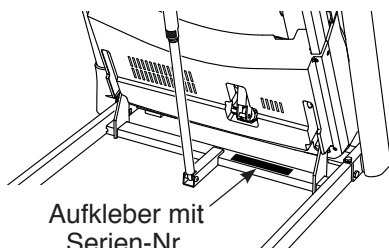


NordicTrack[®] T 7.0

Modell-Nr. NETL79017.1

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



Aufkleber mit
Serien-Nr.

KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo.–Fr. 12:00–18:00 MEZ

Internetseite:

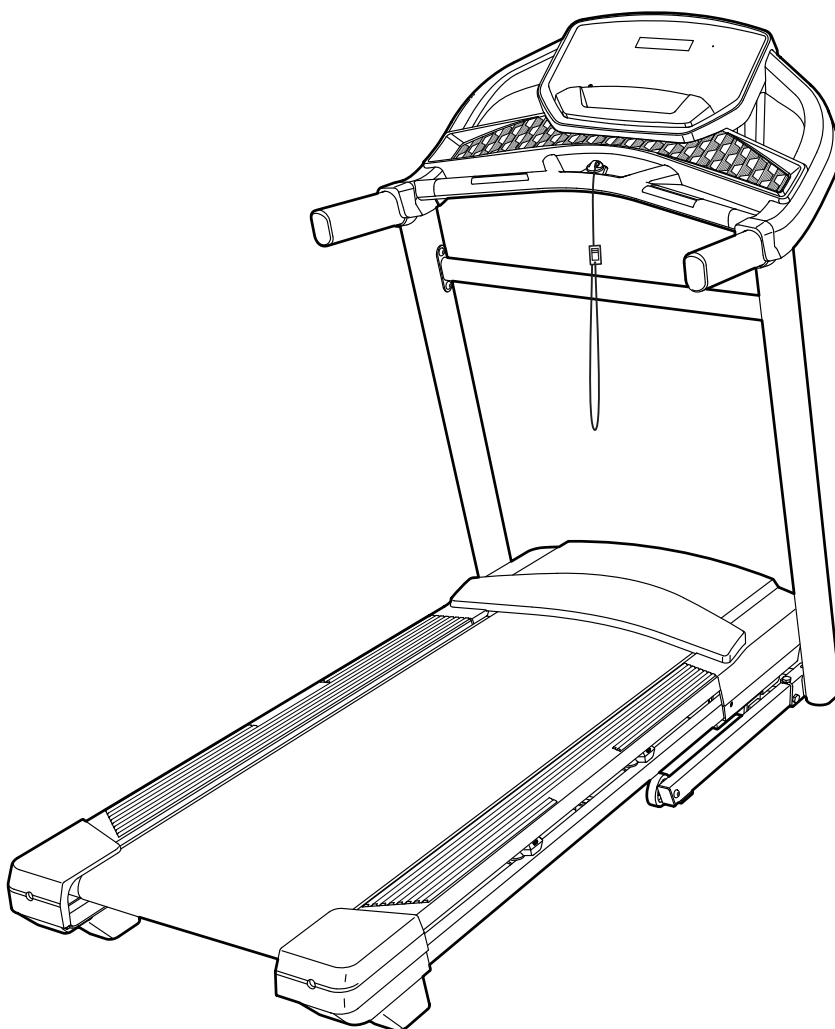
iconsupport.eu

E-Mail:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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



iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

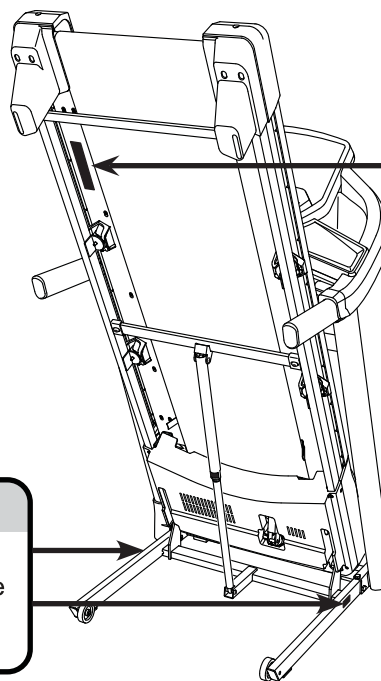
PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN	16
DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	25
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
EXPLOSIONSZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER

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

⚠ ACHTUNG

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



⚠ WARNUNG

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



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

• Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Schritten.

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

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

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

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

• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.

• Entfernen Sie den Schlüssel, wenn Sie das Gerät nicht benutzen.

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

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

• Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind Warenzeichen von Google LLC. Die BLUETOOTH Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. In den USA und in anderen Ländern ist IOS ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Laufbandgeräts hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Das Laufbandgerät ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Laufbandgeräts erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Verwenden Sie das Laufbandgerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
5. Das Laufbandgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufbandgerät nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie das Laufbandgerät nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Laufbandgerät nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie das Laufbandgerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufbandgerät ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten von je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Laufbandgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät.
8. Bedienen Sie das Laufbandgerät an keinem Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt wird.
9. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere sollten immer vom Laufbandgerät ferngehalten werden.
10. Das Laufbandgerät sollte nur von Personen verwendet werden, die nicht mehr als 130 kg wiegen.
11. Achten Sie darauf, dass sich niemals mehr als eine Person auf dem Laufbandgerät befindet.
12. Tragen Sie während der Benutzung des Laufbandgeräts angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Laufbandgerät verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufbandgerät niemals barfuß, mit Sandalen oder nur mit Socken.*
13. Wenn Sie das Netzkabel ans Stromnetz anschließen (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
14. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollen Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge verwenden.
15. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
16. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie das Laufbandgerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Laufbandgerät nicht einwandfrei funktioniert. (Siehe WARTUNG

UND FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls das Laufbandgerät nicht richtig funktioniert.)

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

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue NORDICTRACK® T 7.0 Laufbandgerät entschieden haben. Das T 7.0 Laufbandgerät bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben,

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

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den in der Abbildung unten bezeichneten Teilen vertraut.

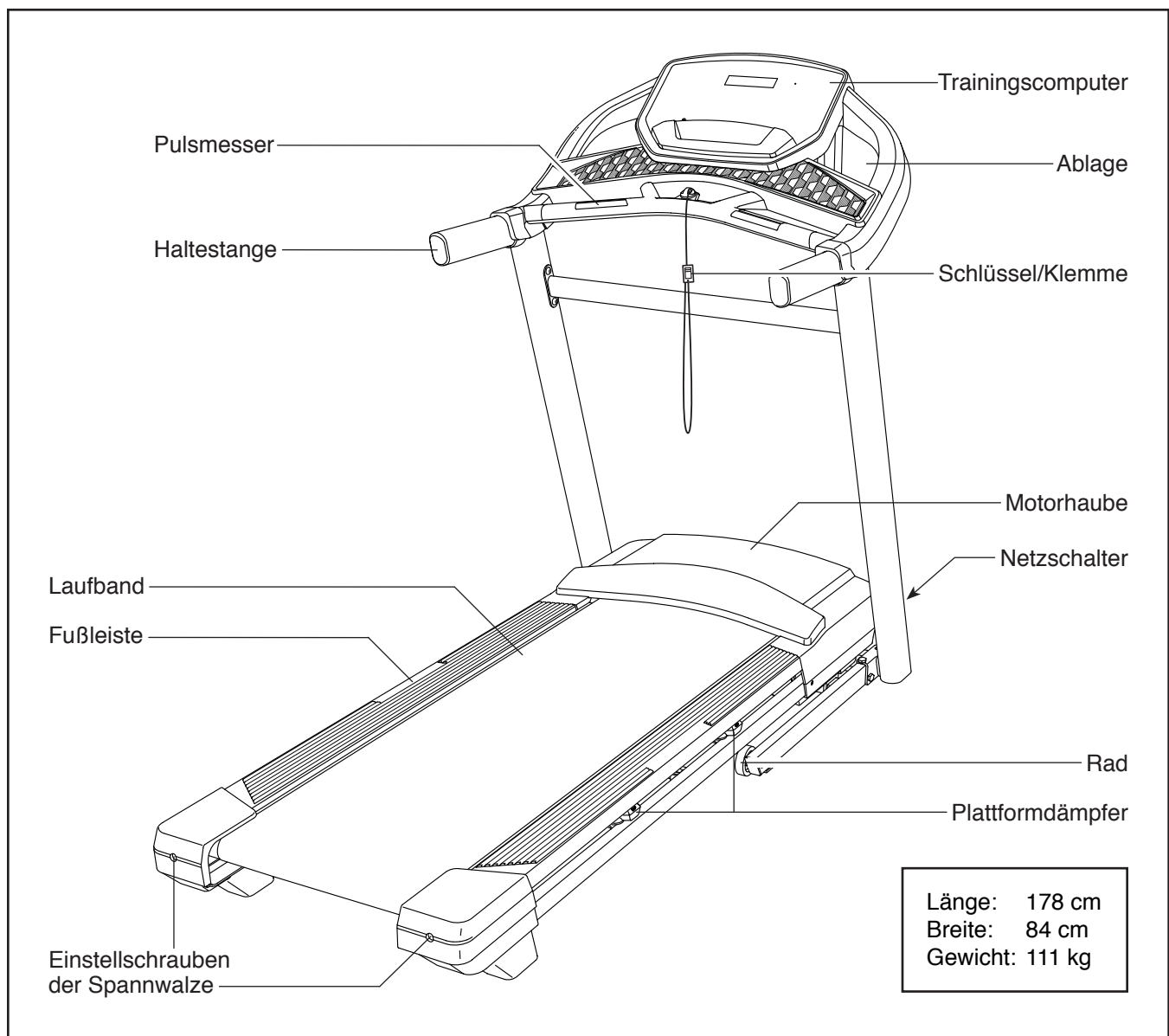
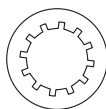


SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

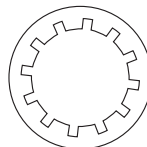
Die Abbildungen unten helfen Ihnen bei der Identifizierung der Kleinteile, die Sie zur Montage brauchen. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennziffer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennziffer bezieht sich auf die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



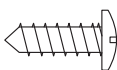
#10 Zahnscheibe
(8)–4



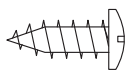
5/16"
Zahnscheibe
(7)–14



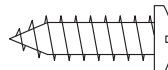
3/8"
Zahnscheibe
(6)–6



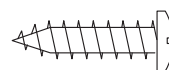
#8 x 1/2"
Erdungsschraube
(1)–1



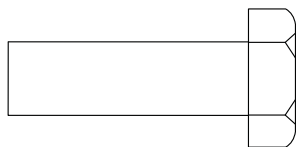
#8 x 1/2"
Schraube (10)–8



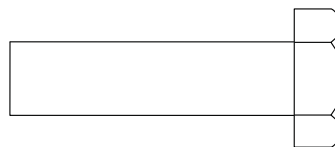
#10 x 3/4"
Schraube (9)–4



#8 x 3/4" Schraube
(11)–6



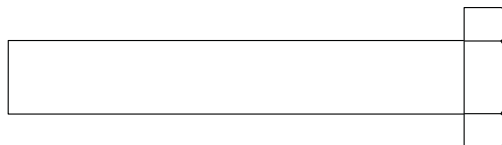
3/8" x 1 1/4" Schraube
(3)–2



3/8" x 1 1/2" Schraube
(4)–2



5/16" x 1 1/2" Schraube
(5)–4



3/8" x 2 3/8" Schraube (2)–2

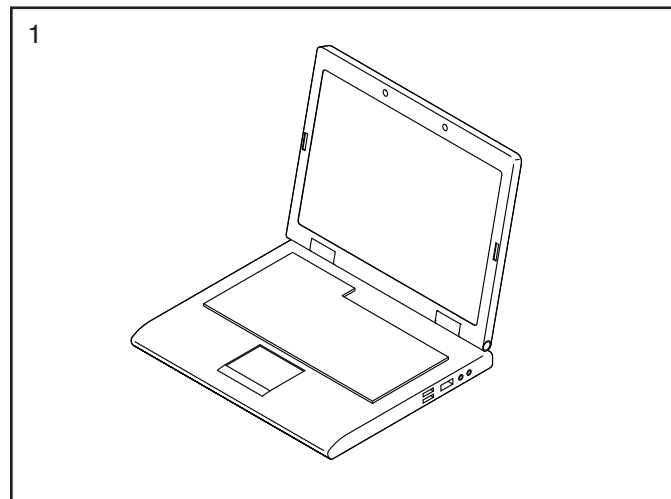
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf einer dafür freige-machten Stelle aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte beendet haben.
 - Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Laufbandgeräts übertra-gen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Laufbandgerät eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nichtscheuernden Reiniger ab.
 - Zur Identifikation von Kleinteilen siehe Seite 6.
 - Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
 - Die Montage erfordert die folgenden Werkzeuge:
 - die beigelegten Innensechskant-
schlüssel 
 - einen Kreuzschlitzschraubenzieher 
 - einen Rollgabenschlüssel 
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

