

NordicTrack **ELITE 1500**

Modell-Nr. NETL19714.1

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit
Serien-Nr.

KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



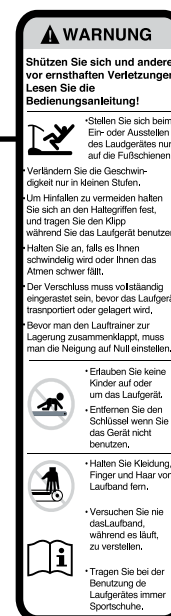
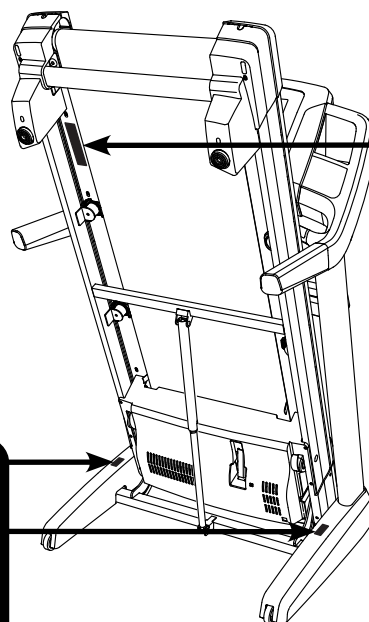
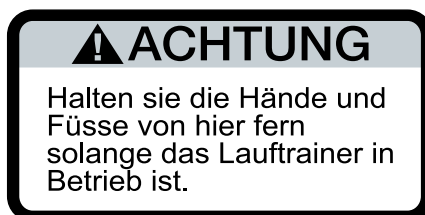
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	15
BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS	16
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	26
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	27
TRAININGSRICHTLINIEN	30
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 das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmassnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Lauftrainer bevor Sie den Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur 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 160 kg (318 dt. Pfund) 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 nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
11. Stecken Sie das Netzkabel (siehe page 16) in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
12. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
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 der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 27, falls der Lauftrainer 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 18.) Tragen Sie immer den Klipp, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
16. Stehen Sie immer auf den Fußleisten wenn Sie das Laufband starten oder anhalten. Halten Sie sich immer an den Haltegriffen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

17. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom bewegenden Laufband fern.
18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf Aus (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht gebraucht wird.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26.) Sie müssen in der Lage sein ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer zu bewegen.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
25. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer gleich nach Benutzung, sowie vor der Reinigung des Lauftrainers und vor der Durchführung der in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungen und Einstellungen heraus. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
27. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und machen Sie ein Cool-down.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® ELITE 1500 Lauftrainer entschieden haben. Der ELITE 1500 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer gestalten werden. Wenn Sie nicht gerade trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern ein.

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.

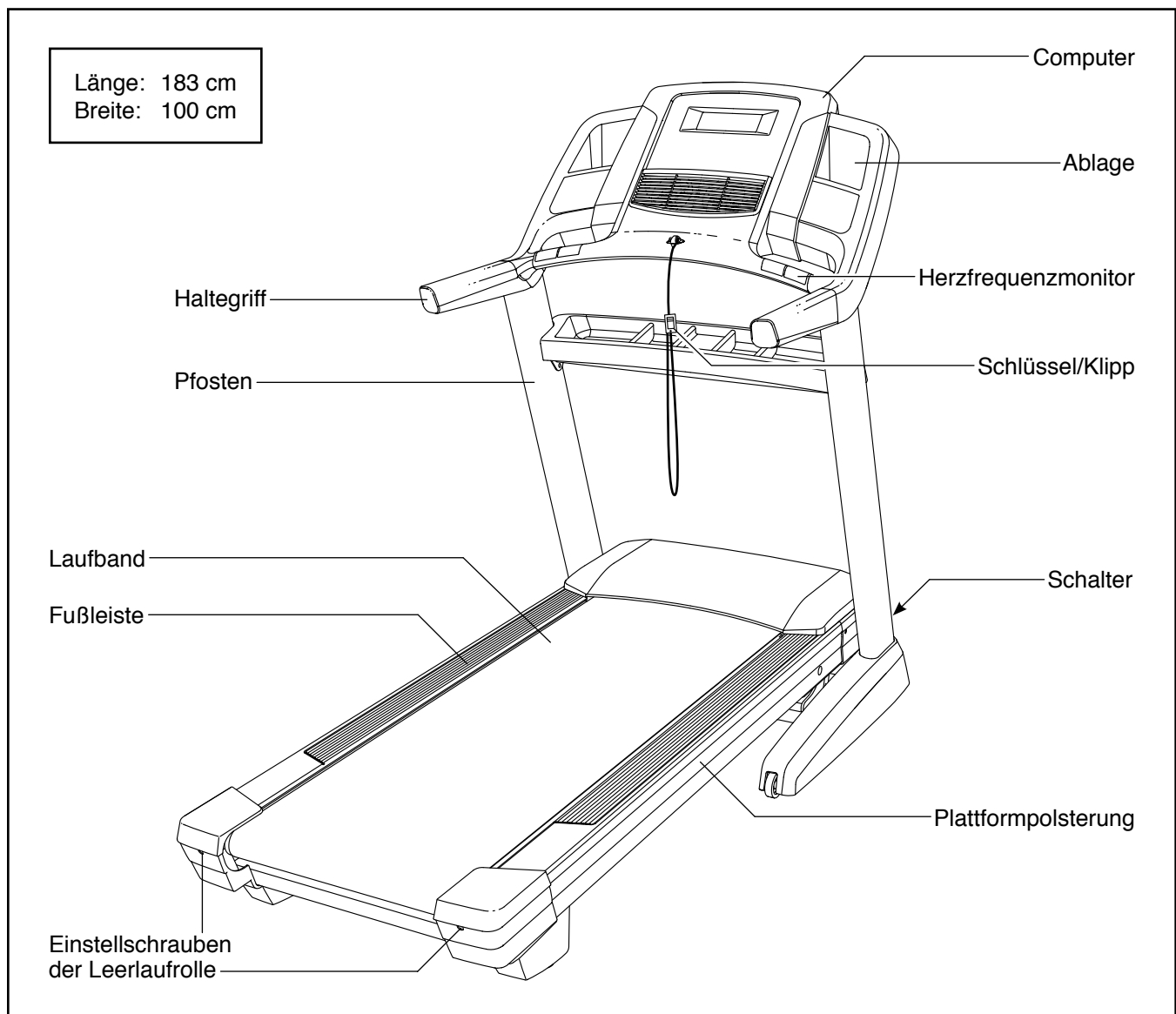
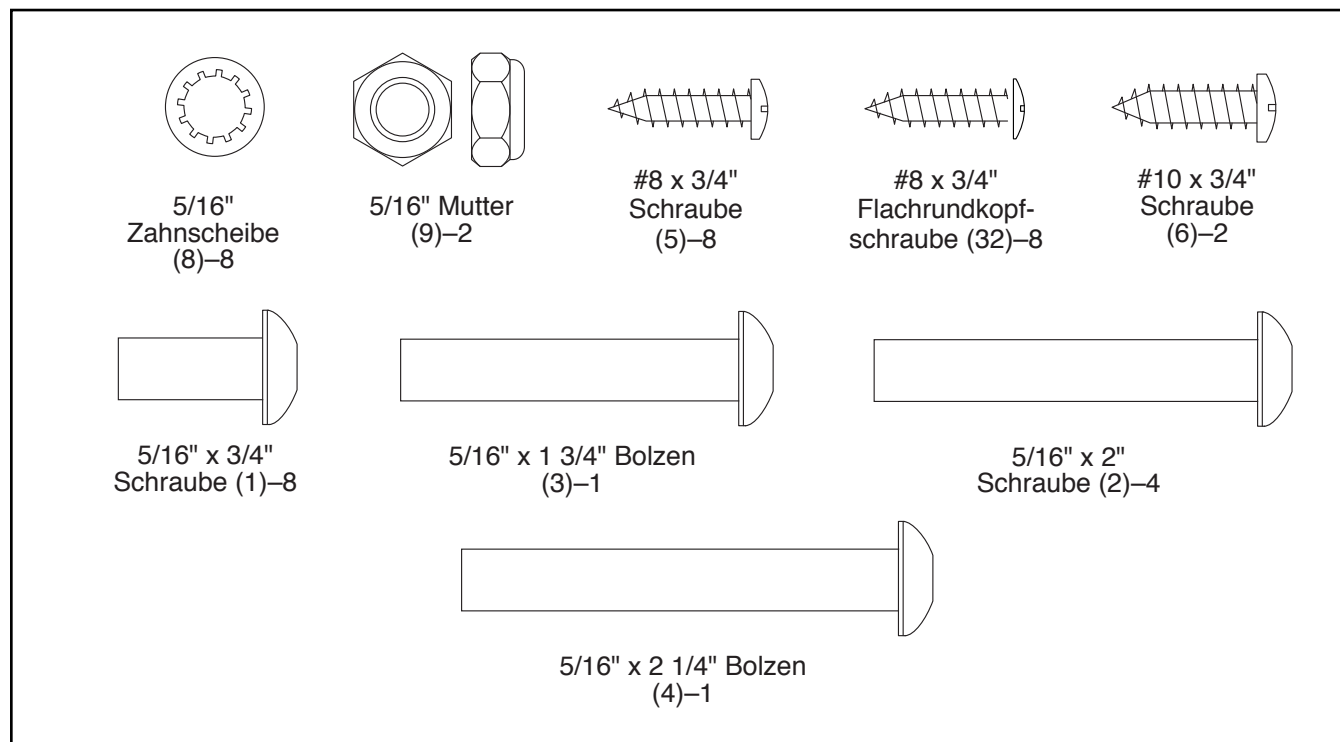
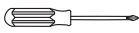


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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.**



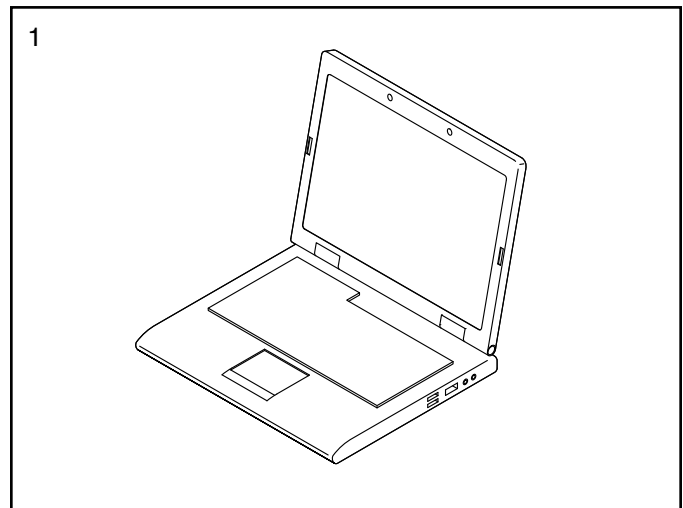
MONTAGE

- Für die Montage benötigt man zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf eine dafür freigelegte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
 - Durch den Versand könnte sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befinden. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-scheuernden Reiniger weg.
 - Teile für die linke Seite des Lauftrainers sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ gekennzeichnet.
 - Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
 - Für die Montage benötigt man folgende Werkzeuge:
 - den beigelegten Innensechskantschlüssel 
 - einen verstellbaren Schraubenschlüssel 
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher 
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.iconsupport.eu.

