



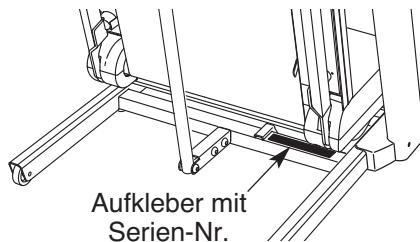
Mit Universaldock für iPod



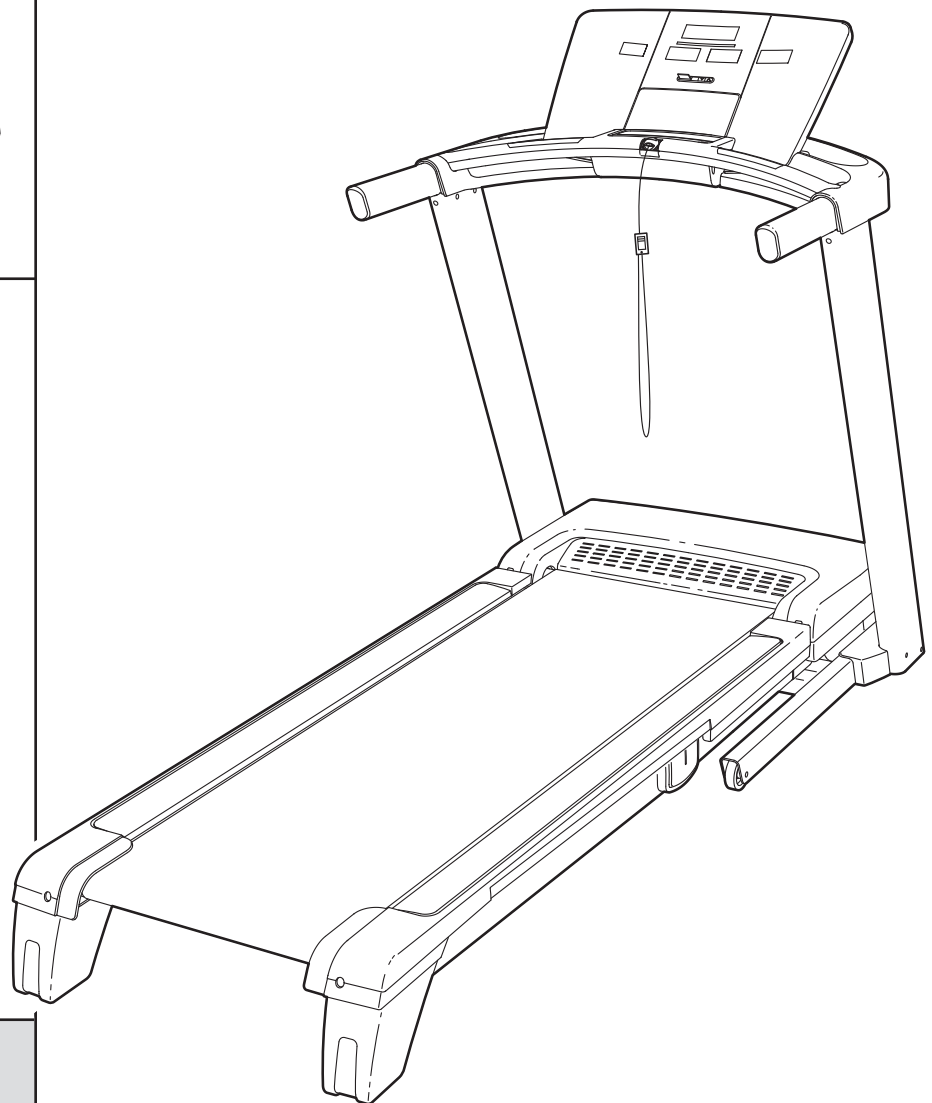
Modell-Nr. NETL14909.0

Serien-Nr. _____

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



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

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

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

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



www.iconeurope.com

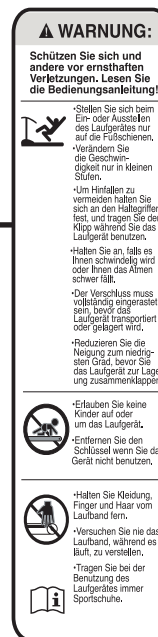
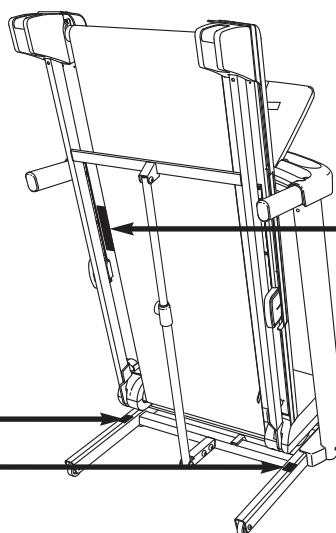
INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BENUTZEN DES BRUSTGURT-PULSMESSE	12
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	13
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	24
FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. 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.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen benutzt werden die 136 kg oder weniger wiegen.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
10. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sport- kleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. Wir empfehlen für Männer und für Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.*
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 dreiadriges Kabel von der 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 26, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS 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 Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Pulsmesser soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angibt.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, ziehen Sie das Netzkabel heraus und geben Sie den Entstör/Aus-Überlastschalter in die Aus-Position, wenn das Lauftrainer nicht gebraucht wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Überlastschalter zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und Zusammenklappen und Transportieren auf Seite 24.) Um den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, müssen Sie imstande sein 20 kg sicher zu heben.
21. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Benutzen Sie das Lauftrainer nur, wie beschrieben.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und 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 und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Dieses ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

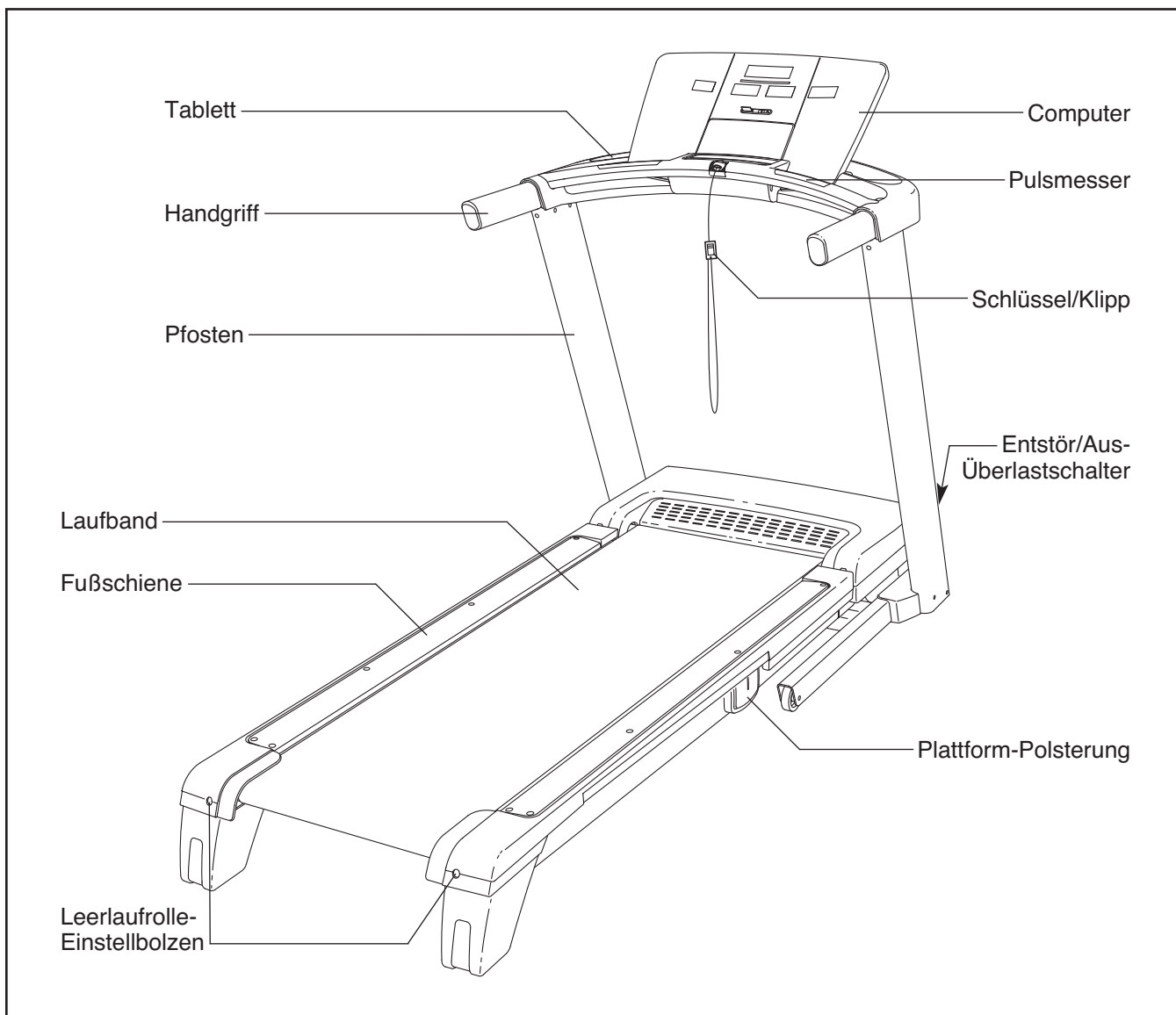
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank dass Sie sich für den revolutionären NordicTrack® T12si Lauftrainer mit universal iPod Station entschieden haben. Der T12si Lauftrainer mit universal iPod Station, bietet eine Auswahl von Funktionen an, um Ihr Training zu Hause effektiver zu gestalten und mehr genießen können. Wenn man den Lauftrainer nicht braucht, kann man ihn zusammenklappen. Unser Design braucht weniger als die Hälfte Platz gegenüber anderer Lauftrainer.

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

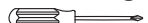
nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo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

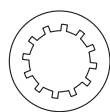


MONTAGE

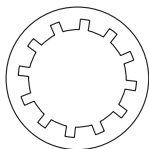
Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie den Lauftrainer auf einer Stelle nieder, wo sich genügend Platz zur Entfernung der Verpackungsmaterialien befindet. **Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbandes ist mit einem hochleistungsfähigen 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.

Man benötigt für die Montage die inkludierten Sechskantschlüssel  und Ihren eigenen Kreuzschlitzschraubendreher , verstellbaren Schraubenschlüssel , Spitzzange , und Gummihammer .

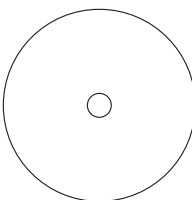
Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile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



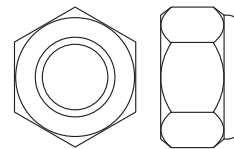
5/16" Zahnscheibe
(10)–6



3/8" Zahnscheibe
(9)–4



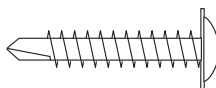
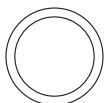
Basisfußabstandhalter (13)–2



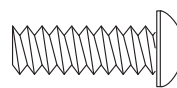
3/8" Mutter (8)–3



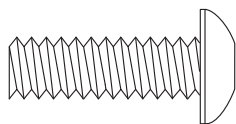
Bolzenabstandhalter (80)–4



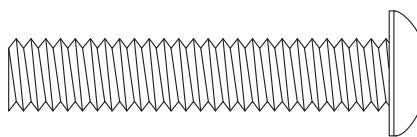
#8 x 1" Bohrschraube
(2)–4



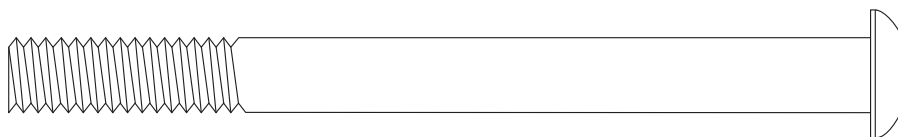
1/4" x 3/4" Bolzen (5)–4



5/16" x 1" Bolzen (7)–6



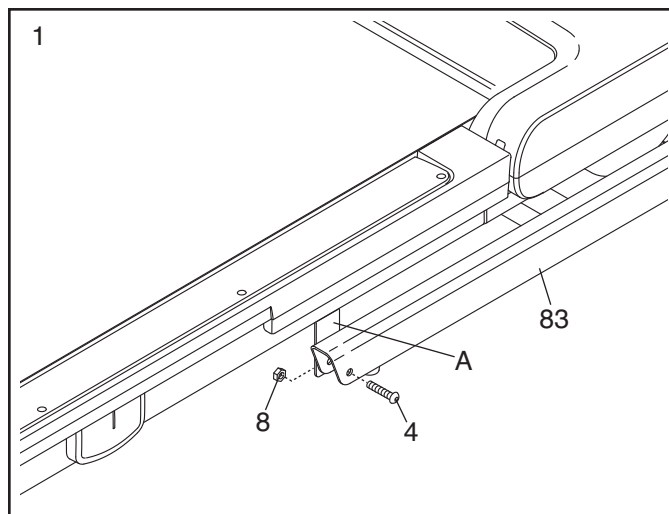
3/8" x 2" Bolzen (4)–3



3/8" x 4 1/2" Bolzen (6)–4

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

Entfernen Sie die 3/8" Mutter (8), den 3/8" x 2" Bolzen (4) und die Transporthalterung (A) von der Basis (83). **Wiederholen Sie diesen Schritt an der anderen Seite des Lauftrainers.** Die Transportklammern werden nicht mehr gebraucht. Die Mutter und Bolzen werden in Schritt 3 und 6 gebraucht.

