

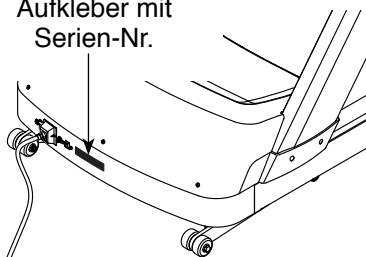
FREEMOTION® **t8.7**

Modell-Nr. VMTL29814-INT.0

Serien-Nr. _____

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

Aufkleber mit
Serien-Nr.



FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte unter **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.



VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DEN LAUFTRAINER EINSCHALTEN	13
DEN TRAININGSCOMPUTER AUFWERTEN	14
BENUTZEN DES TRAININGSCOMPUTERS	15
DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN	24
VORBEUGENDE WARTUNG	25
SECHSMONATIGE VORBEUGENDE WARTUNGSaufzeichnungen	29
FEHLERSUCHE	30
TRAININGSRICHTLINIEN	31
TEILELISTE	34
DETAILZEICHNUNG	36
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
BESCHRÄNKTE GARANTIE	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko für Verbrennungen, Brände, Stromschläge und Verletzungen zu vermindern, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung sowie alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen in Betrieb setzen. FreeMotion Fitness übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Beschädigungen, die durch die Benutzung dieses Produktes 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, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
3. Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
4. 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.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m verbleiben. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten immer vom Lauftrainer ferngehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 181 kg wiegen.
9. Es soll sich immer nur eine Person auf dem Lauftrainer befinden.
10. Tragen Sie auf dem Lauftrainer angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Männer und Frauen sollten Sportkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Strümpfen oder Sandalen.*
11. Beim Einstecken des Netzkabels folgen Sie den Anweisungen auf Seite 13. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte am selben Stromkreis an. Benutzen Sie auf keinen Fall ein Verlängerungskabel.
12. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
13. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Bedienen Sie den Lauftrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 30, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
14. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16.) Der Klipp sollte immer während der Benutzung des Lauftrainers getragen werden.
15. Man sollte immer auf den Fußleisten stehen, wenn man das Laufband startet oder anhält. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
16. Wenn jemand am Lauftrainer geht, wird sich der Lärmpegel des Lauftrainers erhöhen.
17. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es eingeschaltet ist.
18. Dieser Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf Aus (siehe Abbildung auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer zu verschieben.
22. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers zu verändern, indem Sie Gegenständen unter das Gerät legen.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. Stecken Sie keine Fremdkörper in den Lauftrainer hinein.
25. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.
26. Überanstrengung beim Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für den Kauf des revolutionären FREEMOTION® T8.7 Lauftrainers. Der T8.7 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts wirksamer und angenehmer gestalten werden.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Falls Sie Fragen haben nachdem Sie diese Bedienungsanleitung gelesen haben, siehe die

Rückseite dieser Bedienungsanleitung. Um Ihnen besser helfen zu können, notieren Sie die Modellnummer des Produkts und die Seriennummer bevor Sie uns kontaktieren. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

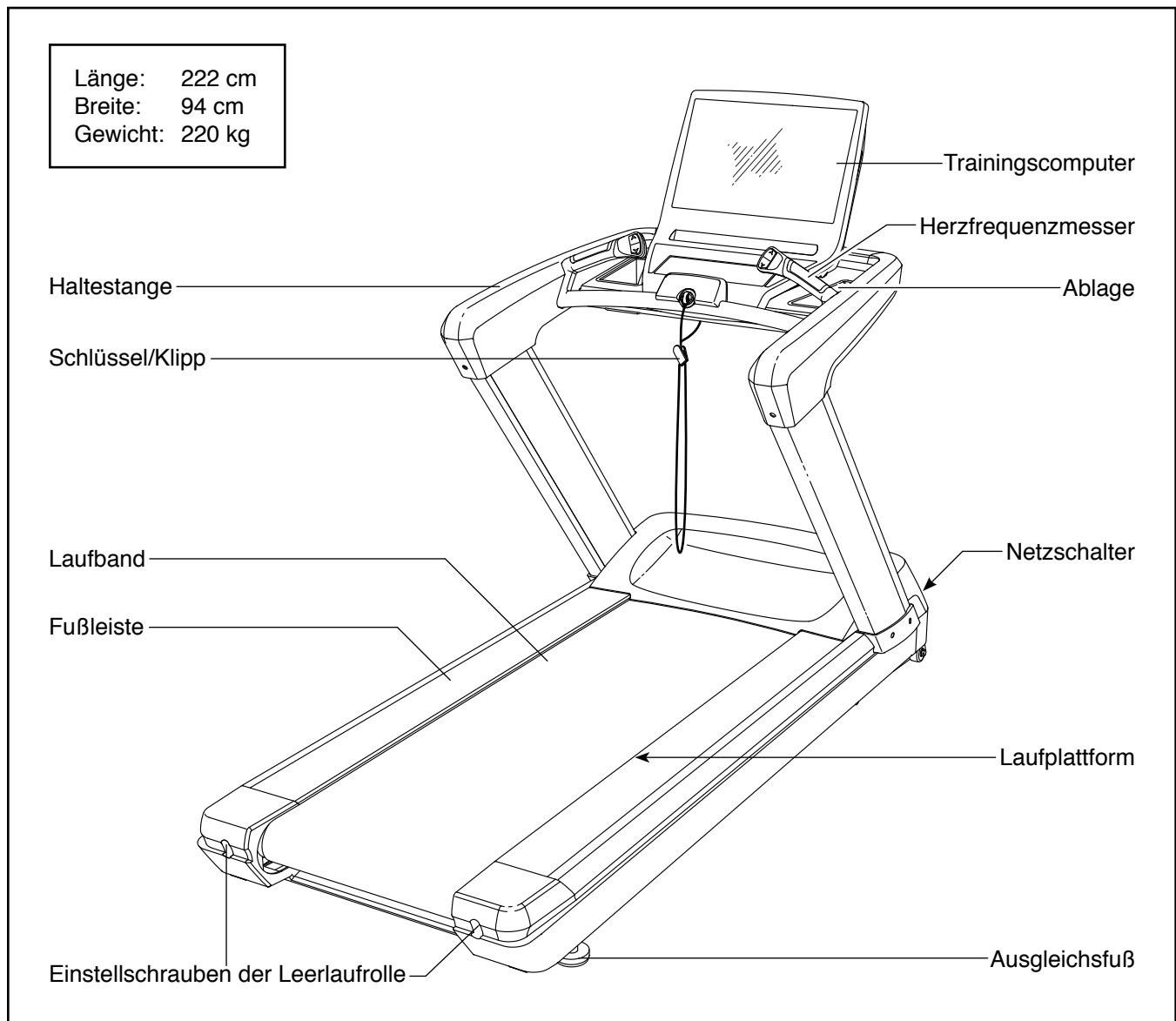
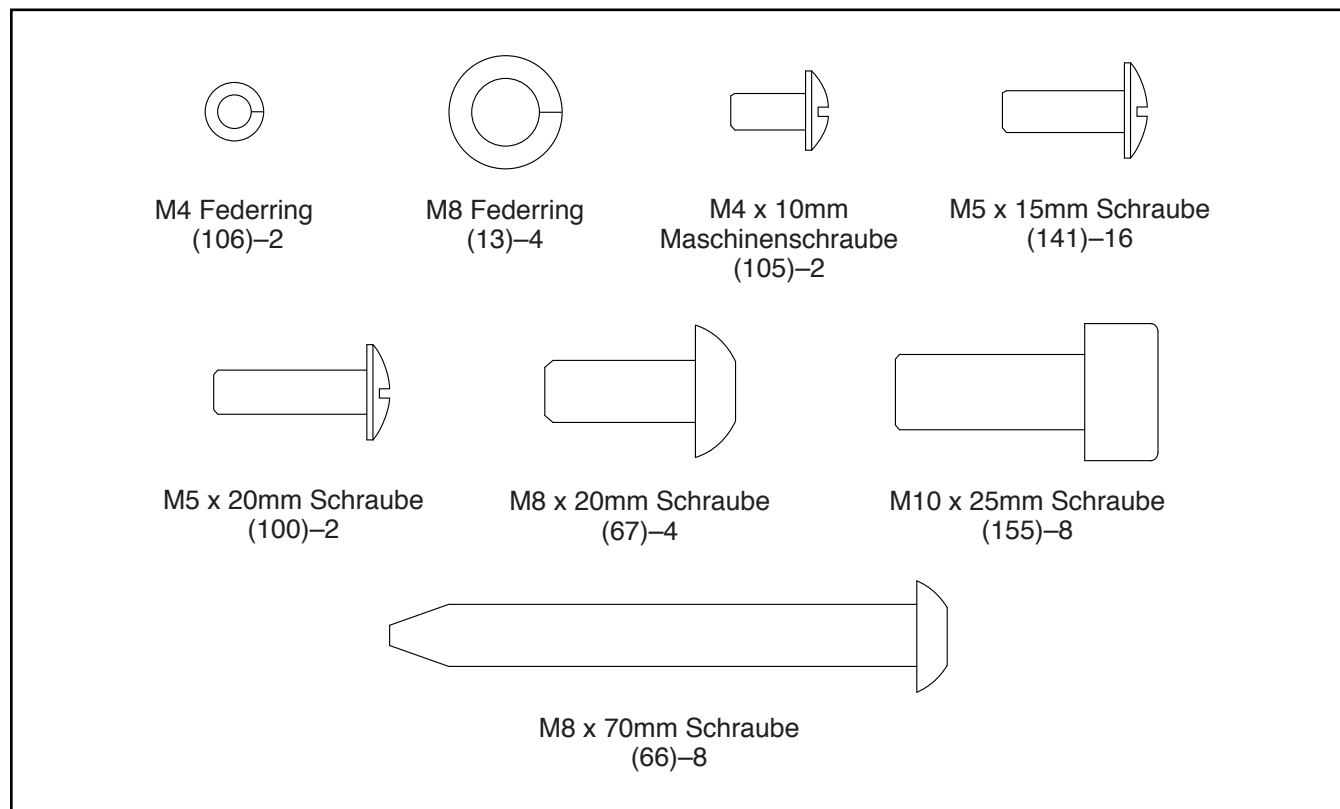


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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.**



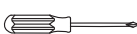
MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Stelle aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem

Lauftrainer eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-scheuernden Reiniger weg.

- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

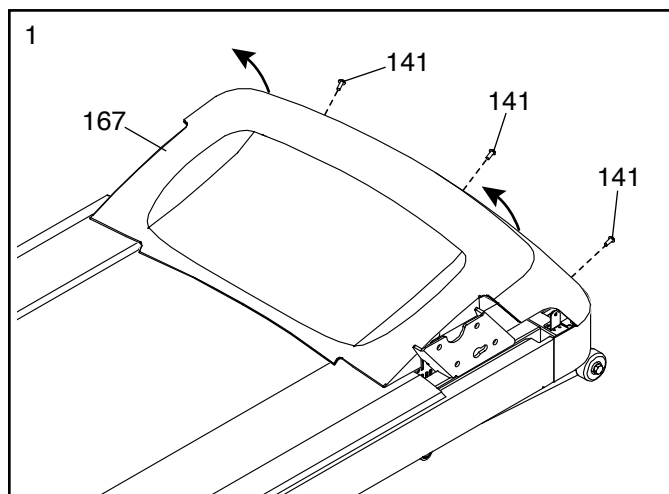
die beigelegten Sechskantschlüssel 

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

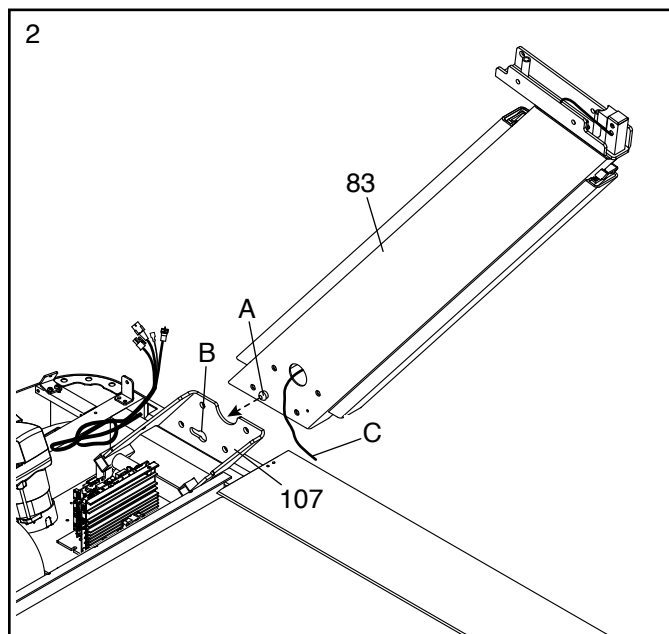
Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Entfernen Sie die drei angedeuteten M5 x 15mm Schrauben (141) und bewahren Sie sie auf. Daraufhin entfernen Sie die Motorhaube (167). **Tipp: Man muss die Motorhaube beim Abheben vielleicht ein wenig zur Seite drehen.**



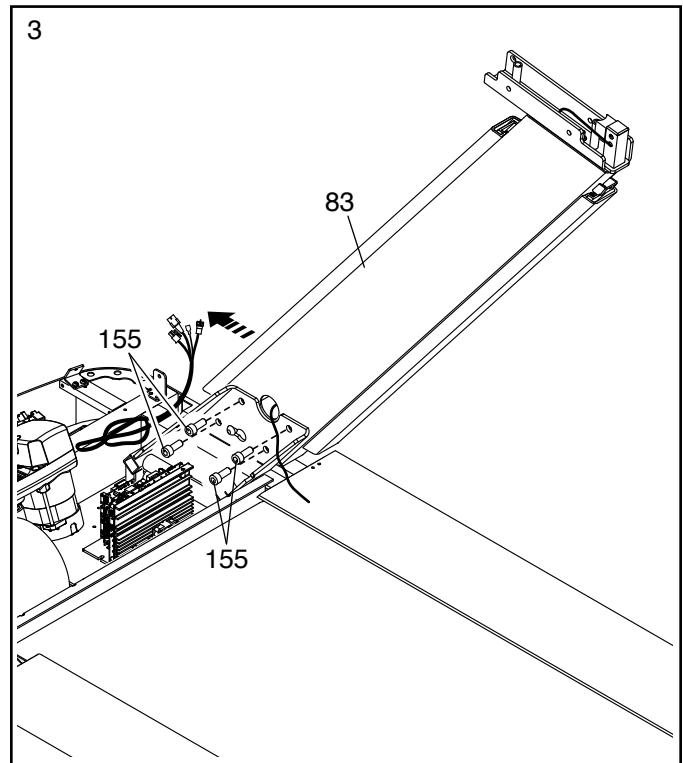
2. Identifizieren Sie den rechten Pfosten (83). Halten Sie den rechten Pfosten so an den Rahmen (107), dass der Kopf des angedeuteten Bolzens (A), der sich am rechten Pfosten befindet, durch das angedeutete Loch (B) passt. **Achten Sie darauf, die Befestigung (C) nicht abzuklemmen.**



3. Schieben Sie den rechten Pfosten (83) in die durch den Pfeil angedeutete Richtung.

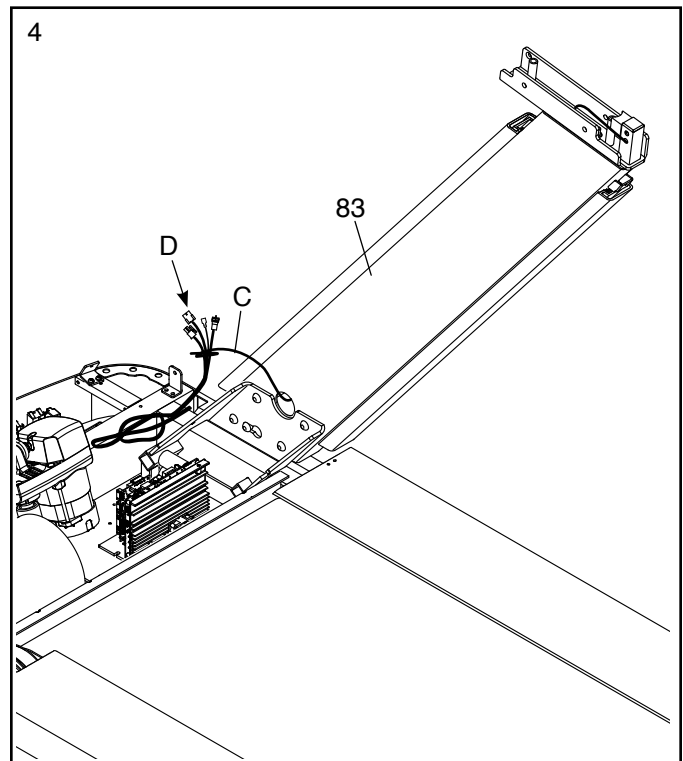
Befestigen Sie den rechten Pfosten (83) mit vier M10 x 25mm Schrauben (155). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) wie oben beschrieben.



