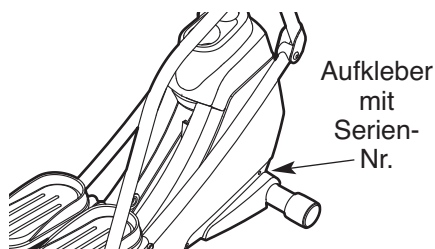


NordicTrack®

FREESTRIDER 35 Si

Modell-Nr. NTEVSR81910.0
Serien-Nr. _____

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



BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

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

01805 231 244

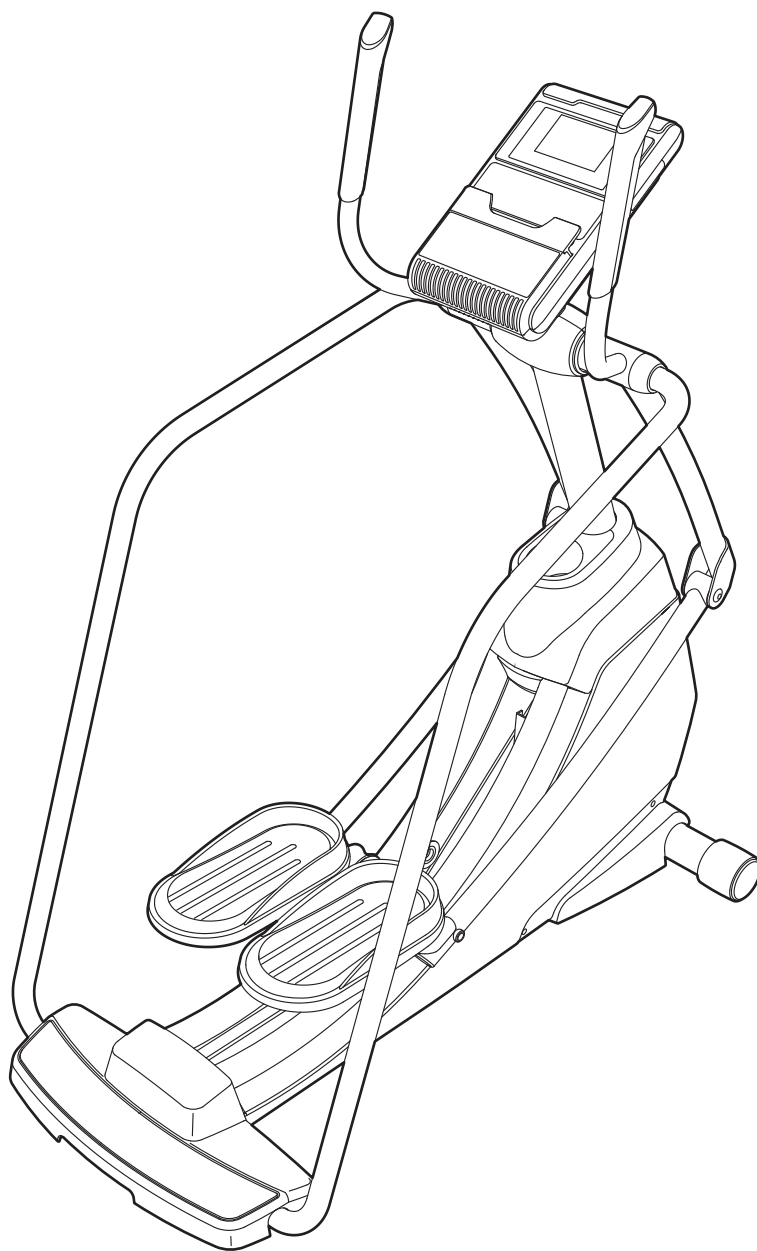
Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

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



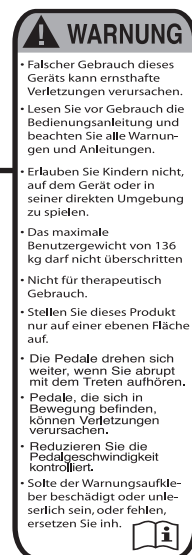
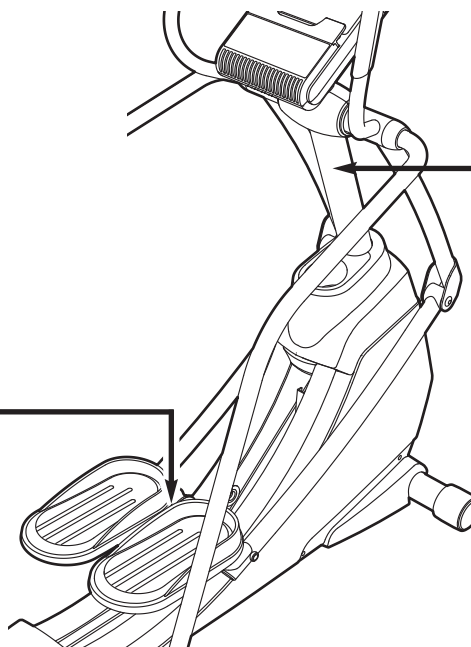
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BENUTZUNG DES BRUSTGURT-PULSMESSERS	11
BENUTZUNG DES GLEITTRAINERS	12
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	18
TRAININGSRICHTLINIEN	19
TEILELISTE	20
DETAILZEICHNUNG	21
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf den Gleittrainer angebracht wurden, bevor Sie dieses Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Benutzen Sie den Gleittrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
3. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gleittrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Der Gleittrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Gleittrainer nicht in einem kommerziellen, verpachteten, oder institutionellen Rahmen.
5. Bewahren Sie den Gleittrainer im Haus auf, und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Gleittrainer auf eine ebene Fläche, und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Sorgen Sie dafür, dass vor und hinter dem Gleittrainer ein Freiraum von mindestens 0.9 m verbleibt, und an beiden Seiten je 0.6 m.
6. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
7. Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Haustiere jederzeit vom Gleittrainer fern.
8. Der Gleittrainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 136 kg wiegen.
9. Tragen Sie angemessene Kleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lockere Kleidung die sich im Gleittrainer verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Halten Sie sich an den Griffstangen oder den Haltestangen fest, während Sie auf- oder absteigen, oder den Gleittrainer benutzen.
11. Die Pulssensoren sind keine medizinischen Instrumente. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.
12. Halten Sie Ihren Rücken gerade, während Sie den Gleittrainer benutzen; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
13. Zu anstrengende Übungen könnten zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich der Ohnmacht nahe fühlen, oder Sie Schmerzen empfinden während Sie trainieren, hören Sie sofort auf und kühlen Sie sich ab.
14. Der Gleittrainer hat keinen Freilauf; Die Pedale bewegen sich bis das Schwungrad anhält. Reduzieren Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit auf eine kontrollierte Weise.

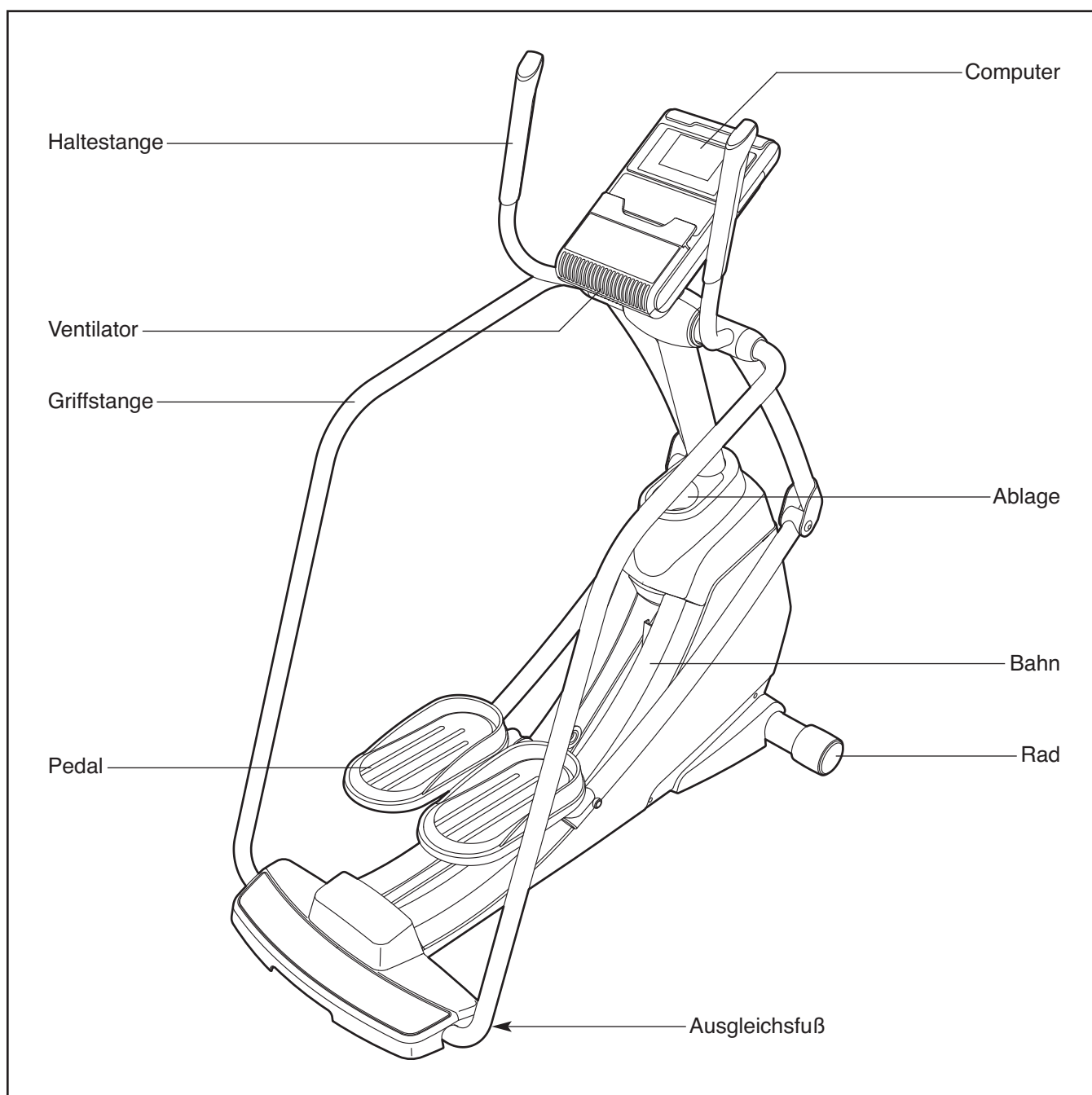
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären NordicTrack® FREESTRIDER 35 SI Gleittrainer entschieden haben. Der FREESTRIDER 35 SI Gleittrainer bietet eine breite Auswahl an Funktionen an, die dafür bestimmt sind, Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Gleittrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch

Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell-nummer und die Serien-nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell-nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien-nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten

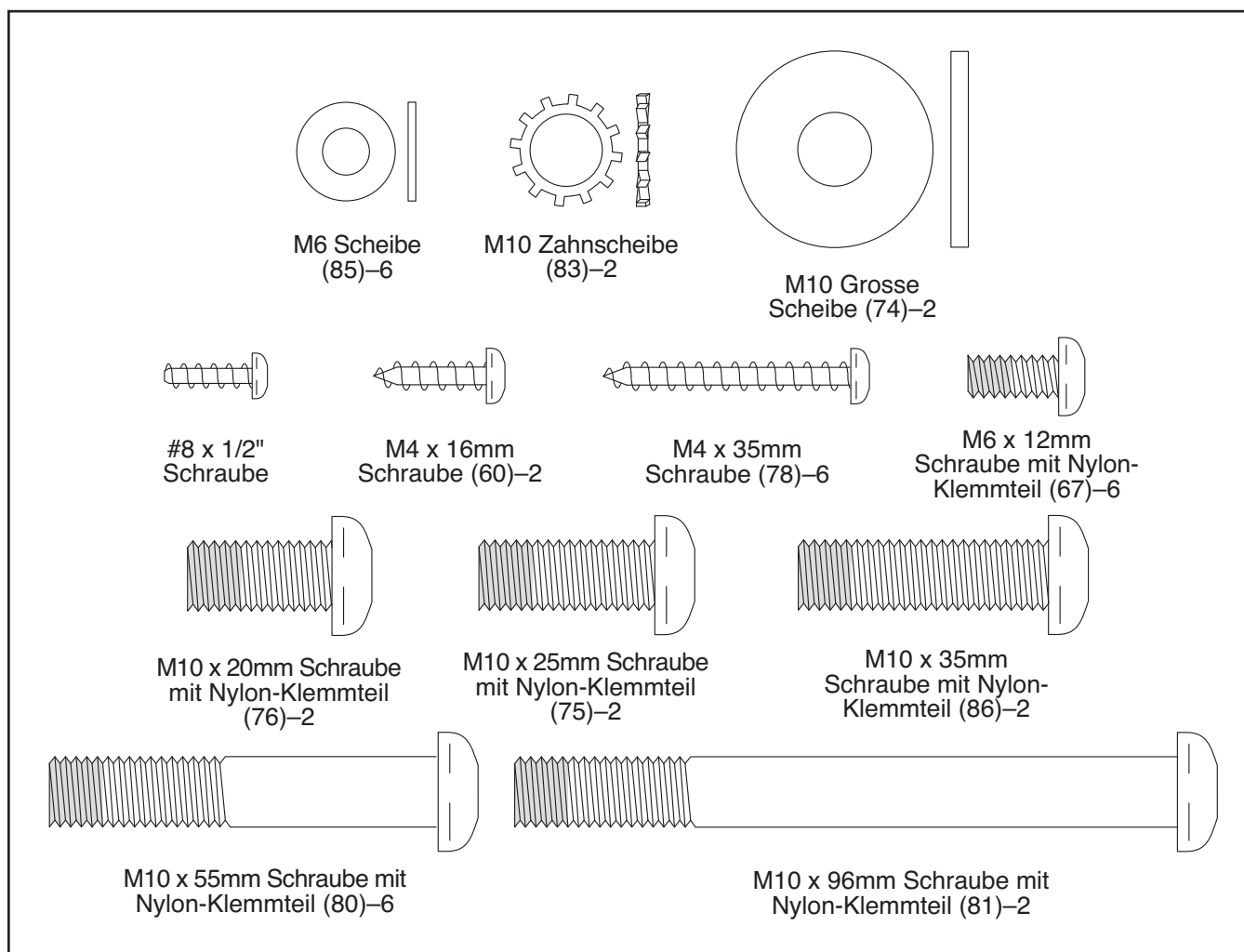


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Gleittrainers an einem dafür freigemachten Platz aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial allerdings erst weg, wenn die Montage fertig ist.

Zusätzlich zu dem inkludierten Werkzeug, braucht man zur Montage einen Kreuzschlitzschraubendreher  .

Beim Zusammenstellen des Gleittrainers verwendet man zur Identifikation der kleinen Teile die Abbildungen unten. Die Zahl in Klammern, die sich unter jedem Teil befindet, ist die Bestellnummer, welche identisch ist mit der Zahl in der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden schon in der Fabrik angebracht. Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist.**

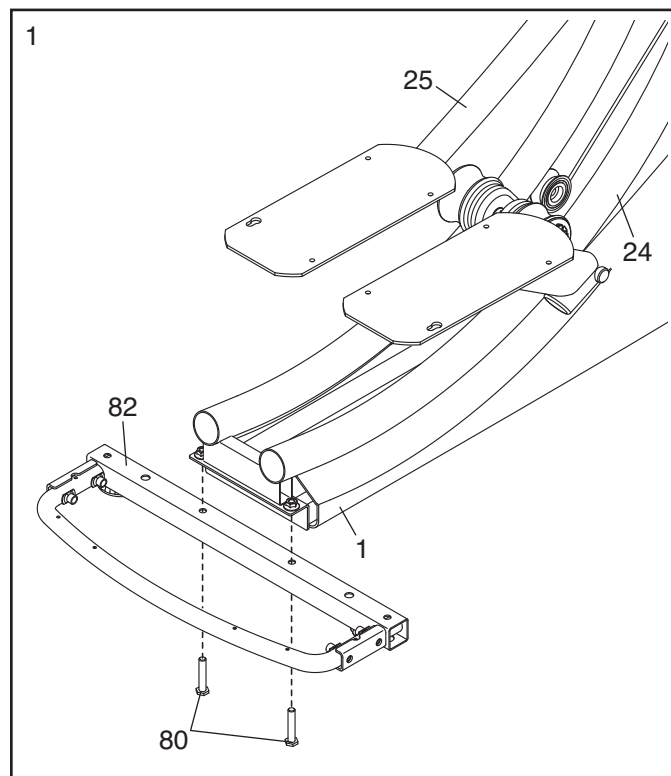


1.

Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie die Information auf Seite 5 bevor Sie beginnen.

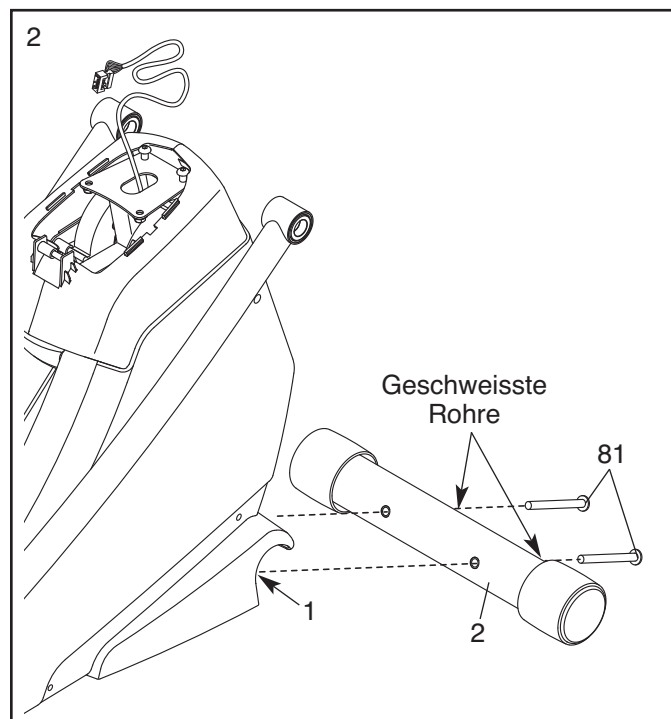
Lassen Sie eine zweite Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hochheben, und halten Sie den rechten und linken Pedalarm (24, 25) an der Stelle zusammen.

Befestigen Sie die hintere Stützstange (82) mit zwei M10 x 55mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (80) am Rahmen (1).



2. Legen Sie die vordere Stützstange (2) so aus, dass die geschweissten Rohre vom Rahmen (1) wegdeuten.

Während eine zweite Person das vordere Ende des Rahmens (1) hochhebt, befestigen Sie die vordere Stützstange (2) an den Rahmen mit zwei M10 x 96mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (81).



3. Legen Sie die Schirmkappe (5) wie angezeigt aus. Während eine zweite Person den Pfosten (26) hält, schieben Sie die Schirmkappe nach oben um den Pfosten.

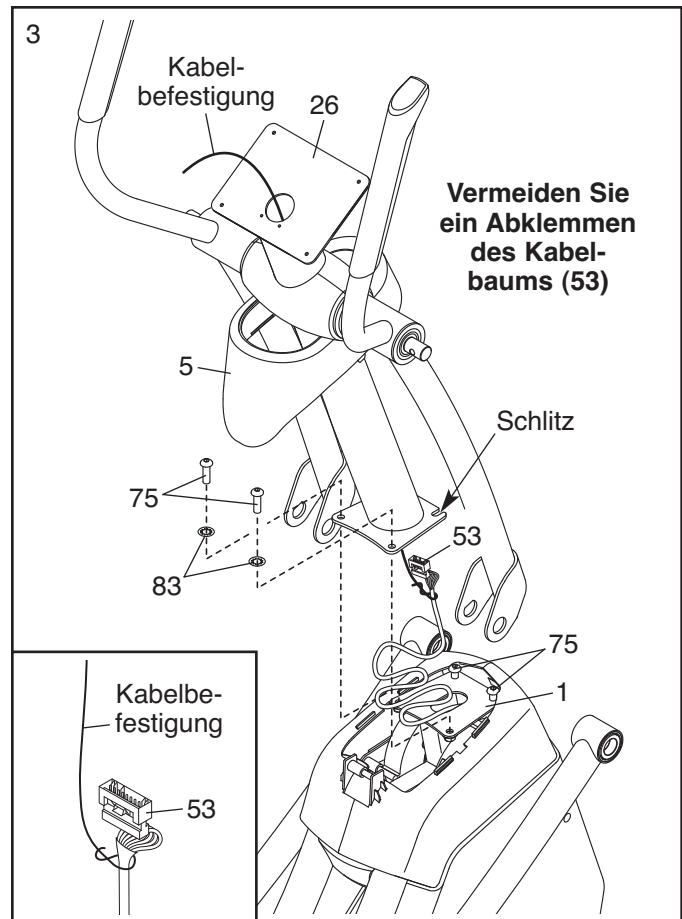
Als nächstes, finden Sie die Kabelbefestigung im Pfosten (26).

Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Binden Sie das untere Ende der Kabelbefestigung an das Ende des Kabelbaums (53). Ziehen Sie am oberen Ende der Kabelbefestigung bis der Kabelbaum durch den Pfosten (26) gezogen wird.

Hinweis: Um zu vermeiden, dass der Kabelbaum (53) in den Pfosten (26) fällt, sichern Sie den Kabelbaum mit der Kabelbefestigung ab.

Hinweis: Vermeiden Sie ein Abklemmen des Kabelbaums (53). Fügen Sie die Schlitz in den Pfosten (26) unter den zwei M10 x 25mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (75), die schon am Rahmen (1) befestigt sind, ein.

Befestigen Sie den Pfosten (26) an den Rahmen (1) mit zwei M10 x 25mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (75) und zwei M10 Zahnscheiben (83). **Ziehen Sie die Schrauben mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.**



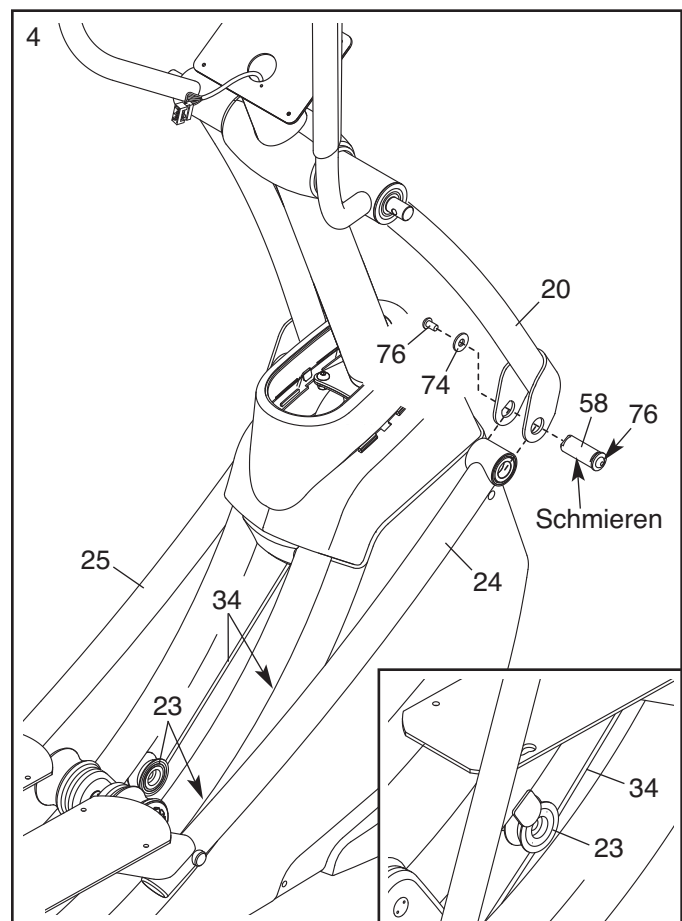
4. Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pedalarm (24) innerhalb der Klammer an der rechten Griffstange (20) halten.

Schmieren Sie ein wenig von dem inkludierten Schmierfett auf eine Verbindungsachse (58). Fügen Sie die Verbindungsachse in die rechte Griffstange (20) und in den rechten Pedalarm (24) in die angezeigte Richtung ein. **Hinweis: Ein Innensechskantschlüssel könnte beim Einfügen der Verbindungsachse hilfreich sein.**

Drehen Sie mit den Fingern eine M10 x 20mm Schraube mit Nylon-Klemmteil (76) mit einer M10 grossen Scheibe (74) in die Verbindungsachse (58) ein. Anschliessend, ziehen Sie beide M10 x 20mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (76) in der linken Verbindungsachse zur gleichen Zeit fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Gleittrainers.

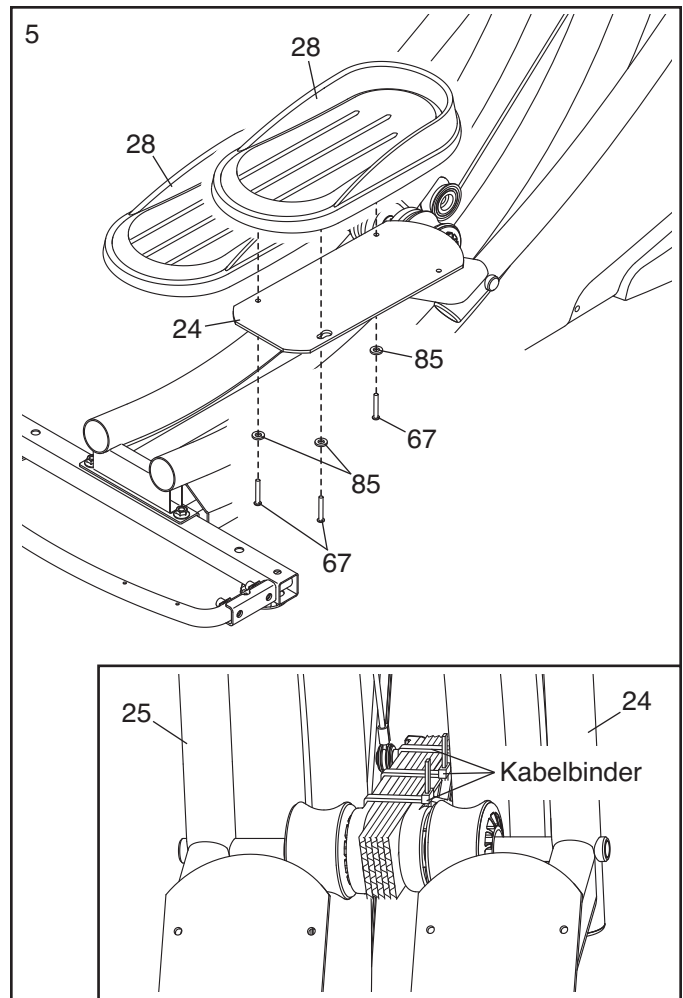
Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Sorgen Sie dafür, dass die rechten und linken Kabeln (34) unter den rechten und linken kleinen Rollen (23) geleitet werden.



5. **Siehe eingesetzte Detailzeichnung.** Entfernen Sie die drei Kabelbinder und das Verpackungsmaterial zwischen den rechten und linken Pedalarmen (24, 25).

Befestigen Sie ein Pedal (28) an den rechten Pedalarm (24) mit drei M6 x 12mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (67) und drei M6 Scheiben (85).

Befestigen Sie das andere Pedal (28) an den linken Pedalarm (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.

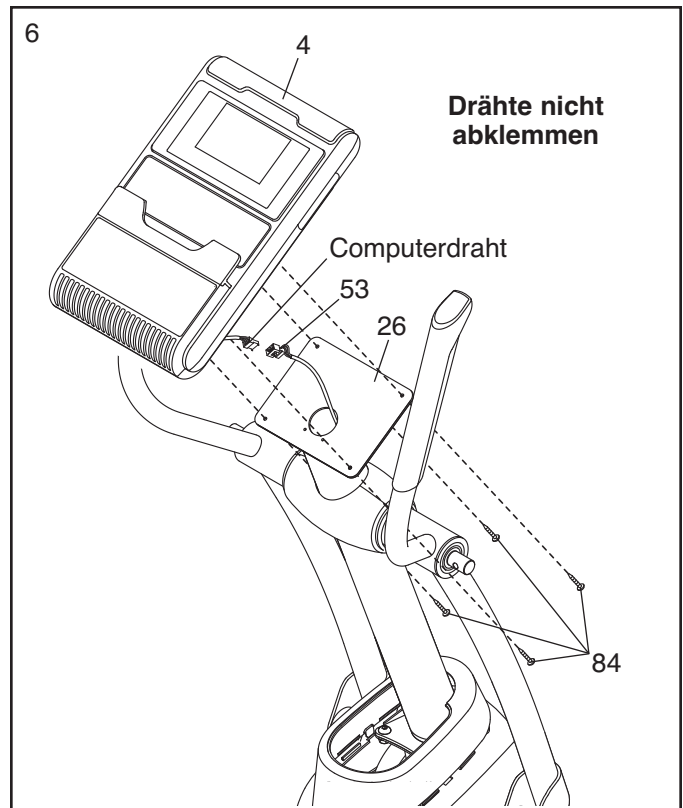


6. Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Kabelbaum (53), und entsorgen Sie diese.

Während eine zweite Person den Computer (4) hält, verbinden Sie die Drähte am Computer mit dem Kabelbaum (53).

Fügen Sie den überschüssigen Draht nach unten in den Pfosten (26), oder nach oben in den Computer (4) ein.

Hinweis: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte. Befestigen Sie den Computer (4) an den Pfosten (26) mit vier #8 x 1/2" Schrauben (84).



7. Identifizieren Sie die rechte Haltestange (31), welche mit einem "Rechts" Aufkleber markiert ist, und legen Sie diese wie abgebildet aus.

