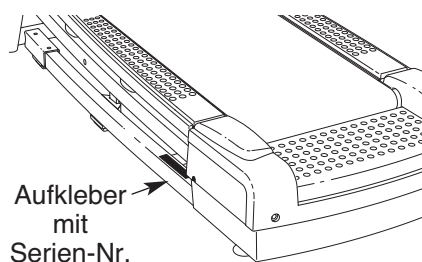


FREEMOTION[®] *incline trainer i7.7*

Modell-Nr. VMTL83907-INT.0
Serien-Nr. _____

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



FRAGEN?

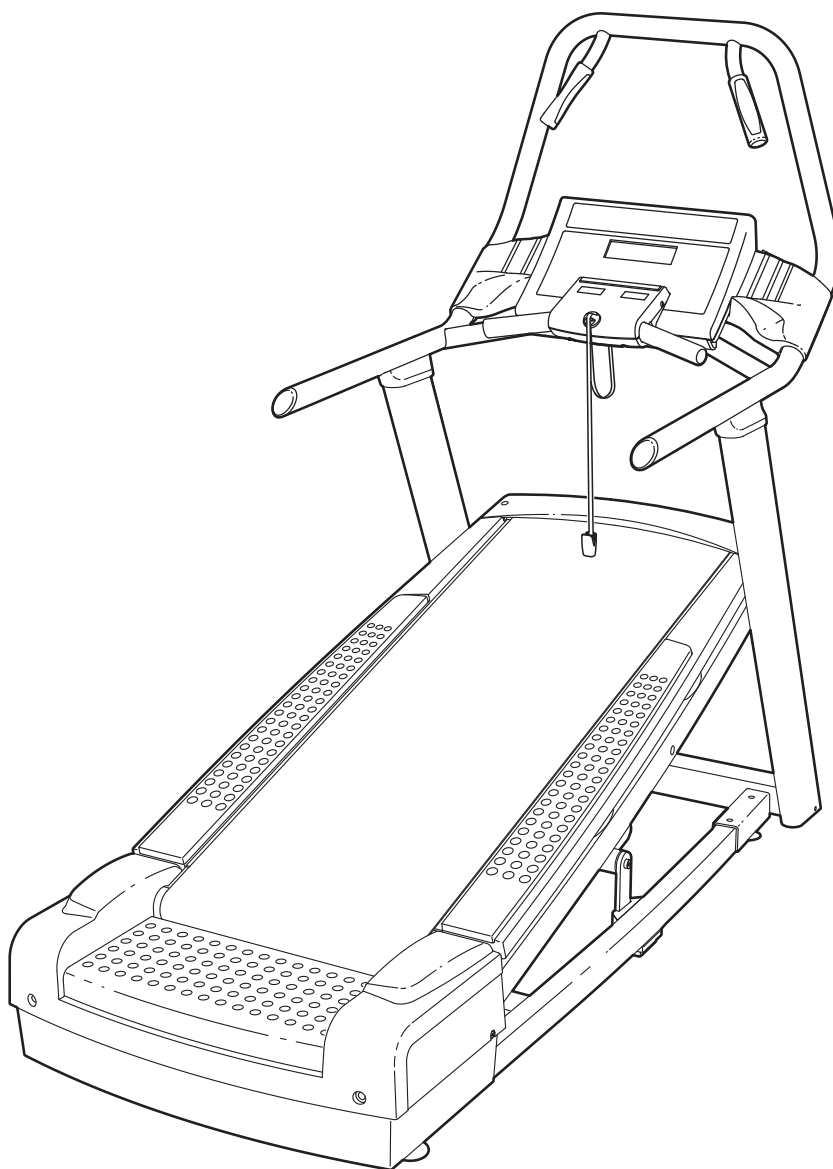
Sollten Sie noch Fragen haben oder sollten Teile beschädigt sein oder gar fehlen, **TRETEN SIE BITTE MIT DEM GESCHÄFT IN VERBINDUNG, WO SIE DAS GERÄT GEKAUFT HABEN.**

Ist es Ihnen nicht möglich das Geschäft zu kontaktieren, siehe **SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN** auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

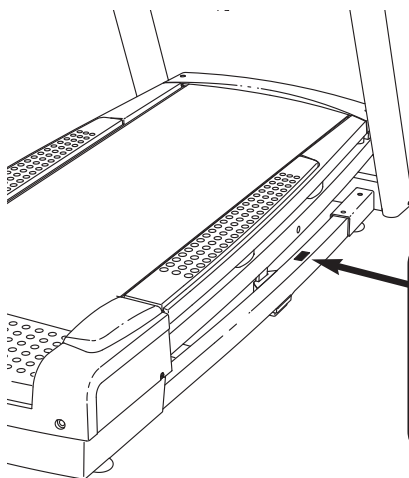


INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	5
MONTAGE	6
BEWEGEN SIE DAS STEIGUNGSLAUFTRAINER	11
ANSCHLUSS DES STEIGUNGSLAUFTRAINER	12
VORBEUGENDE WARTUNG	24
AUFZEICHNUNGEN VORBEUGENDER WARTUNG	27
FEHLERSUCHE	28
TRAININGSRICHTLINIEN	30
TEILELISTE	32
DETAILZEICHNUNG	34
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNGEN	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Rückseite der Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Geben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



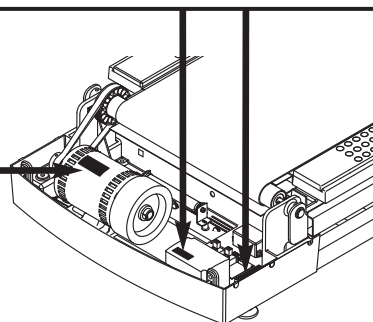
⚠ ACHTUNG

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

Anmerkung: Auf beiden Seiten befindet sich ein Aufkleber.

⚠ ACHTUNG:HOCHSPANNUNG

Das Stromkabel bevor Wartung aus der Steckdose rausziehen.



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 dieses Steigungslauftrainer benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Der Eigentümer dieses Steigungslauftrainers ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Steigungslauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nur so wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben steht.
4. Stellen Sie das Steigungslauftrainers nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Steigungslauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Steigungslauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Steigungslauftrainers.
5. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht in die Garage, auf eine gedeckte Terrasse, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
6. Vermeiden Sie einen Steigungslauftrainer, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer erst, wenn er vollständig zusammengestellt ist (siehe MONTAGE auf Seite 6).
8. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des Steigungslauftrainers und ziehen Sie die Teile nach.
9. Kinder unter 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Steigungslauftrainers ferngehalten werden.
10. Der Steigungslauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 159 kg benutzt werden. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Steigungslauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist notwendig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. *Betreten Sie das Steigungslauftrainer niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.*
12. Wenn Sie das Stromkabel anschließen, müssen Sie die Anweisungen auf Seite 12 befolgen. An demselben Stromkreis sollte kein anderes Gerät als das Steigungslauftrainers angeschlossen werden. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
13. Das Netzkabel und der Überspannungsableiter müssen von heißen Flächen ferngehalten werden.
14. Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Steigungslauftrainers einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 28, falls das Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (siehe Seite 15).
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Steigungslauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen.
17. Dieser Steigungslauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Lassen Sie das Steigungslauftrainer niemals unaufbesichtigt, wenn es eingeschaltet ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, ziehen Sie das Netzkabel heraus und geben Sie den Netzschalter in die Aus-Position, wenn das Steigungslauftrainer nicht gebraucht wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)
19. Verändern Sie die Neigung des Steigungslauftrainers nicht durch Unterlegen von irgendwelchen Objekten.
20. Alle Teile des Steigungslauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
21. Achten Sie darauf, dass alle Wartungsausführungen, die in dieser Bedienungsanleitung beschrieben wurden, ausgeführt werden.

den. Wenn man diese vernachlässigt, ist die Garantie ungültig und der Steigungslauftrainer könnte Schaden davontragen.

22. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Steigungslauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
23. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

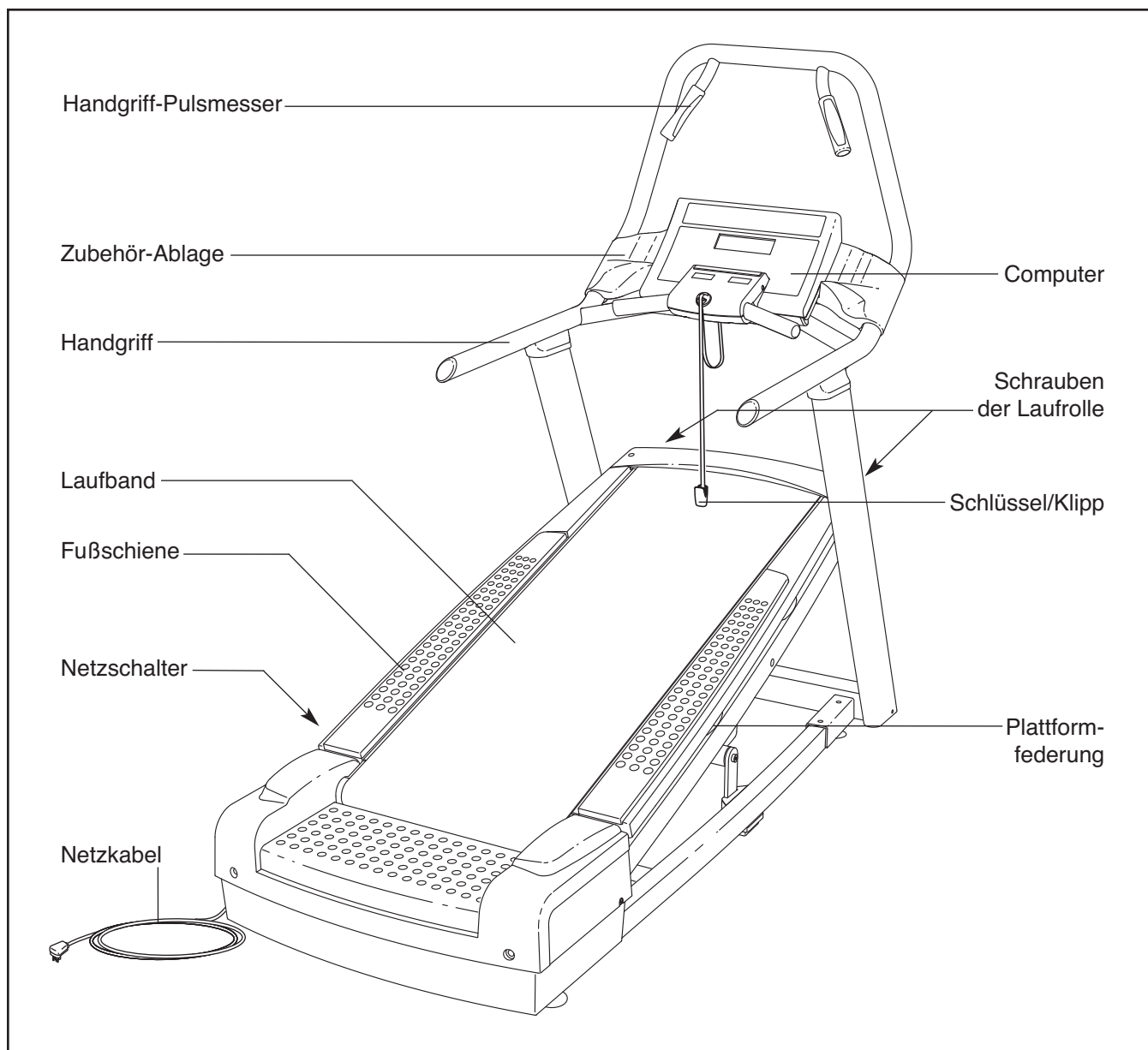
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des revolutionären FREEMOTION® incline trainer i7.7 (Steigungslauftrainers). Der incline trainer i7.7 Steigungslauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihnen dabei helfen sollen, Ihre Fitnessziele in der gemütlichen und privaten Atmosphäre ihres Heims zu verwirklichen.

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

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

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

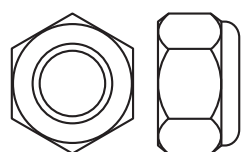


MONTAGE

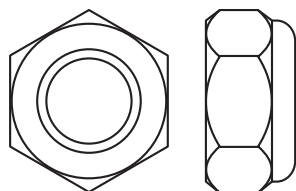
Zur Montage braucht man zwei Personen. Stellen Sie den Steigungslauftrainer an einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch noch nicht weg, bis die Montage komplett ist. **Zur Montage braucht man nur den beigelegten 7/32" Sechskantschlüssel**  **und Ihren eigenen Schraubenschlüssel**  .

Anmerkung: Die Unterseite des Steigungslauftrainer am Steigungslauftrainer ist mit einem Hochleistungsschmierfett bestrichen. Während der Lieferung ist es möglich, dass eine kleine Menge dieses Schmierfetts auf die Oberseite des Laufbandes oder auf den Verpackungskarton übertragen wird. Das ist normal und beeinträchtigt die Leistung des Steigungslauftrainer keinesfalls. Sollte sich auf der Oberseite des Laufbandes etwas Schmierfett befinden, wischen Sie es einfach mit einem weichen Tuch und einem milden, kratzfreien Reinigungsmittel ab.

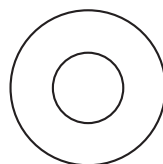
Benutzen Sie die Zeichnungen unten, um die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern, die sich unter jeder Zeichnung befindet, ist die Bestellnummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die Zahl hinter der Klammer ist die für die Montage benötigte Stückzahl. **Anmerkung: Wenn sich ein Teil nicht im Teilebeutel befindet, überprüfen Sie, ob das Teil bereits vormontiert wurde. Geben Sie niemals irgendwelche Objekte in irgendwelche Öffnungen am Steigungslauftrainer. Um Schäden an Kunststoffteilen zu vermeiden, verwenden Sie zum Zusammenbau bitte keine elektrischen Werkzeuge. Möglicherweise wurden einige zusätzliche Montageteile mitgeliefert.**



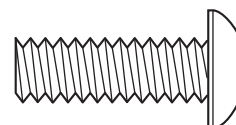
3/8" Mutter (42)–2



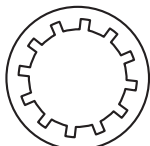
1/2" Kontermutter
(5)–4



3/8" Radunterleg-
scheibe (57)–2



5/16" x 1" Bolzen
(2)–8



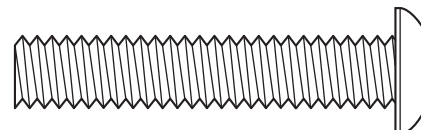
1/2" Zahnscheibe
(7)–4



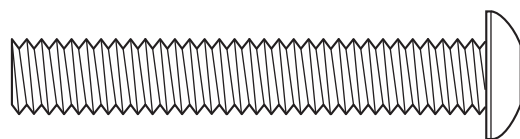
3/8" Zahnscheibe
(9)–4



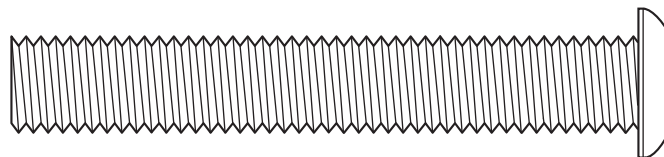
5/16" Zahnscheibe
(8)–4



3/8" x 2" Bolzen (3)–4



3/8" x 2 1/2" Radbolzen
(34)–2

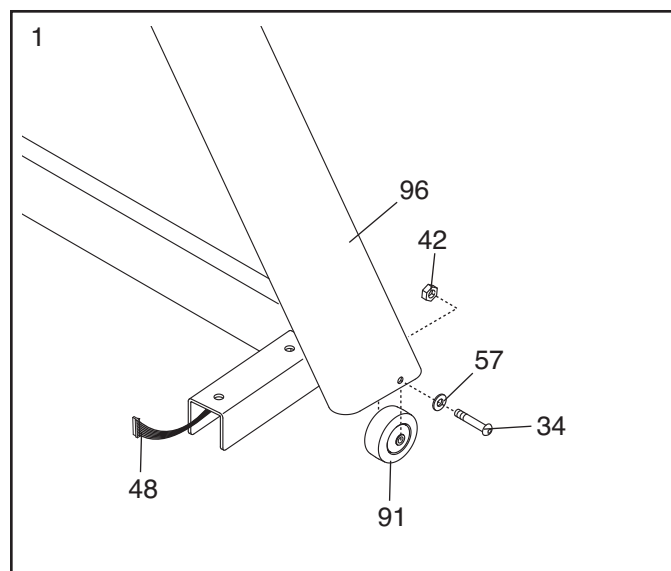


1/2" x 3 1/4" Bolzen (1)–4

1. **Die Räder (91) können bereits vormontiert sein. Falls nicht, montieren Sie sie.**

