

NordicTrack[®] T13.0

Modell-Nr. NETL13711.0

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit
Serien-Nr.

BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

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

01805 231 244

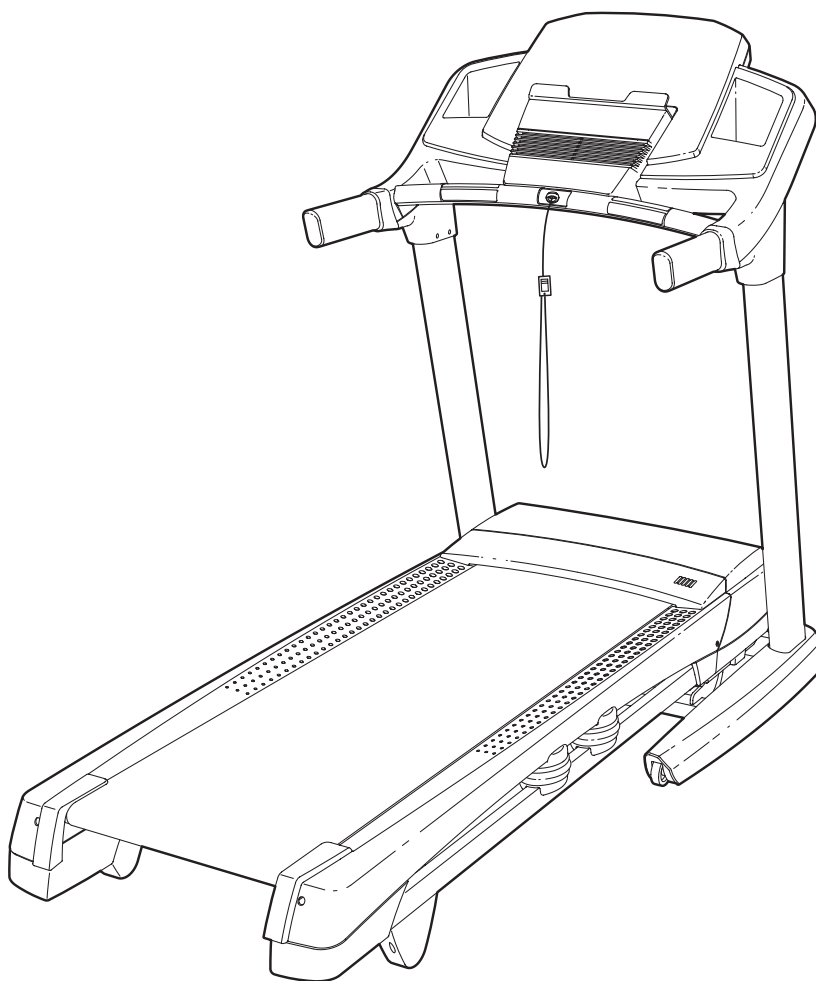
Unsere Bürozeiten sind von 10.00
bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

VORSICHT

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

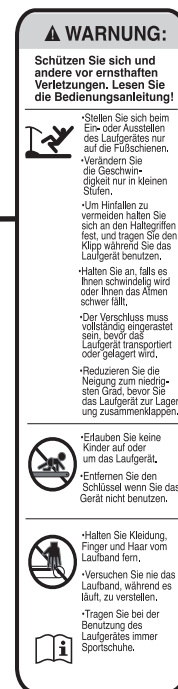
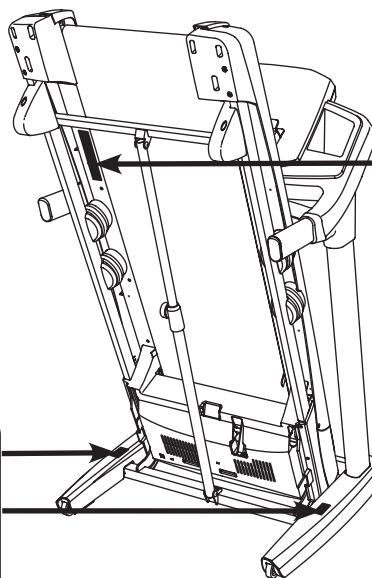


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	15
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	16
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	25
FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
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.



NORDICTRACK ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch, und iTunes sind registrierte Handelsmarken von Apple Inc., die in der USA und anderen Ländern registriert ist. iPod® ist nicht miteinbezogen. Nike ist eine registrierte Handelsmarke von NIKE und dessen verbundenen Unternehmen.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



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

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in eine Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 150 kg wiegen.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
10. Tragen Sie angemessene Sportkleidung während der Benutzung des Lauftrainers.
- Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Gerät verfangen kann. Wir empfehlen Männern und Frauen Sportunterwäsche zu tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktioniert. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit allgemeine Herzfrequenztrends beobachtet werden können.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, ziehen Sie das Netzkabel heraus und drücken Sie den Netzschalter auf aus [OFF], wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig aufgebaut ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 25.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Lauftrainer anheben, niederlassen oder bewegen zu können.
21. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und die Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Dieser Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
26. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® T13.0 Lauftrainers. Dieser T13.0 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die so konzipiert wurden, dass Ihr Training zu Hause angenehmer und wirksamer verläuft. Und wenn Sie ihn nicht brauchen, dann kann man den einzigartigen Lauftrainer zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch.

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

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

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

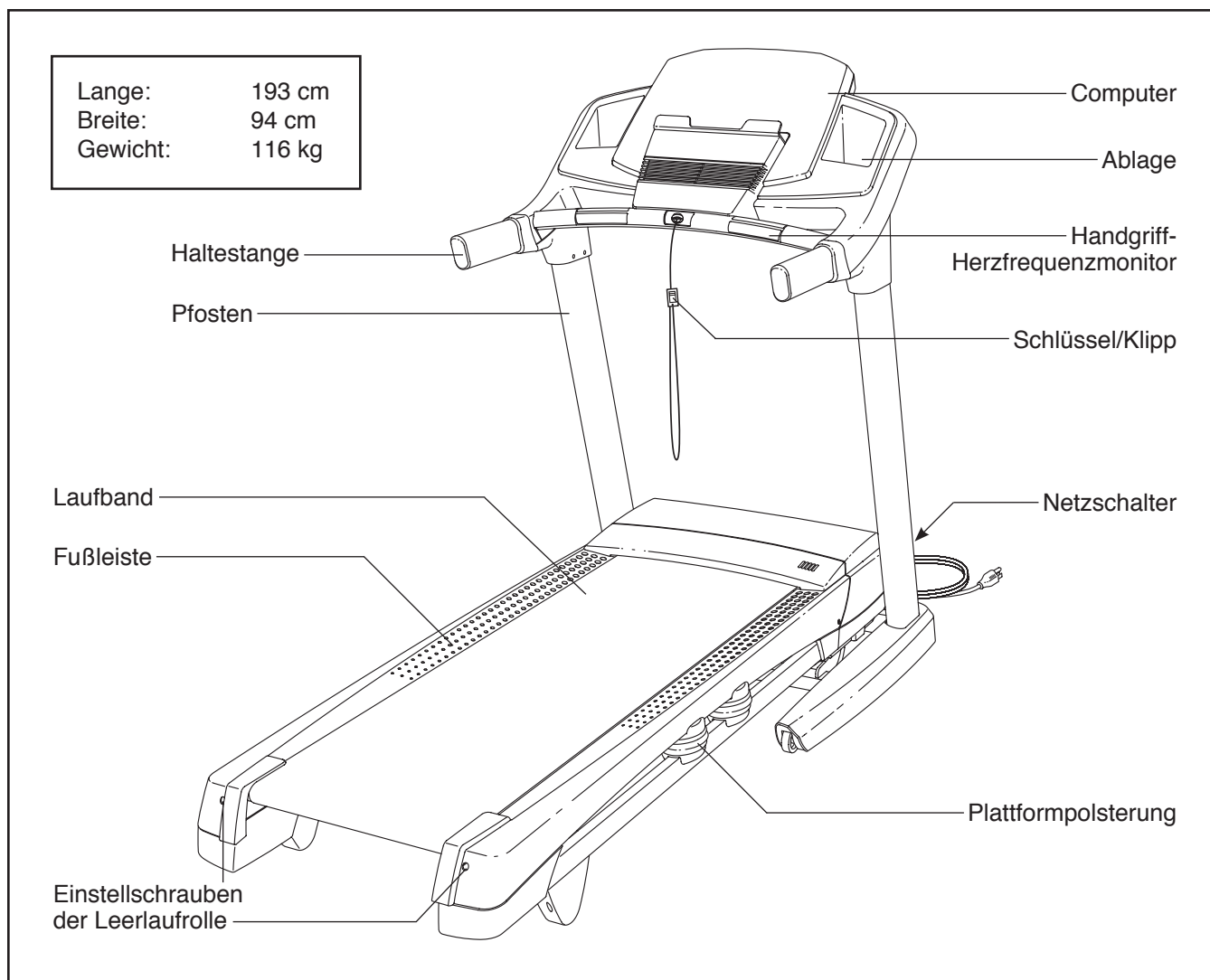
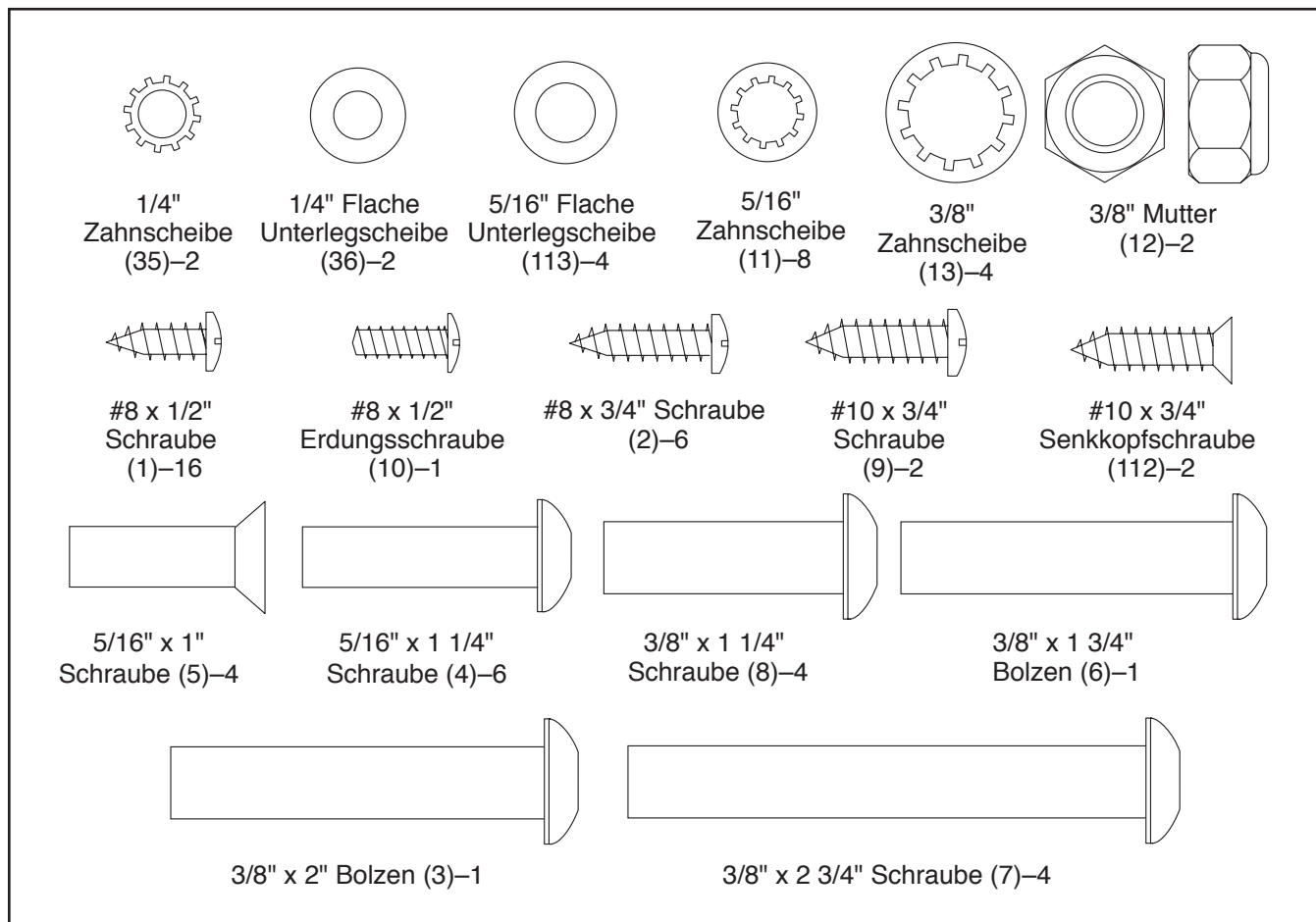


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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

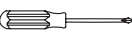
- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie den Lauftrainer auf einer Stelle nieder, wo sich genügend Platz zur Entfernung der Verpackungsmaterialien befindet. Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.
- Die Unterseite des Laufbandes ist mit einem hochleistungsfähigen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

- Wenn Sie Hilfe beim Identifizieren der kleinen Teile benötigen, siehe Seite 6.

