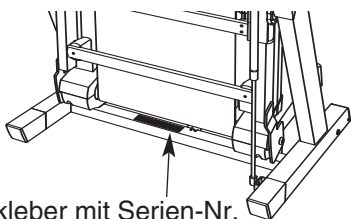


NordicTrack® **E3200**

Modell-Nr. NETL81905.0

Serien-Nr. _____

Finden Sie die Seriennummer an der unten gezeigten Stelle. Schreiben Sie die Seriennummer oben auf.



Aufkleber mit Serien-Nr.

FRAGEN?

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

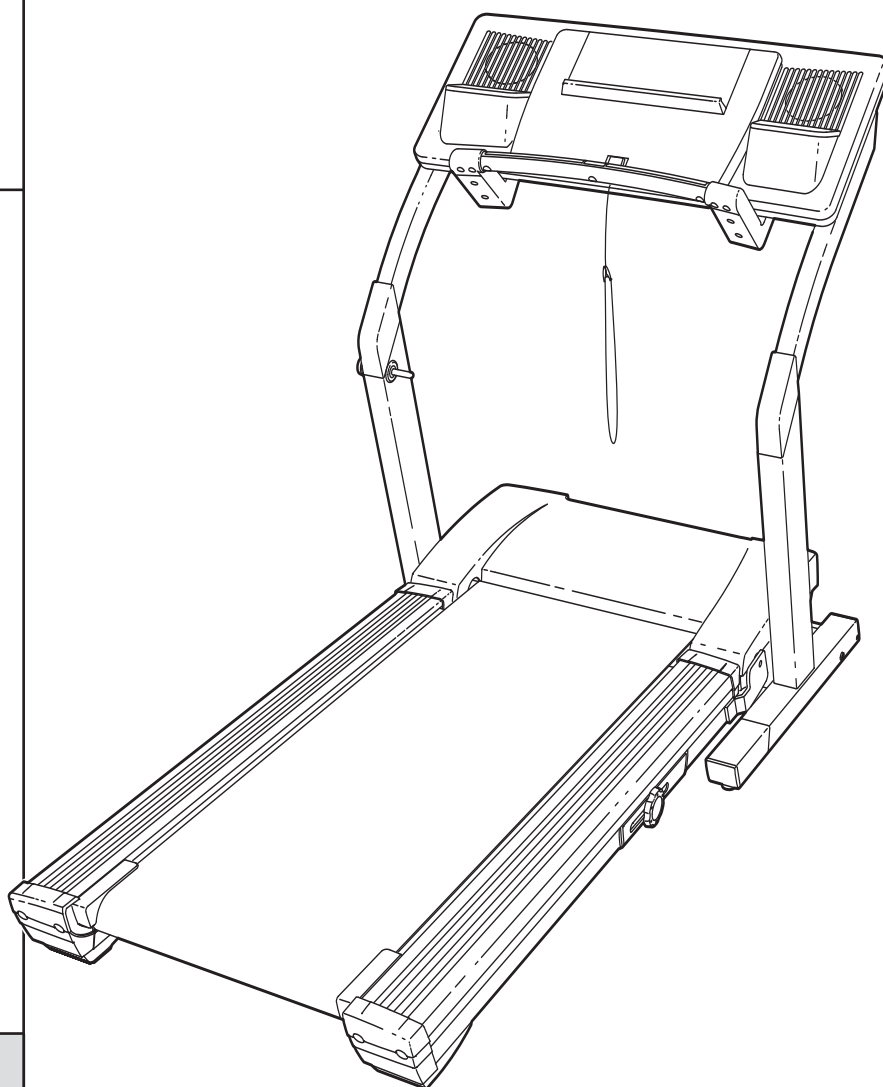
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr.

ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com



NordicTrack[®]

E3200

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSSENSORS	9
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	10
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	24
FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	29
TEILELISTE	30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Vorsichtsmaßnahmen.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitnessgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie vorgeschrieben.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,5 m und seitlich ein Freiraum von mindestens 0,5 m vorhanden ist. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
4. Stellen Sie den Lauftrainer weder in die Garage, noch auf eine gedeckte Terrasse, noch in die Nähe von Wasser, sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
5. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.
7. Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 135 kg benutzt werden.
8. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
9. Angemessene Kleidung ist nötig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. *Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.*
10. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen (sehen Sie sich Seite 10 an), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
11. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
12. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
13. Benutzen Sie das Laufband nie, 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 26, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
14. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Handgriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
15. Dieser Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
16. Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.
17. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und verschieben Sie den An-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des An-/Ausschalters.)
18. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben, um den Lauftrainer zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.
19. Versuchen Sie nicht, die Steigung des Laufgerätes durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
20. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers muss die Feststellvorrichtung arretiert sein.

21. Wenn Sie die iFIT-Programme benutzen, wird Sie ein elektronischer Zwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung des Lauftrainers verändern wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

22. Wenn Sie iFIT-Programme benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und Steigung jederzeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Steigungstasten drücken. Wenn jedoch der nächste Zwitscherton zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung zur nächsten Stufe des Programms verändern.

23. Nehmen Sie immer die iFIT-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, und stecken Sie den MP3-Player aus, wenn sie nicht benutzt werden.

24. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

25. Führen Sie keine Fremdkörper in die Öffnungen des Gerätes ein.

26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Stromkabel jedesmal sofort nach dem Benutzen ab, auf jeden Fall vor der Reinigung und vor den in dieser Anleitung beschriebenen Wartungen und Einstellungen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

27. Dieser Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.

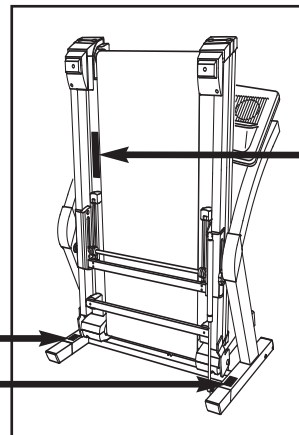
⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Die rechts abgebildeten Aufkleber müssen am Gerät an den angezeigten Stellen befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf den Lauftrainer, so dass er den englischen Aufkleber bedeckt. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle. Anmerkung: Die Abbildungen der Aufkleber entsprechen nicht deren wahrer Größe.

⚠️ ACHTUNG

Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.



⚠️ WARNUNG:

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



- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
- Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
- Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.



- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
- Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



- Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
- Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

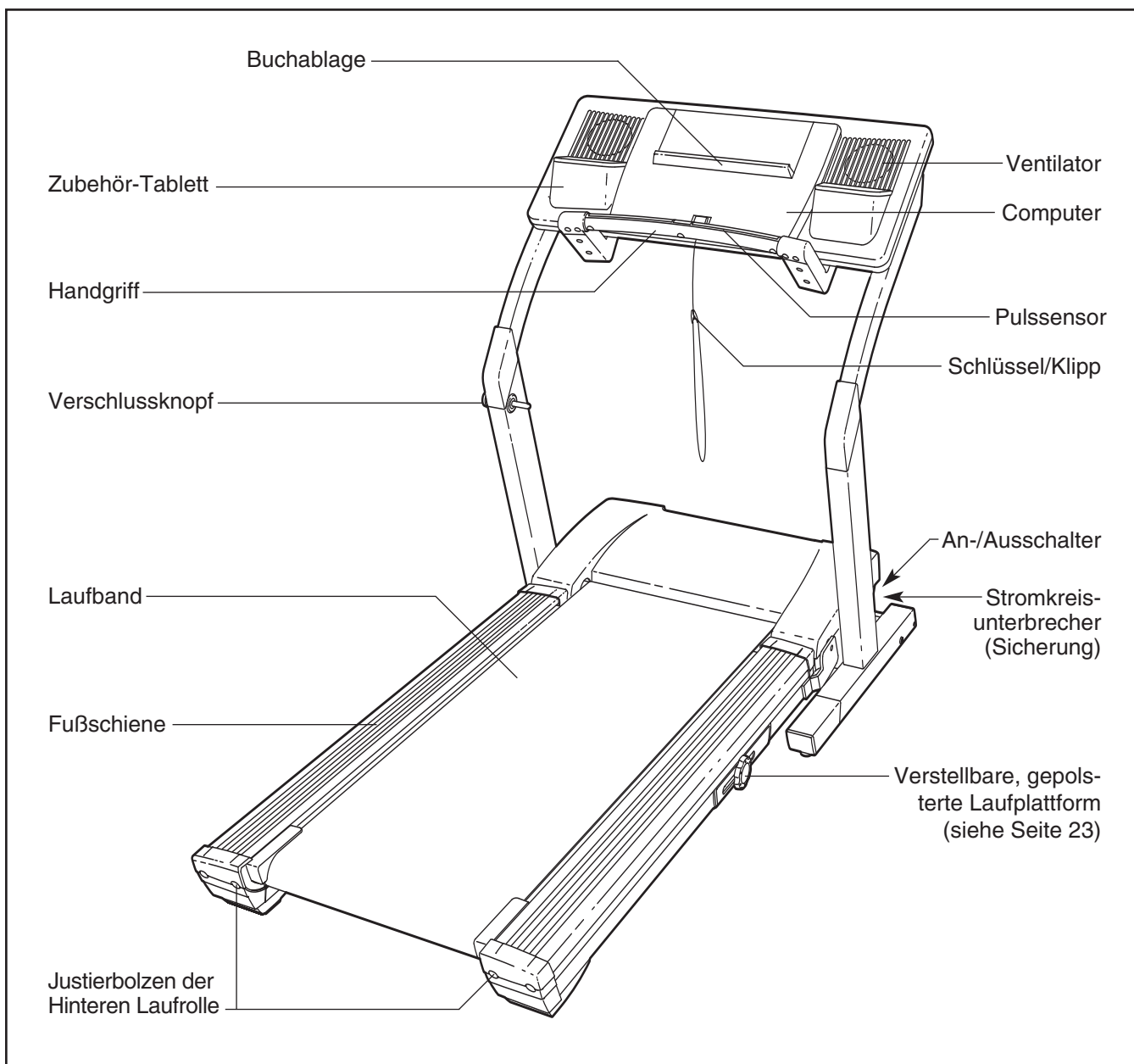
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NordicTrack® E3200 Lauftrainer entschlossen haben. Der E3200 Lauftrainer bietet eine Reihe von Funktionen, die Ihr Training zuhause angenehmer und wirksamer gestalten sollen. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige E3200 Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Wenn Sie Fragen

haben, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet NETL81905.0. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber am Laufband (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

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



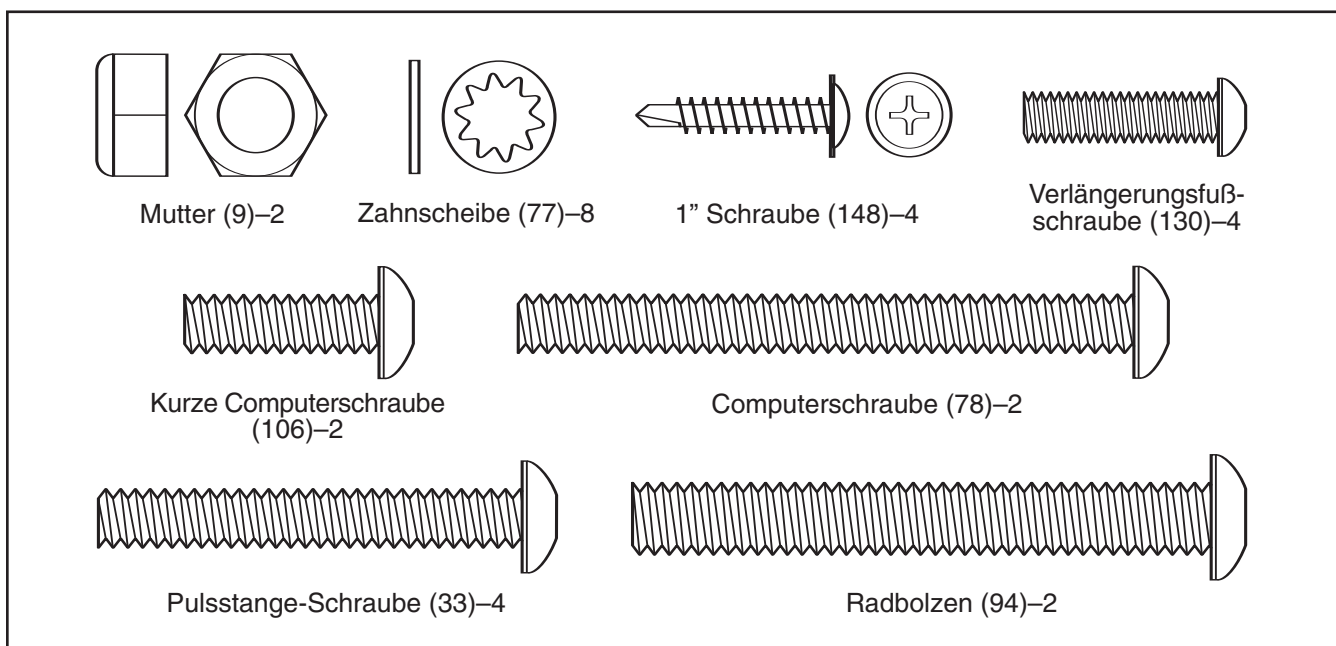
MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.**

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

Zur Montage brauchen Sie Ihren eigenen Kreuzschraubenzieher , **Drahtschneidwerkzeug**  **und einen Gummihammer**  **zu den inbegriffenen Inbusschlüssel** .

