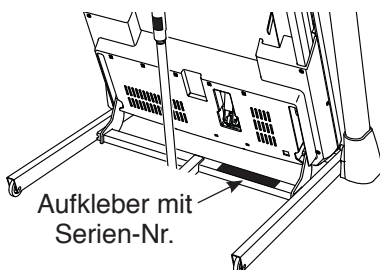


NordicTrack T 7.0

Modell-Nr. NETL10816.0

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen auf der Stelle oben.



KUNDENDIENST

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, 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 MEZ

Internetseite:

iconsupport.eu

E-Mail:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



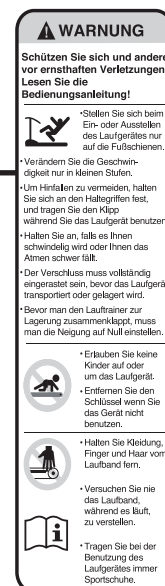
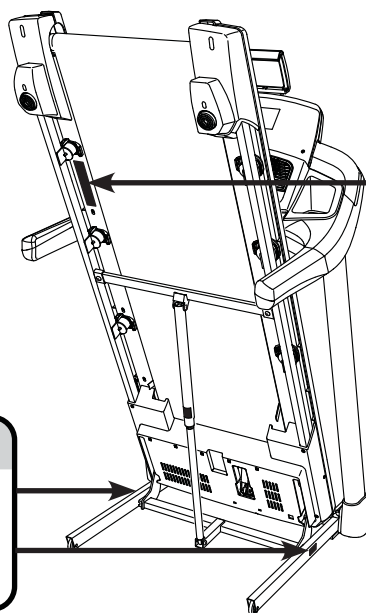
iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DER WARNUNGS-AUFKLEBER	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN	16
DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	25
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
EXPLOSIONSZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATIONEN ZUR WIEDERVERWERTUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DER WARNUNGS-AUFKLEBER

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber sind diesem Produkt beigelegt. Kleben Sie diese Warnungsaufkleber über die englischen Warnungen an den Stellen, die in dieser Abbildung gezeigt werden. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



IFIT ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma ICON Health & Fitness, Inc. App Store ist ein Warenzeichen der Firma Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind Warenzeichen der Firma Google Inc. Die BLUETOOTH® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen der Firma Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. In den USA und in anderen Ländern ist IOS ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Cisco und wird unter Lizenz verwendet. NORDICTRACK ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma ICON Health & Fitness, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung sowie alle Warnungen, die auf dem Laufbandgerät angebracht wurden, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Laufbandgeräts hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Das Laufbandgerät ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Laufbandgeräts erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Verwenden Sie das Laufbandgerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
5. Das Laufbandgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufbandgerät nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie das Laufbandgerät nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Laufbandgerät nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie das Laufbandgerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufbandgerät ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Laufbandgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät.
8. Bedienen Sie das Laufbandgerät an keinem Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt wird.
9. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere sollten immer vom Laufbandgerät ferngehalten werden.
10. Das Laufbandgerät sollte nur von Personen verwendet werden, die nicht mehr als 150 kg wiegen.
11. Achten Sie darauf, dass sich niemals mehr als eine Person auf dem Laufbandgerät befindet.
12. Tragen Sie während der Benutzung des Laufbandgeräts angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Laufbandgerät verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufbandgerät niemals barfuß oder nur mit Socken oder mit Sandalen.*
13. Wenn Sie das Netzkabel ans Stromnetz anschließen (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
14. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein dreiadriges Kabel von 2 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
15. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
16. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie das Laufbandgerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Laufbandgerät nicht einwandfrei funktioniert. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls das Laufbandgerät nicht richtig funktioniert.)

17. Lesen Sie sinnerfassend über das Notstoppverfahren und probieren Sie dieses Verfahren aus, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen (siehe **DEN STROM EINSCHALTEN** auf Seite 18). Tragen Sie immer die Klemme, wenn Sie das Laufbandgerät benutzen.
18. Stellen Sie sich beim Starten und Anhalten des Laufbands immer auf die Fußleisten. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie das Laufbandgerät benutzen.
19. Wenn eine Person auf dem Laufbandgerät geht, erhöht sich der Lärmpegel des Laufbandgeräts.
20. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es in Bewegung ist.
21. Dieses Laufbandgerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
22. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, wie z.B. die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.
23. Lassen Sie das Laufbandgerät nie unbeaufsichtigt, während es in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) (siehe Abbildung auf Seite 5 zum Auffinden des Netzschalters) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn das Laufbandgerät nicht benutzt wird.
24. Versuchen Sie nicht das Laufbandgerät zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe **MONTAGE** auf Seite 7 und **DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN** auf Seite 25.) Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät zu verschieben.
25. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Laufbandgeräts vergewissern Sie sich, dass die Lagerungssperre den Rahmen in der Lagerungsstellung sichert.
26. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufbandgeräts zu verändern, indem Sie Gegenstände unter das Laufbandgerät legen.
27. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Laufbandgeräts ein.
28. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach.
29. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Laufbandgeräts heraus, ebenso bevor Sie das Laufbandgerät reinigen und bevor Sie die in der Bedienungsanleitung beschriebene Wartungen und Einstellarbeiten durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundenberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Wartungstechniker durchgeführt werden.
30. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue NORDICTRACK® T 7.0 Laufbandgerät entschieden haben. Das T 7.0 Laufbandgerät bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben,

sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, notieren Sie die Modellnummer und Seriennummer des Produkts, bevor Sie uns kontaktieren. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den in der Abbildung unten bezeichneten Teilen vertraut.

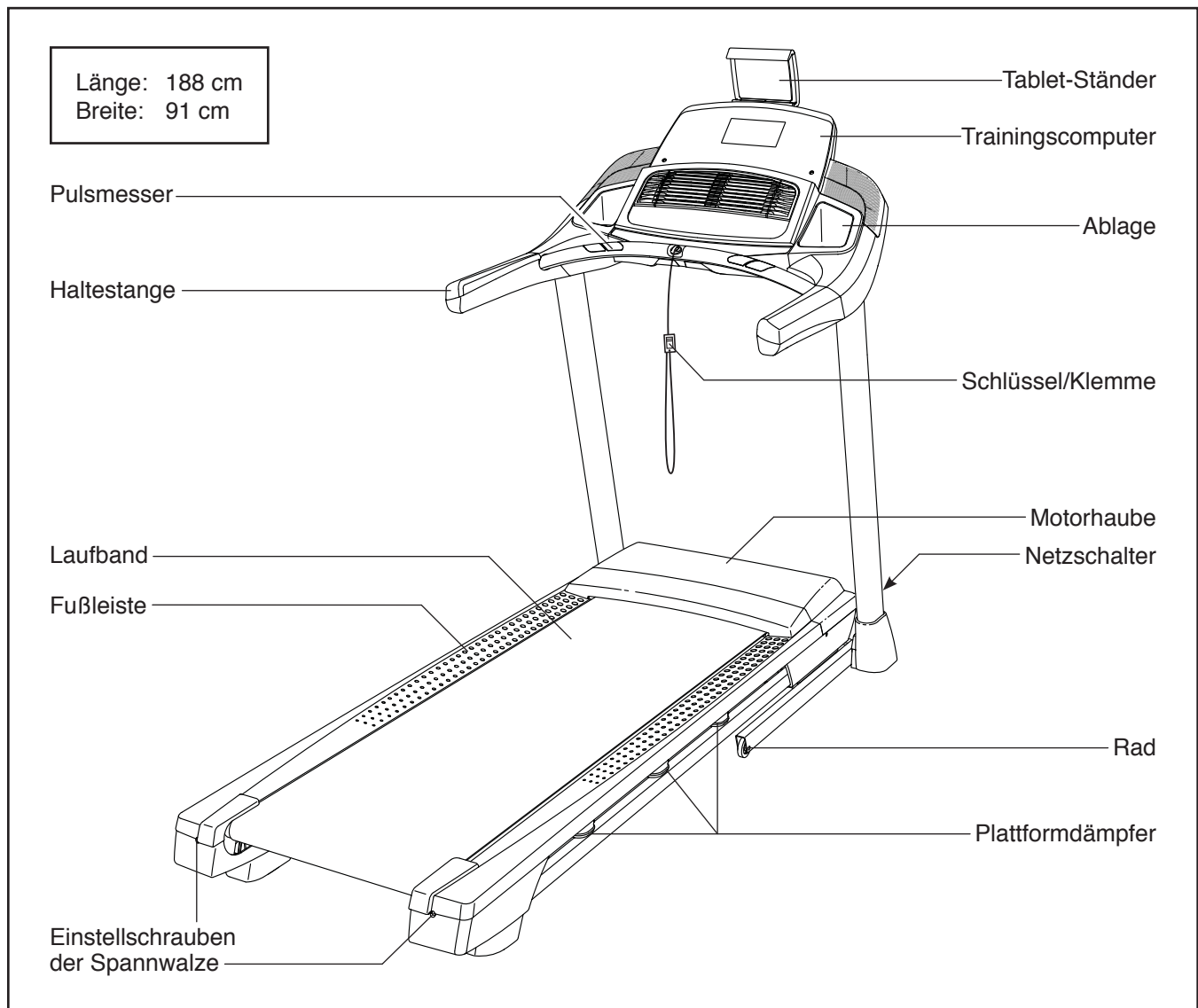
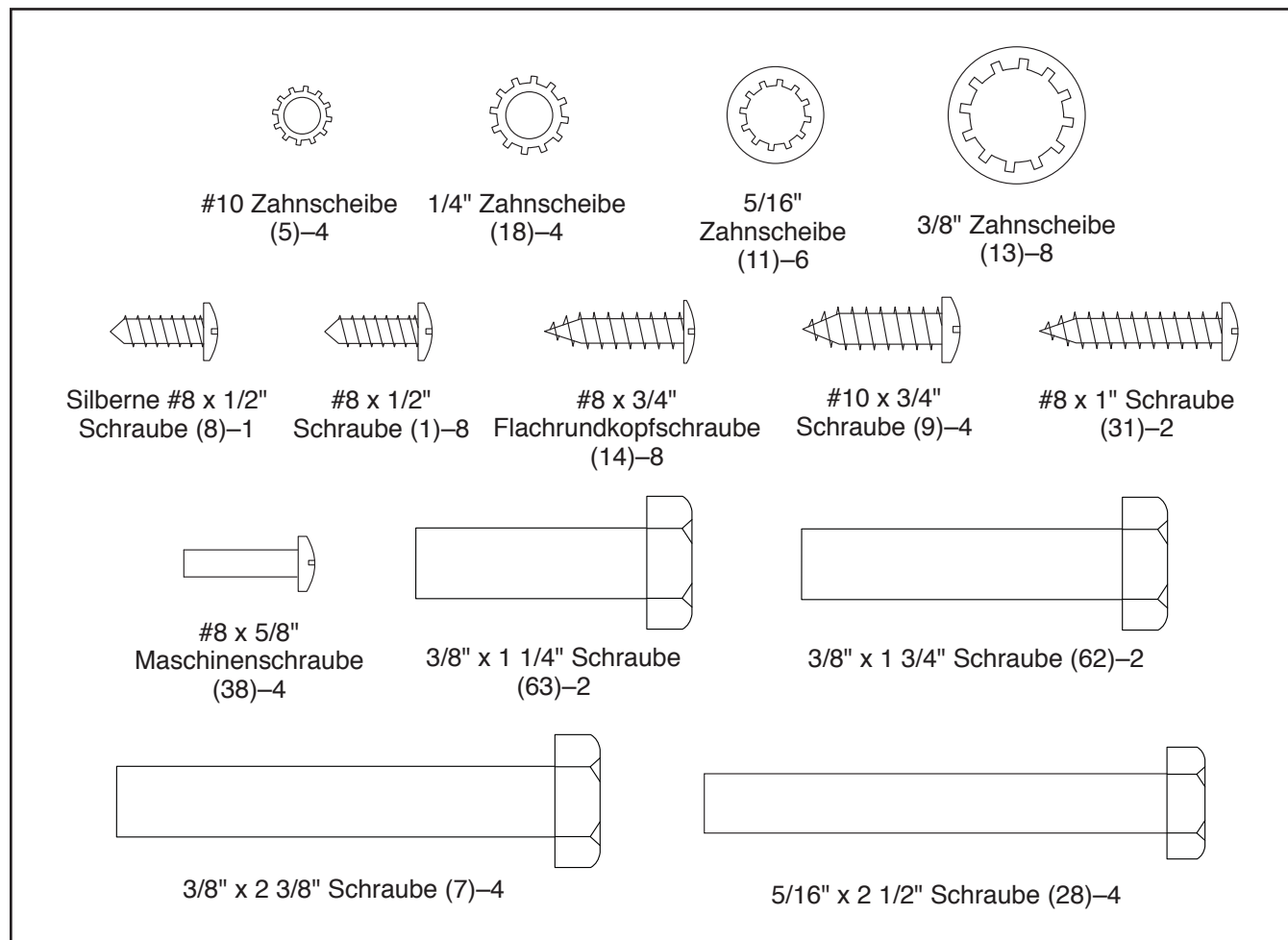
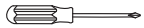


SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Die Abbildungen unten helfen Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Teile, die Sie zur Montage brauchen werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennziffer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennziffer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Es könnten zusätzliche Teile, die nicht gebraucht werden, enthalten sein.**



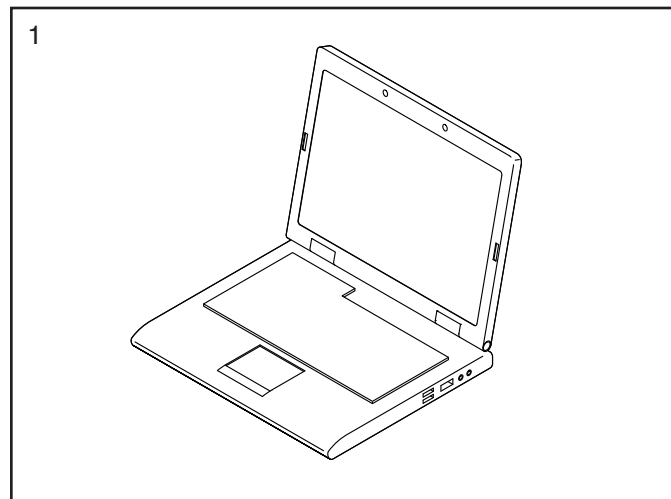
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf einer dafür freige-machten Stelle aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Ver-packungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte beendet haben.
 - Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Laufbandgeräts übertra-gen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Laufbandgerät eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nichtscheuernden Reiniger ab.
 - Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
 - Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
 - Die Montage erfordert die folgenden Werkzeuge:
 - die enthaltenen Innensechskant-schlüssel 
 - einen Rollgabelschlüssel 
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher 
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden soll man keine Elektrowerkzeuge benutzen.