- Zur Montage braucht man die folgenden Werkzeuge:

die beigelegten Sechskantschlüssel 

einen Schraubenschlüssel 

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

Schere 

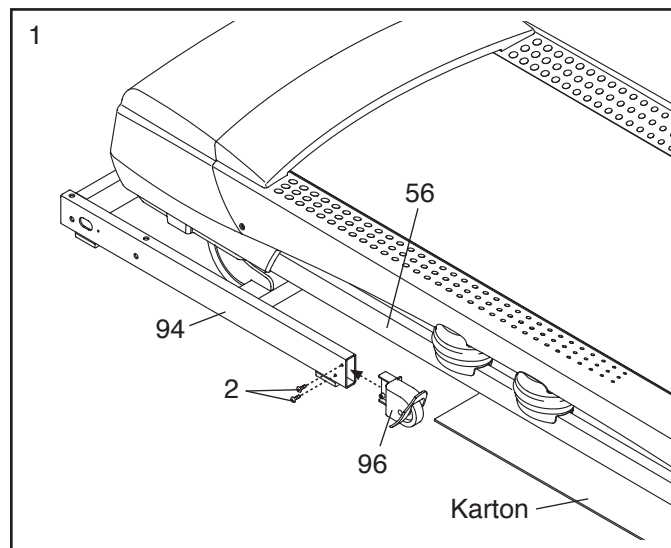
- Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.

1. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Geben Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs ein Stück Karton unter das hintere Ende des Rahmens (56).

Befestigen Sie die linke Radkappe (96) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (2) an die Basis (94).

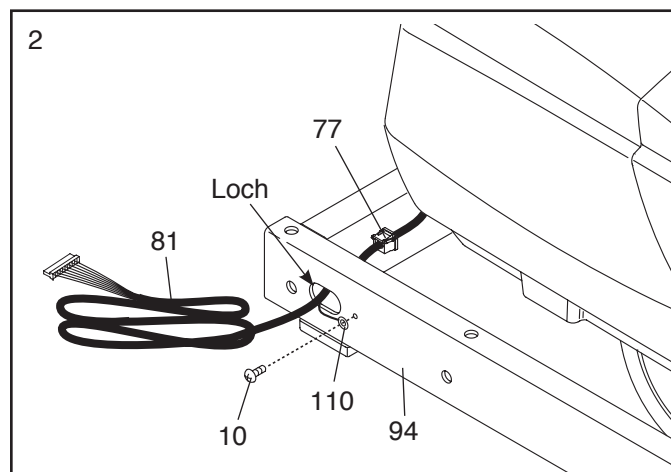
Befestigen Sie die rechte Radkappe (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise an die rechte Seite der Basis (94).



2. Ziehen Sie den rechten Pfostendraht (81) und den Basismasseleiter (110) durch das angezeichnete Loch an der Basis (94).

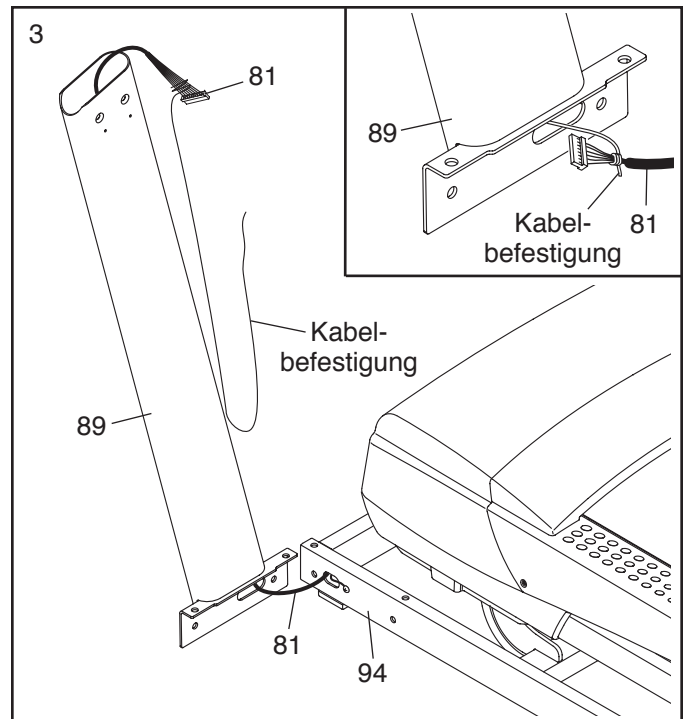
Befestigen Sie den Basismasseleiter (110) mit einer #8 x 1/2" Erdungsschraube (10) an die Basis (94).

Drücken Sie eine Drahtöse (77) in das quadratische Loch an der Basis (94).



3. Finden Sie den linken Pfosten (89), der mit „Left“ markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Eine zweite Person soll den rechten Pfosten an die Basis (94) hinhalten.

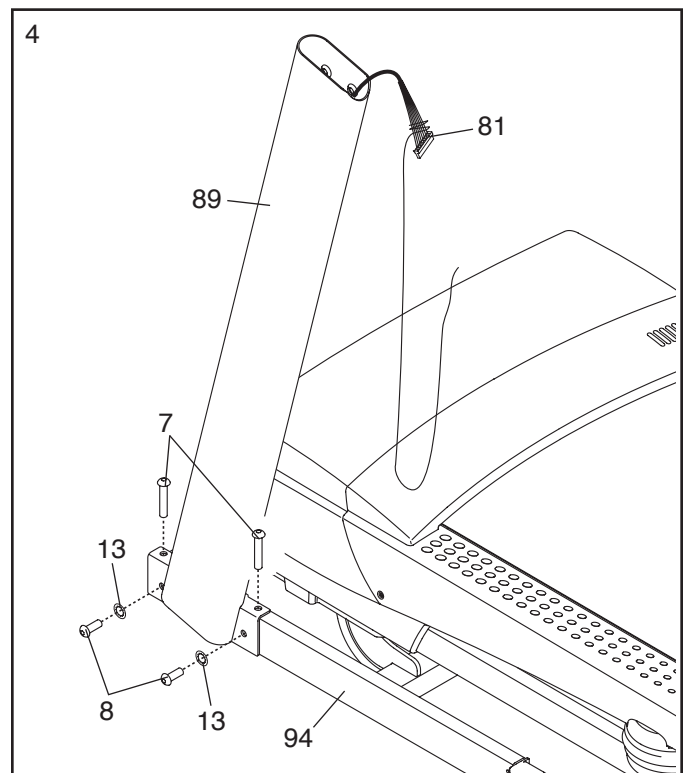
Siehe die eingefügte Abbildung. Binden Sie die Kabelbefestigung im linken Pfosten (89) sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den linken Pfosten gezogen wurde.



4. Halten Sie den linken Pfosten (89) gegen die Basis (94). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen.** Ziehen Sie zwei 3/8" x 1 1/4" Schrauben (8) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (13) und zwei 3/8" x 2 3/4" Schrauben (7) in den linken Pfosten so weit an, bis die Köpfe der Schrauben den linken Pfosten berühren. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

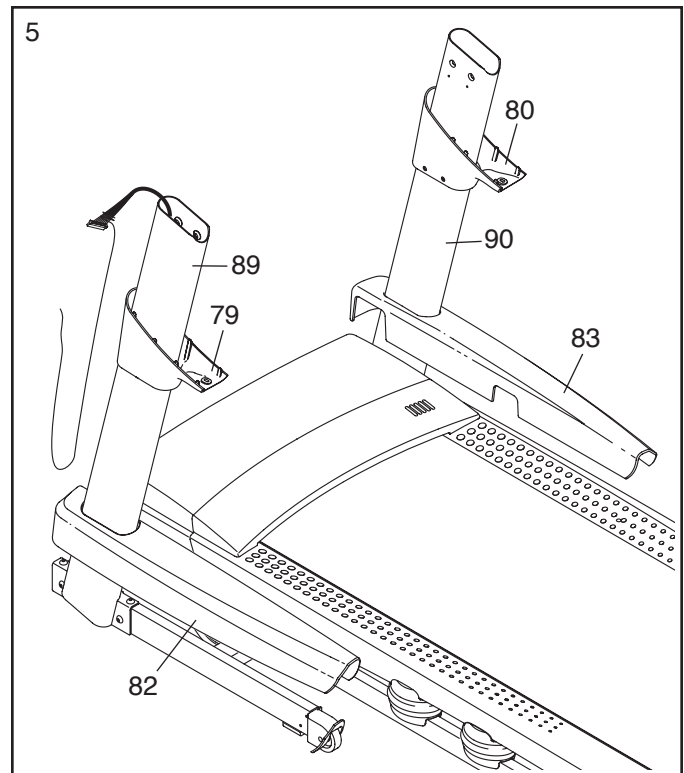
Befestigen Sie den rechten Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.

Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Kabel.



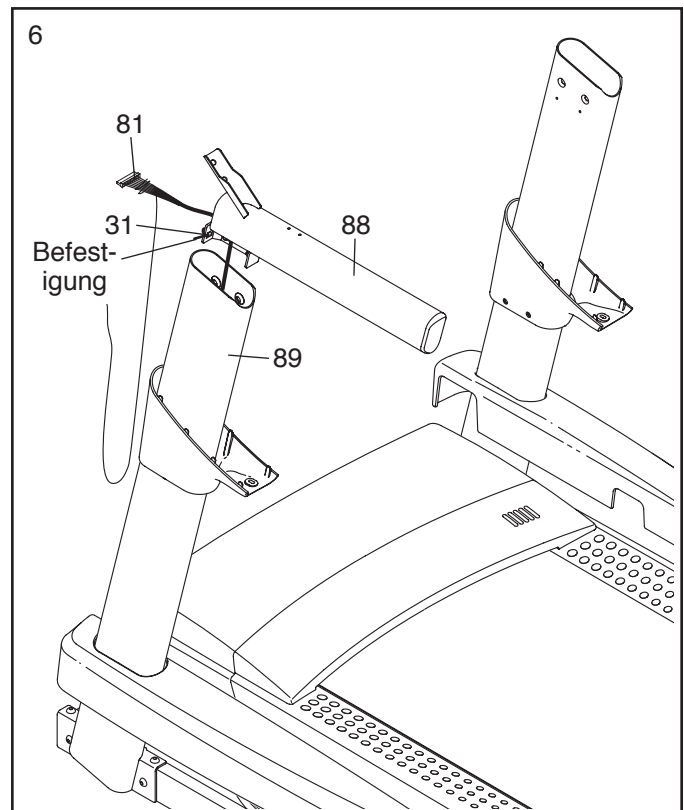
5. Finden Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den linken Pfosten (89). Schieben Sie die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (90). **Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest an ihren Platz.**

Finden Sie die linke und rechte Pfostenabdeckung (79, 80). Schieben Sie die linke Pfostenabdeckung auf den linken Pfosten (89). Schieben Sie die rechte Pfostenabdeckung auf den rechten Pfosten (90).