4. Wickeln Sie das untere Ende des Befestigungsbandes (C) fest um die Kabel (D). Schieben Sie dann die Kabel in das untere Ende des rechten Pfostens (83) hinein und ziehen Sie die Befestigung durch den rechten Pfosten nach oben.

Entfernen Sie dann das Befestigungsband (C) von den Kabeln (D).



5. Mithilfe einer zweiten Person halten Sie nun den Haltestangenzusammenbau (E) an den linken und an den rechten Pfosten (82, 83) hin. Schieben Sie die Kabel (D) des rechten Pfostens von unten nach oben durch das ange deutete Loch am Haltestangenzusammenbau.

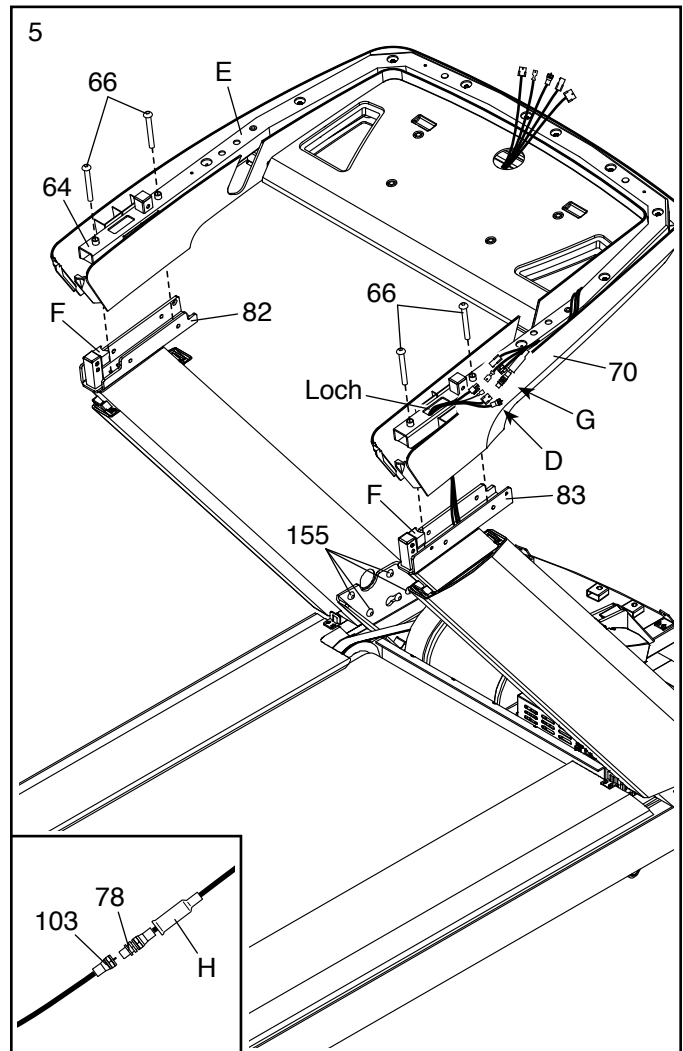
Setzen Sie den Haltestangenzusammenbau (E) auf die Pfosten (82, 83) auf. **Achten Sie darauf, die Enden des Haltestangenrahmens (64) unter die kleinen Klammern (F) zu schieben.**

Befestigen Sie den Haltestangenzusammenbau (E) mit vier M8 x 70mm Schrauben (66). **Drehen Sie alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie diese festziehen. Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**

Stecken Sie die Kabel (D) vom rechten Pfosten (83) mit den entsprechenden Kabeln (G) vom Haltestangenzusammenbau (E) zusammen. **Siehe die eingefügte Abbildung.** Nachdem Sie die TV-Kabel (103, 78) zusammengesteckt haben, schieben Sie die Hülse (H) über die Stecker.

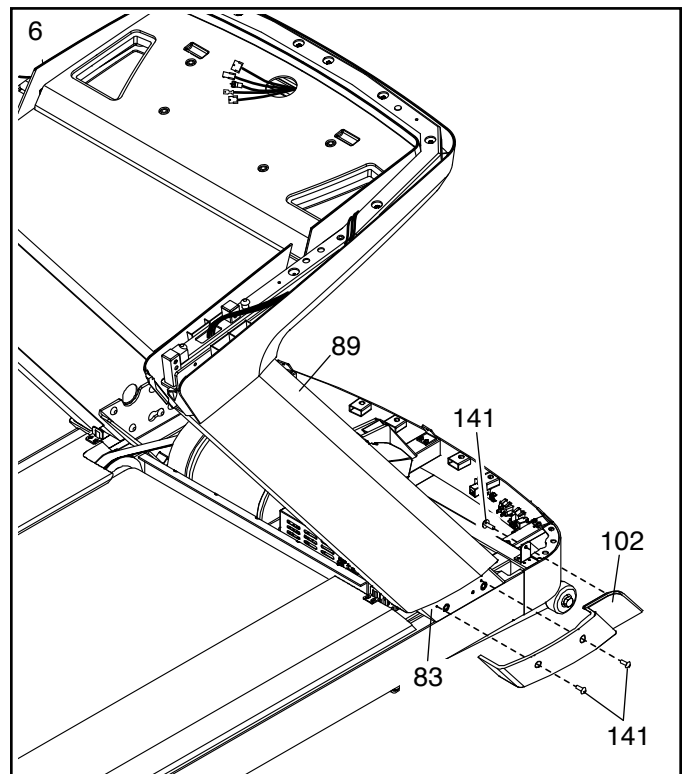
Schieben Sie dann die Kabel (D, G) auf der Seite der unteren Haltestangenabdeckung (70) hinein.

Ziehen Sie nun alle acht M10 x 25mm Schrauben (155) fest (nur vier sind abgebildet).



6. Finden Sie die rechte, untere Pfostenabdeckung (102). Befestigen Sie die untere rechte Pfostenabdeckung mit drei M5 x 15mm Schrauben (141). **Anmerkung: Es ist möglich, dass man die rechte Pfostenabdeckung (89) etwas hochheben muss, um an die Löcher im rechten Pfosten (83) heranzukommen.**

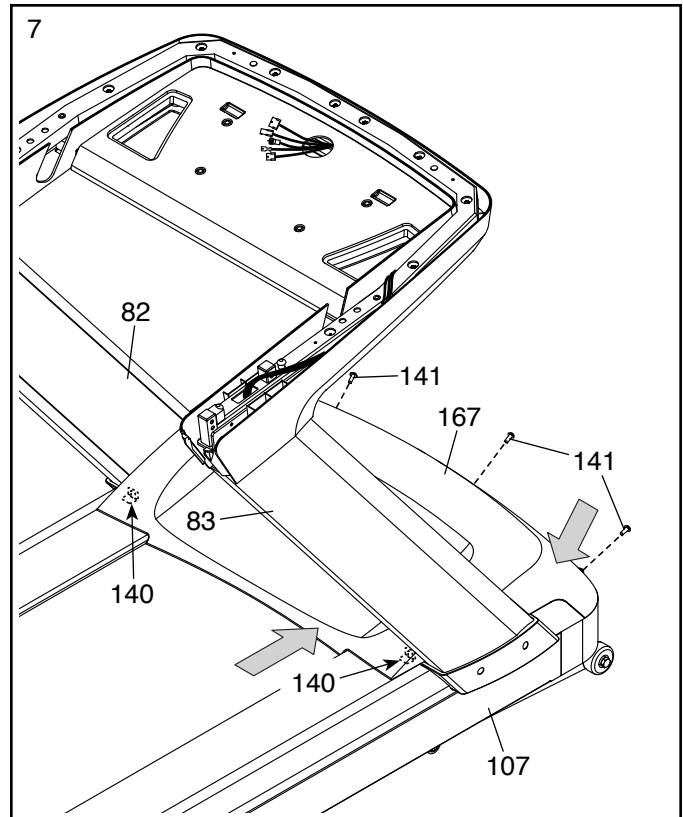
Befestigen Sie die untere linke Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.



7. Legen Sie die Motorhaube (167) auf den Rahmen (107) auf. **Tipp: Möglicherweise muss man die Motorhaube etwas seitlich kippen, um sie zwischen dem linken und dem rechten Pfosten (82, 83) genau in der Mitte ausrichten zu können.**

Mit einer Hand schiebt man die Motorhaube (167) dann in die Richtung, die vom oberen Pfeil angedeutet wird. Mit der anderen Hand schiebt man die Motorhaube dann in die Richtung, die vom unteren Pfeil angedeutet wird, bis die Motorhaube an beiden hinteren Haubenmontierplatten (140) einschnappt.

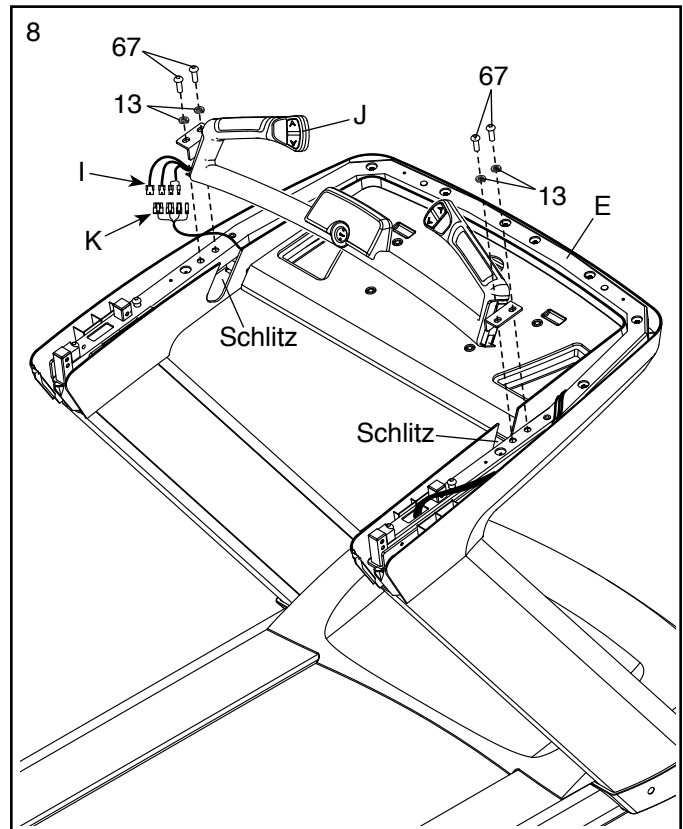
Befestigen Sie die Motorhaube (167) mit den drei M5 x 15mm Schrauben (141), die Sie in Schritt 1 entfernt haben.



8. Stecken Sie die Kabel (I) vom Handpulszusammenbau (J) mit den entsprechenden Kabeln (K) vom Haltestangenzusammenbau (E) zusammen.

Schieben Sie die Kabel (I, K) in den Haltestangenzusammenbau (E) während Sie den Handpulszusammenbau (J) in der Mitte zwischen den angedeuteten Schlitzen ausrichten.

Befestigen Sie den Handpulszusammenbau (J) mit vier M8 x 20mm Schrauben (67) und vier M8 Federringen (13). **Drehen Sie alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie diese festziehen. Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**

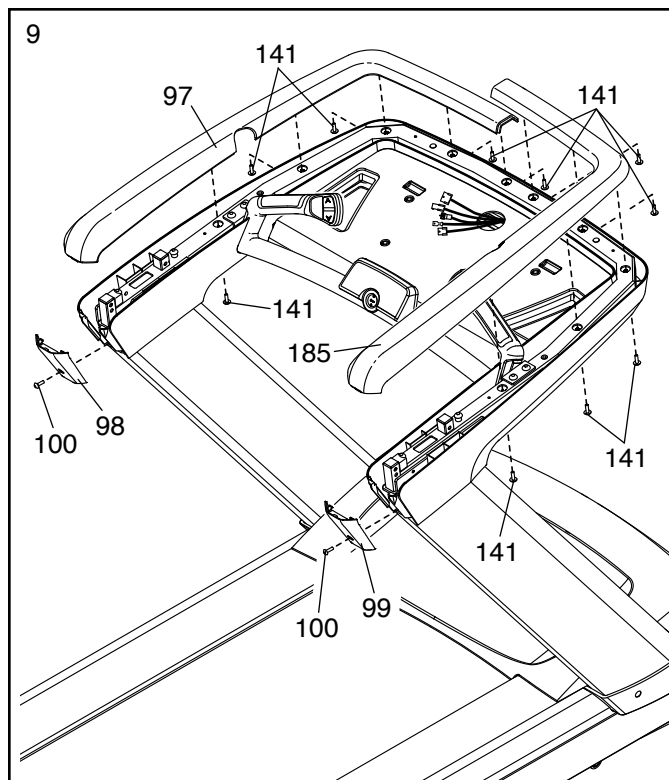


9. Finden Sie die linke, kleine Haltestangenabdeckung (98). Befestigen Sie die linke, kleine Haltestangenabdeckung mit einer M5 x 20mm Schraube (100).

