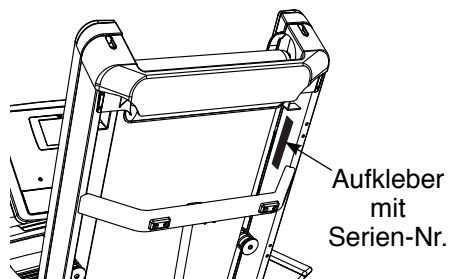


NordicTrack[®] **T 22.5**

Modell-Nr. NETL24713.2

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

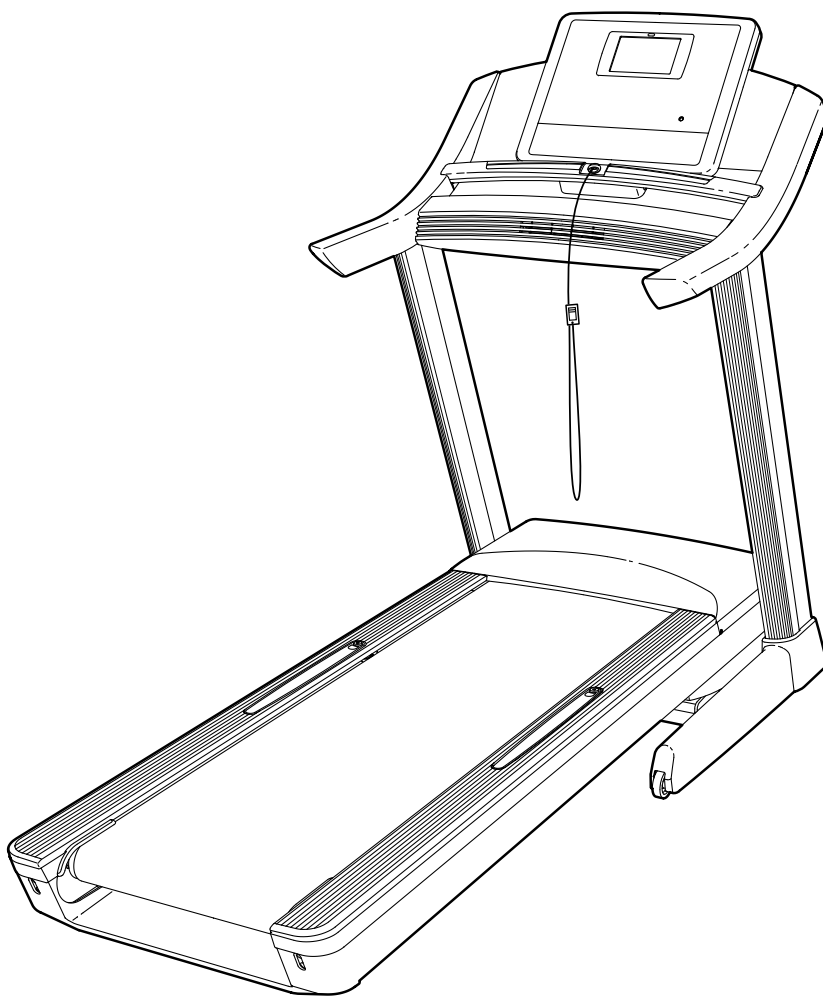
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



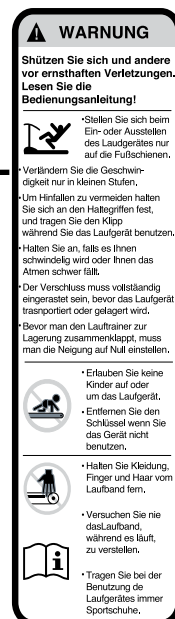
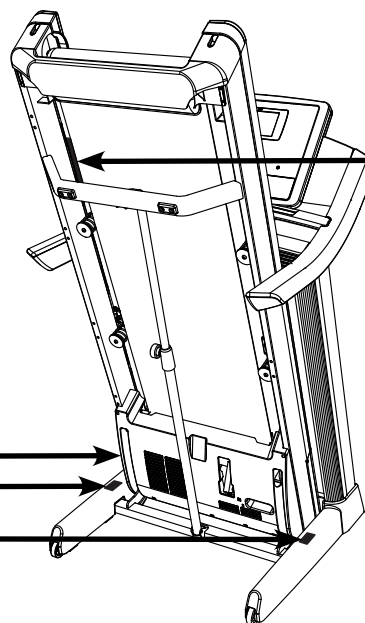
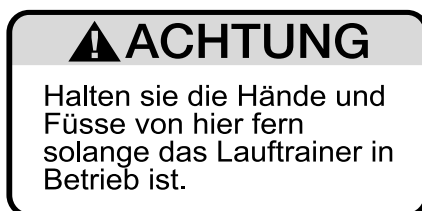
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	12
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	13
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	26
FEHLERSUCHE	27
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Lauftrainer bevor Sie den Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 181 kg wiegen (364 dt. Pfund).
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
10. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 27, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
20. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer bewegen zu können.
21. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
22. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
23. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
24. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
25. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® T 22.5 Lauftrainer entschieden haben. Der T 22.5 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts angenehmer und effektiver gestalten. Wenn Sie gerade nicht trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen, wodurch er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern einnimmt.

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

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

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

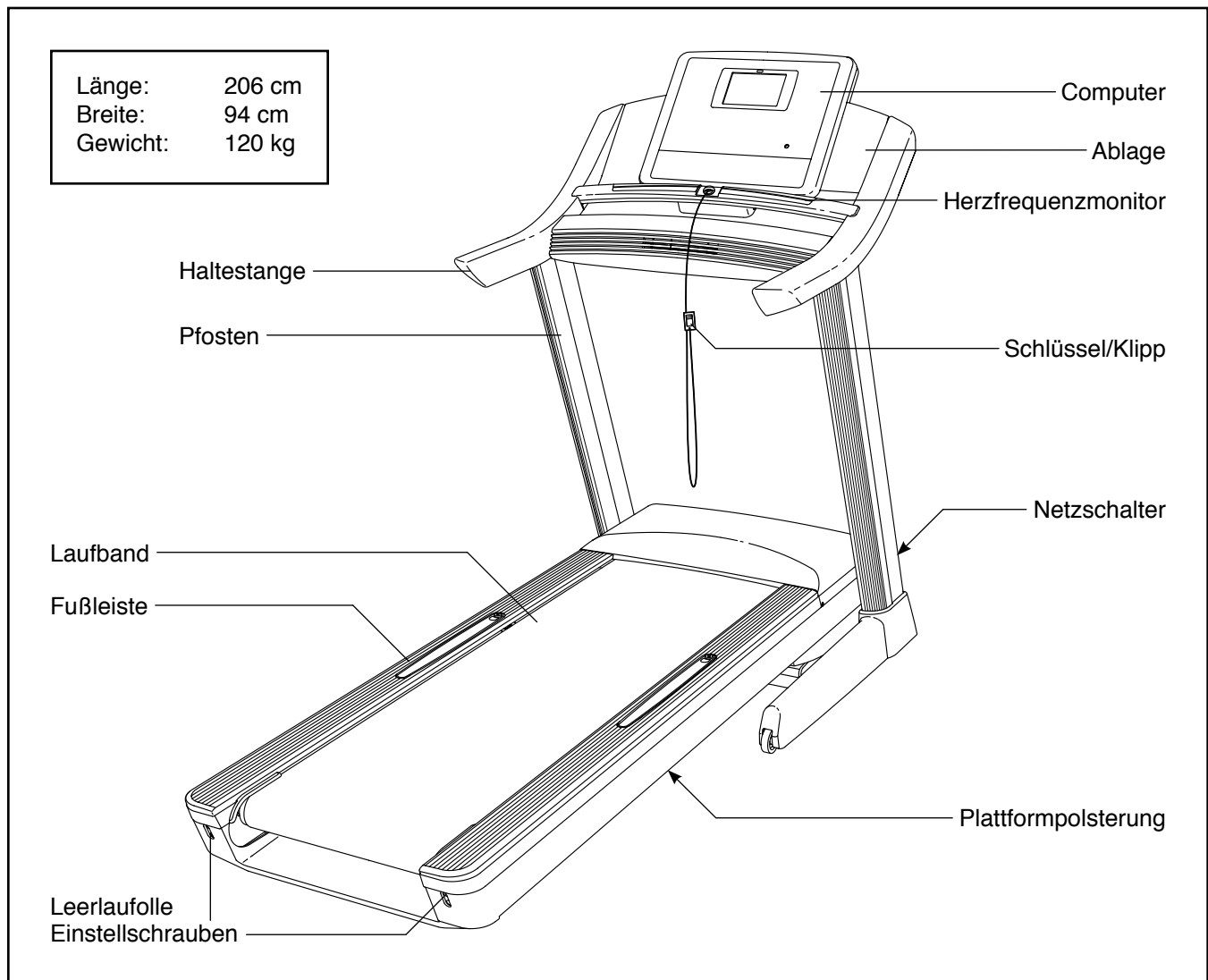
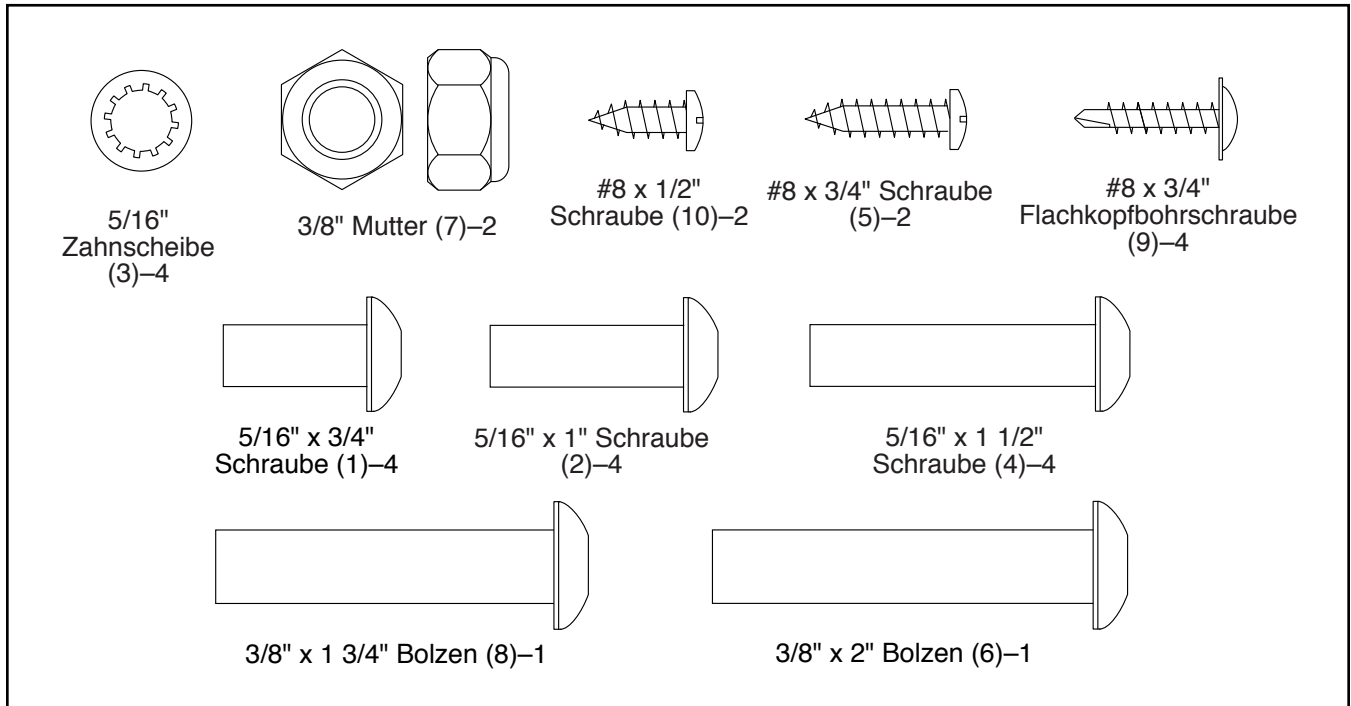


