

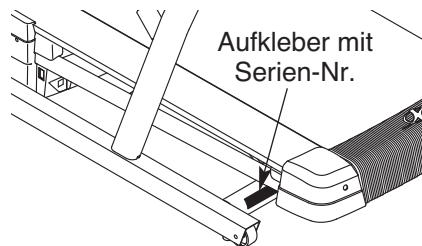
NordicTrack[®]

INCLINE *X3* **Interactive** **TRAINER**

Modell-Nr. NETL15708.0

Serien-Nr. _____

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



FRAGEN?

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

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



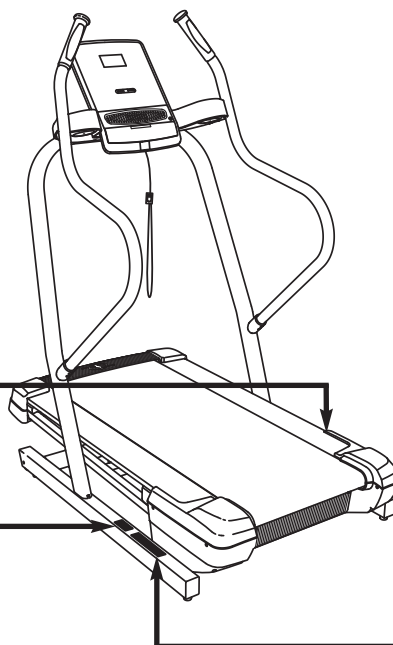
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	12
TRANSPORTIEREN DES STEIGUNGSTRAINERS	20
FEHLERSUCHE	21
TRAININGSRICHTLINIEN	24
TEILELISTE	26
DETAILZEICHNUNG	28
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN

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



⚠️ 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 Hinfällen 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 eingekrast 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.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders für Personen älter als 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen von grosser Bedeutung.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Steigungstrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Benutzen Sie den Steigungstrainer nur wie beschrieben.
4. Stellen Sie den Steigungstrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Steigungstrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Stellen Sie den Steigungstrainer nicht auf eine Fläche die die Luftzufuhr blockiert. Um den Fussboden oder den Teppich zu schonen, legen Sie eine Matte unter den Steigungstrainer.
5. Bewahren Sie den Steigungstrainer im Haus auf, und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Bewahren Sie den Steigungstrainer nicht in einer Garage oder überdachten Balkon, oder in der Nähe von Wasser auf.
6. Benutzen Sie den Steigungstrainer nicht wo Aerosol Produkte verwendet werden, oder wo Sauerstoff ausgegeben wird.
7. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit vom Steigungstrainer fern.
8. Der Steigungstrainer sollte nur von Personen die 115 kg, oder weniger wiegen, benutzt werden.
9. Lassen Sie niemals mehr als eine Person auf einmal auf dem Steigungstrainer trainieren.
10. Tragen Sie angemessene Sportkleidung wenn Sie den Steigungstrainer benutzen. Tragen Sie keine lockere Kleidung die sich im Steigungstrainer verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie den Steigungstrainer niemals mit blossen Füssen, und niemals nur mit Socken oder Sandalen.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 12), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmässig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie den Steigungstrainer niemals falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, oder falls der Steigungstrainer nicht richtig funktioniert. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 21 falls der Steigungstrainer nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Steigungstrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES STEIGUNGSTRAINERS auf Seite 14.)
16. Starten Sie den Steigungstrainer niemals während Sie auf dem Laufband stehen. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest während Sie den Steigungstrainer benutzen.

17. Der Steigungstrainer ist imstande hohe Geschwindigkeiten zu erreichen. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich die Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angibt.
19. Lassen Sie den Steigungstrainer niemals unbeaufsichtigt während er in Betrieb ist. Ziehen Sie sowohl den Schlüssel, als auch das Netzkabel immer heraus, und geben Sie den Entstör-/Aus- Überlastschalter in die Aus-Position, wenn der Steigungstrainer nicht gebraucht wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Stromkreisunterbrecher zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht den Steigungstrainer zu bewegen, bis er vollständig montiert ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und TRANSPORTIEREN DES STEIGUNGSTRAINERS auf Seite 20.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Steigungstrainer bewegen zu können.
21. Verändern Sie die Neigung des Steigungstrainers nicht, indem Sie Objekte unter den Steigungstrainer legen.
22. Untersuchen, und ziehen Sie regelmässig alle Teile des Steigungstrainers richtig an.
23. Fügen Sie niemals ein Objekt in eine Öffnung des Steigungstrainers ein, und lassen Sie niemals ein Objekt in eine Öffnung des Steigungstrainers fallen.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Steigungstrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisiertem Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Der Steigungstrainer ist nur für den Gebrauch zuhause gedacht. Benutzen Sie den Steigungstrainer nicht in einem kommerziellen, miet- oder institutionellen Rahmen.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

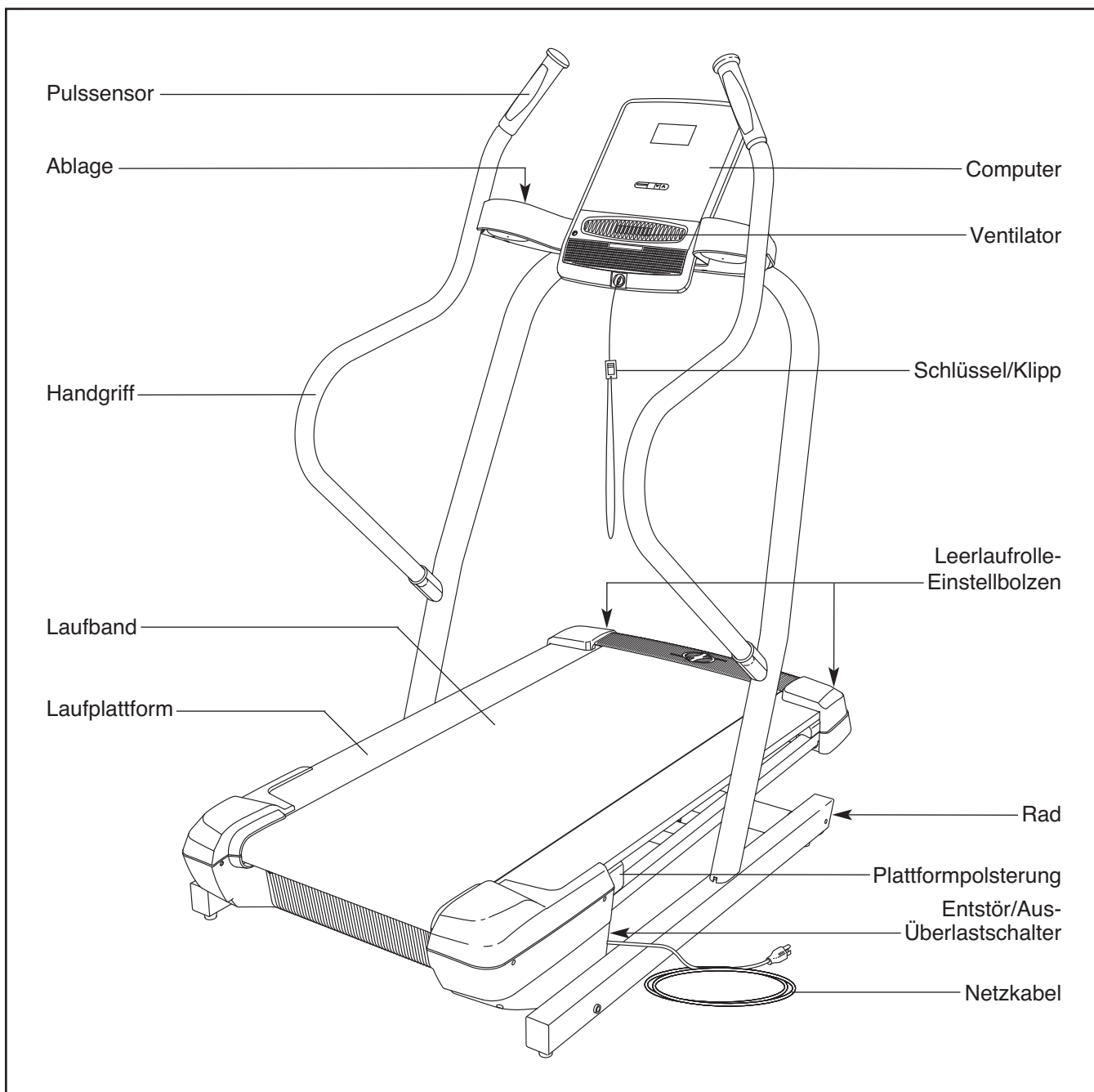
Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NordicTrack® INCLINE TRAINER X3 INTERACTIVE entschieden haben. Der INCLINE TRAINER X3 INTERACTIV bietet eine Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihr Training zuhause angenehmer und effektiver zu gestalten.

