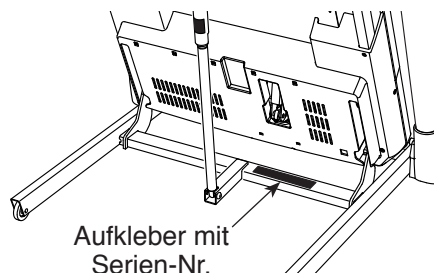


Modell-Nr. NETL79815.1

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

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



Aufkleber mit  
Serien-Nr.

## KUNDENDIENST

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

**0800 589 09 88**

Mo.–Fr. 12:00–18:00 MEZ

Internetseite:

[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

E-Mail:

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

## ⚠ VORSICHT

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

## BEDIENUNGSANLEITUNG

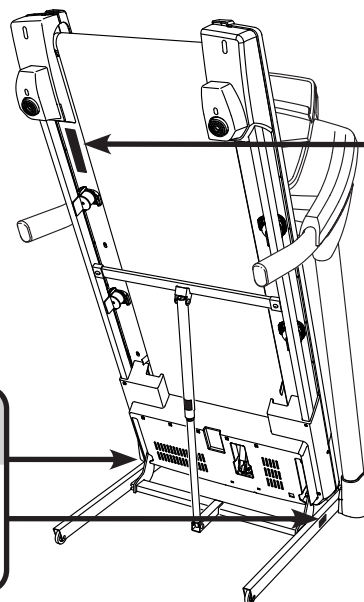


# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| PLATZIERUNG DER WARNUNGS-AUFKLEBER .....           | 2         |
| WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....                 | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                           | 5         |
| SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....      | 6         |
| MONTAGE .....                                      | 7         |
| DEN LAUFTRAINER BENUTZEN .....                     | 16        |
| DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN ..... | 25        |
| WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....                      | 26        |
| TRAININGSRICHTLINIEN .....                         | 29        |
| TEILELISTE .....                                   | 30        |
| EXPLOSIONSZEICHNUNG .....                          | 32        |
| BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....                  | Rückseite |
| INFORMATIONEN ZUR WIEDERVERWERTUNG .....           | Rückseite |

## PLATZIERUNG DER WARNUNGS-AUFKLEBER

Diese Zeichnung zeigt die Platzierung der Warnungsaufkleber. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



**⚠ WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Der Lauftrainer ist nicht zur Verwendung von Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder denen es an Erfahrung oder Verständnis mangelt, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Lauftrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
5. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie den Lauftrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
7. 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 den Lauftrainer.
8. Bedienen Sie den Lauftrainer an keinem Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt wird.
9. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
10. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 136 kg wiegen.
11. Achten Sie darauf, dass sich nie mehr als eine Person auf dem Lauftrainer befindet.
12. Tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Lauftrainer verfangen könnte. Männer und Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie den Lauftrainer niemals, wenn Sie barfüßig, nur in Socken oder in Sandalen sind.*
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, sollte nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm<sup>2</sup> Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
15. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
16. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie den Lauftrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)

17. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie sinnerfassend darüber, wie man im Notfall das Laufband anhält, und probieren Sie dieses Verfahren aus (siehe **DEN STROM EINSCHALTEN** auf Seite 18). Tragen Sie immer die Klemme, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
18. Stehen Sie immer auf den Fußleisten, wenn Sie das Laufband starten oder anhalten. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
19. Wenn eine Person am Lauftrainer geht, wird sich der Lärmpegel des Lauftrainers erhöhen.
20. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es in Bewegung ist.
21. Dieser Lauftrainer kann auch auf hohe Geschwindigkeiten eingestellt werden. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
22. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. 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 den Lauftrainer nie unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf die Stellung Off (aus) (siehe Abbildung auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird.
24. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe **MONTAGE** auf Seite 7 und **DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN** auf Seite 25.) Sie müssen in der Lage sein, 20 kg ohne Schwierigkeiten zu heben, um den Lauftrainer zu verschieben.
25. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers vergewissern Sie sich, dass die Lagerungssperre den Rahmen in der Lagerungsstellung sichert. Nehmen Sie den Lauftrainer nicht in Betrieb, wenn er zusammengeklappt ist.
26. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
27. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Lauftrainers alle Teile davon und ziehen sie richtig nach.
28. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellarbeiten, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
29. Überanstrengung beim 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.

## VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

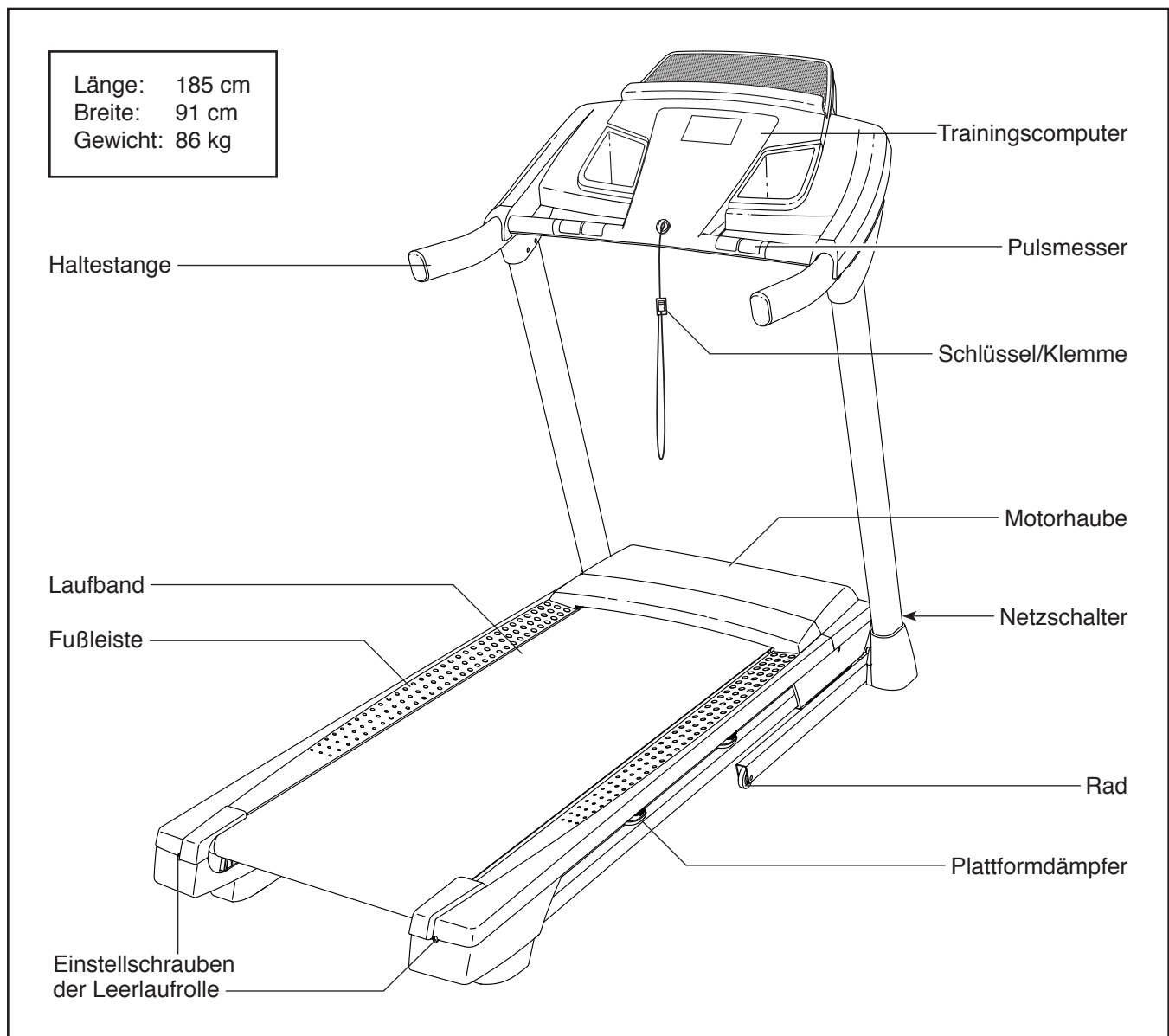
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen NORDICTRACK® C80I Lauftrainer entschieden haben. Der C80I Lauftrainer 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 den Lauftrainer benutzen.** Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben,

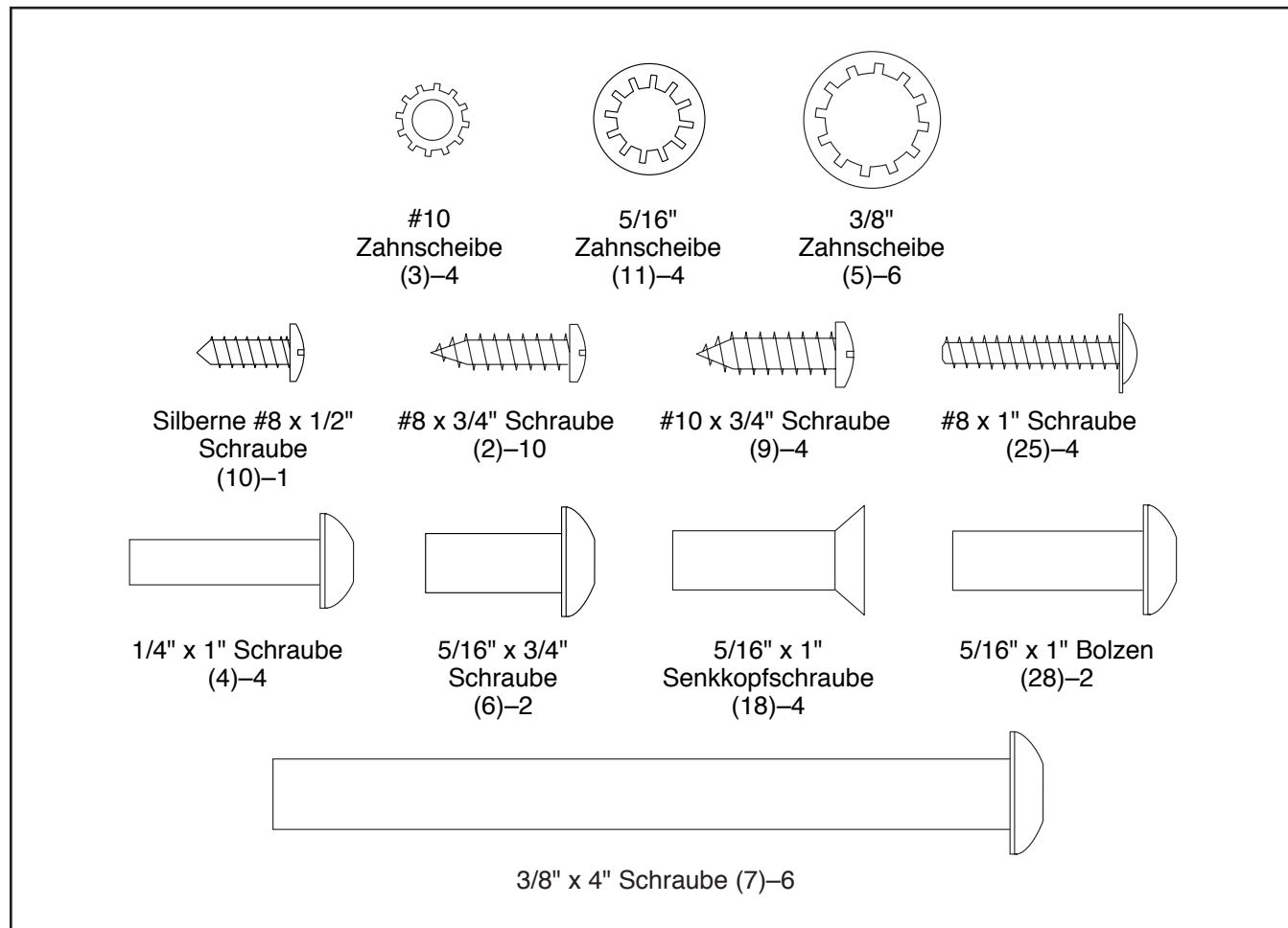
sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle,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

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

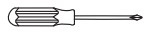


# SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Die Abbildungen unten helfen Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Teile, die Sie zur Montage brauchen werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennziffer des Teils aus der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung. 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, beigelegt sein.**



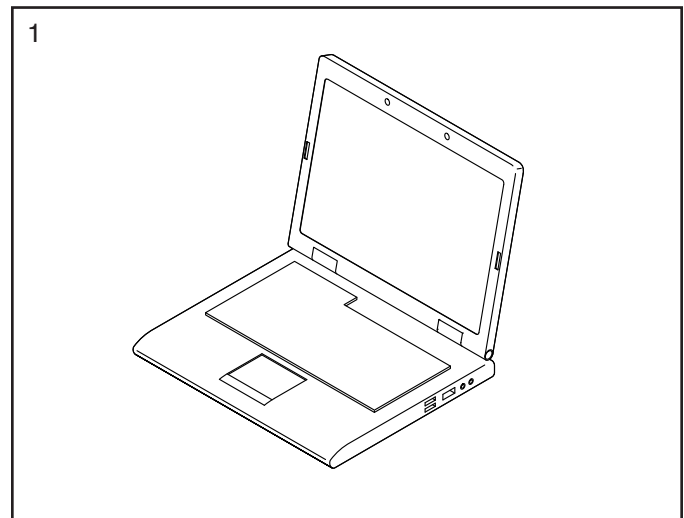
# MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
  - Legen Sie alle Teile auf einer dafür freigemachten 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 Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Lauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nichtscheuernden 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.
  - Zur Montage braucht man die folgenden Werkzeuge:
    - die beigelegten Innensechskantschlüssel 
    - einen Rollgabelschlüssel 
    - einen Kreuzschlitzschraubendreher 
    - eine Schere 
    - eine Spitzzange 
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, sollten Sie keine Elektrowerkzeuge verwenden.