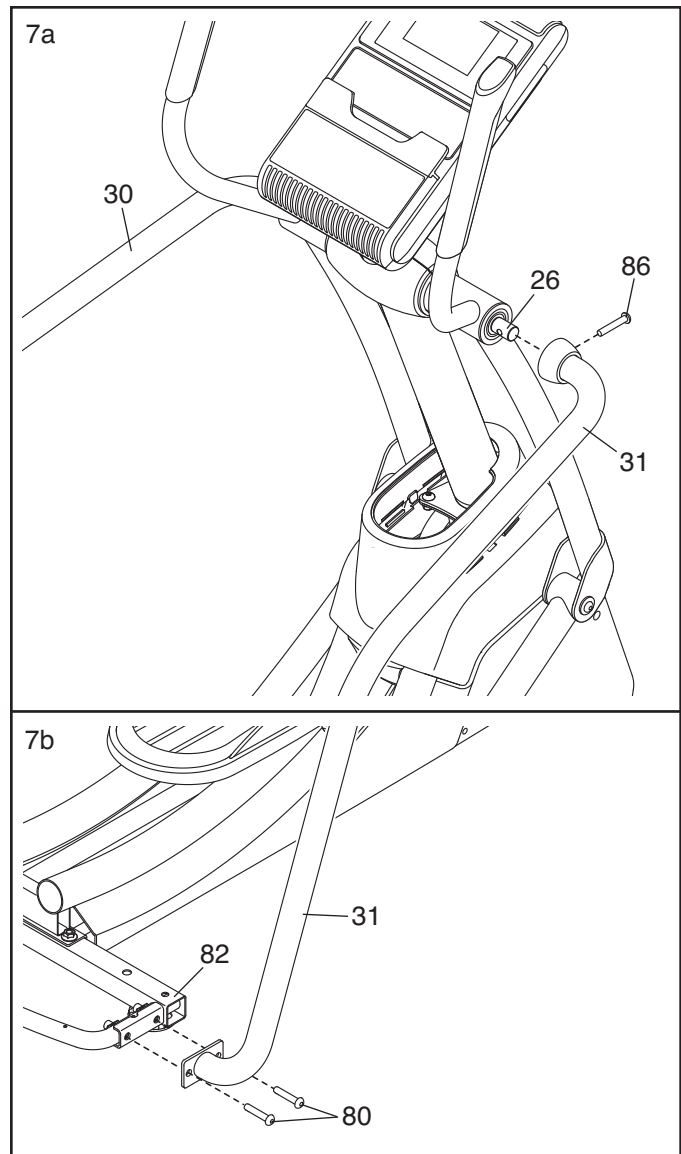
Lassen Sie eine zweite Person die rechte Haltestange (31) nahe der rechten Seite des Gleittrainers halten.

Siehe Abbildung 7a. Befestigen Sie das obere Ende der rechten Haltestange (31) an die Achse auf dem Pfosten (26) mit einer M10 x 35mm Schraube mit Nylon-Klemmteil (86). **Ziehen Sie die Schrauben mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.**

Siehe Abbildung 7b. Befestigen Sie das untere Ende der rechten Haltestange (31) an die hintere Stützstange (82) mit zwei M10 x 55mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (80). **Ziehen Sie die Schrauben mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.**

Wiederholen Sie diesen Schritt für die linke Haltestange (30).

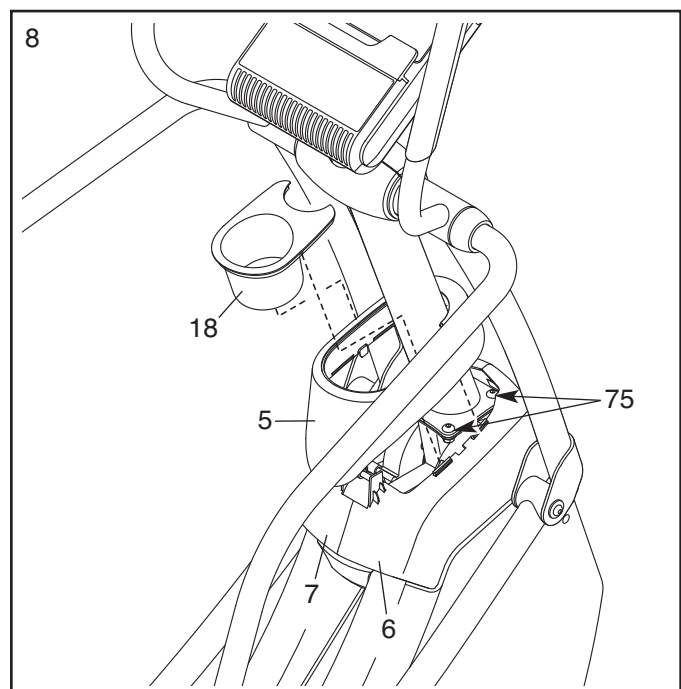
Ziehen Sie die zwei M10 x 35mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (86) und die vier M10 x 55mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (80), die in diesem Schritt verwendet werden, fest.



8. **Siehe Schritt 3 auf Seite 7.** Ziehen Sie die vier M10 x 25mm Schrauben mit Nylon-Klemmteil (75) fest.

Drücken Sie die Schirmkappe (5) nach unten in die rechten und linken Schutzschilder (6, 7) ein.

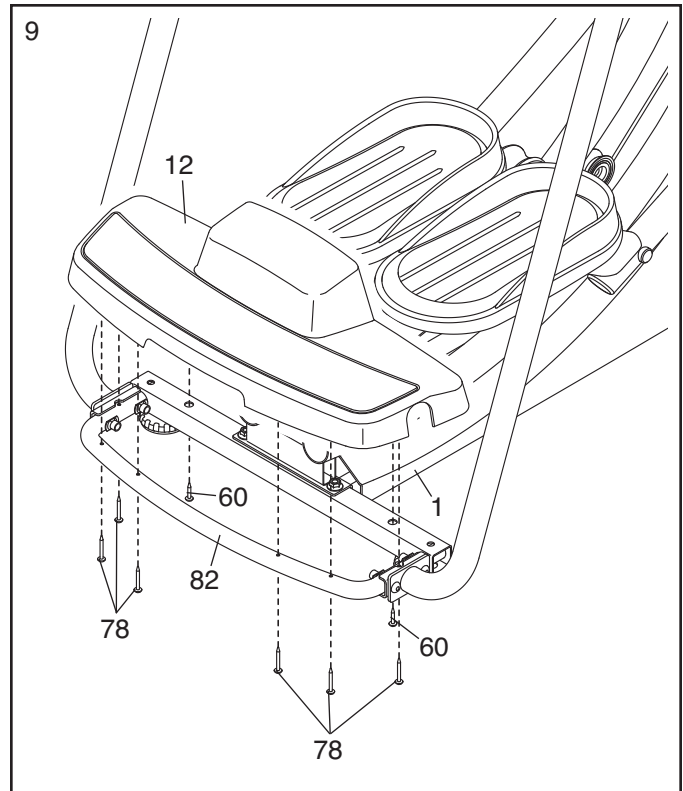
Legen Sie die Ablage (18) wie angezeigt aus. Drücken Sie die Ablage in die Schirmkappe (5) ein.



9. Entfernen Sie einige Verpackungseinlagen vom Verpackungsmaterial. Mit Hilfe einer zweiten Person, legen Sie die Verpackungseinlagen unter das hintere Ende des Rahmens (1).
Lassen Sie eine weitere Person den Gleittrainer halten, um ein Umkippen zu vermeiden, bis dieser Schritt vollendet ist.

Befestigen Sie die hintere Rahmenabdeckung (12) an die hintere Stützstange (82) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (60) und sechs M4 x 35mm Schrauben (78).

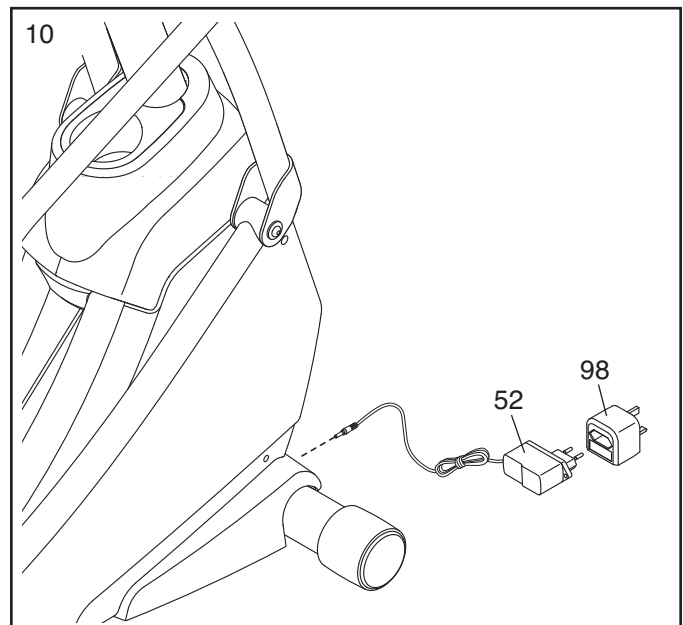
Mit Hilfe einer zweiten Person, entfernen Sie die Verpackungseinlagen und lassen Sie die hintere Stützstange (82) und den Rahmen (1) herunter.



10. Stecken Sie den Netzadapter (52) in die Buchse auf der Vorderseite des Gleittrainers ein.

Falls notwendig, stecken Sie den Netzadapter (52) in den Zwischenstecker (98) ein.

Um den Netzadapter (52) in eine Steckdose einzustecken, siehe EINSTECKEN DES NETZADAPTERS auf Seite 12.



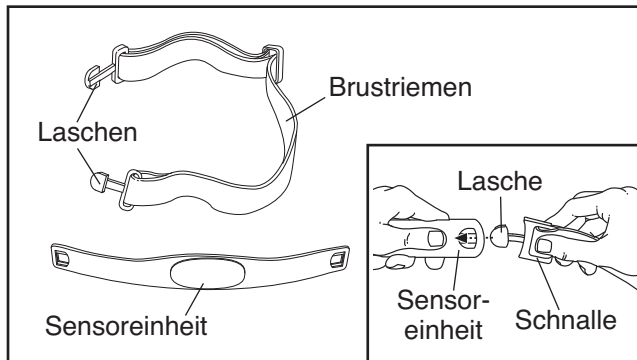
11. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Gleittrainer benutzen.**

Anmerkung: Einige Teile können möglicherweise nach der Montage übrig bleiben. Legen Sie eine Matte unter den Gleittrainer, um den Fussboden zu schonen.

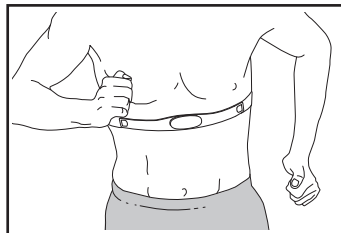
BENUTZEN DES BRUSTGURT-PULSMESSERS

WIE MAN DER BRUSTGURT-PULSMESSER ANZIEHT

Der Brustgurt-Pulsmesser besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sensoreinheit befinden.



Als nächstes legen Sie den Brustgurt-Pulsmesser um Ihren Brustkorb und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit.



Stellen Sie die Länge des Riemens auf Ihren Körperumfang ein. Der Brustgurt-Pulsmesser sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen, getragen werden, aber nur so nah, dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und aufrecht liegt.

Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit einer Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihrem Körper.

