

# **NordicTrack**<sup>®</sup> T14.0

Modell-Nr. NETL12710.2

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



## FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

**01805 231 244**

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:  
[csgermany@iconeurope.com](mailto:csgermany@iconeurope.com)

Unsere Website:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## 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](http://www.iconeurope.com)

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN .....        | 2         |
| WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen .....       | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                 | 5         |
| MONTAGE .....                            | 6         |
| BENUTZEN DES BRUSTGURT-PULSMESSERS ..... | 14        |
| BEDIENUNG UND EINSTELLUNG .....          | 16        |
| ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN ..... | 25        |
| FEHLERSUCHE .....                        | 26        |
| TRAININGSRICHTLINIEN .....               | 29        |
| TEILELISTE .....                         | 30        |
| DETAILZEICHNUNG .....                    | 32        |
| BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....        | Rückseite |
| INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING .....   | Rückseite |

## WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

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.

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

- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Schritten.
- Um Hinterrutschen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
- Halten Sie an, falls ein Alarm schwelend wird oder Ihnen das Almen schwer fällt.
- Der Verschluss muss vollständig eingesteckt sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.

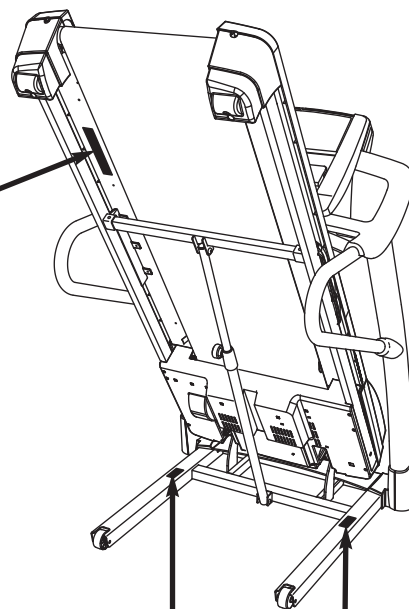
 Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.

 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.



**⚠ ACHTUNG**  
Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. 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.
5. 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.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 159 kg (318 Pfund) wiegen.
9. Es soll sich niemals mehr als eine Person auf dem Lauftrainer aufhalten.
10. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Gerät verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sport-schuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm<sup>2</sup> Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe „FEHLERSUCHE“ auf Seite 26, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
15. 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 18.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulsmesser soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre Herzfrequenzrends aufzeichnet.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, ziehen Sie das Netzkabel heraus und drücken Sie den Netzschalter auf AUS, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig aufgebaut ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 25.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 Pfund) zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.
21. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem zugelassenen Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

## VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

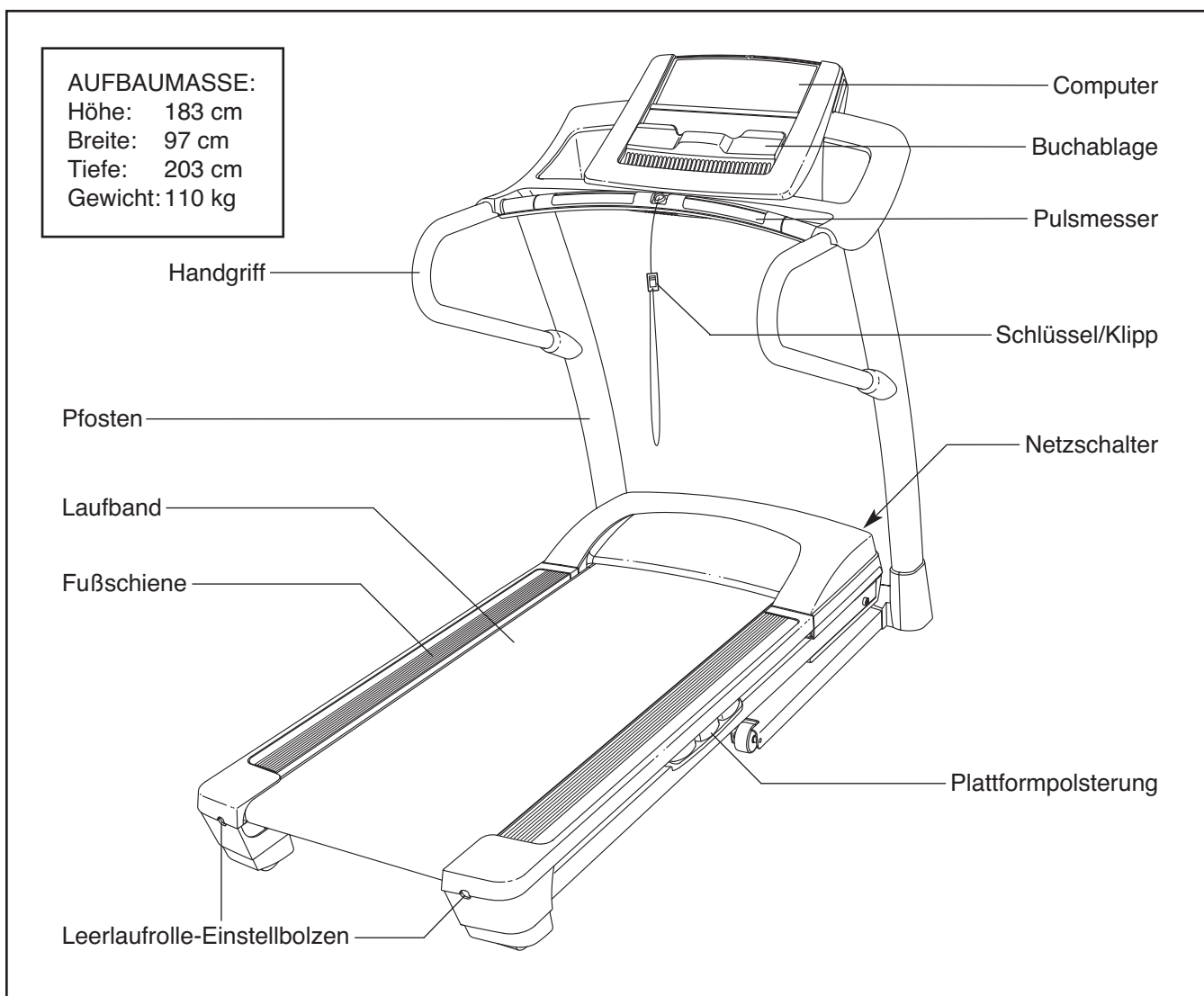
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NordicTrack® T14.0 Lauftrainers. Dieser T14.0 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die so konzipiert wurden, dass Ihr Training zu Hause angenehmer und wirksamer verläuft. Und wenn Sie ihn nicht brauchen, dann kann man den einzigartigen Lauftrainer zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch.

**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.



# MONTAGE

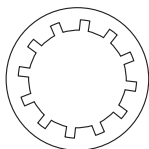
Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile man zur Montage braucht. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden schon in der Fabrik angebracht. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



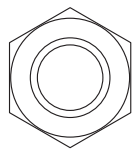
1/4" Zahnscheibe  
(12)–2



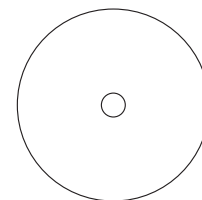
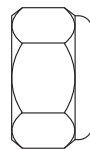
5/16"  
Zahnscheibe  
(9)–10



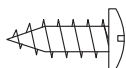
3/8" Zahnscheibe  
(11)–6



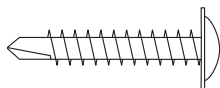
3/8" Mutter (10)–4



Basisfußabstand-  
halter (36)–2



#8 x 1/2"  
Schraube (1)–14



#8 x 1" Bohrschraube  
(2)–4



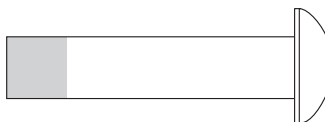
Selbsthemmender 1/4"  
x 1/2" Bolzen (8)–6



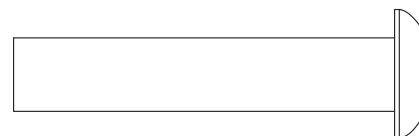
Selbsthemmender 5/16"  
x 3/4" Bolzen (5)–4



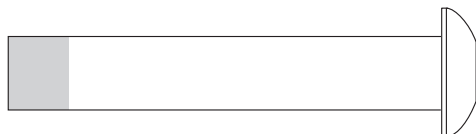
Selbsthemmender  
3/4" x 1 1/4" Bolzen  
(91)–2



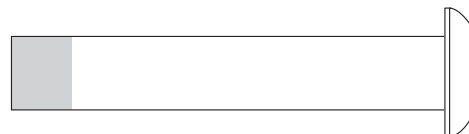
Selbsthemmender 5/16"  
x 1 1/2" Bolzen (4)–6



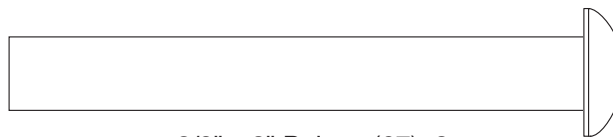
3/8" x 2" Bolzen (3)–1



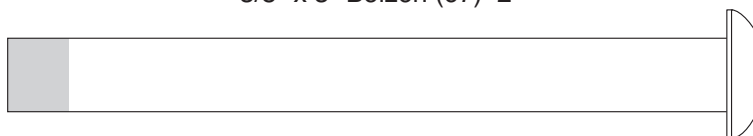
Selbsthemmender 3/8" x 2 1/4"  
Verschlussbolzen (6)–1



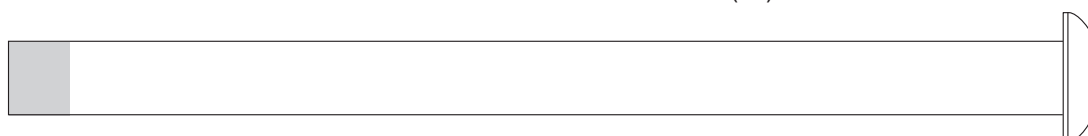
Selbsthemmender 3/8" x 2 1/4"  
Bolzen (31)–2



3/8" x 3" Bolzen (67)–2

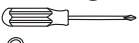


Selbsthemmender 3/8" x 3 3/4" Bolzen (97)–2



Selbsthemmender 3/8" x 5 1/2" Bolzen (7)–2

**Zur Montage braucht man zwei Personen.** Legen Sie den Lauftrainer auf einer Stelle nieder, wo sich genügend Platz zur Entfernung der Verpackungsmaterialien befindet. **Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbandes ist mit einem hochleistungsfähigen Schmiermittel eingefettet. Es ist möglich, dass während des Transports ein wenig von dem Schmiermittel auf die Oberseite des Laufbandes oder auf den Verpackungskarton übertragen wurde. Das ist normal und beeinträchtigt die Leistung des Lauftrainers auf keine Weise. Sollte sich auf der Oberseite des Laufbandes etwas Schmiermittel befinden, entfernen Sie es einfach mit einem weichen Tuch, welches mit einem milden Haushaltsreiniger benetzt wurde.

**Für die Montage braucht man zum beigelegten Innensechskantschlüssel**  **einen Kreuzschlitzschraubendreher**  **, einen Schraubenschlüssel**  **, eine Spitzzange**  **und eine Schere**  .

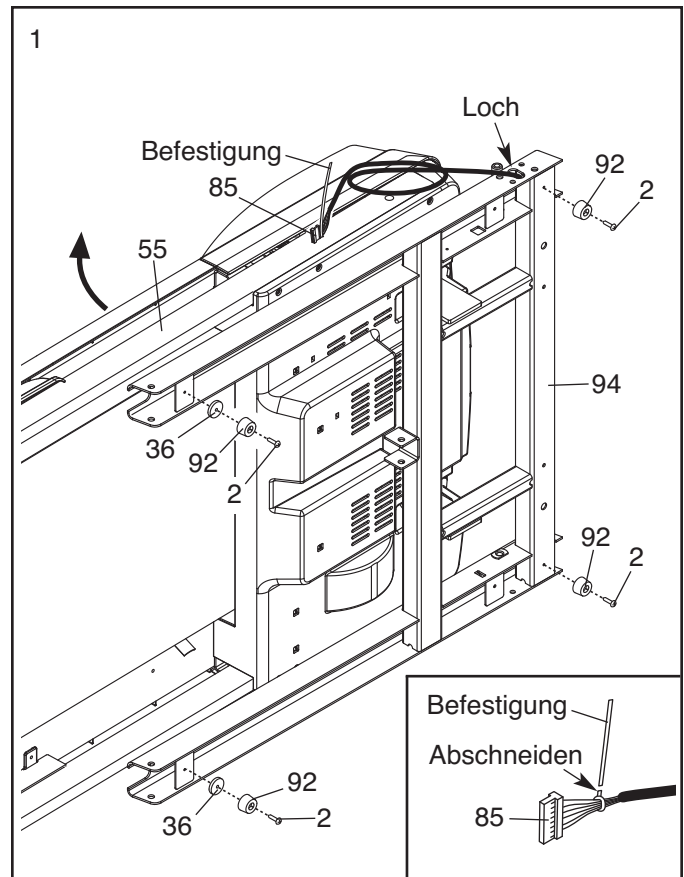
1. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.** Kippen Sie den Lauftrainer mithilfe einer zweiten Person vorsichtig auf die linke Seite. Klappen Sie den Rahmen (55) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist; **klappen Sie den Rahmen noch nicht vollständig zusammen.**

Finden Sie den Pfostendraht (85), welcher auf der Vorderseite der Basis (94) in einem Bündel zusammengefasst wurde. Entfernen Sie die Verpackung vom Pfostendraht. Schieben Sie den Pfostendraht durch das Ende der Basis und ziehen Sie ihn aus dem angegebenen Loch heraus. Wenn notwendig, verwenden Sie die Plastikbefestigung, um den Pfostendraht aus dem Loch herauszuziehen.

