

NordicTrack[®] **C 4000**

Modell-Nr. NETL19807.1

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer-
oben auf.



FRAGEN?

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

01805 231 244

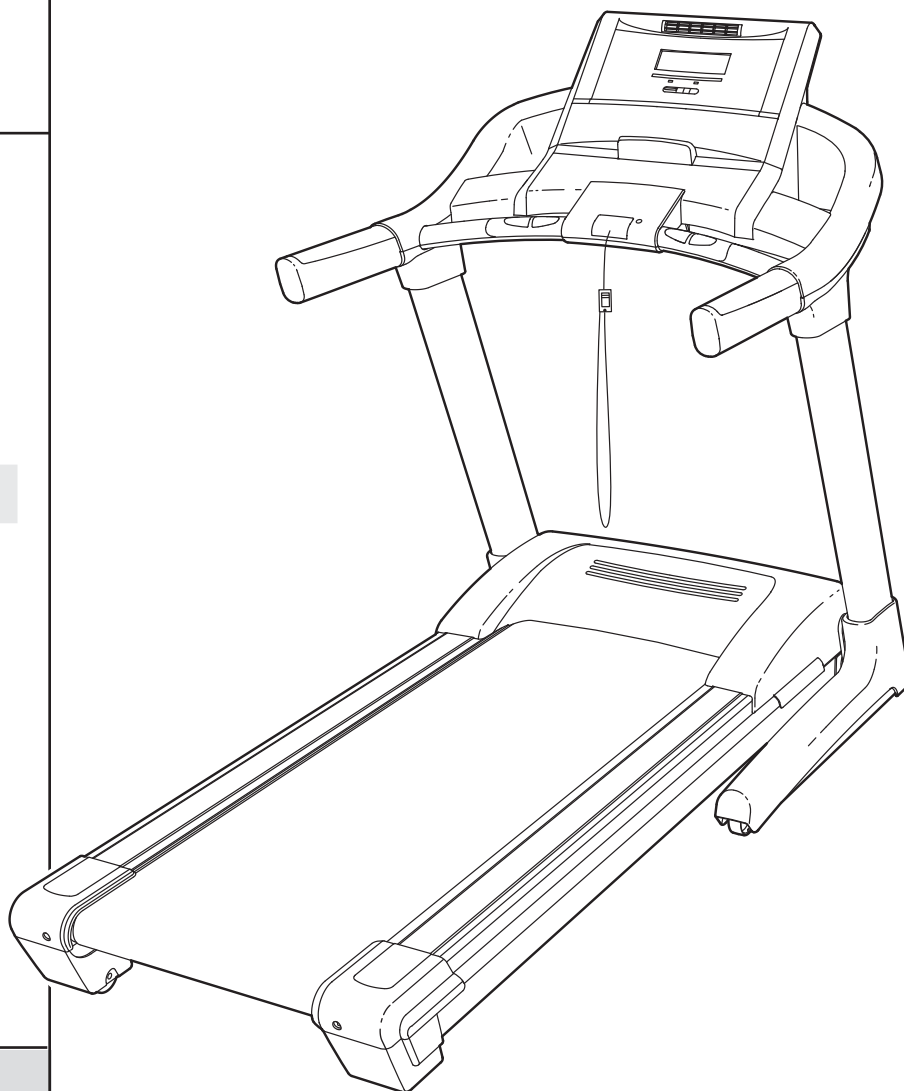
Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr.

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

ACHTUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHOUD

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSSENSORS	10
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	11
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	24
FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG.

DIE WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

⚠ WARNUNG:

Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!

- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
- Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
- Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.

 Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.

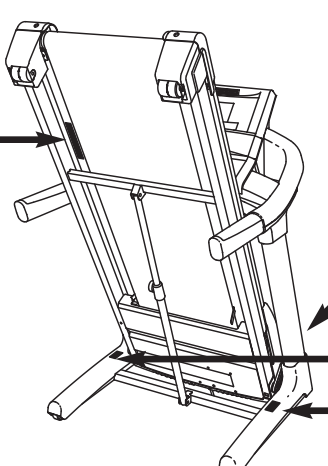
• Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.

 Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.

• Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.

• Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.





Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Geben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

⚠ ACHTUNG

Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitnessgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Benutzen Sie den nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 159 kg benutzt werden.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
10. Angemessene Kleidung ist notwendig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. *Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 11), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE DE STROMAN-SCHLUSS op pagina 13).
16. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieses ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.

19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und verschieben Sie den An-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des An-/Ausschalters.)
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en LAUFTRAINER ZUM LAGERN ZUSAMMENKLAPPEN op pagina 24.) U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.
21. Versuchen Sie nicht, die Steigung des Lauftrainers durch Unterlegen von Gegenständen zu erhöhen.
22. Beim Zusammenlegen oder Bewegen des Lauftrainers achten Sie darauf, dass der Rahmen vom Stift am Lagerungsknopf gesichert wird.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.
25. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel nach Benutzung immer sofort 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 und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
26. Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

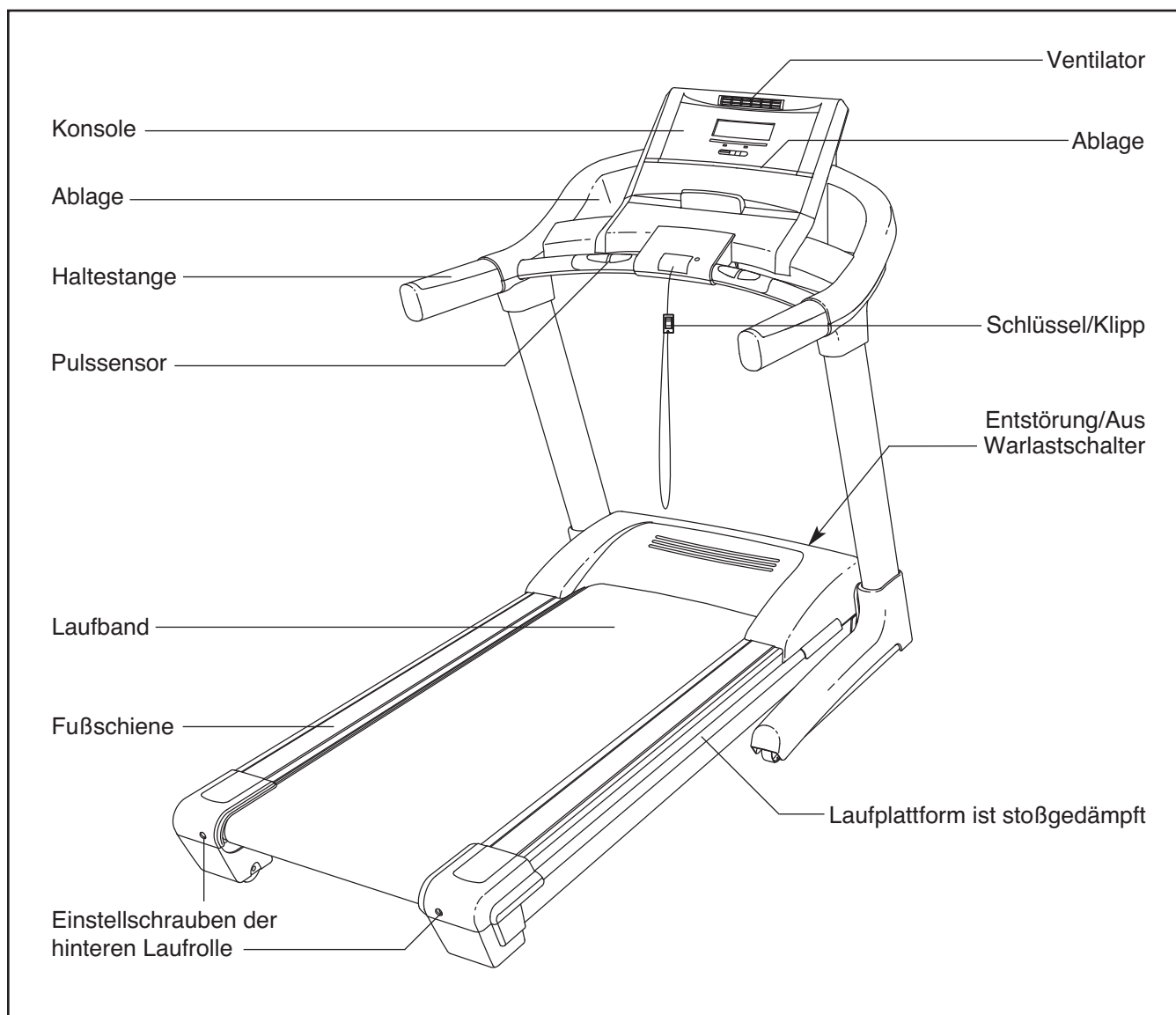
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines NORDICTRACK® C4000 Lauftrainers entschieden haben. Der C4000 Lauftrainer bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Besonderheiten an, die Ihr Heimtraining genießbarer und effizienter machen werden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie den einzigartigen C4000 Lauftrainer so zusammenklappen, dass er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

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

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

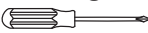
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



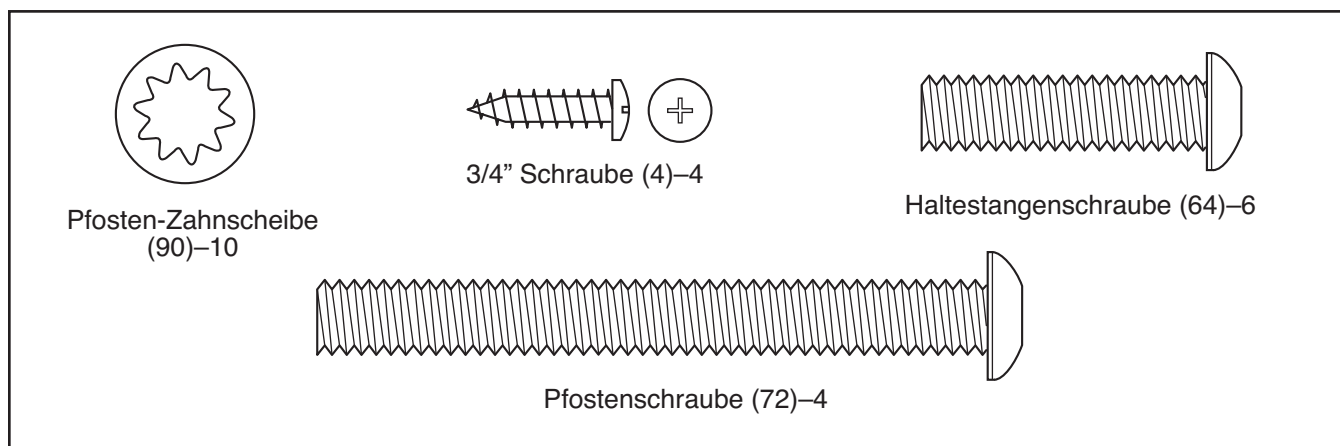
MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.**