Befestigen Sie die rechte, kleine Haltestangenabdeckung (99) auf die gleiche Weise.

Befestigen Sie dann die linke Haltestangenabdeckung (97) mit fünf M5 x 15mm Schrauben (141). **Drehen Sie alle fünf Schrauben leicht an, bevor Sie diese festziehen.**

Befestigen Sie die rechte Haltestangenabdeckung (185) auf die gleiche Weise.

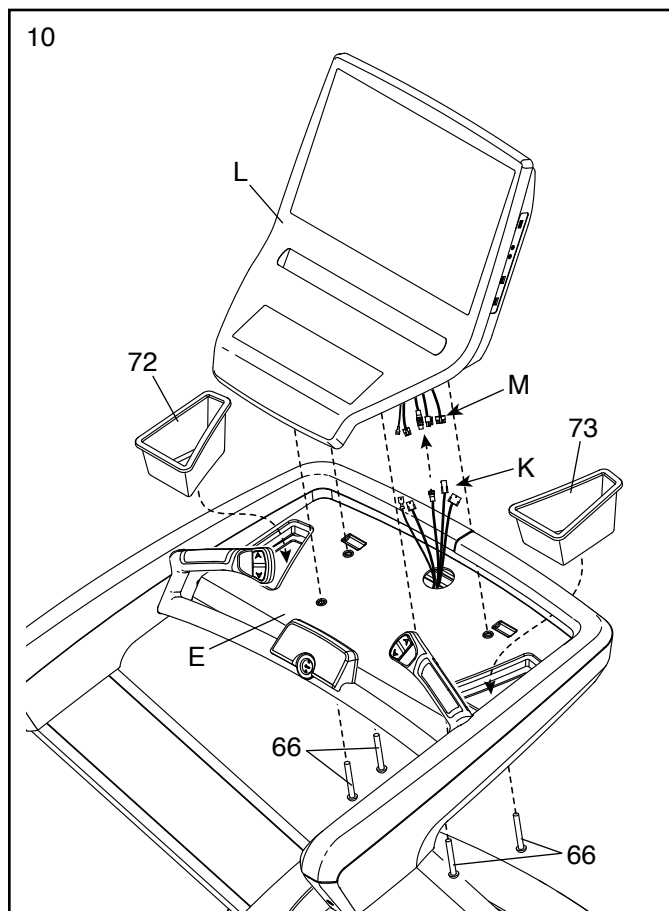


10. Drücken Sie die linke und die rechte Ablage (72, 73) auf den Haltestangenzusammenbau (E) bis beide einschnappen.

Eine zweite Person soll die Computereinheit (L) an den Haltestangenzusammenbau (E) hinhalten. Stecken Sie die Kabel (K) des Haltestangenzusammenbaus mit den Kabeln (M) der Computereinheit zusammen.

Schieben Sie die Kabel (K, M) durch das Loch am Haltestangenzusammenbau (E) während Sie die Computereinheit (L) auf den Haltestangenzusammenbau aufsetzen. **Vermeiden Sie ein Abklemmen der Kabel.**

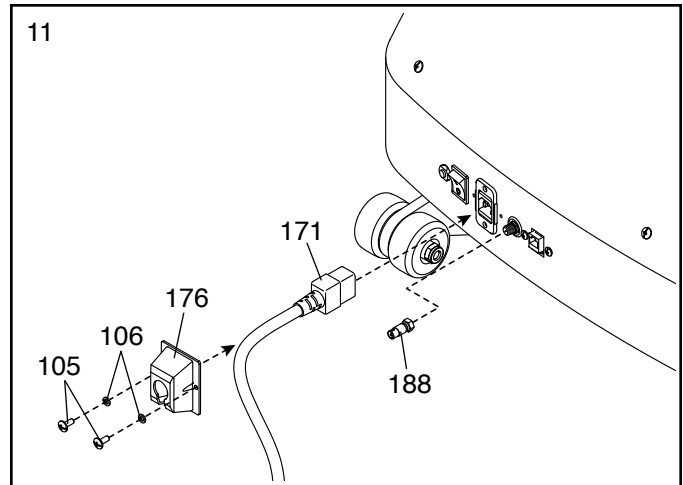
Befestigen Sie die Computereinheit (L) mit vier M8 x 70mm Schrauben (66). **Drehen Sie alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie diese festziehen.**



11. Stecken Sie das Netzkabel (171) am Lauftrainer an.

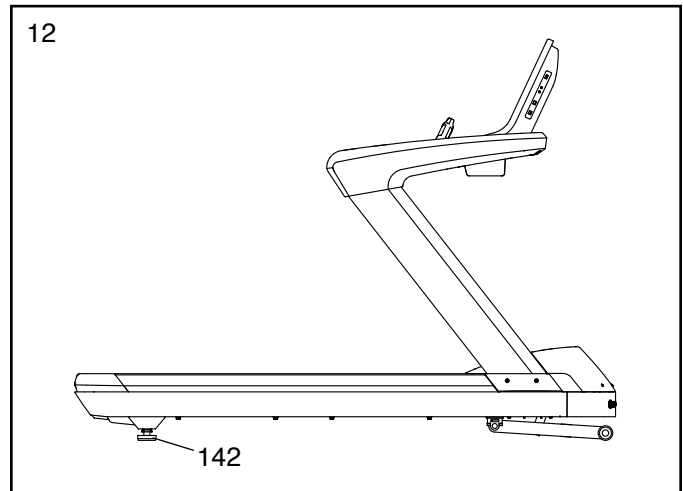
Schieben Sie dann die Netzkabelabdeckung (176) über das Netzkabel (171) und befestigen Sie die Netzkabelabdeckung mit zwei M4 x 10mm Maschinenschrauben (105) und zwei M4 Federringen (106) am Lauftrainer.

Anmerkung: Möchten Sie einen Fernseher im PAL-System verwenden, dann müssen Sie einen Koaxial-Adapter (188) verwenden.



12. Falls notwendig, bewegen Sie den Lauftrainer auf die gewünschte Stelle (siehe DEN LAUF-TRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 24).

Nachdem der Lauftrainer an die Stelle gebracht wurde, wo er benutzt wird, achten Sie darauf, dass die Ausgleichsfüße (142) fest am Boden stehen. Wenn der Lauftrainer auch nur ein wenig wackelt, dann drehen Sie die Mutter an einem der Ausgleichsfüße im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben ist.



13. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Bewahren Sie den im Lieferumfang enthaltenen Innensechskantschlüssel sicher auf; er wird zum Einstellen des Laufbandes gebraucht (siehe Seite 30). Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein.

DEN LAUFTRAINER EINSCHALTEN

DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

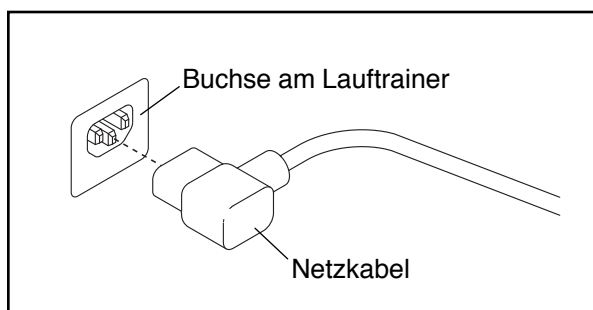
Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder versagen, dann bestimmt die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlages zu reduzieren. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**



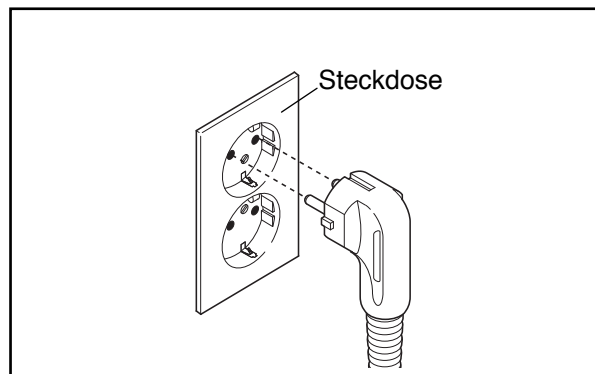
GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlages führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert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

Folgen Sie den unten angeführten Schritten um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in den Stecker am Lauftrainer ein.



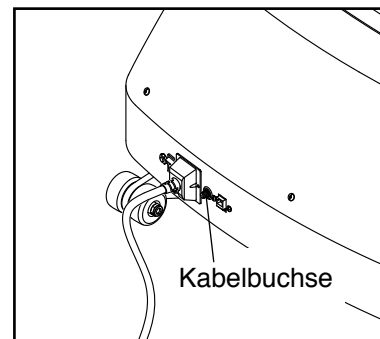
2. Stecken Sie das Netzkabel in eine angemessene Steckdose ein, die nach den lokalen Richtlinien und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



EIN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

Falls Ihr Lauftrainer mit dem 19" Digitalfernseher ausgestattet ist, muss ein CATV-Kabel an den Lauftrainer angeschlossen sein, um den Fernseher verwenden zu können.

Finden Sie die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Lauftrainers. Stecken Sie das CATV-Kabel in die Kabelbuchse. Leiten Sie das Kabel so durch, sodass es vom Hebe-mechanismus oder vom Rahmen nicht abgeklemt oder zerdrückt wird.



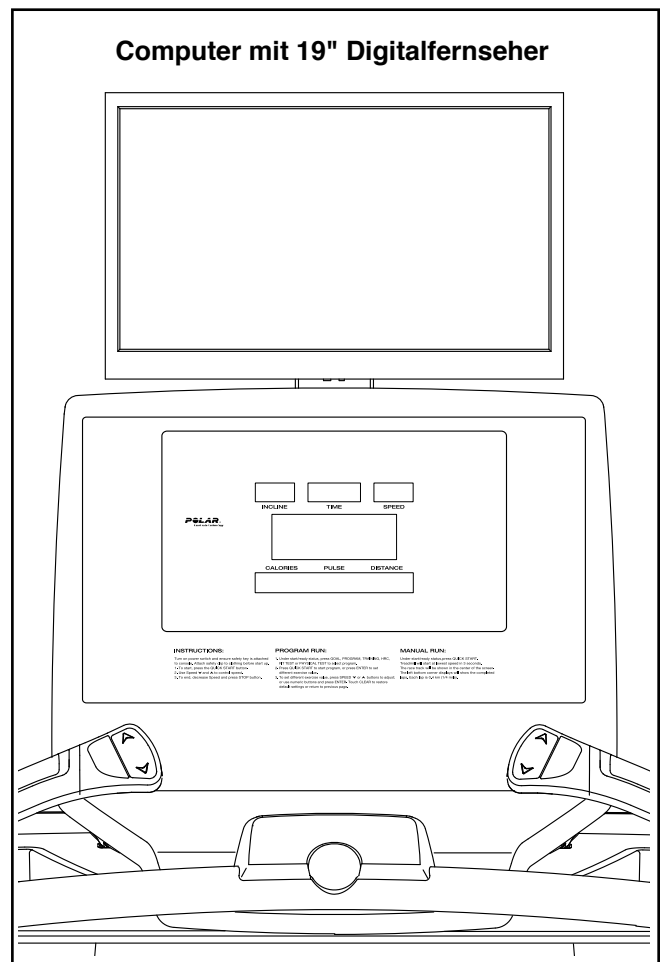
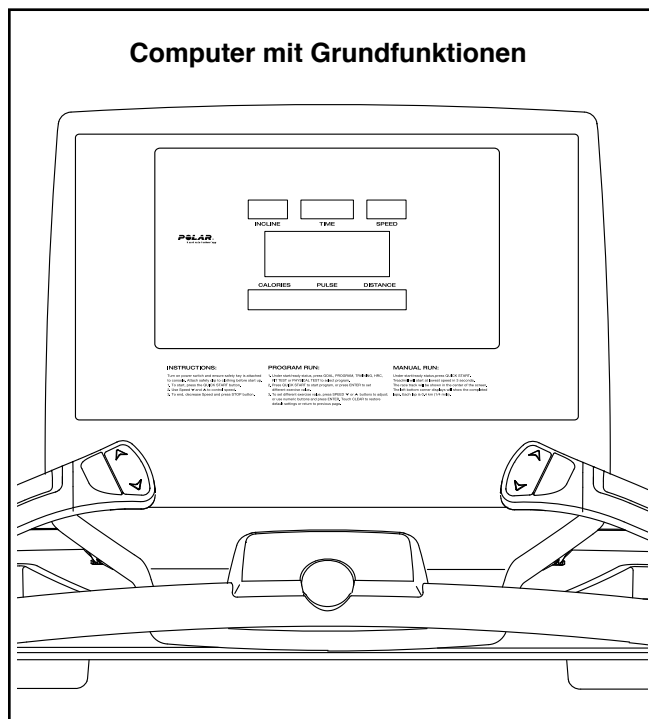
Man kann auch einen Satellitenempfänger, Video-rekorder oder DVD-Player am Lauftrainer anstecken. Stecken Sie das CATV-Kabel vom Koax-Output an Ihrem Gerät (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) in die Kabelbuchse auf der Vorderseite des Lauftrainers.

Anmerkung: Audio-/Videogeräte ohne Koax-Output kann man vielleicht direkt am Digitalfernseher anstecken. Der zusätzlich erhältliche Fernseher hat eine Anzahl von Buchsen.