## 1. Besuchen Sie [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) an Ihrem Computer und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihre Garantie aktivieren
- Zeit sparen, falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- uns ermöglichen, Sie mit Informationen über Aktualisierungen und Angebote zu benachrichtigen

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

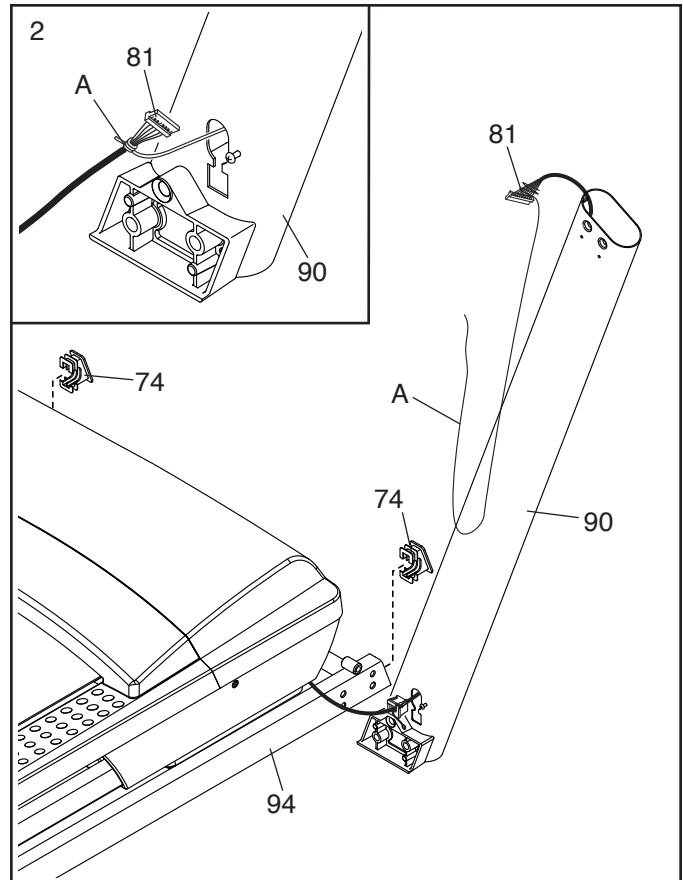


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Drücken Sie je eine Basiskappe (74) auf beiden Seiten der Basis (94) auf.

Identifizieren Sie den rechten Pfosten (90). Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten an die Basis (94) halten.

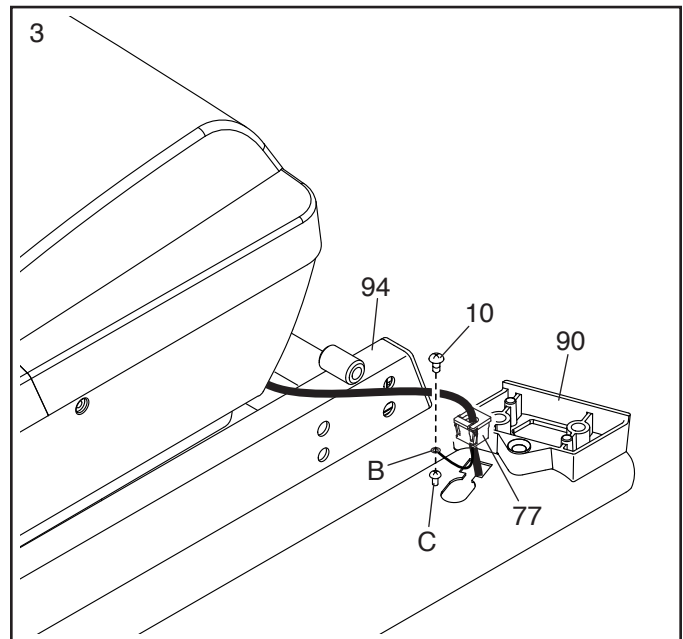
**Siehe die eingefügte Abbildung.** Binden Sie den Kabelbinder (A), der sich innerhalb des rechten Pfostens (90) befindet, fest um das Ende des Pfostenkabels (81). Dann stecken Sie das Pfostenkabel in das untere Ende des rechten Pfostens, während Sie das andere Ende des Kabelbinders nach oben und aus dem rechten Pfosten herausziehen.



3. Legen Sie den rechten Pfosten (90) neben der Basis (94) nieder. Drücken Sie die Dichtung (77) in das quadratische Loch am rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, den Erdungsdraht (B) nicht abzuklemmen.**

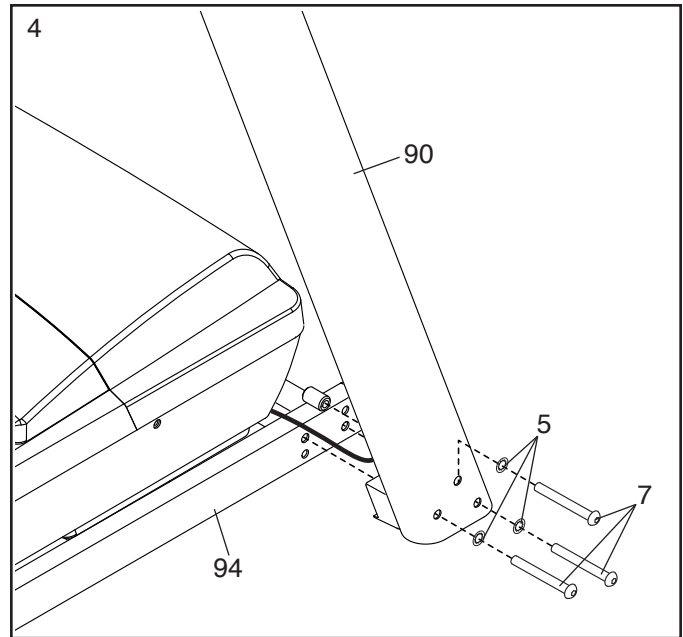
Sollte eine Schraube (C) am rechten Pfosten (90) vormontiert worden sein, dann entfernen Sie diese und werfen sie weg.

Befestigen Sie den Erdungsdraht (B) mit einer silbernen #8 x 1/2" Schraube (10) am rechten Pfosten (90).



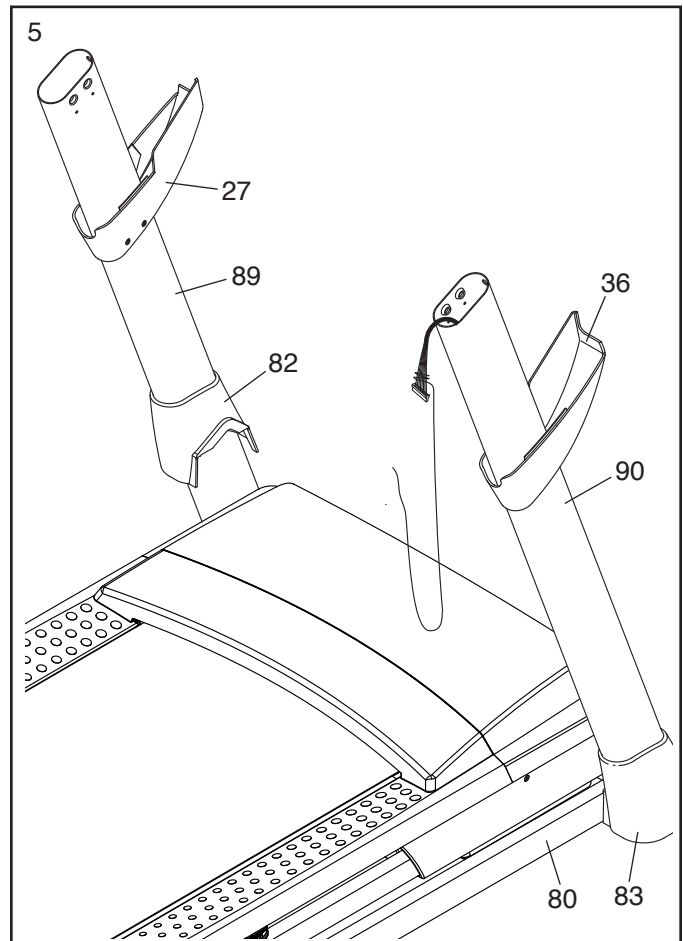
4. Halten Sie den rechten Pfosten (90) an die Basis (94). **Achten Sie darauf, die Kabel nicht abzuklemmen.** Drehen Sie drei 3/8" x 4" Schrauben (7) mit drei 3/8" Zahnscheiben (5) in den rechten Pfosten und die Basis teilweise ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

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



5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke und die rechte Basisabdeckung auf den linken und auf den rechten Pfosten (89, 90), wie abgebildet, auf.

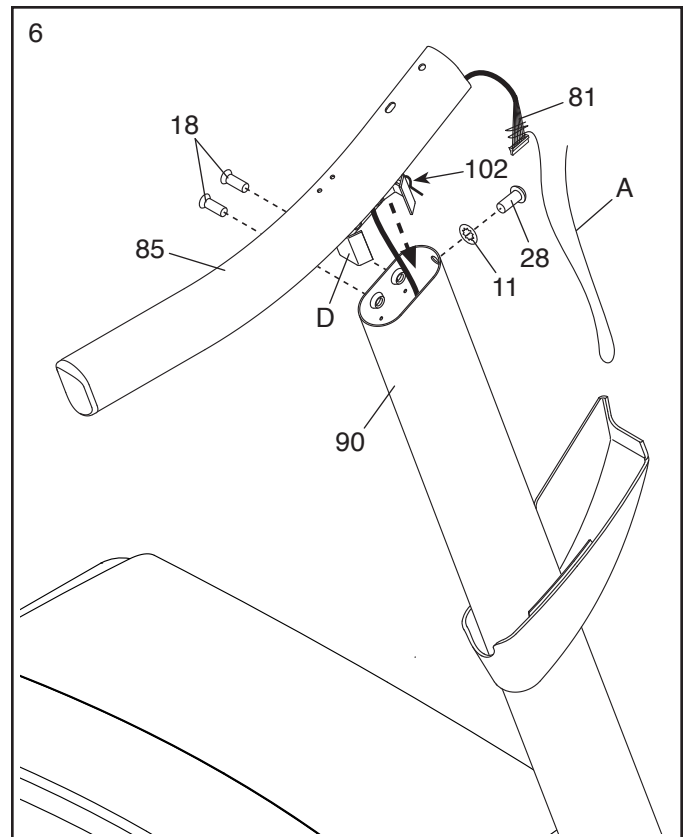
Identifizieren Sie die linke und rechte Pfostenabdeckung (27, 36). Schieben Sie die linke und die rechte Pfostenabdeckung auf den linken beziehungsweise den rechten Pfosten (89, 90), wie abgebildet.



6. Identifizieren Sie die rechte Haltestange (85). Entfernen Sie das Band von der 5/16" Käfigmutter (102). Drücken Sie die Käfigmutter wieder an ihren Platz, falls nötig.

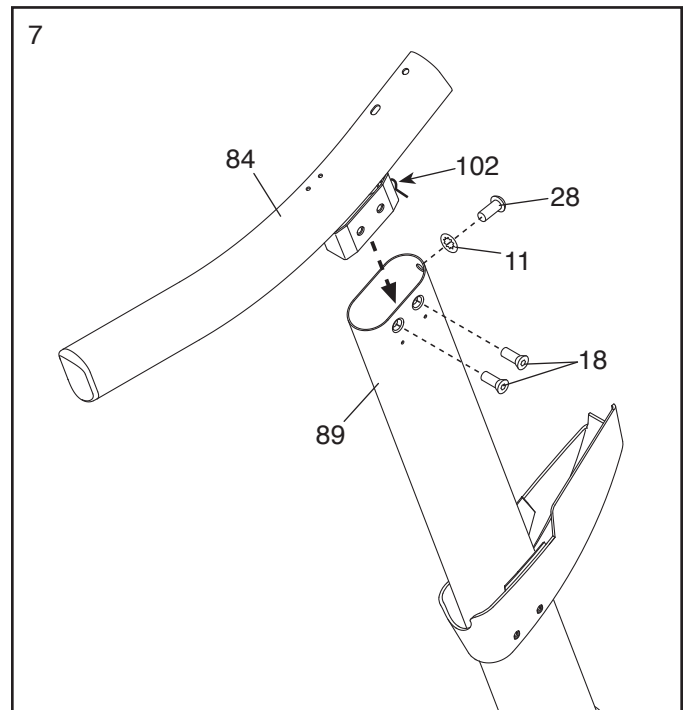
Halten Sie die rechte Haltestange (85) an den rechten Pfosten (90). Binden Sie den Kabelbinder (A), der sich innerhalb der rechten Haltestange befindet, fest um das Ende des Pfostenkabels (81). Dann ziehen Sie das Pfostenkabel durch die Halterung (D) unter der rechten Haltestange und aus dem Ende der rechten Haltestange.