1. Besuchen Sie iconsupport.eu mit Ihrem Computer und registrieren Sie Ihr Produkt.

- dokumentiert Ihr Eigentum
- aktiviert Ihre Garantie
- gewährleistet Vorzugskundenbetreuung, wann immer Hilfe benötigt wird

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

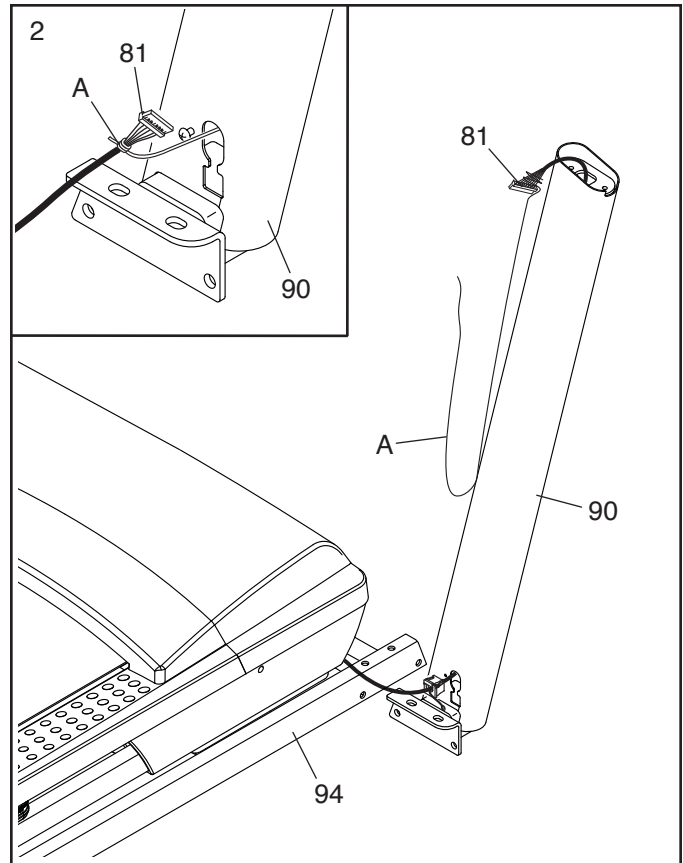


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Entfernen Sie das Band, das das Pfostenkabel (81) an der Vorderseite der Basis (94) festhält.

Als Nächstes identifizieren Sie den rechten Pfosten (90). Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten an die Basis (94) halten.

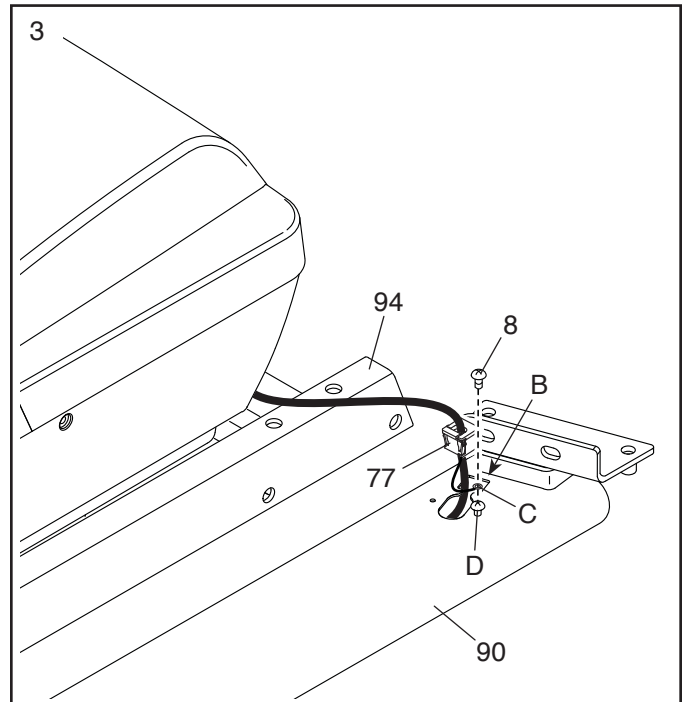
Siehe die eingefügte Abbildung. Binden Sie den Kabelbinder (A), der sich innerhalb des rechten Pfostens (90) befindet, fest um das Ende des Pfostenkabels (81). Dann schieben Sie das Pfostenkabel in das untere Ende des rechten Pfostens, während Sie das andere Ende des Kabelbinders durch den rechten Pfosten ziehen.



3. Legen Sie den rechten Pfosten (90) neben der Basis (94) nieder. Drücken Sie die Dichtung (77) in das quadratische Loch (B) am rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, den Erdungsdraht (C) nicht einzuklemmen.**

Als Nächstes entfernen Sie die gezeigte Schraube (D) und werfen diese weg.

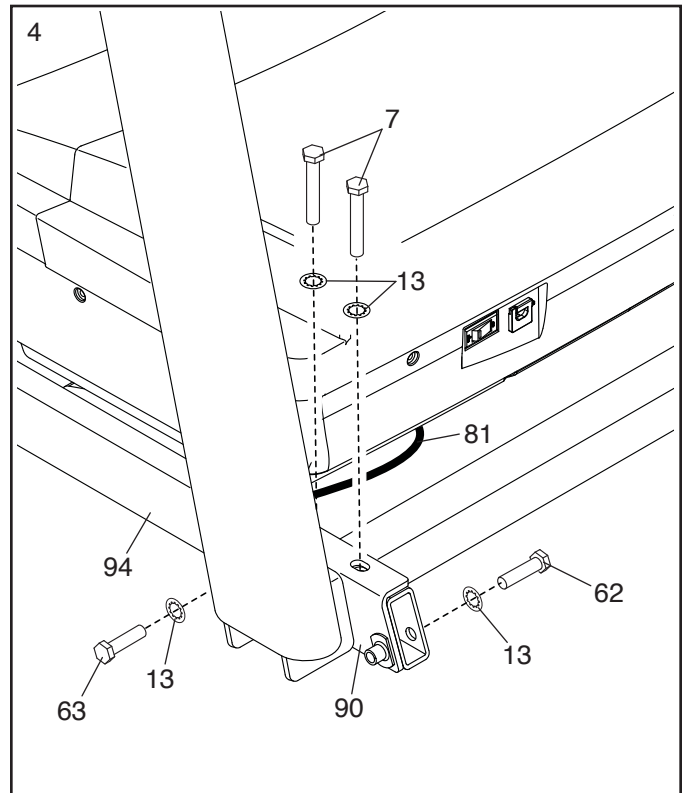
Dann befestigen Sie den Erdungsdraht (C) mit einer silbernen #8 x 1/2" Schraube (8) am rechten Pfosten (90).



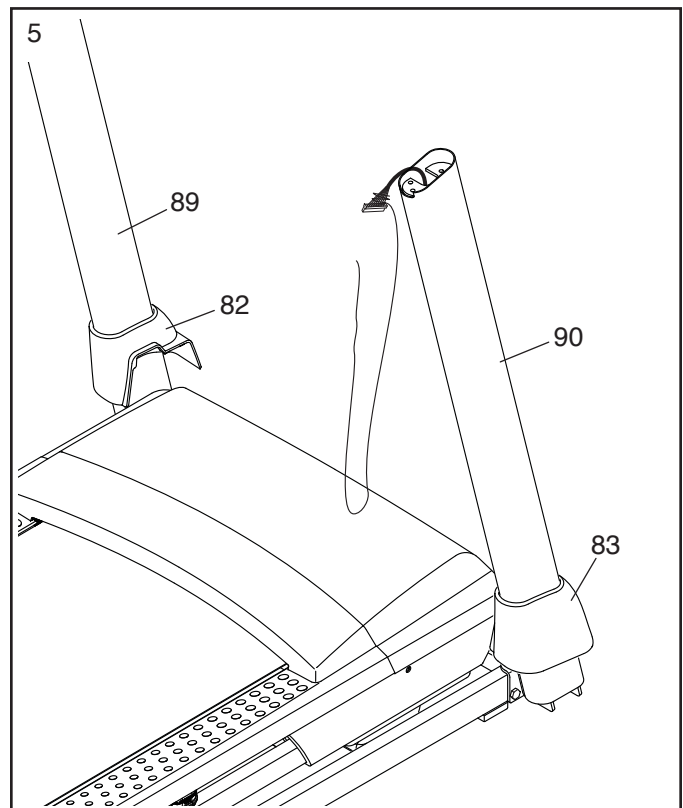
4. Halten Sie den rechten Pfosten (90) an die Basis (94). **Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (81) nicht einzuklemmen.**

Befestigen Sie den rechten Pfosten (90) mit zwei $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{8}$ " Schrauben (7), einer $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schraube (63), einer $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " Schraube (62) und vier $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (13), wie abgebildet. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

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



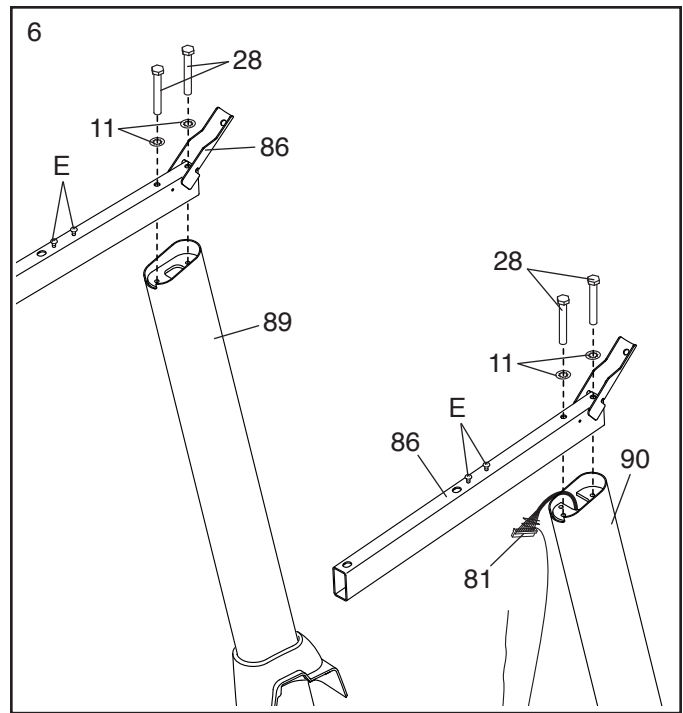
5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den linken Pfosten (89) und die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (90). **Drücken Sie die Basisabdeckungen noch nicht bis zum Einrasten.**



6. Befestigen Sie eine Haltestange (86) mit zwei 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11) am rechten Pfosten (90). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest. Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (81) nicht einzuklemmen und vergewissern Sie sich, dass sich das Kabel auf der gezeigten Seite des Pfostens befindet.**

Befestigen Sie die andere Haltestange (86) am linken Pfosten (89) auf die gleiche Weise.
Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

Dann entfernen Sie die gezeigten Schrauben (E) und werfen diese weg.

