

NordicTrack® **COMMERCIAL 1750**

Modell-Nr. NETL20716.1

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an die freie Stelle oben.



KUNDENDIENST

Bei Fragen und falls Teile fehlen oder beschädigt sind, 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:

iconsupport.eu

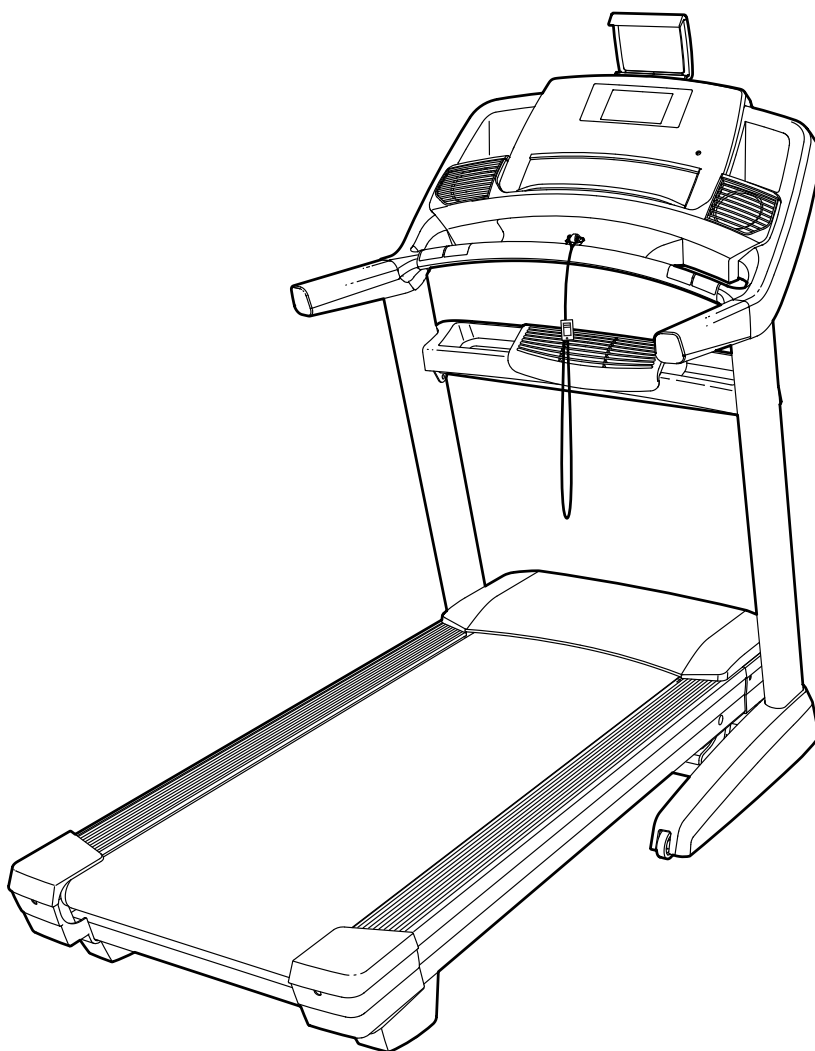
E-Mail:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



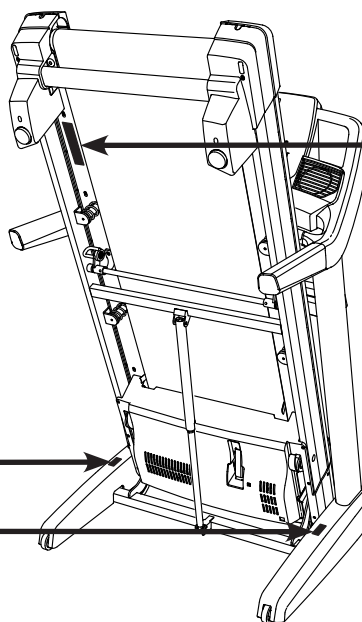
iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER BRUSTGURT-PULSMESSER	17
DEN LAUFTRAINER BENUTZEN	18
DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	33
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	34
TRAININGSRICHTLINIEN	37
TEILELISTE	38
DETAILZEICHNUNG	40
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber sind diesem Produkt beigelegt. Kleben Sie diese Warnungsaufkleber über die englischen Warnungen an den Stellen, die in dieser Abbildung angegeben werden. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, finden Sie die Kontaktdaten auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber zu beantragen. Kleben Sie den Aufkleber an der angegebenen Stelle auf.** Anmerkung: Die Aufkleber sind möglicherweise nicht in wahrer Größe abgebildet.



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen der Firma ICON Health & Fitness, Inc. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Wi-Fi Alliance. Die BLUETOOTH® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen der Firma Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen der Firma Google Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu vermindern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung sowie alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie den Lauftrainer benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits vorhandene Gesundheitsprobleme haben.
3. Der Lauftrainer ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder welche mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Lauftrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
6. 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 den Lauftrainer.
7. Bedienen Sie den Lauftrainer an keinem Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt wird.
8. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere sollten immer vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 135 kg wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Lauftrainer.
11. Tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Lauftrainer verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Strümpfen oder Sandalen.*
12. Wenn Sie das Netzkabel ans Stromnetz anschließen (siehe Seite 8), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
13. Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie den Lauftrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 34, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie sinnerfassend darüber, wie man im Notfall das Laufband anhält, und probieren Sie dieses Verfahren aus (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20). Tragen Sie immer den Klipp, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

17. Stehen Sie immer auf den Fußleisten, wenn Sie das Laufband starten oder anhalten. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
18. Wenn eine Person am Lauftrainer geht, wird sich der Lärmpegel des Lauftrainers erhöhen.
19. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es in Bewegung ist.
20. Dieser Lauftrainer kann auch auf hohe Geschwindigkeiten eingestellt werden. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit stufenweise, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
21. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie z.B. die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.
22. Lassen Sie den Lauftrainer nie unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf die Off (aus) -Stellung (siehe Abbildung auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird.
23. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 33.) Sie müssen in der Lage sein ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer zu verschieben.
24. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers vergewissern Sie sich, dass die Lagerungssperre den Rahmen in der Lagerungsstellung sichert.
25. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers zu verändern, indem Sie Gegenstände unter den Lauftrainer legen.
26. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
27. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Lauftrainers alle Teile davon und ziehen sie richtig nach.
28. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellarbeiten, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. 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.
29. Überanstrengung beim Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750 Lauftrainer entschieden haben. Der COMMERCIAL 1750 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts effektiver 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 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, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Um Ihnen besser helfen zu können, notieren Sie die Modellnummer des Produkts und die Seriennummer bevor Sie uns kontaktieren. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

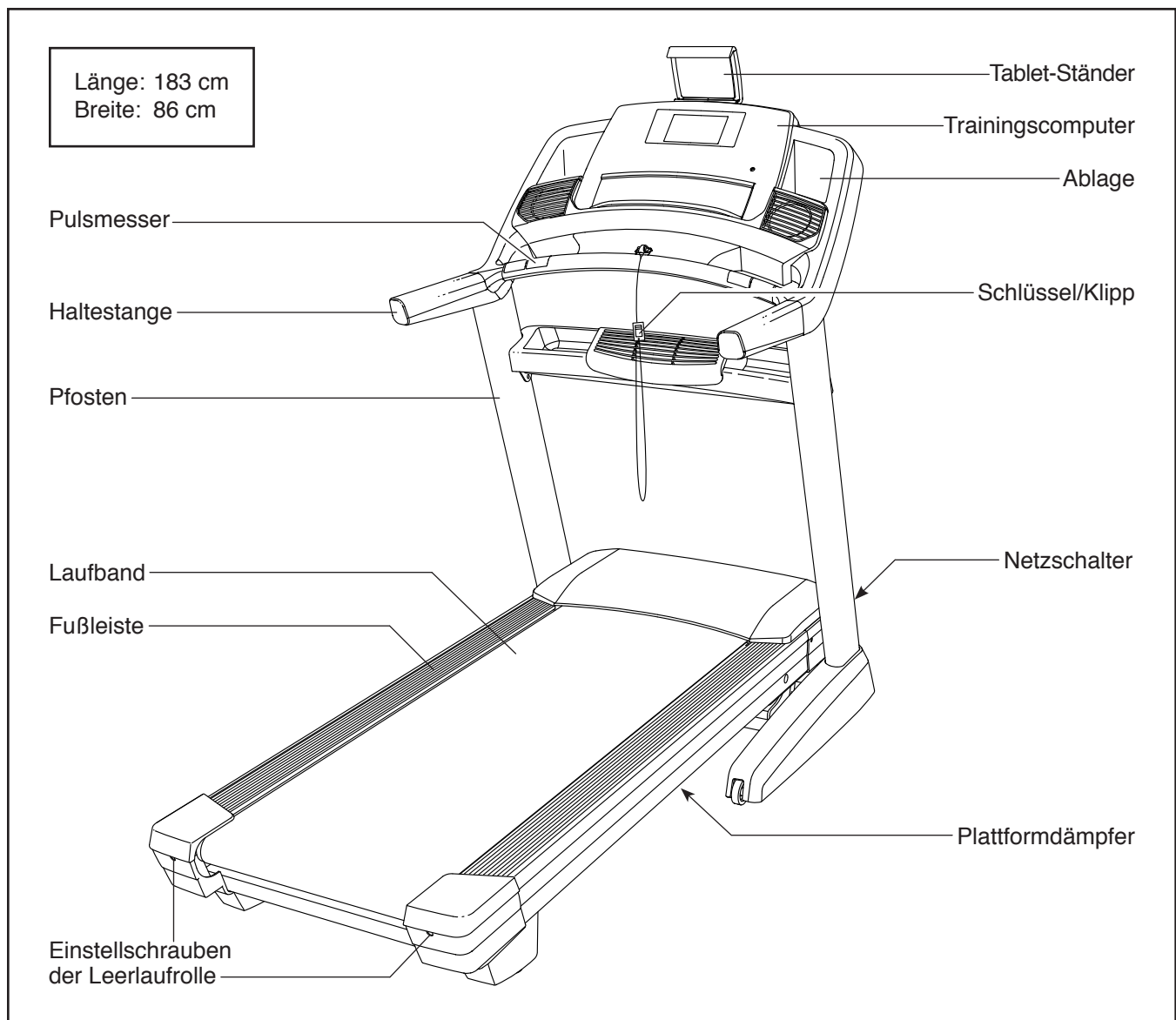
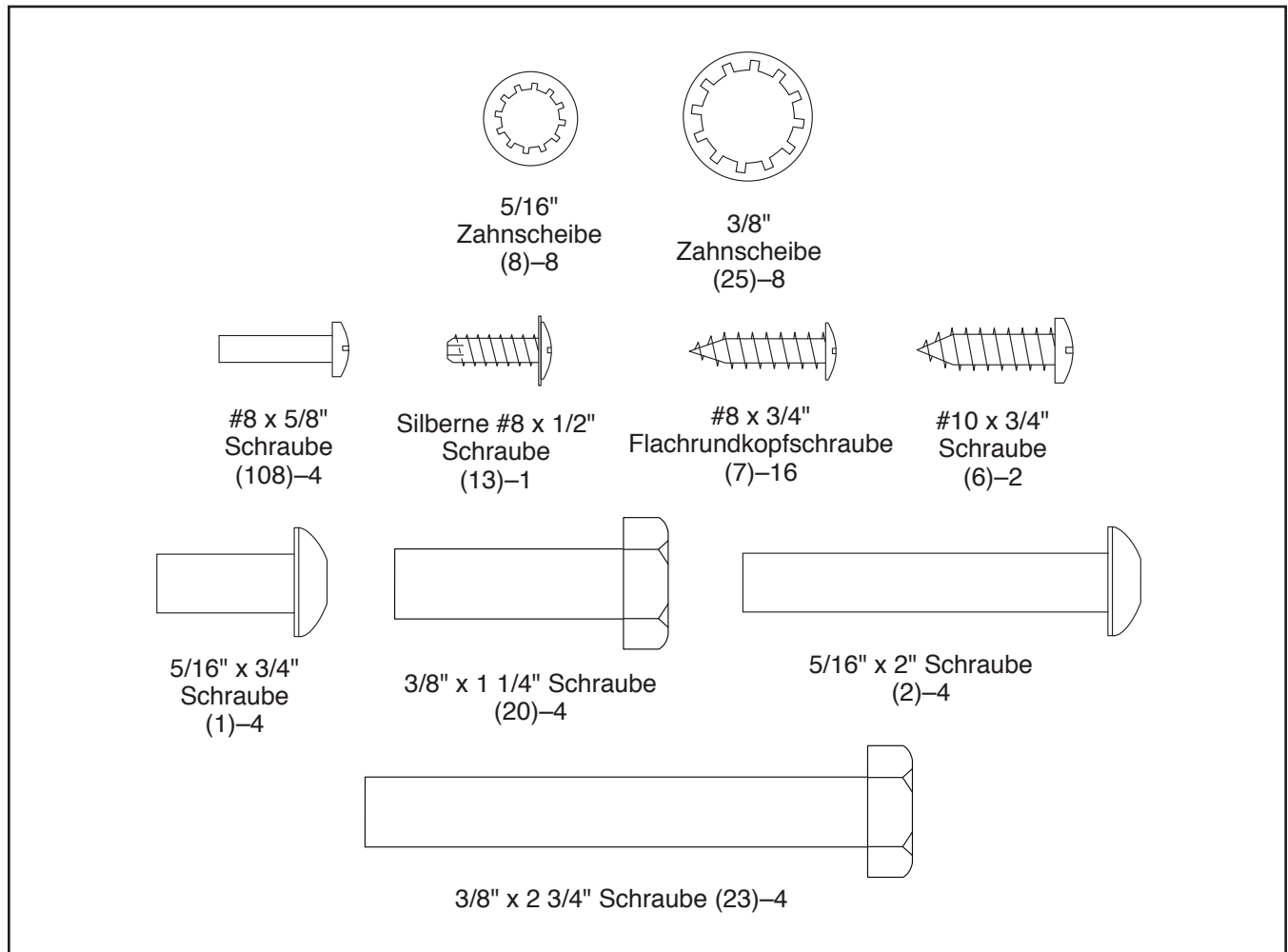


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Die Abbildungen unten helfen Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Teile, die Sie zur Montage brauchen werden. Die Zahl in den Klammern unter der Abbildung ist die Kennziffer des Teils, welche mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennziffer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Es könnten zusätzliche Teile, die nicht gebraucht werden, beigelegt sein.**



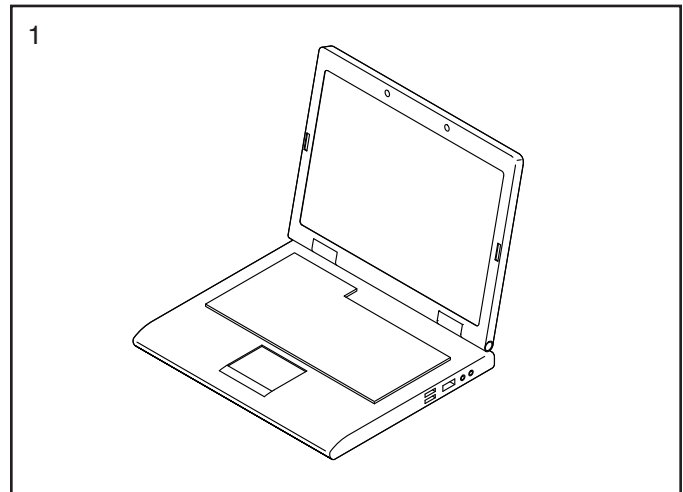
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf eine dafür freigemachte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
 - Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nichtscheuernden Reiniger weg.
 - Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
 - Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
 - Die Montage erfordert die folgenden Werkzeuge:
 - den beigelegten Inbusschlüssel
 - einen Rollgabelschlüssel
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden soll man keine Elektrowerkzeuge benutzen.

