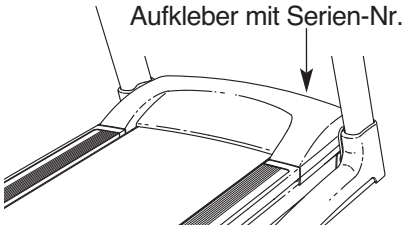
NordicTrack®
COMMERCIAL
CT

Modell-Nr. NETL14708.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer- oben auf.



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.

Unsere Website:
www.iconeurope.com
www.iconsupport.eu

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

Unsere Website:
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 6
MONTAGE 7
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 14
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS 30
FEHLERSUCHE 32
TRAININGSRICHTLINIEN 36
TEILELISTE 37
DETAILZEICHNUNG 39
ERSATZTEILE BESTELLEN . . . . . .Rückseite
RECYCLING-INFORMATION . . . . . .Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Diese Abbildung gibt an, wo die Warnungsaufkleber angebracht sind. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

NordicTrack ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

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. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnah-men informiert sind.**

3. **Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

4. **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 0,5 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.**

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. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

7. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.**

8. **Der Lauftrainer ist nur für Personen von weniger als 159 kg (350 Pfund) Körpergewicht zugelassen.**

9. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.**

10. **Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Tragen Sie keine zu lose Kleidung, welche sich im Lauftrainer verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und für Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Laufen Sie nie barfuß oder nur mit Socken oder Sandalen auf dem Lauftrainer.***

11. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 14), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an. Beim Ersetzen der Sicherung, soll man eine ASTA-genehmigte Sicherung vom Typ BS1365 an den Sicherungsträger anschließen. Dabei soll man eine Sicherung mit 13 Ampère benutzen.**

12. **Braucht man ein Verlängerungskabel, dann soll man ein dreiadriges Kabel von 1 mm^2 Durchschnitt und weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.**

13. **Das Netzkabel und der Überspannungsableiter müssen von heißen Flächen ferngehalten werden.**

14. **Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 32, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)**

15. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 16.)**

16. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

17. **Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

18. **Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie generelle Herzfrequenztrends angeben.**

19. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie auch das Netzkabel heraus und stellen Sie den Stromkreisunterbrecher auf die Aus-Stellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Siehe Abb. auf Seite 6, um den Stromkreisunterbrecher zu finden.)**

20. **Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 30.) Man muss ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 Pfund) heben können, um den Lauftrainer hochzuheben, herunterzulassen oder bewegen zu können.**

21. **Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.**

22. **Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.**

23. **Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.**

24. **Stecken Sie keine Fremdkörper in den Lauftrainer hinein.**

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 Kundendienst-vertreter genehmigt und unterwiesen. War-tungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungs-anleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.**

26. **Der Fernseher darf nicht in Temperaturen unter -40° C oder über 60° C aufbewahrt werden. Man soll den Fernseher nicht bei Temperaturen unter -5° C oder über 35° C einschalten.**

27. **Um den Lauftrainer und den Fernseher während eines Gewitters zu schützen, ziehen Sie das Netzkabel heraus und ziehen Sie das Fernsehkabel heraus. Dadurch können keine Schäden aufgrund von Blitzschlägen und Stromstößen entstehen.**

28. **Wenn man eine Außenantenne oder ein Kabelsystem angeschlossen hat, muss man diese erden, um gegen Spannungsstöße und statische Elektrizität vorzubeugen. Folgen Sie den Lokalvorschriten Ihrer Gemeinde bezüglich richtiger Erdung des Fernleitungsmastens und der Stützstrukturen, Erdung des Stromzuführungsdrahtes am Antennenableitungsaggregat, der Größe des Schutzleiters und die Stelle für das Antennenableitungsaggregat sowie die Voraussetzungen für die Erdungselektrode.**

29. **Ein System mit Außenantenne soll nicht in der Nähe von Überlandleitungen oder anderen elektrischen Lichtern oder Kraftstromkreisen aufgestellt werden oder irgendwo, wo das System auf solche Leitungen oder Stromkreise fallen könnte. Beim Installieren eines solchen Außenantennensystems muss man äußerst vorsichtig sein, um solche Leitungen und Stromkreise nicht zu berühren, da dies tödliche Folgen haben könnte.**

30. **Um das Risiko eines Elektroschocks zu verringern, enternen Sie weder den Deckel, noch die Rückseite des Fernsehers. Der Fernseher enthält keine Teile, die von einem Amateur ausgewechselt werden könnten. Treten Sie mit einem qualifizierten Fernsehmechaniker in Kontakt.**

31. Nach jedem Service oder nach einer Reparatur am Lauftrainer oder am Fernseher, bitten Sie den Kundendienst, Sicherheitsproben durchzuführen, um sicher zu gehen, dass das Gerät richtig funktioniert.

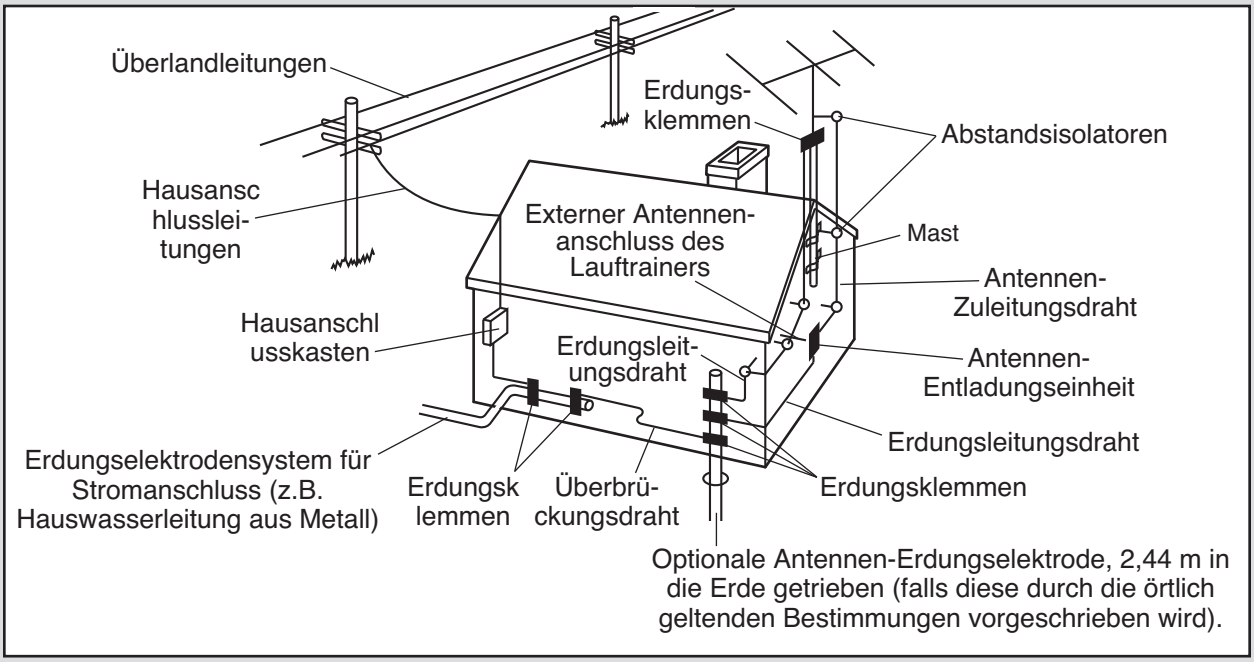
- **Benutzen Sie Größe 10 AWG (5,3 mm²) Kupfer-, No. 8 AWG (8,4 mm²) Aluminium-, No. 17 AWG (1,0 mm²) kupferplatinierten Stahl- oder Bronzedraht oder einen, der größer ist, als der Masseleiter.**

- **Befestigen Sie Antennenstromzuführungsdrähte und Masseleiter am Haus mit Isolierungshaltern, die 1,22 bis 1,83 m voneinander entfernt sind.**

- **Geben Sie ein Antennenableitungsaggregat so nahe wie möglich an die Stelle, wo die Zuführungsdrähte ins Haus führen.**

- **Verwenden Sie einen Rangierdraht, der mindestens von der Größe 6 AWG (13,3 mm2) Kupfer ist oder vom Gegenwert einer separat verwendeten Antennen-erdenden Elektrode. Richten Sie sich nach Ihren Lokalvorschriften.**

Anmerkung für Installateure von CATV-Systemen: Richten Sie sich nach Lokalvorschriften für die Richtlinien von Erdungsvoraussetzungen.



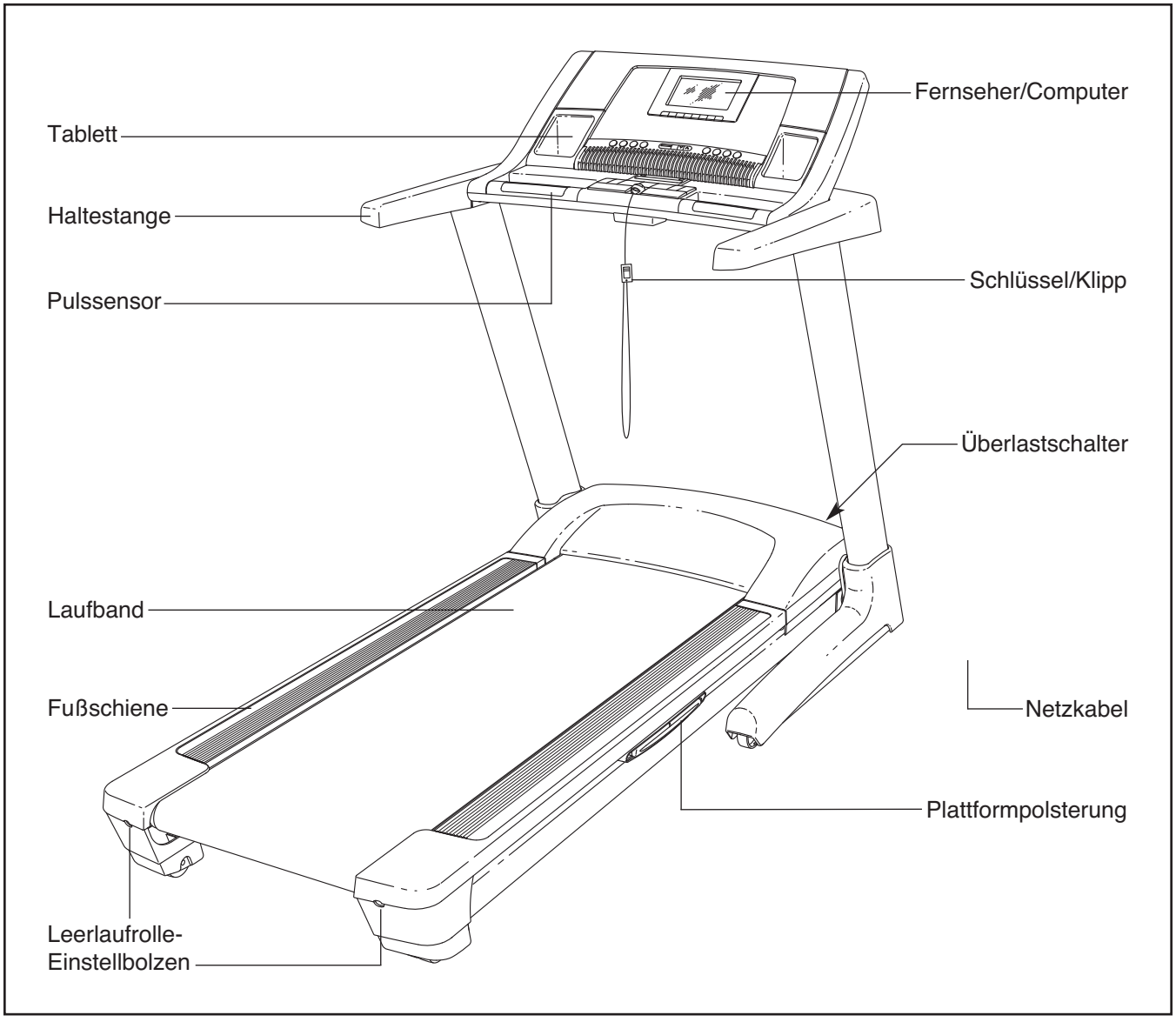
VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NordicTrack® COMMERCIAL CT Lauftrainers. Der COMMERCIAL CT Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen. Wenn man den Lauftrainer nicht braucht, kann man ihn zusammenklappen. Unser Design braucht weniger als die Hälfte Platz gegenüber anderer Lauftrainer.

Lesen Sie 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, wenden Se sich bitte an die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungs-anleitung. Halten Sie die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, damit wir Ihnen besser helfen können. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsan-leitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut

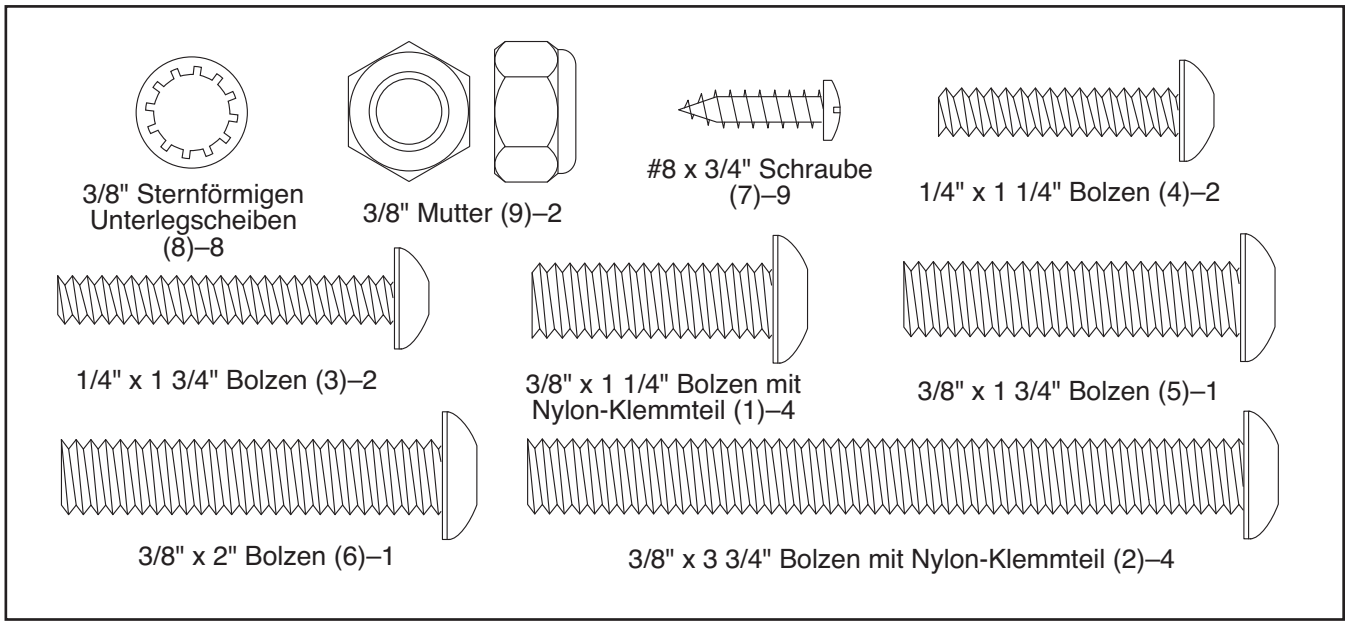


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann ein wenig von dem Schmiermittel auf das Laufband oder auf den Karton übertragen worden sein. Sollte sich Schmiermittel auf dem Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, kratzfreien Reiniger ab.

Zur Montage braucht man die beigelegten Sechskantschlüssel und einen Kreuzschlitzschraubendreher sowie einen Schraubenschlüssel.