- Aktiviert Ihre Garantie
- Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

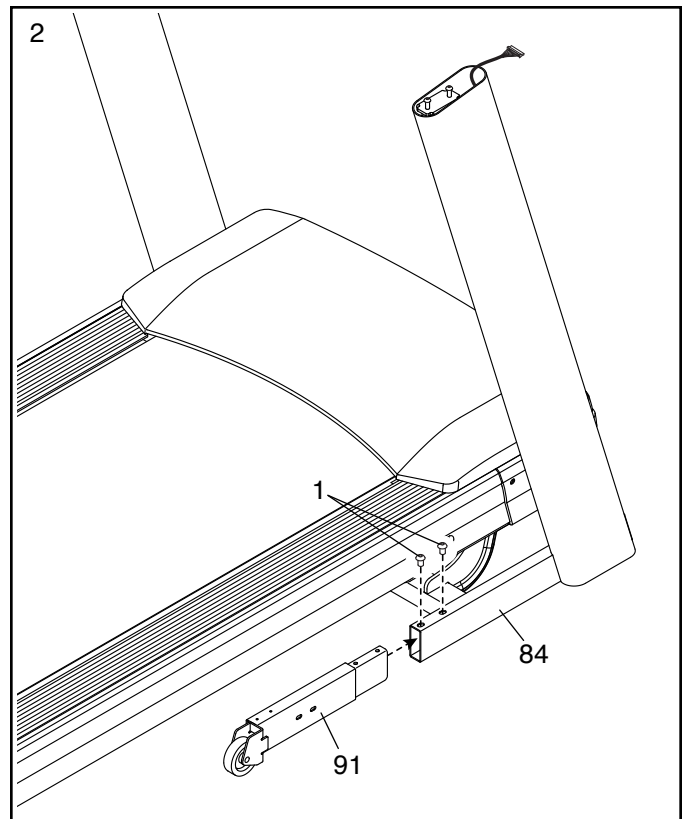
Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.



2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel ausgesteckt ist.**

Identifizieren Sie den rechten Verlängerungsfuß (91). Befestigen Sie den rechten Verlängerungsfuß an den rechten Pfosten (84) mit zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (1). **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest.**

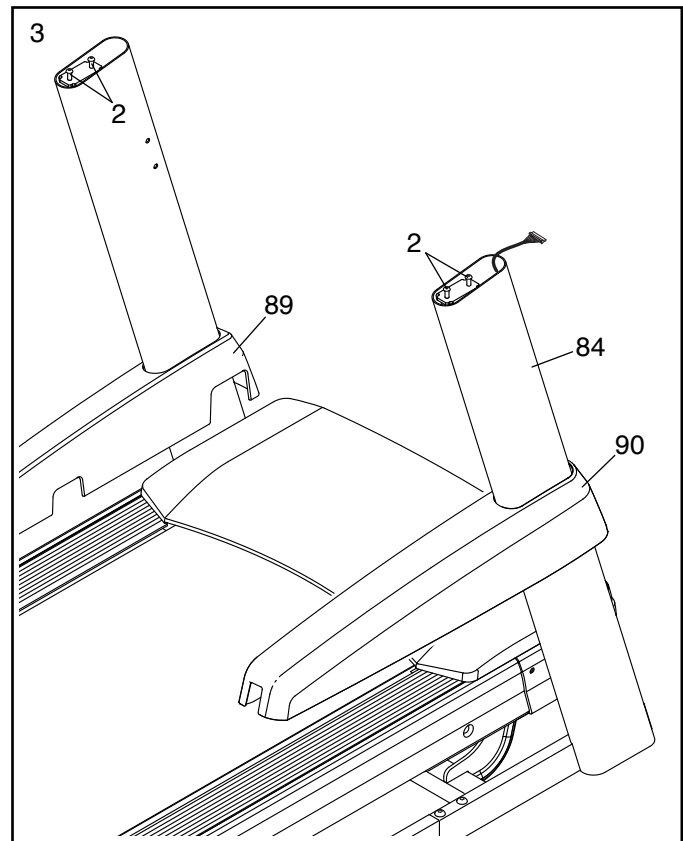
Befestigen Sie den linken Verlängerungsfuß (nicht abgebildet) an den linken Pfosten (84) auf die gleiche Weise.



3. Identifizieren Sie die linke und die rechte Pfostenabdeckung (89, 90).

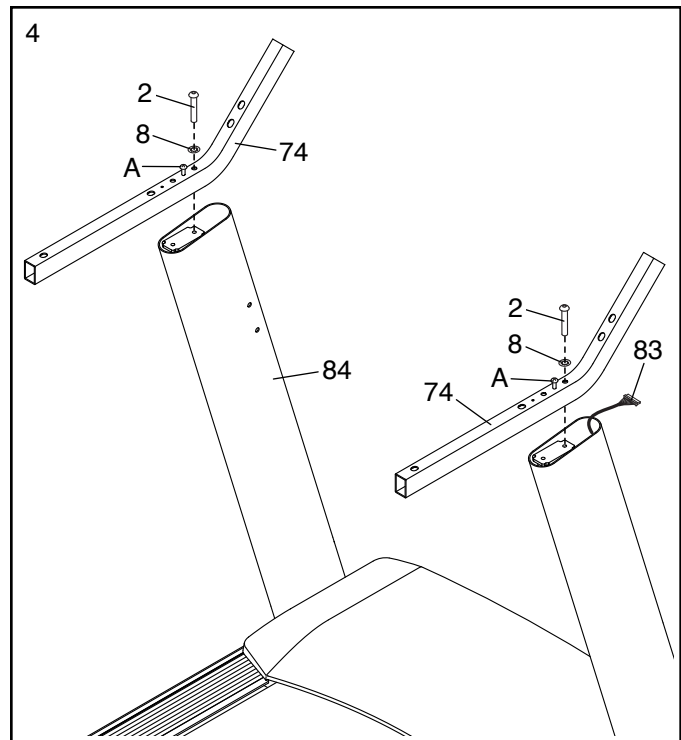
Schieben Sie die rechte Pfostenabdeckung (90) auf den rechten Pfosten (84) auf, und schieben Sie die linke Pfostenabdeckung (89) auf den linken Pfosten auf. Dann, drücken Sie die Pfostenabdeckungen nach unten, bis sie einschnappen.

Entfernen Sie die vier angedeuteten 5/16" x 2" Schrauben (2). Anmerkung: Die Schrauben werden in späteren Schritten benutzt.



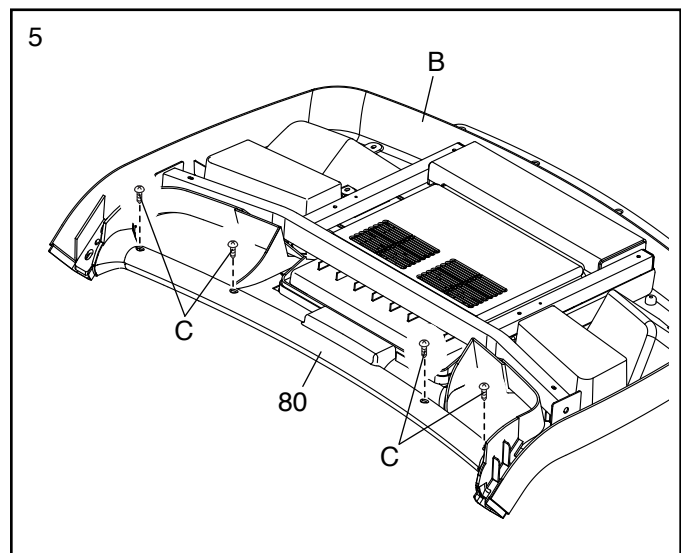
4. Befestigen Sie die zwei Haltestangen (74) an die Pfosten (84) mit zwei 5/16" x 2" Schrauben (2), die Sie in Schritt 3 entfernt haben, und zwei 5/16" Zahnscheiben (8). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest. Vermeiden Sie ein Abklemmen des Pfostendrahts (83) auf der rechten Seite.**

Entfernen Sie dann die zwei ange deuteten Schrauben (A) und werfen Sie diese weg.



5. Legen Sie die Computermontage (B) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche um ein Zerkratzen des Bildschirms zu vermeiden.

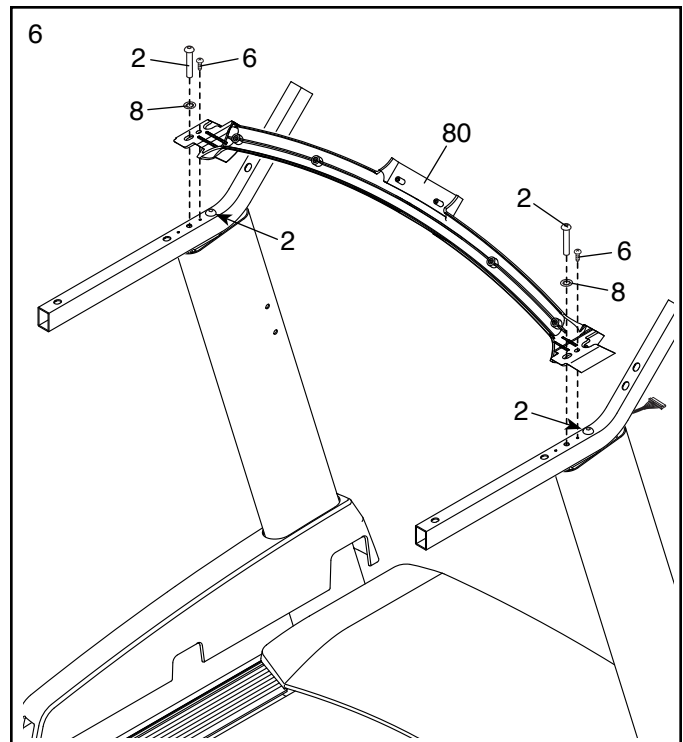
Entfernen Sie die vier ange deuteten Schrauben (C) und werfen Sie diese weg. Dann, entfernen Sie die Puls-Querstange (80).



6. **WICHTIG:** Um ein Beschädigen der Pulsquerstange (80) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (6) oder die 5/16" x 2" Schrauben (2) nicht zu fest an.

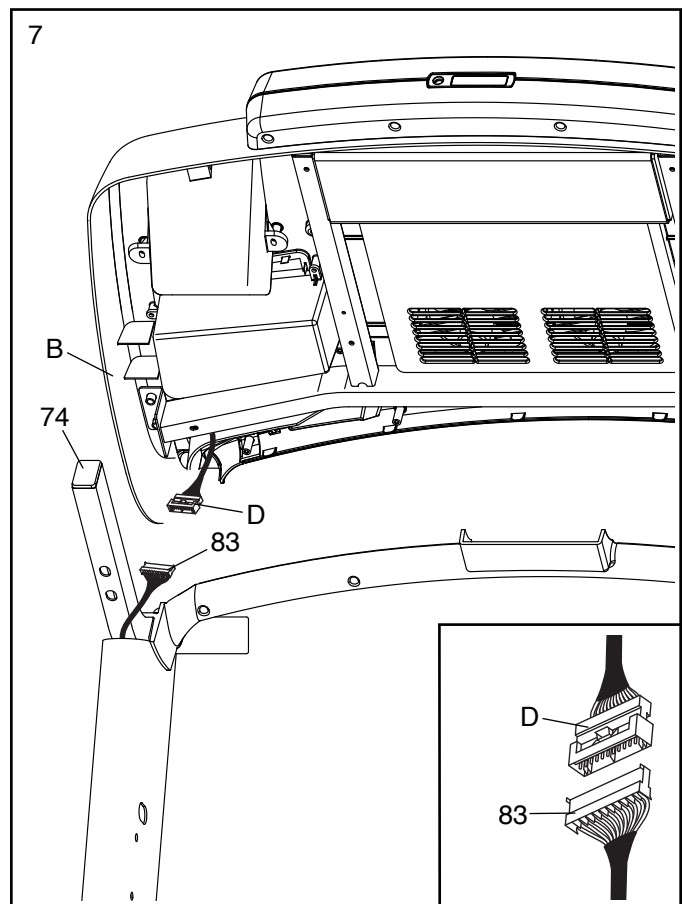
Richten Sie die Pulsquerstange (80) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Pulsquerstange mit zwei 5/16" x 2" Schrauben (2), die Sie in Schritt 3 entfernt haben, zwei 5/16" Zahnscheiben (8), und zwei #10 x 3/4" Schrauben (6). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

Dann, ziehen Sie die anderen zwei 5/16" x 2" Schrauben fest (2).