- Ihr Eigentum dokumentieren
- Ihre Garantie aktivieren
- Vorzugskundenbetreuung bei Bedarf gewährleisten

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

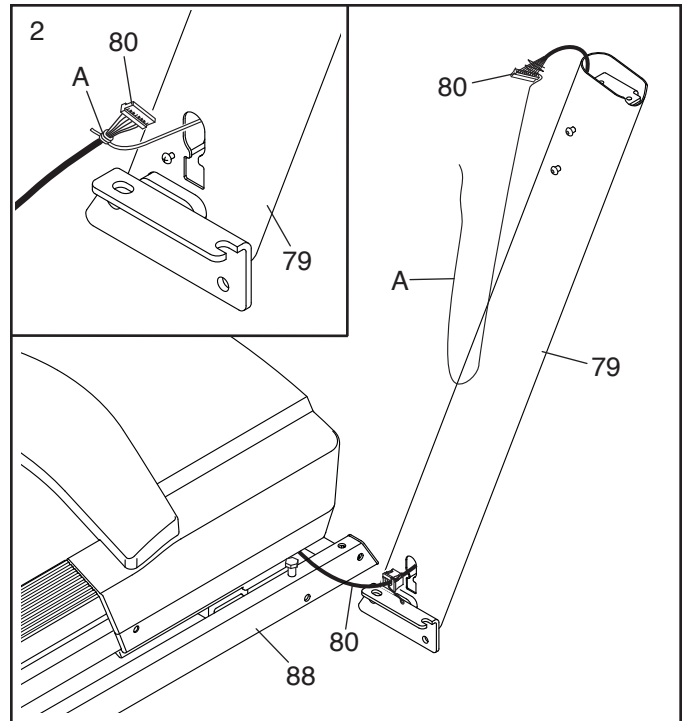


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Entfernen Sie das Band, das das Pfostenkabel (80) an der Vorderseite der Basis (88) hält.

Als Nächstes identifizieren Sie den rechten Pfosten (79). Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten an die Basis (88) halten.

Siehe die Einsatz-Abbildung. Binden Sie den Kabelbinder (A), der sich innerhalb des rechten Pfostens (79) befindet, fest um das Ende des Pfostenkabels (80). Dann schieben Sie das Pfostenkabel in das untere Ende des rechten Pfostens, während Sie das andere Ende des Kabelbinders durch den rechten Pfosten ziehen.

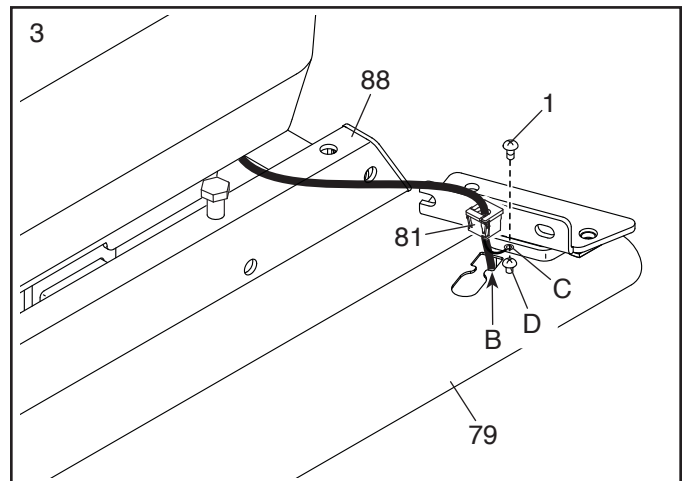


3. Legen Sie den rechten Pfosten (79) neben die Basis (88).

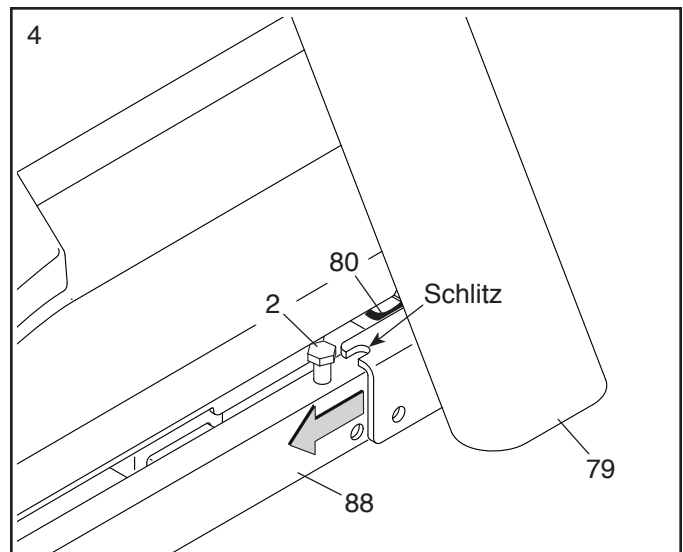
Drücken Sie die Durchführung (81) in das quadratische Loch (B) am rechten Pfosten (79). **Achten Sie darauf, das Erdungskabel (C) nicht einzuklemmen.**

Ist eine Schraube (D) am rechten Pfosten (79) vormontiert, dann entfernen und entsorgen Sie diese.

Dann befestigen Sie das Erdungskabel (C) mit einer #8 x 1/2" Erdungsschraube (1) am rechten Pfosten (79).

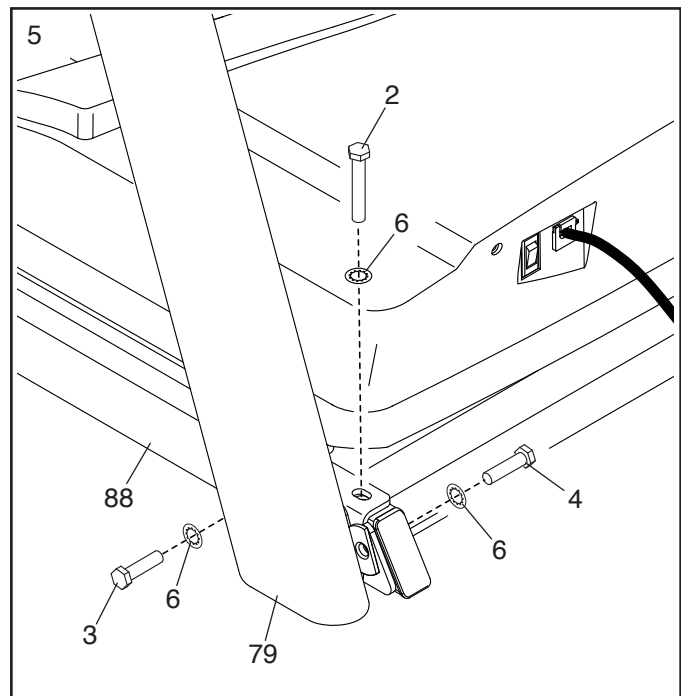


4. Stellen Sie den rechten Pfosten (79) auf die Basis (88), wie abgebildet. **Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (80) nicht einzuklemmen.** Dann verschieben Sie den rechten Pfosten so, dass sich die 3/8" x 2 3/8" Schraube (2), die sich in der Basis befindet, in den Schlitz am rechten Pfosten einfügt. **Ziehen Sie die Schraube noch nicht fest.**

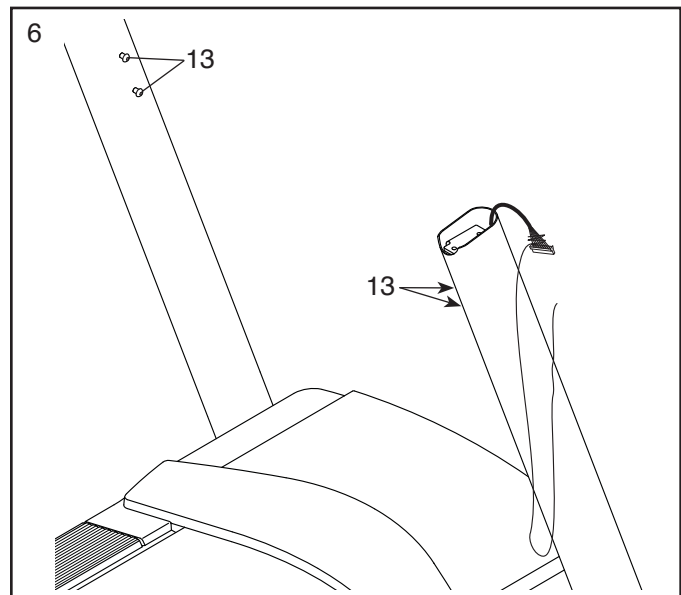


5. Befestigen Sie den rechten Pfosten (79) mit einer 3/8" x 2 3/8" Schraube (2), einer 3/8" x 1 1/4" Schraube (3), einer 3/8" x 1 1/2" Schraube (4) und drei 3/8" Zahnscheiben (6) an der Basis (88), wie abgebildet. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) wie in Schritt 4 und 5 beschrieben. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

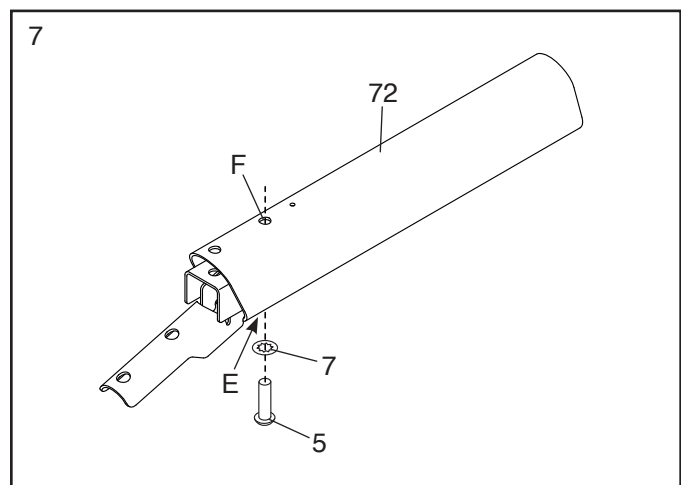


6. Entfernen Sie die vier gezeigten 5/16" x 3/4" Schrauben (13) und heben diese auf.



7. Drehen Sie eine der Haltestangen (72) um. Schieben Sie eine 5/16" x 1 1/2" Schraube (5) mit einer 5/16" Zahnscheibe (7) in das große Loch (E) und durch das gezeigte kleine Loch (F).

Als Nächstes halten Sie die 5/16" x 1 1/2" Schraube (5) mit einem Finger fest und drehen Sie die Haltestange (72) wieder um. **Halten Sie die Schraube noch immer an ihrem Platz fest, während Sie den nächsten Montageschritt durchführen.**

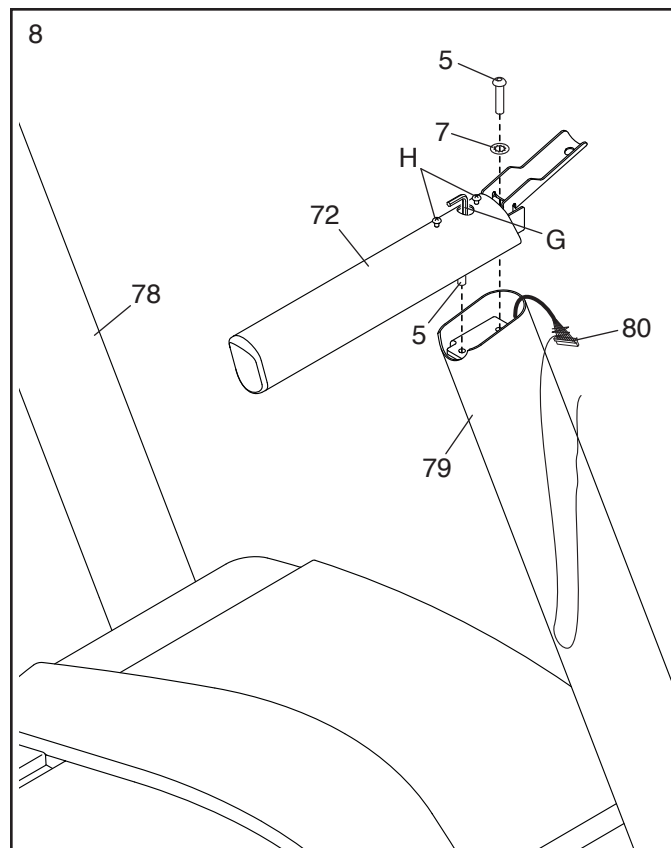


8. Setzen Sie die Haltestange (72) auf den rechten Pfosten (79). Schieben Sie den Innensechskantschlüssel (G) in das gezeigte Loch und ziehen Sie die 5/16" x 1 1/2" Schraube (5) lose an. **Ziehen Sie die Schraube noch nicht vollständig fest.**

