

NordicTrack[®] T 23.0

Modell-Nr. NETL18711.0

Serien-Nr. _____

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



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

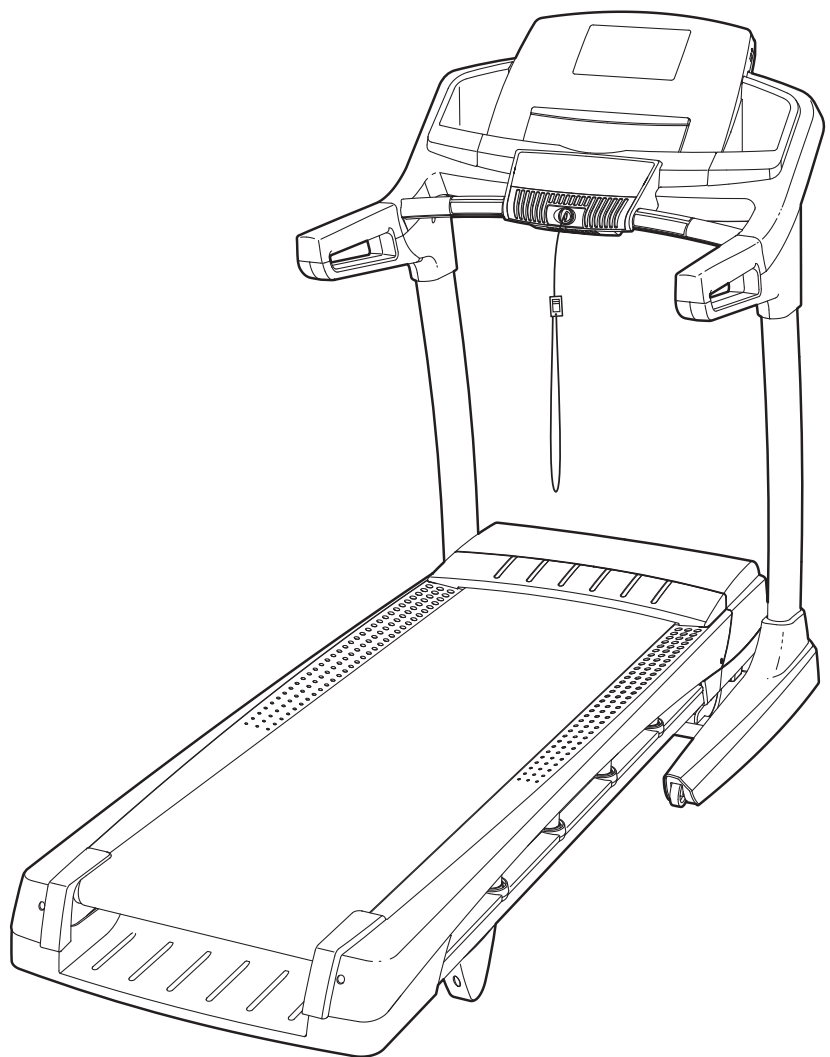
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

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



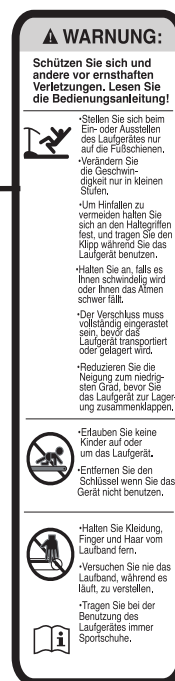
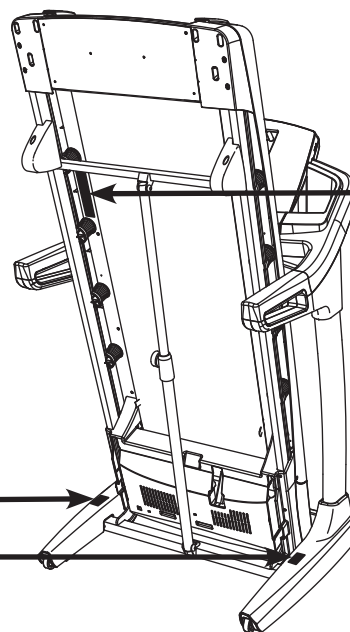
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	15
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	16
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS	29
FEHLERSUCHE	30
TRAININGSRICHTLINIEN	33
TEILELISTE	34
DETAILZEICHNUNG	36
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um 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, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 158 kg wiegen.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
10. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in eine 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. Das Netzkabel und der Überspannungsableiter müssen von heißen Flächen ferngehalten werden.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 30, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
20. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 29.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.
21. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
25. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder 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 für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® T23.0 Lauftrainers. Dieser T23.0 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die so konzipiert wurden, dass Ihr Training zu Hause angenehmer und wirksamer verläuft. Und wenn Sie ihn nicht brauchen, dann kann man den einzigartigen Lauftrainer zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch.

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

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

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

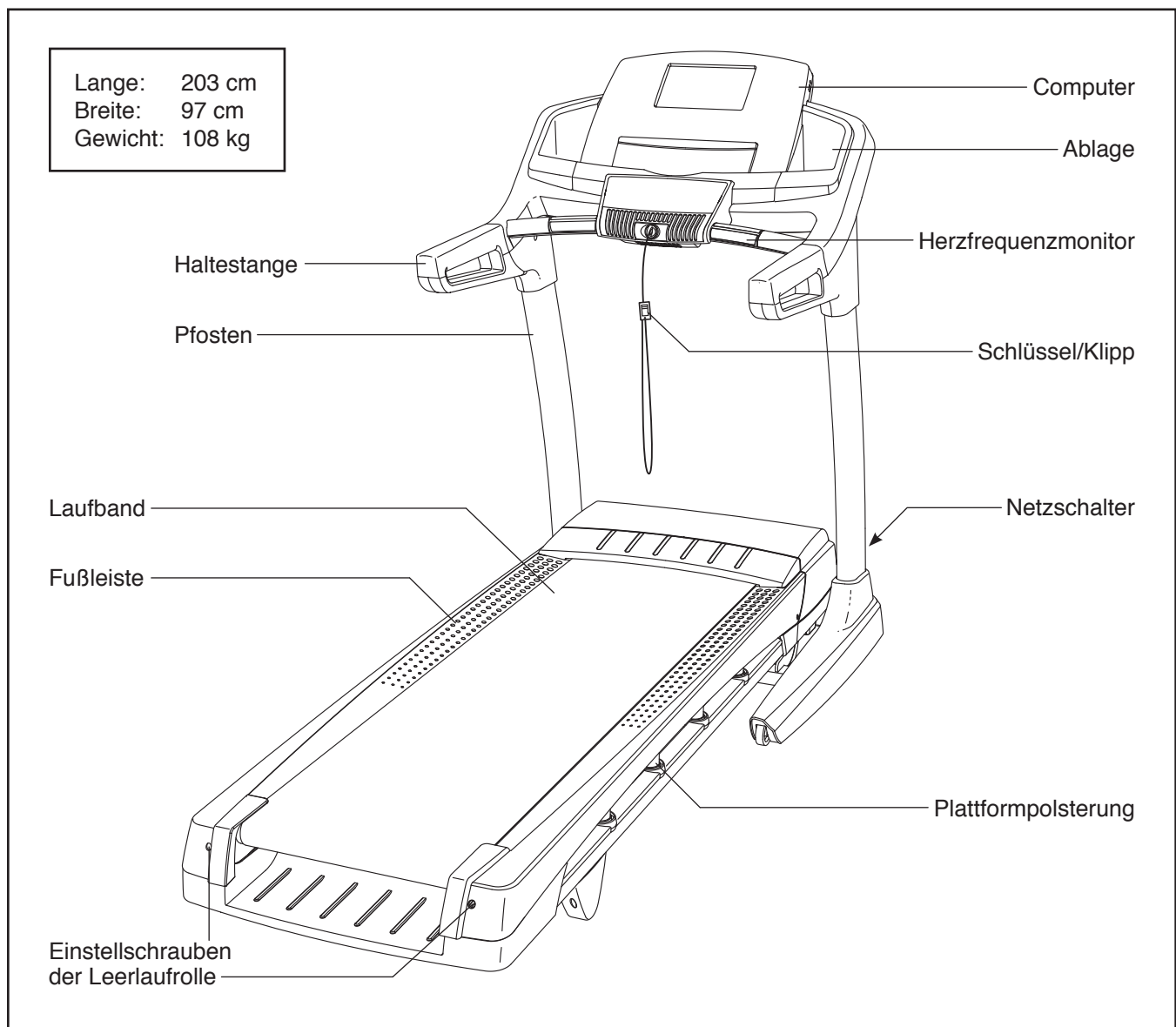
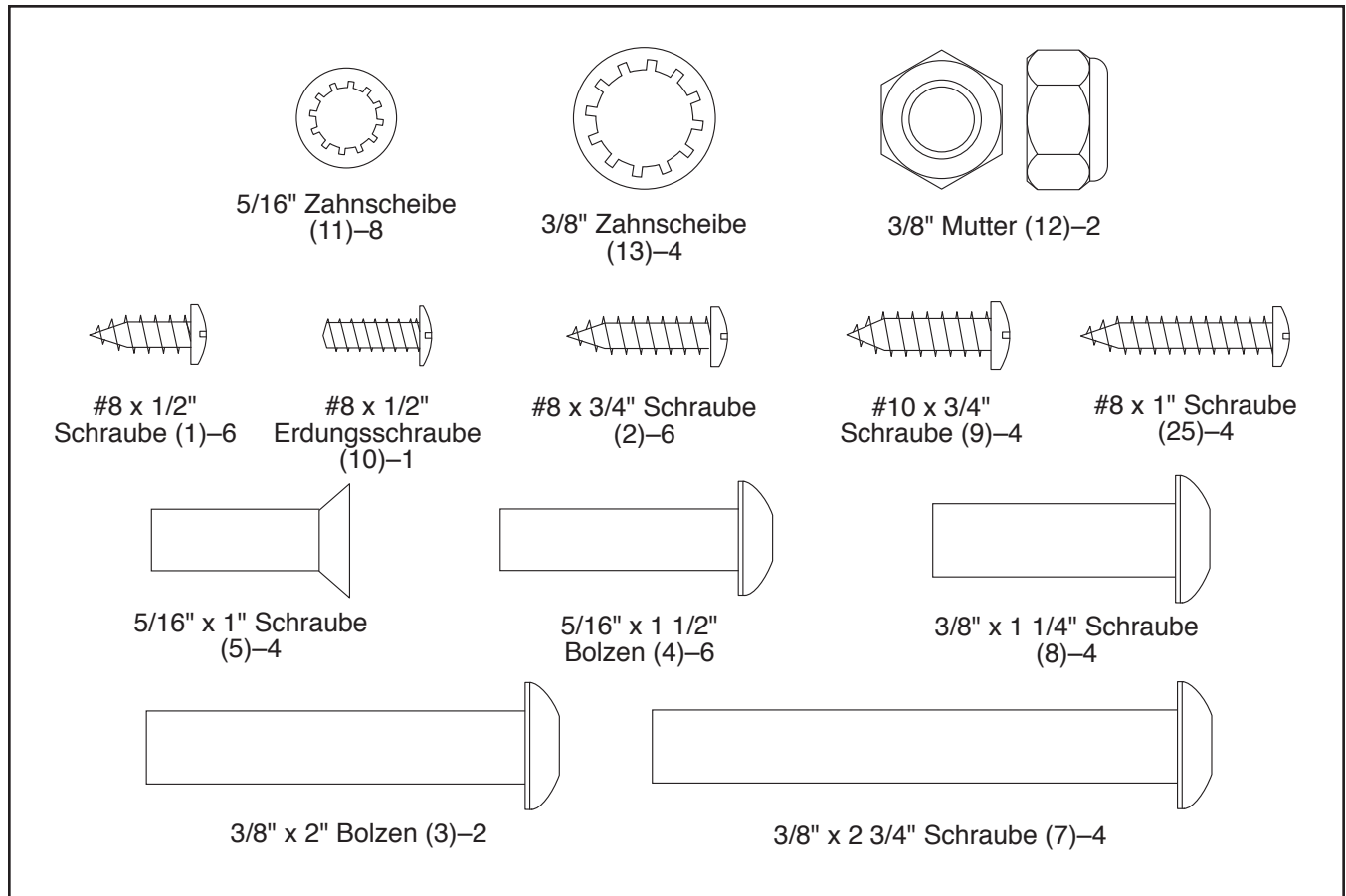


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



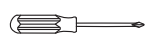
MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und milden nichtscheuernden Reiniger weg.

- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

die beigelegten Sechskantschlüssel 

einen Schraubenschlüssel 

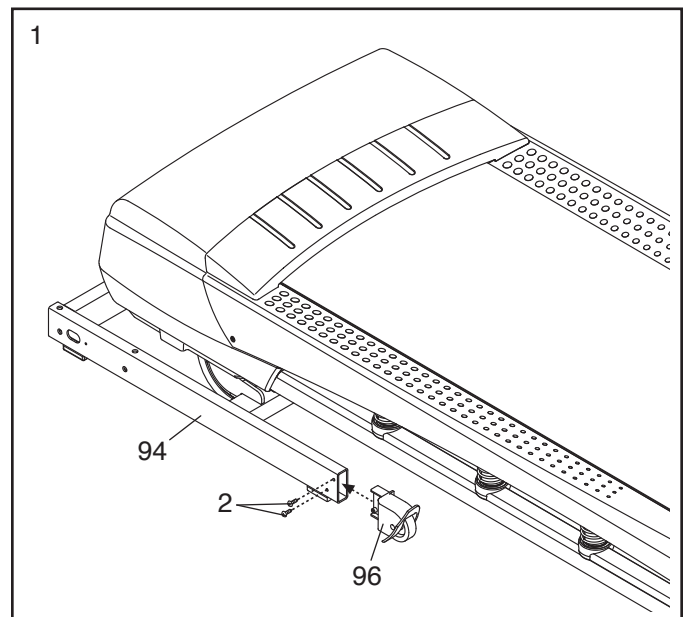
einen Kreuzschlitzschraubendreher 

Um Schäden an Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

Befestigen Sie die linke Radkappe (96) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (2) an die linke Seite der Basis (94).

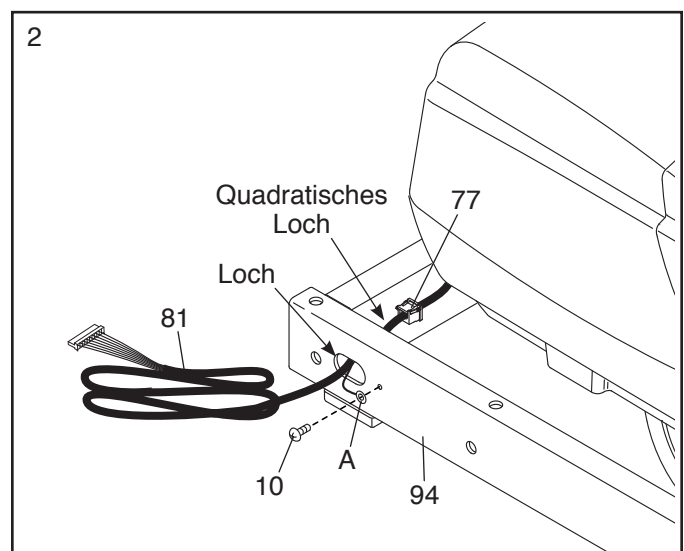
Befestigen Sie die rechte Radkappe (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise an der rechten Seite der Basis (94).



2. Ziehen Sie den Pfostendraht (81) und den Basismasseleiter (A) durch das angezeichnete Loch an der Basis (94).

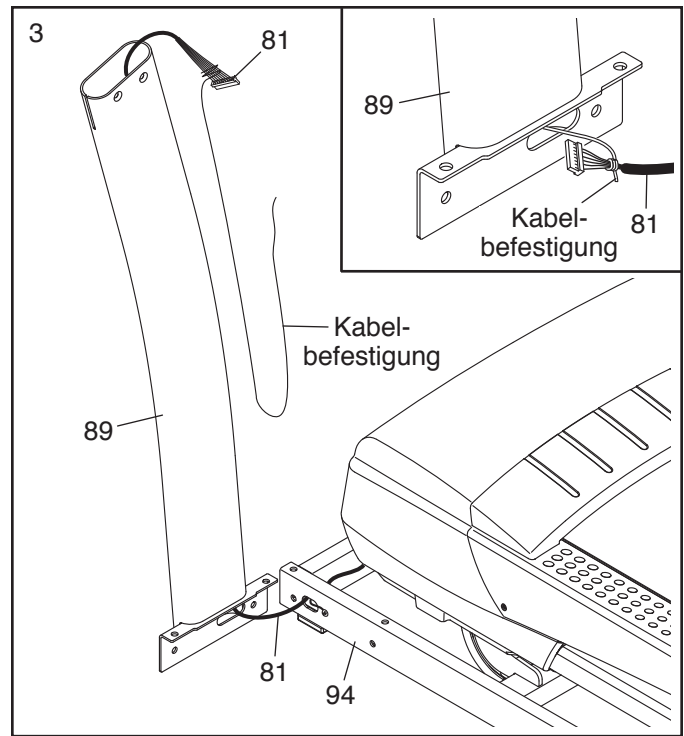
Befestigen Sie den Basismasseleiter (A) mit einer #8 x 1/2" Erdungsschraube (10) an die Basis (94).

Drücken Sie eine Drahtöse (77) in das quadratische Loch an der Basis (94).



3. Identifizieren Sie den linken Pfosten (89), der mit „Links“ markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Lassen Sie eine zweite Person den linken Pfosten an die Basis (94) hinhalten.

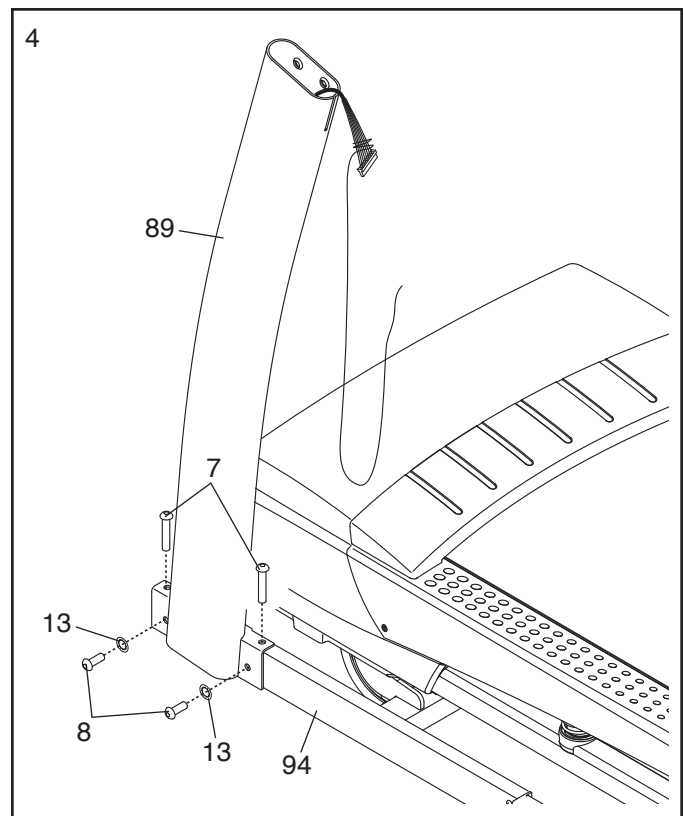
Siehe die eingefügte Abbildung. Binden Sie das untere Ende der Kabelbefestigung im linken Pfosten (89) sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den linken Pfosten gezogen wurde.



4. Halten Sie den linken Pfosten (89) gegen die Basis (94). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Fügen Sie zwei 3/8" x 2 3/4" Schrauben (7) und zwei 3/8" x 1 1/4" Schrauben (8) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (13) in den linken Pfosten ein.

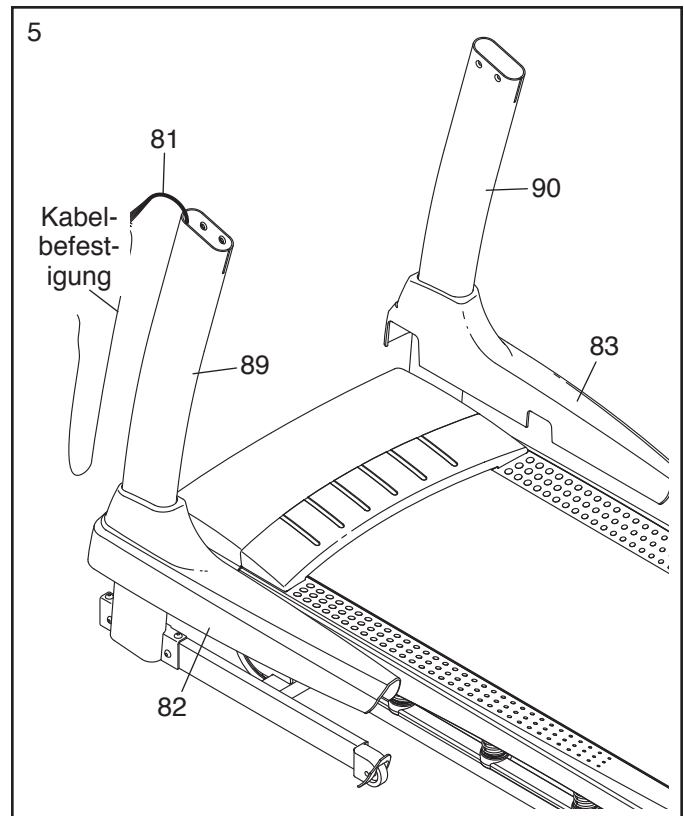
Ziehen Sie die 3/8" x 2 3/4" Schrauben (7) und die 3/8" x 1 1/4" Schrauben (8) ein wenig an, bis die Köpfe der Schrauben gerade den linken Pfosten (89) berühren. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie den rechten Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.



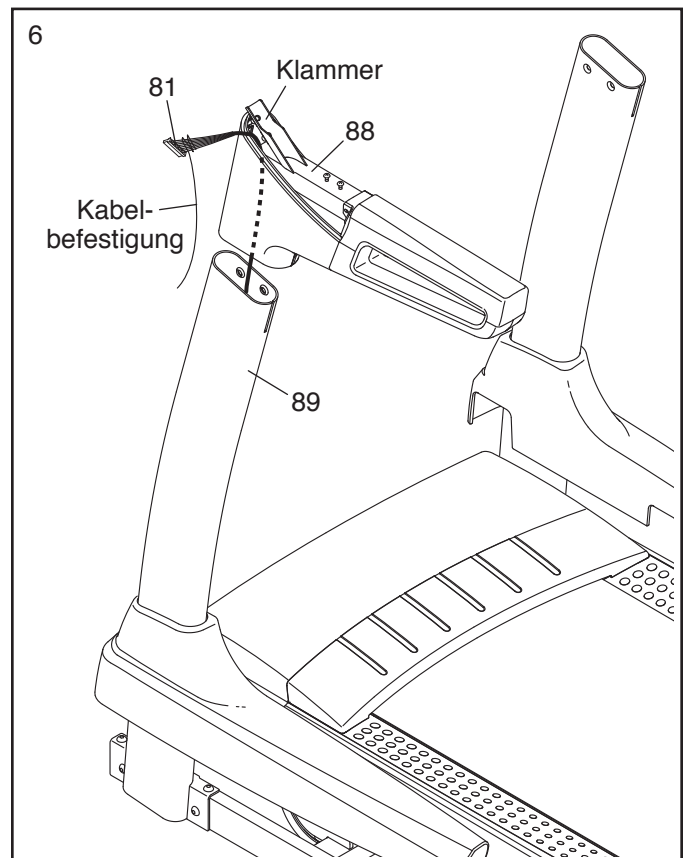
5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den linken Pfosten (89). Schieben Sie die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (90). **Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest an ihren Platz.**

Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (81).



6. Identifizieren Sie die linke Haltestange (88) und halten Sie diesen an den linken Pfosten (89) hin.

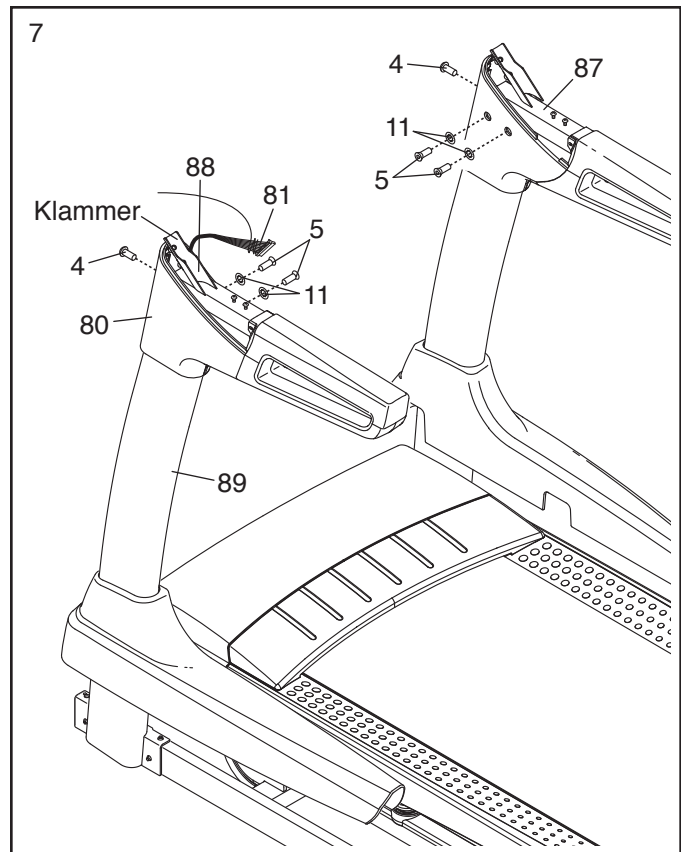
Binden Sie die Kabelbefestigung der linken Haltestange (88) sicher um das Ende des Pfostendrahts (81). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch die linke Haltestange gezogen wurde. **Vergewissern Sie sich, dass sich der Pfostendraht auf der linken Seite der ange-deuteten Klammer befindet.**



7. Befestigen Sie die linke Haltestange (88) mit zwei 5/16" x 1" Schrauben (5), zwei 5/16" Zahnscheiben (11) und einem 5/16" x 1 1/2" Bolzen (4) am linken Pfosten (89). **Ziehen Sie die Schrauben und den Bolzen noch nicht fest.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange (87) auf die gleiche Weise.

