

Modell-Nr. SFETL15813.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

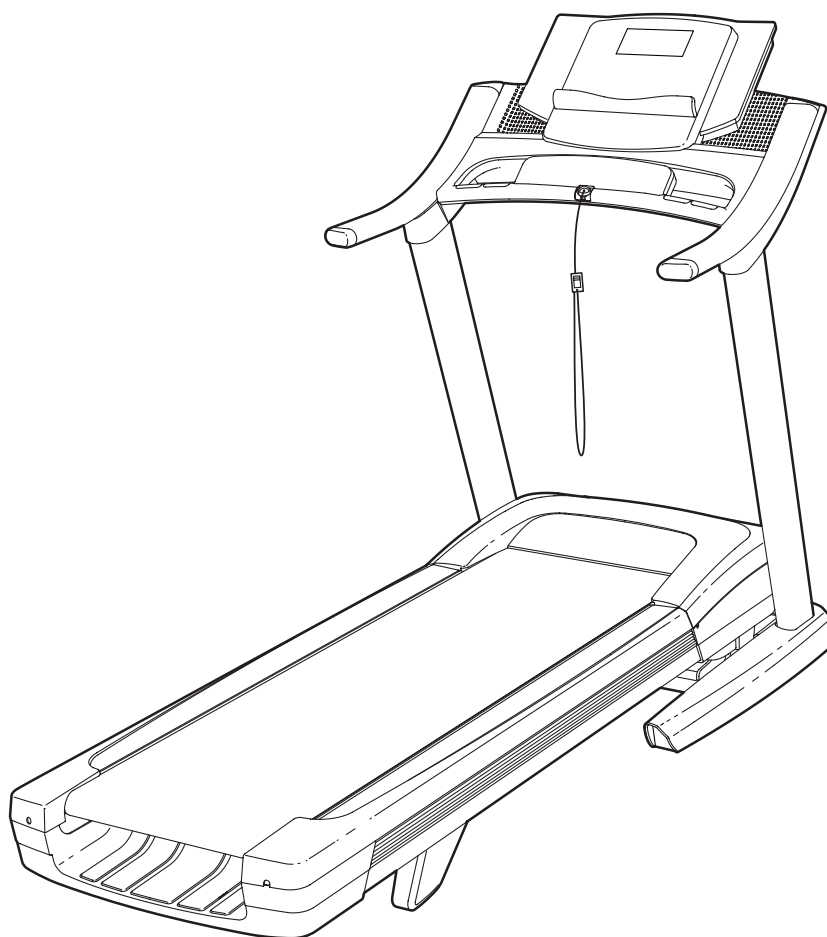
Email:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG

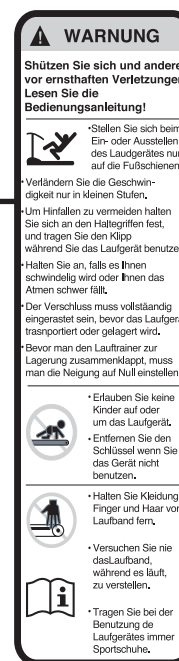
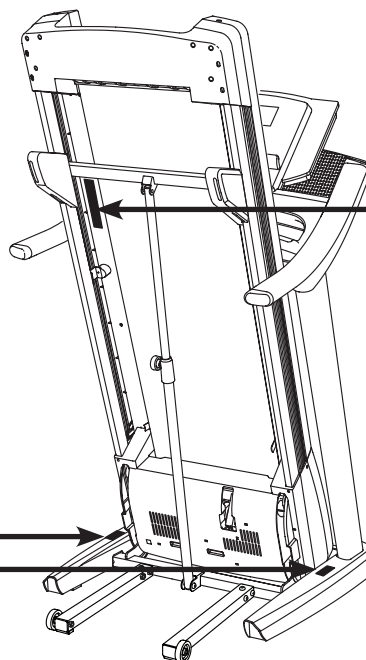
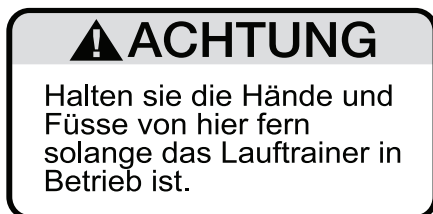


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER HERZFREQUENZMESSER	14
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	15
COMPUTER-BEDIENUNG	16
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	24
FEHLERSUCHE	25
TRAININGSRICHTLINIEN	28
TEILELISTE	30
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. 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 das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Lauftrainer bevor Sie den Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den Lauftrainer auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 160 kg (318 dt. Pfund) wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüßig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 15), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, 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 FEHLERSUCHE auf Seite 25, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.)
17. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltestangen, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.

18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer zu verschieben.
22. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch das Unterlegen von Gegenständen zu verändern.
24. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
25. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
26. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
27. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären FREEMOTION® S 770 Lauftrainer entschieden haben. Der S 770 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts zu Hause angenehmer und effektiver gestalten. Wenn Sie gerade nicht trainieren, dann können Sie den einzigartigen Lauftrainer auch zusammenklappen, wodurch er weniger als die Hälfte an Platz gegenüber anderen Lauftrainern einnimmt.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie

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

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

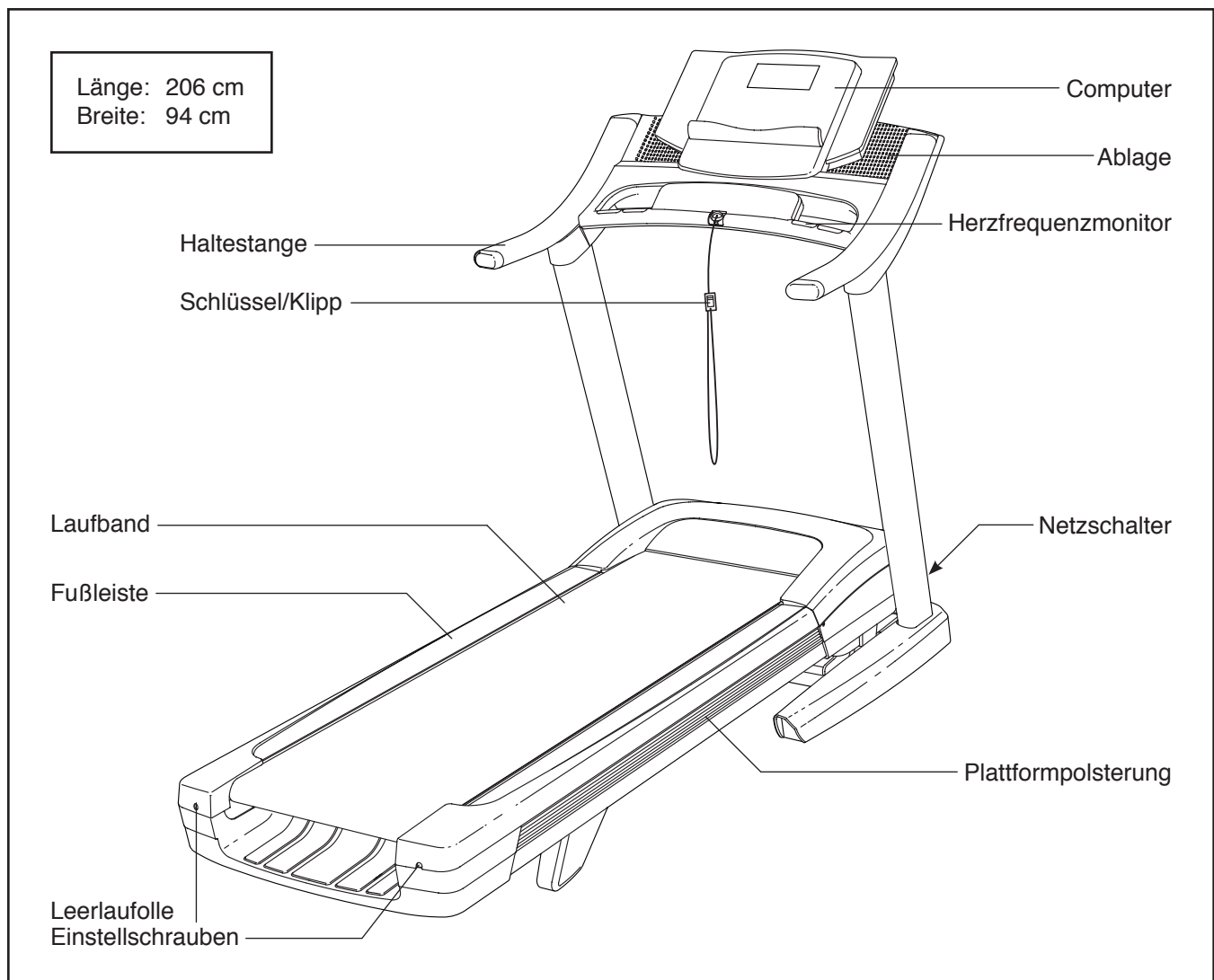
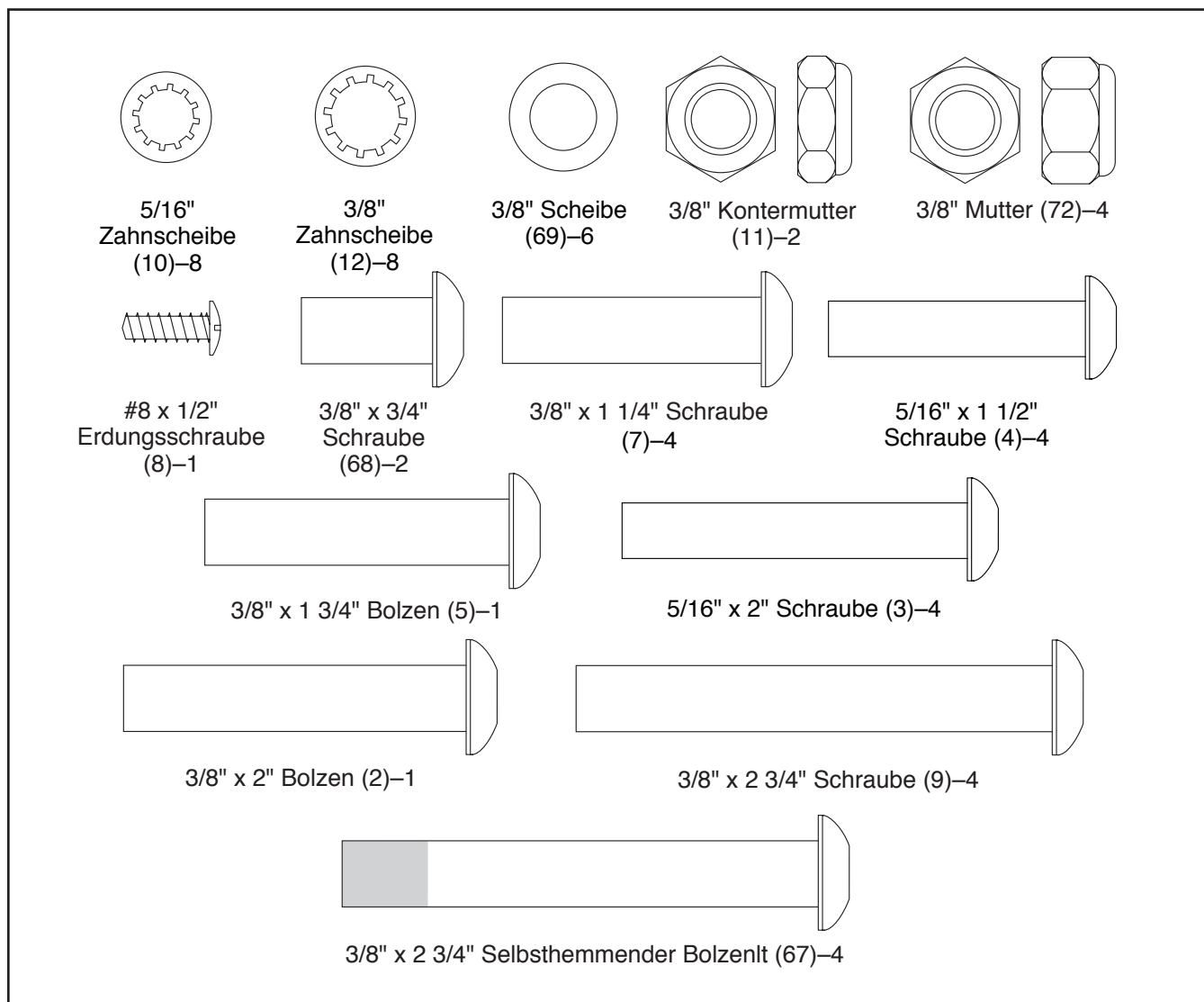
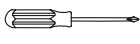