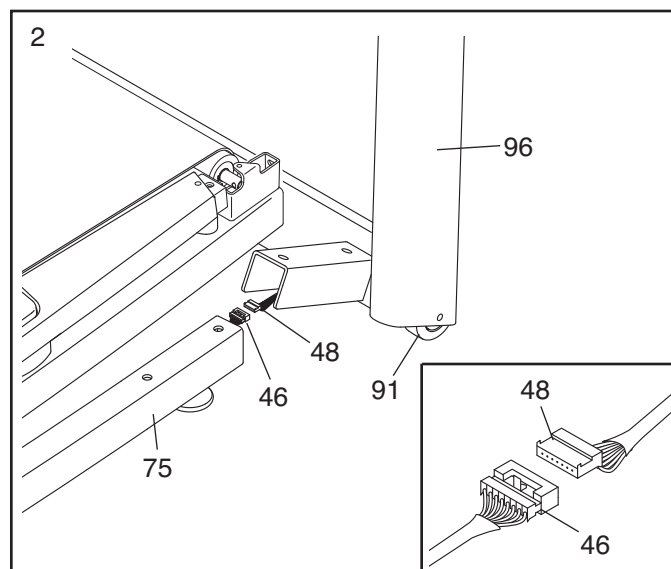
Stellen Sie den Pfosten (96) mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf und führen Sie unten an jedem Pfosten ein Rad (91) ein. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des 55" Kabelbaums (48).**

Befestigen Sie jedes Rad (91) mit einem $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{1}{2}$ " Radbolzen (34), einer $\frac{3}{8}$ " Radunterlegscheibe (57) und einer $\frac{3}{8}$ " Mutter (42) (nur eine Seite ist dargestellt). **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an; die Räder müssen frei laufen.**

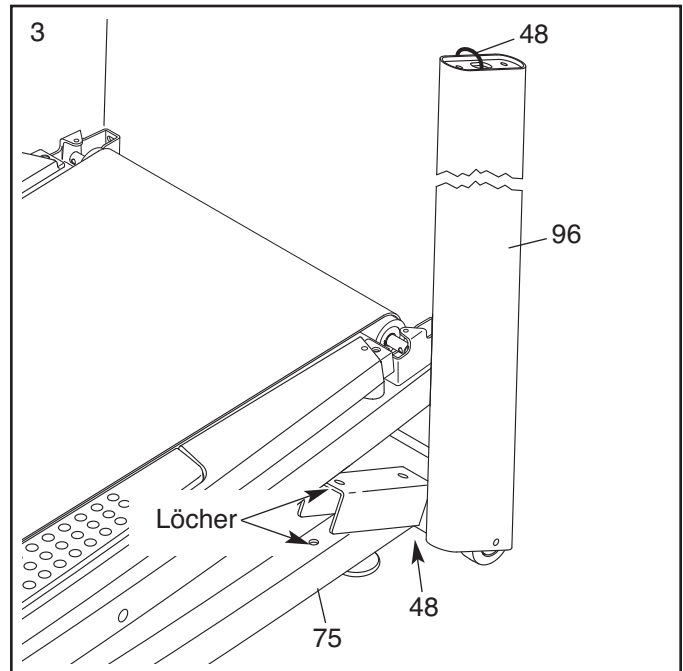


2. Stellen Sie die Pfosten (96) nahe der Vorderseite des Basisrahmens (75), wie angedeutet, auf. Eine zweite Person soll die Pfosten nach hinten kippen, damit man sie auf den Rollen (91) bewegen kann, wie angedeutet.

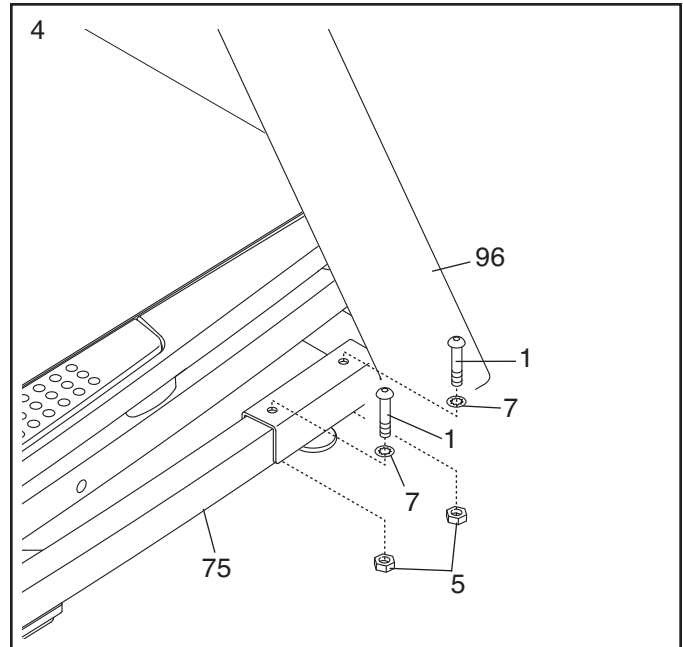
Stecken Sie den 80" Kabelbaum (46) am Basisrahmen (75) mit dem 55" Kabelbaum (48) am rechten Pfosten (96) zusammen. **Siehe Detailzeichnung. Die Stecker sollten sich leicht ineinanderschieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen Stecker um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE STECKER NICHT RICHTIG ZUSAMMENGESTECKT SIND, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHADIGT WERDEN. Achten Sie darauf, die Finger und den Kabelbaum nicht einzuklemmen.**



3. Ziehen Sie den 55" Kabelbaum (48) vorsichtig nach oben, während eine zweite Person die Pfosten (96) zum Basisrahmen (75) hinrollt. Stimmen Sie die Löcher in den Pfosten mit den Löchern am Basisrahmen ab. Lassen Sie dann die Pfosten auf den Basisrahmen heruntergleiten. **Achten Sie darauf, die Finger und die Kabelbäume nicht einzuklemmen.** Vergewissern Sie sich, dass die Löcher aufeinander abgestimmt sind.



4. Ziehen Sie vier 1/2" x 3 1/4" Bolzen (1) mit vier 1/2" Zahnscheiben (7) und vier 1/2" Kontermuttern (5) (nur zwei von ihnen sind abgebildet) in den Pfosten (96) und den Basisrahmen (75). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose an, bevor Sie sie dann fest anziehen.**

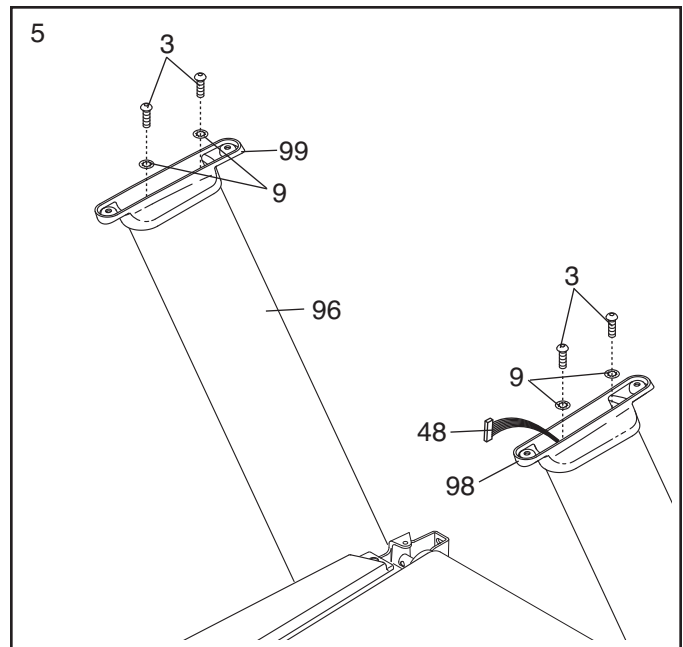


5. **Die Pfostenklammern (98, 99) wurden möglicherweise schon angebracht. Wenn nicht, vollenden Sie diesen Schritt.**

Drücken Sie die Linke Pfostenklammer (99) auf den linken Pfosten (96).

Schieben Sie den 55" Kabelbaum (48) durch die rechte Pfostenklammer (98). Drücken Sie die rechte Pfostenklammer auf den rechten Pfosten (96) auf. **Achten Sie darauf, die Kabelbaum nicht abzuklemmen.**

Befestigen Sie die Pfostenklammern (98, 99) mit vier 3/8" x 2" Bolzen (3) und vier 3/8" Zahnscheiben (9).

