

NordicTrack T 20.0

Modell-Nr. NETL19711.0

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

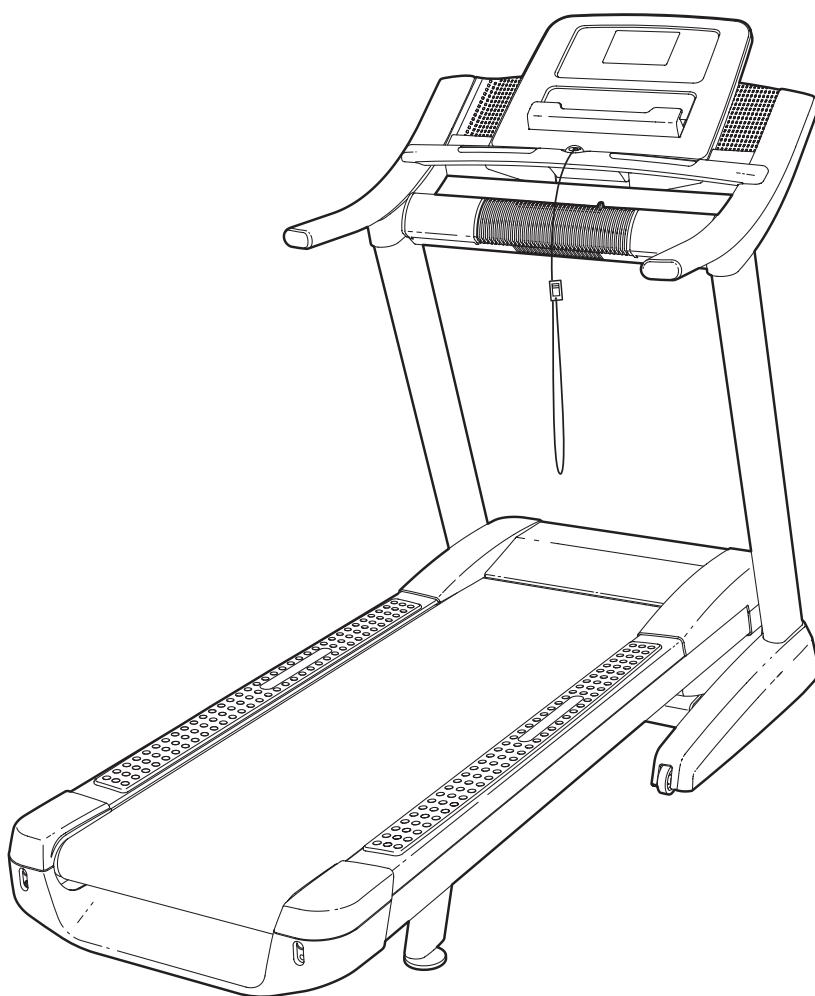
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

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



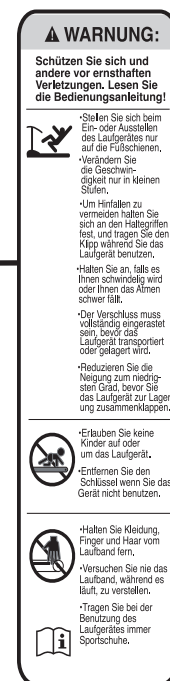
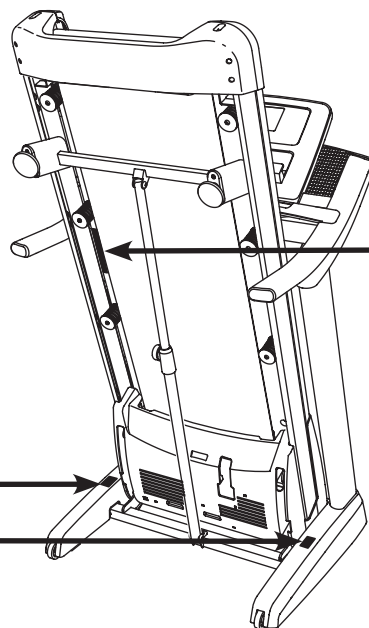
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMassnahmen	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
Diagramm für die IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFrequenzmesser	13
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	14
ZUSAMMENklappen UND TRANSPORTIEREN	24
FEHLERSUCHE	25
TRAININGSRICHTLINIEN	28
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	.Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	.Rückseite

WARNUNGSaufkleber 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 GröÙe 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 von großer Bedeutung.
nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Gerät verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
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 unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 159 kg oder weniger.
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
11. Wenn Sie das Gerät 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. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 25, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Der Herzfrequenz-Monitor ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenz-Monitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends allgemein zu bestimmen.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, ziehen Sie das Netzkabel heraus und drücken Sie den Netzschalter auf aus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig aufgebaut ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Lauftrainer anheben, niederlassen oder bewegen zu können.
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 Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® T20.0 Lauftrainers. Dieser T20.0 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.

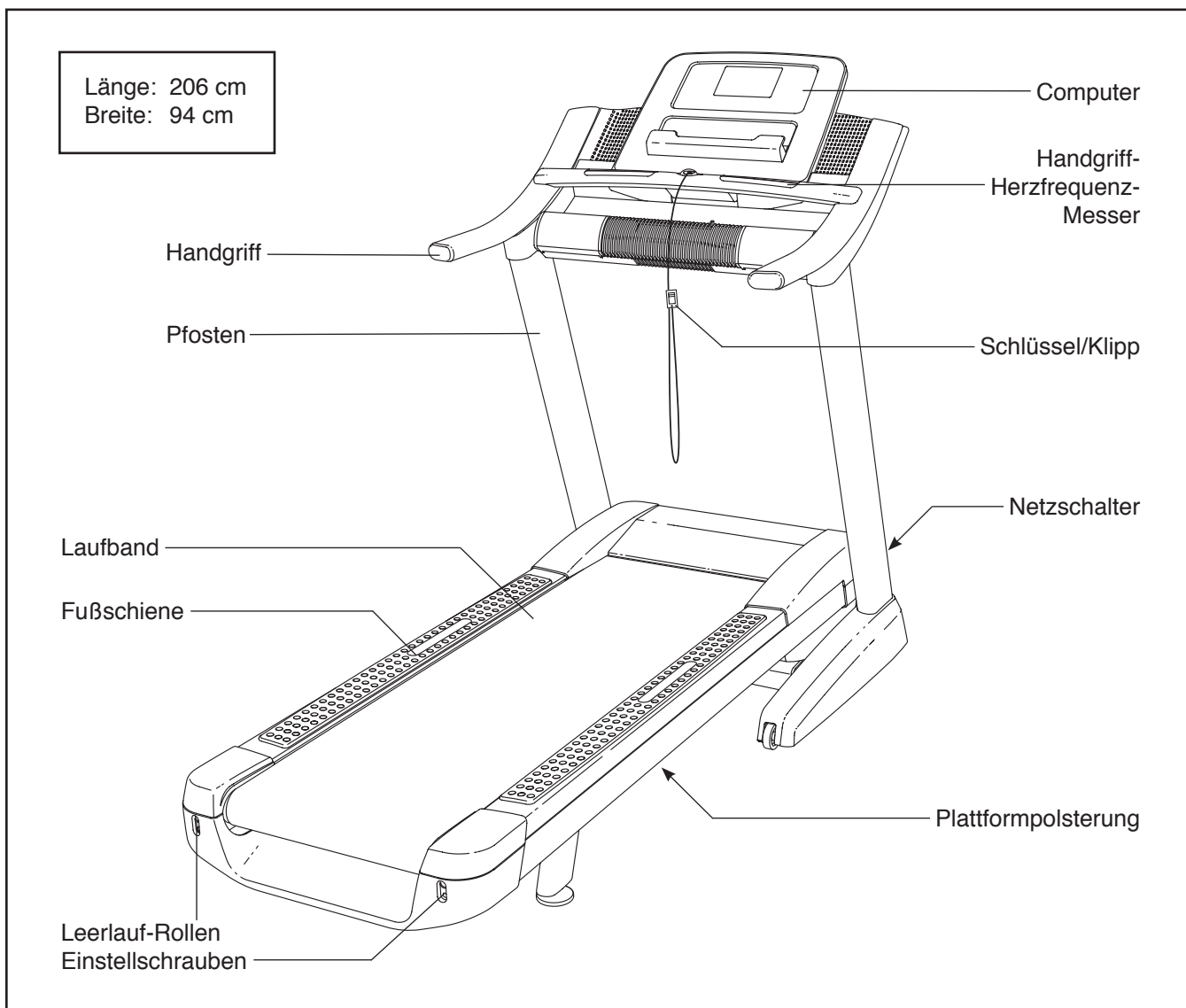
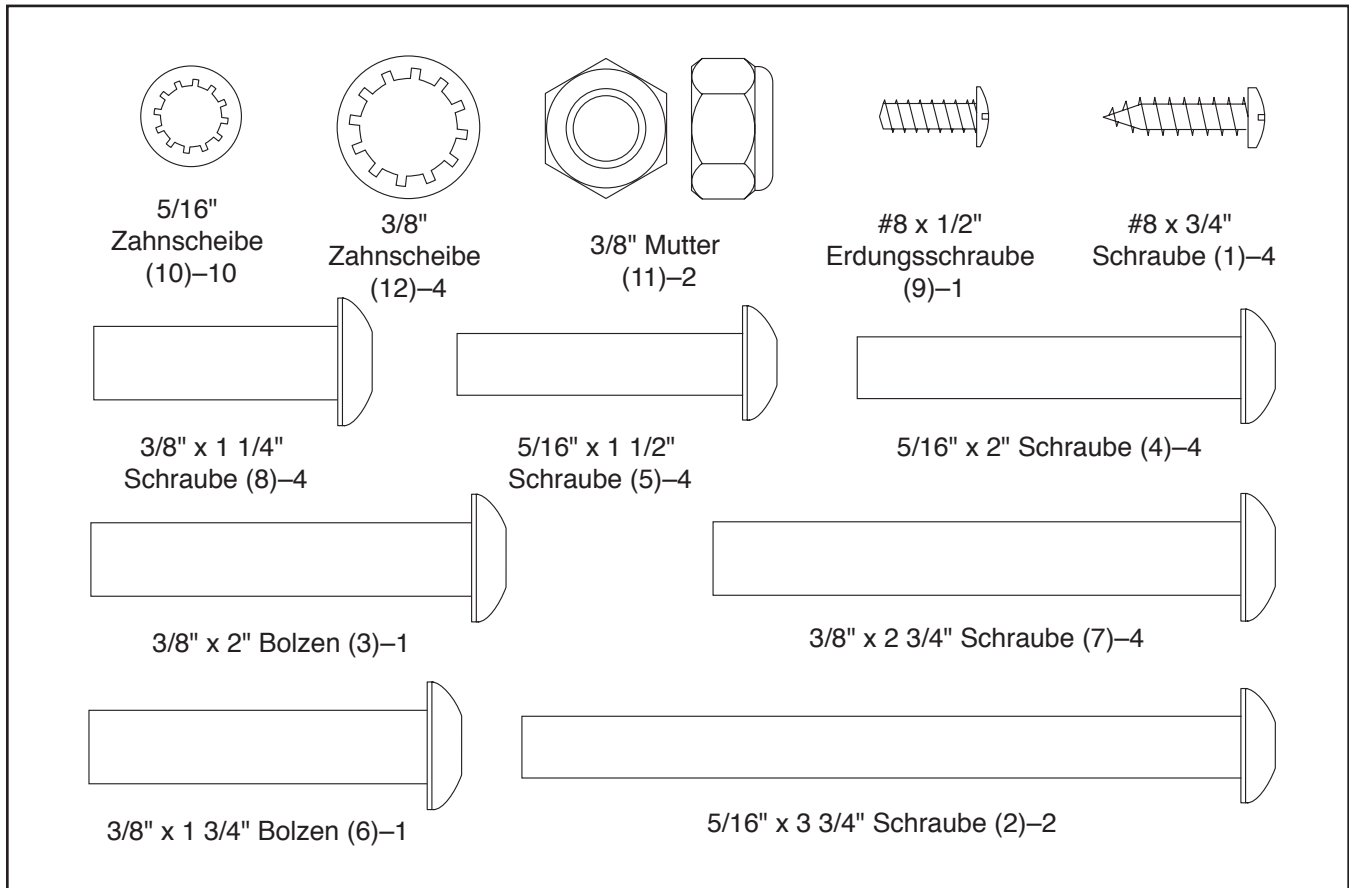