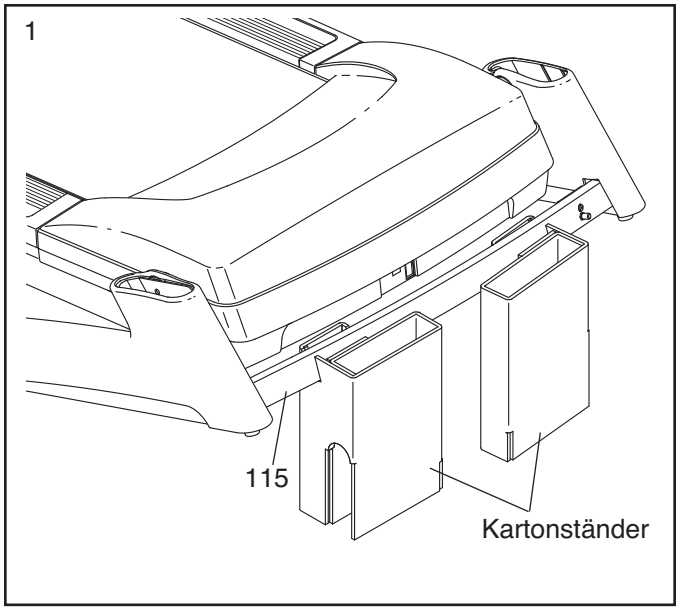
Die Abbildungen unten helfen dabei, die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung. Die Zahl hinter der Klammer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist. Um Schäden an Kunststoffteilen zu vermeiden, verwenden Sie zum Zusammenbau bitte keine elektrischen Werkzeuge. Möglicherweise wurden ein paar zusätzliche Teile mitgeschickt.**



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

   Finden Sie zwei Kartonständer. Mit der Hilfe einer zweiten Person, heben Sie das vordere Ende des Lauftrainers hoch und schieben die Querstange der Basis (115) durch die Löcher im Karton, wie angedeutet. **Achten Sie darauf, dass die Kartonständer weit genug auseinander sind, damit sie den Lauftrainer stützen.**

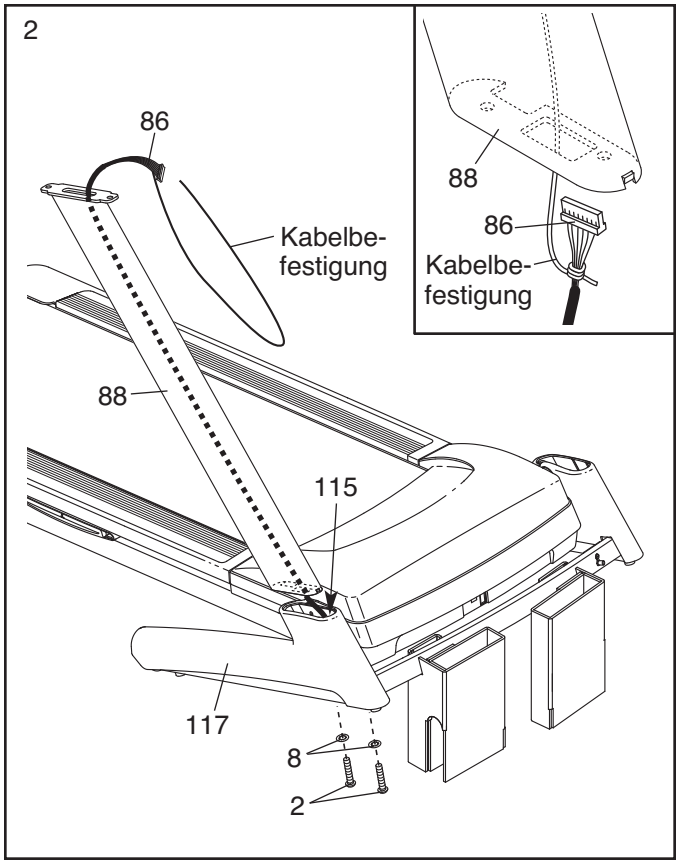
   Sollte sich der Lauftrainer bewegen oder von den Kartonständern herunterfallen, kann man sich schwer verletzen. Eine zweite Person muss den Lauftrainer unbedingt festhalten, bis Montageschritt 3 vollendet ist, um ein Wackeln oder Umfallen des Lauftrainers zu vermeiden



2. Halten Sie den rechten Pfosten (88) an die rechte Basisabdeckung (117) hin. **Siehe Einsatzzeichnung.** Achten Sie darauf, dass die Kabelbinde im rechten Pfosten aus dem Loch heraushängt, wie angedeutet. Wickeln Sie die Kabelbefestigung sicher um das Ende des Pfostendrahts (86). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Befestigung, bis das Pfostenkabel ganz durch den rechten Pfosten geführt ist.

   Ziehen Sie vorsichtig am Pfostendraht (86) während Sie den rechten Pfosten (88) auf die Basis (115) innerhalb der rechten Basisabdeckung (117) aufstellen. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts.**

   Befestigen Sie den rechten Pfosten (88) mit zwei 3/8" x 3 3/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (2) und zwei 3/8" sternförmigen Unterlegscheiben (8) an der Basis (115); **ziehen Sie die Bolzen mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.** Anmerkung: Möglicherweise muss man den oberen Teil des rechten Pfosten leicht nach vorne neigen und den unteren Teil drehen während man die Bolzen mit Nylon-Klemmteil in den rechten Pfosten hineindreht.

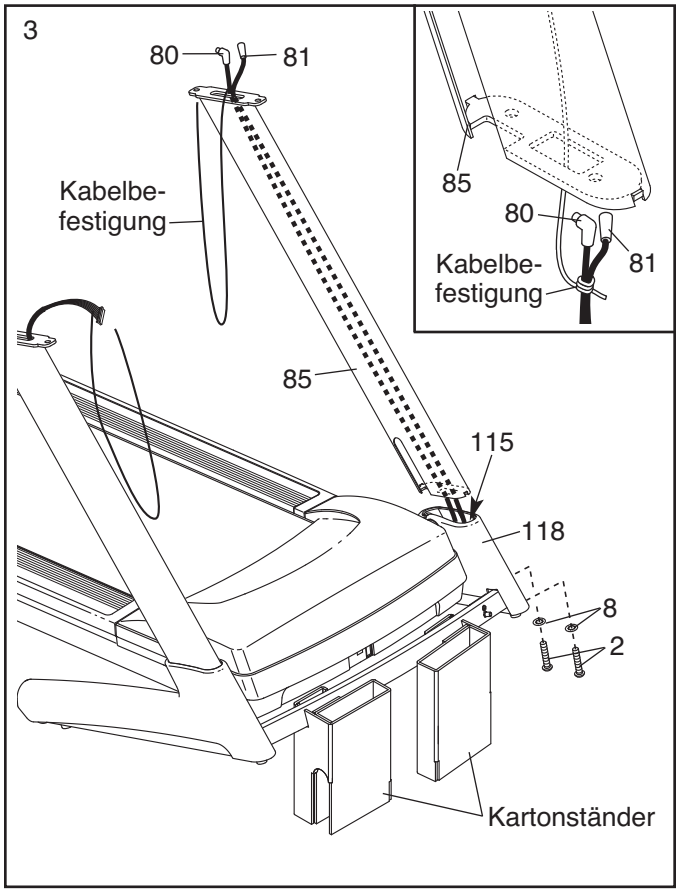


3. Halten Sie den linken Pfosten (85) an die linke Basisabdeckung (118). **Siehe Einsatzzeichnung.** Achten Sie darauf, dass die Kabelbefestigung am linken Pfosten aus dem Loch heraushängt, wie angedeutet. Wickeln Sie die Kabelbefestigung sicher um das Ende des 50" TV-Kabels (81) und des 50" A/V-Kabels (80).

   Ziehen Sie nun am anderen Ende der Kabelbefestigung bis das 50" TV-Kabel (81) und das 50" A/V-Kabel (80) ganz durch den linken Pfosten (85) durchgezogen sind. Setzen Sie dann den linken Pfosten innerhalb der linken Basisabdeckung (118) auf der Basis (115) auf.

   Befestigen Sie den linken Pfosten (85) mit zwei 3/8" x 3 3/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (2) und zwei 3/8" sternförmigen Unterlegscheiben (8) an der Basis (115); **ziehen Sie die Bolzen mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.** Anmerkung: Möglicherweise muss man den oberen Teil des linken Pfosten leicht nach vorne neigen und den unteren Teil drehen während man die Bolzen mit Nylon-Klemmteil in den linken Pfosten hineindreht.

   Mithilfe einer zweiten Person heben Sie nun den Lauftrainer von den Kartonständern herunter. Die Ständer werden in Montageschritt 9 wieder gebraucht.



4. Eine zweite Person soll die Handgriffmontage an die Pfosten (85, 88) hinhalten.

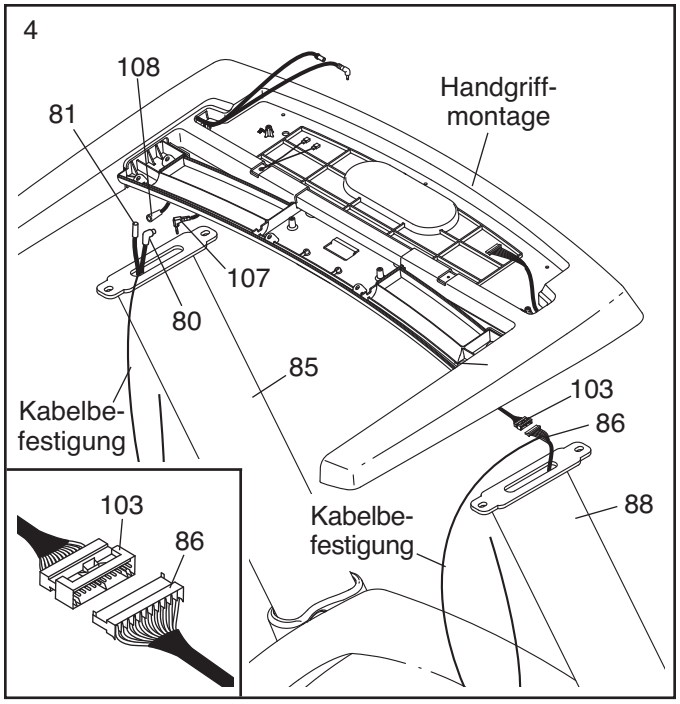
   Stecken Sie das 50" A/V-Kabel (80) mit dem 25" A/V-Kabel (107) und dem 50" TV-Kabel (81) in das 25" TV-Kabel (108).

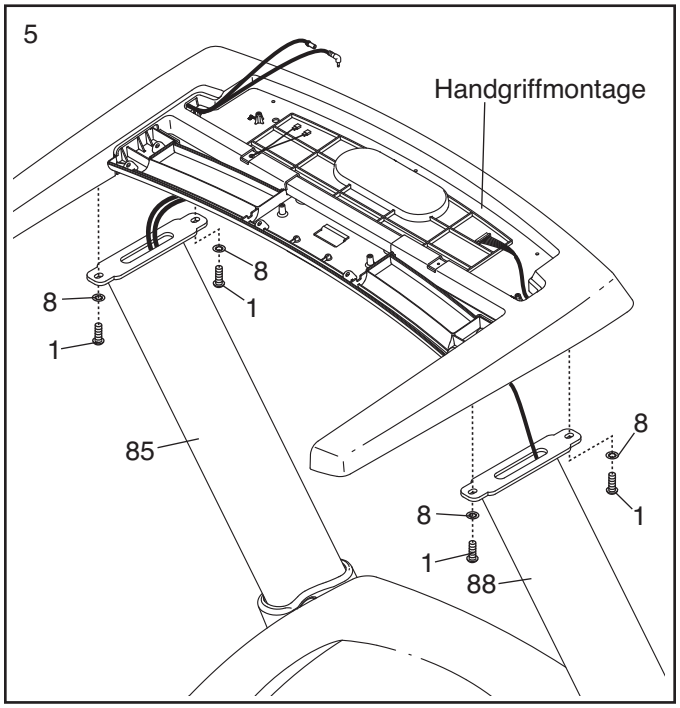
   Stecken Sie den Pfostendraht (86) und den 25" Drahthalter (103) zusammen. **Siehe Einsatzzeichnung. Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen.** Sollten die Anschlussteile nicht leicht zusammenpassen und einschnappen, drehen Sie einen der Anschluss-teile um und probieren Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.**

   Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (86). Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom 50" TV-Kabel (81) und vom 50" A/V-Kabel (80).

5. Schieben Sie die Drähte in die Pfosten (85, 88) hinein während Sie die Handgriffmontage auf den Pfosten aufsetzen. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

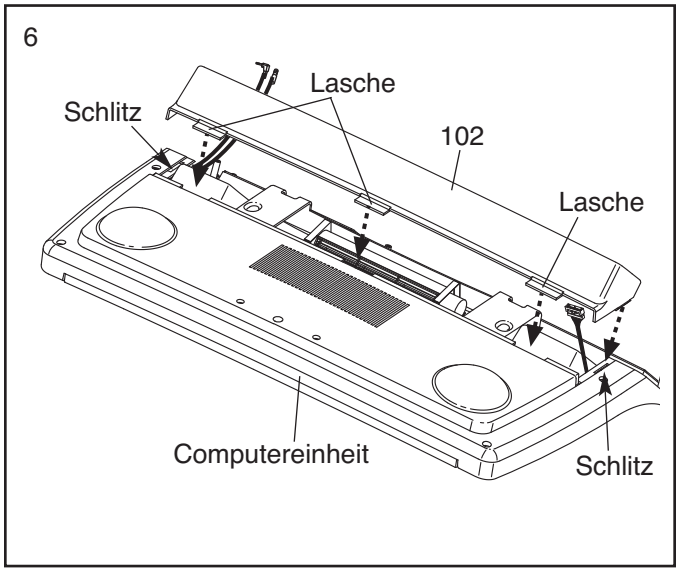
   Befestigen Sie die Handgriffmontage mit vier 3/8" x 1 1/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (1) und vier 3/8" sternförmigen Unterlegscheiben (8). Ziehen Sie jetzt die Bolzen fest.





6. Legen Sie die Computereinheit umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberseite zu vermeiden. Schieben Sie die drei Laschen an der Konsolenleiste (102) in die Computereinheit hinein.

   Drücken Sie auf die Enden der Konsolenleiste (102) bis sie bei den Schlitzen der Computereinheit einschnappen.

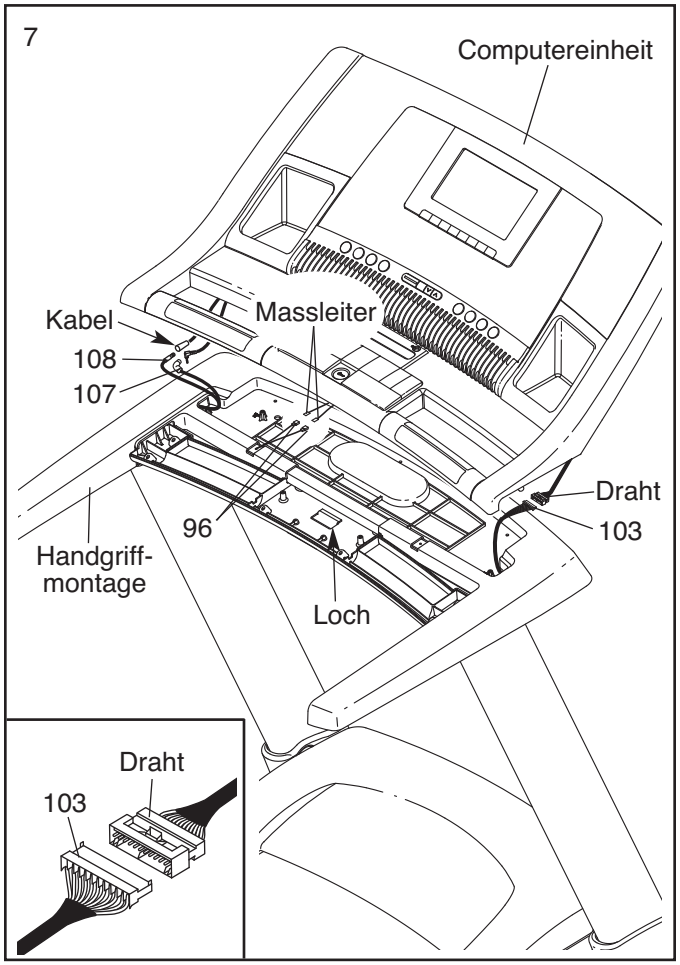


7. Eine zweite Person soll die Computereinheit an die Handgriffmontage hinhalten. Stecken Sie das 25" A/V-Kabel (107) und das 25" TV-Kabel (108) mit den Drähten, die aus der Computereinheit heraushängen, zusammen.

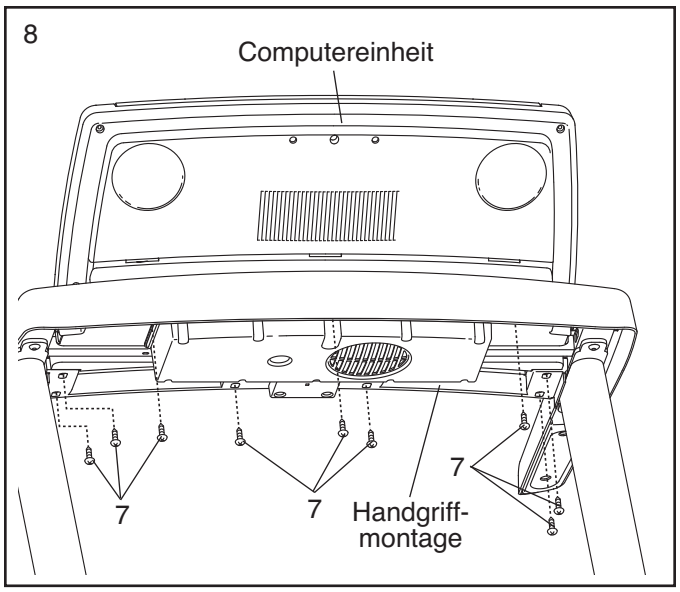
   Stecken Sie den 25" Kabelbaum (103) und die Drähte, die aus der Computereinheit heraushängen, zusammen. **Siehe Einsatzzeichnung. Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen.** Sollten die Anschlussteile nicht leicht zusammenpassen und einschnappen, drehen Sie einen der Anschlus-steile um und probieren Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.**

   Stecken Sie die Computermassedrähte (96) mit den zwei Masseleitern, die aus der Computereinheit heraushängen, zusammen.

   Legen Sie die Computereinheit auf die Handgriffmontage. Wenn notwendig, schieben Sie die Drähte aus dem Weg, sodass die Computermontage flach auf der Handgriffmontage aufliegt. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Anmerkung: Wenn die Computermontage nicht flach auf der Handgriffmontage aufliegt, dann werden Sie Schritt 8 nicht vollenden können.