Die nachstehende Teilezeichnung soll Ihnen beim Erkennen der Montageteile helfen.

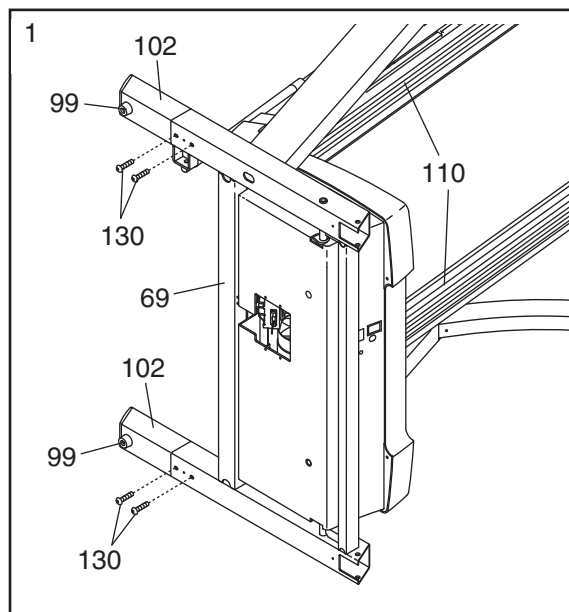


1. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf ihre linke Seite, wie abgebildet. Falten Sie den Rahmen (110) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist. **Falten Sie den Lauftrainer nicht ganz zusammen, bevor der Zusammenbau abgeschlossen ist.**

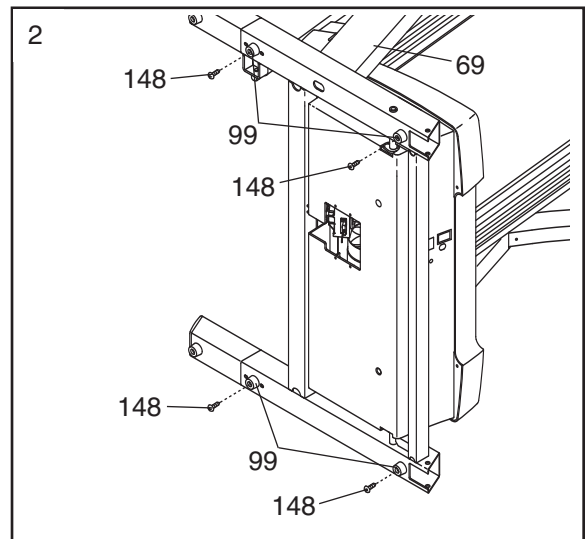
Stecken Sie die beiden Verlängerungsstangen (102) in die Aufnahme der Pfosten (69). Achten Sie darauf, dass die Verlängerungsstangen so gedreht sind, dass die Basispolster (99) in der angegebenen Position stehen.

Schrauben Sie jede Verlängerungsstange (102) mit zwei Verlängerungsfußschrauben (130) an.



2. Bringen Sie die vier Basispolster (99) mit vier 1" (Zoll) Schrauben (148) am Fuß der Pfosten (69) an.
Anmerkung: Es ist möglicherweise ein Ersatzpolster enthalten. Verwenden Sie dies zum Ersetzen eines abgenutzten Polsters.

Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig nach unten, damit die vier Basispolster (99) und der Rahmen (nicht abgebildet) flach auf dem Boden liegen und die Pfosten (69) senkrecht stehen.

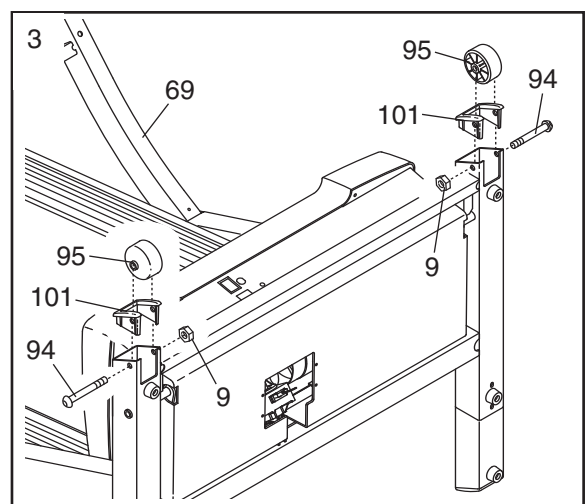


3. Kippen Sie die Pfosten (69) mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig wie abgebildet auf den Boden.

Richten Sie eins der Räder (95) wie abgebildet aus und stecken Sie es in eine der Radendkappen (101). Dann drücken Sie die Radendkappe in den Fuß des Pfostens (69). Schrauben Sie die Radendkappe und das Rad mit zwei Radbolzen (94) und zwei Muttern (9) an. **Radbolzen nicht zu stark anziehen. Die Räder sollten sich frei drehen können.**

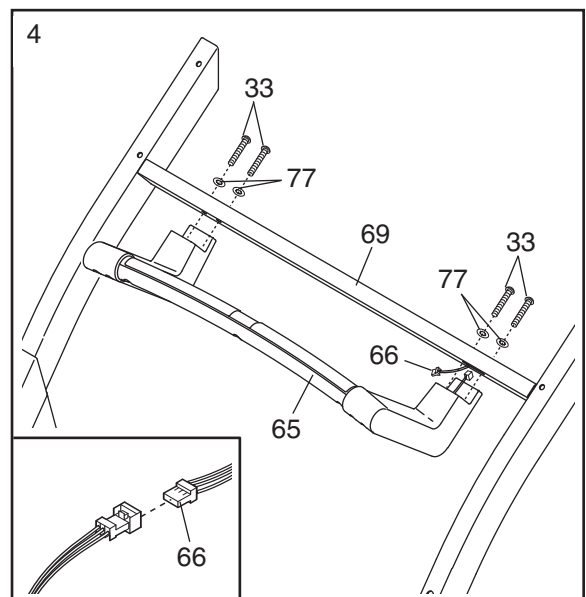
Bringen Sie das nächste Rad (95) und die Radendkappe (101) wie oben beschrieben an.

Heben Sie mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig die Pfosten (69) senkrecht auf.



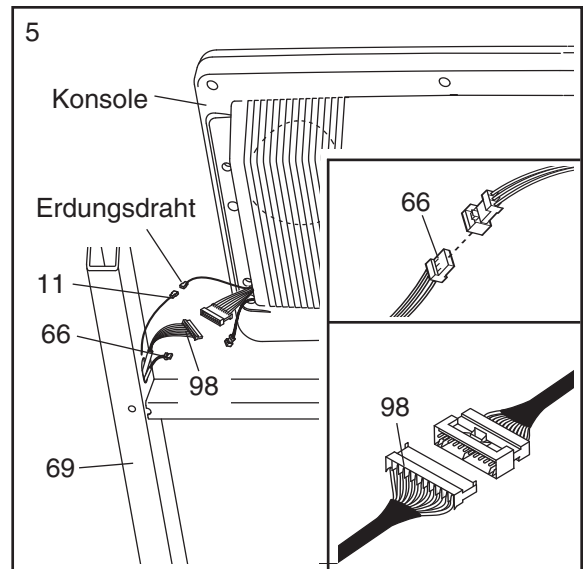
4. Schneiden Sie das Band ab, mit dem der Pulsdraht (66) an den Pfosten (69) befestigt ist. Halten Sie die Pulsstange (65) an der Querverstrebung der Pfosten fest. Verbinden Sie den Pulsdraht mit dem Kabel an der Pulsstange. **Die Steckverbindungen sollten leicht ineinander gleiten und einrasten. Falls nicht, drehen Sie eine Steckverbindung und versuchen Sie es nochmal.** Kabel in die Querverstrebung stecken.

Bringen Sie die Pulsstange (65) mit den vier Schrauben für die Pulsstange (33) und vier Zahnscheiben (77) an der Querverstrebung an den Pfosten (69) an. **Beginnen Sie mit allen vier Pulsstangen-Schrauben und ziehen Sie sie dann nacheinander fest. Achten Sie darauf, dass keine Kabel eingeklemmt sind.**



5. Lassen Sie eine zweite Person die Konsole an den Pfosten (69) halten. Verbinden Sie die Pfostendrahthalter (98) und den Pulsdraht (66) mit den Kabeln, die aus der Konsole ragen. **Die Steckverbindungen sollten leicht ineinander gleiten und einrasten. Falls nicht, drehen Sie eine Steckverbindung und versuchen Sie es nochmal.** Dann stecken Sie die Steckverbindungen in die Konsole.

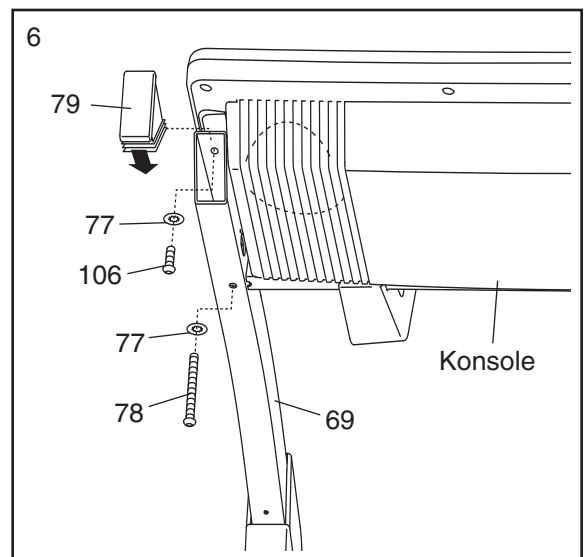
Verbinden Sie den Sensordraht (11) mit dem Erdungskabel, das aus der Konsole ragt. **Achten Sie darauf, dass die Kabel richtig verbunden sind.** Dann stecken Sie die Erdungskabel in die Konsole.



6. Legen Sie die Konsole auf die Pfosten (69). **Achten Sie darauf, dass keine Kabel eingeklemmt sind.** **Schrauben Sie mit der Hand** eine Computerschraube (78) mit einer Zahnscheibe (77) durch das untere Loch an jeden Pfosten (es ist nur eine Seite abgebildet).

Dann **schrauben Sie mit der Hand** eine kurze Computerschraube (106) mit einer Zahnscheibe (77) durch das obere Loch an jeden Pfosten (69) (es ist nur eine Seite abgebildet). **Lassen Sie die kurzen Computerschrauben nicht in die Pfosten fallen.** Ziehen Sie die beiden Computerschrauben (78), sowie die beiden kurzen Computerschrauben fest.

Stecken Sie eine Pfosten-Endkappe (79) oben in jeden Pfosten (69) (es ist nur eine Seite abgebildet).
Anmerkung: Stecken Sie zuerst das mit einem Pfeil gekennzeichnete Ende der Pfosten-Endkappe ein.
Verwenden Sie ggf. einen Gummihammer.

