

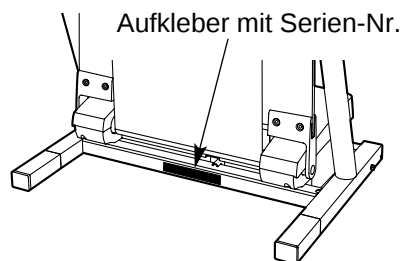
NordicTrack® **3500 R**

H-Klasse Fitness-Produkt

Modell-Nr. NETL15520

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Serien-Nr. oben auf.



FRAGEN?

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

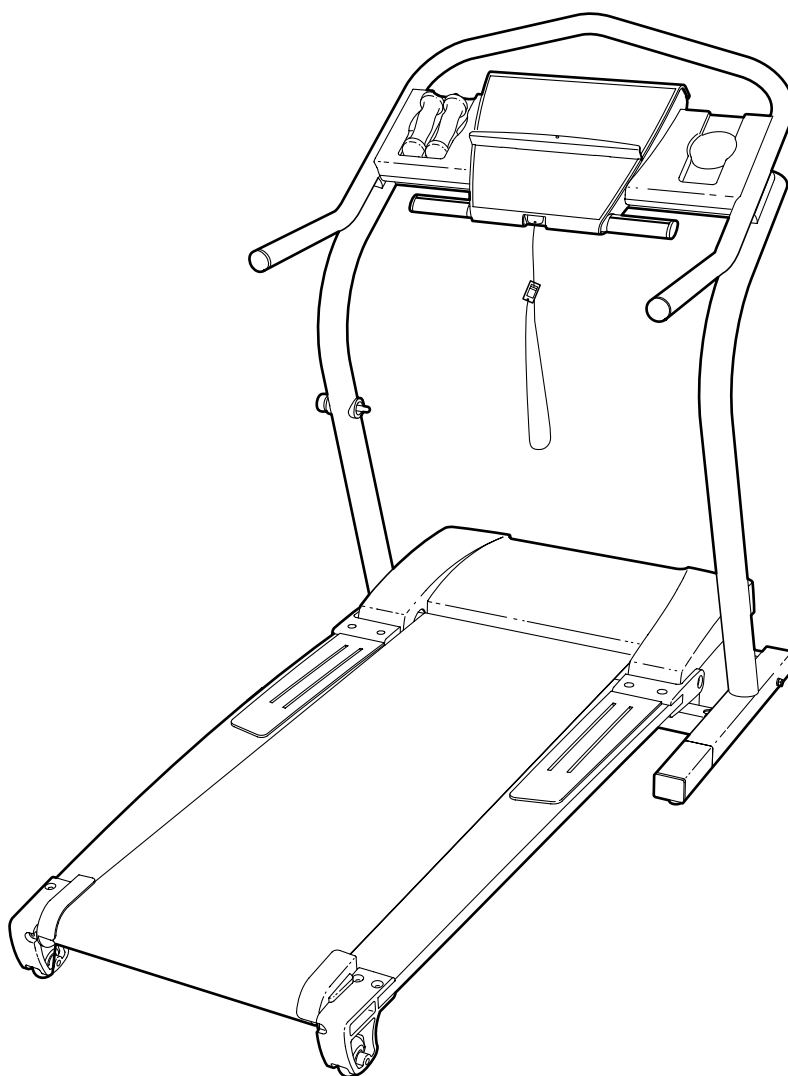
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

ACHTUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BENUTZUNG DER BRUSTPULSSENSOR	8
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	9
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	26
FEHLERSUCHE	27
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Vorsichtsmaßnahmen.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitness Laufgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Benutzen Sie das Laufgerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
4. Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
5. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
7. Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden.
8. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.
9. Angemessene Kleidung ist empfehlenswert. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.
10. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 9), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
11. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
12. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
13. Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 5, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
14. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie das Laufgerät benutzen.
15. Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
16. Das Benutzen der Handgewichte und das Nichtfesthalten der Haltegriffe, könnte die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten negativ beeinflussen. Handgewichte sollten nur von erfahrenen Benutzern benutzt werden.
17. Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.
18. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Trennen Sie das Netzkabel und verschieben Sie den An-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn das Laufgerät nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des An-/Ausschalters.)
19. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufgerätes durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
20. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.
21. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.

22. Wenn Sie die iFit.com CDs und Videos benutzen, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts verändern wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

23. Wenn Sie iFIT.com CDs und Videos benützen, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung zu jeder Zeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Neigungstasten drücken. Wenn jedoch das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung zur nächsten Stufe des CDs- oder Videoprogramms verändern.

24. Nehmen Sie immer die iFIT.com-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder VCR heraus, wenn sie nicht benutzt werden.

25. Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Gerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.

26. Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.

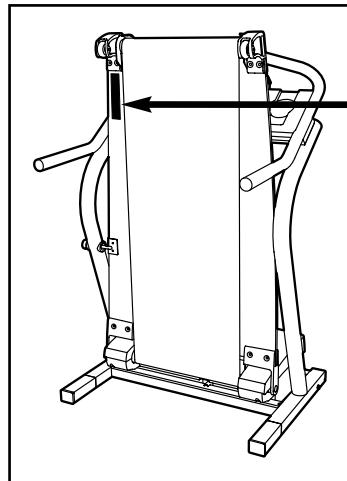
27. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Stromkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie das Laufgerät reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie beschrieben in der Bedienungsanleitung. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungen anders als Vorgänge in dieser Bedienungsanleitung sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

28. Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

! WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

WICHTIG: Der abgebildete Aufkleber muss an das Laufgerät an die angezeigte Stelle befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: (s. Rückseite.). Kleben Sie die Aufkleber an die angezeigte Stelle.



! WARNUNG:

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



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



- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
- Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



- Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
- Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

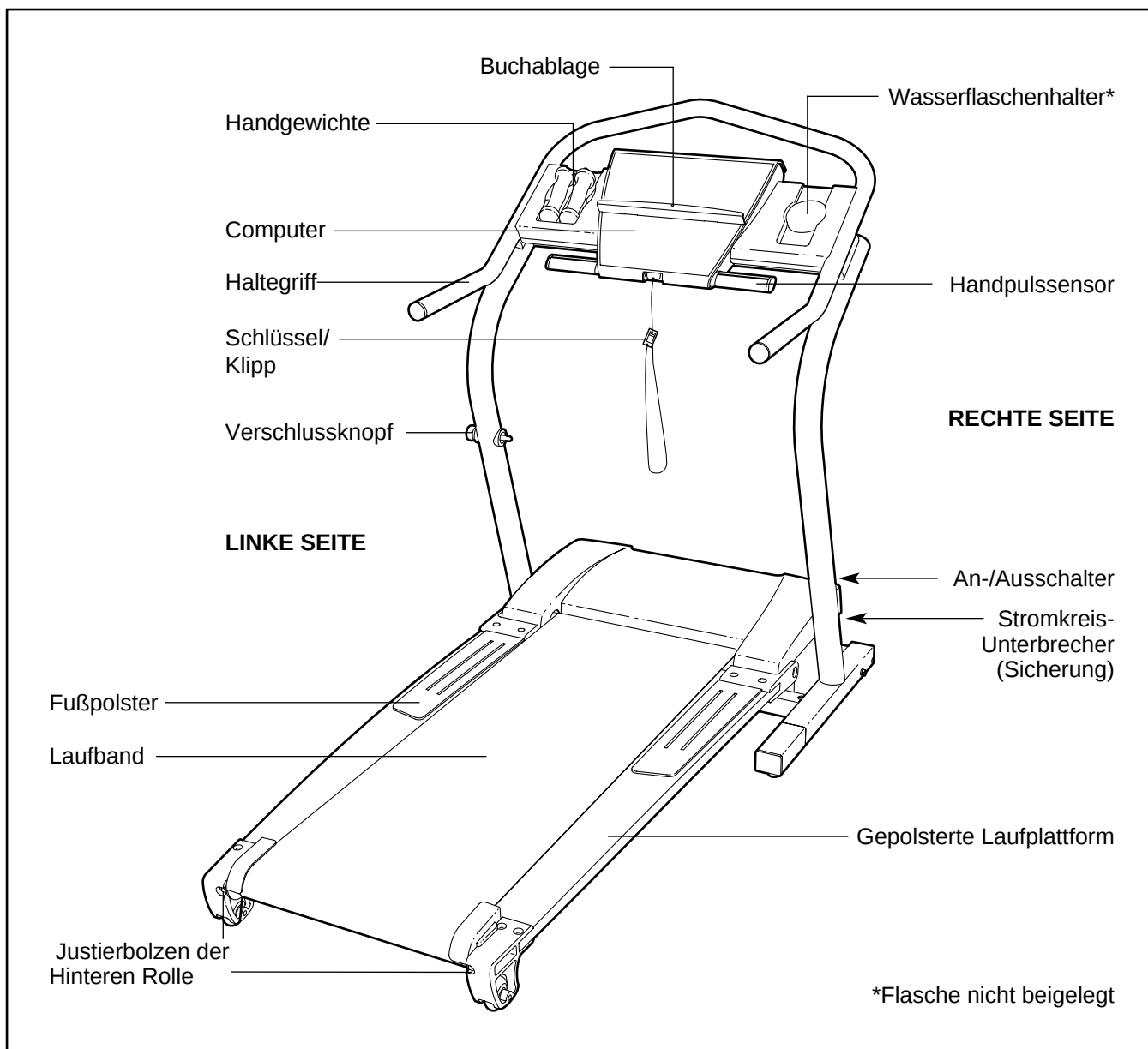
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines NordicTrack® 3500 R Laufgerätes entschieden haben. Das 3500 R verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Kreislauftraining in Ihren eigenen vier Wänden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige 3500 R Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

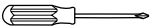
Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch

irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet NETL15520. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser 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 alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. **Zur Montage werden folgende Werkzeuge (nicht inbegriffen) gebraucht: einen Kreuzschraubenzieher** , **eine verstellbare Schraubenschlüssel** , **und Drahtschere** . Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Laufgerätes nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

⚠ ACHTUNG: Stecken Sie das Stromkabel erst ein wenn das Laufgerät komplett montiert ist.

1. Mit Hilfe einer zweiten Person heben Sie die Pfosten (110) vorsichtig hoch, so dass sich das Laufgerät in der gezeigten Position befindet.

Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Führen Sie eine der Verlängerungsstange (88) in das Laufgerät, wie gezeigt. Achten Sie darauf dass sich das Basispolster (90) unten befindet. (Anmerkung: Es könnte helfen die Pfosten [110] nach vorne zu kippen während Sie das Verlängerungsstange einführen.) Führen Sie das andere Verlängerungsstange (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise ein.

2. Mit Hilfe einer zweiten Person, kippen Sie die Pfosten (110) vorsichtig nach unten wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass die Verlängerungsstangen (88) in den Pfosten bleiben.**

Befestigen Sie jede Verlängerungsstange (88) mit zwei Basischrauben (86) und einem Basispolster (90) wie gezeigt.

