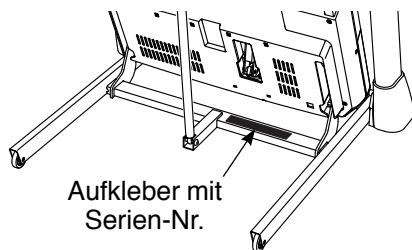


NordicTrack **T13.5**

Modell-Nr. NETL12814.1

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit
Serien-Nr.

KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

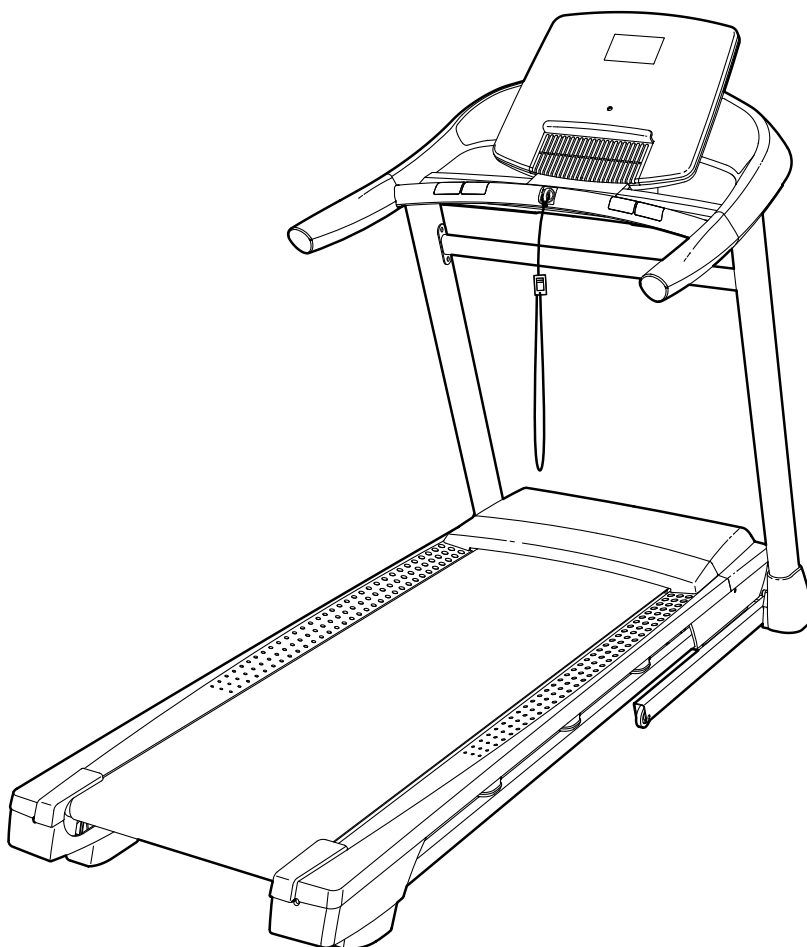
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



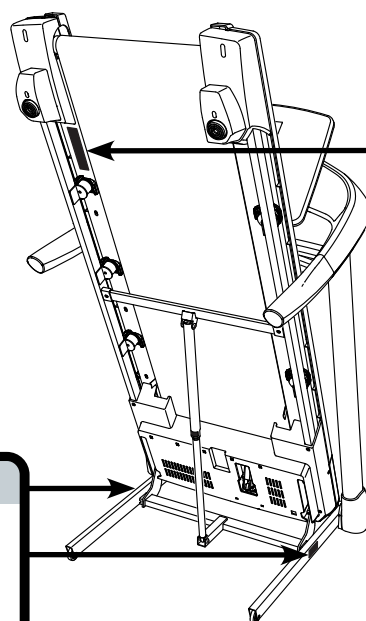
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

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

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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



⚠ ACHTUNG

Halten sie die Hände und Füße von hier fern solange das Lauftrainer in Betrieb ist.

⚠ WARNUNG

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

- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Schritten.
- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Kclip während Sie das Laufgerät benutzen.
- Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
- Der Verschluss muss vollständig eingearbeitet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Bevor man den Lauftrainer zur Lagerung zusammenklappt, muss man die Neigung auf Null einstellen.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
- Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
- Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
- Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
- Tragen Sie bei der Benutzung die Laufgerätes immer Sportschuhe.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 150 kg wiegen (300 dt. Pfund).
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Stecken Sie das Netzkabel (siehe Seite 19) in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 30, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.)
17. Schalten Sie den Lauftrainer nicht ein, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Halten Sie sich immer an den Haltegriffen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf Off (Aus) (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 29.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (45 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer zu bewegen.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
25. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer gleich nach Benutzung, vor der Reinigung des Lauftrainers und vor der Durchführung der in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungen und Einstellungen heraus. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstberater durchgeführt werden.
27. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und machen Sie ein Cool-down.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® T 13.5 Lauftrainer entschieden haben. Der T 13.5 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer gestalten werden. Wenn Sie nicht gerade trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern ein.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie

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

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

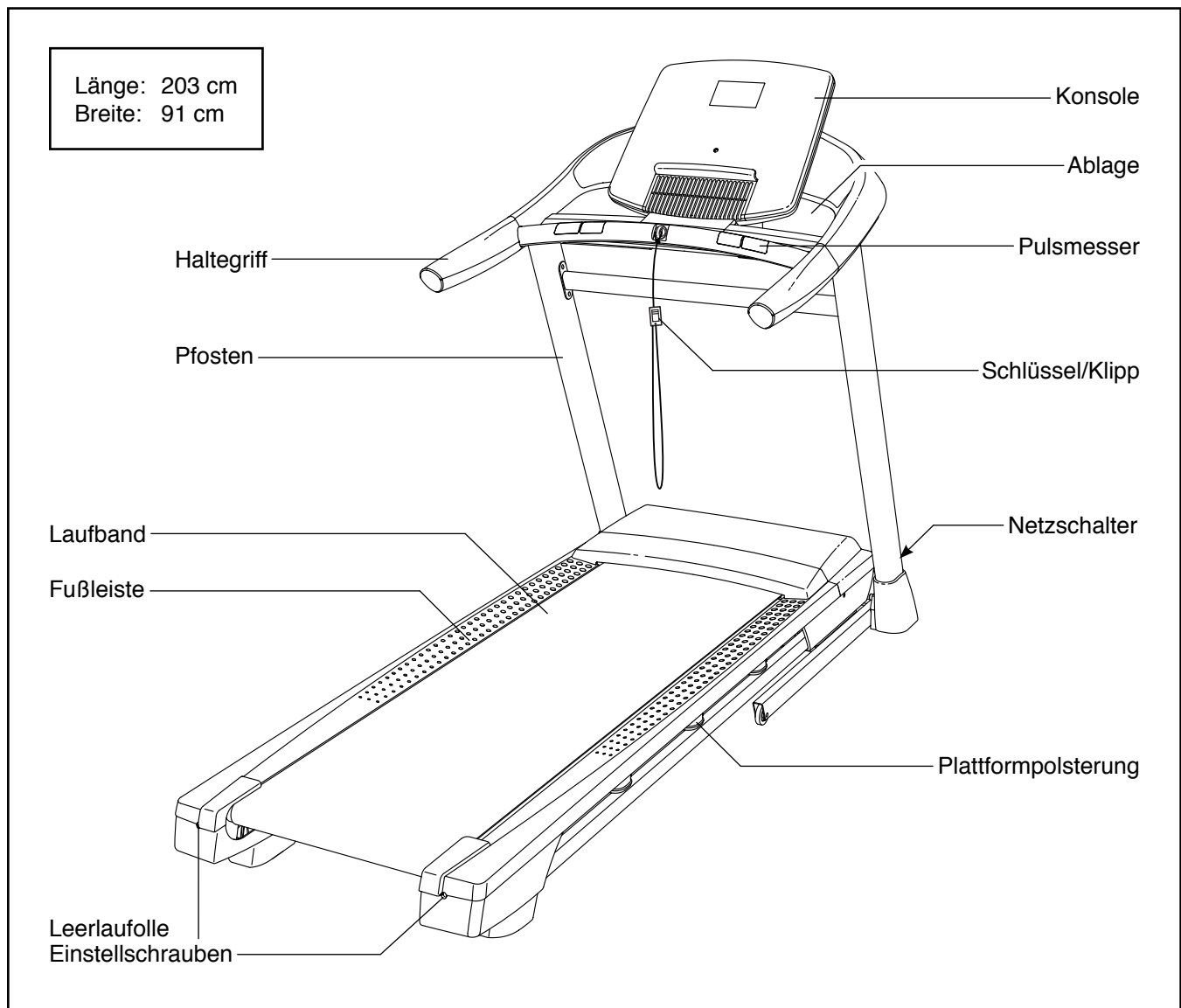
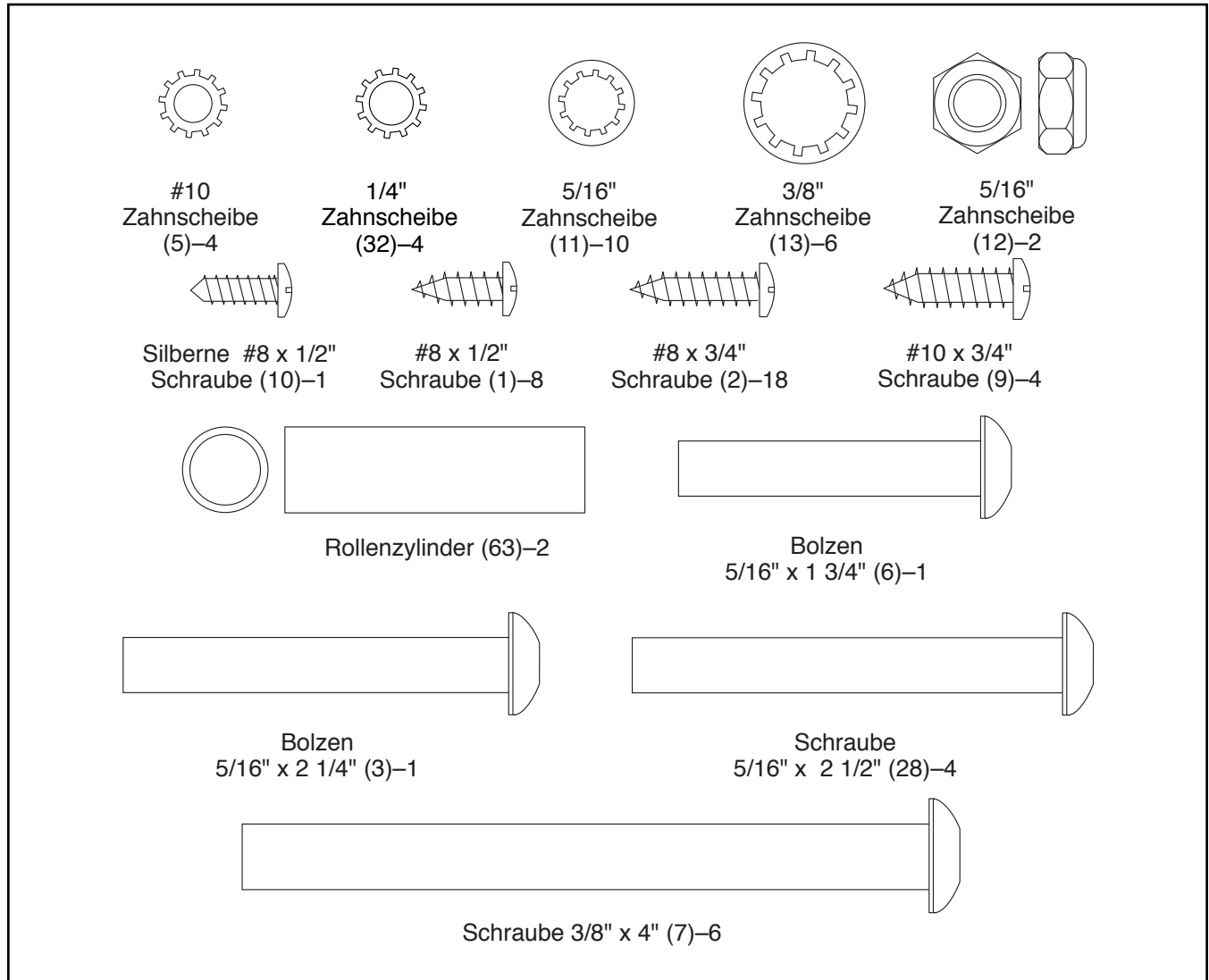