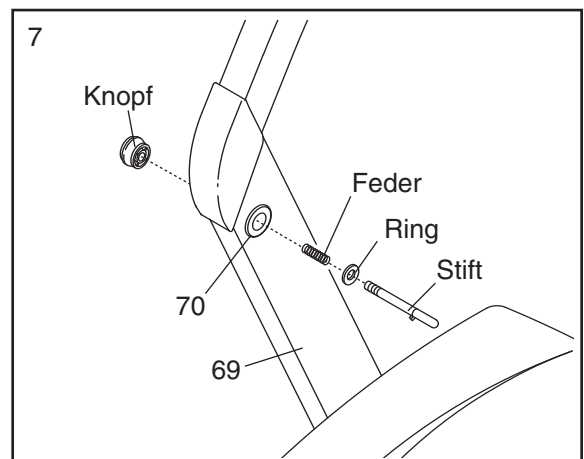


7. Drücken Sie die Verschlussknopfmuffe (70) in den linken Pfosten (69) ein. Anmerkung: Ein Gummihammer kann beim vollständigen Versenken der Verschlussknopfmuffe behilflich sein.

Entfernen Sie den Knopf von dem Stift. Achten Sie darauf, dass Federpolster und Feder wie abgebildet auf dem Stift stecken. **Anmerkung: Wenn sich dort zwei Ringe befinden, platzieren Sie einen auf jeder Seite der Feder.**

Schieben Sie den Stift durch die Verschlussknopfmuffe (70) und durch den linken Pfosten (69).

Ziehen Sie den Knopf fest in den Stift zurück.

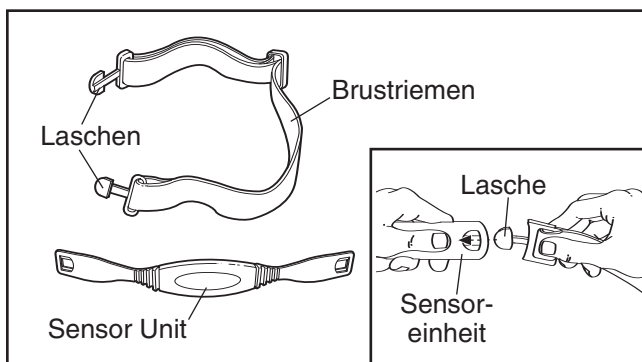


8. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** **Anmerkung:** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (sehen Sie sich Seite 27 an). **Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen.**

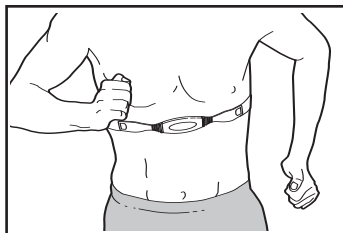
BENUTZUNG DER BRUSTPULSSENSOR

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit (siehe Zeichnung unten). Schieben Sie den Verschluss von der einen Seite des Brustriemens in das Loch auf einer Seite des Sensors, wie in der Detailzeichnung angezeigt. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit der Vorderseite der Sensoreinheit.



Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.



Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSOR

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet

wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.

- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Pulssensor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Pulssensor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulssensor mit dem Computer benutzt wird. Falls die angezeigte Herzfrequenz übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschriebenen Schritte.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Pulssensor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzschlag-Ableseprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie Ventrikelwehen, Tachykardiabersten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Falls vermutet wird, dass dies ein Problem ist, stellen Sie den Lauftrainer irgendwo anders auf.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (sehen Sie sich Seite 28 an).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

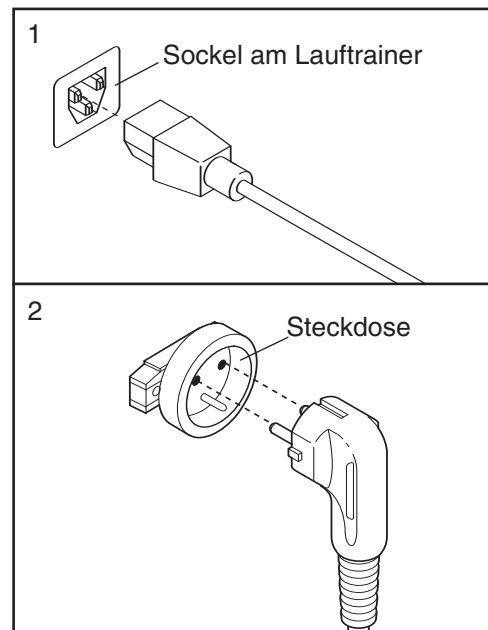
DAS LAUF BAND BEVOR ES GESCHMIERT WURDE

Ihrer Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsgleitmittel versehen ist. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

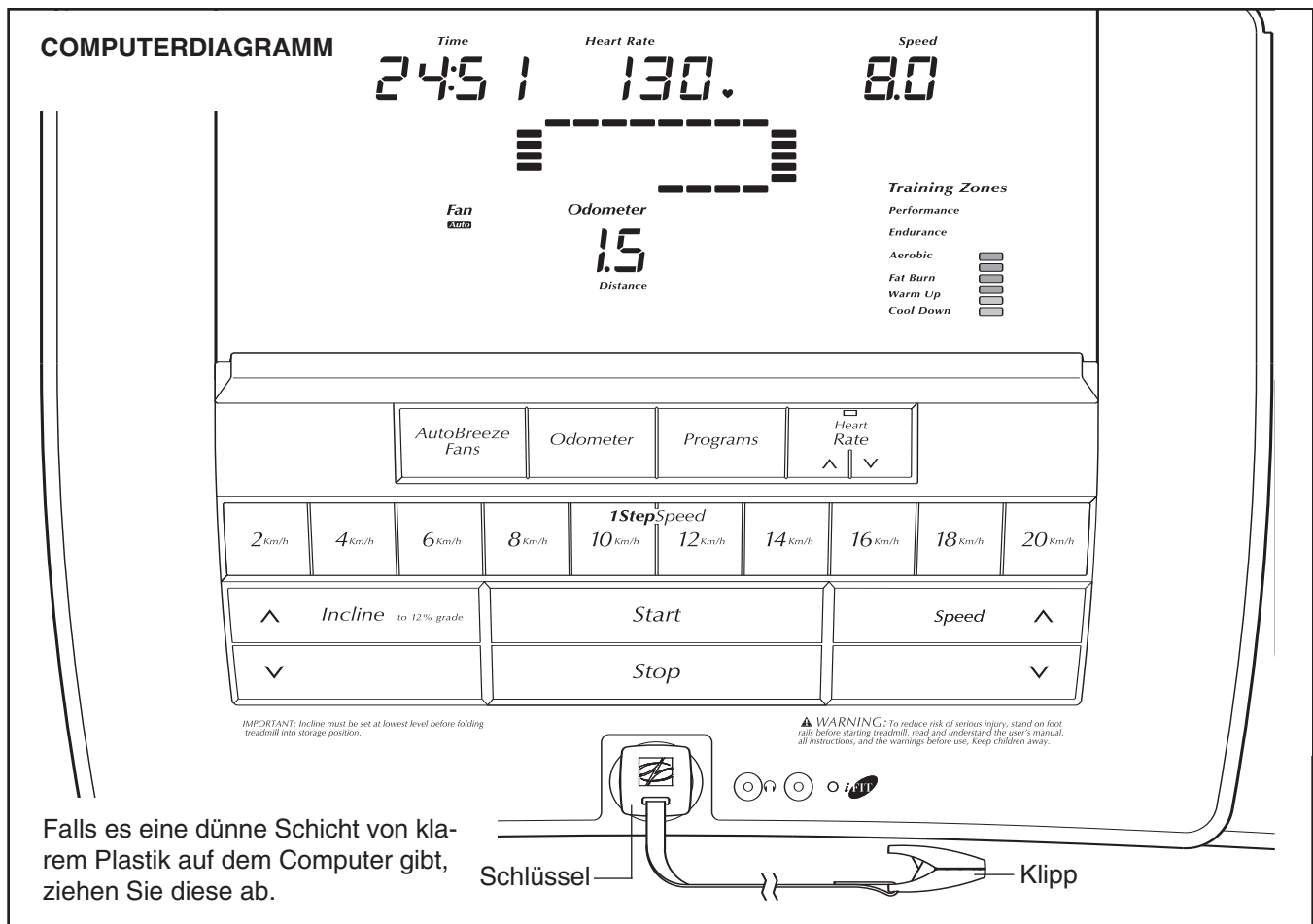
ANSCHLUSS

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 Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken Sie das angezeigte Ende des Netzkabels in den Sockel am Lauftrainer. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **Wichtig: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



⚠ 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.



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnung am Computer ist in englischer Sprache geschrieben. Diese Warnung finden Sie auch auf deutsch am Aufkleberabzugsblatt. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf den Computer.

COMPUTERMERKMALE

Der Lauftrainer-Computer bietet eine Reihe eindrucksvoller Merkmale, die Ihnen helfen das Beste aus Ihrem Workout zu erlangen. Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor verwendet.

Der Computer bietet auch acht voreingestellte Programme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Steigung des Lauftrainers, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden. Das Gerät verfügt außerdem über zwei Herzfrequenzprogramme, welche die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen steuern und Ihre

Herzfrequenz während des Trainings etwa auf einem Zielniveau halten.

Der Computer bietet auch eine interaktive iFIT.com-Technologie an. iFIT.com-Technologie ist mit einem persönlichen Trainer in Ihrem Heim zu vergleichen. Mit einem Stereo-Tonkabel läßt sich der Lauftrainer an Heimstereoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videorecorder anschließen. Dann kann man spezielle iFIT-MP3-, CD- und Videokassetten-Programme abspielen. (Die iFIT.com-CDs und Videokassetten sind separat erhältlich.) Die iFIT-MP3-, CD- und Videokassetten-Programme kontrollieren den Lauftrainer automatisch und fordern Sie auf, Ihre Geschwindigkeit zu verändern, während ein persönlicher Trainer Sie Schritt für Schritt durch das Programm führt. Energiegeladene Musik sorgt für zusätzliche Motivation. **Um MP3-Programme von iFIT.com aus dem Internet herunterzuladen, besuchen Sie bitte die Seite www.iFIT.com. Um iFIT.com CDs oder Videos zu erwerben, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

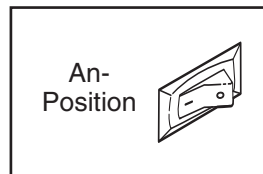
Wenn der Lauftrainer an Ihrem Computer angeschlossen ist, können Sie auch zu unserer Website www.iFIT.com gelangen und sich so zu unseren Programmen direkten Zugang verschaffen. **Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.**

Um den manuellen Modus zu benutzen, befolgen Sie die Schritte, die unten beginnen. Um ein voreingestelltes Programm zu benutzen, sehen Sie sich Seite 15 an. Zur Verwendung eines Herzfrequenzprogramms, sehen Sie sich Seite 16 an. Um ein iFIT-MP3-, CD- oder Videoprogramm zu benutzen, sehen Sie sich Seite 20 an. Um ein iFIT.com-Programm direkt von unserer Website zu benutzen, sehen Sie sich Seite 22 an.

STROMANSCHLUSS

1 Stecken Sie das Netzkabel ein (sehen Sie sich Seite 10 an).

2 Finden Sie den An-/Ausschalter am Laufgerät in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den An-/Ausschalter auf die An-Position.



3 Steigen Sie auf die Fußschielen des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp (siehe Abbildung auf Seite 11), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Die Displaybeleuchtung schaltet sich ein. **Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.**

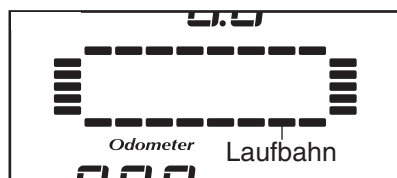
HOW TO USE THE MANUAL MODE

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie STROMANSCHLUSS oben.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt. Nachdem man ein Programm gewählt hat, muss man mehrmals die Programm-Taste [PROGRAMS] drücken, um die manuelle Einstellung zu erreichen. Sie ist gewählt, wenn in der Mitte der Anzeige eine Laufbahn aufscheint. Achten Sie da-



rauf, dass sich dabei das Wort *Programs* (Programme) nicht unter der Laufbahn befindet.