Schieben Sie den Pfostendraht (81) auf die rechte Seite der angedeuteten Klammer. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht nicht zwischen der linken äußeren Haltestangenabdeckung (80) und der Klammer abzuklemmen.**

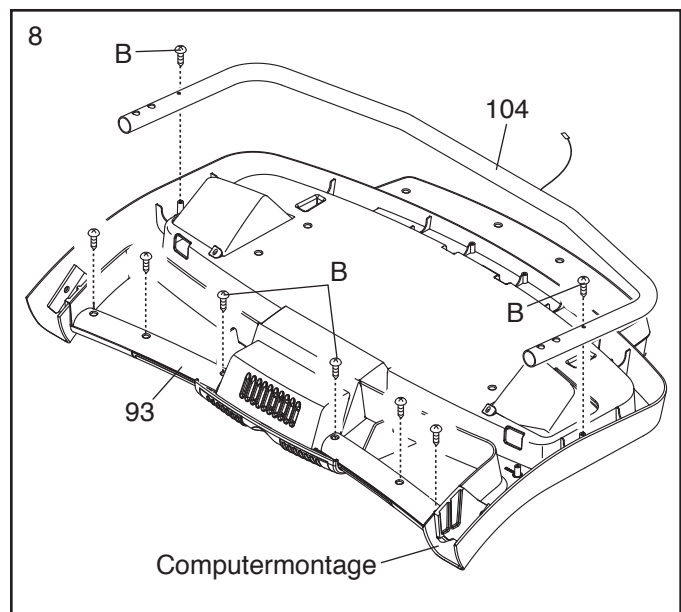


8. Legen Sie die Computer-Montage umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberseite zu vermeiden.

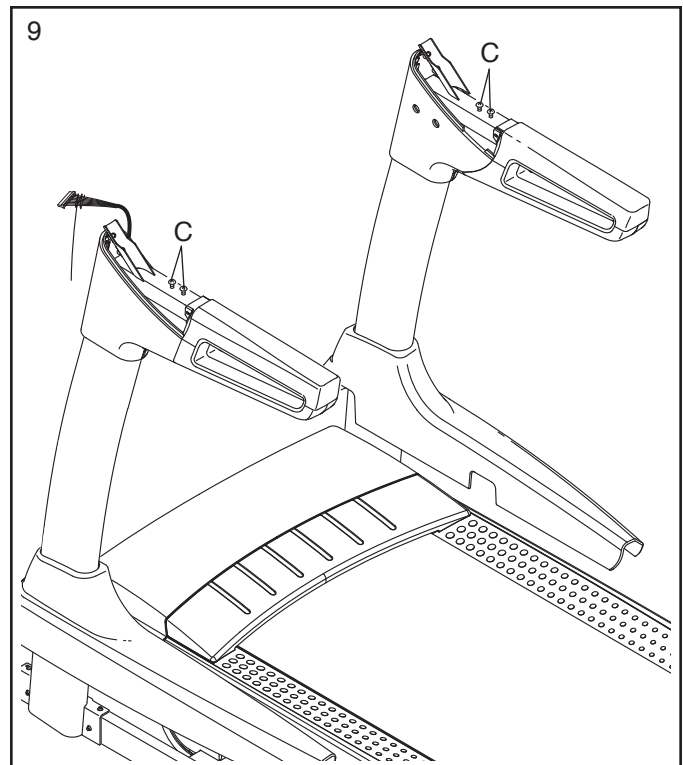
Entfernen Sie die Schrauben (B) die die Querstange (93) festhalten. Anmerkung: Es könnte sein, dass es weniger Schrauben gibt als abgebildet.

Als nächstes, heben Sie die Querstange (93) herunter. Dann, entfernen Sie die zwei Schrauben (B) die den Computerrahmen (104) festhalten.

Werfen Sie die Schrauben (B) weg.

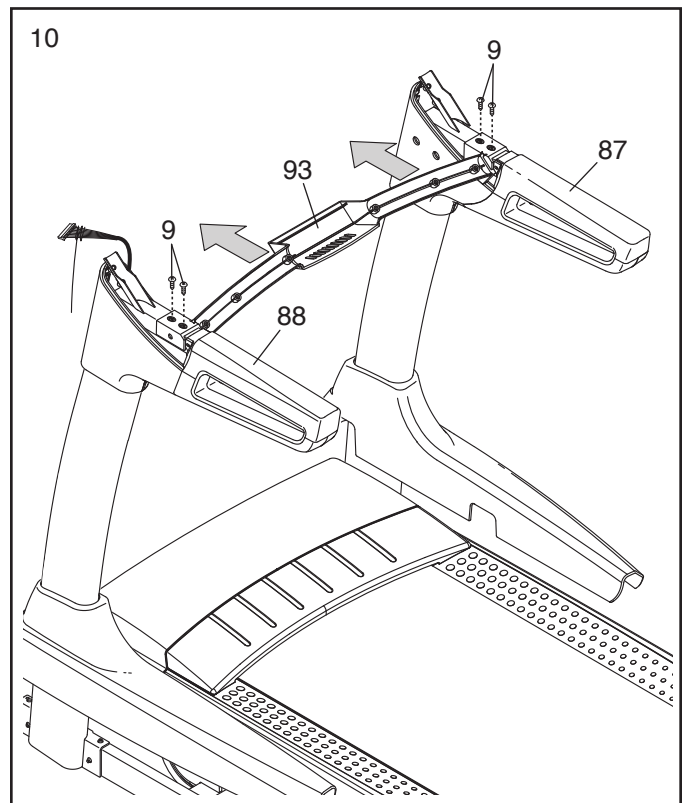


9. Entfernen Sie die vier ange deuteten Schrauben (C), und werfen Sie diese weg.

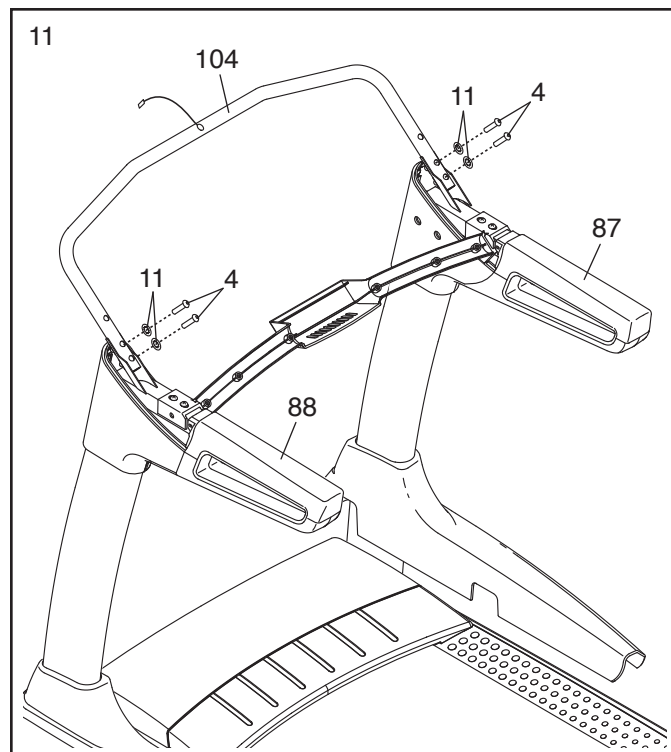


10. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Querstange (93) zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (9) nicht zu fest an.**

Richten Sie die Querstange (93) so aus, wie abgebildet. Ziehen Sie vier #10 x 3/4" Schrauben (9) ungefähr bis zur Hälfte in den Haltestangen (87, 88) fest. Als nächstes, schieben Sie die Querstange so weit wie möglich nach vorne. Dann, ziehen Sie die vier Schrauben fest an.



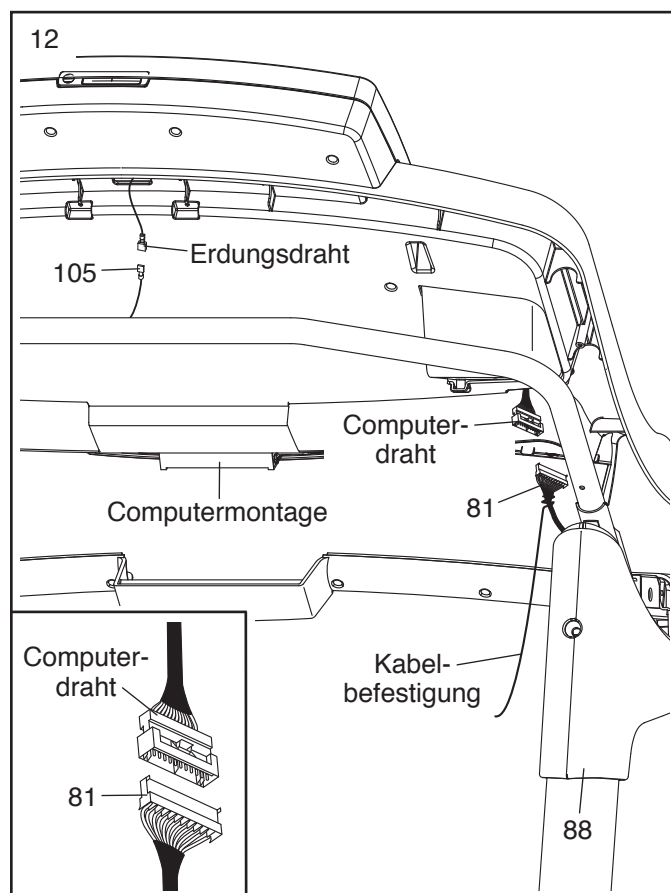
11. Befestigen Sie den Computerrahmen (104) mit vier 5/16" x 1 1/2" Bolzen (4) und vier 5/16" Zahnscheiben (11) an den Haltestangen (87, 88).



12. Mithilfe einer zweiten Person halten Sie nun die Computermontage an die linke Haltestange (88) hin.

Verbinden Sie den Pfostendraht (81) mit dem Computerdraht. **Siehe die eingefügte Abbildung. 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. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend, entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.

Verbinden Sie den Masseleiter von der Computermontage mit dem Computermasseleiter (105) und fügen Sie die Drähte in das Loch am Computer ein.

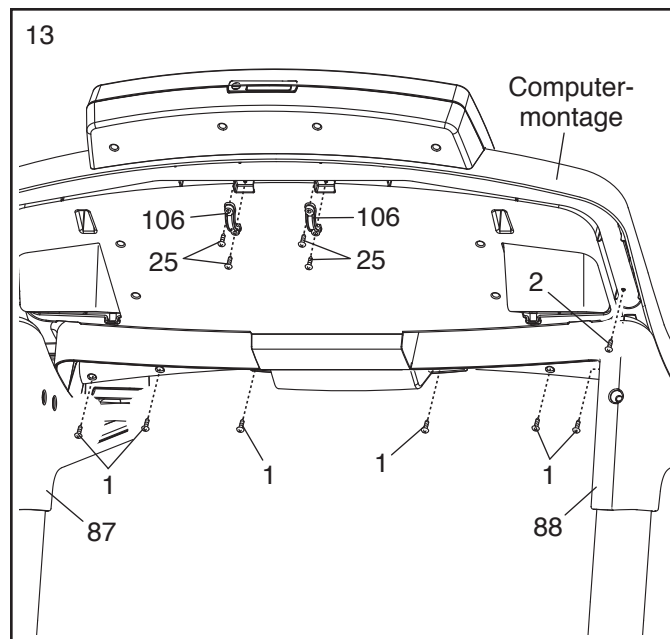


13. Legen Sie die Computermontage auf die rechte und linke Haltestange (87, 88). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie den überschüssigen Pfostendraht (nicht abgebildet) in die linke Haltestange hinein.

Befestigen Sie die Computermontage mit sechs #8 x 1/2" Schrauben (1) und zwei #8 x 3/4" Schrauben (2) (nur eine Seite ist hier abgebildet). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

Dann, befestigen Sie zwei Computerklemmen (106) mit vier #8 x 1" Schrauben (25) an die Computermontage.

