

NordicTrack[®] C 3000

Mit iPod-Universaldock

Modell-Nr. NETL16807.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer oben auf.



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.

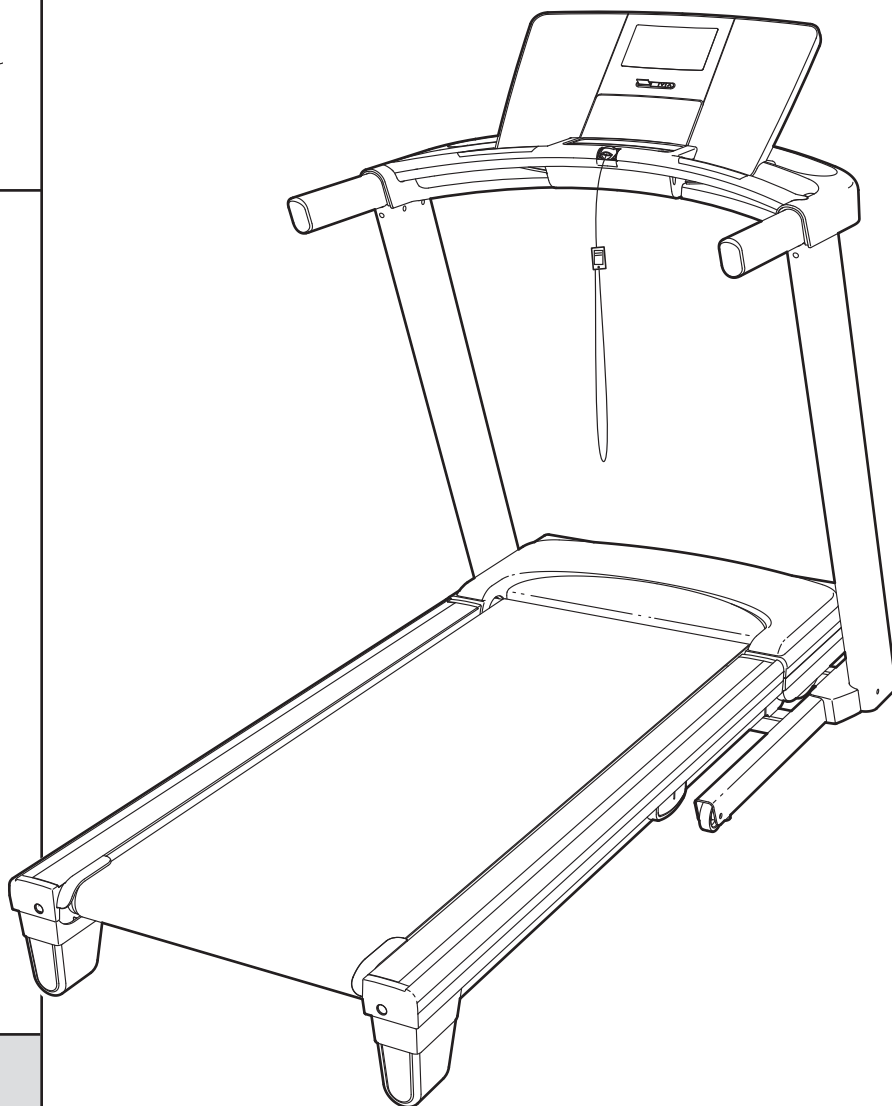
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconeurope.com
www.iconsupport.eu

ACHTUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



 Unsere Website:
www.iconeurope.com

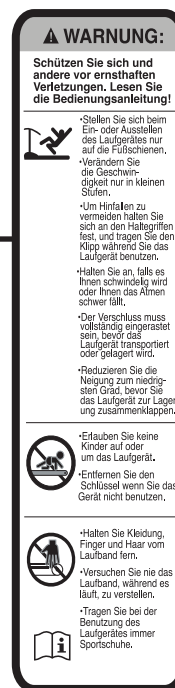
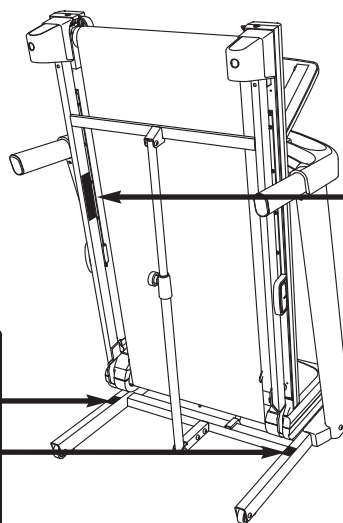
INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	6
MONTAGE	7
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSSENSORS	13
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	14
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	27
FEHLERSUCHE	29
TRAININGSRICHTLINIEN	33
TEILELISTE	34
DETAILZEICHNUNG	36
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, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Geben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.**

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



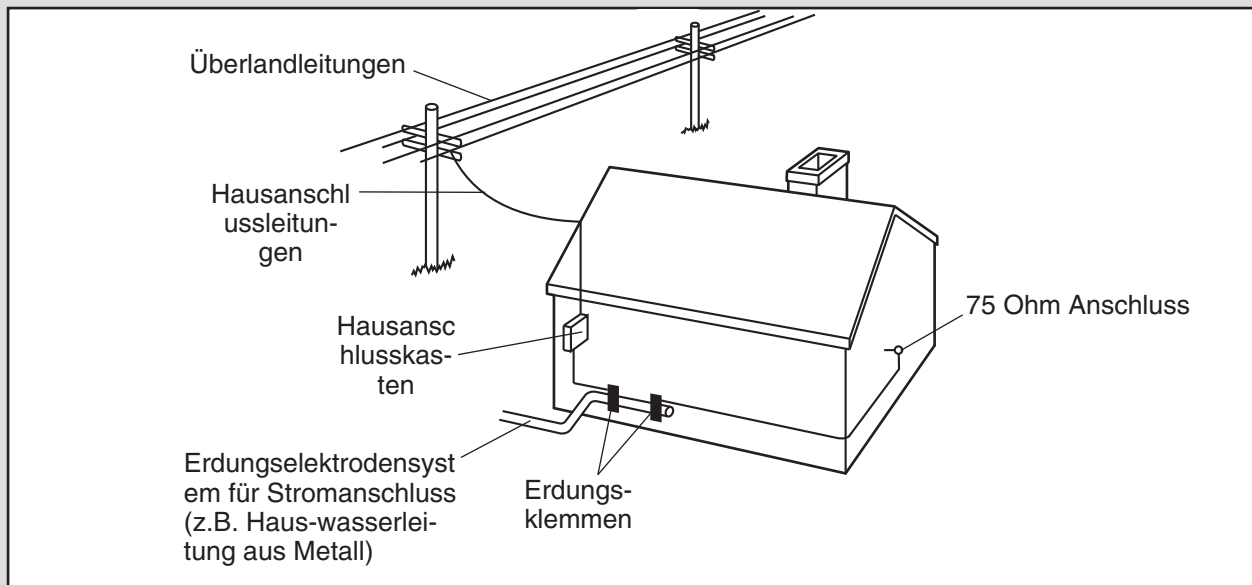
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠️ ACHTUNG: 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 dieses Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. Bevor Sie mit der 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.
2. Der Eigentümer dieses Lauftrainers ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur so wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben steht.
4. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in die Garage, auf eine gedeckte Terrasse, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 145 kg benutzt werden.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
10. Angemessene Kleidung ist notwendig. 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.
11. Wenn Sie den Lauftrainer an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 14), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 29, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie zum klaren Verständnis wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieser Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angibt.

19. Lassen Sie das Lauftrainer niemals unaufsichtlich, wenn es eingeschaltet ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, ziehen Sie das Netzkabel heraus und geben Sie den Entstör/Aus-überlastschalter in die AUS-Position, wenn das Lauftrainer nicht gebraucht wird. (Siehe Abb. auf Seite 6, um den Stromkreisunterbrecher zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, das Lauftrainer hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 7, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 27). Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Lauftrainer zu transportieren; bzw. für den Transport zu kippen.
21. Wenn Sie das Laufband zusammenklappen oder transportieren, achten Sie darauf, dass der Rahmen sicher in der Lagerposition gehalten wird.
22. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
23. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Benutzen Sie das Lauftrainer nur, wie beschrieben.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Dieses ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
26. Die Abdeckung an der Rückseite der TV-Konsole darf nicht entfernt werden, um das Risiko eines elektrischen Schlags zu verringern. Die Wartung und Reparatur der Bauteile im Inneren des Geräts darf ausschließlich von einem qualifizierten Service-Techniker durchgeführt werden.
27. Um das Laufband und den Fernseher bei Gewittern zu schützen, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und unterbrechen Sie die Verbindung des Kabelsystems. Damit beugen Sie Schäden durch Blitzschlag und SpannungsschöÙe vor.
28. Wenn Wartungs- oder Reparaturarbeiten an Ihrem Lauftrainer oder der TV-Konsole durchgeführt werden, bitten Sie Ihren Service-Techniker, Sicherheitskontrollen durchzuführen und den einwandfreien Betriebszustand des Geräts zu überprüfen.

Hinweis für die CATV-Installation (Kabelfernsehen): Bitte beachten Sie die örtlich geltenden Bestimmungen bezüglich den Anforderungen bei der Erdung.



VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

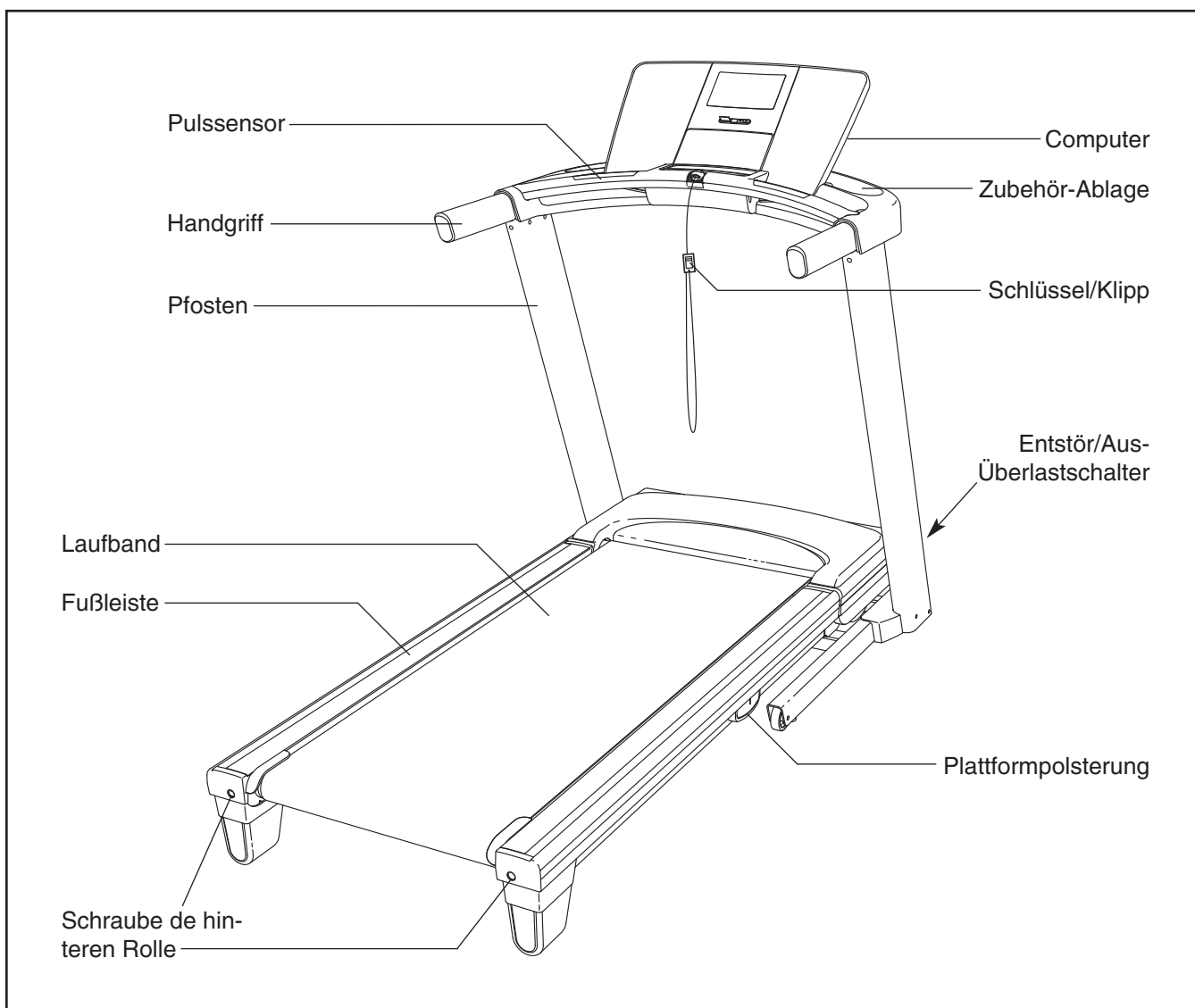
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines NordicTrack C 3000 Lauftrainers mit iPod-Universaldock entschieden haben. Der C 3000 Lauftrainer verbindet fortschrittliche Techno-logie mit innovativem Design, durch die Sie bequem bei sich zuhause das meiste aus Ihrem Training machen können. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie den einzigartigen C 3000 Lauftrainer so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor

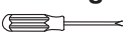
Sie das Lauftrainer in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell-nummer und die Serien-nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell-nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien-nummer 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.