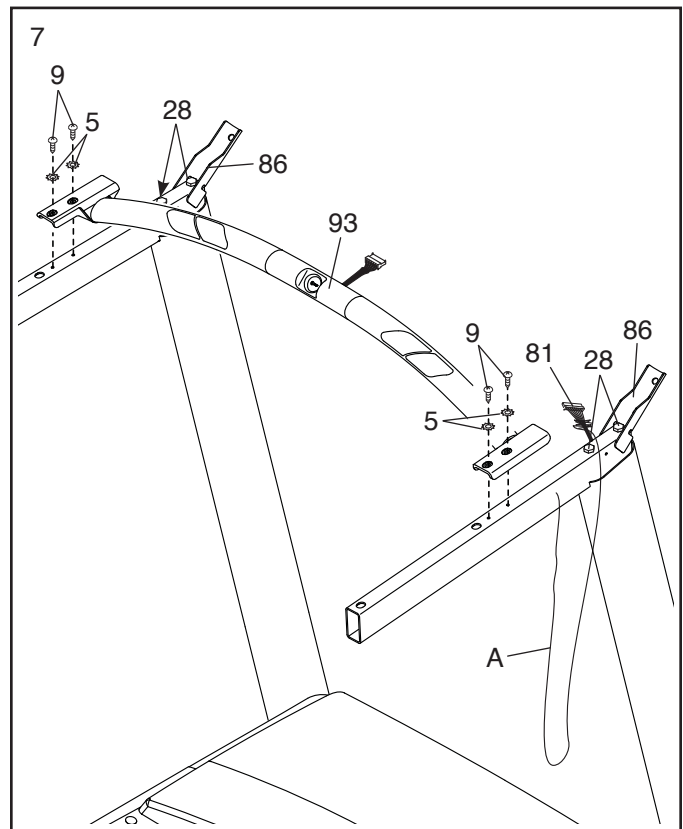


7. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Pulsquerstange (93) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (9) nicht zu fest an.**

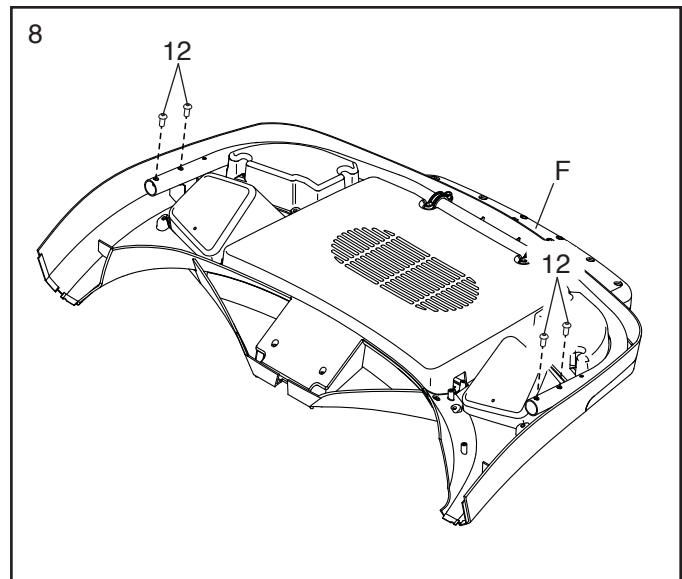
Richten Sie die Pulsquerstange (93) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Pulsquerstange an den Haltestangen (86) mit vier #10 x 3/4" Schrauben (9) und vier #10 Zahnscheiben (5). **Drehen Sie alle vier Schrauben lose ein und ziehen diese danach fest.**

Als Nächstes ziehen Sie die vier 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) fest an.

Anschließend entfernen Sie den Kabelbinder (A) vom Pfostenkabel (81).



8. Legen Sie die Computereinheit (F) mit der Oberseite nach unten auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Computereinheit zu vermeiden. **Entfernen Sie die vier 1/4" x 1/2" Schrauben (12) und heben Sie sie auf.**

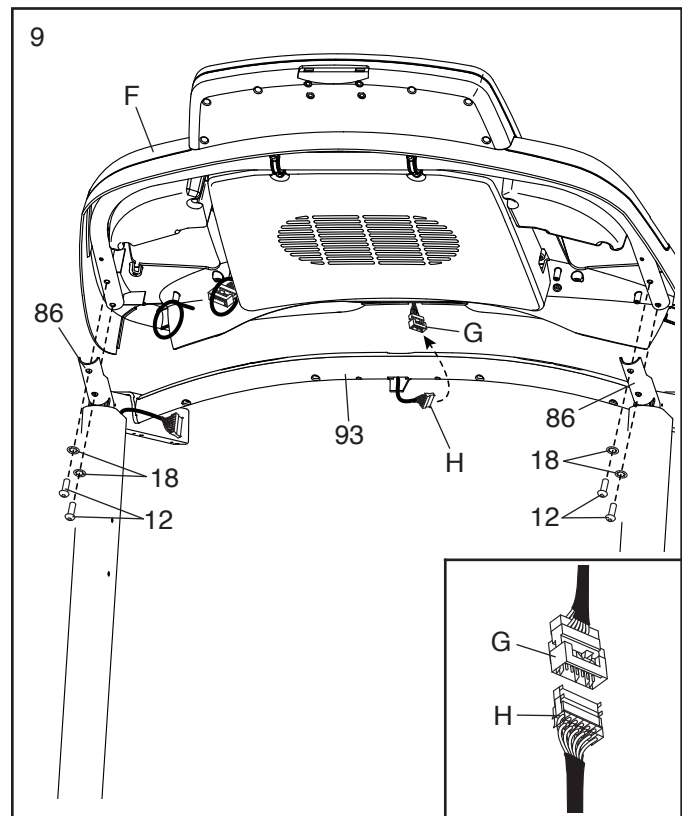


9. Halten Sie die Computereinheit (F) an die Pulsquerstange (93).

Siehe die eingefügte Zeichnung. Verbinden Sie die Puls kabel (G, H) miteinander. **Die Steckverbinder sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen der Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE STECKVERBINDER NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**

Als Nächstes legen Sie die Computereinheit (F) auf die Halterungen an den Haltestangen (86). **Klemmen Sie keine Kabel ein. Fügen Sie die Kabel (G, H) in die Computereinheit ein.**

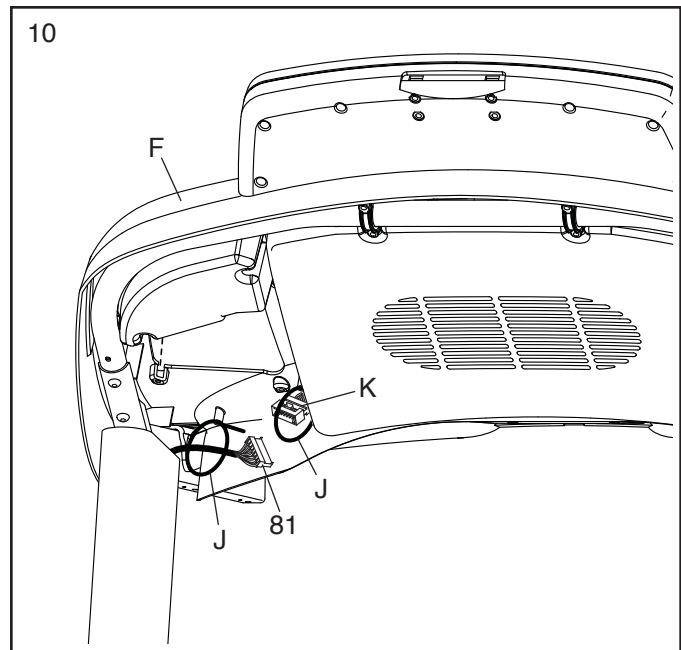
Befestigen Sie die Computereinheit (F) mit den vier 1/4" x 1/2" Schrauben (12), die Sie in Schritt 8 entfernt haben, und vier 1/4" Zahnscheiben (18). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**



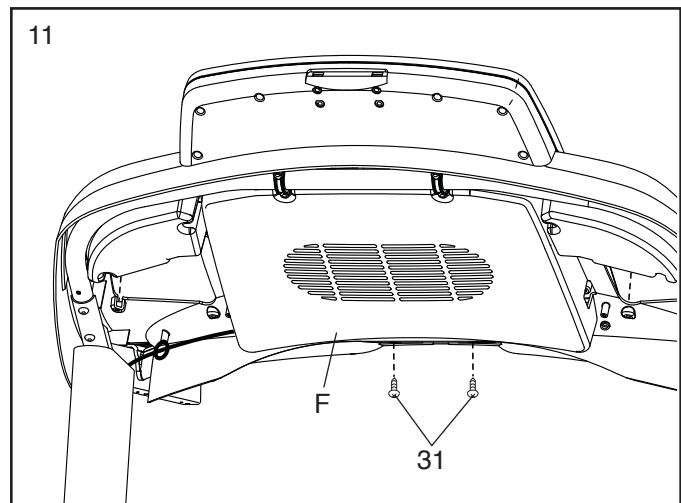
10. Schieben Sie das Pfostenkabel (81) durch ein geschlungenes Band (J) und schieben Sie das Computerkabel (K) durch das andere Band an der Computereinheit (F).

Siehe die eingefügte Abbildung. Verbinden Sie das Pfostenkabel (81) und das Computerkabel (K) miteinander. **Die Steckverbinder sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen der Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE STECKVERBINDER NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend entfernen Sie den Kabelbinder vom Pfostenkabel.

Ziehen Sie die Bänder (J) fest um das Pfostenkabel (81) und das Computerkabel (K) und schneiden Sie das Ende des Bands ab.

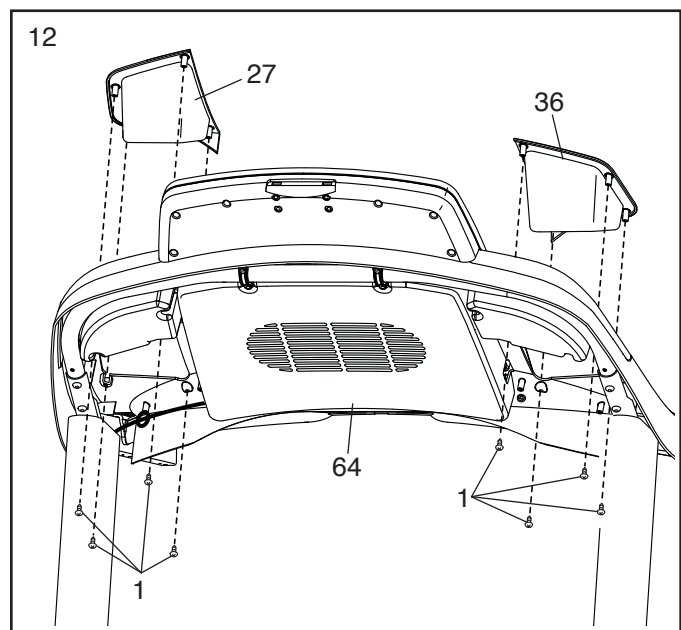


11. Ziehen Sie zwei #8 x 1" Schrauben (31) an der Computereinheit (F) fest.



12. Identifizieren Sie die rechte und linke Ablage (27, 36).

Befestigen Sie die Ablagen (27, 36) mit acht #8 x 1/2" Schrauben (1) an der Computerbasis (64). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

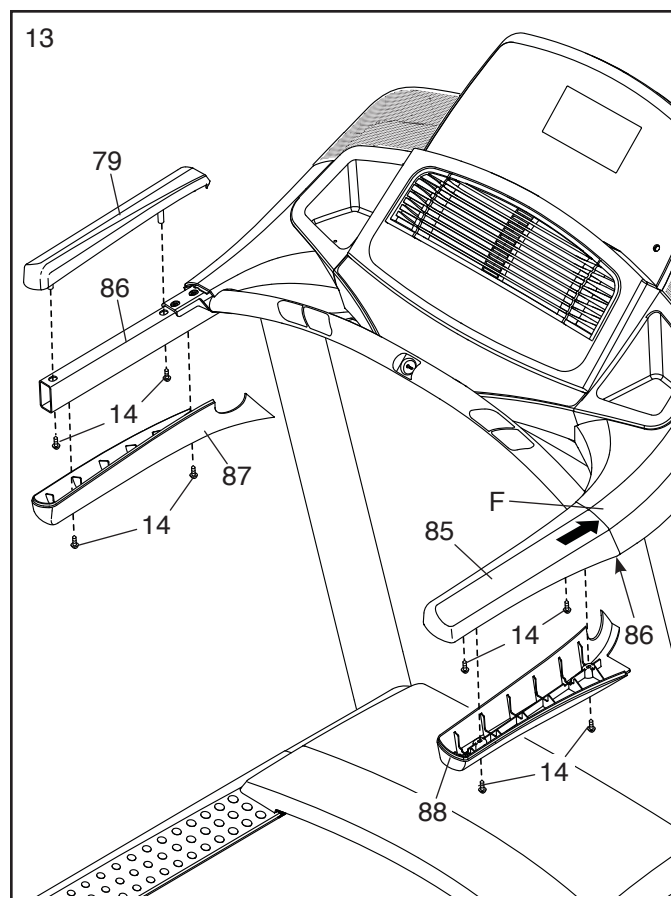


13. Finden Sie die rechte Haltestangenabdeckung (85). Legen Sie die rechte Haltestangenabdeckung (85) auf die rechte Haltestange (86). Drehen Sie zwei #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (14) in den unteren Teil der rechten Haltestangenabdeckung lose ein. **Ziehen Sie die Flachrundkopfschrauben noch nicht vollständig fest.**

Als Nächstes schieben Sie die rechte Haltestangenabdeckung (85) so weit nach vorn, bis sie an die Computereinheit (F) anschlägt. Dann ziehen Sie die zwei #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (14) an. **Ziehen Sie die Flachrundkopfschrauben nicht zu fest an.**

Dann befestigen Sie die rechte untere Haltestangenabdeckung (88) mit zwei #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (14).

Befestigen Sie die linke Haltestangenabdeckung (79) und die linke untere Haltestangenabdeckung (87) auf die gleiche Weise.

