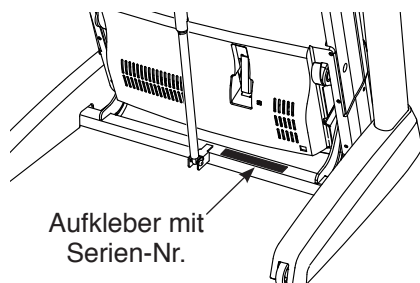


NordicTrack[®] **ELITE 4000**

Modell-Nr. NETL30914.3

Serien-Nr. _____

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



Aufkleber mit
Serien-Nr.

KUNDENDIENST

Bei Fragen und falls Teile fehlen oder beschädigt sind, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo–Fr 12:00–18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

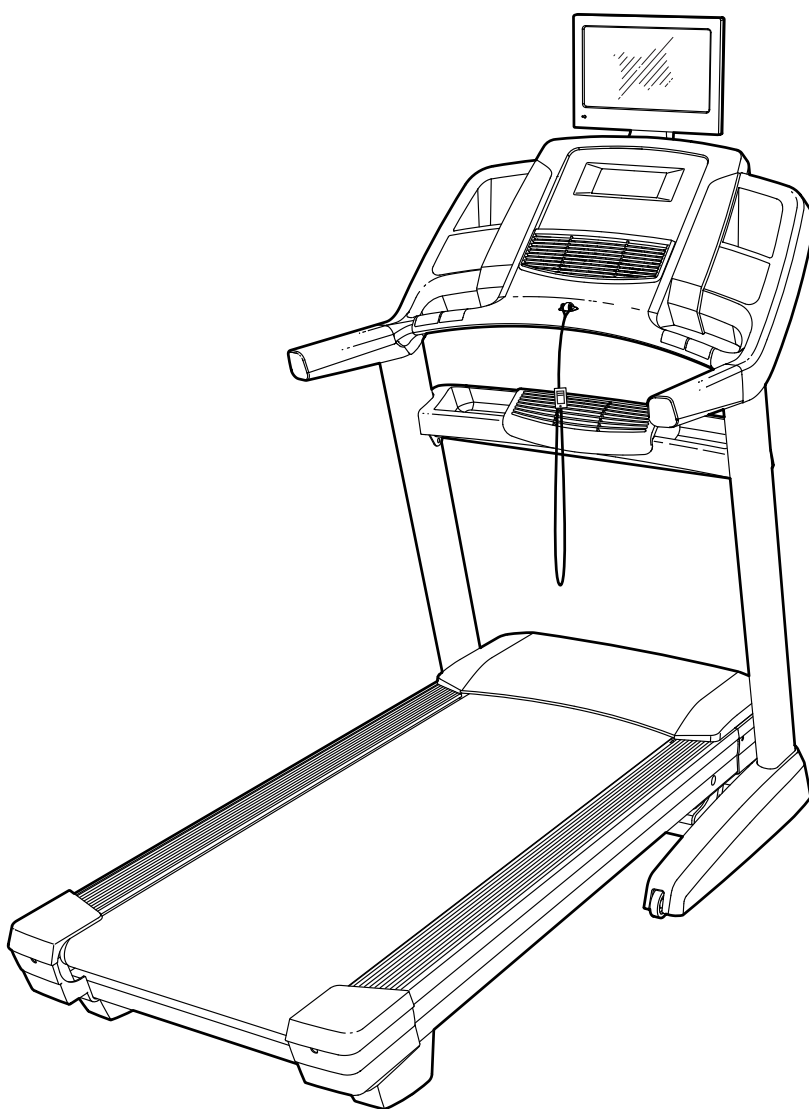
E-Mail:

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



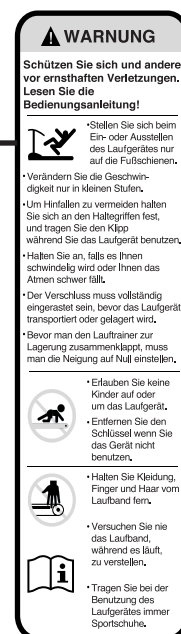
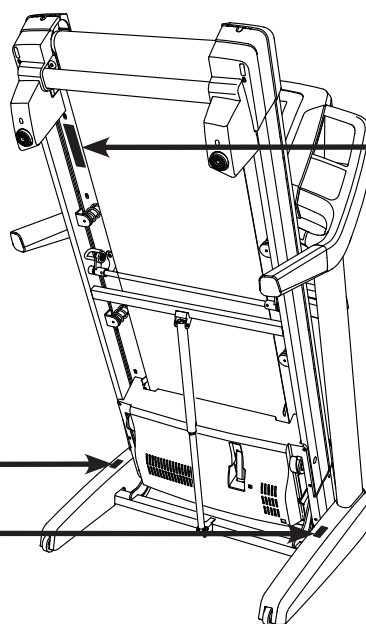
www.iconsupport.eu

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	6
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	7
MONTAGE	8
DER BRUSTGURT-PULSMESSER	20
DEN LAUFTRAINER BENUTZEN	21
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	39
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	40
TRAININGSRICHTLINIEN	44
TEILELISTE	45
DETAILZEICHNUNG	47
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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



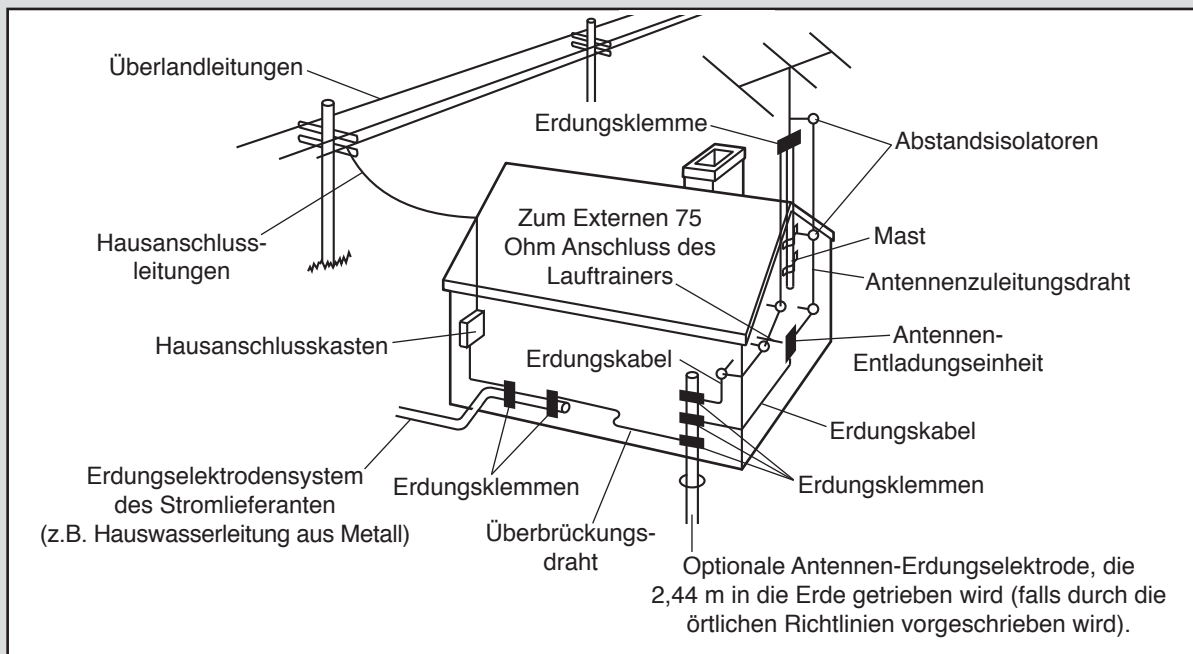
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder bereits vorhandene Gesundheitsprobleme haben.
3. Der Lauftrainer ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder welche mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer für sie verantwortlichen Person die Nutzung des Lauftrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass ein Freiraum von mindestens 2,4 m hinter dem Lauftrainer und mindestens 0,6 m an beiden Seiten verbleibt. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere sollten immer vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 181 kg wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Lauftrainer.
11. Tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Netzkabel ans Stromnetz anschließen (siehe Seite 21), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) 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. Bedienen Sie den Lauftrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder, wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 40, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)

16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus (siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 23). Der Klipp sollte immer während der Benutzung des Lauftrainers getragen werden.
17. Man sollte immer auf den Fußleisten stehen, wenn man das Laufband startet oder anhält. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
18. Wenn jemand am Lauftrainer geht, wird sich der Lärmpegel des Lauftrainers erhöhen.
19. Finger, Haare und Kleidung sollten von dem Laufband fern gehalten werden.
20. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit stufenweise, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
21. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie z.B. die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.
22. Lassen Sie den Lauftrainer nie unbeaufsichtigt während er in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf die Off (aus) -Stellung (siehe Abbildung auf Seite 6, um den Netzschalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird.
23. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 8 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 39.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer zu bewegen.
24. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich, dass die Lagerungssperre den Rahmen in der Lagerungsposition sichert.
25. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers zu verändern, indem Sie Gegenstände unter das Gerät legen.
26. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
27. Bei jeder Verwendung des Lauftrainers müssen alle Teile davon überprüft und richtig festgezogen werden.
28. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer gleich nach Benutzung, vor der Reinigung des Lauftrainers und vor der Durchführung der in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungen und Einstellungen heraus. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
29. Überanstrengung beim Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.
30. Der Fernseher darf nicht in Temperaturen unter -40°C oder über 60°C aufbewahrt werden. Der Fernseher sollte bei Temperaturen unter -5°C oder über 32°C nicht in Betrieb sein.
31. Um den Lauftrainer und den Fernseher während eines Gewitters zu schützen, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und trennen Sie die Verbindung zum Kabelsystem. Dadurch können keine Schäden durch Blitzschlag und Überspannung der Stromleitung entstehen.
32. Wenn eine Außenantenne oder ein Kabelsystem angeschlossen ist, muss diese geerdet sein, um gegen Spannungsschläge und statische Aufladungen vorzubeugen. Die örtlichen Richtlinien und Verordnungen erteilen Auskunft über die richtige Erdung von Mast und Stützkonstruktion, die Erdung des Zuleitungsdrahtes an der Antennen-Entladungseinheit, die Größe des Schutzleiters, die Stelle der Antennen-Entladungseinheit, das Anschließen der Erdungselektroden und die Voraussetzungen für die Erdungselektroden.

33. Ein Außenantennensystem sollte nicht in der Nähe von Überlandleitungen oder anderen elektrischen Beleuchtungen oder Kraftstromkreisen aufgestellt werden. Ein Standort, wo es auf solche Leitungen oder Stromkreise fallen könnte, sollte auch vermieden werden. Beim Installieren eines solchen Außenantennensystems muss man äußerst vorsichtig sein. Solche Leitungen und Stromkreise sollten nicht berührt werden, da dies tödliche Folgen haben könnte.
34. Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, entfernen Sie weder die Abdeckung noch die Rückseite des Fernsehers. Der Fernseher enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden sollten. Verweisen Sie solche Wartungen an einen qualifizierten Kundendienstmitarbeiter.
35. Nach jeder Wartung oder Reparatur am Lauftrainer oder Fernseher bitten Sie den Kundendiensttechniker Sicherheitstests durchzuführen, um sicher zu gehen, dass das Gerät richtig funktioniert.
36. Benutzen Sie einen Nr. 10 AWG (5,3 mm²) Kupfer-, einen Nr. 8 AWG (8,4 mm²) Aluminium-, einen Nr. 17 AWG (1,0 mm²) kupferbekleideten Stahl- oder Bronzedraht oder einen, der größer ist, als Erdungskabel.
37. Befestigen Sie einen Antennenzuleitungsdraht und Erdungskabel an das Haus mit Abstandsisolatoren, die 1,22 bis 1,83 m voneinander entfernt sind.
38. Geben Sie eine Antennen-Entladungseinheit so nahe wie möglich an die Stelle, wo der Zuleitungsdraht ins Haus führt.
39. Verwenden Sie einen Überbrückungsdraht, der nicht kleiner als ein Nr. 6 AWG (13,3 mm²) Kupferdraht oder sein Gegenstück ist, wenn eine separate Antennen-Erdungselektrode verwendet wird. Richten Sie sich nach Ihren örtlichen Richtlinien und Verordnungen.
40. Anmerkung für den CATV-Systeminstallateur: Dies dient zur Erinnerung für den CATV-Systeminstallateur, damit Ihre örtlichen Richtlinien zur richtigen Erdung befolgt werden. Es gibt insbesondere an, dass die Kabelerdung mit dem Erdungssystem des Gebäudes so nah wie möglich zur Kabeleinführung verbunden werden soll.



VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NORDICTRACK® ELITE 4000 Lauftrainer entschieden haben. Der ELITE 4000 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten werden. Wenn Sie nicht gerade trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern ein.

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

nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktdaten 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.

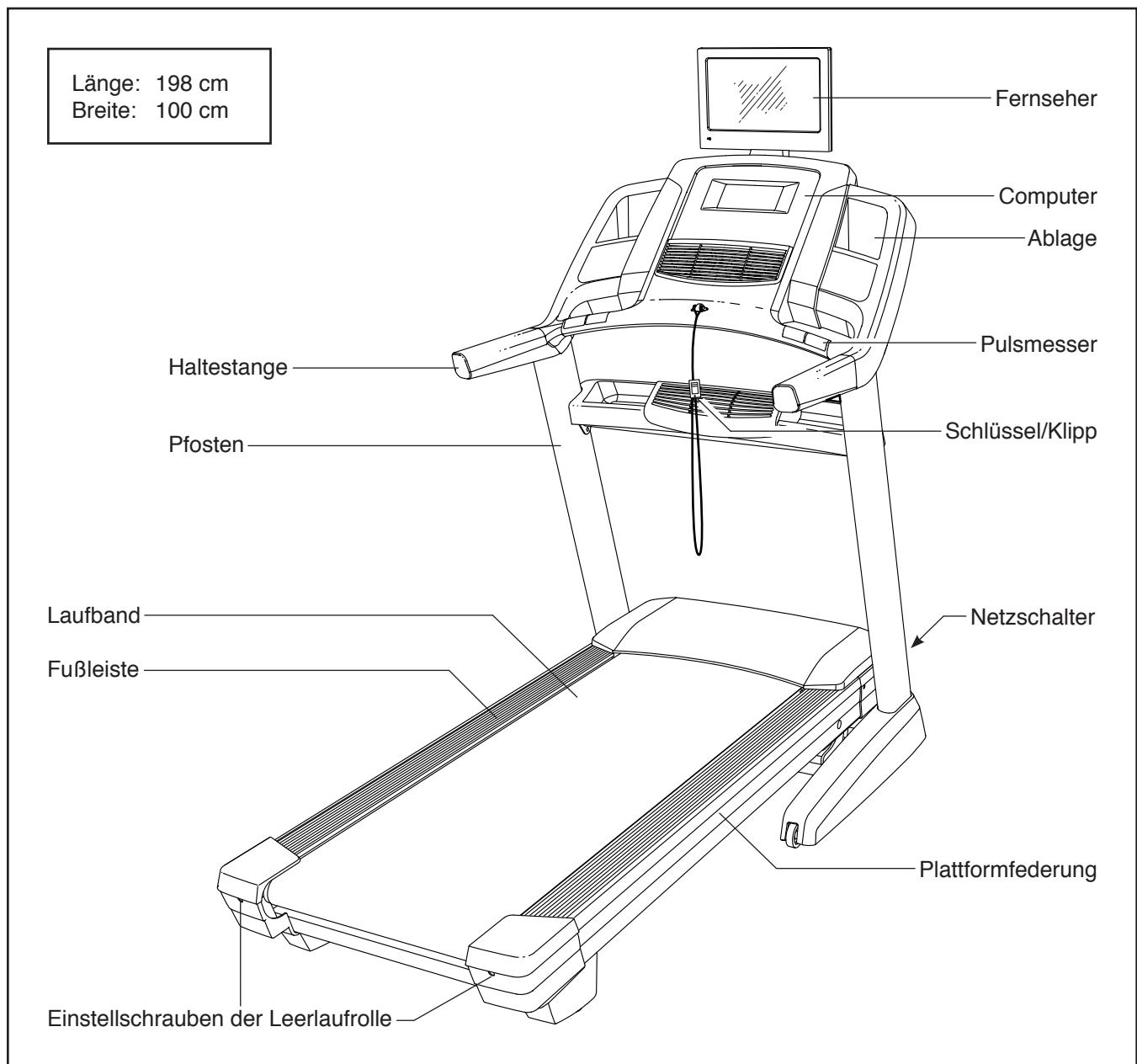
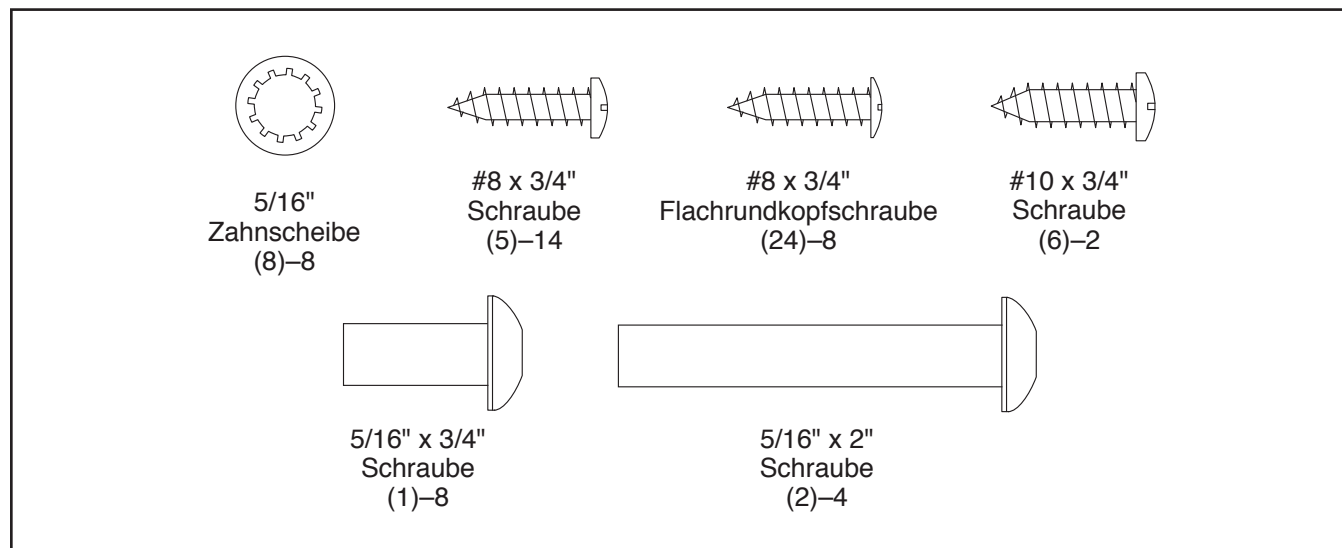


