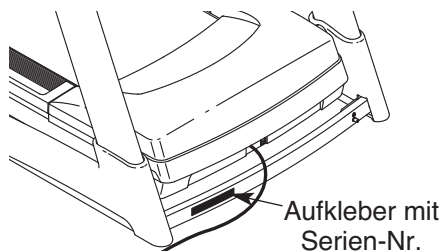


NordicTrack T17.0

Modell-Nr. NETL14710.0

Serien-Nr. _____

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



FRAGEN?

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

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

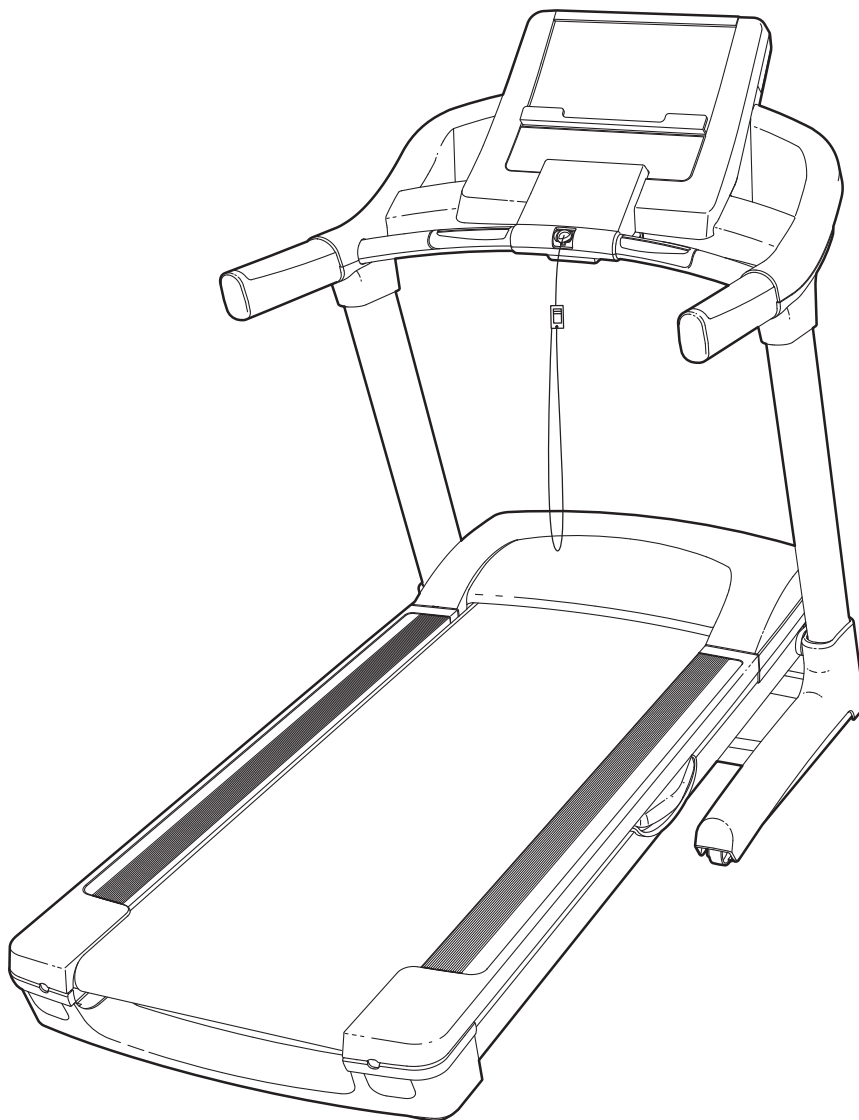
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BENUTZUNG DES BRUSTGURT-PULSMESSERS	12
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	13
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	23
FEHLERSUCHE	24
TRAININGSRICHTLINIEN	27
TEILELISTE	29
DETAILZEICHNUNG	31
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	..Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	..Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

⚠️ WARNUNG:

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

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

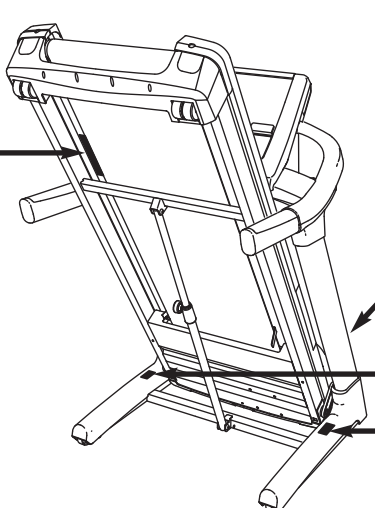
•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.

•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.

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

•Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.

•Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.



Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.**

Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

⚠️ ACHTUNG

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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen von großer Bedeutung.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 159 kg wiegen.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
10. Tragen Sie angemessene Sportkleidung während der Benutzung des Lauftrainers.
- Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Gerät verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuss, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 24, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angibt.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, ziehen Sie das Netzkabel heraus und schalten Sie den Netzschalter aus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig aufgebaut ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 23.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg zu heben anheben, niederlassen oder bewegen.
21. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
22. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
23. Stecken Sie keine Fremdkörper in den Lauftrainer hinein.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisiertem Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

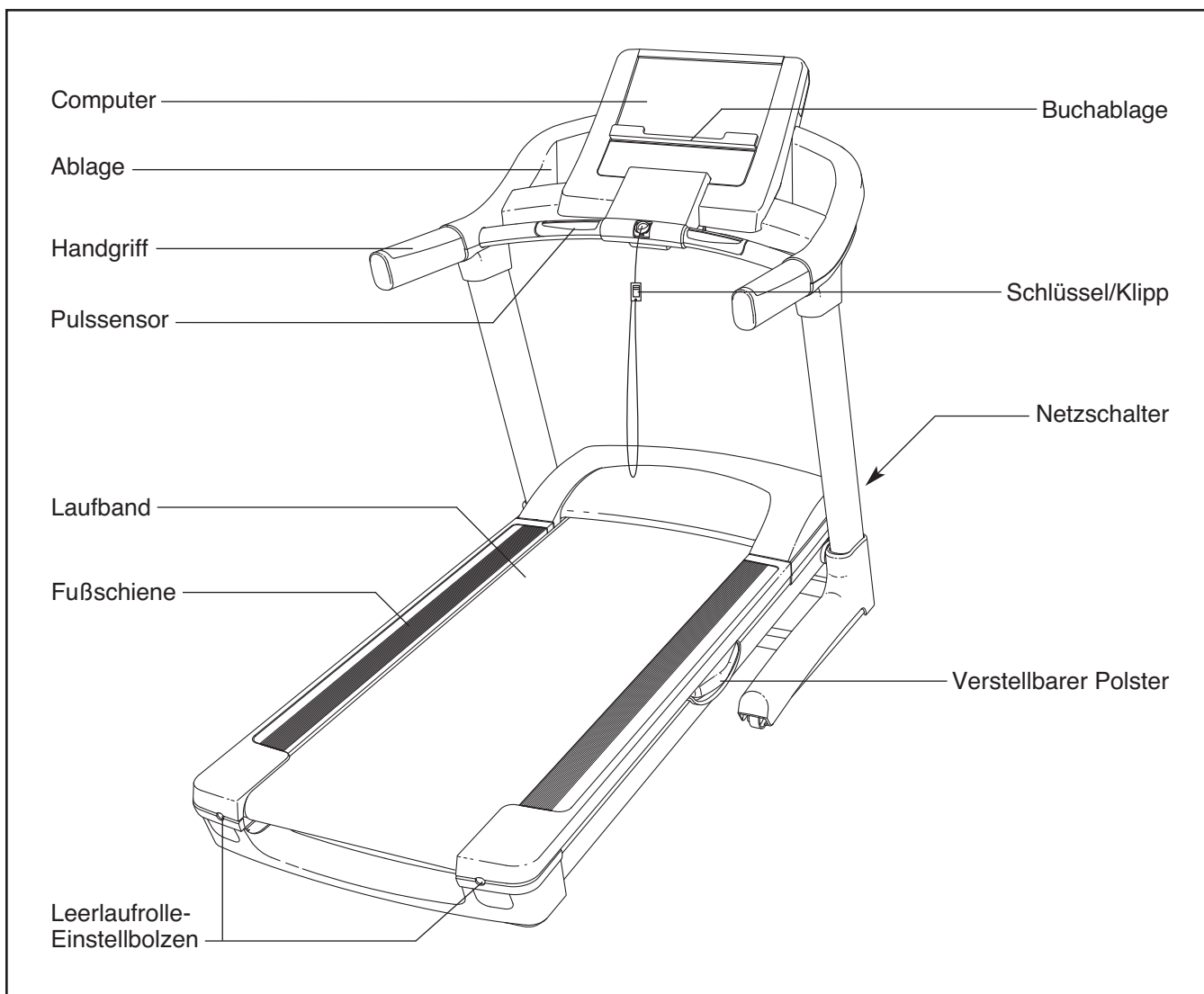
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NordicTrack® T17.0 Lauftrainers. Dieser T17.0 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die so konzipiert wurden, dass Ihr Training zu Hause angenehmer und wirksamer verläuft. Und wenn Sie ihn nicht brauchen, dann kann man den einzigartigen Lauftrainer zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch.

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

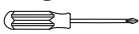
nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo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