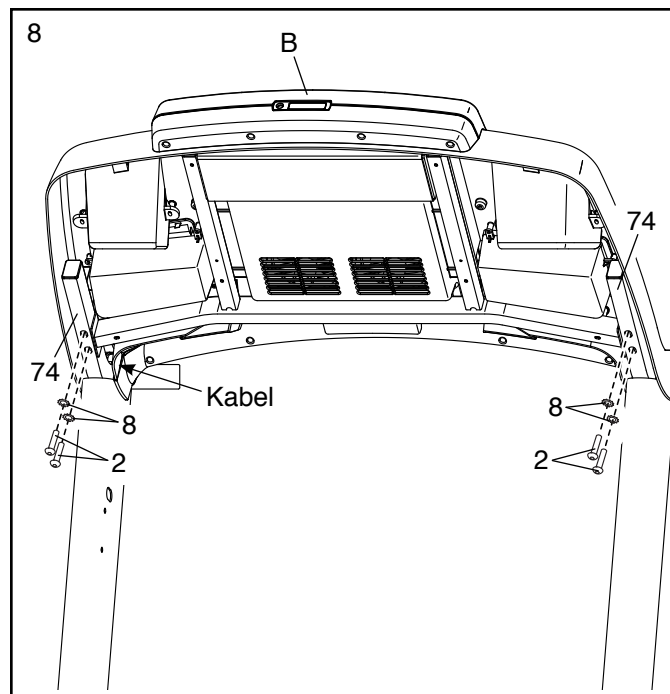
7. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage (B) nahe den Haltestangen (74).

Siehe Detailzeichnung. Verbinden Sie den Pfostendraht (83) mit dem Computerdraht (D). **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DIE KONSOLE BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend, entfernen Sie etwaige Kabelbefestigungen vom Pfostendraht.



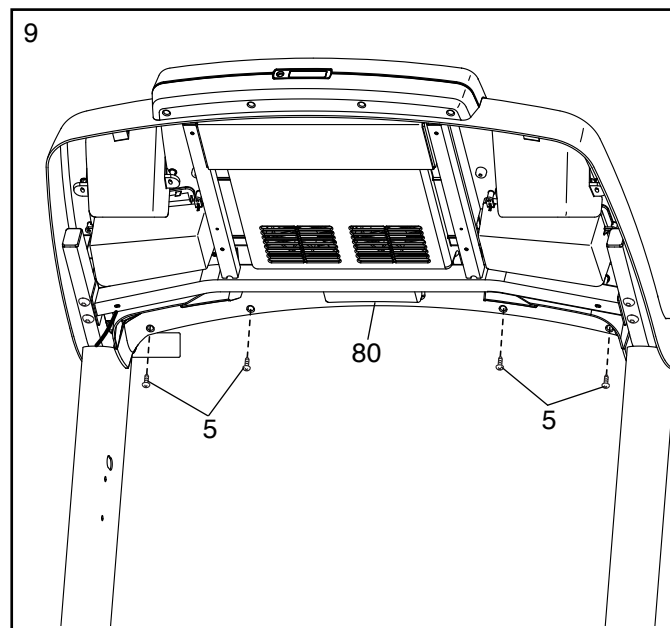
8. Befestigen Sie die Computermontage (B) an die Haltestangen (74) mit vier 5/16" x 2" Schrauben (2) und vier 5/16" Zahnscheiben (8). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen. Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.**

Fügen Sie die Drähte nach oben in die Computermontage (B) ein.



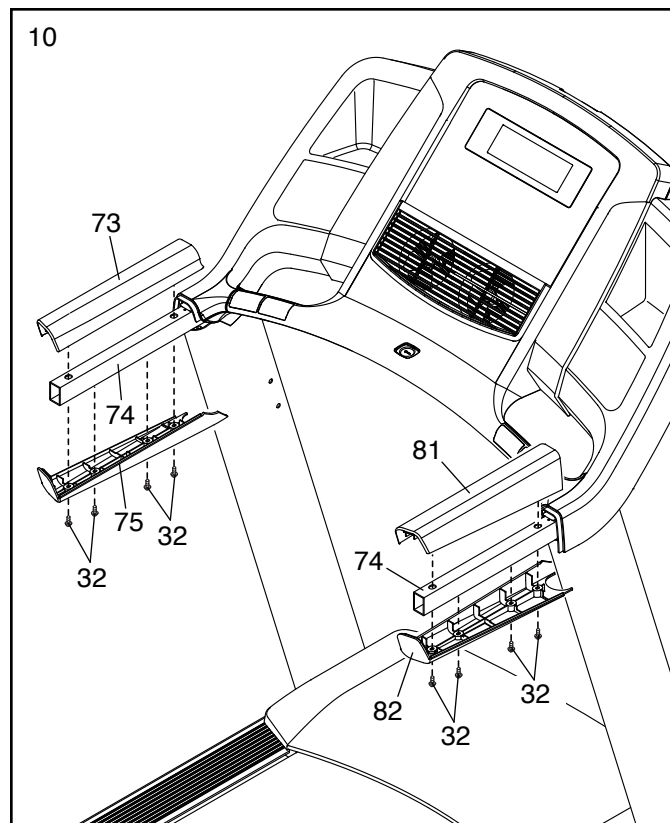
9. Identifizieren Sie die #8 x 3/4" Schrauben (5). **WICHTIG: Verwechseln Sie die #8 x 3/4" Schrauben (5) nicht mit den #8 x 3/4" Flachkopfrundschauben (32). Die #8 x 3/4" Flachkopfrundschauben haben größere, flache Köpfe.**

Drehen Sie vier #8 x 3/4" Schrauben (5) in die Pulsquerstange (80) ein, und dann ziehen Sie diese fest. **Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.**

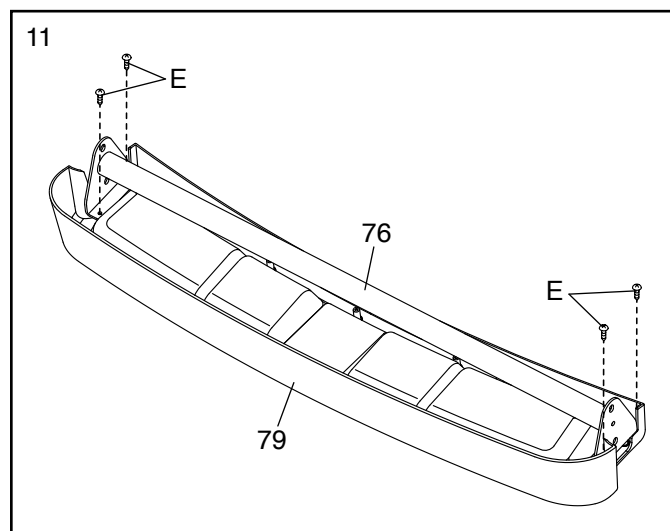


10. Setzen Sie die rechte, obere Haltestangenabdeckung (81) auf die rechte Haltestange (74) auf. Befestigen Sie die rechte, untere Haltestangenabdeckung (82) an die Haltestange und an die rechte, obere Haltestangenabdeckung mit vier #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (32).
WICHTIG: Verwechseln Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben nicht mit den #8 x 3/4" Schrauben (5). Die #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben haben größere, flache Köpfe. Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.

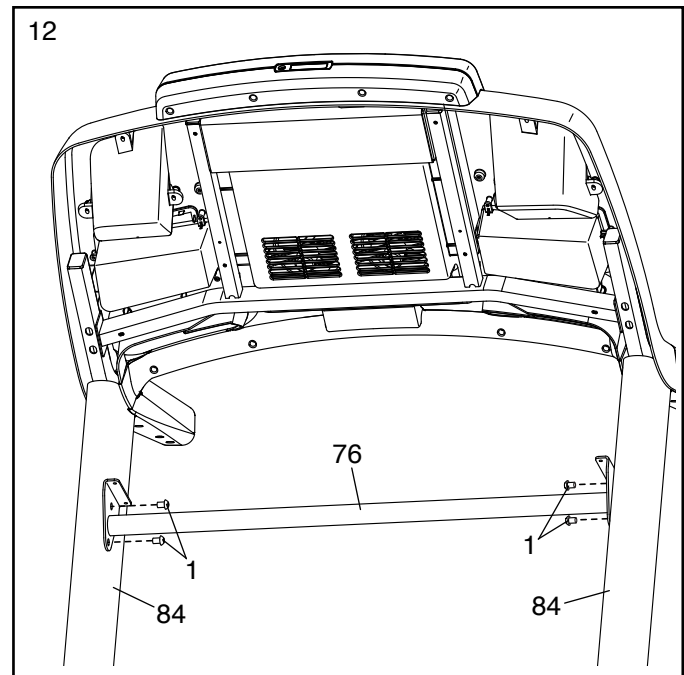
Befestigen Sie die linke, obere und untere Haltestangenabdeckung (73, 75) an die linke Haltestange (74) wie oben beschrieben.



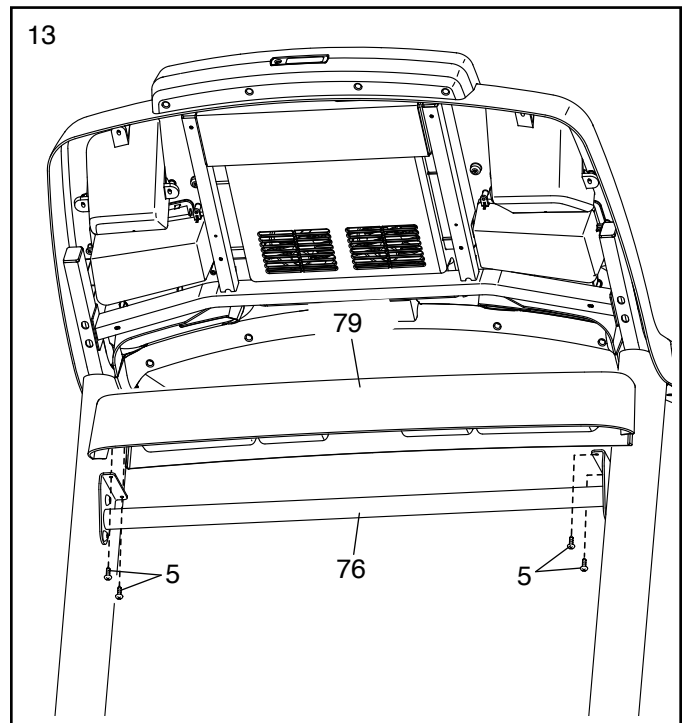
11. Entfernen Sie die vier angedeuteten Schrauben (E) und werfen Sie diese weg. Entfernen Sie die Ablage (79) von der Pfostenquerstange (76).



