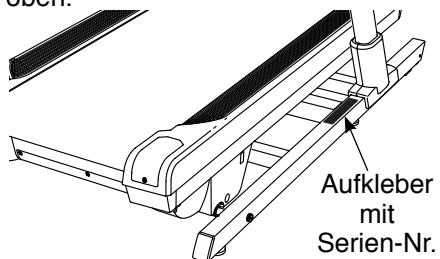


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Modell-Nr. NETL29714.0

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

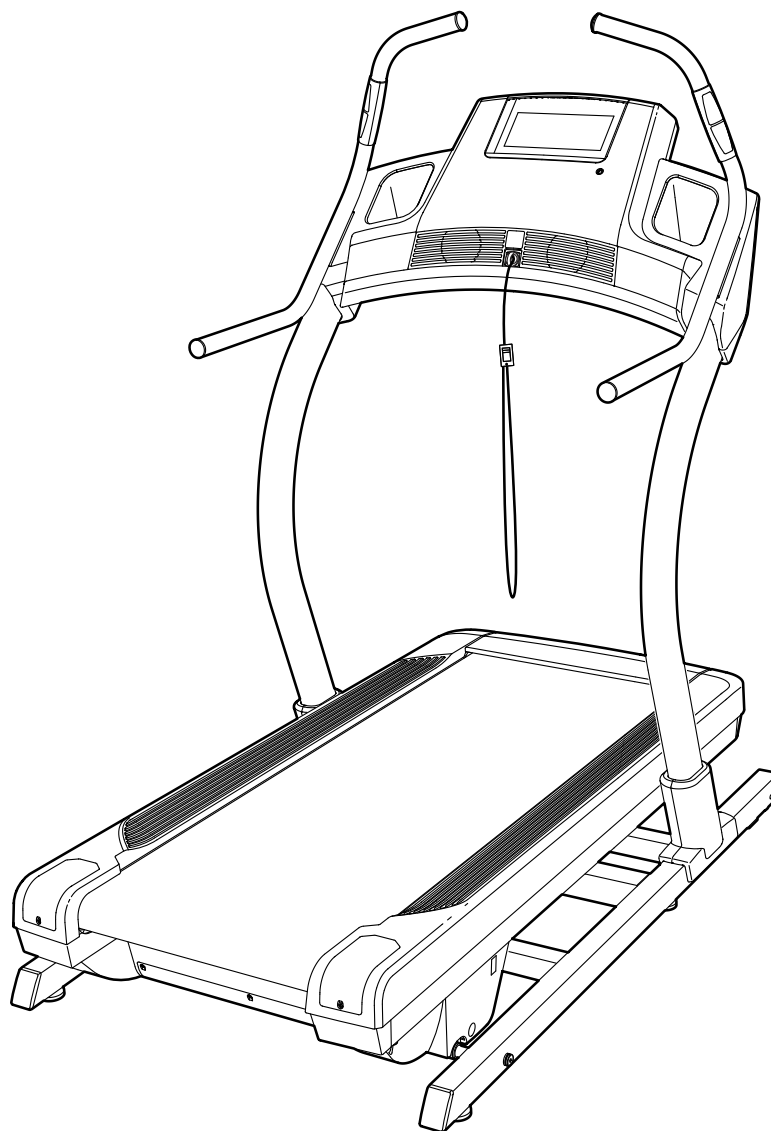
Email:

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



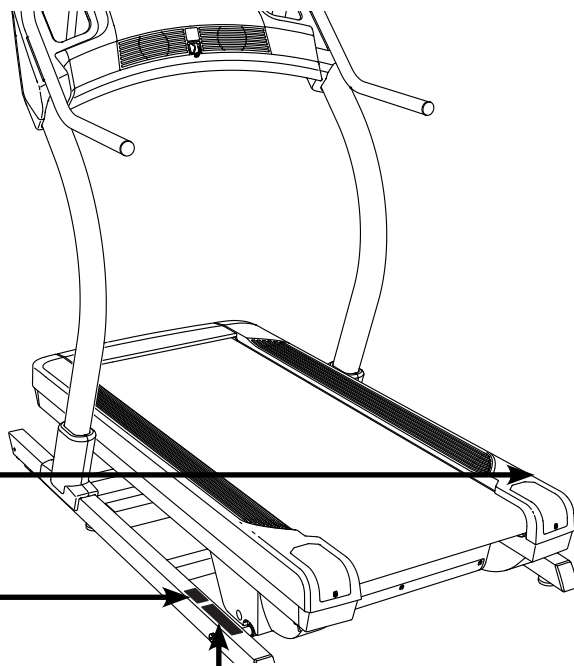
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	11
BENUTZUNG DES STEIGUNGSLAUFTRAINER	12
DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN	27
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	28
TRAININGSRICHTLINIEN	31
TEILELISTE	33
DETAILZEICHNUNG	35
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.



⚠ ACHTUNG

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

⚠ WARNUNG:

Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.



- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschielen.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.



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

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 Steigungslauftrainer bevor Sie den Steigungslauftrainer 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 Steigungslauftrainers hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
3. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Der Steigungslauftrainer ist nur für den Hausgebrauch gedacht. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in kommerziellem, vermietetem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Steigungslauftrainer im Haus auf, und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Steigungslauftrainer mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m Freiraum verbleiben. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht so auf, dass er einen Luftschacht blockiert. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Steigungslauftrainer.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Tiere immer vom Steigungslauftrainer fern.
9. Der Steigungslauftrainer sollte nur von Personen benutzt werden, die nicht mehr als 159 kg (318 dt. Pfund) wiegen.
10. Es darf sich immer nur eine Person auf dem Steigungslauftrainer befinden.
11. Tragen Sie angemessene Sportbekleidung, wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportbekleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Steigungslauftrainer.*
12. Stecken Sie das Netzkabel (siehe Seite 12) in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Setzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in Betrieb, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 28, falls der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Steigungslauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie, wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 14.)
17. Stellen Sie sich, bevor Sie den Steigungslauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, während Sie den Steigungslauftrainer benutzen.

18. Der Steigungslauftrainer kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Pulsmessung beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, um Veränderungen an Ihrem Puls im Allgemeinen zu beobachten.
20. Lassen Sie den Steigungslauftrainer nicht unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf Aus (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Steigungslauftrainer nicht gebraucht wird.
21. Versuchen Sie nicht, den Steigungslauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 27.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 Dt. Pfund) heben zu können, um den Steigungslauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.
22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Steigungslauftrainers ein.
23. Alle Teile des Steigungslauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel sofort heraus, wenn Sie mit dem Training fertig sind und immer, bevor Sie den Steigungslauftrainer reinigen und Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
25. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und machen Sie ein Cool-down.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER entschieden haben. Der X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihr Training zu Hause wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Steigungslauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie

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

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

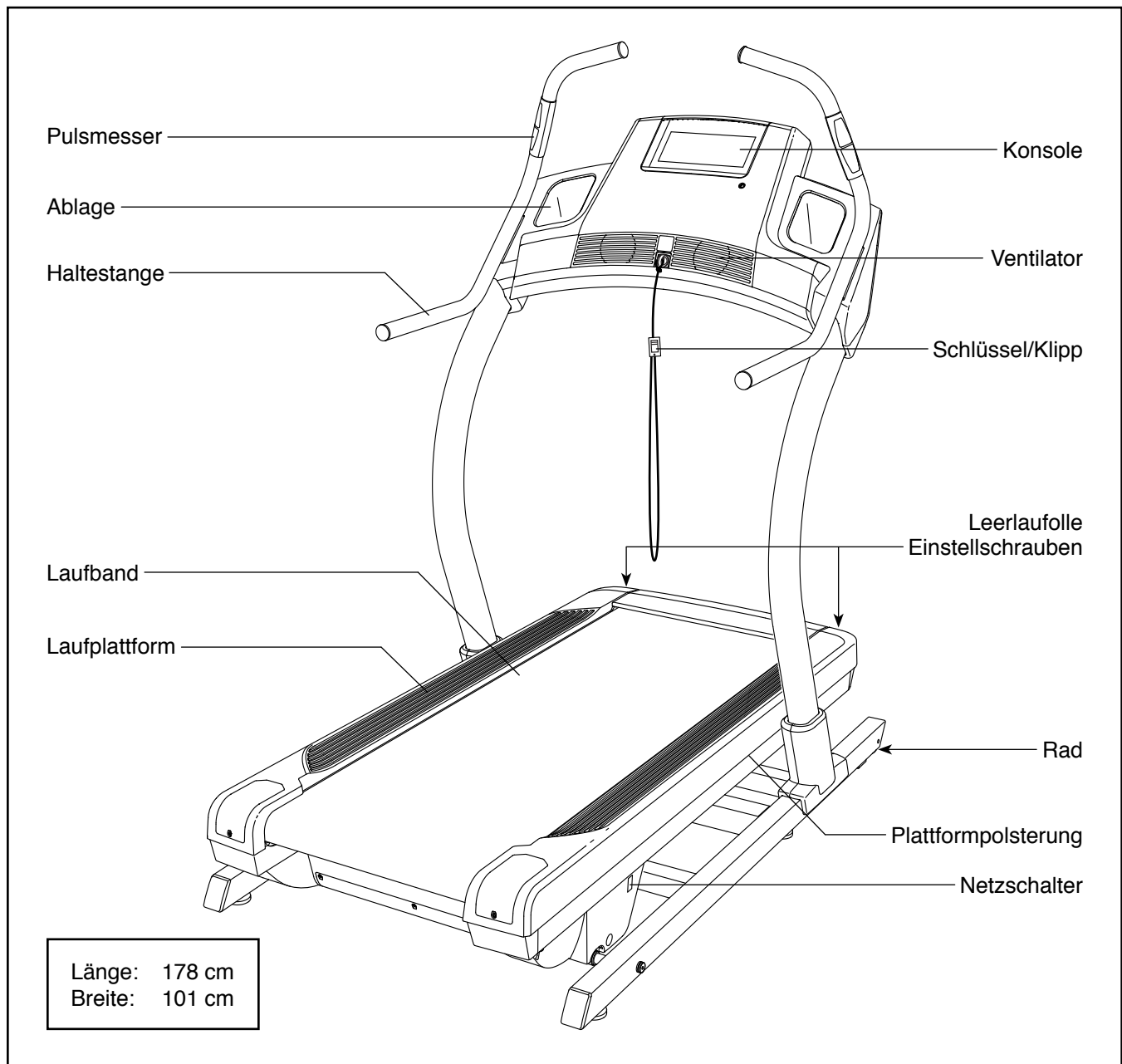
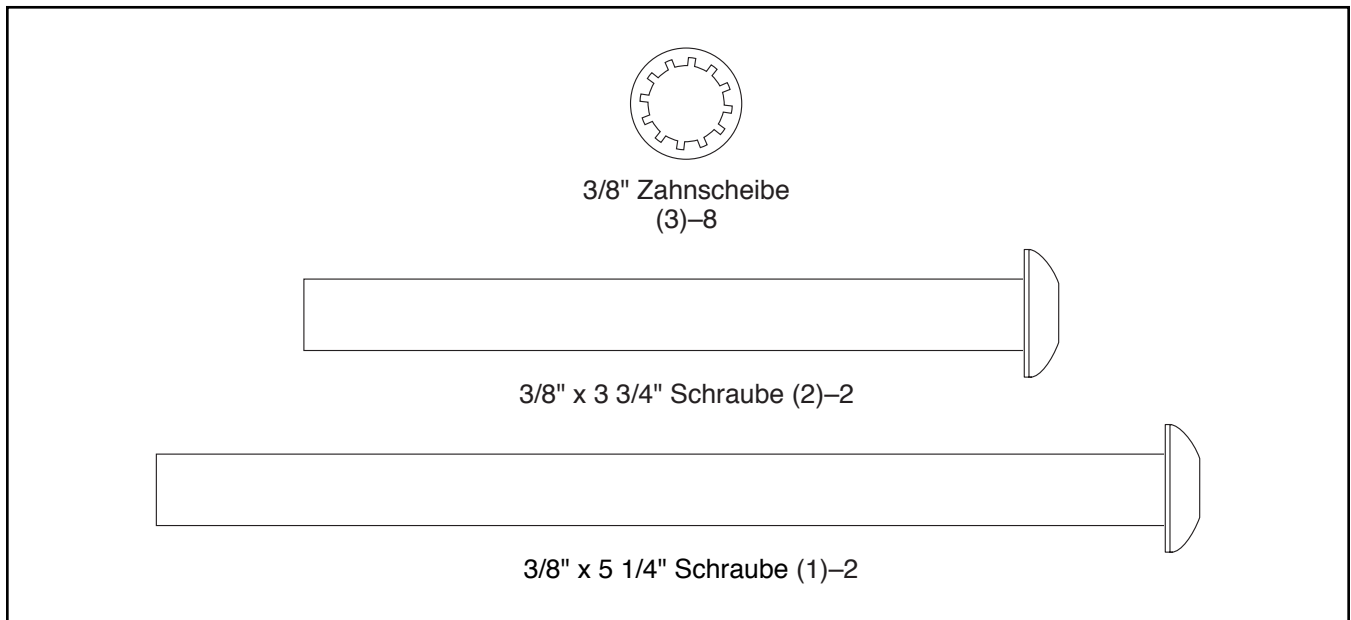


