

# **NordicTrack** T 7.0

Modell-Nr. NETL81810.0

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

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



## FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

**01805 231 244**

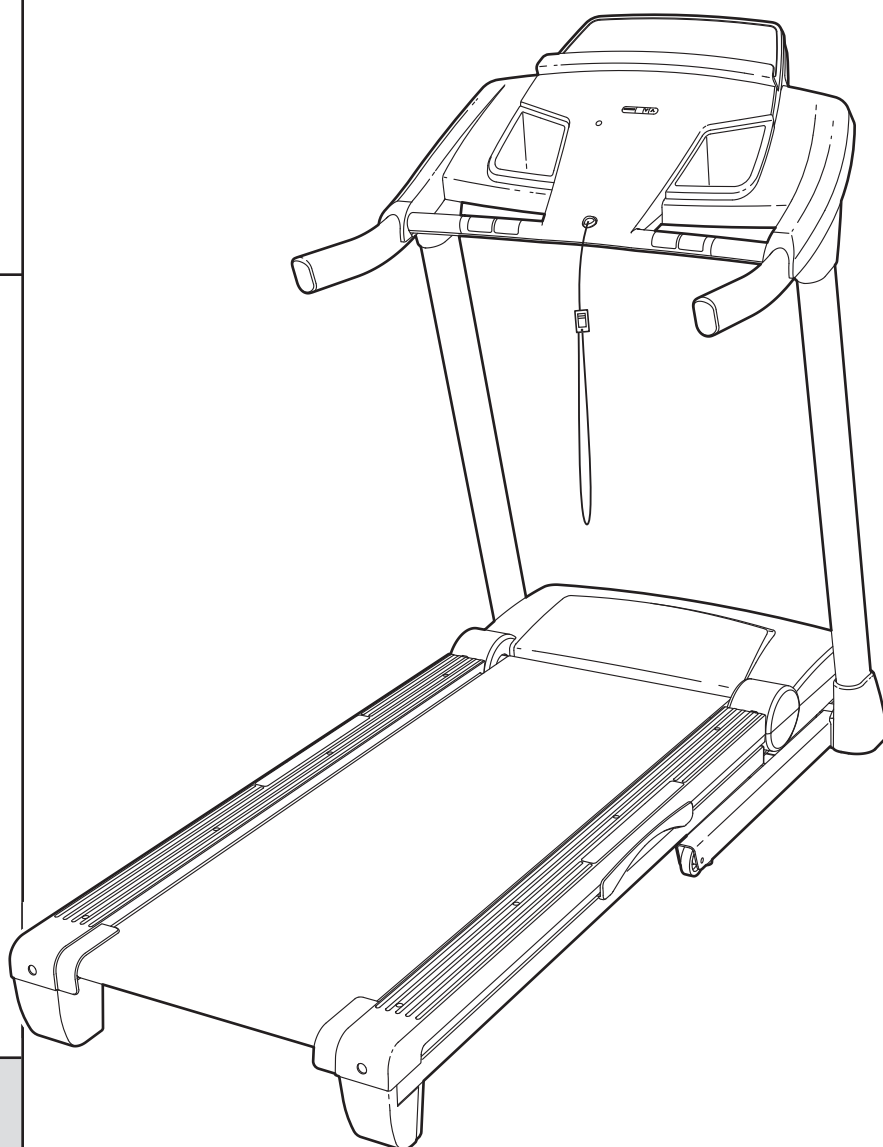
Unsere Bürozeiten sind von 10.00  
bis 15.00 Uhr

E-mail:  
[csgermany@iconeurope.com](mailto:csgermany@iconeurope.com)

Unsere Website:  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## VORSICHT

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



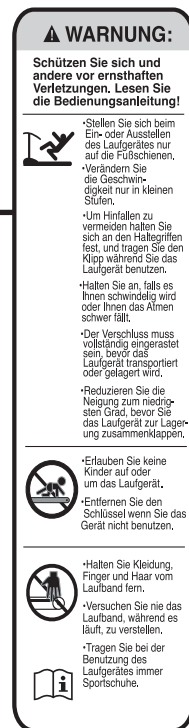
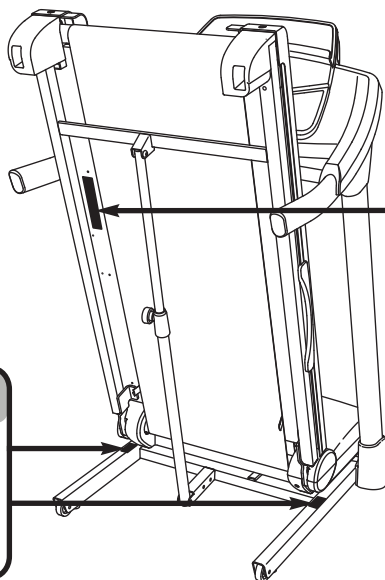
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN .....        | 2         |
| WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN .....        | 3         |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                 | 5         |
| MONTAGE .....                            | 6         |
| BEDIENUNG UND EINSTELLUNG .....          | 16        |
| ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN ..... | 24        |
| FEHLERSUCHE .....                        | 25        |
| TRAININGSRICHTLINIEN .....               | 28        |
| TEILELISTE .....                         | 30        |
| DETAILZEICHNUNG .....                    | 32        |
| BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....        | Rückseite |
| INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING .....   | Rückseite |

## WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

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 ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. 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.
5. 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.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 135 kg wiegen.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
10. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Gerät verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.*
11. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von 1 mm<sup>2</sup> Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 25, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
15. 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).
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

17. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Pulsmesser soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angibt.
19. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Wird der Lauftrainer nicht verwendet, entfernen Sie den Schlüssel, ziehen Sie das Netzkabel heraus und geben Sie den Schalter in die AUS-Position. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Stromkreisunterbrecher zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, herunter zu lassen oder zu bewegen, bevor er vollständig aufgebaut ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 Pfund) zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.
21. Vor dem Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition gesichert ist.
22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendwelche Öffnungen des Lauftrainers ein.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. **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 zugelassenen Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem zugelassenen Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen und zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

## VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

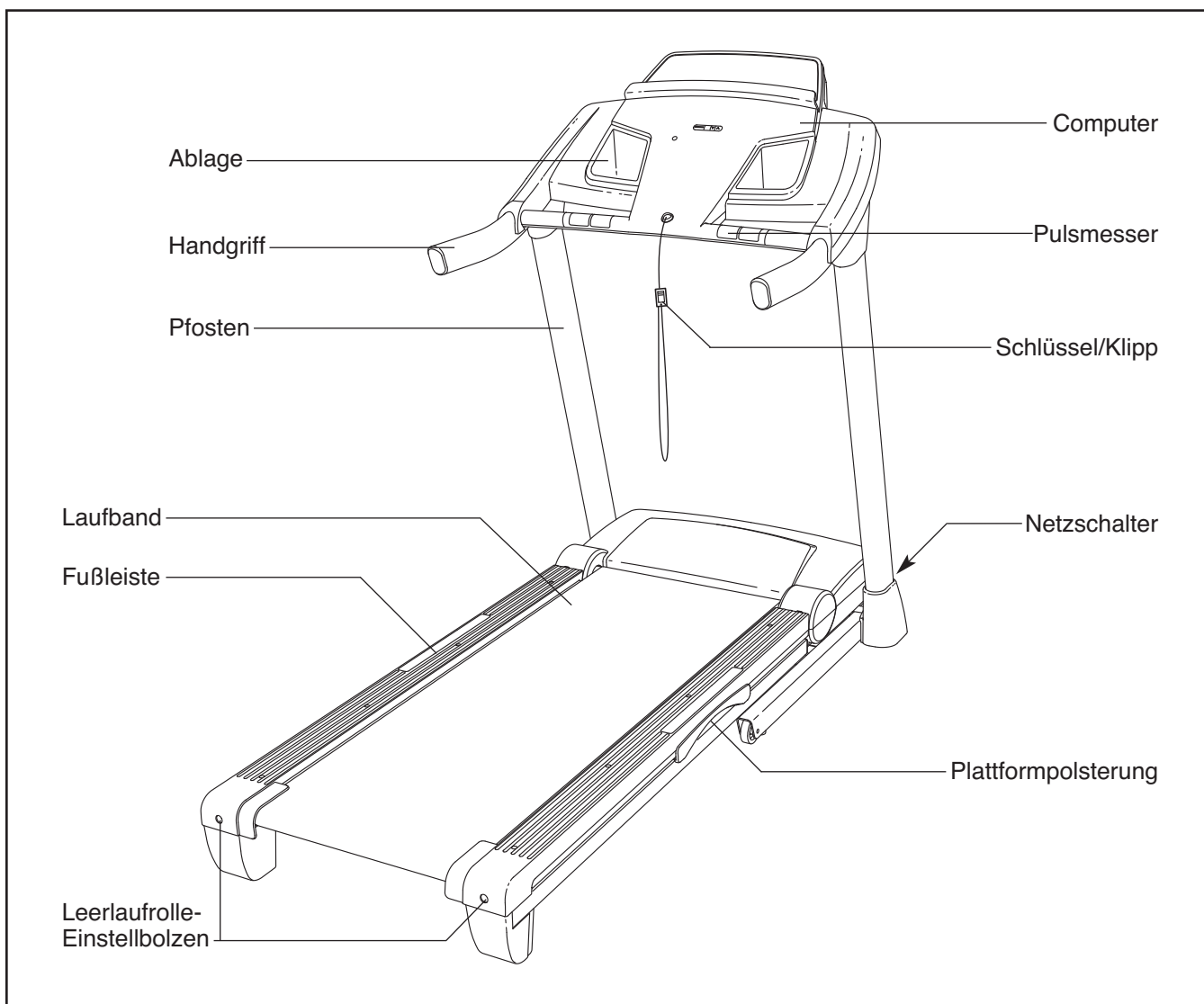
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären NordicTrack® T7 Lauftrainers. Dieser T7 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die so konzipiert wurden, dass Ihr Training zu Hause angenehmer und wirksamer verläuft. Und wenn Sie ihn nicht brauchen, dann kann man den einzigartigen Lauftrainer zusammenklappen. Dadurch nimmt er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch.

**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

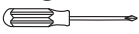
Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist,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

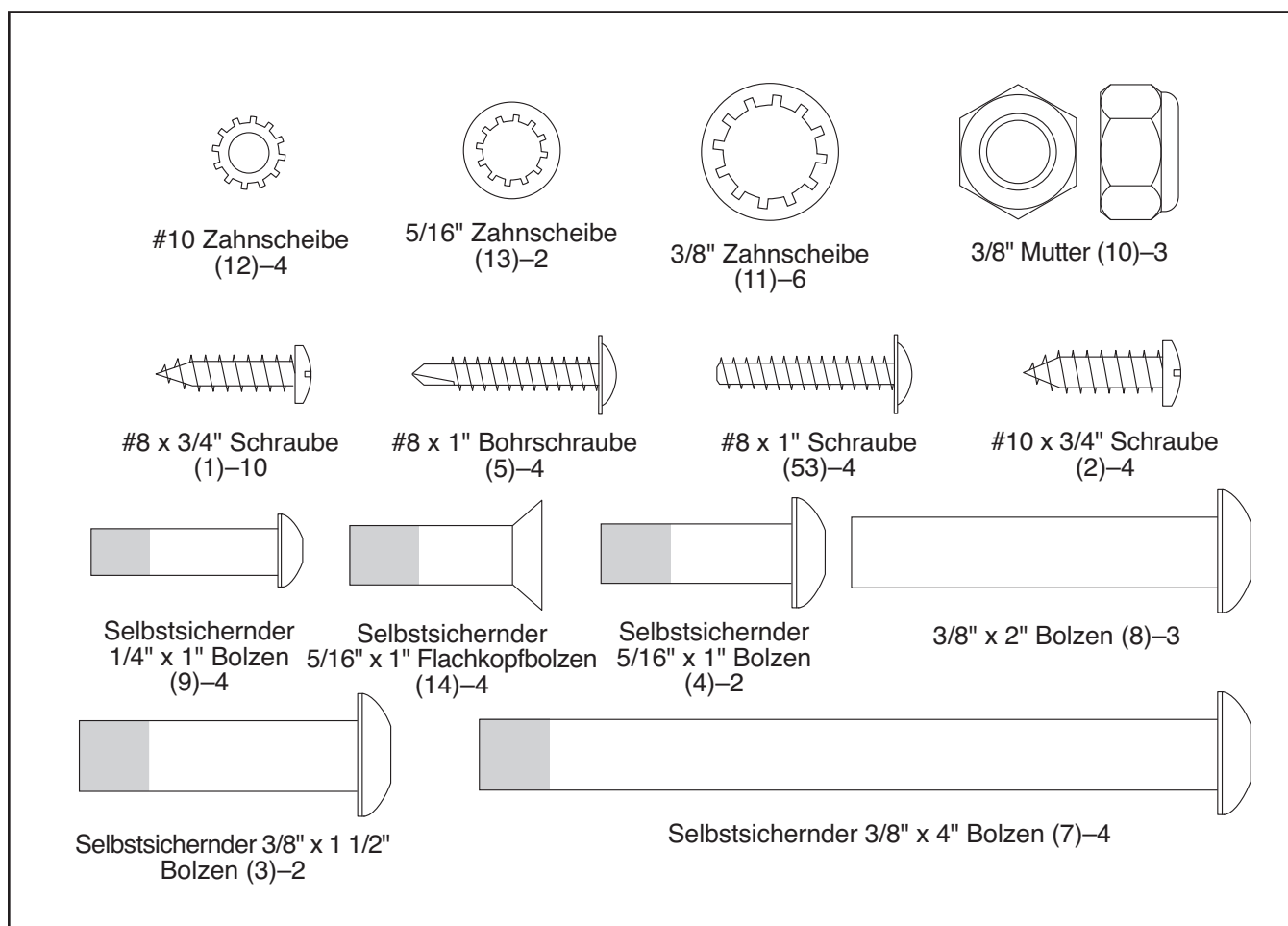


# MONTAGE

**Zur Montage braucht man zwei Personen.** Legen Sie den Lauftrainer auf einer Stelle nieder, wo sich genügend Platz zur Entfernung der Verpackungsmaterialien befindet. **Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbandes ist mit einem hochleistungsfähigen Schmiermittel eingefettet. Es ist möglich, dass während des Transports ein wenig von dem Schmiermittel auf die Oberseite des Laufbandes oder auf den Verpackungskarton übertragen wurde. Das ist normal und beeinträchtigt die Leistung des Lauftrainers auf keine Weise. Sollte sich auf der Oberseite des Laufbandes etwas Schmiermittel befinden, entfernen Sie es einfach mit einem weichen Tuch, welches mit einem milden Haushaltsreiniger benetzt wurde.