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

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie

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

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

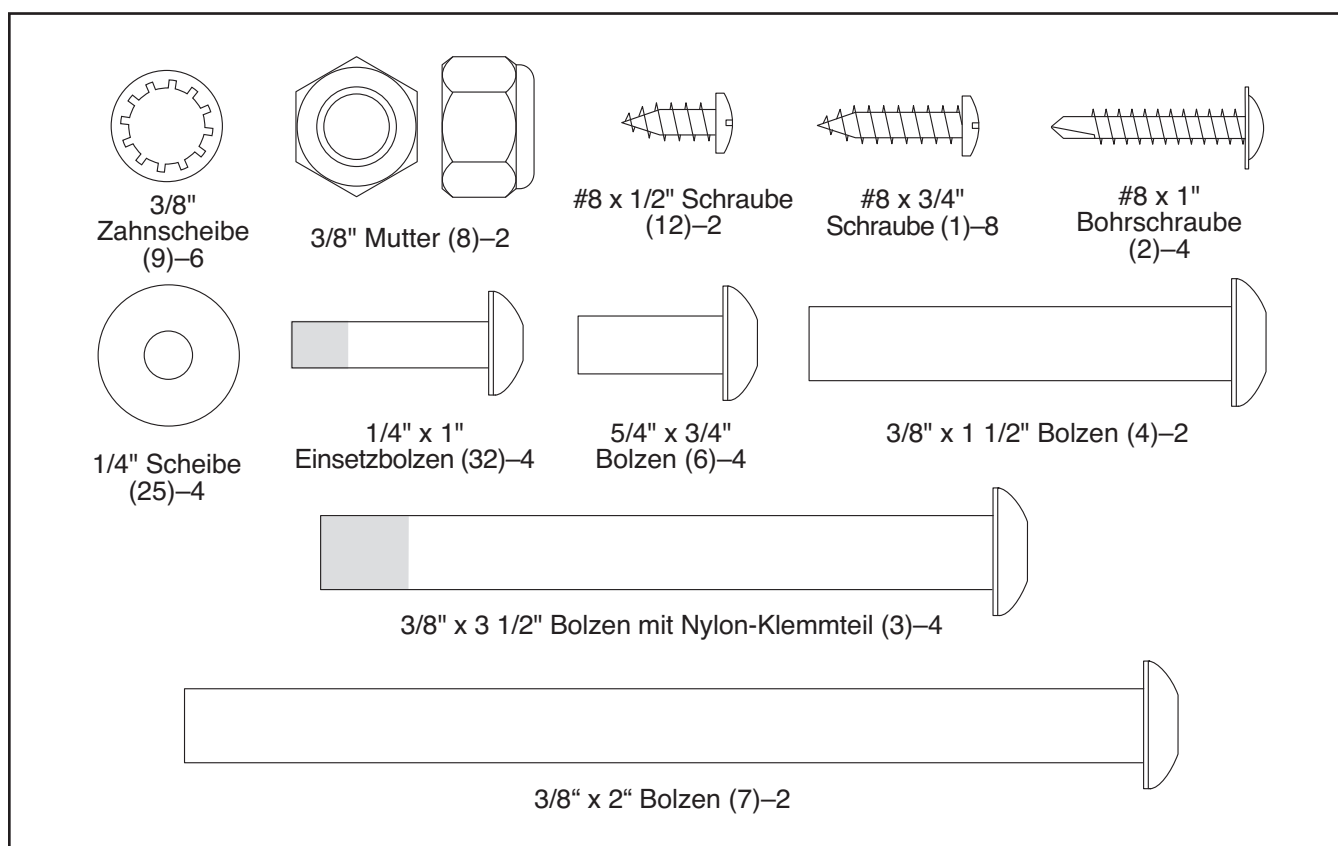


MONTAGE

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

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

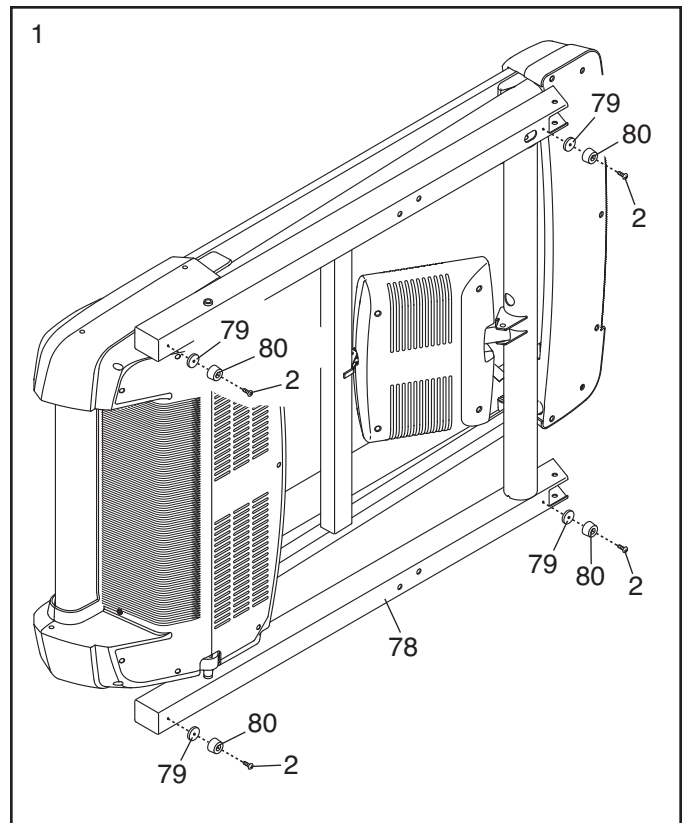
Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile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



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

Mit Hilfe einer zweiten Person, legen Sie den Steigungstrainer auf die linke Seite. Lassen Sie die zweite Person den Steigungstrainer halten um ein Umkippen zu vermeiden.

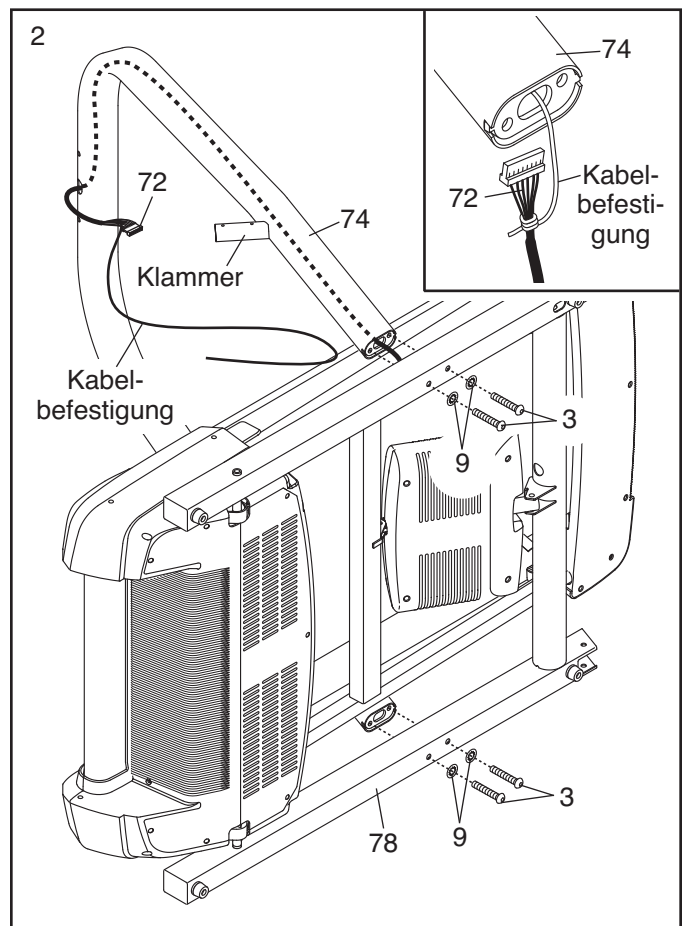
Befestigen Sie vier Basis-Füße (80) und vier Basis-Fussabstandhalter (79) an die Basis (78) mit vier #8 x 1" Bohrschrauben (2). **Achten Sie darauf, dass Sie die Bohrschrauben nicht zu fest anziehen.**



2. Halten Sie den Pfosten (74) nahe des Steigungstrainers, mit den Klammern auf den Pfosten, so wie angezeigt, ausgelegt.

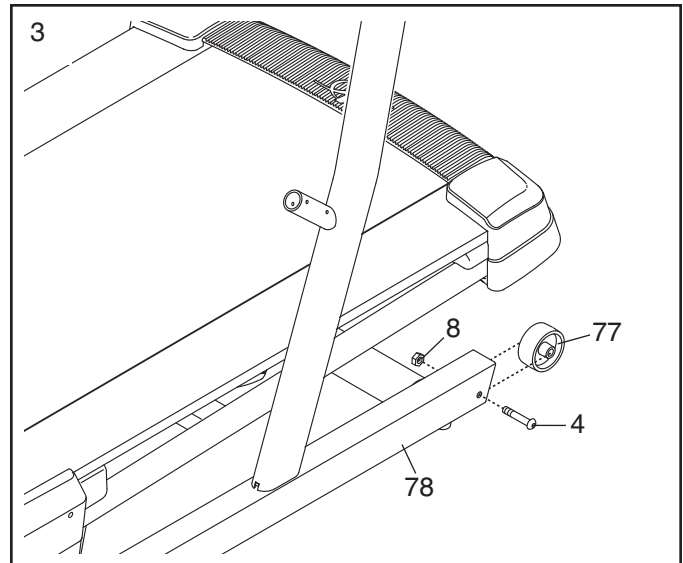
Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung im Pfosten (74) um das Ende des Pfostendrahts (72). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten geführt wird.

Befestigen Sie den Pfosten (74) an die Basis (78) mit vier 3/8" x 3 1/2" Einsetz-Bolzen (3) und vier 3/8" Zahnscheiben (9). **Setzen Sie alle vier Einsetz-Bolzen ein, bevor Sie eine davon festziehen. Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (72) nicht abzuklemmen.**



3. Mit Hilfe einer zweiten Person, kippen Sie vorsichtig den Steigungstrainer herunter, sodass die Basis (78) flach am Boden liegt.

Befestigen Sie ein Rad (77) an jeder Seite der Basis (78) mit einem $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bolzen (4) und einer $\frac{3}{8}$ " Mutter (8) (nur eine Seite angezeigt).

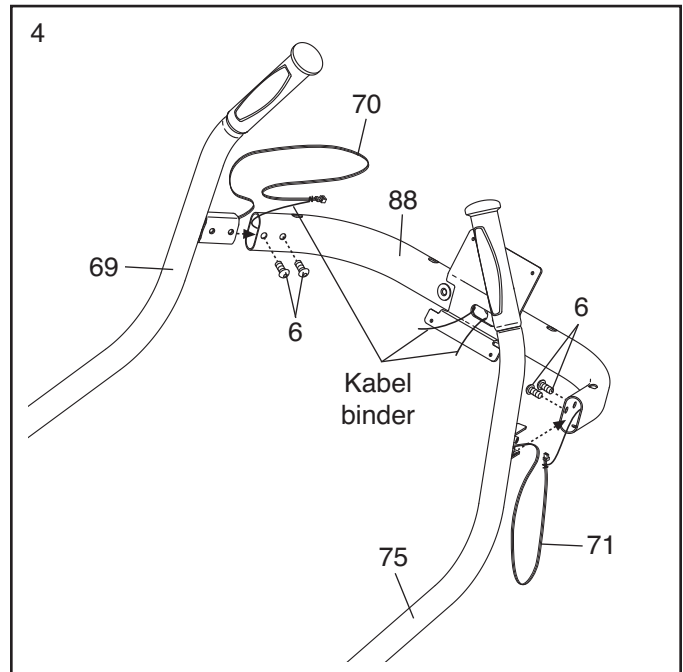


4. Lassen Sie eine zweite Person die linke Haltestange (69) nahe des Bügels (88) halten. Finden Sie die Kabelbefestigung innerhalb des Bügels. Binden Sie die Kabelbefestigung um das linke Puls kabel (70).