1. Besuchen Sie iconsupport.eu an Ihrem Computer und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihre Garantie aktivieren
- Zeit sparen, falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- uns erlauben, Sie mit Informationen über Aktualisierungen und Angebote zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung), um das Produkt zu registrieren.

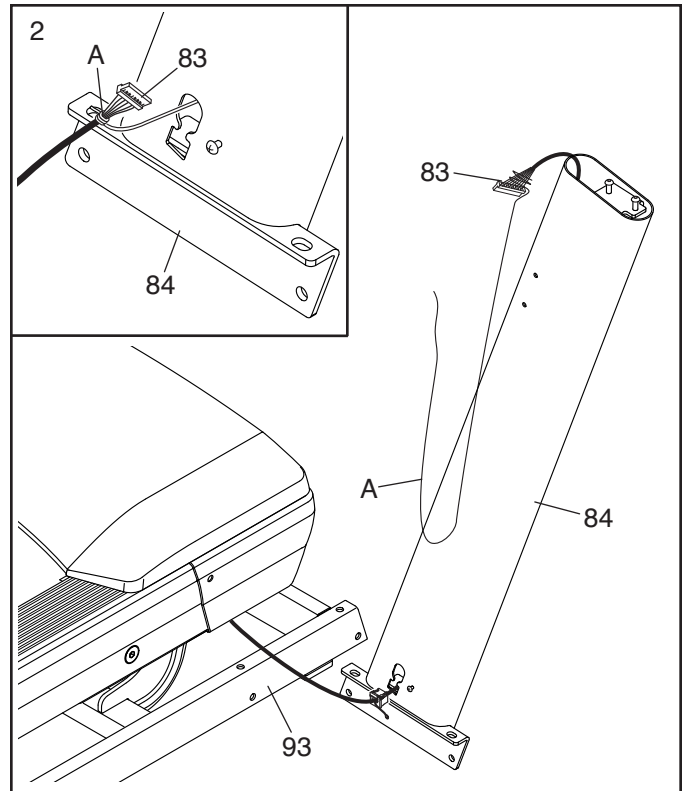


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Entfernen Sie den Kabelbinder, der das Pfostenkabel (83) an der Vorderseite der Basis (93) festhält.

Identifizieren Sie den rechten Pfosten (84). Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten an die Basis (93) hinhalten.

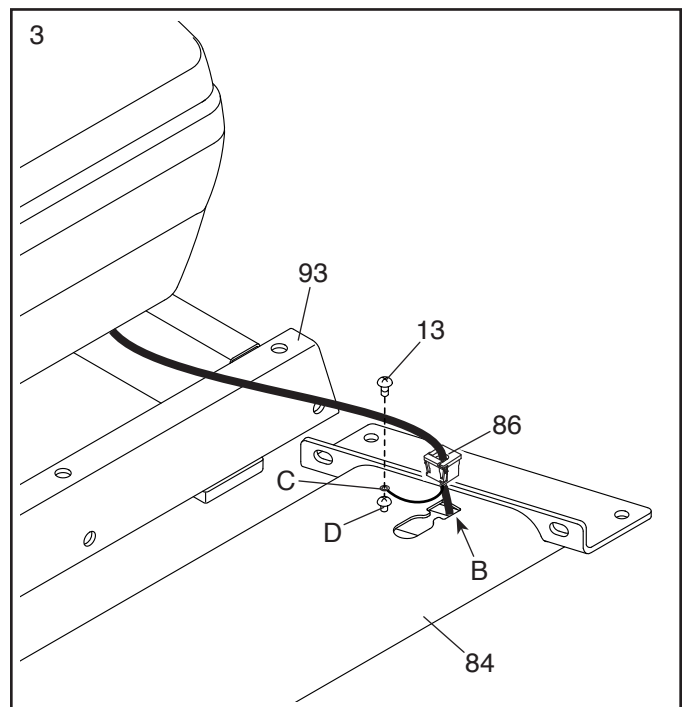
Siehe die eingefügte Abbildung. Binden Sie den Kabelbinder (A), der sich innerhalb des rechten Pfostens (84) befindet, fest um das Ende des Pfostenkabels (83). Schieben Sie dann das Pfostenkabel in das untere Ende am rechten Pfosten, während Sie das andere Ende des Kabelbinders aus dem rechten Pfosten herausziehen.



3. Legen Sie den rechten Pfosten (84) neben der Basis (93) nieder. Drücken Sie die Pfosten-dichtung (86) in das quadratische Loch (B) am rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, den Erdungsdraht (C) nicht abzuklemmen.**

Sollte am rechten Pfosten (84) eine Schraube (D) befestigt worden sein, dann entfernen Sie diese und werfen sie weg.

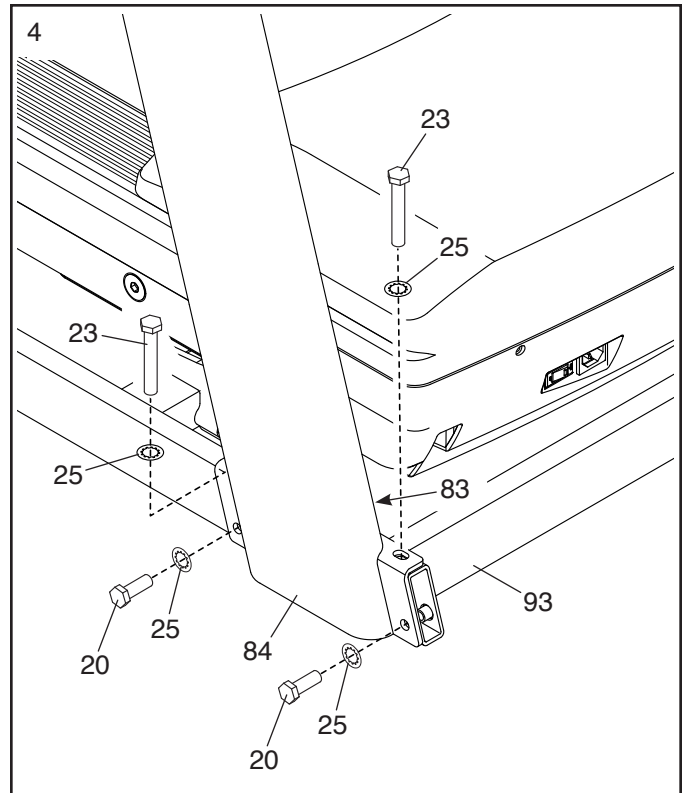
Befestigen Sie den Erdungsdraht (C) mit einer silbernen #8 x 1/2" Schraube (13) am rechten Pfosten (84).



4. Halten Sie den rechten Pfosten (84) an die Basis (93) hin. **Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (83) nicht abzuklemmen.**

Befestigen Sie, wie abgebildet, den rechten Pfosten (84) mit zwei $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (23), zwei $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schrauben (20) und vier $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (25). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.**

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

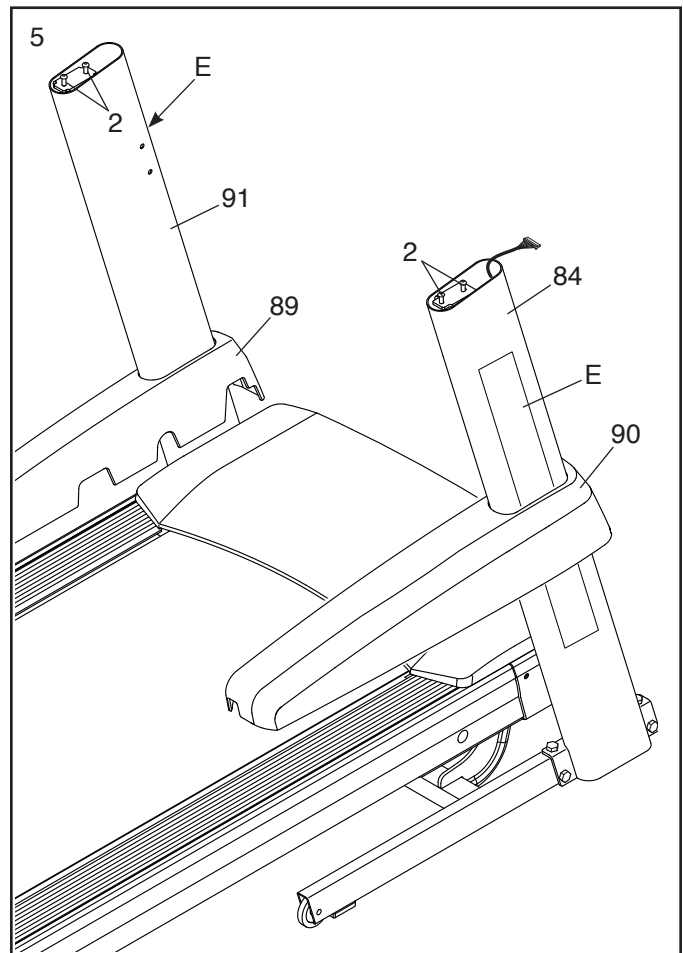


5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (89, 90).

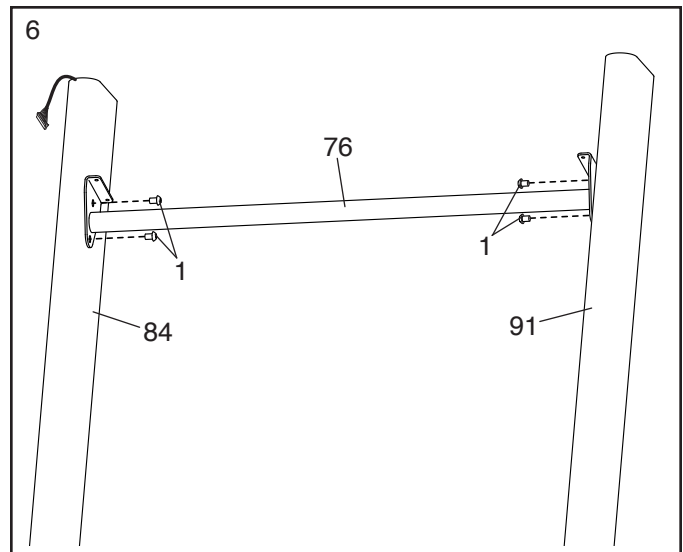
Schieben Sie die linke Basisabdeckung (89) auf den linken Pfosten (91) und die rechte Basisabdeckung (90) auf den rechten Pfosten (84). Drücken Sie die Basisabdeckungen nach unten, aber **lassen Sie die Basisabdeckungen noch nicht einschnappen.**

Entfernen Sie dann die vier angezeigten $\frac{5}{16}$ " x 2" Schrauben (2) und bewahren sie auf.

Befindet sich eine Folie (E) auf den Aufklebern, die an den beiden Pfosten (84, 91) angebracht wurden, ziehen Sie diese Folie vorsichtig ab.

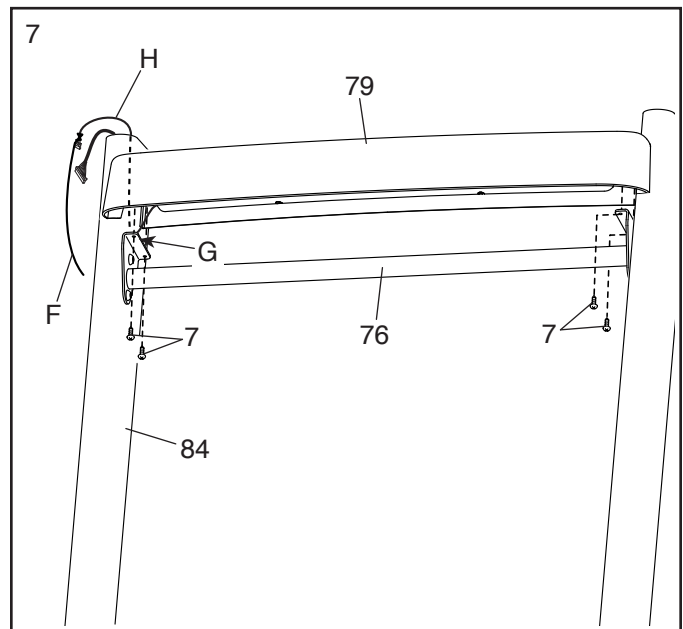


6. Schieben Sie die Pfostenquerstange (76) vorsichtig zwischen den rechten und den linken Pfosten (84, 91). Befestigen Sie die Pfostenquerstange mit vier 5/16" x 3/4" Schrauben (1). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und dann ziehen Sie diese fest.**



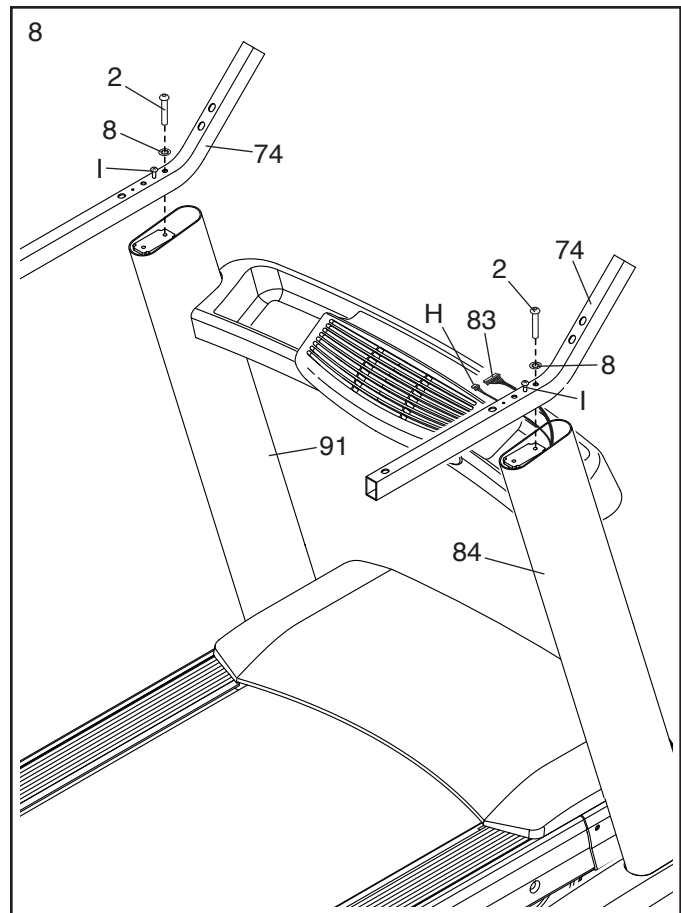
7. Halten Sie die Ablage (79) an den rechten Pfosten (84) hin. Finden Sie dann den Kabelbinder (F) innerhalb des angezeigten Lochs (G) im rechten Pfosten. Wickeln Sie den Kabelbinder um das Ende des Ventilator Kabels (H) und ziehen Sie das Ventilator Kabel in das Loch hinein und aus dem oberen Ende des rechten Pfostens wieder heraus. Entfernen Sie dann den Kabelbinder.

