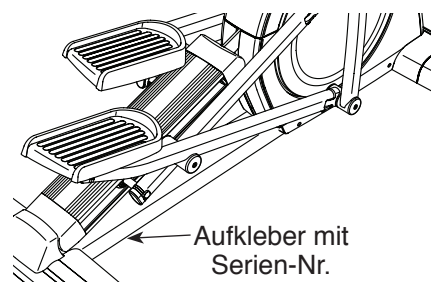


Modell-Nr. VMEL81911-INT.3
Serien-Nr. _____

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



FRAGEN?

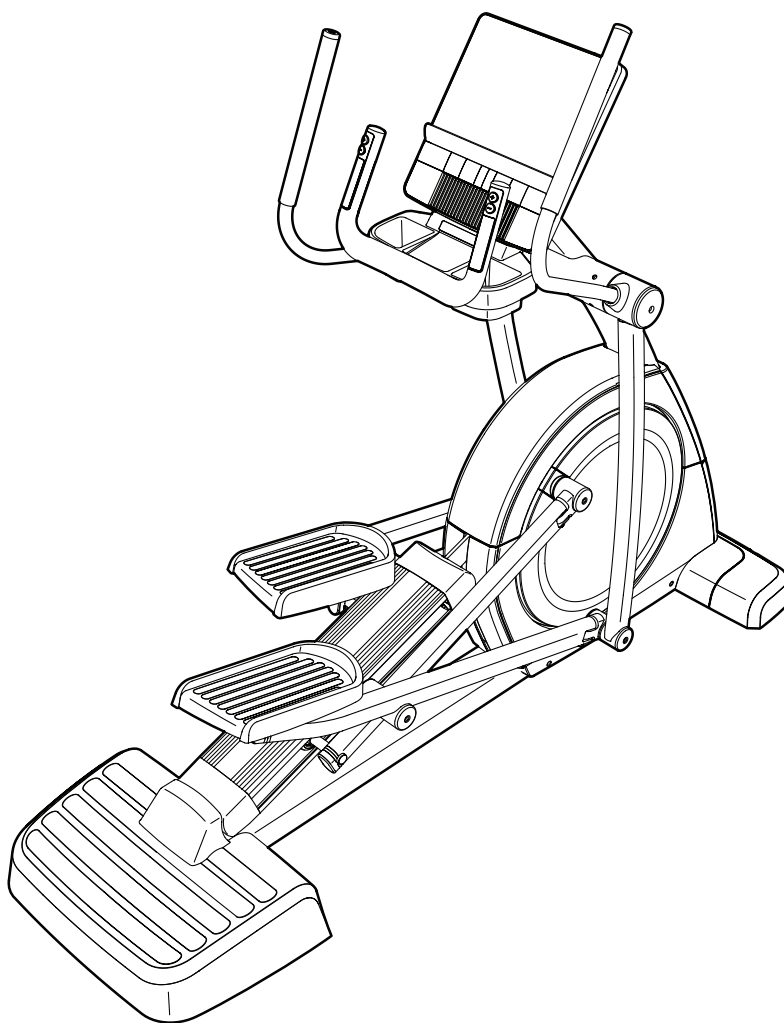
Falls Sie dazu Fragen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, **KONTAKTIEREN SIE BITTE DAS GESCHÄFT WO SIE DIESES PRODUKT GEKAUFT HABEN.**

Falls Sie nicht in der Lage sind das Geschäft zu kontaktieren, siehe **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG

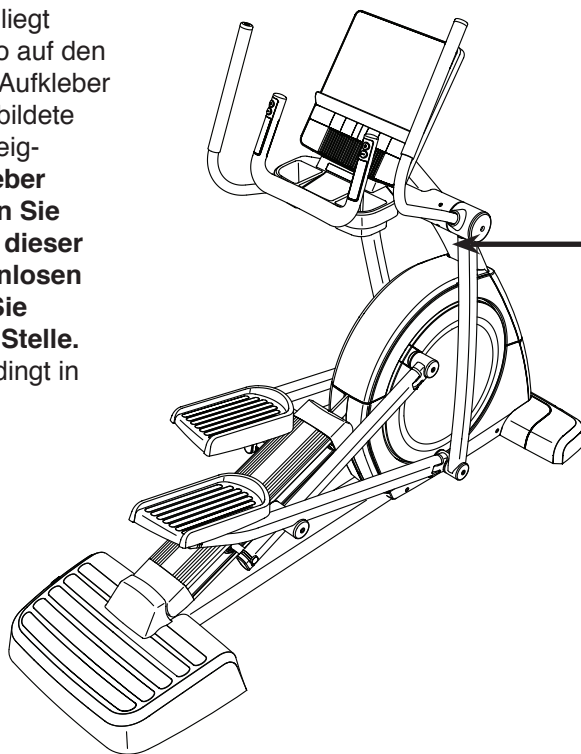


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DEN COMPUTER AKTUALISIEREN	12
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS	13
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	29
TRAININGSRICHTLINIEN	30
TEILELISTE	31
DETAILZEICHNUNG	33
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegt diesem Produkt bei. Kleben Sie diesen so auf den englische Aufkleber, dass dem deutsche Aufkleber den englischen überdeckt. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde 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: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Grösse abgebildet.



! WARNUNG

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzergewicht von 181 kg darf nicht überschritten werden.
- Dieses Fahrrad hat keinen Freilauf.
- Nicht für therapeutisch Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
- Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

FREEMOTION ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

POLAR ist ein eingetragenes Warenzeichen von Polar Electro Oy.

iPod ist ein in den USA und weiteren Ländern eingetragenes Warenzeichen von Apple Computer, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmassnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Ellipsentrainer bevor Sie dieses Ellipsentrainer benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers 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 wichtig.
3. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
4. Bewahren Sie den Ellipsentrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf keinen Fall in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
5. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens je 0,9 m vorne und hinten und je 0,6 m auf beiden Seiten. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
6. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
8. Beim Einstecken des Netzkabels (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis.
9. Das Netzkabel darf keinesfalls verändert werden und man darf keinen Adapter benutzen, um das Netzkabel an eine unangemessene Steckdose anzuschließen. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern. Benutzen Sie auf keinen Fall ein Verlängerungskabel.
10. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte.
11. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus und schalten Sie den Netzschalter in die Aus-Position wenn der Ellipsentrainer nicht in Gebrauch ist, und bevor Sie den Ellipsentrainer reinigen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstberater durchgeführt werden.
12. Der Ellipsentrainer sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 181 kg wiegen.
13. Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
14. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen oder Benutzen des Ellipsentrainers immer an den Haltestangen oder an den Oberkörperarmen fest.
15. Der Herzfrequenzsensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte beeinflussen. Der Herzfrequenzsensor ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Trends im Allgemeinen zu beobachten.
16. Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf. Daher werden die Pedale so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
17. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Drücken Sie den Rücken keinesfalls durch.
18. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe 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® E 7.7 Ellipsentrainer entschieden haben. Der E 7.7 Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen die so gestaltet sind, um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Ellipsentrainer 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.

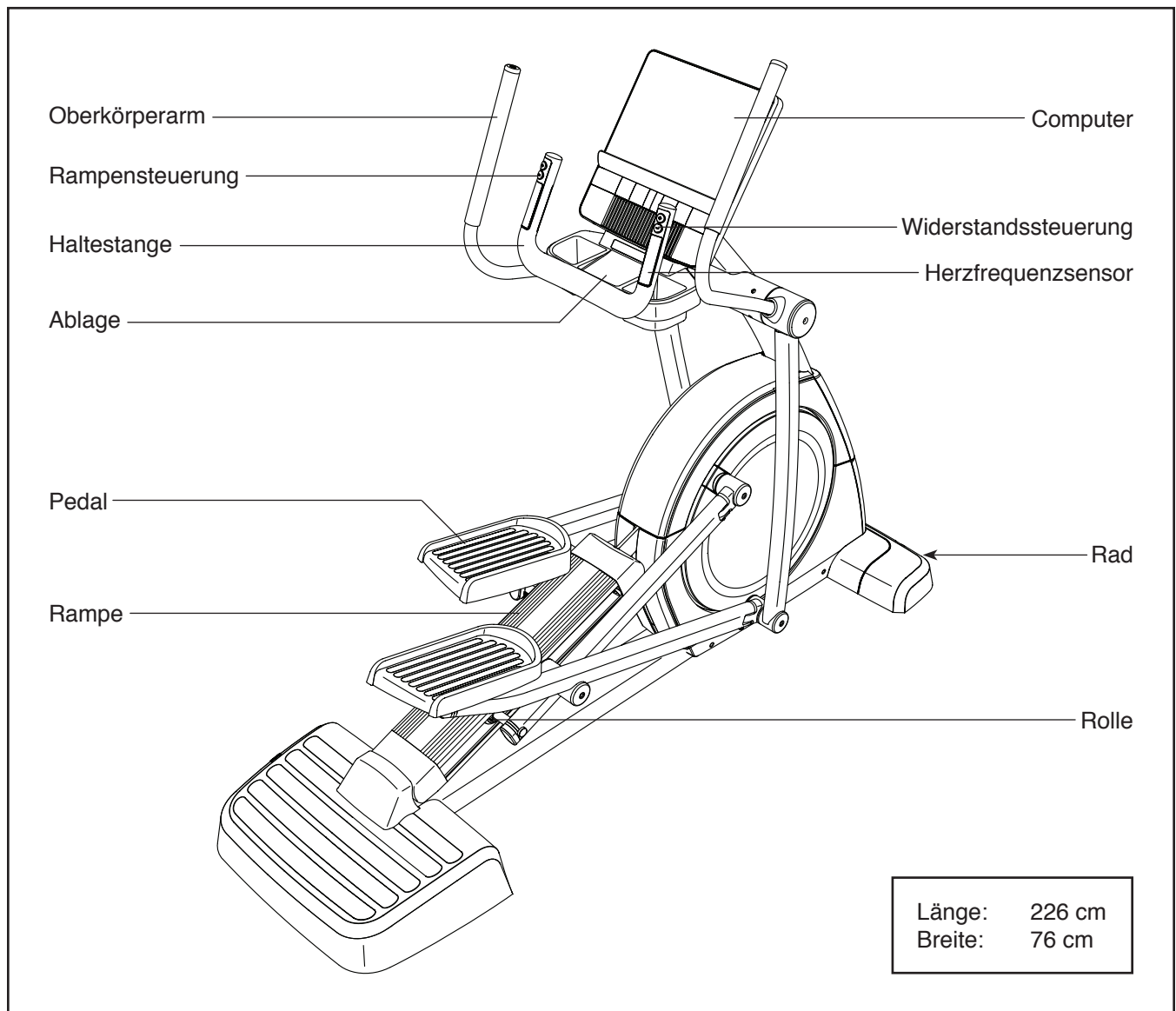
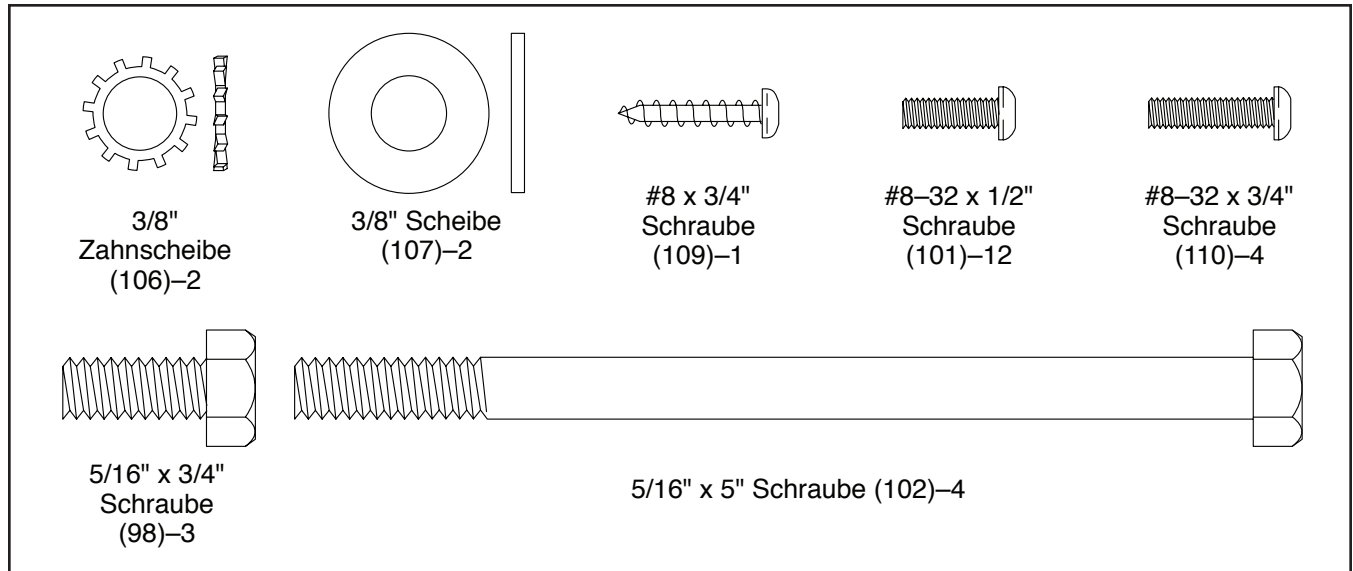


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

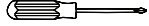
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele 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.**

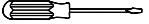


MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Links“ markiert und die rechten Teile mit einem „R“ oder „Rechts.“
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 5.