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

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

- Wenn Sie Hilfe beim Identifizieren der kleinen Teile benötigen, siehe Seite 6.
- Zur Montage braucht man die folgenden Werkzeuge:

die mitgelieferte
Innensechskantschlüssel



ein Schraubenschlüssel



ein Kreuzschlitzschraubendreher



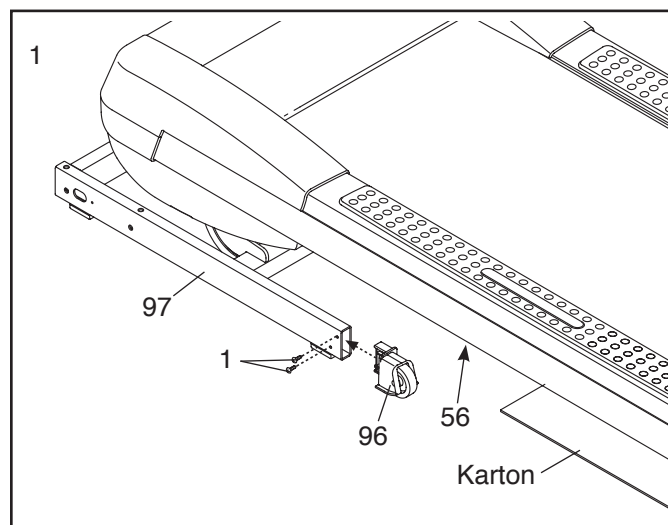
Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.

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

Legen Sie ein Stück Karton unter dem hinteren Teil des Rahmens (56) um den Fußboden oder den Teppich zu schützen.

Befestigen Sie die linke Radkappe (96) an die Basis (97) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (1).

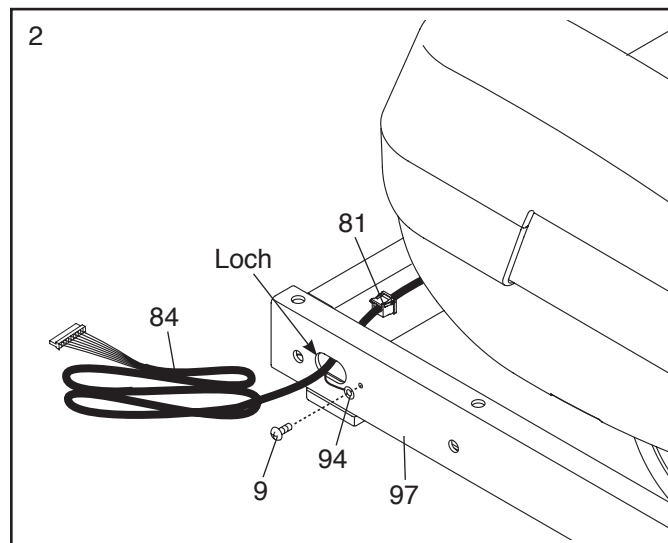
Befestigen Sie die rechte Radkappe (nicht abgebildet) an die rechte Seite der Basis (97) auf die gleiche Weise.



2. Ziehen Sie den Pfostendraht (84) und das Basis-Erdungskabel (94) durch das angezeigte Loch in der Basis (97).

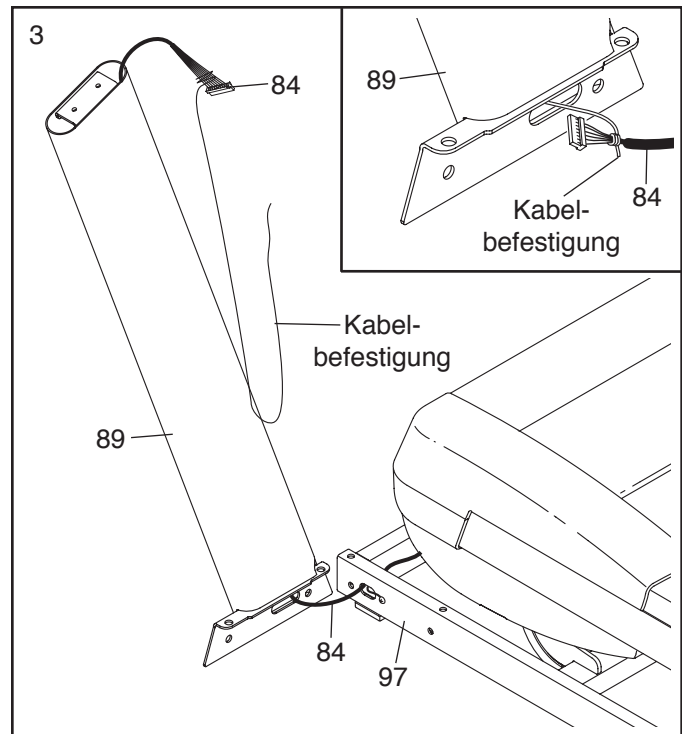
Befestigen Sie das Basis-Erdungskabel (94) an die Basis (97) mit einer #8 x 1/2" Erdungsschraube (9).

Drücken Sie die Drahtöse (81) in das quadratische Loch in der Basis (97) ein.



3. Identifizieren Sie den linken Pfosten (89), welches mit "Left" markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Eine zweite Person soll den linken Pfosten an die Basis (97) hinhalten.

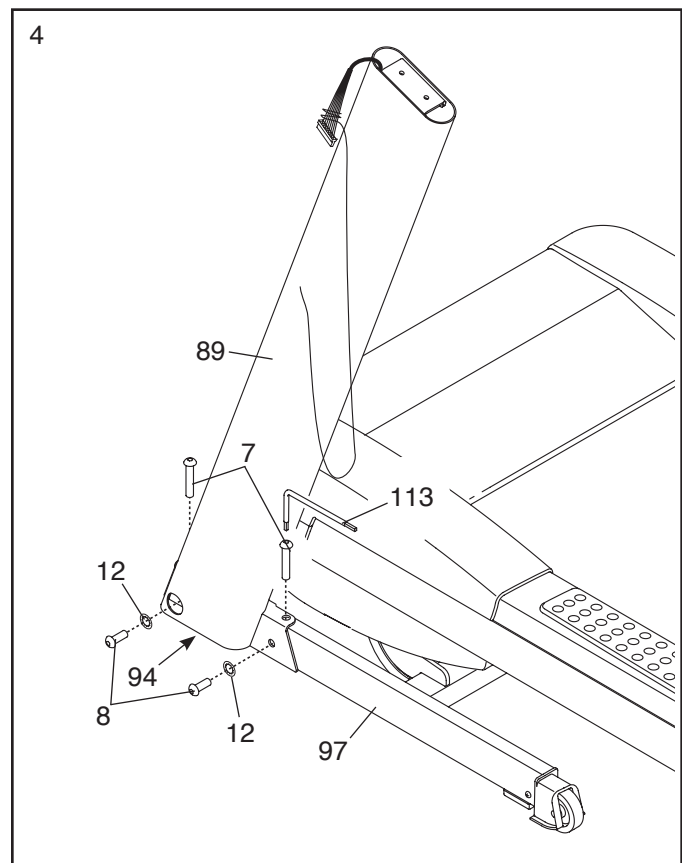
Siehe die eingefügte Abbildung. Binden Sie die Kabelbefestigung im linken Pfosten (89) sicher um das Ende des Pfostendrahts (84). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den linken Pfosten gezogen wurde.



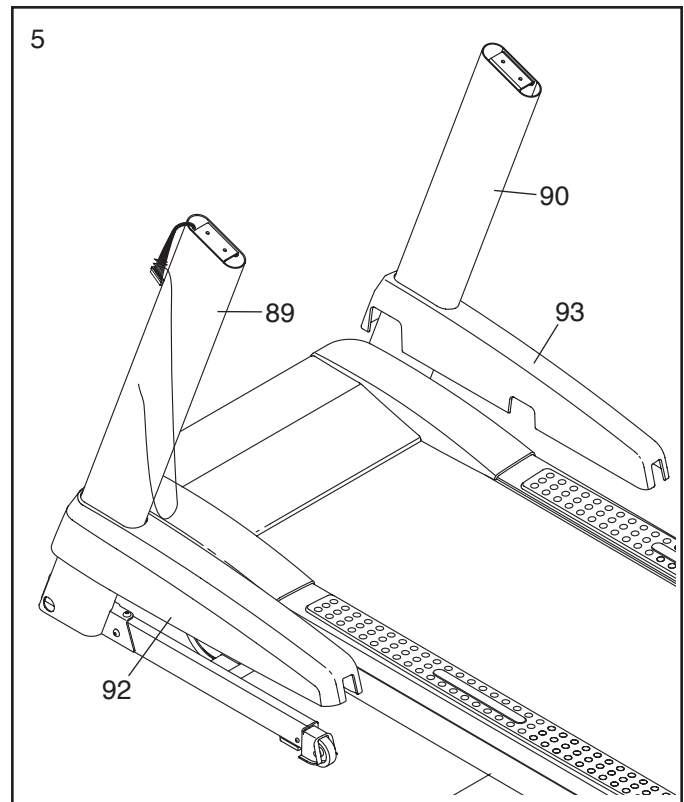
4. Halten Sie den linken Pfosten (89) gegen die Basis (97). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.** Falls notwendig, positionieren Sie das Basis-Erdungskabel (94) in dem Loch in der Seite des linken Pfostens. Dann, fügen Sie zwei $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (7) und zwei $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schrauben (8) mit zwei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (12) in den linken Pfosten ein.

Drehen Sie teilweise die $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (7) und die $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schrauben (8) fest, bis die Köpfe der Schrauben den linken Pfosten (89) berühren; **ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.** Anmerkung: Es könnte hilfreich sein, den kurzen Innensechskantschlüssel (113) für die angezeichnete Schraube zu benutzen.