Befestigen Sie die rechte Haltestange (85) am rechten Pfosten (90) mit einem 5/16" x 1" Bolzen (28), einer 5/16" Zahnscheibe (11) und zwei 5/16" x 1" Senkkopfschrauben (18), wie abgebildet. **Ziehen Sie den Bolzen und die Senkkopfschrauben noch nicht fest.**



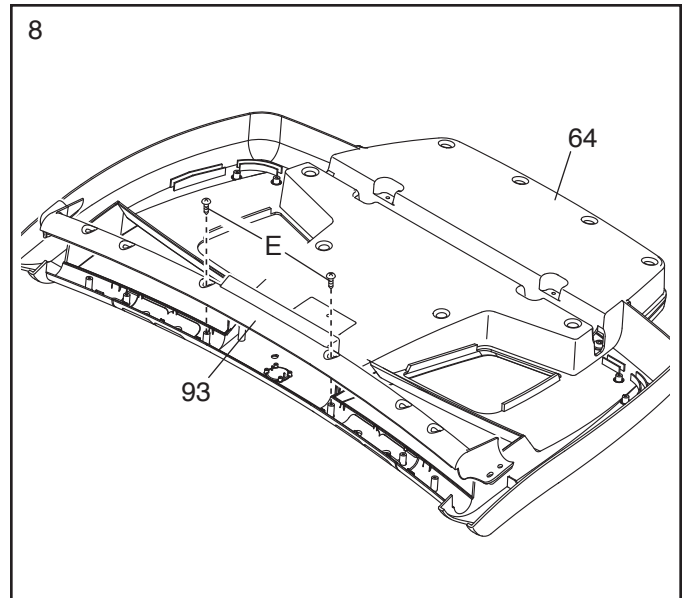
7. Entfernen Sie das Band von der 5/16" Käfigmutter (102) in der linken Haltestange (84). Drücken Sie die Käfigmutter wieder an ihren Platz, falls nötig.

Befestigen Sie die linke Haltestange (84) am linken Pfosten (89) mit einem 5/16" x 1" Bolzen (28), einer 5/16" Zahnscheibe (11) und zwei 5/16" x 1" Senkkopfschrauben (18), wie abgebildet. **Ziehen Sie den Bolzen und die Senkkopfschrauben noch nicht fest.**



8. Legen Sie die Computerbasis (64) mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, damit die Computerbasis nicht zerkratzt wird.

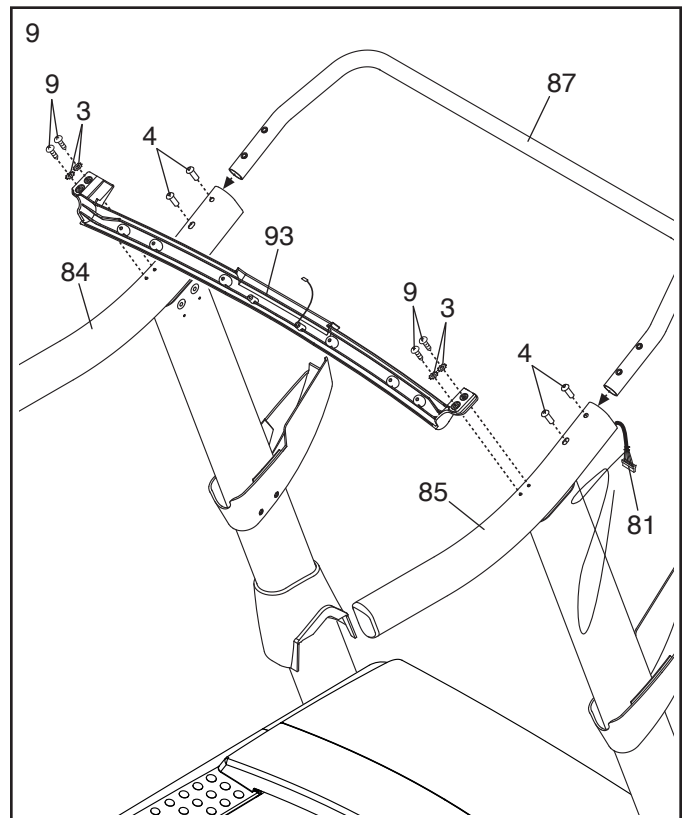
Entfernen Sie die zwei gezeigten Schrauben (E) und werfen Sie diese weg. Dann entfernen Sie die Pulsquerstange (93).



9. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Pulsquerstange (93) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 3/4" Schrauben (9) nicht zu fest an.**

Richten Sie die Pulsquerstange (93) wie abgebildet aus. Drehen Sie je eine #10 x 3/4" Schraube (9) mit einer #10 Zahnscheibe (3) in jedes Ende der Pulsquerstange und in jede der Haltestangen (84, 85) lose ein. Dann drehen Sie je eine weitere #10 x 3/4" Schraube und eine #10 Zahnscheibe in jedes Ende der Pulsquerstange. **Drehen Sie alle vier Schrauben zuerst lose ein und dann ziehen Sie diese fest.**

Fügen Sie den Computerrahmen (87) in die Haltestangen (84, 85) ein. Befestigen Sie den Computerrahmen mit vier 1/4" x 1" Schrauben (4). **Drehen Sie alle vier Schrauben zuerst lose ein und dann ziehen Sie diese fest. Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (81) nicht abzuklemmen.**

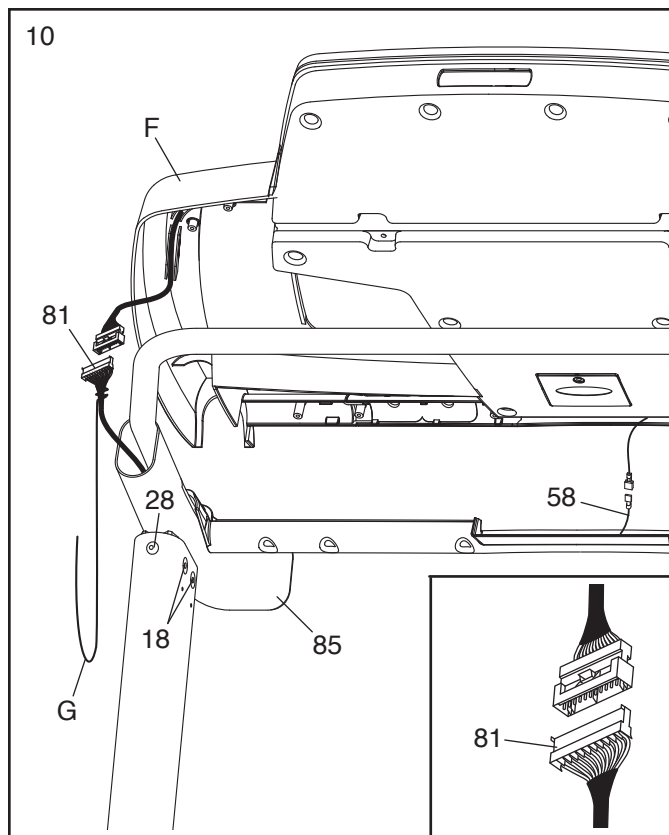


10. Ziehen Sie die zwei 5/16" x 1" Bolzen (28) und die vier 5/16" x 1" Senkkopfschrauben (18) fest an (nur eine Seite ist abgebildet).

Mithilfe einer zweiten Person halten Sie die Computereinheit (F) an die rechte Haltestange (85) und an die linke Haltestange (nicht abgebildet).

Verbinden Sie den Erdungsdraht der Computereinheit (F) mit dem Computer-Erdungsdraht (58).

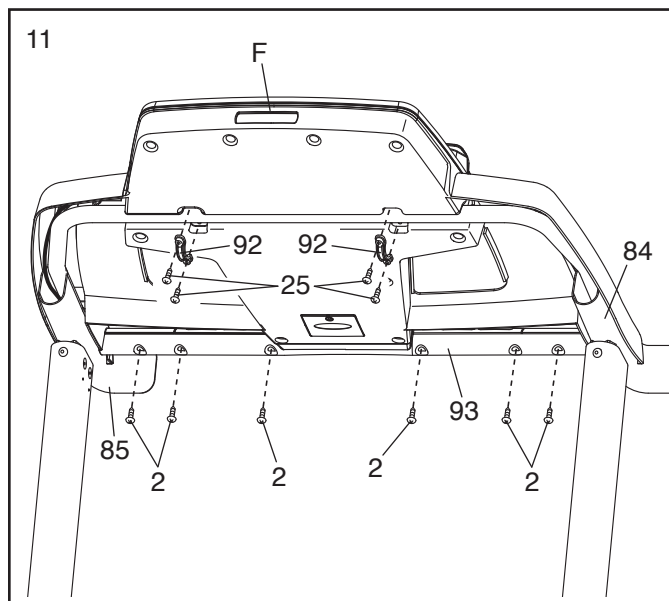
**Siehe die eingefügte Zeichnung.** Verbinden Sie das Pfostenkabel (81) und das Computerkabel miteinander. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend entfernen Sie den Kabelbinder (G) vom Pfostenkabel.



11. Legen Sie die Computereinheit (F) auf die linke und die rechte Haltestange (84, 85). **Achten Sie darauf, keine Kabel abzuklemmen.** Stecken Sie jeglichen Überschuss an Pfostenkabel (nicht abgebildet) in die rechte Haltestange und die Erdungsdrähte (nicht abgebildet) in die Computereinheit.

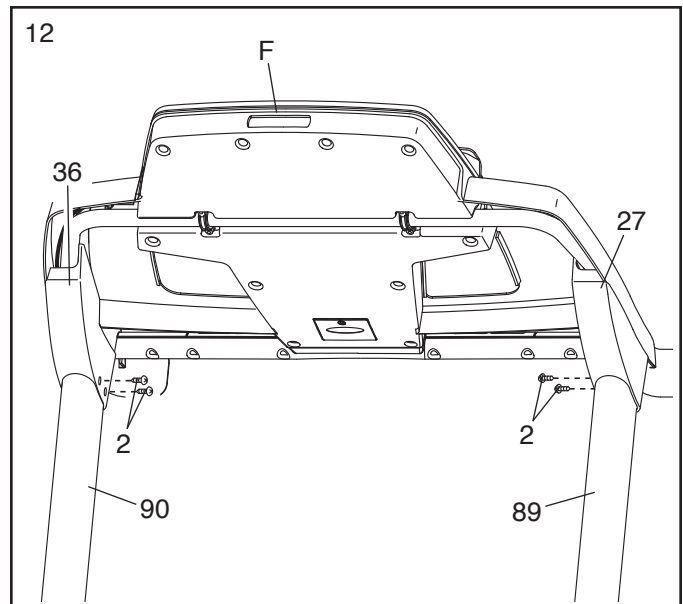
Befestigen Sie die Computereinheit (F) mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (2) an der Pulsquerstange (93). **Drehen Sie alle sechs Schrauben zuerst lose ein und dann ziehen Sie diese fest.**

Befestigen Sie die zwei Computerklemmen (92) mit vier #8 x 1" Schrauben (25) an der Computereinheit (F).

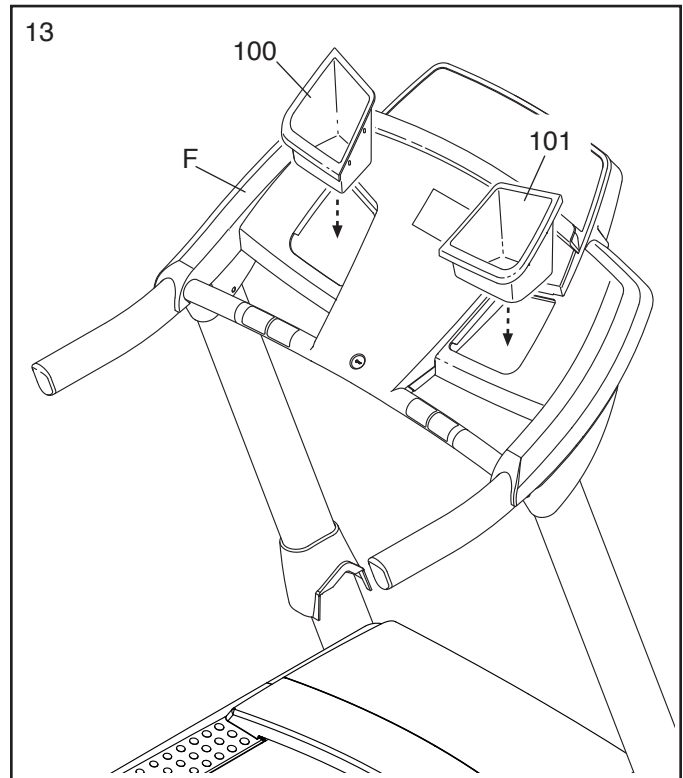


12. Halten Sie die linke Pfostenabdeckung (27) an die Computereinheit (F). Gleichen Sie die Löcher in der linken Pfostenabdeckung an die Löcher im linken Pfosten (89) an. Befestigen Sie die linke Pfostenabdeckung mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (2).

