Display zeigt auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie während des Workouts verbrauchen werden, und zeigt auch ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an.

Falls Sie ein Competition-Workout (Wettbewerbs-Workout) ausgewählt haben, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

Anmerkung: Jede iFit-Taste kann auch zwei Demo-Workouts aktivieren. Um die Demo-Workouts zu benutzen, entfernen Sie das iFit-Modul vom Computer und drücken Sie eine der iFit-Tasten.

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 23.

Während einiger Workouts wird Sie ein Audio-Trainer durch Ihr Workout führen. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer wählen (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 27).

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stop (Stopp)-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Beschleunigungstaste. 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 Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

Der My-Trail-Tabulator (Mein-Pfad-Tabulator) wird eine Karte des Pfades anzeigen den Sie gehen oder laufen, oder er wird einen Pfad und die Anzahl an Runden die Sie beenden anzeigen.

Während eines Wettbewerb-Workouts zeigt der Wettbewerb-Tabulator Ihren Fortschritt während des Wettbewerbes an. Während Sie um die Wette laufen, zeigt die obere Linie in der Matrix wie viel des Rennens Sie schon hinter sich haben. Die anderen Linien zeigen Ihre vier nächstgelegenen Konkurrenten an. Das Ende der Matrix repräsentiert das Ende des Rennens.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

8. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

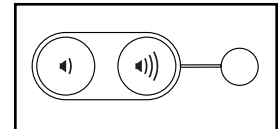
Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

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

DIE STEREOANLAGE BENUTZEN

Um Musik oder Audiobücher mithilfe der Lautsprecher an der Konsole zu hören während Sie trainieren, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse an der Konsole und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Players oder anderen persönlichen Audio-Players ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Audiokabel sind in Elektrofachgeschäften erhältlich.**

Als nächstes drücken Sie die Play-Taste auf Ihrem persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregler an der Konsole oder der Lautstärkeregler auf Ihrem persönlichen Audio-Player ein.



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 die Konsole.

DER EINSTELLUNGSMODUS

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

1. Wählen Sie den Einstellungsmodus.

Um den Einstellungsmodus einzustellen, drücken Sie die Settings (Einstell)-Taste. Wurde der Einstellungsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

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

Das Distanz-Display zeigt die gesamte Anzahl an Kilometer (oder Meilen) die das Laufband zurückgelegt hat.

Der untere Abschnitt des Displays wird den Status des iFit-Moduls anzeigen. Falls ein iFit-Modul angeschlossen ist, scheinen am Display die Worte WIFI MODULE (WLAN-MODUL) auf. Ist ein USB-Modul angeschlossen, erscheinen am Display die Worte USB/SD MODULE. Ist kein Modul angeschlossen, dann erscheinen am Display die Worte NO IFIT MODULE.

2. Wählen Sie die optionalen Bildschirme.

Während der Informationsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix verschiedene optionale Bildschirme an. Mithilfe der Decrease-Taste (Verminderungstaste) neben der Home-Taste (Ausgangstaste) kann man die folgenden Bildschirme wählen:

EINHEITEN: Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Eingabetaste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometern abzurufen, wählen Sie METRIC.

DEMO: Die Konsole 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, solange Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter in die Entstörposition stellen, und den Schlüssel in den

Computer einfügen. 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. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Eingabetaste.

CONTRAST LVL (Kontraststufe): Drücken Sie die Incline-Increase und -Decrease-Tasten (Neigungs-Auf und -Ab-Tasten) um die Kontraststufe des Displays einzustellen.

Falls ein Modul angeschlossen ist, könnten Sie auch die folgenden Bildschirme auswählen:

TRAINER VOICE (Stimme des Trainers): Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter (Eingabe) -Taste.

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

STANDARDMENÜ: Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Computer einstecken oder die Ausgangstaste drücken. Drücken Sie die Eingabetaste mehrmals, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

WLAN-STATUS ÜBERPRÜFEN: Drücken Sie die Eingabetaste, um den Status des iFit-Moduls zu prüfen. Das untere Display wird die Nummer der Softwareversion angeben, das SSID des Netzes, die Kodierungstypen, den Anschlussstatus, die Signalstärke des WLAN, die Internet-Adresse des Moduls, die Anzahl gemeldeter Benutzer und deren Namen, die Resultate der Domännennamenssuche und den Status des iFit-Servers.

DATEN SENDEN/EMPfangEN: Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Eingabetaste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (Übertragungen fertig) am Display.