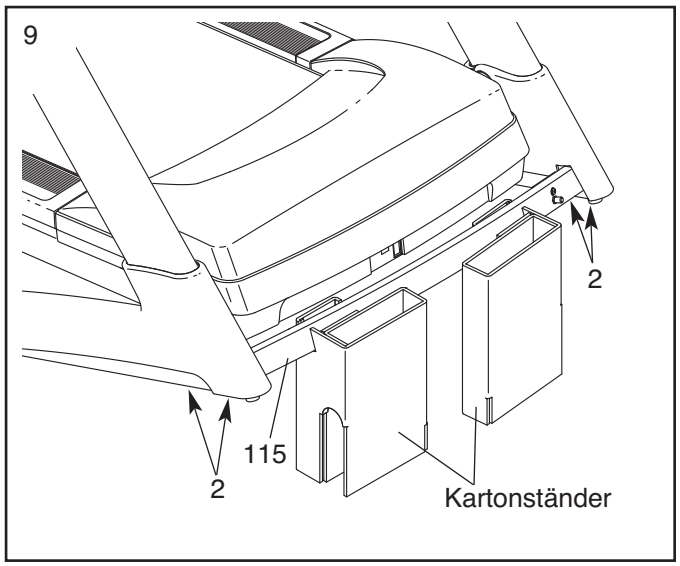
8. Befestigen Sie die Computereinheit mit neun #8 x 3/4" Schrauben (7) an der Handgriffmontage. **Ziehen Sie alle neun Schrauben leicht an, bevor Sie eine davon festziehen.**



9. Mit der Hilfe einer zweiten Person, heben Sie das vordere Ende des Lauftrainers hoch und legen die Querstange der Basis (115) auf die Löcher im Karton, wie angedeutet. **Eine zweite Person muss den Lauftrainer unbedingt festhalten, um ein Wackeln oder Umfallen des Lauftrainers zu vermeiden.**

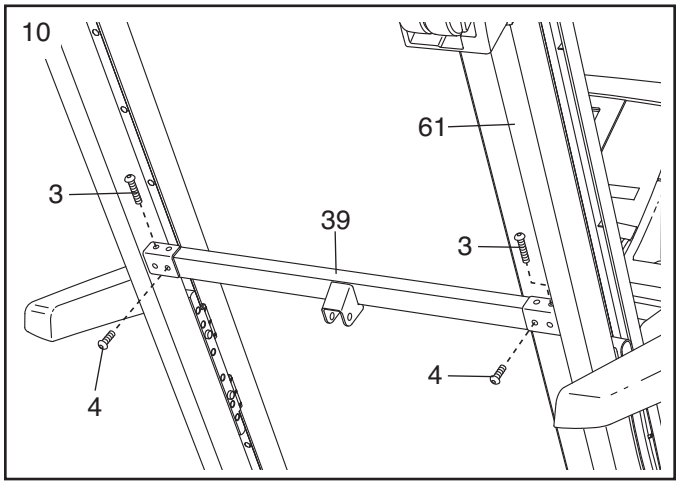
   Ziehen Sie die vier 3/8" x 3 3/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (2) fest.

   Mit der Hilfe einer zweiten Person lassen Sie den Lauftrainer nun von den Kartonständern herunter.



10. Stellen Sie den Rahmen (61) nun aufrecht. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis Schritt 11 vollendet ist.**

    Schieben Sie die Rahmenquerstange (39) durch die Klammern am Rahmen (61) wie angedeutet. Befestigen Sie die Rahmenquerstange mit zwei 1/4" x 1 3/4" Bolzen (3) und zwei 1/4" x 1 1/4" Bolzen (4) wie angedeutet.

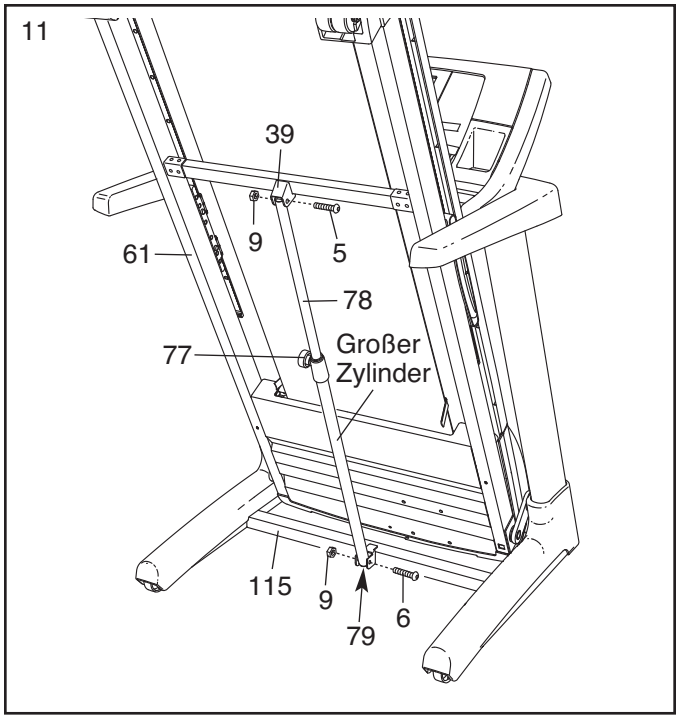


11. Richten Sie die Lagerungssperre (78) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verriegelungsknopf (77) in den angedeuteten Positionen befinden.

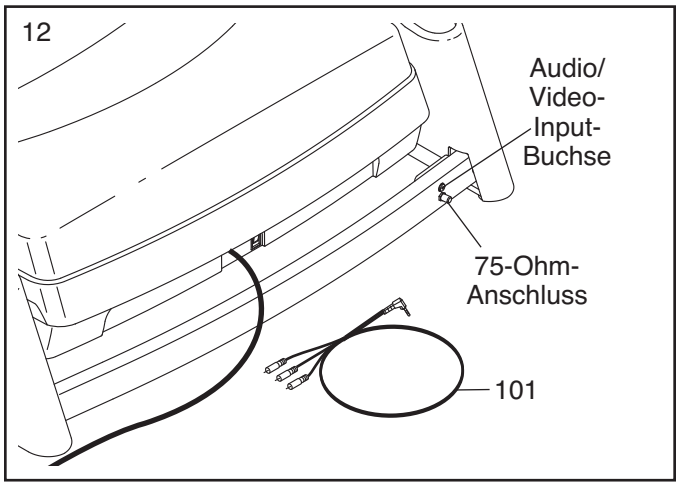
    Entfernen Sie die Befestigung vom oberen Ende der Lagerungssperre (78). Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre an der Klammer der Rahmenquerstange (39) mit einem 3/8" x 1 3/4" Bolzen (5) und einer 3/8" Mutter (9).

    Entfernen Sie die Befestigung vom oberen Ende der Lagerungssperre (78). Die Löcher in der Verriegelungskappe (79) müssen weiterhin mit den Löchern in der Lagerungssperre übereinstimmen. **Achten Sie darauf, dass die Verriegelungskappe innerhalb der Lagerungssperre verbleibt.** Befestigen Sie die Lagerungssperre mit einem 3/8" x 2" Bolzen (6) und einer 3/8" Mutter (3) an der Klammer der Basis (115). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen etwas nach vorn und nach hinten bewegen, um die Lagerungssperre mit der Klammer übereinzustimmen.

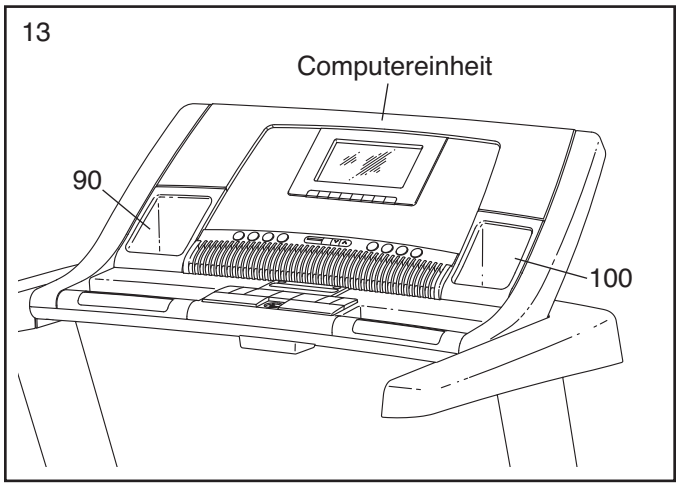
    Lassen Sie den Rahmen (61) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR VERWENDUNG HERUNTERKLAPPEN auf Seite 31).



12. Finden Sie den Ort des 75-Ohm-Anschlusses und der Audio/Video-Input-Buchse am Lauftrainer. Um den Fernseher zu betreiben muss man eine Antenne oder ein CATV-Kabel am 75-Ohm-Anschluss einstecken oder das 96" A/V-Kabel (101) muss in die Audio/Video-Input-Buchse gesteckt werden (siehe Seite 13).



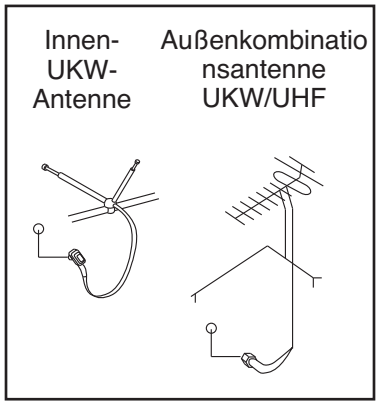
13. Vergewissern Sie sich, dass die linke Ablage (90) und die rechte Ablage (100) fest in die Computereinheit hineingedrückt wurden.



14. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 33 und 34). **Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.**

Bevor man den Fernseher einschalten kann, muss man eine Antenne oder ein 75 Ohm CATV-Kabel am 75-Ohm-Anschluss einstecken oder das 96" A/V-Kabel an der Audio/Video-Input-Buchse anstecken.
Anmerkung: Verwenden Sie ein CATV-Kabel, um eine äußere Quelle, wie einen Kabelkasten, Satelliten-TV-Box, Videorekorder oder analoges Kabel anzuschließen. CATV-Kabel, Antenne oder Adapter wurden nicht mitgeliefert.

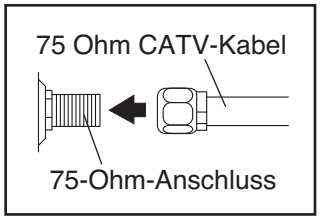
ANSCHLIESSEN EINER ANTENNE



Stellen Sie eine UKW-Antenne oder eine Kombinationsantenne für UKW/UHF an der gewünschten Stelle auf. Antennen, die im Freien aufgestellt werden, werden den Wetterumständen ausgesetzt, was die Signalqualität beeinträchtigen kann. Inspizieren Sie Ihre Außenantenne und die Stromzufuhrkabel, die ins Haus führen, bevor Sie die Antenne anschließen.

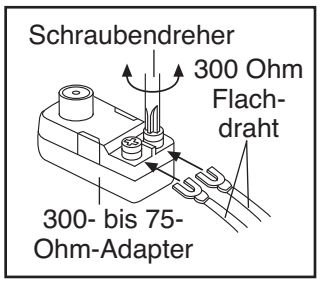
75 Ohm CATV-Kabel

1. Stecken Sie das 75 Ohm CATV-Kabel der Antenne in den 75-Ohm-Anschluss am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels.

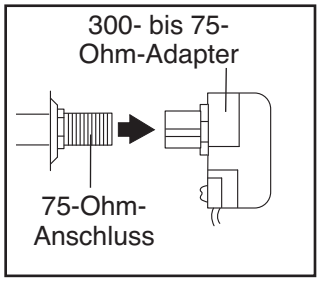


300 Ohm Flachdraht

1. Stecken Sie den 300 Ohm Flachdraht der Antenne in einen 300- bis 75-Ohm-Adapter.



2. Drücken Sie den 300- bis 75-Ohm-Adapter auf den 75-Ohm-Anschluss am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels.



ANSCHLIESSEN EINER ÄUSSEREN QUELLE MITHILFE EINES CATV-KABELS

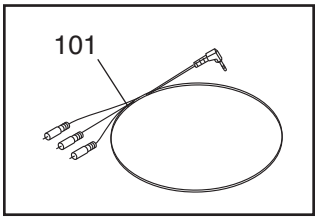
1. Stecken Sie ein Ende des 75 Ohm CATV-Kabels in die 75-Ohm Output-Buchse Ihrer externen Quelle.

2. Stecken Sie das Netzkabel Ihrer externen Quelle ein. Beachten Sie die Erdungsinstruktionen im Benutzerhandbuches Ihrer äußeren Quelle.

3. Stecken Sie das 75 Ohm CATV-Kabel in den 75 Ohm Anschluss am Lauftrainerrahmen, in der Nähe des Netzkabels. Siehe Abb. links.

ANSCHLIESSEN EINES VIDEOREKORDERS ODER DVD-PLAYERS MITHILFE EINES 96" A/V-KABELS

1. Stecken Sie das dreizinkige Ende des 96" A/V-Kabels (101) in Ihren Videorekorder oder DVD-Player.



2. Stecken Sie das Netzkabel Ihres Videorekorders oder DVD-Players ein. Beachten Sie die Erdungsinstruktionen Ihres Benutzerhandbuches des Videorekorders oder DVD-Players.

3. Stecken Sie das 96" A/V-Kabel in die Audio/Video-Input-Buchse am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabelanschlusses.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

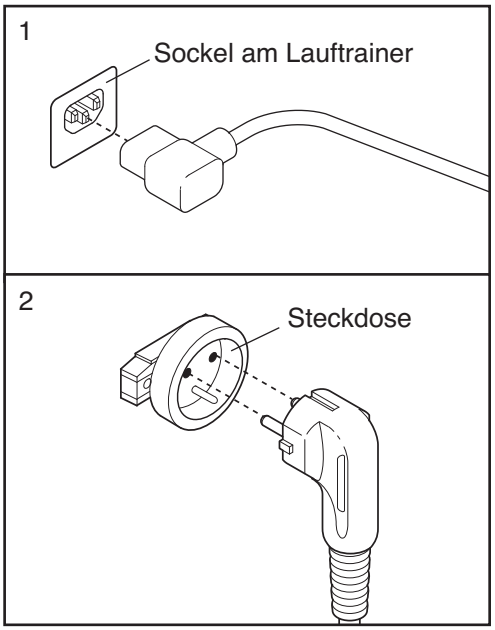
DAS VORGESCHMIERTE LAUFBAND

Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

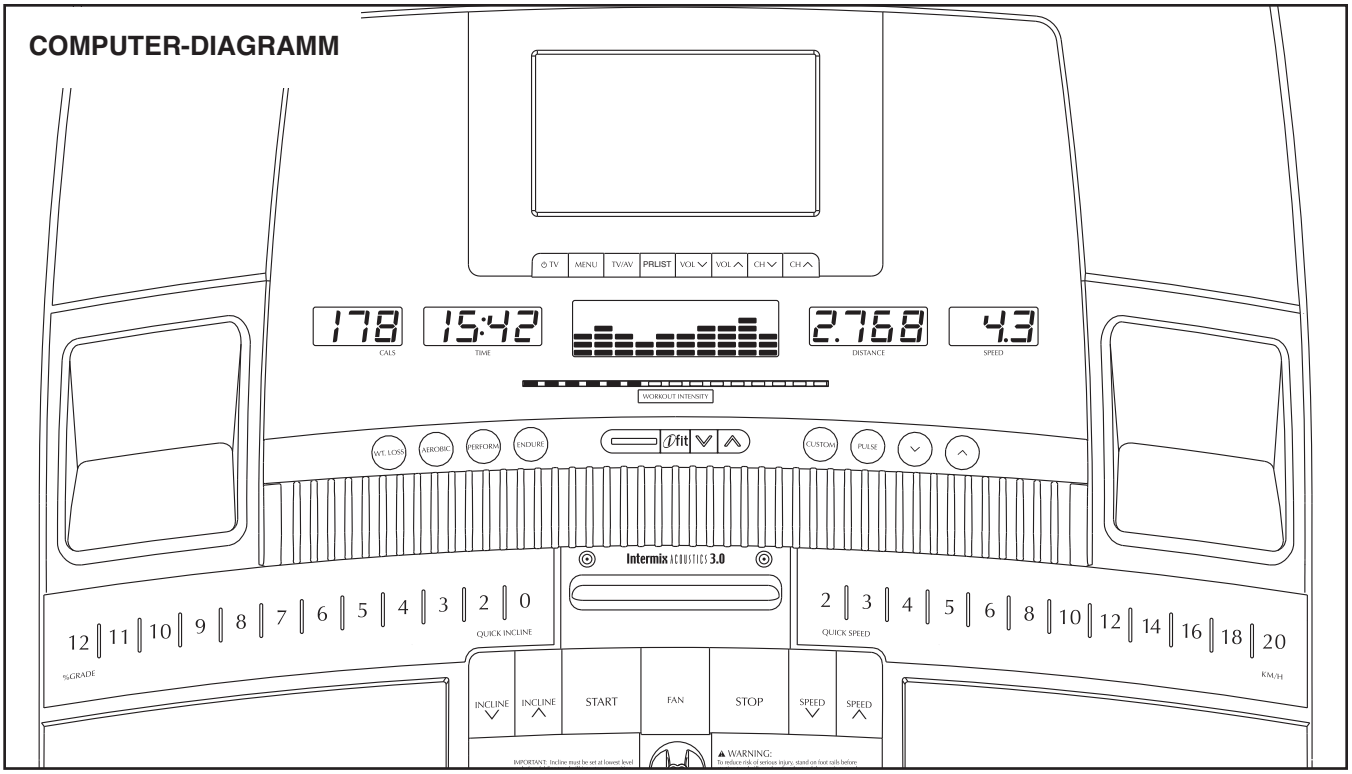
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken Sie das angezeigte Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **WICHTIG: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



⚠ 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.



DEN WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen. Wenn der Computer auf manuell eingestellt ist, kann man Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Pulssensor oder den als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor verwenden. Siehe Seite 29 für Information über den als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor.

Außerdem bietet der Computer zwanzig voreingestellte Programme an—fünf Gewichtsverlustprogramme, fünf Aerobic-Programme, fünf Leistungsprogramme und fünf Ausdauerprogramme. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch ein wirksames Training geführt werden. Man kann auch seine eigenen Programme erstellen und diese zur späteren Verwendung speichern.

Der Computer bietet auch zwei Pulsprogramme an, welche Geschwindigkeit und Neigung so verändern, dass Ihr Puls immer nahe der Zielherzfrequenz liegt.