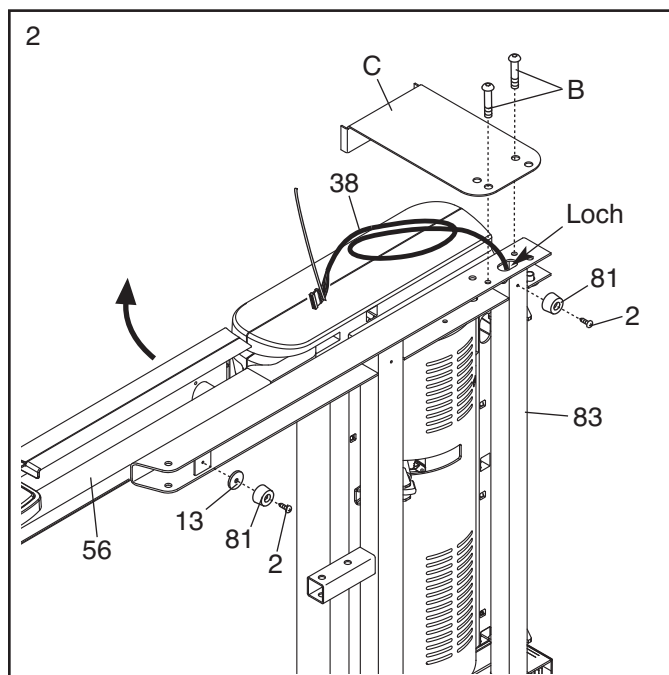


2. Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf die linke Seite, wie abgebildet. Falten Sie den Rahmen (56) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist. **Falten Sie den Rahmen noch nicht vollständig zusammen.**

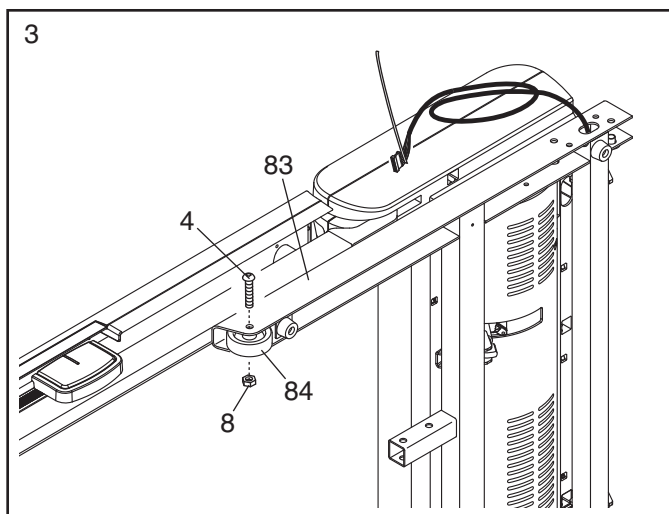
Entfernen Sie die zwei identischen Bolzen (B) und die Transporthalterung (C). Diese werden nicht mehr benötigt.

Schneiden Sie das Transportband ab, mit dem das Kabel (38) an der Basis (83) gesichert ist. Finden Sie ein Band in einem angedeutetem Loch im Fussgestell, und benützen Sie dieses Band um das Kabel aus dem Loch herauszuziehen.

Befestigen Sie einen Basisfuß (81) an der Basis (83) wo angedeutet mit einer #8 x 1" Tek Schraube (2) und einem Basisfußabstandhalter (13). Anschliessend befestigen Sie den anderen Basisfuß (81) nur mit einer #8 x 1" Bohrschraube (2).



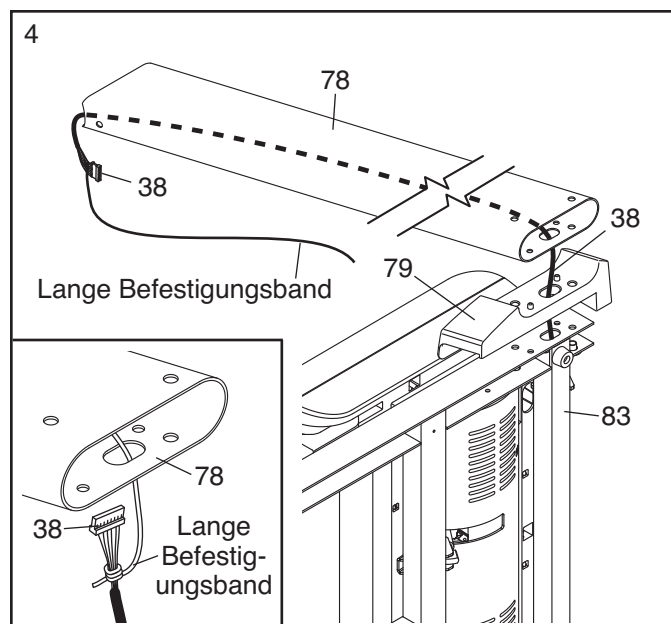
3. Befestigen Sie ein Rad (84) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (4) und der 3/8" Mutter (8) die Sie in Schritt 1 entfernt haben. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; das Rad muss sich leicht drehen können.**



4. Finden Sie den rechten Pfosten (78) und das Zwischenstück für den rechten Pfostenabstandhalter (79) welche mit „Rechts“ Aufkleber markiert sind.

Fügen Sie den Pfostendraht (38) durch das Zwischenstück des rechten Pfostenabstandhalter (79) wie angezeigt. Setzen Sie das Zwischenstück des rechten Ständers auf der Basis (83). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts.**

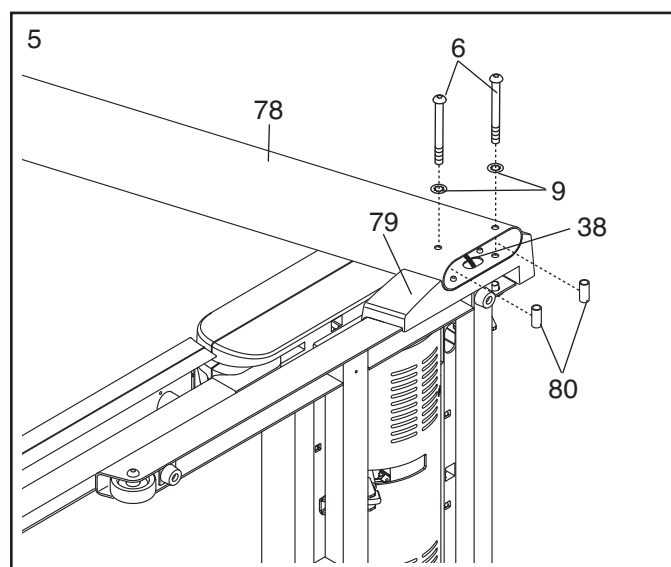
Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten (78) nahe des Basis (83) halten. **Siehe Detailzeichnung.** Verknüpfen Sie die lange Schnur im rechten Pfosten sicher um das Ende des Pfostendrahts (38). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten gezogen ist.



5. Halten Sie ein Bolzenabstandshalter (80) innerhalb des unteren Endes des rechten Pfostens (78) hin. Fügen Sie einen 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6) mit einer 3/8" Zahnscheibe (9) in den rechten Pfosten und der Abstandhülse ein. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einer zweiten Abstandhülse (80), 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6) und 3/8" Zahnscheibe (9).**

Anschliessend setzen Sie den rechten Pfosten in die rechte Pfostenabstandhalter (79). **Achten Sie darauf, das Pfostendraht (38) nicht abzuklemmen.**

Ziehen Sie die 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6) nur ein wenig an; **ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest an.**

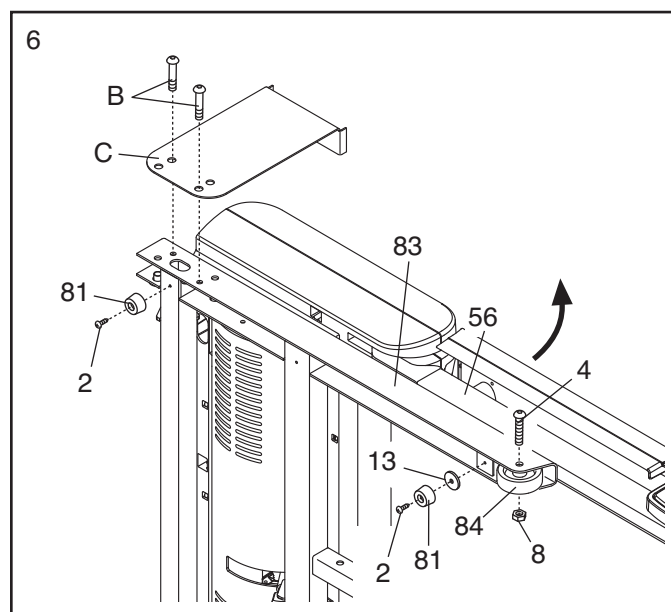


6. Mit Hilfe einer zweiten Person, kippen Sie das Laufgerät auf die rechte Seite, wie gezeigt. Legen Sie den Rahmen (56) teilweise zusammen, so dass das Lauftrainer sicherer liegt. **Falten Sie das Gerät noch nicht vollständig zusammen.**

Entfernen Sie die zwei ange deuteten Bolzen (B) und die Transporthalterung (C).

Befestigen Sie einen Basisfuß (81) an das Basis (83) wo angezeigt mit einer #8 x 1" Tek Schraube (2) und einem Basisfußabstandhalter (13). Anschliessend befestigen Sie den anderen Fuss (81) nur mit einem #8 x 1" Bohrschraube (2).

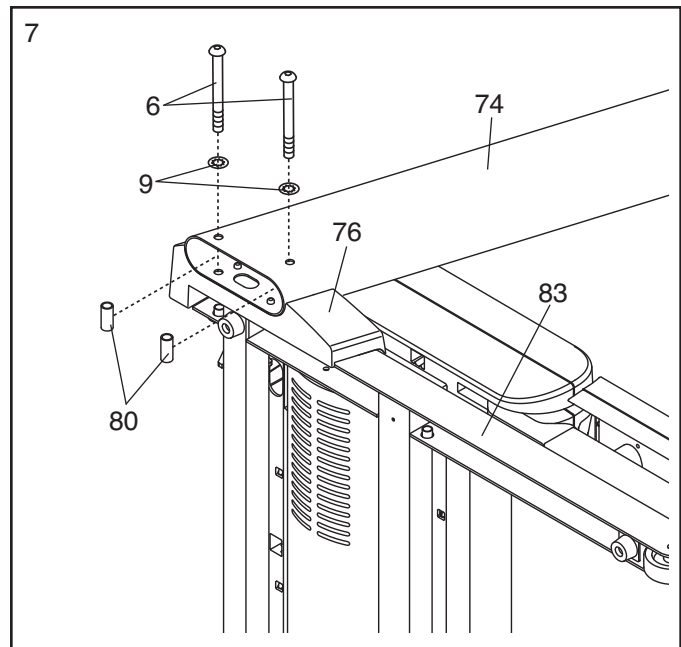
Befestigen Sie ein Rad (84) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (4) und der 3/8" Mutter (8) die Sie in Schritt 1 entfernt haben. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; das Rad muss sich leicht drehen lassen.**



7. Bringen Sie den linken Pfostenabstandhalter (76) an der Basis (83) an. Halten Sie einen Abstandsbolzen (80) in dem unteren Ende des linken Pfosten (74). Fügen Sie einen 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6) mit einer 3/8" Zahnscheibe (9) in den linken Pfosten und dem Abstandsbolzen ein. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einem zweiten Bolzenabstandhalter (80), 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6), und 3/8" Zahnscheibe (9).** Dann stellen Sie den linken Pfosten in den linken Pfostenabstandhalter.