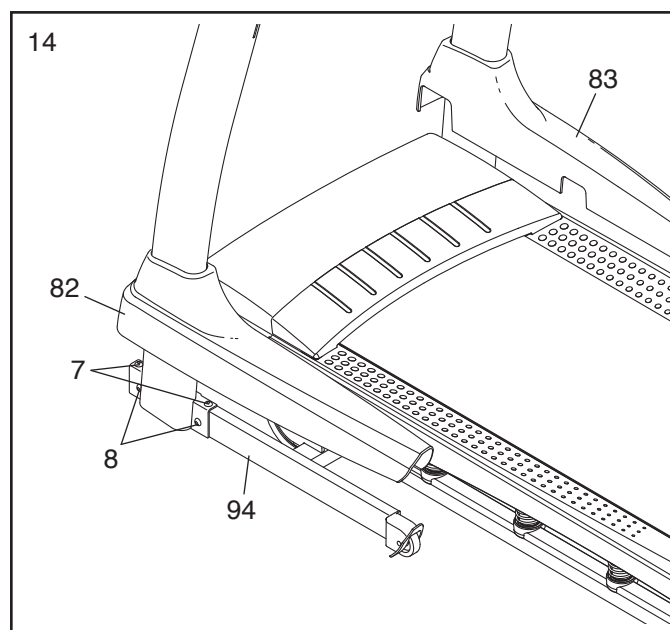
Siehe Schritt 7. Ziehen Sie die vier 5/16" x 1" Schrauben (5) und die zwei 5/16" x 1 1/2" Bolzen (4) jetzt fest.



14. Ziehen Sie die zwei 3/8" x 2 3/4" Schrauben (7) an der linken Seite des Lauftrainers fest. Dann, ziehen Sie die zwei 3/8" x 1 1/4" Schrauben (8) fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der rechten Seite des Lauftrainers.

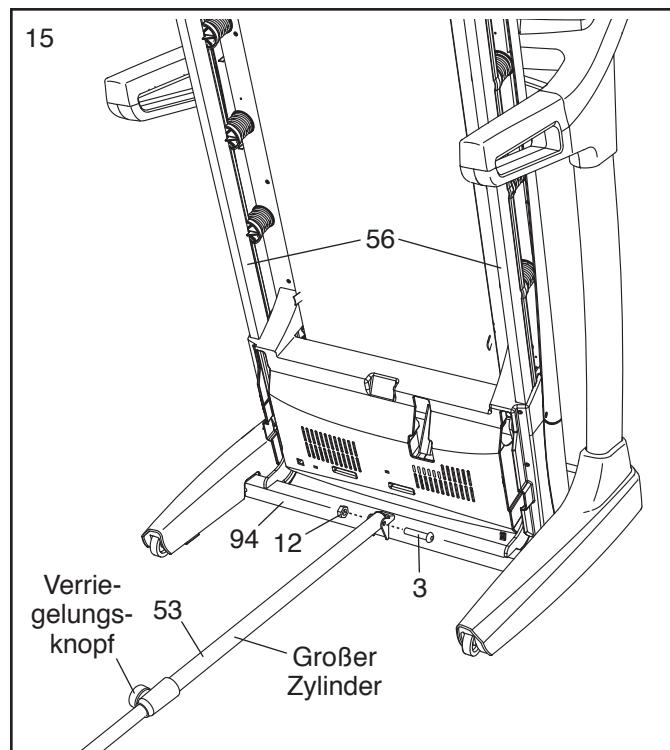
Drücken Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83) auf die Basis (94), bis sie einschnappen.



15. Stellen Sie den Rahmen (56) nun so auf, wie in der Abbildung dargestellt. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 16 vollendet ist.**

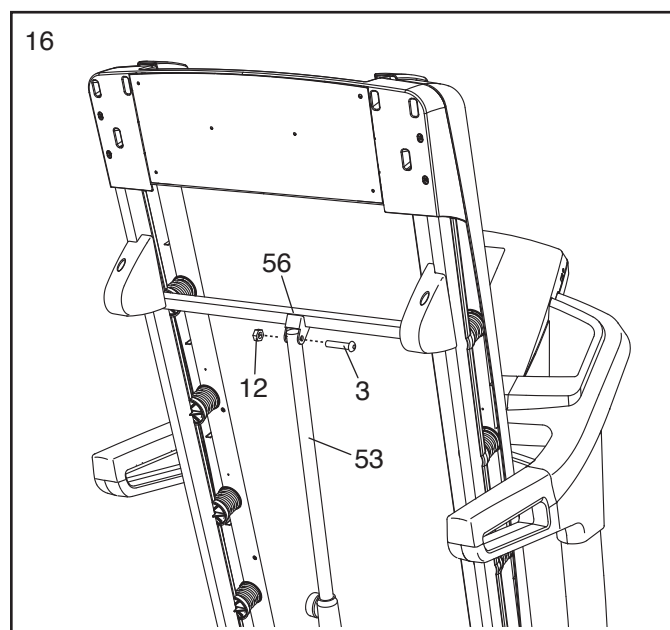
Richten Sie die Lagerungssperre (53) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verriegelungsknopf in den angedeuteten Positionen befinden.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (53) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (3) und einer 3/8" Mutter (12) an der Basis (94).



16. Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (53) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (3) und einer 3/8" Mutter (12) am Rahmen (56).

Siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERKLAPPEN auf Seite 29. Lassen Sie den Rahmen (56) herunter.

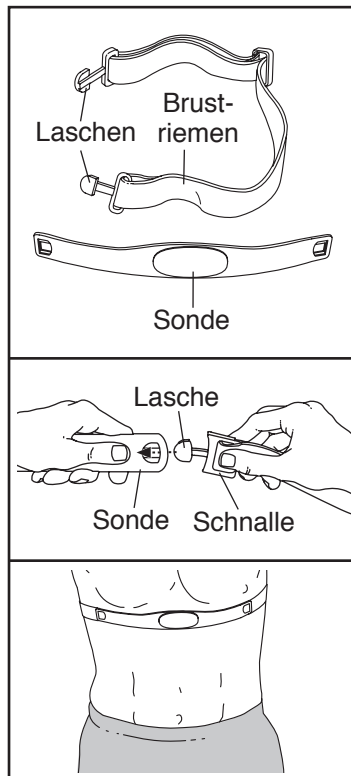


17. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 31 und 32).

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

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



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

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

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

FEHLERSUCHE

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

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

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

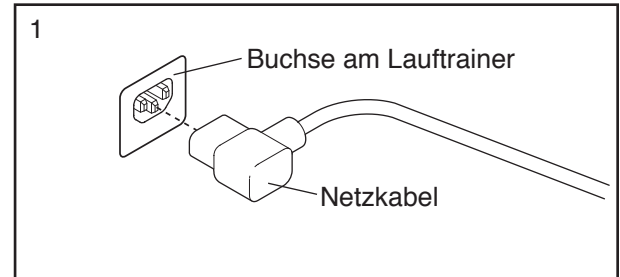
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches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



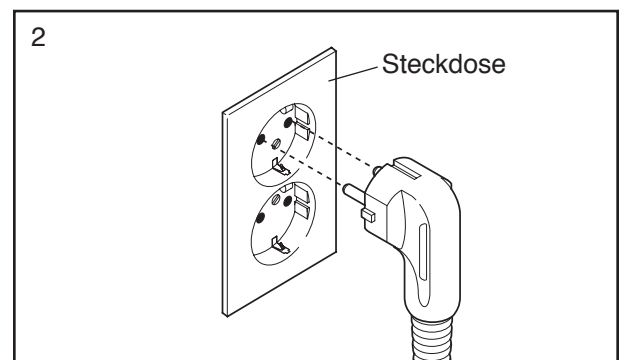
GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert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

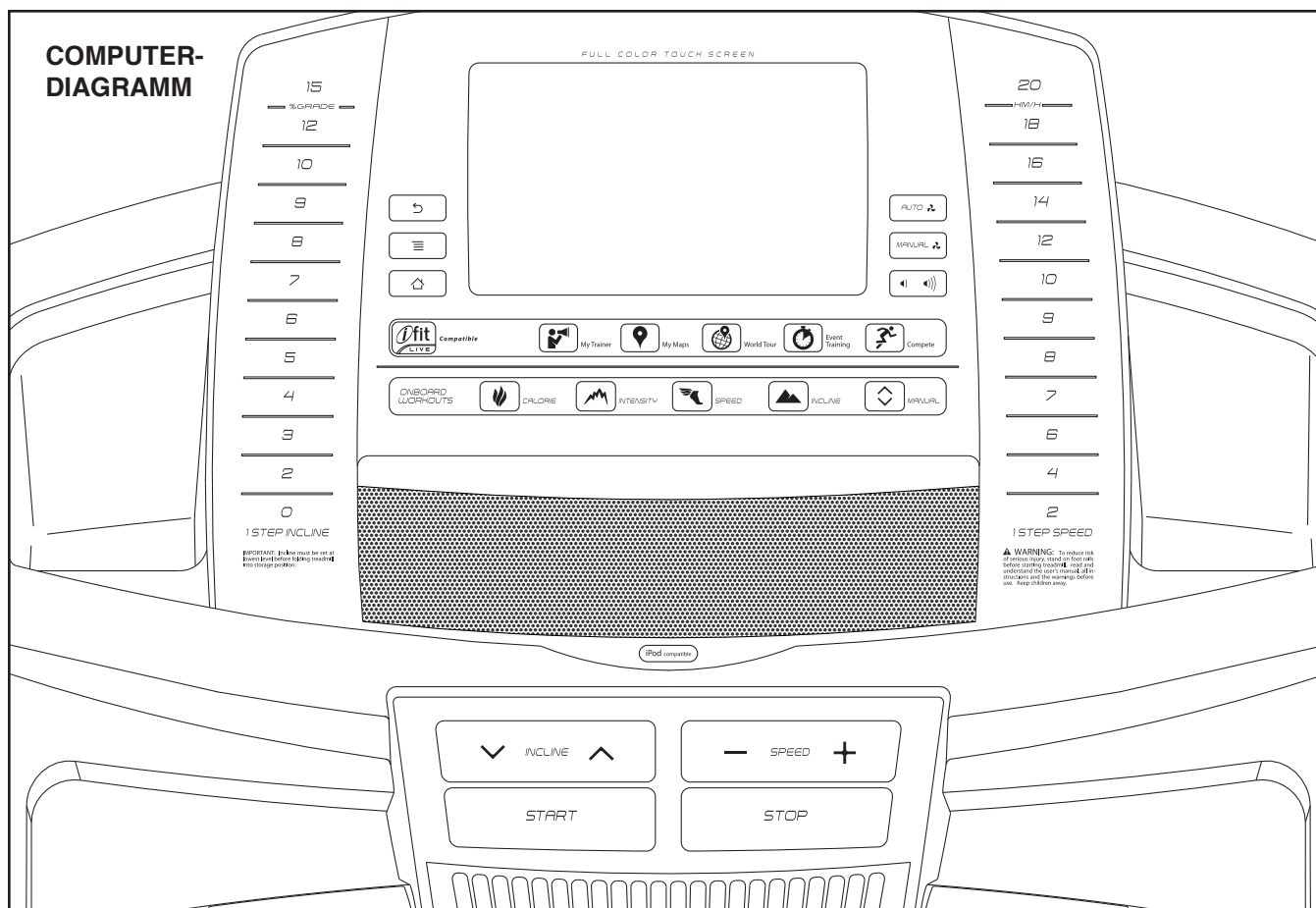
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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



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





WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training wirksamer und angenehmer gestalten werden. Der Computer bietet die revolutionäre iFit-Live-Technologie an, die es dem Lauftrainer erlaubt mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren. Mithilfe der iFit-Live-Technologie kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Außerdem bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Darunter befinden sich acht Kalorien-Workouts, acht Intensitäts-Workouts, acht Geschwindigkeits-Workouts, acht Neigungs-Workouts und sechs iFit-Live-Demo-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und

die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Zusätzlich können Sie auch ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel einstellen.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern.

Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Man kann mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder des Brustgurt-Herzfrequenzmonitors sogar seine Herzfrequenz messen.

Sie können sogar im Internet surfen oder Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers während Ihres Trainings anhören.

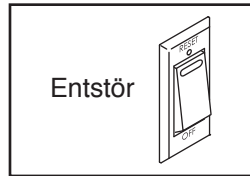
Zum Einschalten des Geräts, siehe Seite 18. **Zur Benutzung des Touch-Screens**, siehe Seite 18. **Zum Einstellen des Computers**, siehe Seite 19.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um herauszufinden welche Maßeinheit gewählt ist, siehe Schritt 4 auf Seite 25. Der Einfachheit halber werden alle Anleitungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

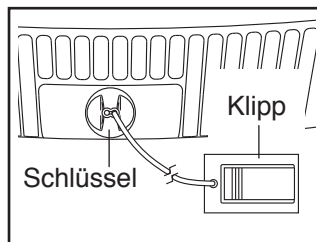
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Reset (Entstörposition) befindet.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, wird das Display nach dem Einstecken des Netzkabels und Drücken des Netzschalters auf die Entstörposition eine Demo-Präsentation vorzeigen, bevor Sie den Schlüssel einfügen. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 6 auf Seite 25.

Als nächstes, steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.

