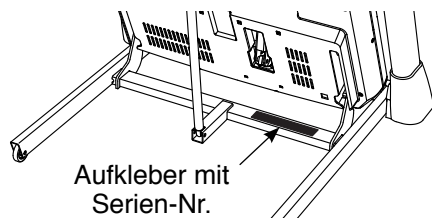


NordicTrack **C300**

Modell-Nr. NETL12914.0

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

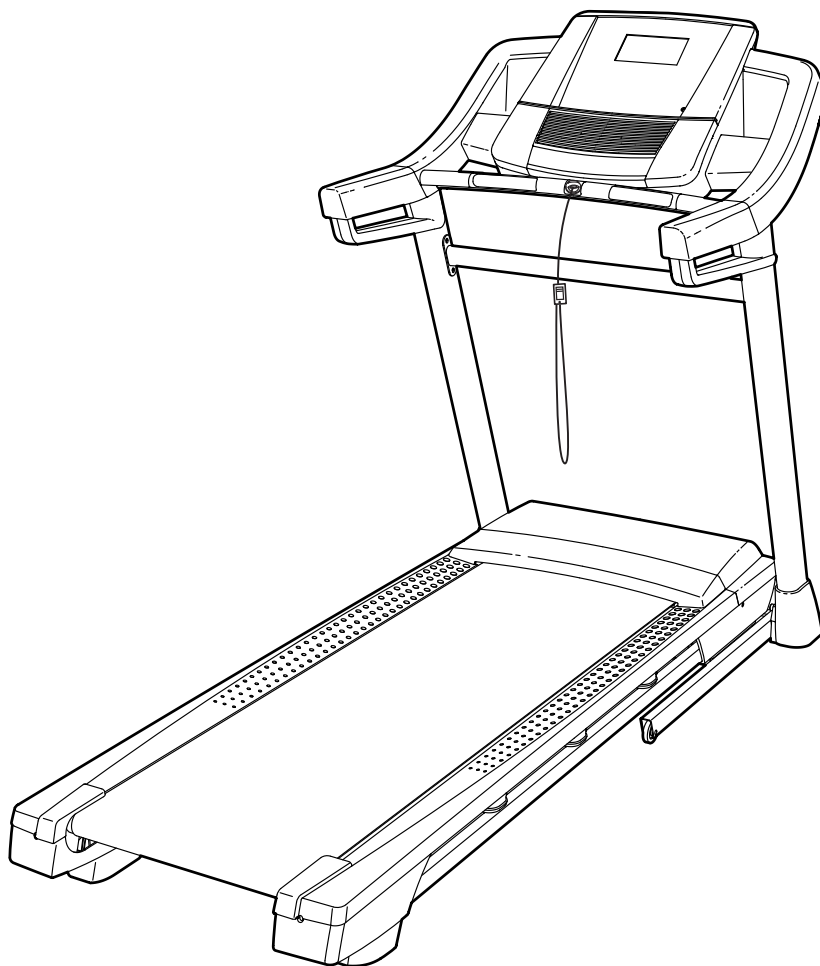
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

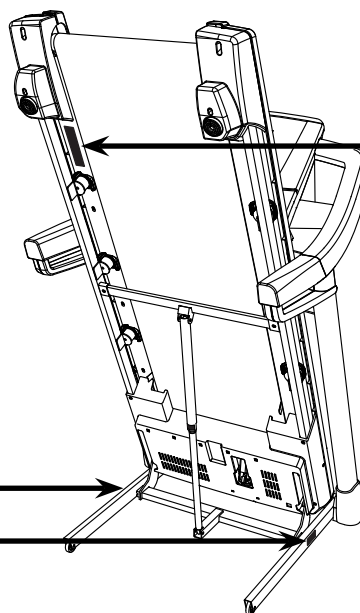
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	18
BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS	19
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	28
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	29
TRAININGSRICHTLINIEN	32
TEILELISTE	34
DETAILZEICHNUNG	36
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

⚠ ACHTUNG

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



⚠ WARNUNG

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

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



- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
- Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



- Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.



- Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 150 kg wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 19), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 29, 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. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, könnten die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (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 es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7, und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 28.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
24. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
25. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und machen Sie ein Cool-down.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® C 300 Lauftrainer entschieden haben. Der C 300 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver gestalten. Wenn Sie gerade nicht trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen, wodurch er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern einnimmt.

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.

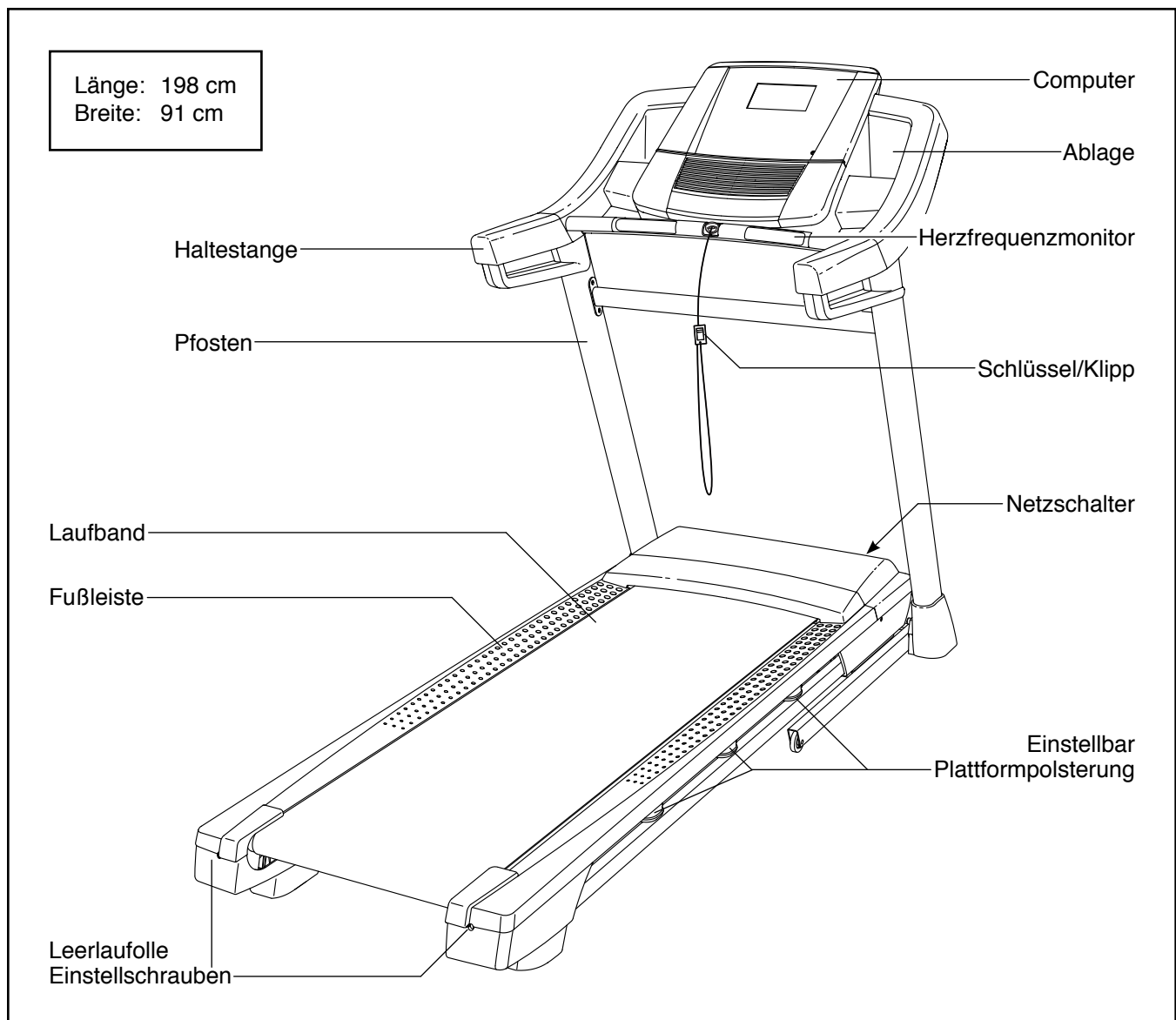
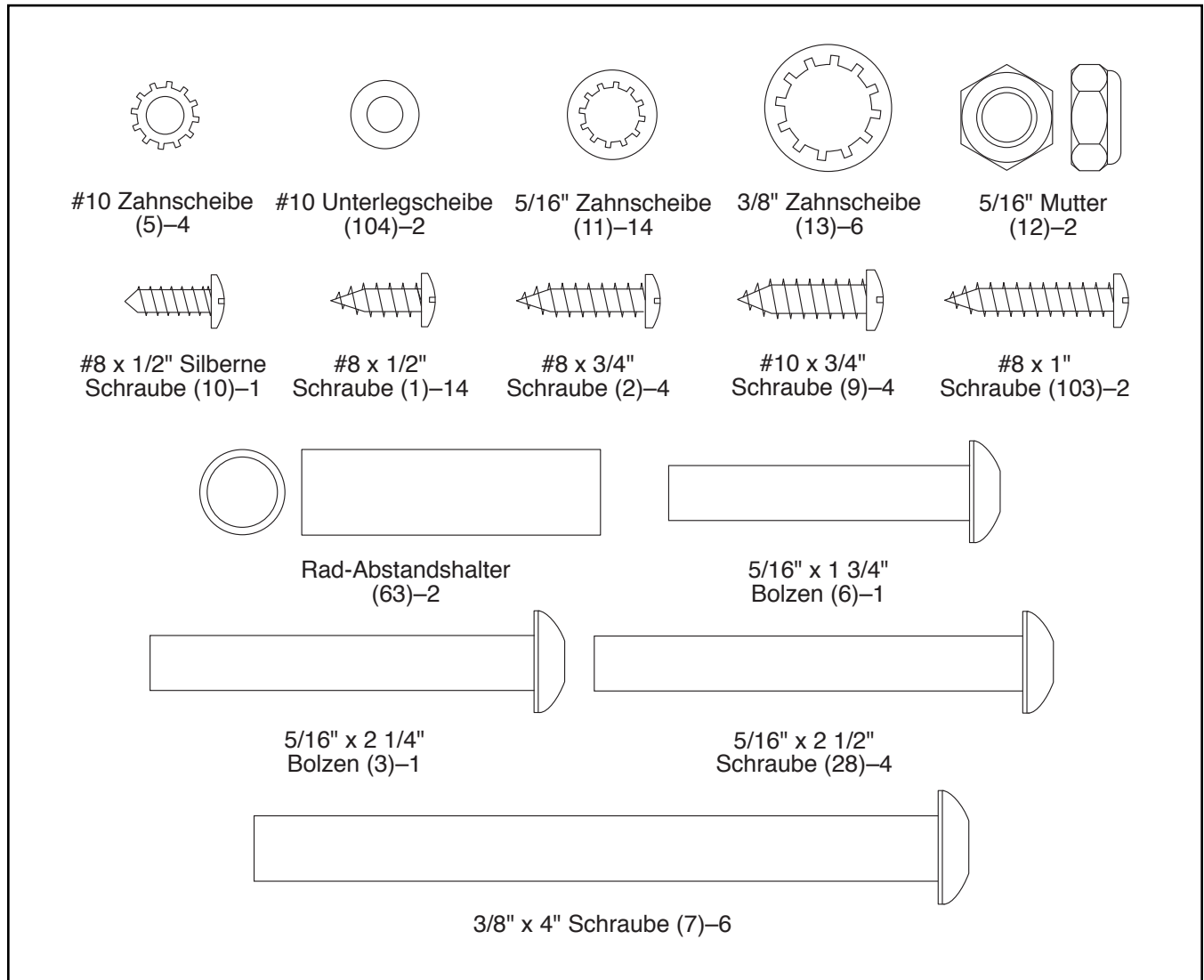


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und milden nicht-scheuernden Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.