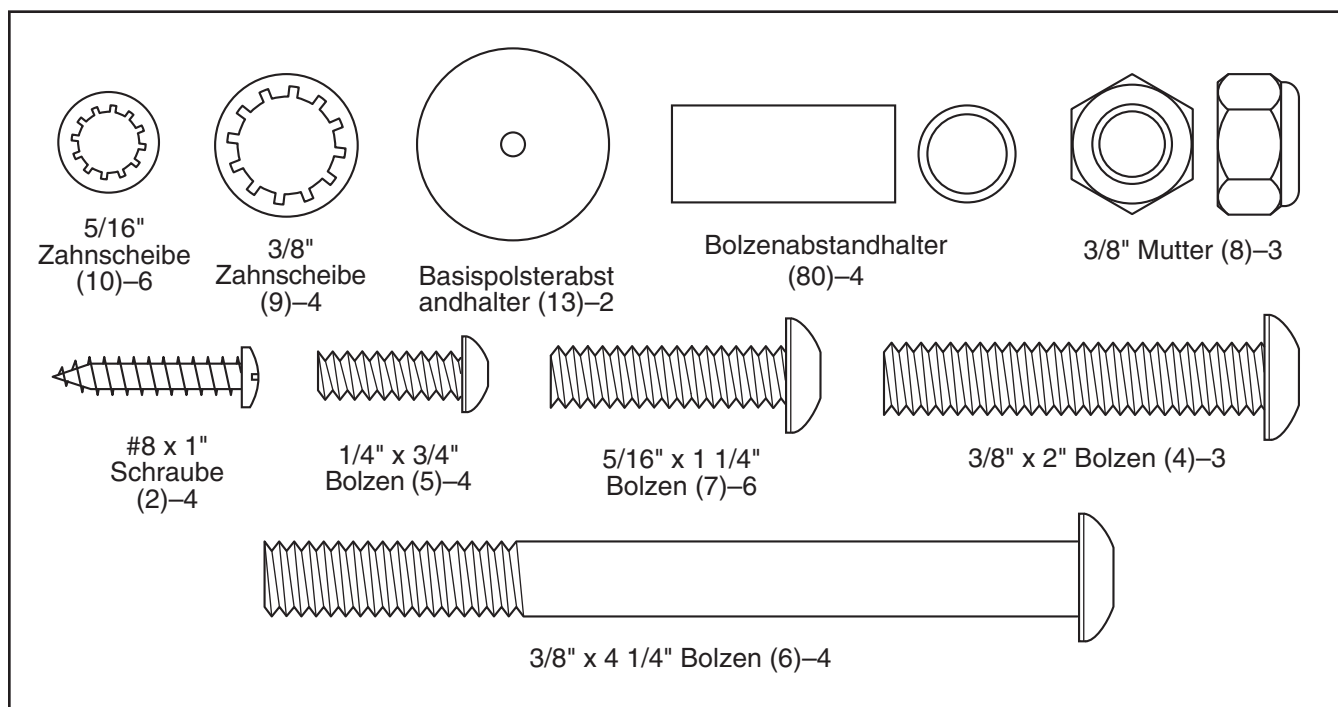


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungs-schmiermittel 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 Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

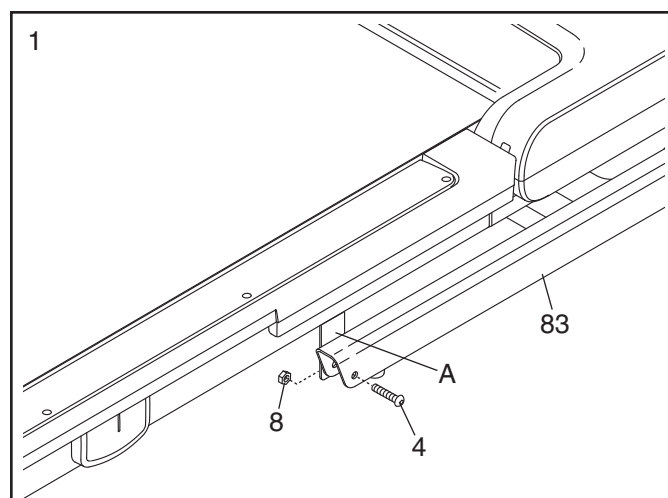
Für die Montage braucht man zu der beigelegten Innensechskantschlüssel , **einen Kreuzschraubenzieher** , **eine Drahtzange** , **ein verstellbarer** , **und schere** .

Benutzen Sie die Zeichnungen unten, um die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern, die sich unter jeder Zeichnung befindet, ist die Bestellnummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die Zahl hinter der Klammer ist die für die Montage benötigte Stückzahl. **Hinweis: Sollte sich eines der Teile nicht im Montagekit befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an ein anderes Teil montiert worden ist. Um Schäden an Kunststoffteilen zu vermeiden, verwenden Sie zum Zusammenbau bitte keine elektrischen Werkzeuge. Möglicherweise wurden einige zusätzliche Montageteile mitgeliefert.**



1. Das Netzkabel darf nicht eingesteckt sein.

Entfernen Sie die 3/8"-Mutter (8), den 3/8" x 2"-Bolzen (4) und die Transporthalterung (A) von der Basis (83). **Wiederholen Sie diesen Schritt an der anderen Seite des Lauftrainers.** Die Transporthalterungen können Sie wegwerfen; die Muttern und Bolzen brauchen Sie bei Schritt 3 und 6.

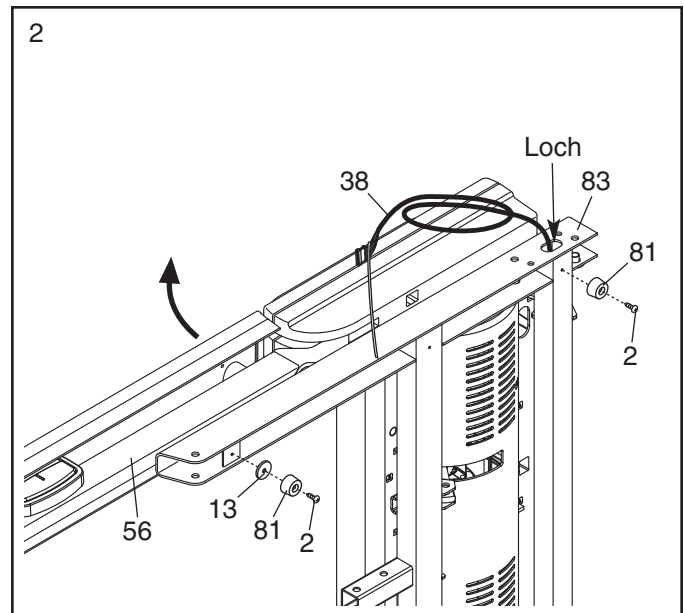


2. **Das Netzkabel darf nicht eingesteckt sein.**

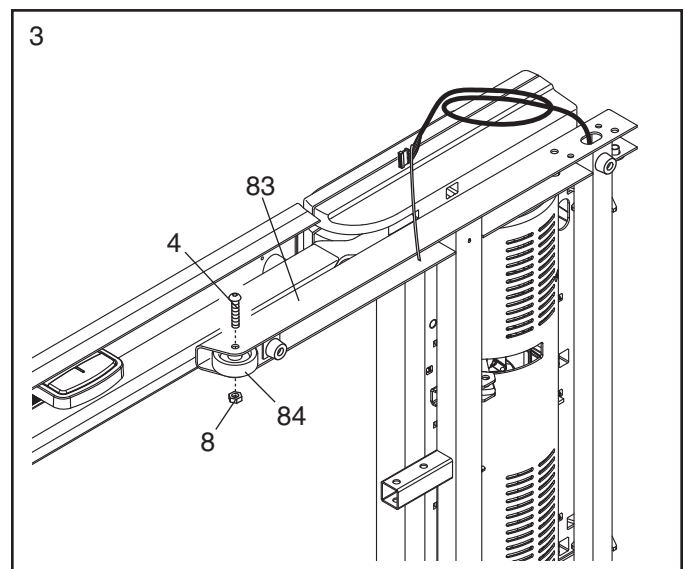
Mithilfe einer zweiten Person neigen Sie das Lauftrainer vorsichtig auf die linke Seite. Legen Sie den Rahmen (56) teilweise zusammen, so dass das Lauftrainer stabiler ist; **legen Sie den Rahmen jedoch noch nicht ganz zusammen.**

Schneiden Sie das Befestigungsband durch, das den Pfostendraht (38) an der Basis (83) festhält. Finden Sie das Band am angezeigten Loch in der Basis und ziehen Sie daran, um den Pfostendraht aus dem Loch zu ziehen.

Befestigen Sie das Basispolster (81) an der angegebenen Stelle mit einem Basispolsterabstandhalter (13) und einer #8 x 1" Schraube (2). Befestigen Sie dann ein zweites Basispolster (81) mit nur einer #8 x 1" Schraube (2).

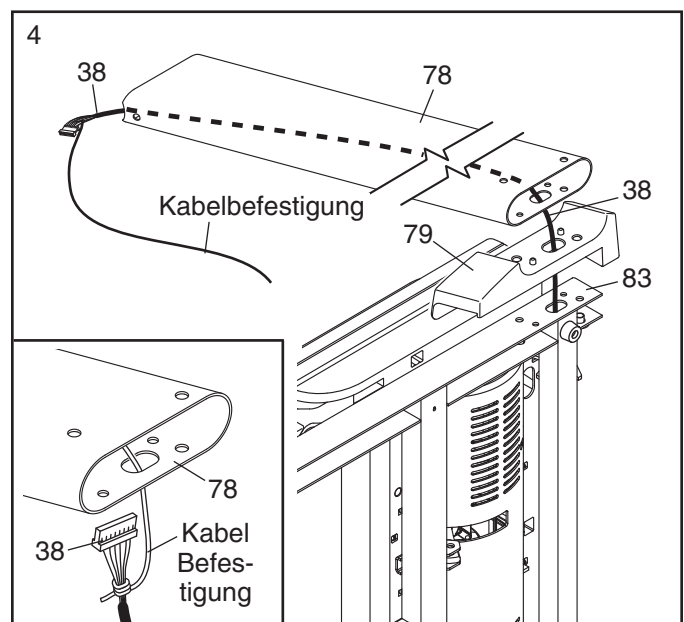


3. Befestigen Sie ein Rad (84) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (4) und der 3/8" Mutter (8), die Sie bei Schritt 1 entfernt haben. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; das Rad muss frei laufen.**



4. Finden Sie den rechten Pfosten (78) und den rechten Pfostenabstandhalter (79); beide sind mit Aufklebern markiert. Schieben Sie den Pfostendraht (38) durch den rechten Pfostenabstandhalter, wie angezeigt.

Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung, die sich am rechten Pfosten (78) befindet, sicher um das Ende des Pfostendrahts (38). Mithilfe einer zweiten Person halten Sie den rechten Pfosten an die Basis (83) hin. Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten geführt wird.



5. Bringen Sie den rechten Pfostenabstandhalter (79) an der Basis (83) an. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (38) nicht zu beschädigen.** Halten Sie mit Hilfe einer zweiten Person einen Bolzenabstandhalter (80) in das untere Ende des rechten Pfostens (78). Führen Sie einen 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) mit einer 3/8" Zahnscheibe (9) in den rechten Pfosten und den Bolzenabstandhalter ein. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einem zweiten Bolzenabstandhalter (80), einem 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) und einer 3/8" Zahnscheibe (9).** Dann stellen Sie den rechten Pfosten in den rechten Pfostenabstandhalter.

Schrauben Sie die 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) mit den Fingern fest. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht ganz fest an.**

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

Bringen Sie ein Basispolster (81) an der angezeigten Stelle mit einer #8 x 1" Schraube (2) und einem Basispolsterabstandhalter (13) an der Basis (83) an. Befestigen Sie dann ein zweites Basispolster (81) mit nur einer #8 x 1" Schraube (2).

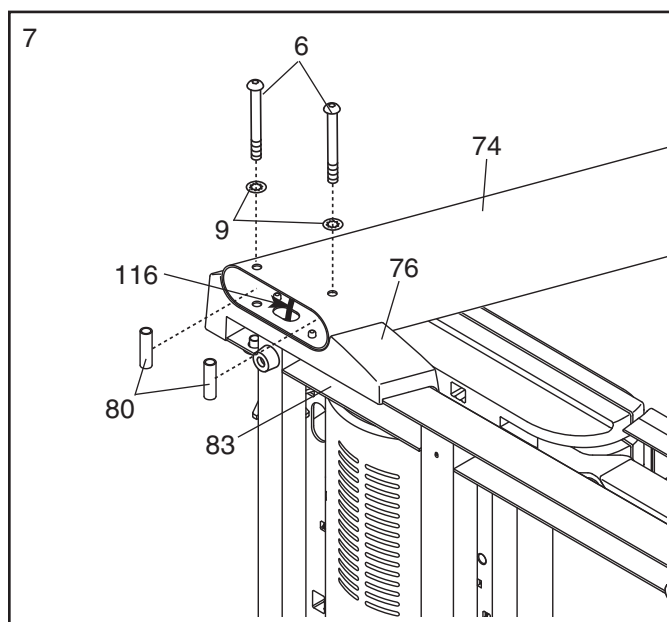
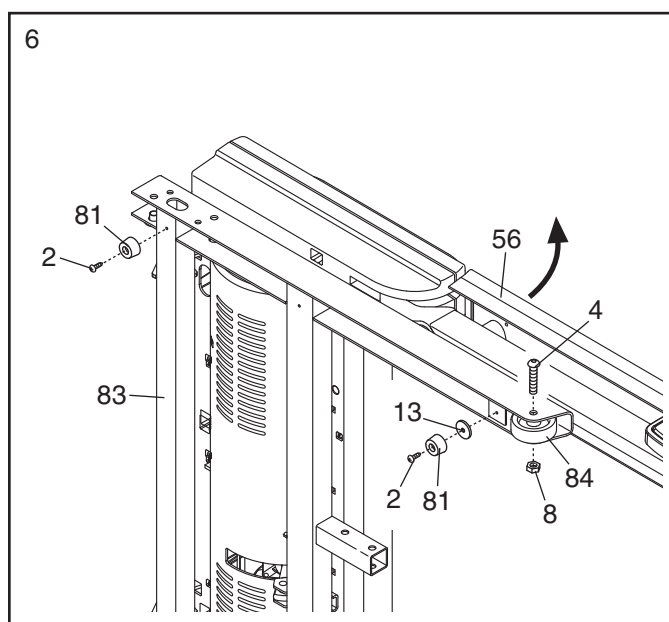
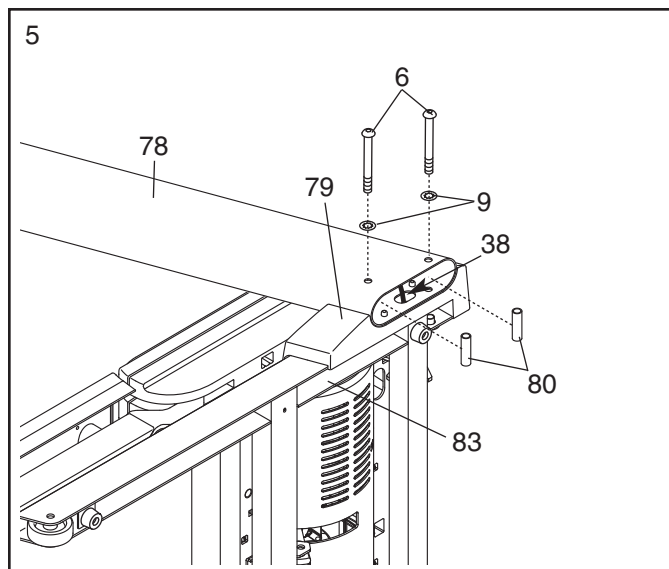
Befestigen Sie ein Rad (84) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (4) und der 3/8" Mutter (8), die Sie bei Schritt 1 entfernt haben. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; das Rad muss frei laufen.**

7. Führen Sie das Pfosten-AV-Kabel (116) durch das Loch an der Basis (83), durch den linken Pfostenabstandhalter (76) und durch den linken Pfosten nach oben (74).