**Befestigen Sie die rechte Pfostenabdeckung (36) auf die gleiche Weise am rechten Pfosten (90).**

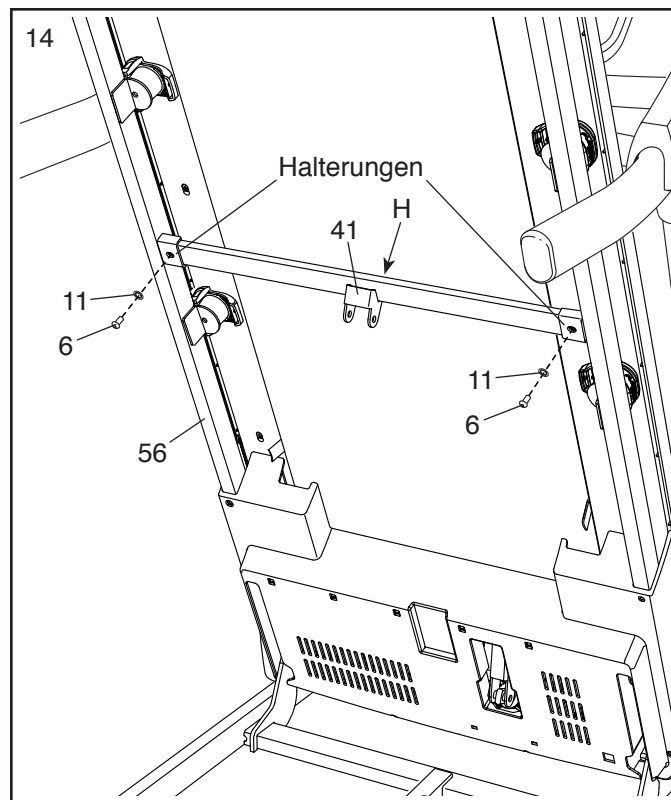


13. Falls nötig, drücken Sie die linke Ablage (100) und die rechte Ablage (101) in die Computereinheit (F).



14. Stellen Sie den Rahmen (56) nun aufrecht. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 16 vollendet ist.**

Richten Sie die Verriegelungsquerstange (41) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber (H) mit der Aufschrift „This side toward belt“ (diese Seite zum Laufband) zum Lauftrainer hin ausgerichtet ist.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange an den Halterungen am Rahmen (56) mit zwei  $5/16"$  x  $3/4"$  Schrauben (6) und zwei  $5/16"$  Zahnscheiben (11).

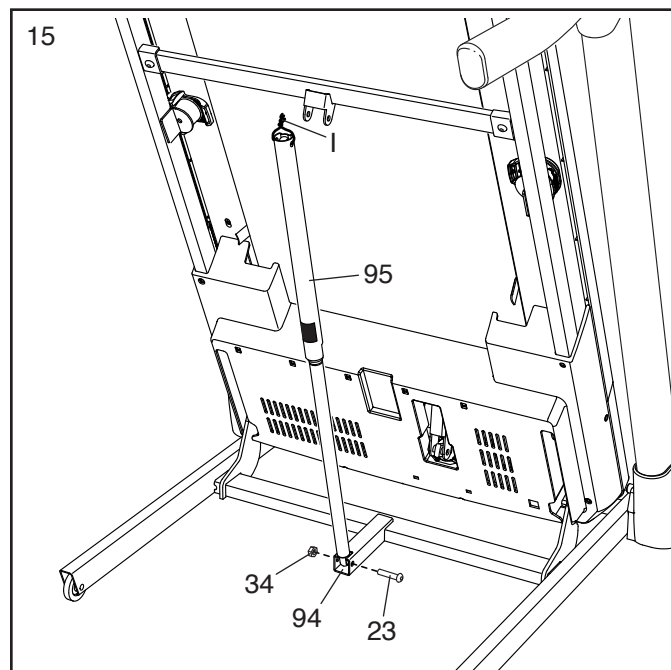


15. Entfernen Sie die  $5/16"$  Mutter (34) und den  $5/16"$  x  $1\ 3/4"$  Bolzen (23) von der Halterung an der Basis (94).

Als Nächstes richten Sie die Lagerungssperre (95) so aus, wie abgebildet.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (95) an der Halterung der Basis (94) mit dem  $5/16"$  x  $1\ 3/4"$  Bolzen (23) und der  $5/16"$  Mutter (34).

Dann stellen Sie die Lagerungssperre (95) senkrecht und entfernen das Band (I).

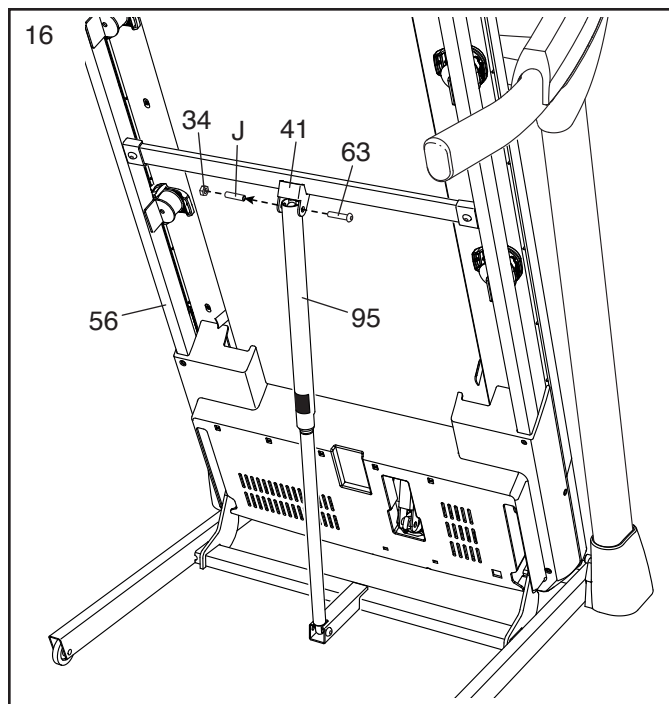


16. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (34) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (63) von der Halterung an der Verriegelungsquerstange (41).

Richten Sie das obere Ende der Lagerungssperre (95) mit der Halterung an der Verriegelungsquerstange (41) gleich aus und schieben Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (63) durch die Halterung und die Lagerungssperre durch. **Dadurch wird ein Abstandhalter (J) aus dem anderen Ende hinausgeschoben; werfen Sie den Abstandhalter weg.**

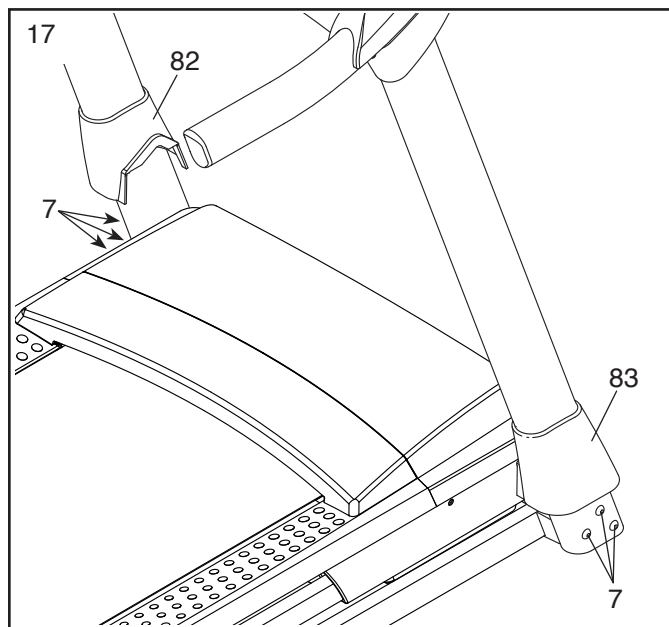
Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (34) auf den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (63) auf. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungssperre (95) muss schwenken können.**

Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 25).



17. **Ziehen Sie alle sechs 3/8" x 4" Schrauben (7) fest.**

Dann schieben Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83) nach unten.



18. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Bewahren Sie den beigegefügt Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 27 und 28). Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile, die nicht gebraucht werden, beigegefügt sein.

# DEN LAUFTRAINER BENUTZEN

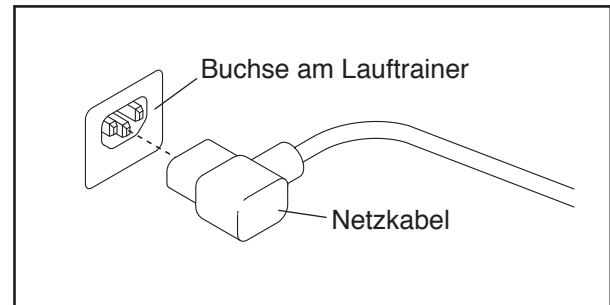
## DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

**Dieses Produkt muss geerdet sein.** Sollte es nicht richtig funktionieren oder versagen, dann bestimmt die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu 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.**

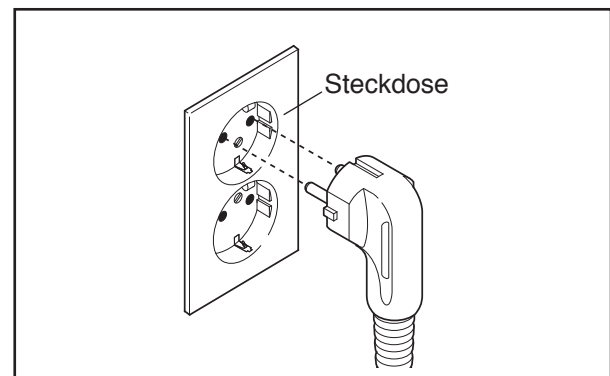
**⚠ GEFAHR:** Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der diesem Gerät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

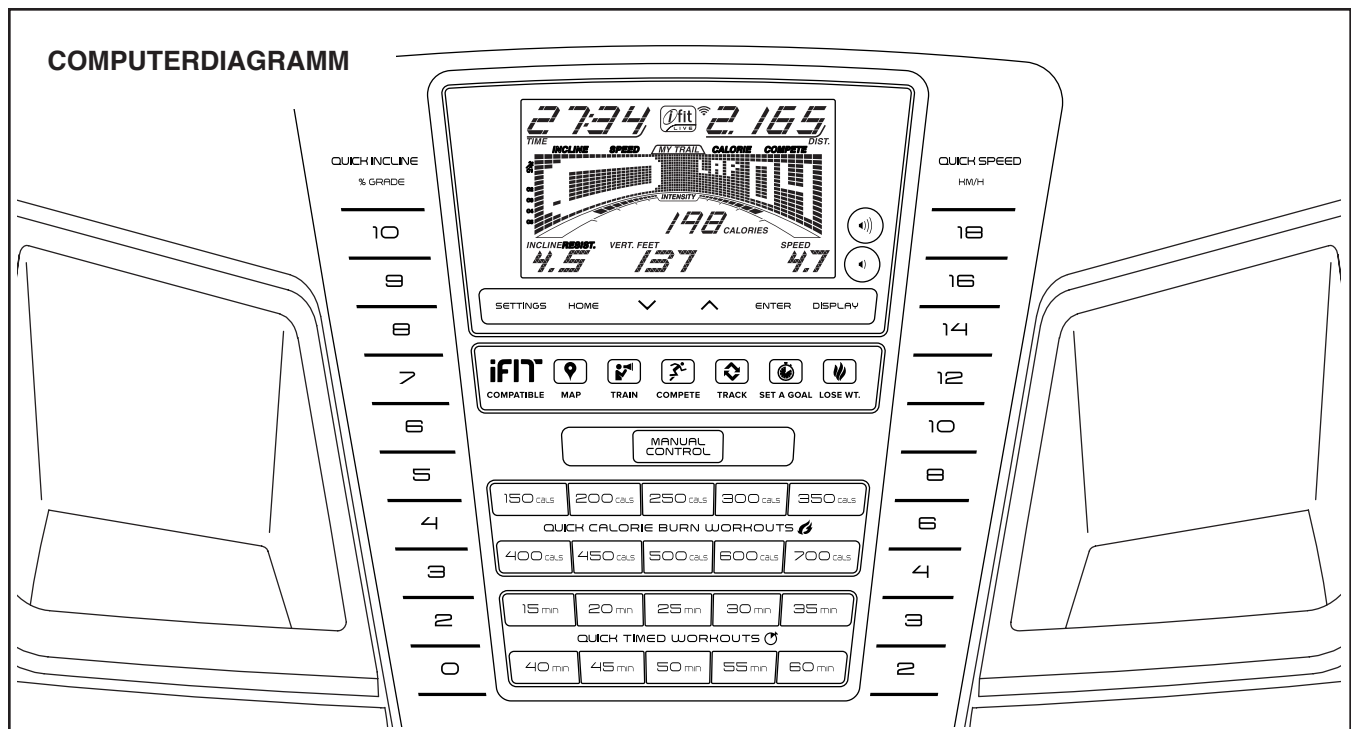
Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

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



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





## FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer dieses Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts angenehmer und wirkungsvoller zu machen.