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf eine dafür freigemachte Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Durch den Versand könnte sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befinden. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer 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 7.
- Teile für die linke Seite des Lauftrainers sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ gekennzeichnet.
- Die Montage erfordert die folgenden Werkzeuge:
 - den mitgelieferten Inbusschlüssel
 - einen Rollgabelschlüssel
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher

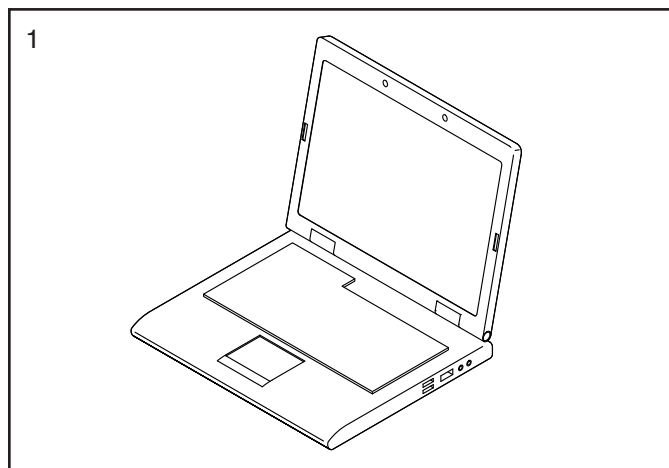


Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Registrieren Sie dieses 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

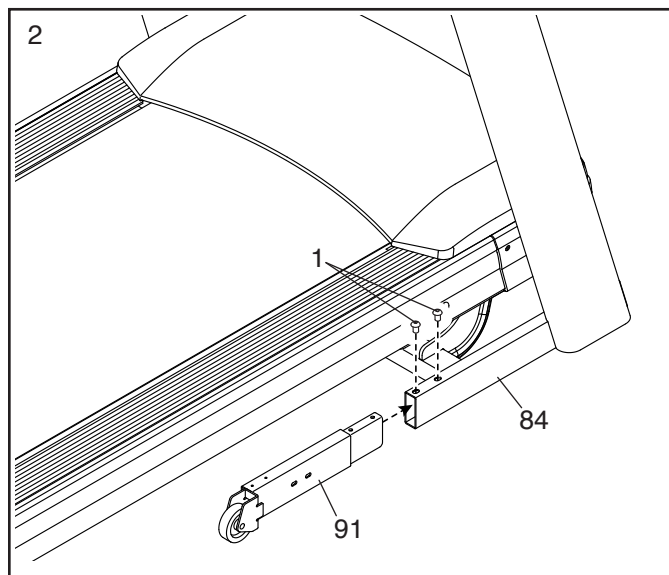
Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).



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

Finden Sie die rechte Verlängerungsstange (91). Befestigen Sie die rechte Verlängerungsstange mit zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (1) an den rechten Pfosten (84). **Drehen Sie beide Schrauben erst leicht an, und dann ziehen Sie diese fest.**

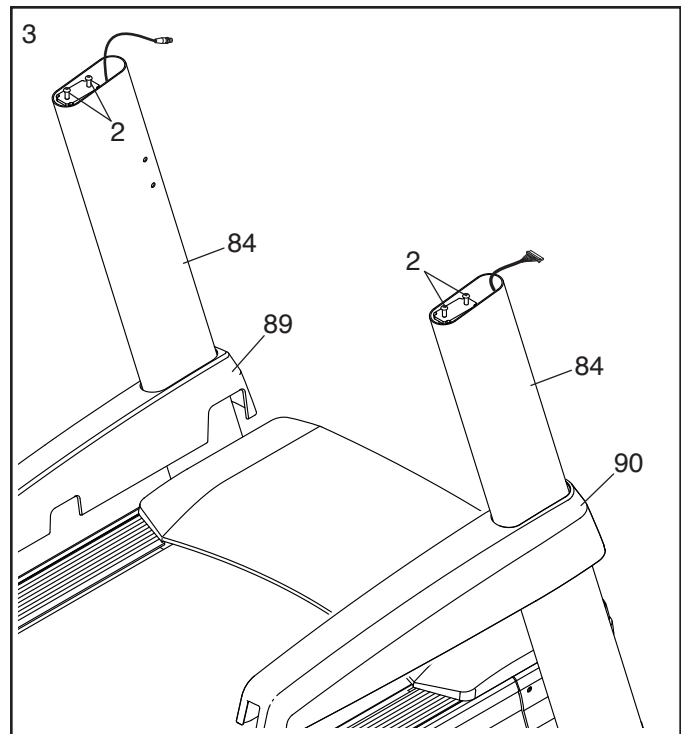
Befestigen Sie die linke Verlängerungsstange (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise an den linken Pfosten (84).



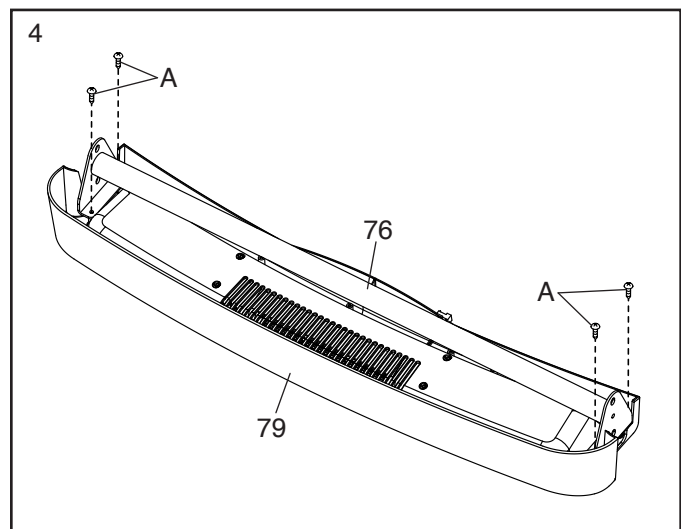
3. Identifizieren Sie die linke und rechte Pfostenabdeckung (89, 90).

Schieben Sie die linke Pfostenabdeckung (89) auf den linken Pfosten (84) und die rechte Pfostenabdeckung (90) auf den rechten Pfosten. Drücken Sie die beiden Pfostenabdeckungen noch nicht fest.

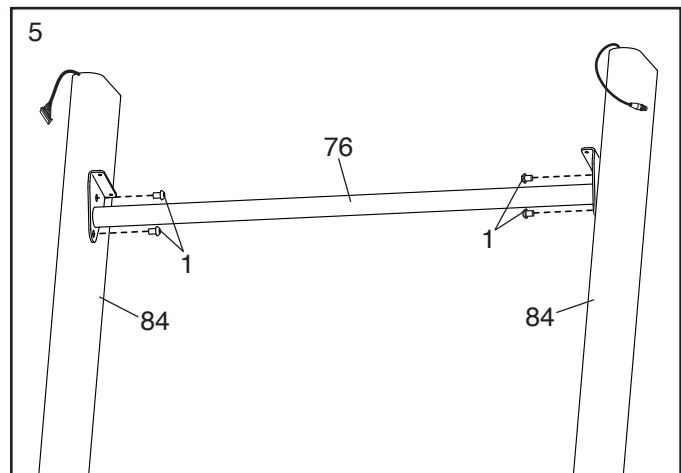
Entfernen Sie dann die vier angedeuteten 5/16" x 2" Schrauben (2) und bewahren Sie sie auf.



4. Entfernen Sie die vier angedeuteten Schrauben (A) und werfen Sie diese weg. Anschließend entfernen Sie die Ablage (79) von der Pfostenquerstange (76).



5. Schieben Sie die Pfostenquerstange (76) vorsichtig zwischen die beiden Pfosten (84). Befestigen Sie die Pfostenquerstange mit vier 5/16" x 3/4" Schrauben (1). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und dann ziehen Sie diese fest.**

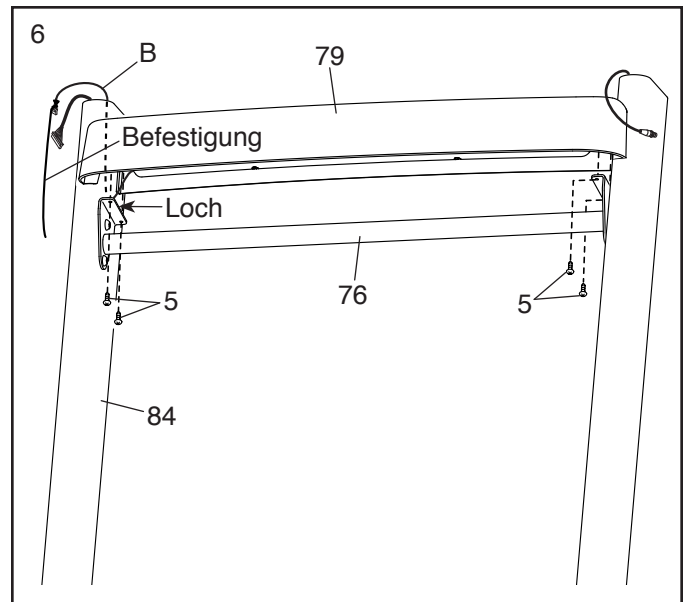


6. Halten Sie die Ablage (79) in der Nähe des rechten Pfostens (84). Wickeln Sie die Befestigung im Loch an der Seite des Pfostens um das Ende des Ventilorkabels (B). Ziehen Sie das Ventilorkabel durch das Loch und aus dem obersten Ende des Pfostens. Entfernen Sie dann die Befestigung.

Identifizieren Sie die #8 x 3/4" Schrauben (5).

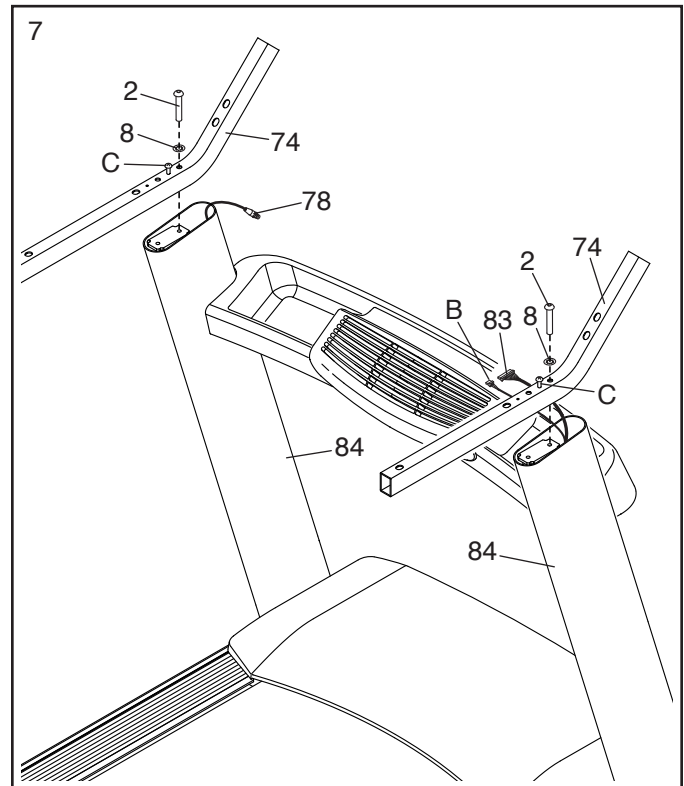
WICHTIG: Verwechseln Sie die #8 x 3/4" Schrauben nicht mit den #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24). Die #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben haben flachere Köpfe.

Bringen Sie die Ablage (79) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (5) an die Pfostenquerstange (76) an. **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und dann ziehen Sie diese fest.**



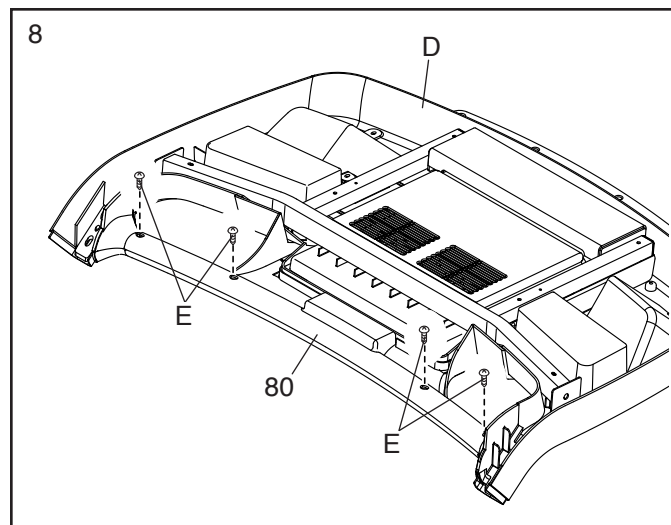
7. Befestigen Sie die zwei Haltestangen (74) mit zwei der 5/16" x 2" Schrauben (2), die Sie in Schritt 3 entfernt haben, und zwei 5/16" Zahnscheiben (8) an die Pfosten (84). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest. Achten Sie darauf, dass das Pfosten-Koaxialkabel (78), der Pfostendraht (83) und das Ventilorkabel (B) nicht abgeklemmt werden. Positionieren Sie die Kabel wie abgebildet.**

Entfernen Sie dann die zwei ange deuteten Schrauben (C) und werfen Sie diese weg.



8. Legen Sie die Computermontage (D) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen zu vermeiden.

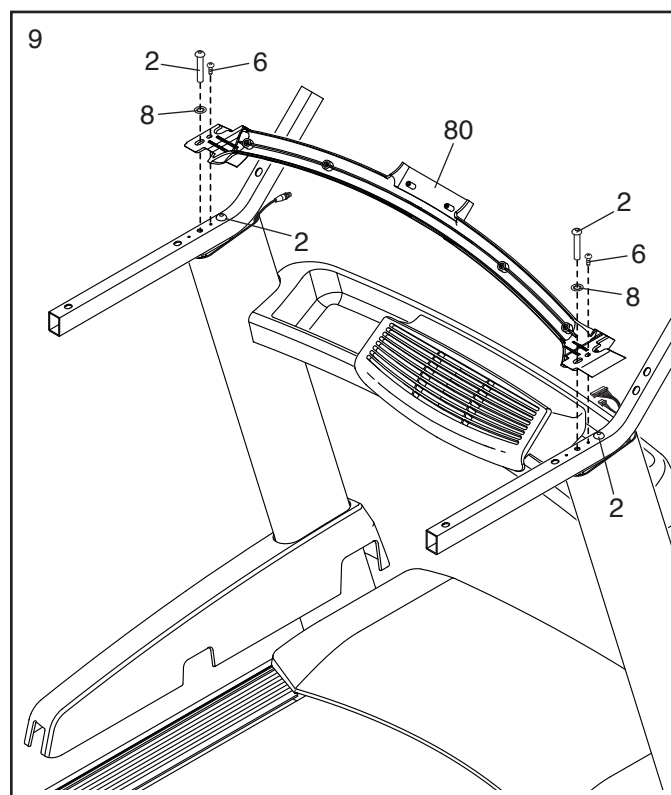
Entfernen Sie die vier ange deuteten Schrauben (E) und werfen Sie diese weg. Dann entfernen Sie die Pulsquerstange (80).



9. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Pulsquerstange (80) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (6) oder die 5/16" x 2" Schrauben (2) nicht zu fest an.**

Richten Sie die Pulsquerstange (80) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Pulsquerstange mit zwei der 5/16" x 2" Schrauben (2), die Sie in Schritt 3 entfernt haben, zwei 5/16" Zahnscheiben (8) und zwei #10 x 3/4" Schrauben (6). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und dann ziehen Sie diese fest.**

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

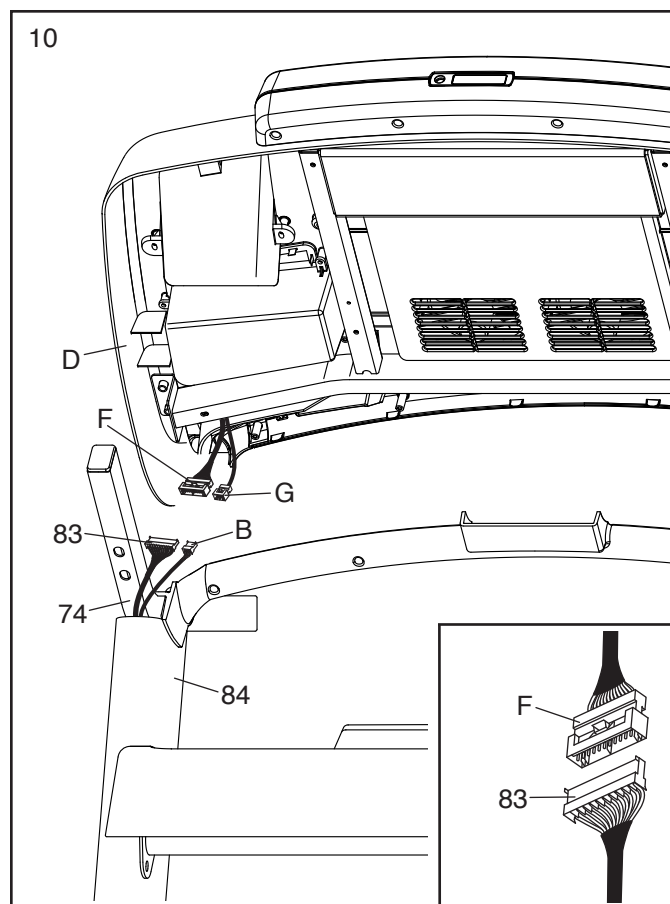


10. Eine zweite Person sollte Ihnen beim Halten der Computermontage (D) in der Nähe der Haltestangen (74) helfen.

Siehe die einglassene Abbildung. Schließen Sie den Pfostendraht (83) an den Computerkabel (F) an. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBIN- DEN, KANN DER COMPUTER BEIM EIN- SCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**

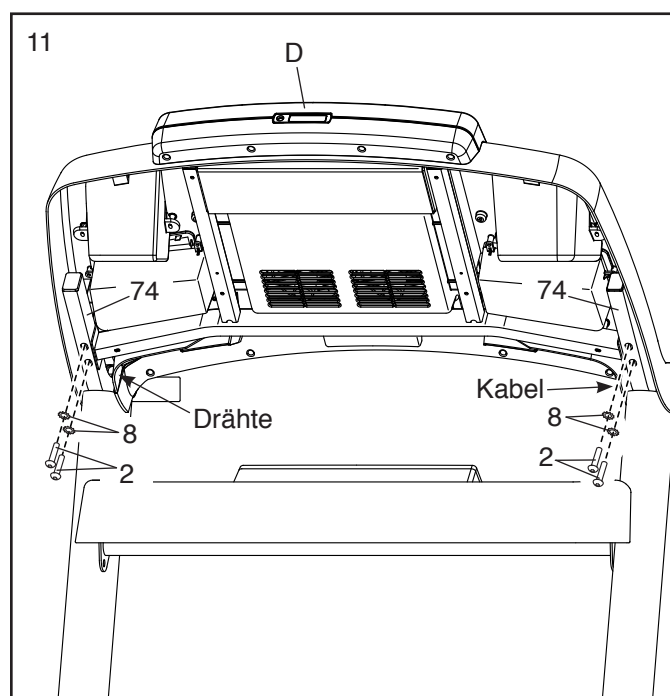
Verbinden Sie als Nächstes die zwei Ventilatorenkabel (B, G). Entfernen Sie dann jegliche Kabelbefestigungen von dem Pfostendraht (83) und den Ventilator Kabeln.

Verbinden Sie die zwei Koaxialkabel auf der anderen Seite (nicht abgebildet). Fügen Sie das überschüssige Kabel und Ventilator kabel in den Pfosten (84) ein.



11. Befestigen Sie die Computermontage (D) mit vier 5/16" x 2" Schrauben (2) und vier 5/16" Zahnscheiben (8) an die Haltestangen (74). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und dann ziehen Sie diese fest. Achten Sie darauf, die Drähte und Kabel nicht abzuklemmen.**

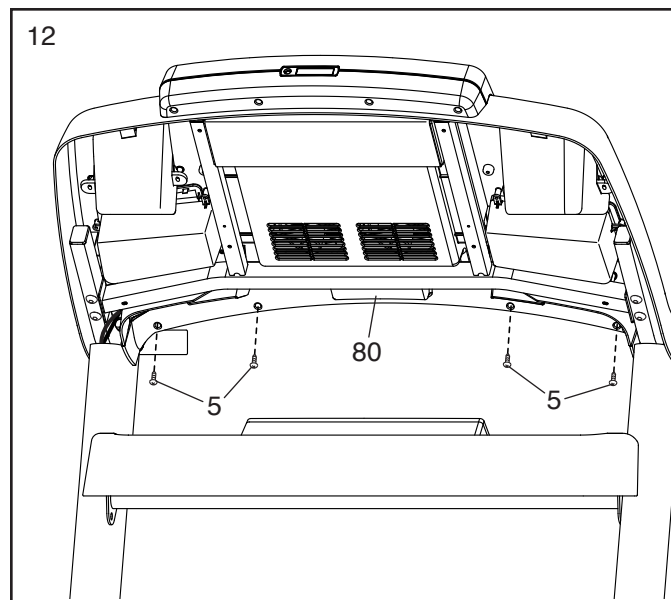
Fügen Sie die Drähte und Kabel nach oben in die Computermontage (D) ein.



12. Identifizieren Sie die #8 x 3/4" Schrauben (5).

WICHTIG: Verwechseln Sie die #8 x 3/4" Schrauben nicht mit den #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24). Die #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben haben flachere Köpfe.

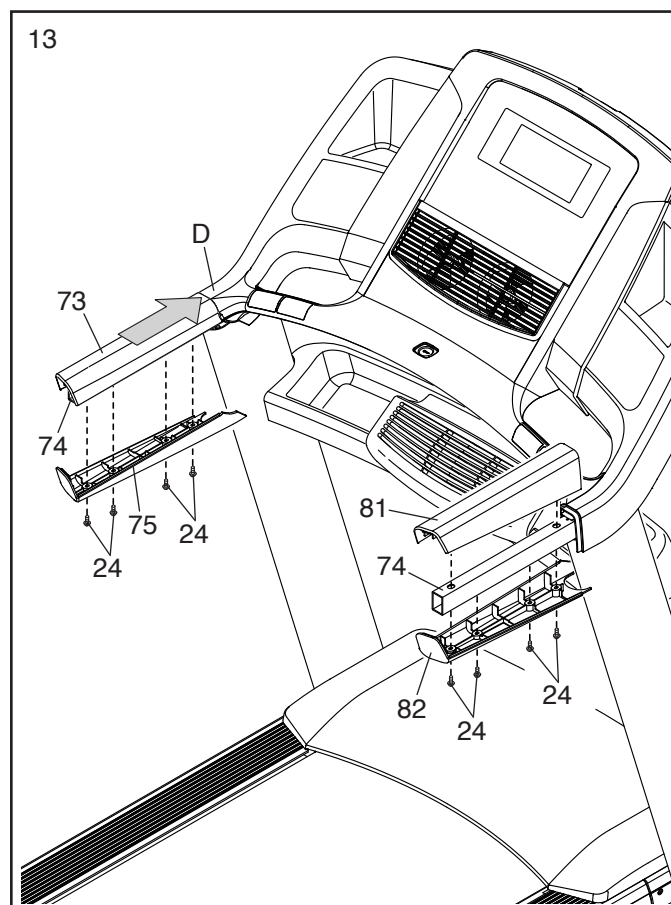
Drehen Sie vier #8 x 3/4" Schrauben (5) erst leicht in die Pulsquerstange (80) an, und dann ziehen Sie diese fest. **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**



13. Identifizieren Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24). **WICHTIG: Verwechseln Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben nicht mit den #8 x 3/4" Schrauben (5). Die #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben haben flachere Köpfe.**

Legen Sie die linke, oberste Haltestangenabdeckung (73) auf die linke Haltestange (74). Drehen Sie vier #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (24) leicht in die linke, unterste Haltestangenabdeckung (75), die linke Haltestange und die linke, oberste Haltestangenabdeckung an. Schieben Sie die linke, oberste und unterste Haltestangenabdeckungen nach vorne, wie abgebildet, gegen die Computermontage (D). Ziehen Sie alle vier Schrauben fest.

Bringen Sie die rechte, oberste und unterste Haltestangenabdeckungen (81, 82) auf die gleiche Weise an die rechte Haltestange (74) an.



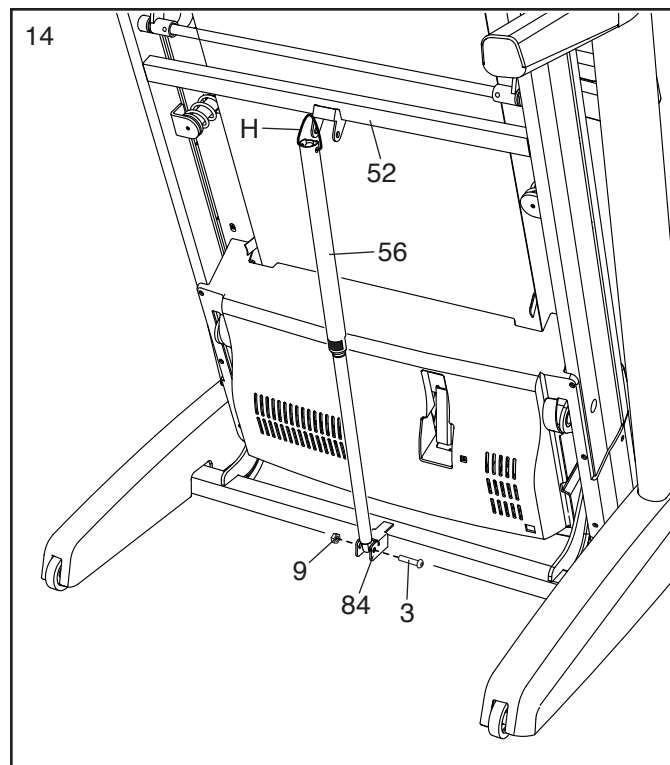
14. Heben Sie den Rahmen (52) auf die abgebildete Position an. **Eine zweite Person sollte den Rahmen halten, bis Schritt 15 vollendet ist.**

Entfernen Sie die 5/16" Mutter (9) und den 5/16" x 1 3/4" Bolzen (3) von der Klammer zwischen den Pfosten (84).

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

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (56) mit einem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (3) und einer 5/16" Mutter (9) an die Klammer an der Basis der Pfosten (84).

Dann heben Sie die Lagerungssperre (56) auf eine senkrechte Position an und entfernen Sie die Befestigung (H).

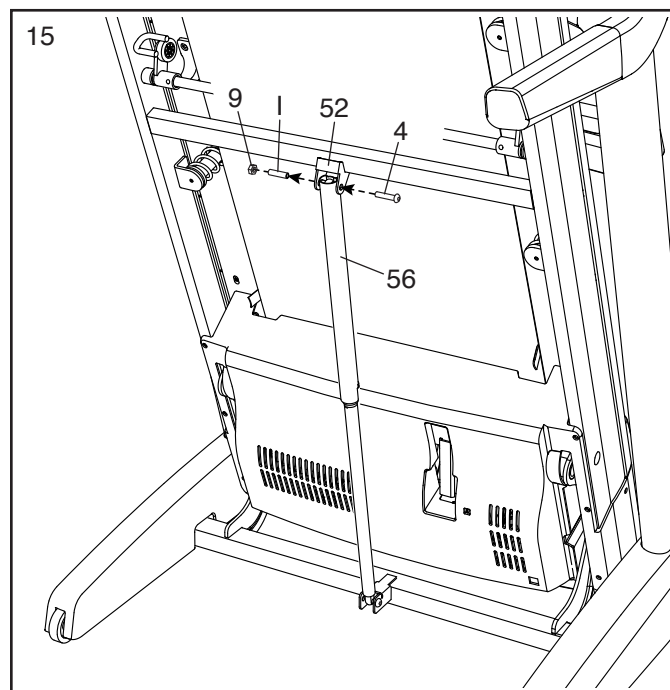


15. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (9) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) von der Klammer am Rahmen (52).

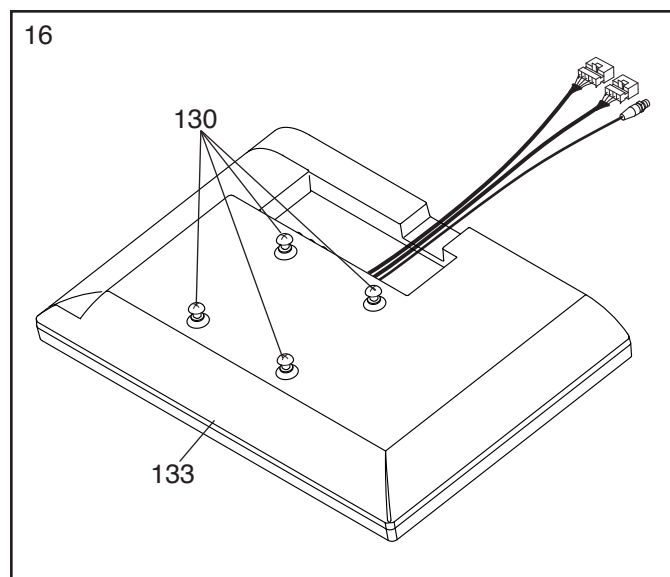
Richten Sie das obere Ende der Lagerungssperre (56) auf gleicher Höhe mit der Klammer am Rahmen (52) aus und führen Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) durch die Klammer und die Lagerungssperre. **Dadurch wird ein Abstandhalter (I) aus der Lagerungssperre herausgeschoben; werfen Sie den Abstandhalter weg.**

Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (9) auf den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (4) auf. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungssperre (56) muss sich drehen lassen können.**

Lassen Sie den Rahmen (52) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 39).



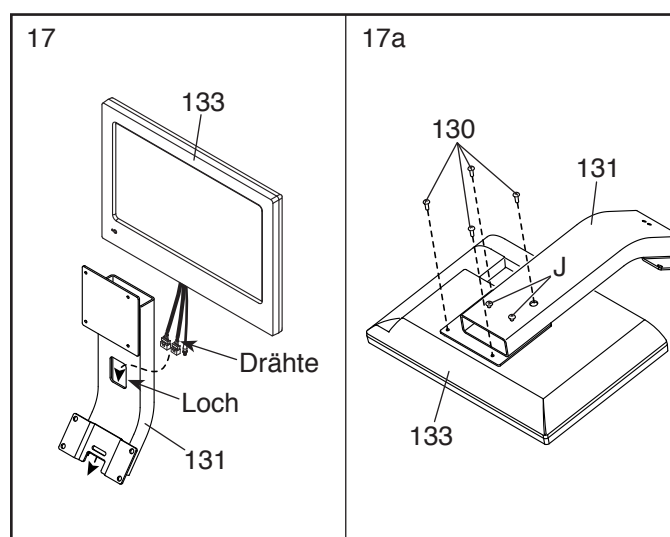
16. Legen Sie den Fernseher (133) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen zu vermeiden. Entfernen Sie die vier M4 x 12mm Schrauben (130) und bewahren Sie sie auf.



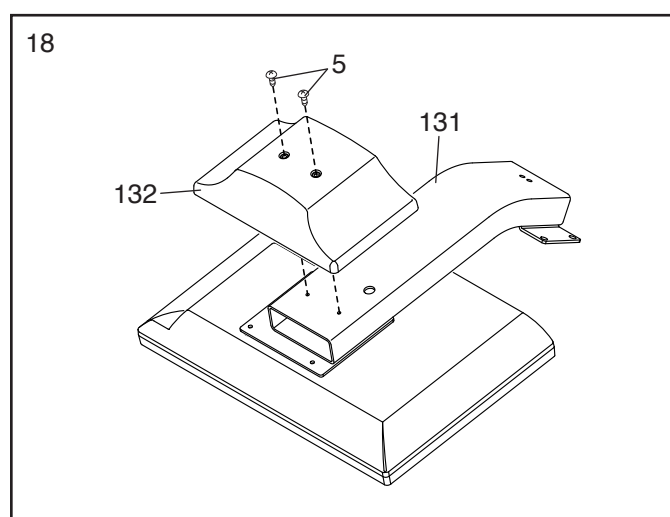
17. Fügen Sie die Drähte und den Koaxialkabel des Fernsehers (133), wie abgebildet, durch das Loch in der Fernsehklammer (131).

Siehe 17a. Bringen Sie die Fernsehklammer (131) mit den vier M4 x 12mm Schrauben (130), die Sie in Schritt 16 entfernt haben, an den Fernseher (133) an.

Entfernen Sie die zwei ange deuteten Schrauben (J) und werfen Sie diese weg.



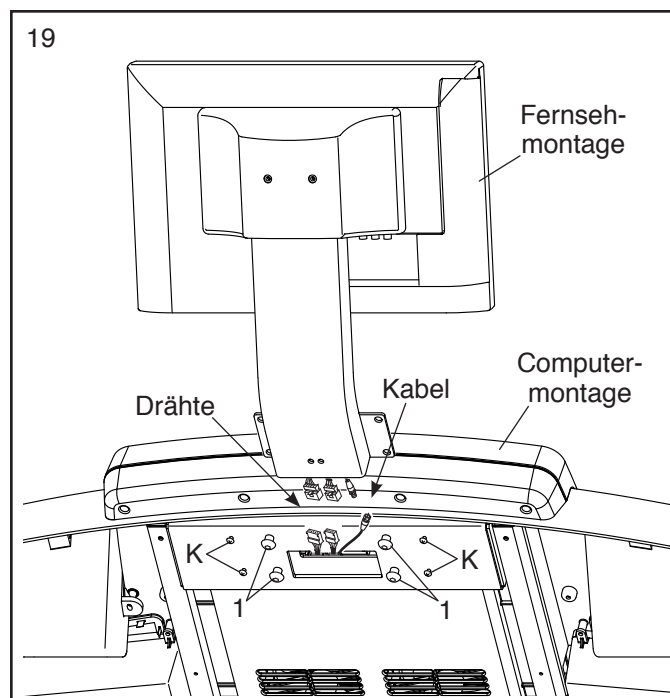
18. Befestigen Sie die obere Fernsehklammerabdeckung (132) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (5) an die Fernsehklammer (131).