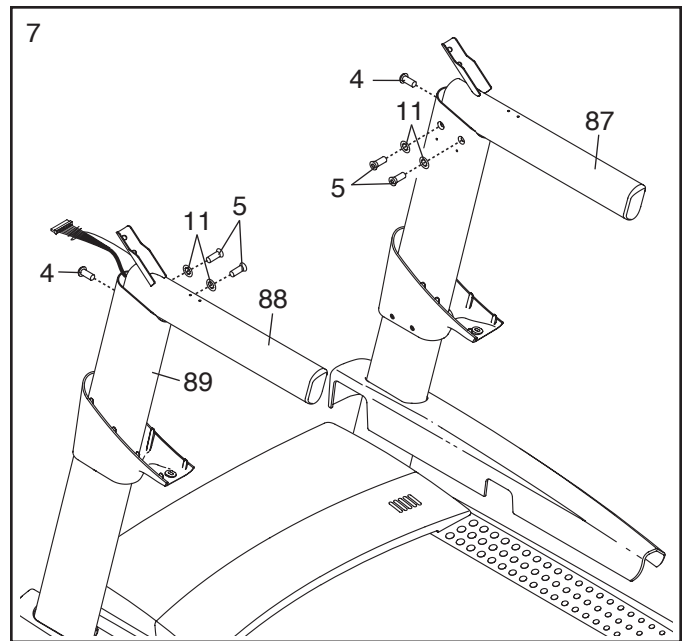
6. Schneiden Sie die Plastikbefestigung der linken Haltestange (88) und rechten Haltestange (nicht abgebildet). Falls notwendig, drücken Sie die 5/16" Käfigmuttern (31) wieder an ihre Platz (nur eins wird angezeigt).

Finden Sie die linke Haltestange (88) und halten Sie diesen an den linken Pfosten (89). Schieben Sie den Pfostendraht (81) durch die Klammer unten an der linken Haltestange. Ziehen Sie den Pfostendraht aus dem Ende der linken Haltestange heraus.

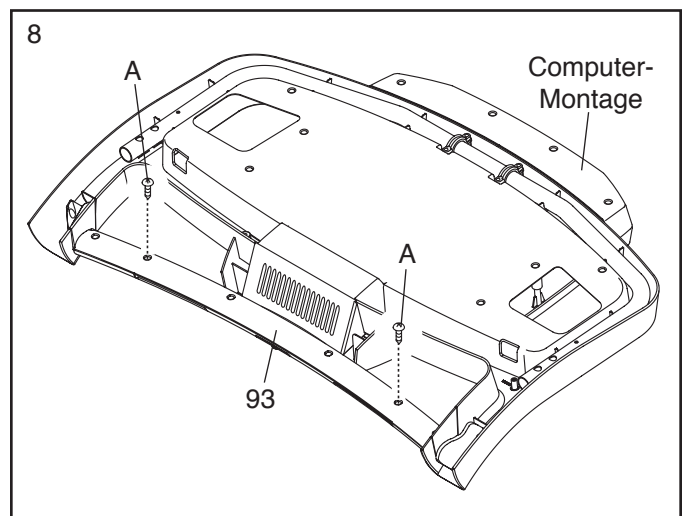


7. Befestigen Sie die linke Haltestange (88) mit zwei 5/16" x 1" Schrauben (5), zwei 5/16" Zahnscheiben (11) und einem 5/16" x 1 1/4" Bolzen (4) am linken Pfosten (89). **Ziehen Sie den Bolzen und die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange (87) auf die gleiche Weise.

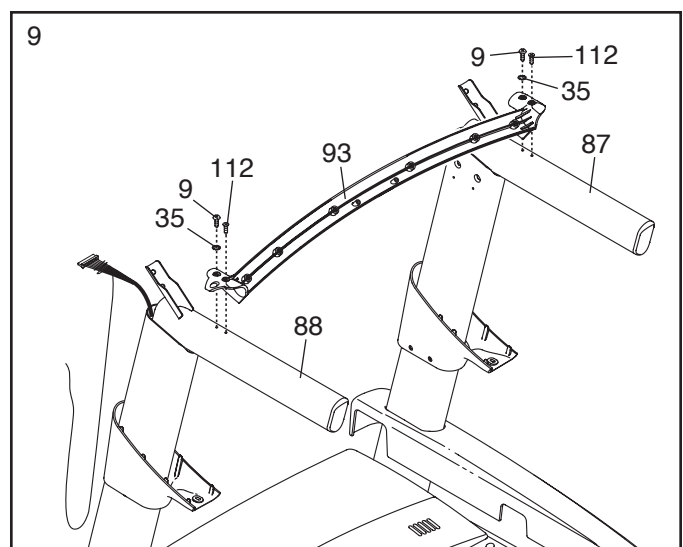


8. Legen Sie die Computer-Montage umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberseite zu vermeiden. Entfernen Sie die zwei Schrauben (A). Heben Sie als Nächstes die Querstange (93) ab. Werfen Sie die zwei Schrauben weg.



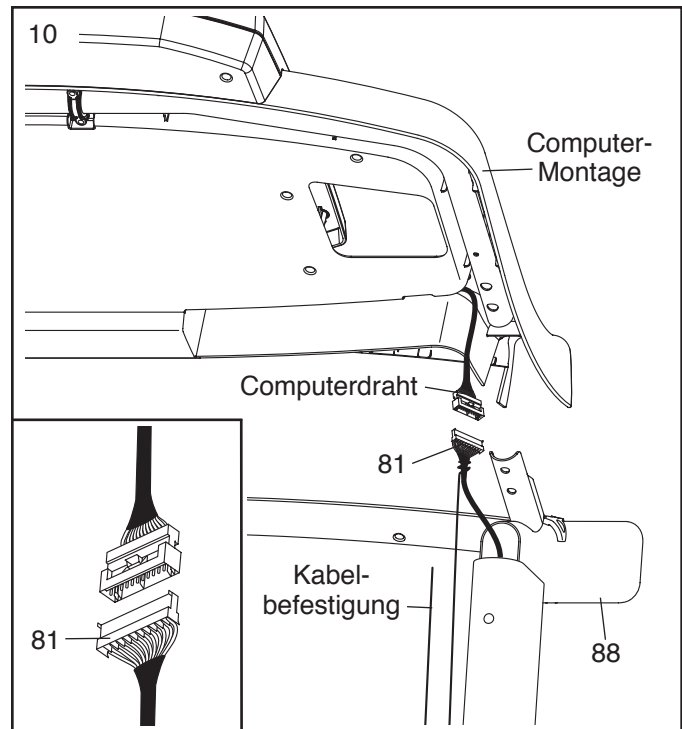
9. **WICHTIG: Benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (9) oder die #10 x 3/4" Senkkopfschrauben (112) nicht zu fest, damit die Querstange (93) nicht beschädigt wird.**

Richten Sie die Querstange (93) so aus, wie abgebildet. Befestigen Sie die Querstange mit zwei #10 x 3/4" Senkkopfschrauben (112), zwei #10 x 3/4" Schrauben (9) und zwei 1/4" Zahnscheiben (35) wie abgebildet an die Haltestangen (87, 88). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



10. Mit Hilfe einer zweiten Person halten Sie nun die Computer-Montage an die linke Haltestange (88).

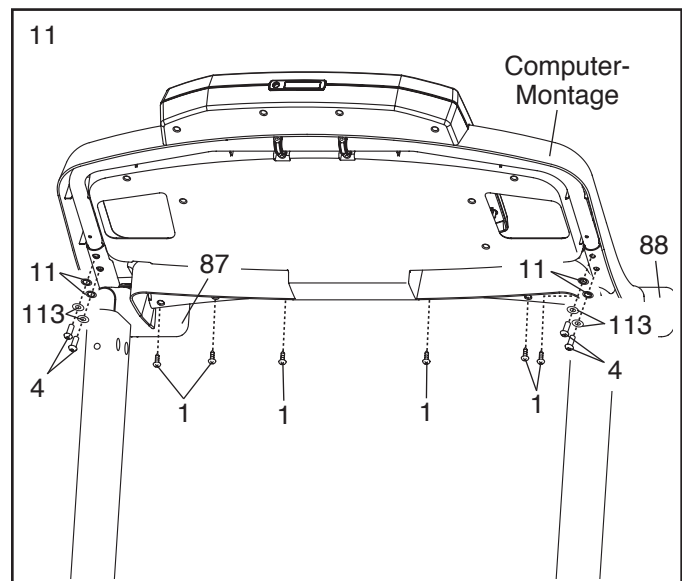
Stecken Sie den Pfostendraht (81) und den Computerdraht zusammen. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG INEINANDERSTECKEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



11. Legen Sie die Computer-Montage auf die linke und rechte Haltestange (88, 87). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie den überschüssigen Pfostendraht (nicht abgebildet) in die linke Haltestange.

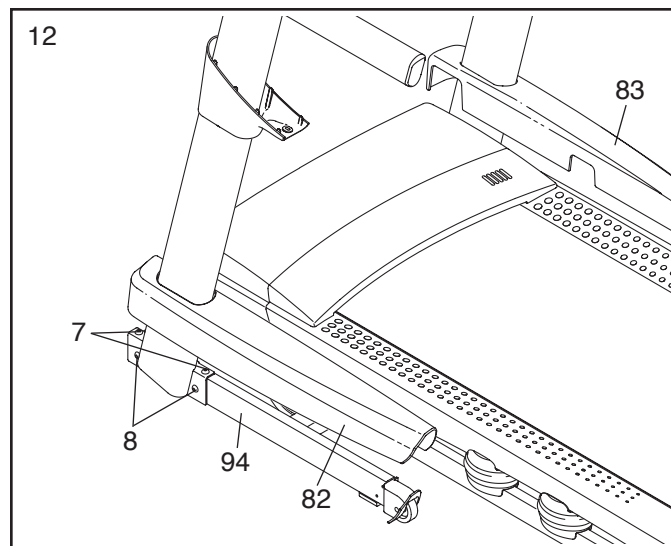
Bringen Sie die Computer-Montage mit sechs #8 x 1/2" Schrauben (1), vier 5/16" x 1 1/4" Bolzen (4), vier 5/16" Flache Scheiben (113) und vier 5/16" Zahnscheiben (11) an. **Ziehen Sie alle sechs Schrauben und vier Bolzen leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

Siehe Schritt 7. Ziehen Sie die vier 5/16" x 1" Schrauben (5) und die zwei 5/16" x 1 1/4" Bolzen (4) fest.