3 Laufband einschalten.

Um das Laufband einzuschalten, drücken Sie die Start-Taste, die Geschwindigkeitserhöhungstaste [SPEED] oder einer der 12 1-Stufen-Geschwindigkeitstasten [1 STEP SPEED].



Wenn die Start- oder Geschwindigkeitserhöhungstaste gedrückt wird, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von zwei Kilometer pro Stunde in Bewegung. Während Sie trainieren, verändern Sie nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands indem Sie auf die Geschwindigkeitserhöhungs- oder -verminderungstaste drücken. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Kilometer pro Stunde verändern; wenn eine Taste beständig nieder gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Kilometer pro Stunde verändern. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Wenn man eine der 1-Stufen-Geschwindigkeitstasten drückt, dann wird sich die Geschwindigkeit des Laufbandes langsam erhöhen, bis die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie einmal die Stop-Taste. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Laufband neu zu starten, drücken Sie die Starttaste, die Geschwindigkeitserhöhungstaste oder eine der 1-Stufen-Geschwindigkeitstasten.

Anmerkung: Wenn das Laufband zum ersten Mal benutzt wird, inspizieren Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie diese aus, wenn nötig (sehen Sie sich Seite 27 an).

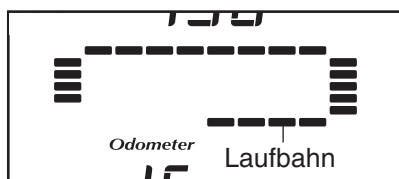
4 Verändern Sie nach Wunsch die Steigung des Lauftrainers.

Um die Steigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Tasten für größere oder kleinere Steigung [INCLINE]. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Steigung um 0,5%. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis der Lauftrainer die eingestellte Steigung erreicht hat.



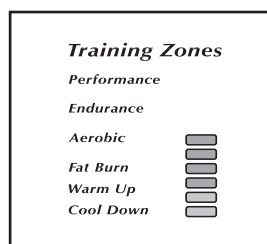
5 Mit der Anzeige seinen Erfolg verfolgen.

Wenn der manuelle Modus oder der iFIT.com-Modus eingestellt ist,



dann erscheint in der Mitte der Anzeige eine 400-Meter-Laufbahn. Während man geht oder läuft, leuchten die Indikatoren um die Bahn herum auf, bis die ganze Bahn erleuchtet ist. Die Bahn wird dann dunkel und die Indikatoren fangen wieder von vorne an, wobei einer nach dem anderen erleuchtet wird.

Im rechten unteren Abschnitt der Anzeige erscheint ein Trainingsabschnittsstab, der den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings angibt. Leuchten zum Beispiel 5 oder 6 Indikatoren eines Stabs auf, dann bedeutet das, dass Ihre Geschwindigkeit für aerobes Training ideal ist.



Auf der linken oberen Ecke der Anzeige wird der Neigungsgrad [Incline] des Lauftrainers, sowie die vergangene Zeit [Time] und die ungefähre Anzahl von verbrannten Kohlehydraten [Carbs] in Gramm aufscheinen. Anmerkung: Bei jeder Neigungsveränderung leuchtet die neue Neigungseinstellung für ein paar Sekunden auf. Beim Wählen eines Programmes leuchtet die Zeit, die noch im Programm verbleibt auf anstatt der vergangenen Zeit.



Oben in der Mitte des Displays wird Ihr ungefährer Kalorienverbrauch angegeben. Das Display zeigt auch Ihre Herzfrequenz [PULSE] an, wenn Sie den Handgriffpulssensor oder Brustpulssensor verwenden.



Auf der rechten oberen Ecke der Anzeige wird die Geschwindigkeit des Laufbandes und Ihre persönliche Laufgeschwindigkeit (in Minuten pro Kilometer) aufscheinen.

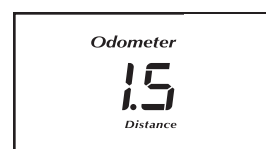


Anmerkung: Der Computer kann Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern wie auch in Meilen angeben. Um zu überprüfen, auf welches Längenmaß der Computer eingestellt ist, drücken Sie beim Einschieben des Schlüssels in den Computer die Stop-Taste. Im rechten oberen Abschnitt der Anzeige erscheint ein *M* für metrische Kilometer oder ein *E* für englische [English] Meilen. Um die Längenmaßeinheit zu verändern, drücken Sie die Geschwindigkeitserhöhungstaste. Ist die gewünschte Maßeinheit gewählt, entfernen Sie den Schlüssel und schieben Sie ihn erneut ein.



Anmerkung: Zur Vereinfachung erscheinen in diesem Abschnitt alle Anweisungen auf Kilometer.

In der Mitte unten gibt die Anzeige die Distanz [Distance] an, die Sie während des Workouts gehend oder laufend zurückgelegt haben.



Um die Gesamtzahl aller Kilometer, die das Laufband seit dem Kauf zurückgelegt hat, zu sehen, drücken Sie die Wegmesser-Taste [Odometer]. Die Worte *Total Dist.* (Gesamtdistanz) und die Gesamtzahl der Kilometer erscheint dann auf der Anzeige.

Um zu sehen, wie viele Kilometer das Laufband während der letzten Woche, des letzten Monats oder während einer anderen Zeitspanne bewegt worden ist, drücken Sie die Wegmesser-Taste nochmals. Die Worte *My Dist.* (meine Distanz) und die Gesamtzahl der Kilometer erscheint dann auf der Anzeige. Um diese Zahl auf Null umzustellen, drücken Sie die Wegmesser-Taste ein paar Sekunden lang nieder.

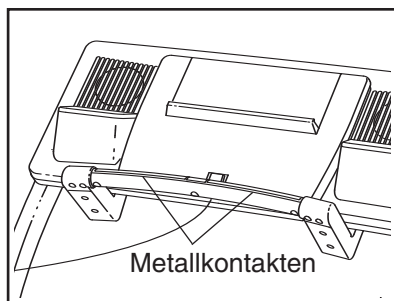
Um dann die Distanz, die Sie während des Workouts gegangen oder gelaufen sind, wieder zu sehen, drücken Sie die Wegmessertaste nochmals.

Um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie die Stopptaste, ziehen Sie den Schlüssel aus und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

6 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Zur Benutzung des Brustpulssensors, sehen Sie sich Seite 9 an. Um den Handgriffpulssensor zu verwenden, lesen Sie die unten stehenden Instruktionen. **Anmerkung: Wenn Sie den Brustpulssensor und den Handgriffpulssensor gleichzeitig verwenden, kann der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau anzeigen.**

Um den Handgriff-pulssensor zu verwenden, entfernen Sie zunächst die durchsichtige Plastikfolie von den Metallkontakten auf dem Handgriff. **Steigen Sie nun auf die Fußschienen** und umfassen Sie die Metallkontakte. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls erkannt wird, erscheint auf der rechten Seite des Displays das Herzsymbol sowie ein oder zwei Striche und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. **Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**



7 Auf Wunsch die Ventilatoren einschalten.

Um die Ventilatoren auf langsame Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie die Taste AutoBreeze Fans. Die Zahl 1 wird unter dem Wort *Fan* (Ventilator) erscheinen. Um die Ventilatoren auf mittlere Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie die Taste nochmals. Die Zahl 2 wird erscheinen. Um die Ventilatoren auf hohe



Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie die Taste ein drittes Mal. Die Zahl 3 wird erscheinen. Um die Geschwindigkeit auf automatisch einzustellen, drücken Sie die Taste nochmals. Nun erscheint das Wort *Auto*. In diesem Modus verändert sich die Geschwindigkeit automatisch mit der Geschwindigkeit des Laufbandes.

Um die Ventilatoren auszuschalten, drücken Sie die Taste AutoBreeze Fans nochmals. Anmerkung: Die Ventilatoren stellen sich nach ein paar Minuten von selbst ab, wenn man das Laufband stoppt.

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

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie den Stopptaste, und **stellen Sie die Steigung auf die unterste Einstellung ein. Die Steigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da am sonstigen der Lauftrainer beschädigt wird.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und verschiedene Indikatoren auf dem Computer noch leuchten, wenn der Schlüssel herausgezogen wird, sehen Sie sich Seite 23 an, um den Demo-Modus auszustellen.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus und ziehen Sie das netzkabel heraus.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME BENUTZEN

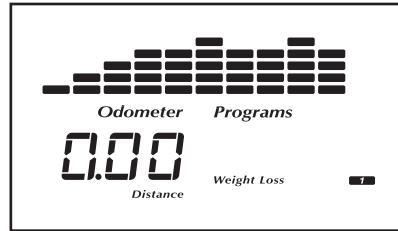
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 12 unter STROMANSCHLUSS.

2 Ein voreingestelltes Programm wählen.

Um eines der acht voreingestellten Programme zu wählen, drücken Sie mehrmals die Programm-taste

bis die Worte *Weight Loss* (Gewichtabnahme), *Aerobic* (aerobes Training) oder *Performance* (Leistungstraining) und die Zahlen 1, 2 oder 3 unten in der Mitte der Anzeige erscheinen.



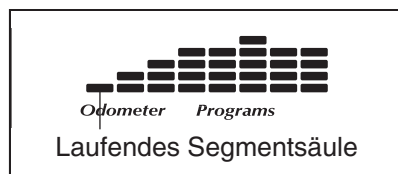
Wenn man eines der voreingestellten Programme wählt, dann blink für ein paar Sekunden die maximale Geschwindigkeitseinstellung und die maximale Neigungseinstellung für dieses Programm in der Anzeige. Die Anzeige wird dann angeben, wie lange das Programm dauert. In der Mitte der Anzeige rollt ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen über die Matrix.

3 Drücken der Start-Taste oder der Geschwindigkeitserhöhungstaste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in 20, 30 oder 40 Zeitabschnitte von je einer Minute Länge eingeteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Steigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.

Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule der Matrix angezeigt. (Die Steigungseinstellungen werden nicht in der



Matrix angezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die vier folgende Segmente werden in den vier Säulen rechts angezeigt.

Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programmes verbleiben, wird sowohl die laufende Segmentsäule als auch die Säule rechts blinken und eine Anzahl von Tönen werden wahrnehmbar. Zusätzlich wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung gerade ändern wird, wird die Geschwindigkeit und/oder die Steigungseinstellungen aufleuchten, um Sie darauf vorzubereiten.

Wenn das erste Segment beendet ist, werden sich alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschieben. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und der Lauftrainer wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der laufenden Segment-säule aufleuchten, werden die Geschwindigkeits-einstellungen nach unten rücken, so dass nur die höchsten Indikatoren in der Matrix leuchten.

Das Programm wird solange weiterlaufen, bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment in der laufenden Segmentsäule angelangt ist und keine Zeit mehr verbleibt. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drücken. Wenn man die Geschwindigkeitstaste einige Male drückt, dann erscheint ein weiterer Indikator entweder heller oder dunkler in der Zeile des laufenden Abschnitts. Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeigt wie in der laufenden Segmentsäule, so kann ein zusätzlicher Indikator in dieser Säule ebenfalls auf- oder ableuchten.)

Anmerkung: Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste [STOP]. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie die Starttaste oder die Geschwindigkeitserhöhungstaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometer pro Stunde in Gang setzen. Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich der

Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.

4 Mit der Anzeige seinen Erfolg verfolgen.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 13 an.

5 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 13 an.

6 Auf Wunsch die Ventilatoren einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

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

Wenn das Programm beendet ist, **achten Sie darauf, dass sich die Steigung des Lauftrainers auf der niedersten Einstellung befindet.** Zunächst ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und die Indikatoren am Computer am Leuchten bleiben nachdem der Schlüssel rausgezogen worden ist, befindet sich der Computer im Demo-Modus. Sehen Sie sich Seite 23 an, um den Demo-Modus auszuschalten.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus und ziehen Sie das netzkabel heraus.