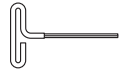
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Für die Montage benötigt man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf eine dafür freigelegte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie es jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Steigungslauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Steigungslauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-scheuernden Reiniger weg.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Für die Montage benötigt man folgende Werkzeuge:
die beigelegten Sechskantschlüssel

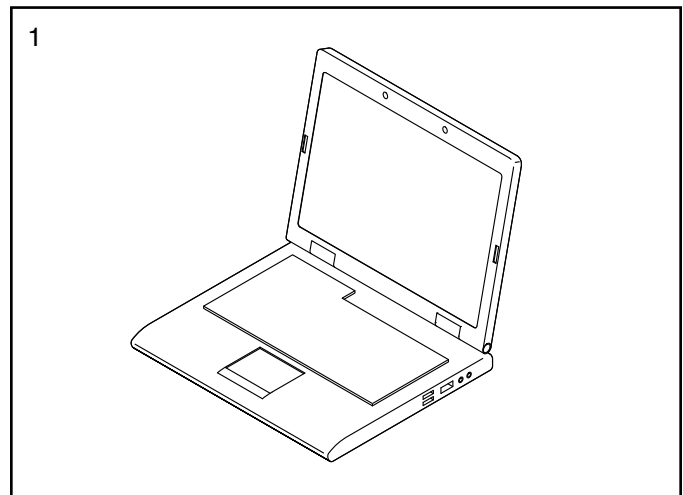


Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

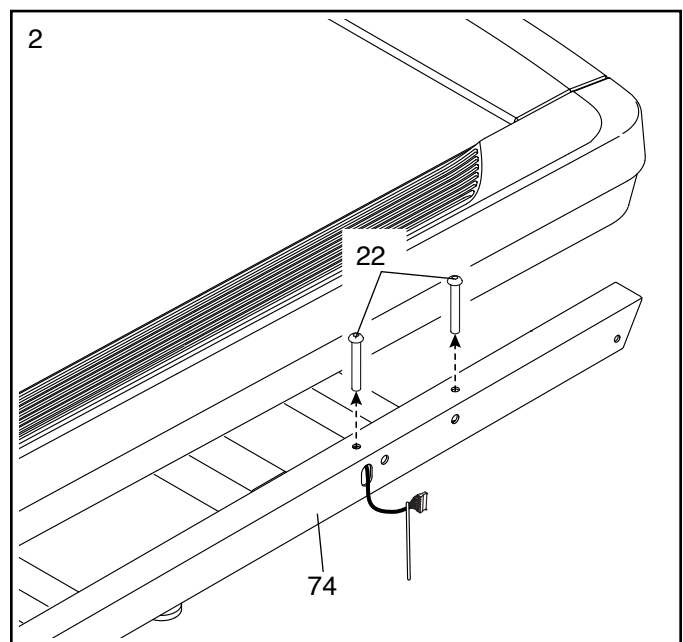
- Aktiviert Ihre Garantie
- Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

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

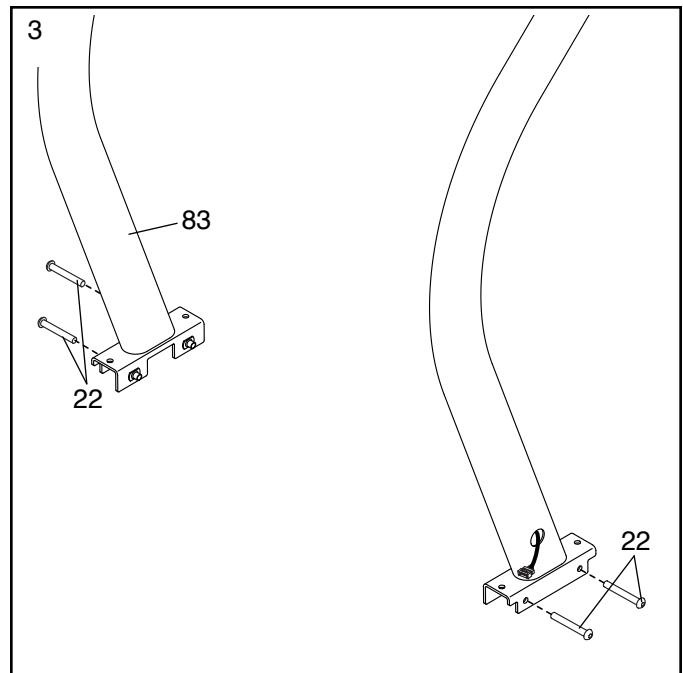


2. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Entfernen Sie die vier 3/8" x 2 3/4" Schrauben (22) von der Basis (74) (nur eine Seite ist abgebildet). **Bewahren Sie diese Schrauben auf.**



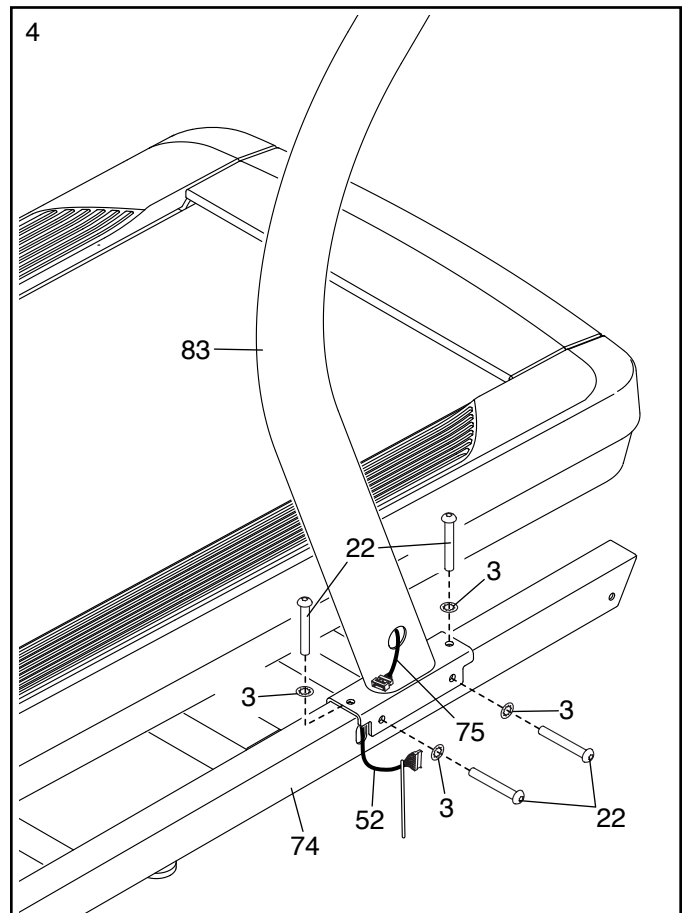
3. Entfernen Sie die vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (22) von den Pfosten (83). **Bewahren Sie diese Schrauben auf.**



4. Stellen Sie die Pfosten (83) auf der Basis (74) auf. **Achten Sie darauf, dass sich das Loch mit dem Pfostenkabel (75) auf der rechten Seite befindet.**

Befestigen Sie den rechten Pfosten (83) mit vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (22), die Sie gerade entfernt haben, und vier $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (3) an der Basis (74). **Achten Sie darauf, dass das Basiskabel (52) nicht abgeklemmt wird. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

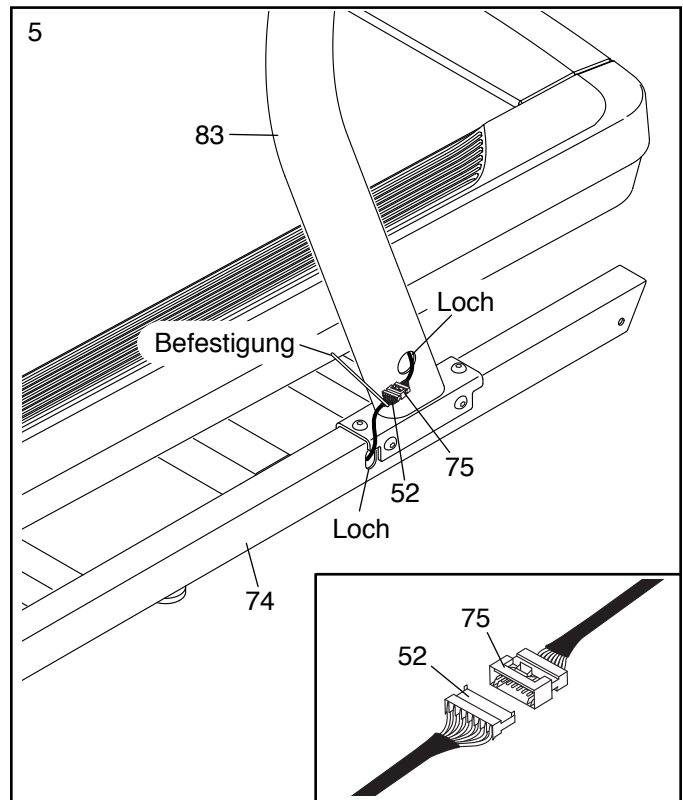
Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite gibt es keine Kabel. **Ziehen Sie alle acht $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (22) fest.**



5. Stecken Sie das Basiskabel (52) mit dem Pfostenkabel (75) zusammen.

Siehe Detailzeichnung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinandergleiten und einrasten. Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DIE KONSOLE BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.

Entfernen Sie dann die Befestigung vom Basiskabel (52) und schieben Sie die Kabel in die Löcher am rechten Pfosten (83) und an der Basis (74).

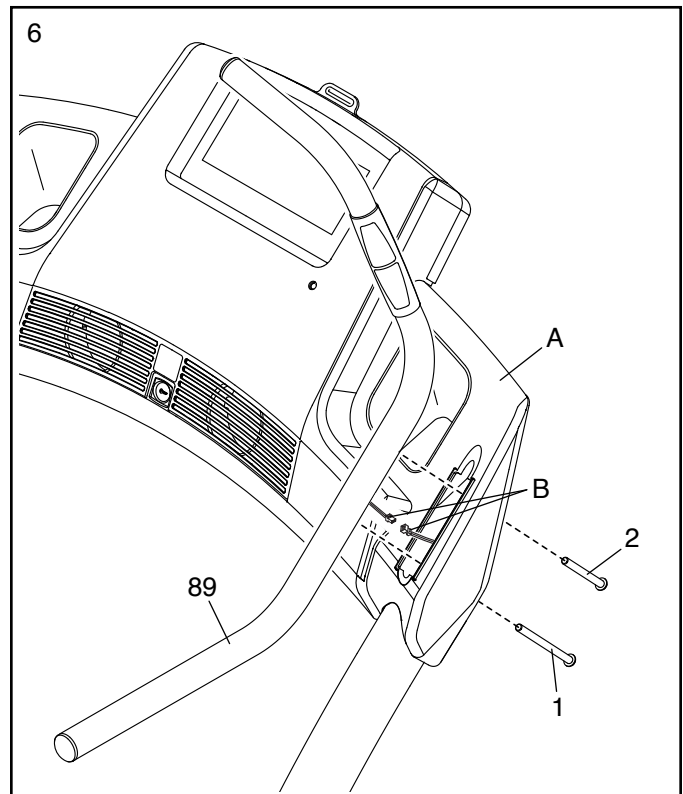


6. Finden Sie die rechte Haltestange (89). Halten Sie die rechte Haltestange an die rechte Seite des Konsolenaufbaus (A) und stecken Sie die zwei Pulkabel (B) zusammen.