- Zur Montage werden außer der mitgelieferten Werkzeuge auch die folgenden Werkzeuge benötigt:

ein Kreuzschlitzschraubendreher 

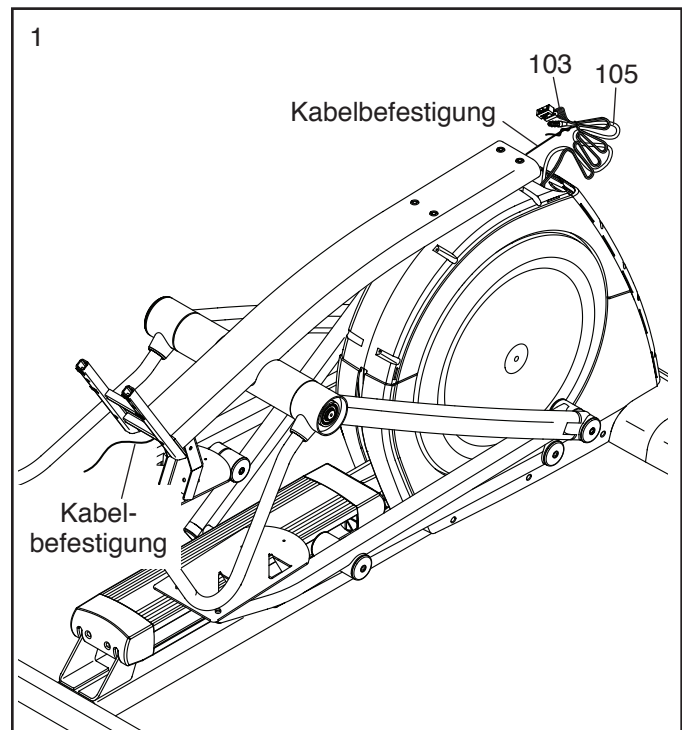
ein normaler Schraubendreher 

ein Gummihammer 

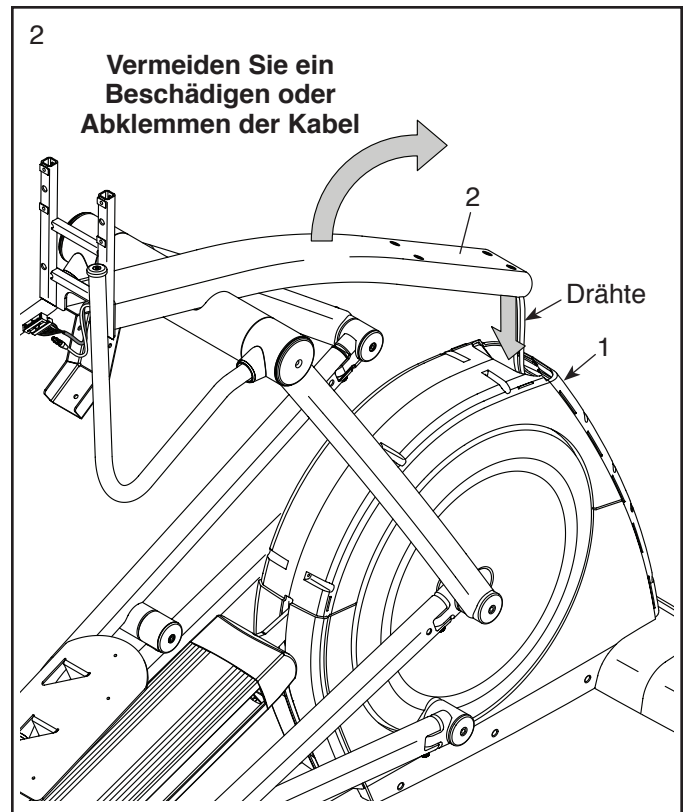
Die Montage wird erleichtert, wenn man einen Schlüsselsatz besitzt. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Finden Sie die Kabelbefestigung im unteren Ende des Pfostens (2). Binden Sie die Kabelbefestigung am Hauptkabelbaum (103) und am TV-Kabel (105) fest. Dann, ziehen Sie am oberen Ende der Kabelbefestigung bis der Hauptkabelbaum und das TV-Kabel durch den Pfosten geleitet wird.

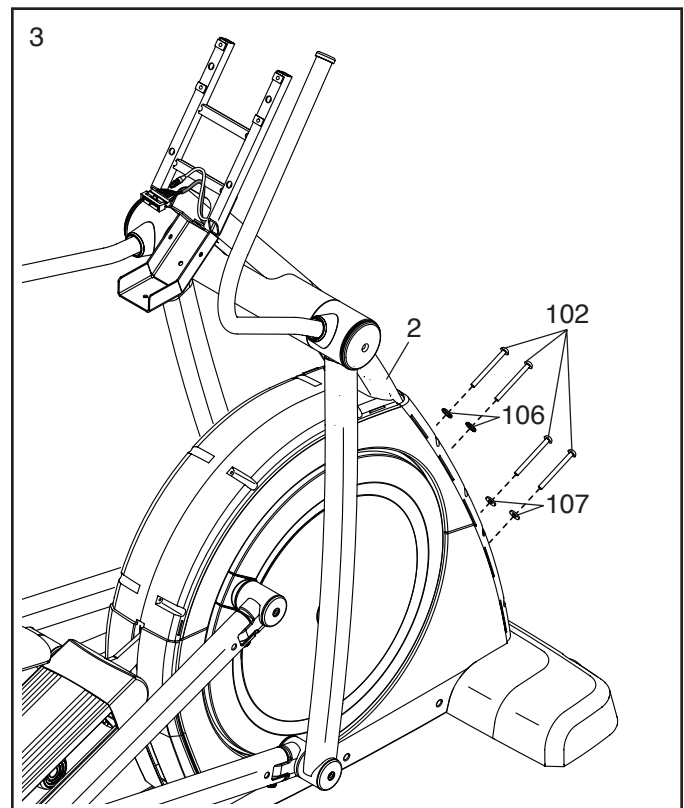
Tipp: Um ein Hineinfallen der Drähte in den Pfosten (2) zu vermeiden, befestigen Sie die Drähte mit der Kabelbefestigung.



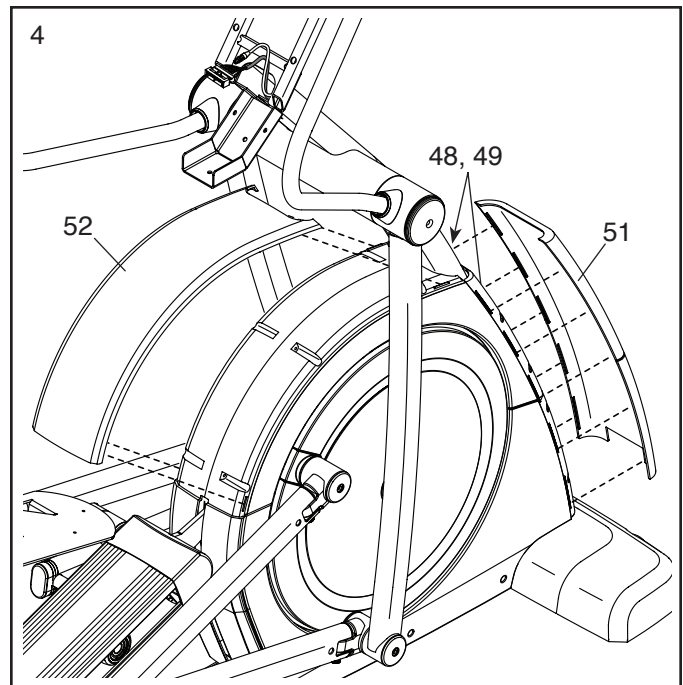
2. **Tipp: Vermeiden Sie ein Beschädigen oder Abklemmen der Kabel.** Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (2) heben und an den Rahmen (1) hinhalten.



3. Befestigen Sie den Pfosten (2) mit vier 5/16" x 5" Schrauben (102), zwei 3/8" Zahnscheiben (106), und zwei 3/8" Scheiben (107).



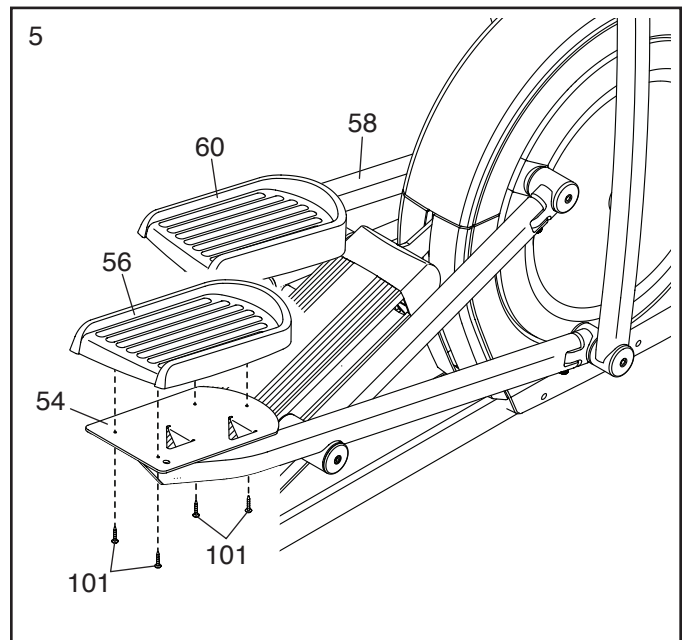
4. Drücken Sie das obere Schutzschild (52) und das vordere Schutzschild (51) auf das linke und das rechte Schutzschild (48, 49) auf.



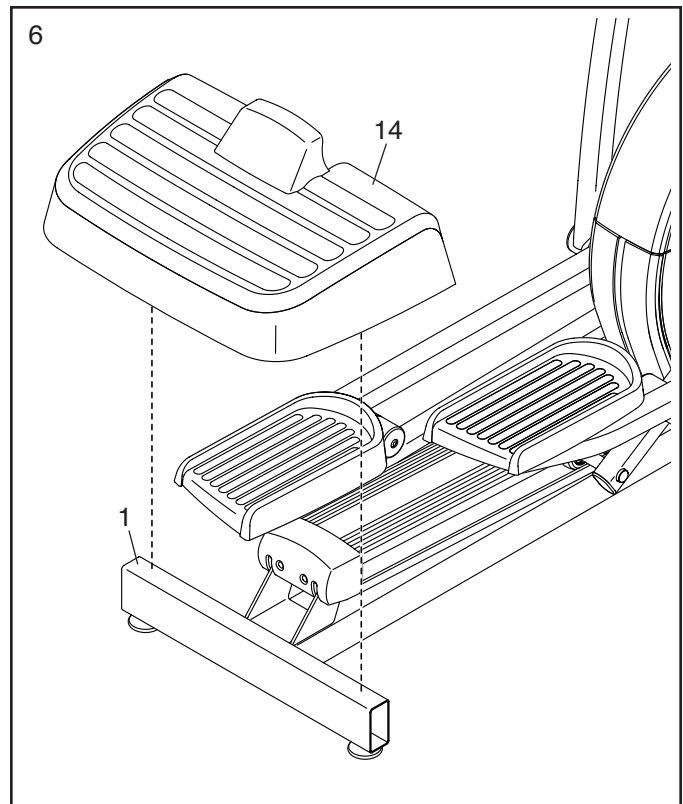
5. Finden Sie den rechten Pedal (56) und legen Sie diesen wie abgebildet aus.

Befestigen Sie das rechte Pedal (56) an die rechte Pedalschiene (54) mit vier #8-32 x 1/2" Schrauben (101).

Wiederholen Sie diesen Schritt für das linke Pedal (60) und die linke Pedalschiene (58).