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



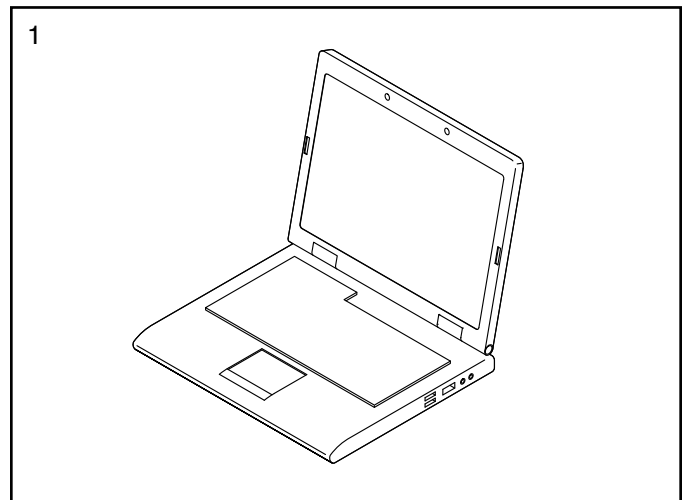
MONTAGE

- Für die Montage benötigt man zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf eine dafür freigelegte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
 - Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-scheuernden Reiniger weg.
 - Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ gekennzeichnet.
 - Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
 - Für die Montage benötigt man folgende Werkzeuge:
 - den beigelegten Innensechskantschlüssel 
 - einen verstellbaren Schraubenschlüssel 
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher 
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

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

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



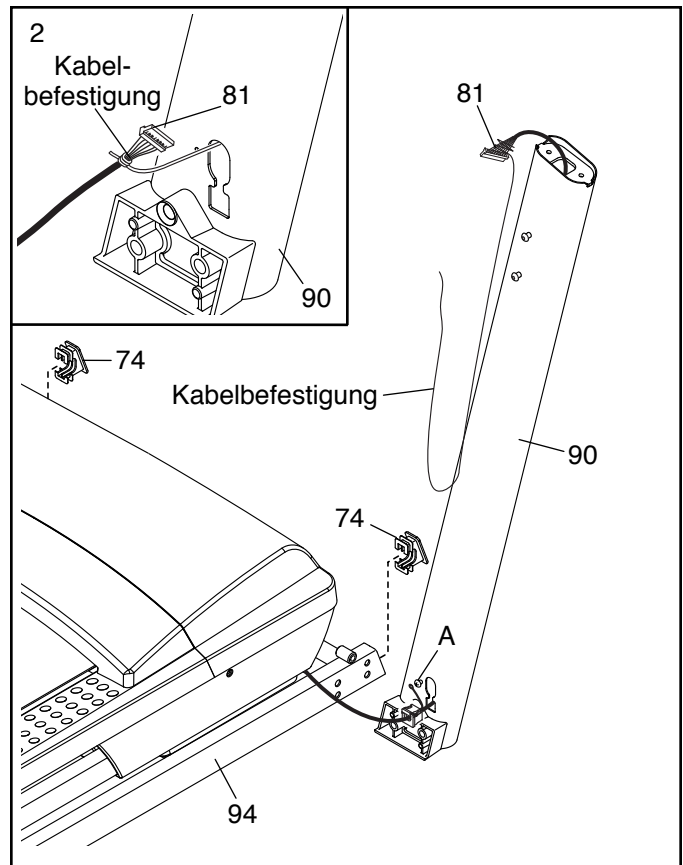
2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Drücken Sie die zwei Basiskappen (74) in die Basis (94), falls sie nicht schon in der Basis sind.

Schneiden Sie die Befestigungsbänder durch, welche das Pfostendraht (81) an der Vorderseite der Basis (94) festhalten.

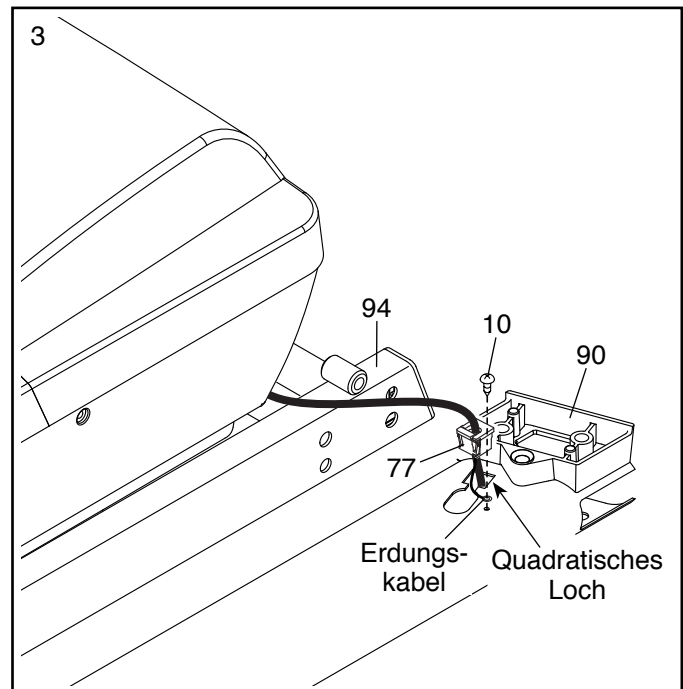
Identifizieren Sie den rechten Pfosten (90). Entfernen Sie die ange deutete Schraube (A) und werfen Sie diese weg. Eine zweite Person soll den rechten Pfosten an die Basis (94) hinhalten.

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



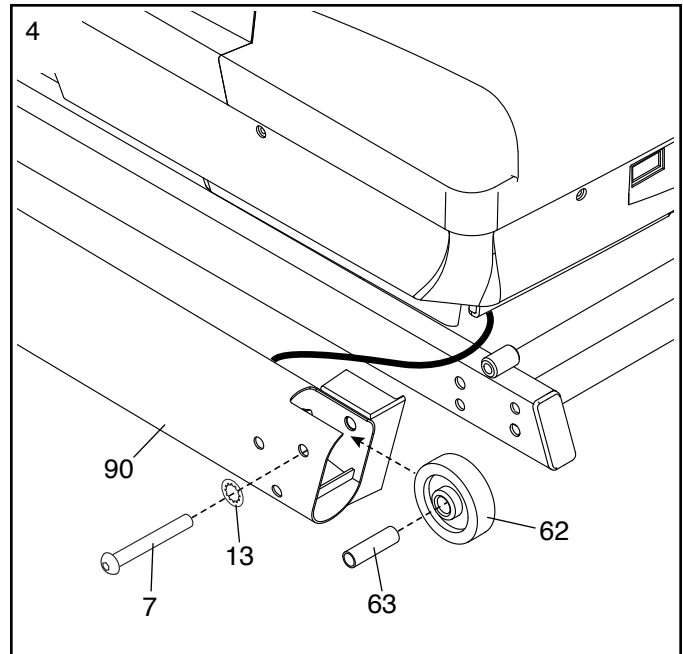
3. Legen Sie den rechten Pfosten (90) neben der Basis (94) nieder. Drücken Sie eine Dichtung (77) in das quadratische Loch am rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, das Erdungskabel nicht abzuklemmen.**

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



4. Schieben Sie einen Rollenzylinder (63) durch das vordere Rad (62). Halten Sie das vordere Rad innerhalb des rechten Pfostens (90) und schieben Sie eine 3/8" x 4" Schraube (7) mit einer 3/8" Zahnscheibe (13) durch den rechten Pfosten und das vordere Rad. **Ziehen Sie die Schraube noch nicht fest.**

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

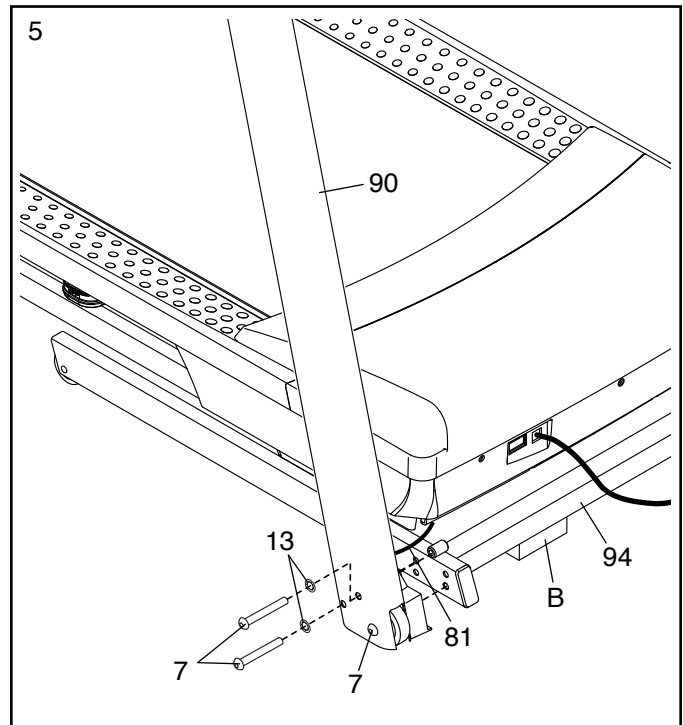


5. Legen Sie unter die rechte Seite der Basis (94) etwas von dem Verpackungsmaterial (B). Halten Sie den rechten Pfosten (90) an die Basis hin. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen.**

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

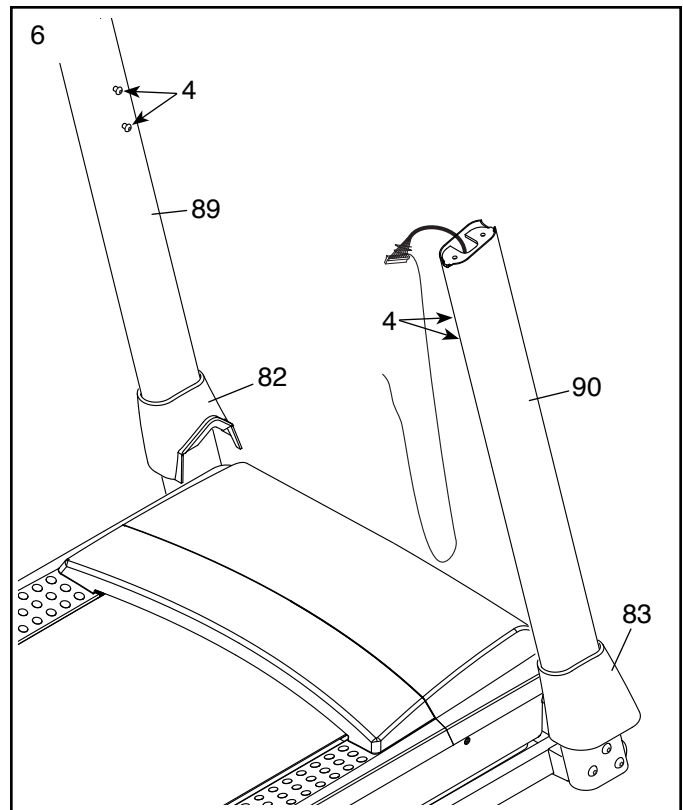
Geben Sie jetzt das Verpackungsmaterial (B) unter die linke Seite der Basis (94) und befestigen sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Hinweis: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