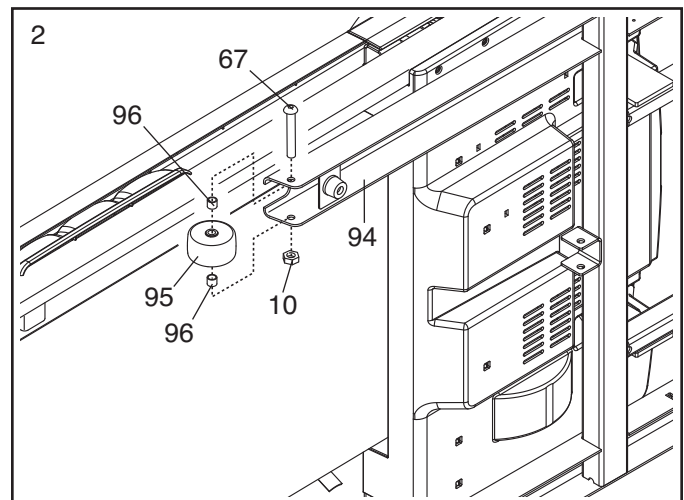
Befestigen Sie zwei Basisfüße (92) und zwei Basisfußabstandhalter (36) an der angegebenen Stelle mit zwei #8 x 1" Bohrschrauben (2) an der Basis (94).

Befestigen Sie dann die anderen zwei Basisfüße (92) mit zwei #8 x 1" Bohrschrauben (2).

**Siehe die eingefügte Abbildung.** Schneiden Sie die Plastikbefestigung nahe des Pfostendrahts (85) ab.

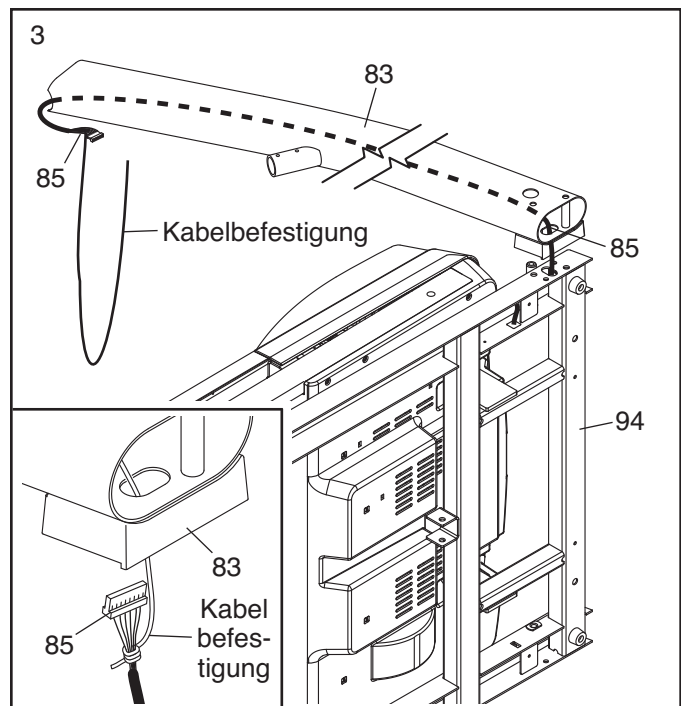


2. Befestigen Sie ein Rad (95) mit einem 3/8" x 3" Bolzen (67), zwei Radabstandhaltern (96) und einer 3/8" Mutter (10) an der Basis (94). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht bewegen können.**



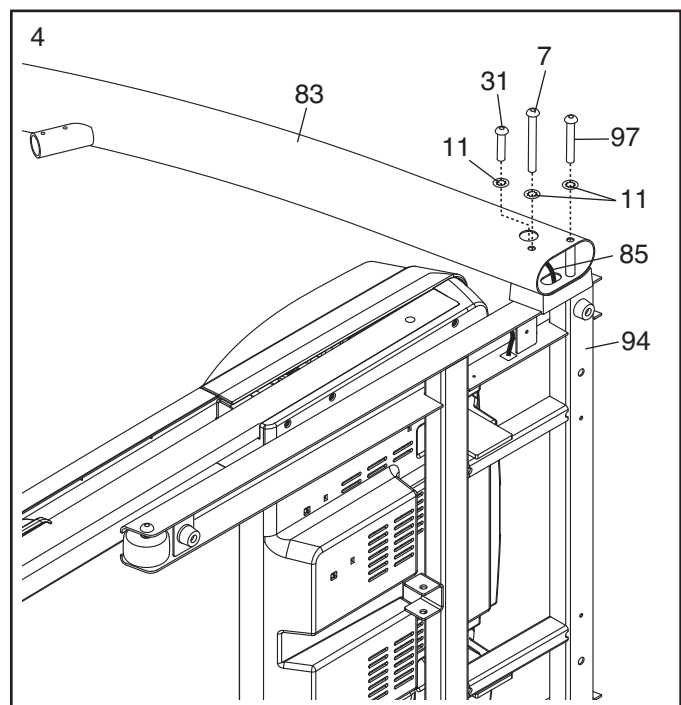
- Finden Sie den rechten Pfosten (83), der mit einem „Right“-Aufkleber (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts) markiert ist. Eine zweite Person soll den rechten Pfosten an die Basis (94) hinhalten.

**Siehe die eingefügte Abbildung.** Binden Sie die Kabelbefestigung im rechten Pfosten (83) sicher um das Ende des Pfostendrahts (85). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten geführt wird.



- Schieben Sie selbsthemmende  $\frac{3}{8}$ " x  $5 \frac{1}{2}$ " Bolzen (7), selbsthemmende  $\frac{3}{8}$ " x  $3 \frac{3}{4}$ " Bolzen (97), und selbsthemmende  $\frac{3}{8}$ " x  $2 \frac{1}{4}$ " Bolzen (31) mit drei  $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (11) auf den rechten Pfosten (83) an der angezeigten Stelle.

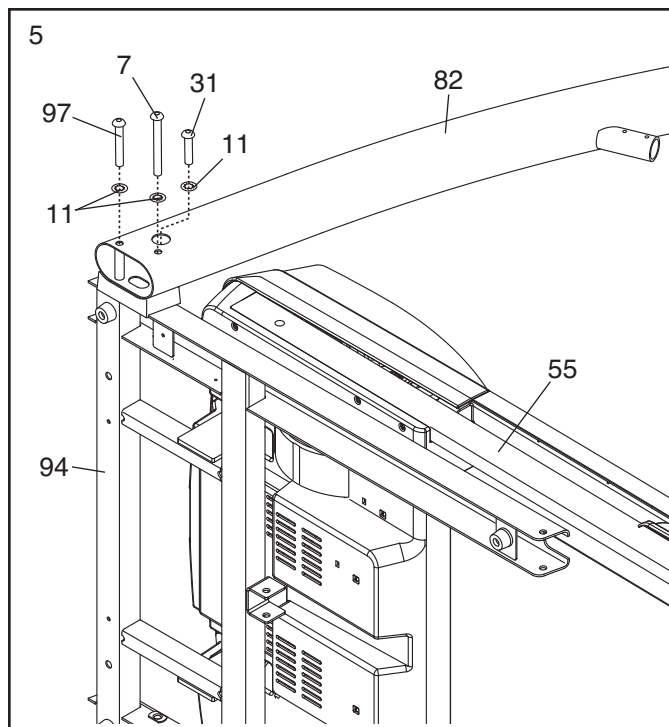
Halten Sie den rechten Pfosten (83) gegen die Basis (94). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (85) nicht abzuklemmen.** Ziehen Sie die selbsthemmenden  $\frac{3}{8}$ " x  $5 \frac{1}{2}$ " Bolzen (7) und selbsthemmende  $\frac{3}{8}$ " x  $3 \frac{3}{4}$ " Bolzen (97) an, bis die Köpfe der Bolzen den rechten Pfosten berühren; **ziehen Sie diese Bolzen noch nicht ganz fest.** Ziehen Sie dann den selbsthemmenden  $\frac{3}{8}$ " x  $2 \frac{1}{4}$ " Bolzen (31) teilweise fest.



5. Mithilfe einer zweiten Person kippen Sie das Laufgerät vorsichtig auf die rechte Seite. Klappen Sie den Rahmen (55) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist; **klappen Sie den Rahmen noch nicht vollständig zusammen.**

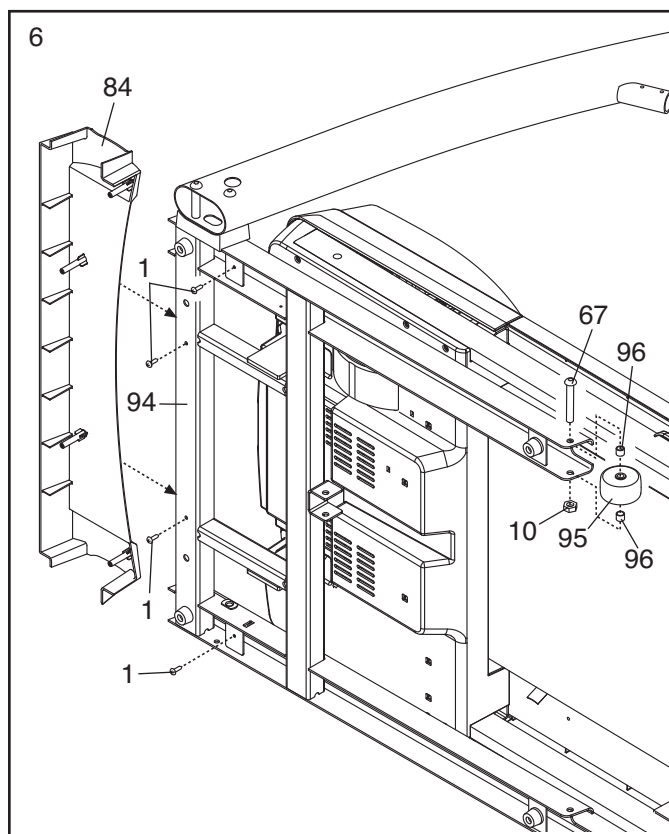
Schieben Sie selbsthemmende 3/8" x 5 1/2" Bolzen (7), selbsthemmende 3/8" x 3 3/4" Bolzen (97), und selbsthemmende 3/8" x 2 1/4" Bolzen (31) mit drei 3/8" Zahnscheiben (11) auf den linken Pfosten (83) an der angezeigten Stelle.

Halten Sie den linken Pfosten (83) gegen die Basis (94). **Achten Sie darauf, den Pfosten-draht (85) nicht abzuklemmen.** Ziehen Sie die selbsthemmenden 3/8" x 5 1/2" Bolzen (7) und selbsthemmende 3/8" x 3 3/4" Bolzen (97) an, bis die Köpfe der Bolzen den linken Pfosten berühren; **ziehen Sie diese Bolzen noch nicht ganz fest.** Ziehen Sie dann den selbsthemmenden 3/8" x 2 1/4" Bolzen (31) teilweise fest.