3. Steigen Sie aus dem Informationsmodus aus.

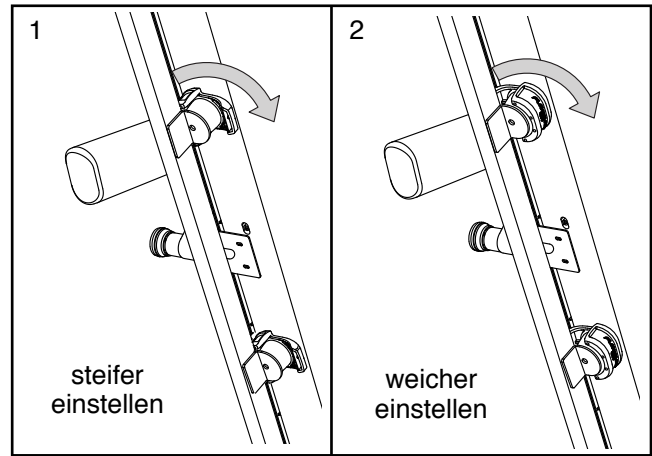
Um vom Einstellungsmodus auszusteigen, drücken Sie die Settings (Einstellungs)-Taste.

DAS POLSTERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Der Lauftrainer ist mit einem Polsterungssystem ausgestattet, welches die Belastung der Gelenke beim Gehen und Laufen vermindert.

Ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Um die Dämpfung zu verstellen, muss man den Lauftrainer erst in die Lagerungsposition stellen (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 29).

Drehen Sie die Polsterung auf die in Abbildung 1 gezeigte Position, um es härter zu machen. Drehen Sie die Polsterung in die in Abbildung 2 gezeigte Position, um es weicher zu machen. Verstellen Sie die anderen Polsterungen auf die gleiche Weise. **Hinweis:** **Achten Sie darauf, die Polsterungen auf der linken Seite und auf der Rechten Seite auf den gleichen Festigkeitsgrad einzustellen. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso steifer sollte die Laufplattform eingestellt sein.**

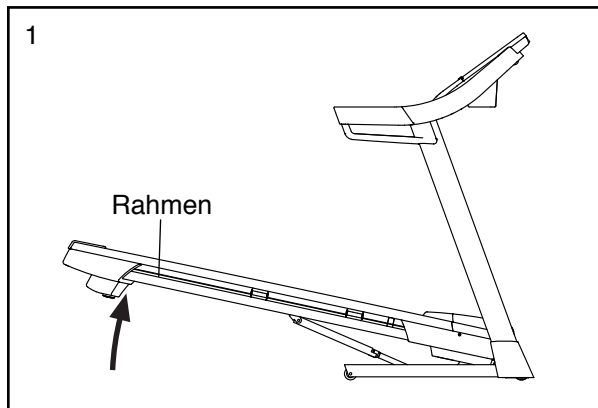


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

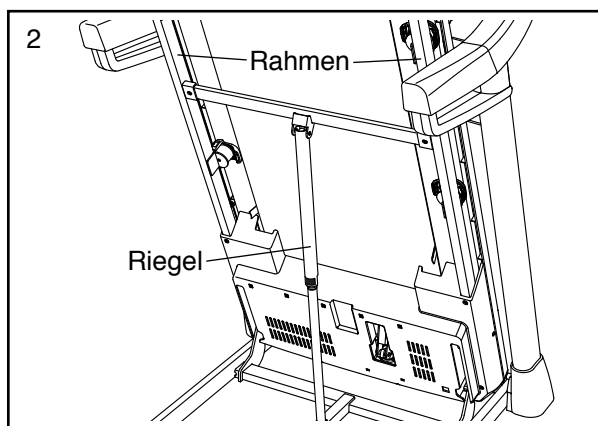
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

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 (40 Pfund) 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 Plastikfüßleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.



2. Heben Sie den Rahmen hoch, bis die Lagerungssperre in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre einrastet.

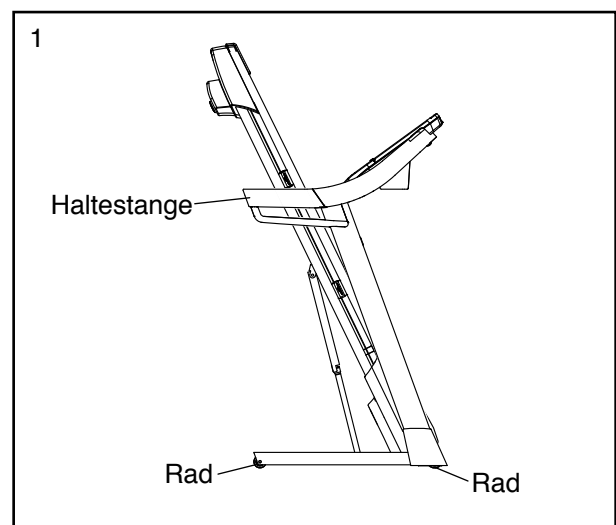


Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in der Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