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie den Brustgurt-Pulsmesser nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustgurt-Pulsmesser wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet sind und der Brustgurt-Pulsmesser umgelegt wird. Der Brustgurt-Pulsmesser schaltet sich ab, wenn man ihn abnimmt und die Elektrodenflächen abtrocknet. Wenn man den Brustgurt-Pulsmesser nicht abtrocknet, dann bleibt er länger eingeschaltet und die Batterie wird schneller verbraucht.

- Verwahren Sie der Brustgurt-Pulsmesser an einem warmen, trockenen Ort.

Verwahren Sie der Brustgurt-Pulsmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.

- Setzen Sie der Brustgurt-Pulsmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° C oder unter -10° C aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustgurt-Pulsmesser benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

FEHLERSUCHE

Die Anweisungen auf der folgenden Seite erklären, wie der Brustgurt-Pulsmesser mit dem Computer benutzt wird. Sollte der Brustgurt-Pulsmesser nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

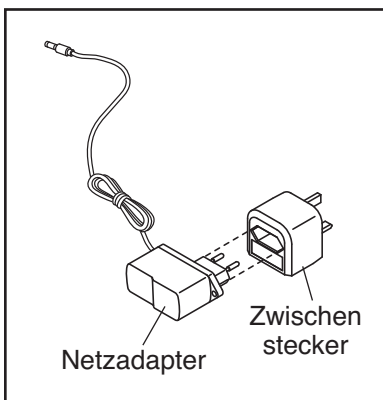
- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustgurt-Pulsmesser so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustgurt-Pulsmesser nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Werden die Herzschläge erst angezeigt, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Laufen oder rennen Sie in der Mitte des Laufbandes. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge vom Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustgurt-Pulsmesser funktioniert für Leute mit einem normalen Herzschlag. Medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien können die Herzschlagaufzeichnung beeinflussen.
- Die Funktion des Brustgurt-Pulsmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn Sie eine solche Interferenz vermuten, stellen Sie den Lauftrainer an einer anderen Stelle auf.

BENUTZUNG DES GLEITTRAINERS

EINSTECKEN DES NETZADAPTERS

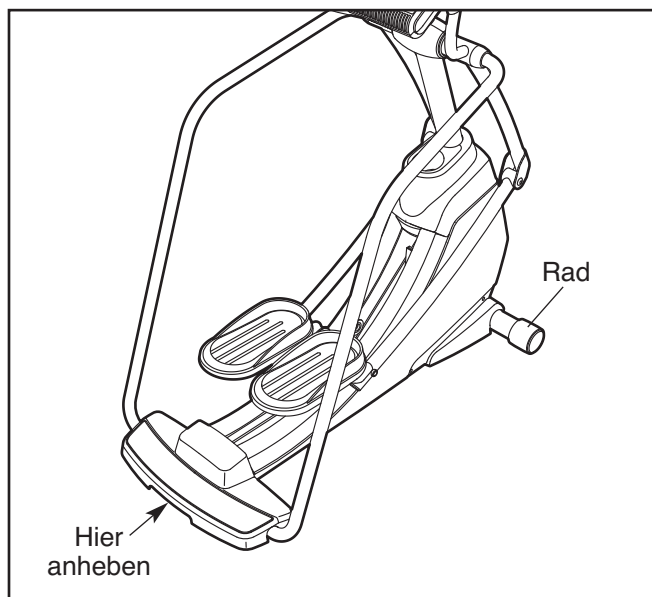
Wichtig: Wurde der Gleittrainer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur aufwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Sonst kann der Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

Stecken Sie den Netzadapter in die Buchse auf dem Rahmen des Gleittrainers ein. Danach, stecken Sie den Netzadapter in den Zwischenstecker, falls notwendig, ein. Anschliessend, stecken Sie den Netzadapter oder den Zwischenstecker in eine angemessene Steckdose ein, die richtig installiert wurde, und den örtlichen Regeln und Vorschriften entspricht.



TRANSPORTIEREN DES GLEITTRAINERS

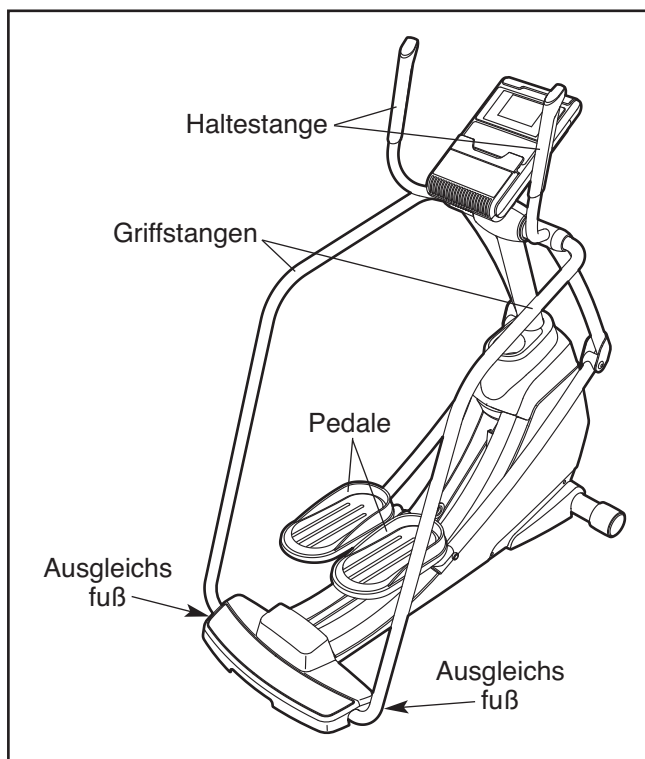
Wegen der Größe und des Gewichts des Gleittrainers braucht man zwei Personen, um ihn zu transportieren. Lassen Sie zwei Personen das angedeutete Ende des Gleittrainers hochheben, bis der Gleittrainer auf den vorderen Rädern rollen kann. Transportieren Sie den Gleittrainer vorsichtig zu der gewünschten Stelle, und lassen Sie ihn auf eine ebene Position nieder.



VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung zu reduzieren, beugen Sie Ihre Beine, und halten Sie Ihren Rücken gerade. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Beine anstatt Ihren Rücken verwenden, um den Gleittrainer zu heben. Versuchen Sie nicht, den Gleittrainer über eine unebene Fläche zu transportieren.

AUF DEM GLEITTRAINER TRAINIEREN

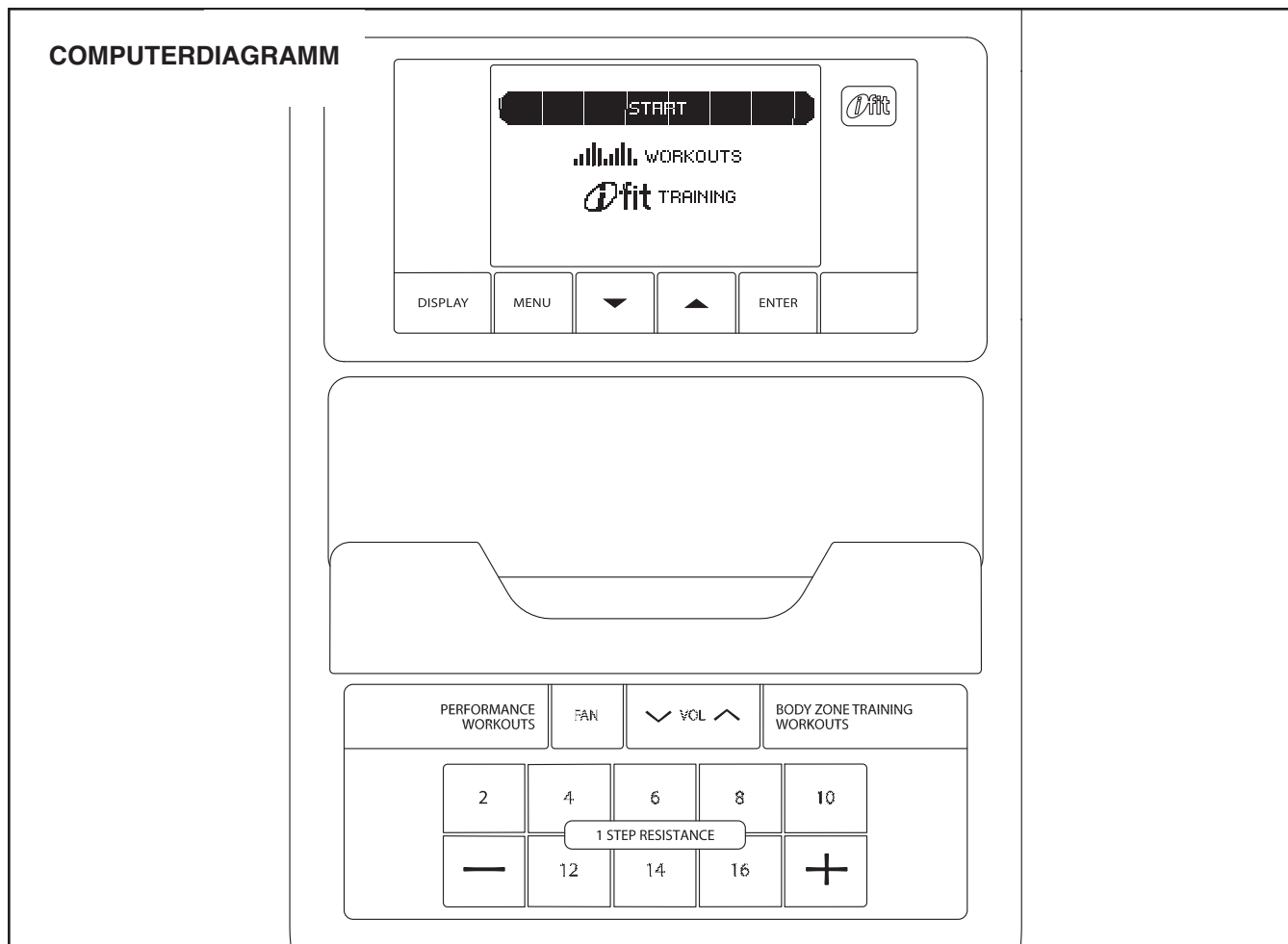
Beim Aufsteigen des Gleittrainers, halten Sie sich an den Griffstangen oder den Haltestangen fest, und steigen Sie auf die Pedale. Drücken Sie in die Pedale bis diese anfangen sich fortwährend nach vorne und nach hinten zu bewegen.



Um vom Gleittrainer abzustiegen, warten Sie bis die Pedale komplett anhalten. Wenn die Pedale stationär sind, halten Sie sich an den Griffstangen oder an den Haltestangen fest, und steigen Sie von den Pedalen ab.