Ziehen Sie die 3/8" x 4 1/2" Bolzen nur teilweise an; **ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest an.**

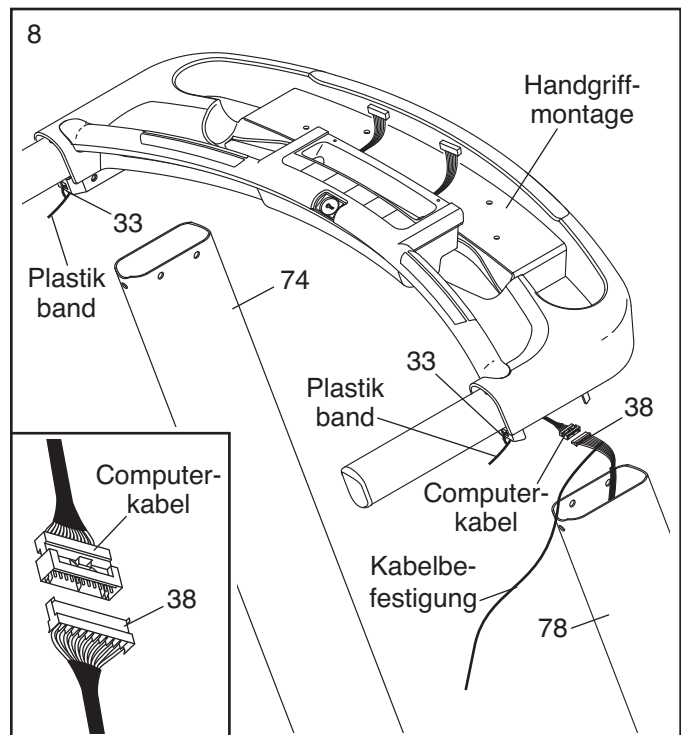
Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person, sodass die Basis (83) flach auf dem Boden steht.



8. Entfernen Sie die Plastic Schnüre von der Handgriffmontage. Wenn notwendig, drücken Sie die 5/16" Käfigmutter (33) in ihrem Platz ein.

Eine zweite Person soll die Handgriffmontage an die Pfosten (74, 78) hinhalten. Verbinden Sie den Pfostendraht (38) mit dem Konsolendraht. **Siehe Detailzeichnung. Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.**

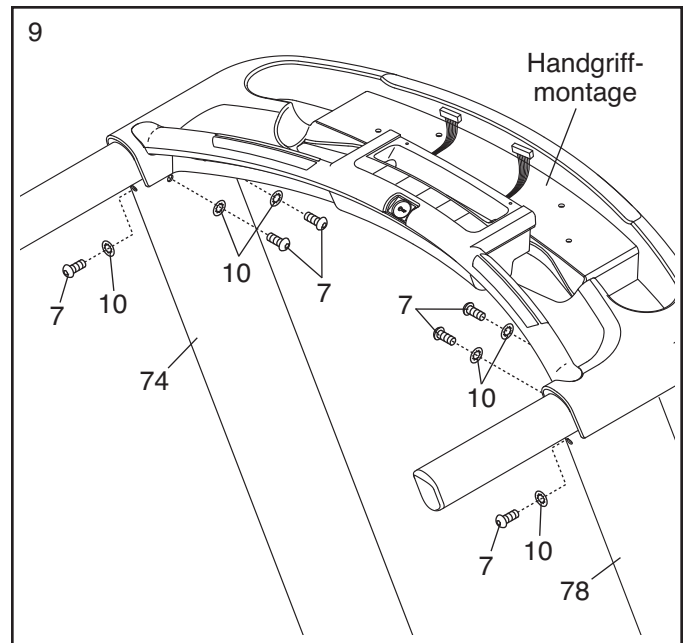
Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (38).



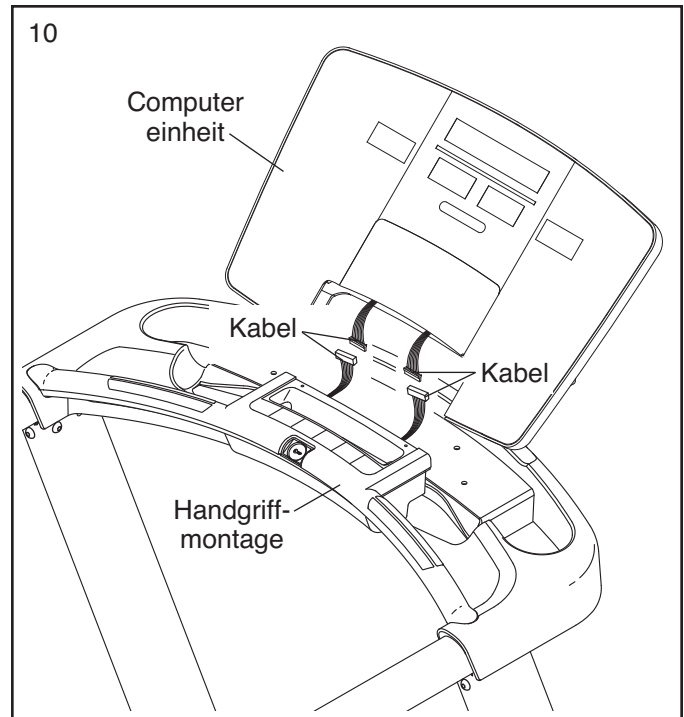
9. Setzen Sie die Handgriffmontage auf die Pfosten (74, 78). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**

Befestigen Sie die Handgriffmontage auf den Pfosten (74, 78) mit sechs 5/16" x 1" Bolzen (7) und sechs 5/16" Zahnscheiben (10) wie angezeigt.

Siehe Montage Schritte 5 und 7. Ziehen Sie die 3/8" x 4 1/2" Bolzen (6) fest an.

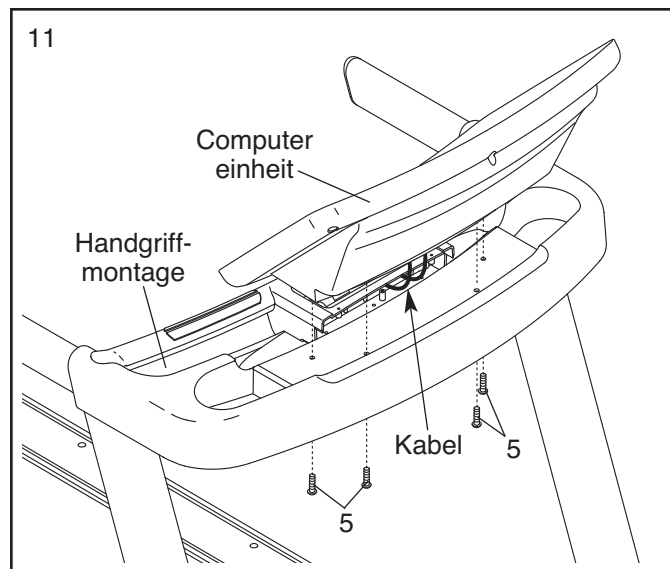


10. Eine zweite Person soll die Computereinheit an die Handgriffmontage hinhalten. Verbinden Sie die zwei Kabel von der Computereinheit mit den zwei Kabeln von der Handgriffmontage. **Siehe Detailzeichnung in Schritt 8. Die Verbindungsstücke sollten sich leicht ineinander schieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.**



11. Fügen Sie die Kabel von der Computereinheit in die Handgriffmontage ein.

Befestigen Sie die Konsolenbaueinheit mit vier 1/4" x 3/4" Bolzen (5) an der Haltestangenbaueinheit. **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**



12. Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13) und fügen Sie den Schlüssel in die Konsole ein. Drücken Sie die Neigung-Ab-Taste auf der Konsole bis die Neigung die Minimum Neigungsstufe erreicht hat. Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

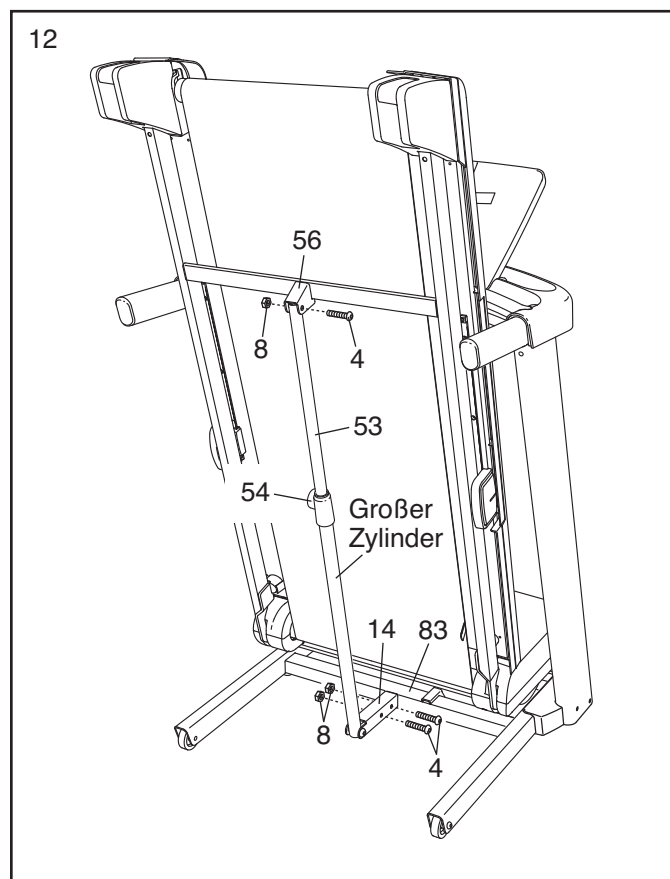
Heben Sie den Rahmen (56) bis auf die angezeigte Position. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

Richten Sie die Lagerungssperre (53) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verschlussknopf (54) in den angegebenen Positionen befinden.

Befestigen Sie Verriegelungsklammer (14) und die Lagerungssperre (53) mit zwei 3/8" x 2" Bolzen (4) und zwei 3/8" Mutter (8) an die Basis (83).

Befestigen Sie den oberen Teil der Lagerungssperre (53) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (4) und einer 3/8" Mutter (8) an der Klammer, die sich am Rahmen (56) befindet. Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen vor- und zurückbewegen, um die Lagerungssperre mit der Klammer übereinzustimmen.

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

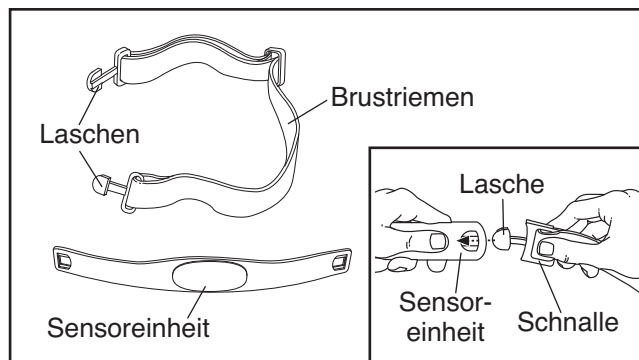


13. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls es dünne Schichten von klarem Plastik auf den Aufkleber gibt, ziehen Sie diese ab. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 27 und 28).