Bringen Sie den Pfostenabstandhalter (76) an der Basis (83) an. Halten Sie mit Hilfe einer zweiten Person einen Bolzenabstandhalter (80) in das untere Ende des linken Pfostens (74). Führen Sie einen 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) mit einer 3/8" Zahnscheibe (9) in den linken Pfosten und den Bolzenabstandhalter ein. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einem zweiten Bolzenabstandhalter, einem 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6), und einer 3/8" Zahnscheibe (9).** Dann stellen Sie den linken Pfosten in den linken Pfostenabstandhalter.

Ziehen Sie nur von Hand die 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6) fest; **ziehen Sie die Bolzen noch nicht ganz fest.**

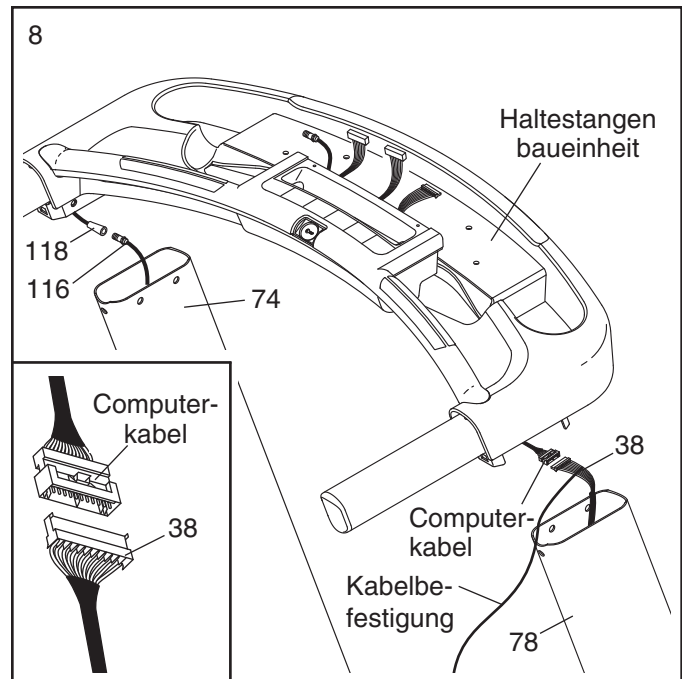
Kippen Sie das Laufgerät mit Hilfe einer zweiten Person, sodass die Basis (83) flach auf dem Boden steht.



8. Halten Sie die Haltestangenbaueinheit mit Hilfe einer zweiten Person in die Nähe des rechten (78) und linken Pfostens (74). Verbinden Sie den Pfostendraht (38) mit dem Konsolendraht. **Siehe Detailzeichnung. Die Verbindungsstücke sollten sich leicht ineinander schieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es **noch einmal**. **WENN DIE VERBINDUNGS-STÜCKE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KÖNNTE DER MONITOR BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.**

Verbinden Sie das Pfosten-AV-Kabel (116) im linken Pfosten (74) mit dem 30" AV-Kabel (118).

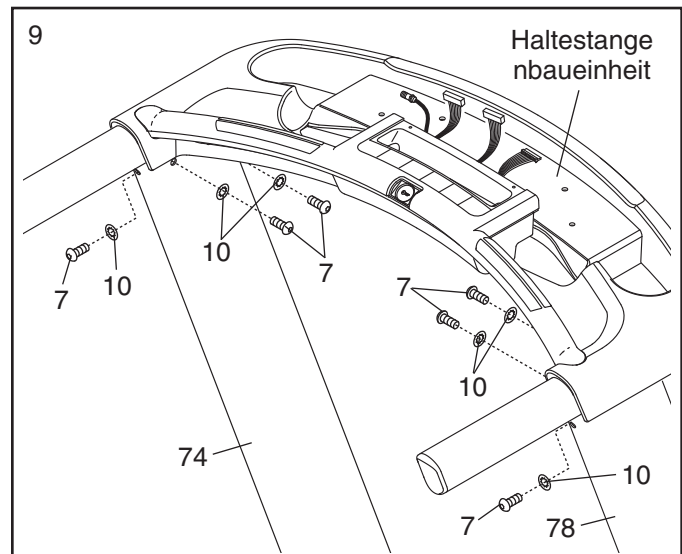
Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (38).



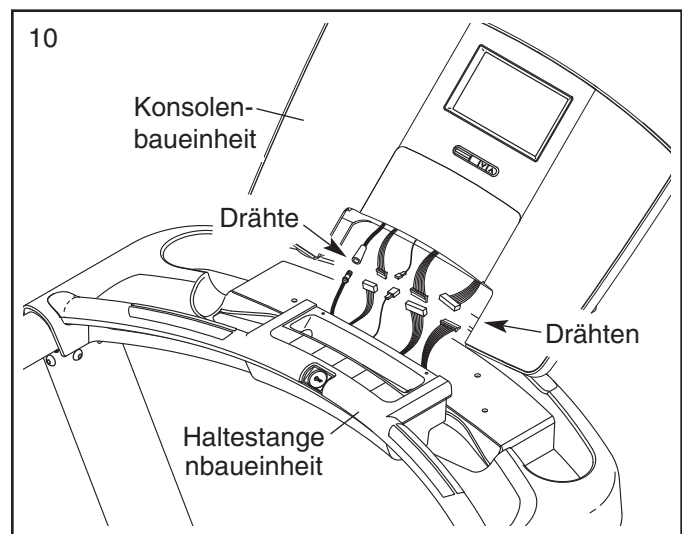
9. Stecken Sie die Haltestangenbaueinheit an die Pfosten (74, 78). **Achten Sie darauf, dass keine Kabel eingeklemmt werden.**

Befestigen Sie die Haltestangenbaueinheit mit sechs 5/16" x 1 1/4" Bolzen (7) und sechs 5/16" Zahnscheiben (10) an den Pfosten (74, 78), wie dargestellt.

Siehe Montageschritte 5 und 7. Ziehen Sie die 3/8" x 4 1/4" Bolzen (6).

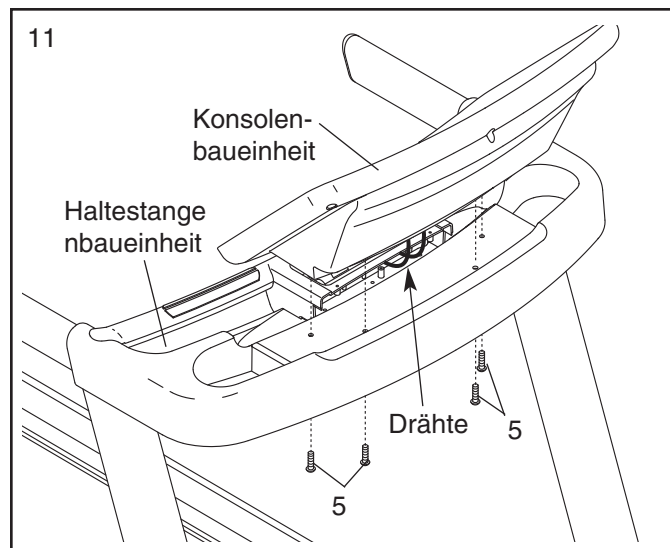


10. Halten Sie die Konsolenbaueinheit mit Hilfe einer zweiten Person in die Nähe der Haltestangenbaueinheit. Verbinden Sie die fünf Drähte der Konsolenbaueinheit mit den fünf Drähten der Haltestangenbaueinheit. **Siehe Detailzeichnung in Schritt 8. Die Verbindungsstücke sollten sich leicht ineinander schieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE VERBINDUNGS-STÜCKE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KÖNNTE DER MONITOR BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.**

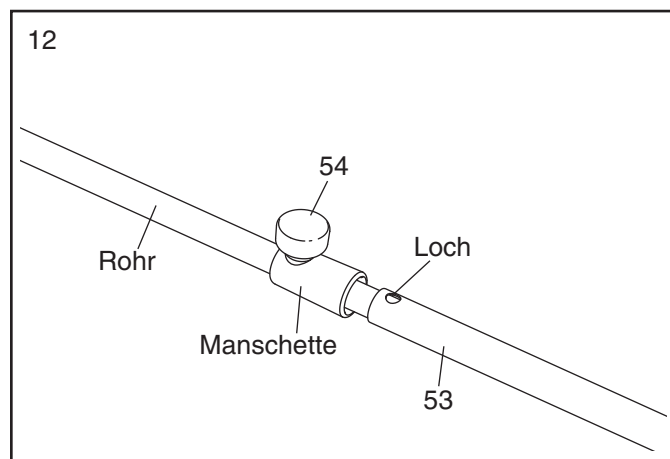


11. Führen Sie die Drähte der Konsolenbaueinheit in die Haltestangenbaueinheit ein.

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



12. Finden Sie die Lagerungssperre (53). Entfernen Sie die Befestigung vom Ende des Rohres. Achten Sie darauf, die Manschette über das angezeichnete Loch zu schieben und den Verschlussknopf (54) im Loch zu verankern. **Ziehen Sie an der Manschette, um sicher zu gehen, dass sie sich nicht von der Stelle bewegt.**

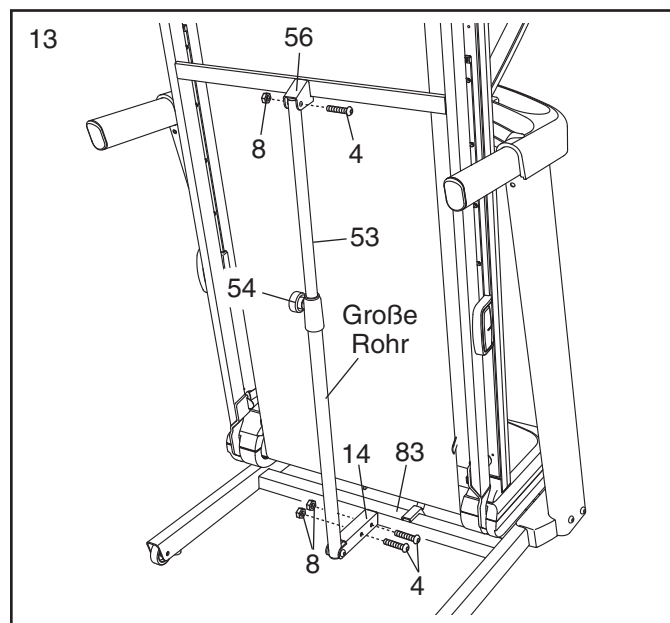


13. Haben Sie den Rahmen (56) auf die angezeigte Position an. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

Richten Sie die Lagerungssperre (53) so aus, dass sich das große Rohr und der Verschlussknopf (54) in der angezeigten Position befinden. Befestigen Sie die Verriegelungsklammer (14) und den Lagerungssperre (53) mit zwei 3/8" x 2" Bolzen (4) und zwei 3/8" Muttern (8) an der Basis (83).

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

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

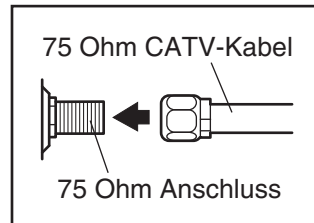


14. **Überprüfen Sie, ob alle Teile gut angezogen wurden, bevor Sie das Laufband benutzen.** Wenn sich auf den Laufbandaufklebern durchsichtige Plastiksichten befinden, entfernen Sie das Plastik. Um den Boden oder Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Lauftrainer. Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Bewahren Sie den Innensechskantschlüssel gut auf; er wird dazu gebraucht, um das Laufband einzustellen (siehe Seite 30 und 31).

Bevor Sie den Fernseher benutzen können, müssen Sie ein 75 Ohm CATV-Kabel an den 75 Ohm Anschluss am Lauftrainer, ein Videogerät oder einen DVD-Spieler an den Audio/Video-Eingang oder Ihr eigenes Audio/Videowiedergabegerät an den Audio/Video-Eingang an der Konsole anschließen. Hinweis: Benutzen Sie ein CATV-Kabel zum Anschluss an eine externe Quelle wie einen Kabelkasten, ein analoges Kabel, einen Satellitenempfänger oder einen Videorekorder. Das CATV-Kabel ist nicht im Lieferumfang inbegriffen.

ANSCHLUSS EINES 75 OHM CATV-KABELS

1. Schließen Sie ein 75 Ohm CATV-Kabel an den 75 Ohm Anschluss am Laufbandrahmen in der Nähe des Pfostens an.



SO SCHLIESSEN SIE EIN EXTERNES GERÄT MIT HILFE EINES CATV-KABELS AN

1. Stecken Sie ein Ende des 75 Ohm CATV-Kabels in den 75 Ohm Ausgang Ihres externen Geräts.
2. Stecken Sie das Netzkabel Ihres externen Geräts ein. Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres externen Geräts in Bezug auf eine korrekte Erdung.
3. Schließen Sie ein 75 Ohm CATV-Kabel an den 75 Ohm Anschluss am Laufbandrahmen in der Nähe des Pfostens an..

SO SCHLIESSEN SIE EINEN DVD-SPIELER ODER EIN VIDEOGERÄT AN DEN AUDIO/VIDEO-EINGANG AN

1. Schließen Sie ein RCA-Audio/Video-Kabel an Ihren DVD-Spieler bzw. Ihr Videogerät an.
2. Stecken Sie das Netzkabel Ihres DVD-Spielers bzw. Videogeräts ein. Konsultieren Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts in Bezug auf eine korrekte Erdung.
3. Schließen Sie das RCA-Audio/Video-Kabel an den Audio/Video-Eingang hinten an der Konsole an.

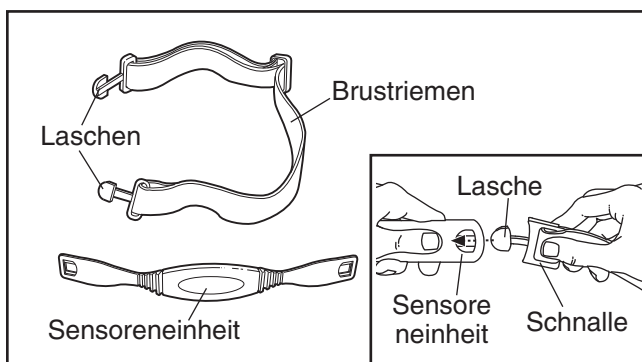
SO SCHLIESSEN SIE IHR EIGENES AUDIO/VIDEO-ABSPIELGERÄT DIREKT AN DIE KONSOLE AN

Siehe **BENUTZUNG DER STEREOANLAGE** auf Seite 24.

BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS

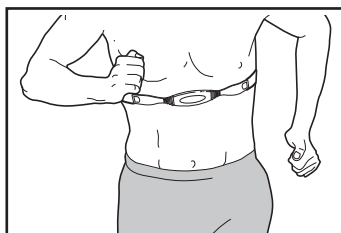
VERWENDUNG DES BRUSTPULSSENSORS

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit (siehe Zeichnung unten). Schieben Sie den Verschluss von der einen Seite des Brustriemens in das Loch auf einer Seite des Sensors, wie in der Detailzeichnung angezeigt. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit der Vorderseite der Sensoreinheit.



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 Ihrer Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSORS

- 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 Brustpulssensor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustpulssensor 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

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulsmonitor mit dem Computer benutzt wird. Sollte der Brustpulssensor nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Maßnahmen.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustpulssensor 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.**
- Der Brustpulsmonitor ist für Leute geplant worden, die eine normale Herzfrequenz haben. Probleme beim Erfassen der Herzfrequenz könnten durch medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien hervorgerufen werden.
- Die Funktion des Brustpulssensors kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn sich das herausstellt, versuchen Sie den Lauftrainer woanders aufzubauen.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 32).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS VORGESCHMIERTE LAUFBAND

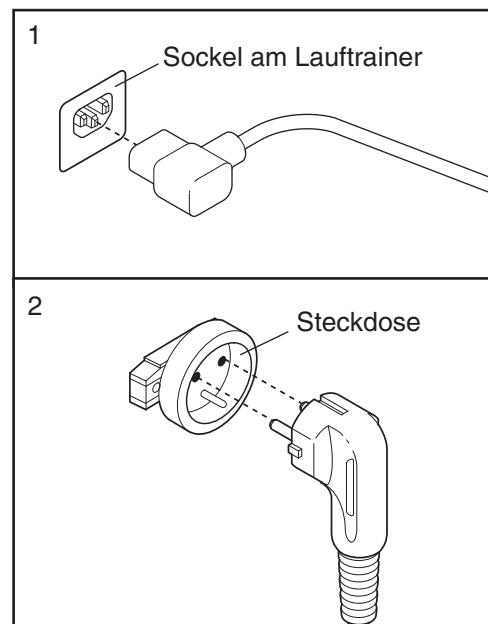
Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist.

WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

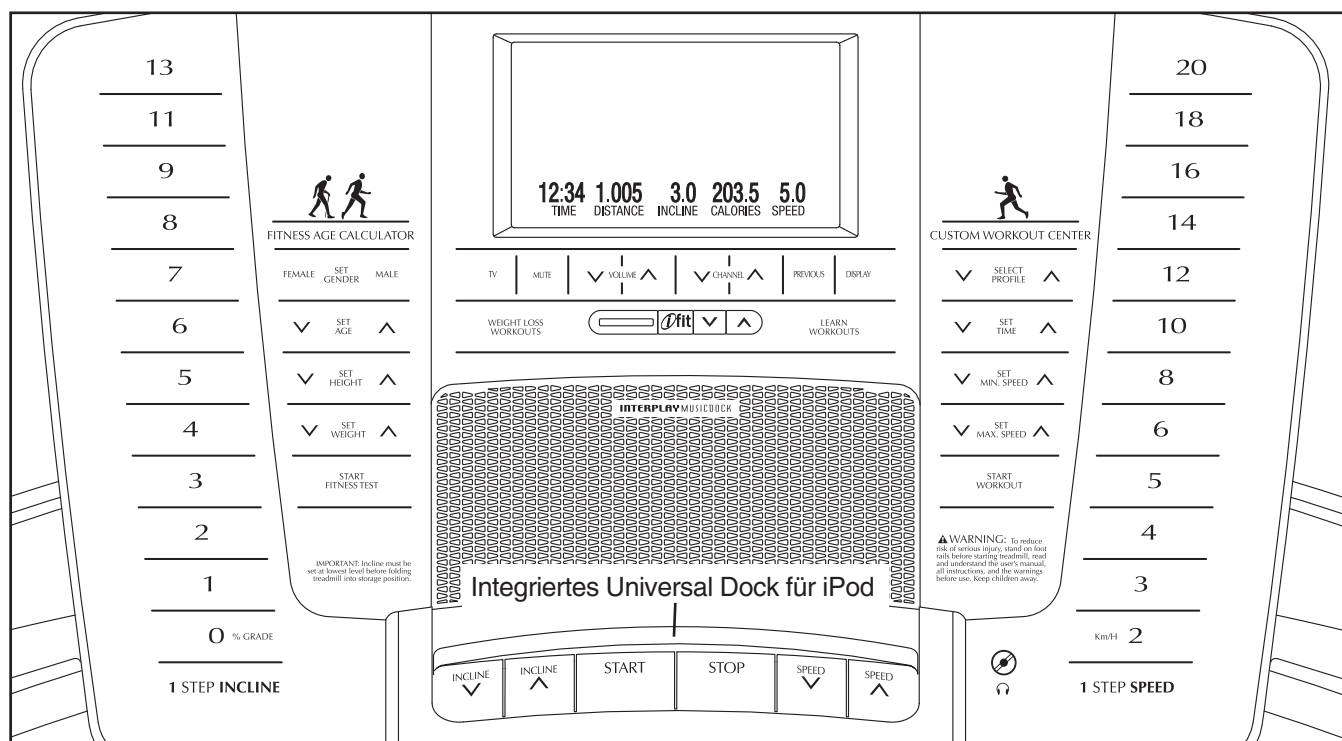
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches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

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken Sie das angezeigte Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 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 für FI-Schutzschalter eingerichtet 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 geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

COMPUTERDIAGRAMM



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnung am Computer ist in englischer Sprache geschrieben. Diese Warnung finden Sie auch auf deutsch am Aufkleberabzugsblatt. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf den Computer.

COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer Ihres Lauftrainers bietet eine Reihe eindrucksvoller Merkmale, die Ihnen helfen das Beste aus Ihrem Workout zu erlangen. Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor verwendet.

Außerdem bietet der Computer vierundzwanzig Gewichtsverlustprogramme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch ein wirksames Training geführt werden. Man kann auch seine eigenen Trainingsprogramme erstellen. Man kann sogar einen Fitnessstest durchführen, der Ihr Fitnessalter errechnet.

Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen interaktiven iFIT-System ausgestattet. Mit diesem System können Sie iFIT-Karten, die in einen Schlitz eingeführt werden, mit dem Computer verwenden. Zum Beispiel kann man mit dem 8-wöchigen Gewichtsverlustprogramm ungewollte Pfunde abbauen oder mit dem Marathonpro-

gramm für einen Langstreckenlauf trainieren. Die iFIT-Programme kontrollieren automatisch den Lauftrainer während die Stimme eines persönlichen Trainers Sie bei jedem Schritt motiviert. Wenn Sie weitere iFIT-Karten bestellen möchten, besuchen Sie die Internetseite www.iFIT.com oder rufen Sie den Kundenservice unter der auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung angegebenen Telefonnummer an. **iFIT-Karten sind auch in ausgewählten Fachgeschäften erhältlich.**

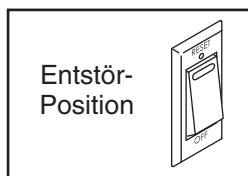
Während Sie sich in Form bringen, können Sie sich das Fernsehprogramm Ihrer Wahl anschauen, ganz gleich ob Sie dabei den manuellen Modus oder eines der Trainingsprogramme benutzen. Mit dem hochwertigen Stereo-Soundsystem kann man während des Trainierens seine Lieblingsmusik anhören oder ein interessantes Audiobuch anhören. Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um das Gerät einzuschalten, befolgen Sie die Schritte, die auf Seite 16 beginnen. **Um den manuellen Modus zu benutzen**, siehe Seite 16. **Um ein Gewichtsverlustprogramm zu benutzen**, siehe Seite 18. **Um ein Lernprogramm zu entwickeln und zu verwenden**, siehe Seiten 19 und 20. **Um die Zentrale zur Entwicklung individuell gestalteter Programme zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um den Fitnessaltererrechner zu benutzen**, siehe Seite 22. **Um die iFIT-Karte zu benutzen**, siehe Seite 23. **Um den Fernseher zu benutzen**, siehe Seite 24. **Um das Stereosystem zu benutzen**, siehe Seite 24. **Um den Informationsmodus zu benutzen**, siehe Seite 25.

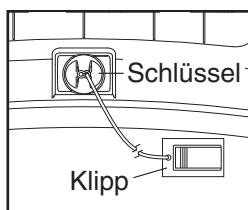
EINSCHALTEN DES GERÄTS

WICHTIG: Sollte das Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, dann könnten die Displays am Computer sowie andere elektronischen Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (sehen Sie sich Seite 14 an). Finden Sie den Entstör/Aus-Überlastschalter am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den Entstör/Aus-Überlastschalter auf die Entstör-Position.



Steigen Sie auf die Fußschiene des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp (siehe Abb. rechts), am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund ihrer Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment werden die Displays aufleuchten. **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: Falls sich eine dünne Schicht Plastik auf dem Computeroberfläche befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Beobachten Sie bei der ersten Inbetriebnahme des Geräts die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie es, falls erforderlich, mittig aus (siehe Seite 31).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um zu überprüfen, welche Maßeinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 25. **Einfachheitshalber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.**

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS

2. Manuellen Modus wählen.

Nach Einstecken des Schlüssels befindet sich der Computer immer im manuellen Modus. Wenn Sie ein Programm gewählt haben, drücken Sie die Lern-Programm-Taste [LEARN WORKOUTS] mehrmals bis am Display nur noch Nullen erscheinen. Anmerkung: Vergewissern Sie sich, dass sich im iFit-Schlitz keine iFIT-Karte befindet.

3. Laufband in Bewegung setzen und Geschwindigkeit einstellen.

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

Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbandes auf Wunsch, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 km/h. Wenn man eine der Stufen-Geschwindigkeitstasten drückt, wird sich die Geschwindigkeit des Laufbandes langsam erhöhen, bis es die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

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. Neigung des Lauftrainers auf Wunsch verstellen.

Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste [INCLINE] oder eine der nummerierten Stufen-Neigungstasten. Wenn eine dieser Tasten gedrückt wird, ändert sich die Steigung des Laufbandes allmählich, bis es die eingestellte Steigung erreicht hat.

5. Wählen Sie einen Display-Modus und folgen Sie Ihrem Trainingsfortschritt mithilfe der Information am Bildschirm.

Bietet der Computer drei verschiedene Anzeigemodi Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene Trainingsinformationen im Display angezeigt. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

Während man auf dem Lauftrainer geht oder läuft, kann man am Bildschirm die folgenden Trainingsinformationen verfolgen:

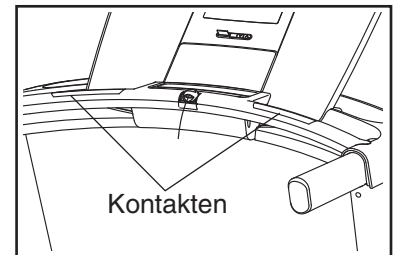
- Im manuellen Modus kann der Bildschirm eine Laufbahn anzeigen, welche 400 Meter darstellt. Während man auf dem Lauftrainer geht oder läuft, werden nacheinander Abschnitte der Laufbahn am Bildschirm erscheinen, bis schließlich die ganze Laufbahn erleuchtet ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und von neuem in Abschnitten erscheinen. Anmerkung: Der Bildschirm hat einen Empfänger-Modus, einen RCA-Modus und einen MP4-Modus. Die Laufbahn kann nur im MP4-Modus gewählt werden. Um die Laufbahn zu sehen, drücken Sie mehrmals auf die TV-Taste, bis "MP4" einige Sekunden lang am Bildschirm erscheint.
- Die vergangene Zeit [TIME]. Anmerkung: Wenn man ein Programm gewählt hat, gibt der Bildschirm die im Workout verbleibende Zeit anstatt der vergangenen Zeit an.
- Die ungefähre Anzahl von verbrannten Kalorien [CALORIES]
- Die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes
- Der Neigungsgrad [INCLINE] des Lauftrainers. Anmerkung: Der Neigungsgrad des Lauftrainers wird nur dann angegeben, wenn man die Neigungstasten gedrückt hat.
- Die Distanz [DISTANCE], die man hinter sich gebracht hat
- Ihre Herzfrequenz [HEARTRATE]. Anmerkung: Die Herzfrequenz kann nur aufscheinen, wenn man den Handgriffpulssensor verwendet.

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

6. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Sie können Ihren Herzschlag messen mit dem Handgriff-Pulssensor oder dem Brustpulssensor (Siehe Seite 13 für weitere Informationen bezüglich des Brust-pulssensors.) Anmerkung: Wenn Sie den Handgriffpulssensor und den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor gleichzeitig verwenden, kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig erkennen.

Bevor man den Handgriff-pulssensor verwenden kann, muss man die durchsichtigen Plastikfolien von den Metallkontakten entfernen. Zusätzlich müssen die Hände sauber sein.



Um die Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußschienen** und berühren Sie die Metallkontakte am Handgriff—**vermeiden Sie dabei ein Bewegen der Hände**. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, dann wird Ihre Herzfrequenz angegeben. **Zur besten Ablesung der Herzfrequenz, lassen Sie die Hände ca. 15 Sekunden lang auf den Kontakten aufliegen.**

7. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie die Stopp-Taste und **reduzieren Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Einstellung. Die Neigung muss auf die kleinste Einstellung eingestellt sein, wenn man das Lauftrainer in die Lagerungsposition gibt. Ansonsten könnte das Lauftrainer beschädigt werden.** Ziehen Sie dann den Schlüssel aus dem Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie das Lauftrainer nicht mehr benutzen, stellen Sie den Entstör-/Aus- Überlastschalter in die AUS [OFF] -Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZEN EINES GEWICHTSVERLUSTPROGRAMMES

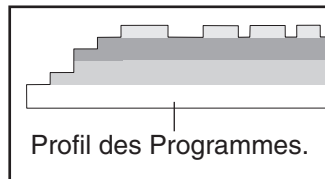
1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.

2. Wählen Sie ein Gewichtsverlustprogramm.

Um ein Gewichtsverlustprogramm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Gewichtsverlustprogramm-taste [WEIGHT

LOSS WORKOUTS]. Wenn man ein Gewichtsverlustprogramm gewählt hat, erscheint die Programmmzahl am Bildschirm. Der Bildschirm gibt auch die Workoutlänge an, die maximale Geschwindigkeit und die maximale Neigung sowie einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen.