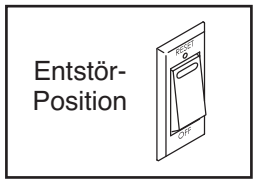
Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen interaktiven iFIT-System ausgestattet. Das iFit-System ist kompatibel mit iFit-Karten, die Programme enthalten, welche beim Erreichen spezieller Fitnessziele helfen. Man kann, zum Beispiel, mit dem 8-wöchigen Gewichtsverlustprogramm überflüssige Pfunde verlieren. iFit-Programme kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie die Stimme eines Trainers durch jeden Schritt des Programms führt. Eine Demo-iFit-Karte wird mitgeliefert. Weitere iFit-Karten sind separat erhältlich. **iFit-Karten kann man bei www.iFit.com kaufen oder durch einen Anruf der Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung erwerben. iFit-Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.**

Ob man den manuellen Modus oder ein Programm wählt, man kann während des Fitwerdens auch Fernsehen. Durch das erstklassige Stereosystem kann man auch seine Lieblingsmusik oder ein Hörbuch anhorchen.

Hinweise zum Einschalten des Stroms finden Sie auf Seite 16. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 16. **Um ein voreingestelltes Programm zu benutzen,** siehe Seite 18. **Um ein individuelles Programm zu erstellen und zu benutzen,** siehe Seiten 19 und 20. **Um ein Pulsprogramm zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um eine iFit-Karte zu benutzen,** siehe Seite 22. **Um den Fernseher des Geräts zu benutzen,** siehe Seite 23. **Um die Fernbedienung zu verwenden,** siehe Seite 24. **Um die Batterien der Fernbedienung zu ersetzen,** siehe Seite 25. **Um die Fernseheinstellungen in der TV- oder AV-Wiedergabe zu verändern,** siehe Seite 26. **Um die Fernseheinstellungen in der DTV-Wiedergabe zu verändern,** siehe Seite 27. **Um den Informations-Modus zu benutzen,** siehe Seite 28. **Um die Stereoanlage zu verwenden,** siehe Seite 29.

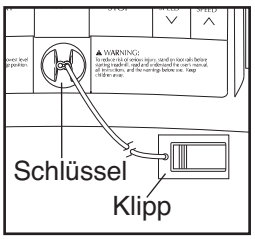
EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS

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 die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigen.



Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Finden Sie als nächstes den Überlastschalter Entstörung/Aus [RESET/OFF] am Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels. Achten Sie darauf, dass die Sicherung auf die Entstör-Position gestellt ist.

WICHTIG: Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus abzuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang nieder. Bleiben die Displays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 28, um den Demo-Modus auszuschalten.



Steigen Sie auf die Fußschienen des Lauftrainers. Finden Sie den am Schlüssel befestigten Klipp (siehe Abb. rechts) und schieben Sie den Klipp sicher auf das Gürtelband Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG: In einer Notfallsituation kann der Schlüssel vom Computer abgezogen werden, woraufhin sich das Laufband verlangsamt und anhält. Pro-bieren Sie den Klipp aus, indem Sie ein paar Schritte rückwärts gehen. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps, um ein Herausziehen des Schlüssels zu ermöglichen.**

WICHTIG: Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers bitte saubere Turnschuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers sollte die Ausrichtung des Laufbands von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, korrigiert werden (siehe Seite 33).

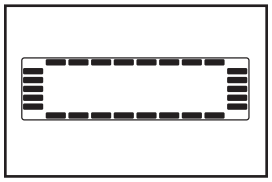
Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit angegeben wird oder um die Maßeinheit zu ändern, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 28. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

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

   Siehe EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS links.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**



   Jedes Mal, wenn man den Schlüssel einsteckt, ist der manuelle Modus eingestellt. Wenn Sie ein voreingestelltes Programm gewählt haben, drücken Sie mehrmals irgendeine Programmtaste (Gewichtsverlust [WT. LOSS], Aerobic [AEROBIC], Leistung [PERFOM], Ausdauer [ENDURE], Selbst erstelltes Prorgramm [ENDURE], Pulsprogramm [PULSE]) bis auf der Matrix eine Laufbahn erscheint.

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

   Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste [START], die Beschleunigungstaste [SPEED]oder eine der nummerierten QUICKSPEED-Tasten 2 bis 20.

   Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Bei jedem Tastendruck ändert sich die Gesch-windigkeit um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste länger niedergedrückt halten, verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 km/h. Wenn Sie eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist.

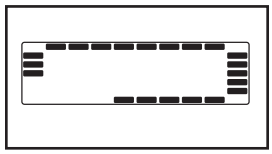
   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzten, kann man die Start-Taste drücken, die Beschleunigungstaste oder eine der nummerierten Geschwindigkeits-tasten.

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

   Um die Neigung des Lauftrainers zu verstellen, drücken Sie auf die Neigungs [INCLINE]-Auf- oder –Ab-Taste oder eine der Tasten QUICK INCLINE, die mit den Ziffern 0 bis 12 versehen sind.

   Jedesmal, wenn man die Neigungs-Auf- oder –Ab-Taste betätigt, verändert sich die Neigung um 0,5%. Wenn Sie eine der mit Zahlen beschrifteten Neigungstasten niederdrücken, dann verändert sich die Neigung allmählich bis sie den gewünschten Grad erreicht hat.

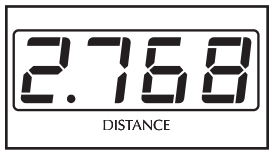
5. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.**



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.

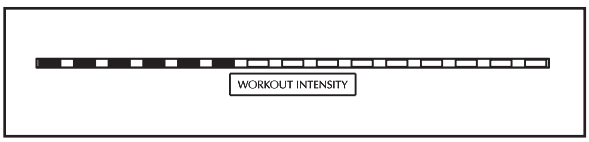
Das Kalorien-/Neigungsdisplay—Das Kalorien-/Neigungsdisplay [CALS/INCLINE] gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an. Das Display gibt auch bei jeder Veränderung der Neigung diese für ein paar Sekunden an.

Das Zeitdisplay—Das Zeitdisplay [TIME] gibt die vergangene Zeit an. Anmerkung: Wenn ein Programm gewählt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Programm verbleibende Zeit an.



Das Distanzdisplay—Das Distanzdisplay [DISTANCE] kann die Distanz, die man auf dem Laufband hinter sich gebracht hat, angeben.

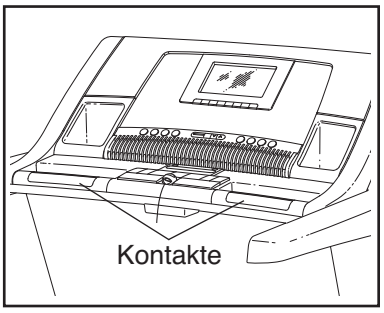
Das Geschwindigkeits-/Pulsdisplay—Das Geschwindigkeits-/Pulsdisplay [SPEED/PULSE] kann die Geschwindigkeit des Laufbandes angeben. Das Display gibt bei Verwendung des Handgriffpulssensors oder des als Zubehör erhältlichen Brustpulssensors auch Ihren Puls an.



Während des Trainings gibt die Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an. Um der Computer wieder einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, ziehen Sie den Schlüssel ab und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

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

Anmerkung: Wenn Sie den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor tragen und gleichzeitig den Handgriffpulssensor halten, kann der Computer Ihre Herzfrequenz nicht korrekt anzeigen. Siehe Seite 29 zur Information über den als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor.



Bevor Sie den Handgriffpulssensor verwenden, entfernen Sie die durchsichtigen Plastikfolien von den Metallkon-takten. Außerdem müssen die Hände sauber sein.

Um den Puls zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Kontakte am Handgriff ca. **10 Sekunden lang ohne dabei die Hände zu bewegen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

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

8. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.**

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie die Stopp-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss auf den niedrigsten Wert eingestellt sein, sonst kann der Lauftrainer beim Zusammenklappen beschädigt werden.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie den Lauftrainer nicht mehr benutzen, stellen Sie den Überlastschalter in die AUS [OFF]-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, können sich die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

VOREINGESTELLTE PROGRAMME BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 16 an.

2. Wählen Sie ein voreingestelltes Programm.

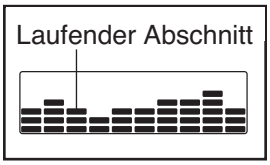
Um ein voreingestelltes Programm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Gewichtsverlust-[WT. LOSS], Aerobic- [AEROBIC], Leistungs-[PERFORM] oder Ausdauer-[ENDURE] Taste.

Wenn ein voreingestelltes Programm gewählt wurde, geben die Displays die maximale Neigung, die Programmdauer, die Programmnummer und die maximale Geschwindigkeit des Programms an. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms über die Matrix rollen.

3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Start-[START] Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm wurde in mehrere ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Eine Geschwindig-keitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen sind möglicherweise ür aufeinanderfolgende Abschnitte vorprogrammiert worden.



Während des Programms wird Ihr Fortschritt am Querschnitt verfolgt. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht dem laufenden Abschnitt des Programms. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jeden Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt im Querschnitt beginnt zu blinken. Die neue Geschwindigkeit und die neue Neigungseinstellung werden ein paar Sekunden lang am Display aufleuchten. Ist eine andere Geschwindigkeit und/oder Neigung für den nächsten Abschnit vorgesehen, dann blinken die neue Geschwindigkeits- und die neue Neigungseinstellung am Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen.

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

Durch Drücken der Stopp-[STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleu-nigungstaste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Neigungsein-stellung des nächsten Abschnitts anpassen.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt des Programms beendet ist. Das Laufband hält dann langsam an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

EIN PROGRAMM INDIVIDUELL GESTALTEN

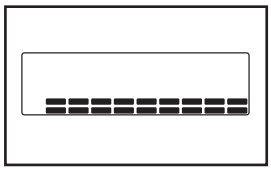
1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 16 an.

2. **Wählen Sie ein individuelles Programm.**

   Um ein individuelles Programm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Taste CUSTOM. Wenn man ein individuelles Programm gewählt hat, erscheinen am Display die Zahl des Programms und drei Spalten von Indikatoren.

   Anmerkung: Sollten mehr als zwei Reihen von Indikatoren über die Matrix rollen, siehe VERWENDEN EINES INDIVIDUELL GESTALTETEN PROGRAMMS auf Seite 20.

3. **Schalten Sie das Laufband ein und programmieren Sie die gewünschten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen ein.**

   Drücken Sie die Start- [START] Taste. Einen Moment, nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband, sich zu bewegen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

   Jedes Programm ist in mehrere ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt kann man eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung einprogrammieren. Um diese für den ersten Abschnitt einzuprogrammieren, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers einfach auf Wunsch mithilfe der Geschwindigkeits- und Neigungstasten ein.

   Wenn der erste Abschnitt des Programms endet, erklingt dann eine Serie von Tönen und die laufend Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung werden gespeichert. Programmieren Sie für den zweiten Abschnitt auf die gleiche Weise ebenfalls eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung ein.

   Fahren Sie damit fort für soviele Abschnitte wie gewünscht. Individuell gestaltete Programme können bis zu 40 Abschnitte enthalten. Wenn Sie mit dem Programmieren fertig sind, drücken Sie die Stopp-Taste zweimal. Die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen, die Sie einprogrammiert haben, und die Programmdauer werden dann gespeichert.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

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

   Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

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

   Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

VERWENDEN EINES INDIVIDUELL GESTALTETEN PROGRAMMS

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

   Siehe Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 16.

2. **Wählen Sie ein individuelles Programm.**

   Um ein individuelles Programm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Taste CUSTOM. Wenn man ein individuall gestaltetes Programm wählt, rollt ein Querschnitt der Geschwindigkeitsein-stellungen über die Matrix.

   Außerdem erscheinen die maximale Neigungseinstellung [INCLINE], die Programmdauer [TIME], die Nummer des Programms und die maximale Geschwindigkeitseinstellung [SPEED]. **Anmerkung: Sollten nur zwei Reihen von Indikatoren über die Matrix rollen, siehe EIN PROGRAMM INDIVIDUELL GESTALTEN auf Seite 19.**

3. **Starten Sie das Laufband.**

   Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung, die Sie zuvor einprogrammiert hatten, ein. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

   Jedes Programm ist in mehrere ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung kann für aufeinanderfolgende Abschnitt einprogrammiert sein.

   Das individuell gestaltete Programm funktioniert genau so wie ein voreingestelltes Programm (siehe Schritt 3 auf Seite 18).

   Wenn Sie wünschen, können Sie das Programm während des Benutzens modifizieren. **Um die Geschwindigkeits- oder die Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts zu verändern,** drücken Sie einfach auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten. Wenn der Abschnitt abläuft, werden die neuen Einstellungen gespeichert. **Um die Dauer des Programms zu verlängern,** warten Sie bis das Programm zu Ende läuft. Drücken Sie dann die Start-Taste und programmieren Sie Geschwindigkeit und Neigung für so viele zusätzliche Abschnitte, wie sie wollen. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie zweimal auf die Stopp-Taste. **Um die Dauer des Programms zu verkürzen,** drücken Sie vor Ablauf des Programms an der gewünschten Stelle zweimal auf die Stopp-Taste.

   Um das Programm kurz anzuhalten, drücken Sie einfach auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man wieder die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

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

   Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

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

   Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

VERWENDEN EINES PULSPROGRAMMS

⚠VORSICHT: Wenn Sie Problem mit dem Herzen haben oder falls Sie älter als 60 Jahre sind und bisher nicht sehr aktiv waren, dann sollten Sie die Pulsprogramme nicht verwenden. Nehmen Sie regelmäßig Medikaments, dann sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, um sicher zu gehen, dass Ihre Medikamente die Herzfrequenz während des Trainings nicht beeinträchtige.

1. **Legen Sie den als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor um.**

   Anmerkung: Für beste Resultate trägt man einen Brustpulssensor während eines Pulsprogramms. Siehe Seite 29 zur Information über den als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor.

2. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe Abschnitt EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 16.

3. **Wählen Sie eines der vier Pulsprogramme.**

   Um ein Pulsprogramm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Pulstaste [PULSE]. Wenn ein Pulsprogramm gewählt wurde, dann erscheint die Programmdauer, die Nummer des Programms und die maximale Zielherzfrequenz auf den Displays. Außerdem rollt ein Querschnitt der Herzfrequenzeinstellungen des Programms über die Matrix.

4. **Geben Sie eine Zieleinstellung für die Herzfrequenz ein.**

   Die maximale Zielherzfrequenzeinstellung des Programms wird am Geschwindigkeits-/Pulsdisplay [SPEED/PULSE] erscheinen. Auf Wunsch kann man die maximale Zielherzfrequenzeinstellung durch Drücken der Auf- und Ab-Tasten in der Nähe der Puls-Taste verändern **(siehe TRAININGSINTENSITÄT auf Seite 36).** Anmerkung: Wenn Sie die maximale Zielherzfrequenzeinstellung verändern, verändert sich der Intensitätsgrad des ganzen Programms.

5. **Starten Sie das Laufband.**

   Drücken Sie die Start- [START] Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

   Pulsprogramme wurden in ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können die gleiche Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert haben.

   Während jedes Programmabschnitts wird Ihr Puls mit der Zielherzfrequenzeinstellung des jeweiligen Abschnitts verglichen. Falls Ihre Herzfrequenz zu weit unter oder über der eingestellten Herzfrequenz liegt, verändern sich Geschwindigkeit und Neigung automatisch, um Ihre Herzfrequenz der Zielherzfrequenz anzunähern.

   Wird Ihr Puls während des Programmablaufs nicht entdeckt, dann blinken die Buchstaben „PLS" am Display und die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Lauftrainers wird automatisch langsamer/weniger steil. Sollte das geschehen, lesen Sie die Anleitungen, die mit dem als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor mitgeliefert wurden.

   Wenn der erste Abschnitt des Programms zu Ende läuft, erklingt eine Serie von Tönen und alle Zielherzfrequenzeinstellungen werden um eine Spalte nach linke rücken. Die neuen Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen werden am Display erscheinen. Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt des Programms beendet ist. Das Laufband hält dann langsam an.

   Wenn die Geschwindigkeit und/oder Neigung zu hoch oder zu niedrig eingestellt sind, kann man den Intensitätsgrad des Programms jederzeit durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern. **Wenn der Computer dann aber Ihren Puls mit der Zielherzfrequenz des laufenden Abschnitts vergleicht, werden Geschwindigkeit und/oder Neigung des Lauftrainers automatisch verändert, um Ihren Puls mit der Zielherzfrequenzeinstellung in Einklang zu bringen.**

   Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband beginnt sich mit 2 km/h zu bewegen. **Sobald der Computer dann aber Ihren Puls mit der Zielherzfrequenz des laufenden Abschnitts vergleicht, werden Geschwindigkeit und/oder Neigung des Lauftrainers automatisch verändert, um Ihren Puls mit der Zielherzfrequenzeinstellung in Einklang zu bringen.**

6. **erfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

7. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

8. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer ab.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

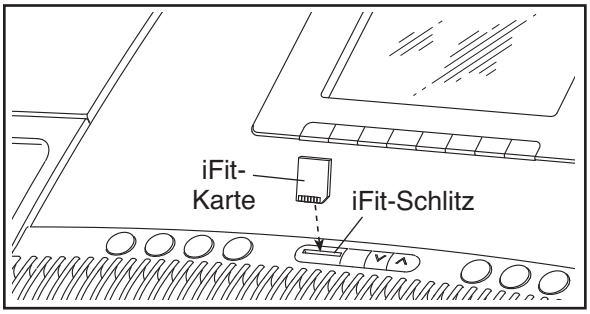
BENUTZEN EINER IFIT-KARTE

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

   Siehe Abschnitt EINSCHALTEN DES LAUF-TRAINERS auf Seite 16.

2. **Schieben Sie eine iFit-Karte ein und wählen Sie ein Programm.**

   Um ein iFit-Programm zu benutzen, schieben Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz; achten Sie darauf, dass sich die Metallkontakte der iFit-Karte unten befinden und zum Schlitz hinschauen.