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungs-schmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

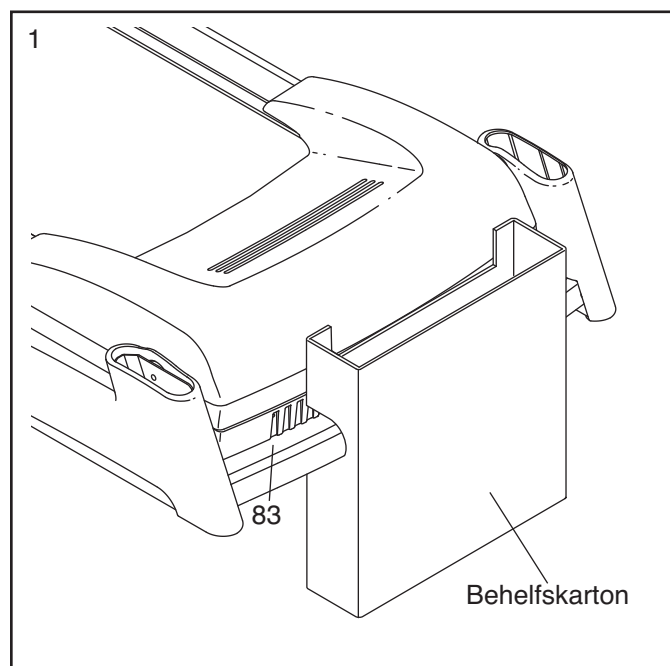
Für die Montage braucht man zu der beigelegten Innensechskantschlüssel  , einen Kreuzschraubenzieher  . Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung ist die Bestell-Nummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die andere Zahl bezieht sich auf die Anzahl der für die Montage benötigten Teile.

Anmerkung: Manche Teile sind bereits vormontiert. Falls Sie ein Teil nicht in der Tüte mit den Teilen finden, sehen Sie nach, ob es bereits angebracht wurde.



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

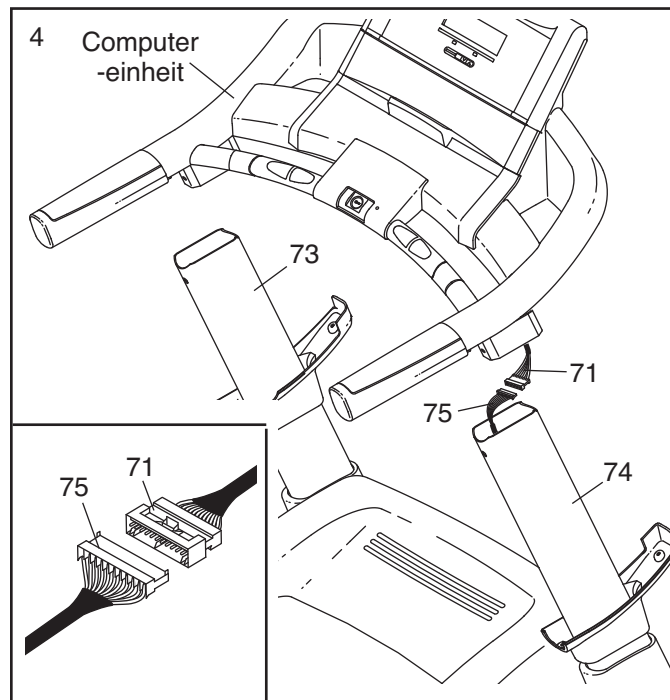
Mit Hilfe einer zweiten Person heben Sie das vordere Ende des Lauftrainers an und schieben Sie die Querstange der Basis (83) durch das Loch im Behelfskarton, wie rechts angedeutet. Eine zweite Person soll den Kartonständer und den Lauftrainer festhalten, bis der Montageschritt 2 vollendet ist, um ein Umfallen des Geräts oder ein nach vorne oder nach hinten Schieben zu vermeiden.



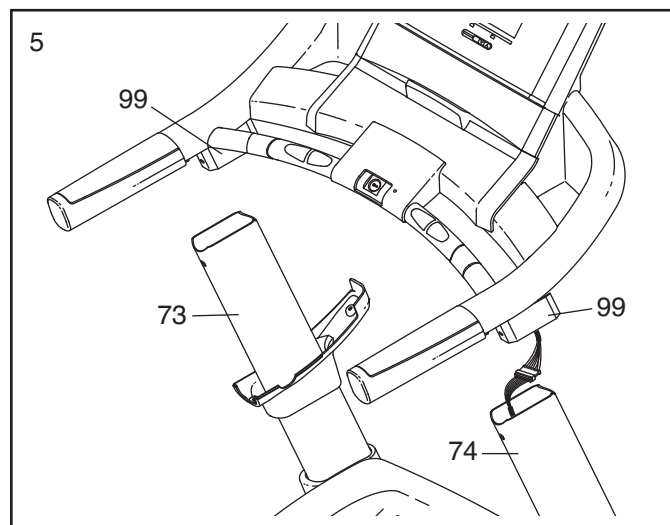
4. Halten Sie die Computereinheit mit Hilfe einer zweiten Person nah an die Pfosten (73, 74).

Verbinden Sie zunächst den Pfosten-Kabelbaum (75) mit dem Computer-Kabelbaum (71).

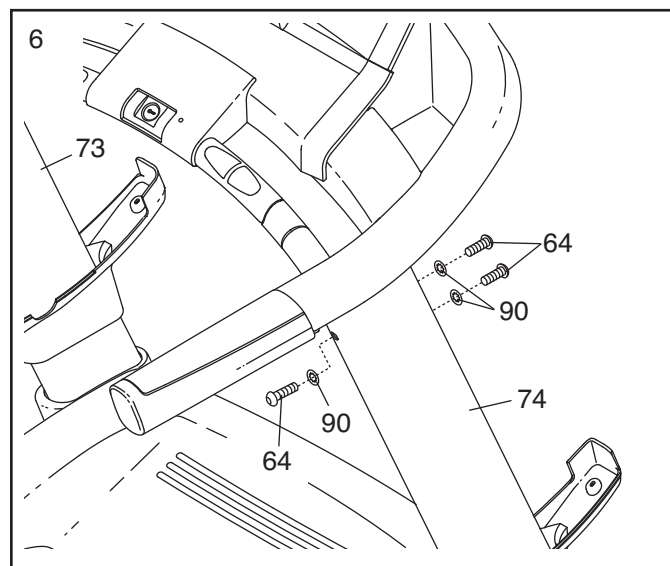
Achten Sie darauf, dass die Anschlusssteile richtig zusammengesteckt sind (siehe Nebenzeichnung). Die Anschlusssteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen. Sollten die Anschlusssteile nicht leicht zusammenpassen und einschnappen, drehen Sie einen der Anschlusssteile um und probieren Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.**



5. Schieben Sie die Klammern der Haltestangen (99) durch den rechten Pfosten (74) und durch den linken Pfosten (73). **Achten Sie darauf, dass dabei keine Kabel eingeklemmt werden.**

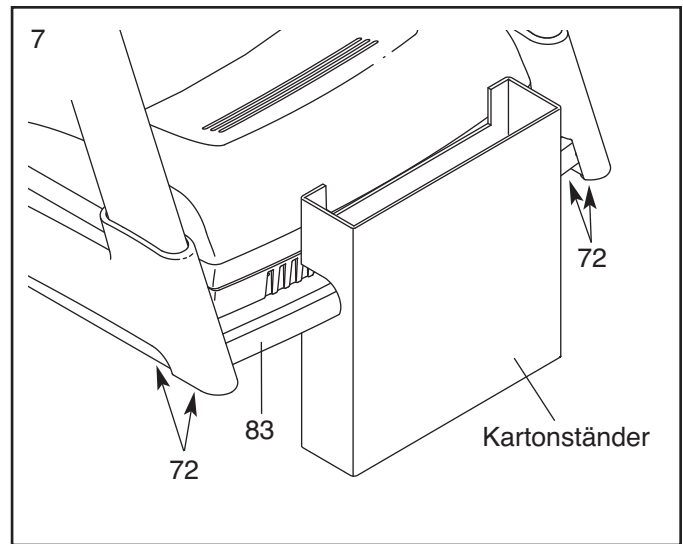


6. Drehen Sie drei Haltestangenschrauben (64) von Hand in den rechten Pfosten (74) wobei Sie auch drei Pfosten-Zahnscheiben (90) verwenden. Ziehen Sie von Hand drei Haltestangenschrauben mit drei sternförmigen Unterlegscheiben (nicht abgebildet) am linken Pfosten (73) fest. Ziehen Sie dann erst die sechs Haltestangenschrauben fest.



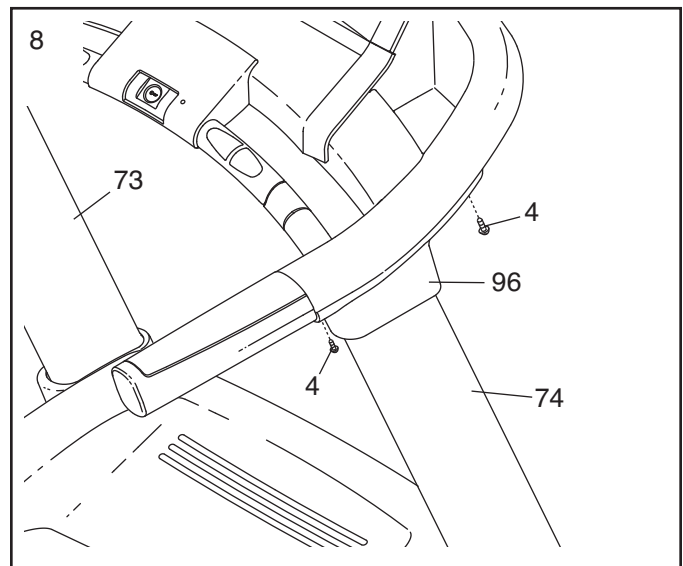
7. Mithilfe einer zweiten Person heben Sie das vordere Ende des Lauftrainers hoch und schieben Sie die Querstange der Basis (83) durch das Loch am Kartonständer, wie abgebildet. Eine zweite Person soll den Lauftrainer festhalten, um ein Umfallen des Geräts oder ein nach vorne oder nach hinten Schieben zu vermeiden.