Befestigen Sie die Ablage (79) mit vier #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (7) an der Pfostenquerstange (76). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und dann ziehen Sie diese fest.**



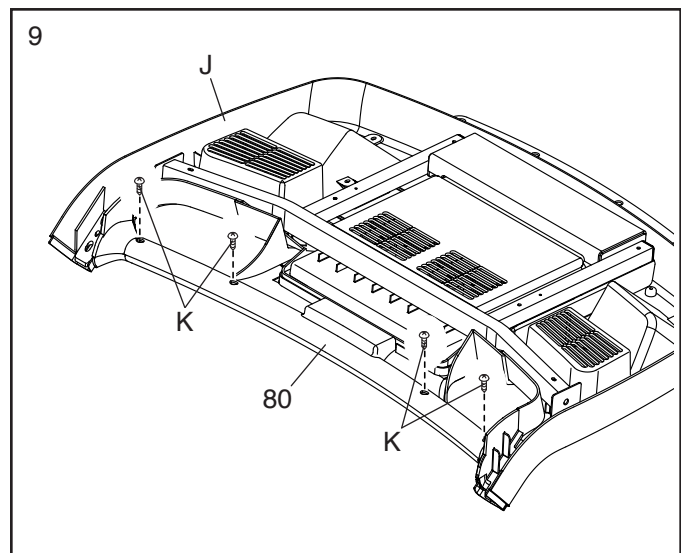
8. Befestigen Sie die zwei Haltestangen (74) mit zwei der 5/16" x 2" Schrauben (2), die Sie in Schritt 5 entfernt haben, und zwei 5/16" Zahnscheiben (8) an dem rechten und linken Pfosten (84, 91). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest. Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (83) und das Ventilator-kabel (H) auf der rechten Seite nicht abzuklemmen. Positionieren Sie die Kabel wie abgebildet.**

Entfernen Sie dann die zwei angezeigten Schrauben (I) und werfen Sie diese weg.



9. Legen Sie die Computereinheit (J) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Computereinheit zu vermeiden.

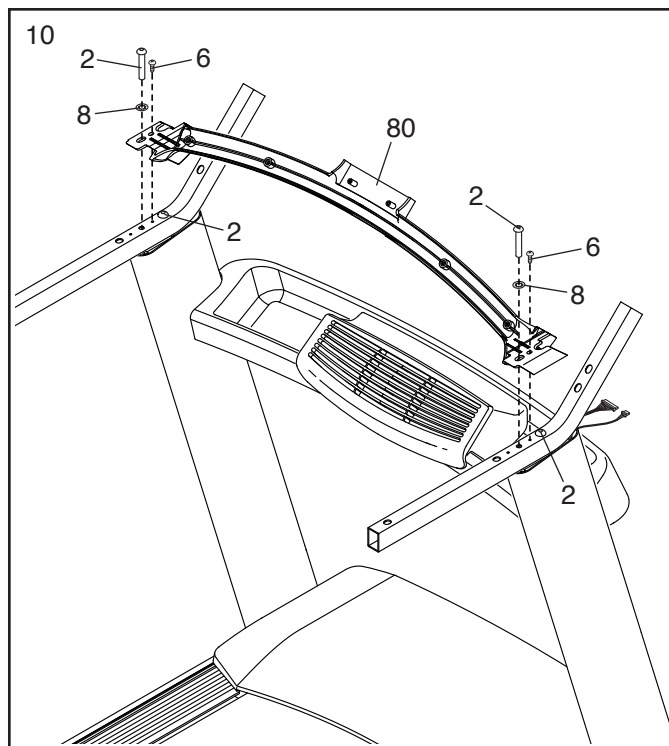
Entfernen Sie die vier angezeigten Schrauben (K) und werfen Sie diese weg. Dann entfernen Sie die Pulsquerstange (80).



10. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Pulsquerstange (80) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (6) und 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 der 5/16" x 2" Schrauben (2), die Sie in Schritt 5 entfernt haben, zwei 5/16" Zahnscheiben (8) und zwei #10 x 3/4" Schrauben (6). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und dann ziehen Sie diese fest.**

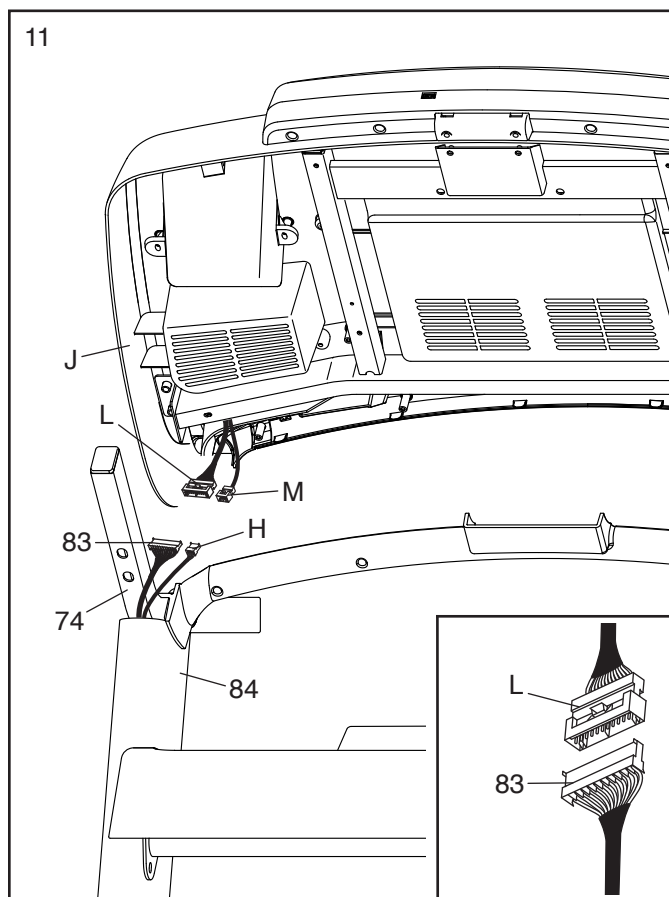
Dann ziehen Sie die anderen zwei 5/16" x 2" Schrauben (2) fest.



11. Unter Zuhilfenahme einer zweiten Person halten Sie die Computereinheit (J) an die Haltestangen (74) hin.

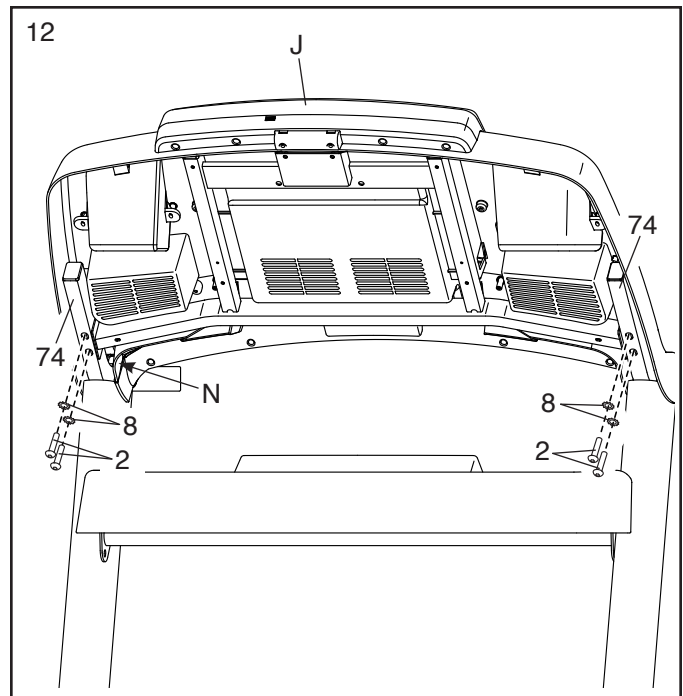
Siehe die eingefügte Abbildung. Stecken Sie das Pfostenkabel (83) mit dem Computerkabel (L) zusammen. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**

Stecken Sie als Nächstes die zwei Ventilator-kabel (H, M) zusammen. Dann entfernen Sie jegliche Kabelbinder vom Pfostenkabel (83) und von den Ventilator-kabeln und schieben Sie den Überschuss an Ventilator-kabel in den rechten Pfosten (84) hinein.

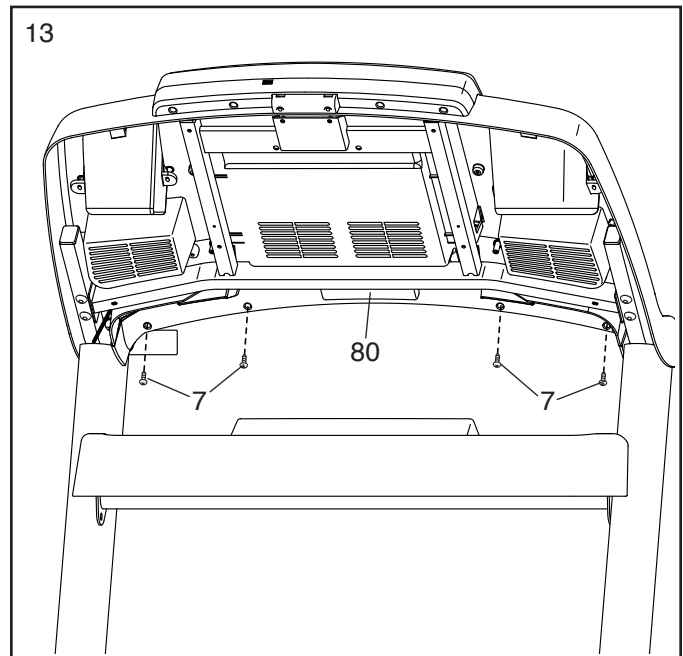


12. Befestigen Sie die Computereinheit (J) mit vier 5/16" x 2" Schrauben (2) und vier 5/16" Zahnscheiben (8) an den Haltestangen (74). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und dann ziehen Sie diese fest. Achten Sie darauf, die Kabel (N) nicht abzuklemmen.**

Schieben Sie dann die Kabel nach oben in die Computereinheit (J) ein.

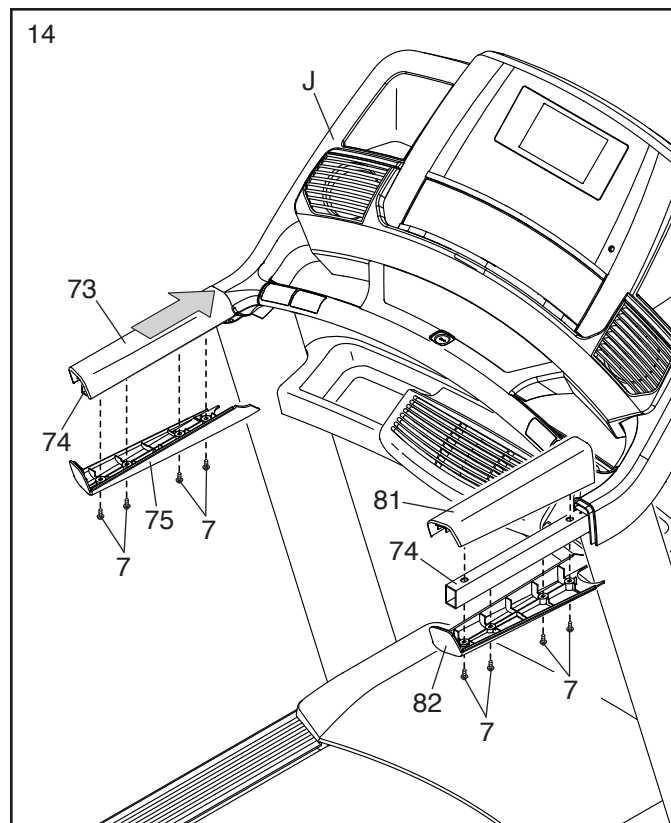


13. Drehen Sie vier #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (7) in die Pulsquerstange (80) erst lose ein und dann ziehen Sie diese fest. **Ziehen Sie die Flachrundkopfschrauben jedoch nicht zu fest an.**



14. Legen Sie die linke, obere Haltestangenabdeckung (73) auf die linke Haltestange (74). Drehen Sie vier #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (7) lose in die linke, untere Haltestangenabdeckung (75), die linke Haltestange und die linke, obere Haltestangenabdeckung ein. Als Nächstes schieben Sie die linke, obere und die linke, untere Haltestangenabdeckung nach vorne, wie abgebildet, gegen die Computereinheit (J). **Ziehen Sie dann alle vier Flachrundkopfschrauben fest.**

Befestigen Sie die rechte, obere und die rechte, untere Haltestangenabdeckung (81, 82) wie oben beschrieben an der rechten Haltestange (74).



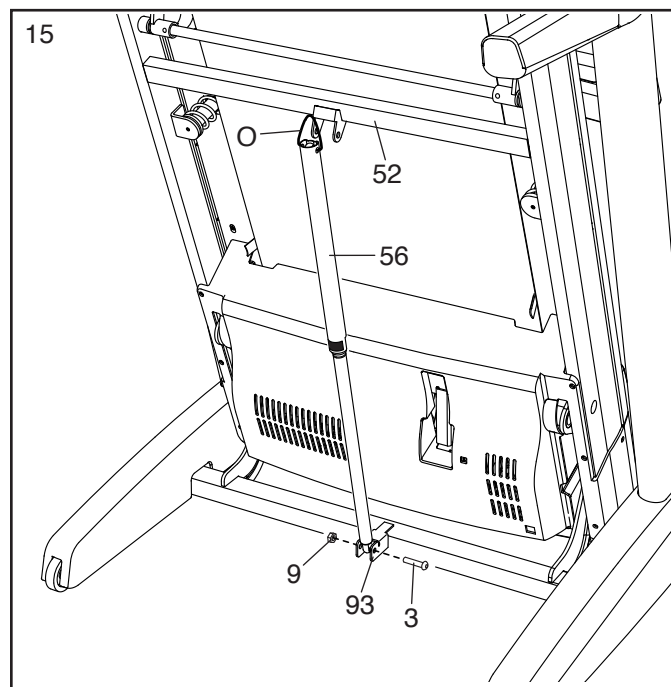
15. Heben Sie den Rahmen (52) auf die abgebildete Position an. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 16 vollendet ist.**

Entfernen Sie die 5/16" Mutter (9) und den 5/16" x 1 3/4" Bolzen (3) von der Klammer an der Basis (93).

Als Nächstes richten Sie die Lagerungssperre (56) so aus, wie abgebildet.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (56) mit dem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (3) und der 5/16" Mutter (9) an der Klammer der Basis (93).

Dann stellen Sie die Lagerungssperre (56) senkrecht und entfernen den Kabelbinder (O).