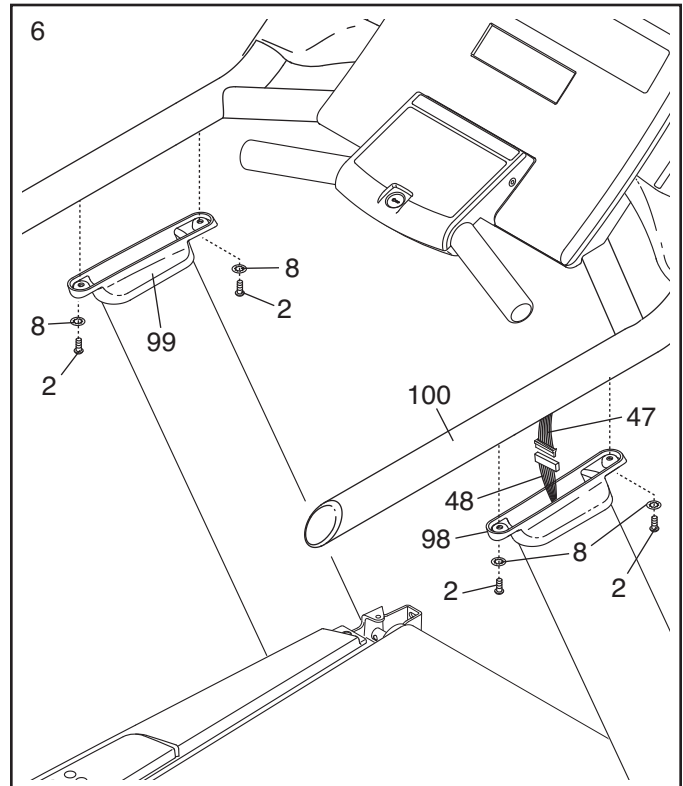


6. Lassen Sie die Haltestange (100) von einer zweiten Person in die Nähe der Pfostenklammern (98, 99) halten.

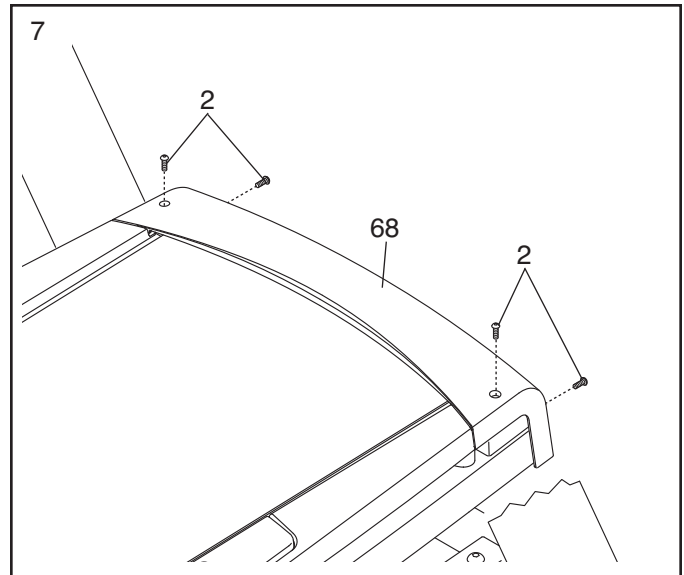
Dann schließen Sie den 35" Kabelbaum (47) an den 55" Kabelbaum (48) an der Rechten Pfostenklammer (98) an. **Siehe Detailzeichnung in Schritt 2. Die Stecker sollten sich leicht ineinanderschieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen Stecker um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE STECKER NICHT RICHTIG ZUSAMMENGESTECKT SIND, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHADIGT WERDEN.**

Schieben Sie die Kabelbäume (47, 48) die Haltestange (100) während Sie die Haltestange auf die Pfostenklammern (98, 99) aufsetzen. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

Befestigen Sie die Haltestange (100) mit vier 5/16" x 1" Bolzen (2) und vier 5/16" Zahnscheiben (8) an den Pfostenklammern (98, 99). **Ziehen Sie alle vier Bolzen zuerst leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



7. Befestigen Sie die Abdeckung der vorderen Laufrolleabdeckung (68) mit vier 5/16" x 1" Bolzen (2).



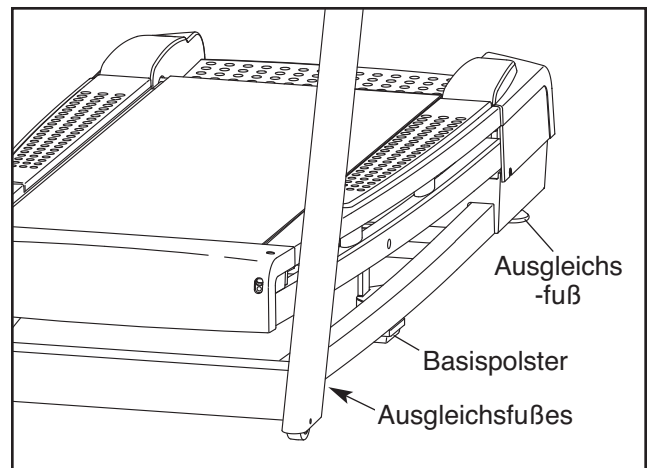
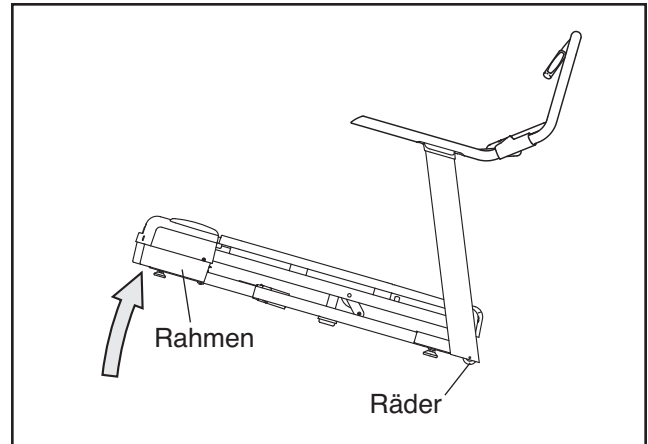
8. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen wurden, bevor Sie den Steigungslauftrainer in Betrieb nehmen.** Zum Schutz des Bodens oder des Teppichs sollte man eine Matte unter den Steigungslauftrainer legen.

BEWEGEN SIE DAS STEIGUNGSLAUFTRAINER

Bevor Sie das Steigungslauftrainer bewegen, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

Aufgrund seiner Größe und seines Gewichts sind zwei bis drei Personen erforderlich, um das Steigungslauftrainer zu bewegen. Halten Sie den Metallrahmen fest in der rechts abgebildeten Position. **VORSICHT:** Um Beschädigungen am Steigungslauftrainer oder gar Verletzungen zu vermeiden, heben Sie den Rahmen nicht an seiner vorderen Kunststoffabdeckung oder an der Haltestange hoch. Rollen Sie das Steigungslauftrainer vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und lassen Sie es wieder auf seine Standposition hinunter. **VORSICHT:** Seien Sie sehr vorsichtig beim Bewegen des Steigungslauftrainers, um Verletzungen zu vermeiden. Versuchen Sie nicht, das Steigungslauftrainer über unebene Flächen zu rollen.

Nachdem Sie das Steigungslauftrainer an den Platz gestellt haben, wo es genutzt werden soll, kontrollieren Sie, ob beide Ausgleichsfüße und die Basispolster fest auf dem Boden stehen (nur eine Seite ist dargestellt). Wenn das Steigungslauftrainer auch nur leicht schwankt, drehen Sie einen der Ausgleichsfüße mit oder entgegen dem Uhrzeigersinn, bis keine Schwankungen mehr festzustellen sind.



ANSCHLUSS DES STEIGUNGSLAUFTRAINERS

⚠ GEFAHR: Falsches Anschließen des Schutzleiters erhöht das Risiko eines Elektroschocks. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Produkt richtig geerdet ist, konsultieren Sie bitte einen Elektrofachmann oder einen qualifizierten Kundenberater. Von einer Veränderung des Steckers wird dringendst abgeraten. Sollte der Stecker nicht in die Steckdose passen, rufen Sie einen Elektriker, um eine passende Steckdose einzubauen. Es wird davon abgeraten, einen Adapter zu verwenden, um den Stecker in die nicht passende Steckdose zu stecken.

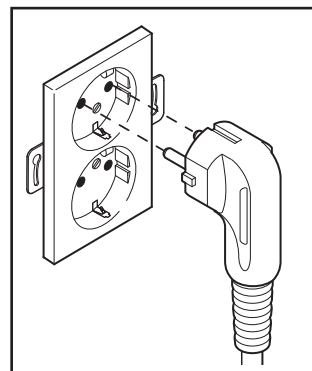
Um ein Netzkabel zu kaufen, wenden Sie sich an das Geschäft, wo Sie das Gerät gekauft haben oder treten Sie mit unserem Kundendienst in Verbindung (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung).

ANSCHLIESSEN DES NETZKABELS IN DEUTSCHLAND

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.

