

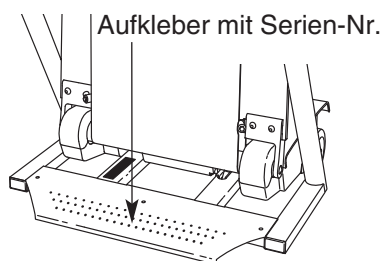
NordicTrack® **4200 R**

H-Klasse Fitness-Produkt

Model No. NETL92131

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.

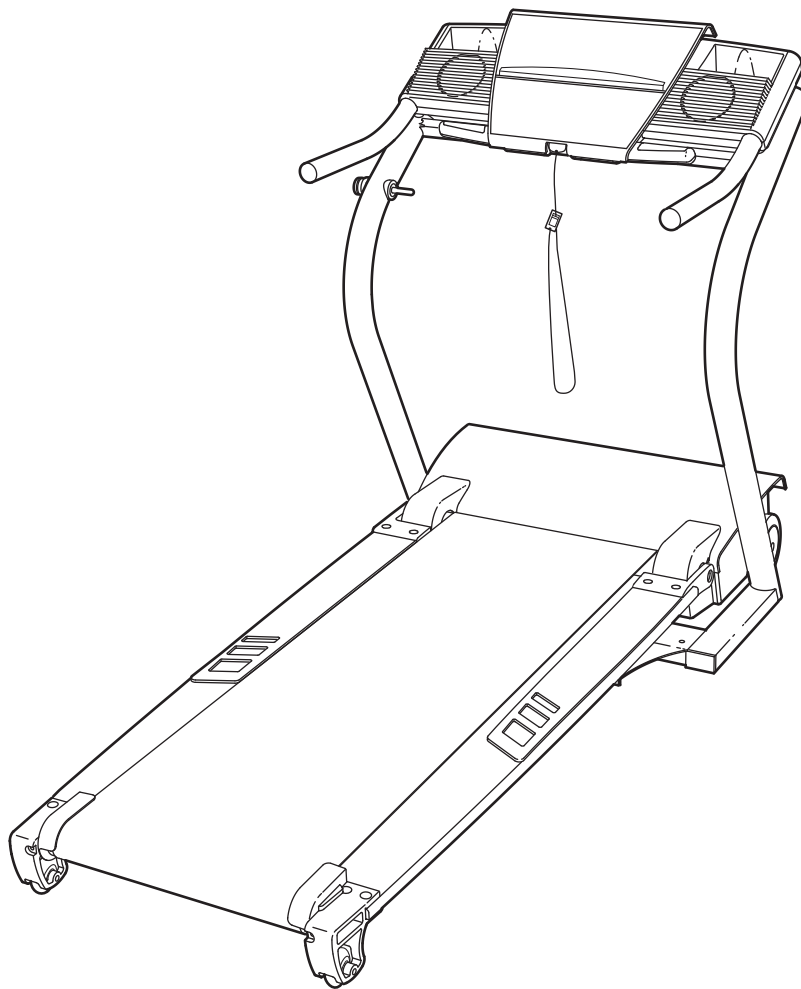
01805 231 244

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

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 bereiten Sie sich auf eine Änderung in der

Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

22. Wenn Sie iFIT.com-CDs und Videos benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung zu jeder Zeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Neigungstasten drücken. Wenn jedoch das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung zur nächsten Stufe des CDs- oder Videoprogramms verändern.

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

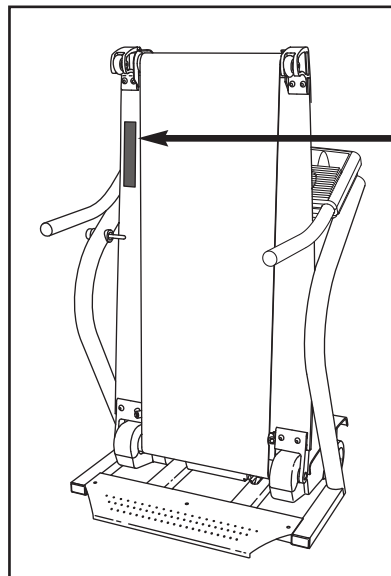
24. Alle Teile des Laufgeräts müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

! 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

Der unten abgebildete Aufkleber muss am Gerät an der angezeigten Stelle 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 das Laufgerät, so dass er den englischen Aufkleber bedeckt. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst. (Siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.) Kleben Sie den Aufkleber an die angezeigte Stelle.

Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht in Originalgröße abgebildet.



! WARNUNG:

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



- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgeräts nur auf die Fußschiene.

- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.

- Um Hinfallen 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 Laufgeräts immer Sportschuhe.

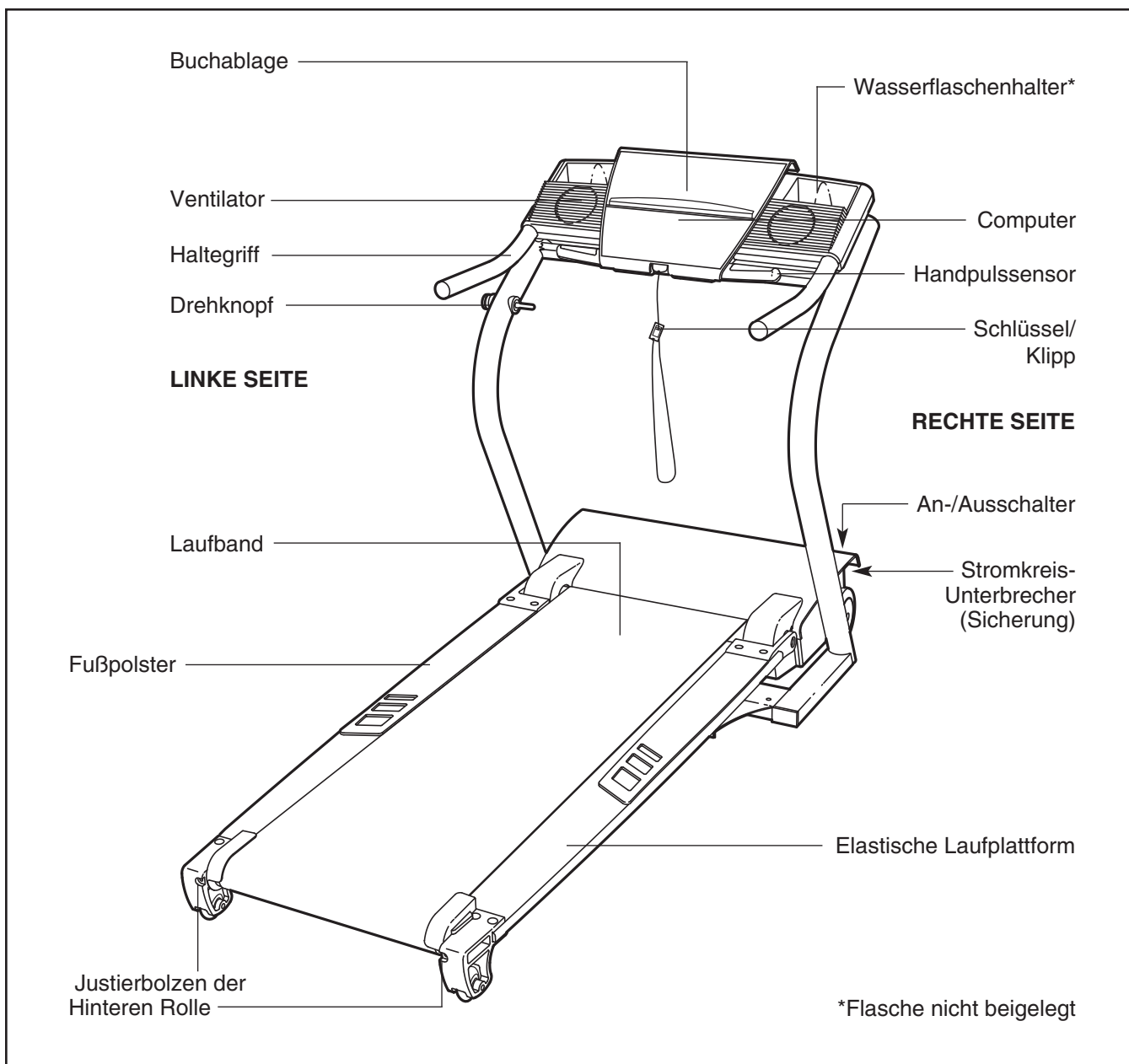
BEVOR SIE ANFANGEN

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.

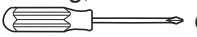
Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen

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 NETL92131. 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.



MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Laufgeräts auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. Für die Montage braucht man einen Schlitzschraubenzieher,  eine Drahtzange,  und einen verstellbaren Schraubenschlüssel  zu den belegten Inbusschlüsseln .

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 Laufgeräts nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

! ACHTUNG: Stecken Sie das Stromkabel erst ein, wenn das Laufgerät komplett montiert ist.

1. Holen Sie das Laufgerät aus der Verpackung heraus. Stecken Sie drei Gehäusemutter (96) in die drei angezeigten Löcher des Laufgeräts.

Um die Gehäusemutter (96) im Loch zu verankern, soll man zuerst eine Seite der Gehäusemutter im Loch einhaken. Dann drückt man mit dem Schlitzschraubenzieher das andere Ende in das Loch, wie gezeigt.

2. Mit Hilfe einer zweiten Person stellen Sie die beiden Pfosten (99) vorsichtig auf. Drücken Sie die Schnappschloßstiftsmuffe (111) in den linken Pfosten und halten Sie das Schnappschloßstiftabsstandstück (112) gegen den linken Pfosten.

