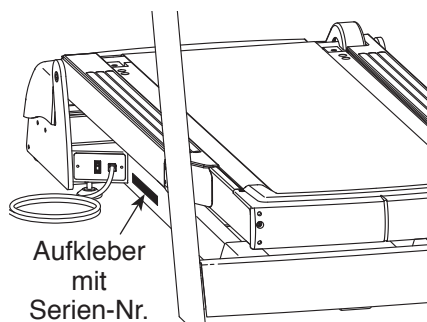


FREEMOTION® i 7.9 INCLINE TRAINER

Modell-Nr. VMTL39811-INT.1

Serien-Nr. _____

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



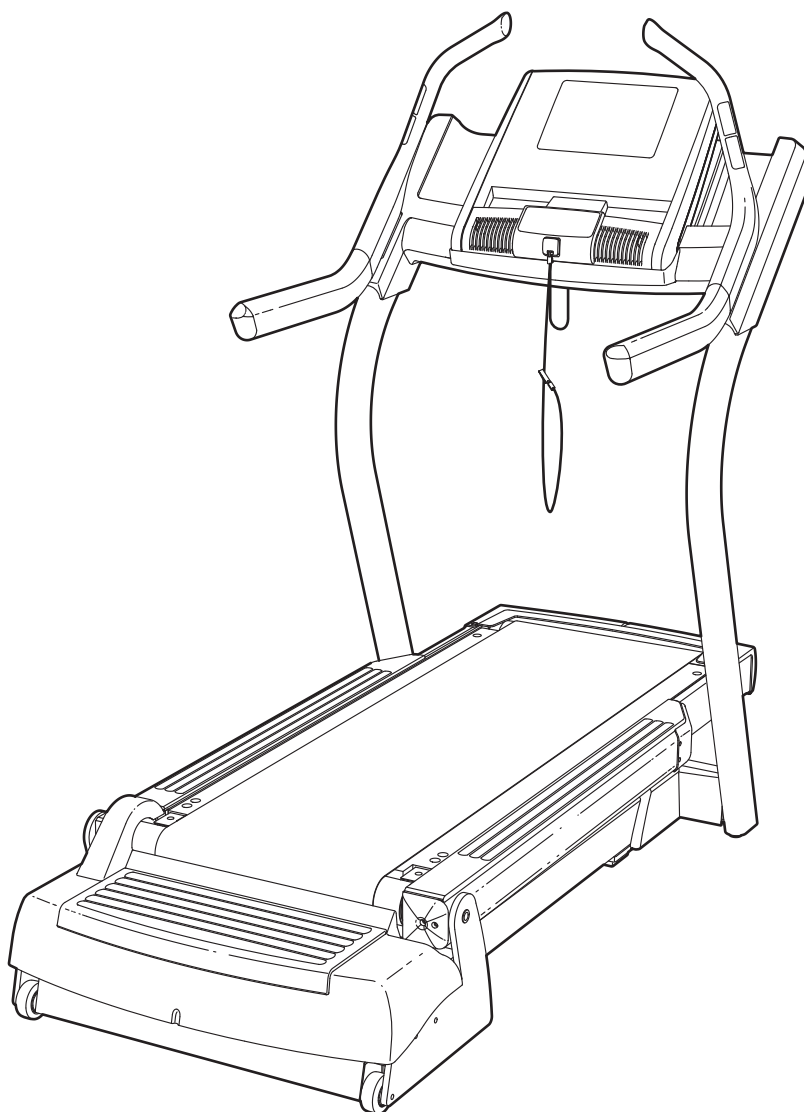
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

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
WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	5
BEVOR SIE ANFANGEN	6
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	7
MONTAGE	8
DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN	13
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG	14
DEN COMPUTER AKTUALISIEREN	16
BENUTZUNG DES COMPUTERS	17
VORBEUGENDE WARTUNG	30
SECHSMONATIGE VORBEUGENDE-WARTUNGAUFZEICHNUNGEN	33
FEHLERSUCHE	34
TRAININGSRICHTLINIEN	36
TEILELISTE	38
DETAILZEICHNUNG	40
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNGEN	Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Steigungslauftrainer angebracht wurden, bevor Sie diesen Steigungslauftrainers benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Steigungslauftrainers hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Bewahren Sie den Steigungslauftrainer im Haus auf, und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse, oder in die Nähe von Wasser.
4. Stellen Sie den Steigungslauftrainer auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Steigungslauftrainer mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m an Freiraum verbleiben. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht auf eine Fläche wo die Luftöffnungen blockiert werden. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Steigungslauftrainer.
5. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nicht solange er nicht richtig und vollständig montiert ist (siehe MONTAGE auf Seite 8).
7. Inspizieren und ziehen Sie alle Teile des Steigungslauftrainers regelmäßig fest.
8. Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Tiere immer vom Steigungslauftrainer fern.
9. Der Steigungslauftrainer sollte nicht von Personen benutzt werden die mehr als 400 lbs wiegen (181 kg).
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Steigungslauftrainers.
11. Tragen Sie angemessene Sportkleidung, wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Steigungslauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 14), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Setzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in Betrieb, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 34, falls der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Steigungslauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.)

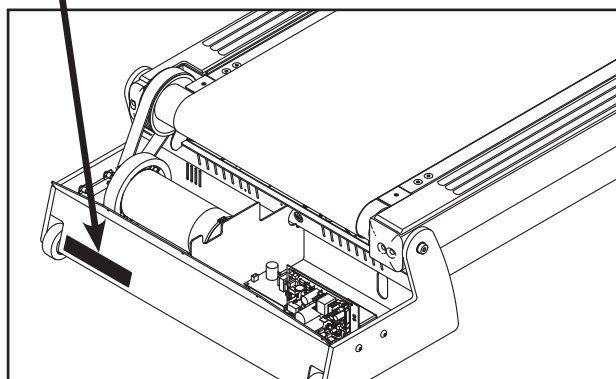
17. Stellen Sie sich, bevor Sie den Steigungslauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, während Sie den Steigungslauftrainer benutzen.
18. Der Steigungslauftrainer kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsggerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
20. Lassen Sie den Steigungslauftrainer nicht unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist.
21. Legen Sie keine Gegenstände unter den Steigungslauftrainer um die Steigung zu ändern.
22. Stecken oder lassen Sie nie irgendwelche Objekte in irgendeine Öffnung des Steigungslauftrainers fallen.
23. Sorgen Sie dafür, dass alle Wartungsmaßnahmen die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchgeführt werden. Bei Nichtbeachtung dieser Wartungsmaßnahme wird die Garantie ungültig und es könnte zu Beschädigungen des Steigungslauftrainers kommen.
24. **GEFAHR:** Stecken Sie immer das Netzkabel aus bevor Sie den Steigungslauftrainer reinigen und bevor Sie die Wartungs- und Einstellungsmaßnahmen durchführen die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.
26. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

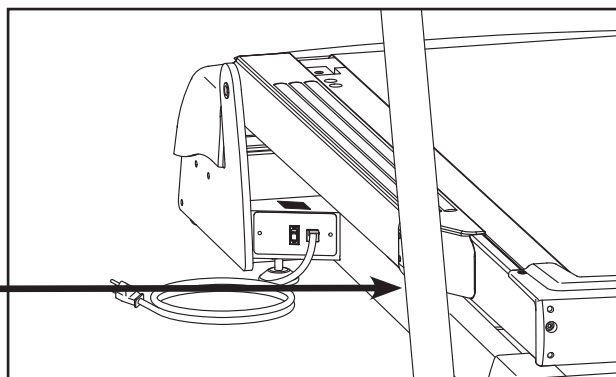
⚠️ WARNUNG: Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.		
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschielen. •Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen. •Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.	•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt. •Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät. •Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.	•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern. •Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen. •Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.



Anmerkung: Es gibt einen Aufkleber auf jeder Seite

⚠️ ACHTUNG

Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.



BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären FREEMOTION® i7.9 INCLINE TRAINER Steigungslauftrainers. Der i7.9 INCLINE TRAINER bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die Ihre Workouts angenehmer und effektiver machen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Steigungslauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Rückseite. Damit wir

Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

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

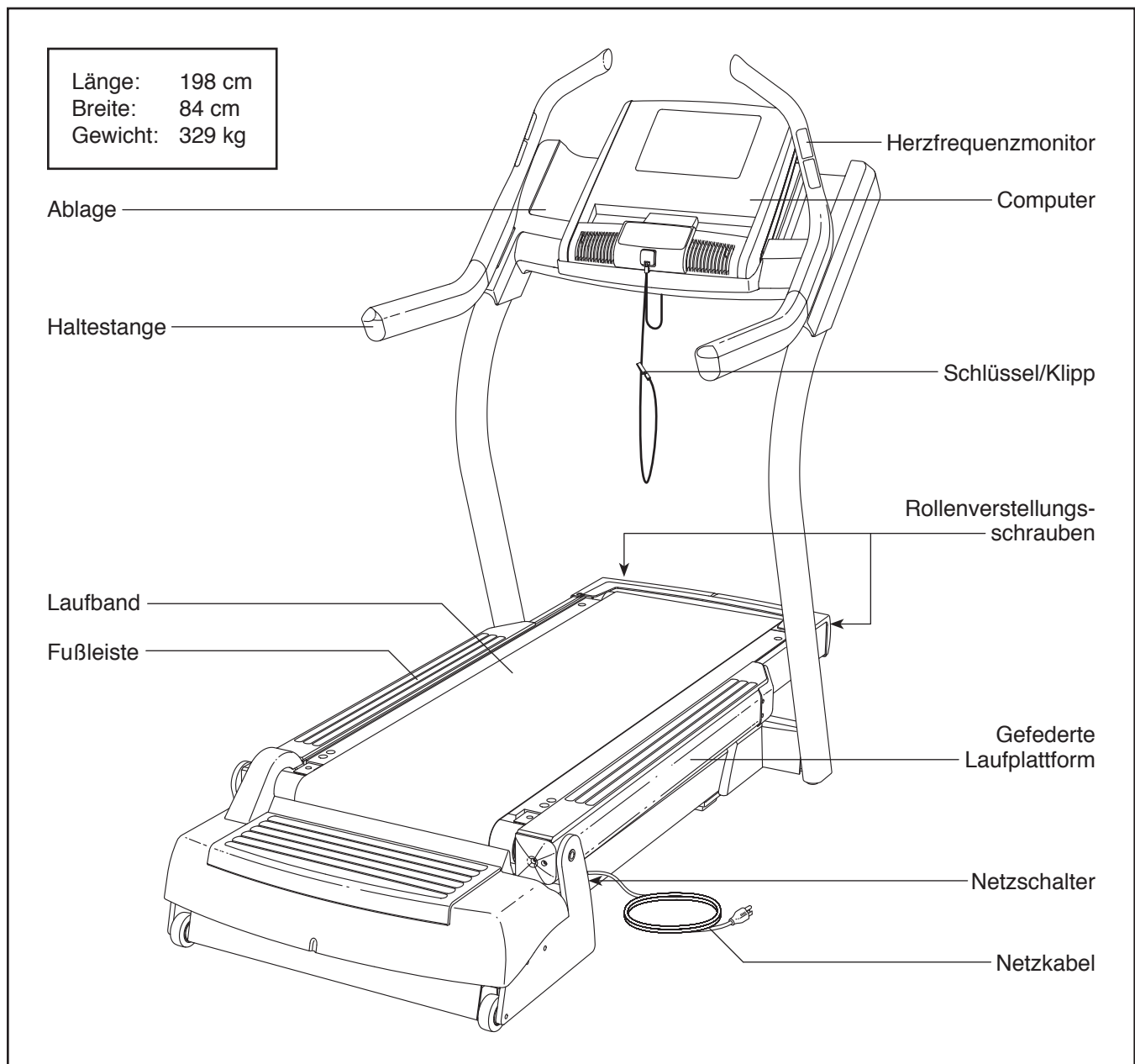
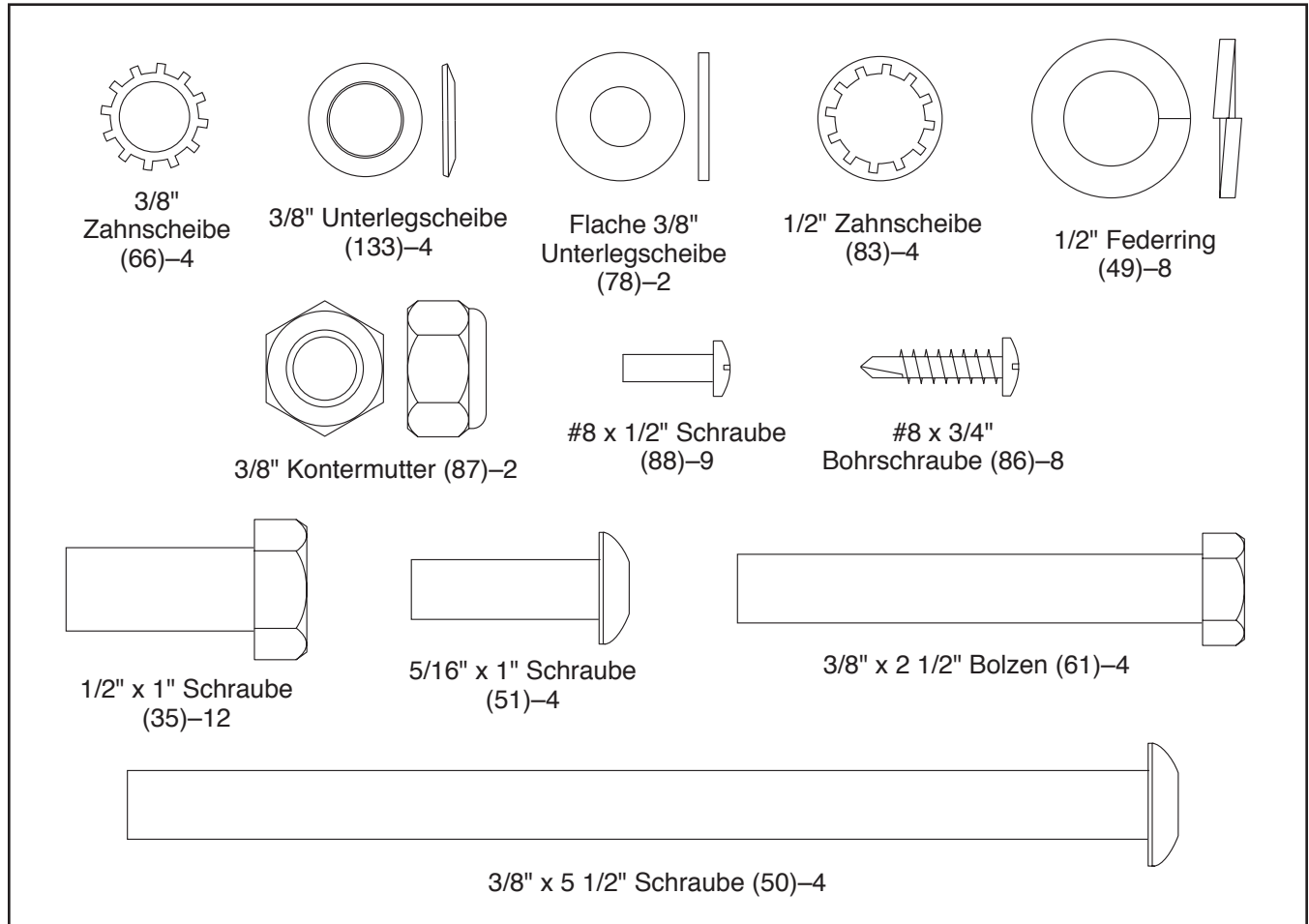


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 7.