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile in eine dafür freige-machte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Durch den Versand könnte sich eine ölige Substanz auf den Außenseiten des Lauftrainers befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und milden nicht-scheuernden Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.

- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.

- Für die Montage benötigt man folgende Werkzeuge:

den mitgelieferten
Innensechskantschlüssel



einen Schraubenschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubendreher

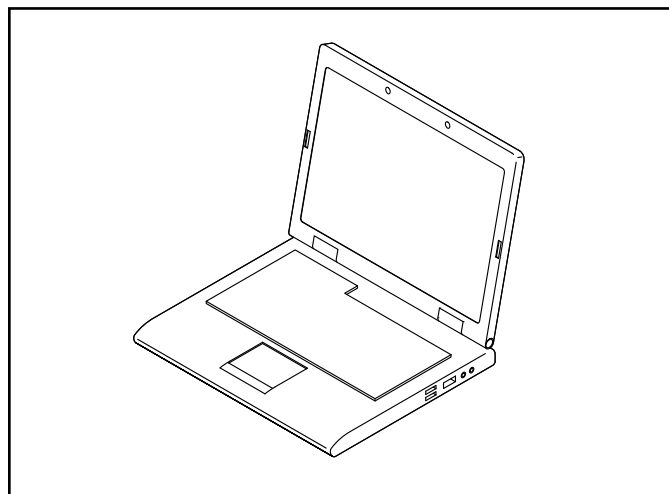


Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden,
verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

**Registrieren Sie Ihr Produkt auf
www.iconsupport.eu auf Ihrem Computer.**

- aktiviert Ihre Garantie
- erspart Ihnen Zeit, falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- erlaubt uns, Sie über Upgrades und Angebote zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie kein Internetzugriff haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) und registrieren Sie Ihr Produkt.

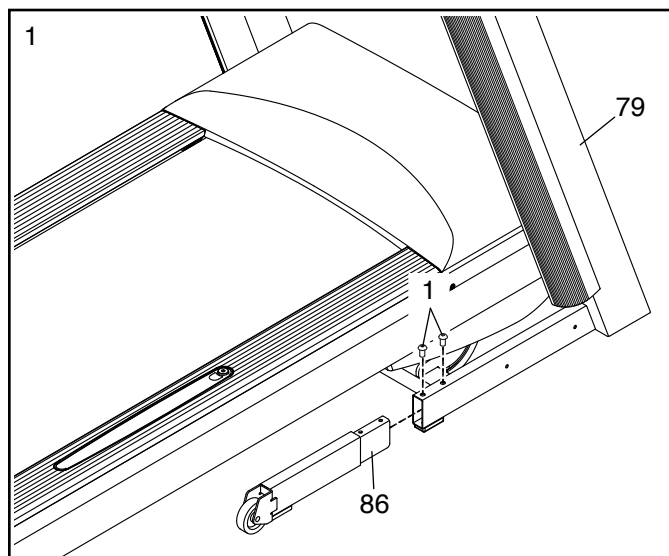


1. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel aus-gesteckt ist.

Mithilfe einer zweiten Person, heben Sie die Pfosten (79) vertikal hoch.

Befestigen Sie den rechten Basisfuß (86) an den rechten Pfosten (79) mit zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (1).

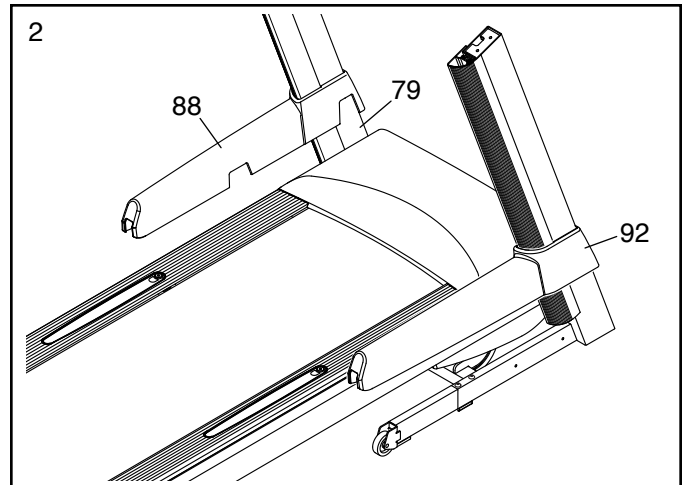
Befestigen Sie den linken Basisfuß (nicht abgebildet) an den linken Pfosten (79) auf die gleiche Weise.



2. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (88, 92).

Schieben Sie die linke Basisabdeckung (88) auf den linken Pfosten (79) auf. Schieben Sie die rechte Basisabdeckung (92) auf den rechten Pfosten auf.

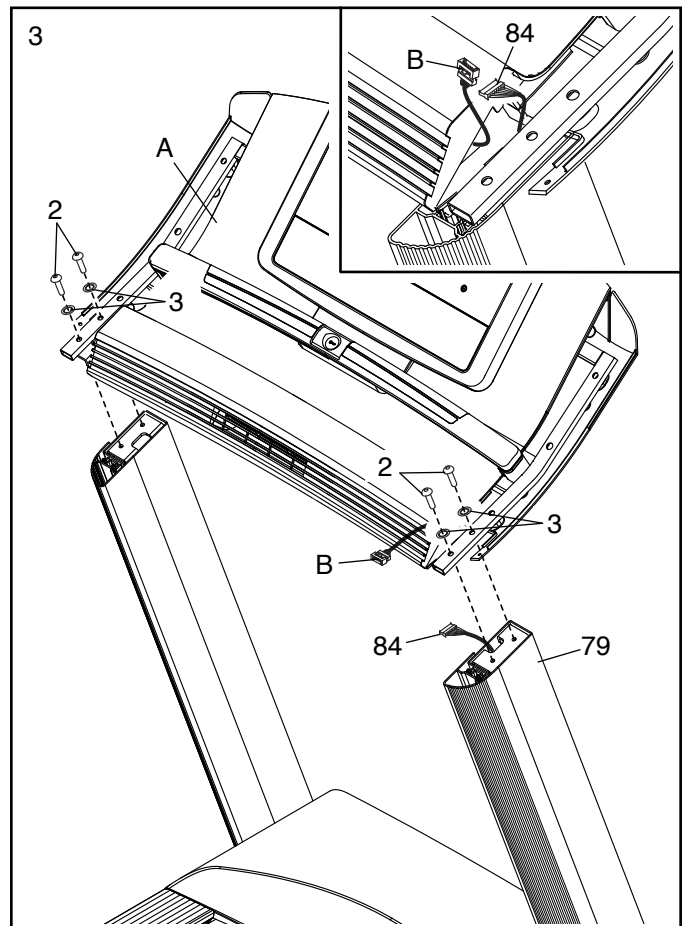
Dann, drücken Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (88, 92) nach unten, bis sie einschnappen.



3. Entfernen Sie die Befestigung (nicht abgebildet) die den Pfostendraht (84) am rechten Pfosten (79) hält.

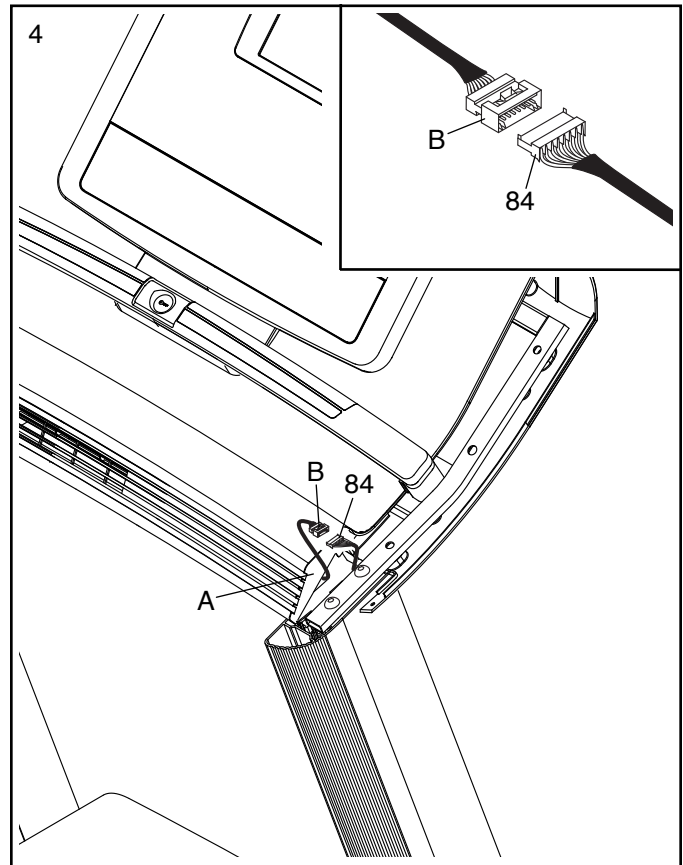
Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage (A) nahe des Pfostens (79).

