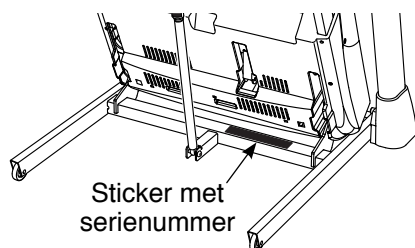


NordicTrack **T17.5**

Modell-Nr. NETL14714.0

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

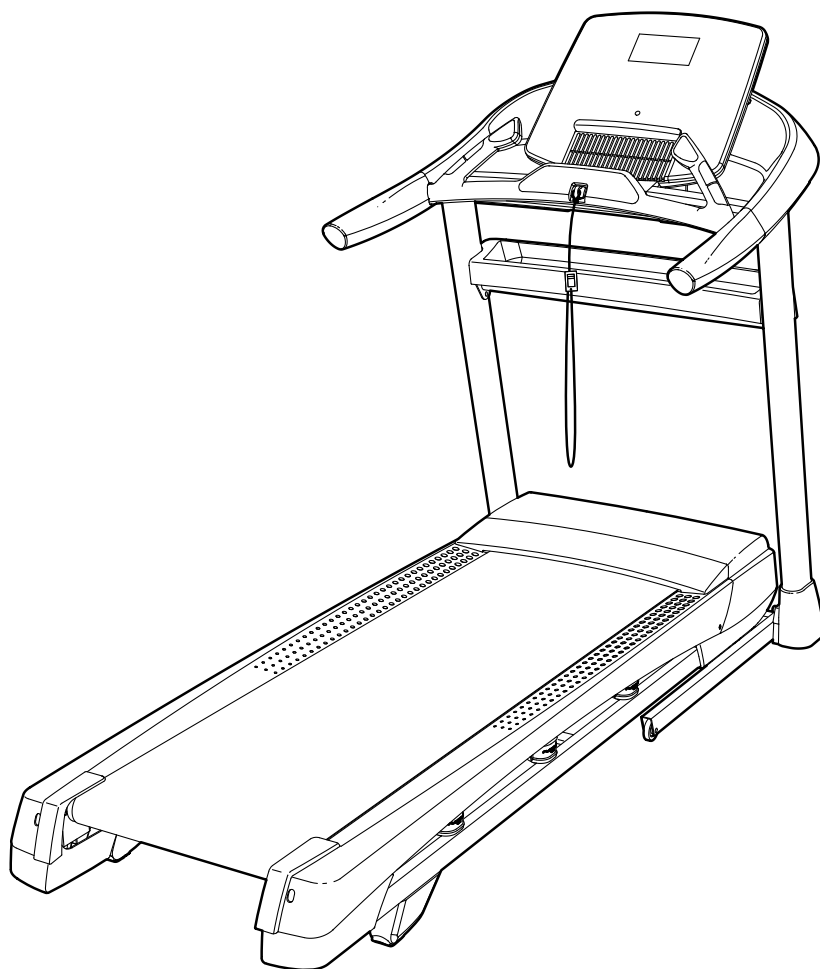
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



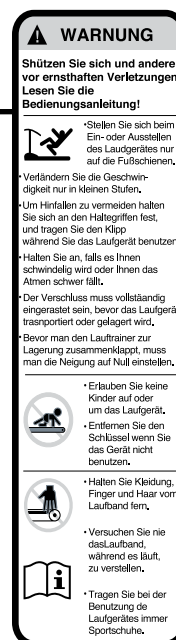
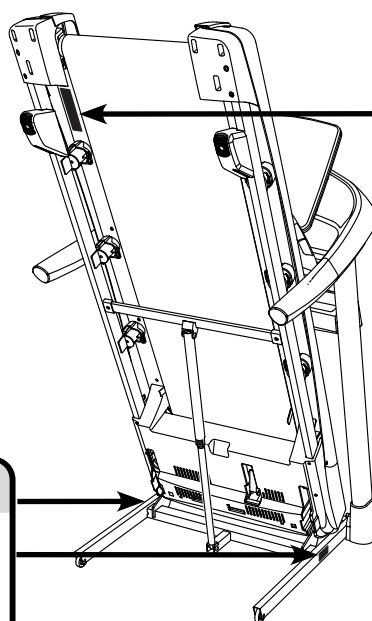
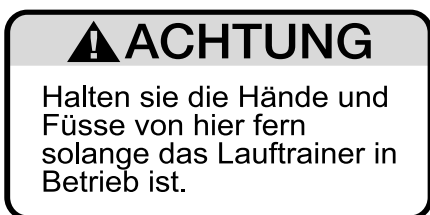
www.iconsupport.eu

INHALTSVERZEICHNIS

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

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m verbleiben. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 159 kg (318 dt. Pfund) wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
11. Tragen Sie angemessene Kleidung während der Benutzung des Lauftrainers. Trainieren Sie nicht in zu lockere Kleidung, die sich in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen Männern und Frauen Sportkleidung zu tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie den Netzkabel anschließen wollen (siehe Seite 19), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 29, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.)
17. Stellen Sie sich nie direkt auf das Laufband, bevor Sie den Lauftrainer einschalten. Halten Sie sich immer die Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Off (Aus)-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 28.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer bewegen zu können.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
25. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer gleich nach Benutzung, vor der Reinigung des Lauftrainers und vor der Durchführung der in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungen und Einstellungen heraus. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
27. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® T 17.5 Lauftrainer entschieden haben. Der T 17.5 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zu Hause effektiver und angenehmer gestalten. Wenn Sie nicht gerade trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern ein.

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

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

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

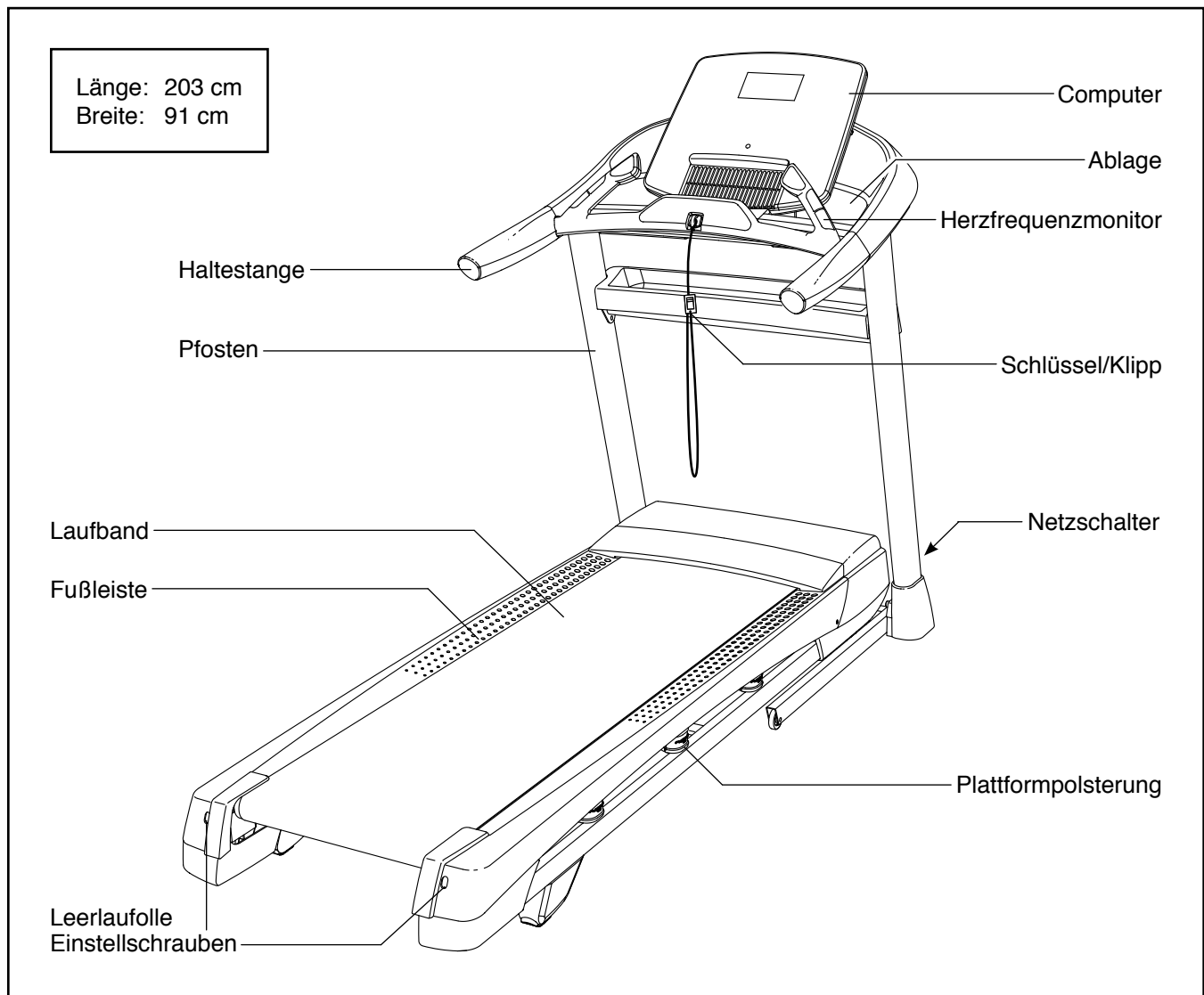
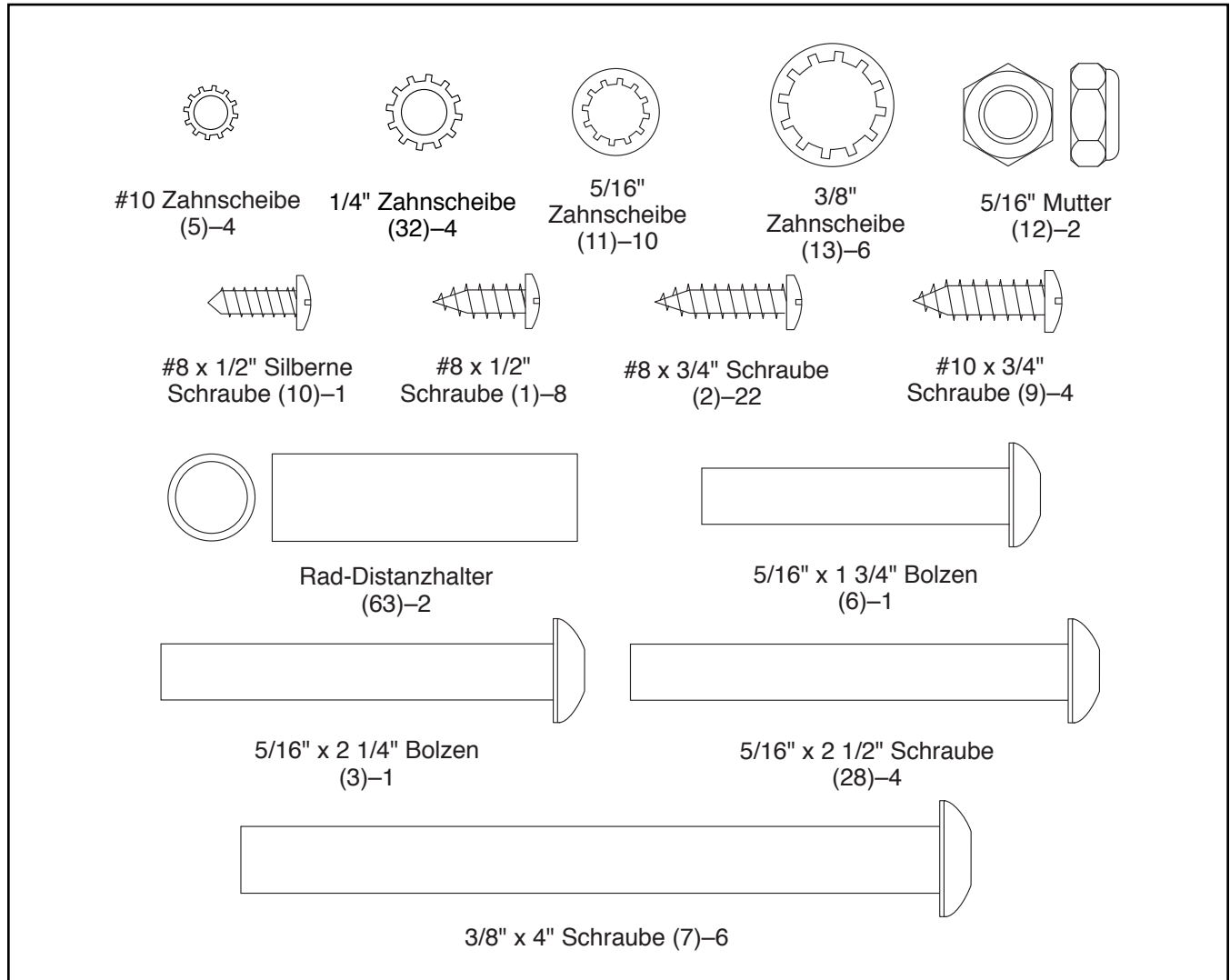


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Für die Montage benötigt man zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf eine dafür freigelegte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
 - Durch den Versand könnte sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sauberen Tuch und milden nichtscheuernden Reiniger weg.
 - Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
 - Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
 - Für die Montage benötigt man folgende Werkzeuge:
 - den beigelegten Innensechskantschlüssel
 - einen Schraubenschlüssel
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

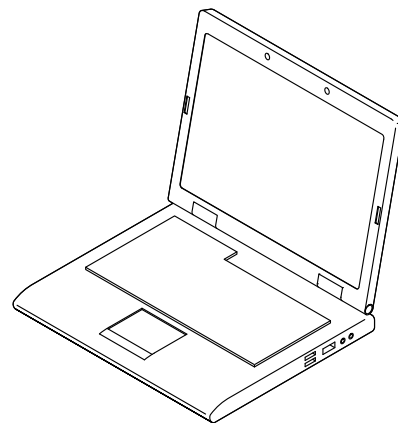


1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.iconsupport.eu.