   Wählen Sie nun durch Betätigen der Auf- und Ab-Tasten neben dem iFit-Schlitz das gewünschte iFit-Programm. Wenn man ein iFit-Programm gewählt hat, geben die Displays die maximale Neigung, die Programmdauer, die Programmnummer und die maximale Geschwindigkeit des Programms an. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms über die Matrix rollen.

   Jedes iFit-Programm ist in mehrere ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung kann für aufeinanderfolgende Abschnitte einprogrammiert worden sein.

3. **Starten Sie das Laufband.**

   Drücken Sie die Start- [START] Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen. Die Stimme eines Trainers führt Sie durch das Programm.

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

   Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleu-nigungstaste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungsein-stellung des nächsten Abschnitts anpassen.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

6. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

   VORSICHT: Entfernen Sie die iFit-Karten immer vom iFit-Schlitz, wenn Sie diese nicht brauchen.

VERWENDEN DES FERNSEHERS AM GERÄT

WICHTIG: Bevor man den Fernseher verwendet, muss man das 96" A/V-Kabel oder ein CATV-Kabel am Lauftrainer einstecken (siehe Seite 13).

1. Fernseher einschalten.

Sollte sich auf dem Fernsehmonitor eine durchsichtige Plastikfolie befinden, ziehen Sie diese ab. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer. Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 16. Drücken Sie auf die Taste „TV power" am Fernseher, um den Fernseher einzuschalten. Anmerkung: Sollten Sie den Fernseher einschalten, ohne den Schlüssel in den Computer einzuschieben, dann funktionieren die Tasten an der Konsole nicht.

2. Initialisieren Sie die DTV-Wiedergabe.

Wenn in der DTV-Wiedergabe keine Kanäle gespeichert wurden, dann erhalten Sie womöglich eine Aufforderung, die Fernseheinstellungen zu revidieren. Wählen Sie Ihr Land, die Sprache und die Zeitzone. Zeitzonen gehen von Greenwich Mean Time aus. Markieren Sie dann „Exit" und die Lautstärke-Auf-Taste auf Ihrer Fernbedienung. Wählen Sie ja [YES], um Kanäle zu suchen oder nein [NO], um später Kanäle einzustellen.

3. Fernsehkanäle suchen.

Bevor man den Fernseher in Gebrauch nehmen kann, muss man Kanäle suchen. Siehe Seiten 26 und 27 zur Information der Kanalsuche. Anmerkung: Um einen Videorekorder oder DVD-Player zu verwenden, muss man einen solchen anschließen und Kanäle suchen. Vergewissern Sie sich, dass der Videorekorder oder DVD-Player richtig angeschlossen ist (siehe Seite 13).

Der Fernseher kann analoge und digitale Signale empfangen. Ein guter Empfang ist Voraussetzung für ein richtiges Funktionieren des Fernsehers. Vergewissern Sie sich, dass der Fernseher richtig eingestellt wurden (siehe Seiten 26 und 27). Wenn Sie eine Antenne benutzen, achten Sie darauf, dass sie richtig angeschlossen ist und stellen Sie sie dann auf optimalen Empfang ein (siehe ANSCHLIESSEN EINER ANTENNE auf Seite 13).

4. Drücken Sie die TV/AV-Taste, um die Fernseh-Wiedergabe zu wählen.

Wählen Sie eine Input-Wiedergabe durch mehrmaliges Drücken der TV/AV-Taste auf der Fernbedienung, bis der gewünschte Modus am Bildschirm erscheint. Haben Sie eine Antenne oder ein 75 Ohm CATV-Kabel am 75 Ohm Anschluss des Lauftrainers angeschlossen, wählen Sie nun die TV-Wiedergabe. Haben Sie das 96" A/V-Kabel in den Audio/Video-Input-Stecker gesteckt, dann wählen Sie die AV- Wiedergabe.

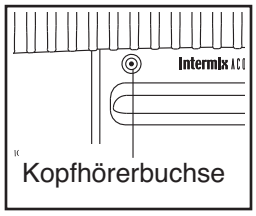
5. Drücken Sie die Kanaltasten, um den gewünschten Kanal zu wählen.

Beim Einschalten des Fernsehers erscheint das Bild vom letzt gewählten Kanal. Um einen anderen Kanal zu wählen, drücken Sie die nummerierten Kanaltasten oder die Kanal-Auf- oder –Ab-Tasten [CH]. Die Zahl des gewählten Kanals wird einige Sekunden lang am Bildschirm aufscheinen. Anmerkung: Bevor man Kanäle wählen kann, muss man sie im Datenspeicher des Fernsehers gespeichert haben. Sollte man einen Kanal verloren haben, kann man einfach alle Kanäle nochmals durchsuchen. Siehe Seiten 26 und 27.

6. Benutzen Sie die Lautstärketasten, um die Lautstärke zu verändern.

Drücken Sie die Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten [VOL] am Computer, um die Lautstärke einzustellen. Anmerkung: Die besten Resultate werden erzielt, wenn man nur die Lautstärketasten am Computer verwendet.

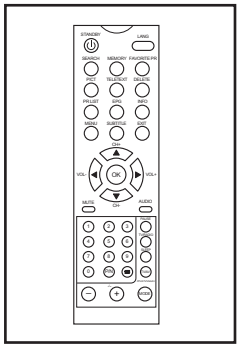
Um Kopfhörer (nicht mitgeliefert) zu verwenden, stecken Sie diese in die Kopfhörerbuchse in der Nähe der Start-Taste an der Konsole.



7. Fernseher ausschalten.

Wenn Sie den Fernseher nicht mehr brauchen, drücken Sie die POWER-Taste am Fernseher mehrere Sekunden lang nieder, um den Fernseher auszuschalten. Anmerkung: Wenn Sie den Fernseher nicht ausschalten, dann schaltet er sich bei der nächsten Verwendung des Lauftrainers automatisch ein.

VERWENDEN DER FERNBEDIENUNG



Bevor man die Fernbedienung verwendet kann, muss man Batterien einlegen (siehe BATTERIEN DER FERNBEDIENUNG ERSETZEN auf Seite 25).

Stellen Sie sich dann auf den Lauftrainer und halten Sie die Fernbedienung nahe an den Fernseher hin. Zielen Sie mit der Fernbedienung direkt auf den Fernseher.

Drücken Sie die Taste STANDBY. Nach ein paar Sekunden schaltet sich der Fernseher ein oder aus.

Drücken Sie auf die Taste Sprache [LANG], um die Sprache am Display zu wählen. In der DTV-Wiedergabe kann man Deutsch [GERMAN], Französisch [FRENCH], Holländisch [DUTCH], Englisch [ENGLISH], Spanisch [SPANISH], Portugiesisch [PORTUGUESE] oder Italienisch [ITALIAN] wählen. In der TV- oder AV-Wiedergabe stehen 10 Sprachen zur Auswahl.

Drücken Sie die Suchtaste [SEARCH], um nach Kanälen zu suchen und diese im Datenspeicher zu speichern. Anmerkung: In der TV-Wiedergabe muss man die Suchtaste fünf Sekunden lang niedergedrückt halten, um nach Kanälen zu suchen. In der DTV-Wiedergabe muss man YES [ja] wählen, um nach Kanälen zu suchen und NO [nein], um die Suche zu unterbrechen.

Drücken Sie in der DTV-Wiedergabe die Taste MEMORY, um den eingeschalteten Kanal als Lieblingskanal zu speichern.

Drücken Sie die Taste FAVORITE PR, um den in der DTV-Wiedergabe als Lieblingskanal gespeicherten Kanal abzurufen.

Drücken Sie die Taste Bild [PICTURE] mehrmals, um den Bildbetrieb auf persönlich, standard, sanft, lebhaft oder hell einzustellen.

Drücken Sie in der DTV-Wiedergabe die Taste TELETEXT, um Teletext ein- oder auszuschalten.

Drücken Sie die Taste löschen [DELETE], um in der DTV-Wiedergabe den gerade eingestellten Kanal vom Speicher zu entfernen. Anmerkung: Sollte man durch Zufall einen Kanal entfernen, dann kann man den Kanal durch Suche aller Kanäle wiederfinden (siehe Seite 26 und 27).

Drücken Sie die Taste PRLIST, um eine Liste aller Kanäle zu sehen. Anmerkung: Man kann diese Liste auch abrufen, indem man die Taste PRLIST auf der Konsole drückt.

Drücken Sie die Taste EPG, um in der DTV-Wiedergabe eine Auflistung aller Fernsehsendungen abzurufen.

Drücken Sie die Taste INFO, um Information über das laufende Programm und über die Ausstrahlung oder das Kabelsignal einzuholen.

Drücken Sie auf die Menü-Taste [MENU], um das Hauptmenü zu sehen. Siehe Seiten 26 und 27 zur Information des Menüs.

Drücken Sie auf die Ausstiegstaste [EXIT], um aus einem Menü auszusteigen oder ein vorangegangenes Menü nochmals zu sehen.

Drücken Sie die Taste SUBTITLE [Untertitel], um die Untertitel ein- oder auszuschalten.

Zur Wahl eines Kanals drücken Sie auf die Kanal-Auf- oder –Ab-Tasten [CH]. Mit den Kanal-Auf- oder –Ab-Tasten auf der Fernbedienung kann man durch das Menü navigieren.

Drücken Sie mehrmals die P/N-Taste und dann eine der nummerierten Tasten, um einen speziellen Kanal in der TV- oder AV-Wiedergabe zu wählen.

Drücken Sie die Taste OK, um in der DTV-Wiedergabe Ihre Auswahl zu bestätigen. In der TV-Wiedergabe bedeutet ein Drücken der OK-Taste, dass Sie einen Kanal suchen wollen.

Zur Lautstärkeregelung verwendet man die Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten [VOL]. Die besten Resultate erzielt man mit den Lautstärketasten am Computer. Mit den Lautstärke-Auf- oder –Ab-Tasten auf der Fernbedienung kann man durch das Menü nach links und rechts navigieren.

Drücken Sie die Taste MUTE, um den Ton ein- oder auszuschalten.

Drücken Sie die Taste AUDIO mehrmals, um in der Audio-Wiedergabe zwischen den Varianten Standard [STANDARD], Musik [MUSIC], Film [MOVIE] oder persönlich [PERSONAL] zu wählen. Anmerkung: Die Taste AUDIO funktioniert nur in der DTV-Wiedergabe.

Drücken Sie die P/N-Taste mehrmals, um in der DTV-Wiedergabe NTSC, PAL oder Auto als Outputsystem zu wählen.

Drücken Sie zur Abrufung des letzten Kanals die Zurück- [RETURN] Taste (⮌).

Drücken Sie die Pause- [PAUSE] Taste, um in der DTV-Wiedergabe zu pausieren oder das laufende Programm abzuspielen.

Drücken Sie die TV/Radio- [TV/RADIO] Taste, um in der DTV-Wiedergabe auf Musikkanäle umzuwechseln.

Drücken Sie die Schlaf-Taste [SLEEP], um das Zeitzählwerk einzustellen (siehe Seite 26).

Drücken Sie die TV/AV-Taste mehrmals, um den Input-Betrieb zu wählen. Um Fernsehkanäle durch eine Antenne oder ein CATV-Kabel zu empfangen, wählen Sie die TV-Wiedergabe oder die DTV-Wiedergabe. Um das 96" A/V-Kabel zu verwenden, wählen Sie die AV-Wiedergabe.

Drücken Sie die Taste MODE, um die Bildeinstellungen zu verändern. Stellen Sie Helligkeit, Kontrast und Farbe des Bildschirms mit den – und + Tasten ein. Stellen Sie die Achsendrehung des Bildschirms mit den Tasten für UP, DOWN und MIRROR ein.Wählen Sie eine Bildschirmgröße. Man kann durch Wählen der Option „reset" auf die ursprünglichen Einstellungen für Helligkeit, Kontrast und Farbe zurückkehren.

Diese Einstellungen können mithilfe der – und + Tasten im Betriebs-Menü „Mode" verändert werden.

ERSETZEN DER BATTERIEN IN DER FERNBEDIENUNG

Um die Batterien zu ersetzen, drehen Sie die Fernbedienung um und drücken Sie mit dem Daumen leicht auf den Batteriedeckel, sodass er sich leicht herunterschieben lässt.

Wenn notwendig, entfernen Sie die alten Batterien von der Fernbedienung. Legen Sie zwei neue AAA-Batterien ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so einzulegen, wie die Abbildung innerhalb der Fernbedienung anzeigt.** Schieben Sie dann den Batteriedeckel wieder auf die Fernbedienung auf.

KORRIGIEREN DER FERNSEHEINSTELLUNGEN IM TV-BETRIEB ODER IM AV-BETRIEB

1. **Ins Hauptmenü einsteigen.**

   Drücken Sie die Taste „Menu", um ins Hauptmenü einzusteigen. Die Fernseheinstellungen kann man nur mit der Fernbedienung verändern. Um aus dem Menü auszusteigen, drücken Sie dieTaste „Exit". Mithilfe der Kanal-Auf- und –Ab-Tasten [CH] kann man eine Auswahl markieren und die Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten [VOL] auf der Fernbedienung dienen dazu, eine Menüvariante zu wählen oder die Einstellungen zu verändern.

2. **Bildschirmeinstellungen verändern.**

   Wählen Sie die Bildmenüvariante [PICTURE], indem Sie die Lautstärke-Auf- oder –Ab-Taste auf Ihrer Fernbedienung betätigen. Stellen Sie Helligkeit, Kontrast und Farbe ein. Man kann durch Wählen der Option RESET auf die ursprünglichen Einstellungen für Helligkeit, Kontrast und Farbe zurückkehren.

3. **Systemeinstellungen verändern.**

   Wählen Sie eine der zehn Bildschirmsprachen [OSD=on-screen display]. Unter Bildschirmsprache verstehen wir die Sprache, in der die Indikatoren am Bildschirm erscheinen (wie z.B. Kanäle oder elektronische Programmanweisungen). Die verschiedenen Sprachen am Bildschirmdisplay funktionieren nur in der TV-Wiedergabe. Stellen Sie die Uhr auf Schlaftimer ein. Wenn man den Schlaftimer einstellt, dann stellt sich der Fernseher nach der angegebenen Anzahl von Minuten von selbst ab. Ein Countdown warnt vor dem bevorstehenden Abschalten des Fernsehers. Wählen Sie eine Bildschirmgröße von 16:9 oder 4:3. Stellen Sie die Achsendrehung des Bildschirms ein. Stellen Sie die blaue Hintergrundeinstellung so ein, dass der blaue Hintergrund ein- oder ausgeschaltet wird, wenn der Fernseher kein Signal findet.

4. **Verstellen der vorprogrammierten Einstellungen.**

   Anmerkung: Die Variante „vorprogrammierte Einstellungen" ist nur in der TV-Wiedergabe vorhanden.

   Korrigieren Sie die Einstellungen für einen bestimmten Kanal, indem Sie die Nummer des Kanals in der Variante POSITION wählen. Schalten Sie die Möglichkeit erinnern [REMEMBER] ein oder aus, um bei Benutzung der Kanal-Auf- und –Ab-Tasten den Kanal einzustellen oder zu überspringen.

   Um alle gespeicherten Kanäle zu entfernen und von neuem nach Kanälen zu suchen, wählen Sie die Variante automatische Suche [AUTO SEARCH] and drücken Sie die Lauter- [VOLUME] Taste. Der Fernseher sucht nun nach allen in Ihrer Gegend erhältlichen Kanälen. Wenn bei einem Kanal kein Signal entdeckt wird, dann wird dieser Kanal übersprungen. Wenn ein Signal entdeckt wird, dann wird der Kanal im Datenspeicher gespeichert und der nächste Kanal wird gesucht. Das geht so weiter, bis der höchste Kanal erreicht ist. Der Fernseher nummeriert die Kanäle in der Reihenfolge, in der er sie findet. **Ziehen Sie keinesfalls während dieses Suchvorgangs den Schlüssel ab.** Anmerkung: Man muss das Soundsystem und das Bildsystem einstellen, bevor man Kanäle suchen kann.

   Wählen Sie die Einstellung SWAP, um den Kanal in der Positionseinstellung als Voraussetzungskanal einzustellen. Stellen Sie die Einstellung FINE ein, um die Signalqualität zu verbessern. Wählen Sie die Variante SEARCH und drücken Sie die Lautstärketasten auf der Fernbedienung, um die beste Signalqualität für den eingeschalteten Kanal zu finden. Der Fernseher wird dann die Suche für diesen Kanal beginnen. Wenn das Bild scharf ist, drücken Sie auf die Menü-Taste [Menu].

   Wählen Sie I, DK oder BG für das Soundsystem. Wählen Sie Auto, PAL oder SECAM als Farbsystem. Probieren Sie alle Einstellungen aus, um die für Sie beste zu finden.

5. **Aus dem Menü aussteigen.**

   Drücken Sie die Aussteigetaste [EXIT], um aus dem Menü auszusteigen.

KORRIGIEREN DER FERNSEHEINSTELLUNGEN IM DTV-BETRIEB

1. In das Hauptmenü einsteigen.

Drücken Sie die Taste „Menu", um ins Hauptmenü einzusteigen. Man kann die Fernseheinstellungen nur mit der Fernbedienung verändern. Drücken Sie die Taste „Exit", um aus dem Menü auszusteigen oder ein vorhergegangenes Menü zu sehen. Drücken Sie auf die Kanal-Auf- oder –Ab-Tasten [CH], um einen Einzelposten zu markieren und OK, um den markierten Einzelposten zu wählen. Benutzen Sie die Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten [VOL] an der Fernbedienung, um Einstellungen zu verändern.

2. Korrigieren der Installationseinstellungen.

Wählen Sie das Menü Aktive Antenne [ACTIVE ANTENNA] und aktivieren oder deaktivieren Sie die Antenne, wenn Sie wollen.