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

3. Starttaste drücken, um das Workout zu beginnen.

Einen Moment nachdem man die Starttaste [START] gedrückt hat, stellt sich das Lauftrainer automatisch auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts ein. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Wenn der erste Abschnitt des Programms beendet ist, erklingt eine Serie von Tönen. Sollten sich Geschwindigkeit und/oder Neigung des Lauftrainers verändern, dann erscheint die neue Geschwindigkeit und/oder Neigung am Bildschirm, um Sie darauf aufmerksam zu machen und der Pfeil unterhalb des Workoutquerschnitts wird dann um eine Position nach rechts rücken. Der

Lauftrainer stellt sich dann automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen, die für den zweiten Abschnitt vorprogrammiert sind, ein. Anmerkung: Der Bildschirm hat einen Empfänger-Modus, einen RCA-Modus und einen MP4-Modus. Der Workoutquerschnitt kann nur im MP4-Modus oder im RCA-Modus abgerufen werden. Um den Workoutquerschnitt abzurufen, drücken Sie die TV-Taste mehrmals bis "RCA" oder "MP4" einige Sekunden lang am Bildschirm erscheint.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt beendet ist. Das Laufband hält dann langsam an.

Sollten Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellungen irgendwann während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man sie durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf Knopfdruck verändern.

Anmerkung: Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Neigungs-einstellung des nächsten Segments anpassen.

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] abbrechen. Um es wieder aufzunehmen, drückt man die Start-Taste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms workout beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

4. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie mithilfe der Trainingsinformation am Bildschirm Ihren Fortschritt.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 17 an.

5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 17 an.

6. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

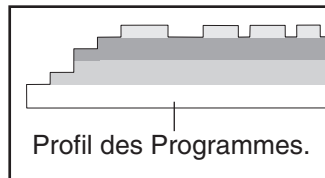
EIN LERNWORKOUT ERSTELLEN

1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.

2. Wählen Sie eines der vier Lernprogramme.

Um eines der Lernprogramme zu wählen, drücken Sie mehrmals die Lernprogramm-taste [LEARN WORKOUTS].



Nachdem man ein Lernprogramm gewählt hat, erscheint die Programmzahl am Bildschirm. Am Bildschirm werden auch die Workoutlänge, die maximale Geschwindigkeit und die maximale Neigung des Lauftrainers angezeigt sowie ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms.

3. Drücken Sie die Start-Taste und programmieren Sie die gewünschte Geschwindigkeit und die gewünschte Neigung ein.

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

Jedes Lernprogramm wurde in mehrere ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Für jedes

Segment kann man eine Geschwindigkeitseingabe und eine Neigungseingabe vorprogrammieren. Um eine Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das erste Segment ändern Sie einfach nach Wunsch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbands, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Neigungstasten drücken.

Wenn der erste Abschnitt des Programms beendet ist, erklingt eine Serie von Tönen und die laufende Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung wird gespeichert. Programmieren Sie eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung für das zweite Segment wie oben beschrieben.

Fahren Sie fort, Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen einzuprogrammieren, bis das Workout beendet ist.

4. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie mithilfe der Trainingsinformation am Bildschirm Ihren Fortschritt.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 17 an.

5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 17 an.

6. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

EIN LERNWORKOUT ERSTELLEN

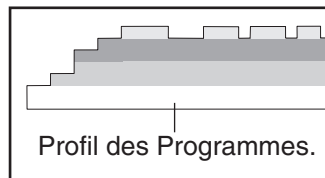
1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.

2. Wählen Sie eines der vier Lernprogramme.

Um eines der Lernprogramme zu wählen, drücken Sie mehrmals die Lernprogrammtaste [LEARN

WORKOUTS]. Nachdem man ein Lernprogramm gewählt hat, erscheint die Programmzahl am Bildschirm. Am Bildschirm werden auch die Workoutlänge, die maximale Geschwindigkeit und die maximale Neigung des Lauftrainers angezeigt sowie ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms.



3. Starttaste drücken, um das Workout zu beginnen.

Einen Moment nachdem man die Start-Taste gedrückt hat, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die erste, vorher einprogrammierte Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung ein. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Lernworkout ist in mehrere einminütige Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder dieselbe Neigungseinstellung bei aufeinanderfolgenden Abschnitten einprogrammiert ist.

Das Lernprogramm funktioniert wie ein Gewichtsverlustprogramm (siehe Schritt 3 auf Seite 18).

Auf Wunsch kann man das Programm ummoderieren während man es benutzt. **Um die Geschwindigkeitseinstellung oder die Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts zu verändern**, drücken Sie einfach die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten. Wenn der laufende Abschnitt zu Ende geht, wird diese neue Einstellung im Computer gespeichert.

Um das Programm workout zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste. Um es wieder aufzunehmen, drückt man die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann mit 2 km/h sich zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, stellt sich das Lauftrainer automatisch auf die vorprogrammierte Geschwindigkeit und Neigung des nächsten Abschnitts ein.

4. Wählen Sie den Display-Modus und verfolgen Sie mithilfe der Trainingsinformation am Bildschirm Ihren Fortschritt.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 17 an.

5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 17 an.

6. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

VERWENDEN DER ZENTRALE ZUR ENTWICKLUNG INDIVIDUELL GESTALTETER PROGRAMME

1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.

2. Wählen Sie die Zentrale zur Entwicklung individuell gestalteter Programme.

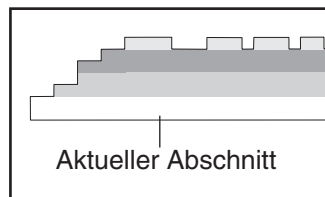
Um eine Zentrale zur Entwicklung individuell gestalteter Programme zu verwenden, drücken Sie die Auf-Taste bei Querschnitt wählen [SELECT PROFILE].

Wählen Sie einen Querschnitt von Geschwindigkeitseinstellungen, die Workoutlänge, die geringste Geschwindigkeit und die maximale Geschwindigkeit, indem Sie mehrmals die Auf- und Ab-Tasten für jede Wahl betätigen. Nach jeder Wahl muss man die Taste Workout anfangen [START WORKOUT] drücken. Anmerkung: Ein Betätigen dieser Taste zu diesem Zeitpunkt wird kein Anfangen des individuell gestalteten Programms verursachen. Wenn man diese Taste nicht drückt, dann geht der Bildschirm nach ein paar Sekunden zur nächsten Wahlmöglichkeit über.

Jedes individuell gestaltete Programm wurde in mehrere Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert.

3. Drücken Sie nun die Taste Workout anfangen [START WORKOUT] noch einmal, um mit dem Workout zu beginnen.

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



Wenn der erste Abschnitt des Programms beendet ist, erklingt eine Serie von Tönen. Sollten sich Geschwindigkeit und/oder Neigung des Lauftrainers verändern, dann erscheint die neue Geschwindigkeit und/oder Neigung am Bildschirm, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Der Pfeil unterhalb des

Workoutquerschnitts wird dann um eine Position nach rechts rücken und der Lauftrainer stellt sich automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen, die für den zweiten Abschnitt vorprogrammiert sind, ein. Anmerkung: Der Bildschirm hat einen Empfänger-Modus, einen Cinch-Modus und einen MP4-Modus. Der Workoutquerschnitt kann nur im MP4-Modus oder im Cinch-Modus abgerufen werden. Um den Workoutquerschnitt abzurufen, drücken Sie die TV-Taste mehrmals bis "RCA" oder "MP4" einige Sekunden lang am Bildschirm erscheint.

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

Sollten Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellungen irgendwann während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man sie durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf Knopfdruck verändern. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, **stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die vorprogrammierte Geschwindigkeit und Neigung des nächsten Abschnitts ein.**

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste [START] abbrechen. Um es wieder aufzunehmen, drückt man die Start-Taste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms workout beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

4. Wählen Sie den Display-Modus und verfolgen Sie mithilfe der Trainingsinformation am Bildschirm Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 17 an.

6. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

VERWENDEN DES FITNESSALTERBERECHNERS

Der Fitnessalterberechner gibt Ihr ungefähres Fitnessalter an. Ihr Fitnessalter ist das ungefähre Alter von jemandem mit Ihrem Fitnessgrad.

Um ein präzises Resultat zu erreichen, verwenden Sie den Fitnessalterberechner, wenn Sie nicht müde sind, wenn Sie mindestens zwei Stunden vorher nichts gegessen haben und wenn Sie innerhalb von mindestens 24 Stunden nicht trainiert haben. Folgen Sie den Schritten unten, um den Fitnesstest zu benutzen.

1. Tragen Sie den Brustpulssensor.

Man muss den Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor benutzen, um den Fitnessalterberechner zu verwenden. **Der Brustpulssensor liefert das beste Resultat.** Siehe Seite 13 für weitere Informationen bezüglich des Brustpulssensors.

2. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.

3. Wählen Sie den Fitnessalterberechner.

Um den Fitnessalterberechner zu wählen, drücken Sie eine der beiden Tasten Geschlecht eingeben [SET GENDER].

Nachdem man den Fitnessalterberechner gewählt hat, erscheint entweder das Wort weiblich [FEMALE] oder männlich [MALE] am Bildschirm. Drücken Sie auf weiblich oder männlich, um Ihr Geschlecht einzugeben, und drücken Sie dann auf die Taste Fitnesstest anfangen [START FITNESS TEST]. Anmerkung: Ein Drücken auf diese Taste zu diesem Zeitpunkt wir den Fitnessalterberechner nicht in Betrieb setzen. Wenn man diese Taste jedoch nicht drückt, dann geht der Bildschirm nach ein paar Sekunden zur nächsten Wahlmöglichkeit über.

Wählen Sie Ihr Alter, Ihre Körpergröße und Ihr Körpergewicht, indem Sie bei jeder Wahlmöglichkeit mehrmals auf die Auf- und Ab-Tasten drücken. Drücken Sie nach jeder getroffenen Wahl die Taste Fitnesstest anfangen [START FITNESS TEST].

4. Drücken Sie die Taste Fitnesstest anfangen [START FITNESS TEST] noch einmal, um mit dem Fitnesstest zu beginnen.

Einen Moment nachdem man diese Taste gedrückt hat, wird sich der Lauftrainer automatisch auf die erste Geschwindigkeit- und Neigungseinstellung des Fitnesstests einstellen. Fangen Sie an, auf dem Lauftrainer zu gehen. Anmerkung: Um ein möglichst genaues Resultat zu erhalten, sollte man sich während des Fitnesstests nicht an den Haltestangen festhalten.

Während des Fitnesstests werden sich Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers öfters verändern. Vor jeder Veränderung werden die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen am Bildschirm erscheinen, um Sie auf die kommende Veränderung aufmerksam zu machen. **ACHTUNG: Während des Fitnesstests werden die Geschwindigkeits- und Neigungstasten nicht funktionieren. Um den Fitnesstest vorzeitig abubrechen, kann man die Stopp-Taste drücken.**

Der Fitnesstest dauert neun Minuten lang. Wenn der Fitnesstest zu Ende kommt, hört das Laufband auf, sich zu bewegen und Ihr berechnetes Fitnessalter erscheint am Bildschirm.

5. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie mithilfe der Trainingsinformation am Bildschirm Ihren Fortschritt.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 17 an.

6. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

VERWENDEN EINER iFIT-KARTE

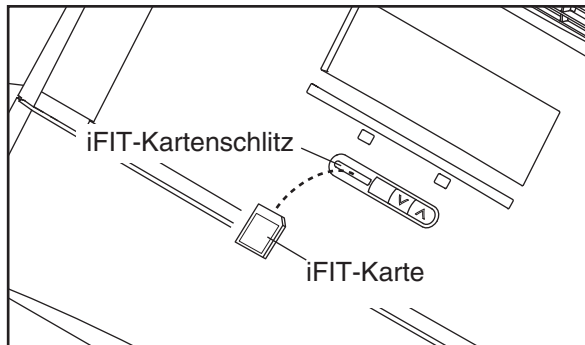
1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.

2. Stecken Sie eine iFIT-Karte ein und wählen Sie ein Workout.

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, stecken Sie eine iFIT-Karte in den iFIT-Kartenschlitz; Achten Sie darauf, dass die Metallkontakte der iFIT-Karte nach unten schauen und dass sie richtig in den iFIT-Schlitz gesteckt wird.

Wählen Sie dann ein iFIT-Programm, indem Sie die Herzfrequenz-Auf- oder die iFIT-Taste betätigen. Nachdem man ein iFIT-Programm gewählt hat, gibt das Display die Programmzahl, die Workoutlänge, die maximale Neigungseinstellung und die maximale Geschwindigkeitseinstellung an.



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

3. Starttaste [START] drücken, um das Workout zu beginnen.

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des workouts anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

4. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie mithilfe der Trainingsinformation am Bildschirm Ihren Fortschritt.

Die Stimme eines persönlichen Trainers führt Sie durch das Workout.

Sollte die für den laufenden Abschnitt eingestellte Geschwindigkeit oder Neigung zu hoch oder zu niedrig sein, kann man beide von Hand verändern, indem man die Geschwindigkeits- oder die Neigungstaste betätigt. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellt sich das Lauftrainer wieder auf die vorprogrammierten Einstellungen ein.**

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] abbrechen. Um es wieder aufzunehmen, drückt man die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann mit 2 km/h sich zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, stellt sich das Lauftrainer automatisch auf die vorprogrammierte Geschwindigkeit und Neigung des nächsten Abschnitts ein.

5. Entfernen des Schlüssels vom Computer nach Beendigung des Workouts.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

ACHTUNG: Wenn Sie die iFIT-Karten nicht benutzen, entfernen Sie diese immer aus dem iFIT-Kartenschlitz.

BEDIENUNG DER TV-KONSOLE

ACHTUNG: Bevor man den Fernseher in Betrieb nehmen kann, muss man ein 75-Ohm CATV-Kabel oder einen Videorekorder am 75-Ohm-Anschluss des Lauftrainers, einen Videorekorder oder einen DVD-Player an den drei Audio/Video-Cinchsteckern oder einen anderen Audio/Video-Player am Audio/Video-Stecker unter dem Fernseher am Computer anstecken. Siehe Seite 12.

Folgen Sie den nachstehenden Schritten zur Bedienung der TV-Konsole.

1. Den Schlüssel in den Computer einstecken.

Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16 an.

2. Drücken Sie die TV-Taste, um eine Fernsehquelle zu wählen.

Beim Einstecken des Schlüssels schaltet sich der Fernseher automatisch ein. Drücken Sie mehrmals die TV-Taste, um eine Fernsehquelle zu wählen.

Wenn Sie ein 75-Ohm CATV-Kabel oder einen Videorekorder am 75-Ohm-Anschluss des Lauftrainers angeschlossen haben, wählen Sie die Empfangsquelle. Sollten Sie einen DVD-Player oder einen Videorekorder an den drei Audio/Video-Cinchsteckern angesteckt haben, wählen Sie eine RCA-Quelle. Sollten Sie einen persönlichen Audio/Video-Player am Audio/Video-Stecker unterhalb des Fernsehers am Computer angesteckt haben, wählen Sie eine MP4-Quelle.