Ziehen Sie die vier Pfostenbolzen (72) fest. Mithilfe einer zweiten Person heben Sie nun den Lauftrainer vom Kartonständer herunter.



8. Schieben Sie die rechte Übergangsmuffe (96) gegen das Computerbauteil. Befestigen Sie die rechte Übergangsmuffe mit zwei 3/4" Schrauben (4).

Befestigen Sie die linke Übergangsmuffe (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise am linken Pfosten (73).

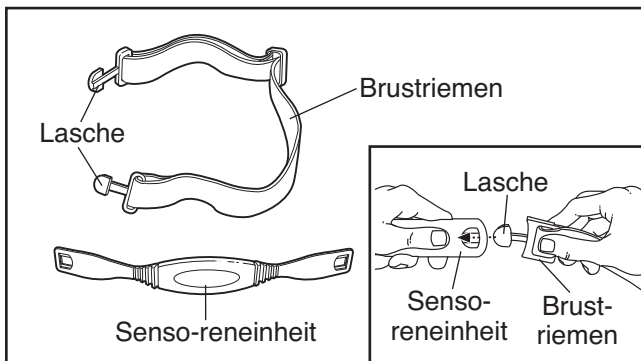


9. **Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind, bevor sie den Lauftrainer benutzen.** Verwahren Sie den beigelegten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Der Sechskantschlüssel wird zum Einstellen des Laufbandes gebraucht (siehe Seite 27). **Um den Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Unterlage unter den Lauftrainer legen.**

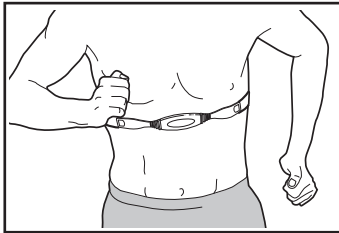
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSSENSORS

WIE MAN DEN BRUSTPULSSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit (siehe Zeichnung unten). Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit der Vorderseite der Sensoreinheit.



Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Achten Sie darauf, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.



Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. **Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet.** Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSSENSORS

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller aufgelöst.

- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Pulssensor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Pulssensor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BRUSTPULSSSENSOR-FEHLERSUCHE

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulssmonitor mit dem Computer benutzt wird. Falls die angezeigte Herzfrequenz übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschriebenen Schritte.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Pulssensor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzschlag-Ableseprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie Ventrikelwehen, Tachykardiabereiten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Falls vermutet wird, dass dies ein Problem ist, stellen Sie das Laufgerät irgendwo anders auf.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 28).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

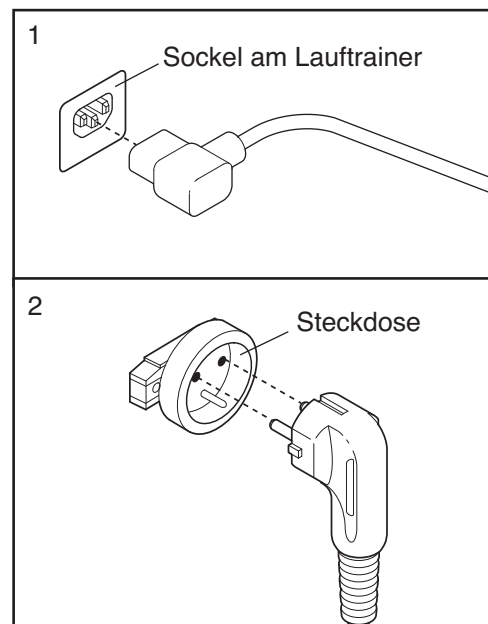
DAS VORGESCHMIERTE LAUFBAND

Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

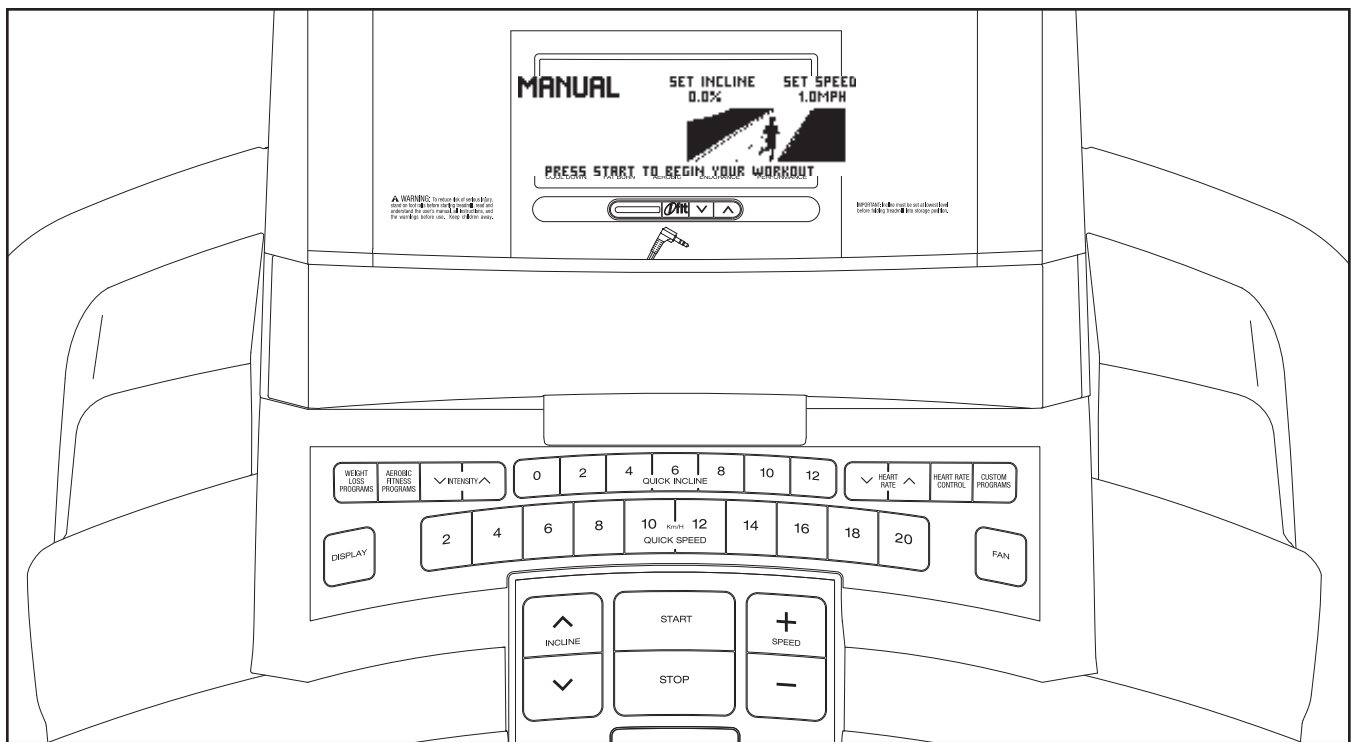
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken Sie das angezeigte Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **Wichtig: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



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



WARNUNGSaufkleber anbringen

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

Den Warnungsaufkleber anbringen

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

Außerdem bietet der Computer 24 vorprogrammierte Programme an—12 Gewichtsverlustprogramme und 12 aerobe Fitnessprogramme. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden. Sie können sogar Ihre eigenen Programme erstellen und für künftigen Abruf speichern. Der Computer bietet zudem noch vier Pulsprogramme an, welche Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers kontrollieren, um Ihnen dabei zu helfen, Ihre Herzfrequenz nahe der Zielherzfrequenz zu halten.

Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen interaktiven iFIT-System ausgestattet. Mit diesem System können Sie iFIT-Karten, die in einen Schlitz eingeführt werden, mit dem Computer verwenden. Auf den Karten sind Trainingsprogramme gespeichert, die für spezielle

Fitnessziele entwickelt wurden und Sie bei Ihrem Training unterstützen. Zum Beispiel können Sie Ihre überflüssigen Pfunde in einem 8-Wochen-Programm abtrainieren oder mit dem Marathonprogramm für einen Langstreckenlauf trainieren. Die iFIT-Programme steuern den Lauftrainer automatisch. Dabei werden Sie in jeder Trainingsphase von der Stimme Ihres persönlichen Trainers begleitet und motiviert. Eine iFIT-Karte wird mitgeliefert. Weitere iFIT-Karten können zusätzlich erworben werden. **Wenn Sie weitere iFIT-Karten bestellen möchten, besuchen Sie die Internetseite www.iFIT.com oder rufen Sie den Kundenservice unter der auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung angegebenen Telefonnummer an. iFIT-Karten sind auch in ausgewählten Fachgeschäften erhältlich.**

Mit dem hochwertigen Stereo-Soundsystem kann man während des Trainierens seine Lieblingsmusik anhören oder ein interessantes Audiobuch anhören.

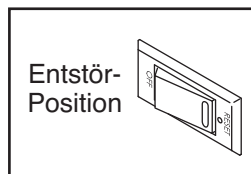
Um das Gerät an den Strom anzuschließen, folgen Sie den Schritten auf Seite 13. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 15. **Um ein voreingestelltes Programm zu benutzen,** siehe Seite 17. **Um ein persönliches Programm aufzubauen oder zu benutzen,** siehe Seiten 19 und 20. **Um ein Pulsprogramm zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um eine iFIT-Karte zu benutzen,** siehe Seite 23. Mit dem hochwertigen Stereo-Soundsystem kann man während des Trainierens seine Lieblingsmusik anhören oder ein interessantes Audiobuch anhören.