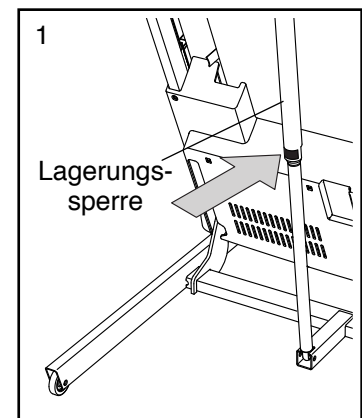
Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

1. Halten Sie die Haltestangen mit beiden Händen und schieben Sie den Lauftrainer in die gewünschte Position. **VORSICHT:** Ziehen Sie nicht am Rahmen, und transportieren Sie den Lauftrainer nicht über eine unebene Fläche.



DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Drücken Sie mit den Händen am oberen Ende des Lauftrainers. Drücken Sie die Lagerungssperre mit dem Fuß an der in der Abbildung gezeigten Stelle und lassen Sie den Rahmen dann langsam auf den Boden gleiten.



WARTUNG UND Fehlersuche

WARTUNG

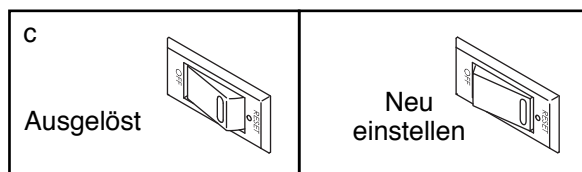
Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Stellen Sie als erstes den Netzschalter auf Aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife ab. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten von der Konsole fern, um ein Beschädigen derselben zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERBEHEBUNG

Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das Symptom, das für Sie zutrifft 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 lässt sich nicht einschalten.

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an einer vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 19). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreidriges 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.

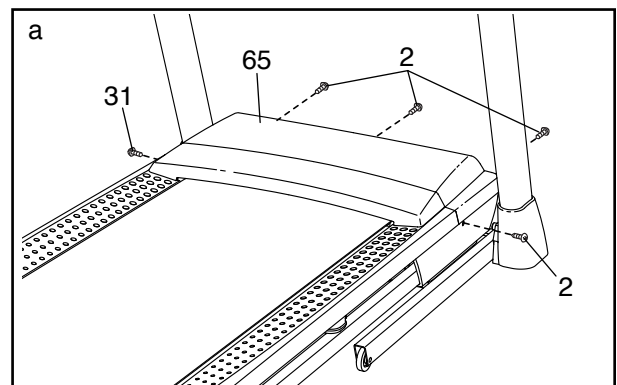
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten fünf Minuten und stecken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

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben beleuchtet, nachdem der Schlüssel vom Computer abgezogen wurde.

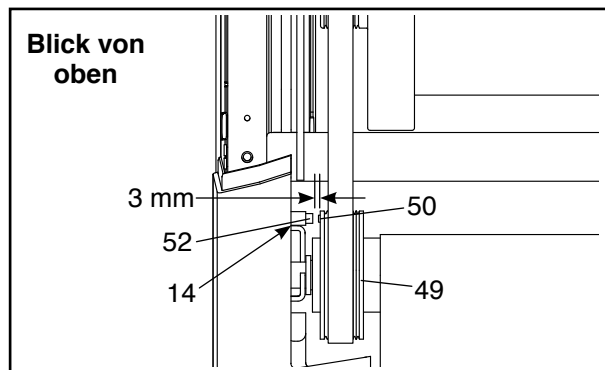
- Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays beleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp)-Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Falls die Displays noch erleuchtet sind, siehe DER EINSTELLUNGS- MODUS auf Seite 27 um den Demomodus auszuschalten.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig.

- Entfernen Sie den Schlüssel von der Konsole und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Schrauben (2). Drehen Sie vorsichtig die Motorhaube (65) herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (52) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (14), verschieben Sie den Membranenschalter ein wenig, und ziehen Sie dann die Schraube wieder fest. Befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



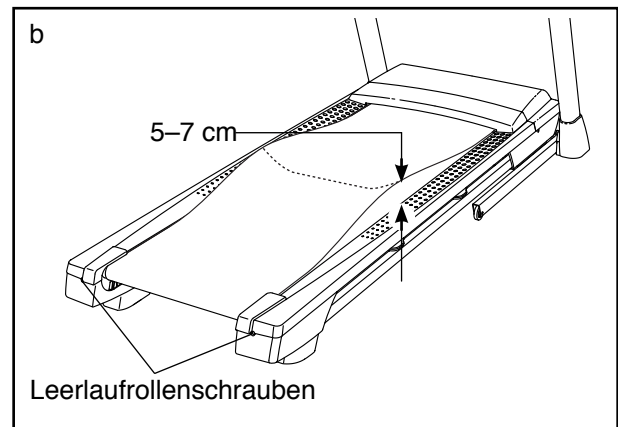
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig.