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

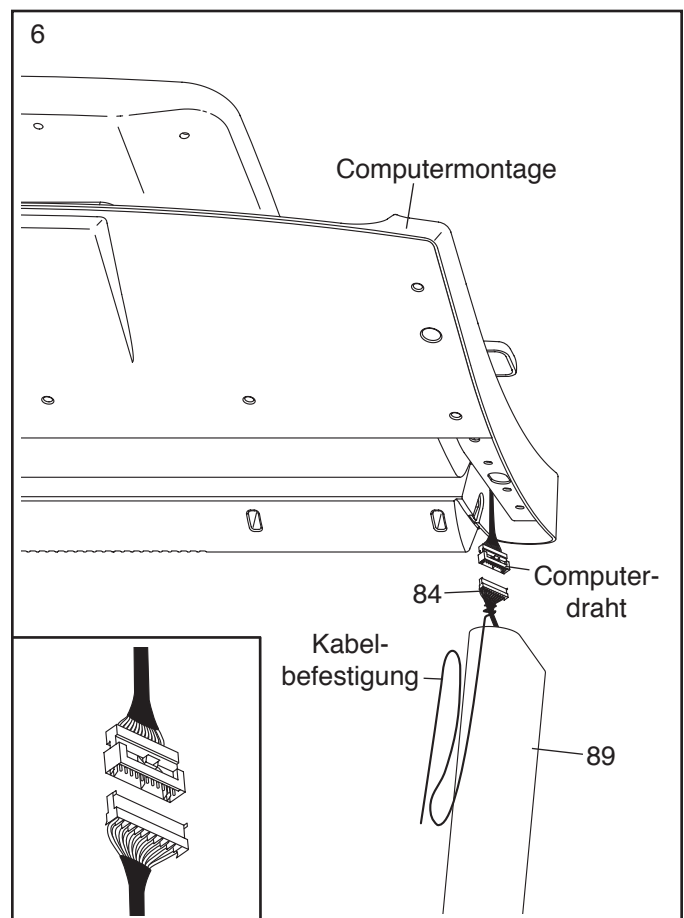


5. Identifizieren Sie die linke und rechte Basisabdeckungen (92, 93). Schieben Sie die linke Pfostenabdeckung auf den linken Pfosten (89). Schieben Sie die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (90) auf. **Drücken Sie die Basisabdeckungen noch nicht ein.**



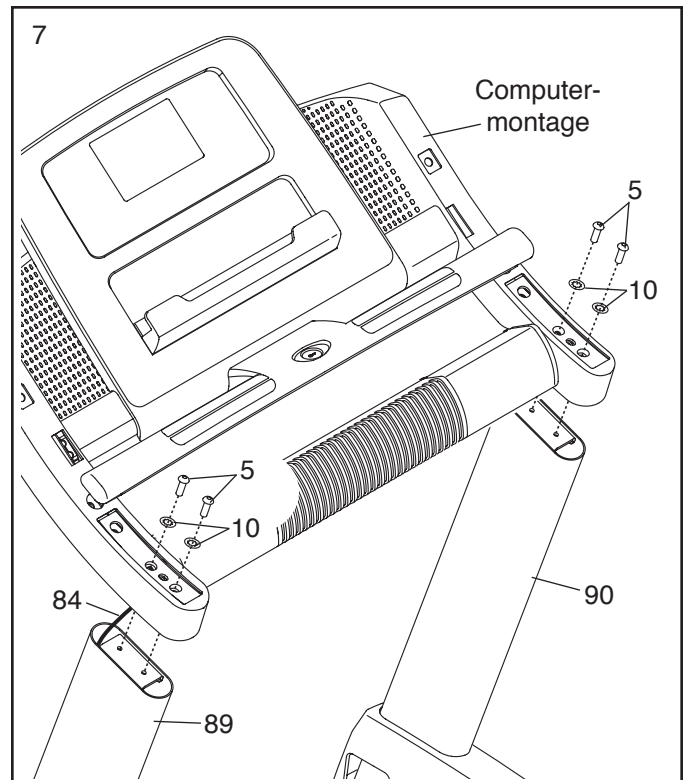
6. Mit Hilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage nahe der linken Pfosten (89).

Verbinden Sie den Pfostendraht (84) 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.** Entfernen Sie nun die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



7. Fügen Sie die Drähte in den linken Pfosten (89) ein, während Sie die Computermontage auf die linken und rechten Pfosten (89, 90) aufsetzen. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (84) nicht abzuklemmen.**

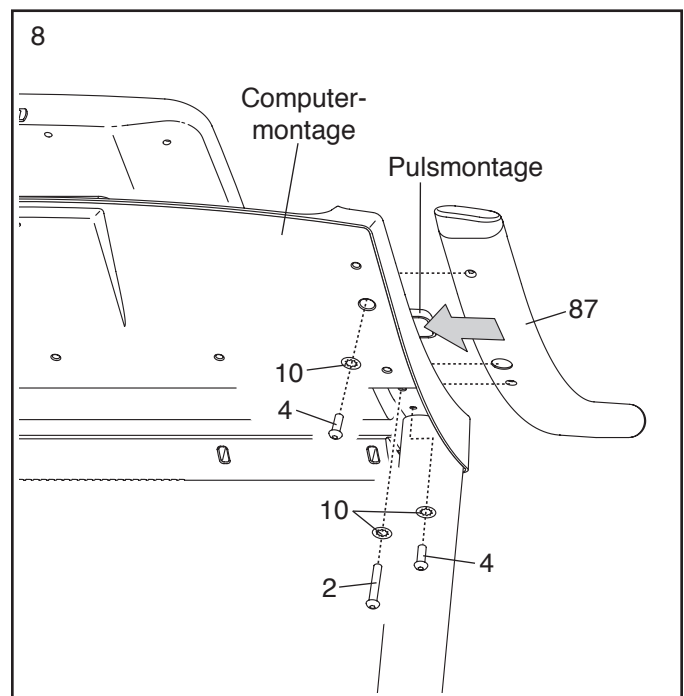
Befestigen Sie die Computermontage mit vier 5/16" x 1 1/2" Schrauben (5) und vier 5/16" Zahnscheiben (10). **Drehen Sie alle vier Schrauben ein, und dann ziehen Sie diese fest.**



8. Identifizieren Sie die linke Haltestange (87), welches mit einem "Left" markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Schieben Sie die linke Haltestange zwischen der Computermontage und der Pulsmontage ein.

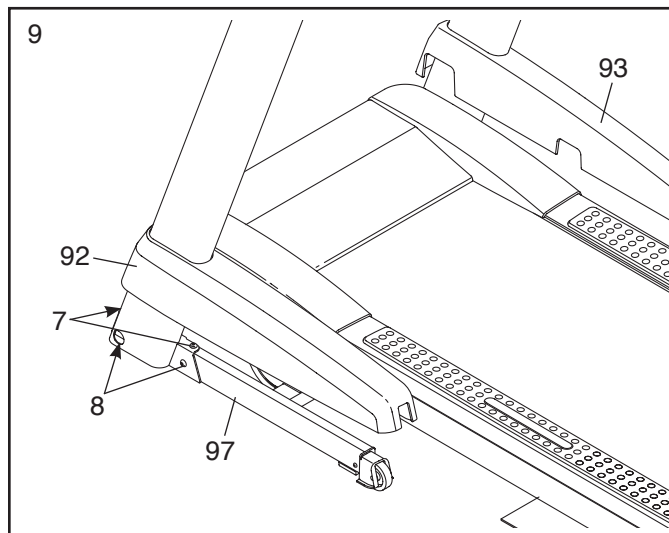
Befestigen Sie die linke Haltestange (87) mit zwei 5/16" x 2" Schrauben (4), einer 5/16" x 3 3/4" Schraube (2), und drei 5/16" Zahnscheiben (10) wie angezeigt. **Drehen Sie alle drei Schrauben ein, und dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange (nicht abgebildet) an die Computermontage wie oben beschrieben.



9. Ziehen Sie die vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (7) fest, und dann ziehen Sie die vier $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schrauben (8) fest (nur eine Seite ist abgebildet).

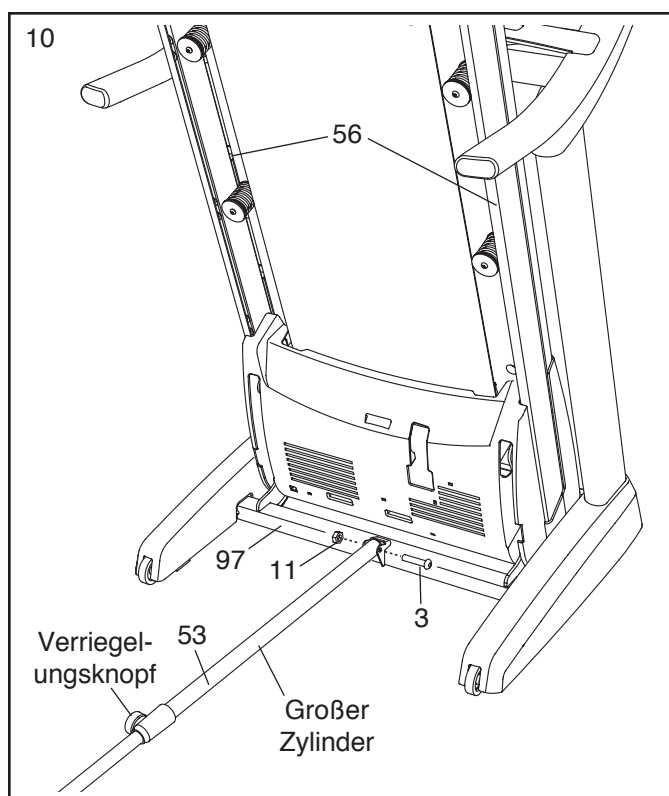
Drücken Sie die linken und rechten Basisabdeckungen (92, 93) auf die Basis (97) auf, bis sie einschnappen.



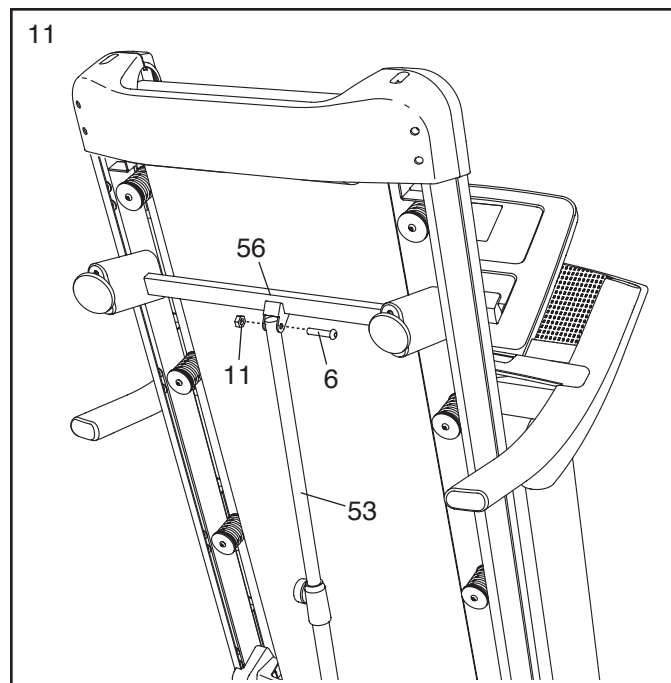
10. Stellen Sie den Rahmen (56) nun so auf, wie in der Zeichnung dargestellt. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis Schritt 12 vollendet ist.**

Richten Sie die Lagerungssperre (53) so aus, dass der große Zylinder und der Verriegelungsknopf wie abgebildet ausgerichtet sind.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (53) mit einem $\frac{3}{8}$ " x 2" Bolzen (3) und einer $\frac{3}{8}$ " Mutter (11) an der Basis (97).



11. Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (53) an der Rahmen (56) mit einem 3/8" x 1 3/4" Bolzen (6) und einer 3/8" Mutter (11). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen vor- und zurückbewegen, um die Lagerungssperre mit der Rahmen übereinzustimmen.

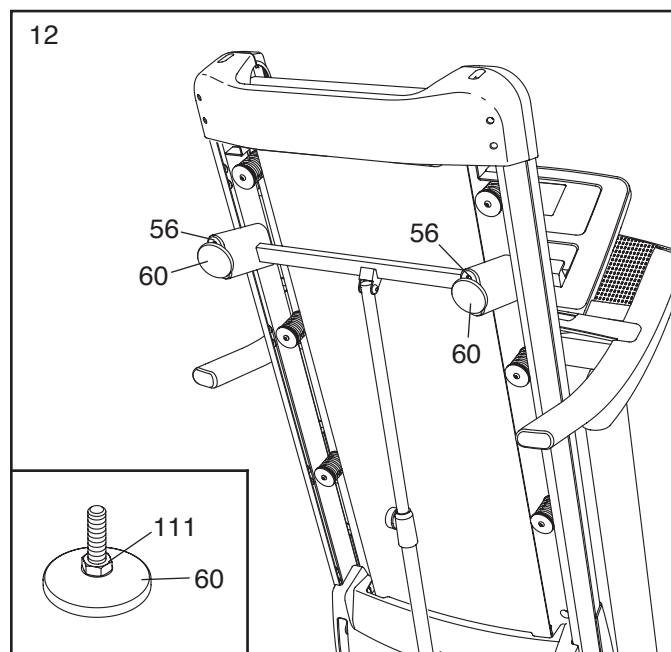


12. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial vom unteren Teil des Rahmens (56).

Siehe die eingefügte Abbildung. Sorgen Sie dafür, dass die 1/2" hinteren Ausgleichsfuß-Muttern (111) ganz auf die hinteren Ausgleichsfüße (60) eingezogen sind. Dann, drehen Sie die zwei hinteren Ausgleichsfüße ganz in den Rahmen (56) hinein.

Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24).

Falls einer der hinteren Ausgleichsfüße (60) nicht flach am Boden liegt, drehen Sie den hinteren Ausgleichsfuß bis es am Boden aufsitzt, und dann drehen Sie die 1/2" hintere Ausgleichsfuß-Mutter (111) gegen den Rahmen (56) fest.

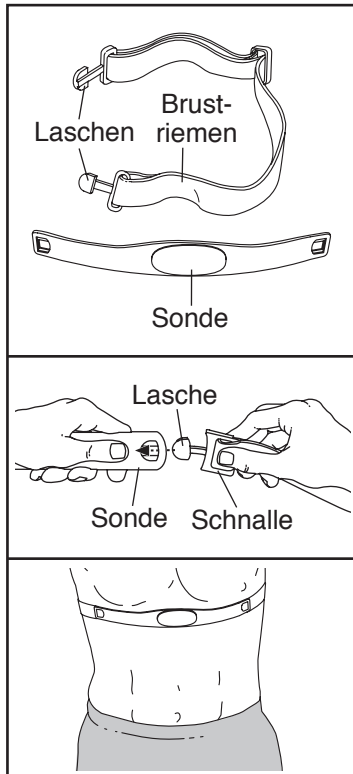


13. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf; er wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 26 und 27).

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 Söndengurt. 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

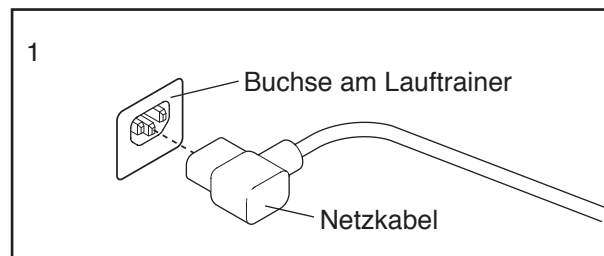
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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.**

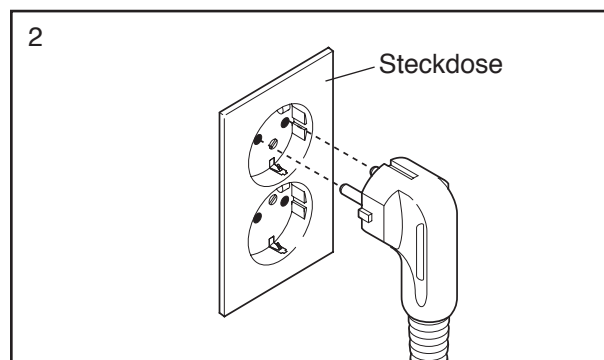
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

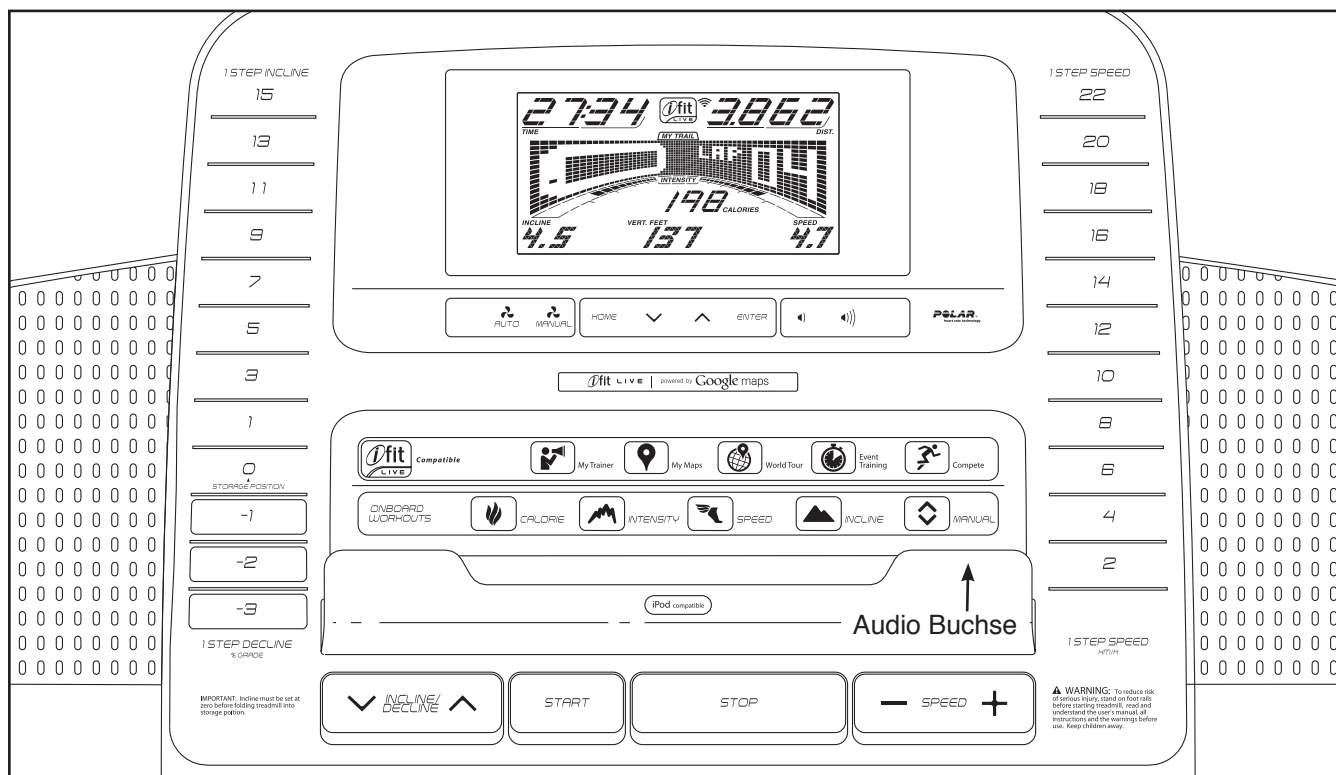
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das ange deutete 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, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers mit einem Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mit Hilfe des Handgriff-Herzfrequenz-Monitors oder den Brust-Herzfrequenz-Monitor messen.

Zusätzlich bietet der Computer vierundzwanzig Onboard-Workouts an—sechs Kalorien-Workouts, sechs Intensitäts-Workouts, sechs Geschwindigkeits-Workouts, und sechs Neigungs-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Der Computer bietet auch einen iFit-Live-Modus an, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein zusätzlich erhältliches iFit-Live-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Live-Modul können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigene Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse verfolgen, mit anderen Läufern um die Wette rennen, und viele andere Funktionen in Anspruch nehmen. **Um ein iFit-Live-Modul jederzeit erwerben zu können, gehen Sie auf www.iFit.com oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Sie können sogar Ihre Lieblings-Workout Musik oder Audiobücher mit Hilfe der Stereoanlage des Computers während Ihres Trainings anhören.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 16. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 16. Um ein Onboard-Workout zu benutzen, siehe Seite 19. Um ein iFit-Live-Workout zu benutzen, siehe Seite 20. Um den Informationsmodus zu benutzen, siehe Seite 22. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 23.

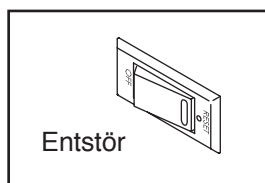
Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometer als auch in Meilen angeben. Um zu überprüfen, welche Maßeinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22. Einfachheit halber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.

EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS

WICHTIG: Falls sich Plastikfolien auf dem Computer befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbands, und richten Sie diesen, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 27).

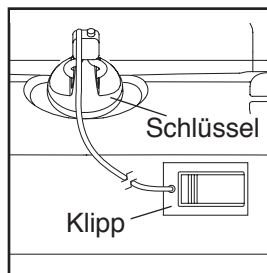
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie diesen Schalter auf die Entstörposition [RESET] ein.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus auszuschalten.

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. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer 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.



BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES LAUFTRAINERS links.

2. Wählen Sie den Manuellen Modus.

Drücken Sie die Manuelle [MANUAL] Taste auf dem Computer. Falls Sie nicht an das iFit-Live verbunden sind, wird der manuelle Modus automatisch ausgewählt.

3. Starten Sie das Laufband.

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

Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Km/H zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verzögerungstaste drücken. Jedesmal wenn Sie eines der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 Km/H; wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um eine Erhöhung von 0,5 Km/H. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Wenn Sie eine der nummerierten Schnell-Geschwindigkeitstasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeit erreicht ist. Um eine Geschwindigkeitseinstellung zu wählen die eine Dezimalstelle beinhaltet—zum Beispiel, 4,8 Km/H—drücken Sie zwei nummerierte Tasten hintereinander. Zum Beispiel, um eine Geschwindigkeitseinstellung von 4,8 Km/H auszuwählen, drücken Sie die Taste 4 und dann drücken Sie gleich die Taste 8.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Die Zeit wird anfangen im Display zu blinken. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start- oder die Geschwindigkeitserhöhungs-Taste.

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

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Neigungs-Auf oder -Ab Taste, oder eines der nummerierten Neigungstasten [1 STEP INCLINE]. Jedes Mal wenn Sie eines der Tasten drücken, wird sich der Lauftrainer allmählich auf die ausgewählte Neigungseinstellung anpassen.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.