19. Entfernen Sie die vier ange deuteten Schrauben (K) und werfen Sie diese weg.

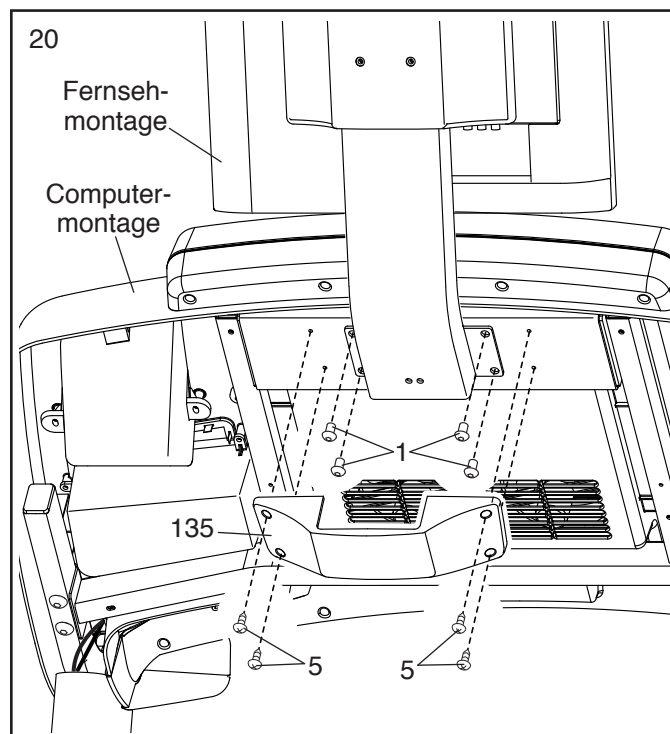
Entfernen Sie die vier ange deuteten 5/16" x 3/4" Schrauben (1) und bewahren Sie sie auf.

Halten Sie die Fernsehmontage in der Nähe der Computermontage. Schließen Sie die zwei Drähte und das Koaxialkabel der Fernsehmontage an die zwei Drähte und das Koaxialkabel der Computermontage an. Fügen Sie die überschüssigen Drähte und Kabel in die Computermontage ein.



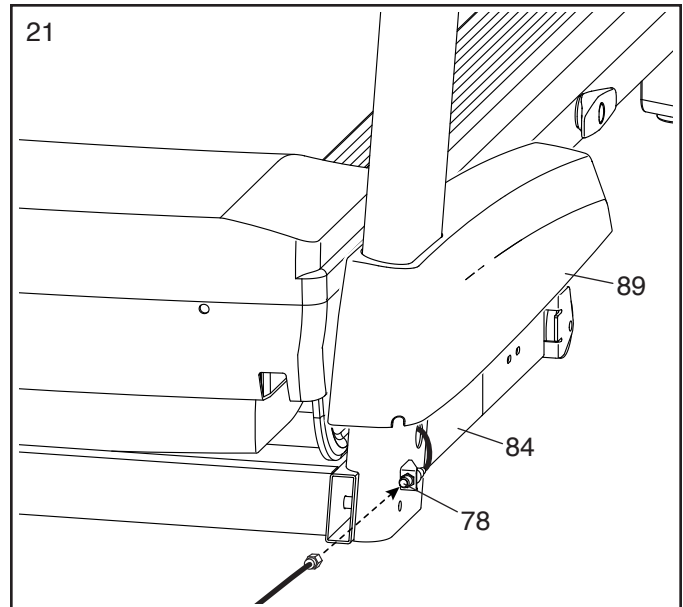
20. Bringen Sie die Fernsehmontage mit den vier 5/16" x 3/4" Schrauben (1), die Sie in Schritt 19 entfernt haben, an die Computermontage an. **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen. Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie die untere Fernsehklammerabdeckung (135) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (5). **Drehen Sie alle vier Schrauben erst leicht an, und dann ziehen Sie diese fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**



21. Heben Sie die linke Pfostenabdeckung (89) an und schließen Sie das Koaxialkabel von Ihrer Wand (oder Ihrem Gerät) an das Pfosten-Koaxialkabel (78) an.

Drücken Sie dann die linke Pfostenabdeckung (89) und die rechte Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) auf die Pfosten (84), bis sie einrasten.



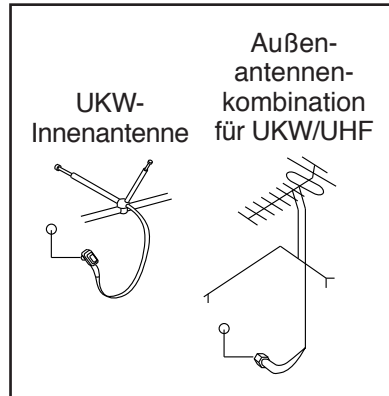
22. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vor der Benutzung des Lauftrainers richtig festgezogen sind.**

Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie den Lauftrainer von direktem Sonnenlicht fern. Verwahren Sie die mitgelieferten Inbusschlüssel an einem sicheren Ort. Einer der Inbusschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 41 und 42). Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten mitgeliefert worden sein.

Bevor der Fernseher in Betrieb gesetzt werden kann, muss man eine Antenne oder ein 75 Ohm CATV-Kabel mit den 75 Ohm Anschluss, ein Bild- und Tonkabel mit der Audio/Video-Eingangsbuchse oder ein HDMI-Kabel mit der HDMI-Eingangsbuchse verbinden. Anmerkung: Verwenden Sie ein CATV-Kabel, um an eine externe Quelle wie einen Kabelkasten, einen Satellitenfernsehkasten, einen Videorekorder oder ein analoges Kabel zu anzuschließen. Es wurde kein CATV-Kabel, keine Antenne, keinen Adapter, kein Bild- und Tonkabel und kein HDMI-Kabel mitgeliefert.

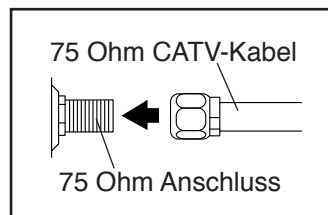
ANSCHLIESSEN EINER ANTENNE

Stellen Sie eine UKW-Innenantenne oder eine Außenantennenkombination für UKW/UHF an der gewünschten Stelle auf. Außenantennen werden den Wetterumständen ausgesetzt, wodurch die Signalqualität beeinträchtigt werden kann. Inspizieren Sie Ihre Außenantenne und die Zuleitungsverdrahtung, bevor Sie die Antenne anschließen.

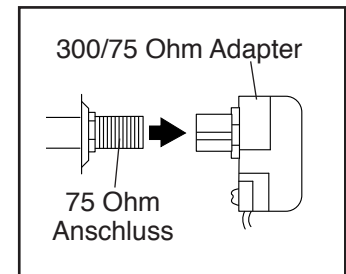


75 Ohm CATV-Kabel

1. Verbinden Sie das 75 Ohm CATV-Kabel der Antenne mit dem 75 Ohm Anschluss am Rahmen des Lauftrainers, der sich in der Nähe des Netzkabels befindet.



2. Drücken Sie den 300/75 Ohm Adapter auf den 75 Ohm Anschluss am Rahmen des Lauftrainers, der sich in der Nähe des Netzkabels befindet.

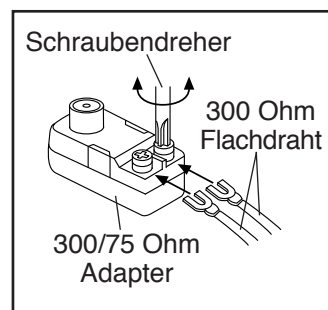


ANSCHLIESSEN EINER EXTERNEN QUELLE MIT HILFE EINES CATV-KABELS

1. Verbinden Sie ein Ende des 75 Ohm CATV-Kabels mit der 75 Ohm Ausgangsbuchse Ihrer externen Quelle.
2. Stecken Sie das Netzkabel Ihrer externen Quelle ein. Siehe die Bedienungsanleitung Ihrer externen Quelle für die Anweisungen zur richtigen Erdung.
3. Verbinden Sie das 75 Ohm CATV-Kabel mit dem 75 Ohm Anschluss am Lauftrainerrahmen, der sich in der Nähe des Netzkabels befindet. Siehe Abbildung links.

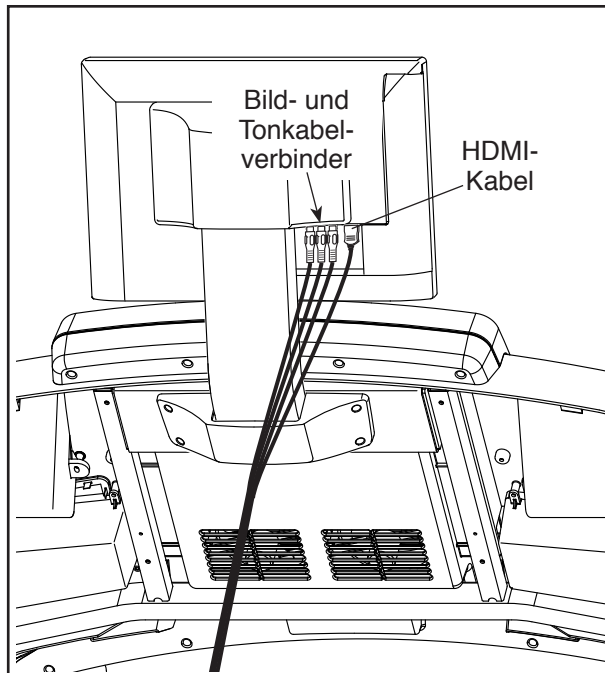
300 Ohm Flachdraht

1. Verbinden Sie den 300 Ohm Flachdraht der Antenne mit einem 300/75 Ohm Adapter.



EINEN VIDEOREKORDER, EINEN DVD-PLAYER ODER EIN ANDERES GERÄT MITHILFE EINES BILD- UND TONKABELS VERBINDEN

1. Schließen Sie das dreipolige Ende eines RCA-Bild- und Tonkabels an Ihren Videorekorder, DVD-Player oder ein anderes Gerät an.
2. Stecken Sie das Netzkabel in Ihr Gerät ein. Siehe die Bedienungsanleitung Ihres Videorekorders, DVD-Players oder anderen Geräts für Anweisungen zur richtigen Erdung.
3. Verbinden Sie das RCA-Bild- und Tonkabel mit der Audio/Video-Eingangsbuchse am Fernseher, so wie es unten abgebildet ist.



EINEN DVD-PLAYER, BLU-RAY-PLAYER ODER EIN ANDERES GERÄT MITHILFE EINES HDMI-KABELS VERBINDEN

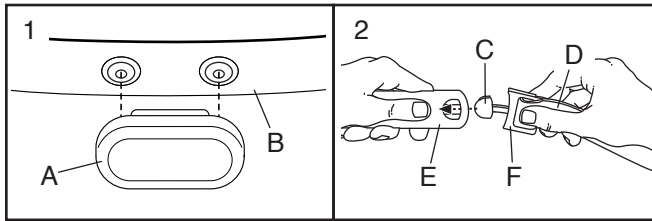
1. Schließen Sie ein Ende des HDMI-Kabels an Ihren DVD-Player, Blu-Ray-Player oder ein anderes Gerät an.
2. Stecken Sie das Netzkabel Ihres Geräts ein. Siehe die Bedienungsanleitung Ihres DVD-Players, Blu-Ray-Players oder anderen Geräts für Anweisungen zur richtigen Erdung.
3. Verbinden Sie das andere Ende des HDMI-Kabels mit der HDMI-Eingangsbuchse am Fernseher, so wie es links abgebildet ist.

WICHTIG: Stecken Sie keine Geräte in den USB-Anschluss auf der Seite des Fernsehers.

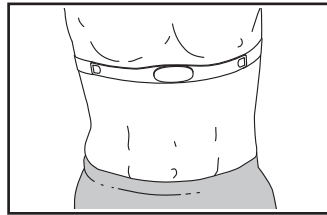
DER BRUSTGURT-PULSMESSER

DEN PULSMESSER ANZIEHEN

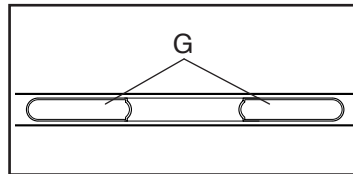
Sieht der Pulsmesser so aus wie in Abbildung 1, drücken Sie den Sender (A) auf die Druckknöpfe am Brustgurt (B). **Sieht der Pulsmesser so aus wie in Abbildung 2,** stecken Sie die Lasche (C) am einen Ende des Brustgurts (D) in das dazupassende Ende des Senders (E). Drücken Sie als Nächstes das Ende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



Legen Sie den Pulsmesser um Ihre Brust wie es in der Abbildung gezeigt wird. Man muss den Pulsmesser unter den Kleidern tragen, damit er an der Haut aufliegt. Das Logo soll dabei aufrecht liegen. Befestigen Sie dann das andere Ende des Brustgurts. Stellen Sie, wenn notwendig, die Länge des Brustgurts ein.



Ziehen Sie nun den Sender und den Brustgurt ein wenig von ihrem Körper weg, um die zwei Elektroden (G) zu finden. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit Speichel oder mit Kontaktlinsenpflegemittel. Lassen Sie den Sender und den Brustgurt dann wieder auf Ihrer Brust aufliegen.



PFLEGE UND WARTUNG

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

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

FEHLERSUCHE

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

DEN LAUFTRAINER BENUTZEN

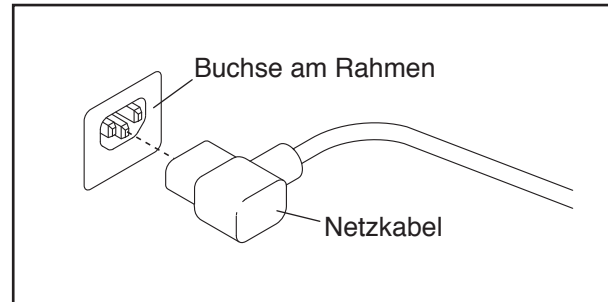
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

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

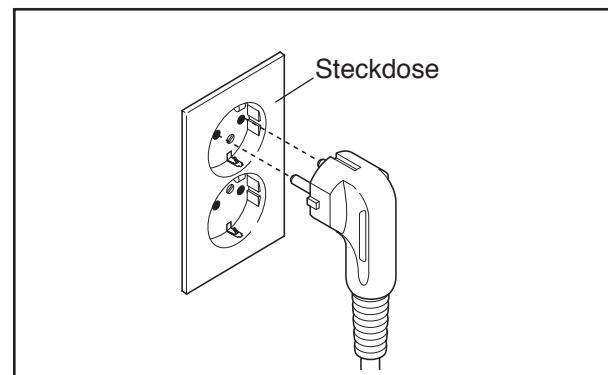
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls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

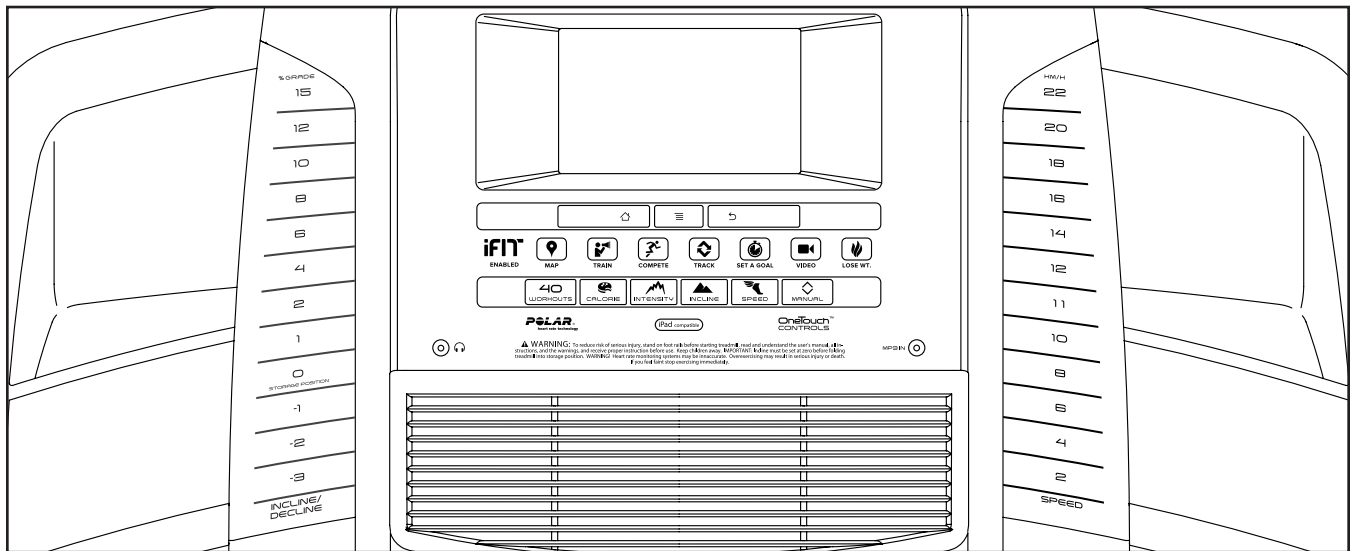
Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

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



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





VERWIRKLICHEN SIE IHRE FITNESSZIELE MITHILFE iFIT.COM

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



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



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



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



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



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



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



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

Gehen Sie zu [iFit.com](https://www.ifit.com) für weitere Informationen.

DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der fortgeschrittene Computer bietet zahlreiche Funktionen an, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings zeigt der Computer laufende Rückmeldungen an. Man kann mithilfe des Handgriff- oder Brustgurt-Pulsmessers auch seine Herzfrequenz messen.

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

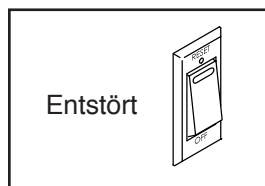
Sie können sogar digital fernsehen, im Internet surfen oder Ihre Lieblingsworkoutmusik oder Hörbücher durch die Lautsprecheranlage des Computers anhören, wenn Sie trainieren.