Befestigen Sie die Computermontage (A) mit vier 5/16" x 1" Schrauben (2) und vier 5/16" Zahnscheiben (3). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen. Siehe die eingefügte Abbildung. Achten Sie darauf, die Drähte (B, 84) nicht abzuklemmen.**



4. Verbinden Sie den Pfostendraht (84) mit dem Computerdraht (B). **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**

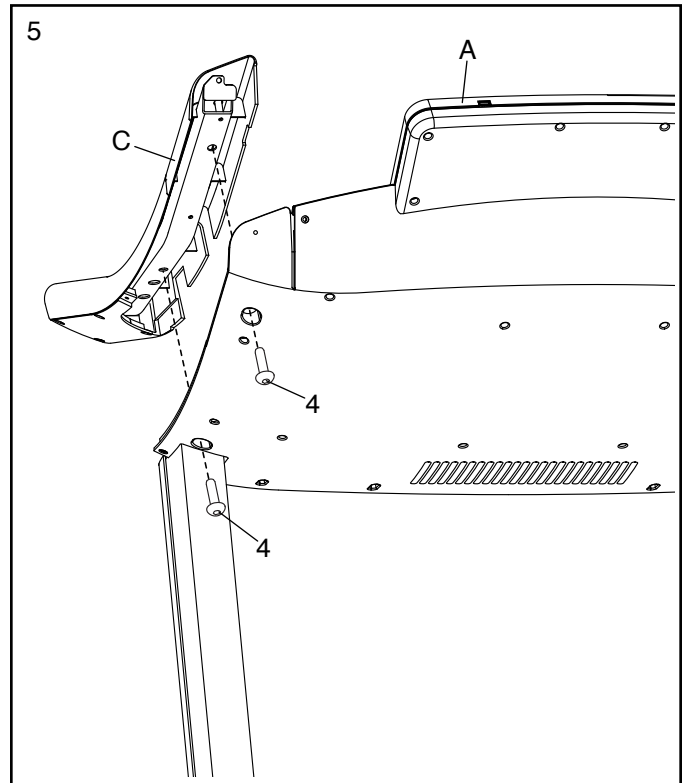
Fügen Sie die Drähte (B, 84) in die Computermontage (A) ein.



5. Identifizieren Sie die rechte Haltestangenmontage (C).

Befestigen Sie die rechte Haltestangenmontage (C) an die Computermontage (A) mit zwei 5/16" x 1 1/2" Schrauben (4). **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest.**

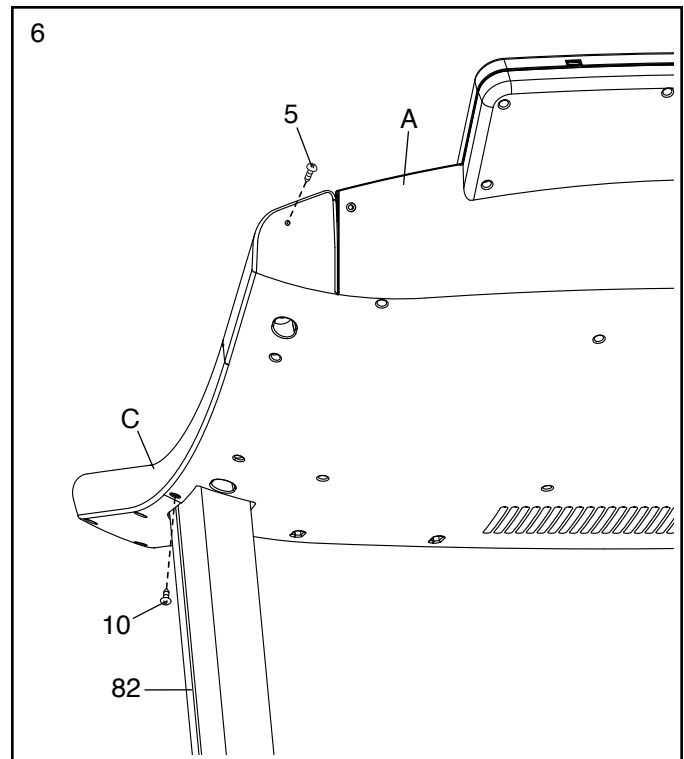
Befestigen Sie die linke Haltestangenmontage (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.



6. Ziehen Sie eine #8 x 1/2" Schraube (10) und eine #8 x 3/4" Schraube (5) in die Computermontage (A) und in die rechte Haltestangenmontage (C), wo abgebildet, fest. **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Lauftrainers.

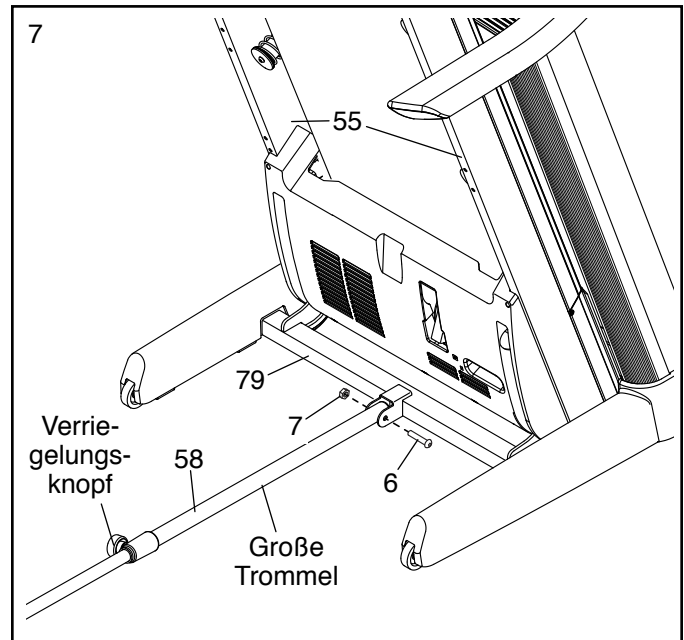
Schieben Sie die rechte Pfostenabdeckung (82) und die linke Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) nach oben, bis sie anstoßen.



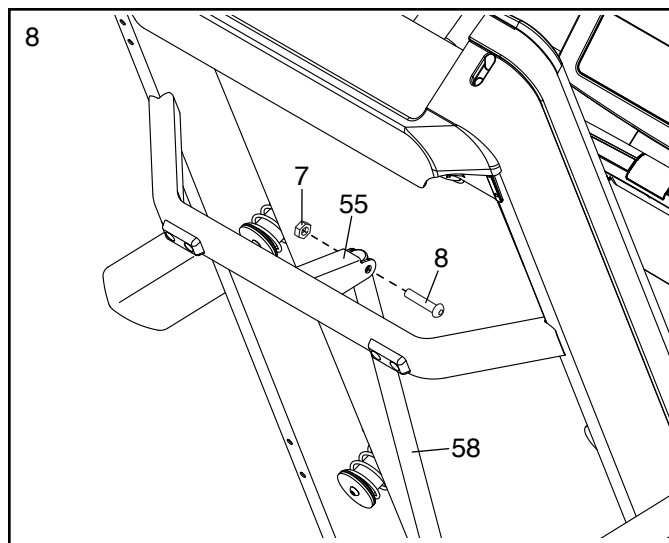
7. Heben Sie den Rahmen (55) bis zur abgebildeten Position hoch. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 9 vollendet ist.**

Legen Sie die Lagerungssperre (58) so aus, dass die große Trommel und der Absperrknopf sich in der abgebildeten Position befinden.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (58) an den Pfosten (79) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (6) und einer 3/8" Mutter (7).

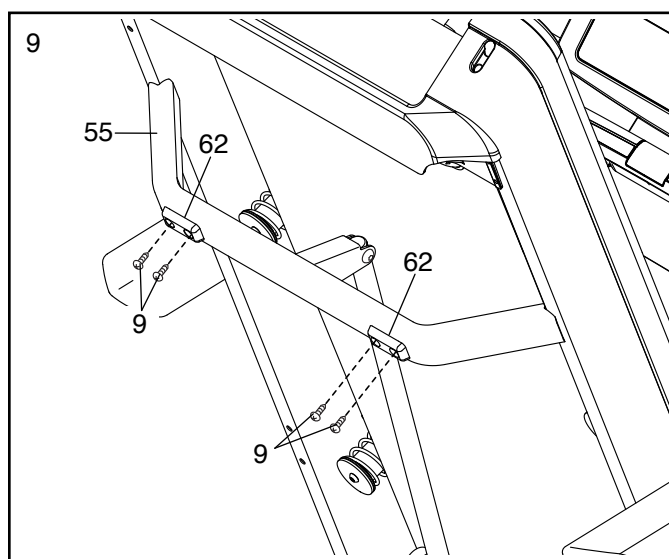


8. Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (58) an den Rahmen (55) mit einem 3/8" x 1 3/4" Bolzen (8) und einer 3/8" Mutter (7). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen vor- und zurückbewegen, um die Lagerungssperre mit dem Rahmen übereinzustimmen.