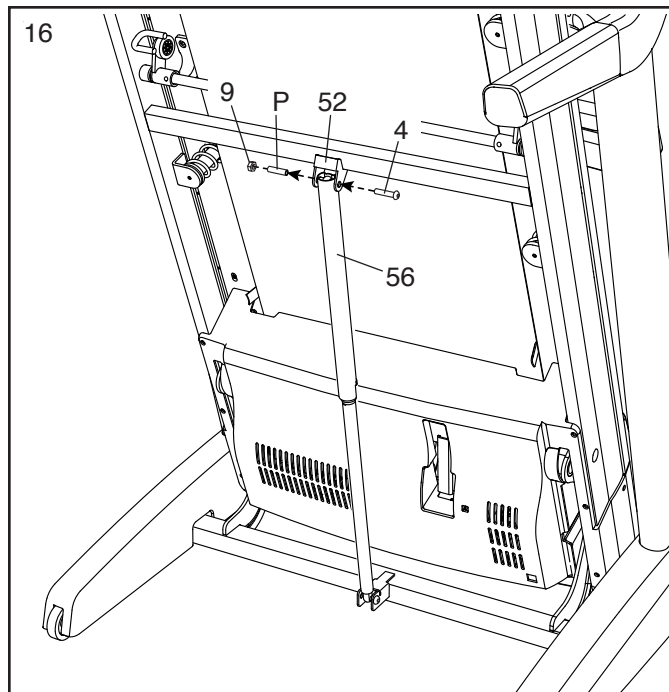


16. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (9) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) von der Klammer am Rahmen (52).

Richten Sie das obere Ende der Lagerungssperre (56) mit der Klammer am Rahmen (52) aus und schieben Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) durch die Klammer und die Lagerungssperre durch. **Dadurch wird ein Abstandhalter (P) aus der Lagerungssperre hinausgeschoben; werfen Sie den Abstandhalter weg.**

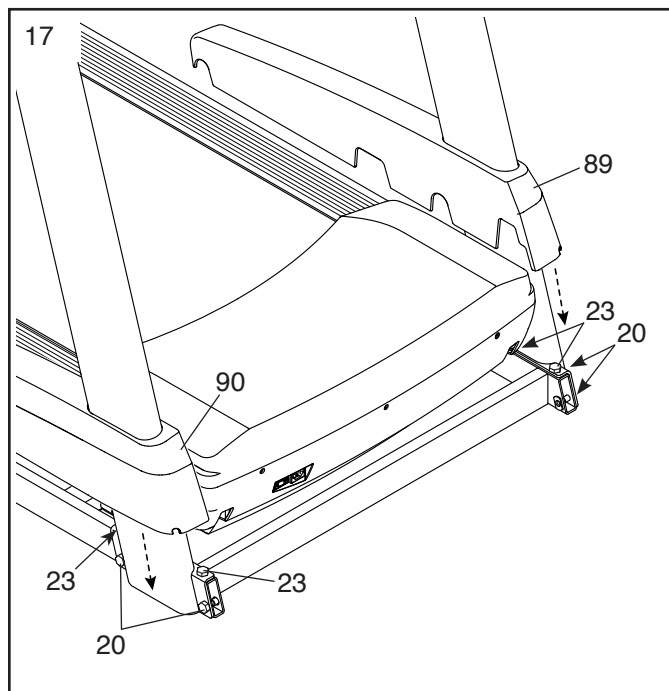
Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (9) auf dem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) fest. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungssperre (56) muss drehbar bleiben.**

Lassen Sie den Rahmen (52) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 33).



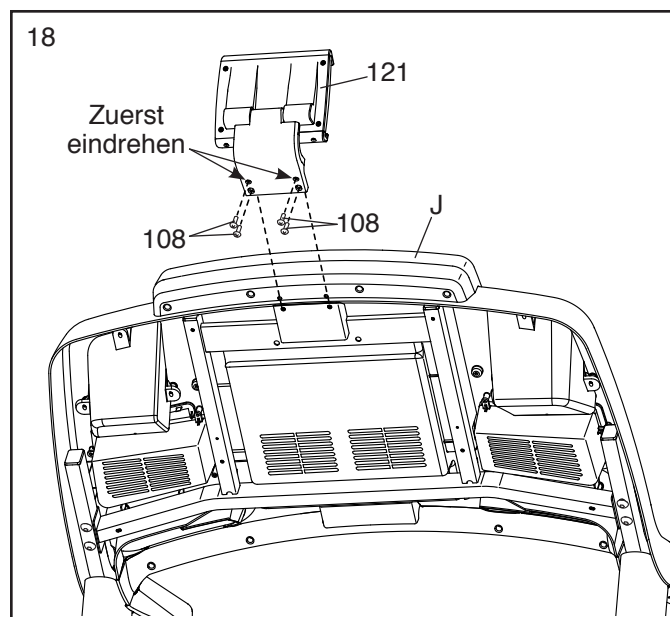
17. Ziehen Sie die vier 3/8" x 2 3/4" Schrauben (23) und die zwei 3/8" x 1 1/4" Schrauben (20) fest.

Dann schieben Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (89, 90) nach unten, bis beide einschnappen.



18. Befestigen Sie den Tablet-Ständer (121) mit vier #8 x 5/8" Schrauben (108) an der Computereinheit (J). **Anmerkung: Drehen Sie erst die zwei oberen Schrauben ein und dann die beiden unteren Schrauben. Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**

WICHTIG: Der Tablet-Ständer (121) kann mit den meisten Tablets von voller Größe verwendet werden. Verwenden Sie den Tablet-Ständer nicht mit anderen elektronischen Geräten oder Objekten.

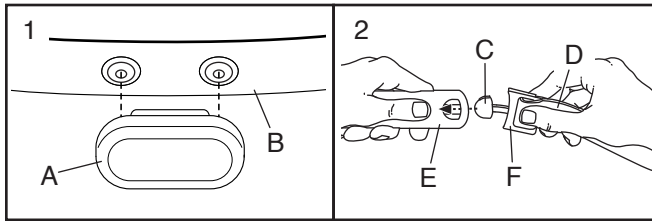


19. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie die beigefügten Inbusschlüssel an einem sicheren Ort. Einer der Inbusschlüssel wird für die Einstellung des Laufbands benutzt (siehe Seite 35 und 36). **Anmerkung:** Es könnten zusätzliche Teile, die nicht gebraucht werden, beigefügt sein.

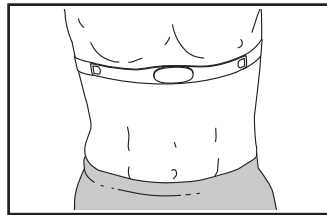
DER BRUSTGURT-PULSMESSER

DEN PULSMESSER ANZIEHEN

Sieht der Pulsmesser so aus wie in Abbildung 1, drücken Sie den Sender (A) auf die Druckknöpfe am Brustgurt (B). **Sieht der Pulsmesser so aus wie in Abbildung 2,** stecken Sie die Lasche (C) am einen Ende des Brustgurts (D) in das dazupassende Ende des Senders (E). Drücken Sie als Nächstes das Ende des Senders unter die Schnalle (F) am Brustgurt. Die Lasche sollte dann flach mit dem Sender übereinstimmen.

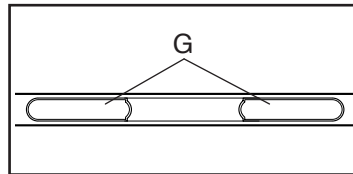


Legen Sie den Pulsmesser um Ihre Brust wie es in der Abbildung gezeigt wird. Man muss den Pulsmesser unter den Kleidern tragen, damit er an der Haut aufliegt. Das Logo soll dabei aufrecht liegen.



Befestigen Sie dann das andere Ende des Brustgurts. Stellen Sie, wenn notwendig, die Länge des Brustgurts ein.

Ziehen Sie nun den Sender und den Brustgurt ein wenig von ihrem Körper weg, um die zwei Elektroden (G) zu finden. Befeuchten



Sie beide Elektrodenflächen mit Speichel oder mit Kontaktlinsenpflegemittel. Lassen Sie den Sender und den Brustgurt dann wieder auf Ihrer Brust aufliegen.

PFLEGE UND WARTUNG

- Nach jeder Benutzung des Brustgurt-Pulsmessers soll man die Elektrodenflächen mit einem weichen Tuch abtrocknen. Feuchtigkeit kann dazu führen, dass der Pulsmesser aktiviert bleibt, wodurch die Batterie-Lebensdauer verkürzt wird.

- Verwahren Sie den Pulsmesser an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Pulsmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Pulsmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50°C oder unter -10°C aus.
- Beim Benutzen und Aufbewahren soll man den Pulsmesser nicht unnötig verbiegen oder dehnen.
- Um den Sender zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. Wischen Sie den Sender dann mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie ihn mit einem weichen Tuch. Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder andere Chemikalien, um den Sender zu reinigen. Den Brustgurt soll man von Hand auswaschen und an der Luft trocknen lassen.

FEHLERSUCHE

- Wenn der Pulsmesser nicht funktioniert, obwohl er wie links beschrieben befestigt wurde, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Wenn die Herzfrequenzablesungen erst angezeigt werden, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge vom Trainingscomputer entfernt sein, damit er die Herzfrequenzwerte anzeigen kann.
- Ist auf der Rückseite des Senders ein Batterien-deckel angebracht, dann ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen vom gleichen Typ.
- Der Pulsmesser ist für Leute mit normalen Herzrhythmen vorgesehen. Probleme beim Erfassen der Herzfrequenz könnten durch medizinische Umstände wie ventrikuläre Extrasystolen (VES), Tachycardien oder Herzrhythmusstörungen hervorgerufen werden.
- Die Funktion des Pulsmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Falls Sie den Einfluss eines magnetischen Feldes vermuten, stellen Sie das Fitnessgerät an einer anderen Stelle auf.

DEN LAUFTRAINER BENUTZEN

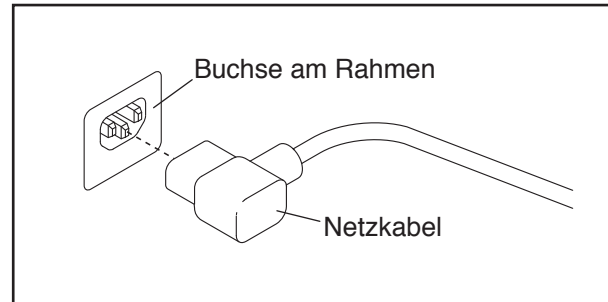
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder versagen, dann bestimmt die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu reduzieren. Diesem Gerät ist ein Netzkabel beige-fügt, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG:** Falls das Netzkabel beschädigt wird, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.

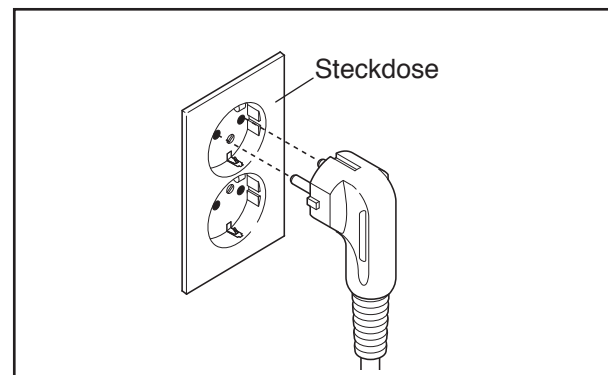
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der diesem Gerät beige-fügt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

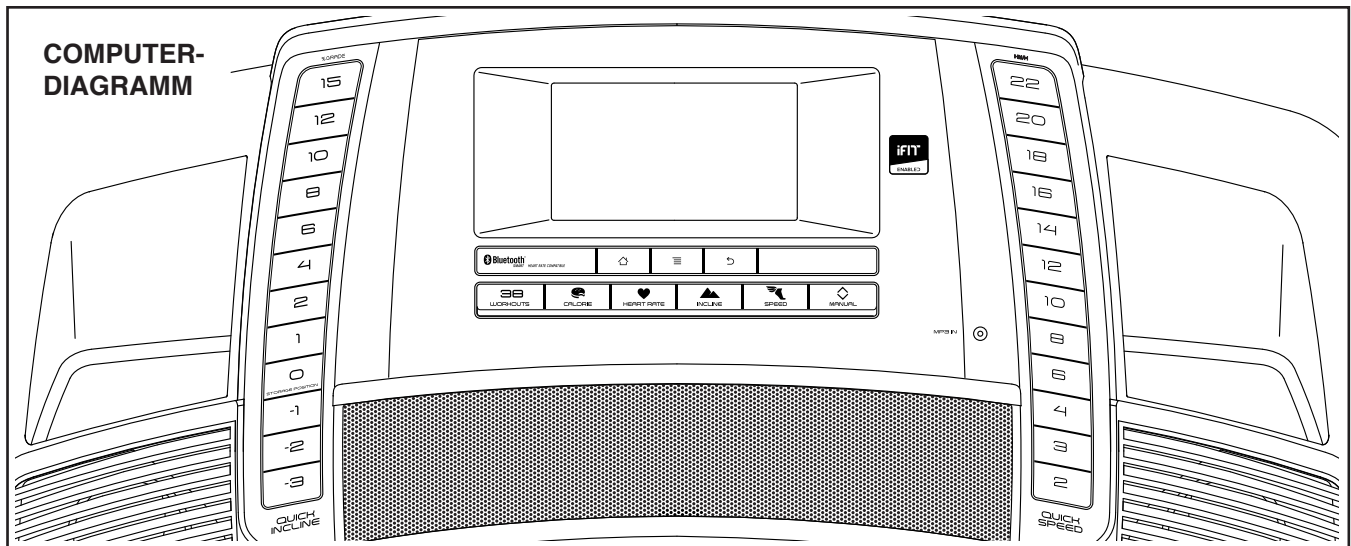
Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

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



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine angemessene Steckdose, die nach lokalen Richtlinien und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.





VERWIRKLICHEN SIE IHRE FITNESSZIELE MITHILFE VON IFIT.COM

Mithilfe Ihres neuen iFit-aktivierten Fitnessgeräts können Sie eine Reihe von Funktionen auf iFit.com benutzen, um Ihre Fitnessziele zu verwirklichen:



Man kann mithilfe der individualisierbaren Google Maps überall auf der Welt laufen.



Laden Sie Trainingsworkouts herunter, um Ihnen beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele zu helfen.



Treten Sie gegen andere Benutzer in der iFit-Gemeinschaft an, um Ihren Fortschritt zu messen.



Laden Sie Ihre Workout-Ergebnisse in die iFit-Cloud hoch und verfolgen Sie Ihre Leistungen.



Setzen Sie Kalorien-, Zeit- oder Distanzziele für Ihre Workouts.



Man kann Videos mit hoher Auflösung anschauen, die Workouts simulieren.



Wählen Sie eine Reihe von Gewichtsverlustworkouts und laden Sie sie herunter.

Weitere Informationen finden Sie auf [iFit.com](https://www.ifit.com).

DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die englischen Warnungen, die am Trainingscomputer bereits angebracht wurden. Dieselben Warnungen findet man auf dem beigelegten Blatt mit Aufklebern in anderen Sprachen. Kleben Sie den deutschen Warnungsaufkleber auf den Trainingscomputer.

FUNKTIONEN DES TRAININGS-COMPUTERS

Der fortgeschrittene Trainingscomputer bietet eine Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer gestalten.

Im manuellen Modus kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings liefert der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen. Sie können mithilfe des Handgriff- oder Brustgurt-Pulsmessers Ihre Herzfrequenz messen.