Amerkung; Falls sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befindet, ziehen Sie diese ab.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

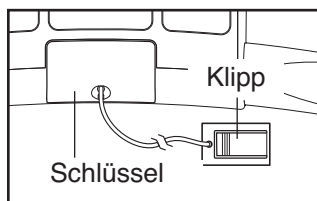
WICHTIG: Sollte das Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, dann könnten die Displays am Computer sowie andere elektronischen Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 11). Finden Sie als nächstes den Entstör-/Aus- [RESET/OFF] Überlastschalter am Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels. Stellen Sie den Überlastschalter auf die Entstör-Position.



WICHTIG: Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] für ein paar Sekunden niedergedrückt. Bleiben die Displays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Schritt 1, um den Demo-Modus auszuschalten.

Stellen Sie sich nun auf die Fußschiene des Lauftrainers. Suchen Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Zeichnung rechts) und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment werden die Displays aufleuchten. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.



WICHTIG: Wenn sich eine durchsichtige Plastikfolie auf der Vorderseite des Computers befindet, ziehen Sie diese ab. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen sie saubere

Turnschuhe während der Benutzung des Lauftrainers. Wenn man das Lauftrainer zum ersten Mal benutzt, soll man das Laufband beobachten und, wenn notwendig, so ausrichten, dass es in der Mitte verläuft (siehe Seite 27).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um zu überprüfen, welche Maßeinheit gewählt wurde, oder um die Maßeinheit zu ändern, sehen DER INFORMATIONSMODUS Sie sich Seite 16 an.

Anmerkung: Der Einfachheit halber beziehen sich die Anleitungen in diesem Abschnitt auf die Anzeige in Kilometern.

PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN

Der Computer bietet auch einen Einstellungsmodus an, der es einem erlaubt, den Workout-Ablauf abzulesen, Maßeinheiten am Computers zu wählen, den Demo-Modus ein- und auszuschalten, die Einstellung für einen Audio-Trainer einzugeben, die Lautstärke- und die Kontrasteinstellungen des Computers zu verändern und den Willkommensbildschirm ein- und auszuschalten.

Folgen Sie den unten angegebenen Schritten, um Ihre persönlichen Computereinstellungen vorzunehmen.

1. Wählen Sie den Einstellmodus.

Um den Einstellmodus auszuwählen, entfernen Sie zunächst den Schlüssel vom Computer. Halten Sie dann die Stopp-Taste gedrückt während Sie den Schlüssel wieder einstecken.

Wenn der Einstellungsmodus gewählt wurde, zeigt der obere Teil des Displays die Gesamtanzahl aller Stunden, die das Laufgerät in Betrieb war, und die Gesamtanzahl aller auf dem Laufband gegangenen Meilen oder Kilometer an.

Im Einstellmodus zeigt das Display durch die Wörter *ENGLISH* (für amerikanische Maßeinheiten) oder *METRIC* (für metrische Maßeinheiten) an, welches Maßeinheitensystem ausgewählt ist. Um die Maßeinheiten zu verändern, heben Sie zuerst durch Drücken der Herzfrequenzauf- oder der Herzfrequenzab-Taste das Wort Maßeinheiten [UNITS] hervor und drücken Sie die Herzfrequenz-Kontrolltaste. Drücken Sie dann die Herzfrequenzauf- oder die Herzfrequenzab-Taste, um die gewünschte Maßeinheit zu wählen. Drücken Sie nun auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste.

Das Display zeigt auch die Wörter *DEMO MODE* (Demo-Modus) und die aktuelle Einstellung an: ab [OFF], Firmenzeichen [LOGO], Straße [ROAD] oder Programme [PROGRAMS]. Der Demo-Modus ist nur für Ausstellungs- und Verkaufszwecke vorgesehen. Im Demo-Modus kann das Gerät an den Strom angeschlossen und der Schlüssel abgezogen werden, während die Displaybeleuchtung trotzdem eingeschaltet bleibt. Um einen Demo-Modus zu wählen, heben Sie Demo-Modus [DEMO MODE] hervor und drücken Sie dann die Herzfrequenz-Kontrolltaste. Als nächstes drücken Sie auf die Herzfrequenzauf- oder Herzfrequenzab-Taste, um ab [OFF] hervorzuheben (um den Demo-Modus abzuschalten) oder sichtlich entzerrer [VISUAL EQ] (um den Visual Equalizer zu sehen) oder Straße [ROAD] (um einen Jogger auf einer Straße im Display aufleuchten zu lassen) oder Programme [PROGRAMS] (um eine Vorschau auf verschiedene Programme abzurufen). Drücken Sie nun auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste.

Falls gewünscht kann auch eine Audio-Trainer-Einstellung ausgewählt werden. Wenn Sie eine iFIT-Karte verwenden und Sie zur Audio-Trainer-Einstellung audiotrainer [AUDIO TRAINER] die Einstellung mit Anleitung [INSTRUCTION] ausgewählt haben, werden Sie von einem persönlichem Trainer durch die Trainingseinheiten geführt und Sie erhalten Informationen, wie Sie weitere iFIT-Karten erwerben können. Wenn Sie die Einstellung eingeschaltet [ON] auswählen, führt Ihr persönlicher Trainer Sie ohne diese Kaufinformationen durch das Training. Wenn Sie ausgeschaltet [OFF] wählen, ist die Stimme des persönlichen Trainers ausgeschaltet. Um die Audio-Trainer-Einstellung zu verändern, heben Sie die Worte audiotrainer [AUDIO TRAINER] hervor und drücken Sie auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste. Um die gewünschte Audio-Trainer-Einstellung zu wählen, drücken Sie nun auf die

Herzfrequenzauf- oder Herzfrequenzab-Taste. Drücken Sie dann auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste.

Man kann die Lautstärke der Stimme des persönlichen Trainers durch Hervorheben des Wortes volumen [VOLUME], dann durch Drücken der Herzfrequenzkontrolltaste verändern und durch Drücken der Herzfrequenzauf- und Herzfrequenzab-Tasten regulieren. Drücken Sie zum Schluss die Herzfrequenzkontrolltaste.

Auch der Displaykontrast kann auf diese Weise verstellt werden. Um den Kontrast am Display zu verändern, heben Sie erst das Wort vergleichen [CONTRAST] hervor und drücken Sie dann auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste. Drücken Sie nun auf die Herzfrequenzauf- oder Herzfrequenzab-Taste, um eine Kontrasteinstellung zu wählen. Drücken Sie zum Schluss auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste.

Man kann auch eine Entzerreinstellung wählen, um den Klang Ihrer Musik zu verbessern. Wählen Sie unter Rückstellung [DEFAULT], klassisch [CLASSIC], Countrymusik [COUNTRY], techno [TECHNO] oder rockmusik [ROCK]. Um eine Entzerreinstellung zu wählen, heben Sie zuerst das Wort Entzerrer [EQUALIZER] hervor und drücken Sie dann auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste. Als nächstes drücken Sie auf die Herzfrequenzauf- oder Herzfrequenzab-Taste, um eine Entzerreinstellung zu wählen. Drücken Sie nun auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste.

2. Wenn Sie alle gewünschten Einstellungen vorgenommen haben, ziehen Sie den Schlüssel ab.

Sie können den Einstellmodus jederzeit durch Abziehen des Schlüssels verlassen.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 13 an.

2. Falls gewünscht, nehmen Sie persönliche Computereinstellungen vor.

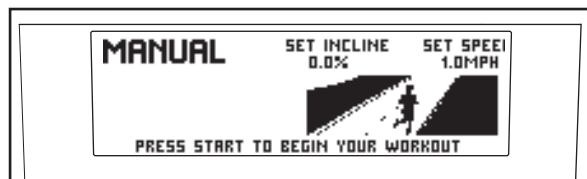
Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 13.

3. Wählen Sie den manuellen Modus.

Nach Einstecken des Schlüssels befindet sich der Computer immer im manuellen Modus. Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie eine beliebige Programmtaste, bis manuell *MANUAL* im Display erscheint. Anmerkung: Stellen Sie sicher, dass sich keine iFIT-Karte im iFIT-Schlitz befindet.

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

Um das Laufband zu starten, drücken Sie auf die START-Taste [START], die Geschwindigkeitsauf-Taste neben der Start-Taste oder eine der nummerierten QUICK-SPEED-Tasten [QUICKSPEED].



Wenn Sie die Start- oder die Pfeiltaste zur Erhöhung der Geschwindigkeit drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbandes, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten [SPEED] drücken. Bei jedem Tastendruck ändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 km/h. Wenn man eine der nummerierten Quick-Speed-Tasten niederdrückt, fängt das Laufband langsam an zu laufen und wird dann immer schneller, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die STOPP-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzen, kann man die Start-Taste

drücken, die Geschwindigkeitsauf-Taste oder eine der nummerierten Quick-Speed-Tasten.

5. Verändern Sie nach Wunsch die Steigung des Lauftrainers.

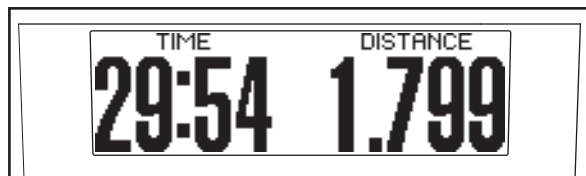
Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie auf die Neigungsauf- oder Neigungsab-Tasten [INCLINE] oder auf eine der nummerierten Quick-Speed-Tasten [QUICKSPEED]. Wenn eine dieser Tasten gedrückt wird, ändert sich die Steigung des Laufbands allmählich, bis es die eingestellte Steigung erreicht hat.

6. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays und der Intensitätsanzeige.