Wenn der manuelle Modus im Trainingscomputer gewählt ist, können Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen bezüglich Ihres Trainings an. Sie können mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers sogar Ihre Herzfrequenz messen.

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

Der Trainingscomputer bietet außerdem einen iFit-Modus, der den Lauftrainer befähigt, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul zu kommunizieren. Im iFit-Modus können Sie individuell gestaltete Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen, mit anderen iFit-Benutzern um die Wette rennen und viele andere Funktionen abrufen. **Um jederzeit ein iFit-Modul zu erwerben, gehen Sie auf iFit.com oder rufen die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

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

**Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 18. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 18. Um ein integriertes Workout zu benutzen, siehe Seite 20. Um ein iFit-Workout zu benutzen, siehe Seite 21. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, siehe Seite 22. Um das Lautsprechersystem zu benutzen, siehe Seite 23. Um den Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 24.**

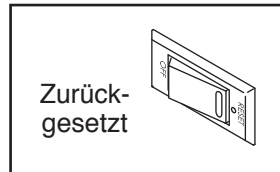
**WICHTIG: Falls sich eine dünne Plastikfolie auf dem Trainingscomputer befindet, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Sportschuhe, während Sie den Lauftrainer benutzen. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers achten Sie auf die Ausrichtung des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

Anmerkung: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz in entweder Kilometern oder Meilen anzeigen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit gewählt ist, oder um die Maßeinheit zu ändern, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24. Der Einfachheit halber werden in den Anleitungen in diesem Abschnitt Kilometer verwendet.

## DEN STROM EINSCHALTEN

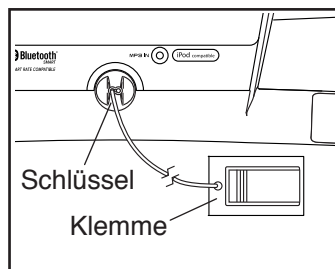
**WICHTIG:** Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können die Anzeigen des Trainingscomputers oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter nahe dem Netzkabel am Lauftrainer-rahmen ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Stellung Reset (zurückgesetzt) befindet.



**WICHTIG:** Der Trainingscomputer verfügt über einen Display-Demo-Modus, der für Verwendung bestimmt ist, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Anzeigen aufleuchten, sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter auf die Stellung Reset drücken, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Taste Stop (stoppen) mehrere Sekunden gedrückt. Bleiben die Anzeigen beleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24, um den Demo-Modus auszuschalten.

Als Nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Nehmen Sie die Klemme, die mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie diese auf den Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann 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 sollen Sie die Position der Klemme anpassen. Anmerkung: Wenn Sie den Schlüssel zum ersten Mal in den Trainingscomputer stecken, erhöht sich die Neigung automatisch auf den maximalen Neigungsgrad und kehrt dann auf den minimalen Neigungsgrad zurück.



## DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

### 1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe links unter DEN STROM EINSCHALTEN.

### 2. Den manuellen Modus einstellen.

Beim Einstecken des Schlüssels wird der manuelle Modus gewählt. Falls ein integriertes Workout gewählt wurde, drücken Sie die Taste Manual Control (manuelle Steuerung).

### 3. Das Laufband starten.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Taste Start, die Erhöhungstaste Speed (Geschwindigkeit) oder eine der nummerierten Tasten Quick Speed (Schnell-Geschwindigkeit).

Wenn Sie die Taste Start oder die Erhöhungstaste Speed drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste Speed drücken. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nachdem Sie die Tasten drücken, kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Wenn Sie eine der nummerierten Tasten Quick Speed drücken, verändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeit erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie auf die Taste Stop (stoppen). Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Taste Start oder die Erhöhungstaste Speed.

#### 4. Auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers verändern.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Erhöhungstaste oder die Verringerungstaste Incline (Neigung) oder eine der nummerierten Tasten Quick Incline (Schnell-Neigung). Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, stellt sich der Lauftrainer stufenweise ein, bis die gewählte Neigungsstufe erreicht ist.

#### 5. Mithilfe der Anzeigen Ihren Fortschritt verfolgen.

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

- die abgelaufene Zeit
- die Distanz, die Sie gehend oder laufend zurückgelegt haben
- den Workout-Intensitätsanzeiger
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrannt haben
- den Neigungsgrad des Lauftrainers
- die Anzahl von Höhenmetern, die Sie angestiegen sind
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6 auf Seite 20)
- die Matrix

Die Matrix bietet einige Display-Registerkarten an. Drücken Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste neben der Taste Enter (eingeben) oder drücken Sie die Taste Display, bis die gewünschte Registerkarte angezeigt wird.

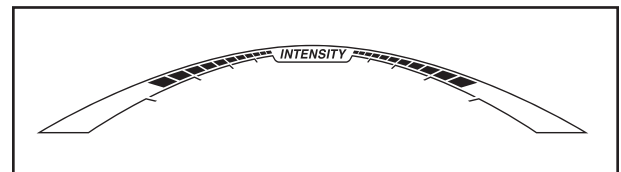
Die Registerkarte Incline zeigt ein Profil der Neigungseinstellungen des Workouts an. Am Ende jeder Minute erscheint eine neuer Abschnitt.

Die Registerkarte Speed zeigt ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an.

Die Registerkarte My Trail (mein Pfad) zeigt eine 400 m lange Laufbahn an. Während Sie trainieren gibt das blinkende Rechteck Ihren Fortschritt an. Die Registerkarte My Trail zeigt auch die Anzahl von Runden an, die Sie zurückgelegt haben.

Die Registerkarte Calorie (Kalorie) zeigt die ungefähre Anzahl von Kalorien an, die Sie verbrannt haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl von Kalorien dar, die während des Abschnitts verbrannt werden. Anmerkung: Wenn Sie die Registerkarte Calorie wählen, gibt die Kalorienanzeige die ungefähre Anzahl von Kalorien an, die pro Stunde verbrannt werden.

Während Sie trainieren, wird der Workout-Intensitätsanzeiger den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings anzeigen.



Drücken Sie die Taste Home (Start), um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24, um das Standardmenü einzustellen). Falls notwendig, drücken Sie die Taste Home noch einmal.

Wenn ein drahtloses iFit-Modul verbunden ist, zeigt das Drahtlos-Symbol, das sich ganz oben am Display befindet, die Stärke Ihres drahtlosen Signals an.



Vier Bögen bedeuten volle Signalstärke.

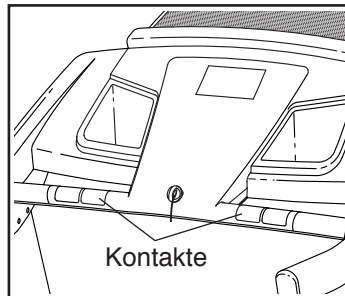
Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Taste Stop, ziehen Sie den Schlüssel ab und stecken Sie ihn dann wieder ein.

## 6. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

Sie können mit dem Handgriff-Pulsmesser oder dem zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmesser Ihre Herzfrequenz messen (**siehe Seite 23 für weitere Informationen bezüglich des zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmessers**). Anmerkung: Der Trainingscomputer ist mit BLUETOOTH® Smart Pulsmessern kompatibel.

**Anmerkung: Benutzt man den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, dann kann der Trainingscomputer die Herzfrequenz nicht richtig angeben.**

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



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und umfassen die Metallkontakte auf den Haltestangen ungefähr zehn Sekunden. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände dabei zu bewegen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, blinkt ein Herzsymbol an der Kalorienanzeige jedes Mal, wenn Ihr Herz schlägt. Es erscheinen ein oder zwei Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **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 Lauftrainers auf Null ein. Die Neigung muss auf Null eingestellt sein. Andernfalls könnte der Lauftrainer beschädigt werden, wenn Sie ihn in die Lagerungsstellung zusammenklappen.** Dann ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf.

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

## EIN INTEGRIERTES WORKOUT BENUTZEN

### 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 eine der Tasten Quick Calorie Burn Workouts (Schnell-Kalorienverbrennungsworkouts) oder eine der Tasten Quick Timed Workouts (Schnell-Zeitworkouts).

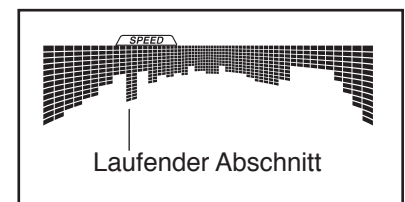
Wenn Sie ein integriertes Workout wählen, zeigt das Display die Dauer, die Distanz, den Namen, die maximale Geschwindigkeit und die maximale Neigungseinstellung des Workouts an. Außerdem wird ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix erscheinen. Falls Sie ein Kalorien-Workout wählen, erscheint die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie verbrennen werden, als Teil der Bezeichnung des Workouts.

### 3. Das Workout anfangen.

Drücken Sie die Taste Start oder die Erhöhungstaste Speed (Geschwindigkeit), um das Workout 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 Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinanderfolgende Abschnitte einprogrammiert ist.

Während des Workouts zeigen die Profile auf der Geschwindigkeits- und der Neigungsregisterkarte



Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt am Profil repräsentiert den laufenden Abschnitt des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt des Profils beginnt zu blinken. Ist für den nächsten Abschnitt eine andere Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung vorprogrammiert, dann stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die neue Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung um.

Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt des Profils am Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

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

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung während des Workouts irgendwann für Sie zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Speed oder Incline (Neigung) drücken. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts an.**

Um jederzeit das Workout abubrechen, drücken Sie die Taste Stop (stoppen). Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Taste Start oder die Erhöhungstaste Speed. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

#### **4. Mithilfe der Anzeigen Ihren Fortschritt verfolgen.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Das Display zeigt die noch verbleibende Zeit des Workouts anstatt der abgelaufenen Zeit an.

#### **5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

#### **6. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

## **EIN IFIT-WORKOUT BENUTZEN**

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie ein optionales iFit-Modul. **Um jederzeit ein iFit-Modul zu erwerben, gehen Sie auf iFit.com oder rufen die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Sie benötigen auch Zugriff auf einen Computer mit USB-Anschluss und einer Internetverbindung. Zusätzlich müssen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk haben, inklusive eines 802.11b/g/n Routers mit aktivierter SSID-Übertragung (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Eine Mitgliedschaft auf iFit.com ist auch erforderlich.

#### **1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.**

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

#### **2. Schieben Sie das iFit-Modul in den Trainingscomputer hinein.**

Um das iFit-Modul einzufügen, folgen Sie den Anweisungen, die dem iFit-Modul beigelegt wurden.

**WICHTIG: Um den Vorschriften für Belastungsanforderungen nachzukommen, müssen Menschen einen Abstand von mindestens 20 cm von der Antenne und vom Sender des iFit-Moduls einhalten und die beiden Geräte dürfen nicht an irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender angeschlossen werden.**

#### **3. Einen Benutzer wählen.**

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste neben der Taste Enter (eingeben), um einen Benutzer zu wählen.

#### **4. Ein iFit-Workout wählen.**

Um ein iFit-Workout zu wählen, drücken Sie eine der iFit-Tasten. Manche Workouts können Sie erst dann herunterladen, nachdem Sie diese in Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzufügen.

Um ein iFit-Workout, das sich in Ihrem Verzeichnis befindet, herunterzuladen, drücken Sie die Taste Map (Karte), Train (trainieren) oder Lose Wt. (abnehmen), um das nächste Workout dieser Art aus Ihrem Verzeichnis herunterzuladen. Um an einem Wettrennen teilzunehmen, das Sie schon vorher geplant haben, drücken Sie die Taste Compete (wetteifern).

Um ein iFit-Workout aus Ihrem Verzeichnis zu wiederholen, drücken Sie zuerst die Taste Track (verfolgen). Als Nächstes drücken Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste, um das gewünschte Workout auszuwählen. Drücken Sie die Taste Enter, um das Workout zu starten.

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

#### **Weitere Informationen über iFit-Workouts finden Sie auf iFit.com.**

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts, die Distanz, die Sie gehen oder laufen werden, und die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie dabei verbrennen werden, an. Das Display könnte auch den Namen des Workouts anzeigen. Falls Sie ein Wettbewerb-Workout wählen, 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 Trainingscomputer und drücken Sie eine der iFit-Tasten.