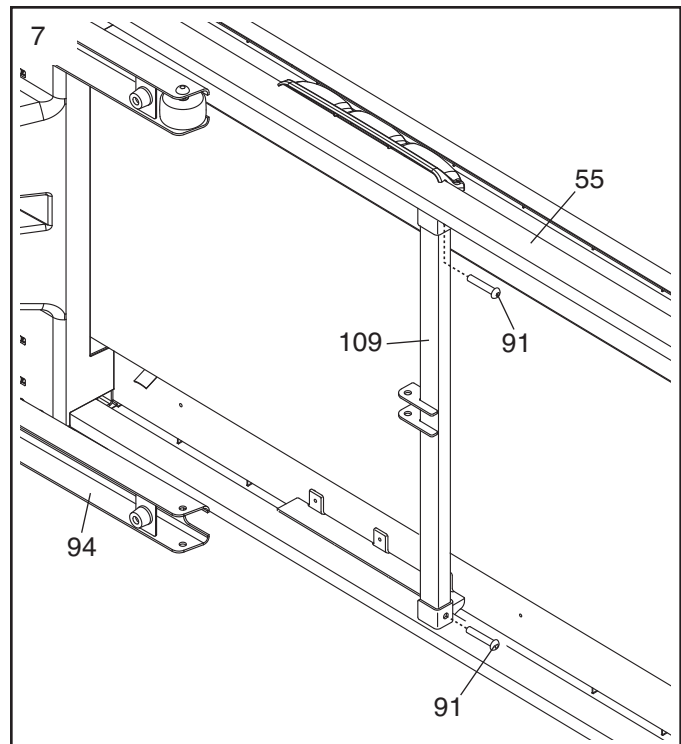
6. Befestigen Sie ein Rad (95) mit einem 3/8" x 3" Bolzen (67), zwei Radabstandhaltern (96) und einer 3/8" Mutter (10) an der Basis (94). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht bewegen können.**

Befestigen Sie eine Basisabdeckung (84) mit vier #8 x 1/2" Schrauben (1) an der Basis (94). **Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.**



7. Befestigen Sie eine Rahmenquerstange (109) mit zwei selbsthemmenden 1/4" x 1 3/4" Bolzen (91) am Rahmen (55).

Kippen Sie den Lauftrainer mithilfe einer zweiten Person, sodass die Basis (94) flach auf dem Boden aufliegt.

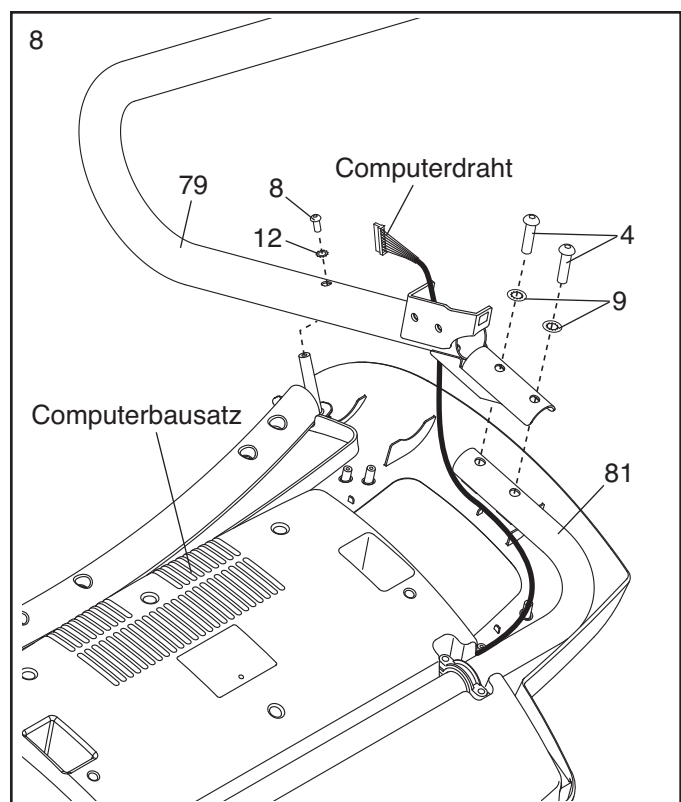


8. Legen Sie den Computerbausatz mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen des Bildschirms zu vermeiden.

Finden Sie die rechte Haltestange (79). Halten Sie die rechte Haltestange an den Computerbausatz hin. Führen Sie den Computerdraht durch die großen Löcher oben und unten an der rechten Haltestange.

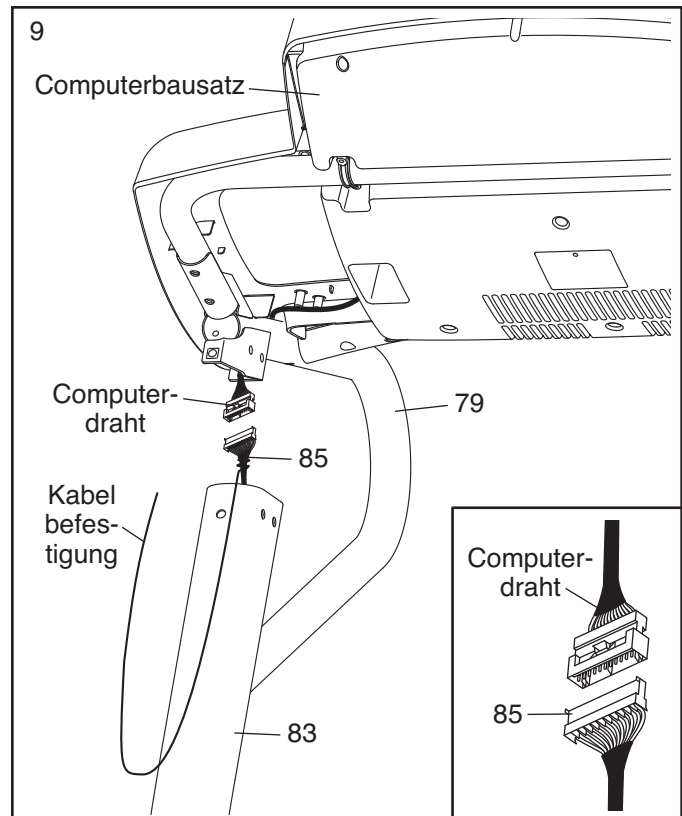
Setzen Sie die rechte Haltestange (79) auf den Computerrahmen (81) auf. Drehen Sie einen selbsthemmenden 1/4" x 1/2" Bolzen (8) mit einer 1/4" Zahnscheibe (12) leicht auf die rechte Haltestange. Drehen Sie dann zwei selbsthemmende 5/16" x 1 1/2" Bolzen (4) mit zwei 5/16" Zahnscheiben (9) leicht auf die rechte Haltestange. **Achten Sie darauf, den Computerdraht nicht abzuklemmen. Ziehen Sie die drei selbsthemmenden Bolzen noch nicht fest.**

Befestigen Sie die linke Haltestange (nicht abgebildet) wie oben beschrieben. **Anmerkung: Auf der linken Seite gibt es keinen Draht.**



9. Mithilfe einer zweiten Person halten Sie den Computerbausatz an den Seiten fest und bringen den Computerbausatz in die Nähe des rechten Pfostens (83) und des linken Pfostens (nicht abgebildet). **Halten Sie den Computerbausatz nicht an der rechten Haltestange (79) oder an der linken Haltestange (nicht abgebildet).**

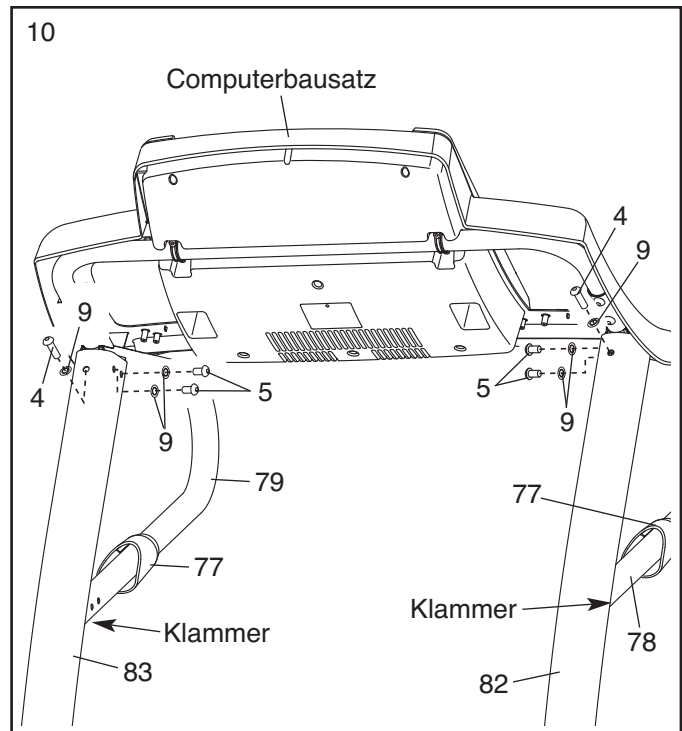
Verbinden Sie den Pfostendraht (85) mit dem Computerdraht. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlusssteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSS-TEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHADIGT WERDEN.** Entfernen Sie nun die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



10. Schieben Sie je eine Haltestangenabdeckung (77) auf das untere Ende beider Haltestangen (78, 79).

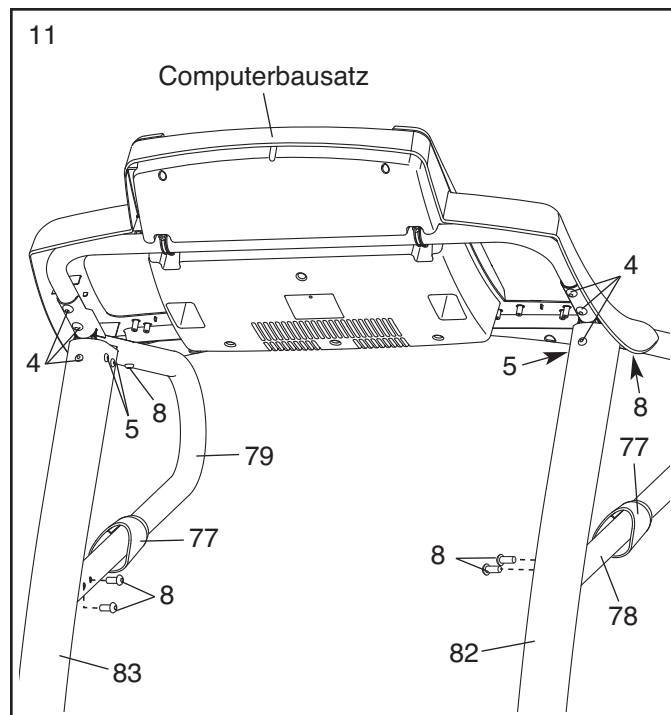
Richten Sie den Computerbausatz an der linken und rechten Haltestange (82, 83) ein. Gleichzeitig schieben Sie das untere Ende der Haltestangen (78, 79) über die Klammern der Pfosten. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie den überschüssigen Draht in den rechten Pfosten hinein.

Drehen Sie vier selbsthemmende 5/16" x 3/4" Bolzen (5) mit vier 5/16" Zahnscheiben (9) leicht an den Pfosten (82, 83) an. Drehen Sie dann zwei selbsthemmende 5/16" x 1 1/2" Bolzen (4) mit zwei 5/16" Zahnscheiben (9) leicht an den Pfosten an. **Ziehen Sie die selbsthemmenden Bolzen noch nicht fest.**



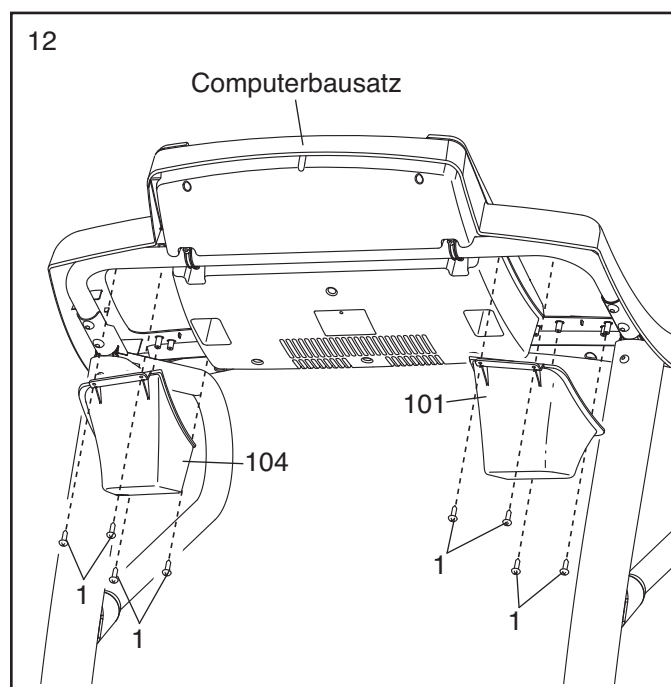
11. Drehen Sie je zwei selbsthemmende 1/4" x 1/2" Bolzen (8) am unteren Ende beider Haltestangen (78, 79) leicht an. **Ziehen Sie dann erst alle sechzehn selbsthemmenden Bolzen (4, 5, 8) fest.**

Schieben Sie die Haltestangenabdeckungen (77) gegen die Pfosten (82, 83) hin.