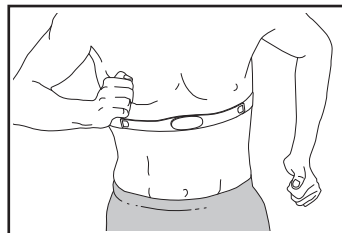
BENUTZEN DES BRUSTGURT-PULSMESSERS

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

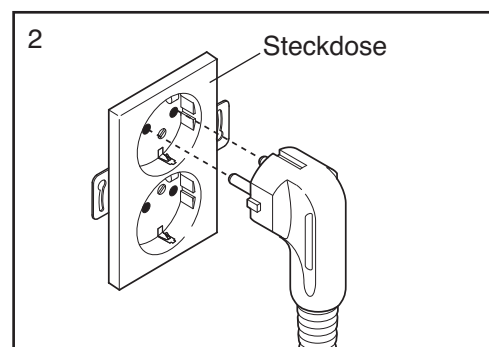
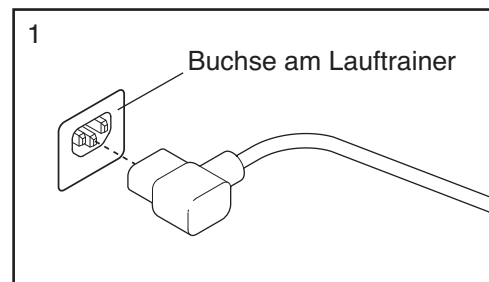
DAS EINGESCHMIERTE LAUFBAND

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

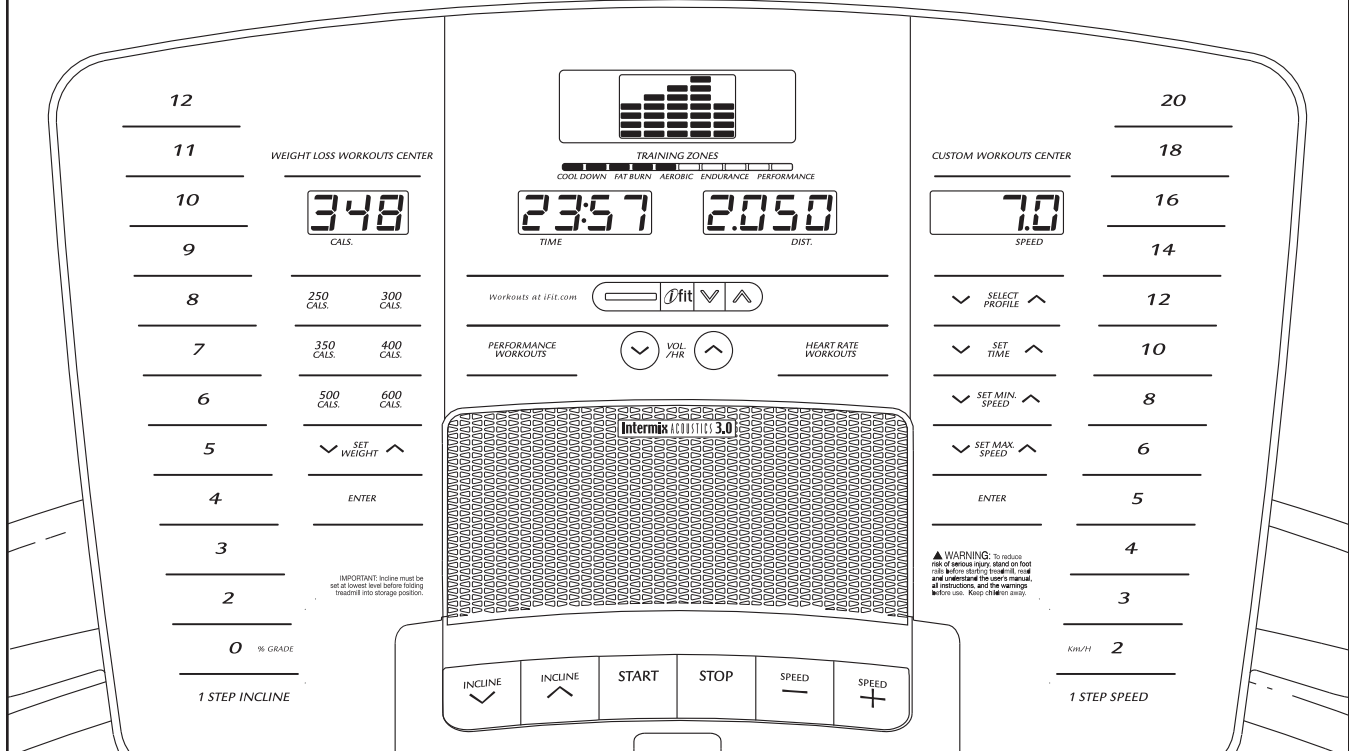
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches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

Siehe Abb. 1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer. **Siehe Abb. 2.** Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Wichtig: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die mit Fehlerstrom-Schutzeinrichtungen ausgestattet sind.



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

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 beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer, der diesem Lauftrainer angeschlossen ist, bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihre Workouts effizienter und angenehmer gestalten. Wenn der Computer auf manuell eingestellt ist, kann man Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriffpulsmesser oder den Brustgurt-Pulsmesser benutzen (siehe Seite 12 für Information über den Brustgurt-Pulsmesser).

Zusätzlich beinhaltet der Computer zwölf voreingestellte Workouts – sechs Leistungsworkouts und sechs Gewichtsverlustworkouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Der Computer bietet auch zwei Herzfrequenzworkouts an, die die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers regeln um Ihnen dabei zu helfen Ihre Herzfrequenz nahe des Zielherzfrequenzen zu halten. Sie können sogar Ihr eigenes individuell gestaltetes Workout erstellen.

Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen interaktiven iFit-System ausgestattet. Das iFit-System akzeptiert iFit interaktive Workout Karten die Workouts beinhalten die bestimmt sind, Ihnen zu helfen Ihre spezifischen Fitness Ziele zu erreichen. Zum Beispiel, verlieren Sie ungewollte Kilos mit dem 8-Wochen Gewichtsverlust Workout, oder trainieren Sie für einen Langstreckenlauf mit dem Marathon Workout. iFit Workouts kontrollieren automatisch den Lauftrainer, während die Stimme eines Persönlichen Trainers Sie durch jeden Schritt Ihres Workouts trainiert. iFit Karten sind separat erhältlich. **Um iFit Karten jederzeit zu kaufen, rufen Sie die Telefonnummer auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung an, oder lesen Sie unter www.iFit.com nach. iFit Karten sind auch in bestimmten Filialen erhältlich.**

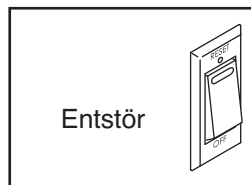
Sie können sogar Ihre Lieblings Workout-Musik oder Audiobücher mit dem Computer's Sound System anhören während Sie trainieren. Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 15. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 15. Um einen Leistungs-Workout zu benutzen, siehe Seite 17. Um ein Herzfrequenz Training zu benutzen, siehe Seite 18. Um das Gewichtsabnahme Training zu benutzen, siehe Seite 19. Um die Zentrale zur Entwicklung individuell gestalteter Programme zu benutzen, siehe Seite 20. Um eine iFit Karte zu benutzen, siehe Seite 21. Um den Informations-Modus zu benutzen, siehe Seite 22. Um das Sound System zu benutzen, siehe Seite 23.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

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

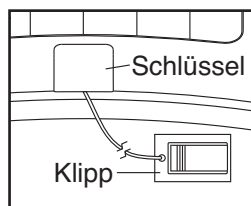
Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Finden Sie als nächstes den Überlastschalter Entstör/Aus [RESET/OFF] am Lauftrainerahmen nahe des Netzkabels. Vergewissern Sie sich, dass der Überlastschalter sich in der „Entstörposition“ befindet.



WICHTIG: Am Computer gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus abzuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang nieder. Bleiben die Displays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus auszuschalten.

Steigen Sie auf die Fußschiene des Lauftrainers. Finden Sie den am Schlüssel befestigten Klipp (siehe Abb. rechts) und schieben Sie den Klipp sicher auf das Gürtelband 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 herausziehen, wodurch das Laufband 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 herauszufinden welche Masseinheit ausgewählt wurde, oder um die Masseinheit zu ändern, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 22. **Der Einfachheit halber, beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf Kilometer.**

WICHTIG: Falls sich eine dünne Schicht Plastik auf dem 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 28).

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS links.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Jedes Mal, wenn man den Schlüssel einsteckt, ist der manuelle Modus eingestellt. Wenn Sie ein Fitnessstraining ausgewählt haben, drücken Sie die Leistungsworkouttaste [PERFORMANCE WORK-OUTS] mehrmals bis die Zahl Null in der Anzeige erscheint.

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

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste [START], die Beschleunigungstaste [SPEED] oder eine der nummerierten Tasten [1 STEP SPEED].

Wenn Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste drücken, fängt das Laufband sich 2 Km/H zu bewegen an. Während Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes wie gewünscht durch drücken der Beschleunigungs- oder Verzögerungstaste die sich in der Nähe der Starttaste befindet. Jedes Mal wenn Sie eines der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0.1 Km/H; wenn Sie die Taste heruntergedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in Stufen von 0.5 Km/H. Wenn Sie eines der nummerierten 1 Schritt Geschwindigkeitstasten drücken, beschleunigt sich das Laufband zunehmend bis es die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

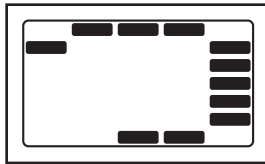
Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzen, drückt man die Start-Taste, die Beschleunigungstaste oder eine der nummerierten Stufen-Geschwindigkeitstasten.

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

Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste [INCLINE] oder eine der nummerierten Stufen-Neigungstasten [1 STEP INCLINE]. Jedes Mal wenn Sie eines der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis sie die ausgewählte Neigungsstufe erreicht hat.

5. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Die Matrix—Wenn Sie den manuellen Modus auswählen, wird die Matrix eine 402 Meter (1/4-Meile) Laufbahn anzeigen. Während Sie trainieren, leuchten die Indikatoren nach der Reihe rund um die Laufbahn auf, bis die ganze Laufbahn erhellt ist. Die Laufbahn verdunkelt sich dann, und die Indikatoren beginnen wieder von neuem nach der Reihe zu leuchten an.



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



Die Distanz-Anzeige—Die Distanz-Anzeige kann die Distanz [DIST.] die Sie gelaufen oder gegangen sind anzeigen.



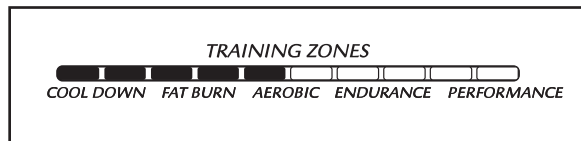
Die Gewichtsverlust Training Anzeige—Die Gewichtsverlust Training Anzeige kann Ihnen die ungefähre Anzahl an Kalorien [CAL.] die Sie schon verbraucht haben, die Neigung des Lauftrainers, Ihre Herzfrequenz, und Ihr Gewicht anzeigen.



Die Zentrale zur Entwicklung individuell gestalteter Programme—Die Zentrale zur Entwicklung individuell gestalteter Programme zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes an. Wenn Sie die Zentrale zur Entwicklung individuell gestalteter Programme benutzen, zeigt die Anzeige auch die Nummer, Laufzeit, minimale Geschwindigkeitsanzeige und die maximale Geschwindigkeitsanzeige von Ihrem Trainingsprogramm an.



Während des Trainings gibt die Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an.

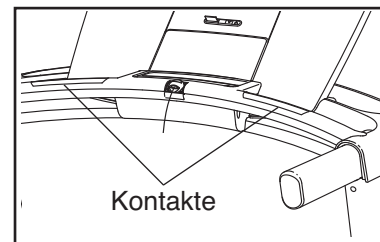


Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Wenn Sie den Handgriffpulssensor und den Brustgurt-Pulsmesser zur gleichen Zeit benutzen, wird der Computer Ihre aktuelle Herzfrequenz nicht genau anzeigen können. Siehe Seite 12 für mehr Information über den Brustgurt-Pulsmesser.

Bevor Sie den Handgriffpulsmesser verwenden, entfernen Sie die durchsichtigen Plastikfolien von den Metallkontakten. Zusätzlich müssen die Hände sauber sein.