- Für die Montage benötigt man die folgenden Werkzeuge (nicht mitgeliefert):

Einen 3/8" Innensechskantschlüssel 

Einen 7/32" Innensechskantschlüssel 

einen Kreuzschlitzschraubendreher 

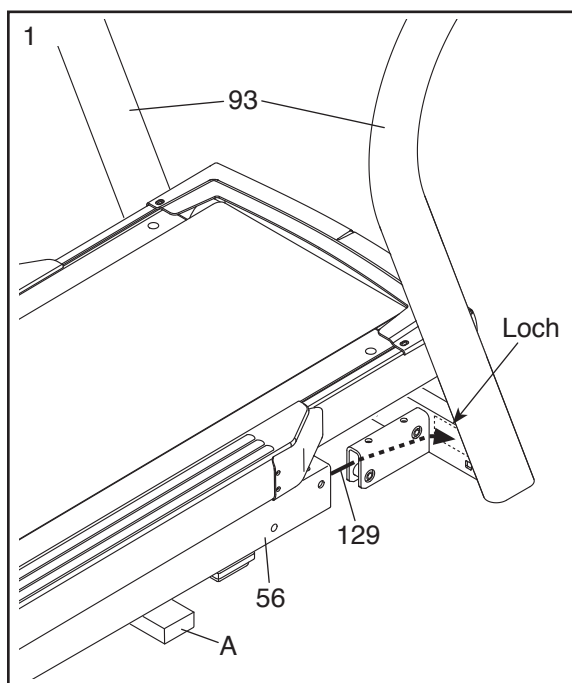
Um Schäden an Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Setzen Sie den Basisrahmen (56) auf den zwei Holzstücken (A) auf die Teil der Verpackung des Steigungslauftrainers waren. Positionieren Sie die Holzstücke, wie angezeigt, an jeder Seite des Basisrahmens hinter den Füßen.

Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (93), wie angezeigt, nahe des vorderen Teil des Basisrahmens (56) halten.

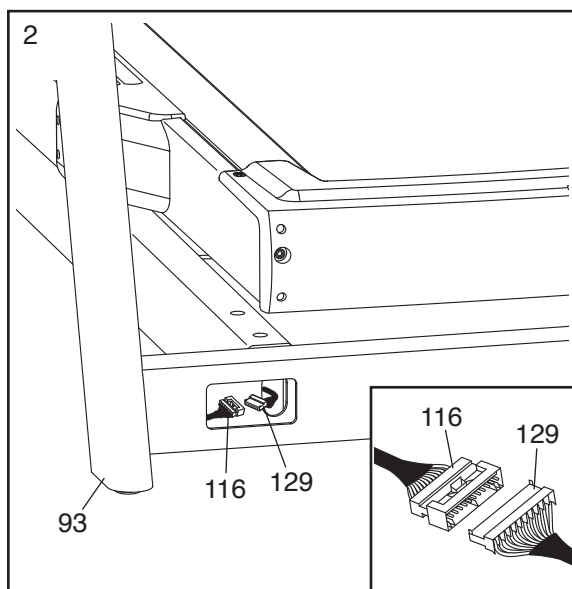
Während Sie den Pfosten (93) in den Basisrahmen (56) einfügen, fügen Sie den Rahmen-Kabelbaum (129) durch die Klammer am Pfosten und in das große Loch an der Vorderseite des Pfostens ein. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Drahtes.**

Gleichen Sie die Löcher im Pfosten (93) mit den Löchern im Basisrahmen (56) ab.



2. Finden Sie den Rahmen-Kabelbaum (129) und den Pfostendraht (116) im Zugangsloch des Pfostens (93).

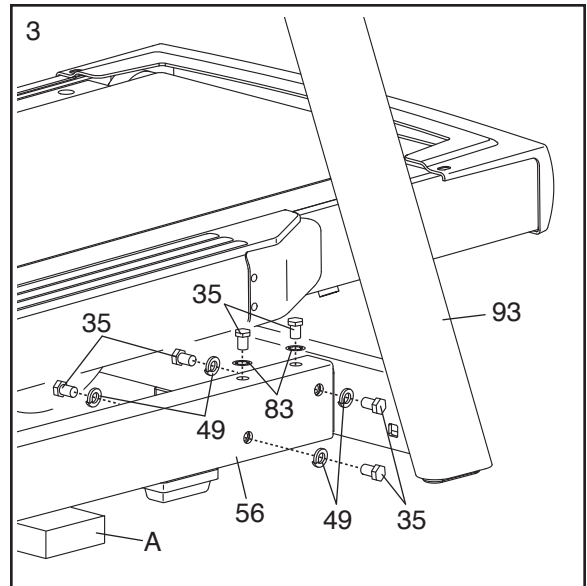
Verbinden Sie den Rahmen-Kabelbaum (129) mit dem Pfostendraht (116) am vorderen Teil des Pfostens (93). **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.**



3. Ziehen Sie teilweise sechs 1/2" x 1" Schrauben (35) mit vier 1/2" Federringe (49) und zwei 1/2" Zahnscheiben (83) durch die Klammer in der Nähe des rechten Pfostens (93) und in den Basisrahmen (56), wie angezeigt, fest; **ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an. Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Steigungslauftrainers. Fangen Sie an, alle zwölf 1/2" x 1" Schrauben (35) einzudrehen, und anschließend ziehen Sie alle fest.

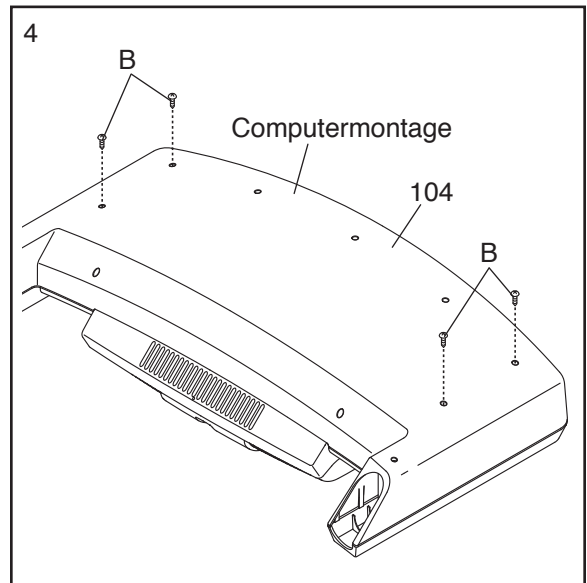
Entfernen Sie die Holzteile (A) unter dem Basisrahmen (56).



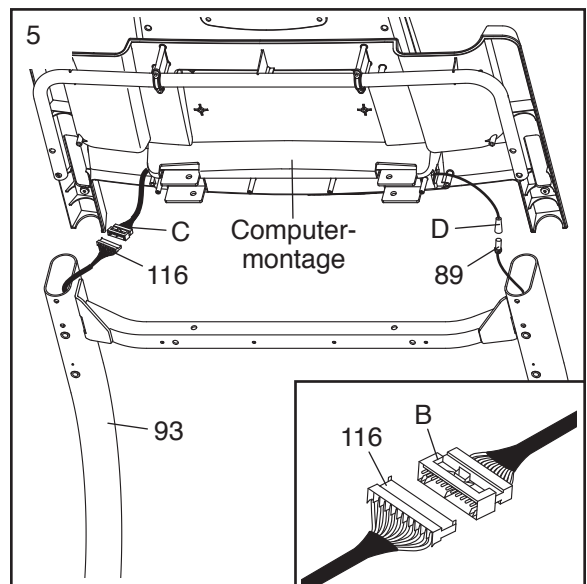
4. Legen Sie die Computermontage mit dem Bildschirm nach unten auf eine weiche Oberfläche, um ein Zerkratzen des Bildschirms zu vermeiden.

Entfernen Sie die vier ange deuteten Schrauben (B) von der Computermontage und werfen Sie diese weg.

Entfernen Sie die Rückseite des Computers (104).



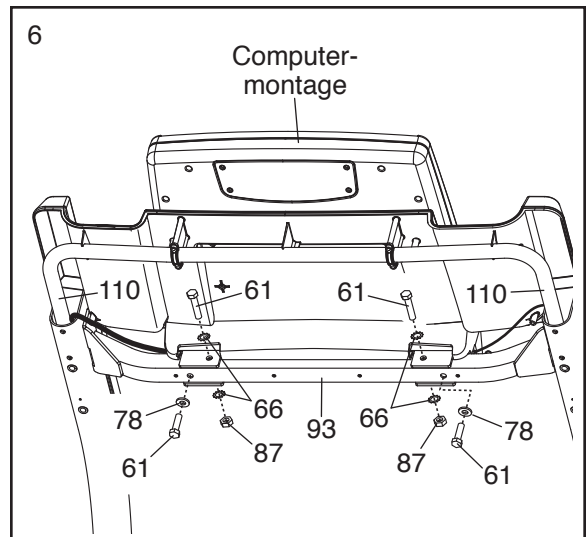
5. Mithilfe einer zweiten Person, halten Sie die Computer-Montage nahe des Pfostens (93). Verbinden Sie den Pfostendraht (116) mit dem Computerdraht (C). **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Als nächstes, verbinden Sie das Pfosten-TV-Kabel (89) mit dem Computer-TV-Kabel (D). Fügen Sie die Drähte nach unten in den Pfosten (93) ein.



6. Setzen Sie die Computermontage auf den Pfosten (93) auf. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Achten Sie darauf, dass die Enden der Computerquerstange (110) in den Enden des Pfostens eingefügt sind.

Beginnen Sie zwei $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bolzen (61) mit zwei $\frac{3}{8}$ " Unterlegscheiben (78) in den Pfosten (93), wie angezeigt, einzudrehen. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

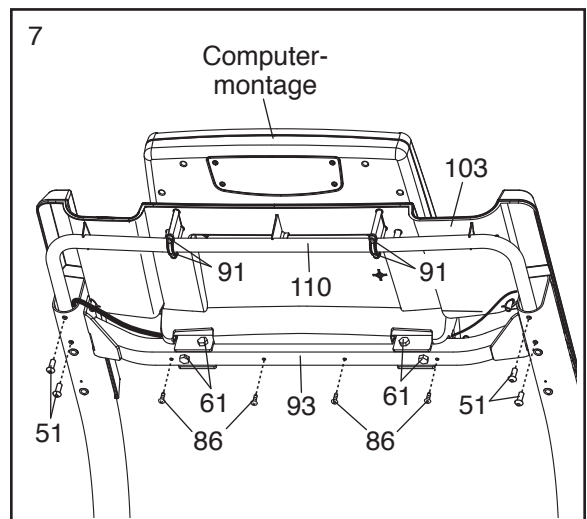
Als nächstes, befestigen Sie die Computermontage an den Pfosten (93), wie angezeigt, mit zwei $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bolzen (61), vier $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (66), und zwei $\frac{3}{8}$ " Kontermuttern (87). **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**



7. Beginnen Sie vier $\frac{5}{16}$ " x 1" Schrauben (51) in den Pfosten (93) und in die Computerquerstange (110) einzudrehen; **beginnen Sie alle vier Schrauben einzudrehen, und dann ziehen Sie diese fest.**

Drehen Sie vier #8 x $\frac{3}{4}$ " Bohrschrauben (86) in den Pfosten (93) und in die Computermontage fest.

Ziehen Sie die vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Bolzen (61) fest. Achten Sie darauf, dass die vier #8 x 1" Schrauben (91) festgezogen sind. Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.

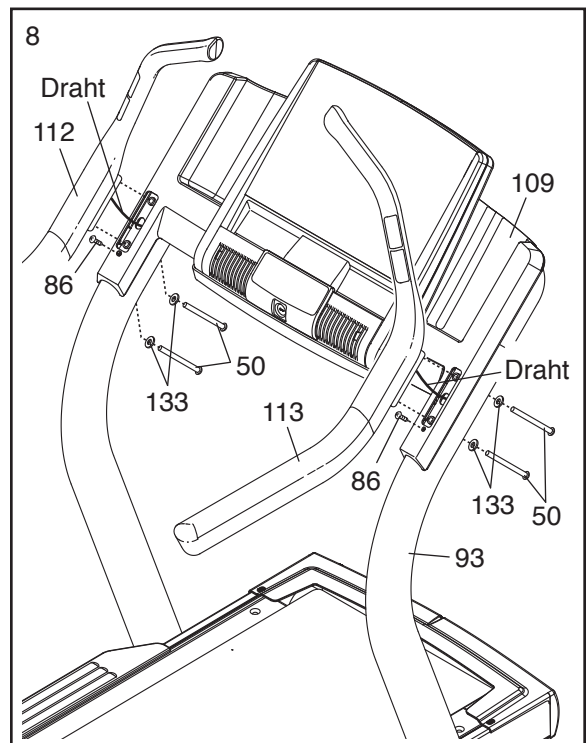


8. Drehen Sie zwei #8 x $\frac{3}{4}$ " Bohrschrauben (86) in die Computerbasis (109) und in den Pfosten (93) fest. **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**

Identifizieren Sie die linke und rechte Haltestange-Montagen (112, 113). Halten Sie die rechte Haltestange-Montage nahe des Pfostens (93). Fügen Sie den Draht von der rechten Haltestange durch das Loch in der Computerbasis (109) hinein, und aus dem Oberteil des Pfostens heraus.

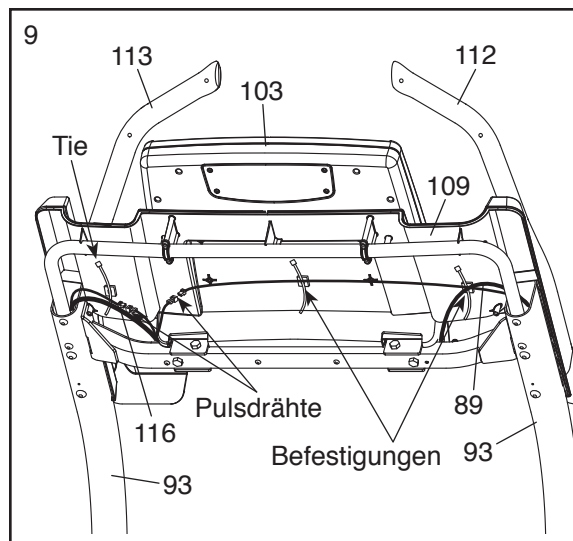
Tragen Sie drei Tropfen von dem mitgelieferten Gewinde-Klebemittel auf den Einschraubenden von zwei $\frac{3}{8}$ " x $5\frac{1}{2}$ " Schrauben (50) auf. Anschließend, befestigen Sie die rechte Haltestange-Montage (113) an den Pfosten mit den zwei Schrauben und zwei $\frac{3}{8}$ " Unterlegscheiben (133). **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest. Anmerkung: Ziehen Sie die Schrauben bis zu 340 in-lbs. an.**

Befestigen Sie die linke Haltestange-Montage (112) wie oben beschrieben.

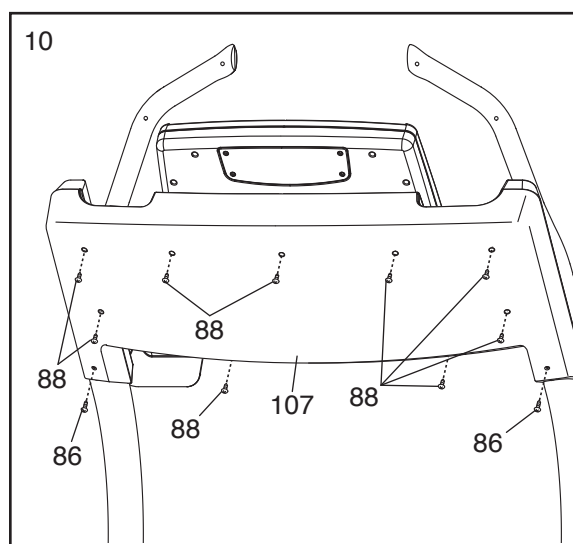


9. Verbinden Sie die Puls Kabeln von der linken und der rechten Haltestange-Montagen (112, 113) mit den Puls Kabeln des Computers (103). Fügen Sie die mitgelieferten Befestigungen durch die Befestigungsblöcke die auf der Rückseite der Computerbasis (109) befestigt sind ein. Schlingen Sie die Befestigungen um die Puls Kabeln, den Pfostendraht (116) und das Pfosten-TV-Kabel (89); dann ziehen Sie die Befestigungen um die Kabeln fest.

Fügen Sie alle Drähte und Kabeln in den oberen Teil des Pfostens (93) ein.