### **5. Das Workout anfangen.**

Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

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

Um jederzeit das Workout abubrechen, drücken Sie die Taste Stop (stoppen). Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Taste Start oder die Erhöhungstaste Speed (Geschwindigkeit). Das Laufband wird anfangen, sich mit der Geschwindigkeitseinstellung für den ersten Abschnitt des Workouts zu bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

### **6. Mithilfe der Anzeigen Ihren Fortschritt verfolgen.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

Während eines Wettbewerb-Workouts zeigt die Registerkarte Compete Ihren Fortschritt im Wettrennen an. Während Sie um die Wette rennen, zeigt die obere Linie in der Matrix, wie viel des Wettrennens Sie schon hinter sich haben. Die anderen Linien zeigen Ihre vier nächstgelegenen Konkurrenten an. Das Ende der Matrix repräsentiert das Ende des Wettrennens.

### **7. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

### **8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

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

## **EIN ZIELSETZUNGSWORKOUT BENUTZEN**

### **1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.**

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 18.

### **2. Ein Zielsetzungsworkout wählen.**

Um ein Zielsetzungsworkout zu wählen, drücken Sie erst die Taste Set A Goal (Ziel setzen) am Trainingscomputer. Als Nächstes drücken Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste neben der Taste Enter (eingeben), um ein Kalorien-, Zeit- oder Distanz-Workout zu wählen, dann drücken Sie die Taste Enter. Um ein Ziel zu wählen, drücken Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste neben der Taste Enter.

Um die Geschwindigkeit und Neigung des Workouts zu wählen, drücken Sie die Tasten Speed (Geschwindigkeit) und Incline (Neigung). Der Bildschirm wird die Dauer und Distanz des Workouts und die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, anzeigen.

### **3. Das Workout anfangen.**

Drücken Sie die Taste Start, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem Sie die Taste drücken, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout wird auf die gleiche Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 18). Das Workout wird fortgesetzt, bis Sie Ihr gesetztes Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

**Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z.B. von Ihrem Gewicht.**

#### 4. Mithilfe der Anzeigen Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

#### 5. Auf Wunsch die Herzfrequenz messen.

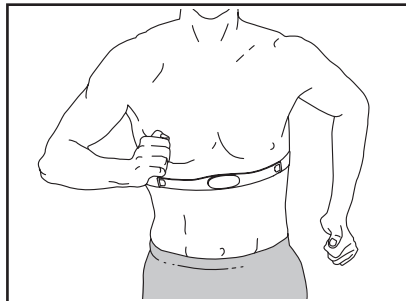
Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

#### 6. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

### 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 LAUTSPRECHERSYSTEM BENUTZEN

Um Musik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers während des Trainings anzuhören, stecken Sie ein Audiokabel, das je einen 3,5 mm Klinkenstecker an beiden Enden hat (nicht beigelegt), in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Players oder eines anderen persönlichen Abspielgeräts ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Um ein Audiokabel zu kaufen, 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.

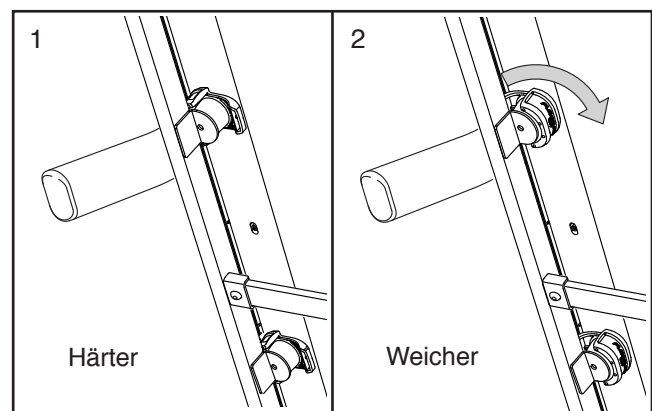
Falls Sie einen CD-Player benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Trainingscomputer.

### DAS DÄMPFUNGSSYSTEM EINSTELLEN

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

**Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Um die Dämpfer anders einzustellen, müssen Sie vielleicht den Lauftrainer erst in die Lagerungsstellung bringen (siehe DEN LAUF-TRAINER ZUSAMMENKLAPPEN auf Seite 25).

Um mehr Festigkeit zu erreichen, drehen Sie einen Dämpfer auf die in Abbildung 1 gezeigte Position. Um weniger Festigkeit 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 Lauftrainers auf den gleichen Festigkeitsgrad eingestellt sind. Je schneller man auf dem Lauftrainer läuft oder je schwerer der Benutzer ist, umso härter sollte die Laufplattform eingestellt sein.**



## DER EINSTELLUNGSMODUS

Der Trainingscomputer ist mit einem Einstellungsmodus versehen, der Übersicht über die Lauftrainer-Informationen verleiht und es Ihnen möglich macht, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

### 1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Taste Settings (Einstellungen). Wenn der Einstellungsmodus gewählt ist, erscheinen die folgenden Informationen:

Die Zeitanzeige wird die gesamte Anzahl von Stunden anzeigen, die der Lauftrainer in Betrieb war.

Die Distanzanzeige wird Ihnen die gesamte Anzahl von Kilometern (oder Meilen) anzeigen, die sich das Laufband bewegt hat.

Der untere Abschnitt des Displays wird den Status des iFit-Moduls anzeigen.

### 2. Die wählbaren Bildschirme wählen.

Während der Einstellungsmodus gewählt ist, zeigt die Matrix mehrere wählbare Bildschirme an. Drücken Sie die Verringerungstaste neben der Taste Enter (eingeben), um die folgenden Bildschirme zu wählen:

**UNITS (Maßeinheiten)** – Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste Enter. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH (englisch). Um die Distanz in Kilometern zu sehen, wählen Sie METRIC (metrisch).

**DEMO** – Der Trainingscomputer ist mit einem Display-Demo-Modus versehen, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Trainingscomputer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Stellung Reset (zurückgesetzt) drücken und den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen beleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint das Wort ON (ein) in der Matrix. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Taste Enter.

**CONTRAST LVL (Kontraststufe)** – Drücken Sie die Erhöhungstaste und die Verringerungstaste Incline (Neigung), um die Kontraststufe des Displays einzustellen.

**Ist ein iFit-Modul angeschlossen, dann können Sie auch die folgenden Bildschirme wählen:**

**TRAINER VOICE (Stimme des Trainers)** – Um die Stimme des persönlichen Trainers ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Taste Enter.

**DEFAULT MENU (Standardmenü)** – Das Standardmenü wird erscheinen, wenn Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken oder die Taste Home (Start) drücken. Drücken Sie die Taste Enter mehrmals, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

**CHECK WIFI STATUS (WLAN-Status überprüfen)** – Drücken Sie die Taste Enter, um den Status des iFit-Moduls zu prüfen. Die untere Anzeige wird die Versionsnummer der Software, die SSID des Netzwerks, die Verschlüsselungsart, den Anschlussstatus, die Signalstärke des drahtlosen Netzwerks, die IP-Adresse des Moduls, die Anzahl gemeldeter Benutzer und deren Namen, die Resultate der DNS-Suche und den Status des iFit-Servers angeben.

**SEND/RECEIVE DATA (Daten senden/empfangen)** – Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Taste Enter. Wenn der Prozess fertig ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (Übertragungen fertig) am Display.

### 3. Aus dem Einstellungsmodus aussteigen.

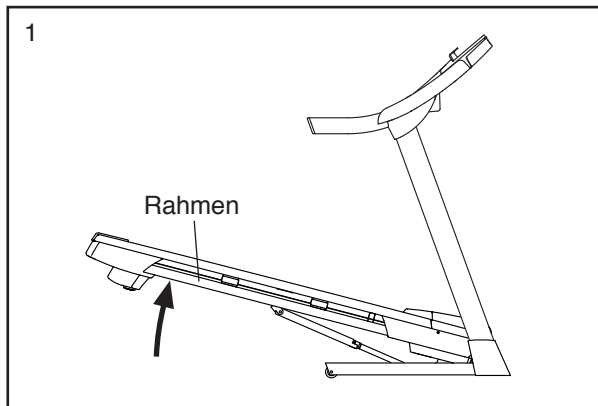
Um den Einstellungsmodus zu verlassen, drücken Sie die Taste Settings.

# DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

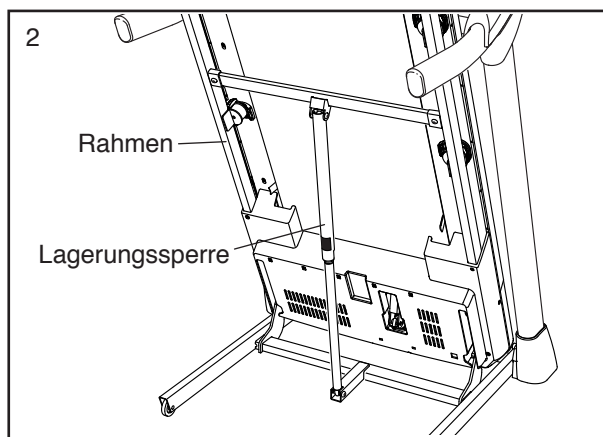
## DEN LAUFTRAINER ZUSAMMENKLAPPEN

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf die Nullstellung ein, bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Dann ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, 20 kg ohne Schwierigkeiten zu heben, um den Lauftrainer 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.

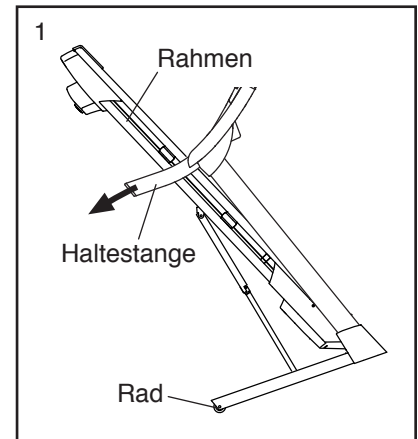


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie den Lauftrainer bei Temperaturen über 30°C nicht in der Lagerungsstellung auf.

## DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

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

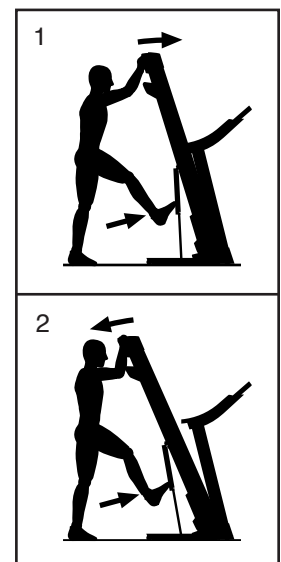
1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie ein Rad mit dem Fuß.



2. Ziehen Sie an der Haltestange, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Bewegen Sie ihn vorsichtig auf die gewünschte Stelle. **VORSICHT:** Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie dabei allerdings nicht am Rahmen und 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. Schieben Sie das obere Ende des Rahmens nach vorne und drücken Sie gleichzeitig leicht mit dem Fuß auf den oberen Teil der Lagerungssperre.
2. Während Sie die Lagerungssperre mit Ihrem Fuß drücken, ziehen Sie das obere Ende des Rahmens zum Körper her.
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 Lauftrainers alle Teile davon und ziehen sie richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Drücken Sie erst den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife, um die Außenteile des Lauftrainers abzuwischen.

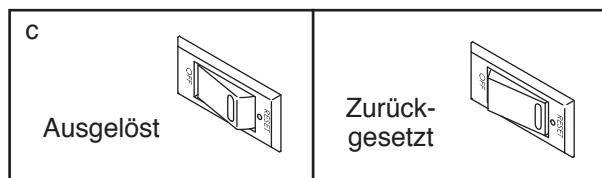
**WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

## FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Lauftrainer lassen sich durch die nachstehenden, einfachen Schritte beheben. Finden Sie das zutreffende Symptom und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

### SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an einer vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 16). Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm<sup>2</sup> Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.



### SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

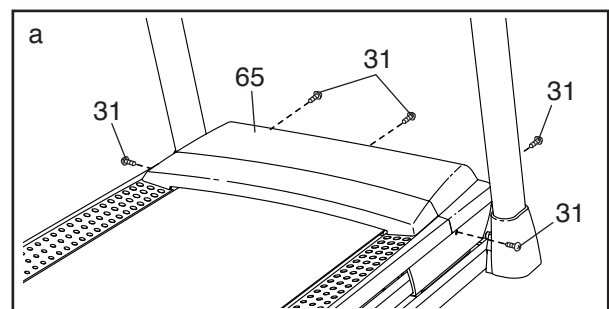
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken dann den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und stecken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

### SYMPTOM: Die Computeranzeigen bleiben beleuchtet, nachdem Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abgezogen haben

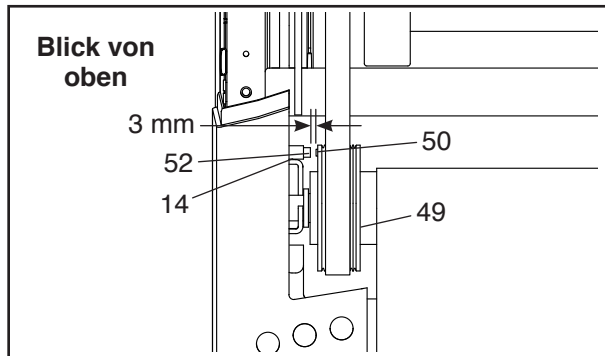
- Der Trainingscomputer bietet einen Display-Demo-Modus, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Anzeigen beleuchtet bleiben, nachdem Sie den Schlüssel abgezogen haben, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Taste Stop (stoppen) mehrere Sekunden gedrückt. Bleiben die Anzeigen dann immer noch beleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 24, um den Demo-Modus abzuschalten.

