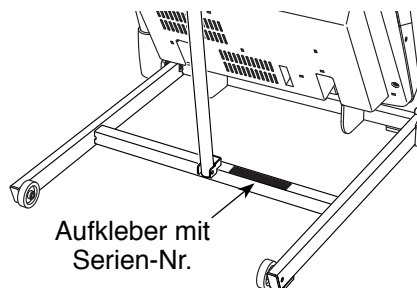


NordicTrack T 7.2

Modell-Nr. NETL79811.2

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

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

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

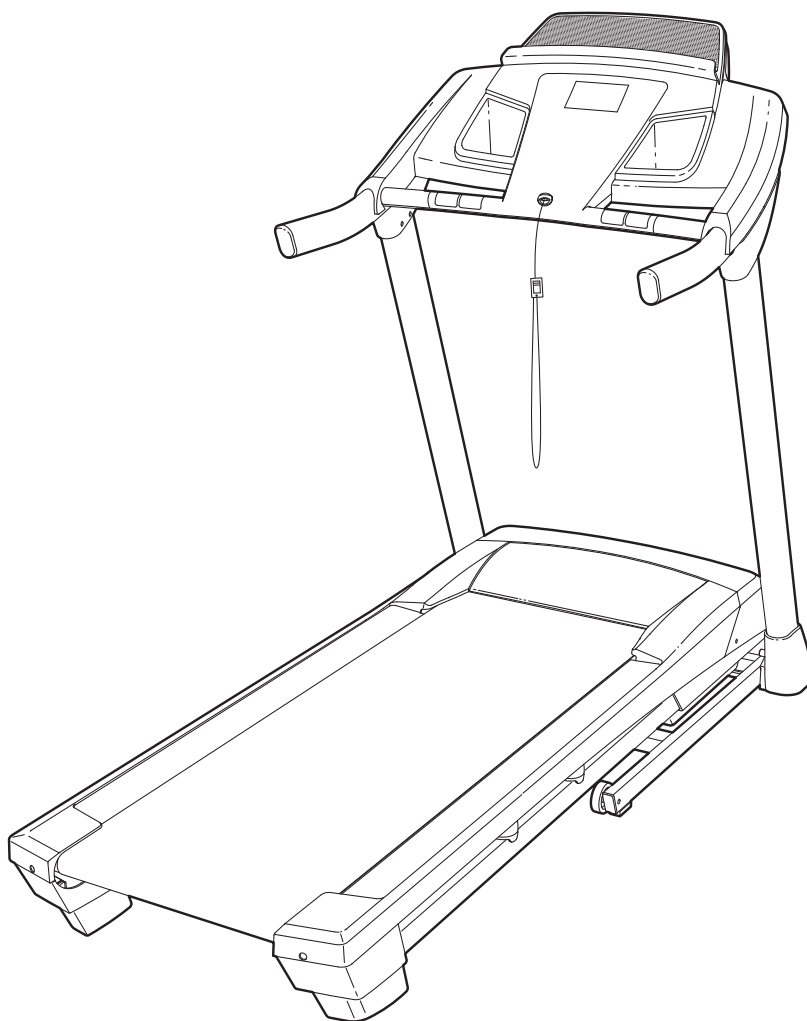
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



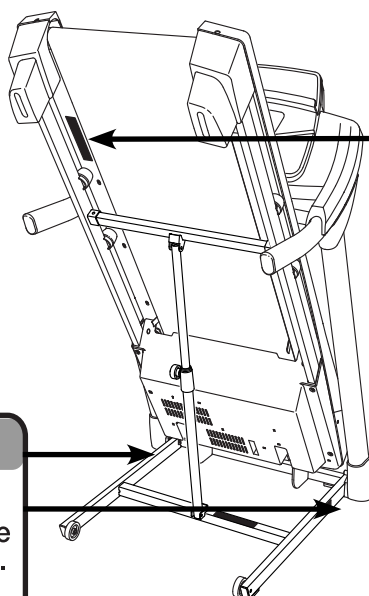
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS	16
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	24
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	25
TRAININGSRICHTLINIEN	28
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Lauftrainers ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 136 kg wiegen (273 dt. Pfund).
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
11. Tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie den Lauftrainer ans Stromnetz anschließen (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 25, falls das Laufband 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 EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.) Tragen Sie immer den Klipp, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

17. Stehen Sie immer auf den Fußleisten wenn Sie das Laufband starten oder anhalten. Halten Sie sich immer an den Haltegriffen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
18. Wenn eine Person am Lauftrainer geht, wird sich der Lautstärkenpegel erhöhen.
19. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom bewegenden Laufband fern.
20. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
21. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
22. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
23. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND

TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer auf eine andere Stelle zu bewegen.

24. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
25. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
26. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
27. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstberater durchgeführt werden.
28. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder sogar 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.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des neuen NORDICTRACK® T7.2 Lauftrainers. Der T7.2 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen

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

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

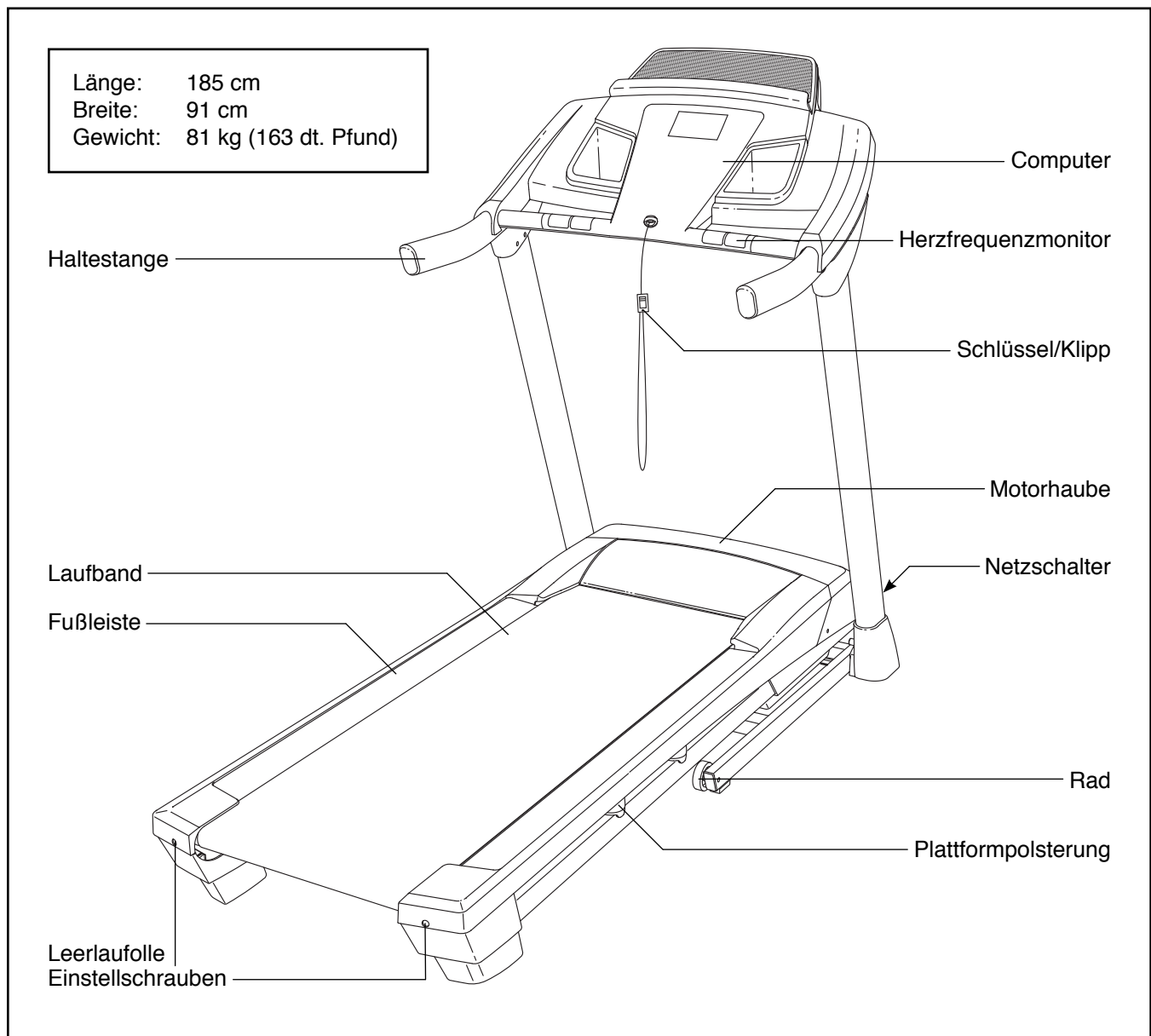
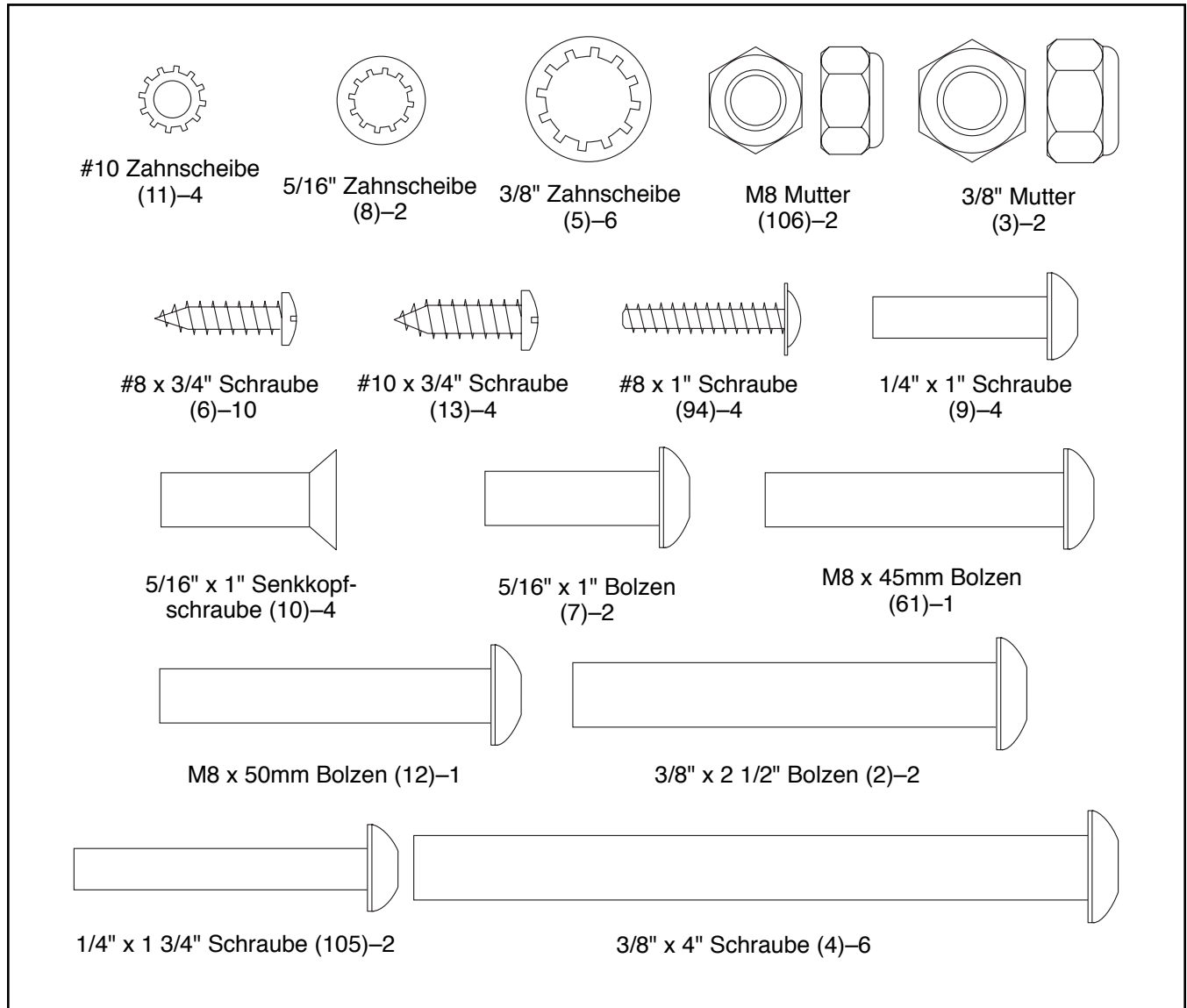


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen werden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie diese mit einem sanften Tuch und einem milden, kratzfreien Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.

- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

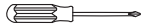
die beigelegten Sechskantschlüssel



einen Schraubenschlüssel



einen Kreuzschlitz-schraubendreher



eine Schere



eine Spitzzange



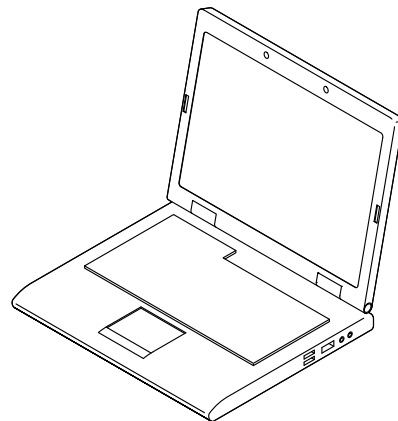
Um Schäden an Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Gehen Sie auf www.iconsupport.eu an Ihrem Computer und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihre Gewährleistung wird aktiviert
- Ihnen Zeit wird gespart, falls Sie je den Kundendienst erreichen müssen
- es erlaubt uns Sie von Upgrades und Angebote zu benachrichtigen

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

1

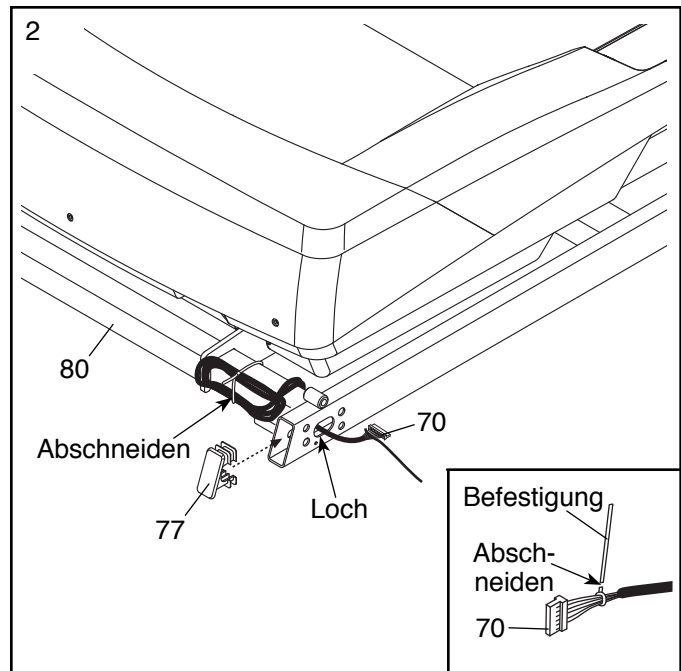


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Finden Sie den Pfostendraht (70), der um das vordere Ende der Basis (80). Schneiden Sie die Plastikbefestigung sicherung des Pfostendrahts (70) ab. Schieben Sie den Pfostendraht in die Basis hinein und ziehen Sie ihn aus dem ange-deuteten Loch heraus.

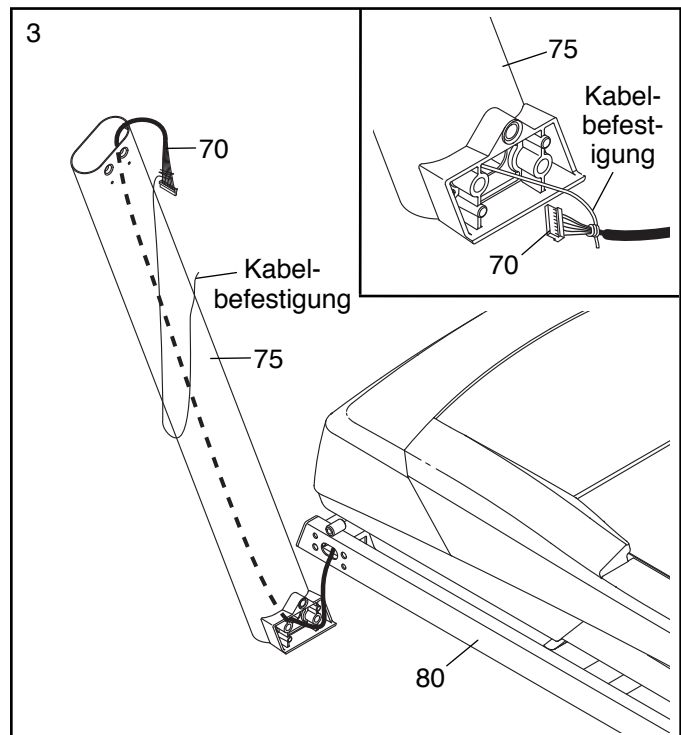
Drücken Sie je eine Basiskappe (77) auf beiden Seiten der Basis (80) auf.

Siehe Detailzeichnung. Schneiden Sie die Plastikbefestigung nahe des Pfostendrahts (70) ab. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts.**



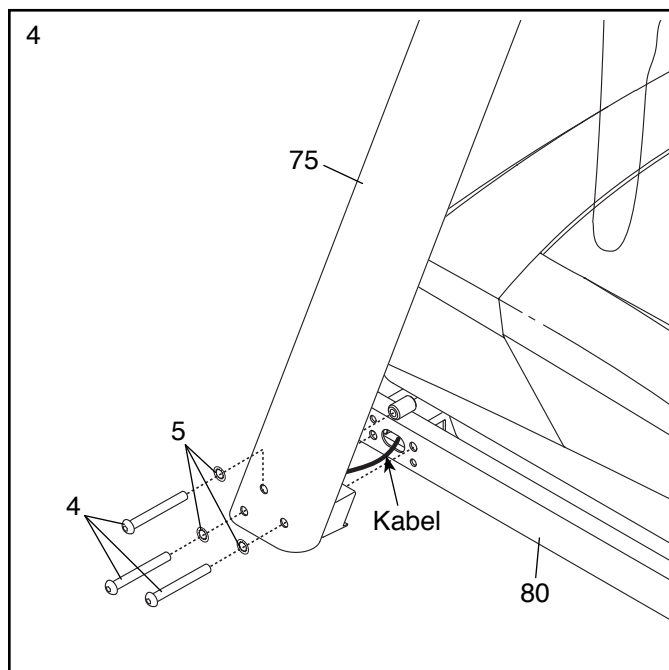
3. Finden Sie den Linken Pfosten (75). Eine zweite Person soll den linken Pfosten an die Basis (80) hinhalten.

Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung innerhalb des Linken Pfostens (75) um das Ende des Pfostendrahts (70). Schieben Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende am linken Pfosten während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung aus dem oberen Ende des linken Pfostens ziehen.



4. Halten Sie den linken Pfosten (75) an die Basis (80) hin. **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.** Ziehen Sie drei 3/8" x 4" Schrauben (4) mit drei 3/8" Zahnscheiben (5) am linken Pfosten und an der Basis leicht an; **ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

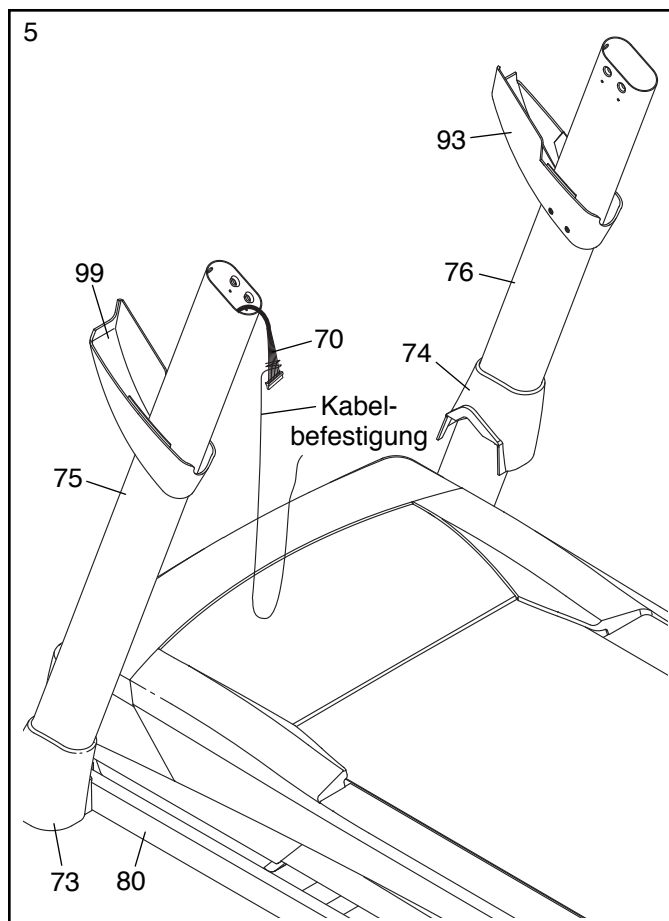
Befestigen Sie den rechten Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.



5. Finden Sie die Linke und die Rechte Basisabdeckung (73, 74). Schieben Sie die beiden Basisabdeckungen auf den Linken und auf den Rechten Pfosten (75, 76), wie abgebildet.

Finden Sie die Linke und die Rechte Pfostenabdeckung (99, 93). Schieben Sie die beiden Pfostenabdeckungen auf den Linken und auf den Rechten Pfosten (75, 76), wie abgebildet.

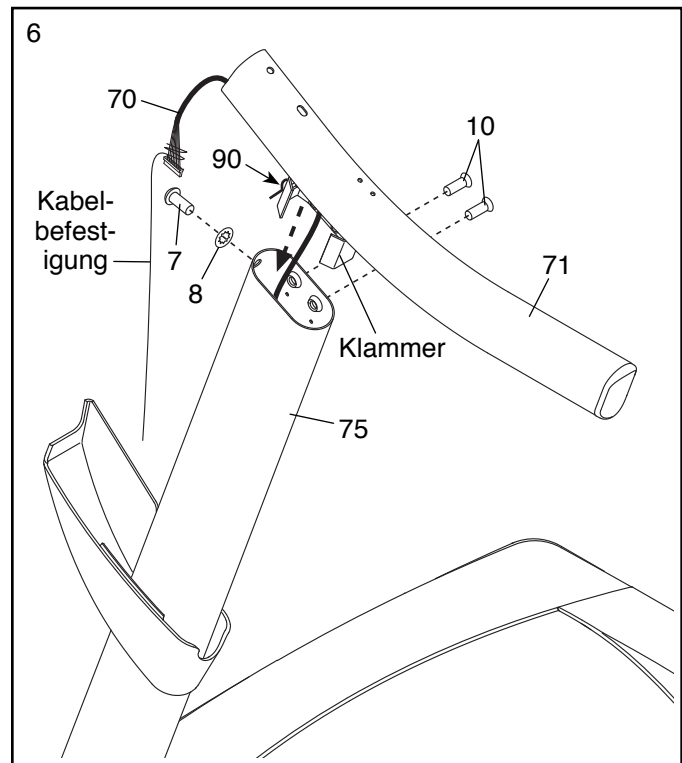
Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (70).