Legen Sie die rechte Haltestange (89) auf den Konsolenaufbau (A). **Achten Sie darauf, keine Kabel abzuklemmen.**

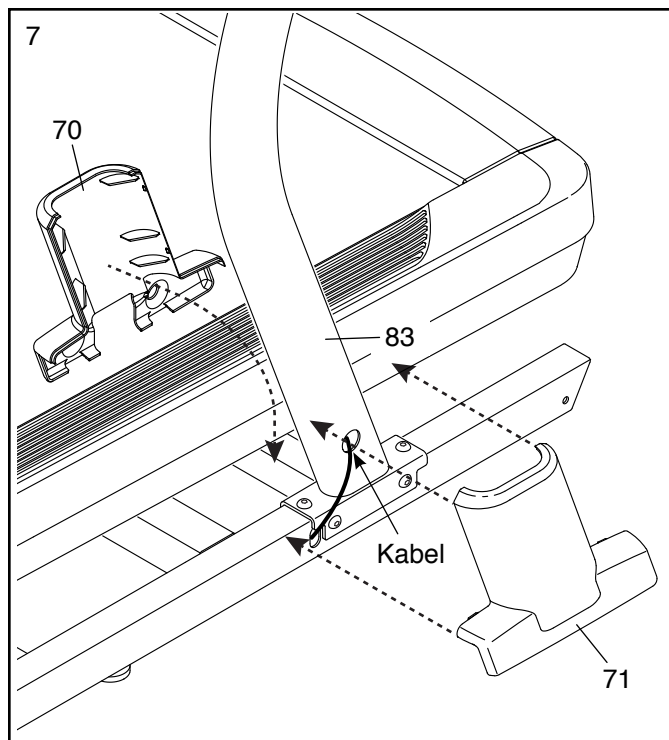
Befestigen Sie die rechte Haltestange (89) mit einer 3/8" x 5 1/4" Schraube (1) und einer 3/8" x 3 3/4" Schraube (2). **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest.**

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



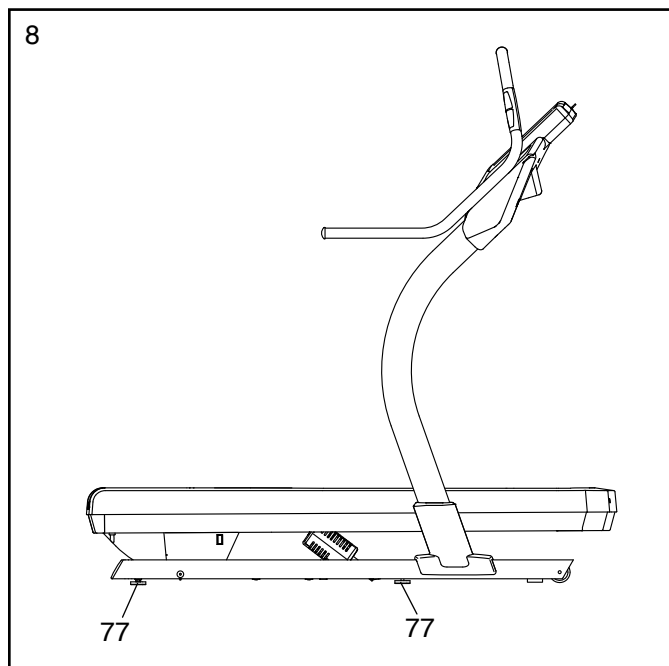
7. Schieben Sie die rechte, innere Pfostenabdeckung (70) gegen das untere Ende des rechten Pfostens (83). Drücken Sie die rechte äußere Pfostenabdeckung (71) mit der rechten inneren Pfostenabdeckung zusammen, bis die beiden einklinken. **Achten Sie darauf, keine Kabel abzuklemmen.**

Befestigen Sie die linke, innere Pfostenabdeckung und die linke, äußere Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



8. Wenn nötig, schieben Sie den Steigungslauftrainer an den gewünschten Ort (siehe DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 27).

Nachdem der Steigungslauftrainer an die Stelle gebracht wurde, wo er benutzt wird, vergewissern Sie sich, dass das Gerät fest auf dem Boden steht. Wenn der Steigungslauftrainer auch nur ein wenig wackelt, stellen Sie die AusgleichsfüÙe ein, bis das Schwanken behoben ist.



9. **Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Steigungslauftrainers, dass alle Teile richtig angezogen sind.** Verwahren Sie die beigelegten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Einen der Sechskantschlüssel braucht man, um das Laufband einzustellen (siehe Seite 29). Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Steigungslauftrainer. Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf.

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

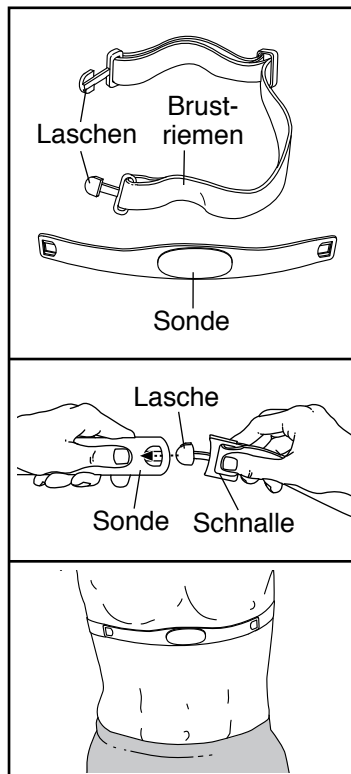
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der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

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

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

PFLEGE UND WARTUNG

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



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

FEHLERSUCHE

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

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

BENUTZUNG DES STEIGUNGSLAUFRAINER

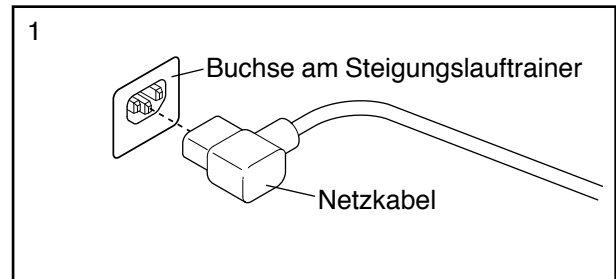
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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.**

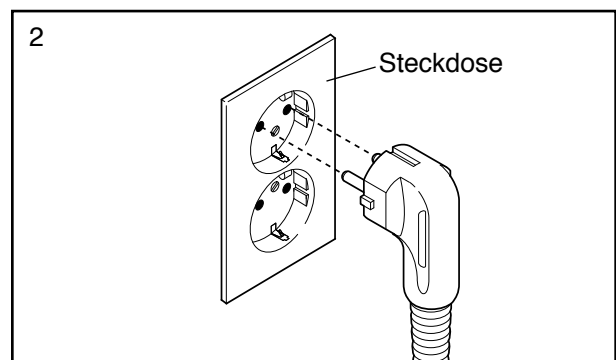
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

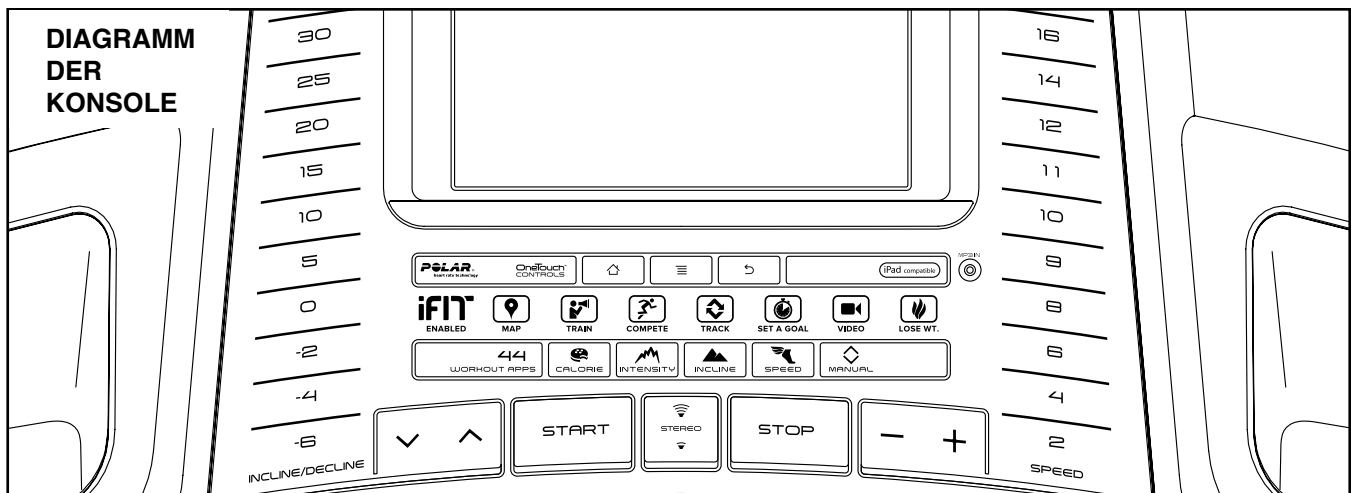
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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

REALISIEREN SIE MIT IFIT.COM IHRE FITNESS-ZIELE

Mit Ihrem neuen, mit iFit-versehenen Fitnessgerät können Sie eine Anzahl von Funktionen von iFit.com verwenden, die Ihre Fitnessziele zur Realität machen werden:



Mit individuell einstellbaren Google Maps kann man überall auf der Welt rennen.



Laden Sie Trainingsprogramme herunter, welche hergestellt wurden, um Ihnen beim Erreichen persönlicher Ziele behilflich zu sein.



Messen Sie Ihren Fortschritt, indem Sie gegen andere iFit-Mitglieder im Wettkampf antreten.



Speichern Sie Ihre Workoutresultate in der iFit-Cloud und verfolgen Sie so Ihre Fortschritte.



Stellen Sie Kalorien-, Zeit- oder Distanzziele für Ihr Training ein.



Schauen Sie hochauflösende Videos mit simulierten Workouts an.



Wählen Sie Sets von Gewichtsverlust-workouts und laden Sie diese herunter.

Auf iFit.com erfahren Sie mehr.

FUNKTIONEN DER KONSOLE

Die sehr fortgeschrittene Konsole am Steigungslauftrainer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert die Konsole sofortige, laufende Rückmeldungen. Man kann mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des Brustgurt-Pulsmessers seine Herzfrequenz messen.

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

Man kann auch mithilfe eines Tablet-PCs die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers verstellen oder Workouts abrufen.

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

Hinweise zum **Einschalten des Geräts** finden Sie auf Seite 14. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 14. **Um die Konsole einzustellen**, siehe Seite 15.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

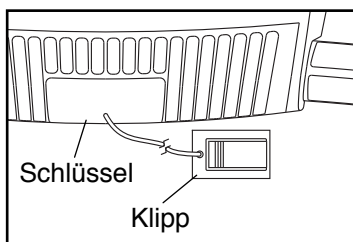
WICHTIG: Sollte der Steigungslauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können die Displays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 12). Als nächstes machen Sie den Netzschalter am Steigungslauftrainerrahmen nahe dem Netzkabel ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Reset (entstör)-position.



WICHTIG: Die Konsole bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer 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 zeigen, bevor Sie den Schlüssel einfügen. Um aus dem Demo-Modus auszusteigen, siehe Schritt 7 auf Seite 22.