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



MONTAGE

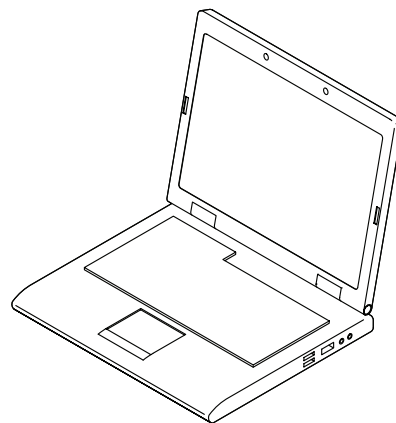
- Für die Montage braucht man zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
 - Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Außenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und milden nicht-scheuernden Reiniger weg.
 - Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
 - Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
 - Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:
 - die beigelegten Sechskantschlüssel 
 - einen Schraubenschlüssel 
 - einen Kreuzschlitzschraubendreher 
 - Schere 
 - Spitzzange 
- Um Schäden an Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.iconsupport.eu.

- Aktiviert Ihre Garantie
- Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.

1

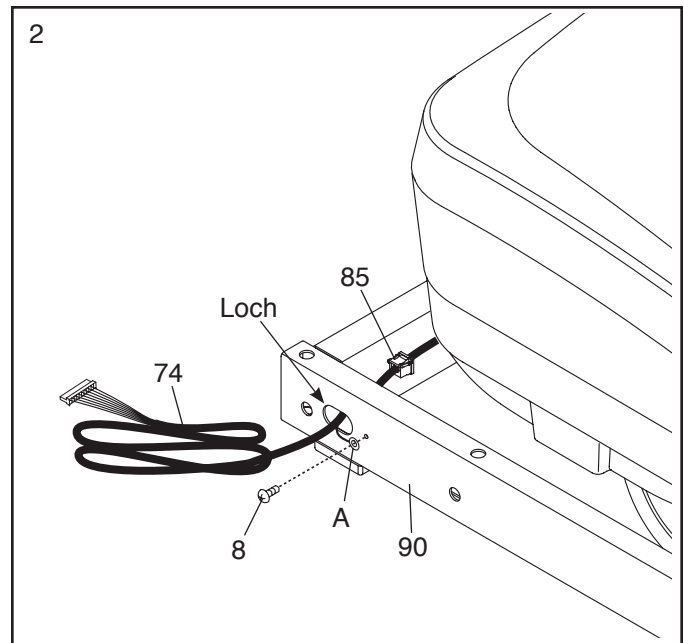


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel aus-
gesteckt ist.**

Ziehen Sie den Pfostendraht (74) und das
Erdungskabel (A) durch das angezeigte Loch in
der Basis (90).

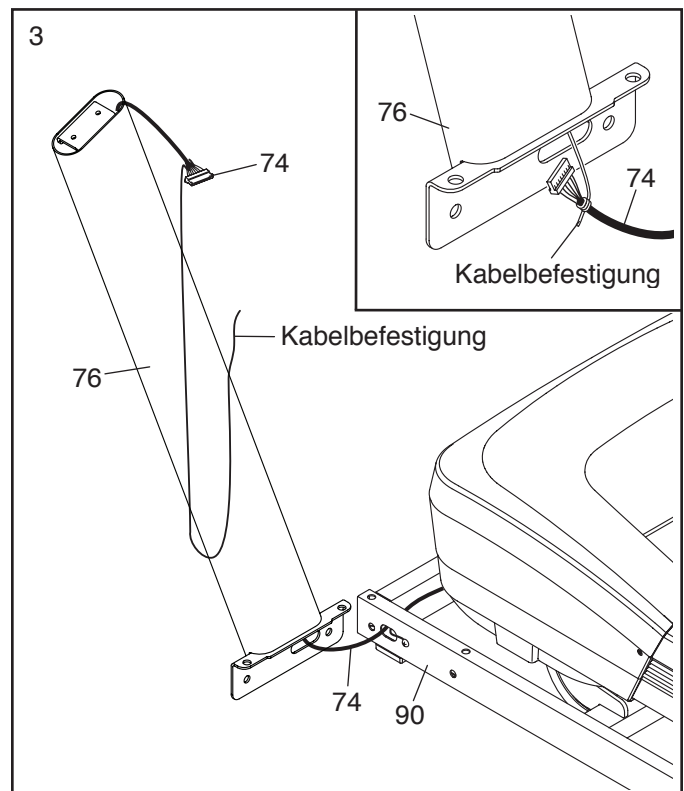
Befestigen Sie das Erdungskabel (A) an die
Basis (90) mit einer #8 x 1/2" Erdungsschraube
(8).

Dann, drücken Sie die Dichtung (85) in das qua-
dratische Loch in der Basis (90) ein.



3. Identifizieren Sie den linken Pfosten (76). Lassen
Sie eine zweite Person den linken Pfosten an die
Basis (90) hinhalten.

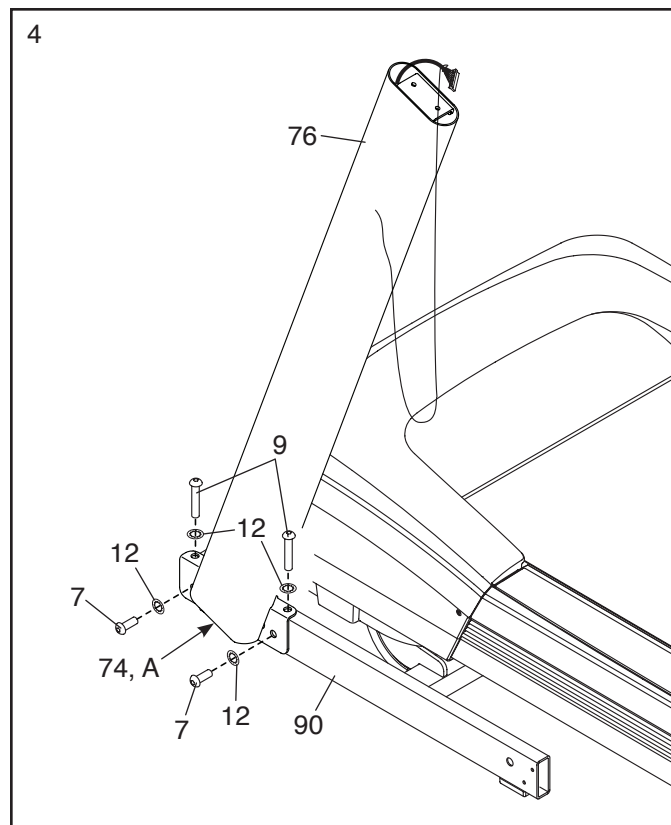
Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die
Kabelbefestigung innerhalb des linken
Pfostens (76) um das Ende des Pfostendrahts
(74). Ziehen Sie dann am anderen Ende der
Kabelbefestigung bis der Pfostendraht ganz
durch den linken Pfosten gezogen wurde.



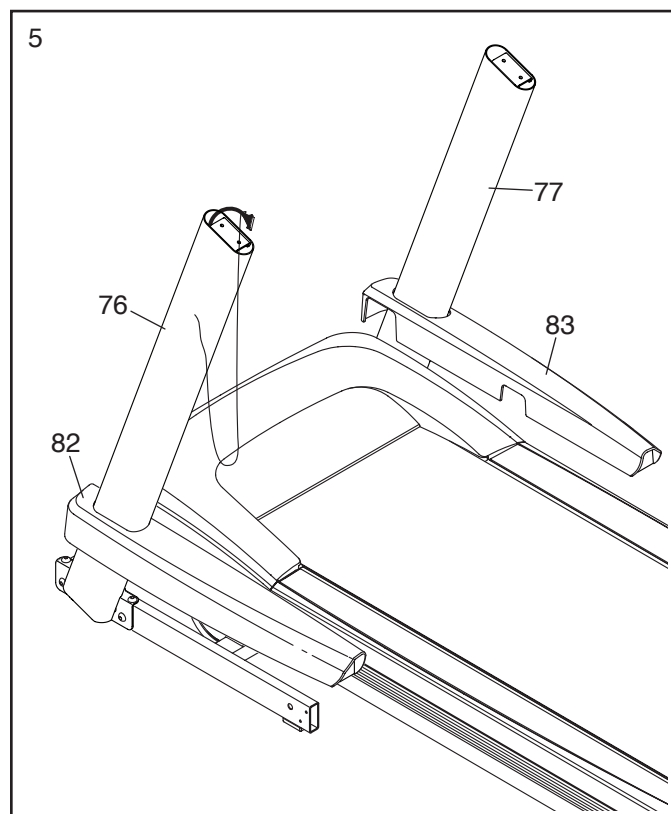
4. Halten Sie den linken Pfosten (76) gegen die Basis (90). **Vermeiden Sie ein Abklemmen des Pfostendrahts (74) oder des Erdungskabels (A).** Fügen Sie zwei 3/8" x 2 3/4" Schrauben (9) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (12) und zwei 3/8" x 1 1/4" Schrauben (7) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (12) in den linken Pfosten ein.

Drehen Sie die 3/8" x 2 3/4" Schrauben (9) und die 3/8" x 1 1/4" Schrauben (7) ein wenig ein, bis die Köpfe der Schrauben den linken Pfosten (76) berühren. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest.**

Befestigen Sie den rechten Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Es gibt keinen Draht auf der rechten Seite.