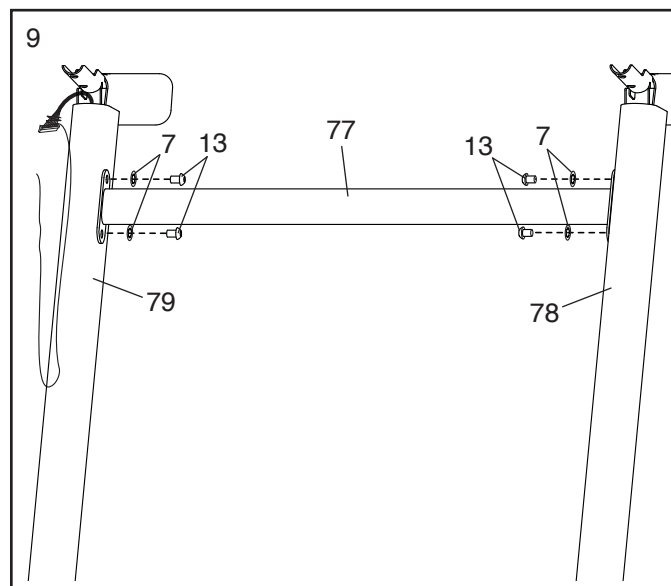
Als Nächstes drehen Sie eine weitere 5/16" x 1 1/2" Schraube (5) mit einer 5/16" Zahnscheibe (7) in die Haltestange (72) und den rechten Pfosten (79) lose ein. **Dann ziehen Sie beide Schrauben fest. Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (80) nicht einzuklemmen.**

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

Wiederholen Sie den in Schritt 7 und 8 beschriebenen Vorgang, um die andere Haltestange (nicht abgebildet) am linken Pfosten (78) zu befestigen. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



9. Schieben Sie die Pfostenquerstange (77) vorsichtig zwischen den linken und den rechten Pfosten (78, 79). Befestigen Sie die Pfostenquerstange mit den vier 5/16" x 3/4" Schrauben (13), die Sie in Schritt 6 entfernt haben, und vier 5/16" Zahnscheiben (7). **Drehen Sie alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen diese fest.**

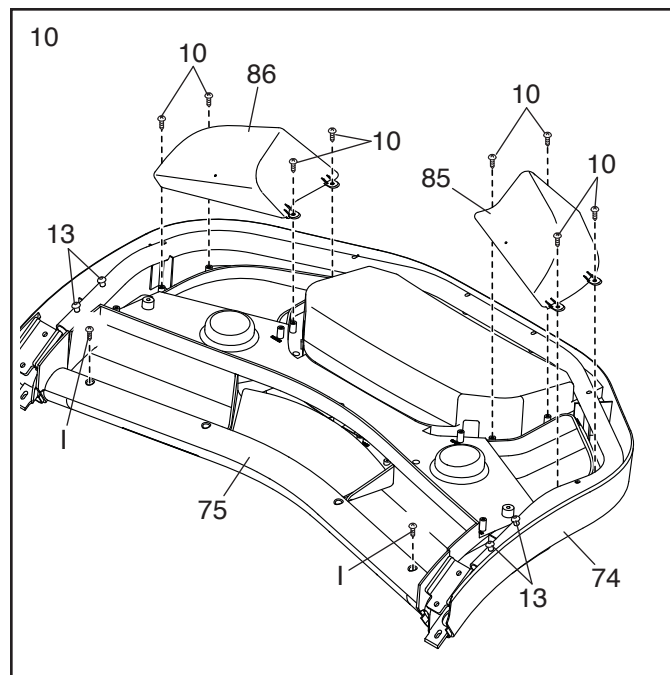


10. Legen Sie die Computerbasis (74) mit der Oberfläche nach unten auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen zu vermeiden.

Entfernen Sie die zwei gezeigten Schrauben (I) und entsorgen diese. Dann entfernen Sie die Pulsquerstange (75).

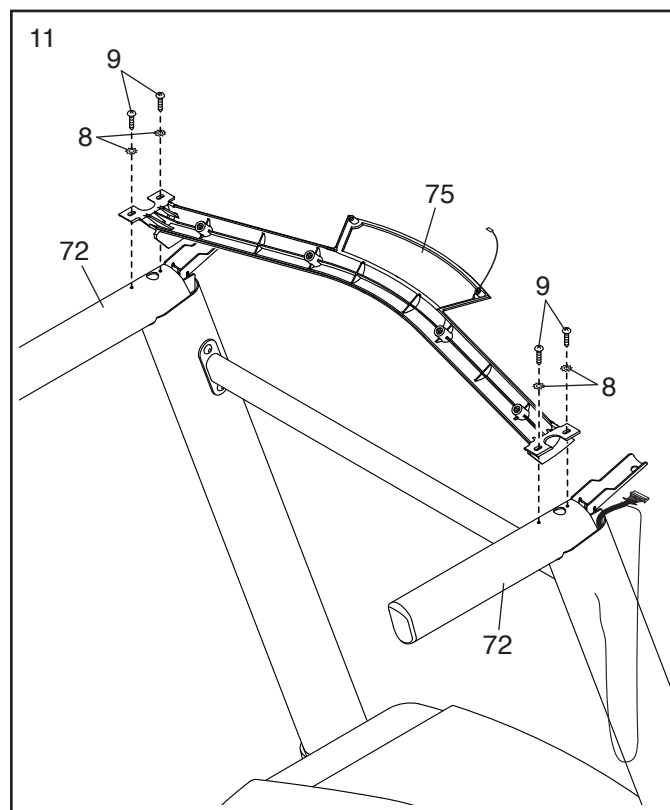
Als Nächstes identifizieren Sie die linke und rechte Ablage (85, 86). Befestigen Sie die Ablagen mit acht #8 x 1/2" Schrauben (10) an der Computerbasis (74). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Dann entfernen Sie die vier gezeigten 5/16" x 3/4" Schrauben (13) und heben diese auf.



11. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Pulsquerstange (75) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (9) nicht zu fest an.**

Richten Sie die Pulsquerstange (75) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Pulsquerstange mit vier #10 x 3/4" Schrauben (9) und vier #10 Zahnscheiben (8) an den Haltestangen (72). **Drehen Sie alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen diese fest.**

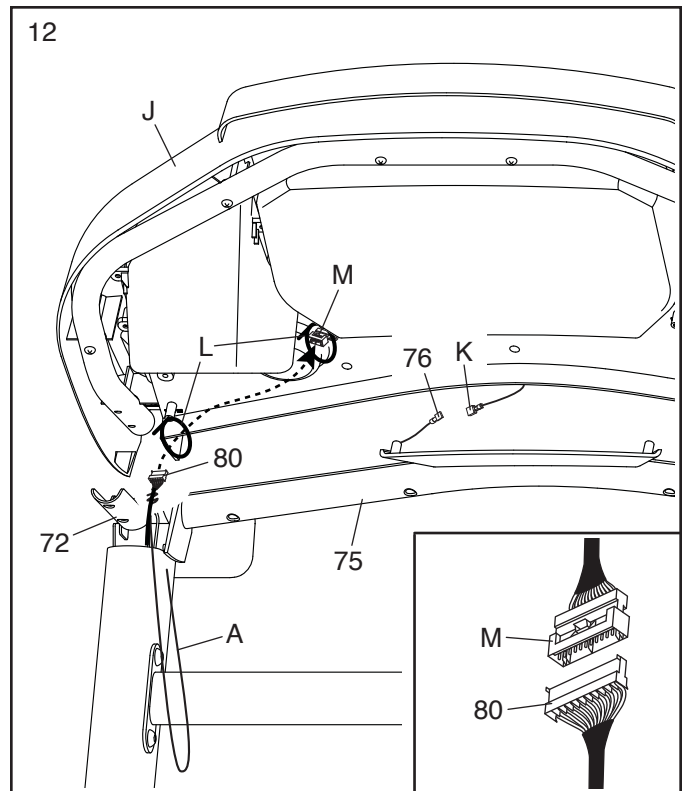


12. Mit der Hilfe einer zweiten Person halten Sie die Computereinheit (J) an die Haltestangen (72).

Verbinden Sie das Erdungskabel (K) der Computereinheit (J) mit dem Computer-Erdungskabel (76) an der Pulsquerstange (75).

Als Nächstes schieben Sie das Pfostenkabel (80) durch die zwei gezeigten Bandschlaufen (L).

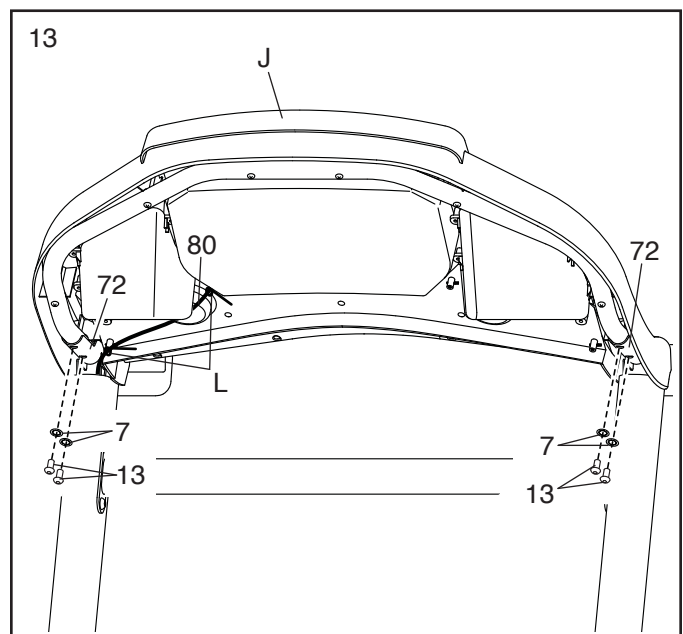
Siehe die Einsatz-Abbildung. Verbinden Sie das Pfostenkabel (80) mit dem Computerkabel (M). **Die Steckverbinder sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen der Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE STECKVERBINDER NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BESCHÄDIGT WERDEN, WENN SIE DEN STROM EINSCHALTEN.** Anschließend entfernen Sie den Kabelbinder (A) vom Pfostenkabel.



13. Setzen Sie die Computereinheit (J) auf die Haltestangen (72). **Achten Sie darauf, dass keine Kabel eingeklemmt werden.**

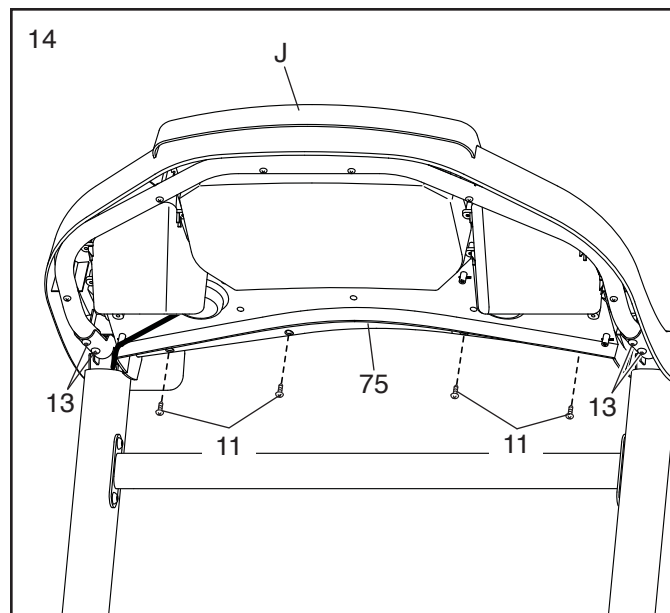
Schieben Sie die überschüssige Länge des Pfostenkabels (80) in die Computereinheit (J) ein. Dann ziehen Sie die zwei Bänder (L) um das Pfostenkabel fest und schneiden die Enden der Bänder ab.