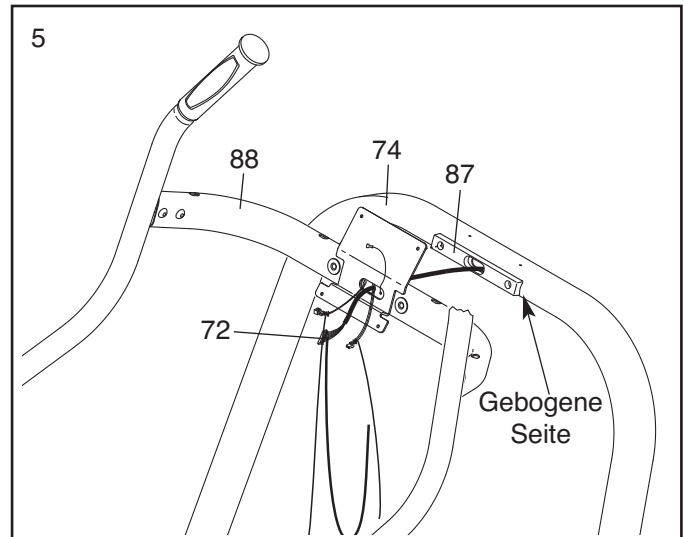
Ziehen Sie das andere Ende der Kabelbefestigung bis das linke Puls kabel (70) aus dem Loch in der Mitte des Bügels (88) herausragt. Zur gleichen Zeit, schieben Sie die linke Haltestange (69) in den Bügel hinein. **Sorgen Sie dafür, dass Sie den linken Puls kabel nicht abklemmen.**

Befestigen Sie die linke Haltestange (69) an den Bügel (88) mit zwei $\frac{5}{16}$ " x $\frac{3}{4}$ " Bolzen (6); **ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest an.**

Wiederholen Sie diesen Schritt mit der rechten Haltestange (75) und dem rechten Puls kabel (71).



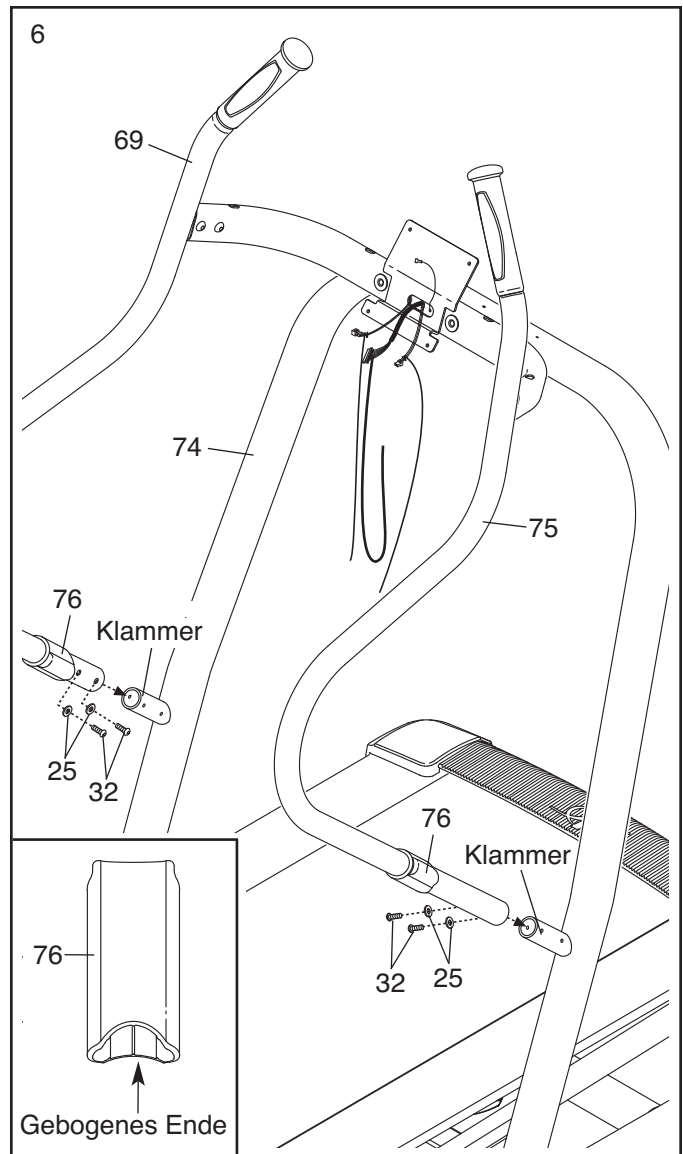
5. Halten Sie den Bügel-Abstandhalter (87) nahe des Pfostens (74). **Sorgen Sie dafür, dass die gebogene Seite des Bügel-Abstandhalters den Pfosten gegenüber steht.** Lassen Sie eine zweite Person den Bügel (88) nahe des Pfostens halten. Fügen Sie den Pfostenkabel (72) durch den Bügel-Abstandhalter und den Bügel durch.



6. Schieben Sie beide Haltestangen-Abdeckungen (76) auf die unteren Enden der linken und rechten Haltestangen (69, 75). Siehe Detailzeichnung. **Sorgen Sie dafür, dass das gebogene Ende jeder Haltestangen-Abdeckung dem Pfosten (74) gegenüber steht.**

Schieben Sie die unteren Enden der Haltestangen (69, 75) auf die Klammern auf den Pfosten (74) auf.

Befestigen Sie jede Haltestange (69, 75) an den Pfosten (74) mit zwei 1/4" x 1" Einsetz-Bolzen (32) und zwei 1/4" Scheiben (25); **ziehen Sie die Einsetz-Bolzen noch nicht fest an.**

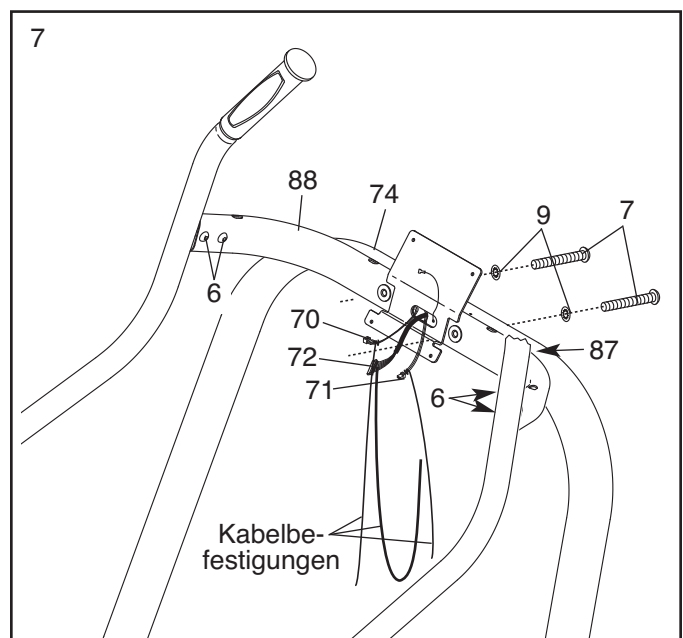


7. Befestigen Sie den Bügel (88) und den Bügel-Abstandhalter (87) an den Pfosten (74) mit zwei 3/8" x 5" Bolzen (7) und zwei 3/8" Zahnscheiben (9). **Ziehen Sie die Bolzen fest an.**

Entfernen Sie die Kabelbefestigungen vom Pfostendraht (72) und den Puls-kabeln (70, 71).

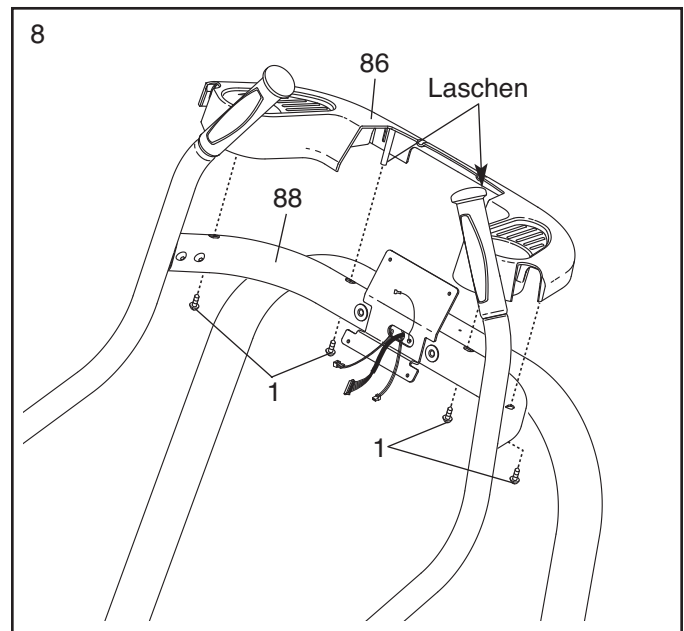
Ziehen Sie die 5/16" x 3/4" Bolzen (6) fest an.

Siehe Schritt 6. Ziehen Sie die 1/4" x 1" Einsetz-Bolzen (32) fest an, und schieben Sie die Haltestangen-Abdeckungen (76) über die Bolzen und gegen den Pfosten (74).



8. Schieben Sie die Ablage (86) auf den Bügel (88) auf. Fügen Sie nur teilweise die zwei angezeigten Laschen ein, und danach nur teilweise die anderen Laschen. Anschliessend, fügen Sie alle Laschen vollständig ein. **Sorgen Sie dafür, dass Sie die Laschen nicht abbrechen.**

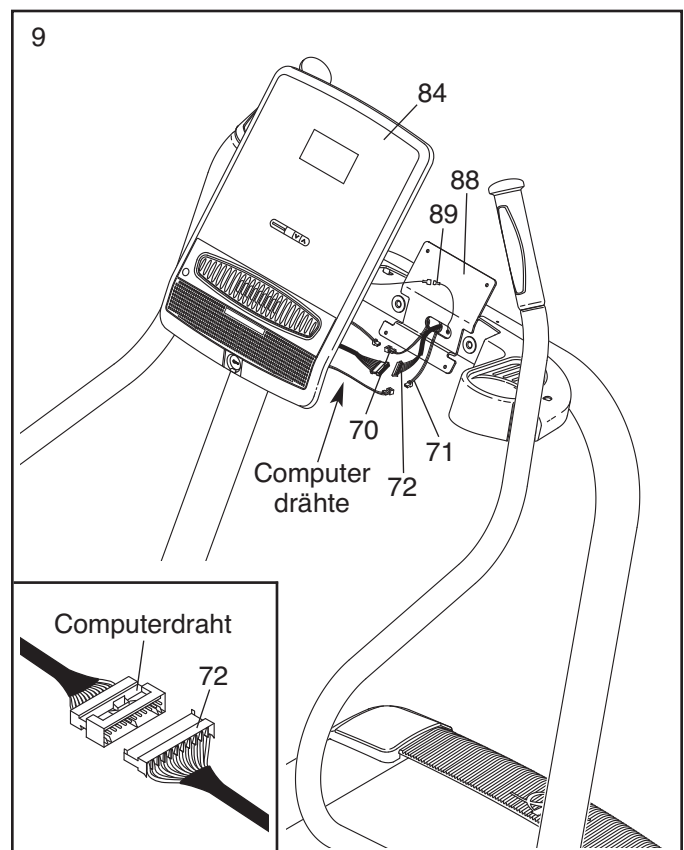
Befestigen Sie die Ablage (86) an den Bügel (88) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (1). **Setzen Sie alle vier Schrauben ein bevor Sie diese festziehen. Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**



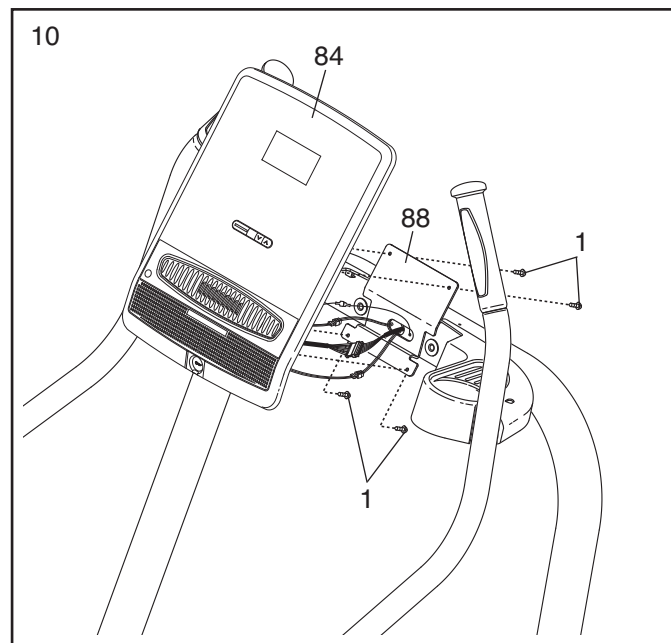
9. Lassen Sie eine zweite Person den Computer (84) nahe des Bügels (88) halten.