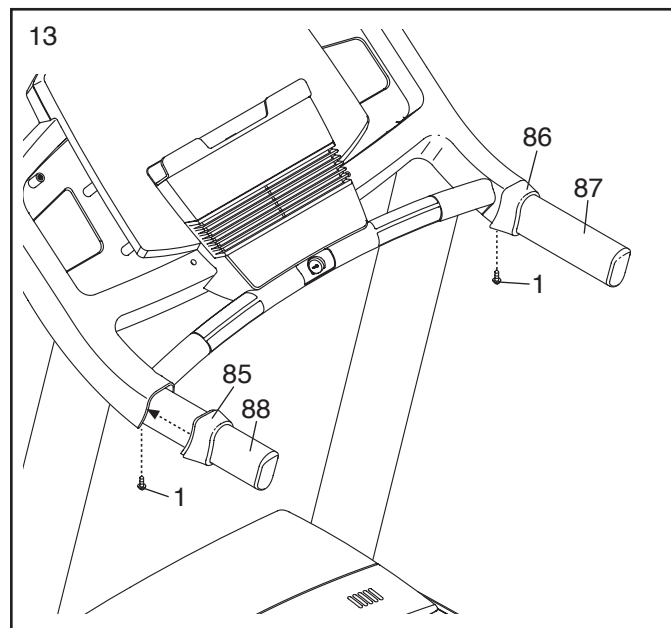


12. Ziehen Sie die vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (7) und die vier $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schrauben (8) fest (nur eine Seite ist abgebildet).

Drücken Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83) auf die Basis (94), so dass sie einrasten.

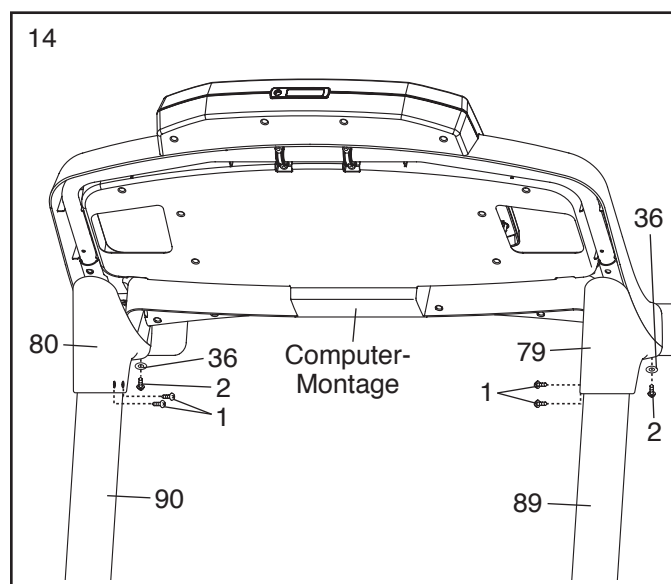


13. Schieben Sie die linke Haltestangenabdeckung (85) auf die linke Haltestange (88). Schieben Sie die rechte Haltestangenabdeckung (86) auf die rechte Haltestange (87). Befestigen Sie die Haltestangenabdeckungen mit zwei #8 x $\frac{1}{2}$ " Schraube (1).

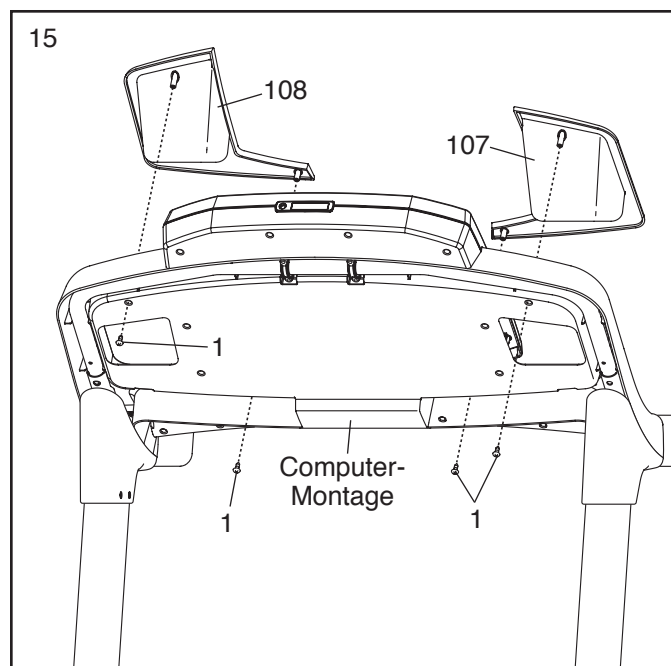


14. Halten Sie die linke Pfostenabdeckung (79) an die Computer-Montage. Stimmen Sie die Löcher der linken Pfostenabdeckung mit den Löchern des linken Pfostens (89) ab. Bringen Sie die linke Pfostenabdeckung mit zwei #8 x $\frac{1}{2}$ " Schrauben (1), eine #8 x $\frac{3}{4}$ " Schraube (2) und eine $\frac{1}{4}$ " Scheibe (36) wie abgebildet an.

Befestigen Sie die rechte Pfostenabdeckung (80) am rechten Pfosten (90) auf die gleiche Weise.



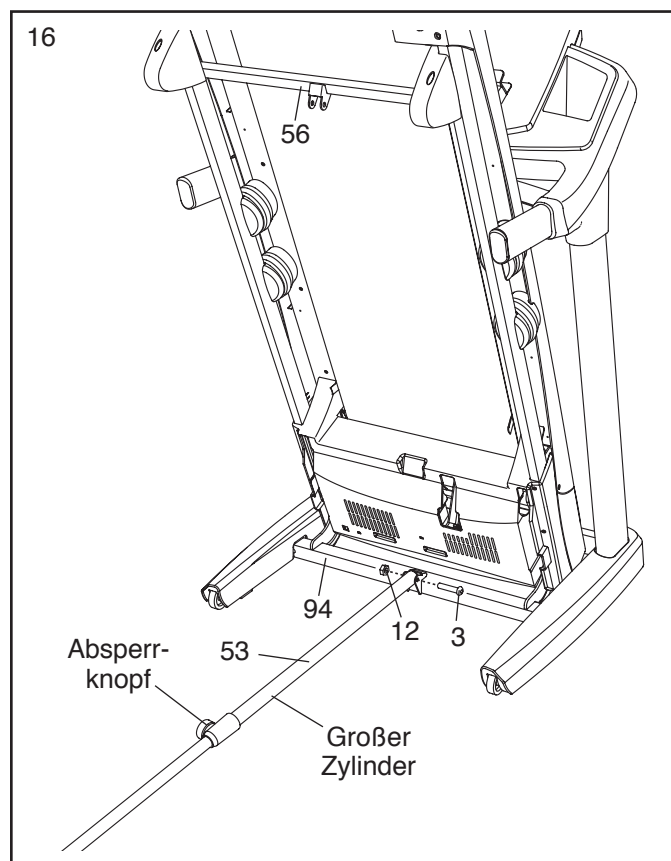
15. Befestigen Sie die linke und rechte Ablage (107, 108) mit vier #8 x 1/2" Schrauben (1) an die Computer-Montage.



16. Heben Sie dann den Rahmen (56) zur angegebenen Position an. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis Schritt 17 vollendet ist.**

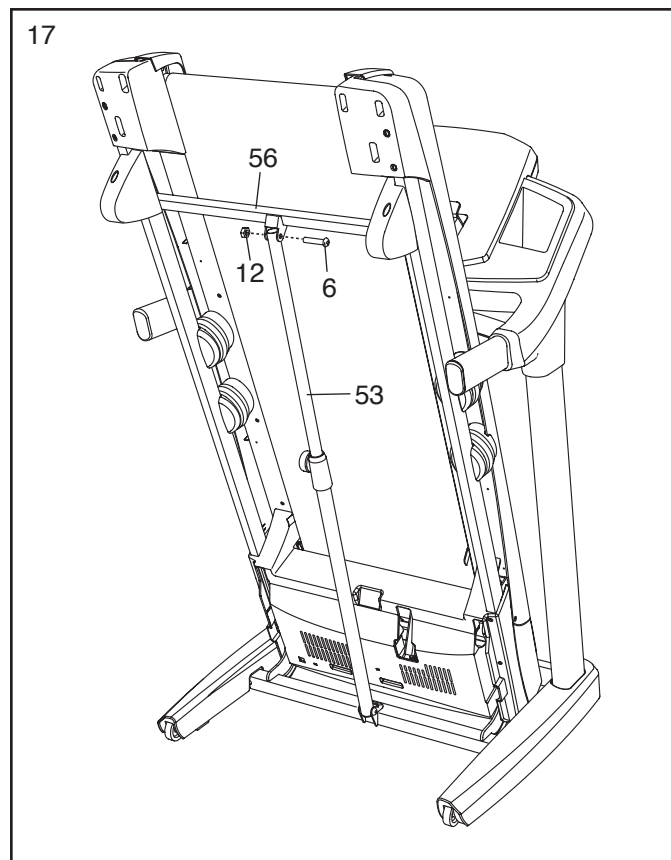
Richten Sie die Lagerungssperre (53) so aus, dass der große Zylinder und der Absperrknopf wie abgebildet ausgerichtet sind.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (53) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (3) und einer 3/8" Mutter (12) an die Basis (94).



17. Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (53) mit einem 3/8" x 1 3/4" Bolzen (6) und einer 3/8" Mutter (12) an den Rahmen (56).

Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERKLASSEN auf Seite 25).

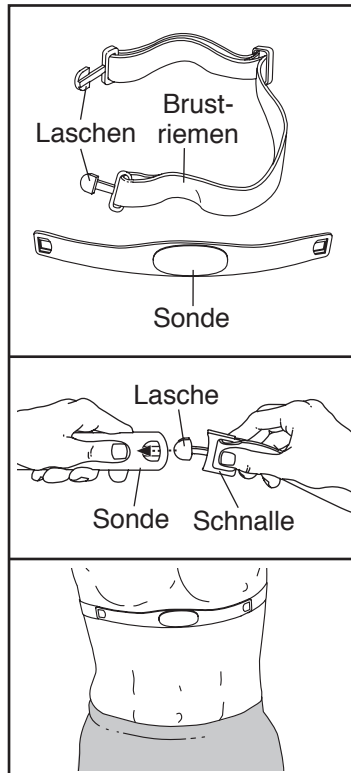


18. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Unterlage unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es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

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 Söndengurt. 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.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

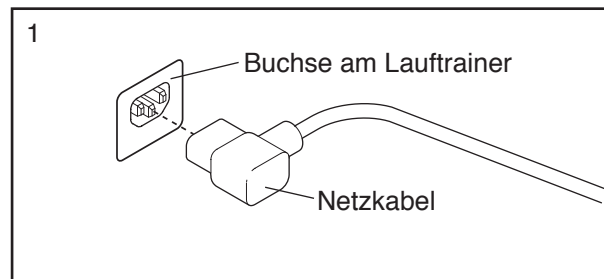
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

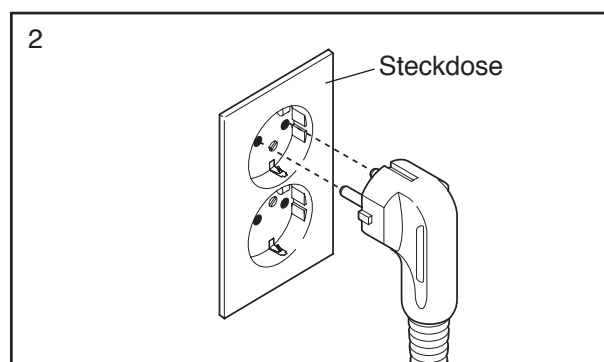
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