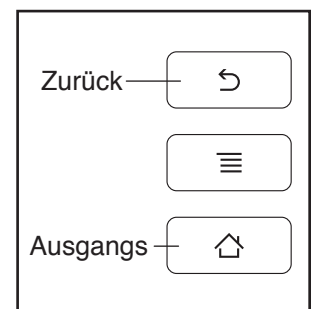


Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

BENUTZUNG DES TOUCH-SCREENS

Der Computer hat einen eingebauten Tablet-PC mit farbigem Touch-Screen. Die folgende Information wird Ihnen dabei helfen, die fortgeschrittene Technologie des Tablet-PCs kennenzulernen:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablet-PCs. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 20). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger am Bildschirm entlang fährt.
- Der Bildschirm ist nicht drucksensitiv. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Information in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld und eine Tastatur wird erscheinen. Um Nummern oder Buchstaben an der Tastatur benutzen zu können, drücken Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, drücken Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, drücken Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie den Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie den Pfeil ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, drücken Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil mit einem X.
- Benützen Sie die ange-deuteten Tasten auf dem Computer um auf dem Tablet navigieren zu können. Drücken Sie die Rücktaste, um zum vorigen Bildschirm zurückzukehren. Drücken Sie die Ausgangstaste um zum Hauptmenü zurück-zukehren. Anmerkung: Die Mitte-Taste funktioniert nicht.



DEN COMPUTER EINSTELLEN

Bevor Sie den Lauftrainer das erste Mal benutzen, stellen Sie den Computer ein.

1. Stellen Sie eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk her.

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, um iFit-Live-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen des Computers zu benutzen, muss man mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 27, um den Computer an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Kontrollieren Sie ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 25 und Schritt 2 auf Seite 26 und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend, siehe Schritt 3 auf Seite 26 und überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

3. Kalibrieren Sie das Neigungssystem.

Siehe Schritt 4 auf Seite 26 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

4. Erstellen Sie ein iFit-Live-Konto.

Berühren Sie die Globus-Taste nahe der unteren linken Ecke des Bildschirms und berühren Sie dann die iFit-Live-Taste.

Anmerkung: Für Information wie man im Browser navigiert, siehe Seite 28. Die iFit.com Homepage wird sich im Browser öffnen. Berühren Sie die Register-Taste (Anmelde-Taste) in der oberen rechten Ecke des Bildschirms.

Die iFit.com Anmelde-Seite öffnet sich im Browser. Wählen Sie entweder den Basisplan oder den unbegrenzten Plan. Anmerkung: Für weitere Information lesen Sie bitte die Details zu jedem Plan. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie den unbegrenzten Plan. Dann, folgen Sie den Eingabeaufforderungen am Bildschirm um sich für Ihren iFit-Plan anzumelden.

Der Computer ist jetzt eingestellt und Sie können mit Ihrem Training beginnen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Information über die verschiedenen Workouts und über andere Funktionen des Computers.

Zur Benutzung des manuellen Modus, siehe Seite 20. **Zur Benutzung eines Onboard-Workouts**, siehe Seite 22. **Zur Benutzung eines Ziele-Setzen-Workouts**, siehe Seite 23. **Zur Benutzung eines iFit-Live-Workouts**, siehe Seite 24.

Zur Benutzung des Geräteeinstellungsmodus, siehe Seite 25. **Zur Benutzung des Wartungsmodus**, siehe Seite 26. **Zur Benutzung des drahtlosen Netzwerkmodus**, siehe Seite 27. **Zur Benutzung des Stereosystems**, siehe Seite 28. **Zur Benutzung des Internetbrowsers**, siehe Seite 28.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie diese, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 32).

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

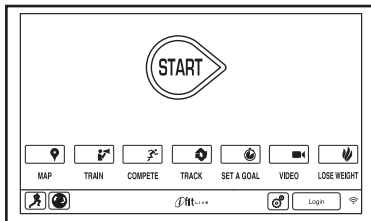
1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Wenn man das Gerät einschaltet, erscheint nach dem Hochfahren des Computers das Hauptmenü. Berühren Sie die Ausgangstaste in der unteren linken Ecke des Bildschirms (nicht hier abgebildet), um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.



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

Drücken Sie die Start-Taste am Bildschirm oder am Computer, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Sie können auch die Manual-Taste (Manuelle Taste) auf dem Computer drücken, und dann die Resume-Taste (Fortsetzen-Taste) am Bildschirm berühren. Das Laufband beginnt sich mit 2 km/h zu bewegen. Während des Trainings kann man dann die Geschwindigkeit des Laufbandes auf Wunsch verändern, indem man die Speed-Taste (Beschleunigungs- oder Verzögerungstaste) drückt. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h.

Wenn Sie eine der nummerierten 1 Step Speed-Tasten (1 Schritt-Geschwindigkeitstasten) drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop-Taste (Stopp). Um das Laufband wieder zu starten, drückt man die Starttaste.

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

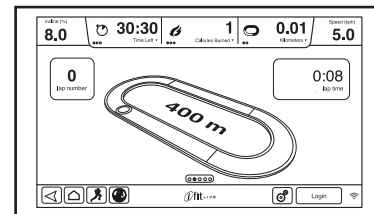
Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline-Tasten (Neigungs-Auf- oder -Ab-Tasten) oder eine der nummerierten 1 Step-Incline-Tasten (1 Stufen-Neigungstasten). Jedes

Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis sie die gewünschte Neigungsstufe erreicht hat.

Anmerkung: Bevor man die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 26).

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Der Computer bietet mehrere Displaymoden an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene

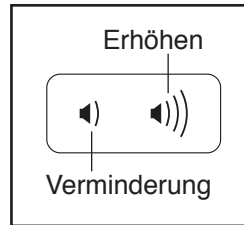


Workout-Informationen am Display angezeigt. Um den gewünschten Displaymodus einzustellen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm. Man kann auch weitere Information abrufen, indem man die roten Kästen am Bildschirm berührt.

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

- der Neigungsgrad des Lauftrainers
- die vergangene Zeit
- die verbleibende Zeit (Anmerkung: Im manuellen Modus kann man die übrige Zeit nicht herunter zählen.)
- die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man pro Stunde verbraucht
- die Distanz, die man gegangen oder gelaufen ist
- die senkrechte Messung, die man hinter sich gelegt hat
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- eine Laufbahn, die 400 m (1/4 Meilen) darstellt
- Ihr Tempo in Minuten pro Meile
- Ihre aktuelle Rundenanzahl
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)

Man kann die Lautstärke mithilfe der Vol + und Vol – Tasten (Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten) am Computer nach Belieben verstellen.

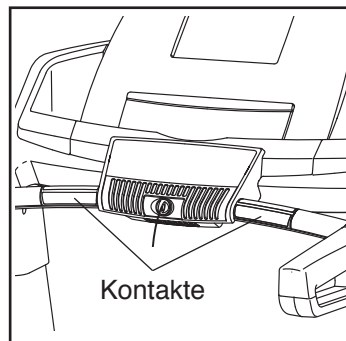


Um das Workout auf Pause einzustellen, berühren Sie eine der Menütasten oder drücken Sie die Stop-Taste (Stopp) am Computer. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume-Taste (Fortsetzentaste) oder die Starttaste. Drücken Sie die End-Workout-Taste (Workout-Beenden-Taste), um das Workout zu beenden.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Information über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie auf Seite 15.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Herzfrequenzmonitors. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

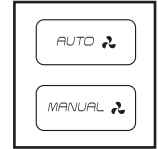


Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und umfassen Sie die Metallkontakte mit Ihren Handflächen für ungefähr zehn Sekunden. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

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

Durch Drücken der Manual-Taste (manuellen Ventilator-Taste) kann man die Ventilator-Geschwindigkeit einstellen oder den Ventilator abschalten. Drücken Sie die Auto-Taste (automatische Ventilator-Taste), um den automatischen Modus einzustellen oder den Ventilator abzuschalten.



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

Stellen Sie sich auf die Laufplattform und berühren Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) oder die Rücktaste am Bildschirm oder drücken Sie die Stop-Taste (Stopp) am Computer. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen. Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Calorie-Taste (Kalorien), die Intensity-Taste (Intensität), die Speed-Taste (Geschwindigkeit) oder die Incline-Taste (Neigung) auf dem Computer. Anmerkung: Sie können auch die Läufer-Taste am Bildschirm berühren, um das Workout-Menü zu wählen.

Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen und die Dauer des Workouts sowie die zurückzulegende Distanz angeben. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbraucht, und einen Querschnitt der Neigungseinstellungen des Workouts angeben.

3. Starten Sie das Workout.

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

Jedes Workout ist in mehreren Einheiten unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm. Die farbige, senkrechte Linie wird die laufende Einheit des Workouts angeben. Das untere Profil stellt die Neigungseinstellung der laufenden Einheit dar. Das obere Profil stellt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit dar.

Am Ende der ersten Einheit des Workouts wird sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeit und/oder die Neigung der nächsten Einheit einstellen.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die

Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Falls die Geschwindigkeit- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed- oder Incline- Tasten aufheben. **Wenn Sie eine Speed-Taste drücken**, können Sie dann die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 20). **Wenn Sie eine Incline-Taste drücken**, können Sie dann die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 20). **Um zum programmierten und/oder Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Follow-Workout- (Workout Verfolgen) Taste.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie entweder die Rücktaste oder die Ausgangstaste am linken, unteren Rand des Bildschirms oder drücken Sie die Stop-Taste (Stopp) am Computer. Berühren Sie die Resume-Taste (Fortsetzen) oder die Start-Taste am Computer, um mit dem Workout fortzufahren. Drücken Sie die End-Workout-Taste (Workout-Beenden-Taste), um das Workout zu beenden.

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

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

6. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

BENUTZEN EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

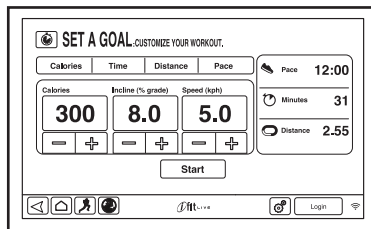
2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 20.

3. Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen, berühren Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste) am Bildschirm.

Um ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel einzugeben, berühren Sie die Calories- (Kalorien-), Time- (Zeit-), Distance- (Distanz-), oder Pace- (Tempo-) Taste. Berühren Sie dann die Auf- oder Ab-Tasten auf dem Bildschirm, um ein Zeit-, Distanz-, Kalorien, Tempoziel und die Geschwindigkeit und Neigung des Workouts auszuwählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.



4. Starten Sie das Workout.

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

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 20 unten 21).

Das Workout wird fortlaufen, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

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

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

7. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

BENUTZUNG EINES iFIT-LIVE-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Live-Workout zu benutzen, benötigt man ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 27). Ein iFit-Live-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 20.

3. Loggen Sie sich in Ihr iFit-Live-Konto ein.

Wenn Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie jetzt die Login-Taste, um sich in Ihr iFit-Live-Konto einzuloggen. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Benutzernamen und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Submit-Taste (Senden-Taste). Um aus dem Login-Bildschirm auszusteigen, berühren Sie die Cancel-Taste (Abbrechen-Taste).

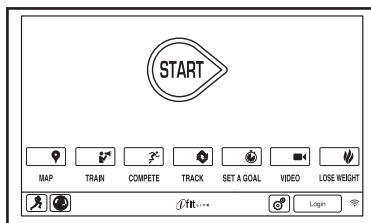
4. Wählen Sie ein iFit-Live-Workout.

Um ein iFit-Live-Workout in Ihren Terminkalender herunterzuladen, berühren Sie die Map- (Karte),

Train- (Trainieren), Video- oder die Lose Weight- (Gewichtsverlieren) Taste, um das nächste Workout dieses Typs in Ihren Terminkalender herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man Demo-Workouts benutzen, auch wenn man nicht in seinem iFit-Live-Konto angemeldet ist.

Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, berühren Sie die Compete-Taste (Wettbewerb-Taste). Um Ihre Workout-Historie abzurufen, berühren Sie die Track-Taste (Verfolgen-Taste). Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen, berühren Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste) (siehe Seite 23). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Live-Tasten am Computer drücken.

Um innerhalb des Kontos Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Login-Taste an der rechten,



unteren Ecke des Bildschirms.

Anmerkung: Manche Programme kann man erst herunterladen, nachdem man sie auf seinem Terminkalender auf iFit.com hinzugefügt hat.

Mehr Information zu den iFit-Live-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Live-Workout auswählen, erscheint am Bildschirm der Name, die Dauer und die Distanz des Workouts. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 22.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20. Der Bildschirm kann auch eine Karte der Laufbahn, auf der Sie gehen oder laufen, anzeigen.

Während eines Wettbewerb-Workouts gibt der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die zurückgelegte Distanz an. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen Läufer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

8. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

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

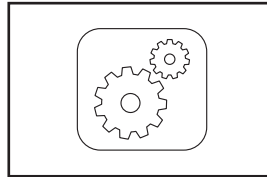
BENUTZUNG DES AUSRÜSTUNG-EINSTELLMODUS

Der Computer bietet einen Ausrüstung-Einstellmodus an, welches Ihnen ermöglicht eine Sprache, eine Maßeinheit und eine Zeitzone auszuwählen, den Display-Demomodus ein- und auszuschalten, und um den Schlüssel und/oder das Passwort zu aktivieren oder deaktivieren.