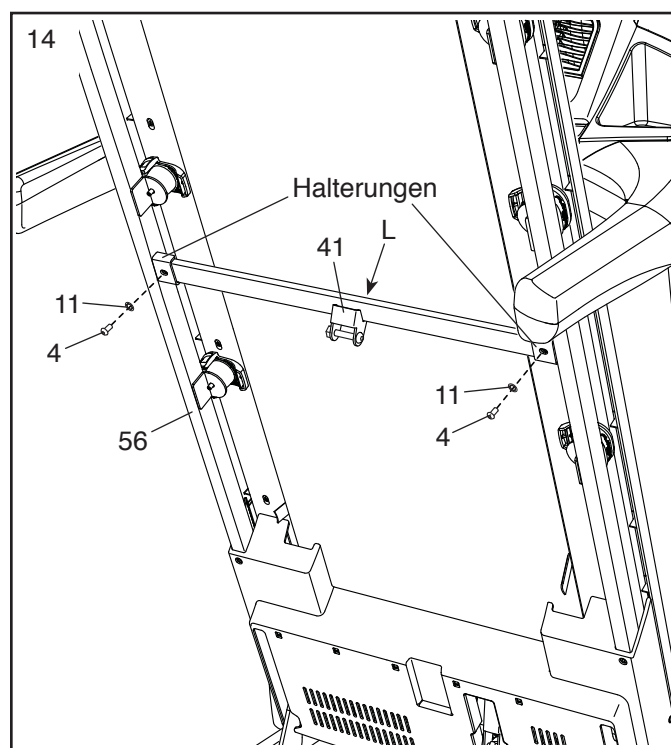


14. **Anmerkung: Wenn das Laufbandgerät auf einer glatten Fläche montiert wird, rollt es möglicherweise bei diesem Schritt etwas nach vorn.**

Heben Sie den Rahmen (56) in die aufrechte Stellung. **WICHTIG: Heben Sie den Rahmen nicht weiter an als zur vertikalen Lage. Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 16 vollendet ist.**

Entfernen Sie die zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (4) von der Verriegelungsquerstange (41).

Richten Sie die Verriegelungsquerstange (41) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber mit der Aufschrift „This side toward belt“ (diese Seite zum Laufband) (L) zum Laufbandgerät hin ausgerichtet ist.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange an den Halterungen am Rahmen (56) mit den zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (4) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11).

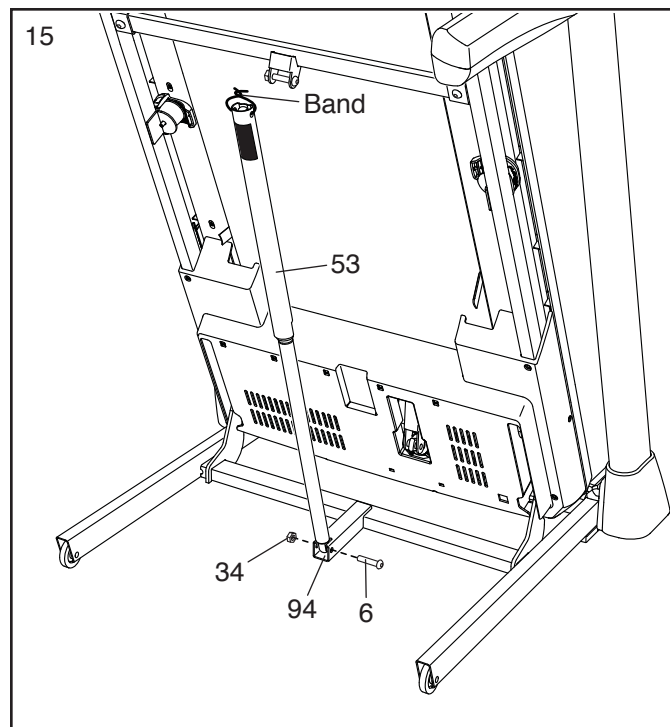


15. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (34) und den 5/16" x 1 3/4" Bolzen (6) von der Halterung an der Basis (94).

Als Nächstes richten Sie die Lagerungssperre (53) so aus, wie abgebildet.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (53) an der Halterung der Basis (94) mit dem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (6) und der 5/16" Mutter (34).

Dann richten Sie die Lagerungssperre (53) zu einer vertikalen Lage auf und entfernen das Band.

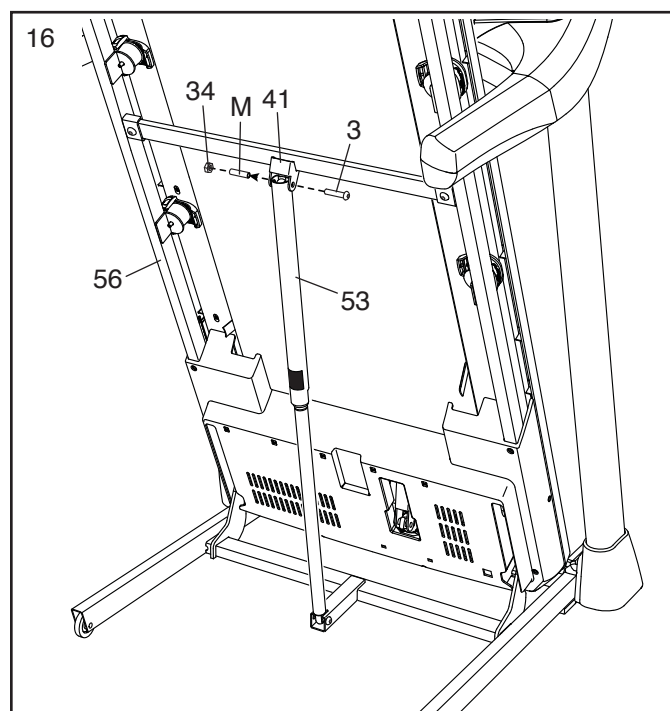


16. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (34) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (3) von der Halterung an der Verriegelungsquerstange (41).

Richten Sie das obere Ende der Lagerungssperre (53) mit der Halterung, die sich an der Verriegelungsquerstange (41) befindet, gleich aus und schieben Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (3) durch die Halterung und die Lagerungssperre durch. **Dadurch wird ein Abstandhalter (M) aus der Lagerungssperre herausgeschoben; werfen Sie den Abstandhalter weg.**

Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (34) auf dem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (3) fest. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungssperre (53) muss drehbar bleiben.**

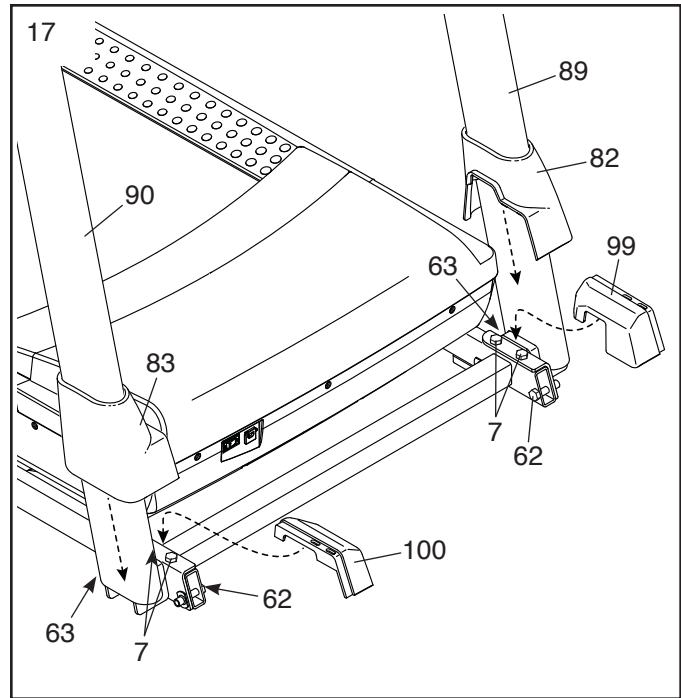
Dann lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 25).



17. Ziehen Sie die vier 3/8" x 2 3/8" Schrauben (7), die zwei 3/8" x 1 1/4" Schrauben (63) und die zwei 3/8" x 1 3/4" Schrauben (62) fest an.

Stecken Sie die linke innere Basisabdeckung (99) auf das untere Ende des linken Pfostens (89). Dann schieben Sie die linke Basisabdeckung (82) nach unten und drücken diese auf die linke innere Basisabdeckung auf.

Als Nächstes stecken Sie die rechte innere Basisabdeckung (100) auf das untere Ende des rechten Pfostens (90). Dann schieben Sie die rechte Basisabdeckung (83) nach unten und drücken diese auf die rechte innere Basisabdeckung auf.

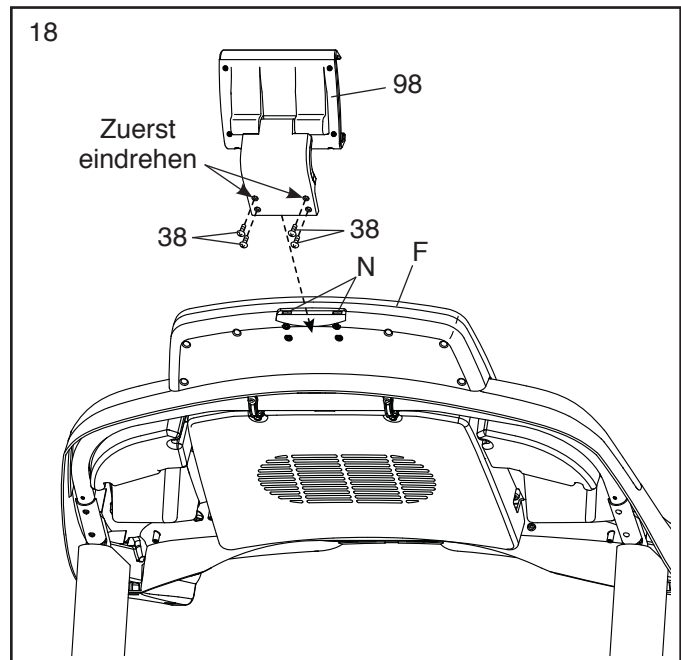


18. Drücken Sie die zwei Laschen (nicht abgebildet) am Tablet-Ständer (98) in die Schlitz (N) an der Computereinheit (F).

Dann befestigen Sie den Tablet-Ständer (98) mit vier #8 x 5/8" Maschinenschrauben (38).

Tipp: Drehen Sie zuerst die zwei oberen Maschinenschrauben ein und dann drehen Sie die zwei unteren Maschinenschrauben ein. Ziehen Sie die Maschinenschrauben nicht zu fest an.

WICHTIG: Der Tablet-Ständer (98) ist für die meisten Tablets von voller Größe ausgelegt. Stecken Sie kein anderes elektronisches Gerät oder Objekt in den Tablet-Ständer.



19. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Laufbandgerät verwenden.

Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Laufbandgeräts befinden, entfernen Sie die Plastikfolien. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie das Laufbandgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Bewahren Sie den enthaltenen Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 27 und 28). Anmerkung: Weitere Befestigungsteile, die nicht zur Montage gebraucht werden, können enthalten sein.

DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN

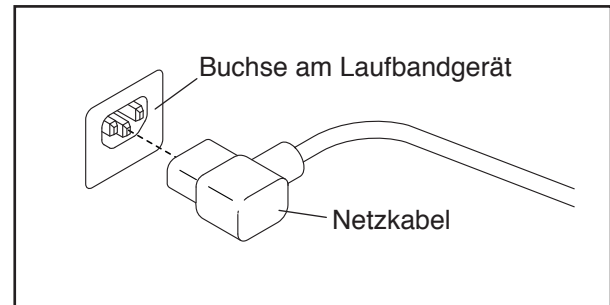
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder versagen, dann bestimmt die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Diesem Gerät ist ein Netzkabel beige-fügt, das mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt wird, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

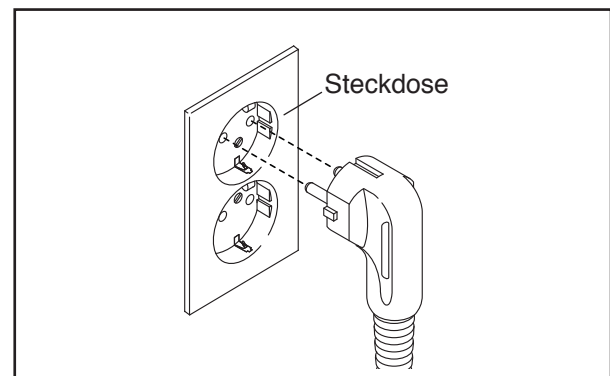
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der diesem Gerät beige-fügt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

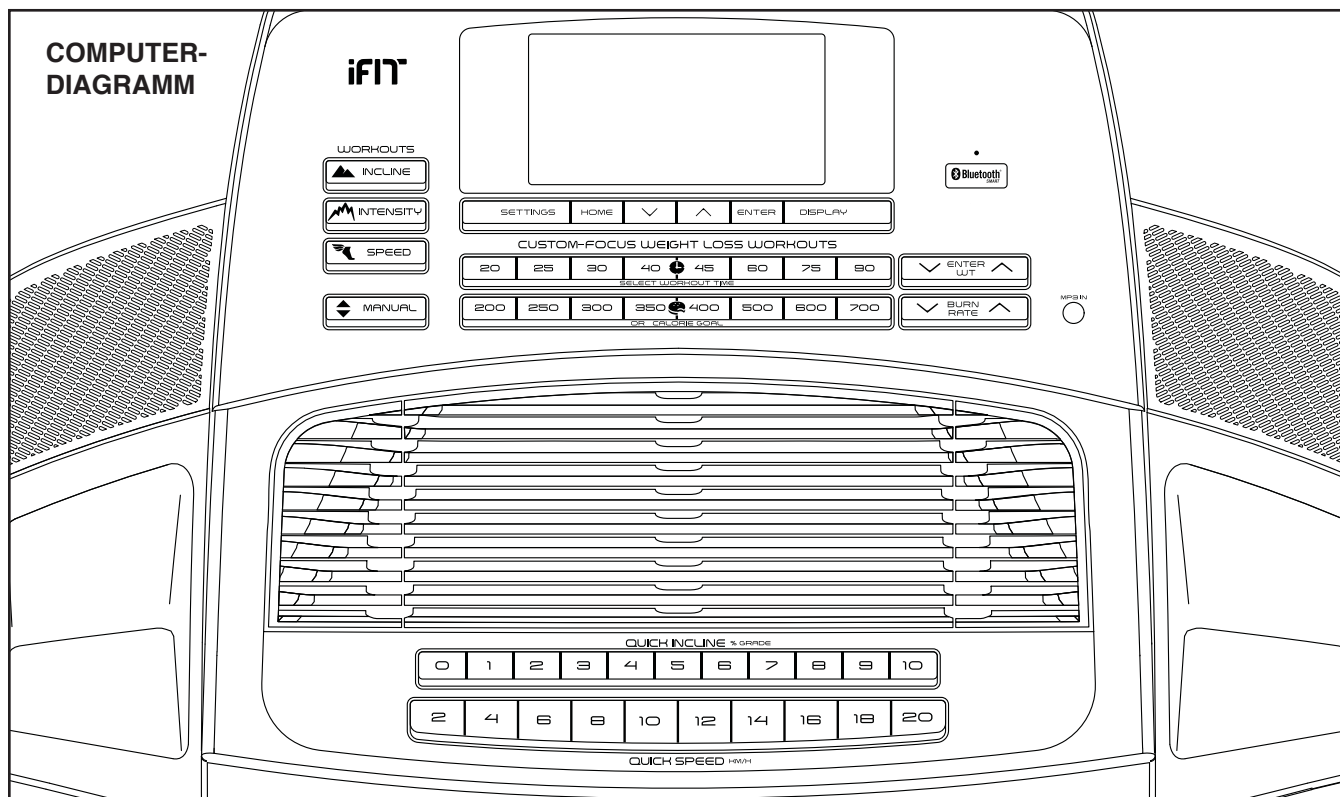
Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das gezeigte Ende des Netzkabels in die Buchse am Laufbandgerät ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine angemessene Steckdose, die nach lokalen Richtlinien und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.





DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die englischen Warnungen am Trainingscomputer. Dieselben Warnungen in anderen Sprachen findet man auf dem enthaltenen Aufkleberblatt. Bringen Sie den deutschen Warnungsaufkleber am Trainingscomputer an.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer des Laufbandgeräts bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts angenehmer und wirkungsvoller zu machen. Im manuellen Modus können Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts auf Tastendruck verändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen bezüglich Ihres Trainings an. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder eines anderen kompatiblen Pulsmessers messen. **Siehe Seite 22 zur Information über den Kauf eines zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers.**

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierten Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts. Dadurch werden Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt.

Sie können auch ein Smart-Gerät mit dem Trainingscomputer verbinden und eine iFit® App benutzen, um Ihre Workout-Informationen aufzuzeichnen und zu verfolgen.

Sie können sogar Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers während des Trainings anhören.

Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 18. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 18. Um ein integriertes Workout zu benutzen, siehe Seite 20. Um ein individuell gestaltetes Gewichtsverlust-Workout zu benutzen, siehe Seite 21. Um Ihr Smart-Gerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden, siehe Seite 22. Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, siehe Seite 22. Um das Lautsprechersystem zu benutzen, siehe Seite 23. Um den Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 23. Um den Tablet-Ständer zu benutzen, siehe Seite 24. Um das Dämpfungssystem einzustellen, siehe Seite 24.

Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder Meilen anzeigen. Um zu sehen, welche Maßeinheit gewählt ist, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 23. Der Einfachheit halber werden in den Anweisungen in diesem Abschnitt Kilometer verwendet.

WICHTIG: Falls sich auf dem Trainingscomputer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie saubere Sportschuhe, während Sie das Laufbandgerät benutzen. Bei der ersten Benutzung des Laufbandgeräts beachten Sie die Ausrichtung des Laufbands und zentrieren Sie das Laufband, falls notwendig (siehe Seite 28).

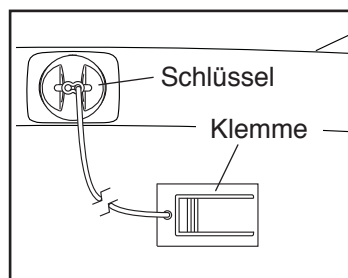
DEN STROM EINSCHALTEN

WICHTIG: Sollte das Laufbandgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können Sie die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Laufbandgeräts ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt).



Als Nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Laufbandgeräts. Finden Sie die Klemme, die mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie die Klemme auf den Bund Ihrer Kleidung. Dann



stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer. Nach einem Moment leuchten die Anzeigen auf.

WICHTIG: Im Notfall können Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie die Klemme, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Schlüssel nicht vom Trainingscomputer abgezogen, dann sollen Sie die Position der Klemme anpassen.

WICHTIG: Bevor Sie das Laufbandgerät benutzen, unternehmen Sie die folgenden Schritte, um sicherzugehen, dass der Trainingscomputer den richtigen Neigungsgrad des Laufbandgeräts anzeigt: Zuerst drücken Sie die Erhöhungstaste Incline (Neigung) einmal. Als Nächstes drücken Sie entweder die Verringerungstaste Incline oder die niedrigste Taste Quick Incline (Schnell-Neigung), um das Laufbandgerät auf die niedrigste Einstellung einzustellen. Wenn sich der Rahmen nicht mehr bewegt, dann ist das Laufbandgerät betriebsbereit.

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN links.

2. Den manuellen Modus wählen.

Drücken Sie die Taste Manual (manuell), um den manuellen Modus zu wählen.

3. Ihr Gewicht eingeben.

Zum Eingeben Ihres Gewichts drücken Sie die Erhöhungstaste oder Verringerungstaste Enter Wt (Gewicht eingeben).

4. Das Laufband starten.

Um das Laufband in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Taste Start oder eine der Tasten Quick Speed (Schnell-Geschwindigkeit).

Wenn man die Taste Start drückt, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu laufen. Während Sie trainieren, ändern Sie nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Speed (Geschwindigkeit) drücken. Jedes Mal, 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: Nachdem Sie eine Taste drücken, kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Falls Sie eine der Tasten Quick Speed drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die Taste Stop (stoppen). Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie auf die Taste Start.

5. Auf Wunsch die Neigung des Laufbandgeräts verändern.

Um die Neigung des Laufbandgeräts zu verändern, drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Incline (Neigung) oder eine der Tasten Quick Incline (Schnell-Neigung). Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, stellt sich das Laufbandgerät allmählich auf die gewählte Neigungseinstellung ein.

6. Mithilfe der Anzeigen Ihren Fortschritt verfolgen.

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

- die abgelaufene Zeit
- die Distanz, die Sie gehend oder laufend zurückgelegt haben
- den Workout-Intensitätsanzeiger
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben
- den Neigungsgrad des Laufbandgeräts
- die Anzahl von Höhenmetern (VM), die Sie angestiegen sind
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 7)
- die Matrix

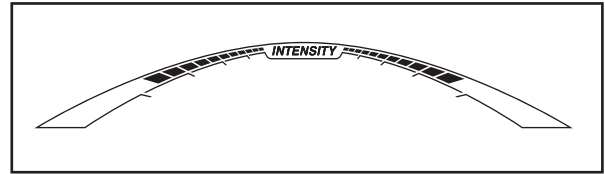
Die Matrix bietet einige Display-Registerkarten an. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste neben der Taste Enter (eingeben) oder drücken Sie die Taste Display, bis die gewünschte Registerkarte angezeigt wird.

Die Registerkarte Incline wird ein Profil der Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Am Ende jeder Minute erscheint eine neuer Abschnitt. Die Registerkarte Speed wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

Die Registerkarte My Trail (mein Pfad) zeigt eine 400 m lange Laufbahn an. Während Sie trainieren gibt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Die Registerkarte My Trail zeigt auch die Anzahl von Runden an, die Sie zurückgelegt haben.

Die Registerkarte Calorie (Kalorie) zeigt die ungefähre Anzahl von Kalorien an, die Sie verbrannt haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl von Kalorien dar, die während des Abschnitts verbrannt werden. Wenn die Registerkarte Calorie gewählt ist, gibt die Kalorienanzeige die ungefähre Anzahl von Kalorien an, die pro Stunde verbrannt werden.

Während Sie trainieren, wird der Workout-Intensitätsanzeiger den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings anzeigen. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Burn Rate (Verbrennungsgeschwindigkeit), um den Intensitätsgrad einzustellen.



Drücken Sie die Taste Home (Startseite), um zum Standardmenü zurückzukehren. Falls notwendig, drücken Sie die Taste Home noch einmal.

Um die Anzeigen zurückzusetzen, drücken Sie die Taste Stop, ziehen Sie den Schlüssel ab, dann stecken Sie ihn wieder ein.

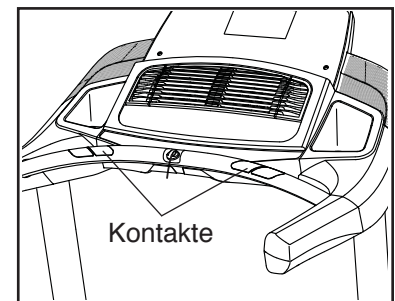
7. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Sie können mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder eines kompatiblen Pulsmessers Ihre Herzfrequenz messen. **Informationen zum Kauf eines zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers finden Sie auf Seite 22.**

Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH® Smart Pulsmessern kompatibel. Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, siehe Seite 22.

Anmerkung: Wenn Sie beide Pulsmesser gleichzeitig benutzen, wird dem BLUETOOTH Smart Pulsmesser Vorrang eingeräumt.

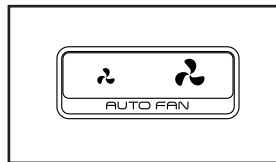
Bevor Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.



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.** Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls entdeckt wurde. **Zur genauesten Messung der Herzfrequenz berühren Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang.**

8. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Der Ventilator bietet verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus an. Wenn der automatische Modus gewählt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen und verringern, wenn sich die Geschwindigkeit des Laufbands erhöht und verringert.



Drücken Sie die Ventilator-Tasten mehrmals, um eine Ventilatorgeschwindigkeit oder den automatischen Modus zu wählen, oder um den Ventilator auszuschalten.

9. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Taste Stop und **stellen Sie die Neigung des Laufbandgeräts auf Null ein. Die Neigung muss auf Null eingestellt sein. Andernfalls könnte das Laufbandgerät beschädigt werden, wenn Sie es in die Lagerungsstellung zusammenklappen.** Als Nächstes ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und bewahren ihn an einem sicheren Ort auf.

Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Laufbandgeräts vorzeitig abgenutzt werden.**

EIN INTEGRIERTES WORKOUT BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. Ihr Gewicht eingeben.

Siehe Schritt 3 auf Seite 18.

3. Ein integriertes Workout wählen.

Um ein integriertes Workout zu wählen, drücken Sie die Taste Incline (Neigung), Intensity (Intensität) oder Speed (Geschwindigkeit) mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

Wenn Sie ein integriertes Workout wählen, wird das Display die Dauer des Workouts anzeigen.

4. Das Workout anfangen.

Drücken Sie die Taste Start. Einen Moment nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich das Laufbandgerät 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 eingeteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für aufeinanderfolgende Abschnitte einprogrammiert ist.

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung während des Workouts für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Speed (Geschwindigkeit) oder Incline (Neigung) drücken. **Wenn aber der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, passt sich das Laufbandgerät automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts an.**

Um das Workout jederzeit zu beenden, drücken Sie die Taste Stop (stoppen). Um das Workout wieder aufzunehmen, drücken Sie die Taste Start. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich das Laufbandgerät automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

5. Mithilfe der Anzeigen Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19. Wenn Sie ein integriertes Workout wählen, zeigt das Display die verbleibende Zeit anstatt der abgelaufenen Zeit an.

6. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

7. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 9 auf Seite 20.

EIN INDIVIDUELL GESTALTETES GEWICHTSVERLUST-WORKOUT VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. Ihr Gewicht eingeben.

Siehe Schritt 3 auf Seite 18.

3. Ein Kalorien- oder Zeitziel setzen.

Drücken Sie die Taste Workout Time (Workoutzeit) oder Calorie Goal (Kalorienziel), die Sie wünschen.

4. Das Workout anfangen.

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

Das Workout wird auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe die Seiten 18 bis 20).

Das Workout wird andauern, bis Sie Ihr gesetztes Ziel erreichen. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z.B. von Ihrem Gewicht.

5. Mithilfe der Anzeigen Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19. Das Display zeigt die noch verbleibende Zeit anstatt der abgelaufenen Zeit an.

6. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

7. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 9 auf Seite 20.

ZWISCHEN IHREM SMART-GERÄT UND DEM TRAININGSCOMPUTER EINE VERBINDUNG HERSTELLEN

Der Trainingscomputer unterstützt BLUETOOTH-Verbindungen mit Smart-Geräten über die iFit-App und mit kompatiblen Pulsmessern. Anmerkung: Andere BLUETOOTH-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFit-App auf Ihr Smart-Gerät herunterladen und installieren.

Je nach Plattform (IOS® oder Android™), die Ihr Smart-Gerät unterstützt, öffnen Sie entweder den App StoreSM oder den Google PlayTM Laden und suchen Sie nach der kostenlosen iFit-App. Installieren Sie diese dann auf Ihrem Smart-Gerät. **Achten Sie darauf, dass die Option BLE auf Ihrem Smart-Gerät aktiviert ist.**

Dann öffnen Sie die iFit-App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFit-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

2. Eine Verbindung zwischen Ihrem Smart-Gerät und dem Trainingscomputer herstellen.

Befolgen Sie die Anweisungen in der iFit-App, um zwischen Ihrem Smart-Gerät und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen.