**Zur Montage braucht man den mitgelieferten Sechskantschlüssel** , **und einen Kreuzschlitzschraubendreher** , **einen Schraubenschlüssel** , **eine Spitzzange**  **und eine Schere** .

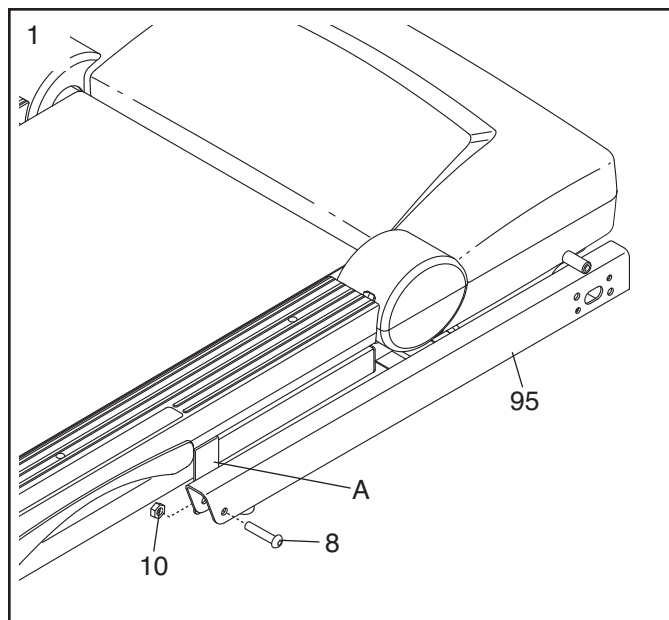
Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile man zur Montage braucht. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden schon in der Fabrik angebracht. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



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

Entfernen Sie die 3/8" Mutter (10), den 3/8" x 2" Bolzen (8) und die Transporthalterung (A) von der Basis (95). **Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Lauftrainers.**

Die 3/8" Muttern (10) und die 3/8" x 2" Bolzen (8) braucht man während der Montageschritte 3 und 6. Die Transporthalterungen werden nicht mehr gebraucht.



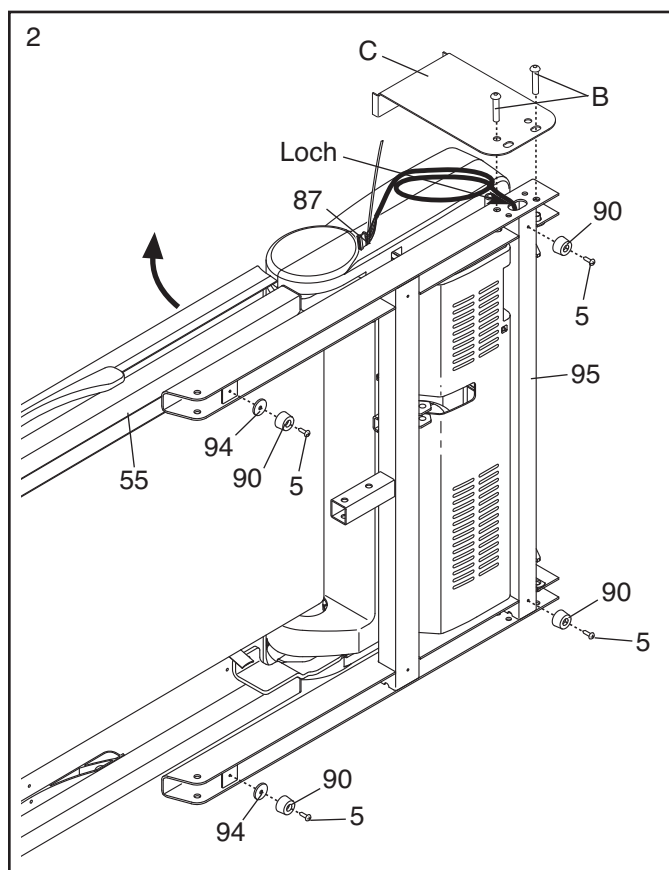
2. Kippen Sie den Lauftrainer mithilfe einer zweiten Person vorsichtig auf die linke Seite, wie abgebildet. Klappen Sie den Rahmen (55) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist. **Klappen Sie den Rahmen noch nicht ganz zusammen.**

Entfernen Sie die zwei ange deuteten Bolzen (B) und die Transporthalterung (C).

Schneiden Sie die Transportbefestigung durch, welche das Pfostendraht (87) an der Basis (95) festhält. Finden Sie eine Befestigung aus Plastik am ange deuteten Loch in der Basis und ziehen Sie daran, um den Pfostendraht aus dem Loch zu ziehen.

Befestigen Sie zwei Basisfüße (90) an den ange deuteten Stellen mit zwei #8 x 1" Bohrschrauben (5) und zwei Basisfußabstandhaltern (94) an der Basis (95).

Befestigen Sie dann die anderen zwei Basisfüße (90) mit zwei #8 x 1" Bohrschrauben (5).

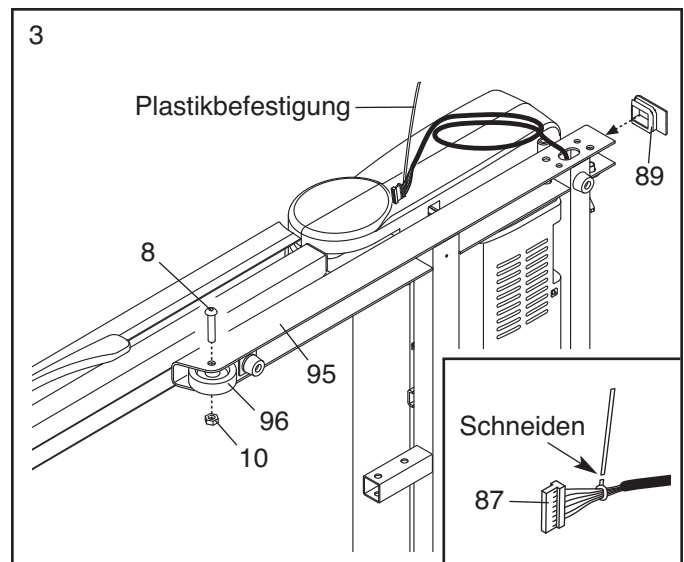




3. **Siehe Detailzeichnung.** Schneiden Sie die Plastikbefestigung am Pfostendraht (87) ab.

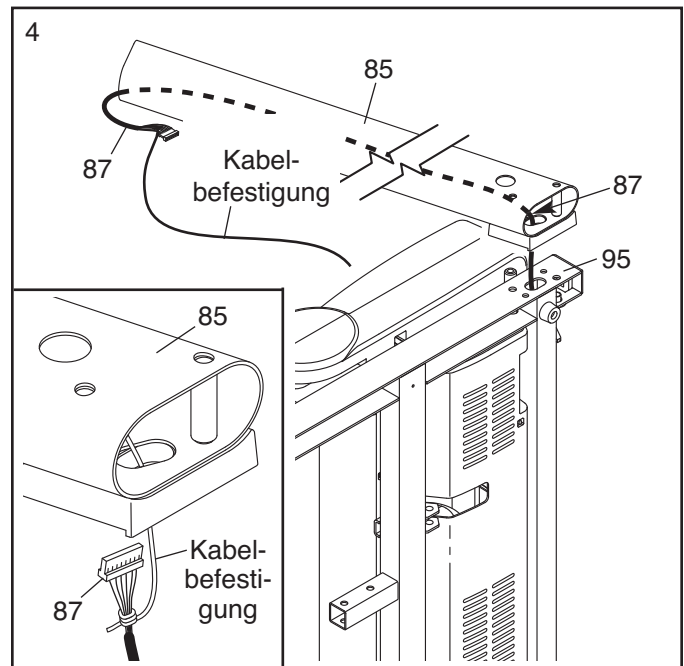
Befestigen Sie ein Rad (96) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (8) und der 3/8" Mutter (10), die in Schritt 1 entfernt wurden, an der Basis (95). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht drehen können.**

Dann drücken Sie eine Basisendkappe (89) in die Basis (95).



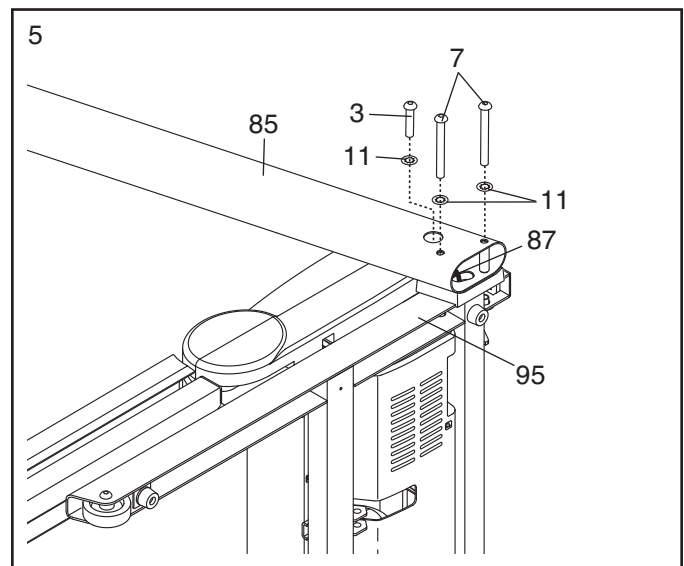
4. Finden Sie den rechten Pfosten (85), der mit einem Aufkleber mit dem Wort „Right“ (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts) markiert ist. Halten Sie den rechten Pfosten an die Basis (95) hin wie angedeutet.

**Siehe Detailzeichnung.** Binden Sie die Kabelbefestigung, die sich im rechten Pfosten (85) befindet, fest um das Ende des Pfostendrahts (87). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten geführt wurde.



5. Halten Sie den rechten Pfosten (85) an die Basis (95) hin. **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (87) nicht abzuklemmen.** Schieben Sie zwei selbstsichernde 3/8" x 4" Bolzen (7) und einen selbstsichernden 3/8" x 1 1/2" Bolzen (3) mit drei 3/8" Zahnscheiben (11) auf den rechten Pfosten.

Ziehen Sie den selbstsichernden 3/8" x 4" Bolzen (7) und den selbstsichernden 3/8" x 1 1/2" Bolzen (3) nun fest, bis die Köpfe der Bolzen den rechten Pfosten (85) berühren. **Ziehen Sie die selbstsichernden Bolzen jedoch noch nicht ganz an.**





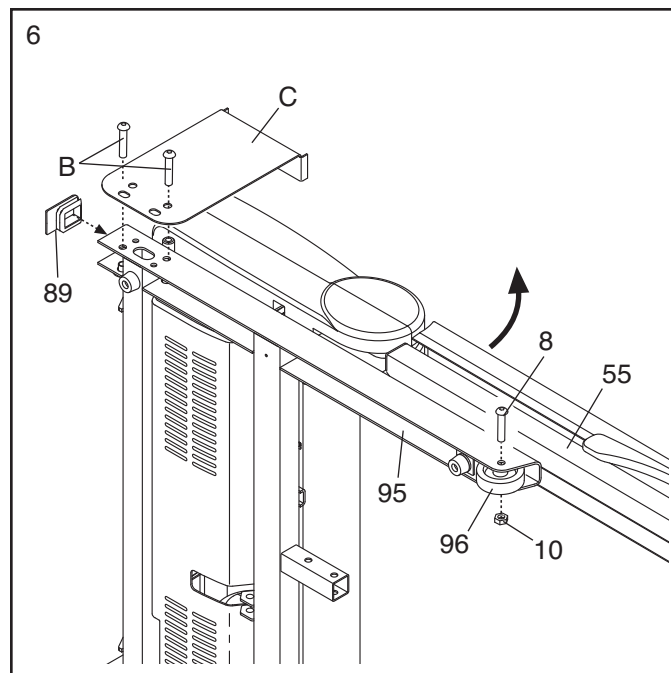
6. Mithilfe einer zweiten Person kippen Sie den Lauftrainer auf die rechte Seite. Klappen Sie den Rahmen (55) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist. Klappen Sie den **Rahmen noch nicht ganz zusammen!**

Entfernen Sie die zwei ange deuteten Bolzen (B) und die Transporthalterung (C).

Befestigen Sie ein Rad (96) mit dem 3/8" x 2" Bolzen (8) und der 3/8" Mutter (10), die in Schritt 1 entfernt wurden, an der Basis (95).

**Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht drehen können.**

Dann drücken Sie eine Basiskappe (89) in die Basis (95).