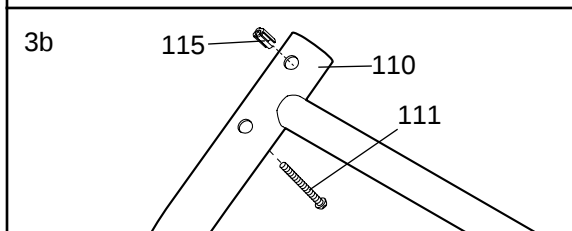
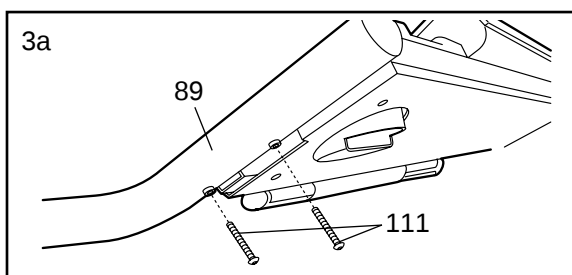
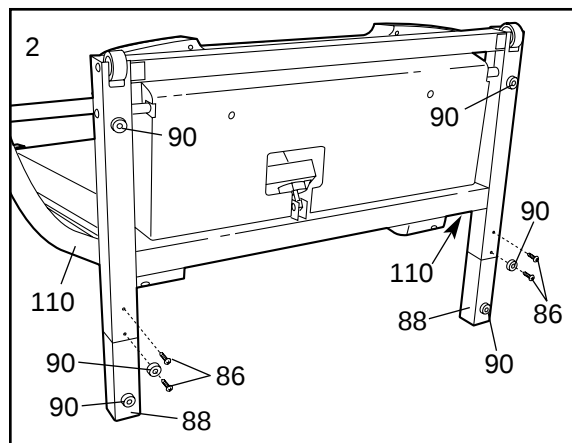
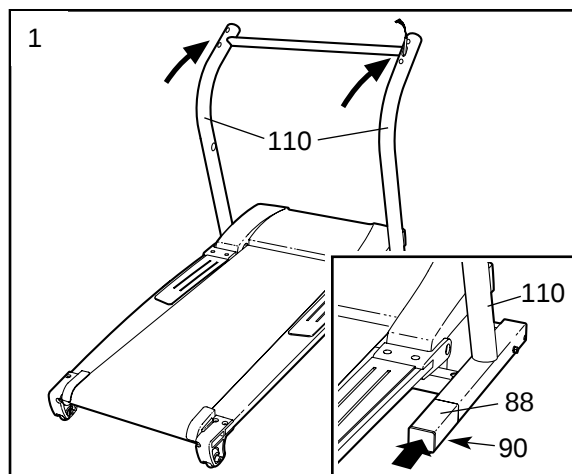
Zu zweit stellen Sie die Pfosten (110) wieder vorsichtig in die aufrechte Position.

Anmerkung: Ein extra Basispolster (90) könnte inbegriffen sein.

3. Siehe Zeichnung 3a. Während eine andere Person die Haltegriff (89) hält, drehen Sie die Haltegriffbolzen (111) zwei bis drei Umdrehungen in die zwei Löcher in jeder Handstange. **Dann entfernen Sie die Haltegriffbolzen.**

Siehe Zeichnung 3b. Drücken Sie die zwei Zacken an der Erdungsklammer (115) zusammen, so dass die Zacken in das angezeigte Loch im linken Pfosten (110) passen. Dann führen Sie die Erdungsklammer so weit wie möglich in das Loch ein.

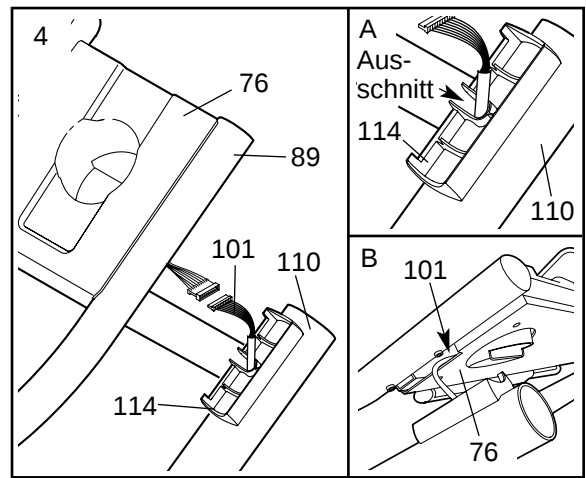
Anmerkung: Es könnte eventuell helfen die Haltegriff (89) auf die Pfosten (110) zu setzen und dann einen Haltegriffbolzen (111) leicht in den linken Pfosten und in die linke Haltegriff eindrehen. Wenn nötig, kippen Sie die Haltegriffe um den Haltegriffbolzen einzudrehen. Lassen Sie eine andere Person die Haltegriffe stützen während Sie die restlichen Anweisungen durchführen.



4. Ziehen Sie den Pfosten-Drahthalterung (101) durch ein Haltegriff-Abstandstück (114) hoch. Legen Sie ein Haltegriff-Abstandstück auf den rechten Pfosten (110) mit dem Einschnitt zum Laufgerät gedreht wie gezeigt (siehe Nebenzeichnung A).

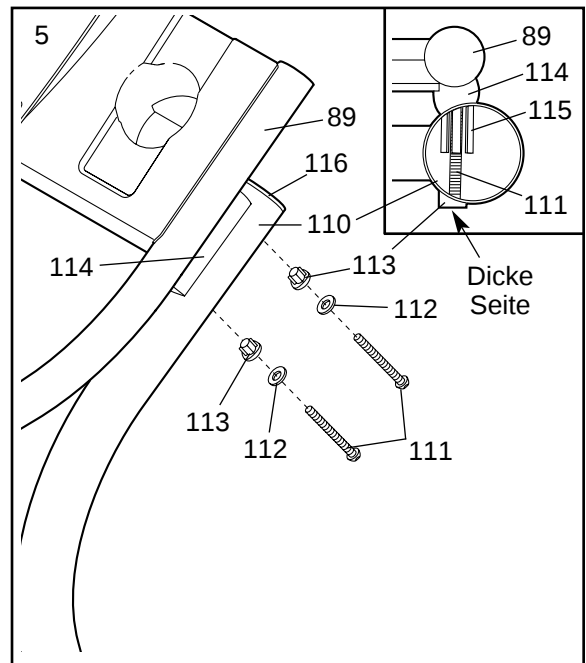
Verbinden Sie den Pfosten-Drahthalterung (101) mit den Drähten, die von der Computerbasis (76) herausreichen. Führen Sie die Lüsterklemmen und den Pfosten-Drahthalterung in das Loch in der Computerbasis ein (siehe eingesetzte Zeichnung B).

Passen Sie auf nicht die Haltegriff-Abstandstück (114) ein zu klemmen, wenn sie den Haltegriff (89) auf die Pfosten-Drahthalterung (101) aufsetzen.



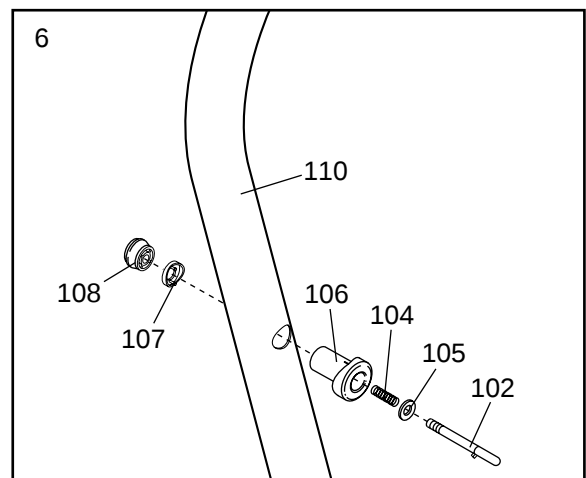
5. Führen Sie zwei Haltegriff-Bolzen (111) mit Haltegriffunterlegscheiben (112) und Haltegriffbuchsen (113) in den rechten Pfosten (110) und in das rechte Haltegriff-Abstandstück (114) ein. Drehen Sie die Haltegriff-Buchsen so, dass sie mit den dicken Seiten der Buchsen gegen den Pfosten passen, in Richtung Mitte des Laufgeräts (siehe Nebenzeichnung). Heben Sie den rechten Haltegriff hoch und drehen Sie die Bolzen leicht in die Haltegriff ein. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

Sehen Sie auf die Nebenzeichnung. Entfernen Sie die Haltegriffbolzen (111), die in Schritt 4 benutzt wurden. Legen Sie das andere Haltegriff-Abstandsstück (114) auf den linken Pfosten (110) mit dem Einschnitt zum Laufgerät. Greifen Sie in den linken Pfosten (110) rein und öffnen die Zacken an der Erdungsklammer (115), so dass der Bolzen durch die Erdungsklammer geht. Befestigen Sie die linke Haltegriff (89) wie oben beschrieben. Achten Sie darauf, dass die Haltegriffbuchsen (113) korrekt gedreht sind und, dass der Bolzen durch die Erdungsklammer geht. **Ziehen Sie alle vier Haltegriffbolzen fest an.** Drücken Sie eine Pfostensendkappe (116) in jeden Pfosten.



6. Achten Sie darauf, dass die Verschlussknopfmuffe (106) in den linken Pfosten (110) gedrückt ist.

Achten Sie darauf, dass die Verschlussstiftkragen (105) und die Feder (104) am Verschlussstift (102) sind. Führen sie den Verschlussstift durch die Verschlussknopfmuffe (106) in den linken Pfosten (110) ein. Zunächst, drücken Sie die Verschlussknopf-Abstandstück (107) auf den linken Pfosten. Ziehen Sie den Verschlussknopf (108) mit dem Verschlussstift fest.



7. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (siehe Seite 28). **Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.**

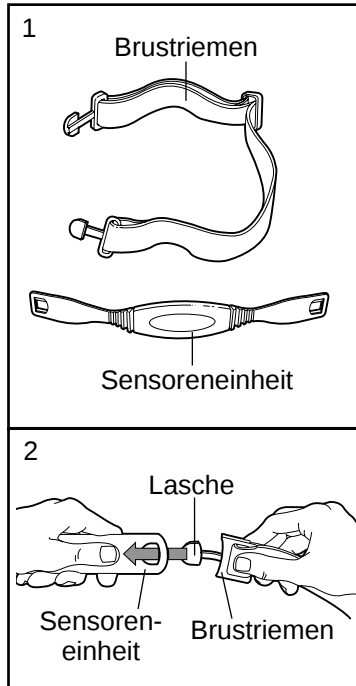
BENUTZUNG DER BRUSTPULSSENSOR

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR ANZIEHT

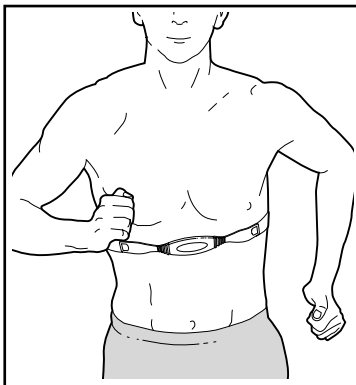
Bevor Sie den Brustpulssensor benutzen, lesen Sie bitte alle Instruktionen auf dieser Seite.

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit.

Falls der Brustriemen nicht mit dem Sensor verbunden ist, beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie eine der Laschen des Riemens durch eine Öffnung der Sensoreinheit. Achten Sie darauf, das Ende der Sensoreinheit in die Schnalle des Brustriemens zu drücken, wobei sich die Lasche auf fast gleicher Ebene mit der Vorderfläche der Sensoreinheit befindet.



Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.



Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSOR

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzschlagmonitor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus.
- Setzen Sie den Brustpulssensor auch nicht Temperaturen über 50° C oder unter -10° C aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Herzschlagmonitor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

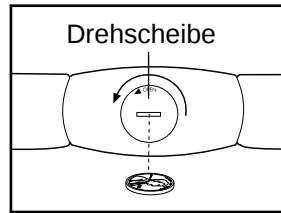
BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Falls die Buchstaben "PLS" auf dem Herzschlag-/Kaloriendisplay erscheinen, oder falls der angezeigte Herzschlag übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschriebenen Schritte.

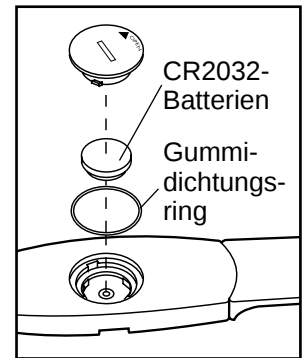
- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Wenn der Herzschlagmonitor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**

- Die CR2032 Batterie müsste ausgetauscht werden.

Finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn zur offenen (OPEN) Position.



Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue **CR 2032** Batterie ein. Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet. Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

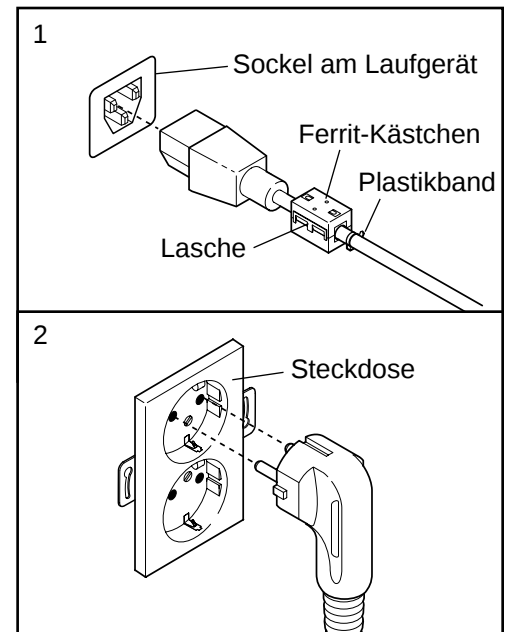
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel für das Laufband oder die Laufplattform. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

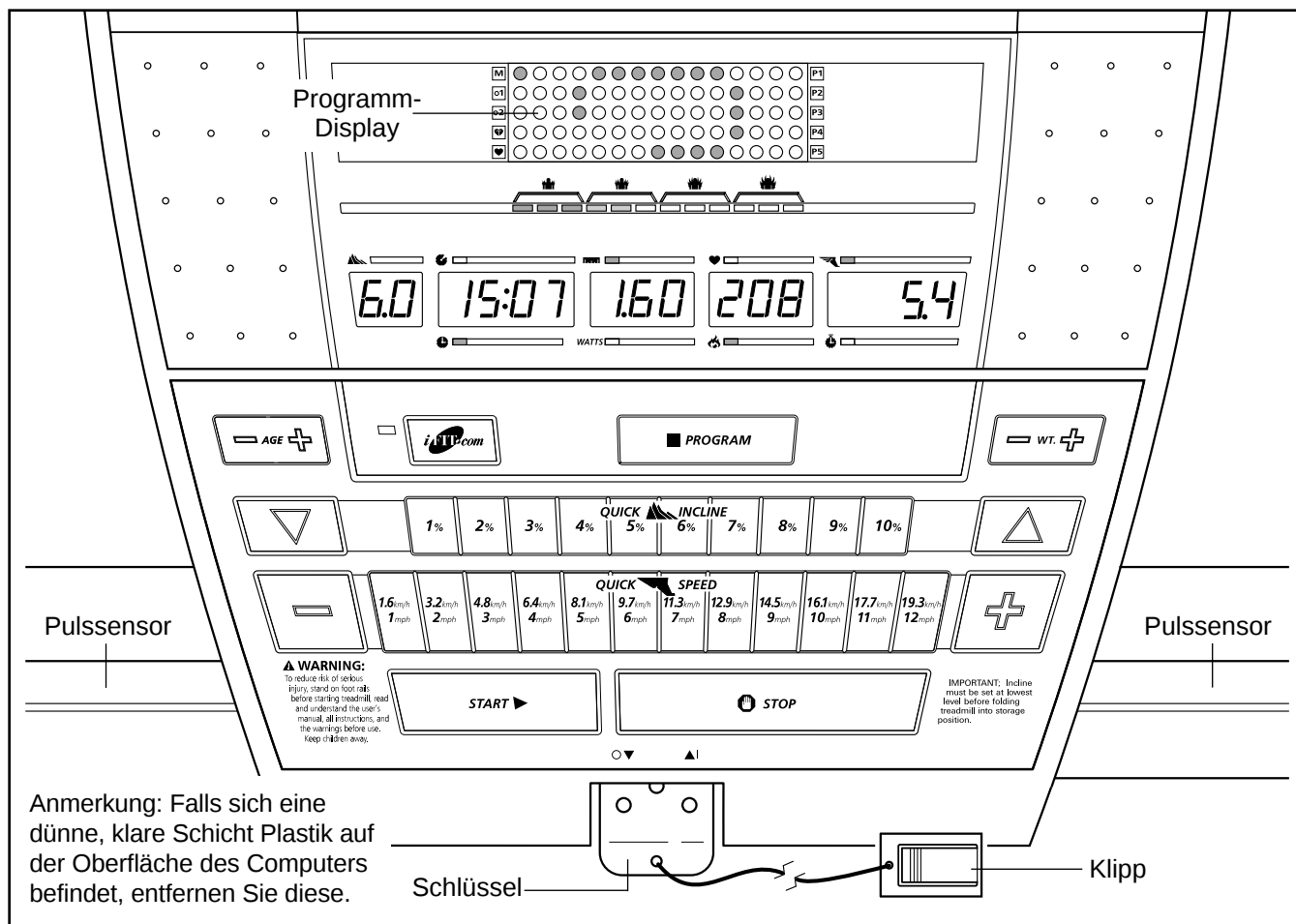
Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch Ein- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. **Zwei Netzkabel sind inbegriffen.**

Benützen Sie das Kabel, dass in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Dann heben Sie die angezeigte Lasche an dem Ferrit-Kästchen hoch und klammern Sie das Ferrit-Kästchen um das Stromkabel. Der das Ferrit-Kästchen darf nicht am Stromkabel entlang rutschen. Befestigen Sie das Plastikband direkt hinter dem Kästchen und schneiden Sie das übrigbleibendes Plastikband ab. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.



⚠ GEFAHR: Eine falsche Verbindung 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 an nichts dem Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnungen am Computer sind auf englisch. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Suchen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie auf die angezeigte Stellen.

COMPUTERMERKMALE

Der Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen. Wenn der manuelle Modus des Computers gewählt worden ist, kann die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts mit einem Druck auf die Taste geändert werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihren Herzschlag mit dem Handpuls- oder Brustpulssensor messen.

Fünf vorgefertigte Trainingsprogramme werden ebenfalls angeboten. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts um Sie mit einem effektiven Training zu versehen. Die beigelegten Handgewichte können dazu benutzt werden um zusätzlich den Oberkörper zu trainieren. Sie können sogar ihr eigenes Trainingsprogramm nach persönlichem Brauch anfertigen und es dann für zukünftigen Gebrauch speichern.

Zusätzlich bietet der Computer ein Fitness-Testprogramm an, das ihr relatives Fitness-Niveau misst und ein pulsgesteuertes Programm, dass automatisch die

Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts anpasst, um während des Trainings, ihren Herzschlag immer in der Nähe des Zielherzschlags zu halten.

Anmerkung: Sie müssen den Brustpulssensor tragen um das Fitness-Testprogramm oder das pulsgesteuerte Programm zu benutzen.

Der Computer bietet auch eine fortschrittliche iFIT.com interaktive Technologie an. Die iFIT.com Technologie kann mit einem persönlichen Trainer in Ihrem Heim verglichen werden. Mit dem inbegriffenen Audiokabel, können Sie das Laufgerät an Ihre Heimstereoanlage, tragbare Stereoanlage oder Computer anschließen und spezielle iFIT.com CD-Programme abspielen (CDs sind separat erhältlich). Die iFIT.com CD-Programme kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts, während Sie ein persönlicher Trainer Schritt für Schritt durch Ihr Training führt. Energievolle Musik sorgt für zusätzliche Motivation. Jede CD hat zwei verschiedene Trainingsprogramme, die von anerkannten, persönlichen Trainern entworfen wurden.

Dazu können Sie das Gerät an ihren Videorecorder und Fernseher anschließen und iFIT.com Video-Programme abspielen (Videokassetten sind separat erhältlich). Video-Programme bieten die gleichen Effekte wie die iFIT.com CDs an, aber sind interessanter, da Sie mit einer Klasse und einem Trainer trainieren—der neueste Trend in Fitness-Clubs.

Wenn das Laufgerät mit Ihrem Computer verbunden ist, können Sie auch unsere neue Internet Site unter www.iFIT.com besuchen und somit direkt vom Internet unsere Grundprogramme, Audioprogramme und Videoprogramme erreichen. Siehe www.iFIT.com für Details.

Für Information über die Erhältlichkeit der iFIT.com-CD oder Videokassetten, senden Sie bitte ein E-Mail an workouts@iFIT.com.

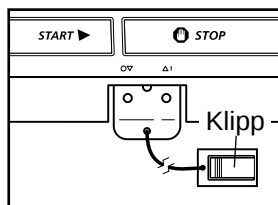
! ACHTUNG: Lesen Sie diese Warnungen bevor Sie den Computer benutzen.

- Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder es starten.
- Stecken Sie immer den Klipp an, wenn Sie das Laufgerät benutzen. (Beziehen Sie sich auf die Abbildung auf Seite 10.)
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen um sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
- Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.
- Die Benutzung der Handgewichte und das Nichtfesthalten der Haltegriffe, könnte die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten negativ beeinflussen. Handgewichte sollten nur von erfahrenen Benutzern benutzt werden.
- Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.

ZUM ANFANG

1 Befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

Steigen Sie auf die Fußschienen des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer



Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. **Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipp wie nötig.** Ziehen Sie dann den Schlüssel heraus.

2 Stecken Sie das Netzkabel ein.

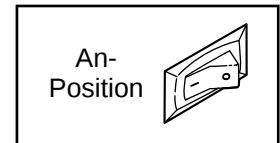
Beziehen Sie sich auf Seite 9 unter ANSCHLUSS.

3 Stellen Sie den An-/Ausschalter auf die An-Position.

Finden Sie den An-/Ausschalter am Laufgerät in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den An-/Ausschalter auf die An-Position.

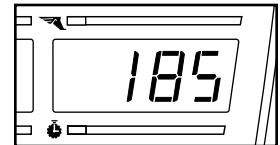
4 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Steigen Sie auf die Fußschienen des Laufgerätes. Achten Sie darauf, dass der Klipp an ihrer Kleidung gut befestigt ist. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment werden die Displays und verschiedene Indikatoren aufleuchten.



5 Geben Sie Ihr Gewicht in den Computer ein.

Obwohl Sie den Computer auch ohne die Eingabe ihres Gewichts benutzen können, wird der Computer die verbrannten Kalorien genauer zählen können, wenn Sie ihr Gewicht eingeben. Um ihr Gewicht einzugeben, drücken Sie einen der beiden WT- (Gewicht-) Tasten. Die momentanen Gewichtseinstellungen erscheinen in der Geschwindigkeits-/Tempodisplay. Drücken Sie nochmals auf den WT-Tasten um ihr Gewicht einzugeben. Einige Sekunden nachdem die Taste gedrückt wurde, werden die Gewichtseinstellungen von dem Display verschwinden. Ihr Gewicht ist nun gespeichert.