Wählen Sie das Menü Systemaufbau [SYSTEM SETUP]. Wählen Sie die Variante Lokalzeit [LOCAL TIME], um die Zeitzone richtig einzustellen. Zeitzonen gehen von Greenwich Mean Time aus. Man kann die Sommerzeit wählen oder abstellen. Verwenden Sie die bezifferten Tasten, um den Tag, Monat, das Jahr und die Zeit einzustellen. Drücken Sie die Aussteigetaste [EXIT]. Drücken Sie OK, um Zeit und Datum zu speichern oder EXIT, um die eingestellten Daten zu löschen.

Wählen Sie die Menüvariante Anwenderoberfläche [USER INTERFACE]. Wählen Sie ein der sechs Bildschirmsprachen. Unter Bildschirmsprache verstehen wir die Sprache, in der die Indikatoren am Bildschirm erscheinen (wie z.B. das Menü oder elektronische Programmanweisungen). Sie können auch die Transparenz der Sprache einstellen.

Wählen Sie die Menüvariante Menü-Sperreinrichtungen [MENU LOCK SETTINGS]. Geben Sie Ihre Kennzahl ein. Wenn Sie noch keine Kennzahl eingegeben haben, dann ist es 0000. Wenn ein Menü gesperrt ist, dann muss man seine Kennzahl eingeben, bevor man das Menü sehen kann.

Wählen Sie die Menüvariante Kennzahl ändern [CHANGE PASSWORD]. Wenn Sie noch keine Kennzahl eingegeben haben, dann ist es 0000. Ihre neue Kennzahl muss aus vier Zahlen bestehen. Sollten Sie Ihre Kennzahl vergessen haben, dann können Sie die Fabriksgrundstellung [FACTORY RESET] wählen.

Wählen Sie die Menüvariante VIDEO. Wählen Sie Auto, PAL oder NTSC. Probieren Sie alle Einstellungen aus, um die für Sie beste zu finden. Wählen Sie die Bildschirmgröße, Bildschirmbehandlung und Video-Modus.

Wählen Sie die Menüvariante Systeminformation SYSTEM INFORMATION. Systeminformation wird am Bildschirm erscheinen. Drücken Sie die Ausstiegstaste [EXIT], um zum Menü für das Erstellen des Systems [SYSTEM SETUP] zurückzukehren.

Wählen Sie die Menüvariante Fabriksgrundstellung [FACTORY RESET]. Geben Sie Ihre Kennzahl ein. Wenn Sie Ihre Kennzahl vergessen haben, geben Sie 9999. Wählen Sie dann ja [YES], um auf alle originalen Fabrikseinstellungen zurückzukehren. Dadurch wird die Kennzahl auf die ursprüngliche 0000 eingestellt.

3. Nach Kanälen suchen.

Markieren Sie die Menü-Variante Frequenz [FREQUENCY]. Scrollen Sie durch die Kanäle und überprüfen Sie deren Signalfrequenz, wenn Sie wollen. Um nach Kanälen zu suchen, wählen Sie automatische Suche [AUTO SCAN] oder manuelle Suche [MANUAL SCAN]. Der Fernseher wird alle in Ihrer Region abrufbaren Kanäle suchen. Wenn kein Signal entdeckt wird, dann wird dieser Kanal übersprungen. Wenn ein Signal entdeckt wird, dann wird der Kanal im Datenspeicher gespeichert und der nächste Kanal wird abgerufen. Das geht so weiter, bis der höchste Kanal erreicht ist. Der Fernseher nummeriert die Kanäle in der Reihenfolge, in der er sie findet. Ziehen Sie keinesfalls während dieses Suchvorgangs den Schlüssel ab.

4. Kanäle bearbeiten.

Wählen Sie TV-Kanal oder Radio-Kanal. Verwenden Sie die nummerierten Tasten auf der Fernbedienung, um die folgenden Varianten zu wählen: Skip [überspringen], Lock [sperren], Move [verschieben], Delete [löschen], Name [benennen], Sort [sortieren] oder Favorite [Favorit]. Korrigieren Sie die Einstellungen, wenn Sie wollen. Um die Menüvariante "Lock" einzustellen, muss man die Kennzahl 9999 eingeben.

5. Aus dem Menü aussteigen.

Drücken Sie die Ausstiegstaste [EXIT], um aus dem Menü auszusteigen.

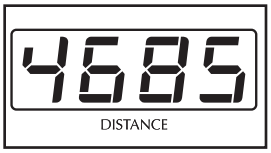
DER INFORMATIONS-MODUS

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

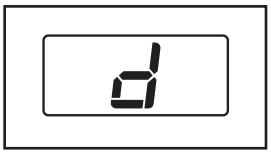
Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopp-Taste [STOP] während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie dann erst die Stopp-Taste wieder los. Am Display erscheint die folgende Information:

Auf dem Kalorien-/Neigungsdisplay erscheint dann ein „E” für Meilen [E=englisch] oder ein „M” für Kilometer [M=metrisch]. Drücken Sie den Knopf zur Erhöhung der Geschwindigkeit, um die Maßeinheit zu ändern, falls Sie dies wünschen.

Das Zeitdisplay gibt die Anzahl aller Stunden an, welche der Lauftrainer in Betrieb war.



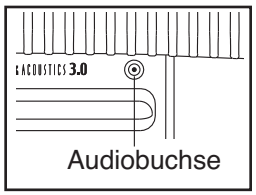
Das Distanzdisplay gibt die Anzahl aller Meilen oder Kilomter an, die man das Laufband bewegt hat.



Am Computer gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während man den Demo-Modus verwendet, funktioniert der Computer beim Einstecken des Netzkabels, beim Einstellen des Überlastschalters auf die Entstör-Position und beim Einstecken des Schlüssels in den Computer normal. Wenn man aber den Schlüssel abzieht, bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren werden. Wenn der Demo-Modus eingeschaltet ist, dann erscheint im Informations-Modus ein „d” am Geschwindigkeits-/Pulsdisplay. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Geschwindigkeitsverminderungstaste.

Um aus dem Demo-Modus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE



Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecher des Computers anzuhorchen, muss man seinen MP3-Player, CD-Player oder einen anderen Audioplayer an der Audiobuchse des Computers nahe der Stopp-Taste anstecken.

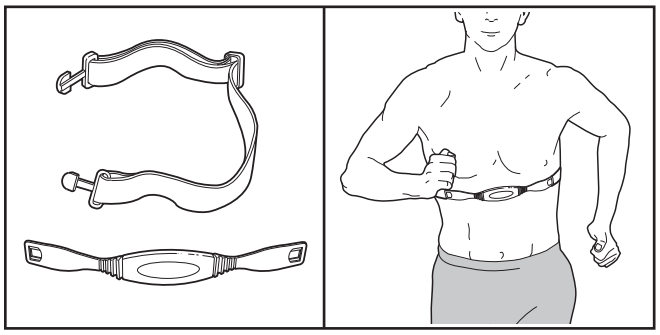
Um die Audiobuchse zu verwenden, finden Sie das 18" Audiokabel und stecken Sie es in die Audiobuchse. Stecken Sie dann das 18" Audiokabel in die Buchse am MP3-Player, CD-Player oder einem anderen Audioplayer. **Vergewissern Sie sich, dass das 18" Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.** Anmerkung: Der Ton am Fernseher wird nicht funktionieren, solange das 18" Audiokabel eingesteckt ist.

Drücken Sie nun die Play-Taste an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder einem anderen Audioplayer. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem eigenen Audiogerät ein oder verwenden Sie die Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten [VOLUME] auf 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 Unterlage legen.

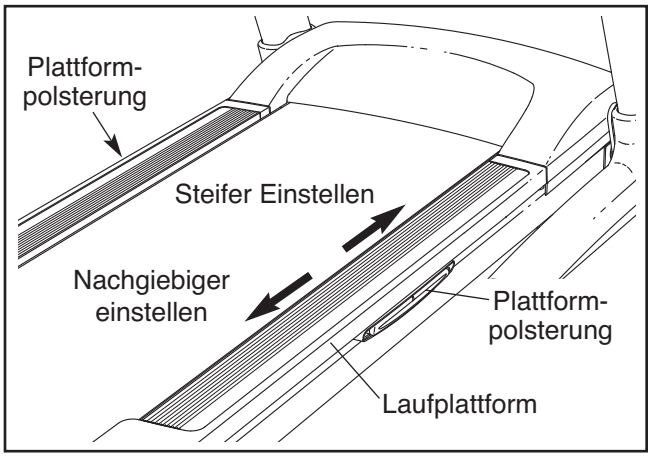
DER ALS ZUBEHÖR ERHÄLTLICHE BRUST-PULSSENSOR

Der als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor überwacht während Ihres Trainings Ihre Herzfrequenz, ohne dass man die Hände an einen bestimmten Ort geben muss. **Zum Ankauf des separat erhältlichen Brustpulssensors rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an.**



EINSTELLEN DES POLSTERUNGSSYSTEMS

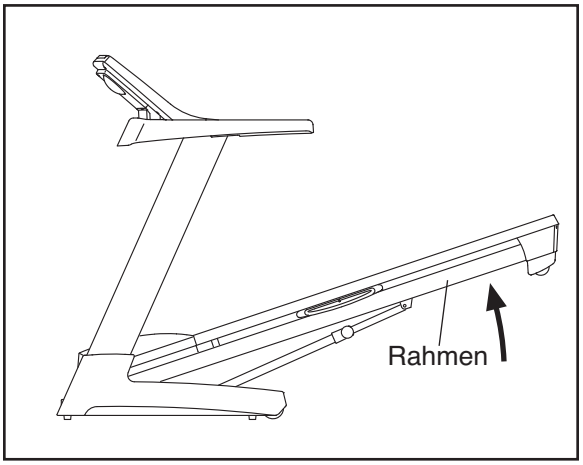
Der Lauftrainer ist mit einem Polsterungssystem ausgestattet, welches die Belastung der Gelenke beim Gehen und Rennen vermindert. Um die Laufplattform steifer einzustellen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben die Plattformpolster nach vorne. Um die Laufplattform nachgiebiger einzustellen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben die Plattformpolster nach hinten. **Anmerkung: Achten Sie darauf, beide Polster auf die gleiche Höhe zu schieben. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso steifer sollte die Laufplattform eingestellt sein.**



ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS ZUR LAGERUNG

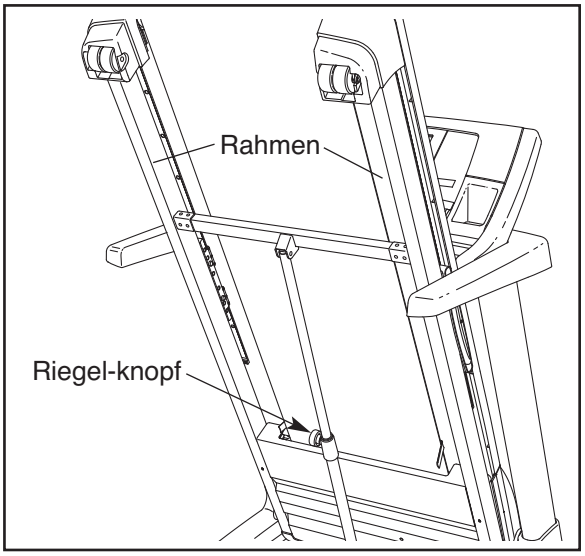
Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, bevor man den Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenklappt. Andernfalls kann der Lauftrainer beim Zusammenklappen beschädigt werden. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 Pfund) zu heben, um den Lauftrainer hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.



1. **Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle an. VORSICHT: Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Achten Sie beim Anheben des Rahmens darauf, in die Hocke zu gehen und den Rücken gerade zu halten. Das Gewicht soll mit den Beinen gehoben werden, nicht mit dem Rücken.** Richten Sie den Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.

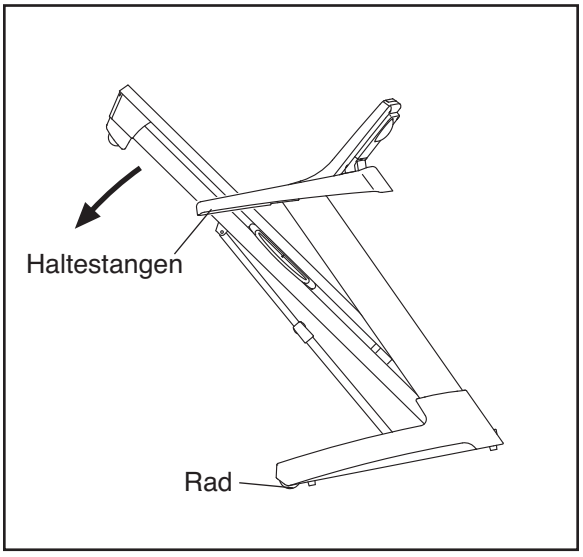
2. Heben Sie den Rahmen an, bis der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition einschnappt. **Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition eingeschnappt ist.**

   Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Schützen Sie den Lauftrainer vor direkter Sonneneinstrahlung. Bei Temperaturen über 30° C sollte der Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition verbleiben.



TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

Bevor man den Lauftrainer bewegt, soll man ihn in die oben beschrieben Lagerungsposition geben. **Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition eingeschnappt ist.**



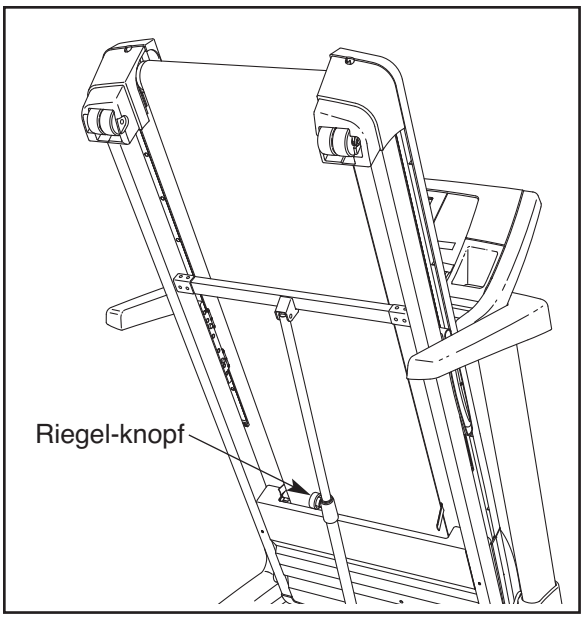
1. Halten Sie die Haltestangen und stemmen Sie einen Fuß gegen eine der Rollen.

2. Kippen Sie den Lauftrainer zurück, so, dass er frei auf den vorderen Rädern rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie den Lauftrainer niemals, ohne ihn nach hinten zu kippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**

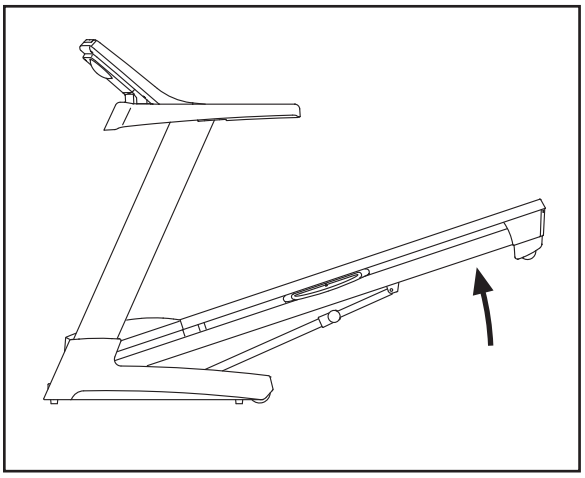
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und setzen Sie den Lauftrainer nieder, bis er in der Lagerungsposition steht.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG AUSEINANDERKLAPPEN

1. Halten Sie das obere Ende des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn so. Drehen Sie den Rahmen nach unten und lassen Sie den Riegelknopf los. Anmerkung: Um den Riegelknopf los zu machen, muss man vielleicht den Rahmen etwas nach vorne schieben, während man den Riegelknopf nach links herauszieht.



2. **Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest** und legen Sie ihn auf den Boden. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen. Lassen Sie den Rahmen nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu vermeiden, winkeln Sie Ihre Beine an und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



FEHLERSUCHE

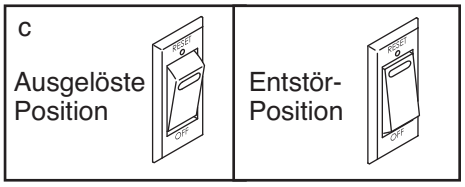
Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

PROBLEM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

LÖSUNG: a. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel in eine richtig geerdete Steckdose eingesteckt wurde. (Siehe Seite 14.) Braucht man ein Verlängerungskabel, dann soll man ein dreiadriges Kabel von 1 mm^2 Durchschnitt und weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden. **WICHTIG: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Fehlerstromschutzeinrichtungen.**

b. Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.

c. Prüfen Sie den Überlastschalter, der am Lauftrainer in der Nähe des Netzkabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, wie hier illustriert, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um den Überlastschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Knopf dann in die Entstörposition [reset].



PROBLEM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

LÖSUNG: a. Überprüfen Sie den Überlastschalter (siehe Abb. oben). Wenn der Überlastschalter ausgelöst worden ist, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Knopf dann in die Entstörposition [RESET].

b. Vergewissern Sie sich, das das Netzkabel eingesteckt ist. Ist es angeschlossen, ziehen Sie es aus dem Stecker heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es dann wieder ein.

c. Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

d. Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

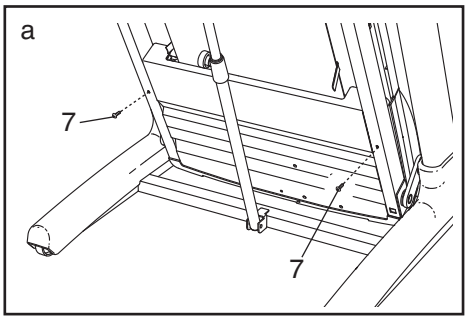
PROBLEM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat.