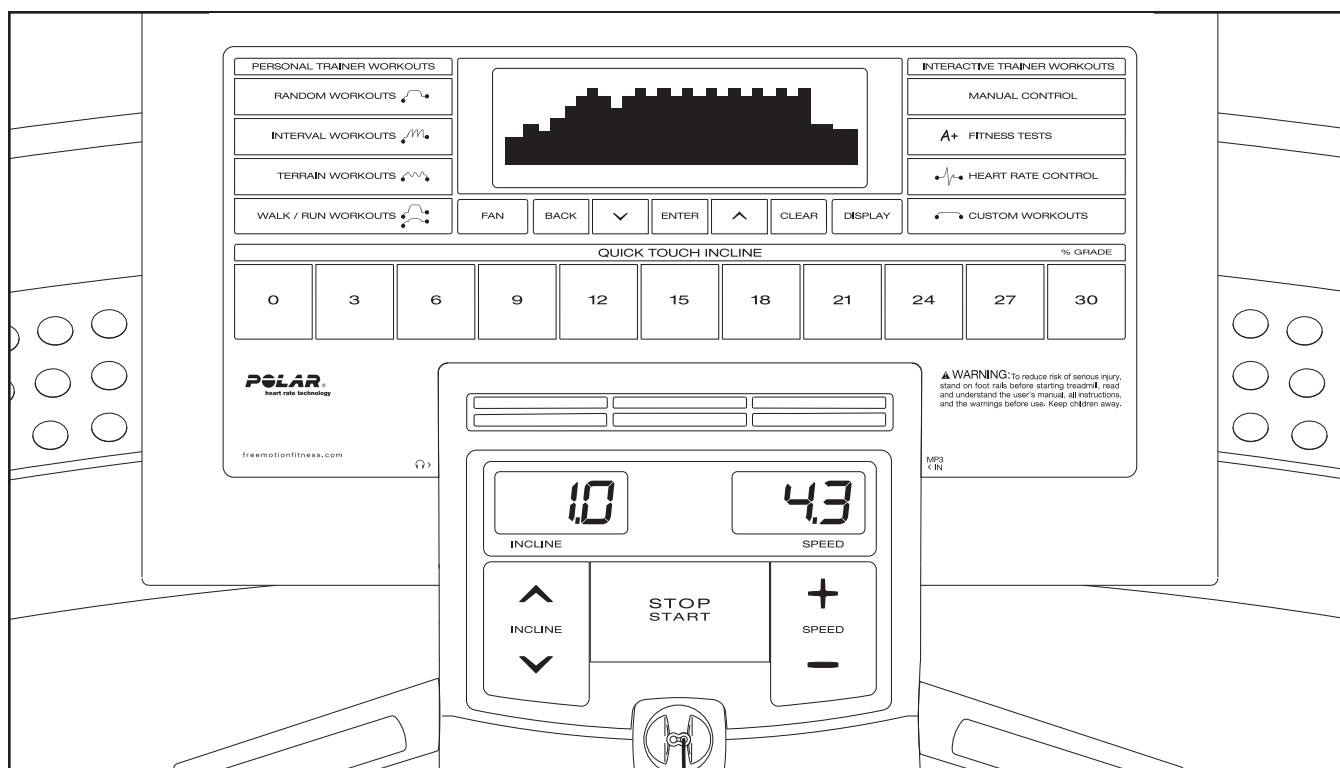
Dieses Gerät soll nur an einen Stromkreis von 10 Ampère und 240 Volt angehängt werden. Außerdem sollten keine weiteren Geräte an diesem Stromkreis angehängt sein.

Stecken Sie den Schukostecker in die Steckdose, wie rechts abgebildet. Verändern Sie keinesfalls den Stecker oder die Steckdose. Verwenden Sie auch keinen Adapter und kein Verlängerkabel. Die Steckdose muss geerdet sein.



ANMERKUNGEN

KONSOLENDIAGRAMM



WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Die Warnung am Computer ist in englischer Sprache geschrieben. Diese Warnung finden Sie auch auf deutsch am Aufkleberabzugsblatt. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf den Computer.

FUNKTIONEN DER KONSOLE

Die steigungslauftrainerkonsole bietet eine Vielzahl an Funktionen, die Ihr Training effizienter und unterhaltsamer machen. Wenn Sie den manuellen Modus der Konsole verwenden, können Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainer mit einem Knopfdruck ändern. Während Sie trainieren, gibt Ihnen die Konsole ein durchgängiges Feedback über den Trainingsverlauf.

Außerdem bietet die Konsole vierzehn personalisierte Trainingsprogramme. Jedes vorprogrammierte Training kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers und führt Sie durch einen effektiven Trainingsverlauf.

Die Konsole bietet Ihnen auch zwölf interaktive Trainingsprogramme, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Training zu individualisieren. Sie umfassen drei Herzfrequenzprogramme, bei denen die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbands kontrolliert werden, um Ihre Herzfrequenz auf der vorprogrammierten Herzfrequenzvorgabe zu halten. Zudem gibt es drei Fitnesstest-Programme, bei denen Ihr Fitnessgrad oder Ihre maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) gemessen wird.

Die Konsole also bietet auch das neue Interaktive Trainingsystem iFit. Das iFit-System ist mit den iFit Interactive Training Cards kompatibel, auf denen Trainingsprogramme enthalten sind, die Ihnen dabei helfen, Ihre spezifischen Fitnessziele zu erreichen. Zum Beispiel, unerwünschte Pfunde mit dem Abnehmprogramm loszuwerden, oder mit dem Marathonprogramm für Langstreckenläufe zu trainieren. Die iFit-Programme steuern das Steigungslauftrainer automatisch. **Auf der Rückseite dieses Handbuchs oder unter www.iFit.com erfahren Sie, wo Sie die iFit-Karten jederzeit erwerben können. Die iFit-Karten erhalten Sie auch in Fachgeschäften.**

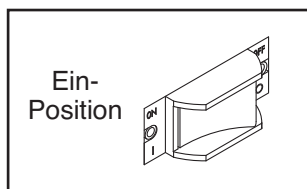
Ob Sie den manuellen Modus oder ein vorprogrammiertes Workout wählen, Durch die Stereoanlage des Computers können Sie auch Ihre Lieblingsmusik oder Hörbücher anhören.

Um das Gerät einzuschalten, befolgen Sie bitte die Schritte auf Seite 15. **Um den manuellen Modus zu nutzen**, siehe Seite 15. **Um ein personalisiertes Trainingsprogramm zu verwenden**, siehe Seite 17. **Für die Nutzung des Geh-/Lauftrainings oder eines manuell gesteuerten Trainings**, siehe Seite 18. **Für die Nutzung des Fitnesstest-Programme**, siehe Seite 19. **Für das Herzfrequenz-Training**, siehe Seite 20. **Für die Nutzung eines individualisierten Trainings**, siehe Seite 21 **und das iFit-Training finden Sie auf Seite 22. Um den Maintenance-Mode zu verwenden**, siehe Seite 23. **Für die Nutzung des Stereo Sound Systems**, siehe Seite 23.

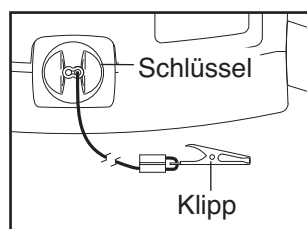
EINSCHALTEN DES GERÄTS

WICHTIG: Wenn das Steigungslauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt war, sollten Sie warten, bis es sich auf Raumtemperatur angewärmt hat, bevor Sie den Netzanschluss herstellen. Tun Sie das nicht, können die Displays an der Konsole oder andere elektrischen Komponenten beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 12). Dann suchen Sie den Netzschalter, der sich am Laufbandrahmen in der Nähe des Netzkabels befindet. Vergewissern Sie sich, dass er auf der Ein-Position steht.



Nun stellen Sie sich auf die Fußleisten des Steigungslauftrainers. Nehmen Sie die Klemme, die am Schlüssel befestigt ist (siehe Abbildung rechts), und befestigen



Sie sicher an Ihrem Hosenbund. Dann stecken Sie den Schlüssel in die Konsole. Nach kurzer Zeit wird das Display erleuchtet. **WICHTIG: In Notfällen kann der Schlüssel aus der Konsole gezogen werden und das Laufband wird angehalten. Testen Sie die Klemme, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte zurückgehen. Wenn der Schlüssel nicht aus der Konsole gezogen wird, berichtigen Sie die Position der Klemme.**

WICHTIG: Wenn die Konsole mit einer Plastikfolie geschützt ist, so entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform vorzubeugen, tragen Sie saubere Sportschuhe, wenn Sie das Laufband benutzen. Wenn Sie das Laufband zum ersten Mal benutzen, vergewissern Sie sich, ob das Band korrekt ausgerichtet ist, und zentrieren Sie es, falls erforderlich (siehe Seite 29).

Anmerkung: Die Konsole kann Geschwindigkeit und Entfernung in Meilen oder Kilometer anzeigen. Alle Anweisungen dieses Kapitels beziehen sich auf Meilen.