Verbinden Sie den Pfostendraht (72), die linken und rechten Puls kabel (70, 71), und den Computer-Masseleiter (89) mit den Kabeln die vom Computer (84) herausragen. **Siehe Detailzeichnung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHADIGT WERDEN.**

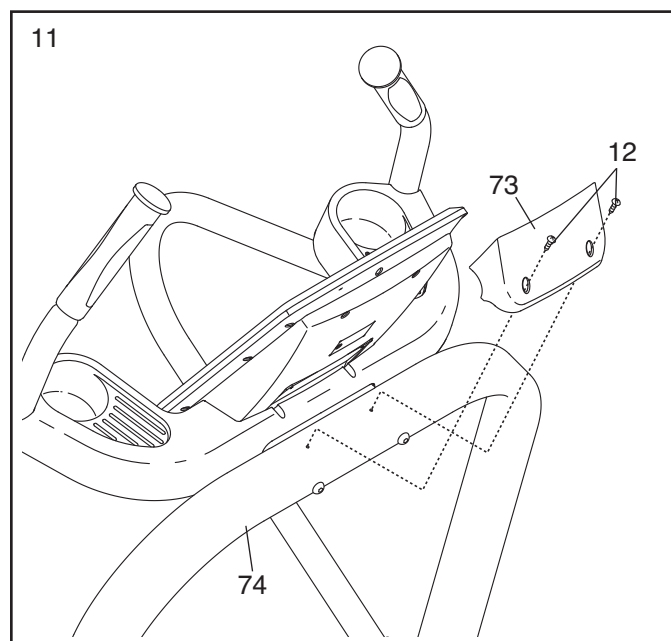
Fügen Sie das übriggebliebene Kabel in den Computer (84) ein.



10. Befestigen Sie den Computer (84) an die Platte auf dem Bügel (88) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (1). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte. Setzen Sie alle vier Schrauben ein, bevor Sie anfangen diese festzuziehen. Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**



11. Befestigen Sie die Computerabdeckung (73) am oberen Teil des Pfostens (74) mit zwei #8 x 1/2" Schrauben (12). **Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**



12. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie den Steigungstrainer benutzen.** Verwahren Sie den beigelegten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Einer der Innensechskantschlüssel wird dazu verwendet um das Laufband einzustellen (siehe Seite 22 und 23). **Um den Fussboden oder Teppich zu schonen, legen Sie eine Matte unter den Steigungstrainer.**

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

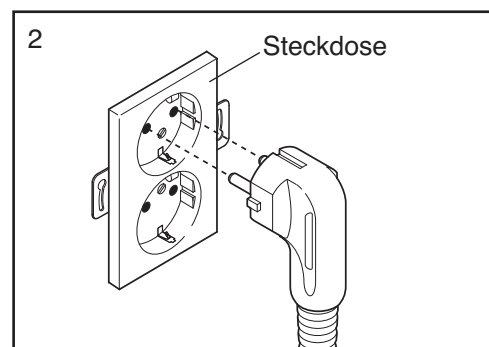
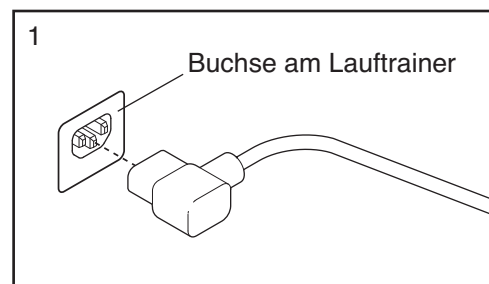
DAS EINGESCHMIERTE LAUFBAND

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

ANSCHLUSS

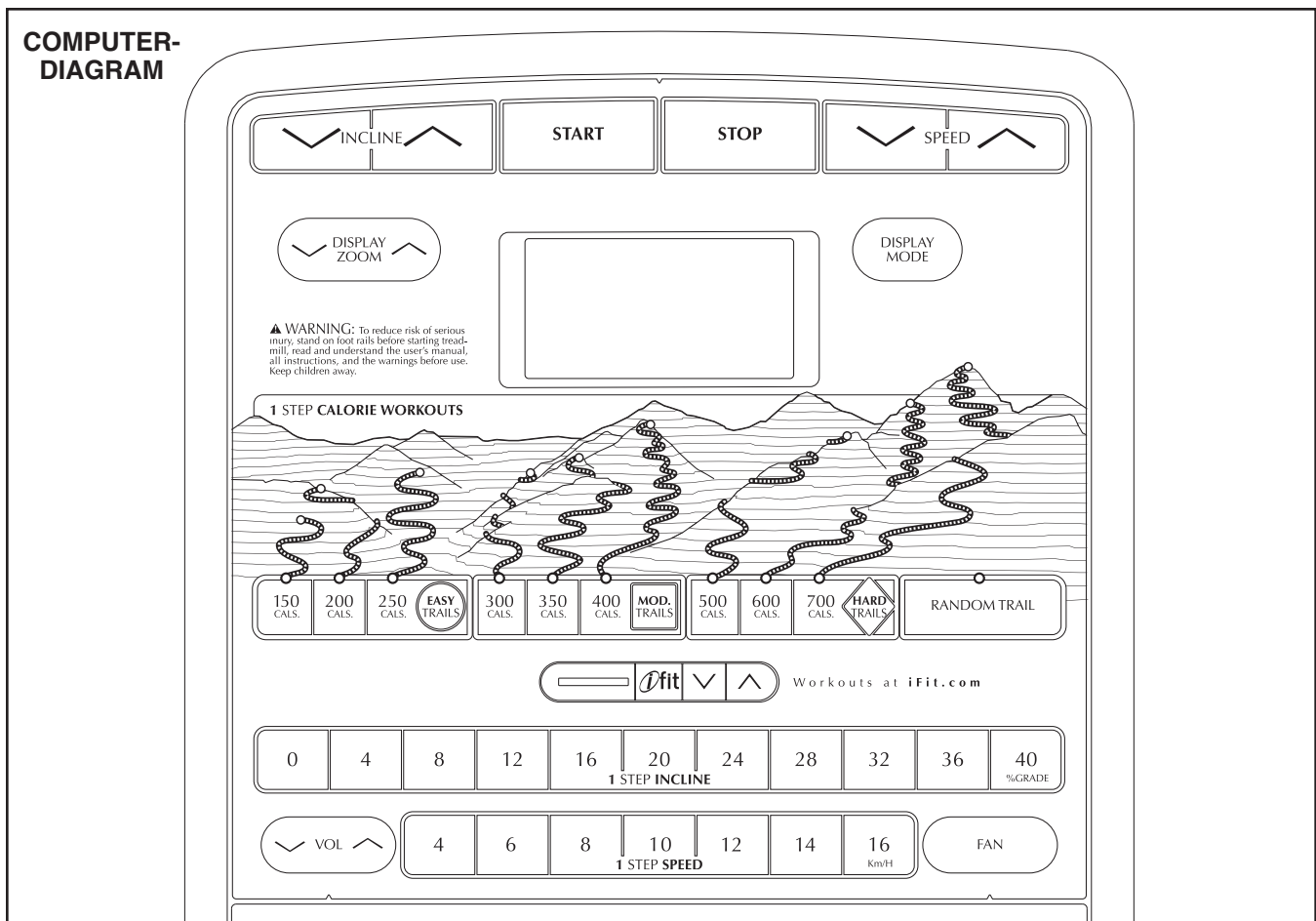
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches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

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



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

COMPUTER-DIAGRAM



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Steigungstrainer-Computer bietet eine imposante Auswahl an Funktionen an, die dafür bestimmt sind, um Ihr Training effektiver und angenehmer zu gestalten. Wenn der Computer auf manuell eingestellt ist, kann man Geschwindigkeit und Neigung des Steigungstrainers auf Knopfdruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann sogar mit Hilfe des Handgriffpulsensors seinen Puls messen.

Zusätzlich, bietet der Computer neun Stufen-Kalorien Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Steigungstrainers, während Sie durch ein effektives Training begleitet werden. Sie können sogar den zufälligen Workout Generator benutzen, um jedesmal wenn Sie trainieren, ein neues Workout zu bekommen.

Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen interaktiven iFIT-System ausgestattet. Das iFIT-System erlaubt dem Computer iFit interaktive Workout Karten zu akzeptieren, die Workouts beinhalten, die dafür bestimmt sind, Ihre spezifischen Fitnessziele zu erreichen. iFit Workouts kontrollieren den Steigungstrainer automatisch, während die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch jeden Schritt Ihres Workouts begleitet. iFit Karten sind separat erhältlich. **Um iFit Karten jederzeit zu kaufen, sehen Sie bitte die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**

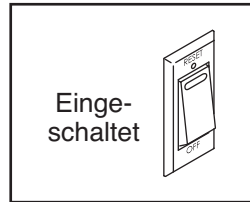
Sie können auch Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Audio Bücher mit der ausgezeichneten Stereoanlage des Computers anhören, während Sie trainieren.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 14. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 14. Um ein Stufen-Kalorien Workout zu benutzen, siehe Seite 16. Um ein zufälliges Workout zu benutzen, siehe Seite 17. Um eine iFit Karte zu benutzen, siehe Seite 18. Um den Informations-Modus zu benutzen, siehe Seite 19. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 19.

EINSCHALTEN DES STEIGUNGSTRAINERS

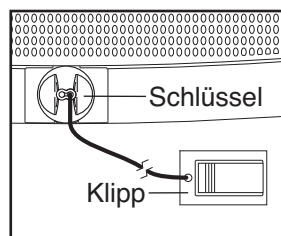
WICHTIG: Sollte der Steigungstrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 12). Finden Sie als nächstes den Überlastschalter Entstörung/Aus [RESET/OFF] am Steigungstrainerahmen nahe des Netzkabels. Sorgen Sie dafür, dass der Stromkreisunterbrecher sich in der "Entstörposition" befindet.