Um Strom einzuschalten, siehe Seite 23. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 23. **Um den Computer einzustellen**, siehe Seite 24.

STROM EINSCHALTEN

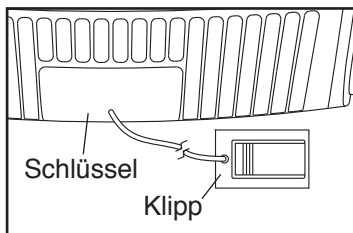
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie ihn auf Zimmertemperatur aufwärmen, bevor Sie ihn einschalten. Andernfalls können die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 21). Der Netzschalter befindet sich in der Nähe des Netzkabels am Lauftrainerrahmen. Stellen Sie den Netzschalter auf die Reset (entstört) -Stellung.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Ist der Demo-Modus eingeschaltet, dann wird der Bildschirm eine Demo-Präsentation nach dem Einstecken des Netzkabels und Drücken des Netzschalters auf die Reset-Stellung anzeigen, bevor Sie den Schlüssel einfügen. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 7 auf Seite 30.

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



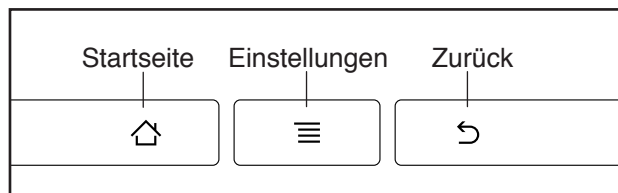
Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe Schritt 4 auf Seite 30. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

BENUTZEN DES TOUCHSCREENS

Der Computer 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 Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Man kann den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um bestimmte Bilder auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 25). 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, berühren Sie die 123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, berühren Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie die Taste mit dem Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie die Taste mit dem Pfeil ein drittes Mal. Um das zuletzt getippte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil und dem X.

Benutzen Sie die Tasten am Computer zur Navigation des Tablets. Drücken Sie die Startseite-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die Einstellungen-Taste, um auf das Einstellungshauptmenü zuzugreifen (siehe Seite 30). Drücken Sie die Zurück-Taste, um zum vorigen Bildschirm zurückzukehren.



COMPUTEREINSTELLUNG

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

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

Anmerkung: Man muss mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein, um auf das Internet zugreifen zu können, iFit-Workouts herunterzuladen und mehrere andere Funktionen des Computers benutzen zu können. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 33, um den Computer mit einem drahtlosen Netzwerk zu verbinden.

2. Überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Siehe erst Schritt 1 auf Seite 30 und Schritt 2 auf Seite 32 und wählen Sie den Wartungsmodus. Dann siehe Schritt 3 auf Seite 32 zur Überprüfung von Firmware-Aktualisierungen.

3. Kalibrieren Sie das Neigungssystem.

Siehe Schritt 4 auf Seite 33 zum Kalibrieren des Neigungssystems des Lauftrainers.

4. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

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

Anmerkung: Weitere Informationen über das Navigieren im Browser finden Sie auf Seite 32. Die iFit.com Startseite öffnet sich im Browser. Folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf der Website, um sich für ein iFit-Konto anzumelden. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie diese Option.

Der Computer 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 Computers.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 24. **Um ein integriertes Workout zu benutzen**, siehe Seite 26. **Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen**, siehe Seite 27. **Um ein Puls-Workout zu benutzen**, siehe Seite 28. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 29.

Um den Geräte-Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 30. **Um die Lautsprecheranlage zu benutzen**, siehe Seite 31. **Um den Internet-Browser zu benutzen**, siehe Seite 32. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 32. **Um den drahtlosen Netzwerkmodus zu benutzen**, siehe Seite 33.

Um den Digitalfernseher zu bedienen, siehe Seite 34. **Um den Unterhaltungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 35. **Um die Fernbedienung zu verwenden**, siehe Seite 35. **Um die Fernseheinstellungen zu verstellen**, siehe Seite 36. **Um nach Fehlern am Digitalfernseher zu suchen**, siehe Seite 42.

WICHTIG: Falls sich Plastikfolien auf dem Computer befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Sportschuhe auf dem Lauftrainer. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beobachten Sie das Aufliegen des Laufbands und richten Sie dies, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 41).

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

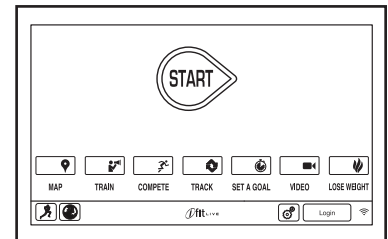
Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 23.

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

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Wenn man das Gerät einschaltet, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des Computers. Berühren Sie die Startseite-

Taste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms (nicht hier abgebildet), um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.



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

Berühren Sie die Start-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Start-Taste am Computer, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Sie können auch die Manual (manuell) -Taste am Computer drücken und dann die Resume (fortsetzen) -Taste am Bildschirm berühren. Das Laufband fängt an sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Speed (Geschwindigkeit) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste drücken. Bei jedem Drücken dieser Tasten wird sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h ändern. Wenn man die Taste gedrückt hält, wird sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller ändern.

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

Anmerkung: Bei Neigungen mit weniger als 0% lassen sich die Höchstgeschwindigkeiten nicht einstellen.

Man drückt die Stop (stoppen) -Taste, um das Laufband anzuhalten. Um das Laufband wieder zu starten, drückt man die Start-Taste.

4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

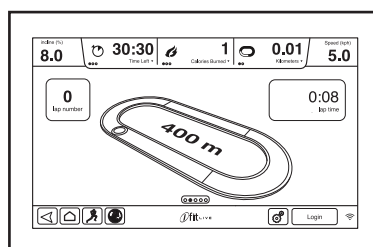
Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline (Neigung) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste oder eine der nummerierten Incline/Decline (Neigung) -Tasten. Bei jedem Drücken dieser Tasten ändert sich die Neigung stufenweise, bis die gewählte Neigungseinstellung erreicht wird.

Anmerkung: Bewegt sich das Laufband mit sehr hoher Geschwindigkeit und man verändert die Neigung auf eine Steigung unter 0%, dann vermindert sich automatisch die Geschwindigkeit des Laufbands.

Anmerkung: Wenn man die Neigung das erste Mal einstellt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 33).

5. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Der Computer bietet mehrere Display-Modi an. Abhängig vom gewählten Display-Modus werden verschiedene



Workout-Informationen am Display angezeigt. Um den gewünschten Display-Modus einzustellen, wischen Sie einfach den Bildschirm mit dem Finger oder lassen den Finger über den Bildschirm gleiten. Man kann auch weitere Informationen abrufen, indem man die roten Kästen am Bildschirm berührt.

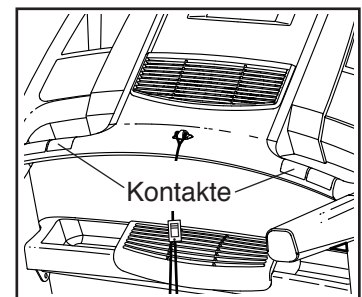
Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann das Bildschirm die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

- den Neigungsgrad des Lauftrainers
- die vergangene Zeit
- die verbleibende Zeit (Anmerkung: Der manuelle Modus zählt die verbleibende Zeit nicht herunter.)
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen
- die Distanz, die Sie hinter sich gelegt haben
- die Anzahl von senkrechten Metern, die Sie angestiegen sind
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- eine Laufbahn, die 400 m repräsentiert
- Ihr Tempo
- die Zahl der Runde, auf der Sie sich gerade befinden
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff- und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 20.

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



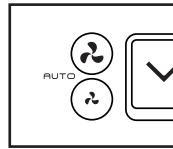
Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und umfassen Sie die Kontakte ungefähr zehn Sekunden lang. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen.** Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls entdeckt wurde. **Zur genauesten Messung der Herzfrequenz berühren Sie die Kontakte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

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

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

Drücken Sie die kleine Ventilator-Taste mehrmals, um eine Ventilatorgeschwindigkeit einzustellen oder um den Ventilator auszuschalten.

Drücken Sie die große Ventilator-Taste, um die Geschwindigkeit des Ventilators oder den Auto-Modus auszuwählen.



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

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

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, schalten Sie den Netzschalter in die Off (aus) -Stellung und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.

BENUTZUNG EINES INTEGRIERTEN WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 23.

2. Wählen Sie ein integriertes Workout.

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

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

3. Fangen Sie mit dem Workout an.

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

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

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

Am Ende des ersten Workout-Abschnitts wird sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeit und/oder die Neigung des nächsten Abschnitts einstellen.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt beendet ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Wenn Sie mit der Workout-Zusammenfassung fertig sind, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Falls die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed (Geschwindigkeit) oder Incline (Neigung) -Tasten verändern. **Wenn Sie eine Speed-Taste drücken**, können Sie die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 25). **Wenn Sie eine Incline-Taste drücken**, können Sie die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 25). **Um zur programmierten Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, berühren Sie die Follow Workout (Workout folgen) -Taste.

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

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

4. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 25. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 25.

6. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 26.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 26.

BENUTZEN EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 23.

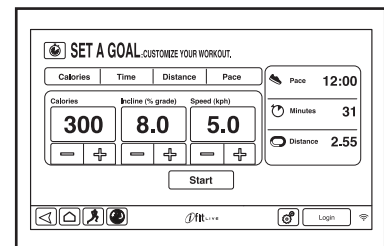
2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 24.

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 am Computer.

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



4. Fangen Sie mit dem Workout an.

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

Das Workout wird auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 24).

Das Workout wird auf diese Weise weitergeführt, bis Sie das gesetzte Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird am Bildschirm erscheinen. Wenn Sie mit der Workout-Zusammenfassung fertig sind, berühren Sie die Finish (fertig) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

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

5. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 25.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 25.

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 26.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 26.

EIN PULS-WORKOUT VERWENDEN

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

1. Legen Sie den mitgelieferten Brustgurt-Pulsmesser an.

Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 20.

2. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 23.

3. Wählen Sie ein Puls-Workout.

Um ein Puls-Workout zu wählen, berühren Sie die Läufer-Taste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Als Nächstes berühren Sie die Heart Rate (Herzfrequenz) -Taste am Bildschirm.

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

4. Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz an.

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

5. Fangen Sie mit dem Workout an.

Berühren Sie die Start Workout (Workout starten) -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. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 25.

7. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 26.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 26.

BENUTZUNG EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, muss man Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk haben (siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 33). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 23.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

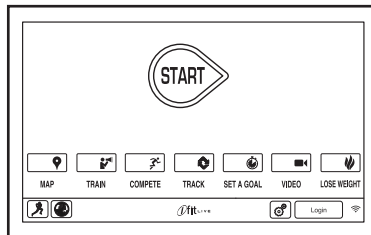
Siehe Schritt 2 auf Seite 24.

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

Falls Sie dies noch nicht getan haben, berühren Sie die Login (einloggen) -Taste, um sich in Ihr iFit-Konto einzuloggen. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com Benutzername und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Submit (versenden) -Taste. Berühren Sie die Cancel (abbrechen) -Taste, um den Anmelde-Bildschirm zu verlassen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen, berühren Sie die Map (Karte), Train (trainieren), Video oder Lose Weight (abnehmen) -Taste, um das nächste Workout dieser Art in Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man auch



ohne Anmeldung eines iFit-Kontos auf Demo-Workouts zugreifen. Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

Um an einem Wettrennen teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, berühren Sie die Compete (wetteifern) -Taste. Um Ihre Workout History (Workout-Verlauf) abzurufen, berühren Sie die Track (verfolgen) -Taste. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, berühren Sie die Set A Goal (Ziel setzen) -Taste (siehe Seite 27). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

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

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

Weitere Informationen über iFit-Workouts finden Sie auf 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 von Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Falls Sie ein Wettbewerb-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunter zählen.

5. Fangen Sie mit dem Workout an.

Siehe Schritt 3 auf Seite 26.

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

6. Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 25. Der Bildschirm zeigt möglicherweise auch eine Karte des Pfads an, auf der Sie sich befinden.

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

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 25.

8. Schalten Sie nach Wunsch den Ventilator ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 26.

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

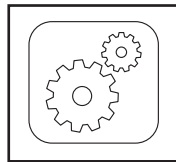
Siehe Schritt 8 auf Seite 26.

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

BENUTZEN DES GERÄTE-EINSTELLUNGSMODUS

1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

Stecken Sie den Schlüssel in den Computer (siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 23). Wählen Sie als Nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 24). Dann berühren Sie die Zahnräder-Taste in der Nähe der rechten, unteren Ecke des Bildschirms, um das Einstellungshauptmenü zu wählen. Man kann auch die Einstellungen-Taste am Computer drücken.



2. Wählen Sie den Geräte-Einstellungsmodus.

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

3. Wählen Sie eine Sprache.

Um eine Sprache auszuwählen, berühren Sie die Language (Sprache) -Taste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm, um zum Geräte-Einstellungsmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise deaktiviert.

4. Wählen Sie die Maßeinheit.

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

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

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

6. Wählen Sie eine Aktualisierungszeit.

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

WICHTIG: Sie müssen trotzdem noch das Netzkabel herausziehen, nachdem Sie den Lauftrainer benutzt haben. Stellen Sie die Aktualisierungszeit auf eine Zeit ein, in der Sie den Lauftrainer normalerweise benutzen und in der Lage sind das Netzkabel nach einer Aktualisierung herauszuziehen.

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

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Der Computer läuft im Demo-Modus normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset (entstört) -Stellung schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft eine Demo-Präsentation ab.

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

8. 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) -Kontrollkästchen. Berühren Sie dann die Zurück-Taste am Bildschirm.

9. Aktivieren oder deaktivieren Sie die Straßenansicht.

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

10. Aktivieren oder deaktivieren Sie den Schlüssel.

Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise auf Ihrem Lauftrainer deaktiviert.

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

11. Einen Passcode aktivieren oder deaktivieren.

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

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

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

Hauptpasscode ein. Dadurch wird der Computer freigeschaltet: 1985.

12. Stellen Sie eine Sicherheitsbild-Zeitbeschränkung ein.

Der Computer bietet eine automatische Zurücksetzungsfunktion des Bildschirms an. Wenn nach einer bestimmten Zeit keine Taste berührt oder gedrückt wird und das Laufband sich nicht bewegt, wird der Computer automatisch zurückgesetzt.

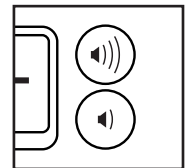
Um den Zeitraum einzustellen, bevor der Computer automatisch zurückgesetzt wird, berühren Sie die Safety Screen Timeout (Sicherheitsbild-Zeitbeschränkung) -Taste. Dadurch können Sie eine Liste an Zeiten sehen. Wählen Sie dann die gewünschte Zeitspanne. Berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

13. Verlassen Sie den Geräte-Einstellungsmodus.

Berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Einstellungen-Taste am Computer, um den Geräte-Einstellungsmodus zu verlassen.

BENUTZUNG DER LAUTSPRECHERANLAGE

Um Musik oder Hörbücher beim Trainieren durch die Lautsprecheranlage des Computers anzuhören, stecken Sie ein Tonkabel mit 3,5 mm Klinkenstecker zu 3,5 mm Klinkenstecker (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Players oder eines anderen persönlichen Abspielgeräts. **Vergewissern Sie sich, dass das Tonkabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Sie können ein Tonkabel in Ihrem Elektrofachgeschäft erhalten.**



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

Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse am Computer, um den Ton des Digitalfernsehers durch Ihre persönlichen Kopfhörer oder Ohrhörer zu hören. Anmerkung: Diese Audiobuchse funktioniert nur als ein Audioausgang.

DEN AUDIO-INPUT VERÄNDERN

Um eine andere Audioquelle zu wählen, berühren Sie die Musiknoten-Taste an der untersten Stelle des Bildschirms. Wählen Sie dann eine Audioquelle von der Liste. Anmerkung: Wählen Sie Personal TV (persönlicher Fernseher), um Ton vom Digitalfernseher zu hören.

BENUTZEN DES INTERNET-BROWSERS

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

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

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

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS auf Seite 23.

Sollte die URL-Leiste nicht angezeigt werden, wenn Sie eine andere Webadresse eingeben wollen, dann fahren Sie mit dem Finger nach unten am Bildschirm entlang. Dadurch wird die URL-Leiste erscheinen. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur zur Eingabe der Adresse und berühren Sie dann die Go (los) -Taste.

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

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

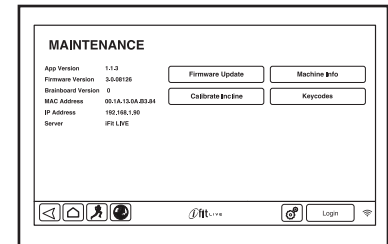
BENUTZEN DES WARTUNGSMODUS

1. Wählen Sie das Einstellungshauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 30.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.

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



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

3. Aktualisieren Sie die Firmware des Computers.

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

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

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

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

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

4. Kalibrieren Sie das Neigungssystem des Lauftrainers.

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

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

5. Rufen Sie die Geräteinformationen ab.

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

6. Finden Sie die Tastencodes.

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

7. Verlassen Sie den Wartungsmodus.

Um den Wartungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

Der Computer 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 30.

2. Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

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

3. Aktivieren Sie Ihr WLAN.

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

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

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

Vergewissern Sie sich, dass das Kontrollkästchen in der Menüoption der Netzwerkbenachrichtigung mit einem grünen Häkchen markiert ist, sodass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen kann.

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

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

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

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS auf Seite 23.

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

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

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

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

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

5. Verlassen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.

Um den drahtlosen Netzwerkmodus zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

DEN DIGITALFERNSEHER BETÄTIGEN

Sie können den Digitalfernseher durch die Tasten am Computer, die Tasten ganz oben am Digitalfernseher oder mit der Fernbedienung kontrollieren (siehe Seite 35).