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

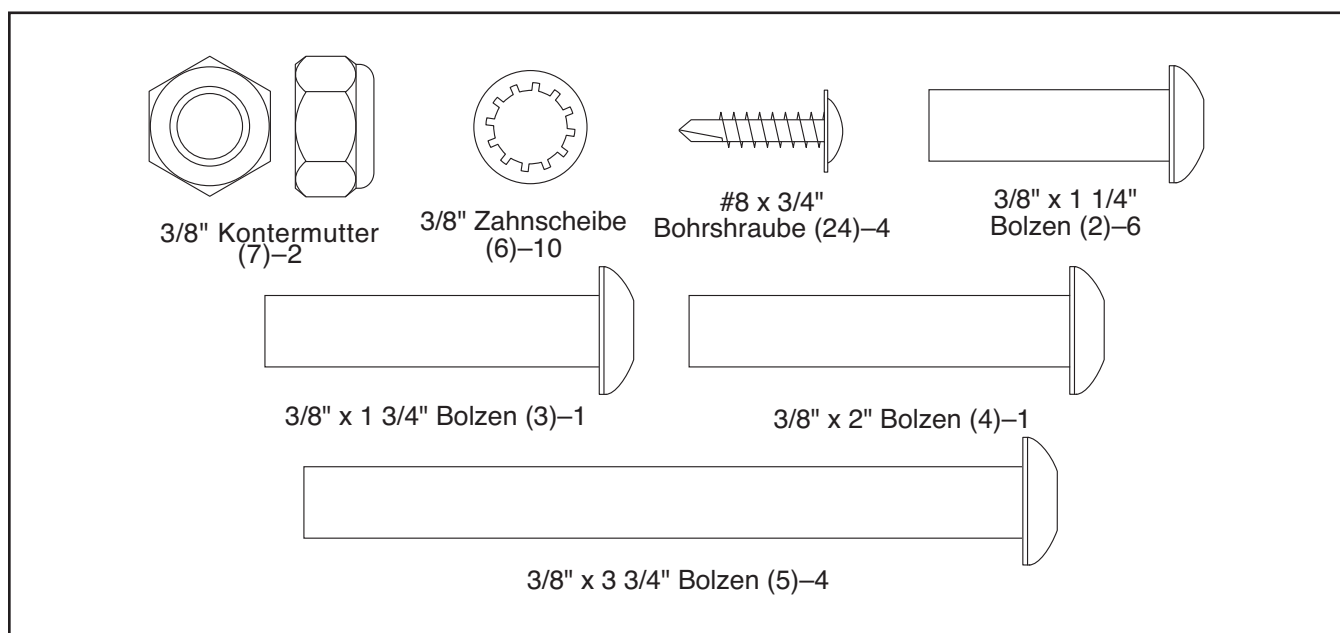


MONTAGE

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

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

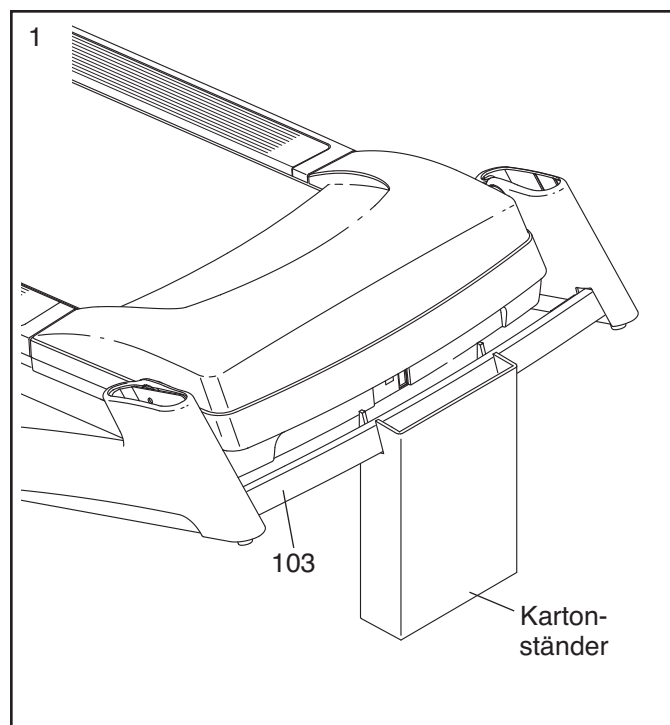
Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile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



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

Mit der Hilfe einer zweiten Person, heben Sie das vordere Ende des Lauftrainers hoch und schieben die Querstange der Basis (103) durch die Löcher im Karton, wie angedeutet. **Lassen Sie eine zweite Person den Lauftrainer bis zum Montageschritt 3 halten um zu verhindern dass es sich nach vorne oder nach hinten bewegt.**

⚠️ WARNUNG: 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.



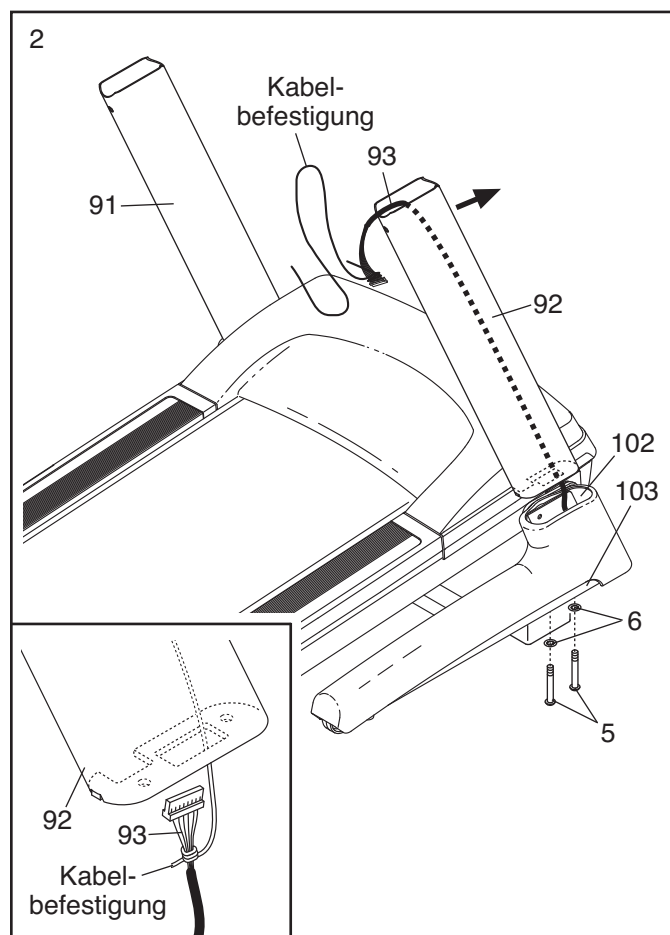
2. Finden Sie den rechten Pfosten (92), das mit einem „Right“-Aufkleber markiert ist. (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts)

Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten (92) nahe der rechten Basisabdeckung (102) halten. **Siehe die eingefügte Abbildung.** Binden Sie die Kabelbefestigung am unteren Ende des rechten Pfostens fest um das Ende des Pfostendrahts (93). Dann, ziehen Sie an das andere Ende der Kabelbefestigung im oberen Teil des rechten Pfostens bis der Pfostendraht vollständig durch den rechten Pfosten geführt ist.

Ziehen Sie vorsichtig am Pfostendraht (93) während Sie den rechten Pfosten (92) auf die Basis (103) innerhalb der rechten Basisabdeckung (102) aufstellen. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts.**

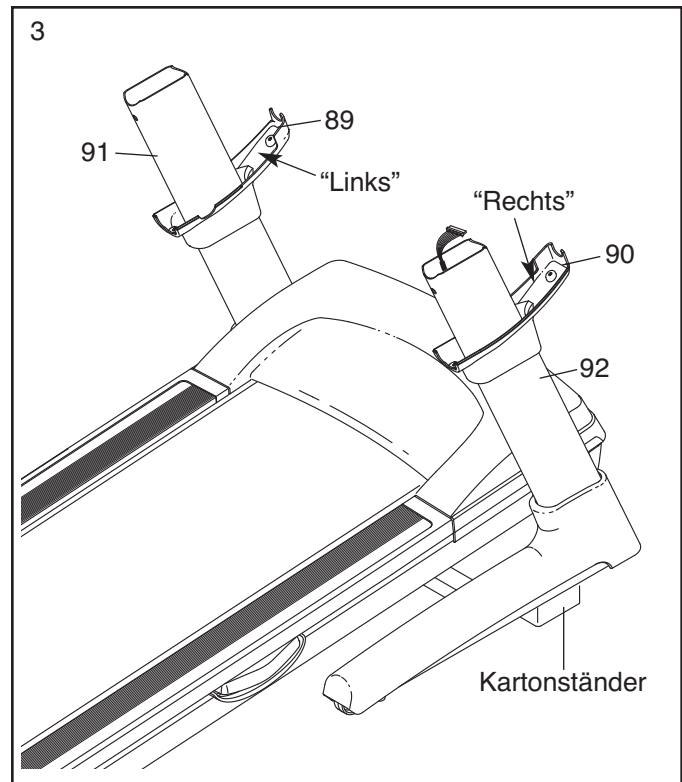
Befestigen Sie den rechten Pfosten (92) an die Basis (103) mit zwei 3/8" x 3 3/4" Bolzen (5) und zwei 3/8" Zahnscheiben (6). Anmerkung: Es könnte notwendig sein, den oberen Teil des rechten Pfostens leicht nach vorne zu kippen während Sie die Bolzen einziehen. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

Befestigen Sie den linken Pfosten (91) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



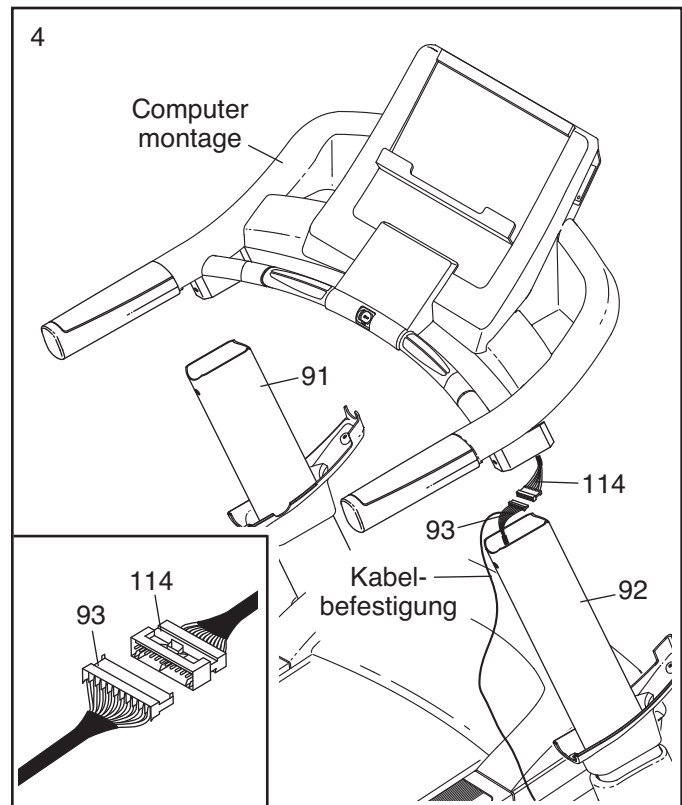
3. Mit der Hilfe einer zweiten Person lassen Sie den Lauftrainer nun von den Kartonständern herunter. Die Ständer werden in Montageschritt 9 wieder gebraucht.

Identifizieren Sie die rechte Pfostenhülse (90) und die linke Pfostenhülse (89); die Pfostenhülsen sind mit "Right" und "Left" markiert (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Schieben Sie die rechte Pfostenhülse auf den rechten Pfosten (92) auf, und die linke Pfostenhülse auf den linken Pfosten (91) auf.

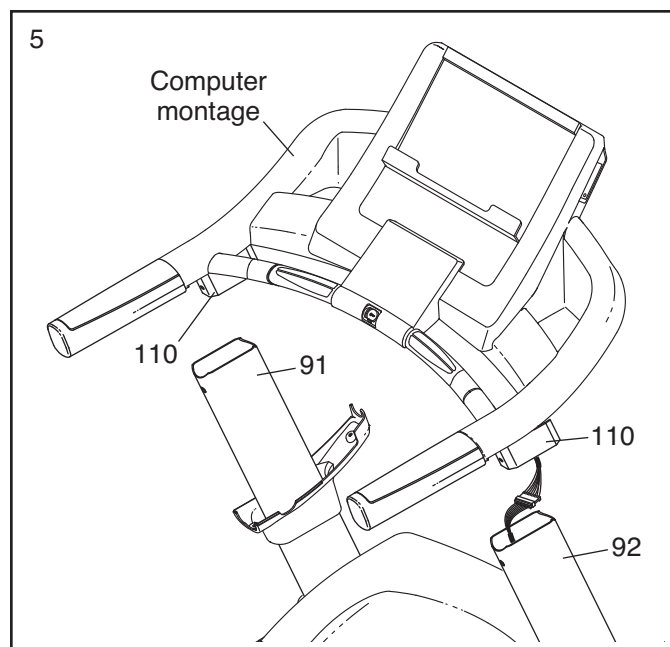


4. Eine zweite Person soll die Handgriffmontage gegen die Pfosten (91, 92) hinhalten.

Verbinden Sie den Pfostendraht (93) mit dem Computerdraht (114). **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, DANN KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHADIGT WERDEN.** Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht. Schieben Sie die Anschlussteile auf den rechten Pfosten (92) auf.