Um Ihre Herzfrequenz abzulesen, **stehen Sie auf den Fussleisten** und halten Sie die Metallkontakte an den Handleisten—**vermeiden Sie Ihre Hände zu bewegen**. Halten Sie die Kontakte ungefähr zehn Sekunden. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

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

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

Wenn Sie den Lauftrainer nicht mehr benutzen, stellen Sie den Überlastschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, könnten die elektrischen Teile vorzeitig abgenutzt werden.**

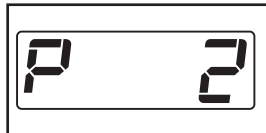
BENUTZUNG EINES LEISTUNGSTRAININGS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15 an.

2. Wählen Sie ein Leistungstraining.

Um ein Leistungstraining auszuwählen, drücken Sie die Leistungstrainingstaste [PERFORMANCE WORKOUTS] mehrmals bis die Nummer des gewünschten Trainings auf der Anzeige erscheint.



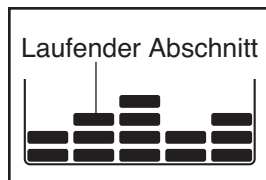
Wenn Sie ein Leistungstraining auswählen, zeigt die Anzeige den Namen, Dauer, maximale Geschwindigkeitsanzeige, und maximale Neigungseinstellung des Trainings an. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms über die Matrix rollen.

Jedes Leistungstraining ist in Ein-Minuten Abschnitten unterteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeitseinstellung und/oder Neigungsgrad kann für fortsetzende Abschnitte einprogrammiert werden.

3. Beginnen Sie Ihr Training

Drücken Sie auf die Starttaste [START] oder die Geschwindigkeiterhöhungstaste [SPEED], um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Während des Trainings, zeigt das Profil Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht dem laufenden Abschnitt des Programms. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden



Abschnitts an. Am Ende jeden Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt im Querschnitt beginnt zu blinken. Wenn eine neue Geschwindigkeit und/oder Neigungseinstellung für das nächste Segment programmiert ist, wird die neue Geschwindigkeit und/oder Neigungseinstellung für ein paar Sekunden in der Anzeige blinken, und der Lauftrainer wird sich automatisch der neuen Geschwindigkeit und Neigungseinstellungen 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.

Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung während des Programms für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten [INCLINE] manuell verändern.

Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jenes Abschnitts ein.

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

4. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

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 ab.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

! VORSICHT: Falls Sie Herzprobleme haben oder älter als 60 Jahre sind und inaktiv waren, benützen Sie nicht die Herzfrequenztrainings. Nehmen Sie regelmäßig Medikaments, dann sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, um sicher zu gehen, dass Ihre Medikamente die Herzfrequenz während des Trainings nicht beeinträchtigen.

1. Legen Sie den Brustgurt-Pulsmesser an.

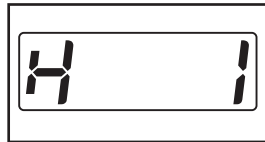
Für beste Ergebnisse, tragen Sie einen Brustgurt-Pulsmesser während eines Herzfrequenztrainings.

2. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15 an.

3. Wählen Sie ein Herzfrequenz Training.

Um einen von den beiden Herzfrequenz Trainings auszuwählen, drücken Sie die Herzfrequenz Leistungstrainingstaste [HEART



RATE WORKOUTS] mehrmals. Wenn ein Herzfrequenztraining ausgewählt wird, erscheint die Trainingsdauer, Trainingsname, und die maximale Zielherzfrequenz in der Anzeige. Außerdem rollt ein Querschnitt der Herzfrequenzeinstellungen des Programms über die Matrix.

4. Geben Sie eine Zielherzfrequenzanzeige ein.

Die maximale Zielherzfrequenzanzeige des Trainings wird in der Gewichtsverlust Trainingsanzeige [WEIGHT LOSS WORKOUTS CENTER] erscheinen. Falls erwünscht, drücken Sie die Vol./HR Auf-Taste und Ab-Taste um die maximale Zielherzfrequenzanzeige zu ändern **(Siehe TRAINING INTENSITÄT auf Seite 29)**. Anmerkung: Wenn Sie die maximale Zielherzfrequenzeinstellung verändern, verändert sich der Intensitätsgrad des ganzen Programms.

5. Beginnen Sie Ihr Training.

Drücken Sie auf die Starttaste [START] oder die Geschwindigkeitserhöhungstaste [SPEED], um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Herzfrequenztrainings sind in ein-minütige Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können die gleiche Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert haben.

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

Falls Ihr Puls nicht während des Trainings entdeckt wird, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers nicht automatisch einstellen. Falls dies der Fall ist, siehe Seite 12.

Wenn der erste Abschnitt des Programms zu Ende läuft, erklingt eine Serie von Tönen und alle Zielherzfrequenzeinstellungen werden um eine Spalte nach links rücken. Wenn eine neue Geschwindigkeit oder Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt einprogrammiert ist, wird die neue Geschwindigkeit oder Neigungseinstellung in der Anzeige erscheinen. Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt des Programms beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband beginnt sich in einer Geschwindigkeit von 1 mph zu bewegen; **aber, wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenzeinstellung für den derzeitigen Abschnitt vergleicht, könnte sich die Geschwindigkeit und/oder die Neigung des Lauftrainers ändern, sodass sich Ihre Herzfrequenz der Zielherzfrequenzeinstellung nähert.**

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Anzeige.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

BENÜTZUNG DES GEWICHTSVERLUST CENTERS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15 an.

2. Wählen Sie ein Gewichtsverlustworkout aus.

Um ein Gewichtsverlusttraining auszuwählen, drücken Sie die 250 Cals, 300 Cals, 350 Cals, 400 Cals, 500 Cals oder 600 Cals Taste. Wenn Sie ein Gewichtsverlusttraining auswählen, zeigt Ihnen die Anzeige die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie abarbeiten werden, und die Dauer und maximale Geschwindigkeitseinstellung des Trainings. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms über die Matrix rollen.

Falls Sie Ihr Gewicht nicht eingegeben haben, drücken Sie die Gewichtszunahme- und Gewichtsabnahmetasten [SET WEIGHT] mehrmals um Ihr Gewicht einzugeben. Drücken Sie die Eingabetaste [ENTER] unter den Gewichtseinstellungstasten. Anmerkung: Ihr Gewicht wird in Kilogramm oder Pfund angezeigt. Um herauszufinden welche Masseinheit ausgewählt wurde, oder um die Masseinheit zu ändern, siehe DER INFORMATIONEN MODUS auf Seite 22.

Jedes Gewichtsverlusttraining ist in Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeit und/oder Neigungseinstellung kann für fortlaufende Abschnitte einprogrammiert werden.

3. Beginnen Sie Ihr Training.

Das Gewichtsverlusttraining funktioniert auf die gleiche Art wie das Leistungstraining (siehe Schritt 3 auf Seite 17).

4. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16. Die Gewichtsverlust Leistungcenter [WEIGHT LOSS WORK-OUT CENTER] Anzeige wird die restlichen Anzahl an Kalorien im Training anzeigen.



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 ab.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

BENUTZUNG DER ZENTRALE ZUR ENTWICKLUNG INDIVIDUELL GESTALTETER PROGRAMME

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15 an.

2. Wählen Sie die Zentrale zur Entwicklung Individuell Gestalteter Programme aus.

Um die Zentrale zur Entwicklung Individuell Gestalteter Programme zu benutzen, drücken Sie die Auswahlprofil-Auf-Taste [SELECT PROFILE].

Wählen Sie das gewünschte Trainingsprofil durch mehrmaligem Drücken der Auswahlprofil Auf- und Ab-Taste. Dann drücken Sie die Eingabe Taste [ENTER] unterhalb der Max. Geschwindigkeits-tasten [SET MAX. SPEED]. Wenn Sie die Eingabetaste nicht drücken, wird die Anzeige innerhalb von ein paar Sekunden auf die nächste Auswahlmöglichkeit fortsetzen.

Als nächstes wählen Sie Ihre gewünschte Trainingsdauer durch mehrmaligem Drücken der Zeiterhöhungs- und Zeitabnahme Tasten [SET TIME]. Dann drücken Sie die Eingabetaste.

Wählen Sie Ihre minimale Trainingsgeschwindigkeit durch mehrmaligem Drücken der Min. Geschwindigkeitserhöhungs- und Abnahmetasten [SET MIN. SPEED]. Dann drücken Sie die Eingabetaste.

Als nächstes wählen Sie Ihre maximale Trainingsgeschwindigkeit durch mehrmaligem Drücken der Max. Geschwindigkeitserhöhung- und Geschwindigkeitsabnahmetasten. Dann drücken Sie die Eingabetaste.

Jedes individuell gestaltetes Training ist in Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

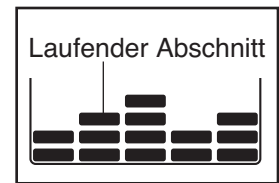
3. Beginnen Sie mit dem Training.

Drücken Sie die Start- [START] 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.

Während des Trainings wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht dem laufenden Abschnitt des Programms. Die Höhe des blinkenden

Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jeden Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und der nächste

Abschnitt im Querschnitt beginnt zu blinken. Die neue Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen werden für wenige Sekunden in der Anzeige erscheinen, und der Lauftrainer wird sich automatisch der neuen Geschwindigkeit und Neigungseinstellung 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.

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

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

4. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

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 ab.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

BENÜTZUNG DER IFIT KARTE

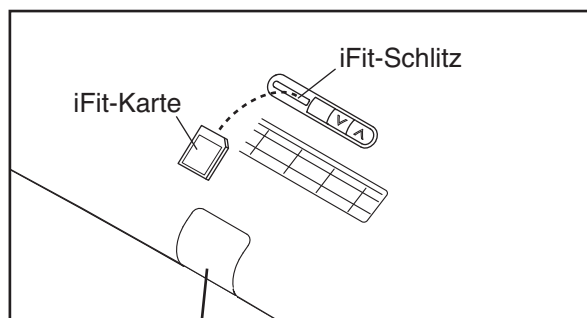
iFit Karten sind separat erhältlich. Um iFit Karten zu kaufen, gehen Sie unter www.iFit.com oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite von dieser Bedienungsanleitung.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15 an.

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

Um ein iFit Training zu benutzen, stecken Sie eine iFit Karte in den iFit Einschub; Vergewissern Sie sich das die Karte so eingeschoben wird, dass die Metallkontakte nach unten in den iFit Einschub sitzen.



Als nächstes wählen Sie ein iFit Training durch drücken der iFit Erhöhungs- oder Abnahmetaste. Wenn ein iFit Training ausgewählt wird, zeigt die Anzeige den Namen, die Dauer und die maximale Geschwindigkeitseinstellung für dieses Training. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms über die Matrix rollen.

Jedes iFit-Programm ist in mehrere ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder dieselbe Neigungseinstellung bei aufeinanderfolgenden Abschnitten einprogrammiert ist.

3. Beginnen Sie mit dem Training.

Drücken Sie auf die Starttaste [START] oder die Geschwindigkeitserhöhungs-Taste [SPEED], um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Ein persönlicher Trainer wird Sie durch Ihr Training leiten.

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

Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Neigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.

4. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

VORSICHT: Entfernen Sie immer die iFit Karten vom iFit Einschub wenn Sie diese nicht benutzen.

DER INFORMATIONS-MODUS

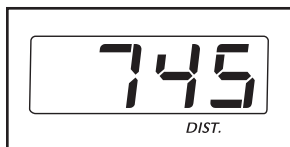
Der Computer enthält einen Informationsmodus der die gesamte Stundenanzahl in dem der Lauftrainer benutzt wurde, und die gesamte Distanz die das Laufband zurückgelegt hat, speichert. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch ein Messungssystem in Meilen oder Kilometern auszuwählen, und den Anzeige Demomodus ein oder auszuschalten.

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

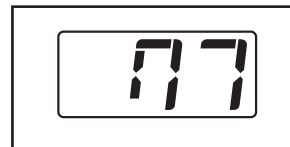
Der Display gibt die Anzahl aller Stunden an, welcher der Lauftrainer in Betrieb war.



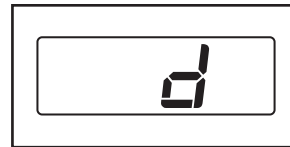
Der Display gibt auch die Anzahl aller Kilometer (oder Meilen) an, die das Laufband gewegt worden ist.