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

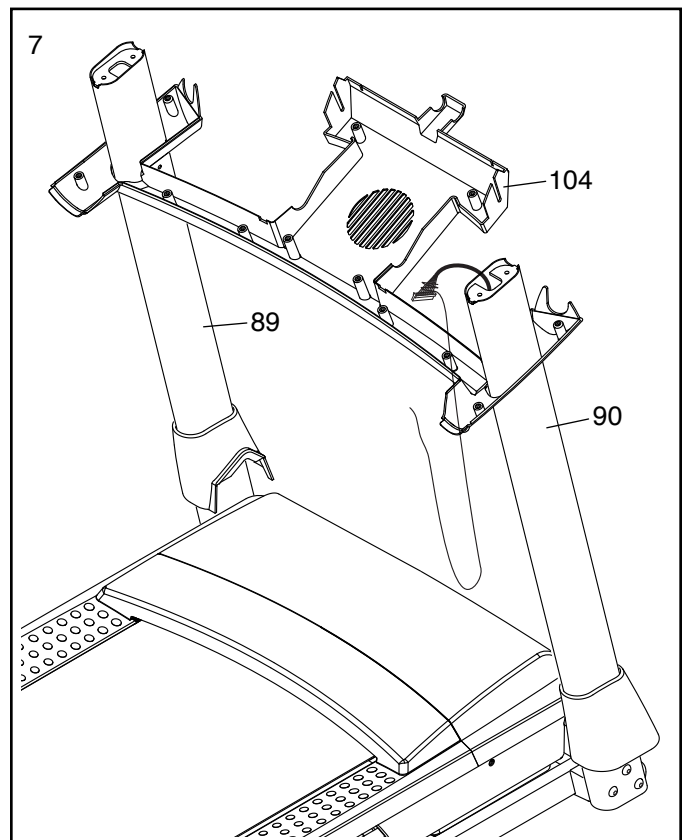


6. Ziehen Sie die vier angedeuteten 5/16" x 3/4" Schrauben (4) fest.

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



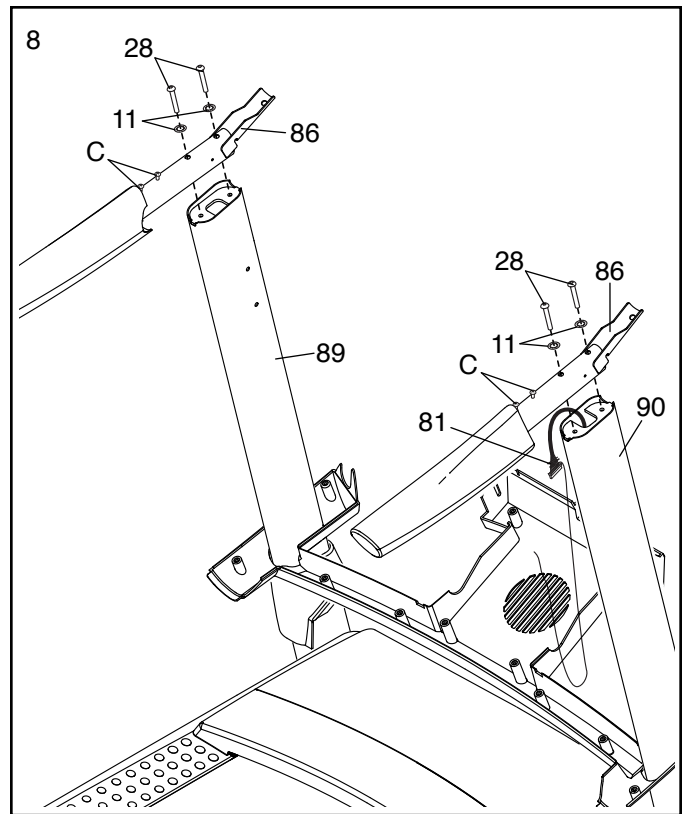
7. Richten Sie die Rückteil der Konsolenbasis (104) so aus wie abgebildet und schieben Sie diese dann vorsichtig auf die Pfosten (89, 90) auf.



8. Befestigen Sie den rechten Haltegriff (86) mit zwei 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11) am rechten Pfosten (90). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie den anderen Haltegriff (86) am linken Pfosten (89) auf die gleiche Weise. Hinweis: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

Entfernen Sie die vier ange deuteten Schrauben (C) und werfen Sie diese weg.



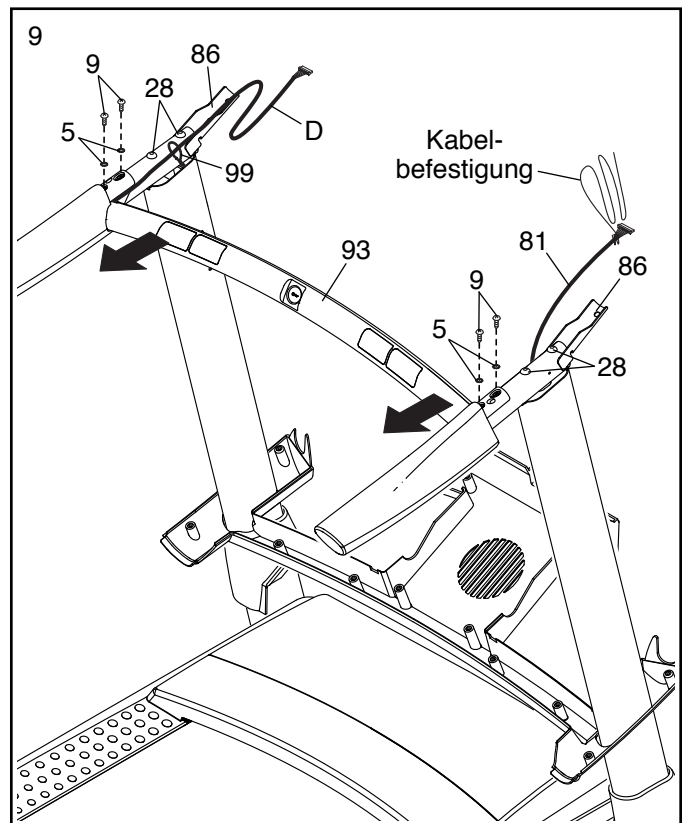
9. Richten Sie die Pulsquerstange (93) mit dem Pulsdraht (D) auf der linken Seite so aus, wie angedeutet. Ziehen Sie vier #10 x 3/4" Schrauben (9) mit vier #10 Zahnscheiben (5) an der Pulsquerstange und an den Haltegriffen (86) fest.

Schieben Sie den Pulsdraht (D) durch die Schleife der Kabelbefestigung (99) auf dem linken Haltegriff (86).

Ziehen Sie dann die Pulsquerstange (93) so weit wie möglich in die angegebene Richtung und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (9) fest. **Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**

Anschließend entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (81).

Ziehen Sie die vier 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) fest.

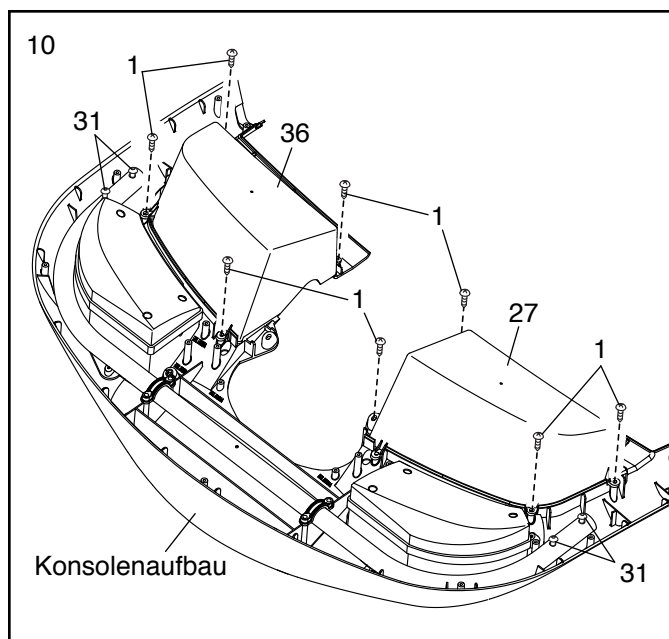


10. Legen Sie den Konsolenaufbau umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberseite zu vermeiden.

Befestigen Sie die rechte und die linke Ablage (27, 36) mit acht #8 x 1/2" Schrauben (1).

Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.

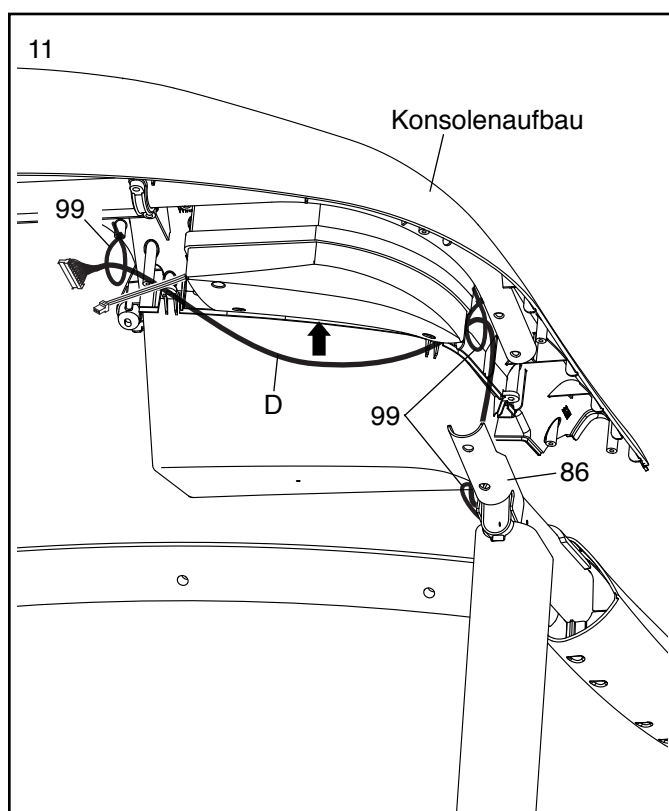
Entfernen Sie die vier angedeuteten 1/4" x 1/2" Schrauben (31). Sie werden später noch gebraucht.



11. Mithilfe einer zweiten Person halten Sie nun den Konsolenaufbau an den linken Haltegriff (86) hin.

Achten Sie darauf, dass der Pulsdraht (D) durch die drei Schlingen der Kabelbefestigung (99) durchgeschoben wird.

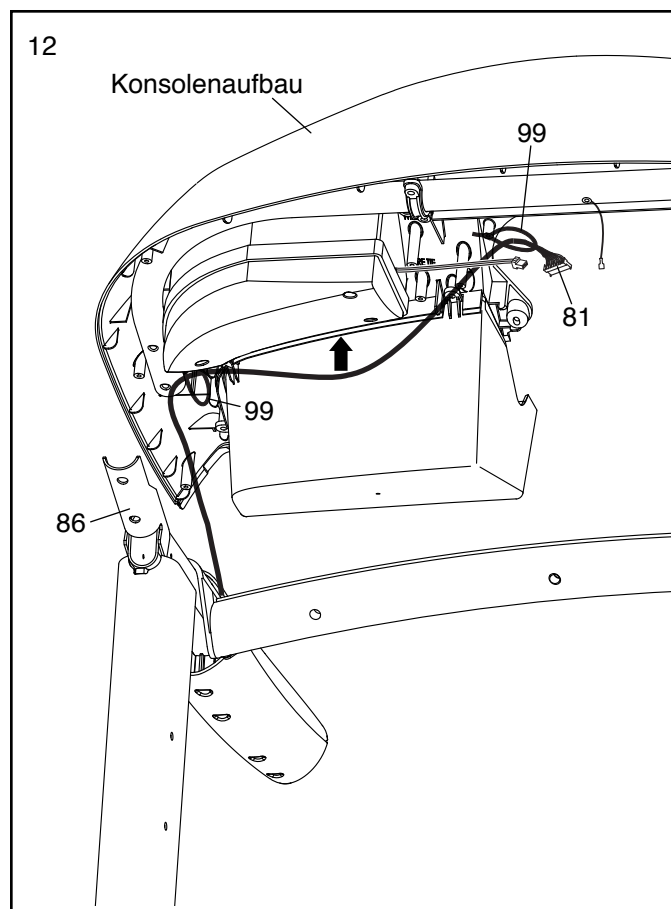
Verlegen Sie den Pulsdraht (D) so wie angedeutet und schieben Sie den Pulsdraht dann in den Leerraum, der durch einen Pfeil am Diagramm hervorgehoben wird.



12. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie den Konsolenaufbau an den rechten Haltegriff (86) hin.

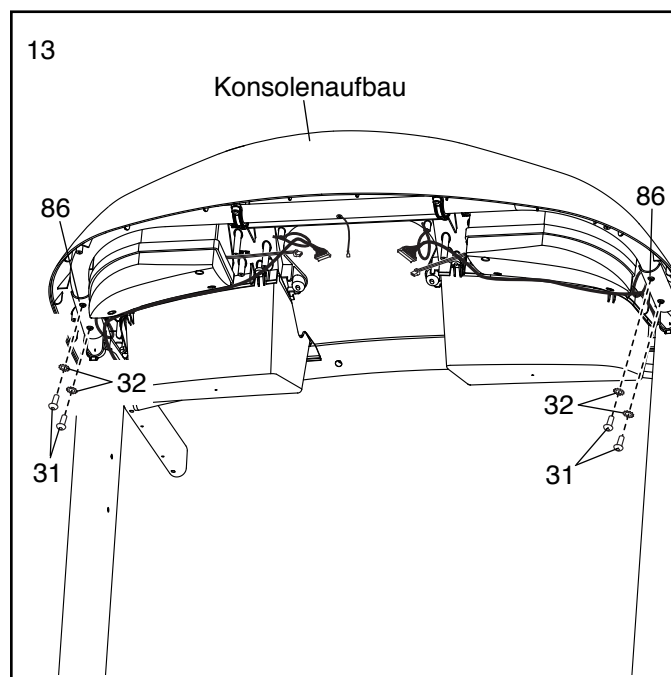
Vergewissern Sie sich, dass der Pfostendraht (81) durch die zwei Schlaufen der Kabelbefestigungen (99) geschoben wurde.