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

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

1

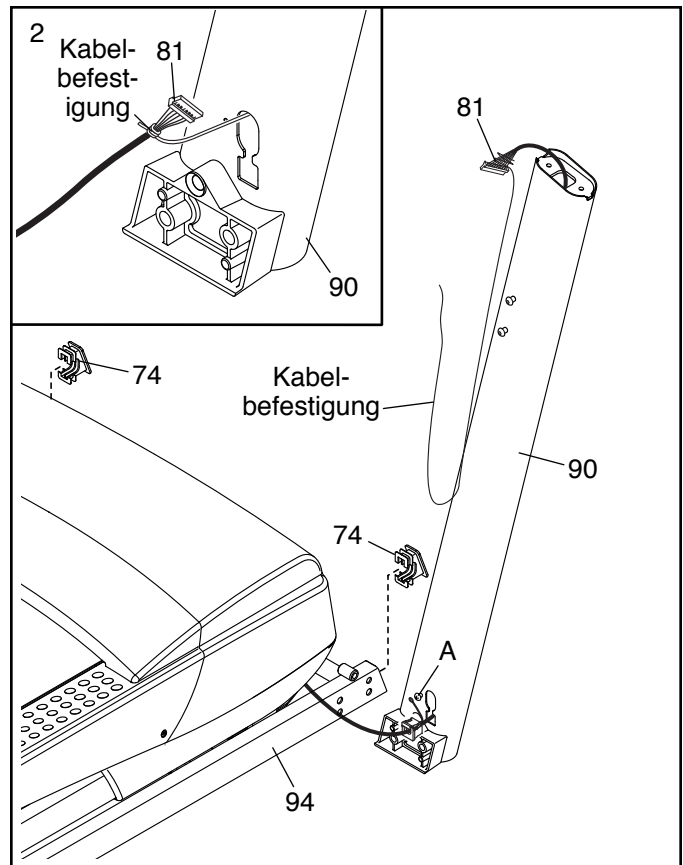


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

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

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

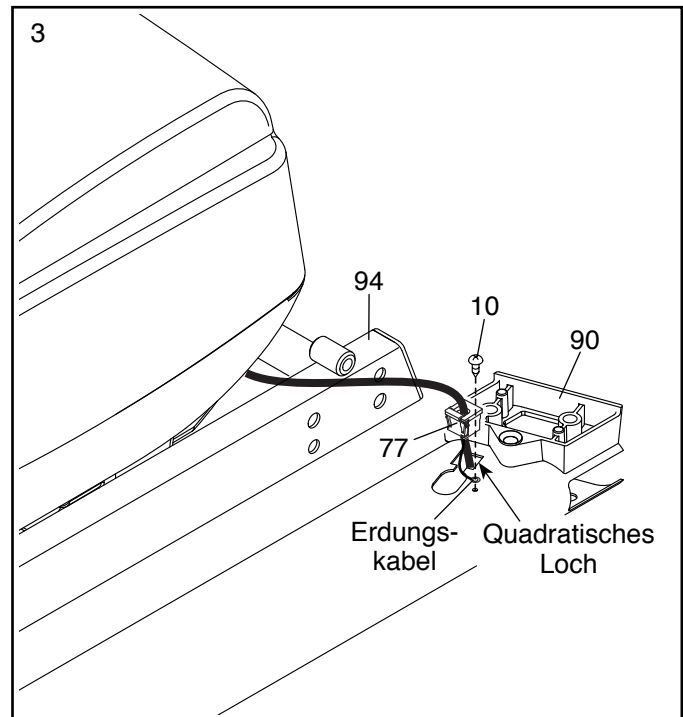
Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung im rechten Pfosten (90) sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Fügen Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende des rechten Pfostens ein und ziehen Sie das andere Ende der Kabelbefestigung durch den rechten Pfosten.



3. Legen Sie den rechten Pfosten (90) in die Nähe der Basis (94). Drücken Sie eine Drahtöse (77) in das quadratische Loch im rechten Pfosten.

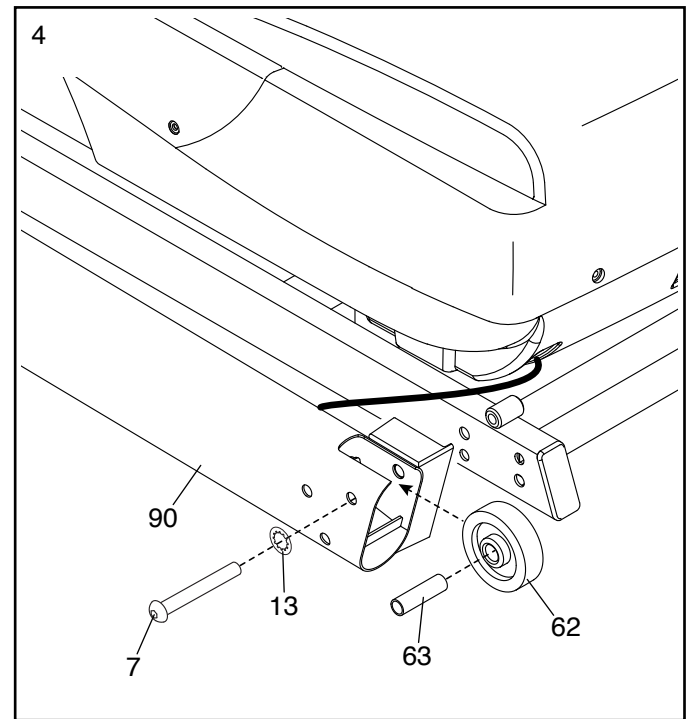
Achten Sie darauf, dass Erdungskabel nicht abzuklemmen.

Bringen Sie dann den Erdungskabel mit einer #8 x 1/2" silbernen Schraube (10) wie abgebildet an den rechten Pfosten (90) an.



4. Fügen Sie einen Rad-Distanzhalter (63) in das vordere Rad (62) ein. Halten Sie das vordere Rad in das untere Ende des rechten Pfostens (90) und fügen Sie eine 3/8" x 4" Schraube (7) mit einer 3/8" Zahnscheibe (13) zwischen dem rechten Pfosten und dem vorderen Rad ein.

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

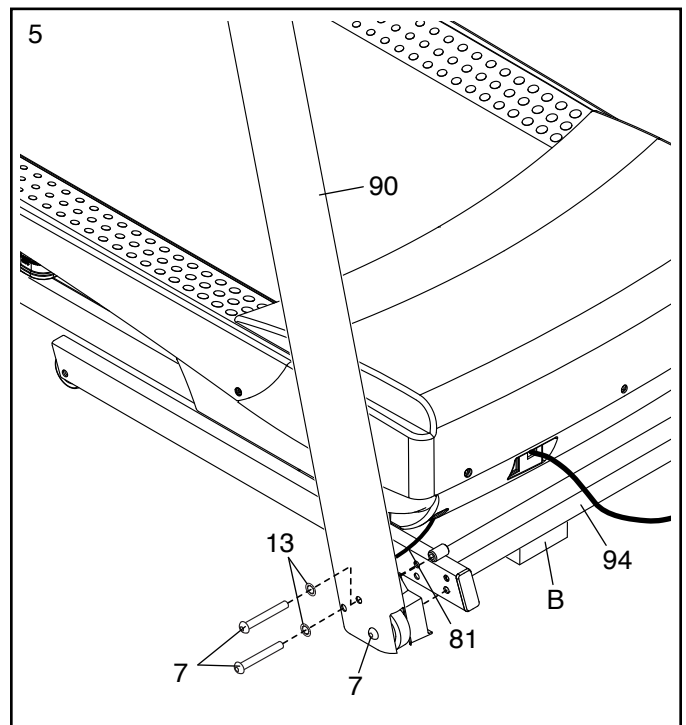


5. Legen Sie ein Stück des Verpackungsmaterials (B) unter die rechte Seite der Basis (94). Halten Sie den rechten Pfosten (90) an die Basis hin. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (81) nicht abzuklemmen.**

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

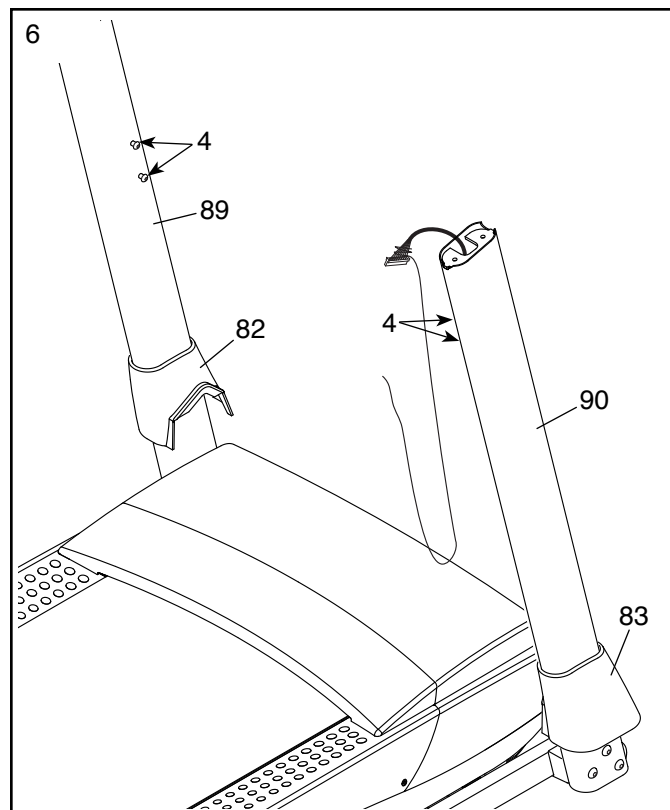
Nehmen Sie das Verpackungsmaterial (B) und legen Sie es auf die linke Seite der Basis (94). Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite gibt es keine Kabel.

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial (B) von der Basis (94).

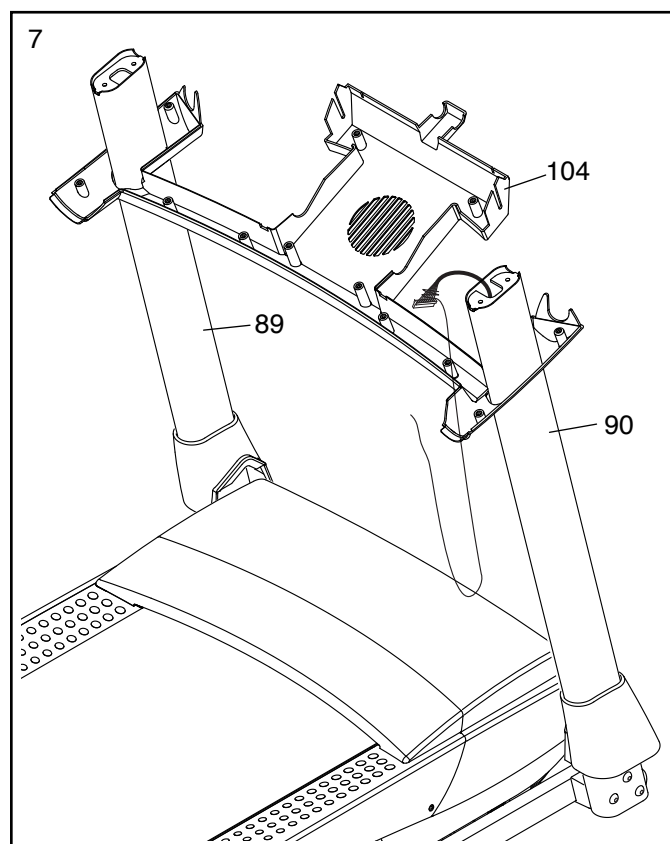


6. Entfernen Sie die vier angedeuteten 5/16" x 3/4" Schrauben (4) und bewahren Sie diese auf. **Die Schrauben werden in einem späteren Schritt wieder verwendet.**

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



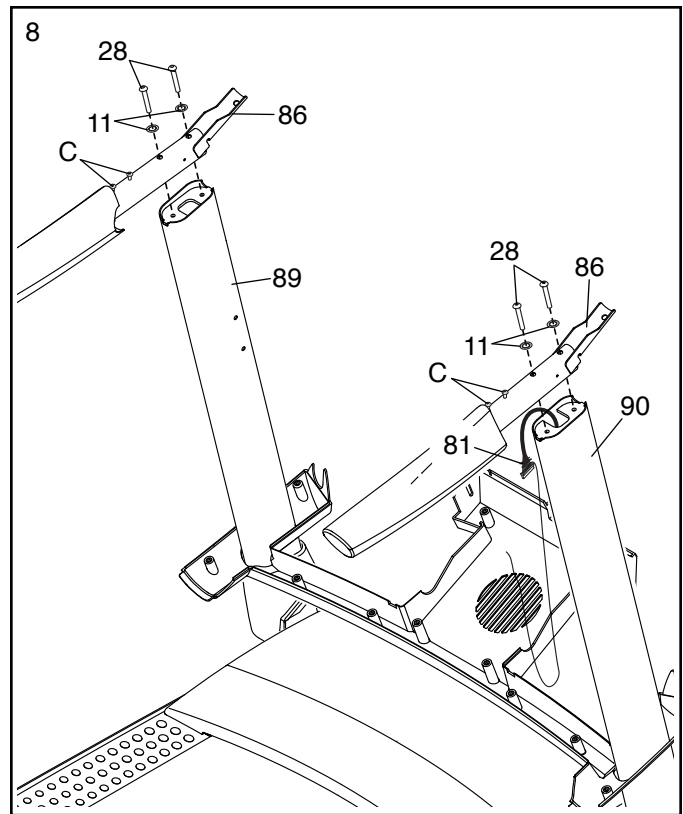
7. Richten Sie die Computerbasistrückseite (104) wie abgebildet aus und schieben Sie es vorsichtig auf die Pfosten (89, 90).