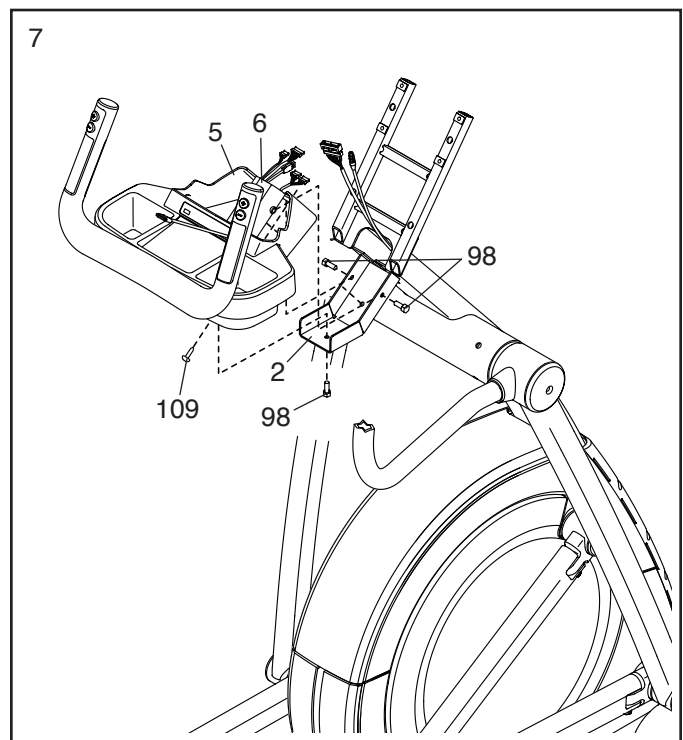


6. Drücken Sie die hintere Rahmenabdeckung (14) auf die Hinterseite des Rahmens (1) hinein.



7. Kippen Sie die Ablage (5) ein wenig, sodass sie unter der Klammer am Pfosten (2) passt. Dann, setzen Sie das Ende der Pulsstange (6) in die Klammer am Pfosten.

Befestigen Sie die Pulsstange (6) an den Pfosten (2) mit einer #8 x 3/4" Schraube (109) und drei 5/16" x 3/4" Schrauben (98). **Drehen Sie alle Schrauben ein wenig ein, und dann ziehen Sie diese fest.**

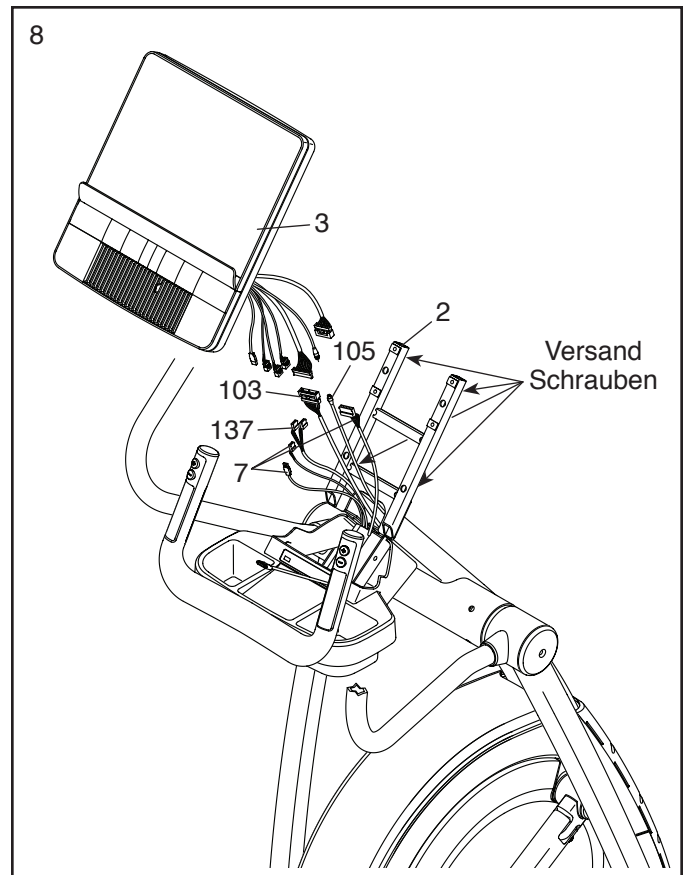


8. Entfernen Sie die vier Transportschrauben vom Pfosten (2) und werfen Sie diese weg.

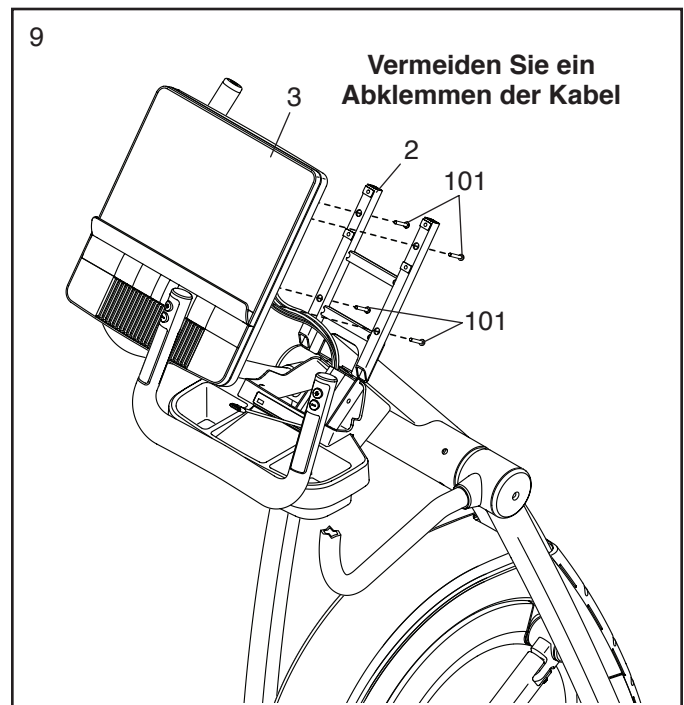
Lösen Sie die Kabelbefestigung am Hauptkabelbaum (103) und am TV-Kabel (105) und werfen Sie diese weg.

Während eine zweite Person den Computer (3) nahe des Pfostens (2) hält, verbinden Sie den Hauptkabelbaum (103), das TV-Kabel (105), die Pulsstangenkabel (137) und die Kabel des Medienmoduls (7) mit den dazugehörigen Kabel des Computers. **Achten Sie darauf, das Pulsstangenkabel mit dem Etikett an das Computerkabel mit dem Etikett zu verbinden.**

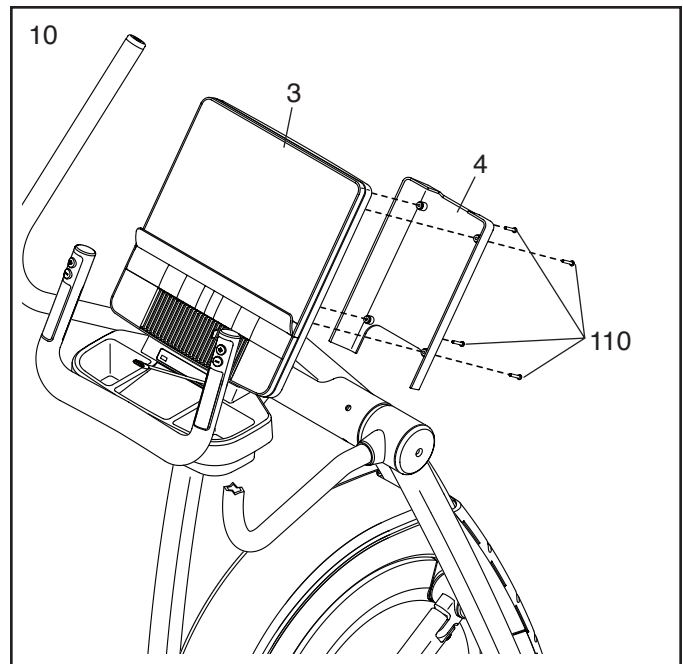
Schieben Sie das überflüssige Kabel in den Pfosten (2) hinein.



9. **Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.** Befestigen Sie den Computer (3) mit vier #8-32 x 1/2" Schrauben (101) am Pfosten (2).

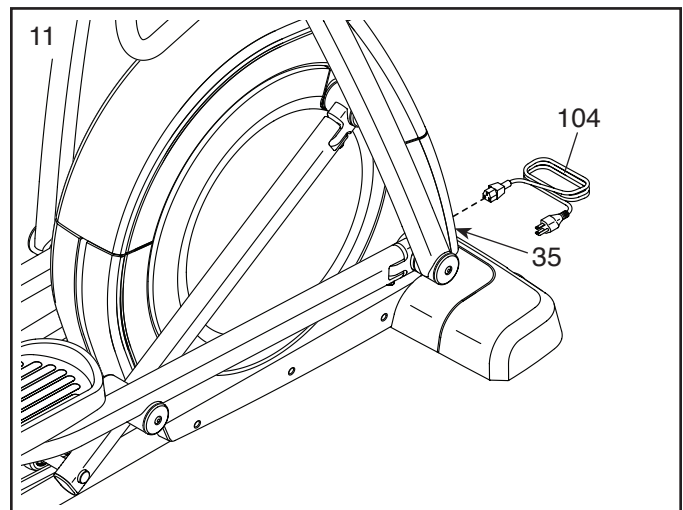


10. Befestigen Sie die Rückseite des Computers (4) mit vier #8–32 x 3/4" Schrauben (110) am Computer (3).



11. Stecken Sie das Netzkabel (104) in die Steckdose (35) auf dem Rahmen des Ellipsentrainers.

Anmerkung: Um das Netzkabel (104) in eine Steckdose zu stecken, siehe ANSCHLUSS DES NETZKABELS auf Seite 13.

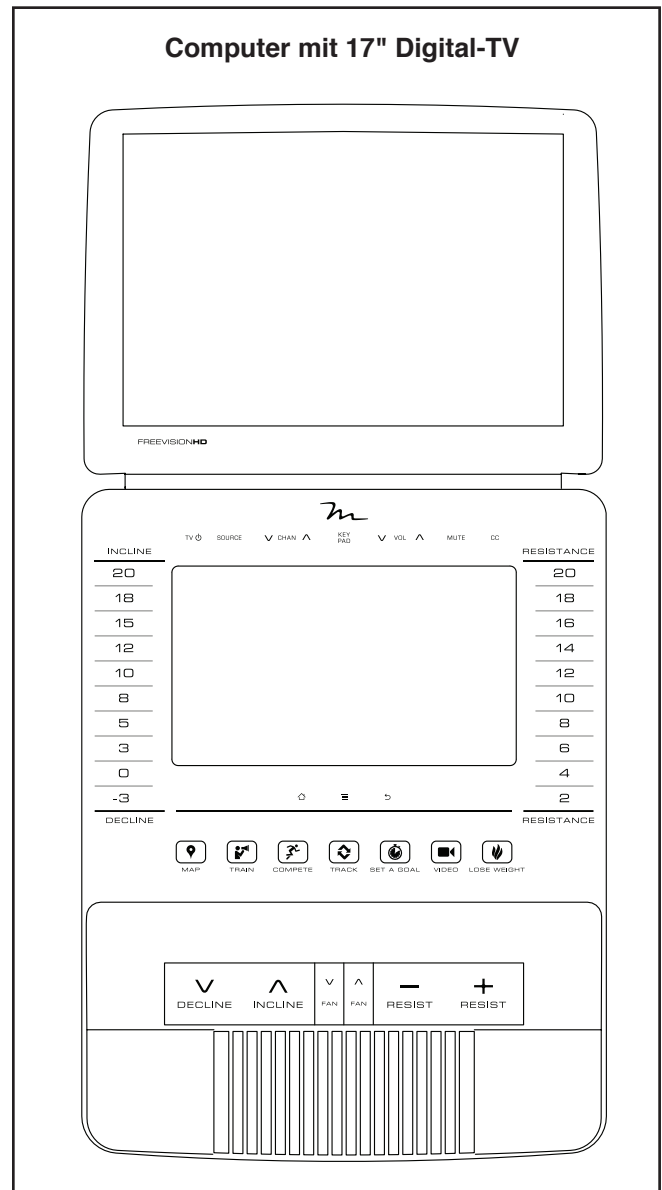
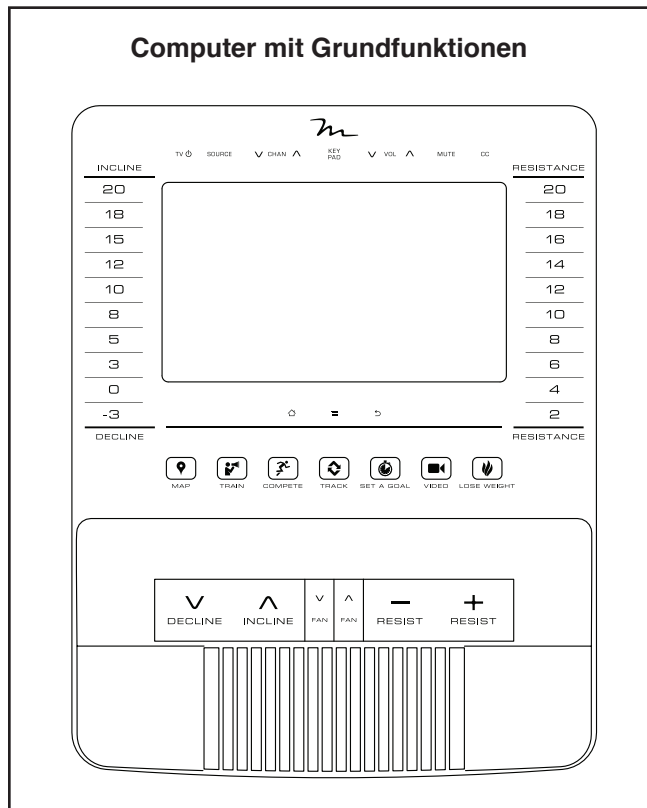


12. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.**
Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten inkludiert sein. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

DEN COMPUTER AKTUALISIEREN

Ihr Computer wurde vorkonfiguriert, um mit einem 17" digitalen TV zu funktionieren (siehe Abbildungen unten). Um über die Funktionen des Computers zu lernen, siehe Seite 16. Um über die Funktionen des 17" digitalen TV's zu lernen, siehe die Bedienungsanleitung die mit dem 17" digitalen TV mitgeliefert wurde. **Anmerkung:** Die Tasten am oberen Teil des Computers funktionieren nur mit dem 17" Digital-TV. Der Computer mit Grundfunktionen hat keine Fernseh-Leistungsfähigkeiten.