9. Befestigen Sie zwei hintere Fußpolster (62) am Unterteil der Querstange am Rahmen (55) mit vier #8 x 3/4" Flachkopfbohrschrauben (9). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Lassen Sie den Rahmen (55) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 26).

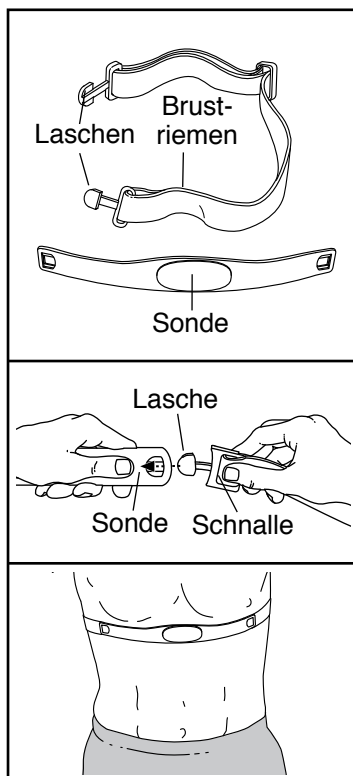


10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile im Lieferumfang enthalten sein. Verwahren Sie die mitgelieferten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort; einer der Sechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seite 28).

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

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



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

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

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

FEHLERSUCHE

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

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

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

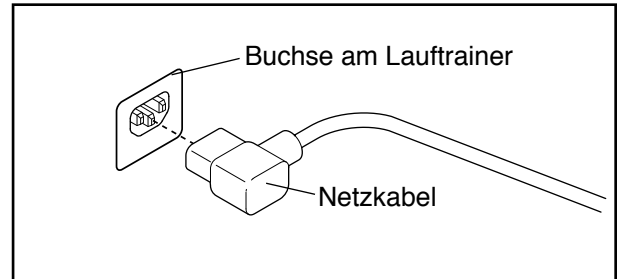
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

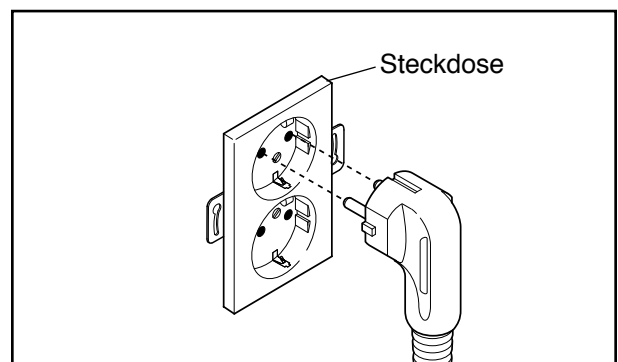
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

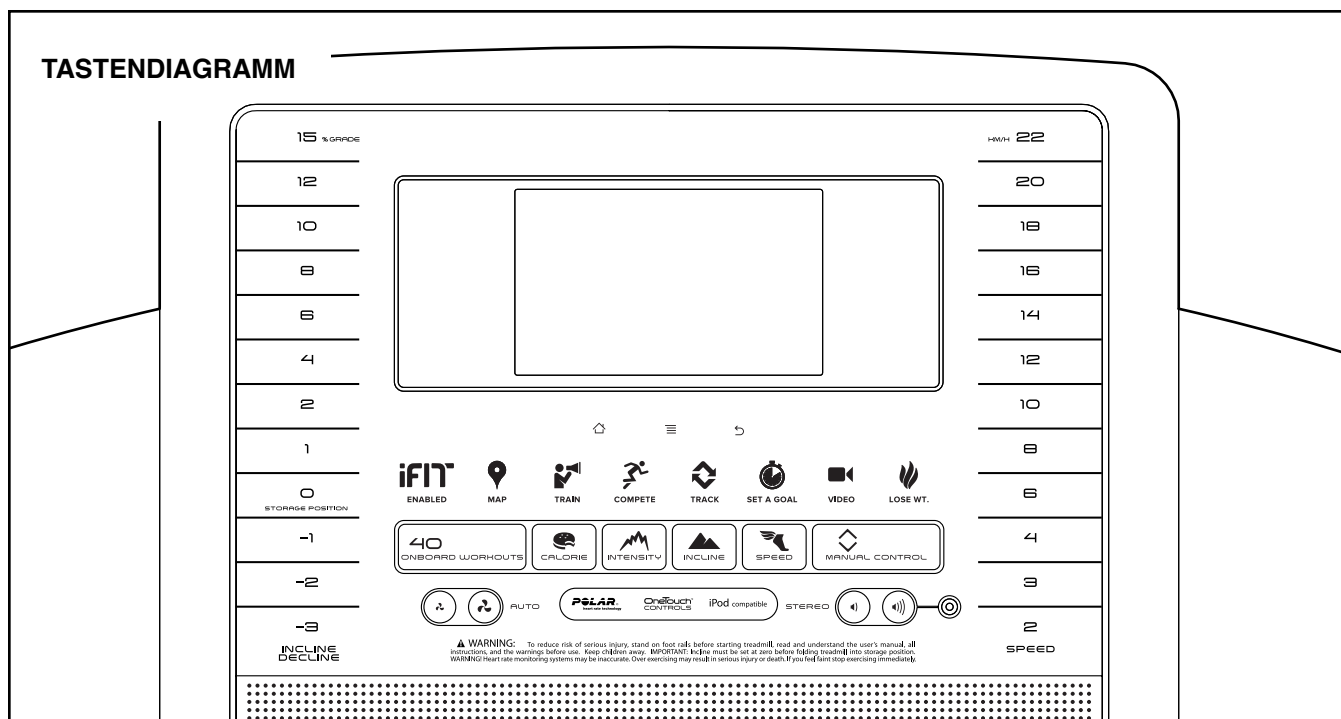
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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



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





WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

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

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

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

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

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

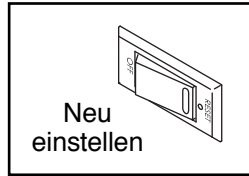
Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 15. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 15. **Um den Computer einzustellen**, siehe Seite 16.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe Schritt 4 auf Seite 21. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

DAS GERÄT EINSCHALTEN

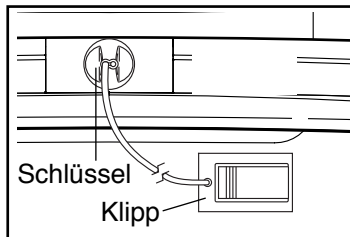
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den DAS GERÄT EINSCHALTEN. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Entstörposition befindet.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, wird das Display nach dem Einstecken des Netzkabels und Drücken des Netzschalters auf die Entstörposition eine Demo-Präsentation vorzeigen, bevor Sie den Schlüssel einfügen. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 7 auf Seite 21.

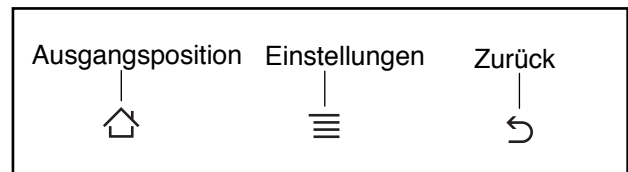
Als nächstes, steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. **Anmerkung:** Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch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



BENUTZUNG DES TOUCH-SCREENS

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

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablet-PC's.. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 16). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger am Bildschirm entlang fährt.
- Der Bildschirm ist nicht drucksensitiv. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Informationen in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld und eine Tastatur wird erscheinen. Um Nummern oder Buchstaben an der Tastatur benutzen zu können, drücken Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, drücken Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die ALT-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, drücken Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie den Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie den Pfeil ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, drücken Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil mit einem X.
- Benutzen Sie die unten abgebildeten Tasten, um auf dem Tablet navigieren zu können. Drücken Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die Settings-Taste (Einstellungen-Taste) um zum Einstellungen-Hauptmenü zu gelangen (siehe Seite 21). Drücken Sie die Rücktaste, um zum vorigen Bildschirm zurückzukehren.



DEN COMPUTER EINSTELLEN

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

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

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, iFit-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen des Computers zu benutzen, muss man mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 24, um den Computer an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Kontrollieren Sie ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 21 und Schritt 2 auf Seite 23, und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend, siehe Schritt 3 auf Seite 23 und überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

3. Kalibrieren Sie das Neigungssystem.

Drücken Sie die 1 Step-Incline/Decline-Taste (1 Step Auf-/Ab-Taste) mit der Nummer -3. Dann, stellen Sie die Neigung auf die gewünschte Stufe ein.

WICHTIG: Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null Prozent ein, bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen.

4. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

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

Anmerkung: Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 25. Die iFit.com Homepage öffnet sich im Browser. Folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf der Website, um sich für ein iFit-Konto anzumelden.

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

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 16. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 18. **Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen**, siehe Seite 19. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 20.

Um den Geräte-Einstellungen-Modus zu benutzen, siehe Seite 21. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 23. **Um den drahtlosen-Netzwerk-Modus zu benutzen**, siehe Seite 24. **Um die Stereoanlage zu benutzen**, siehe Seite 25. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 25.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie diese, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 28).

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.

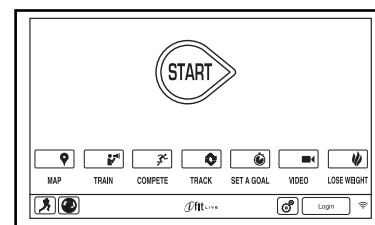
Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

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

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

Berühren Sie die Start-Taste am Bildschirm, oder drücken Sie die Start-Taste am Computer um das Laufband zu starten. Sie können auch die Manual-Control-Taste (Manuelle Taste) am Computer drücken, und dann die Resume-Taste (Fortsetzen-Taste) am Bildschirm berühren. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Speed-Tasten (Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten) drücken. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h.



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

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

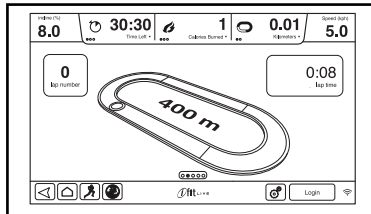
4. Ändern Sie die Neigung des Lauftrainers wie gewünscht.

Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline-Tasten (Neigungs-Auf- oder -Ab-Tasten) oder einer der nummerierten 1-Step-Incline/Decline-Tasten (1-Stufen-Neigungstasten). Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis sie die gewünschte Neigungsstufe erreicht hat.

Anmerkung: Bevor man die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 23).

5. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

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



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

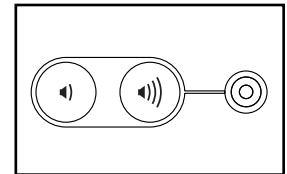
Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann das Display folgende Workout-Informationen anzeigen:

- Der Neigungsgrad des Lauftrainers
- Die vergangene Zeit
- Die verbleibende Zeit (Anmerkung: Im manuellen Modus kann man die übrige Zeit nicht herunter zählen.)

- Die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie pro Stunde verbrauchen
- Die Distanz die Sie gegangen oder gelaufen sind
- Die senkrechte Messung, die man hinter sich gelegt hat
- Die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Eine 400 m (1/4 Meile) Laufbahn
- Ihr Tempo
- Ihre derzeitige Anzahl an Runden
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)

Man kann die Lautstärke mithilfe der Vol+ und Vol-Tasten am Computer nach Belieben verstellen.

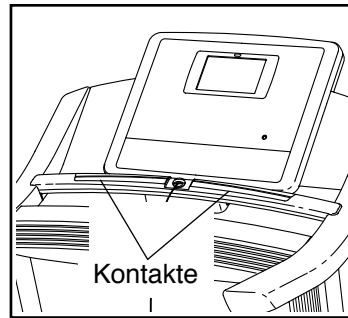
Um das Workout zu pausieren, berühren Sie eine der Menüasten oder drücken Sie die Stop-Taste am Computer. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume-Taste (Fortsetzentaste) oder die Starttaste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die Taste Workout Beenden.



6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Information über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie auf Seite 12.

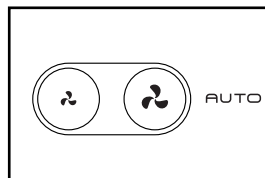
Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Herzfrequenzmonitors. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.



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

7. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

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



Drücken Sie die Ventilator-Beschleunigungstaste um die Geschwindigkeit des Ventilators zu erhöhen. Drückt man die Ventilator-Beschleunigungstaste während der Ventilator auf die maximale Geschwindigkeit eingestellt ist, dann wird der automatische Ventilatormodus eingestellt. Zum Verlangsamen oder Abstellen des Ventilators drücken Sie die Ventilator-Verlangsamungstaste mehrmals.

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

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

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

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Calorie-Taste (Kalorientaste), die Intensity-Taste (Intensitätstaste), die Speed-Taste (Geschwindigkeitstaste) oder die Incline-Taste (Neigungstaste) auf dem Computer.

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

3. Starten Sie das Workout.

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

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

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

Das Workout wird so lange fortgesetzt, bis der letzte Abschnitt beendet ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish-Taste (Fertig-Taste), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der 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- (Geschwindigkeit) oder Incline- (Neigung) Tasten aufheben. **Wenn Sie eine Speed-Taste (Geschwindigkeitstaste) drücken**, können Sie dann die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 16). **Wenn Sie eine Incline-Taste (Neigungstaste) drücken**, können Sie dann die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 17). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Follow-Program- (Programmfolge-Taste) Taste.

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

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

4. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf den Seiten 17 und 18.

6. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.

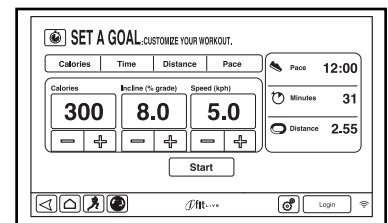
2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 16.

3. Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Um ein Ziel-Setzen-Workout auszuwählen, berühren Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste) am Bildschirm, oder drücken Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste) am Computer.

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



4. Starten Sie das Workout.

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

Das Workout wird auf die selbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seiten 16-18).

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

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

5. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf den Seiten 17 und 18.

7. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

BENUTZUNG EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigt man ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 24). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 16.

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

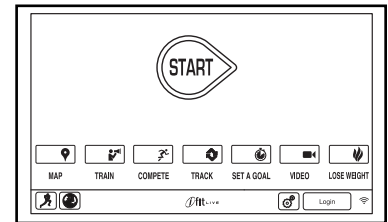
Falls Sie dies noch nicht getan haben, berühren Sie die Login-Taste, um sich in Ihr iFit-Konto einzuloggen. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Benutzername und Passwort fragen. Geben

Sie diese ein und berühren Sie die Submit-Taste (Einreichen-Taste). Um aus dem Login-Bildschirm auszusteigen, berühren Sie die Cancel-Taste (Abbrechen-Taste).

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout in Ihren Kalender herunterzuladen, berühren Sie die Map-

(Karten-),
Train-
(Trainieren-),
Video- oder
Lose Weight-



(Gewichtsverlust-) Taste um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man Demo-Workouts benutzen, auch wenn man nicht in seinem iFit-Konto angemeldet ist.

Um an einem Wettkampf teilzunehmen den man schon vorher eingeplant hat, berühren Sie die Compete-Taste (Wettbewerb-Taste). Um Ihre Workout-Historie abzurufen, berühren Sie die Track-Taste (Verfolgen-Taste). Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen, berühren Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste) (siehe Seiten 19 und 20). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

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

Bevor manche Workouts heruntergeladen werden können, müssen Sie diese zuerst in Ihren Kalender auf iFit.com hinzufügen.

Mehr Information über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.

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

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 16.

Während einiger Workouts wird Sie ein Audio-Trainer durch Ihr Workout führen.

6. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17. Der Bildschirm könnte auch eine Karte des Pfads die Sie gehen oder laufen anzeigen.

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

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf den Seiten 17 und 18.

8. Schalten Sie falls erwünscht den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

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

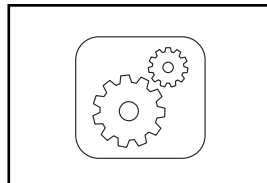
BENUTZUNG DES GERÄTE-EINSTELLMODUS

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Stecken Sie den Schlüssel in den Computer (siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 15). Wählen Sie als nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 16). Dann, berühren Sie die Gears-Taste (Gang-Taste) nahe der unteren, rechten Ecke des Bildschirms um das Einstellungshauptmenü zu wählen.

2. Wählen Sie den Geräte-Einstellmodus.

Im Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie die EquipmentSettings-Taste (Geräte-Einstellungstaste). Anmerkung: Fahren Sie mit dem Finger am Bildschirm entlang, um durch die Optionen hinauf oder hinunter zu scrollen.



3. Wählen Sie eine Sprache.

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

4. Wählen Sie die Maßeinheit.

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

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Berühren Sie die Zeitzonen-Taste. Wählen Sie die lokale Zeitzone um den Computer mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

6. Wählen Sie eine Aktualisierungszeit.

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

WICHTIG: Sie müssen trotzdem noch das Netzkabel herausziehen, nachdem Sie den Lauftrainer benutzt haben. Stellen Sie die Aktualisierungszeit für eine Zeit ein, in der Sie den Lauftrainer benutzen, um daher auch das Netzkabel nach einer Aktualisierung herausziehen zu können.

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

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position (Entstörposition) schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft am Bildschirm eine Demonstrationspräsentation ab.

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

8. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Webbrowser.

Um den Webbrowser zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie zuerst die Browser-Taste. Als nächstes, berühren Sie die Enable- (Aktivieren-) oder Disable- (Deaktivieren-) Checkbox. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

9. Aktivieren oder deaktivieren Sie die Straßenansicht.

Während einiger Workouts könnte der Bildschirm eine Karte anzeigen. Um die Straßenansichtfunktion der Karten zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie zuerst die Street-View-Taste (Straßenansicht-Taste). Als nächstes, berühren Sie die Enable- (Aktivieren-) oder Disable- (Deaktivieren-) Checkbox. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

10. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Schlüssel.

Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise auf Ihrem Lauftrainer deaktiviert.

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

11. Ein Passwort aktivieren oder deaktivieren.

Der Computer bietet ein kindersicheres Passwort, um nicht-berechtigten Benutzern vom Gebrauch des Lauftrainers abzuhalten.

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

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

12. Setzen Sie ein Sicherheits-Bildschirm Timeout.

Der Computer bietet eine automatische Rückstellungsfunktion an. Wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden, und das Laufband sich für eine bestimmte Zeit nicht bewegt, wird sich der Computer automatisch auf die Grundeinstellung zurücksetzen.

Um den Zeitraum einzustellen, bevor sich der Computer automatisch auf die Grundeinstellung zurückversetzt, berühren Sie die Safety-Screen-Timeout-Taste (Sicherheits-Bildschirm-Timeout-Taste) um eine Liste an Zeiten zu sehen. Wählen Sie die gewünschte Zeitspanne. Berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

13. Steigen Sie aus dem Geräte-Einstellmodus aus.

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

BENUTZUNG DES WARTUNGSMODUS

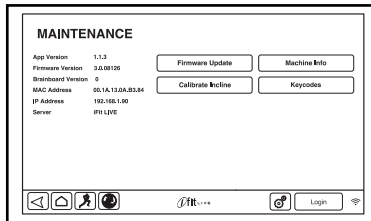
1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 21.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.

Im Einstellungshauptmenü, berühren Sie die Wartungstaste um in den Wartungsmodus einzusteigen zu können.

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



3. Aktualisieren Sie die Computer-Firmware.

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

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

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, schalten Sie das Gerät nicht aus und entfernen Sie den Schlüssel nicht während einer Firmware-Aktualisierung.