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

- Die vergangene Zeit [TIME]
- Die Distanz [DIST.], die Sie gegangen oder gelaufen sind
- Den Workout-Intensitätsanzeiger [INTENSITY]
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien [CALORIES], die Sie verbrannt haben
- Den Neigungsgrad [INCLINE] des Lauftrainers
- Die vertikale Höhenmessung [VERT. FEET] die Sie gestiegen sind
- Die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbands
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6 auf dieser Seite)
- Die Matrix

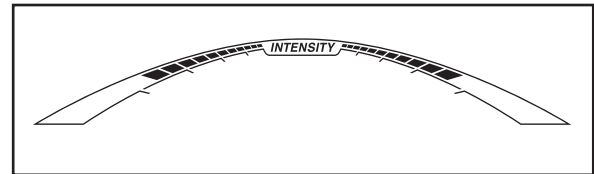
Die Matrix bietet mehrere Display-Tabulatoren an. Drücken Sie die Auf- und Ab-Taste neben der Eingabetaste [ENTER], bis der gewünschte Tabulator angezeigt wird.

Der Neigungs-Tabulator wird ein Profil der Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Ein neuer Abschnitt wird am Ende jeder Minute auftauchen. Der Geschwindigkeits-Tabulator wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

Der Mein-Pfad-Tabulator [MY TRAIL] wird eine Bahn anzeigen, die 400 m (1/4 Meile) darstellt. Während Sie trainieren, zeigt das weiße Rechteck Ihren Fortschritt an. Der Mein-Pfad-Tabulator wird auch die Anzahl an Runden anzeigen, die Sie beendet haben.

Der Kalorien-Tabulator [CALORIE] wird die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die während des Abschnitts verbraucht wurden.

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



Drücken Sie die Ausgangstaste [HOME], um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22 um das Standardmenü einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Ausgangstaste.

Wenn ein drahtloses iFit-Live-Modul verbunden wurde, dann zeigt das drahtlose Symbol die Stärke Ihres drahtlosen Signals oben im Display an. Vier Bogen zeigen volle Signalstärke.

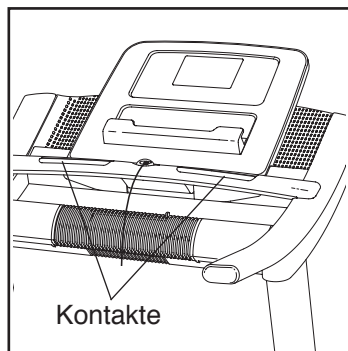


Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stopp [STOP]-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmesser und den Brust-Herzfrequenzmesser gleichzeitig benutzen, wird der Computer Ihre Herzfrequenz nicht richtig anzeigen. Für Information über den Herzfrequenzmesser, siehe Seite 13.

Bevor Sie den Herzfrequenzmesser benutzen, entfernen Sie bitte die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.



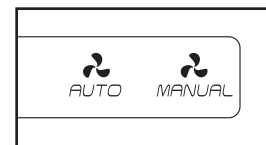
Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Metallkontakte auf der Pulsstange mit Ihren Handflächen ungefähr zehn Sekunden lang; **vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen**. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Der Ventilator bietet mehrere Geschwindigkeitseinstellungen und einen Auto-Modus an. Wenn der Auto-Modus ausgewählt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen oder reduzieren während die Geschwindigkeit des Laufbandes sich erhöht oder reduziert.

Durch mehrmaliges Drücken der Ventilator [FAN]-Taste kann man die Geschwindigkeit einstellen oder den Ventilator abschalten.

Drücken Sie die Auto-Ventilator [AUTO] Taste um den Auto-Modus auszuwählen, oder den Ventilator ein- oder auszuschalten.



Schwenken Sie den Ventilatorhebel nach oben oder nach unten, um die Luftströmung des Ventilators zu steuern.

Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.

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

Steigen Sie auf die Fußleiste, drücken Sie die Stopp-Taste [STOP] und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung sollte sich auf 0 Prozent befinden, oder Sie könnten den Lauftrainer beim Zusammenklappen in die Lagerungsposition beschädigen**. Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die 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 16.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Kalorie-Taste [CALORIE], die Intensitäts-Taste, die Geschwindigkeits-Taste [SPEED], oder die Neigungs-Taste [INCLINE] mehrmals bis das gewünschte Workout im Display erscheint.

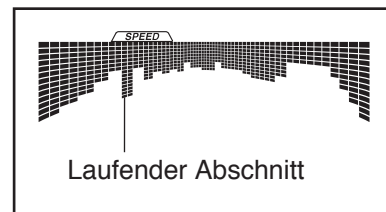
Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, zeigt das Display die Dauer, die Distanz, und den Namen des Workouts an. Nach ein paar Sekunden, zeigt das Display die maximale Geschwindigkeit und Neigungseinstellung des Workouts an. Ebenso wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls Sie ein Kalorien-Workout wählen, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbrauchen werden, im Namen des Workouts.

3. Beginn des Workouts.

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

Jedes Programm ist in Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder dieselbe Neigungseinstellung bei aufeinanderfolgenden Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts, werden die Profile des Geschwindigkeits- und Neigungs-tabulator Ihren



Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts an.

Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Falls eine andere Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert ist, blinkt die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung im Display, und der Lauftrainer wird sich automatisch auf die neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung einstellen.

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.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während dieses Workouts verbrennt. Die tatsächliche Anzahl der verbrannten Kalorien hängt von Ihrem Gewicht ab. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Programms manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenso auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeiner Zeit des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell durch Drücken der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern; **wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer jedoch automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der Einheit anpassen.**

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Programm jederzeit anhalten. Die Zeit wird anfangen im Display zu blinken. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start- oder Beschleunigungstaste. Das Laufband wird anfangen sich mit 2 Km/H zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der Einheit an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17. Das Display zeigt die übriggebliebene Zeit an, anstatt die schon abgelaufene Zeit.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 18.

6. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

BENUTZUNG EINES IFIT-LIVE-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Live-Workout zu benutzen, brauchen Sie ein optionales iFit-Live-Modul. **Um ein iFit-Live-Modul jederzeit erwerben zu können, gehen Sie auf www.iFit.com oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Sie benötigen auch Zugang zu einem Computer mit einem USB-Port und einer Internet-Verbindung. Zusätzlich, brauchen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk, inklusive einem 802.11b Router mit SSID-Übertragung (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Eine iFit.com Mitgliedschaft wird auch benötigt.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

2. Fügen Sie das iFit-Live-Modul in den Computer ein.

Um das iFit-Live-Modul einzufügen, siehe die Anweisungen die mit dem iFit-Live-Modul mitgeliefert sind.

WICHTIG: Um die Ausstattungs-Einhaltungsvoraussetzungen zu befriedigen, muss die Antenne und der Sender im iFit-Live-Modul mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein, und darf nicht in der Nähe irgendeiner anderen Antenne oder eines Senders sein, und darf auch nicht mit einer anderen Antenne und einem anderen Sender verbunden sein.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie Benutzer im iFit-Live Hauptbildschirm wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe-Taste [ENTER] um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Live-Workout.

Um ein iFit-Live-Workout auszuwählen, drücken Sie eines der iFit-Live Tasten. Bevor einige Workouts heruntergeladen werden, müssen Sie diese Ihren Ablaufplan hinzufügen auf www.iFit.com.

Drücken Sie die iFit-Live-Taste um das nächste Workout in Ihrem Ablauf herunterzuladen. Drücken Sie die Mein-Trainer- [MY TRAINER], Meine-Karten- [MY MAPS], Weltreise- [WORLD TOUR] oder Event-Training-Taste [EVENT TRAINING], um das nächste Workout dieser Art in Ihrem Ablauf herunterzuladen. Drücken Sie die Wettbewerb-Taste [COMPETE], um in ein Rennen anzutreten, den Sie früher eingeplant hatten. **Für nähere Informationen über die iFit-Live-Workouts, bitte sehen Sie unter www.iFit.com nach.** Anmerkung: Falls sich keine Workouts der ausgewählten Art in Ihrem Ablaufplan befinden, wird das nächste Workout in Ihrem Ablaufplan heruntergeladen werden.

Wenn Sie ein iFit-Live-Workout auswählen, zeigt das Display die Dauer, die Distanz, und den Namen des Workouts an. Das Display zeigt auch die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbrennen werden an. Nach ein paar Sekunden, zeigt das Display die maximale Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts an. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

Anmerkung: Jede iFit-Live-Taste kann auch zwei Demo-Moden abspielen. Um die Demo-Workouts zu benutzen, entfernen Sie das iFit-Live-Modul vom Computer, und drücken Sie einer der iFit-Live-Tasten.

5. Beginn des Workouts.

Siehe Schritt 3 auf den Seiten 19 und 20.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout führen. Sie können eine Audio-Einstellung für Ihren persönlichen Trainer wählen (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22).

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Programm jederzeit anhalten. Die Zeit wird

anfangen im Display zu blinken. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start- [START] oder Geschwindigkeitstaste [SPEED]. Das Laufband wird bei der Geschwindigkeitseinstellung des ersten Workout-Abschnitts anfangen sich zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

Der Mein-Pfad-Tabulator [MY TRAIL] wird eine Karte des Pfades, den Sie gehen oder laufen werden, oder eine Bahn und die Anzahl der Runden, die Sie beendet haben, anzeigen.

Während eines Wettbewerb-Workouts zeigt der Wettbewerbs-Tabulator [COMPETITION] Ihren Fortschritt im Wettrennen an. Während Sie um die Wette laufen, wird die oberste Linie in der Matrix anzeigen wie viel des Rennens Sie schon beendet haben. Die anderen Linien zeigen Ihre Top-Vier Konkurrenten an. Das Ende der Matrix stellt das Ende des Wettlaufs dar.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 18.

8. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

Für weitere Information über das iFit-Live-Modul, gehen Sie auf www.iFit.com.

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informations-Modus an, der Übersicht über die Lauftrainer-Information behält und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopp-Taste [STOP] während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Wurde der Informations-Modus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

Das Zeit-Display wird Ihnen die gesamte Anzahl an Stunden anzeigen, die der Lauftrainer in Betrieb war.

Das Distanz-Display wird Ihnen die gesamte Anzahl an Kilometern (oder Meilen) anzeigen, die sich das Laufband bewegt hat.

Das untere Display zeigt den Status eines iFit-Live-Moduls an. Wenn ein iFit-Live-Modul verbunden ist, zeigt das Display die Wörter *WIFI MODULE* (wifi modul). Wenn ein USB-Modul verbunden ist, zeigt das Display die Wörter *USB/SD MODULE* (usb/sd-modul). Wenn kein Modul verbunden ist, zeigt das Display die Wörter *NO IFIT MODULE* (kein iFit modul) an.

Während der Informationsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix einige optionale Bildschirme an. Drücken Sie die Ab-Taste neben der Eingabetaste [ENTER] um jedes der folgenden Bildschirme anzuzeigen:

1. **UNITS:** Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Eingabetaste. Um die Distanz in Meilen anzusehen, wählen Sie *ENGLISH* (Englisch). Um die Distanz in Kilometer anzusehen, wählen Sie *METRIC* (metrisch).
2. **DEMO:** 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 in die Entstörposition drücken und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel

entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort *ON* (ein). Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Verlangsamungstaste.

3. **CONTRAST LVL:** Drücken Sie die Neigungs-Auf- und -Ab Tasten [INCLINE] um die Kontraststufe des Displays einzustellen.