Um Ihren Computer jederzeit aktualisieren zu können, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

ANSCHLUSS DES NETZKABELS

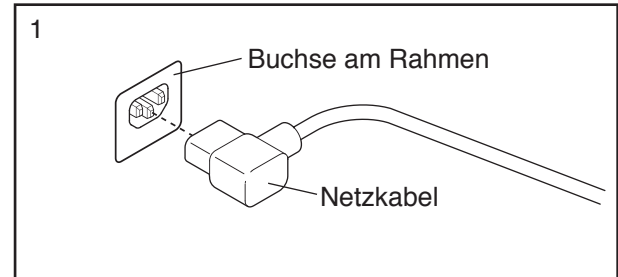
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches 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.**



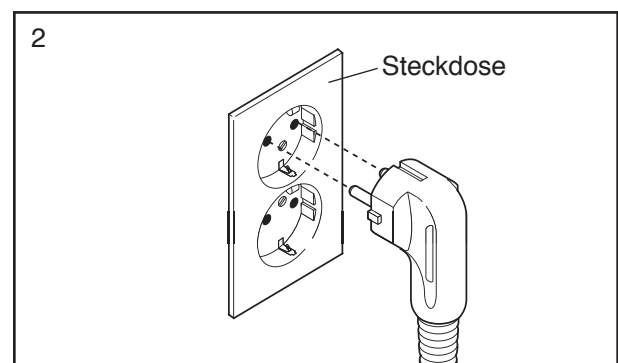
GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert 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 ange deutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



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

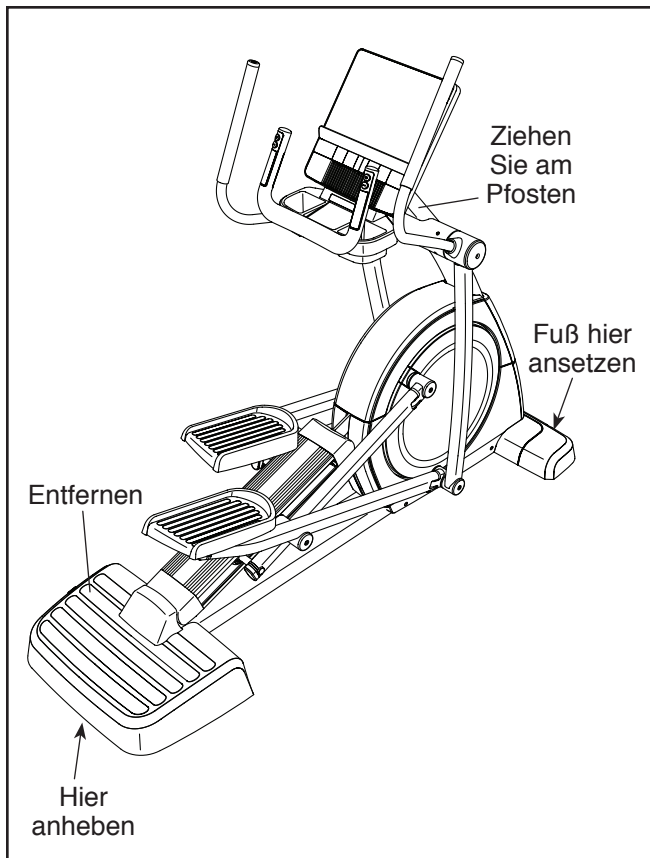


GARANTIE INFORMATION

Die Garantie für dieses Produkt deckt keine Beschädigungen oder Gerätefehler ab, die durch Fehler während der Verkabelung geschehen sind, die nicht den Vorschriften oder Spezifikationen in dieser Bedienungsanleitung entsprechen, oder die durch Vernachlässigung der notwendigen Wartungsarbeiten die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben werden geschehen sind. Fehler oder Beschädigungen die durch unautorisierten Service, Missbrauch, Unfall, Nachlässigkeit, ungeeignete Montage oder Installation, Bruchstücke aufgrund von zerstörenden Aktivitäten am Produkt, Rost oder Korrosion aufgrund des Standortes des Gerätes, Änderungen ohne schriftliches Einverständnis, oder Nichterfüllung Ihrerseits das Produkt wo zu gebrauchen, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, wird diese Garantie auflösen.

DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers braucht man zwei Personen, um ihn zu bewegen. Entfernen Sie die hintere Rahmenabdeckung. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Vorderräder. Ziehen Sie am Pfosten und lassen Sie eine zweite Person den hinteren Teil des Rahmens heben bis der Ellipsentrainer auf den vorderen Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Ellipsentrainer nun vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dort wieder auf den Boden herunter.

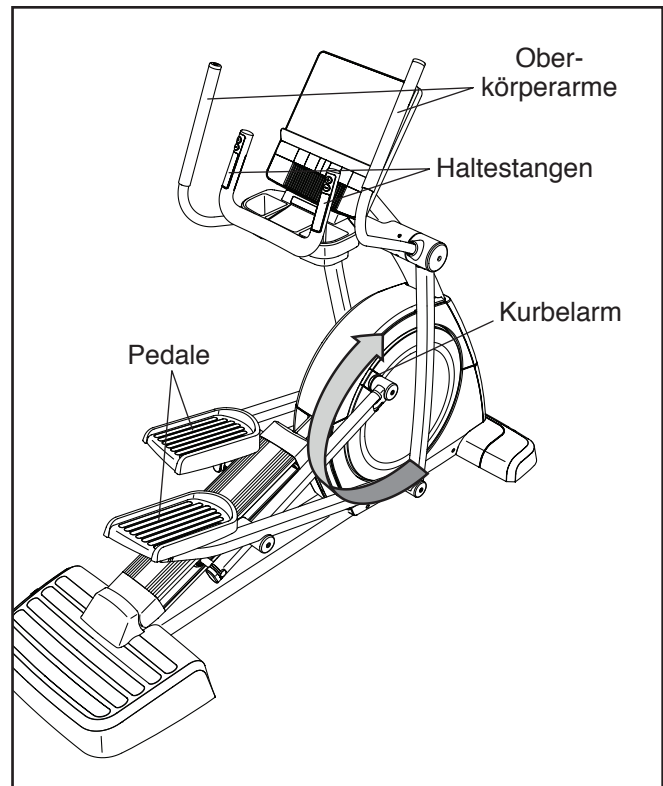


DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht schaukelt, drehen Sie einen Ausgleichsfuß oder beide Ausgleichsfüße unter der hinteren Stützsäule, bis das Gerät nicht mehr schaukelt.

AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen oder Oberkörperarmen fest und steigen Sie auf das niedrigere Pedal. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis Sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Kurbelarme können in jede Richtung gedreht werden. Es wird allerdings empfohlen, die Kurbelarme in die durch den Pfeil angedeutete Richtung zu drehen; nur zur Abwechslung sollte man die Kurbelarme gelegentlich in die entgegengesetzte Richtung bewegen.**

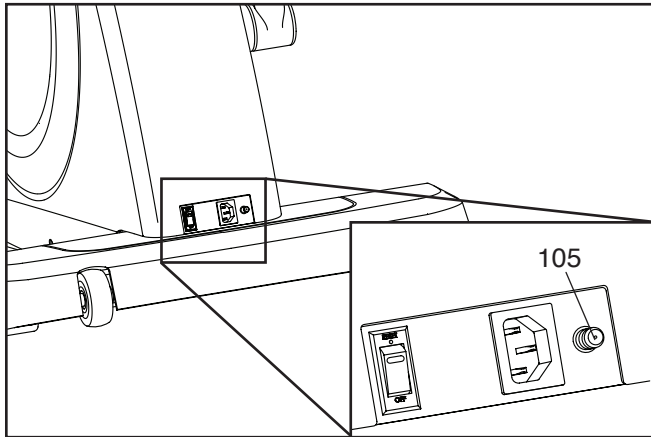


Bevor Sie vom Ellipsentrainer absteigen, warten Sie, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Anmerkung: Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf; die Pedale werden daher so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

EIN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

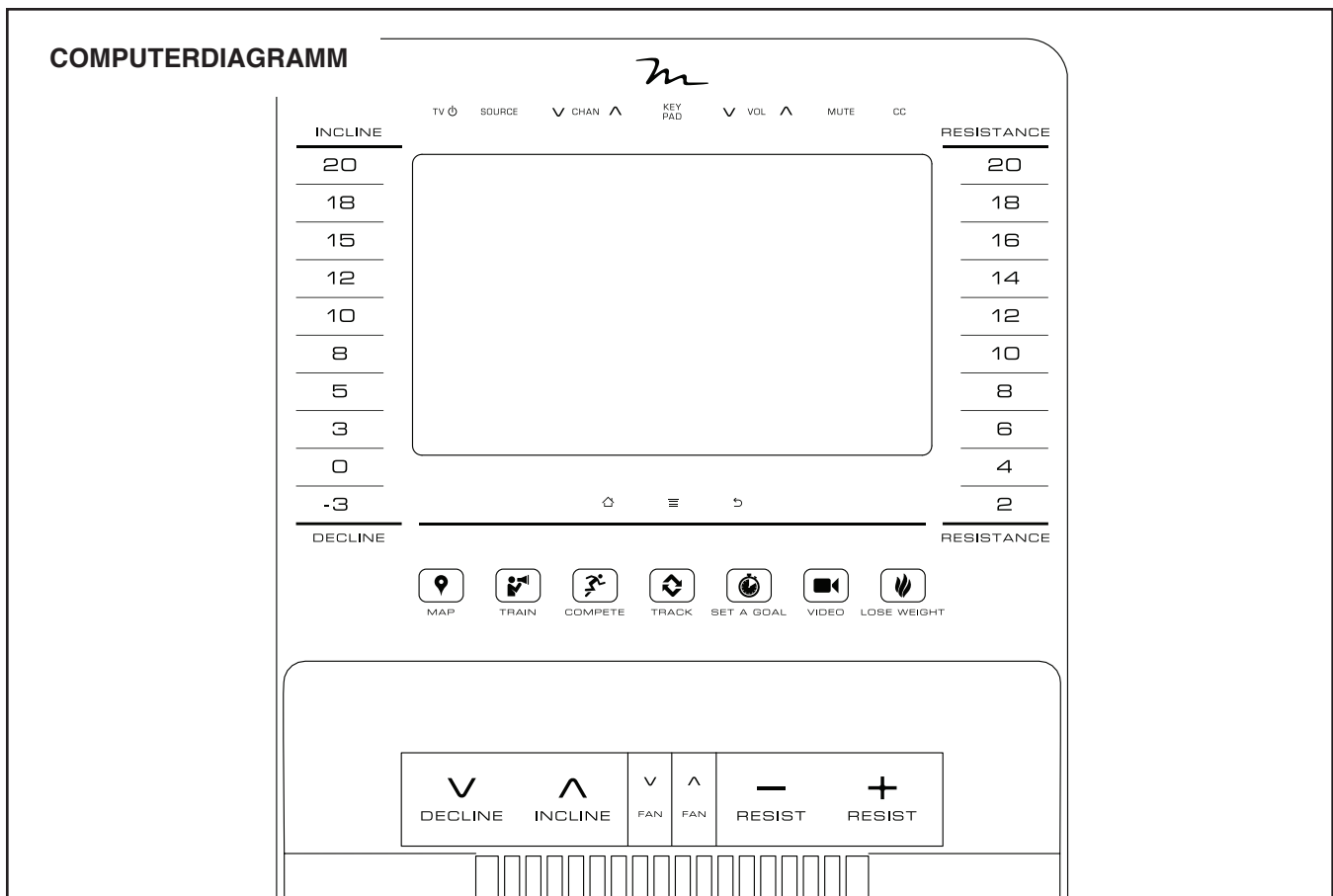
Falls Ihr Ellipsentrainer den 17" Digital TV hat, muss ein CATV-Kabel am Ellipsentrainer angeschlossen sein, um auf Kabel-TV-Sender zugreifen zu können.

Finden Sie die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Ellipsentrainers. Verbinden Sie das CATV-Kabel mit dem TV-Kabel (105). Leiten Sie das Kabel so durch, dass es vom Ellipsentrainer nicht eingeklemmt oder zerdrückt wird.



Ein Satellitenempfänger, Videospieler oder DVD-Spieler kann auch mit dem Ellipsentrainer verbunden werden. Verbinden Sie ein CATV-Kabel von dem koaxialen Ausgang auf Ihrem Gerät (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT beschriftet) an die Kabelbuchse auf der Vorderseite Ihres Ellipsentrainers.