Als nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Steigungslauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie den Klipp auf den



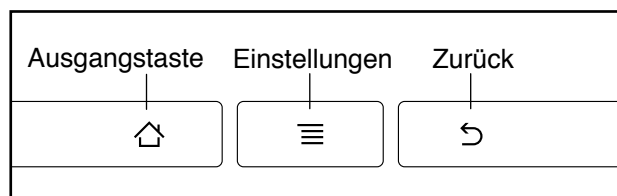
Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in die Konsole hinein. **Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis die Konsole für den Gebrauch bereit ist. WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus der Konsole herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus der Konsole herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**

Anmerkung: Die Konsole kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit eingestellt ist, siehe Schritt 4 auf Seite 22. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

BENUTZEN DES TOUCHSCREENS

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

- Die Konsole funktioniert ähnlich wie andere Tablet-PCs. Man kann durch Schnippen der Finger am Bildschirm oder durch das Streichen des Fingers entlang des Bildschirms Bilder 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 druckempfindlich. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Informationen in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld und eine Tastatur wird erscheinen. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur benutzen zu können, 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 zuerst 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, drücken Sie die Taste mit dem nach links zeigenden Pfeil mit einem X in der Mitte.
- Benützen Sie die Tasten auf der Konsole zur Navigation auf dem Tablet. Drücken Sie die Ausgangstaste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die Einstellungstaste, um zum Einstellungshauptmenü zu gelangen (siehe Seite 21). Drücken Sie die Rücktaste, um zum vorhergehenden Bildschirm zurückzukehren.



DIE KONSOLE EINSTELLEN

Bevor man den Steigungslauftrainer zum ersten Mal benutzen kann, muss man die Konsole einstellen.

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

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, iFit-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen der Konsole zu benutzen, muss man mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 25, um die Konsole 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 24 und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend siehe Schritt 3 auf Seite 24 zur Überprüfung von Firmware-Aktualisierungen.

3. Kalibrieren Sie das Neigungssystem.

Siehe Schritt 4 auf Seite 24 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslauftrainers.

4. Richten Sie ein iFit-Konto ein.

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

Die iFit.com Homepage öffnet sich im Browser. Folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf der Website, um sich für eine iFit-Mitgliedschaft anzumelden. Anmerkung: Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 23

Die Konsole ist jetzt eingestellt und Sie können mit Ihrem Training beginnen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die verschiedenen Workouts und über andere Funktionen der Konsole.

Informationen über **den manuellen Modus** finden Sie auf dieser Seite. **Um ein integriertes Workout zu benutzen**, siehe Seite 17. **Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen**, siehe Seite 19. **Um ein Pulsprogramm zu benutzen**, siehe Seite 20. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 20.

Um den Geräte-Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 21. **Um die Lautsprecheranlage zu benutzen**, siehe Seite 23. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 23. **Um den**

Wartungsmodus zu benutzen, siehe Seite 24.

Um den Drahtlosen-Netzwerk-Modus zu benutzen, siehe Seite 25. **Um Ihr Tablet mit der Konsole zu benutzen**, siehe Seite 26.

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

BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole hinein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 14. **Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis die Konsole für den Gebrauch bereit ist.**

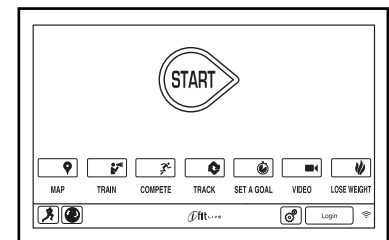
2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Wenn man das Gerät einschaltet, erscheint nach dem Hochfahren der Konsole das Hauptmenü. Durch Berühren der Ausgangstaste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms kann man jederzeit zum Hauptmenü zurückkehren.

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

Berühren Sie die Starttaste am Bildschirm oder drücken Sie die Starttaste an der Konsole, um das Laufband in

Bewegung zu setzen. Sie können auch die Manual (manuell)-Taste auf der Konsole drücken und dann die Resume (fortsetzen)-Taste am Bildschirm berühren. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbandes, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Jedesmal, wenn man eine der Tasten drückt, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h ändern. Wenn man die Taste länger niedergedrückt hält, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller ändern.



Falls Sie eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

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

4. Je nach Wunsch verändern Sie die Neigung des Steigungslauftrainers.

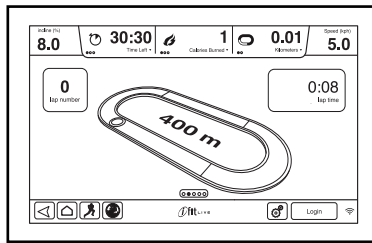
Um die Neigung des Steigungslauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline (Neigungs)-Auf- oder -Ab-Tasten oder eine der nummerierten Neigungstasten. Jedesmal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

Anmerkung: Bevor man die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 24).

5. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Die Konsole bietet mehrere Displayverfahren an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene Workout

Information am Display angezeigt. Um den gewünschten Displaymodus einzustellen, schnippen Sie die Finger am Bildschirm oder 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 Steigungslauftrainer gehen oder laufen, kann der Bildschirm folgende Workout-Information anzeigen:

- den Neigungsgrad des Steigungslauftrainers
- die vergangene Zeit
- die verbleibende Zeit (Anmerkung: Im manuellen Modus kann man die verbleibende 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 man hinter sich gelegt hat
- die Höhe, die man angestiegen ist
- die Geschwindigkeit des Laufbandes
- eine Laufbahn, die 400 m (1/4 Meile) darstellt
- Ihr Tempo in Minuten pro Kilometer
- die Zahl der Runde, auf der Sie sich gerade befinden
- Ihr Puls (siehe Schritt 6)

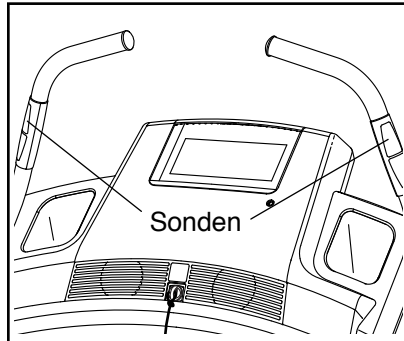
Man kann die Lautstärke mithilfe der Lautsprecher-tasten an der Konsole nach Belieben verstellen.

Um das Workout zu pausieren, berühren Sie eine der Menü-tasten am Bildschirm oder drücken Sie die Stopp-Taste an der Konsole. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume (Wiederaufnahme)-Taste oder die Starttaste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout (Training-beenden)-Taste.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihren Puls.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, dann kann die Konsole den Puls nicht richtig angeben. Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 11.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallsonden vor Gebrauch des Handgriff-Pulsmessers. Benutzen Sie den Pulsmesser nur mit sauberen Händen.

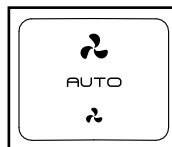


Um Ihren Puls zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und umfassen Sie ungefähr zehn Sekunden lang die Sonden mit Ihren Handflächen. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die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

7. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

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

Drücken Sie die Ventilator-Tasten mehrmals, um eine Ventilatorgeschwindigkeit oder den automatischen Modus zu wählen oder um den Ventilator auszuschalten.



8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus.

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

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

BENUTZEN EINES INTEGRIERTEN WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole hinein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 14.

2. Wählen Sie ein integriertes Workout.

Um ein integriertes Workout auszuwählen, drücken Sie die Calorie (Kalorien)-Taste, die Intensity (Intensitäts)-Taste, die Speed (Geschwindigkeits)-Taste oder die Neigungstaste auf der Konsole. **Anmerkung:** Sie können auch die Läuferstaste am Bildschirm berühren, um das Workout-Menü zu wählen.

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 während des Workouts angeben.

3. Fangen Sie mit dem Workout an.

Drücken Sie die Start-Workout-Taste, um mit dem Workout zu beginnen. 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 Einheiten 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 Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, schnippen Sie mit den Fingern am Bildschirm oder 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 der laufenden Einheit dar. Das obere Profil stellt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit dar.

Am Ende der ersten Einheit des Workouts wird sich der Steigungslauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeit und/oder die Neigung der nächsten Einheit einstellen.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis die letzte Einheit zu Ende kommt. 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 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 Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern. **Wenn Sie eine Speed (Geschwindigkeits)-Taste drücken**, können Sie die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 15). **Wenn Sie eine Incline (Neigungs)-Taste drücken**, können Sie die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 16). **Um zu den vorprogrammierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren**, berühren Sie die Follow Workout (dem-Workout-folgen)-Taste

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie entweder die Rücktaste oder die Ausgangstaste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms oder drücken Sie die Stopp-Taste an der Konsole. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Resume (Wiederaufnahme)-Taste oder die Starttaste. Drücken Sie die End Workout-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 von Ihrem Gewicht. Zusätzlich, falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbandes während des Workouts manuell verändern, dann wirkt sich dies ebenso auf die Anzahl der verbrauchten Kalorien aus.

4. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihren Puls.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

BENUTZEN EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole hinein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 14.

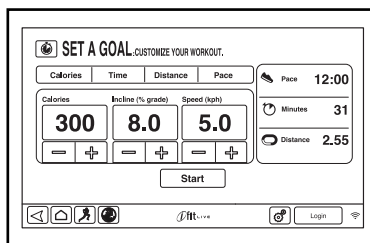
2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 15.

3. Wählen Sie ein Zielsetzungsworkout.

Um ein Zielsetzungsworkout auszuwählen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel-Setzen)-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Set A Goal Taste an der Konsole.

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- und Ab-Taste auf dem Bildschirm, um ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel und die Geschwindigkeit und Neigung des Workouts auszuwählen. Der Bildschirm wird die Dauer und die Distanz des Workouts sowie die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden.



4. Fangen Sie mit dem Workout an.

Berühren Sie die Starttaste, 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 Seite 15).

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 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 von Ihrem Gewicht.

5. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihren Puls.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

7. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

HOW TO USE A PULSE WORKOUT

Pulsworkouts kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers, um Ihren Puls während des Trainings nahe einer Zielherzfrequenz zu halten. Anmerkung: Man muss bei einem Pulsworkout den Brustgurt-Pulsmesser tragen.

1. Legen Sie den im Lieferumfang enthaltenen Brustgurt-Pulsmesser an.

Genauere Information über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 11.

2. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 14.

3. Wählen Sie ein Pulsworkout.

Zur Auswahl eines Pulsworkouts berühren Sie die Läufer-Taste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Berühren Sie dann die Pulstaste am Bildschirm.

Als nächstes berühren Sie entweder den Tabulator für Performance (Leistung) oder Endurance (Ausdauer) am Bildschirm.

4. Geben Sie den Maximalwert für Ihren Puls ein.

Benutzen Sie die Auf- und Abtasten, um Ihren maximalen Pulswert einzugeben. Sie können auch die Maximalgeschwindigkeit und die Länge des Workouts ändern. Anmerkung: Um den Maximalwert für Ihren Puls auszurechnen, fragen Sie Ihren Arzt nach einer Tabelle oder einem empfehlenswerten Rechnungsweg.

5. 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.

6. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16.

7. Schalten Sie auf Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

BENUTZEN EINES iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigt man ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 25). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole hinein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 14.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

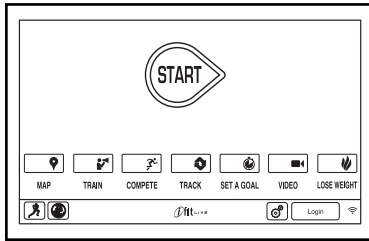
Siehe Schritt 2 auf Seite 15.

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-Benutzernamen und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Submit (Einreichen)-Taste. Um aus dem Login-Bildschirm auszusteigen, berühren Sie die Abbruch (Cancel)-Taste.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout auf Ihr Verzeichnis herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karten)-, Train (Trainieren)-, Video- oder



Lose Weight (Gewichtsverlust)-Taste, um das nächste Workout dieser Art auf Ihr Verzeichnis 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, berührt man die Compete (Wettbewerbs)-Taste. Um den Verlauf vergangener Workouts abzurufen, berühren Sie die Track (Verfolgungs)-taste. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set A Goal (Zielsetzungs)-Taste (siehe Seite 19).

Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten an der Konsole drücken, um ein iFit-Workout auszuwählen.

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

Manche Programme lassen sich erst dann herunterladen, wenn man sie auf seinem Verzeichnis auf iFit.com aufgelistet hat.

Nähere Informationen 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 Wettbewerbsworkout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Fangen Sie mit dem Workout an.

Siehe Schritt 3 auf Seite 18

Während einiger Workouts werden Sie von einem Audio-Trainer durch das Workout geführt.

6. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16. Der Bildschirm könnte auch eine Karte des Pfades, auf dem Sie sich befinden, anzeigen.

Während eines Wettbewerbsworkouts 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 Ihren Puls.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

8. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 17.

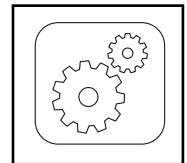
Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

BENUTZEN DES GERÄTE-EINSTELLMODUS

1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole (siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 14).

Wählen Sie als nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 15). Dann berühren Sie die Taste mit den Zahnrädern nahe der rechten, unteren Ecke des Bildschirms, um das Einstellungshauptmenü zu wählen.



2. Wählen Sie den Geräte-Einstellmodus.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Geräte-Einstellungstaste. Anmerkung: Schnippen Sie mit den Fingern am Bildschirm oder fahren Sie mit dem Finger am Bildschirm entlang, um, wenn notwendig, durch ein Verschieben des Bildschirms alle Optionen sichtbar zu machen.

3. Wählen Sie eine Sprache.

Um eine Sprache auszuwählen, berühren Sie die Sprachentaste und wählen 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), um die eingestellte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie die Maßeinheit auf Wunsch. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Berühren Sie die Timezone (Zeitzone(n))-Taste. Wählen Sie die lokale Zeitzone, um die Konsole mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

6. Wählen Sie eine Zeit für Aktualisierungen.

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

WICHTIG: Sie müssen trotzdem noch das Netzkabel herausziehen, nachdem Sie den Steigungslauftrainer benutzt haben. Stellen Sie die Aktualisierungszeit auf eine Zeit ein, in der Sie den Steigungslauftrainer normalerweise benutzen, um dann das Netzkabel nach einer Aktualisierung herausziehen zu können.

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

Die Konsole bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Die Konsole läuft im Demo-Modus normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Entstörsposition stellen und den Schlüssel in die Konsole hineinstecken. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft am Bildschirm eine Präsentation 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 Internet-Browser.

Um den Internet-Browser zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie zuerst die Browser-Taste. Als nächstes berühren Sie das Enable (Aktivieren)- oder Disable (Deaktivieren)-Markierungsfeld, um Ihre Wahl anzukreuzen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

9. Aktivieren oder deaktivieren Sie die Straßenansicht.

Während einiger Workouts könnte am Bildschirm eine Karte aufscheinen. Um die Straßenansichtsfunktion der Karten zu aktivieren oder deaktivieren, berühren Sie zuerst die Street View (Strassenansicht)-Taste. Als nächstes berühren Sie das Enable oder Disable Markierungsfeld. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

10. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Schlüssel.

Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise auf Ihrem Steigungslauftrainer deaktiviert.

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

11. Ein Passwort aktivieren oder deaktivieren.

Die Konsole bietet ein kindersicheres Passwort, um nicht-berechtigte Benutzer vom Gebrauch des Steigungslauftrainers abzuhalten.

Berühren Sie die Passcode (Passwort)-Taste. Um das Passwort zu aktivieren, berühren Sie das Enable Markierungsfeld. Dann geben Sie ein 4-stelliges Passwort Ihrer Wahl ein. Berühren Sie das Wort Save (Speichern), um dieses Passwort zu speichern. 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 Disable Markierungsfeld.

Anmerkung: Wenn ein Passwort aktiviert ist, wird die Konsole regelmäßig nach dem Passwort verlangen. Die Konsole wird gesperrt bleiben bis das korrekte Passwort eingegeben wird. **WICHTIG: Falls Sie Ihr Passwort vergessen haben, geben Sie das folgende Hauptpasswort ein, um die Konsole zu entsperren: 1985.**

12. Setzen Sie eine Zeitabschaltung für den Bildschirm.

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

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

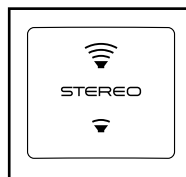
13. Steigen Sie aus dem Geräte-Einstellmodus aus.

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

BENUTZEN DER LAUTSPRECHERANLAGE

Um Musik oder Audiobücher mithilfe der Lautsprecher an der Konsole zu hören während Sie trainieren, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse an der Konsole und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Players oder anderen Audio-Players ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Audiokabel sind in Elektrofachgeschäften erhältlich.**

Als nächstes drücken Sie die Play-Taste auf Ihrem persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregler an der Konsole oder der Lautstärkeregler auf Ihrem 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 die Konsole.

BENUTZEN 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 Rück-, Nachlade- und Vorwärtstasten am Bildschirm. Um aus dem Internetbrowser auszusteigen, berühren Sie die Return (Zurück)-Taste am Bildschirm. Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES TOUCHSCREENS auf Seite 14.

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

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

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, finden Sie noch mehr Information auf support.iFit.com.

BENUTZEN DES WARTUNGSMODUS

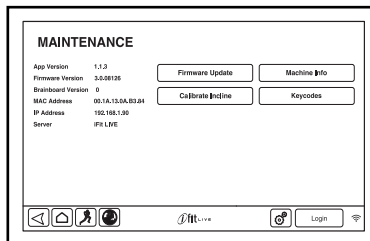
1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

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 Wartungsmodus wird am Hauptbildschirm Informationen über das Modell und die Version des Steigungslauftrainers angeben.



3. Aktualisieren Sie die Firmware der Konsole.

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

Berühren Sie die Firmware Update (Firmware-Aktualisierungs)-taste, um mithilfe Ihres drahtlosen Netzwerks mögliche Firmware-Aktualisierungen durchführen zu lassen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um Schäden am Steigungslauftrainer zu vermeiden, schalten Sie das Gerät nicht aus und entfernen Sie den Schlüssel während einer Firmware-Aktualisierung nicht.

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

Anmerkung: Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass die Konsole etwas anders funktioniert. Das Ziel solcher Aktualisierungen ist es immer, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

4. Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslauftrainers.

Berühren Sie die Calibrate Incline (Neigungskalibrations)-Taste. Berühren Sie dann die Begin-Taste, um mit dem Kalibrieren des Neigungssystems zu beginnen. Der Steigungslauftrainer 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 (Abbruch)-taste, um zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Finish-Taste.

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Objekte während der Kalibration des Neigungssystems vom Steigungslauftrainer fern. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

5. Rufen Sie die Geräteinformation ab.

Berühren Sie die Machine Info (Geräteinformation)-Taste, um Informationen über den Steigungslauftrainer abzurufen. Nachdem Sie die Information gesehen haben, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

6. Finden Sie die Schlüsselcodes.

Die Keycodes (Schlüsselcode)-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.

BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

Die Konsole besitzt einen drahtlosen Netzwerkmodus, der es einem erlaubt, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 21.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Taste mit dem Funksymbol, um in den drahtlosen Netzwerkmodus zu gelangen.

3. Aktivieren Sie Ihr WLAN.

Achten Sie darauf, dass das WiFi (WLAN)-Markierungsfeld mit einem grünen Haken angekreuzt wurde. Wenn nicht, berühren Sie diese WLAN-Menüoption einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Die Konsole wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

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

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

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld in der Netzwerkhinweis-Menüoption mit einem grünen Haken markiert ist, sodass die Konsole verfügbare Netzwerke anzeigen 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 Passwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Passwort dazu kennen.

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

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES TOUCHSCREENS auf Seite 14.

Wenn die Konsole mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die WLAN-Menü-Option oben am Bildschirm das Wort CONNECTED (verbunden) angeben. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm, um zum Drahtlosen-Netzwerk-Modus zurückzukehren.

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

Falls Sie Probleme haben, an ein verschlüsseltes Netzwerk Anschluss zu finden, vergewissern Sie sich, dass das Passwort richtig ist. 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 noch Fragen haben nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, finden Sie mehr Informationen auf support.iFit.com.

5. Steigen Sie aus dem drahtlosen Netzwerkmodus aus.

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

BENUTZEN EINES TABLET-PCs MIT DER KONSOLE

Anmerkung: Um Ihr Tablet mit der Konsole in Verbindung zu bringen müssen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk haben (siehe Seite 25). Man braucht auch ein iFit-Konto und eine iFit-App. **Auf www.iFit.com können Sie sich ein iFit-Konto einrichten. Vom App StoreSM oder von Google PlayTM können Sie die iFit-App für iPods oder die iFit-App für Android kaufen.**

1. Erstellen Sie auf Ihrer Konsole eine drahtlose Verbindung.

Siehe Seite 25. Anmerkung: Die Konsole und Ihr Tablet müssen mit dem selben drahtlosen Netzwerk verbunden sein.

2. Öffnen Sie die iFit-App auf Ihrem Tablet und melden Sie sich bei Ihrem iFit-Konto an.

3. Stellen Sie eine drahtlose Verbindung zu Ihrem Tablet her.

Verbinden Sie Ihr Tablet mit demselben drahtlosen Netzwerk, das Sie in Schritt 1 gewählt haben. Berühren Sie die Connect (Verbinden) Taste auf dem Tablet. Drücken Sie dann die Stopptaste auf der Konsole, um zu bestätigen, dass Sie nun das Tablet benutzen werden, um den Steigungslauftrainer zu steuern.

4. Steuern Sie den Steigungslauftrainer mithilfe des Tablet-PCs.

Nachdem man zwischen dem Tablet und der Konsole eine drahtlose Verbindung hergestellt hat, kann man den Steigungslauftrainer mit den Optionen am Tablet steuern. Mithilfe des Tablets kann man Workouts abrufen und die Geschwindigkeit und Neigung des Steigungslauftrainers einstellen. **Anmerkung: Ein Dialogfenster wird am Bildschirm der Konsole auftauchen, aber die Tasten an der Konsole werden weiterhin funktionieren—zusätzlich zur Steuerung via dem Tablet.**

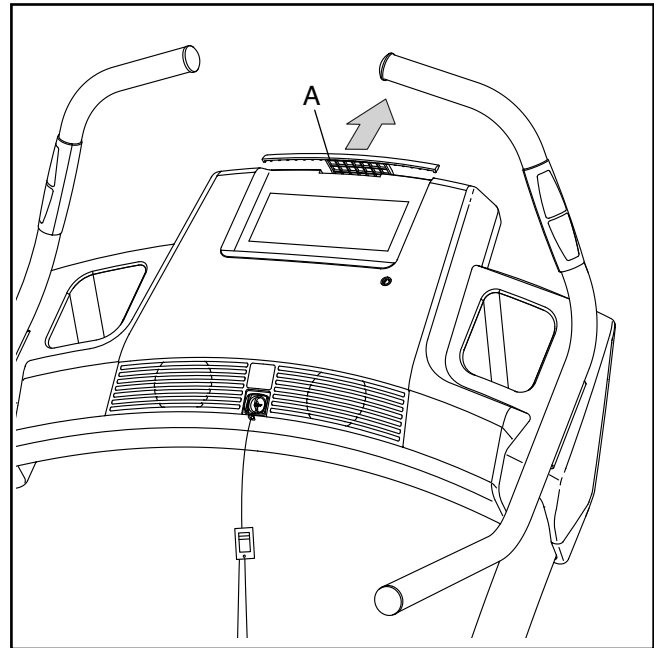
5. Ausloggen und aus der iFit-App aussteigen.

Wenn Sie das Tablet nicht mehr zur Steuerung des Steigungslauftrainers brauchen, berühren Sie den Link in der rechten, oberen Ecke des Tablets, um sich abzumelden.

Weitere Informationen über die iFit-App finden Sie auf www.iFit.com.