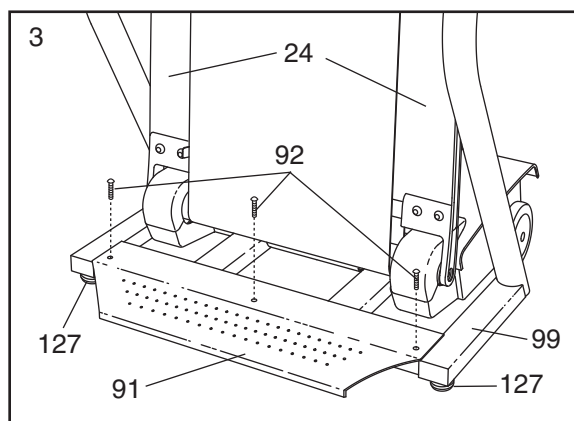
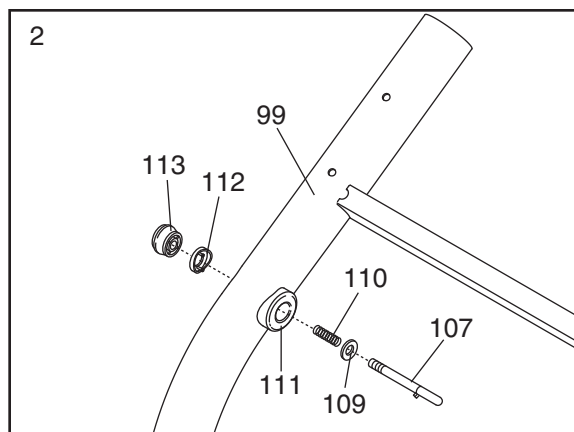
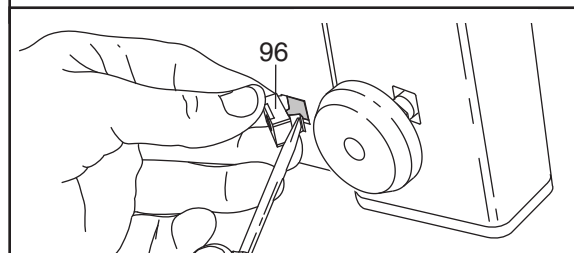
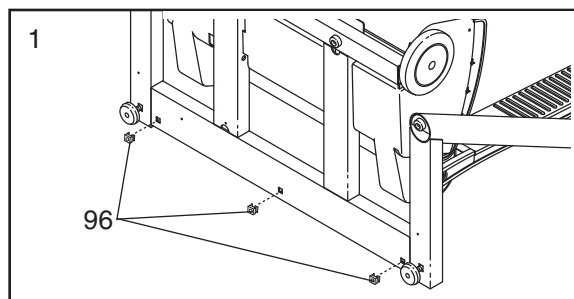
Entfernen Sie das Schnappschloßknopf (113) vom Schnappschloßstift (107). Achten Sie darauf, dass sich der Schnappschloßstiftsring (109) und die Feder (110) auf dem Schnappschloßstift befinden. (Anmerkung: Sollten Sie zwei Schnappschloßstiftsringe haben, geben Sie jeweils einen auf beide Seiten der Feder.) Führen Sie den Schnappschloßstift durch die Schnappschloßstiftsmuffe (111) und durch den linken Pfosten (99).

Schrauben Sie den Schnappschloßknopf (113) auf dem Schnappschloßstift (107) fest.

3. Mit Hilfe einer zweiten Person heben Sie die Laufplattform (24) zur Lagerungsposition an. Achten Sie darauf, dass der Riegelbolzen dabei richtig eingestellt ist, wie auf Seite 25 beschrieben.

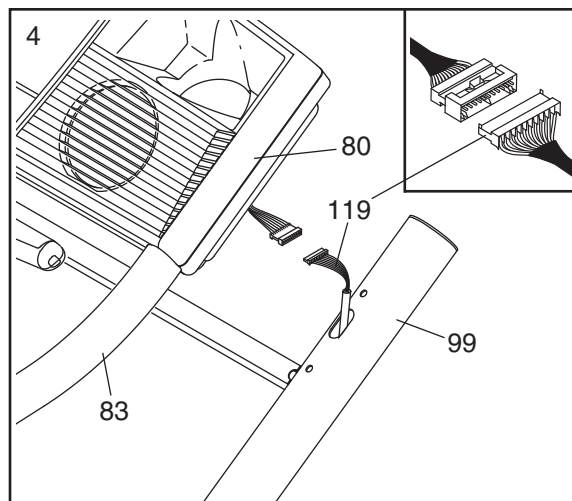
Positionieren Sie die Grundplatte (91) auf dem Laufgerät, wie angezeigt. Befestigen Sie die Grundplatte mit den drei Grundplattenschrauben (92). Anmerkung: Das Festziehen der Schrauben wird durch die Hilfe einer zweiten Person, die das Laufgerät leicht zur Seite kippt, erleichtert.

Sollte das Laufgerät leicht schwanken, drehen Sie einen oder beide Ausgleichsfüße (127) unter den Pfosten (99) bis jegliche Schwankungen aufhören. Die Laufplattform (24) langsam auf den Boden herunterlassen, wie auf Seite 26 beschrieben.



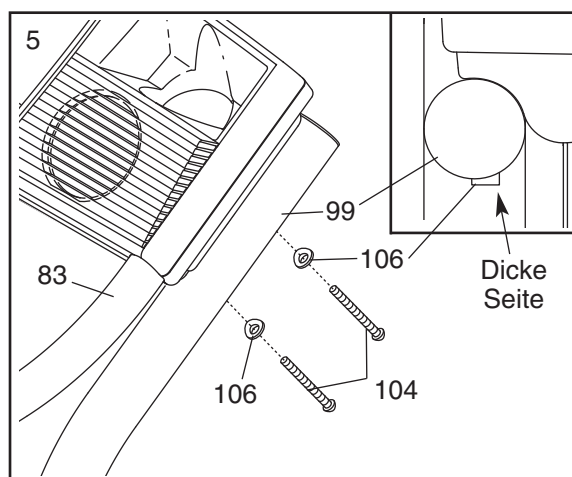
4. Eine zweite Person soll die Haltegriffe (83) bei den Pfosten (99) halten. Schließen Sie die Drahthalter (119) an die Drähte, die aus der Computerbasis (80) heraushängen, an. (Siehe Nebenzeichnung.) **Die Steckverbinder sollten sich leicht zusammenschieben lassen und einrasten. Sollte das nicht der 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.**

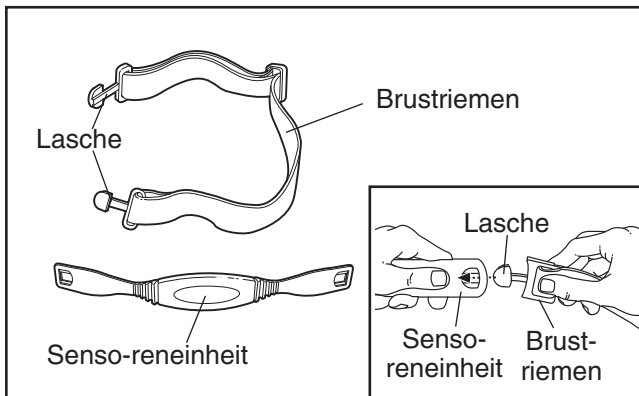


6. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (siehe Seite 28). **Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie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

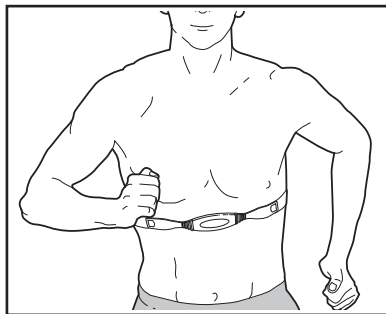
BENUTZUNG DER BRUSTPULSSENSOR

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit (siehe Zeichnung unten). 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 Herzschlagmonitor 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 Herzschlagmonitor 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 der angezeigte Herzschlag 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 Herzschlagmonitor 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 Ventrikelerregungen, Tachykardie 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 das Laufgerät irgendwo anders auf.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 29).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

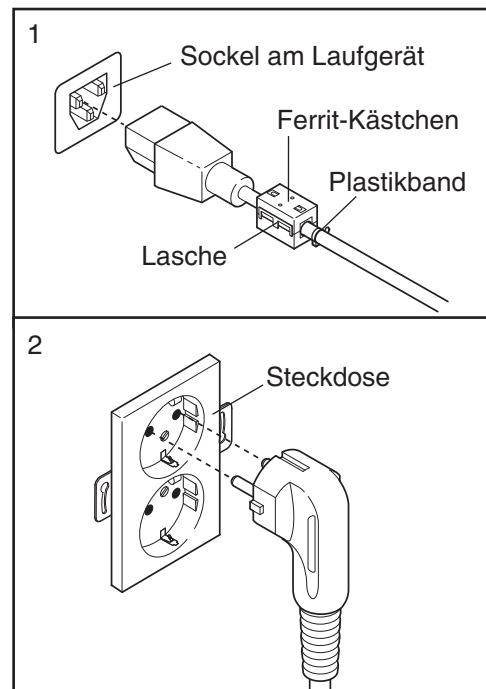
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel für das Laufband oder die Laufplattform. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

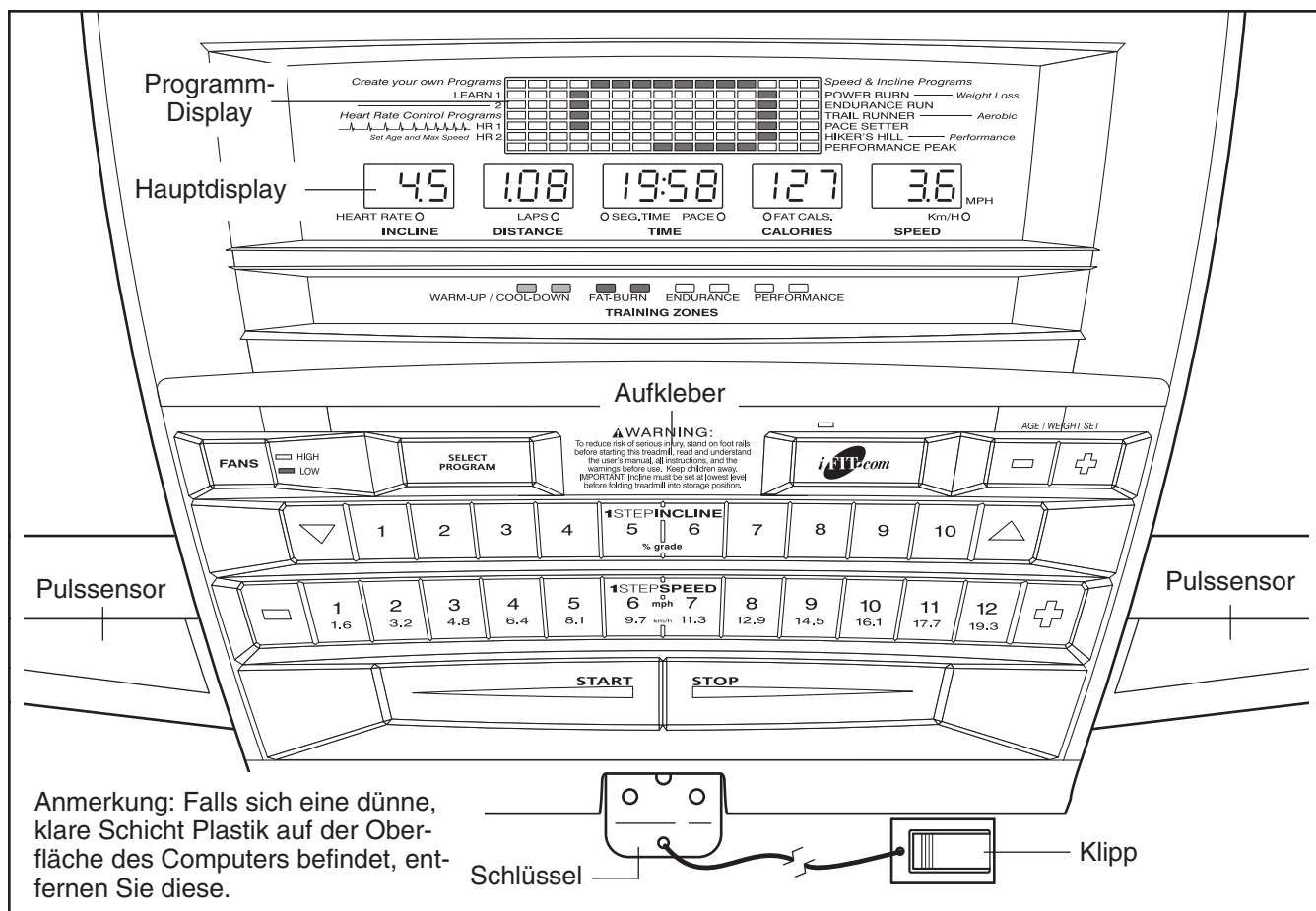
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks.

Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benutzen Sie das Kabel, dass in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Dann heben Sie die angezeigte Lasche an dem Ferrit-Kästchen hoch und klammern Sie das Ferrit-Kästchen um das Stromkabel. Der das Ferrit-Kästchen darf nicht am Stromkabel entlang rutschen. Bitte befestigen Sie das Plastikband direkt hinter dem Kästchen und schneiden Sie das übrigbleibendes Plastikband ab. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.

Wichtig: Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.



⚠️ GEFAHR: Eine falsche Verbindung 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 an nichts dem 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.



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnungen am Computer sind auf englisch. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Suchen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie auf die angezeigte Stelle.

COMPUTERMERKMALE

Der Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen. Wenn man die manuelle Betriebsart eingestellt hat, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufgeräts auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzschlagfrequenz messen, indem man den eingebauten Pulssensor oder den Brustpulssensor verwendet.

Außerdem bietet die Konsole sechs voreingestellte Trainingsprogramme und zwei Pulsfrequenzprogramme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts um Sie mit einem effektiven Training zu versehen. Sie können sogar ihr eigenes Trainingsprogramm nach persönlichem Brauch anfertigen und es dann für zukünftigen Gebrauch speichern.

Die Konsole zeichnet sich durch iFIT.com-Dialogtechnologie aus. Mit iFIT.com-Dialogtechnologie haben Sie

praktisch Ihren eigenen Trainer im Haus. Mit einem Stereo-Tonkabel (inbegriffen) läßt sich das Laufgerät an Heimstereoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videorecorder anschließen. Dann kann man spezielle iFIT.com-CDs und Videokassettenprogramme abspielen. (Die iFIT.com-CDs und Videokassetten sind separat erhältlich.) Die iFIT.com-CD- und Videokassettenprogramme kontrollieren das Laufgerät 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. **iFIT.com-CDs und Videokassetten sind durch unsere Website www.iFIT.com erhältlich.**

Wenn das Laufgerät 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, sehen Sie S. 11. **Um ein voreingestelltes Programm zu benutzen**, sehen Sie S. 13. **Um ein persönliches Programm aufzubauen oder zu benutzen**, sehen Sie S. 15-16. **Um das pulsgesteuerte Programm zu benutzen**, sehen Sie S. 17. **Für die Benutzung von iFit.com CDs oder Video-Programmen**, sehen Sie S. 21. **Für die Benutzung der iFIT.com Programme von unserer Website**, sehen Sie S. 23.

! ACHTUNG: Lesen Sie diese Warnungen bevor Sie den Computer benutzen.

- Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder es starten.
- Stecken Sie immer den Klipp an, wenn Sie das Laufgerät benutzen. (Beziehen Sie sich auf die Abbildung auf Seite 10.)
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen um sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
- 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.
- Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.

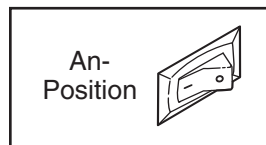
ZUM ANFANG

1 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Beziehen Sie sich auf Seite 10.

2 Stellen Sie den An-/Ausschalter auf die An-Position.

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



3 Befestigen Sie den Klipp am Bund oder an der Gürtel ihrer Kleidung.

Steigen Sie auf die Fußschiene des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp (siehe Abbildung Seite 9), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer. **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**

gen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.

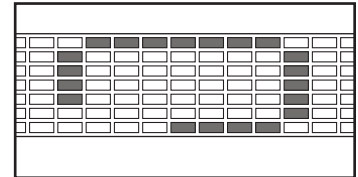
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe **ANSCHLUSS** oben.

2 Die Auswahl des manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt. Wenn ein Programm gewählt wurde, drücken Sie die Programmwahltaste [SELECT PROGRAM] mehrmals, bis auf der Programmanzeige eine Rennstrecke erscheint und der Indikator über der iFIT.com-Taste nicht aufleuchtet.



3 Drücken Sie die Starttaste oder die + Geschwindigkeitstaste, um das Laufband zu starten.

Kurz nachdem die Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen an vorsichtig zu



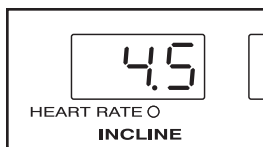
laufen. Um die Geschwindigkeit des Laufbandes zu verändern, drücken Sie die + oder – Geschwindigkeitstasten [SPEED]. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Meilen pro Stunde verändern; wenn eine Taste beständig gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Meilen pro Stunde verändern. Um die Geschwindigkeit schnell zu verändern, drücken Sie die Geschwindigkeitsstufen-Tasten [1-STEP SPEED]. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Laufgerät die entsprechende Höhe erreicht.

Um das Laufgerät anzuhalten, drücken Sie die Stopptaste [STOP] einmal. Das Zeit-/Tempo-Display beginnt zu blinken. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start- [START] oder die + Geschwindigkeitstaste.

Anmerkung: Während der ersten paar Minuten, in denen Sie das Laufgerät benutzen, inspizieren Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie diese aus, wenn nötig (siehe Seite 28).

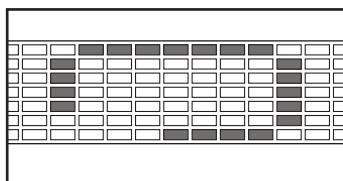
4 Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.

Um die Neigung des Laufgeräts zu verändern, drücken Sie die Δ und ∇ Neigungstasten. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Neigung um 0,5%. Um die Neigungseinstellung schnell zu ändern, drücken Sie auf die Neigungsstufentasten (1-STEP INCLINE).
Anmerkung: Es kann einen Moment dauern, bis das Laufgerät die entsprechende Neigung erreicht.

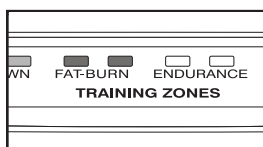


5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

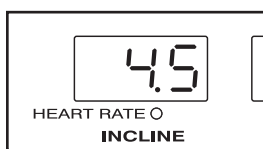
Das Programmdisplay—Wenn der manuelle Modus oder ein iFIT.com-Programm ausgewählt ist, wird das Programmdisplay eine Runde von 1/4 Meilen anzeigen. Während Sie trainieren, werden die Indikatoren um die Runde nacheinander aufleuchten bis Sie mit der 1/4 Meile fertig sind. Eine neue Runde fängt dann an.



Trainingszone-Display—Während Sie trainieren wird das Trainingszone-Display die ungefähre Intensitätsstufe Ihres Trainings anzeigen. Weitere Indikatoren leuchten auf, wenn man die Intensität erhöht.



Neigungs-/Herzschlagdisplay [INCLINE/HEART RATE]—Dieses Display zeigt die Neigungseinstellung des Laufgeräts an. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor oder den Brustpulssensor benutzen, wird das Display Ihren Herzschlag anzeigen.
Anmerkung: Bei jeder Veränderung der Neigung wird der Neigungsgrad in das Display aufleuchten.

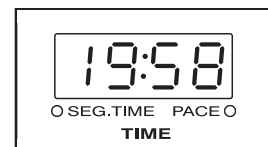


Distanz-/Rundendisplay [DISTANCE/LAPS]—Dieses Display zeigt die gelaufene Distanz und die Anzahl der 1/4 Meilen-Runden an, die Sie zurückgelegt haben. Das Display wird automatisch alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln, wie durch den Rundenindikator (LAPS) unter dem Display gezeigt.



Zeit-/Tempodisplay [TIME/PACE]—Wenn der manuelle Modus oder der iFIT.com Modus ausgewählt wird, zeigt dieses Display die abgelaufene Zeit und Ihr gegenwärtiges Tempo an. (Das Tempo wird in

Minuten pro Meile gemessen.) Wenn man ein Programm gewählt hat, dann erscheint im Display die Zeit, die noch für dieses Programm verbleibt ebenso wie die Zeit, die noch für den gewählten Programmabschnitt verbleibt, und Ihr momentanes Tempo. Das Display ändert sich nach ein paar Sekunden von einer Zahl zur nächsten, wie durch die Indikatoren unter dem Display gezeigt.

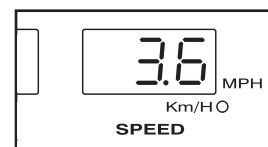


Kalorien-/Fettkalorien-display [CALORIES/ FAT CALS.]—Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl der verbrannten Kalorien und Fettkalorien. (Zur Erklärung von Fettkalorien, siehe FETTABBAU auf Seite 30.) Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen den beiden Zahlen abwechseln, wie durch die Pfeile auf dem Display gezeigt.

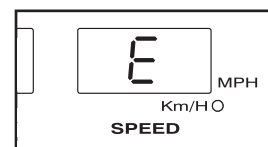


Anmerkung: Das Display kann Kalorien und Fettkalorien genauer berechnen, wenn Sie Ihr Gewicht eingeben. Um das Gewicht einzugeben, muss man die manuelle Einstellung wählen. Drücken Sie die Alters-/Gewichtseingabetasten (AGE/ WEIGHT SET) mehrmals, um Ihr Gewicht einzugeben. Ihr Gewicht wird im Geschwindigkeitsdisplay angezeigt werden. Einige Sekunden, nachdem man die letzte Taste gedrückt hat, verschwindet die Gewichtseingabe von dem Display. Ihr Gewicht wird dann im Speicher aufgehoben.