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

die beigelegten
Innensechskantschlüssel



einen Schraubenschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher



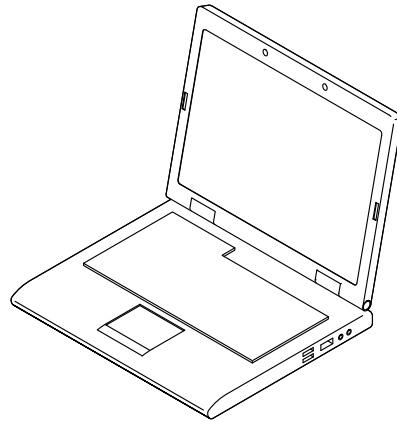
Um Schäden an Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

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

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

1

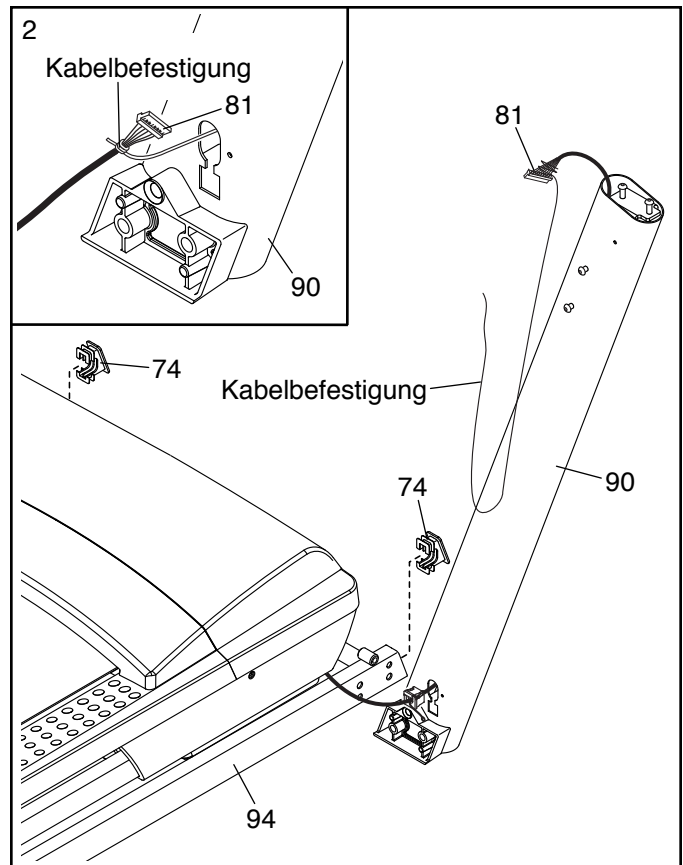


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

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

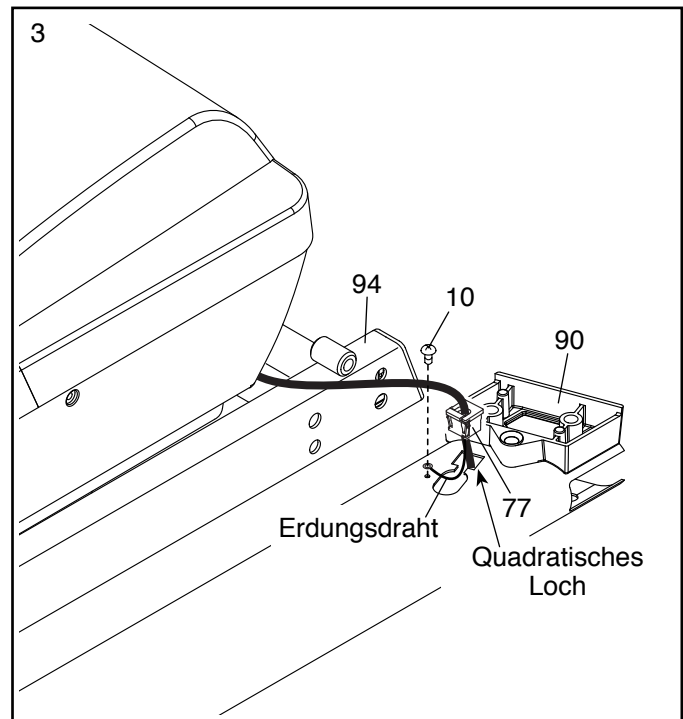
Identifizieren Sie den rechten Pfosten (90). Eine zweite Person soll den rechten Pfosten an die Basis (94) hinhalten.

Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung im rechten Pfosten (90) sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Dann, fügen Sie den Pfostendraht in das untere Ende des rechten Pfostens ein, während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung durch den rechten Pfosten ziehen.



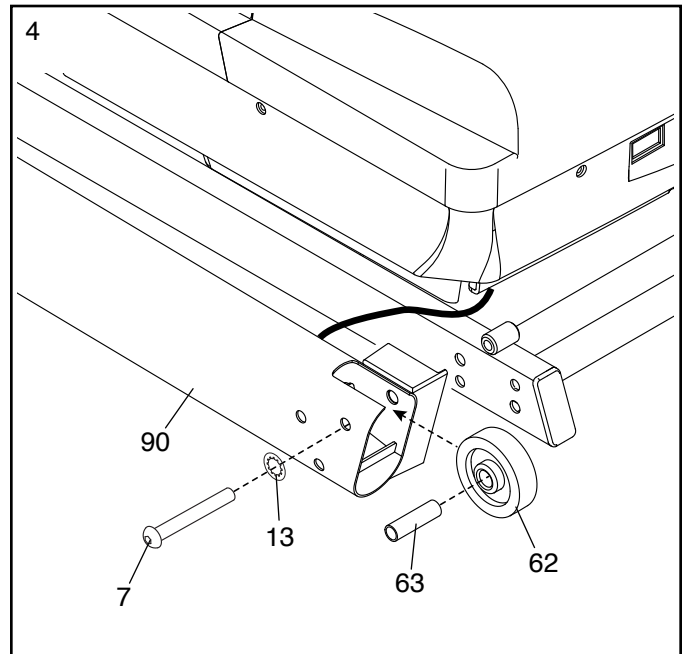
3. Legen Sie den rechten Pfosten (90) nahe der Basis (94). Drücken Sie die Dichtung (77) in das quadratische Loch im rechten Pfosten ein. **Achten Sie darauf, den Erdungsdraht nicht abzuklemmen.**

Dann, befestigen Sie den Erdungsdraht an den rechten Pfosten (90) mit einer #8 x 1/2" silbernen Schraube (10), wie abgebildet.



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

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

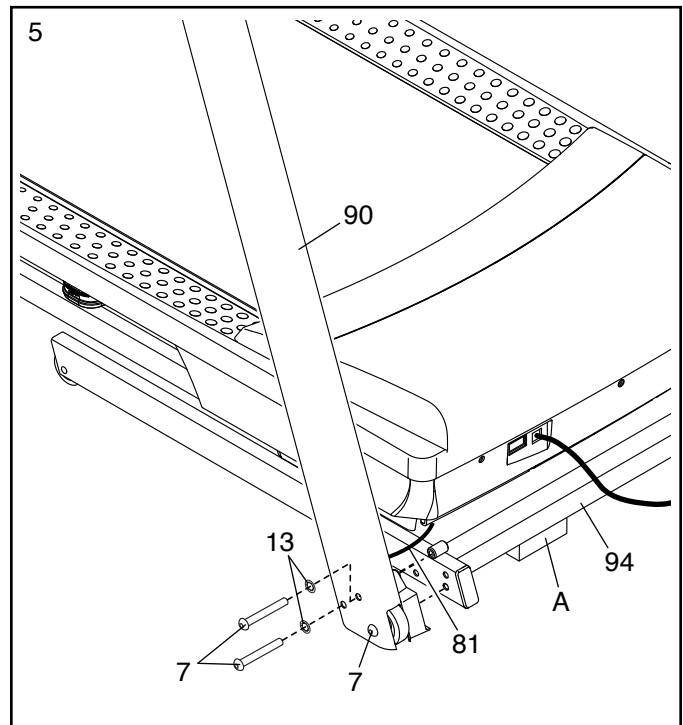


5. Legen Sie ein Stück Verpackungsmaterial (A) unter die rechte Seite der Basis (94). Halten Sie den rechten Pfosten (90) gegen die Basis. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen.**

Fügen Sie zwei 3/8" x 4" Schrauben (7) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (13) in den rechten Pfosten (90) ein, und drehen Sie die drei Schrauben teilweise in die Basis (94) ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

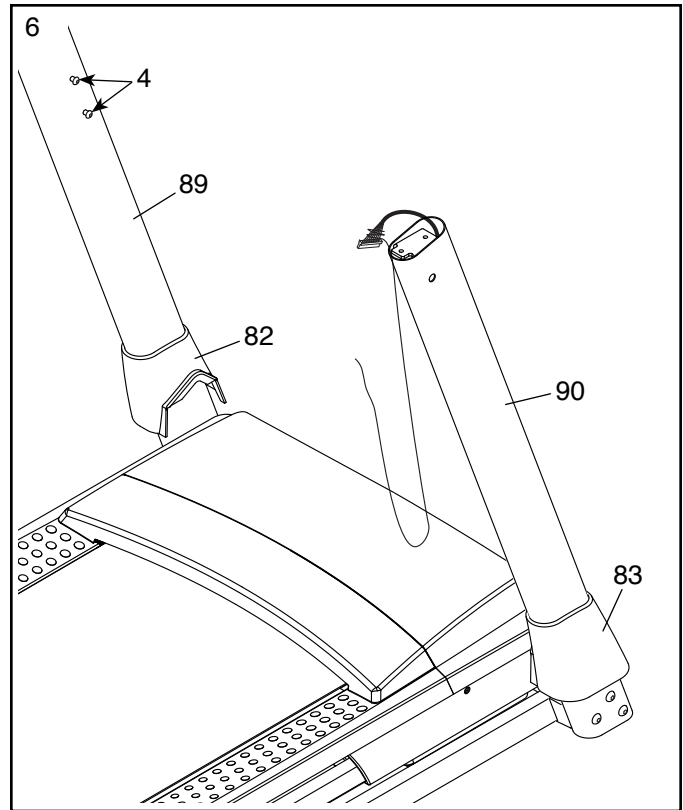
Legen Sie das Verpackungsmaterial (A) nun unter die linke Seite der Basis (94) und befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial (A) unter der Basis (94).



