

NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2950

Modell-Nr. NETL28717.0

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit
Serien-Nr.

KUNDENDIENST

Wenn Sie Fragen haben oder wenn 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 MEZ

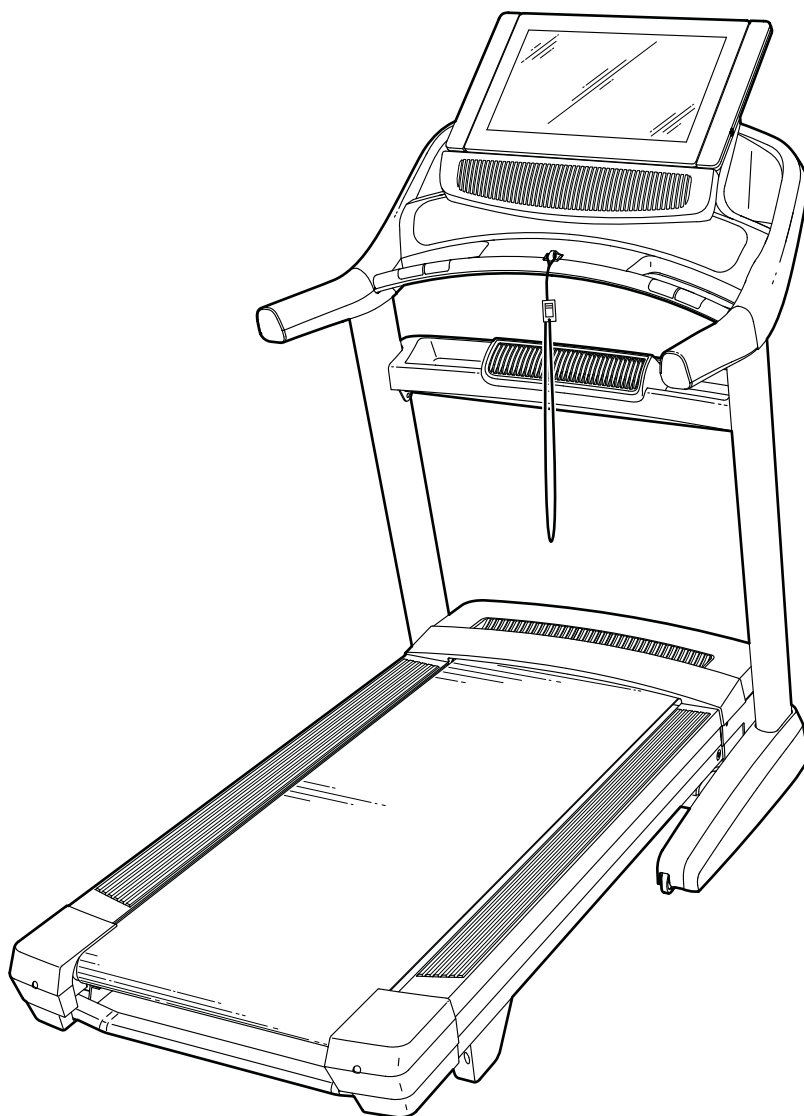
Internetseite:
iconsupport.eu

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

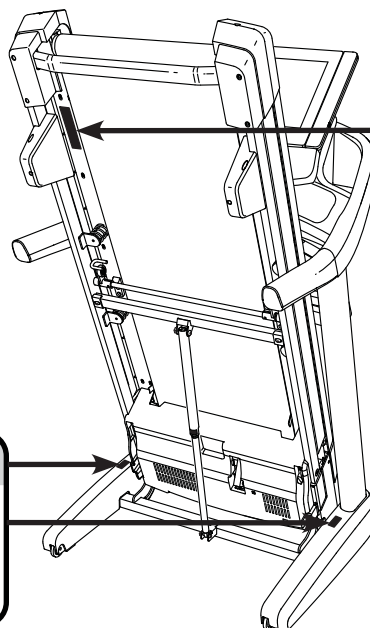
PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER BRUSTGURT-PULSMESSER	16
DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN	17
DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	29
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	30
TRAININGSRICHTLINIEN	33
TEILELISTE	34
EXPLOSIONSZEICHNUNG	36
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATIONEN ZUR WIEDERVERWERTUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER

Die Warneufkleber, die hier abgebildet sind, werden mit diesem Produkt mitgeliefert. Bringen Sie die Warneufkleber an den angegebenen Stellen über den englischen Warnungen an. Diese Zeichnung gibt die Platzierung der Warneufkleber an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und beantragen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Bringen Sie den Aufkleber an der abgebildeten Stelle an.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in der tatsächlichen Größe abgebildet.

⚠ ACHTUNG

Halten Sie die Hände und Füße von hier fern, solange der Lauftrainer in Betrieb ist.



⚠ WARNUNG

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



• Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.

• Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Schritten.

• Um Herabfallen zu vermeiden, halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.

• Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.

• Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.

• Bevor man den Lauftrainer zur Lagerung zusammenklappt, muss man die Neigung auf Null einstellen.



• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
• Entfernen Sie den Schlüssel, wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



• Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.



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



• Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen der Firma ICON Health & Fitness, Inc. App Store ist ein Warenzeichen der Firma Apple Inc., das in den USA und in anderen Staaten eingetragen ist. In den USA und in anderen Ländern ist IOS ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Cisco und wird unter Lizenz verwendet. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. Die BLUETOOTH® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen der Firma Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Android, Google Play und Google Maps sind Warenzeichen der Firma Google Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Laufbandgeräts hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Das Laufbandgerät ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Laufbandgeräts erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Verwenden Sie das Laufbandgerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
5. Das Laufbandgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufbandgerät nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie das Laufbandgerät nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Laufbandgerät nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
7. Stellen Sie das Laufbandgerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufbandgerät ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Laufbandgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät.
8. Bedienen Sie das Laufbandgerät an keinem Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt wird.
9. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere sollten immer vom Laufbandgerät ferngehalten werden.
10. Das Laufbandgerät sollte nur von Personen verwendet werden, die nicht mehr als 135 kg wiegen.
11. Achten Sie darauf, dass sich niemals mehr als eine Person auf dem Laufbandgerät befindet.
12. Tragen Sie während der Benutzung des Laufbandgeräts angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Laufbandgerät verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufbandgerät niemals barfuß oder nur mit Socken oder mit Sandalen.*
13. Wenn Sie das Netzkabel ans Stromnetz anschließen (siehe Seite 17), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
14. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
15. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
16. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie das Laufbandgerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Laufbandgerät nicht einwandfrei funktioniert. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 30, falls das Laufbandgerät nicht richtig funktioniert.)

17. Lesen Sie sinnerfassend über das Notstoppverfahren und probieren Sie dieses Verfahren aus, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 19). Tragen Sie immer die Klemme, wenn Sie das Laufbandgerät benutzen.
18. Stellen Sie sich beim Starten und Anhalten des Laufbands immer auf die Fußleisten. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie das Laufbandgerät benutzen.
19. Wenn eine Person auf dem Laufbandgerät geht, erhöht sich der Lärmpegel des Laufbandgeräts.
20. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es in Bewegung ist.
21. Dieses Laufbandgerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
22. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. 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.
23. Lassen Sie das Laufbandgerät nie unbeaufsichtigt, während es in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) (siehe Abbildung auf Seite 5 zum Auffinden des Netzschalters) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn das Laufbandgerät nicht benutzt wird.
24. Versuchen Sie nicht das Laufbandgerät zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 29.) Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät zu verschieben.
25. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Laufbandgeräts vergewissern Sie sich, dass die Lagerungssperre den Rahmen in der Lagerungsstellung sichert. Nehmen Sie das Laufbandgerät nicht in Betrieb, wenn es zusammengeklappt ist.
26. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufbandgeräts zu verändern, indem Sie Gegenstände unter das Laufbandgerät legen.
27. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Laufbandgeräts ein.
28. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach.
29. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Laufbandgeräts heraus, ebenso bevor Sie das Laufbandgerät reinigen und bevor Sie in der Bedienungsanleitung beschriebene Wartungen und Einstellarbeiten durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundenberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Wartungstechniker durchgeführt werden.
30. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.
31. **WICHTIG:** Um den Vorschriften bezüglich der Expositionsconformität nachzukommen, müssen sich die Antenne und der Sender des Trainingscomputers in einem Abstand von mindestens 20 cm zu allen Personen und sich nicht in der Nähe von einer anderen Antenne oder einem anderen Sender befinden oder an eine andere Antenne oder einen anderen Sender angeschlossen sein. Der Trainingscomputer des Laufbandgeräts beinhaltet FCC ID OMCIABR12.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN AUF

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950 Laufbandgerät entschieden haben. Das COMMERCIAL 2950 Laufbandgerät bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen. Wenn Sie nicht gerade trainieren, können Sie das einzigartige Laufbandgerät zusammenklappen. Dadurch braucht es weniger als die Hälfte an Platz als andere Laufbandgeräte.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen. Sollten Sie nach der

Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen helfen können, notieren Sie die Modellnummer des Produkts und die Seriennummer, bevor Sie uns kontaktieren. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

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

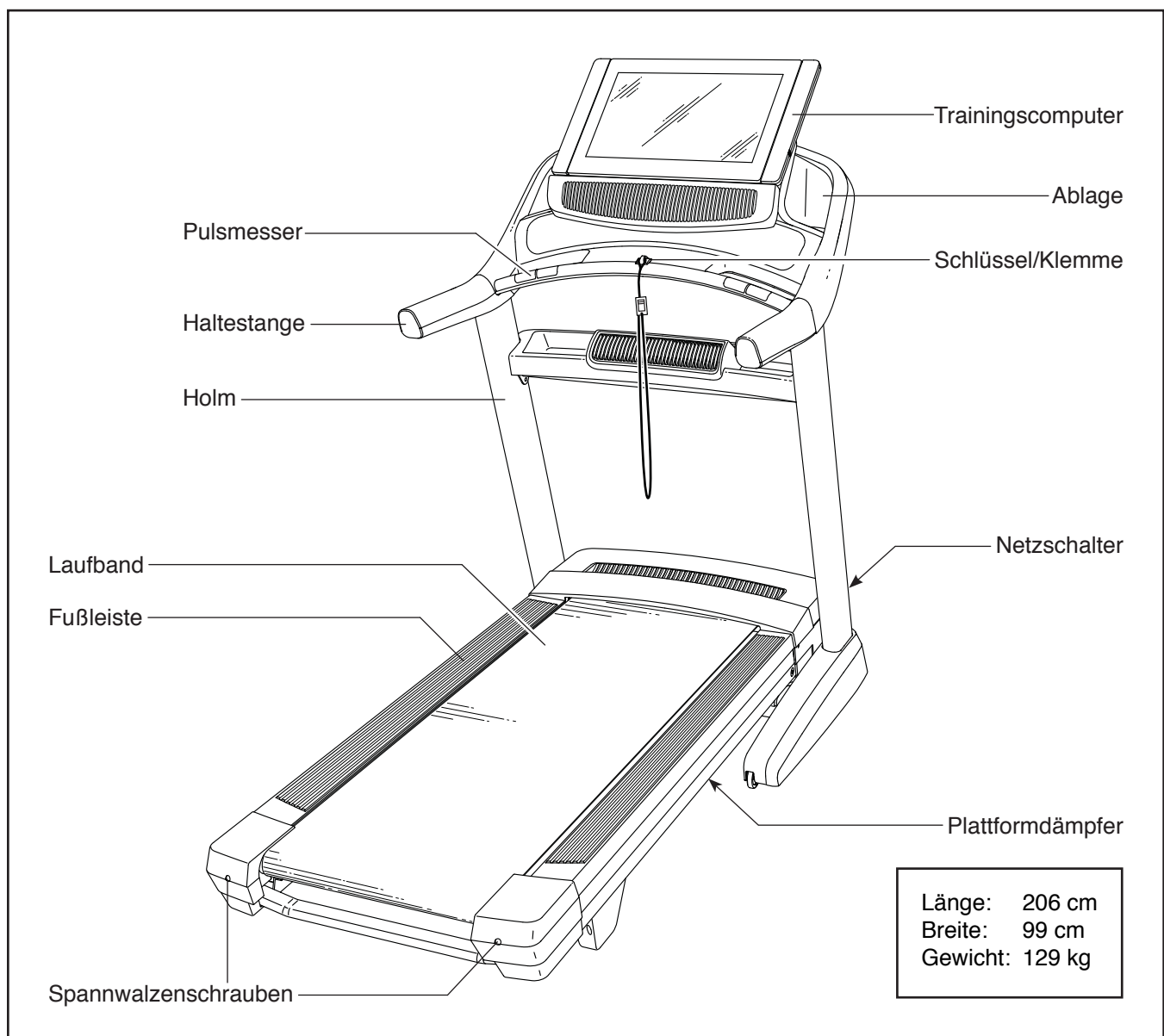
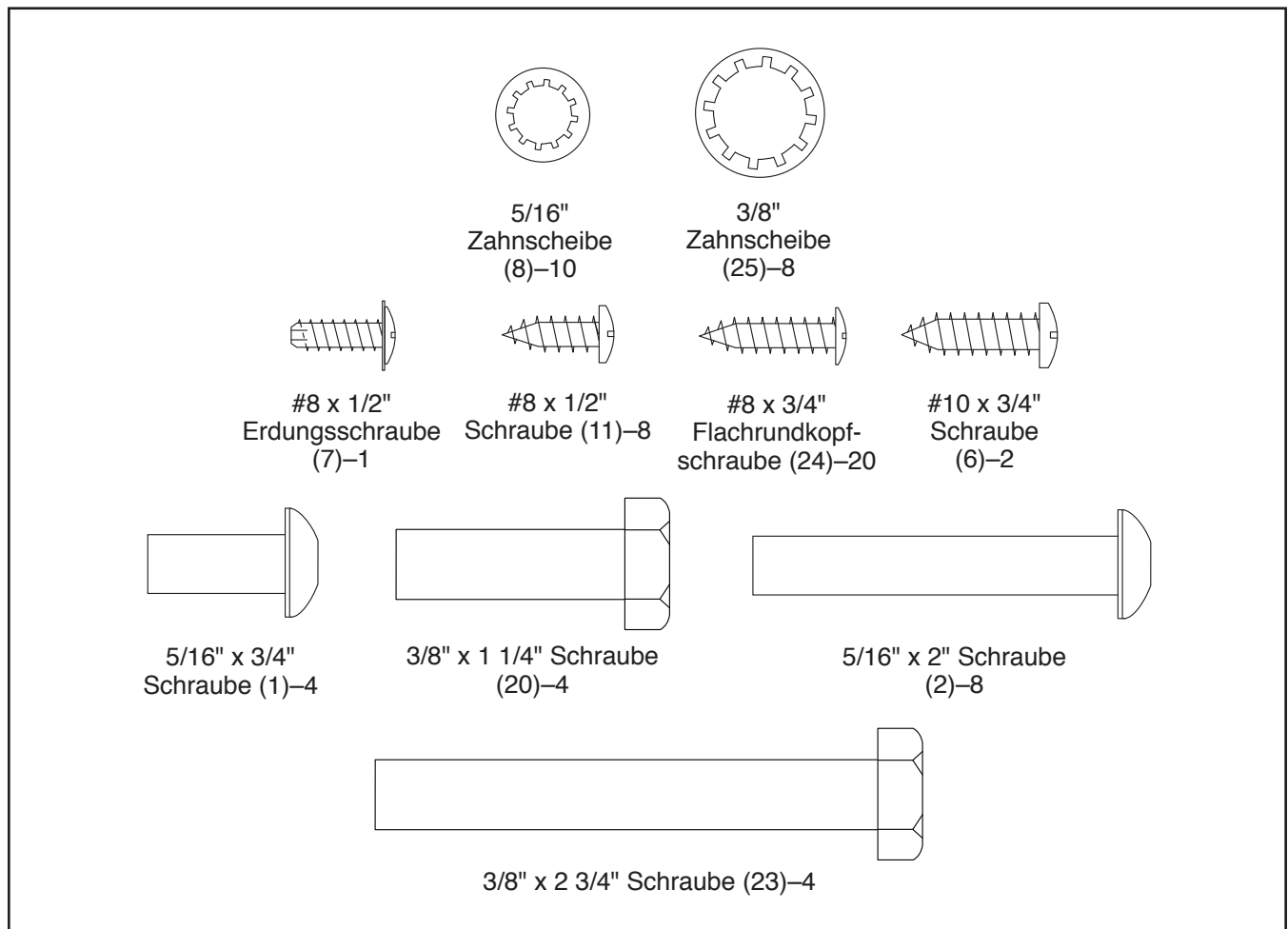


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Die Abbildungen unten helfen Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Teile, die Sie zur Montage benötigen. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennziffer des Teils, die 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, enthalten 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, bevor Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Laufbandgeräts übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Laufbandgerät eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nichtscheuernden Reiniger ab.