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierten Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers. Dadurch werden Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt. Zusätzlich können Sie auch ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel einstellen.

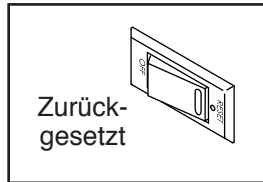
Sie können sogar im Internet surfen oder Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Hörbücher mithilfe der Lautsprecheranlage des Trainingscomputers während Ihres Trainings anhören.

Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 20. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 20. **Um den Trainingscomputer einzustellen**, siehe Seite 21.

DEN STROM EINSCHALTEN

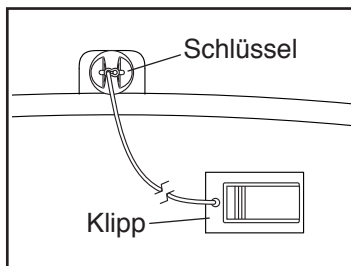
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können die Anzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 18). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter nahe dem Netzkabel am Lauftrainer-rahmen ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter auf die Reset (zurückgesetzt) -Stellung.



WICHTIG: Der Trainingscomputer verfügt über einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Ist der Demo-Modus eingeschaltet, dann wird der Bildschirm eine Demo-Präsentation nach dem Einstecken des Netzkabels und Drücken des Netzschalters auf die Reset-Stellung anzeigen, bevor Sie den Schlüssel einfügen. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 7 auf Seite 28.

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.



Stecken Sie dann den Schlüssel in den Trainingscomputer. **Anmerkung:** Es kann eine Minute dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Trainingscomputer herausziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Klipp nicht aus dem Trainingscomputer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps verändern.

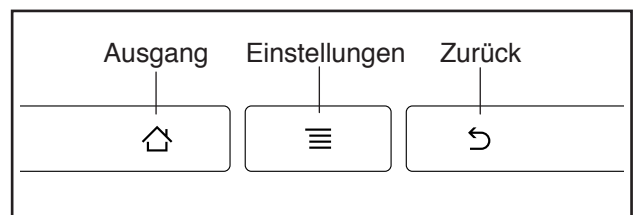
Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit eingestellt ist, siehe Schritt 4 auf Seite 28. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer hat ein eingebautes Tablet mit farbigem Touchscreen. Die folgenden Informationen werden Ihnen dabei helfen, sich mit der fortgeschrittenen Technologie des Tablets vertraut zu machen:

- Der Trainingscomputer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Fingern wischen, um bestimmte Bilder auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z.B. die Anzeigen eines Work-outs (siehe Schritt 5 auf Seite 22). Sie können allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen.
- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Informationen in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld und eine Tastatur wird erscheinen. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur benutzen zu können, berühren Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, berühren Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie die Taste mit dem Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie die Taste mit dem Pfeil ein drittes Mal. Um das zuletzt getippte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil und dem X.

Benutzen Sie die Tasten am Trainingscomputer zur Navigation des Tablets. Drücken Sie die Ausgangstaste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die Einstellungstaste, um zum Hauptmenü der Einstellungen zu gelangen (siehe Seite 28). Drücken Sie die Zurück-Taste, um zum vorhergehenden Bildschirm zurückzukehren.



DEN TRAININGSCOMPUTER EINSTELLEN

Stellen Sie den Trainingscomputer ein, bevor Sie den Lauftrainer das erste Mal benutzen.

1. Eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk herstellen.

Anmerkung: Man muss mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein, um auf das Internet zugreifen zu können, iFit-Workouts herunterzuladen und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers benutzen zu können. Siehe DEN WLAN-MODUS BENUTZEN auf Seite 31, um den Trainingscomputer an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 28 und Schritt 2 auf Seite 30 und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend siehe Schritt 3 auf Seite 30 und überprüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen.

3. Das Neigungssystem kalibrieren.

Siehe Schritt 4 auf Seite 31 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

4. Ein iFit-Konto einrichten.

Berühren Sie die Globus-Taste nahe der linken, unteren Ecke am Bildschirm und berühren Sie die iFit-Taste.

Anmerkung: Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 30. Die iFit.com Startseite öffnet sich im Browser. Folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf der Webseite, um sich für ein iFit-Konto anzumelden.

Der Trainingscomputer ist jetzt einsatzbereit, sodass Sie mit Ihrem Training beginnen können. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die verschiedenen Workouts und andere Funktionen des Trainingscomputers.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 22. **Um ein integriertes Workout zu benutzen**, siehe Seite 24. **Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen**, siehe Seite 25. **Um ein Pulsworkout zu benutzen**, siehe Seite 26. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 27.

Um den Geräte-Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 28. **Um die Lautsprecheranlage zu benutzen**, siehe Seite 29. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 30. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 30. **Um den WLAN-Modus zu benutzen**, siehe Seite 31. **Um den Tablet-Ständer zu benutzen**, siehe Seite 32. **Um das Dämpfungssystem einzustellen**, siehe Seite 32.

WICHTIG: Falls sich auf dem Trainingscomputer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Sportschuhe, während Sie den Lauftrainer benutzen. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbands und richten Sie dieses, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 36).

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

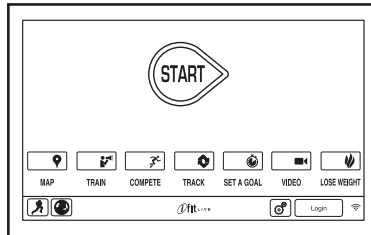
Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn man den Strom einschaltet, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des Trainingscomputers.

Berühren Sie die Ausgangstaste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms (hier nicht abgebildet), um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.



3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit einstellen.

Berühren Sie die Start-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Start-Taste am Trainingscomputer, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Sie können auch die Manual (manuell) -Taste am Trainingscomputer drücken und dann die Resume (fortsetzen) -Taste am Bildschirm berühren. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. **Anmerkung: Der Bildschirm wird sich für einen Moment verdunkeln, während die Workout-Informationen geladen werden. Das ist normal.**

Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Speed (Geschwindigkeit) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste drücken. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h.

Falls Sie eine der Quick Speed (Schnell-Geschwindigkeit) -Tasten drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie auf die Stop (stoppen) -Taste. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie auf die Start-Taste.

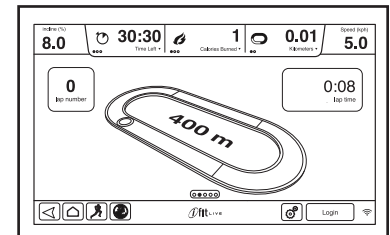
4. Auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers verändern.

Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline (Neigung) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste oder eine der Quick Incline (Schnell-Neigung) -Tasten. Bei jedem Drücken dieser Tasten ändert sich die Neigung stufenweise, bis die gewählte Neigungseinstellung erreicht wird.

Anmerkung: Bevor Sie die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, müssen Sie das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 31).

5. Ihren Fortschritt auf den Anzeigen verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet mehrere Anzeigemodi an. Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene



Workout-Informationen am Display angezeigt.

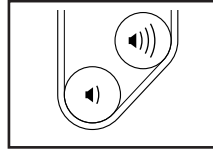
Um den gewünschten Anzeigemodus zu wählen, wischen Sie einfach mit dem Finger über den Bildschirm oder lassen den Finger über den Bildschirm gleiten. Sie können auch weitere Informationen abrufen, indem Sie die roten Kästen am Bildschirm berühren.

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

- den Neigungsgrad des Lauftrainers
- die vergangene Zeit
- die verbleibende Zeit (im manuellen Modus gibt es diese Funktion nicht)
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbraucht haben
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen
- die Distanz, die Sie hinter sich gelegt haben
- die Anzahl von Höhenmetern (VM), die Sie angestiegen sind

- die Geschwindigkeit des Laufbands
- eine 400 m lange Laufbahn
- Ihr Tempo
- die Zahl der Runde, auf der Sie sich gerade befinden
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)

Man kann die Lautstärke mithilfe der Lautstärke-Tasten am Trainingscomputer nach Belieben verstellen.

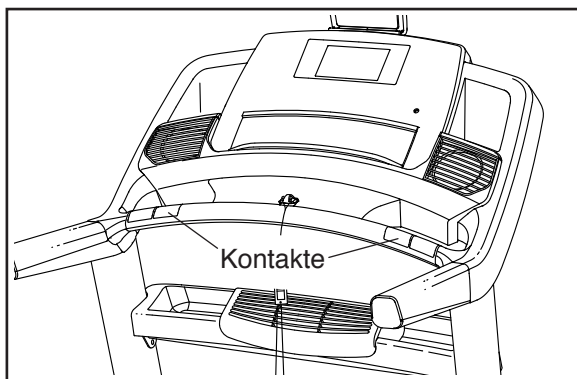


Um das Workout zu pausieren, berühren Sie eine der Menütasten oder drücken Sie die Stop-Taste am Trainingscomputer. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume-Taste oder die Start-Taste. Um das Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout (Workout beenden) -Taste.

6. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Anmerkung: Falls Sie den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig benutzen, wird der Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz nicht richtig anzeigen. Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 17. Anmerkung: Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH® Smart Pulsmessern kompatibel.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Pulsmessers. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.

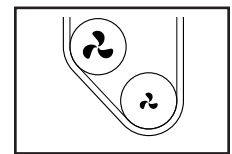


Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und umfassen Sie die Kontakte ungefähr zehn Sekunden lang. **Vermeiden Sie es dabei Ihre Hände zu bewegen.** Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls entdeckt wurde. **Zur genauesten Messung der Herzfrequenz berühren Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang.**

7. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Der Ventilator bietet mehrere Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus an. Wenn der automatische Modus gewählt ist, verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch je nach der Geschwindigkeit des Laufbands.

Drücken Sie mehrmals die Taste mit dem kleinen Ventilator, um eine Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen oder um den Ventilator auszuschalten. Drücken Sie die Taste mit dem großen Ventilator, um die Geschwindigkeit des Ventilators oder den automatischen Modus auszuwählen.



8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Steigen Sie auf die Laufplattform und berühren Sie dann die Ausgangs- oder Zurück-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Stop-Taste am Trainingscomputer. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen. Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, schalten Sie den Netzschalter auf die Off (aus) -Stellung und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

EIN INTEGRIERTES WORKOUT BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Ein integriertes Workout auswählen.

Um ein integriertes Workout auszuwählen, drücken Sie die Calorie (Kalorie), Incline (Neigung) oder Speed (Geschwindigkeit) -Taste am Trainingscomputer. Anmerkung: Sie können auch die Läufer-Taste am Bildschirm berühren, um das Workouts-Menü zu wählen.

Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts angeben. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird, und ein Profil der Workoutneigungseinstellungen angeben.

3. Das Workout starten.

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

Anmerkung: Der Bildschirm wird sich für einen Moment verdunkeln, während die Workout-Informationen geladen werden. Das ist normal.

Jedes Workout ist in mehrere Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinanderfolgende Abschnitte einprogrammiert ist.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, wischen Sie mit dem Finger über den Bildschirm oder lassen den Finger über den Bildschirm gleiten. Die farbige, senkrechte Linie wird den laufenden Abschnitt des Workouts kennzeichnen. Das unterste Profil stellt die Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts dar. Das oberste Profil stellt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts dar.

Am Ende des ersten Abschnitts des Workouts, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts ein.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen.

Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen.

Falls die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed oder Incline-Tasten verändern. **Wenn Sie eine Speed-Taste drücken**, können Sie die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 22). **Wenn Sie eine Incline-Taste drücken**, können Sie die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 22). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, berühren Sie die Follow Workout (Workout folgen) -Taste.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie entweder die Zurück- oder die Ausgangstaste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms oder drücken Sie die Stop (stoppen) -Taste am Trainingscomputer. Berühren Sie die Resume (fortsetzen) oder Start-Taste am Trainingscomputer, um mit dem Workout fortzufahren. Berühren Sie die End Workout (Workout beenden) -Taste, um das Workout zu beenden.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl von verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z.B. 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 verbrannten Kalorien aus.

4. Ihren Fortschritt auf den Anzeigen verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

6. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

7. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

EIN ZIELSETZUNGSWORKOUT BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

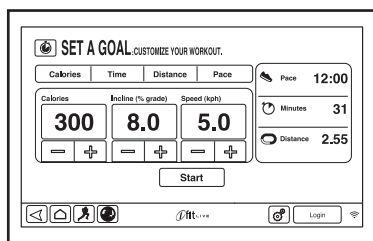
2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 22.

3. Ein Zielsetzungsworkout wählen.

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

Um ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel zu wählen, berühren Sie die Calories (Kalorien), Time (Zeit),



Distance (Distanz) oder Pace (Tempo) -Taste. Berühren Sie dann die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste am Bildschirm, um ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel zu setzen und die Geschwindigkeit und Neigung des Workouts zu bestimmen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, anzeigen.

4. Das Workout starten.

Berühren Sie die Start-Taste, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem Sie die Taste berühren, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen. **Anmerkung: Der Bildschirm wird sich für einen Moment verdunkeln, während die Workout-Informationen geladen werden. Das ist normal.**

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 22 und 23).

Das Workout wird so weiterlaufen, bis Sie Ihr eingestelltes Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl von verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z.B. von Ihrem Gewicht.

5. Ihren Fortschritt auf den Anzeigen verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

6. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

7. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

EIN PULSWORKOUT VERWENDEN

Pulsworkouts kontrollieren die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers automatisch, um Ihre Herzfrequenz beim Trainieren in der Nähe eines Zielniveaus zu halten. Anmerkung: Man muss einen Brustgurt-Pulsmesser tragen, um ein Pulsworkout benutzen zu können.

1. Den beigefügten Brustgurt-Pulsmesser anlegen.

Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 17.

2. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

3. Ein Pulsworkout auswählen.

Um ein Pulsworkout zu benutzen, drücken Sie die Heart Rate (Herzfrequenz) -Taste am Trainingscomputer.

Berühren Sie dann entweder die Performance (Leistung) oder Endurance (Ausdauer) -Registerkarte am Bildschirm.

4. Ihre maximale Herzfrequenz eingeben.

Berühren Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste, um Ihre maximale Herzfrequenz einzugeben. Sie können auch die maximale Geschwindigkeit und Dauer des Workouts einstellen. Anmerkung: Um Ihre maximale Herzfrequenz zu bestimmen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine Quelle, die von Ärzten empfohlen wird.

5. Das Workout starten.

Berühren Sie die Start Workout (Workout starten) -Taste auf dem Bildschirm, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem Sie die Taste berühren, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen. **Anmerkung: Der Bildschirm wird sich für einen Moment verdunkeln, während die Workout-Informationen geladen werden. Das ist normal.**

6. Ihren Fortschritt auf den Anzeigen verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22.

7. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

EIN IFIT-WORKOUT BENUTZEN

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigt man ein drahtloses Netzwerk (siehe DEN WLAN-MODUS BENUTZEN auf Seite 31). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 22.

3. Sich in Ihr iFit-Konto einloggen.

Falls Sie dies noch nicht getan haben, berühren Sie die Login (einloggen) -Taste, um sich in Ihr iFit-Konto einzuloggen. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com Benutzernamen und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Submit (übermitteln) -Taste. Berühren Sie die Cancel (abbrechen) -Taste, um aus dem Anmeldebildschirm auszusteigen.