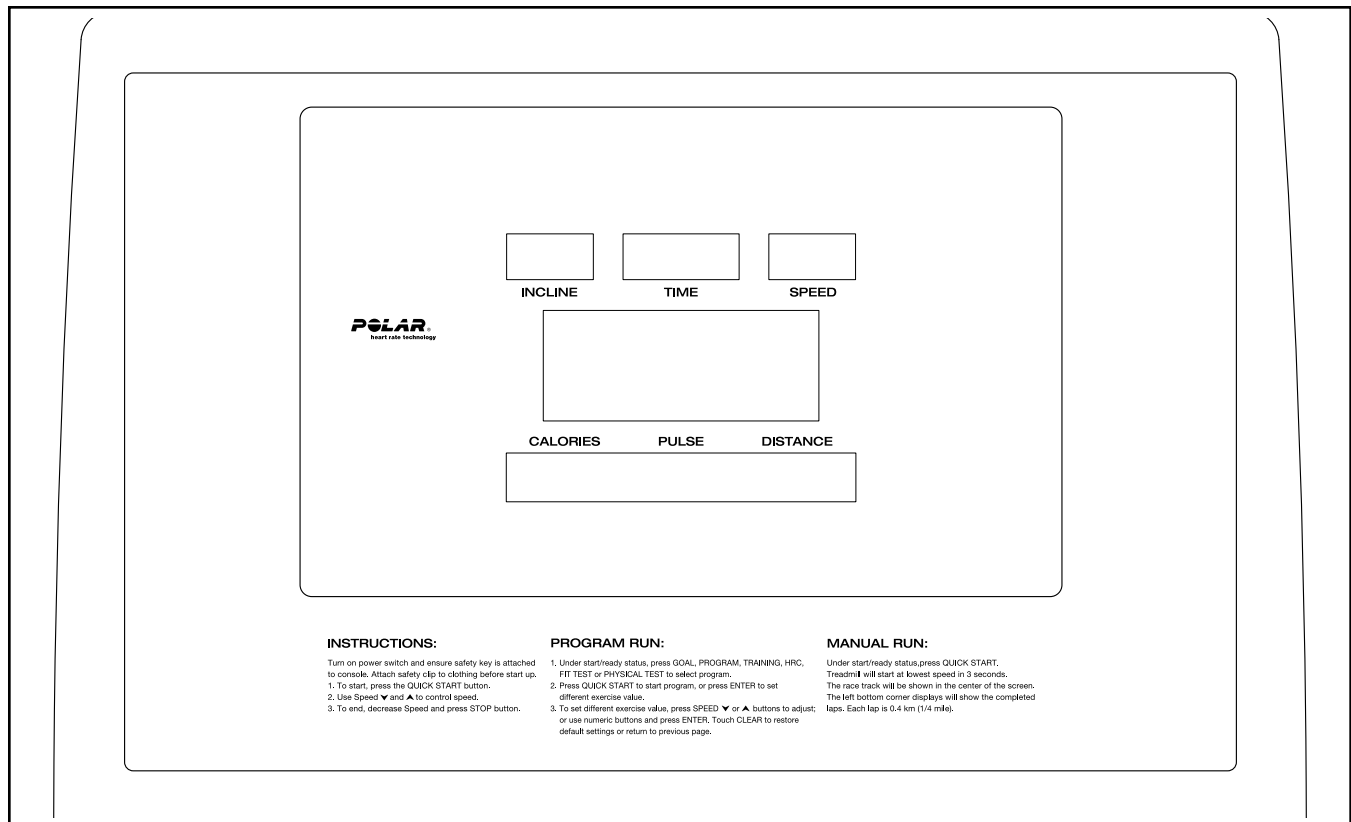
DEN TRAININGSCOMPUTER AUFWERTEN

Der Trainingscomputer des Lauftrainers wurde so konfiguriert, dass man einen 19" Digitalfernseher (siehe Abbildungen unten) damit verwenden kann. Um Näheres über die Grundfunktionen des Computers zu lernen, siehe Seite 15. Um Näheres über die Funktionen des Digitalfernsehers zu lernen, siehe die Bedienungsanleitung, die mit Ihrem Fernseher mitgeliefert wurde. Der Computer mit Grundfunktionen hat keine Fernseh-Leistungsfähigkeiten.

Um Ihren Trainingscomputer jederzeit aufwerten zu lassen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



BENUTZEN DES TRAININGSCOMPUTERS



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 beige-gelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Die Konsole des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training wirksamer und angenehmer gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings zeigt der Computer sofortige Rückmeldungen an. Mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des zusätzlich erhältlichen, Polar®-kompatiblen Brustgurt-Pulsmessers kann man auch seine Herzfrequenz messen.

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierten Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers. Dadurch werden Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt. Bei anderen Programmen kann man individuelle Workoutziele

eingeben, für ein Rennen trainieren oder seinen Fitnessgrad testen.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 16. Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 16. Um ein integriertes Workout zu benutzen, siehe Seite 17. Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen, siehe Seite 18. Um ein Trainingsworkout zu benutzen, siehe Seite 19. Um ein Herzfrequenzworkout zu benutzen, siehe Seite 20. Um den Fitnessstest zu machen, siehe Seite 21. Um einen Belastungstest zu machen, siehe Seite 23. Um den Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 23.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte immer saubere Turnschuhe auf dem Lauftrainer. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, so aus, dass es in der Mitte verläuft (siehe Seite 30).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit eingestellt ist, siehe Seite 23. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

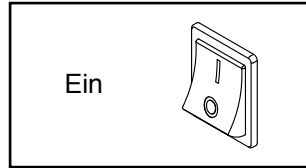
DAS GERÄT EINSCHALTEN

1. Das Netzkabel einstecken.

Siehe DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN auf Seite 13.

2. Den Netzschalter in die Ein-Position drücken.

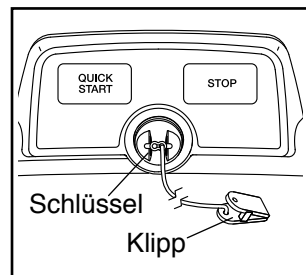
Der Netzschalter befindet sich in der Nähe des Netzkabels am Lauftrainer. Drücken Sie den Netzschalter in die Ein-Position.



3. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Finden Sie den Schlüssel und den Klipp am Computer und befestigen Sie den Klipp am Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den Trainingscomputer ein. **WICHTIG:**

Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen. Wird dabei der Klipp nicht aus der Konsole herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps verändern.



DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe links unter DAS GERÄT EINSCHALTEN.

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

2. Das Hauptmenü wählen.

Wird das Hauptmenü nicht automatisch eingestellt, drücken Sie mehrmals die Stop (Stopp) -Taste.

Anmerkung: Befindet sich der Trainingscomputer im Ruhezustand, dann muss man erst die Wake (Aufwach) -Taste drücken.

3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit einstellen.

Drücken Sie die Quick Start (Schnellstart) -Taste. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, zählt der Trainingscomputer herunter und dann beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbandes mithilfe der Speed (Geschwindigkeits) -Auf- und -Ab-Tasten.

Um die Geschwindigkeit schneller zu verändern, drücken Sie die Instant Speed (Sofortgeschwindigkeits) -Taste, dann eine der von 0 bis 22 nummerierten Tasten und schließlich die Enter (Eingabe) -Taste. Das Laufband wird die Geschwindigkeit allmählich verändern, bis die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop-Taste. Um das Laufband wieder zu starten, drückt man die Quick Start-Taste.

4. Auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers verändern.

Um die Neigung des Lauftrainers auf Wunsch zu verändern, betätigen Sie die Incline (Neigungs) -Auf- oder -Ab-Taste an der linken Haltestange.

Um die Neigung schneller zu verändern, drücken Sie die Instant Incline (Sofortneigungs) -Taste, dann eine der von 0 bis 15 nummerierten Tasten und schließlich die Enter-Taste.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Während Sie auf dem Lauftrainer gehen oder laufen, werden auf dem Bildschirm die folgenden Workout-Informationen aufscheinen:

- Der Neigungsgrad des Lauftrainers
- Die vergangene Zeit
- Die Geschwindigkeit des Laufbandes
- Die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbraucht haben
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- Die Distanz, die man hinter sich gelegt hat
- Eine Laufbahn, welche die Distanz repräsentiert, die man hinter sich gelegt hat
- Die Anzahl der Runden, die man vollendet hat

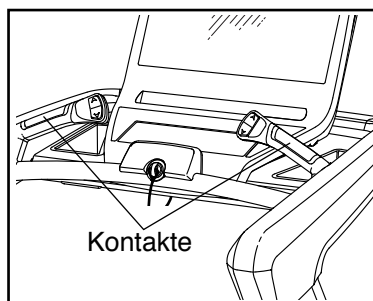
Drücken Sie die Stop (Stopp) -Taste, um eine Pause einzulegen. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Quick Start (Schnellstart) -Taste. Um ein Workout zu beenden, drückt man mehrmals die Stop-Taste, bis die Displays auf das Hauptmenü zurückgesetzt sind.

6. Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.

Man kann seinen Puls mithilfe eines Polar-kompatiblen Brustpuls-Pulsmessers (nicht im Lieferumfang enthalten) oder mithilfe des Handgriff-Pulsmesser messen.

Anmerkung: Benutzt man den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, dann kann der Trainingscomputer die Herzfrequenz nicht richtig angeben.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Pulsmessers. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie auf die Fußleisten** und umfassen Sie die Kontakte ungefähr zehn Sekunden lang. **Vermeiden Sie es, dabei Ihre Hände zu bewegen.** Ihre Herzfrequenz wird angezeigt, nachdem Ihr Puls entdeckt wurde. **Die Herzfrequenzmessung 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 Trainingscomputer heraus.

Steigen Sie auf die Fußleisten und drücken Sie mehrmals die Stop-Taste, bis der Trainingscomputer zum Hauptmenü zurückkehrt. Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, schalten Sie den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES INTEGRIERTEN WORKOUTS

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Wählen Sie ein integriertes Workout.

Um ein integriertes Workout zu wählen, drücken Sie auf die Program (Programm) -Taste. Sechs nummerierte Workout-Optionen werden über den Bildschirm rollen. Drücken Sie die Zahl des gewünschten Workouts und dann die Enter (Eingabe) -Taste.

Auf den Displays erscheinen Texte, die Sie dazu auffordern, Ihr Alter, Gewicht, Geschlecht oder andere Einstellungen einzugeben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Benutzen Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf- und -Ab-Tasten, sowie die Enter-Taste, um die erwünschten Informationen einzugeben. Anmerkung: Man kann zur Eingabe dieser Information auch die nummerierten Tasten benutzen.

3. Das Programm starten.

Drücken Sie die Quick Start (Schnellstart) -Taste um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, zählt der Trainingscomputer herunter und dann beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Während des Workouts werden Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers automatisch eingestellt. Ihr Fortschritt wird auf den Displays aufscheinen.

Sollten Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellungen irgendwann während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man sie durch Drücken der Speed (Geschwindigkeits) oder Incline (Neigungs) -Tasten auf Knopfdruck verändern.

Drücken Sie die Stop (Stopp) -Taste, um das Workout anzuhalten. Um das Programm danach wieder aufzunehmen, drückt man einfach die Quick Start-Taste. Um das Workout zu beenden, drückt man mehrmals die Stop-Taste, bis der Trainingscomputer das Hauptmenü anzeigt.

Wenn man das Ende eines Workouts erreicht, dann beginnt der Trainingscomputer automatisch ein Countdown zum Abkühlen. Wenn diese Periode des Abkühlens zu Ende kommt, hört das Laufband auf, sich zu bewegen und eine Workoutzusammenfassung erscheint am Bildschirm. Wenn Sie die Workoutzusammenfassung gesehen haben, drücken Sie mehrmals die Stop-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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

4. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

BENUTZEN EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Wählen eines Zielsetzungsworkouts.

Um ein Zielsetzungsworkout auszuwählen, drücken Sie die Goal (Ziel) -Taste.

Die drei nummerierten Ziel-Optionen werden am Bildschirm vorüberrollen. Drücken Sie die Zahl des gewünschten Ziels und dann die Enter (Eingabe) -Taste.

Auf den Displays erscheinen Texte, die Sie dazu auffordern, Ihr Alter, Gewicht, Geschlecht oder andere Einstellungen einzugeben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Benutzen Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf- und -Ab-Tasten, sowie die Enter-Taste, um die erwünschten Informationen einzugeben. Anmerkung: Man kann zur Eingabe dieser Information auch die nummerierten Tasten benutzen.

3. Das Programm starten.

Drücken Sie die Quick Start (Schnellstart) -Taste um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, zählt der Trainingscomputer herunter und dann beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 16 und 17).

Das Workout wird fortlaufen, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Dann beginnt der Trainingscomputer automatisch ein Countdown zum Abkühlen. Wenn diese Periode des Abkühlens zu Ende kommt, hört das Laufband auf, sich zu bewegen und eine Workoutzusammenfassung erscheint am Bildschirm. Wenn Sie die Workoutzusammenfassung gesehen haben, drücken Sie mehrmals die Stop (Stopp) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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

4. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

VERWENDEN EINES TRAININGSWORKOUTS

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Ein Trainingsworkout auswählen.

Um ein Trainingsworkout zu wählen, drücken Sie auf die Trainingstaste.

Zwei nummerierte Trainingsoptionen werden am Bildschirm vorbeigeklappt. Drücken Sie die Zahl der gewünschten Trainingsoption und dann die Enter (Eingabe) -Taste.

Auf den Displays erscheinen Texte, die Sie dazu auffordern, Ihr Alter, Gewicht, Geschlecht oder andere Einstellungen einzugeben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Benutzen Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf- und -Ab-Tasten, sowie die Enter-Taste, um die gewünschten Informationen einzugeben. Anmerkung: Man kann zur Eingabe dieser Information auch die nummerierten Tasten benutzen.

3. Das Programm starten.

Drücken Sie die Quick Start (Schnellstart) -Taste um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, zählt der Trainingscomputer herunter und dann beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 16 und 17).

Das Workout wird fortlaufen, bis man die eingestellte Trainingsoption vollendet hat. Dann beginnt der Trainingscomputer automatisch ein Countdown zum Abkühlen. Wenn diese Periode des Abkühlens zu Ende kommt, hört das Laufband auf, sich zu bewegen und eine Workoutzusammenfassung erscheint am Bildschirm. Wenn Sie die Workoutzusammenfassung gesehen haben, drücken Sie mehrmals die Stop (Stopp) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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

4. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 17.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

BENUTZEN EINES HERZFREQUENZPROGRAMMS

Ein Herzfrequenzprogramm kontrolliert die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers automatisch, um Ihre Herzfrequenz beim Trainieren in der Nähe der Zieleinstellung zu halten. Anmerkung: Zur Verwendung eines Herzfrequenzprogramms muss man den Handgriff-Pulsmesser benutzen oder einen Brustgurt-Pulsmesser tragen.

1. Den Polar-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser tragen.

Zur genauesten Messung der Herzfrequenz empfehlen wir, dass Sie bei der Verwendung des Herzfrequenzprogramms einen Polar-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser verwenden.

Sie können das Herzfrequenzworkout jedoch auch mit dem Haltegriff-Pulsmesser verwenden.

2. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16.

3. Ein Herzfrequenzprogramm wählen und Einstellungen eingeben.

Um ein Herzfrequenzprogramm zu wählen, drücken Sie erst die Heart Rate (Herzfrequenz) -Taste.

Drei nummerierte Herzfrequenzprogramme werden am Bildschirm vorüberrollen. Drücken Sie die Zahl des gewünschten Workouts und dann die Enter (Eingabe) -Taste.

Auf den Displays erscheinen Texte, die Sie dazu auffordern, Ihr Alter, Gewicht, Geschlecht oder andere Informationen einzugeben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Benutzen Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf- und -Ab-Tasten, sowie die Enter-Taste, um die erwünschten Informationen einzugeben. Anmerkung: Man kann zur Eingabe dieser Information auch die nummerierten Tasten benutzen.

Anmerkung: Um Ihre Zielherzfrequenz zu bestimmen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine Quelle, die von Ärzten empfohlen wird.

4. Das Programm starten.

Drücken Sie die Quick Start (Schnellstart) -Taste um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, zählt der Trainingscomputer herunter und dann beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 16 und 17).