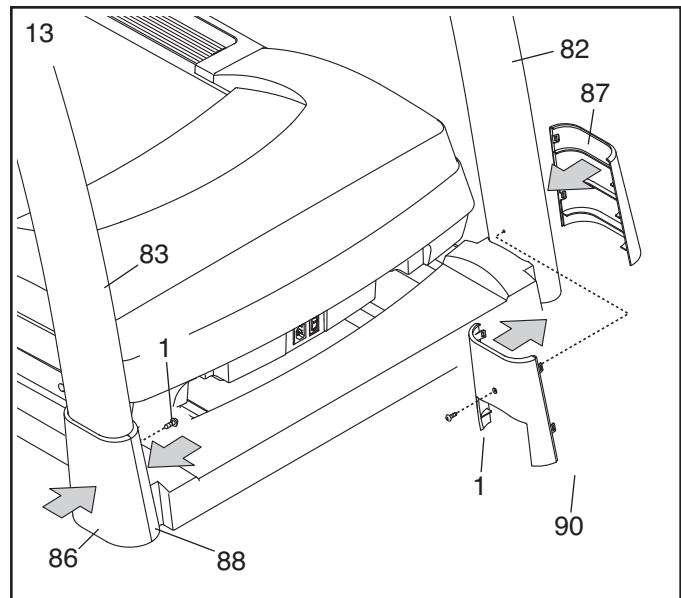
12. **Siehe Schritte 4 und 5.** Ziehen Sie jetzt alle selbsthemmenden Bolzen (7, 31, 97) aus diesen Schritten an.

Befestigen Sie die linke Ablage (101) und die rechte Ablage (104) mit acht #8 x 1/2" Schrauben (1) am Computerbausatz.



13. Drücken Sie die linke äußere Pfostenabdeckung (87) mit der linken inneren Pfostenabdeckung (90) um den linken Pfosten (82) herum zusammen. Befestigen Sie die Pfostenabdeckungen mit einer #8 x 1/2" Schraube (1).

Befestigen Sie die rechte äußere Pfostenabdeckung (86) mit der rechten inneren Pfostenabdeckung (88) auf die gleiche Weise.



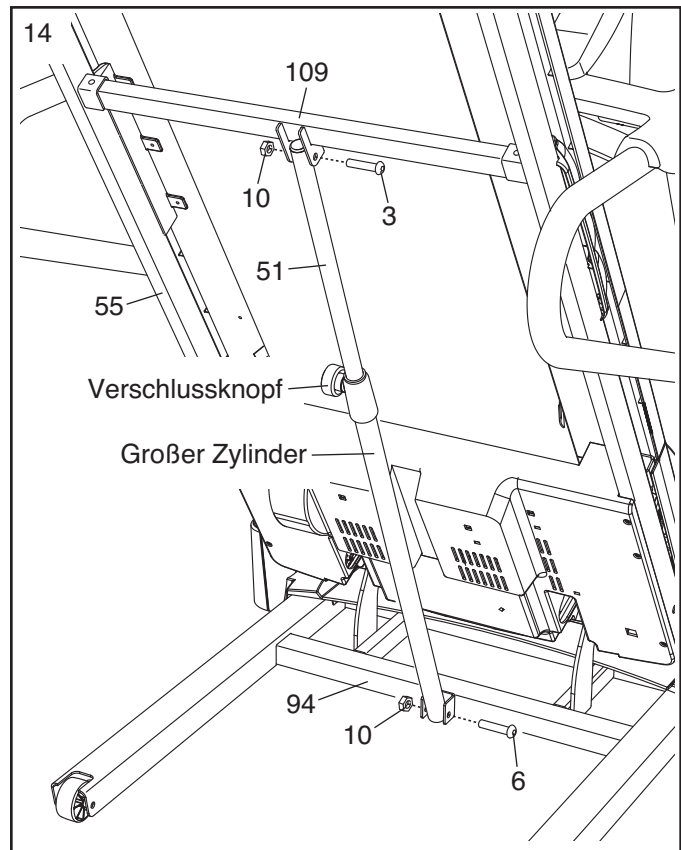
14. Stellen Sie den Rahmen (55) nun so auf, wie in der Zeichnung dargestellt. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

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

Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (51) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (3) und einer 3/8" Mutter (10) an der Rahmenquerstange (109).

Befestigen Sie die Lagerungssperre (51) mit einem selbsthemmenden 3/8" x 2 1/4" Verschlussbolzen (6) und einer 3/8" Mutter (10) an der Basis (94). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen vor- und zurückbewegen, um die Lagerungssperre mit der Basis überein zu stimmen.

Lassen Sie den Rahmen (55) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR VERWENDUNG HERUNTERKLAPPEN auf Seite 25).

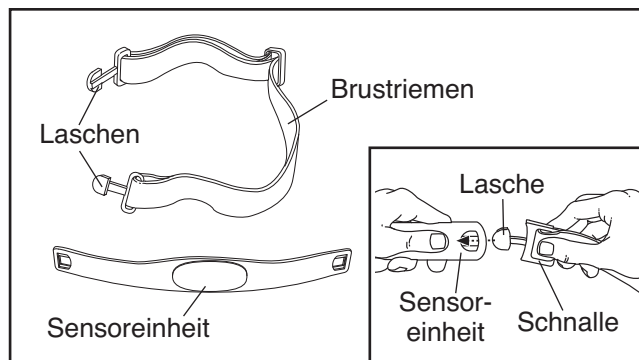


15. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 27 und 28).

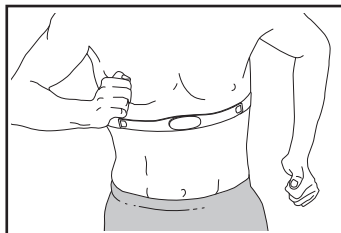
# BENUTZEN DES BRUSTGURT-PULSMESSERS

## WIE MAN DER BRUSTGURT-PULSMESSER ANZIEHT

Der Brustgurt-Pulsmesser besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sensoreinheit befinden.



Als nächstes legen Sie den Brustgurt-Pulsmesser um Ihren Brustkorb und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Stellen Sie die Länge des Riemens auf Ihren Körperumfang ein. Der Brustgurt-Pulsmesser sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen, getragen werden, aber nur so nah, dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und aufrecht liegt.



Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit einer Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihrem Körper.

## PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie den Brustgurt-Pulsmesser nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustgurt-Pulsmesser wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet sind und der Brustgurt-Pulsmesser umgelegt wird. Der Brustgurt-Pulsmesser schaltet sich ab, wenn man ihn abnimmt und die Elektrodenflächen abtrocknet. Wenn man den Brustgurt-Pulsmesser nicht abtrocknet, dann bleibt er länger eingeschaltet und die Batterie wird schneller verbraucht.
- Verwahren Sie den Brustgurt-Pulsmesser an einem warmen, trockenen Ort.  
  
Verwahren Sie den Brustgurt-Pulsmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustgurt-Pulsmesser 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 Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustgurt-Pulsmesser benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

## FEHLERSUCHE

Die Anweisungen auf der folgenden Seite erklären, wie der Brustgurt-Pulsmesser mit dem Computer benutzt wird. Sollte der Brustgurt-Pulsmesser nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustgurt-Pulsmesser so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustgurt-Pulsmesser nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Werden die Herzschläge erst angezeigt, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Laufen oder rennen Sie in der Mitte des Laufbandes. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge vom Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustgurt-Pulsmesser funktioniert für Leute mit einem normalen Herzschlag. Medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien können die Herzschlagaufzeichnung beeinflussen.
- Die Funktion des Brustgurt-Pulsmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn Sie eine solche Interferenz vermuten, stellen Sie den Lauftrainer an einer anderen Stelle auf.

# BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

## DAS EINGESCHMIERTE LAUFBAND

Das Laufband Ihres Lauftrainers wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

## ANSCHLUSS DES NETZKABELS

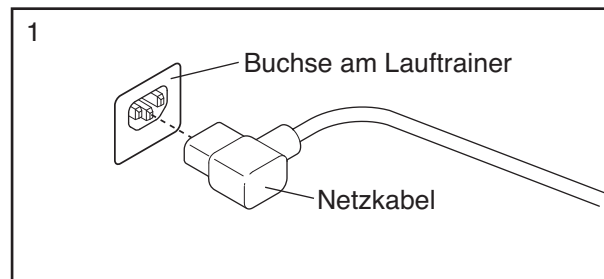
**Dieses Produkt muss geerdet sein.** Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches 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.**



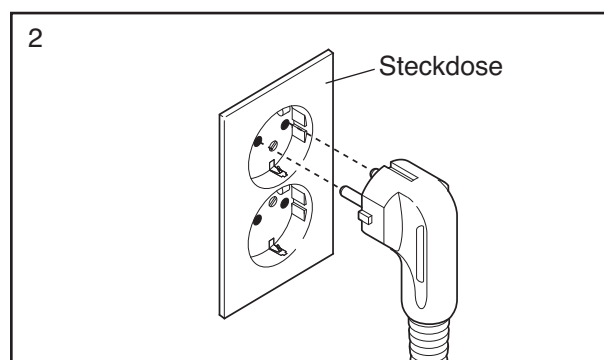
**GEFAHR:** Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

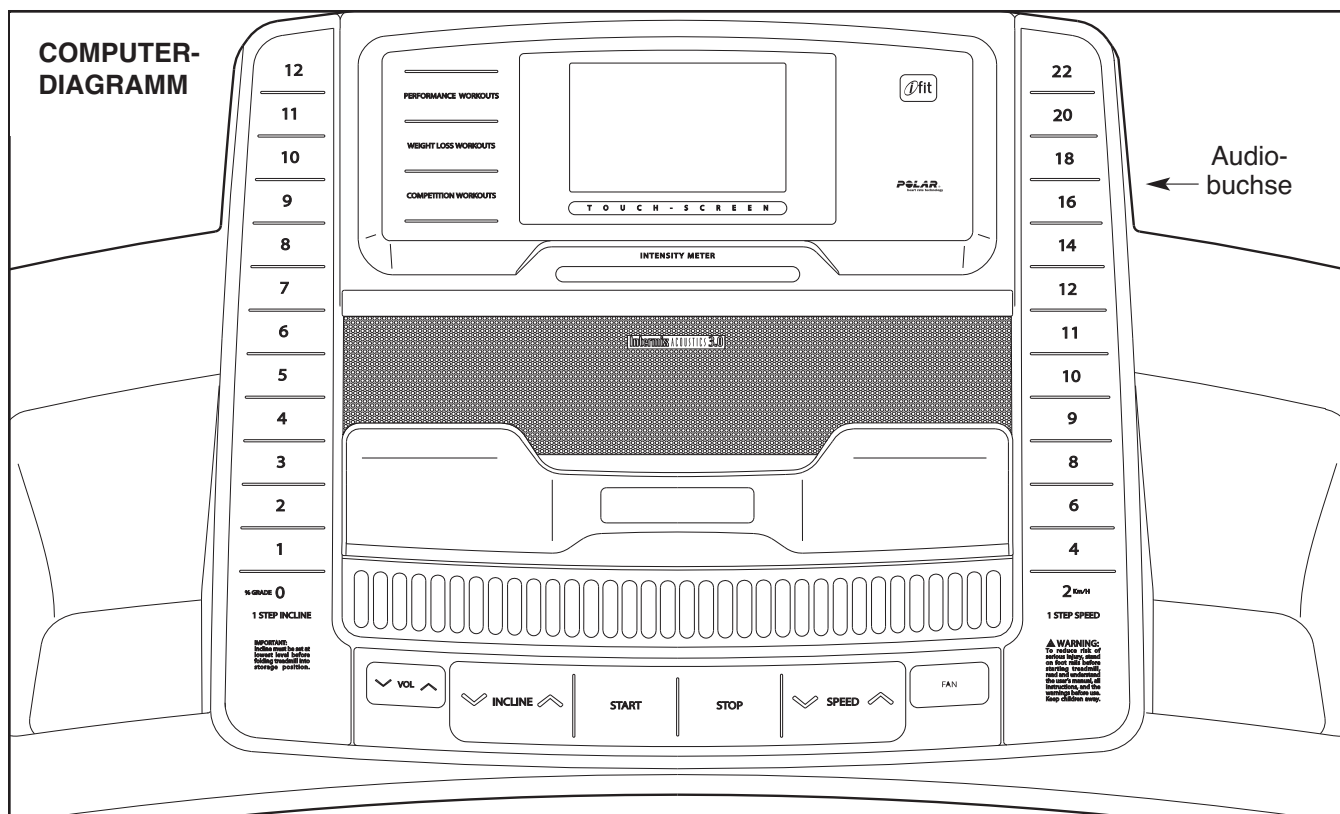
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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



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





## WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem 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 von Funktionen an, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpulsmesser oder den Brustpulsmonitor verwendet.