6. Entfernen Sie die vier angedeuteten 5/16" x 3/4" Schrauben (4) von den Pfosten (89, 90) (nur eine Seite ist abgebildet). **Die Schrauben werden in einem späteren Schritt benutzt.**

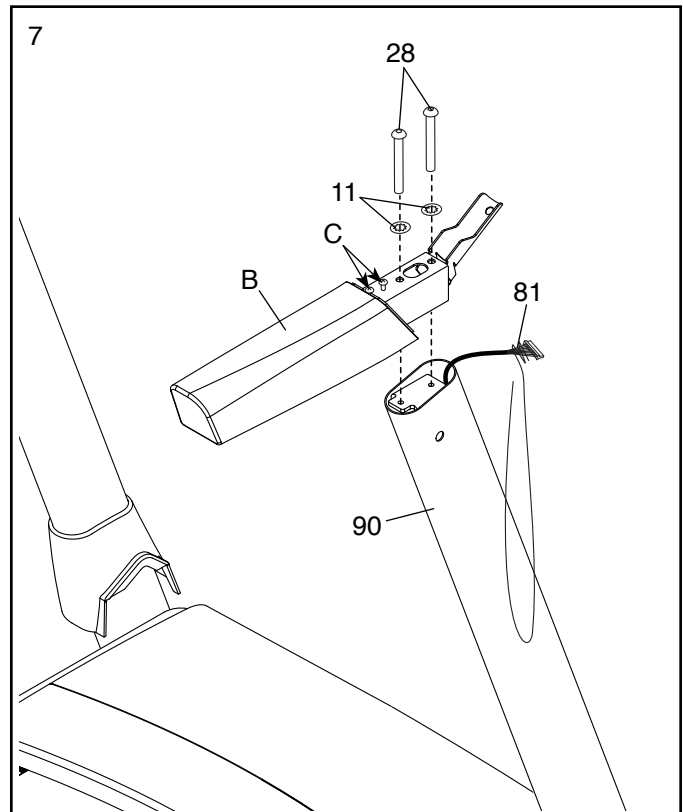
Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den linken Pfosten (89) und die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (90). **Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest an ihren Platz.**



7. Identifizieren Sie die linke Haltestangenmontage (B).

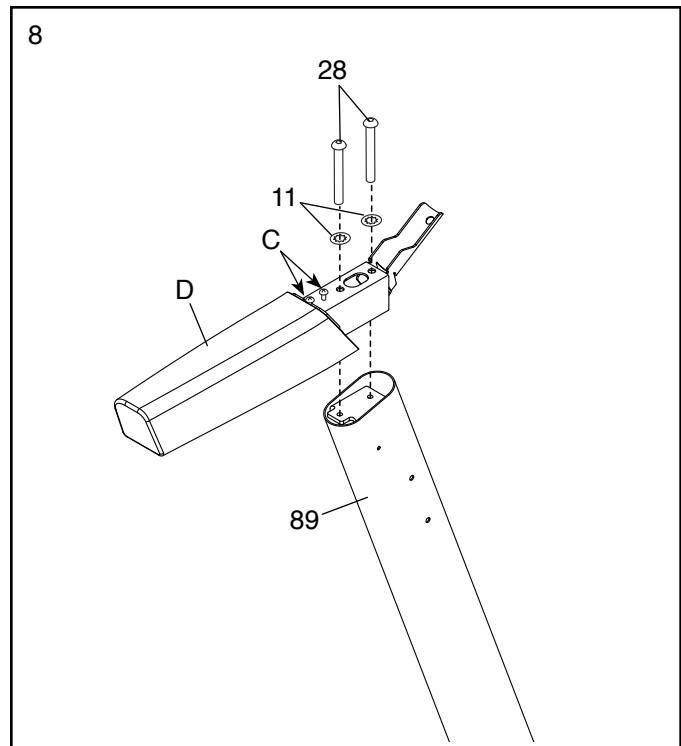
Befestigen Sie die rechte Haltestangenmontage (B) an den rechten Pfosten (90) mit zwei 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Entfernen Sie die zwei angedeuteten Schrauben (C) von der rechten Haltestangenmontage (B) und werfen Sie diese weg.



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

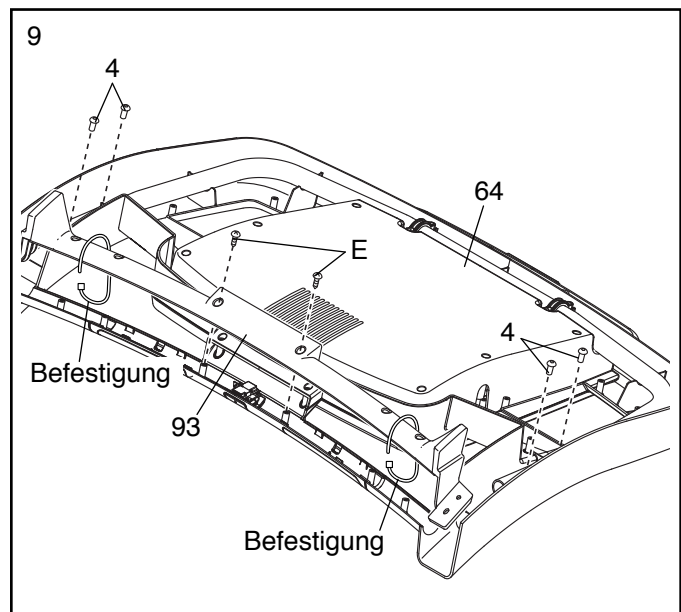
Entfernen Sie die zwei ange deuteten Schrauben (C) und werfen Sie diese weg.



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

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

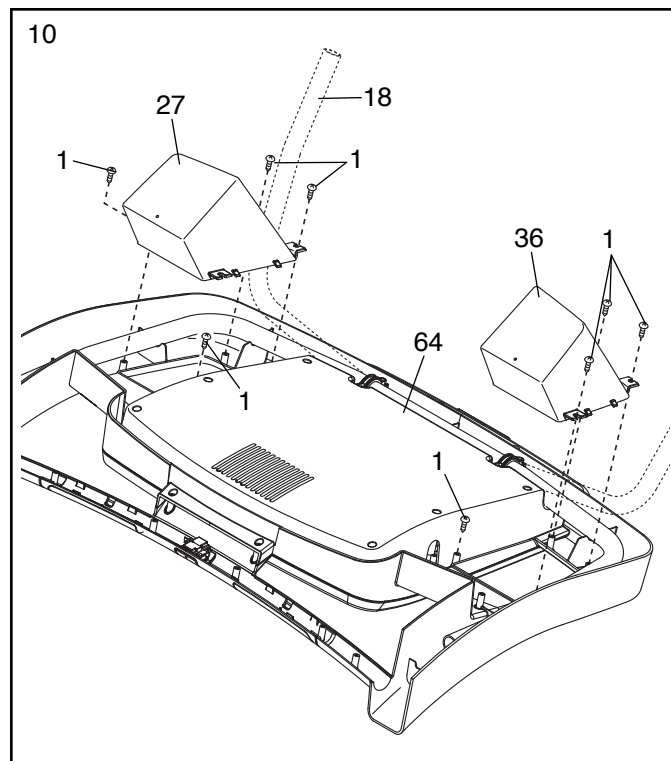
Entfernen Sie die vier 5/16" x 3/4" Schrauben (4) und verwahren Sie diese an einem sicheren Ort.



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

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

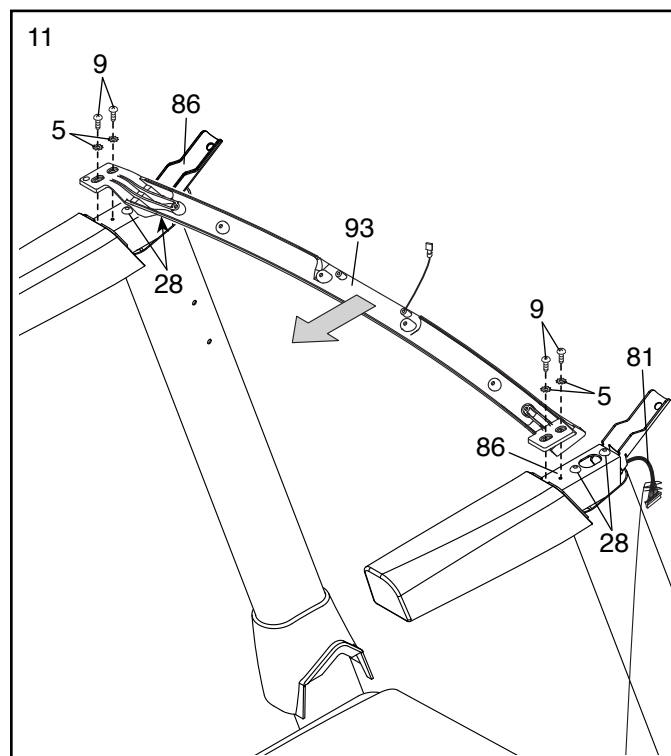
Anmerkung: Es könnte notwendig sein, den Computerrahmen (18) nach oben zu drehen während Sie die Ablagen (27, 36) montieren.



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

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

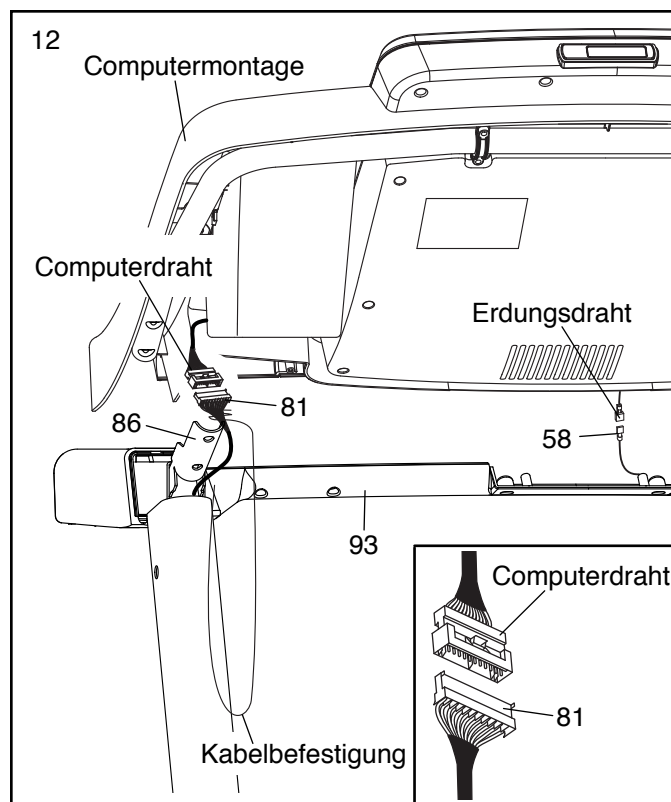
Achten Sie darauf, dass Sie den Pfostendraht (81) nicht abklemmen. Ziehen Sie die vier 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) fest.



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

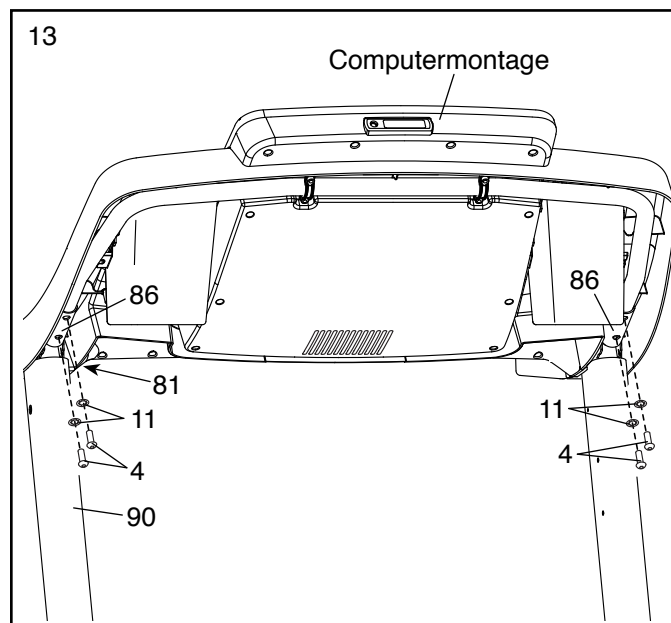
Verbinden Sie den Masseleiter von der Computermontage mit dem Computer-Masseleiter (58) auf der Puls-Querstange (93).