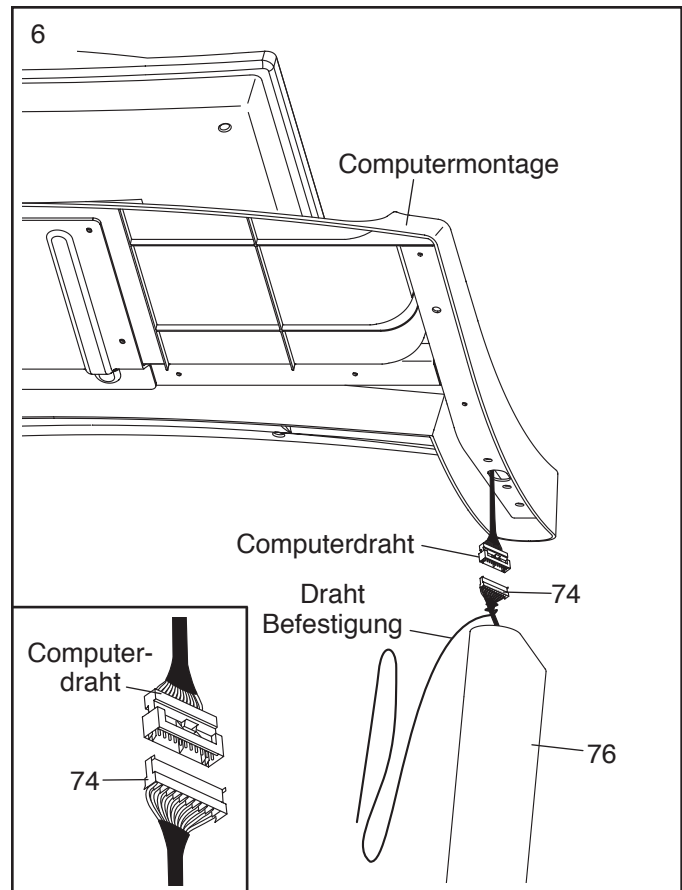


5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke Basisabdeckung auf den linken Pfosten (76) und die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten (77) auf. **Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest an ihren Platz.**



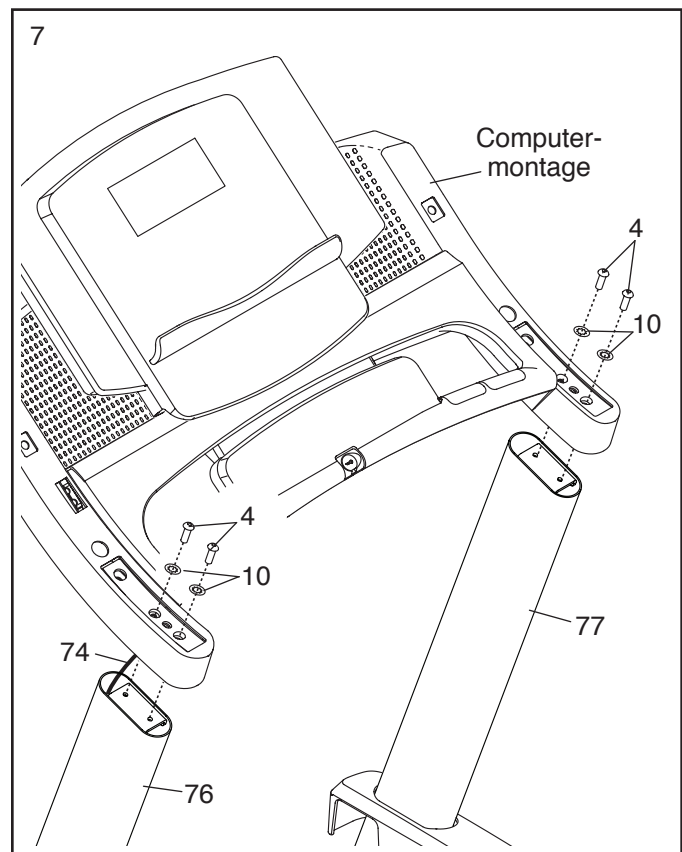
6. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computermontage nahe des linken Pfostens (76).

Verbinden Sie den Pfostendraht (74) mit dem Computerdraht. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend, entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.



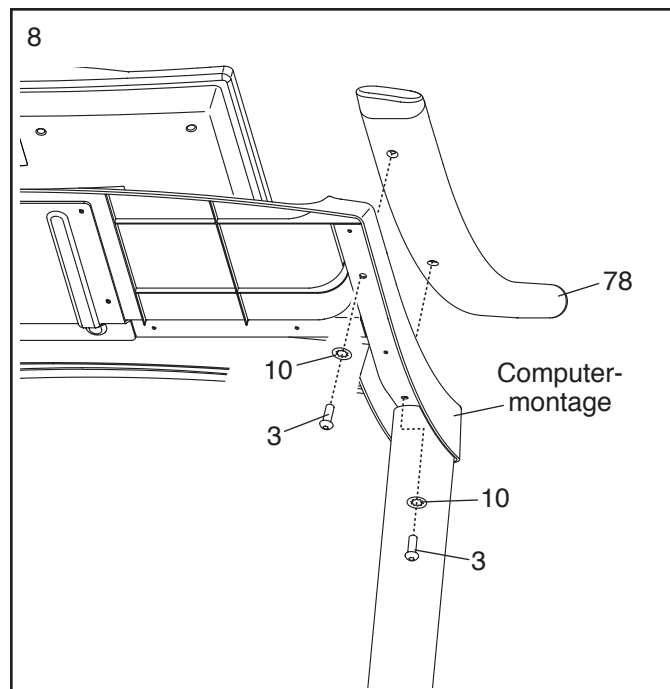
7. Fügen Sie den Pfostendraht (74) in den linken Pfosten (76) ein, während Sie die Computermontage auf den Pfosten setzen. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts.**

Befestigen Sie die Computermontage mit vier 5/16" x 1 1/2" Schrauben (4) und vier 5/16" Zahnscheiben (10). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



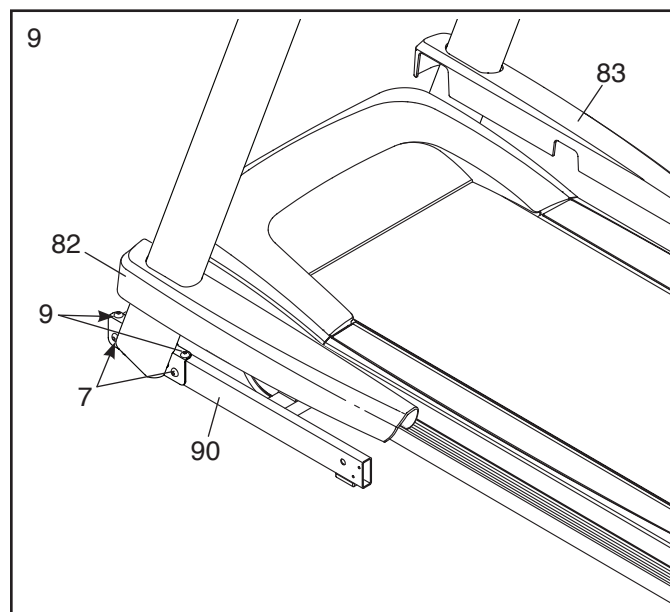
8. Identifizieren Sie die linke Haltestange (78). Befestigen Sie die linke Haltestange mit zwei 5/16" x 2" Schrauben (3) und zwei 5/16" Zahnscheiben (10) an die Computermontage, wie abgebildet. **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange (nicht abgebildet) an die Computermontage auf die gleiche Weise.



9. Ziehen Sie die vier 3/8" x 2 3/4" Schrauben (9) fest, und dann ziehen Sie die vier 3/8" x 1 1/4" Schrauben (7) fest (nur eine Seite ist abgebildet).

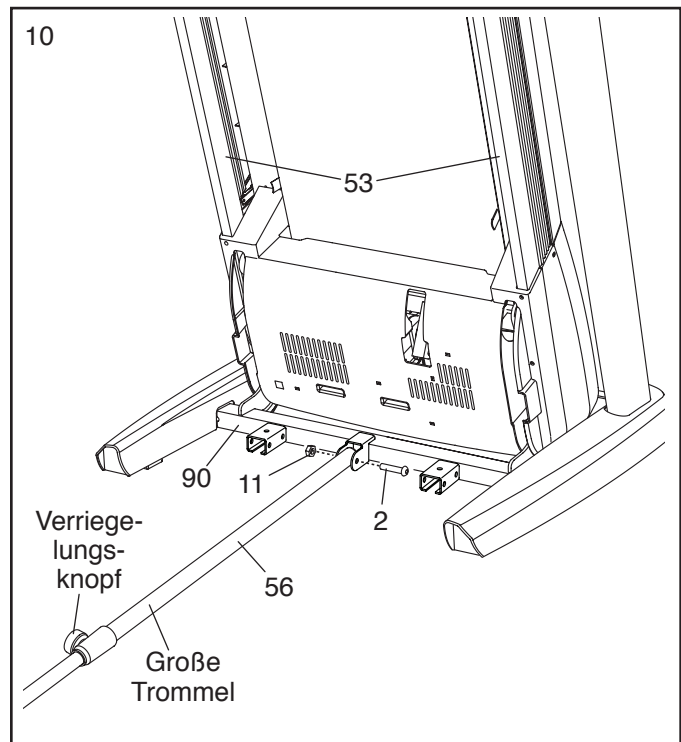
Drücken Sie die linke und rechte Basisabdeckung (82, 83) auf die Basis (90) auf, bis sie einschnappen.



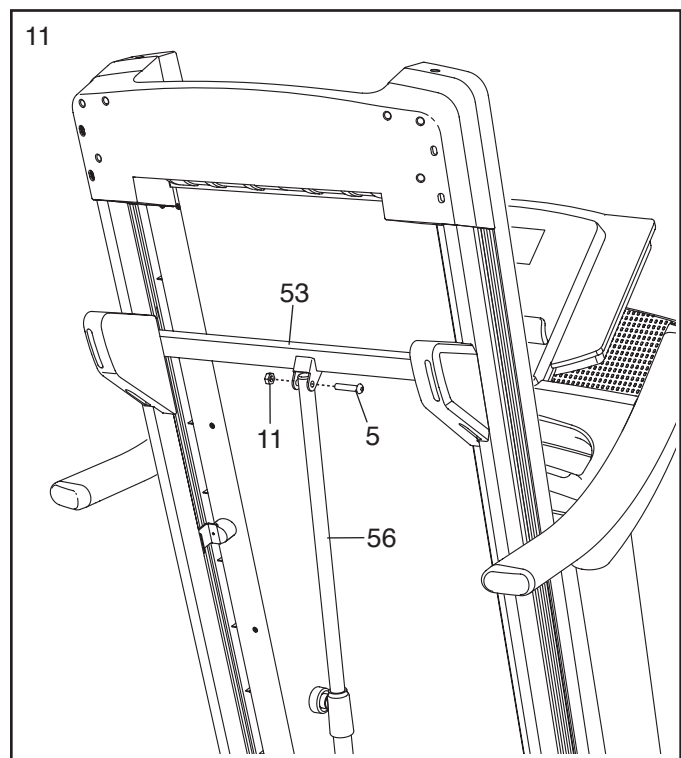
10. Heben Sie den Rahmen (53) bis zur abgebildeten Position hoch. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis die nächsten drei Schritte vollendet sind.**

Legen Sie die Lagerungssperre (56) so aus, dass die große Trommel und der Absperrknopf sich in der abgebildeten Position befinden.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (56) an die Basis (90) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (2) und einer 3/8" Kontermutter (11).



11. Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (56) an den Rahmen (53) mit einem 3/8" x 1 3/4" Bolzen (5) und einer 3/8" Kontermutter (11).

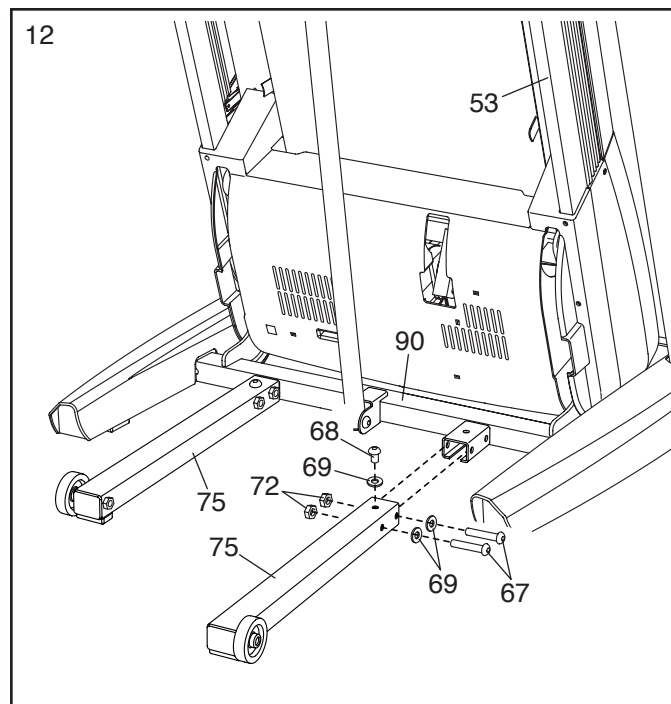


12. Befestigen Sie eine Verlängerungsstange (75), wie abgebildet, an die Basis (90) mit einer 3/8" x 3/4" Schraube (68) und einer 3/8" Scheibe (69).

Befestigen Sie die Verlängerungsstange (75) mit zwei 3/8" x 2 3/4" selbsthemmende Bolzen (67), zwei 3/8" Scheiben (69) und zwei 3/8" Muttern (72).

Befestigen Sie die andere Verlängerungsstange (75) wie oben beschrieben.

Siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 24. Lassen Sie den Rahmen (53) auf den Boden hinunter.



13. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Es könnten zusätzliche Teile im Lieferumfang enthalten sein. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 26 und 27).

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT

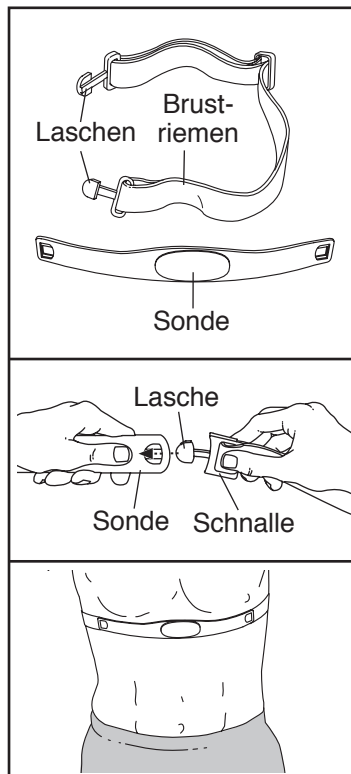
Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sonde befinden.

Man muss den Herzfrequenzmesser unterhalb der Kleidung auf der Haut tragen. Legen Sie den Herzfrequenzmesser an der angedeuteten Stelle um Ihren Brustkorb. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sonde aufrecht liegt. Befestigen Sie dann das andere Ende des Riemens am SONDENGURT. Stellen Sie den Brustriemen, falls erforderlich, auf die richtige Länge ein.

Ziehen Sie die Sonde ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen auf der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen versehen. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit einer Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung. Lassen Sie dann die Sonde wieder auf Ihrer Haut aufliegen.

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie die Sonde nach jedem Gebrauch gründlich ab. Wenn man den Herzfrequenzmesser nicht abtrocknet, dann bleibt die Sonde aktiviert und die Batterie wird schneller verbraucht.
- Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.



- Setzen Sie den Herzfrequenzmesser 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 Sonde nicht übermäßig, wenn Sie den Herzfrequenzmesser benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sonde mit einem feuchten Tuch und ein wenig mildem Reinigungsmittel. Reiben Sie die Sonde mit dem feuchten Tuch ab und trocknen Sie diese danach mit einem weichen Handtuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

FEHLERSUCHE

Sollte der Herzfrequenzmesser nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

- Vergewissern Sie sich, dass Sie den Herzfrequenzmesser so tragen wie links beschrieben. Wenn der Herzfrequenzmesser trotzdem nicht funktioniert, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Werden die Herzschläge erst angezeigt, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Will man die Herzfrequenz am Computer ablesen, dann darf der Benutzer nicht mehr als eine Armlänge vom Computer entfernt sein.
- Befindet sich auf der Rückseite der Sonde ein Batteriefachdeckel, dann versuchen Sie, die Batterie mit einer neuen der gleichen Sorte zu ersetzen.
- Der Herzfrequenzmesser ist für Leute mit einem normalen Herzschlag konzipiert. Medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien können die Herzschlagaufzeichnung beeinflussen.
- Die Funktion des Herzfrequenzmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn Sie eine solche Interferenz vermuten, stellen Sie das Fitnessgerät an einer anderen Stelle auf.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

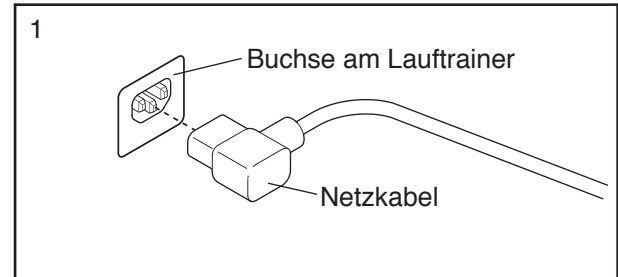
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**



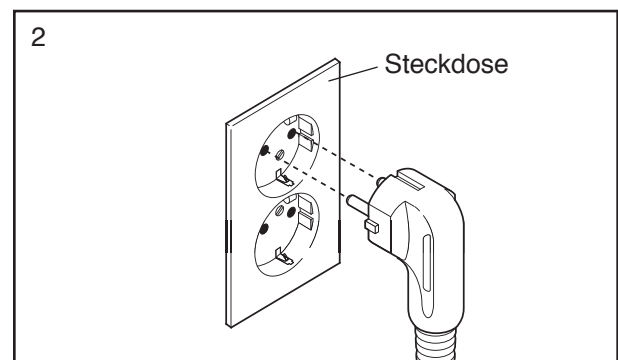
GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert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

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

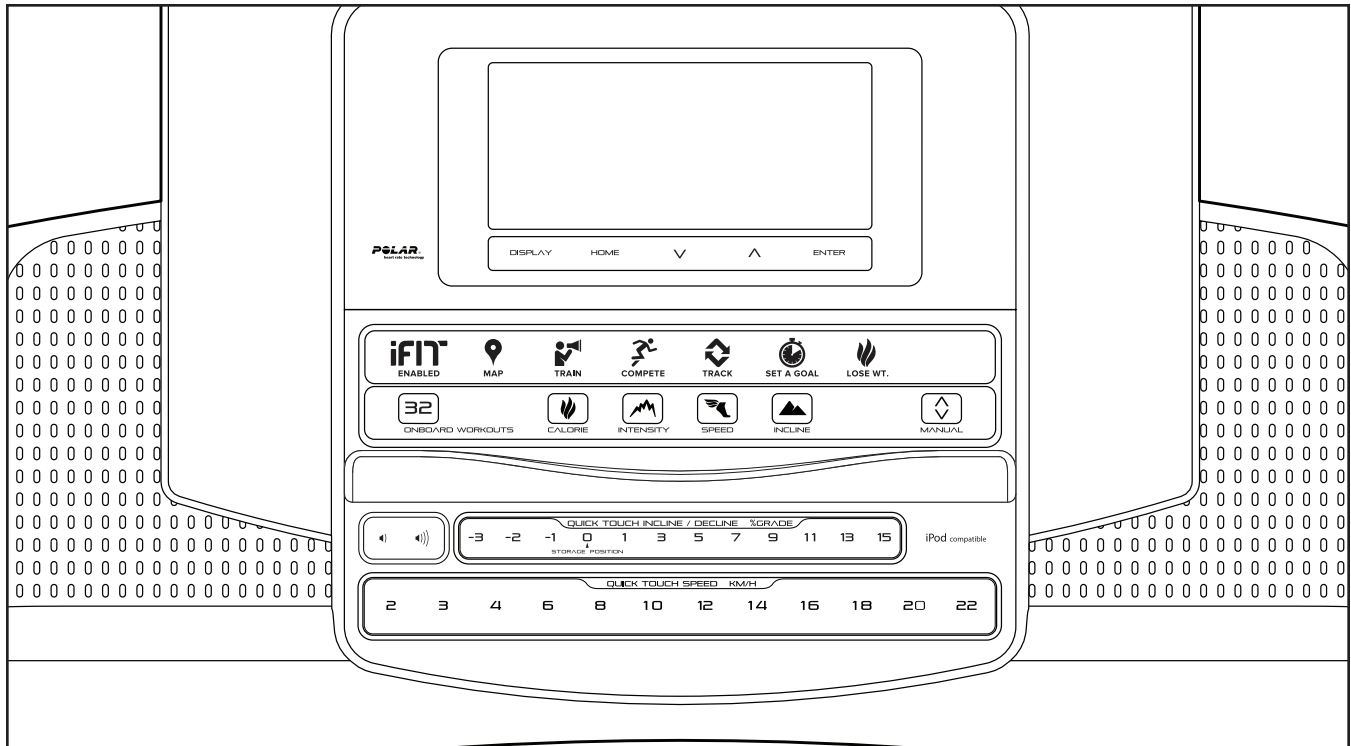
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



COMPUTER-BEDIENUNG



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl an Funktionen, die Ihre Workouts effektiver und angenehmer gestalten. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder des Brustgurt-Herzfrequenzmonitors messen.