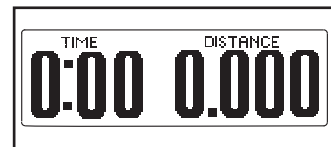
SO NUTZEN SIE DEN MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole.

Beachten Sie den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS nach links.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Jedes Mal, wenn der Schlüssel eingesteckt wird, wird der manuelle Modus gewählt.



Wenn Sie ein Trainingsprogramm gewählt haben, drücken Sie irgendeinen der [WORKOUTS]-knöpfe mehrmals, bis auf dem Display Nullen erscheinen.

3. Starten Sie das Laufband und stellen Sie die Geschwindigkeit ein.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie den Start/Stopp-Knopf [START/STOP], den Knopf zur Erhöhung der Geschwindigkeit [SPEED]. Während Sie trainieren, ändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Knöpfe zum Erhöhen und Verlangsamen der Geschwindigkeit neben dem Start/Stopp-Knopf drücken. Jedes Mal, wenn Sie einen Knopf drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung. Wenn Sie einen Knopf gedrückt halten, verändert sich die Geschwindigkeit schneller.

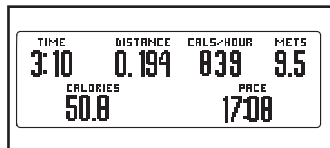
Um das Laufband anzuhalten oder erneut zu starten, drücken Sie den Start/Stopp-Knopf.

4. Ändern Sie die Neigung des Laufbands wie gewünscht.

Um die Neigung des Steigungslauftrainers zu ändern, drücken Sie den Knopf zur Erhöhung oder Verringerung der Neigung [INCLINE] oder einen der mit 0 bis 30 nummerierten Knöpfe zur Schnellstart Steigung [QUICK TOUCH INCLINE]. Jedes Mal, wenn Sie einen dieser Knöpfe drücken, verändert sich die Neigung stufenweise, bis die gewünschte Einstellung erreicht ist.

5. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display.

Wenn der manuelle Modus gewählt ist, bietet Ihnen die Konsole sieben verschiedenen Display-Modi an.



Der von Ihnen gewählte Display-Modus entscheidet darüber, welche Trainingsinformationen angezeigt werden. Drücken Sie wiederholt den [DISPLAY]-Knopf, um den gewünschten Display-Modus zu wählen.

Während Sie auf dem Steigungslauftrainer gehen oder laufen, kann das Display die folgenden Trainingsinformationen anzeigen:

- Die abgelaufene Dauer.
- Die Strecke, die Sie gegangen oder gelaufen sind.
- Die Geschwindigkeit des Laufbands.
- Die Steigung des Steigungslauftrainers.
- Die ungefähre Zahl an Kalorien, die Sie verbrannt haben.
- Die ungefähre Zahl an Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen.
- Ihre Trainingsintensität in METs. Ein METs entspricht Ihrem Energieverbrauch, wenn Sie sich ausruhen.
- Ihre Geh- oder Laufgeschwindigkeit pro Minute in Meilen oder Kilometer.
- Eine Darstellung der Strecke.

Gleichgültig, welchen Display-Modus Sie auch wählen, die Geschwindigkeit bzw. der Neigungsgrad werden jedes Mal, wenn Sie die Einstellung ändern, für einige Sekunden auf dem Display erscheinen.

Wenn Sie zwischen den Trainingsarten und dem manuellen Modus hin- und herschalten, wird die Konsole die gesamte Strecke, die Sie zurückgelegt haben, und die ungefähre Zahl an Kalorien, die Sie verbrannt haben, festhalten. Die Gesamtwerte bleiben für Sie verfügbar, auch wenn Sie ein neues

Training beginnen. Um die Konsole auf null zu stellen, drücken Sie den Knopf Löschen [CLEAR].

6. Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn Sie möchten.

Bevor Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten und halten Sie die Kontakte zirka 10 Sekunden lang – halten Sie ihre Hände dabei ruhig.** Wenn Ihr Pulsschlag gemessen wurde, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Um ein besonders genaues Messergebnis zu erhalten, halten Sie die Kontakte weitere 15 Sekunden lang fest.**

7. Schalten Sie den Ventilator ein, wenn Sie möchten.

Der Ventilator kann auf hohe und niedrige Geschwindigkeit eingestellt werden. Drücken Sie den Ventilator-Knopf [FAN] mehrmals, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten. Anmerkung: Falls der Ventilator läuft, wenn das Laufband anhält, wird er nach ein paar Minuten automatisch abgeschaltet.

8. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

Treten Sie auf die Fußleisten, drücken Sie den Start/Stopp-Knopf, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole und bewahren Sie den Schlüssel an einem sicheren Ort auf.

Wenn Sie das Steigungslauftrainer nicht mehr benutzen, stellen Sie den Netzschalter auf die Position Aus und ziehen Sie das Netzkabel raus. **WICHTIG: Wenn Sie das nicht tun, können die elektrischen Komponenten des Steigungslauftrainers frühzeitigem Verschleiß unterliegen.**

SO NUTZEN SIE DIE FUNKTION PERSONAL TRAINER

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein Training aus dem Personal Trainer Programm.

Um ein Training aus dem Personal Trainer Programm zu wählen, drücken Sie wiederholt die Knöpfe Zufällige Workouts [RANDOM WORKOUTS], Intervallworkouts [INTERVAL WORKOUTS] oder Geländeworkouts [TERRAIN WORKOUTS], bis der Name des gewünschten Trainings auf dem Display erscheint. Zufällige Trainings werden gewählt, wenn die Einstellungen für Geschwindigkeit und Neigung dem Zufall überlassen werden sollen. Interval Trainings verwenden Geschwindigkeitseinstellungen, um ein individuell zugeschnittenes Training zu ermöglichen. Geländeworkouts nutzen die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen, um normales Gehen zu simulieren.



Wenn ein Training gewählt ist, dann zeigt das Display den Namen, die maximale Neigungs-, Geschwindigkeitseinstellung und die Trainingsdauer an. Das Display zeigt auch ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Trainings an.

Drücken Sie den Enterknopf [ENTER], um das gewünschte Training zu wählen. Geben Sie Ihr Alter, Ihr Gewicht und die Trainingsdauer mit Hilfe der Knöpfe Increase und Decrease am Eingabeknopf ein. **Drücken Sie den Enterknopf nach jeder Angabe.** Anmerkung: Bei den Interval Trainings müssen Sie auch Ihre minimalen und maximalen Geschwindigkeitseinstellungen eingeben, und zwar mit Hilfe der nummerierten Schnellstart Steigungsknöpfe [QUICK TOUCH INCLINE] oder der Knöpfe zum Steigung [INCLINE] Zunahme und Abnahme.

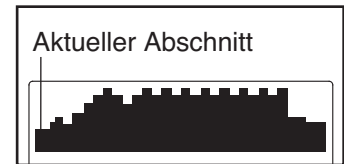
3. Drücken Sie den Start/Stopp-Knopf, um das Training zu beginnen.

Kurz nachdem Sie den Start/Stopp-Knopf [START-/STOP] drücken, wird das Laufband automatisch die ersten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Trainings ausführen. Greifen Sie die Haltestangen und beginnen Sie zu gehen.

Jedes Training ist in Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt ist eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits-

und/oder Neigungseinstellung kann für aufeinander folgende Abschnitte programmiert sein.

Während des Trainings zeigt das Profil Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Profils ist der jeweils aktuelle Trainingsabschnitt. Die Höhe des blinkenden Abschnitts zeigt die Geschwindigkeitseinstellung für den aktuellen Abschnitt an. Am Ende jedes Abschnitts beginnt der nächste Abschnitt des Profils zu blinken und die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen erscheinen auf dem Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen.



Das Training geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Profils auf dem Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hält dann langsam an.

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings zu hoch oder niedrig ist, können Sie die Einstellungen manuell ändern, indem Sie die Knöpfe für Geschwindigkeit [SPEED] oder Steigung betätigen. **Wenn der nächste Trainingsabschnitt beginnt, schaltet das Steigungslauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des nächsten Abschnitts um.** Anmerkung: Wenn Sie ein Interval Training verwenden, wird die Neigung nicht automatisch eingestellt.

Sie können das Training jederzeit beenden oder neu starten, indem Sie den Start/Stopp-Knopf drücken.

4. Wählen Sie einen Display-Mode und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display.

Die Konsole bietet drei Display-Modi. Der von Ihnen gewählte Display-Modus entscheidet darüber, welche Trainingsinformationen angezeigt werden. Drücken Sie wiederholt den [DISPLAY]-Knopf, um den gewünschten Display-Modus zu wählen.