Befestigen Sie die Computereinheit (J) mit den vier 5/16" x 3/4" Schrauben (13), die Sie in Schritt 10 entfernt haben, und vier 5/16" Zahnscheiben (7). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



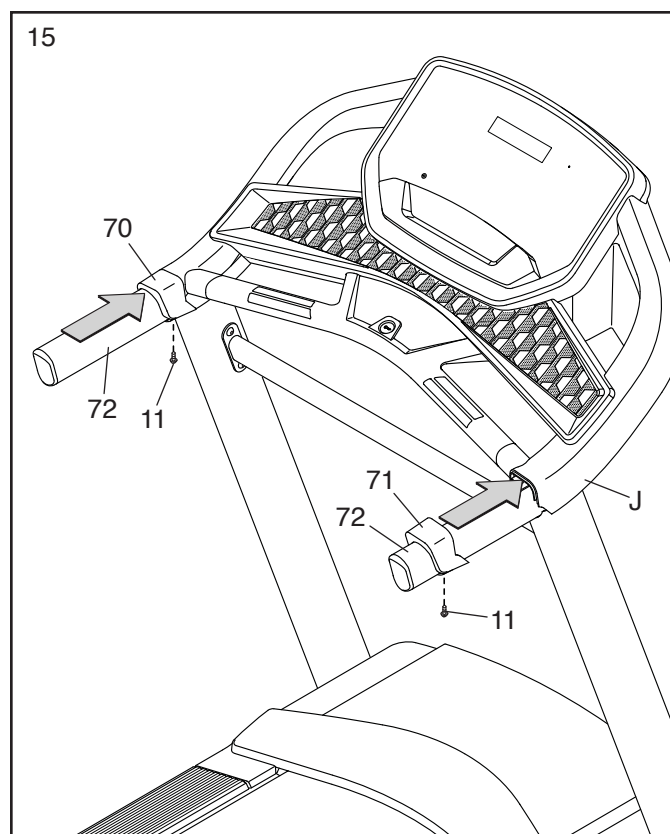
14. Befestigen Sie die Pulsquerstange (75) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (11) an der Computereinheit (J). **Drehen Sie alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen diese fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Dann ziehen Sie die vier 5/16" x 3/4" Schrauben (13) fest an.

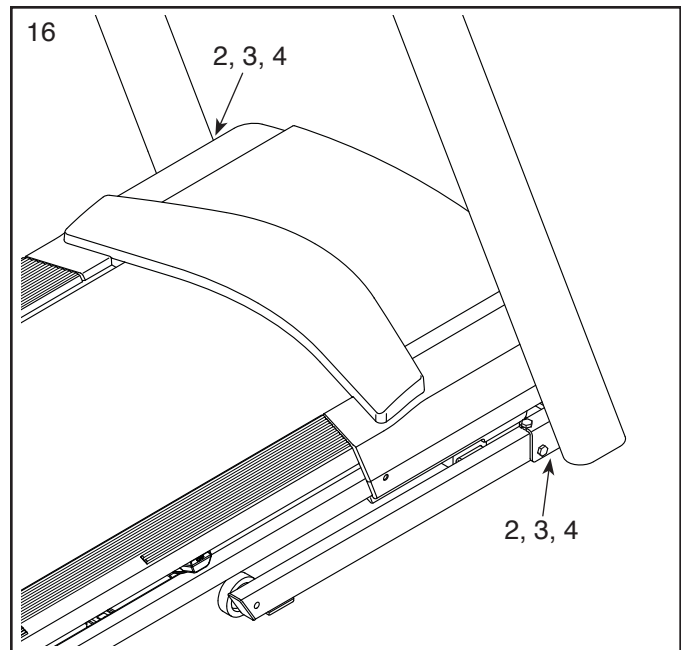


15. Schieben Sie die rechte Haltestangenabdeckung (71) auf die rechte Haltestange (72) und an die Computereinheit (J). Drehen Sie eine #8 x 3/4" Schraube (11) in die Unterseite der rechten Haltestangenabdeckung ein. **Ziehen Sie die Schraube nicht zu fest an.**

Befestigen Sie die linke Haltestangenabdeckung (70) an der linken Haltestange (72) wie oben beschrieben.



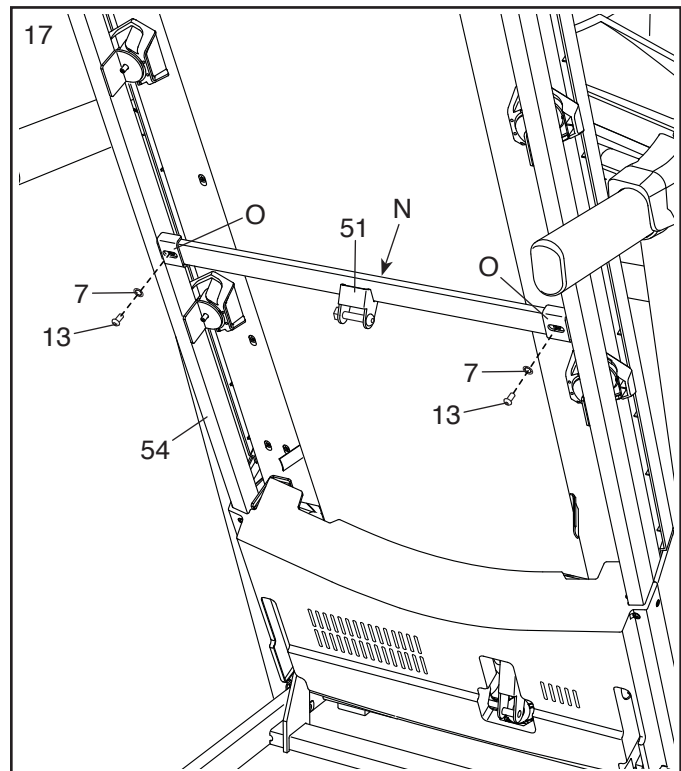
16. Ziehen Sie alle acht gezeigten Schrauben (2, 3, 4) fest.



17. Heben Sie den Rahmen (54) in die aufrechte Position. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 19 vollständig durchgeführt ist.**

Entfernen Sie die zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (13) von der Verriegelungsquerstange (51).

Als Nächstes richten Sie die Verriegelungsquerstange (51) wie abgebildet aus. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber (N) mit der Aufschrift „This side toward belt“ (diese Seite zum Laufband) dem Laufbandgerät zugewandt ist.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange an den Halterungen (O) am Rahmen (54) mit den zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (13), die Sie eben entfernt haben, und zwei 5/16" Zahnscheiben (7).

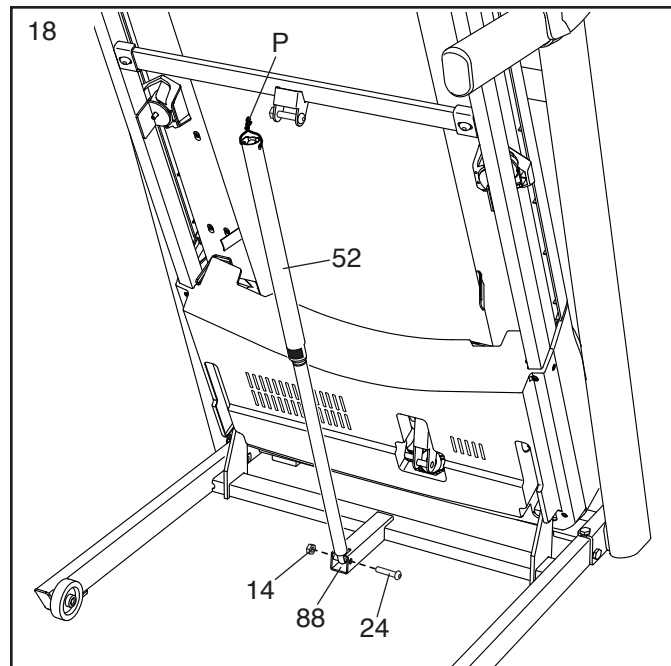


18. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (14) und den 5/16" x 1 3/4" Bolzen (24) von der Halterung an der Basis (88).

Als Nächstes richten Sie die Lagerungssperre (52) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (52) mit dem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (24) und der 5/16" Mutter (14) an der Halterung der Basis (88), wie abgebildet.

Dann richten Sie die Lagerungssperre (52) zu einer vertikalen Lage auf und entfernen das Band (P).

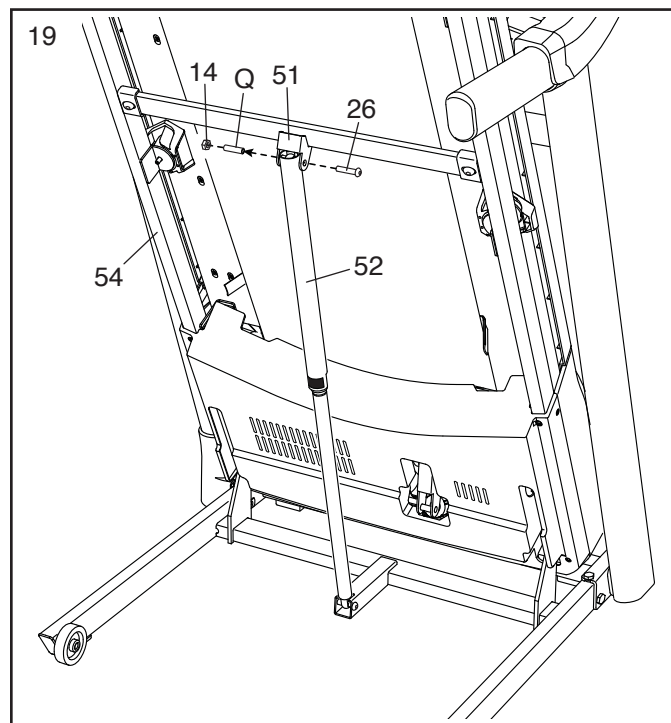


19. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (14) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (26) von der Halterung an der Verriegelungsquerstange (51).

Richten Sie das obere Ende der Lagerungssperre (52) mit der Halterung, die sich an der Verriegelungsquerstange (51) befindet, gleich aus und schieben Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (26) durch die Halterung und die Lagerungssperre durch. **Dadurch wird ein Abstandhalter (Q) aus der Lagerungssperre hinausgeschoben. Werfen Sie den Abstandhalter weg.**

Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (14) auf dem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (26) fest. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungssperre (52) muss drehbar bleiben.**

Dann lassen Sie den Rahmen (54) herunter (siehe DAS LAUF BANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 25).



20. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Laufbandgeräts befinden, entfernen Sie die Plastikfolien. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie das Laufbandgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Bewahren Sie den beigefügten Innensechskantschlüssel gut auf. Der Innensechskantschlüssel wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 27 und 28). Anmerkung: Zusätzliche Befestigungsteile können beigefügt sein.

DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN

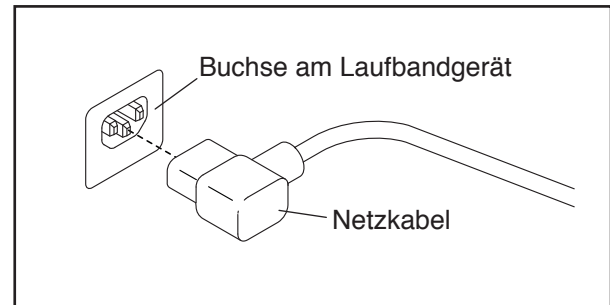
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

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

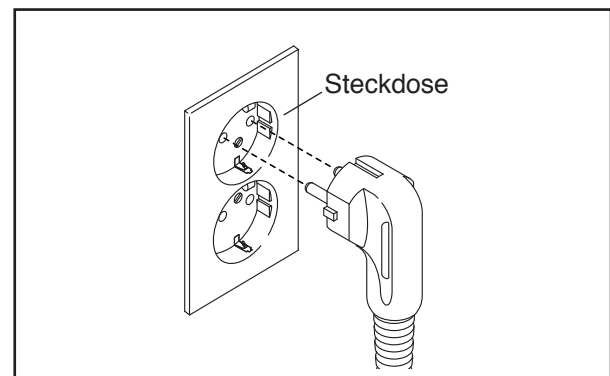
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der diesem Gerät beige-fügt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