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

Befestigen Sie die andere Haltestange (86) auf die gleiche Weise an den linken Pfosten (89). Anmerkung: Auf der linken Seite gibt es keine Kabel.

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



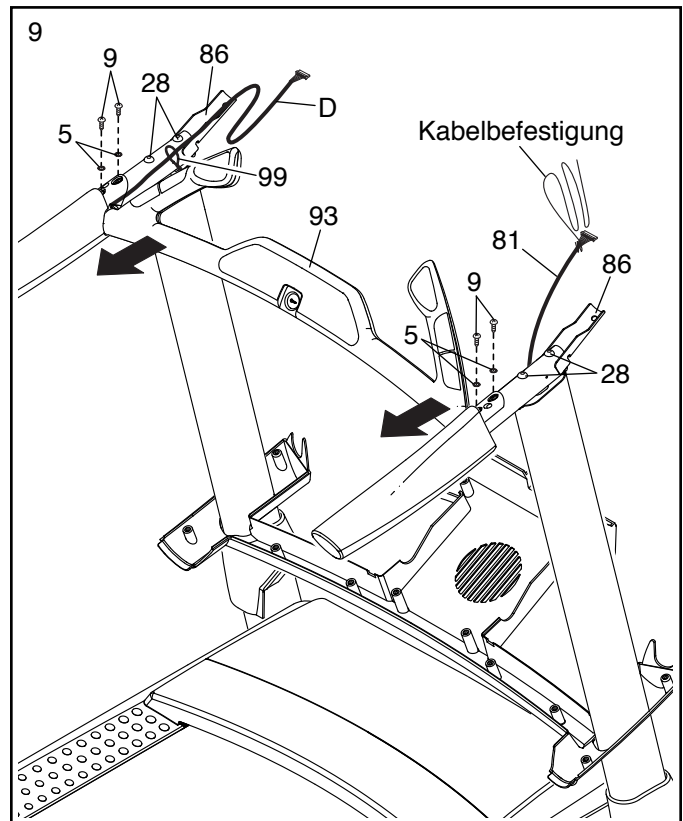
9. Positionieren Sie die Pulsquerstange (93) mit dem Puls kabel (D) auf die linke Seite, siehe Abbildung. Fangen Sie an vier #10 x 3/4" Schrauben (9) mit vier #10 Zahnscheiben (5) in die Pulsquerstange und Haltestangen (86) einzudrehen.

Leiten Sie den Puls kabel (D) durch den geschleiften Kabelbinder (99) an der linken Haltestange (86).

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

Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (81).

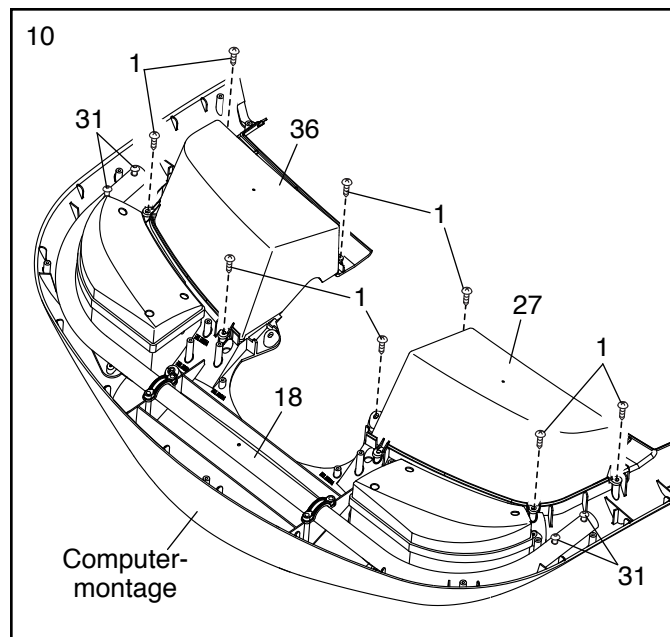
Ziehen Sie alle vier 5/16" x 2 1/2" Schrauben (28) fest.



10. Legen Sie die Computermontage umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberfläche zu vermeiden.

Befestigen Sie die linke und rechte Ablage (27, 36) mit acht #8 x 1/2" Schrauben (1). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

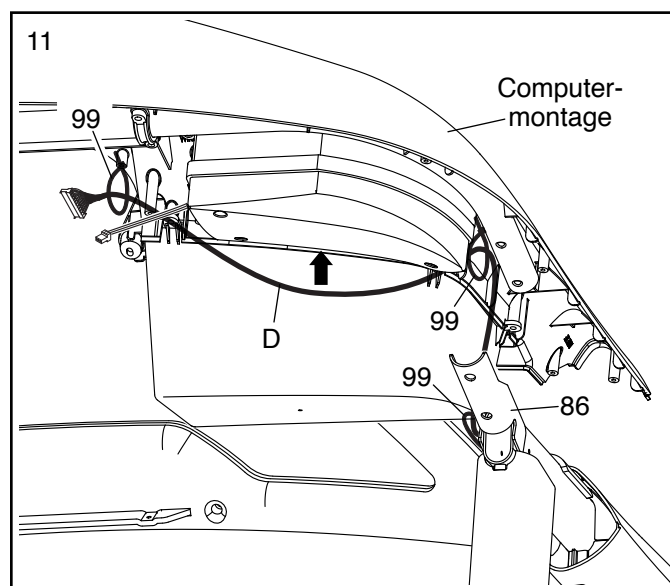
Entfernen Sie die vier angedeuteten 1/4" x 1/2" Schrauben (31) vom Computerrahmen (18). **Die Schrauben werden in einem späteren Schritt wieder verwendet.**



11. Halten Sie und eine zweite Person die Computermontage an die linke Haltestange (86) hin.

Achten Sie darauf, dass das Puls Kabel (D) durch die drei geschleiften Kabelbinder (99) geführt wurden.

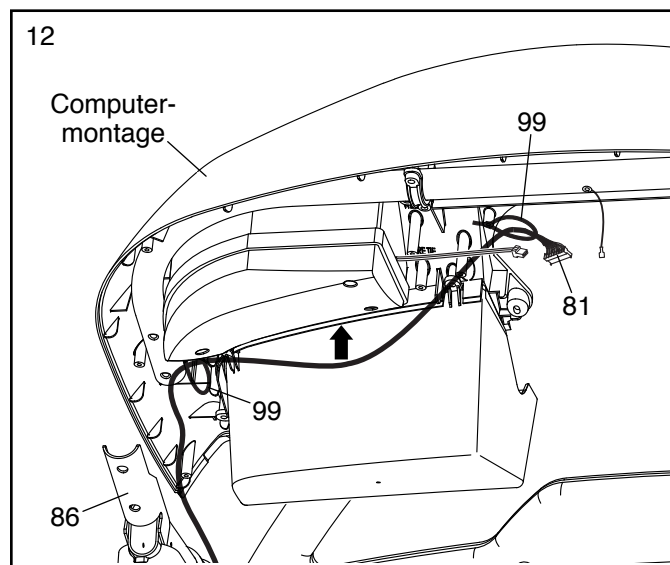
Leiten Sie den Puls kabel (D) wie abgebildet und fügen Sie es in die vom Pfeil ange deutete Lücke ein.



12. Halten Sie und eine zweite Person die Computermontage in die Nähe der rechten Haltestange (86).

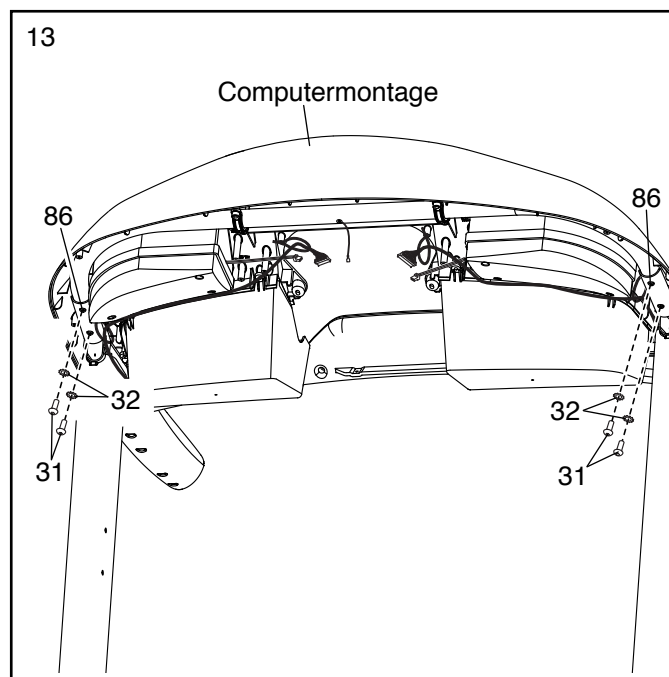
Achten Sie darauf, dass das Pfostendraht (81) durch die zwei geschleiften Kabelbinder (99) geführt wurden.

Leiten Sie den Pfostendraht (81) wie abgebildet und fügen Sie ihn in die vom Pfeil ange deutete Lücke ein.



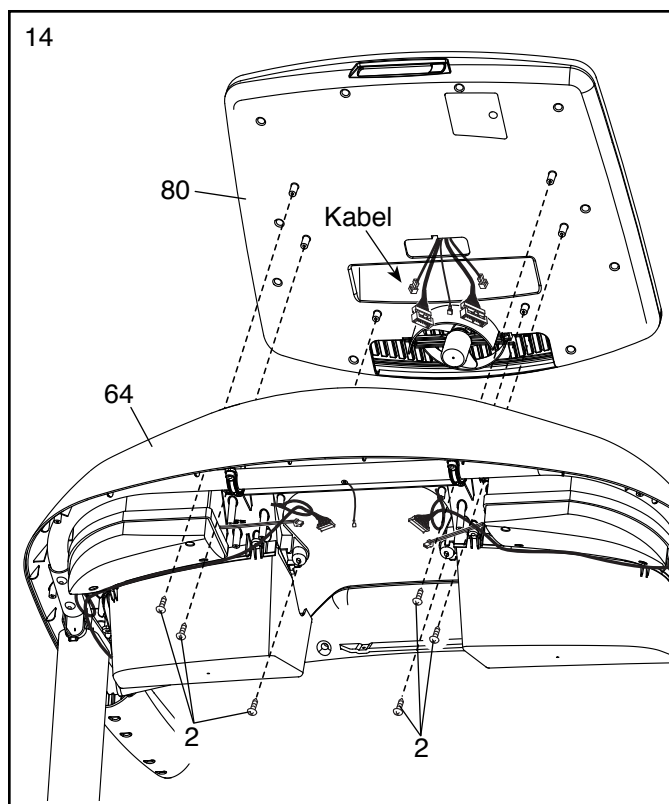
13. Legen Sie die Computermontage auf die Klammern an den Haltestangen (86). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

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



14. Legen Sie den Computer (80) auf die Computerbasis (64). **Achten Sie darauf, dass keine Kabel des Computers eingeklemmt werden.**

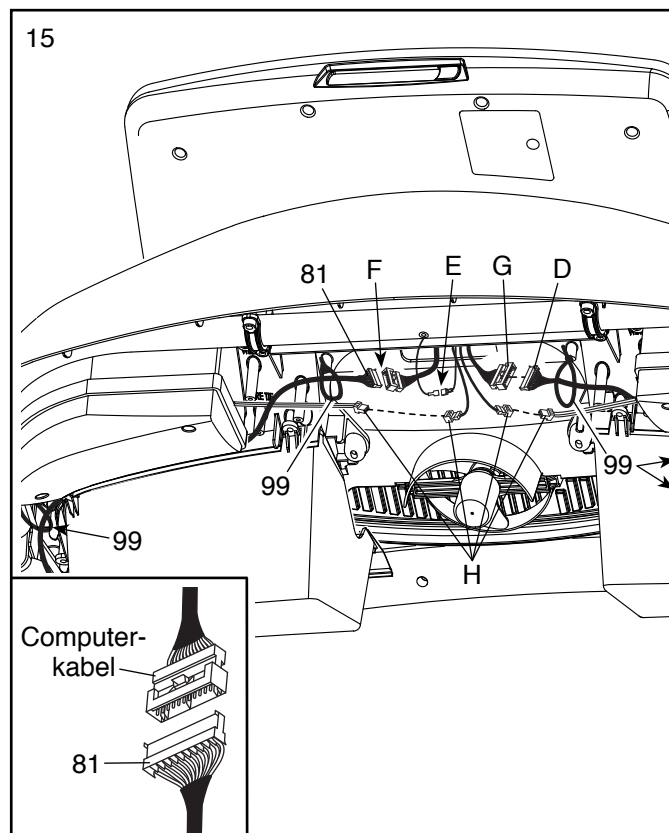
Befestigen Sie den Computer (80) mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (2).