Wenn eine Verbindung hergestellt wird, leuchtet die LED am Trainingscomputer blau auf. Drücken Sie die Bluetooth-Taste am Trainingscomputer, um die Verbindung zu bestätigen. Die LED am Trainingscomputer wechselt dann auf dauerhaftes Blau.

3. Ihre Workout-Informationen aufzeichnen und speichern.

Befolgen Sie die Anweisungen in der iFit-App, um Ihre Workout-Informationen aufzuzeichnen und zu verfolgen.

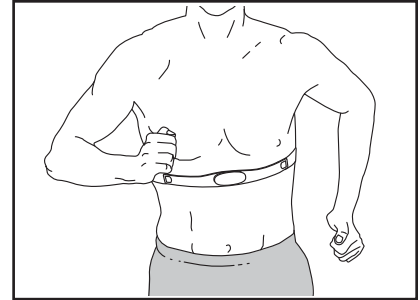
4. Auf Wunsch die Verbindung zwischen Ihrem Smart-Gerät und dem Trainingscomputer abbrechen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Smart-Gerät und dem Trainingscomputer zu unterbrechen, halten Sie die Bluetooth-Taste am Trainingscomputer 5 Sekunden lang gedrückt.

Anmerkung: Dadurch werden alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smart-Geräte, Pulsmesser usw.) unterbrochen.

DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTICHE BRUSTGURT-PULSMESSER

Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, die besten Resultate erhält man dann, wenn man während der Workouts



die Herzfrequenz im richtigen Bereich hält. Der zusätzlich erhältliche Brustgurt-Pulsmesser macht es Ihnen möglich, während des Trainings Ihre Herzfrequenz andauernd zu überprüfen, wodurch Sie individuelle Fitnessziele leichter erreichen. **Um einen Brustgurt-Pulsmesser zu kaufen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.**

Anmerkung: Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

ZWISCHEN DEM PULSMESSER UND DEM TRAININGSCOMPUTER EINE VERBINDUNG HERSTELLEN

Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

Um zwischen dem BLUETOOTH Smart Pulsmesser und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen, drücken Sie die Bluetooth-Taste am Trainingscomputer. Wenn eine Verbindung hergestellt wird, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal auf.

Anmerkung: Dieser Vorgang kann bis zu 15 Sekunden dauern.

Anmerkung: Befinden sich mehrere kompatible Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, dann wird der Trainingscomputer eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal herstellen.

Um die Verbindung des Pulsmessers vom Trainingscomputer abzubrechen, halten Sie die Bluetooth-Taste 5 Sekunden lang gedrückt.

Anmerkung: Dadurch werden alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smart-Geräte, Pulsmesser usw.) unterbrochen.

DER EINSTELLUNGSMODUS

Der Trainingscomputer ist mit einem Einstellungsmodus versehen, der Informationen über das Laufbandgerät sammelt und es Ihnen möglich macht, Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen). Wenn der Einstellungsmodus gewählt ist, erscheinen die folgenden Informationen:

Die Zeitanzeige wird die gesamte Anzahl von Stunden anzeigen, die das Laufbandgerät in Betrieb war.

Die Distanzanzeige wird die gesamte Anzahl von Kilometern (oder Meilen) anzeigen, die sich das Laufband bewegt hat.

2. Die wählbaren Bildschirme wählen.

Während der Einstellungsmodus gewählt ist, zeigt die Matrix mehrere wählbare Bildschirme an. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste neben der Taste Home (Startseite), um die folgenden Bildschirme zu wählen:

UNITS (Maßeinheiten) – Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste Enter (eingeben). Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH (englisch). Um die Distanz in Kilometern zu sehen, wählen Sie METRIC (metrisch).

CONTRAST LVL (Kontraststufe) – Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Incline (Neigung) am Trainingscomputer, um die Kontraststufe des Displays einzustellen.

CALIBRATE INCLINE (Neigung kalibrieren) – Drücken Sie die Erhöhungstaste oder Verringerungstaste Incline am Trainingscomputer, um das Neigungssystem des Laufbandgeräts zu kalibrieren.

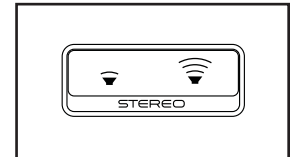
3. Aus dem Einstellungsmodus aussteigen.

Um den Einstellungsmodus zu verlassen, drücken Sie die Taste Settings.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM BENUTZEN

Um Musik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers während des Trainings anzuhören, stecken Sie ein Audiokabel, das einen 3,5 mm Klinkestecker an beiden Enden hat (nicht enthalten), in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Um ein Audiokabel zu kaufen, wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.**

Als Nächstes drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.

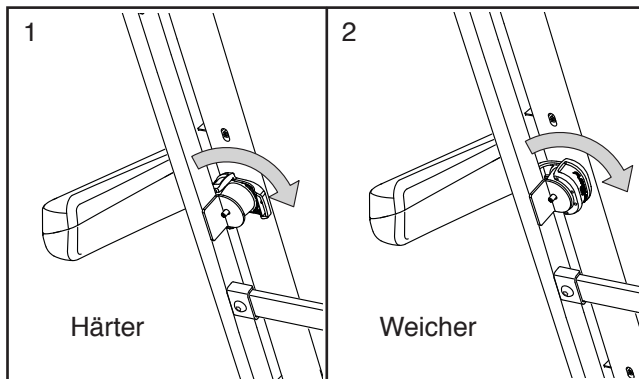


DAS DÄMPFUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Das Laufbandgerät ist mit einem Dämpfungssystem ausgestattet, das die Belastung der Gelenke beim Gehen und Laufen auf dem Laufbandgerät vermindert.

Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Um die Dämpfer einzustellen, müssen Sie vielleicht das Laufbandgerät erst in die Lagerungsstellung bringen (siehe DAS LAUFBANDGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN auf Seite 25).

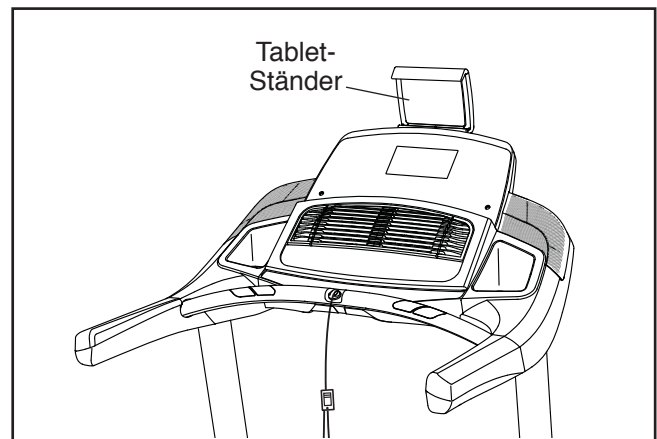
Für eine härtere Laufplattform drehen Sie einen Dämpfer auf die in Abbildung 1 gezeigte Position. Für eine weichere Laufplattform drehen Sie den Dämpfer auf die in Abbildung 2 gezeigte Position. Stellen Sie die anderen Dämpfer auf die gleiche Weise ein. **Anmerkung: Vergewissern Sie sich, dass die Dämpfer auf der linken und rechten Seite des Laufbandgeräts auf den gleichen Festigkeitsgrad eingestellt sind. Je schneller Sie auf dem Laufbandgerät laufen oder je schwerer Sie wiegen, umso härter sollte die Laufplattform eingestellt sein.**



DEN TABLET-STÄNDER BENUTZEN

WICHTIG: Der Tablet-Ständer ist für die meisten Tablets von voller Größe ausgelegt. Stecken Sie kein anderes elektronisches Gerät oder Objekt in den Tablet-Ständer.

Um ein Tablet in den Tablet-Ständer einzusetzen, stellen Sie die untere Kante des Tablets auf die Ablage. Dann ziehen Sie die Klemme über die obere Kante des Tablets. **Vergewissern Sie sich, dass das Tablet auf dem Tablet-Ständer sicher angebracht ist.** Führen Sie diesen Vorgang umgekehrt durch, um das Tablet aus dem Tablet-Ständer herauszuholen.

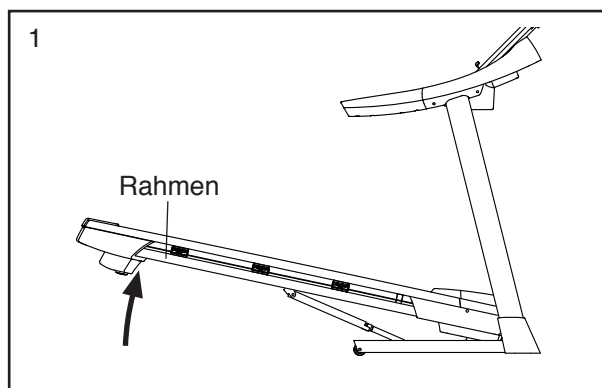


DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

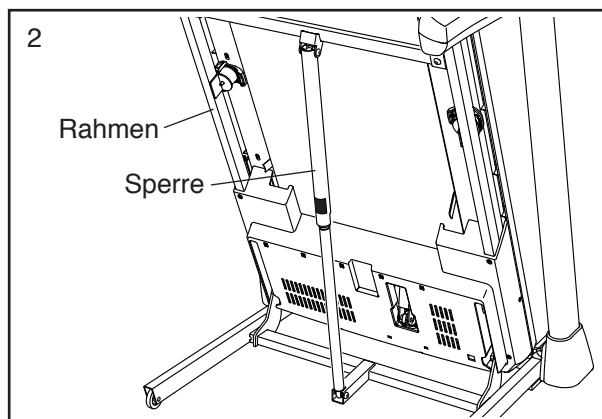
DAS LAUFBANDGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN

Um ein Beschädigen des Laufbandgeräts zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie das Laufbandgerät zusammenklappen. Dann ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät anzuheben, herunterzulassen oder zu verschieben.

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



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

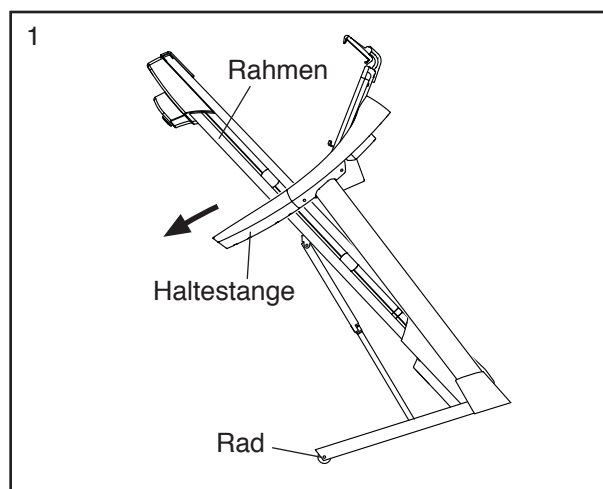


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Setzen Sie das Laufbandgerät keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie das Laufbandgerät bei Temperaturen über 30°C nicht in der Lagerungsstellung auf.

DAS LAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufbandgerät transportieren, klappen Sie es wie links beschrieben zusammen. **VORSICHT:** Sorgen Sie dafür, dass der Verriegelungsknopf in der Lagerungsstellung eingerastet ist. Das Transportieren des Laufbandgeräts kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

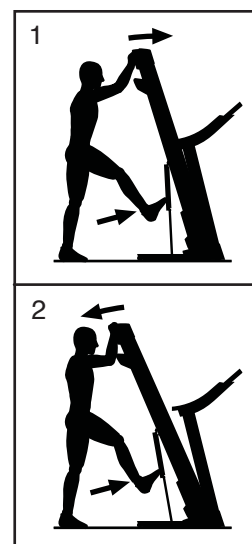
1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie ein Rad mit einem Fuß.



2. Ziehen Sie an der Haltestange, bis das Laufbandgerät auf den Rädern rollt. Transportieren Sie es vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT:** Verschieben Sie das Laufbandgerät nicht, ohne es nach hinten zu kippen. Ziehen Sie dabei nicht am Rahmen und transportieren Sie das Laufbandgerät nicht über eine unebene Fläche.

DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN

1. Schieben Sie das obere Ende des Rahmens nach vorn und drücken Sie gleichzeitig leicht mit dem Fuß auf den oberen Teil der Lagerungssperre.
2. Während Sie die Lagerungssperre mit Ihrem Fuß drücken, ziehen Sie das obere Ende des Rahmens zum Körper her.
3. Treten Sie zurück und lassen Sie den Rahmen auf den Boden gleiten.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Geräts und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach.

Reinigen Sie das Laufbandgerät regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. Zuerst **drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen das Netzkabel heraus**. Benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife, um die Außenteile des Laufbandgeräts abzuwischen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf das Laufbandgerät. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Trocknen Sie das Laufbandgerät gründlich mit einem weichen Tuch ab.

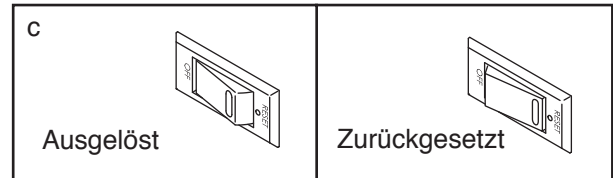
FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Laufbandgerät lassen sich beheben, indem Sie die nachstehenden, einfachen Schritte befolgen. Finden Sie das zutreffende Symptom und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 16). Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein dreiadriges Kabel von 2 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.

- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Laufbandgeräts in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten und dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.