EIN HERZFREQUENZPROGRAMM BENUTZEN

! ACHTUNG: Falls Sie Herzprobleme haben oder über 60 Jahre alt sind oder nicht trainiert haben, benutzen Sie das Herzfrequenzprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden ob die Medikamente Ihren Trainingsherzfrequenz beeinflussen.

Folgen Sie zur Verwendung eines Herzfrequenzprogramms den nachstehenden Schritten.

1 Ziehen Sie den Brust pulssensor an.

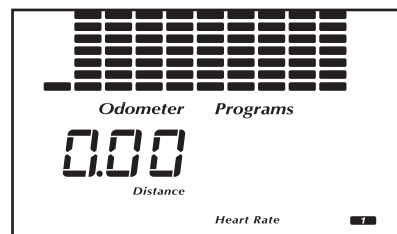
Sie müssen den Brustpulssensor tragen, um ein Pulsprogramm zu benutzen.

2 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 12 unter STROMANSCHLUSS.

3 Wählen Sie ein Herzfrequenzprogramm aus.

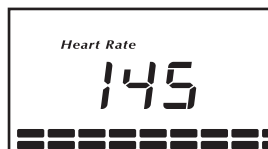
Um das Herzfrequenzprogramm auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste, bis die Worte *Heart Rate* (Herzfrequenz) und die Zahl 1 oder 2 unten in der Mitte des Displays erscheinen.



Wenn man ein Herzfrequenzprogramm gewählt hat, dann erscheint auf der Matrix in der Mitte der Anzeige eine bewegliche Graphik, die Ihre Herzfrequenz angibt. Jedes Mal, wenn ein Herzschlag gemessen wird, erscheint eine weitere Spitze.

4 Maximale Herzfrequenzeinstellung eingeben.

Hat man ein Herzfrequenzprogramm gewählt, dann erscheinen die Worte *Heart Rate* (Herzfrequenz) oben in der Mitte der Anzeige und die Herzfrequenzeinstellung für dieses Programm wird blinken. Auf Wunsch kann man die Herzfrequenzzunahme- oder -abnahme-Taste betätigen, um die Herzfrequenzeinstellung zu verändern. **Anmerkung: Siehe Herzfrequenztabelle auf Seite 29 für Herzfrequenz-Richtlinien.**



5 Drücken der Start-Taste oder der Geschwindigkeitserhöhungstaste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Herzfrequenzprogramm ist in 20 ein-Minuten-lange Abschnitte eingeteilt. Jeder Abschnitt hat eine bestimmte Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann für zwei oder mehr aufeinanderfolgende Segmente die gleiche Zielherzfrequenzeinstellungen programmiert sein.

Während jedes Zeitabschnittes wird der Computer regelmäßig Ihre Herzfrequenz mit der laufenden Zielherzfrequenz vergleichen. Sollte sich Ihre Herzfrequenz zu weit über oder unter der Zielherzfrequenz befinden, dann verändern sich automatisch die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellungen des Lauftrainers, um Ihre Herzfrequenz näher an das Ziel heranzubringen.

Während der letzten drei Sekunden jedes Segments werden eine Anzahl von Tönen hörbar und die Geschwindigkeits- und die Neigungseinstellung wird im Display blinken.

Das Programm wird weiterlaufen bis das letzte Segment endet. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Sollte die Geschwindigkeit oder die Steigung zu jeder Zeit des Programms zu hoch oder zu niedrig eingestellt sein, können Sie die Einstellungen mit den Geschwindigkeits- oder Steigungstasten verändern. Jedoch, kann sich die Geschwindigkeit, jedes Mal wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der gegenwärtig zu erzielenden Herzfrequenzeinstellung vergleicht, die Geschwindigkeit und/oder Steigung des Lauftrainers automatisch erhöhen oder verniedern, um Ihre Herzfrequenz näher an die zu erzielende Herzfrequenzeinstellung zu bringen.

Wenn Ihr Puls während des Programms nicht erkannt wird, blinken die Buchstaben *PLS* (Puls) im Display und die Geschwindigkeit und/oder Steigung wird automatisch verringert. Sollte das vorkommen, beziehen Sie sich bitte auf den Abschnitt FEHLERSUCHE AM BRUSTPULSSENSOR auf Seite 10.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stop-Taste. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Programm neu zu starten, drücken Sie die Start- oder die Geschwindigkeitserhöhungstaste. Das Laufband setzt sich mit zwei Kilometer pro Stunde in Bewegung. Wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenzeinstellung verglichen hat, werden Geschwindigkeit und/oder Steigung gegebenenfalls automatisch geändert, um Ihre Herzfrequenz der Zielherzfrequenzeinstellung anzunähern.

6 Mit der Anzeige seinen Erfolg verfolgen.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 13 an.

7 Auf Wunsch die Ventilatoren einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

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

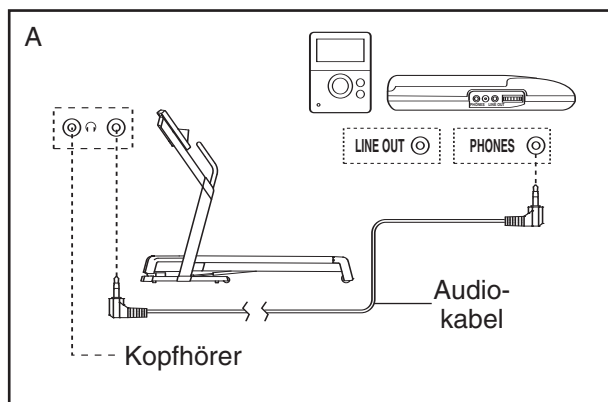
Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

ANSCHLUSS DES LAUFTRAINERS ZUR VERWENDUNG VON iFIT.COM-PROGRAMMEN

Um iFIT-CDs oder MP3 zu benutzen, muss der Lauftrainer an Ihren MP3 oder CD-Player, oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. Sie Seite 18–19 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss der Lauftrainer an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. Sie Seite 19 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT-Videokassetten zu benutzen**, muss der Lauftrainer an Ihres Videogerät angeschlossen sein. Sie Seite 20 für Anschlussinstruktionen.

ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD- ODER MP3 PLAYERS

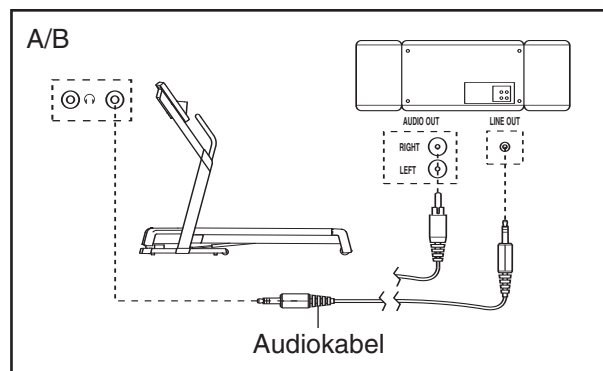
- A. Stecken Sie ein Ende des im Lieferumfang enthaltenen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereoaudiokabel in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabel in eine Buchse an Ihrem MP3- oder CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse am Computer.



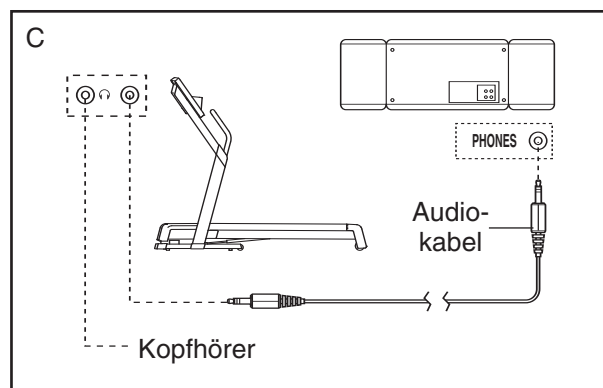
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

Anmerkung: Falls Ihr Stereo eine RCA-Typ Out-Audio- [AUDIO OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie- [LINE OUT] Buchse hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur eine Kopfhörer- [PHONES] Buchse hat, befolgen Sie Instruktion C.

- A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Audio-Buchse Ihrer Stereoanlage.



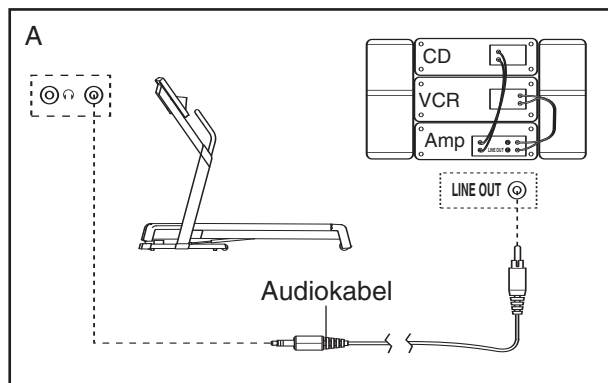
- B. Siehe obige Zeichnung. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Anmerkung: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.
- C. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Kopfhörerbuchse Ihrer Stereoanlage. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse am Computer.



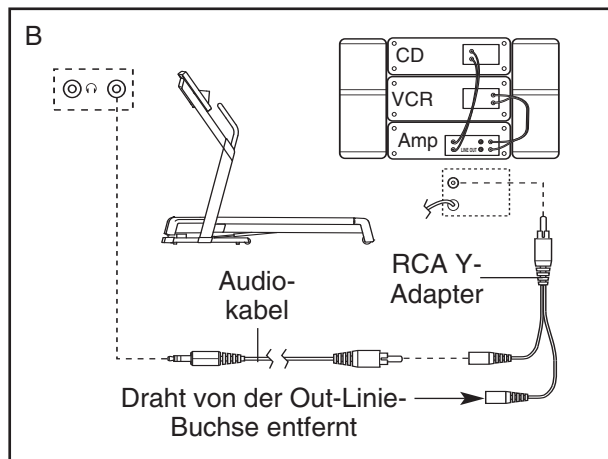
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage eine nicht benutzte Out-Linie- [LINE OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie-Buchse benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Hinweis: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.

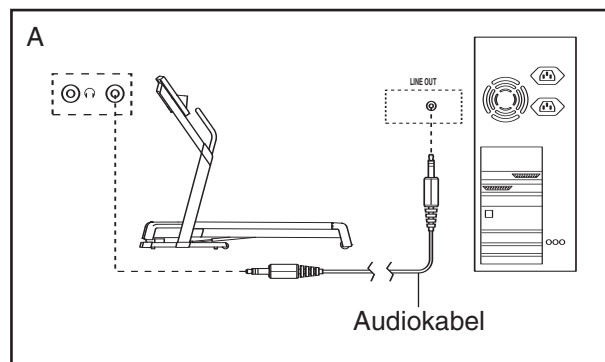


- B. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen RCA-Y-Adapter (in Elektrofachgeschäften erhältlich). Entfernen Sie nun den Draht, der momentan an die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage angeschlossen ist und stecken Sie ihn in die freie Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Anmerkung: Während der Y-Adapter an die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.



ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

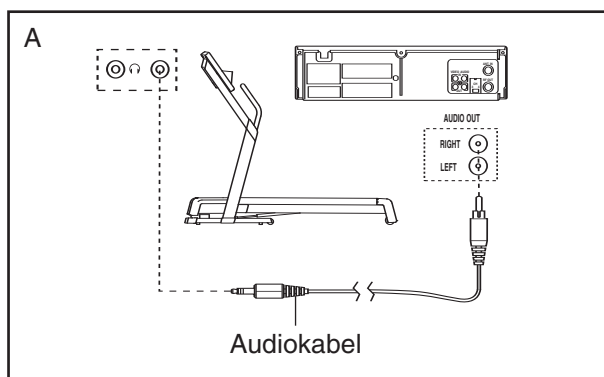
- A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihres Computers. Hinweis: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.