LÖSUNG: a. Es gibt einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer 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 diesen abzuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang nieder. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 28, um den Demo-Modus abzuschalten.

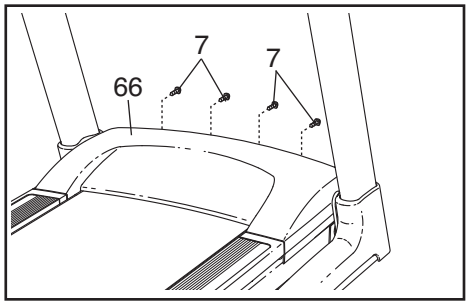
PROBLEM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

LÖSUNG: a. Ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab und ziehen Sie das **NETZKABEL HERAUS.** Geben Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 30).

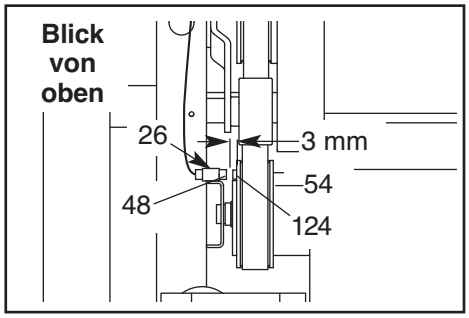
Entfernen Sie nun die zwei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (7).



Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG AUSEINANDERKLAPPEN auf Seite 31). Entfernen Sie die vier angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (7) und die Motorhaube (66).



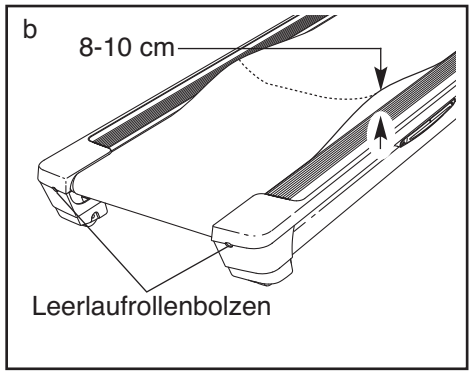
Finden Sie den Membranenschalter (48) und den Magneten (124) auf der linken Seite der Rolle (54). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn notwendig, lockern Sie die angedeutete #8 x 3/4" Halbrundbohrschraube mit Unterlegscheibe (26), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Bohrschraube dann wieder fest. Befestigen Sie nun die Haube (nicht abgebildet) mit den sechs #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) wieder. Schalten Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten ein und überprüfen Sie die Richtigkeit der Geschwindigkeitsangabe.



PROBLEM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

LÖSUNG: a. Braucht man ein Verlängerungskabel, dann darf man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm2 Durchmesser und weniger als 1,5m Länge verwenden.

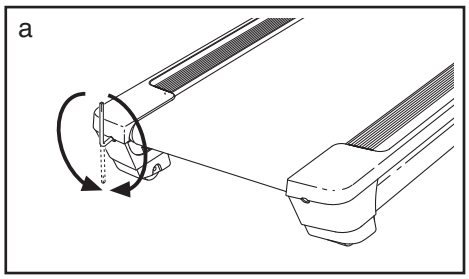
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zu liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



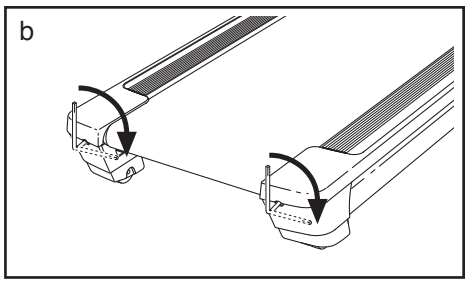
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht oder läuft, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

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

LÖSUNG: a. Wenn 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,** mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie den linken Bolzen 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Netzkabel ein, schieben Sie den Schlüssel ein und schalten Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten ein. 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.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zu liegen kommt. 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.



PROBLEM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig.

LÖSUNG: a. Halten Sie die Stopp-Taste und die Geschwindigkeitserhöhungstaste niedergedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie die Stopp-Taste nochmals nieder. Drücken Sie dann die Neigungs-Auf- oder –Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stopp-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder –Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

PROBLEM: Schlechter Fernsehempfang.

LÖSUNG: a. Vergewissern Sie sich, dass die Fernseheinstellungen richtig eingestellt sind. Siehe Seiten 26 und 27.

b. Ein guter Empfang ist Voraussetzung für ein gutes Funktionieren eines digitalen Fernsehers. Sollten Sie eine Antenne verwenden, vergewissern Sie sich, dass sie richtig angeschlossen ist und dass sie auf optimalen Empfang eingestellt wurde. (Siehe ANSCHLIESSEN EINER ANTENNE auf Seite 13.)

c. Überprüfen Sie die unten angeführten Probleme und folgen Sie den Instruktionen für die Probleme, die zutreffen.

- Zündung (schwarze Punkte oder horizontale Streifen oder ein flackerndes oder treibendes Bild)—Normalerweise wird dieses Problem durch Interferenz von einem Auto-Zündungssystem, Neonlampen oder anderen elektronischen Geräten verursacht. Versuchen Sie einfach, die Lage des Lauftrainers oder des Elektrogeräts, das das Problem verursacht, zu verändern.

- Geisterbild—Geisterbilder werden von Fernsehsignalen verursacht, die mehreren Wegen folgen. Mehrwegempfang tritt an einem Empfänger auf, wenn elektromagnetische Wellen eines Senders von Reflektoren (z.B. Gebäuden, Bergen oder anderen Objekten) abgelenkt werden und auf verschiedenen Wegen beim Empfänger ankommen. Verändern Sie die Position der Antenne zur Verbesserung des Empfangs.

- Blauer Bildschirm—Befindet sich der Lauftrainer am äußersten Empfangsgebiet einer Fernsehstation, wo das Signal nur schwach empfangen wird, dann kann die Bildqualität schlecht sein und der Bildschirm erscheint blau. Wenn das Signal schwach ist, kann man möglicherweise durch Installieren einer Außenantenne die Bildqualität verbessern.

- Blasses Bild—Sollten Teile des Bildes am Bildschirm fehlen, das Bild am Bildschirm herumwandern oder ganz verschwinden, dann mag das ein Zeichen von einem schwachen Signal sein. Verändern Sie die Position der Antenne zur Verbesserung des Empfangs. Vergewissern Sie sich auch, dass der Fernseher richtig eingestellt ist (siehe Seiten 26 und 27). Verwenden Sie keinesfalls einen Abzweiger.

Anmerkung: Sollte eines dieser Probleme auftauchen, wenn man ein Kabel einer CATV-Gesellschaft verwendet, dann ist das Problem möglicherweise auf die Ausstrahlung der Kabelgesellschaft zurückzuführen.

PROBLEM: Die Fernbedienung funktioniert nicht richtig.

LÖSUNG: a. Man muss die Fernbedienung vom Lauftrainer aus nahe an den Fernseher hinhalten und direkt auf die Konsole hin deuten.

b. Funktioniert die Fernbedienung immer noch nicht richtig, dann sollte man die Batterien austauschen. Die meisten Probleme mit der Fernbedienung sind auf entladene Batterien zurückzuführen. Siehe Seite 25 zum Austausch von Batterien.

PROBLEM: Der Fernseher empfängt kein Signal.

LÖSUNG: a. Vergewissern Sie sich, dass die richtige TV- oder AV-Quelle gewählt wurde. Siehe Schritt 4 auf Seite 23 zur richtigen Wahl einer Fernsehquelle.

b. Vergewissern Sie sich, dass das Antennenkabel, CATV-Kabel oder 96" A/V-Kabel fest am Lauftrainer eingesteckt wurde. Siehe Seite 13 für Instruktionen, wie man Kabel am Lauftrainer einsteckt.

c. Suchen Sie Rundfunk- oder Kabelsignale. Siehe Seiten 26 und 27 für Instruktionen, wie man diese Signale findet.

PROBLEM: Der Ton ist zu laut oder der Fernseher macht ein knisterndes Geräusch.

LÖSUNG: a. Macht der Fernseher ein knisterndes Geräusch, wenn man die Lautstärke auf sehr laut einschaltet, dann ist der Fernseher zu laut eingestellt. Mithilfe der Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten an der Fernbedienung sollten sie nun den Lärmpegel auf 80 Prozent einstellen. Wenn 80 Prozent erreicht sind, verstellen Sie von nun an die Lautstärke nur noch mithilfe der Lautstärketasten an der Konsole.

PROBLEM: Man kann die Lautstärke nicht höher schalten.

LÖSUNG: a. Wenn man die Lautstärke nicht höher schalten kann, dann hat man die Lautstärke vielleicht mit der Fernbedienung eingestellt. Mithilfe der Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten an der Fernbedienung sollten sie nun den Lärmpegel auf 80 Prozent einstellen. Wenn 80 Prozent erreicht sind, verstellen Sie von nun an die Lautstärke nur noch mithilfe der Lautstärketasten an der Konsole.

b. Wenn gar kein Ton vom Fernseher zu hören ist, dann soll man überprüfen, ob der Fernseher auf ohne Ton eingestellt ist.

c. Wenn kein Ton vom Fernseher zu hören ist, vergewissern Sie sich, dass das 18" Audio-Kabel nicht eingesteckt ist.

PROBLEM: Man muss den Fernsehr reinigen.

LÖSUNG: **a. ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Um den Fernseher zu reinigen, wischen Sie den Fernseher und den Bildschirm mit einem weichen Tuch ab, das mit ein wenig mildem Reiniger befeuchtet wurde. **Verwenden Sie kein Poliertuch, keine Lösungsmittel und keine keine Reiniger mit Treibgas oder chemische Reiniger, die Alkohol oder Benzol enthalten.**

TRAININGSRICHTLINIEN

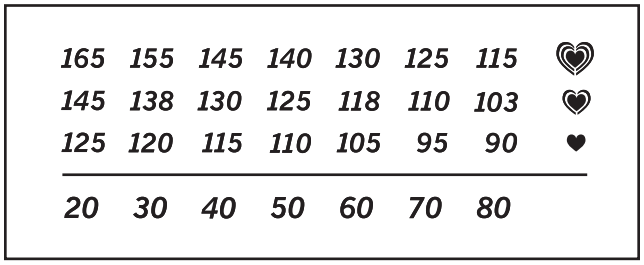
⚠VORSICHT: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings-Pro-gramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw. noch haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulswerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittlichen Herzfrequenz angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Trainingsintensität. Ein Indikator für die richtig Trainingsintensität ist die Herzfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.



Um festzustellen, welche Herzfrequenz für Ihr Alter normal ist, beziehen Sie sich auf das Diagramm; der untere Teil des Diagramms zeigt das Lebensalter (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre „Trainingszone" dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Um Ihre Herzfrequenz während dem Training zu messen, benutzen Sie den Pulssensor.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkalorien* zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte *Fettkalorien* zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training „Aerob" sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus drei Teilen bestehen:

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichtem Training an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone – Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

Abkühlen – Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHAUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Pause einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr. NETL14708.0

R0109A

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

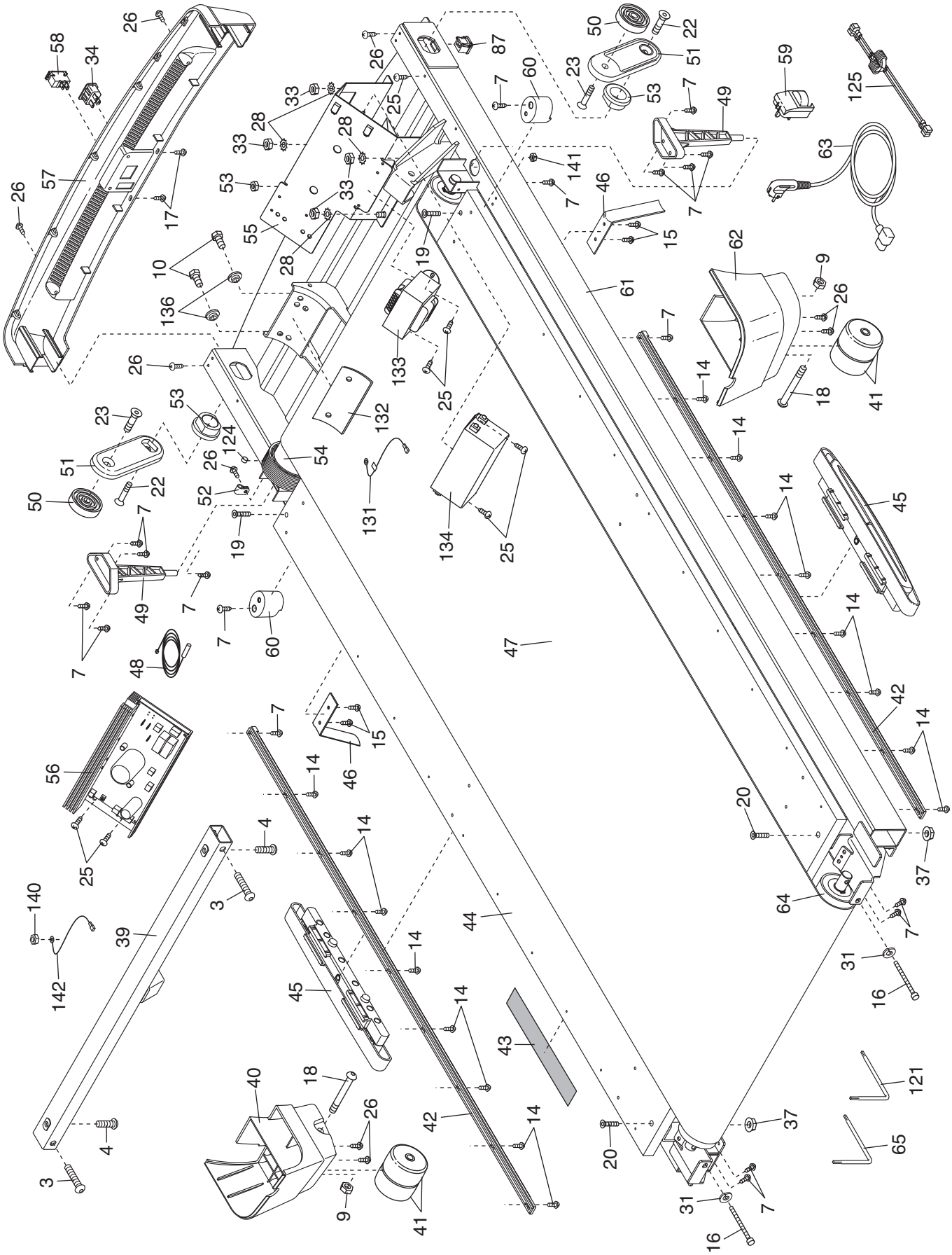
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	4	3/8" x 1 1/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil
2	4	3/8" x 3 3/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil
3	2	1/4" x 1 3/4" Bolzen
4	2	1/4" x 1 1/4" Bolzen
5	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
6	1	3/8" x 2" Bolzen
7	52	#8 x 3/4" Schraube
8	8	3/8" Sternförmigen Unterlegscheiben
9	10	3/8" Mutter
10	2	5/16" Antriebsmotorbolzen
11	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantbolzen
12	1	3/8" x 2" Sechskantbolzen
13	10	#8 x 3/4" Bohrschraube
14	16	#8 x 3/4" Schraube
15	4	#8 Riemenführungsschraube
16	2	1/4" x 2 1/2" Bolzen
17	50	#8 x 1/2" Schraube
18	2	3/8" x 3 3/4" Bolzen
19	2	1/4" x 1 1/4" Bolzen
20	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen
21	12	#12 x 1" Schraube
22	2	3/8" x 3/4" Bolzen
23	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil
24	2	3/8" x 2 3/8" Bolzen
25	10	Helle #8 x 1/2" Schraube
26	11	#8 x 3/4" Halbrundbohrschraube mit Unterlegscheibe
27	4	#8 x 1" Schraube
28	4	1/4" Sternscheibe
29	1	3/8" Sternscheibe
30	2	#8 Sternscheibe
31	2	1/4" Sperrscheibe
32	4	Basisfußabstandhalter
33	4	1/4" Mutter
34	1	Steckdose
35	2	3/8" Kabelmutter
36	4	Haubenklipp
37	2	5/16" Flanschmutter
38	1	M12 Mutter
39	1	Rahmenquerstange
40	1	Linke Fuß
41	4	Fußrad
42	2	Federungsschiene
43	1	Warnungsaufkleber
44	1	Laufplattform
45	2	Plattformpolsterung
46	2	Riemenführung
47	1	Laufband
48	1	Membranenschalter
49	2	Motorhaubenbefestigung
50	2	Hebearm-Abstandhalter
51	2	Hebearm
52	1	Membranenschalter-Klemme
53	2	Neigungsstangenabstandhalter
54	1	Antriebsrolle/Rolle
55	1	Klammer des Elektrobauteils
56	1	Steuerung
57	1	Vordere Kappe
58	1	Überlastschalter
59	1	Netzkabeladapter
60	2	Isolierung
61	1	Rahmen
62	1	Rechter Fuß
63	1	Netzkabel
64	1	Leerlaufolle
65	1	Sechskantschlüssel
66	1	Motorhaube
67	1	Neigungsstange
68	1	Neigungsmotor
69	1	Neigungsmotordraht
70	1	Stoppklammer-Abstandhalter
71	1	Stoppklammer
72	1	Antriebsmotorriemen
73	1	Antriebsmotor
74	1	Linke Schienenabdeckung
75	1	Linke Fußschiene
76	1	Rechte Fußschiene
77	1	Verriegelungsknopf
78	1	Lagerungssperre
79	1	Verriegelungskappe
80	1	50" A/V-Kabel
81	1	50" TV-Kabel
82	4	Aufmachbare Befestigung
83	1	Rechte Schienenabdeckung
84	11	8" Kabelbefestigung
85	1	Linker Pfosten
86	1	Pfostendraht
87	2	Drahtöse
88	1	Rechter Pfosten
89	1	Abdeckung des linken Lautsprechers
90	1	Linke Ablage
91	1	Linker Pulsssensor
92	1	Rechter Pulsssensor
93	1	Ablage für digitale Player
94	1	Pulsstange