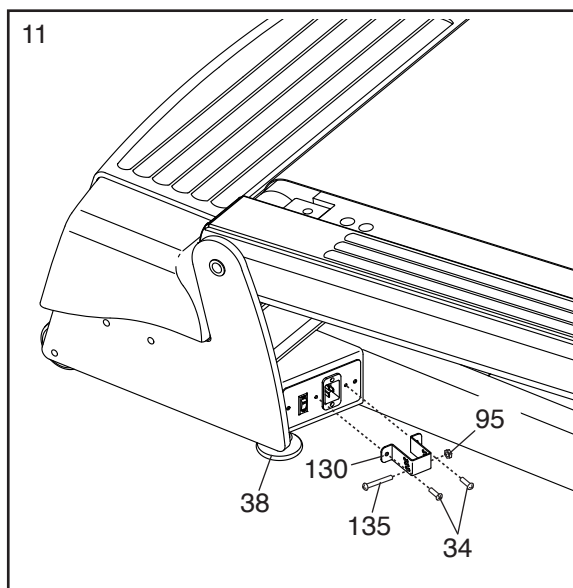


10. Befestigen Sie die Rückseite der Computerbasis (107), wie abgebildet, mit neun #8 x 1/2" Schrauben (88) und zwei #8 x 3/4" Bohrschrauben (86). **Ziehen Sie die Schrauben keinesfalls zu fest an.**

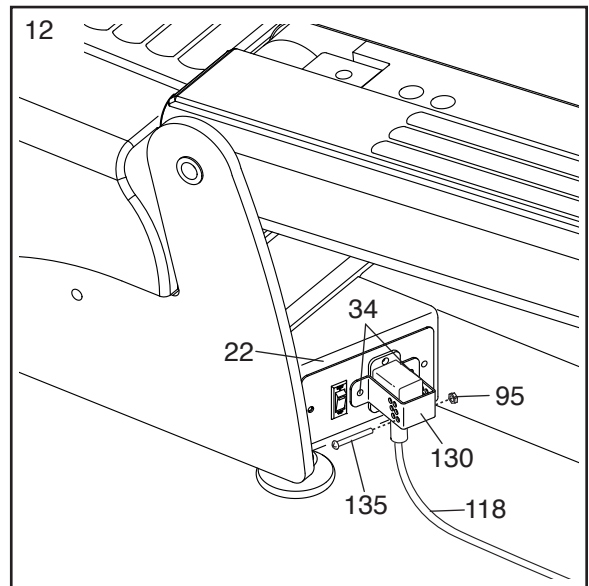


11. Nachdem der Steigungslauftrainer an dem Ort platziert ist wo er benutzt wird (siehe DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 13), achten Sie darauf, dass beide hinteren AusgleichsfüÙe (38) und die Basispolster (nicht abgebildet) fest am Boden aufliegen. Wenn der Steigungslauftrainer auch nur ein wenig wackelt, drehen Sie eines der AusgleichsfüÙe im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn bis das Schwanken behoben wurde.

Entfernen Sie die Netzkabel-Klammer (130) und zwei #10 x 1/2" Schrauben (34), einen #8 x 1 5/8" Bolzen (135) und eine #8 Mutter (95).

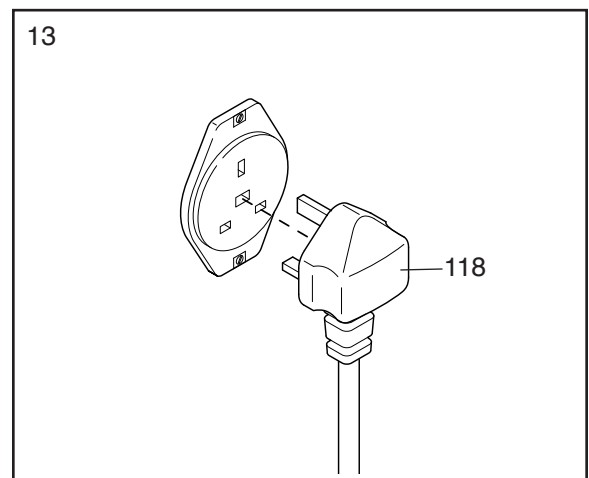


12. Stecken Sie das Netzkabel (118) in den Rahmen (22) ein und befestigen Sie die Netzkabel-Klammer (130) wieder mit zwei #10 x 1/2" Schrauben (34). Befestigen Sie den #8 x 1 5/8" Bolzen (135) und die #8 Mutter (95) wieder an die Klammer. **Anmerkung: Fügen Sie den Bolzen durch die Löcher in der Klammer ein, welche am ehesten den Stecker des Netzkabels sichert.**



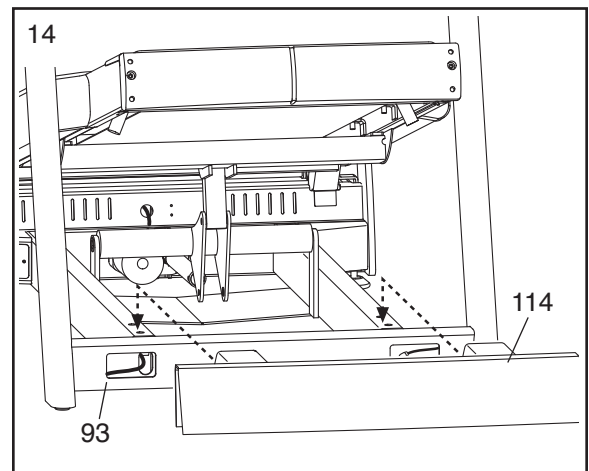
13. Siehe Seite 14, und stecken Sie das Netzkabel (118) ein. Als nächstes, siehe Seite 18 und schalten Sie das Gerät ein.

Anschließend, drücken Sie die Neigungstaste-Taste [INCLINE] mit der Nummer 30.



14. Drücken Sie die Pfostenabdeckung (114) auf das untere Ende des Pfostens (93) auf bis die Pfostenabdeckung einrastet.

Senken Sie die Neigung durch Drücken der Incline-Taste (Neigungstaste) Nummer 0 und **stecken Sie das Netzkabel aus.**

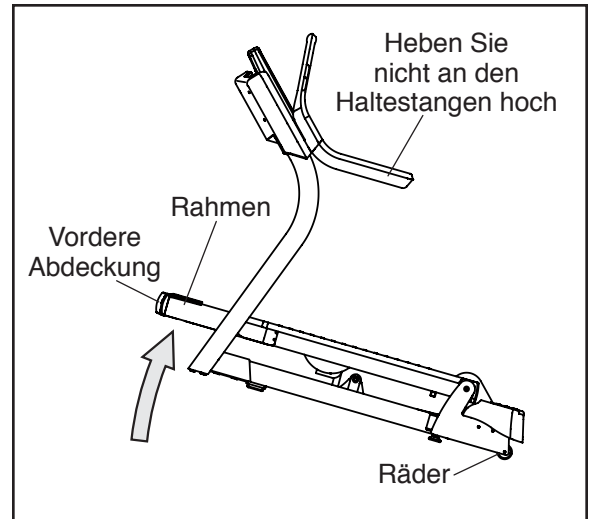


15. **Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Steigungslauftrainers, dass alle Teile richtig angezogen sind.** Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Steigungslauftrainer.

DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Steigungslauftrainer transportieren, stecken Sie das Netzkabel aus. Anmerkung: Es könnte notwendig sein, ein CATV-Kabel und ein Netzkabel vom Steigungslauftrainer auszustecken, je nachdem wie weit der Steigungslauftrainer transportiert werden muss.

Wegen der Größe und Gewicht des Steigungslauftrainers werden für den Transport zwei oder drei Personen benötigt. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle, wie rechts abgebildet, fest. VORSICHT: Um die Möglichkeit einer Beschädigung des Steigungslauftrainers oder die Möglichkeit einer Verletzung zu vermindern, heben Sie den Rahmen nicht an der vorderen Abdeckung hoch. Rollen Sie den Steigungslauftrainer vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und lassen Sie es wieder auf die ebene Position herunter. **VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Steigungslauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht den Steigungslauftrainer über unebene Flächen zu bewegen.**



BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

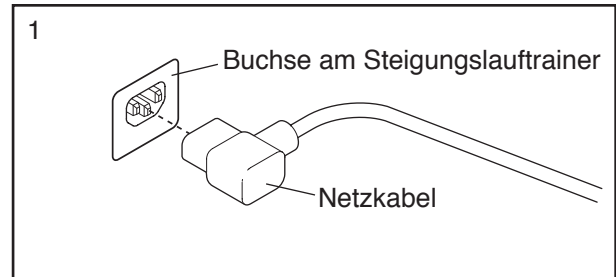
EINSTECKEN DES NETZKABELS

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.**

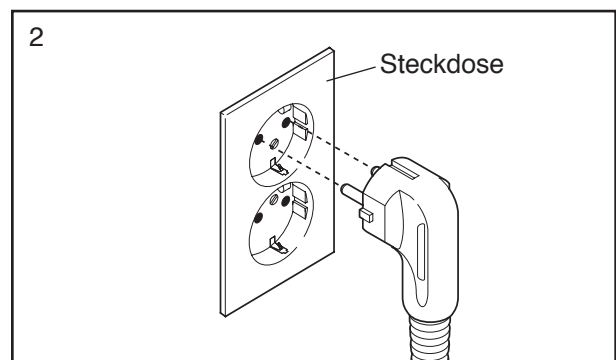
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät 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 Steigungslauftrainer ein.



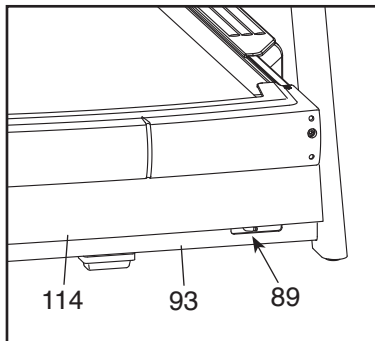
2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



EINEN CATV-KABEL ANSCHLIESSEN

Falls Ihr Steigungslauftrainer mit dem 17" Digital-TV ausgestattet ist, muss ein CATV-Kabel an den Steigungslauftrainer angeschlossen sein um fernsehen zu können.

Heben Sie die Pfostenabdeckung (114) hoch, und finden Sie die Kabelbuchse an der Vorderseite des Steigungstrainers. Verbinden Sie das CATV-Kabel mit dem Pfosten-TV-Kabel (89).



Leiten Sie das Kabel so durch, dass es nicht vom Steigungslauftrainer abgeklemt oder zerdrückt wird. Drücken Sie die Pfostenabdeckung auf das untere Ende des Pfostens (93) auf bis die Pfostenabdeckung einrastet.

Ein Satellitenempfänger, Videorekorder oder ein DVD-Player kann auch mit dem Steigungslauftrainer verbunden werden. Verbinden Sie den gleichachsigen Ausgang an Ihrem Gerät (normalerweise mit TV OUT oder RF OUT gekennzeichnet) und die Kabelbuchse an der Vorderseite des Steigungslauftrainers mit einem CATV-Kabel.

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

INFORMATION ZUR GARANTIE

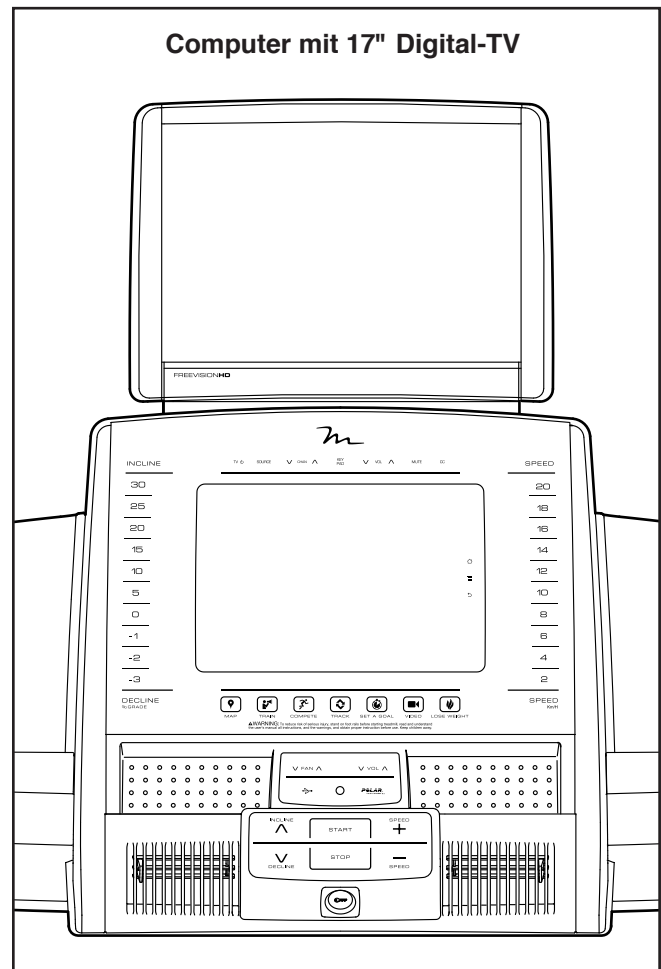
Die Garantie für dieses Produkt deckt nicht Beschädigungen oder Fehler beim Gerät ab, die durch Nichtbefolgung der elektrischen Codes bei Elektroverdrahtung, der Anforderungen dieser Bedienungsanleitung, oder durch Nichterfüllung angemessener und nötiger Wartung wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben, verursacht wurden. Jegliche Fehler oder Beschädigungen, die durch nicht-berechtigten Service; Fehlgebrauch; Unfall; Vernachlässigung; falscher Montage oder Installation; jeglicher Zerstörungstätigkeit in der Umgebung des Produkts entstandene Ablagerung; vom Produktstandort entstandener Rost oder Korrosion; Veränderungen oder Abwandlungen ohne schriftliche Genehmigung; oder Fehler durch Ihre Benutzung, Anwendung und Wartung des Produktes wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wurde, werden die Garantie ungültig setzen.

DEN COMPUTER AKTUALISIEREN

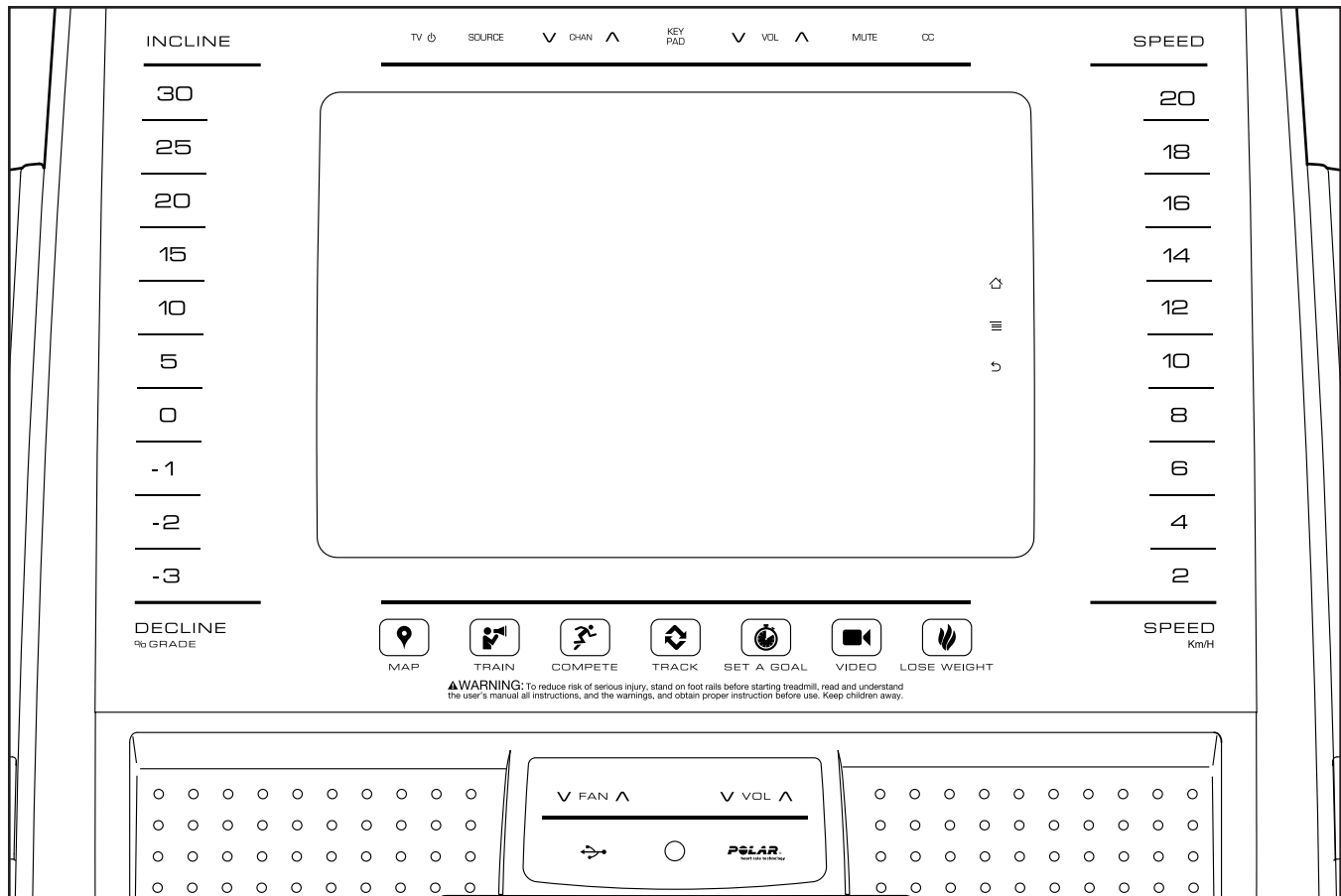
Der Computer des Steigungslauftrainers wurde vorkonfiguriert, um einen 17" Digital-Fernseher bedienen zu können (siehe die untere Abbildung). Um über die Computerfunktionen zu erfahren, siehe Seite 17. Um über die Funktionen des Digital-Fernsehers erfahren zu können, siehe die Bedienungsanleitung des Digital-Fernsehers.