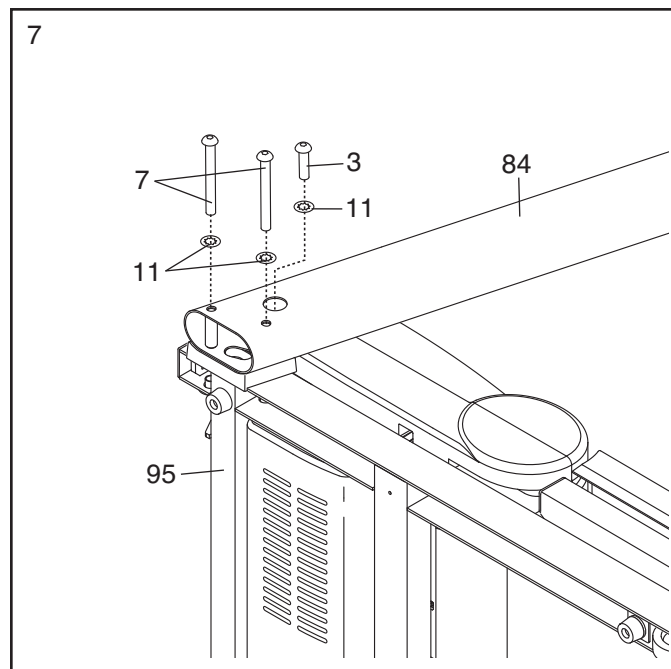


7. Halten Sie den linken Pfosten (84) an die Basis (95) hin. Schieben Sie zwei selbstsichernde 3/8" x 4" Bolzen (7) und einen selbstsichernden 3/8" x 1 1/2" Bolzen (3) mit drei 3/8" Zahnscheiben (11) auf den linken Pfosten.

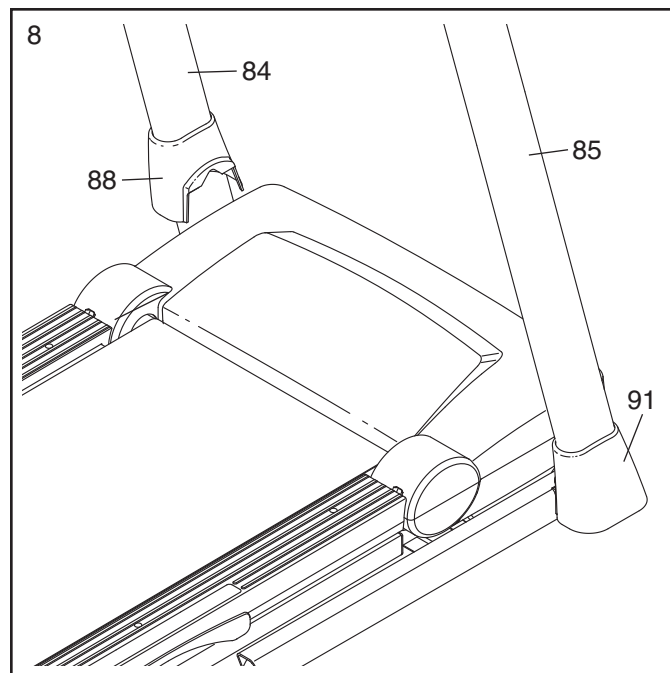
Ziehen Sie die selbstsichernden 3/8" x 4" Bolzen (7) und den selbstsichernden 3/8" x 1 1/2" Bolzen (3) nun fest, bis die Köpfe der Bolzen den linken Pfosten (84) berühren.

**Ziehen Sie die selbstsichernden Bolzen jedoch noch nicht ganz an.**

Stellen Sie den Lauftrainer mithilfe einer zweiten Person auf, sodass die Basis (95) flach auf dem Boden steht.



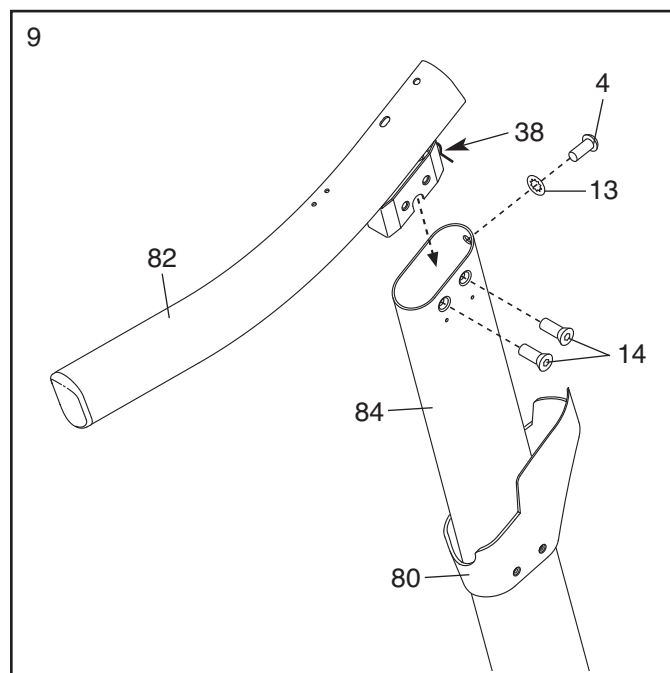
8. Finden Sie die linke Basisabdeckung (88) und die rechte Basisabdeckung (91). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den linken Pfosten (84) und die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (85).



9. Finden Sie die linke Pfostenabdeckung (80). Schieben Sie die linke Pfostenabdeckung auf den linken Pfosten (84).

Finden Sie den linken Haltegriff (82). Entfernen Sie die Befestigung von der Klammer des linken Haltegriffs. Wenn notwendig, drücken Sie die 5/16" Käfigmutter (38) wieder an ihre Stelle hinein.

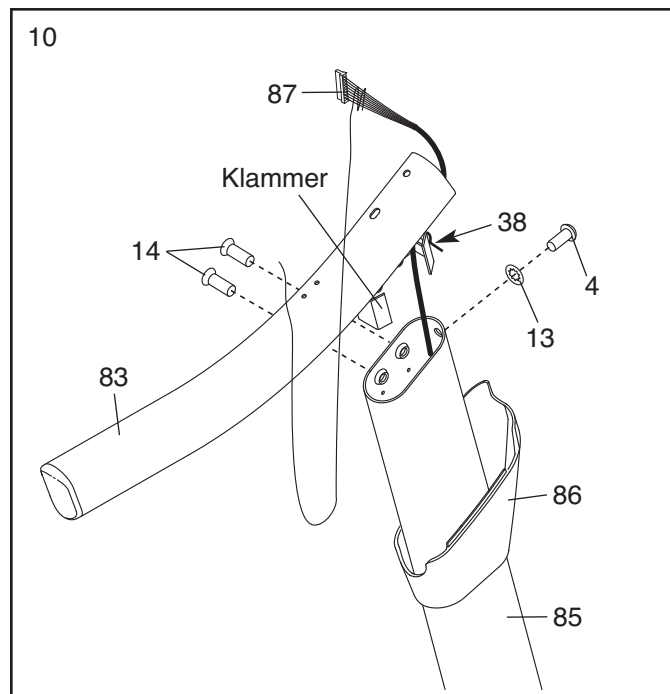
Befestigen Sie den linken Haltegriff (82) am linken Pfosten (84) mit zwei selbstsichernden 5/16" x 1" Flachkopfbolzen (14), einem selbstsichernden 5/16" x 1" Bolzen (4) und einer 5/16" Zahnscheibe (13), wie abgebildet. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**



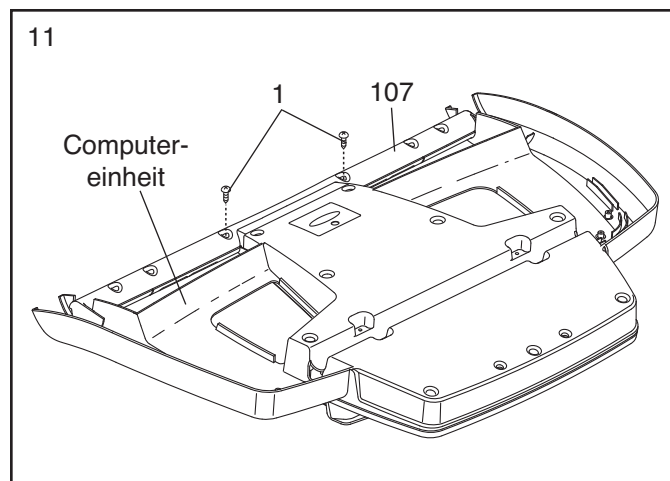
10. Schieben Sie die rechte Pfostenabdeckung (86) auf den rechten Pfosten (85). Entfernen Sie die Befestigung von der Klammer des rechten Haltegriffs (83). Wenn notwendig, drücken Sie die 5/16" Käfigmutter (38) wieder an ihre Stelle hinein.

Halten Sie den rechten Haltegriff (83) an den rechten Pfosten (85) hin. Schieben Sie den Pfostendraht (87) durch die Klammer unten am rechten Haltegriff. Ziehen Sie den Pfostendraht aus dem Ende des rechten Haltegriffs heraus.

Befestigen Sie den rechten Haltegriff (83) am rechten Pfosten (85) mit zwei selbstsichernden 5/16" x 1" Flachkopfbolzen (14), einem selbstsichernden 5/16" x 1" Bolzen (4) und einer 5/16" Zahnscheibe (13), wie abgebildet. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**



11. Legen Sie die Computereinheit umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberseite zu vermeiden. Entfernen Sie zwei #8 x 3/4" Schrauben (1). Heben Sie nun die Querstange ab (107).



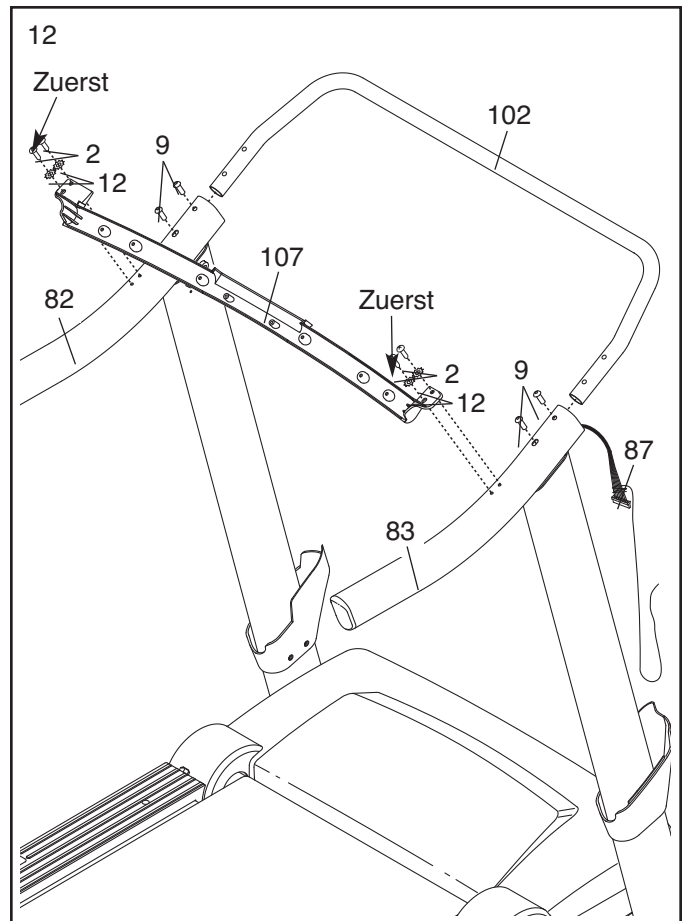
12. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Querstange (107) zu vermeiden, darf man keine Elektrowerkzeuge verwenden und man muss ein zu festes Anziehen der #10 x 3/4" Schrauben (2) vermeiden.**

Richten Sie die Querstange (107) so aus, wie angedeutet. Befestigen Sie die Querstange mit vier #10 x 3/4" Schrauben (2) und vier #10 Zahnscheiben (12) an den Haltegriffen (82, 83). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Setzen Sie den Computerrahmen (102) auf die Haltegriffe (82, 83) auf. Befestigen Sie den Computerrahmen mit vier selbstsichernden 1/4" x 1" Bolzen (9). **Ziehen Sie die selbstsichernden Bolzen noch nicht fest. Achten Sie darauf, den Pfostendraht (87) nicht abzuklemmen.**

**Ziehen Sie je eine #10 x 3/4" Schraube (2) an beiden Enden der Querstange (107) fest. Ziehen Sie diese Schrauben jedoch nicht zu fest an.** Ziehen Sie dann die andere #10 x 3/4" Schraube (2) auf beiden Seiten der Querstange fest.

Ziehen Sie die vier selbstsichernden 1/4" x 1" Bolzen (9) fest.