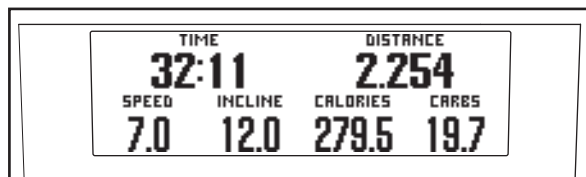
Während Sie sich auf dem Laufband fortbewegen, kann das Display die folgenden Trainingsinformationen anzeigen:

- Abgelaufene Zeit [TIME].
- Bereits zurückgelegte Strecke [DISTANCE].
- Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbands.
- Steigungsgrad [INCLINE] des Lauftrainers.
- Ungefähre Anzahl der bereits verbrannten Kalorien [CALORIES].
- Ihre Laufgeschwindigkeit in Minuten pro Meile oder pro Kilometer [PACE].
- Ein leerer Bildschirm mit den Worten "visual equalizer" erscheint [EQUALIZER]
- Ihre Herzfrequenz. Anmerkung: Ihre Herzfrequenz kann nur angezeigt werden, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor oder Brustpulssensor verwenden.
- Außerdem kann das Display einen Trainingsverlauf anzeigen, d.h. ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen, die Sie während Ihres Trainings wählen. Zu Beginn jeder neuen Trainingsminute erscheint eine weitere Spalte in Ihrem Profil, deren Höhe sich je nach Ihren Geschwindigkeitseinstellungen verändert.
- Im Display kann auch ein Läufer, der eine Straße entlangläuft, angezeigt werden. Seine Laufgeschwindigkeit verändert sich entsprechend Ihrer Geschwindigkeitseinstellungen.

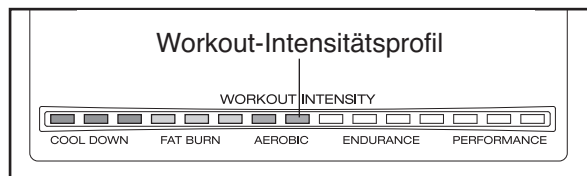
Im manuellen Modus bietet der Computer acht verschiedene Anzeigemodi. Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene Trainingsinformationen im Display angezeigt. Beispielsweise werden im ersten Anzeigemodus nur die abgelaufene Zeit und die Strecke, die Sie bereits zurückgelegt haben, angezeigt. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.



Unabhängig vom ausgewählten Anzeigemodus erscheint nach jeder Änderung der Geschwindigkeit oder Steigung die neue Einstellung für einige Sekunden im Display. Außerdem erscheint jedes Mal, wenn Sie den Handgriffpulssensor verwenden oder den Brustpulssensor anlegen, Ihre Herzfrequenz für bis zu 40 Sekunden im Display. Anmerkung: Wenn Sie den Display-Modus (unten abgebildet) wählen, dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt anstatt des ungefähren Tempos.



Während des Trainings gibt das Workout-Intensitätsprofil den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an. Wenn z.B. acht Indikatoren im Profil aufleuchten, dann zeigt das Profil an, dass dieser Intensitätsgrad ideal for aerobes Training ist.

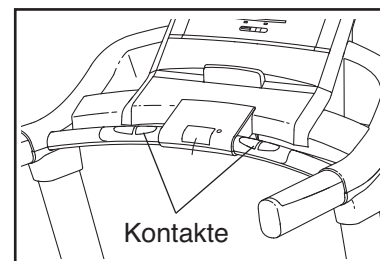


Um der Computer wieder einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, ziehen Sie den Schlüssel ab und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

7. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Man kann seine Herzfrequenz entweder mit dem Brustpulssensor (siehe Seite 12) oder mit dem Handgriffpulssensor messen. Anmerkung: Wenn Sie den Brustpulssensor und den Handgriffpulssensor gleichzeitig verwenden, kann der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau anzeigen.

Um den Handgriffpulssensor zu verwenden, entfernen Sie zunächst die durchsichtige Plastikfolie von den Metallkontakten auf dem Handgriff.



Steigen Sie nun auf die Fußschiene und umfassen Sie die Metallkontakte. Vermeiden Sie dabei Handbewegungen. Wenn Ihr Puls gemessen wurde, erscheint Ihre Herzfrequenz im Display. **Um die genaueste Herzfrequenz-Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

8. Ventilator auf Wunsch einschalten.

Um den Ventilator auf schnell einzustellen, drücken Sie die Ventilator-Taste (FAN). Um den Ventilator auf langsam einzustellen, drücken Sie nochmals auf die Taste. Um den Ventilator abzuschalten, drücken sie nochmals auf die Taste. Anmerkung: Falls der Ventilator noch eingeschaltet ist, wenn das Laufband anhält, schaltet er sich nach einigen Minuten von selbst aus.

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

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

Wenn Sie das Laufgerät nicht mehr in Betrieb haben, stellen Sie den Stromkreisunterbrecher auf die AUS-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **Wichtig: Wenn man das nicht macht, können sich die elektronischen Teile des Geräts frühzeitig abnutzen.**

VOREINGESTELLTE PROGRAMME BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 13.

2. Falls gewünscht, nehmen Sie persönliche Computereinstellungen vor.

Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 13.

3. Wählen Sie ein voreingestelltes Programm.

Um ein vorprogrammiertes Programm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Gewichtsverlustprogramm-Taste [WEIGHT LOSS PROGRAM] oder die aerobe Fitness-Programm-Taste [AEROBIC FITNESS PROGRAM].

Hat man ein vorprogrammiertes Programm gewählt, gibt das Display den Namen des Programms an, die Programmzeit, die maximale Neigungseinstellung des Programms und die maximale Geschwindigkeitseinstellung. Außerdem erscheint im Display ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms.

Jedes Programm ist in 30 Zeitabschnitte von je einer Minute Länge eingeteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Steigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Abschnitte programmiert werden.

4. Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

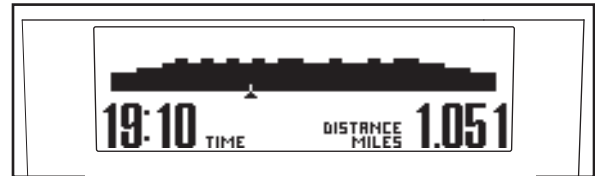
Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

5. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays.

Wenn ein Voreingestelltes Programm ausgewählt ist, bietet der Computer drei verschiedene Anzeigemodi. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen. **Im ersten und zweiten Displaymodus erscheint ein Profil der**

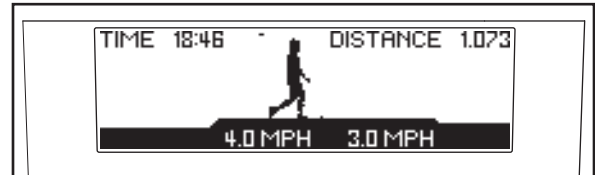
Geschwindigkeitseinstellungen des Programms im Display. Ein kleiner Pfeil unter dem Profil zeigt Ihnen Ihren Fortschritt an.

Am Ende des ersten einminütigen Programmabschnitts erklingt eine Reihe von Tönen. Wenn für den zweiten Abschnitt eine andere Steigung und/oder Geschwindigkeit vorprogrammiert ist, erscheint die neue Einstellung für einen Moment oben im Display, um Sie auf die Änderung hinzuweisen. Danach ändert sich die Steigung und/oder Geschwindigkeit automatisch entsprechend der Einstellungen für den zweiten Abschnitt.



Auf diese Weise läuft das Programm weiter, bis der kleine Pfeil das rechte Ende des Profils erreicht hat. Das Laufband wird dann langsam zu stehen kommen.

Im dritten Anzeigemodus wird im Display ein animierter Läufer angezeigt.



Am Ende des ersten einminütigen Programmabschnitts erklingt eine Reihe von Tönen. Wenn für den zweiten Abschnitt eine andere Geschwindigkeit einprogrammiert ist, erscheint die neue Einstellung für einen Moment unten im Display, um Sie auf die Änderung hinzuweisen. Wenn eine andere Steigung vorprogrammiert ist, erscheint die neue Einstellung für einen Moment oben im Display. Danach ändert sich die Steigung und/oder Geschwindigkeit automatisch entsprechend der Einstellungen für den zweiten Abschnitt.

Das Programm wird weiterlaufen bis der letzte Abschnitt endet. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung für den laufenden Abschnitt zu hoch oder zu niedrig ist, kann die Einstellung verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drückt. **Trotzdem wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen des nächsten Abschnitts anpassen, nachdem der laufende Abschnitt beendet ist.**

Um den Intensitätsgrad des ganzen Programms zu verändern, drücken Sie auf die Intensitätsauf- oder Intensitätsab-Tasten [INTENSITY].

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopp-Taste. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

6. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 9 auf Seite 16.

WIE MAN SEIN EIGENES PROGRAMM ENTWIRFT

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 13.

2. Falls gewünscht, nehmen Sie persönliche Computereinstellungen vor.

Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 13.

Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Um ein maßgefertigtes Programm zu wählen, drücken Sie ein- oder zweimal auf die Kundenprogramm-Taste [CUSTOM PROGRAM].

3. Wurde das maßgefertigte Programm noch nicht bestimmt, zeigt das Display eine Programm-Zeit von drei Minuten an. Wenn die Programm-Zeit länger als drei Minuten ist, siehe WIE MAN EIN SELBSTPROGRAMMIERTES PROGRAMM BENUTZT auf Seite 20.

Jedes persönliche Programm ist in einminütige Einheiten unterteilt. Eine Geschwindigkeits- und Neigungs-einstellung kann für jeden Abschnitt einprogrammiert werden.

4. Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem man die Start-Taste gedrückt hat, fängt das Laufband an, sich zu bewegen. Halten Sie die Haltestange und fangen Sie an, zu laufen.

5. Wählen Sie einen Anzeigemodus und nehmen Sie die gewünschten Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen vor.

Wenn man ein maßgefertigtes Programm gewählt hat, bietet der Computer drei Display-Modi an. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

Um die gewünschte Geschwindigkeit und/oder Steigung für den ersten Abschnitt zu programmieren, benutzen Sie einfach die Geschwindigkeits- bzw. Steigungstasten.

Wenn der erste Abschnitt beendet ist, erklingt eine Reihe von Tönen und die aktuelle Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung wird gespeichert.

Programmieren Sie eine Geschwindigkeits- und eine Steigungseinstellung für den zweiten Abschnitt wie oben beschrieben. Fahren Sie mit der Programmierung der Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen fort. Es können bis zu 30 Abschnitte programmiert werden.

Wenn Sie mit Ihrem Workout fertig sind, drücken Sie zweimal auf die Stopp-Taste. Das maßgefertigte Programm wird dann gespeichert.

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

Siehe Schritt 9 auf Seite 16.

WIE MAN EIN SELBSTPROGRAMMIERTES PROGRAMM BENUTZT

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS auf Seite 13 an.