15. Schließen Sie die Erdungskabel (E), die 8-Pin Kabel (F), die 10-Pin Kabel (G) und die vier Lautsprecherkabel (H) an. Anmerkung: Der Pfostendraht (81) hat 8 Pins, das Puls-kabel (D) hat 10 Pins und die Lautsprecherkabel (H) haben 2 Pins.

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

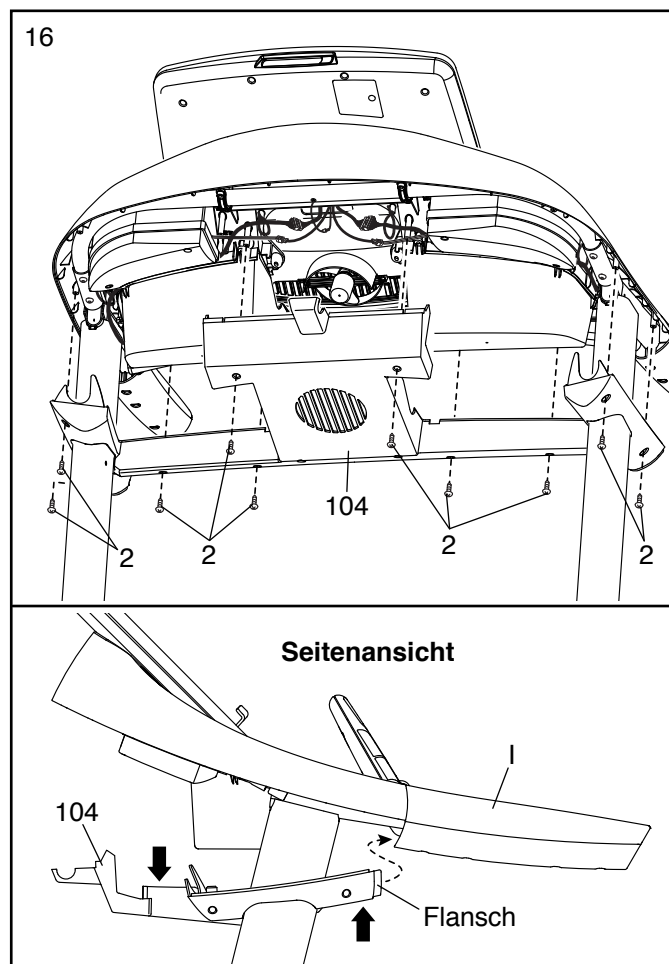
Wenn alle Kabel verbunden sind, ziehen Sie die Kabel straff und ziehen Sie die fünf Kabelbinder (99) um die Kabel herum. Achten Sie darauf, dass sich keine Kabel außer der Kabelbinder auf irgendeiner Stange befinden. Schneiden Sie dann die Enden der Kabelbinder ab.



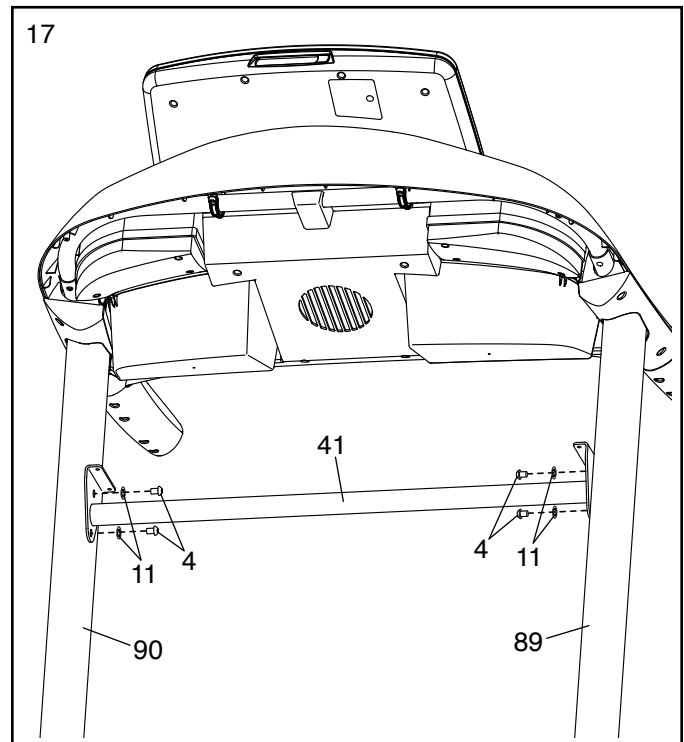
16. **Siehe Seitenansichtszeichnung.** Schieben Sie die Computerbasisrückseite (104) nach oben zur Haltestangenmontage (I) und fügen Sie den Flansch der Computerbasisrückseite in die Haltestangenmontage ein.

Anmerkung: Man muss die Computerbasisrückseite (104) kippen, damit der Flansch in die Haltestangenmontage (I) passen kann.

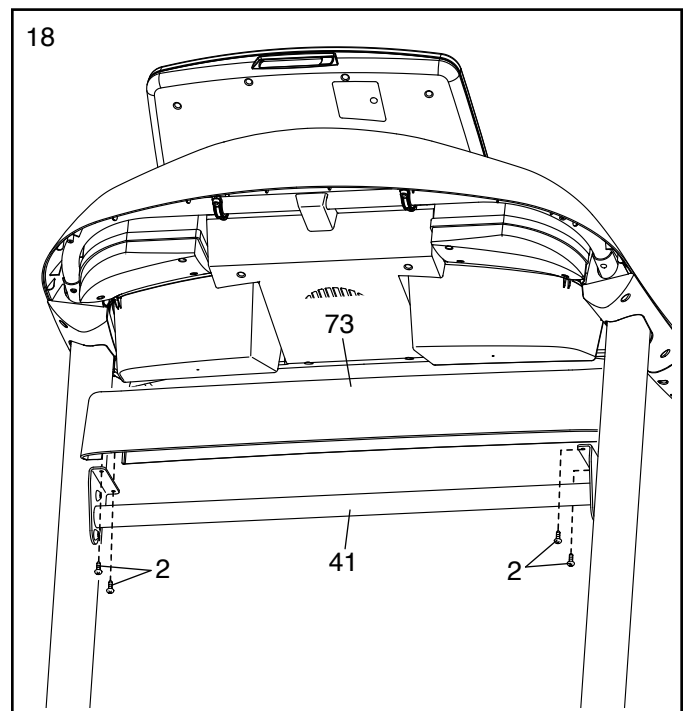
Ziehen Sie zehn #8 x 3/4" Schrauben (2) in die Computerbasisrückseite (104) an den angedeuteten Stellen.



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

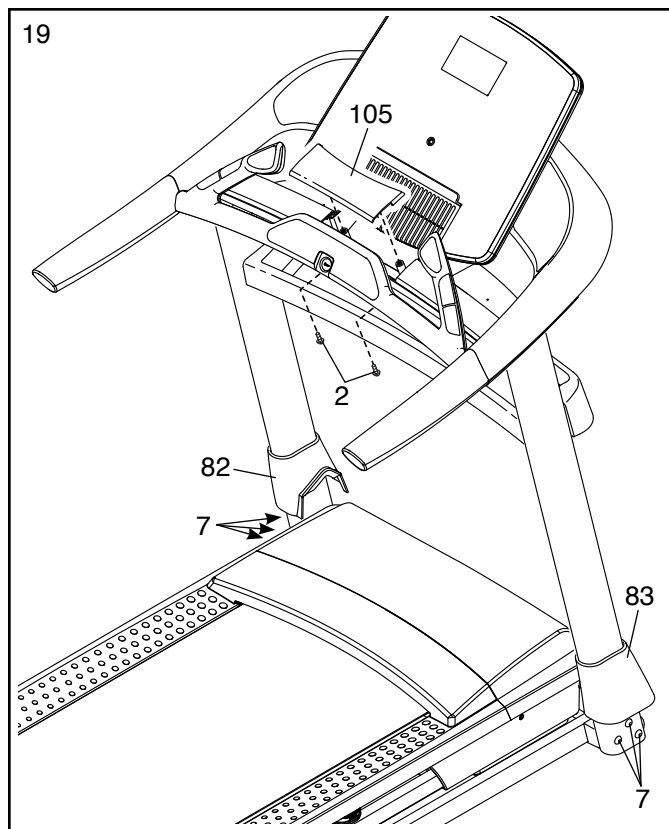


18. Bringen Sie die Ablage (73) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (2) an die Pfostenquerstange (41) an. **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



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

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

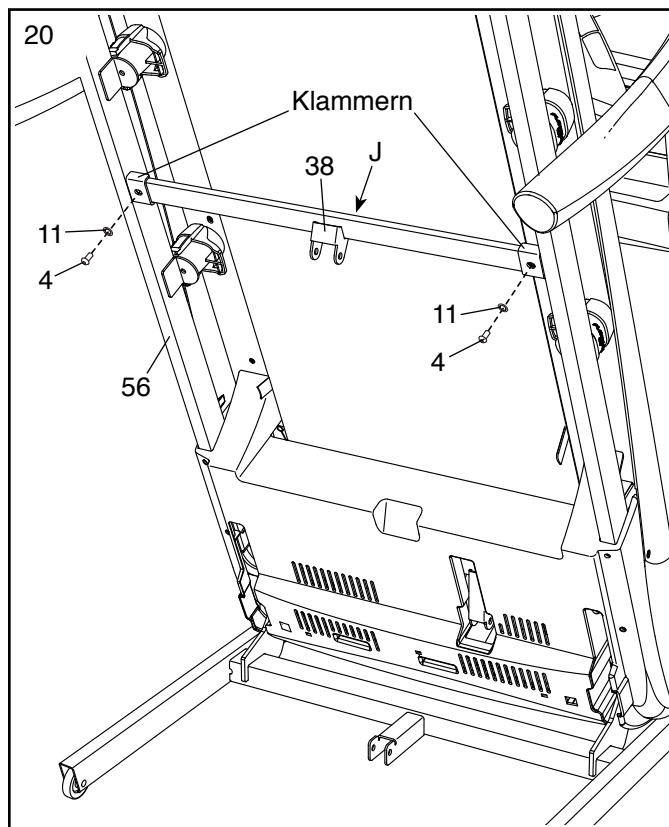


20. **Anmerkung: Wird der Lauftrainer auf einer glatten Fläche montiert, dann könnte er in diesem Schritt nach vorne rollen.**

Stellen Sie den Rahmen (56) in die aufrechte Position. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 22 vollendet ist.**

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

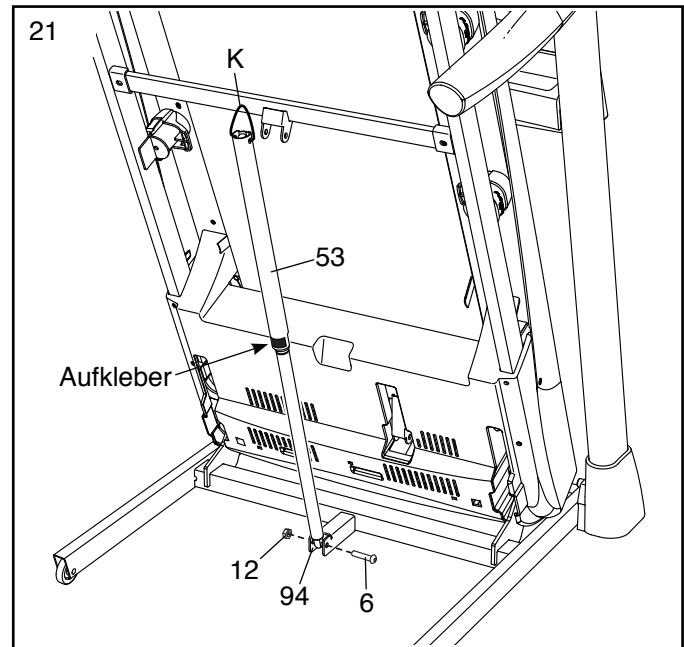
Richten Sie die Verriegelungsquerstange (38) wie abgebildet aus. **Achten Sie darauf, dass der "This side toward belt" (Diese Seite zum Band) -Aufkleber (J) dem Lauftrainer zugewandt ist.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange mit den zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (4), die Sie eben entfernt haben, und zwei 5/16" Zahnscheiben (11) an die Klammern am Rahmen (56).