Verlegen Sie den Pfostendraht (81) wie angedeutet und schieben Sie den Pfostendraht dann in den Leerraum, der durch einen Pfeil am Diagramm hervorgehoben wird.



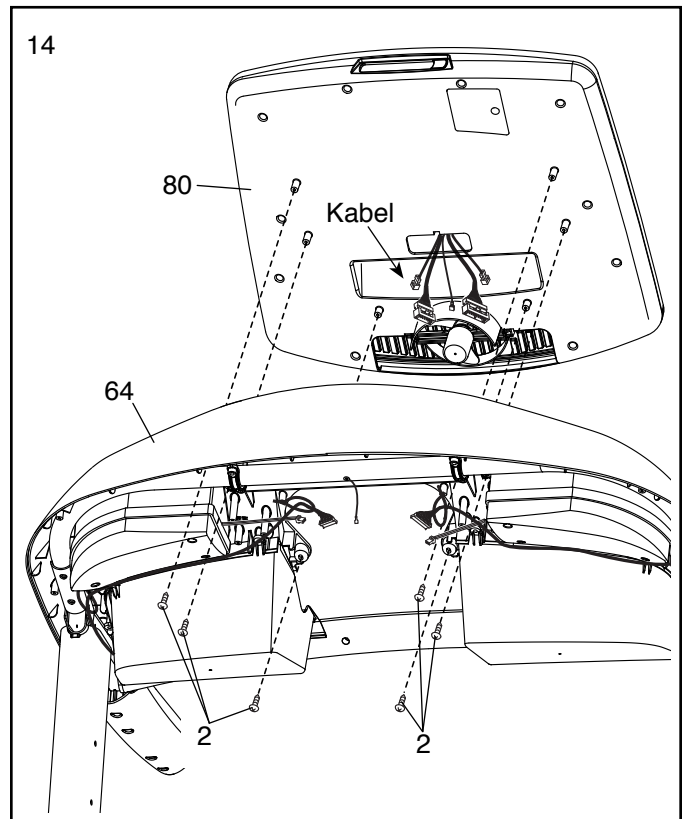
13. Setzen Sie den Konsolenaufbau auf die Klammern auf den Haltegriffen (86) auf. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

Verwenden Sie dazu die vier 1/4" x 1/2" Schrauben (31), die Sie in Schritt 10 entfernt haben, und vier 1/4" Zahnscheiben (32). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



14. Legen Sie die Konsole (80) auf die Konsolenbasis (64). **Achten Sie darauf, dass dabei die Drähte der Konsole nicht abgeklemmt werden.**

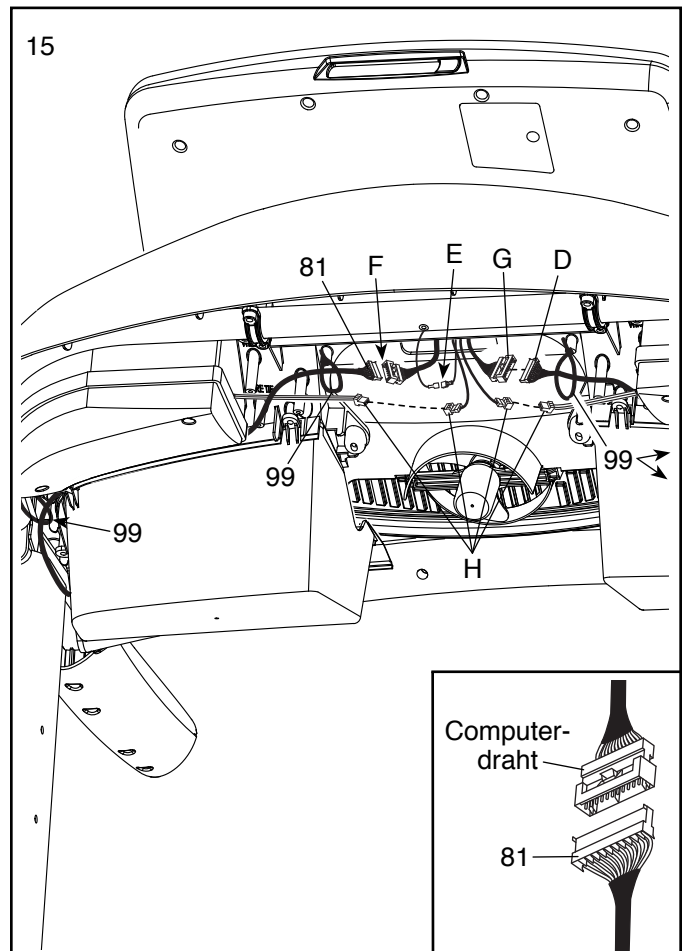
Befestigen Sie die Konsole (80) mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (2).



15. Stecken Sie die Masseleiter (E), die 8-Stift-Kabel (F), die 5-Stift-Kabel (G) und die vier Lautsprecherkabel (H) zusammen. Hinweis: Der Pfostendraht (81) hat 8 Stifte, der Pulsdraht (D) hat 5 Stifte und die Lautsprecherkabel (H) haben 2 Stifte.

Siehe Detailzeichnung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten. Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DIE KONSOLE BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.

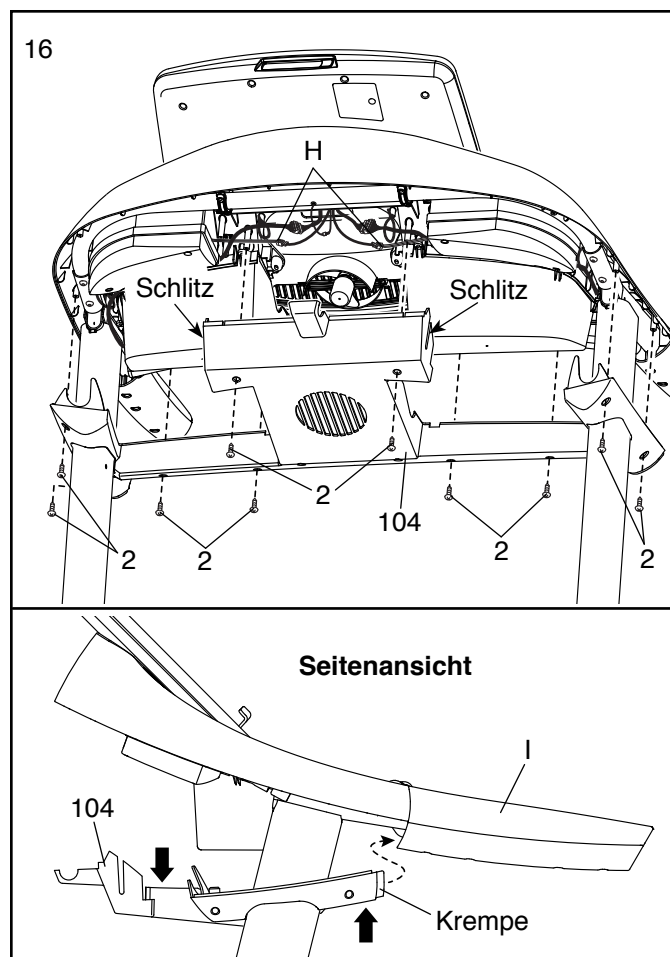
Wenn alle Kabel verbunden sind, zieht man die Kabel straff und man befestigt die fünf Kabelbefestigungen (99) um die Kabel herum. Die Kabel sollten an keinen anderen Pfosten aufliegen außer an denen, wo sich die Kabelbefestigungen befinden. Dann kann man die Enden der Kabelbefestigungen abschneiden.



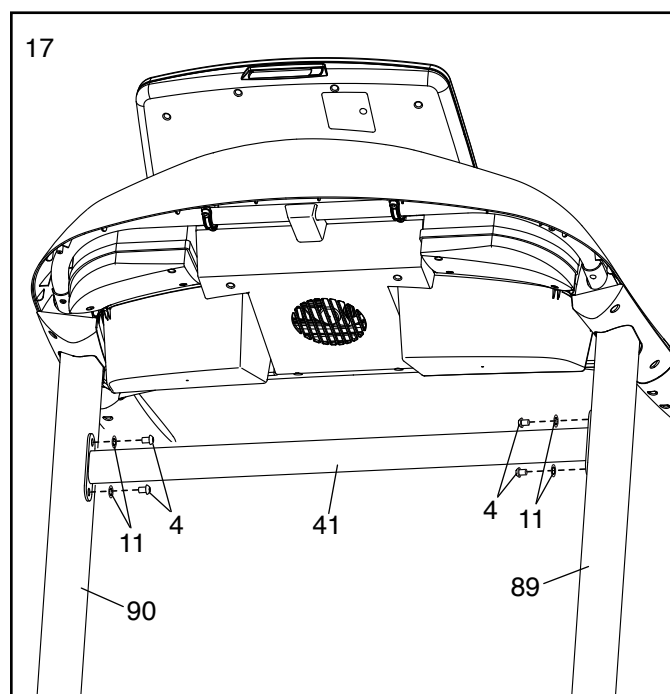
16. **Siehe die Seitenansicht.** Schieben Sie das Rückteil der Konsolenbasis (104) nach oben bis zum Aufbau der Haltegriffe (I). Achten Sie darauf, dass die Krempe auf der Rückseite der Konsolenbasis in den Aufbau der Haltegriffe hineingeleitet.

Hinweis: Man muss den Rückteil der Konsolenbasis (104) etwas nach hinten lehnen, damit die Krempe in den Aufbau der Haltegriffe (I) hineinpasst. Die Lautsprecherkabel (H) müssen in den Schlitz auf der Rückseite der Konsolenbasis passen.

Drehen Sie an den angedeuteten Stellen zehn #8 x 3/4" Schrauben (2) in die Rückseite der Konsolenbasis (104) hinein.

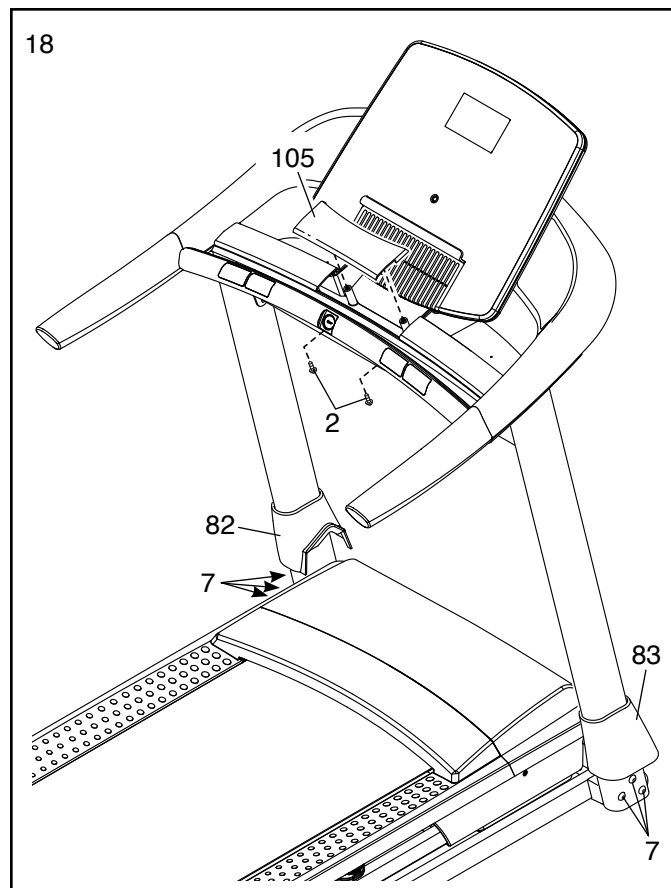


17. Schieben Sie die Pfostenquerstange (41) vorsichtig zwischen die beiden Pfosten (89, 90). Befestigen Sie die Pfostenquerstange mit den vier 5/16" x 3/4" Schrauben (4), die Sie in Schritt 6 entfernt haben, und vier 5/16" Zahnscheiben (11). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



18. Befestigen Sie die Konsolenabdeckung (105) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (2).

Ziehen Sie alle sechs 3/8" x 4" Schrauben (7) fest. Drücken Sie dann die Basisabdeckungen (82, 83) an ihrem Platz fest.