Um den manuellen Modus zu benutzen, sehen Sie S. 12. Um ein voreingestelltes Programm zu benutzen, sehen Sie S. 13. Um ein persönliches Programm aufzubauen oder zu benutzen, sehen Sie S. 15-16. Um das Fitness-Testprogramm zu benutzen, sehen Sie S. 17. Um das pulsgesteuerte Programm zu benutzen, sehen Sie S. 18. Für die Benutzung von iFit.com CDs oder Video-Programmen, sehen Sie S. 22. Für die Benutzung der iFIT.com Programme von unserer Website, sehen Sie S. 24.

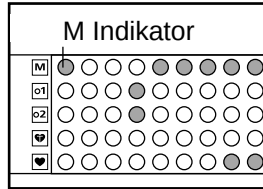
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

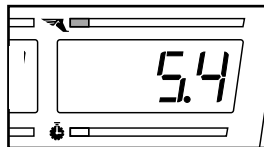
2 Die Auswahl des manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt und der M-Indikator leuchtet auf. Wenn ein Programm (PROGRAM) ausgesucht worden ist, drücken Sie fortlaufend auf die Aufwahltaste um den manuellen Modus auszuwählen.



3 Drücken Sie die Starttaste oder die Geschwindigkeitstaste + um das Laufband zu starten.

Kurz nachdem die Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen mit 1 Meile pro Stunde. Halten Sie die Handgriffe und fangen an vorsichtig zu laufen. Wenn Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes, wie gewünscht, indem Sie die Geschwindigkeitstasten (+ und -) drücken. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Meilen pro Stunde verändern. Wenn eine Taste beständig gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Meilen pro Stunde verändern. Um den Geschwindigkeit schnell zu ändern, müssen Sie nur die Schnellgeschwindigkeitstasten (QUICK SPEED) drücken. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt von 0,5 Meilen pro Stunde bis zu 12 Meilen pro Stunde. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Laufgerät die entsprechende Höhe erreicht.



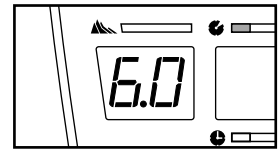
Um das Laufgerät anzuhalten, drücken Sie die Stoptaste (STOP) einmal. Das Zeit Display beginnt zu blinken. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start (START) oder die Geschwindigkeitstaste +.

Während der ersten paar Minuten, in denen Sie das Laufgerät benutzen, inspizieren Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten diese aus, wenn nötig (siehe Seite 28).

4 Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.

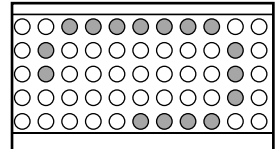
Um die Neigung des Laufgerätes zu verändern drücken Sie die Neigungstasten. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Neigung um 0,5%. Um die Neigungseinstellung

schnell zu ändern, drücken Sie auf die Schnellneigungstasten. Die Neigung reicht von 0 % bis 10 %. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Laufgerät die entsprechende Höhe erreicht.

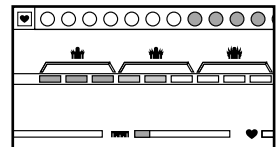


5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit der LED Runde und den Displays.

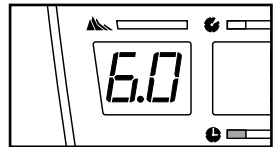
Die LED-Runde—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com-Programm ausgewählt ist, wird das Programm-display eine LED-Runde von 1/4 Meilen anzeigen. Während Sie trainieren, werden die Indikatoren um die Runde nacheinander aufleuchten bis Sie mit der 1/4 Meile fertig sind. Eine neue Runde fängt dann an.



Trainingszone-Display—Während Sie trainieren wird das Trainingszone-Display die ungefähre Intensitätsstufe Ihres Trainings anzeigen. Zum Beispiel, wenn drei oder sechs Indikatoren im Display aufleuchten, dann ist Ihre Intensitätsstufe ideal zur Fettverbrennung.



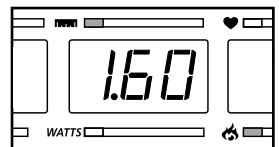
Neigungsdisplay—Dieses Display zeigt die Neigungseinstellung des Laufgerätes an.



Zeit-Display—Wenn der manuelle Modus oder der iFIT.com Modus gewählt worden ist, wird dieses Display die vergangene Zeit. Wenn ein programmiertes Program oder ein persönliches Programm ausgewählt worden ist, wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anzeigen, sowie die übrigbleibende Zeit im gegenwärtigen Programmsegment. Dieses Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln, wie angezeigt durch die Indikatoren um das Display.



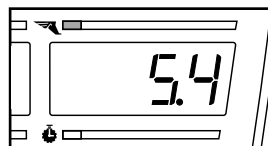
Distanz-/Wattdisplay—Dieses Display zeigt die gelaufene Distanz und Ihre gegenwärtige Leistung in Watt an. Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen den beiden Zahlen abwechseln.



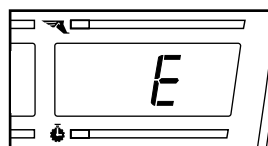
Herzschlag/Kalorien-display—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor oder den Brustpulssensor benutzen, wird das Display Ihren Herzschlag anzeigen. (S. Schritt 8.)



Geschwindigkeits-/Tempodisplay—Dieses Display zeigt sowohl die Geschwindigkeit als auch das gelaufene Tempo an. (Tempo wird nach Minuten pro Meile angemessen). Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln, wie angezeigt durch die Indikatoren um das Display.



Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen welche Maßeinheit ausgewählt wird, halten Sie die Stoptaste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrische Kilometer werden auf dem Display erscheinen. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste + um die Maßeinheit zu ändern. Dann ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein. Anmerkung: Einfachheit halber beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf Meilen.

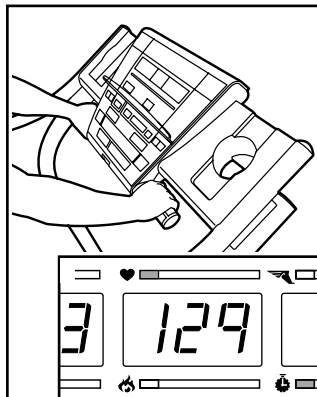


Um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

6 Benutzen Sie den Daunen-Pulssensor, wenn gewünscht.

Sie können Ihren Herzschlag messen mit dem Handgriff-Pulssensor oder dem Brustpulssensor. Befolgen Sie die unten stehenden Instruktionen zur Benutzung des Handgriff-Pulssensors.

Stellen Sie sich auf die Fußschienen und legen Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte des Handgriffs. Ihre Handflächen müs-



sen auf den oberen Kontakten liegen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakte berühren. **Vermeiden Sie es Ihre Hände zu bewegen.** Wenn Ihr Puls festgestellt ist, dann wird Ihr Herzschlag angegeben. **Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

7 Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie den Stoptaste, und stellen Sie die Neigung auf die unterste Einstellung ein. **Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da am sonstigen das Laufgerät beschädigt wird.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer noch leuchten wenn der Schlüssel herausgezogen wird, beziehen Sie sich auf Seite 25 um den Demo-Modus auszustellen.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

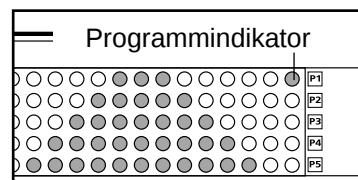
EIN VOREINGESTELLTES PROGRAMM AUFBAUEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie eines der fünf voreingestellten Programme.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um eines der voreingestellten



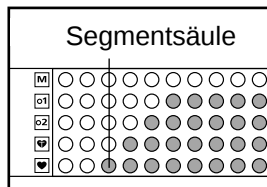
Programme auszuwählen, drücken Sie fortlaufend auf die Programmtaste, bis einer der Indikatoren P1, P2, P3, P4, oder P5 aufleuchtet.

Wenn Sie ein voreingestelltes Programm auswählen, wird das Programmdisplay ein vereinfachtes Profil des ausgewählten Programms anzeigen. Beispielsweise zeigt das oben dargestellte Profil an, dass die Intensität des ausgewählten Programms, während der ersten Hälfte, nach und nach gesteigert und in der zweiten Hälfte nach und nach gesenkt wird. Das Zeit-/Wattdisplay wird anzeigen, wie lange das Programm dauert.

3 Drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste + um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente, von verschiedenen Längen, eingeteilt. Das Zeit-Display zeigt die übrigbleibende Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der laufenden Segmentsäule des Programmdisplays gezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im Programmdisplay gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die nächsten zwölf Segmente werden in den zwölf Säulen auf der rechten Seite angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programms übrig bleiben, werden die laufenden Segmentsäule sowie die Säule auf der rechten Seite aufleuchten und eine Reihe von Töne sind zu hören. Zusätzlich wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung gerade ändern wird, werden die Geschwindigkeit/Tempo- und/oder die Neigung-Displays aufleuchten um Sie darauf vorzubereiten, und drei Töne werden zu hören sein. Wenn das erste Segment beendet ist, werden sich alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschieben. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen.

Das Programm wird auf diese Art weiter laufen bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment angezeigt wird in der laufenden Segmentsäule und die Zeit im Zeitdisplay abgelaufen ist. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Anmerkung: Jedes Mal wenn ein Segment endet und die Geschwindigkeitseinstellungen auf die nächste Säule nach links rücken, und alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten, könnten sich die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten bewegen, so dass nur die höchsten Indikatoren auf den Säulen im Programmdisplay erscheinen werden. Wenn die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach links rücken und nicht alle Indikatoren auf der laufenden Segmentsäule aufleuchten, werden sich die Geschwindigkeits-

einstellungen wieder nach oben bewegen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder niedrig ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeit- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator auf- oder ableuchten auf der laufenden Segmentsäule. Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeigen wie in der laufenden Segmentsäule, so kann ein zusätzlicher Indikator in diesen Säulen ebenfalls auf- oder ableuchten. Anmerkung: Falls Sie die Geschwindigkeitseinstellung manuell anpassen, so dass alle der Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten, werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen im Programmdisplay nicht nach unten bewegen wie oben beschrieben.

Anmerkung: Nachdem man die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des laufenden Segment verändert, wird sich das Laufgerät automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Segments anpassen, nachdem das Segment des Programmes endet.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Das Zeitdisplay wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Starttaste +. Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

5 Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 13.

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

Stellen Sie sich auf die Fußschienen und achten Sie darauf dass die Neigung des Laufgerätes auf die unterste Einstellung ein. **Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein wenn Sie das Laufband zusammenklappen.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und Indikatoren auf dem Computer weiter leuchten nachdem der Schlüssel herausgezogen worden ist, beziehen Sie sich auf Seite 25 um den Demo-Modus auszuschalten.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

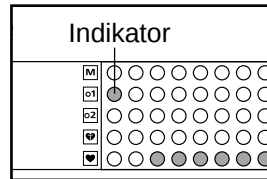
EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM AUFBAUEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Beziehen Sie sich auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus. Um eines der persönlichen Programme auszuwählen, drücken Sie wiederholt auf die Programmetaste bis der o1 oder o2 Indikatoren aufleuchtet.