2. Falls gewünscht, nehmen Sie persönliche Computereinstellungen vor.

Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 13.

3. Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn man ein maßgefertigtes Programm gewählt hat, gibt das Display den Namen des Programms an, die Programmzeit, die maximale Neigungseinstellung des Programms und die maximale Geschwindigkeitseinstellung. Außerdem erscheint im Display ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms.

Anmerkung: Wenn das Display eine Programmzeit von drei Minuten angibt, siehe WIE MAN SEIN EIGENES PROGRAMM ENTWIRFT auf Seite 19.

Jedes selbsterstellte Programm ist in einminütige Einheiten unterteilt. Eine Geschwindigkeits- und eine Steigungseinstellung sind für jede Minute einprogrammiert worden.

4. Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Kurz nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung, die Sie schon einprogrammiert haben, automatisch anpassen. Halten

Sie die Haltestangen und fangen Sie an, zu laufen.

5. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays.

Das maßgefertigte Programm funktioniert genauso, wie ein vorprogrammiertes Programm (siehe Schritt 5 auf Seiten 17 und 18).

Wenn gewünscht, können Sie das Programm während des Programmablaufs verfeinern. **Um die Geschwindigkeit oder Neigung des laufenden Abschnitts zu verändern**, drücken Sie einfach auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten oder die Intensitäts-Tasten. Wenn der laufende Abschnitt beendet ist, wird die neue Einstellung gespeichert. **Um die Dauer des Programms zu verlängern**, warten Sie zuerst bis das Programm beendet ist. Drücken Sie dann auf die Start-Taste und programmieren Sie die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen für so viele zusätzliche Abschnitte wie gewünscht. Wenn Sie so viele Abschnitte wie gewünscht hinzugefügt haben, drücken Sie zweimal auf die Stopp-Taste. **Um die Länge des Programms zu kürzen**, drücken Sie jederzeit vor Ende des Programms zweimal auf die Stopp-Taste.

6. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 9 auf Seite 16.

VERWENDUNG EINES PULSPROGRAMMS

ACHTUNG: Falls Sie Herzprobleme haben, oder falls Sie über 60 Jahre alt sind und länger nicht aktiv gewesen sind, benutzen Sie das Pulsprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt, ob die Medikamente Ihre Herzfrequenz beim Trainieren beeinflussen könnten.

Folgen Sie zur Verwendung eines Pulsprogramms den nachstehenden Schritten.

1. Tragen Sie den Brustpulssensor.

Anmerkung: Sie müssen den Brustpulssensor tragen, um das Pulsprogramm zu benutzen (siehe Seite 10 zur Benutzung des Brustpulssensors).

2. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 13.

3. Falls gewünscht, nehmen Sie persönliche Computereinstellungen vor.

Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 13.

4. Wählen Sie ein Pulsprogramm aus.

Um ein Pulsprogramm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die Herzfrequenz-Kontrolltaste.



Wenn ein Pulsprogramm ausgewählt ist, werden der Name des Programms sowie die maximale Zielherzfrequenz des Programms im Display angezeigt. Außerdem erscheint im Display ein Profil der Zielherzfrequenzeinstellungen des Programms.

Die Pulsprogramme sind in mehrere einminütige Abschnitte unterteilt. Im ersten Pulsprogramm ist für alle Programmabschnitte die gleiche Zielherzfrequenz eingestellt (außer für die ersten beiden). Während des zweiten, dritten oder vierten Pulsprogramms ist für jeden Abschnitt eine Zielherzfrequenzeinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann für zwei oder mehr aufeinanderfolgende Abschnitte die gleiche

Zielherzfrequenzeinstellungen einprogrammiert sein.

5. Falls gewünscht, können Sie die maximale Zielherzfrequenz ändern.

Um die maximale Zielherzfrequenzeinstellung zu verändern, betätigen Sie die Herzfrequenzauf- und Herzfrequenzab-Tasten (siehe TRAININGSINTENSITÄT auf Seite 29). Um die Einstellung der Zielherzfrequenz schnell zu ändern, halten Sie eine der Tasten niedergedrückt.

6. Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem man die Start-Taste gedrückt hat, fängt das Laufband an, sich zu bewegen. Halten Sie die Haltestange und fangen Sie an, zu laufen.

7. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays.

Wenn ein Pulsprogramm ausgewählt ist, bietet der Computer zwei verschiedene Anzeigemodi. Drücken Sie die DISPLAY-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.



Unabhängig vom ausgewählten Anzeigemodus erscheint das Profil der Zielherzfrequenzeinstellungen im Display. Außerdem erscheint eine weiße Linie, die Ihre Herzfrequenz darstellt und die bei jedem Herzschlag, den der Sensor erkennt, nach oben ausschlägt. Ein kleiner Pfeil unter dem Profil zeigt Ihnen Ihren Fortschritt an.

Während jedes Zeitabschnittes wird der Computer Ihre Herzfrequenz mit der laufenden Zielherzfrequenz verglichen. Sollte sich Ihre Herzfrequenz zu weit über oder unter der Zielherzfrequenz befinden, dann verändern sich automatisch die Geschwindigkeitseinstellungen des Lauftrainers, um Ihre Herzfrequenz näher an das Ziel heranzubringen. Jedes Mal, wenn sich die Steigung und/oder Geschwindigkeit ändert, erscheint die neue Einstellung für einen Moment oben im Display, um Sie auf die Änderung hinzuweisen.

Wenn einen Abschnitt beendet ist, erklingt eine Reihe von Tönen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung für den laufenden Abschnitt zu hoch oder zu nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten drücken. Trotzdem wird sich der Lauftrainer automatisch die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen des nächsten Abschnitts anpassen, nachdem der laufende Abschnitt beendet ist.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopp-Taste. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h in Gang setzen. Nachdem der Computer Ihre Herzfrequenz mit der laufenden Zielherzfrequenzeinstellung verglichen hat, ändert sich die Geschwindigkeit oder die Steigung des Laufbands gegebenenfalls automatisch.

Das erste Pulsprogramm läuft so lange weiter, bis Sie die Stopp-Taste drücken. Wenn das zweite, dritte oder vierte Pulsprogramm gewählt wurde, läuft das Programm solange weiter, bis der kleine Pfeil das rechte Ende des Profils erreicht. Das Laufband wird dann langsam zu stehen kommen.

8. Schalten Sie den Ventilator auf Wunsch ein.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 9 auf Seite 16.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers anzuhören, muss man seinen MP3-Player, CD-Player oder einen anderen persönlichen Audio-Player am Computer einstecken. Finden Sie die Hörbuchse am Computer unterhalb des Display und stecken Sie sie in eine Buchse an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder anderen persönlichen Audio-Player.

Achten Sie darauf, das Audio/Video-Kabel ganz einzustecken.

Drücken Sie nun auf die Play-Taste Ihres MP3-Players, CD-Players oder anderen persönlichen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem Gerät ein.

Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer des Lauftrainers.

BENUTZUNG EINER IFIT-KARTE

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

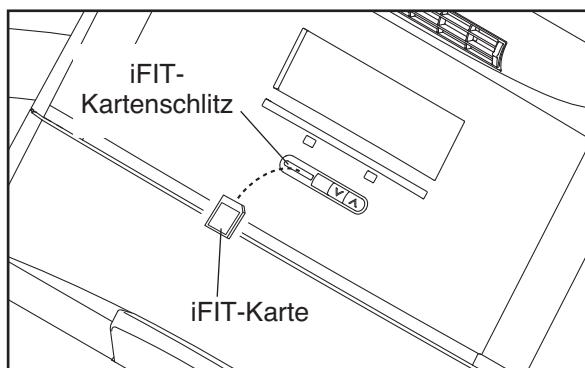
Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 13.

2. Falls gewünscht, nehmen Sie persönliche Computereinstellungen vor.

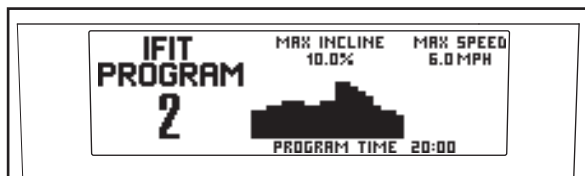
Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 13.

3. Stecken Sie eine iFIT-Karte ein und wählen Sie ein Programm.

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



Wählen Sie dann ein iFIT-Programm, indem Sie die Herzfrequenzauf- oder iFIT-Taste betätigen. Wenn ein iFIT-Programm ausgewählt ist, werden der Name des Programms, die maximale Steigung und Geschwindigkeit des Programms sowie die Programmdauer im Display angezeigt. Außerdem erscheint im Display ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms.



Jedes iFIT-Programm ist in mehrere einminütige Abschnitte unterteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Steigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Abschnitte einprogrammiert werden.

4. Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

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

5. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays und der Intensitätsanzeige.

Wenn ein iFIT-Programm gewählt wurde, bietet der Computer drei verschiedene Anzeigemodi (siehe Schritt 6 auf Seite 15). Drücken Sie wiederholt die DISPLAY-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen. **Im ersten und zweiten Displaymodus erscheint ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms im Display.** Ein kleiner Pfeil unter dem Profil zeigt Ihnen Ihren Fortschritt an.

Die Stimme eines persönlichen Trainers wird Sie durch das Workout führen. Sie können die Lautstärke einstellen oder eine automatische Einstellung für Ihren Trainer wählen (siehe Siehe PERSÖNLICHE COMPUTEREINSTELLUNGEN auf Seite 13. und 14).