Geschwindigkeitsdisplay [SPEED]—Dieses Display zeigt Ihnen die Geschwindigkeit des Laufbands.



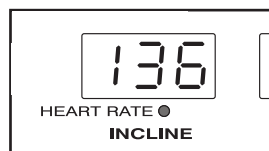
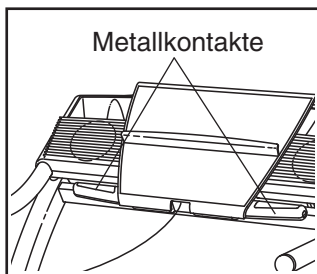
Anmerkung: Wenn der Km/H-Indikator unter dem Geschwindigkeitsdisplay aufleuchtet, gibt die Konsole Geschwindigkeit und Distanz in Kilometer an. Wenn der Indikator nicht aufleuchtet, sind die Angaben in Meilen. Um die Maßeinheit zu verändern, drücken Sie erst den Stopp-Knopf während Sie den Schlüssel in die Konsole einführen. Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrische Kilometer werden auf dem Geschwindigkeits-Display erscheinen. Drücken Sie die + Geschwindigkeitstaste, um die Maßeinheit zu ändern. Dann ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein. **Anmerkung: Einfachheit halber beziehen sich alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung auf Meilen.**



Um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

6 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, falls gewünscht.

Um Ihre Pulsfrequenz mit dem Handgriff-pulssensor zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußschiene** und geben Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte der Haltegriffe. Ihre Handflächen müssen auf den oberen Kontakten liegen und Ihre Finger müssen die unteren Kontakte berühren—**vermeiden Sie es Ihre Hände zu bewegen**. Wenn Ihr Puls festgestellt ist, wird der Herzschlagindikator aufleuchten und zwei oder drei Striche (— — —) werden im Neigungs-/Herzschlagdisplay erscheinen. Dann wird Ihr Herzfrequenz angegeben. **Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**



7 Ventilatoren auf Wunsch einschalten.

Um die Ventilatoren auf langsame Geschwindigkeit zu bringen, drücken Sie nochmals auf die Ventilatorentaste [FANS]. Um die Ventilatoren auf höhere Geschwindigkeit zu bringen, drücken Sie die Ventilatorentaste ein zweites Mal. Um die Ventilatoren abzuschalten, drücken Sie die Ventilatorentaste ein drittes Mal. Anmerkung: Wenn man das Laufband mehrere Minuten nicht betätigt, schalten sich die Ventilatoren automatisch ab.

8 Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie den Stoptaste, und stellen Sie die Neigung auf die unterste Einstellung ein. **Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da am sonstigen das Laufgerät 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, beziehen Sie sich auf Seite 24, um den Demo-Modus auszustellen.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den An-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus.

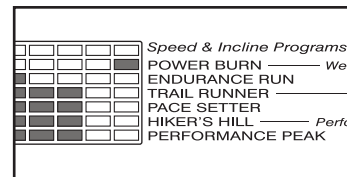
EIN VOREINGESTELLTES PROGRAMM BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ANSCHLUSS.

2 Wählen Sie eines der fünf voreingestellten Programme.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um ein voreingestelltes Programm zu wählen, drücken Sie die Programmwahltaste mehrmals, bis die Indikatoren für intensiver Kalorienverbrauch [POWER BURN], Dauerlauf [ENDURANCE RUN], Wildbahnläufer [TRAIL RUNNER], Schrittmacher [PACE SETTER], Bergsteig [HIKER'S HILL] oder Leistungsspitze [PERFORMANCE PEAK] aufleuchten.

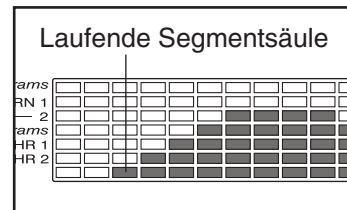


Etwa sechs Sekunden lang, nachdem man ein Programm gewählt hat, blinkt das Display für Neigung/Herzfrequenz auf und gibt die maximale Neigung für das jeweilige Programm an. Das Geschwindigkeitsdisplay blinkt mit der maximalen Geschwindigkeit des Programms. Das Zeit-/Tempodisplay zeigt an, wie lange das Programm dauert. Das Programmdisplay gibt die ersten zehn Geschwindigkeitseinstellungen für das Programm an.

3 Drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente von verschiedenen Längen, eingeteilt. (Das Zeit-/Tempodisplay zeigt die übrigbleibende Zeit des Programms sowie die übrigbleibende Zeit im laufenden Segment.) Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. (Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.) Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule des Programmdisplays gezeigt. (Die Neigungseinstel-



lungen werden nicht im Programmdisplay gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen der nächsten Segmente werden in den 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 Neigung gerade ändern wird, wird das Geschwindigkeits- und/oder das Neigungs-/Herzschlagdisplays 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 das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten nachdem die Geschwindigkeitseinstellungen nach links gerückt sind, *werden die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten rücken*, sodass nur die höchsten Indikatoren im Programmdisplay aufleuchten. Sollten irgendwelche Indikatoren nicht aufleuchten, wenn die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach links rücken, dann werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach oben rücken.

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 Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator auf der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten. (Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeigt wie in der laufenden Segment-

säule, so kann ein zusätzlicher Indikator in dieser Säule ebenfalls auf- oder ableuchten.)

Anmerkung: Wenn der nächste Abschnitt beginnt, wird sich das Laufgerät automatisch auf die Geschwindigkeits- und die Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts einstellen.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stopptaste. Das Zeit-/Tempo-display wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die + Geschwindigkeitstaste. Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stopptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

5 Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 13.

6 Ventilatoren auf Wunsch einschalten.

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 13.

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

Stellen Sie sich auf die Fußschienen und achten Sie darauf, dass die Neigung des Laufgerätes auf die unterste Einstellung ist. **Die Neigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn Sie das Laufband zusammenklappen.** 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. Beziehen Sie sich auf Seite 24 um den Demo-Modus auszuschalten.**

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

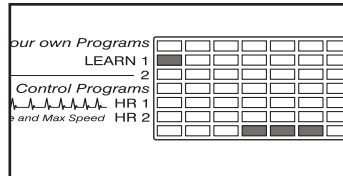
EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM AUFBAUEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ANSCHLUSS.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um ein nach persönlichem Brauch angefertigtes Programm zu wählen, drücken Sie die Programmwahltaste mehrmals bis der Indikator "Learn 1" oder "Learn 2" aufleuchtet.



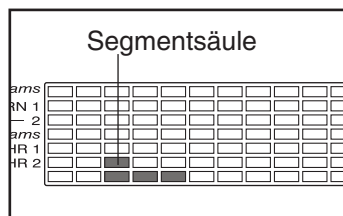
Anmerkung: Wenn das persönliche Programm noch nicht definiert worden ist, werden drei Säulen mit Indikatoren im Programmdisplay leuchten. Wenn mehr als drei Säulen mit Indikatoren leuchten, beziehen Sie sich auf EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM BENUTZEN auf Seite 16.

3 Drücken Sie auf die Starttaste oder die + Geschwindigkeit Taste und programmieren Sie die gewünschte Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Schauen Sie auf das Programmdisplay. Jedes persönliche Programm ist in einminütige Einheiten unterteilt. Eine

Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung kann pro jedes Segment programmiert werden. Die



Geschwindigkeitseinstellung des ersten Segments ist durch die blinkende laufende Segmentsäule auf dem Programmdisplay dargestellt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht auf dem Programmdisplay dargestellt.) Um die gewünschte Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für das erste Segment zu programmieren, benutzen Sie einfach die Geschwindigkeits- bzw. Neigungstasten. Jedesmal, wenn Sie die Geschwindigkeitstasten benutzen, wird ein weiterer Indikator auf der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten.

Wenn das erste Segment vorbei ist, wird die Neigung und auch die Geschwindigkeit gespeichert. *Die drei Säulen mit Indikatoren werden sich dann eine Säule nach links verschieben, und die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird in der blinkenden gegenwärtigen Segmentsäule angezeigt.* Programmieren Sie eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung für das zweite Segment wie oben beschrieben. Machen Sie weiter mit dem Programmieren der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen mit so vielen Segmenten wie gewünscht; persönliche Programme können bis zu vierzig Segmente haben. Wenn Sie mit Ihrem Workout fertig sind, drücken Sie zwei Mal auf die Stoptaste. Die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen und die Anzahl der Segmente, die Sie programmiert haben, werden dann gespeichert sein.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

5 Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 13.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 14.

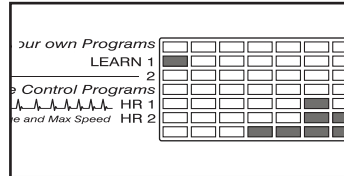
EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ANSCHLUSS.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt und der M-Indikator wird aufleuchten. Um ein nach persönlichem Brauch angefertigtes Programm zu wählen, drücken Sie die Programmwahltaste mehrmals bis der Indikator "Learn 1" oder "Learn 2" aufleuchtet.

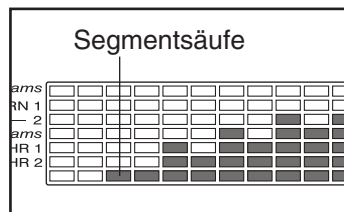


Etwa sechs Sekunden lang, nachdem man ein Programm gewählt hat, blinkt das Neigungs-/Herzfrequenzdisplay auf und gibt die maximale Neigung für das jeweilige Programm an. Das Geschwindigkeitsdisplay blinkt mit der maximalen Geschwindigkeit des Programms. Das Zeit-/Tempodisplay zeigt an, wie lange das Programm dauert. Das Programmdisplay gibt die ersten zehn Geschwindigkeitseinstellungen für das Programm an. **Anmerkung: Wenn nur drei Säulen mit Indikatoren im Programm leuchten, beziehen Sie sich auf EIN PERSÖNLICHES PROGRAMM AUFBAUEN auf Seite 15.**

3 Drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste, um das Programm zu starten.

Kurz nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt sich das Laufband zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in verschiedene Zeitsegmente von verschiedenen Längen, eingeteilt. Eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der laufenden Segmentsäule des Programmdisplays gezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im Programmdisplay gezeigt.) Die



Geschwindigkeits-einstellungen für mehrere folgende Abschnitte werden in den Säulen rechts angezeigt.

Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programmes übrig bleiben, wird die laufende Segmentsäule sowie die Säule rechts aufleuchten und eine Reihe von Töne sind zu hören. Zusätzlich wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts gerade verändern wird, wird das Geschwindigkeits- und/oder das Neigungs-/Herzfrequenzdisplay aufleuchten, um Sie darauf vorzubereiten und drei Töne werden zu hören sein. 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 das Laufgerät wird sich automatisch den Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen.

Das Programm wird sich fortsetzen bis die Geschwindigkeitseinstellung des letzten Segments in der laufenden Segmentsäule angezeigt wird und keine Zeit im Zeit-/Tempodisplay übrig bleibt. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Wenn gewünscht, können Sie das Programm wieder definieren während Sie das Programm benutzen. **Um die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Segments zu ändern**, drücken Sie einfach auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten. Wenn das gegenwärtige Segment beendet ist, wird die neue Einstellung gespeichert sein. **Um die Dauer des Programms zu verlängern**, warten Sie zuerst bis das Programm beendet ist. Drücken Sie dann auf die Starttaste und programmieren Sie die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen für so viele zusätzliche Segmente wie gewünscht. Wenn Sie so viele Segmente wie gewünscht hinzugefügt haben, drücken Sie zwei Mal auf die Stoptaste. **Um die Länge des Programms abzukürzen**, drücken Sie zu jeder Zeit zwei Mal auf die Stoptaste bevor das Programm beendet ist.

Um das Programm momentan anzuhalten drücken Sie auf die Stoptaste. Alle Displays werden zögern und das Zeitdisplay wird aufleuchten. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drückt man auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste. Um das Programm zu beenden, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

5 Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 13.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 14.

ANWENDUNG EINES HERZSCHLAGPROGRAMMS

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

Befolgen Sie die unten stehende Schritte, um das Herzschlagprogramm zu benutzen. **Anmerkung:** Sie müssen den Brustpulssensor tragen um das Herzschlagprogramm zu benutzen.

1 Ziehen Sie den Brustpulssensor an.

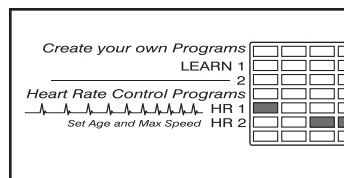
Siehe Seite 8.

2 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

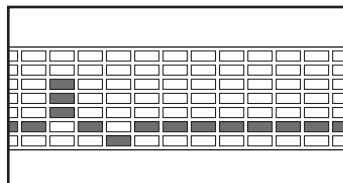
Siehe Seite 11 unter ANSCHLUSS.

3 Wählen Sie ein Herzschlagprogramm aus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um ein vorprogrammiertes Programm zu wählen, drücken Sie die Programmwahltaste mehrmals bis der Indikator HR1 oder HR2 aufleuchtet.



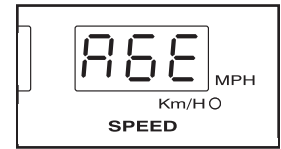
Während den Herzschlagprogrammen, wird das Programmdisplay eine Grafik



zeigen, die Ihren Herzschlag repräsentiert. Jedes Mal wenn ein Herzschlag festgestellt wird, wird eine zusätzliche Spitze erscheinen.

4 Geben Sie Ihr Alter ein.

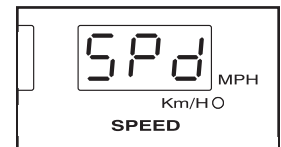
Wenn ein Herzschlagprogramm ausgewählt wurde, werden die Buchstaben ALTER (AGE) und die gegenwärtige



Alterseinstellung im Geschwindigkeitsdisplay zu leuchten anfangen. Sie müssen Ihr Alter eingeben, um das Herzschlagprogramm zu benutzen. Sollten Sie Ihr Alter schon eingegeben haben, drücken Sie die Starttaste (das Drücken der Starttaste zu diesem Zeitpunkt wird das Programm nicht in Betrieb setzen). Haben Sie Ihr Alter noch nicht eingegeben, drücken Sie die Alters-/Gewichtseingabetasten [AGE/WEIGHT SET] bis Ihr Alter aufscheint. Drücken Sie dann die Starttaste. Ihr Alter wird dann im Speicher aufgehoben.

5 Stellen Sie die maximale Geschwindigkeitsgrenze für das Programm ein.

Wenn ein Herzschlagprogramm gewählt wurde, werden die Buchstaben SPd (Geschwindigkeit) und die maximale Geschwindigkeitsgrenze für das Programm im Geschwindigkeitsdisplay aufleuchten. Wenn gewünscht, können Sie die maximale Geschwindigkeitsgrenze ändern, indem Sie auf die Geschwindigkeitsstufentasten drücken.



6 Drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt wird, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Herzschlagprogramm ist in 20 einminütige Segmente eingeteilt. (Das Zeit-/Tempodisplay zeigt sowohl die verbleibende Zeit im Programm wie auch die verbleibende Zeit im laufenden Segment.) Für jedes Segment ist eine bestimmte Ziel-Herzfrequenz einprogrammiert. (Manchmal ist dieselbe Ziel-Herzfrequenz für aufeinanderfolgende Segmente einprogrammiert.)

Während des Programms wird der Computer regelmäßig Ihre Herzfrequenz mit der gegenwärtig zu erzielender Herzfrequenzeinstellung verglichen. Wenn Ihr Herzschlag zu viel unter oder zu viel über der zu erzielenden Herzschlageinstellung liegt, wird sich die Geschwindigkeit des Laufgeräts automatisch erhöhen oder verniedern, um Ihre Herzfrequenz näher an die zu erzielende Herzfrequenzeinstellung zu bringen. Wenn die Geschwindigkeit die maximale Geschwindigkeitsgrenze für das Programm erreicht (siehe Schritt 5 auf, Seite 17 oben) und Ihre Herzfrequenz immer noch zu viel unter der gegenwärtig zu erzielenden Herzfrequenzeinstellung liegt, wird sich die Neigung des Laufgeräts ebenfalls erhöhen, um Ihre Herzfrequenz an die zu erzielende Herzfrequenzeinstellung näher zu bringen.

Das Programm wird bis keine Zeit mehr im Programm übrigbleibt fortlaufen. Das Laufband wird dann langsam zu einem Halt kommen.

Sollte die laufende Geschwindigkeit oder die momentane Neigung zu hoch oder zu niedrig eingestellt sein, können Sie die Einstellungen mit den Geschwindigkeits- oder Neigungstasten verändern. Jedoch, jedes Mal wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der gegenwärtig zu erzielenden Herzfrequenzeinstellung vergleicht, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung des Laufgeräts

automatisch erhöhen oder verniedern, um Ihren Herzschlag näher an die zu erzielende Herzschlageinstellung zu bringen.

Wenn Ihr Puls während des Programms nicht festgestellt werden kann, werden die Buchstaben PLS im Neigungs-/Herzfrequenzdisplay aufleuchten, und die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts werden sich automatisch verniedern bis Ihr Puls festgestellt werden kann. Falls dies vorkommt, beziehen Sie sich auf die Instruktionen auf Seite 8.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Herzschlagprogramme sollten nicht angehalten und dann wieder gestartet werden. Um ein Herzschlagprogramm wieder zu benutzen, wählen Sie das Programm wieder aus und starten Sie am Anfang.

7 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 14.

ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT ODER COMPUTER

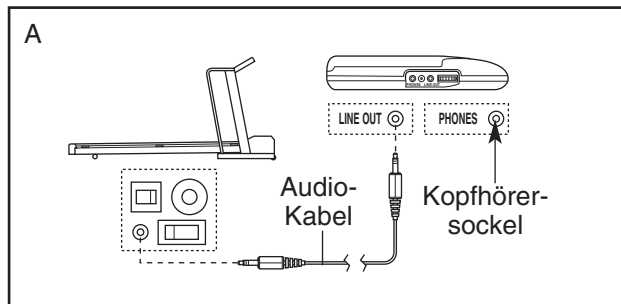
Um iFIT-CDs zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. S. Seite 19–20 für Anschlussinstruktionen.

Um iFIT-Videokassetten zu benutzen, muss das Laufgerät an Ihres Videogerät angeschlossen sein. S. Seite 21 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. S. Seite 20 für Anschlussinstruktionen.

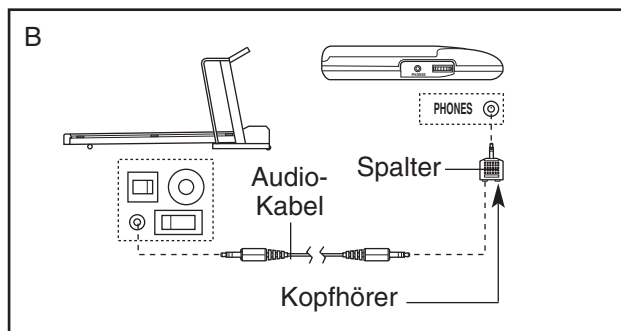
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

Anmerkung: Für ein CD-Player mit separatem Out-Linie- (LINE OUT) und Kopfhörersockel (PHONES) befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur einen Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Liniesockel in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den Kopfhörersockel.



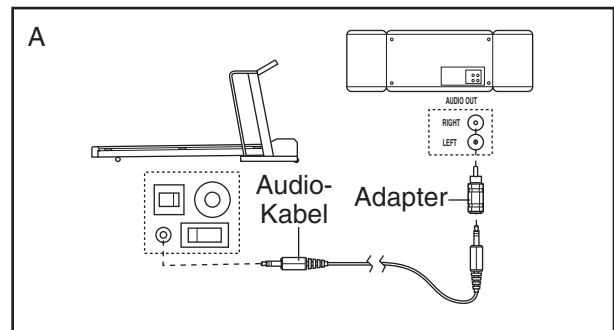
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



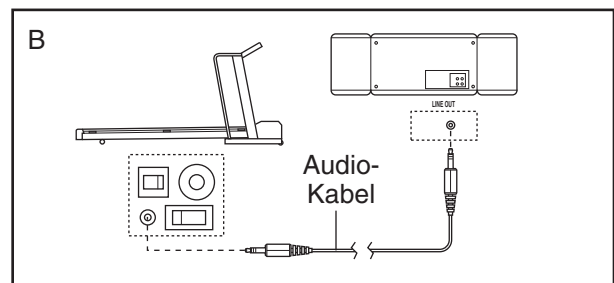
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

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

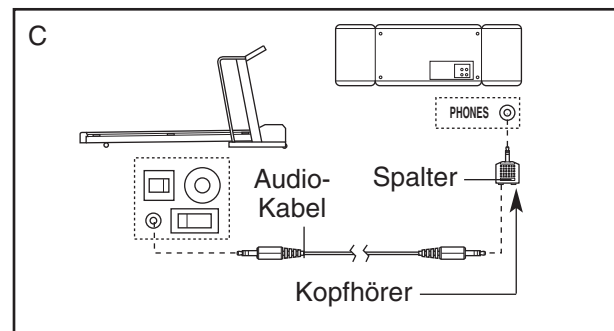
- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen Out-Audiosockel an Ihrem Stereo.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Liniesockel an Ihrem Stereo.