### SYMPTOM: Die Anzeigen des Trainingscomputers 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" Flachrundkopfschrauben (31) und entfernen Sie vorsichtig die Motorhaube (65) mit einer Drehbewegung.



Finden Sie den Reedschalter (52) und den Magnet (50) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet dem Reedschalter gegenüberliegt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Reedschalter sollte ungefähr 3 mm weit sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (14), bewegen Sie den Reedschalter ein wenig und ziehen Sie die Bohrschraube dann wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen, um die Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



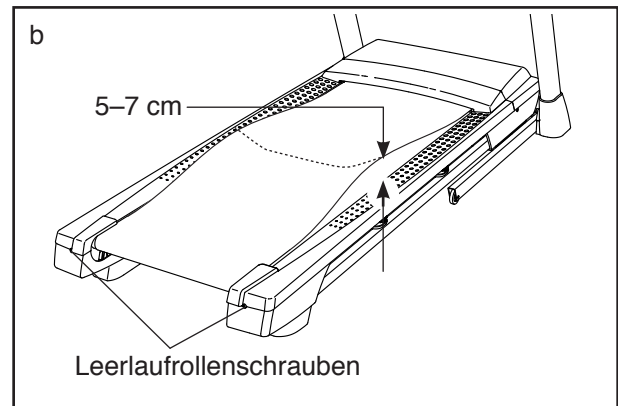
**SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein**

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

**SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer**

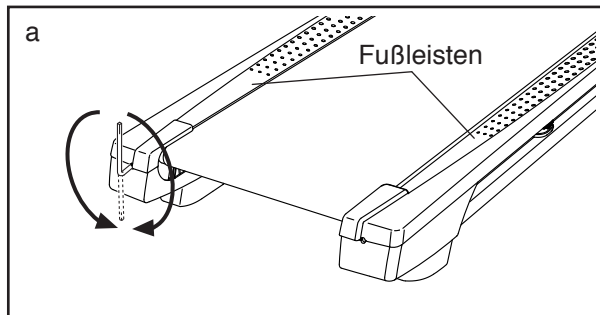
- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm<sup>2</sup> Durchmesser und höchstens 1,5 m Länge verwendet werden.

- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Lauftrainers verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

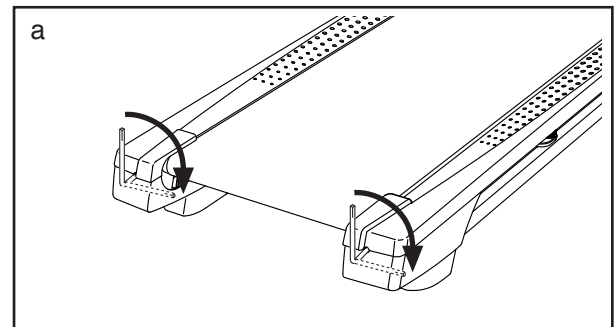


- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an. Solche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

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



a. Zuerst ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Inbusschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband immer in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten auf dem Lauftrainer. 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 bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen wichtig.

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

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

## TRAININGSINTENSITÄT

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

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

Um festzustellen, welche Herzfrequenz für Ihr Alter normal ist, beziehen Sie sich auf das Diagramm; der untere Teil des Diagramms zeigt das Lebensalter (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die zwei niedrigeren Zahlen geben die empfohlene Spanne der Herzfrequenzen für Fettverbrennung an; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

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

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

## 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.

**Trainieren innerhalb der Trainingszone** – Nach dem Aufwärmen intensivieren Sie Ihre Übungen, bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie ihn dort 20 bis 30 Minuten lang. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Puls nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Workouts regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

**Abkühlen** – Beenden Sie 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 dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Pause einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßiges 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. NETL79815.1 R0917A

| Nr. | Anz. | Beschreibung                    | Nr. | Anz. | Beschreibung                   |
|-----|------|---------------------------------|-----|------|--------------------------------|
| 1   | 8    | #8 x 1/2" Schraube              | 51  | 1    | Reedschalterklemme             |
| 2   | 35   | #8 x 3/4" Schraube              | 52  | 1    | Reedschalter                   |
| 3   | 4    | #10 Zahnscheibe                 | 53  | 2    | 1/4" x 1 1/2" Schraube         |
| 4   | 4    | 1/4" x 1" Schraube              | 54  | 1    | Antriebsmotor                  |
| 5   | 6    | 3/8" Zahnscheibe                | 55  | 1    | Motorriemen                    |
| 6   | 2    | 5/16" x 3/4" Schraube           | 56  | 1    | Rahmen                         |
| 7   | 6    | 3/8" x 4" Schraube              | 57  | 1    | Linker, hinterer Fuß           |
| 8   | 3    | #8 x 1/2" Maschinenschraube     | 58  | 1    | Computer-Erdungsdraht          |
| 9   | 4    | #10 x 3/4" Schraube             | 59  | 4    | Gummidämpfer                   |
| 10  | 3    | Silberne #8 x 1/2" Schraube     | 60  | 1    | Rechte Fußleiste               |
| 11  | 4    | 5/16" Zahnscheibe               | 61  | 1    | Leerlaufrolle                  |
| 12  | 4    | #8 x 1" Bohrschraube            | 62  | 5    | #8 x 1/2" Scheibenkopfschraube |
| 13  | 3    | #8 Mutter                       | 63  | 1    | 5/16" x 2 1/4" Bolzen          |
| 14  | 1    | #8 x 3/4" Bohrschraube          | 64  | 1    | Computerbasis                  |
| 15  | 3    | 1/4" x 2 1/2" Schraube          | 65  | 1    | Motorhaube                     |
| 16  | 1    | 3/8" x 1 1/2" Bolzen            | 66  | 1    | Haubenverzierung               |
| 17  | 2    | 3/8" x 1 1/2" Radbolzen         | 67  | 2    | Neigungsrahmen-Abstandhalter   |
| 18  | 4    | 5/16" x 1" Senkkopfschraube     | 68  | 5    | Haubenklemme                   |
| 19  | 4    | #8 x 7/16" Schraube             | 69  | 1    | Neigungsmotor                  |
| 20  | 2    | 1/4" Motorschraube              | 70  | 1    | Neigungsrahmen                 |
| 21  | 2    | 3/8" Stift                      | 71  | 2    | Rahmen-Abstandshalter          |
| 22  | 2    | 3/8" x 1" Bolzen                | 72  | 1    | Steuerung                      |
| 23  | 5    | 5/16" x 1 3/4" Bolzen           | 73  | 1    | Steuerungsplatte               |
| 24  | 2    | #8 Zahnscheibe                  | 74  | 2    | Basiskappe                     |
| 25  | 4    | #8 x 1" Schraube                | 75  | 1    | Netzschalter                   |
| 26  | 1    | Steuerungsklemme                | 76  | 1    | Netzkabel                      |
| 27  | 1    | Linke Pfostenabdeckung          | 77  | 1    | Dichtung                       |
| 28  | 2    | 5/16" x 1" Bolzen               | 78  | 1    | Bodenschale                    |
| 29  | 1    | 3/8" x 1 3/4" Sechskantbolzen   | 79  | 2    | Pfostenkappe                   |
| 30  | 4    | Flache 5/16" Unterlegscheibe    | 80  | 1    | Trainingscomputer              |
| 31  | 5    | #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube | 81  | 1    | Pfostenkabel                   |
| 32  | 2    | Neigungsmotor-Abstandhalter     | 82  | 1    | Linke Basisabdeckung           |
| 33  | 6    | 3/8" Kontermutter               | 83  | 1    | Rechte Basisabdeckung          |
| 34  | 6    | 5/16" Mutter                    | 84  | 1    | Linke Haltestange              |
| 35  | 9    | 1/4" Mutter                     | 85  | 1    | Rechte Haltestange             |
| 36  | 1    | Rechte Pfostenabdeckung         | 86  | 2    | Kabelbinder                    |
| 37  | 6    | #8 x 5/8" Schraube              | 87  | 1    | Computerrahmen                 |
| 38  | 2    | Rad                             | 88  | 1    | Schlüssel/Klemme               |
| 39  | 4    | Isolator                        | 89  | 1    | Linker Pfosten                 |
| 40  | 2    | Hinterer Fuß                    | 90  | 1    | Rechter Pfosten                |
| 41  | 1    | Verriegelungsquerstange         | 91  | 2    | Vorsichtsaufkleber             |
| 42  | 1    | Linke Fußleiste                 | 92  | 2    | Computerklemme                 |
| 43  | 1    | Warnungsaufkleber               | 93  | 1    | Pulsquerstange                 |
| 44  | 1    | Laufplattform                   | 94  | 1    | Basis                          |
| 45  | 1    | Laufband                        | 95  | 1    | Lagerungssperre                |
| 46  | 2    | Bandführung                     | 96  | 1    | Motor-Isolator                 |
| 47  | 1    | Rechter, hinterer Fuß           | 97  | 2    | Motorbuchse                    |
| 48  | 4    | Kabelbinder                     | 98  | 1    | Filter                         |
| 49  | 1    | Antriebsrolle/Rolle             | 99  | 1    | Buchse                         |
| 50  | 1    | Magnet                          | 100 | 1    | Linke Ablage                   |