Zusätzlich, bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Der Computer bietet auch einen iFit-Modus, die dem Computer erlaubt, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul zu kommunizieren. Mit dem iFit-Modus können Sie individuell gestaltete

Workouts herunterladen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen, gegen andere iFit-Benutzer antreten, und viele andere Funktionen abrufen.

Um jederzeit ein iFit-Modul zu kaufen, besuchen Sie www.iFit.com oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

Sie können sogar Ihre Lieblings Workout-Musik oder Audiobücher mit dem Computer's Sound System anhören während Sie trainieren.

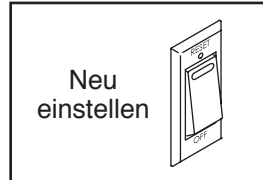
Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 17. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 17. Um ein Onboard-Workout zu benutzen, siehe Seite 20. Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen, siehe Seite 21. Um ein iFit-Workout zu benutzen, siehe Seite 21. Um die Stereoanlage zu benutzen, siehe Seite 22. Um die Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 23.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie diese, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 27).

EINSCHALTEN DES GERÄTS

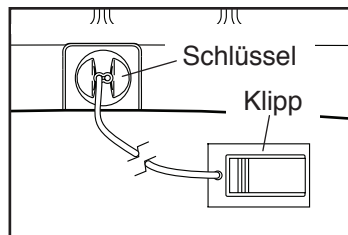
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 15). Als nächstes, machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Entstör-position.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Entstörposition schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Falls die Displays beleuchtet bleiben, siehe **DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 23, um den Demo-Modus auszuschalten.

Als nächstes, steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung.



Fügen Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe **DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 23. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe links unter EINSCHALTEN DES GERÄTS.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Falls der manuelle Modus nicht schon ausgewählt ist, drücken Sie die Manual (manuelle) -Taste am Computer.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-Taste, die Speed (Geschwindigkeits) Auf-Taste, oder einer der Quick-Touch-Speed (Quick-Touch-Geschwindigkeits) -Tasten die mit 2 durch 22 nummeriert sind.

Wenn Sie die Start- oder die Speed-Auf-Taste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Speed-Auf- und -Ab-Tasten drücken. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

Wenn Sie einer der nummerierten Quick-Touch-Speed-Tasten drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die ausgewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start- oder die Speed-Auf-Taste.

4. Verändern Sie die Neigung des Lauftrainers, falls erwünscht.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline- (Neigungs) -Auf oder -Ab-Taste, oder einer der nummerierten Quick-Touch-Neigungstasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich der Lauftrainer allmählich auf die gewünschte Neigungseinstellung anpassen.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe des Displays.

Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, kann das Display die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

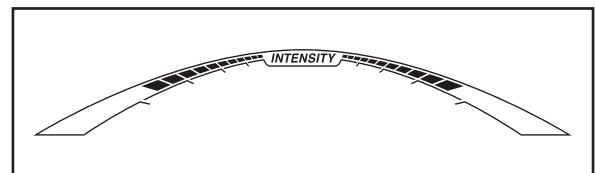
- Die vergangene Zeit
- Die Distanz die Sie gegangen oder gelaufen sind
- Die Workout-Intensitätsanzeige
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben
- Die Neigungsstufe des Lauftrainers
- Die senkrechte Messung, die man hinter sich gelegt hat
- Die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6 auf Seite 19)
- Die Matrix

DieMatrix bietet einige Display-Tabulatoren an. Drücken Sie die Auf-und-Ab-Taste neben der Eingabetaste, bis der gewünschte Tabulator angezeigt wird.

Der Neigungstabulator wird ein Profil von den Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen. Ein neuer Abschnitt wird am Ende jeder Minute auftauchen. Der Geschwindigkeits-Tabulator wird einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts anzeigen.

Der My-Trail (Mein-Pfad) -Tabulator zeigt eine 400 m (1/4 Meile) Laufbahn an. Während Sie trainieren, zeigt das weiße Rechteck Ihren Fortschritt an. Der My-Trail-Tabulator wird auch die Anzahl an Runden anzeigen, die Sie vollendet haben.

Der Kalorien-Tabulator zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben. Die Höhe jedes Abschnitts stellt die Anzahl an Kalorien dar, die während des Abschnitts verbraucht wurden.



Während Sie trainieren, zeigt die Workout-Intensitätsanzeige den ungefähren Intensitätsgrad Ihres Trainings an.

Drücken Sie die Home (Ausgangs) -Taste um zum Standardmenü zurückzukehren (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 23 um das Standardmenü einzustellen). Falls nötig, drücken Sie noch einmal die Home-Taste.

Das drahtlose Symbol am oberen Teil des Displays zeigt die Stärke Ihres drahtlosen Signals. Vier Bogen sind ein Zeichen voller Signalstärke.

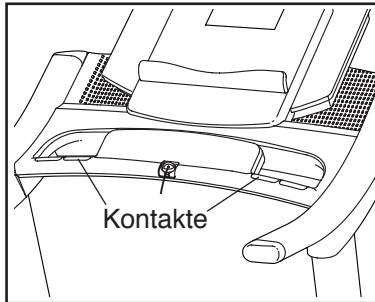


Um die Displays neu anzuzeigen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und dann fügen Sie den Schlüssel wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Information über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie auf Seite 14.

Bevor Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der



Pulsstange. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange mit Ihren Handflächen auf den Metallkontakten. **Vermeiden Sie ein Bewegen Ihrer Hände.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Herzfrequenz-Messung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

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

Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Stop-Taste und **drücken Sie die Quick-Touch-Incline/Decline (Quick-Touch-Neigungs-Auf- und -Ab) -Taste die mit der Nummer 0 markiert ist. Die Neigung muss auf Null eingestellt sein, sonst könnte es sein, dass Sie den Lauftrainer beschädigen, wenn Sie ihn in die Lagerungsposition zusammenklappen.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout zu wählen, drücken Sie die Calorie (Kalorien) -Taste, die Intensity (Intensitäts) -Taste, die Speed (Geschwindigkeits) -Taste, oder die Incline (Neigungs) -Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

Wenn Sie ein Onboard-Workout auswählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts und den Namen des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen. Falls man ein Kalorien-Workout gewählt hat, erscheint die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man verbrauchen wird, am Kalorien-Display.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Start-Taste oder die Speed (Geschwindigkeits) -Taste um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

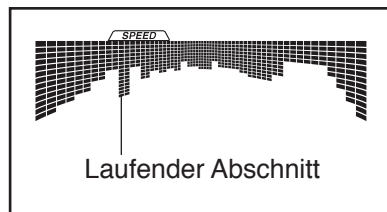
Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert.

Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

Während des Workouts zeigen die Profile auf den Geschwindigkeits- und Neigungs-

Tabulatoren Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts entspricht der laufenden Einheit des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die ungefähre Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts an.

Ist für den nächsten Abschnitt eine andere Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung



programmiert, wird die neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für ein paar Sekunden am Display erscheinen, und der Lauftrainer wird sich automatisch an die neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung anpassen.

Das Workout wird auf diese Weise fortgesetzt, bis der letzte Abschnitt des Profils im Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Gewicht. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung jederzeit während des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell durch Drücken der Speed- oder Incline (Neigungs) -Tasten verändern. **Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen für den nächsten Abschnitt anpassen.**

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed-Taste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Km/H zu bewegen beginnen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18. Das Display zeigt die noch verbleibende Zeit anstatt die schon vergangene Zeit an.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.

2. Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.

Drücken Sie die Set-A-Goal-Taste (Ziel-Setzen-Taste) um ein Ziel-Setzen-Workout zu wählen. Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste (Eingabetaste) bis der Name des gewünschten Ziels am Display erscheint. Drücken Sie die Enter-Taste.

Dann, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter-Taste um das gewünschte Ziel zu setzen.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Start-Taste um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout wird auf die selbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seiten 17 bis 19).

Das Workout wird fortgesetzt, bis Sie das gesetzte Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihrem Gewicht.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZUNG EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie das optionale iFit-Modul. **Ein iFit-Modul kann man jederzeit auf www.iFit.com erwerben oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.** Man braucht auch einen Computer mit einem USB-Anschluss und einer Internet-Verbindung. Zusätzlich, benötigen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk mit einem 802.11b/g/n Router. Im Router muss SSID-Broadcast eingeschaltet sein (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Zusätzlich muss man bei iFit.com Mitglied sein. Hinweis: www.iFit.com ist vielleicht nicht in Ihrer Sprache vorhanden.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer ein.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 17.

2. Schieben Sie das iFit-Modul in den Computer hinein.

Um das iFit-Modul einzufügen, folgen Sie den Anweisungen die im Lieferumfang des iFit-Moduls enthalten sind.

WICHTIG: Um die Voraussetzungen zu erfüllen, muss die Antenne und der Sender des iFit-Moduls mindestens 20 cm von allen Personen entfernt sein, und darf nicht in der Nähe, oder an einer anderen Antenne oder eines anderen Senders angeschlossen sein.

3. Wählen Sie einen Benutzer.

Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Eingabe-Taste um einen Benutzer zu wählen.

4. Wählen Sie ein iFit-Workout.

Um ein iFit-Workout auszuwählen, drücken Sie einer der iFit-Tasten. Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie sie in Ihrem Kalender auf www.iFit.com hinzufügen.

Drücken Sie die iFit-Taste, um das nächste Workout in Ihren Kalender herunterzuladen.. Drücken Sie die Map (Karten) -Taste, die Train (Trainieren) -Taste oder die Lose-Wt. (Gewichtsverlust) -Taste um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen. Drücken Sie die Compete (Wettbewerb) -Taste, um an einem Rennen teilzunehmen, das Sie schon vorher geplant hatten. Drücken Sie auf die Track-Taste, um Ihre Workout-Historie zu sehen.

Um ein iFit-Workout zu wiederholen, das man erst vor kurzem von seinem Kalender heruntergeladen hat, drücken Sie erst die Track (Laufbahn) -Taste. Als nächstes, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten um das gewünschte Workout auszuwählen. Dann, drücken Sie die Enter (Eingabe) -Taste um das Workout zu starten.

Anmerkung: Wenn sich in Ihrer Liste keine Workouts der gewählten Art befinden, dann wird das nächste Workout in der Liste heruntergeladen.

Nähere Informationen über iFit-Workouts finden Sie unter www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout wählen, zeigt das Display die Dauer des Workouts an, die Distanz die Sie gehen oder laufen werden, die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbrauchen werden, und den Namen des Workouts. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Starten Sie das Workout.

Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

Während einiger Workouts wird Sie ein Audio-Trainer durch Ihr Workout führen. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer auswählen (siehe DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 23).

Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stopp-Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband wird sich mit der Geschwindigkeitseinstellung des ersten Abschnitts des Workouts zu bewegen beginnen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

6. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mithilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

7. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

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

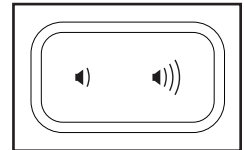
Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

BENUTZUNG DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers zu hören während Sie trainieren, stecken Sie ein 3,5 mm Audiokabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Computer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Player oder anderen persönlichen Audio-Player ein. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Sie können auch ein Audio-Kabel in Ihrem Elektrofachgeschäft erhalten.**

Als nächstes, drücken Sie die Play-Taste auf Ihren persönlichen Audio-Player. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärkeregler am Computer oder Ihren persönlichen Audio-Player ein.



Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Wählen Sie den Einstellungsmodus.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, halten Sie die Stop-Taste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken, und dann lassen Sie die Stop-Taste los. Der Einstellungsmodus wird am Display erscheinen.

Das Zeit-Display wird die gesamte Anzahl an Stunden die der Lauftrainer in Gebrauch war anzeigen. Das Distanz-Display zeigt die gesamte Anzahl an Meilen (oder Kilometer) die das Laufband zurückgelegt hat.

Falls ein iFit-Modul mit dem Computer verbunden ist, zeigt das Display die Wörter WIFI MODULE (wlan modul) oder USB MODULE (usb modul).

Falls kein Modul verbunden ist, zeigt das Display die Wörter KEIN IFIT MODUL. Falls kein Modul verbunden ist, sind einige Einstellungen-Optionen nicht verfügbar.

2. Navigieren Sie im Einstellungs-Modusmenü.

Während der Einstellungsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix verschiedene optionale Bildschirme an. Drücken Sie die Ab-Taste neben der Enter (Eingabe) -Taste um jedes der optionalen Bildschirme zu wählen.

Der untere Abschnitt des Displays zeigt die Anweisungen für den ausgewählten optionalen Bildschirm. **Sorgen Sie dafür, dass Sie den Anweisungen am unteren Teil des Displays folgen.**

3. Ändern Sie die Einstellungen wie gewünscht.

Demo—Der Computer bietet einen Display-Demomodus, der dafür verwendet wird, falls der Lauftrainer in einem Geschäft aufgestellt ist. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position (Entstörposition) schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Anzeigen erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint in der Matrix das Wort ON (ein). Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

Units (Einheiten)—Die gewählte Maßeinheit wird in der Matrix erscheinen. Um die Maßeinheit zu wählen, drücken Sie die Eingabetaste. Um die Distanz in Meilen zu sehen, wählen Sie ENGLISH. Um die Distanz in Kilometer zu sehen, wählen Sie METRIC.

Trainer Voice (Audio-Trainer)—Die ausgewählte Einstellung für den Audio-Trainer wird am Display erscheinen. Drücken Sie die Enter-Taste mehrmals, um den Audio-Trainer ON- oder OFF (auszuschalten).

Default Menu (Standardmenü)—Das Standardmenü erscheint wenn Sie den Schlüssel in den Computer stecken oder wenn Sie die Home-Taste (Ausgangstaste) drücken. Drücken Sie die mehrmals die Enter-Taste, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

Contrast (Kontrast)—Um die Kontraststufe des Displays einzustellen, drücken Sie die Incline (Neigungs) -Auf- und -Ab-Tasten.

Check Status (Status überprüfen)—Die Wörter CHECK WIFI STATUS (wlan status überprüfen) oder CHECK USB STATUS (USB status überprüfen) wird am Display erscheinen. Drücken Sie die Eingabetaste. Der Status des iFit-Moduls erscheint nach ein paar Sekunden am Display.

Send/Receive (Senden/Empfangen)—Die Wörter SEND/RECEIVE DATA (daten senden/empfangen) erscheinen am Display. Drücken Sie die Eingabetaste. Der Computer wird dann prüfen ob es iFit-Workouts oder Firmware-Downloads gibt.

4. Den Einstellungsmodus verlassen.

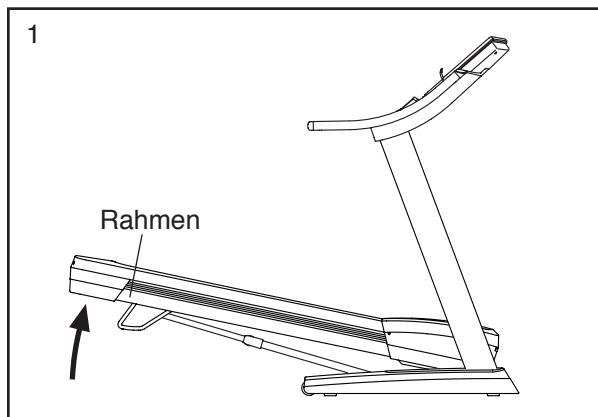
Um aus dem Einstellungsmodus auszusteigen, entfernen Sie den Schlüssel von Ihrem Computer.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

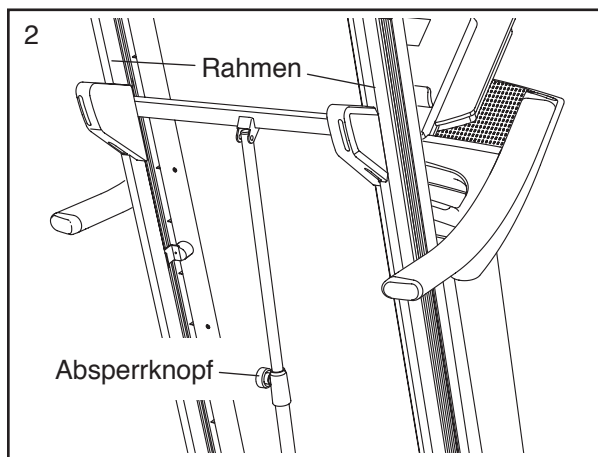
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg (41 dt. Pfund) heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle fest, die vom Pfeil markiert wird. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfülleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**



2. Heben Sie den Rahmen hoch, bis der Abspercknopf in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf einrastet.**

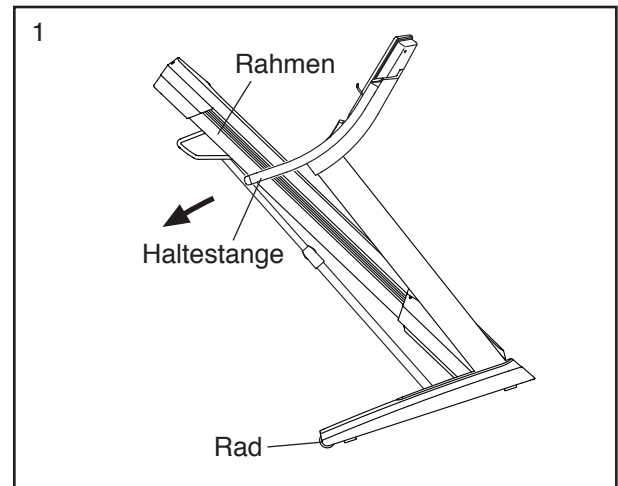


Um den Fußboden oder den Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer in Lagerungsposition nicht in Temperaturen über 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.



2. Ziehen Sie an der Haltestange bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Transportieren Sie ihn vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.**
3. Setzen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

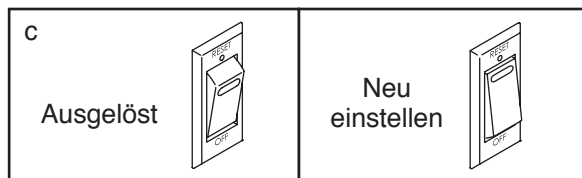
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie dann den Verriegelungsknopf nach links. **WICHTIG: Der Verriegelungsknopf darf nicht gedreht werden.** Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Abspercknopf aus.
2. **Siehe Abbildung 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn auf den Boden herunter. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfülleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- Achten Sie darauf, das das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose eingesteckt wird (siehe Seite 15). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.
- Achten Sie darauf, das das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, stecken Sie es kurz aus, warten fünf Minuten, und stecken es wieder ein.

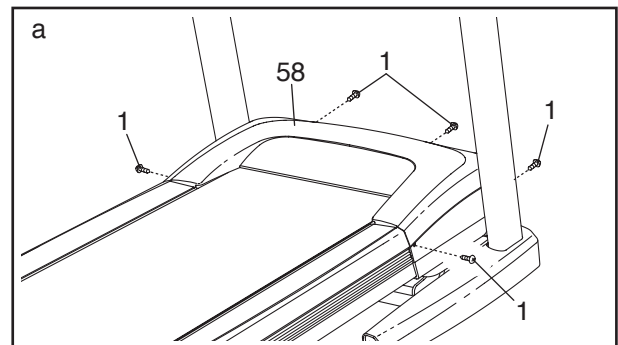
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer, und dann stecken Sie ihn wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, wenn Sie den Schlüssel vom Computer abziehen

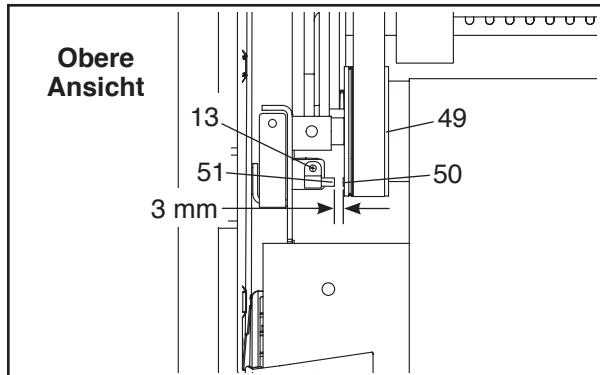
- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 23, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Die Displays des Computers funktionieren nicht richtig

- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (1) und drehen Sie die Motorhaube (58) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (51) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls nötig, lockern Sie die #8 x 1/2" Bohrschraube (13), verschieben Sie den Membranenschalter ein wenig, und ziehen Sie dann die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und schalten Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang ein, um die Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



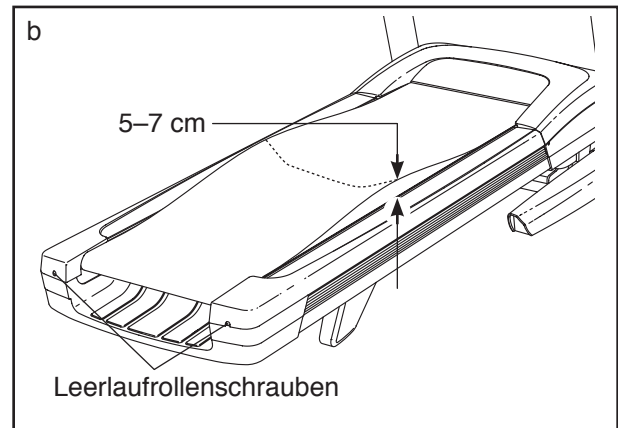
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- Halten Sie die Stop (Stopp) -Taste und die Speed (Geschwindigkeits) -Auf-Taste gedrückt, stecken Sie den Schlüssel in den Computer, und dann lassen Sie die Stop-Taste und die Speed-Auf-Taste los. Drücken Sie die Stop-Taste und dann die Incline (Neigung) -Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Neigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch noch nicht kalibriert sein, drücken Sie die Stop-Taste und dann die Incline-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