DEN GLEITTRAINER AUSGLEICHEN

Falls der Gleittrainer leicht am Boden hin- und herschaukelt während Sie ihn benutzen, drehen Sie einen oder beide Ausgleichsfüsse unter den hinteren Teil des Rahmens (siehe Abbildung oben) bis das Schaukeln aufhört.



DEN WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der Computer bietet zahlreiche Funktionen an, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten.

Wenn der manuelle Modus am Computer ausgewählt wurde, kann der Widerstand des Gleittrainers mit dem Druck einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz mit dem inkludierten Brustgurt-Pulsmesser messen.

Der Computer bietet auch fünf und zwanzig voreingestellte Programme – zehn Leistungs-Workouts und fünfzehn Körperbautraining-Workouts. Jedes Programm verändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, das Tempo zu verändern, indem Sie durch ein effektives Training geführt werden.

Der Computer bietet auch ein iFit-Trainingsmodus an, der Ihren Computer erlaubt, mit Ihrem drahtlosen

Netzwerk durch das iFit Live-Modul zu kommunizieren. Das iFit Live-Modul erlaubt Ihnen, personalisierte Workouts herunterzuladen, Ihre eigenen Workouts zu gestalten, und Ihre Workout-Resultate auf der iFit Live Website mitzuteilen.

Man kann auch einen MP3-Spieler oder einen CD-Spieler an der Stereoanlage des Computers anschließen und dann während des Trainings seine Lieblingsmusik anhören oder Audiobücher abspielen.

Um den Computer zu aktivieren, siehe Seite 14. **Um den Computer auszuschalten**, siehe Seite 14. **Um den manuellen Modus zu benutzen**, siehe Seite 14. **Um ein voreingestelltes Workout zu benutzen**, siehe Seite 15. **Um das iFit Trainingsmodus zu benutzen**, siehe Seite 17. **Um die Stereoanlage zu benutzen**, siehe Seite 17. **Um den Informationsmodus zu benutzen**, siehe Seite 17.

Anmerkung: Sollte sich eine dünne Plastikfolie auf dem Computer befinden, entfernen Sie diese.

DEN COMPUTER AKTIVIEREN

Der inkludierte Netzadapter muss für den Gebrauch des Gleittrainers benutzt werden. Siehe EINSTECKEN DES NETZADAPTERS auf Seite 12. Wenn der Netzadapter eingesteckt ist, leuchten die Displays auf, und der Computer ist zum Gebrauch bereit.

DEN COMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn man die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt, dann erklingt ein Ton und der Computer pausiert.

Wenn die Pedale einige Minuten nicht bedient werden, schaltet sich der Computer aus und die Anzeigen werden zurückgesetzt.

Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, stecken Sie den Netzadapter aus. **WICHTIG: Falls Sie dies nicht tun, könnten die elektronischen Teile des Gleittrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

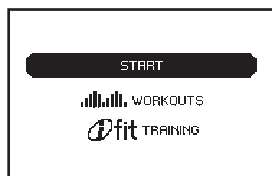
1. Beginnen Sie zu schreiten, oder drücken Sie irgendeine Taste auf dem Computer um den Computer einzuschalten.

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN oben.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Jedesmal, wenn Sie den Computer einschalten, erscheint das Hauptmenü.

Um den manuellen Modus auszuwählen, drücken Sie die Auf- oder Ab-Tasten neben der Eingabe [ENTER] Taste und wählen Sie START. Danach, drücken Sie die Eingabe Taste.



Falls Sie ein Workout oder den iFit-Trainingsmodus gewählt haben, drücken Sie die Menü-Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. Verstellen Sie den Widerstand der Pedale, falls erwünscht.

Während Sie in die Pedale treten, ändern Sie den Widerstand der Pedale durch Drücken einer der nummerierten 1-Stufe Widerstandstasten [1 STEP RESISTANCE] oder durch Drücken der 1-Stufe Widerstands- Auf- und Ab-Tasten.

Anmerkung: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Der Computer bietet einige Display-Arten an. Der Display-Modus den Sie auswählen, bestimmt welche Workout-Information angezeigt wird. Drücken Sie die Display-Taste [DISPLAY] mehrmals, um den gewünschten Display-Modus auszuwählen.

Das Display kann folgende Workout-Information anzeigen:

Kalorien [CAL.]—Dieser Display-Modus wird die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben anzeigen.

Distanz [DIST.]—Dieser Display-Modus wird die Distanz die Sie in Meilen zurückgelegt haben anzeigen.

Profil [PROFILE]—Wenn ein Workout ausgewählt wurde, zeigt dieser Display-Modus ein Profil des Widerstandsgrads für das Workout an.

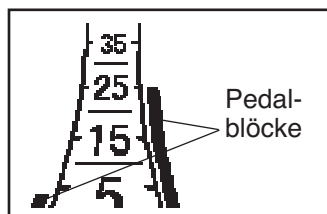
Puls [HEART RATE]—Dieser Display-Modus wird Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie den inkludierten Brustgurt-Pulsmesser benutzen (siehe Seite 11).

Widerstand [RESISTANCE]—Dieser Display-Modus wird den Widerstandsgrad der Pedale für ein paar Sekunden anzeigen, jedesmal wenn der Widerstandsgrad sich ändert.

RPM [RPM]—Dieser Display-Modus wird Ihre Schrittgeschwindigkeit in Schritte pro Minute anzeigen.

Schrittlänge [STRIDE LENGTH]—Dieser Display-Modus wird Ihre Schrittlänge in Zentimeter (inches) anzeigen.

Schrittlänge Meter [STRIDE LENGTH METER]—Wenn ein Workout ausgewählt wird, zeigt der Display-Modus die Länge Ihrer Schritte an. Die Pedalblöcke verfolgen die eigentliche Bewegung der Pedale während Sie trainieren.



Schritte [STRIDES]—Dieser Display-Modus wird die gesamte Anzahl an Schritte anzeigen, die Sie geschritten sind.

Zeit [TIME]—Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, zeigt dieser Display-Modus die abgelaufene Zeit an. Wenn man ein Programm gewählt hat, dann gibt die Anzeige die noch im Programm verbleibende Zeit an anstatt der schon vergangenen Zeit.

Höhe (in Fuss) [VERTICAL FEET]—Dieser Display-Modus zeigt die gesamte Höhenanzahl in Fuss an, die Sie zurückgelegt haben.

Ändern Sie den Lautstärkepegel des Computers durch Drücken der Vol Auf- und Ab-Tasten.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, tragen Sie den inkludierten Brustgurt-Pulsmesser. Siehe Seite 11.

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator könnte mehrere Geschwindigkeitsstufen haben. Durch mehrmaliges Drücken der Ventilator-Taste [FAN] kann man die Geschwindigkeit einstellen oder den Ventilator abschalten.

7. Wenn Sie mit der Benutzung des Gleittrainers zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 14.

BENUTZUNG EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

1. Beginnen Sie zu schreiten, oder drücken Sie irgendeine Taste am Computer um den Computer einzuschalten.

Siehe DEN COMPUTER AKTIVIEREN auf Seite 14.

2. Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.

Falls Sie ein Workout oder den iFit-Trainingsmodus ausgewählt haben, drücken Sie die Menü Taste um zum Hauptmenü zurück-zukehren.

Um ein vorprogrammiertes Workout auszuwählen, drücken Sie zuerst die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe Taste und wählen Sie WORK-OUTS. Danach, drücken Sie die Eingabe Taste.



Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten um die gewünschte Workoutkategorie zu wählen. Danach, drücken Sie die Eingabe Taste.

Sie können auch die Leistungs-Workout-Taste [PERFORMANCE WORKOUTS] oder die Körperbau-Trainings-Workout Taste [BODY ZONE TRAINING WORKOUTS] drücken.

Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten um die gewünschte Workoutkategorie zu wählen. Danach, drücken Sie die Eingabe Taste.

Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten um den Namen des gewünschten Workouts zu wählen. Die Dauer, die maximale Schrittgeschwindigkeit (in RPM), der maximale Widerstandsgrad, und ein Profil des Widerstandsgrads des Workouts, wird auf der rechten Seite des Displays erscheinen. Danach, drücken Sie die Eingabe Taste.

3. Beginnen Sie zu schreiten um das Workout zu starten.

Jedes Workout wurde in 30 ein-minütige Abschnitte eingeteilt. Ein Widerstandsgrad und eine Zieltempoeinstellung (Schrittgeschwindigkeit) sind für jeden Abschnitt programmiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können auch denselben Widerstandsgrad und/oder dieselbe Zieltempoeinstellung vorprogrammiert haben.

Das Workout-Profil wird Ihren Fortschritt anzeigen. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe der blinkenden Spalte deutet den Widerstandsgrad im laufenden Abschnitt an.



Wenn der erste Abschnitt des Workouts zu Ende ist, erscheint die Zieldrehzahleinstellung und der Widerstandsgrad für den zweiten Abschnitt für ein paar Sekunden am Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen. Der nächste Abschnitt des Profils wird zu blinken beginnen, und die Pedale werden sich automatisch dem Widerstandsgrad des nächsten Abschnitts anpassen.

Während Sie trainieren, halten Sie Ihr Tempo (Schrittgeschwindigkeit) nahe Ihrer Zieldrehzahl für den derzeitigen Abschnitt.

WICHTIG: Die Zieldrehzahl ist nur zur Motivation gedacht. Ihre eigentliche Drehzahl (Schrittgeschwindigkeit) könnte langsamer als die Zieldrehzahl sein. Achten Sie darauf, beim Training ein Tempo einzuhalten, das für Sie angenehm ist.

Wenn der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig ist, kann man ihn durch Drücken der Widerstandstasten [1 STEP RESISTANCE] verstellen. **WICHTIG: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

Das Programm geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende ist.

Man kann das Programm jedoch jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, in die Pedale zu treten. Ein Ton wird dann erklingen. Wenn der Zeitdisplay-Modus ausgewählt ist, beginnt die Zeit im Display zu blinken an. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an in die Pedale zu treten.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe des Displays.

Siehe Schritt 4 auf Seite 14.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 15.

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 15.

7. Wenn Sie mit der Benutzung des Gleittrainers zu Ende sind, wird sich der Computer automatisch ausschalten.

Siehe DEN COMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 14.