- Halten Sie die Stopp-Taste und die Beschleunigungstaste niedergedrückt während Sie den Schlüssel in den Computer einstecken. Erst dann lassen Sie die Stopp-Taste und die Beschleunigungstaste wieder los. Als nächstes drücken Sie die Stop-Taste und dann drücken Sie die Incline (Neigungs)-Increase (Auf)- oder Decrease (Ab)-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stopp-Taste nochmals und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn das Neigungs-System kalibriert ist, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer.

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreidriges 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 Leistung des Lauftrainers verringert und das Laufband kann 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 in der Mitte verläuft. 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.

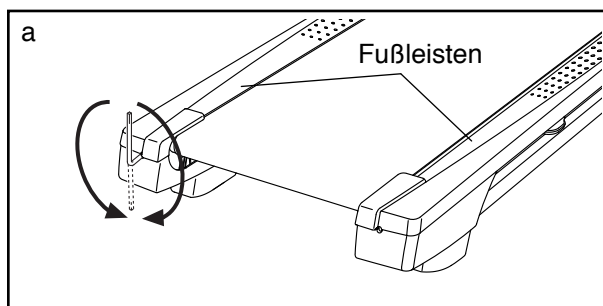


- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an. Solche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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf.

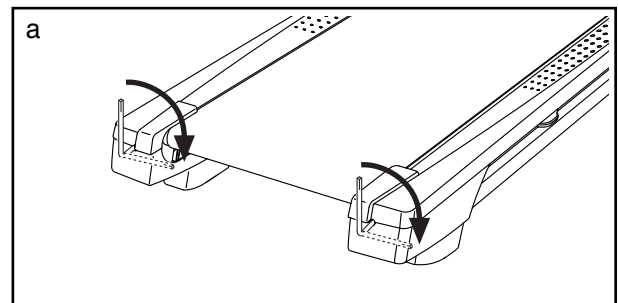
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

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



SYMPTOM: DAS Laufband rutscht wenn man darauf geht.

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



SYMPTOM: Am Display erscheinen Linien.

- a. Falls Linien am Computerdisplay erscheinen, siehe DER EINSTELLUNGS- MODUS auf Seite 27 und stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein.

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.

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	

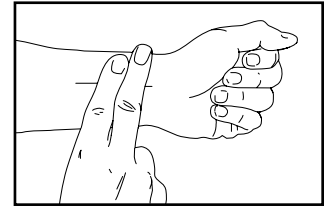
Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen.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

MESSEN DER HERZFREQUENZ

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Hören Sie dann auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf die innere Seite des Handgelenks, wie hier angedeutet.



Zählen Sie die Herzfrequenz-schläge der nächsten 6 Sekunden und multiplizieren Sie das Resultat mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu errechnen. Wenn Ihr Herz in 6 Sekunden, zum Beispiel, 14 Mal schlägt, dann besteht Ihre Herzfrequenz aus 140 Schlägen pro Minute.

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 mindest 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.