- 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 enthaltenen Innensechskant-



einen Rollgabelschlüssel



einen Kreuzschlitzschraubenzieher

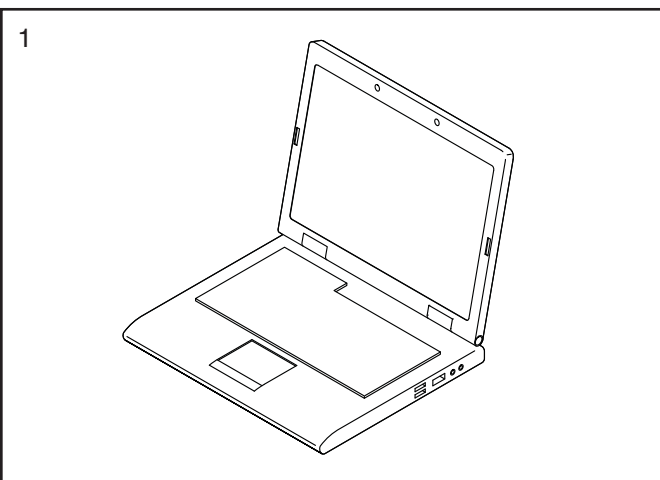


Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

- dokumentiert Ihr Eigentum
- aktiviert Ihre Garantie
- gewährleistet Vorzugskundenbetreuung, wann immer Hilfe benötigt wird

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

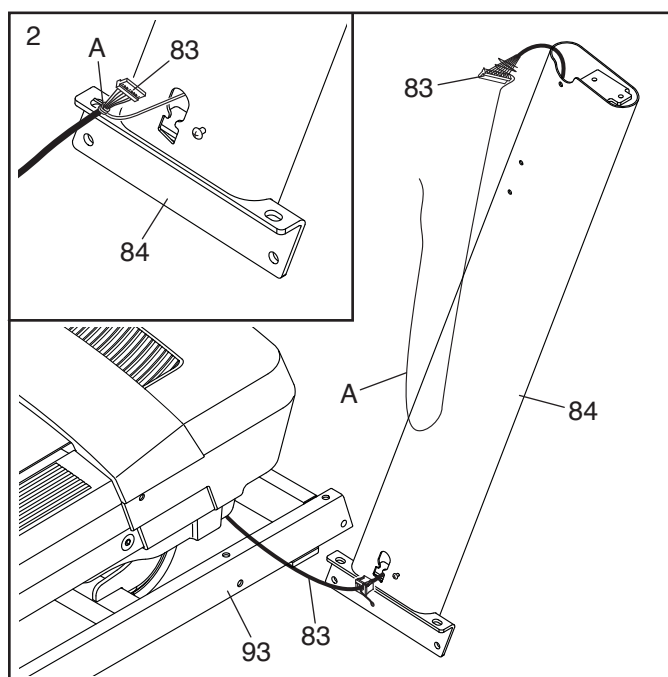


2. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Entfernen Sie das Band, das das Holmkabel (83) an der Vorderseite der Basis (93) hält.

Als Nächstes identifizieren Sie den rechten Holm (84). Lassen Sie eine zweite Person den rechten Holm an die Basis (93) halten.

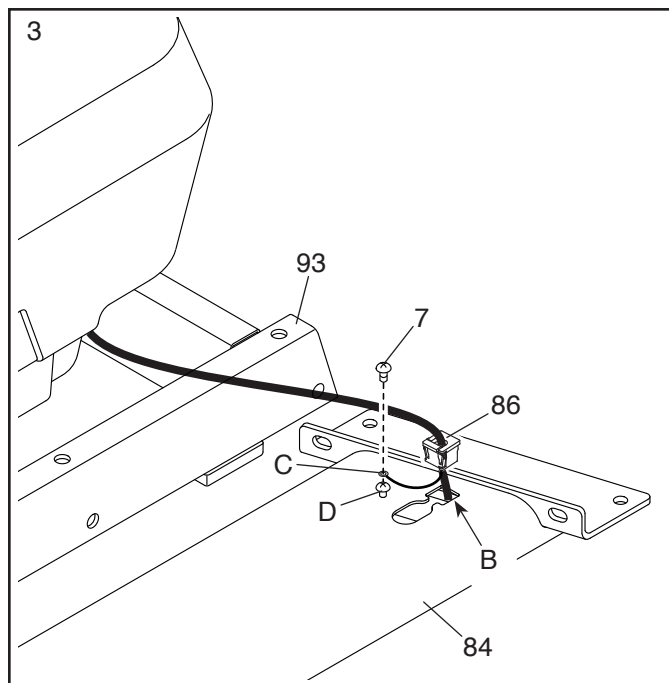
Siehe Einsatz-Abbildung. Binden Sie den Kabelbinder (A), der sich innerhalb des rechten Holms (84) befindet, fest um das Ende des Holmkabels (83). Dann schieben Sie das Holmkabel in das untere Ende des rechten Holms, während Sie das andere Ende des Kabelbinders durch den rechten Holm ziehen.



3. Legen Sie den rechten Holm (84) neben die Basis (93). Drücken Sie die Holmdurchführung (86) in das quadratische Loch (B) am rechten Holm. **Achten Sie darauf, das Erdungskabel (C) nicht einzuklemmen.**

Ist eine Schraube (D) am rechten Holm (84) vormontiert, dann entfernen und entsorgen Sie diese.

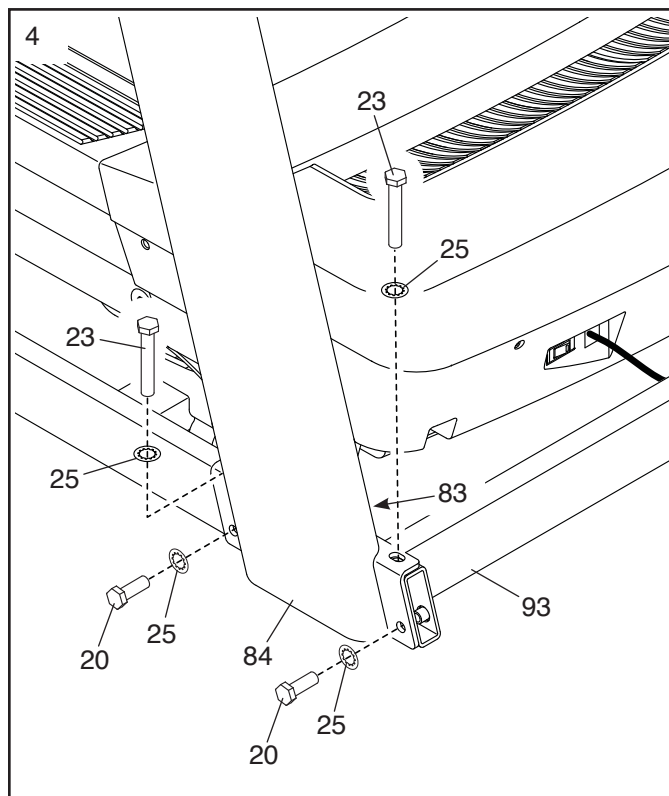
Dann befestigen Sie das Erdungskabel (C) mit einer #8 x 1/2" Erdungsschraube (7) am rechten Holm (84).



4. Halten Sie den rechten Holm (84) an die Basis (93). **Achten Sie darauf, das Holmkabel (83) nicht einzuklemmen.**

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

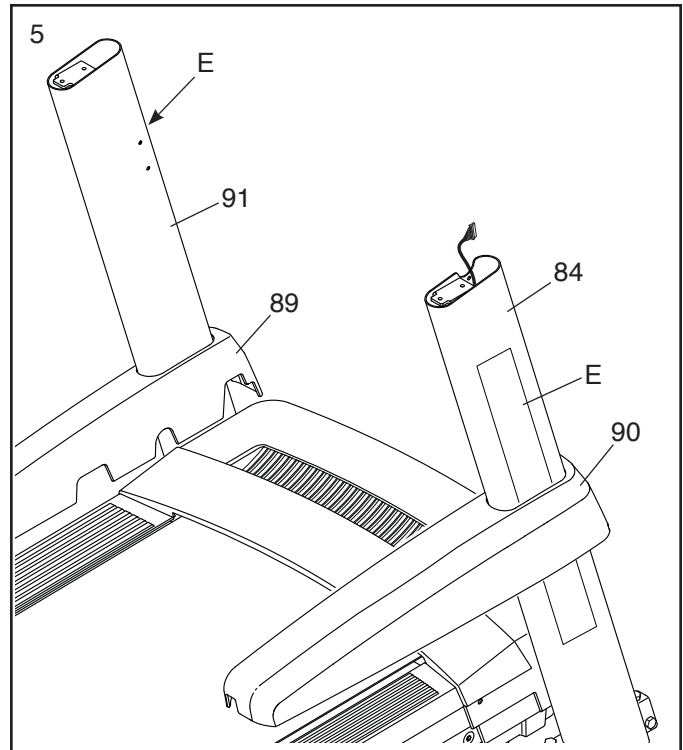
Befestigen Sie den linken Holm (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



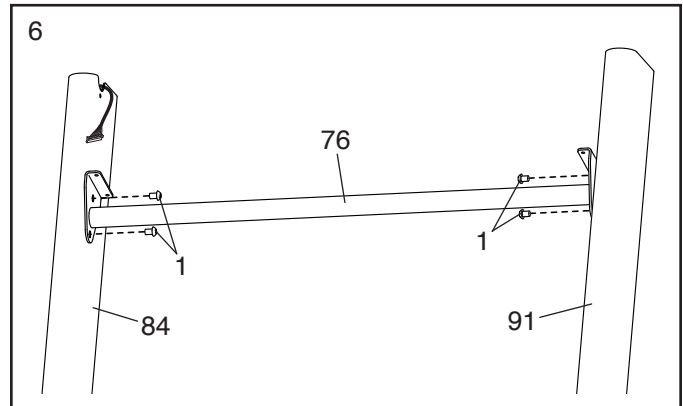
5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (89, 90).

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

Wenn eine Folie (E) die Aufkleber an den beiden Holmen (84, 91) bedeckt, ziehen Sie diese Folie vorsichtig ab.

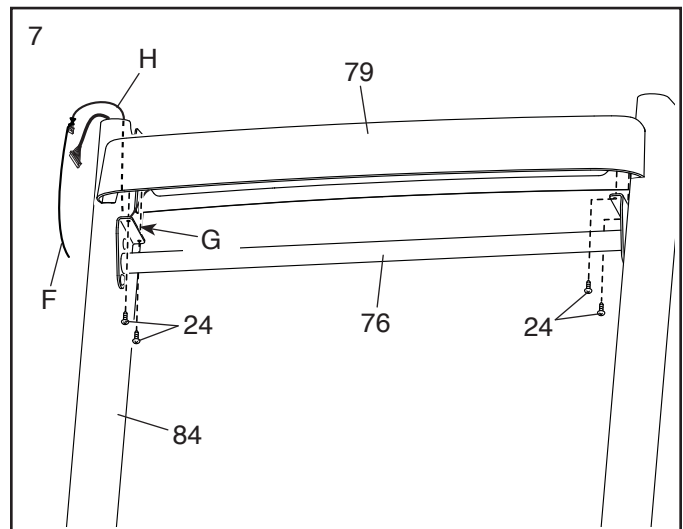


6. Schieben Sie die Holmquerstange (76) vorsichtig zwischen den rechten und den linken Holm (84, 91). Befestigen Sie die Holmquerstange mit vier 5/16" x 3/4" Schrauben (1). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und ziehen diese danach fest.**



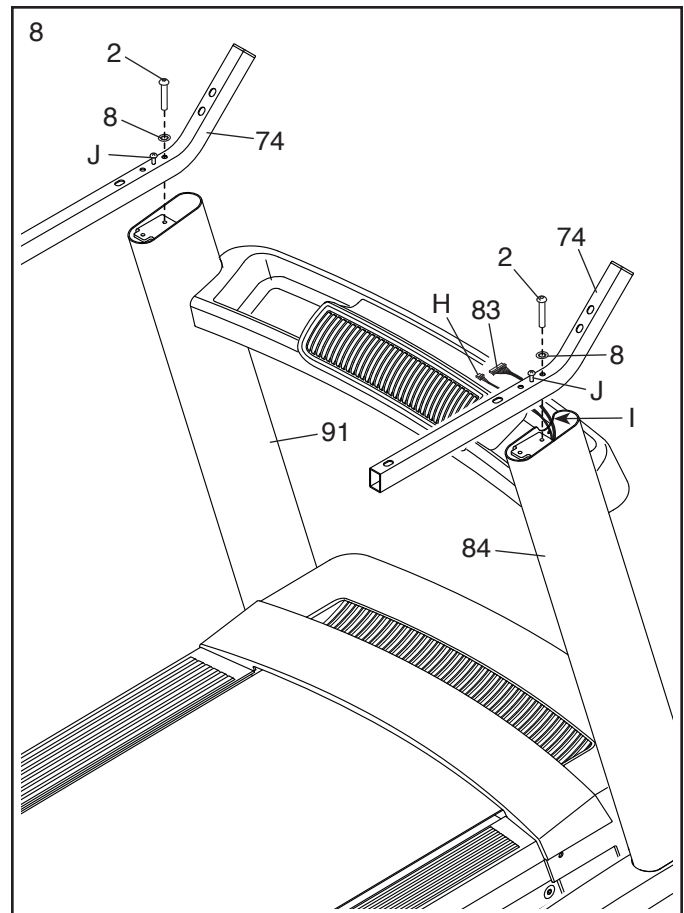
7. Halten Sie die Ablage (79) an den rechten Holm (84). Finden Sie das Band (F) innerhalb des gezeigten Loches (G) im rechten Holm. Wickeln Sie das Band um das Ende des Ventilatorabels (H). Als Nächstes ziehen Sie das Ventilatorabel durch das Loch und aus dem oberen Ende des rechten Holms heraus. Dann entfernen Sie das Band.