Falls ein Modul verbunden ist, können Sie auch den folgenden Bildschirm auswählen:

4. **TRAINER VOICE:** Um die Stimme des persönlichen Trainers ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Eingabetaste.

Falls ein iFit-Live-Modul verbunden ist, können Sie auch die folgenden Bildschirme auswählen:

5. **DEFAULT MENU:** Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Computer einstecken oder die Ausgangstaste [HOME] drücken. Drücken Sie die Eingabetaste, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Live Hauptbildschirm als Standardmenü zu wählen.
6. **CHECK WIFI STATUS:** Drücken Sie die Eingabetaste um den Status des iFit-Live-Moduls zu prüfen. Das untere Display zeigt Ihnen die Software-Versionnummer, die Netzwerk SSID, der Netzwerk-Kodierungstyp, der Verbindungsstatus, die drahtlose Signalstärke, die IP-Adresse des Moduls, die Nummer des registrierten Benutzers und ihre Namen, das Ergebnis des DNS-Lookup, und den Status des iFit-Live-Servers.
7. **SEND/RECEIVE DATA:** Um Workouts, Workout-Protokolle, und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Eingabetaste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte *TRANSFERS DONE* (übermittlungen beendet) im Display.

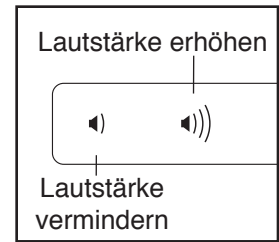
Um den Informationsmodus zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecher des Computers zu hören, muss man seinen MP3-Player, CD-Player oder einen anderen Audio-Player an der Audiobuchse des Computers anstecken.

Um die Audio-Buchse zu benutzen, finden Sie das mitgelieferte Audiokabel und stecken Sie diesen in die Audio-Buchse nahe der manuellen Taste ein. Geben Sie das andere Ende des Kabels dann in den Stecker an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder sonstigem Audio-Player. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist.**

Drücken Sie nun die Playtaste Ihres MP3-, CD- oder anderen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem persönlichen Audio-Spieler ein oder drücken Sie die Lautstärke-Auf- oder –Ab-Taste am Computer.



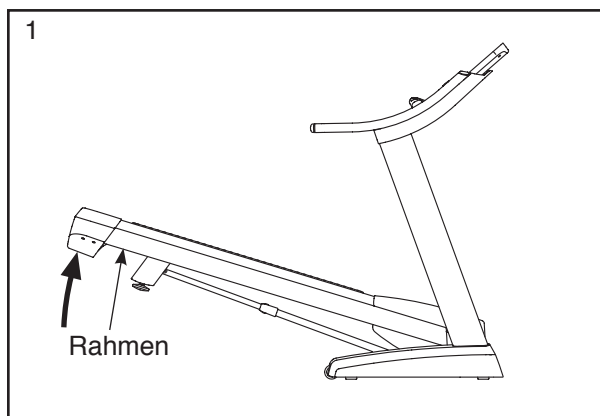
Falls Sie einen persönlichen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

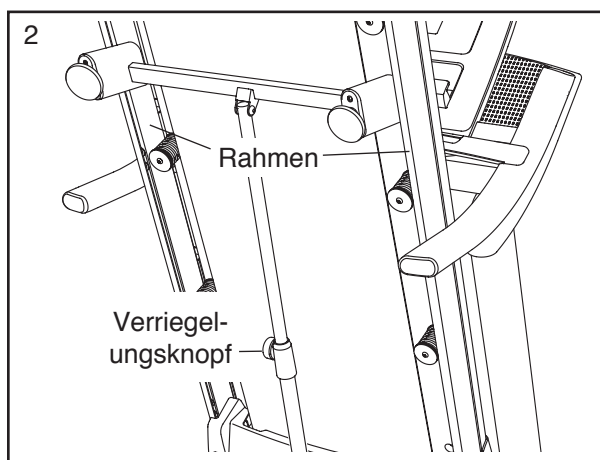
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf 0 Prozent ein bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20kg zu heben, um den Lauftrainer anheben, niederlassen oder bewegen zu können.

1. Halten Sie den Metallrahmen in der Lage fest, wie vom Pfeil unten angezeigt. **VORSICHT: Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**



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

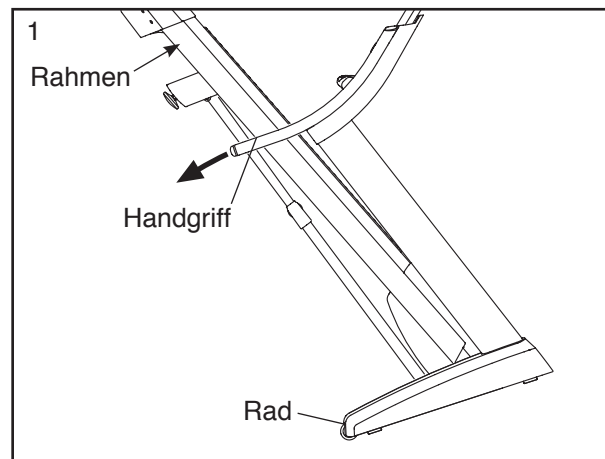


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.

WIE SIE DEN LAUFTRAINER BEWEGEN

Bevor Sie den Lauftrainer bewegen, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Verschieben 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: Verschieben 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.

LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

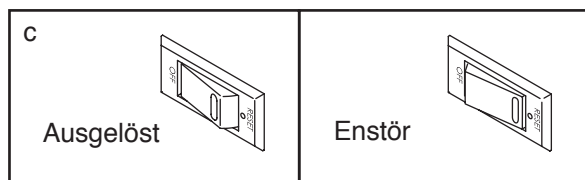
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens mit der rechten Hand. Dann, ziehen Sie den Verriegelungsknopf nach links. **WICHTIG: Drehen Sie den Verriegelungsknopf nicht.** Falls notwendig, drücken Sie den Rahmen leicht nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten 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 dreitädriges 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.

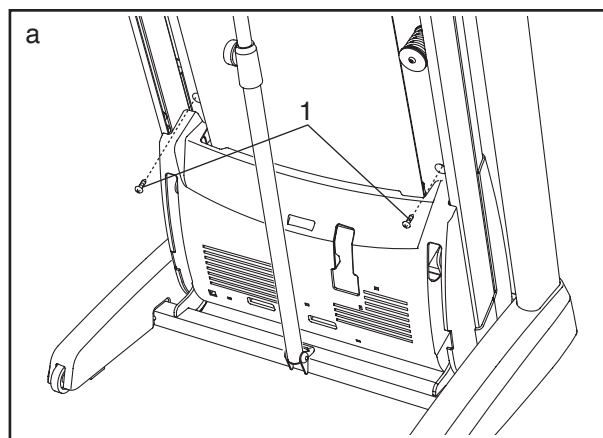
SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

- 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, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus abzuschalten.

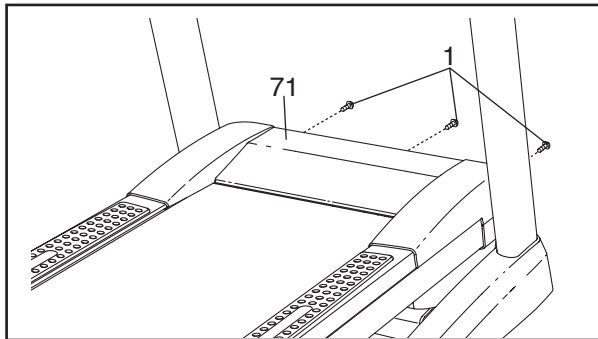
SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig

- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Geben Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24).

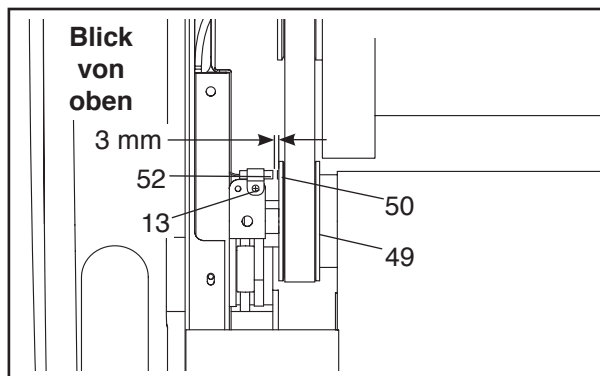
Entfernen Sie nun die zwei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (1).



Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 24). Entfernen Sie nun die zwei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (1). Drehen Sie die Motorhaube (71) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranschalter (52) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (13), verschieben Sie den Membranschalter leicht, und ziehen Sie dann die Schraube wieder fest. Anschließend, befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den sechs #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet), und lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



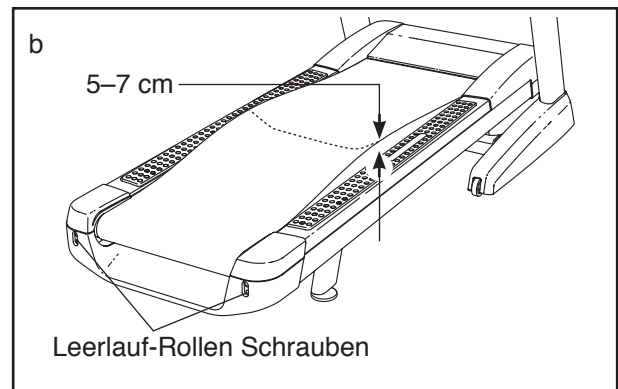
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stopp- und Beschleunigungstaste gedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Als nächstes, drücken Sie die Stopp-Taste und dann drücken Sie die Neigungs-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 nicht kalibriert sein, drücken Sie noch einmal die Stopp-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

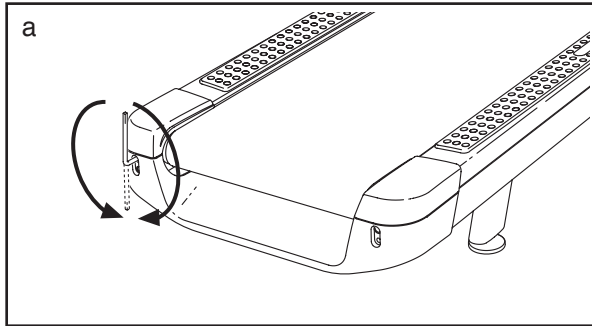
- Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 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.



- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie niemals Silikon-Spray oder andere Materialien auf das Laufband oder der Laufplattform, außer Sie werden von einem autorisierten Kundendienstvertreter dazu aufgefordert. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Falls Sie glauben, dass das Laufband mehr Schmiermittel benötigt, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.
- Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, sehen Sie auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

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

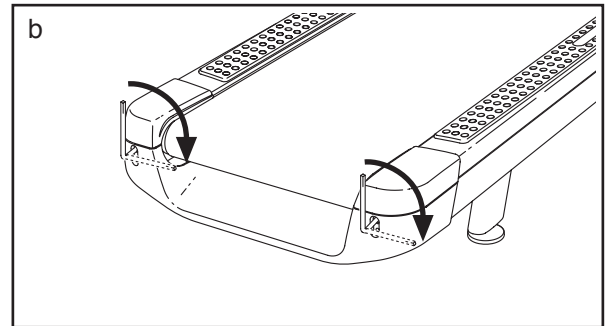
- a. **Falls das Laufband nicht in der Mitte aufliegt**, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie den linken Leerlaufrollenbolzen um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mit Hilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie den linken Leerlaufrollenbolzen um eine 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



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

SYMPTOM: Es laufen Linien durch das Computerdisplay

- a. Falls Linien am Computer-Display erscheinen, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 22 und stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

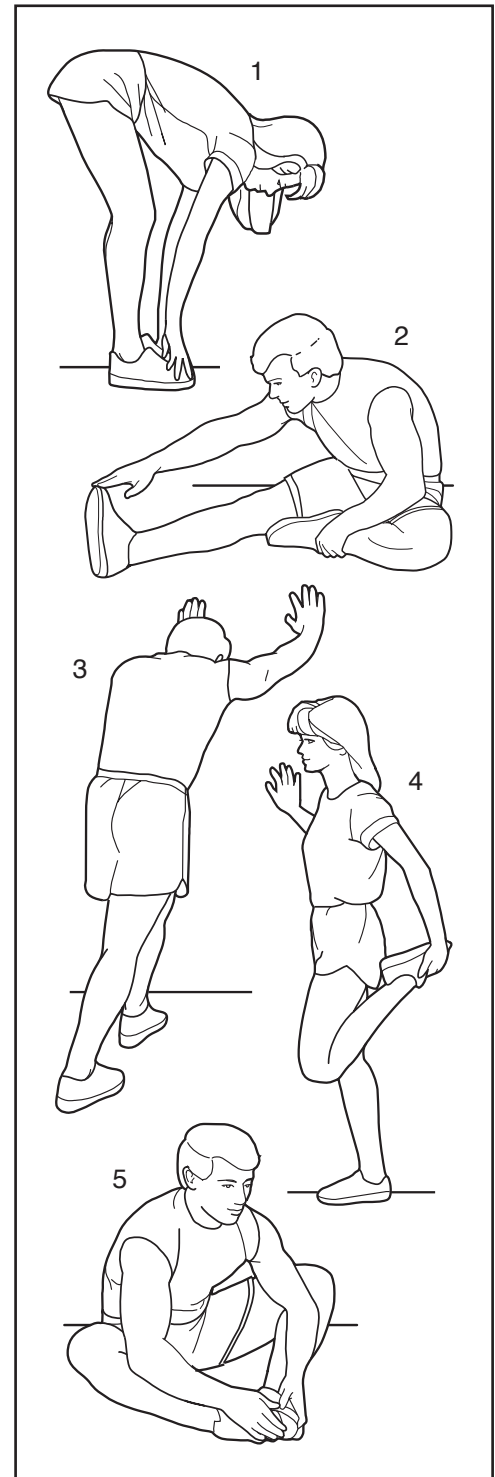
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

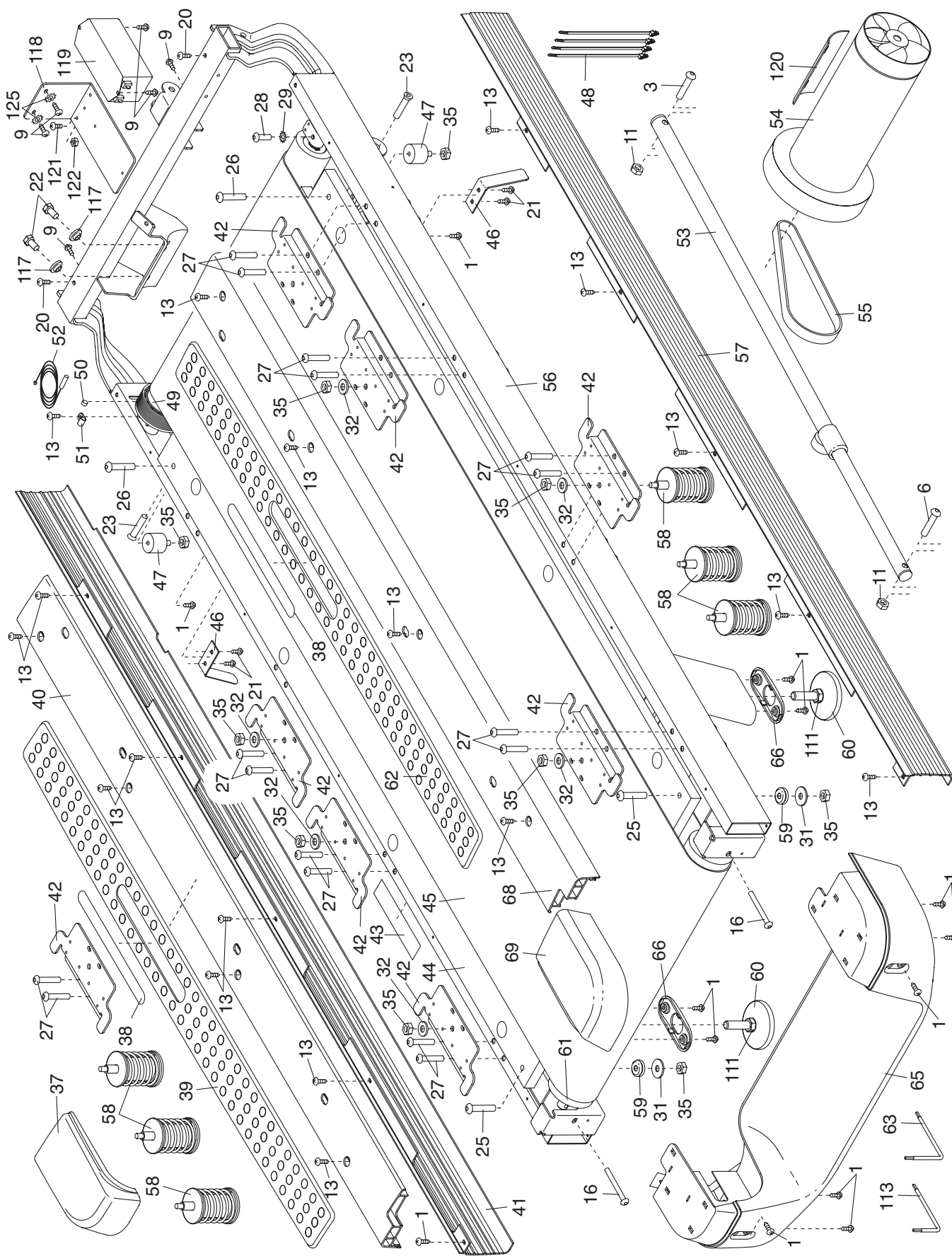
Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelagt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt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



Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	74	#8 x 3/4" Schraube	51	1	Membranenschalter-Klemme
2	2	5/16" x 3 3/4" Schraube	52	1	Membranenschalter
3	1	3/8" x 2" Bolzen	53	1	Lagerungssperre
4	4	5/16" x 2" Schraube	54	1	Antriebsmotor
5	4	5/16" x 1 1/2" Schraube	55	1	Antriebsriemen
6	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	56	1	Rahmen
7	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	57	1	Rechte Rahmenabdeckung
8	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	58	6	Plattformpolsterung
9	10	#8 x 1/2" Erdungsschraube	59	2	Plattform-Drahtöse
10	10	5/16" Zahnscheibe	60	2	Hinterer Ausgleichsfuß
11	2	3/8" Mutter	61	1	Leerlaufolle
12	4	3/8" Zahnscheibe	62	1	Rechter Fußleistenpolster
13	27	#8 x 3/4" Bohrschraube	63	1	Kurzer Innensechskantschlüssel
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	64	1	Schlüssel/Klipp
15	4	#10 x 3/4" Schraube	65	1	Hintere Rahmenabdeckung
16	2	Leerlauf-Rollen Schraube	66	2	Hintere Ausgleichsfußabdeckung
17	1	3/8" x 2" Sechskantbolzen	67	1	Audiokabel
18	2	3/8" x 2" Radbolzen	68	1	Rechte Fußleistenbasis
19	8	Kabelbefestigung	69	1	Rechte Rahmenkappe
20	2	#8 x 1 3/4" Schraube	70	2	Haltegriffkappe
21	9	#8 x 7/16" Schraube	71	1	Motorhaube
22	2	5/16" Motorschraube	72	1	Haubenabdeckung
23	2	1/2" x 1 1/2" Bolzen	73	2	Neigungs-Rahmen-Abstandhalter
24	2	3/8" x 2" Bolzen	74	1	Neigungsmotor
25	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen mit Ansatzschaft	75	1	Neigungsrahmen
26	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen	76	2	Rahmen-Abstandshalter
27	16	5/16" x 3 1/4" Schraube	77	1	Steuerung
28	1	1/4" x 1" Schraube	78	2	Haubenstange
29	1	1/4" Zahnscheibe	79	1	Elektronikplatte
30	4	#10 Zahnscheibe	80	1	Netzkabel
31	2	5/16" Flache Scheibe	81	1	Drahtöse
32	6	5/16" Scheibe	82	1	Netzschalter
33	2	1/2" Mutter	83	1	Bodenschale
34	6	3/8" Kontermutter	84	1	Pfostendraht
35	10	5/16" Mutter	85	1	Linke obere Haltestangenkappe
36	3	Haubenklipp	86	1	Rechte obere Haltestangenkappe
37	1	Linke Rahmenkappe	87	1	Linker Haltestange
38	2	Fußleisten-Einlage	88	1	Rechter Haltestange
39	1	Linker Fußleistenpolster	89	1	Linker Pfosten
40	1	Linke Fußleistenbasis	90	1	Rechter Pfosten
41	1	Linke Rahmenabdeckung	91	2	Warnungsaufkleber
42	8	Plattformklammer	92	1	Linke Basisabdeckung
43	1	Riegel-Warnungsaufkleber	93	1	Rechte Basisabdeckung
44	1	Laufplattform	94	1	Basis-Erdungskabel
45	1	Laufband	95	1	Brustriemen
46	2	Bandführung	96	1	Linke Radkappe
47	2	Vordere Polsterung	97	1	Basis
48	4	Kabelbefestigung	98	4	Basispolster
49	1	Antriebsrolle/Rolle	99	1	Sensoreinheit
50	1	Magnet	100	1	Rechte Radkappe