Außerdem bietet der Computer 22 vorprogrammierte Workouts an: sechzehn Leistungworkouts und sechs Gewichtsverlustworkouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, während Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Man kann mithilfe eines Wettbewerbworkouts auch gegen andere Läufer antreten.

Der Computer bietet auch einen iFit-Live-Modus an, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlo-

sen Netzwerk durch ein zusätzlich erhältliches iFit-Live-Modul zu kommunizieren. Mithilfe des iFit-Live-Modus kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workoutresultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Um ein iFit-Live-Modul jederzeit erwerben zu können, gehen Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Man kann durch die Stereoanlage des Computers auch seine Lieblingsmusik oder Hörbücher anhören.

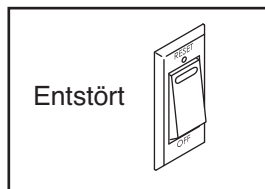
**Information zum Einschalten des Stroms** findet man auf Seite 18. **Zur Benutzung des manuellen Modus**, siehe Seite 18. **Zur Benutzung eines vorprogrammierten Workouts**, siehe Seite 20. **Zur Verwendung eines Wettbewerbworkouts**, siehe Seite 22. **Zur Benutzung des Informationsmodus**, siehe Seite 24. **Zur Benutzung des iFit-Live-Modus**, siehe Seite 24. **Zur Verwendung des Stereo-Soundsystems**, siehe Seite 24.

**WICHTIG:** Falls sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers sollte die Ausrichtung des Laufbands von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, korrigiert werden (siehe Seite 28).

## EINSCHALTEN DES GERÄTS

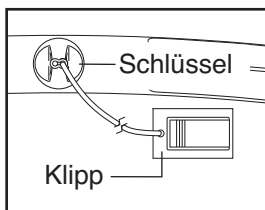
**WICHTIG:** Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Entstörposition befindet.



**WICHTIG:** Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 24, um den Demo-Modus auszuschalten.

Steigen Sie auf die Fußschiene des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**



Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um zu überprüfen, welche Maßeinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 24. **Einfachheitshalber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.**

## BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS links.

### 2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Beim Einstecken des Schlüssels erscheint jedes Mal das Hauptmenü. Anmerkung: Haben Sie ein Workout oder den iFit-Live-Modus gewählt, drücken Sie die Menütaste [MENU], um zum Hauptmenü zurück zu kehren.



### 3. Starten Sie das Laufband und stellen Sie die Geschwindigkeit ein.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste [START], die Beschleunigungstaste [SPEED] oder eine der nummerierten Stufen-Geschwindigkeitstasten [1 STEP SPEED]. Man kann auch die Go-Taste am Bildschirm drücken.

Wenn Sie die Start-, die Beschleunigungs- oder die Go-Taste [GO] drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verzögerungstaste drücken. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h; wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h.

Wenn Sie eine der nummerierten Schnell-Geschwindigkeitstasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeit erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzen, drückt man die Start-Taste, die Beschleunigungstaste oder eine der nummerierten Stufen-Geschwindigkeitstasten.

#### 4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung am Lauftrainer zu verändern, drückt man die Neigungs [INCLINE]-Auf- oder -Ab-Tasten oder eine der Stufen-Neigungstasten [1 STEP INCLINE], die von 0 bis 12 nummeriert sind. Jedesmal, wenn man eine der Tasten drückt, verändert sich die Neigung allmählich, bis die gewünschte Neigung erreicht ist.

#### 5. Wählen Sie einen Displaymodus und verfolgen Sie am Display Ihren Fortschritt.

Der Computer bietet mehrere Displaymodi an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene Trainingsinformationen im Display angezeigt. Um den gewünschten Displaymodus zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Displaytaste [DISPLAY] am Bildschirm.

Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann das Display folgende Workout-Information anzeigen:

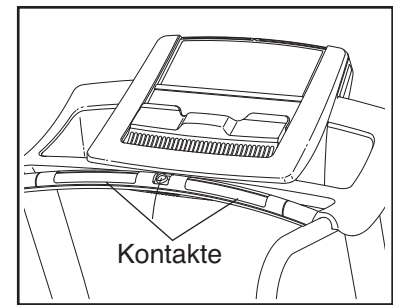
- die vergangene Zeit [TIME].
- die Distanz [DISTANCE], die man hinter sich gelegt hat.
- die ungefähre Anzahl der bereits verbrannten Kalorien [CALORIES].
- Ihr Tempo [PACE] in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer.
- die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes.
- den Neigungsgrad [INCLINE] des Lauftrainers.
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6 auf dieser Seite). Ihre Herzfrequenz kann nur dann angezeigt werden, wenn Sie den Handgriffpulsmesser oder den Brustpulsmonitor benutzen.

Während des Trainings gibt der Intensitätsmesser den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an.

#### 6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

**Anmerkung:** Falls Sie den Handgriffpulsmesser und den Brustpulsmonitor zur gleichen Zeit benutzen, wird der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau anzeigen. Für Information über den Brustpulsmonitor, siehe Seite 14.

Bevor Sie den Handgriffpulsmesser verwenden, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie nun auf die Fußschiene und umfassen Sie die Metallkontakte. Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

#### 7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator kann auf schnell oder auf langsam eingestellt werden. Durch mehrmaliges Drücken der Ventilator [FAN]-Taste kann man die Geschwindigkeit einstellen oder den Ventilator abschalten. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.

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

Steigen Sie auf die Fußschiene, **drücken Sie die Stopp-Taste [STOP] und stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss auf die kleinste Einstellung eingestellt sein, wenn man das Lauftrainer in die Lagerungsposition gibt. Sonst könnte der Lauftrainer beschädigt werden.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

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

## BENUTZEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

### 2. Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.

Haben Sie den manuellen Modus, ein Workout oder den iFit-Live-Modus gewählt, dann kann man durch Drücken der Menütaste [MENU] zum Hauptmenü zurückkehren.

Um ein vorprogrammiertes Workout einzustellen, drücken Sie die iFit-Workouts-Taste [IFIT WORKOUTS] am Bildschirm. Drücken Sie dann die Leistungstaste [PERFORMANCE] oder die Gewichtsverlusttaste [WEIGHT LOSS] am Bildschirm. Sie können die Leistungstaste [PERFORMANCE WORKOUTS] oder die Gewichtsverlusttaste [WEIGHT LOSS WORKOUTS] auch am Computer drücken.



Um ein Leistungsworkout zu benutzen, drücken Sie die Zeittaste [TIME] oder die Distanztaste [DISTANCE]. Um ein Gewichtsverlustworkout zu benutzen, drücken Sie die Kalorientaste [CALORIE] oder die Grundtaste [BASIC].

Drücken Sie die Taste für das gewünschte Workout. Sollte eine Next-Taste [NEXT] am Bildschirm erscheinen, drücken Sie diese Taste, um andere Workouts zu sehen. Wenn man ein Workout davon wählt, gibt das Display den Namen, die Dauer, die maximale Geschwindigkeitseinstellung, die maximale Neigungseinstellung und einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an. Anmerkung: Wenn ein Distanzworkout gewählt wurde, erscheint am Display die Dauer des Workouts nicht auf.

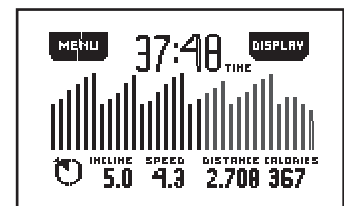
Wenn Sie ein Leistungsworkout einstellen, können Sie die Intensität des Workouts verändern. Drücken Sie die Wahl taste [SELECT]. Und drücken Sie dann auf die Auf- oder Ab-Taste am Bildschirm, um die Intensität nach Wahl zu verändern.

### 3. Beginn des Workouts.

Drücken Sie die Starttaste [START] oder die Wahl taste [SELECT], 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 Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

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

Während des Workouts wird der Querschnitt Ihren Fortschritt anzeigen. Drücken Sie die Displaytaste [DISPLAY] mehrmals, um den Querschnitt sichtbar zu machen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an.



Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Ist für die nächste Einheit eine andere Geschwindigkeit und/oder Neigung vorprogrammiert, dann erscheint diese neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung ein paar Sekunden lang am Display bevor sich der Lauftrainer automatisch auf die neuen Einstellungen einstellt.

Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt am Querschnitt blinkt und die letzte Einheit zu Ende kommt. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen. Einige Workouts hören mit einer Abkühleinheit auf.

**Anmerkung: Das Kalorienziel eines Gewichtsverlustworkouts ist eine ungefähre Anzahl von Kalorien, die man während dieses Workouts verbrennt. Die tatsächliche Anzahl der verbrannten Kalorien hängt von Ihrem Gewicht ab. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Programms manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenso auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeiner Zeit des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten **verändern; wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer jedoch automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der Einheit anpassen.**

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste [START] oder die Geschwindigkeitstaste [SPEED]. Das Laufband wird anfangen sich mit 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der Einheit an.

#### **4. Wählen Sie einen Displaymodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

Haben Sie ein Zeitworkout eingestellt, dann scheint am Display eine Stoppuhr auf, welche die am Workout verbleibende Zeit angibt. Wählen Sie ein Distanzworkout, dann erscheint am Display eine Laufbahn, welche 400 Meter darstellen soll. Wählen Sie ein Kalorienworkout, dann erscheint am Display eine Flamme, welche 25 Kalorien darstellen soll.

#### **5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

#### **6. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

#### **7. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

Siehe Schritt 8 auf Seite 19.

## BENUTZEN EINES WETTKAMPFWORKOUTS

### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

### 2. Wählen Sie ein Wettkampfworkout.

Haben Sie den manuellen Modus, ein Workout oder den iFit-Live-Modus gewählt, dann kann man durch Drücken der Menütaste [MENU] zum Hauptmenü zurückkehren.

Um ein Wettkampfworkout einzustellen, drücken Sie die iFit-Workouts-Taste [IFIT WORKOUTS] am Bildschirm. Drücken Sie dann die Wettkampftaste [COMPETITION] am Bildschirm. Man kann auch die Wettkampftaste am Computer drücken.



Um die Laufeinstellungen individuell zu gestalten, drücken Sie die Einstelltaste [SETTINGS]. Wählen Sie eine maximale Neigung, indem Sie die Auf- oder Abtasten drücken. Drücken Sie die Weiter-Taste [CONTINUE]. Wählen Sie dann die Geschwindigkeit [SPEED], mit der Sie den Lauf beginnen wollen, indem Sie die Auf- und Abtasten drücken. Drücken Sie die Weiter-Taste.

Sie können gegen einen Gegner oder gegen eine Gruppe von vier Gegnern laufen.

Wenn Sie gegen einen Gegner laufen wollen, drücken Sie die Kopf-an-Kopf-Taste [HEAD TO HEAD]. Wählen Sie einen Gegner durch Drücken der Next- [NEXT] und Back-Tasten [BACK]. Für jeden Gegner gibt der Bildschirm dessen Ausdauergrad, mittlere Geschwindigkeit, maximale Geschwindigkeit und Kampfgeist an. Jeder Gegner kann auf verschiedenen Ebenen, oder Schwierigkeitsgraden, erscheinen. Der am wenigsten herausfordernde Gegner ist auf Ebene 1 zu finden und der härteste Gegner ist auf Ebene 3. Drücken Sie die Wahltaste [SELECT].

Sollten Sie gegen eine Gruppe laufen wollen, drücken Sie die Taste [RACE AGAINST THE PACK]. Drücken Sie einen Schwierigkeitsgrad für den Lauf durch Drücken der Auf- und Abtasten.

Grad 1 ist am leichtesten und Grad 12 ist am schwierigsten. Drücken Sie die Weiter-Taste [CONTINUE].

Wählen Sie nun die Distanz des Laufs. Man kann aus mehreren Distanzen wählen, wenn man die Next-Taste am Bildschirm drückt.

### 3. Beginnen Sie das Workout.

Wenn man eine Distanz gewählt hat, dann erscheinen am Bildschirm die Worte *READY, SET, GO* (auf die Plätze, fertig, los) und der Lauf beginnt. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers können auf Wunsch verändert werden. Ihre Gegner werden die Geschwindigkeit und ihre Taktiken auf den Kurs und die Situation abstimmen.

Das Workout geht so lange weiter, bis der Lauf vollendet ist.

### 4. Wählen Sie einen Displaymodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt am Display.

Der Computer bietet mehrere Displayvarianten an. Die Displayvariante, die man auswählt, bestimmt, welche Workoutinformation angezeigt wird. Drücken Sie wiederholt die Displaytaste [DISPLAY], um den gewünschten Displaymodus einzustellen.

Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann das Display folgende Workoutinformation anzeigen:

- Die Darstellung eines Läufers mit dem Buchstaben „U“ stellt Sie dar. Der Läufer wird schneller oder langsamer rennen, so wie Sie die Geschwindigkeit am Laufband erhöhen oder verringern.
- Darstellungen der anderen Läufer.
- Eine Karte des Kurses, den Sie zurücklegen. Die Karte wird auf der linken Seite des Bildschirms aufscheinen. Die Läufer werden auf der Karte als Vierecke dargestellt.

- Die Anzahl von Sekunden, die Sie den anderen Läufern voraus sind oder die Sie hinter den anderen Läufern liegen. Die Sekunden erscheinen unterhalb der Kursdarstellung. Befinden Sie sich hinter den anderen Läufern, dann werden die Sekunden als negative Zahl aufscheinen.
- Ihre Stelle im Lauf. Ihre Stelle erscheint innerhalb der Kurskarte.
- Die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes.
- Den Neigungsgrad [INCLINE] des Lauftrainers.
- Die ungefähre Anzahl der bereits verbrannten Kalorien [CALORIES].
- Die Distanz [DISTANCE], die man hinter sich gelegt hat.
- Die vergangene Zeit [TIME].
- Ihren Puls. Anmerkung: Ihre Herzfrequenz kann nur dann am Display aufscheinen, wenn Sie den Handgriffpulsmesser oder den Brustpulsmonitor verwenden (siehe Schritt 6 auf Seite 19).
- Einen Querschnitt der Neigungseinstellungen während des Laufs. Der Querschnitt wird am unteren Teil des Bildschirms erscheinen.
- Die Rate, bei der Ihre Gegner ihre Energie wiedergewinnen [REC].
- Die Energiereserven Ihres Gegners. Mit dem Schwinden der Energiereserven vermindert sich die Geschwindigkeit des Gegners.
- Die Lauftaktiken, die Ihre Gegner einsetzen. Ihre Gegner werden in verschiedenen Situationen verschiedene Taktiken benutzen. Konsultieren Sie eine angesehene Quelle, um mehr über solche Taktiken zu lernen.
- Eine Statusleiste, welche Ihnen angibt, welche Distanz Sie schon hinter sich gelegt haben und welche Distanz noch vor Ihnen liegt. Diese Statusleiste wird unten am Bildschirm aufscheinen.
- Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit.

## **5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

## **6. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

## **7. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

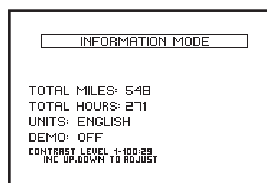
Siehe Schritt 8 auf Seite 19.

## DER INFORMATIONSMODUS

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

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Stopp-Taste gedrückt während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie dann erst die Stopp-Taste wieder los. Wenn der Informationsmodus eingestellt ist, erscheinen am Display die folgenden Informationen:

Das Display gibt die Anzahl von Meilen/Kilometern an, die das Laufband bewegt worden ist und die Anzahl aller Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war.



Das Display gibt auch die gewählte Maßeinheit an. Um die Maßeinheit zu verändern, drücken Sie auf die Beschleunigungstaste. Um die Distanz in Kilometer anzusehen, wählen Sie *METRIC* (metrisch). Um die Distanz in Meilen anzusehen, wählen Sie *ENGLISH* (englisch).

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter in die Entstörsposition drücken und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Wenn der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint während des Informationsmodus das Wort „On“ am Display. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Verlangsamungstaste.

Das Display wird Ihnen die Kontraststufe des Displays anzeigen. Drücken Sie die Neigungs [INCLINE]-Auf- und -Ab-Tasten, um den Kontrast anzupassen.

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

## BENUTZEN DES IFIT-LIVE-MODUS

Das zusätzlich erhältliche iFit-Live-Modul ermöglicht es dem Lauftrainer durch Ihr drahtloses Netzwerk neue Funktionen abzurufen. Man kann zum Beispiel individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workoutresultate verfolgen und viele andere Funktionen benutzen. **Um ein iFit-Live-Modul jederzeit erwerben zu können, gehen Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Den iFit-Live-Modus kann man nur benutzen, wenn man ein iFit-Live-Modul besitzt.

Um den iFit-Live-Modus zu benutzen, schieben Sie das iFit-Live-Modul in den Computer ein. Drücken Sie die iFit-Live-Taste [IFIT LIVE] am Bildschirm.

Mehr Information über iFit-Live-Modi finden Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com). Anmerkung: Um ein iFit-Live-Modul zu benutzen, müssen Sie Zugang zu einem Computer mit Internet-Verbindung und einem USB-Anschluss haben. Sie müssen auch Ihr eigenes drahtloses Netzwerk, einschliesslich eines 802.11b Router mit fähiger SSID Ausstrahlung, besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Sie brauchen auch eine Mitgliedschaft bei iFit.com.

## BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher durch die Lautsprecher des Computers abzuspielen, müssen Sie Ihren MP3-Spieler, CD-Spieler oder anderen Audio-Spieler am Computer anschließen. Finden Sie das Audiokabel und stecken Sie es in die Audiobuchse auf der Seite des Computer. Stecken Sie dann das andere Ende des Kabels in die Buchse Ihres MP3-Player, CD-Player oder eines anderen Audiogeräts.

**Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.**

Drücken Sie nun die Playtaste Ihres MP3-, CD- oder anderen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem eigenen Audiogerät ein oder verwenden Sie die Lautstärke-Auf- und -Ab-Tasten [VOLUME] auf der Konsole.

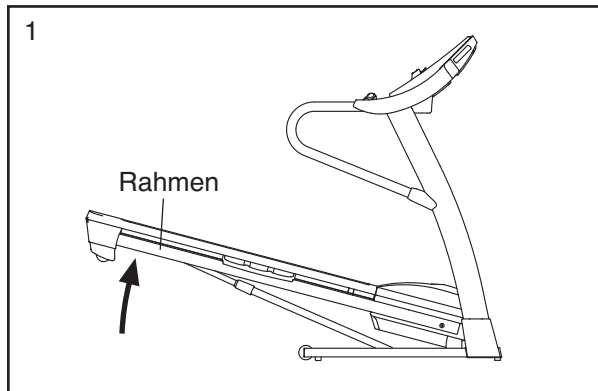
Falls Sie einen persönlichen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

# ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

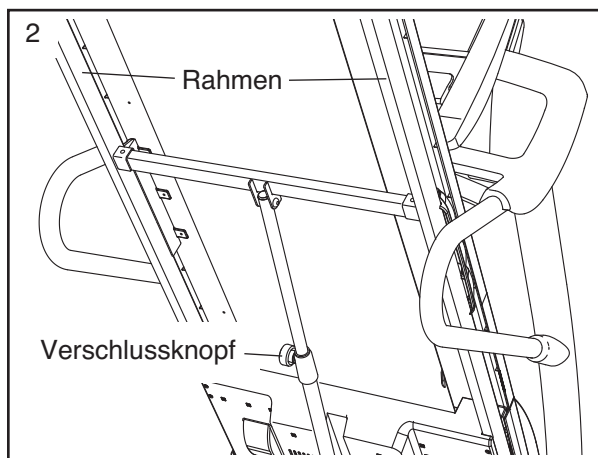
## ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung des Lauftrainers vor dem Zusammenklappen auf die niedrigste Position ein. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg (40 Pfund) zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen in der Lage fest, wie vom Pfeil unten angezeigt. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfülleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**



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

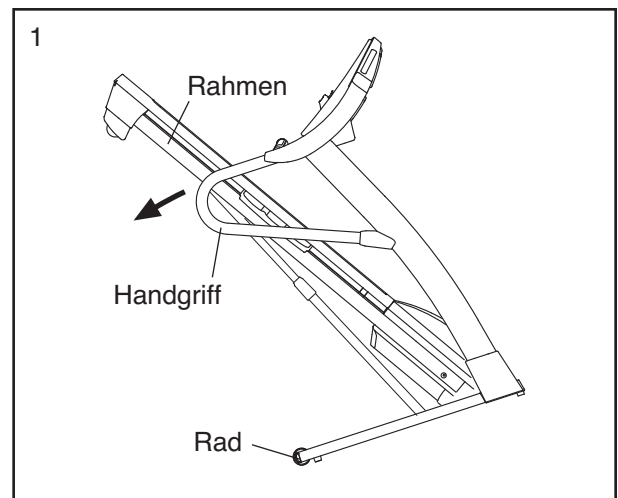


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C,

## BEWEGEN DES LAUFTRAINERS

Bevor Sie den Lauftrainer bewegen, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Verschieben des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

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



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

## LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

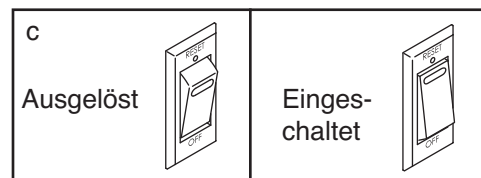
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens mit der linken Hand. Ziehen Sie den Absperrknopf nach rechts; falls nötig, drücken Sie den Rahmen leicht nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Absperrknopf aus.
2. **Siehe Abbildung 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn auf den Boden herunter. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfülleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**

# FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Lauftrainer können selbst behoben werden, indem man die folgenden Schritte beachtet. Finden Sie das Symptom, das auf Ihr Problem hinweist und folgen Sie dann den Schritten zur Lösung des Problems. Brauchen Sie zusätzliche Hilfe, wenden Sie sich bitte an die Kontakte auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

**SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten**

- LÖSUNG:**
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 16). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm<sup>2</sup>) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.
  - Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.
  - Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet. Wenn der Schalter, wie angezeigt, heraussteht, dann wurde der Netzschalter ausgelöst. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



**SYMPTOM: Der Strom schaltet sich während der Benutzung des Geräts ab**

- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Netzschalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
  - Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Ist es angeschlossen, ziehen Sie es aus dem Stecker heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es dann wieder an.
  - Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer. Schieben Sie den Schlüssel dann wieder in den Computer ein.
  - Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

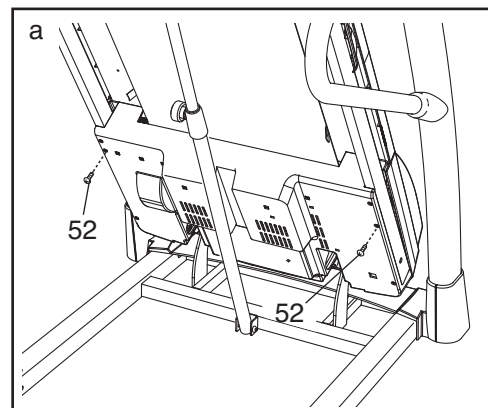
**SYMPTOM: Die Displays am Computer bleiben erleuchtet, obwohl man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat**

- LÖSUNG:**
- Der Computer bietet einen Demo-Modus an, der dazu geeignet ist, den Lauftrainer in einem Geschäftsraum auszustellen. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, obwohl man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um diesen auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] einige Sekunden lang niedergedrückt. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet sein, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 24, um den Demo-Modus auszuschalten.

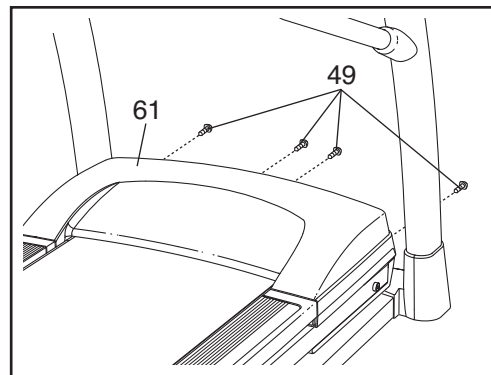
**SYMPTOM : Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.**

- LÖSUNG :**
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Geben Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 25). Entfernen Sie die zwei #8 x 1 1/2" Schrauben (52).

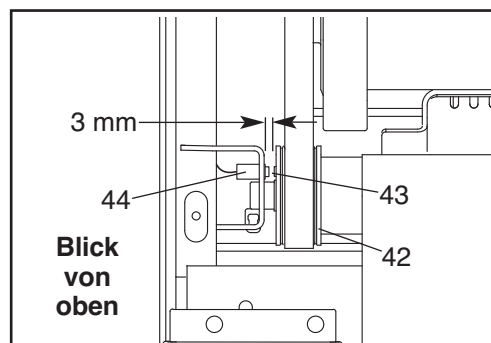
Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG AUSEINANDERKLAPPEN auf Seite 25).



Entfernen Sie die vier #8 x 1" Schrauben (49) und entfernen Sie die Motorhaube (61) vorsichtig.



Finden Sie den Membranenschalter (43) und den Magneten (67) auf der linken Seite der Rolle (42). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig mit einem Schlitzschraubendreher. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder mit den vier #8 x 1" Schrauben (nicht abgebildet) und zwei #8 x 1 1/2" Schrauben (nicht abgebildet). Schalten Sie den Lauftrainer einige Minuten lang ein und überprüfen Sie die Geschwindigkeitsmessung auf ihre Richtigkeit.