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

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

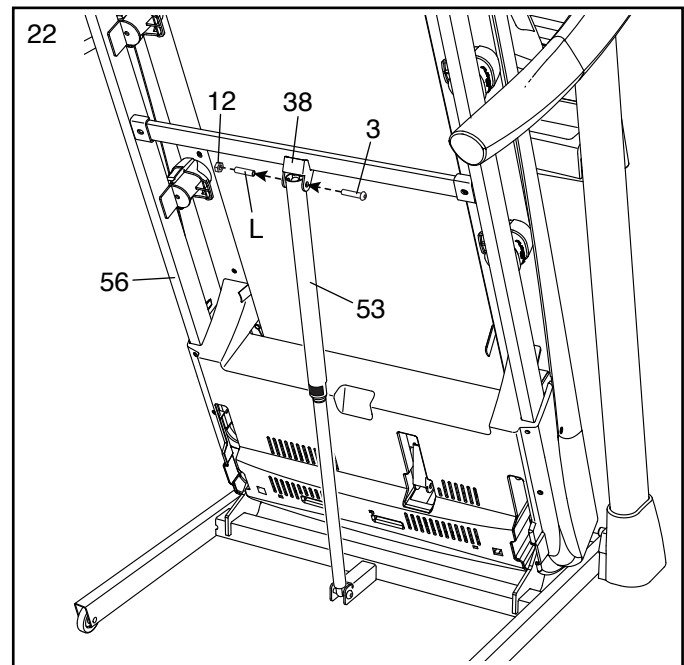
Heben Sie die Lagerungssperre (53) auf eine senkrechte Position. Entfernen und werfen Sie dann die Befestigung (K).



22. Gleichen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (53) mit der Klammer der Verriegelungsquerstange (38) an. Fügen Sie ein 5/16" x 2 1/4" Bolzen (3) durch die Klammer ein. Dadurch sollte ein Abstandhalter (L) aus dem anderen Ende herausgedrückt werden. Werfen Sie den Abstandhalter weg.

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

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



23. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollte eine Unterlage unter den Lauftrainer gelegt werden. Halten Sie den Lauftrainer von direktem Sonnenlicht entfernt, um Schäden am Computer zu vermeiden. Bewahren Sie die mitgelieferten Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort auf. Einer der Innensechskantschlüssel wird zur Einstellung des Laufbandes benutzt (siehe Seite 30 und 31). Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten mitgeliefert worden sein.

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

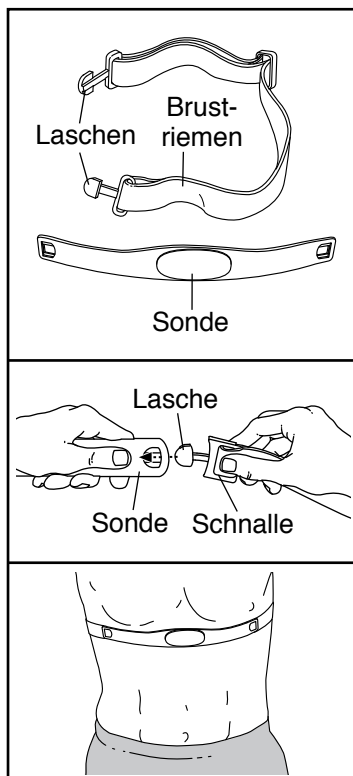
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der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

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

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

PFLEGE UND WARTUNG

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



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

FEHLERSUCHE

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

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

BENUTZUNG DAS LAUFTRAINER

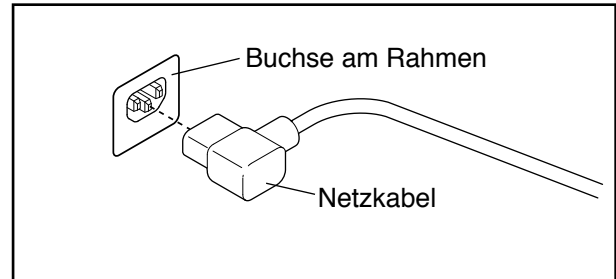
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

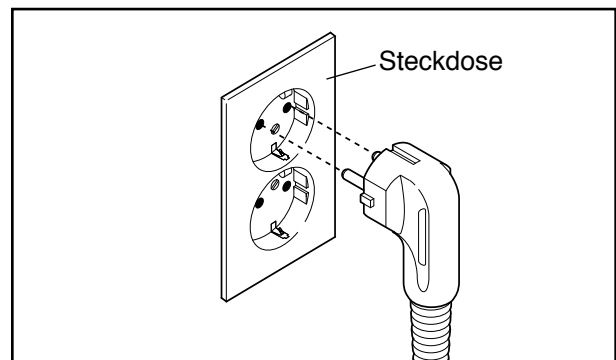
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

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

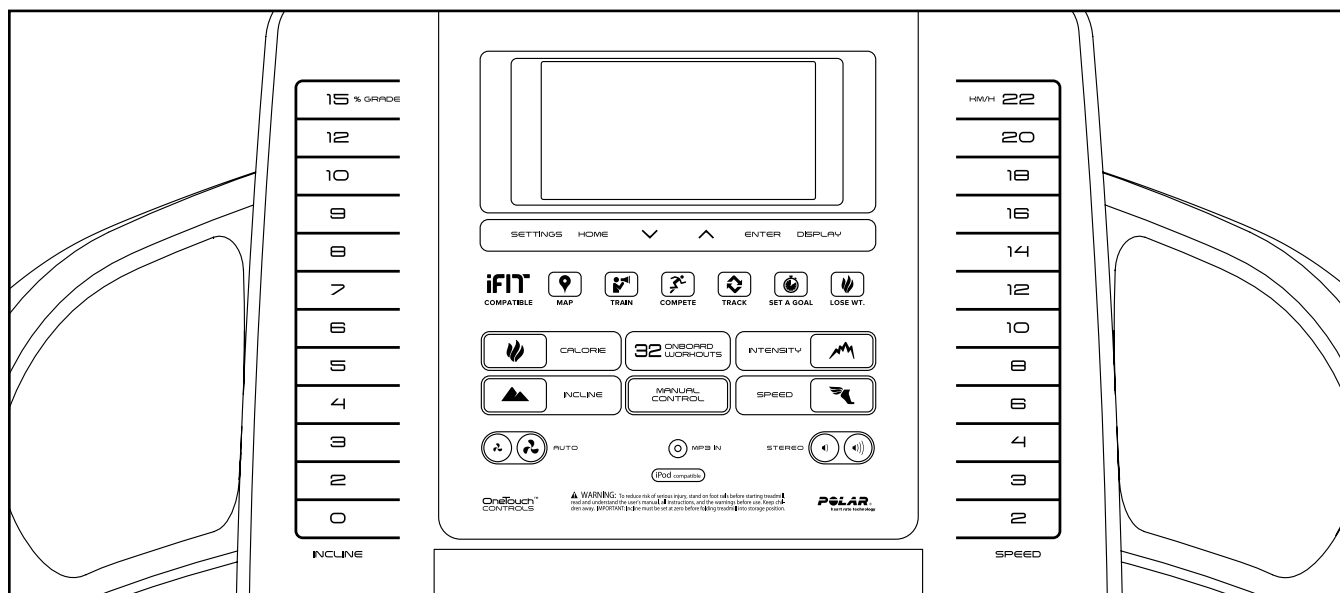
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



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



COMPUTERDIAGRAMM



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

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

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

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

gegen andere iFit-Benutzer antreten und viele andere Funktionen abrufen. **Man kann jederzeit ein iFit-Modul erwerben, indem man auf www.iFit.com geht oder die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anruft.**

Sie können sogar Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mit der Stereoanlage des Computers anhören, während Sie trainieren.

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

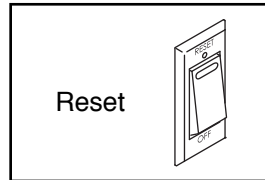
Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 26. Einfachheit halber sind alle Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometer angegeben.

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

EINSCHALTEN DES GERÄTS

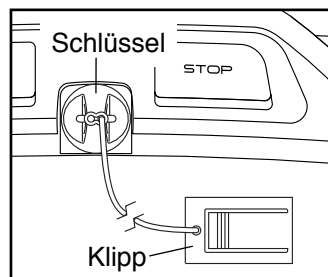
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den **EINSCHALTEN DES GERÄTS**. Andernfalls können die Computerdisplays und andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 19). Als nächstes machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Reset-Position.



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 das Netzkabel eingesteckt und der Netzschalter in die Reset-Position geschaltet wurde, dann ist der **Demo-Modus** eingeschaltet. Um den **Demo-Modus** auszuschalten, halten Sie die **Stop (Stopp)** -Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe **DER EINSTELLUNGSMODUS** auf Seite 26, um den **Demo-Modus** auszuschalten.

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



in den Computer. Nach einem Moment leuchten die Displays auf. **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 Clips** verstellen.

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe links unter **EINSCHALTEN DES GERÄTS**.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Falls der manuelle Modus nicht ausgewählt ist, drücken Sie die **Manual Control (Manuelle-Kontrolle)** -Taste am Computer.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die **Start-**, **Speed- (Beschleunigungs)-** oder eine der von 2 bis 22 nummerierten **Speed (Geschwindigkeits)-Tasten**.

Wenn Sie die **Start-** oder **Speed- (Beschleunigungs)-Taste** 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 **Speed- (Beschleunigungs)-** oder **(Verlangsamungs)-Tasten** drücken. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

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

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die **Stop (Stopp)-Taste**. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die **Start-** oder **Speed- (Beschleunigungs)-Taste**.

4. Verändern Sie nach Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

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

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

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

- Die vergangene Zeit
- Die Distanz, die Sie gegangen oder gelaufen sind
- Die Workout-Intensitätsanzeige
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbrannt haben
- Der Neigungsgrad des Lauftrainers
- Die Anzahl an Höhenmetern, die man bestiegen hat
- Die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- Die Matrix

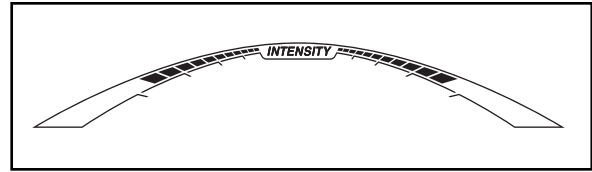
Die Matrix bietet einige Display-Tabulatoren an. Drücken Sie die Display-Taste oder Auf-und-Ab-Taste neben der Enter (Eingabe) -Taste, bis der gewünschte Tabulator angezeigt wird.

Der Incline (Neigungs) -Tabulator wird ein Profil von den Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Ein neuer Abschnitt erscheint am Ende jeder Minute. Der Speed (Geschwindigkeits)-Tabulator wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

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

Der Calorie (Kalorien)-Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien an, die Sie verbrannt haben. Die Höhe von jedem Abschnitt repräsentiert die Anzahl an Kalorien, die Sie während des Abschnitts verbrannt haben. Hat man den Calorie-Tabulator gewählt, dann gibt das Kalorien-Display die ungefähre Anzahl an Kalorien an, die pro Stunde verbrannt werden.

Während Sie trainieren, zeigt der Intensitätsgradbalken des Workouts den ungefähren Intensitätsgrad Ihrer Übung an.



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

Wenn ein iFit-Modul verbunden ist, zeigt das drahtlose Symbol, das sich ganz oben am Display befindet, die Stärke Ihres drahtlosen Signals an. Vier Bögen bedeuten volle Signalstärke.

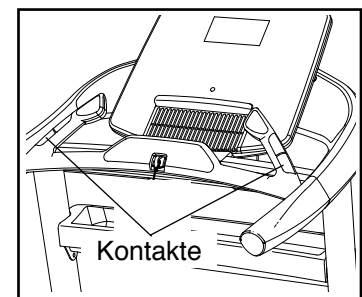


Um die Displays neu einzustellen, drücken Sie die Stop (Stopp)-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn dann wieder ein.

6. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

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

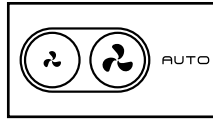
Bevor Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Des Weiteren vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange mit Ihren Handflächen auf den Metallkontakten. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol mit jedem Herzschlag am Kalorien-Display. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Die Herzfrequenzmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr 15 Sekunden länger berühren.**

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

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



Drücken Sie die Ventilatortasten mehrmals, um eine Ventilatorgeschwindigkeit oder den Automodus zu wählen, oder um den Ventilator auszuschalten.

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

Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Stop (Stopp)-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf Null** ein, wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind. **Die Neigung muss auf Null eingestellt sein. Andernfalls könnte der Lauftrainer beschädigt werden, wenn Sie ihn in die Lagerungsposition zusammenklappen.** Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf.