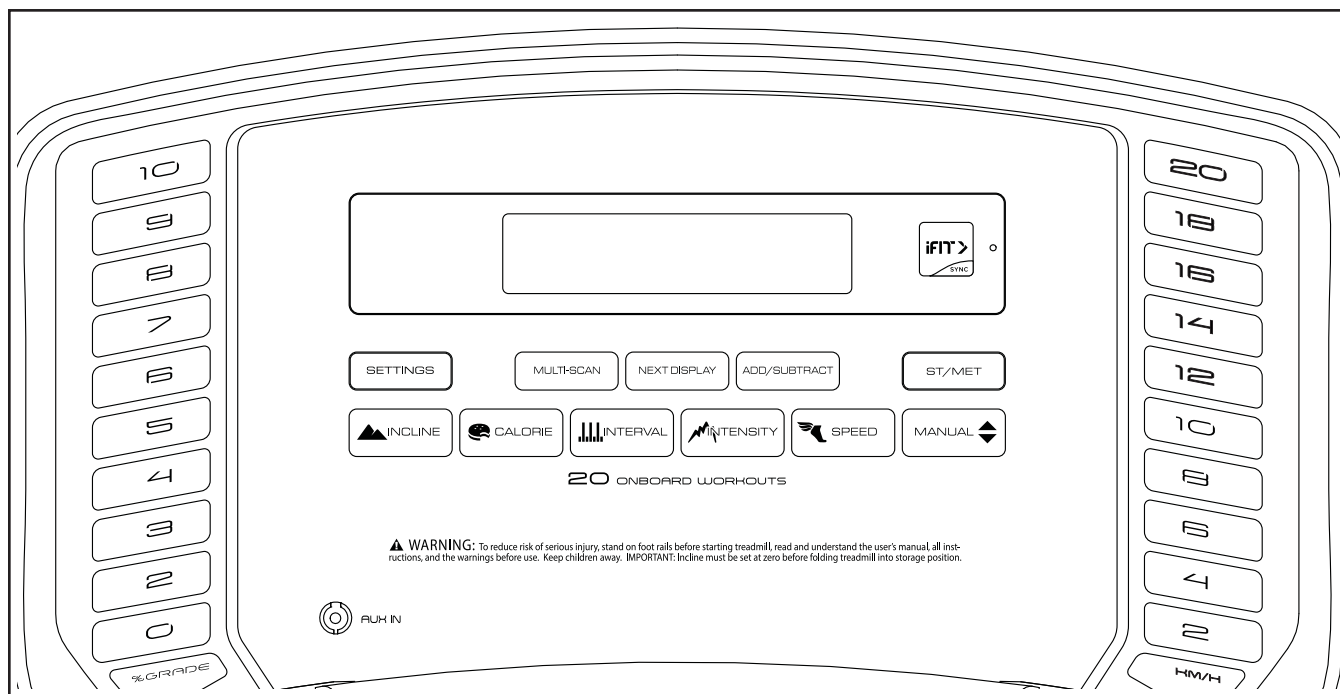
Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

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



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





DEN WARNAUFKLEBER ANBRINGEN

Machen Sie die englischen Warnungen am Trainingscomputer ausfindig. Dieselben Warnungen in anderen Sprachen findet man auf dem beigegefügtten Aufkleberblatt. Bringen Sie den deutschen Warmaufkleber am Trainingscomputer an.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer des Laufbandgeräts bietet eine Auswahl von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts angenehmer und wirkungsvoller zu machen. Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers wählen, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts auf Tastendruck ändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer kontinuierliche Trainingsrückmeldung an. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des eingebauten Handgriff-Pulsmessers oder eines kompatiblen Pulsmessers messen. **Siehe Seite 24 zur Information über den Kauf eines zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers.**

Der Trainingscomputer bietet auch eine Auswahl an integrierten Workouts an, die dazu bestimmt sind, Ihnen beim Verbrennen von Kalorien und beim Kräftigen Ihres Herz-Kreislauf-Systems zu helfen. Jedes Workout steuert die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts, während es Sie durch eine wirkungsvolle Trainingseinheit führt.

Sie können auch Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer verbinden und die iFit®-Smart Cardio Equipment App zur Aufzeichnung und Verfolgung Ihrer Workout-Informationen verwenden. Sie können sogar Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Hörbücher durch das

Lautsprechersystem des Trainingscomputers während des Trainings anhören.

Um den Strom einzuschalten, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 18. **Um den manuellen Modus zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 18. **Um ein integriertes Workout zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 20. **Um Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer zu verbinden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 21. **Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 22. **Um den Einstellungsmodus zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 22. **Um das Lautsprechersystem zu verwenden,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 24. **Um das Dämpfungssystem einzustellen,** befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 24.

WICHTIG: Falls sich eine dünne Plastikfolie auf dem Trainingscomputer befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Sportschuhe, während Sie das Laufbandgerät benutzen. Bei der ersten Benutzung des Laufbandgeräts achten Sie auf die Ausrichtung des Laufbands und zentrieren Sie das Laufband, falls notwendig (siehe Seite 28).

Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder Meilen anzeigen. Um zu sehen, welche Maßeinheit gewählt ist, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 22. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch). Der Einfachheit halber werden in den Anweisungen in diesem Abschnitt Kilometer verwendet.

DEN STROM EINSCHALTEN

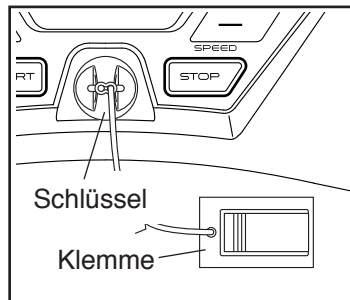
WICHTIG: Sollte das Laufbandgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können Sie die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Laufbandgeräts ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Stellung Reset (zurückgesetzt) befindet.



WICHTIG: Der Trainingscomputer bietet möglicherweise einen Demo-Modus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Laufbandgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Anzeigen aufleuchten, sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Stellung Reset drücken, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Taste Stop (Stopp) mehrere Sekunden gedrückt. Bleiben die Anzeigen beleuchtet, befolgen Sie die Anweisungen unter DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus auszuschalten.

Als Nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Laufbandgeräts. Finden Sie die Klemme, die mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie die Klemme auf den Bund Ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer. Nach einem Moment leuchten die Anzeigen auf. **WICHTIG:** Im Notfall können Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie die Klemme, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Schlüssel nicht vom Trainingscomputer abgezogen, dann passen Sie die Position der Klemme an.



WICHTIG: Bevor Sie das Laufbandgerät benutzen, unternehmen Sie die folgenden Schritte, um sicherzugehen, dass der Trainingscomputer den richtigen Neigungsgrad des Laufbandgeräts anzeigt. Zuerst drücken Sie die Erhöhungstaste Incline (Neigung) einmal. Als Nächstes drücken Sie entweder die Verringerungstaste Incline oder die Taste Grade (Neigung) mit der kleinsten Zahl, um

das Laufbandgerät auf die niedrigste Einstellung einzustellen. Wenn sich der Rahmen nicht mehr bewegt, dann ist das Laufbandgerät betriebsbereit.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN links.

2. Den manuellen Modus wählen.

Beim Einstecken des Schlüssels wird der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie ein Workout gewählt haben, drücken Sie die Taste Manual (manuell). Nur Nullen sollten auf dem Display erscheinen.

3. Das Laufband starten.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Taste Start oder eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten.

Wenn Sie die Taste Start drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu laufen. Während Sie trainieren, ändern Sie nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Speed (Geschwindigkeit) drücken. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in kleinen Stufen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller.

Falls Sie eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, ändert das Laufband allmählich die Geschwindigkeit, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die Taste Stop (Stopp). Auf dem Display fängt die Zeit zu blinken an. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Taste Start oder eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten.

4. Nach Wunsch die Neigung des Laufbandgeräts verändern.

Um die Neigung des Laufbandgeräts zu ändern, drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Incline (Neigung) oder eine der nummerierten Tasten Quick Incline (Schnell-Neigung). Jedes Mal, wenn Sie die Erhöhungstaste oder Verringerungstaste Incline drücken, verändert sich die Neigungseinstellung um 0,5 Prozent. Wenn Sie eine der nummerierten Tasten Quick Incline drücken, verändert sich die Neigung allmählich, bis sie die gewählte Neigungseinstellung erreicht.

5. Ihren Fortschritt mit dem Display verfolgen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

CALS (Kalorien) – Wenn der manuelle Modus und die meisten integrierten Workouts gewählt sind, wird die ungefähre Anzahl von Kalorien angezeigt, die Sie verbrannt haben. Wenn Kalorien-Workouts gewählt sind, wird die ungefähre Anzahl von Kalorien, die noch während des Workouts verbrannt werden, angezeigt.

CALS/HR (Kalorien pro Stunde) – Die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen.

MI oder KM (Distanz) – Die Distanz in Meilen oder Kilometern, die Sie gegangen oder gelaufen sind. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met (Standard/metrisch).

%Grade (Neigung) – Der Neigungsgrad des Laufbandgeräts.

Pace (Tempo) – Ihre Geschwindigkeit in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met.

BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser oder einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Schritt 6).

MPH oder KPH (Geschwindigkeit) – Ihre Geschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometern pro Stunde. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/Met.

Time (Zeit) – Wenn der manuelle Modus gewählt ist, wird die verstrichene Zeit angezeigt. Wenn ein integriertes Workout gewählt ist, wird die im Workout verbleibende Zeit angezeigt.

VRT FT oder VRT M (vertikale Distanz) – Die Distanz in Höhenfüßen oder Höhenmetern, die Sie gegangen oder gelaufen sind.

Drücken Sie die Taste Next Display (nächstes Display) mehrmals, um die gewünschten Workout-Informationen auf dem Display zu sehen.

Um die Anzeigen zurückzusetzen, drücken Sie die Taste Stop zweimal, ziehen den Schlüssel ab und stecken ihn dann wieder ein.

Wechselmodus – Der Trainingscomputer verfügt auch über einen Wechselmodus, der Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus anzeigt. **Zum Einschalten des Wechselmodus** drücken Sie die Taste Multi-Scan (Mehrfachwechsel). Die Wechselmarkierung (A) und das Wort SCAN (abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals die Taste Multi-Scan.

Zum Ausschalten des Wechselmodus drücken Sie die Taste Next Display. Die Wechselmarkierung und das Wort SCAN schalten sich aus.

Sie können auch den Wechselmodus so anpassen, dass nur die gewünschten Workout-Informationen in dem sich wiederholenden Zyklus angezeigt werden.

Zum Anpassen des Wechselmodus drücken Sie zuerst die Taste Next Display mehrmals, bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

Als Nächstes drücken Sie die Taste Add/Subtract (addieren/subtrahieren), um dem Wechselzyklus diese Workout-Informationen hinzuzufügen oder sie daraus zu entfernen. **Wenn Workout-Informationen hinzugefügt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung auf dem Display ein. **Wenn Workout-Informationen entfernt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung aus.

Dann drücken Sie die Taste Multi-Scan, um den Wechselmodus einzuschalten.

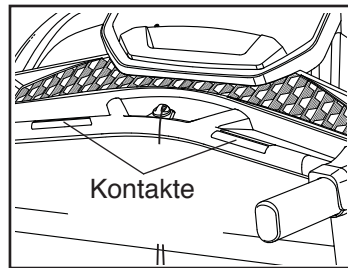
6. Ihre Herzfrequenz auf Wunsch messen.

Sie können mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder eines kompatiblen Pulsmessers Ihre Herzfrequenz messen. **Informationen zum Kauf eines zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.**

Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH® Smart Pulsmessern kompatibel. Um Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, befolgen Sie die Anweisungen auf Seite 22.

Anmerkung: Wenn Sie beide Pulsmesser gleichzeitig verwenden, wird dem BLUETOOTH Smart Pulsmesser Vorrang eingeräumt.

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



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und legen Sie Ihre Hände auf den Metallkontakten – **vermeiden Sie ein Bewegen der Hände**. Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls erkannt wurde. **Zur genauesten Messung der Herzfrequenz berühren Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang.**

7. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Taste Stop und **stellen Sie die Neigung des Laufbandgeräts auf Null ein. Die Neigung muss auf Null eingestellt sein, wenn Sie das Laufbandgerät in die Lagerungsstellung zusammenklappen. Ansonsten könnte das Laufbandgerät beschädigt werden.** Als Nächstes ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und bewahren ihn an einem sicheren Ort auf.

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

EIN INTEGRIERTES WORKOUT VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. Ein integriertes Workout wählen.

Um ein integriertes Workout zu wählen, drücken Sie die Taste Incline (Neigung), Calorie (Kalorie), Interval (Intervall), Intensity (Intensität) oder Speed (Geschwindigkeit) mehrmals, bis das gewünschte Workout auf dem Display erscheint.

Ein paar Sekunden nachdem Sie ein Workout wählen, erscheinen die Dauer, die Distanz und die maximalen Geschwindigkeitseinstellungen für das Workout ein paar Sekunden lang auf dem Display.

3. Das Laufband starten.

Drücken Sie die Taste Start. Einen Moment nachdem Sie die Taste drücken, passt sich das Laufbandgerät automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts an. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jeder Workout ist in mehrere Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt sind je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung programmiert. Anmerkung: Dieselbe Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung kann für aufeinanderfolgende Abschnitte programmiert sein.

Am Ende jedes Abschnitts blinkt die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Dann passt sich das Laufbandgerät automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts an.