Anmerkung: Die Tasten oben am Computer laufen mit dem Digital-Fernseher oder einer Fernbedienung, die nur für den Fernseher gedacht ist. Der einfache Computer hat keine Fernseh-Leistungsfähigkeiten.

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



BENUTZUNG DES COMPUTERS



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 COMPUTERS

Der Computer des Steigungslauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer gestalten werden. Der Computer ist mit der revolutionären iFit-Technologie ausgestattet, welche es dem Steigungslauftrainer ermöglicht, mit ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren. Mithilfe des iFit-Modus 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.**

Außerdem bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts an. Darunter befinden sich acht

Kalorienworkouts, acht Intensitätsworkouts, acht Geschwindigkeitsworkouts, acht Neigungsworkouts und sechs iFit-Demo-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Steigungslauftrainers, die Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine führt. Sie können auch ein Kalorien-, Zeit-, Distanz- oder Tempoziel einstellen.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers auf Knopfdruck verändern.

Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Mithilfe der Handpuls-sonde oder des zusätzlich erhältlichen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Pulsmessers kann man auch seinen Puls messen.

Sie können sogar im Internet surfen oder Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher mithilfe der Stereoanlage des Computers während Ihres Trainings anhören.

Zum einschalten des Geräts, siehe Seite 18. Zur Benutzung des Berührungsbildschirms, siehe Seite 18. Zum Einstellen des Computers, siehe Seite 19.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um herauszufinden welche Maßeinheit gewählt ist, siehe Schritt 4 auf Seite 25. Um es übersichtlicher zu machen, werden alle Anleitungen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

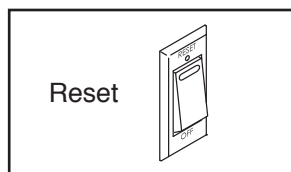
EINSCHALTEN DES GERÄTS

1. Netzkabel einstecken.

Siehe EINSTECKEN DES NETZKABELS auf Seite 14.

2. Netzschalter auf Reset-Position stellen.

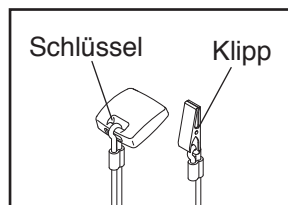
Finden Sie den Schalter am Steigungslauftrainer in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den Netzschalter auf die Reset-Position.



3. Schlüssel in den Computer stecken.

Anmerkung: Man kann den Computer auch so einstellen, dass man ihn ohne Schlüssel benutzen kann. Siehe dazu Schritt 8 auf Seite 25. Hat man den Computer so eingestellt, dass er ohne Schlüssel benutzbar ist, dann kann man diesen Schritt auslassen.

Finden Sie den Schlüssel und den Klipp am Computer und befestigen Sie den Klipp an Ihrem Gürtelbund. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein.



WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Clips besser einstellen.

BENUTZEN DES BERÜHRUNGSBILDSCHIRMS

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

- Der Computer funktioniert ähnlich wie andere Tablet-PCs. Man kann den Bildschirm mit den Fingern manipulieren, um bestimmte Bilder zu verschieben, wie z.B. die Displays eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 20). Man kann allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem man die Finger am Bildschirm entlang fährt.
- Der Bildschirm ist nicht drucksensitiv. Man braucht daher nicht fest auf den Bildschirm zu drücken.
- Um Information in einen Kasten zu tippen, berühren Sie den Kasten und eine Tastatur wird erscheinen. Um Zahlen oder andere Drucktypen zu verwenden, berühren Sie die Taste mit ?123. Um weitere Drucktypen zu sehen, berühren Sie die Taste Alt. Berühren Sie die Taste Alt noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstaben-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 Pfeil, der nach unten zeigt und ein X in der Mitte hat.

DEN COMPUTER EINSTELLEN

Bevor man den Steigungslauftrainer zum ersten Mal benutzen kann, muss man den Computer erst einstellen.

1. An ein drahtloses Netzwerk anschließen.

Anmerkung: Um in das Internet einzusteigen, um iFit-Workouts herunterzuladen und um andere Funktionen des Computers zu benutzen, muss man an einem drahtlosen Netzwerk angeschlossen sein. Siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 28, um den Computer an ein drahtloses Netzwerk anzuschließen.

2. Firmwareaktualisierungen finden.

Siehe zuerst Schritt 1 auf Seite 25 und Schritt 2 auf Seite 27 und stellen Sie den Wartungsmodus ein. Siehe dann Schritt 3 auf Seite 27 und überprüfen Sie, ob es Firmwareaktualisierungen gibt.

3. Das Neigungssystem kalibrieren.

Siehe Schritt 4 auf Seite 27 und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslauftrainers.

4. Ein iFit-Konto erstellen.

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

Anmerkung: Um Informationen über die Navigation im Browser zu finden, siehe Seite 29. Der Browser wird die iFit.com Startseite öffnen. Berühren Sie die Registrieren-Taste in der oberen, rechten Ecke des Bildschirms.

Der Browser wird die iFit.com Registrierungsseite öffnen. Berühren Sie die Jetzt Kaufen-Taste, um sich für ein iFit-Konto anzumelden. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie die Code-Aktivierungsoption. Folgen Sie dann den Bedienerhinweise am Bildschirm, um sich bei Ihrem iFit-Mitgliedschaft anzumelden.

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.

Zur Benutzung des manuellen Modus, siehe Seite 20. **Zur Benutzung eines Onboard-Workouts**, siehe Seite 22. **Zur Benutzung eines Zielsetzworkouts**, siehe Seite 23. **Zur Benutzung eines iFit-Workouts**, siehe Seite 24.

Zur Benutzung des Geräteeinstellungsmodus, siehe Seite 25. **Zur Benutzung des Unterhaltungsmodus**, siehe Seite 26. **Zur Benutzung des Wartungsmodus**, siehe Seite 27. **Zur Benutzung des drahtlosen Netzwerkmodus**, siehe Seite 28. **Zur Benutzung des Stereosystems**, siehe Seite 29. **Um den Audio-Input zu verändern**, siehe Seite 29. **Zur Benutzung des Internetbrowsers**, siehe Seite 29.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte saubere Sportschuhe während der Benutzung des Geräts. Bei der ersten Benutzung des Steigungslauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes, und richten Sie dieses, falls notwendig, auf den Mittelpunkt aus (siehe Seite 35).

BENUTZEN DES MANUELLEN MODUS

1. Schlüssel in den Computer stecken.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

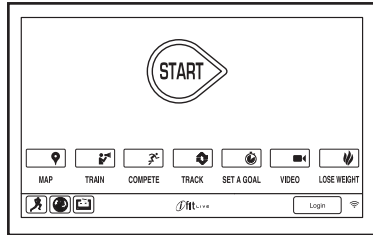
Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

2. Wählen des Hauptmenüs.

Wenn man den Strom einschaltet, erscheint nach dem Aufbooten des Computers das Hauptmenü.

Anmerkung:

Durch Berühren der Taste Home in der linken, unteren Ecke des Bildschirms (hier nicht gezeigt) kann man jederzeit zum Hauptmenü zurückkehren.



3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit einstellen.

Drücken Sie die Start-Taste am Bildschirm oder am Computer, um das Laufband in Bewegung zu setzen. Das Laufband beginnt sich mit 2 km/h zu bewegen. Während des Trainings kann man dann die Geschwindigkeit des Laufbandes auf Wunsch verändern, indem man die Speed (Beschleunigungs- oder Verzögerungstaste) drückt. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h.

Wenn man eine der Speed-tasten mit den Zahlen 2 bis 20 berührt, dann verändert sich die Geschwindigkeit des Laufbandes allmählich, bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist.

Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop (Stopp)-Taste. Um das Laufband wieder zu starten, drückt man die Starttaste.

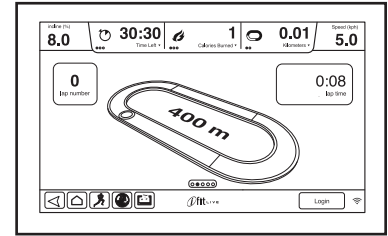
4. Die Neigung des Steigungslauftrainers nach Wunsch verändern.

Um die Neigung des Steigungslauftrainers zu verändern, drücken Sie die Incline/Decline (Neigungs/Abnahme)-Auf- oder die Neigungs-Ab-Taste oder eine der nummerierten Incline/Decline-Tasten. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis sie die gewünschte Neigungsstufe erreicht hat.

Anmerkung: Bevor man die Neigungsfunktion zum ersten Mal benutzt, muss man das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 27).

5. Ihren Fortschritt beobachten.

Der Computer bietet mehrere Displaymodi an. Abhängig vom gewählten Displaymodus werden verschiedene Workout-



informationen am Display angezeigt. Um den gewünschten Displaymodus einzustellen, fahren Sie mit dem Finger ganz schnell über den Bildschirm. Man kann auch weitere Information abrufen, indem man die roten Kästen am Bildschirm berührt.

Während Sie auf dem Steigungslauftrainer gehen oder laufen, kann der Bildschirm folgende Workoutinformation anzeigen:

- den Neigungsgrad des Steigungslauftrainers
- die vergangene Zeit
- die verbleibende Zeit (Anmerkung: Im manuellen Modus kann man die übrige Zeit nicht herunterzählen.)
- die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien
- die ungefähre Anzahl von Kalorien, die man pro Stunde verbrennt
- die Distanz (Kilometer), die man gegangen oder gelaufen ist
- den Senkrechte Messung, den man hinter sich gelegt hat
- die Geschwindigkeit des Laufbands
- eine Laufbahn, die 400 m (1/4 Meilen) darstellt
- Ihre Geschwindigkeit in Minuten pro Kilometer
- Ihre aktuelle Rundenanzahl
- Ihren Puls (siehe Schritt 6)

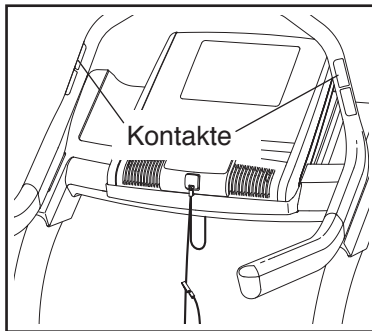
Man kann die Lautstärke mithilfe der Vol (Lautstärke)-Auf- und -Ab-Tasten am Computer nach Belieben verstellen.

Um das Workout auf Pause einzustellen, berühren Sie eine der Menütasten oder drücken Sie die Stopp-taste am Computer. Um das Workout dann wieder aufzunehmen, berühren Sie die Fortsetzentaste oder die Starttaste. Um dieses Workout zu beenden, berühren Sie die Taste Workout Beenden.

6. Nach Wunsch Herzfrequenz messen.

Anmerkung: Verwendet man den Handgriffpulsmesser und den Brustgurt-Herzfrequenzmesser gleichzeitig, dann kann der Computer den Puls nicht richtig angeben. Zur Information über den Brustgurt-Herzfrequenzmesser, sehen Sie bitte die Rückseite der Bedienungsanleitung.

Falls notwendig, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriffpuls-messers. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie nun auf die Fußschienen** und umfassen Sie die Metallkontakte. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Der Ventilator bietet verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus an. Im automatischen Modus verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch je nach der Geschwindigkeit des Laufbandes.

Drücken Sie die Fan (Ventilator)-beschleunigungstaste, um die Geschwindigkeit des Ventilators zu erhöhen. Anmerkung: Drückt man die Fan-beschleunigungstaste, obwohl der Ventilator auf die maximale Geschwindigkeit eingestellt ist, dann wird der automatische Ventilatormodus eingestellt. Zum Verlangsamen oder Abstellen des Ventilators drückt man die Fan-verlangsamungstaste mehrmals.

8. Wenn das Programm fertig ist, Schlüssel aus dem Computer herausziehen.

Stellen Sie sich auf die Laufplattform und berühren Sie die Ausgangstaste oder die Zurück-Taste am Bildschirm oder drücken Sie die Stopp-taste am Computer. Eine Workout-Zusammenfassung wird dann auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Fertig-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen. Ziehen Sie dann den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Steigungslauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off (Aus)-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronische Teile des Steigungslauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Schlüssel in den Computer stecken.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Ein Onboard-Workout wählen.

Zur Auswahl eines Onboard-Workouts, berühren Sie die Läufer-Taste in der linken, unteren Ecke des Bildschirms.

Im Workout-Menü berühren Sie die Kalorien taste, die Intensitätstaste, die Geschwindigkeitstaste oder die Neigungstaste. Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen und die Dauer des Workouts sowie die zurückzulegende Distanz angeben. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbraucht, und einen Querschnitt der Neigungseinstellungen des Workouts angeben.

3. Beginn des Workouts.

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

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

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

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um den Querschnitt zu sehen, streichen Sie mit dem Finger über den Bildschirm. Die bunte, senkrechte Linie wird die laufende Einheit des Workouts angeben. Der untere Querschnitt stellt die Neigungseinstellung der laufenden Einheit dar. Der obere Querschnitt stellt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit dar.

Am Ende der ersten Einheit des Workouts wird sich der Steigungslauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeit und/oder die Neigung der nächsten Einheit einstellen.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung abgerufen haben, berühren

Sie die Fertig-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Mithilfe der Optionen am Bildschirm können Sie die Resultate auch speichern oder veröffentlichen.

Falls die Geschwindigkeit- und/oder Neigungseinstellungen während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie diese Einstellungen durch Drücken der Speed- (Geschwindigkeit) oder Incline/Decline- (Neigung) Tasten aufheben. **Wenn Sie eine Speed-taste drücken**, können Sie dann die Geschwindigkeit manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 20). **Wenn Sie eine Incline/Decline-taste drücken**, können Sie dann die Neigung manuell steuern (siehe Schritt 4 auf Seite 20). **Um zum programmierten und/oder Neigungseinstellungen des Workouts zurückzukehren**, sehen Sie sich zuerst das Profil an. Berühren Sie dann die Workoutfolge-Taste.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie entweder die Rücktaste oder die Ausgangstaste am linken, unteren Rand des Bildschirms oder drücken Sie die Stopptaste am Computer. Drücken Sie die Fortsetzen-Taste oder die Starttaste am Computer, um das Workout fortzuführen. Drücken Sie die Workout-Beenden-Taste, um das Workout zu beenden.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennt. Die Anzahl tatsächlich verbrannter Kalorien hängt vom Stoffwechsel jeder einzelnen Person ab. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

4. Ihren Fortschritt beobachten.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20. Der Bildschirm kann auch einen Querschnitt der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

6. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

BENUTZEN EINES ZIELSETZUNGS-WORKOUTS

1. Schlüssel in den Computer stecken.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Das Hauptmenü wählen.

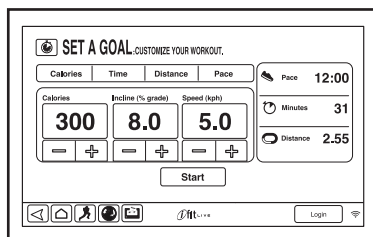
Siehe Schritt 2 auf Seite 20.