6. Finden Sie die linke Haltestange (71). Entfernen Sie die Befestigung von der 5/16" Käfigmutter (90). Wenn notwendig, drücken Sie die Käfigmutter wieder an seine Stelle.

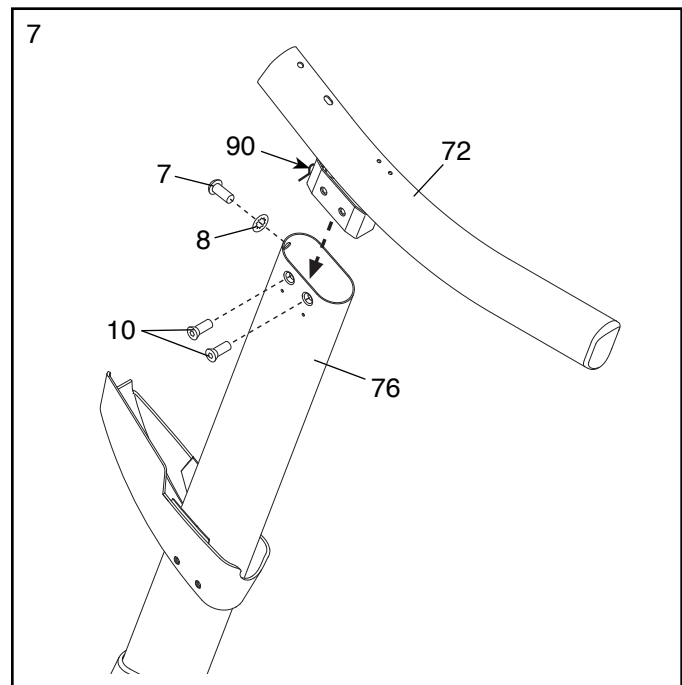
Halten Sie die linke Haltestange (71) an den Linken Pfosten (75) hin. Wickeln Sie die Kabelbefestigung, die sich in der linken Haltestange befindet, um das Ende des Pfostendrahts (70). Ziehen Sie dann den Pfostendraht durch die Klammer unten an der linken Haltestange und aus dem Ende der Haltestange heraus.

Befestigen Sie die linke Haltestange (71) mit einem 5/16" x 1" Bolzen (7), einer 5/16" Zahnscheibe (8) und zwei 5/16" x 1" Flachkopfschrauben (10) am linken Pfosten (75), wie abgebildet. **Ziehen Sie den Bolzen und die Flachkopfschrauben leicht an, aber ziehen Sie diese noch nicht ganz fest.**



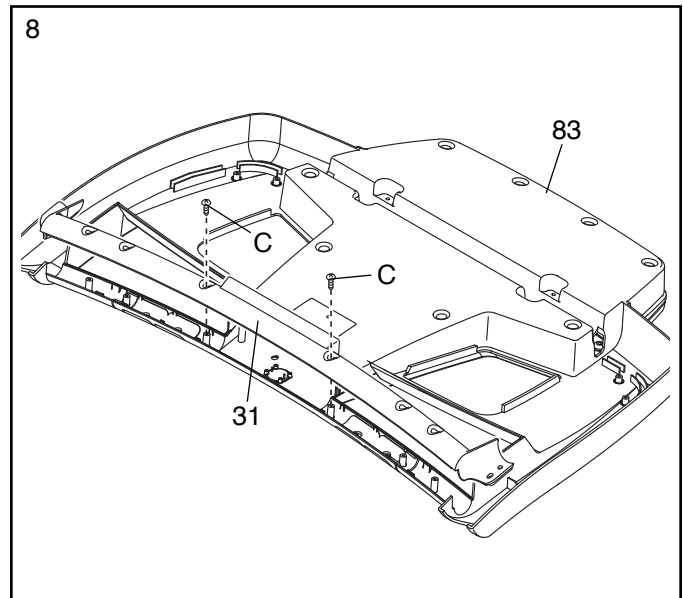
7. Entfernen Sie die Befestigung von der 5/16" Käfigmutter (90) an der rechten Haltestange (73). Wenn notwendig, drücken Sie die Käfigmutter wieder an seine Stelle.

Befestigen Sie die rechte Haltestange (72) mit einem 5/16" x 1" Bolzen (7), einer 5/16" Zahnscheibe (8) und zwei 5/16" x 1" Flachkopfschrauben (10) am rechten Pfosten (76), wie abgebildet. **Ziehen Sie den Bolzen und die Flachkopfschrauben leicht an, aber ziehen Sie diese noch nicht ganz fest.**



8. Legen Sie die Computerbasis (83) mit der Oberfläche nach unten auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen zu vermeiden.

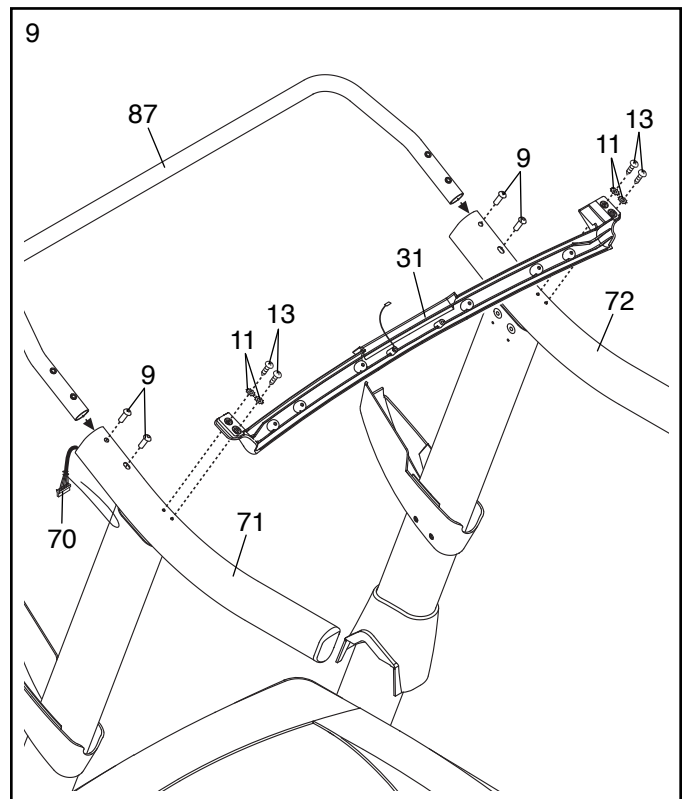
Entfernen Sie die zwei Schrauben (C) von der Pulsquerstange (31). Entfernen Sie nun die Pulsquerstange. Diese Schrauben werden nicht mehr gebraucht.



9. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Pulsquerstange (31) zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (13) nicht zu fest an.**

Richten Sie die Pulsquerstange (31) so aus, wie angedeutet. Ziehen Sie je eine #10 x 3/4" Schraube (13) mit einer #10 Zahnscheibe (11) ganz leicht an beiden Enden der Pulsquerstange und an beiden Haltestangen (71, 72) fest. Machen Sie dasselbe noch einmal an beiden Seiten der Pulsquerstange. **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

Schieben Sie den Computerrahmen (87) in die Haltestangen (71, 72) hinein. Befestigen Sie den Computerrahmen mit vier 1/4" x 1" Schrauben (9). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.** Achten Sie darauf, den Pfostendraht (70) nicht abzuklemmen.

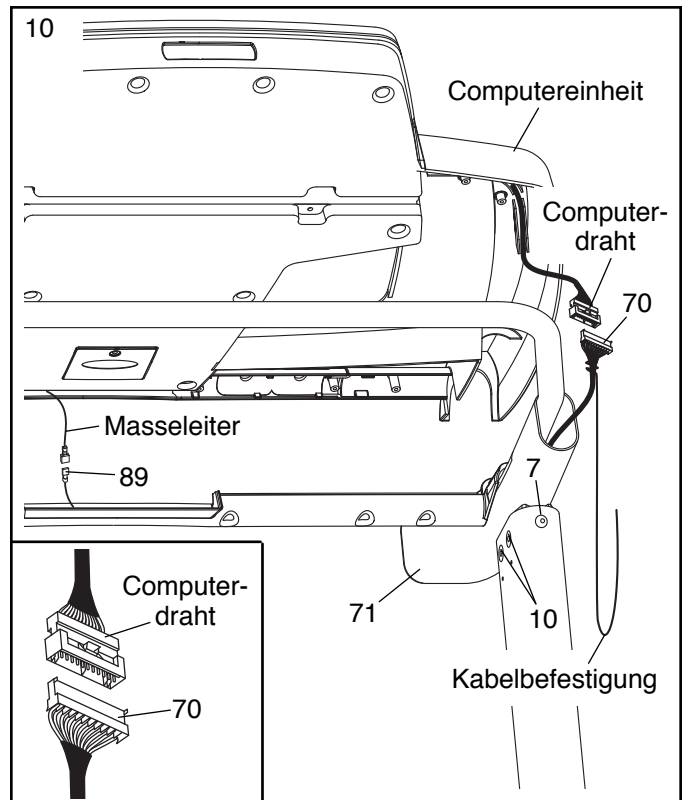


10. Ziehen Sie die beiden 5/16" x 1" Bolzen (7) und die vier 5/16" x 1" Flachkopfschrauben (10) fest (nur eine Seite ist hier abgebildet).

Mithilfe einer zweiten Person halten Sie nun die Computereinheit an die linke Haltestange (71) und an die rechte Haltestange (nicht abgebildet) hin.

Stecken Sie den Erdungsdraht der Computereinheit mit dem Computermasseleiter (89) zusammen.

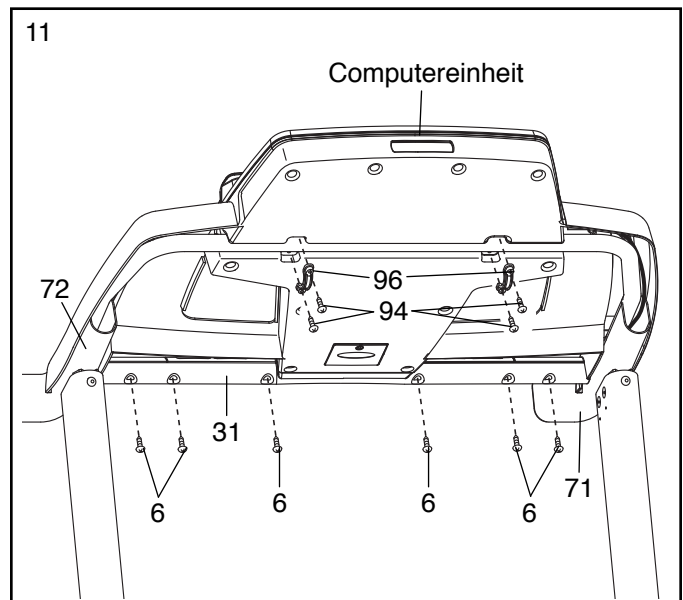
Verbinden Sie den Pfostendraht (70) mit dem Computerdraht. **Siehe Detailzeichnung. Die Verbindungsstücke sollten sich leicht ineinander schieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



11. Legen Sie die Computereinheit auf die linke und die rechte Haltestange (71, 72). **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen.** Schieben Sie den überschüssigen Pfostendraht (nicht abgebildet) in die linke Haltestange und die Masseleiter (nicht abgebildet) in die Computereinheit hinein.