Auf dem Display erscheint ein „M“ [metrisch] für Kilometer oder ein „E“ [englisch] für Meilen. Drücken Sie den Knopf zur Erhöhung der Geschwindigkeit [SPEED], um die Maßeinheit zu ändern, falls Sie dies wünschen.



Am Computer gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird.



Während man den Demo-Modus verwendet, funktioniert der Computer beim Einstecken des Netzkabels, beim Einstellen des Entstör-/Aus-Überlastschalters auf die Entstör-Position und beim Einstecken des Schlüssels in den Computer normal. Wenn man aber den Schlüssel abzieht, bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren werden. Wenn der Demomodus eingeschaltet ist, erscheint ein „d“ in der Anzeige während der Informationsmodus ausgewählt wird. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Geschwindigkeitsverminderungstaste.

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

BENÜTZUNG DES SOUNDSYSTEMS

Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen. Um Musik oder Audio Bücher durch das Soundsystem des Computers zu hören, müssen Sie Ihren iPod, CD Spieler, oder andere persönliche Audio Spieler an den Computer anschliessen, und zwar durch die Audio-Buchse oder durch den integrierten iPod Universaldock für den iPod. Der integrierte iPod Universaldock wird Ihren iPod aufladen während Sie ihn benutzen.

Um das Audio-Kabel zu benutzen, suchen Sie das Audio-Kabel und stecken Sie diesen in die Audio-Buchse in der Nähe des Lautsprechers. Dann stecken Sie das Audio-Kabel in die Buchse Ihres iPod, CD Spieler, oder andere persönlichen Audio Spieler. **Vergewissern Sie sich das das Audio-Kabel vollständig eingesteckt ist.**

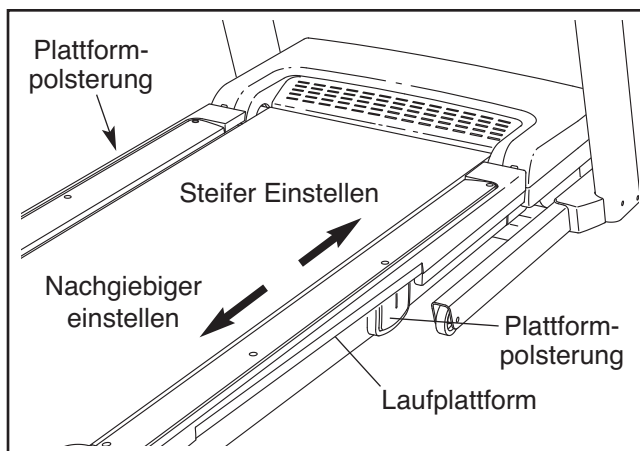
Um den integrierten iPod Universaldock zu benutzen, brauchen Sie ein iFit Universal-iPod-Verbindungsstecker (nicht inkludiert). **Um einen iFit Universal-iPod-Verbindungsstecker zu kaufen, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite von dieser Bedienungsanleitung an.** Stecken Sie ein Ende in das integrierte iPod-Universaldock nahe der Lautsprecher und das andere Ende in Ihren iPod. **Vergewissern Sie sich, dass der iFIT Universal-iPod-Verbindungsstecker ganz eingesteckt wurde.**

Als nächstes drücken Sie die Playtaste auf Ihren iPod, CD Spieler, oder andere persönliche Audio Spieler. Stellen Sie die Lautstärke auf Ihren persönlichen Audiospieler oder drücken Sie die VOL./HR Auf- oder Ab-Taste auf dem Computer.

Wenn Sie einen persönlichen CD Spieler benutzen, und die CD springt, setzen Sie den CD Spieler auf den Boden oder auf eine andere flache Oberfläche anstatt auf den 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 Rennen vermindert. Um die Laufplattform steifer einzustellen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben die Plattformpolster nach vorne. Um die Laufplattform nachgiebiger einzustellen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben die Plattformpolster nach hinten. **Anmerkung: Beide Einsteller müssen sich auf gleicher Höhe befinden. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso steifer sollte die Laufplattform eingestellt sein.**



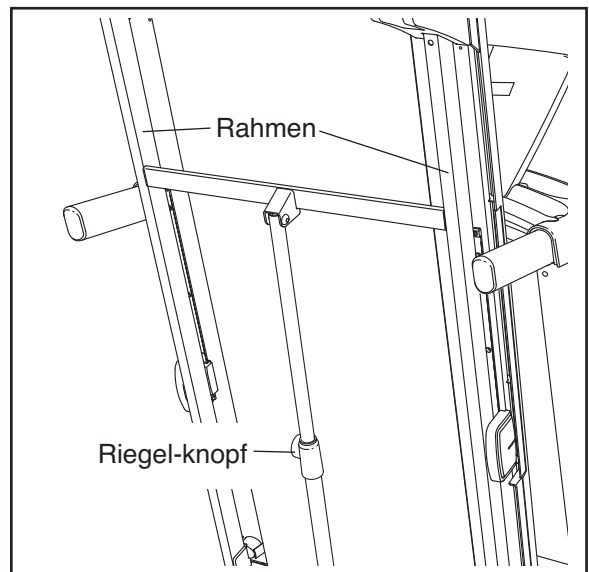
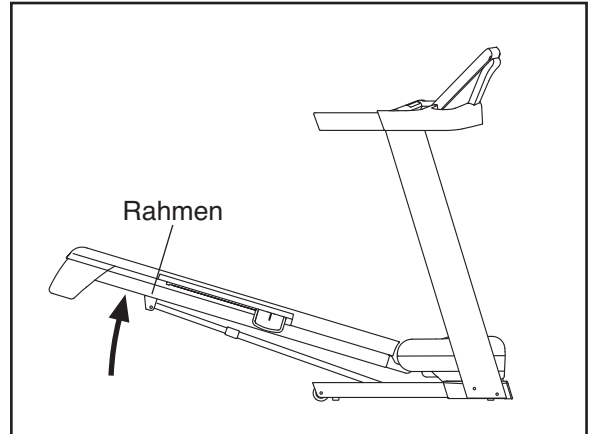
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS ZUR LAGERUNG

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

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

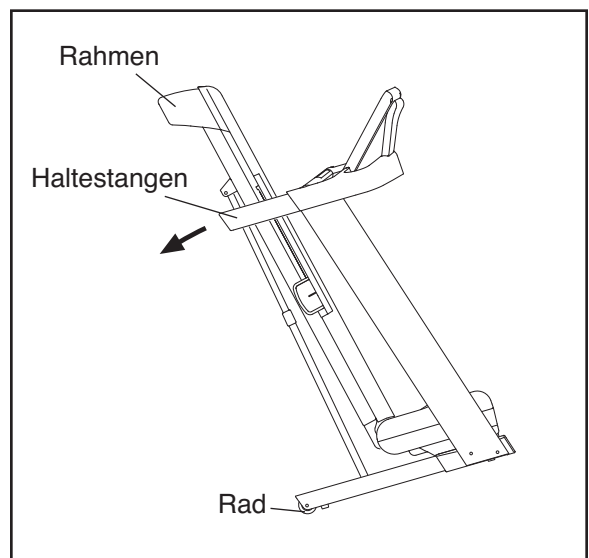
Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Schützen Sie den Lauftrainer vor direkter Sonneneinstrahlung. Bei Temperaturen über 30° C sollte der Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition verbleiben.



TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

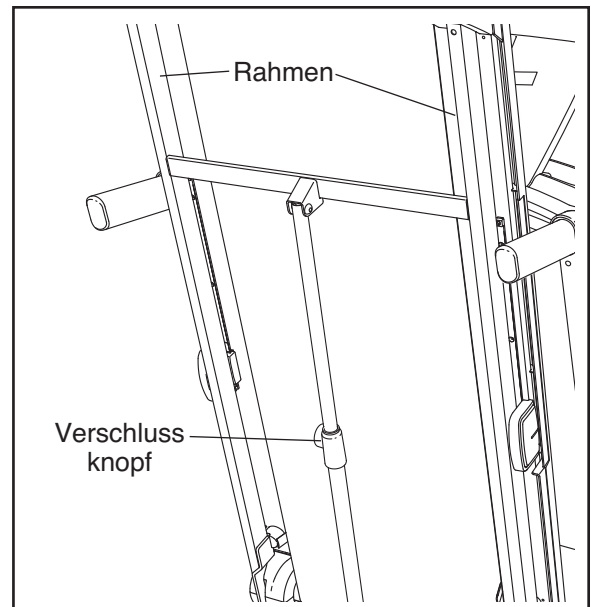
Bevor man den Lauftrainer bewegt, soll man ihn in die oben beschriebene Lagerungsposition geben. **Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition eingeschnappt ist.**

1. Halten Sie die Haltestangen und stemmen Sie einen Fuß gegen eine der Rollen.
2. Kippen Sie den Lauftrainer zurück, so, dass er frei auf den vorderen Rädern rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie den Lauftrainer niemals, ohne ihn nach hinten zu kippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und setzen Sie den Lauftrainer nieder, bis er in der Lagerungsposition steht.

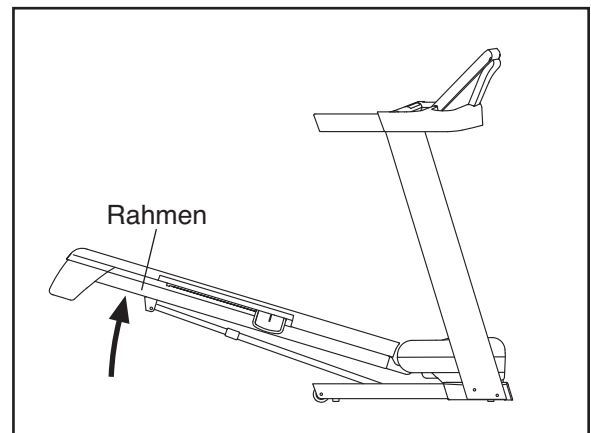


LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn so. Möglicherweise muss man den Rahmen etwas nach vorne schieben während man den Knopf nach links zieht. Lassen Sie den Rahmen herunter bis er am Riegel vorbei ist.



2. Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. **VORSICHT:** Greifen Sie nicht nur die Kunststofffußschienen, und lassen Sie den Rahmen nicht auf den Boden fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.

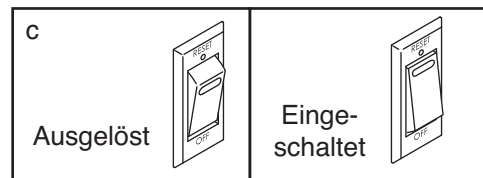


FEHLERSUCHE

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. **WICHTIG: Das Lauftrainer kann nicht mit Steckern, die mit Fehlerstromschutzschaltern ausgerüstet sind, verwendet werden.**
 - Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.
 - Überprüfen Sie den Entstör-/Aus-Überlastschalter [RESET/OFF], 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.

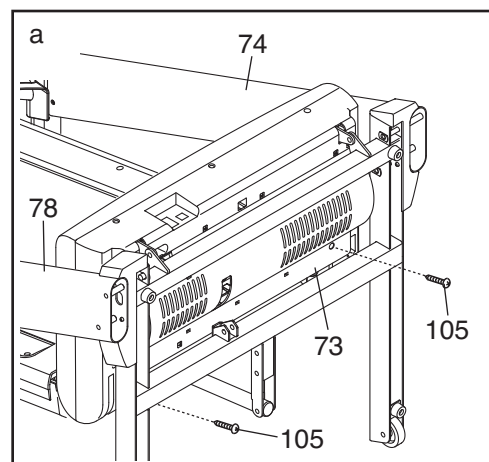
- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie den Entstör-/Aus-Überlastschalter, der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet (siehe Abb. oben). Wurde der Überlastschalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
 - Vergewissern Sie sich, dass das 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 das 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

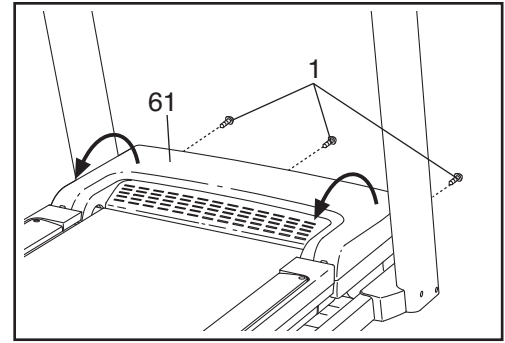
- LÖSUNG:**
- Der Computer bietet einen Demo-Modus an, der dazu geeignet ist, das Lauftrainer in einem Geschäftsraum auszustellen. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, obwohl man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um diesen auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] einige Sekunden lang niedergedrückt. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet sein, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig

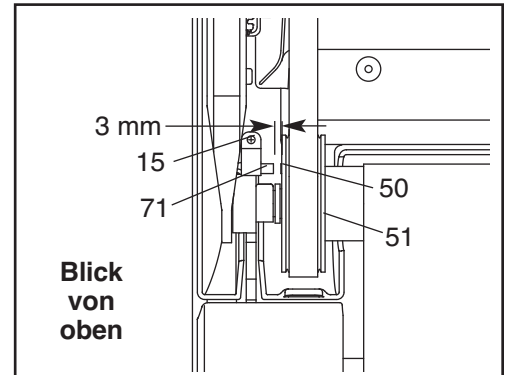
- LÖSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe einer zweiten Person kippen Sie die Pfosten (74, 78) vorsichtig nach unten. Es könnten sich zwei Haubenschrauben (105) am Boden der Bodenschale (73) befinden. Wenn ja, entfernen Sie sie. Anmerkung: Dazu wird ein Phillips Schraubendreher mit einem mindestens 13 cm langem Schaft benötigt. Stellen Sie die Pfosten vertikal auf.