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

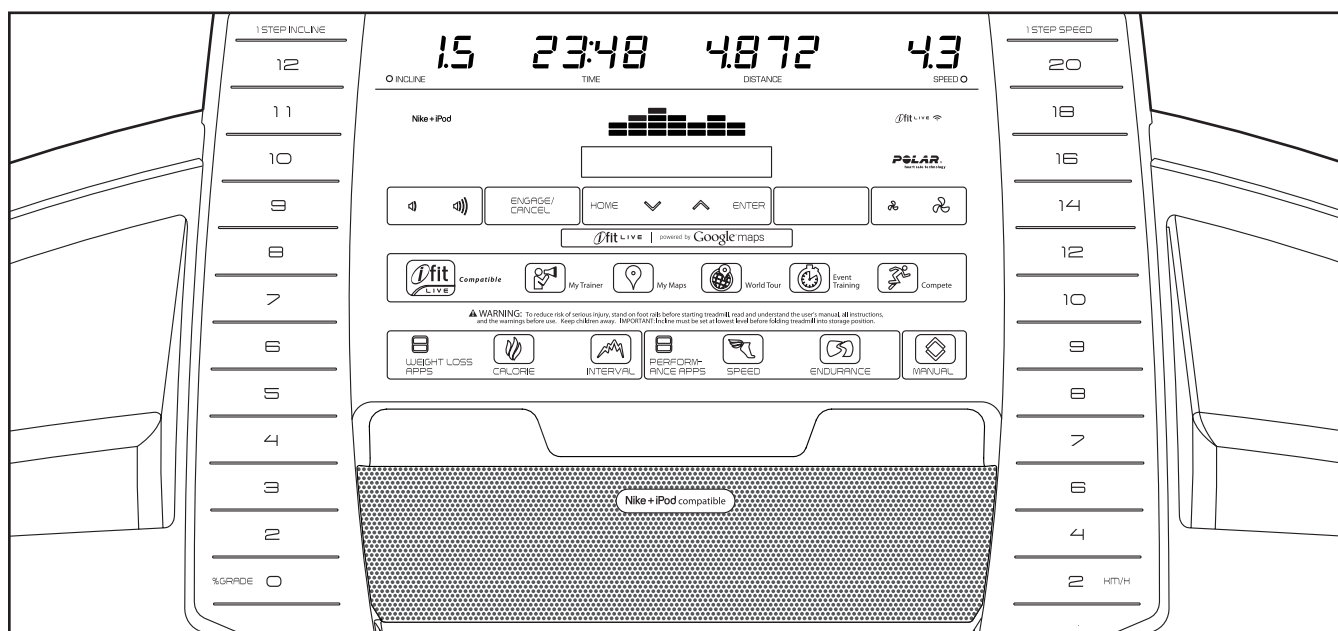
1. Stecken Sie das ange deutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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



COMPUTER-DIAGRAMM



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training effektiver und angenehmer gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Man kann mit Hilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitor oder des Brustgurt-Herzfrequenzmonitors sogar seine Herzfrequenz messen.

Zusätzlich bietet der Computer sechszehn Onboard-Workouts an: vier Kalorien-, vier Intervall-, vier Geschwindigkeits- und vier Ausdauer-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-Live-Modus an, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein erhältliches iFit-Live-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Live-Modul können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen, mit anderen Läufern um die Wette rennen und viele andere Funktionen in Anspruch nehmen.

Ein iFit-Live-Modul kann man jederzeit erwerben, indem Sie auf www.iFit.com gehen oder die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anrufen.

Sie können sich auch mit Nikeplus.com mit Hilfe des erhältlichen SYNC verbinden. Mit Hilfe des SYNC können Sie eine Reihe von Tools benutzen, um Ihre Ergebnisse zu analysieren und Ihren Fortschritt hinsichtlich Ihres Fitness-Ziels zu beobachten. **Sie können jederzeit ein SYNC erwerben, indem Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anrufen.**

Sie können sogar Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mit Hilfe der Stereoanlage des Computers während Ihres Trainings anhören. Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 18. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 18. Um ein Onboard-Workout zu benutzen, siehe Seite 21. Um ein iFit-Live-Workout zu benutzen, siehe Seite 22. Um den Informationsmodus zu benutzen, siehe Seite 23. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 24. Um ein SYNC zu benutzen, siehe Seite 24.

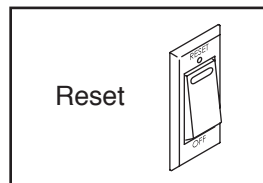
Anmerkung: Der Computer kann die Distanz und Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch Meilen angeben. Um zu überprüfen, welche Maßeinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23. Einfachheit halber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dies, falls notwendig, auf die Mitte aus (siehe Seite 28).

EINSCHALTEN DES GERÄTS

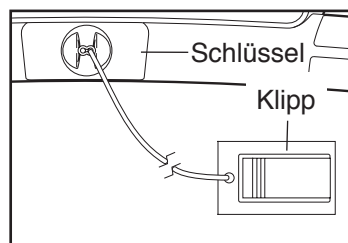
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als nächstes machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe dem Netzkabel ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter auf Reset [RESET].



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 [STOP] mehrere Sekunden lang gedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, 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. Schieben



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

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS links.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Ist der manuelle Modus nicht eingestellt, drücken Sie die Taste Manual [MANUAL] am Computer.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-[START], Beschleunigungs- [SPEED] oder eine der nummerierten Schnell-Geschwindigkeitstasten [1 STEP SPEED].

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 länger gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

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

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

4. Verändern Sie die Neigung des Lauftrainers nach Wunsch.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Neigung [INCLINE] -Auf- oder -Ab-Taste oder eine der nummerierten Schnell-Neigungstasten [1 STEP INCLINE]. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich der Lauftrainer allmählich auf die gewünschte Neigungseinstellung anpassen.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Displays.

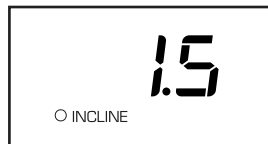
Die Matrix—Wenn man den manuellen Modus wählt, zeigt die Matrix eine 400 Meter lange Laufbahn an.

Während Sie gehen bzw. laufen, werden nacheinander Indikatoren um die Laufstrecke herum aufleuchten, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.



Das Kalorien/Neigungs [CALORIES/INCLINE] -Display—

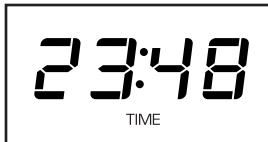
Das Display wird die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie verbraucht haben. Das Display wird auch die Neigung des Lauftrainers jedes Mal ein paar Sekunden lang anzeigen, wenn sich die Neigung des Lauftrainers ändert.



Das Zeit [TIME]

-Display—Dieses Display wird die vergangene Zeit anzeigen.

Anmerkung: Wenn ein Onboard-Workout gewählt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Workout verbleibende Zeit an.



Das Distanz [DISTANCE]

-Display—Dieses Display wird die Distanz anzeigen, die Sie gegangen oder gelaufen sind.



Das Geschwindigkeits-/Puls [SPEED/PULSE] -Display—

Dieses Display wird die Geschwindigkeit des Laufbands anzeigen. Es wird auch Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie den Herzfrequenzmonitor benutzen (siehe Schritt 6 auf Seite 20).



Das mittlere Display—Dieses Display wird die Anleitungen des Workouts anzeigen.

Drücken Sie die Ausgangstaste [HOME] um zum Ausgangsmodus zurückzukehren (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, um den Ausgangsmodus einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Ausgangstaste.

Wenn ein iFit-Live-Modul mit der Website www.iFit.com verbunden ist, wird das iFit-Live-Symbol fast ganz oben am Display aufleuchten.



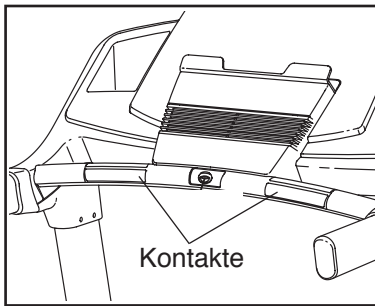
Wenn ein SYNC mit dem Computer verbunden ist, wird das Nike+iPod-Symbol fast ganz oben am Display aufleuchten.



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

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Bevor man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor verwenden kann, muss man die Plastikfolien von den Metallkontakten der Pulsstange



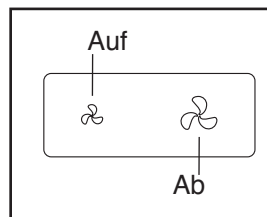
entfernen. Des Weiteren vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, stehen Sie auf den Fußleisten und halten Sie die Pulsstange mit den Handflächen auf dem Metallkontakten. Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen. Wenn Ihr Puls gefunden wurde, erscheinen einige Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

Die Herzfrequenzmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch weitere 15 Sekunden berühren.

7. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Der Ventilator bietet mehrere Geschwindigkeitseinstellungen an. Drücken Sie die Ventilator-Auf- oder -Ab-Taste, um eine Ventilatorgeschwindigkeit auszuwählen oder den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, schaltet er sich nach wenigen Minuten von selbst ab.



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

Steigen Sie auf die Fußleiste, drücken Sie die Stopp-Taste und stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. **Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man den Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenklappt, sonst kann der Lauftrainer beschädigt werden.**

Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter auf aus [OFF] und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout zu wählen, drücken Sie die Kalorien- [CALORIE], Intervall- [INTERVAL], Geschwindigkeits- [SPEED] oder Neigungstaste [ENDURE] mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, werden die Displays die maximalen Neigung, Dauer, Distanz, maximale Geschwindigkeit und den Namen des Workouts anzeigen. Ebenso wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout gewählt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

3. Beginn des Workouts.

Drücken Sie die Start- [START] oder Beschleunigungstaste [SPEED], 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 Abschnitten eingeteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Abschnitte programmiert ist.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Profils entspricht dem laufenden



Abschnitt des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt des Profils beginnt zu blinken. Ist eine andere Geschwindigkeit und/oder Neigung für den nächsten Abschnitt vorprogrammiert, dann erscheint diese neue Geschwindigkeits- und/oder

Neigungseinstellung ein paar Sekunden lang am Display bevor sich der Lauftrainer automatisch auf die neuen Einstellungen einstellt.

Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Profils am Display blinkt und der letzte Abschnitt 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 verbrennt. Die tatsächliche Anzahl an verbrannten Kalorien hängt vom Stoffwechsel der jeweiligen Person ab. 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 zu irgendeiner Zeit des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten [INCLINE] manuell verändern. **Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer jedoch automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Abschnitts anpassen.**

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Programm jederzeit anhalten. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start- oder Beschleunigungstaste. Das Laufband wird sich mit 2 km/h bewegen.

Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Abschnitts an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

6. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZUNG EINES iFIT-LIVE-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Live-Workout zu benutzen, braucht man das erhältliche iFit-Live-Modul. **Ein iFit-Live-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man braucht auch einen Computer mit einem USB-Anschluss und einer Internet-Verbindung. Man braucht außerdem Zugang zu einem Funknetz mit einem 802.11b Router. Im Router muss SSID Broadcast eingeschaltet sein (versteckte Netze werden nicht unterstützt). Zusätzlich muss man bei iFit.com Mitglied sein. Anmerkung: www.iFit.com ist möglicherweise nicht in Ihrer Sprache vertreten.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Fügen Sie das iFit-Live-Modul in den Computer ein.