1. Schalten Sie den Digitalfernseher ein.

Drücken Sie den An/Aus-Schalter am Fernseher, um den Digitalfernseher einzuschalten.

2. Wählen Sie eine Eingabequelle.

Drücken Sie die Source (Quelle) -Taste mehrmals, um zwischen der Kabel- oder Antenneneingabe und einem anderen Audio/Video-Eingabegerät, wie zum Beispiel einem Videorekorder, DVD-Player oder Blu-Ray-Player, zu wechseln. Wählen Sie TV für die Kabel- oder Antenneneingabe, AV für ein Gerät, das an dem Digitalfernseher mit einem Bild- und Tonkabel angeschlossen ist, oder HDMI für ein Gerät, das mit einem HDMI-Kabel verbunden ist.

3. Wählen Sie den gewünschten Kanal.

Um den gewünschten Kabelkanal zu wählen, drücken Sie die Chan (Kanal) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste oder die Key Pad (Tastatur) -Taste. Anmerkung: Sollten Sie die Key Pad Taste drücken, dann wird eine Zehnertastatur am Computerbildschirm erscheinen. Berühren Sie die Zahlen für den gewünschten Kabelkanal.

Wurde die Taste gedrückt, dann erscheint eine Grafik auf dem Bildschirm, die den gewählten Kanal anzeigt.

Anmerkung: Der Digitalfernseher kann alle gültigen Kabelkanäle in Ihrer Gegend erkennen und speichern (siehe EINSTELLEN DER FERNSEH-EINSTELLUNGEN auf Seite 36). Die Chan-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste werden nur Kanäle wählen, die gespeichert sind. Sollte ein Satellitenfernsehkasten, Videorekorder, DVD-Player oder Blu-Ray-Player angeschlossen sein und als Eingabequelle benutzt werden, dann muss der Kanal auf dem Satellitenfernsehkasten, Videorekorder, DVD-Player oder Blu-Ray-Player geändert werden.

4. Stellen Sie die Lautstärke nach Wunsch ein.

Drücken Sie die Vol (Lautstärke) -Erhöhungstaste und -Verringerungstaste, um den Lautstärkepegel zu verstellen. Wurden die Tasten gedrückt, dann erscheint eine Grafik auf dem Bildschirm, die den gewählten Lautstärkepegel anzeigt. Anmerkung: Benutzen Sie die Vol-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste ganz oben am Digitalfernseher nur dann, wenn Sie die Lautstärke des Digitalfernsehers verstellen wollen.

5. Schalten Sie den Digitalfernseher nach Wunsch stumm.

Drücken Sie die Mute (stumm) -Taste, um die Tonausgabe des Digitalfernsehers stumm zu schalten. Drücken Sie die Taste noch einmal oder verstellen Sie die Lautstärke, um die Stummschaltung des Digitalfernsehers aufzuheben.

6. Benutzen Sie Untertitel.

Sollte die Fernsehsendung oder der Film, die Sie sich ansehen, Untertitel anbieten, dann können Sie die Untertitelfunktion benutzen. Dadurch wird die Textversion der Tonausgabe auf dem Bildschirm angezeigt. Drücken Sie die CC (Untertitel) -Taste mehrmals, um einen Untertitel am Digitalfernseher zu sehen (siehe Schritt 6 auf Seite 38, um die Untertiteleinstellungen zu verstellen).

7. Wenn Sie mit dem Digitalfernseher fertig sind, schalten Sie den Digitalfernseher aus.

Drücken Sie den An/Aus-Schalter am Fernseher, um den Digitalfernseher auszuschalten.

BENUTZUNG DES UNTERHALTUNGSMODUS

Der Computer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen erlaubt, auf eine Fernbedienung auf dem Bildschirm zuzugreifen.

1. Rufen Sie das Einstellungshauptmenü ab.

Siehe Schritt 1 auf Seite 30.

2. Wählen Sie den Unterhaltungsmodus.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Entertainment (Unterhaltung) -Taste, um in den Unterhaltungsmodus zu gelangen.

3. Legen Sie die Standardeinstellungen fest.

Berühren Sie die Default Settings (Standardeinstellungen) -Taste und legen Sie einen Standardkanal und einen Standardlautstärkepegel für den Digitalfernseher fest, falls Sie das wollen.

4. Wählen Sie benutzerdefinierte Einstellungen.

Berühren Sie die Custom Settings (benutzerdefinierte Einstellungen) -Taste, um auf eine Fernbedienung auf dem Bildschirm zugreifen zu können. Anmerkung: Die Steuerung auf dem Bildschirm funktioniert auf ähnliche Weise wie die mitgelieferte Fernbedienung (siehe diese Seite, um die Handhabung der Fernbedienung zu lernen).

5. Verlassen Sie den Unterhaltungsmodus.

Um den Unterhaltungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste am Bildschirm.

VERWENDEN DER FERNBEDIENUNG

Bevor man die Fernbedienung verwendet kann, muss man Batterien einlegen (siehe ERSETZEN DER BATTERIEN IN DER FERNBEDIENUNG auf Seite 36).

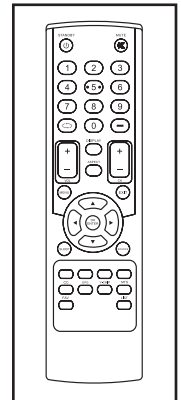
Als Nächstes stellen Sie sich auf den Lauftrainer und halten Sie die Fernbedienung in die Nähe des Fernsehers. Zeigen Sie die Fernbedienung direkt auf den Fernseher.

Drücken Sie die Power (ein/aus) -Taste (⏻). Nach ein paar Sekunden schaltet sich der Fernseher ein oder aus.

Drücken Sie die Vol (Lautstärke) -Erhöhungstaste oder -Verringerungstaste, um die Lautstärke einzustellen.

Drücken Sie die Mute (stumm) -Taste, um den Ton ein- oder auszuschalten.

Drücken Sie die nummerierten Kanaltasten und die Strichtaste (→) oder CH (Kanal) -Erhöhungstaste oder -Verringerungstaste, um ein Kanal zu wählen.



Drücken Sie die Zurückkehren-Taste (↶), um den vorigen Kanal zu sehen.

Drücken Sie die Menu (Menü) -Taste, um das Hauptmenü oder das vorige Menü zu sehen. Siehe diese Seite für Informationen über das Menü.

Drücken Sie die Pfeiltasten, um das Menü zu navigieren. Drücken Sie die OK/Enter (OK/eingeben) -Taste, um eine Auswahl im Menü zu machen.

Drücken Sie die Exit (verlassen) -Taste, um jegliches Menü zu verlassen.

Drücken Sie die List (Liste) -Taste, um eine Liste von Kanälen zu sehen. Sollten Sie irgendeine der Kanäle beschriftet haben, dann zeigt das Menü auch die Kanalbeschriftung. Siehe Seite 37 für Informationen über das Beschriften der Kanäle.

Drücken Sie die EPG (elektronischen Programmführer) -Taste, um den elektronischen Programmführer zu sehen. Anmerkung: Der elektronische Programmführer ist nur dann verfügbar, wenn man sich ATSC-Digitalfernsehen ansieht.

Drücken Sie die Display-Taste, um Informationen über das laufende Programm und die Übertragungs- oder Kabelsignal zu sehen.

Drücken Sie die CC (Untertitel) -Taste mehrmals, um den Untertitel ein- oder auszuschalten. Siehe Schritt 6 auf Seite 38, um die Untertiteleinstellungen zu verstellen.

Drücken Sie die Source (Quelle) -Taste mehrmals, um die Eingabequelle zu wählen. Wählen Sie TV für die Kabel- oder Antenneneingabe, AV für ein Gerät, das am Fernseher mit einem Bild- und Tonkabel angeschlossen ist, oder HDMI für ein Gerät, das mit einem HDMI-Kabel verbunden ist.

Drücken Sie die MTS-Taste mehrmals, um English (Englisch) oder Spanish (Spanisch) als Audioeinstellungssprache zu wählen.

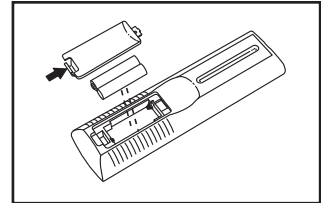
Drücken Sie die Aspect (Bildformat) -Taste mehrmals, um Standard-, Breit-, Kino- oder Zoombild als Bildformat zu wählen.

Drücken Sie die V-Chip-Taste, um die Einstellungen für die elterliche Aufsicht einzustellen.

Drücken Sie die Fav (Favorit) -Taste, um die Favorite List (Favoritenliste) der Kanäle zu wählen. Siehe Schritt 4 auf Seite 37, um eine Favoritenliste von Kanälen zu erstellen.

ERSETZEN DER BATTERIEN IN DER FERNBEDIENUNG

Um die Batterien auszutauschen, machen Sie erst die Batterie-Abdeckung auf der Rückseite der Fernbedienung ausfindig. Drücken Sie auf den Klipp der Batterie-Abdeckung nach unten und schieben Sie die Batterie-Abdeckung ab.



Als Nächstes entfernen Sie die alten Batterien von der Fernbedienung und fügen zwei neue AAA-Batterien ein. **Achten Sie darauf, die Batterien so wie in der Abbildung einzulegen.** Drücken Sie dann die Batterie-Abdeckung auf die Fernbedienung.

EINSTELLEN DER FERNSEHEINSTELLUNGEN

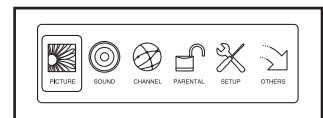
Der Fernseher hat ein Menü, wodurch Sie die Fernseheinstellungen einstellen und individuell gestalten können.

Drücken Sie die Menu (Menü) -Taste auf der Fernbedienung, ganz oben am Fernseher oder in der Steuerung auf dem Bildschirm (siehe BENUTZEN DES UNTERHALTUNGSMODUS auf Seite 35), um in das Hauptmenü zu gelangen oder zum vorigen Menü zurückzukehren. Drücken Sie die Exit (verlassen) -Taste, um das Menü zu verlassen. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um in einem Menü rechts und links oder nach oben und nach unten zu lenken. Drücken Sie die OK/Enter (OK/eingeben) -Taste, um eine Auswahl zu machen.

1. Drücken Sie die Menu-Taste, um in das Hauptmenü zu gelangen.

Um eines der Symbole im Menü wählen zu können, drücken Sie die Linkspfeil- und die

Rechtspfeil-Taste auf Ihrer Fernbedienung, bis das gewünschte Symbol markiert ist. Wählen Sie Picture (Bild), um die Bildeinstellungen zu verstellen. Wählen Sie Sound (Ton), um die Audioeinstellungen zu verstellen. Wählen Sie Channel (Kanal), um die Kanaleinstellungen zu verstellen. Wählen Sie Parental (elterlich), um die Einstellungen für die elterliche Aufsicht zu verstellen. Wählen Sie Setup (Einstellung), um die Grundeinstellungen des Fernsehers zu verstellen. Wählen Sie Others (andere), um die fortgeschrittenen Fernseheinstellungen zu verstellen. Drücken Sie die Menu-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



2. Stellen Sie die Bildeinstellungen ein.

Das Picture (Bild) -Menü bietet zahlreiche Funktionen zur Einstellung des Fernsehdisplays an. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um sich durch die verschiedenen Einstellungen zu navigieren und die Bildeinstellungen individuell zu gestalten.

3. Stellen Sie die Audioeinstellungen ein.

Das Audio-Menü bietet zahlreiche Funktionen zur Einstellung von der Tonausgabe des Fernsehers an. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um sich durch die verschiedenen Einstellungen zu navigieren und die Audioeinstellungen individuell zu gestalten.

4. Stellen Sie die Kanaleinstellungen ein.

Das Channel (Kanal) -Menü ermöglicht es Ihnen, Kanäle in dem Fernsehspeicher zu speichern und Einstellungen der Kanäle zu wählen. Anmerkung: Man kann auf dieses Menü nur dann zugreifen, wenn der Fernseher als Eingabequelle gewählt ist.

Scrollen Sie erst ganz nach unten am Channel-Menü und markieren Sie Auto Channel Search (automatische Kanalsuche). Drücken Sie die Enter (eingeben) -Taste, um die automatische Abfrage zu starten. Der Fernseher fängt an nach allen erhältlichen Kanälen in Ihrer Gegend zu suchen. Wenn bei einem Kanal kein Signal entdeckt wird, dann wird dieser Kanal übersprungen. Wenn ein Signal entdeckt wird, dann wird der Kanal im Speicher gespeichert und der nächste Kanal wird gesucht. Das geht so weiter, bis der höchste Kanal erreicht ist. Der Fernseher nummeriert die Kanäle in der Reihenfolge, in der er sie findet. **Ziehen Sie den Schlüssel während des Suchvorgangs nicht ab.** Anmerkung: Sollte ein Fernsehkanal verschwinden, scannen Sie die Kanäle noch einmal.

Als Nächstes wählen Sie Channel Settings (Kanal-Einstellungen), um eine Liste von Kanälen in dem Fernsehspeicher zu sehen. Wählen Sie ein Kontrollkästchen in der Skip (überspringen) -Spalte und drücken Sie Enter, damit der Fernseher ein Kanal nicht benutzt. Wählen Sie ein Kontrollkästchen in der Favorite (Favorit) -Spalte, um den Kanal zu Ihrer Favoritenliste von Kanälen hinzuzufügen. Wählen Sie einen Namen in der Label (Beschriftung) -Spalte, um die Kanalbeschriftung zu ändern. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um die Beschriftung zu bearbeiten.

Wählen Sie Channel List (Kanalliste), um eine im Fernsehspeicher gespeicherte Kanalliste zu sehen. Markieren Sie ein Kanal und drücken Sie Enter, um den Kanal zu wählen.

Wählen Sie Favorite List (Favoritenliste), um eine Liste Ihrer Lieblingskanäle zu sehen. Anmerkung: Sie müssen erst Ihre Lieblingskanäle wählen, um diese Liste erstellen zu können. Markieren Sie ein Kanal und drücken Sie Enter, um ein Kanal zu wählen.

5. Stellen Sie die Einstellungen für die elterliche Aufsicht ein.

Das Parental (elterlich) -Menü erlaubt es Ihnen verschiedene Einstellungen am Fernseher zu blockieren oder zu erlauben.

Geben Sie erst das Lock Parental Code (elterlicher Sperrcode) -Passwort, das eine 4-stellige persönliche Geheimzahl ist. **Anmerkung: Das Standardpasswort ist 0000.** Wurde das Passwort eingegeben, dann ist das Parental-Menü aufgesperrt.

Wählen Sie V-CHIP, um zu kontrollieren, welche Altersfreigabe von Fernsehserien und Filmen blockiert oder erlaubt werden. Anmerkung: Das Schlosssymbol deutet darauf hin, ob eine Altersfreigabe blockiert oder erlaubt wird.

Wählen Sie Change Password (Passwort ändern), um das Lock Parental Code Passwort zu ändern. Geben Sie das alte Passwort noch einmal ein. Dann geben Sie das neue Passwort zweimal zur Bestätigung ein. Nun muss man das neue Passwort eingeben, um in das Parental (elterlich) -Menü zu gelangen. **Anmerkung: Falls Sie Ihr Passwort vergessen haben, geben Sie das folgende Hauptpasswort ein, um auf gesperrte Menüs zugreifen zu können: 1470.**

Wählen Sie Keypad Lock (Tastatursperre), um die Tastatur zu sperren.

Wählen Sie Source Lock (Quellensperre), um eine bestimmte Audio/Video-Eingabequelle, wie zum Beispiel TV, AV oder HDMI, zu sperren.

6. Legen Sie die Grundeinstellungen des Fernsehers fest.

Das Setup (Einstellung) -Menü ermöglicht es Ihnen, die Untertiteleinstellungen, die in den Menüs benutzte Sprache oder die Uhreinstellungen zu verstellen.

Markieren Sie Closed Caption (Untertitel) und drücken Sie die Enter (eingeben) -Taste, um das Untertiteluntermenü einzugeben. Stellen Sie im Untertiteluntermenü die Untertiteldarstellung, die Untertitelart und die digitale Voreinstellung und Art ein.

Wählen Sie Menu Language (Menüsprache), um die in den Menüs benutzte Sprache zu verändern.

Wählen Sie Clock (Uhr), um die Zeitzone der Fernsehuh, die automatische Einstellung, die Zeiteinstellung, die Tageseinstellung und die Zeitumstellung zu verstellen.

7. Stellen Sie die fortgeschrittene Fernseheinstellungen ein.

Das Others (andere) -Menü bietet mehrere fortgeschrittene Fernseheinstellungen an. Man kann auch die originale Fernseheinstellung wiederherstellen.

Wählen Sie Blue Back (blauer Hintergrund), damit der Fernsehbildschirm blau ist, wenn kein Signal entdeckt wird.

Wählen Sie No Signal Power Off (Stromabschaltung bei keinem Signal), damit sich der Fernseher ausschaltet, wenn kein Signal innerhalb von 10 Minuten entdeckt wird.

Wählen Sie No Operation Power Off (Stromabschaltung bei keiner Betätigung), damit sich der Fernseher ausschaltet, wenn keine Taste der Fernbedienung, der Bedienelemente auf dem Bildschirm oder der Bedienelemente am Computer innerhalb von 3 Stunden gedrückt wird.

Wenn Sie All Reset (alles zurücksetzen) markieren, dann erscheint eine Warnung am Display. Lesen Sie die Warnung gut durch und drücken Sie dann Enter, um die originalen Fernseheinstellungen wiederherzustellen. Anmerkung: Alle Lieblingskanäle, Beschriftungen und persönlichen Einrichtungen werden gelöscht.

8. Verlassen Sie das Menü.

Drücken Sie die Exit (verlassen) -Taste, wenn Sie mit dem Einrichten der Einstellungen fertig sind.