Befestigen Sie die Ablage (79) mit vier #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24) an der Holmquerstange (76). **Drehen Sie alle vier Flachrundkopfschrauben erst lose ein und ziehen diese danach fest.**



8. Befestigen Sie die zwei Haltestangen (74) mit zwei 5/16" x 2" Schrauben (2) und zwei 5/16" Zahnscheiben (8) am rechten und linken Holm (84, 91). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest. Achten Sie darauf, das Holmkabel (83) und das Ventilatorkabel (H) auf der rechten Seite nicht einzuklemmen. Positionieren Sie das Kabel in der Einkerbung (I), wie abgebildet.**

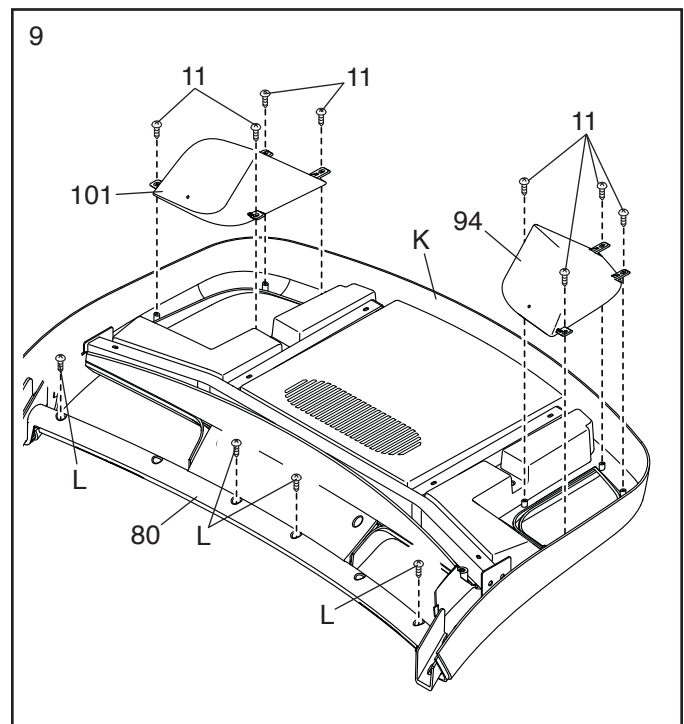
Dann entfernen Sie die zwei gezeigten Schrauben (J) und entsorgen sie.



9. Legen Sie die Computereinheit (K) umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Computereinheit zu vermeiden.

Entfernen Sie die vier gezeigten Schrauben (L) und entsorgen Sie sie. Dann entfernen Sie die Pulsquerstange (80).

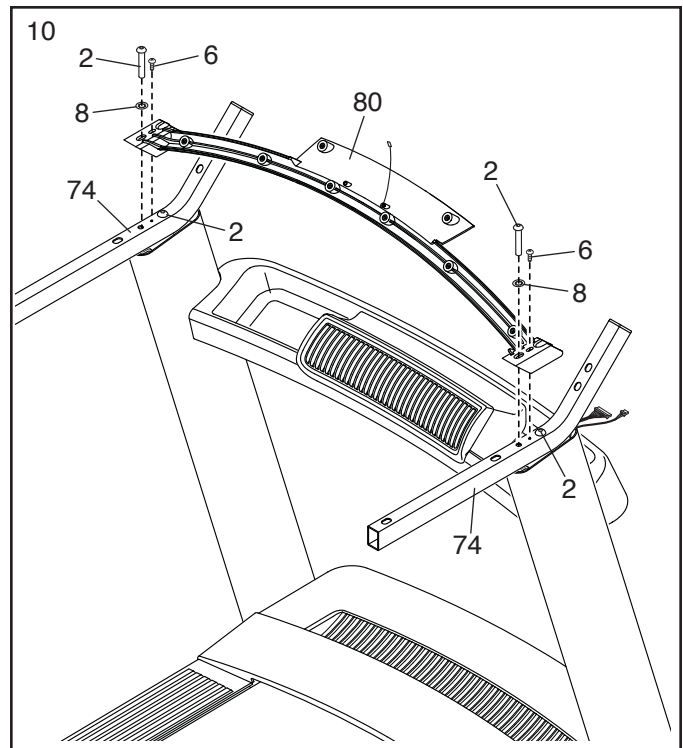
Als Nächstes identifizieren Sie die linke und rechte Ablage (94, 101). Befestigen Sie die Ablagen mit acht #8 x 1/2" Schrauben (11) an der Computereinheit (K). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**



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 5/16" x 2" Schrauben (2), zwei 5/16" Zahnscheiben (8) und zwei #10 x 3/4" Schrauben (6) an den Haltestangen (74). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und ziehen diese danach fest.**

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



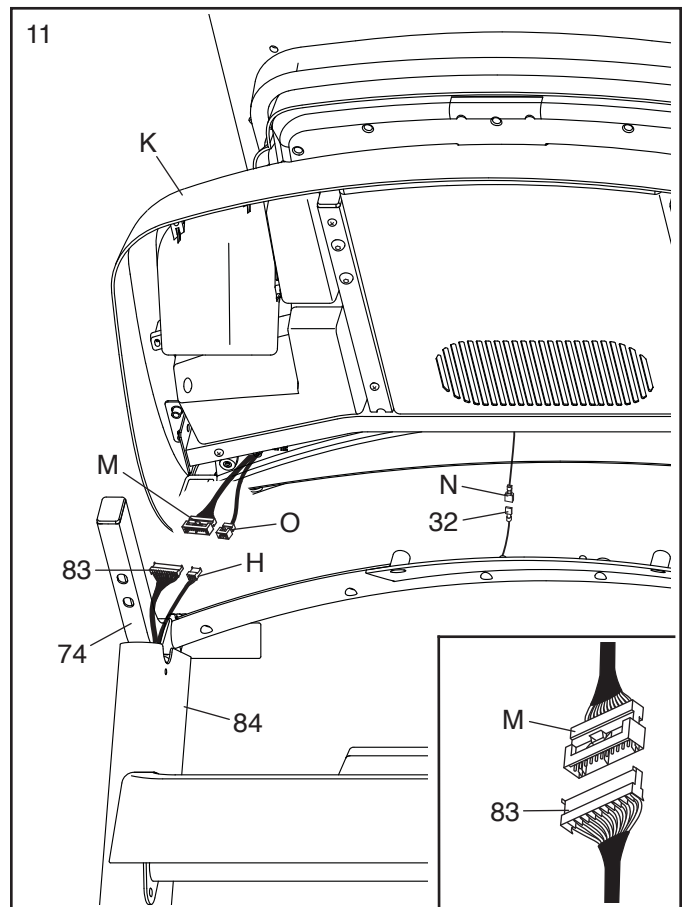
11. Unter Zuhilfenahme einer zweiten Person halten Sie die Computereinheit (K) an die Haltestangen (74).

Siehe Einsatz-Abbildung. Verbinden Sie das Holmkabel (83) mit dem Computerkabel (M). **Die Steckverbinder sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen der Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE STECKVERBINDER NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**

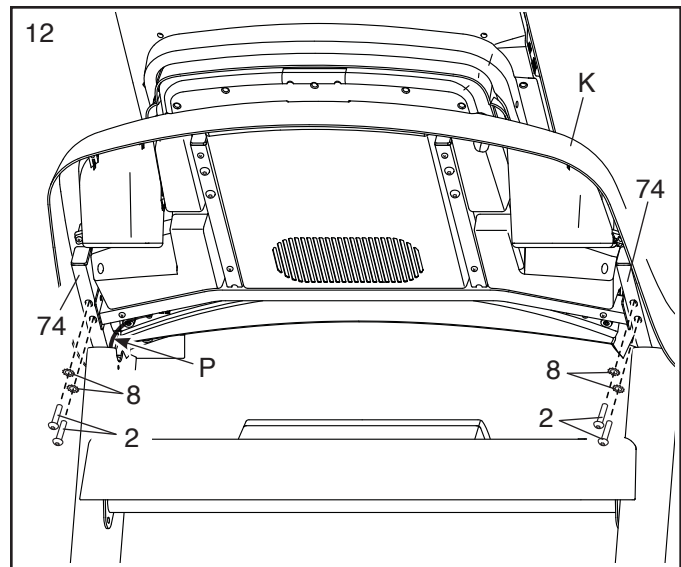
Als Nächstes verbinden Sie das Erdungskabel (N) von der Computereinheit (K) mit dem Computer-Erdungskabel (32).

Als Nächstes verbinden Sie die zwei Ventilator-kabel (H, O) miteinander.

Dann entfernen Sie jegliche Kabelbinder von dem Holmkabel (83) und den Ventilator-kabeln (H, O) und schieben Sie das überstehende Ventilator-kabel in den rechten Holm (84).

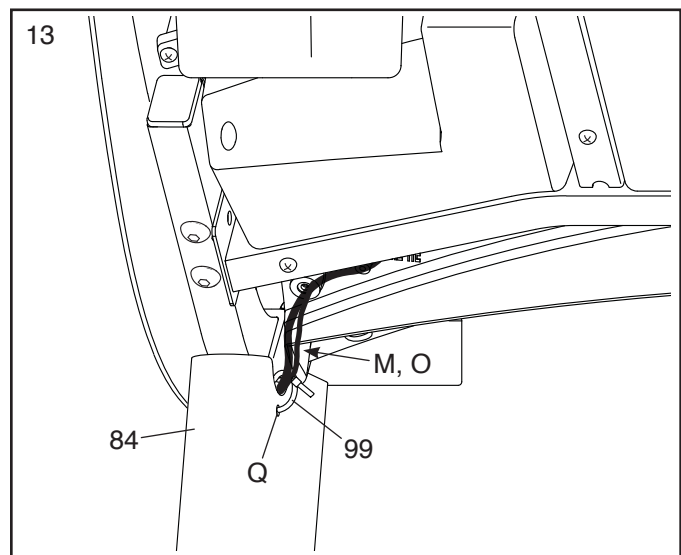


12. Befestigen Sie die Computereinheit (K) mit vier 5/16" x 2" Schrauben (2) und vier 5/16" Zahnscheiben (8) an den Haltestangen (74). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst lose ein und ziehen diese danach fest. Achten Sie darauf, die Kabel (P) nicht einzuklemmen.**

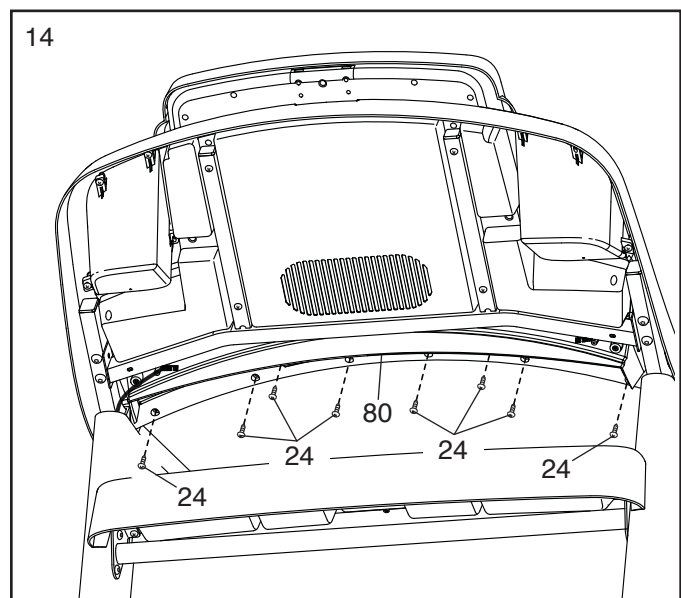


13. Setzen Sie die Kabel (M, O) in die Oberseite des rechten Holms (84) ein.

Als Nächstes finden Sie den Kabelbinder (99), der mit den Befestigungsteilen enthalten ist. Stecken Sie den Kabelbinder durch das kleine Loch (Q) in der Seite des rechten Holms (84). Dann ziehen Sie den Kabelbinder um die Kabel (M, O) zu und schneiden Sie das Ende des Kabelbinders ab.

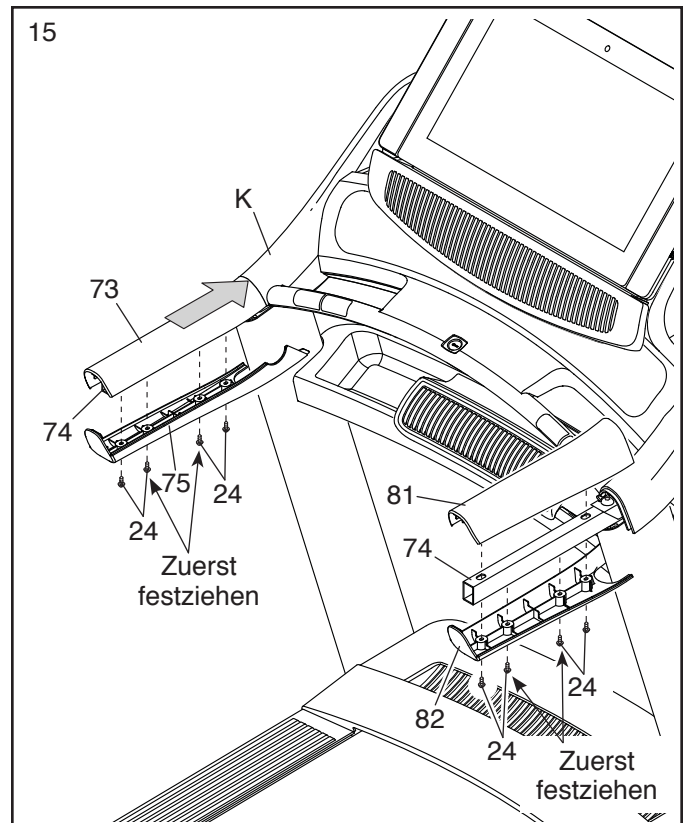


14. Drehen Sie acht #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24) in die Pulsquerstange (80) erst lose ein, dann ziehen Sie diese fest. **Ziehen Sie die Flachrundkopfschrauben nicht zu fest an.**



15. Legen Sie die linke obere Haltestangenabdeckung (73) auf die linke Haltestange (74). Drehen Sie vier #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24) 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 wie abgebildet nach vorne gegen die Computereinheit (K). Ziehen Sie zuerst die beiden mittleren Flachrundkopfschrauben fest. Dann ziehen Sie die beiden anderen Flachrundkopfschrauben fest.