BENUTZUNG DES IFIT TRAININGS-MODUS

Das iFit Live-Modul erlaubt Ihren Computer mit dem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren, und sperrt neue, hochinteressante Funktionen auf. Zum Beispiel, können Sie personalisierte Workouts herunterladen, und Ihre Workout-Resultate auf der iFit Live Website verfolgen und analysieren.

Um den iFit Trainingsmodus auszuwählen, drücken Sie die Menü-Taste und danach drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe Taste, und wählen Sie *IFIT TRAINING*. Danach, drücken Sie die Eingabe Taste.

Für weitere Information über den iFit Trainingsmodus, sehen Sie unter www.iFit.com nach. Anmerkung: Um das iFit Live Modul zu verwenden, müssen Sie Zugang zu einem Computer mit Internetanschluss und einem USB Port haben. Sie müssen auch Ihr eigenes drahtlose Netzwerk, inklusive einem 802.11b Router mit möglicher SSID Übertragung, haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher durch die Stereoanlage des Computers zu hören während man trainiert, steckt man einfach ein Audiokabel (nicht inkludiert) in den Stecker am Computer und in den Stecker eines MP3-Spielers oder eines CD-Spielers. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel eingesteckt ist.**

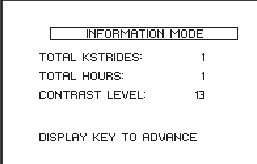
Vergewissern Sie sich, dass das Kabel ganz eingesteckt ist. Stellen Sie den Lautstärkepegel mit Hilfe des Lautstärkenreglers auf Ihrem MP3-Spieler oder CD-Spieler ein, oder drücken Sie die Vol Auf- und Ab-Tasten auf dem Computer.

BENUTZUNG DES INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der Ihnen erlaubt, Benutzerinformation zu sehen, die Kontraststufe des Displays einzustellen, und den Status des iFit Live Moduls zu sehen.

Um den Informationsmodus auszuwählen, drücken und halten Sie die Display-Taste für ein paar Sekunden bis der Informationsmodus im Display erscheint.

Das Display wird die Gesamtanzahl (in Tausend) von Schritten anzeigen, die Sie auf dem Gleittrainer geschritten sind. Das Display wird auch die Gesamtanzahl an Stunden anzeigen, in der der Gleittrainer in Gebrauch war.



INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRIDES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO ADVANCE	

Die derzeitig ausgewählte Kontraststufe wird auch am Display erscheinen. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe Taste [ENTER] mehrmals, um den gewünschten Kontrast einzustellen. Drücken Sie die Display Taste um die Kontraststufeneinstellung zu speichern, und um zum nächsten Display zu gelangen.

Das Display wird auch anzeigen, ob ein Zusatz am Computer angeschlossen ist. Wenn das iFit Live Modul angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte WIFI STATUS an. Wenn eine USB Einheit angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte USB STATUS an. Wenn kein Zusatz angeschlossen ist, zeigt das Display die Worte KEIN MODUL ENT-DECKT an.

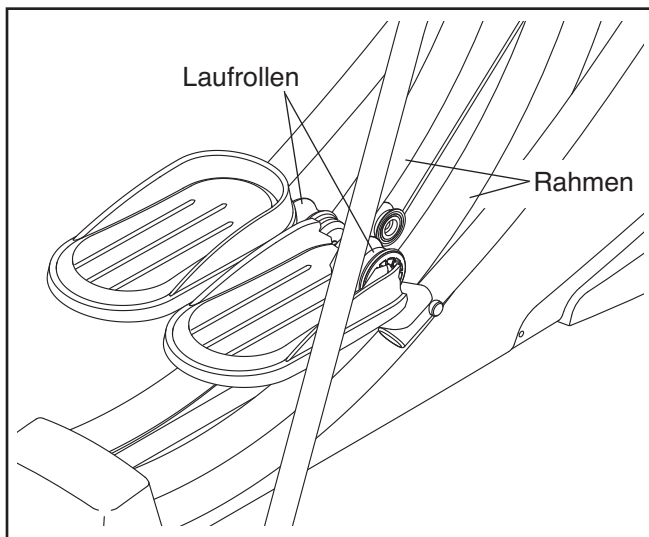
Drücken und halten Sie die Display-Taste [DISPLAY] für ein paar Sekunden um aus dem Informationsmodus auszusteigen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Falls Sie Fragen über Wartung oder Fehlersuche haben, sehen Sie die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

Untersuchen Sie, und ziehen Sie alle Teile des Gleittrainers regelmässig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Zur Reinigung des Gleittrainers verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig mildes Reinigungsmittel. Sorgen Sie dafür, dass Sie regelmässig die Laufrollen und den Rahmen in dem die Laufrollen sich bewegen, reinigen. **WICHTIG: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**



FEHLERSUCHE AM COMPUTER

Falls Sie den Computer nicht einschalten können, sehen Sie nach ob der Wechselstromadapter vollständig eingesteckt ist. Falls der Computer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt wenn Sie den Brustgurt-Pulsmesser tragen, oder falls die angezeigte Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig scheint, siehe BRUSTGURT-PULSMESSER FEHLERSUCHE auf Seite 11.

DEN GLEITTRAINER AUSGLEICHEN

Falls der Gleittrainer während des Gebrauchs am Boden leicht hin- und herschaukelt, siehe DEN GLEIT-TRAINER AUSGLEICHEN auf Seite 12.

DIE ROLLEN EINSCHMIEREN

Falls die Laufrollen quietschen wenn Sie am Rahmen entlang bewegt werden, verteilen Sie ein wenig Schmierfett gleichmässig über die äussere Fläche jeder Laufrolle. Anschliessend, treten Sie in die Pedale des Gleittrainers bis eine dünne Schicht des Schmierfetts entlang des Rahmens verteilt ist. Danach wischen Sie das übriggebliebene Schmierfett ab.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

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

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

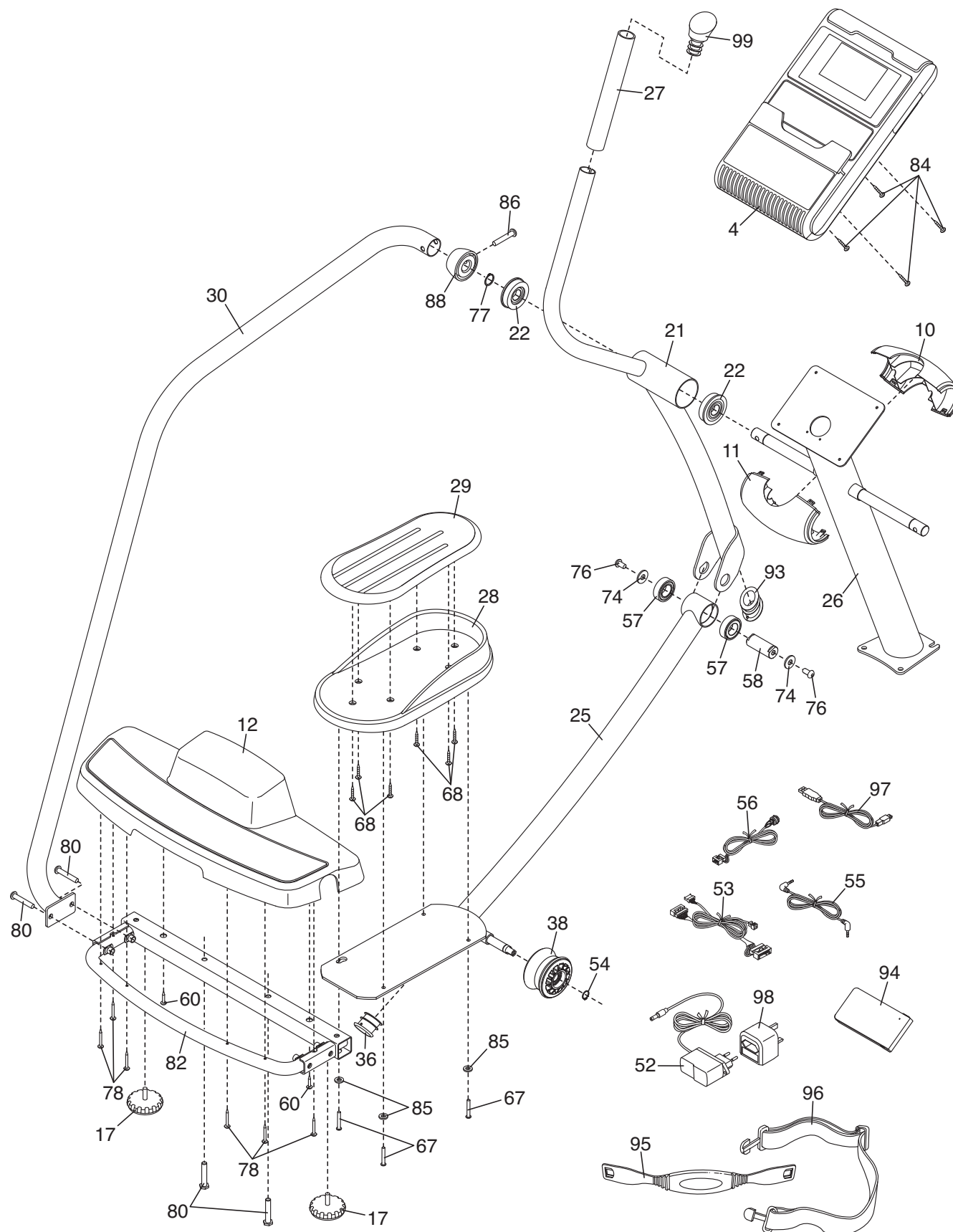
Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