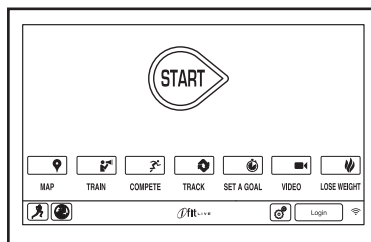
4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte), Train (trainieren), Video oder

Lose Weight (abnehmen) -Taste, um das nächste Workout dieser Art in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen können Sie eventuell auch auf Demo-Workouts zugreifen, auch ohne sich in ein iFit-Konto einzuloggen.

Um an einem vorausgeplanten Wettrennen teilzunehmen, berührt man die Compete (wetteifern) -Taste. Um Ihre Workout History (Workout-Chronik) abzurufen, berühren Sie die Track (verfolgen) -Taste. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel setzen) -Taste (siehe Seite 25).

Um Benutzer innerhalb eines Kontos zu wechseln, berühren Sie die Benutzer-Taste an der rechten, unteren Ecke des Bildschirms.



Manche Workouts müssen erst zu Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzugefügt werden, bevor sie heruntergeladen werden können.

Weitere Informationen über iFit-Workouts finden Sie auf iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, wird der Bildschirm den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl von Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Falls Sie ein Wettbewerb-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Das Workout starten.

Siehe Schritt 3 auf Seite 24.

Manche Workouts haben einen Audio-Trainer, der Sie durch Ihr Workout führt.

6. Ihren Fortschritt auf den Anzeigen verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 22. Der Bildschirm zeigt möglicherweise auch eine Karte des Pfades an, auf dem Sie gehen oder laufen.

Während eines Wettbewerb-Workouts gibt der Bildschirm die Geschwindigkeiten der iFit-Benutzer und ihre zurückgelegten Distanzen an. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen iFit-Benutzer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 23.

8. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 23.

9. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

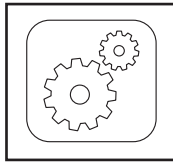
Siehe Schritt 8 auf Seite 23.

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

DEN GERÄTE-EINSTELLUNGSMODUS BENUTZEN

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 20). Wählen Sie als Nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 22). Dann berühren Sie die Zahnräder-Taste in der Nähe der rechten, unteren Ecke des Bildschirms, um das Einstellungshauptmenü zu wählen.



2. Den Geräte-Einstellungsmodus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Equipment Settings (Geräte-Einstellungen) -Taste. Anmerkung: Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um durch die Optionen nach oben oder nach unten zu scrollen, falls nötig.

3. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache zu wählen, berühren Sie die Language (Sprache) -Taste und wählen die gewünschte Sprache aus. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm, um zum Geräte-Einstellungsmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist vielleicht nicht freigegeben worden.

4. Die Maßeinheit wählen.

Berühren Sie die US/Metric (US/metrisch) -Taste, um die eingestellte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie nach Wunsch die Maßeinheit. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

5. Eine Zeitzone wählen.

Berühren Sie die Timezone (Zeitzone) -Taste. Wählen Sie Ihre lokale Zeitzone, um den Trainingscomputer mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

6. Eine Aktualisierungszeit wählen.

Um eine Zeit für automatische Computeraktualisierungen zu wählen, berühren Sie die Update Time (Aktualisierungszeit) -Taste und wählen Sie die gewünschte Zeit. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

WICHTIG: Sie müssen trotzdem noch das Netzkabel herausziehen, nachdem Sie den Lauftrainer benutzt haben. Stellen Sie die Aktualisierungszeit auf eine Zeit ein, in der Sie den

Lauftrainer normalerweise benutzen und in der Lage sind das Netzkabel nach einer Aktualisierung herauszuziehen.

7. Den Display-Demo-Modus ein- oder ausschalten.

Der Trainingscomputer verfügt über einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Trainingscomputer ganz normal, sobald Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset (zurückgesetzt) -Stellung drücken und den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken. Wenn Sie jedoch den Schlüssel abziehen, läuft eine Demo-Präsentation ab.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, berühren Sie erst die Demo Mode (Demo-Modus) -Taste. Als Nächstes berühren Sie das On (ein) oder Off (aus) -Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

8. Den Internet-Browser aktivieren oder deaktivieren.

Um den Internet-Browser zu aktivieren oder zu deaktivieren, berühren Sie zuerst die Browser-Taste. Als Nächstes berühren Sie das Enable (aktivieren) oder Disable (deaktivieren) -Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

9. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

Während einiger Workouts zeigt der Bildschirm möglicherweise eine Karte an. Um die Straßenansichtsfunktion der Karten zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie zuerst die Street View (Straßenansicht) -Taste. Als Nächstes berühren Sie das Enable oder Disable-Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

10. Den Schlüssel aktivieren oder deaktivieren.

Anmerkung: Diese Funktion ist vielleicht auf Ihrem Lauftrainer nicht freigegeben worden.

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

11. Einen Passcode aktivieren oder deaktivieren.

Der Trainingscomputer bietet einen Kindersicherheitspasscode an, um unbefugte Benutzer vom Gebrauch des Lauftrainers abzuhalten.

Berühren Sie die Passcode-Taste. Um den Passcode zu aktivieren, berühren Sie das Enable-Kontrollkästchen. Dann geben Sie einen Passcode aus 4 Ziffern Ihrer Wahl ein. Berühren Sie Save (speichern), um diesen Passcode zu speichern. Berühren Sie Cancel (abbrechen), um zum Geräte-Einstellungsmodus zurückzukehren ohne einen Passcode einzugeben. Um den Passcode zu deaktivieren, berühren Sie das Disable-Kontrollkästchen.

Anmerkung: Wenn ein Passcode aktiviert ist, wird der Trainingscomputer regelmäßig nach dem Passcode verlangen. Der Trainingscomputer wird gesperrt bleiben, bis der korrekte Passcode eingegeben wird. **WICHTIG: Falls Sie Ihren Passcode vergessen haben, geben Sie den folgenden Hauptpasscode ein. Dadurch wird der Trainingscomputer freigeschaltet: 1985.**

12. Eine Sicherheitsbild-Zeitbeschränkung einstellen.

Der Trainingscomputer bietet eine automatische Zurücksetzungsfunktion des Bildschirms an. Wenn eine bestimmte Zeit lang keine Taste berührt oder gedrückt wird und das Laufband sich nicht bewegt, dann wird der Trainingscomputer automatisch zurückgesetzt.

Um den Zeitraum einzustellen, bevor der Trainingscomputer automatisch zurückgesetzt wird, berühren Sie die Safety Screen Timeout (Sicherheitsbild-Zeitbeschränkung) -Taste. Dadurch können Sie eine Liste von Zeiten sehen. Wählen Sie dann die gewünschte Zeitspanne. Berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

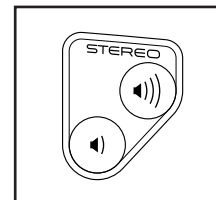
13. Aus dem Geräte-Einstellungsmodus aussteigen.

Um aus dem Geräte-Einstellungsmodus auszusteigen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DIE LAUTSPRECHERANLAGE BENUTZEN

Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecheranlage des Trainingscomputers während des Trainings anzuhören, stecken Sie ein Tonkabel, das einen 3,5 mm Klinkenstecker an beiden Enden hat (nicht beige-fügt), in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts ein. **Achten Sie darauf, dass das Tonkabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Tonkabel sind in Elektrofachgeschäften erhältlich.**

Als Nächstes drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.



DEN INTERNET-BROWSER BENUTZEN

Anmerkung: Um den Browser zu verwenden, müssen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk mit einem 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

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

Um im Internet-Browser zu navigieren, berühren Sie die Back (zurück), die Refresh (aktualisieren) und die Forward (vorwärts) -Taste am Bildschirm. Um den Internet-Browser zu verlassen, berühren Sie die Return (zurückkehren) -Taste am Bildschirm.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 20.

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

Anmerkung: Während man den Browser benutzt, werden die Geschwindigkeits-, Neigungs-, Ventilator- und Lautstärketasten weiterhin funktionieren, die Workout-Tasten jedoch nicht.

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, gehen Sie auf support.iFit.com um Unterstützung zu bekommen.

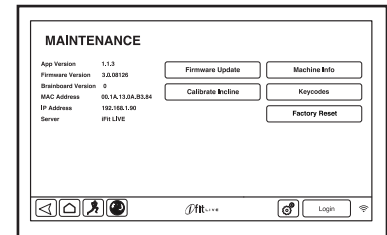
DEN WARTUNGSMODUS BENUTZEN

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 28.

2. Den Wartungsmodus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Maintenance (Wartung) -Taste, um in den Wartungsmodus zu kommen.



Das Hauptschirmbild des Wartungsmodus wird Informationen über das Modell und die Version des Lauftrainers anzeigen.

3. Die Firmware des Trainingscomputers aktualisieren.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt, damit Sie die besten Ergebnisse erhalten.

Berühren Sie die Firmware Update (Firmware-Aktualisierung) -Taste, um über Ihr drahtloses Netzwerk zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, sollten Sie während einer Firmware-Aktualisierung das Gerät nicht ausschalten und den Schlüssel nicht abziehen.

Der Bildschirm zeigt den Fortschritt der Aktualisierung an. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, wird sich der Lauftrainer ausschalten und dann wieder einschalten. Sollte das nicht der Fall sein, drücken Sie den Netzschalter in die Off (aus) -Stellung. Warten Sie mehrere Sekunden und drücken Sie den Netzschalter dann in die Reset (zurückgesetzt) -Stellung. Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Anmerkung: Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Trainingscomputer ein bisschen anders funktioniert. Solche Aktualisierungen sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

4. Das Neigungssystem des Lauftrainers kalibrieren.

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

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und Fremdobjekte vom Lauftrainer fern, während das Neigungssystem kalibriert wird. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

5. Die Geräteinformationen abrufen.

Berühren Sie die Machine Info (Geräteinformationen) -Taste, um Informationen über Ihren Lauftrainer zu sehen. Nachdem Sie die Informationen angesehen haben, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

6. Die Tastencodes finden.

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

7. Den Trainingscomputer auf die ursprünglichen Werkseinstellungen zurücksetzen.

Berühren Sie die Factory Reset (Zurücksetzung auf Werkseinstellungen) -Taste, um den Trainingscomputer auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen.

8. Aus dem Wartungsmodus aussteigen.

Um aus dem Wartungsmodus auszusteigen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN WLAN-MODUS BENUTZEN

Der Trainingscomputer besitzt einen WLAN-Modus, der es einem erlaubt, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 28.

2. Den WLAN-Modus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Wireless Network (WLAN) -Taste, um in den WLAN-Modus zu gelangen.

3. WLAN aktivieren.

Achten Sie darauf, dass das Wi-Fi (WLAN) -Kontrollkästchen mit einem grünen Häkchen markiert ist. Wenn nicht, berühren Sie diese Wi-Fi-Menüoption einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Trainingscomputer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung herstellen und verwalten.

Wenn Wi-Fi® aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste von drahtlosen Netzwerken erscheint.

Achten Sie darauf, dass das Kontrollkästchen in der Menüoption für die Benachrichtigung von einem Network (Netzwerk) mit einem grünen Häkchen markiert ist, wenn Sie möchten, dass der Trainingscomputer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen soll.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

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

Ein Informationskästchen wird Sie fragen, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect (verbinden) -Taste, um mit dem Netzwerk eine Verbindung herzustellen. Berühren Sie die Cancel (abbrechen) -Taste, um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, berühren Sie das Passwort-Eingabefeld. Dadurch wird eine Tastatur am Bildschirm erscheinen. Um das Passwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Show Password (Passwort zeigen) -Kontrollkästchen.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCH-SCREEN BENUTZEN auf Seite 20.

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die Wi-Fi-Menüoption das Wort CONNECTED (verbunden) ganz oben am Bildschirm anzeigen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm, um zum WLAN-Modus zurückzukehren.

Um die Verbindung zum drahtlosen Netzwerk zu trennen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Forget (vergessen) -Taste.

Falls Sie Probleme beim Verbinden eines verschlüsselten Netzwerks haben, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

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

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, gehen Sie auf support.iFit.com um Unterstützung zu bekommen.

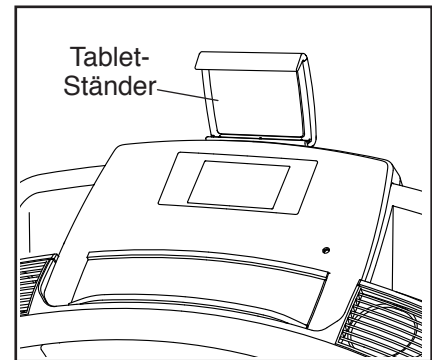
5. Aus dem WLAN-Modus aussteigen.

Um aus dem WLAN-Modus auszusteigen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN TABLET-STÄNDER BENUTZEN

WICHTIG: Die meisten Tablets von voller Größe passen auf den Tablet-Ständer. Geben Sie jedoch keine anderen elektronischen Geräte oder Objekte auf den Tablet-Ständer.

Um ein Tablet in den Tablet-Ständer einzusetzen, stellen Sie die untere Kante des Tablets auf die Ablage. Ziehen Sie dann den Klipp über die obere Kante des Tablets.



Vergewissern

Sie sich, dass das Tablet auf dem Tablet-Ständer sicher angebracht ist. Um das Tablet vom Tablet-Ständer herunterzunehmen, folgen Sie diesen Anleitungen in umgekehrter Reihenfolge.

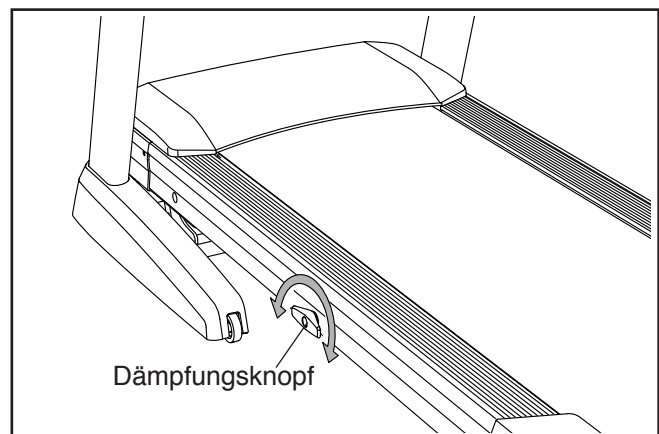
DAS DÄMPFUNGSSYSTEM EINSTELLEN

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

Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Für eine härtere Laufplattform drehen Sie den Dämpfungsknopf eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, bis er einrastet. **Für eine weniger harte Laufplattform** drehen Sie den Dämpfungsknopf eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, bis er einrastet.

Anmerkung: Je schneller man auf dem Lauftrainer läuft oder je schwerer der Benutzer ist, umso härter sollte die Laufplattform eingestellt sein.