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 ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

2. Ein Onboard-Workout wählen.

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

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

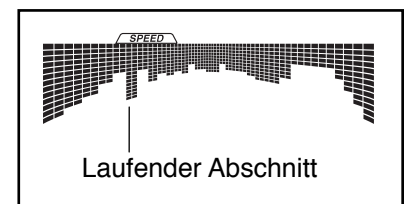
3. Das Workout starten.

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

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

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

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



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

Das Workout wird auf diese Weise fortgesetzt, bis der letzte Abschnitt des Profils am Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hört dann langsam auf sich zu bewegen.

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

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

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

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

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

BENUTZUNG EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

2. Ein Zielsetzungsworkout wählen.

Um ein Zielsetzungsworkout zu wählen, drücken Sie erst die Set A Goal (Ziel-Setzen)-Taste am Computer. Drücken Sie als nächstes die Auf- und

Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe)-Taste, um ein Kalorien-, Zeit- oder Distanz-Workout zu wählen. Drücken Sie dann die Enter-Taste. Um ein Ziel zu wählen, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste.

Um die Geschwindigkeit und Neigung des Workouts zu wählen, drücken Sie die Speed (Geschwindigkeits)- und Incline (Neigungs)-Tasten. Der Bildschirm wird die Dauer und Distanz des Workouts und die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, anzeigen.

3. Das Workout starten.

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

Das Workout wird auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus laufen (siehe Seite 21). Das Workout so fortgesetzt, bis Sie Ihr gesetztes Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf sich zu bewegen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichtes.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

6. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

BENUTZUNG EINES iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie ein optionales iFit-Modul. **Man kann jederzeit ein iFit-Modul erwerben, indem man auf www.iFit.com geht oder die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anruft.** Sie benötigen auch Zugriff auf einen Computer mit USB-Anschluss und Internetverbindung. Zusätzlich benötigen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Man muss auch eine iFit.com Mitgliedschaft haben.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 21.

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

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

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

3. Wählen Sie einen Benutzer.

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

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout zu wählen, drücken Sie eines der iFit-Tasten. Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie sie in Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzufügen.

Drücken Sie die iFit-Taste, um das nächste Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Drücken Sie die Map (Karten)-, Train (Trainieren)- oder die Lose Wt. (Gewichtsverlust)-Taste, um das nächste Workout dieser Art in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Drücken Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste, um an einem Wettbewerb teilzunehmen, den Sie schon vorher eingeplant haben. Drücken Sie die Track (Laufbahn)-Taste, um das letzte Workout zu wiederholen. **Mehr Information über iFit-Workouts finden Sie unter**

www.iFit.com. Anmerkung: Sollten sich keine Workouts der gewählten Art in Ihrem Verzeichnis befinden, dann wird das nächste Workout in Ihr Verzeichnis heruntergeladen.

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

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

5. Das Workout starten.

Siehe Schritt 3 auf Seite 23.

In manche Workouts wird ein Audio-Trainer Sie durch Ihr Workout führen. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer wählen (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 26).

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

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

Der My Trail (Mein-Pfad)-Tabulator zeigt entweder eine Karte des Pfades, die Sie gehen oder laufen, oder eine Laufbahn und die Anzahl der von Ihnen gelaufenen Runden an.

Während eines Wettbewerb-Workouts zeigt der Competition (Wettbewerb)-Tabulator Ihren Fortschritt im Wettrennen an. Während Sie um die Wette laufen, zeigt die oberste Linie in der Matrix an, wieviel des Rennens Sie schon hinter sich gebracht haben. Die anderen Linien zeigen Ihre Top-vier Konkurrenten an. Das Ende der Matrix repräsentiert das Ende des Rennens.

7. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

8. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

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

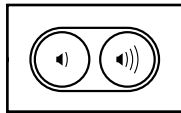
Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

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

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers während des Trainings anzuhören, stecken Sie einen Audiokabel mit 3,5 mm Stecker (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Player oder anderen persönlichen Audio-Players ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist.** **Anmerkung: Sie können einen Audiokabel in Ihrem Elektrofachgeschäft erhalten.**

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



Falls sich Ihr CD-Spieler auf den Computer befindet und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche.

DER EINSTELLUNGS MODUS

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

1. Wählen Sie den Informationsmodus.

Drücken Sie die Settings (Einstellungs)-Taste, um den Einstellungsmodus zu wählen. Wenn Sie den Einstellungsmodus auswählen, wird das Display die Gesamtzahl der Stunden, die der Lauftrainer benutzt wurde, und die Gesamtzahl der Kilometer (oder Meilen), die das Laufband in Bewegung war, anzeigen.

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

2. Wählen Sie die optionalen Bildschirme.

Während der Informationsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix verschiedene optional Bildschirme an. Drücken Sie die Ab-Taste neben der Enter (Eingabe)-Taste, um die folgenden Bildschirme auszuwählen:

UNITS (Einheiten): Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Enter-Taste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH (englisch). Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie METRIC (metrisch).

DEMO: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Der Computer läuft im Demo-Modus normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position drücken und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Displays beleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint das Wort ON (Ein) in der Matrix. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter -Taste.

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

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

TRAINER VOICE (stimme des trainers): Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

DEFAULT MENU (standardmenü): Das Standardmenü erscheint, wenn Sie den Schlüssel in den Computer stecken oder die Home (Startseite)-Taste drücken. Drücken Sie die mehrmals die Enter-Taste, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

CHECK WIFI STATUS (wlan-status überprüfen): Drücken Sie die Enter-Taste, um den Status des iFit-Moduls zu überprüfen. Das untere Display wird die Nummer der Softwareversion, das SSID des Netzes, die Verschlüsselungsart des Netzwerkes, den Verbindungsstatus, die drahtlose Signalstärke, die Internet-Adresse des Moduls, die Anzahl an gemeldeten Benutzern und deren Namen, die Resultate der Domännennamensuche und den Status des iFit-Servers anzeigen.

SEND/RECEIVE DATA (daten senden/empfangen): Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Enter-Taste. Wenn der Prozess fertig ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (Übertragungen Fertig) am Display.

3. Den Einstellungsmodus verlassen.

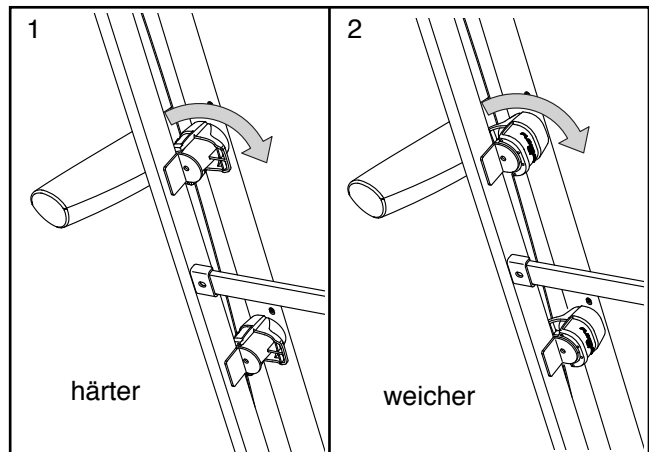
Um den Einstellungsmodus zu verlassen, entnehmen Sie den Schlüssel vom Computer.

DAS DÄMPFUNGSSYSTEM EINSTELLEN

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

Entnehmen Sie den Schlüssel vom Computer und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Um die Dämpfung zu verstellen, muss man den Lauftrainer erst in die Lagerungsposition stellen (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf page 28).

Drehen Sie die Polsterung auf die in Abbildung 1 gezeigte Position, um es härter zu machen. Drehen Sie die Polsterung in die in Abbildung 2 gezeigte Position, um es weicher zu machen. Verstellen Sie die anderen Polsterungen auf die gleiche Weise. **Anmerkung:** Vergewissern Sie sich, dass die Polsterungen auf der linken und rechten Seite des Lauftrainers die gleiche Festigkeit haben. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso härter sollte die Laufplattform eingestellt sein.

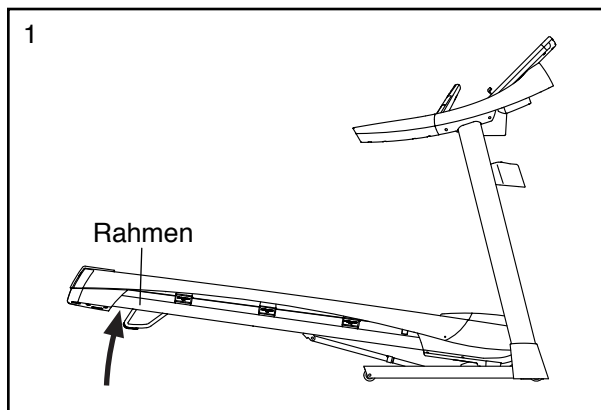


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

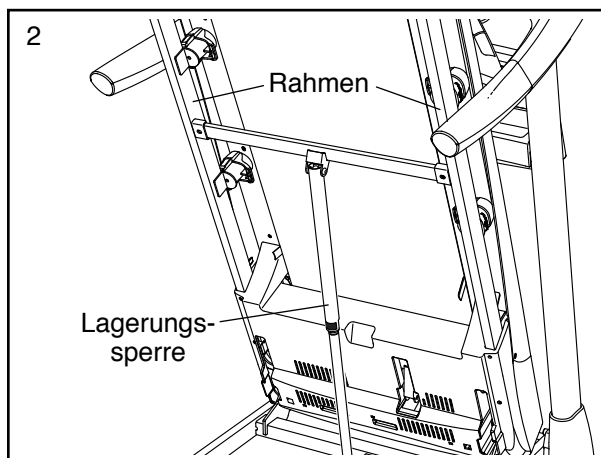
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

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



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

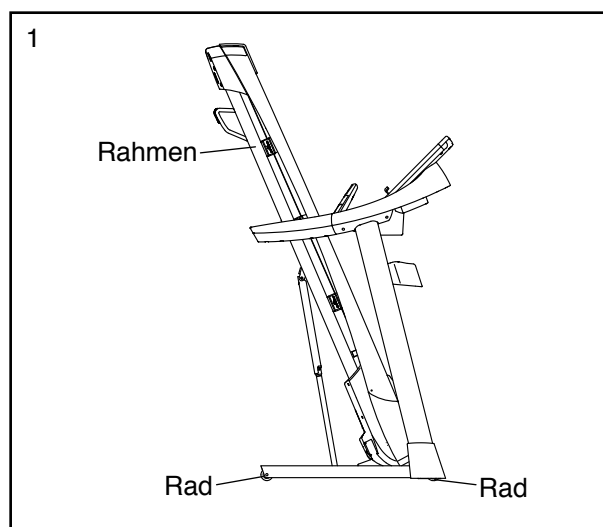


Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie den Lauftrainer bei Temperaturen über 30° C nicht in der Lagerungsposition.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

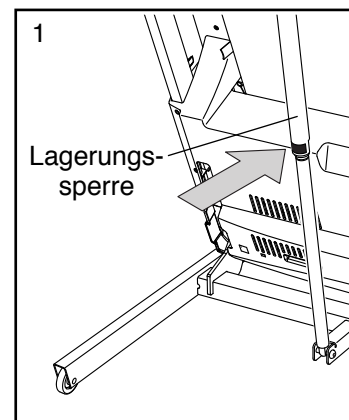
Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass die Lagerungssperre in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

1. Halten Sie den Rahmen mit beiden Händen fest und drücken oder ziehen Sie den Lauftrainer vorsichtig an den gewünschten Ort. **VORSICHT:** Ziehen Sie nicht am Rahmen und transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.



DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Drücken Sie mit beiden Händen das obere Ende des Lauftrainers, drücken Sie die Lagerungssperre mit Ihrem Fuß an der angedeuteten Stelle und dann lassen Sie den Rahmen sich auf den Boden senken.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

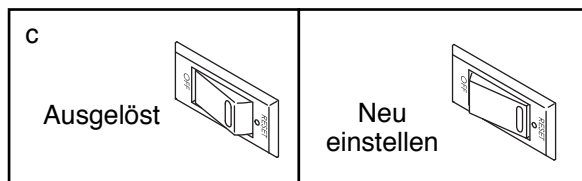
Säubern Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Drücken Sie erst den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie den Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge an mildem Reinigungsmittel. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeit direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Computer fern, um ein Beschädigen zu vermeiden.** Trocknen Sie dann den Lauftrainer mit einem weichen Tuch.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das Symptom, das zutrifft und folgen Sie den angegebenen Schritten. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Der Strom lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 19). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet während der Benutzung ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten

Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.