Sollte die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für den laufenden Abschnitt zu hoch oder zu niedrig sein, kann man sie durch Drücken der Geschwindigkeits oder Neigungstasten oder der Intensitätstasten verändern. Trotzdem wird sich **der Lauftrainer automatisch die Geschwindigkeits und Steigungseinstellungen des nächsten Abschnitts anpassen, nachdem der laufende Abschnitt beendet ist.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopp-Taste. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

6. Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

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

Siehe Schritt 9 auf Seite 16. **ACHTUNG: Wenn Sie die iFIT-Karten nicht benutzen, entfernen Sie diese immer aus dem iFIT-Kartenschlitz.**

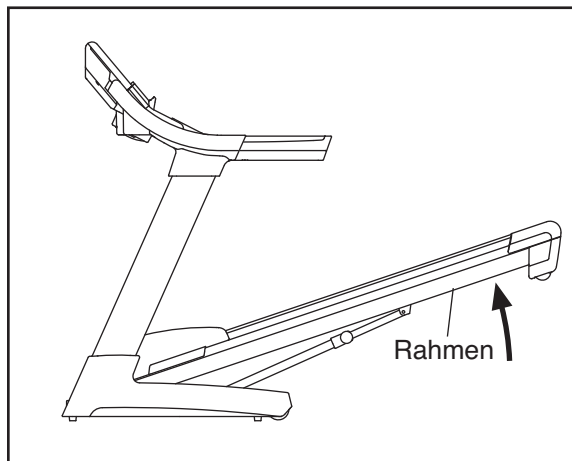
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

LAUFTRAINER ZUM LAGERN ZUSAMMENKLAPPEN

Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, stellen Sie die Steigung auf die niedrigste Position ein. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann das Laufgerät bleibende Schäden erleiden. Ziehen Sie das Netzkabel heraus.

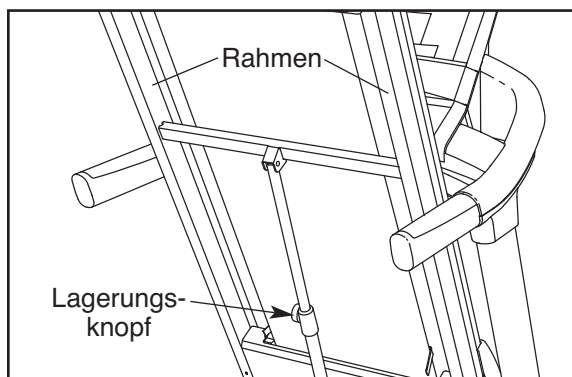
ACHTUNG: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle. **ACHTUNG:** Um das Verletzungsrisiko zu vermindern, heben Sie den Rahmen niemals an den Plastik-Fußschienen hoch. Um den Rahmen hochzuheben, gehen Sie in die Hocke, wobei Sie Ihren Rücken geradehalten und heben Sie das Gewicht mit Ihren Beinen hoch. Richten Sie den Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.



2. Heben Sie den Rahmen an, bis der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition einschnappt. **Achten Sie darauf, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition wirklich gesichert ist.**

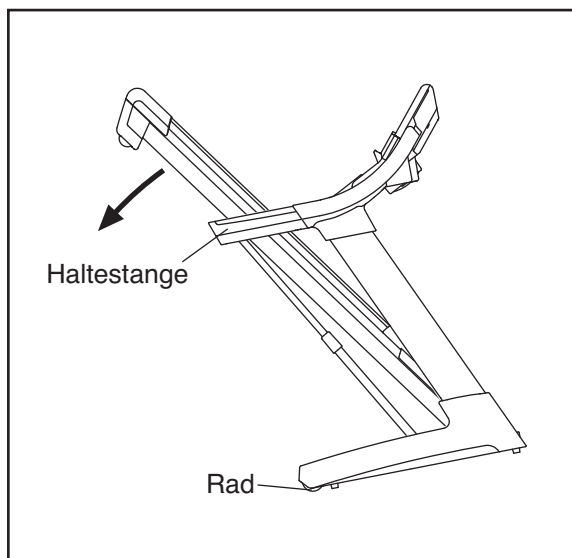
Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer nicht direktem Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.



TRANSPORT DES LAUFTRAINERS

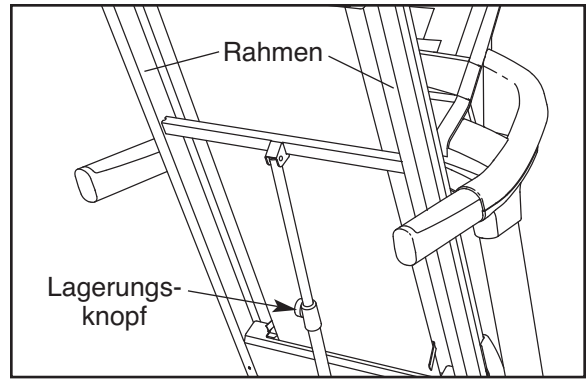
Bevor Sie den Lauftrainer bewegen, bringen Sie ihn in die Lagerungsposition, so wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition wirklich gesichert ist.**

1. Halten Sie die Haltestangen wie gezeigt und stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad.
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den vorderen Rädern rollt. Bewegen Sie dann das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie den Lauftrainer niemals, ohne ihn zu kippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer über unebenen Boden zu schieben.**
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis er in der Lagerungsposition steht.

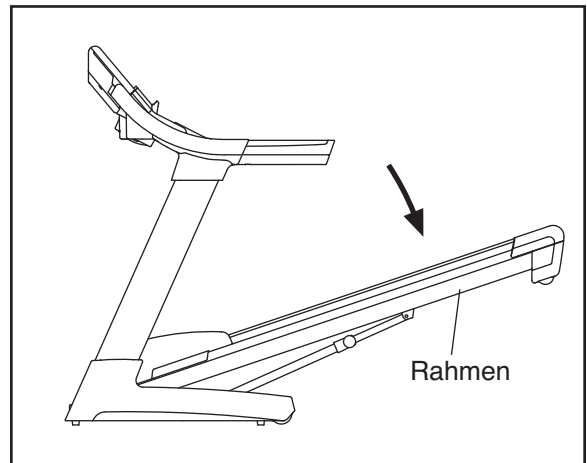


LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Lauftrainers mit der linken Hand. Ziehen Sie den Lagerungsknopf nach links und halten Sie ihn in dieser Position. Drehen Sie den Rahmen nach unten und lassen Sie den Lagerungsknopf nun los. Anmerkung: Um den Lagerungsknopf loszulassen, ist es vielleicht notwendig, dass man den Rahmen etwas nach vorne schiebt, während man den Lagerungsknopf nach links zieht.



2. Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. **ACHTUNG:** Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Lassen Sie den Rahmen des Lauftrainers nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.

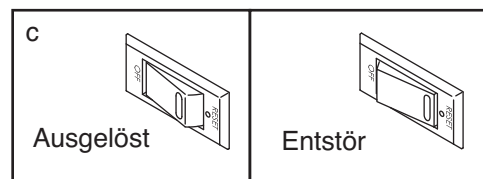


FELERSUCHE

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

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- LOSUNG:**
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel in eine vorschriftsgemäß geerdete Steckdose eingesteckt wurde. (Siehe Seite 12.) Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie eines von weniger als 1,5 m Länge.
 - Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.
 - Untersuchen Sie die Sicherung, die am Lauftrainer in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

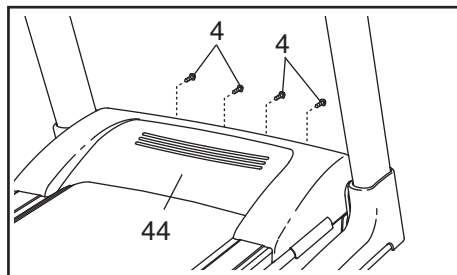
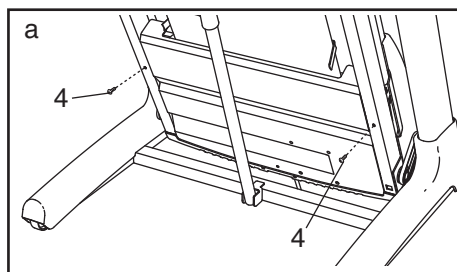
- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.
 - Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
 - Vergewissern Sie sich, dass sich der Ein-/Ausschalter in der Ein-Position befindet (siehe d. oben).
 - Falls der Lauftrainer immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unseren Kundendienst an.

SYMPTOM: Die Displays am Computer funktionieren nicht richtig

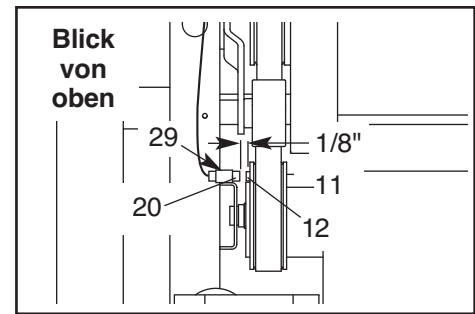
- LOSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Bringen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24).

Entfernen Sie beide angegebenen 3/4" Schrauben (4).

Lassen Sie den Lauftrainer wieder herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 25). Entfernen Sie die vier 3/4" Schrauben (4) und drehen Sie die Haube (44) vorsichtig ab.



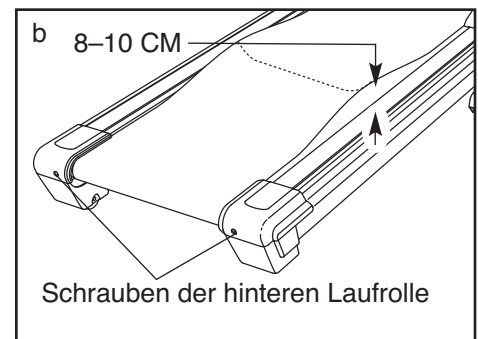
Finden Sie den Membranenschalter (20) und den Magnet (12) auf der linken Seite der Rolle (11). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig, lockern Sie die 3/4" Bohrschraube (29) und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die kleine Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie den Lauftrainer einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsablesung zu prüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

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

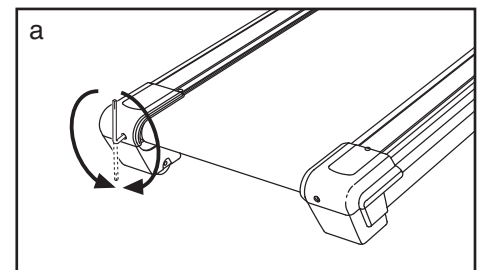
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel des Computers ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie beide Schrauben der hinteren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



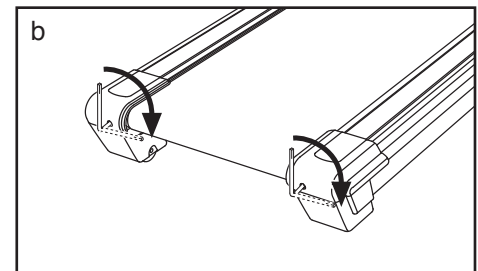
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

LÖSUNG: a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel heraus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Drehen Sie dann mit Hilfe des Sechskantschlüssels beide Schrauben der hinteren Laufrolle um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8-10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zu liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers wieder ein und laufen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



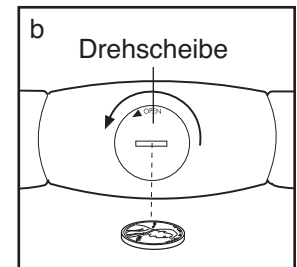
SYMPTOM: Die Steigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

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

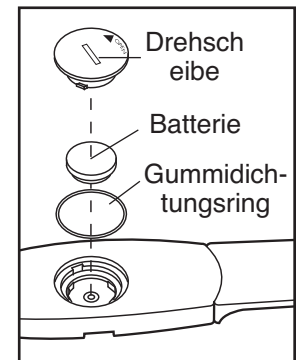
SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

- LÖSUNG:** a. Wenn der Brustpulssensor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 10.