3. Drücken Sie die Kanaltasten (CHANNEL), um den gewünschten Kanal auszuwählen.

Beim Einschalten des Fernsehens erscheint am Bildschirm der zuletzt gewählte Kanal. Um einen Kanal auszuwählen, drücken Sie die Kanaltasten [CHANNEL]. Auf dem Bildschirm erscheint für einige Sekunden die ausgewählte Kanalnummer. Um zum zuletzt gewählten Kanal zurückzukehren, drücken Sie die Vorher-Taste [PREVIOUS]. Anmerkung: Die TV-Konsole verfügt über eine Speicherfunktion, mit der Sie direkt vom laufenden Kanal zum nächsten gespeicherten Kanal schalten können. Bevor Sie Kanäle auf diese Weise auswählen können, müssen Sie diese zunächst speichern. Siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 25.

4. Drücken Sie die Lautstärke-Tasten, um die Lautstärke zu regeln.

Wenn man auf die Lautstärke-Taste [VOLUME] drückt, erscheint einige Sekunden lang am Bildschirm der Lautstärkeanzeiger. Um den Ton ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Taste ohne Ton [MUTE].

Um Kopfhörer zu verwenden (nicht im Lieferumfang enthalten), stecken Sie diese in die Kopfhörerbuchse in der Schlüssel am Computer.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung mit iPod gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen. Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers zu hören, muss man den iPod, MP4-Player, MP3-Player, CD-Player oder einen Audio- oder Videorekorder am Audio/Video-Stecker des Computers oder am integrierten iPod-Universaldock anstecken.

Finden Sie das Audiokabel und stecken Sie es am Audio/Video-Stecker des Computers an. Geben Sie das andere Ende dann in den Stecker an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder sonstigem Audio/Video-Player.

Vergewissern Sie sich, dass das Audio-/Videokabel vollständig eingesteckt wurde. Um einen MP4-Player zu verwenden, braucht man ein Audio/Video-Kabel. Sie können ein solches Audio/Video-Kabel in Ihrem lokalen Elektrofachgeschäft erhalten.

Um das integrierte iPod-Universaldock zu verwenden, braucht man einen iFIT Universal- iPod- Verbindungsstecker. Stecken Sie ein Ende in das integrierte iPod-Universaldock nahe der Lautsprecher und das andere Ende in Ihren iPod. **Vergewissern Sie sich, dass der iFIT Universal-iPod- Verbindungsstecker ganz eingesteckt wurde.** Um einen iFIT Universal-iPod-Verbindungsstecker zu kaufen, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

Drücken Sie mehrmals die TV-Taste, bis "MP4" am Bildschirm erscheint. Drücken Sie auf Play an Ihrem iPod, MP4-Player, MP3-Player, CD-Player oder sonst einem Audio/Video-Player. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem Audio/Video-Player ein oder an den Lautstärke-Auf- und -Ab-Tasten [VOLUME] des Computers.

Sollten Sie einen CD-Player oder DVD-Player verwenden und die CD oder DVD hat einen Sprung, legen Sie den CD-Player oder DVD-Player auf den Boden oder eine andere flache Unterlage anstatt auf den Computer.

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informations-Modus an, welcher es einem erlaubt, Benutzerinformationen über den Lauftrainer zu erfahren sowie ein Maßsystem für den Computer zu wählen. Im Informations-Modus kann man auch die FernsehEinstellungen verändern und Kanäle speichern.

Folgen Sie zur Verwendung der informations-modus den nachstehenden Schritten.

1. Drücken Sie auf die Stoptaste [STOP] während Sie den Schlüssel in den Computer

Im Informations-Modus sieht man im unteren Teil des Bildschirms die Anzahl aller Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war (Time) und die Anzahl aller Kilometer oder Meilen, die sich das Laufband bewegt hat (Distance).

Außerdem erscheint in der Mitte des Displays das Wort "Metric," wenn der Computer auf Kilometer eingestellt ist oder das Wort "English," wenn er auf Meilen eingestellt ist. Drücken Sie den Knopf zur Erhöhung der Geschwindigkeit, um die Maßeinheit zu ändern, falls Sie dies wünschen.

2. Mithilfe der Stopp-Taste kann man Helligkeit, Kontrast, Farbe, Schärfe und/oder Farbton der Fernsehers verstellen.

Wenn man die Stopp-Taste niederdrückt, erscheint der Helligkeitsanzeiger am Bildschirm. Verwenden Sie die Lautstärketasten [VOLUME], um die Helligkeit zu verändern.

Drücken Sie dann auf die Kanal-Tasten [CHANNEL] bis der Kontrast-, der Farb-, der Bildschärfen- oder der Farbtonanzeiger aufscheint. Man kann alle Einstellungen mithilfe der Lautstärketasten [VOLUME] verändern.

3. Drücken Sie die Stopp-Taste nochmals und geben Sie Kanäle dazu oder entfernen Sie Kanäle.

Um einen Kanal hinzuzufügen oder zu löschen, drücken Sie zunächst die Kanaltasten [CHANNEL], bis die gewünschte Kanalnummer auf dem Bildschirm erscheint. Drücken Sie dann die Taste zur Erhöhung der Lautstärke [VOLUME], um den Kanal hinzuzufügen oder die Taste zur Verminderung der Lautstärke, um den Kanal zu löschen. Fahren Sie auf diese Weise fort, bis Sie alle gewünschten Kanäle gespeichert und alle nicht gewünschten Kanäle gelöscht haben.

4. Drücken Sie die Stopp-Taste nochmals und wählen Sie eine Signalquelle.

Um fern zu sehen muss man die richtige Signalquelle wählen. Drücken Sie den Kanal-Auf-Knopf, um unter den Quellen PAL BG, PAL I, PAL DK, PAL DK CHINA, SECAM L oder SECAM LL zu wählen; versuchen Sie alle sechs Quellen, wenn notwendig, um die optimale Quelle zu entdecken. Anmerkung: In Frankreich soll man zuerst die SECAM-Quellen ausprobieren. In England soll man erst PAL I ausprobieren. In allen anderen Ländern soll man zuerst PAL BG ausprobieren. Wenn das Bild bei der zuerst ausprobierten Signalquelle nicht klar ist, soll man die anderen fünf Quellen probieren.

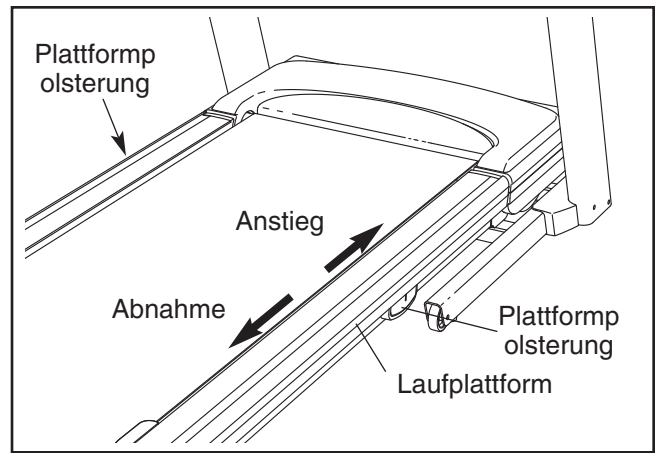
5. Wenn man den Informations-Modus nicht mehr braucht, soll man den Schlüssel entfernen.

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

DAS STOSSDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Der Lauftrainer bietet ein Stoßdämpfersystem an, welches den Anprall reduziert, wenn Sie auf dem Lauftrainer laufen oder rennen. Um die Laufplattform härter einzustellen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben die Plattformpolster nach vorne. Um die Laufplattform weicher einzustellen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben die Plattformpolster nach hinten.

Anmerkung: Beide Einsteller müssen sich auf gleicher Höhe befinden. Je schneller Sie auf dem Gerät laufen oder je mehr Sie wiegen, desto härter sollte der Stoßdämpfer eingestellt sein.



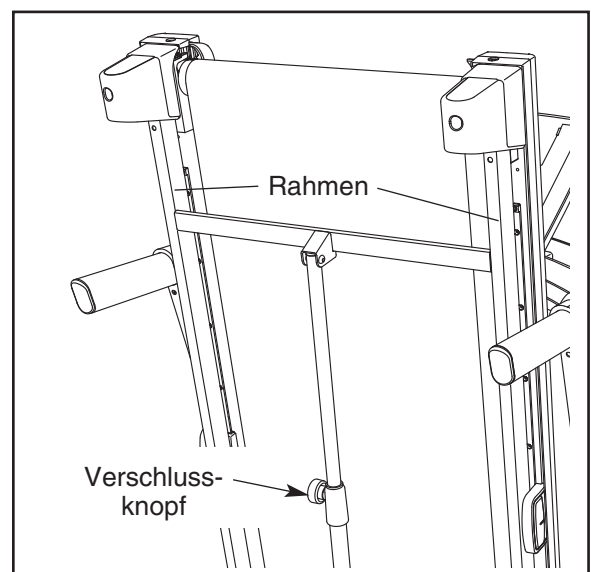
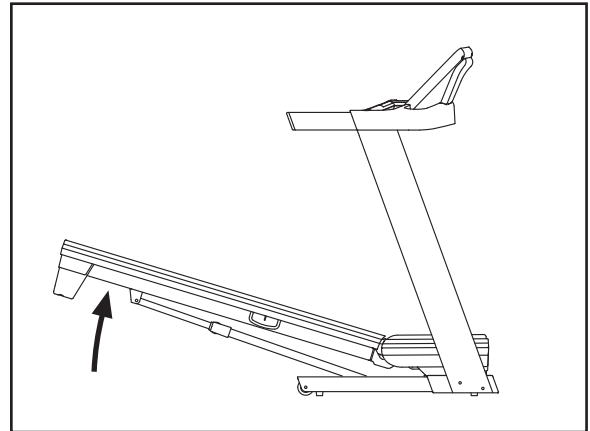
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

LAUFTRAINER ZUM LAGERN ZUSAMMENKLAPPEN

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

1. Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle. **VORSICHT:** Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Achten Sie beim Anheben des Rahmens darauf, dass Sie ihre Beine abbiegen und den Rücken gerade halten—nicht aus dem Rücken heben. Richten Sie das Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.
2. Heben Sie den Rahmen, bis die Verriegelung ihn in der Lagerposition hält. **Achten Sie darauf, dass die Verriegelung in der Lagerposition blockiert ist.**

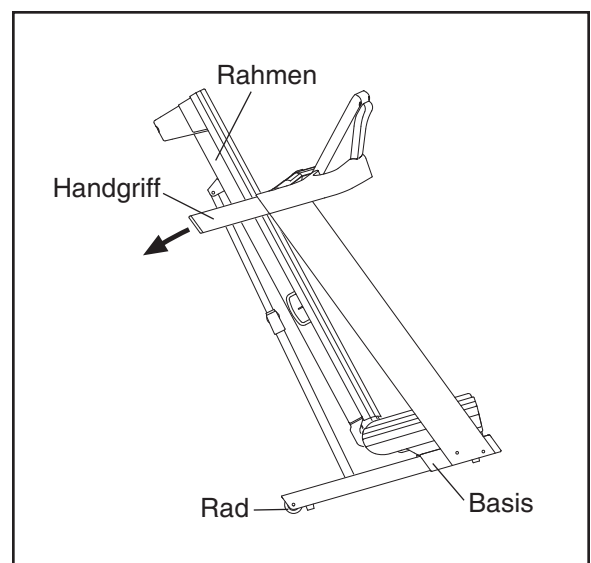
Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer nicht direktem Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.



WIE SIE DAS LAUFTRAINER BEWEGEN

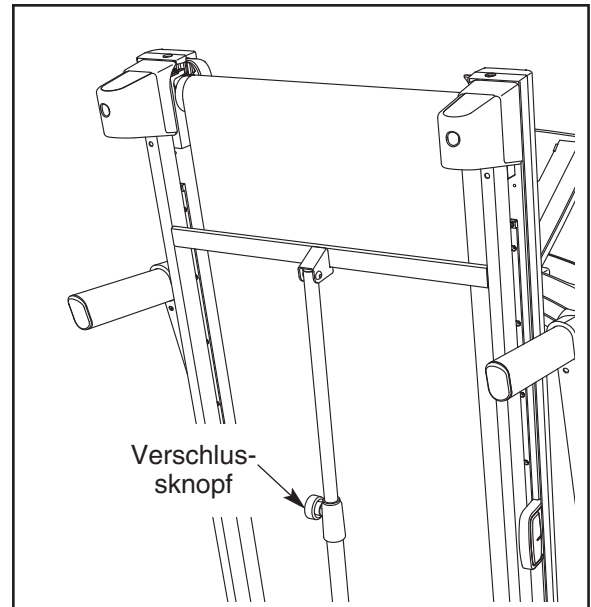
Bevor Sie den Lauftrainer verrücken, bringen Sie ihn in die Lagerungsposition, so wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass die Verriegelung in der Lagerposition blockiert ist.**

1. Halten Sie eine Griffstange und legen Sie die andere Hand auf die Plattform. Stellen Sie den Fuß gegen eine der Rollen.
2. Kippen Sie den Lauftrainer zurück, so, dass er frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer über unebenen Boden zu schieben.**
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis er in der Lagerungsposition steht.

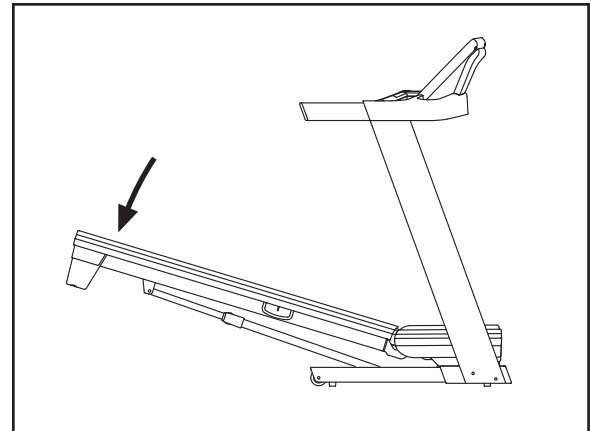


LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie den Lauftrainer wie gezeigt mit Ihrer rechten Hand fest. Ziehen Sie die Verriegelung nach links und halten Sie sie. Es kann erforderlich sein, den Rahmen nach Vorne zu drücken, wenn Sie die Verriegelung nach links ziehen. Lassen Sie den Rahmen herunter bis er am Riegel vorbei ist.



2. Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. **VORSICHT: Greifen Sie nicht nur die Kunststofffußschienen, und lassen Sie den Rahmen nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**

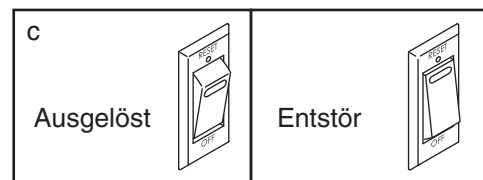


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, beziehen Sie sich auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- LÖSUNG:**
- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (sehen Sie sich Seite 14 an). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. **WICHTIG: Das Laufband ist nicht mit RCD-Steckern kompatibel.**
 - Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.
 - Untersuchen Sie die Sicherung, die am Lauftrainer in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.

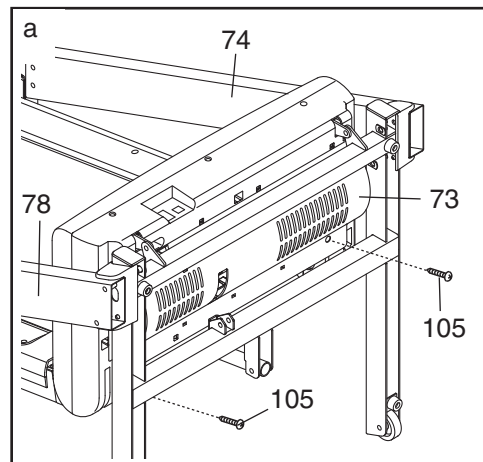


SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

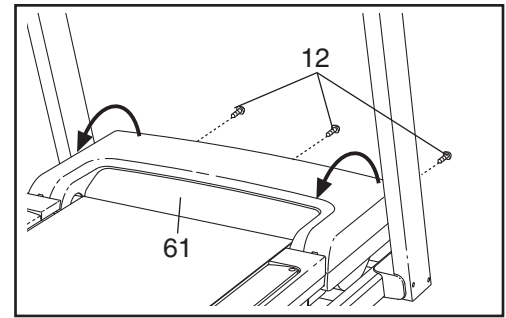
- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.
 - Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
 - Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

PROBLEM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

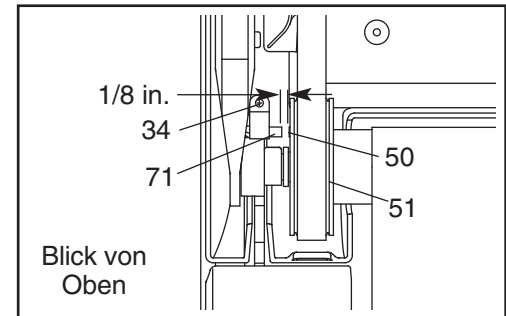
- LÖSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe einer zweiten Person kippen Sie die Pfosten (74, 78) vorsichtig nach unten, wie gezeigt. An der Bodenschale (73) können sich zwei #8 x 2" Schrauben (105) befinden. Wenn dem so ist, entfernen Sie sie. Hinweis: Dazu wird ein Phillips Schraubendreher mit einem mindestens 13 cm langem Schaft benötigt.



Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (12) und drehen Sie die Haube (61) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (71) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (51). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter soll ungefähr 3 mm (1/8 Zoll) sein.** Wenn nötig, lockern Sie die #8 x 3/4" Membrane Schalterschraube (34) und bewegen den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder fest an. Befestigen Sie wieder die Haube und lassen das Lauftrainer ein paar Minuten laufen.



SYMPTOM: Die Steigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

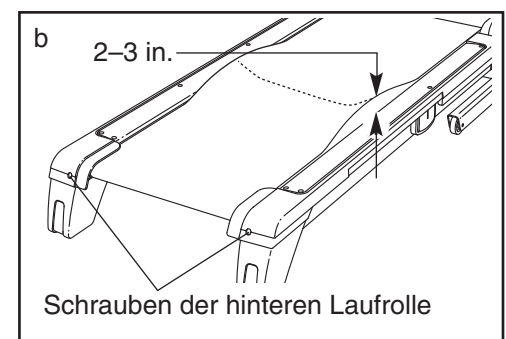
LÖSUNG: a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Steigungstasten. **Während sich die Steigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Steigungstufe einstellen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

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LÖSUNG: a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

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 **ZIEHENSIEDAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Schrauben 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.

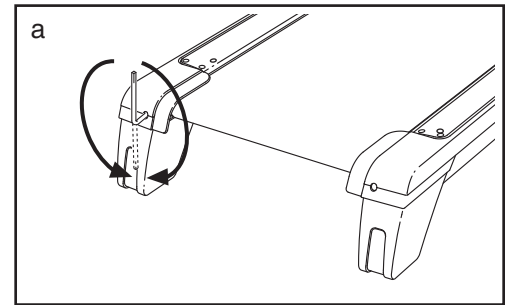
Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



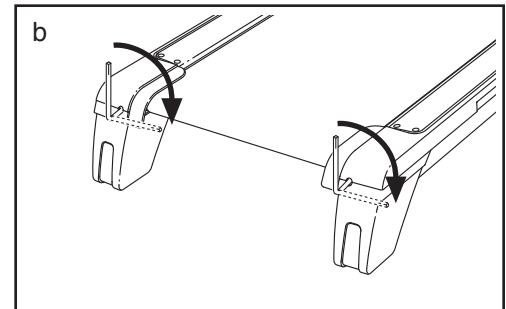
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

LÖSUNG: a. **Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist**, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und ziehen **SIE DAS NETZ-KABEL HERAUS**. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat, verwenden Sie den Innensechskant-schlüssel 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 sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers ein und lassen Sie den Lauftrainer 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 Innensechskantschlüssels beide Schrauben der hinteren Laufrolle 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 Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



PROBLEM: Schlechter Empfang des Fernsehsignals

LÖSUNG: a. Lesen Sie die unten aufgeführten Problembeschreibungen und folgen Sie den entsprechenden Anweisungen:

- Schlieren (auf dem Bildschirm erscheinen schwarze Punkte, horizontale Schlieren, unruhige oder verschobene Bilder) – dies wird gewöhnlich durch Interferenzen mit Autozündsystemen, Neonlampen, elektrische Ströme oder andere elektrische Geräten verursacht. Versuchen Sie, die Position der anderen Elektrogeräte zu verändern, um das Problem zu lösen. Stellen Sie sicher, dass das Lauftrainer an seinen eigenen Stromkreis angeschlossen ist.
- Geisterbilder – Geisterbilder werden durch das Fernsehsignal verursacht und zwar entweder durch direkte Signalstörungen oder indirekt durch große Gebäude, Hügel etc., welche die Signalübertragung behindern.
- Blauer Bildschirm – Wenn das Signal des Kabelkanals schwach ist, kann das Bild eine schlechte Qualität haben oder ein blauer Bildschirm erscheinen.

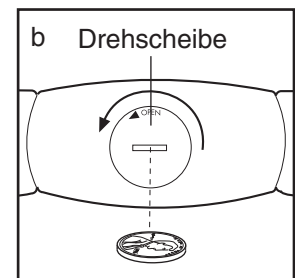
Hinweis: Wenn eines dieser Symptome auftritt, kann die Ursache beim Signalempfang des örtlichen Kabelbetreibers liegen. Wenden Sie sich an den örtlichen Kabelbetreiber.

- b. Kontrollieren Sie, ob die Konsole die richtige Signalquelle empfängt. Siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 25.

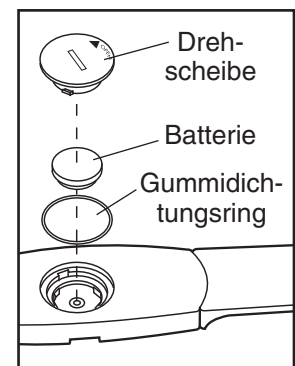
SYMPTOM: Das Brust-Pulssensors funktioniert nicht richtig.

LÖSUNG: a. Wenn der Brustpulssensor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSORFEHLERSUCHE auf Seite 13.

- b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzfrequenzmonitor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe dem Uhrzeigersinn entgegen zur öffnenenden (OPEN) Position. Entfernen Sie die Drehscheibe.



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.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ VORSICHT: 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.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulswerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittlichen Herzfrequenz angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Trainingsintensität. Ein Indikator für die richtige Trainingsintensität ist die Herzfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

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 festzustellen, welche Herzfrequenz für Ihr Alter normal ist, beziehen Sie sich auf das Diagramm; der untere Teil des Diagramms zeigt das Lebensalter (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Um Ihre Herzfrequenz während dem Training zu messen, benutzen Sie den Pulssensor.

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 *Kohlenhydratkohlenhydrate* 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 Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an 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 Steigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus drei Teilen bestehen:

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichtem Training 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 Atem 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 Pause 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 Teile, die unten angegeben sind, zu finden, konsultieren Sie die DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung.

Bestell			Bestell		
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	27	#8 x 1/2" Schraube	51	1	Vordere Laufrolle/Rolle/Flaschenzug
2	4	#8 x 1" Schraube	52	1	15 1/2" Kabelbe-festigung
3	1	Innensechskantschlüssel	53	1	Lagerungssperre
4	6	3/8" x 2" Bolzen	54	1	Verschlussknopf
5	4	1/4" x 3/4" Bolzen	55	1	rechte Fußleiste
6	4	3/8" x 4 1/4" Bolzen	56	1	Rahmen
7	6	5/16" x 1 1/4" Bolzen	57	2	hintere Rollenklammer
8	9	3/8" Mutter	58	1	hinteren Rolle
9	4	3/8" Zahnscheibe	59	1	linker, hinterer Fuß
10	6	5/16" Zahnscheibe	60	1	rechter, hinterer Fuß
11	5	#8 x 3/4" Bohrschraube	61	1	Hauben
12	9	#8 x 3/4" Schraube	62	1	Antriebsband
13	2	Basispolsterabstandhalter	63	1	Motorzwischenstück
14	1	Verriegelungsklammer	64	1	Motor
15	4	#8 Zahnscheibe	65	1	Steigungsrahmen
16	14	#8 x 3/4" Schraube	66	2	Kabelbe-festigung
17	2	1/4" x 1" Bolzen	67	1	Erdkabel Steuerung
18	2	5/16" x 4 1/4" Bolzen	68	1	Netzkabel
19	2	3/8" x 1 1/4" Bolzen	69	1	Netzkabeladapter
20	2	Schraube der hinteren Rolle	70	1	Steuerungs
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	71	1	Membranenschalter
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	72	1	Membranenschalterklemme
23	2	3/8" x 1" Bolzen	73	1	Bodenschale
24	15	1/2" Erdleiterschraube	74	1	linken Pfosten
25	10	#12 x 1" Schraube	75	1	Neigungsmotor
26	2	Motorschraube	76	1	linken Pfostenabstandhalter
27	2	Federungsanschlag	77	1	Haubenverkleidung
28	1	Entstör/Aus-Überlastschalter	78	1	rechten Pfosten
29	4	Bandführungsschraube	79	1	rechten Pfostenabstandhalter
30	6	1/4" Scheibe	80	4	Bolzenabstandhalter
31	2	1/4" Verschluss-scheibe	81	4	Basispolster
32	2	Schrauben AV-Eingang	82	2	Vorsichtaufkleber
33	2	5/16" Käfigmutter	83	1	Basis
34	5	#8 x 3/4" Fuß/Membranenschalter-schraube	84	2	Rad
35	1	Audio-/Videogeräte Kabel	85	2	Aufmachbare Befestigung
36	2	5/16" Flanschmutter	86	9	8" Befestigung
37	3	Haubenklipp	87	1	Zugangsdeckel
38	1	Pfostendraht	88	4	U-Mutter
39	1	Erdungsdraht, Heberahmen	89	1	Computer
40	2	Vordere Isolierung	90	1	Ablage
41	1	Linke Fußleiste	91	1	Rückseite des Computers
42	1	Warnungsaufkleber	92	3	Plastikband
43	2	Plattformpolsterung	93	1	Computerbasis
44	1	Laufplattform	94	1	Pulsstange oben
45	1	Laufband	95	1	Pulsstange unten
46	2	Bandführungs	96	1	Handgriff
47	2	Stoßdämpfer-Schiene	97	2	Kappe vordere Haltestange
48	2	Rahmen-Abstandshalter	98	2	Kappe hintere Haltestange
49	2	Abstandhalter, vordere Rolle	99	1	Zierleiste linke Haltestange
50	1	Magneten	100	1	Schlüssel/Klipp