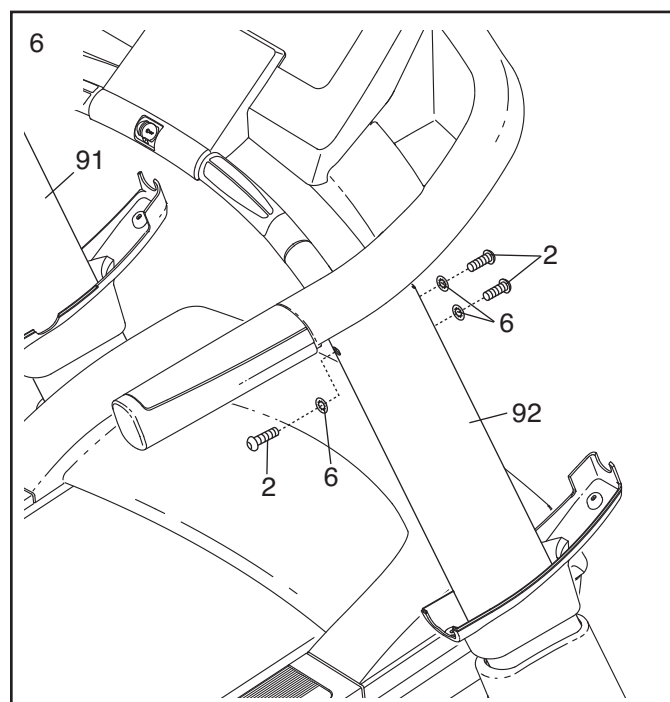


5. Als nächstes, fügen Sie die Klammern auf der Haltestange (110) in die Pfosten (91, 92) ein. **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen.**



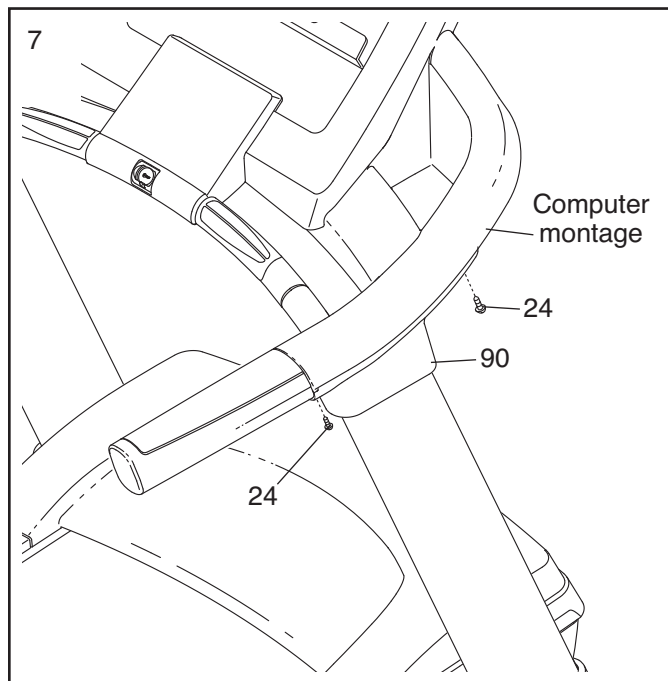
6. Ziehen Sie drei $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{1}{4}$ " Bolzen (2) mit drei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (6) in den rechten Pfosten (92) teilweise fest; **ziehen Sie die Bolzen noch nicht ganz fest an.**

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pfosten (91). Anschliessend, ziehen Sie alle sechs $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{1}{4}$ " Bolzen (2) fest an.



7. Schieben Sie die rechte Pfostenhülse (90) nach oben gegen die Computermontage. Befestigen Sie die rechte Pfostenhülse mit zwei #8 x 3/4" Bohrschrauben (24).

Befestigen Sie die linke Pfostenhülse (nicht abgebildet) an die Computermontage auf die gleiche Weise.



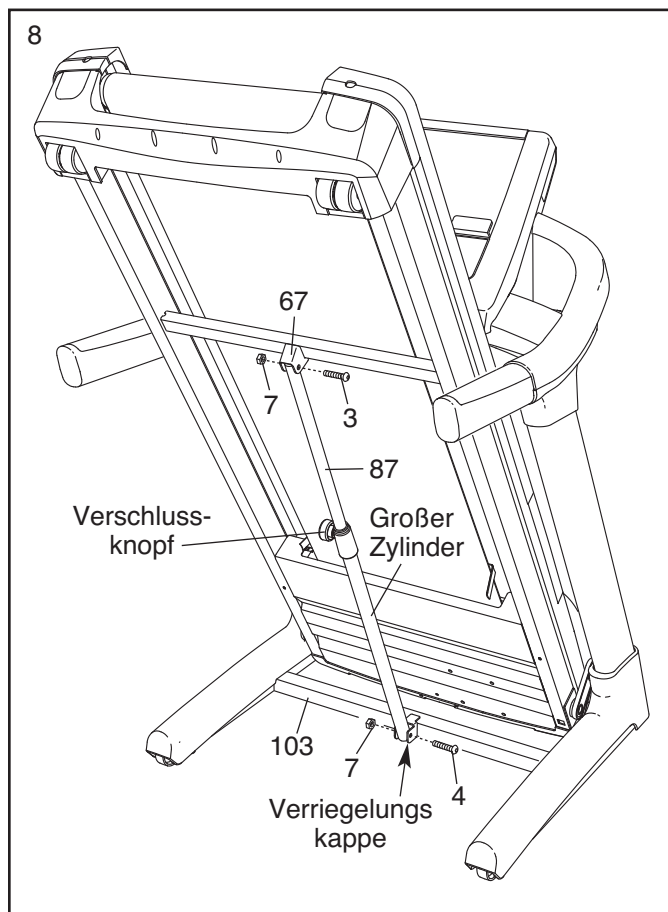
8. Stellen Sie den Rahmen (67) nun so auf, wie in der Zeichnung dargestellt. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

Richten Sie die Lagerungssperre (87) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verriegelungsknopf in den ange deuteten positionen befinden.

Entfernen Sie die Befestigung vom oberen Ende der Lagerungssperre (87). Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre an die Klammer der Rahmen (67) mit einem 3/8" x 1 3/4" Bolzen (3) und einer 3/8" Kontermutter (7).

Entfernen Sie die Befestigung vom oberen Ende der Lagerungssperre (87). Halten Sie die Löcher in der Verriegelungskappe in einer Linie mit den Löchern in der Lagerungssperre.

Achten Sie darauf, dass die Verriegelungskappe innerhalb der Lagerungssperre verbleibt. Befestigen Sie die Lagerungssperre mit einem 7/8" x 2" Bolzen (4) und einer 3/8" Kontermutter (3) an der Klammer der Basis (103). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen vor- und zurückbewegen, um die Lagerungssperre mit der Klammer übereinzustimmen.

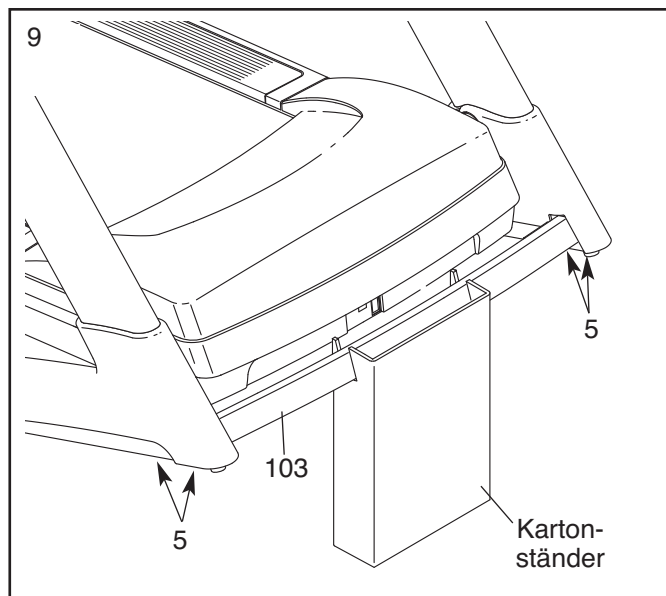


Lassen Sie den Rahmen (67) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR VERWENDUNG HERUNTERKLAPPEN auf Seite 23).

9. Mit der Hilfe einer zweiten Person, heben Sie das vordere Ende des Lauftrainers hoch und schieben die Querstange der Basis (103) durch 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 $\frac{3}{8}$ " x $3\frac{3}{4}$ " Bolzen mit Nylon-Klemmteil (5) fest.

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

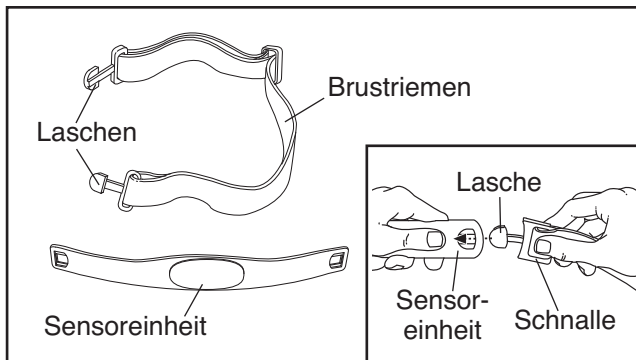


10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 25 und 26). **Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein.**

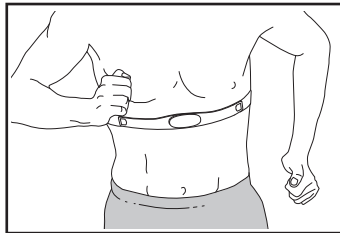
BENUTZEN DES BRUSTGURT-PULSMESSERS

WIE MAN DER BRUSTGURT-PULSMESSER ANZIEHT

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



Als nächstes legen Sie den Brustgurt-Pulsmesser um Ihren Brustkorb und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Stellen Sie die Länge des Riemens



auf Ihren Körperumfang ein. Der Brustgurt-Pulsmesser sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen, getragen werden, aber nur so nah, dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und aufrecht liegt.

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

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie den Brustgurt-Pulsmesser nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustgurt-Pulsmesser wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet sind und der Brustgurt-Pulsmesser umgelegt wird. Der Brustgurt-Pulsmesser schaltet sich ab, wenn man ihn abnimmt und die Elektrodenflächen abtrocknet. Wenn man den Brustgurt-Pulsmesser nicht abtrocknet, dann bleibt er länger eingeschaltet und die Batterie wird schneller verbraucht.

- Verwahren Sie der Brustgurt-Pulsmesser an einem warmen, trockenen Ort.

Verwahren Sie der Brustgurt-Pulsmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.