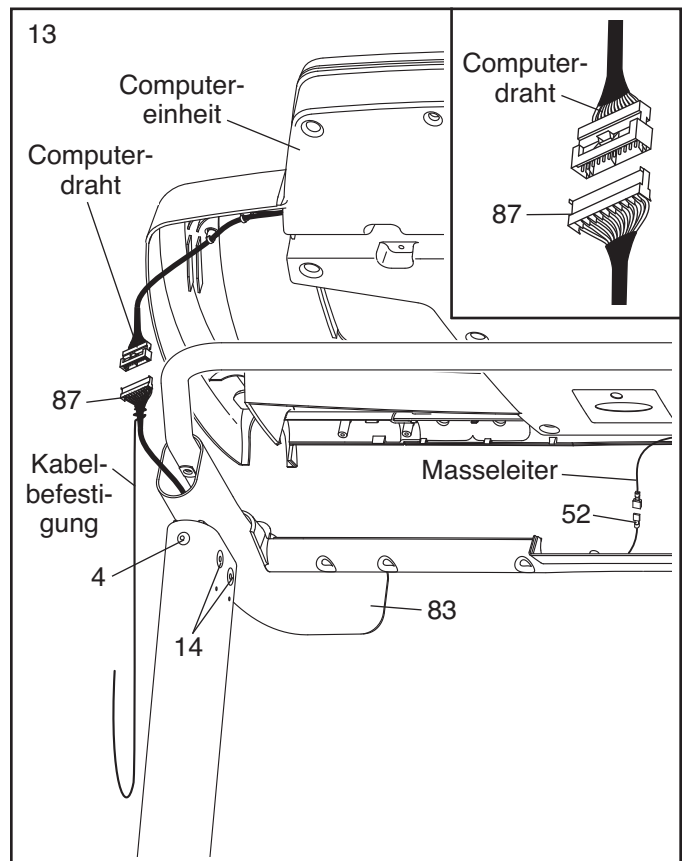


13. Ziehen Sie die zwei selbstsichernden 5/16" x 1" Bolzen (4) und die vier selbstsichernden 5/16" x 1" Flachkopfbolzen (14) (nur eine Seite ist hier abgebildet) fest.

Mithilfe einer zweiten Person halten Sie nun das Computerbauteil an den rechten Haltegriff (83) und an den linken Haltegriff (nicht abgebildet) hin.

Verbinden Sie den Pfostendraht (87) mit dem Computerdraht. **Siehe Detailzeichnung. Die Anschlusssteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN MAN DIE VERBINDUNGSTEILE NICHT RICHTIG INEINANDERSTECKT, DANN KANN BEIM EINSCHALTEN DES STROMS DER COMPUTER BESCHADIGT WERDEN.** Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.

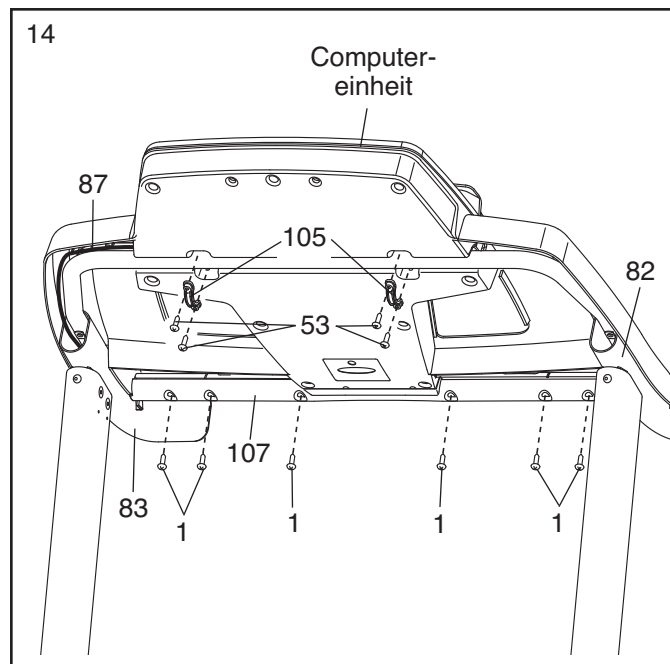
Stecken Sie den Erdungsdraht der Computereinheit mit dem Computermasseleiter (52) zusammen.



14. Legen Sie die Computereinheit auf den linken und den rechten Haltegriff (82, 83). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Schieben Sie jeglichen Überschuss von Pfostendraht (87) in den rechten Haltegriff hinein.

Befestigen Sie die Computereinheit mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (1) an der Querstange (107). **Drehen Sie alle sechs Schrauben erst leicht an und ziehen Sie sie dann erst fest.**

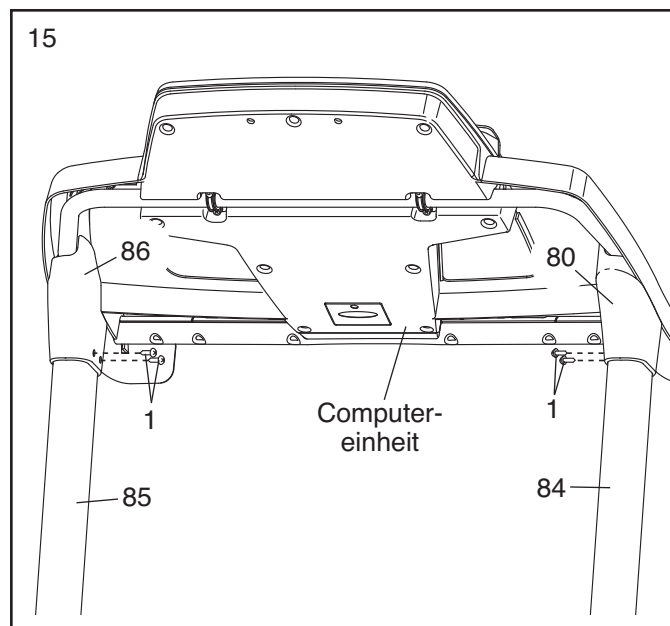
Befestigen Sie die zwei Computerklemmen (105) mit vier #8 x 1" Schrauben (53) an der Computereinheit.



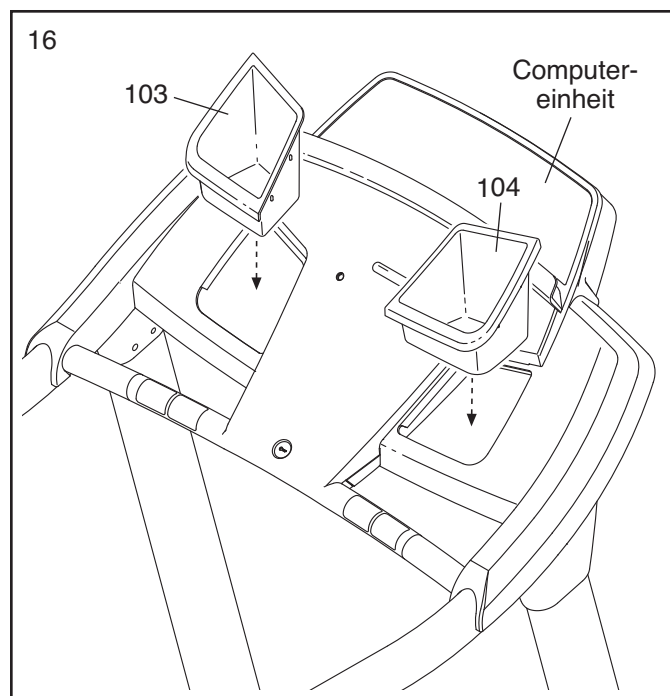
15. Halten Sie die rechte Pfostenabdeckung (86) an die Computereinheit hin. Stimmen Sie die Löcher der rechten Pfostenabdeckung mit den Löchern des rechten Pfostens (85) ab. Befestigen Sie die rechte Pfostenabdeckung mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (1).

Befestigen Sie die linke Pfostenabdeckung (80) am linken Pfosten (84) auf die gleiche Weise.

**Siehe Schritte 5 und 7.** Ziehen Sie die selbstsichernden 3/8" x 4" Bolzen (7) und die selbstsichernden 3/8" x 1 1/2" Bolzen (3) fest.



16. Wenn notwendig, drücken Sie nun die linke Ablage (103) und die rechte Ablage (104) in die Computereinheit hinein.



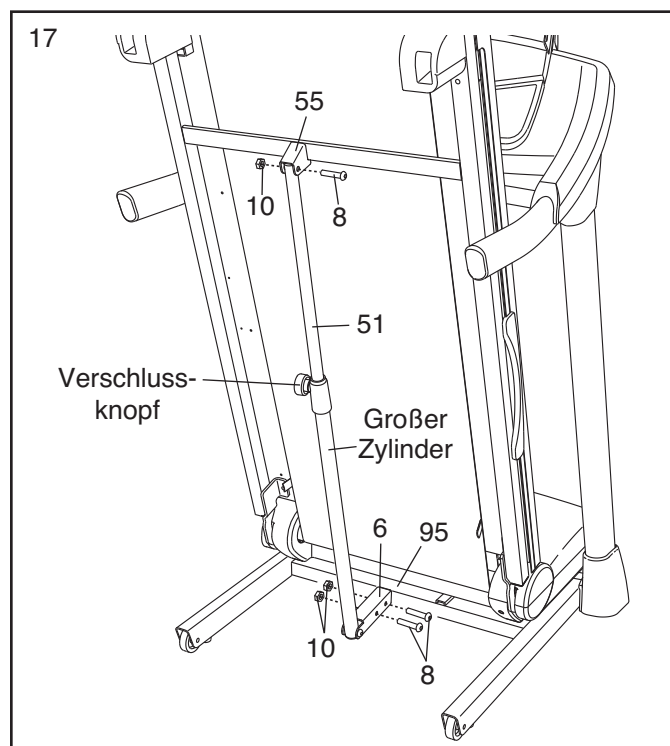
17. Stellen Sie den Rahmen (55) nun so auf, wie in der Zeichnung dargestellt. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

Richten Sie die Lagerungssperre (51) so aus, dass der große Zylinder und der Verriegelungsknopf so ausgerichtet sind, wie abgebildet.

Befestigen Sie die Verriegelungsklammer (6) und die Lagerungssperre (51) mit zwei  $\frac{3}{8}$ " x 2" Bolzen (8) und zwei  $\frac{3}{8}$ " Muttern (10) an der Basis (95).

Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (51) mit einem  $\frac{3}{8}$ " x 2" Bolzen (8) und einer  $\frac{3}{8}$ " Mutter (10) an der Klammer des Rahmens (55). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen vor- und zurückbewegen, um die Lagerungssperre mit der Klammer überein zu stimmen.

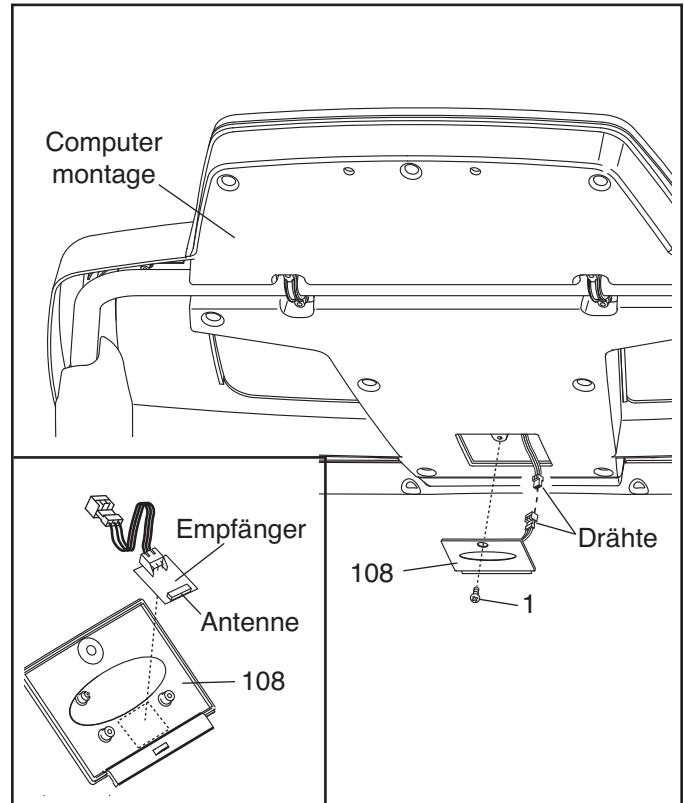
Lassen Sie den Rahmen (55) herunter (siehe LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HER-UNTERLASSEN auf Seite 24).



18. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Sollten sich auf den Aufklebern Plastikfolien befinden, ziehen Sie diese ab. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort auf; eines der Innensechskantschlüssel wird für das Einstellen des Laufbands benötigt (siehe Seite 26 und 27).

Falls Sie den zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmesser kaufen (siehe Seite 23), folgen Sie die unten angeführten Schritte um den im Brustgurt-Pulsmesser mitgelieferten Empfänger zu installieren.

1. **Sorgen Sie dafür, dass das Netzkabel ausgesteckt ist.** Entfernen Sie die angezeigten #8 x 3/4" Schraube (1) von der Zugangstür (108) auf der Rückseite dieser Computermontage.
2. **Siehe die eingefügte Zeichnung. Halten Sie den Empfänger so, sodass die Antenne wie angezeigt ausgelegt ist.** Ziehen Sie das Papier vom Polster auf der Unterseite des Empfängers ab. Drücken Sie den Empfänger auf die Zugangstür (108) an der angezeigten Stelle auf.
3. Verbinden Sie den Draht am Empfänger mit dem Draht der von der Computermontage herausragt. **Sorgen Sie dafür, dass keine Drähte abgeklemmt werden.** Setzen Sie die Zugangstür (108) mit der #8 x 3/4" Schraube (1) wieder auf. Werfen Sie die anderen Drähte die mit dem Empfänger mitgeliefert wurden weg.





# BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

## DAS EINGESCHMIERTE LAUFBAND

Das Laufband Ihres Lauftrainers wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

## ANSCHLUSS DES NETZKABELS

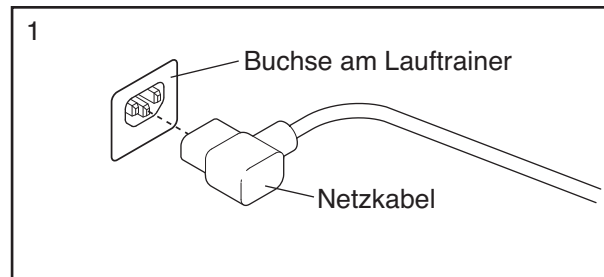
**Dieses Produkt muss geerdet sein.** Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches 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.**



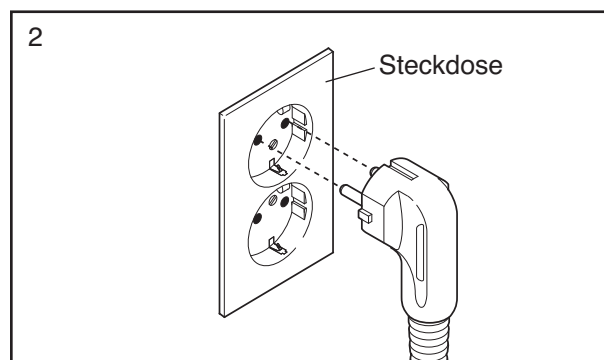
**GEFAHR:** Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

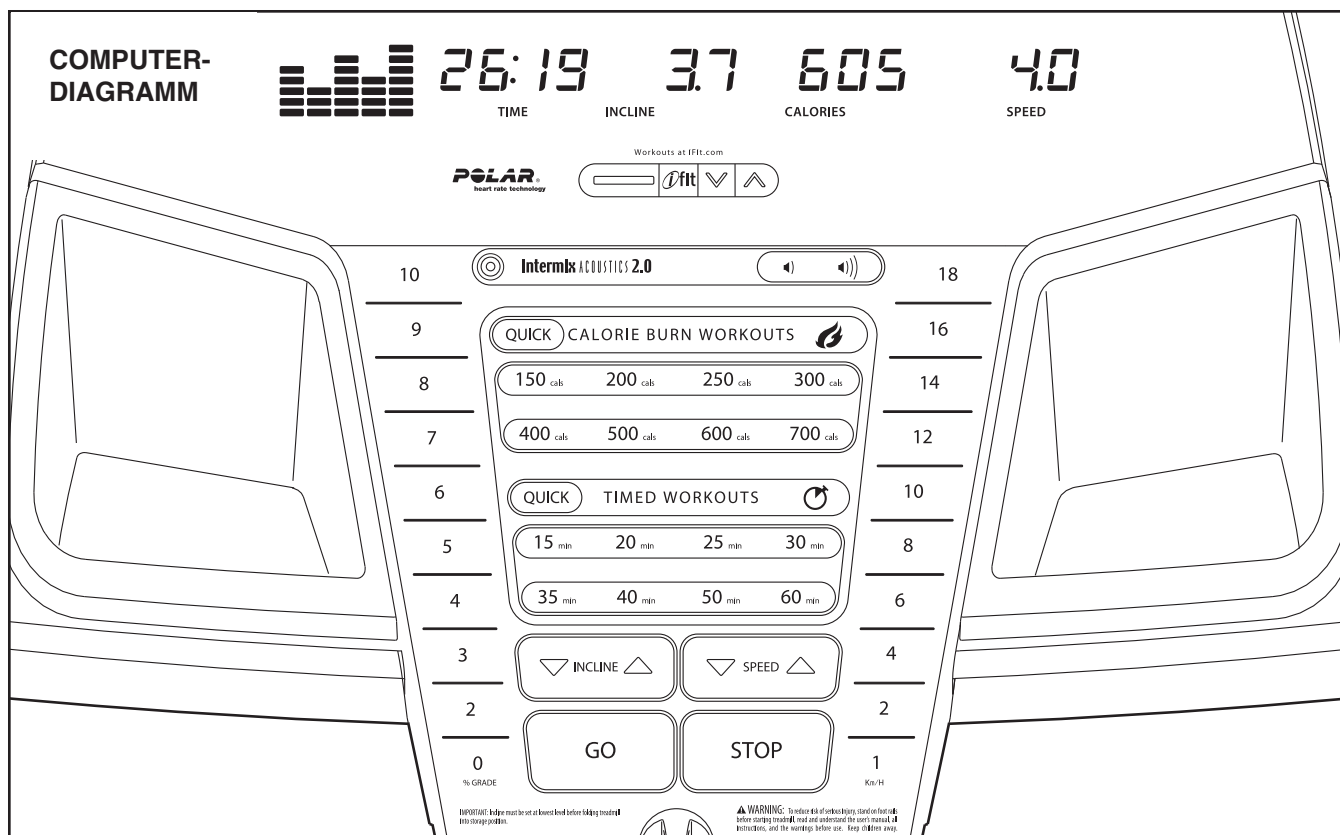
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das ange deutete 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 beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

## FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer am Lauftrainer bietet einen beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training wirksamer und angenehmer gestalten.

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 auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpuls-messer oder den zusätzlich erhältlicher Brustgurt-Puls-messer verwendet.

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

Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen interaktiven iFit-System ausgestattet. Das iFit-System läuft

mit iFit-Karten, welche Trainingsmodule anbieten, mit deren Hilfe man spezielle Fitnessziele erreicht. Zum Beispiel kann man mit dem 8-Wochen Gewichtsverlustmodul ungewollte Pfunde verlieren. iFit-Trainingsmodule kontrollieren automatisch den Lauftrainer. iFit-Karten sind separat erhältlich. **Man kann iFit-Karten jederzeit auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) erstellen oder durch einen Anruf bei der Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. iFit-Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.**

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

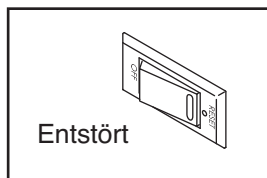
**Zum Einschalten des Stroms**, siehe Seite 18. **Zur Benutzung des manuellen Modus**, siehe Seite 18. **Um ein vorprogrammiertes Workout zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um ein iFit-Trainingsmodul zu benutzen**, siehe Seite 22. **Zur Benutzung des Informationsmodus**, siehe Seite 23. **Zur Benutzung der Stereoanlage**, siehe Seite 23.

**WICHTIG:** Falls sich eine dünne Plastikfolie auf der Computeroberfläche befindet, ziehen Sie diese ab. **Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden**, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Bei der ersten Inbetriebnahme des Lauftrainers sollte die Ausrichtung des Laufbandes von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, korrigiert werden (siehe Seite 27).

## EINSCHALTEN DES GERÄTS

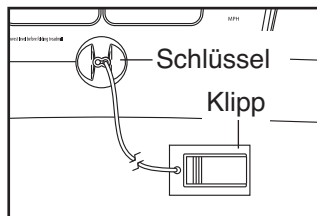
**WICHTIG:** Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Finden Sie dann den Netzschalter am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie diesen Schalter auf „entstören“ [RESET] ein.



**WICHTIG:** Am Computer gibt es einen Display-Demo-Modus, 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 abzuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang nieder. Bleiben die Displays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 23 zum Abschalten des Demo-Modus.

Steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Suchen Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Abb. rechts) und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer



Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband 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.

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 INFORMATIONS-MODUS auf Seite 23. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

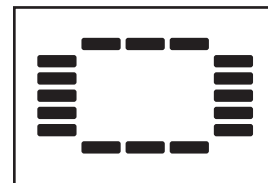
## BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS links.

### 2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Nach dem Einschieben des Schlüssels ist automatisch der manuelle Modus eingestellt und eine Laufbahn erscheint auf der Matrix. 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 [GO], die Geschwindigkeitstaste [SPEED] oder eine der nummerierten Tasten 1 bis 18.

Wenn Sie die Start- oder die Geschwindigkeitstaste drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Jedesmal, wenn man eine der Tasten betätigt, verändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Hält man die Taste länger niedergedrückt, dann verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Drückt man eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten, verändert sich die Geschwindigkeit des Laufbandes allmählich, bis es die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder in Gang zu setzen, drückt man die Starttaste, die Beschleunigungstaste oder eine der von 1 bis 18 nummerierten Geschwindigkeitstasten.

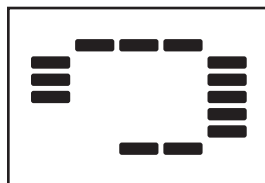
#### 4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Neigungs- [INCLINE]-Auf- oder -Ab-Taste oder eine der nummerierten Neigungstasten. Jedesmal, wenn man die Neigungs- Auf- oder -Ab-Taste betätigt, verändert sich die Neigung um 0,5%. Drückt man eine der nummerierten Neigungstasten, dann stellt sich der Lauftrainer auf die gewählte Neigungseinstellung ein. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis der Lauftrainer die eingestellte Neigung erreicht hat.



#### 5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Matrix und der Displays.

**Die Matrix**—Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, erscheint am Display eine Laufbahn, die 402 Meter darstellt.



Während des Trainings werden die Indikatoren um die Laufbahn herum nacheinander aufleuchten, bis die ganze Laufbahn erleuchtet ist. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

**Zeitdisplay**—Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, erscheint am Display die vergangene Zeit [TIME]. Wenn ein Programm gewählt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Programm verbleibende Zeit an.



**Distanz-/Neigungsdisplay**—Dieses Display gibt die Distanz [DISTANCE] an, die man hinter sich gelegt hat. Das Display gibt auch mehrere Sekunden lang die Neigungseinstellung [INCLINE] an, wenn sich die Neigung verändert.



**Kalorien-/Pulsdisplay**—Dieses Display gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien [CALORIES] an. Das Display gibt den Puls [PULSE] an, wenn man den Handgriffpulsmesser trägt oder die Lautstärke, wenn man die Leise- oder Laut-Taste betätigt.



**Geschwindigkeitsdisplay**—Dieses Display gibt die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes an.

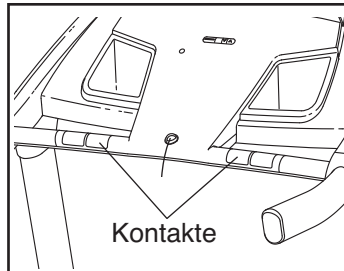


Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stopp [STOP]-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

## 6. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

**Anmerkung:** Wenn Sie den zusätzlich erhältlicher Brustgurt-Pulsmesser tragen und gleichzeitig den Handgriffpulsmesser halten, kann der Computer Ihre Herzfrequenz nicht korrekt anzeigen. Mehr Information über den zusätzlich erhältlicher Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 15.

Bevor Sie den Handgriffpulsmesser verwenden, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.



Zur Benutzung der Handgriffpulsmesser **stellt man sich auf die Fußleisten** und hält die Metallkontakte mindestens 10 Sekunden lang,

wobei man ein Bewegen der Hände vermeiden muss. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

## 7. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußleiste, 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 zusammenlegt, sonst kann der Lauftrainer beschädigt werden.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn man den Lauftrainer nicht mehr braucht, drückt man den Netzschalter in die AUS-Position und zieht das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

## BENUTZEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

### 2. Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.

Um ein vorprogrammiertes Workout zu verwenden, drücken Sie eine der Schnell-Kalorienverbrennungsworkouts-Tasten [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS] oder eine der Schnell-Zeitenworkouts-Tasten [QUICK TIMED WORKOUTS].

Hat man ein vorprogrammiertes Workout gewählt, geben die Displays die Dauer des Workouts, die maximale Neigungseinstellung und die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Workouts an. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts über die Matrix rollen. Wählt man ein Schnell-Kalorienverbrennungsworkout, dann erscheint auch das Kalorienziel am Display.

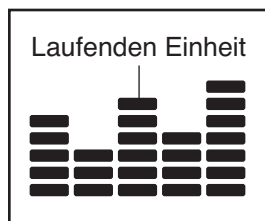
### 3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Starttaste [GO] oder die Geschwindigkeitstaste [SPEED], 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 Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout wurde in mehrere Einheiten von je einer Minute unterteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder dieselbe Neigungseinstellung bei aufeinanderfolgenden Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts können Sie Ihren Fortschritt am Querschnitt verfolgen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts.

Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an. Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt im Querschnitt



beginnt zu blinken. Wenn eine andere Geschwindigkeit und eine andere Neigungseinstellung für die nächste Einheit vorprogrammiert ist, dann blinkt die Geschwindigkeits- oder die Neigungseinstellung im Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Der Lauftrainer stellt sich dann automatisch auf die Geschwindigkeit und die Neigung der nächsten Einheit ein.

**Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während dieses Workouts verbrennt. Die tatsächliche Anzahl der verbrannten Kalorien hängt von Ihrem Gewicht ab. Darüber hinaus wirkt es sich auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus, wenn Sie die Geschwindigkeit oder Steigung des Laufbandes während des Workouts manuell verändern.**

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.

Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung während des Workouts für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten [INCLINE] manuell verändern. **Wenn aber die nächste Einheit beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jener Einheit ein.**

Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Workout jederzeit anhalten. Um das Training danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Start-Taste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

### 4. Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

### 5. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

### 6. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.



## BENUTZEN EINES IFIT-WORKOUTS

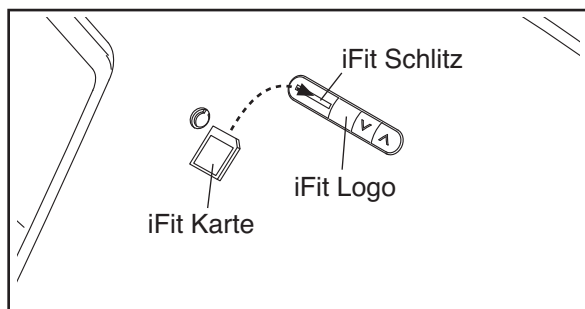
iFit-Karten kann man jederzeit auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) erhalten oder via der Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung bestellen. iFit-Karten sind auch bei ausgewählten Geschäften erhältlich.

### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe DES GERÄTS EINSCHALTEN auf Seite 18.

### 2. Schieben Sie eine iFit-Karte ein und wählen Sie ein Workout.

Um ein iFit-Workout zu benutzen, schieben Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz; achten Sie darauf, dass sich die Metallkontakte der iFit-Karte unten befinden und in den Schlitz eingeführt werden. Hat man die iFit-Karte richtig eingeschoben, dann leuchtet das iFit-Logo auf.



Wählen Sie nun durch Betätigen der Auf- und Ab-Tasten neben dem iFit-Schlitz das gewünschte iFit-Workout. Hat man ein iFit-Workout gewählt, dann erscheint die Dauer des Workouts, die maximale Neigungseinstellung, der Name und die maximale Geschwindigkeitseinstellung des Workouts am Display. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts über die Matrix rollen.

Jedes iFit-Workout ist in mehrere Einheiten von je einer Minuten eingeteilt. Je eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeitseinstellung und/oder dieselbe Neigungseinstellung bei aufeinanderfolgenden Einheiten einprogrammiert ist.

### 3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie die Starttaste [GO] oder die Geschwindigkeits [SPEED], 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 Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Die Stimme eines persönlichen Trainers führt Sie durch das Workout.

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

Durch Drücken der Stopp- [STOP] Taste kann man das Workout jederzeit anhalten. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Geschwindigkeits. 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 der nächsten Einheit anpassen.

### 4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Matrix und der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

### 5. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

### 6. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

**VORSICHT: Ziehen Sie iFit-Karten aus dem iFit-Schlitz heraus, wenn sie nicht in Gebrauch sind.**



## DER INFORMATIONS-MODUS

Der Computer bietet einen Informations-Modus an, der die Distanz aufzeichnet, welche das Laufband bewegt worden ist, wie auch die Anzahl aller Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war. Im Informationsmodus kann man auch Meilen oder Kilometer als Maßeinheit wählen und den Display-Demo-Modus ein- oder ausschalten.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopp-Taste [STOP] während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie dann erst die Stopp-Taste wieder los. Am Display erscheint die folgende Information:

Das Zeitdisplay [TIME] gibt die Anzahl aller Stunden an, welche der Lauftrainer in Betrieb war.



Das Distanz-/Neigungsdisplay [DISTANCE/INCLINE] gibt die Anzahl aller Meilen oder Kilometer an, die man das Laufband bewegt hat.



Am Kalorien-/Pulsdisplay [CALORIES/PULSE] erscheint ein M für Kilometer (für „metrisch“) oder ein E für englische Meilen.



Drücken Sie die Geschwindigkeits [SPEED], um die Maßeinheit zu ändern, falls Sie dies wünschen.

Am Computer gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während man den Demo-Modus verwendet, funktioniert der Computer beim Einstecken des Netzkabels, beim Einstellen des Überlastschalters auf die Entstör-Position und beim Einstecken des Schlüssels in den Computer normal. Wenn man aber den Schlüssel abzieht, bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren werden. Wenn der Demo-Modus eingeschaltet ist, dann erscheint im Informations-Modus ein „d“ am Geschwindigkeitsdisplay. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Verlangsamungstaste.



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

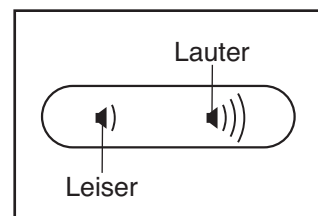
## BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecher des Computers anzuhören, muss man seinen MP3-Player, CD-Player oder einen anderen Audioplayer an der Audiobuchse des Computers anstecken.

Um die Audiobuchse zu verwenden, finden Sie das Audiokabel und stecken Sie es in die Audiobuchse neben dem iFit-Schlitz. Geben Sie das andere Ende des Kabels dann in den Stecker an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder sonstigem Audio-Player.

**Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.**

Drücken Sie nun die Play-Taste an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder einem anderen Audioplayer. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem eigenen Audiogerät ein oder verwenden Sie die Lauter- oder die Leiser-Taste auf der Konsole.

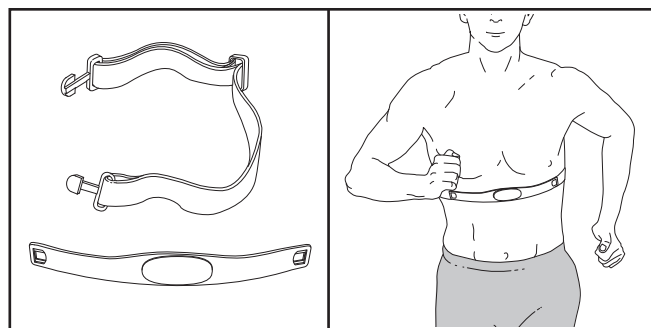


Wenn Sie Ihren CD-Player verwenden und die CD springt, dann sollten Sie den CD-Player auf den Boden oder auf eine andere, flache Unterlage legen.

## DER ALS ZUBEHÖR ERHÄLTICHE BRUSTPULSSENSOR

Der als Zubehör erhältliche Brustpulssensor überwacht während Ihres Trainings Ihre Herzfrequenz, ohne dass man die Hände an einen bestimmten Ort geben muss.

**Zum Ankauf des separat erhältlichen Brustpulssensors rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an.**

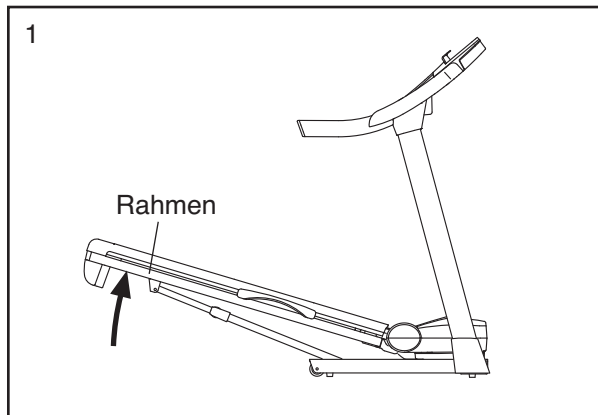


# ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

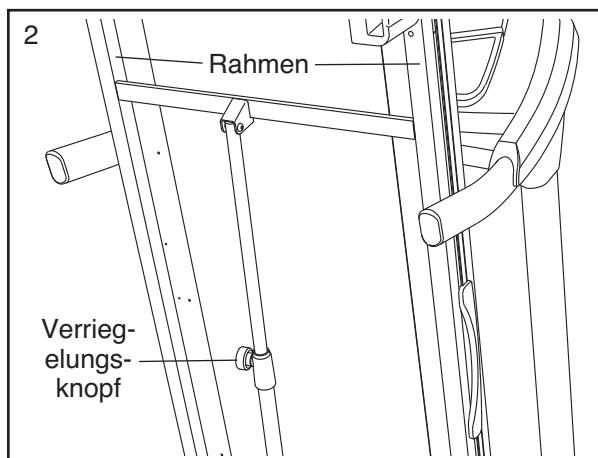
## ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um Schäden am Lauftrainer zu vermeiden, stellen Sie ihn auf die niedrigste Neigungsstufe ein, bevor Sie ihn zusammenklappen. Ziehen Sie den Schlüssel ab und das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (40 Pfund) zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle, die unten durch einen Pfeil angedeutet wird, fest. **VORSICHT:** Halten Sie den Rahmen niemals an den Plastikfülleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.



2. Heben Sie den Rahmen, bis der Verriegelungsknopf ihn in der Lagerposition festhält. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf eingerastet ist.

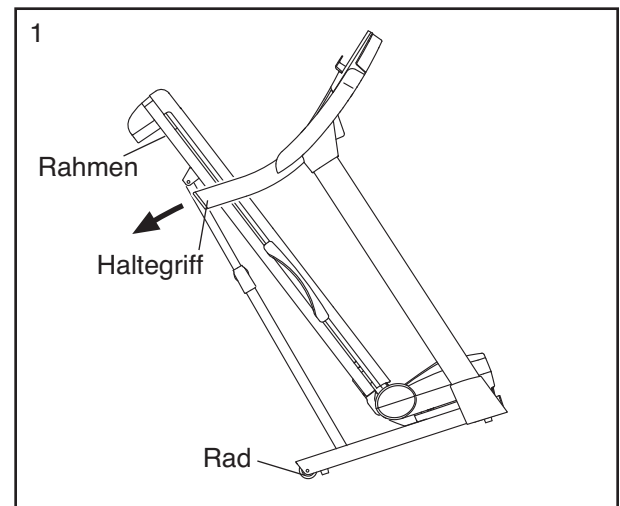


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.

## BEWEGEN DES LAUFTRAINERS

Bevor Sie den Lauftrainer bewegen, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Zum Transport des Lauftrainers braucht man möglicherweise zwei Leute.

1. Halten Sie den Rahmen und einen der Handgriffe und stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad.



2. Ziehen Sie am Haltegriff bis sich der Lauftrainer auf den Rädern bewegen lässt und rollen Sie ihn nun vorsichtig an den gewünschten Ort. **VORSICHT:** Bewegen Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn etwas nach hinten zu kippen! Ziehen Sie nicht am Rahmen und bewegen Sie den Lauftrainer nicht über eine unebene Fläche.
3. Stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer vorsichtig herunter.

## LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

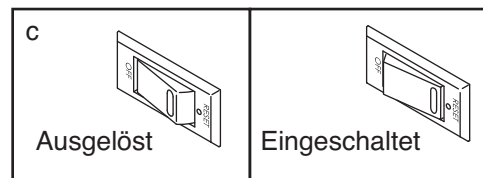
1. **Siehe Abb. 2.** Halten Sie das obere Ende des Lauftrainerrahmens mit der rechten Hand. Ziehen Sie den Verriegelungsknopf nach links; wenn notwendig, drücken Sie den Rahmen etwas nach vorne. Drehen Sie den Rahmen einige Zentimeter nach unten und lassen Sie den Verriegelungsknopf los.
2. **Siehe Abb. 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und legen Sie ihn auf den Boden. **VORSICHT:** Halten Sie den Lauftrainer niemals an den Füßeisten aus Plastik und lassen Sie den Rahmen keinesfalls fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.

# FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Lauftrainer können selbst behoben werden, indem man die folgenden Schritte beachtet. Finden Sie das Symptom, das auf Ihr Problem hinweist und folgen Sie dann den Schritten zur Lösung des Problems. Brauchen Sie zusätzliche Hilfe, wenden Sie sich bitte an die Kontakte auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

**SYMPTOM:** Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- LÖSUNG:**
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 16). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm<sup>2</sup>) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden.
  - Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.
  - Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet. Wenn der Schalter, wie angezeigt, heraussteht, dann wurde der Netzschalter ausgelöst. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



**SYMPTOM:** Der Strom schaltet sich während der Benutzung des Geräts ab

- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Netzschalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
  - Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Ist es angeschlossen, ziehen Sie es aus dem Stecker heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es dann wieder an.
  - Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer. Schieben Sie den Schlüssel dann wieder in den Computer ein.
  - Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

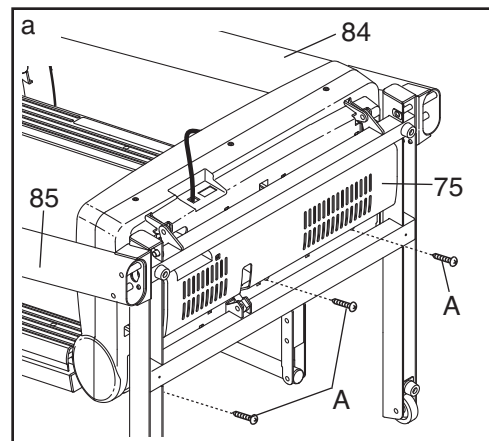
**SYMPTOM:** Die Displays am Computer bleiben erleuchtet, obwohl man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

- LÖSUNG:**
- Der Computer bietet einen Demo-Modus an, der dazu geeignet ist, den Lauftrainer in einem Geschäftsraum auszustellen. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, obwohl man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um diesen auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] einige Sekunden lang niedergedrückt. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet sein, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 23, um den Demo-Modus auszuschalten.

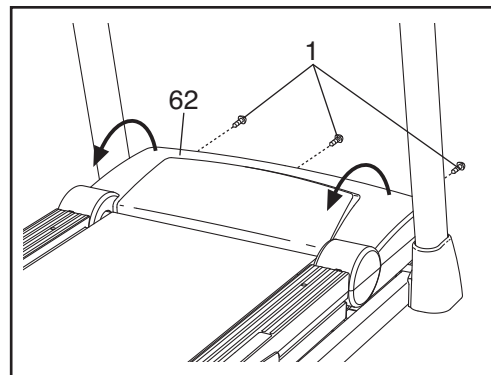
**SYMPTOM:** Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

- LÖSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe einer zweiten Person kippen Sie die Pfosten (84, 85) vorsichtig nach unten. Möglicherweise befinden sich drei #8 x 2" Schrauben (A) auf der Unterseite der Bodenschale (75). Wenn ja, entfernen Sie diese. Anmerkung: Dazu wird ein Kreuzschlitzschraubendreher mit einem mindestens 13 cm langen Schaft benötigt.

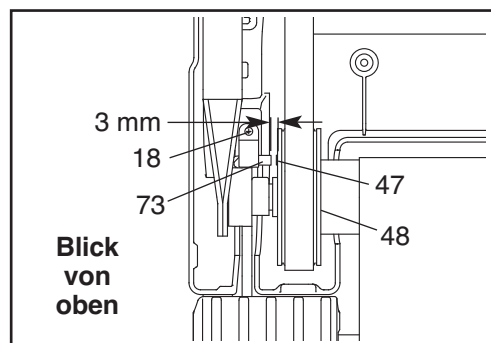
Stellen Sie die Pfosten (84, 85) nun auf.



Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (1) und drehen Sie die Motorhaube (62) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranschalter (73) und den Magneten (47) auf der linken Seite der Rolle (48). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube (18), bewegen Sie den Membranschalter ein wenig und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den #8 x 3/4" Schrauben wieder. Befestigen Sie dann die #8 x 2" Schrauben, wenn notwendig. Schalten Sie den Lauftrainer einige Minuten lang ein und überprüfen Sie die Geschwindigkeitsablesung auf ihre Richtigkeit.



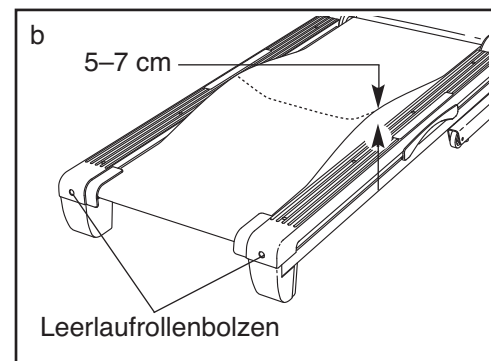
**SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig.**

**LÖSUNG:** a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt drücken Sie auf einen der Neigungstasten [INCLINE]. **Während sich die Neigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder hinein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert.

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

**LÖSUNG:** a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Es sollte dreiadrig sein und von 1 mm<sup>2</sup> Durchmesser.

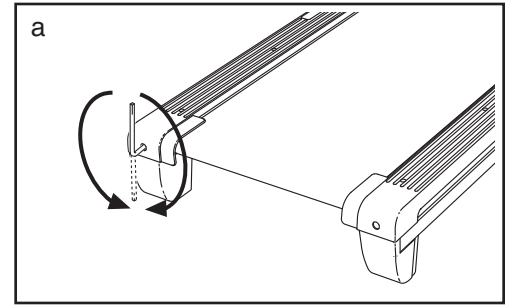
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 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.



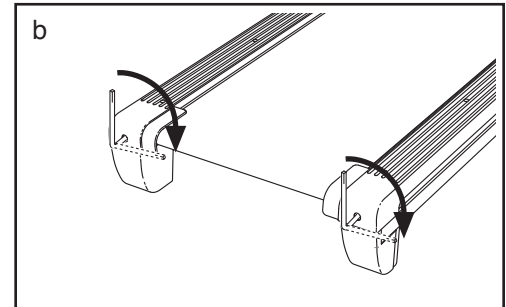
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, sehen Sie auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

**SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen.**

**LÖSUNG:** a. **Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist**, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie beide Leerlaufrollenbolzen mithilfe des Sechskantschlüssels 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie den linken Bolzen 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen**, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, 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 laufen Sie einige Minuten sorgfältig 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

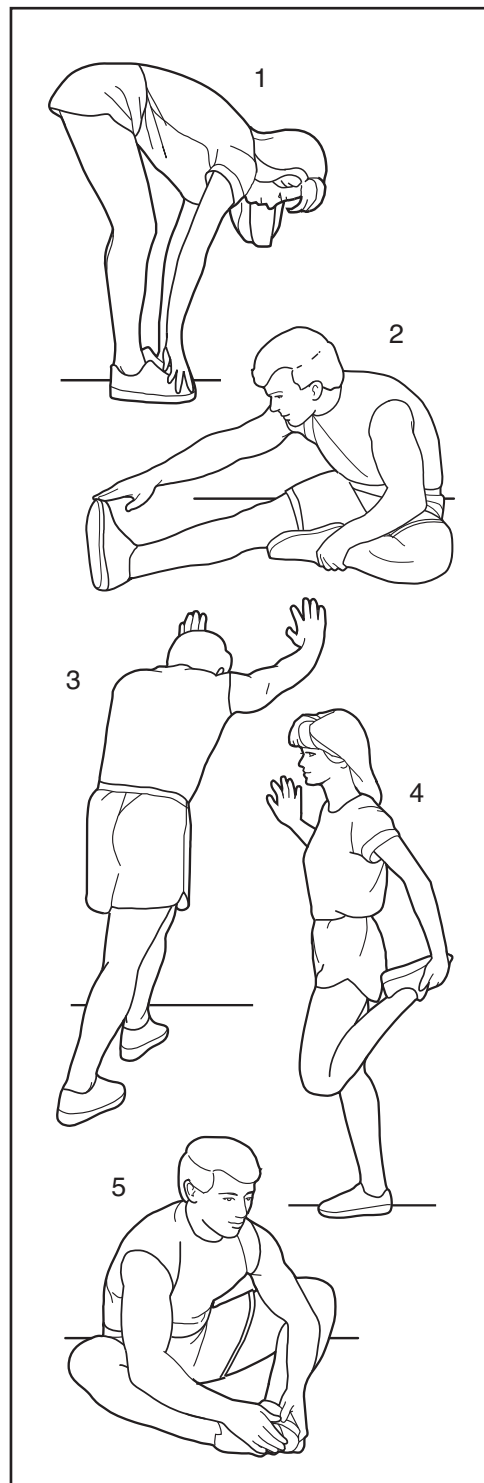
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in 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.





Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung.

| Nr. | Anzahl | Beschreibung                                | Nr. | Anzahl | Beschreibung                |
|-----|--------|---------------------------------------------|-----|--------|-----------------------------|
| 1   | 23     | #8 x 3/4" Schraube                          | 49  | 1      | Laufband                    |
| 2   | 4      | #10 x 3/4" Schraube                         | 50  | 1      | Audiokabel                  |
| 3   | 2      | Selbstsichernder 3/8" x 1 1/2" Bolzen       | 51  | 1      | Lagerungssperre             |
| 4   | 2      | Selbstsichernder 5/16" x 1" Bolzen          | 52  | 1      | Computermasseleiter         |
| 5   | 4      | #8 x 1" Bohrschraube                        | 53  | 4      | #8 x 1" Schraube            |
| 6   | 1      | Verriegelungsklammer                        | 54  | 1      | Rechte Fußleiste            |
| 7   | 4      | Selbstsichernder 3/8" x 4" Bolzen           | 55  | 1      | Rahmen                      |
| 8   | 6      | 3/8" x 2" Bolzen                            | 56  | 2      | Rollenklammer               |
| 9   | 4      | Selbstsichernder 1/4" x 1" Bolzen           | 57  | 1      | Rollenmasseleiter           |
| 10  | 6      | 3/8" Mutter                                 | 58  | 1      | Rechter, hinterer Fuß       |
| 11  | 6      | 3/8" Zahnscheibe                            | 59  | 1      | Linker, hinterer Fuß        |
| 12  | 4      | #10 Zahnscheibe                             | 60  | 1      | Leerlaufrolle               |
| 13  | 2      | 5/16" Zahnscheibe                           | 61  | 1      | Innensechskantschlüssel     |
| 14  | 4      | Selbstsichernder 5/16" x 1" Flachkopfbolzen | 62  | 1      | Motorhaube                  |
| 15  | 5      | #8 x 3/4" Bohrschraube                      | 63  | 1      | Haubenverkleidung           |
| 16  | 1      | Netzkabeladapter                            | 64  | 1      | Steigungsrahmen             |
| 17  | 2      | #8 x 1/2" Schraube                          | 65  | 1      | Erdungsdraht, Heberahmen    |
| 18  | 11     | #8 x 3/4" Flachrundkopfschraube             | 66  | 1      | Antriebsmotorriemen         |
| 19  | 2      | #8 x 1 1/4" Schraube                        | 67  | 1      | Antriebsmotor               |
| 20  | 2      | 5/16" x 1 1/2" Bolzen                       | 68  | 1      | Masseleiter d. Steuerung    |
| 21  | 2      | 5/16" x 3 5/8" Bolzen                       | 69  | 1      | Netzkabel                   |
| 22  | 2      | 3/8" x 2" Bolzen                            | 70  | 1      | Steckdose                   |
| 23  | 1      | 3/8" x 2" Bolzen                            | 71  | 1      | Netzschalter                |
| 24  | 2      | Leerlaufrollenbolzen                        | 72  | 1      | Steuerung                   |
| 25  | 1      | 3/8" x 1 3/4" Bolzen                        | 73  | 1      | Membranenschalter           |
| 26  | 1      | 3/8" x 1 1/2" Bolzen                        | 74  | 1      | Membranenschalter-Klemme    |
| 27  | 2      | 3/8" x 3/4" Bolzen                          | 75  | 1      | Bodenschale                 |
| 28  | 15     | Helle #8 x 1/2" Schraube                    | 76  | 3      | Kabelbefestigung            |
| 29  | 1      | #8 x 1/2" Erdungsschraube                   | 77  | 8      | 8" Befestigung              |
| 30  | 8      | #12 x 1 1/4" Schraube                       | 78  | 2      | 15" Befestigung             |
| 31  | 2      | Motorbolzen                                 | 79  | 4      | Aufmachbare Befestigung     |
| 32  | 9      | #8 Schraube                                 | 80  | 1      | Linke Pfostenabdeckung      |
| 33  | 2      | 1/4" Unterlegscheibe                        | 81  | 2      | Haltegriffkappe             |
| 34  | 2      | 1/4" Federring                              | 82  | 1      | Linker Haltegriff           |
| 35  | 4      | 3/8" Kontermutter                           | 83  | 1      | Rechter Haltegriff          |
| 36  | 4      | 5/16" Flanschmutter                         | 84  | 1      | Linker Pfosten              |
| 37  | 3      | Haubenklipp                                 | 85  | 1      | Rechter Pfosten             |
| 38  | 2      | 5/16" Käfigmutter                           | 86  | 1      | Rechte Pfostenabdeckung     |
| 39  | 2      | Fußleistenaufkleber                         | 87  | 1      | Pfostendraht                |
| 40  | 1      | Linke Fußleiste                             | 88  | 1      | Linke Basisabdeckung        |
| 41  | 1      | Riegel-Warnungsaufkleber                    | 89  | 2      | Basiskappe                  |
| 42  | 2      | Plattformpolsterung                         | 90  | 4      | Basisfuß                    |
| 43  | 2      | Bandführung                                 | 91  | 1      | Rechte Basisabdeckung       |
| 44  | 1      | Laufplattform                               | 92  | 2      | Warnungsaufkleber           |
| 45  | 2      | Rahmenkappe                                 | 93  | 1      | Neigungsdraht               |
| 46  | 2      | Rahmen-Abstandshalter                       | 94  | 2      | Basisfußabstandhalter       |
| 47  | 1      | Magnet                                      | 95  | 1      | Basis                       |
| 48  | 1      | Vordere Laufrolle/Rolle                     | 96  | 2      | Rad                         |
|     |        |                                             | 97  | 1      | Neigungsmotor               |
|     |        |                                             | 98  | 1      | Neigungsmotor-Abstandhalter |