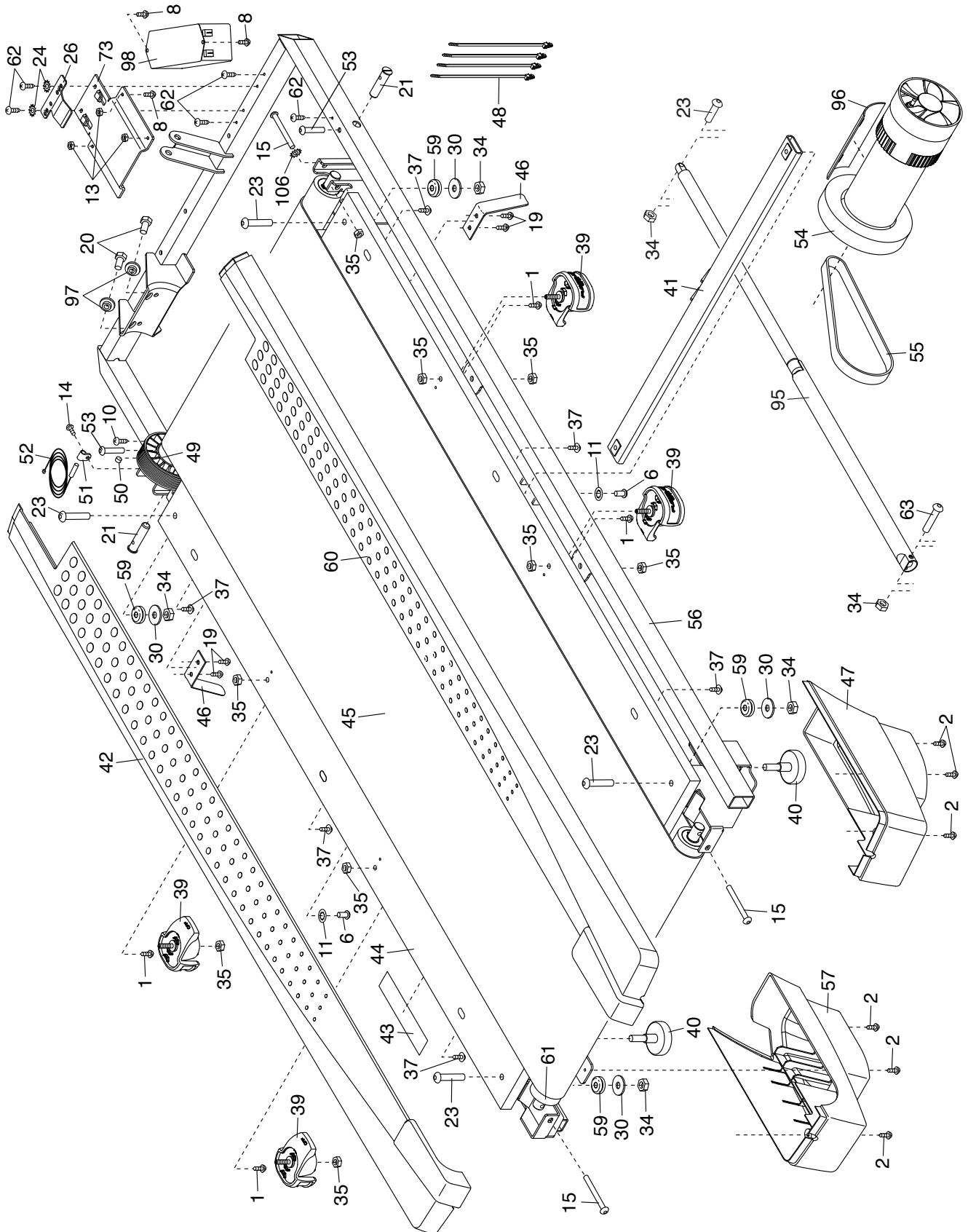
**Nr. Anz. Beschreibung**

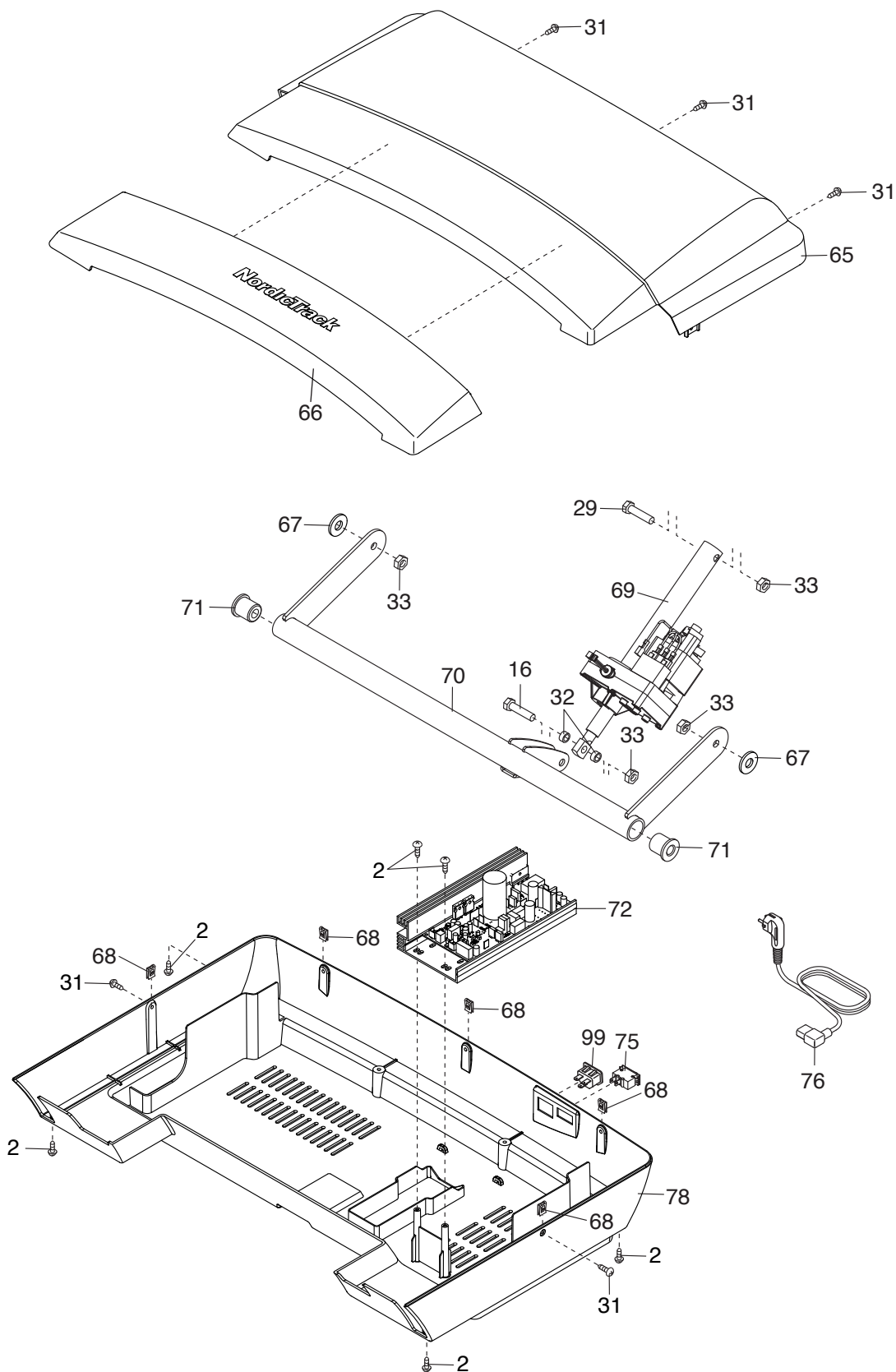
101 1 Rechte Ablage  
102 2 5/16" Käfigmutter  
103 1 Zugangstür  
104 1 Modulgehäuse

**Nr. Anz. Beschreibung**

105 2 Basispolster  
106 1 1/4" Zahnscheibe  
\* – Bedienungsanleitung

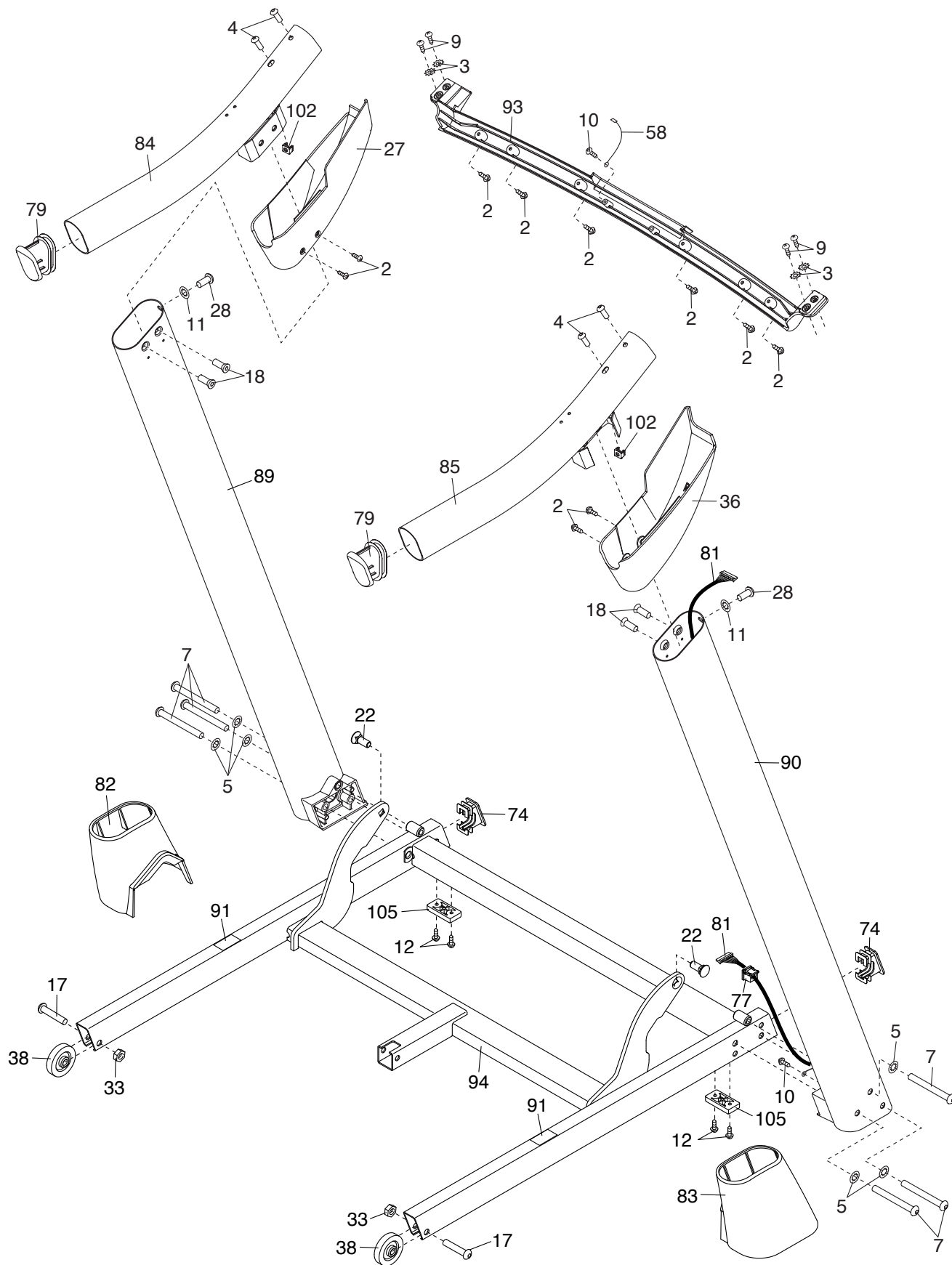
Anmerkung: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. \*Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

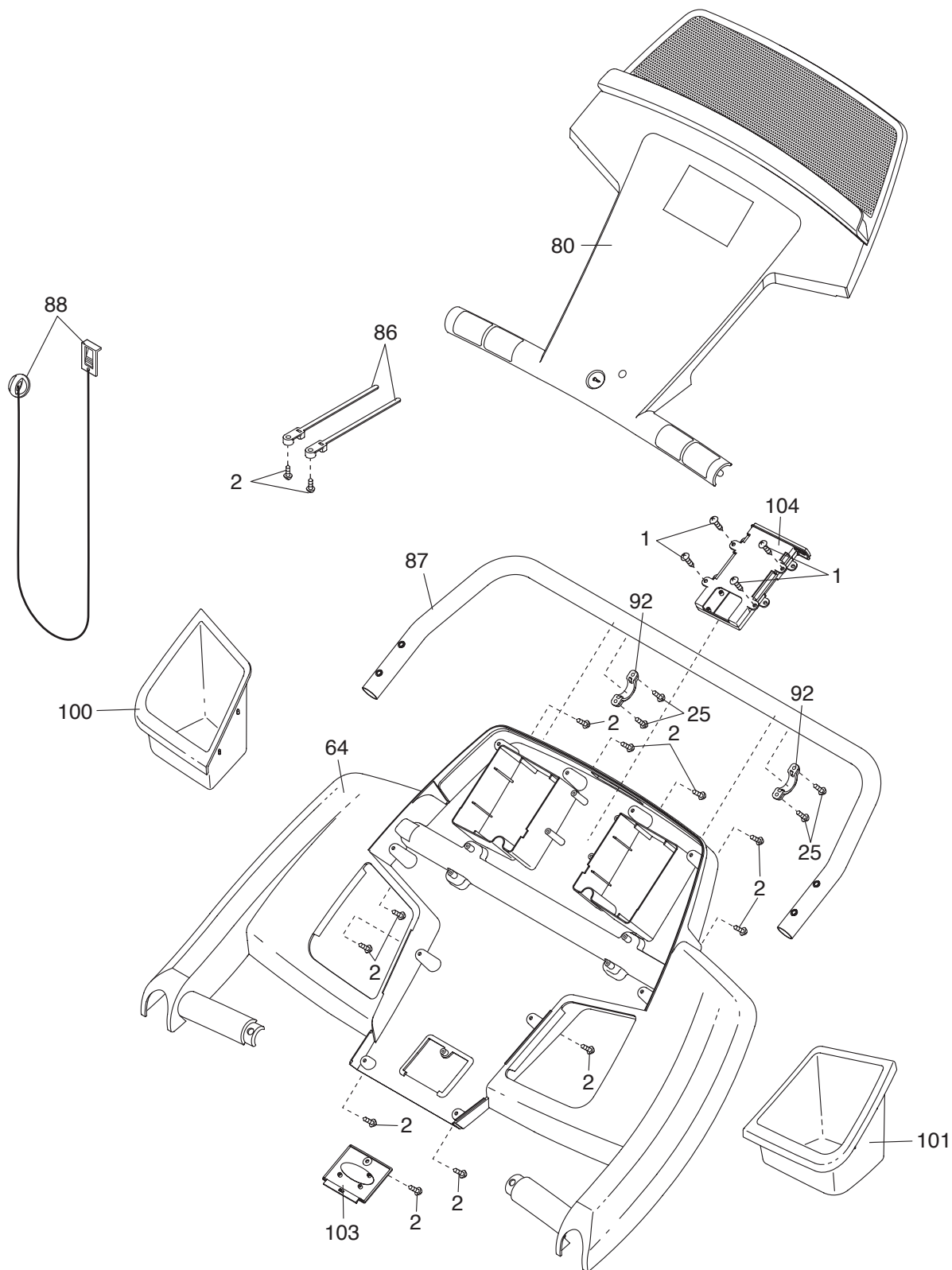




# EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL79815.1 R0917A





---

# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

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

---

## INFORMATIONEN ZUR WIEDERVERWERTUNG

**Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer wie gesetzlich vorgeschrieben wiederverwertet werden.**

Verwenden Sie bitte Wiederverwertungsanlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Umgebung 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 brauchen, kontaktieren Sie bitte Ihre örtliche Stadtverwaltung oder die Einrichtung, von der Sie dieses Produkt gekauft haben.