Das Display kann ein Profil des Trainings, die noch verbleibende Trainingsdauer, die Strecke, die Sie gegangen oder gelaufen sind, die ungefähre Zahl an Kalorien, die Sie verbrannt haben, Ihre Trainingsintensität in MET, die Geschwindigkeit des Laufbands, die Neigung des Laufbands, die ungefähre Zahl an Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen, und Ihre Energieleistung in Watt anzeigen.

5. Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. Schalten Sie den Ventilator ein, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

SO NUTZEN SIE DAS GEH-/LAUFTRAINING ODER DAS MANUELL GESTEUERTE TRAINING

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15

2. Wählen Sie ein Training aus.

Um ein Geh-/Lauftraining zu wählen, drücken Sie den Geh-/Lauftrainings-knopf [WALK/RUN WORK-OUTS] mehrmals bis 5K Gehen, 10K Laufen oder Geländelauftraining auf dem Display erscheint.

Um ein manuell gesteuertes Training zu wählen, drücken Sie den Manuelle Kontrolle Knopf [MANUAL CONTROL] mehrmals, bis manuelle Zeiteinstellung, manuelle Distanzunterschieds Einstellung oder manuelle Kalorien training auf dem Display erscheint.



Das Display zeigt Ihnen den Namen, die maximale Neigungs, Geschwindigkeitseinstellung und die Trainingsdauer an.

Drücken Sie den [ENTER]-knopf, um das gewünschte Training zu wählen. Geben Sie Ihr Alter, Ihr Gewicht und die Trainingsdauer mit Hilfe der Knöpfe Zunahme und Abnahme am Enter-knopf ein. **Drücken Sie den enterknopf nach jeder Angabe.** Anmerkung: Um die Geländelauftrainings

zu nutzen, müssen Sie auch Ihre Streckenvorgabe eingeben. Für ein manuell gesteuertes Training geben Sie die Dauer, die vertikale Strecke oder das Kalorienziel ein.

3. Drücken Sie den Start/Stopp-Knopf, um das Training zu beginnen.

Kurz nachdem Sie den Start/Stopp-Knopf [START/STOP] drücken, fährt das Steigungslauftrainer an. Greifen Sie die Haltestangen und beginnen Sie zu gehen.

Während des Trainings zeigt das Profil die Geschwindigkeitseinstellung des Laufbands an. Sie können die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbands nach Belieben verändern, indem Sie die Knöpfe zum Erhöhen und Verlangsamen der Geschwindigkeit [SPEED] und der Steigung [INCLINE].

Das Training dauert so lange, bis Sie Ihre Zeit-, Strecken- oder Kalorienvorgabe erreicht haben. Das Laufband hält dann langsam an.

Sie können das Training jederzeit beenden oder neu starten, indem Sie den Start/Stopp-Knopf drücken.

4. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display.

Siehe Schritt 4 auf Seite 17.

5. Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. Schalten Sie den Ventilator ein, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

SO NUTZEN SIE DAS FITNESSTEST-TRAINING

Die Fitnessstest-Programme messen Ihre relativen Fitnessgrad. Um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, machen Sie die Fitnessstests, wenn Sie sich nicht müde fühlen, mindestens 2 Stunden zuvor nichts gegessen und wenigstens 24 Stunden nicht trainiert haben.

Das Lauftrainer bietet drei Fitness-Programme. Der Ebbeling-Fitnessstest misst Ihre maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂ max) und dauert 9 Minuten. Der Gerkin Fitnessstest misst ebenfalls Ihre VO₂ max. Der Gerkin Fitnessstest beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase und endet nach 14 Minuten bzw. wenn Sie eine bestimmte Herzfrequenz erreicht haben. Der FreeMotion Fitnessstest misst Ihren Fitnessgrad auf einer Skala von 1 bis 10. Der FreeMotion Fitnessstest endet nach 28 Minuten bzw. wenn Sie eine bestimmte Herzfrequenz erreicht haben.

1. Legen Sie einen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser an (nicht im Lieferumfang enthalten).

Um einen Fitnessstest zu machen, müssen Sie einen Polar-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser tragen oder den Handgriff-Pulsmesser benutzen. Anmerkung: Um besonders genaue Resultate zu erhalten, sollten Sie einen Brustgurt-Pulsmesser anlegen. Der Brustgurt-Pulsmesser ist nicht im Lieferumfang enthalten.

2. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

3. Wählen Sie ein Fitnessstest-Programm.

Um ein Fitnessstest-Training zu wählen, drücken Sie wiederholt den [FITNESSTESTS]-Knopf, bis der Name des gewünschten Fitnessstests auf dem Display erscheint.

Drücken Sie den [ENTER]-knopf, um das gewünschte Training zu wählen. Geben Sie Ihr Alter und dann Ihr Gewicht mit Hilfe der Knöpfe Increase und Decrease am Enter-knopf ein. **Drücken Sie den Enter-knopf nach jeder Angabe.**

Anmerkung: Für den Ebbeling Fitnessstest müssen Sie auch Ihr Geschlecht eingeben.

4. Drücken Sie den Start/Stopp-Knopf, um das Training zu beginnen.

Kurz nachdem Sie den Start/Stopp-Knopf [START/STOP] drücken, wird das Laufband automatisch die ersten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Fitnessstests ausführen. Beginnen Sie, auf dem Steigungslauftrainer zu gehen. Anmerkung: Um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten, greifen Sie während des Fitnessstest-Trainings nicht zu den Haltestangen.

Während des Trainings ändern sich Geschwindigkeit und Neigung des Laufbands mehrfach. Die Geschwindigkeits- bzw. die Neigungseinstellung erscheint vorher auf dem Display, um Sie darauf aufmerksam zu machen.

WICHTIG: Die Knöpfe zur Regelung von Geschwindigkeit [SPEED] und Steigung [INCLINE] funktionieren während des Fitnessstests nicht.

Anmerkung: Wenn Sie während des Fitnessstests den Start/Stopp-Knopf drücken, wird der Fitnessstest beendet.

Wenn das Training beendet ist, hält das Laufband langsam an und Ihr Fitnessgrad oder VO₂ max erscheint auf dem Display.

Wenn Ihr Pulsschlag während des Trainings nicht gemessen wird, erscheint der Hinweis CHECK HEART RATE MONITOR auf dem Display und die Geschwindigkeit des Steigungslauftrainer nimmt eventuell automatisch ab. Sollte Ihr Pulsschlag immer noch nicht gemessen werden, wird der Fitnessstest abgebrochen.

5. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display.

Siehe Schritt 4 auf Seite 17. Anmerkung: Bei Fitnessstests wird Ihr Fitnessgrad anstatt Ihrer Übungsintensität in Metern angezeigt.

6. Schalten Sie den Ventilator ein, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

SO MACHEN SIE EIN HERZFREQUENZTRAINING

⚠ VORSICHT: Verwenden Sie diese Trainingsprogramme nicht, wenn Sie Herzprobleme haben oder älter als 60 Jahre sind und längere Zeit inaktiv waren. Wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen, fragen Sie Ihren Arzt, ob diese Medikamente einen Einfluss auf das Herzfrequenztraining haben können.

1. Legen Sie einen Polar®-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser an (nicht im Lieferumfang enthalten).

Um ein Herzfrequenzprogramm zu nutzen, müssen Sie einen Polar-kompatiblen Brustgurt-Pulsmesser tragen oder den Handgriff-Pulsmesser benutzen. Anmerkung: Um besonders genaue Resultate zu erhalten, sollten Sie einen Brustgurt-Pulsmesser anlegen.

2. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

3. Wählen Sie ein Herzfrequenztraining.

Um ein Herzfrequenztraining zu wählen, drücken Sie wiederholt den Kontrolle-Knopf [HEART RATE CONTROL], bis das gewünschte Training auf dem Display erscheint. Drücken Sie den [ENTER]-knopf, um das gewünschte Training zu wählen.

Geben Sie Ihr Alter und Ihr Gewicht mit Hilfe der Knöpfe Zunahme und Abnahme am Enter-knopf ein. **Drücken Sie den Enter-knopf nach jeder Angabe.** Anmerkung: Um die Trainingsprogramme für gleichbleibende und variable Herzfrequenz zu nutzen, müssen Sie die gewünschte maximale Herzfrequenz eingeben. Wenn diese Einstellung geändert wird, ändert sich der Intensitätsgrad des gesamten Trainings. Anmerkung: Zur Berechnung Ihrer vorgegebenen maximalen Herzfrequenz siehe ÜBUNGSINTENSITÄT auf Seite 30.

4. Drücken Sie den Start/Stop-Knopf, um das Training zu beginnen.

Kurz nachdem Sie den Start/Stop-Knopf [START/STOP] drücken, wird das Lauftrainer auto-

matisch die ersten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Trainings ausführen. Greifen Sie die Haltestangen und beginnen Sie zu gehen.