Das Workout läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt abgeschlossen ist. Dann verlangsamt sich das Laufband bis zum Stillstand.

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Speed oder Incline drücken. **Wenn aber der laufende Abschnitt des Workouts endet, passt sich das Laufbandgerät automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts an.**

Um das Workout jederzeit zu stoppen, drücken Sie die Taste Stop (Stopp). Um das Workout neu zu beginnen, drücken Sie die Taste Start. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, passt sich das Laufbandgerät automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung für diesen Abschnitt an.

4. Ihren Fortschritt mit dem Display verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

5. Ihre Herzfrequenz auf Wunsch messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

6. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

IHR TABLET MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN

Der Trainingscomputer unterstützt BLUETOOTH-Verbindungen mit Tablets über die iFit–Smart Cardio Equipment App und mit kompatiblen Pulsmessern. Anmerkung: Andere BLUETOOTH-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFit–Smart Cardio Equipment App auf Ihr Tablet herunterladen und installieren.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS® oder Android™ Tablet den App StoreSM oder Google Play™ Laden und suchen Sie nach der kostenlosen iFit–Smart Cardio Equipment App. Dann installieren Sie die App auf Ihrem Tablet. **Achten Sie darauf, dass die BLUETOOTH-Option auf Ihrem Tablet aktiviert ist.**

Dann öffnen Sie die iFit–Smart Cardio Equipment App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFit-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

2. Ihren Pulsmesser mit dem Trainingscomputer auf Wunsch verbinden.

Wenn Sie sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer verbinden wollen, **müssen Sie Ihren Pulsmesser vor Ihrem Tablet verbinden.** Siehe IHREN PULSMESSER MIT DEM TRAININGSCOMPUTER VERBINDEN auf Seite 22.

3. Ihr Tablet mit dem Trainingscomputer verbinden.

Drücken Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer. Dadurch erscheint die Kopplungsnummer des Trainingscomputers auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFit–Smart Cardio Equipment App, um zwischen Ihrem Tablet und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen.

Wenn eine Verbindung hergestellt wird, wechselt die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Blau.

4. Ihre Workout-Informationen aufzeichnen und verfolgen.

Befolgen Sie die Anweisungen in der iFit–Smart Cardio Equipment App, um Ihre Workout-Informationen aufzuzeichnen und zu verfolgen.

5. Ihr Tablet vom Trainingscomputer auf Wunsch trennen.

Um die Verbindung zwischen Tablet und Trainingscomputer abzubrechen, wählen Sie zuerst die Trennoption in der iFit–Smart Cardio Equipment App. Dann halten Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer solange gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt.

Anmerkung: Dadurch werden alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Tablets, Pulsmesser usw.) abgebrochen.

IHREN PULSMESSER MIT DEM TRAININGS-COMPUTER VERBINDEN

Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

Um zwischen Ihrem BLUETOOTH Smart Pulsmesser und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen, drücken Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer. Dadurch erscheint die Kopplungsnummer des Trainingscomputers auf dem Display. Wenn eine Verbindung hergestellt wird, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf.

Anmerkung: Befinden sich mehrere kompatible Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, dann wird der Trainingscomputer eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal herstellen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer abzubrechen, halten Sie die Taste iFit Sync am Trainingscomputer so lange gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer auf dauerhaftes Grün wechselt.

Anmerkung: Dadurch werden alle BLUETOOTH-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Tablets, Pulsmesser usw.) abgebrochen.

DER EINSTELLUNGSMODUS

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen). Der erste Einstellungsbildschirm erscheint auf dem Display. Anmerkung: Wenn Sie ein Workout gewählt haben, müssen Sie möglicherweise die Taste Stop (Stopp) mehrmals drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren, bevor Sie den Einstellungsmodus wählen.

2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Während der Einstellungsmodus gewählt ist, können Sie durch mehrere Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie die Taste Stop mehrmals, um den gewünschten Einstellungsbildschirm zu wählen.

3. Einstellungen nach Wunsch ändern.

Software-Versionsnummer – Die Software-Versionsnummer erscheint auf dem Display.

Kalibrierung des Neigungssystems – Die Buchstaben CAL (Kalibrierung) erscheinen auf dem Display. Funktioniert das Neigungssystem nicht richtig, dann muss es möglicherweise kalibriert werden. Um das Neigungssystem zu kalibrieren, drücken Sie die Erhöhungstaste oder Verringerungstaste Incline (Neigung). Das Laufbandgerät wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsgrad einstellen und dann zum niedrigsten Grad zurückkehren. Wenn das Laufbandgerät aufhört, sich zu bewegen, dann ist das Neigungssystem kalibriert.

A rectangular display frame containing the text "CAL" in a bold, stylized, italicized font.

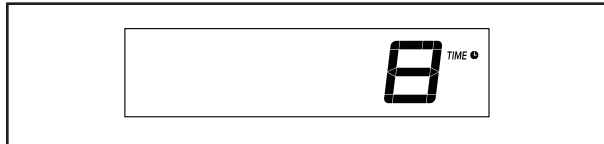
Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz in Standard- oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Erhöhungstaste Speed (Geschwindigkeit). Um Workout-Informationen in Standard-Einheiten zu sehen, wählen Sie Std (Standard). Um Workout-Informationen in metrischen Einheiten zu sehen, wählen Sie Met (metrisch).

A rectangular display frame containing the text "Std" in a bold, stylized, italicized font.

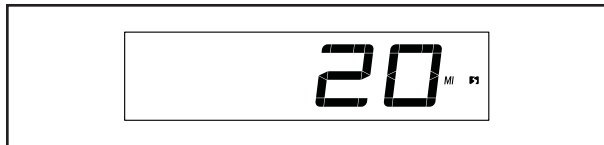
Displayprüfung – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugeordnet, damit sie bestimmen können, ob das Display richtig funktioniert.

Tastenprüfung – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugeordnet, damit sie bestimmen können, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

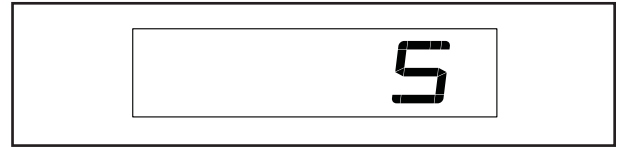
Gesamtzeit – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl von Stunden an, die das Laufbandgerät genutzt wurde.



Gesamtdistanz – Die Buchstaben MI (Meilen) oder KM (Kilometer) erscheinen auf dem Display. Das Display zeigt die Gesamtdistanz (in Meilen oder Kilometern) an, die sich das Laufband bewegt hat.



Kontraststufe – Die aktuell gewählte Kontraststufe erscheint auf dem Display. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Incline, um die Kontraststufe einzustellen.



Demo-Modus – Die aktuell gewählte Demo-Modus-Option erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer bietet einen Demo-Modus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Laufbandgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, schaltet sich der Trainingscomputer nicht ab und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Drücken Sie mehrmals die Erhöhungstaste Speed, um eine Demo-Modus-Option zu wählen. Um den Demo-Modus einzuschalten, wählen Sie Don (Demo ein). Um den Demo-Modus auszuschalten, wählen Sie Doff (Demo aus).



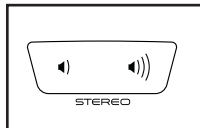
4. Den Einstellungsmodus verlassen.

Drücken Sie die Taste Settings, um den Einstellungsmodus zu verlassen.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM BENUTZEN

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

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

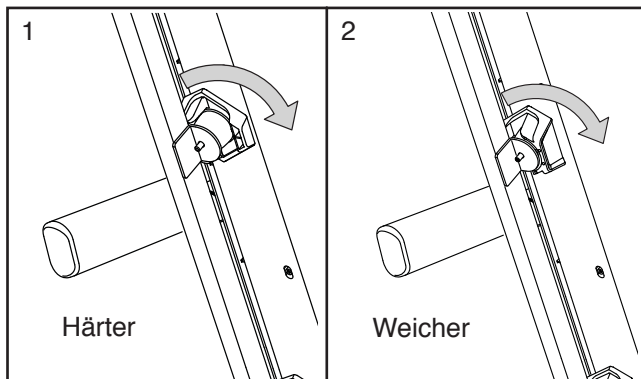


DAS DÄMPFUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Das Laufbandgerät ist mit einem Dämpfungssystem ausgestattet, das den Aufprall beim Gehen und Laufen auf dem Laufbandgerät verringert.

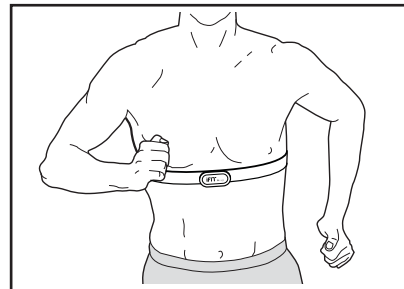
Um die Dämpfer einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Möglicherweise müssen Sie das Laufbandgerät auch in die Lagerungsstellung bringen (siehe DAS LAUFBANDGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN auf Seite 25).

Um mehr Festigkeit in der Laufplattform zu erreichen, drehen Sie einen Dämpfer auf die in Abbildung 1 gezeigte Position. Um weniger Festigkeit in der Laufplattform zu erreichen, drehen Sie den Dämpfer auf die in Abbildung 2 gezeigte Position. Stellen Sie die anderen Dämpfer auf die gleiche Weise ein. **Anmerkung: Vergewissern Sie sich, dass die Dämpfer auf der linken und rechten Seite des Laufbandgeräts auf den gleichen Festigkeitsgrad eingestellt sind. Je schneller Sie auf dem Laufbandgerät laufen oder je schwerer Sie wiegen, umso härter sollte die Laufplattform eingestellt sein.**



DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTICHE BRUSTGURT-PULSMESSER

Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, die besten Resultate erhält man dann, wenn man während der Workouts die Herzfrequenz im richtigen Bereich hält. Der zusätzlich erhältliche Brustgurt-Pulsmesser macht es Ihnen möglich, während des Trainings Ihre Herzfrequenz andauernd zu überprüfen, wodurch Sie individuelle Fitnessziele leichter erreichen. **Um einen Brustgurt-Pulsmesser zu kaufen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.**



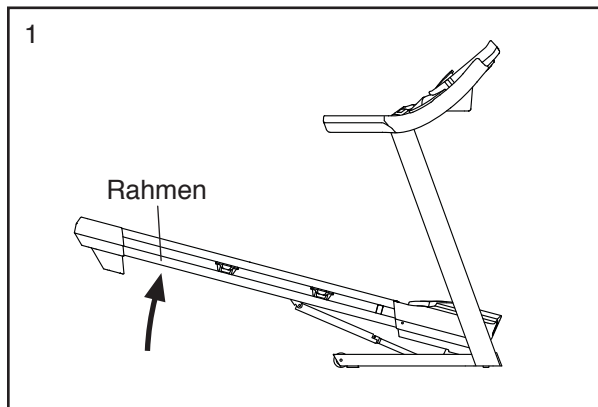
Anmerkung: Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

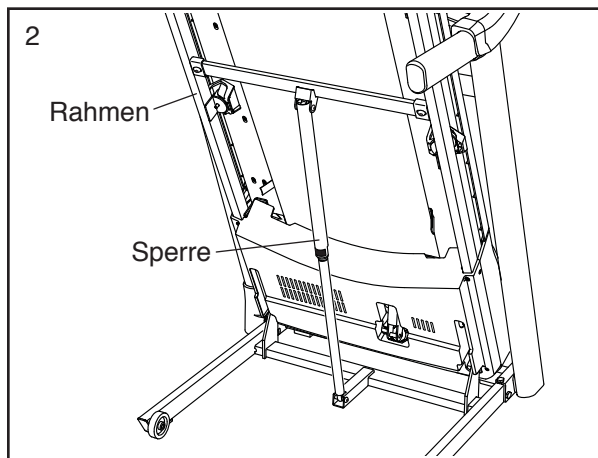
DAS LAUFBANDGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN

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

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



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

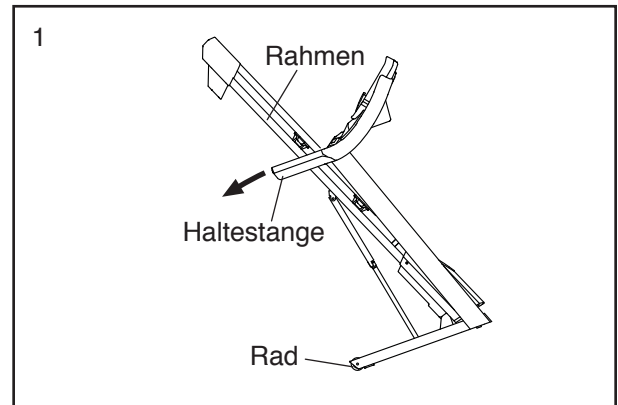


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Setzen Sie das Laufbandgerät keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie das Laufbandgerät bei Temperaturen über 30°C nicht in der Lagerungsstellung auf.