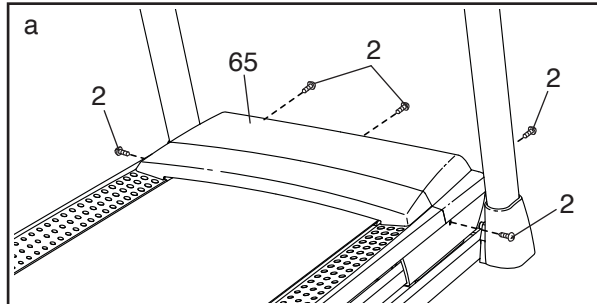


SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

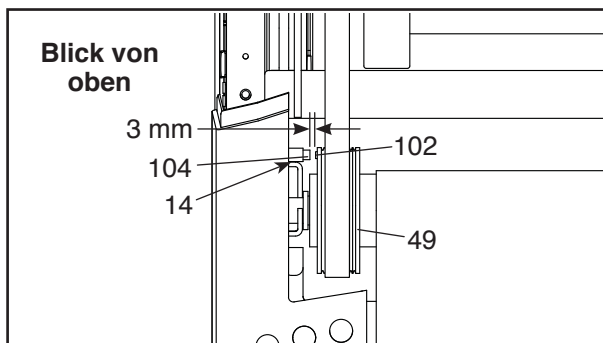
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten, dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und dann stecken Sie es wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und stecken Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn das Laufbandgerät noch immer nicht läuft, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

SYMPTOM: Die Computeranzeigen funktionieren nicht richtig

- a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Als Nächstes entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Schrauben (2) und entfernen Sie mit einer Drehbewegung vorsichtig die Motorhaube (65).

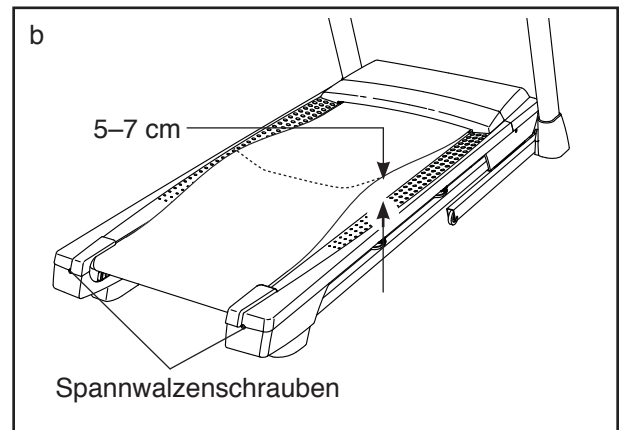


Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (104) und den Magnet (102) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, bis der Magnet dem Reedschalter gegenüberliegt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Reedschalter sollte ungefähr 3 mm weit sein.** Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (14), bewegen den Reedschalter ein wenig und ziehen die Flachrundkopfschraube dann wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und lassen das Laufbandgerät ein paar Minuten laufen, um auf richtige Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

- a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein dreiadriges Kabel von 2 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Laufbandgeräts verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer in der Mitte aufliegt. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufbandgerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

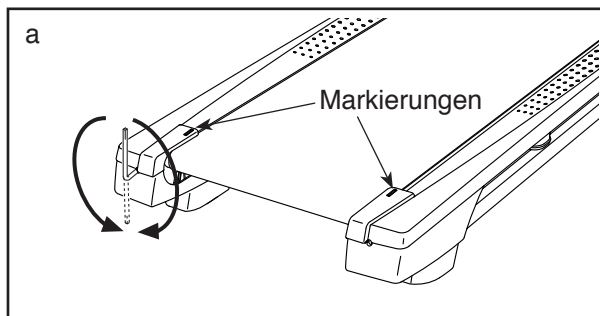


- c. Ihr Laufbandgerät ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundenberater weist Sie dazu an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen und übermäßige Abnutzungerscheinungen hervorrufen.** Wenn Sie vermuten, dass das Laufband mehr Schmiermittel benötigt, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.
- d. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

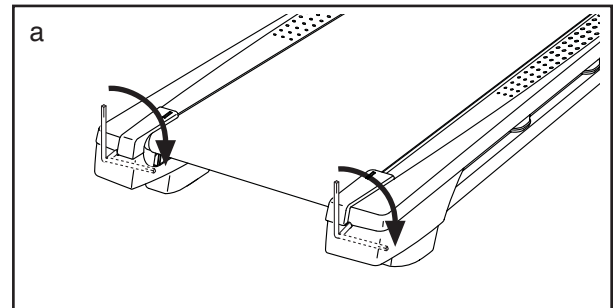
Die Kanten des Laufbands sollten mit den Laufbandausrichtungsmarkierungen an den Fußleisten übereinstimmen (siehe Abbildung unten). Wenn notwendig, befolgen Sie die Anweisungen unten, um das Laufband auszurichten.

- a. Zuerst ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Spannwalzenschraube mit dem Innen-sechskantschlüssel um eine 1/2-Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Spannwalzenschraube um eine 1/2-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufbandgerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband in der Mitte aufliegt.



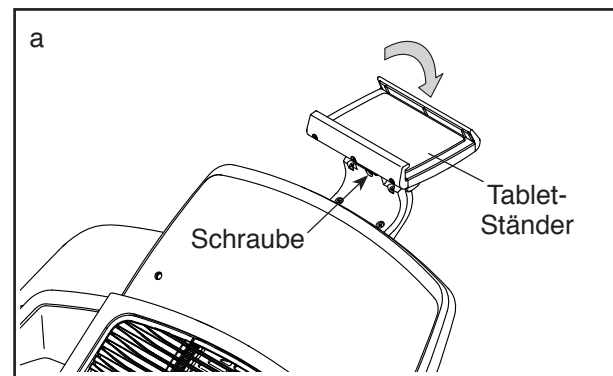
SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

- a. Zuerst ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innen-sechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer in der Mitte aufliegt. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Der Tablet-Ständer bleibt nicht an seiner Stelle

- a. Rotieren Sie den Tablet-Ständer nach hinten. Dann ziehen Sie die gezeigte Schraube ein wenig an, bis der Tablet-Ständer unbeweglich bleibt, nachdem er auf die gewünschte Position eingestellt wurde.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.

Diese Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen verschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Ruhe für erfolgreiche Resultate grundlegend sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu benutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Die Tabelle unten gibt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training 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, finden Sie Ihr Alter auf der untersten Zeile der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie bei einem niedrigen Intensitätsgrad über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über einen anhaltenden Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie 3-mal wöchentlich trainieren. Zwischen den Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu 5-mal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL10816.0 R0218A

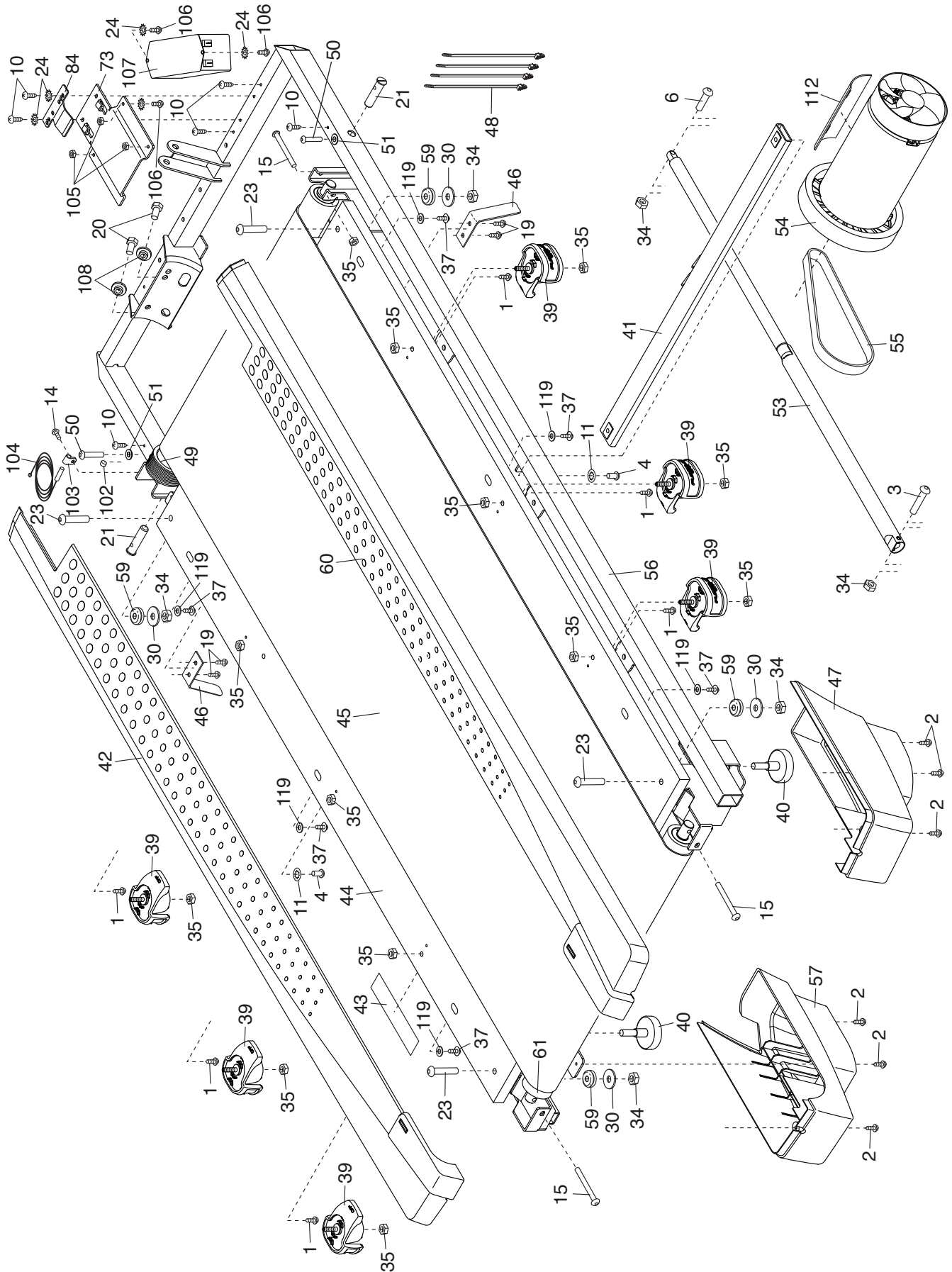
Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
1	20	#8 x 1/2" Schraube	52	4	3/8" Plastikbuchse
2	32	#8 x 3/4" Schraube	53	1	Lagerungssperre
3	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	54	1	Antriebsmotor
4	2	5/16" x 3/4" Schraube	55	1	Motorriemen
5	4	#10 Zahnscheibe	56	1	Rahmen
6	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	57	1	Linker, hinterer Fuß
7	4	3/8" x 2 3/8" Schraube	58	8	#3 x 1/4" Schraube
8	1	Silberne #8 x 1/2" Schraube	59	4	Gummidämpfer
9	4	#10 x 3/4" Schraube	60	1	Rechte Fußleiste
10	7	#8 x 1/2" Scheibenkopfschraube	61	1	Spannwalze
11	6	5/16" Zahnscheibe	62	2	3/8" x 1 3/4" Schraube
12	4	1/4" x 1/2" Schraube	63	2	3/8" x 1 1/4" Schraube
13	8	3/8" Zahnscheibe	64	1	Computerbasis
14	9	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	65	1	Motorhaube
15	3	1/4" x 2 1/2" Schraube	66	1	Haubenverzierung
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	67	2	Neigungsrahmen-Abstandhalter
17	2	3/8" x 1 1/2" Radbolzen	68	5	Klemme
18	4	1/4" Zahnscheibe	69	1	Neigungsmotor
19	4	#8 x 7/16" Schraube	70	1	Neigungsrahmen
20	2	5/16" Motorschraube	71	2	Rahmen-Abstandshalter
21	2	3/8" Stift	72	1	Steuerung
22	2	3/8" x 1 1/8" Bolzen	73	1	Steuerungsplatte
23	4	5/16" x 1 3/4" Ansatzbolzen	74	1	Buchse
24	4	#8 Zahnscheibe	75	1	Netzschalter
25	2	Rad	76	1	Netzkabel
26	1	Kabelbinder	77	1	Dichtung
27	1	Rechte Ablage	78	1	Bodenschale
28	4	5/16" x 2 1/2" Schraube	79	1	Linke Haltestangenabdeckung
29	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantbolzen	80	1	Trainingscomputer
30	4	Flache 5/16" Unterlegscheibe	81	1	Pfostenkabel
31	2	#8 x 1" Schraube	82	1	Linke Basisabdeckung
32	2	Neigungsmotor-Abstandhalter	83	1	Rechte Basisabdeckung
33	6	3/8" Kontermutter	84	1	Steuerungsklemme
34	6	5/16" Mutter	85	1	Rechte Haltestangenabdeckung
35	13	1/4" Mutter	86	2	Haltestange
36	1	Linke Ablage	87	1	Linke untere
37	6	#8 x 5/8" Schraube			Haltestangenabdeckung
38	4	#8 x 5/8" Maschinenschraube	88	1	Rechte untere
39	6	Isolator			Haltestangenabdeckung
40	2	Hinterer Fuß	89	1	Linker Pfosten
41	1	Verriegelungsquerstange	90	1	Rechter Pfosten
42	1	Linke Fußleiste	91	2	Warnungsaufkleber
43	1	Vorsichtsaufkleber	92	2	Computerklemme
44	1	Laufplattform	93	1	Pulsquerstange
45	1	Laufband	94	1	Basis
46	2	Bandführung	95	12	#6 x 1/2" Schraube
47	1	Rechter, hinterer Fuß	96	4	Ventilatorschraube
48	4	Kabelbinder	97	2	Basisgummifuß
49	1	Antriebswalze/Rolle	98	1	Tablet-Ständer
50	2	1/4" x 1 1/4" Schraube	99	1	Linke innere Basisabdeckung
51	2	9/32" Plastikbuchse	100	1	Rechte innere Basisabdeckung