WICHTIG: Der Computer bietet ein Display Demo-Modus an, der für einen Steigungstrainer bestimmt ist, der als Ausstellungsstück in einem Geschäft verwendet wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt, und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang nieder. Falls das Display noch aufleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 19 um den Demo Modus auszuschalten. Falls der Computer sich im Demo-Modus befindet, erhöht sich die Neigung automatisch auf die maximale Steigungsstufe.

Als nächstes, stehen Sie auf der Laufplattform des Steigungstrainers. Finden Sie den am Schlüssel befestigten Klipp (siehe Abb. rechts) und schieben Sie den Klipp sicher auf das Gürtelband Ihrer Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.



WICHTIG: Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese. Um Schaden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie saubere Sportschuhe während Sie den Steigungstrainer benutzen. Bei der ersten Benutzung des Steigungstrainers sollte die

Ausrichtung des Laufbands von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, korrigiert werden (siehe Seite 23).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um herauszufinden welche Masseinheit ausgewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 19. Der Einfachheit halber, beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf Kilometer.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES STEIGUNGSTRAINERS links. Falls notwendig, drücken Sie die Neigungstasten um die Neigung auf die minimalste Neigungsstufe einzustellen.

2. Wählen Sie den Manuellen Modus.

Jedes Mal, wenn man den Schlüssel einsteckt, ist der manuelle Modus eingestellt. Falls Sie ein Workout ausgewählt haben, drücken Sie eines der Workout-Tasten mehrmals, bis die Wörter *MANUAL CONTROL* im Display erscheinen.

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

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die [START] Taste, die Geschwindigkeitstaste [SPEED], oder einer der Stufen-Geschwindigkeitstasten [1 STEP SPEED], die mit 1 bis 10 nummeriert sind.

Wenn Sie die Start-Taste oder die Beschleunigungstaste drücken, wird das Laufband sich um 2 Km/H zu bewegen anfangen. Während Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes wie gewünscht durch Drücken der Beschleunigungs- und Verzögerungstasten neben der Start-Taste. Jedesmal, wenn Sie eine Taste drücken, verändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0.1 Km/H; wenn Sie eine Taste gedrückt halten, verändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in Abschnitten von 0.5 Km/H. Wenn Sie eine der nummerierten Stufen-Geschwindigkeitstasten drücken, wird sich die Geschwindigkeit des Laufbandes langsam ändern, bis die ausgewählte Geschwindigkeitsstufe erreicht ist.

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

4. Ändern Sie die Neigung des Steigungstrainers wie gewünscht.

Um die Neigung des Steigungstrainers zu ändern, drücken Sie die Neigungs-Auf und Neigungs-Ab Tasten [INCLINE], oder einer der Stufen-Neigungstasten die mit 0 bis 40 nummeriert sind. Jedesmal wenn Sie einer dieser Tasten drücken, ändert sich die Neigung langsam bis es den ausgewählten Neigungsgrad erreicht hat. **Anmerkung: Während sich die Neigung steigert, verringert sich die maximale Geschwindigkeit des Steigungstrainers. Wenn die Neigung 0% bis 15% beträgt, ist die maximale Geschwindigkeit 16 Km/H; wenn die Neigung 15.5% bis 25% beträgt, ist die maximale Geschwindigkeit 12.8 Km/H; wenn die Neigung 25.5% bis 35% beträgt, ist die maximale Geschwindigkeit 8 Km/H; und wenn die Neigung 35.5% bis 40% beträgt, ist die maximale Geschwindigkeit 4.8 Km/H.**

5. Beobachten Sie Ihren Fortschritt auf dem Display.

Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, bietet der Computer vier Display-Moden an. Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene Trainingsinformationen im Display angezeigt. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

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

- die vergangene Zeit [TIME].
- die Distanz [DISTANCE], die man hinter sich gelegt hat.
- die Anzahl an Metern [VERT. METERS] die Sie gestiegen sind.
- die ungefähre Anzahl an Kalorien [CALS.] die Sie pro Stunde verbraucht haben.
- die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes.
- den Neigungsgrad des Steigungstrainers.
- Ungefähre Anzahl der bereits verbrauchten Kalorien.
- Ihren Puls. [PULSE] Anmerkung: Ihre Herzfrequenz kann nur angezeigt werden, wenn Sie den Handgriffpulssensor (siehe Schritt 6) verwenden.

Unabhängig welchen Display-Modus Sie auswählen, jedesmal wenn Sie die Einstellung ändern, wird der Geschwindigkeits- oder Steigungsgrad für ein paar Sekunden im Display erscheinen.

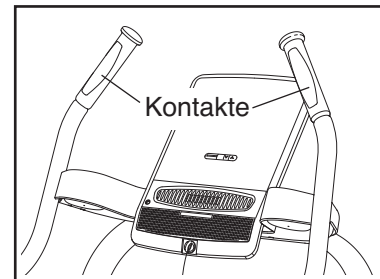
Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Lautstärke (VOL) Auf- oder -Ab Tasten auf dem Computer ein.

Um den Computer wieder einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, ziehen Sie den Schlüssel ab, und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

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

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf der Laufplattform** und halten Sie die Metallkontakte auf der Haltestange



für ungefähr zehn Sekunden fest—**vermeiden Sie es**, Ihre Hände zu bewegen. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator hat "Schnell" und "Langsam" Geschwindigkeitsstufen. The fan has high and low speed settings. Durch mehrmaliges Drücken der Ventilator [FAN]-Taste kann man die Geschwindigkeit einstellen oder den Ventilator abschalten. Anmerkung: Falls der Ventilator eingeschaltet ist wenn das Laufband zu einem Halt kommt, wird sich der Ventilator automatisch nach ein paar Minuten ausschalten.

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

Steigen Sie auf die Laufplattform, und drücken Sie die Stopp-Taste. Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf. Falls der Computer sich im Demo-Modus befindet (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 19), erhöht sich die Neigung automatisch auf den maximalen Neigungsgrad.

Wenn Sie den Steigungstrainer nicht mehr benutzen, stellen Sie den Überlastschalter in die AUS [OFF]-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG:** Falls Sie dies nicht tun, könnten die elektronischen Teile des Steigungstrainers frühzeitig abgenutzt werden.

BENUTZUNG EINES STUFEN-KALORIEN WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe Schritt 1 auf Seite 14.

2. Wählen Sie ein Stufen-Kalorien Workout aus.

Um ein Stufen-Kalorien Workout auszuwählen, drücken Sie die gewünschte Stufen-Kalorien Workout Taste [1 STEP CALORIE WORKOUT] bis der Name des Workouts im Display erscheint, und das Licht am Ende der gewünschten Bahn aufleuchtet.

Wenn ein Workout ausgewählt wurde, zeigt das Display einen Weg entlang einer Bergseite an.

Jedes Workout ist in Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeitseinstellung oder Neigungseinstellung kann für aufeinanderfolgende Abschnitte programmiert werden.

3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Start- [START] Taste, um das Programm zu starten. Einen Augenblick nachdem Sie die Taste gedrückt haben, fängt der Steigungstrainer sich zu bewegen an. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Am Ende des ersten Abschnitts des Workouts, werden eine Reihe von Töne erklingen. Wenn ein anderer Geschwindigkeits- und/oder Neigungsgrad für den zweiten Abschnitt programmiert wurde, erscheint der Geschwindigkeitsgrad und/oder Neigungsgrad für einen kurzen Moment im Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen, und der Steigungstrainer wird sich automatisch auf den Geschwindigkeits- und Neigungsgrad für den nächsten Abschnitt einstellen.

Das Workout wird in der gleichen Weise fortgesetzt, bis Sie das Ende des Weges auf dem Display erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Falls der Geschwindigkeits- oder Neigungsgrad während des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung durch Drücken der Geschwindigkeits-[SPEED] oder Neigungstasten [INCLINE] neu einstellen; **aber, wenn der nächste Abschnitt beginnt, wird sich der Steigungstrainer automatisch an die Geschwindigkeit und den Neigungsgrad für**

den nächsten Abschnitt anpassen.

Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Programm-Workout beginnt, wird sich der Steigungstrainer automatisch dem Geschwindigkeits- und Steigungsgrad des nächsten Abschnitts anpassen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist eine Schätzung der Anzahl an Kalorien die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Die tatsächliche Anzahl der verbrauchten Kalorien hängt von Ihrem Gewicht ab. Darüber hinaus wirkt es sich auf die Anzahl der verbrauchten Kalorien aus, wenn Sie die Geschwindigkeit oder Steigung des Laufbands während des Programms manuell ändern.

4. Folgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 15. Wenn ein Stufen-Kalorien Workout ausgewählt wurde, bietet der Computer vier Display-Moden an. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY MODE]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

Das Display wird eine Animation des Weges anzeigen, den Sie gerade gehen oder laufen. Der Kreis oberhalb des Weges wird Ihren Fortschritt anzeigen. Drücken Sie die [DISPLAY ZOOM] Auf- und Ab-Tasten um es zu vergrößern oder zu verkleinern. Im Display, der die Animation eines Läufers anzeigt, repräsentiert das Neigungsprofil den Neigungsgrad des Weges, und die rechte Seite des Displays wird Ihnen die Anzahl in Metern, die Sie gestiegen sind, anzeigen.

Um den Kontrast des Displays anzuzeigen, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 19.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 15.

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 15.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 15.

BENUTZUNG EINES ZUFÄLLIGEN WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe Schritt 1 auf Seite 14.

2. Wählen Sie ein zufälliges Workout.

Um ein zufälliges Workout auszuwählen, drücken Sie die Zufälligen Weg Taste [RANDOM TRAIL]. Drücken Sie eine der Stufen-Kalorien Workouts Tasten [1 STEP CALORIE WORKOUTS] um die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie zu verbrauchen wünschen, auszuwählen. Der Steigungstrainer wird ein neues Workout, basierend auf den zufälligen Geschwindigkeits- und Neigungsgrad, erstellen. Drücken Sie die Stufen-Kalorien Workouts Taste mehrmals, um verschiedene Workouts zu erstellen.

Wenn ein zufälliges Workout ausgewählt wird, wird das Display die Dauer des Workouts und die Anzahl in Fuss (feet) die Sie steigen werden, anzeigen. Das Display wird auch den Weg anzeigen.

Jedes zufällige Workout ist in Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeitseinstellung oder Neigungseinstellung kann für weitere Abschnitte programmiert werden.

3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Start- [START] Taste, um das Programm zu starten. Einen Augenblick nachdem Sie die Taste drücken, wird der Steigungstrainer anfangen sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Am Ende des ersten Abschnitts des Workouts werden eine Reihe von Töne erklingen. Wenn ein anderer Geschwindigkeits- und/oder Neigungsgrad für den zweiten Abschnitt programmiert wurde, erscheint der Geschwindigkeits- und/oder Neigungsgrad für einen kurzen Augenblick im Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen, und der Steigungstrainer wird sich automatisch dem Geschwindigkeits- und Neigungsgrad für den nächsten Abschnitt anpassen.