Anmerkung: Audio-/ Video-Geräte ohne koaxialen Ausgang (einige Satellitenempfänger und DVD-Players) benötigen einen RF-Regler, damit sie richtig funktionieren können. RF-Regler können nicht durch FreeMotion Fitness bezogen werden, sind aber in Elektrogeschäften erhältlich. Beziehen Sie sich auf die Bedienungsanleitung des Geräts das Sie anschließen möchten, um zu sehen ob ein RF-Regler benötigt wird, oder kontaktieren Sie Ihren Audio/Video-Dienstleister.



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Der Computer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihr Training wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Der Computer bietet eine neue iFit-Live-Technologie an, wodurch der Computer mit dem drahtlosen Netzwerk kommunizieren kann. Mithilfe der iFit-Live-Technologie kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Zusätzlich bietet der Computer eine Auswahl an mindestens vierundzwanzig Onboard-Workouts und sechs iFit-Demo-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe während Sie durch ein effektives Training geführt werden. Sie können auch ein persönlich gestaltetes Workout-Ziel mit dem Ziele setzen-Workout einstellen.

Wenn Sie den manuellen Modus benutzen, können Sie den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe mit Knopfdruck ändern.

Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder einen optionalen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitors messen.

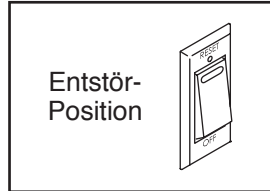
Sie können sogar im Internet surfen oder mithilfe der Stereoanlage des Computers Ihre Lieblings-Workout-Musik hören oder Audiobücher genießen während Sie trainieren.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 17. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 17. **Um den Computer einzustellen**, siehe Seite 18.

DAS GERÄT EINSCHALTEN

WICHTIG: Wurde der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur aufwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe ANSCHLUSS DES NETZKABELS auf Seite 13). Machen Sie als nächstes den Netzschalter am Rahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Entstör-Position.



Die Displaybeleuchtung schaltet sich ein und der Computer ist startbereit.

Anmerkung: Wenn Sie das Gerät das erste Mal einschalten, wird sich die Neigung der Rampe möglicherweise automatisch kalibrieren. Die Rampe wird sich dann während der Kalibrierung nach oben und unten bewegen. Wenn die Rampe zum Stillstand kommt, ist sie kalibriert.

WICHTIG: Falls sich die Neigung der Rampe nicht automatisch kalibriert, siehe Schritt 4 auf Seite 26 und kalibrieren Sie die Rampe manuell.

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Computer hat einen eingebauten Tablet-PC mit farbigem Touch-Screen. Die folgende Information wird Ihnen dabei helfen, die fortgeschrittene Technologie des Tablet-PCs kennenzulernen:

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablet-PCs. Sie können mit Ihrem Finger den Bildschirm entlang fahren, um bestimmte Bilder am Bildschirm zu bewegen, wie zum Beispiel die Displays in einem Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 19). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger über den Bildschirm streicht.
- Der Bildschirm ist nicht druck-sensitiv. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie die Textbox um die Tastatur sehen zu können. Um Nummern oder Buchstaben an der Tastatur benutzen zu können, drücken Sie die ?123-Taste. Um weitere Zeichen sehen zu können, drücken Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabe(n)-Tastatur zurückzukehren, drücken Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit dem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben hintereinander zu tippen, berühren Sie den Pfeil noch einmal. Um wieder zu den Kleinbuchstaben zu gelangen, berühren Sie den Pfeil ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, drücken Sie die Taste mit dem rückwärts zeigenden Pfeil mit einem X.

- Benutzen Sie diese Tasten am Computer um am Tablet navigieren



zu können. Drücken Sie die Rücktaste, um zum vorigen Bildschirm zurückzukehren. Drücken Sie die Ausgangstaste um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die mittlere Taste, um zur Audio-Quellenliste zu gelangen (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN auf Seite 28).

DEN COMPUTER EINSTELLEN

Bevor Sie den Ellipsentrainer zum ersten Mal benutzen, richten Sie Ihren Computer ein.

1. Stellen Sie eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk her.

Anmerkung: Um auf das Internet zugreifen zu können, iFit-Workouts herunterladen zu können und andere Funktionen des Computers benutzen zu können, müssen Sie an ein drahtloses Netzwerk verbunden sein. Siehe DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN auf Seite 27 um den Computer an Ihr drahtloses Netzwerk anschließen zu können.

2. Prüfen Sie ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

Zuerst, siehe Schritt 1 auf Seite 24 und Schritt 2 auf Seite 26 und wählen Sie den Wartungsmodus. Dann, siehe Schritt 3 auf Seite 26 und überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt.

3. Kalibrieren Sie die Neigung der Rampe.

Siehe Schritt 4 auf Seite 26 und kalibrieren Sie die Neigung der Rampe.

4. Erstellen Sie ein iFit-Konto.

Berühren Sie die Globus-Taste in der Nähe der unteren, linken Ecke des Bildschirms und berühren Sie die iFit-Taste.

Anmerkung: Nähere Informationen wie man im Browser navigiert, finden Sie auf Seite 29.

Der Internet-Browser wird sich auf der iFit.com HomeSeite öffnen. Dann folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf der Website um sich für Ihre iFit-Mitgliedschaft anzumelden. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie die Code-Aktivierungsoption.

Der Computer ist jetzt eingestellt und Sie können mit Ihrem Training beginnen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Information über die verschiedenen Workouts und über andere Funktionen des Computers.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 19. **Um ein Onboard-Workout zu benutzen**, siehe Seite 21. **Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen**, siehe Seite 22. **Um ein iFit-Workout zu benutzen**, siehe Seite 23.

Um den Geräte-Einstellmodus zu benutzen, siehe Seite 24. **Um den Unterhaltungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 25. **Um den Wartungsmodus zu benutzen**, siehe Seite 26. **Um den drahtlosen Netzwerk-Modus zu benutzen**, siehe Seite 27. **Um die Stereoanlage zu benutzen**, siehe Seite 28. **Um die Audioquelle zu ändern**, siehe Seite 28. **Um den Internetbrowser zu benutzen**, siehe Seite 29.

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

Anmerkung: Man kann den Computer so einstellen, dass er Geschwindigkeit und Distanz entweder in Kilometern oder in Meilen wiedergibt. Um herauszufinden, welche Maßeinheit gewählt wurde, siehe Schritt 8 auf Seite 24. Der Einfachheit halber, beziehen sich alle Anweisungen in diesem Abschnitt auf Meilen.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

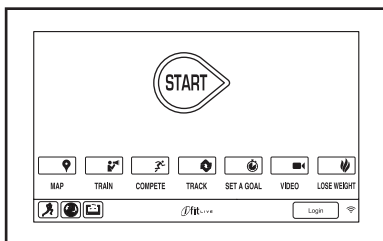
1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Wenn Sie den Computer einschalten, erscheint das Hauptmenü am Bildschirm nachdem der Computer hochgefahren ist.



Anmerkung: Berühren Sie die Ausgangstaste in der unteren linken Ecke des Bildschirms (hier nicht abgebildet), um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. Ändern Sie den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe, falls erwünscht.

Während Sie in die Pedale treten, können Sie den Widerstand der Pedale ändern. Um den Widerstand zu ändern, drücken Sie einer der nummerierten Resistance (Widerstands)-Tasten, oder drücken Sie die Resist -Auf- und -Ab-Tasten am Computer oder auf der rechten Haltestange.

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

Um die Bewegung der Pedale zu verändern, können Sie die Neigung der Rampe verändern. Um die Neigung zu ändern, drücken Sie einer der nummerierten Incline/Decline-Tasten (Neigungs -Auf- und -Ab-Tasten am Computer oder auf der linken Haltestange).

Anmerkung: Nachdem Sie eine Taste gedrückt haben, wird es einen Moment lang dauern, bis die Rampe den gewählten Neigungsgrad erreicht hat.

4. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Computer bietet mehrere Display-Moden an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene Workout-Informationen am Display angezeigt.

Um den gewünschten Display-Modus auszuwählen, fahren Sie einfach mit dem Finger entlang des Bildschirms. Sie können auch zusätzliche Workout-Informationen durch Berühren der roten Felder am Bildschirm wählen.

Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Vol-Auf- und -Ab-Tasten auf dem Computer ein.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie eines der Menütasten auf dem Bildschirm. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Resume (Wiederaufnahme)-Taste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End Workout (Beendigungs)-Taste.

5. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

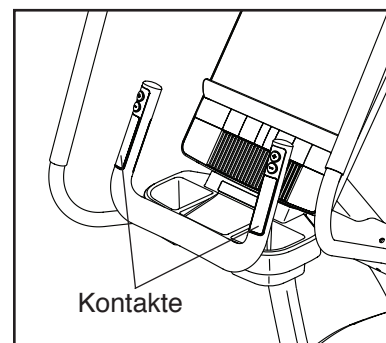
Sie können einen zusätzlich erhältlichen Polar-kompatiblen Brustgurt-Herzfrequenzmonitor tragen, oder Sie können den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen um Ihre Herzfrequenz zu messen.

WICHTIG: Falls Sie beide Herzfrequenzsensoren gleichzeitig benutzen, zeigt der Computer Ihren Herzfrequenz nicht genau an.

Um den Handgriff-Herzfrequenzmonitor zu benutzen, folgen Sie den unten angeführten Anweisungen.

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-Herzfrequenzmonitors befinden, entfernen Sie diese.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, halten Sie den Handgriff-Herzfrequenzsensor mit Ihren Handflächen auf den Kontakten. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**



Wenn Ihr Puls gefunden wurde, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Für genaueste Herzfrequenzablesung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.**

Wenn Ihre Herzfrequenz nicht abgebildet wird, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Achten Sie auch darauf, die Hände nicht zu bewegen und die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Säuberung der Kontakte.**

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator hat einige Geschwindigkeitsstufen, einschließlich eines Automatikbetriebs. Wenn der Automatikbetrieb eingestellt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen oder vermindern, wenn Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit erhöhen oder vermindern.

Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Auf- und – Ab-Tasten, um eine Ventilatorengeschwindigkeit auszuwählen oder den Ventilator auszuschalten.

Anmerkung: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, wird sich der Ventilator automatisch ausschalten.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, stecken Sie das Netzkabel aus.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, berühren Sie die Ausgangstaste oder die Rücktaste. Eine Zusammenfassung des Workouts wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beendigungs)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (Aus-Position) und stecken Sie das Netzkabel aus. **WICHTIG: Andernfalls können sich die elektronischen Teile am Ellipsentrainer vorzeitig abnutzen.**

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 19.

3. Ein Onboard-Workout wählen.

Um ein Onboard-Workout auszuwählen, berühren Sie die Läufer-Taste in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Das Workout-Menü wird am Bildschirm erscheinen.

Wählen Sie die gewünschte Workout-Kategorie vom Workouts-Menü und wählen Sie dann das gewünschte Workout. Am Bildschirm erscheint dann der Name und die Dauer des Workouts sowie die zurückzulegende Distanz. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird, und einen Querschnitt der Neigungseinstellungen des Workouts angeben.

4. Starten Sie das Workout.

Berühren Sie die Start-Workout-Taste um das Workout zu starten.

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt sind ein Widerstandsgrad, ein Rampen-Neigungsgrad und eine Zielgeschwindigkeit in U/min vorprogrammiert.

Während des Workouts werden die Profile Ihren Fortschritt anzeigen. Um den Querschnitt zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

Halten Sie für den laufenden Abschnitt Ihre Pedalgeschwindigkeit während des Trainings nahe der Zielgeschwindigkeit. Das Ziel-Zonenmessgerät wird Sie auffordern, Ihre Pedalgeschwindigkeit zu erhöhen, vermindern oder gleich zu halten. Um das Ziel-Zonenmessgerät zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihre tatsächliche Pedalgeschwindigkeit könnte langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, beim Training eine Geschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.

Falls der Widerstandsgrad und/oder Neigungsgrad für den derzeitigen Abschnitt zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung durch Drücken der Resistance (Widerstands)-Tasten oder der Incline/Decline (Neigungs-Auf- /-Ab)-Tasten manuell überschreiben. **Wenn Sie eine Resistance-Taste drücken**, können Sie dann den Widerstand manuell regeln (siehe Schritt 3 auf Seite 19). **Wenn Sie eine Incline/Decline-Taste drücken**, können Sie dann manuell die Neigung regeln (siehe Schritt 3 auf Seite 19). **Um zu den programmierten Widerstands- und/oder Neigungseinstellungen des Workouts zurückzugelangen**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Follow Workout (Workout-Mitmachen)-Taste.

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. Zusätzlich, wenn Sie den Widerstand oder die Neigung der Rampe während des Workouts manuell ändern, wird die Anzahl der Kalorien die Sie verbrauchen beeinträchtigt.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie entweder die Rücktaste oder die Ausgangstaste am unteren Teil des Bildschirms. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Resume (Wiederaufnahme)-Taste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die End-Workout (Beendigungs)-Taste.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Eine Zusammenfassung des Workouts wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beendigungs)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 19.

6. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

8. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

BENUTZUNG EINES ZIEL-SETZEN-WORKOUTS

1. **Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.**

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

2. **Das Hauptmenü wählen.**

Siehe Schritt 2 auf Seite 19.

3. **Wählen Sie ein Ziel-Setzen-Workout.**

Um ein Ziel-Setzen-Workout zu wählen, berühren Sie die Set-A-Goal (Ziel-Setzen)-Taste auf dem Bildschirm, oder drücken Sie die Set-A-Goal-Taste auf dem Computer.

Um ein individuell gestaltetes Ziel für Ihr Workout zu setzen, berühren Sie die Taste für das gewünschte Ziel. Dann berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten auf dem Bildschirm um Ihr Ziel einzugeben und um andere Variablen für das Workout zu wählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden.

4. **Starten Sie das Workout.**

Berühren Sie die Start-Taste um das Workout zu starten.

Das Workout wird auf die gleiche Weise funktionieren, wie der manuelle Modus (siehe Seite 19).

Während Sie trainieren, halten Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit nahe der Zielgeschwindigkeit. Das Ziel-Zonenmessgerät wird Sie auffordern, Ihre Pedalgeschwindigkeit zu erhöhen, vermindern oder gleich zu halten. Um das Ziel-Zonenmessgerät zu sehen, fahren Sie mit dem Finger über den Bildschirm.

WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit soll nur zur Motivation dienen. Ihre tatsächliche Pedalgeschwindigkeit könnte langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, beim Training eine Geschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.

Das Workout wird so lange fortgesetzt, bis Sie das Ziel das Sie gesetzt haben erreichen. Eine Zusammenfassung des Workouts wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Finish (Beendigungs)-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

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. Zusätzlich, wenn Sie den Widerstand oder die Neigung der Rampe während des Workouts manuell ändern, wird die Anzahl der Kalorien die Sie verbrauchen beeinträchtigt.

5. **Ihren Fortschritt verfolgen.**

Siehe Schritt 4 auf Seite 19.

6. **Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

7. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

8. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

BENUTZUNG EINES iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk (siehe DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN auf Seite 27). Ein iFit-Konto ist auch notwendig.

1. Bewegen Sie die Pedale oder drücken Sie irgendeine Taste zum Einschalten des Computers.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 17.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 19.

3. In Ihr iFit-Live-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Login (Anmelde)-Taste um sich in Ihrem iFit-Konto anzumelden. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Benutzernamen und Ihrem Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Log-in-Taste. Um aus dem Log-in-Bildschirm auszusteigen, berühren Sie die Cancel (Abbruch)-Taste.

Um innerhalb Ihres iFit-Kontos Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Benutzer-Taste am unteren Teil des Bildschirms. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihren Kalender herunterzuladen, berühren Sie die Map- (Karte), Train- (Trainieren), Video- oder Lose Weight- (Gewichtsverlust)-Taste um das nächste Workout dieser Art in Ihren Kalender herunterzuladen.

Anmerkung: Sie könnten auch zu Demo-Workouts durch diese Optionen Zugriff erlangen, auch wenn Sie sich nicht bei Ihrem iFit-Konto anmelden.

Um an einem Wettlauf gegeneinander anzutreten den Sie schon vorher eingeplant haben, berühren Sie die Compete- (Wettbewerb)-Taste. Um Ihren Workout-Ablauf abzurufen, berühren Sie die Ablauf-Taste. Um ein Ziel-Setzen-Workout zu benutzen, berühren Sie die Set-A-Goal- (Ziel-Setzen)-Taste (siehe Seite 22). Anmerkung: Sie können auch eine der iFit-Tasten auf dem Computer drücken.

Bevor Sie einige Workouts herunterladen können, müssen Sie diese in Ihrem Kalender auf iFit.com hinzufügen.

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

Wenn Sie ein iFit-Workout auswählen, wird der Bildschirm den Namen, die Dauer und die Distanz des Workouts anzeigen. Das Display wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Falls Sie ein Wettbewerb-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Das Workout beginnen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 21.

Während einiger Workouts, wird Sie die Stimme eines persönlichen Trainers durch Ihr Workout führen (siehe BENUTZUNG DER STEREOANLAGE auf Seite 28).

6. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 19. Der Bildschirm könnte auch eine Karte des Pfades anzeigen, die Sie gerade gehen oder laufen.

Während eines Wettbewerb-Workouts, wird der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die Distanz die sie zurückgelegt haben anzeigen. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen Läufer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

8. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

9. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

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

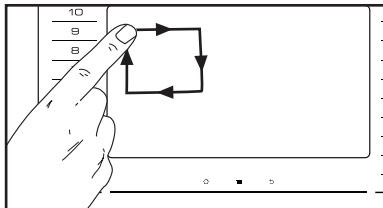
DEN GERÄTE-EINSTELLMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Geräte-Einstellmodus der Ihnen erlaubt, verschiedene Einstellungen des Ellipsentrainers zu ändern.

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Zuerst, schalten Sie den Computer ein, und wählen Sie das Hauptmenü (siehe Schritte 1 und 2 auf Seite 19).

Dann, zeichnen Sie ein Viereck im Uhrzeigersinn auf dem Bildschirm um zu dem Einstellungen-Hauptmenü zu gelangen.



2. Den Geräte-Einstellmodus wählen.

Im Einstellungen-Hauptmenü, berühren Sie die Equipment Settings (Geräte-Einstellungen)-Taste.

3. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache zu wählen, berühren Sie die Sprachen-Taste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Dann berühren Sie die Rücktaste, um zum Geräte-Einstellmodus zurückzukehren.
Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise nicht aktiviert worden.

4. Eine Zeitzone wählen.

Um eine Zeitzone zu wählen, berühren Sie die Timezone-Taste (Zeitzone-Taste). Wählen Sie die lokale Zeitzone, um den Computer auf Ihre lokale Zeit einzustellen. Dann berühren Sie die Rücktaste.

5. Den Display-Demo-Modus an- oder ausschalten.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der benutzt wird, wenn der Ellipsentrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, zeigt der Bildschirm eine Demo-Präsentation.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, berühren Sie zuerst die Demo-Modus-Taste. Als nächstes berühren Sie das Markierungsfeld für "Ein" oder "Aus". Dann berühren Sie die Rücktaste.

6. Aktivieren Sie oder deaktivieren Sie den Internet-Browser.

Sie können den Internet-Browser deaktivieren, um Ihnen zu helfen die Bandbreite die in Ihrem drahtlosem Netzwerk gebraucht wird zu reduzieren.

Um den Internet-Browser zu aktivieren oder zu deaktivieren, berühren Sie zuerst die Browser-Taste. Als nächstes berühren Sie die Checkbox "Aktivieren" oder "Deaktivieren". Dann berühren Sie die Rücktaste.

7. Geben Sie eine Zeit für die Zeitüberschreitung vor der Rückstellung ein.

Der Computer bietet eine automatische Reset-Funktion. Wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden, und die Pedale für eine bestimmte Zeit nicht in Bewegung sind, wird sich der Computer automatisch neu einstellen.

Um die Zeit einzustellen die der Computer wartet um sich automatisch neu einzustellen, berühren Sie zuerst die Reset-Timeout (Reset-Unterbrechungs)-Taste um eine Liste der Zeiten zu sehen. Als nächstes wählen Sie die gewünschte Zeitdauer. Dann berühren Sie die Rücktaste.

8. Die Maßeinheit wählen.

Um die ausgewählte Maßeinheit zu sehen, berühren Sie die US/Metric-Taste. Als nächstes, berühren Sie die Checkbox für die gewünschte Maßeinheit. Dann berühren Sie die Rücktaste.

9. Eine Aktualisierungszeit wählen.

Um eine Zeit für automatische Computeraktualisierungen zu wählen, berühren Sie die Update-Time (Zeitaktualisierungs)-Taste und wählen Sie die gewünschte Zeit. Dann berühren Sie die Rücktaste.

WICHTIG: Sie müssen nach dem Gebrauch des Ellipsentrainers trotzdem das Netzkabel ausstecken. Stellen Sie die Aktualisierungszeit für eine Zeit ein, wann Sie den Ellipsentrainer normalerweise gebrauchen, und wann Sie zur Verfügung sind um das Netzkabel nach einer Aktualisierung auszustecken.

10. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

Sie können die Straßenansicht für Maps Workouts (Karten-Workouts) deaktivieren, um Ihnen zu helfen die Bandbreite die in Ihrem drahtlosen Netzwerk gebraucht wird zu reduzieren.

Um die Straßenansicht zu aktivieren oder zu deaktivieren, berühren Sie zuerst die Street-View (Strassenansicht)-Taste. Als nächstes berühren Sie die Checkbox "Aktivieren" oder "Deaktivieren". Dann berühren Sie die Rücktaste.

11. Eine Workout-Zeitbegrenzung festlegen.

Sie können eine Zeitbeschränkung für Workouts setzen um Ihnen zu helfen, den Gebrauch des Ellipsentrainers für jeden Benutzer zu regeln.

Um eine Workout-Zeitbeschränkung einzustellen, berühren Sie die Workout-Time-Limit (Workout-Zeitbeschränkungs)-Taste. Um die Workout-Zeitbeschränkung zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld "Aktivieren". Dann berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten, um die Zeit für jeden Benutzer festzulegen. Dann berühren Sie die Rücktaste.

Während jedes Workout wird der Computer Sie benachrichtigen wenn nur zehn Sekunden bis zu Ihrer Zeitbeschränkung übrig sind. Wird die Zeitbeschränkung erreicht, dann wird das Workout automatisch beendet.

12. Aus dem Geräte-Einstellmodus aussteigen.

Um den Geräte-Einstellmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste.

DEN UNTERHALTUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen erlaubt, den Computer an einem Fernseher anzuschließen.

Falls Sie den 17" Digital-TV kaufen (siehe Seite 12), lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung die mit dem 17" Digital-TV mitgeliefert wird, um zu lernen, wie man den Unterhaltungsmodus benutzt um den persönlichen 17" Digital-TV einzustellen.

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Den Unterhaltungsmodus einstellen.

In dem Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie die Unterhaltungstaste um in den Unterhaltungsmodus einzusteigen.

3. Auf Wunsch ein persönliches TV-Gerät anschließen.

Berühren Sie die Personal-Settings (Persönliche Einstellungen)-Taste um die Einstell-Optionen für den Computer zu sehen um mit dem 17" Digital TV oder anderen kompatiblen persönlichen Fernseher funktionieren zu können.

Berühren Sie die Default Settings (Standard-Einstellungen)-Taste und dann wählen Sie einen Standard-Kanal und eine Standard-Lautstärke, falls erwünscht.

Berühren Sie die Custom-Settings (Standard-Einstellungen)-Taste und dann wählen Sie Ihren TV-Typ von der Dropdown-Liste, falls notwendig. Benutzen Sie die TV-Konfigurationsbedienung als eine Fernbedienung des persönlichen Fernsehers, falls erwünscht.

Anmerkung: Wenn der Computer mit einem persönlichen TV benutzt wird, achten Sie darauf, das der persönliche TV als Audioquelle ausgewählt ist (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN auf Seite 28).

4. Aus dem Unterhaltungsmodus aussteigen.

Um den Unterhaltungsmodus zu verlassen, berühren Sie die Rücktaste.

DEN WARTUNGSMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Wartungsmodus der Ihnen erlaubt, die Computer-Firmware zu aktualisieren, die Neigung der Rampe zu kalibrieren, Geräteinformationen zu sehen, den Schlüsselcode einer Taste zu sehen, den Ellipsentrainer zu registrieren und eine Klub-Wertmarke einzugeben.

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Den Wartungsmodus wählen.

Im Einstellungs-Hauptmenü berühren Sie die Maintenance (Wartungs)-Taste um den Wartungsmodus einzugeben.

Der Wartungsmodus-Hauptbildschirm wird Informationen über das Model und die Version des Computers zeigen.

3. Die Computerfirmware aktualisieren.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um eine bestmögliche Leistung zu gewährleisten.

Berühren Sie die Firmware-Update (Firmware-Aktualisierungs)-Taste um mit Hilfe des drahtlosen Netzwerks nach Firmware Aktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um Schäden am Ellipsentrainer zu vermeiden, schalten Sie den Strom während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.

Anmerkung: Zeitweise wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Computer etwas anders arbeitet. Das Ziel solcher Aktualisierungen ist es immer, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung zeigen. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, wird sich der Computer ausschalten und dann wieder einschalten. Falls nicht, drücken Sie den Netzschalter am Trimmfahrrad in die Aus-Position. Warten Sie einige Sekunden und dann drücken Sie den Netzschalter in die Entstörposition. Anmerkung: Es kann einige Minuten dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

4. Kalibrieren Sie die Neigung der Rampe.

Berühren Sie die Calibrate-Incline (Neigungskalibration)-Taste Dann, berühren Sie die Begin (Beginnen)-Taste um die Neigung der Rampe zu kalibrieren. Die Rampe wird sich automatisch zu der maximalen Neigungsstufe erhöhen, sich auf die minimalste Neigungsstufe verringern, und dann wieder zur Ausgangsposition zurückkehren. Dies wird die Neigung kalibrieren. Drücken Sie die Cancel (Abbrechen)-Taste um die Kalibration abzubrechen und zum Wartungsmodus zurückzukehren. Wenn die Neigung kalibriert ist, berühren Sie die Finish (Fertig)-Taste.