BENUTZEN DER TABLET-STÜTZE

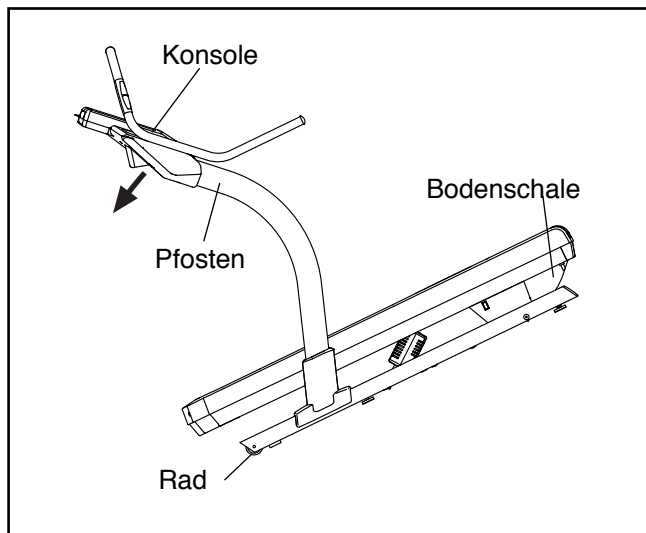
Man soll das Tablet an der Konsole festmachen, während man den Steigungslauftrainer benutzt. Ziehen Sie die Tablet-Stütze (A) nach oben und lehnen Sie Ihr Tablet daran. Die Stütze wird Ihren Tablet-PC vor dem Hinunterfallen bewahren.



DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

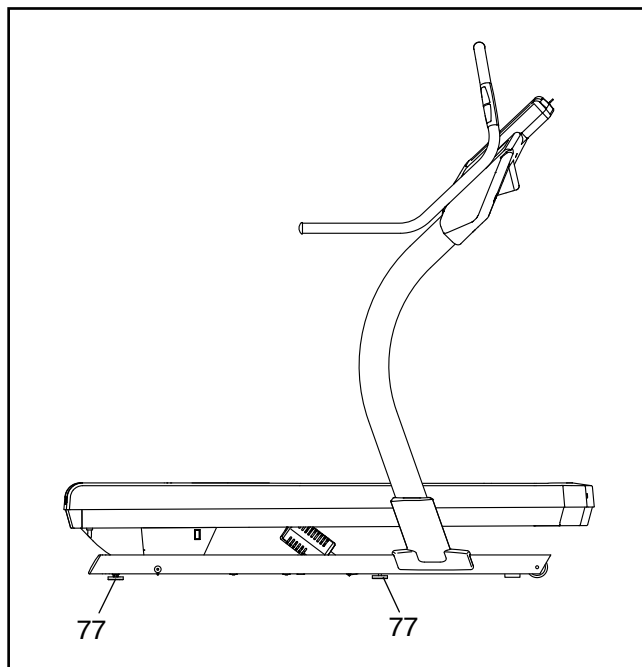
Bevor Sie den Steigungslauftrainer bewegen, fügen Sie den Schlüssel in die Konsole ein, erhöhen Sie die Neigung auf den maximalen Neigungsgrad, ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Wegen der Größe und des Gewichts des Steigungslauftrainers werden für den Transport zwei oder drei Personen benötigt. Halten Sie die Pfosten nahe an die Konsole hin. Kippen Sie den Steigungslauftrainer zurück bis er sich auf den Rädern bewegen lässt. **VORSICHT: Heben Sie den Steigungslauftrainer nicht an der Plastikbodenschale, um Verletzungsgefahren oder Beschädigungen des Steigungslauftrainers zu verringern. Ziehen Sie nicht an der Konsole.**



Rollen Sie den Steigungslauftrainer vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und senken Sie ihn an einer ebenen Stelle. **VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Steigungslauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht den Steigungslauftrainer über unebene Flächen zu bewegen.**

Vergewissern Sie sich, dass der Steigungslauftrainer gut am Boden aufliegt. Wenn der Steigungslauftrainer auch nur ein wenig wackelt, drehen Sie einen der Ausgleichsfüße (77) bis das Schwanken behoben ist.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

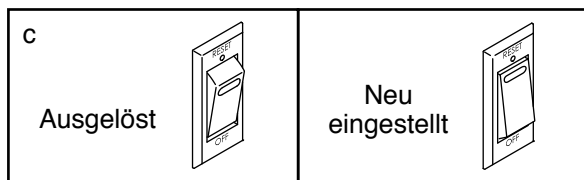
Reinigen Sie den Steigungslauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Stellen Sie als erstes den Netzschalter auf Aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Steigungslauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milden Reinigungsmittels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

FEHLERBEHEBUNG

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

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, das das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt wurde (siehe Seite 12). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel in der Konsole steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Steigungslauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

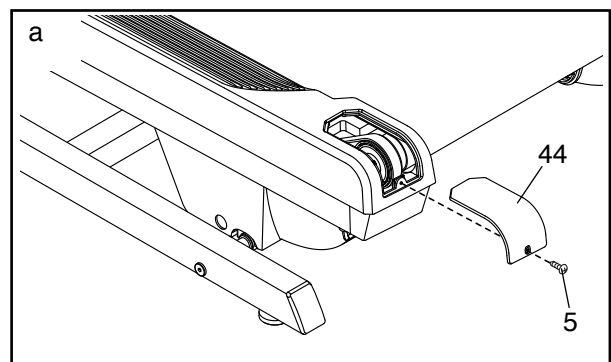
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und stecken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

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben beleuchtet, nachdem der Schlüssel von der Konsole abgezogen wurde

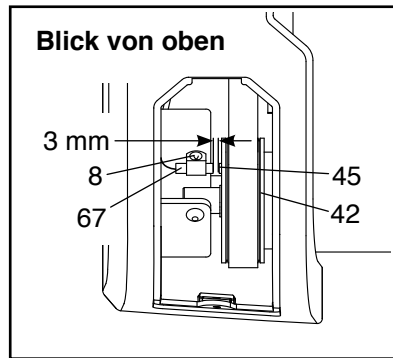
- Die Konsole bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Bildschirm nach Entfernen des Schlüssels erleuchtet bleibt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 7 auf Seite 22.

SYMPTOM: Die Geschwindigkeit und die Distanz werden nicht richtig angezeigt

- Entfernen Sie den Schlüssel von der Konsole und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie nun die ange deutete #8 x 3/4" Schraube (5) und heben Sie die linke Fußleistenabdeckung (44) ab.



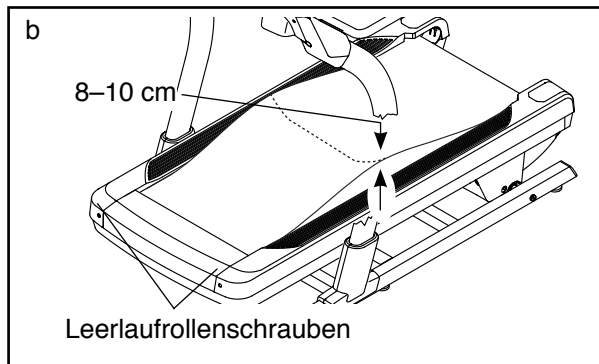
Finden Sie den Membranenschalter (67) und den Magneten (45) auf der linken Seite der Rolle (42). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter



übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls notwendig, lockern Sie erst die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (8), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig, und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Anschließend befestigen Sie wieder die linke Fußleistenabdeckung mit den #8 x 3/4" Schrauben und lassen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten lang laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, kann die Leistung Ihres Steigungslauftrainers vermindert und das Laufband auf die Dauer beschädigt werden. Stellen Sie die Neigung auf 40% ein. Entfernen Sie dann den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben um 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte verläuft. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten laufen. **Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.**

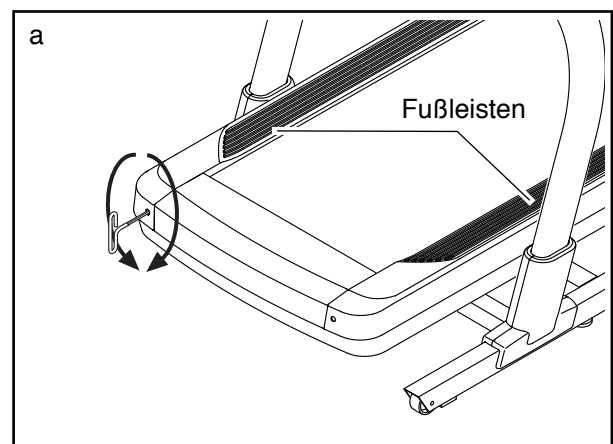


- Ihr Steigungslauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an.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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

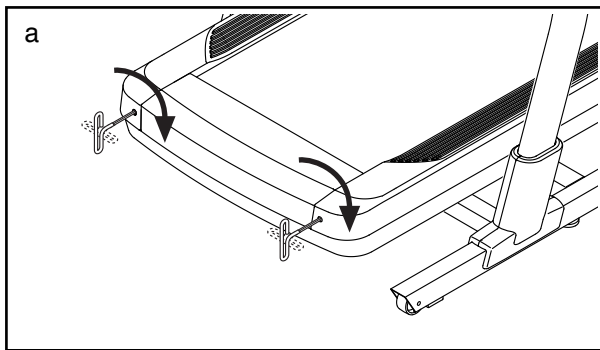
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

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



SYMPTOM: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte verläuft. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Steigungslauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Der iFit-Modus funktioniert nicht richtig

- a. Falls der iFit-Modus nicht richtig funktioniert, überprüfen Sie, ob die neueste Firmware-Aktualisierung heruntergeladen wurde (siehe Schritt 3 auf Seite 24).

SYMPTOM: Die Neigung des Steigungslauftrainers verändert sich nicht richtig

- a. Halten Sie die Stopp-Taste und die Beschleunigungstaste niedergedrückt während Sie den Schlüssel in die Konsole einstecken. Erst dann lassen Sie die Stop (Stopp)-Taste und die

Beschleunigungstaste wieder los. Drücken Sie nun die Stop-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste. Der Steigungslauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stop-Taste nochmals und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab.

SYMPTOM: Der Steigungslauftrainer stellt keine Verbindung mit dem drahtlosen Netzwerk her

- a. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für die drahtlose Verbindung auf Ihrer Konsole richtig sind (siehe Seite 25).
- b. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Ihr drahtloses Netzwerk richtig sind.
- c. Falls Sie weitere Fragen haben, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Der Steigungslauftrainer stellt keine Verbindung mit dem Tablet-PC her

- a. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für die drahtlose Verbindung auf Ihrer Konsole richtig sind (siehe Seite 25).
- b. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Ihr drahtloses Netzwerk richtig sind.
- c. Vergewissern Sie sich, dass die Konsole und Ihr Tablet mit dem gleichen Netzwerk verbunden sind.
- c. Falls Sie weitere Fragen haben, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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 mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmässigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmässigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam und wippen Sie dabei nicht.

1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

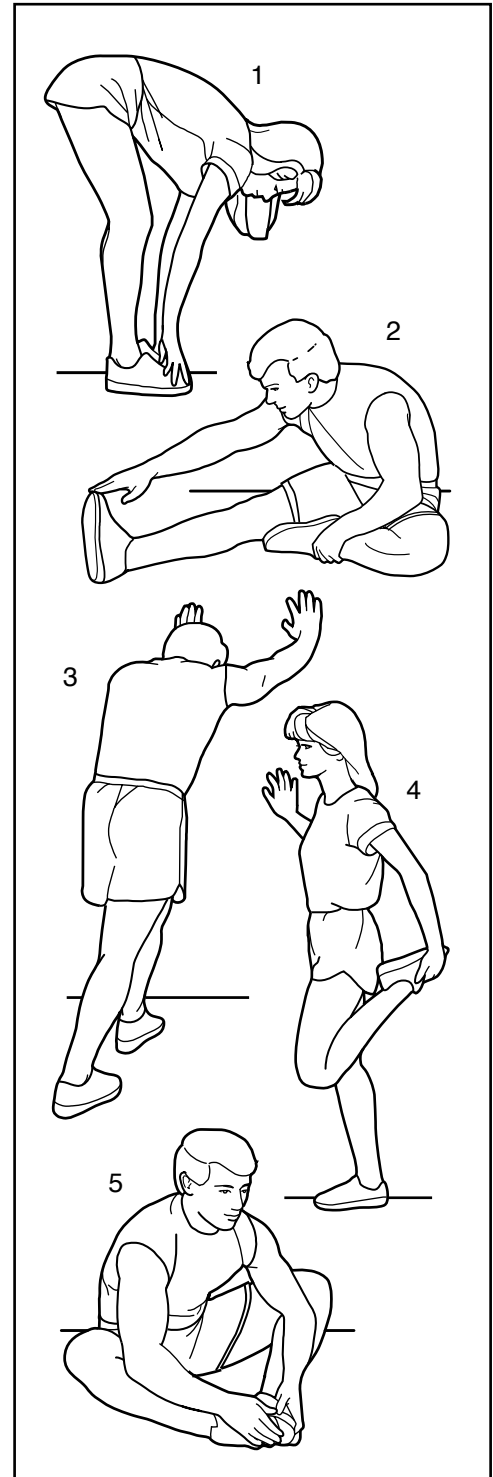
Stellen Sie sich mit einem Fuss vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuss flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fussgelenke.