Das Workout wird in dieser Weise fortgesetzt, bis Sie das Ende des Weges auf dem Display erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Falls der Geschwindigkeits- oder Neigungsgrad während des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten neu ein-

stellen; aber, wenn der nächste Abschnitt beginnt, wird sich der Steigungstrainer automatisch an den Geschwindigkeits-[SPEED] und den Neigungsgrad [INCLINE] für den nächsten Abschnitt anpassen.

Wenn Sie die Geschwindigkeit oder die Neigung des Steigungstrainers während des Workouts manuell ändern, wird dies eine Auswirkung auf die Dauer und die Anzahl in Fuss (Feet), die Sie gestiegen sind, haben.

Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Programm-Workout beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch dem Geschwindigkeits- und Steigungsgrad des nächsten Abschnitts anpassen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist eine Schätzung der Anzahl an Kalorien, die Sie während des Workouts verbrauchen. Die tatsächliche Anzahl der verbrauchten Kalorien hängt von Ihrem Gewicht ab. Darüber hinaus wirkt es sich auf die Anzahl der verbrauchten Kalorien aus, wenn Sie die Geschwindigkeit oder Steigung des Laufbands während des Programms manuell ändern.

4. Folgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Wenn ein zufälliges Workout ausgewählt wurde, bietet der Computer sieben Display-Moden an. Drücken Sie die Display-Modus Taste [DISPLAY MODE] und die [DISPLAY ZOOM] Taste mehrmals, um den gewünschten Display Modus auszuwählen. Das Display kann Ihnen die übriggebliebene Trainingsdauer, die Distanz die Sie gegangen oder gelaufen sind, die Geschwindigkeit des Laufbandes, die Neigung des Steigungstrainers, die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie pro Stunde verbraucht haben, die vergangene Zeit, die Animation eines Läufers, und den Weg den Sie gehen, anzeigen.

Um den Kontrast des Displays einzustellen, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 19.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 15.

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 15.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 15.

BENUTZUNG EINER IFIT-KARTE

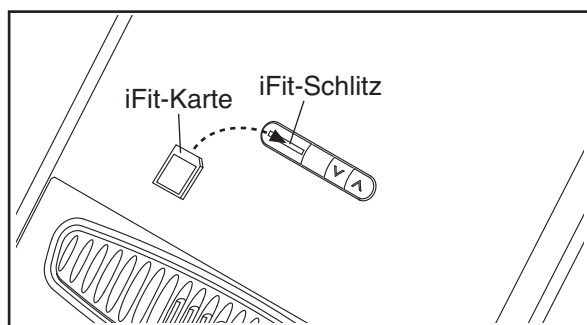
Um iFit-Karten jederzeit zu kaufen, sehen Sie bitte die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe Schritt 1 auf Seite 14.

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

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



Als nächstes, wählen Sie ein iFit-Workout durch Drücken der iFit Auf- oder Ab-Taste. Wenn ein iFit-Workout ausgewählt wurde, zeigt das Display einen Weg neben einem Berg. Zusätzlich, zeigt das Display den Namen, den maximalen Neigungsgrad, Dauer, und die maximale Geschwindigkeit des Workouts an.

Jedes iFit-Programm ist in mehrere ein-Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Der gleiche Geschwindigkeits und/oder Neigungsgrad kann für die darauffolgenden Abschnitte programmiert werden.

3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Start- [START] Taste, um das Programm zu starten. Einen Augenblick nachdem Sie die Taste gedrückt haben, wird der Steigungstrainer sich automatisch dem ersten Geschwindigkeits- und Neigungsgrads des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Die Stimme eines persönlichen Trainers führt Sie durch das Workout. Das iFit- Workout funktioniert

auf die gleiche Weise wie ein zufälliges Workout (siehe Schritt 3 auf Seite 17).

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

Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Programm jederzeit anhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband wird anfangen sich zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Steigungstrainer automatisch an den Geschwindigkeits- und Neigungsgrad für den nächsten Abschnitt anpassen.

4. Folgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Wenn ein iFit-Workout ausgewählt wird, bietet der Computer drei Display-Moden an. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen. Das Display kann die Zeit, die für das Workout noch vorhanden ist, die Distanz die Sie gegangen oder gelaufen sind, die Geschwindigkeit des Laufbandes, die Neigung des Steigungstrainers, die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie pro Stunde verbraucht haben, die Anzahl an Metern die Sie gestiegen sind, und die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben, anzeigen.

Drücken Sie die [DISPLAY ZOOM] Auf- und -Ab Tasten um zu vergrößern oder zu verkleinern.

5. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 15.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 15.

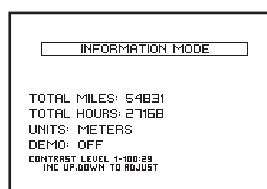
VORSICHT: Entfernen Sie immer die iFit-Karten vom iFit-Schlitz wenn Sie diese nicht verwenden.

DER INFORMATIONS-MODUS

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

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopp-Taste [STOP] während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie dann erst die Stopp-Taste wieder los. Wenn der Informations-Modus ausgewählt wurde, wird die folgende Information im Display erscheinen:

Das Display wird die gesamte Anzahl an Stunden, die der Steigungstrainer in Gebrauch war, und auch die gesamte Anzahl an Meilen die das Laufband zurückgelegt hatte, anzeigen.



Das Display wird die gewählte Masseinheit anzeigen. Um die Masseinheit zu ändern, drücken Sie die Beschleunigungstaste. Um die Distanz in Kilometern zu sehen, wählen Sie METRIC. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISCH.

Der Computer bietet einen Display-Demo Modus an, der für einen Steigungstrainer bestimmt ist, der in einem Geschäft ausgestellt ist. Während man den Demo-Modus verwendet, funktioniert der Computer beim Einstecken des Netzkabels, beim Einstellen des Überlastschalters auf die Entstör-Position und beim Einstecken des Schlüssels in den Computer normal. Wenn man aber den Schlüssel abzieht, bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren werden. Wenn der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint während des Informations-Modus das Wort "On" am Display. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Geschwindigkeitsverminderungstaste. Anmerkung: Wenn der Steigungstrainer sich im Demo-Modus befindet, wird sich die Neigung automatisch auf die maximale Neigungstufe erhöhen.

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

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

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audio-Bücher durch die Lautsprecher des Computers zu hören, müssen Sie Ihren MP3-Player, CD-Player, oder andere persönliche Audio-Player an den Computer anschliessen.

Finden Sie den Audiodraht. Stecken Sie ein Ende in die Audio-Buchse in der Nähe der Lautsprecher ein. Stecken Sie das andere Ende dann in den Stecker an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder sonstigem Audio/Video-Player. **Sorgen Sie dafür, dass der Audiodraht vollständig eingesteckt ist.**

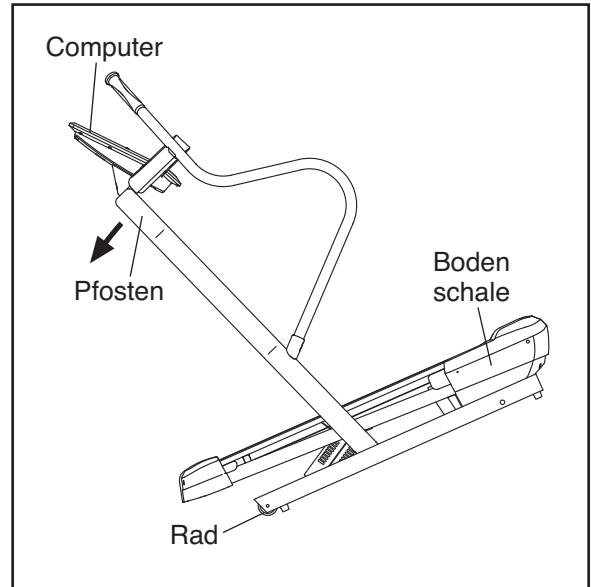
Drücken Sie nun die Play-Taste an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder einem anderen Audio-Player. Anschliessend, stellen Sie die Lautstärke auf Ihrem persönlichen Audio-Player ein, oder drücken Sie die Lautstärke- (VOL) Auf- oder -Ab Tasten auf dem Computer.

Wenn Sie Ihren CD-Player verwenden und die CD springt, dann sollten Sie den CD-Player auf den Boden oder auf eine andere, flache Unterlage legen.

TRANSPORTIEREN DES STEIGUNGSTRAINERS

Bevor Sie den Steigungstrainer transportieren, stecken Sie den Schlüssel in den Computer, erhöhen Sie die Neigung auf den maximalen Neigungsgrad, entfernen Sie den Schlüssel, und stecken Sie das Netzkabel aus.

Wegen der Grösse und dem Gewicht des Steigungstrainers, braucht man drei Personen um den Steigungstrainer zu bewegen. Halten Sie den Pfosten nahe des Computers fest. Kippen Sie den Steigungstrainer so weit zurück, bis es auf den Rädern rollen kann. **VORSICHT: Um die Möglichkeit einer Verletzung oder Beschädigung des Steigungstrainers zu vermindern, heben Sie den Steigungstrainer nicht an der Plastikbodenschale hoch. Ziehen Sie nicht am Computer.** Rollen Sie den Steigungstrainer vorsichtig auf den Rädern zu der gewünschten Position, und lassen Sie ihn auf einer ebenen Position nieder. **VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung zu vermindern, seien Sie sehr vorsichtig während Sie den Steigungstrainer transportieren. Versuchen Sie nicht den Steigungstrainer über unebene Flächen zu transportieren.**



FEHLERSUCHE

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

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- LÖSUNG:**
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 12). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.
 - Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.
 - Überprüfen Sie den Entstör-/Aus-Überlastschalter [RESET/OFF], der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet. Wenn der Schalter, wie angezeigt, heraussteht, dann wurde der Überlastschalter ausgelöst. Um den Überlastschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



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

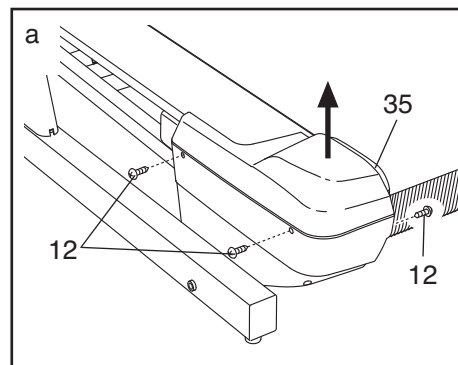
- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie den Entstör-/Aus-Überlastschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Überlastschalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
 - Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Ist es angeschlossen, ziehen Sie es aus dem Stecker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

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

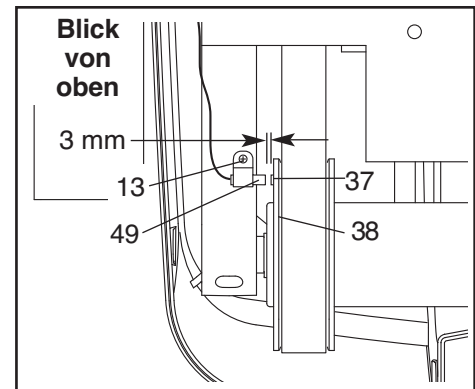
- LÖSUNG:**
- Der Computer bietet einen Demo-Modus an, der dazu geeignet ist, den Lauftrainer in einem Geschäftsraum auszustellen. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, obwohl man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um diesen auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] einige Sekunden lang niedergedrückt. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet sein, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 19, um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

- LÖSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Anschliessend, entfernen Sie die drei angezeigten #8 x 1/2" Schrauben (12). Nehmen Sie die Rollenabdeckung (35) ab.