Befestigen Sie die Computereinheit mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (6) an der Pulsquerstange (31). **Ziehen Sie erst alle sechs Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

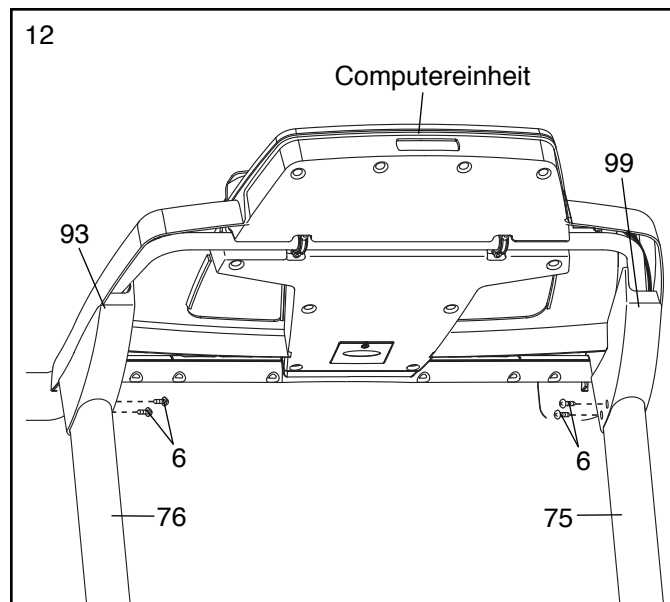
Befestigen Sie die zwei Computerklemmen (96) mit vier #8 x 1" Schrauben (94) an der Computereinheit.



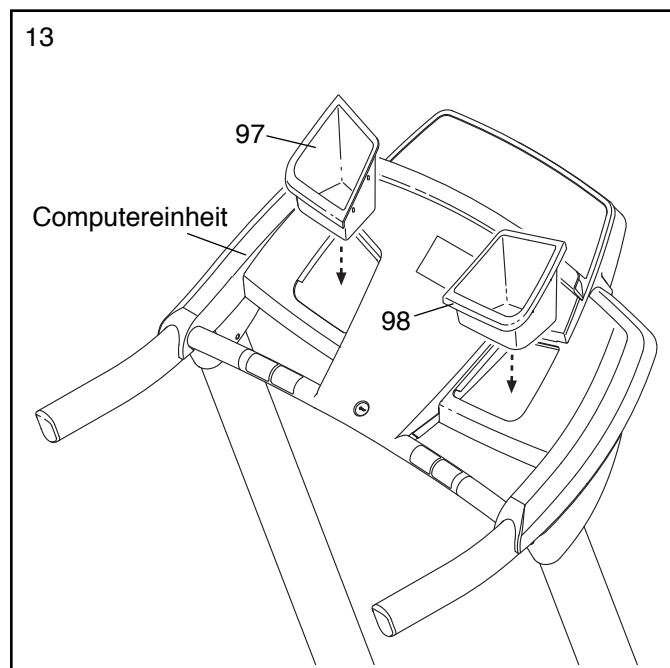
11. Halten Sie die rechte Pfostenabdeckung (93) an die Computereinheit hin. Stimmen Sie die Löcher der rechten Pfostenabdeckung mit den Löchern des rechten Pfostens (76) ab. Befestigen Sie die rechte Pfostenabdeckung mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (6).

Befestigen Sie die linke Pfostenabdeckung (99) am linken Pfosten (75) auf die gleiche Weise.

Siehe Schritt 4. Ziehen Sie jetzt alle sechs 3/8" x 4" Schrauben (4) fest.

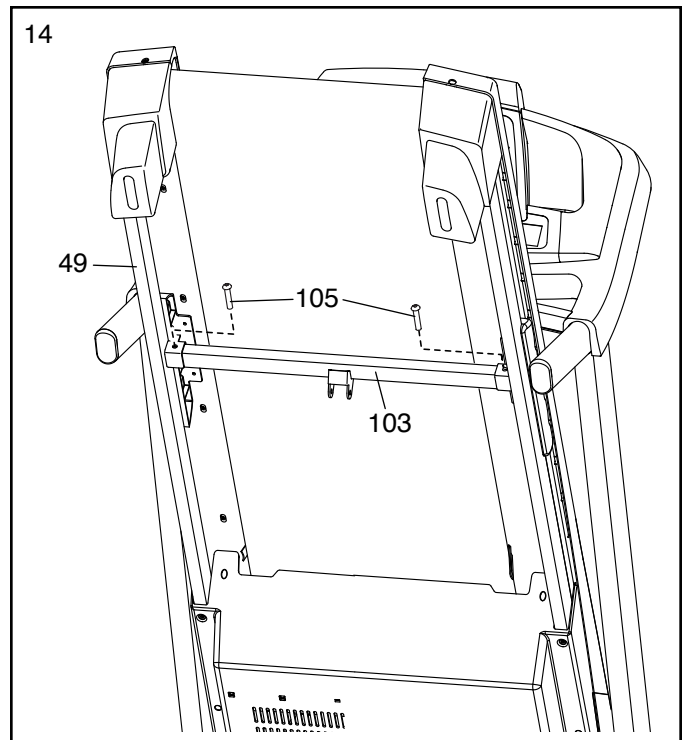


12. Wenn notwendig, drücken Sie nun die linke Ablage (97) und die rechte Ablage (98) in die Computereinheit hinein.



14. Heben Sie den Rahmen (49) auf die angezeigte Position. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

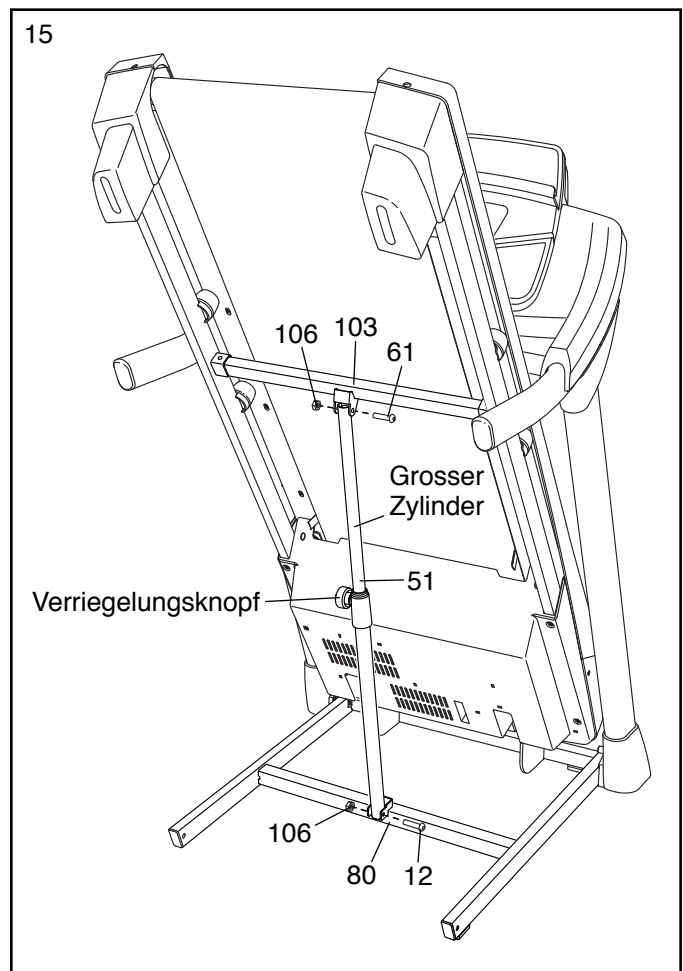
Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange (103) an den Rahmen (49) mit zwei 1/4" x 1 3/4" Schrauben (105).



15. Legen Sie die Lagerungssperre (51) so aus, dass sich der große Zylinder und der Verriegelungsknopf in den angedeuteten Positionen befinden.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (51) an die Basis (80) mit einem M8 x 50mm Bolzen (12) und einer M8 Mutter (106).

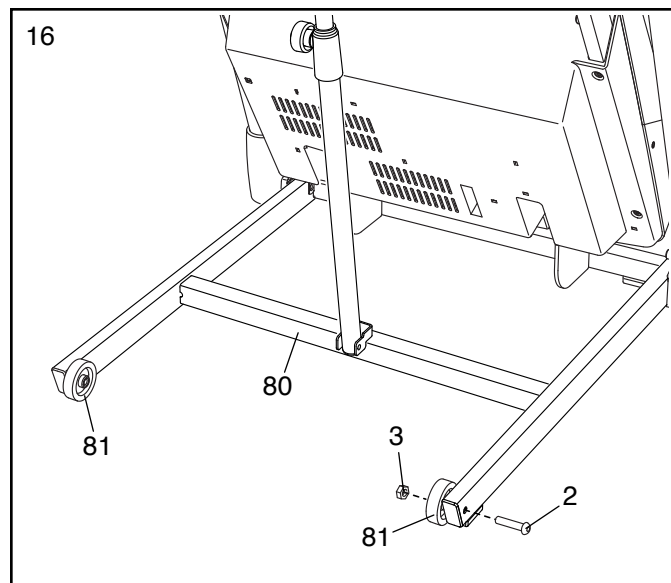
Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (51) an die Verriegelungsquerstange (103) mit einem M8 x 45mm Bolzen (61) und einer M8 Mutter (106).



16. Befestigen Sie ein Rad (81) mit einem 3/8" x 2 1/2" Bolzen (2) und einer 3/8" Mutter (3) an der Basis (80). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht bewegen können.**

Befestigen Sie das andere Rad (81) auf die gleiche Weise auf der anderen Seite der Basis (80).

Lassen Sie den Rahmen (nicht abgebildet) herunter (siehe LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 24).



17. **Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Lauftrainers, dass alle Teile richtig angezogen sind.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Anmerkung: Möglicherweise sind extra Teile im Lieferumfang enthalten. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbandes verwendet (siehe Seite 26 und 27).

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

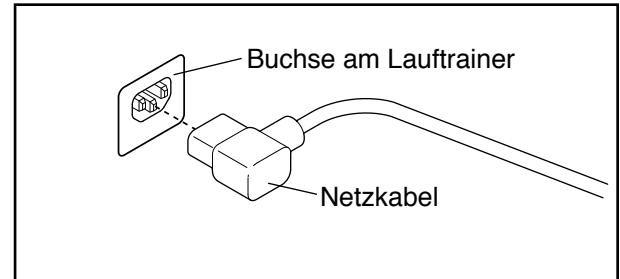
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

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

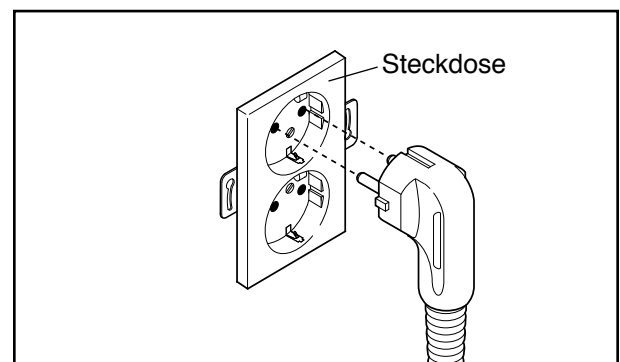
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