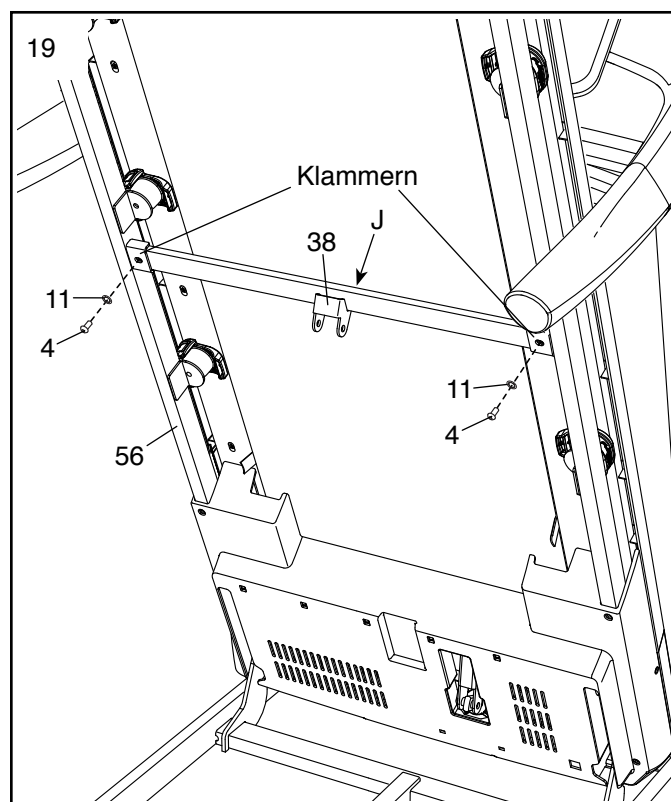


19. **Anmerkung: Wird die Montage auf einer glatten Fläche ausgeführt, dann rollt der Lauftrainer bei diesem Schritt möglicherweise etwas nach vorne.**

Stellen Sie den Rahmen (56) nun aufrecht. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis Schritt 21 vollendet ist.**

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

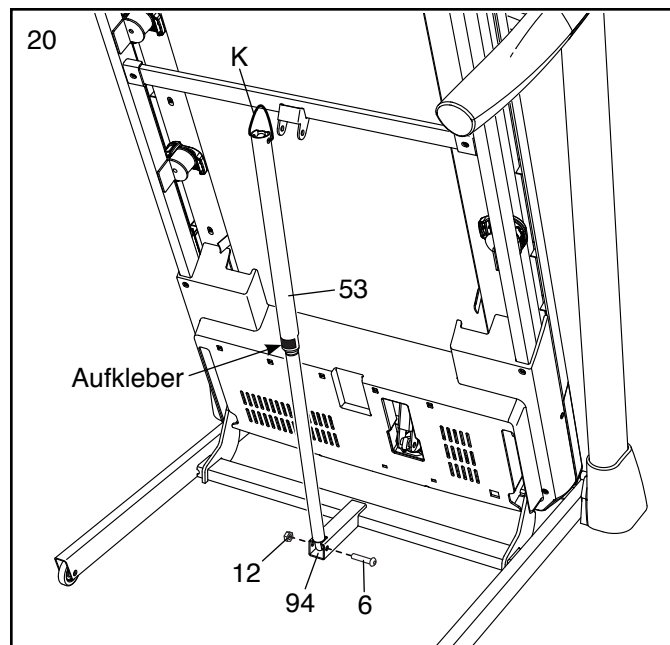
Richten Sie die Verriegelungsquerstange (38) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber mit der Aufschrift „This side toward belt“ (Diese Seite zum Laufband) (J) von Ihnen wegschaut.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange an den Klammern am Rahmen (56) mit zwei 5/16" x 3/4"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



20. Legen Sie die Lagerungssperre (53) so aus, dass der Aufkleber vom Lauftrainer, wie abgebildet, abgewandt ist.

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

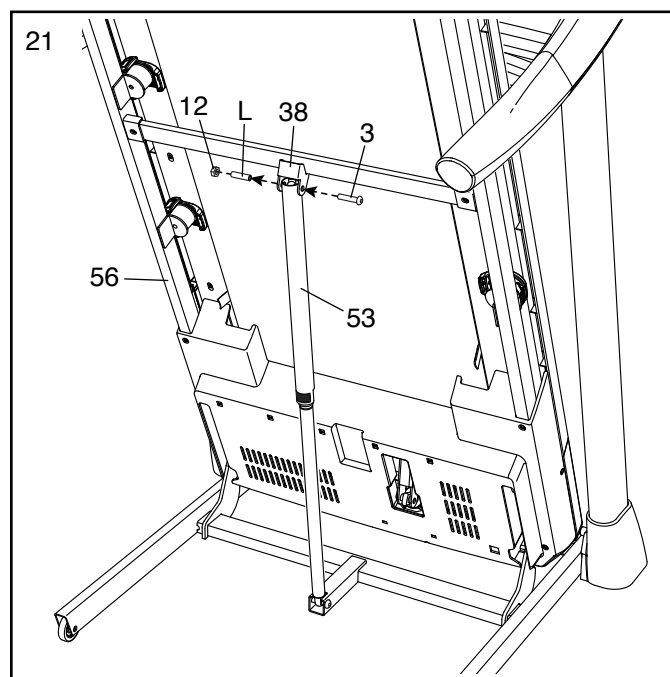
Stellen Sie die Lagerungssperre (53) jetzt senkrecht auf. Entfernen Sie dann die Befestigung (K). Diese wird nicht mehr gebraucht.



21. Stimmen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (53) mit der Klammer an der Verriegelungsquerstange (38) überein. Schieben Sie einen 5/16" x 2 1/4" Bolzen (3) durch die Klammer durch. Dadurch sollte aus dem anderen Ende ein Platzhalter (L) herausgeschoben werden. Der Platzhalter kann weggeworfen werden.

Befestigen Sie die Lagerungssperre (53) mit dem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (3) und einer 5/16" Mutter (12).

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



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

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

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

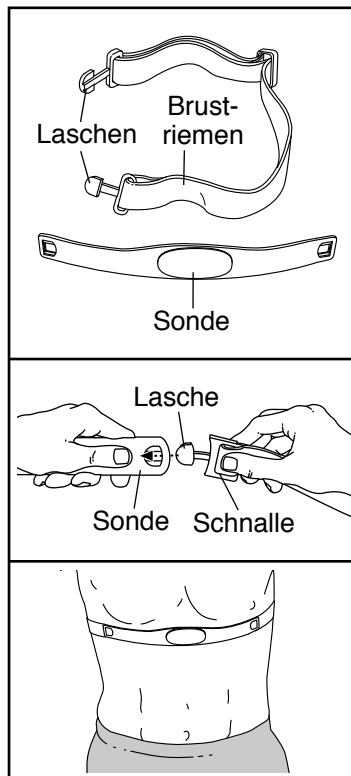
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der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

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

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

PFLEGE UND WARTUNG

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



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

FEHLERSUCHE

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

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

BENUTZUNG DAS LAUFTRAINER

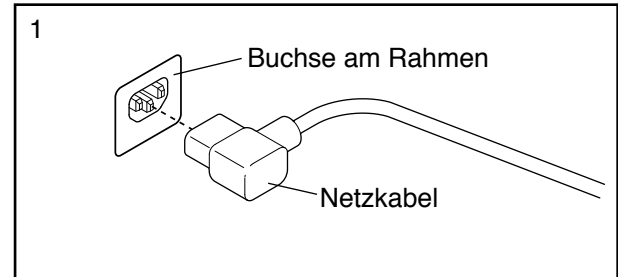
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

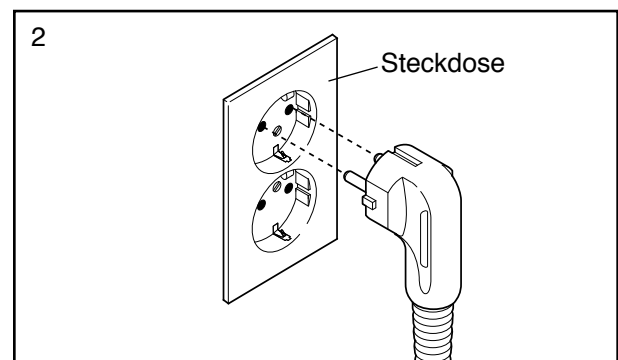
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

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

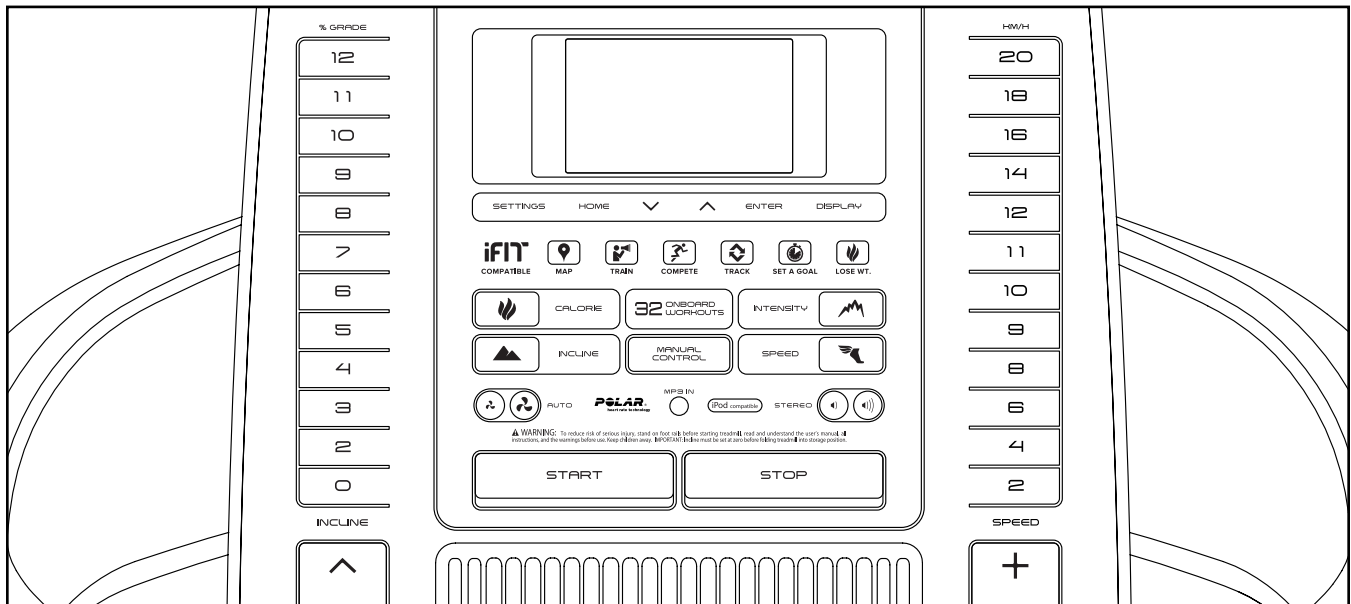
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



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



COMPUTERDIAGRAMM



FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Die Konsole des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl an 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 des Trainings liefert die Konsole laufende Rückmeldungen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des Brustgurt-Pulsmessers messen.

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

Man kann auch einen iFit-Modus verwenden, bei dem der Lauftrainer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul kommunizieren kann. Mit dem iFit-Modus können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen, gegen andere iFit-Benutzer im Wettkampf antreten und viele andere Funktionen abrufen. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Sie können sogar während des Trainings Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher durch den Lautsprecher der Konsole anhören.

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

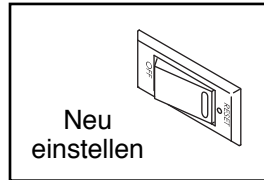
Hinweis: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 27. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

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

EINSCHALTEN DES GERÄTS

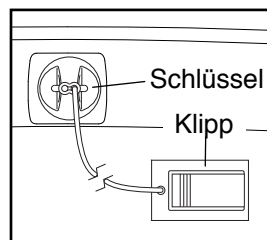
WICHTIG: Falls der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn zuerst auf Zimmertemperatur aufwärmen bevor Sie ihn einschalten. Andernfalls können die Displays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

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



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

Steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in die Konsole ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein.



WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus der Konsole herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus der Konsole herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Falls der manuelle Modus nicht eingestellt ist, drücken Sie die Manual-Control-Taste an der Konsole.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste, die Speed (Beschleunigungs)-Taste oder einer der Speed (Geschwindigkeits)-Tasten, die mit 2 bis 20 nummeriert sind.