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße, und andere Objekte vom Ellipsentrainer fern während sich die Neigung kalibriert.

5. Geräteinformation abrufen.

Berühren Sie die Machine-Info (Geräte-Info)-Taste um Informationen über Ihren Ellipsentrainer zu sehen. Nachdem Sie die Information gesehen haben, berühren Sie die Rücktaste.

6. Schlüsselcodes finden.

Diese Option ist für den Kundendiensttechniker gedacht, um zu sehen ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Registrieren Sie den Ellipsentrainer auf iFit.com.

Diese Option ist für Fitness-Klub Besitzer gedacht, um auf iFit.com sehen zu können wie oft der Ellipsentrainer benutzt wird.

Berühren Sie die Register-Equipment (Geräte-Registrieren)-Taste, geben Sie Ihre Klub-Wertmarke ein und berühren Sie dann die Submit (Einreichen)-Taste.

8. Klub-Wertmarke eingeben.

Diese Option ist für Fitness-Klub Besitzer gedacht. Berühren Sie die Enter Token (Wertmarken-Eingabe)-Taste, geben Sie Ihre Klub-Wertmarke ein und berühren Sie dann die Submit-Taste.

9. Den Wartungsmodus verlassen.

Um den Wartungsmodus zu verlassen, drücken Sie die Rücktaste.

DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN

Der Computer besitzt einen drahtlosen Netzwerkmodus, der es einem erlaubt, eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen.

Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/n Router mit aktiviertem SSID Broadcast haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 24.

2. Den drahtlosen Netzwerkmodus wählen.

Im Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie zuerst die Network-Setup (Netzwerk-Installation)-Taste und dann die Wireless Network (Drahtloses-Netzwerk)-Taste um den drahtlosen Netzwerk-Modus einzugeben.

3. WLAN aktivieren.

Achten Sie darauf, dass die WLAN Checkbox mit einem grünen Häkchen versehen ist. Falls nicht, berühren Sie die WLAN Menü-Option einmal und warten Sie ein paar Sekunden. Der Computer wird verfügbare drahtlose Netzwerke suchen.

4. Erstellen und verwalten Sie eine drahtlose Netzwerk-Verbindung.

Wenn WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen.
Anmerkung: Dies kann einige Sekunden dauern.

Sorgen Sie dafür, dass die Checkbox auf der Netzwerk-Menüoption mit einem grünen Häkchen markiert ist um vom Computer informiert zu werden wenn ein drahtloses Netzwerk in Reichweite und vorhanden ist.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/n Router mit aktiviertem SSID Broadcast haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Anmerkung: Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Kennwort dazu wissen.

Eine Informationsbox wird Sie fragen ob Sie an ein drahtloses Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Connect (Verbindungs)-Taste, um mit dem Netzwerk zu verbinden. Berühren Sie die Cancel (Abbruch)-Taste, um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, berühren Sie das Kennworteingabefeld. Dadurch wird am Bildschirm eine Tastatur erscheinen. Um das Kennwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Markierungsfeld "Passwort anzeigen".

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 17.

Wenn der Computer an Ihr drahtloses Netzwerk angeschlossen ist, zeigt die WLAN Menüoption am oberen Teil Ihres Bildschirms das Wort CONNECTED (verbunden) an. Dann, drücken Sie die Rücktaste um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurück zu gelangen.

Um die Verbindung zu einem drahtlosen Netzwerk zu unterbrechen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und dann drücken Sie die Forget (Vergessen)-Taste.

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, sorgen Sie dafür, dass Ihr Passwort richtig eingegeben wurde. Anmerkung: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Anmerkung: Der iFit-Modus unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA und WPA2) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, finden Sie auf support.iFit.com Antworten.

5. Aus dem drahtlosen Netzwerkmodus aussteigen.

Um den drahtlosen Netzwerk-Modus zu verlassen, drücken Sie die Rücktaste.

DIE STEREOANLAGE BENUTZEN

Um den Computer, einen fernbedienten Fernseher oder einen persönlichen 17" Digital-TV mit seinen eigenen Kopfhörern zu verwenden, stecken Sie die Kopfhörer in die Audiobuchse am Computer und wählen Sie eine Audioquelle (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN rechts). Anmerkung: Diese Audiobuchse funktioniert nur für Output.

EINEN IPOD MIT DER STEREOANLAGE BENUTZEN

Dieses Gerät wurde speziell zur Benutzung von iPods gebaut. Es wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um Musik oder Audiobücher mit Ihrem iPod zu hören, stecken Sie das Kabel, das vom Computer herausragt, in Ihren iPod. Der Computer lädt Ihren iPod während des Benutzens auf. **Achten Sie darauf, dass der iPod vollständig eingesteckt wurde.**

Als nächstes drücken Sie die Play-Taste auf Ihrem iPod. Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Lautstärke-Auf- und -Ab-Tasten auf dem Computer ein.

Anmerkung: Um vom Computer, fernbedientem TV oder persönlichen 17" Digital-TV zu hören, stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Audiobuchse auf dem Computer. Um das Audio durch Ihren iPod zu hören, wählen Sie iPod als Audioquelle (siehe DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN rechts).

EIN GERÄT AUFLADEN

Stecken Sie einen MP3-Player, ein Smartphone, oder ein anderes USB-Gerät in den USB-Port auf der Vorderseite des Computers ein um Ihr Gerät aufzuladen.

Verbinden Sie einen iPod an das Kabel welches vom Computer herausragt um Ihren iPod aufzuladen.

DIE AUDIOQUELLE ÄNDERN

Um eine andere Audioquelle zu wählen, berühren Sie die Musiknoten-Taste am unteren Ende des Bildschirms. Wählen Sie dann eine der Audioquellen von der Liste.

1. Persönlicher Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle um von Ihrem persönlichen 17" Digital-TV zu hören. Anmerkung: Ein 17" Digital-TV muss am Computer vorhanden sein, sodass diese Option funktionieren kann (siehe Seite 12).

2. iPod.

Wählen Sie diese Audioquelle um auf Ihrem iPod zu hören (siehe EINEN IPOD MIT DER STEREOANLAGE BENUTZEN links).

DEN INTERNET-BROWSER BENUTZEN

Anmerkung: Um den Internet-Browser zu verwenden, muss man einen Anschluss zu ein drahtlosen Netzwerk haben, inklusive eines 802.11b/n Routers mit aktiviertem SSID-Broadcast (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Browser zu öffnen, berühren Sie die Taste mit dem Globus in der linken, unteren Ecke des Bildschirms. Wählen Sie dann eine Website.

Um im Internet-Browser zu navigieren, berühren Sie die Back- (Rück-), Refresh- (Aktualisieren-) und Forward- (Vorwärts-) Tasten am Bildschirm. Um aus dem Internet-Browser auszusteigen, berühren Sie die Return-Taste am Bildschirm.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 17.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie zuerst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um die URL-Leiste sichtbar zu machen, falls notwendig. Dann berühren Sie das URL-Feld, benutzen Sie die Tastatur um die Adresse einzugeben, und berühren Sie dann die Go (Los)-Taste auf Ihrer Tastatur.

Anmerkung: Während Sie den Browser benutzen, werden die Widerstands-, Neigungs-, Ventilator- und Lautstärke-Tasten trotzdem funktionieren, aber die Workout-Tasten werden nicht funktionieren.

Anmerkung: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, finden Sie auf support.iFit.com Antworten.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des Ellipsentrainers und ziehen Sie diese wenn nötig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um den Ellipsentrainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel. **WICHTIG: Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

FEHLERSUCHE AM COMPUTER

Falls der Computer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt, wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor halten, oder falls die angezeigte Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig erscheint, siehe Schritt 5 auf Seite 19

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.