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

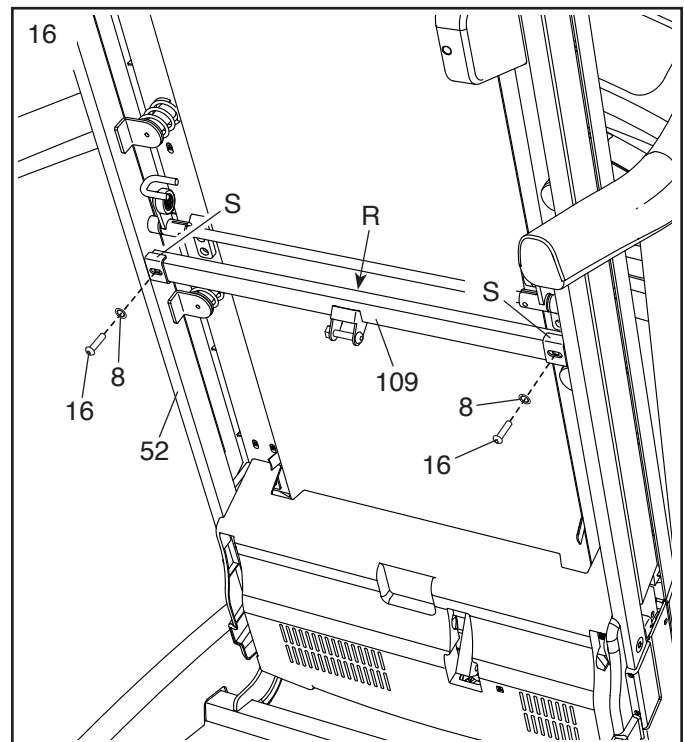


16. Heben Sie den Rahmen (52) in die aufrechte Stellung. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 18 vollendet ist.**

Entfernen Sie die zwei 5/16" x 1 1/4" Schrauben (16) von der Verriegelungsquerstange (109).

Richten Sie die Verriegelungsquerstange (109) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber mit der Aufschrift „This side toward belt“ (diese Seite zum Laufband) (R) zum Laufbandgerät hin ausgerichtet ist.**

Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange (109) an den Halterungen (S) am Rahmen (52) mit den zwei 5/16" x 1 1/4" Schrauben (16) und zwei 5/16" Zahnscheiben (8).

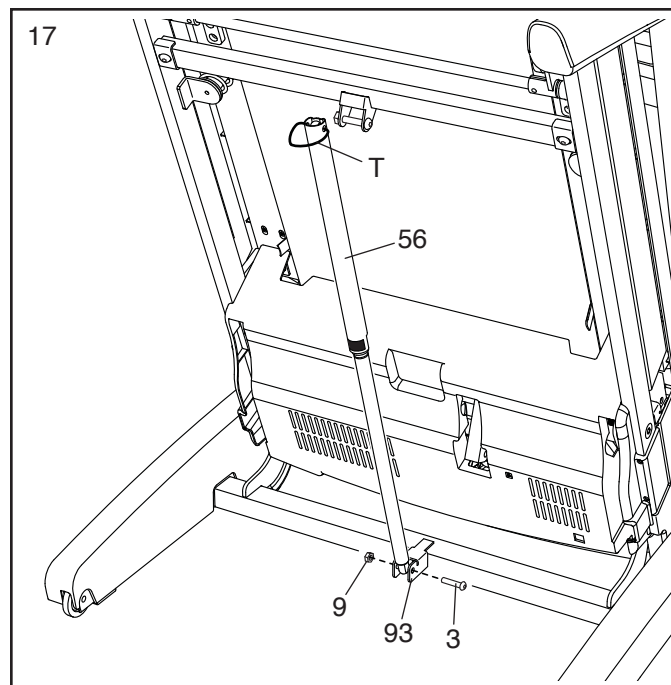


17. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (9) und den 5/16" x 1 3/4" Bolzen (3) von der Halterung an der Basis (93).

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

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

Dann heben Sie die Lagerungssperre (56) auf eine senkrechte Position und entfernen Sie das Band (T).

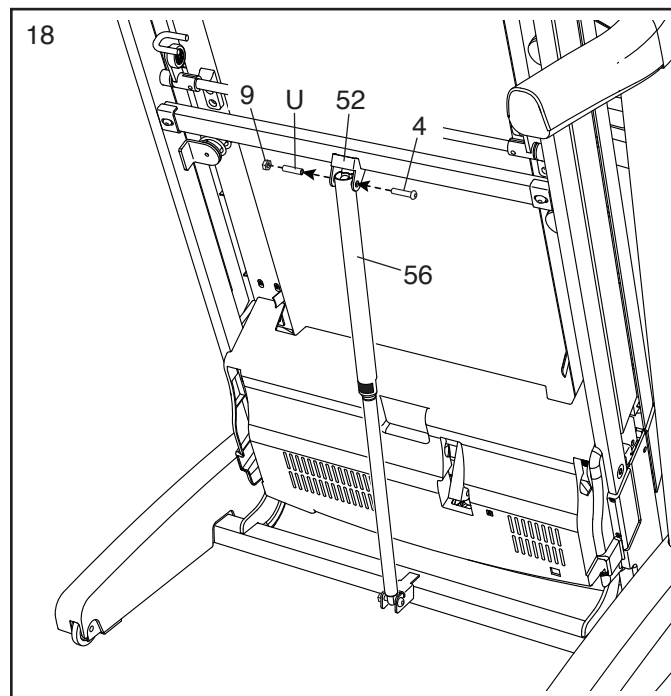


18. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (9) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) von der Halterung am Rahmen (52).

Richten Sie das obere Ende der Lagerungssperre (56) auf die Halterung am Rahmen (52) aus und schieben Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) durch die Halterung und die Lagerungssperre durch. **Dadurch wird ein Abstandhalter (U) aus der Lagerungssperre hinausgeschoben. Entsorgen Sie den Abstandhalter.**

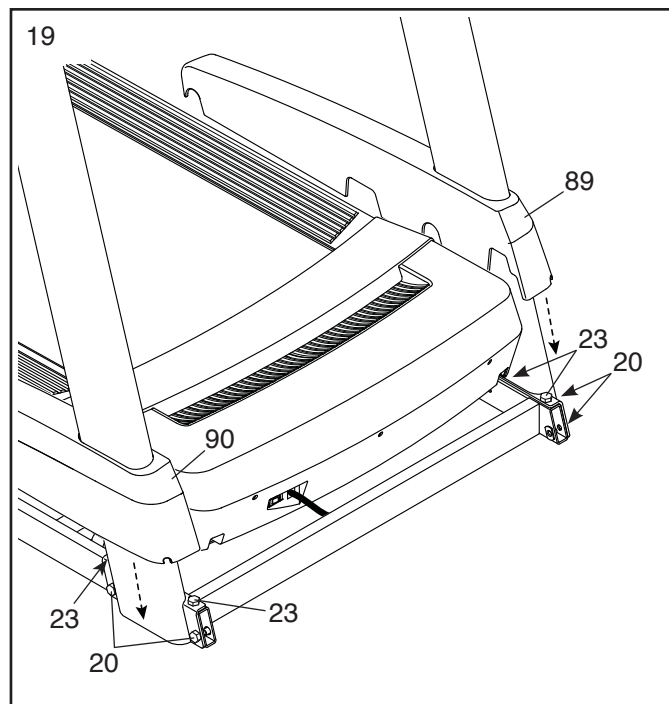
Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (9) auf dem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) fest. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungssperre (56) muss drehbar bleiben.**

Dann lassen Sie den Rahmen (52) herunter (siehe DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 29).



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

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



20. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Laufbandgerät verwenden.**

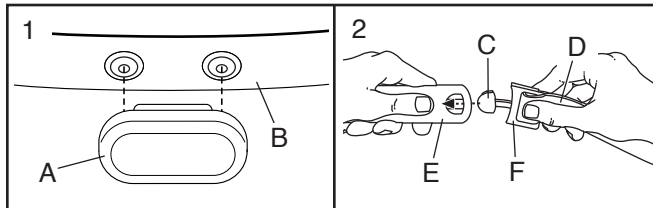
Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Laufbandgeräts befinden, entfernen Sie die Plastikfolien.

Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie das Laufbandgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie die enthaltenen Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Einer der Innensechskantschlüssel wird für die Einstellung des Laufbands benutzt (siehe Seite 31 und 32). Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile, die nicht gebraucht werden, enthalten sein.

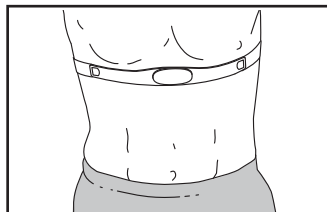
DER BRUSTGURT-PULSMESSER

DEN PULSMESSER ANZIEHEN

Sieht der Pulsmesser so aus wie der in Abbildung 1, drücken Sie den Sender (A) auf die Schnappverschlüsse am Brustgurt (B). Sieht der Pulsmesser so aus wie der in Abbildung 2, stecken Sie die Lasche (C) an einem Ende des Brustgurts (D) in ein Ende des Senders (E). Dann drücken Sie das Ende des Senders unter die Schnalle (F) am Brustgurt. Die Lasche soll mit dem Sender oberflächenbündig sein.

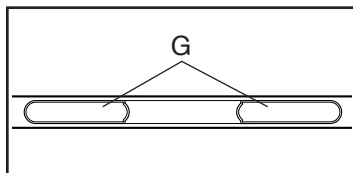


Als Nächstes schlingen Sie den Pulsmesser um Ihren Brustkorb an der gezeigten Stelle. Der Pulsmesser muss unter der Kleidung getragen werden und direkt auf der Haut



aufliegen. Achten Sie darauf, dass die richtige Seite des Logos nach oben gewendet ist. Dann befestigen Sie das andere Ende des Brustgurts. Stellen Sie bei Notwendigkeit die Länge des Brustgurts ein.

Als Nächstes ziehen Sie den Sender und den Brustgurt ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen (G). Befeuchten Sie die Elektrodenflächen mit Speichel oder Kontaktlinsenflüssigkeit. Dann bringen Sie den Sender und den Brustgurt wieder in eine Stellung auf Ihrer Brust.



PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie die Elektrodenflächen nach jeder Benutzung mit einem weichen Tuch ab. Feuchtigkeit kann dazu führen, dass der Pulsmesser aktiviert bleibt, wodurch die Batterielebensdauer verkürzt wird.

- Verwahren Sie den Pulsmesser an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Pulsmesser nicht in einer Plastiktüte oder einem sonstigen Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.

- Setzen Sie den Pulsmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus und setzen Sie ihn keinen Temperaturen über 50°C oder unter -10°C aus.

- Biegen oder dehnen Sie den Pulsmesser nicht zu sehr, wenn Sie ihn verwenden oder verwahren.

- Um den Sender zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. Dann wischen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie ihn gründlich mit einem weichen Tuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Reinigung des Senders. Waschen Sie den Brustgurt von Hand und lassen Sie ihn an der Luft trocknen.

FEHLERSUCHE

- Sollte der Pulsmesser nicht funktionieren, obwohl Sie ihn so angelegt haben wie links beschrieben, dann schieben Sie ihn auf dem Brustkorb etwas höher oder etwas niedriger.
- Sollten die Herzfrequenzablesungen erst angezeigt werden, wenn Sie anfangen zu schwitzen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Damit der Trainingscomputer Herzfrequenzablesungen anzeigen kann, müssen Sie sich innerhalb einer Armlänge vom Trainingscomputer befinden.
- Befindet sich auf der Rückseite des Senders ein Batteriedeckel, dann ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen vom gleichen Typ.
- Der Pulsmesser ist für Leute mit normalen Herzrhythmen ausgelegt. Probleme mit Herzfrequenzablesungen könnten durch Gesundheitszustände wie ventrikuläre Extrasystolen (VES), Tachycardien oder Herzrhythmusstörungen verursacht werden.
- Die Funktionalität des Pulsmessers kann durch magnetische Störungen von Hochspannungsleitungen oder anderen Quellen beeinträchtigt werden. Wenn Sie vermuten, dass magnetische Störungen ein Problem verursachen, stellen Sie das Fitnessgerät an einer anderen Stelle auf.

DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN

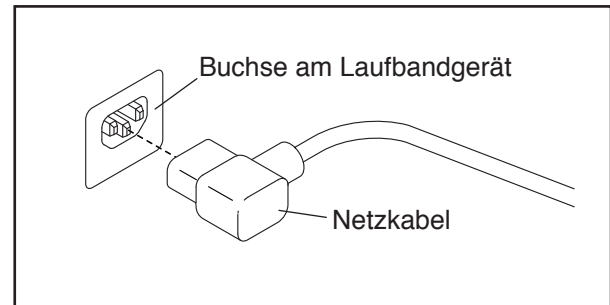
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

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 verringern. Diesem Gerät ist ein Netzkabel beige-fügt, das 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.**

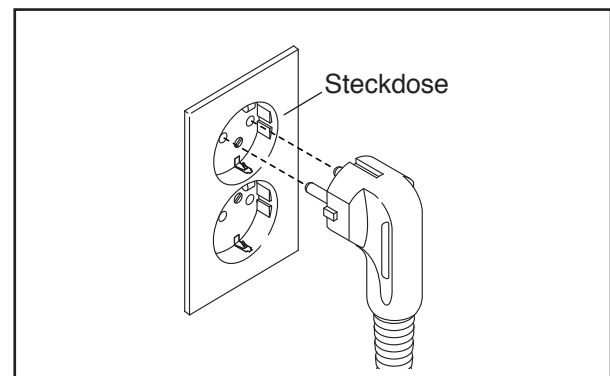
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der diesem Gerät beige-fügt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

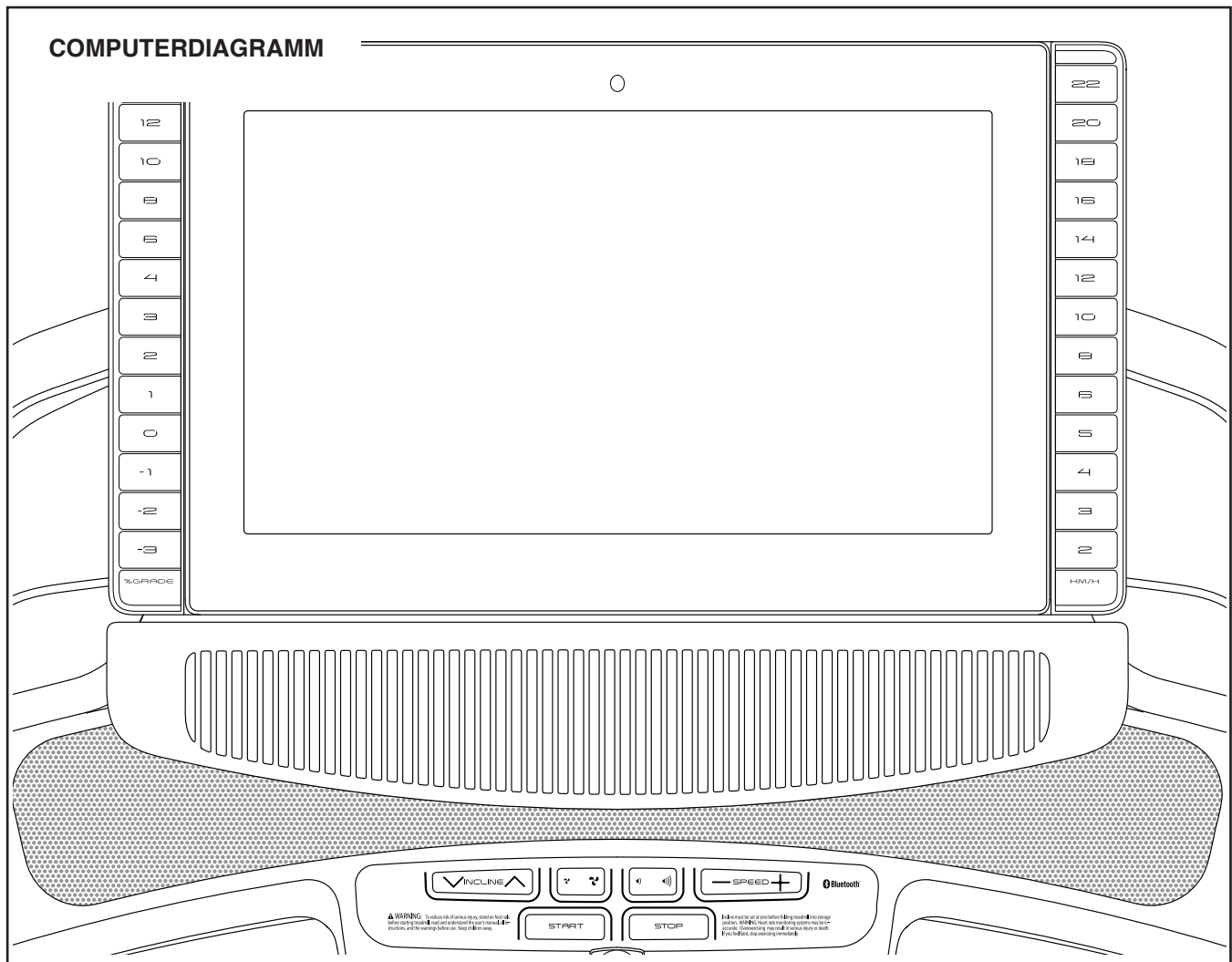
Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das gezeigte Ende des Netzkabels in die Buchse am Laufbandgerät ein.