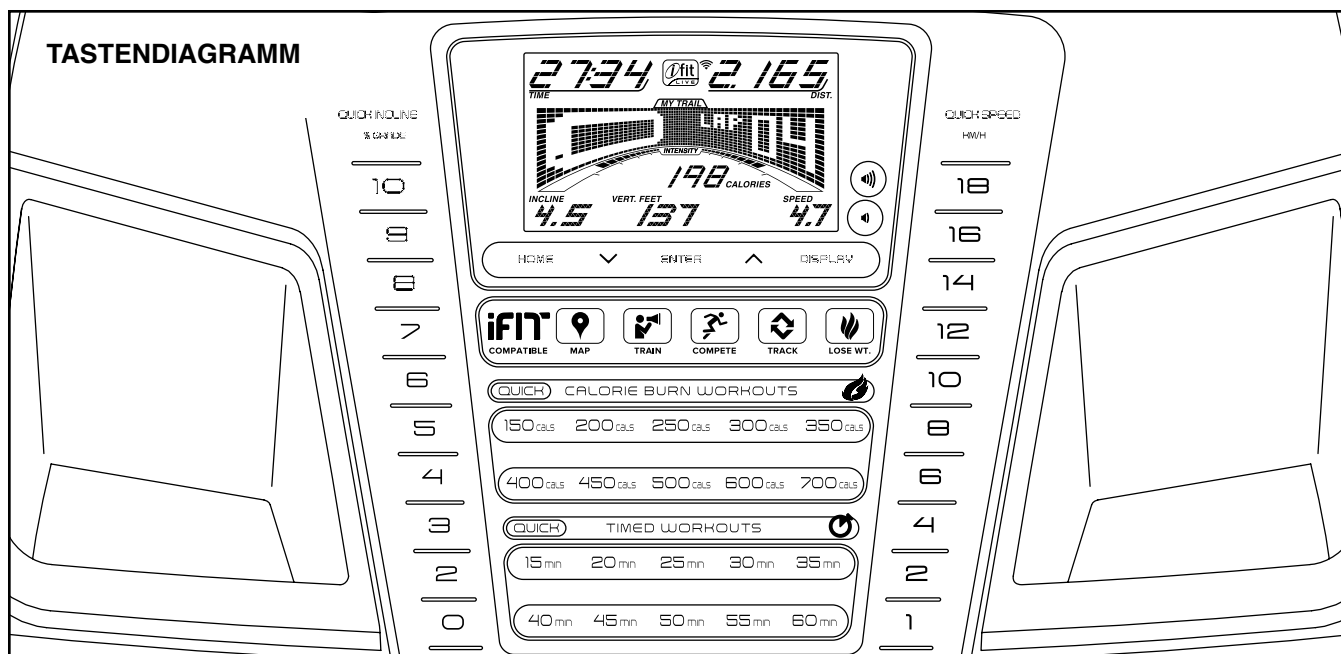
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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



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





WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

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

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihr Training wirksamer und angenehmer machen werden.

Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Man kann mithilfe des Handgriffpulsessers sogar seine Herzfrequenz messen.

Außerdem bietet der Computer zwanzig Onboard-Workouts an—zehn Schnell-Kalorienverbrennungsworkouts und zehn Schnell-Zeitworkouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Der Computer bietet auch einen iFit-Modus an, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein zusätzlich erhältliches iFit-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Modul können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Ergebnisse

verfolgen, mit anderen Läufern um die Wette rennen und viele andere Funktionen in Anspruch nehmen. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Während des Trainings kann man auch durch die ausgezeichneten Lautsprecher des Computers seine Lieblingsmusik anhören oder ein Hörbuch genießen.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 18. **Um den manuellen Modus zu benutzen**, siehe Seite 18. **Um die Stereoanlage zu benutzen**, siehe Seite 20. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 22. **Um den Informationsmodus zu benutzen**, siehe Seite 23.

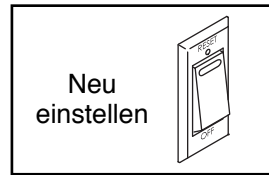
WICHTIG: Falls sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befindet, entfernen Sie diese. **Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden**, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. **Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers**, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 27).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit angegeben wird oder um die Maßeinheit zu ändern, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

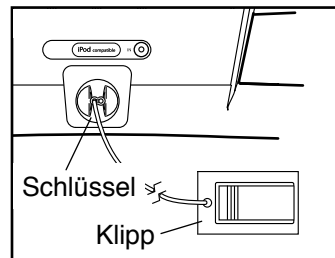
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Der Netzschalter befindet sich in der Nähe des Netzkabels am Lauftrainer. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Reset (Entstör)-position befindet.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, um den Demo-Modus auszuschalten.

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 den



Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer abziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen. Anmerkung: Wenn man den Schlüssel zum ersten Mal in den Computer einschiebt, hebt sich die Neigung automatisch auf den höchsten Grad an, um dann von selbst auf den niedrigsten Grad zurückzukehren.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS links.

2. Stellen Sie den manuellen Modus ein.

Nach Einstecken des Schlüssels befindet sich der Computer immer im manuellen Modus. Hat man ein voreingestelltes Programm gewählt, muss man den Schlüssel entfernen und ihn dann erst wieder einschieben.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste, die Speed (Geschwindigkeits)-taste zuname oder eine der nummerierten Schnell-Geschwindigkeitstasten.

Wenn Sie die Start- oder die Speed taste zuname drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbandes wie gewünscht, indem Sie die Geschwindigkeits zuname oder Verzögerungstaste drücken. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h; wenn Sie die Taste länger gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Wenn Sie eine der nummerierten Quick Speed (Schnell-Geschwindigkeits)-tasten drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeit erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop (Stopp)-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Geschwindigkeitserhöhungstaste.

4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigung)-Auf- oder -Ab-Taste oder eine der nummerierten Quick Incline (Schnell-Neigungs)-tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis sie die gewünschte Neigungsstufe erreicht hat.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

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

- die vergangene Zeit
- die Distanz, die man gegangen oder gelaufen ist
- die Workoutintensität
- die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben
- der Neigungsgrad des Lauftrainers
- die Höhe, die man aufgestiegen ist
- die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6 auf Seite 20)
- die Matrix

Die Matrix bietet mehrere Display-Tabulatoren an. Drücken Sie die Auf-und-Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe)-taste oder die Display-Taste, bis der gewünschte Tabulator aufscheint.

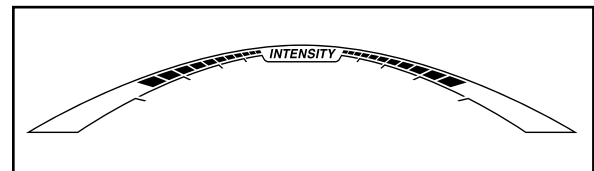
Der Incline (Neigungs)-Tabulator wird einen Querschnitt der Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Am Ende jeder Minute erscheint ein neuer Abschnitt.

Der Speed (Geschwindigkeits)-Tabulator wird einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

Der Mein-Pfad-Tabulator wird eine Bahn anzeigen, die 400 m darstellt. Während des Trainings gibt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Der Mein-Pfad-Tabulator wird auch die Anzahl an Runden anzeigen, die Sie vollendet haben.

Der Kalorien-Tabulator wird die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die während des Abschnitts verbraucht wurden. Anmerkung: Wählt man den Kalorien-Tabulator, dann gibt das Kaloriendisplay die ungefähre Anzahl von Kalorien, die pro Stunde verbraucht werden, an.

Während des Trainings gibt die Intensity Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an.



Drücken Sie die Home (Ausgangs)-taste, um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, um das Standardmenü einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Home-taste.

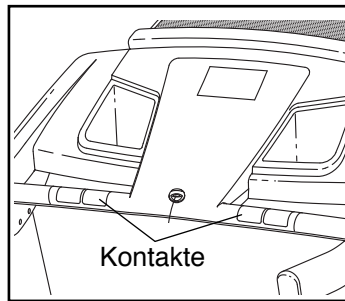
Wenn ein drahtloses iFit-Modul am Netz angeschlossen wurde, dann zeigt das Funksymbol die Stärke Ihres Signals oben am Display an. Vier Bogen sind ein Zeichen voller Signalstärke.



Um die Displays neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor dem Gebrauch des Pulsmessers, falls es notwendig ist. Benutzen Sie den Pulsmesser nur mit sauberen Händen.



Um den Puls zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Kontakte an der Haltestange ca. 10 Sekunden lang ohne **dabei die Hände zu bewegen**. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol am Kalorien-Display jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Zur besten Ablesung der Herzfrequenz lassen Sie die Hände noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang auf den Kontakten aufliegen.**

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

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie die Stopp-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man den Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenklappt, sonst kann der Lauftrainer beschädigt werden.** Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die AUS-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um während des Trainings Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers zu spielen, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players oder anderen persönlichen Audio-Player. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Um ein Audiokabel zu kaufen, wenden Sie sich an Ihren Elektrofachhändler.**

Drücken Sie nun die persönlichen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem persönlichen Audio-Player ein oder benutzen Sie die Lautstärke-Tasten am Computer.

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

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout zu verwenden, drücken Sie eine der Quick Calorie Burn Workouts (Schnell-Kalorienverbrennungsworkouts)-Tasten oder eine der Quick Timed Workouts (Schnell-Zeitenworkouts)-Tasten.

Hat man ein Onboard-Workout eingestellt, dann gibt das Display die Länge des Workouts, die Distanz, den Namen, die maximale Geschwindigkeitseinstellung und die maximale Neigungseinstellung an. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts auf der Matrix erscheinen. Falls man ein Kalorien-Workout eingestellt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

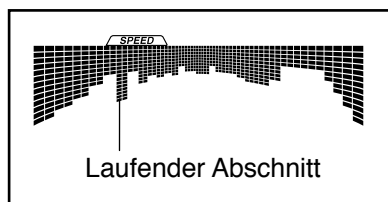
3. Beginnen Sie mit dem Workout.

Drücken Sie die Starttaste oder die Speed (Geschwindigkeits)-taste zuname, um das Programm zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

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

Während des Workouts werden die Querschnitte auf den Geschwindigkeits- und Neigung-

stabilatoren Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt



am Querschnitt zu blinken. Falls eine andere Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung anpassen.

Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts am Display blinkt und die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung der laufenden Einheit zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten jederzeit manuell verändern. **Wenn aber die nächste Einheit beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Werte jener Einheit ein.**

Man kann das Workout auch jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie einfach die Starttaste oder die Speedtaste zuname. Das Laufband wird sich mit 2 km/h bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen dieser Einheit an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Das Display gibt die verbleibende Zeit anstatt der vergangenen Zeit an.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

BENUTZEN EINES iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout einzustellen, braucht man das zusätzlich erhältliche iFit-Modul. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man braucht auch einen Computer mit einem USB-Anschluss und einer Internet-Verbindung. Man braucht außerdem Zugang zu einem Funknetz mit einem 802.11b/g/n Router. Im Router muss SSID broadcast eingeschaltet sein (versteckte Netze werden nicht unterstützt). Zusätzlich muss man bei iFit.com Mitglied sein.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Schieben Sie das iFit-Modul in den Computer hinein.

Um das iFit-Modul in den Computer hineinzuschieben, folgen Sie den Instruktionen, die im Lieferumfang des iFit-Moduls enthalten sind.

WICHTIG: Um den Vorschriften für Belastungsanforderungen nachzukommen, müssen Antenne und Sender des iFit-Moduls mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein und dürfen nicht mit irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender verbunden werden.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe)-taste um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout einzustellen, drücken Sie eine der iFit-Tasten. Manche Programme kann man erst dann herunterladen, wenn man sie erst auf seinem Verzeichnis auf iFit.com auflistet.

Um ein iFit-Workout, das sich in Ihrem Verzeichnis befindet, herunterzuladen, drücken Sie die Taste für den Tabulator Map (Karte), Train (Training) oder Lose Wt. (Gewichtsverlust), um das nächste sich in Ihrem Verzeichnis befindende Workout dieser Art herunterzuladen. Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, drücken Sie die Compete (Wettbewerb)-Taste.