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

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

4. Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

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

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

5. Rufen Sie die Geräteinformation ab.

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

6. Finden Sie die Schlüsselcodes.

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

7. Verlassen Sie den Wartungsmodus.

Um aus dem Wartungsmodus auszusteigen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

BENUTZUNG DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

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

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 21.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

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

3. Aktivieren Sie das Wi-Fi.

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

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

Wenn WiFi (WLAN) aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste verfügbarer Netzwerke an. Anmerkung: Dies kann einige Sekunden dauern.

Achten Sie darauf, dass die Checkbox in der Netzwerkinweis-Menüoption mit einem grünen Haken markiert ist, sodass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen kann.

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

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

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

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS auf Seite 15.

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

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

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

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

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

5. Steigen Sie aus dem drahtlosen Netzwerkmodus aus.

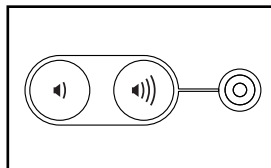
Um aus dem drahtlosen Netzwerkmodus auszu-
steigen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

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

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

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



BENUTZUNG DES INTERNET-BROWSERS

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

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

Um im Internetbrowser zu navigieren, berühren Sie die Back- (Rück-), Refresh- (Aktualisieren-) und Forward- (Vorwärts-) Tasten am Bildschirm. Um aus dem Internetbrowser auszusteigen, berühren Sie die Return-Taste am Bildschirm.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES TOUCHSCREENS auf Seite 15.

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, zu sehen. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur, um die Adresse einzutippen, und berühren Sie dann die Go-Taste (Los-Taste).

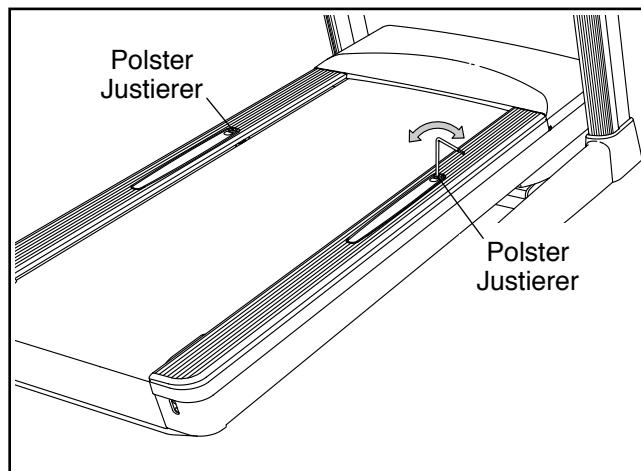
Anmerkung: Während man den Browser benutzt, werden die Speed- (Geschwindigkeits-), Incline- (Neigungs-), Fan- (Ventilator-) und Volume- (Lautstärke-) Tasten funktionieren, die Workout-Tasten jedoch nicht.

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

DAS STOSSDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Der Lauftrainer ist mit einem Polsterungssystem ausgestattet, welches die Belastung der Gelenke beim Gehen und Laufen vermindert.

Um die Festigkeit der Laufplattform zu erhöhen, steigen Sie vom Lauftrainer herab und benutzen Sie einen Innensechskantschlüssel um die Polster-Justierer im Uhrzeigersinn 1/4 Drehung zu drehen, bis das Wort „Off“ (Aus) neben dem Polster-Justierer erscheint.



Um die Festigkeit zu vermindern, steigen Sie vom Lauftrainer herab und benutzen Sie einen Innensechskantschlüssel um die Polster-Justierer gegen den Uhrzeigersinn 1/4 Drehung zu drehen, bis das Wort „On“ (Ein) neben dem Polster-Justierer erscheint.

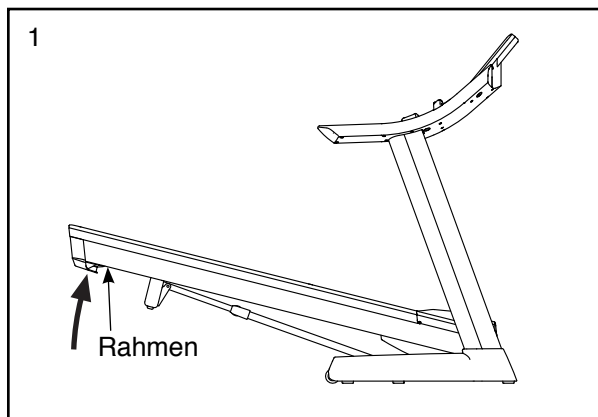
Anmerkung: Achten Sie darauf, dass beide Polster auf die gleiche Festigkeitseinstellung eingestellt wurden. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso steifer sollte die Laufplattform eingestellt sein.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

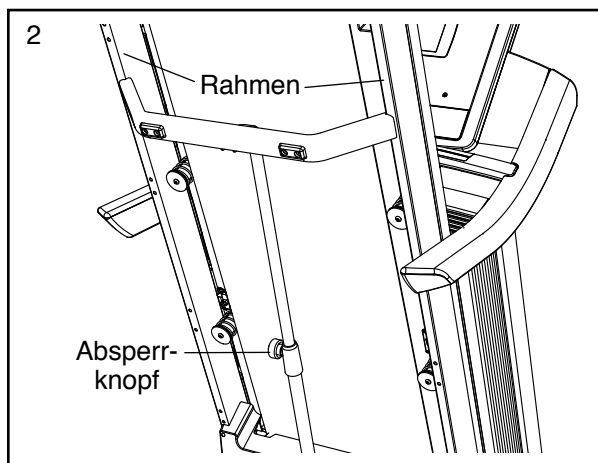
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

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



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



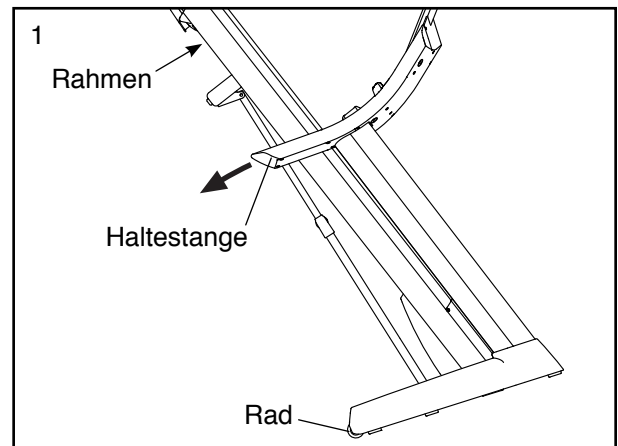
Um den Fußboden oder den Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben.

VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

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



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

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

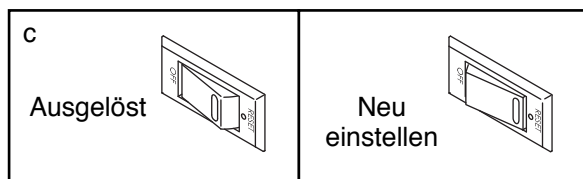
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie dann den Verriegelungsknopf nach links. **WICHTIG: Der Verriegelungsknopf darf nicht gedreht werden.** Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen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

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anweisungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 13). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.
- Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, überprüfen Sie, ob der Schlüssel in den Computer eingesteckt worden ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus wie in der Abbildung gezeigt, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während der Benutzung ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Überprüfen Sie, ob das Netzkabel eingesteckt worden ist. Wenn ja, ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und stecken Sie ihn wieder ein.

- Falls das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäss läuft, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem Sie den Schlüssel vom Computer abziehen

- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Bildschirm eine Demopräsentation anzeigt, nachdem Sie den Schlüssel entfernt haben, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Falls der Demo-Modus noch immer eingeschaltet ist, siehe Schritt 7 auf Seite 21 um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 23).

SYMPTOM: Der iFit-Modus funktioniert nicht richtig

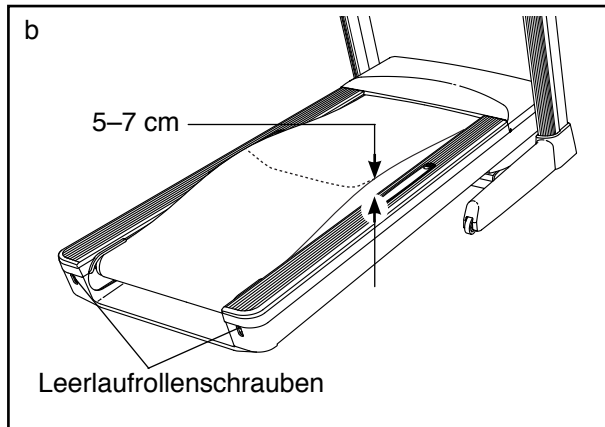
- Falls der iFit-Modus nicht richtig funktioniert, achten Sie darauf, dass der Lauftrainer die aktuellste Firmware hat (siehe Schritt 3 auf Seite 23).