3. Ein Zielsetzungsworkout wählen.

Um ein Zielsetzungsworkout einzustellen, berühren Sie die Taste mit den Worten Setzen sie ein Ziel am Bildschirm oder drücken Sie dieselbe Set A Goal (Setzen sie ein Ziel) Taste am Computer.

Um ein Ziel für den Kalorienverbrauch, die Zeit, die Distanz, oder das Tempo einzugeben, berühren Sie

die Taste Kalorien, Zeit, Distanz oder Tempo. Drücken Sie dann die Auf- oder Ab-Taste auf dem Bildschirm, um die gewünschte Kalorien, Zeit, Distanz oder ein Tempoziel und die Geschwindigkeit und Neigung für das Workout auszuwählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden.



4. Beginn des Workouts.

Drücken Sie die Starttaste, um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu gehen.

Das Workout funktioniert auf die selbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 20 unten 21).

Das Workout wird fortlaufen, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Fertig-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Resultate auch speichern oder publik machen, indem Sie eine der Optionen am Bildschirm wählen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennt. Die Anzahl tatsächlich verbrannter Kalorien hängt vom Stoffwechsel jeder einzelnen Person ab.

5. Ihren Fortschritt beobachten.

Siehe Schritt 5 auf Seite 20.

6. Nach Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

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

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

BENUTZEN EINS iFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, braucht man ein drahtloses Netzwerk (siehe BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS auf Seite 28). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Den Schlüssel in den Computer stecken.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18.

2. Das Hauptmenü wählen.

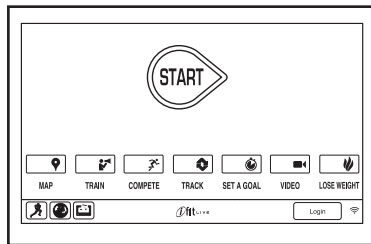
Siehe Schritt 2 auf Seite 20.

3. Sich in das iFit-Account einloggen.

Wenn Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie jetzt die Login-Taste, um sich in Ihr iFit-Account einzuloggen. Der Bildschirm wird nach Ihrem iFit.com-Benutzernamen und Passwort fragen. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Login-Taste. Um aus dem Login-Bildschirm auszusteigen, berühren Sie die Abbrechen-Taste.

4. Ein iFit-Workout wählen.

Um ein iFit-Workout in Ihren Terminkalender herunterzuladen, berühren Sie die Karte, den Trainieren, das Video oder die Gewichtverlieren-Taste, um das nächste Workout dieses Typs in Ihren Terminkalender herunterzuladen. Anmerkung: Durch diese Optionen kann man Demo-Workouts benutzen, auch wenn man nicht bei seinem iFit-Account angemeldet ist.



Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher auf den Terminplan gestellt hat, berühren Sie die Wettbewerb-Taste. Um Ihre Workout-Historie abzurufen, berühren Sie die Verfolgen-Taste. Um ein Zielsetz-Workout zu benutzen, berühren Sie die Taste sie Ein Ziel Setzen (siehe Seite 23). Anmerkung: Man kann auch eine der iFit-Tasten am Computer drücken.

Um innerhalb des Accounts Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Login-Taste am rechten, unteren Rand des Bildschirms.

Manche Programme kann man erst herunterladen, nachdem man sie auf seinem Verzeichnis auf iFit.com aufgelistet hat.

Mehr Information zu den iFit-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

Wenn man ein iFit-Workout einstellt, wird am Bildschirm der Name, die Dauer und die Distanz des Workouts aufscheinen. Der Bildschirm wird die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. Beginn des Workouts.

Siehe Schritt 3 auf Seite 22.

Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten.

6. Ihren Fortschritt beobachten.

Siehe Schritt 5 auf den Seiten 20. Möglicherweise erscheint am Bildschirm auch eine Abbildung des Weges, auf dem Sie laufen oder rennen.

Während eines Wettbewerbsworkouts gibt der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die hinter ihnen liegende Distanz an. Der Bildschirm wird auch angeben, wie viele Sekunden die anderen Läufer vor oder hinter Ihnen liegen.

7. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 21.

8. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 21.

9. Wenn das Programm fertig ist, den Schlüssel aus dem Computer herausziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 21.

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

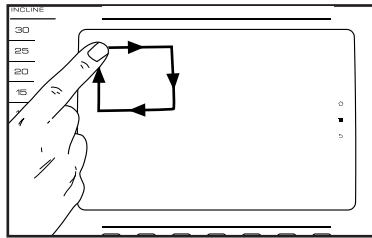
DEN EINSTELLMODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Geräteeinstellmodus der es Ihnen ermöglicht einige Einstellungen des Computers einzustellen.

1. Das Einstellhauptmenü abrufen.

Schieben Sie den Schlüssel in den Computer (siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 18).

Wählen Sie als nächstes den Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 20). Malen Sie auf dem Bildschirm in Uhrzeigersinn ein Quadrat, um das Einstellhauptmenü abzurufen (siehe Abb. oben).



2. Geräteeinstellmodus einstellen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Ausrüstung Einstellungstaste.

3. Eine Sprache wählen.

Um eine Sprache auszuwählen, berühren Sie die Sprachentaste und wählen Sie die gewünschte Sprache. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm, um zum Geräteeinstellmodus zurückzukehren. Anmerkung: Diese Funktion ist möglicherweise deaktiviert.

4. Die Maßeinheit wählen.

Drücken Sie die US/Metrisch-Taste, um die Maßeinheit zu wählen. Verändern Sie die Maßeinheit nach Wunsch. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Berühren Sie die Zeitzone-Taste. Wählen Sie die lokale Zeitzone um den Computer mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Dann, berühren Sie die Rücktaste.

6. Wählen Sie eine automatische Aktualisierungszeit.

Sie können eine Zeit festlegen wo der Computer automatisch nach Firmware-Aktualisierungen prüft. Sie können diese Firmware-Updates jederzeit

durch Berühren der Stornieren-Taste stornieren. Jedoch ist es empfehlenswert, den Computer regelmäßig aktualisieren zu lassen.

Berühren Sie die Zeitaktualisierungstaste. Wählen Sie die Zeit in der der Computer automatisch nach Aktualisierungen sucht. Dann, berühren Sie die Rücktaste.

7. Den Display-Demo-Modus ein- oder ausschalten.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, solange das Netzkabel eingesteckt, der Netzschalter auf die Reset-Position geschaltet ist und der Schlüssel im Computer steckt. Wenn Sie jedoch den Schlüssel entfernen, läuft am Bildschirm eine Demonstrationspräsentation ab.

Um den Display-Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie erst die Demo-Modus-Taste. Berühren Sie das Markierungsfeld Ein oder Aus.

8. Den Schlüssel aktivieren oder deaktivieren.

Man kann den Schlüssel deaktivieren, sodass man zum Einschalten des Steigungslauftrainers keinen Schlüssel braucht. Berühren Sie die Taste Sicherheitsschlüssel. Um den Schlüssel zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Ausschalten. **VORSICHT: Lesen Sie die Sicherheitswarnungen am Bildschirm bevor Sie den Schlüssel deaktivieren.** Um den Schlüssel wieder zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Einschalten.

9. Den Webbrowser aktivieren oder deaktivieren.

Man kann den Webbrowser des Computer aktivieren oder deaktivieren, was dabei helfen kann, die Bandweite Ihres drahtlosen Netzwerks zu begrenzen.

Berühren Sie die Browser-Taste. Um den Browser zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Ausschalten. Der Computer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird dabei deaktiviert. Um den Browser wieder zu aktivieren, berühren Sie unter den Browseroptionen das Markierungsfeld Einschalten. Der Computer wird automatisch neu starten und der Webbrowser wird wieder aktiviert sein.

10. Die Straßenansicht aktivieren oder deaktivieren.

Man kann die Straßenansicht bei Kartenworkouts deaktivieren, was die Bandbreite Ihres drahtlosen Netzwerks begrenzt.

Berühren Sie die Straßenansicht-taste. Um die Straßenansicht zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Ausschalten. Um die Straßenansicht wieder zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Einschalten.

11. Eine Zeit für die Zeitüberschreitung vor der Rückstellung eingeben.

Der Computer bietet eine automatische Rückstellungsfunktion an; wenn keine Tasten berührt oder gedrückt werden und das Laufband bewegt sich eine bestimmte Zeit lang nicht, dann stellt sich der Computer automatisch auf die Grundeinstellung ein.

Um den Zeitraum einzustellen, bevor sich der Computer automatisch auf die Grundeinstellung zurückversetzt, berühren Sie die Taste Auszeit wieder einstellen, um unter verschiedenen Zeiten wählen zu können. Wählen Sie die gewünschte Zeitspanne. Berühren Sie danach die Rücktaste am Bildschirm.

12. Setzen Sie eine Workout-Zeitbegrenzung fest.

Sie können eine Zeitbeschränkung für Workouts festlegen um die Zeit zu beschränken die jeder Benutzer am Steigungslauftrainer verbringt.

Berühren Sie die Workout-Zeitbeschränkungstaste. Um die Workout-Zeitbeschränkung zu aktivieren, berühren Sie das Aktivieren Markierungsfeld. Dann, berühren Sie die Auf- und Ab-Tasten um die Zeit für jeden Benutzer festzulegen. Berühren Sie dann die Rücktaste am Bildschirm.

Während jedes Workouts wird Sie der Bildschirm darauf aufmerksam machen, wenn nur mehr 10 Sekunden bis zum Ablauf der Zeit verbleiben. Wenn die Zeitbeschränkung erreicht wurde, wird das Workout automatisch beendet.

13. Aus dem Geräteeinstellmodus aussteigen.

Um aus dem Geräteeinstellmodus auszusteigen, berühren Sie die Rücktaste am Bildschirm.

BENÜTZEN DES UNTERHALTUNGSMODUS

Der Computer besitzt einen Unterhaltungsmodus, der es Ihnen erlaubt, den Computer an einem Fernseher anzuschließen. Falls Sie den 17" Digital-Fernseher kaufen, schauen Sie bitte in der mitgelieferten Bedienungsanleitung des 17" Digital-Fernsehers an, wie man den Unterhaltungsmodus benutzen kann, um Ihren persönlichen Fernseher einrichten zu können.

1. Das Einstellhauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Den Unterhaltungsmodus einstellen.

Im Einstellhauptmenü berühren Sie die Unterhaltungstaste, um den Unterhaltungsmodus einzustellen.

3. Den Bildschirmwandempfänger einstellen.

Berühren Sie die Taste Bildschirmwand, um die Einstellungsoptionen am Computer abzurufen, welche mit der Bildschirmwand funktionieren.

Berühren Sie die Taste Standardeinstellungen, um eine Standardlautstärke einzustellen.

Berühren Sie die Taste Maßeinstellungen, um kundenspezifische Kanäle einzustellen. Wählen Sie die Art Ihres Transmitters von der Herunterklappliste. Wählen Sie dann einen Kanal aus. Berühren Sie die Hinzufügentaste, um mehrere Transmitter- und/oder Kanaleinstellungen aufzustellen.

4. Aus dem Unterhaltungsmodus aussteigen.

Um aus dem Unterhaltungsmodus auszusteigen, berühren Sie die Zurücktaste am Bildschirm.

BENUTZEN DES WARTUNGSMODUS

Der Computer besitzt einen Wartungsmodus, welcher es Ihnen erlaubt, die Computerfirmware zu aktualisieren, die Neigung des Steigungslauftrainers zu kalibrieren, technische Informationen abzurufen und den keycode einer Taste zu sehen.

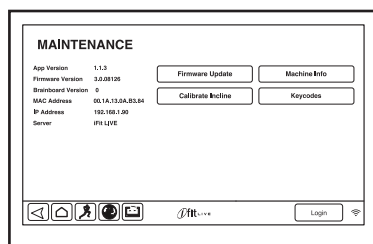
1. Das Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Den Wartungsmodus wählen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Wartungstaste, um den Wartungsmodus einzustellen.

Der Wartungsmodus wird am Hauptbildschirm Information über das Modell und die Version des Steigungslauftrainers angeben.



3. Die Computerfirmware aktualisieren.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmwareaktualisierungen, um die besten Ergebnisse zu erhalten.

Berühren Sie die Firmware Aktualisierungstaste, um mithilfe Ihres drahtlosen Netzwerks Firmwareaktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch.

Um Schäden am Steigungslauftrainer zu vermeiden, schalten Sie den Strom nicht aus und entfernen Sie den Schlüssel während einer Firmwareaktualisierung nicht.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung angeben. Wenn die Aktualisierung vollendet ist, wird sich der Steigungslauftrainer erst aus- und dann wieder einschalten. Sollte das nicht der Fall sein, drücken Sie den Schalter in die (Off) Aus-Position. Warten Sie einige Sekunden und dann drücken Sie den Netzschalter in die Reset-Position. Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

Anmerkung: Zeitweise wirkt sich eine Firmwareaktualisierung so aus, dass der Computer

etwas anders funktioniert. Das Ziel solcher Aktualisierungen ist es immer, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

4. Das Neigungssystem des Steigungslauftrainers kalibrieren.

Berühren Sie die Taste Neigung Kalibrieren. Berühren Sie dann die Anfangen-Taste, um das Neigungssystem zu kalibrieren. Der Steigungslauftrainer wird automatisch auf den maximalen Neigungsgrad ansteigen, sich dann auf den minimalsten Neigungsgrad senken und schließlich auf die Anfangsposition zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Drücken Sie die Abbrechen-Taste, um zum Wartungsmodus zurück zu kehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Fertig-Taste.

WICHTIG: Halten Sie Füße und andere Objekte während der Kalibration des Neigungssystems vom Steigungslauftrainer fern. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus, um das Kalibrieren der Neigung zu stoppen.

5. Geräteinformation abrufen.

Berühren Sie die Taste Maschinen Info, um Informationen über den Steigungslauftrainer abzurufen. Nachdem Sie die Information gesehen haben, berühren Sie die Zurücktaste am Bildschirm.

6. Schlüsselcodes Finden.

Die Schlüsselcodes-Taste hilft einem Kundendienstspezialisten herauszufinden, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Registrieren Sie den Lauftrainer auf iFit.com.

Diese Option ist für Fitness Klub Besitzer, um die Historie des Gebrauchs des Lauftrainers auf iFit.com zu verfolgen.

Berühren Sie die Gerät-Registrieren-Taste, geben Sie Ihre Klubwertmarke ein, und dann berühren Sie die Einreichen-Taste.

8. Den Wartungsmodus verlassen.

Um aus dem Wartungsmodus auszusteigen, drücken Sie drücken Sie die Zurücktaste am Computer.

BENUTZEN DES DRAHTLOSEN NETZWERKMODUS

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

Anmerkung: Sie müssen auch Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b Router mit fähiger SSID Sendung besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

1. Einstellungshauptmenü abrufen.

Siehe Schritt 1 auf Seite 25.

2. Den drahtlosen Netzwerkmodus einstellen.

Im Einstellungshauptmenü berühren Sie die Taste Drahtloses Netzwerk, um den drahtlosen Netzwerkmodus einzustellen.

3. Wi-Fi aktivieren.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld Wi-Fi mit einem grünen Haken markiert ist. Wenn nicht, berühren Sie die Menüoptionen von Wi-Fi einmal und warten Sie ein paar Sekunden lang. Der Computer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einstellen und verwalten.

Wenn ein Wi-Fi aktiviert ist, gibt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Dies kann einige Sekunden dauern.

Achten Sie darauf, dass das Markierungsfeld der Netzwerkhinweis menüoptionen mit einem grünen Haken markiert ist, wenn Sie möchten, dass der Computer Sie auf verfügbare Netzwerke aufmerksam machen soll.

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 kennen.