DAS LAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN

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

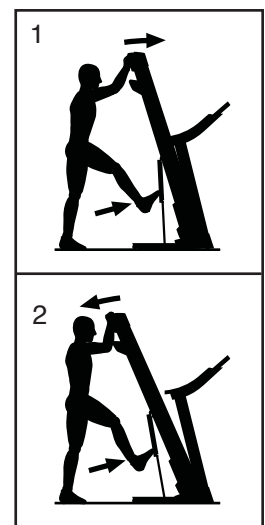
1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad.



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

DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN

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



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Geräts und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

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

FEHLERSUCHE

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

FEHLER: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 16). Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollen Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Laufbandgeräts in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten und drücken dann den Schalter wieder hinein.

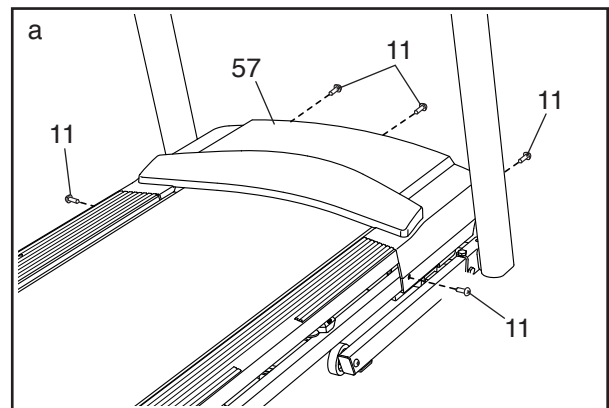


FEHLER: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

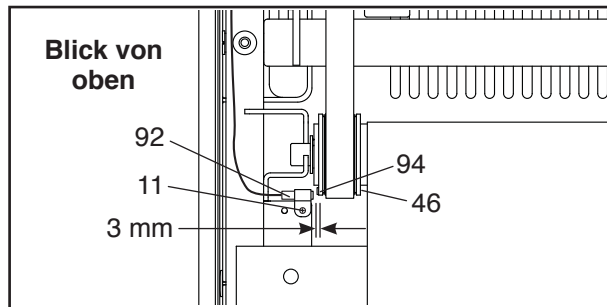
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten, dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und stecken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

FEHLER: Die Computeranzeigen funktionieren nicht richtig

- Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Als Nächstes entfernen Sie die fünf #8 x 3/4" Schrauben (11) und entfernen Sie mit einer Drehbewegung vorsichtig die Motorhaube (57).



Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (92) und den Magnet (94) auf der linken Seite der Rolle (46). Drehen Sie die Rolle, bis der Magnet dem Reedschalter gegenüberliegt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Reedschalter sollte ungefähr 3 mm betragen.** Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Schraube (11), verschieben Sie den Reedschalter ein wenig und ziehen Sie dann die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (siehe oben) wieder und gehen Sie ein paar Minuten auf dem Laufbandgerät, um auf richtige Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



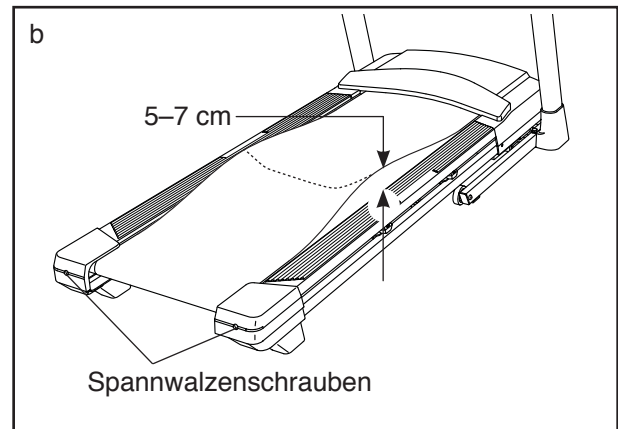
FEHLER: Die Neigung des Laufbandgeräts stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein

- Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 3 auf Seite 22).

FEHLER: Das Laufband verlangsamt sich, wenn man darauf geht

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge.

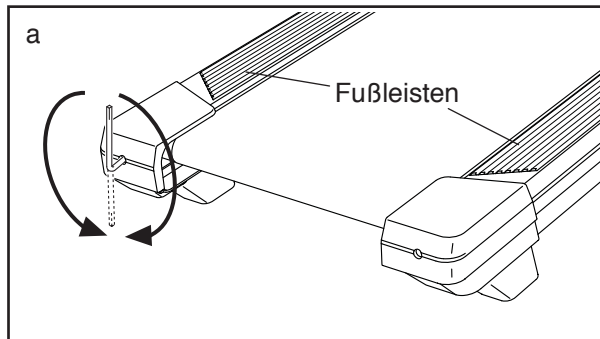
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Laufbandgeräts verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung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



- Ihr Laufbandgerät ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn, ein bevollmächtigter Kundenberater weist Sie dazu an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen und übermäßige Abnutzungerscheinungen hervorrufen.** Wenn Sie vermuten, dass das Laufband mehr Schmiermittel benötigt, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.
- Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

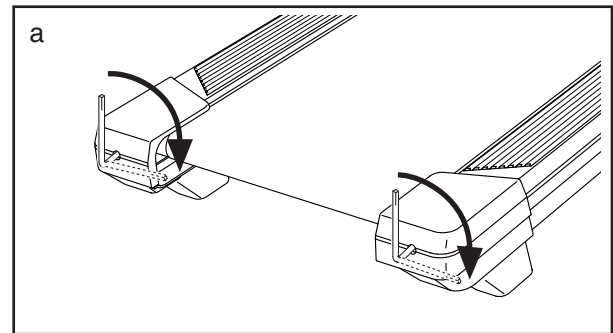
FEHLER: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

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



FEHLER: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

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



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu benutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Die Tabelle unten gibt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training an.

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

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter auf der untersten Zeile der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

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

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

WORKOUT-RICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

TEILELISTE

Modell-Nr. NETL79017.1 R0318A

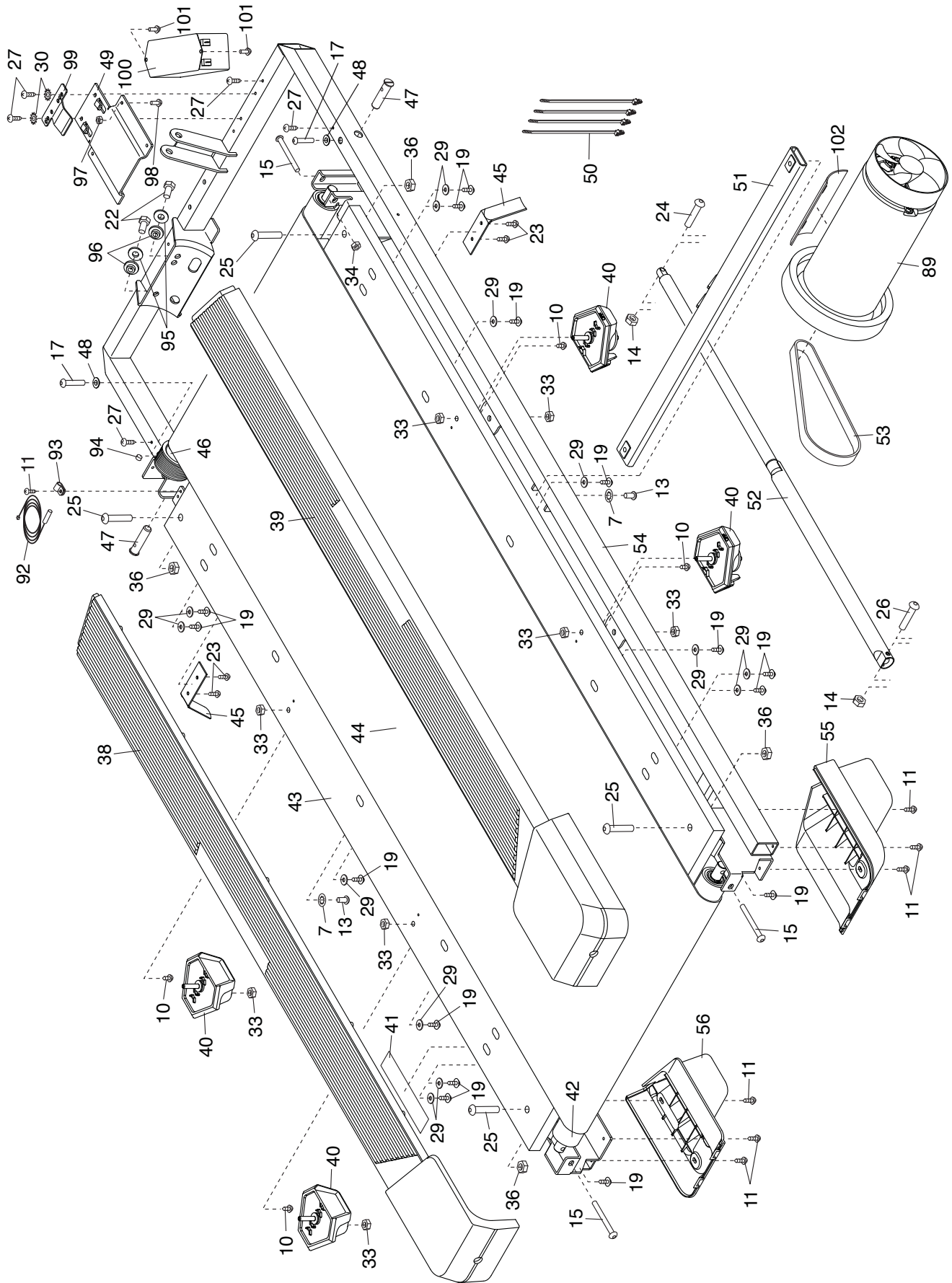
Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
1	2	#8 x 1/2" Erdungsschraube	51	1	Verriegelungsquerstange
2	4	3/8" x 2 3/8" Schraube	52	1	Lagerungssperre
3	2	3/8" x 1 1/4" Schraube	53	1	Motorriemen
4	2	3/8" x 1 1/2" Schraube	54	1	Rahmen
5	4	5/16" x 1 1/2" Schraube	55	1	Rechter hinterer Fuß
6	6	3/8" Zahnscheibe	56	1	Linker hinterer Fuß
7	14	5/16" Zahnscheibe	57	1	Motorhaube
8	4	#10 Zahnscheibe	58	1	Haubenverzierung
9	4	#10 x 3/4" Schraube	59	2	Neigungsrahmen-Abstandhalter
10	12	#8 x 1/2" Schraube	60	4	3/8" Plastikbuchse
11	53	#8 x 3/4" Schraube	61	1	Neigungsmotor
12	2	Rad	62	2	Rahmen-Abstandshalter
13	10	5/16" x 3/4" Schraube	63	1	Neigungsrahmen
14	2	5/16" Mutter	64	2	Neigungsmotor-Abstandhalter
15	3	M6 x 55mm Schraube	65	1	Steuerung
16	2	3/8" x 1 1/8" Schraube	66	1	Netzkabel
17	2	1/4" x 1 1/4" Schraube	67	1	Buchse
18	2	Haltestangenkappe	68	1	Netzschalter
19	16	#8 x 5/8" Schraube	69	1	Bodenschale
20	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	70	1	Linke Haltestangenabdeckung
21	1	3/8" x 1 1/2" Sechskantbolzen	71	1	Rechte Haltestangenabdeckung
22	2	5/16" x 7/16" Schraube	72	2	Haltestange
23	4	#8 x 7/16" Schraube	73	1	Computerrahmen
24	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	74	1	Computerbasis
25	4	3/8" x 1 1/2" Bolzen	75	1	Pulsquerstange
26	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	76	1	Computer-Erdungskabel
27	5	#8 x 1/2" Scheibenkopfschraube	77	1	Pfostenquerstange
28	6	#8 x 1" Schraube	78	1	Linker Pfosten
29	14	7/32" Unterlegscheibe	79	1	Rechter Pfosten
30	2	#8 Zahnscheibe	80	1	Pfostenkabel
31	1	Trainingscomputer	81	2	Durchführung
32	2	3/8" Anlaufscheibe	82	4	Basiskappe
33	8	1/4" Kontermutter	83	2	Vorderer Basisgummifuß
34	1	M6 Mutter	84	2	Basisgummifuß
35	3	#8 Klemme	85	1	Linke Ablage
36	10	3/8" Kontermutter	86	1	Rechte Ablage
37	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen	87	2	Warnaufkleber
38	1	Linke Fußleiste	88	1	Basis
39	1	Rechte Fußleiste	89	1	Antriebsmotor
40	4	Plattformdämpfer	90	2	Kabelbinder
41	1	Vorsichtsaufkleber	91	1	Schlüssel/Klemme
42	1	Hintere Walze	92	1	Reedschalter
43	1	Laufplattform	93	1	Reedschalterklemme
44	1	Laufband	94	1	Magnet
45	2	Bandführung	95	2	3/8" Motor-Unterlegscheibe
46	1	Vordere Walze/Rolle	96	2	Motorbuchse
47	2	3/8" Stift	97	1	#8 Mutter
48	2	9/32" Plastikbuchse	98	1	#8 x 3/4" Maschinenerdungs- schraube
49	1	Steuerungsplatte			
50	4	Plastikband	99	1	Steuerungsklemme