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



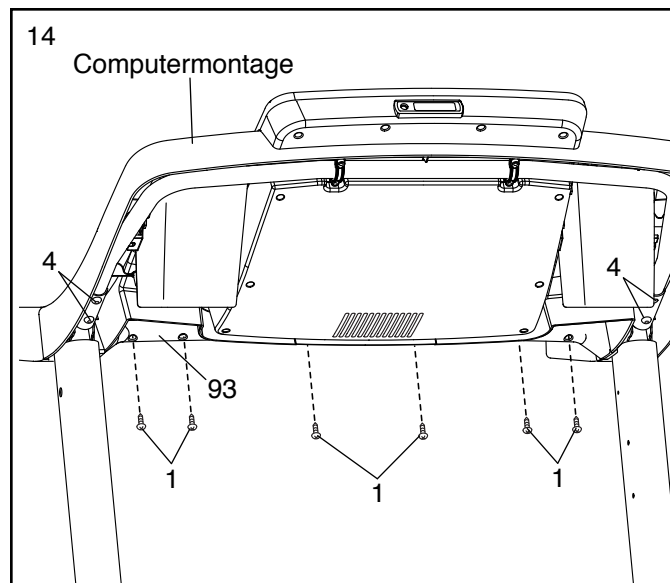
13. Setzen Sie die Computermontage auf die Klammern auf den Haltestangen (86) auf. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Fügen Sie den überschüssigen Pfostendraht (81) in den rechten Pfosten (90) ein.

Befestigen Sie die Computermontage an die Klammern auf den Haltestangen (86) mit den vier 5/16" x 3/4" Schrauben (4) die Sie in Schritt 9 entfernt haben, und entfernen Sie auch die zwei 5/16" Zahnscheiben (11). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



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

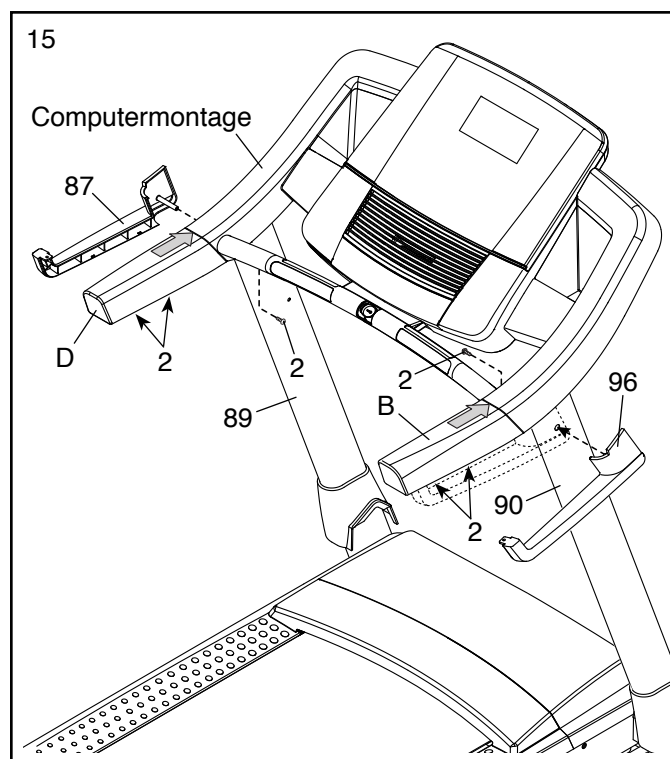
Ziehen Sie die vier 5/16" x 3/4" Schrauben (4) fest.



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

Falls notwendig, lockern Sie die vier #8 x 3/4" Schrauben (2) unter den Haltestangen. Als nächstes, schieben Sie die Haltestangen falls notwendig, um die Gleichung der Haltestangen und der Computermontage einzustellen. Dann, ziehen Sie die Schrauben wieder fest.

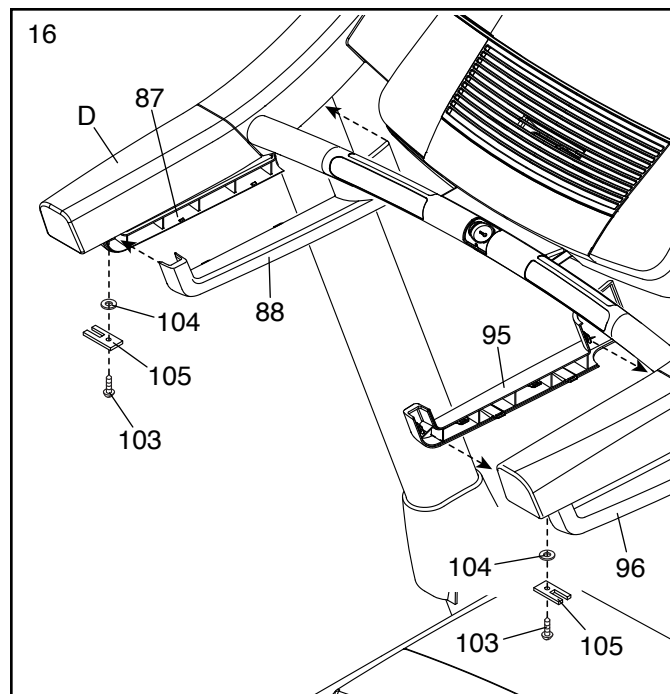
Befestigen Sie die linke, äußere Pfostenabdeckung (87) und die rechte, äußere Pfostenabdeckung (96) an den linken und rechten Pfosten (89, 90) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (2). **Drehen Sie die Abdeckungen rechtwinkelig während Sie diese gegen die Pfosten setzen. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**



16. Ziehen Sie eine #8 x 1" Schraube (103) mit einer Haltestangenplatte (105) und eine #10 Unterlegscheibe (104) in die linke, äußere Pfostenabdeckung (87) und in den unteren Teil der linken Haltestangenmontage (D) fest. **Achten Sie darauf, die Haltestangenplatte wie abgebildet auszulegen. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

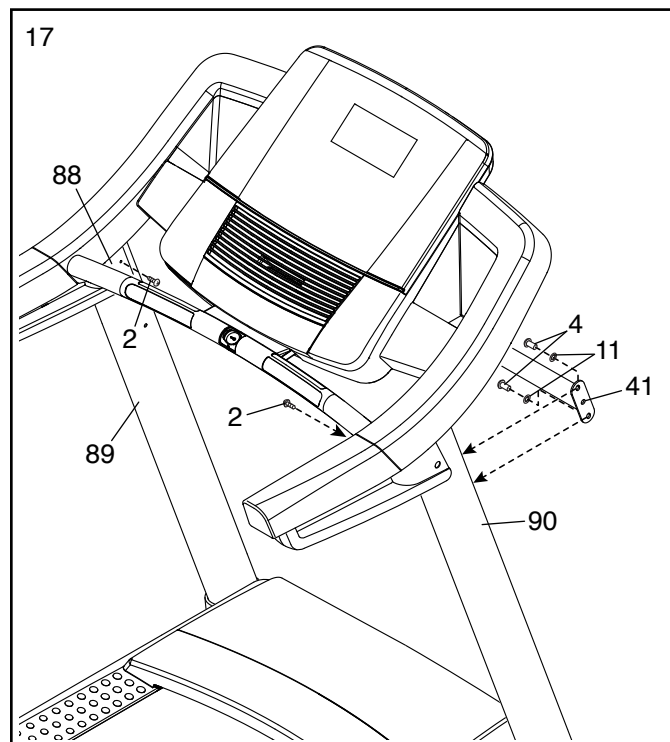
Drücken Sie die linke, innere Pfostenabdeckung (88) gegen die linke, äußere Pfostenabdeckung (87), bis sie einschnappen.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Lauftrainers mit der rechten, äußeren Pfostenabdeckung (96) und der rechten, inneren Pfostenabdeckung (95).



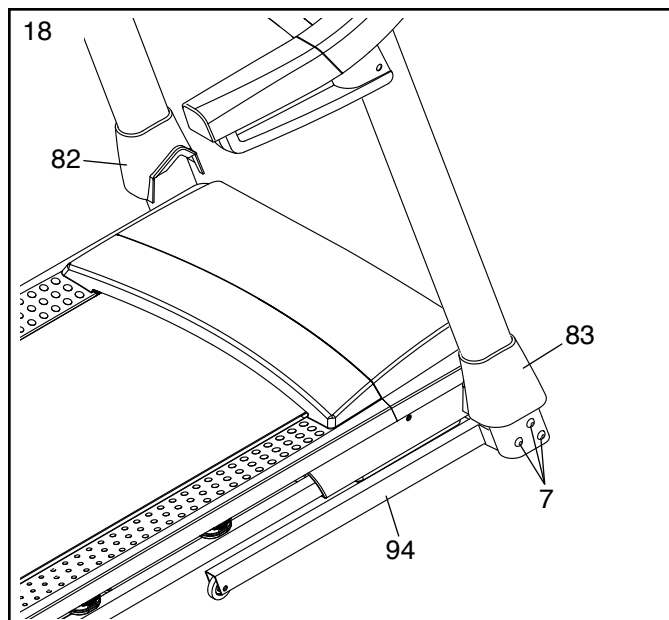
17. Ziehen Sie eine #8 x 3/4" Schraube (2) in jede innere Pfostenabdeckung (88, nicht abgebildet) wie abgebildet fest. **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Schieben Sie die Pfosten-Querstange (41) vorsichtig zwischen die Pfosten (89, 90) ein. Befestigen Sie die Pfosten-Querstange mit den vier 5/16" x 3/4" Schrauben (4) die Sie in Schritt 6 entfernt haben, und vier 5/16" Zahnscheiben (11) (nur eine Seite ist abgebildet). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



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

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

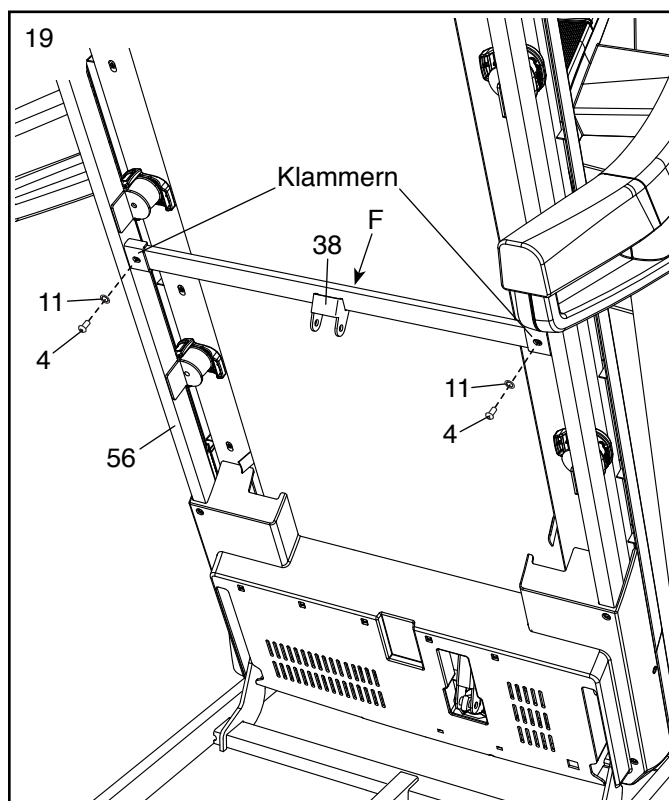


19. **Anmerkung: Wenn Sie den Lauftrainer auf einer flachen Ebene zusammenbauen, könnte der Lauftrainer während dieses Schrittes nach vorne rollen.**

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

Entfernen Sie die zwei 5/16" x 3 1/4" Schrauben (4) von der Verriegelungsquerstange (38).