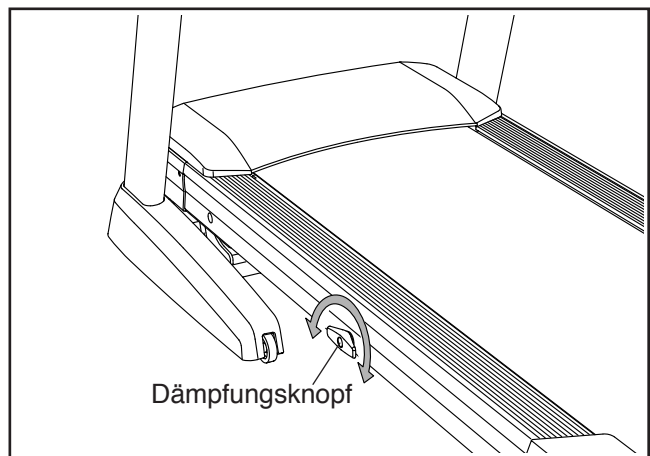
DAS DÄMPFUNGSSYSTEM EINSTELLEN

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

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

Um mehr Festigkeit zu erreichen, drehen Sie den Dämpfungsknopf eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, bis er einrastet. Um weniger Festigkeit zu erreichen, drehen Sie den Dämpfungsknopf eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, bis er einrastet.

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

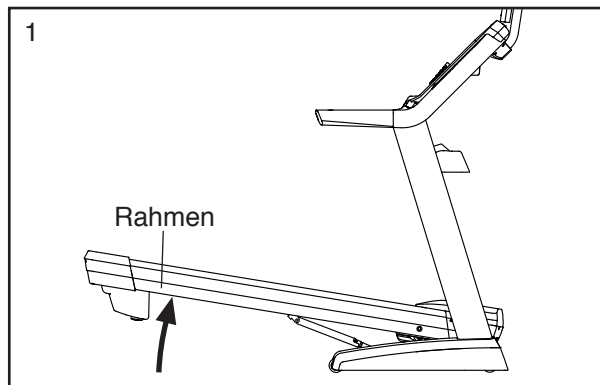


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

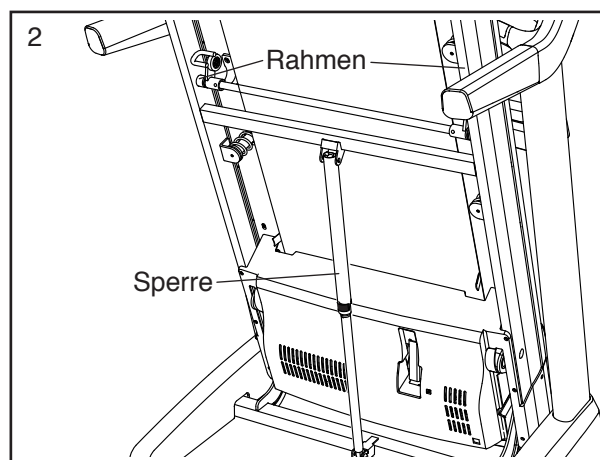
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

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

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



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

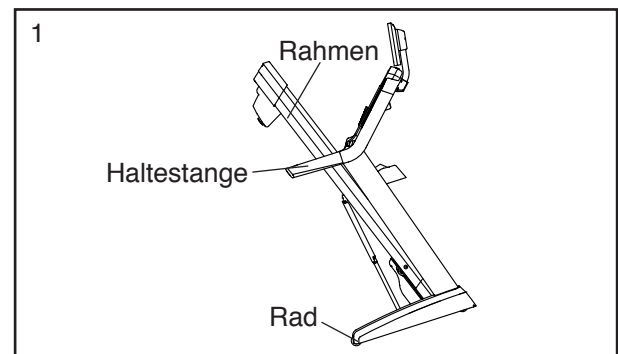


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Halten Sie den Lauftrainer von direktem Sonnenlicht fern. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition bei Temperaturen über 30°C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

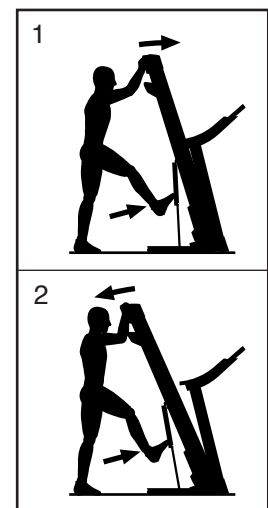
1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.



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

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Schieben Sie das obere Ende des Rahmens nach vorne und drücken Sie gleichzeitig den oberen Teil der Lagerungssperre sanft mit Ihrem Fuß.
2. Während Sie die Lagerungssperre mit Ihrem Fuß drücken, ziehen Sie das obere Ende des Rahmens gegen Ihren Körper.
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. Bei jeder Verwendung des Lauftrainers müssen alle Teile davon überprüft und richtig festgezogen werden.

Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Schalten Sie als erstes den Netzschalter in die Off (aus) -Stellung und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife ab.

WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Computer fern, um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden. Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

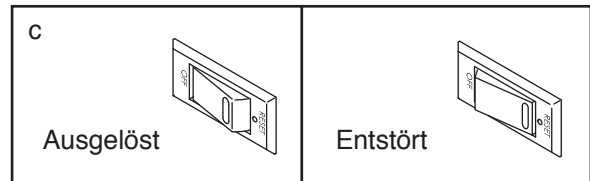
FEHLERSUCHE

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

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 21). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wird, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.

- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung gezeigt, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten, bevor Sie den Schalter wieder hinein drücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während der Benutzung ab

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

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben beleuchtet, nachdem der Schlüssel vom Computer abgezogen wurde

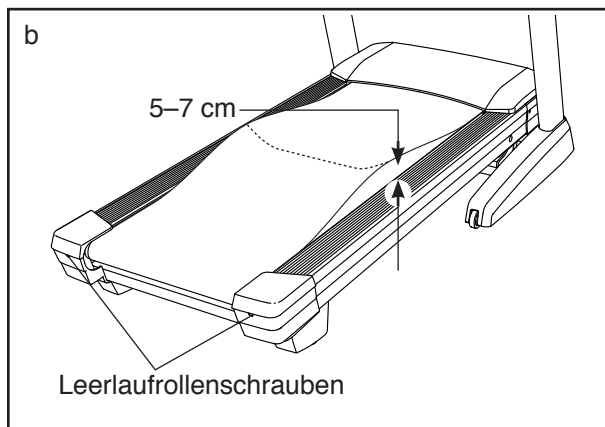
- Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays beleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (stoppen) -Taste mehrere Sekunden lang gedrückt. Falls die Displays noch immer beleuchtet sind, siehe Schritt 7 auf Seite 30, um den Demo-Modus auszuschalten.

SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- a. Halten Sie die Stop (stoppen) -Taste und die Speed (Geschwindigkeit) -Erhöhungstaste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer einstecken. Lassen Sie dann die Stop-Taste und die Speed-Erhöhungstaste los. Drücken Sie nun die Stop-Taste und dann die Incline (Neigung) -Erhöhungstaste oder -Verringerungstaste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsgrad einstellen und dann zum niedrigsten Grad zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte sich die Neigung nicht kalibrieren, drücken Sie die Stop-Taste nochmals und dann die Incline-Erhöhungstaste oder -Verringerungstaste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, kann die Leistung Ihres Lauftrainers beeinträchtigt werden und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben um eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

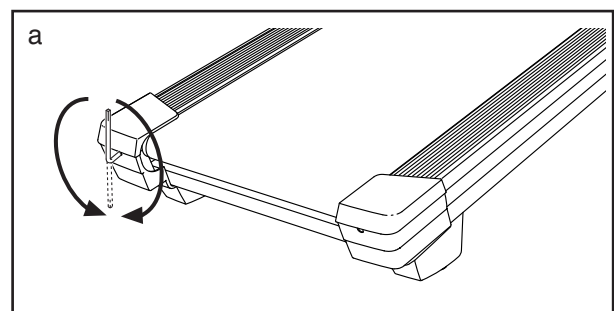


- c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an. Solche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

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

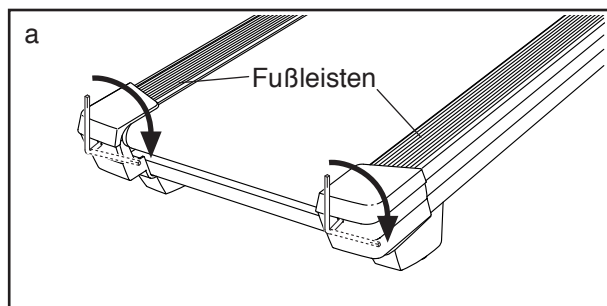
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

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



SYMPTOM: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

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



SYMPTOM: Der Digitalfernseher empfängt keine Signale

- a. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Eingabequelle gewählt ist. Siehe Schritt 2 auf Seite 34, um eine Eingabequelle zu wählen.
- b. Vergewissern Sie sich, dass das Antennenkabel oder CATV-Kabel sicher mit dem Lauftrainer verbunden ist. Siehe Seite 18, um ein CATV-Kabel mit Ihrem Fitnessgerät zu verbinden.
- c. Suchen Sie nach Übertragungs- oder Kabelsignalen. Siehe Schritt 4 auf Seite 37, um nach Signalen zu suchen.

SYMPTOM: Der Digitalfernsehempfang ist schlecht

- a. Vergewissern Sie sich, dass die Digitalfernseheinstellungen richtig eingerichtet sind. Siehe **EINSTELLEN DER FERNSEHEINSTELLUNGEN** auf Seite 36.
- b. Damit der Digitalfernseher richtig arbeiten kann, braucht man einen guten Empfang. Sollten Sie eine Antenne verwenden, vergewissern Sie sich, dass sie richtig angeschlossen ist und dass sie auf optimalen Empfang eingestellt wurde. Siehe **ANSCHLIESSEN EINER ANTENNE** auf Seite 18.
- c. Überprüfen Sie die unten aufgelisteten Probleme und folgen Sie den zutreffenden Anweisungen:
- Zündung (auf dem Bildschirm erscheinen schwarze Punkte, horizontale Streifen, unruhige oder verschobene Bilder)—Dies wird gewöhnlich durch Interferenz von Autozündsystemen, Neonlampen, elektrischen Strömen oder anderen elektrischen Geräten verursacht. Versuchen Sie die Lage des Fitnessgeräts oder eines anderen Elektrogeräts zu verändern, um das Problem zu lösen.

- **Geisterbild**—Geisterbilder werden von Fernsehsignalen verursacht, die mehreren Wegen folgen. Ein Signal folgt dem Direktweg und das andere wird von hohen Gebäuden, Hügeln oder anderen Objekten reflektiert. Verändern Sie die Richtung oder Position der Antenne zur Verbesserung des Empfangs.
- **Blauer Bildschirm**—Befindet sich der Lauftrainer am äußersten Empfangsgebiet einer Fernsehstation, wo das Signal nur schwach empfangen wird, dann kann die Bildqualität schlecht sein oder der Bildschirm blau erscheinen. Wenn das Signal schwach ist, kann man möglicherweise durch Installieren einer Außenantenne die Bildqualität verbessern.
- **Verblässen**—Sollten Teile des Bildes fehlen, das Bild am Bildschirm herumwandern oder ganz verschwinden, dann mag das ein Zeichen von einem schwachen Signal sein. Verändern Sie die Richtung oder Position der Antenne zur Verbesserung des Empfangs. Achten Sie darauf, dass die Digitalfernseheinstellungen richtig eingerichtet sind (siehe **EINSTELLEN DER FERNSEHEINSTELLUNGEN** auf Seite 36). Verwenden Sie keine Abzweiger.

Anmerkung: Sollte eines dieser Probleme auftauchen, wenn man das Kabel einer CATV-Gesellschaft verwendet, dann ist das Problem möglicherweise auf die Übertragung der Kabelgesellschaft zurückzuführen.

SYMPTOM: Der Digitalfernseher muss gesäubert werden

- ZIEHEN SIE DEN NETZKABEL HERAUS.** Um den Digitalfernseher zu säubern, wischen Sie den Digitalfernseher und den Bildschirm mit einem weichen Tuch und einer kleinen Menge an mildem Reinigungsmittel ab. Verwenden Sie kein Poliertuch, keine Lösungsmittel und keine Reiniger mit Treibgas oder chemische Reiniger, die Alkohol oder Benzol enthalten.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

Fettverbrennung—Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare Kohlenhydratkalorien zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur maximalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL30914.3 R1216A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	12	5/16" x 3/4" Schraube	53	4	Befestigung
2	8	5/16" x 2" Schraube	54	1	Antriebsmotor
3	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	55	1	Motorriemen
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	56	1	Lagerungssperre
5	73	#8 x 3/4" Schraube	57	1	Rechte Rahmenabdeckung
6	2	#10 x 3/4" Schraube	58	1	Steckdose
7	1	#8 x 1/2" silberne Schraube	59	1	Leerlaufolle
8	8	5/16" Zahnscheibe	60	1	Hinterer, linker Fuß
9	6	5/16" Mutter	61	1	Hinterer, rechter Fuß
10	8	#8 x 3/4" Bohrschraube	62	1	Motorhaube
11	46	#8 x 1/2" Schraube	63	2	Neigungsrahmen-Abstandhalter
12	3	1/4" x 2 1/2" Schraube	64	2	Rahmen-Abstandshalter
13	6	#8 x 1/2" Maschinenschraube	65	1	Neigungsrahmen
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	66	1	Neigungsmotor
15	1	3/8" x 2" Bolzen	67	2	Neigungsmotoren-Abstandhalter
16	1	TV-Fernbedienung	68	2	Haubenhalterung
17	2	#8 x 1 3/4" Schraube	69	1	Netzkabel
18	4	#8 Riemenführungsschraube	70	1	Drahtöse
19	2	5/16" Motorbolzen	71	1	Netzschalter
20	4	5/16" x 1 3/4" Schraube	72	1	Bodenschale
21	4	1/4" x 3/4" Schraube	73	1	Linke, oberste Haltestangen- abdeckung
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen	74	2	Haltestange
23	2	Controller-Klemme	75	1	Linke, unterste Haltestangen- abdeckung
24	8	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	76	1	Pfostenquerstange
25	1	Ventilatorgitter der Ablage	77	2	Rahmenkappe des Computers
26	2	1/2" x 2" Bolzen	78	1	Pfosten-Koaxialkabel
27	4	Gummipolsterung	79	1	Ablage
28	2	3/8" x 1" Schraube	80	1	Pulsquerstange
29	8	#6 x 1/2" Schraube	81	1	Rechte, oberste Haltestangen- abdeckung
30	1	1/4" Mutter	82	1	Rechte, unterste Haltestangen- abdeckung
31	4	5/16" flache Scheibe	83	1	Pfostendraht
32	8	#8 x 3/8" Schraube	84	1	Pfosten
33	3	1/4" x 1/2" Schraube	85	3	Vorsichtaufkleber
34	2	1/2" Mutter	86	1	Pfostendrahtöse
35	6	3/8" Mutter	87	2	Polsterstangen-Klammerbuchse
36	5	Haubenklipp	88	4	Basispolster
37	4	Polster	89	1	Linke Pfostenabdeckung
38	1	Warnungsaufkleber	90	1	Rechte Pfostenabdeckung
39	1	Laufplattform	91	1	Rechte Verlängerungsstange
40	1	Laufband	92	2	Hinterer Fuß
41	1	Linke Fußleiste	93	1	Linke Verlängerungsstange
42	1	Rechte Fußleiste	94	1	Linke Ablage
43	2	Bandführung	95	2	Ventilator
44	1	Linke Rahmenabdeckung	96	1	Computer
45	4	3/8" Buchse	97	1	Linke Lautsprecherabdeckung
46	2	3/8" Druckscheibe	98	1	Linkes Lautsprechergitter
47	2	1/2" Druckscheibe	99	2	Lautsprecher
48	1	Steuerung	100	1	Computerbasis
49	2	#8 Zahnscheibe			
50	1	Steuerungsklammer			
51	1	Antriebsrolle/Rolle			
52	1	Rahmen			