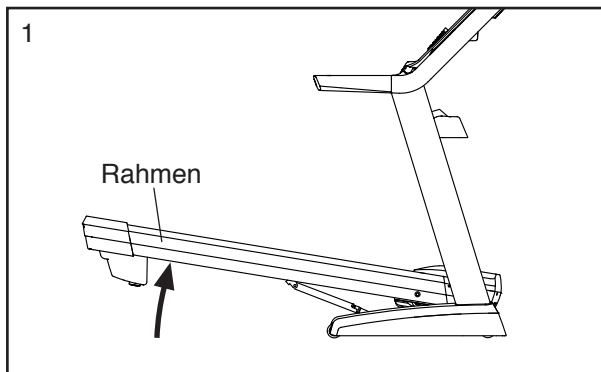


DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

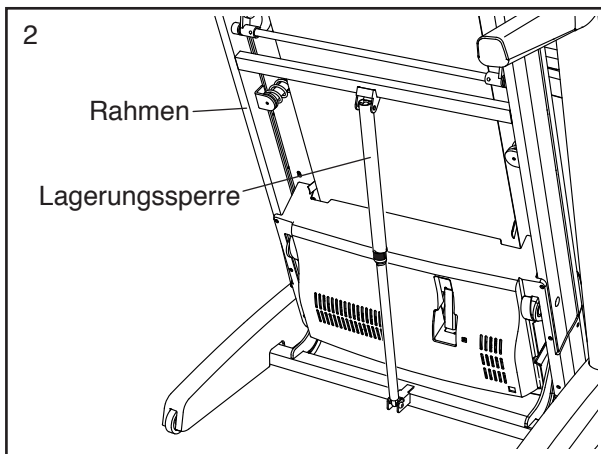
DEN LAUFTRAINER ZUSAMMENKLAPPEN

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Dann ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

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



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

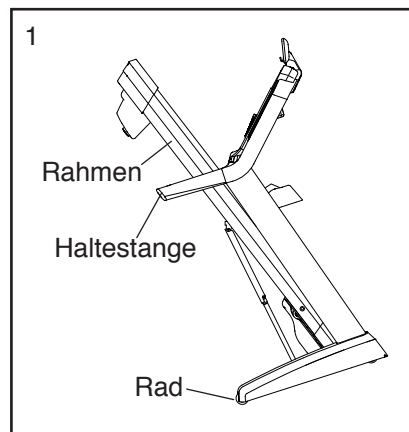


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie den Lauftrainer bei Temperaturen über 30°C nicht in der Lagerungsstellung auf.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

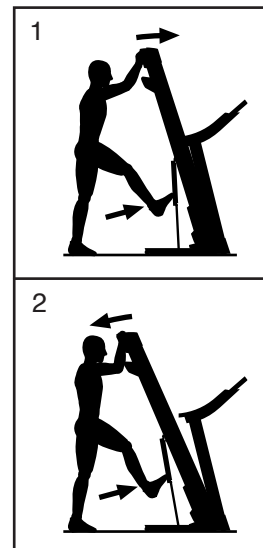
1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.



2. Ziehen Sie an der Haltestange, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Bewegen Sie ihn vorsichtig auf die gewünschte Stelle. **VORSICHT:** Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie dabei allerdings nicht am Rahmen und transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.
3. Stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Schieben Sie das obere Ende des Rahmens nach vorne und drücken Sie gleichzeitig leicht mit dem Fuß auf den oberen Teil der Lagerungssperre.
2. Während Sie die Lagerungssperre mit Ihrem Fuß drücken, ziehen Sie das obere Ende des Rahmens zum Körper her.
3. Treten Sie zurück und lassen Sie den Rahmen auf den Boden gleiten.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Geräts und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Lauftrainers alle Teile davon und ziehen sie richtig nach.

Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Drücken Sie erst den Netzschalter in die Off (aus) -Stellung und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel, um die Außenteile des Lauftrainers abzuwischen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Lauftrainer lassen sich durch die nachstehenden, einfachen Schritte beheben. Finden Sie das zutreffende Symptom und folgen Sie den aufgeführten Schritten. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an einer vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 18). Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken dann den Schalter wieder hinein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

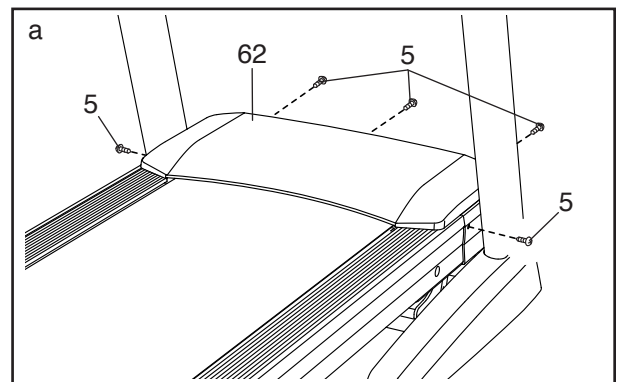
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken dann den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und stecken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

SYMPTOM: Die Computeranzeigen bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Trainingscomputer abgezogen hat

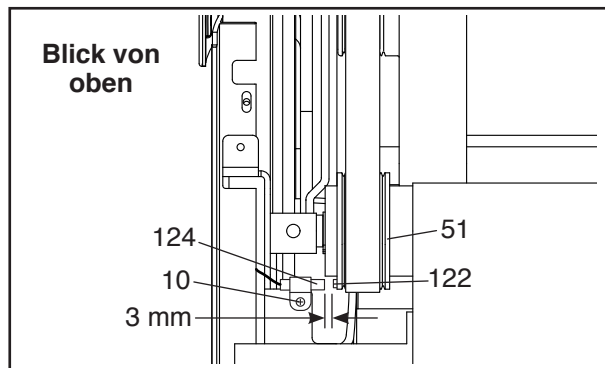
- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Anzeigen erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (stoppen) -Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Falls die Anzeigen noch immer beleuchtet sind, siehe Schritt 7 auf Seite 28, um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Die Anzeigen des Trainingscomputers funktionieren nicht richtig

- Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Schrauben (5). Entfernen Sie mit einer Drehbewegung vorsichtig die Motorhaube (62).



Finden Sie den Reedschalter (124) und den Magnet (122) auf der linken Seite der Rolle (51). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet dem Reedschalter gegenüberliegt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Reedschalter sollte ungefähr 3 mm weit sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (10), bewegen Sie den Reedschalter ein wenig und ziehen Sie die Bohrschraube dann wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder mit den #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen, um eine richtige Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



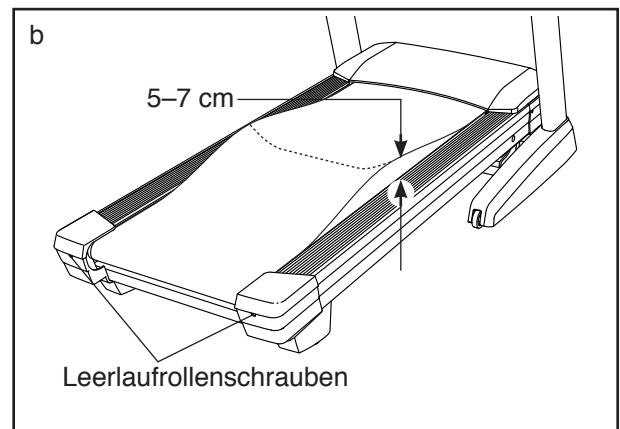
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein

- Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers (siehe Schritt 4 auf Seite 31). Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

- Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwenden.

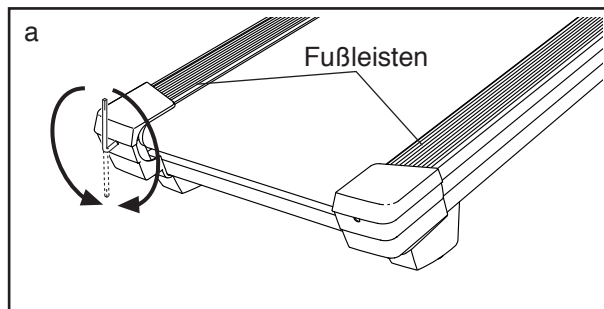
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Lauftrainers verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Inbusschlüssels um eine 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie 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 und übermäßige Abnutzungserscheinungen hervorrufen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, siehe Vorderseite der Bedienungsanleitung.
- Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, während man darauf geht, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

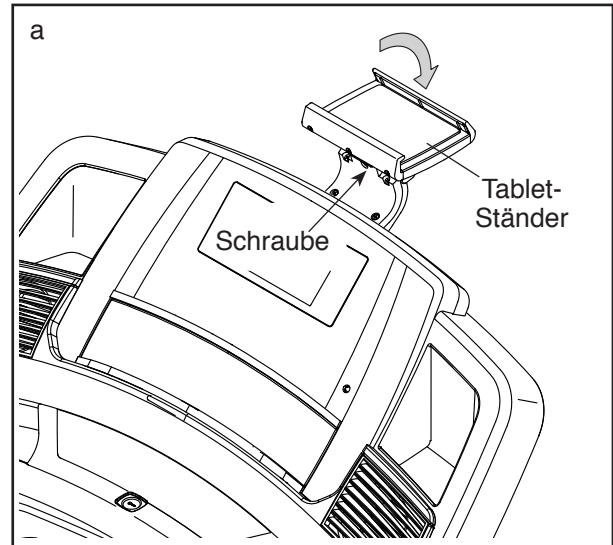
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

- a. **WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.** Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit dem Inbusschlüssel um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. Hat sich das Laufband nach rechts verschoben, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte aufliegt.



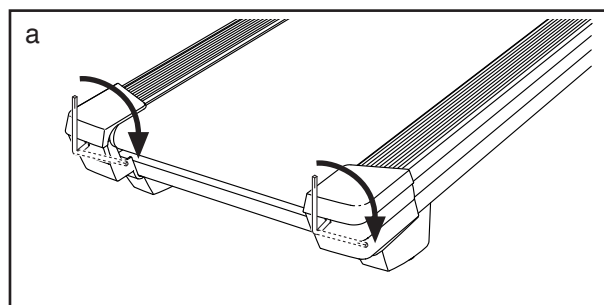
SYMPTOM: Der Tablet-Ständer bleibt nicht an seiner Stelle

- a. Rotieren Sie den Tablet-Ständer nach hinten. Ziehen Sie dann die angezeigte Schraube ein wenig an, bis der Tablet-Ständer sich nicht mehr bewegen lässt, nachdem er auf die gewünschte Position eingestellt wurde.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Inbusschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits vorhandene Gesundheitsprobleme haben.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzwerte beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie ein achtbares Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren. Auch richtige Ernährung und ausreichender Schlaf tragen zu erfolgreichen Resultaten bei.

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die zwei niedrigeren Zahlen geben die empfohlene Spanne der Herzfrequenzen für Fettverbrennung an; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

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 Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur maximalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über längere Zeit große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

Trainieren innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang und halten Sie dabei die Herzfrequenz in der Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Workouts regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL20716.1 R0417A

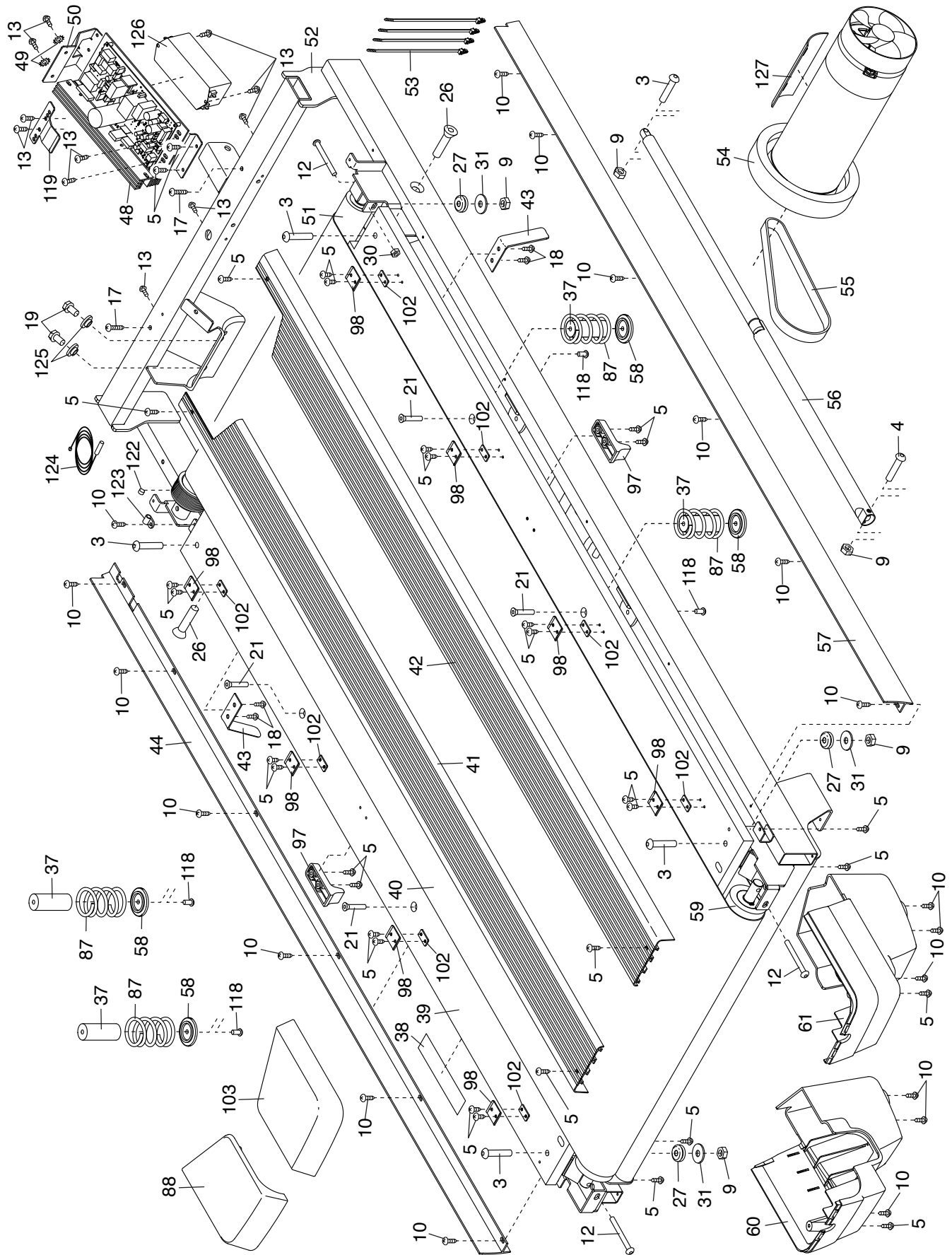
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	4	5/16" x 3/4" Schraube	51	1	Antriebsrolle/Rolle
2	8	5/16" x 2" Schraube	52	1	Rahmen
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolzen	53	4	Befestigung
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	54	1	Antriebsmotor
5	70	#8 x 3/4" Schraube	55	1	Motorriemen
6	2	#10 x 3/4" Schraube	56	1	Lagerungssperre
7	16	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	57	1	Rechte Rahmenabdeckung
8	8	5/16" Zahnscheibe	58	4	Dämpfungsplatte
9	6	5/16" Mutter	59	1	Leerlaufrolle
10	27	#8 x 3/4" Bohrschraube	60	1	Linke, hintere Kappe
11	16	#8 x 1/2" Schraube	61	1	Rechte, hintere Kappe
12	3	1/4" x 2 1/2" Schraube	62	1	Motorhaube
13	12	Silberne #8 x 1/2" Schraube	63	2	Neigungsrahmen-Abstandhalter
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	64	2	Rahmen-Abstandhalter
15	1	3/8" x 2" Bolzen	65	1	Neigungsrahmen
16	1	Abdeckung des Ablageventilators	66	1	Neigungsmotor
17	2	#8 x 1 3/4" Schraube	67	2	Neigungsmotor-Abstandhalter
18	4	#8 Riemenführungsschraube	68	2	Haubenhalterung
19	2	5/16" Motorbolzen	69	1	Netzkabel
20	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	70	1	1/4" x 5/8" Schraube
21	4	1/4" x 1 1/4" Schraube	71	1	Netzschalter
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen	72	1	Bodenschale
23	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	73	1	Linke, obere Haltestangen- abdeckung
24	2	M10 Federscheibe	74	2	Haltestange
25	8	3/8" Zahnscheibe	75	1	Linke, untere Haltestangen- abdeckung
26	2	1/2" x 2" Bolzen	76	1	Pfostenquerstange
27	4	Gummidämpfer	77	2	Rahmenkappe des Computers
28	2	3/8" x 1" Schraube	78	1	Ablageventilator
29	8	#6 x 1/2" Schraube	79	1	Ablage
30	3	1/4" Mutter	80	1	Pulsquerstange
31	4	Flache 5/16" Scheibe	81	1	Rechte, obere Haltestangen- abdeckung
32	4	#8 x 3/8" Schraube	82	1	Rechte, untere Haltestangen- abdeckung
33	2	1/4" x 1/2" Schraube	83	1	Pfostenkabel
34	2	1/2" Mutter	84	1	Rechter Pfosten
35	6	3/8" Mutter	85	3	Vorsichtsaufkleber
36	5	Haubenklipp	86	1	Pfostendichtung
37	4	Dämpfer	87	4	Dämpfungsfeder
38	1	Warnungsaufkleber	88	1	Linke, hintere Kappe
39	1	Laufplattform	89	1	Linke Basisabdeckung
40	1	Laufband	90	1	Rechte Basisabdeckung
41	1	Linke Fußleiste	91	1	Linker Pfosten
42	1	Rechte Fußleiste	92	2	Hinteres Rad
43	2	Bandführung	93	1	Basis
44	1	Linke Rahmenabdeckung	94	1	Linke Ablage
45	4	3/8" Plastikbuchse	95	2	Ventilator
46	2	1/2" Plastikbuchse	96	1	Trainingscomputer
47	2	1/2" Anlaufscheibe			
48	1	Steuerung			
49	2	#8 Zahnscheibe			
50	1	Steuerungsklammer			