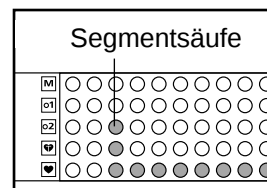


Anmerkung: Wenn das persönliche Programm noch nicht definiert worden ist, werden drei Säulen mit Indikatoren im Programm-Display leuchten. Wenn mehr als drei Säulen mit Indikatoren leuchten, beziehen Sie sich auf EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM BENUTZEN auf Seite 16.

3 Drücken Sie auf die Starttaste oder die Geschwindigkeit + Taste und programmieren die gewünschte Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Schauen Sie auf das Programmdisplay. Jedes persönliche Programm ist in einminütige Einheiten unterteilt. Eine Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung kann pro jedes Segment einprogrammiert werden. Die Geschwindigkeitseinstellung des ersten Segments ist durch die blinkende laufende Segmentsäule auf dem Programmdisplay dargestellt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht auf dem Programmdisplay dargestellt.) Um die ge-



wünschte Geschwindigkeit und/oder Neigung für das erste Segment zu programmieren, benutzen Sie einfach die Geschwindigkeits- bzw. Neigungstasten. Jedesmal, wenn Sie die Geschwindigkeitstasten benutzen, wird ein weiterer Indikator auf der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten.

Wenn das erste Segment vorbei ist, wird die Neigung als auch die Geschwindigkeit gespeichert. Die drei Säulen mit Indikatoren werden sich dann eine Säule nach links verschieben, und die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird in der blinkenden gegenwärtigen Segmentsäule angezeigt. Programmieren Sie eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung für das zweite Segment wie oben beschrieben. Anmerkung: Nachdem das dritte Segment beendet ist, werden sich die Säulen mit Indikatoren im Programm-Display nicht mehr nach links verschieben, sondern jedes Mal wenn ein Segment beendet ist, wird sich die blinkende gegenwärtige Segmentsäule eine Säule nach rechts verschieben. Wenn die gegenwärtige Segmentsäule die rechte Seite des Programm-Displays erreicht, und wenn das gegenwärtige Segment beendet ist, werden sich alle Säulen mit Indikatoren im Programm-Display drei Säulen nach links verschieben.

Machen Sie weiter mit dem Programmieren der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen mit so vielen Segmenten wie gewünscht; persönliche Programme können bis zu vierzig Segmente haben. Wenn Sie mit Ihrem Workout fertig sind, drücken Sie zwei Mal auf die Stoptaste. Die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen und die Anzahl der Segmente, die Sie programmiert haben, werden dann gespeichert sein.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 14.

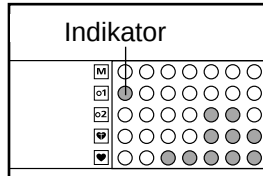
EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie Seite 11 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der M-Indikator wird aufleuchten. Um eines der persönlichen Programme auszuwählen, drücken Sie wiederholt auf die Auswahlstaste bis die o1- oder o2-Indikator aufleuchtet.



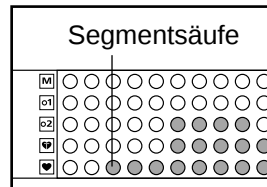
Wenn ein persönliches Programm ausgewählt wird, wird das Programmdisplay ein vereinfachtes Profil des Programmes darstellen. Das Zeitdisplay wird anzeigen wie lange das Programm dauert.

Anmerkung: Wenn nur drei Säulen mit Indikatoren im Programm leuchten, beziehen Sie sich auf EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM AUFBAUEN auf Seite 15.

3 Drücken Sie auf die Sart- oder Geschwindigkeitstaste + um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente, von verschiedenen Längen, eingeteilt. Das Zeitdisplay zeigt die übrigbleibende Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment. Eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Die Geschwindigkeits-einstellung für das erste Segment wird in der laufen- den Segmentsäule des Programmdisplays gezeigt.



(Die Neigungseinstellungen werden nicht im Programmdisplay gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die nächsten zwölf Segmente werden in den zwölf Säulen auf der rechten Seite angezeigt.

Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programmes übrig bleiben, werden die laufenden Segmentsäule sowie die Säule auf der rechten Seite aufleuchten und eine Reihe von Töne sind zu hören. Zusätzlich wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts gerade verändern wird, werden das Geschwindigkeits-/Tempo-Display und/oder das Distanz-/Neigung-Display aufleuchten um Sie darauf vorzubereiten und drei Töne werden zu hören sein. Wenn das erste Segment beendet ist, werden

sich alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschieben. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden gegenwärtigen Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch den Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen.

Das Programm wird sich fortsetzen bis die Geschwindigkeitseinstellung des letzten Segments angezeigt wird in der gegenwärtigen Segmentsäule und keine Zeit im Zeit-Display übrig bleibt. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Wenn Ihnen gewünscht, können Sie das Programm wieder definieren während Sie das Programm benutzen. **Um die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung während des gegenwärtigen Segments zu ändern**, drücken Sie einfach auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten. Wenn das gegenwärtige Segment beendet ist, wird die neue Einstellung gespeichert sein. **Um die Dauer des Programms zu verlängern**, warten Sie zuerst bis das Programm beendet ist. Drücken Sie dann auf die Starttaste und programmieren Sie die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen für so viele zusätzliche Segmente wie gewünscht. (Anmerkung: Während Sie Segmente zum Programm hinzufügen, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung im Programm-Display nicht nach links verschieben, sondern jedes Mal wenn ein Segment beendet ist, wird sich die blinkende gegenwärtige Segmentsäule eine Säule nach rechts verschieben. Wenn die gegenwärtige Segmentsäule die rechte Seite des Programm-Displays erreicht und wenn das gegenwärtige Segment beendet ist, werden sich alle Säulen mit Indikatoren im Programm-Display drei Säulen nach links verschieben.) Wenn Sie so viele Segmente wie gewünscht hinzugefügt haben, drücken Sie zwei Mal auf die Stoptaste. **Um die Länge des Programms zu kürzen**, drücken Sie zu jeder Zeit zwei Mal auf die Stoptaste bevor das Programm beendet ist.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Alle Displays werden zögern und das Zeit-display wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste +. Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

5 Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 13.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 14.

DAS FITNESS-TESTPROGRAMM BENUTZEN

Das Fitness-Testprogramm ist dazu gedacht ihr relatives Fitness-Niveau zu messen. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollte das Fitness-Testprogramm benutzt werden, nur wenn ihr Energieniveau erhöht ist. Falls Sie während des Tages schon trainiert haben, sollte das Fitness-Testprogramm nicht benutzt werden. **Anmerkung: Sie müssen den optionalen Brustpulssensor tragen um das Fitness-Testprogramm zu benutzen.**

Folgen Sie den Schritten unten um das Fitness-Testprogramm zu benutzen.

1 Legen Sie den Brustpulssensor an.

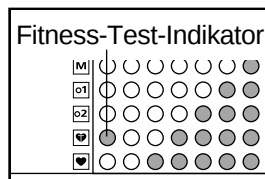
Beziehen Sie sich auf die Anweisungen auf Seite 8 und legen Sie das Brust-Pulssensor an. Anmerkung: Das Fitness-Testprogramm wird automatisch abgeschaltet, wenn ihr Herzschlag innerhalb von 4 Minuten nachdem das Programm eingeschaltet wurde nicht erfasst wird.

2 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

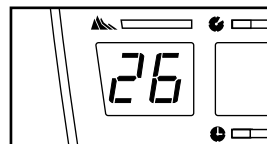
3 Wählen Sie das Fitness-Testprogramm.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um das Fitness-Testprogramm zu wählen, drücken Sie beständig auf die Programmtasten bis die Fitness-Test-Indikatoren aufleuchten. Wenn das Fitness-Testprogramm ausgewählt wird, wird das Programmdisplay ein vereinfachtes Profil des Programmes darstellen. Das Zeitdisplay wird anzeigen wie lange das Programm dauert.



4 Geben Sie ihr Alter ein.

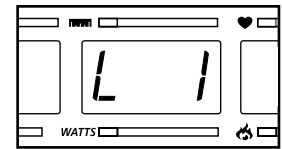
Wenn das Fitness-Test-programm ausgewählt wurde, wird eine Alters-einstellung im Neigungsdisplay blinken und die Buchstaben "AGE" werden im Zeitdisplay erscheinen. Sie müssen ihr Alter eingeben, um das Fitness-Testprogramm zu benutzen. Falls Sie schon ihr Alter eingegeben haben, fahren Sie mit Schritt 5 fort. Falls Sie ihr Alter noch nicht eingegeben haben, drücken Sie die Altertasten um ihr Alter einzugeben. Vier Sekunden nachdem die Tasten gedrückt wurden, wird die Alterseinstellung von der Anzeige ver-



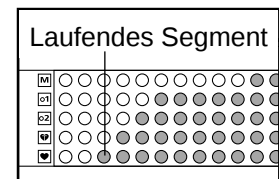
schwinden. Ihr Alter wird dann abgespeichert.

5 Drücken Sie auf die Programmstart- oder Geschwindigkeitstaste + um das Programm zu starten.

Wenn die Taste gedrückt wird, wird das Distanz-/Wattdisplay "L1" (Fitness-Niveau 1) anzeigen, was bedeutet das, das erste 4-Minütige Segment des Fitness-Testprogrammes begonnen hat. Die Neigung des Laufbandes wird sich automatisch 3% einstellen und das Laufband wird sich mit 1,5mph in Bewegung setzen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.



Das Fitness-Testprogramm besteht aus sieben 4-minütigen Segmenten, gefolgt von einem 2-minütigen Abwärmsegment. Eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung ist pro jedes Segment einprogrammiert worden. Die Geschwindigkeitseinstellung des ersten Segments ist durch die blinkende laufende Segmentsäule auf der Programmdisplay dargestellt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht auf dem Programmdisplay dargestellt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen der folgenden sieben Segmente sind in den sieben Säulen rechts dargestellt.



Wenn das erste 4-minütige Segment des Fitness-testprogramm absolviert ist, werden alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschoben, und das Distanz-/Wattdisplay wird "L2"; anzeigen, was bedeutet das das zweite 4-minütige Segment begonnen hat. Die Neigung wird sich dann auf 4% verändern und die Geschwindigkeit wird sich auf 2,5mph erhöhen. Wenn das zweite 4-minütige Segment absolviert ist, werden die Geschwindigkeitseinstellungen wieder um eine Säule nach links verschoben und das Distanz-/Wattdisplay wird "L3" anzeigen. Die Neigung wird gleich bleiben, aber die Geschwindigkeit wird dann auf 3,3mph steigen. Am Anfang jedes 4-minütigen Segments, wird die Geschwindigkeit und/oder Neigung automatisch steigen. Das Fitness-Testprogramm wird so weitermachen, bis ihr Herzschlag 70% ihres geschätzten maximalen Herzschlag erreicht hat und das jeweilige 4-minütige Segment absolviert ist. Das Fitness-Testprogramm wird dann zu Ende sein, egal wie viele Segmente noch übrig sind.

A digital display with a black background and white text. The text 'FL:07' is shown in a large, stylized font. Below it, the word 'WATTS' is visible in a smaller font. There are also some small icons and a progress bar at the top of the display area.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 14.