Finden Sie den Membranenschalter (37) und den Magnet (67) auf der linken Seite der Rolle (38). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm (1/8 Zoll) sein.** Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Klemmschraube (13), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig, dann ziehen Sie die Schraube wieder fest. Setzen Sie die linke Rollenabdeckung (nicht angezeigt) wieder auf, und lassen Sie den Steigungstrainer für ein paar Minuten laufen, um eine korrekte Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



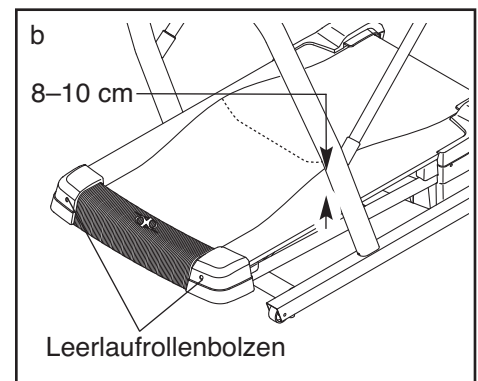
SYMPTOM: Die Neigung des Steigungstrainers ändert sich nicht richtig.

LÖSUNG: a. Halten Sie die Stopp-Taste und die Beschleunigungstaste niedergedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie die Stopp-Taste nochmals nieder. Drücken Sie dann die Neigungs-Auf- oder Ab-Taste. Der Steigungstrainer wird sich automatisch auf den maximalen Neigungsgrad erhöhen, und dann auf den minimalen Neigungsgrad zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stopp-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

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

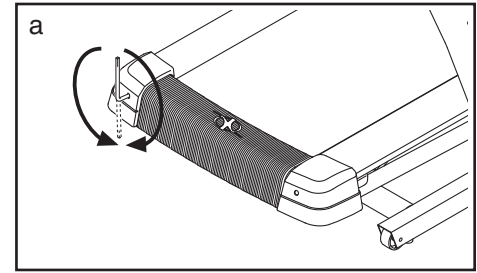
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4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



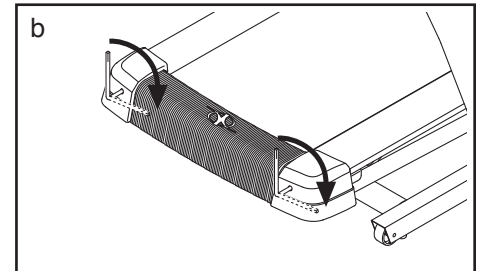
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht oder läuft, wenden Sie sich bitte an unser Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

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

LÖSUNG: a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte aufliegt, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Innensechskantschlüssel, um die Schraube der linken hinteren Laufrolle eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie die Schraube eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Netzkabel ein, stecken Sie den Schlüssel ein, und lassen Sie den Steigungstrainer für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

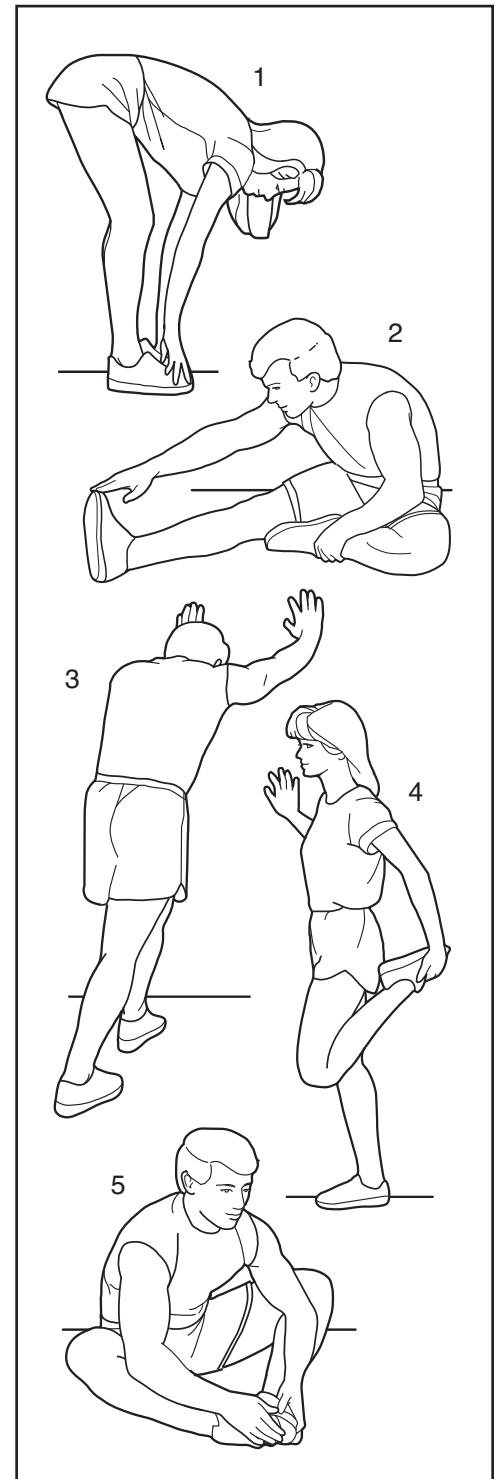
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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