- Setzen Sie der Brustgurt-Pulsmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° C oder unter -10° C aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustgurt-Pulsmesser benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

FEHLERSUCHE

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

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

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS EINGESCHMIERTE LAUFBAND

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

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

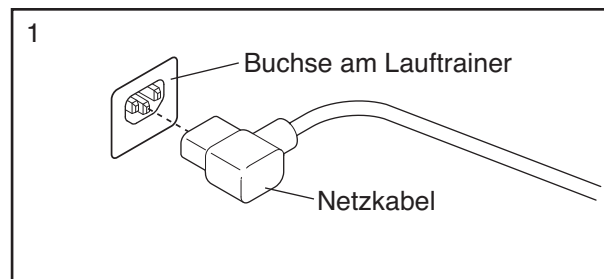
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches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



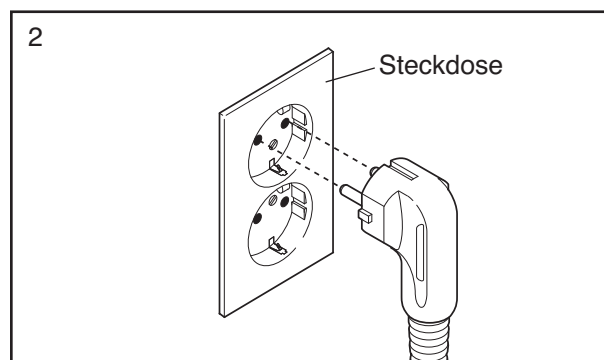
GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert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

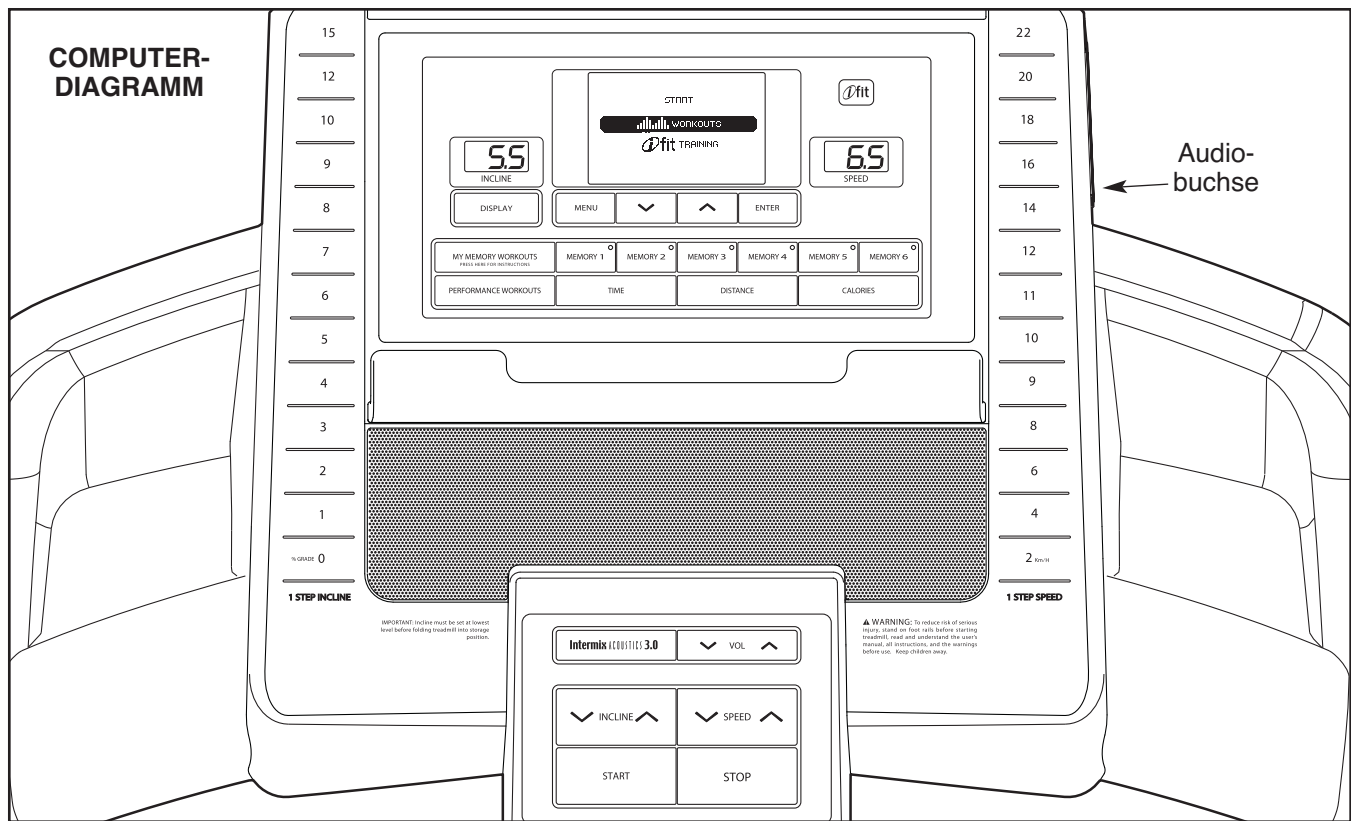
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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



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





WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten. Wenn man den manuellen Modus des Computers wählt, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können Ihre Herzfrequenz mit dem Handgriff-Pulssensor oder dem Brustgurt-Pulssensor messen (Siehe Seite 12 für weitere Informationen bezüglich des Brustpulssensors.)

Zusätzlich, bietet der Computer achtundzwanzig Leistungs-Workouts – vierzehn Zeit-Workouts, sechs Distanz-Workouts, und acht Kalorien-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, während Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Man kann auch seine eigenen Programme erstellen und diese zur späteren Verwendung speichern.

Der Computer bietet auch einen iFit-Livemodul an, der den Lauftrainer erlaubt, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk mit Hilfe eines beliebigen iFit-Livemoduls zu kommunizieren. Mit dem iFit-Trainingsmodus können Sie individuell gestaltene Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Resultate verfolgen, und auf viele andere Eigenschaften zugreifen. **Um ein iFit-Livemodul jederzeit zu erwerben, sehen Sie unter www.iFit.com nach, oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

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

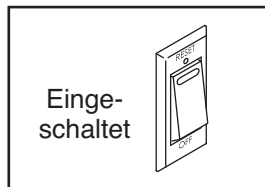
Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 15. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 15. **Um ein Leistungs-Workout zu benutzen,** siehe Seite 17. **Um ein My Memory Workout zu erstellen und zu benutzen,** siehe Seite 19 und 20. **Um den iFit Trainingsmodus zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um den Informations-Modus zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um die Stereoanlage zu benutzen,** siehe Seite 22.

WICHTIG: Falls sich eine dünne Plastikschrift auf der Computeroberfläche befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers sollte die Ausrichtung des Laufbands von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, korrigiert werden (siehe Seite 26).

EINSCHALTEN DES GERÄTS

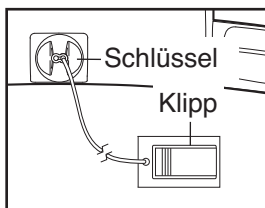
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Als nächstes, finden Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels. Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter sich in der Entstörposition befindet.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 21, um den Demo-Modus auszuschalten.

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



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

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um zu überprüfen, welche Maßeinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 21. **Einfachheit halber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.**

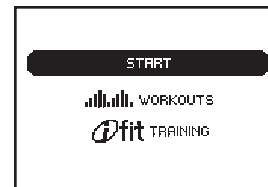
DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS links.

2. Wählen Sie den Manuellen Modus.

Jedesmal wenn der Schlüssel eingesteckt wird, erscheint das Hauptmenü. Um den manuellen Modus auszuwählen, benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste [ENTER] und markieren Sie START (starten). Drücken Sie die Eingabetaste. Wenn Sie ein Workout oder ein iFit Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Menütaste um zum Hauptmenü zurückzukehren.



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

Um das Laufband zu starten [START], drücken Sie die Starttaste, die Beschleunigungstaste [SPEED] oder eine der numerierten Tasten.

Wenn Sie die Start- oder die Geschwindigkeitstaste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Geschwindigkeits- oder Verzögerungstaste drücken. Jedesmal wenn Sie eines der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0.1 Km/H; wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um eine Erhöhung von 0.5 Km/H. Anmerkung:

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

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

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

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Neigungs-Auf oder -Ab Taste [INCLINE], oder eines der nummerierten Neigungstasten. Jedesmal wenn Sie eines der Tasten drücken, wird sich die Neigung allmählich ändern bis es die ausgewählte Neigungsstufe erreicht hat.

5. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Der Computer bietet einige Display-Arten an. Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene Trainingsinformationen im Display angezeigt. Um ein gewünschtes Display-Modus auszuwählen, drücken Sie mehrmals die Display-Taste oder die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste.

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

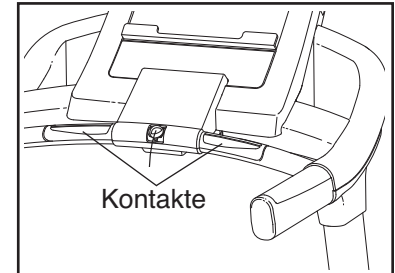
- den Neigungsgrad [INCLINE] des Lauftrainers.
- die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes.
- die Distanz [DISTANCE], die man hinter sich gelegt hat.
- die vergangene Zeit [TIME].
- Ihre Geschwindigkeit [PACE] in Minuten per Kilometer.
- Ungefähre Anzahl der bereits verbrauchten Kalorien [CALORIES].
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6 auf dieser Seite)

Ungeachtet welchen Display-Modus Sie auswählen, die Geschwindigkeitseinstellung und die Neigungsstufe wird in den Geschwindigkeits- und Neigungs-Displays erscheinen.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Falls Sie den Handgriffpulssensor und den Brustgurt-Pulsmesser zur gleichen Zeit benutzen, wird der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau anzeigen. Für Information über den Brustgurt-Pulsmesser, siehe Seite 12.

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



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

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

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

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.

BENUTZUNG EINES LEISTUNGS-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein Leistungs-Workout.

Falls Sie den manuellen Modus, ein Workout, oder den iFit-Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Menütaste [MENU] um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Um ein Leistungs-Workout auszuwählen, benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste und markieren Sie *WORKOUTS*. Drücken Sie die Eingabetaste. Anschliessend, markieren Sie *PERFORMANCE* (Leistung) und drücken Sie die Eingabetaste. Als nächstes, markieren Sie die gewünschte Workout-Kategorie, und drücken Sie die Eingabetaste. Sie können auch die Zeit-Taste [TIME], Distanz-Taste [DISTANCE], oder Kalorien-Taste [CALORIES] drücken.

Dann, wählen Sie das gewünschte Workout. Das Display wird den Namen, die Dauer, die maximale Geschwindigkeitseinstellung, die maximale Neigungsstufe, und ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

3. Beginn des Workouts.

Drücken Sie die Eingabe [ENTER] Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und

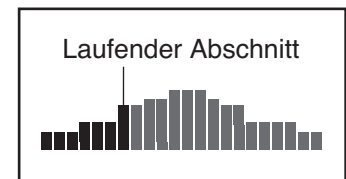
Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout ist in Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und ein Neigungsgrad sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder derselbe Neigungsgrad bei aufeinanderfolgenden Abschnitten einprogrammiert sind.