Ein Informationskasten wird aufscheinen, in dem Sie gefragt werden, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Mit Wi-Fi verbinden-taste, um mit dem Netzwerk verbunden zu werden oder berühren Sie die Abbrechentaste, um zur Liste von Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Kennwort gesperrt, berühren Sie den Kennworteingabekasten. 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 BENUTZEN DES BERÜHRUNGSBILDSCHIRMS auf Seite 18.

Wenn der Computer mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird die WiFi-Menü-Option oben am Bildschirm das Wort VERBUNDEN aufzeigen. Drücken Sie die Rücktaste am Computer, um zum drahtlosen Netzwerkmodus zurückzukehren.

Um von einem drahtlosen Netzwerk auszusteigen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk und berühren Sie dann die Taste Entfernen.

Sollten Sie Probleme haben, an ein verschlüsseltes Netzwerk Anschluss zu finden, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Kennwort eingeben. Anmerkung: Bei Kennwörtern muss man die Groß- und Kleinbuchstaben beachten.

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

Anmerkung: Falls Sie weitere Fragen haben, finden Sie Antworten auf support.iFit.com.

5. Den drahtlosen Netzwerkmodus verlassen.

Um aus dem drahtlosen Netzwerkmodus auszusteigen, drücken Sie die Rücktaste am Computer.

BENUTZEN DER TONANLAGE

Um Musik und die Computeraudio auf Ihren persönlichen Kopfhörern zu hören, stecken Sie das Audiokabel Ihres Kopfhörers in die Audiobuchse in der Mitte des unteren Abschnitts der Konsole. Anmerkung: Diese Audiobuchse funktioniert nur für Output.

Dieses Produkt wurde speziell zur Benutzung mit iPod® gebaut und wurde vom Hersteller geprüft, um den Leistungsanforderungen der Firma Apple zu entsprechen.

Um Musik oder Hörbücher durch die Tonanlage des Computers zu hören, muss man den iPod mit dem Kabel, das vom unteren Abschnitt der Konsole heraushängt, verbinden. Der Computer lädt Ihren iPod während des Benutzens auf. **Achten Sie darauf, dass der iPod vollständig eingesteckt wurde.**

Drücken Sie dann auf die Play-Taste auf Ihrem iPod. Die Lautstärke können Sie durch die Vol (Lautstärketasten) am Computer regulieren.

Stecken Sie einen MP3-Player, eine Smartphone oder anderes Gerät mit einem USB-Anschluss in den USB-Port vorne an der Konsole, um das Gerät zu laden.

ÄNDERN DES AUDIO-INPUT

Um eine andere Audio-Quelle zu wählen, berühren Sie das Symbol mit Musiknoten unten am Bildschirm. Wählen Sie dann eine der Audioquellen von der Liste.

1. Wand von Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle, um einen nicht angeschlossenen Fernseher zu hören. Anmerkung: Der Steigungslauftrainer muss mit dem Fernseher verbunden sein (siehe BENUTZEN DES UNTERHALTUNGSMODUS auf Seite 26).

2. Persönlicher Fernseher.

Wählen Sie diese Audioquelle, um den 17"-Digital-Fernseher des Computers zu hören. Anmerkung: Der Computer muss einen persönlichen Fernseher haben, damit diese Option funktionieren kann.

3. iPod.

Wählen Sie diese Audioquelle, um Ihren iPod zu hören (siehe BENUTZEN DER TONANLAGE links).

BENUTZEN DES INTERNET-BROWSERS

Anmerkung: Um den Internet-Browser zu verwenden, muss man einen Anschluss zu einem 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 zur vorangegangenen Webseite zurückzukehren, berühren Sie die Browser-Zurück-Taste. Um aus dem Browser auszusteigen, berühren Sie die Rückkehr-Taste.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe BENUTZEN DES BERÜHRUNGSBILDSCHIRMS auf Seite 18.

Um eine andere Webadresse in die URL-Leiste einzugeben, fahren Sie erst mit dem Finger am Bildschirm entlang nach unten, um, wenn nötig, die URL-Leiste ersichtlich zu machen. Berühren Sie dann die URL-Leiste, benutzen Sie die Tastatur, um die Adresse einzutippen, und berühren Sie zum Schluss die Los-Taste.

Anmerkung: Während man den Browser benutzt, werden die Geschwindigkeits-, Neigungs-, Ventilator- und Lautstärke-Tasten funktionieren, die Workout-Tasten jedoch nicht.

Anmerkung: Antworten zu weiteren Fragen finden Sie auf support.iFit.com.

VORBEUGENDE WARTUNG

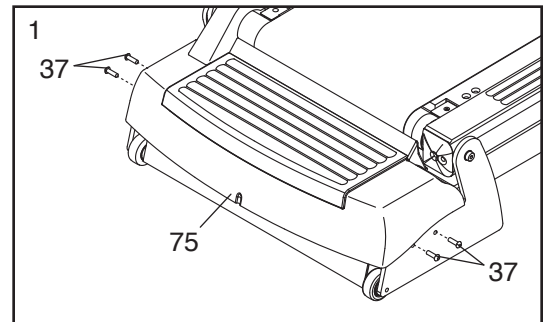
Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung und eine lange Haltbarkeit des Steigungslauftrainers notwendig. Lesen und befolgen Sie bitte alle unten angegebenen Anweisungen. Falls der Steigungslauftrainer nicht wie beschrieben gewartet wird, könnten die Teile zu stark abgenutzt werden, der Steigungslauftrainer könnte beschädigt werden, und die Garantie wird dadurch ungültig. 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

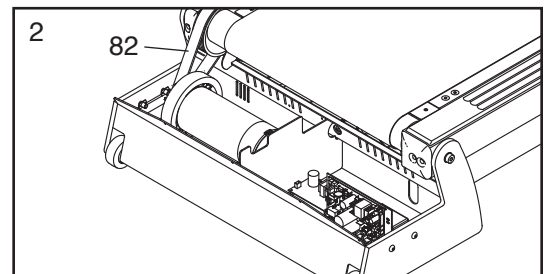
1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Inspizieren und ziehen Sie alle äußeren Teile des Steigungslauftrainers regelmäßig fest.
2. Tragen Sie einen Mehrzweckreiniger auf ein 100 Prozent Baumwolltuch auf, und entfernen Sie jeglichen Staub und Schmutz von Haltestangen, Pfosten, Fußleisten, Rahmen und Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform an den Seiten des Laufbands. **Benutzen Sie keine Reinigungsmittel unter dem Laufband.** Tragen Sie eine kleine Menge vom milden Mehrzweckreiniger auf ein 100 Prozent Baumwolltuch und wischen Sie damit den Computer und den Bildschirm ab. **Sprühen Sie kein Reinigungsmittel direkt auf den Steigungslauftrainer und benutzen Sie keine Ammoniak- oder säurebasierende Reinigungsmittel.**
3. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt und richtig stramm ist. Wenn es zentriert aufliegt und ohne Probleme läuft, dann verändern sie nichts daran. Falls das Laufband eingestellt werden muss, siehe Seite 34 und 35.

MONATLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die 3/8" x 1 1/4" Schrauben (37), die an der Motorhaube (75) befestigt sind, und nehmen Sie die Motorhaube ab



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 Antriebsmotorriemen (82) auf Abnutzung und Risse. Falls der Antriebsmotorriemen ersetzt werden muss, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



3. Stecken Sie das Netzkabel ein und schieben Sie den Schlüssel in den Computer. Drücken Sie die Start-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 Steigungslauftrainer 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.** Befestigen Sie wieder die Motorhaube (75) mit den 3/8" x 1 1/4" Schrauben (37).
4. Halten Sie ein sauberes, trockenes Tuch zwischen der Laufplattform und dem Laufband. Ziehen Sie das Tuch von einer Seite zur anderen Seite entlang der Länge der Laufplattform. Rotieren Sie das Laufband und wiederholen Sie diesen Schritt bis das gesamte Laufband gereinigt wurde.

DIE LAUFPLATTFORM DREHEN

Die Laufplattform ist so konstruiert, dass beide Seiten als Lauffläche benutzt werden können. Überprüfen Sie regelmäßig die Laufplattform auf Abnutzung. Falls man Holz durch die Phenol-Beschichtung sieht, oder falls die Oberfläche beschädigt ist, sollte die Laufplattform umgewendet werden. Nach jeweils 16.000 bis 24.000 Kilometern (10.000 bis 15.000 Meilen) muss die Laufplattform umgewendet und das Laufband ersetzt werden (siehe Seite 32). Folgen Sie den unten stehenden Anweisungen um die Laufplattform umzuwenden.

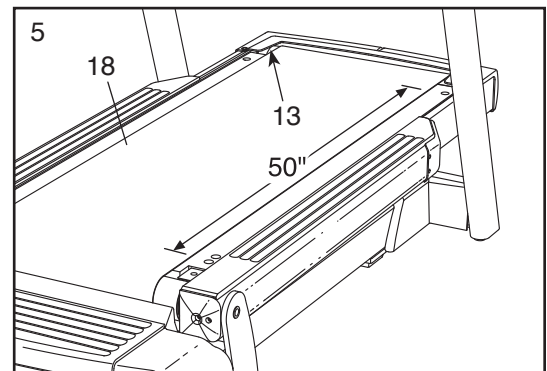
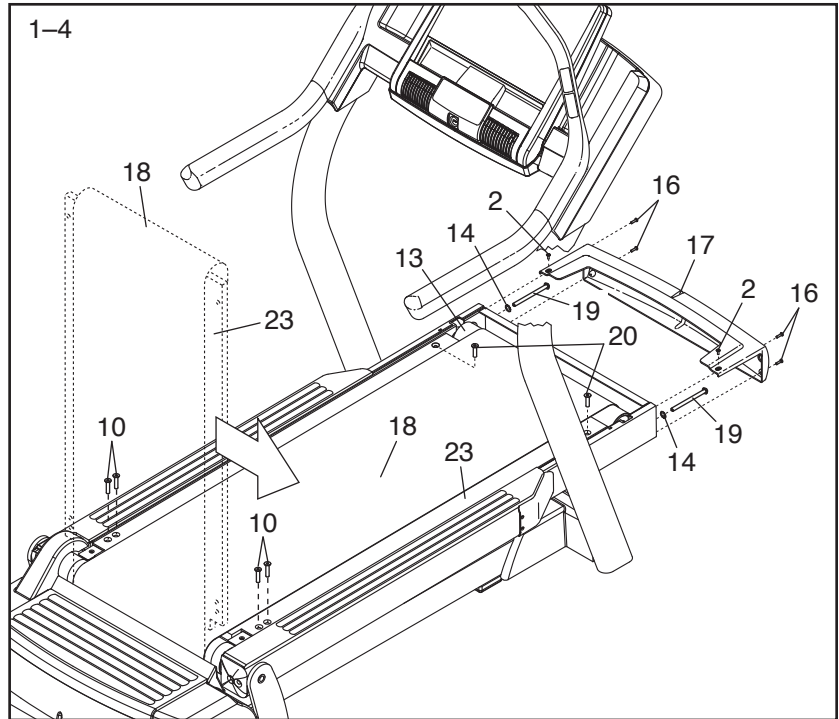
1. **Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie die #8 x 3/4" Schrauben (16), die #8 x 1/2" Maschinenschrauben (2) und die vordere Abdeckung (17). Als nächstes, entfernen Sie die 3/8" x 5" Schraube (19) und die 3/8" Zahnscheibe (14) von jeder Seite der vorderen Rolle (13).

2. Entfernen Sie die vier 3/8" x 1 3/4" Schrauben (10) und die zwei 3/8" x 1 1/2" Schrauben (20).

(Anmerkung: Achten Sie darauf, die Phenol-Beschichtung auf der Laufplattform [23] nicht abzukratzen oder zu beschädigen.) Heben Sie die vordere Laufrolle (13) hoch und schieben Sie diese aus dem Laufband (18) heraus. Heben Sie die Laufplattform und das Laufband auf die Position die von der punktierten Linie angezeigt wird. Schieben Sie die Laufplattform aus dem Laufband heraus, wenden Sie es und schieben Sie es dann wieder in das Laufband hinein.

3. Legen Sie die Laufplattform (23) und das Laufband (18) nieder. Schieben Sie die vordere Laufrolle (13) zurück in das Laufband.
4. Befestigen Sie wieder die 3/8" x 1 3/4" Schrauben (10) und die 3/8" x 1 1/2" Schrauben (20). Ziehen Sie die 3/8" x 5" Schrauben (19) mit den 3/8" Zahnscheiben (14) in die vordere Laufrolle (13) ein. Befestigen Sie wieder die vordere Abdeckung (17) mit den #8 x 3/4" Schrauben (16) und die 1/2" Maschinenschrauben (2).

5. Als nächstes, muss das Laufband (18) auf die richtige Spannung eingestellt werden. Mithilfe eines Stück Kreide, markieren Sie zwei Stellen auf dem Laufband, und zwar genau im Abstand von 1,25 m. wie in der Abbildung angezeigt. Ziehen Sie beide 3/8" x 5" Schrauben (19, siehe Abbildung oben) fest, bis sich die beiden Kreide-Markierungen zusätzlich 5 bis 6 mm auseinander bewegen. Während Sie die Schrauben festziehen, wird die vordere Laufrolle (13) sich bewegen. **Wenn die vordere Laufrolle aufhört sich zu bewegen, dann ziehen Sie die Schrauben nicht weiter an. Schauen Sie sich bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.** Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert aufliegt.



DAS LAUFBAND ERSETZEN

Wenn das Laufband abgenutzt ist, sollte es ersetzt werden. Nach jeweils 16.000 bis 24.000 Kilometern (10.000 bis 15.000 Meilen) muss das Laufband ersetzt werden. Siehe die Wartungsanweisung für nähere Ersatz-Anweisungen. Siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung um ein neues Laufband zu bestellen.

DIE LAUFPLATTFORM ERSETZEN

Wenn beide Seiten der Laufplattform abgenutzt sind, sollte die Laufplattform ersetzt werden. Nach jeweils 32.000 bis 48.000 Kilometern (20.000 bis 30.000 Meilen) muss die Laufplattform ersetzt werden. Siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung um eine neue Laufplattform zu bestellen. Folgen Sie den Anweisungen auf Seite 31 um die Laufplattform zu ersetzen.

SECHSMONATIGE VORBEUGENDE-WARTUNGAUFZEICHNUNGEN

Fotokopieren Sie dieses Formular und verwenden Sie es, um die Präventivwartungen aufzuzeichnen, die Sie am Steigungslauftrainer haben. 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 30 bis 32 beschrieben durchzuführen. Werden die Arbeiten nicht wie beschrieben durchgeführt, können die Komponenten übermäßig verschleifen, der Steigungslauftrainer kann beschädigt werden und die Garantie verfällt.**

	WÖCHTENLICHE WARTUNG			MONATSWARTUNG		
	Inspizieren Sie alle externen Teile des Steigungslauftrainers und ziehen Sie sie an.	Reinigen Sie den Steigungslauftrainer.	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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

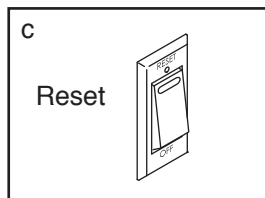
Lauffläche gewendet/ausgetauscht	/ /	/ /	Laufband ausgetauscht	/ /
----------------------------------	-----	-----	-----------------------	-----

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Steigungslauftrainer können durch die nachfolgenden Schritte behoben werden. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 14).
- Überprüfen Sie, ob der Schlüssel in den Computer eingeschoben wurde.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich am Rahmen des Steigungslauftrainers nahe des Netzkabels befindet. Der Schalter sollte auf die Reset-Position eingestellt worden sein.