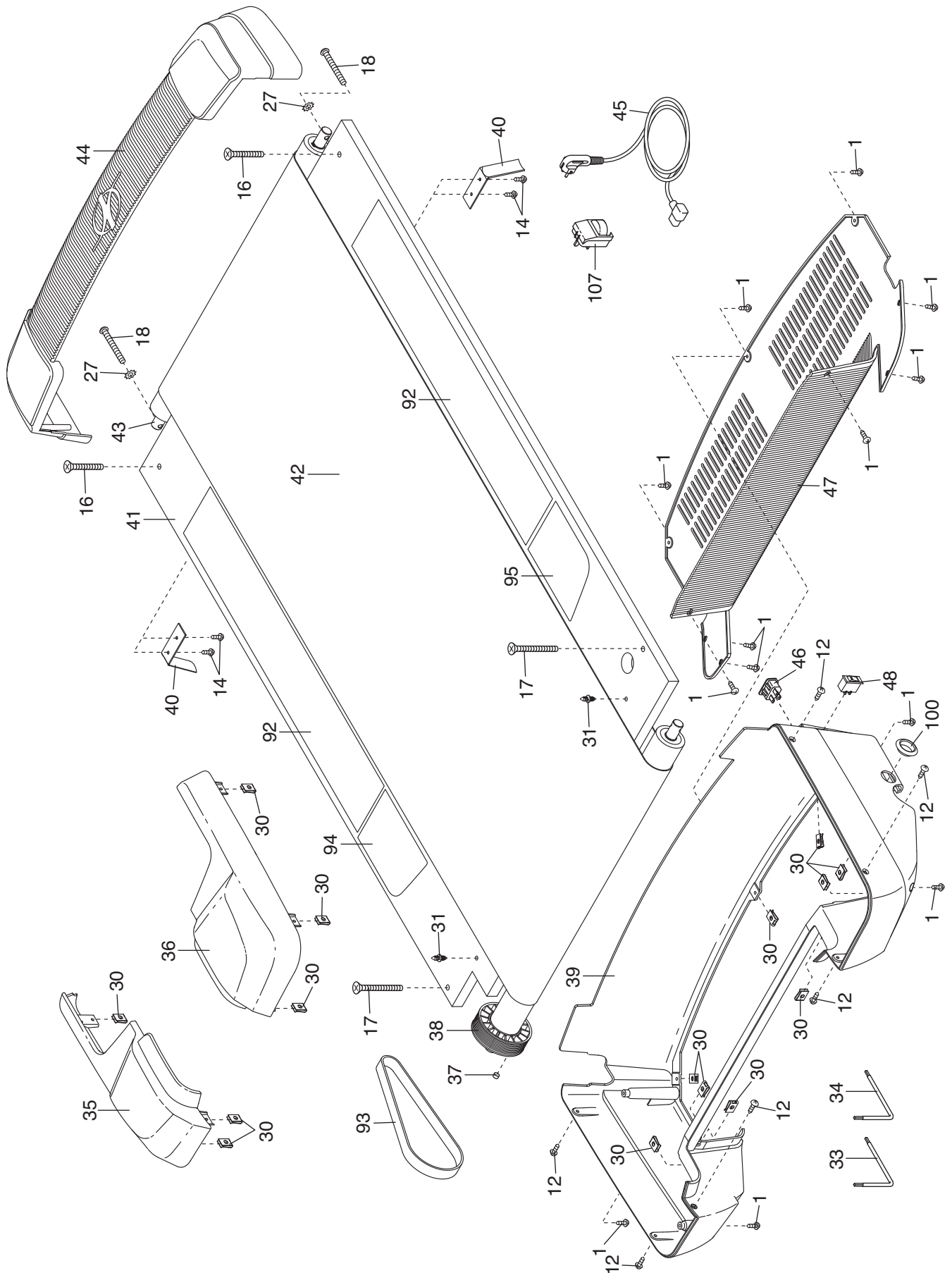


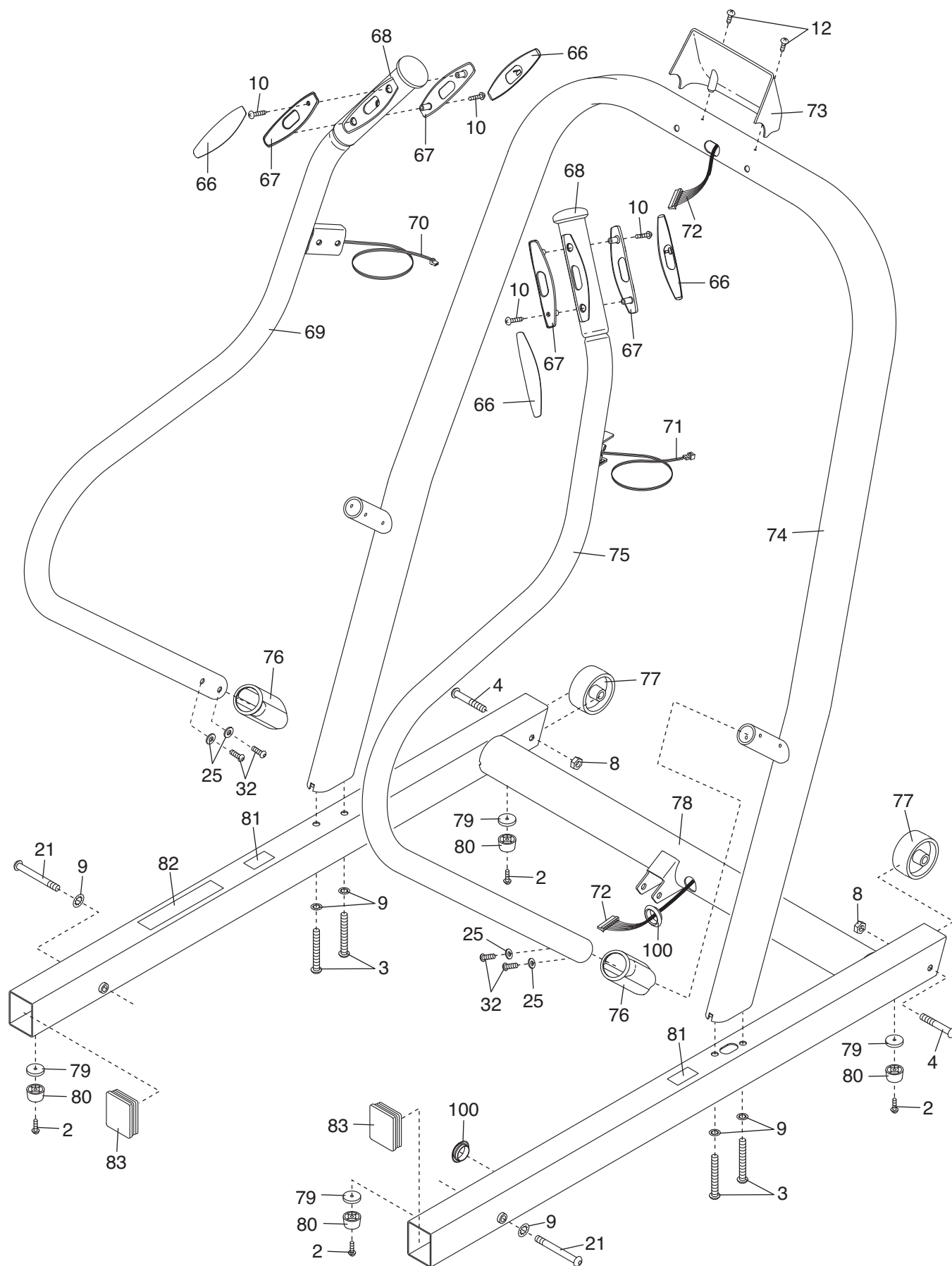
Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung.

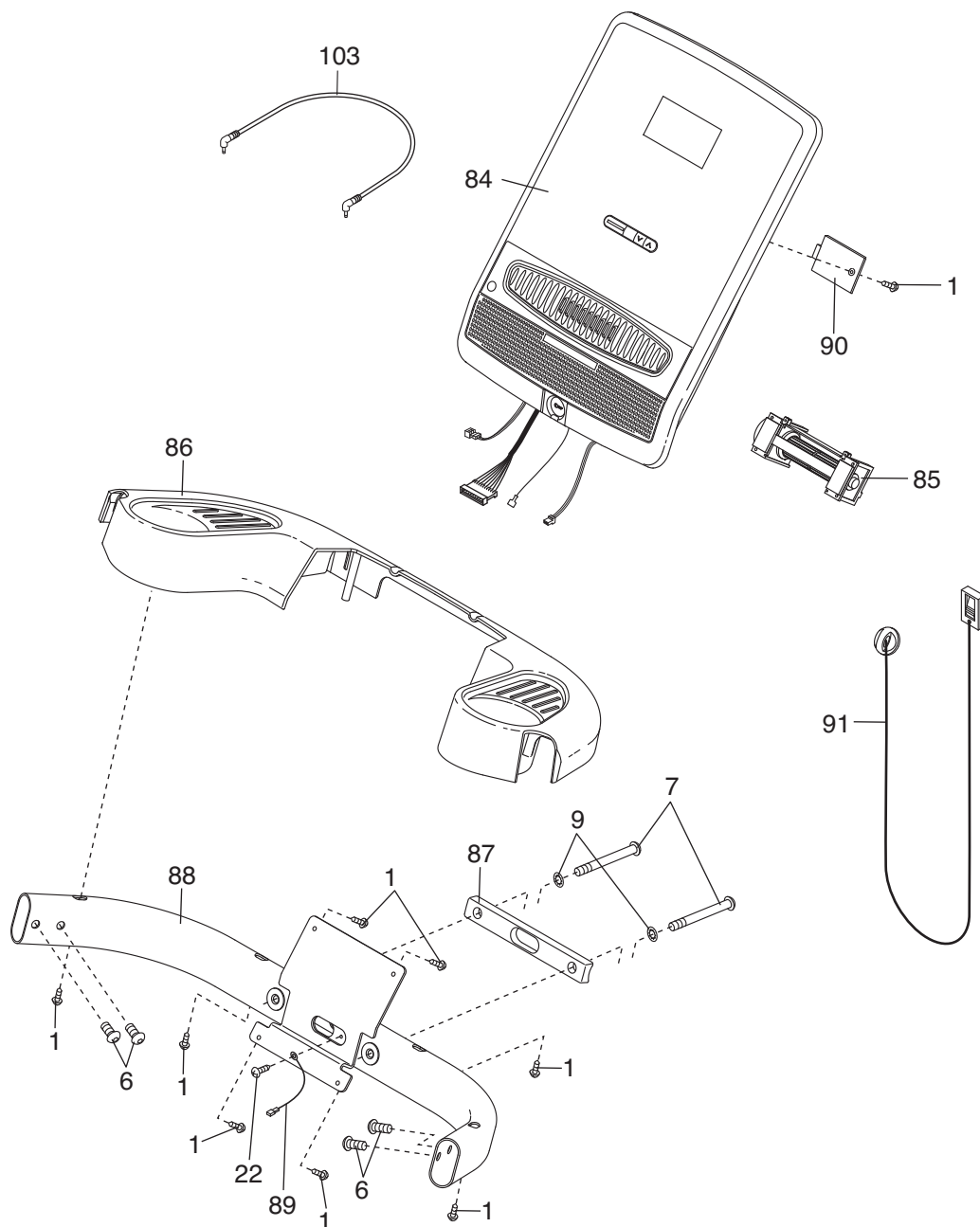
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	36	#8 x 3/4" Schraube	50	1	Membranenschalter-Klemme
2	4	#8 x 1" Bohrschraube	51	1	Linker, Hinterer Polster
3	4	3/8" x 3 1/2" Bolzen mit Nylon-Klemmteil	52	1	Rahmen
4	2	3/8" x 1 1/2" Bolzen	53	1	Bodenschalenplatte
5	1	Neigungsmotordraht	54	1	Vorderer, Linker Polster
6	4	5/4" x 3/4" Bolzen	55	1	Vordere Bodenschale
7	2	3/8" x 2" Bolzen	56	1	Obere Neigungsmotorabdeckung
8	2	3/8" Mutter	57	1	Untere Neigungsmotorabdeckung
9	8	3/8" Zahnscheibe	58	1	Neigungsmotor
10	4	#6 x 1" Schraube	59	1	Drahtklemme
11	8	#8 x 3/4" Bohrschraube	60	1	Elektronikplatte
12	11	#8 x 1/2" Schraube	61	4	Plastik-Isolierungshalter
13	1	#8 x 3/4" Klemmschraube	62	1	PCB Platte
14	4	Bandführungsschraube	63	1	Steuerung
15	2	1/4" x 1 1/2" Schraube	64	1	Antriebsmotor
16	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen	65	1	Widerstandsmechanismus
17	2	5/16" x 3 1/4" Bolzen	66	4	Pulsplatte
18	2	1/4" x 2 1/2" Bolzen	67	4	Pulsplatten-Gehäuse
19	1	3/8" x 2" Bolzen	68	2	Pulsgriff
20	1	3/8" x 3 1/4" Bolzen	69	1	Linker Haltegriff
21	2	3/8" x 1 1/4" Bolzen	70	1	Linker Puls kabel
22	15	#8 x 1/2" Schraube	71	1	Rechter Puls kabel
23	5	Motorschraube	72	1	Pfostendraht
24	3	#8 Zahnscheibe	73	1	Computerabdeckung
25	4	1/4" Scheibe	74	1	Pfosten
26	2	Aufmachbare Befestigung	75	1	Rechter Haltegriff
27	4	1/4" Zahnscheibe	76	2	Handgriffabdeckung
28	4	3/8" Verschlussmutter	77	2	Rad
29	4	5/16" Mutter	78	1	Basis
30	15	Klipp	79	4	Basisfußabstandhalter
31	2	Plastik-Befestigung	80	4	Basisfuß
32	4	1/4" x 1" Einsetzbolzen	81	2	Warnungsaufkleber
33	1	Innensechskantschlüssel	82	1	Warnungsaufkleber
34	1	5/32" Innensechskantschlüssel	83	2	Basiskappe
35	1	Linke Rollenabdeckung	84	1	Computer
36	1	Rechte Rollenabdeckung	85	1	Computerventilator
37	1	Magnet	86	1	Ablage
38	1	Antriebsrolle/Rolle	87	1	Bügel-Abstandhalter
39	1	Bodenschale	88	1	Bügel
40	2	Bandführung	89	1	Computererdungsdraht
41	1	Laufplattform	90	1	Zugangsdeckel
42	1	Laufband	91	1	Schlüssel/Klipp
43	1	Leerlaufrolle	92	2	Plattform-Aufkleber
44	1	Vorder-Haube	93	1	Antriebsriemen
45	1	Netzkabel	94	1	Linker Namensaufkleber
46	1	Steckdose	95	1	Rechter Namensaufkleber
47	1	Bodenschalenabdeckung	96	1	Rechter, Vorderer Polster
48	1	Entstör/Aus-Überlastschalter	97	1	Rechter, Hinterer Polster
49	1	Membranenschalter	98	2	8" Kabelbefestigung

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
99	8	8" Kabelbefestigung	106	1	Filter
100	3	Runde Drahtöse	107	1	Netzkabeladapter
101	1	Schutzschild-Warnungsaufkleber	108	1	Antriebsmotorenplatte
102	1	Motorschutzschild	109	2	Antriebsmotorisolator
103	1	Audiodraht	110	4	Gummi-Unterlegscheibe
104	1	Neigungs-Sensordraht	111	2	5/16" Scheibe
105	1	Transformator	*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Für Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.







BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