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

WICHTIG: Um Belastungsanforderungen einzuhalten, müssen Antenne und Sender des iFit-Live-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 registriert ist, können Sie im iFit-Live Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabe-Taste [ENTER] um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Live-Workout.

Um ein iFit-Live-Workout zu wählen, drücken Sie eine der iFit-Live-Tasten [IFIT LIVE]. Manche Workouts kann man erst dann herunterladen, wenn man sie auf seinem Verzeichnis auf www.iFit.com auflistet.

Drücken Sie die iFit-Live-Taste, um das nächste Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Drücken Sie die Mein-Trainer- [MY TRAINER], Meine-Karten- [MY MAP], Weltreise- [WORLD TOUR] oder Event-Training-Taste [EVENT TRAINING], um das nächste Workout dieser Art in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Drücken Sie die Wettbewerb-Taste [COMPETE], um an

einem Rennen teilzunehmen, das Sie schon vorher geplant hatten. **Mehr Information zu den iFit-Live-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.** Anmerkung: Wenn sich in Ihrer Liste keine Workouts der gewählten Art befinden, dann wird das nächste Workout in der Liste heruntergeladen.

Wenn Sie ein iFit-Live-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 verbrauchen werden, an. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Beginn des Workouts.

Siehe Schritt 3 auf Seite 21.

Während einiger Workouts wird ein Audio-Trainer Sie durch Ihr Workout führen. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer auswählen (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23).

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Workout jederzeit anhalten. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start- [START] oder Beschleunigungstaste [SPEED]. Das Laufband wird sich zunächst mit der Geschwindigkeit des ersten Abschnitts des Workouts bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des nächsten Abschnitts anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

8. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

Weitere Informationen über das iFit-Live-Modul finden Sie auf www.iFit.com.

DER INFORMATIONSMODUS

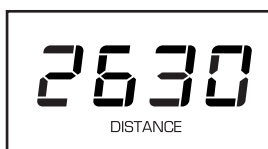
Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der eine Übersicht über die Lauftrainer-Informationen behält und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] gedrückt, bis Sie den Schlüssel in den Computer gesteckt haben. Wurde der Informationsmodus gewählt, dann erscheinen die folgenden Informationen:

Das Zeit-Display [TIME] gibt die Anzahl aller Stunden an, welche der Lauftrainer in Betrieb war.



Das Distanz-Display [DISTANCE] gibt die Anzahl aller Meilen oder Kilometer an, die das Laufband in Bewegung war.



Während der Informationsmodus ausgewählt ist, drücken Sie die Ab-Taste neben der Eingabetaste [ENTER] um jedes der folgenden Bildschirme im mittleren Display auszuwählen:

1. **UNITS:** Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Eingabetaste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie *ENGLISH* (englisch). Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie *METRIC* (metrisch).



2. **DEMO MODE:** Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Displays beleuchtet, 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 Eingabe- oder Verzögerungstaste [SPEED].

3. **CONTRAST LVL:** Der Kontrast am Display kann mit den Neigungs- [INCLINE] Auf- und -Ab-Tasten reguliert werden. Dann drücken Sie die Eingabetaste.

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

4. **MODULE:** Falls ein iFit-Live-Modul verbunden ist, zeigt das Display das Wort *WIFI* an. Falls ein USB-Modul verbunden ist, zeigt das Display die Worte *USB/SD* an. Falls ein SYNC verbunden ist, zeigt das Display das Wort *NIKE+* an.

5. **AUDIO COACH:** Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Eingabetaste.

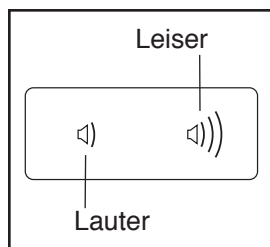
Ist ein iFit-Live-Modul angeschlossen, dann kann man auch die folgenden Bildschirme wählen:

6. **START MODE:** Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Computer einstecken oder die Ausgangstaste [HOME] drücken. Drücken Sie die Eingabetaste mehrmals, um den manuellen Modus oder iFit-Live-Modus als Standardmenü auszuwählen.
7. **CHECK WIFI:** Drücken Sie die Eingabetaste. Das mittlere Display wird die Software-Versionnummer, das SSID-Netzwerk, den Verschlüsselungstyp des Netzwerks, die drahtlose Signalstärke, die Internetadresse des Moduls, die Anzahl an registrierten Benutzern und deren Namen und die Ergebnisse der DNS-Auflösung angezeigt.
8. **SEND/OBTAIN DATA:** Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Eingabetaste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte *TRANSFERS DONE* (übertragungen fertig) im Display.

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

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod gebaut und vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen. Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecher des Computers anzuhören, muss man seinen MP3-, CD- oder einen anderen Audio-Player an der Audiobuchse des Computers anstecken. Das SYNC wird Ihren iPod während der Benutzung aufladen.



Um die Audiobuchse zu benutzen, finden Sie das mitgelieferte Audiokabel und stecken Sie diesen in die Audiobuchse oben am Computer ein. Stecken Sie dann das andere Ende des Kabels in den Stecker Ihres MP3-, CD- oder sonstigem Audio-Player ein.

Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.

Um das SYNC zu benutzen, stecken Sie einen kompatiblen iPod (nicht mitgeliefert) in das Kabel des SYNCs.

Vergewissern Sie sich, dass der iPod richtig eingesteckt wurde.

Drücken Sie nun die Playtaste Ihres MP3-, CD- oder anderen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem eigenen Audiogerät ein oder verwenden Sie die Lauter- oder die Leiser-Taste der Konsole.

Wenn Sie Ihren CD-Player verwenden und die CD springt, dann sollten Sie den CD-Player auf den Boden oder auf eine andere, flache Oberfläche legen.

EIN SYNC BENUTZEN

Das erhältliche SYNC erlaubt es Ihnen Ihre Workout-Ergebnisse am Lauftrainer mit Hilfe Ihres iPods® (nicht mitgeliefert) aufzunehmen. Sie können dann Ihre Ergebnisse auf Nikeplus.com hochladen und somit eine Reihe von Tools benutzen, um Ihre Ergebnisse zu analysieren und Ihren Fortschritt hinsichtlich Ihrer Fitness-Ziele zu beobachten. **Um ein SYNC jederzeit zu erwerben, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Um das SYNC benutzen zu können, müssen Sie ein iPod nano® (4. oder 5. Generation) oder ein iPod touch® (2., 3., oder 4. Generation) besitzen. Sie müssen auch Zugang zu einem Computer mit Internetverbindung haben.

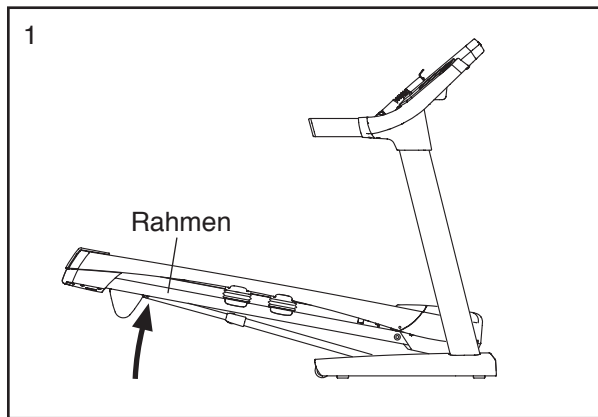
Siehe die mitgelieferte Anleitungen des SYNCs für weitere Informationen über das SYNC.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

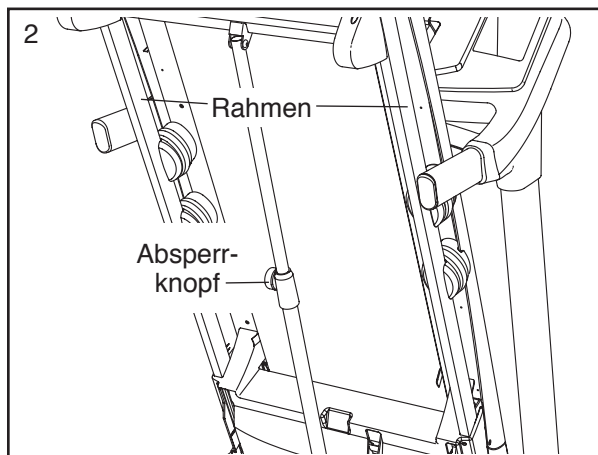
DEN LAUFTRAINER ZUSAMMENKLAPPEN

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

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 an, bis der Absperrknopf in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Absperrknopf einrastet.

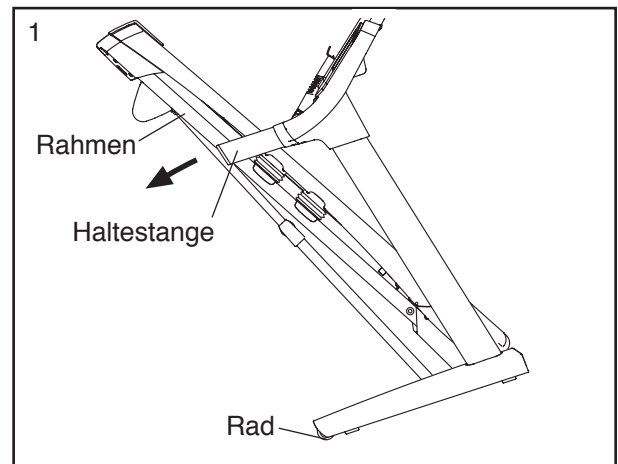


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Unterlage unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

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



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

LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

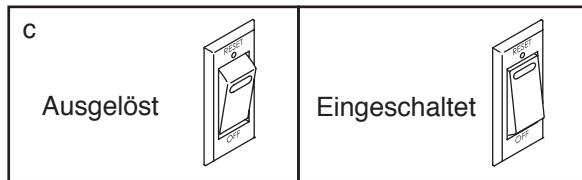
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens mit der rechten Hand. Ziehen Sie den Absperrknopf nach links. Falls nötig, drücken Sie den Rahmen leicht nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Absperrknopf aus.
2. **Siehe Abbildung 1 links.**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

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie passende Symptom 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

- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig gerendeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 16). 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 Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingesteckt worden ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers nahe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.

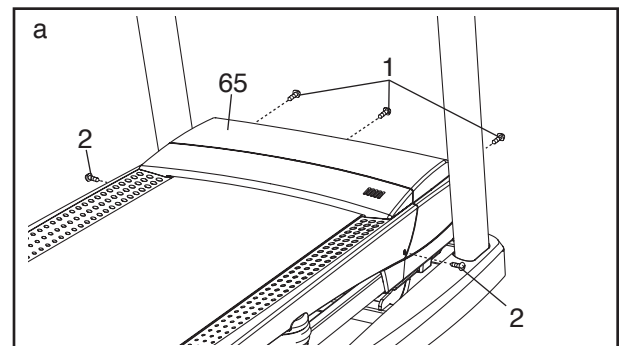
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und stecken Sie ihn erneut ein.
- Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

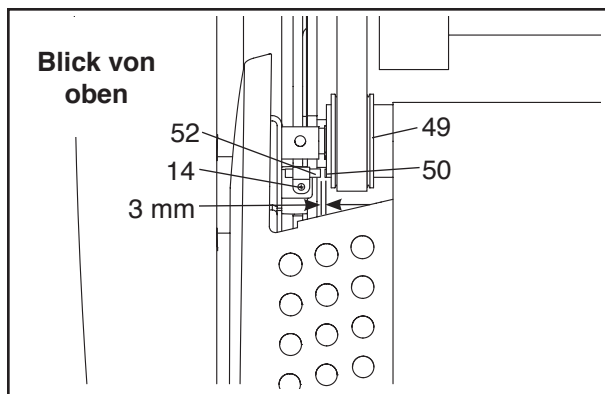
- Der Computer bietet einen Demo-Modus an, der dazu geeignet ist, den Lauftrainer in einem Geschäftsraum auszustellen. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, obwohl man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um diesen auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] einige Sekunden lang niedergedrückt. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet sein, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig

- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Entfernen Sie die drei #8 x 1/2" Schrauben (1) und die zwei #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 nötig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (14), verschieben Sie den Membranenschalter leicht und ziehen Sie dann die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und schalten Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang ein, um die Drehzahlmessung zu überprüfen.