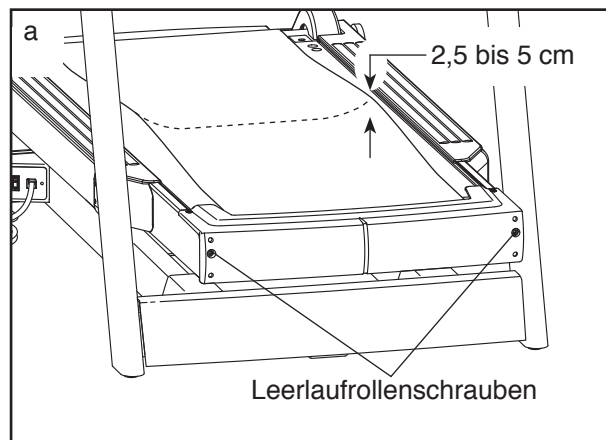


SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe obere Abbildung). Falls der Schalter betätigt wurde, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann auf Reset-Position.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist.
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und stecken Sie ihn erneut ein.
- Überprüfen Sie den Zustand des Laufbands und der Laufplattform. Ersetzen Sie das Laufband oder die Laufplattform, wenn notwendig.
- Sollte sich das Gerät während des Benutzens immer noch abstellen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

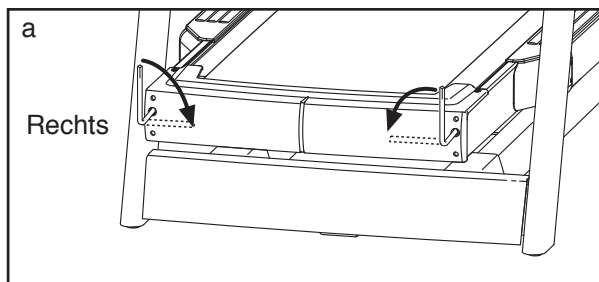
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts 2,5 bis 5 cm von der Laufplattform hochheben kann. **Falls Einstellungen vorgenommen werden müssen, entfernen Sie zuerst den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32" Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Laufrollen-Einstellschrauben 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und benutzen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten. **Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt.** Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist. Anmerkung: Um das Laufband straff zu ziehen, siehe Schritt c auf Seite 35.



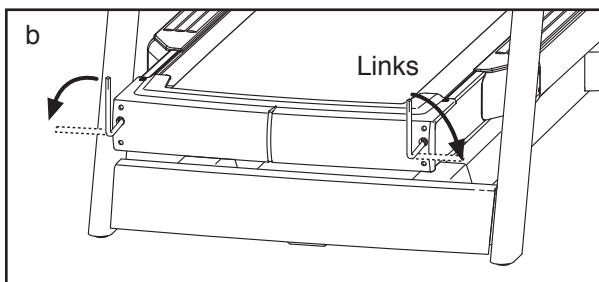
- Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenn man darauf geht, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. **Falls das Laufband nach rechts neigt:**
Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Mithilfe eines 7/32“ Innensechskantschlüssels, drehen Sie die Laufrollen-Einstellschrauben jeweils 1/4 Drehung in die angezeigte Richtung. **Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen.** Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und benutzen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



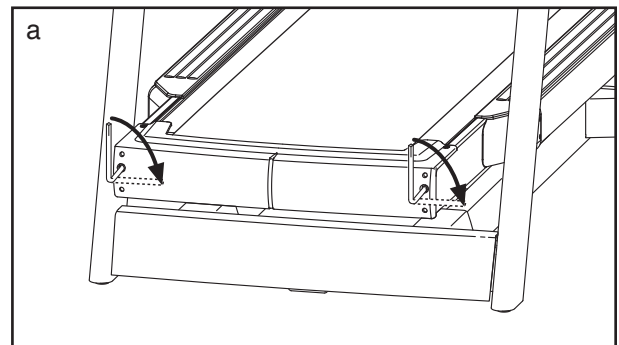
- b. **Falls das Laufband nach links neigt:**
Entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Mithilfe eines 7/32“ Innensechskantschlüssels, drehen Sie die Laufrollen-Einstellschrauben jeweils 1/4 Drehung in die angezeigte Richtung. **Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen.** Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und benutzen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

- a. **Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe eines 7/32“

Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Laufrollen-Einstellschrauben 1/4 einer Drehung. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts 2,5 bis 5 cm von der Laufplattform hochheben kann. Die Mitte des Laufbandes sollte die Laufplattform nur berühren. **Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt.** Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist. Anmerkung: Während Sie die Laufrollen-Einstellschrauben festziehen, wird die vordere Laufrolle sich bewegen. **Wenn die vordere Laufrolle aufhört sich zu bewegen, dann ziehen Sie die Laufrollen-Einstellschrauben nicht weiter an. Schauen Sie sich bitte die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**



SYMPTOM: Das Laufband hört sich zu bewegen auf, oder die Neigung kann nicht eingestellt werden obwohl der Computer noch aufleuchtet

- a. Dies bedeutet, dass vielleicht ein Steuerungsfehler aufgetreten ist. Um dieses Problem zu korrigieren, schalten Sie den Netzschalter aus, warten Sie 5 Sekunden, und dann schalten Sie den Netzschalter wieder ein.

SYMPTOM: Das Neigungssystem funktioniert nicht richtig, oder das Neigungssystem scheint nicht auf der im Display angezeigten Neigungsstufe zu sein.

- a. Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 4 auf Seite 27).
- b. Falls das Neigungssystem immer noch nicht richtig funktioniert, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

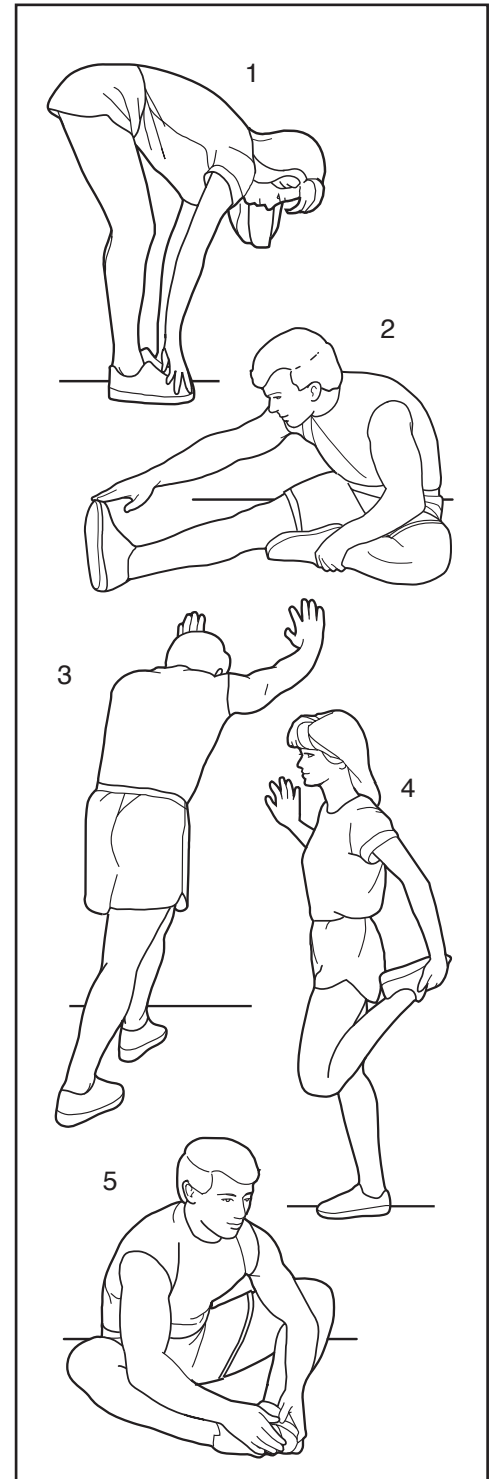
Stellen Sie sich mit einem Fuß vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuß flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie in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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



TEILELISTE

Modell-Nr VMTL39811-INT.1 R0912A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Seitenabdeckung	51	4	5/16" x 1" Schraube
2	6	#8 x 1/2" Maschinenschraube	52	1	Antriebsmotor
3	4	Mittlerer Isolator	53	1	Antriebsmotor-Isolator
4	7	3/8" Kontermutter	54	2	3/4" x 1/2" Schraube
5	19	Plastik Einlage	55	2	Torsionsstangenbuchse
6	2	Bandführung	56	1	Basisrahmen
7	2	1/4" Federring	57	3	Basisrahmenpolster
8	2	1/4" x 3/4" Sechskantschraube	58	10	3/4" x 1/2" Schraube
9	2	Vordere Isolierung	59	4	Neigungsverbindungsbuchse
10	4	3/8" x 1 3/4" Schraube	60	2	3/8" x 2 1/2" Bolzen mit Ansatzschaft
11	1	Linkes Fußpolster	61	4	3/8" x 2 1/2" Bolzen
12	1	Rechtes Fußpolster	62	1	Torsionsstange
13	1	Vordere Laufrolle	63	1	Netzschalter
14	2	3/8" Zahnscheibe	64	2	Vordere Laufrolleneinlage
15	1	TV-Netzgerät	65	1	Steckdose
16	7	#8 x 3/4" Schraube	66	4	3/8" Zahnscheibe
17	1	Vordere Abdeckung	67	1	Linker Hinterer Rollenschutz
18	1	Laufband	68	1	Schalttafel
19	2	3/8" x 5" Schraube	69	2	Ventilator
20	2	3/8" x 1 1/2" Schraube	70	1	Neigungsverbindungsstange
21	1	Antriebsrollenmontage	71	1	3/8" x 2 1/4" Bolzen
22	1	Rahmen	72	4	Neigungsmotorbuchse
23	1	Laufplattform	73	1	Neigungsmotor
24	2	Plastikplattformabstandhalter	74	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen
25	2	1/4" x 3/4" Flachkopfbolzen	75	1	Motorhaube
26	1	Rechter hinterer Rollenschutz	76	1	Klammer für Haubenstütze
27	2	Käfigmutter	77	1	Rechte Haubenabdeckung
28	1	Linke Hintere Endkappe	78	2	Flache 3/8" Unterlegscheibe
29	8	#6 x 1/4" Schraube	79	2	5/16" x 2 1/2" Bolzen
30	2	3/8" x 3" Schraube	80	2	5/16" Mutter
31	2	Torsionsstangenabstandhalter	81	2	Rad
32	1	Rechte Hintere Endkappe	82	1	Antriebsmotorriemen
33	1	Ventilatorgitter/Schlüssel-Schalter Montage	83	4	1/2" Zahnscheibe
34	4	#10 x 1/2" Schraube	84	1	Steckdosenplatte
35	12	1/2" x 1" Schraube	85	8	1/4" x 3/4" Schraube
36	1	Widerstandskörper	86	10	#8 x 3/4" Bohrschraube
37	4	3/8" x 1 1/4" Schraube	87	4	3/8" Kontermutter
38	2	Hinterer Ausgleichfuß	88	9	#8 x 1/2" Schraube
39	2	1/2" Flanschmutter	89	1	Pfosten TV-Kabel
40	2	Rahmen-Drehbuchse	90	2	Geneigter Motor-Abstandhalter
41	2	5/8" x 1" Schraube	91	4	#8 x 1" Schraube
42	4	Antriebsmotorabstandhalter	92	14	#10 x 1" Schraube
43	4	5/16" Unterlegscheibe	93	1	Pfosten
44	4	5/16" x 1" Schraube	94	1	5/16" Mutter
45	12	Abstandsstück	95	2	#8 Mutter
46	2	Geschwindigkeitsmessermutter	96	2	#8 Zahnscheibe
47	1	Geschwindigkeitsmesser	97	2	Verdeck-Wartungsaufkleber
48	2	Geschwindigkeitsmessermutter	98	2	#8 x 3/4" Maschinenbolzen
49	8	1/2" Federring	99	16	#4 Schraube
50	4	3/8" x 5 1/2" Schraube	100	1	Board-Umsetzer

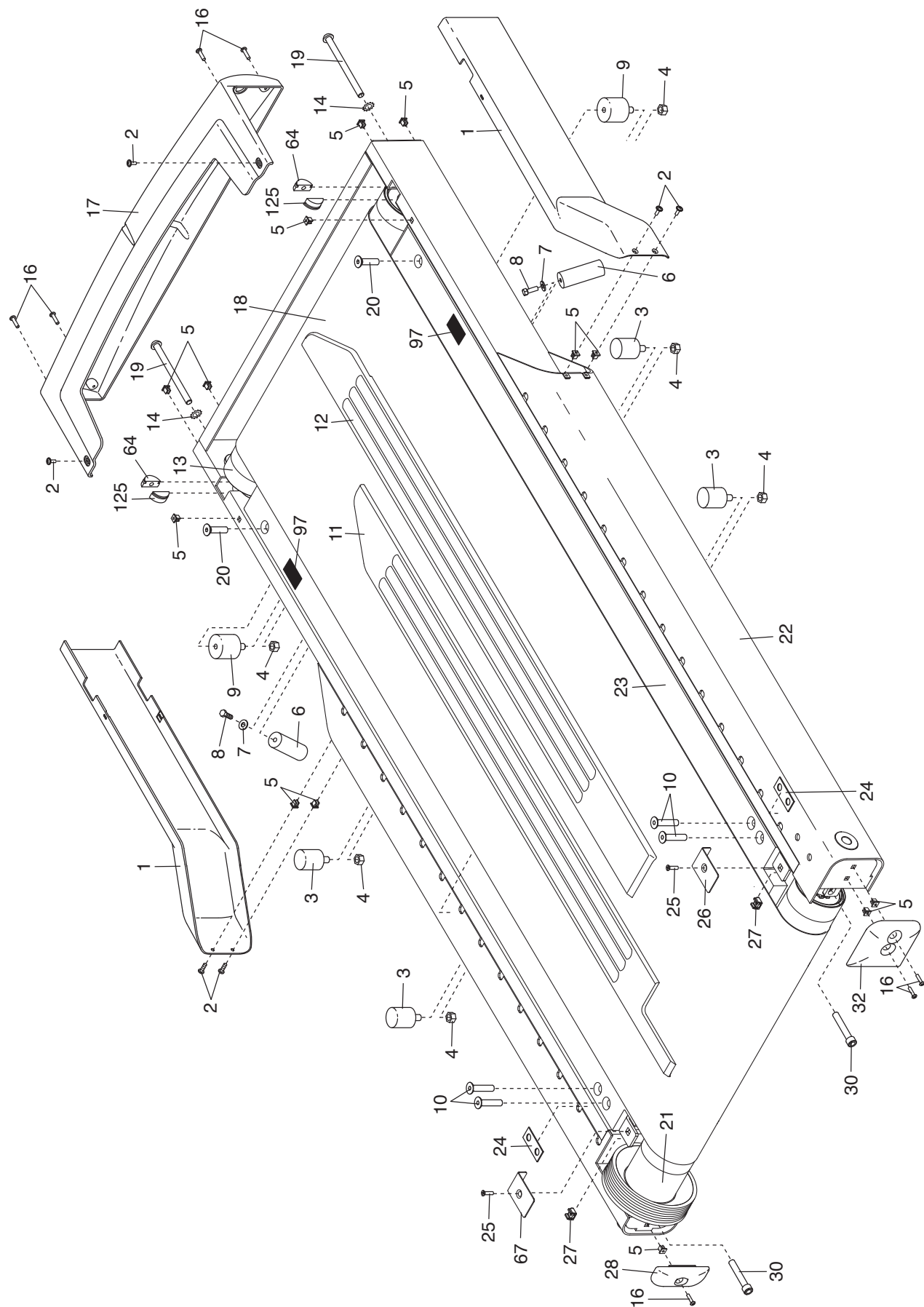
Nr. Anzahl Beschreibung

101	1	Filter
102	1	Steuerung
103	1	Computer
104	1	Rückseite des Computers
105	1	Schlüssel/Klipp
106	1	Rückseite des Computers
107	1	Rückseite der Computerbasis
108	1	Computerrahmen
109	1	Computerbasis
110	1	Computerquerstange
111	2	Computerklemme
112	1	Linke Haltestangenmontage
113	1	Rechte Haltestangenmontage
114	1	Pfostenabdeckung
115	2	Pfostenbasispolster
116	1	Pfostendraht
117	1	Ferritklemme
118	1	Netzkabel