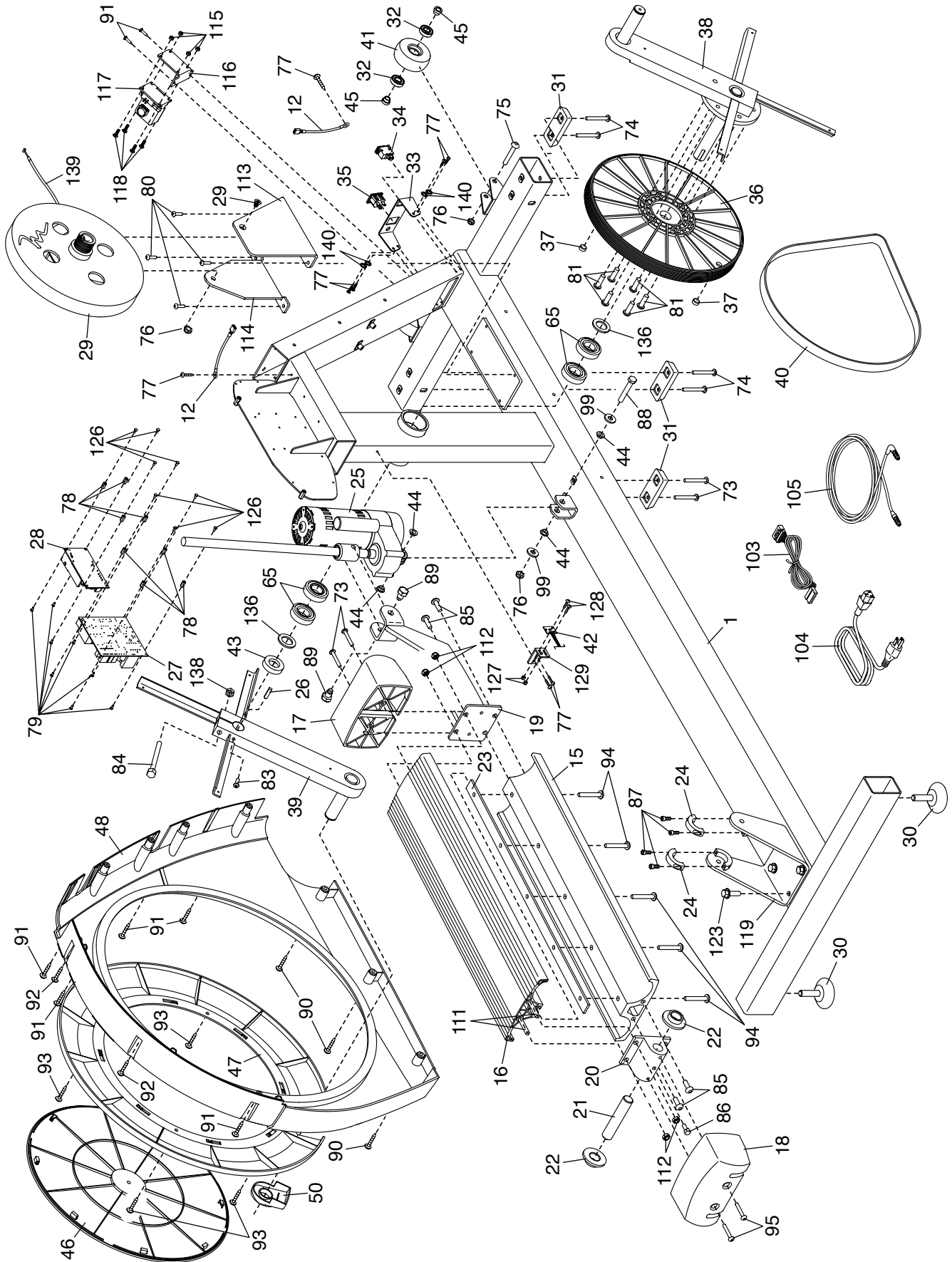
TEILELISTE

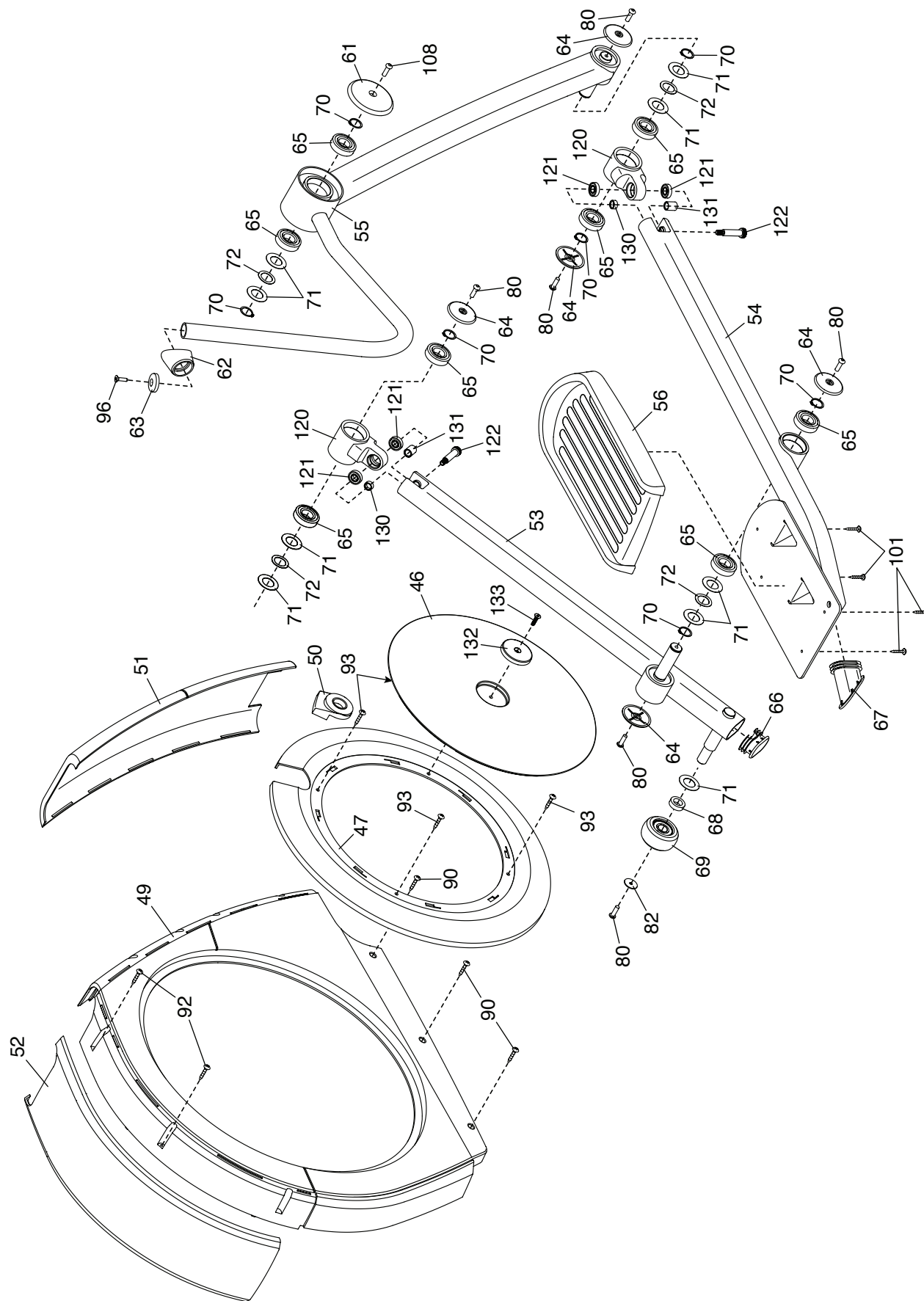
Modell-Nr. VMEL81911-INT.3 R0913A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	46	2	Scheibe
2	1	Pfosten	47	2	Ring
3	1	Computer	48	1	Linkes Schutzschild
4	1	Rückseite des Computers	49	1	Rechtes Schutzschild
5	1	Ablage	50	2	Kurbelarm-Abdeckung
6	1	Pulsstange	51	1	Vorderes Schutzschild
7	1	Medienmodul	52	1	Oberes Schutzschild
8	4	Sensorenplatte	53	1	Rechter Rollenarm
9	1	Widerstands-Pulsabdeckung	54	1	Rechte Pedalschiene
10	2	Hintere Pulsabdeckung	55	1	Rechter Oberkörperarm
11	2	Steuerungsschalter	56	1	Rechtes Pedal
12	2	Erdungskabel	57	1	Linker Rollenarm
13	1	Vordere Rahmenabdeckung	58	1	Linke Pedalschiene
14	1	Hintere Rahmenabdeckung	59	1	Linker Oberkörperarm
15	1	Rampe	60	1	Linkes Pedal
16	1	Obere Rampenabdeckung	61	2	Drehabdeckung
17	1	Vordere Rampenabdeckung	62	2	Körperarm-Abdeckung
18	1	Hintere Rampenabdeckung	63	2	Körperarm-Kappe
19	1	Klammer	64	10	Lagerabdeckung
20	1	Rampenklammer	65	20	Lager
21	1	Achse	66	2	Rollenarmkappe
22	2	Rampenbuchse	67	2	Pedalschienenkappe
23	1	Rampenanschluss	68	2	Rollen-Abstandhalter
24	2	Stehlager	69	2	Laufrolle
25	1	Neigungsmotor	70	14	Sicherungsring
26	1	Schlüssel	71	18	Druckring
27	1	Schalttafel	72	8	Wellenförmige Unterlegscheibe
28	1	Schalttafel	73	4	1/4" x 3 1/4" Schraube
29	1	Wirbelmechanismus/Schraube	74	4	1/4" x 2" Schraube
30	2	Ausgleichsfuß	75	2	3/8" x 2 1/4" Bolzen
31	3	Fuß	76	4	3/8" Kontermutter
32	4	Radlager	77	9	#8 x 1/2" Schraube
33	1	Netzklammer	78	8	Abstandsmutter
34	1	Netzschalter	79	8	#4 x 3/16" Schraube
35	1	Steckdose	80	16	1/4" x 3/8" Schraube
36	1	Rolle	81	6	5/16" x 1 1/4" Schraube
37	2	Magnet	82	2	1/4" Schutzblech-Unterlegscheibe
38	1	Kurbel/Kurbelarm	83	1	1/4" x 3/4" Schraube
39	1	Kurbelarm	84	1	3/8" x 3 1/2" Bolzen
40	1	Antriebsriemen	85	4	3/8" x 1" Schraube
41	2	Rad	86	1	5/16" x 1/2" Schraube
42	1	Membranenschalter	87	4	1/4" x 1" Innensechskantschraube
43	1	Kurbelabstandhalter	88	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
44	4	Motorbuchse	89	2	1/2" x 13/16" Schraube
45	4	Rad-Distanzhalter	90	6	1/4" x 1/2" Schraube

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
91	11	#8 x 1/2" Schraube	120	4	Arm-Drehklammer
92	4	#8 x 1" Schraube	121	8	Drehklammerlager
93	8	#10 x 3/8" Schraube	122	4	Dreh-Ansatzschraube
94	5	3/8" x 2 1/2" Schraube	123	4	Flanschschraube
95	2	1/4" x 1 1/4" Schraube	124	1	4" Draht
96	2	1/4" x 1" Schraube	125	1	Tablet
97	12	#6 x 3/16" Schraube	126	8	#4 x 3/16" Schraube
98	3	5/16" x 3/4" Schraube	127	2	#6 Kontermutter
99	2	1/2" Scheibe	128	2	#6 x 3/8" Bolzen
100	4	#8 x 2" Schraube	129	1	Sondenklammer
101	4	#8-32 x 1/2" Schraube	130	4	Oberarm-Drehbuchse
102	4	5/16" x 5" Schraube	131	4	Unterarm-Drehbuchse
103	1	Hauptkabelbaum	132	2	Pulsstangenkabel
104	1	Netzkabel	133	2	Scheibenkappenschraube
105	1	TV-Kabel	134	1	Neigungs-Pulsabdeckung
106	2	3/8" Zahnscheibe	135	2	Schaumstoffgriff
107	2	3/8" Scheibe	136	2	Kurbelscheibe
108	2	5/16" x 1 1/4" Senkkopfschraube	137	1	Pulsstangenkabel
109	1	#8 x 3/4" Schraube	138	1	3/8" Kontermutter
110	4	#8-32 x 3/4" Schraube	139	1	Widerstandskabel
111	2	5/16" x 27 3/4" Bolzen	140	4	#8 Zahnscheibe
112	4	5/16" Mutter	*	-	Computerventilatorenklammer
113	1	Rechte Drop-Out-Klammer	*	-	Buchablage
114	1	Linke Drop-Out-Klammer	*	-	Pulsempfänger
115	4	#10 Mutter	*	-	Ventilatorgitter
116	1	Motorenklammer	*	-	Ventilatorgitterabdeckung
117	1	Widerstandsmotor	*	-	Montagewerkzeug
118	4	#10 Schraube	*	-	Bedienungsanleitung
119	1	Rampen-Drehklammer			

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





SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, oder falls Teile beschädigt sind oder fehlen, bitte kontaktieren Sie den Kundendienst unter einer der Telefonnummern oder Adressen die unten angeführt sind. **Bitte notieren Sie die Modellnummer, Seriennummer und den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bevor Sie den Kundendienst kontaktieren. Falls Sie Ersatzteile bestellen, notieren Sie sich bitte auch die Kennziffer und die Beschreibung des Teils (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung).**

In den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Mo. - Fr. 7:00 - 18:00 MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigte Staaten

Ausserhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-800-527-5417 oder 001-435-786-3521,

Mo.–Fr. 6:00 - 18:00 USA Mountain Time

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BESCHRÄNKTE GARANTIE

Dieses Produkt steht unter Garantie für gebührenfreie institutionelle Einrichtungen, wie zum Beispiel, Hotels, Fitness-Center innerhalb Wohnungsanlagen, Firmen-Fitness-Center, Feuerwehr/Polizei Stationen und Krankenhäuser/Physikalische Therapie Einrichtungen. Dieses Produkt steht nicht unter Garantie für den Gebrauch in großen Einrichtungen, wie zum Beispiel, Gesundheitsklubs, Universitäten, Gemeinschaftszentren oder militärische Einrichtungen. Der Gebrauch dieses Produktes innerhalb solcher Einrichtungen macht diese Garantie ungültig.

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, das dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und Betriebsbedingungen ist. Teile und Personalaufwand sind ein (1) Jahr unter Garantie, außer anders auf der Rechnung beschrieben.

Der Garantiezeitraum ist ab dem Rechnungsdatum des Einkaufs gültig. Teile, die während des Garantiezeitraums repariert oder ersetzt werden, werden für den verbleibenden originalen Garantiezeitraum unter Garantie gesetzt.

KONDITIONEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Folgendes macht die Garantie dieses Produktes ungültig:

1. Diese Garantie bezieht sich nur auf den ursprünglichen Besitzer und ist nicht übertragbar.
2. Die Garantie für Personalaufwand bezieht sich nur auf Produkte die in den USA und Kanada verkauft werden. Kontaktieren Sie Ihren autorisierten FreeMotion Fitness Händler, um sich über Details der Garantie für Personalaufwand in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, Misshandlung oder unvorschriftsmäßigen Service.
4. Benutzer, die mehr als das maximal zulässige Benutzergewicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, haben.
5. Beschädigungen die durch das Transportieren oder durch das unvorschriftsmäßige Lagern geschehen können.
6. Benutzung oder Lagerung des Produkts im Freien oder in feuchten Bereichen, wie zum Beispiel Spa- und Pool-Bereiche.

7. Beschädigungen die durch unvorschriftsmäßige Verkabelung oder nicht-ausreichender Stromfluss geschehen können.
Anmerkung: Dieses Produkt könnte keine Verkabelung haben.

Diese Garantie trifft nicht auf Folgendes zu:

1. Optische Gegenstände, wie zum Beispiel Griffe, Aufkleber und Beschriftung.
2. Abholungs- und Lieferungsgebühren oder Transportkosten die mit der Reparatur verbunden sind.
3. Jegliche Probleme die aufgrund unvorschriftsmäßiger Montage oder Lieferung zustande kommen.

WAS IST ZU TUN FALLS EIN SERVICE BENÖTIGT WIRD

Eine FreeMotion Fitness Garantie kann durch einen autorisierten Händler, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben, erworben werden. Heben Sie Ihre Originalrechnung und die Seriennummer gut auf. Falls dieses Produkt während der Garantiezeit und unter den Garantiebedingungen Störungen aufweist, wird FreeMotion wahlweise das Gerät entweder reparieren, ersetzen, oder den Einkaufspreis zurückerstatten. FreeMotion Fitness entschädigt Dienstleistungsanbieter für Garantie-Aufträge innerhalb ihres Dienstleistungsgebietes. Es könnten zusätzliche Kosten für Anrufe außerhalb des Dienstleistungsgebietes entstehen.

FreeMotion Fitness ist nicht für indirekte, spezielle oder mittelbare Schäden haftbar, die von oder in Verbindung mit der Benutzung oder der Leistung dieses Produkts entstehen. Weiterhin ist FreeMotion Fitness auch nicht für Beschädigungen durch wirtschaftliche Verluste, Verlust von Besitz, Gewinnverluste, Verlust an der Freude oder Benutzung, oder die Kosten für die Entsorgung oder Montage, oder irgendwelche andere mittelbare Schäden haftbar. Einige Gebiete erlauben die Ausschließung oder Einschränkung von mittelbaren Schäden nicht. Dementsprechend, könnten die oben genannten Einschränkungen Sie nicht betreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte, und Sie könnten auch andere Rechte haben, die von Region zu Region unterschiedlich sind.

FREEMOTION FITNESS KONTAKTIEREN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.