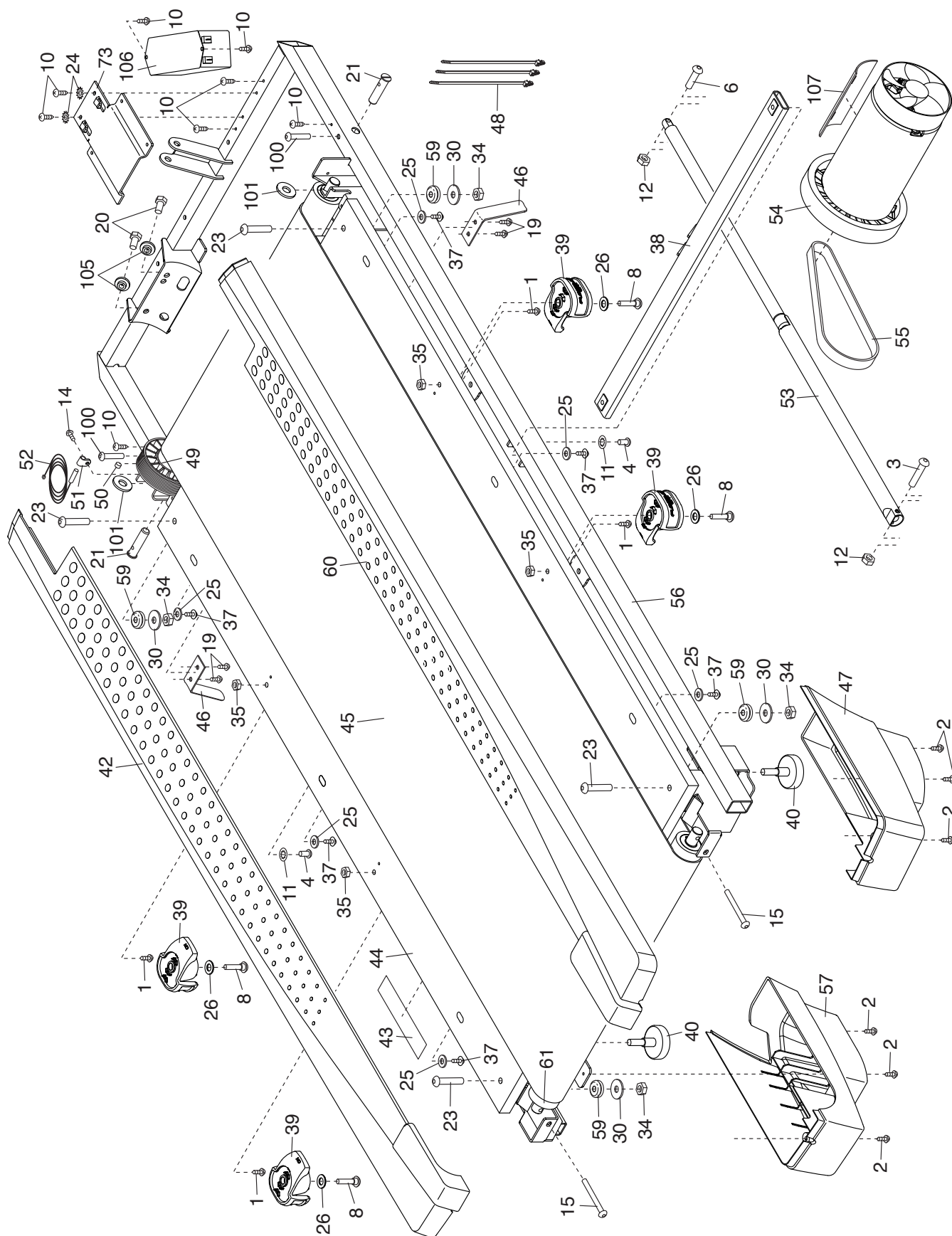
TEILELISTE

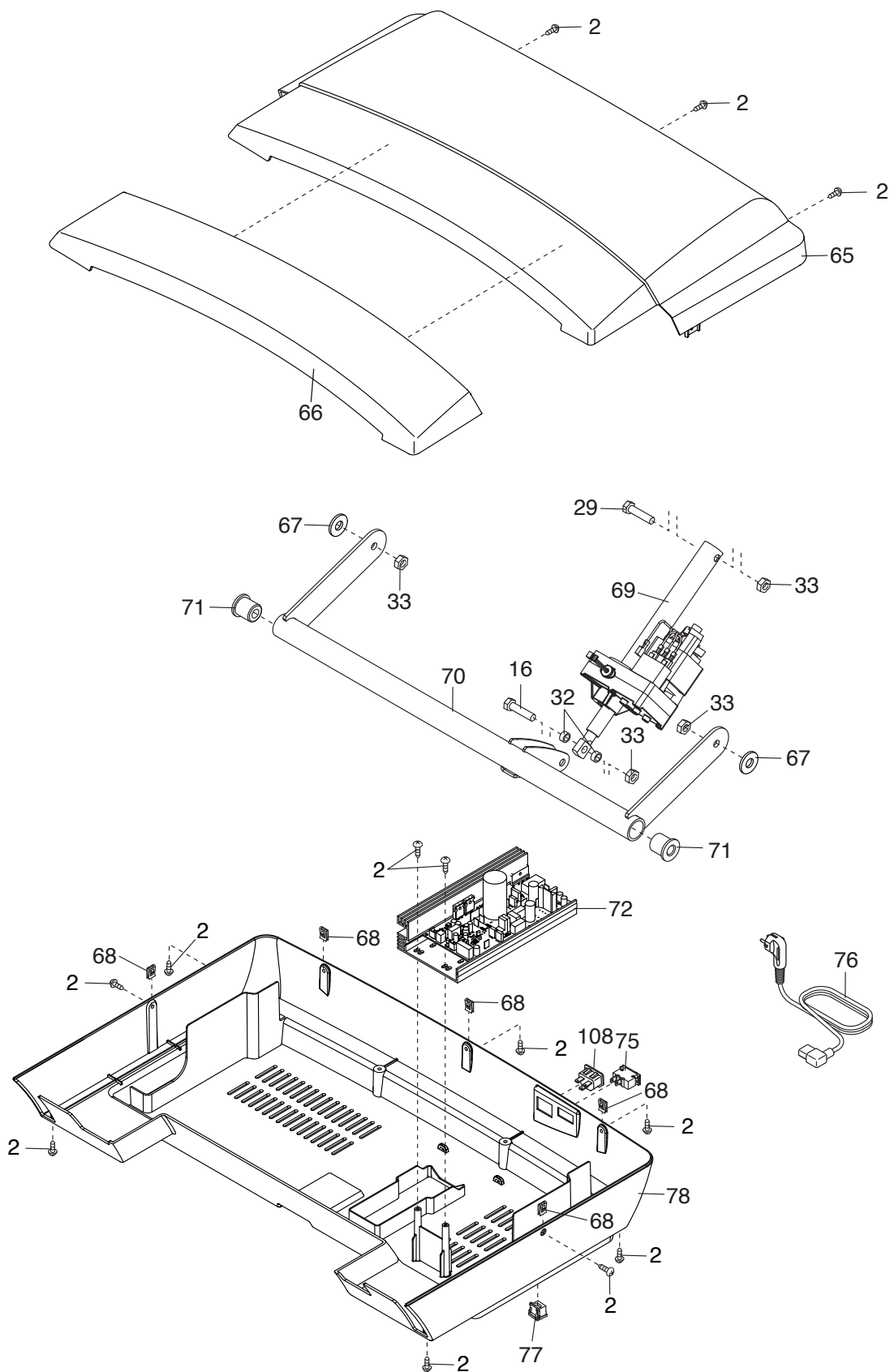
Modell-Nr. NETL10814.0 R0315A

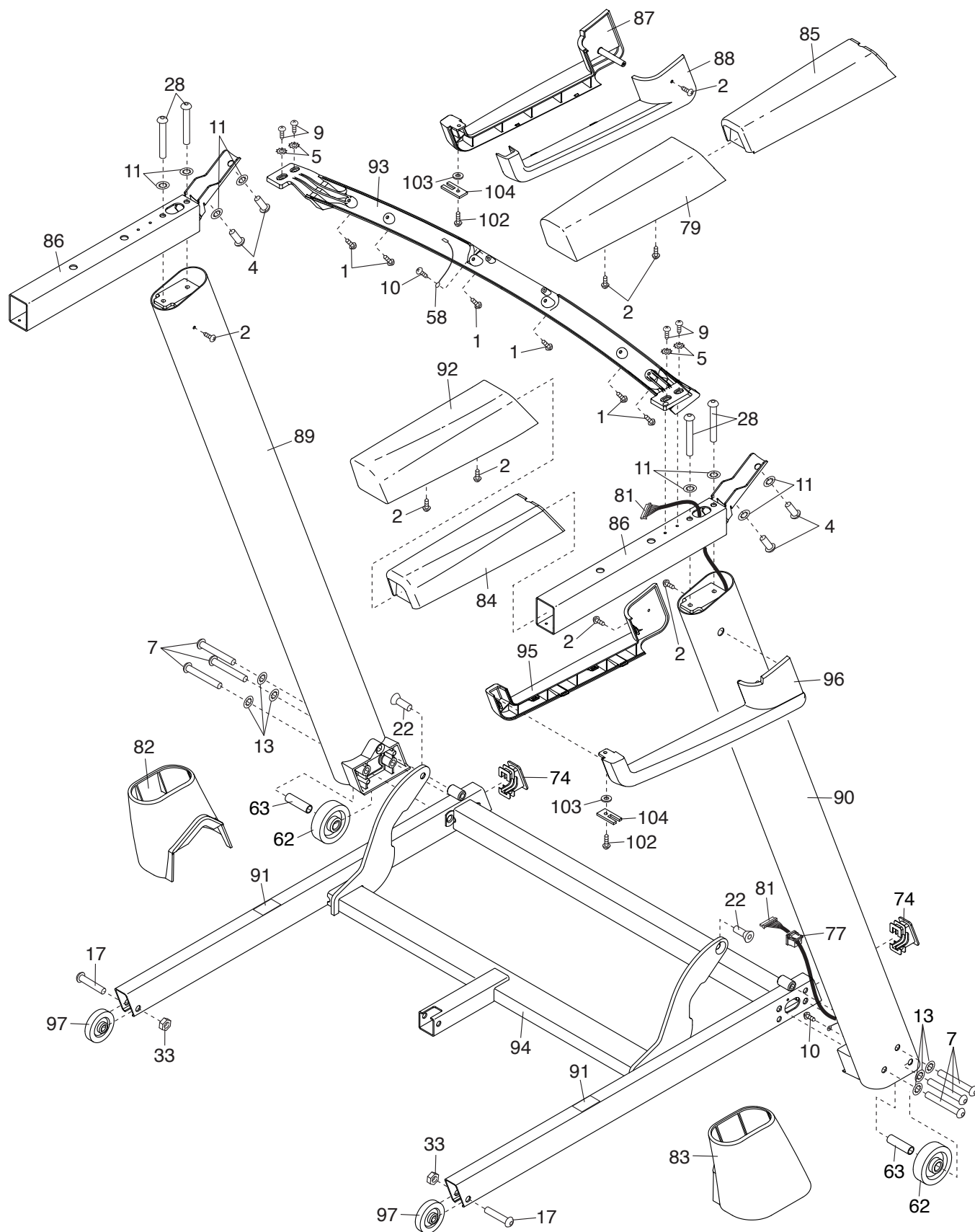
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	20	#8 x 1/2" Schraube	49	1	Antriebsrolle/Rolle
2	39	#8 x 3/4" Schraube	50	1	Magnet
3	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	51	1	Membranenschalterklipp
4	6	5/16" x 3/4" Schraube	52	1	Membranenschalter
5	4	#10 Zahnscheibe	53	1	Lagerungssperre
6	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	54	1	Antriebsmotor
7	6	3/8" x 4" Schraube	55	1	Motorriemen
8	4	1/4" x 1" Schraube	56	1	Rahmen
9	4	#10 x 3/4" Schraube	57	1	Linker, Hinterer Fuß
10	10	#8 x 1/2" Silberne Schraube	58	1	Computer-Masseleiter
11	10	5/16" Zahnscheibe	59	4	Gummipolsterung
12	2	5/16" Mutter	60	1	Rechte Fußleiste