Nr.	Anzahl	Beschreibung
95	1	Pulsempfängerabdeckung
96	2	Computerermassedrähte
97	1	Konsoleneinlage
98	1	Rückseite des Computers
99	1	Abdeckung des rechten Lautsprechers
100	1	Rechte Ablage
101	1	96" A/V-Kabel
102	1	Konsolenleiste
103	1	25" Drahthalter
104	1	Handgriffabdeckung rechts unten
105	1	Handgriffrahmen
106	1	Handgriffabdeckung links unten
107	1	25" A/V-Kabel
108	1	25" TV-Kabel
109	1	Handgriffabdeckung
110	1	Schlüssel/Klipp
111	1	Elektrostatische Ladung/Aufkleber
112	3	Warnungsaufkleber
113	4	Basisfuß
114	1	A/V-Abdeckung
115	1	Basis
116	2	Rad
117	1	Rechte Basisabdeckung
118	1	Linke Basisabdeckung
119	7	Kabelbefestigung
120	1	iFit-Demo-Karte
121	1	5/32" Sechskantschlüssel
122	1	18" Audio-Kabel
123	1	Fernbedienung
124	1	Magnet
125	1	Filterdraht
126	1	Computer
127	1	Fernseher
128	1	Computerventilator
129	4	#3 x 1/4" Schraube
130	2	Lautsprecher
131	1	4" Massedraht mit Aufkleber
132	1	Antriebsmotorenplatte
133	1	Transformator
134	1	Filter
135	1	PAL-Anschlussstück
136	2	Motorbuchse
137	1	Klemme für Kabelbinder
138	4	Computerklemme
139	1	Brustpulsempfänger
140	1	Erdleitermutter
141	1	#8 Mutter
142	1	Steuerungsmasseleiter
*	–	4" weißer Draht, m./w.
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. * weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

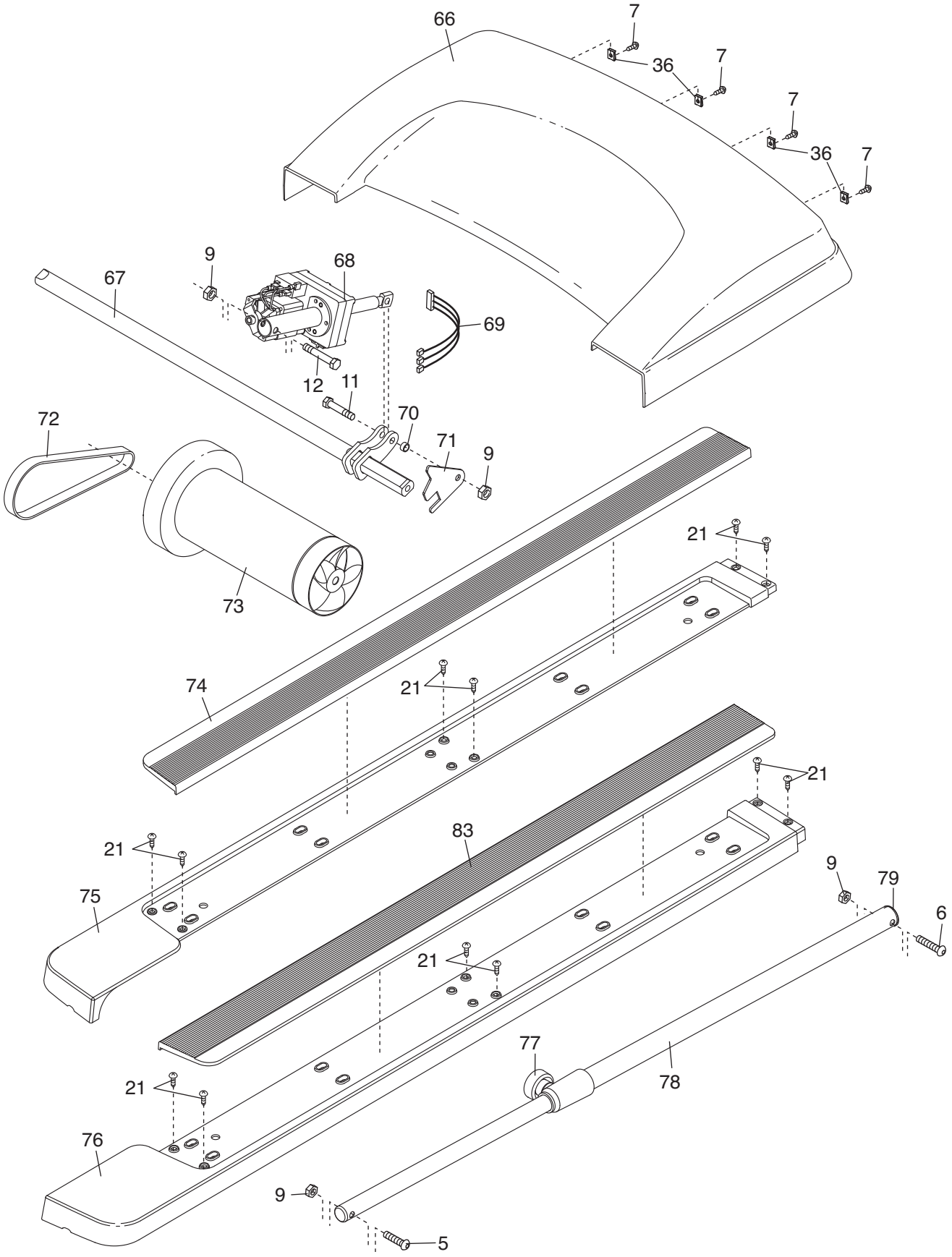
TEILELISTE A—Modell-Nr. NETL14708.0

R0109A



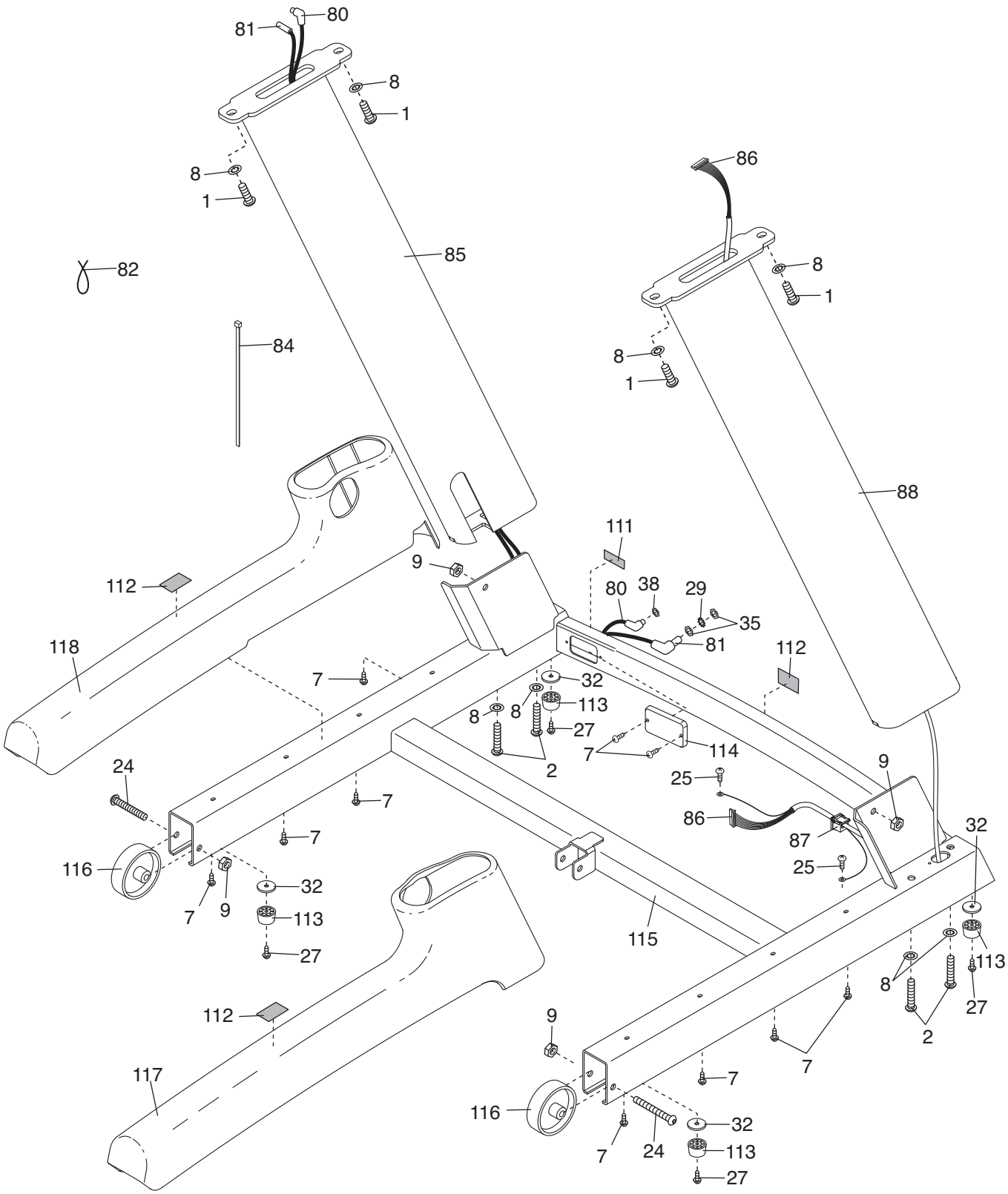
TEILELISTE B—Modell-Nr. NETL14708.0

R0109A



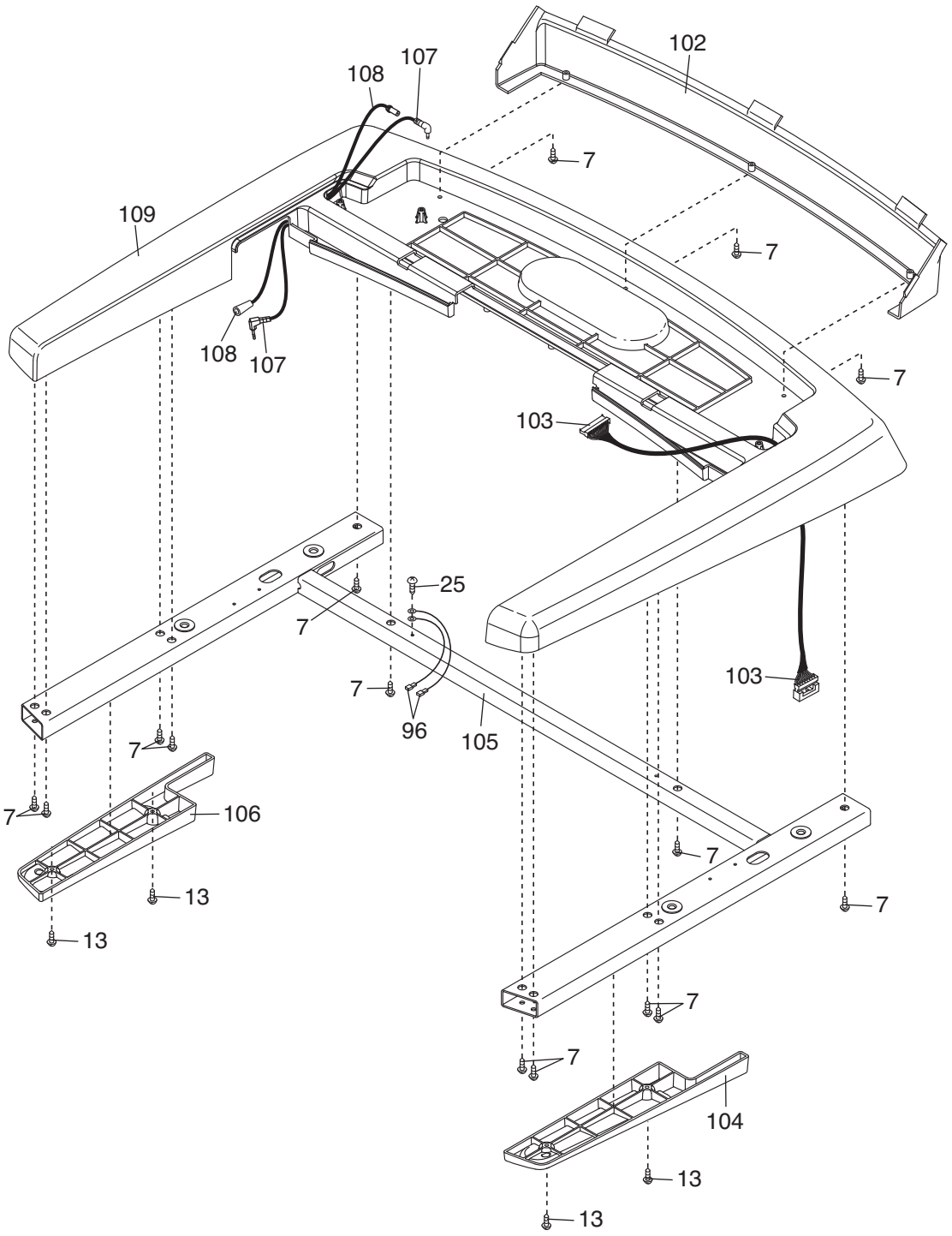
TEILELISTE C—Modell-Nr. NETL14708.0

R0109A



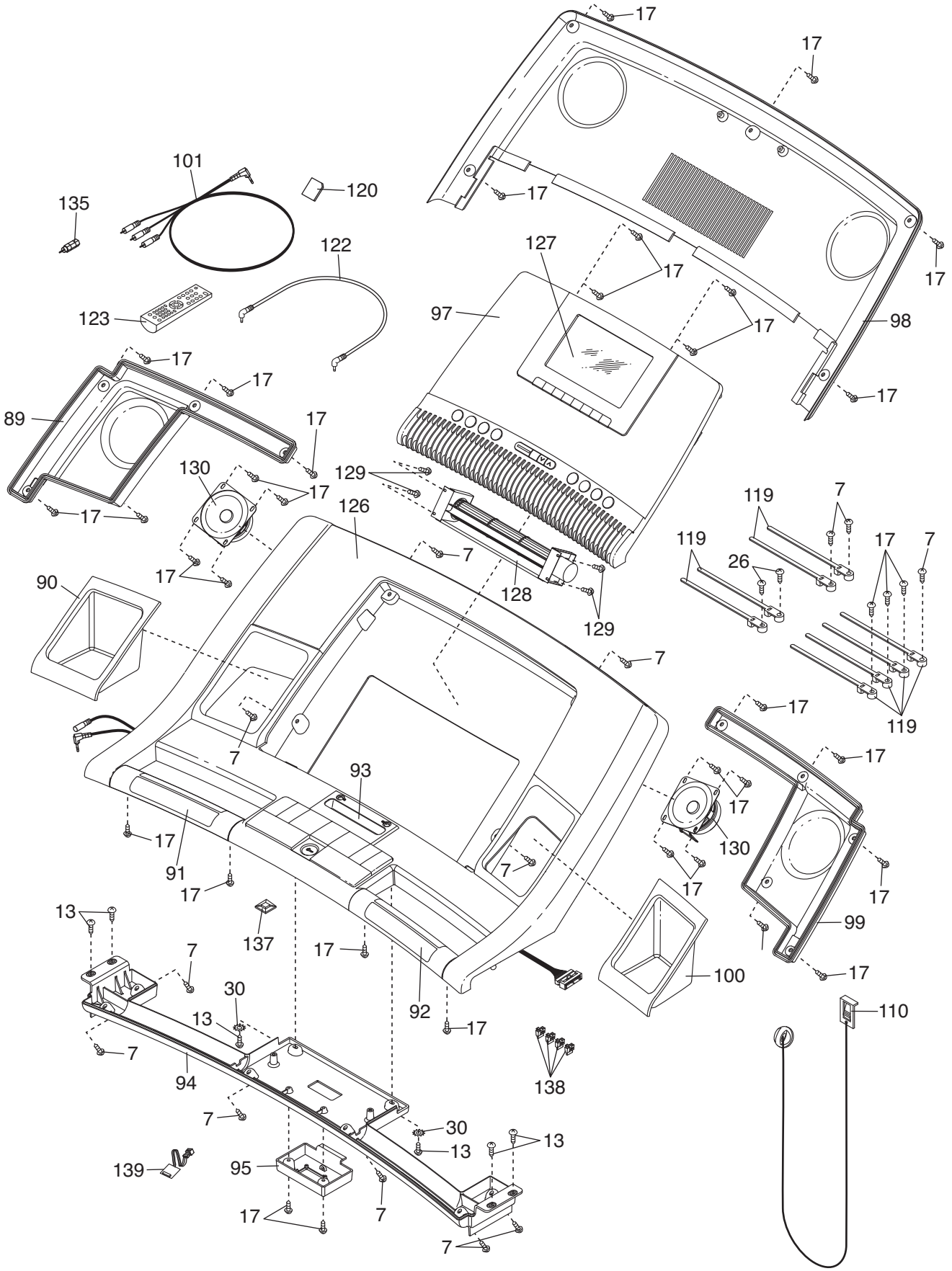
TEILELISTE D—Modell-Nr. NETL14708.0

R0109A



TEILELISTE E—Modell-Nr. NETL14708.0

R0109A



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 Modell-nummer und die Serien-nummer 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 in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer recycelt 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.

Bestell-Nr 274344 R0109A

In den USA gedruckt © 2009 ICON IP, Inc.