Entfernen Sie drei #8 x 3/4" Schrauben (1) und nehmen Sie vorsichtig die Motorhaube (61) ab.



Finden Sie den Membraneschalter (71) und den Magnet (50) auf der linken Seite der Rolle (51). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membraneschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membraneschalter soll ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, lockern Sie den 3/4" Membraneschalterschraube (15), verstellen ihn etwas und ziehen die Schraube dann wieder an. Setzen Sie die Haube (nicht angezeigt) wieder mit den #8 x 3/4" Schrauben auf. Wenn notwendig, benutzen Sie wieder die #8 x 2" Schrauben (nicht angezeigt). Schalten Sie den Lauftrainer einige Minuten lang ein und überprüfen Sie die Geschwindigkeitsablesung auf ihre Richtigkeit.



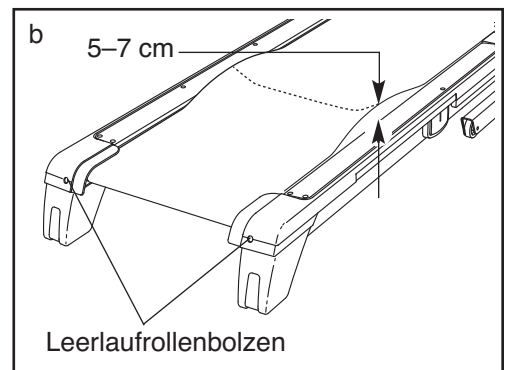
SYMPTOM: Die Steigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

LÖSUNG: a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Steigungstasten. **Während sich die Steigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LÖSUNG: a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

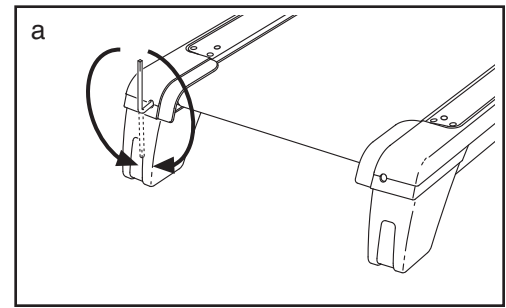
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



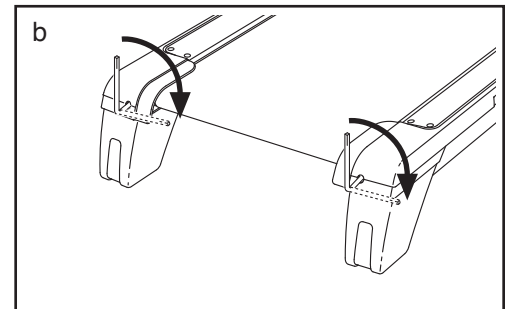
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

LÖSUNG: a. **Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist,** ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben,** mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie den linken Bolzen 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



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



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

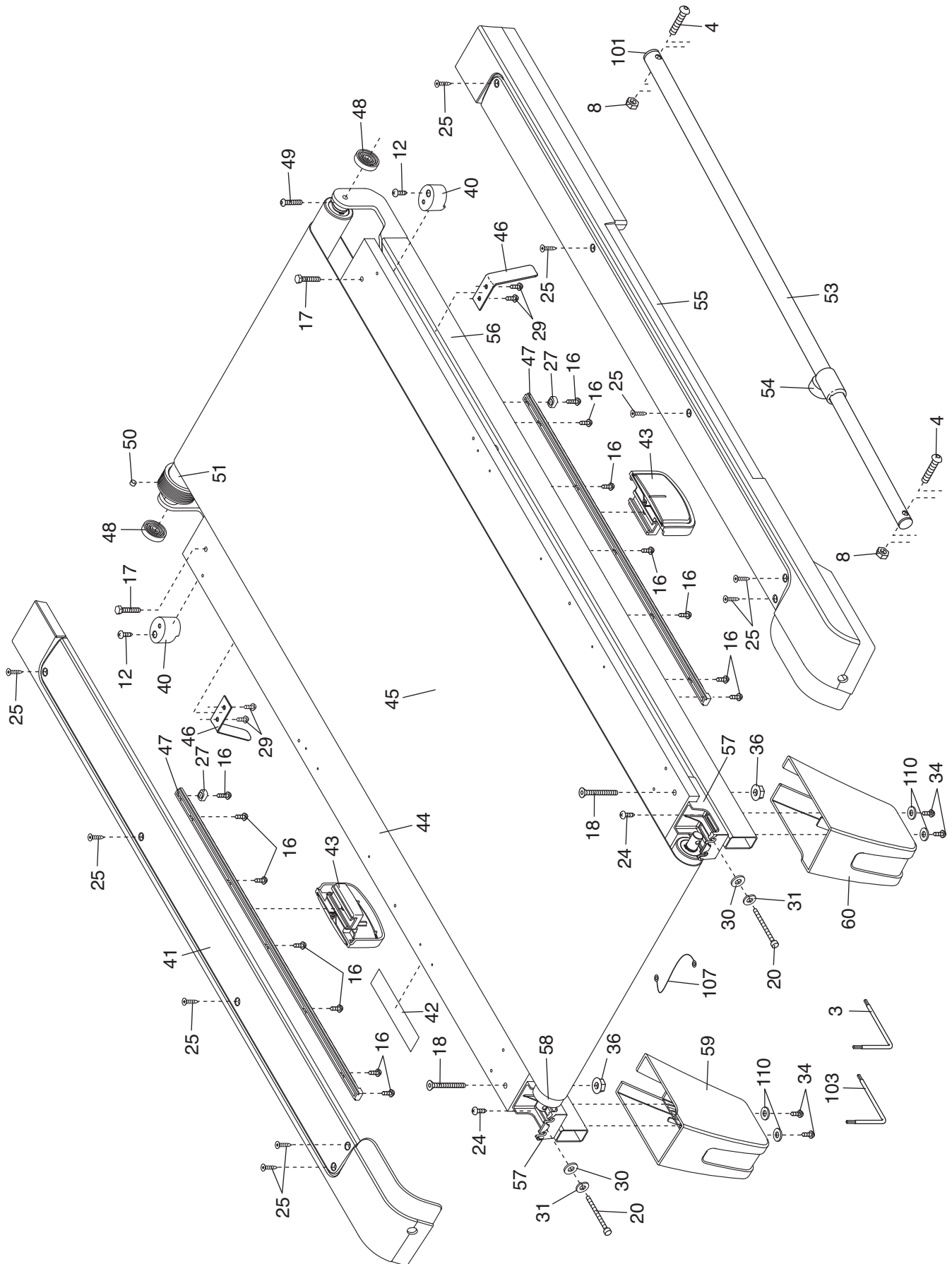
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg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

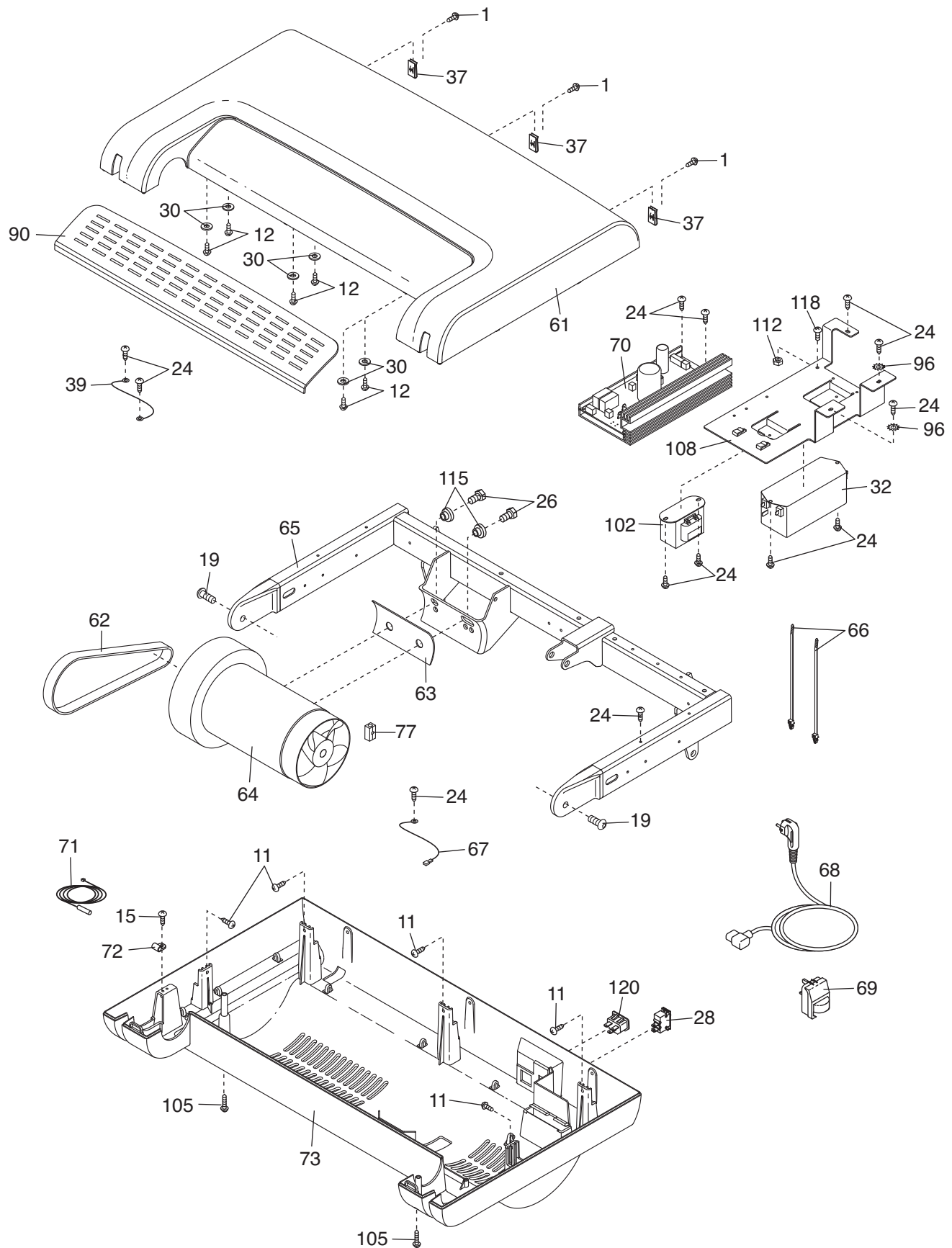
Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung.