12. Schieben Sie die Pfostenquerstange (76) vorsichtig zwischen den beiden Pfosten (84) ein. Befestigen Sie die Pfostenquerstange mit vier 5/16" x 3/4" Schrauben (1). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



13. Bringen Sie die Ablage (79) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (5) an die Pfostenquerstange (76) an. **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

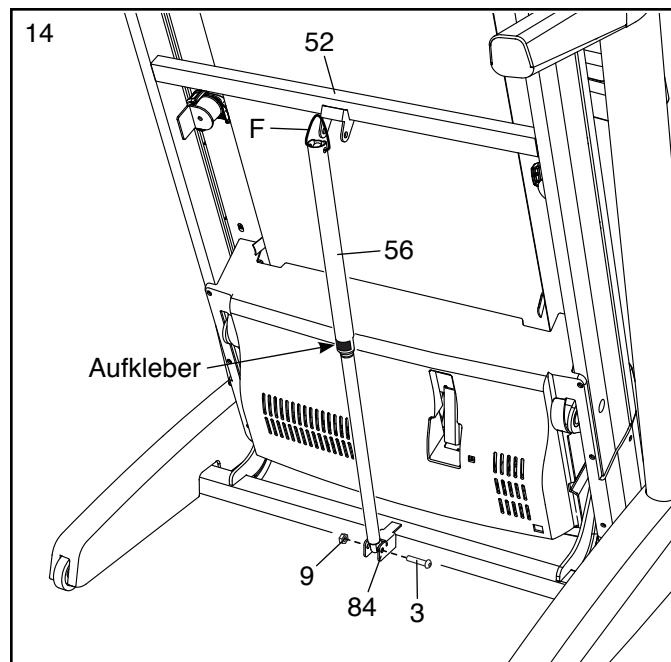


14. Heben Sie den Rahmen (52) bis zur abgebildeten Position hoch. **Eine zweite Person soll den Rahmen halten, bis Schritt 15 vollendet ist.**

Legen Sie die Lagerungssperre (56) so aus, dass der Aufkleber vom Lauftrainer, wie abgebildet, abgewandt ist.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (56) mit einem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (3) und einer 5/16" Mutter (9) an die Klammer am Pfosten (84).

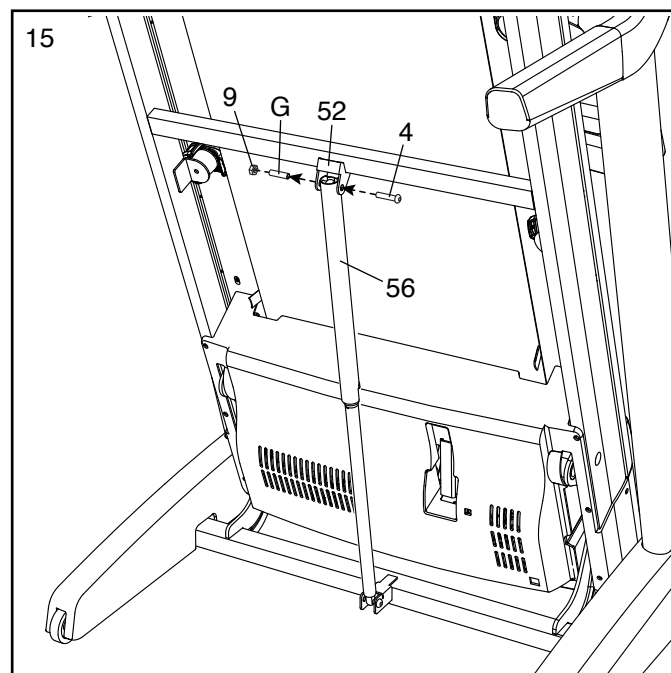
Stellen Sie die Lagerungssperre (56) jetzt senkrecht auf. Dann, entfernen Sie die Befestigung (F) und werfen Sie diese weg.



15. Stimmen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (56) mit der Klammer am Rahmen (52) überein. Schieben Sie einen 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) durch die Klammer durch. Dadurch sollte aus dem anderen Ende ein Platzhalter (G) herausgeschoben werden. Der Platzhalter kann weggeworfen werden.

Befestigen Sie die Lagerungssperre (56) mit einem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) und einer 5/16" Mutter (9).

Lassen Sie den Rahmen (52) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 26).



16. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.**

Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 28 und 29). Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein.

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

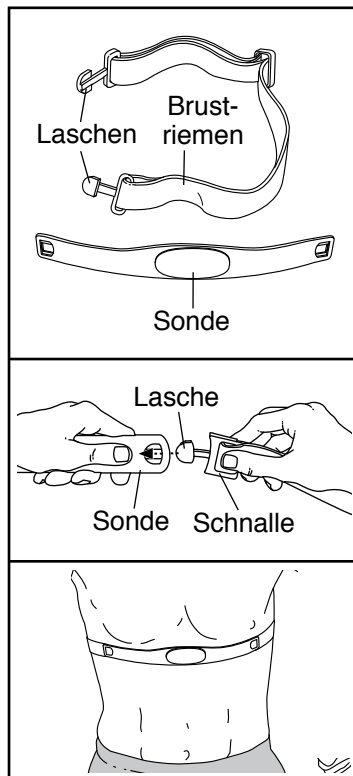
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der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

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

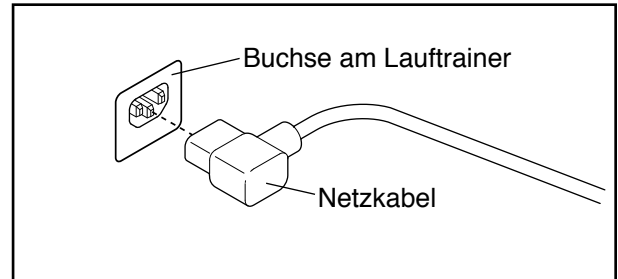
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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.**

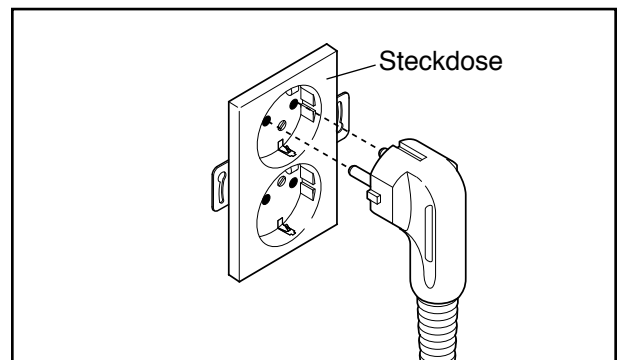
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät 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.

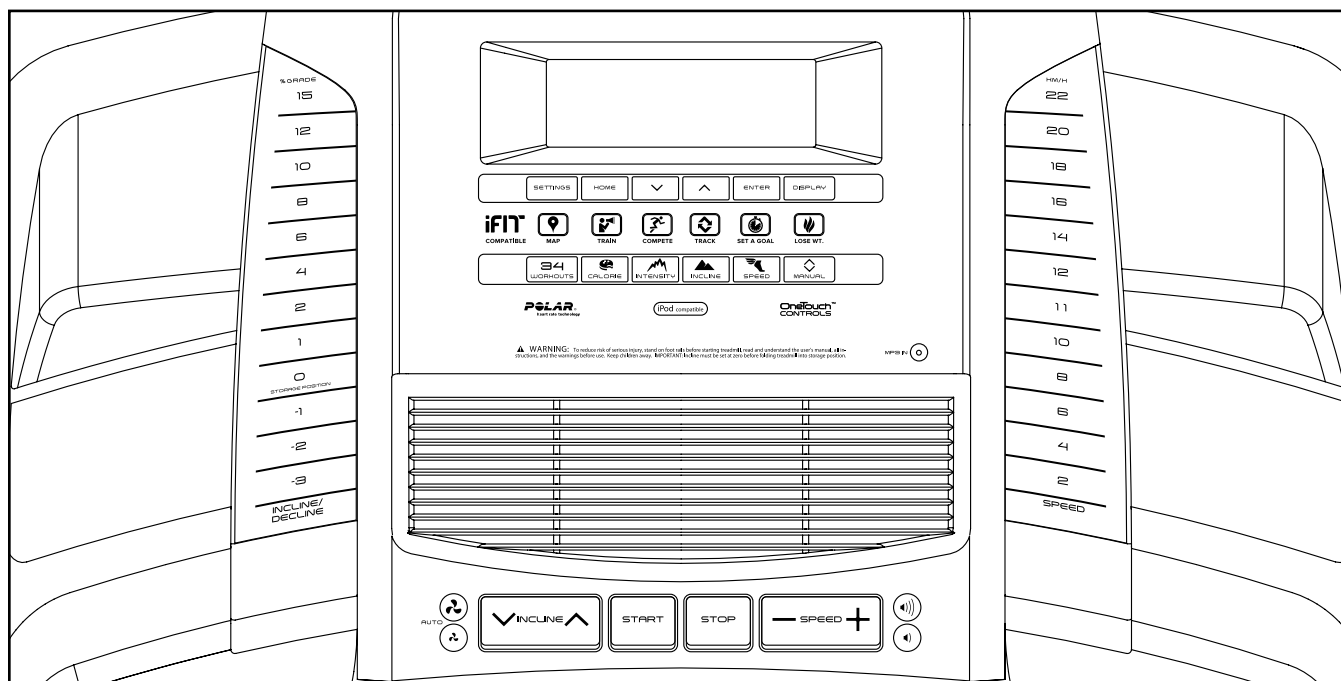
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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



COMPUTER-DIAGRAMM



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 an 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 auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des Brustgurt-Pulsmessers messen.

Zusätzlich bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Man kann auch einen iFit-Modus verwenden, bei dem der Lauftrainer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul kommunizieren kann. Mit dem iFit-Modus können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen, gegen andere iFit-Benutzer im Wettkampf antreten und viele

andere Funktionen abrufen. Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

Sie können sogar während des Trainings Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mithilfe des Sound Systems anhören.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 18. **Um den manuellen Modus zu benutzen**, siehe Seite 18. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 20. **Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um ein Puls-Workout zu benutzen**, siehe Seite 22. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 23. **Um die Stereoanlage zu benutzen**, siehe Seite 24. **Um den Einstellungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 24.

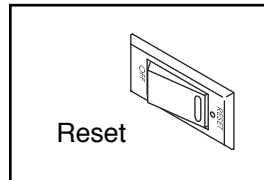
Anmerkung: Die Konsole kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf der Konsole Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte auf dem Lauftrainer immer saubere Turnschuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 29).

EINSCHALTEN DES GERÄTS

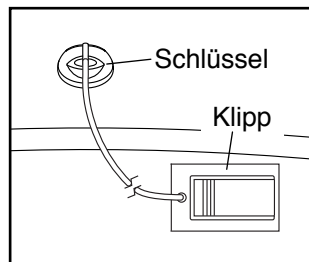
WICHTIG: Falls der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn zuerst auf Zimmertemperatur aufwärmen bevor Sie ihn einschalten. Andernfalls können die Displays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als nächstes, finden Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Lauftrainers. Stellen Sie den Netzschalter auf die Reset (Entstörposition).



WICHTIG: Die Konsole bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls die Displays aufleuchten 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 Stop (Stopp)-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24, um den Demo-Modus auszuschalten.

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. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus der Konsole herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.



DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.**

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

Ist der manuelle Modus nicht eingestellt, drücken Sie die Manual-Taste am Computer.

3. **Starten Sie das Laufband.**

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start Taste, die Speed (Beschleunigungs)-Taste oder einer der Geschwindigkeitstasten, die mit 2 bis 22 nummeriert sind.

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 Verlangsamungstasten drücken. Jedesmal, wenn man eine der Tasten drückt, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h ändern. Wenn man die Taste länger niedergedrückt hält, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller ändern. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

Wenn Sie einer der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, ändert das Laufband allmählich die Geschwindigkeit, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop (Stopp)-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Start taste oder die Speed taste.