Während des Workouts, wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Drücken Sie die Display-Taste mehrmals um das

Profil anzusehen. Der blinkende Abschnitt des Profils entspricht dem laufenden Abschnitt des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts wird eine Reihe von Tönen erklingen. Falls eine neue Geschwindigkeitseinstellung und/oder Neigungsgrad für den nächsten Abschnitt einprogrammiert ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die neue Geschwindigkeitseinstellungen und Neigungsgrade anpassen.



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

Anmerkung: Das Kalorienziel für jedes Kalorien-Workout ist eine Schätzung der Anzahl an Kalorien die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Die tatsächliche Anzahl der verbrauchten Kalorien hängt von Ihrem Gewicht ab. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Programms manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenso auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

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

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste [START] oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband wird anfangen sich um 2 Km/H zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Abschnitts an.

4. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. Wenn das Programm zu Ende ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

ERSTELLEN EINES MY MEMORY WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein My Memory Workout.

Um ein My Memory Workout auszuwählen, benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste und markieren Sie *WORKOUTS*. Drücken Sie die Eingabetaste. Anschliessend, markieren Sie *MEMORY* (Speicher) und drücken Sie die Eingabetaste. Sie können auch die Speichertasten [MEMORY] drücken.

Benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten um das gewünschte Workout auszuwählen. Wenn Sie ein Workout auswählen, zeigt das Display den Namen, die Dauer, die maximale Geschwindigkeitseinstellung, die maximale Neigungsstufe, und ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an.

Falls das My Memory Workout schon definiert wurde, zeigt das Display ein Profil mit Abschnitten von verschiedenen Höhen. Siehe BENUTZUNG EINES MY MEMORY WORKOUTS auf Seite 20.

Jedes My Memory Workout ist in ein-minütige Abschnitte unterteilt. Für jedes Segment kann man eine Geschwindigkeitseingabe und eine Neigungseingabe vorprogrammieren.

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

Drücken Sie die Eingabe [ENTER] Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment, nachdem

man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband, sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Um eine Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für den ersten Abschnitt einzustellen, ändern Sie einfach nach Wunsch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbands indem Sie die Geschwindigkeits- und Neigungstasten drücken.

Wenn der erste Abschnitt des Programms endet, erklingt dann eine Serie von Tönen und die laufende Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung werden gespeichert.

Programmieren Sie eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung für den zweiten Abschnitt wie oben beschrieben. Setzen Sie das Programmieren von Geschwindigkeitseinstellungen und Neigungsgrade für bis zu 40 Abschnitte fort.

Wenn Sie mit dem Programmieren fertig sind, drücken Sie die Stopp-Taste zweimal. Das My Memory Workout wird dann im Speicher abgespeichert.

4. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

BENUTZUNG EINES MY MEMORY WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein My Memory Workout.

Um ein My Memory Workout auszuwählen, benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste und markieren Sie **WORKOUTS**. Drücken Sie die Eingabetaste. Anschliessend, markieren Sie **MEMORY** (Speicher) und drücken Sie die Eingabetaste. Sie können auch die Speichertasten drücken.

Benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten um das gewünschte Workout auszuwählen. Wenn Sie ein Workout auswählen, zeigt das Display den Namen, die Dauer, die maximale Geschwindigkeitseinstellung, den maximalen Neigungsgrad, und ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an.

Anmerkung: Falls das Display ein flaches Profil anzeigt, siehe ERSTELLEN EINES MY MEMORY WORKOUTS auf Seite 19.

Jedes My Memory Workout ist in ein-minütige Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und ein Neigungsgrad sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Eingabe [ENTER] 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 sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Während des Workouts, wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Drücken Sie die Display-Taste [DISPLAY] mehrmals um sich das Profil anzusehen. Der blinkende Abschnitt des Profils entspricht dem laufenden Abschnitt des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an.

Am Ende des ersten ein-minütigen Abschnitts, wird eine Reihe von Tönen erklingen. Falls eine andere Geschwindigkeitseinstellung und/oder ein anderer Neigungsgrad für den zweiten Abschnitt einpro-

grammiert ist, wird die Geschwindigkeitseinstellung und/oder der Neigungsgrad für einen kurzen Augenblick im Display erscheinen, um Sie darauf aufmerksam zu machen, und der Lauftrainer wird sich automatisch an die Geschwindigkeitseinstellungen und die Neigungsgrade des zweiten Abschnitts anpassen.

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

Falls erwünscht, können Sie das Programm während des Benutzens modifizieren. **Um die Geschwindigkeitseinstellung oder den Neigungsgrad für den derzeitigen Abschnitt zu ändern**, drücken Sie einfach die Geschwindigkeits- oder die Neigungstasten. Wenn der laufende Abschnitt zu Ende ist, wird diese neue Einstellung im Computer gespeichert. **Um die Dauer des Programms zu verlängern**, warten Sie bis das Programm zu Ende läuft. Anschliessend, drücken Sie die Starttaste und die Programmgeschwindigkeitseinstellungen und Neigungsgrade für die gewünschten zusätzlichen Abschnitte; My Memory Workouts können bis zu 40 Abschnitte beinhalten. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie zweimal auf die Stopp-Taste. **Um die Länge des Workouts zu verringern**, drücken Sie die Stopp-Taste zweimal um das Workout zu beenden.

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband wird anfangen sich um 2 Km/H zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Abschnitts an.

4. Wählen Sie einen Display-Modus aus, und verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

BENUTZUNG DES IFIT-TRAINING MODUS

Das zusätzlich erhältliche iFit-Livemodul erlaubt Ihren Lauftrainer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren, und sperrt neue aufregende Funktionen auf. Zum Beispiel, können Sie individuell gestaltene Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Ergebnisse des Workouts verfolgen, und auf viele andere Funktionen Zugriff nehmen. **Um ein iFit-Livemodul jederzeit erwerben zu können, sehen Sie unter www.iFit.com nach, oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Sie müssen ein iFit-Livemodul haben, um den iFit-Trainingsmodus zu benutzen.

Um den iFit-Trainingsmodus zu benutzen, benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste und markieren Sie *IFIT TRAINING*. Drücken Sie die Eingabetaste [ENTER].

Für weitere Information über das iFit-Live-Modul, sehen Sie unter www.iFit.com nach. Um ein iFit-Live-Modul zu benutzen, müssen Sie Zugang zu einem Computer mit Internet-Verbindung und einem USB-Anschluss haben. Sie müssen auch Ihr eigenes drahtloses Netzwerk, einschliesslich eines 802.11b Router mit fähiger SSID Ausstrahlung, besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Sie brauchen auch eine iFit.com Mitgliedschaft.

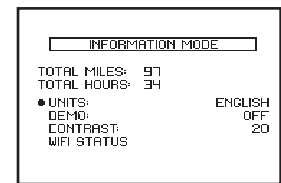
DER INFORMATIONSMODUS

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. Sie können auch die Kontraststufe des Displays einstellen, und den Status des zusätzlich erhältlichen iFit-Livemoduls ansehen.

Um den Informations-Modus zu wählen, halten Sie die Stopp-Taste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie dann erst die

Stopp-Taste wieder los. Wenn der Informations-Modus gewählt wurde, erscheint die folgende Information im Display:

Das Display wird die Gesamtanzahl in Meilen, die das Laufband zurückgelegt hat und die gesamte Anzahl an Stunden die der Lauftrainer in Betrieb war, anzeigen.



Die Matrix zeigt die ausgewählte Maßeinheit an. Um die Masseinheit zu ändern, drücken Sie die Beschleunigungstaste. Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie *METRIC* aus. Um die Distanz in Meilen anzusehen, wählen Sie *ENGLISH* (Englisch) aus

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

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

Das Display wird anzeigen, ob ein Zubehör am Computer angeschlossen ist. Falls der iFit-Livemodus angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte *WIFI STATUS*. Falls ein USB Gerät angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte *USB STATUS*. Falls nichts angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte *NO MODULE DETECTED* (kein Modul gefunden).

Um den Informations-Modus zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

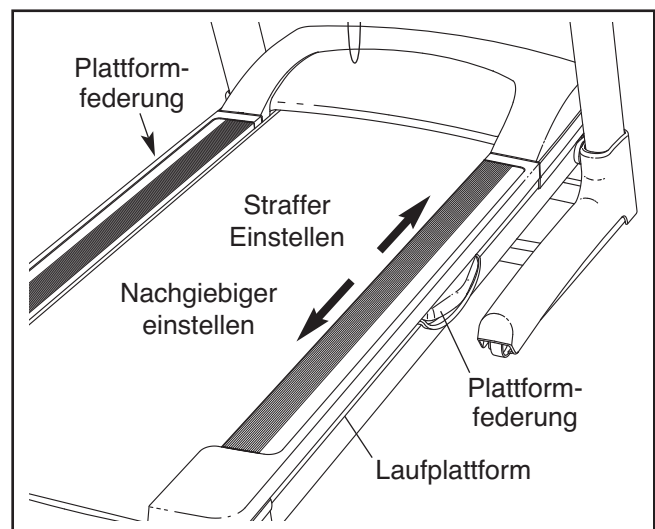
Um Musik oder Audio Bücher durch die Lautsprecher des Computers abzuspielen, müssen Sie Ihren MP3-Spieler, CD-Spieler, oder anderen persönlichen Audio-Spieler durch die MP3-Buchse am Computer anschließen. Finden Sie das Audiokabel und stecken Sie diesen in die Audiobuchse an der Seite des Computers ein. Anschliessend, stecken Sie das andere Ende in eine Buchse an Ihrem MP3-Spieler, CD-Spieler, oder anderen persönlichen Audio-Spieler ein. **Vergewissern Sie sich, dass das 18" Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.**

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

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

DAS STOSSDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Der Lauftrainer ist mit einem Polsterungssystem ausgestattet, welches die Belastung der Gelenke beim Gehen und Laufen vermindert. Um die Laufplattform straffer einzustellen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben die Plattformpolster nach vorne. Um die Festigkeit zu vermindern, schieben Sie die Plattformfedern gegen das Rückende des Lauftrainers. Anmerkung: Beide Einsteller müssen sich auf gleicher Höhe befinden. **Je schneller man auf dem Lauftrainer läuft oder je schwerer der Benutzer ist, umso straffer sollte die Laufplattform eingestellt sein.**

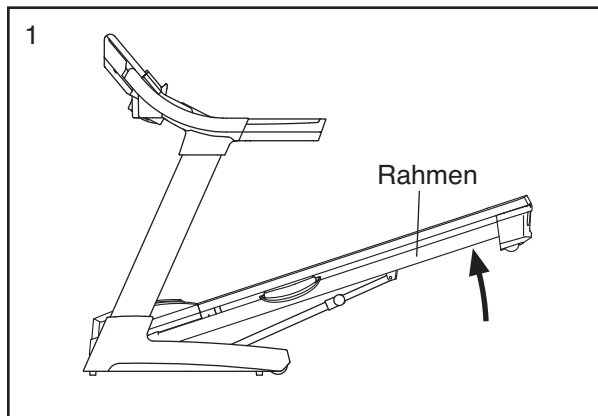


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

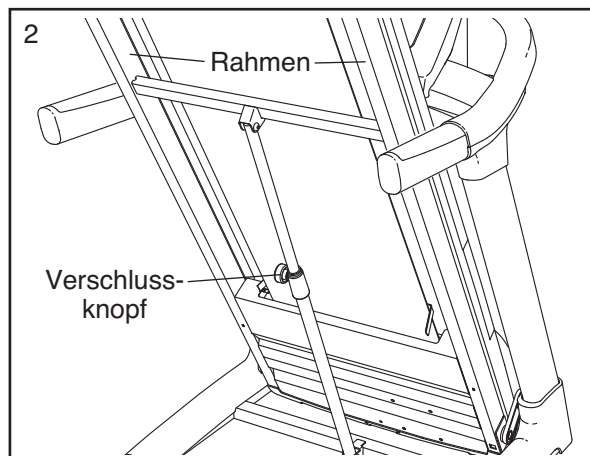
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um eine Beschädigung des Lauftrainers zu vermeiden, passen Sie die Neigung der niedrigsten Position vor dem Zusammenklappen des Lauftrainers an. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg zu heben. (20 kg) den Lauftrainer anheben, niederlassen oder bewegen.