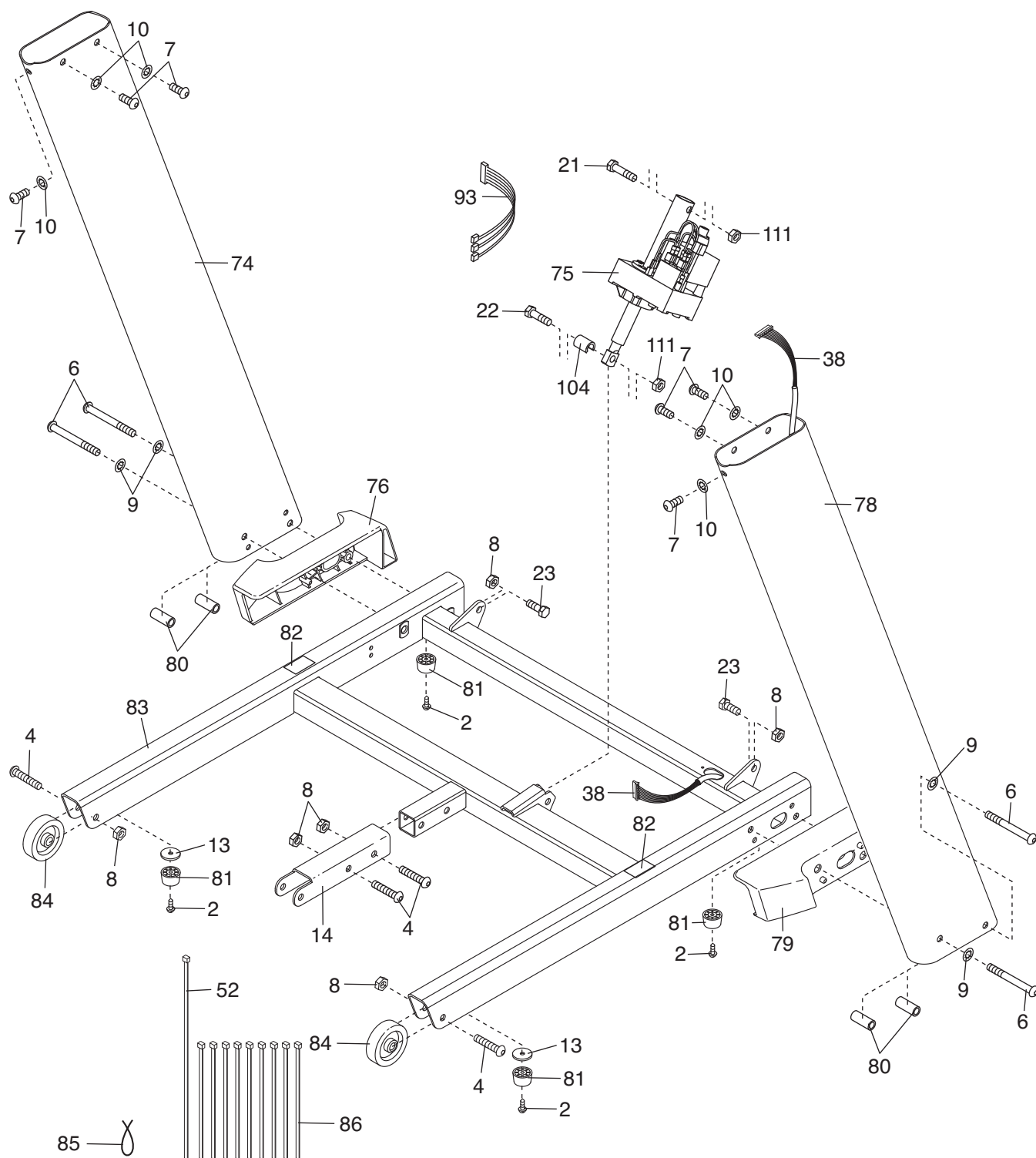
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	10	#8 x 3/4" Schraube	50	1	Magnet
2	4	#8 x 1" Bohrschraube	51	1	Antriebsrolle/Rolle
3	1	Innensechskantschlüssel	52	1	15 1/2" Kabelbefestigung
4	6	3/8" x 2" Bolzen	53	1	Lagerungssperre
5	4	1/4" x 3/4" Bolzen	54	1	Verschlussknopf
6	4	3/8" x 4 1/2" Bolzen	55	1	Rechte Fußleiste
7	6	5/16" x 1" Bolzen	56	1	Rahmen
8	8	3/8" Mutter	57	2	Leerlaufklammer
9	4	3/8" Zahnscheibe	58	1	Leerlaufrolle
10	6	5/16" Zahnscheibe	59	1	Linker, Hinterer Fuß
11	5	#8 x 3/4" Bohrschraube	60	1	Rechter, hinterer Fuß
12	22	#8 x 1/2" Schraube	61	1	Motorhaube
13	2	Basisfußabstandhalter	62	1	Antriebsband
14	1	Verriegelungsklammer	63	1	Motor-Abstandhalter
15	1	3/4" Membranenschalterschraube	64	1	Antriebsmotor
16	14	#8 x 3/4" Senkkopfschraube	65	1	Steigungsrahmen
17	2	1/4" x 1" Bolzen	66	2	Kabelbefestigung
18	2	5/16" x 4 1/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil	67	1	Erdkabel Steuerung
19	2	3/8" x 1" Bolzen mit Nylon-Klemmteil	68	1	Netzkabel
20	2	Leitbolzen	69	1	Netzkabeladapter
21	1	3/8" x 3 1/4" Bolzen	70	1	Steuerungs
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	71	1	Membranenschalter
23	2	3/8" x 1" Bolzen	72	1	Membranenschalter-Klemme
24	15	1/2" Erdleitorschraube	73	1	Bodenschale
25	10	#12 x 1 1/4" Schraube	74	1	Linken Pfosten
26	2	Motorschraube	75	1	Neigungsmotor
27	2	Federungsanschlag	76	1	Linken Pfostenabstandhalter
28	1	Entstör/Aus-Überlastschalter	77	1	Ferritklemme
29	4	#8 x ,44 Schraube	78	1	Rechten Pfosten
30	8	1/4" Scheibe	79	1	Rechten Pfostenabstandhalter
31	2	1/4" Federring	80	4	Bolzenabstandhalter
32	1	Filter	81	4	Basisfuß
33	2	5/16" Käfigmutter	82	2	Vorsichtaufkleber
34	4	#8 x 1 3/4" Schraube	83	1	Basis
35	1	Audiodraht	84	2	Rad
36	2	5/16" Flanschmutter	85	2	Aufmachbare Befestigung
37	3	Haubenklipp	86	9	8" Befestigung
38	1	Pfostendraht	87	1	Zugangsdeckel
39	1	Erdungsdraht, Heberahmen	88	4	"U"-Mutter
40	2	Isolierung	89	1	Computer
41	1	Linke Fußleiste	90	1	Haubenakzent
42	1	Warnungsaufkleber	91	1	Computerbasis
43	2	Plattform-polsterung	92	2	Plastikband
44	1	Laufplattform	93	1	Neigungsdraht
45	1	Laufband	94	1	Pulsstange Oben
46	2	Bandführungs	95	1	Pulsstange unten
47	2	Stoßdämpfer-Schiene	96	4	#8 Zahnscheibe
48	2	Rahmen-Abstandhalter	97	1	Nicht Benutzen
49	3	1/4" x 1" Bolzen	98	2	Hintere Handgeländekappe
			99	2	Vordere Handgeländekappe

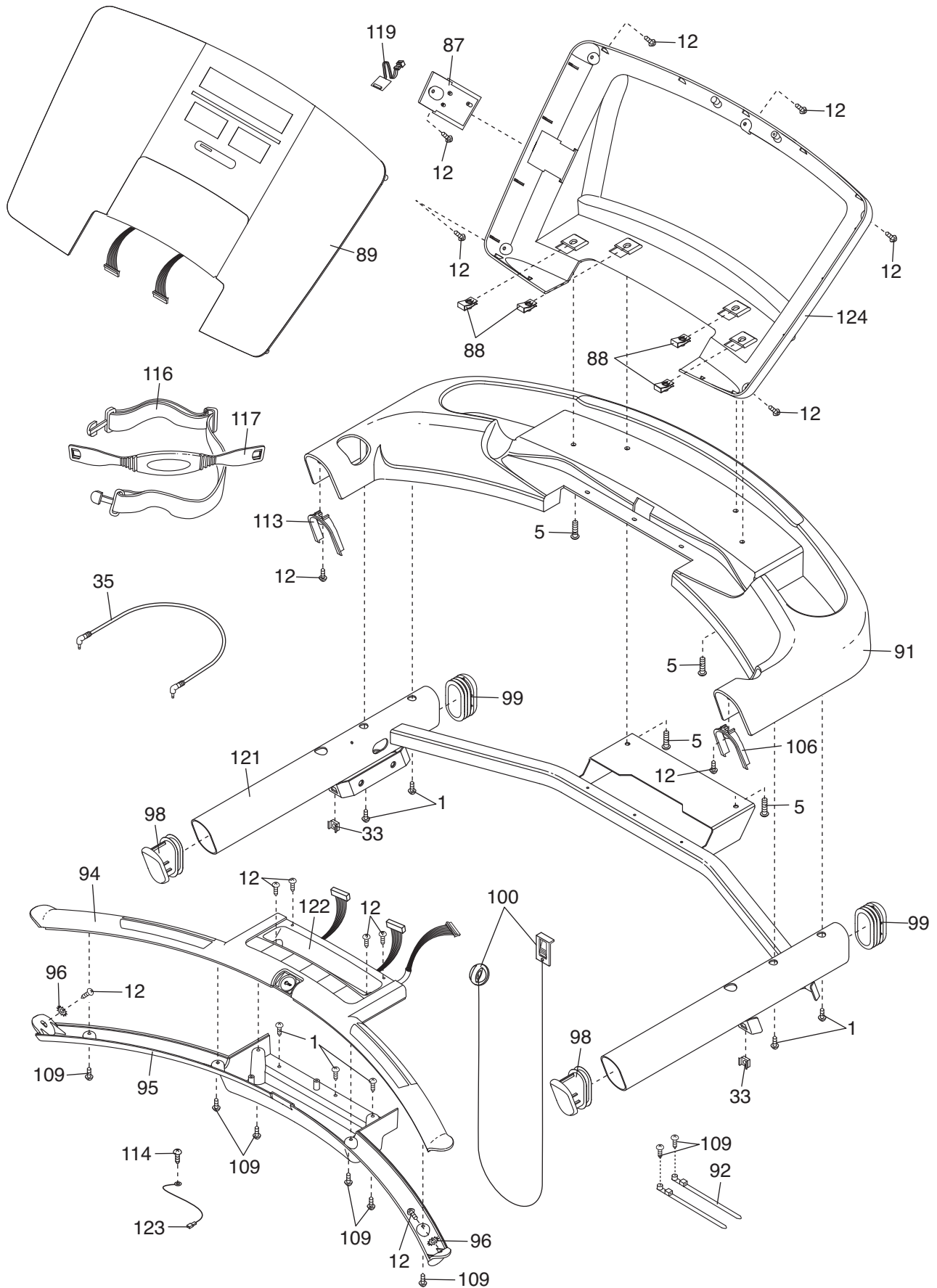
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
100	1	Schlüssel/Klipp	118	1	#8 x 3/4" Erdleiterbolzen
101	1	Verriegelungskappe	119	1	Brustpulsempfänger
102	1	Transformator	120	1	Steckdose
103	1	5/32" Innensechskantschlüssel	121	1	Handgriff
104	1	Hubmotorabstandhalter	122	1	Ablage
105	2	Haubenschraube	123	1	Pulsstangenkabel
106	1	Zierleiste rechte Haltestange	124	1	Rückseite des Computers
107	1	Rahmen-Rolleerdungsdraht	*	—	10" blaues Kabel, M/F
108	1	Halter des Elektrobauteils	*	—	8" blaues Kabel, 2F
109	8	#8 x 5/8" Schraube	*	—	4" schwarzes Kabel, 2F
110	4	Fussbeilagenscheibe	*	—	4" schwarzes Kabel, M/F
111	2	3/8" Neigungsmotorbolzen	*	—	4" rotes Kabel, M/F
112	1	#8 Mutter	*	—	8" weißer Draht, M/F
113	1	Zierleiste linke Haltestange	*	—	4" Grün/Gelb Draht F/R mit
114	1	#8 x 1/2" Computerbodenschraube			Aufkleber
115	2	Motorzwischenstück	*	—	8" Grüner/Gelber Draht, F/R
116	1	Pulssensorriemen	*	—	Bedienungsanleitung
117	1	Brustgurtpulsmesser			

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Für Information über die Bestellung von Ersatzteilen, siehe Rückseite der Bedienungsanleitung. *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.