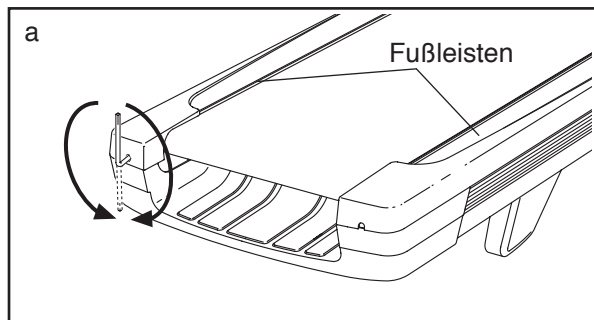


- Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, dann lesen Sie die Information auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.
- Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf

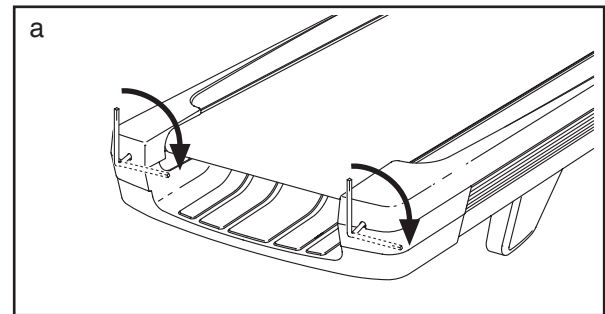
WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab, und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich **das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mithilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab, und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Am Computerdisplay erscheinen Linien

- a. Falls Linien am Computerdisplay erscheinen, siehe **DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 23, und stellen Sie die Kontraststufe des Displays ein.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene einfache Dehnübungen wird rechts angegeben. Bewegen Sie sich beim Dehnen immer langsam und wippen Sie dabei nicht.

1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich von den Hüften nach vorn. Lassen Sie den Rücken und die Schultern locker hängen und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu erreichen. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, die Kniesehnen und den Rücken.

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

Setzen Sie sich nieder und strecken Sie ein Bein aus. Winkeln Sie das andere Bein an, sodass die Fußsohle den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berührt. Beugen Sie sich jetzt nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln, den unteren Rücken und die Leistengegend.

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehne noch mehr zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

Zur Balance geben Sie eine Hand an eine Wand. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse des Fußes so weit wie möglich ans Gesäß heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal pro Bein wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.

5. Dehnen des Innenschenkels

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen aneinandergelegt werden sollen und die Knie nach außen schauen. Ziehen Sie die Füße soweit wie möglich an sich heran. Verharren Sie in dieser Position während Sie auf 15 zählen. Gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück. 3 Mal wiederholen. Dehnt Oberschenkelmuskeln und Hüftmuskeln.



TEILELISTE

Modell-Nr. SFETL15813.0 R1013A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	61	#8 x 3/4" Schraube	51	1	Membranenschalter
2	1	3/8" x 2" Bolzen	52	4	Kabelbefestigung
3	4	5/16" x 2" Schraube	53	1	Rahmen
4	4	5/16" x 1 1/2" Schraube	54	1	Antriebsmotor
5	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	55	1	Antriebsmotorriemen
6	6	Kabelbefestigung	56	1	Lagerungssperre
7	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	57	1	Hintere Endkappe
8	13	#8 x 1/2" Erdungsschraube	58	1	Motorhaube
9	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	59	2	Neigungs-Rahmenabstandhalter
10	8	5/16" Zahnscheibe	60	2	Rahmen-Abstandshalter
11	2	3/8" Kontermutter	61	1	Neigungsmotor
12	8	3/8" Zahnscheibe	62	2	Neigungsmotorenabstandhalter
13	1	#8 x 1/2" Bohrschraube	63	1	Neigungsschiene
14	16	#8 x 1/2" Schraube	64	1	Steuerung
15	2	1/4" x 2 1/2" Schraube	65	1	Steuerungsklammer
16	1	3/8" x 2" Sechskantbolzen	66	2	Bodenschale-Pfosten
17	4	#8 x 1 1/2" Schraube	67	4	3/8" x 2 3/4" Selbsthemmender Bolzen
18	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	68	2	3/8" x 3/4" Schraube
19	2	3/8" x 2" Radbolzen	69	6	3/8" Scheibe
20	2	#8 x 1 3/4" Schraube	70	1	Netzschalter
21	16	#8 x 7/16" Schraube	71	1	Netzkabel
22	2	#12 x 1" Schraube	72	4	3/8" Mutter
23	2	5/16" Antriebsmotorschraube	73	1	Bodenschale
24	2	1/2" x 2 1/2" Bolzen	74	1	Pfostendraht
25	2	3/8" x 1" Bolzen	75	2	Verlängerungsstange
26	4	5/16" x 1 3/4" Bolzen	76	1	Linker Pfosten
27	1	1/4" x 1 3/4" Schraube	77	1	Rechter Pfosten
28	6	#8 Zahnscheibe	78	1	Linke Haltestange
29	1	1/4" Zahnscheibe	79	1	Rechte Haltestange
30	8	#8 Scheibe	80	1	Linke, obere Haltestangenkappe
31	4	5/16" Scheibe	81	1	Rechte, obere Haltestangenkappe
32	2	1/2" Mutter	82	1	Linke Basisabdeckung
33	6	3/8" Kontermutter	83	1	Rechte Basisabdeckung
34	4	5/16" Mutter	84	3	Vorsichtaufkleber
35	5	Haubenklipp	85	1	Dichtung
36	4	Gummipolster	86	6	Basispolster
37	2	Rahmenabdeckung	87	2	Verlängerungsstangenkappe
38	1	Linker, hinterer Fuß	88	2	Rad
39	1	Rechter, hinterer Fuß	89	2	Motorbuchse
40	1	Leerlaufrolle	90	1	Basis
41	1	Rechte Fußleiste	91	1	Computerbasis
42	1	Linke Fußleiste	92	1	Herzfrequenzmonitor
43	1	Warnungsaufkleber	93	1	Ferrit
44	1	Laufplattform	94	1	Steckdose
45	1	Laufband	95	1	Zugangstür
46	2	Polster	96	1	Computer
47	2	Bandführung	97	1	Schlüssel/Klipp
48	1	Membranenschalter-Klemme	98	1	Pulsstangenmontage
49	1	Antriebsrolle/Rolle	99	1	Motorenisolator
50	1	Magnet			

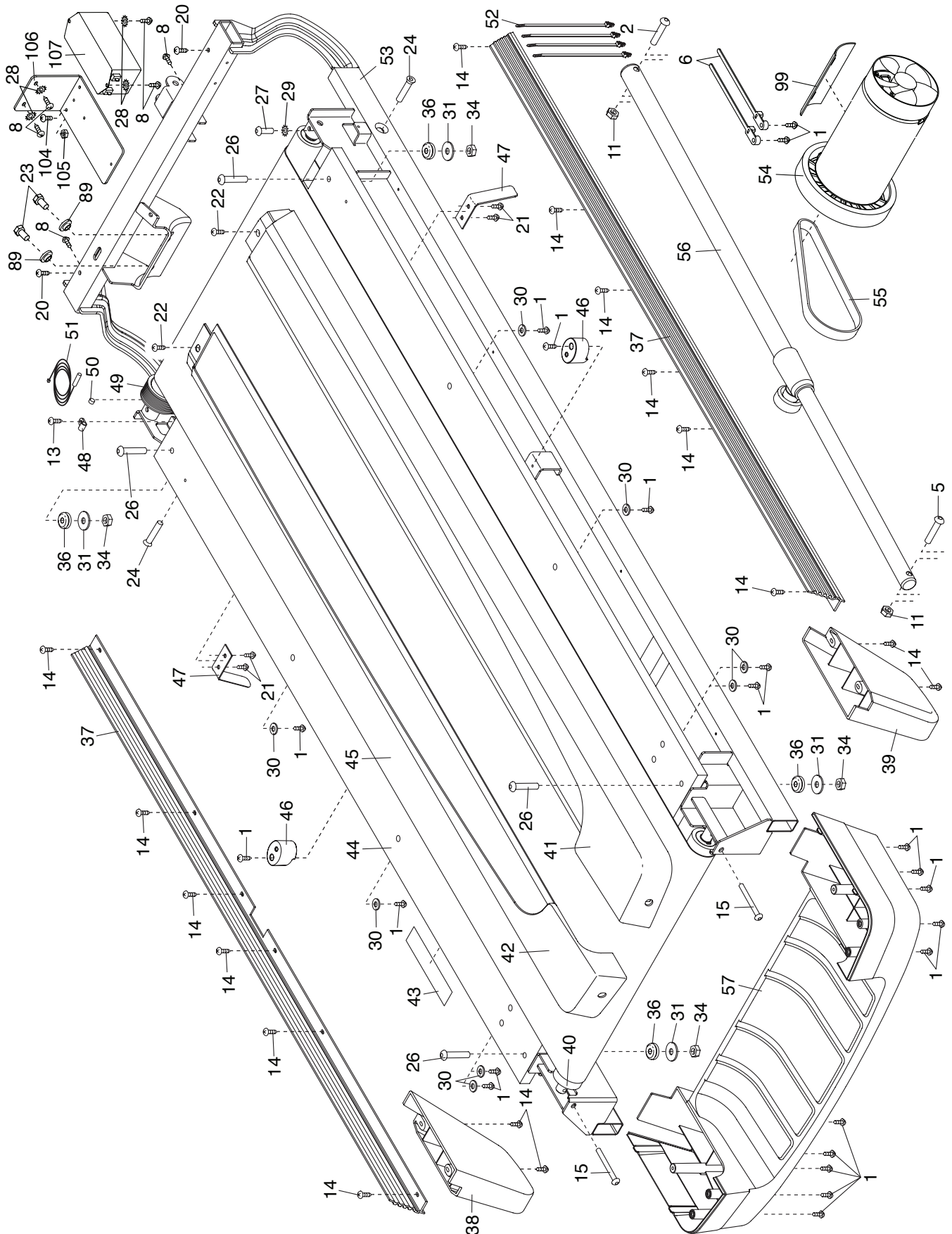
Nr. Anzahl Beschreibung

100 2 Haltestangen-Abstandhalter
101 2 Erdungskabel
102 1 Computerrahmen
103 2 Untere Haltestangenkappe
104 1 #8 x 3/4" Maschinenbolzen
105 1 #8 Mutter