Wenn Sie die Start- oder die Speedtaste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbandes, indem Sie die Speed-Auf- oder Speed-taste 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. Hinweis: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

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

4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Neigungs-Auf oder -Ab-Taste oder eine der nummerierten Neigungstasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

5. Verfolgen Sie mithilfe der Displays Ihren Fortschritt.

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

- die vergangene Zeit
- die Distanz, die Sie gegangen oder gelaufen sind
- die Workout-Intensitätsanzeige
- die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben
- die Neigungsstufe des Lauftrainers
- die Höhe, die man angestiegen ist
- die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- die Matrix

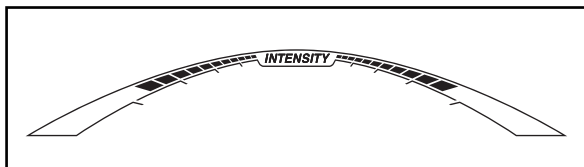
Die Matrix bietet einige Display-Tabulatoren an. Drücken Sie die Display-Taste bis der gewünschte Tabulator angezeigt ist.

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

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

Der Kalorien-Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die während des Abschnitts verbraucht wurden. Hat man den Kalorien-Tabulator gewählt, dann gibt die Kalorienanzeige die ungefähre Anzahl von Kalorien, die pro Stunde verbrannt werden, an.

Während Sie trainieren, zeigt der Workout-Intensitätsanzeiger die ungefähre Intensitätsstufe Ihrer Übung an.



Drücken Sie die Ausgangstaste, um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 27 zur Einstellung des Standardmenüs). Falls notwendig, drücken Sie die Home (Ausgangs) taste noch einmal.

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

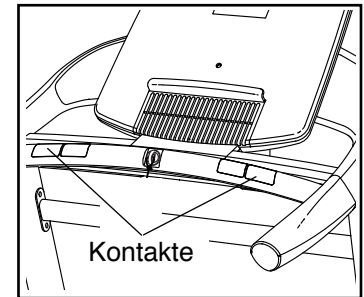


Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, dann kann die Konsole die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Information über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 18.

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

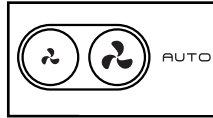


Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange, wobei Ihre Handflächen auf den Metallkontakten aufliegen. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Kalorien-Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt.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

7. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

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

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



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

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

Drücken Sie als erstes den Netzschalter auf Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout Intensity einzustellen, drücken Sie die Kalorientaste, die Intensitätstaste, die Geschwindigkeitstaste oder die Neigungstaste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

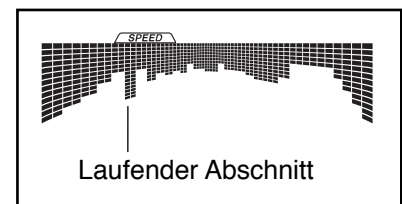
Wenn Sie ein Onboard-Workout wählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts und den Namen des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien,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

3. Starten Sie das Workout.

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

Jedes Workout ist auf Einheiten unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Hinweis: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

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



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

Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts am Display blinkt und die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

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

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Speed (Beschleunigungs)-Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

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

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

BENUTZEN EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

2. Wählen Sie ein Zielsetzungsworkout.

Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel-Setzen-Taste) am Bildschirm.

Mithilfe der Auf- und Ab-Tasten neben der Entertaste setzt man sich nun ein Ziel für den Kalorienverbrauch, die Dauer des Workouts oder die Distanz, die man zurücklegen möchte. Dann drückt man die Entertaste. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Entertaste, um ein Ziel zu setzen. Mithilfe der Speed (Geschwindigkeits)- und Incline (Neigungs)-Tasten setzt man die Geschwindigkeit und die Neigung für das Workout fest. Das Display wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

3. Starten Sie das Workout.

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

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus (siehe Seite 21). Das Workout wird so lange laufen, bis Sie das gesetzte Ziel erreicht haben. Das Laufband kommt dann langsam zum Stillstand.

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

BENUTZEN EINES iFIT-WORKOUTS

Hinweis: Um ein iFit-Workout einzustellen, braucht man das zusätzlich erhältliche iFit-Modul. **Man kann das iFit-Modul jederzeit auf www.iFit.com kaufen oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man braucht auch einen Computer mit einem USB-Anschluss und einer Internet-Verbindung. Zusätzlich benötigen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk, inklusive eines 802.11b/g/n Routers mit aktiviertem SSID-Broadcast (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Man muss auch eine iFit.com-Mitgliedschaft haben.

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole hinein.

Siehe DES GERÄTS EINSCHALTEN auf Seite 21.

2. Schieben Sie das iFit-Modul in die Konsole hinein.

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

WICHTIG: Um den Vorschriften für elastungsanforderungen nachzukommen, müssen Menschen einen Abstand von mindestens 20 cm von der Antenne und vom Sender des iFit-Moduls einhalten und die beiden Geräte dürfen nicht mit irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender verbunden werden.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

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

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout zu wählen, drücken Sie eine der iFit-Tasten. Manche Programme kann man erst dann herunterladen, wenn man sie erst auf seinem Verzeichnis auf iFit.com auflistet.

Drücken Sie die iFit-Taste, um das nächste Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Drücken Sie die Map (Karten)-Taste, die Train (Trainieren)-Taste oder die Lose Wt. (Gewichtsverlust)-Taste, um das nächste Workout dieser Art von Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Drücken Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste, um an einem Wettbewerb teilzunehmen, den Sie schon vorher geplant hatten. Drücken Sie die Track (Laufbahn)-Taste, um ein vor kurzem beendetes iFit-Workout zu wiederholen. **Mehr Information über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.** Hinweis: Wenn sich in Ihrer Liste keine Workouts der gewählten Art befinden, dann wird das nächste Workout der Liste heruntergeladen.

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

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

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 23.

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

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband wird sich zunächst mit der Geschwindigkeit der ersten Workout-Einheit bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

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

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

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

8. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

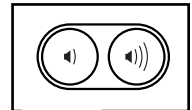
Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

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

BENUTZEN DER LAUTSPRECHERANLAGE

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

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



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

DER EINSTELLUNGSMODUS

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

1. Wählen Sie der Einstellungsmodus.

Um den Einstellungsmodus einzustellen, drücken Sie die Einstelltaste. Wenn der Einstellungsmodus ausgewählt wurde, wird das Display die Gesamtzahl der Stunden, die der Lauftrainer benutzt wurde, und die Gesamtzahl der Kilometer, die das Laufband in Bewegung war, anzeigen.

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

2. Stellen Sie einen der Zusatzbildschirme ein.

Im Einstellungsmodus stellt die Matrix verschiedene Bildschirme zur Wahl. Mithilfe der Verminderungstaste neben der Entertaste kann man die folgenden Bildschirme wählen:

UNITS (Einheiten)—Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Entertaste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometern abzurufen, wählen Sie METRIC.

DEMO—Die Konsole bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, solange Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Entstörposition stellen und den Schlüssel in die Konsole einstecken.

Konsole Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort ON. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Entertaste.

CONTRAST LVL (Kontraststufe)—Drücken Sie die Neigungs-Auf und -Ab-Tasten um die Kontraststufe des Displays einzustellen.

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

AUDIO COACH (Audio-Trainer)—Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Entertaste.

DEFAULT MENU (Standardmenü)—Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in die Konsole einstecken oder die Home (Ausgangs)taste drücken. Drücken Sie die Entertaste mehrmals, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

CHEKC WIFI STATUS (Wlan-Status Überprüfen)—Drücken Sie die Entertaste, um den Status des iFit-Moduls zu prüfen. Das untere Display wird die Nummer der Softwareversion angeben, das SSID des Netzes, die Kodierungstyp, den Anschlussstatus, die Signalstärke des WLAN, die Internet-Adresse des Moduls, die Anzahl gemeldeter Benutzer und deren Namen, die Resultate der Domännennamenssuche und den Status des iFit-Servers.

SEND/RECEIVE DATA (Daten Senden/ Empfangen)—Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Entertaste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (Übertragungen Fertig) am Display.

3. Den Einstellungsmodus verlassen.

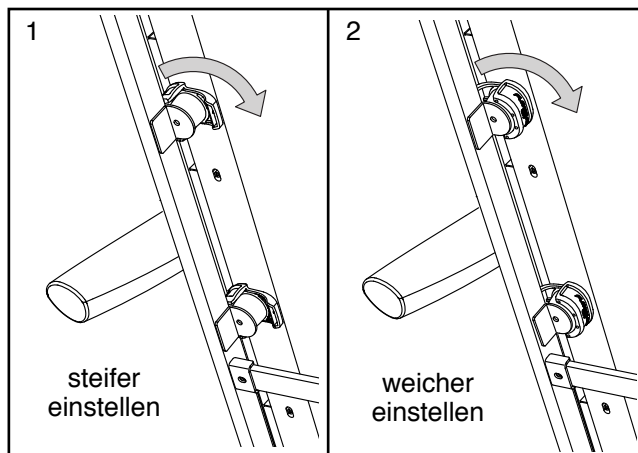
Um aus dem Einstellungsmodus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab.

DAS POLSTERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

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

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

Um die Gehplattform steifer einzustellen, dreht man die Polsterung in die in Abb. 1 angedeutete Position; um die Gehplattform weicher einzustellen, dreht man die Polsterung in die in Abb. 2 angedeutete Position. Stellen Sie alle Polsterungen auf die gleiche Weise ein.
Hinweis: Achten Sie darauf, die Polsterungen auf der linken Seite und auf der rechten Seite auf den gleichen Festigkeitsgrad einzustellen. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso steifer sollte die Laufplattform eingestellt sein.

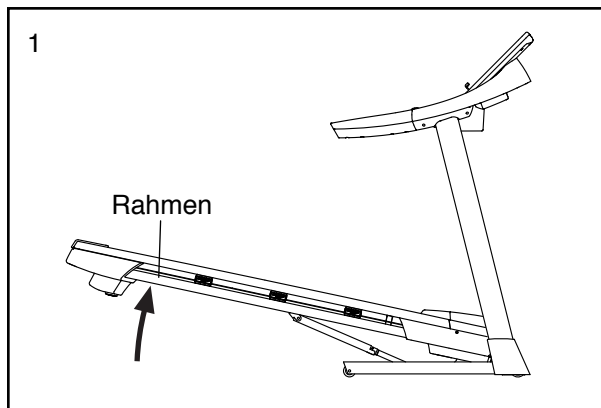


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

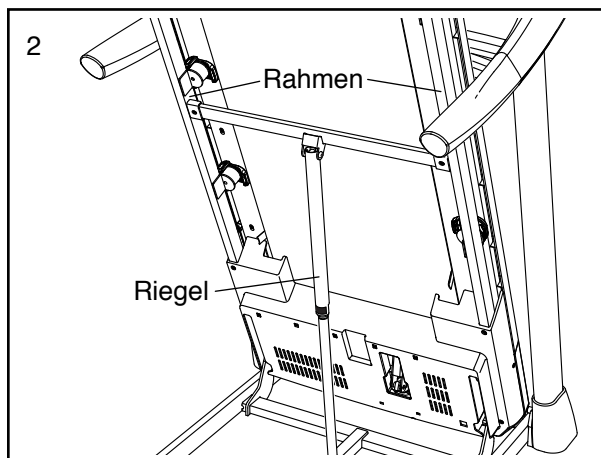
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (47 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

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



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

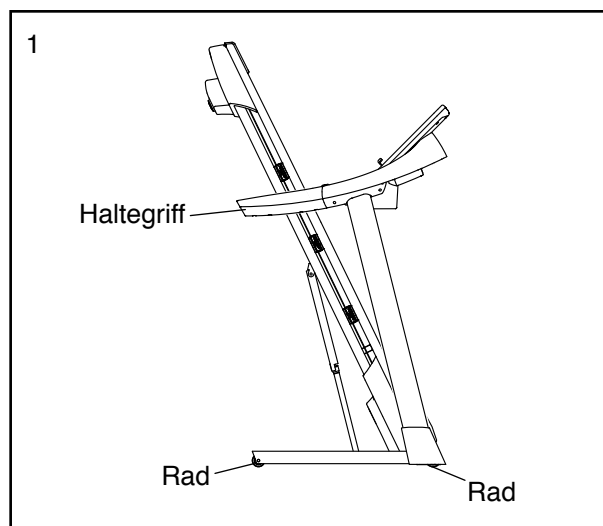


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in der Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

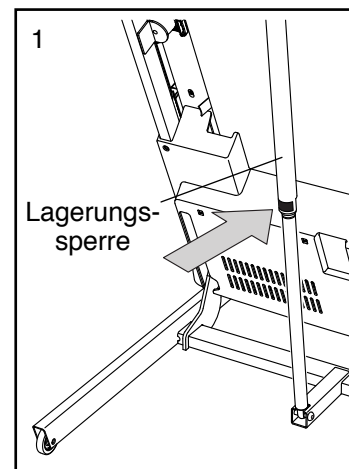
Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

1. Halten Sie mit beide Händen die Haltegriffe fest und schieben Sie nun den Lauftrainer vorsichtig auf den gewünschten Platz. **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.



DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

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



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

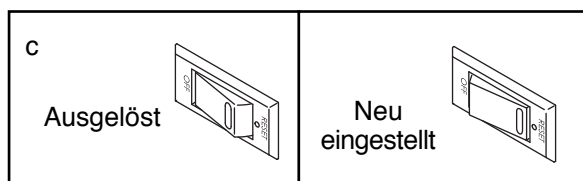
Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Stellen Sie als erstes den Netzschalter auf Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife ab. **WICHTIG: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

FEHLERBEHEBUNG

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

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

- Achten Sie darauf, das das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 19). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel in der Konsole steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab.

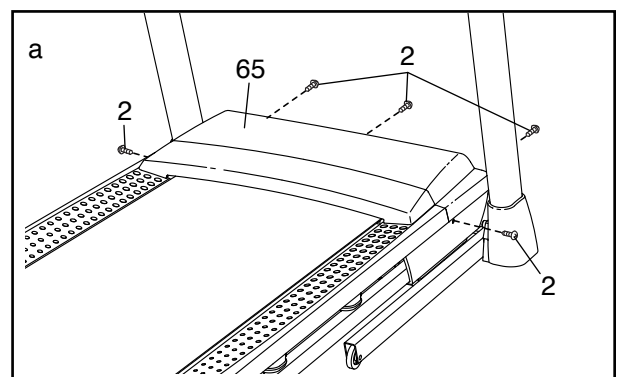
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, das das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten fünf Minuten und stecken es wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus und stecken Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel von der Konsole abgezogen hat.

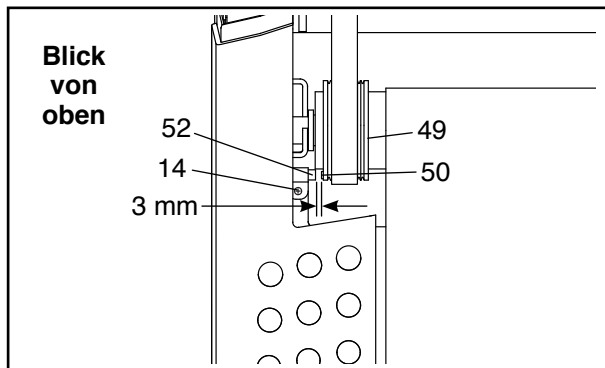
- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel von der Konsole abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 27, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Die Displays an der Konsole funktionieren nicht richtig.

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



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



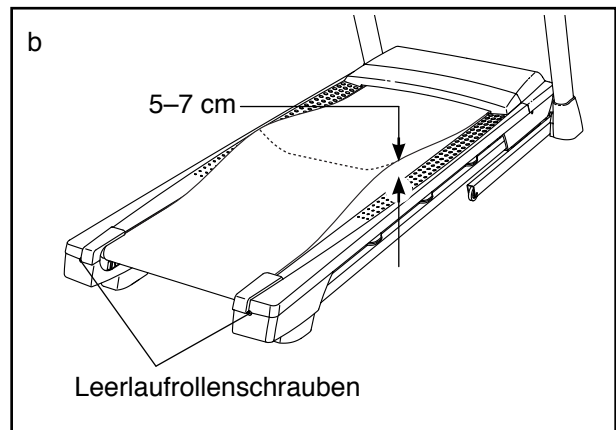
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig.

- a. Halten Sie die Stopp-Taste und die Speed (Beschleunigungs)-Taste niedergedrückt während Sie den Schlüssel in die Konsole einstecken. Erst dann lassen Sie die Stopp-Taste und die Beschleunigungstaste wieder los. Drücken Sie nun die Stopp-Taste und dann die Incline (Neigungs)-Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Incline kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stopp-Taste nochmals und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer.

- a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

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

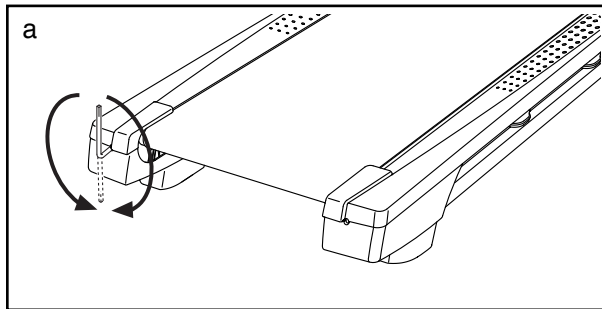


- c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an. Solche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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

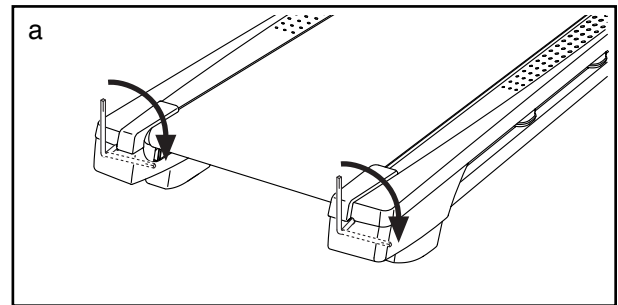
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich **das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube 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 aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

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



SYMPTOM: Am Display erscheinen Linien

- a. Erscheinen am Display dünne Linien, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 27 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 mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmässigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmässigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL12814.1 R0314B

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	14	#8 x 1/2" Schraube	51	1	Membranenschalterklipp
2	60	#8 x 3/4" Schraube	52	1	Membranenschalter
3	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	53	1	Lagerungssperre
4	6	5/16" x 3/4" Schraube	54	1	Antriebsmotor
5	4	#10 Zahnscheibe	55	1	Motorriemen
6	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	56	1	Rahmen
7	6	3/8" x 4" Schraube	57	1	Linker, hinterer Fuß
8	6	1/4" x 1" Schraube	58	1	Konsolen-Masseleiter
9	4	#10 x 3/4" Schraube	59	4	Gummipolsterung
10	9	Silberne #8 x 1/2" Schraube	60	1	Rechte Fußleiste
11	10	5/16" Zahnscheibe	61	1	Leerlaufolle
12	2	5/16" Mutter	62	2	Vorderes Rad
13	6	3/8" Zahnscheibe	63	2	Rollenzylinder
14	1	#8 x 3/4" Bohrschraube	64	1	Konsolenbasis
15	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	65	1	Motorhaube
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	66	1	Haubenklipp
17	2	3/8" x 1 1/2" Radbolzen	67	2	Neigungs-Rahmenabstandhalter
18	1	Rahmen der Konsole	68	5	Haubenklipp
19	4	#8 x 7/16" Schraube	69	1	Neigungsmotor
20	2	5/16" Motorschraube	70	1	Neigungsrahmen
21	2	3/8" Stift	71	2	Rahmen-Abstandshalter
22	2	3/8" x 1" Bolzen	72	1	Steuerung
23	4	5/16" x 1 3/4" Bolzen mit Ansatzschaft	73	1	Steuerungsplatte
24	2	#8 Zahnscheibe	74	2	Basiskappe
25	4	#8 x 1" Schraube	75	1	Netzschalter
26	6	Flache 3/8" Scheibe	76	1	Netzkabel
27	1	Rechte Ablage	77	2	Dichtung
28	4	5/16" x 2 1/2" Schraube	78	1	Bodenschale
29	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantkopfbolzen	79	1	Linker, oberer Griffteil
30	4	Flache 5/16" Scheibe	80	1	Konsole
31	4	1/4" x 1/2" Schraube	81	1	Pfostendraht
32	4	1/4" Zahnscheibe	82	1	Linke Basisabdeckung
33	6	3/8" Kontermutter	83	1	Rechte Basisabdeckung
34	4	5/16" Mutter	84	1	Rechter, unterer Griffteil
35	6	1/4" Kontermutter	85	1	Linker, unterer Griffteil
36	1	Linke Ablage	86	2	Haltegriff
37	8	#8 x 5/8" Schraube	87	1	Linke Lautsprecherabdeckung
38	1	Verriegelungsquerstange	88	1	Linker Lautsprecherrückteil
39	6	Isolator	89	1	Linker Pfosten
40	2	Hinterer Fuß	90	1	Rechter Pfosten
41	1	Pfostenquerstange	91	2	Warnungsaufkleber
42	1	Linke Fußleiste	92	1	Rechter, oberer Griffteil
43	1	Vorsicht-Aufkleber	93	1	Pulsquerstange
44	1	Laufplattform	94	1	Basis
45	1	Laufband	95	1	Oberteil der Puls-Querstange
46	2	Bandführung	96	1	Rechter Lautsprecherrückteil
47	1	Rechter, hinterer Fuß	97	2	Rad
48	4	Kabelbefestigung	98	1	Schlüssel/Klipp
49	1	Antriebsrolle/Rolle	99	8	Kabelbefestigung
50	1	Magnet	100	2	1/4" x 1 1/2" Schraube

Nr. Anzahl Beschreibung

101	1	Steckdose
102	2	Konsolenklemme
103	1	Rechte Lautsprecherabdeckung
104	1	Rückteil der Konsolenbasis
105	1	Konsolenabdeckung
106	2	#8 x 5/8" Schraube
107	2	Lautsprecher
108	1	Pulsmesser

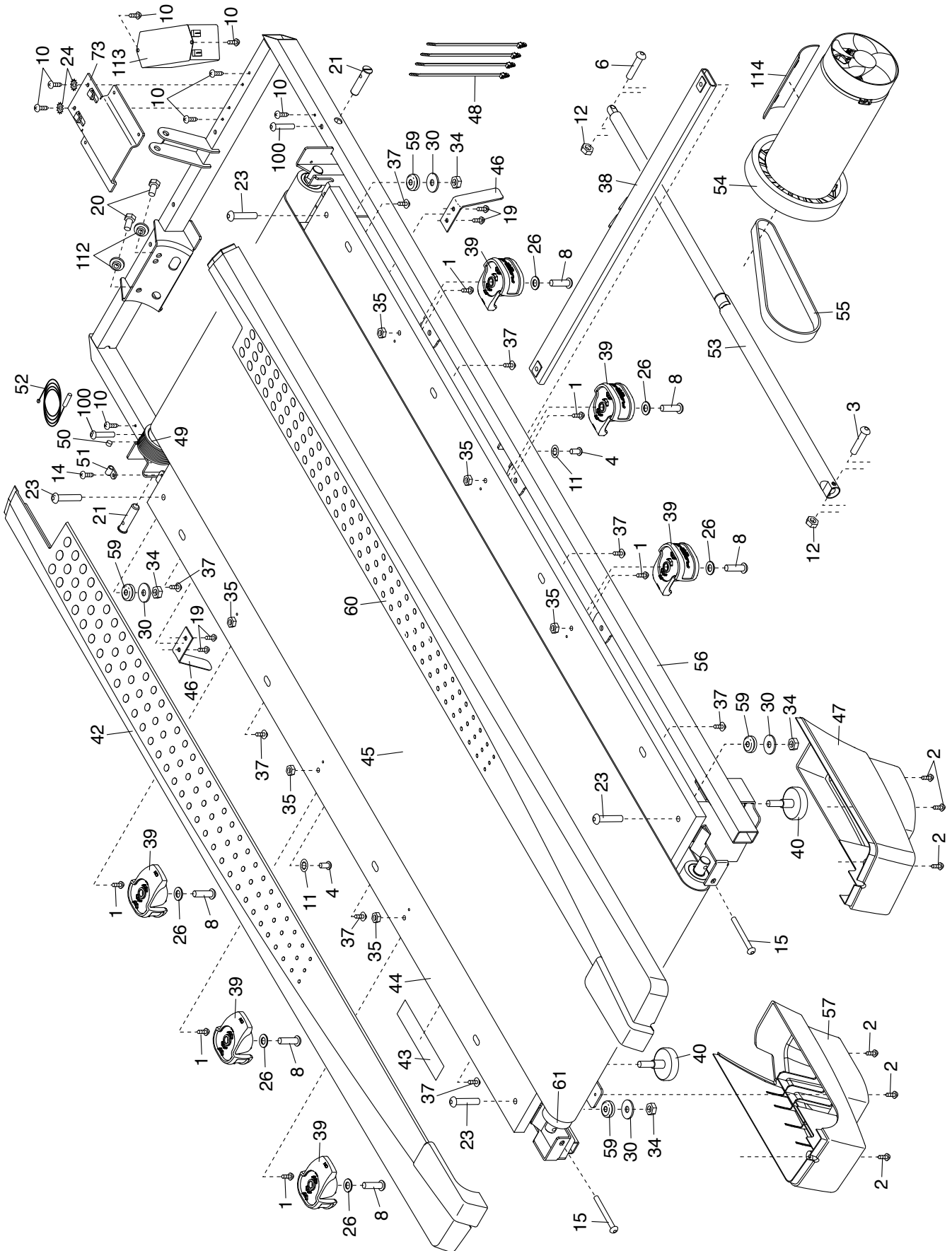
Nr. Anzahl Beschreibung

109	2	Neigungsmotorenabstandhalter
110	8	#6 x 1/2" Schraube
111	6	#3 x 3/8" Schraube
112	2	Motorbuchse
113	1	Filter
114	1	Motorplatte
*	—	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.