Um ein iFit-Workout zu wiederholen, das man erst vor kurzem von seinem Verzeichnis heruntergeladen hat, drücken Sie erst die Track (Laufbahn)-taste. Benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten um das gewünschte Workout auszuwählen. Drücken Sie die Enter (Eingabe)-taste, um das Programm zu starten.

Anmerkung: Manche Programme kann man erst dann herunterladen, nachdem man sie auf seinem Verzeichnis auf iFit.com aufgelistet hat.

Mehr Information zu den iFit-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, dann zeigt das Display die Dauer des Workouts, die Distanz, die Sie gehen oder laufen werden, und die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie dabei verbrauchen werden, an. Das Display könnte auch den Namen des Workouts anzeigen. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout eingestellt haben, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

Anmerkung: Jede iFit-Taste kann auch zwei Demo-Workouts aktivieren. Um die Demo-Workouts zu benutzen, entfernen Sie das iFit-Modul vom Computer und drücken Sie eine der iFit-Tasten.

5. Fangen Sie mit dem Workout an.

Siehe Schritt 3 auf Seite 21.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten.

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Speed (Geschwindigkeits)-taste zunahme. Das Laufband wird sich zunächst mit der Geschwindigkeit der ersten Einheit des Workouts bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

Während eines Wettbewerb-Workouts zeigt der Wettbewerbs-Tabulator Ihren Fortschritt im Wettrennen an. Während Sie um die Wette laufen, wird die oberste Linie in der Matrix anzeigen welche Distanz Sie schon hinter sich haben. Die anderen Linien zeigen Ihre Top-vier Konkurrenten an. Das Ende der Matrix stellt das Ende des Wettlaufs dar.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

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

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der Übersicht über die Lauftrainer-Information gibt und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

1. Stellen Sie den Informationsmodus ein.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopp-Taste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie dann die Stopp-Taste los. Wenn der Informationsmodus eingestellt ist, erscheinen am Display die folgenden Informationen:

Das Zeit-Display wird die gesamte Anzahl an Stunden anzeigen, die der Lauftrainer in Betrieb war.

Das Distanz-Display wird die gesamte Anzahl an Kilometern (oder Meilen) anzeigen, die sich das Laufband bewegt hat.

Der untere Abschnitt des Displays wird den Status des iFit-Moduls anzeigen. Falls ein iFit-Modul angeschlossen ist, scheinen am Display die Worte WIFI MODULE auf. Ist ein USB-Modul angeschlossen, erscheinen am Display die Worte USB/SD MODULE. Ist kein Modul angeschlossen, dann erscheinen am Display die Worte NO IFIT MODULE.

2. Stellen Sie einen der Zusatzbildschirme ein.

Im Informationsmodus stellt die Matrix verschiedene Bildschirme zur Wahl. Mithilfe der Verminderungstaste neben der Enter (Eingabe)-taste kann man die folgenden Bildschirme wählen:

EINHEITEN—Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Eingabetaste. Um die Distanz in Meilen abzurufen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometer abzurufen, wählen Sie METRIC.

DEMO—Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die

Entstörposition schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort ON. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Eingabetaste.

KONTRAST—Der Kontrast am Display kann mit den Incline (Neigungs)-Auf- und -Ab-Tasten reguliert werden.

Ist ein Modul angeschlossen, dann kann man auch die folgenden Bildschirme wählen:

STIMME DES TRAINERS—Um die Stimme des persönlichen Trainers ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-taste.

Ist ein iFit-Modul angeschlossen, dann kann man auch die folgenden Bildschirme wählen:

STANDARDMENÜ—Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Computer einstecken oder die Home (Ausgangs)-taste drücken. Drücken Sie die mehrmals Eingabetaste, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

WLAN-STATUS ÜBERPRÜFEN—Drücken Sie die Enter-taste, um den Status des iFit-Moduls zu prüfen. Das untere Display wird die Zahl der Softwareversion angeben, das SSID des Netzes, die Kodierungstypen, den Anschlussstatus, die Signalstärke des WLAN, die Internet-Adresse des Moduls, die Anzahl gemeldeter Benutzer und deren Namen, die Resultate der Domännennamensuche und den Status des iFit-Servers.

DATEN SENDEN/EMPFANGEN—Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Enter-taste. Wenn der Prozess zu Ende ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE am Display.

3. Steigen Sie aus dem Informationsmodus aus.

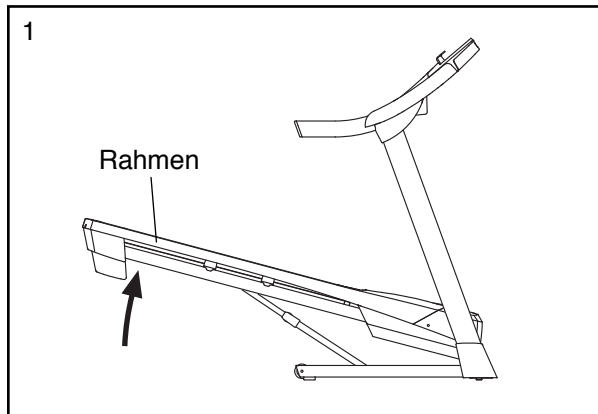
Um aus dem Informationsmodus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

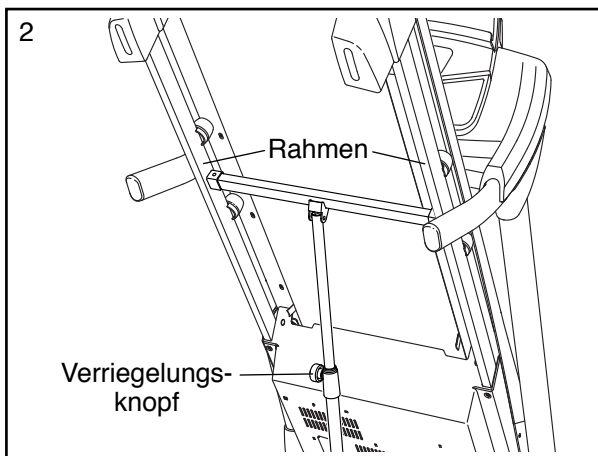
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

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

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle, die durch den Pfeil markiert ist, fest. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfübleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**



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

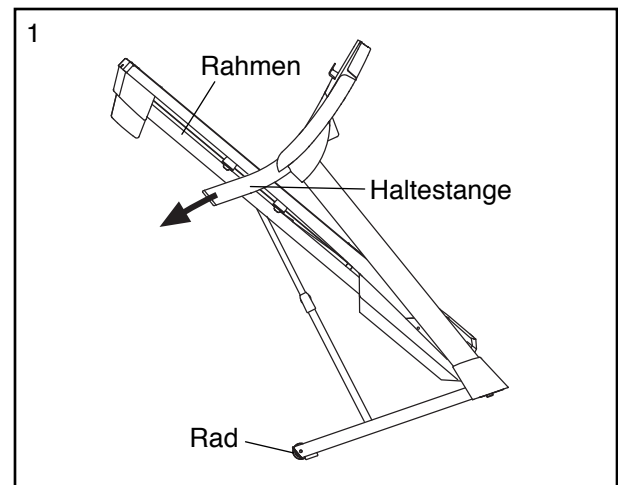


Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in der Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

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



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

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

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

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

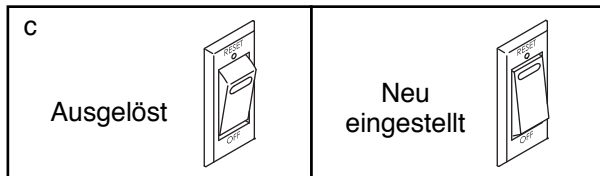
Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Schalten Sie als erstes den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Wischen Sie die äußeren Teile des Lauftrainers mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife ab. **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 Lauftrainerprobleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Schritten beheben. Finden Sie das passende Symptom und folgen Sie den aufgelisteten 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 richtig geerdete Steckdose eingesteckt wurde (siehe Seite 16). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein drei-ädriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel 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, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

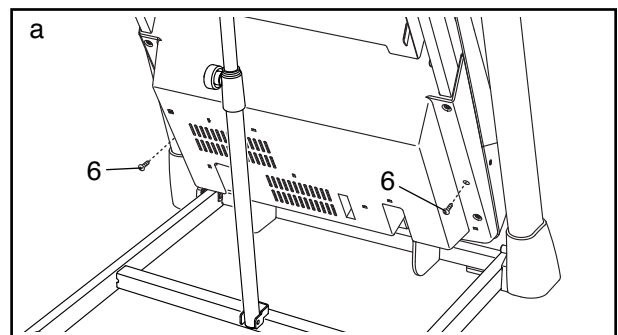
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und stecken Sie ihn erneut ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

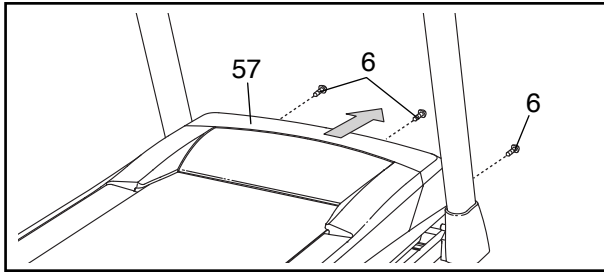
- Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 23, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

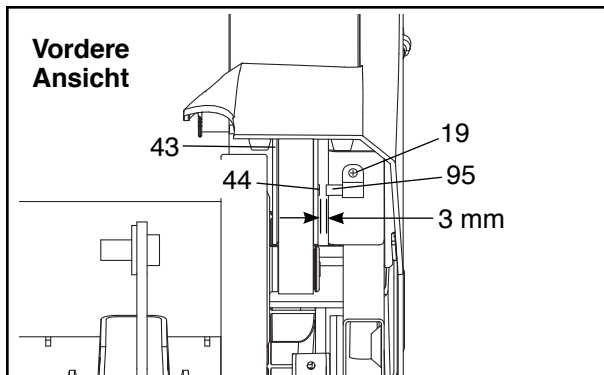
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Klappen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 24). Entfernen Sie nun die zwei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (6).



Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 24). Entfernen Sie die drei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (6). Nehmen Sie die Motorhaube (57) nun vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membraneschalter (95) und den Magneten (44) auf der linken Seite der Rolle (43). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membraneschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membraneschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (19), bewegen Sie den Membraneschalter ein wenig und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Anschließend befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den fünf #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet) wieder. Lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.