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



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

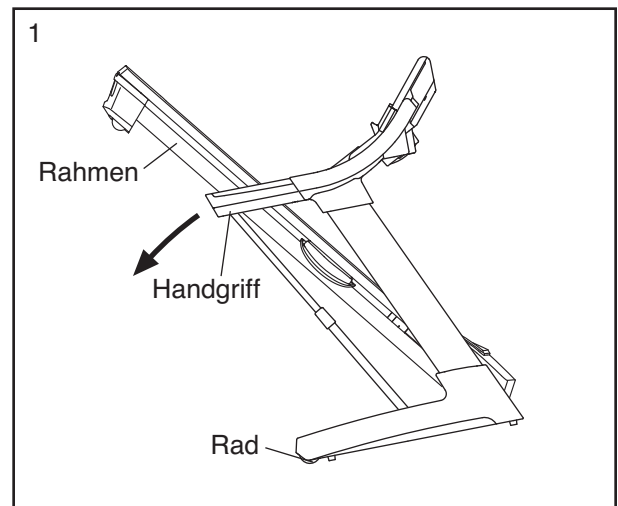


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direktem Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C,

TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist.** Zum Transportieren des Lauftrainers könnte man zwei Personen gebrauchen.

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



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

LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

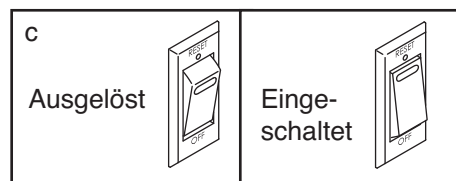
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens mit der rechten Hand. Ziehen Sie den Absperreknopf nach links; falls nötig, drücken Sie den Rahmen leicht nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Absperreknopf aus.
2. **Siehe Abbildung 1 links.**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

FEHLERSUCHE

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

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- LÖSUNG:**
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 13). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.
 - Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.
 - Überprüfen Sie den Überlastschalter, der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet. Wenn der Schalter, wie angezeigt, heraussteht, dann wurde der Überlastschalter ausgelöst. Um den Überlastschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



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

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

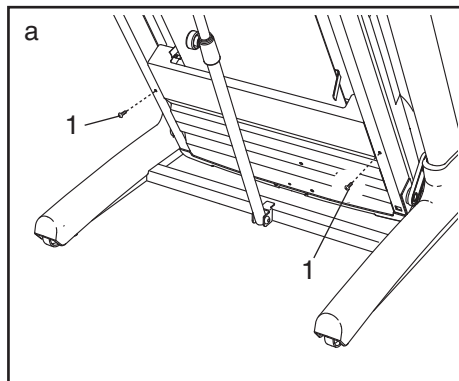
SYMPTOM: Die Displays am Computer bleiben erleuchtet, obwohl man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

- LÖSUNG:**
- Der Computer bietet einen Demo-Modus an, der dazu geeignet ist, den Lauftrainer in einem Geschäftsraum auszustellen. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, obwohl man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um diesen auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] einige Sekunden lang niedergedrückt. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet sein, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 21, um den Demo-Modus auszuschalten.

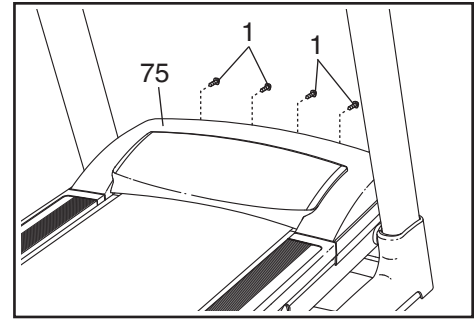
SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

- LÖSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Anschliessend, stellen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 23).

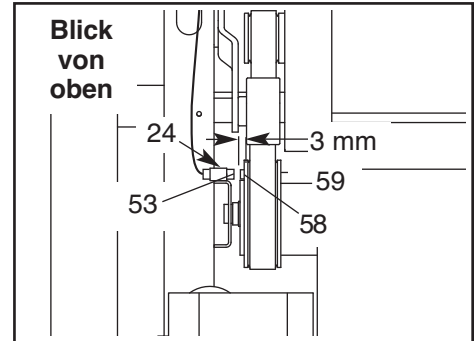
Entfernen Sie nun die zwei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (1).



Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 23). Entfernen Sie die vier ange deuteten #8 x 3/4" Schrauben (1) und die Motorhaube (75).



Finden Sie den Membranenschalter (53) und den Magneten (58) auf der linken Seite der Rolle (59). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm (1/8 Zoll) sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die ange deutete #8 x 3/4" Halbrund-Bohrschraube mit Unterlegscheibe (24), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Bohrschraube dann wieder fest. Anschliessend, befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den sechs #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet), und lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



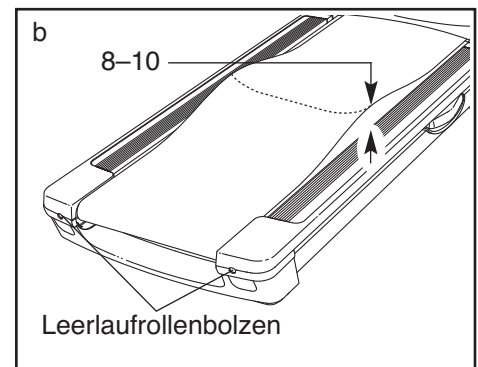
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

LÖSUNG: a. Halten Sie die Stopp- und Beschleunigungstaste gedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie die Stopp-Taste und dann die 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 nicht kalibriert sein, drücken Sie noch einmal die Stopp-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

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

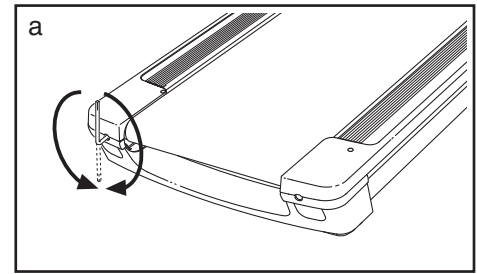
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4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



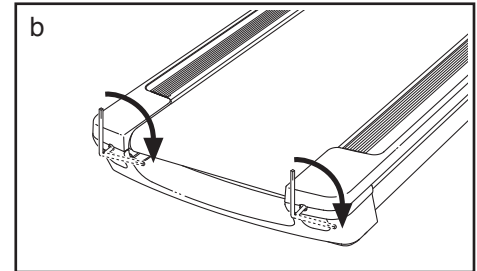
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht oder läuft, wenden Sie sich bitte an unser Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

SYMPTOM: 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**, drehen Sie den linken Leerlaufrollenbolzen um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mit Hilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie den linken Leerlaufrollenbolzen um eine 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie 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**. Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Das Computer-Display zeigt Linien an.

LÖSUNG: a. Falls Linien am Computer-Display erscheinen, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 21 und stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

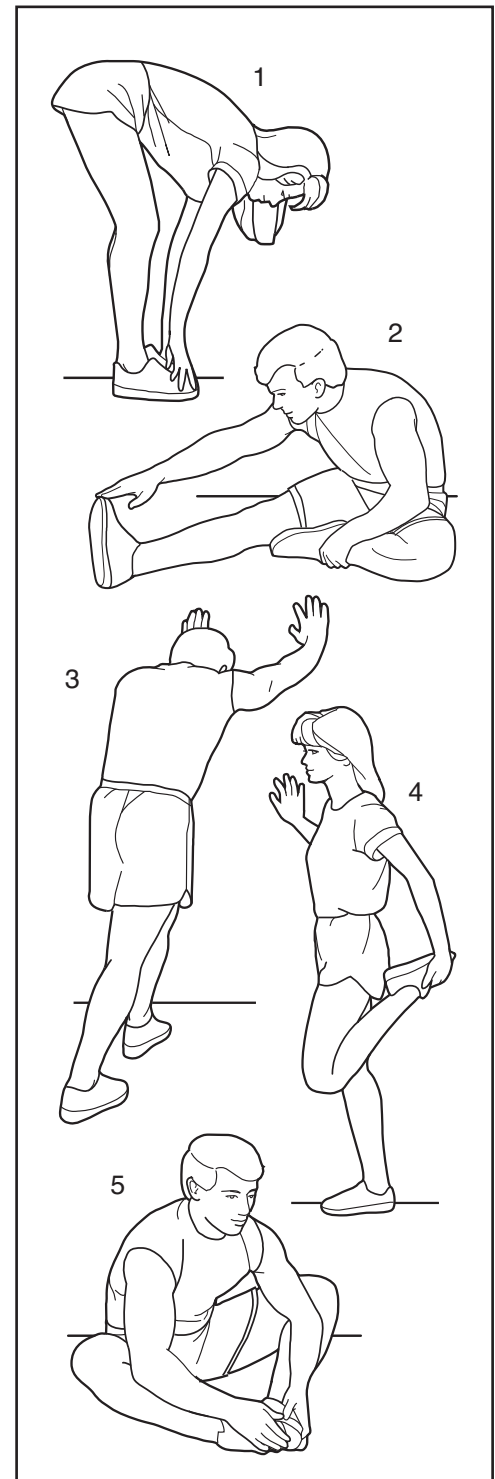
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