Nr. Anzahl Beschreibung

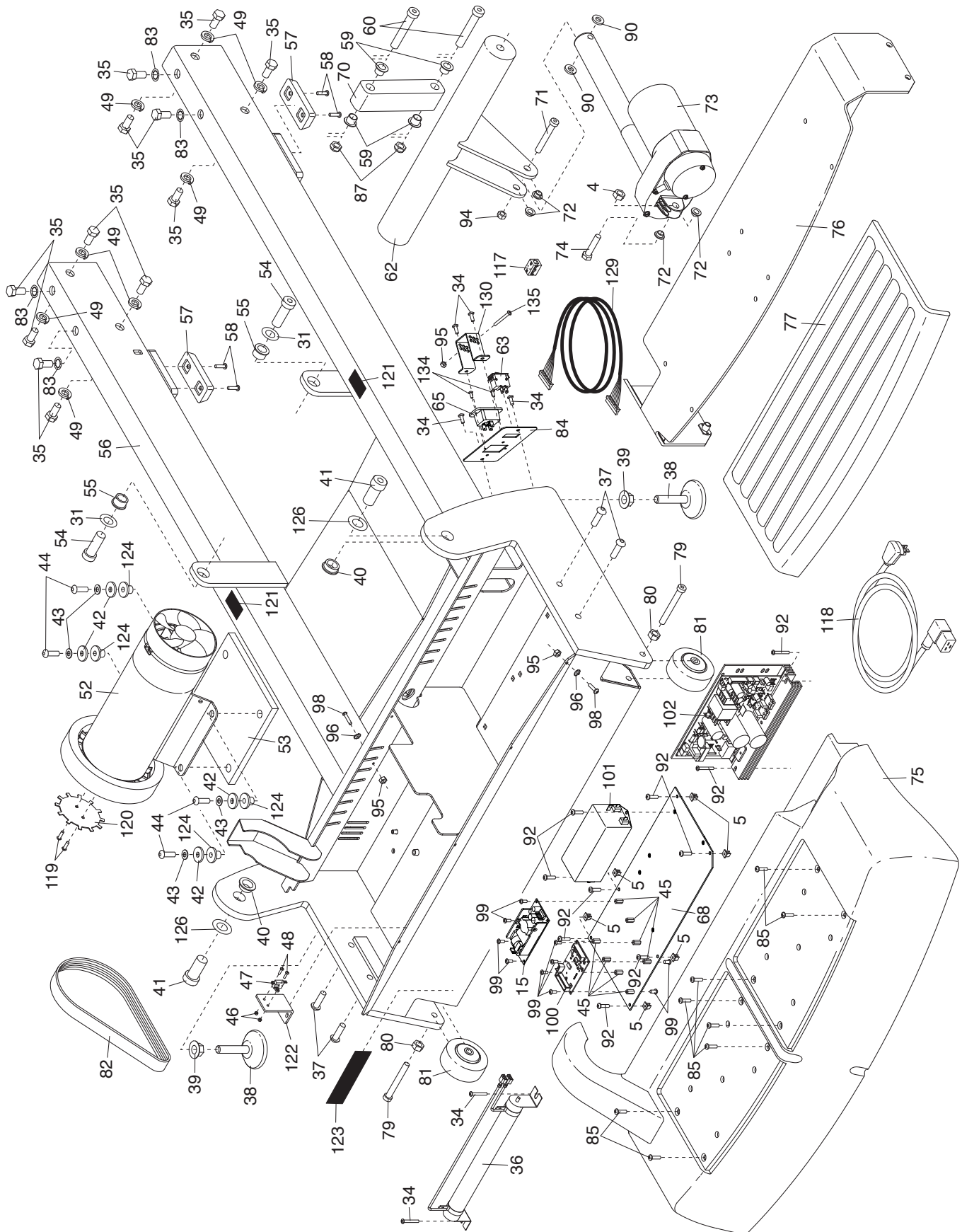
119	2	Geschwindigkeitsscheibenschraube
120	1	Geschwindigkeitsscheibe
121	2	Vorsichtaufkleber
122	1	Geschwindigkeitsmesserklammer
123	1	Warnungsaufkleber
124	4	Motorenlagerungsbuchse
125	2	Laufrolleneinlage
126	2	Druckscheibe
127	14	#8 x 3/4" Flachkopfschraube
128	4	#8 x 1/2" Flachkopfschraube
129	1	Rahmenkabelbaum
130	1	Netzkabelklammer
131	1	Touch-Screen
132	1	Unterhaltungshülse
133	4	3/8" Unterlegscheibe
134	2	#6 x 1/2" Schraube
135	1	#8 x 1 5/8" Bolzen
*	—	Bedienungsanleitung

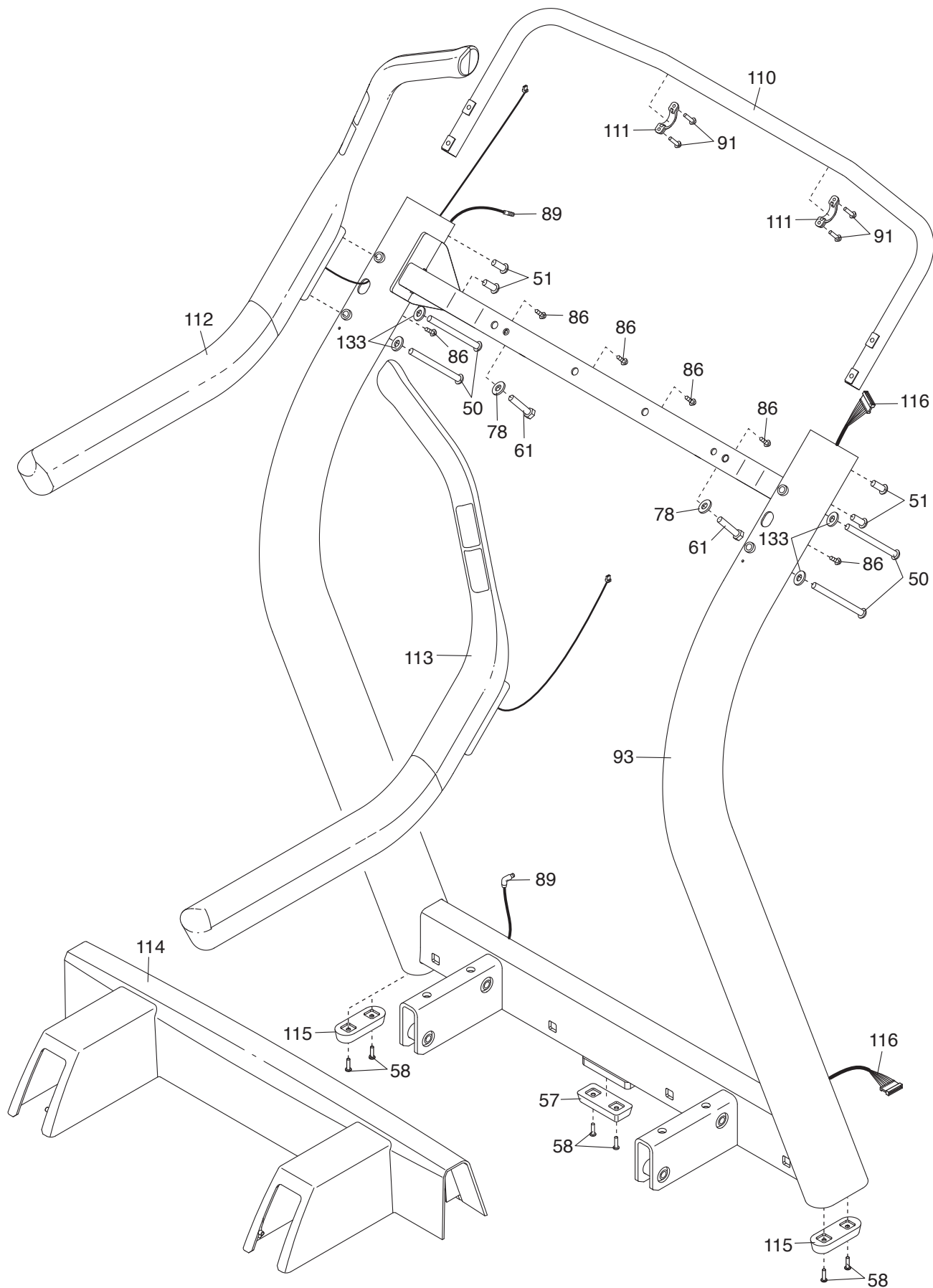
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

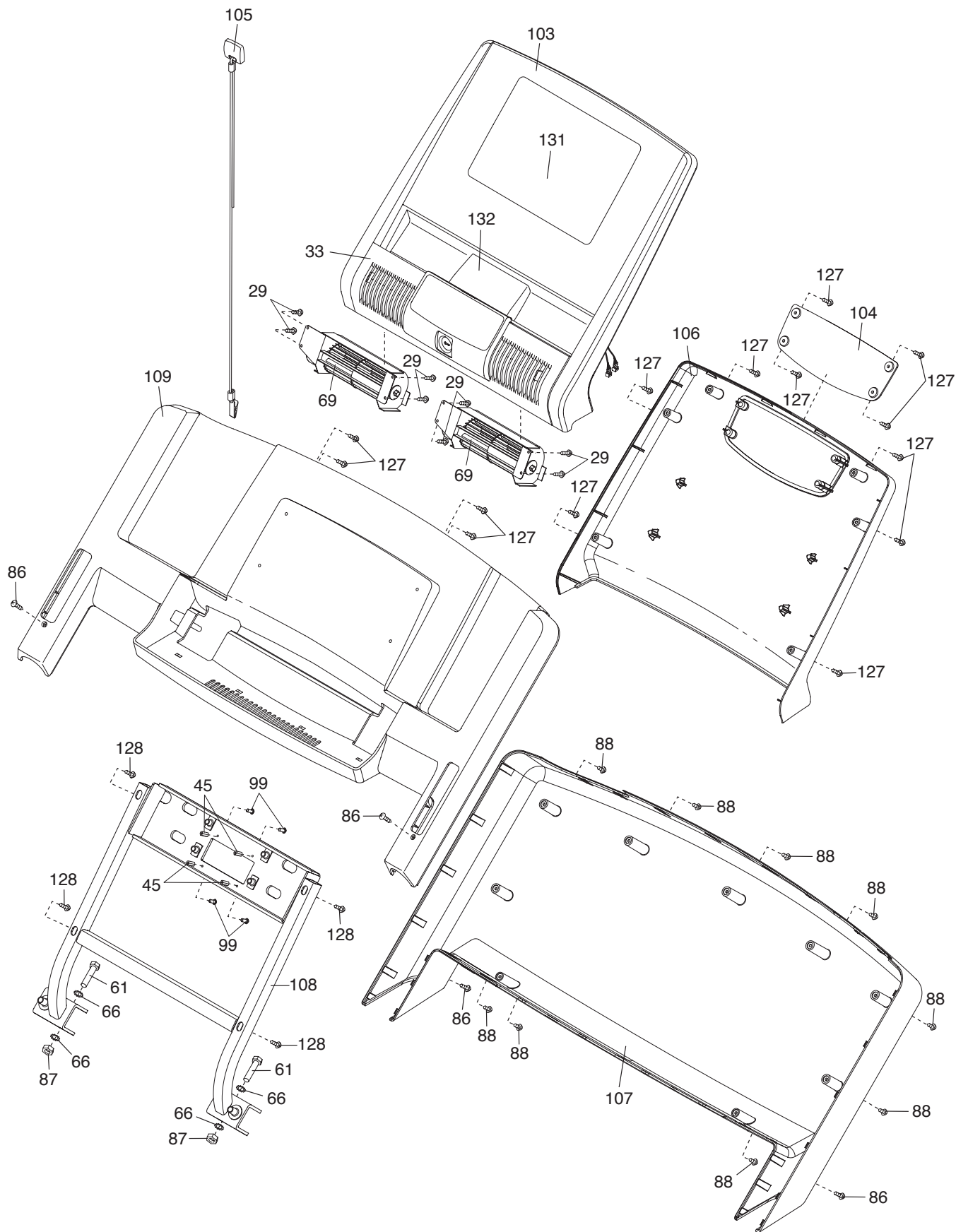


DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr VMTL39811-INT.1 R0912A







SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben oder sollten Teile beschädigt sein oder gar fehlen, **treten Sie bitte mit dem Geschäft in Kontakt, wo Sie das Gerät gekauft haben.** Ist es Ihnen nicht möglich das Geschäft zu erreichen, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 1-800-201-2109, M–F 8:00–17:00 MT

E-Mail: customercare@freemotionfitness.com

Postanschrift:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten

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

Montag–Freitag 6:00–18:00 MT

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIEBESTIMMUNGEN

FreeMotion Fitness garantiert, dass dieses Produkt bei normaler Benutzung und normalen Betriebsbedingungen frei von Material- und Fertigungsfehlern ist. Die Garantieperiode beginnt mit dem Kaufdatum auf dem Kassenbon. Teile, welche innerhalb dieser Garantieperiode repariert oder ersetzt werden, sind dann bis zum Ende der ursprünglichen Garantieperiode unter Garantie.

GARANTIEPERIODEN UND GÜLTIGKEIT

Eigengebrauch

Rahmen: Lebensdauer

Motor: 20 Jahre

Teile: 10 Jahre

Arbeitsaufwand: 2 Jahre

Computer: 1 Jahr

Geringe kommerzielle Nutzung

Rahmen: Lebensdauer

Teile: 3 Jahre

Arbeitsaufwand: 3 Jahre

Computer: 1 Jahr

Geringe kommerzielle Nutzung bedeutet gebührenfreie Nutzung in Einrichtungen wie Hotels, Fitness-Center in Wohnanlagen, korporative Fitness-Center, Feuer- und Polizeiwachen, Krankenhäuser und physio-therapeutische Einrichtungen.

Dieses Produkt ist nicht für die Nutzung in großen, stark kommerzialisierten Einrichtungen wie Gesundheitsclubs, Schulen/Universitäten, Gemeindezentren oder militärischen Einrichtungen bestimmt. Die Nutzung des Produkts in solchen Einrichtungen führt zum Verlust der Garantie.

Konditionen und Einschränkungen

Die folgenden Punkte machen diese Garantie ungültig:

1. Diese Garantie ist nur für den ursprünglichen Besitzer gültig und kann nicht auf einen weiteren Besitzer übertragen werden.
2. Die Gewährleistung auf Ersatz von Arbeitskosten bei Reparaturen unter Garantie gilt nur in den Vereinigten Staaten und in Kanada. Kontaktieren Sie Ihren FreeMotion Fitness-Vertreiter, um die Details an Arbeitskostenersatz in Ihrem Land zu erfahren.
3. Jegliche falsche Verwendung, Missbrauch oder unsachgemäßer Service.
4. Benutzer mit über 181 kg Körpergewicht.
5. Schäden, die durch Transport des Produkts entstanden sind oder durch falsche Lagerung, inklusive Transport oder Lagerung des Produktes auf der Seite.

6. Benutzung oder Lagerung des Produktes im Freien oder in sehr feuchten Räumlichkeiten wie Spas oder Schwimmbädern.
7. Schäden, die durch falsche Kabelanschlüsse oder zu geringe Stromspannung entstanden sind.

Diese Garantie ist nicht gültig für:

1. Kosmetische Teile inklusive Griffe, Sitze, Aufkleber und Etiketten.
2. Abholen und Zustellen oder Frachtkosten, welche mit einer Reparatur zusammenhängen.
3. Jegliche Probleme, welche durch falsche Montage oder Zustellung entstanden sind.

WAS TUN, WENN MAN SERVICE BRAUCHT

FreeMotion Fitness Garantieleistungen kann man erhalten, indem man den Vertreter, von dem man das Gerät gekauft hat, kontaktiert. Der Original-Kaufbeleg und die Seriennummer werden dazu gebraucht. Sollte dieses Gerät unter den Garantiebestimmungen versagen, dann wird FreeMotion Fitness nach Ermessen das Gerät reparieren, ersetzen oder den Kaufpreis erstatten. FreeMotion Fitness ersetzt Kundendienst die Fahrt innerhalb ihres Servicebereichs. Wenn Sie nicht in einem Servicebereich liegen, sind Sie für die Kosten außerhalb des Servicebereichs selbst verantwortlich.

FreeMotion Fitness ist nicht verantwortlich oder haftbar für indirekte, spezielle oder sich aus anderen Gründen ergebende Schäden, welche durch die Benutzung oder die Leistung des Produkts entstanden sind oder Schäden, die mit wirtschaftlichem Verlust, Verlust von Eigentum, Verlust von Einkommen oder Profit, Verlust von Freude an der Benutzung, Kosten von Abtransport, Installation oder anderer Folgeschäden zusammenhängen.

MIT FREEMOTION FITNESS IN KONTAKT TRETEN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.