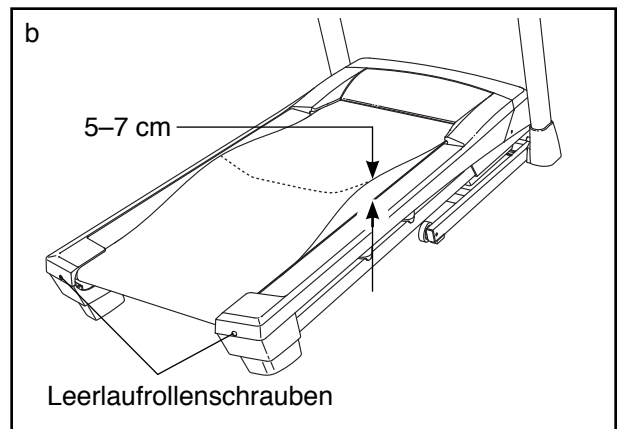


SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stopp- und die Speed (Geschwindigkeits)-taste zunahme niedergedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie die Stopp-Taste und dann die Neigung-Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch nicht kalibriert sein, drücken Sie noch einmal die Stopp-Taste und dann die Neigungs-Auf- oder -Ab-Taste. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

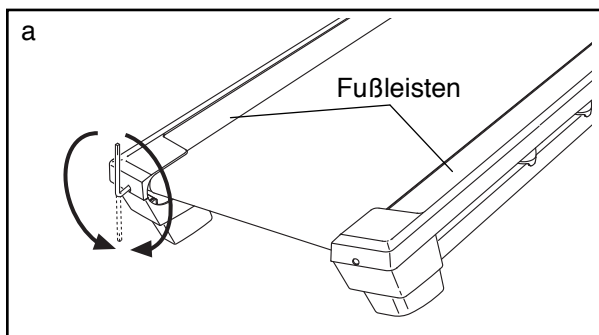
- Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein drei-ädriges Kabel von 1 mm² Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



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

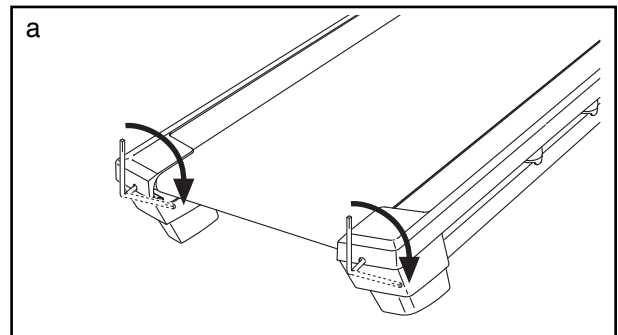
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

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



SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

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



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

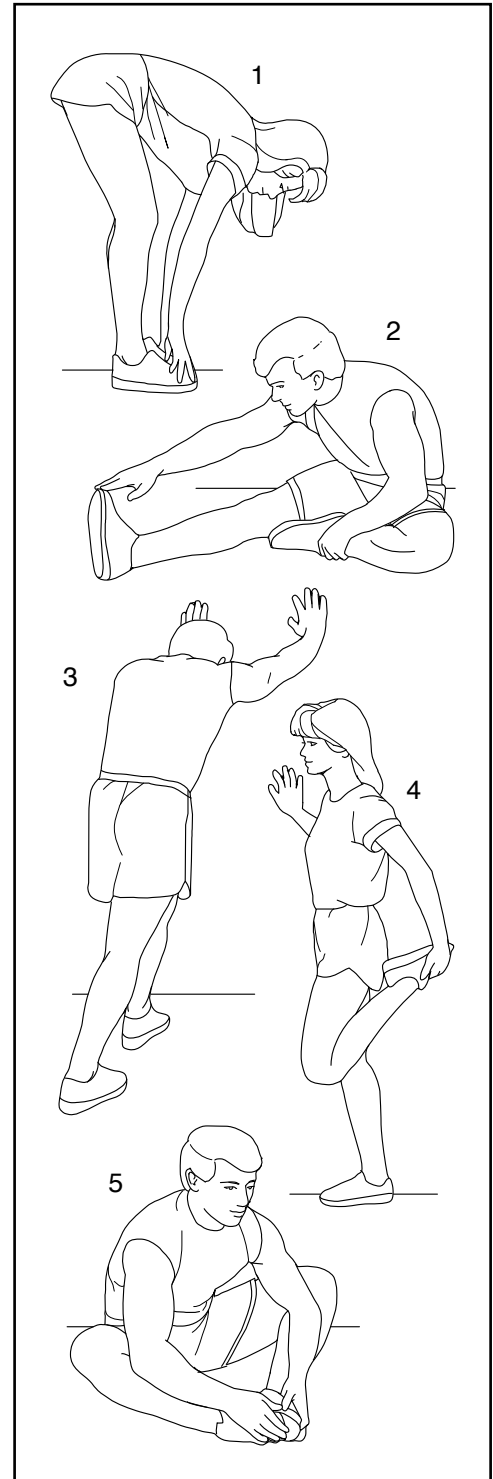
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



TEILELISTE

Modell-Nr. NETL79811.2 R0115A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	10	#8 x 1/2" Erdungsschraube	51	1	Lagerungssperre
2	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen	52	1	Rechter, hinterer Fuß
3	2	3/8" Mutter	53	1	Linker, hinterer Fuß
4	6	3/8" x 4" Schraube	54	6	#8 x 1/2" Schraube
5	6	3/8" Zahnscheibe	55	1	Filterklammer
6	36	#8 x 3/4" Schraube	56	1	Leerlaufrolle
7	2	5/16" x 1" Bolzen	57	1	Motorhaube
8	2	5/16" Zahnscheibe	58	2	Neigungsrahmenabstandhalter
9	4	1/4" x 1" Schraube	59	1	Neigungsrahmen
10	4	5/16" x 1" Senkkopfschraube	60	1	Neigungsmotor
11	4	#10 Zahnscheibe	61	1	M8 x 45mm Bolzen
12	1	M8 x 50mm Bolzen	62	1	Steuerung
13	4	#10 x 3/4" Schraube	63	3	Kabelbefestigung
14	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	64	1	Bodenschalenplatte
15	2	3/8" x 1 3/8" Bolzen	65	1	Netzschalter
16	2	1/2" x 2 1/4" Bolzen	66	1	Netzkabel
17	2	1/2" Mutter	67	1	Drahtöse
18	3	Haubenklipp	68	1	Bodenschale
19	17	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	69	2	Pfostenkappe
20	2	3/8" x 1 1/2" Bolzen	70	1	Pfostendraht
21	4	3/8" Kontermutter	71	1	Linke Haltestange
22	2	Neigungsmotor-Abstandhalter	72	1	Rechte Haltestange
23	2	1/4" x 3/8" Schraube	73	1	Linke Basisabdeckung
24	4	Riemenführungsschraube	74	1	Rechte Basisabdeckung
25	2	5/16" x 1 1/4" Bolzen	75	1	Linker Pfosten
26	2	5/16" Flanschmutter	76	1	Rechter Pfosten
27	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen	77	4	Basiskappe
28	2	5/16" Unterlegscheibe	78	2	Warnungsaufkleber
29	2	5/16" Mutter	79	4	Basispolster
30	1	1/4" Schutzblechunterlegscheibe	80	1	Basis
31	1	Pulsquerstange	81	2	Rad
32	1	1/4" x 1 3/4" Schraube	82	1	Schlüssel/Klipp
33	8	#8 x 1" Bohrschraube	83	1	Computerbasis
34	5	#8 Zahnscheibe	84	1	Modulgehäuse
35	1	Filter	85	2	Motorbuchse
36	4	Plattformpolsterung	86	1	Computer
37	1	Linke Fußleiste	87	1	Computerrahmen
38	1	Riegel-Warnungsaufkleber	88	1	Zugangsdeckel
39	1	Laufplattform	89	1	Computermasseleiter
40	1	Laufband	90	2	5/16" Käfigmutter
41	2	Riemenführung	91	2	Computerkabelbefestigung
42	2	Gummiabstandhalter	92	1	Motoren-Isolator
43	1	Antriebsrolle/Rolle	93	1	Rechte Pfostenabdeckung
44	1	Magnet	94	4	#8 x 1" Schraube
45	1	Membranenschalter-Klemme	95	1	Membranenschalter
46	1	Antriebsmotorriemen	96	2	Computerklemme
47	1	Antriebsmotor	97	1	Linke Ablage
48	2	Rahmen-Abstandshalter	98	1	Rechte Ablage
49	1	Rahmen	99	1	Linke Pfostenabdeckung
50	1	Rechte Fußleiste	100	2	Basispolsterabstandhalter

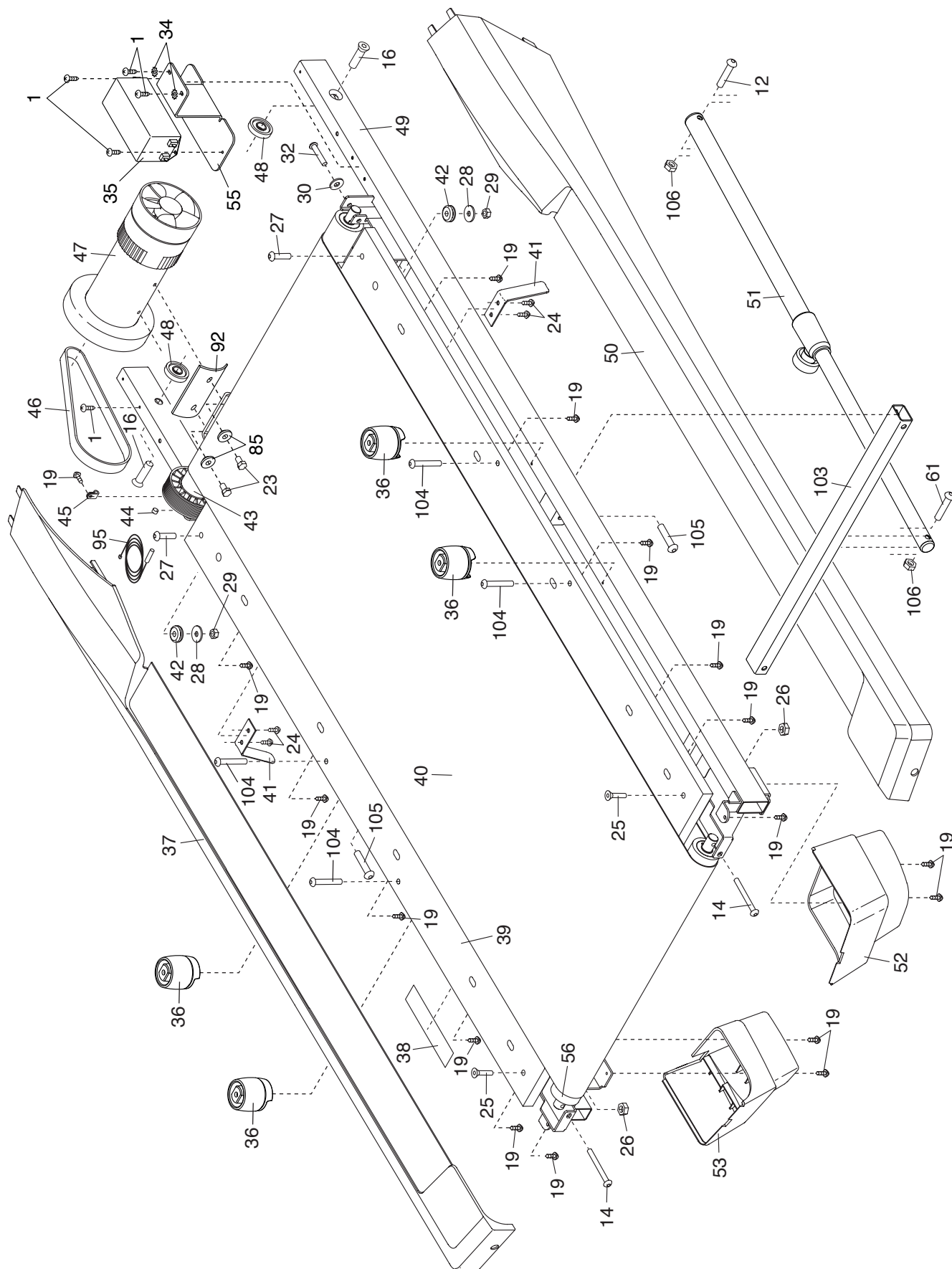
Nr.	Anzahl	Beschreibung
-----	--------	--------------

101	1	Erdungsklammer
102	1	Steckdose
103	1	Verriegelungsquerstange
104	4	1/4" x 1 1/4" Schraube