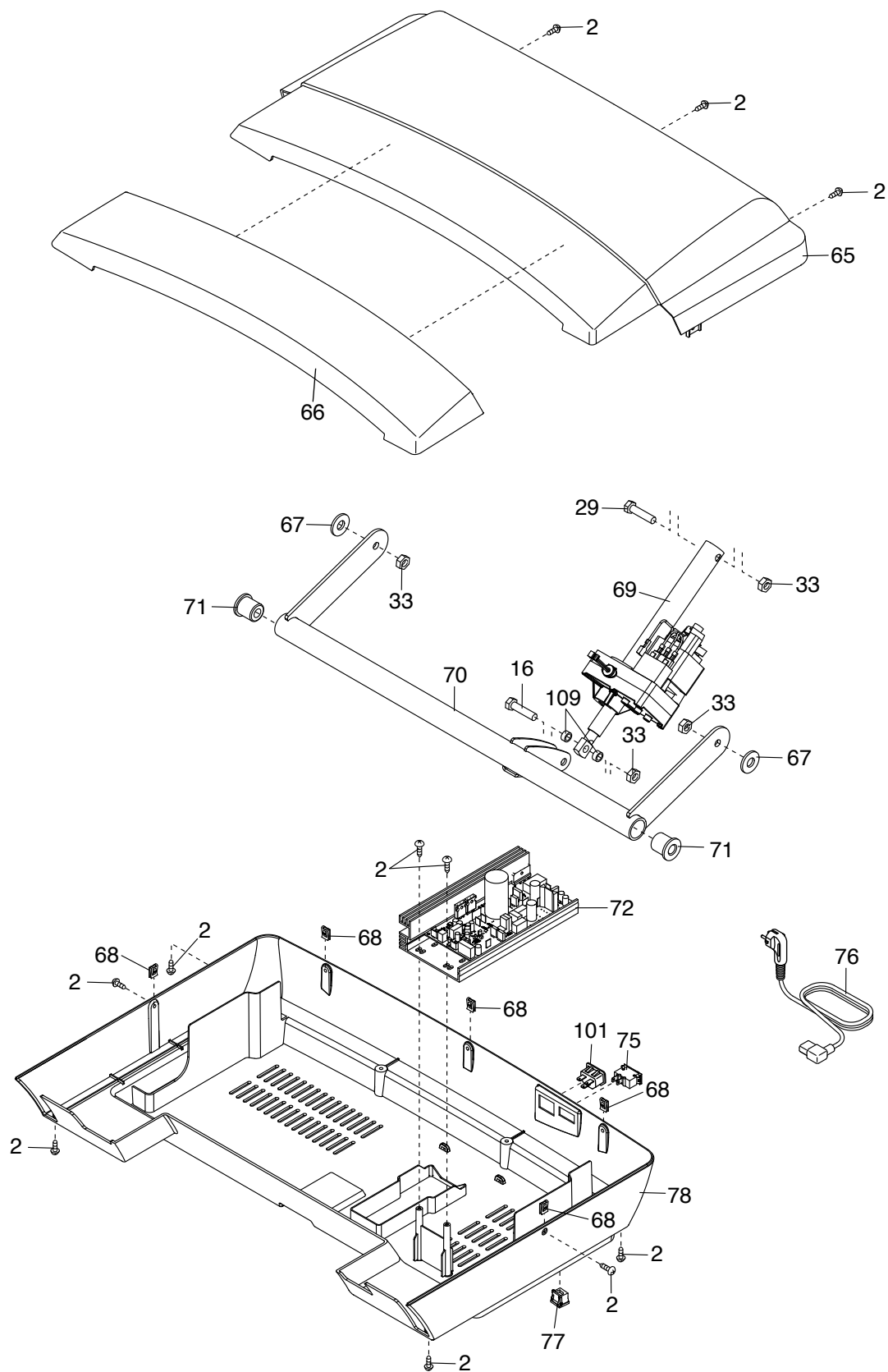
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL12814.1 R0314B



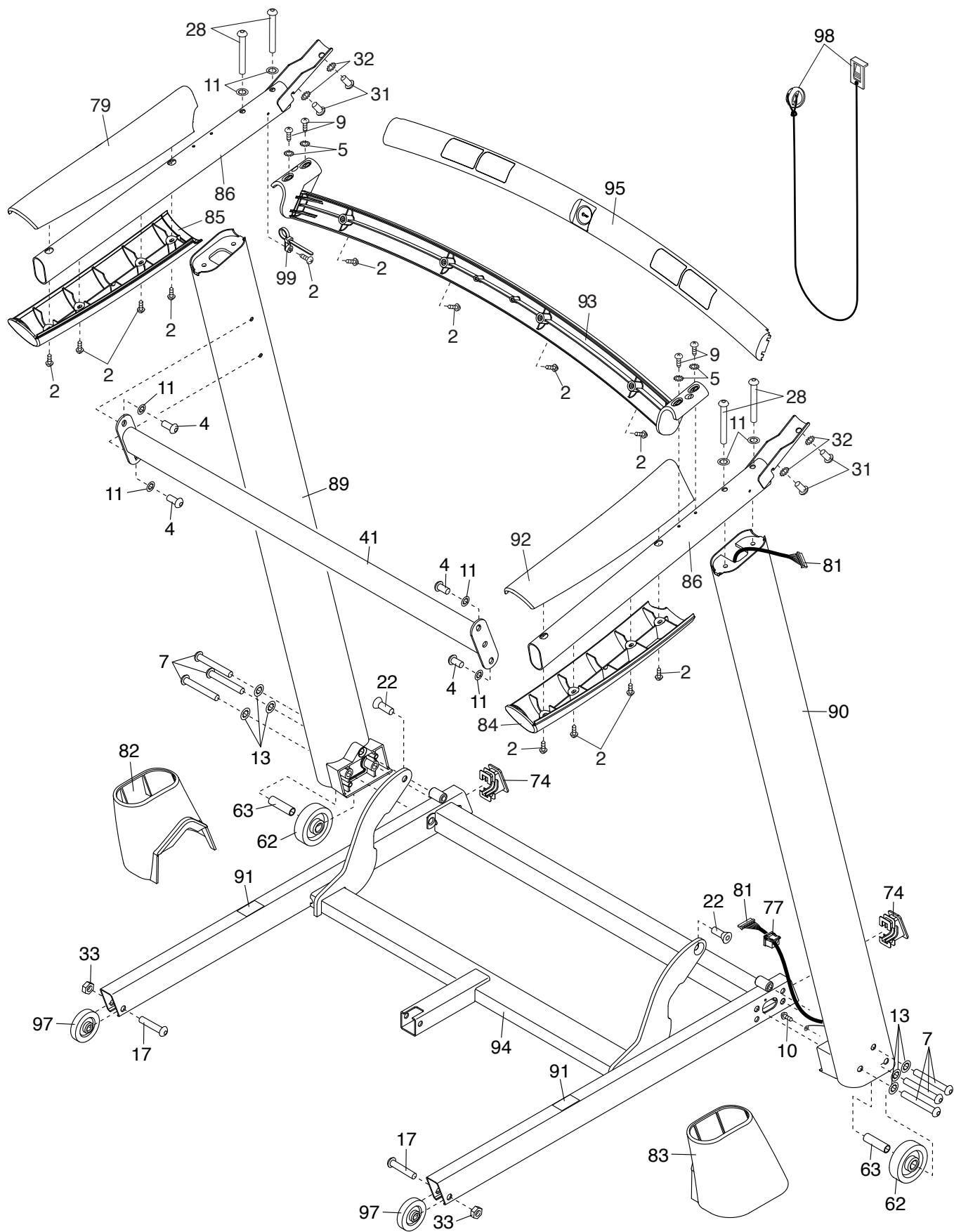
DETAILZEICHNUNG B

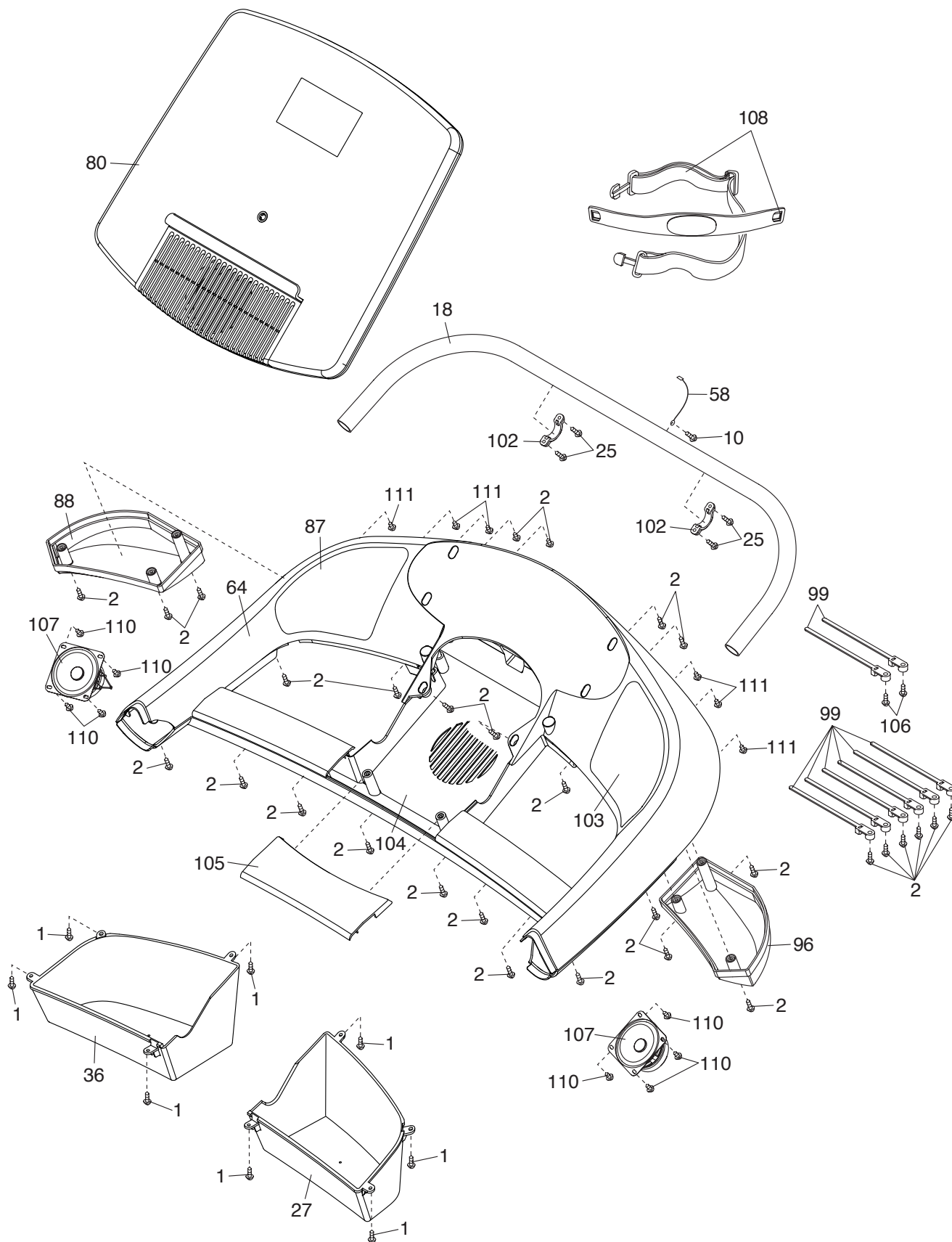
Modell-Nr. NETL12814.1 R0314B



DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL12814.1 R0314B





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.