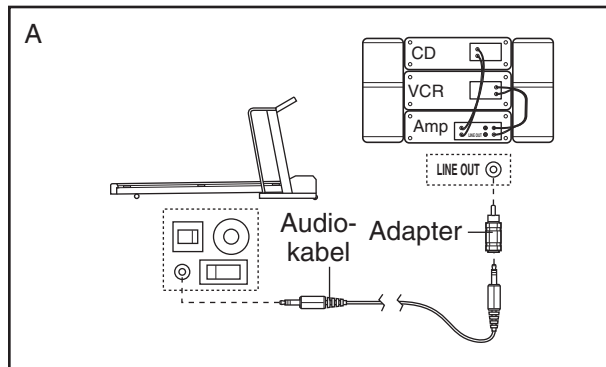
- C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgeräts in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Stereo. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den anderen Sockel des Spalters.



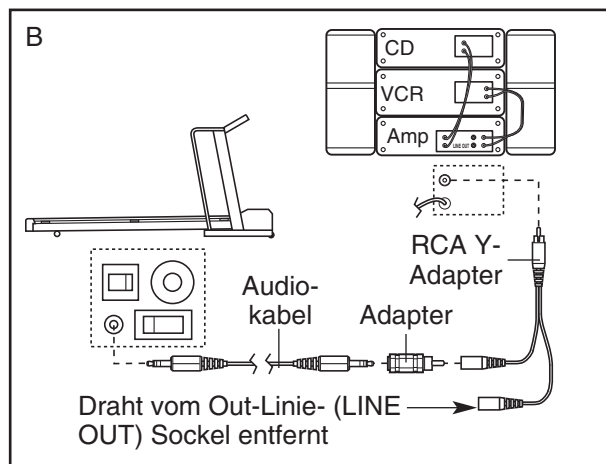
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage einen nicht benutzten Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Liniesockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Liniesockel an Ihrer Stereoanlage.



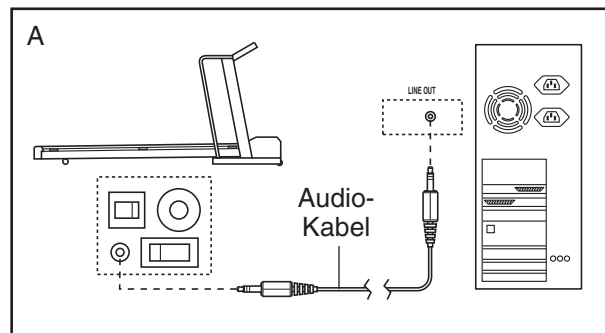
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den einbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Liniesockel an Ihrer Stereoanlage eingesteckt ist, und stecken Sie diesen Draht in den unbenutzten Sockel des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Liniesockel an Ihrer Stereoanlage.



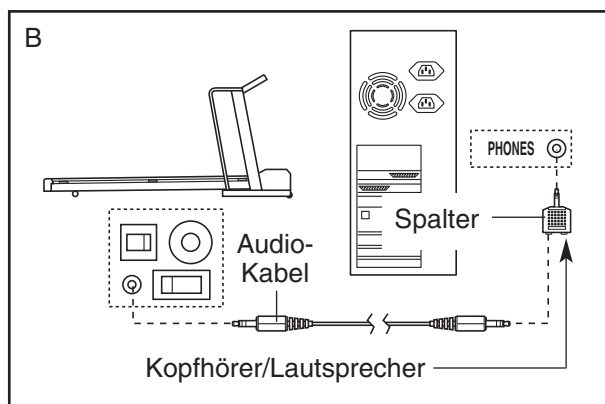
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie- (LINE OUT) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer- (PHONES) Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Computer.



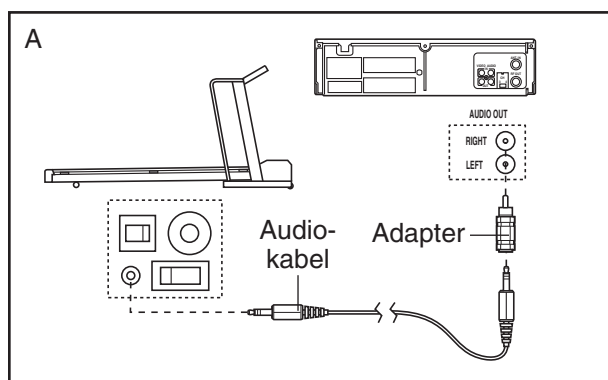
- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzteils. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörersockel an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in den anderen Sockel des Spalters.



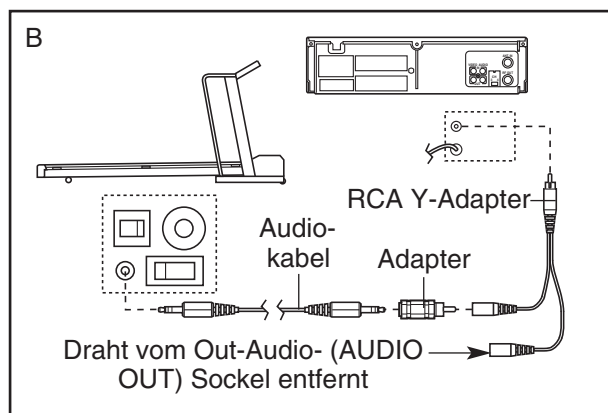
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- (AUDIO OUT) Sockel hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls den Out-Audiosockel 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, beziehen Sie sich auf **ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE** auf Seite 20.

- A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät.



- B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel an der Vorderseite des Laufgerätes nahe des Netzkabels. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in den inbegriffenen Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audiosockel an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in den unbenutzten Sockel des RCA-Adapters.



iFIT.COM-CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

Um iFIT.com-CDs oder Videokassetten benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem tragbaren CD-Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Sehen Sie auf Seite 19-21 nach wie man den Computer mit Ihrem CD-Player, Videogerät oder Computer verbindet. **Anmerkung:** Um iFIT.com-CDs und Videokassetten zu bestellen, besuchen Sie unsere Website auf www.iFIT.com.

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

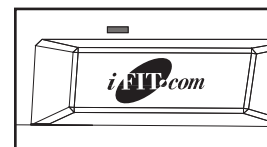
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ANSCHLUSS.

2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt.

Um eine iFIT.com-CD oder ein Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie die iFIT.com- oder die Programmwahltaste fortlaufend bis der Indikator auf der iFIT.com-Taste aufleuchtet.



3 Schieben Sie die iFIT.com-CD oder Videokassette ein.

Falls Sie eine iFIT.com-CD benutzen, wird sie in Ihren CD-Player eingeschoben. Falls Sie eine iFIT.com-Videokassette benutzen, wird die Videokassette in Ihr Videogerät eingeschoben.

4 Drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem CD-Player oder Videogerät.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen. **Anmerkung:** Wenn das Zeit-/Tempodisplay aufleuchtet, drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste auf dem Computer. Das Laufgerät wird nicht auf ein CD-oder Videoprogramm reagieren während das Zeit-/Tempodisplay aufleuchtet.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Neigung ändert, bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.**

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

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste auf dem Computer. Das Zeit-/Tempodisplay wird anfangen aufzuleuchten. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit einer Meile pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des CD- oder Videoprogramms verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit-/Tempodisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf den Stoptaste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 21.

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

- **Achten Sie darauf, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeit-/Tempodisplay nicht aufblinkt. Wenn das Zeit-/Tempodisplay aufblinkt, drücken Sie auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste auf dem Computer.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres 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, es ganz eingesteckt ist, und es nicht mit dem Netzkabel verwickelt 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.**
- **Siehe die Instruktionen auf Seite 29.**

5 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

6 Messen Sie Ihren Herzschlag, wenn gewünscht.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 13.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 14.

ACHTUNG: Nehmen Sie immer iFIT.com-CD's und Videokassetten von Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, wenn sie nicht benutzt werden.

PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEBSITE BENUTZEN

Unsere Website www.iFIT.com ermöglicht Ihnen Zugang zu Basis-, Audio- und Videoprogrammen direkt vom Internet. Siehe www.iFIT.com für Details.

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss das Laufgerät mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 20. 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.

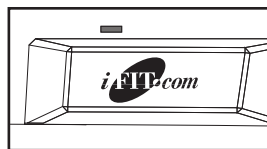
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Sehen Sie auf Seite 11 unter ANSCHLUSS.

2 Wählen Sie den iFIT.com-Modus.

Wenn der Schlüssel eingesetzt ist, wird der manuelle Modus gewählt. Um ein Programm von unserer Website zu benutzen, drücken Sie wiederholt auf die iFIT.com- oder die Programmwahltaste bis der Indikator auf der iFIT.com-Taste aufleuchtet.



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 Laufgerät und steigen Sie auf die Fußschiene. 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 Neigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf den Gezwitscherton und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Neigung vor.**

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

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stoptaste auf dem Computer. Das Zeit-/Tempodisplay wird anfangen aufzublicken. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder + Geschwindigkeitstaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit einer Meile pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Neigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das CD- oder Videoprogramm beendet ist, wird das Laufband anhalten und das Zeit-/Tempodisplay wird aufleuchten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stoptaste und beziehen Sie sich auf den oben angeführten 5. Schritt.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufgeräts nicht verändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist, vergewissern Sie sich, dass der iFIT.com-Indikator leuchtet und das Zeit-/Tempodisplay nicht aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen und voll eingesteckt ist, und nicht mit dem Netzkabel verwickelt ist.

8 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

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

Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 14.

DER INFORMATIONEN-/DEMO-MODUS

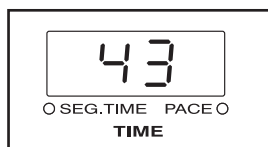
Der Computer hat ein Informationsmodus, der die Gesamtanzahl der Stunden die auf dem Laufgerät benutzt worden sind, sowie die Gesamtanzahl der Meilen, die auf dem Laufband gelaufen worden sind, zählt. Der Informationsmodus erlaubt Ihnen auch den Computer von Meilen auf Kilometer pro Stunde zu ändern. Zusätzlich können Sie mit dem Informationsmodus den Demo-Modus an- oder ausstellen.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stoptaste während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn der Informationsmodus gewählt wird, werden folgende Informationen angezeigt:

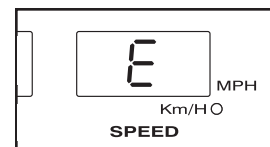
Das Distanz/Rundendisplay wird die Gesamtanzahl der Meilen oder Kilometer, die das Laufband bewegt worden ist, anzeigen.