4. **Verändern Sie die Neigung des Lauftrainers, wie gewünscht.**

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigungs)-Auf oder -Ab-Taste oder eine der nummerierten Incline (Neigungs)-Taste. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann das Display die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

- die vergangene Zeit
- die Distanz, die Sie gegangen oder gelaufen sind
- die Workout-Intensitätsanzeige
- die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben
- die Neigungsstufe des Lauftrainers
- die Höhe, die man angestiegen ist
- die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- die Matrix

Die Matrix bietet einige Display Tabulatoren an. Drücken Sie die und Auf-und-Ab-Taste neben der Enter (Eingabe)-taste, bis der gewünschte Tabulator angezeigt wird.

Der Incline (Neigungs)-Tabulator wird ein Profil von den Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Am Ende jeder Minute erscheint ein neuer Abschnitt. Der Speed (Geschwindigkeits)-tabulator wird einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

Der My Trail (Mein-Pfad)-Tabulator zeigt eine 400 m (1/4 Meile) lange Laufbahn an. Während Sie trainieren gibt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Der Mein-Pfad-Tabulator zeigt auch die Anzahl an Runden an, die Sie zurückgelegt haben.

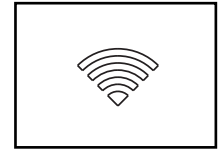
Der Calorie (Kalorien)-Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die während des Abschnitts verbraucht wurden. Hat man den Kalorien-Tabulator gewählt, dann gibt die Kalorienanzeige die ungefähre Anzahl von Kalorien, die pro Stunde verbrannt werden, an.

Während Sie trainieren, zeigt der Workout Intensitätsanzeiger die ungefähre Intensitätsstufe Ihrer Übung an.



Drücken Sie die Home (Startseite)-Taste, um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24, um das Standardmenü einzustellen). Falls notwendig, drücken Sie die Home-Taste noch einmal.

Wenn ein iFit-Modul verbunden ist, zeigt das drahtlose Symbol, das sich ganz oben am Display befindet, die Stärke Ihres drahtlosen Signals an. Vier Bögen bedeuten volle Signalstärke.

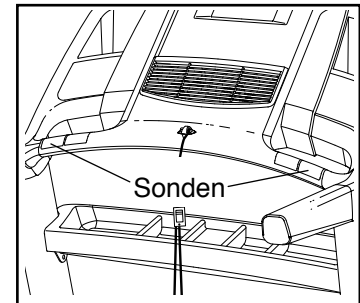


Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

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-Pulsmesser finden Sie auf Seite 15.

Bevor Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Benutzen Sie den Pulsmesser nur mit sauberen Händen.

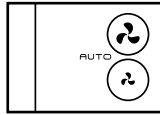


Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange, wobei Ihre Handflächen auf den Metallkontakten aufliegen. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Kalorien-Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

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

Drücken Sie die kleine Ventilator-Taste mehrmals, um eine Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen, oder um den Ventilator auszuschalten. Drücken Sie die große Ventilatortaste um die Geschwindigkeit des Ventilators oder den Auto-Modus auszuwählen.



8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Stop (Stopp)-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf Null. Die Neigung muss auf Null eingestellt sein, sonst könnte es sein, dass Sie den Lauftrainer beim Zusammenklappen in die Lagerungsposition beschädigen.** Entfernen Sie dann den Schlüssel von der Konsole und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Drücken Sie dann den Netzschalter auf Aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout einzustellen, drücken Sie die Calorie (Kalorien)-Taste, die Intensity (Intensitäts)-Taste, die Speed (Geschwindigkeits)-Taste oder die Incline (Neigungs)-Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

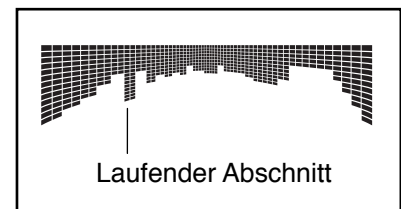
Wenn Sie ein Onboard-Workout wählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts und den Namen des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Start-Taste oder die Speed (Beschleunigungs)-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 Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout ist in Einheiten eingeteilt. 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 zeigen die Querschnitte auf den Geschwindigkeits- und Neigungstabulatoren Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt die laufende Einheit des Workouts an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Querschnitt zu blinken. Ist für den nächsten Abschnitt eine andere Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung vorprogrammiert, dann blinkt die Geschwindigkeits- und/oder die Neigungseinstellung am Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen. Erst dann stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die neue Geschwindigkeit und/oder Neigung ein.

Das Workout wird auf diese Weise fortgesetzt, bis der letzte Abschnitt des Profils im Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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 von Ihrem Gewicht. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Lauftrainers während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrauchten Kalorien aus.

Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung während des Programms für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Speed- oder Incline (Neigungs)-Tasten manuell verändern. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jenes Abschnitts ein.**

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stop-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start Taste oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Wenn Sie ein Onboard-Workout ausgewählt haben, dann zeigt das Display die verbleibende Zeit anstatt der vergangenen Zeit an.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer hinein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Um ein Ziel-Setzen-Workout auszuwählen, drücken Sie die Set A Goal (Ziel-Setzen-Taste).

Drücken Sie die Set A Goal-Taste mehrmals um ein Kalorien-, Zeit- oder Distanz-Ziel zu wählen. Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe)-taste, um ein Ziel zu setzen. Mithilfe der Geschwindigkeits- und Neigungstasten setzt man die Geschwindigkeit und die Neigung für das Workout fest. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken 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 wird auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus laufen (siehe Seite 18). Das Workout so fortgesetzt, bis Sie Ihr gesetztes Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf sich zu bewegen.

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 von Ihrem Gewicht.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZUNG EINES PULS-WORKOUTS

Puls-Workouts kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, um Ihre Herzfrequenz nahe der Zielstufe während Ihres Trainings zu halten. Anmerkung: Sie müssen einen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor benutzen um ein Puls-Workout zu benutzen.

1. Tragen Sie den mitgelieferten Brustgurt-Herzfrequenzmonitor.

Nähere Informationen über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie auf Seite 15.

2. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

3. Wählen Sie ein Puls-Workout.

Um ein Puls-Workout zu wählen, drücken Sie die Set A Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste) am Computer.

Um ein Puls-Gewichtsverlust- oder Puls-Performance-Workout zu wählen, drücken Sie die Verhogen- und Verlagen-Tasten neben der Enter (Eingabe)-Taste und dann drücken Sie die Enter-Taste.

4. Geben Sie eine Workout-Zeit ein.

Benutzen Sie die Verhogen- und Verlagen-Tasten neben der Enter-Taste um die Dauer des Workouts zu wählen, und dann drücken Sie die Enter-Taste.

5. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.

Benutzen Sie die Verhogen- und Verlagen-Tasten neben der Enter-Taste, um Ihre maximale Herzfrequenz einzugeben. Anmerkung: Um Ihre maximale Herzfrequenz anzuzeigen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder von einem Arzt vorgeschriebene Bezugsquelle.

6. Starten Sie das Workout.

Drücken 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.

7. Geben Sie eine Aufwärm-Geschwindigkeit ein.

Das Workout beginnt mit einer zweiminütigen Aufwärmperiode. Die Standard-Aufwärmgeschwindigkeit ist 3 Km/H. Um eine andere Geschwindigkeit für die Aufwärmperiode zu wählen, drücken Sie die Speed (Geschwindigkeits)-Auf- und -Ab-Tasten oder die nummerierten Geschwindigkeitstasten. Anmerkung: Die Geschwindigkeit des Workouts wird sich relativ mit der Aufwärmgeschwindigkeit die Sie gewählt haben erhöhen.

8. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

9. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

10. Setzen Sie eine Abkühl-Geschwindigkeit fest.

Das Workout endet mit einer zwei-minütigen Abkühlperiode. Die Standard-Abkühlgeschwindigkeit ist 3 Km/H. Um eine andere Geschwindigkeit für die Abkühlperiode zu wählen, drücken Sie die Verhogen- und Verlagen-Tasten oder die nummerierten Geschwindigkeitstasten.

11. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

BENUTZEN EINES iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie ein optionales iFit-Modul. **Um jederzeit ein iFit-Modul zu erwärmen, sehen Sie unter www.iFit.com nach oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Sie benötigen auch Zugriff auf einen Computer mit USB-Anschluss und Internetverbindung. Zusätzlich benötigen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Eine iFit.com Mitgliedschaft ist auch notwendig.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Fügen Sie das iFit-Modul in den Computer hinein.

Um das iFit-Modul einzufügen, folgen Sie den Anweisungen die im Lieferumfang des iFit-Moduls enthalten sind.

WICHTIG: Um den Vorschriften für Belastungsanforderungen nachzukommen, müssen Menschen einen Abstand von mindestens 20 cm von der Antenne und vom Sender des iFit-Moduls einhalten und beide Geräte dürfen nicht mit irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender verbunden werden.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabetaste um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout zu wählen, drücken Sie eine der iFit-Tasten. Manche Programme kann man erst dann herunterladen, wenn man sie erst auf seinem Verzeichnis auf iFit.com auflistet.

Drücken Sie die iFit Taste, um das nächste Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Drücken Sie die Map (Karten)-Taste, die Train (Trainieren)-Taste oder die Lose Wt. (Gewichtsverlust)-Taste, um das nächste Workout dieser Art von Ihrem Verzeichnis herunterzuladen.

Drücken Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste, um an einem Wettbewerb teilzunehmen, den Sie schon vorher geplant hatten. Drücken Sie die Track (Laufbahn)-Taste, um ein vor kurzem beendetes iFit-Workout zu wiederholen. **Nähere Informationen über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.** Anmerkung: Wenn sich in Ihrer Liste keine Workouts der gewählten Art befinden, dann wird das nächste Workout der Liste heruntergeladen.

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, dann zeigt das Display die Dauer des Workouts, die Distanz, die Sie gehen oder laufen werden, und die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie dabei verbrauchen werden, an. Das Display könnte auch den Namen des Workouts anzeigen. Falls Sie ein Wettbewerbsworkout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

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

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

Während einiger Workouts wird Sie ein Audio-Trainer durch Ihr Workout führen. Sie können eine Audioeinstellung für Ihren Audio-Trainer wählen (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24).

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stop (Stopp)-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start Taste oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband wird sich zunächst mit der Geschwindigkeit der ersten Workout-Einheit bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

Der My Trail-Tabulator (Mein-Pfad-Tabulator) zeigt eine Karte des Pfades die Sie gehen oder laufen, oder es zeigt eine Laufbahn und die Anzahl der Runden die Sie beenden.

Während eines Competition (Wettbewerb)-Workouts zeigt der Wettbewerb-Tabulator Ihren Fortschritt während des Wettbewerbes an. Während Sie um die Wette laufen, zeigt die obere Linie in der Matrix wie viel des Rennens Sie schon hinter sich haben. Die anderen Linien zeigen Ihre vier nächstgelegenen Konkurrenten an. Das Ende der Matrix repräsentiert das Ende des Rennens.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

8. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

9. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer.

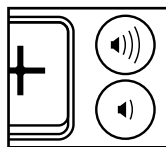
Siehe Schritt 8 auf Seite 20.

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

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers zu hören während Sie trainieren, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Player oder anderen persönlichen Audio-Player ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist.** **Anmerkung: Sie können auch ein Audio-Kabel in Ihrem Elektrofachgeschäft erhalten.**

Als nächstes, drücken Sie die Play-Taste auf Ihren persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregler am Computer oder Ihren persönlichen Audio-Player ein.



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

DER EINSTELLUNGSMODUS

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

1. Wählen Sie den Einstellungsmodus.

Um den Einstellungsmodus einzustellen, drücken Sie die Settings (Einstell)-Taste. Wenn der Einstellungsmodus ausgewählt wurde, wird das Display die Gesamtzahl der Stunden, die der Lauftrainer benutzt wurde, und die Gesamtzahl der Kilometer, die das Laufband in Bewegung war, anzeigen.