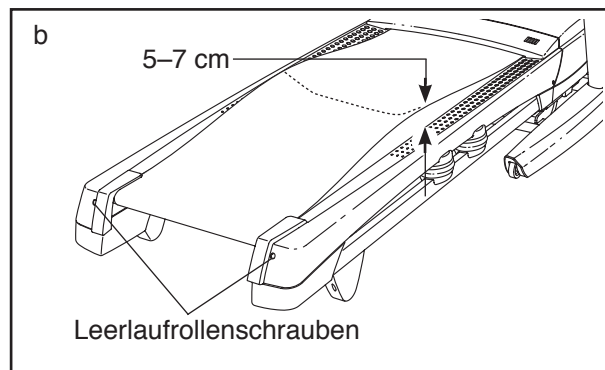
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Steigungstasten [INCLINE]. **Während sich die Steigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Fügen Sie den Schlüssel nach wenigen Sekunden wieder ein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsgrad einstellen und dann zum niedrigsten Grad zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

- a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.

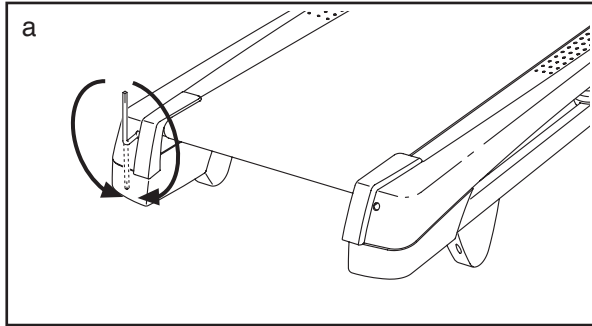
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung Ihres Lauftrainers nachlassen und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 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 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.



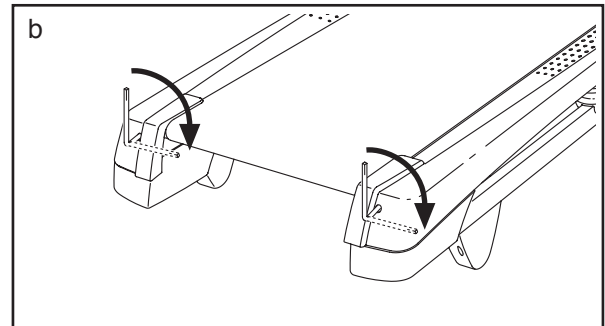
- c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienst weist Sie darauf an. Solche Mittel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

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

- a. **Falls das Laufband nicht in der Mitte aufliegt**, 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 mit Hilfe des Innensechskantschlüssels. **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 läuft.



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



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

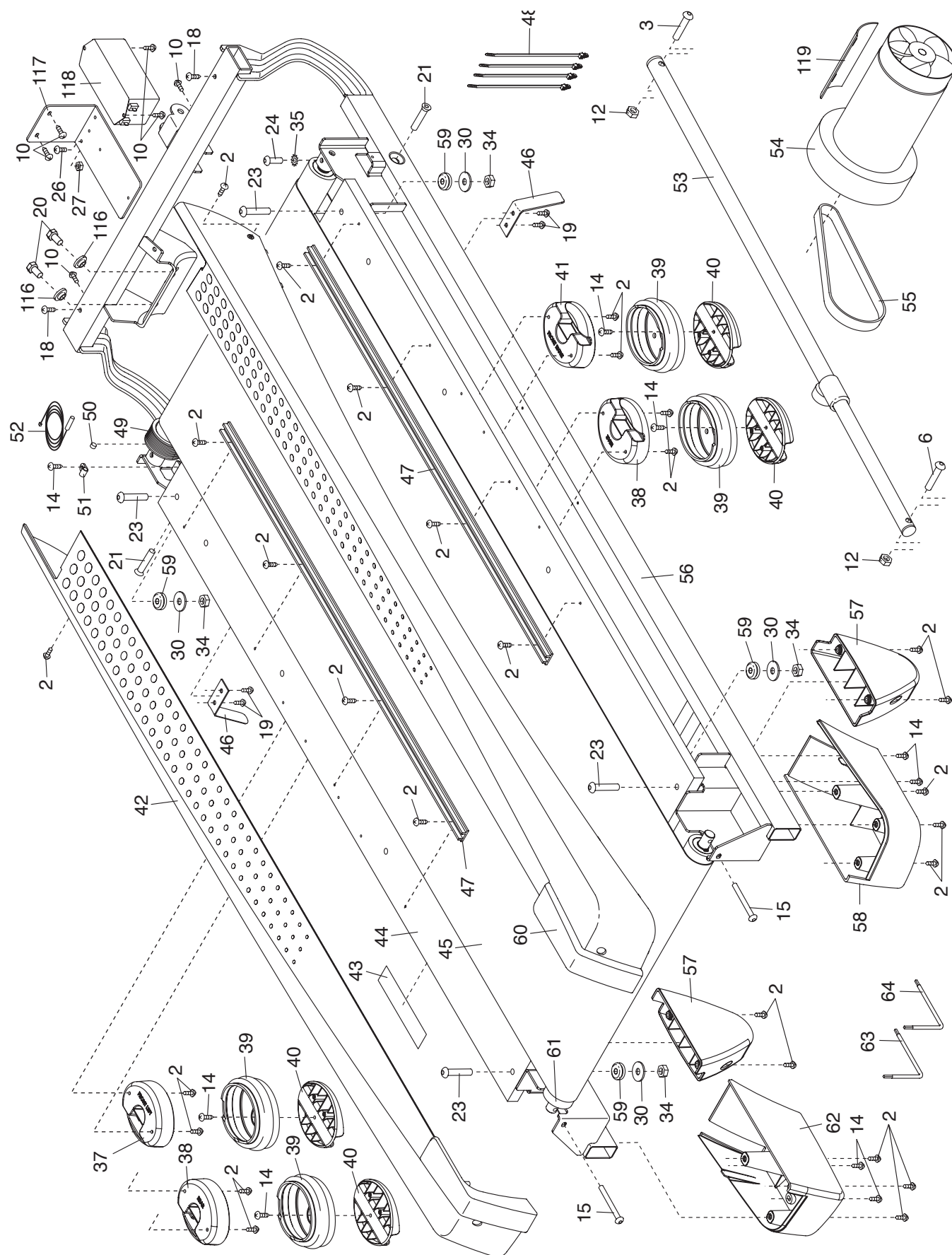
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg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

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	23	#8 x 1/2" Schraube	50	1	Magnet
2	57	#8 x 3/4" Schraube	51	1	Membranenschalterklemme
3	1	3/8" x 2" Bolzen	52	1	Membranenschalter
4	6	5/16" x 1 1/4" Bolzen	53	1	Lagerungssperre
5	4	5/16" x 1" Schraube	54	1	Antriebsmotor
6	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	55	1	Motorriemen
7	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	56	1	Rahmen
8	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	57	2	Hinterer Fuß
9	2	#10 x 3/4" Schraube	58	1	Rechte Hinterabdeckung
10	13	#8 x 1/2" Erdungsschraube	59	4	Gummipolster
11	8	5/16" Zahnscheibe	60	1	Rechte Fußleiste
12	2	3/8" Mutter	61	1	Leerlaufolle
13	4	3/8" Zahnscheibe	62	1	Linke Hinterabdeckung
14	17	#8 x 3/4" Bohrschraube	63	1	Innensechskantschlüssel
15	2	Leerlaufrollenschraube	64	1	5/32" Innensechskantschlüssel
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	65	1	Motorhaube
17	2	3/8" x 3 1/4" Radbolzen	66	1	Haubenverkleidung
18	2	#8 x 1 3/4" Schraube	67	2	Neigungsrahmenabstandhalter
19	9	#8 x 7/16" Schraube	68	1	Neigungsmotorsensor
20	2	5/16" Motorschraube	69	1	Neigungsmotor
21	2	1/2" x 2 1/4" Bolzen	70	1	Neigungsrahmen
22	2	3/8" x 1" Bolzen	71	2	Rahmen-Abstandshalter
23	4	5/16" x 1 3/4" Bolzen mit Ansatzschaft	72	1	Steuerung
24	1	1/4" x 1" Schraube	73	1	Steuerungsplatte
25	4	#8 x 1" Schraube	74	2	Haubenpfosten
26	1	#8 x 3/4" Maschinenbolzen	75	1	Netzschalter
27	1	#8 Mutter	76	1	Netzkabel
28	4	#8 x 3/4" Bodenschalenschraube	77	1	Drahtöse
29	1	3/8" x 2" Sechskantkopfbolzen	78	1	Bodenschale
30	4	5/16" Scheibe	79	1	Linke Pfostenabdeckung
31	2	5/16" Käfigmutter	80	1	Rechte Pfostenabdeckung
32	2	1/2" Mutter	81	1	Pfostendraht
33	6	3/8" Kontermutter	82	1	Linke Basisabdeckung
34	4	5/16" Mutter	83	1	Rechte Basisabdeckung
35	3	1/4" Zahnscheibe	84	2	Haltestangenkappe
36	2	5/16" Flache Unterlegscheibe	85	1	Linke Haltestangenabdeckung
37	1	Linker vorderer Isolatorendeckel	86	1	Rechte Haltestangenabdeckung
38	2	Hinterer Isolatorendeckel	87	1	Rechter Haltestange
39	4	Isolierung	88	1	Linke Haltestange
40	4	Isolator, unterer Teil	89	1	Linker Pfosten
41	1	Rechter, vorderer Isolatorendeckel	90	1	Rechter Pfosten
42	1	Linke Fußleiste	91	2	Warnungsaufkleber
43	1	Vorsichtaufkleber	92	4	Basispolster
44	1	Laufplattform	93	1	Querstange
45	1	Laufband	94	1	Basis
46	2	Bandführung	95	1	Rechte Radkappe
47	2	Fußleistenschiene	96	1	Linke Radkappe
48	4	Kabelbefestigung	97	2	Rad
49	1	Antriebsrolle/Rolle	98	1	Schlüssel/Klipp
			99	1	Kabelbefestigung

Nr.	Anzahl	Beschreibung
100	1	Audiokabel
101	1	Modulgehäuse
102	1	Rückseite des Computers
103	1	Computer
104	1	Computerrahmen
105	2	Erdungsdraht
106	2	Computerklemme
107	1	Linke Ablage
108	1	Rechte Ablage
109	1	Computerbasis
110	1	Basismasseleiter
111	3	Haubenklipp