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





DEN WARNAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die englischen Warnungen am Trainingscomputer. Dieselben Warnungen in anderen Sprachen findet man auf dem enthaltenen Aufkleberblatt. Bringen Sie den deutschen Warnaufkleber am Trainingscomputer an.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortgeschrittene Trainingscomputer des Laufbandgeräts bietet eine Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Im manuellen Modus können Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbandgeräts auf Tastendruck verändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen bezüglich Ihres

Trainings an. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des Brustgurt-Pulsmessers messen.

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierten Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts. Dadurch werden Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt.

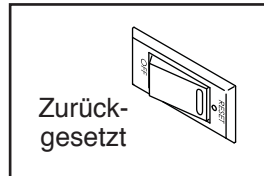
Sie können sogar Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers während des Trainings anhören.

Um den Strom einzuschalten, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 19. **Um zu lernen, wie man den Touchscreen benutzt**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 19. **Um den Trainingscomputer einzurichten**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 20.

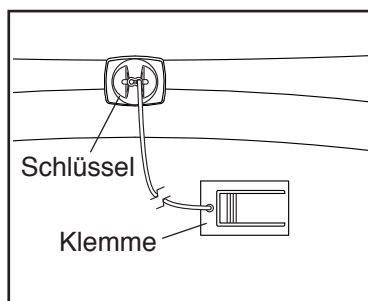
DEN STROM EINSCHALTEN

WICHTIG: Sollte das Laufbandgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können Sie die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 17). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Laufbandgeräts ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt).



Als Nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Laufbandgeräts. Finden Sie die Klemme, die mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie die Klemme fest auf den Bund Ihrer



Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer. **Anmerkung: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist. WICHTIG: Im Notfall können Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie die Klemme, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Schlüssel nicht vom Trainingscomputer abgezogen, dann passen Sie die Position der Klemme an.**

Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder Meilen anzeigen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit gewählt ist, lesen Sie DEN GERÄTEE-INSTELLUNGSABSCHNITT VERWENDEN auf Seite 25. Der Einfachheit halber werden in den Anleitungen in diesem Abschnitt Kilometer verwendet.

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 Finger wischen, um bestimmte Bilder auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 21). Sie können allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen.
- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Sie müssen nicht fest auf den Bildschirm drücken.
- Um Informationen in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld, damit eine Tastatur erscheint. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur verwenden zu können, berühren Sie die Taste ?123. Um weitere Zeichen sehen zu können, berühren Sie die Taste Alt. Berühren Sie die Taste Alt noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren Sie die Taste ABC. 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 einem rückwärts zeigenden Pfeil und einem X.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Richten Sie den Trainingscomputer ein, bevor Sie das Laufbandgerät das erste Mal benutzen.

1. Eine Verbindung mit Ihrem Drahtlosnetzwerk herstellen.

Um auf das Internet zugreifen zu können, iFit-Workouts herunterzuladen und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers nutzen zu können, ist eine Verbindung zu einem Drahtlosnetzwerk notwendig. Befolgen Sie die Eingabeaufforderungen auf dem Bildschirm, um den Trainingscomputer mit Ihrem Drahtlosnetzwerk zu verbinden.

2. Einstellungen anpassen.

Füllen Sie das Formular auf dem Bildschirm aus, um den Trainingscomputer so einzustellen, dass die gewünschte Maßeinheit und Ihre Zeitzone angezeigt werden. Anmerkung: Wenn Sie diese Einstellungen später ändern müssen, lesen Sie DEN GERÄTEEINSTELLUNGSABSCHNITT VERWENDEN auf Seite 25.

3. Sich einloggen oder ein iFit-Konto erstellen.

Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein und befolgen Sie die Eingabeaufforderungen auf dem Bildschirm, um sich für ein iFit-Konto anzumelden oder einzuloggen.

4. Den Trainingscomputer kennenlernen.

Wenn Sie das Laufbandgerät zum ersten Mal einschalten, führen Sie Dialogfenster auf dem Bildschirm durch die Funktionen des Trainingscomputers. Anmerkung: Um diese Führung jederzeit wieder abzurufen, berühren Sie die Profiltaste in der rechten unteren Ecke, dann berühren Sie die Taste Settings (Einstellungen) und dann scrollen Sie zum Abschnitt How It Works (so funktioniert es).

5. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Berühren Sie zunächst die Profiltaste in der rechten unteren Ecke, um das Einstellungshauptmenü zu wählen. Als Nächstes wählen Sie den Wartungsabschnitt. Dann berühren Sie die Taste Update (Aktualisierung), um über Ihr Drahtlosnetzwerk zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Weitere Informationen finden Sie in Schritt 3 auf Seite 26.

6. Das Neigungssystem kalibrieren.

Zuerst berühren Sie die Profiltaste. Als Nächstes wählen Sie das Einstellungshauptmenü. Dann wählen Sie den Wartungsabschnitt und berühren Sie die Taste Calibrate Incline (Neigung kalibrieren) und anschließend die Taste Begin (beginnen), um das Neigungssystem zu kalibrieren. Weitere Informationen finden Sie in Schritt 4 auf Seite 26.

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, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 21. **Um ein Kartenworkout zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 23. **Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 23. **Um ein Distanz- oder Zeitworkout zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 24.

Um den Workouteinstellungsabschnitt zu verwenden, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 25. **Um den Geräteeinstellungsabschnitt zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 28. **Um den Wartungsabschnitt zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 26. **Um den Drahtlosnetzwerkmodus zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 26. **Um das Lautsprechersystem mit einem Audiokabel zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 27. **Um das Lautsprechersystem mit einem BLUE-TOOTH® fähigen Gerät zu verwenden**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 27. **Zum Anschließen eines HDMI-Kabels** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 28. **Um den Winkel des Trainingscomputers anzupassen**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 28. **Um die Dämpfer einzustellen**, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 28.

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 das Laufbandgerät benutzen. **Bei der ersten Benutzung des Laufbandgeräts beachten Sie die Einstellung des Laufbands und richten Sie das Laufband, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 32).**

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 19.

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

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Strom einschalten, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Wenn Sie sich in einem Workout oder im Einstellungs Menü befinden, berühren Sie den Zurückpfeil oder das x auf dem Bildschirm, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Anmerkung: Wenn Sie sich vornehmen, einen Brustgurt-Pulsmesser während des Trainings mit dem Trainingscomputer zu verwenden, müssen Sie den Brustgurt-Pulsmesser anlegen, **bevor Sie das Laufband starten**. Zu Beginn jedes Trainings wird der Trainingscomputer automatisch 30 Sekunden lang nach dem Brustgurt-Pulsmesser suchen, wenn Sie das Laufband starten.

3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit einstellen.

Berühren Sie die Taste Manual Start (manueller Start) in der rechten oberen Ecke am Bildschirm oder drücken Sie die Taste Start am Trainingscomputer, um das Laufband zu starten. Das Laufband beginnt, sich mit einer geringen Geschwindigkeit zu bewegen. Während Sie trainieren, ändern Sie nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Speed (Geschwindigkeit) drücken. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in kleinen Stufen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller.

Falls Sie eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

Anmerkung: Wenn die Neigungseinstellung unter 0% liegt, können Sie die höchsten Geschwindigkeitseinstellungen nicht wählen.

Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die Taste Stop (stoppen) oder tippen Sie auf die Mitte des Bildschirms. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie auf die Taste Start.

4. Auf Wunsch die Neigung des Laufbandgeräts verändern.

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

Anmerkung: Wenn sich das Laufband mit hoher Geschwindigkeit bewegt und Sie die Neigung unter 0% einstellen, kann sich die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch verringern.

Anmerkung: Wenn Sie das Laufbandgerät zum ersten Mal verwenden, müssen Sie das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 26).

5. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

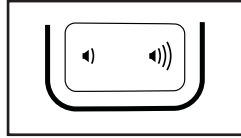
Der Trainingscomputer bietet mehrere Displaymodi an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene Workout-Informationen am Display angezeigt. Um den gewünschten Displaymodus zu wählen oder Statistiken und Diagramme anzusehen, ziehen Sie nach unten am Bildschirm. Sie können auch die Taste + in der rechten unteren Ecke des Bildschirms berühren, um Statistiken oder Diagramme zu sehen.

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

- den Neigungsgrad des Laufbandgeräts
- Ihren Höhengewinn
- Ihren Höhenverlust
- die abgelaufene Zeit
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- Ihre durchschnittliche Herzfrequenz
- die Distanz, die Sie gegangen oder gelaufen sind

- Ihr Tempo
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- die durchschnittliche Geschwindigkeit des Laufbands
- eine Laufbahn, die 400 m repräsentiert

Sie können die Lautstärke mithilfe der Lautstärke-Tasten am Trainingscomputer einstellen, falls gewünscht.

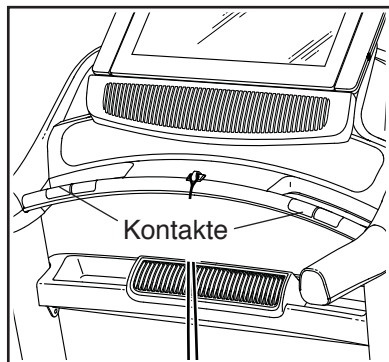


Um das Workout vorübergehend anzuhalten, tippen Sie auf den Bildschirm oder drücken Sie die Taste Stop am Trainingscomputer. Um das Workout wieder aufzunehmen, berühren Sie die Taste Resume (fortsetzen) oder die Taste Start. Um das Workout zu beenden, berühren Sie die Taste Finish (fertig).

6. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Anmerkung: Wenn Sie gleichzeitig den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser verwenden, hat der Brustgurt-Pulsmesser Vorrang. Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 16. Anmerkung: Der Trainingscomputer ist mit BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

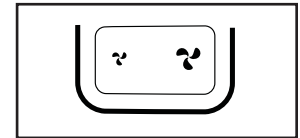
Entfernen Sie vor Gebrauch des Handgriff-Pulsmessers die Plastikfolien von den Metallkontakten. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und fassen Sie die Kontakte mit den Handflächen ungefähr zehn Sekunden lang an. **Vermeiden Sie es, dabei Ihre Hände zu bewegen oder die Kontakte fest zu umfassen.** Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls erkannt wurde. **Zur genauesten Messung der Herzfrequenz berühren Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang.**

7. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Der Ventilator verfügt über verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen. Drücken Sie die Ventilatortasten mehrmals, um die Geschwindigkeit des Ventilators zu wählen oder den Ventilator ein- oder auszuschalten.



8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Steigen Sie auf die Laufplattform und drücken Sie die Taste Stop auf dem Trainingscomputer oder tippen Sie auf den Bildschirm. Anschließend berühren Sie die Taste Finish. Eine Workoutzusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Wenn Sie Ihr Workout für die spätere Verwendung speichern möchten, können Sie es als Favorit hinzufügen, indem Sie die Herztaste in der rechten oberen Ecke des Bildschirms berühren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen. Dann ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

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

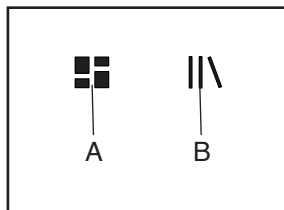
EIN KARTENWORKOUT VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 19.

2. Das Hauptmenü oder die Workout-Bibliothek wählen.

Berühren Sie die Symbole in der linken unteren Ecke des Bildschirms, um entweder das Hauptmenü (A) oder die Workout-Bibliothek (B) zu wählen.



3. Ein Kartenworkout wählen.

Um ein Kartenworkout zu wählen, berühren Sie die gewünschte Taste auf dem Bildschirm. Anmerkung: Die angebotenen Kartenworkouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich zeitweise. Wenn Sie ein Workout für die spätere Verwendung speichern möchten, können Sie es als Favorit hinzufügen, indem Sie die Herztaste in der rechten oberen Ecke des Bildschirms berühren. Um Ihr eigenes Kartenworkout zu zeichnen, befolgen Sie die Anweisungen auf dieser Seite.

Der Bildschirm wird die Dauer und Distanz des Workouts und ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, anzeigen.

4. Das Workout starten.

Berühren Sie die Taste Start, 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.

Während des Workouts zeigt eine Karte auf dem Bildschirm Ihren Fortschritt an.

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 21 bis 22).

Wenn Sie das Ende des Trainings erreichen, verlangsamt sich das Laufband bis zum Stillstand und eine Workoutzusammenfassung erscheint am Bildschirm. Nachdem Sie die Workoutzusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Taste Finish (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine dieser Optionen am Bildschirm wählen.

5. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

6. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

7. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 19.

2. Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout wählen.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu wählen, berühren Sie die Taste Draw Your Own Map (eigene Karte zeichnen) auf dem Bildschirm.

3. Ihre Karte zeichnen.

Navigieren Sie zu dem Bereich auf der Karte, in dem Sie Ihr Workout zeichnen möchten, indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen. Tippen Sie auf den Bildschirm, um den Startpunkt für Ihr Workout hinzuzufügen. Dann tippen Sie auf den Bildschirm, um den Endpunkt für Ihr Workout hinzuzufügen. Anmerkung: Wenn Sie das Training am gleichen Punkt beginnen und beenden möchten, verwenden Sie die Tasten Loop (Schleife) oder Out & Back (hin und zurück) auf der linken Seite des Bildschirms. Sie können auch wählen, ob Ihr Workout auf die Straße ausgerichtet wird.