2. Wählen Sie die optionalen Bildschirme.

Während der Informationsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix verschiedene optionale Bildschirme an. Drücken Sie die Verlagen-Taste neben der Enter (Eingabe)-Taste um jedes der folgenden Bildschirme zu wählen:

EINHEITEN—Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Eingabetaste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometern abzurufen, wählen Sie METRIC.

DEMO—Die Konsole bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Die Computer läuft im Demo-Modus normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Entstörsposition stellen und den Schlüssel in den Computer hineinstecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort ON. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

CONTRAST (Kontraststufe)—Drücken Sie die Incline (Neigungs)-Auf und -Ab-Tasten um die Kontraststufe des Displays einzustellen.

Falls ein Modul angeschlossen ist, könnten Sie auch die folgenden Bildschirme auswählen:

TRAINER VOICE (Stimme des Trainers)—Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

DEFAULT MENU (Standardmenü)—Das Standardmenü erscheint, wenn Sie den Schlüssel in den Computer stecken oder die Home (Startseite)-Taste drücken. Drücken Sie die mehrmals die Enter-Taste, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

CHECK WIFI STATUS (WLAN-Status überprüfen)—Drücken Sie die Enter-Taste, um den Status des iFit-Moduls zu überprüfen. Das untere Display wird die Nummer der Softwareversion, das SSID des Netzes, die Verschlüsselungsart des Netzwerkes, den Verbindungsstatus, die drahtlose Signalstärke, die Internet-Adresse des Moduls, die Anzahl an gemeldeten Benutzern und deren Namen, die Resultate der Domännennamensuche und den Status des iFit-Servers anzeigen.

SEND/RECEIVE DATA (Daten senden/empfangen)—Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Enter-Taste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (übertragungen fertig) am Display.

3. Den Einstellungsmodus verlassen.

Um aus dem Einstellungsmodus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

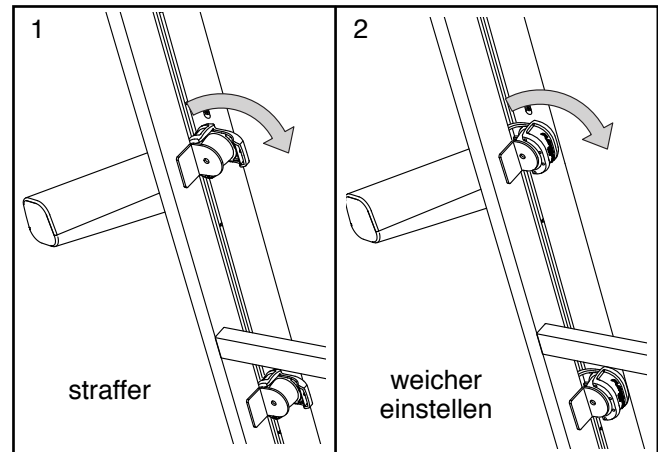
DAS POLSTERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Der Lauftrainer ist mit einem Polsterungssystem ausgestattet, welches die Belastung der Gelenke beim Gehen und Laufen vermindert.

Ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Um die Dämpfung zu verstellen, muss man den Lauftrainer erst in die Lagerungsposition stellen (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf page 26).

Drehen Sie die Polsterung auf die in Abbildung 1 gezeigte Position, um es härter zu machen. Drehen Sie die Polsterung in die in Abbildung 2 gezeigte Position, um es weicher zu machen. Verstellen Sie die anderen Polsterungen auf die gleiche Weise.

Anmerkung: Achten Sie darauf, die Polsterungen auf der linken Seite und auf der rechten Seite auf den gleichen Festigkeitsgrad einzustellen. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso straffer sollte die Laufplattform eingestellt sein.

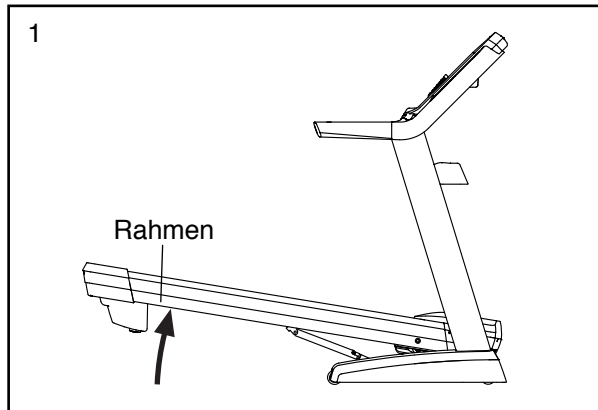


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

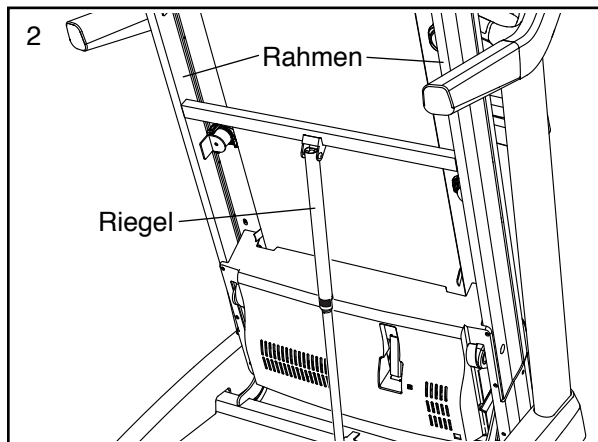
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null 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 20 kg (41 dt. Pfund) zu heben, 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 Plastik-Fußleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.



2. Heben Sie den Rahmen hoch, bis die Lagerungssperre in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre einrastet.

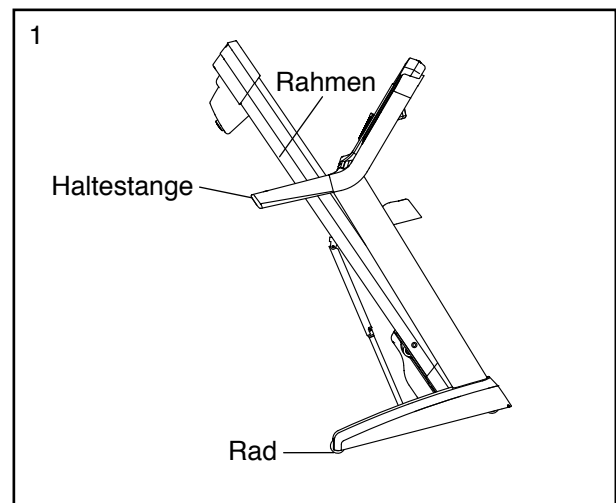


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in der Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

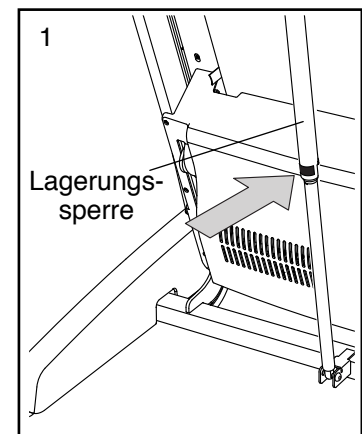
Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

1. Halten Sie mit beide Händen die Haltegriffe fest und schieben Sie nun den Lauftrainer vorsichtig auf den gewünschten Platz. **VORSICHT:** Ziehen Sie nicht am Rahmen, und transportieren Sie den Lauftrainer nicht über eine unebene Fläche.



DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Drücken Sie mit den Händen am oberen Ende des Lauftrainers. Drücken Sie die Lagerungssperre mit dem Fuß an der in der Abbildung gezeigten Stelle und lassen Sie den Rahmen dann langsam auf den Boden herunter.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

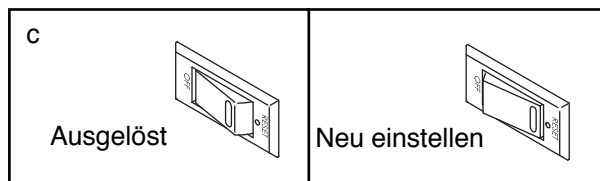
Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Stellen Sie als erstes den Netzschalter auf Aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife ab. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten von der Konsole fern, um ein Beschädigen derselben zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das Symptom, das für Sie zutrifft und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt ist (siehe page 16). 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 das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und dann drücken Sie den Netzschalter wieder hinein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

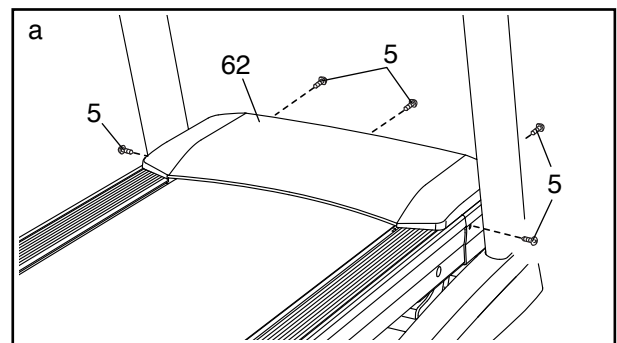
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten fünf Minuten und stecken es wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und stecken Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben beleuchtet, nachdem der Schlüssel vom Computer abgezogen wurde

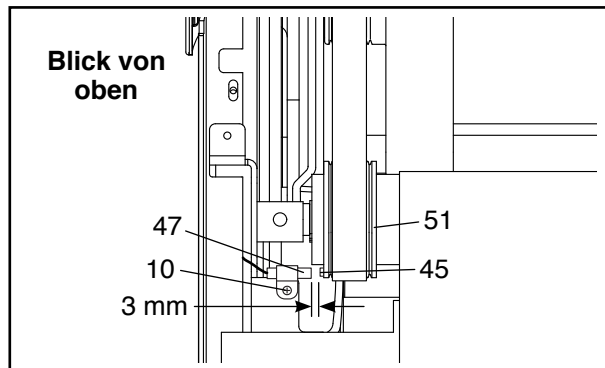
- Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays beleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp)-Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch beleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Die Displays am Computer funktionieren nicht richtig

- Entfernen Sie den Schlüssel von der Konsole und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Schrauben (5). Drehen Sie die Motorhaube (62) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (47) und den Magneten (45) auf der linken Seite der Rolle (51). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Sorgen Sie dafür, dass der Abstand zwischen Magnet und Membranenschalter 3 mm beträgt.** Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (10), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig, und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



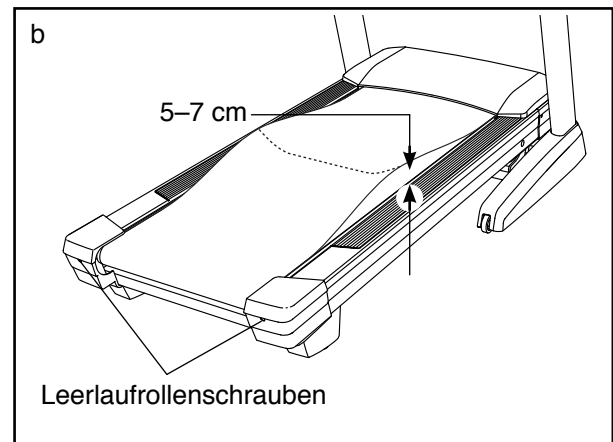
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stop (Stopp)-Taste und die Beschleunigungstaste niedergedrückt während Sie den Schlüssel in den Computer einstecken. Erst dann lassen Sie die Stop-Taste und die Speed (Beschleunigungs)-Taste wieder los. Drücken Sie nun die Stop-Taste und dann die Incline (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 noch nicht anfangen sich zu kalibrieren, drücken Sie die Stopp-Taste nochmals 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 Gehen langsamer

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, benutzen Sie nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und von weniger als 1,5 m.

- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung Ihres Lauftrainers beeinträchtigt 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.

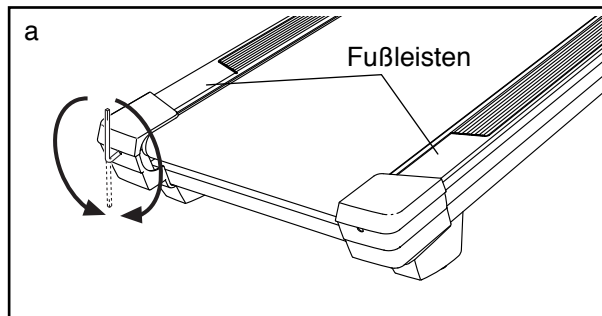


- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an. Solche 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, während man darauf geht, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

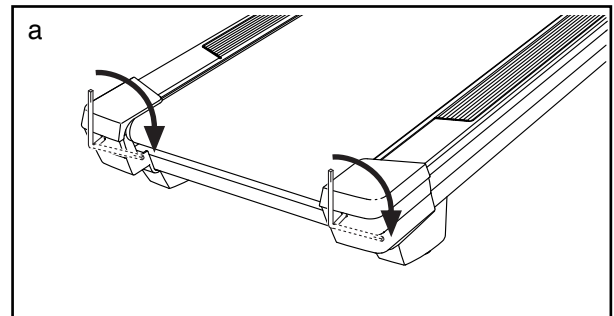
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab 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 Steigungslauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 8–7 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 laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Am Display erscheinen Linien

- a. Erscheinen am Display dünne Linien, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24 und stellen Sie den Kontrast am Display 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

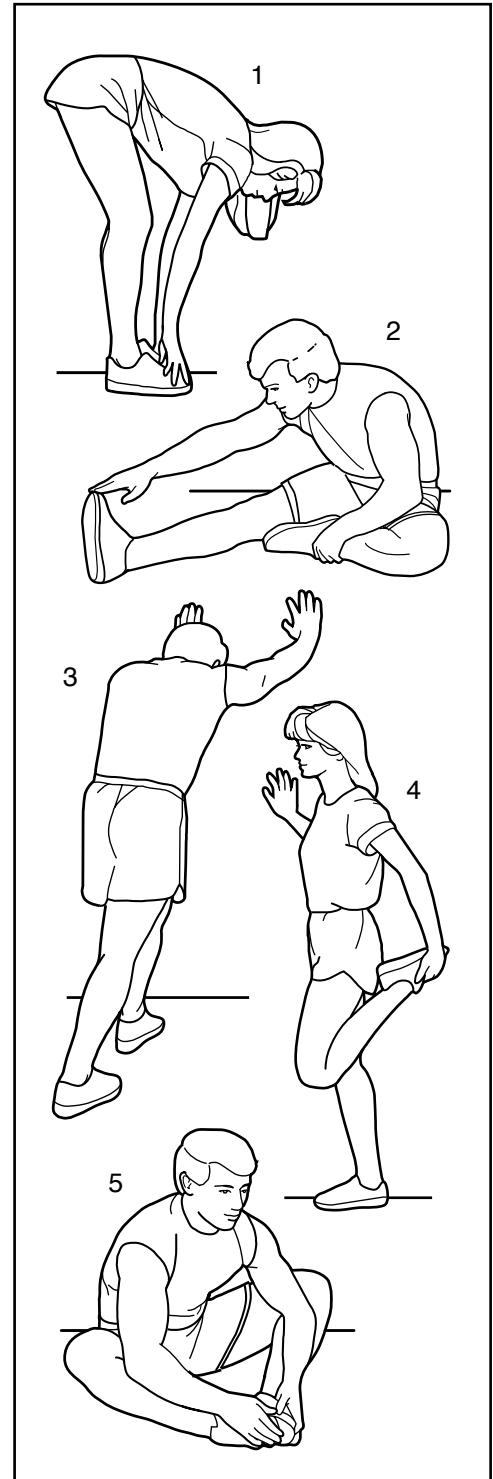
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in 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 aneinandergelegt 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.



ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL19714.1 R1014A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	8	5/16" x 3/4" Schraube	48	1	Steuerung
2	8	5/16" x 2" Schraube	49	2	#8 Zahnscheibe
3	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	50	1	Steuerungsklammer
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	51	1	Antriebsrolle/Rolle
5	62	#8 x 3/4" Schraube	52	1	Rahmen
6	2	#10 x 3/4" Schraube	53	4	Befestigung
7	1	#8 x 1/2" Silberne Schraube	54	1	Antriebsmotor
8	8	5/16" Zahnscheibe	55	1	Motorriemen
9	6	5/16" Mutter	56	1	Lagerungssperre
10	1	#8 x 3/4" Bohrschraube	57	1	Rechte Rahmenabdeckung
11	32	#8 x 1/2" Schraube	58	1	Motorenisolator
12	3	1/4" x 2 1/2" Schraube	59	1	Leerlaufrolle
13	6	#8 x 1/2" Maschinenschraube	60	1	Linke, hintere Kappe
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	61	1	Rechte, hintere Kappe
15	1	3/8" x 2" Bolzen	62	1	Motorhaube
16	2	Motorenisolator	63	2	Neigungs-Rahmenabstandhalter
17	2	#8 x 1 3/4" Schraube	64	2	Rahmen-Abstandshalter
18	4	#8 Riemenführungsschraube	65	1	Neigungsrahmen
19	2	5/16" Motorschraube	66	1	Neigungsmotor
20	4	5/16" x 1 3/4" Schraube	67	2	Neigungsmotorenabstandhalter
21	1	Steuerpultklemme	68	2	Haubenklipp
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen	69	1	Netzkabel
23	1	1/4" Mutter	70	1	Dichtung
24	1	Pulsriemen	71	1	Netzschalter
25	8	#8 x 5/8" Schraube	72	1	Bodenschale
26	2	1/2" x 2" Bolzen	73	1	Linke, obere
27	4	Gummipolsterung			Haltestangenabdeckung
28	2	3/8" x 1" Schraube	74	2	Haltestange
29	8	#6 x 1/2" Schraube	75	1	Linke, untere
30	1	Pulssensor			Haltestangenabdeckung
31	4	5/16" Flache Scheibe	76	1	Pfostenquerstange
32	8	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	77	2	Computerrahmenkappe
33	8	1/4" Mutter	78	1	Filter
34	2	1/2" Mutter	79	1	Ablage
35	6	3/8" Mutter	80	1	Puls-Querstange
36	5	Haubenklipp	81	1	Rechte, obere
37	4	Verstellbare Polsterung			Haltestangenabdeckung
38	1	Warnungsaufkleber	82	1	Rechte, untere
39	1	Laufplattform			Haltestangenabdeckung
40	1	Laufband	83	1	Pfostendraht
41	1	Linke Fußleiste	84	1	Pfosten
42	1	Rechte Fußleiste	85	3	Vorsicht-Aufkleber
43	2	Bandführung	86	1	Pfostendichtscheibe
44	1	Linke Rahmenabdeckung	87	1	Steckdose
45	1	Magnet	88	4	Basispolster
46	1	Klipp	89	1	Linke Pfostenabdeckung
47	1	Membranenschalter	90	1	Rechte Pfostenabdeckung

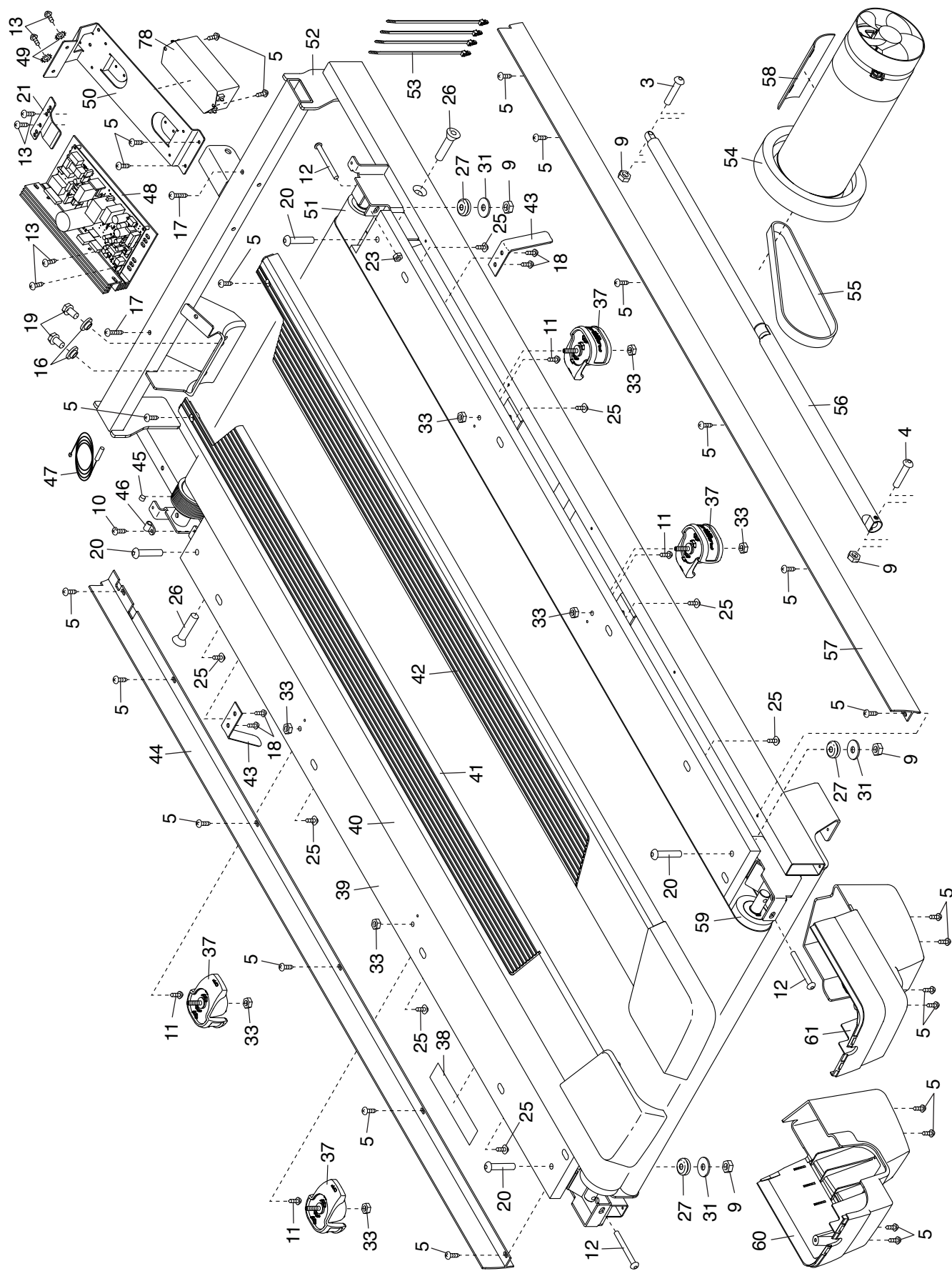
Nr. Anzahl Beschreibung

91	1	Rechter Verlängerungsfuß
92	2	Hinteres Rad
93	1	Linker Verlängerungsfuß
94	1	Linke Ablage
95	2	Ventilator
96	1	Konsole
97	1	Linke Lautsprecherabdeckung
98	1	Linkes Lautsprechergitter
99	2	Lautsprecher

