

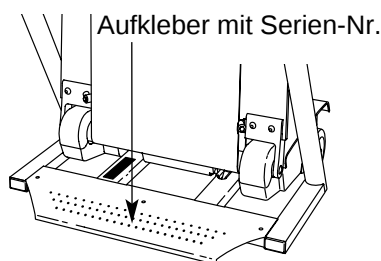
# **NordicTrack®** **4200 R**

H-Klasse Fitness-Produkt

**Model No. NETL92130**

**Serial No. \_\_\_\_\_**

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



## FRAGEN?

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

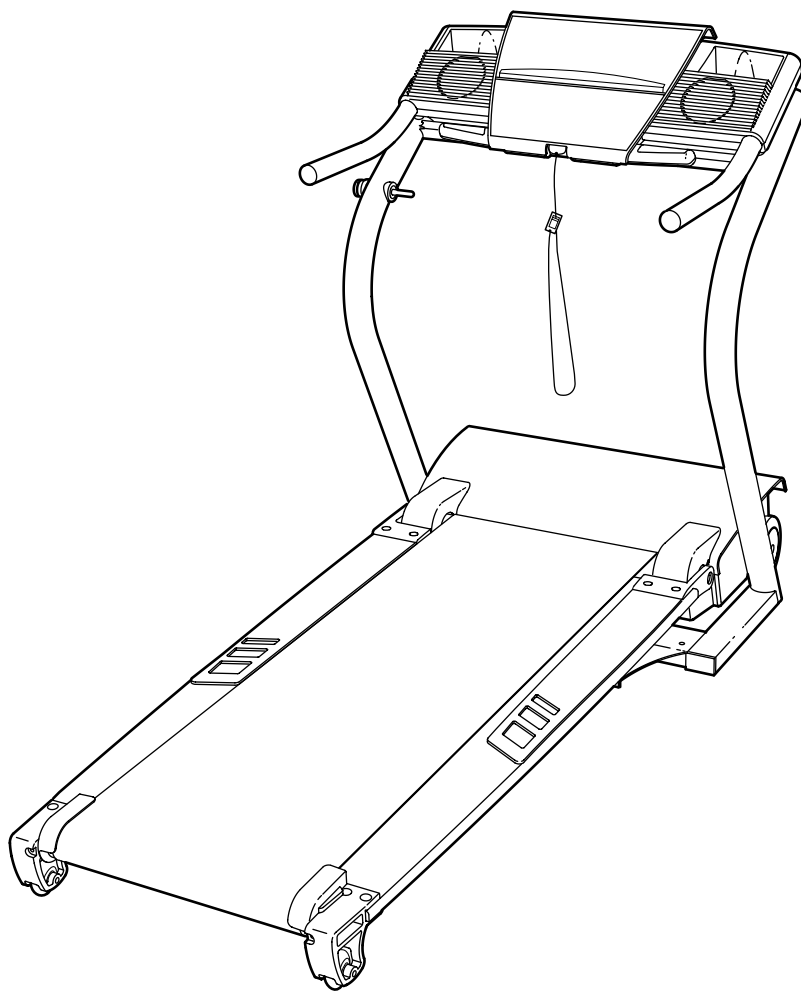
**01805 231 244**

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



# **NordicTrack®**

## **4200 R**

---

## **INHALTSVERZEICHNIS**

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN .....        | 3          |
| BEVOR SIE ANFANGEN .....                 | 5          |
| MONTAGE .....                            | 6          |
| BENUTZUNG DER BRUSTPULSSENSOR .....      | 8          |
| BEDIENUNG UND EINSTELLUNG .....          | 9          |
| ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN ..... | 25         |
| FEHLERSUCHE .....                        | 27         |
| TRAININGSRICHTLINIEN .....               | 30         |
| TEILELISTE .....                         | 34         |
| 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 Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Benutzen Sie das Laufgerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
4. Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, oder 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. Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 135 kg benutzt werden.
8. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.
9. Angemessene Kleidung ist notwendig. 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 anstecken (siehe Seite 9), 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 der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 5, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
14. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie das Laufgerät benutzen.
15. Dieses Laufgerät 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 Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.
17. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Trennen Sie das Netzkabel und verschieben Sie den An-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn das Laufgerät nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des An-/Ausschalters.)
18. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 25.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für das Transport zu kippen.
19. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufgerätes durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
20. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.
21. Wenn Sie die iFit.com-CDs und Videos benutzen, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgerätes verändern wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bere