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



Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue CR 2032 Batterie ein. **Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet.** Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ VORSICHT: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings-Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw. noch haben.

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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	

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

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

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren.

Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkohlenhydrate* zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte *Fettkalorien* zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

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

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training „Aerob“ sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus drei Teilen bestehen:

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichtem Training an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone – Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

Abkühlen – Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHAUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Pause einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen SIE DIE DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Anleitung.

Bestell			Bestell		
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Fußschienenabdeckung	50	1	Transformer
2	2	Fußschiene	51	1	Rechter, hinterer Fuß
3	8	Isolierungsschraube	52	4	Hinteres Rad
4	50	3/4" Schraube	53	6	Masseleiter-Mutter
5	1	Netzkabeladapter	54	1	Rechte, hintere Endkappe
6	1	Laufplattform	55	4	Klammerdichtungsring
7	2	Laufbandführungs	56	2	Justierbolzen der hinteren Laufrolle
8	4	Laufbandführungsschraube	57	1	Sechskantschlüssel
9	2	Vordere Isolierung	58	1	Linker, hinterer Fuß
10	2	Vordere Plattformschraube	59	1	Linke, hintere Endkappe
11	1	Vordere Laufrolle/Rolle	60	1	Hintere Laufrolle
12	1	Magnet	61	2	Plattform-Mutter
13	17	1/2" Schraube	62	2	Hintere Plattformschraube
14	1	Membranenschalterklipp	63	1	Ventilator am Computer
15	2	Buchse der Steigungsstange	64	6	Haltestangenschraube
16	2	Steigungsarm	65	1	Computerbasis
17	2	Schraube für die Steigungsdrehung	66	1	Computer
18	2	Haubenbefestigung	67	1	iFIT-Karte
19	2	Steigungsarm-Abstandshalter	68	2	Motor-Buchse
20	1	Membranenschalter	69	11	Elektronenschraube
21	1	4" Masseleiter mit Aufkleber	70	1	Pulsempfänger-Abdeckung
22	1	Steuerpult-Erdungsdraht	71	1	Computer-Kabelbaum
23	1	Absperrendkappe	72	4	Pfostenschraube/Hinterer Radbolzen
24	1	Steigungsmotor-Schraube (untere)	73	1	Linker Pfosten
25	1	Lautsprecher	74	1	Rechter Pfosten
26	1	Lautsprecherabdeckung	75	1	Pfosten-Kabelbaum
27	1	Behälter	76	1	Linke Basisabdeckung
28	1	Antriebsriemen	77	1	Rechte Basisabdeckung
29	9	3/4" Bohrschraube	78	8	3/4" Bohrschraube
30	2	Schraube für die Steigungsdrehung	79	3	4" Erdungsdraht
31	1	Antriebsmotor	80	4	Computer-Querstangen-Zahnscheibe
32	2	Motor-Schraube	81	4	Basispolster
33	4	Elektronenklammer-Mutter	82	4	1" Bohrschraube
34	1	Elektronenklammer	83	1	Basis
35	1	Vordere Endkappe	84	1	Buchablage
36	1	Regulierungsteil	85	2	Radschraube
37	1	Stange des Steigungssystems	86	2	Rad
38	11	Mutter	87	3	Achtungsaufkleber
39	1	Steigungsmotor	88	1	Linker Pulsgriff
40	1	Schraube des Steigungsmotors (obere)	89	1	Schlüssel/Klipp
41	1	Motorplatte	90	10	Pfosten-Zahnscheibe
42	2	Plattformpolsterung	91	4	Aufmachbare Befestigung
43	1	Line-Out-Klammer	92	2	Kabelbefestigungsklammer
44	1	Haube	93	11	Plastikband
45	4	Haubenklemme	94	2	Haltestangenabdeckung
46	2	Öse	95	1	Linke Übergangsmuffe
47	1	Laufband	96	1	Rechte Übergangsmuffe
48	1	Rahmen	97	1	Filter
49	1	Netzkabel-Adapter	98	1	Entstör-/Aus-Überlastschalter

Bestell

Nr.	Anzahl	Beschreibung
99	1	Haltestange
100	1	Riegelbauteil
101	1	Warnaufkleber für die Verriegelung
102	1	Linker Griff
103	4	Computer Klemme Schraube
104	1	Rechter Griff
105	2	Scheibe der hinteren Laufrolle
106	1	Steigung-/Regulierungsdraht
107	1	Steigungsverhinderungs-Klammer
108	1	Abstandhalter der Steigungsverhinderung
109	1	Pulssensorriemen
110	1	Computerplatte
111	1	Brustpulssensor
112	1	Brustpulsempfänger
113	1	Unterer Sperrbolzen

Bestell

Nr.	Anzahl	Beschreibung
114	4	Haltestangenabdeckungs-Befestiger
115	2	Empfängerschraube
116	2	Computerklemme
117	1	Oberer Sperrbolzen
118	1	Lagerungsknopf
*	—	6" blaues Kabel, 2w
*	—	Bedienungsanleitung
*	—	4" grün-/gelber Draht, w/Turoid
*	—	4" grün-/gelber Draht
*	—	16" grün-/gelber Draht, M/F
*	—	6" blauer Draht, 2W
*	—	8" weißer Draht, 2F
*	—	Erdleitungsdraht Mutter

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

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

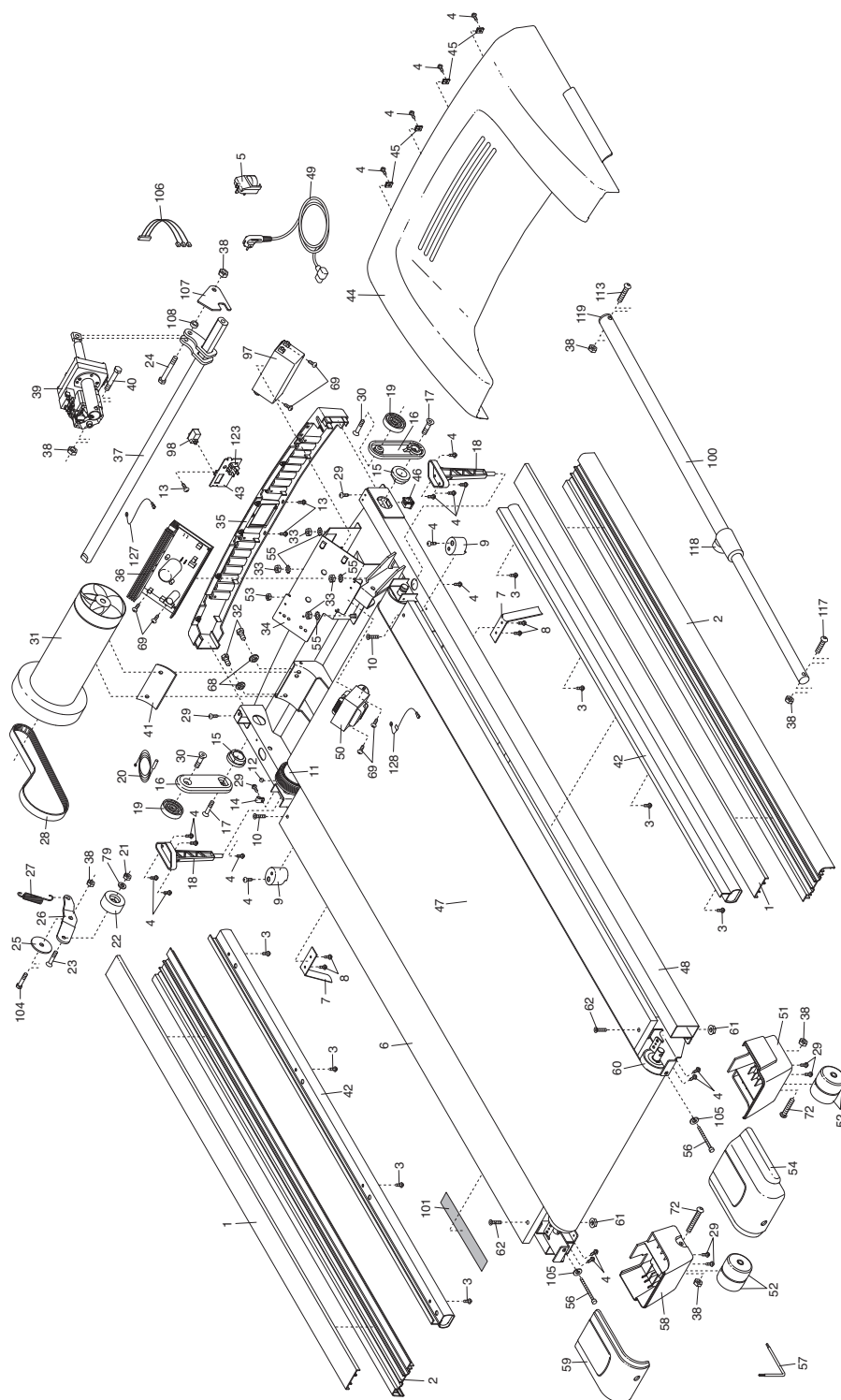
- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer recycelt werden.

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





Um die Teile auf dieser
Detailzeichnung zu identifizieren, siehe
TEILELISTE am Ende dieser
Bedienungsanleitung.