Nr. Anzahl Beschreibung

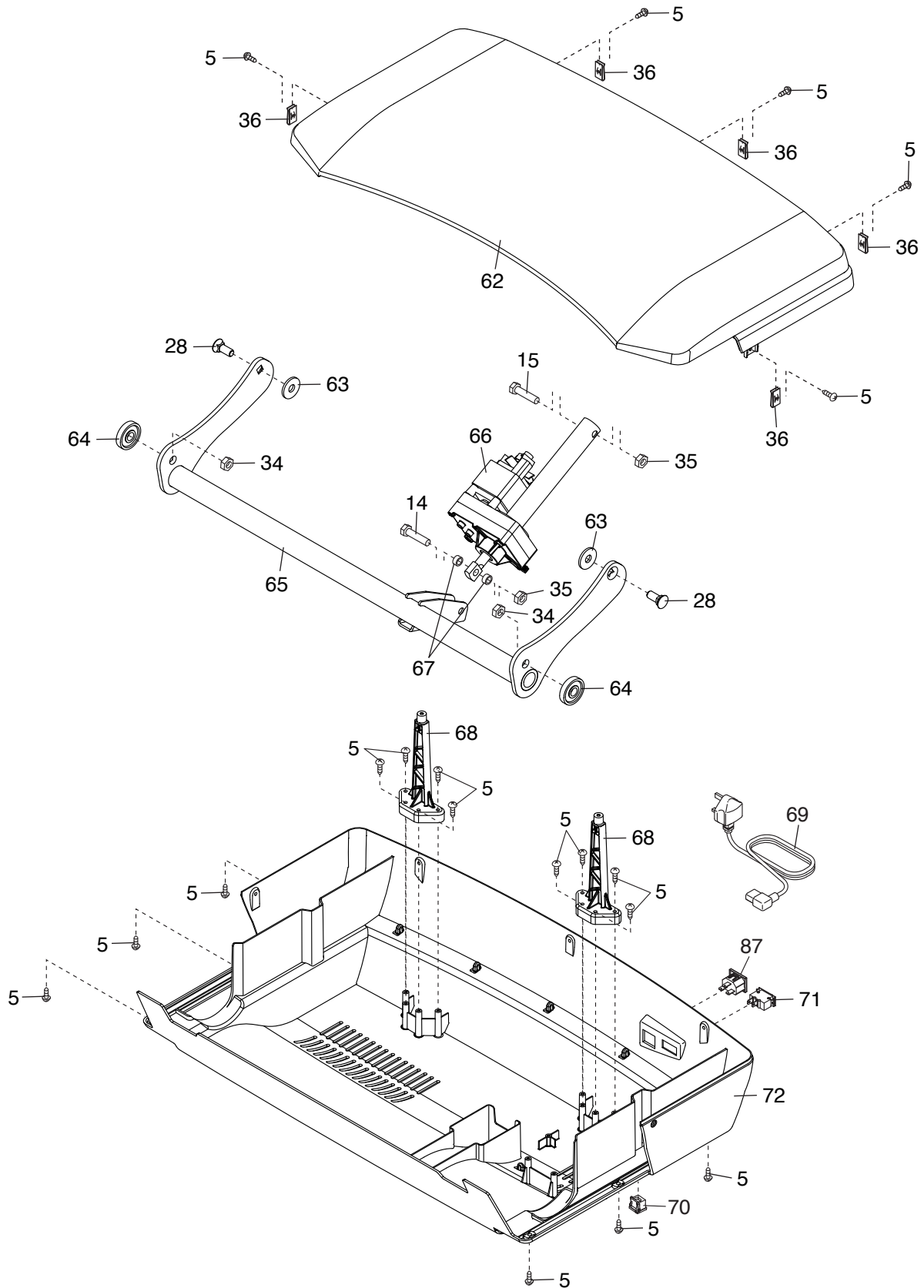
100	1	Konsolenbasis
101	1	Rechte Ablage
102	1	Rechtes Lautsprechergitter
103	1	Rechte Lautsprecherabdeckung
104	1	Schlüssel/Klipp
105	2	Computerrahmenkappe
106	1	Computerrahmen
107	4	Kabelbefestigung
*	—	Bedienungsanleitung

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



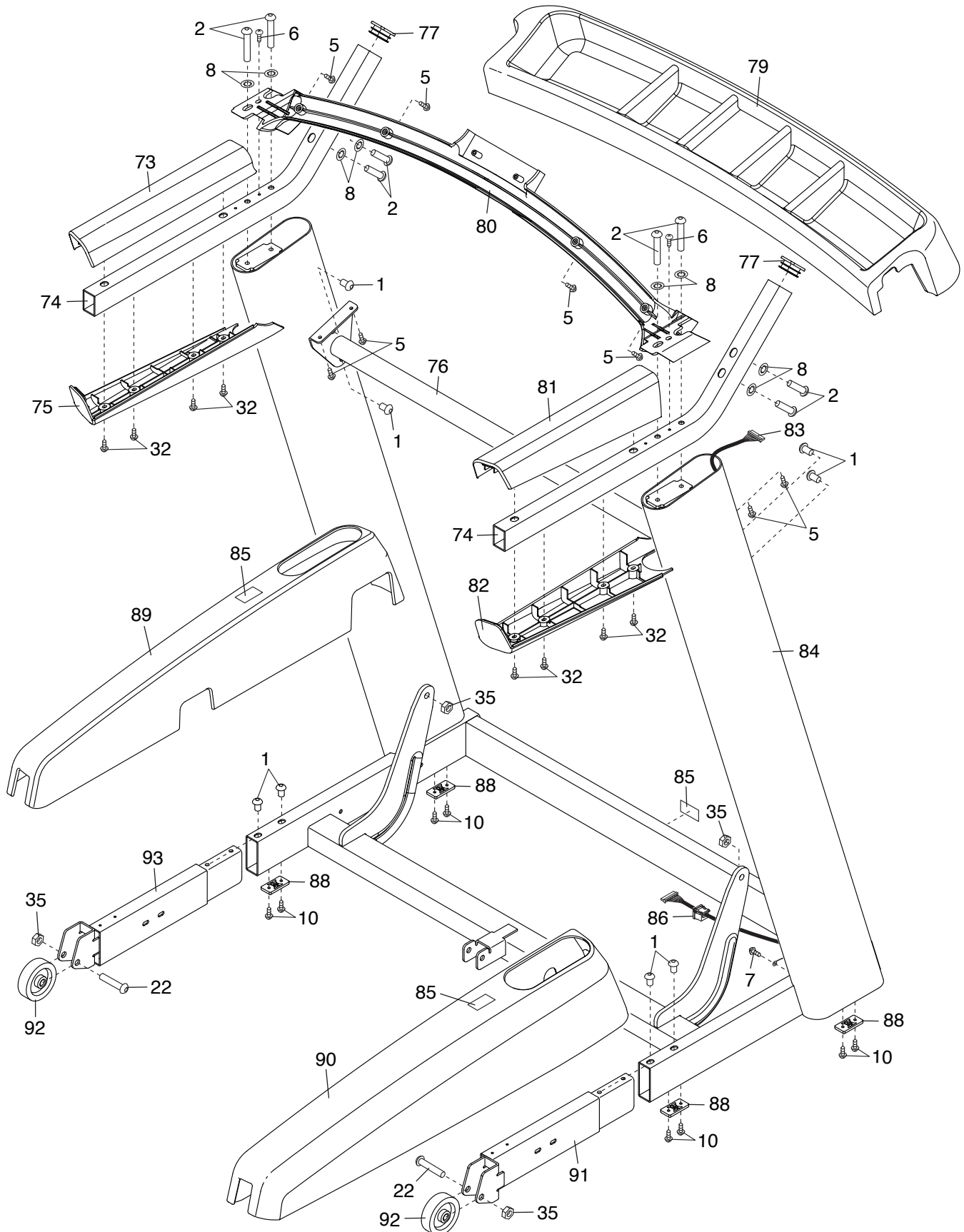
DETAILZEICHNUNG B

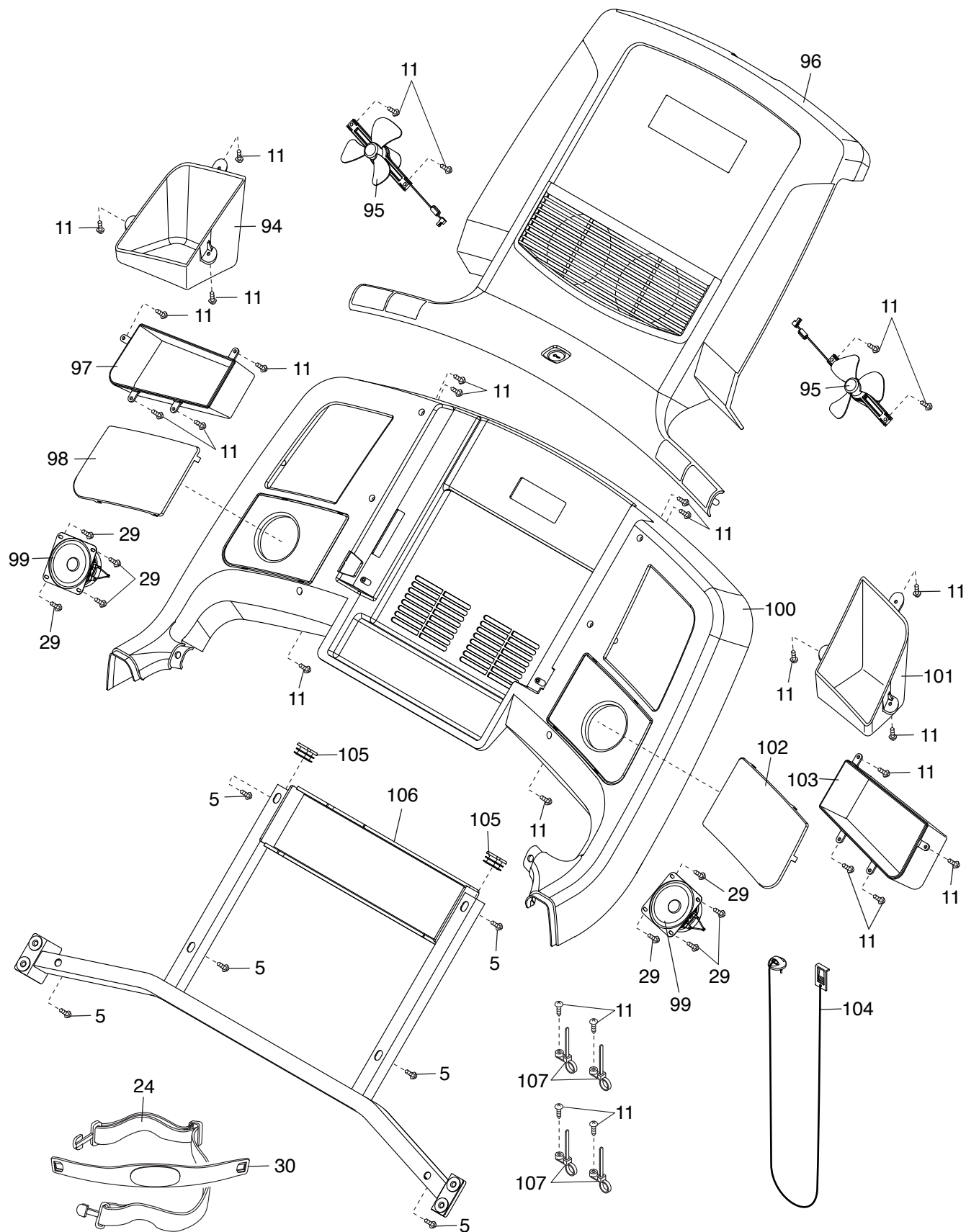
Modell-Nr. NETL19714.1 R1014A



DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL19714.1 R1014A





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.