Geschwindigkeit

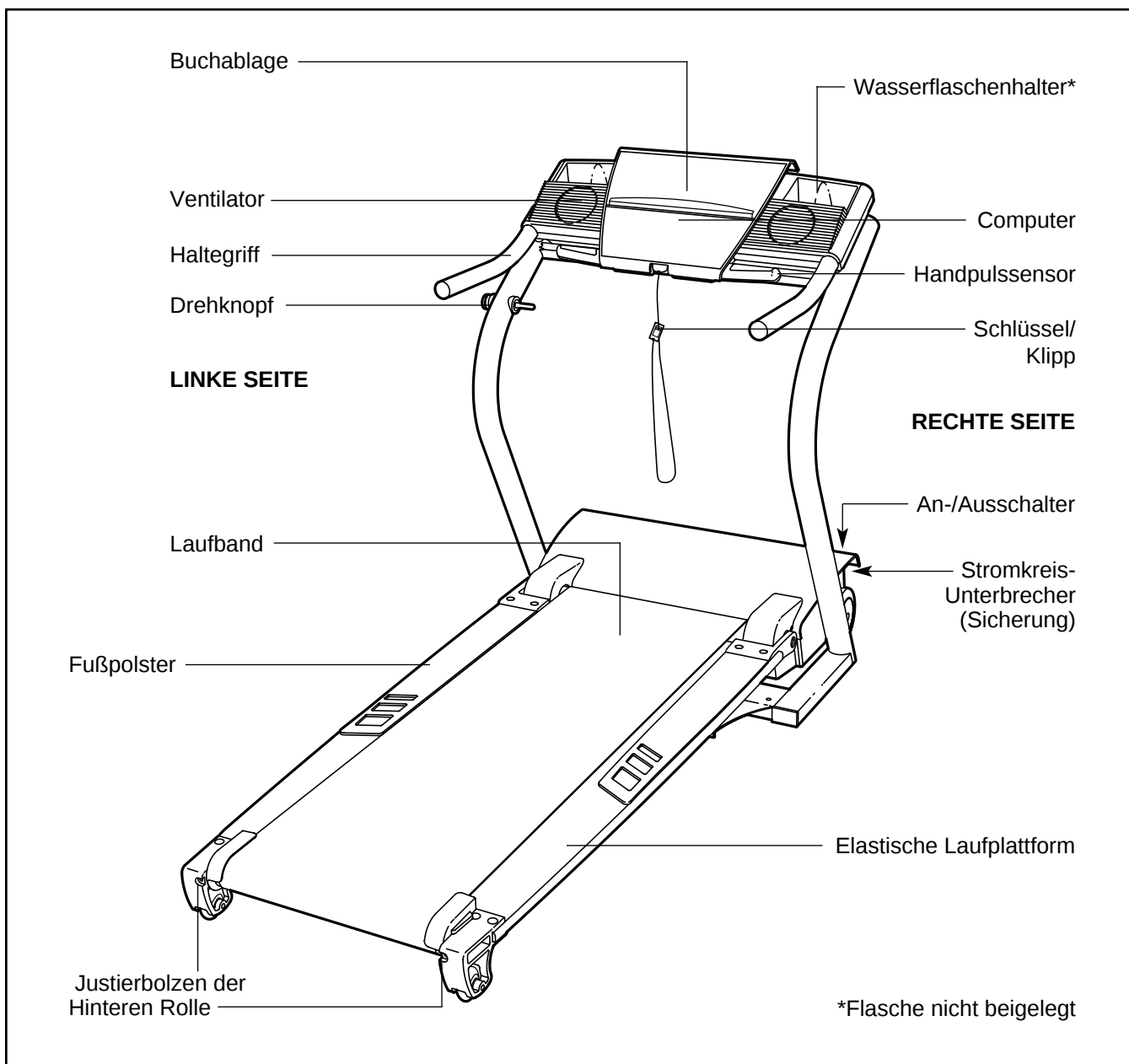
# BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NordicTrack® 4200 R Laufgerät entschlossen haben. Das 4200 R Laufgerät bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Besonderheiten an, die Ihr Heimtraining genießbarer und effizienter machen werden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige 4200 R Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

**Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung.** Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen

Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet NETL92130. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

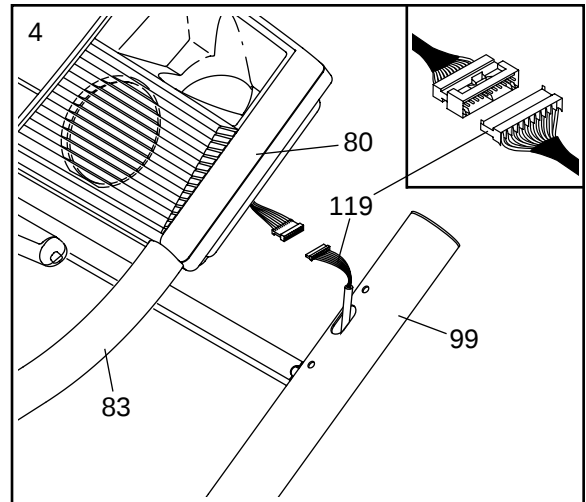
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.





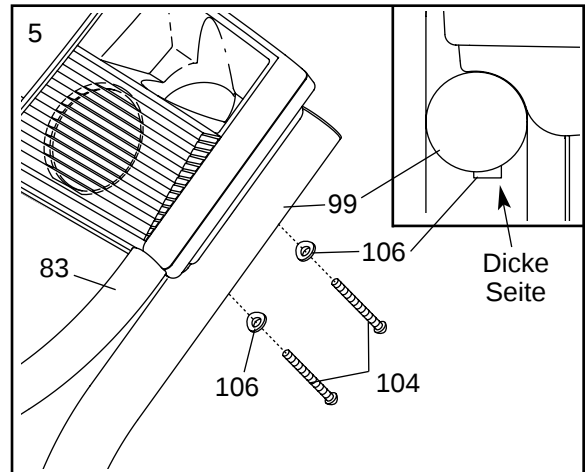
4. Eine zweite Person soll die Haltegriffe (83) bei den Pfosten (99) halten. Schließen Sie die Drahthalter (119) an die Drähte, die aus der Computerbasis (80) heraushängen, an. (Siehe Nebenzeichnung.) **Die Steckverbinder sollten sich leicht zusammenschieben lassen und einrasten. Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen Sie es nochmal.** Schieben Sie dann die Steckverbinder und die Drahthalter in das Loch des rechten Pfostens ein.

Stellen Sie die Haltegriffe an den Pfosten, wobei man aufpassen muss, die Drähte nicht abzuklemmen.



5. Führen Sie zwei Haltegriffbolzen (104) mit Haltegriffbuchsen (106) durch den rechten Pfosten (99) und in den rechten Haltegriff (83) ein. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drähte nicht abklemmen.** Achten Sie darauf, dass die Haltegriffbuchsen flach gegen den rechten Pfosten anliegen, wobei die dicken Seiten zur Mitte des Laufgeräts schauen, wie in der Nebenzeichnung angedeutet. Heben Sie dann den rechten Haltegriff (83) leicht an und richten Sie die Bolzen mit den Löchern im Haltegriff ein. Drehen Sie die Bolzen in den Haltegriff. **Die Bolzen sollen noch nicht festgezogen werden.**

Bringen Sie den linken Haltegriff (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise an. Ziehen Sie zunächst **alle vier Haltegriffbolzen (104) an.**



6. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (siehe Seite 28). **Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.**

















































---

## ANMERKUNGEN

---

## ANMERKUNGEN