1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein (siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18).

Wählen Sie als nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 20). Dann, berühren Sie die Gang-Taste nahe der unteren, rechten Ecke des Bildschirms um das Einstellungshauptmenü zu wählen.



2. Wählen Sie den Ausrüstung-Einstellmodus.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Ausrüstung-Einstellungstaste.

3. Wählen Sie eine Sprache.

Um eine Sprache auszuwählen, berühren Sie die Sprachentaste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm, um zum Geräte-Einstellmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise deaktiviert.

4. Wählen Sie die Maßeinheit.

Drücken Sie die US/Metric-Taste (US/Metrisch), um die Maßeinheit zu wählen. Verändern Sie die Maßeinheit nach Wunsch. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Berühren Sie die Timezone-Taste (Zeitzone-Taste). Wählen Sie die lokale Zeitzone um den Computer mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Dann, berühren Sie die Rücktaste.

6. Schalten Sie Den Display-Demo-Modus ein oder aus.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet

ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position (Entstörposition) schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft am Bildschirm eine Demonstrationspräsentation ab.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie erst die Demo-Modus-Taste. Als nächstes berühren Sie das Markierungsfeld On (Ein) oder Off (Aus). Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

7. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Schlüssel.

Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise auf Ihrem Lauftrainer deaktiviert.

Man kann den Schlüssel deaktivieren, sodass man zum Einschalten des Lauftrainers keinen Schlüssel braucht. Berühren Sie die Safety-Key-Taste (Sicherheitsschlüssel-Taste). Um den Schlüssel zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Disable (Ausschalten). **VORSICHT: Lesen Sie die Sicherheitswarnungen am Bildschirm bevor Sie den Schlüssel deaktivieren.** Um den Schlüssel wieder zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Enable (Einschalten).

8. Ein Passwort aktivieren oder deaktivieren.

Der Computer bietet ein kindersicheres Passwort, um nicht berechtigten Benutzern den Gebrauch des Lauftrainers zu verhindern.

Berühren Sie die Passwort-Taste. Um das Passwort zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Enable. Dann, geben Sie ein 4-stelliges Passwort Ihrer Wahl ein. Berühren Sie das Wort Save (Speichern) um dieses Passwort zu benutzen. Berühren Sie das Wort Cancel (Abbrechen) um zum Geräte-Einstellmodus zurückzukehren und um kein Passwort zu verwenden. Um das Passwort zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Disable.

Anmerkung: Wenn ein Passwort deaktiviert ist, wird der Computer Sie regelmäßig auffordern Ihr Passwort einzugeben. Der Computer wird gesperrt bleiben bis das korrekte Passwort eingegeben ist. **WICHTIG: Falls Sie Ihr Passwort vergessen haben, geben Sie das folgende Masterpasswort ein um den Computer zu entsperren: 1985.**

9. Steigen Sie aus dem Ausrüstung-Einstellmodus aus.

Um aus dem Ausrüstung-Einstellmodus auszusteigen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

BENUTZUNG DES WARTUNGSMODUS

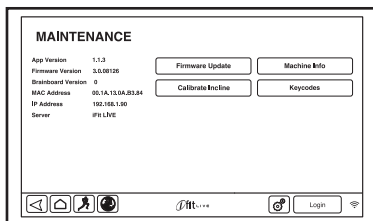
Der Computer bietet einen Wartungsmodus an, der es Ihnen erlaubt den Computerfirmware zu aktualisieren, die Neigung des Lauftrainers zu kalibrieren, die Geräteinformation zu sehen und ein Schlüsselcode der Taste zu sehen.

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.

Im Einstellungs-hauptmenü berühren Sie die Maintenance (Wartungstaste), um den Wartungsmodus einzustellen.



Der Hauptbildschirm des Wartungsmodus wird Informationen über das Modell und die Version des Lauftrainers anzeigen.

3. Aktualisieren Sie die Computer-Firmware.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um die besten Ergebnisse zu erhalten.

Berühren Sie die Firmware-Update-Taste (Firmware Aktualisierungstaste), um mithilfe Ihres drahtlosen Netzwerks Firmware-Aktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung angeben. Wenn die Aktualisierung vervollständigt ist, wird sich der Lauftrainer ausschalten und sich dann wieder einschalten. Sollte das nicht der Fall sein, drücken Sie den Schalter in die Off-Position (Aus). Warten Sie einige Sekunden und dann drücken Sie den Netzschalter in die Reset-Position (Entstörposition). Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

Um Schäden am Lauftrainer zu vermeiden, schalten Sie das Gerät nicht aus und entfernen Sie den Schlüssel nicht während einer Firmware-Aktualisierung.

Anmerkung: Zeitweise wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer etwas anders arbeitet. Das Ziel solcher Aktualisierungen ist es immer, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

4. Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

Berühren Sie die Calibrate-Incline-Taste (Neigung-Kalibrieren-Taste). Berühren Sie dann die Begin-Taste (Anfangen-Taste), um das Neigungssystem zu kalibrieren. Der Lauftrainer wird automatisch auf den maximalen Neigungsgrad ansteigen, sich dann auf den minimalsten Neigungsgrad senken und schließlich auf die Anfangsposition zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Drücken Sie die Cancel-Taste (Abbrechen-Taste), um zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste).

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Objekte vom Lauftrainer entfernt, während das Neigungssystem kalibriert wird. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

5. Rufen Sie die Geräteinformation ab.

Berühren Sie die Machine Info (Geräteinfo-Taste), um Informationen über Ihren Lauftrainer anzuzeigen. Nachdem Sie die Information gesehen haben, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

6. Finden Sie die Schlüsselcodes.

Die Keycodes-Taste (Schlüsselcodes-Taste) hilft einem Kundendienstmitarbeiter herauszufinden, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Verlassen Sie den Wartungsmodus.

Um aus dem Wartungsmodus auszusteigen, drücken Sie die Rücktaste am Computer.

BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

Der Computer besitzt einen drahtlosen Netzwerkmodus, der es einem erlaubt, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Wireless-Network-Taste (Drahtloses-Netzwerk-Taste), um in den drahtlosen Netzwerkmodus zu gelangen.

3. Aktivieren Sie das Wi-Fi.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld Wi-Fi mit einem grünen Haken markiert ist. Wenn nicht, berühren Sie die Wi-Fi-Menüoption einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Computer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. Richten Sie die drahtlose Netzwerkverbindung ein, und verwalten Sie diese.

Wenn ein Wi-Fi aktiviert ist, gibt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Dies kann einige Sekunden dauern.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld der Netzwerkhinweis-Menüoptionen mit einem grünen Haken markiert ist, wenn Sie möchten, dass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen soll.

Anmerkung: Sie müssen auch Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b Router mit fähiger SSID Sendung besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Anmerkung: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Kennwort dazu kennen.

Ein Informationskasten wird aufscheinen, in dem Sie gefragt werden, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect-Taste (Verbinden-Taste), um mit dem Netzwerk zu verbinden. Berühren Sie die Cancel-Taste (Abbrechen-Taste), um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, berühren Sie den Kennworteingabekasten. Dadurch wird am Bildschirm eine Tastatur erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Markierungsfeld Passwort anzeigen.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCH-SCREENS auf Seite 18.

Wenn der Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die WiFi-Menü-Option oben am Bildschirm das Wort CONNECTED (verbunden) aufzeigen. Dann, drücken Sie die Rücktaste am Computer, um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurückzukehren.

Um von einem drahtlosen Netzwerk auszusteigen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Forget-Taste (Vergessen-Taste).

Sollten Sie Probleme haben, an ein verschlüsseltes Netzwerk Anschluss zu finden, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Anmerkung: Der iFit-Live-Modus unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA und WPA2) Verschlüsselungen. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, sehen Sie unter support.iFit.com nach.

5. Steigen Sie aus dem drahtlosen Netzwerkmodus aus.

Um aus dem drahtlosen Netzwerkmodus auszusteigen, drücken Sie die Rücktaste am Computer.

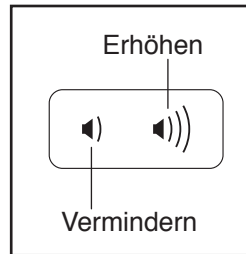
BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher durch die Lautsprecher des Computers abzuspielen, müssen Sie Ihren MP3-, CD- oder anderen Audio-Spieler am Computer anschließen.

Stecken Sie ein Ende Ihres Audiokabels in die Audiobuchse an der Seite des Computers ein. Stecken Sie dann das andere Ende des Kabels in die Buchse Ihres MP3-, CD- oder eines anderen Audio-Players.

Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.

Drücken Sie nun die Playtaste Ihres MP3-, CD- oder anderen persönlichen Audio-Players. Verstellen Sie dann den Lautstärkegrad Ihres Audio-Players oder drücken Sie die Lautstärke-Auf- und – Ab-Tasten am Computer.



Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

BENUTZUNG DES INTERNET-BROWSERS

Anmerkung: Um den Internet-Browser zu verwenden, muss man einen Anschluss zu einem drahtlosen Netzwerk haben, inklusive eines 802.11b/n Routers mit aktiviertem SSID-Broadcast (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Browser zu öffnen, berühren Sie die Taste mit dem Globus in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Wählen Sie dann eine Website.

Um zu der vorigen Webseite zurück zu gelangen, drücken Sie die Rücktaste am Computer, oder berühren Sie die Browser-Back-Taste (Browser-Zurücktaste) auf dem Bildschirm. Um aus dem Browser auszusteigen, drücken Sie die Ausgangstaste auf dem Computer, oder berühren Sie die Return-Taste (Rückkehrtaste) auf dem Bildschirm.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCH-SCREENS auf Seite 18.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie zuerst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um die URL-Leiste zu sehen, falls notwendig. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur, um die Adresse einzutippen, und berühren Sie dann die Go-Taste (Los-Taste).

Anmerkung: Während man den Browser benutzt, werden die Speed- (Geschwindigkeits-), Incline- (Neigungs-), Fan- (Ventilator-) und Volume- (Lautstärke-) Tasten funktionieren, die Workout-Tasten jedoch nicht.

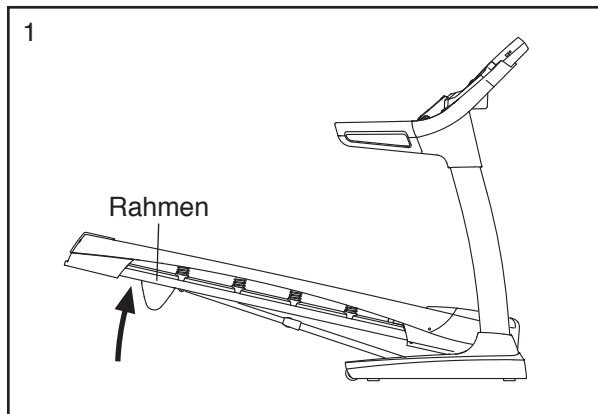
Anmerkung: Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, sehen Sie unter support.iFit.com nach.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

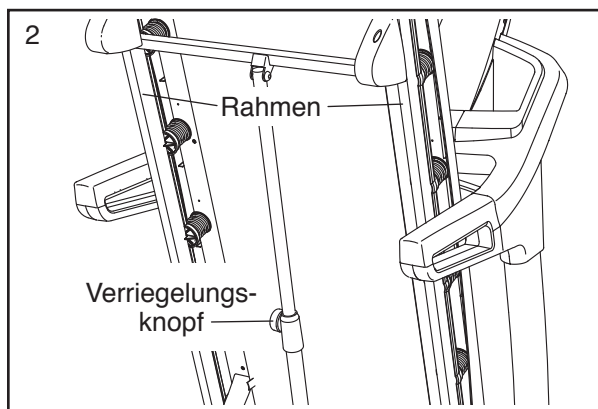
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung des Lauftrainers vor dem Zusammenklappen auf die niedrigste Position ein. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

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



2. Heben Sie den Rahmen an, bis der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf einrastet.

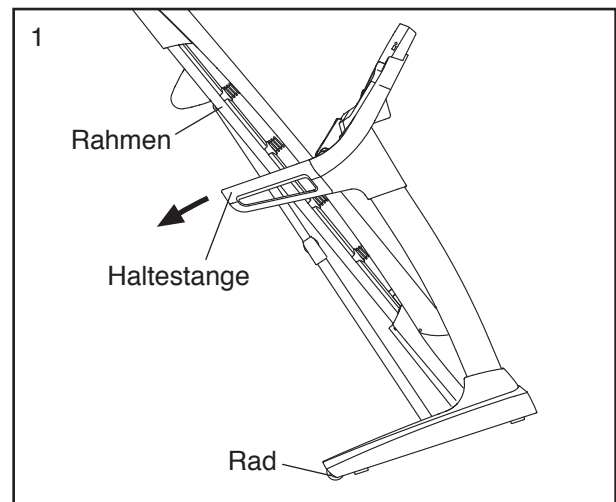


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.