Das pulsgesteuerte Programm verändert die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbandes automatisch, um , während des Trainings, ihren Herzschlag in der Nähe des Zielherzschlags zu halten. **Anmerkung: Sie müssen den Brustpulssensor angelegt haben um das pulsgesteuerte Programm zu benutzen.**

⚠️ ACHTUNG: Falls Sie Herzprobleme haben, oder falls Sie über 60 Jahre alt sind und untrainiert sind, benutzen Sie das Pulsgesteuerte Programm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden ob die Medikamente ihre Trainingsherzschlag beeinflussen.

Folgen Sie den Schritten unten um das pulsgesteuerte Programm zu benutzen.

1 Legen Sie den Brustpulssensor an.

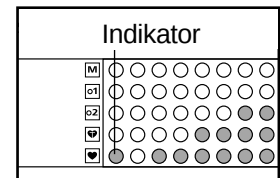
Beziehen Sie sich auf die Anweisungen auf Seite 8 und legen Sie den Brustpulssensor an.

2 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Beziehen Sie sich auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

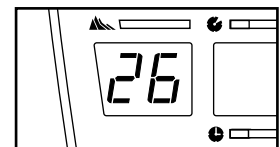
3 Wählen Sie das pulsgesteuerte Programm.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der M-Indikator wird aufleuchten. Um das pulsge- steuerte Programm aus- zuwählen, drücken Sie wiederholt die Auswahltas- Indikator blinkt. Wenn das Programm ausgewählt wird, zeigt das Programmdisplay ein vereinfachtes Diagramm des Programmes darstellen.



4 Geben Sie Ihr Alter in den Computer ein.

Wenn das pulsgesteuerte Programm ausgewählt wurde, wird eine Alterseinstellung im Neigungsdisplay blinken und die Buchstaben



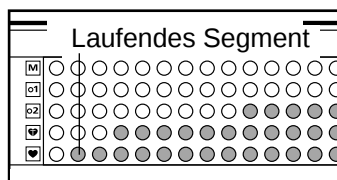
“Age” werden im Zeitdisplay erscheinen. Sie müssen ihr Alter eingeben, um das pulsgesteuerte Programm zu benutzen. Falls Sie schon ihr Alter eingegeben haben, fahren Sie mit Schritt 5 fort. Falls Sie ihr Alter noch nicht eingegeben haben, drücken Sie die Altertasten um ihr Alter einzugeben. Vier Sekunden nachdem die Tasten gedrückt wurden, wird die Alterseinstellung von der Anzeige verschwinden. Ihr Alter wird dann abgespeichert.

5 Drücken Sie auf die Programmstart- oder Geschwindigkeitstaste + um das Programm zu starten.

Ein Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente, von verschiedenen Längen, eingeteilt. Das Zeit-Display zeigt die übrigbleibende Zeit des Programmes sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden

Segment. Ein Zielherzschlag ist für jedes Segment programmiert. Der eingestellte Herzschlag für das erste Segment wird auf der laufenden Segmentsäule angezeigt. Die Herzschlageinstellungen des zwölf folgenden Segments sind in den zwölf Säulen am Rechten dargestellt.



Wenn im ersten Segment des Programms nur noch drei Sekunden übrigbleiben, werden die gegenwärtige Segmentsäule sowie die Säulen zur Rechten aufleuchten, eine Anzahl Töne werden zu hören sein, das Geschwindigkeits-/Tempo-Display und das Neigungsdisplay werden aufleuchten. Wenn das erste Segment zu Ende ist, werden sich alle Herzschlageinstellungen eine Säule nach links verschieben. Die Herzschlageinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden, gegenwärtigen Segmentsäule angezeigt, und die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts werden sich, wenn nötig, ändern um Ihren Herzschlag näher an die Herzschlageinstellung des zweiten Segments zu bringen.

Das Programm läuft weiter bis keine Zeit mehr in dem Zeitdisplay angezeigt wird. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungsvoreinstellungen zu hoch oder zu niedrig sind, können sie diese mit den Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern. Falls Sie jedoch die Geschwindigkeit verringern, wird die Neigung automatisch erhöht; falls Sie die Geschwindigkeit erhöhen, wird sich die Neigung verringern. Falls Sie die Neigung erhöhen, wird sich die Geschwindigkeit verringern; falls Sie die Neigung verringern wird sich die Geschwindigkeit erhöhen. Das Laufband wird immer versuchen ihren Herzschlag nahe an dem Zielherzschlag für das ausgewählte Segment zu halten. Achtung: Wenn die Neigung die niedrigste Einstellung erreicht hat, kann die Geschwindigkeit nicht mehr weiter erhöht werden. Wenn die Neigung die höchste Einstellung erreicht hat, kann die Geschwindigkeit nicht weiter verringert werden.

Falls ihr Herzschlag während des Programmes nicht erfaßt werden kann, wird die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes automatisch verringert bis ihr Herzschlag erfaßt wird. Falls dies passiert, lesen Sie die Bedienungsanleitung die dem Brustpulssensor beigelegt wurde durch.

Um das Programm anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste. Das Zeit-Display wird anfangen aufzuleuchten. Das pulsgesteuerte Programm sollte nicht vorübergehend angehalten und dann wieder gestartet werden. Um das pulsgesteuerte Programm wieder zu benutzen, wählen Sie das Programm wieder aus und starten es am Anfang.

6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 14.

ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT ODER COMPUTER

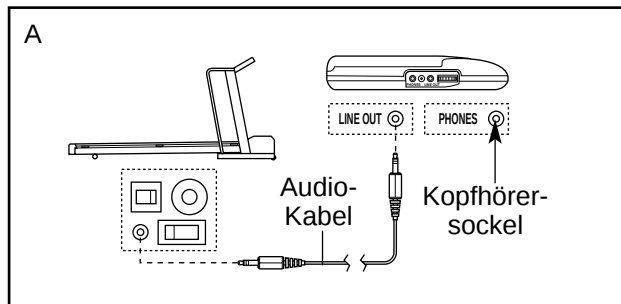
Um iFIT-CDs zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. S. Seite 20–21 für Anschlussinstruktionen.

Um iFIT-Videokassetten zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihres Videogerät angeschlossen sein. S. Seite 22 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. S. Seite 21 für Anschlussinstruktionen.

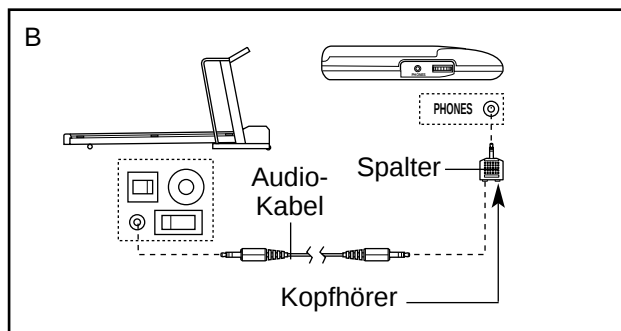
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

Anmerkung: Für ein CD-Player mit separatem Out-Linie- (LINE OUT) und Kopfhörer-Sockel (PHONES) befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur einen Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den Kopfhörersockel.



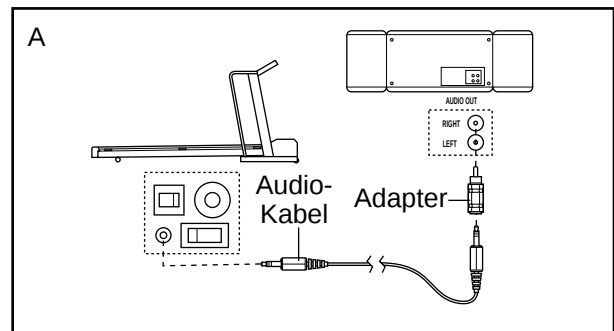
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



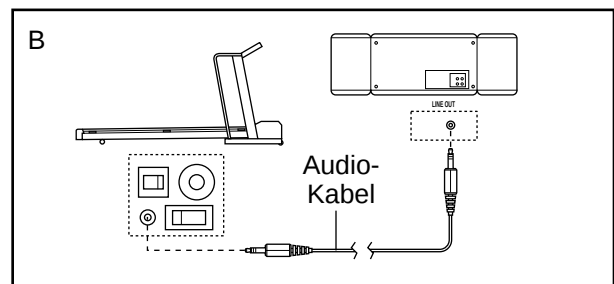
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREO

Anmerkung: Falls Ihr Stereo ein RCA-Typ Out-Audio- (AUDIO OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur einen Kopfhörer- (PHONES) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion C.

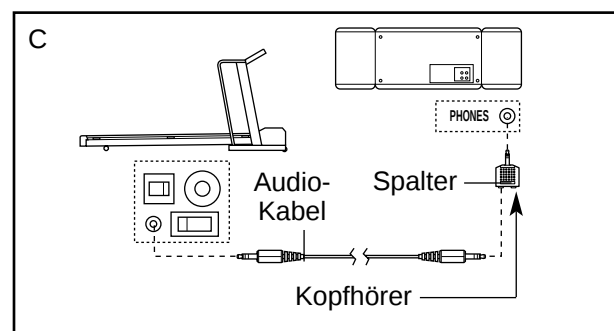
- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen Out-Audiosockel an Ihrem Stereo.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Stereo.



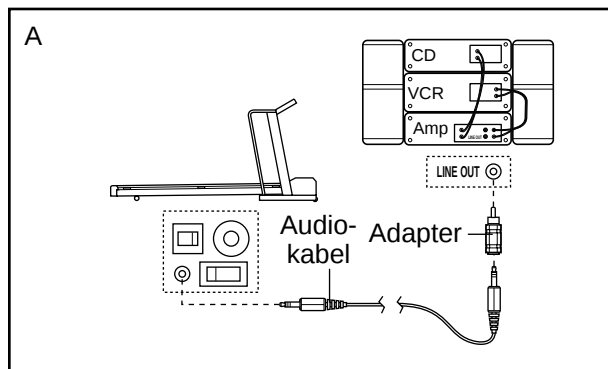
- C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



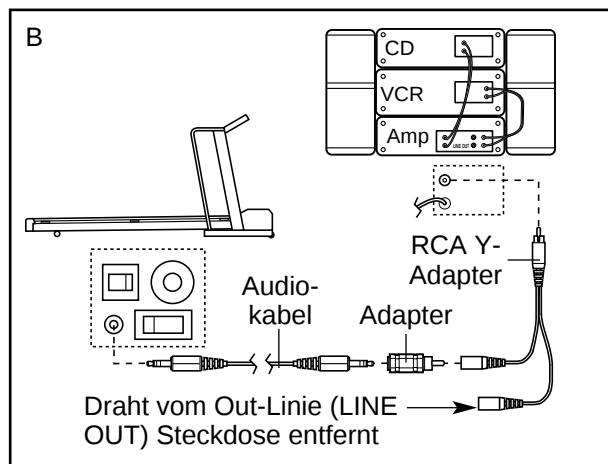
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage einen nicht benutzten Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Linie-Sockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage.



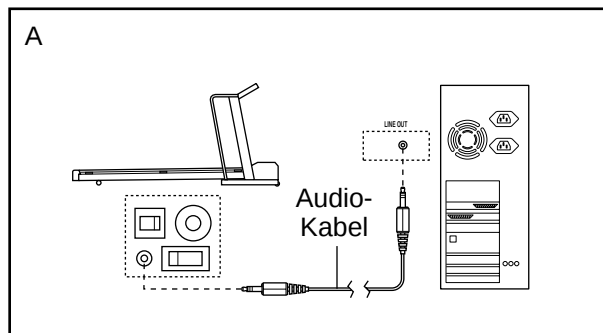
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage eingesteckt ist, und stecken Sie diesen Draht in den unbenutzten Sockel des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereoanlage.