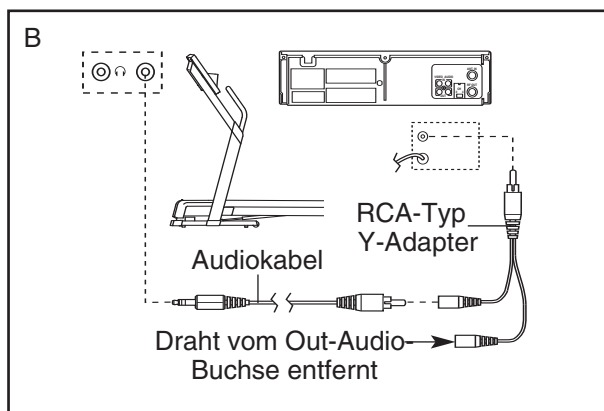
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- [AUDIO OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Audio-Buchse schon benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, sehen Sie sich ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE auf Seite 19 an.

- A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Audio-Buchse Ihres Videogeräts.



- B. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen RCA-Y-Adapter (in Elektrofachgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audio-Buchse an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzte Buchse des RCA-Adapters.



iFIT.COM-MP3-, CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

Um iFIT.com-Programme, MP3s, CDs oder Videos abzuspielen, muss der Lauftrainer an Ihren MP3- oder CD-Player bzw. Ihr Videogerät angeschlossen sein. Lesen Sie ANSCHLUSS DES Lauftrainers ZUR VERWENDUNG VON iFIT.COM-PROGRAMMEN auf den Seiten 18 bis 20. **Um MP3-Programme von iFIT.com aus dem Internet herunterzuladen, besuchen Sie bitte die Seite www.iFIT.com. Um iFIT.com CDs oder Videos zu erwerben, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**

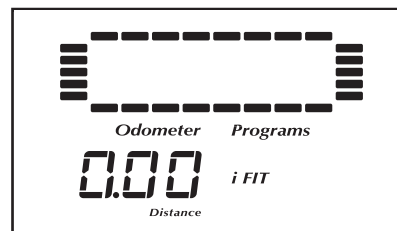
Befolgen Sie die unten aufgeführten Schritte um ihre iFIT.com-MP3- CD oder Videoprogramm zu benutzen.

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 12 unter STROMANSCHLUSS.

2 Wählen des iFit.com-Modus.

Um den iFIT.com-Modus zu wählen, drücken Sie die Programmtasten bis die Buchstaben *iFIT* auf der Anzeige erscheinen.



3 Drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem MP3-Player, CD-Player oder Videogerät.

Hinweis: Wenn Sie eine iFIT.com-CD verwenden wollen, legen Sie die CD in Ihren CD-Player ein; wenn Sie eine iFIT.com-Videokassette verwenden wollen, legen Sie die Videokassette in Ihr Videogerät ein.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen. Hinweis: Wenn im Display die Zeit blinkt, drücken Sie die Starttaste oder die + Geschwindigkeitstaste am Computer. Der Lauftrainer reagiert nicht auf MP3s, CDs, oder Videos, wenn die Zeit im Display blinkt.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit

und/oder Steigung verändern wird. **ACHTUNG:** Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung ändert, bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste auf dem Computer. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Programm wieder zu beginnen, drücken Sie die Start-Taste oder die Geschwindigkeitszunahmetaste. Nach einem Augenblick beginnt das Laufband sich mit 2 km/h zu bewegen. **Beim nächsten Zwitscherton verändert sich die Geschwindigkeit und/oder die Neigung für den nächsten Abschnitt des Programms.**

Wenn das Programm beendet ist, wird das Laufband anhalten. Anmerkung: Um ein anderes MP3-, CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf den Stop-Taste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und Sehen Sie sich Schritt 1 auf Seite 20 an.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Steigung des Lauftrainers nicht ändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist:

- Stellen Sie sicher, dass im Display *iFIT* angezeigt wird und dass die Zeit nicht blinkt.

Hinweis: Wenn im Display die Zeit blinkt, drücken Sie die Start-Taste oder die Geschwindigkeitszunahmetaste am Computer.

- Passen Sie die Lautstärke Ihres MP3-, CD-Players oder Videogerätes an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer eventuell nicht die Programmsignale feststellen.
- Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist.
- Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer.

4 Mit der Anzeige seinen Erfolg verfolgen.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 13 an.

5 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 13 an.

6 Auf Wunsch die Ventilatoren einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

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

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

ACHTUNG: Nehmen Sie immer iFIT-Videokassetten von Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, und stecken Sie den MP3-Player aus, wenn sie nicht benutzt werden.

PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEBSITE BENUTZEN

Auf unserer Website www.iFIT.com erhalten Sie direkten Internetzugang auf Basis-, Audio- und Videoprogramme. In Kürze stehen Ihnen weitere Möglichkeiten zur Verfügung. Besuchen Sie www.iFIT.com im Internet, um weitere Informationen darüber zu erhalten.

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss der Lauftrainer mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 19. Zusätzlich brauchen Sie eine Internet-Verbindung und ein Konto mit einem Internet-Serviceanbieter. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

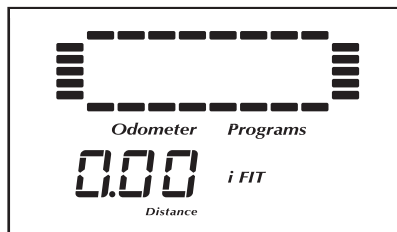
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 12 unter STROMANSCHLUSS.

2 Wählen des iFit.com-Modus.

Um den iFIT.com-Modus zu wählen, drücken Sie die Programmtasten bis die Buchstaben *iFIT* auf der Anzeige erscheinen.



3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

4 Wenn erforderlich, beginnen Sie mit dem Web-Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFit.com.

5 Folgen Sie die gewünschten Links auf unserer Website, um ein Programm auszusuchen.

Lesen und befolgen Sie die On-line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

6 Befolgen Sie die On-line-Instruktionen, um mit dem Programm zu beginnen.

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 Gehen Sie zum Lauftrainer und steigen Sie auf die Fußschienen. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

Nach dem Countdown endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen. Während dem Programm, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf den Gezwitscherton und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung beim nächsten Gezwitscherton auf die nächste Einstellung im Programm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stop-Taste auf dem Computer. Im Display beginnt die Zeit zu blinken. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder Geschwindigkeitszunahmetaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit zwei Kilometern pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Steigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das Programm beendet ist, wird das Laufband anhalten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stopptaste und Sehen Sie sich den oben angeführten 5. Schritt an.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Steigung des Lauftrainers nicht verändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist, achten Sie darauf, dass die Buchstaben *iFIT* nicht im Display erscheinen und, dass die Zeit nicht im Display aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.

8 Mit der Anzeige seinen Erfolg verfolgen.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 13 an.

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

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

DER INFORMATIONSD-/DEMO-MODUS

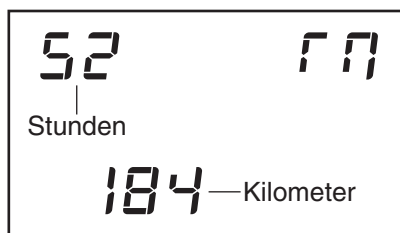
Der Computer hat ein Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden die auf dem Lauftrainer benutzt worden sind, sowie die Gesamtanzahl der Kilometer, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, zählt. Außerdem erlaubt Ihnen der Informationsmodus, entweder Kilometer oder Meilen als Maßeinheit auszuwählen und den Demomodus an- oder auszuschalten.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stopptaste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie die Stopptaste nun wieder los. Im Display erscheint die folgende Information:

In der linken oberen Ecke der Anzeige finden Sie die Gesamtzahl der Stunden, die den Lauftrainer benutzt worden ist.

In der Mitte unten gibt die Anzeige die Gesamtzahl der Kilometer an, die das Laufband bewegt worden ist. In der rechten oberen Ecke der Anzeige erscheint ein *M* für metrische Kilometer oder ein *E* für englische Meilen. Um die Längeneinheit zu verändern, drücken Sie die Gewichtszugabetaete.

WICHTIG: Sollte ein "d" in der Mitte oben erscheinen, dann ist der Computer in Demonstrations-Modus. Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn der



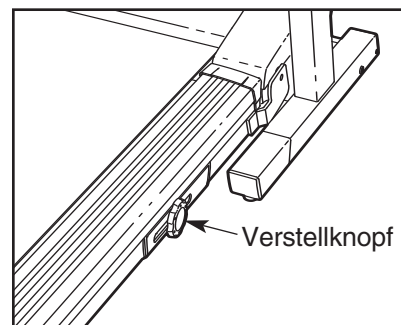
Lauftrainer in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich der Lauftrainer im Demo-Modus befindet, kann das Netzteil eingesteckt werden, der Schlüssel kann aus dem Computer herausgezogen werden und die Displays und Indikatoren auf dem Computer werden automatisch in einer schon eingestellten Reihenfolge aufleuchten; die Tasten werden jedoch nicht funktionieren. **Sollte im Informations-Modus ein "d" erscheinen, drücken Sie die Geschwindigkeitsabnahmetaste, damit das "d" verschwindet.**

Um den Demo-Modus abzustellen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

DAS STOßDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Der Lauftrainer bietet ein Stoßdämpfungssystem an, welches den Anprall reduziert, wenn Sie auf dem Lauftrainer laufen oder rennen. Um die Festigkeit der Laufplattform zu erhöhen, drehen

Sie den Verstellknopf gegen den Uhrzeigersinn. Um die Festigkeit zu reduzieren, drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn. **Anmerkung: Je schneller Sie rennen oder je mehr Sie wiegen, desto fester sollte das Stoßdämpfungssystem eingestellt sein.**



ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

WIE MAN DEN LAUFTRAINER ZUM VERSTAUEN ZUSAMMEN KLAPPT

Bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen, justieren Sie die Neigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann den Lauftrainer bleibenden Schaden erhalten. Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Stromkabel ab. **ACHTUNG:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Lauftrainer hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

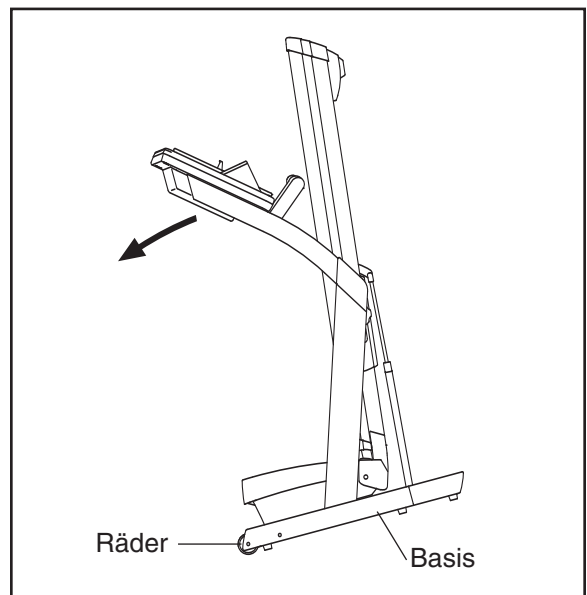
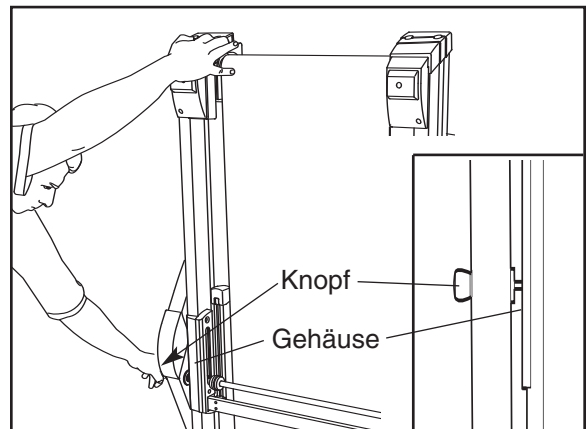
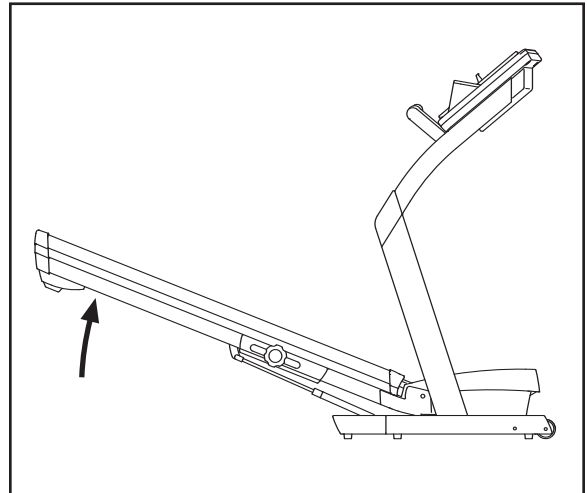
1. Halten Sie den Lauftrainer wie Rechts angezeigt an.
ACHTUNG: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Lauftrainers sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten. Richten Sie den Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.
2. Greifen Sie den Lauftrainer wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie den Lauftrainer fest. Ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie ihn in der Position. Heben Sie den Lauftrainer an, bis der Sicherheitsstift mit dem Loch im Gehäuse auf gleicher Höhe ist und stecken Sie den Sicherheitsstift in das Loch.
Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsstift vollständig in das Loch eingesteckt ist. Anmerkung: Sollte der Verstellknopf (sehen Sie sich Seite 28 an) den Pfosten treffen, drücken Sie auf den Knopf.

Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter den Lauftrainer. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30°C.

TRANSPORTIERUNG DES Lauftrainers

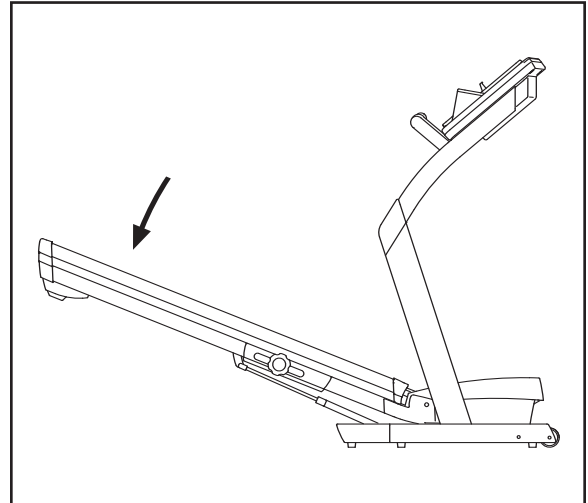
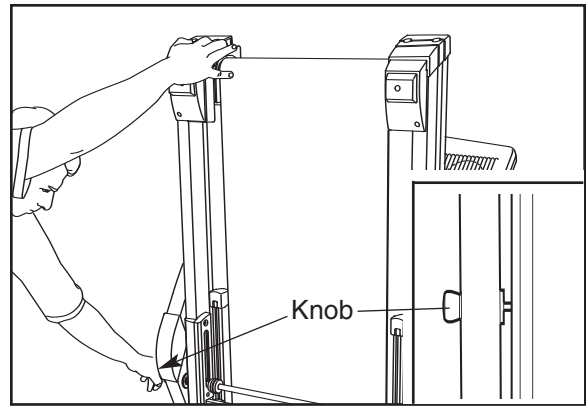
Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsstift vollständig in das Loch am Gehäuse eingesteckt ist.**

1. Halten Sie das obere Ende der Pfosten fest und stellen Sie einen Fuß gegen eins der Räder.
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**
3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis es in der Verwahrungsposition steht.



LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Gerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und in halten Sie ihn in der Position. Lassen Sie den Lauftrainer nach unten drehen bis der Rahmen am Stift des Verschlussknopfes vorbei ist.
2. Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**

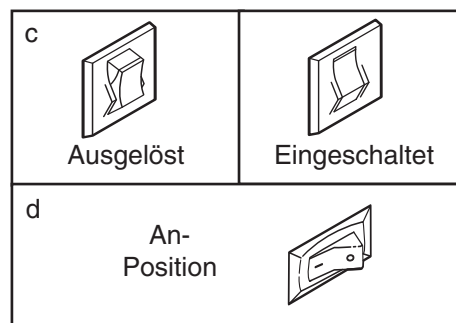


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

- LÖSUNG:**
- a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 10). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.
 - b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.
 - c. Prüfen Sie die Sicherung, die am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
 - d. Prüfen Sie den An-/Ausschalter vorne am Lauftrainer in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der An-Position sein.



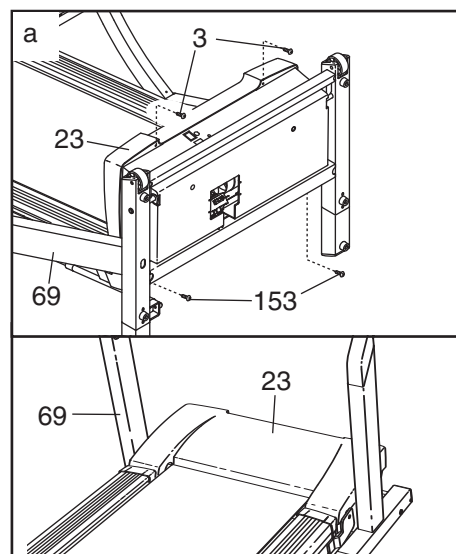
SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

- LÖSUNG:**
- a. Prüfen Sie die Sicherung (siehe Zeichnung oben). Falls die Sicherung durchgebrannt ist, warten Sie fünf Minuten und drücken dann den Schalter in die Zurücksetzen-Position.
 - b. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.
 - c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
 - d. Achten Sie darauf, dass sich der An-/Ausschalter in der An-Position befindet.
 - e. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

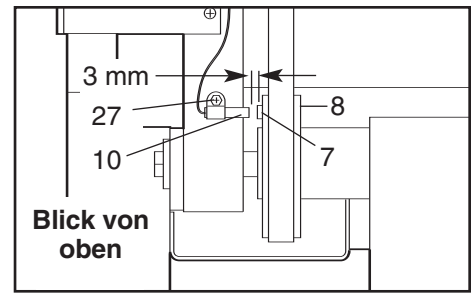
SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig.

- LÖSUNG:**
- a. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Kippen Sie die Pfosten (69) vorsichtig nach unten, wie rechts abgebildet. Entfernen Sie die 1" Schrauben (3) und 2" Schrauben (153) von der Haube (23).

Heben Sie die Pfosten (69) und entfernen Sie vorsichtig die Haube (23).



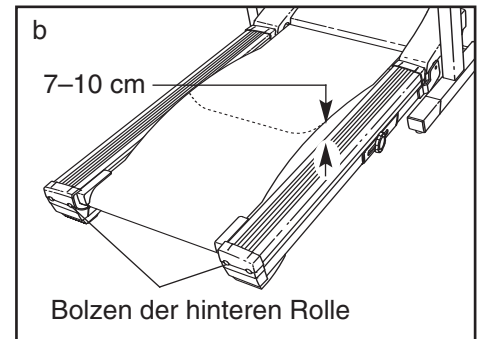
Finden Sie den Membranenschalter (10) und den Magnet (7) auf der linken Seite der Rolle (8). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Lösen Sie ggf. die Schraube (27), bewegen Sie den Meßschalter leicht und ziehen Sie die Schraube wieder an. Bringen Sie die Haube (nicht abgebildet) wieder an und achten Sie darauf, dass Sie die Schrauben in dieselben Löcher schrauben, aus denen Sie entfernt haben. Dann lassen Sie den Lauftrainer einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsablesung zu prüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

LÖSUNG: a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.

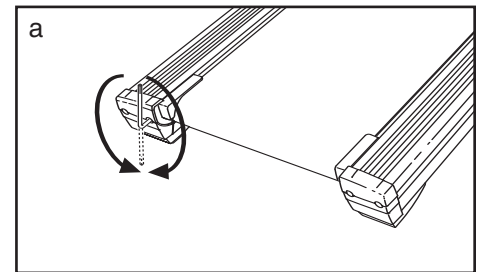
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 7–10 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 das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



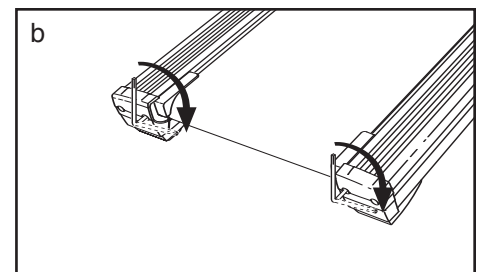
c. Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

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 raus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS.** Falls sich das Laufband nach links verschoben hat, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



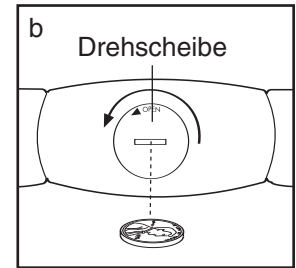
b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 7–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum Liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



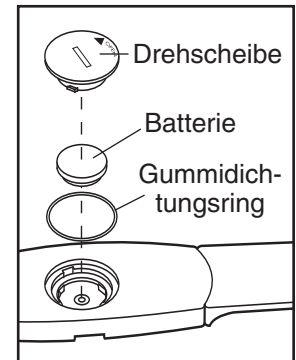
SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt

LÖSUNG: a. Wenn der Brustpulssensor nicht richtig funktioniert, sehen Sie sich BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 9 an.

- b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Brustpulssensor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe dem Uhrzeigersinn entgegen zur öffnenden (OPEN) Position. Entfernen Sie die Drehscheibe



Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue CR 2032 Batterie ein. **Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet.** Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



SYMPTOM: Der Stoßdämpfer unterstützt das Senken des Lauftrainerrahmens nicht.

LÖSUNG: a. Umweltfaktoren, wie z.B. Kälte, können die Leistung des Stoßdämpfers beeinträchtigen. Um die Leistung des Stoßdämpfers wiederherzustellen, halten Sie beide Enden des Rahmens an den Endkappen mit beiden Händen fest, legen den Rahmen vorsichtig auf den Boden und heben ihn dann mehrmals an. **Um die Verletzungsgefahr gering zu halten, beugen Sie die Knie und halten den Rücken gerade.**

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings-Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw. noch haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulswerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittlichen Herzfrequenz angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtige Übungsintensität 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 „Trainings-zone“ dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Um Ihre Herzfrequenz während dem Training zu messen, benutzen Sie den Pulssensor.

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, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training „Aerob“ sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone – Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Anleitung.

Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung	Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
1	2	Fußschieneneinsatz	50	4	Federmutter
2	1	Linke Fußschiene	51	1	Vordere Endkappe (rechte)
3	2	2" Bauchpfannenschraube	52	1	Laufplattform
4	1	Vordere Endkappe (Linke)	53	2	Vordere Plattformschraube
5	2	Gestell-Drehschraube	54	2	Hintere Plattformschraube
6	2	Gestell-Drehabstandshalter	55	2	Federpolster
7	1	Magnet	56	2	Feder
8	1	Vordere Lauf-/Rolle	57	1	Leerlauf-Erdungsdraht
9	5	Mutter	58	1	Hintere Endkappe (rechte)
10	1	Membranenschalter/Sensordraht	59	2	Justierbolzen der hinteren Laufrolle
11	1	Pfosten-Erdungsdraht	60	1	Warnungsaufkleber
12	1	Membranenschalterklipp	61	1	Inbusschlüssel
13	1	Steigungsgestell	62	1	Hintere Laufrolle
14	1	Laufband	63	1	Audiodraht
15	14	Fußschienenschraube/Endkappe- Schraube	64	1	Brustpulssensor
16	1	Motor	65	1	Pulsstange
17	1	Steckfassung	66	1	Pulsdraht
18	2	Motorschraube	67	2	Federpolster-Schraube
19	1	Vordere Buchse der Laufrolle	68	1	5/16 Innen-Sechskantschlüssel
20	2	Gestell-Drehmutter	69	1	Pfosten
21	1	Oberer Neigungsbolzen	70	1	Verschlussknopf-Muffe
22	1	Motorenriemen	71	1	Brustgurt
23	1	Haube	72	1	Zahnscheibe der Laufrolle
24	1	Steigungsmotor-Schraube	73	1	Filter
25	2	Motorenbuchse	74	1	Adapter
26	1	Spalter	75	1	Filterdraht
27	19	Elektronenschraube	76	1	Halter-Schraube
28	2	Schaumgummipolster	77	8	Zahnscheibe
29	1	Steuerung	78	2	Computerschraube
30	1	Linkes Außengehäuse	79	2	Pfosten-Endkappe
31	1	Motorsteuerungs-Draht	80	1	Zugangsdeckel
32	1	Justierbolzen der vorderen Laufrolle	81	1	Computerbasis
33	4	Pulsstange-Schraube	82	1	Computer
34	6	Feder-/Rolle-Scheibe	83	2	Pfostenkappe
35	1	Linker Rollenschutz	84	1	Schlüssel/Klipp
36	1	Steigungsmotor	85	1	iFIT-Draht
37	1	Steigungsmotor-Stopp	86	1	Buchse
38	1	Motor-Bauchpfanne	87	1	Computer-Einführung
39	1	Audiodraht-Mutter	88	1	Computerrückseite
40	1	Statik-Warnungsaufkleber	89	1	Aufmachbare Klammer
41	1	An-/Ausschalter	90	14	Computerschraube
42	1	Netzkabel	91	2	Kabelbefestigungsklammer
43	1	Rechter Rollenschutz	92	5	8" Kabelbefestigung
44	4	Feder-Schraube	93	2	Steigung-Drehschraube
45	4	Bandführungs-Schraube	94	2	Radbolzen
46	2	Bandführung	95	2	Rad
47	2	Isolierung	96	1	Hintere Endkappe (linke)
48	1	Rolle-Mutter	97	1	Halterung
49	1	Erdungsschraube	98	1	Pfostendrahthalter
			99	6	Basispolster