2. Ziehen Sie an der Haltestange, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Bewegen Sie ihn langsam zum gewünschten Ort. **VORSICHT:** Transportieren Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.
3. Setzen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

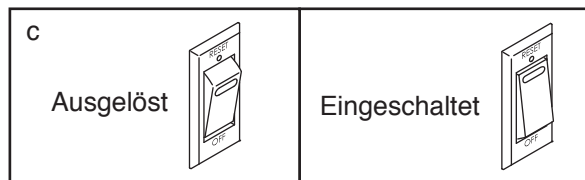
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens mit der rechten Hand. Ziehen Sie dann den Verriegelungsknopf nach links. **WICHTIG:** Der Verriegelungsknopf darf nicht gedreht werden. Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Verriegelungsknopf aus.
2. **Siehe Abbildung 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn auf den Boden herunter. **VORSICHT:** Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfülleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Hinweise beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (sehen Sie sich Seite 16 an). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hineingesteckt worden ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, am Rahmen des Lauftrainers nahe dem Netzkabel. Falls der Schalter, wie angezeigt, herausragt, hat sich der Schalter ausgeschaltet. Um den Netzschalter wieder einzustellen, warten Sie fünf Minuten, und drücken Sie den Schalter wieder hinein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung oben). Falls der Schalter sich ausgeschaltet hat, warten Sie fünf Minuten, und dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer, und fügen Sie ihn dann wieder ein.

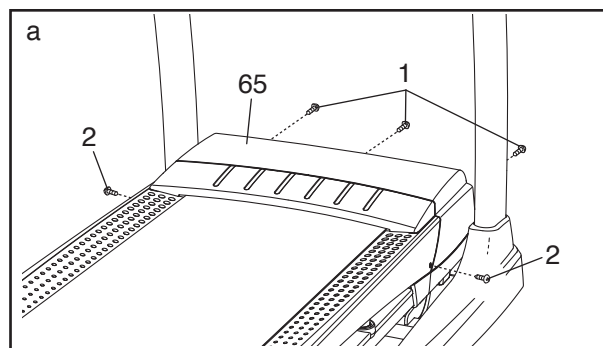
- Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

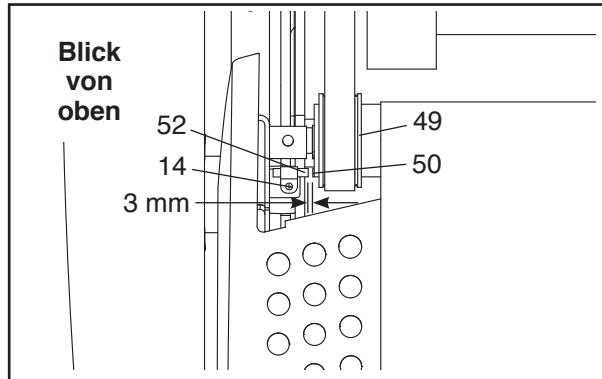
- Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 6 auf Seite 25.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig

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



Finden Sie den Membranenschalter (52) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls nötig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (14), verschieben Sie den Membranenschalter ein wenig, und ziehen Sie dann die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und schalten Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang ein, um die Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



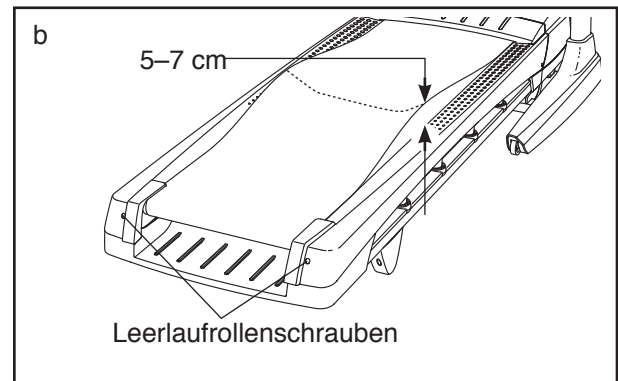
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stop- (Stopp) und Speed-Taste (Beschleunigungstaste) gedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie die Stop-Taste (Stopp-Taste) und dann die Incline- (Neigung) -Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stop-Taste (Stopp-Taste) und dann die Incline- (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

- 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.

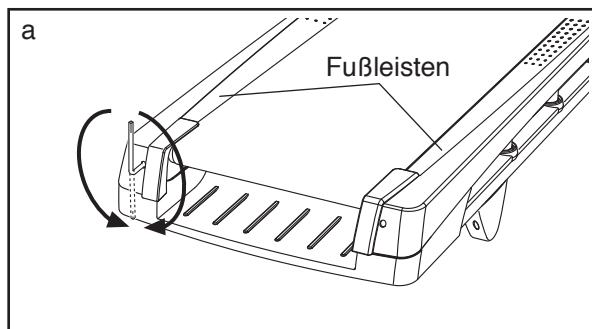
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung 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 zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



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

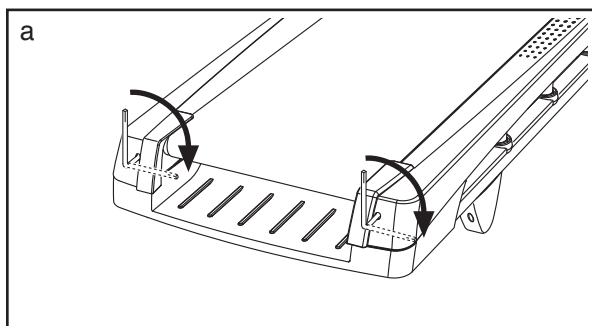
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

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



SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

- a. Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 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 zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Der iFit-Live-Modus funktioniert nicht richtig

- a. Falls der iFit-Live-Modus nicht richtig funktioniert, prüfen Sie nach, ob der Lauftrainer die aktuellste Firmware hat (siehe Schritt 3 auf Seite 26).

SYMPTOM: Der Lauftrainer verbindet sich nicht mit dem drahtlosen Netzwerk

- a. Vergewissern Sie sich, dass die drahtlosen Einstellungen an Ihrem Computer richtig sind (siehe Schritt 4 auf Seite 27).
- b. Vergewissern Sie sich, dass die Einstellungen Ihres drahtlosen Netzwerks richtig sind.
- c. Falls Sie weitere Fragen haben, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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.