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

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	54	#8 x 3/4" Schraube	51	2	Bandführung
2	6	3/8" x 1 1/4" Bolzen	52	2	Isolierung
3	1	3/8" x 3 1/4" Bolzen	53	1	Membranenschalter
4	1	3/8" x 2" Bolzen	54	2	Haubenbefestigung
5	4	3/8" x 3 3/4" Bolzen	55	2	Hebearm-Abstandhalter
6	10	3/8" Zahnscheibe	56	2	Hebearm
7	8	3/8" Kontermutter	57	2	Neigungsstangenabstandhalter
8	2	#8 x 1" Schraube	58	1	Magnet
9	2	#8 x 1/2" Schraube	59	1	Antriebsrolle/Rolle
10	2	Antriebsmotorbolzen	60	1	Halter des Elektrobauteils
11	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantbolzen	61	1	Steuerung
12	16	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	62	1	Vordere Kappe
13	1	3/8" x 2" Sechskantbolzen	63	1	Netzschalter
14	4	#8 Riemenführungsschraube	64	2	Drahtöse
15	2	1/4" x 2 1/2" Bolzen	65	1	Transformator
16	16	#8 x 1/2" Schraube	66	1	Netzkabel
17	2	1/4" x 1 1/4" Bolzen	67	1	Rahmen
18	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen	68	1	Laufband
19	12	#12 x 1" Schraube	69	1	Leerlaufrolle
20	2	3/8" x 3/4" Bolzen	70	1	Innensechskantschlüssel
21	2	3/8" x 3 1/4" Bolzen	71	1	5/32" Innensechskantschlüssel
22	2	3/8" x 3 2/8" Bolzen	72	1	Hintere Fusseinlage
23	9	#8 x 1/2" Halbrundschraube mit Unterlegscheibe	73	1	Membranenschalter-Klemme
24	15	#8 x 3/4" Bohrschraube	74	1	Neigungssensorenkabel
25	4	#8 x 1" Schraube	75	1	Motorhaube
26	8	#8 x 3/4" Flachkopf-Bohrschraube	76	1	Neigungsstange
27	1	Computer	77	1	Neigungsmotor
28	4	#8 Zahnscheibe	78	1	Neigungsmotordraht
29	4	#8 x 1" Bohrschraube	79	1	Stoppschraube
30	4	1/4" Zahnscheibe	80	1	Stoppschraube-Abstandhalter
31	1	Rechter Pulsgriff	81	1	Antriebsmotorriemen
32	2	1/4" Federring	82	1	Antriebsmotor
33	4	Basispolsterabstandhalter	83	1	Linke Schienenabdeckung
34	4	1/4" Verschlussmutter	84	1	Linke Fußleiste
35	1	#8 Kontermutter	85	1	Rechte Schienenabdeckung
36	1	Zugangsdeckel	86	1	Steckdose
37	4	Haubenklipp	87	1	Lagerungssperre
38	2	5/16" Flanschmutter	88	2	Motorbuchse
39	1	Linker Pulsgriff	89	1	Linke Pfostenhülse
40	4	Befestigung für Haltegriff	90	1	Rechte Pfostenhülse
41	1	Linke Fusseinlage	91	1	Linken Pfosten
42	2	Hintere Radachse	92	1	Rechter Pfosten
43	4	Hinteres Rad	93	1	Pfostendraht
44	4	Vorsichtaufkleber	94	1	Schlüssel/Klipp
45	1	Rechte Fusseinlage	95	1	Rechte Fußleiste
46	1	Hintere Fuss	96	2	Federungsanschlag
47	2	Plattformpolsterung	97	6	Lösbare Befestigung
48	2	Stoßdämpfer-Schiene	98	2	Bandklammer
49	1	Warnungsaufkleber	99	9	Plastikband
50	1	Laufplattform	100	1	Linke Basisabdeckung

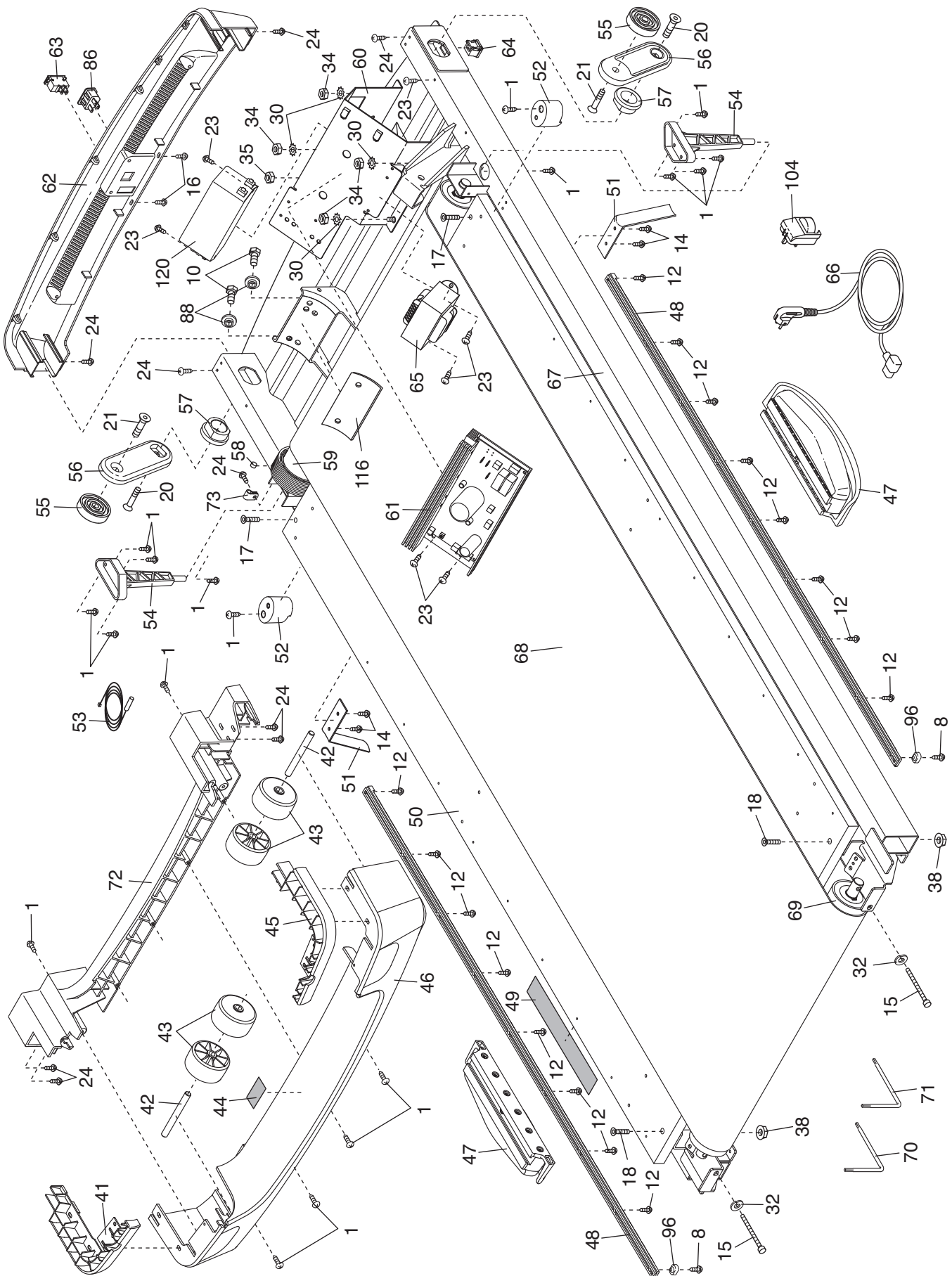
Nr. Anzahl Beschreibung

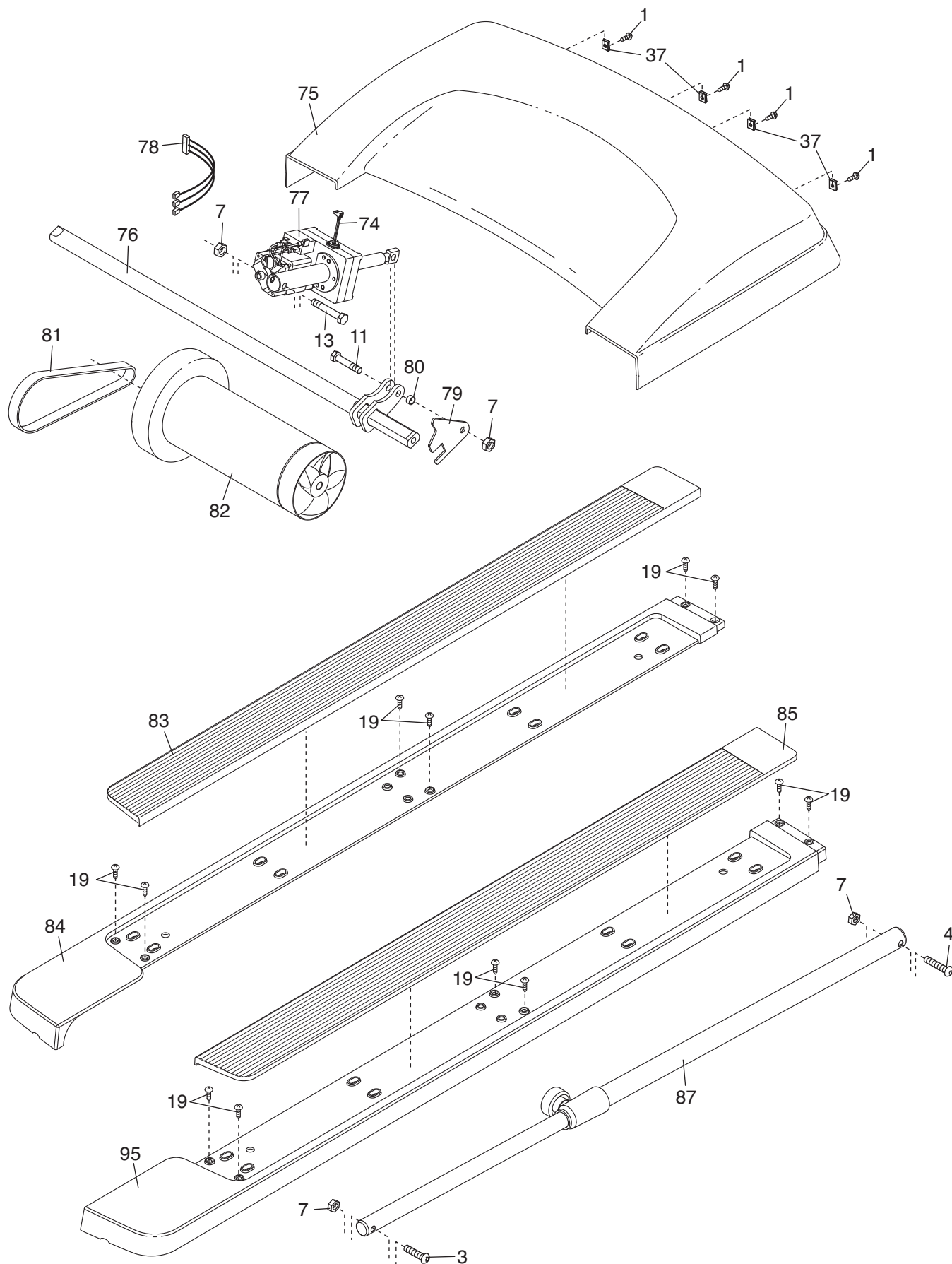
101	2	Rad
102	1	Rechte Basisabdeckung
103	1	Basis
104	1	Netzkabeladapter
105	4	Basispolster
106	1	Computerbasis
107	2	Computer-Masseleiter
108	1	Computerplatte
109	2	Haltegriffkappe
110	1	Handgriff
111	2	Haltestangengriff