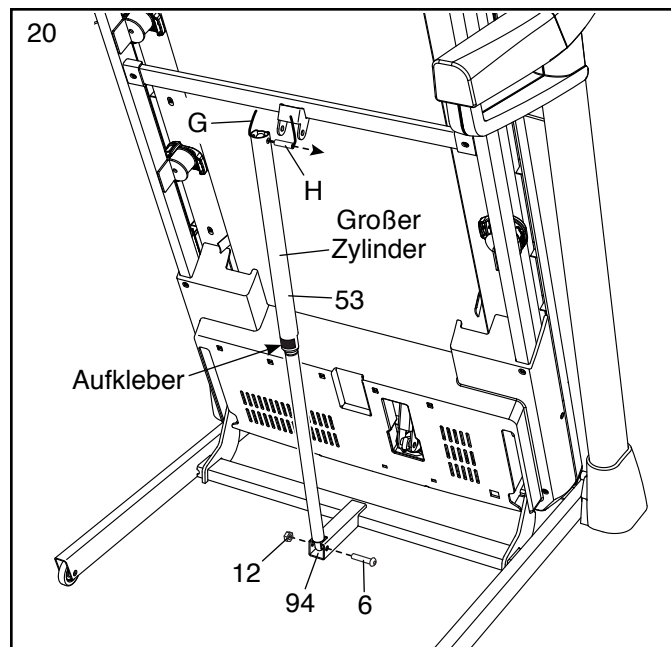
Richten Sie die Verriegelungsquerstange (38) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, das der „This side toward belt“ (diese Seite gegen das Laufband) Aufkleber (F) von Ihnen wegdeutet.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange an die Klammern auf dem Rahmen (56) mit den zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (4) die Sie gerade entfernt haben, und zwei 5/16" Zahnscheiben (11).



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

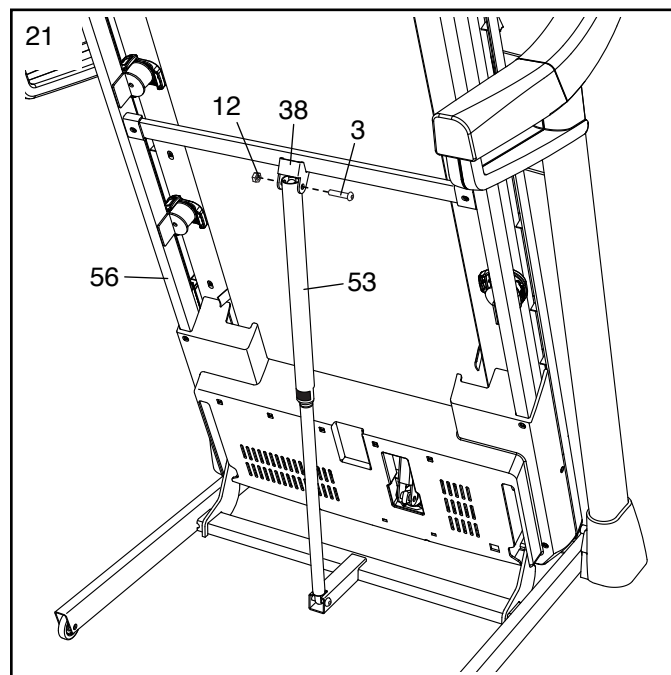
Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (53) an die Klammer auf der Basis (94) mit einem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (6) und einer 5/16" Mutter (12).

Stellen Sie die Lagerungssperre (53) senkrecht auf. Falls sich eine Kabelbindung (G) und ein Abstandhalter (H) im oberen Teil der Verriegelung befindet, entfernen Sie diese und werfen Sie sie weg.



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

Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 28).



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. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden, halten Sie diesen vom direktem Sonnenlicht fern. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 30 und 31). Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile im Lieferumfang enthalten sein.

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

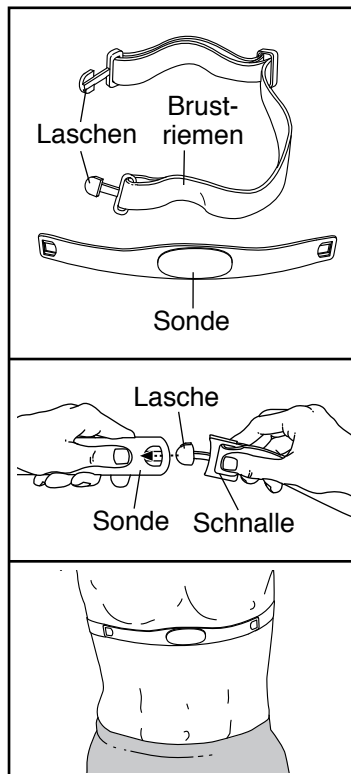
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der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

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

PFLEGE UND WARTUNG

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



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

FEHLERSUCHE

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

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

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

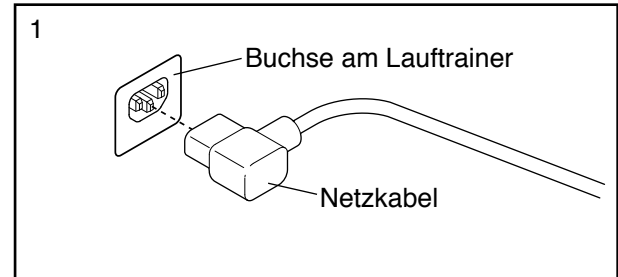
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

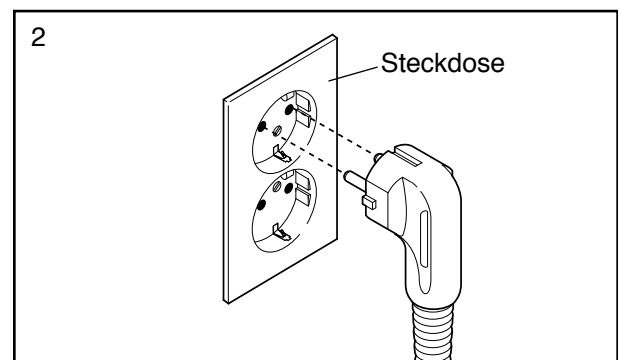
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

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

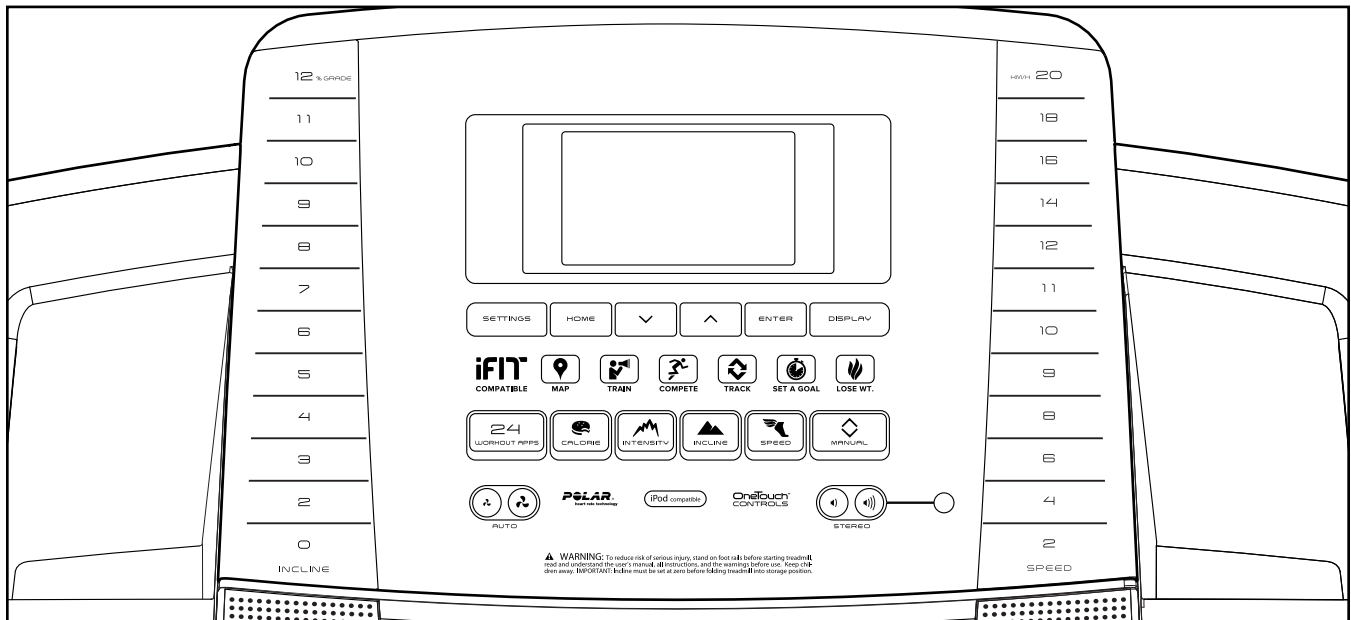
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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



COMPUTERDIAGRAMM



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

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

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

Der Computer bietet auch einen iFit-Modus, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Modus können Sie personalisierte Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen, gegen

andere iFit-Benutzer antreten, und auf viele andere Funktionen zugreifen. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Sie können sogar Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mithilfe des Sound-Systems des Computers hören, während Sie trainieren.

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

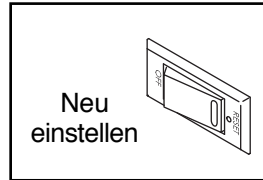
Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 26. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes, und legen Sie das Laufband falls notwendig zentriert aus (siehe Seite 31).

EINSCHALTEN DES GERÄTS

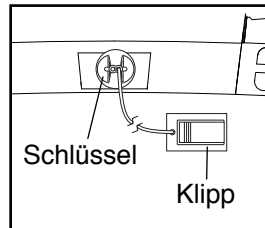
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 19). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Reset (Entstörposition).



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. Falls die Displays erleuchtet bleiben, siehe DER EINSTELLUNGSSMODUS auf Seite 26 um den Demo-Modus auszuschalten.

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



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

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.

Drücken Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) oder drücken Sie die Manueal-Taste (manuelle Taste) um den manuellen Modus zu wählen.

Falls ein drahtloses iFit-Modul in den Computer nicht eingefügt ist, und nicht mit iFit verbunden ist, wird der manuelle Modus automatisch ausgewählt.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-Taste, die Speed-Increase-Taste (Beschleunigungstaste), oder einer der Speed-Tasten (Geschwindigkeitstasten), die mit 2 bis 20 nummeriert sind.

Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste 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. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0.1 Km/H. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung in 0.5 Km/H. Einheiten ändern. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

Wenn Sie einer der nummerierten Speed-Tasten drücken, ändert das Laufband allmählich die Geschwindigkeit, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

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

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

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

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

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

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

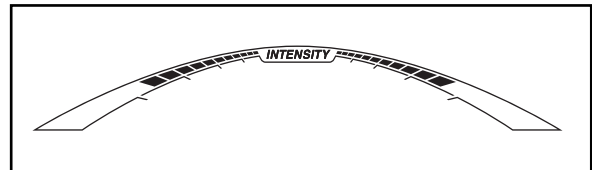
Die Matrix bietet einige Display-Tabulatoren. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste (Eingabetaste) oder drücken Sie die Display-Taste bis der gewünschte Tabulator erscheint

Der Neigungstabulator wird ein Profil von den Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Ein neuer Abschnitt erscheint am Ende jeder Minute. Der Geschwindigkeits-Tabulator wird einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

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

Der Kalorien-Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die Sie während dieses Abschnitts verbrauchen. 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 die Workout-Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihrer Übung an.



Drücken Sie die Home-Taste um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 26 um das Standardmenü einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Home-Taste (Ausgangstaste).

Wenn ein iFit-Modul verbunden ist, zeigt das Funksymbol die Stärke Ihrer W-Lan-Verbindung oben am Display an. Vier Bogen sind ein Zeichen voller Signalstärke.

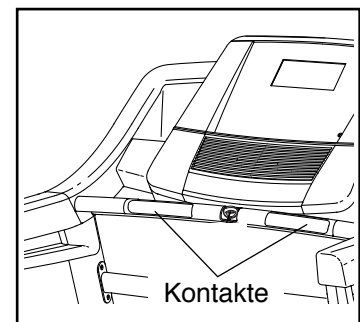


Um die Displays wieder neu anzuzeigen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel, und dann fügen Sie den Schlüssel wieder ein.

6. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

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

Bevor man den Handgriff-pulsmesser verwenden kann, muss man die Plastiksicht von den Metallkontakten der Pulsstange entfernen. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

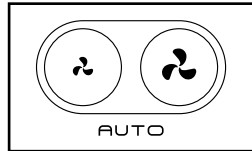


Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange mit Ihren Handflächen auf den Metallkontakten. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Kalorien-Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen 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 falls erwünscht den Ventilator ein.

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

Drücken Sie die 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, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

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

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

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

2. Ein Onboard-Workout wählen.

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

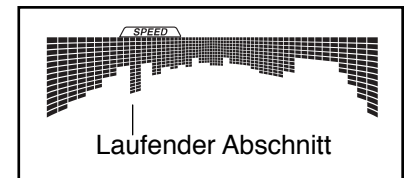
Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts und den Namen des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien,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

3. Starten Sie das Workout.

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

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

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



Tabulatoren Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Profils zeigt den laufenden Abschnitt 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 wird auf diese Weise fortgesetzt, bis der letzte Abschnitt des Profils im Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

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

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

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

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

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

Zuerst, drücken Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste). Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste (Eingabetaste) bis der Name des gewünschten Ziels am Display erscheint. Drücken Sie Enter.

Dann, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste um das gewünschte Ziel zu setzen.

3. Starten Sie das Workout.

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

Das Workout wird auf die selbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seiten 21 bis 23).

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

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

BENUTZUNG EINES iFIT- WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie das optionale iFit-Modul. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Sie benötigen auch Zugriff auf einen Computer mit USB-Port und Internet-Verbindung. Zusätzlich, benötigen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk mit einem 802.11b/g/n Router. Im Router muss SSID-Broadcast eingeschaltet sein (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Man muss auch eine iFit.com Mitgliedschaft haben.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

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

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

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

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Increase- und Decrease-Tasten (Auf- und Ab-Tasten) neben der Enter-Taste (Eingabetaste) um einen Benutzer auszuwählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

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

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

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

um das Workout zu starten. **Mehr Information über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.**

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

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

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

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 24.

Während einiger Workouts wird Sie ein Audio-Trainer durch Ihr Workout führen. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer auswählen (siehe der EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 26).

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

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

Der My-Trail-Tabulator (Mein-Pfad-Tabulator) zeigt eine Karte des Pfades die Sie gehen oder laufen, oder es zeigt eine Laufbahn und die Anzahl der Runden die Sie beenden.

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

7. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

8. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

9. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

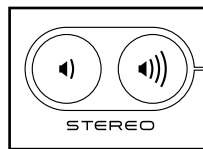
Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

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

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



DER EINSTELLUNGSMODUS

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

1. Wählen Sie den Einstellungsmodus.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Einstellungstaste. Wurde der Informationsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

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

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

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

2. Wählen Sie die optionalen Bildschirme.

Während der Einstellungsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix verschiedene optionale Bildschirme an. Drücken Sie die Ab-Taste neben der Home-Taste (Ausgangstaste) um jeden der folgenden Bildschirme zu wählen:

UNITS (einheiten)—Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste). Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie METRIC.

DEMO—Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus, 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 auf die Reset-Position (Entstörposition) schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort ON (ein). Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

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

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

TRAINER VOICE (stimme des Trainers)—Um die Stimme des persönlichen Trainers ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste (Eingabetaste).

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

DEFAULT MENU (standardmenü)—Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Computer einstecken oder die Home-Taste (Ausgangstaste) drücken. Drücken Sie die mehrmals die Enter-Taste, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

CHECK WIFI STATUS (WLAN-status überprüfen)—Drücken Sie die Enter-Taste, 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 Domännennamensuche 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 Enter-Taste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (übertragungen fertig) im Display.

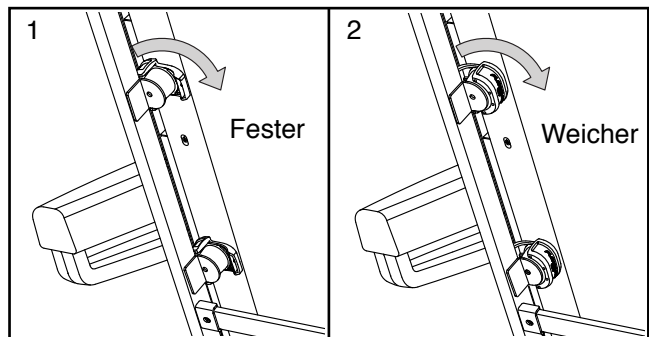
3. Den Einstellungsmodus verlassen.

Um aus dem Einstellungsmodus auszusteigen, drücken Sie die Settings (Einstellungstaste).

DAS STOSSDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Um die Polster einzustellen, müssen Sie den Lauftrainer möglicherweise in die Lagerungsposition versetzen (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 28).

Für eine etwas festere Polsterung, drehen Sie die Polsterung in die Position die in Abbildung 1 angezeigt wird. Für eine weichere Polsterung, drehen Sie die Polsterung in die Position die in Abbildung 2 angezeigt wird. Stellen Sie die anderen Polsterungen auf die gleiche Weise ein. **Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Polsterungen auf der linken und der rechten Seite des Lauftrainers auf die gleiche Stärke eingestellt sind. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso steifer sollte die Laufplattform eingestellt sein.**

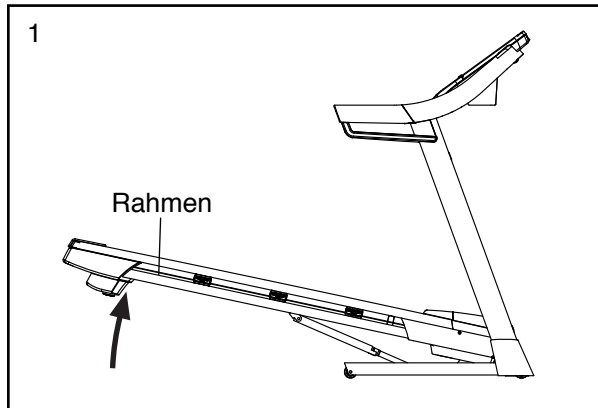


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

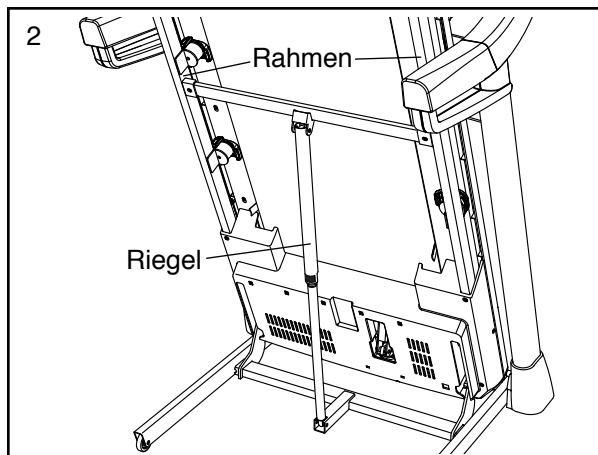
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null ein, bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg 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 die Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre einrastet.

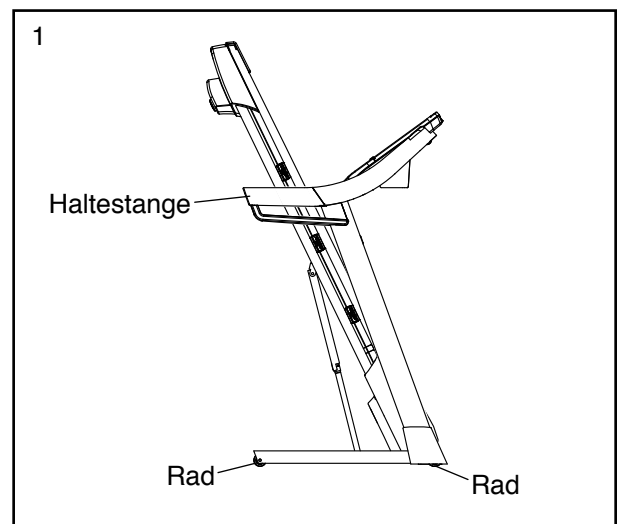


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

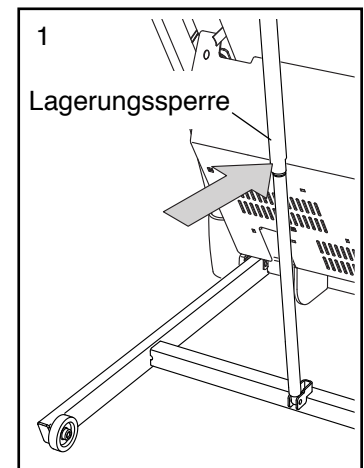
Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

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



DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Drücken Sie auf das obere Ende des Lauftrainerrahmens mit Ihren Händen, drücken Sie die Lagerungssperre mit Ihrem Fuß an der angezeigten Stelle, und lassen Sie den Rahmen auf den Boden herunter.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

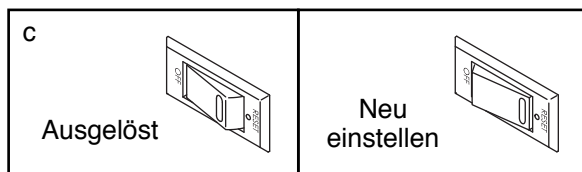
Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig, und halten Sie das Laufband sauber und trocken. Zuerst, **drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) und stecken Sie das Netzkabel aus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife ab. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden, halten Sie jederzeit Flüssigkeiten vom Computer fern.** Dann, trocknen Sie den Lauftrainer 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 schaltet sich nicht ein

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



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

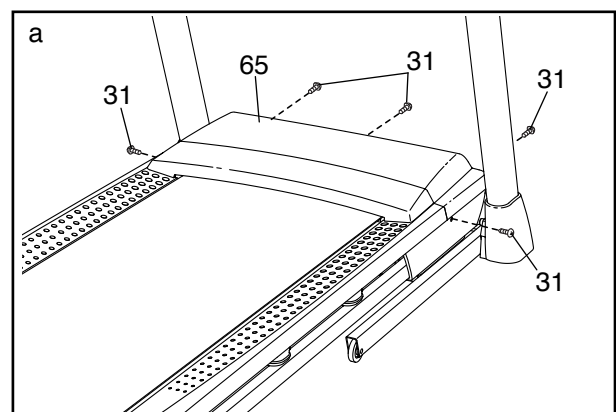
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe die Abbildung oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, das das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, stecken Sie es kurz aus, warten fünf Minuten, und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

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

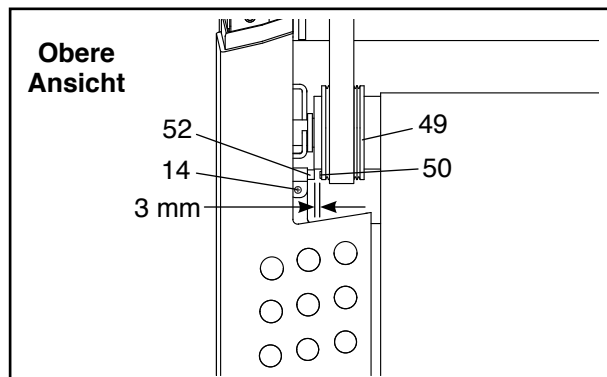
- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Falls die Displays noch erleuchtet sind, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 26 um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HER-AUS.** Entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (31). 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), bewegen den Membranenschalter ein wenig, und dann ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder mit den #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (nicht abgebildet) und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen um eine korrekte Geschwindigkeitsablesung zu bekommen.