Das Programm läuft so lange, bis das Herzfrequenzworkout vollendet ist. Dann beginnt der Trainingscomputer automatisch ein Countdown zum Abkühlen. Wenn diese Periode des Abkühlens zu Ende kommt, hört das Laufband auf, sich zu bewegen und eine Workoutzusammenfassung erscheint am Bildschirm. Wenn Sie die Workoutzusammenfassung gesehen haben, drücken Sie mehrmals die Stop (Stopp) -Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

Der Trainingscomputer wird während eines Herzfrequenzprogramms regelmäßig Ihre Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenzeinstellung verglichen.

Um den Puls in der Nähe der Zielherzfrequenz zu halten, wird der Trainingscomputer automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers verändern, um dieses Ziel zu erreichen.

WICHTIG: Die Zielherzfrequenz soll nur zur Motivation dienen. Achten Sie darauf, beim Training eine Intensität einzuhalten, die für Sie angenehm ist. Sollten Sie sich nicht wohl fühlen, drücken Sie auf die Stop-Taste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus, um das Programm zu pausieren oder zu beenden.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

BENUTZEN DES FITNESSTESTS

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Den Polar-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser tragen.

Zur genauesten Messung der Herzfrequenz empfehlen wir, dass Sie bei der Durchführung des Fitnesstests einen Polar-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser verwenden.

Sie können den Fitnesstest jedoch auch mit dem Haltegriff-Pulsmesser durchführen.

3. Den Fitnesstest wählen.

Um den Fitnesstest zu wählen, drücken Sie die Fit Test (Fitnesstest) -Taste. Dann drücken Sie die Enter (Eingabe) -Taste.

Auf den Displays erscheinen Texte, die Sie dazu auffordern, Ihr Alter, Gewicht, Geschlecht oder andere Einstellungen einzugeben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Benutzen Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf- und -Ab-Tasten, sowie die Enter-Taste, um die erwünschten Informationen einzugeben. Anmerkung: Man kann zur Eingabe dieser Information auch die nummerierten Tasten benutzen.

4. Mit dem Training beginnen.

Der Fitnesstest ist in Einheiten unterteilt. Während des Fitnesstests zeigt der Querschnitt am Bildschirm Ihren Fortschritt an.

Während des Fitnesstests reguliert der Trainingscomputer automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers.

WICHTIG: Während des Fitnesstests lassen sich die Neigungs- und Geschwindigkeits-einstellungen nicht manuell verändern. Fühlen Sie sich überfordert, drücken Sie die Stop (Stopp) -Taste oder ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus, um den Test abubrechen.

Der Fitnesstest läuft auf diese Weise weiter, bis die letzte Einheit beendet ist.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

6. Resultate abrufen.

Ihre Fitnesstestresultate werden am Trainingscomputer aufscheinen. Die Tabellen auf Seite 22 helfen bei der Auswertung.

Anmerkung: Um ein genaues Resultat zu erhalten, wird empfohlen, den Fitnesstest an drei aufeinanderfolgenden Tagen unter ähnlichen Bedingungen zu machen und dann den Durchschnitt der drei Resultate zu berechnen.

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

FITNESSTESTRESULTATSTABELLE

Test für Frauen

Alter	Unzureichend	Schlecht	Hinreichend	Gut	Sehr gut	Ausgezeichnet
13–19	<25,0	25,0–30,9	31,0–34,9	35,0–38,9	39,0–41,9	>41,9
20–29	<23,6	23,6–28,9	29,0–32,9	33,0–36,9	37,0–41,0	>41,0
30–39	<22,8	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,6	35,7–40,0	>40,0
40–49	<21,0	21,0–24,4	24,5–28,9	29,0–32,8	32,9–36,9	>36,9
50–59	<20,2	20,2–22,7	22,8–26,9	27,0–31,4	31,5–35,7	>35,7
60+	<17,5	17,5–20,1	20,2–24,4	24,5–30,2	30,3–31,4	>31,4

Test für Männer

Alter	Unzureichend	Schlecht	Hinreichend	Gut	Sehr gut	Ausgezeichnet
13–19	<35,0	35,0–38,3	38,4–45,1	45,2–50,9	51,0–55,9	>55,9
20–29	<33,0	33,0–36,4	36,5–42,4	42,5–46,4	46,5–52,4	>52,4
30–39	<31,5	31,5–35,4	35,5–40,9	41,0–44,9	45,0–49,4	>49,4
40–49	<30,2	30,2–33,5	33,6–38,9	39,0–43,7	43,8–48,0	>48,0
50–59	<26,1	26,1–30,9	31,0–35,7	35,8–40,9	41,0–45,3	>45,3
60+	<20,5	20,5–26,0	26,1–32,2	32,3–36,4	36,5–44,2	>44,2

BENUTZEN EINES BELASTUNGSTESTS

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.

Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16.

2. Einen Belastungstest wählen.

Drücken Sie die Physical Test (Belastungstest) -Taste, um einen Belastungstest zu wählen.

Fünf nummerierte Belastungstests werden am Bildschirm vorüberrollen. Drücken Sie die Zahl des gewünschten Belastungstests und dann die Enter (Eingabe) -Taste.

Auf den Displays erscheinen Texte, die Sie dazu auffordern, Ihr Alter, Gewicht, Geschlecht oder andere Informationen einzugeben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Benutzen Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf- und -Ab-Tasten, sowie die Enter-Taste, um die erwünschten Informationen einzugeben. Anmerkung: Man kann zur Eingabe dieser Information auch die nummerierten Tasten benutzen.

3. Mit dem Training beginnen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 21.

Dann beginnt der Trainingscomputer automatisch ein Countdown zum Abkühlen. Wenn diese Periode des Abkühlens zu Ende kommt, hört das Laufband auf, sich zu bewegen.

4. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

5. Resultate abrufen.

Auf dem Bildschirm werden die Resultate Ihres Belastungstests aufscheinen. Die Tabellen auf Seite 22 helfen bei der Auswertung.

Anmerkung: Um ein genaues Resultat zu erhalten, wird empfohlen, den Belastungstest an drei aufeinanderfolgenden Tagen unter ähnlichen Bedingungen zu machen und dann den Durchschnitt der drei Resultate zu berechnen.

6. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus.

Siehe Schritt 7 auf Seite 17.

DER EINSTELLUNGSMODUS

Der Computer bietet einen Einstellungsmodus an, der Übersicht über die Lauftrainer-Information gibt und Ihnen erlaubt, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu benutzen, halten Sie die Stop (Stopp) und die Enter (Eingabe) -Tasten gleichzeitig 8 Sekunden lang nieder. Dann drücken Sie die Enter-Taste, um die Einstellungen zu verändern.

Anmerkung: Wenn Sie zuletzt ein integriertes Programm oder einen Test benutzt haben, dann müssen Sie zuerst die Stop-Taste drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren, bevor Sie den Einstellungsmodus wählen können.

2. Einstellungen auf Wunsch abrufen und verändern.

Nachdem man den Einstellungsmodus gewählt hat, drückt man mehrmals die Enter-Taste, um die folgenden Informationen abzurufen:

SOFTWARE VERSION (Softwareversion)—Diese Anzeige gibt an, welche Softwareversion am Trainingscomputer aktuell ist.

VERSION DATE (Versionsdatum)—Diese Anzeige gibt das Datum der aktuellen Version der Computersoftware an.

DISTANCE UNIT (Distanzeinheit)—Diese Anzeige gibt an, ob der Trainingscomputer zur Angabe von Geschwindigkeit und Distanz auf Meilen oder auf Kilometer eingestellt wurde. Um die Maßeinheit zu verändern, drücken Sie auf die Beschleunigungs- oder die Verlangsamungstaste.

LANGUAGE (Sprache)—Diese Anzeige gibt an, in welcher Sprache der Text am Bildschirm erscheint. Um die Sprache am Bildschirm zu verändern, drücken Sie die Speed (Geschwindigkeits) -Auf- oder -Ab-Taste.

DISTANCE (Distanz)—Diese Anzeige gibt die Anzahl aller Meilen oder Kilometer an, die man das Laufband bewegt hat.

HOURS (Stunden)—Diese Anzeige gibt die gesamte Anzahl an Stunden an, die der Lauftrainer in Betrieb war.

3. Aus dem Einstellungsmodus aussteigen.

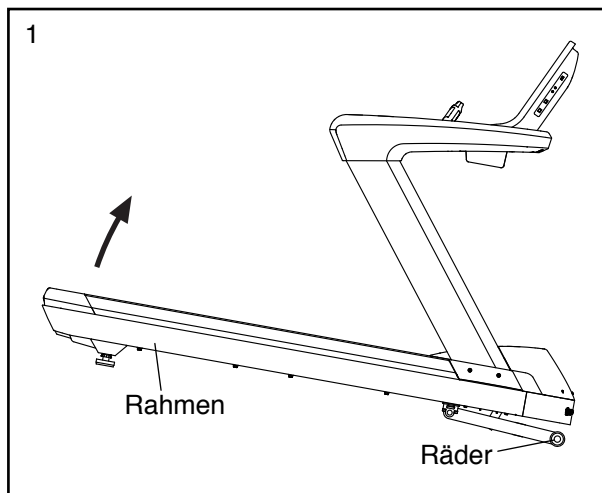
Um aus dem Einstellungsmodus auszusteigen, drücken Sie mehrmals die Enter-Taste, bis der Bildschirm zum Hauptmenü zurückkehrt.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

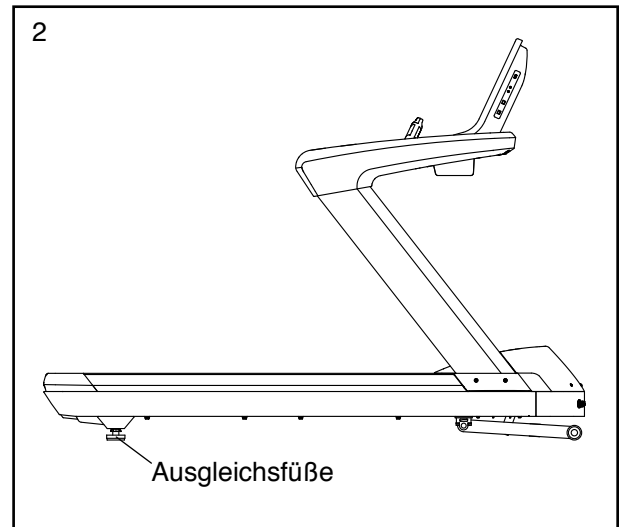
Wegen der Größe und des Gewichts des Lauftrainers werden zwei oder drei Personen benötigt, um ihn zu bewegen.

Bevor der Lauftrainer bewegt wird, sollte das Netzkabel angeschlossen und der Schlüssel in den Computer eingesteckt werden (siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16). Stellen Sie die Neigung auf die höchste Position ein. **Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

1. Halten Sie den Rahmen an der Stelle, die unten abgebildet ist. **VORSICHT: Um eine Beschädigung am Lauftrainer und um eine Verletzung zu vermeiden, heben Sie den Lauftrainer nicht an den Haltestangen hoch.** Heben Sie den Rückteil des Rahmens an, bis man den Lauftrainer auf seinen Rädern ohne Probleme rollen kann. Rollen Sie den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle und setzen Sie ihn dort ab. **VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer über unebenen Boden zu schieben.**



2. Nachdem der Lauftrainer an die Stelle gebracht wurde, wo er benutzt wird, vergewissern Sie sich, dass die Ausgleichsfüße fest auf dem Boden stehen. Wenn der Lauftrainer auch nur ein wenig wackelt, dann drehen Sie die Mutter an einem der Ausgleichsfüße im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben ist.

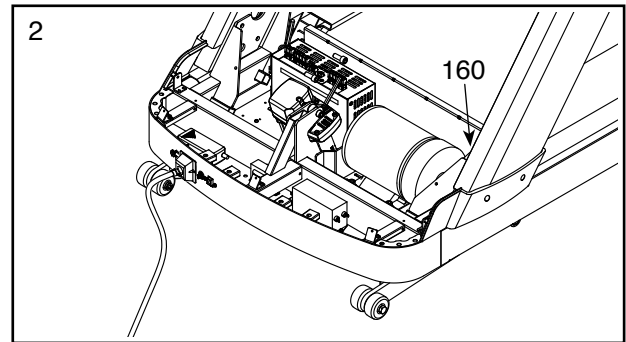


VORBEUGENDE WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und eine lange Haltbarkeit des Lauftrainers notwendig. Lesen und befolgen Sie bitte alle unten angegebenen Anweisungen. **Falls der Lauftrainer nicht wie beschrieben gewartet wird, können Einzelteile vorzeitig abgenutzt und der Lauftrainer beschädigt werden, was zu einer Aufhebung der Gewährleistung führen wird.** Falls Sie Fragen über die Wartung haben, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel und das Netzkabel herausgezogen wurden, bevor Sie jegliche Wartungsverfahren durchführen.**

WÖCHENTLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Überprüfen Sie, dass alle äußerlichen Teile des Lauftrainers richtig befestigt sind.
 2. Geben Sie ein wenig von einem milden Allzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, Rahmen und der Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform an den Seiten des Laufbandes. **Wischen Sie jedoch auf keinen Fall unter dem Laufband.** Geben Sie eine kleine Menge des milden Allzweckreinigers auf ein 100% Baumwolltuch und wischen Sie damit den Computer ab. **Sprühen Sie keinen Reiniger direkt auf den Lauftrainer und benutzen Sie keine auf Ammoniak oder Säure basierende Reiniger.**
 3. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt und richtig straff gezogen wurde. Wenn es zentriert aufliegt und ohne Probleme läuft, dann verändern sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, siehe die Seiten 27 und 30.
2. Benutzen Sie einen Handstaubsauger, um die Fläche unter der Motorhaube (nicht abgebildet) zu reinigen. **Seien Sie vorsichtig, dass Sie keine Einzelteile berühren.** Überprüfen Sie den Antriebsriemen (160) auf Abnutzung und Risse. Falls der Antriebsriemen ersetzt werden muss, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

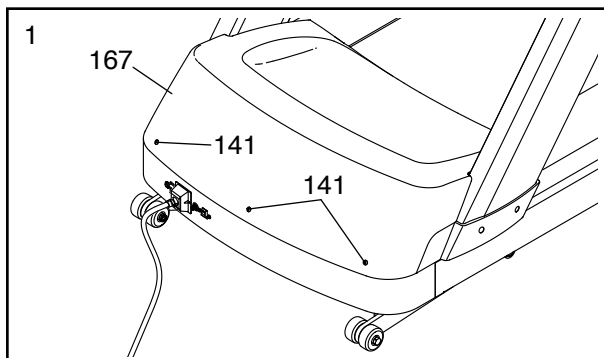


3. Stecken Sie das Netzkabel ein und schieben Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer hinein. Drücken Sie die Quick Start (Schnellstart) -Taste. **Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern und vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Kleidung nicht in beweglichen Teilen verfangen kann.** Während sich das Laufband bewegt, überprüfen Sie den Lauftrainer auf ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche. Falls eines dieser Probleme existiert, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Siehe Schritt 1. Befestigen Sie die Motorhaube (167) mit den drei M5 x 15mm Schrauben (141) wieder (siehe Montageschritt 7 auf Seite 10).