Das Zeit-/Tempodisplay zeigt die Gesamtanzahl der Stunden an, die auf dem Laufgerät gelaufen worden sind.



Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrisch Kilometer wird auf dem Geschwindigkeitsdisplay angezeigt. Um die Maßeinheit zu ändern, wird auf die + Geschwindigkeitstaste gedrückt.



WICHTIG: Das Kalorien-/Fettkaloriendisplay sollte nichts anzeigen. Falls ein

"d" erscheint, befindet sich der Computer im Demo-Modus. Dieser Modus sollte nur benutzt werden, wenn das Laufgerät in einem Geschäft angeboten wird. Wenn sich das Laufgerät 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. **Falls ein "d" im Kalorien-/Fettkaloriendisplay erscheint, wenn der Informationsmodus gewählt worden ist, drücken Sie auf die – Geschwindigkeitstaste, sodass das Display nichts anzeigt.**



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

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

WIE MAN DAS LAUFGERÄT ZUM VERSTAUEN ZUSAMMEN KLAPPT

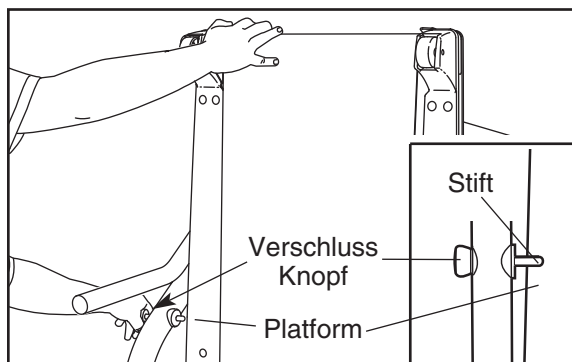
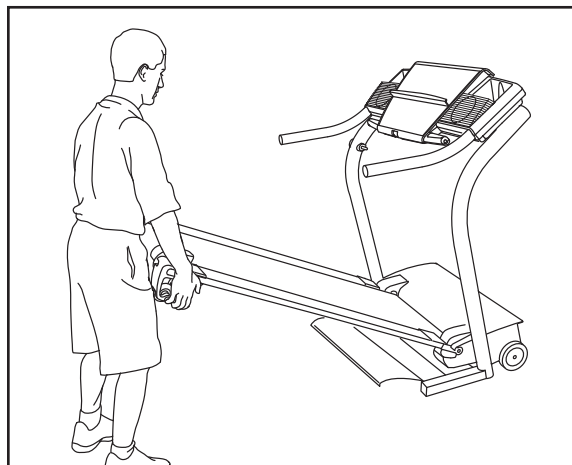
Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, justieren Sie die Neigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Ziehen Sie das Netzkabel heraus.

ACHTUNG: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufgerät 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 Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten. Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.

2. Greifen Sie das Laufgerät wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie das Laufgerät fest. Ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie ihn in der Position. Lassen Sie das Laufgerät hoch bis die Plattform am Stift des Verschlussknopfes vorbei ist. Verschlussknopf los lassen. **Achten Sie darauf, dass die Plattform gegen den Stift lehnt, wie angezeigt.**

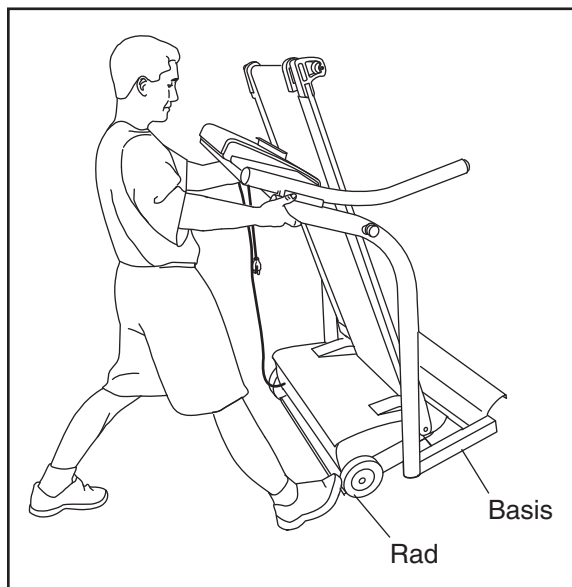
Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 30°C.



TRANSPORTIERUNG DES LAUFGERÄTS

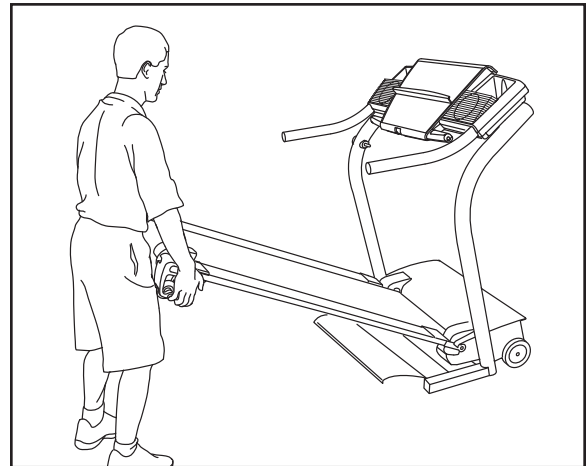
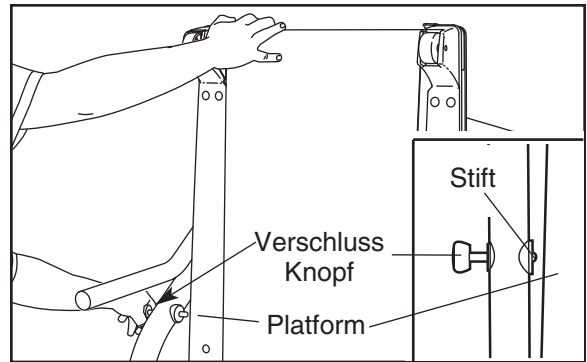
Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass das Schnappschloss sicher mit dem Stift auf dem Knopf gehalten wird.**

1. Halten Sie die Handgriffe wie gezeigt und stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad.
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den vorderen Rädern rollt. Bewegen Sie dann das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Gerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen. 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 das Laufgerät nieder, bis es in der Verwahrungsposition steht.



LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

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

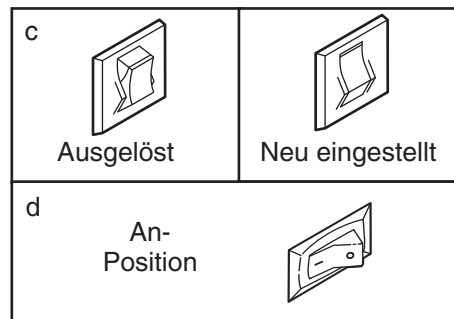


FEHLERSUCHE

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, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

- LÖSUNG:**
- a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 9). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
 - 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 Laufgerätes 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 Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der An-Position sein.



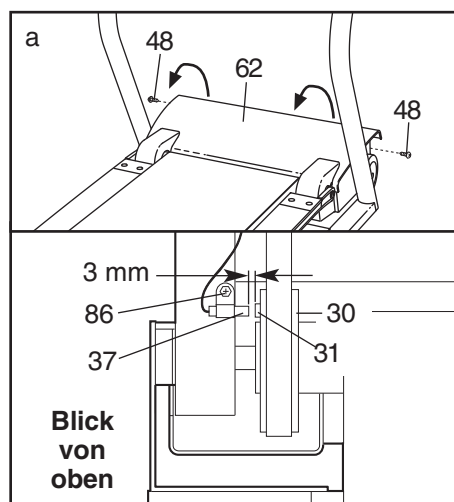
SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

- LÖSUNG:**
- a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf "c", oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - b. Vergewissern Sie sich, 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. Vergewissern Sie sich, dass sich der An-/Ausschalter in der An-Position befindet.
 - e. Wenn das Laufgerät immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig.

- LÖSUNG:**
- a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Die angezeigten Schrauben (48) vom Gehäuse (62) entfernen. Das Gehäuse vorsichtig drehen und hochheben.

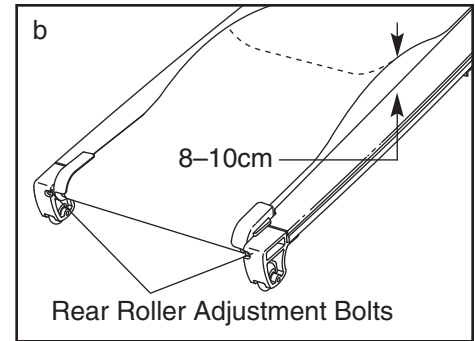
Finden Sie den Membranschalter (37) und den Magnet (31) auf der linken Seite der Rolle (30). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig lockern Sie die Schraube (86), und bewegen Sie den Membranschalter ein bisschen. Ziehen Sie die kleine Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsablesung zu prüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

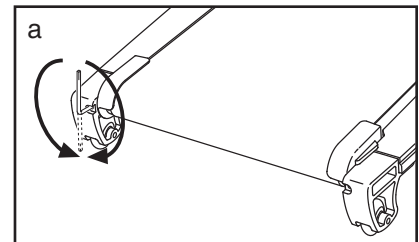
LÖSUNG: a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge

- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes 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. 8-10 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.

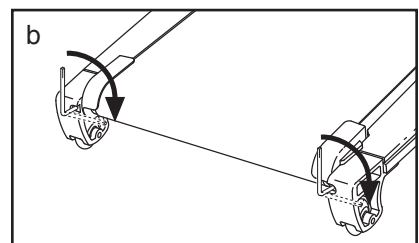


SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen.

- 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 das Laufgerät ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.

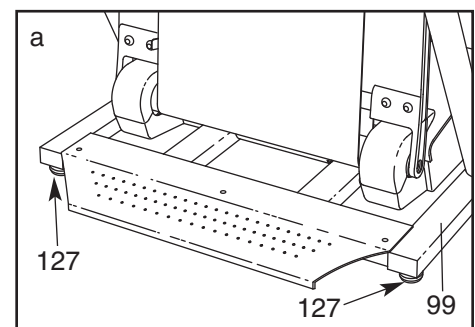


- b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8-10 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 Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Das Laufgerät schwankt während des Gebrauchs.