Nr.	Anzahl	Beschreibung
-----	--------	--------------

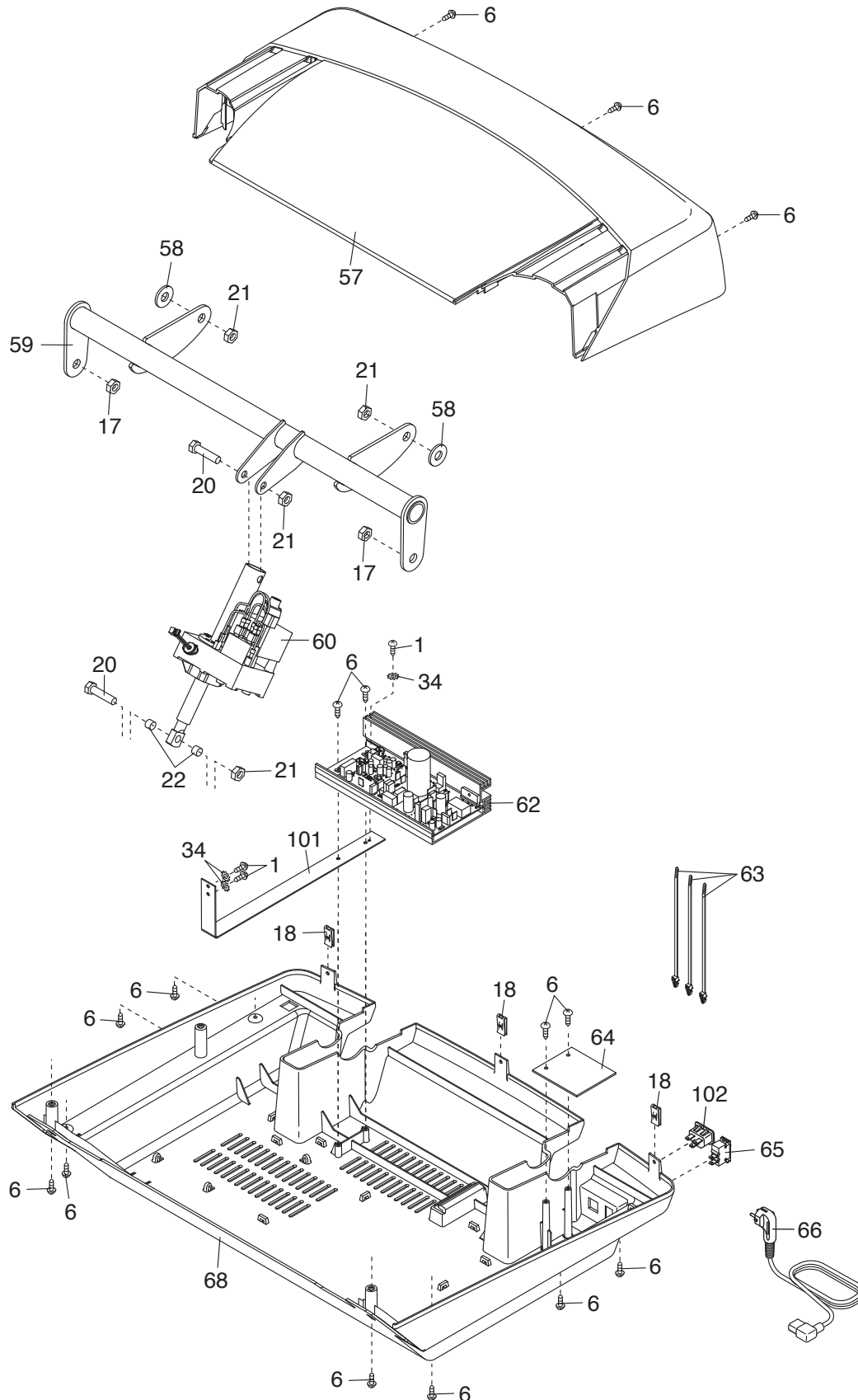
105	2	1/4" x 1 3/4" Schraube
106	2	M8 Mutter
*	–	Bedienungsanleitung

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



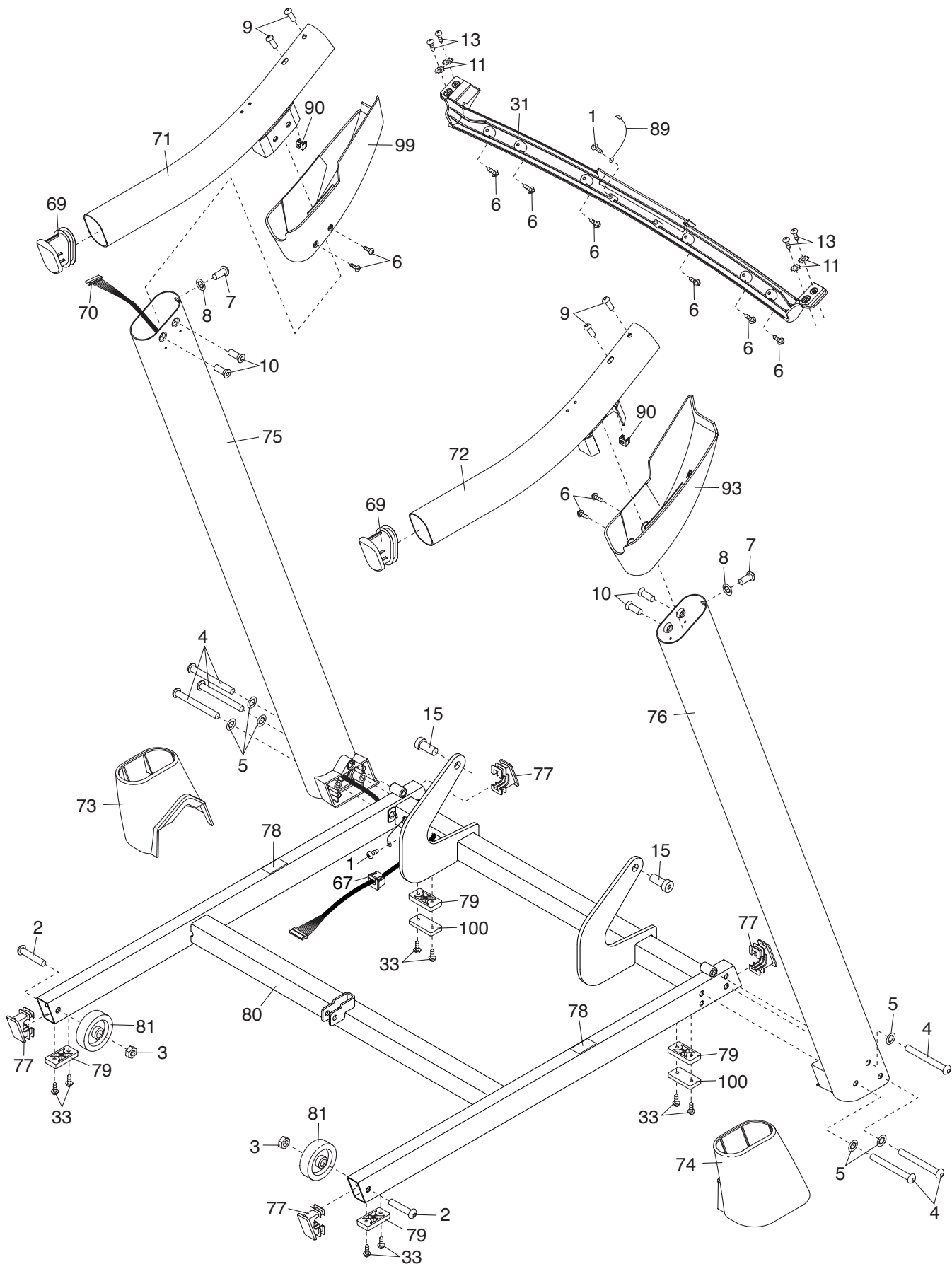
DETAILZEICHNUNG B

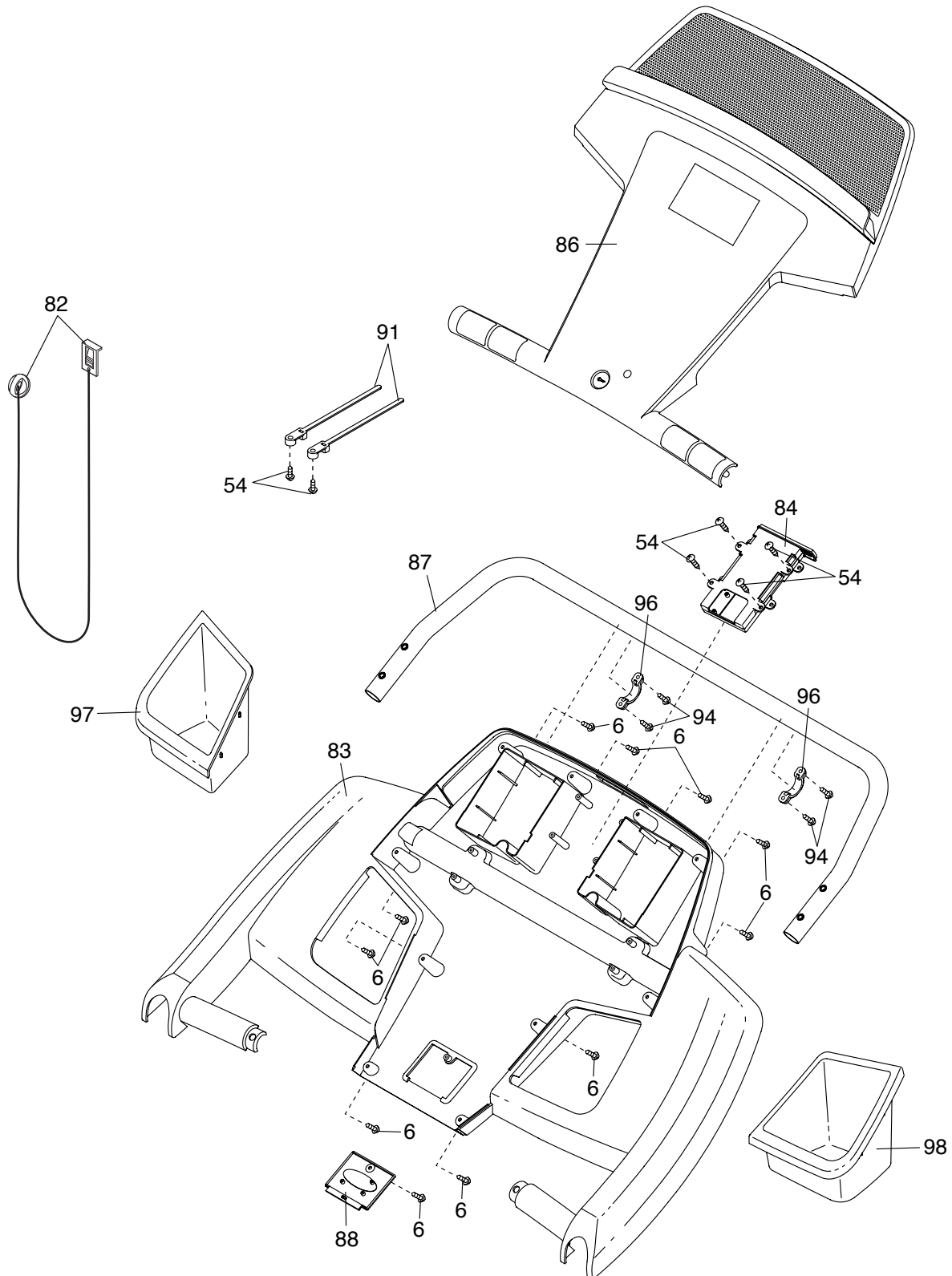
Modell-Nr. NETL79811.2 R0115A



DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL79811.2 R0115A





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