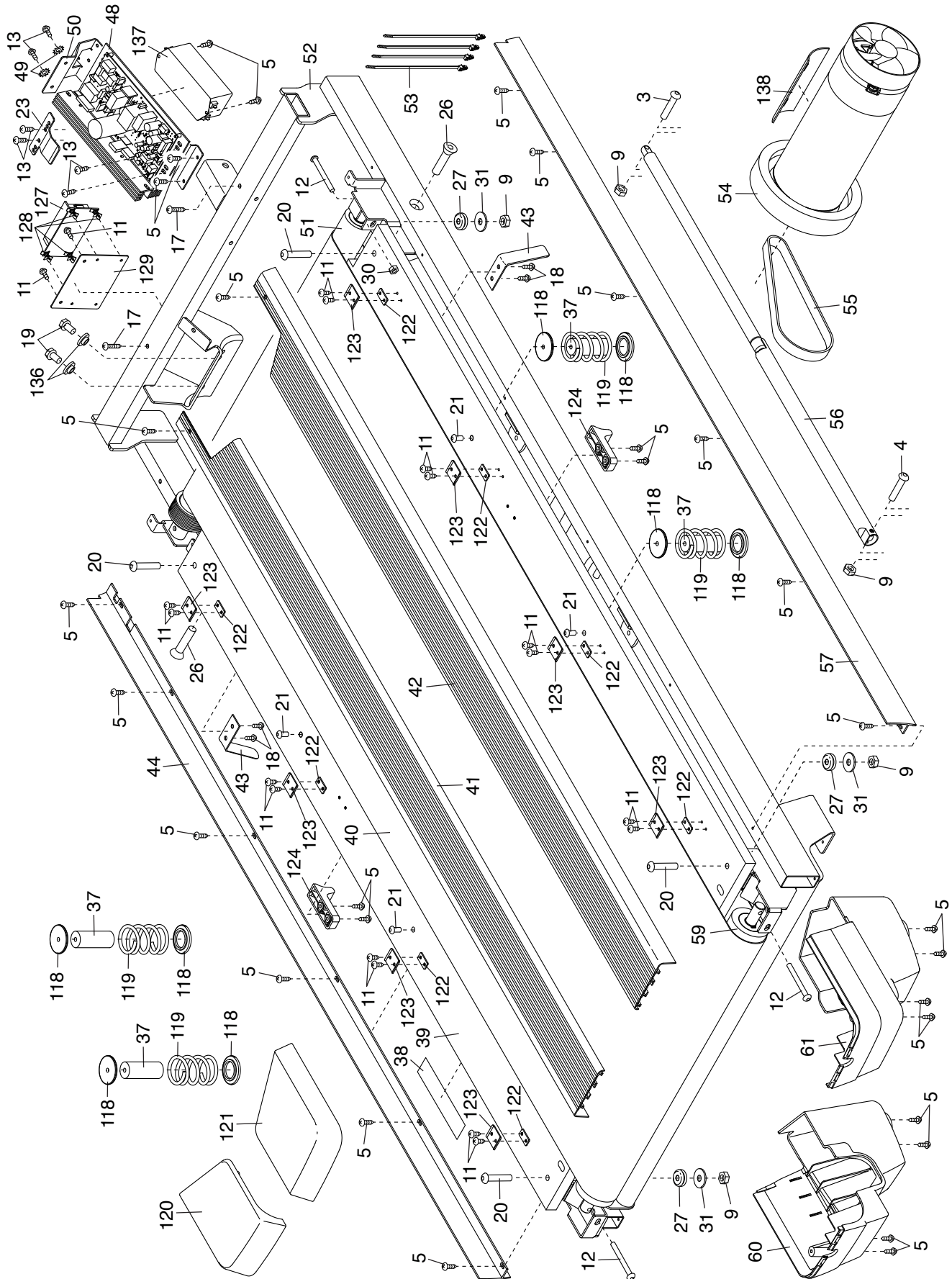
Nr. Anzahl Beschreibung

101	1	Rechte Ablage
102	1	Rechtes Lautsprechergitter
103	1	Rechte Lautsprecherabdeckung
104	1	Schlüssel/Klipp
105	2	Rahmenkappe des Computers
106	1	Computerrahmen
107	4	Kabelbefestigung
108	2	1/2" Buchse
109	1	Brustgurt-Pulsmesser
110	2	1/4" x 1 1/2" Bolzen
111	2	1/4" Mutter
112	1	Verriegelungsgriff
113	1	Griffkappe
114	4	Dämpfungsbuchse
115	2	Dämpfungsstabklammer
116	1	Dämpfungsstab
117	2	Dämpfungsrad
118	8	Dämpfungsplatte
119	4	Dämpfungsfeder
120	1	Hinterer, linker Fuß

Nr. Anzahl Beschreibung

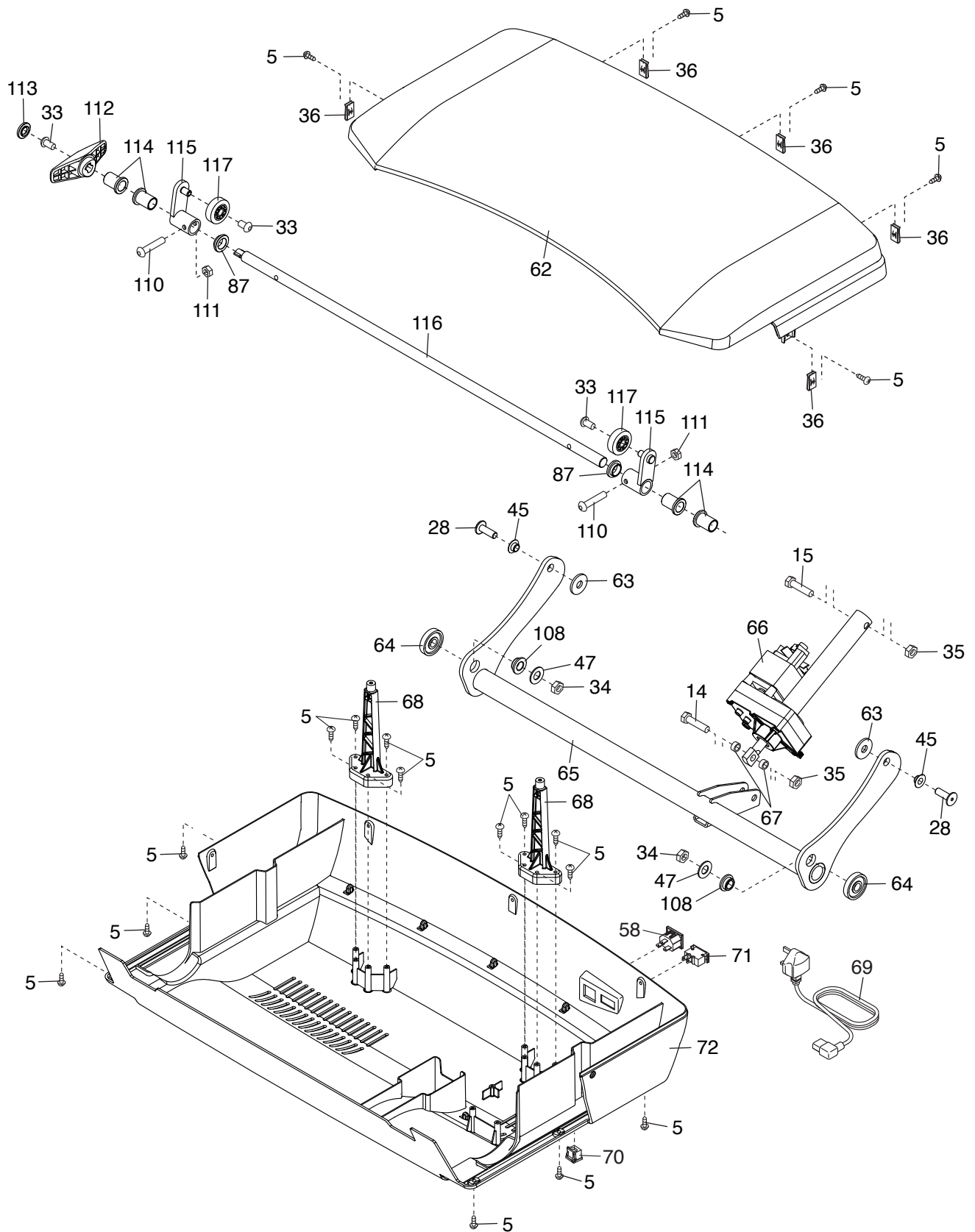
121	1	Hinterer, rechter Fuß
122	8	Fußleistenplatte
123	8	Fußleistenklammer
124	2	Dämpfungsradbremse
125	1	Ablagenventilator
126	1	Ventilatorabdeckung der Ablage
127	1	Stromzufuhr
128	4	Abstand
129	1	Stromzufuhrplatte
130	4	M4 x 12mm Schraube
131	1	Fernsehtklammer
132	1	Obere Fernsehklammerabdeckung
133	1	Fernseher
134	1	Fernsehabdeckung
135	1	Untere Fernsehklammerabdeckung
136	2	Motorbuchse
137	1	Filter
138	1	Motorabstandhalter
*	—	Bedienungsanleitung

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



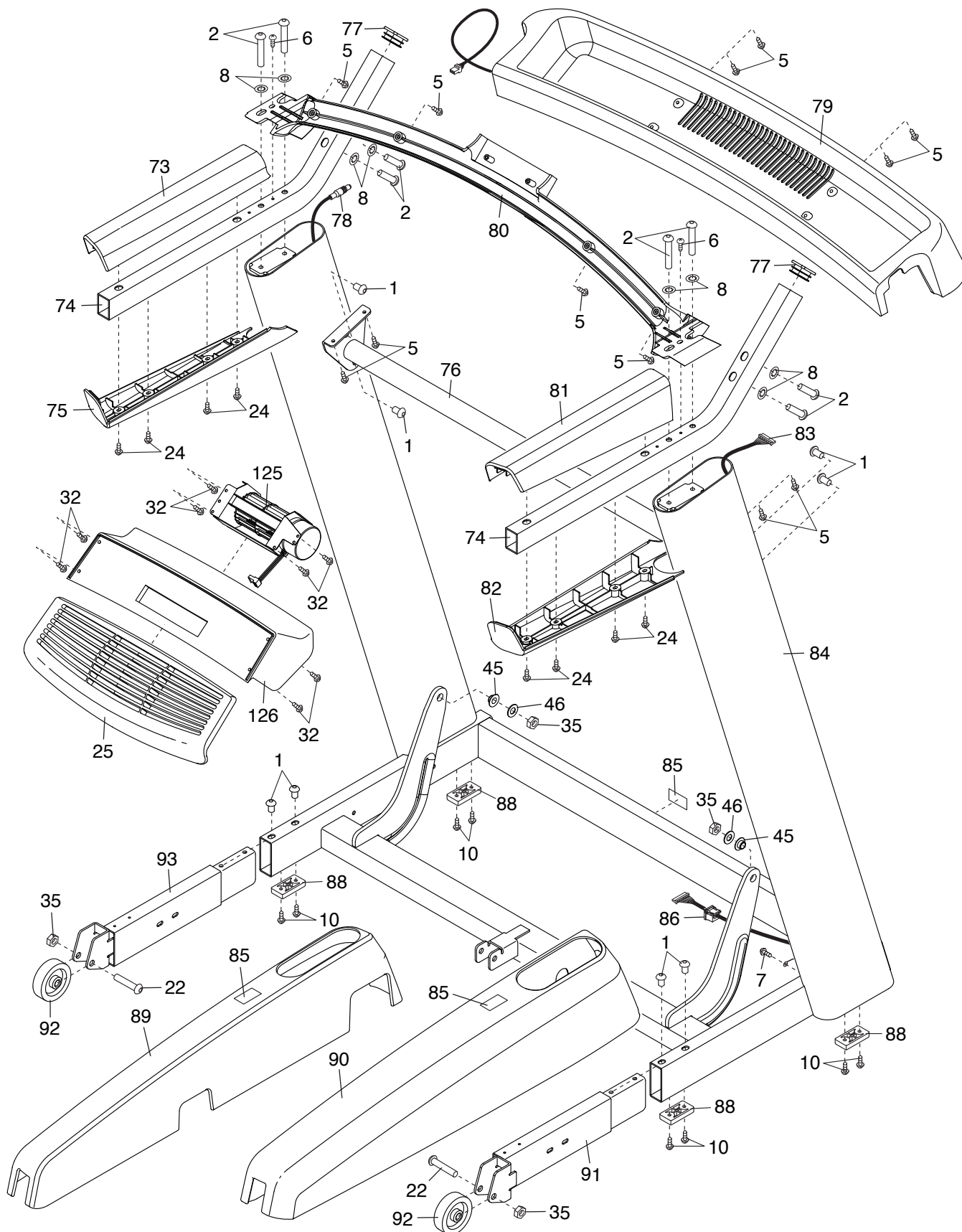
DETAILZEICHNUNG B

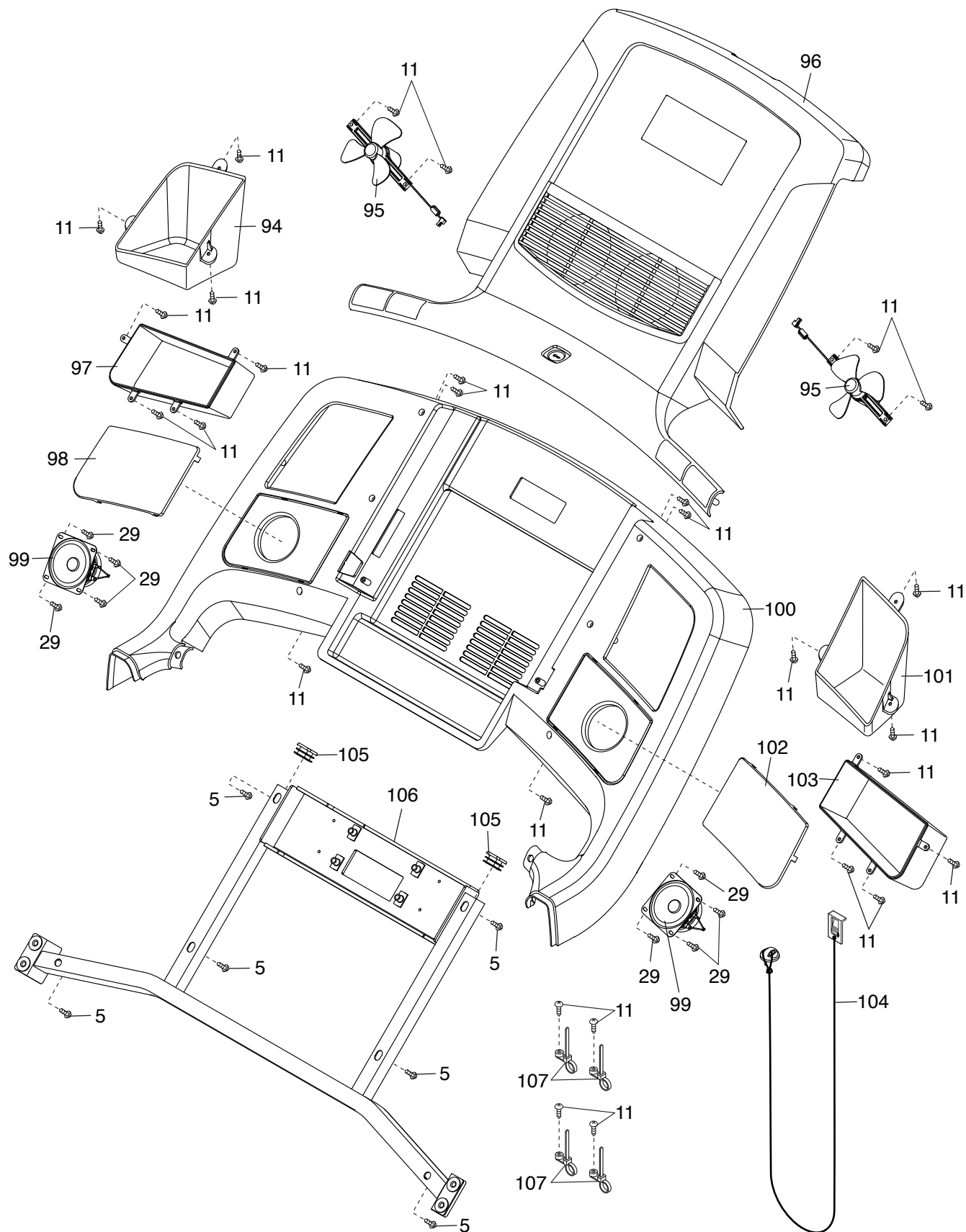
Modell-Nr. NETL30914.3 R1216A

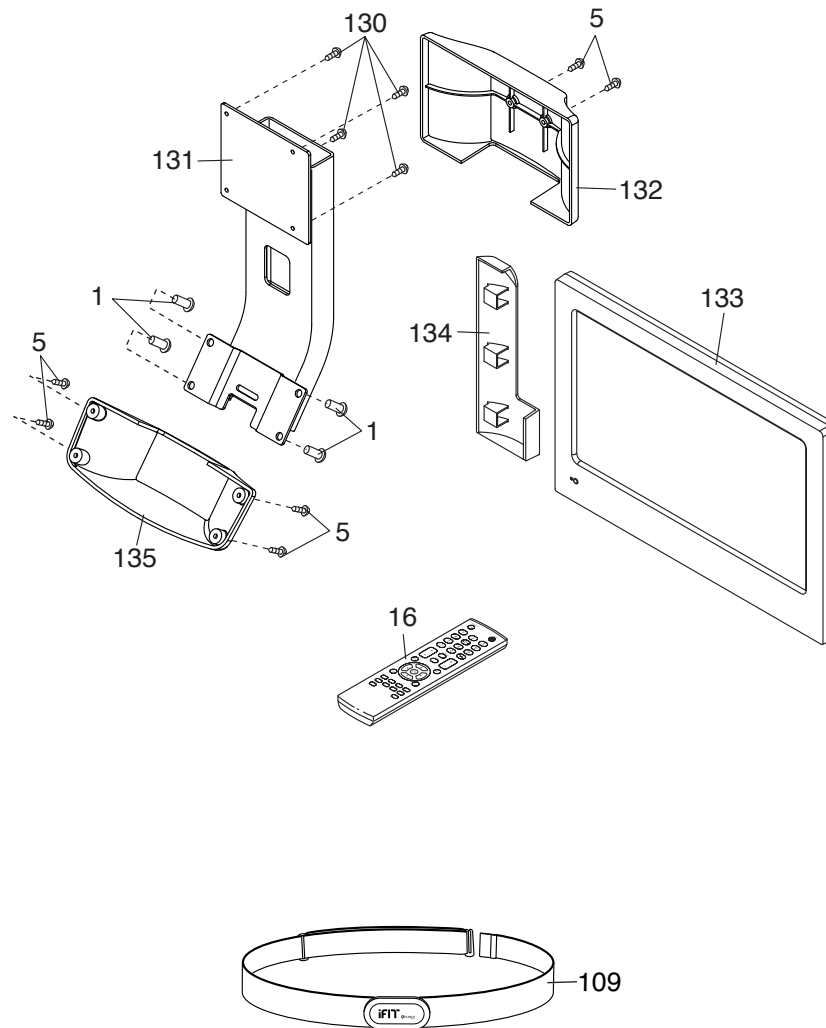


DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL30914.3 R1216A







BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