13	6	3/8" Zahnscheibe	61	1	Leerlaufolle
14	1	#8 x 3/4" Bohrschraube	62	2	Vorderes Rad
15	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	63	2	Rad-Distanzhalter
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	64	1	Computerbasis
17	2	3/8" x 1 1/2" Radbolzen	65	1	Motorhaube
18	1	Computerrahmen	66	1	Haubenklipp
19	4	#8 x 7/16" Schraube	67	2	Neigungs-Rahmenabstandhalter
20	2	1/4" Motorschraube	68	5	Haubenklipp
21	2	3/8" Stift	69	1	Neigungsmotor
22	2	3/8" x 1" Bolzen	70	1	Neigungsrahmen
23	4	5/16" x 1 3/4" Bolzen mit Ansatzschaft	71	2	Rahmen-Abstandshalter
24	2	#8 Zahnscheibe	72	1	Steuerung
25	6	Fußleisten-Unterlegscheibe	73	1	Steuerungsplatte
26	4	3/8" Scheibe	74	2	Basiskappe
27	1	Rechte Ablage	75	1	Netzschalter
28	4	5/16" x 2 1/2" Schraube	76	1	Netzkabel
29	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantkopfbolzen	77	2	Dichtung
30	4	5/16" Scheibe	78	1	Bodenschale
31	1	Sensor	79	1	Linker Griffteil
32	2	Neigungsmotorenabstandhalter	80	1	Computer
33	6	3/8" Kontermutter	81	1	Pfostendraht
34	4	5/16" Mutter	82	1	Linke Basisabdeckung
35	4	1/4" Kontermutter	83	1	Rechte Basisabdeckung
36	1	Linke Ablage	84	1	Rechte, innere Haltestangenabdeckung
37	6	#8 x 5/8" Schraube	85	1	Linke, innere Haltestangenabdeckung
38	1	Verriegelungsquerstange	86	2	Haltestange
39	4	Isolator	87	1	Linke, Äußere Pfostenabdeckung
40	2	Hinterer Fuß	88	1	Linke, Innere Pfostenabdeckung
41	2	Computerklemme	89	1	Linker Pfosten
42	1	Linke Fußleiste	90	1	Rechter Pfosten
43	1	Vorsichtaufkleber	91	2	Warnungsaufkleber
44	1	Laufplattform	92	1	Rechter Griffteil
45	1	Laufband	93	1	Puls-Querstange
46	2	Bandführung	94	1	Basis
47	1	Rechter, hinterer Fuß	95	1	Rechte, Innere Pfostenabdeckung
48	3	Kabelbinder			