Wenn Sie einen Fehler machen, können Sie die Taste Undo (rückgängig) auf der linken Seite des Bildschirms verwenden.

Auf dem Bildschirm werden die Höhen- und Distanzstatistiken für Ihr Workout angezeigt. Falls gewünscht, können Sie die voreingestellte Geschwindigkeit verändern.

4. Ihr Workout speichern.

Berühren Sie die Taste Save New Workout (neues Workout speichern) in der linken unteren Ecke des Bildschirms. Falls gewünscht, ändern Sie den Titel des Workouts oder fügen Sie eine Beschreibung hinzu und drücken Sie dann das Symbol > auf dem Bildschirm.

5. Das Workout starten.

Berühren Sie die Taste Start 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 Haltesangen fest und fangen Sie an zu gehen.

6. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21.

7. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

8. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

9. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

EIN DISTANZ- ODER ZEITWORKOUT VERWENDEN

Anmerkung: Um ein Distanz- oder Zeitworkout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem Drahtlosnetzwerk verbunden sein (siehe DEN DRAHTLOSNETZWERKMODUS VERWENDEN auf Seite 26). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Ihrem Verzeichnis auf iFit.com Workouts hinzufügen.

Öffnen Sie auf Ihrem Computer, Smartphone, Tablet oder einem anderen Gerät einen Internetbrowser, gehen Sie zu iFit.com und melden Sie sich bei Ihrem iFit-Konto an.

Als Nächstes navigieren Sie auf der Webseite zu Menu (Menü) > Library (Bibliothek). Durchsuchen Sie die Workoutprogramme in der Bibliothek und schließen Sie sich den gewünschten Workouts an.

Dann navigieren Sie zu Menu > Schedule (Verzeichnis), um Ihr Verzeichnis zu sehen. Alle Workouts, denen Sie sich angeschlossen haben, werden in Ihrem Verzeichnis erscheinen. Sie können die Workouts in Ihrem Verzeichnis nach Wunsch arrangieren oder löschen.

Nehmen Sie sich Zeit, um die iFit.com Webseite zu erkunden, bevor Sie sich ausloggen.

2. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 19.

3. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 21.

4. Sich in Ihr iFit-Konto einloggen.

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

5. Ein Distanz- oder Zeitworkout wählen, das Sie zuvor Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzugefügt haben.

Berühren Sie das Kalendersymbol, um ein Distanz- oder Zeitworkout aus Ihrem Verzeichnis herunterzuladen.

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

Wenn Sie ein Distanz- oder Zeitworkout wählen, wird der Bildschirm den Namen, die geschätzte Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen.

6. Das Workout starten.

Siehe Schritt 4 auf Seite 23. Anmerkung: Während eines Distanz- oder Zeitworkouts wird auf dem Display keine Karte angezeigt.

7. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 21. Auf dem Bildschirm wird die zurückgelegte Distanz oder abgelaufene Zeit sowie die verbleibende Distanz oder Zeit angezeigt.

8. Ihre Herzfrequenz messen, falls gewünscht.

Siehe Schritt 6 auf Seite 22.

9. Den Ventilator einschalten, falls gewünscht.

Siehe Schritt 7 auf Seite 22.

10. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 22.

Weitere Informationen über iFit finden Sie auf iFit.com.

DEN WORKOUTEINSTELLUNGSABSCHNITT VERWENDEN

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 19). Als Nächstes wählen Sie das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 21). Dann berühren Sie die Zahnräder-Taste, um das Einstellungshauptmenü zu wählen.

2. Den Workouteinstellungsabschnitt wählen.

Scrollen Sie im Einstellungshauptmenü zum Abschnitt Workout.

3. Einstellungen anpassen.

Um die Einstellungen anzupassen, berühren Sie die gewünschte Kategorie und dann die Wechseltaste an der Seite des Kategorienamens.

4. Den Workouteinstellungsabschnitt verlassen.

Um aus dem Workouteinstellungsabschnitt auszustiegen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN GERÄTEEINSTELLUNGSABSCHNITT VERWENDEN

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 links.

2. Den Geräteeinstellungsabschnitt wählen.

Scrollen Sie im Einstellungshauptmenü zum Abschnitt Equipment Settings (Geräteeinstellungen). Anmerkung: Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um durch die Optionen nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

3. Die Maßeinheit und andere Einstellungen anpassen.

Um die Maßeinheit, die Zeitzone oder andere Einstellungen anzupassen, berühren Sie die gewünschte Kategorie und dann die Wechseltaste an der Seite des Kategorienamens.

4. Geräteinformationen ansehen.

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

5. Den Geräteeinstellungsabschnitt verlassen.

Um aus dem Geräteeinstellungsabschnitt auszustiegen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN WARTUNGSABSCHNITT VERWENDEN

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Den Wartungsabschnitt wählen.

Scrollen Sie im Einstellungshauptmenü zum Abschnitt Maintenance (Wartung).

3. Die Firmware des Trainingscomputers aktualisieren.

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

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

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

Der Bildschirm zeigt den Fortschritt der Aktualisierung an. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich das Laufbandgerät aus und anschließend wieder ein. Ist dies nicht der Fall, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus), warten Sie einige Sekunden und drücken Sie dann den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt). Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

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

4. Das Neigungssystem des Laufbandgeräts kalibrieren.

Berühren Sie die Taste Calibrate Incline (Neigung kalibrieren). Dann berühren Sie die Taste Begin (beginnen), um das Neigungssystem zu kalibrieren. Das Laufbandgerät steigt automatisch auf den maximalen Neigungsgrad an, senkt sich auf den minimalen Neigungsgrad und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Berühren Sie die Taste Cancel (abbrechen), um zum Wartungsabschnitt zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Taste Finish (fertig).

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und Fremdoobjekte vom Laufbandgerät fern, während das Neigungssystem kalibriert wird. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

5. Den Wartungsabschnitt verlassen.

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

DEN DRAHTLOSNETZWERKMODUS VERWENDEN

Der Trainingscomputer bietet einen Drahtlosnetzwerkmodus, der es Ihnen ermöglicht, eine Drahtlosnetzwerkverbindung herzustellen.

1. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 23.

2. Den Drahtlosnetzwerkmodus wählen.

Berühren Sie das Symbol Wi-Fi® (WLAN) in der rechten unteren Ecke des Bildschirms, um in den Drahtlosnetzwerkmodus zu gelangen.

3. WLAN aktivieren.

Stellen Sie sicher, dass WLAN aktiviert ist. Ist dies nicht der Fall, berühren Sie die Wechselschaltfläche Wi-Fi (WLAN), um eine Drahtlosverbindung zu aktivieren.

4. Eine Drahtlosnetzwerkverbindung herstellen und verwalten.

Wenn WLAN aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste verfügbarer Netzwerke an. Anmerkung: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste von Drahtlosnetzwerken erscheint.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes Drahtlosnetzwerk 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 Drahtlosnetzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Taste Connect (verbinden), um mit dem Netzwerk eine Verbindung herzustellen, oder berühren Sie die Taste Cancel (abbrechen), 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 Kontrollkästchen Show Password (Passwort einblenden).

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 19.

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem Drahtlosnetzwerk verbunden ist, wird neben dem Namen des Drahtlosnetzwerks ein Häkchen erscheinen. Dann berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm, um zum Drahtlosnetzwerkmodus zurückzukehren.

Um eine Verbindung zu einem Drahtlosnetzwerk zu trennen, wählen Sie das Drahtlosnetzwerk und berühren Sie dann die Taste Forget (vergessen).

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 Trainingscomputer 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 diese Anweisungen befolgt haben, gehen Sie zu support.iFit.com, um Unterstützung zu bekommen.

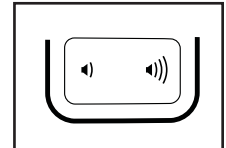
5. Den Drahtlosnetzwerkmodus verlassen.

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

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM MIT EINEM AUDIOKABEL VERWENDEN

Um Musik oder Hörbücher durch das Lautsprecher-System des Trainingscomputers während des Trainings anzuhören, stecken Sie ein Audiokabel mit einem 3,5 mm Klinenstecker an beiden Enden (nicht enthalten) in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Zum Kauf eines Audiokabels wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.**

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.



DAS LAUTSPRECHERSYSTEM MIT EINEM BLUETOOTH-FÄHIGEM GERÄT VERWENDEN

1. **Sicherstellen, dass sich Ihr Bluetooth-fähiges Gerät in der Nähe des Trainingscomputers befindet.**
2. **Bluetooth auf Ihrem Gerät einschalten.**
3. **Das Gerät mit dem Trainingscomputer koppeln.**

Halten Sie die Bluetooth-Taste am Lautsprecher-gitter des Trainingscomputers 3 Sekunden lang gedrückt. Der Bluetooth-Lautsprecher wechselt in den Kopplungsmodus. Wenn die Geräte erfolgreich miteinander koppeln, wird die Audioausgabe Ihres Geräts aus den Lautsprechern des Trainingscomputers kommen.

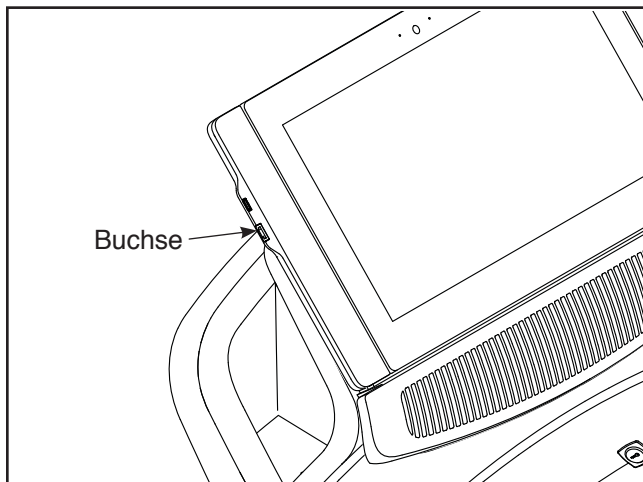
Anmerkung: Der Trainingscomputer kann 8 Geräte im Speicher sichern. Wenn Sie Ihr Gerät bereits zuvor gekoppelt haben, können Sie einfach ganz normal die Bluetooth-Taste drücken, um das Gerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden.

4. **Den Gerätespeicher des Trainingscomputers löschen, falls nötig.**

Wenn Sie alle im Speicher des Trainingscomputers gespeicherten Bluetooth-fähigen Geräte löschen möchten, halten Sie die Bluetooth-Taste 10 Sekunden lang gedrückt.

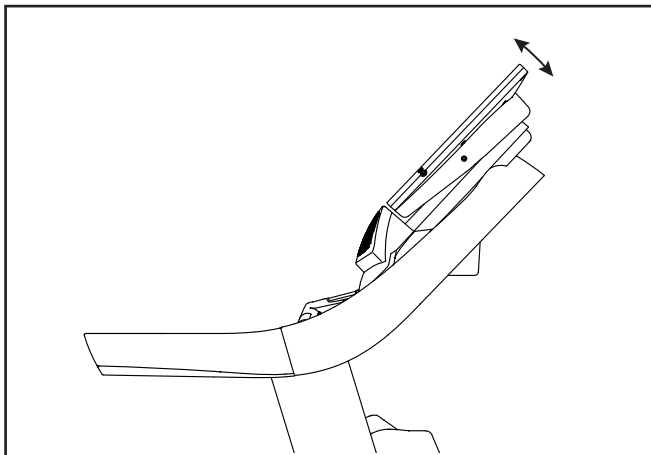
EIN HDMI-KABEL ANSCHLIESSEN

Um den Bildschirm Ihres Trainingscomputers auf einem Fernseher oder Monitor anzuzeigen, schließen Sie ein HDMI-Kabel (nicht enthalten) an die Buchse am Trainingscomputer und die Buchse an Ihrem Fernseher oder Monitor an. **Stellen Sie sicher, dass das HDMI-Kabel vollständig eingesteckt ist.** Anmerkung: Zum Kauf eines HDMI-Kabels wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.



DEN WINKEL DES TRAININGSCOMPUTERS ANPASSEN

Sie können den Winkel des Trainingscomputers anpassen, indem Sie beide Seiten des Trainingscomputers halten und ihn an die gewünschte Position kippen.

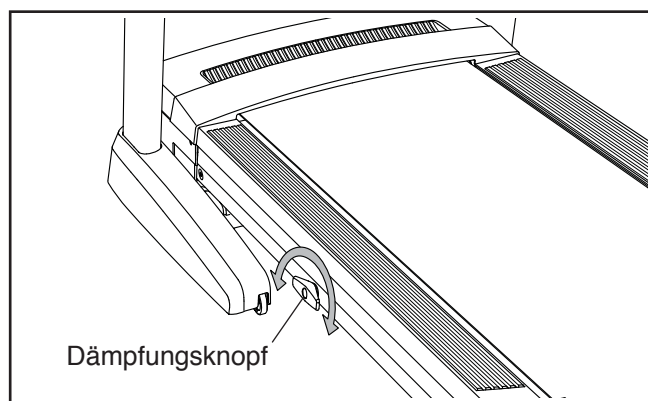


DIE DÄMPFER EINSTELLEN

Das Laufbandgerät ist mit Dämpfern ausgestattet, die die Belastung der Gelenke beim Gehen und Laufen auf dem Laufbandgerät vermindern.

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 Sie auf dem Laufbandgerät laufen oder je schwerer Sie wiegen, umso härter sollte die Laufplattform eingestellt sein.**

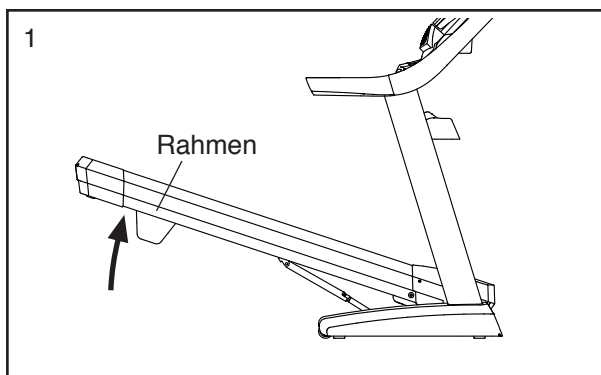


DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

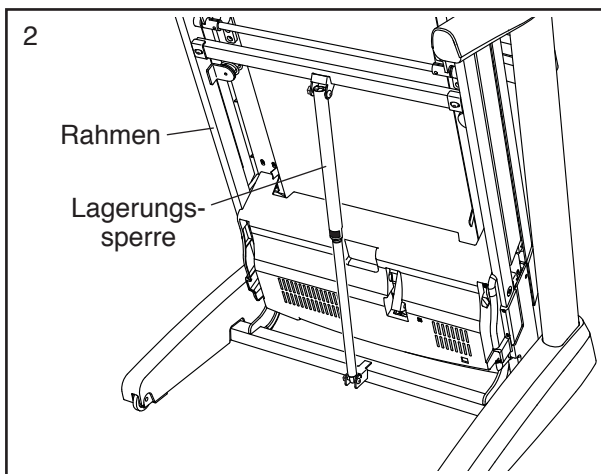
DAS LAUFBANDGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN

Um ein Beschädigen des Laufbandgeräts zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie das Laufbandgerät zusammenklappen. Dann ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät anzuheben, herunterzulassen oder zu verschieben.