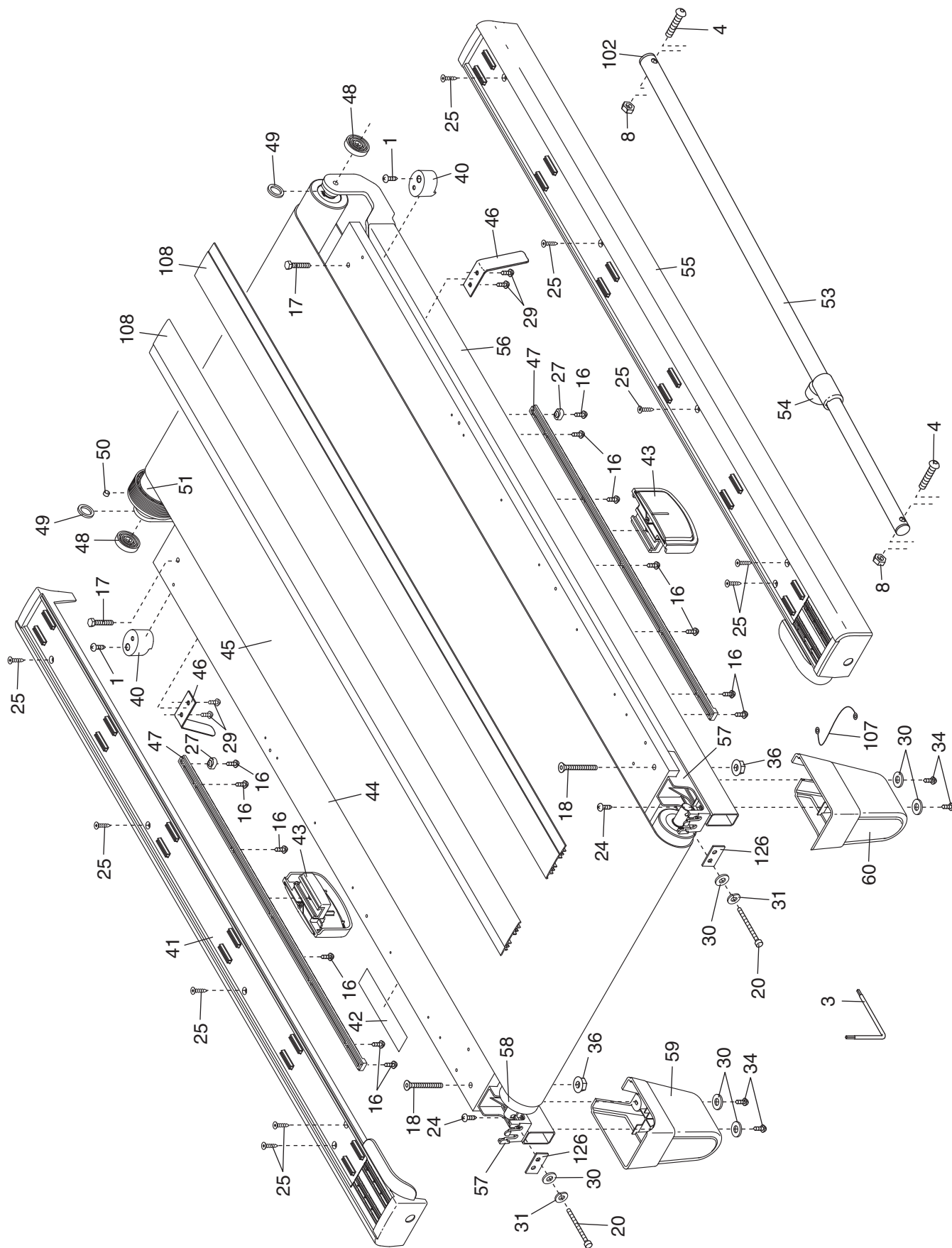
Bestell-Nr. Anzahl Beschreibung

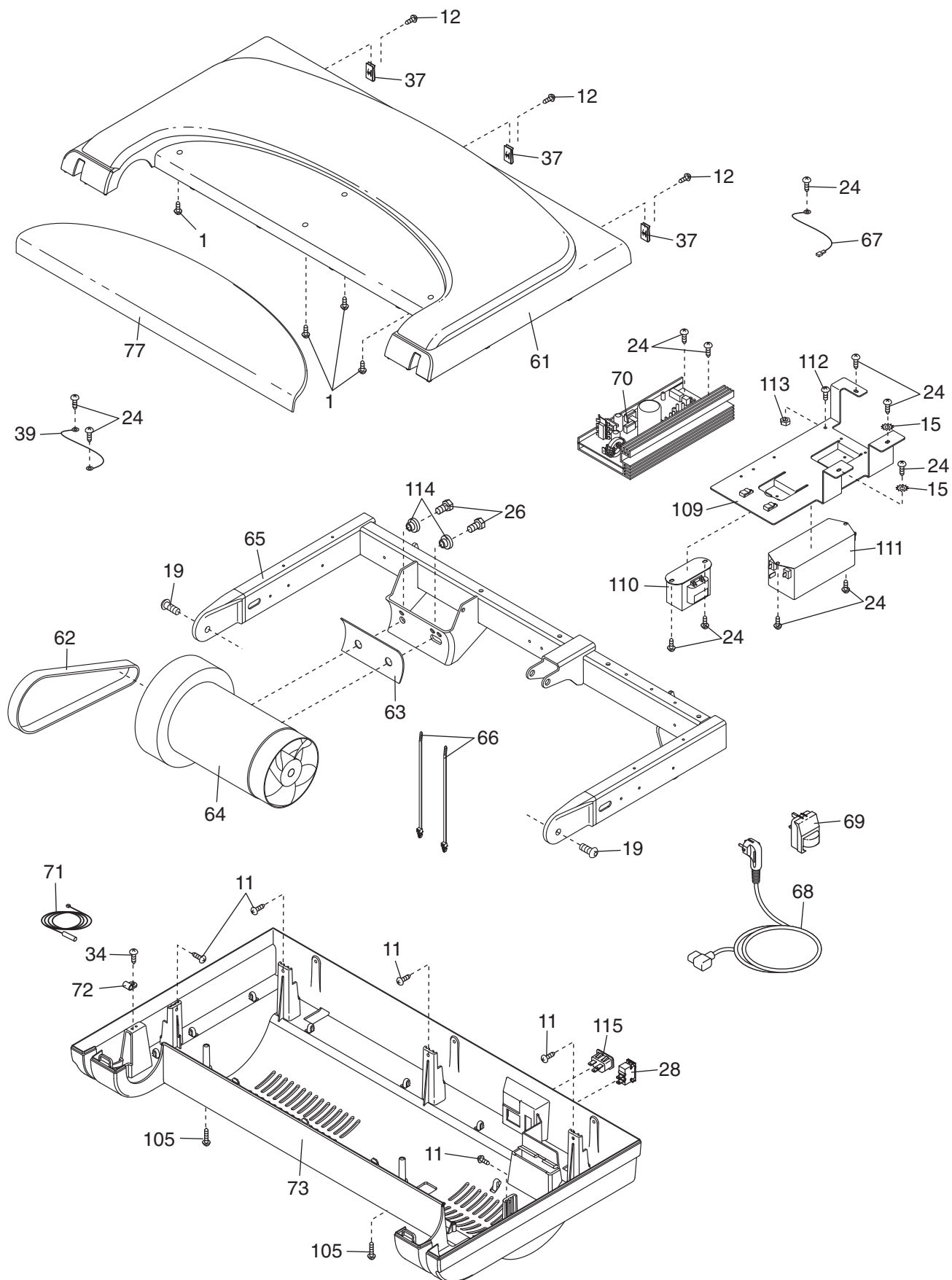
101	2	Erdkabel Pulsstange
102	1	Absperrendkappe
103	1	iFIT Karten-Kit
104	1	Hubmotorabstandhalter
105	2	#8 x 2" Schraube
106	1	Zierleiste rechte Haltestange
107	1	Erdungsdraht, hintere Rolle
108	2	Fußschienenabdeckung
109	1	Halter des Elektrobauteils
110	1	Transformator
111	1	Filter
112	1	#8 x 3/4" Erdleiterbolzen
113	1	#8 Mutter
114	2	Motorbuchse
115	1	Steckdose
116	1	Pfosten-AV-Kabel
117	2	Kabelmutter
118	1	30" AV-Kabel
119	1	30" Kabelbaum
120	1	Pulssensorriemen
121	1	Brustpulssensor

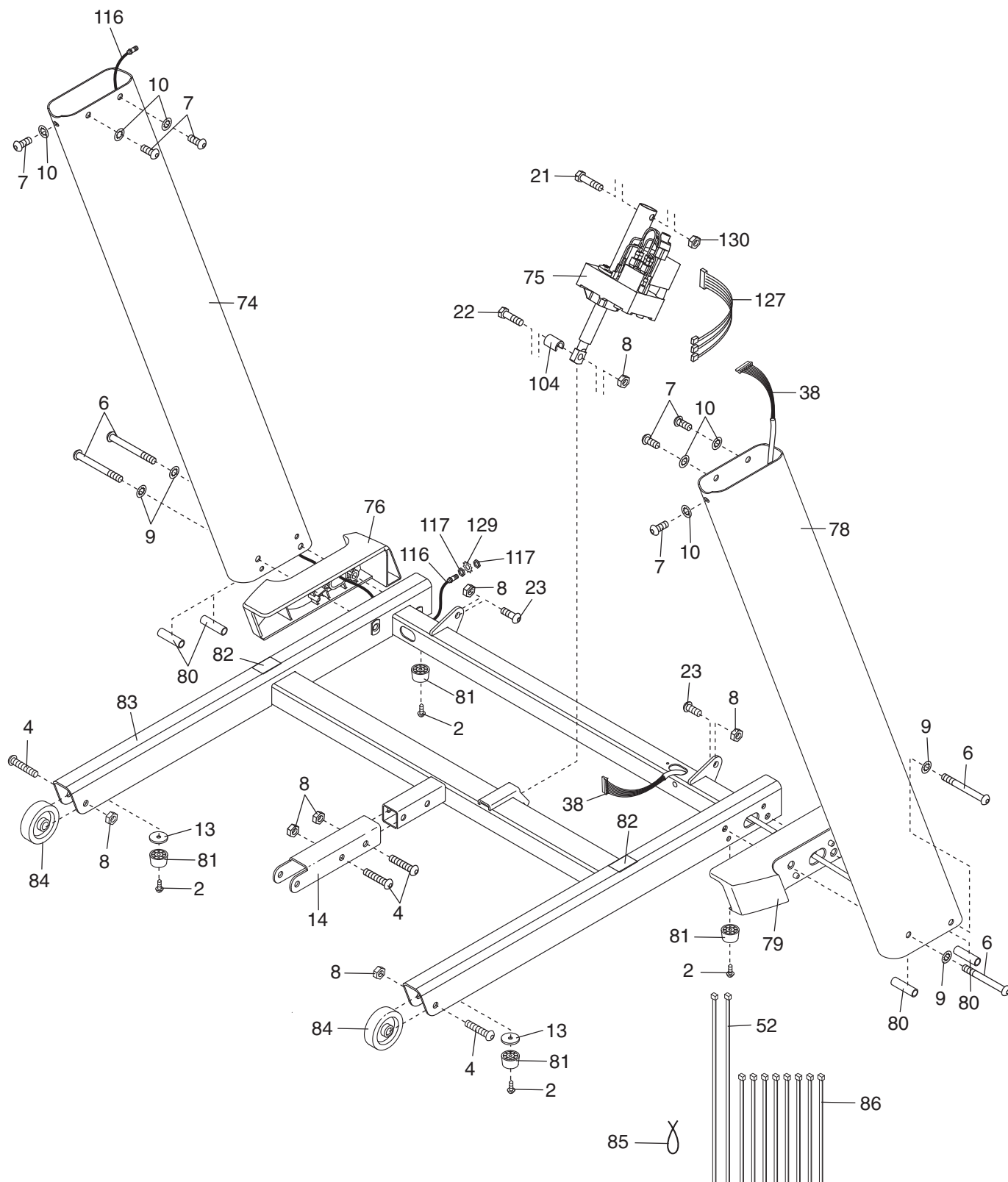
Bestell-Nr. Anzahl Beschreibung

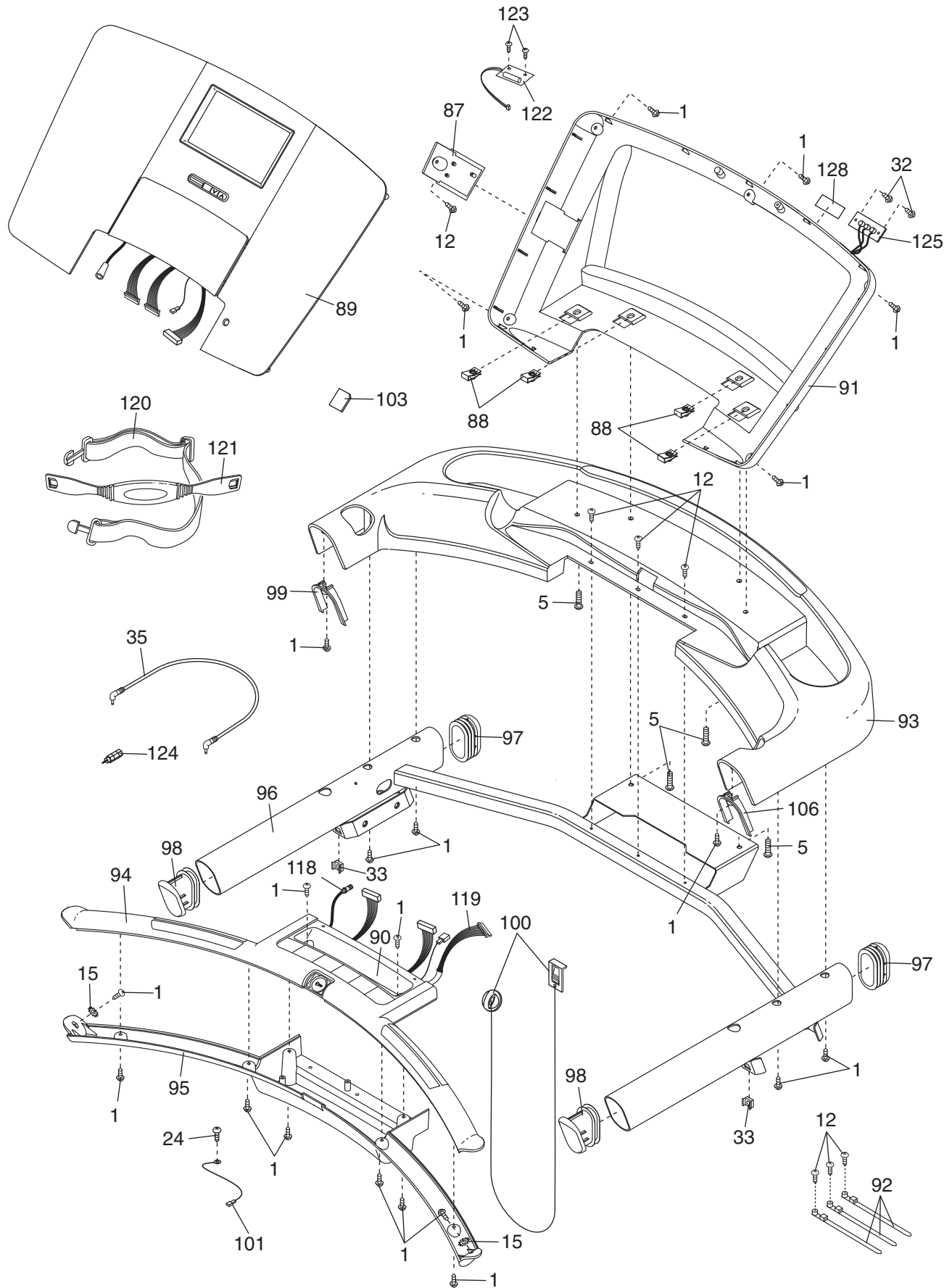
122	1	Brustpulsempfänger
123	2	Empfängerschraube
124	1	PAL-Stecker
125	1	AV-Eingang
126	2	Platte der hinteren Laufrolle
127	1	Neigungsmotordraht
128	1	Statische Warnung Aufkleber
129	1	3/8" Kabel-Zahnscheibe
130	1	3/8" Hebungsmotormutter, oben
*	—	8" blaues Kabel, 2F
*	—	4" Computererdungsdraht, w/aufkleber
*	—	4" schwarzes Kabel, M/F
*	—	8" weißer Draht, 2F
*	—	10" blaues Kabel, M/F
*	—	4" rotes Kabel, M/F
*	—	4" schwarzes Kabel, 2F
*	—	Bedienungsanleitung

*Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.
Änderungen technischer Angaben vorbehalten.









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 Modell-nummer und die Serien-nummer 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 in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer recycelt 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.