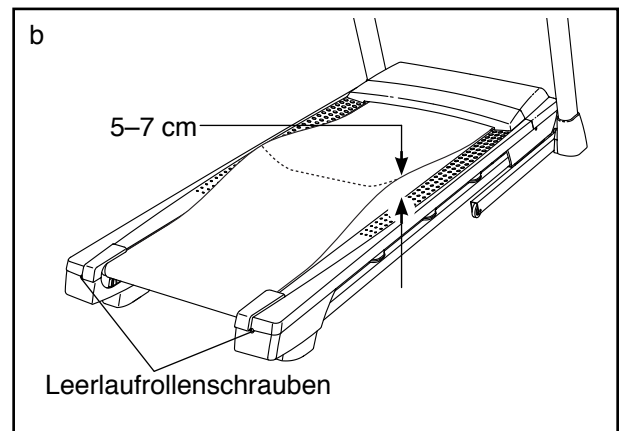
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- a. Halten Sie die Stop-Taste und die Speed-Taste (Beschleunigungstaste) gedrückt, stecken Sie den Schlüssel in den Computer, und dann lassen Sie die Stop-Taste und die Speed-Taste los. Als nächstes drücken Sie die Stop-Taste und dann drücken Sie die Incline-Taste (Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste). Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Falls das Neigungssystem nicht anfängt zu kalibrieren, drücken Sie die Stop-Taste noch einmal und drücken Sie die Incline-Taste (Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste) noch einmal. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreirädriges Kabel von 1 mm² und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert

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

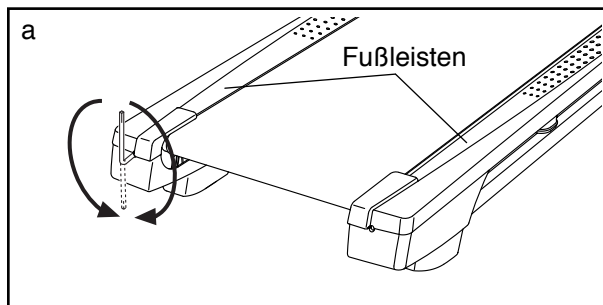


- c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche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

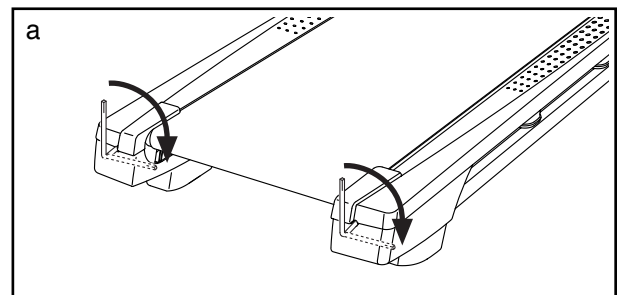
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

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



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

- a. Zuerst, enternen Sie den Schlüssel und **STECKEN SIE DAS NETZKABEL AUS**. 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 zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Am Computerdisplay erscheinen Linien.

- a. Falls am Computerdisplay Linien erscheinen, siehe **DER EINSTELLUNGSMODUS** auf Seite 26 und stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

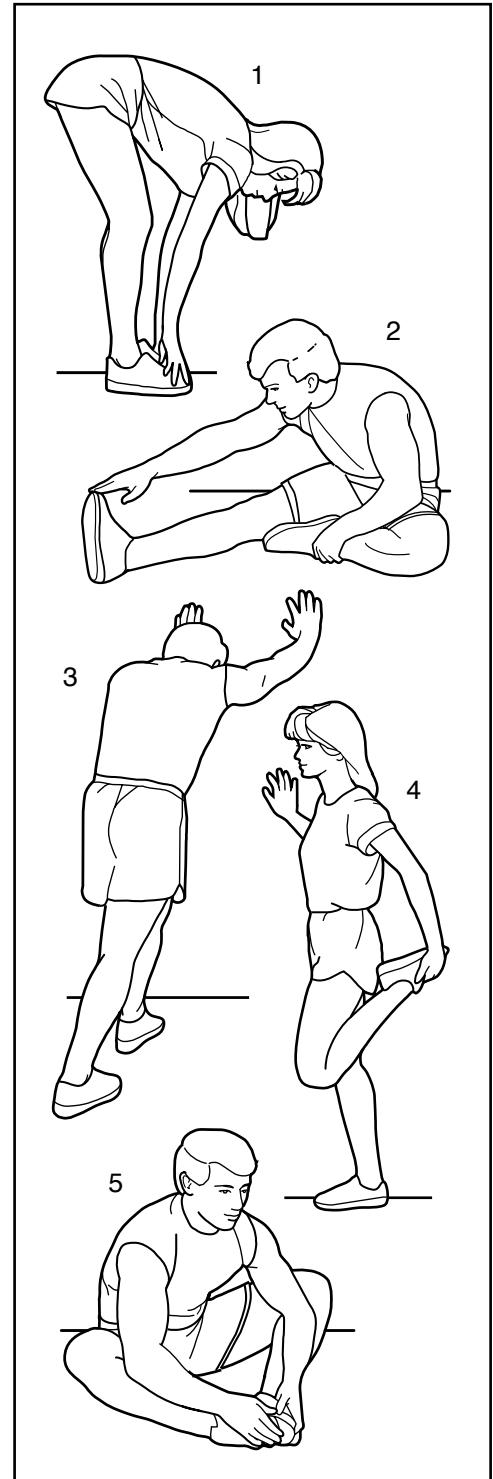
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