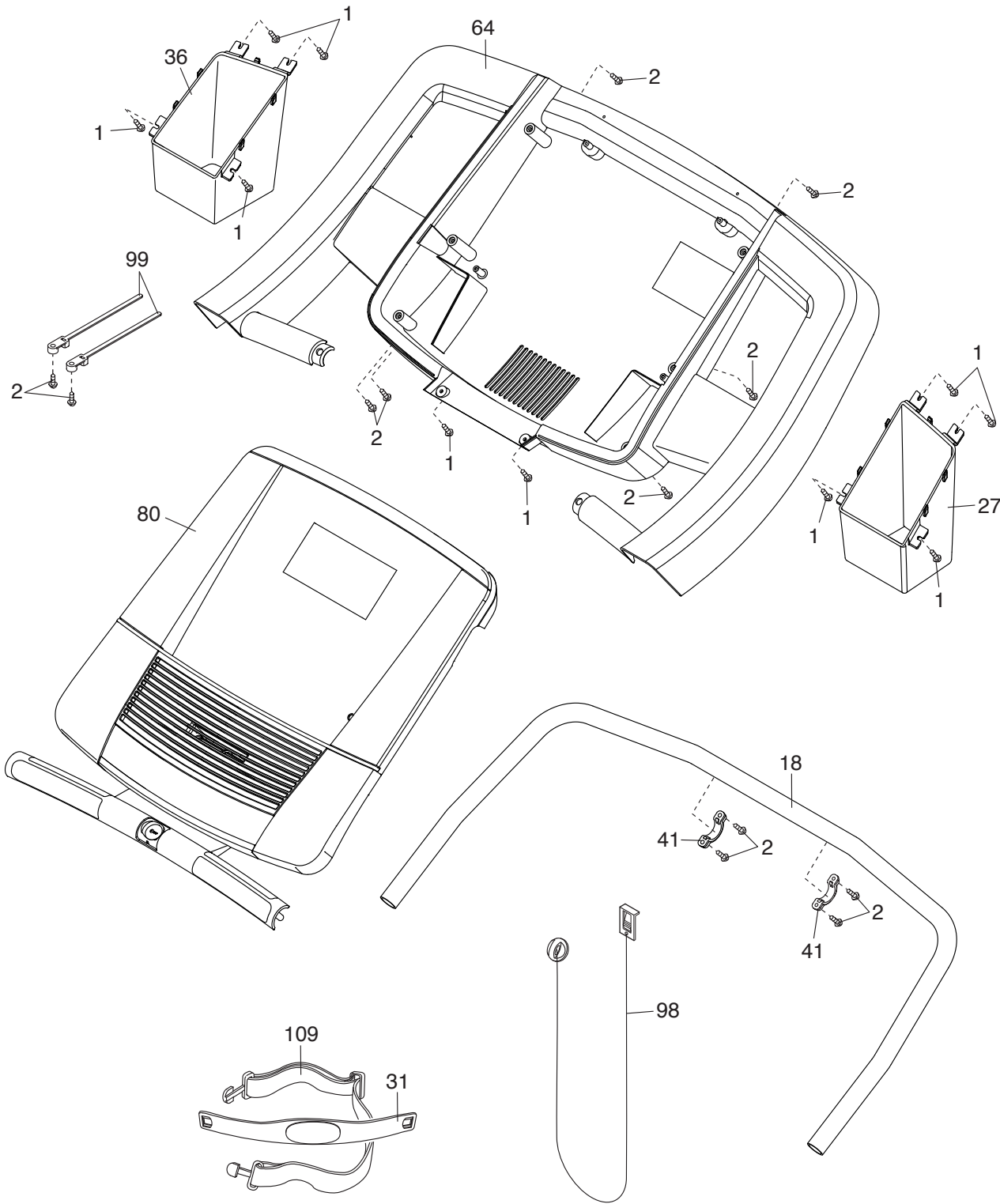
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
96	1	Rechte, Äußere Pfostenabdeckung	104	2	Haltestangenplatte
97	2	Rad	105	2	Motorbuchse
98	1	Schlüssel/Klipp	106	1	Filter
99	2	Kabelbinder	107	1	Motorenisolator
100	2	1/4" x 1 1/2" Schraube	108	1	Steckdose
101	2	Antriebsrolle/Unterlegscheibe	109	1	Brustgurt
102	2	#8 x 1" Schraube	*	–	Bedienungsanleitung
103	2	#10 Unterlegscheibe			

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









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.