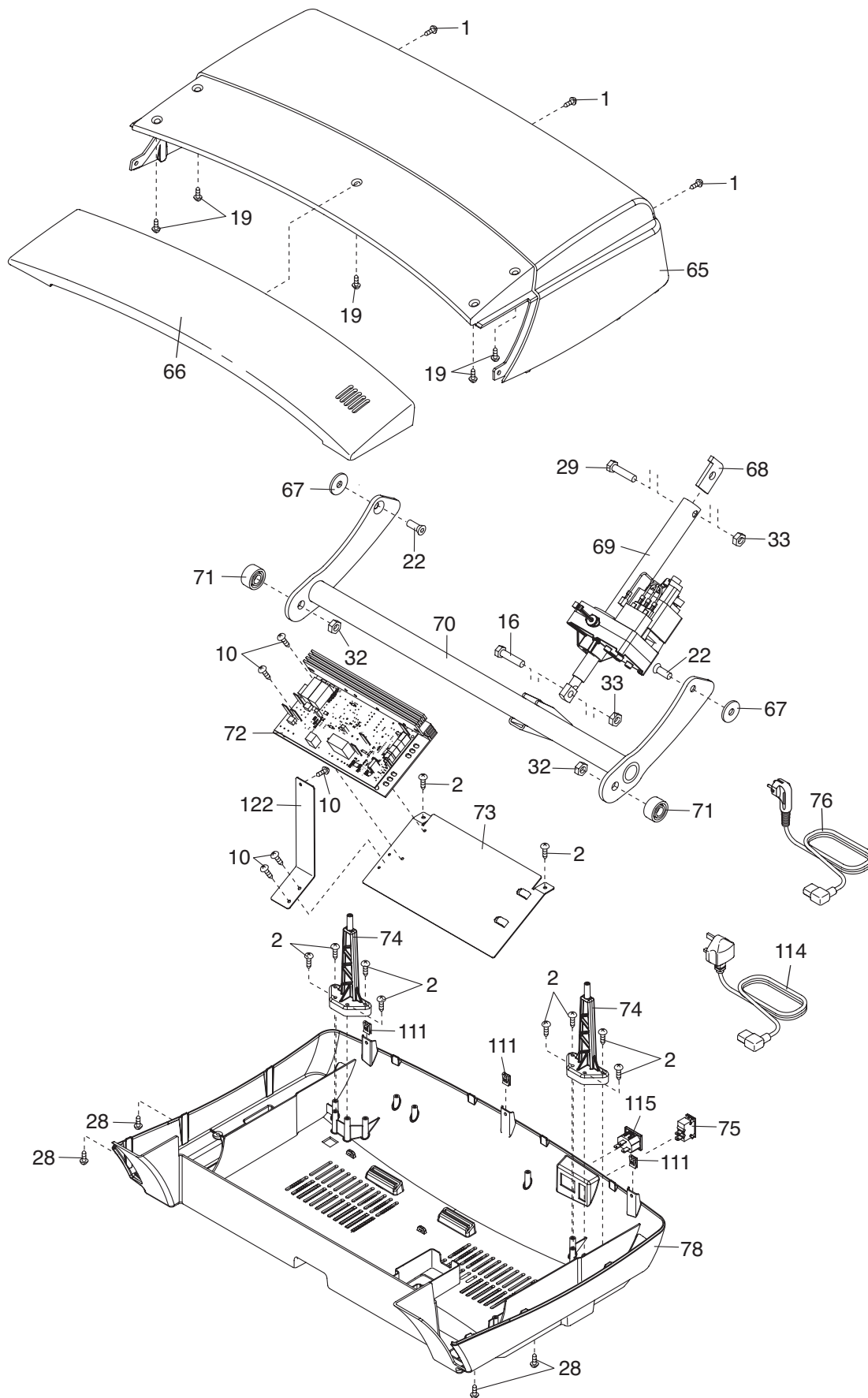
Nr.	Anzahl	Beschreibung
112	2	#10 x 3/4" Senkkopfschraube
113	4	5/16" Flache Unterlegscheibe
114	1	Britisches Netzkabel
115	1	Steckdose
116	2	Motorbuchse
117	1	Filterklammer
118	1	Filter
119	1	Motorenisolator
120	1	Brustriemen
121	1	Sensor
122	1	Erdungsklammer
*	—	Bedienungsanleitung

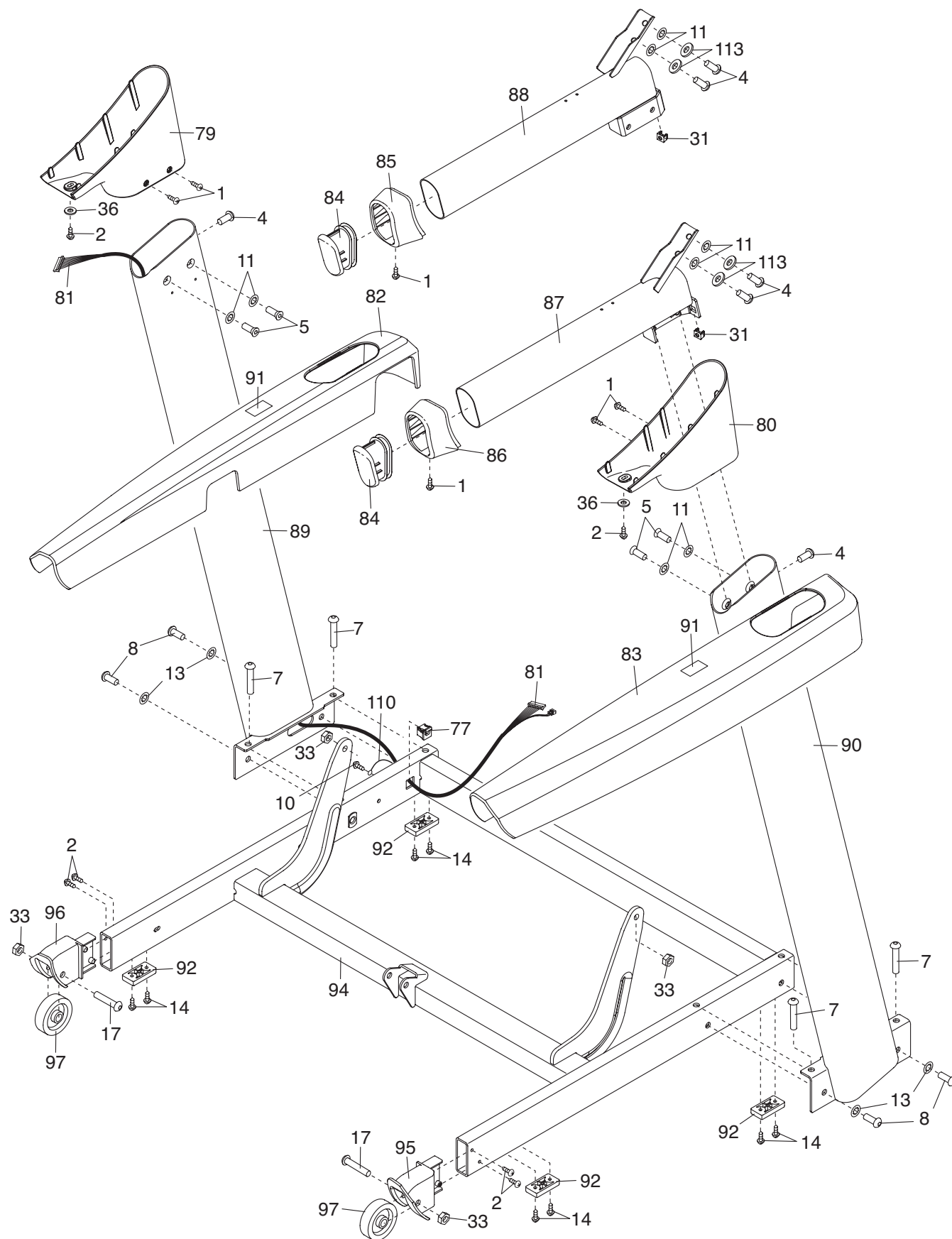
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

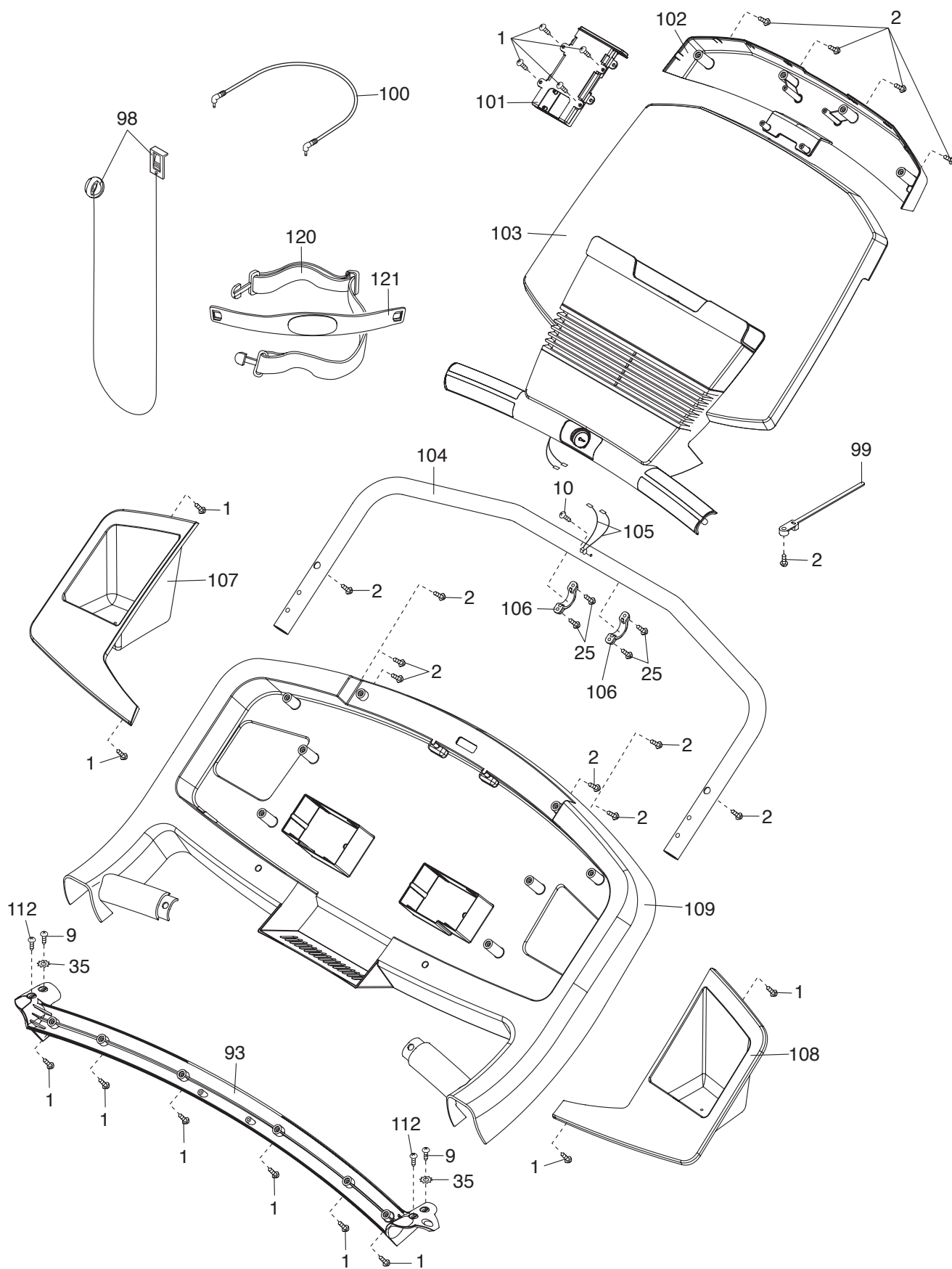


DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. NETL13711.0 R0811A







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.