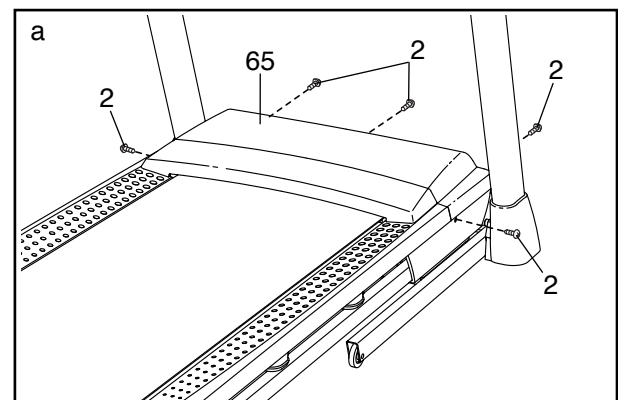
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten Sie fünf Minuten, und stecken Sie es wieder ein.
- Entnehmen Sie den Schlüssel vom Computer und fügen Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben beleuchtet, nachdem der Schlüssel vom Computer abgezogen wurde

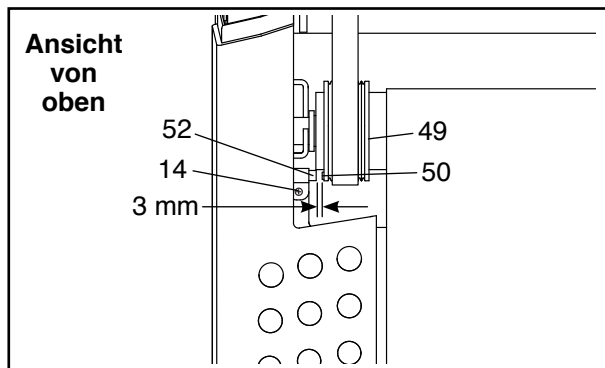
- Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays beleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp)-Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch beleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 26, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

- Entnehmen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Schrauben (2). Drehen Sie vorsichtig die Motorhaube (65) ab.



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



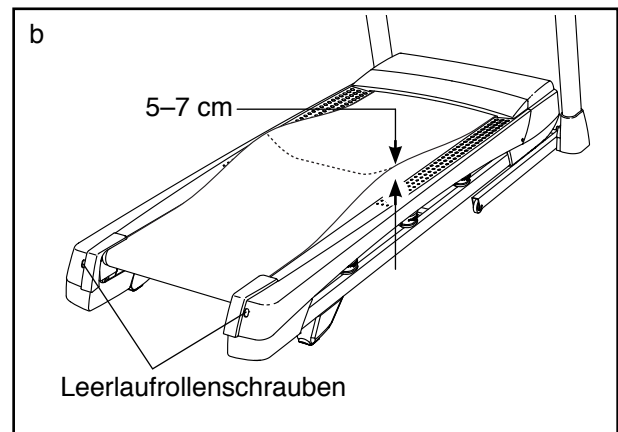
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stop (Stopp)- und die Speed- (Beschleunigungs)-Taste gedrückt, stecken Sie den Schlüssel in den Computer und lassen Sie dann die Stop- und die Speed-Taste los. Drücken Sie nun die Stop-Taste und dann die Incline (Neigungs) -Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsgrad einstellen und dann zum niedrigsten Grad zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte sich die Neigung nicht kalibrieren, drücken Sie die Stop-Taste und dann die Incline-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Lauftrainers verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Entnehmen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es an beiden Rändern ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

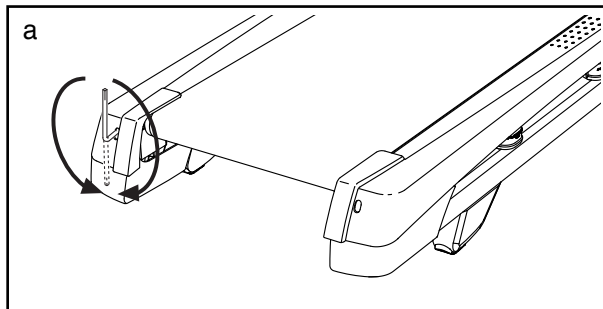


- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

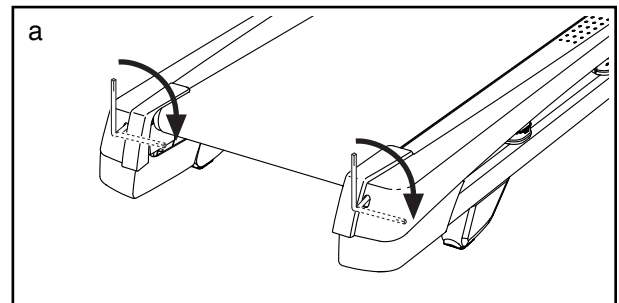
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Entnehmen Sie erst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. **Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mithilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten lang vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

- a. Entnehmen Sie erst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten lang vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

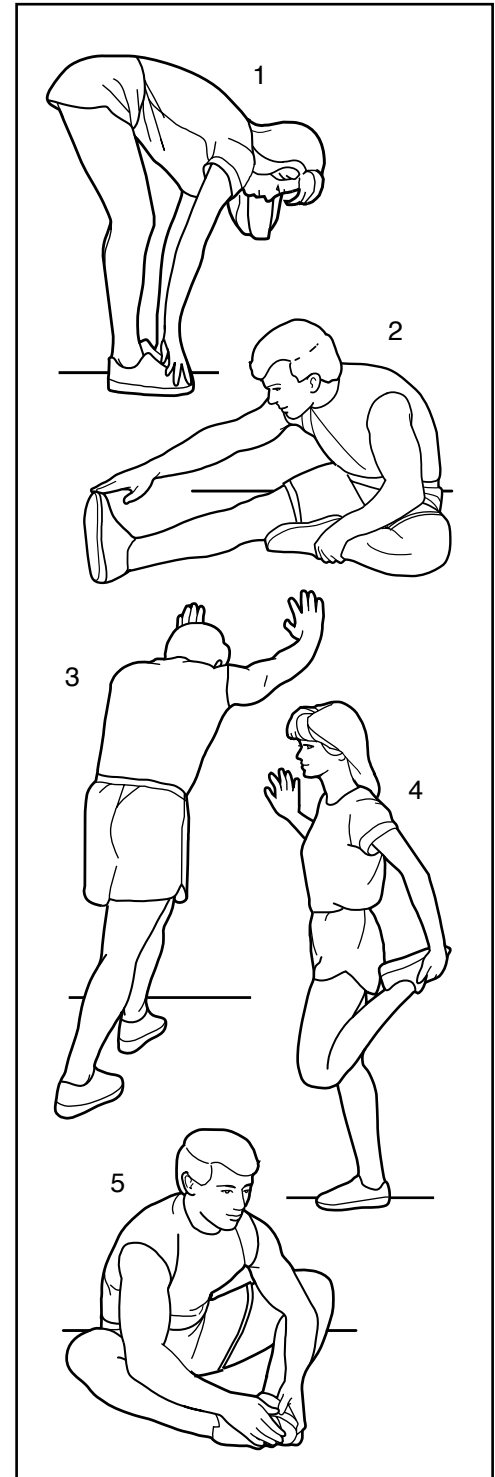
Stellen Sie sich mit einem Fuss vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuss flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



TEILELISTE

Modell-Nr. NETL14714.0 R0314A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	14	#8 x 1/2" Schraube	50	1	Magnet
2	82	#8 x 3/4" Schraube	51	1	Membranenschalterklipp
3	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	52	1	Membranenschalter
4	6	5/16" x 3/4" Schraube	53	1	Lagerungssperre
5	4	#10 Zahnscheibe	54	1	Antriebsmotor
6	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	55	1	Motorriemen
7	6	3/8" x 4" Schraube	56	1	Rahmen
8	6	1/4" x 1" Schraube	57	1	Linker, hinterer Fuß
9	4	#10 x 3/4" Schraube	58	1	Computer-Masseleiter
10	12	#8 x 1/2" Silberne Schraube	59	4	Gummipolster
11	10	5/16" Zahnscheibe	60	1	Rechte Fußleiste
12	2	5/16" Mutter	61	1	Leerlaufolle
13	6	3/8" Zahnscheibe	62	2	Vorderes Rad
14	9	#8 x 3/4" Bohrschraube	63	2	Rad-Distanzhalter
15	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	64	1	Computerbasis
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	65	1	Motorhaube
17	2	3/8" x 1 1/2" Radschraube	66	1	Haubenbetonung
18	1	Computerrahmen	67	2	Neigungsrahmenabstandhalter
19	4	#8 x 7/16" Schraube	68	3	Haubenklipp
20	2	5/16" Motorschraube	69	1	Neigungsmotor
21	2	3/8" Stift	70	1	Neigungsrahmen
22	2	3/8" x 1" Bolzen	71	2	Rahmen-Abstandshalter
23	4	5/16" x 1 3/4" Bolzen mit Ansatzschaft	72	1	Steuerung
24	2	#8 x 1 3/4" Schraube	73	1	Ablage
25	4	#8 x 1" Schraube	74	2	Basiskappe
26	6	3/8 Scheibe	75	1	Netzschalter
27	1	Rechte Ablage	76	1	Netzkabel
28	4	5/16" x 2 1/2" Schraube	77	2	Drahtöse
29	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantkopfbolzen	78	1	Bodenschale
30	4	5/16 Scheibe	79	1	Oberes Ende der linken Haltestange
31	4	1/4" x 1/2" Schraube	80	1	Computer
32	5	1/4" Zahnscheibe	81	1	Pfostendraht
33	6	3/8" Kontermutter	82	1	Linke Basisabdeckung
34	4	5/16" Mutter	83	1	Rechte Basisabdeckung
35	6	1/4" Kontermutter	84	1	Rechter Haltestangenunterteil
36	1	Linke Ablage	85	1	Linker Haltestangenunterteil
37	6	#8 x 5/8" Schraube	86	2	Haltestange
38	1	Verriegelungsquerstange	87	1	Linke Lautsprecherabdeckung
39	6	Isolator	88	1	Linke Lautsprecherrückseite
40	1	1/4" x 1" Schraube	89	1	Linker Pfosten
41	1	Pfostenquerstange	90	1	Rechter Pfosten
42	1	Linke Fußleiste	91	2	Warnungsaufkleber
43	1	Vorsichtaufkleber	92	1	Oberes Ende der rechten Haltestange
44	1	Laufplattform	93	1	Pulsquerstange
45	1	Laufband	94	1	Basis
46	2	Bandführung	95	1	Oberes Ende der Pulsquerstange
47	1	Rechter, hinterer Fuß	96	1	Rechte Lautsprecherrückseite
48	4	Kabelbinder	97	2	Rad
49	1	Antriebsrolle/Rolle	98	1	Schlüssel/Klipp