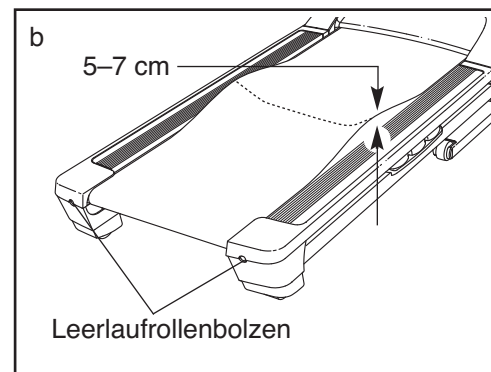
#### SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

**LÖSUNG:** a. Halten Sie die Stopp- [STOP] und Geschwindigkeitstaste [SPEED] gedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie die Stopp-Taste und dann die Neigung [INCLINE]-Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungstufe 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 und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

#### SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

**LÖSUNG:** a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm<sup>2</sup> Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.

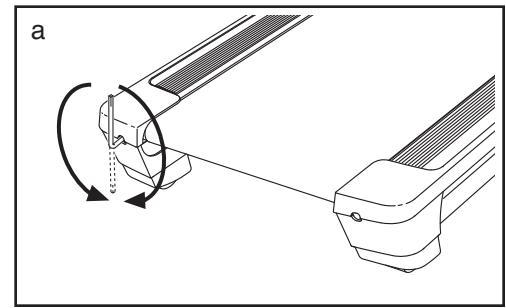
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung 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 aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



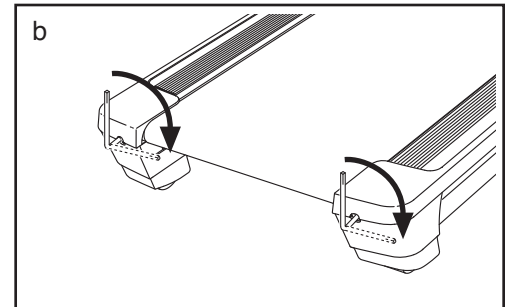
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, sehen Sie auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

**SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen**

**LÖSUNG:** a. Falls das Laufband nicht in der Mitte aufliegt, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie den linken Leerlaufrollenbolzen um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mit Hilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie den linken Leerlaufrollenbolzen um eine 1/2 Drehung 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 in der Mitte läuft.



b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 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 aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



**SYMPTOM: Es laufen Linien durch das Computerdisplay.**

**LÖSUNG:** a. Erscheinen am Computerdisplay Linien, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 24 und stellen Sie den Kontrast am Display 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.

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

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

## TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

## TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung.

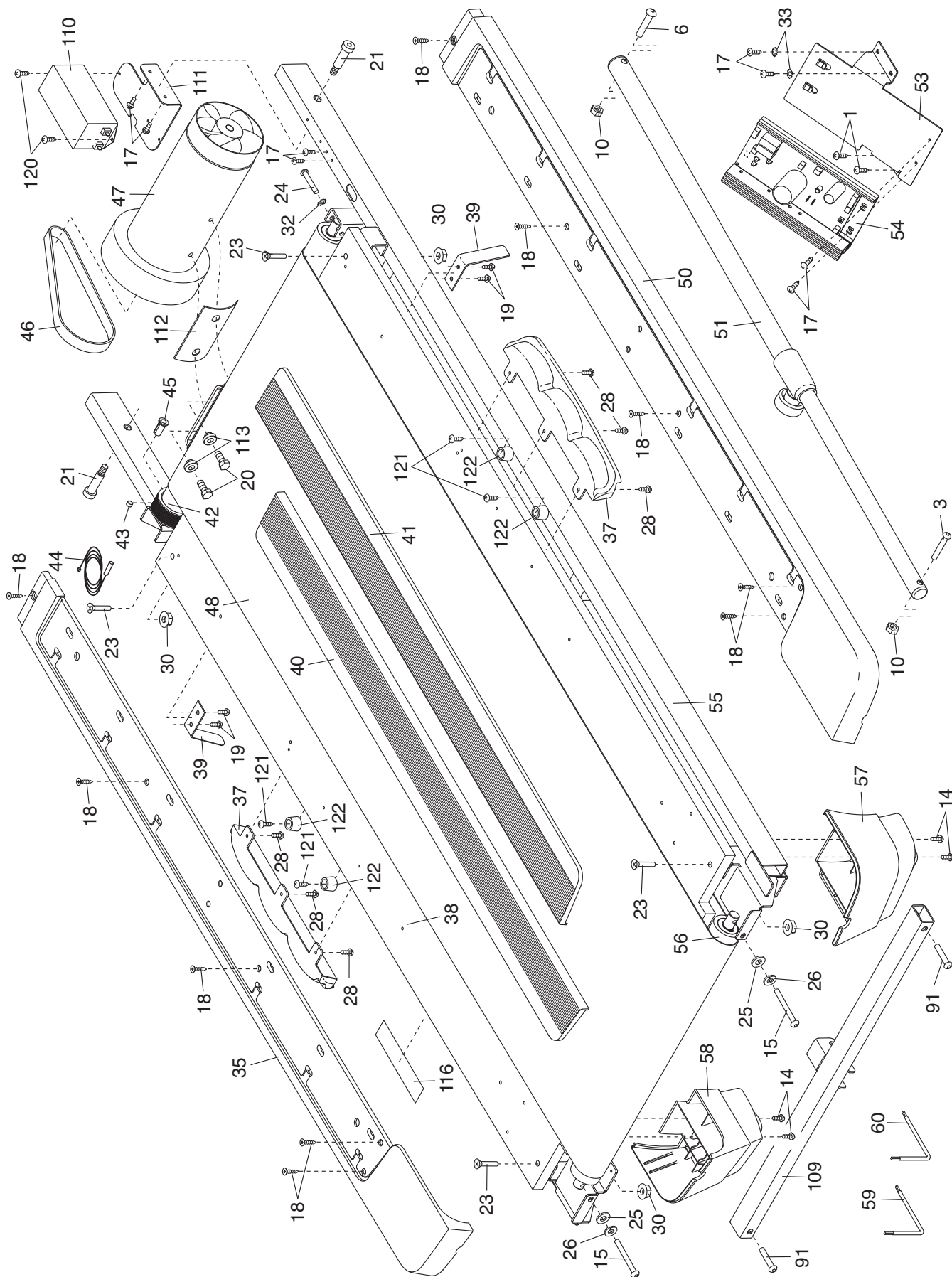
| Nr. | Anzahl | Beschreibung                                   | Nr. | Anzahl | Beschreibung                         |
|-----|--------|------------------------------------------------|-----|--------|--------------------------------------|
| 1   | 21     | #8 x 1/2" Schraube                             | 46  | 1      | Antriebsmotorriemen                  |
| 2   | 4      | #8 x 1" Bohrschraube                           | 47  | 1      | Antriebsmotor                        |
| 3   | 1      | 3/8" x 2" Bolzen                               | 48  | 1      | Laufband                             |
| 4   | 6      | Selbsthemmender 5/16" x 1 1/2" Bolzen          | 49  | 8      | #8 x 1" Schraube                     |
| 5   | 4      | Selbsthemmender 5/16" x 3/4" Bolzen            | 50  | 1      | Rechte Fußleiste                     |
| 6   | 1      | Selbsthemmender 3/8" x 2 1/4" Verschlussbolzen | 51  | 1      | Lagerungssperre                      |
| 7   | 2      | Selbsthemmender 3/8" x 5 1/2" Bolzen           | 52  | 2      | #8 x 1 1/2" Schraube                 |
| 8   | 6      | Selbsthemmender 1/4" x 1/2" Bolzen             | 53  | 1      | Halter des Elektrobauteils           |
| 9   | 10     | 5/16" Zahnscheibe                              | 54  | 1      | Steuerung                            |
| 10  | 8      | 3/8" Mutter                                    | 55  | 1      | Rahmen                               |
| 11  | 6      | 3/8" Zahnscheibe                               | 56  | 1      | Leerlaufrolle                        |
| 12  | 2      | 1/4" Zahnscheibe                               | 57  | 1      | Rechter Rahmenfuß                    |
| 13  | 1      | Pulsquerstange                                 | 58  | 1      | Linker Rahmenfuß                     |
| 14  | 32     | #8 x 3/4" Schraube                             | 59  | 1      | 5/32" Innensechskantschlüssel        |
| 15  | 2      | 1/4" x 1 3/4" Bolzen                           | 60  | 1      | Innensechskantschlüssel              |
| 16  | 2      | 3/8" x 3 1/4" Bolzen                           | 61  | 1      | Motorhaube                           |
| 17  | 9      | #8 x 1/2" Halbkopfschraube m. Scheibe          | 62  | 1      | Kabelbefestigungsklemme              |
| 18  | 10     | #12 x 1" Schraube                              | 63  | 2      | Steigungsrahmenabstandhalter         |
| 19  | 4      | Bandführungsschraube                           | 64  | 2      | Rahmen-Abstandhalter                 |
| 20  | 2      | Antriebsmotorbolzen                            | 65  | 1      | Steigungsrahmen                      |
| 21  | 4      | 3/8" x 1 1/8" Bolzen                           | 66  | 1      | Neigungsmotor                        |
| 22  | 2      | 3/8" x 3 1/8" Bolzen                           | 67  | 2      | 3/8" x 3" Bolzen                     |
| 23  | 4      | 5/16" x 1 1/4" Bolzen                          | 68  | 2      | Haubenbefestigung                    |
| 24  | 1      | Antriebsrollenbolzen                           | 69  | 1      | Bodenschale                          |
| 25  | 2      | 1/4" Scheibe                                   | 70  | 1      | Netzschalter                         |
| 26  | 2      | 1/4" Verschlusscheibe                          | 71  | 1      | Netzkabel                            |
| 27  | 2      | Käfigmutter                                    | 72  | 1      | Dichtung                             |
| 28  | 6      | #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube                | 73  | 1      | Steigungsmotorkabel                  |
| 29  | 2      | 3/8" Kontermutter                              | 74  | 2      | Lösbare Befestigung                  |
| 30  | 4      | 5/16" Flanschmutter                            | 75  | 1      | 15 1/2" Befestigung                  |
| 31  | 2      | Selbsthemmender 3/8" x 2 1/4" Bolzen           | 76  | 7      | 8" Befestigung                       |
| 32  | 1      | 1/4" Zahnscheibe                               | 77  | 2      | Handgriffabdeckung                   |
| 33  | 2      | #8 Zahnscheibe                                 | 78  | 1      | Linker Haltegriff                    |
| 34  | 4      | #8 x 1" Flachrundkopfschraube                  | 79  | 1      | Rechter Haltegriff                   |
| 35  | 1      | Linke Fußleiste                                | 80  | 2      | Computerklemme                       |
| 36  | 2      | Basisfußabstandhalter                          | 81  | 1      | Computerrahmen                       |
| 37  | 2      | Plattformpolsterung                            | 82  | 1      | Linker Pfosten                       |
| 38  | 1      | Laufplattform                                  | 83  | 1      | Rechter Pfosten                      |
| 39  | 2      | Bandführung                                    | 84  | 1      | Basisabdeckung                       |
| 40  | 1      | Linke Fußschienenabdeckung                     | 85  | 1      | Pfostendraht                         |
| 41  | 1      | Rechte Fußschienenabdeckung                    | 86  | 1      | Rechte, äußere Pfostenabdeckung      |
| 42  | 1      | Antriebsrolle/Rolle                            | 87  | 1      | Linke, äußere Pfostenabdeckung       |
| 43  | 1      | Magnet                                         | 88  | 1      | Rechte, innere Pfostenabdeckung      |
| 44  | 1      | Membranenschalter                              | 89  | 2      | Vorsichtsaufkleber                   |
| 45  | 1      | Membranenschalter-Klemme                       | 90  | 1      | Linke, innere Pfostenabdeckung       |
|     |        |                                                | 91  | 2      | Selbsthemmender 3/4" x 1 1/4" Bolzen |
|     |        |                                                | 92  | 4      | Basisfuß                             |
|     |        |                                                | 93  | 1      | Audiokabel                           |
|     |        |                                                | 94  | 1      | Basis                                |
|     |        |                                                | 95  | 2      | Rad                                  |

| <b>Nr.</b> | <b>Anzahl</b> | <b>Beschreibung</b>                     | <b>Nr.</b> | <b>Anzahl</b> | <b>Beschreibung</b>        |
|------------|---------------|-----------------------------------------|------------|---------------|----------------------------|
| 96         | 4             | Rad-Abstandshalter                      | 110        | 1             | Filter                     |
| 97         | 2             | Selbsthemmender 3/8" x 3 3/4"<br>Bolzen | 111        | 1             | Filterklammer              |
| 98         | 1             | Schlüssel/Klipp                         | 112        | 1             | Antriebsmotor-Isolator     |
| 99         | 8             | Kabelbefestigung                        | 113        | 2             | Antriebsmotor-Buchse       |
| 100        | 1             | Computer                                | 114        | 1             | Steckdose                  |
| 101        | 1             | Linke Ablage                            | 115        | 1             | Netzkabeladapter           |
| 102        | 1             | Computerbasis                           | 116        | 1             | Warnungsaufkleber          |
| 103        | 1             | Modulgehäuse                            | 117        | 1             | Brustgurt                  |
| 104        | 1             | Rechte Ablage                           | 118        | 2             | Neigungsmotorbuchse        |
| 105        | 1             | Zugangsdeckel                           | 119        | 4             | Haubenklipp                |
| 106        | 1             | Pulsstange                              | 120        | 2             | M4,2 x 8mm Bolzen          |
| 107        | 3             | Pulsmasseleiter                         | 121        | 4             | #8 x 3/4" Bohrschraube     |
| 108        | 1             | Brustpulsmonitor                        | 122        | 4             | Kleine Plattformpolsterung |
| 109        | 1             | Rahmenquerstange                        | *          | —             | Bedienungsanleitung        |