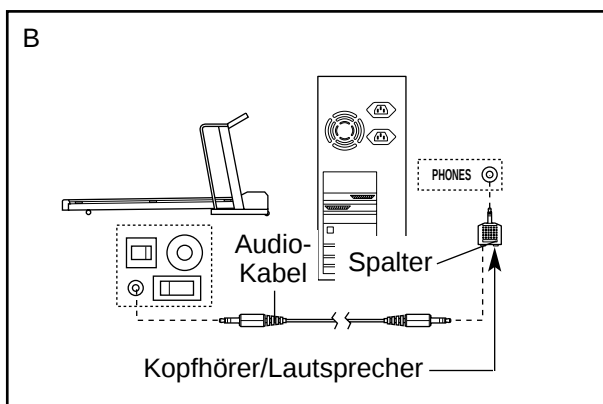
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer- (PHONES) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Computer.



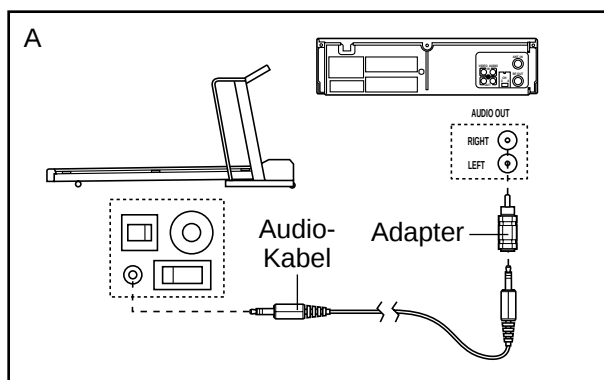
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in den anderen Sockel des Spalters.



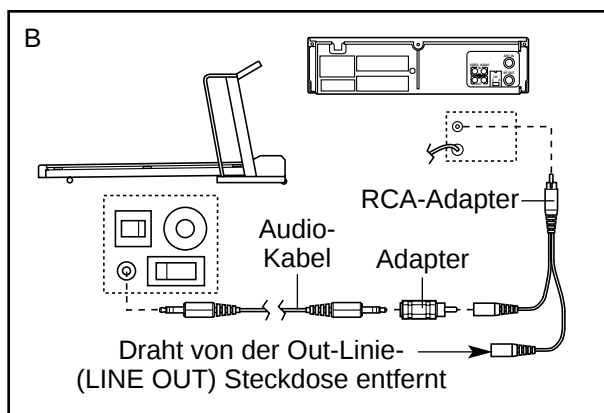
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- (AUDIO OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Audio-Sockel schon benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, beziehen Sie sich auf **ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE** auf Seite 21.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes nahe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in den unbenutzten Sockel des RCA-Adapters.



iFIT.COM-CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

Um die iFIT.com-CDs oder Videokassetten benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem tragbaren CD-Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Sehen Sie auf Seite 20 nach wie man den Computer mit Ihrem CD-Player, VCR oder Computer verbindet. **Für Information über die Erhältlichkeit der iFIT.com-CD oder Videokassetten, senden Sie bitte ein E-Mail an workouts@iFIT.com.**

Befolgen Sie die unten aufgeführten Schritte um ihre iFIT.com-CD oder Videoprogramm zu benutzen.

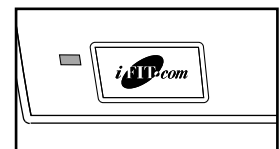
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Beziehen Sie sich auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie den iFIT.com Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt.

Um eine iFIT.com-CD oder ein Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie die iFIT.com- oder die Programmtaste fortlaufend bis der Indikator auf der iFIT.com-Taste aufleuchtet.



3 Schieben Sie die iFIT.com CD oder Videokassette ein.

Falls Sie eine iFIT.com-CD benutzen, wird sie in Ihren CD-Player eingeschoben. Falls Sie eine iFIT.com-Videokassette benutzen, wird die Videokassette in Ihr Videogerät eingeschoben.

4 Drücken Sie auf die Spieltaste (PLAY) auf Ihrem CD-Player oder VCR.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen. Anmerkung: Wenn das Zeitdisplay aufleuchtet, drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste + auf dem Computer. Das Laufgerät wird nicht auf ein CD-oder Videoprogramm reagieren während das Zeitdisplay aufleuchtet.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung ändert, bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste auf dem Computer. Das Zeitdisplay wird anfangen aufzuleuchten. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste +. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit einer Meile pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des CD- oder Videoprogramms verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeitdisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf den Stoptaste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 22.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht ändert wenn das Gezwitscher zu hören ist:

- Vergewissern Sie sich, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeitdisplay nicht aufblinkt. Wenn das Zeitdisplay aufleuchtet, drücken Sie auf die Start- oder Geschwindigkeitstaste + auf dem Computer.
- Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder Videogerätes an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer eventuell nicht die Programmsignale feststellen.
- Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist, es ganz eingesteckt ist, und es nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.
- Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer.
- Siehe die Instruktionen auf Seite 28.

5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

6 Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 13.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 14.

ACHTUNG: Nehmen Sie immer iFIT.com-CD's und Videokassetten von Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, wenn sie nicht benutzt werden.

PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEBSITE BENUTZEN

Unsere Website www.iFIT.com ermöglicht Ihnen Zugang zu Basis-, Audio- und Videoprogrammen direkt vom Internet. Siehe www.iFIT.com für Details.

Um die Programme von unserer Website benützen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 21. Zusätzlich brauchen Sie ein mindestens 56k Modem und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

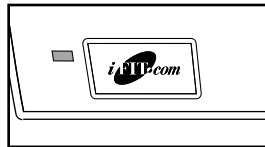
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benützt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 11 unter ZUM ANFANG.

2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um ein Programm von unserer Website zu benützen, drücken Sie wiederholt auf die iFIT.com- oder die Programmtaste bis der Indikator auf der iFIT.com-taste aufleuchtet.



3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

4 Wenn erforderlich, beginnen Sie mit dem Web-Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFit.com.

5 Folgen Sie den gewünschten Schritten auf unserer Website um ein Programm auszusuchen.

Lesen und befolgen Sie die On-line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

6 Befolgen Sie die On-line-Instruktionen um mit dem Programm zu beginnen.

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 Gehen Sie zum Laufgerät und steigen Sie auf die Fußschienen. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

Nach dem Countdown endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen. Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stoptaste auf dem Computer. Das Zeit-display wird anfangen aufzublinsen. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder Geschwindigkeits-taste +. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder bewegen mit einer Meile pro Stunde. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeitdisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stoptaste und beziehen Sie sich auf den oben angeführten 5. Schritt.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht verändert wenn das Gezwitscher zu hören ist, vergewissern Sie sich, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeitdisplay nicht aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.

8 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit der LED Runde und den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5, Seite 12.

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

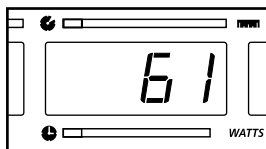
Beziehen Sie sich auf Schritt 6, Seite 14.

DER INFORMATIONSDISPLAY-/DEMO-MODUS

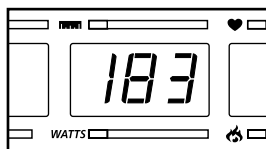
Der Computer hat einen Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden, die auf dem Laufgerät benutzt worden sind, sowie die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, zählt. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch den Computer von Meilen auf Kilometer pro Stunde zu ändern. Zusätzlich können Sie mit dem Informationsmodus den Demo-Modus an- oder ausstellen.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stoptaste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn der Informationsmodus gewählt wird, werden folgende Informationen angezeigt:

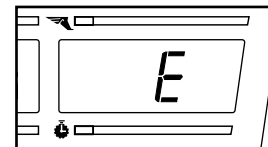
Das Zeit-display zeigt die Gesamtanzahl der Stunden an, die auf dem Laufgerät gelaufen worden sind.



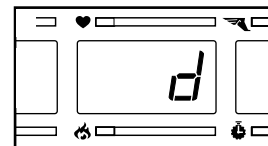
Das Distanz-/Wattdisplay zeigt die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, an.



Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrisch Kilometer wird auf dem Geschwindigkeits-/Tempodisplay angezeigt. Um das Maßsystem zu ändern, wird auf die Geschwindigkeitstaste + gedrückt.



WICHTIG: Das Herzschlag-/Kaloriendisplay sollte nichts anzeigen. Falls ein "d" erscheint, befindet sich der Computer im Demo-



Modus. Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät im Demo-Modus befindet, kann das Netzteil eingesteckt werden, der Schlüssel kann aus dem Computer herausgezogen werden und die Displays und Indikatoren auf dem Computer werden automatisch in einer schon eingestellten Reihenfolge aufleuchten; die Tasten werden jedoch nicht funktionieren. **Falls ein "d" im Herzschlag-/Kaloriendisplay erscheint, wenn der Informationsmodus gewählt worden ist, wird auf die Geschwindigkeitstaste gedrückt, so, dass das Herzschlag-/Kaloriendisplay nichts anzeigt.**

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

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

WIE MAN DAS LAUFGERÄT ZUM VERSTAUEN ZUSAMMEN KLAPPT

Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, justieren Sie die Neigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. **ACHTUNG:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufgerät wie Rechts angezeigt an.
ACHTUNG: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten. Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.

2. Greifen Sie das Laufgerät wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie das Laufgerät fest. Mit Ihrer linken Hand ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten ihn. Heben Sie das Laufgerät hoch, bis die Verriegelung am Verschlussstift vorbei ist. Lassen Sie den Verschlussknopf langsam los. **Achten Sie darauf, dass das Schnappschloss sicher mit dem Stift auf dem Knopf gehalten wird.**

Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.

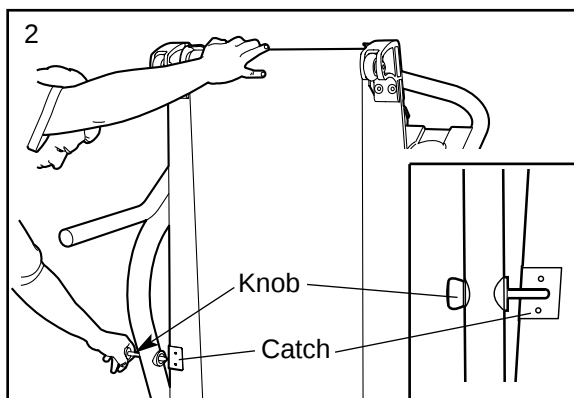
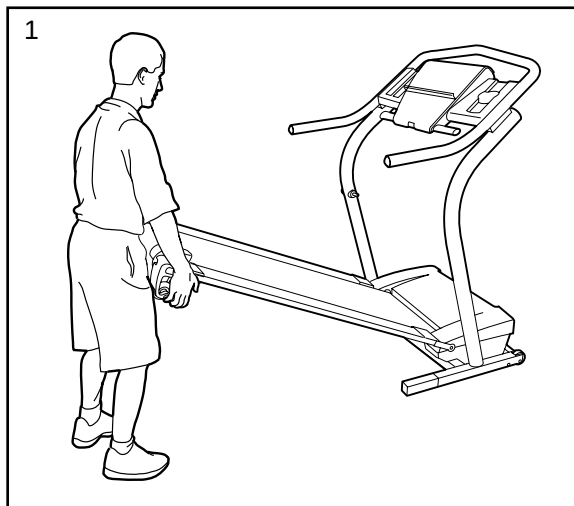
TRANSPORTIERUNG DES LAUFGERÄTS

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass das Schnappschloss sicher mit dem Stift auf dem Knopf gehalten wird.**

1. Halten Sie die Handgriffe wie gezeigt und stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad.
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Gerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**
3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät nieder, bis es in der Verwahrungsposition steht.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Beziehen Sie sich auf die zweite Zeichnung, oben. Greifen Sie das obere Ende des Laufgerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen, ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie ihn. Schwenken Sie das Laufgerät nach unten bis sich der Rahmen hinter dem Verschlussstift befindet.
2. Beziehen Sie sich auf die erste Zeichnung, oben. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **ACHTUNG:** Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.