TEILELISTE

Modell-Nr. NETL12914.0 R0514A

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

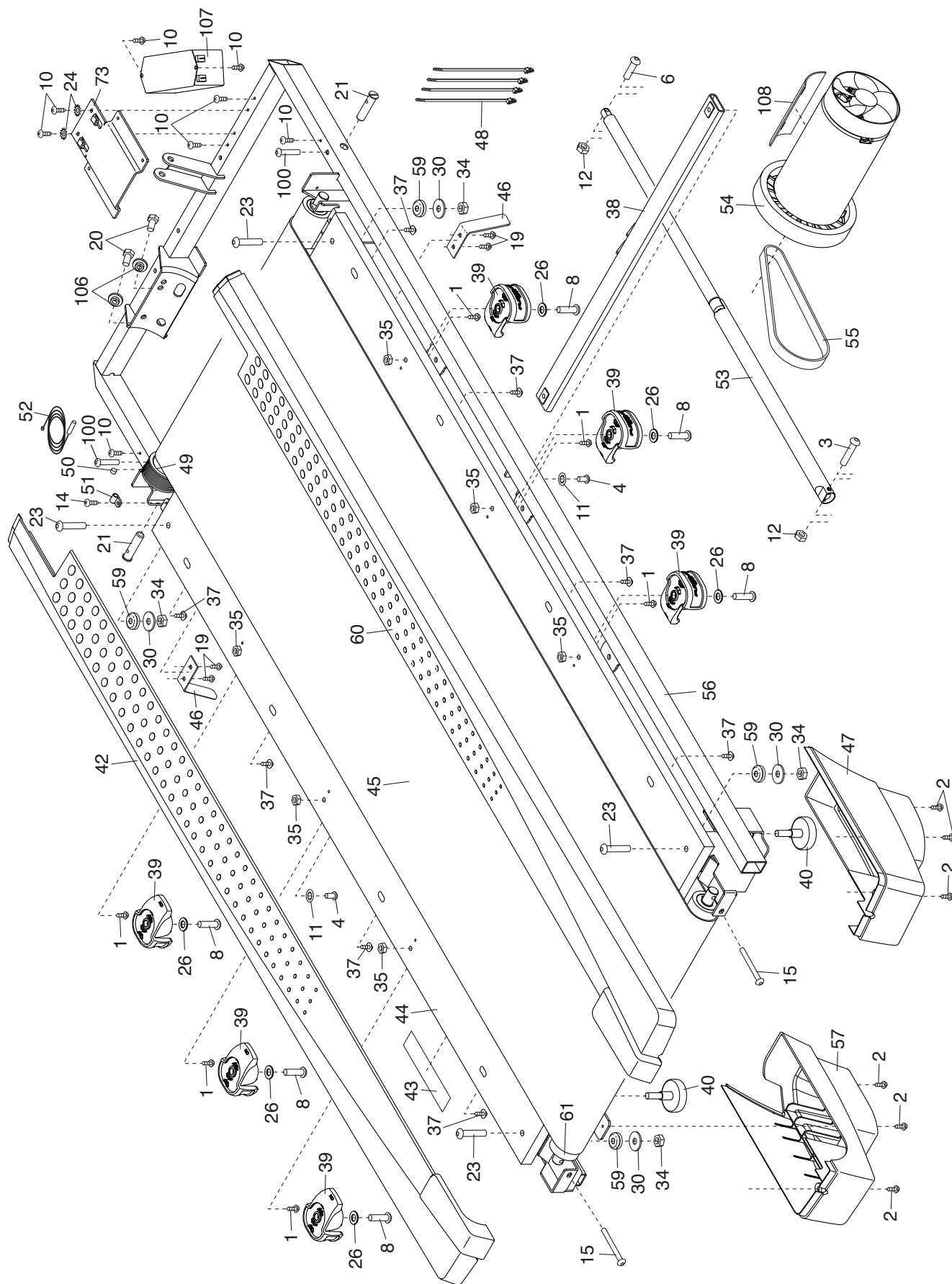
Nr. Anzahl Beschreibung

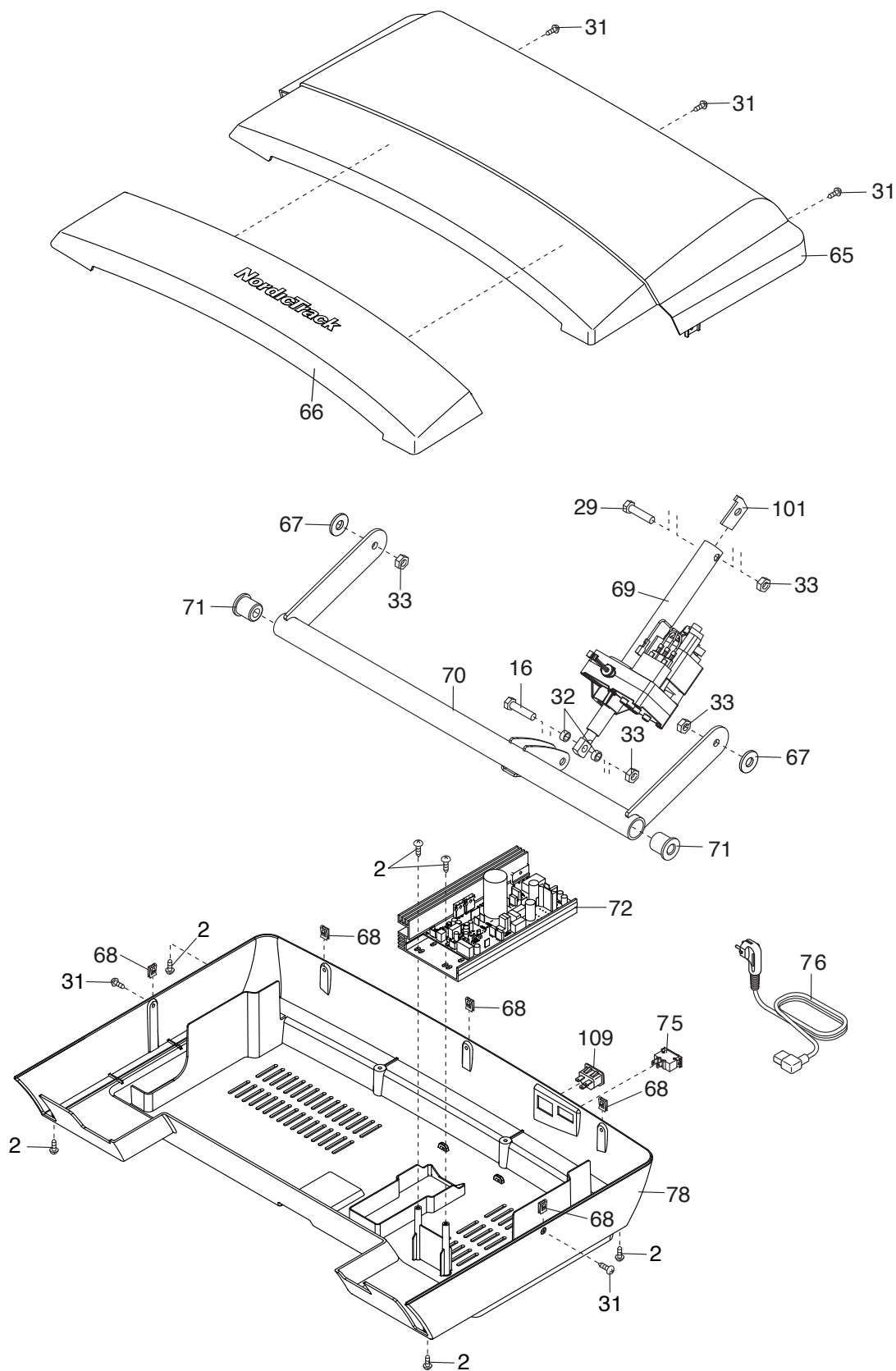
97	2	Rad
98	1	Schlüssel/Klipp
99	2	Kabelbefestigung
100	2	1/4" x 1 1/2" Schraube
101	1	Neigungs-Stopp-Klammer
102	2	Computerklemme
103	2	#8 x 1" Schraube
104	2	#10 Unterlegscheibe

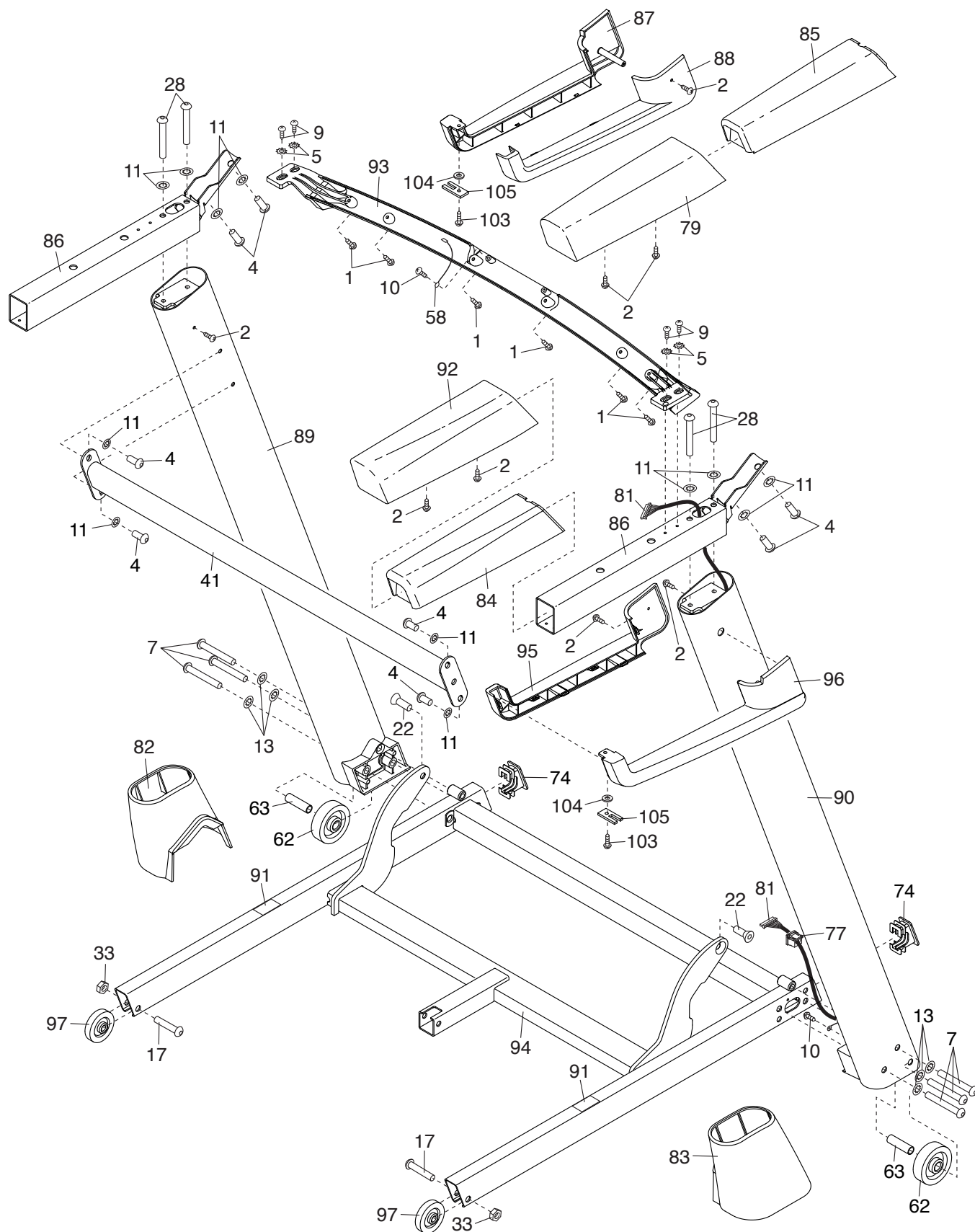
Nr. Anzahl Beschreibung

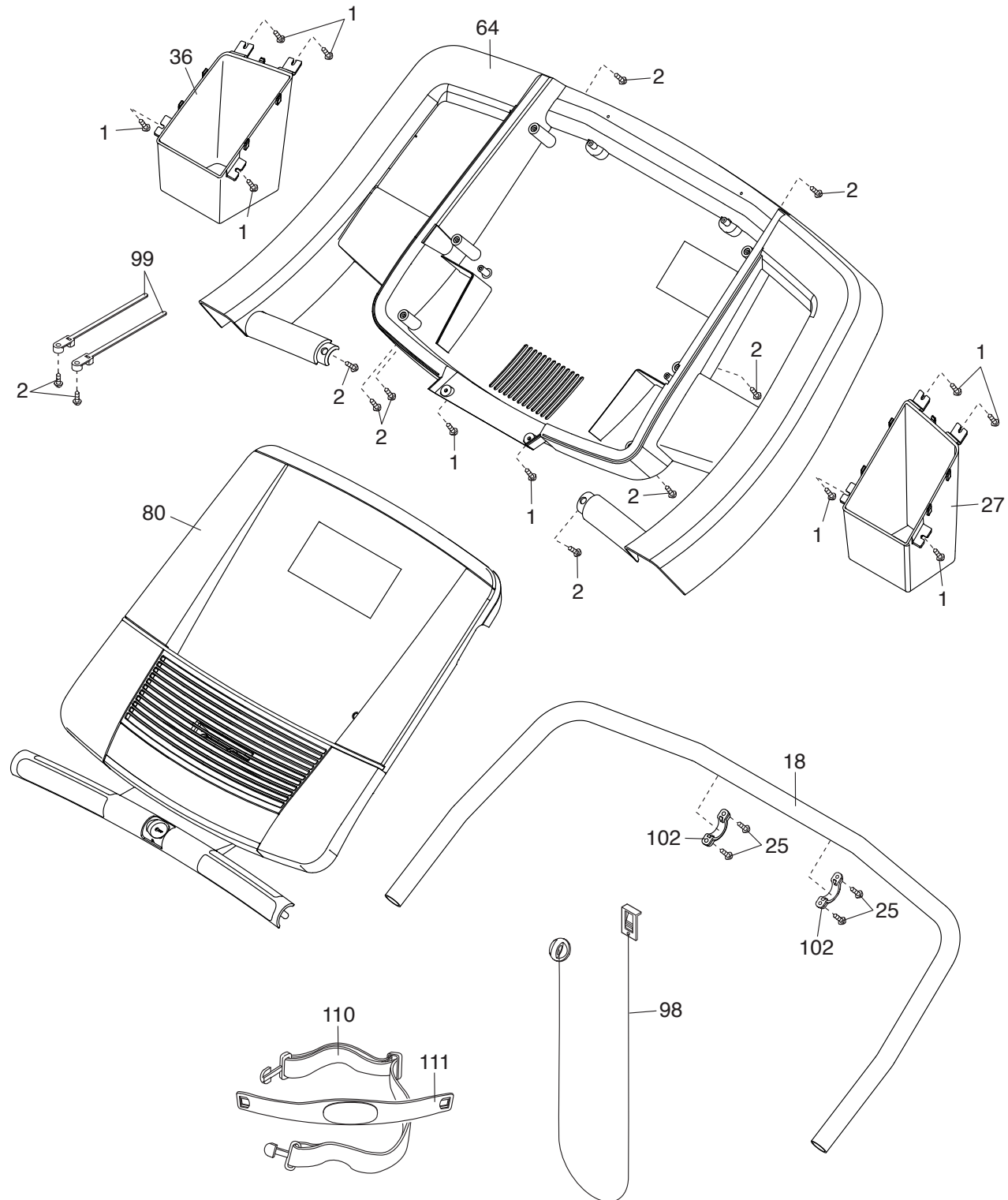
105	2	Haltestangenplatte
106	2	Motorbuchse
107	1	Filter
108	1	Motorplatte
109	1	Steckdose
110	1	Pulsriemen
111	1	Sensor
*	–	Bedienungsanleitung

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









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.