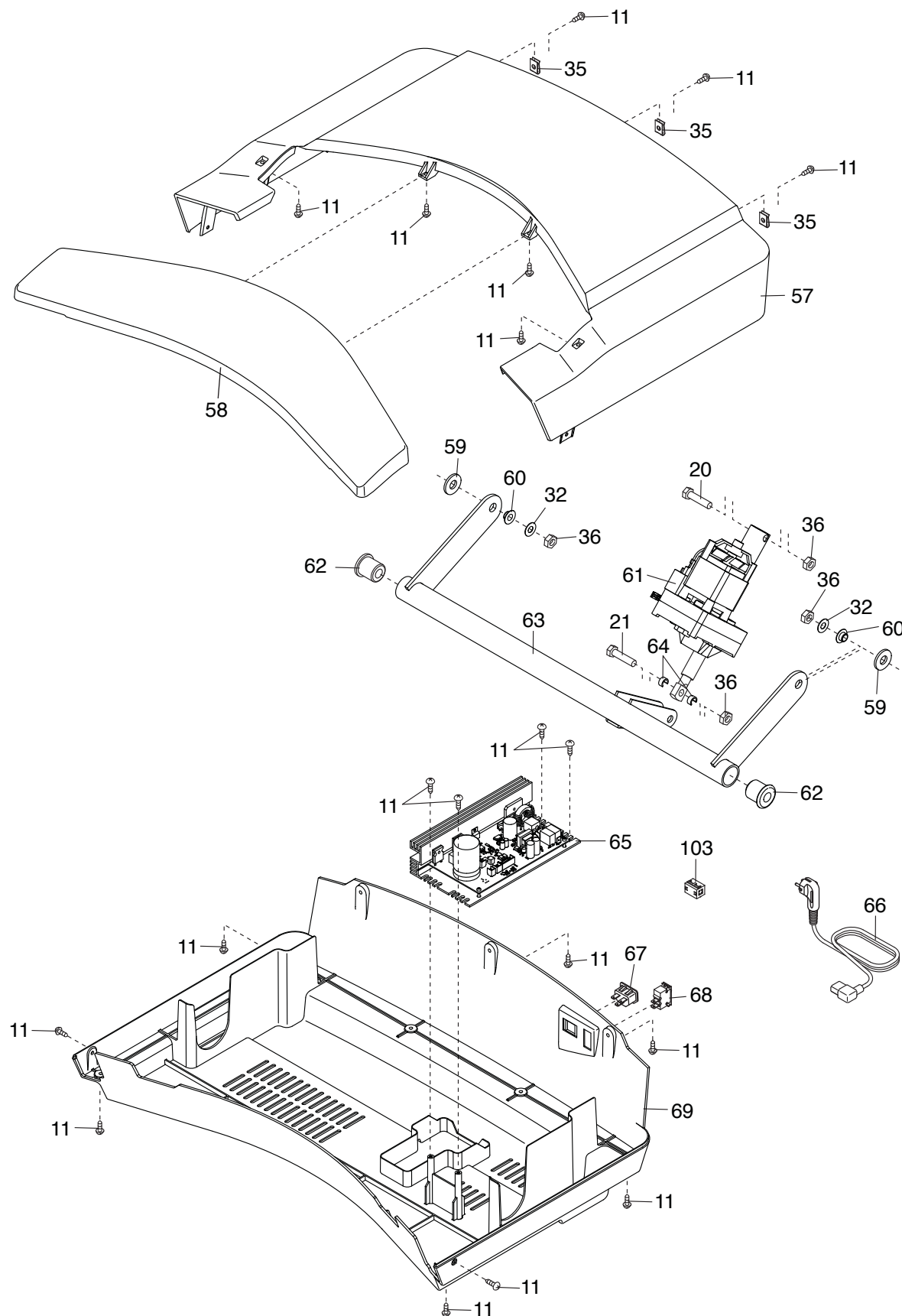
Kennz.	Anz.	Beschreibung	Kennz.	Anz.	Beschreibung
100	1	Filter	103	1	Ferrit-Klemme
101	2	#8 x 3/4" Maschinenschraube	*	–	Bedienungsanleitung
102	1	Motor-Isolator			

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG A

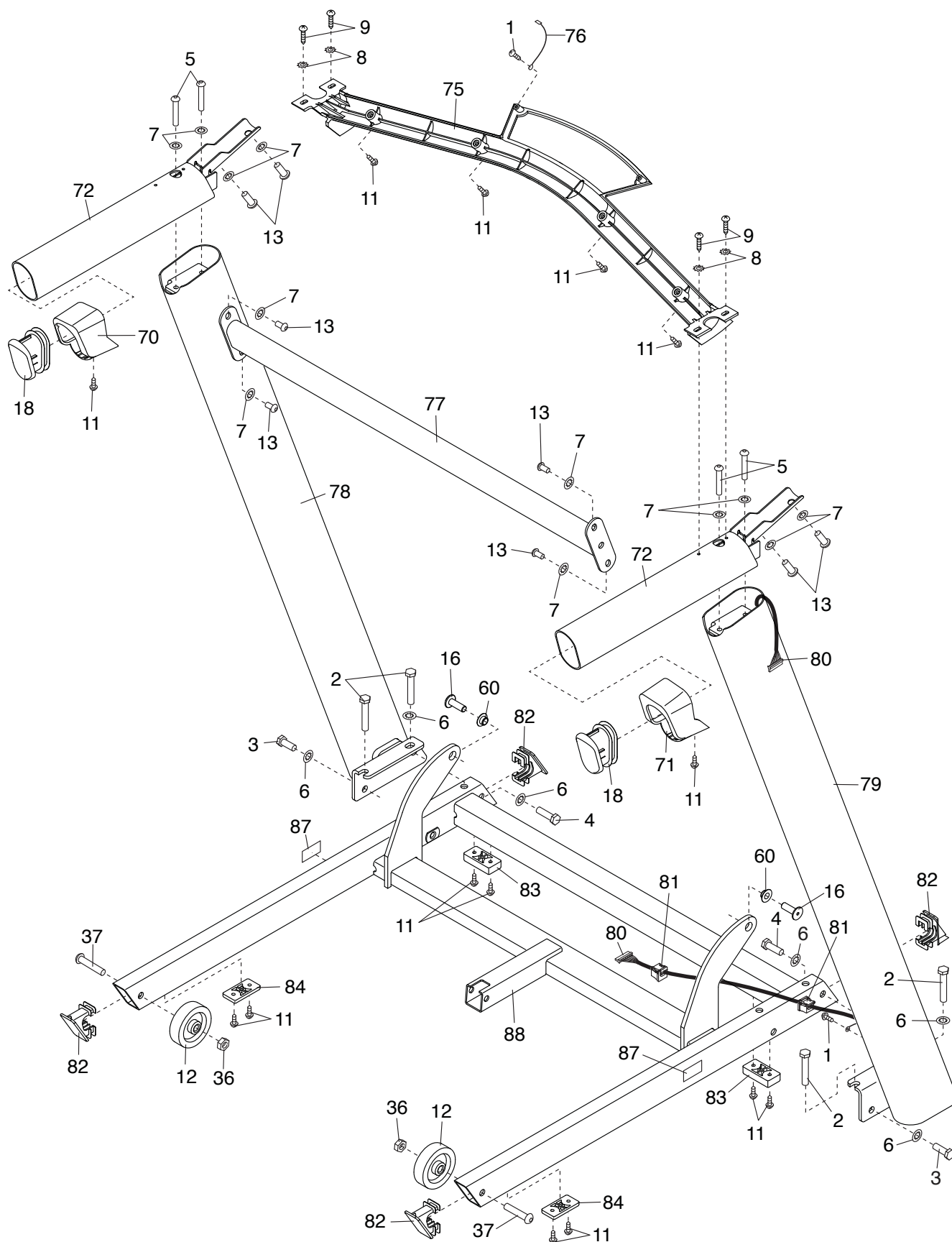
Modell-Nr. NETL79017.1 R0318A

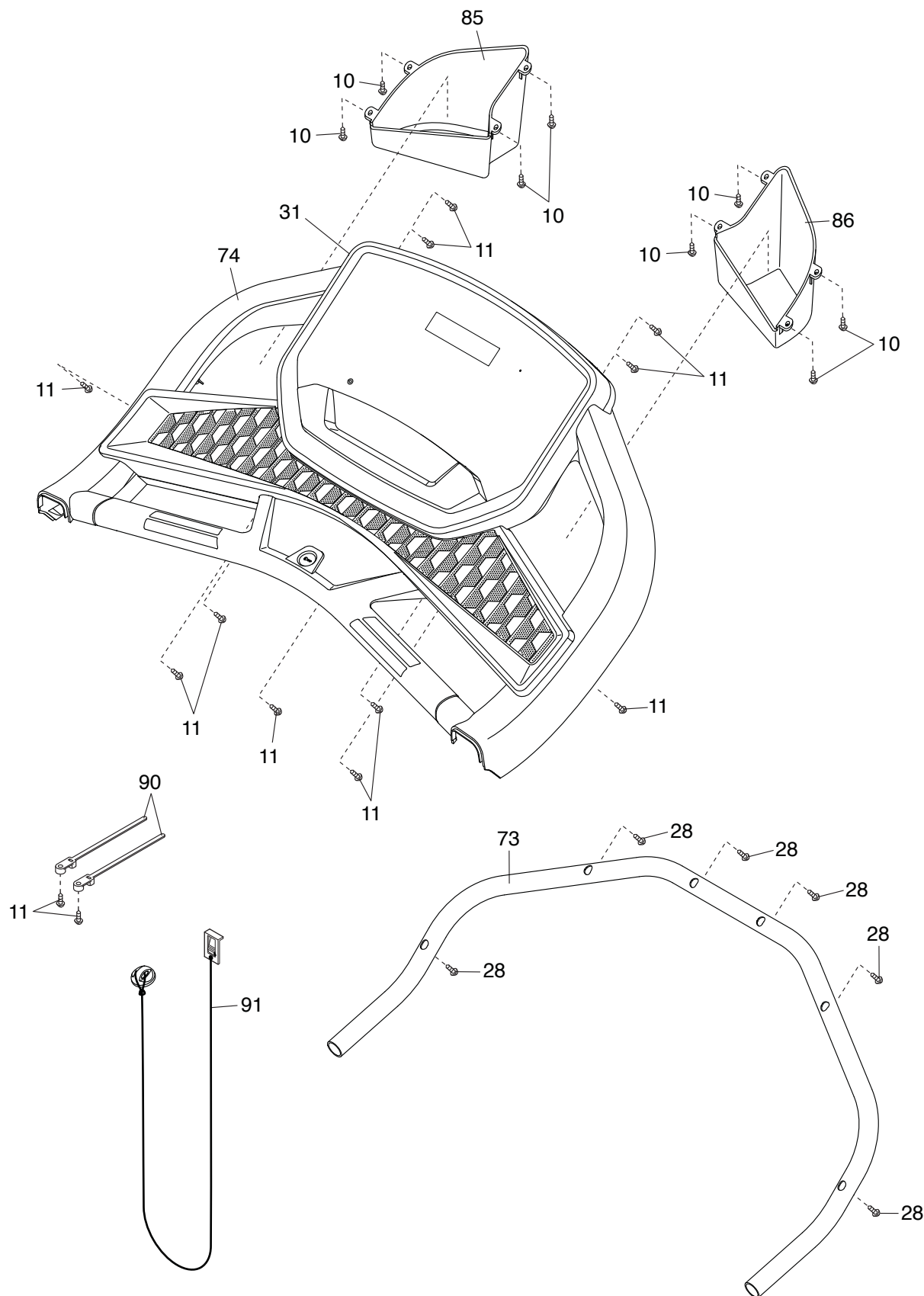




EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL79017.1 R0318A





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

RECYCLING-INFORMATIONEN

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

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