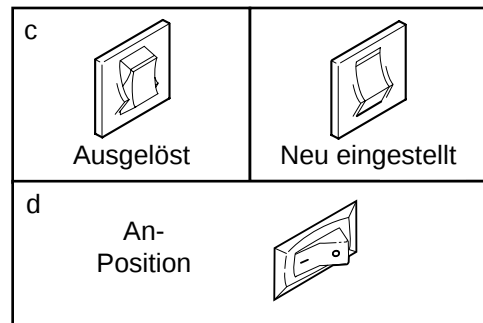


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- LÖSUNG:**
- a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einen richtig geerdeten Anschluss eingesteckt ist (beziehen Sie sich auf Seite 9 unter ANSCHLUSS). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
 - b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.
 - c. Prüfen Sie die Sicherung, die am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
 - d. Prüfen Sie den An-/Ausschalter vorne am Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der An-Position sein



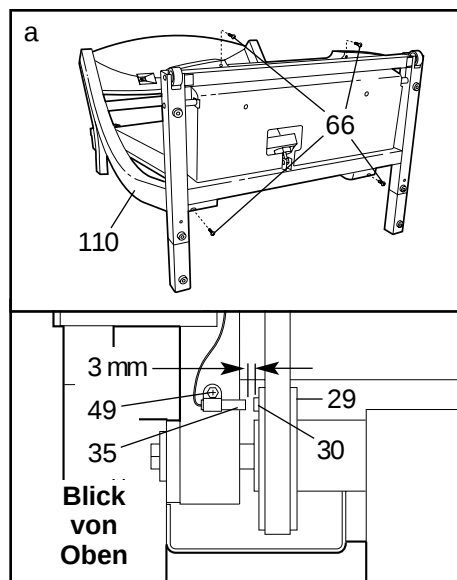
SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

- LÖSUNG:**
- a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf "c", oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - b. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.
 - c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
 - d. Vergewissern Sie sich, dass sich der An-/Ausschalter in der An-Position befindet.
 - e. Wenn das Laufgerät immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

- LÖSUNG:**
- a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Legen Sie das Laufgerät vorsichtig nieder, wie angezeigt. Entfernen Sie die Schrauben (66) von der Haube. Heben Sie die Pfosten (110) vorsichtig hoch und entfernen Sie die Haube.

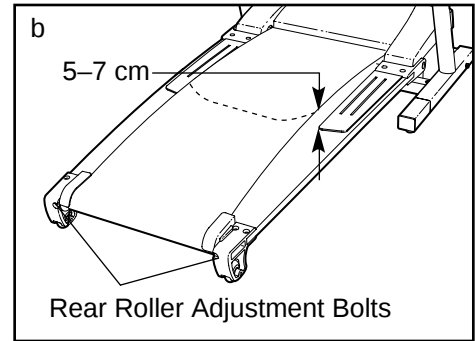
Finden Sie den Membranschalter (35) und den Magnet (30) auf der linken Seite der Rolle (29). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranschalter ausgerichtet ist. **Stellen Sie sicher, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig, lockern Sie die Schraube (49) und bewegen Sie den Membranschalter ein wenig. Ziehen Sie die Schraube wieder fest an. Befestigen Sie wieder die Haube und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsablesung zu prüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LÖSUNG: a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge

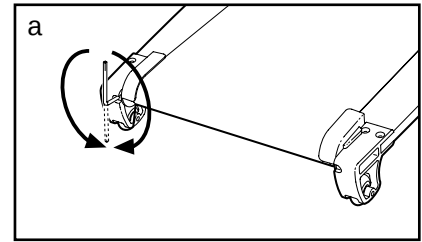
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 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 das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



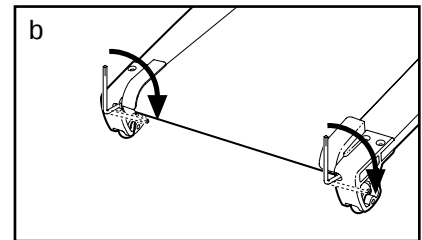
- c. Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

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 DAS STROMKABEL HERAUS**. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang 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**. Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 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 zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Die Neigung des Laufgeräts ändert sich nicht richtig oder ändert sich nicht wenn iFIT.com-CDs/Videos abgespielt werden

- LÖSUNG:** a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Neigungsknöpfe. Während sich die Neigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus. Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Das Laufgerät wird sich automatisch auf die höchste Neigungsniveau einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Damit wird die Neigung kalibriert.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Vergessen Sie allerdings nicht, dass dies hier nur allgemeine Richtlinien sind. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtige Übungsintensität ist der Herzschlag. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Herzschlägen für Fettverbrennung und Aerobic-Übungen.

HEART RATE TRAINING ZONES								
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115	
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103	
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90	
Age	20	30	40	50	60	70	80	

Um Ihren richtigen Herzschlag zu finden, finden Sie zuerst ihr Lebensalter auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes, finden Sie die drei Zahlen die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herschläge für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Herzschlag für Aerob-Übungen.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare Kohlenhydrat-

kalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

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

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Anleitung.

Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung	Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Inbusschlüssel	50	1	Steckdose
2	2	Radbolzen	51	1	Motorisolierung
3	1	Left Rear Endcap	52	1	Neigungsmotorbolzen (Oberer)
4	2	Erdungsmutter	53	8	Endkappeunterlegscheibe
5	2	Einstellungsbolzen der hinteren Rolle	54	1	Neigungsmotorenstopp
6	2	Hinteres Rad	55	8	Endkappemutter
7	8	Vordere Rollenmutter/Rahmen- Drehmutter	56	2	Motorenspannungsbolzen/ Neigungsmotor-Bolzen (Unterer)
8	8	Endkappeschraube	57	1	Neigungsmotor
9	1	Rolleschutz (Linker)	58	1	Vorderer Rolle-Einstellungsbolzen
10	1	Rechter Rolleschutz	59	4	Plastik-Abstandsstück
11	1	Rechte hintere Endkappe	60	1	Elektronenplatte
12	1	Rolleerdungsdraht	61	1	Kontroller
13	1	Neigungsmotor-Bolzen	62	1	Motorenkontroller-Draht
14	1	Hinterer Rolle	63	1	Netzkabelsatz
15	1	Warnungsaufkleber	64	1	Ferrit-Kästchen
16	1	Verschussplatte	65	1	An-/Ausschalter
17	2	Leerlaufarmbolzen	66	2	Lange Bauchpfannenschraube
18	2	Rahmensdrehbolzen	67	1	Audiomutter
19	1	Linke vordere Endkappe	68	1	Stromkreisunterbrecher
20	2	Bandführung	69	2	Statikwarnungsaufkleber
21	1	Fußgriff (Linker)	70	1	12" Audiomutter
22	1	Laufband	71	1	Bauchpfanne
23	1	Laufplattform	72	4	3/4" Schraube
24	1	Fußgriff (Rechter)	73	1	Schloss-Unterlegscheibe für hintere Anpassung
25	1	Stromplatte m	74	1	Hinterer Verstellfeder
26	1	Rechte vordere Endkappe	75	3	Spannungs-Unterlegscheibe
27	2	Stutzklammerschraube	76	1	Computerbasis
28	1	Stutzklammer	77	1	Buchablage
29	1	Vordere Rolle/Rolle	78	1	Computer
30	1	Magnet	79	2	Haltegriffsendkappe
31	6	Computerschraube (Lange)	80	2	Pulsgriff
32	2	Rahmen-Drehunterlegscheibe	81	4	Pulsgriffschraube
33	2	Framedrehbuchse	82	10	Kurze Computerschraube
34	2	Rahmendrehschleifstück	83	1	Computer-Rückseite
35	1	Membranenschalter	84*	2	Verlängerungsstangemontage
36	1	Membranenschalterklammer	85	2	Verlängerungsstangendkappe
37	1	Spannungsbolzen	86	8	Basisschraube
38*	1	Leerlaufmontage	87	2	Neigungsmotorabschleifstück
39	1	Leerlaufarm	88	2	Verlängerungsstange
40	1	Motorenband	89	1	Haltegriff
41	1	Rollenabstandsstück	90	4	Basispolster
42	4	Motorspannungsmutter/Hubrahmen- mutter	91	1	Motorhaube
43	1	Leerlaufrolle	92	1	8" Drahtverbindung
44	2	Hebungsrahmenbuchse	93	2	Kabelbefestigungsklammer
45	1	Leerlauffeder	94	2	Klemmschraube
46	1	Motor	95	1	Entfernbarer Befestigung
47	1	Hubrahmen	96	2	Hub-Drehbolzen
48	1	Motorgestellbuchse	97	2	Bolzen des vorderen Rades
49	10	Schraube	98	2	Vorderes Rad

Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
99	1	Neigungsrahmenschutz
100	1	Pfosten-Metallrahmen
101	1	Pfosten-Drahthalterung
102	1	Verschlussstift
103	1	Stiftklipp
104	1	Feder
105	1	Verschlussstiftkragen
106	1	Verschlussknopfmuffe
107	1	Verschlussknopf-Abstandsstück
108	1	Verschlussknopf
109*	1	Verschlussmontage
110	1	Pfosten
111	4	Haltegriffbolzen
112	4	Haltegriffunterlegscheibe
113	4	Haltegriffbuchse
114	2	Haltegriff-Abstandsstück
115	1	Erdungsklammer
116	2	Pfostensendkappe
117	2	Handhantel
118	1	Schlüssel/Klipp
119	2	iFIT.com-Draht
120	3	Filterdraht
121	2	Sternunterlegscheibe für hintere Anpassung
122	1	Brustpulssensor

Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
123	1	Spalter
124	1	Ferrit-Kästchen
125	1	Hubrahmenunterlegscheibe
126	1	Rahmen-Drehmutter
127	1	Computer-Erdungsdraht
128	1	Sternunterlegscheibe für hintere Anpassung
129	1	Starterzug
130	1	Filter
131	1	Pulsempfänger
132	1	Behälter
133	1	Spalter
#	1	14" blauer Draht, 2F
#	1	4" blauer Draht, 2F
#	1	4" schwarzer Draht 2F
#	1	12" grüner Draht, 2 Ring
#	3	8" grüner Draht, F/Ring
#	1	7" grüner Draht, M/Ring
#	1	4" grüner Draht, F/Ring
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	14" weißer Drahte, 2F
#	2	10" weißer Draht, 2F

* Dazu gehören alle im Rahmen abgebildeten Teile
Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (NETL15520)
- den Namen des Produktes (NordicTrack® 3500 R Laufgerät)
- die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BEZEICHNUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE auf Seite 30 und 31 dieser Anleitung).