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.

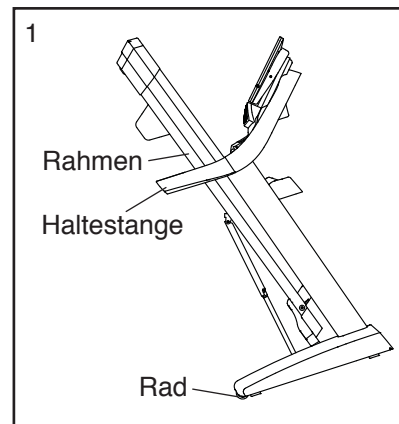


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Setzen Sie das Laufbandgerät keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie das Laufbandgerät bei Temperaturen über 30°C nicht in der Lagerungsstellung auf.

DAS LAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufbandgerät transportieren, klappen Sie es wie links beschrieben zusammen. **VORSICHT:** Sorgen Sie dafür, dass die Lagerungssperre eingerastet ist. Das Transportieren des Laufbandgeräts kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

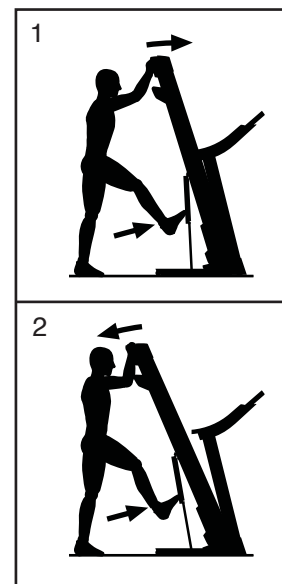
1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie ein Rad mit einem Fuß.



2. Ziehen Sie an der Haltestange, bis das Laufbandgerät auf den Rädern rollt. Transportieren Sie es vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT:** Verschieben Sie das Laufbandgerät nicht, ohne es nach hinten zu kippen. Ziehen Sie dabei allerdings nicht am Rahmen und transportieren Sie das Laufbandgerät nicht über eine unebene Fläche.
3. Stützen Sie ein Rad mit einem Fuß und lassen Sie das Laufbandgerät sorgsam herunter.

DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG 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 zu sich.
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 Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Reinigen Sie das Laufbandgerät regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. Zuerst **drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen das Netzkabel heraus**. Benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife, um die Außenteile des Laufbandgeräts abzuwischen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf das Laufbandgerät. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Dann trocknen Sie das Laufbandgerät gründlich mit einem weichen Tuch ab.

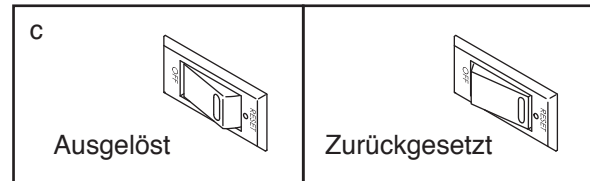
FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Laufbandgerät lassen sich beheben, indem Sie die nachstehenden, einfachen Schritte befolgen. Finden Sie den zutreffenden Fehler und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Für weitere weitere Hilfe sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

FEHLER: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 17). Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.

- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Laufbandgeräts in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten und dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.



FEHLER: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

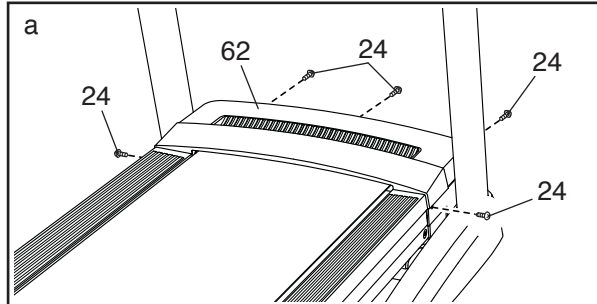
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten, dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und stecken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

FEHLER: Die Neigung des Laufbandgeräts stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein

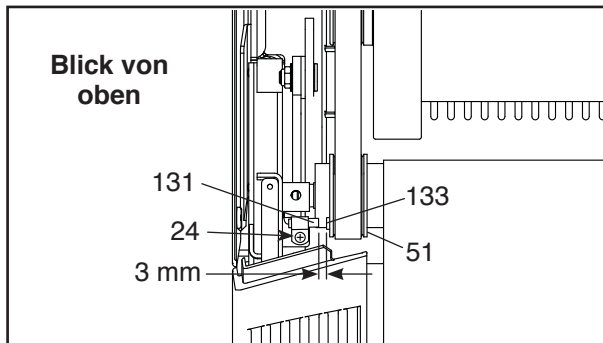
- Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 26).

FEHLER: Die Computeranzeigen funktionieren nicht richtig

- a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Als Nächstes entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24) und heben Sie vorsichtig die Motorhaube (62) ab.



Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (131) und den Magnet (133) auf der linken Seite der Rolle (51). Drehen Sie die Rolle, bis der Magnet dem Reedschalter gegenüberliegt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Reedschalter sollte ungefähr 3 mm betragen.** Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (24), bewegen den Reedschalter ein wenig und ziehen die Flachrundkopfschraube dann wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und lassen das Laufbandgerät ein paar Minuten laufen, um auf richtige Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.

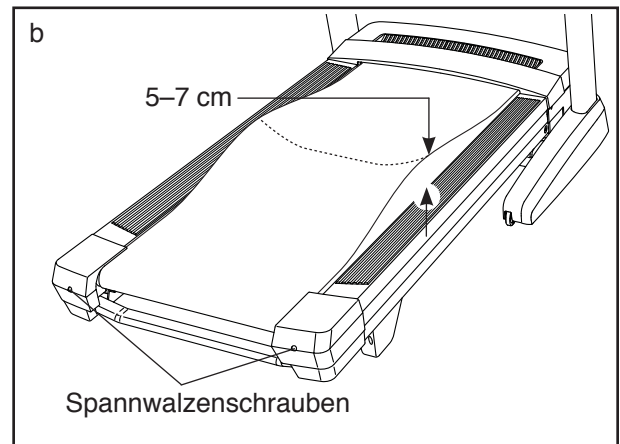


FEHLER: Das Laufbandgerät stellt keine Verbindung mit dem Drahtlosnetzwerk her

- a. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für die Drahtlosverbindung auf dem Trainingscomputer richtig sind (siehe Seite 26).
- b. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Ihr Drahtlosnetzwerk richtig sind.
- c. Wenn Sie noch Fragen haben, besuchen Sie support.iFit.com.

FEHLER: Das Laufband verlangsamt sich, wenn man darauf geht

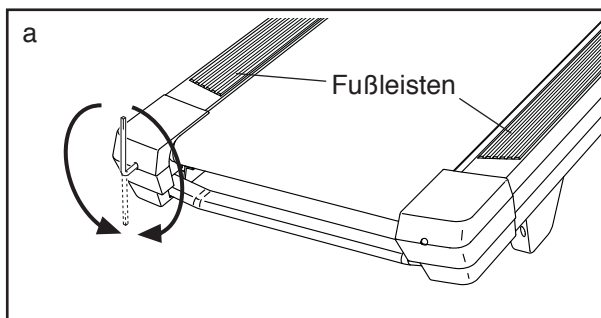
- a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Laufbandgeräts verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben können. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer mittig aufliegt. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



- c. Ihr Laufbandgerät 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 Kundenberater weist Sie dazu an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen und übermäßige Abnutzungerscheinungen hervorrufen.** Wenn Sie vermuten, dass das Laufband mehr Schmiermittel benötigt, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.
- d. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

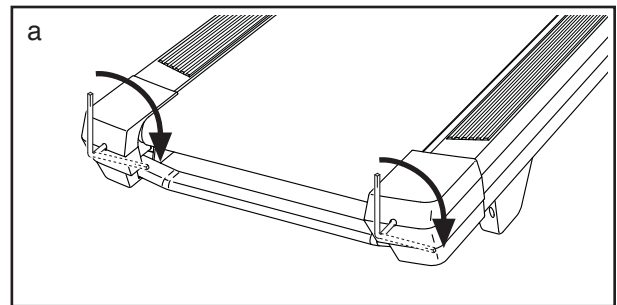
FEHLER: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

- a. **WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.** Zuerst ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie die linke Spannwalzenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie die linke Spannwalzenschraube um eine 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband in der Mitte aufliegt.



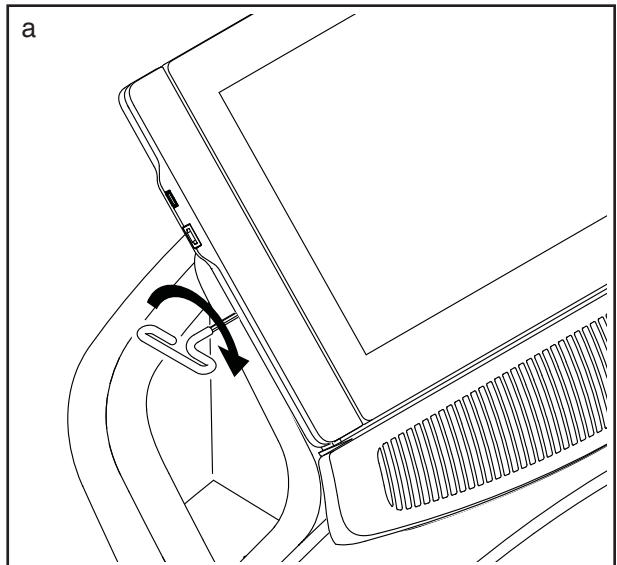
FEHLER: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

- a. Zuerst ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben können. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer mittig aufliegt. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



FEHLER: Der Trainingscomputer bleibt nicht in der gewünschten Position

- a. Wenn sich der Trainingscomputer nicht in der gewünschten Position bleibt, verwenden Sie einen Innensechskantschlüssel, um den Trainingscomputer an der angegebenen Stelle auf beiden Seiten leicht anzuziehen (nur eine Seite ist abgebildet).



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

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

Diese Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen verschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Ruhe für erfolgreiche Resultate grundlegend sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu benutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Die Tabelle unten gibt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training 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, finden Sie Ihr Alter auf der untersten Zeile der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie bei einem niedrigen Intensitätsgrad über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

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

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie 3-mal wöchentlich trainieren. Zwischen den Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu 5-mal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL28717.0 R0218A

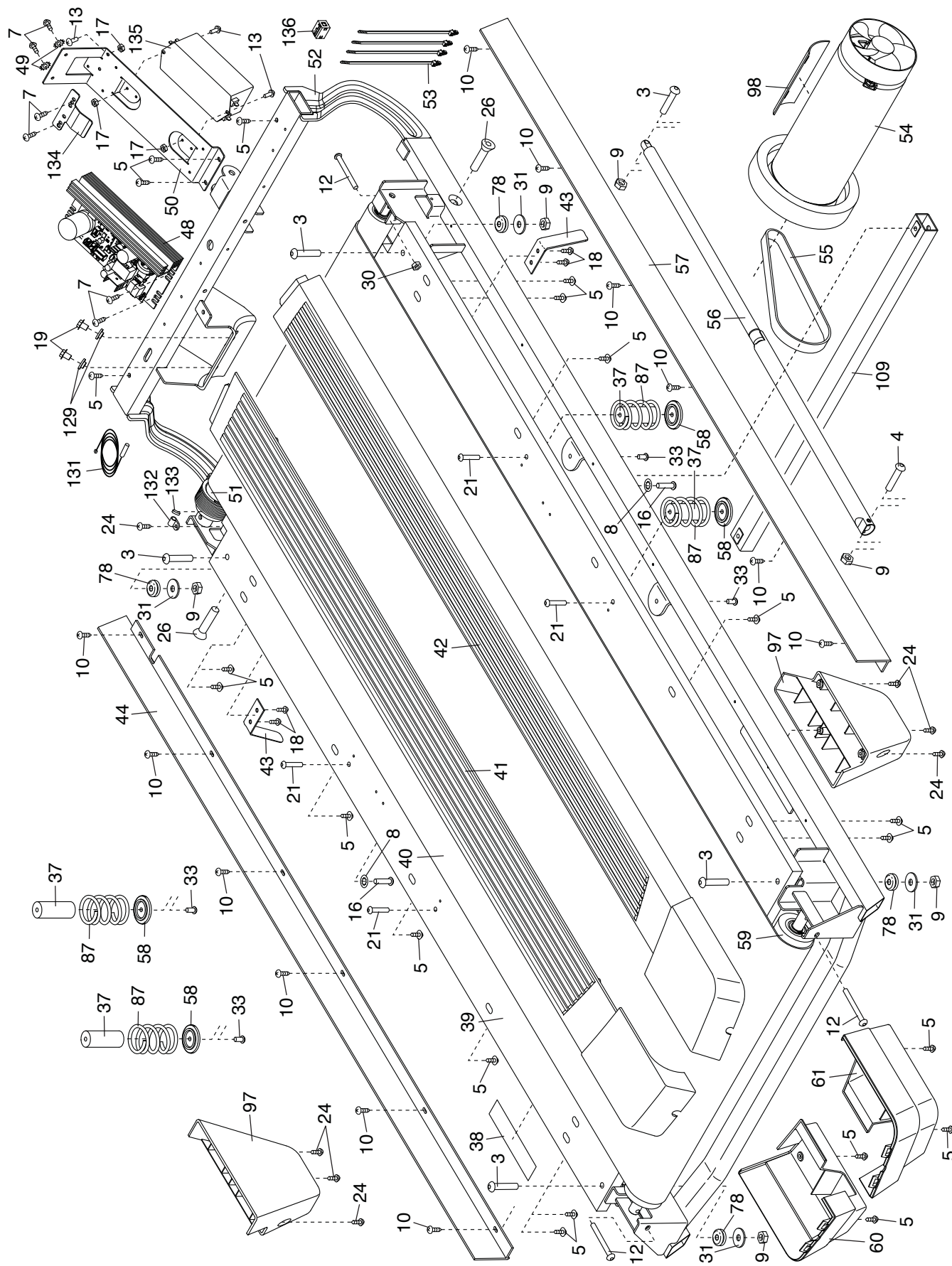
Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
1	4	5/16" x 3/4" Schraube	51	1	Antriebswalze/Rolle
2	8	5/16" x 2" Schraube	52	1	Rahmen
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolzen	53	4	Band
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	54	1	Antriebsmotor
5	54	#8 x 3/4" Schraube	55	1	Motorriemen
6	2	#10 x 3/4" Schraube	56	1	Lagerungssperre
7	11	#8 x 1/2" Erdungsschraube	57	1	Rechte Rahmenabdeckung
8	10	5/16" Zahnscheibe	58	4	Dämpfungsplatte
9	6	5/16" Mutter	59	1	Spannwalze
10	20	#8 x 3/4" Bohrschraube	60	1	Linke hintere Kappe
11	34	#8 x 1/2" Schraube	61	1	Rechte hintere Kappe
12	3	1/4" x 2 1/2" Schraube	62	1	Motorhaube
13	3	#8 x 1/2" Maschinenschraube	63	2	Neigungsrahmen-Abstandhalter
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	64	2	Rahmen-Abstandhalter
15	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	65	1	Neigungsrahmen
16	2	5/16" x 1 1/4" Schraube	66	1	Neigungsmotor
17	3	#8 Mutter	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	Buchse
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 Haltestangenabdeckung
24	32	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	74	2	Haltestange
25	8	3/8" Zahnscheibe	75	1	Linke untere Haltestangenabdeckung
26	2	1/2" x 2" Bolzen	76	1	Holmquerstange
27	4	5/16" x 1 1/2" Schraube	77	2	Computerrahmenkappe
28	2	3/8" x 1" Schraube	78	4	Gummidämpfer
29	12	#6 x 3/8" Schraube	79	1	Ablage
30	3	1/4" Mutter	80	1	Pulsquerstange
31	4	Flache 5/16" Unterlegscheibe	81	1	Rechte obere Haltestangenabdeckung
32	4	Computer-Erdungskabel	82	1	Rechte untere Haltestangenabdeckung
33	4	1/4" x 3/4" Schraube	83	1	Holmkabel
34	2	1/2" Mutter	84	1	Rechter Holm
35	6	3/8" Mutter	85	2	Vorsichtsaufkleber
36	5	Haubenklemme	86	2	Holmdurchführung
37	4	Dämpfer	87	4	Dämpfungsfeder
38	1	Warnaufkleber	88	1	Neigungsanschlaghalterung
39	1	Laufplattform	89	1	Linke Basisabdeckung
40	1	Laufband	90	1	Rechte Basisabdeckung
41	1	Linke Fußleiste	91	1	Linker Holm
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	97	2	Hinterer Fuß
48	1	Steuerung	98	2	Motor-Isolator
49	2	#8 Zahnscheibe	99	1	Kabelbinder
50	1	Steuerungshalterung	100	1	Computerbasis

Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
101	1	Rechte Ablage	120	2	Dämpfungsrad
102	1	Haubenverzierung	121	2	Flache 3/8" Unterlegscheibe
103	1	Haubengitter	122	2	1/4" x 1/2" Schraube
104	1	Schlüssel/Klemme	123	2	1/4" x 1 1/2" Bolzen
105	2	Computerrahmenkappe	124	2	Dämpfungsstabbuchse
106	1	Computerrahmen	125	1	Ablageventilator
107	7	Kabelbinder	126	1	Abdeckung des Ablageventilators
108	1	Dämpfungsstab	127	1	1/4" x 5/8" Schraube
109	1	Verriegelungsquerstange	128	2	Lautsprecher
110	1	Brustgurt-Pulsmesser	129	2	Motorbuchse
111	2	3/8" Anlaufscheibe	130	2	3/8" Unterlegscheibe
112	4	Basisgummifuß	131	1	Reedschalter
113	1	Griffkappe	132	1	Reedschalterklemme
114	1	1/4" x 5/8" Schraube	133	1	Magnet
115	1	Einstellgriff	134	1	Steuerungsklemme
116	4	Dämpfungsbuchse	135	1	Filter
117	2	Dämpfungsstabhalterung	136	1	Ferrit-Klemme
118	2	Dämpfungsradanschlag	*	—	Bedienungsanleitung
119	2	M10 Federscheibe			

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

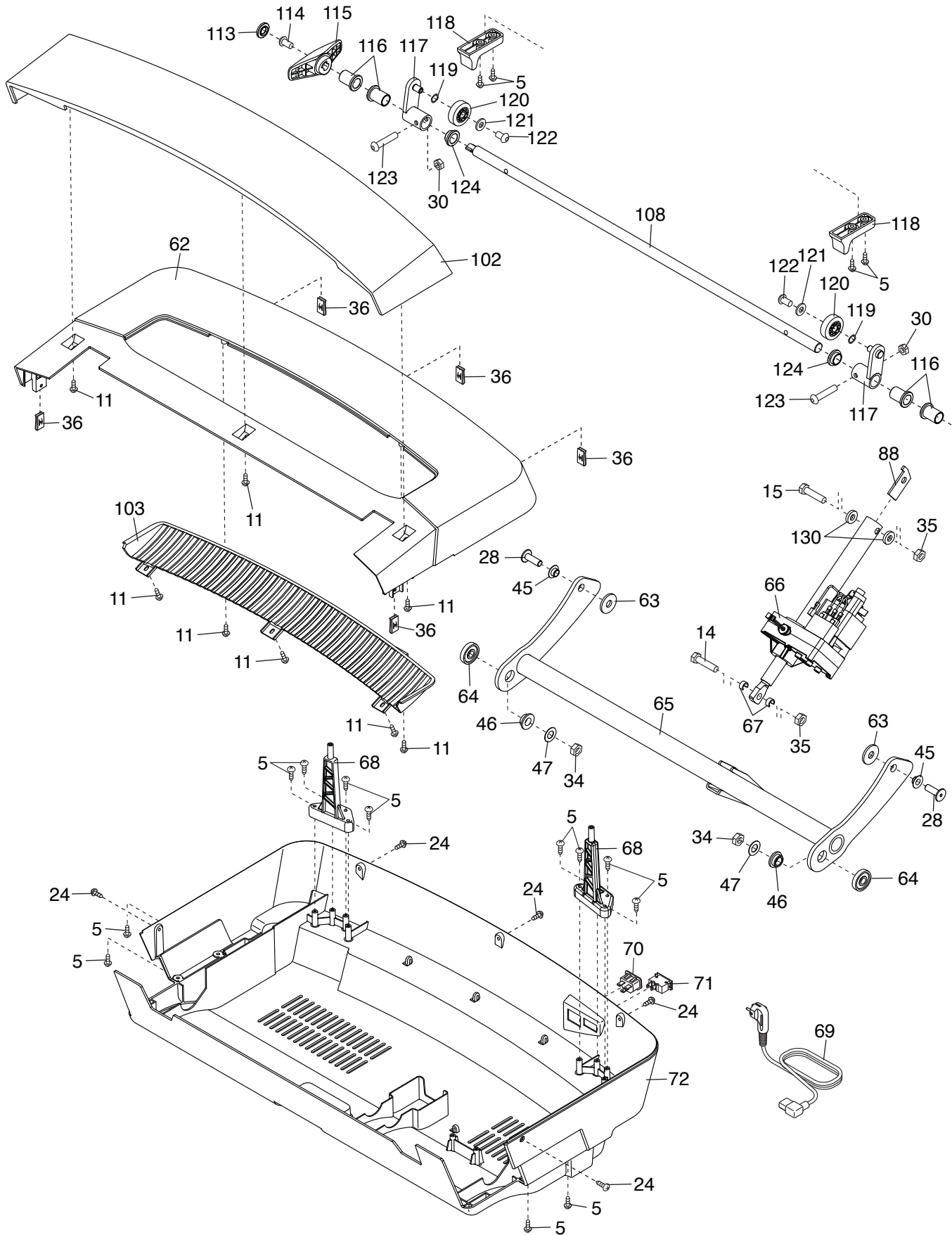
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL28717.0 R0218A



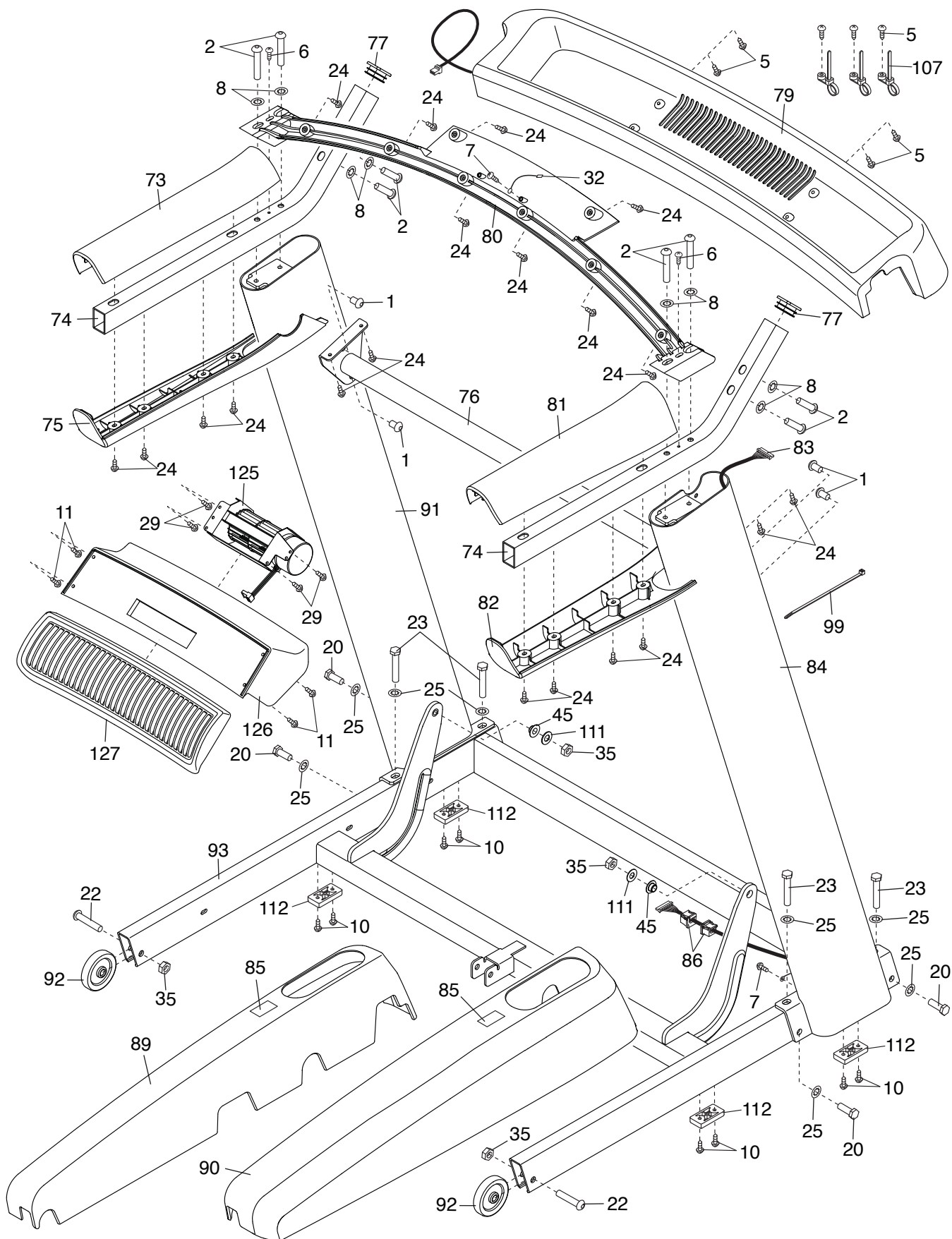
EXPLOSIONSZEICHNUNG B

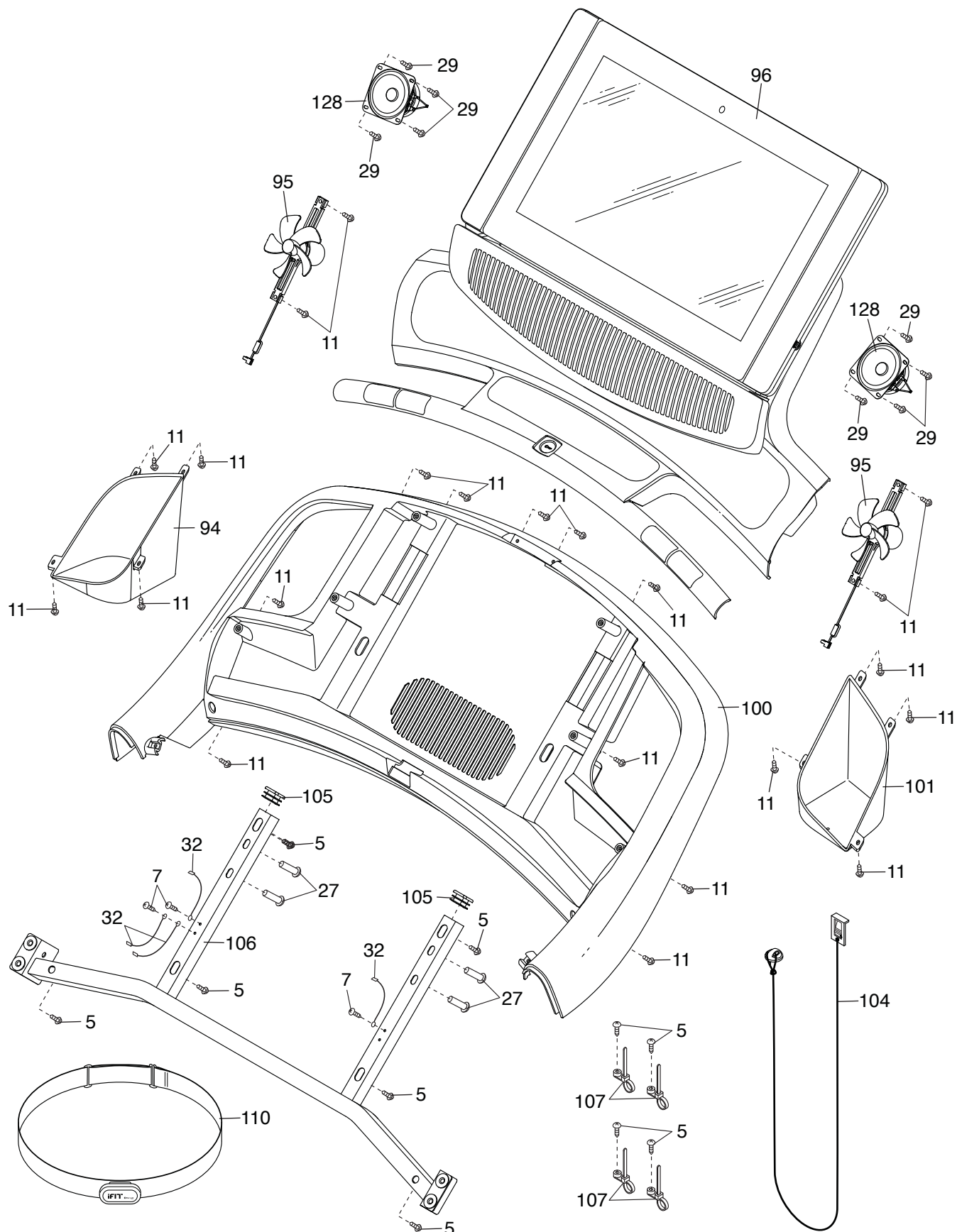
Modell-Nr. NETL28717.0 R0218A



EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL28717.0 R0218A





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, sollten Sie darauf vorbereitet sein, uns folgende Informationen zu geben, wenn Sie uns kontaktieren:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Kennziffer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende der Bedienungsanleitung)

INFORMATIONEN ZUR WIEDERVERWERTUNG

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer nach gesetzlichen Vorschriften wiederverwertet werden.

Verwenden Sie bitte Wiederverwertungsanlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend zu sammeln. Dadurch helfen Sie, natürliche Ressourcen zu erhalten, und erhöhen Sie den Standard des europäischen Umweltschutzes. Sollten Sie noch weitere Informationen zur sicheren und richtigen Entsorgung dieses Produkts brauchen, kontaktieren Sie bitte Ihre örtliche Stadtverwaltung oder die Einrichtung, von der Sie dieses Produkt gekauft haben.