TEILELISTE

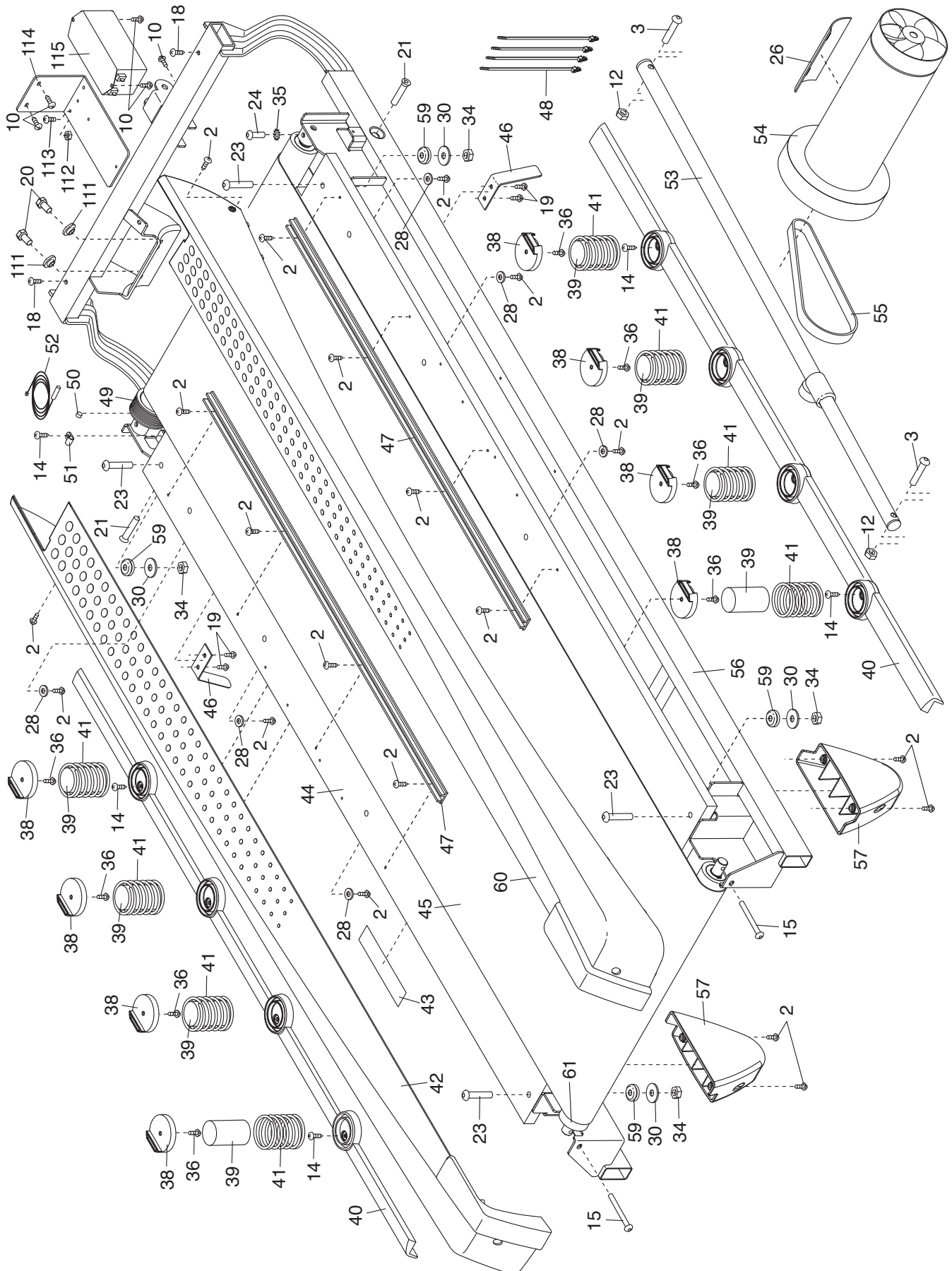
Modell-Nr. NETL18711.0 R0612A

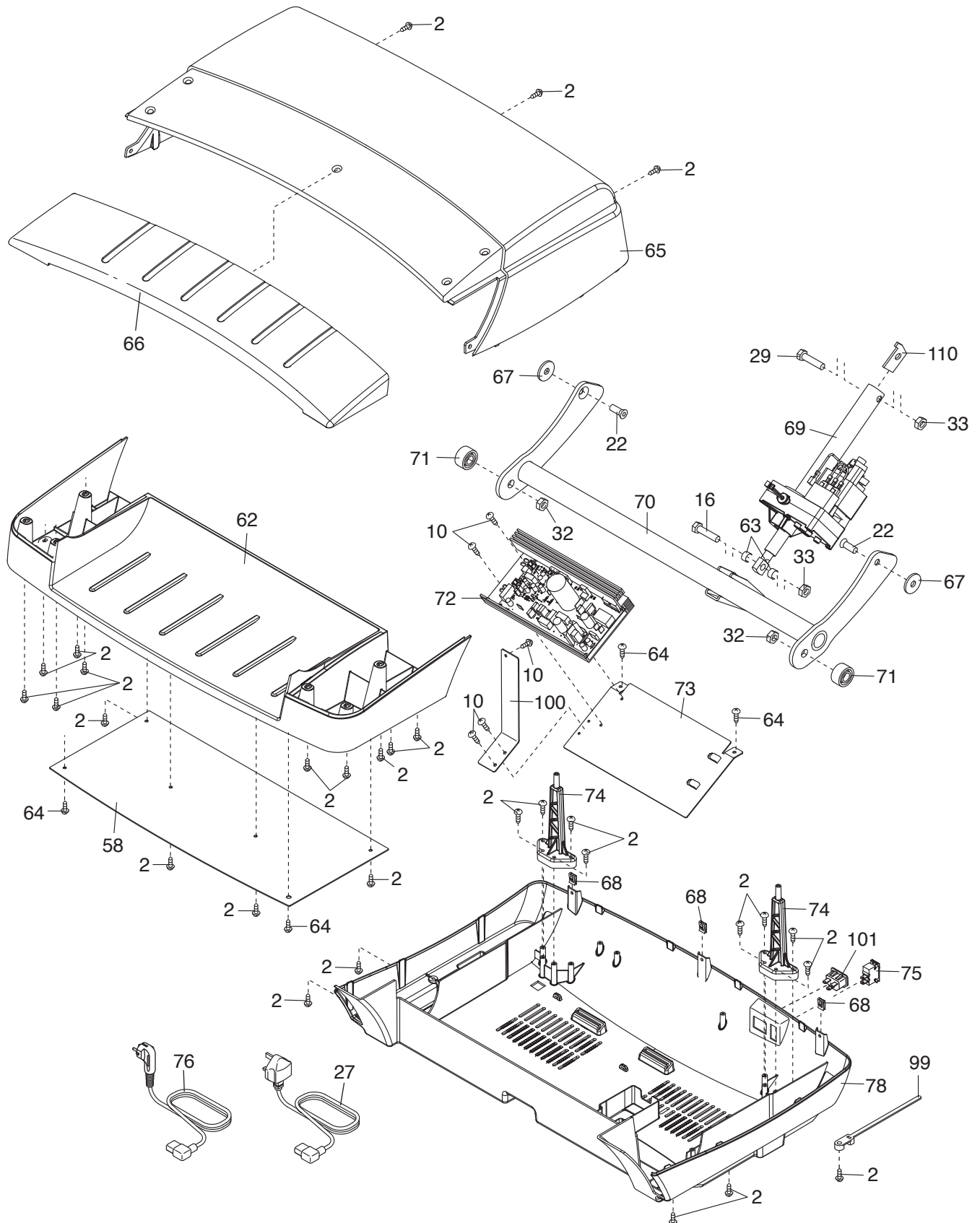
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	14	#8 x 1/2" Schraube	49	1	Antriebsrolle/Rolle
2	69	#8 x 3/4" Schraube	50	1	Magnet
3	2	3/8" x 2" Bolzen	51	1	Membranenschalterklemme
4	6	5/16" x 1 1/2" Bolzen	52	1	Membranenschalter
5	4	5/16" x 1" Schraube	53	1	Lagerungssperre
6	1	Brustriemen	54	1	Antriebsmotor
7	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	55	1	Motorriemen
8	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	56	1	Rahmen
9	4	#10 x 3/4" Schraube	57	2	Hinterer Fuß
10	12	#8 x 1/2" Erdungsschraube	58	1	Rahmen-Endkappenabdeckung
11	8	5/16" Zahnscheibe	59	4	Gummipolster
12	2	3/8" Mutter	60	1	Rechte Fußleiste
13	4	3/8" Zahnscheibe	61	1	Leerlaufrolle
14	13	#8 x 3/4" Bohrschraube	62	1	Rahmen-Endkappe
15	2	Leerlaufrollenschraube	63	2	Geneigter Motor-Abstandhalter
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	64	4	M4,2 x 16mm Schraube
17	2	3/8" x 1 1/4" Radschraube	65	1	Motorhaube
18	2	#8 x 1 3/4" Schraube	66	1	Haubenverkleidung
19	4	#8 x 7/16" Schraube	67	2	Neigungsrahmenabstandhalter
20	2	5/16" Motorschraube	68	3	Haubenklipp
21	2	1/2" x 2 1/4" Bolzen	69	1	Neigungsmotor
22	2	3/8" x 1" Bolzen	70	1	Neigungsrahmen
23	4	5/16" x 1 3/4" Bolzen mit Ansatzschaft	71	2	Rahmen-Abstandshalter
24	1	1/4" x 1" Schraube	72	1	Steuerung
25	4	#8 x 1" Schraube	73	1	Steuerungsplatte
26	1	Motorzwischenstück	74	2	Haubenpfosten
27	1	Britisches Netzkabel	75	1	Netzschalter
28	6	#8 Unterlegscheibe	76	1	Netzkabel
29	1	3/8" x 2" Sechskantbolzen	77	1	Drahtöse
30	4	5/16" Unterlegscheibe	78	1	Bodenschale
31	2	5/16" Käfigmutter	79	1	Linker Haltestangengriff
32	2	1/2" Mutter	80	1	Linke äußere Haltestangenabdeckung
33	6	3/8" Kontermutter	81	1	Pfostendraht
34	4	5/16" Mutter	82	1	Linke Basisabdeckung
35	1	1/4" Zahnscheibe	83	1	Rechte Basisabdeckung
36	8	1/4" x 7/8" Senkkopfschraube	84	1	Rechte innere Haltestangenabdeckung
37	1	Rechte, äußere Haltestangenabdeckung	85	1	Linke innere Haltestangenabdeckung
38	8	Isolator, oberer Teil	86	1	Rechter Haltestangengriff
39	8	Isolator	87	1	Rechte Haltestange
40	2	Isolator, unterer Teil	88	1	Linke Haltestange
41	8	Isolatorfeder	89	1	Linker Pfosten
42	1	Linke Fußleiste	90	1	Rechter Pfosten
43	1	Vorsichtaufkleber	91	2	Warnungsaufkleber
44	1	Laufplattform	92	4	Basispolster
45	1	Laufband	93	1	Querstange
46	2	Bandführung	94	1	Basis
47	2	Fußleistenschiene	95	1	Rechte Radkappe
48	4	Kabelbefestigung			

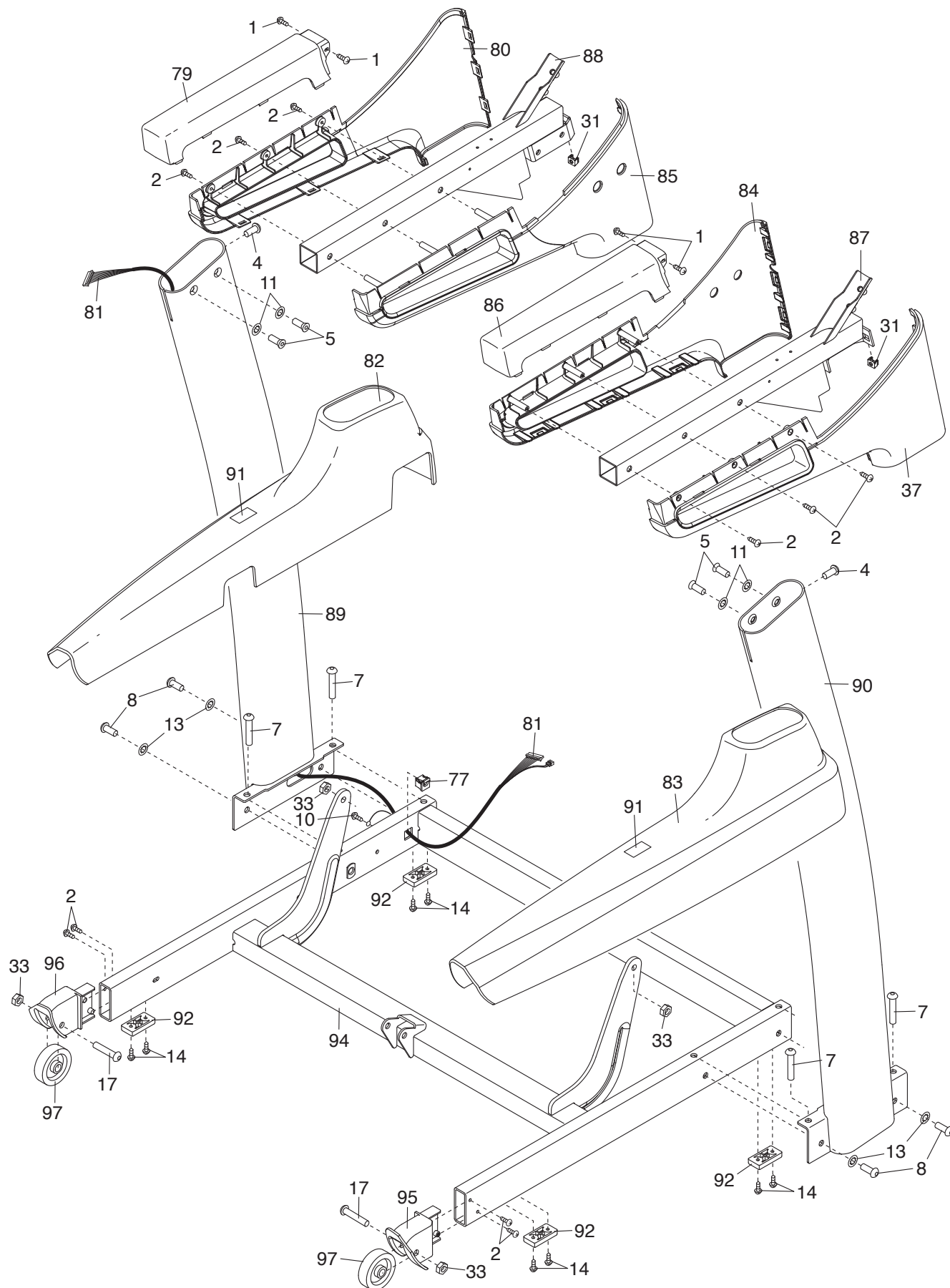
Nr.	Anzahl	Beschreibung
96	1	Linke Radkappe
97	2	Rad
98	1	Schlüssel/Klipp
99	2	Kabelbefestigung
100	1	Erdungsklammer
101	1	Steckdose
102	1	Sensor
103	1	Computer
104	1	Computerrahmen
105	1	Computermasseleiter
106	2	Computerklemme

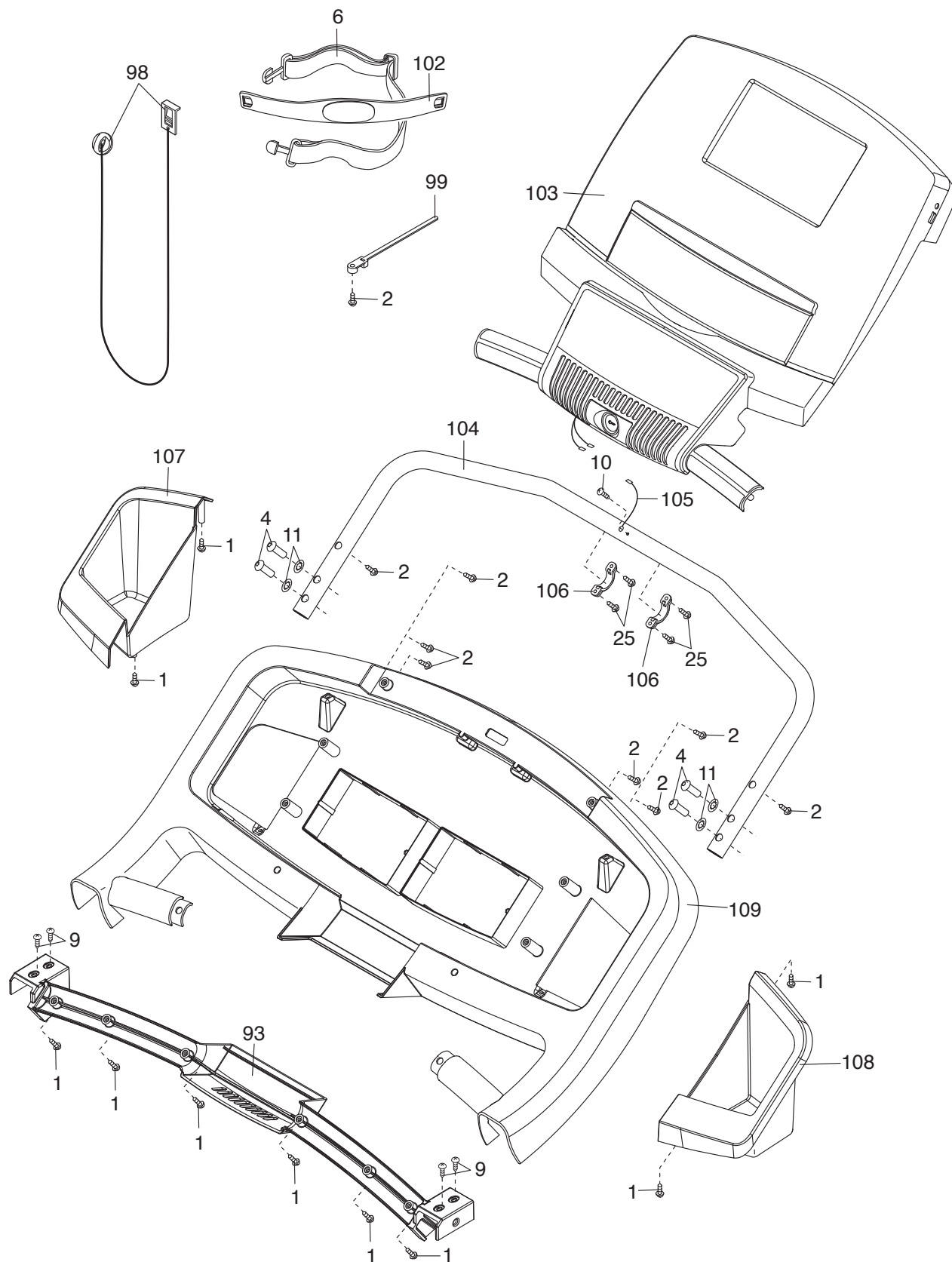
Nr.	Anzahl	Beschreibung
107	1	Linke Ablage
108	1	Rechte Ablage
109	1	Computerbasis
110	1	Neigungsstoppklammer
111	2	Motorbuchse
112	1	#8 Mutter
113	1	#8 x 3/4" Maschinenbolzen
114	1	Filterklammer
115	1	Filter
*	—	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.









BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