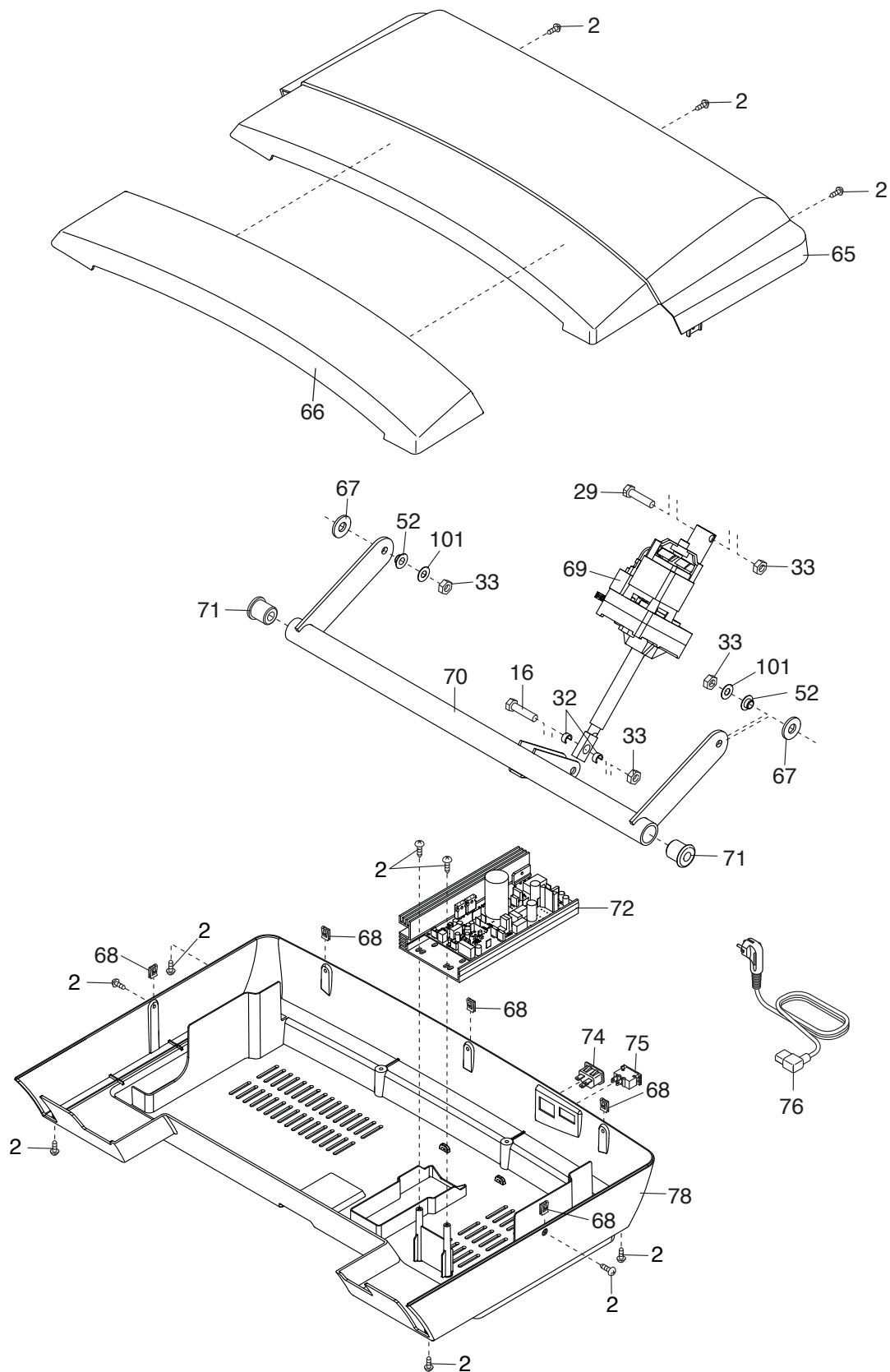
Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
101	2	3/8" Unterlegscheibe	112	1	Motor-Isolator
102	1	Magnet	113	1	Linkes Lautsprechergitter
103	1	Reedschalterklemme	114	1	Rechtes Lautsprechergitter
104	1	Reedschalter	115	2	Lautsprecher
105	3	#8 Mutter	116	1	Linke Lautsprecherabdeckung
106	3	#8 x 1/2" Maschinenschraube	117	1	Rechte Lautsprecherabdeckung
107	1	Filter	118	2	Ventilator
108	2	Motorbuchse	119	6	3/16" Unterlegscheibe
109	1	Schlüssel/Klemme	120	6	#8 x 1" Flachrundkopfschraube
110	1	Oberteil der Pulsquerstange	121	1	Computer-Erdungsdraht
111	1	Computerrahmen	*	–	Bedienungsanleitung

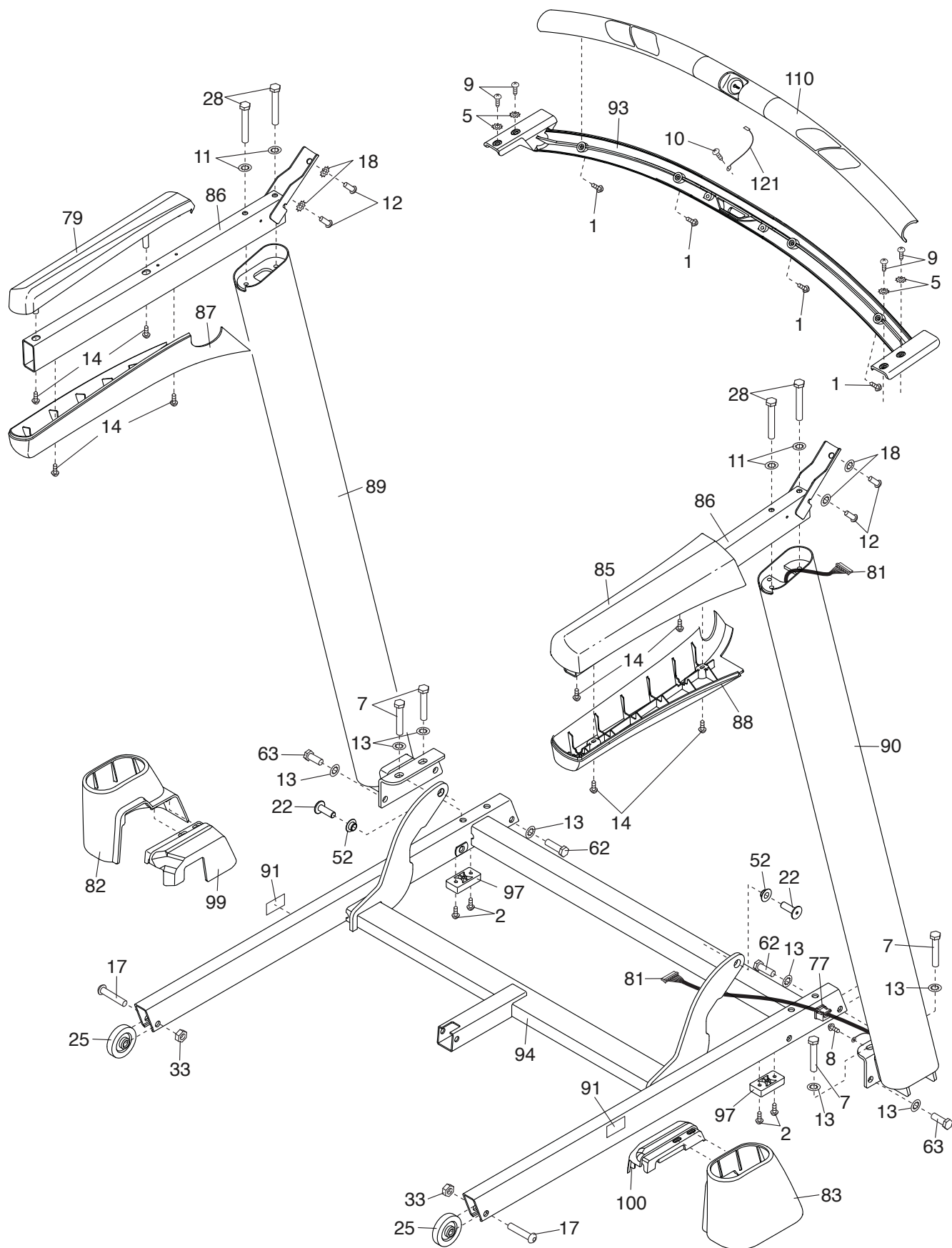
Anmerkung: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL10816.0 R0218A

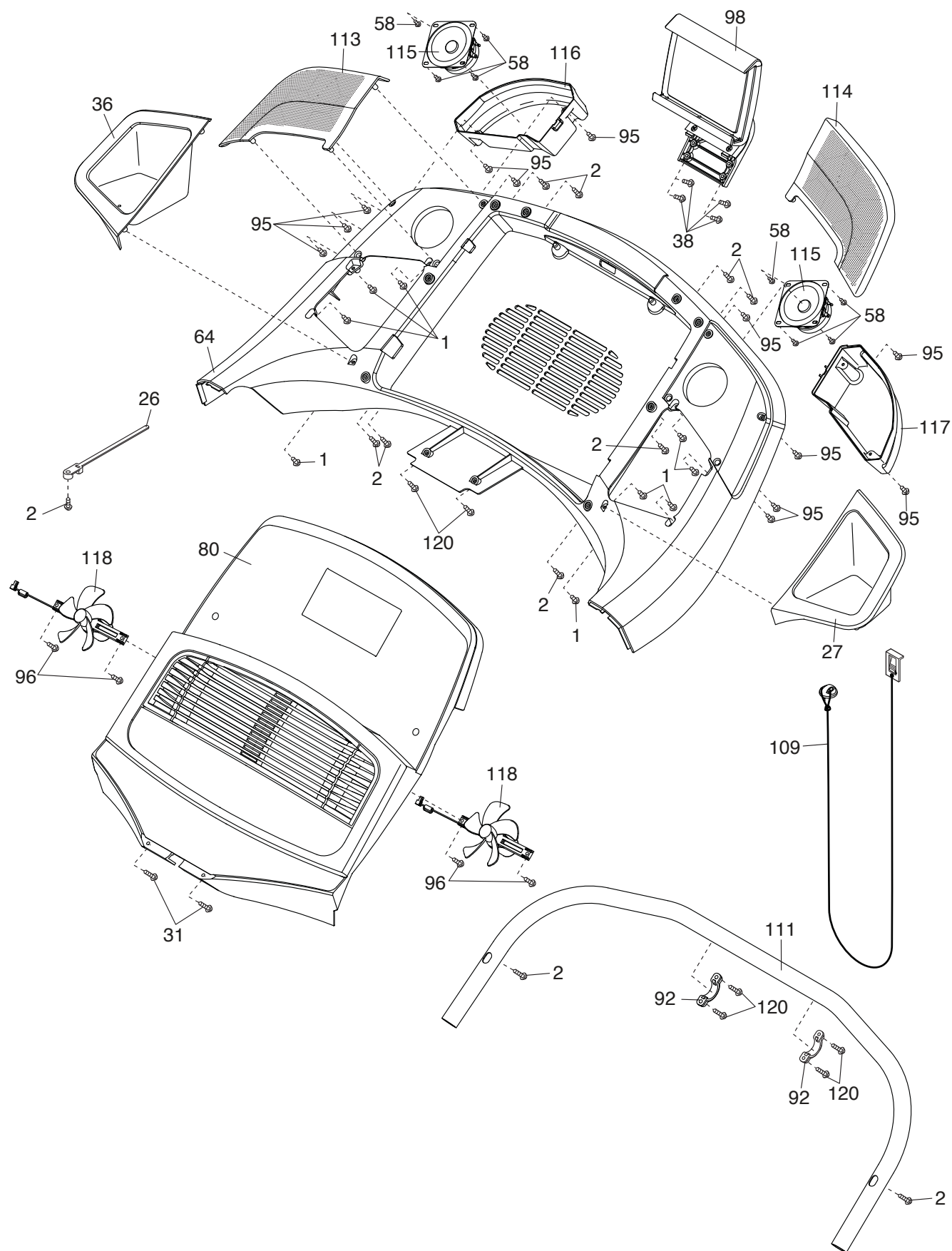






EXPLOSIONSZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL10816.0 R0218A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, sollten Sie darauf vorbereitet sein, uns folgende Informationen geben zu können, wenn Sie uns kontaktieren:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Kennziffer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende der Bedienungsanleitung)

INFORMATIONEN ZUR WIEDERVERWERTUNG

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer nach gesetzlichen Vorschriften wiederverwertet werden.

Verwenden Sie bitte Wiederverwertungsanlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend zu sammeln. Dadurch helfen Sie, natürliche Ressourcen zu erhalten, und erhöhen Sie den Standard des europäischen Umweltschutzes. Sollten Sie noch weitere Informationen zur sicheren und richtigen Entsorgung dieses Produkts brauchen, kontaktieren Sie bitte Ihre örtliche Stadtverwaltung oder die Einrichtung, von der Sie dieses Produkt gekauft haben.