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

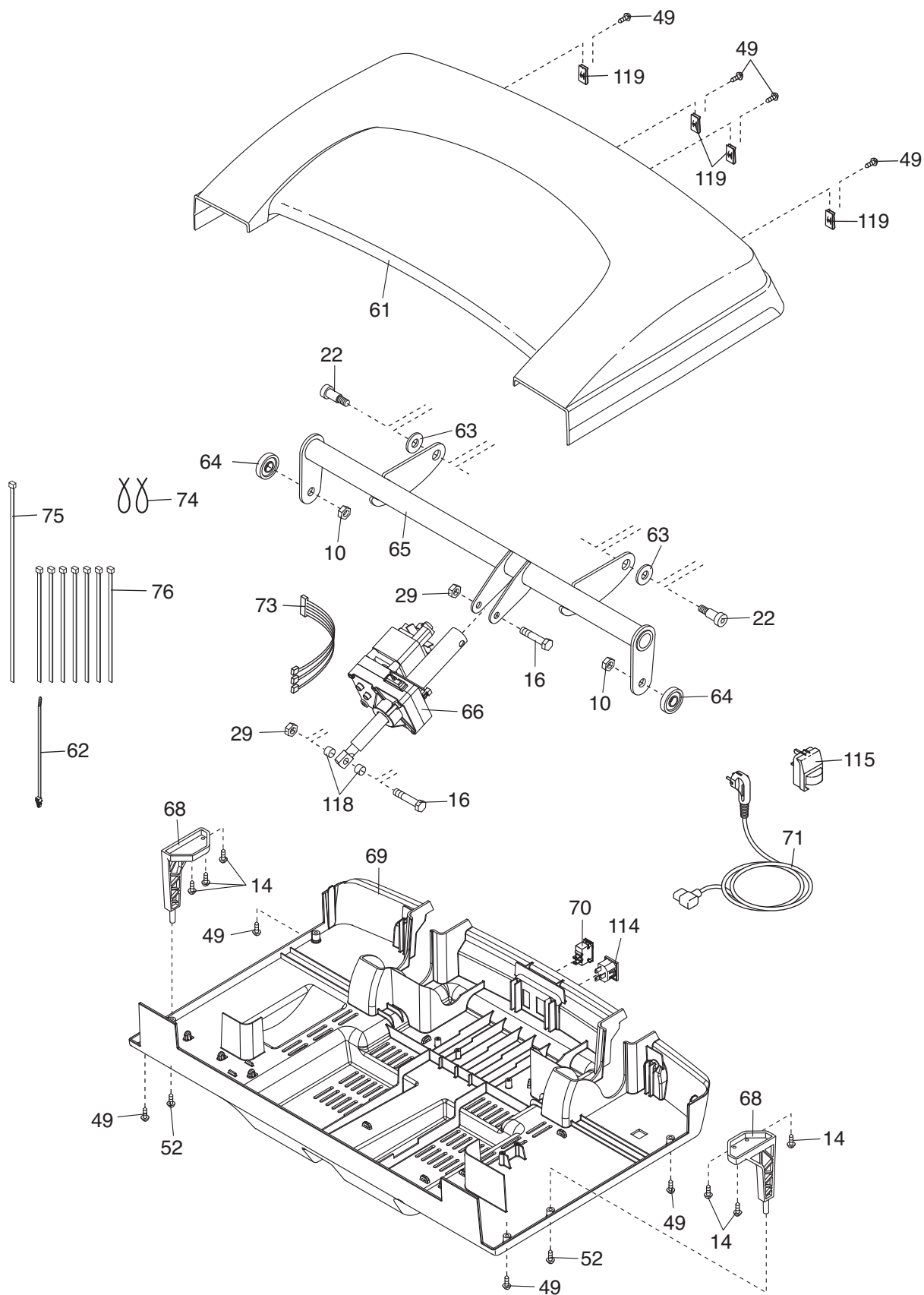
# DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL12710.2 R0111A



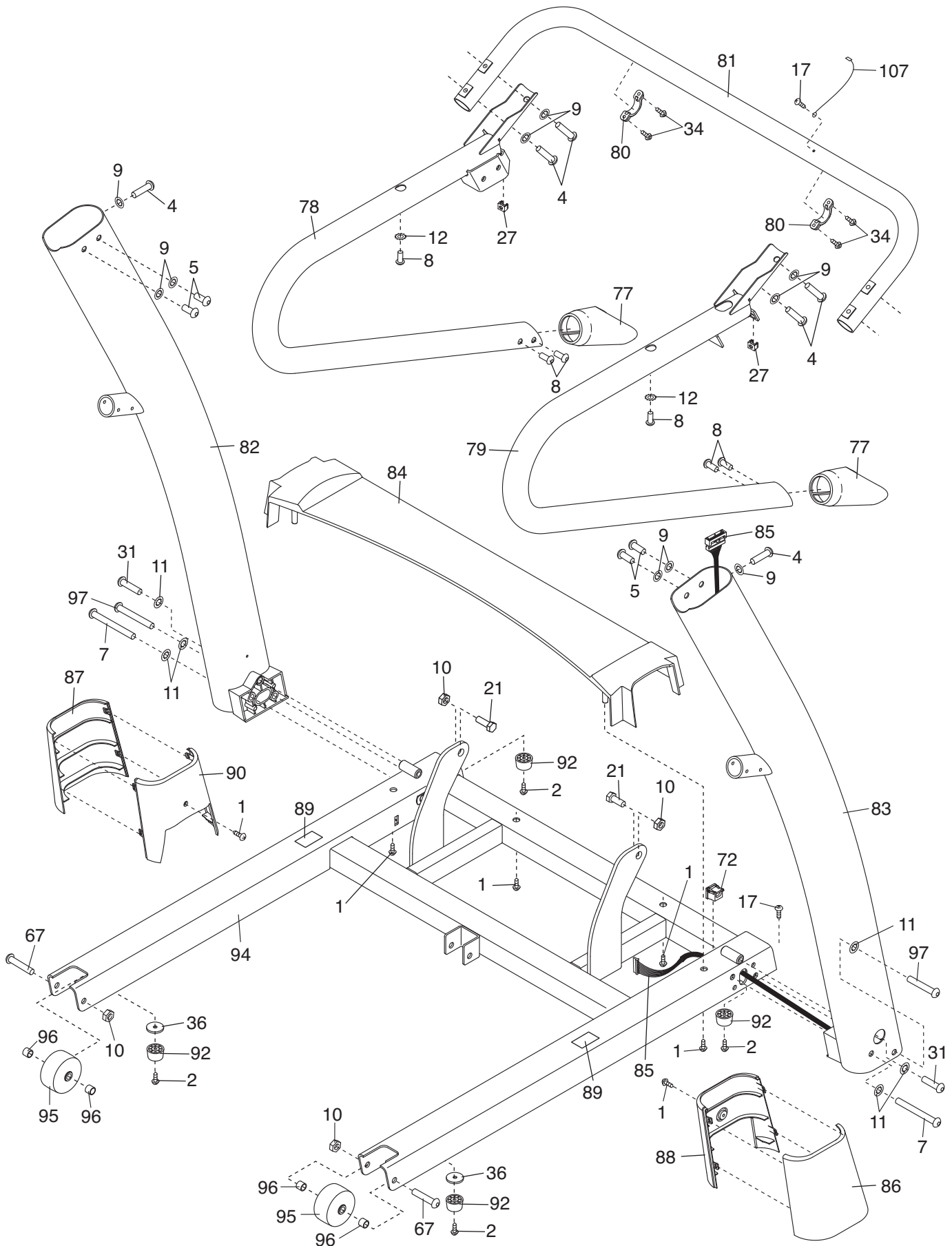
# DETAILZEICHNUNG B

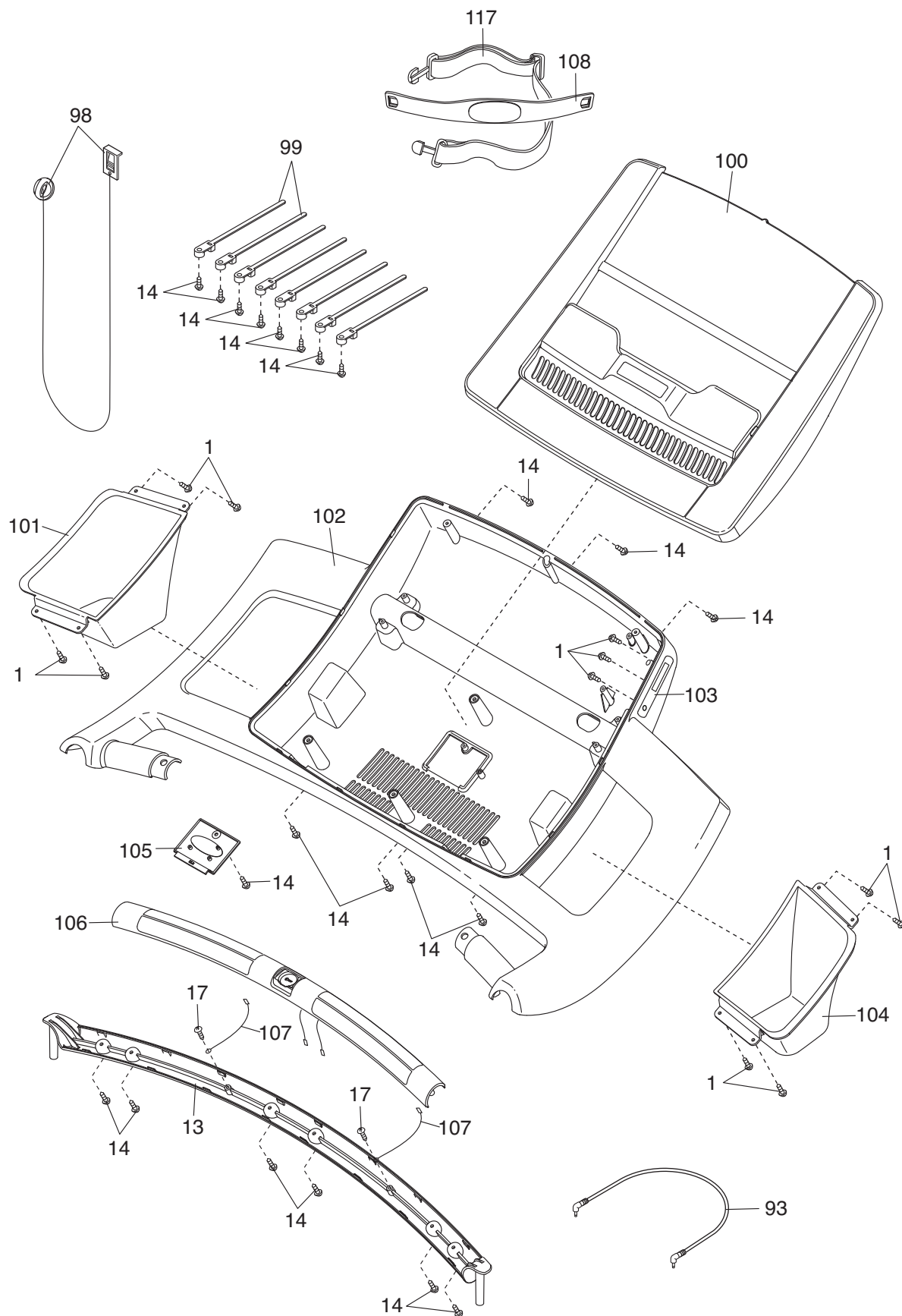
Modell-Nr. NETL12710.2 R0111A



# DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL12710.2 R0111A





---

# 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.