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
97	2	Dämpfungsradanschlag	115	2	Dämpfungsstabklammer
98	8	Fußeistenklipp	116	1	Dämpfungsstab
99	2	Lautsprecher	117	2	Dämpfungsrad
100	1	Computerbasis	118	4	1/4" x 3/4" Schraube
101	1	Rechte Ablage	119	1	Steuerungsklemme
102	8	Fußeistenplatte	120	2	Dämpfungsstabbuchse
103	1	Rechte, hintere Kappe	121	1	Tablet-Ständer
104	1	Schlüssel/Klipp	122	1	Magnet
105	2	Rahmenkappe des Computers	123	1	Klipp
106	1	Computerrahmen	124	1	Reedschalter
107	5	Kabelbinder	125	2	Motor-Isolator
108	4	#8 x 5/8" Schraube	126	1	Filter
109	1	Brustgurt-Pulsmesser	127	1	Motor-Isolator
110	2	1/4" x 1 1/2" Bolzen	128	2	3/8" Anlaufscheibe
111	2	3/8" Unterlegscheibe	129	1	Buchse
112	1	Einstellgriff	130	4	Basispolster
113	1	Griffkappe	131	1	Gitter des Ablageventilators
114	4	Dämpfungsbuchse	*	—	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Daten vorbehalten. Für Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

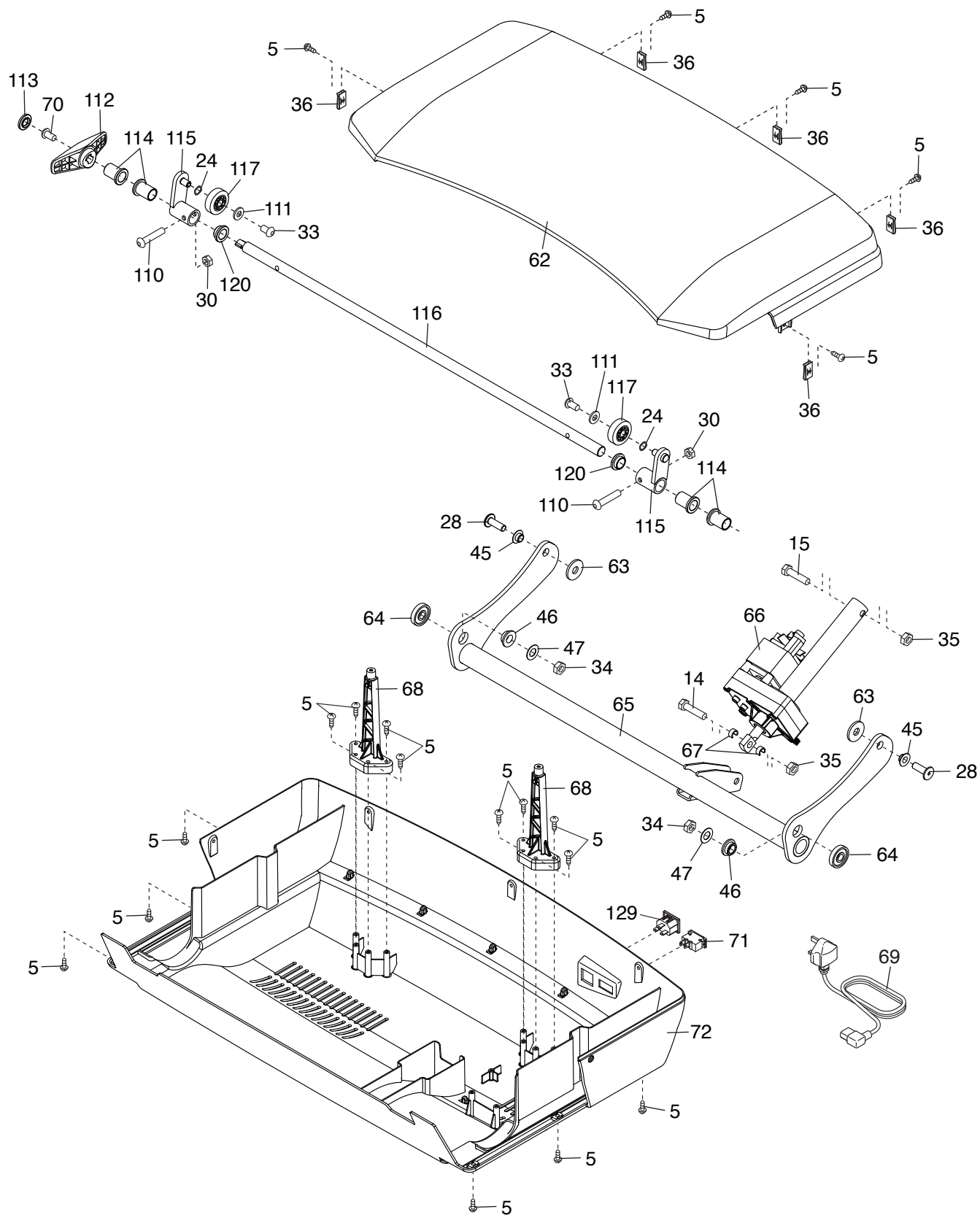
DETAILZEICHNUNG A

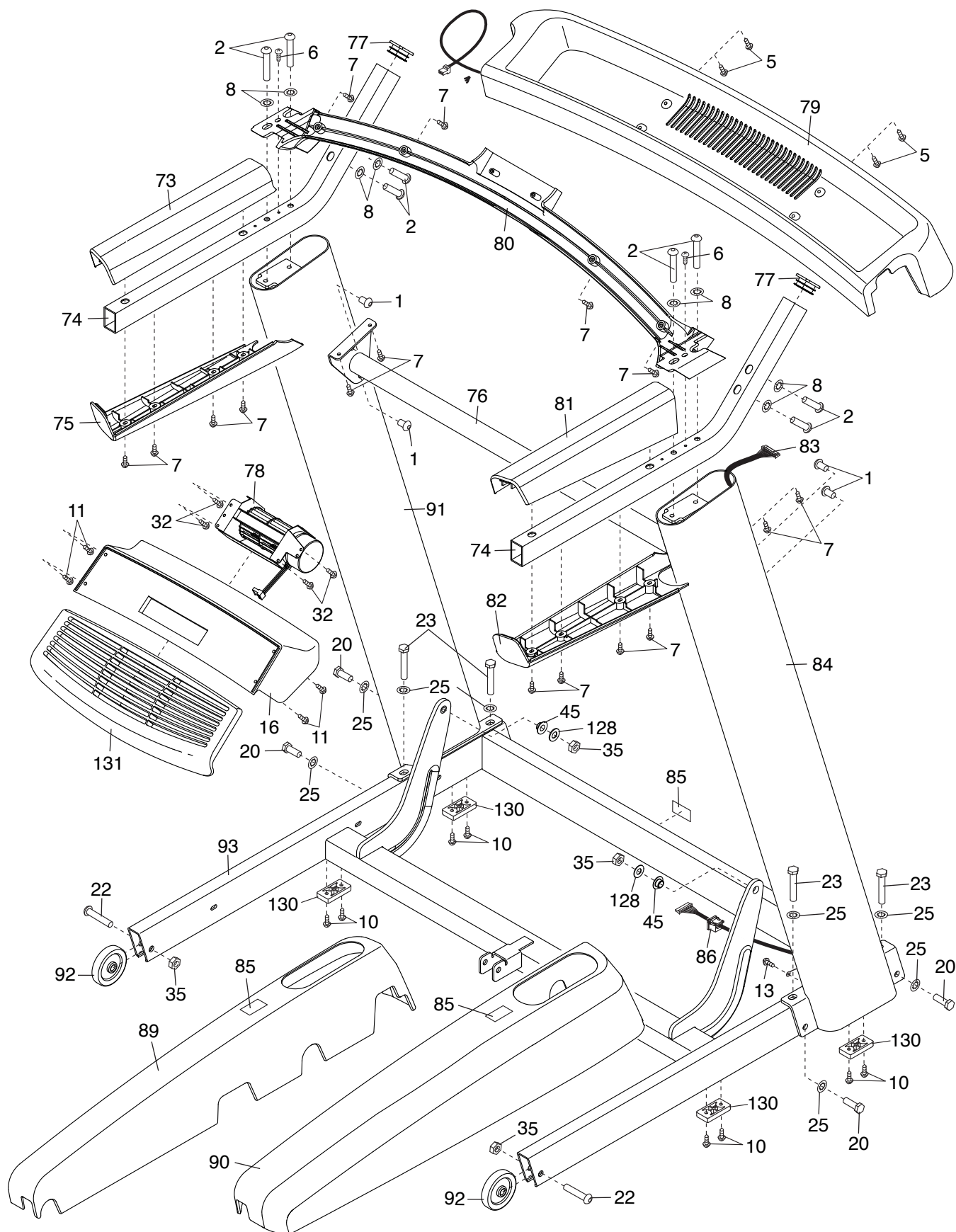
Modell-Nr. NETL20716.1 R0417A



DETAILZEICHNUNG B

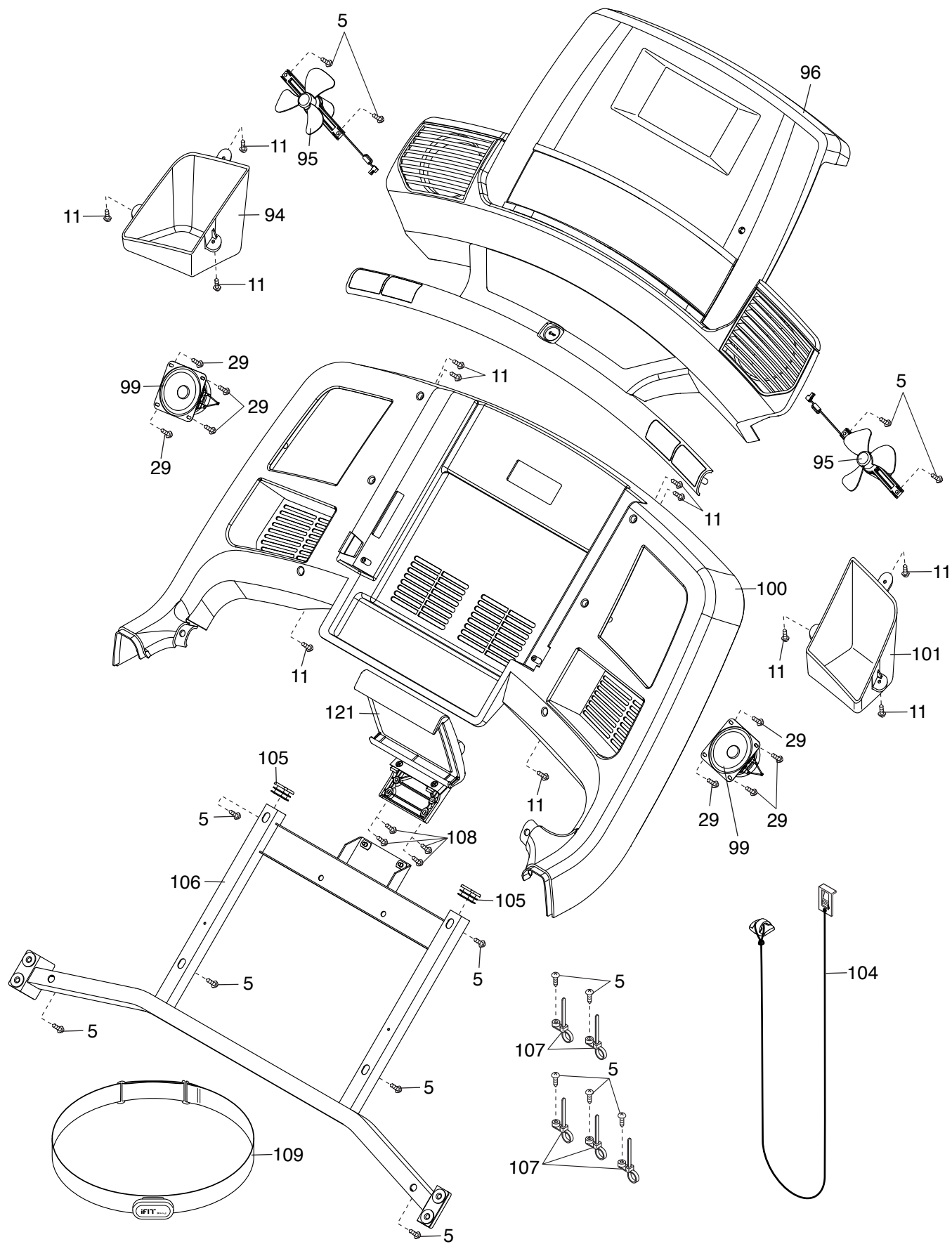
Modell-Nr. NETL20716.1 R0417A





DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL20716.1 R0417A



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 Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung der Teile (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.