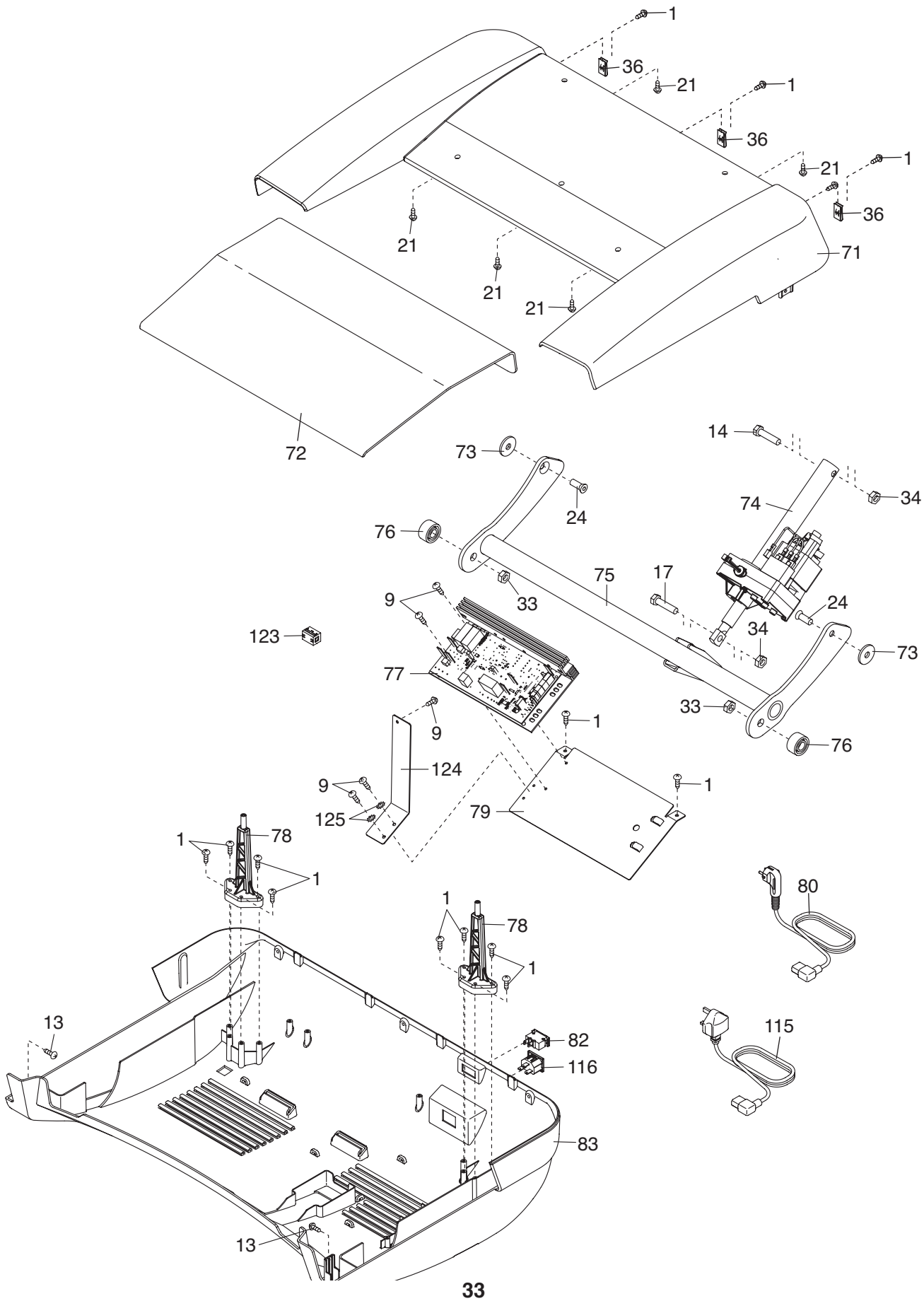
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
101	2	Rad	114	1	#8 x 3/8" Schraube
102	1	Computerbasis	115	1	UK Netzkabel
103	1	Computer	116	1	Steckdose
104	1	Rückseite des Computers	117	2	Motorbuchse
105	1	Ventilator-Montage	118	1	Filterklammer
106	2	Haltestangen-Abstandhalter	119	1	Filter
107	1	Computerrahmen	120	1	Motorzwischenstück
108	1	Pulsstange oben	121	1	#8 x 3/4" Erdungsschraube
109	1	Pulsmasseleiter	122	1	#8 Mutter
110	1	Pulsstange unten	123	1	Ferrit Buechse
111	2	1/2" Hintere Ausgleichsfuß-Mutter	124	1	Erdungsklammer
112	2	3/8" Flache Scheibe	125	4	#8 Zahnscheibe
113	1	Kurzer	126	4	#8 x 1 1/4" Schraube
		Innensechskantschlüssel	*	—	Bedienungsanleitung

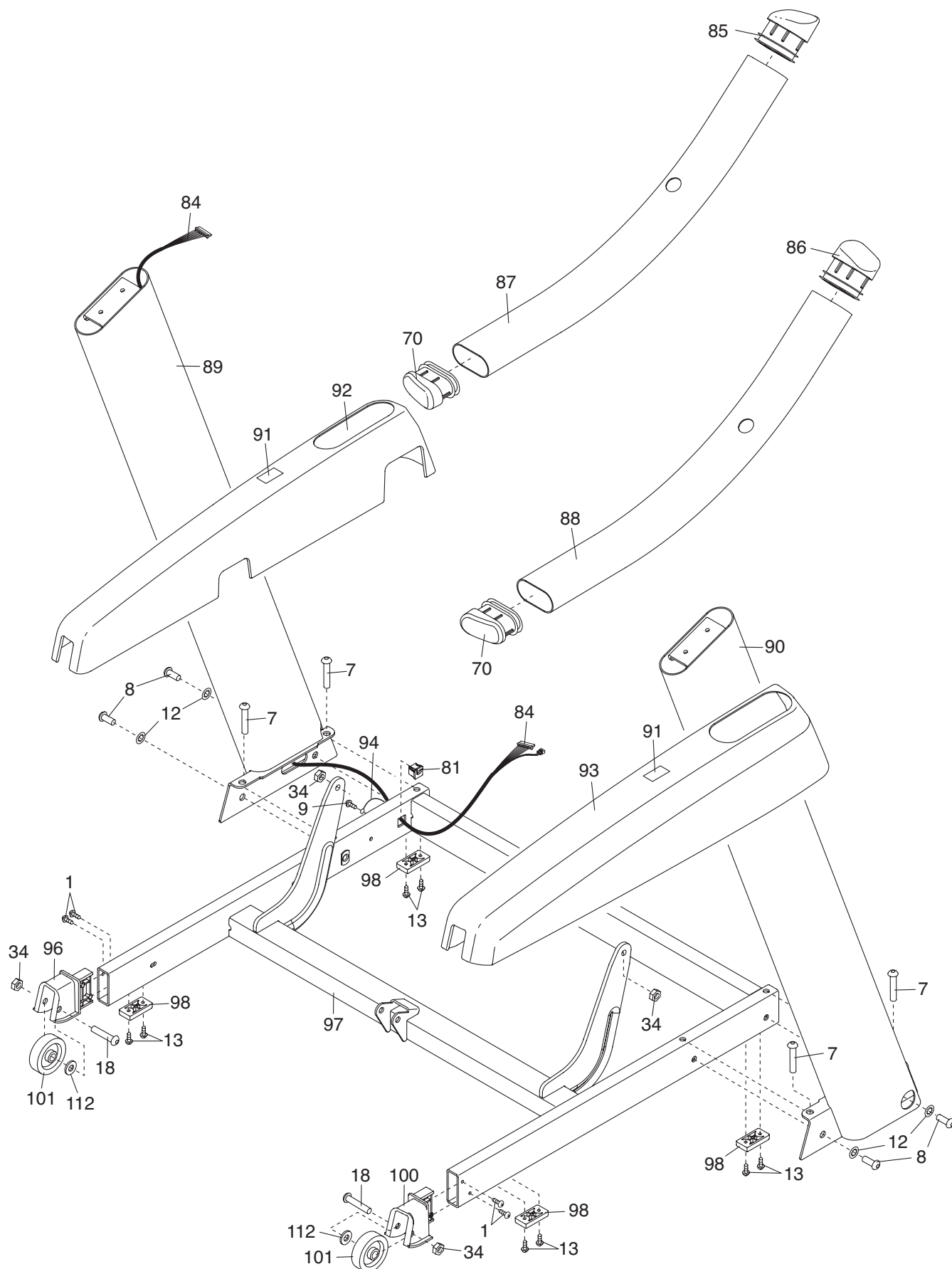
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.



DETAILZEICHNUNG B

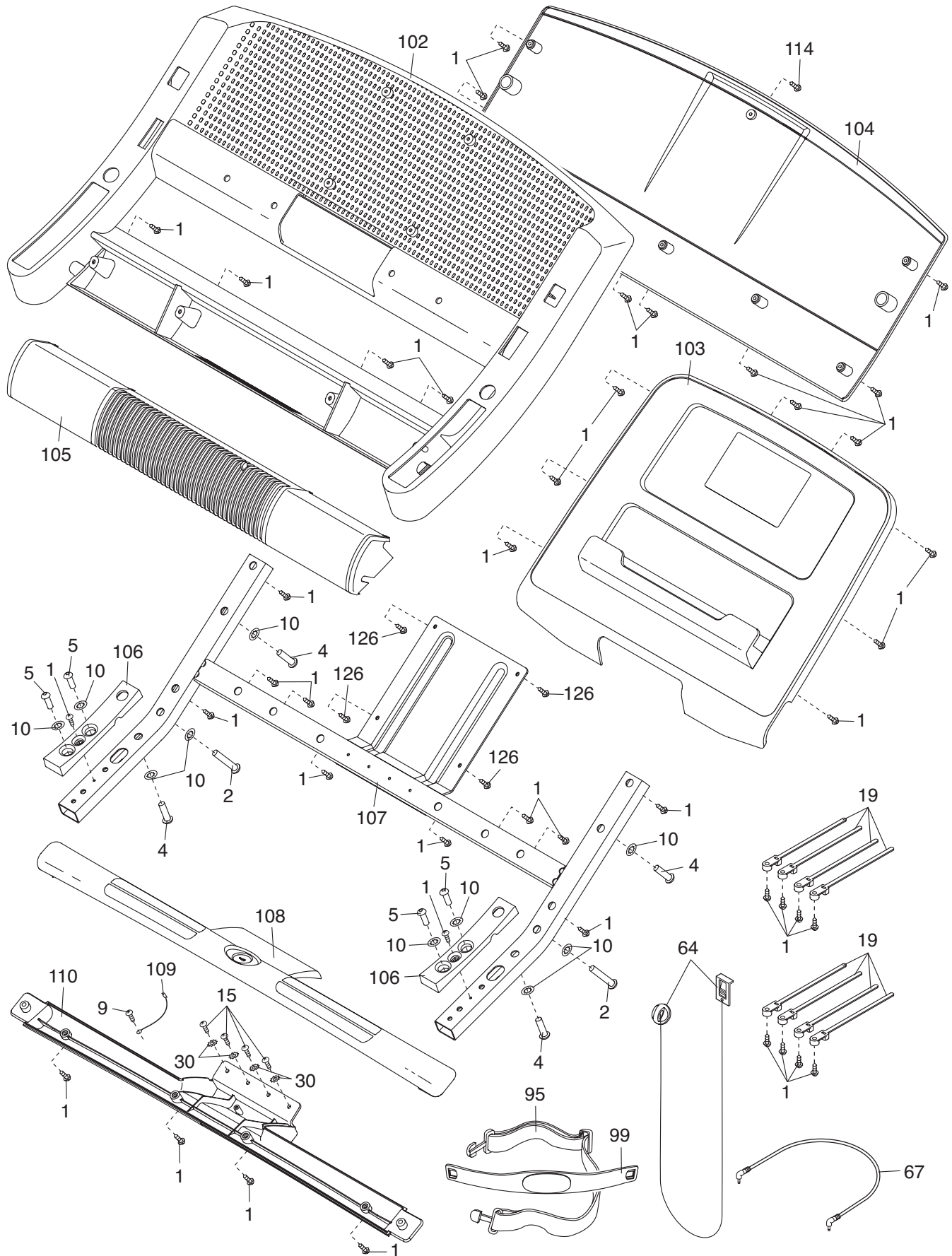
Modell-Nr. NETL19711.0 R0611A





DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL19711.0 R0611A



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.