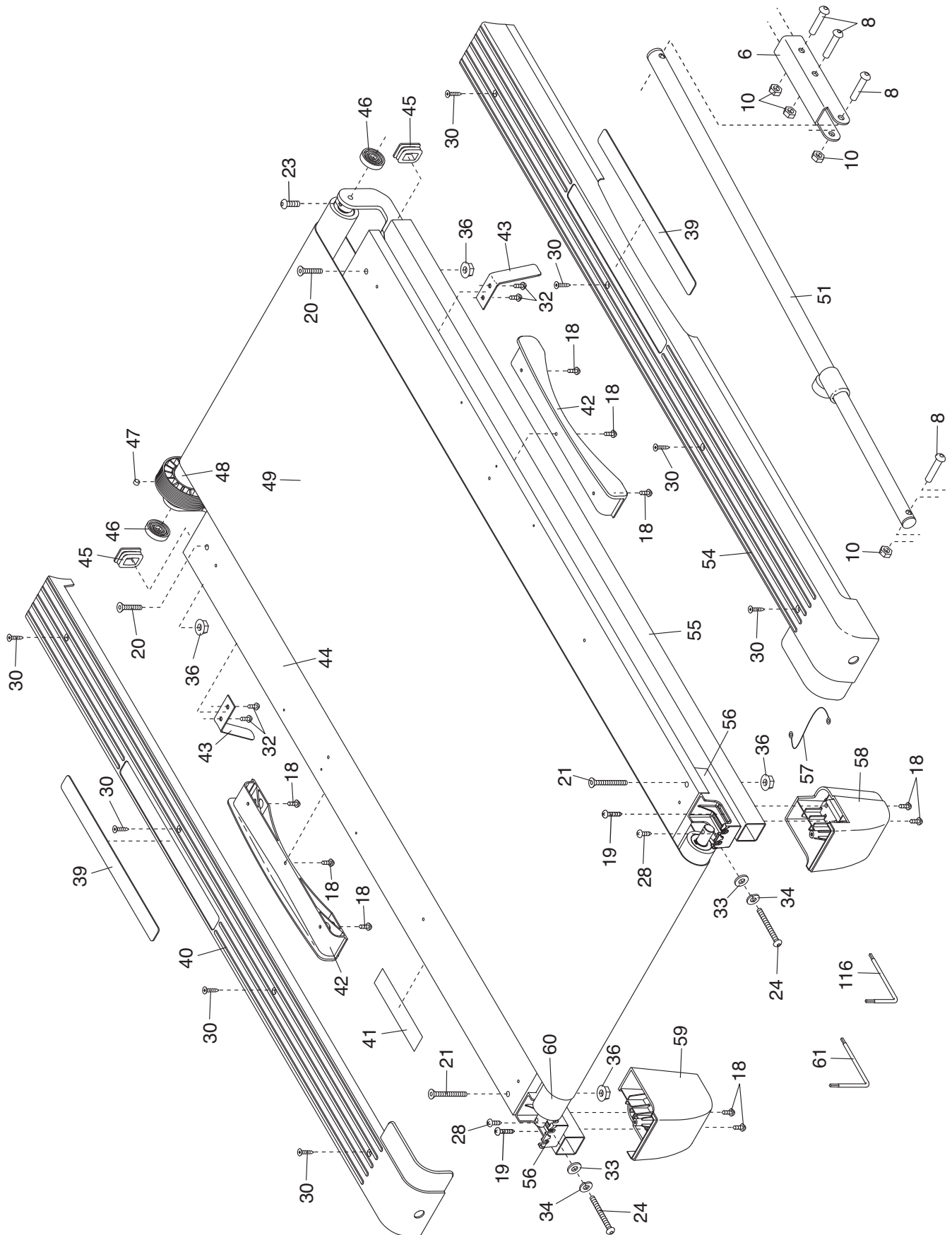
**Nr. Anzahl Beschreibung**

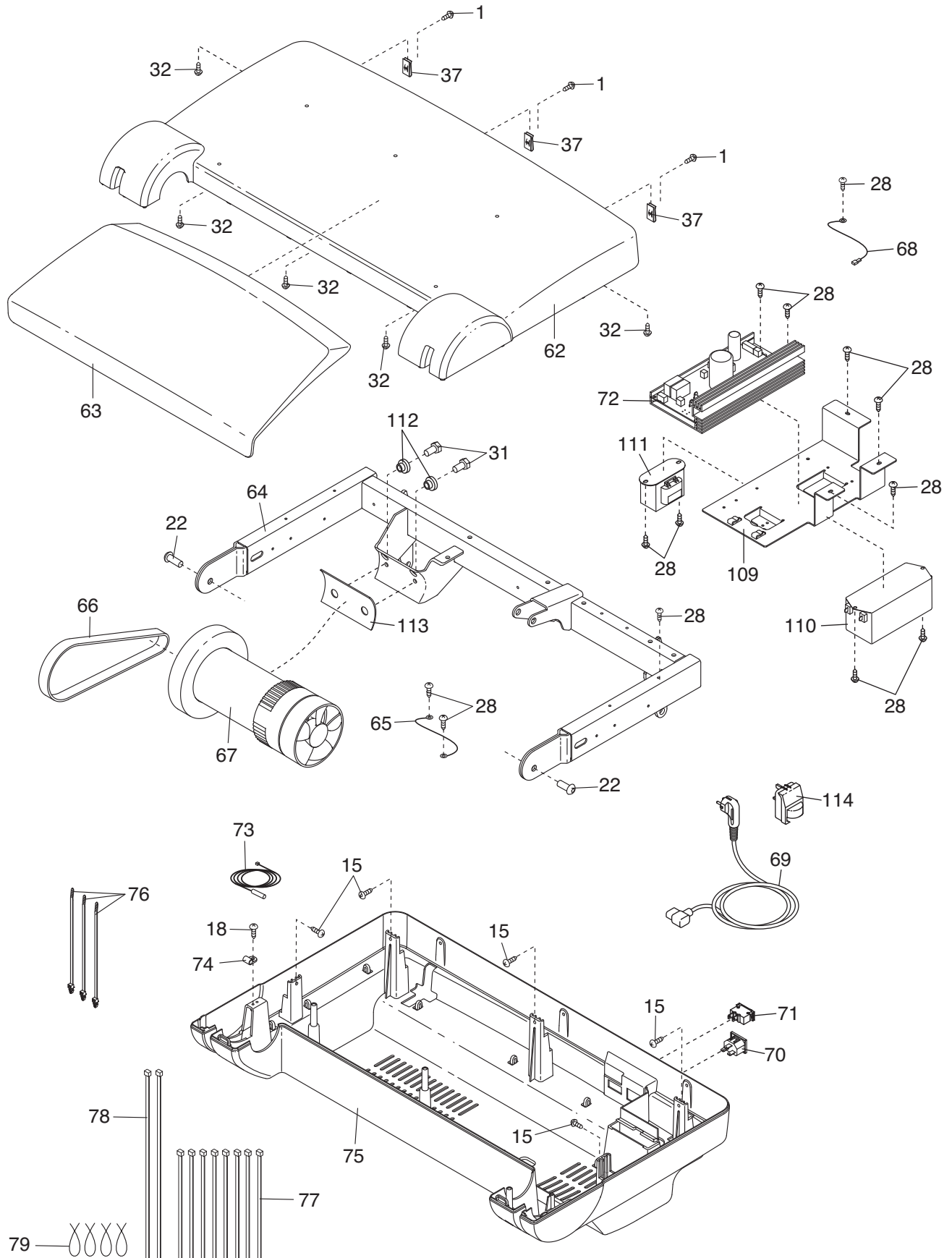
|     |   |                  |
|-----|---|------------------|
| 99  | 1 | Schlüssel/Klipp  |
| 100 | 2 | Kabelbefestigung |
| 101 | 1 | Computer         |
| 102 | 1 | Computerrahmen   |
| 103 | 1 | Linke Ablage     |
| 104 | 1 | Rechte Ablage    |
| 105 | 2 | Computerklemme   |
| 106 | 1 | Computerbasis    |
| 107 | 1 | Querstange       |

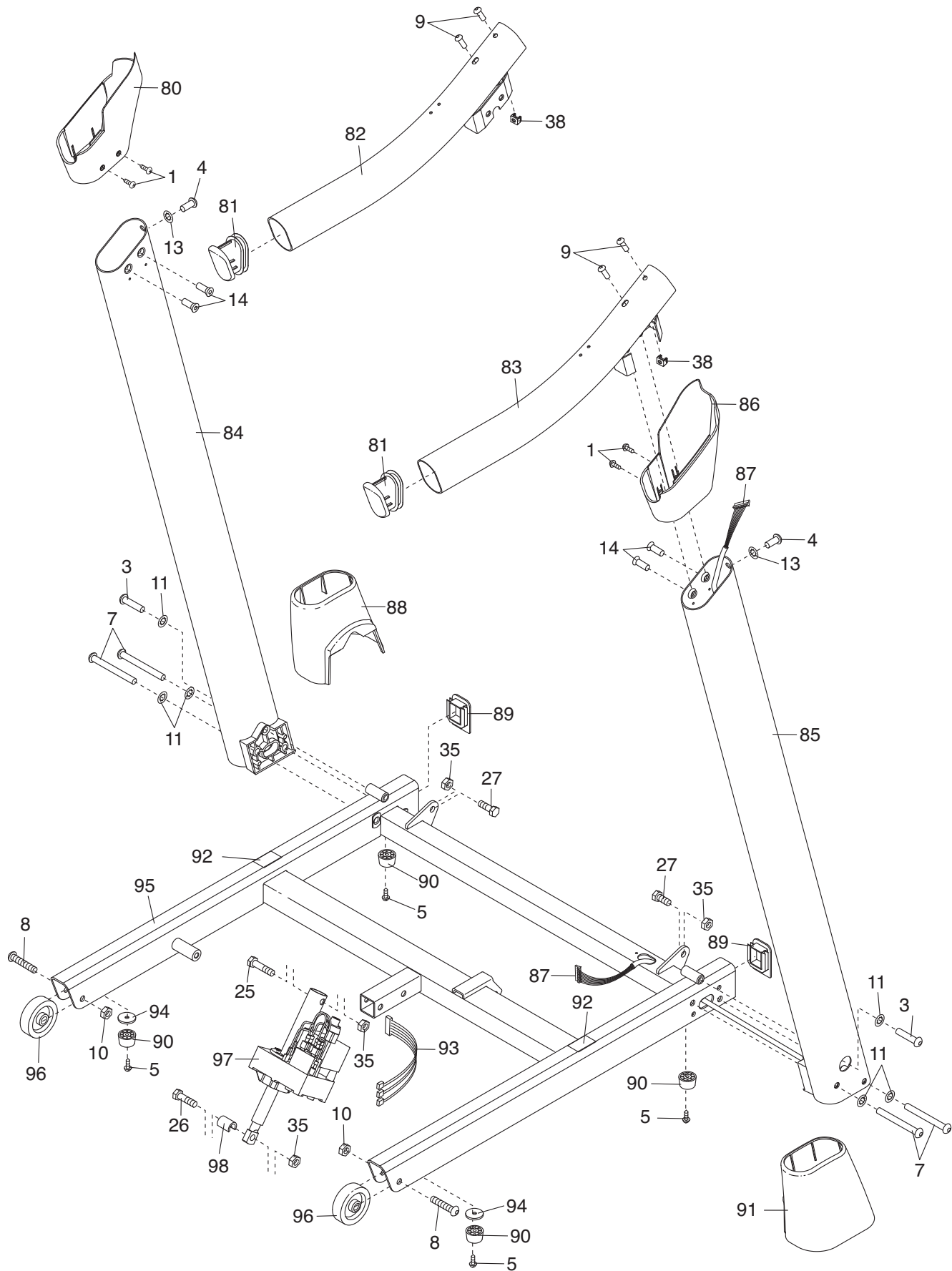
**Nr. Anzahl Beschreibung**

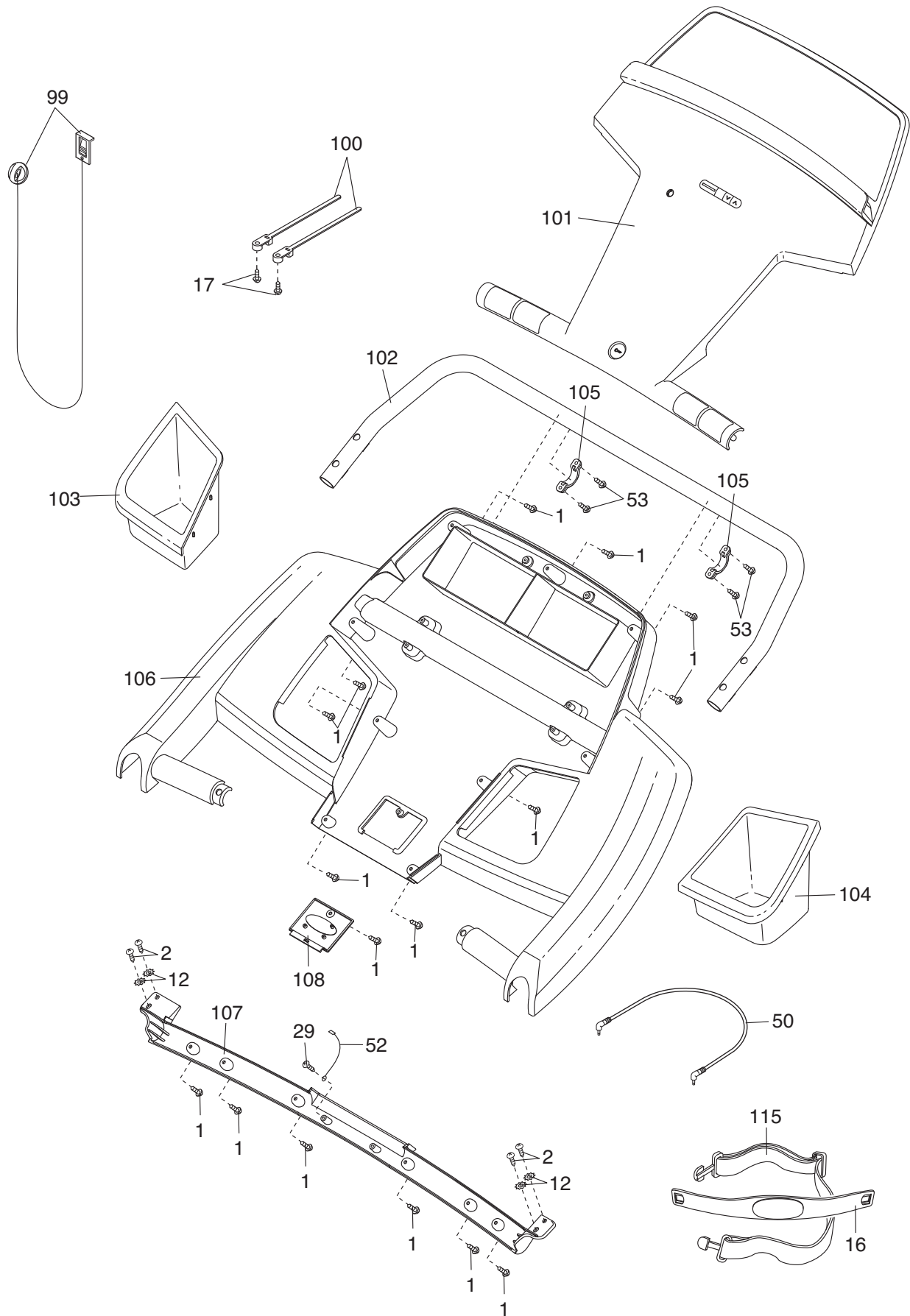
|     |   |                               |
|-----|---|-------------------------------|
| 108 | 1 | Zugangsdeckel                 |
| 109 | 1 | Halter des Elektrobauteils    |
| 110 | 1 | Filter                        |
| 111 | 1 | Transformator                 |
| 112 | 2 | Motorbuchse                   |
| 113 | 1 | Motorenisolator               |
| 114 | 1 | 5/32" Innensechskantschlüssel |
| *   | — | Bedienungsanleitung           |

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











---

# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

---

## INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