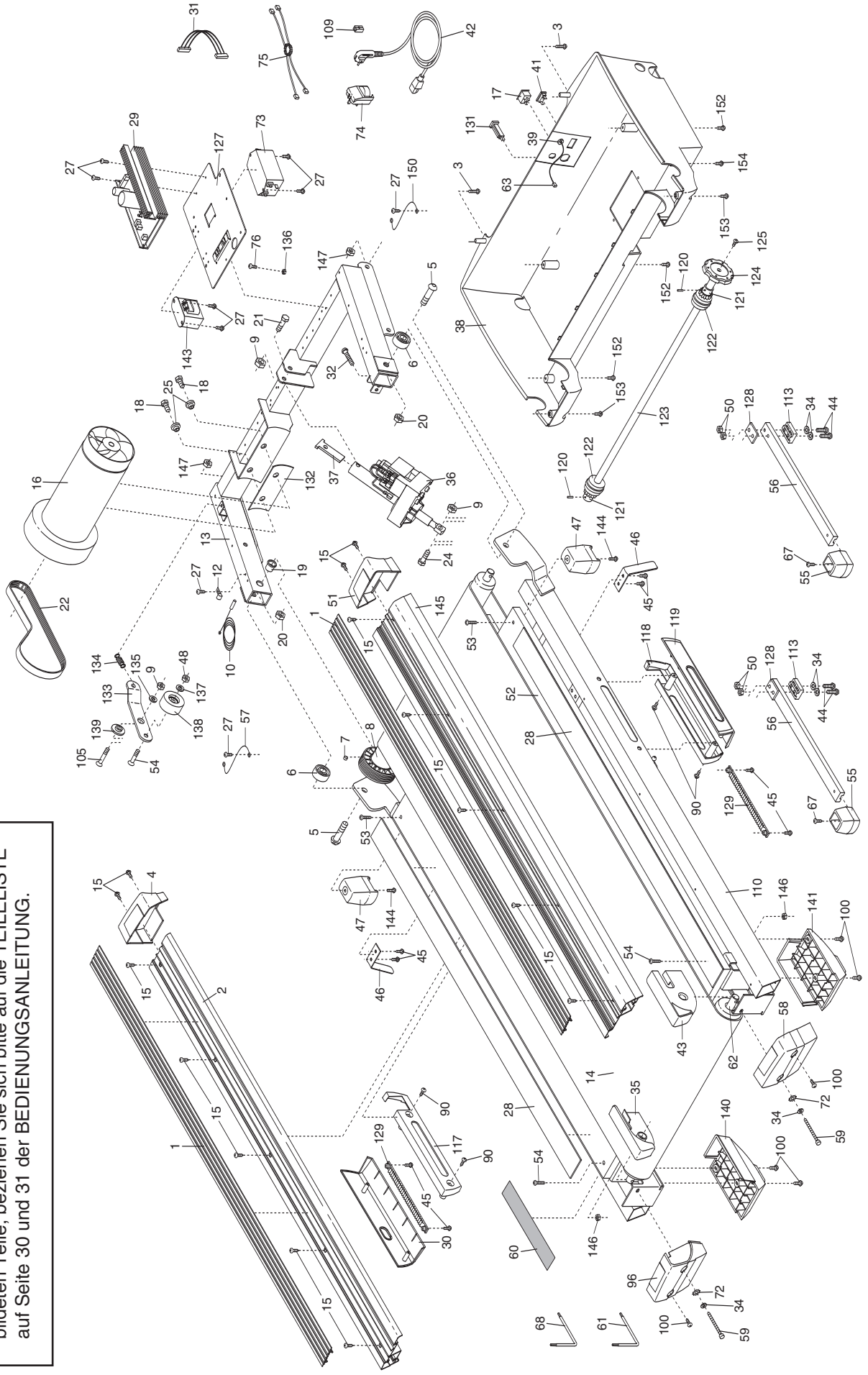
Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung	Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
100	12	3/4" Schraube	133	1	Leerlauf-Arm
101	2	Rad-Endkappe	134	1	Leerlauf-Feder
102	2	Verlängerungsstange	135	2	Leerlauf-Kunststoffscheibe
103	2	Verlängerungsstange-Kappe	136	1	Halter-Mutter
104	2	Steigung-Warnungsaufkleber	137	1	Scheibe der Leerlauf-Rolle
105	1	Leerlauf-Armbolzen	138	1	Leerlauf-Rolle
106	2	Kurze Computerschraube	139	1	Leerlaufarm-Abstandhalter
107	2	Ventilator	140	1	Hinterer Fuß (linker)
108	1	Buchablage	141	1	Hinterer Fuß (rechter)
109	1	Ferrit-Kästchen	142	1	Stoßdämpfer
110	1	Gestell	143	1	Transformator
111	1	Drehknopfmontage	144	2	Isolierungsschraube
112	1	Computer-Erdungsdraht	145	1	Rechte Fußschiene
113	2	Federplatte	146	2	Laufplattform-Mutter
114	1	Erdungsmutter	147	2	Steigungs-Drehmutter (vordere)
115	1	Linkes Tablett	148	6	1" Schraube
116	1	Rechtes Tablett	149	2	Stoßdämpfer-Klammer
117	1	Linkes Innengehäuse	150	1	Erdungsdraht des Steigung-Gestells
118	1	Rechtes Innengehäuse	151	4	Ventilatorenschraube
119	1	Rechtes Außengehäuse	152	3	3/4" Bauchpfannenschraube
120	2	Puffer-Verstellstift	153	2	1" Bauchpfannenschraube
121	2	Puffer-Verstell-Zahnrad	154	1	Bauchpfannenschraube
122	2	Puffer-Verstellrad	#	1	8" grüner Draht, w/Ring
123	2	Puffer-Verstellstange	#	1	8" grüner Draht, 2 Ring
124	1	Puffer-Verstellknopf	#	1	4" grüner Draht, w/Ring
125	1	Pufferknopf-Schraube	#	1	16" blauer Draht, 2w
126	1	Pulsempfänger	#	1	6" blauer Draht, 2w
127	1	Elektronenhalter	#	1	16" weißer Drahte, 2w
128	2	Federplatte-Abstandhalter	#	1	12" schwarzer Draht, 2 Ring
129	2	Zahnstange	#	1	Bedienungsanleitung
130	4	Verlängerungsfußschraube			
131	1	Sicherung			
132	1	Motorisolierung			

Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.
Änderungen vorbehalten.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. NETL81905.0

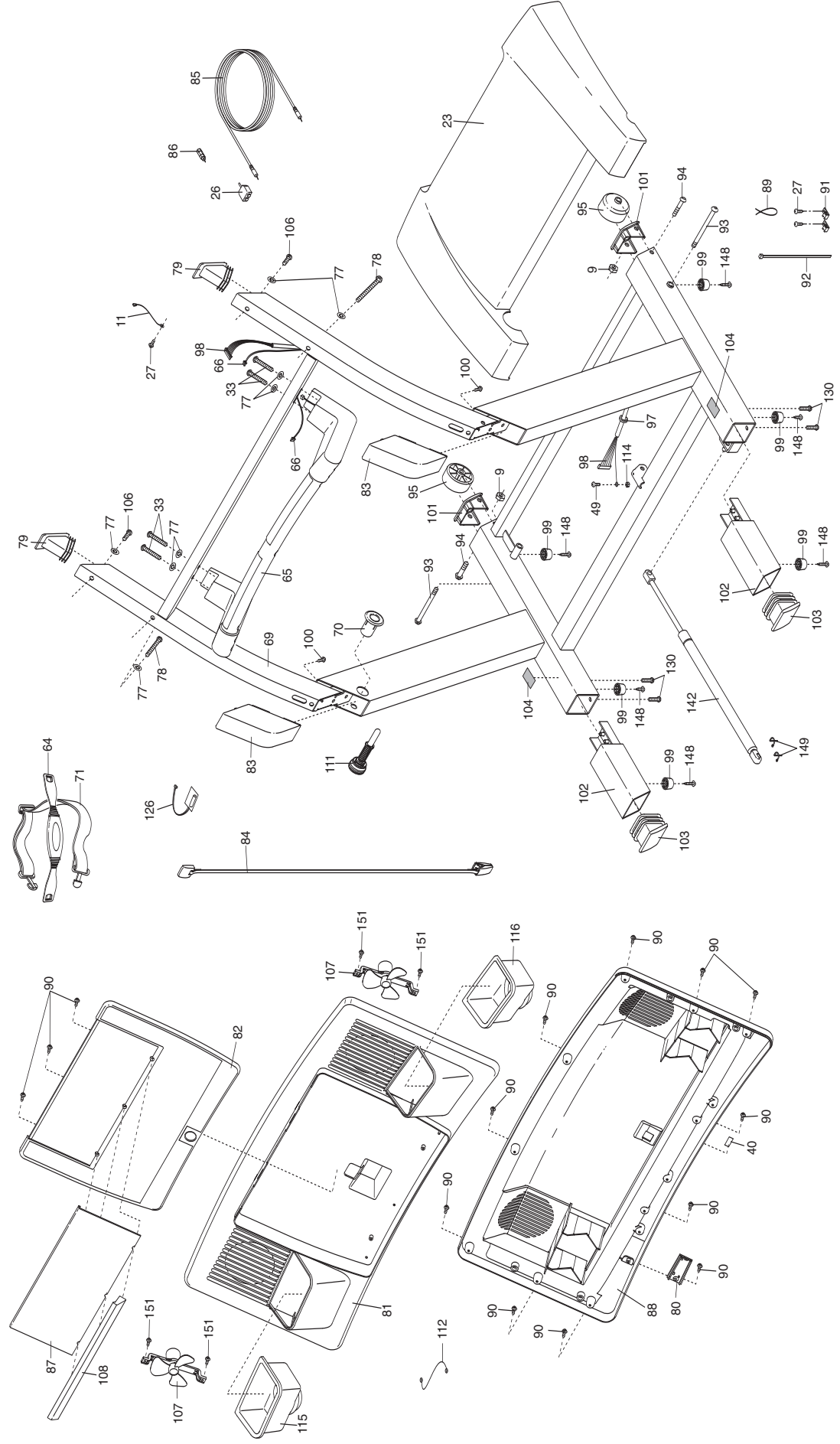
R0805A

Für die Identifizierung der in dieser Detailzeichnung abgebildeten Teile, beziehen Sie sich bitte auf die TEILELISTE auf Seite 30 und 31 der BEDIENUNGSANLEITUNG.



DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. NETL81905.0

R0805A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Service-Telefonnummer von außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (NETL81905.0)
- den NAMEN des Produktes (NordicTrack E3200 Lauftrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und BESCHREIBUNG der Teile (siehe TEILELISTE auf Seite 30 und 31 und DETAIL-ZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)