MONATLICHE WARTUNG

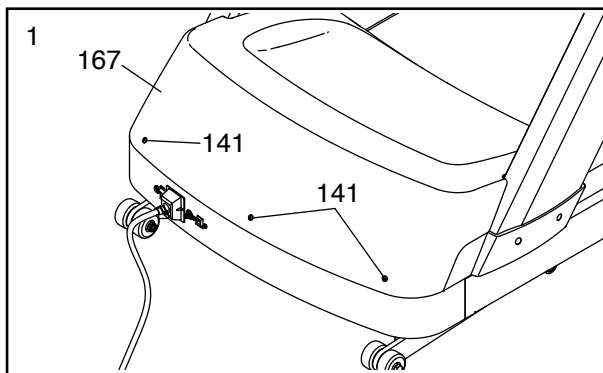
1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die drei M5 x 15mm Schrauben (141) und heben Sie die Motorhaube (167) herunter.



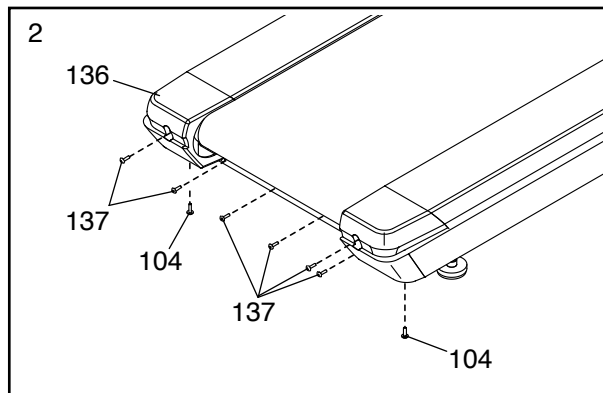
ERSETZEN DER LAUFPLATTFORM UND DES LAUFBANDES

Überprüfen Sie regelmäßig die Laufplattform auf Abnutzung. Falls man durch die Phenol-Beschichtung durch das darunter liegende Holz sieht oder falls die Oberfläche beschädigt ist, sollte die Laufplattform ersetzt werden. Wenn das Laufband abgenutzt ist, sollte es ersetzt werden. Die Laufplattform und das Laufband sollten alle 16.000 bis 24.000 Kilometer ersetzt werden. Folgen Sie den unten angegebenen Anweisungen, um die Laufplattform und/oder das Laufband zu ersetzen.

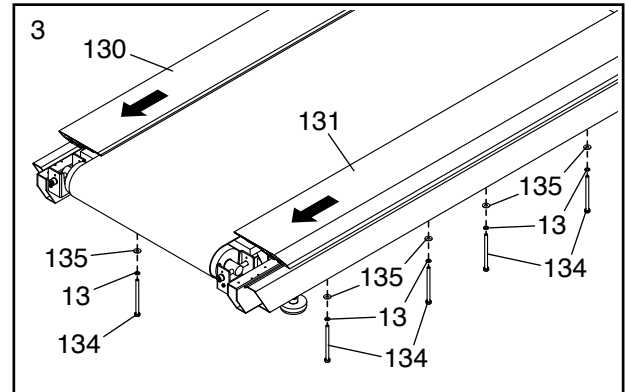
1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die drei M5 x 15mm Schrauben (141) und heben Sie die Motorhaube (167) herunter.



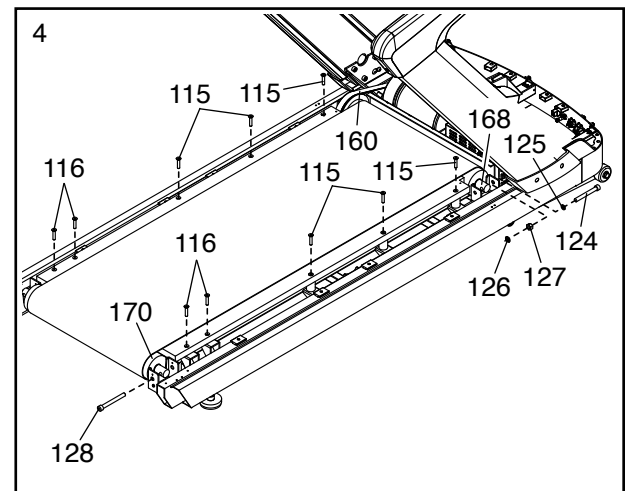
2. Entfernen Sie die sechs M5 x 12mm Halbrundschrauben (137) und die zwei hinteren M5 x 20mm Kappenschrauben (104). Dann entfernen Sie die hintere Kappe (136).



3. Entfernen Sie die acht M8 x 115mm Schrauben (134), die M8 Federringe (13) und die M8 Unterlegscheiben (135) (nicht alle Teile sind hier abgebildet). Dann schieben Sie die beiden Fußleisten (130, 131) herunter.

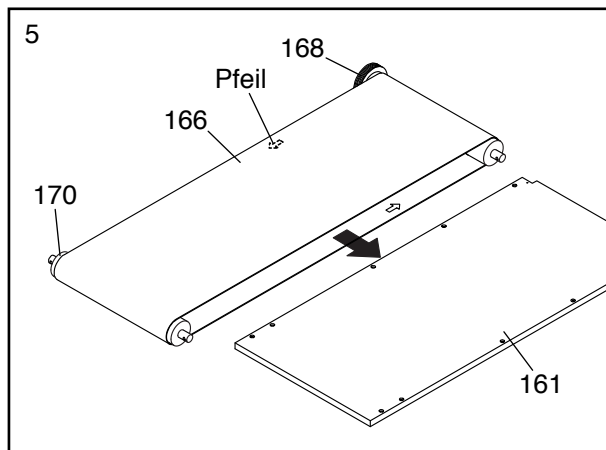


4. Entfernen Sie die vier M8 x 40mm Schrauben (116) und die sechs M8 x 35mm Schrauben (115). Entfernen Sie dann den M10 x 100mm Bolzen (124), die M10 Unterlegscheibe (125), die M10 Mutter (127) und die interne M10 Sternscheibe (126) von der Antriebsrolle (168).



Entfernen Sie dann den Antriebsriemen (160) von der Antriebsrolle (168). Entfernen Sie als nächstes die zwei M10 x 110mm Schrauben (128) von beiden Seiten der Leerlaufrolle (170) (nur eine Seite ist hier abgebildet).

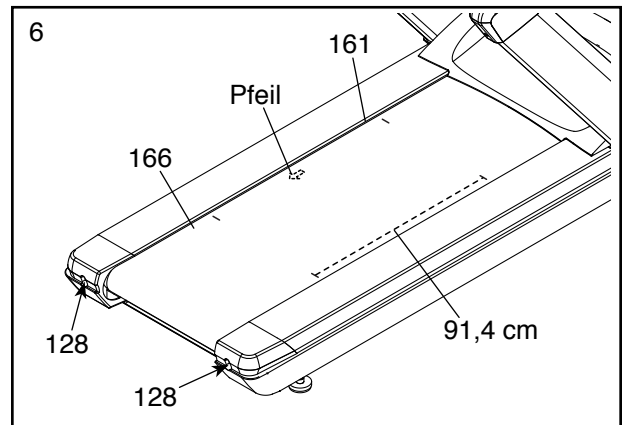
5. Entfernen Sie die Leerlaufrolle (170), die Antriebsrolle (168), die Laufplattform (161) und das Laufband (166).



Beim Ersetzen der Laufplattform (161) schiebt man die alte Laufplattform heraus und die neue hinein.

Falls Sie nur das Laufband (166) ersetzen, entfernen Sie das Laufband und schieben Sie das neue Laufband auf die Laufplattform (161) auf. **Achten Sie darauf, dass der Pfeil auf der Unterseite des Laufbandes zum hinteren Teil des Lauftrainers zeigt, wie abgebildet.** Dann folgen Sie Schritt 1–5 in umgekehrter Reihenfolge. Um die Motorhaube wieder zu befestigen, siehe Schritt 7 auf Seite 10.

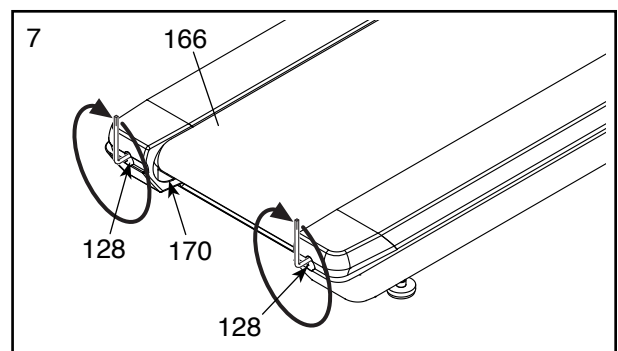
6. Die Straffheit des Laufbands (166) muss nun angepasst werden. Finden Sie den kleinen Pfeil, der sich entweder unter der rechten oder der linken Kante des Laufbandes befindet und am Laufband aufgedruckt wurde. Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband bis Sie diesen Pfeil finden. **Achten Sie darauf, dass der Pfeil zum hinteren Teil des Lauftrainers zeigt, wie abgebildet.** Falls dies nicht der Fall ist, nehmen Sie das Laufband herunter, drehen Sie es um und schieben Sie es wieder auf die Laufplattform (161) auf. **Ziehen Sie das Laufband noch nicht fest.**



Bewegen Sie, falls notwendig, das Laufband (166), bis sich der Saum, der sich über das Laufband erstreckt, unter der Laufplattform (161) befindet.

Machen Sie auf beiden Seiten des Laufbandes (166) im Abstand von 90,7 cm zwei Striche. Mithilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie beide M10 x 110mm Schrauben (128) um eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Befestigen Sie das Laufband bis die Markierungen auf jeder Seite des Laufbandes genau 91,4 cm auseinander liegen.

7. Richten Sie das Laufband (166), falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 30). Stecken Sie dann das Netzkabel ein, stellen Sie sich auf die Fußleisten, stecken Sie den Schlüssel in die Konsole und drücken Sie die Quick Start (Schnellstart) -Taste. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und drücken Sie einen Fuß sanft gegen das laufende Laufband. Falls das Laufband aufhört sich zu bewegen, **entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer, ziehen Sie das Netzkabel heraus** und drehen Sie die zwei M10 x 110mm Schrauben (128) einmal im Uhrzeigersinn. Fahren Sie fort die Straffheit des Laufbandes zu testen, bis das Laufband nicht mehr verrutscht. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt. **Wenn die Leerlaufrolle (170) aufhört sich zu bewegen, dann ziehen Sie die Schrauben nicht weiter an. Schauen Sie sich bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**

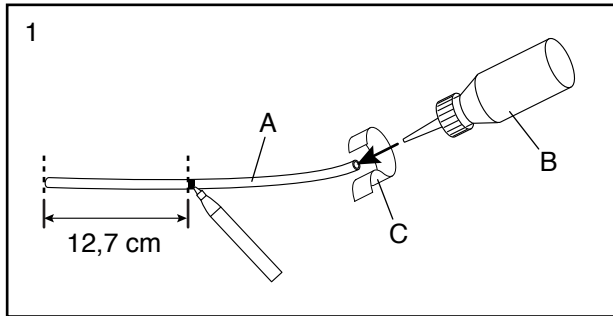


DAS LAUFBAND EINSCHMIEREN

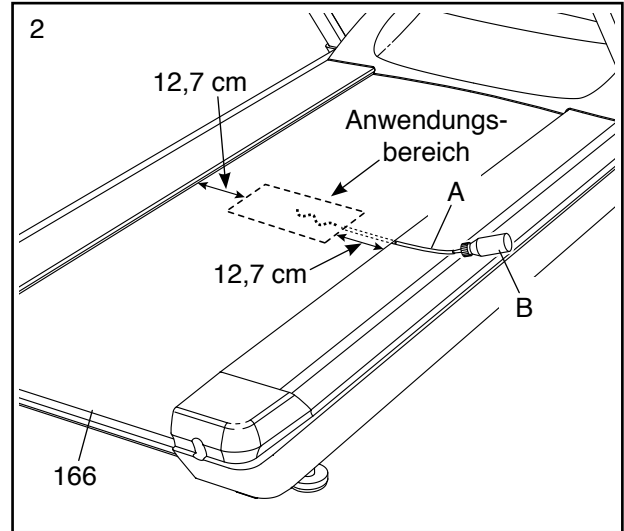
Wenn der Lauftrainer regelmäßig benutzt wird, soll man das Laufband ungefähr alle 200 Stunden einschmieren. Folgen Sie den Anweisungen unten, wenn Sie das Schmiermittel verwenden.

Zur Bestellung von Schmiermittel, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

1. Markieren Sie den Schlauch (A) 12,7 cm vom einen Ende. Schieben Sie die Flasche mit dem Silikon (B) in das andere Ende des Schlauchs und sichern Sie diese mit einem Klebeband (C).



2. Schieben Sie das Ende des Schlauchs (A) bis zur Mitte unterhalb des Laufbandes (166). Drücken Sie die Silikonflasche (B) während Sie gleichzeitig den Schlauch von der Mitte aus zu sich herziehen, bis Sie die Markierung am Schlauch sehen. Dann nehmen Sie den Schlauch heraus. **Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Laufbandes.**



3. Schalten Sie den Lauftrainer ein und gehen Sie 3–5 Minuten lang auf dem Laufband (166).

SECHSMONATIGE VORBEUGENDE WARTUNGSaufzeichnungen

Fotokopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die Präventivwartungen aufzuzeichnen, die Sie am Lauftrainer machen. Jede Kopie dieses Formulars kann für sechs Monate (26 Wochen) verwendet werden. Wenn Wartungsarbeiten durchgeführt werden, schreiben Sie das Datum in das entsprechende Feld. **Achten Sie darauf, alle Wartungsarbeiten wie auf den Seiten 25 bis 28 beschrieben durchzuführen. Werden die Arbeiten nicht wie beschrieben durchgeführt, können die Komponenten übermäßig verschleßen, der Lauftrainer kann beschädigt werden und die Garantie verfällt.**

	WÖCHTENLICHE WARTUNG			MONATSWARTUNG		
	Inspizieren Sie alle externen Teile des Lauftrainers und ziehen Sie sie an.	Reinigen Sie den Lauftrainer.	Prüfen Sie das Laufband auf die richtige Spannung und Ausrichtung.	Nehmen Sie die Motorhaube ab und entfernen Sie den Staub mit einem Staubsauger.	Prüfen Sie den Antriebsriemen auf Risse oder anderen Verschleiß.	Prüfen Sie den Antrieb auf Funkenbildung und auf Geräusche und Gerüche.
Woche 1	/ /	/ /	/ /			
Woche 2	/ /	/ /	/ /			
Woche 3	/ /	/ /	/ /			
Woche 4	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 5	/ /	/ /	/ /			
Woche 6	/ /	/ /	/ /			
Woche 7	/ /	/ /	/ /			
Woche 8	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 9	/ /	/ /	/ /			
Woche 10	/ /	/ /	/ /			
Woche 11	/ /	/ /	/ /			
Woche 12	/ /	/ /	/ /			
Woche 13	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 14	/ /	/ /	/ /			
Woche 15	/ /	/ /	/ /			
Woche 16	/ /	/ /	/ /			
Woche 17	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 18	/ /	/ /	/ /			
Woche 19	/ /	/ /	/ /			
Woche 20	/ /	/ /	/ /			
Woche 21	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
Woche 22	/ /	/ /	/ /			
Woche 23	/ /	/ /	/ /			
Woche 24	/ /	/ /	/ /			
Woche 25	/ /	/ /	/ /			
Woche 26	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

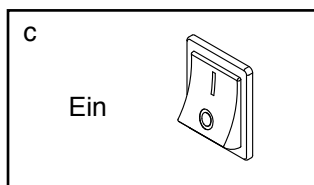
Lauffläche ausgetauscht	/ /	/ /	Laufband ausgetauscht	/ /
-------------------------	-----	-----	-----------------------	-----

FEHLERSUCHE

Die meisten Lauftrainerprobleme lassen sich mithilfe der nachstehenden, einfachen Schritte beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, finden Sie Kontaktinformationen auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an einer vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 13).
- Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Lauftrainer in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Sorgen Sie dafür, dass der Netzschalter in der Ein-Position steht.