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuss. Ziehen Sie die Ferse des Fusses so weit wie möglich ans Gesäss heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelegt werden sollen und die Knie nach aussen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.



TEILELISTE

Modell-Nr. NETL29714.0 R0514A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	3/8" x 5 1/4" Schraube	45	1	Magnet
2	2	3/8" x 3 3/4" Schraube	46	1	Riemen
3	8	3/8" Zahnscheibe	47	1	Vordere Haubenabdeckung
4	2	#8 x 3/4" Bohrschraube	48	1	Vordere Haube
5	76	#8 x 3/4" Schraube	49	8	Polsterungskappe
6	4	3/8" Riemenführungsschraube	50	4	Feder
7	3	#8 x 1/2" Schraube	51	4	Polster
8	1	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	52	1	Basiskabel
9	4	#8 x 3/4" Scheibenkopfschraube	53	4	Gummipolsterung
10	6	#8 x 5/8" Schraube	54	1	Brustgurt
11	4	5/16" x 1 1/2" Schraube	55	1	Abdeckung d. Elektronikteile
12	2	1/4" x 1/2" Schraube	56	1	Obere Neigungsmotorenabdeckung
13	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	57	1	Neigungs-Stopp-Klammer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	58	1	Untere Neigungsmotorenklammer
15	1	3/8" x 2" Bolzen	59	4	Neigungsmotorenbuchse
16	12	Haubenklipp	60	1	Neigungsmotor
17	9	#8 x 1/2" Maschinenschraube	61	1	Klammer f. Elektronikteile
18	1	1/4" x 1 1/2" Schraube	62	1	Steuerung
19	1	1/4" x 2" Schraube	63	1	Elektrischer Widerstand
20	2	5/16" Motorschraube	64	1	Antriebsmotor
21	2	3/8" x 2 3/8" Schraube	65	1	Membranenschalter-Klemme
22	8	3/8" x 2 3/4" Schraube	66	1	Rahmen
23	2	#8 Zahnscheibe	67	1	Membranenschalter
24	2	1/4" Zahnscheibe	68	1	Linke, äußere Pfostenabdeckung
25	4	Flache 5/16" Scheibe	69	1	Linke, innere Pfostenabdeckung
26	4	3/8" Mutter	70	1	Rechte, innere Pfostenabdeckung
27	4	5/16" Mutter	71	1	Rechte, äußere Pfostenabdeckung
28	1	1/4" Mutter	72	2	Rad
29	2	Bandführung	73	2	Basispolster
30	1	Laufplattform	74	1	Basis
31	1	Laufband	75	1	Pfostenkabel
32	1	Linke Fußleiste	76	2	Runde Dichtung
33	1	Rechte Fußleiste	77	4	Ausgleichsfuß
34	1	Leerlaufrolle	78	2	Achse
35	1	Bodenschalenabdeckung	79	2	Basiskappe
36	1	Bodenschale	80	1	Warnungsaufkleber
37	1	Netzschalter	81	2	Vorsicht-Aufkleber
38	2	Bodenschalendichtung	82	2	Konsolenklemme
39	1	Steckdose	83	1	Pfosten
40	1	Netzkabel	84	1	Konsolen-Masseleiter
41	7	Befestigung	85	2	Kurzer Griffteil
42	1	Antriebsrolle/Rolle	86	4	Haltegriffkappe
43	1	Rechte Fußleistenabdeckung	87	2	Pulsaufbau
44	1	Linke Fußleistenabdeckung	88	2	Langer Griffteil

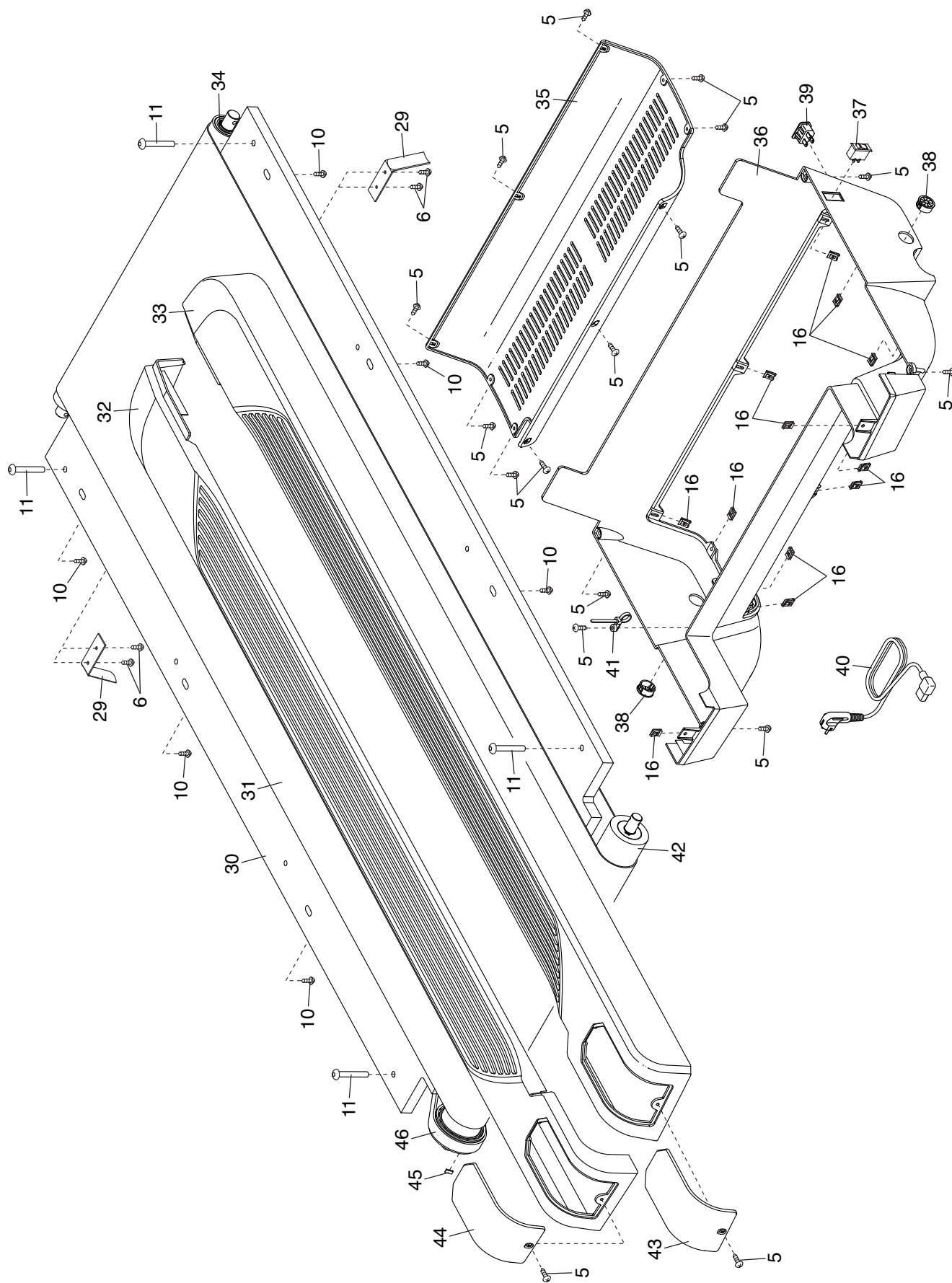
Nr. Anzahl Beschreibung

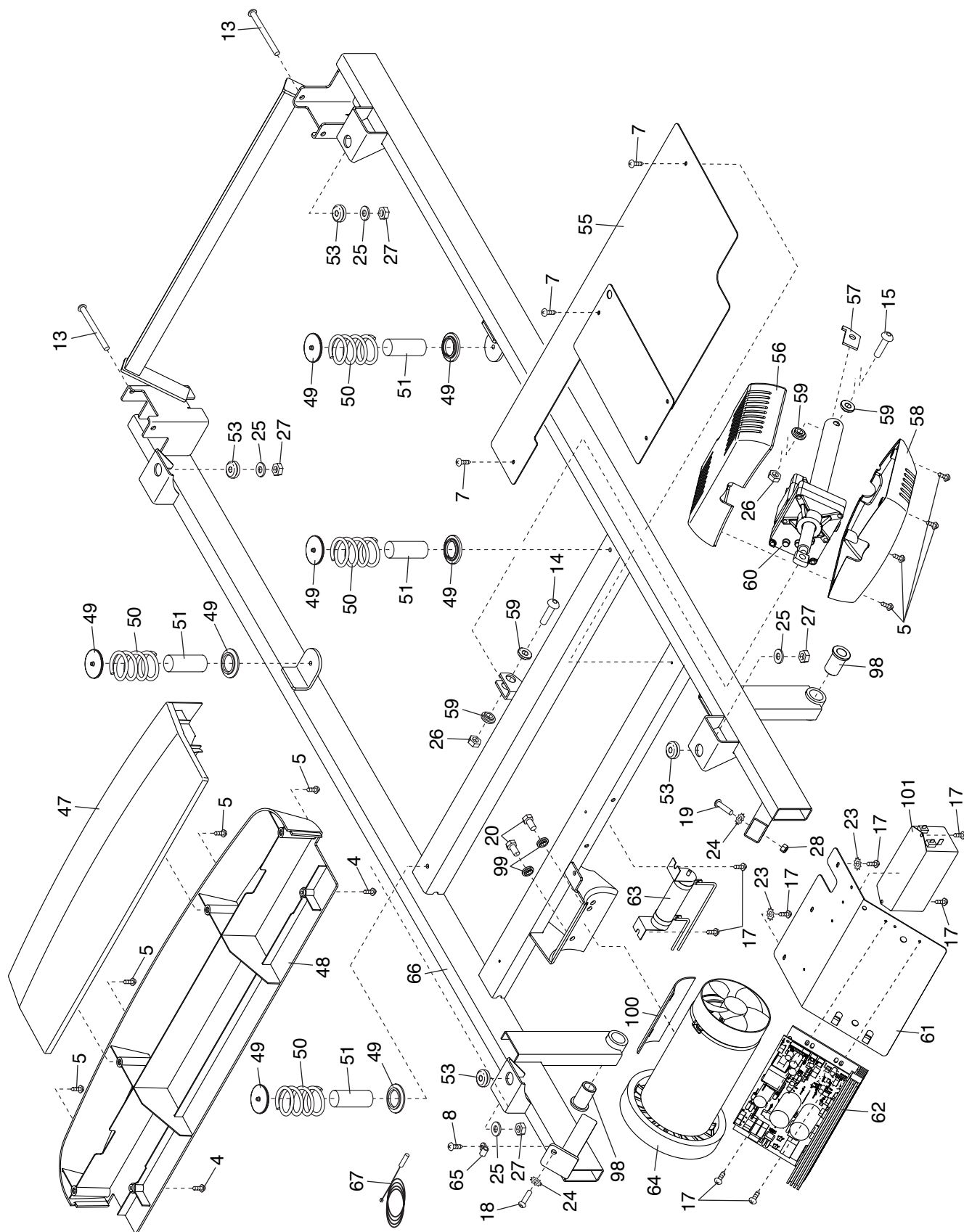
89	1	Rechte Haltestange
90	1	Linke Haltestange
91	1	Linke Ablage
92	1	Konsolenbasis
93	1	Konsole
94	1	Rechte Ablage
95	1	Schlüssel