- LÖSUNG:** a. Sollte das Laufgerät während des Gebrauchs leicht schwanken, drehen Sie einen oder beide der Ausgleichsfüße (127) unter dem Pfosten (99), bis jegliches Schwanken verschwindet. Anmerkung: Wenn nötig, kippen Sie das Laufgerät etwas nach vorne und verwenden Sie einen Kreuzschlitz-Schraubendreher, um die Ausgleichsfüße einzustellen.



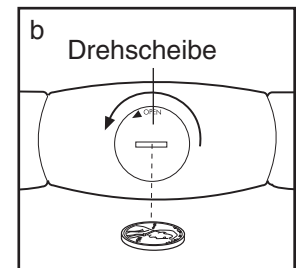
SYMPTOM: Die Neigung des Laufgeräts ändert sich nicht richtig oder ändert sich nicht wenn iFIT.com-CDs und Videos abgespielt werden.

LÖSUNG: a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Neigungsknöpfe. **Während sich die Neigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Das Laufgerät wird sich automatisch auf die höchste Neigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurück gehen. Dies wird die Neigung kalibrieren.

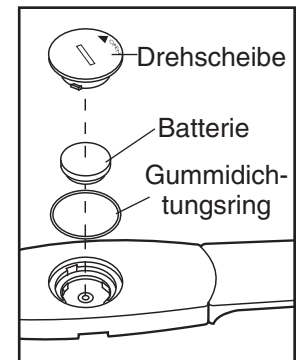
SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt

LÖSUNG: a. Wenn der Herzschlagmonitor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 8.

- b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzschlagmonitor 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.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm 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.

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.

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 der Herzschlag. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Herzschlägen für

	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

Fettverbrennung und aerobes Training. Um Ihren richtigen Herzschlag zu finden, finden Sie zuerst ihr Lebensalter auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes, finden Sie die drei Zahlen die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre "Trainingszone" dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herschläge für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Herzschlag für aerobes Training.

Verwenden Sie den Brustpulssensor zur Überprüfung Ihres Pulses während des Trainings.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trai-

nieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkohlenhydrate* 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 Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe 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 Neigung so ein, dass Ihr Herschlag 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 Rast 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.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. Strecken der Waden und der Achillessehne

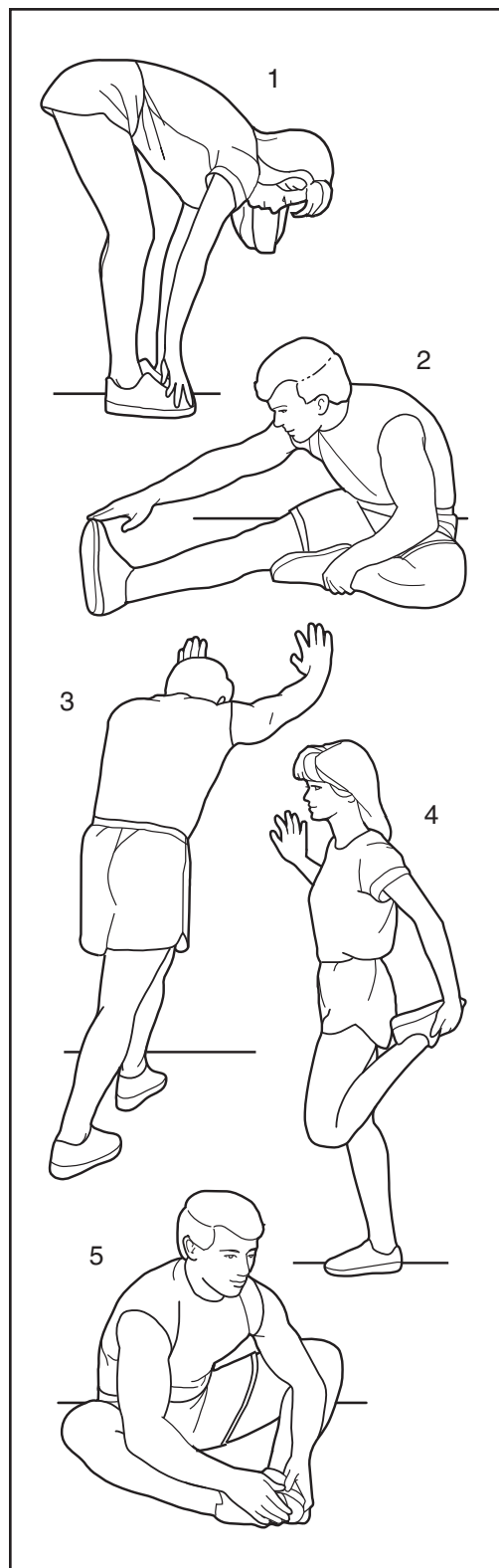
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.



ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

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	1	Inbusschlüssel	52	1	Neigungsmotor-Klammer
2	2	Hintere Radbolzen	53	1	Bolzen der vorderen Rollen
3	1	Hintere Endkappe (Linke)	54	1	Mutter für Vordere Rolle
4	2	Roller Star Washer	55	2	Motor-Bolzen
5	2	Justierbolzen der hinteren Rolle	56	1	Pulsdraht
6	2	Hintere Rad	57	1	Hebungsbein
7	4	U-Mutter	58	1	linkes Ventilatorgehäuse
8	8	Endkappe Bolzen	59	2	große Käfigmutter
9	1	Rollenschutz (Linke)	60	2	Plastik-Abstandsstück
10	1	Rollenschutz (Rechte)	61	1	Rechte vordere Endkappe
11	1	Hintere Endkappe (Rechte)	62	1	Motorhaube
12	8	Endkappemutter	63	2	Haubenklemme
13	8	Endkappeunterlegscheibe	64	1	Kontrollschiene
14	1	Hintere Rolle	65	1	Kontrollklammer
15	1	Warnungsaufkleber	66	1	Motorenkontroller-Draht
16	1	Vordere Endkappe (Linke)	67	2	Euro-Stromkabel
17	1	Pulsempfänger	68	1	Steckdosenhalterung
18	2	Laufbandführung	69	1	Sicherung
19	1	Startzug	70	1	12" Audiomutter
20	2	Rahmendrebolzen	71	1	Audiomutter
21	2	Rahmendreunterlegscheibe	72	1	An-/Ausschalter
22	1	Linke Fußschiene	73	2	Statikwarnungsaufkleber
23	1	Laufband	74	1	Bauchpfanne
24	1	Laufplattform	75	4	Bandhalter
25	1	Rechte Fußschiene	76	1	Bauchpfanne-Klammer
26	1	Elektronenklammer	77	2	Stutzklammerschraube
27	1	Erdungsdraht	78	1	Filterdraht
28	4	Stutzklammerschraube	79	1	Computer-Erdungsdraht
29	1	Stutzklammer	80	1	Computerbasis
30	1	Vordere Roller/Rolle	81	1	Computer
31	1	Magnet	82	1	Buchablage
32	1	Antriebsriemen	83	1	Haltegriff
33	1	Motor	84	2	Haltegriff-Rückseite
34	2	Rahmendrebuchse	85	1	Handgriffpuls
35	2	Rahmenführungsdistanzstück	86	21	Schraube
36	1	Membranenschalterklipp	87	26	Computerschraube
37	1	Membranenschalte	88	4	2" Computerschraube
38*	1	Leerlaufmontage	89	1	Computer-Rückseite
39	1	Leerlaufrollebolzen	90	1	Grundplattenpuffer
40	1	Rollenbuchse	91	1	Grundplatte
41	1	Leerlaufrolle	92	3	Grundplattenschraube
42	8	Hebungsmotor-Mutter/Leerlaufmutter	93	9	Basisschraube
43	4	Spannungs-Unterlegscheibe	94	1	Kabelführung
44	2	Neigungsmotorbolzen (Oberer)	95	4	Basispolster
45	1	Leerlauf-Armlager	96	3	Gehäusemutter
46	1	Leerlaufarm	97	2	Säulenendkappe
47	1	Leerlaufeder	98	1	Schlüssel/Klipp
48	9	Haubenmontierschraube	99	1	Pfosten
49	5	Haubenbefestigung	100	2	Bolzen des vorderen Rades
50	1	Neigungsmotor	101	2	Vorderradbuchse
51	1	Motorenspannungsbolzen (Unterer)	102	2	Vorderes Rad

Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung	Bestell Nr.	Zahl	Beschreibung
103	1	Spalter	130	2	Motorenbuchse
104	4	Haltegriffbolzen	131	2	Justierunterlegscheibe für Rolle
105	2	Ventilator	132	1	Brustpulsriemen
106	4	Haltegriffbuchse	133	1	Brustpulssensor
107	1	Schnappschloßstift	134	1	Isolatorenscheibe
108	1	Stiftklipp	135	1	Ferrit-Kästchen
109	1	Schnappschloßstiftsring	136	4	Basispolsterschraube
110	1	Schnappschloßstiftsfeder	137	3	Haubenschraube (hinten)
111	1	Schnappschloßstiftsmuffe	138	2	Rahmen-Drehmutter
112	1	Schnappschloßstiftsabstandsstück	139	1	Transformator
113	1	Schnappschloßknopf	140	1	Erdungsschraube
114*	1	Schnappschloßmontage	141	1	Grundmutterdichtungsring
115	1	Linker Becherhalter	142	2	Motorabsstandsstück
116	1	Rechter Becherhalte	#	1	12" grüner Draht, 2 Ring
117	1	rechtes Ventilatorgehäuse	#	1	8" grüner Draht, F/Ring
118	2	Pfostensendkappe (Runde)	#	1	6" grüner Draht, 2 Ring
119	2	Drahtalter	#	1	4" grüner Draht, F/Ring
120	2	Säule-Haubenbefestigung (Seite	#	1	8" blauer Draht, 2F
121	4	8" Kabelbefestigung	#	1	4" blauer Draht, 2F
122	1	iFIT.com Audiomutter	#	1	4" schwarzer Draht, 2F
123	1	Steckdose	#	1	8" weißer Drahte, 2F
124	1	Aufmachbare Klammer	#	1	Bedienungsanleitung
125	1	Fangklemme			
126	1	Leerlaufarmbuchse			
127	2	Ausgleichungsfuß			
128	1	Stromplatte			
129	1	Filter			

* Dazu gehören alle im Rahmen abgebildeten Teile
Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

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

08457 089 009

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe 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 (NETL92131)
- den NAMEN DES PRODUKTES (NordicTrack® 4200 R Laufgerät)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und BESCHREIBUNG der Teile (siehe TEILELISTE auf Seite 34 und 35 und DETAIL-ZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)