SYMPTOM: Der Lauftrainer verbindet sich nicht mit dem drahtlosen Netzwerk

- Achten Sie darauf, dass die drahtlosen Einstellungen auf Ihrem Computer richtig sind (siehe Schritt 4 auf Seite 24).
- Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Ihr drahtloses Netzwerk richtig sind.
- Falls Sie weitere Fragen haben, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

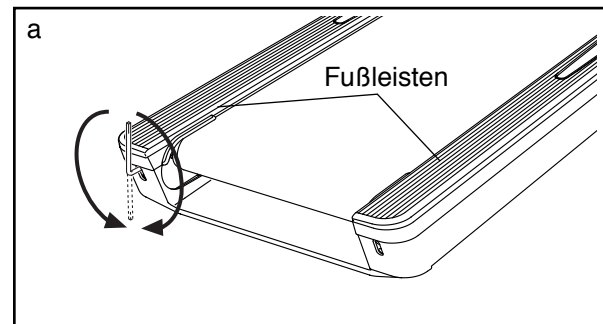


- c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

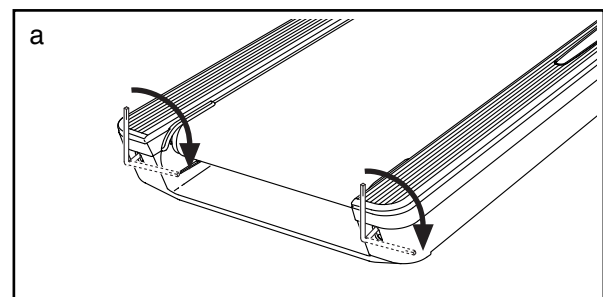
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

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



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab, und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL24713.2 R0814A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	4	5/16" x 3/4" Schraube	51	1	Magnet
2	4	5/16" x 1" Schraube	52	1	Membranenschalterklipp
3	4	5/16" Zahnscheibe	53	1	Membranenschalter
4	4	5/16" x 1 1/2" Schraube	54	4	Kabelbefestigung
5	87	#8 x 3/4" Schraube	55	1	Rahmen
6	1	3/8" x 2" Bolzen	56	1	Linke Fußleistenbasis
7	2	3/8" Mutter	57	1	Rechte Fußleistenbasis
8	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	58	1	Lagerungssperre
9	43	#8 x 3/4" Flachkopfbohrschraube	59	1	Antriebsmotor
10	8	#8 x 1/2" Schraube	60	1	Motorriemen
11	8	#8 x 3/4" Bohrschraube	61	2	Polstersperre
12	4	#10 x 1/2" Schraube	62	2	Hinterer Fußpolster
13	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	63	1	Hintere Endkappe
14	1	3/8" x 1 1/2" Sechskantkopfbolzen	64	1	Haube
15	1	3/8" x 2" Sechskantbolzen	65	2	Basis-Abstandhalter
16	2	3/8" x 1 1/2" Bolzen	66	2	Rahmen-Abstandshalter
17	10	#8 x 1/2" Maschinenschraube	67	1	Neigungsmotor
18	4	#8 Riemenführungsschraube	68	1	Neigungsrahmen
19	2	5/16" Motorschraube	69	1	Steuerung
20	2	1/2" x 3/4" Schraube	70	1	Netzschalter
21	2	5/16" Bolzen mit Ansatzschaft	71	1	Netzkabel
22	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen	72	1	Steckdose
23	6	5/16" x 4 3/4" Bolzen	73	1	Bodenschale
24	4	5/16" x 5" Bolzen	74	1	Linke Haltestangenabdeckung
25	1	1/4" x 1 3/4" Schraube	75	1	Rechte Haltestangenabdeckung
26	2	3/8" x 3/4" Schraube	76	1	Linker Haltestangenrahmen
27	1	1/4" Zahnscheibe	77	1	Linker Haltestangenunterteil
28	2	5/16" Unterlegscheibe	78	1	Rechter Haltestangenunterteil
29	4	3/8" Kontermutter	79	2	Pfosten
30	16	5/16" Mutter	80	2	Pfostenabdeckungsklammer
31	7	Klipp	81	1	Linke Pfostenabdeckung
32	2	Gummi-Isolator	82	1	Rechte Pfostenabdeckung
33	4	#6 x 1/4" Schraube	83	6	Basispolster
34	2	Polster-Verstellbolzen	84	1	Pfostendraht
35	2	Polsterscheibe	85	2	Kabdichtung
36	2	Polster-Verstellklammer	86	1	Rechter Basisfuß
37	2	Polster-Stopp	87	2	Rad
38	4	Polstermontage	88	1	Linke Basisabdeckung
39	4	Fussleistenlasche	89	1	Linker Basisfuß
40	1	Leerlaufrolle	90	1	Warnungsaufkleber
41	3	Plattformplatte	91	1	Rechter Haltestangenrahmen
42	1	Laufband	92	1	Rechte Basisabdeckung
43	2	Fussleisteneinlage	93	3	Vorsichtaufkleber
44	2	Stoßdämpfer	94	1	Obere Rückseite des Computers
45	2	Polster-Abstandshalter	95	1	Computer
46	2	Bandführung	96	1	Computerbasis
47	2	Vorderer Polster	97	1	Schlüssel/Klipp
48	1	Linke Fußleiste	98	1	Pulsstange
49	1	Rechte Fußleiste	99	1	Pulsstangenunterteil
50	1	Antriebs-Laufrolle	100	1	Computerrahmen

Nr. Anzahl Beschreibung

101	2	Erdungskabel
102	7	Kabelbefestigung
103	1	Rückseite des Computers
104	1	Ventilator
105	1	Ventilatorgehäuse
106	1	Brustgurt
107	1	Sensor
108	1	Laufplattform
109	2	1/2" Mutter
110	4	#8 Zahnscheibe