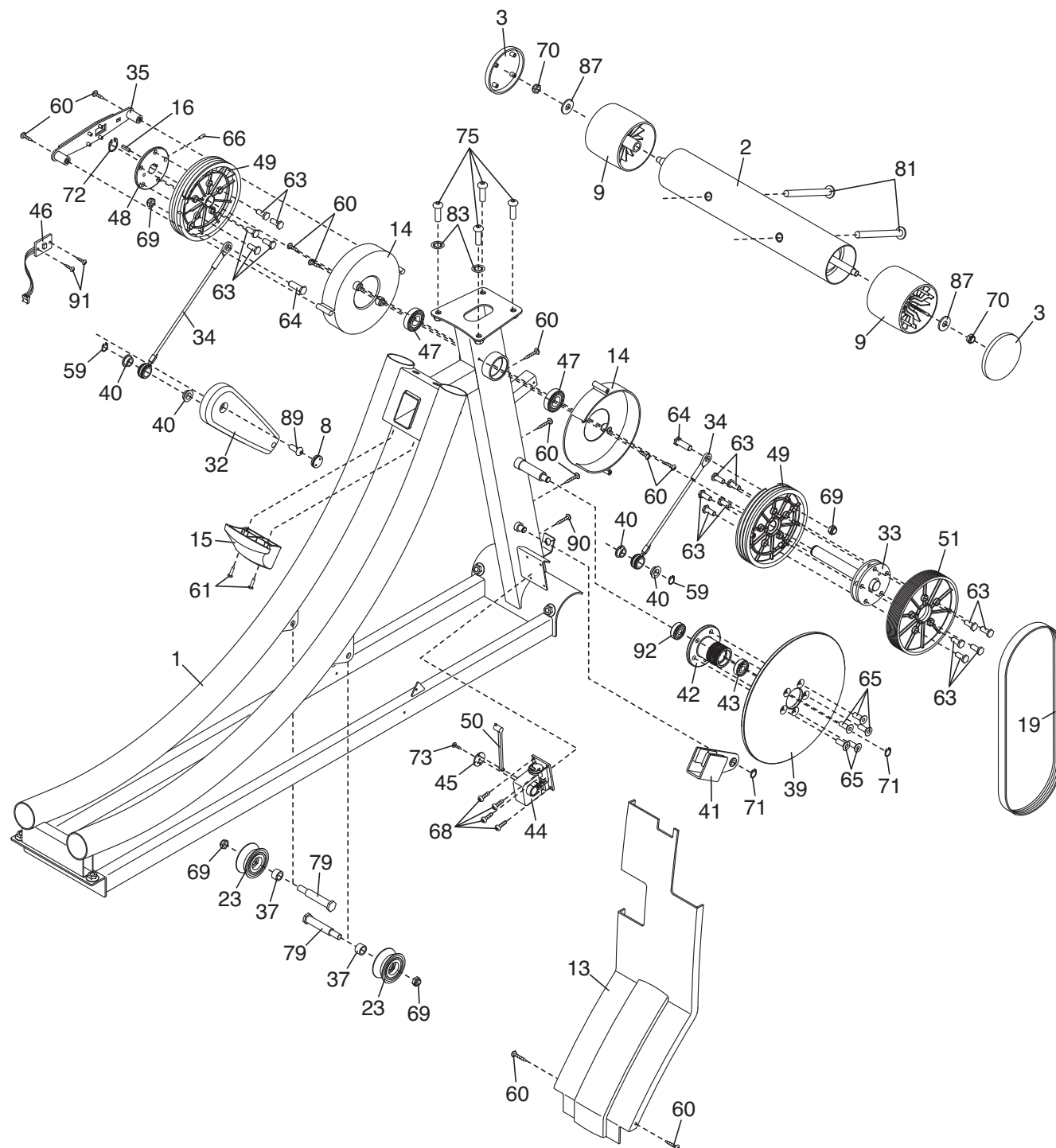
TRAININGSHÄUFIGKEIT

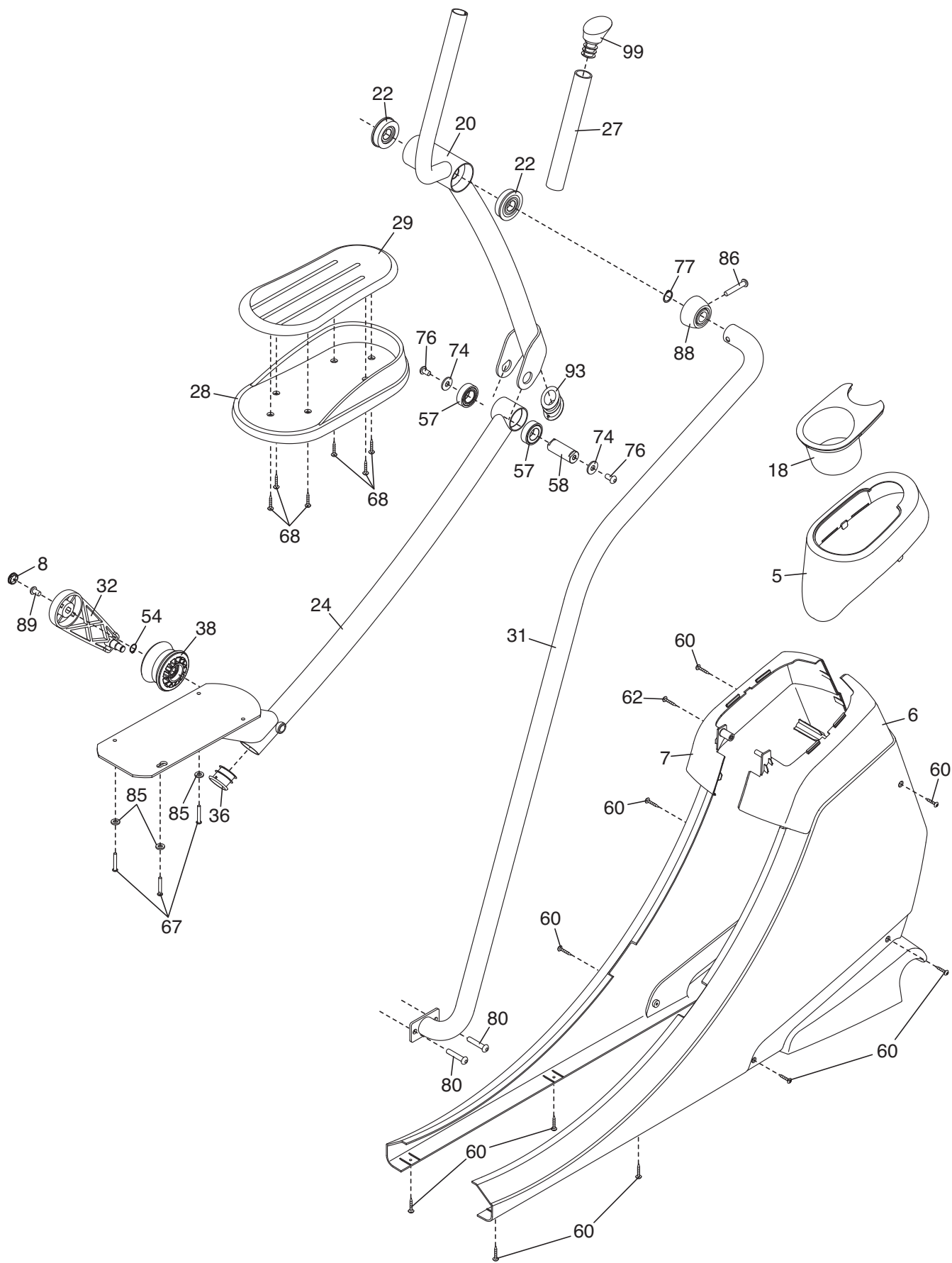
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindestens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	56	1	Netzkabel
2	1	vordere Stützstange	57	4	Verbindungsbuchse
3	2	Radkappe	58	2	Linke Achse
4	1	Computer	59	2	1/2" Sicherungsring
5	1	Schutzschildkappe	60	23	M4 x 16mm Schraube
6	1	Rechte Schutzplatte	61	2	M4 x 25mm Schraube
7	1	Linke Schutzplatte	62	1	M4 x 19mm Schraube
8	2	Kabelarm-Abdeckung	63	15	5/16" x 20mm Schraube
9	2	Rad	64	2	M10 x 30mm Schraube
10	1	Vorderes Schutzschild	65	5	5/16" x 18mm Schraube
11	1	Hinteres Schutzschild	66	1	#10 x 10mm Schraube
12	1	Hintere Rahmen-Abdeckung	67	6	M6 x 12mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
13	1	Inneres Schutzschild	68	16	M4 x 12mm Flanschschraube
14	2	Spulen-Abdeckung	69	4	M10 Klemmmutter
15	1	Stossdämpfer	70	2	M10 Kontermutter
16	1	Nabenschlüssel	71	2	10mm Sicherungsring
17	2	Ausgleichfuß	72	1	3/4" Sicherungsring
18	1	Ablage	73	1	M3.5 x 12mm Schraube
19	1	Antriebsriemen	74	4	M10 Grosse Scheibe
20	1	Rechte Haltestange	75	4	M10 x 25mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
21	1	Linke Haltestange	76	4	M10 x 20mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
22	4	Griffstangenbuchse	77	2	7/8" Sicherungsring
23	2	Kleine Rolle	78	6	M4 x 35mm Schraube
24	1	Rechter Pedalarm	79	2	M10 X 37.6mm Bolzen mit Ansatzschaft
25	1	Linker Pedalarm	80	6	M10 x 55mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
26	1	Pfosten	81	2	M10 x 96mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
27	2	Handgriff	82	1	Hintere Stützstange
28	2	Pedal	83	2	M10 Zahnscheibe
29	2	Pedaleinsatz	84	4	#8 x 1/2" Schraube
30	1	Linke Haltestange	85	6	M6 Scheibe
31	1	Rechte Haltestange	86	2	M10 x 35mm Schraube mit Nylon-Klemmteil
32	2	Kabelarm	87	4	M10 Kleine Scheibe
33	1	Spulenachse	88	2	Haltestangen-Abdeckung
34	2	Kabel	89	2	5/16" x 17mm Flanschschraube
35	1	Sensorenklammer	90	1	M4 x 16mm Erdungsschraube
36	2	Pedalfusskappe	91	2	M2.5 x 7mm Schraube
37	2	Rollenabstandhalter	92	1	6903 Lager
38	2	Rolle	93	2	Untere Griffstangenkappe
39	1	Schwungrad	94	1	iFit Live Modul
40	4	Kabelbuchse	95	1	Brustgurt-Pulssender
41	1	Magnetische Klammer	96	1	Brustgurt
42	1	Schwungradnabe	97	1	USB Kabel
43	1	Schwungradlager	98	1	Zwischenstecker
44	1	Widerstandsmotor	99	2	Obere Griffstangenkappe
45	1	Motorscheibe	*	–	Bedienungsanleitung
46	1	Spulensensor	*	–	Montagewerkzeug
47	2	Spulenlager	*	–	Schmierfett
48	1	Spulennabe			
49	2	Kabelspule			
50	1	Widerstandsstange			
51	1	Antriebsriemen-Rolle			
52	1	Stromadapter			
53	1	Kabelbaum			
54	2	5/8" Sicherungsring			
55	1	Audiokabel			

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







BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

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

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