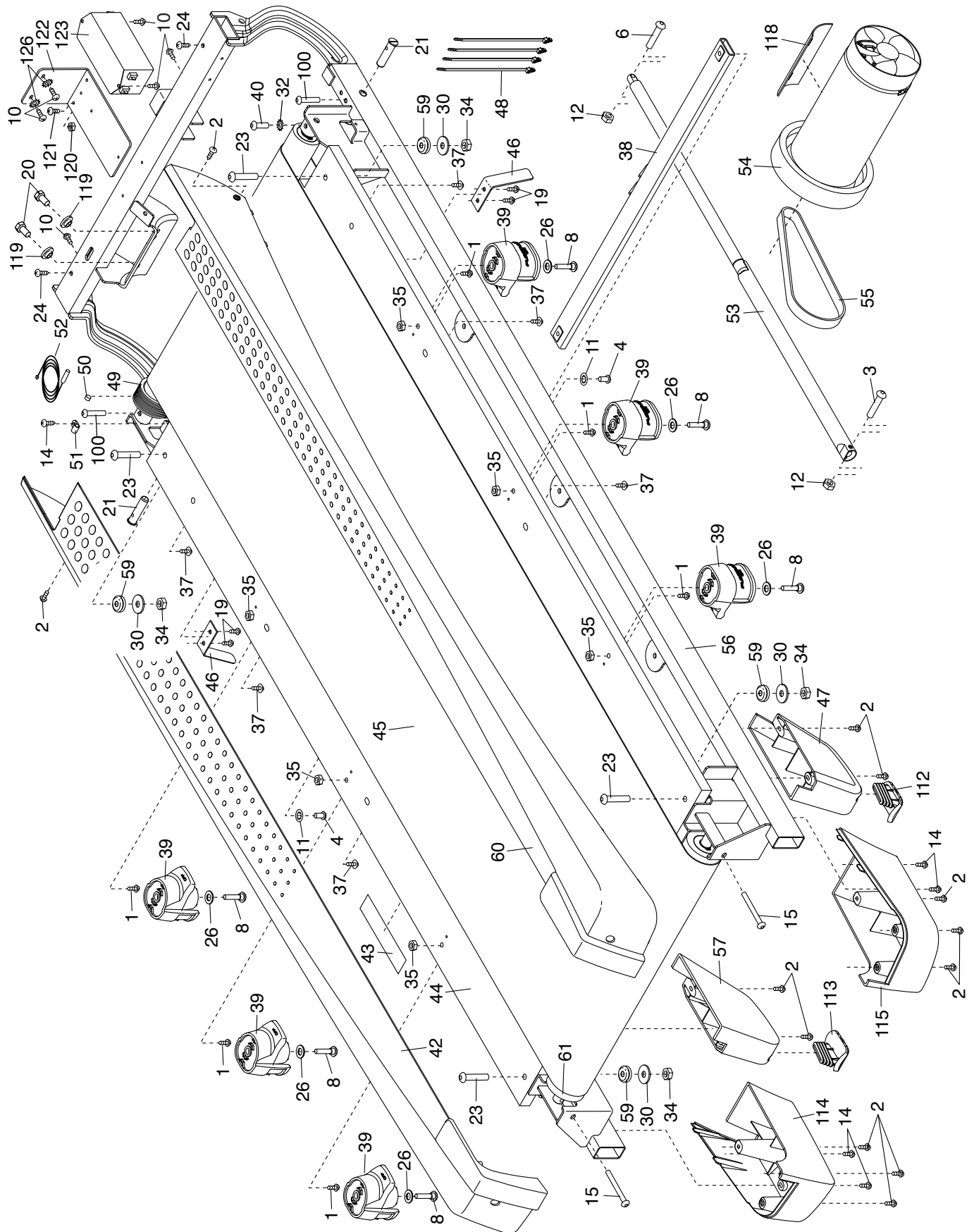
Nr. Anzahl Beschreibung

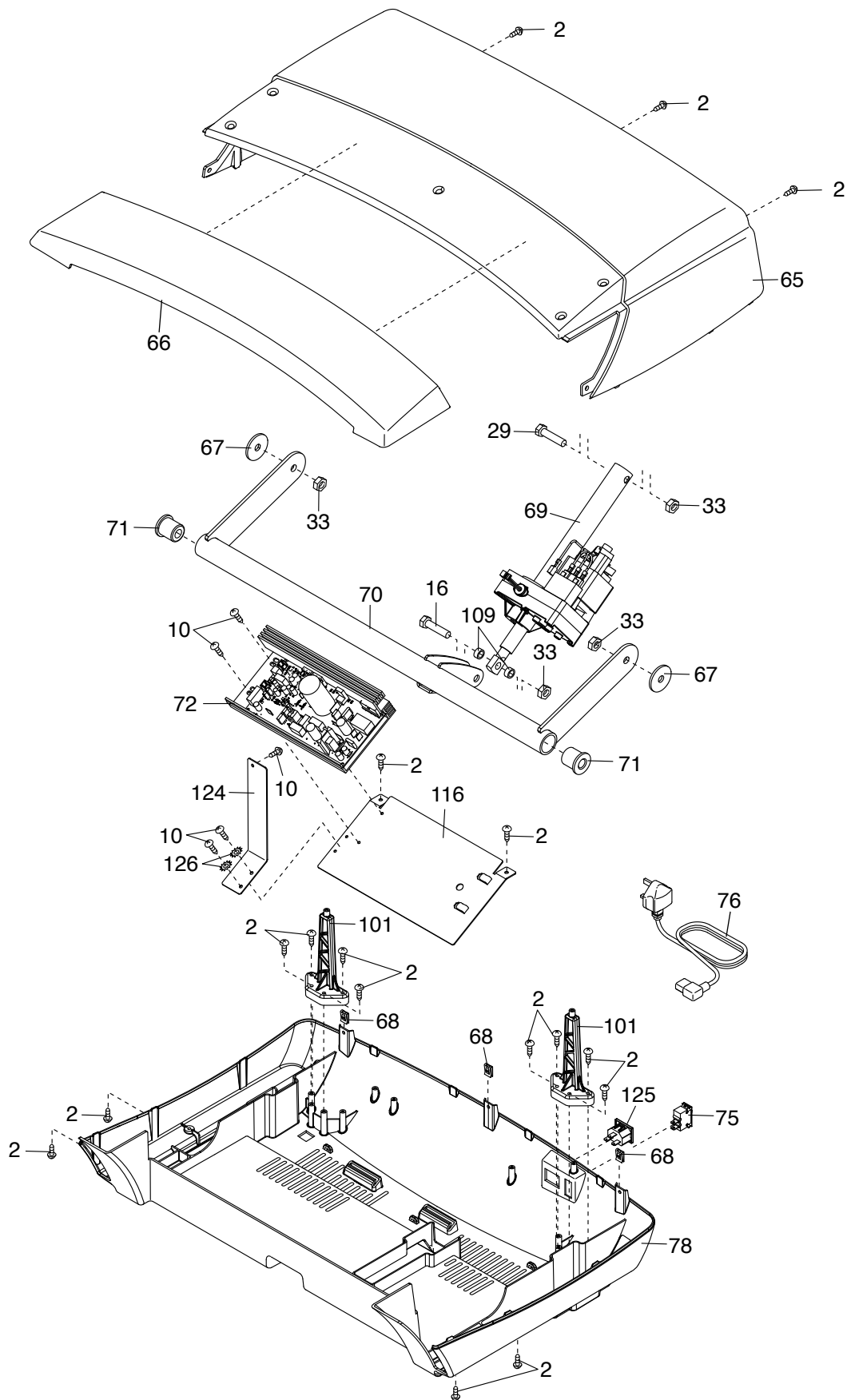
99	10	Kabelbinder
100	2	1/4" x 1 1/2" Schraube
101	2	Haubenstütze
102	2	Computerklemme
103	1	Rechte Lautsprecherabdeckung
104	1	Computerbasisrückseite
105	1	Computerabdeckung
106	2	#8 x 5/8" Schraube
107	2	Lautsprecher
108	1	Herzfrequenzmonitor
109	2	Neigungsmotorenabstandhalter
110	8	#6 x 1/2" Schraube
111	6	#3 x 3/8" Schraube
112	1	Rechter Fußpolster
113	1	Linker Fußpolster

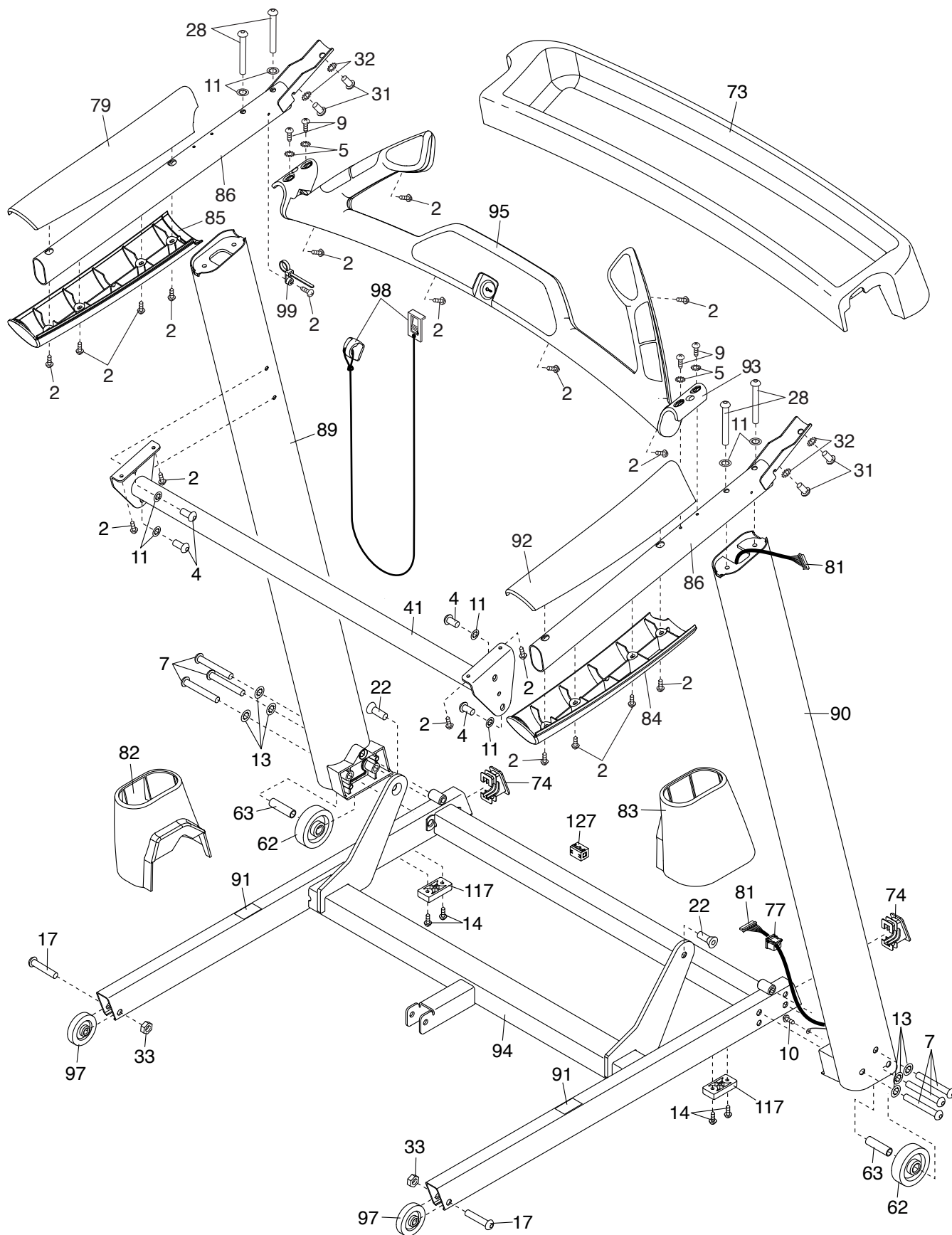
Nr. Anzahl Beschreibung

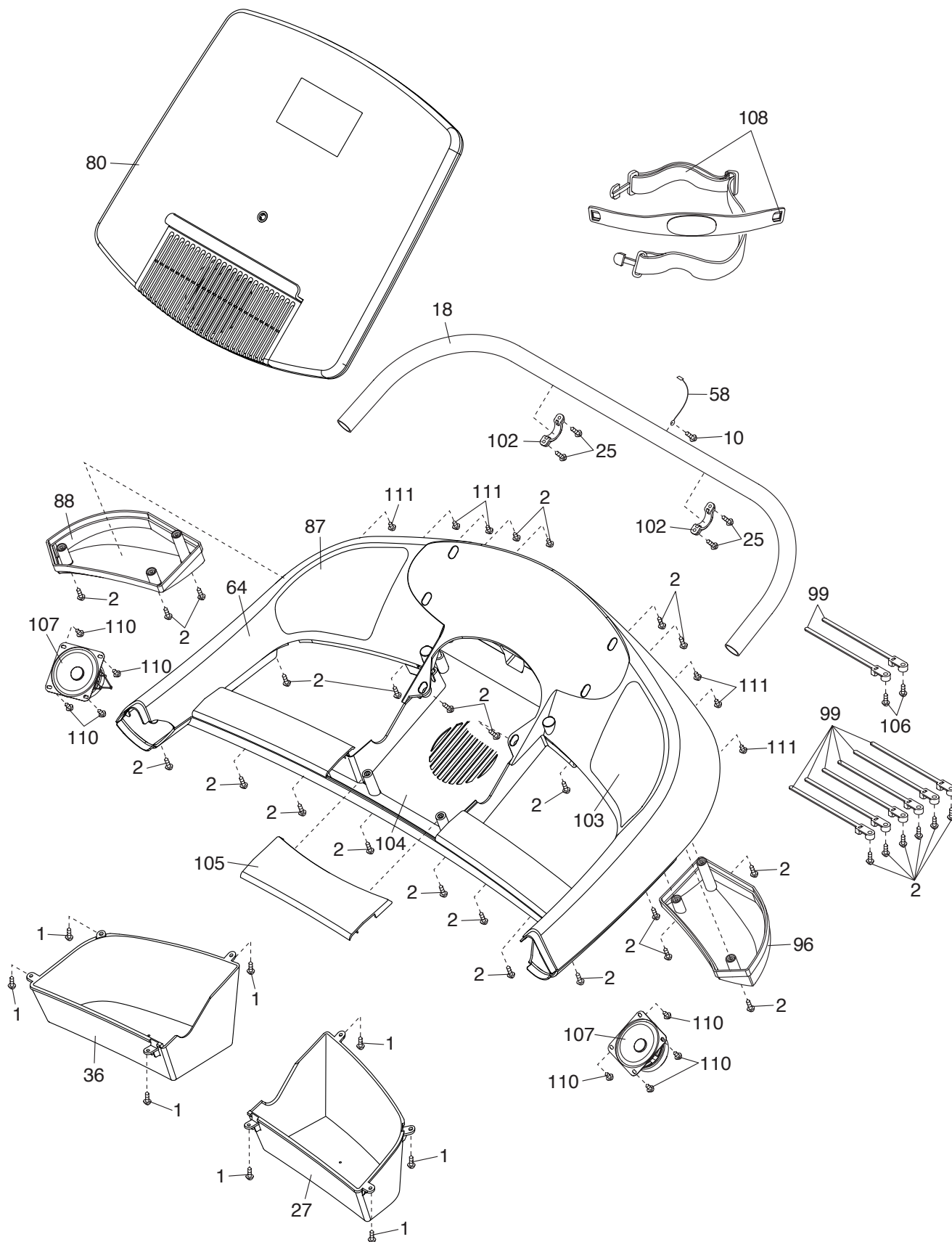
114	1	Linke Rahmenabdeckung
115	1	Rechte Rahmenabdeckung
116	1	Elektronische Klammer
117	2	Basispolster
118	1	Motorenisolator
119	2	Motorbuchse
120	1	#8 Mutter
121	1	#8 x 3/4" Maschinenschraube
122	1	Elektronische Klammer
123	1	Filter
124	1	Erdungsklammer
125	1	Steckdose
126	4	#8 Zahnscheibe
127	1	Ferrit-Kasten
*	—	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.