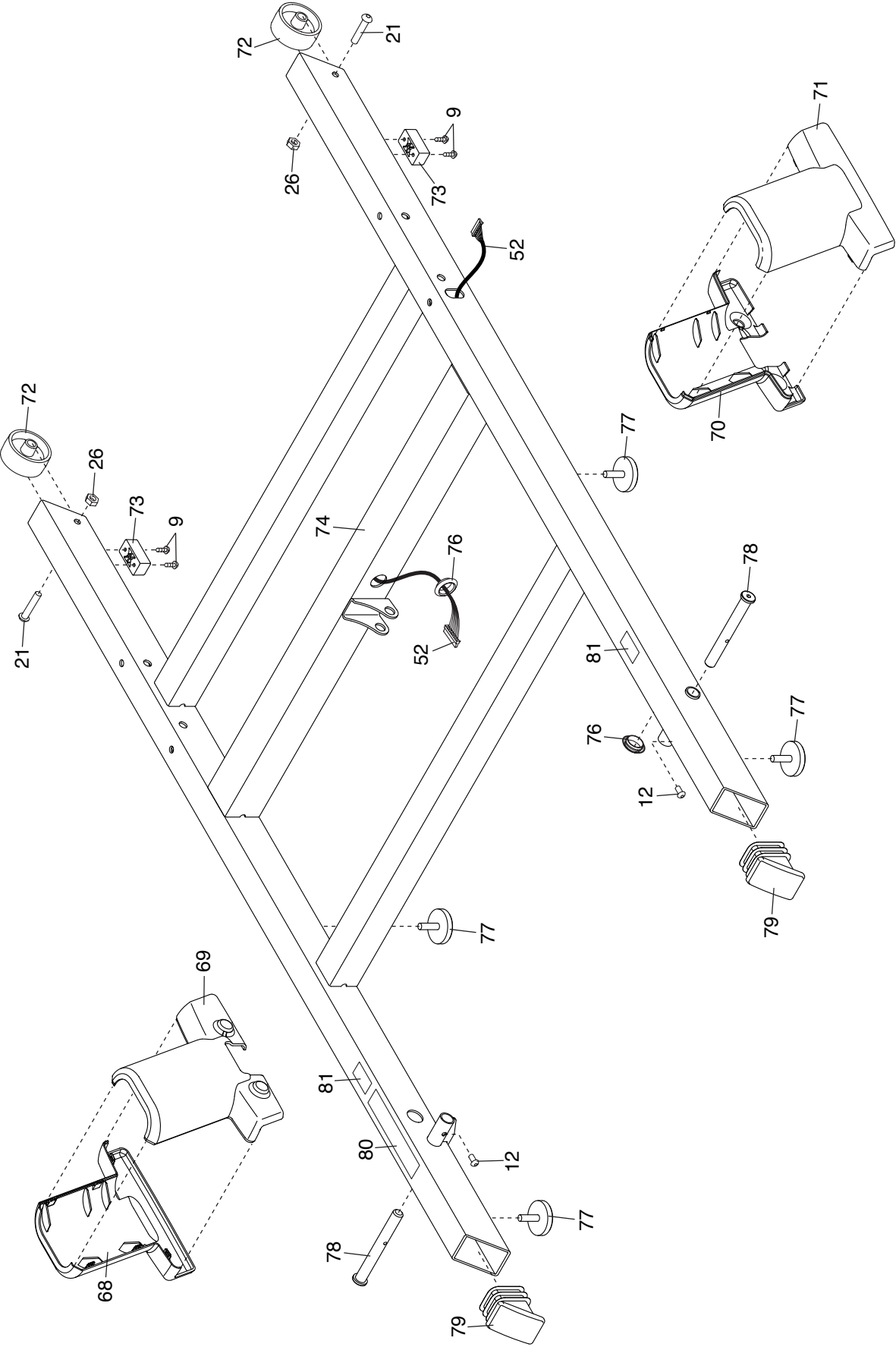
Nr. Anzahl Beschreibung

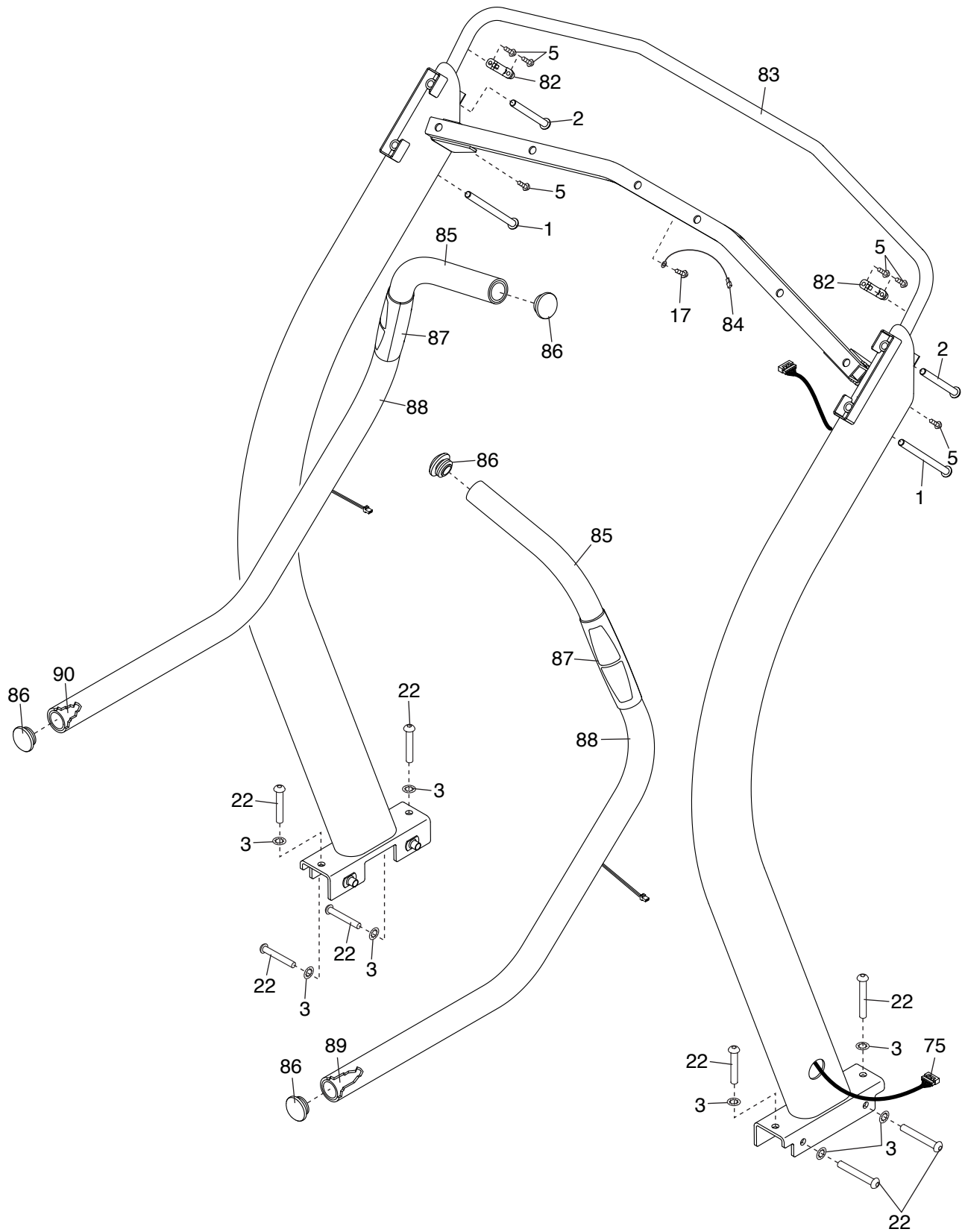
96	1	Rückseite der Konsole
97	1	Pulsmesser
98	2	Rahmen-Drehbuchse
99	2	Motorbuchse
100	1	Motorenisolator
101	1	Filter
*	–	Bedienungsanleitung

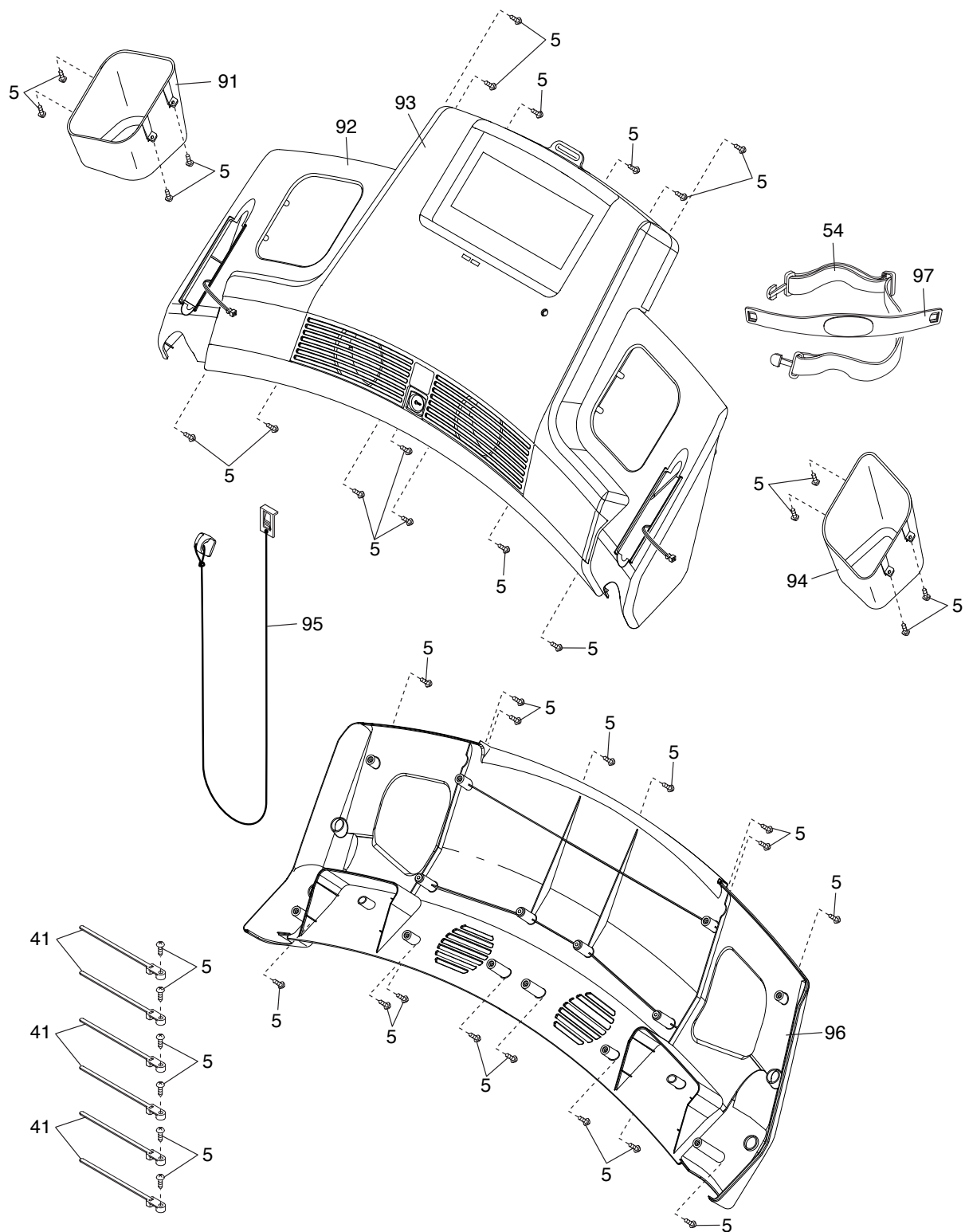
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.











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.