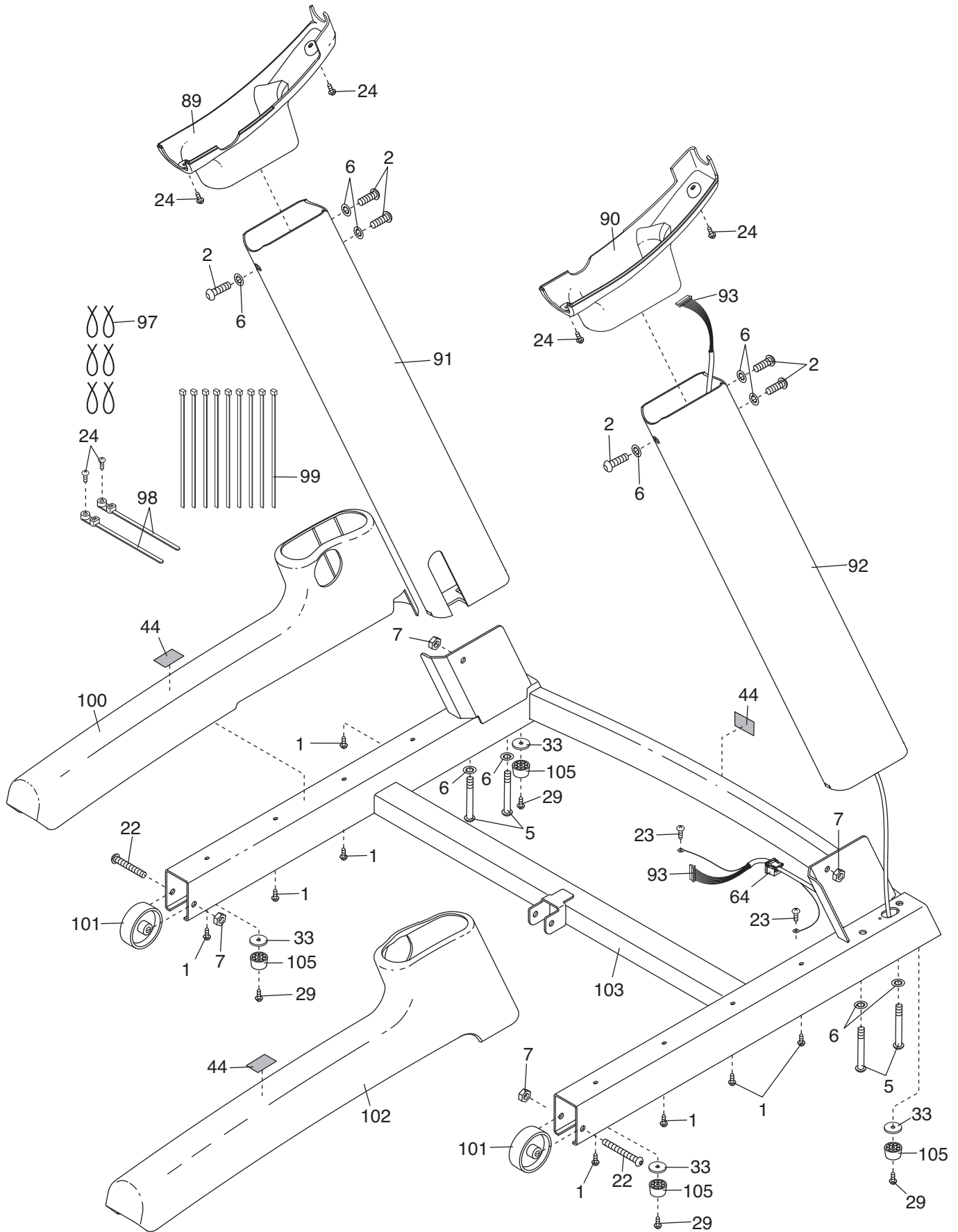
Nr. Anzahl Beschreibung

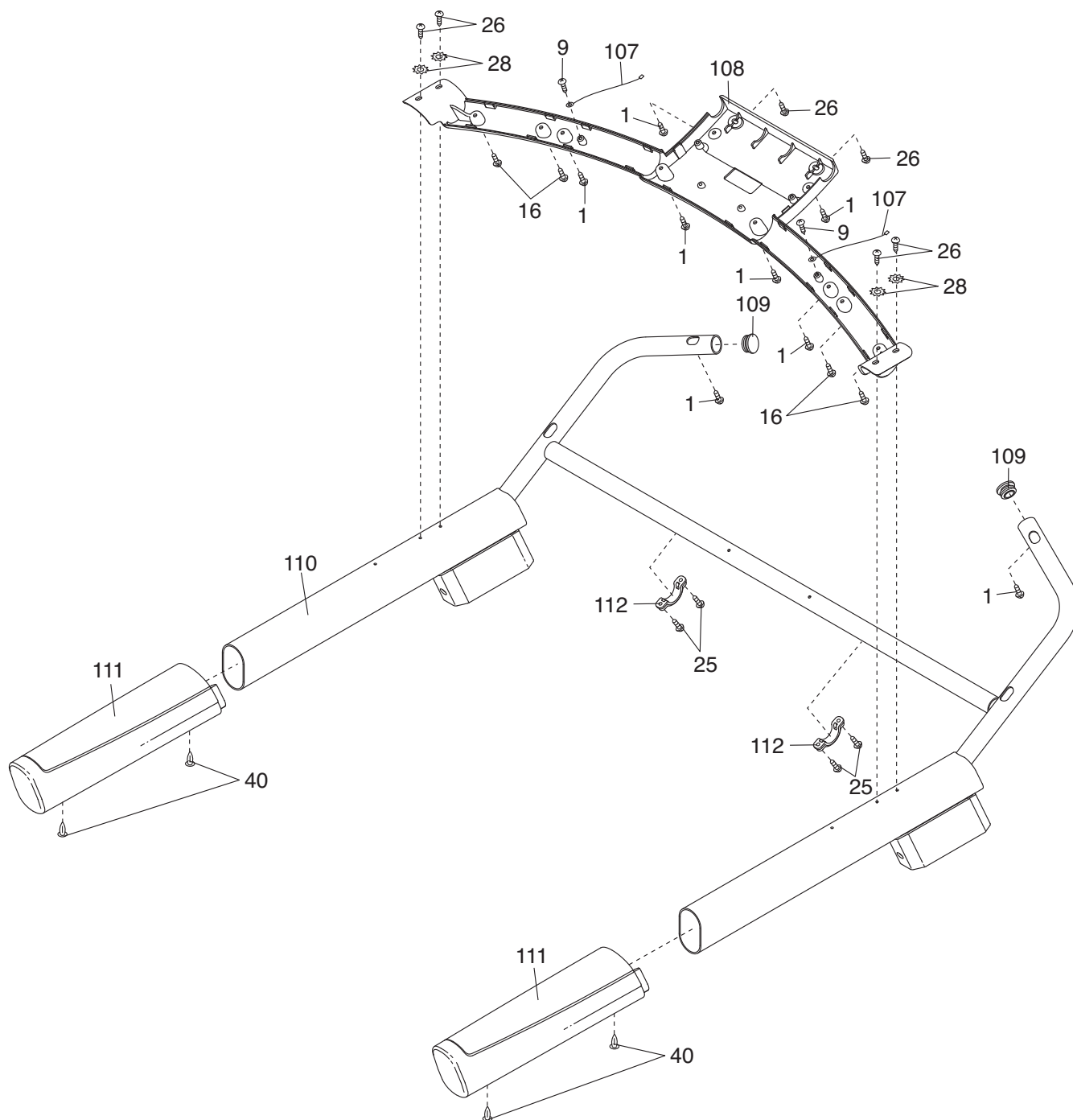
112	2	Computerklemme
113	1	Lautsprecherabdeckung
114	1	Computerdraht
115	1	Modulgehäuse
116	1	Motorzwischenstück
117	1	Audiodraht
118	1	Brustgurt-Pulssensor
119	1	Brustgurt
120	1	Filter
*	—	Bedienungsanleitung

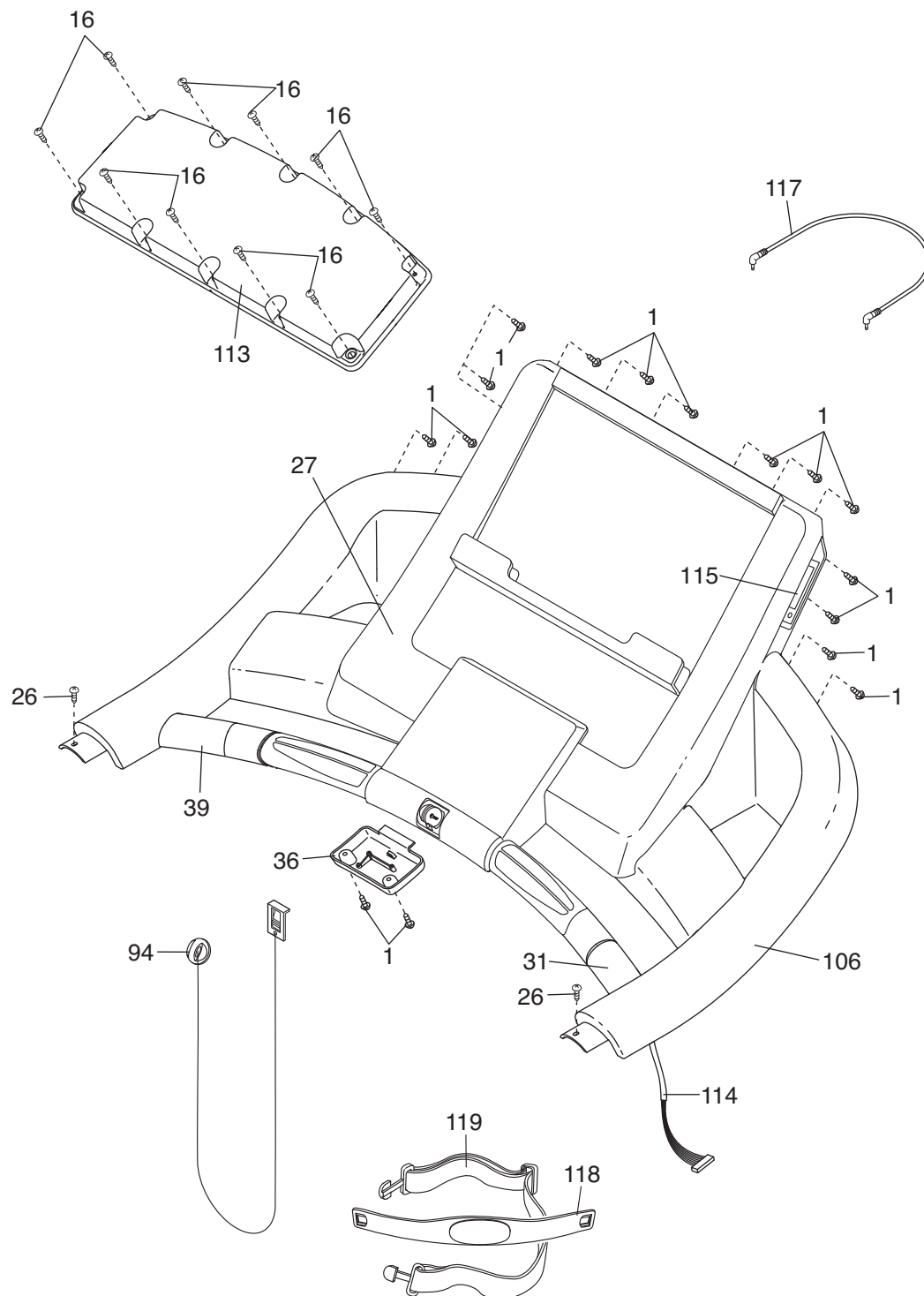
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.











BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