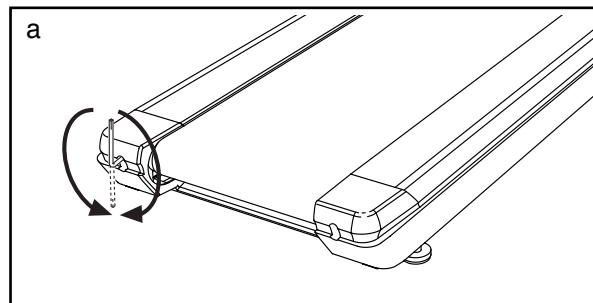


SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während der Benutzung ab.

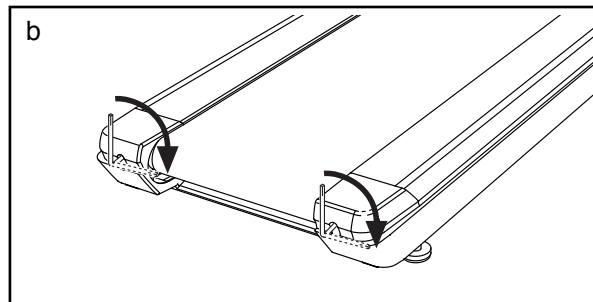
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wenn der Überlastschalter ausgelöst worden ist, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann in die Ein-Position.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer und fügen Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, sehen Sie bitte auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung nach.

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

- Wenn das Laufband nicht zentriert aufliegt, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. Hat sich das Laufband nach rechts verschoben, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung 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.



- Wenn das Laufband rutscht, wenn man darauf geht, ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Um den Lauftrainer richtig festzuziehen, siehe Schritt 6 auf Seite 27. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



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 der Hüfte 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

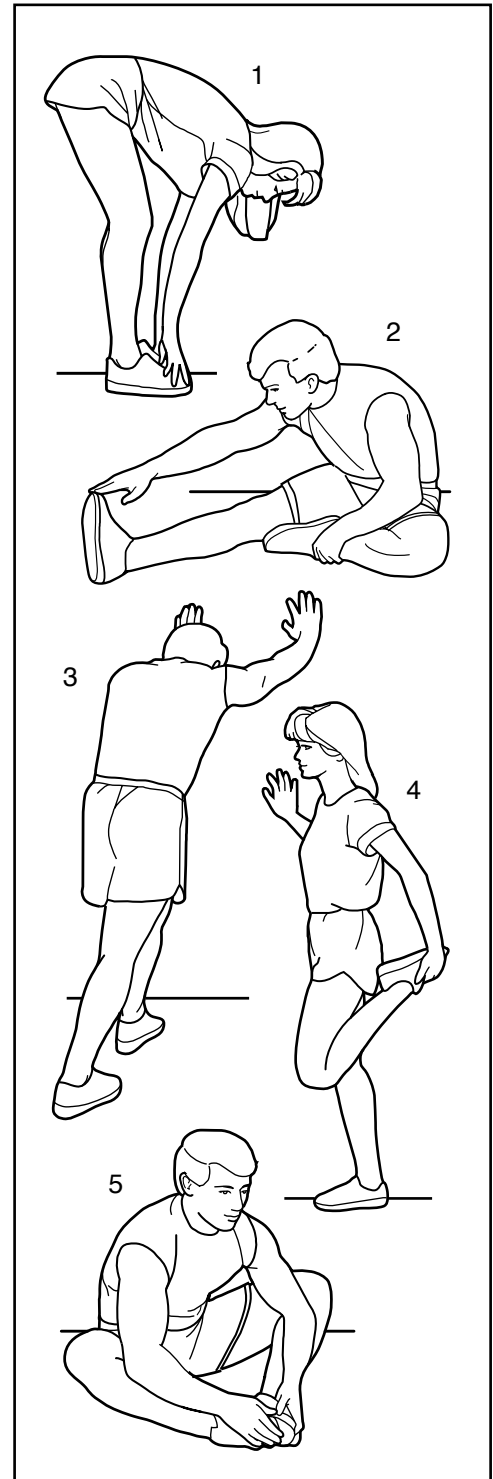
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand. Verharren Sie in 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.



ANMERKUNGEN

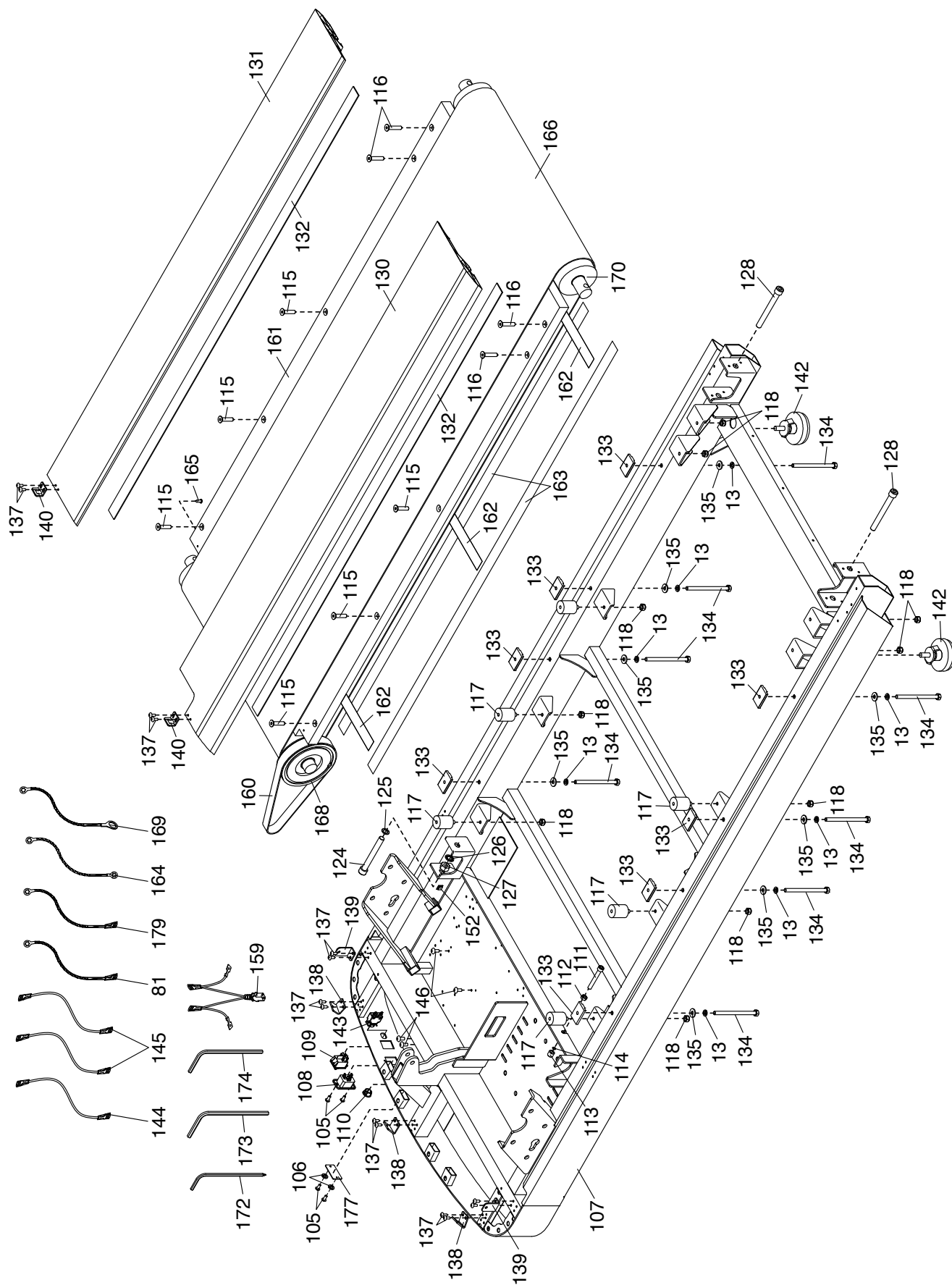
TEILELISTE

Modell-Nr. VMTL29814-INT.0 R0315A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Computereinheit	50	1	Rechte Schnellastenabdeckung
2	1	Computerrahmen	51	1	Linke Schnellaste
3	1	Oberes Konsolengehäuse	52	1	Rechte Schnellaste
4	27	M4 x 16mm Schraube	53	4	Druckfeder
5	1	Tablet-PC-Ständer	54	1	Schalter an der linken Haltestange
6	8	M4 x 10mm Schraube	55	1	Schalter an der rechten Haltestange
7	1	LED-Display-Ablage	56	5	M4 x 10mm Senkkopfschraube
8	10	M3 x 12mm Schraube	57	1	Obere Abdeckung des Steuerungsgehäuses
9	1	Trainingscomputer	58	1	Membrane des Steuerungsgehäuses
10	16	M3 x 8mm Schraube	59	1	Computerkabel
11	2	CSAFE-Schalttafel	60	1	Tastschaltersonde
12	1	CSAFE-Schalttafelkabel	61	1	Untere Abdeckung des Steuerungsgehäuses
13	16	M8 Federring	62	1	Schlüssel/Klipp
14	1	Verbindungskabel	63	1	Flache M5 Unterlegscheibe
15	1	Kleine USB-Schalttafel	64	1	Haltestangenrahmen
16	1	USB-Schalttafel-Klammer	65	1	Unterstützungsrahmen
17	6	M3 x 5mm Schraube	66	8	M8 x 70mm Schraube
18	1	USB-Kabel	67	6	M8 x 20mm Schraube
19	1	USB-Ladeplatine	68	2	M8 x 60mm Schraube
20	1	Oberes TV-Kabel	69	2	M4 Unterlegscheibe
21	1	Oberes TV-Netzkabel	70	1	Untere Haltestangenabdeckung
22	1	Schwarzes 550mm Verlängerungskabel	71	1	Unterstützungsrahmenabdeckung
23	1	1700mm Kabel	72	1	Linke Ablage
24	1	Handpulstafel	73	1	Rechte Ablage
25	1	Pulsempfänger	74	1	Untere Unterstützungsrahmenabdeckung
26	1	Pulsempfängerkabel	75	7	M4 x 12mm Senkkopfschraube
27	1	20mm Doppelklebeband	76	1	Unteres Handpuls-kabel
28	1	Membranentafel	77	1	Mittleres Verbindungskabel
29	1	13pin Membranenkabel	78	1	Oberes TV-Kabel
30	1	20pin Membranenkabel	79	1	Stromzufuhrkabel
31	1	Oberes Handschaltungskabel	80	1	1000mm Kabel
32	4	M3 x 6mm Schraube	81	1	150mm Verlängerungskabel
33	1	Unteres Computerschaltkabel	82	1	Linker Pfosten
34	1	Oberes Schaltkabel	83	1	Rechter Pfosten
35	1	Untere Konsolenabdeckung	84	2	Pfostenabstandhalter
36	8	M4 x 16mm Senkkopfschraube	85	2	M8 x 20mm Schraube
37	1	USB-Staubabdeckung	86	12	Plastik-Abstandhalter
38	2	RJ45-Staubabdeckung	87	12	M4 x 15mm Schraube
39	1	Unteres TV-Koaxkabel	88	1	Linke Pfostenabdeckung
40	1	Computerverkleidung	89	1	Rechte Pfostenabdeckung
41	1	Zugangstür	90	1	Klettverschluss
42	1	Handpulszusammenbau	91	1	Neigungsschiene
43	1	Handpulsgriffzusammenbau	92	2	Neigungsschienenklammer
44	1	Linke, obere Pulsplatte	93	2	Neigungsschienenbuchse
45	1	Rechte, obere Pulsplatte	94	4	Vorderes Rad
46	1	Linke, untere Pulsplatte	95	2	M10 x 85mm Bolzen
47	1	Rechte, untere Pulsplatte			
48	4	M3 x 25mm Schraube			
49	1	Linke Schnellastenabdeckung			