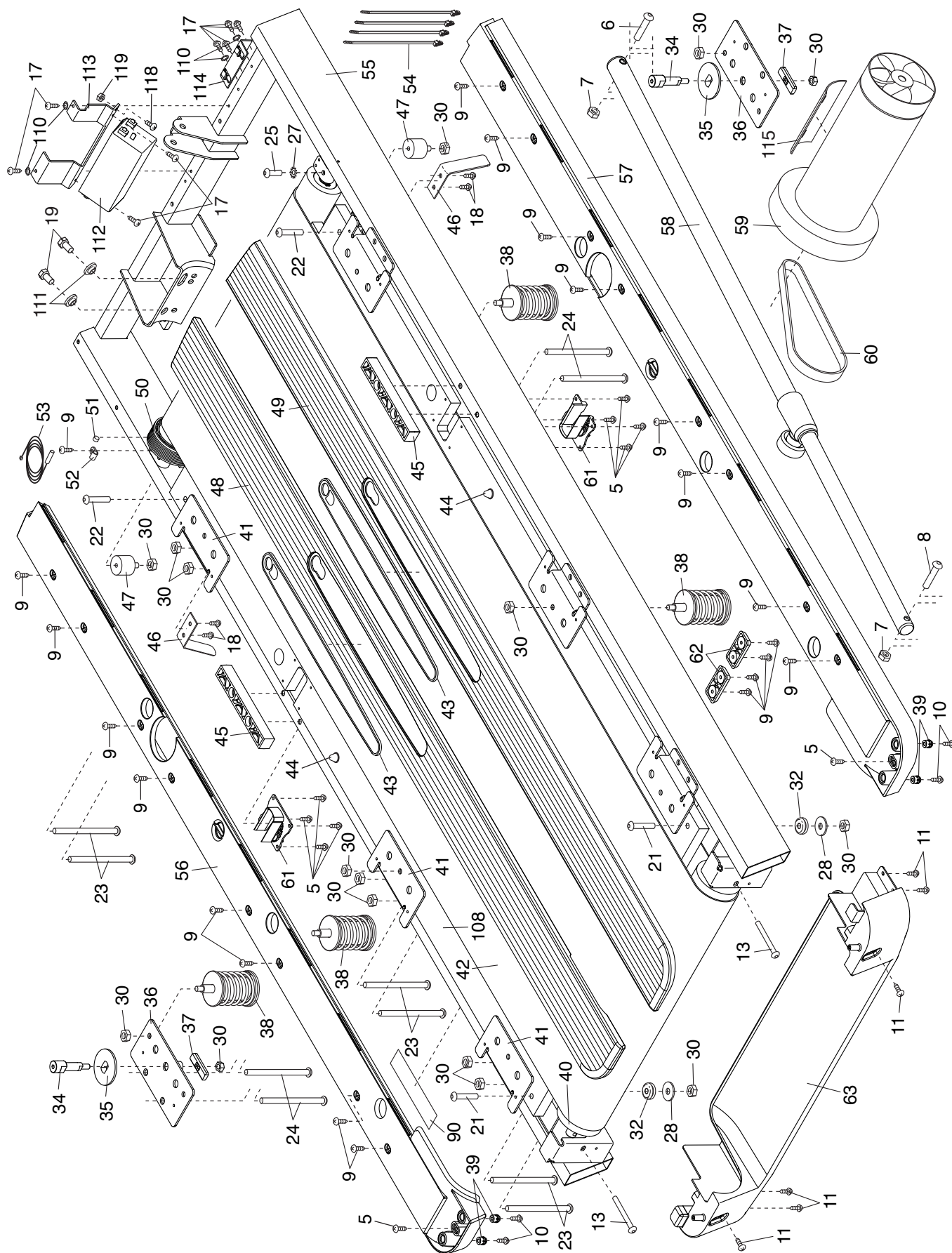
Nr. Anzahl Beschreibung

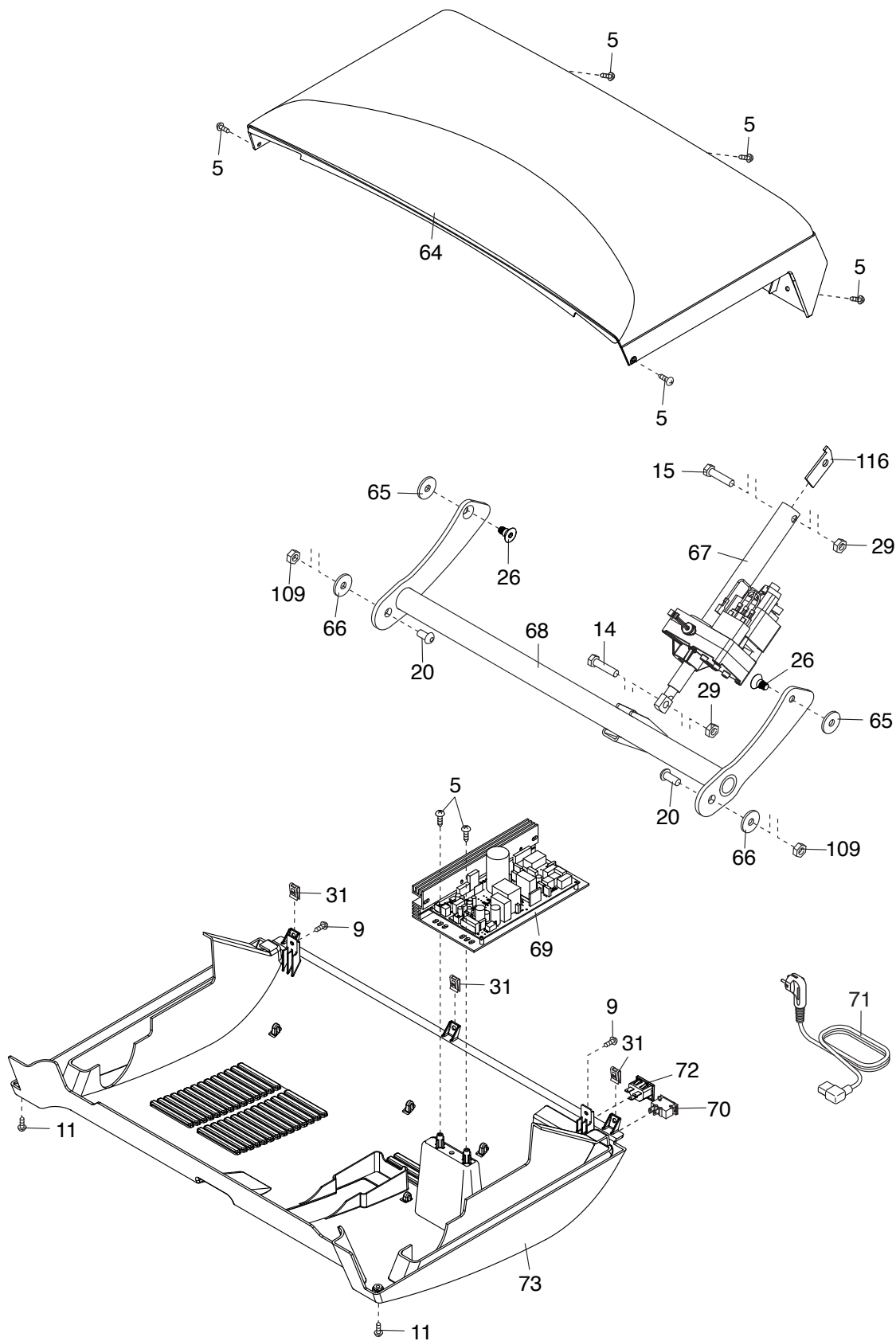
111	2	Motorbuchse
112	1	Filter
113	1	Filterklammer
114	1	Steuerungsklammer
115	1	Motorenisolator
116	1	Neigungs-Stopp-Klammer
117	1	Ferrit
118	1	#8 x 3/4" Bolzen
119	1	#8 Mutter
*	—	Bedienungsanleitung

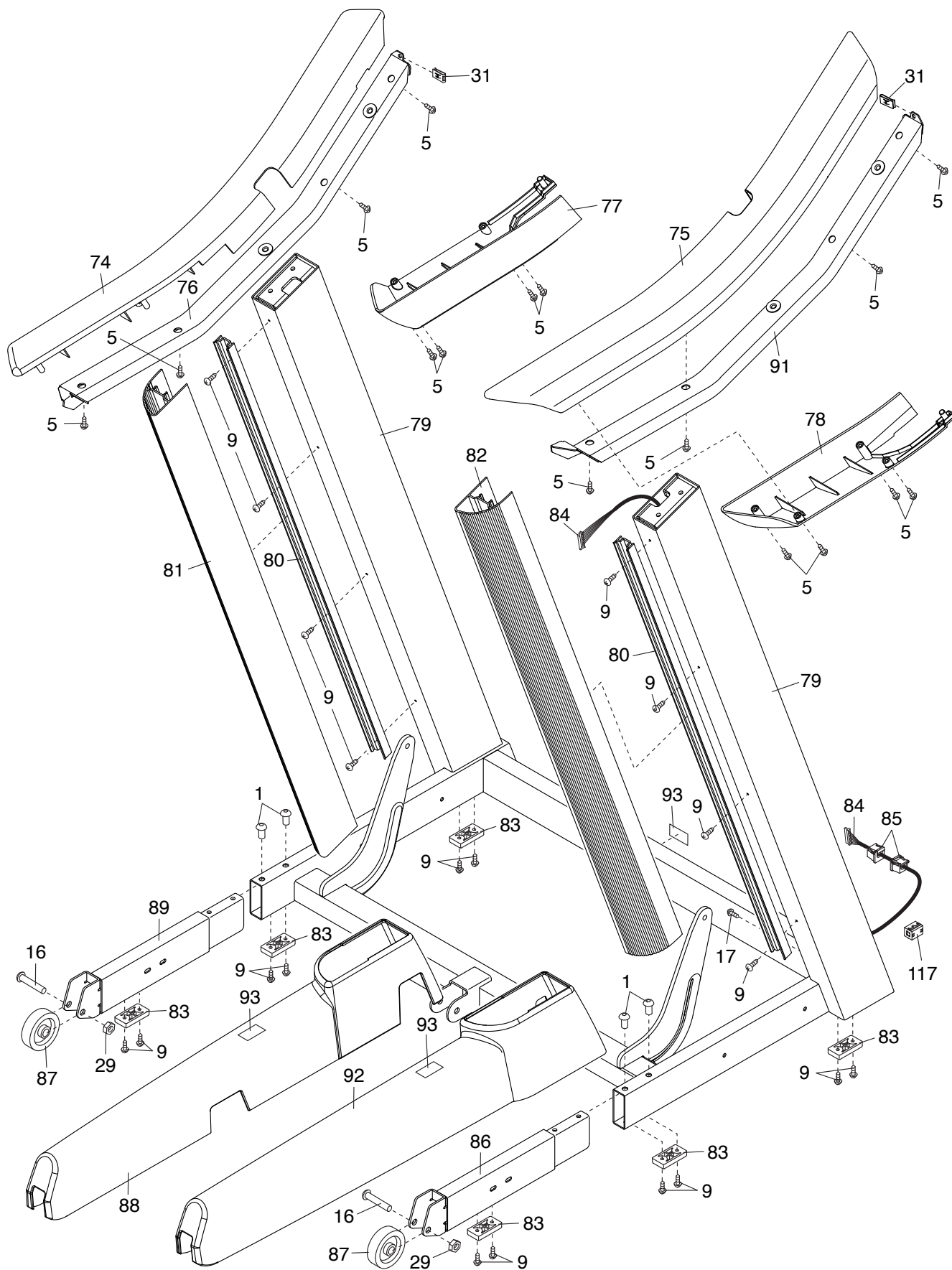
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL24713.2 R0814A

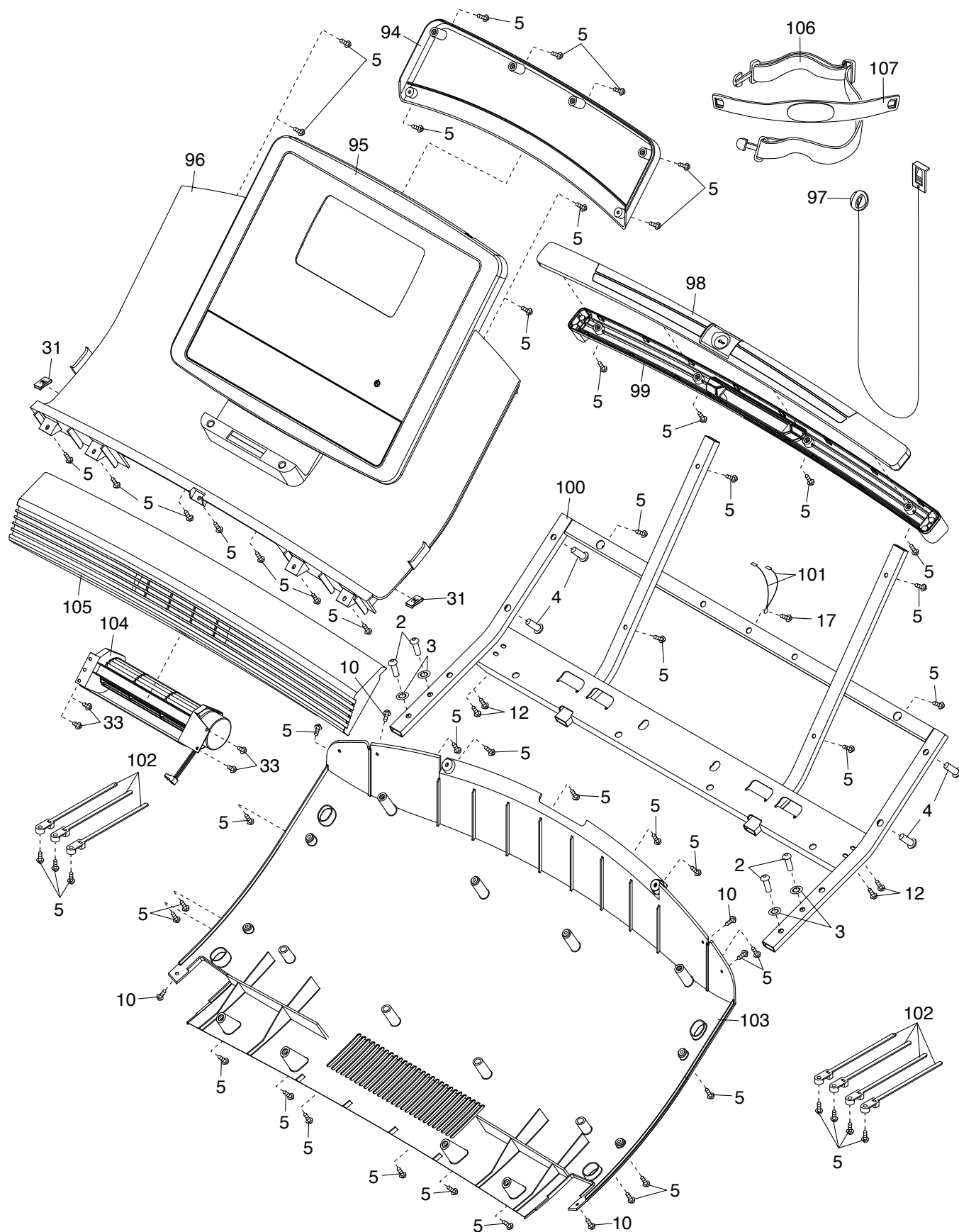






DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL24713.2 R0814A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