Nr. Anzahl Beschreibung

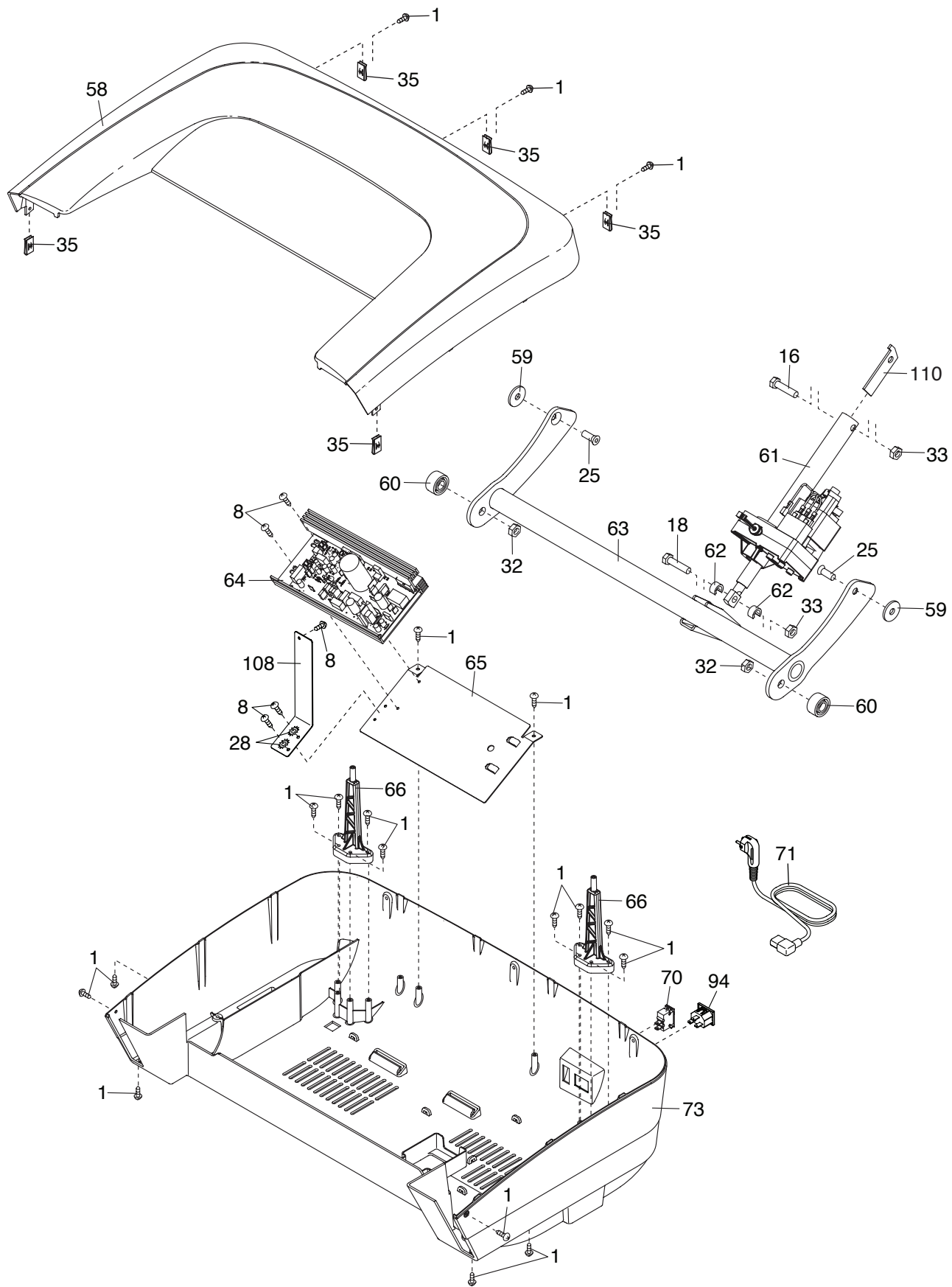
106 1 Filterklammer
107 1 Filter
108 1 Erdungsklammer
109 2 #8 x 3/4" Bohrschraube
110 1 Neigungsstoppsklammer
* – Bedienungsanleitung

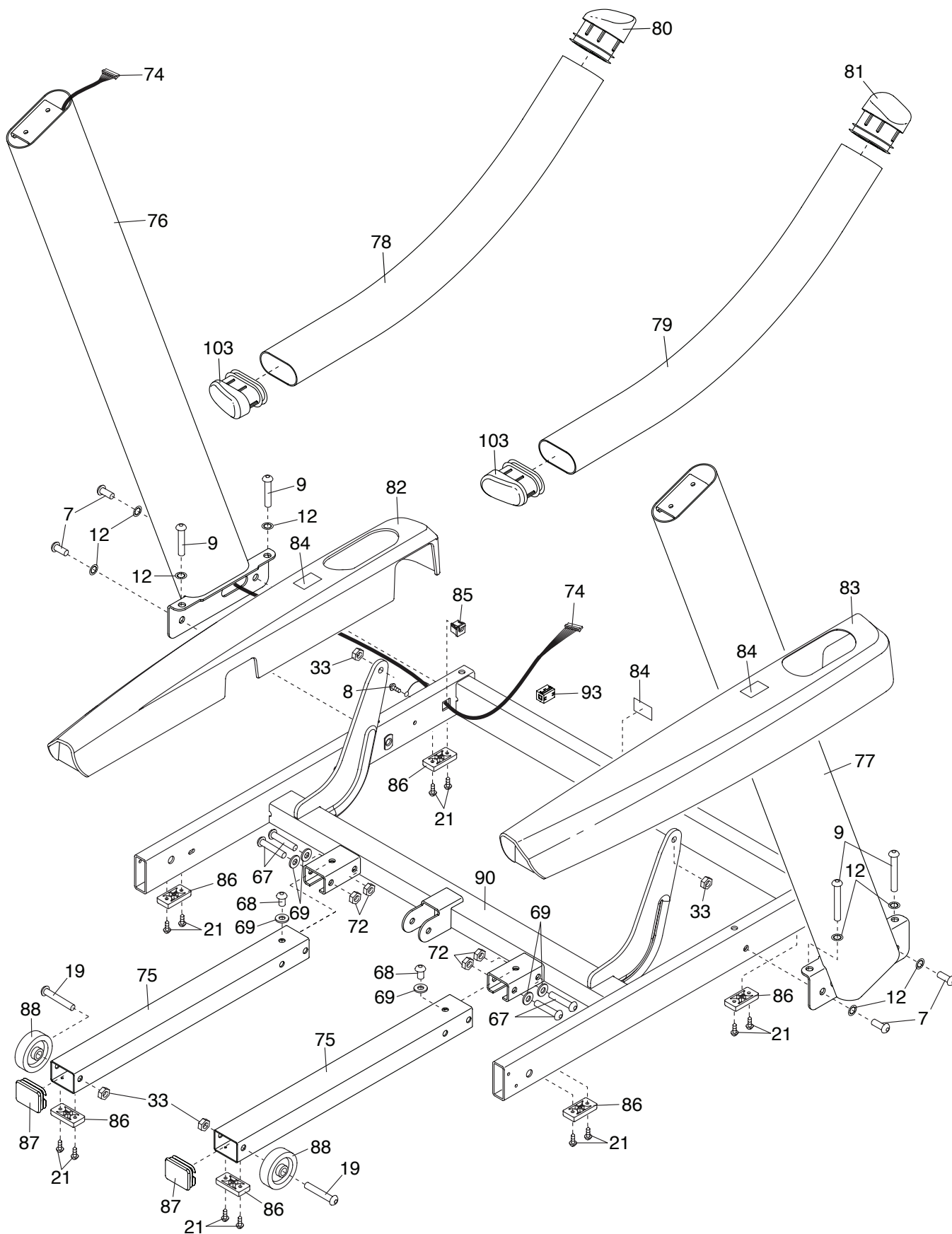
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

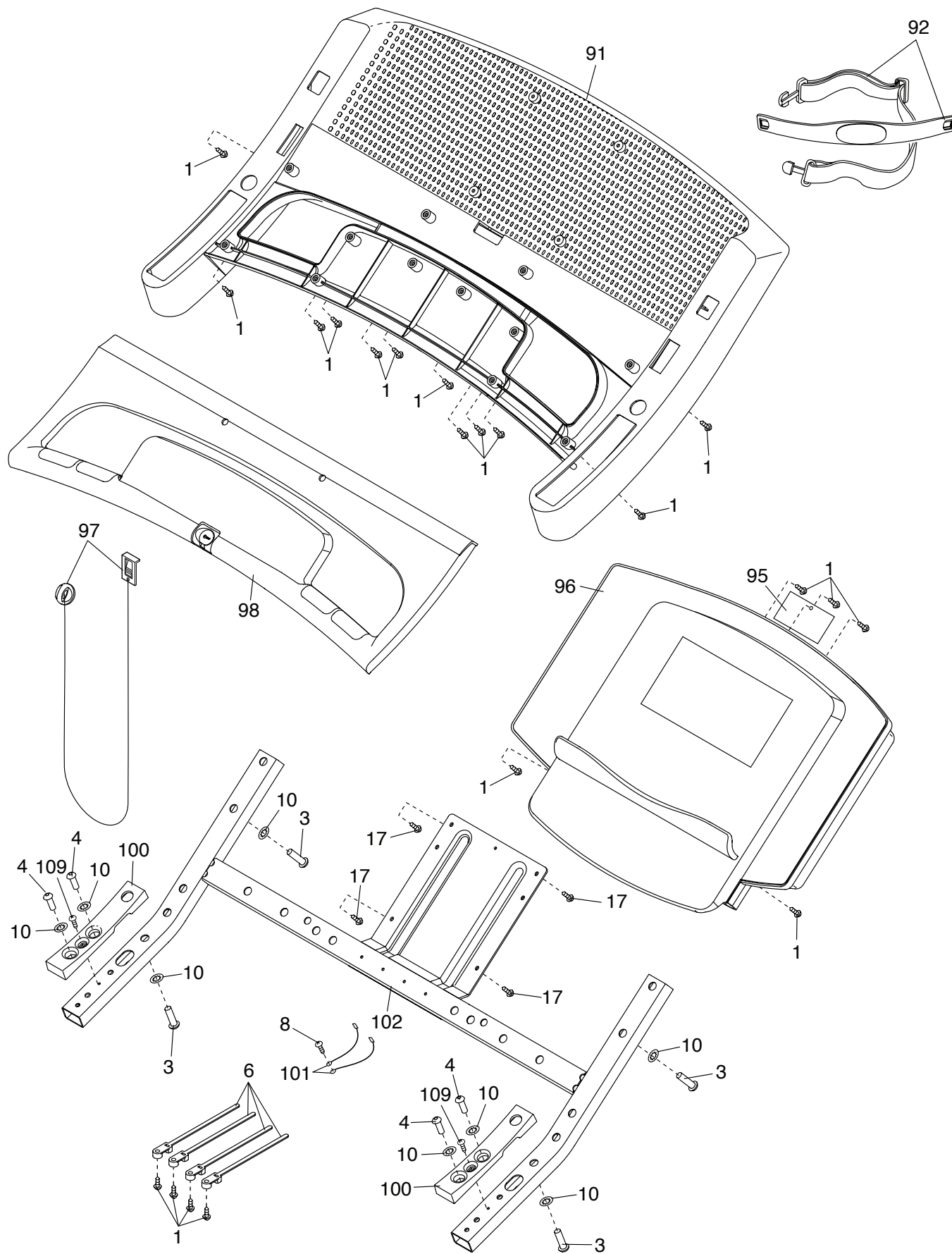


DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. SFETL15813.0 R1013A







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.