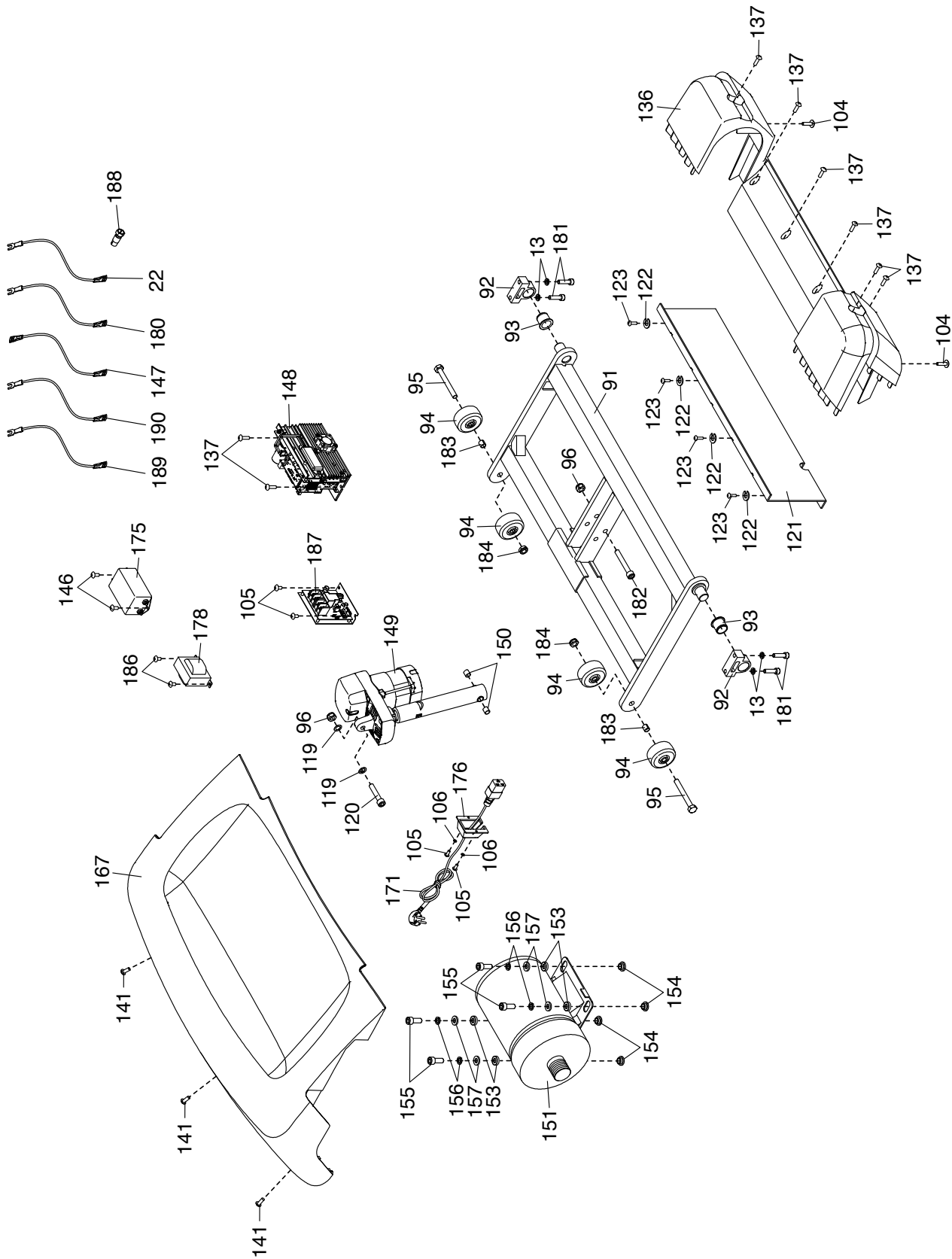
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
96	2	M10 Mutter	145	2	Schwarzes 90mm Verlängerungskabel
97	1	Linke Haltestangenabdeckung	146	6	M5 x 10mm Schraube
98	1	Linke, kleine Haltestangenabdeckung	147	1	Weißes 300mm Verlängerungskabel
99	1	Rechte, kleine Haltestangenabdeckung	148	1	Drehrichter
100	2	M5 x 20mm Schraube	149	1	Neigungsmotor
101	1	Linke, untere Pfostenabdeckung	150	2	Neigungsmotorenlager
102	1	Rechte, untere Pfostenabdeckung	151	1	Antriebsmotor
103	1	Unteres TV-Netzkabel	152	1	Kabelbefestigung
104	2	Hintere M5 x 20mm Kappenschraube	153	4	Oberer Motorenabstandhalter
105	8	M4 x 10mm Maschinenschraube	154	4	Unterer Motorenabstandhalter
106	4	M4 Federring	155	12	M10 x 25mm Schraube
107	1	Rahmen	156	6	M10 Federring
108	1	Netzstecker	157	4	Flache M10 Unterlegscheibe
109	1	Netzschalter	158	1	Schraubenkappe
110	1	Kabelbuchse	159	1	Stromzufuhrkabel
111	1	M8 x 80mm Bolzen	160	1	Antriebsriemen
112	1	M8 Mutter	161	1	Laufplattform
113	1	Schraubenmanschette	162	3	Kleiner Erdungsaufkleber
114	1	Flache M3 Unterlegscheibe	163	2	Großer Erdungsaufkleber
115	6	M8 x 35mm Schraube	164	1	500mm Verlängerungskabel
116	4	M8 x 40mm Schraube	165	1	M4 x 12mm Schraube
117	6	Plattformpolsterung	166	1	Laufband
118	10	M8 Mutter	167	1	Motorhaube
119	2	Plastikscheibe	168	1	Antriebsrolle
120	1	M10 x 50mm Schraube	169	1	450mm Verlängerungskabel
121	1	Blende	170	1	Leerlaufrolle
122	4	M5 Federring	171	1	Netzkabel
123	4	M5 x 12mm Schraube	172	1	5mm Innensechskantschlüssel
124	1	M10 x 100mm Bolzen	173	1	10mm Innensechskantschlüssel
125	1	M10 Unterlegscheibe	174	1	8mm Innensechskantschlüssel
126	1	Interne M10 Sternscheibe	175	1	Filter
127	1	M10 Mutter	176	1	Netzkabelabdeckung
128	2	M10 x 110mm Schraube	177	1	Kleine Platte
129	1	450mm Kabel	178	1	Drossel
130	1	Linke Fußleiste	179	1	130mm Verlängerungskabel
131	1	Rechte Fußleiste	180	1	Weißes 550mm Verlängerungskabel
132	2	Schaumstoffband	181	4	M8 x 30mm Bolzen
133	8	Fußleistenplatte	182	1	M10 x 70mm Bolzen
134	8	M8 x 115mm Schraube	183	2	Rollenzylinder
135	8	M8 Unterlegscheibe	184	2	M10 Radmutter
136	1	Hintere Kappe	185	1	Rechte Haltestangenabdeckung
137	22	M5 x 12mm Halbrundschrabe	186	2	M5 x 8mm Schraube
138	3	Vordere Haubenmontierplatte	187	1	ERP-Schalttafel
139	2	Seitliche Haubenmontierplatte	188	1	Koaxial-Adapter
140	2	Hintere Haubenmontierplatte	189	1	Weißes 250mm Verlängerungskabel
141	19	M5 x 15mm Schraube	190	1	Schwarzes 250mm Verlängerungskabel
142	2	Ausgleichsfuß	*	–	Befestigungssatz & Montagewerkzeug
143	1	Überlastschalter	*	–	Bedienungsanleitung
144	1	Weißes 90mm Verlängerungskabel			

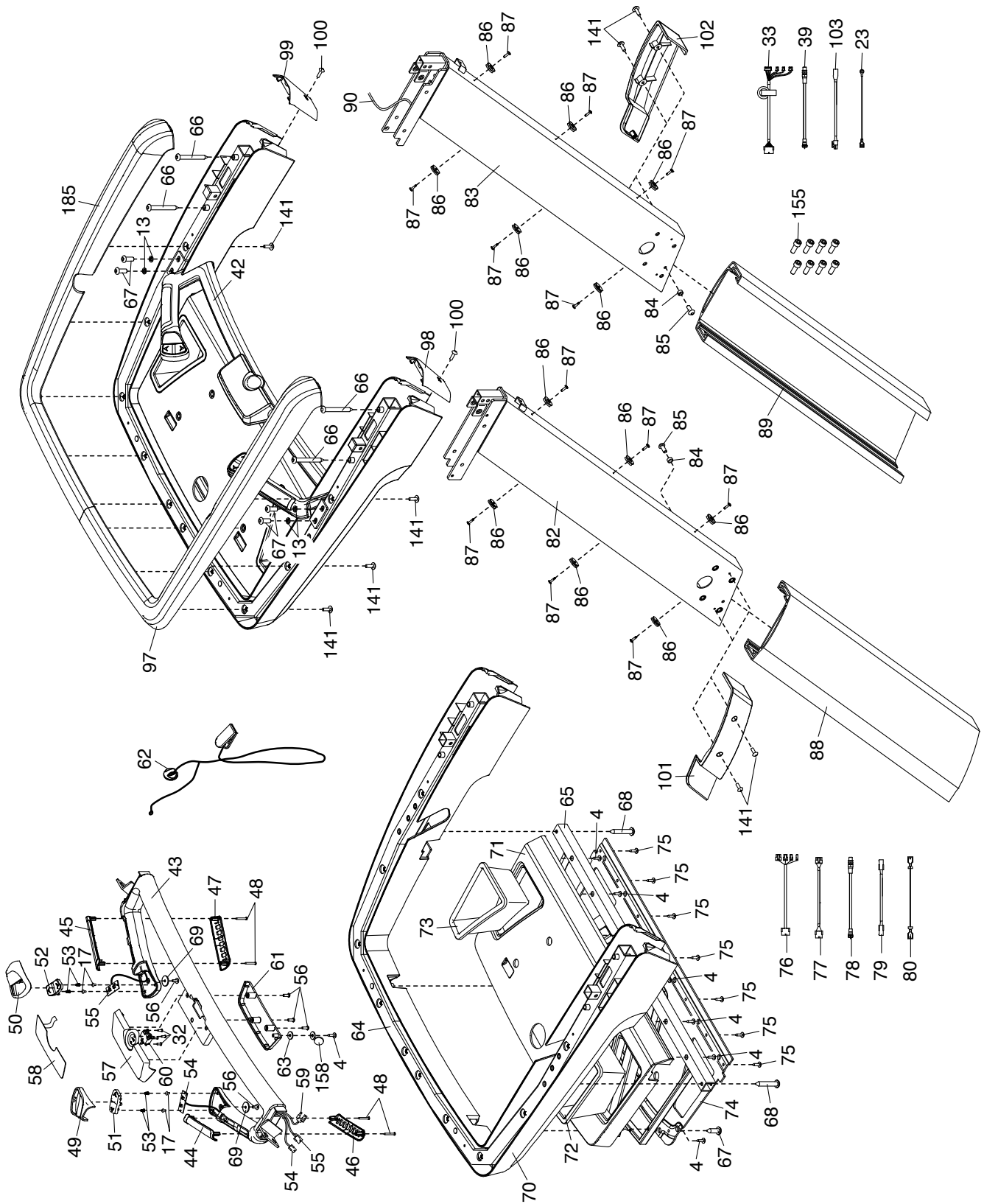
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.



DETAILZEICHNUNG B

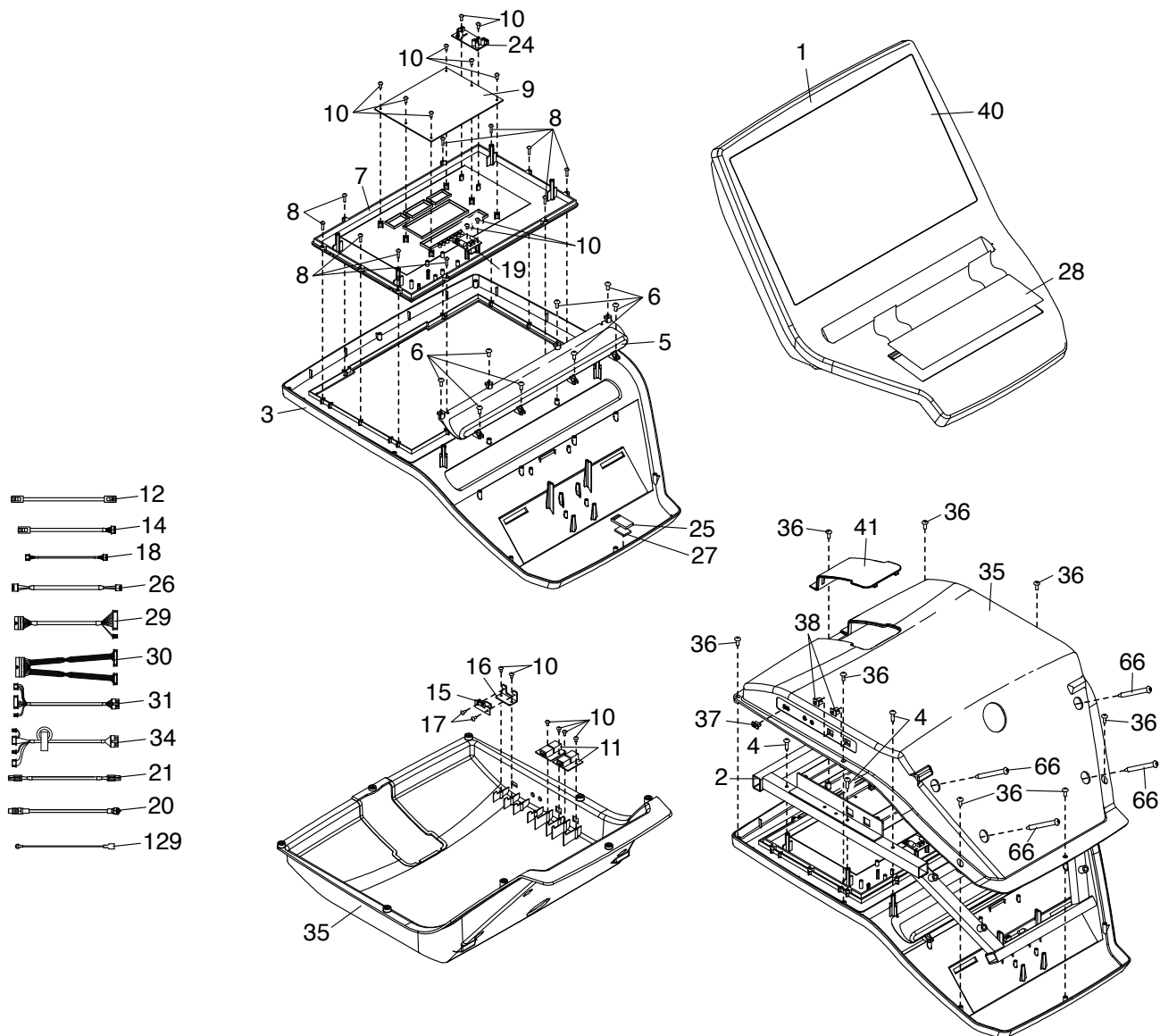
Modell-Nr. VMTL29814-INT.0 R0315A





DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. VMTL29814-INT.0 R0315A



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. 6:00 - 18:00 Uhr MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Schreiben Sie an:

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 - 15:00 Uhr 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/Physiotherapie-Einrichtungen. Dieses Produkt steht nicht unter Garantie für den Gebrauch in großen Einrichtungen, wie zum Beispiel, Gesundheitsklubs, Universitäten, Gemeinschaftszentren oder militärische Einrichtungen. Wird dieses Produkt in solchen Einrichtungen verwendet oder wird das Produkt mehr als 6 Stunden pro Tag in Betrieb genommen, dann verliert jegliche Garantie ihre Gültigkeit.

GARANTIEZEITRÄUME UND UMFANG

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt fehlerfrei in der Verarbeitung und im Material unter normaler Benutzung und bei normalen Betriebsbedingungen ist. Teile und Arbeitskosten sind ein (1) Jahr unter Garantie, falls auf der Rechnung nicht anders angegeben.

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 Arbeitskosten 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 Arbeitskosten in Ihrem Land zu erkundigen.
3. Jeglicher Missbrauch, unsachgemäßer Gebrauch oder unvorschriftsmäßiger Service.
4. Benutzer, die das in dieser Bedienungsanleitung beschriebene maximal zulässige Benutzergewicht überschreiten.
5. Beschädigungen, die durch Transportieren oder durch unvorschriftsmäßiges Lagern entstehen 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 ausreichenden 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 Länder 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.