Die Herzfrequenz-Trainingsprogramme sind in mehrere 1-minütige Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt ist eine Herzfrequenz-Einstellung programmiert. Die gleiche Herzfrequenz Einstellung kann für darauf folgende Abschnitte programmiert sein. Möchten Sie das Training verkürzen, dann halten Sie das Trainingsprogramm einfach vor seinem Ende an.

Während aller Herzfrequenz-Trainingsprogramme wird Ihre Herzfrequenz auf der Konsole regelmäßig mit der gewünschten Herzfrequenz-Einstellung verglichen. Wenn Ihre Herzfrequenz stark über oder unter der für den jeweiligen Abschnitt eingestellten Herzfrequenz liegt, erhöht oder verlangsamt sich die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch, um Ihre Herzfrequenz der gewählten Herzfrequenz-Einstellung näher zu bringen.

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings zu hoch oder niedrig ist, können Sie die Einstellungen manuell ändern, indem Sie die Knöpfe für Geschwindigkeit [SPEED] oder Steigung [INCLINE] betätigen. Allerdings kann die Geschwindigkeit des Steigungslauftrainer jedes Mal, wenn Ihre Herzfrequenz auf der Konsole mit der gewünschten Herzfrequenz-Einstellung verglichen wird, automatisch geändert werden, um Ihre Herzfrequenz der eingestellten Herzfrequenz anzunähern.

Sie können das Training jederzeit beenden oder neu starten, indem Sie den Start/Stop-Knopf drücken.

5. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display.

Siehe Schritt 4 auf Seite 17.

6. Schalten Sie den Ventilator ein, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

SO NUTZEN SIE EIN INDIVIDUELLE WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein individuelle workouts.

Um ein individualisiertes Training zu wählen, drücken Sie den entsprechenden Knopf [CUSTOM WORKOUTS] mehrmals, bis das gewünschte Training auf dem Display erscheint.

Das Display zeigt den Namen, die Einstellung für maximale Neigung und maximale Geschwindigkeit sowie die Trainingsdauer an. **Anmerkung: Um ein individualisiertes Training zu programmieren, siehe Schritt 3 auf Seite 23.**

Drücken Sie den Enter-knopf [ENTER], um das gewünschte Training zu wählen. Geben Sie Ihr Alter, Ihr Gewicht und die Trainingsdauer mit Hilfe der Knöpfe Increase und Decrease am Enter-knopf ein.

3. Drücken Sie den Start/Stop-Knopf, um das Training zu beginnen.

Kurz nachdem Sie den Start/Stop-Knopf [START/STOP] drücken, wird das Lauftrainer automatisch die ersten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Fitnesstests ausführen, die Sie zuvor programmiert haben. Greifen Sie die Haltestangen und beginnen Sie zu gehen.

Jedes individualisierte Trainingsprogramm ist in 1-minütige Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt ist eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung programmiert.

Während des Trainings zeigt das Profil Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Profils ist der je-

weils aktuelle Trainingsabschnitt. Die Höhe des blinkenden Abschnitts zeigt die Neigungseinstellung für den aktuellen Abschnitt an. Am Ende jedes



Abschnitts hören Sie akustische Signale, der nächste Abschnitt des Profils beginnt zu blinken und die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen erscheinen auf dem Display, um Sie auf den Wechsel aufmerksam zu machen.

Das Training geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Profils auf dem Display blinkt und der letzte Abschnitt endet. Das Laufband hält dann langsam an.

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings zu hoch oder niedrig ist, können Sie die Einstellungen manuell ändern, indem Sie die Knöpfe für Geschwindigkeit [SPEED] oder Steigung [INCLINE] betätigen. **Wenn der nächste Trainingsabschnitt beginnt, schaltet das Steigungslauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des neuen Abschnitts um.**

Sie können das Training jederzeit beenden oder neu starten, indem Sie den Start/Stop-Knopf drücken. Die Geschwindigkeit des Laufbands wird allmählich erhöht, bis sie die eingestellte Geschwindigkeit für den laufenden Abschnitt erreicht.

4. Wählen Sie einen Display-Mode und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display.

Siehe Schritt 4 auf Seite 17.

5. Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. Schalten Sie den Ventilator ein, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

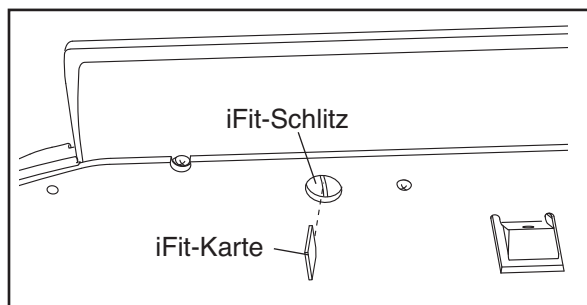
SO NUTZEN SIE DAS IFIT-TRAINING

1. Stecken Sie den Schlüssel in die Konsole.

Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 15.

2. Führen Sie eine iFit-Karte ein und wählen Sie ein Trainingsprogramm.

Um ein iFit-Training durchzuführen, stecken Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz an der Rückseite der Konsole. Achten Sie darauf, dass die iFit-Karte so eingeführt wird, dass die fehlende Ecke nach unten zeigt und in den iFit-Schlitz eingeführt wird.



Dann wählen Sie ein iFit-Training, indem Sie die Knöpfe Zunahme und Abnahme am Enterknopf [ENTER] drücken. Wenn ein iFit Training gewählt ist, zeigt das Display den Namen, die maximale Neigungs- und Geschwindigkeitseinstellung und die Trainingsdauer an.

Jedes iFit-Training ist in mehrere 1-minütige Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt ist eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung programmiert. Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung kann für darauf folgende Abschnitte programmiert sein.

3. Drücken Sie den Start/Stopp-Knopf, um das Training zu beginnen.

Kurz nachdem Sie den Start/Stopp-Knopf [START/STOP] drücken, wird das Steigungslauftrainer automatisch die ersten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Trainings ausführen. Greifen Sie die Haltestangen und beginnen Sie zu gehen.

Am Ende jedes 1-minütigen Abschnitts erscheinen die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen für den nächsten Abschnitt auf dem Display und eine Reihe von Signaltönen machen Sie auf den Wechsel aufmerksam. Wenn für den nächsten Abschnitt eine unterschiedliche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung einprogrammiert ist, hören Sie drei Töne.

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings zu hoch oder niedrig ist, können Sie die Einstellungen manuell ändern, indem Sie die Knöpfe für Geschwindigkeit [SPEED] oder Steigung [INCLINE] betätigen. **Wenn der nächste Trainingsabschnitt beginnt, schaltet das Steigungslauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des neuen Abschnitts um.**

Sie können das Training jederzeit beenden, indem Sie den Start/Stopp-Knopf drücken. Um das Training erneut zu starten, drücken Sie auf den Start-Knopf oder den Knopf zur Erhöhung der Geschwindigkeit und das Laufband fährt an. Wenn der nächste Trainingsabschnitt beginnt, schaltet das Steigungslauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des neuen Abschnitts um.

4. Wählen Sie einen Display-Modus und verfolgen Sie Ihre Fortschritte auf dem Display.

Siehe Schritt 4 auf Seite 17.

5. Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

6. Schalten Sie den Ventilator ein, wenn Sie möchten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

7. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

Siehe Schritt 8 auf Seite 16.

VORSICHT: Nehmen Sie immer die iFit-Karte aus dem iFit-Schlitz, wenn Sie sie nicht benutzen.

SO BENUTZEN SIE DEN MAINTENANCE-MODUS

Die Konsole verfügt über einen Maintenance-Modus, in dem die Gesamtzahl der Stunden aufgezeichnet wird, während derer das Steigungslauftrainer in Betrieb war, und die Gesamtstrecke, die das Laufband zurückgelegt hat. Der Maintenance-Modus ermöglicht es auch, die maximale Trainingdauer, die Pausenauzeit und die Zeit im Standby einzustellen. Sie können auch die gewünschte Sprache wählen und den Sicherheitsschlüssel deaktivieren oder aktivieren.

1. Wählen Sie den Maintenance-Modus.

Um den Maintenance-Modus zu wählen, halten Sie den Löschen-Knopf [CLEAR] und den [ENTER]-Knopf drei Sekunden lang gedrückt.

Drücken Sie den [DISPLAY]-Knopf, um zwischen den Bildtafeln hin- und herzuschalten. Drücken Sie den Zurück-Knopf [BACK], um zur vorherigen Bildtafel zurückzugehen. Um die Einstellungen zu ändern, drücken Sie die Zunahme und Abnahme-Knöpfe neben dem Enter-Knopf.

2. Bevorzugte Benutzereinstellungen eingeben.

Wenn Sie den Maintenance-Modus wählen, zeigt Ihnen das Display die Gesamtstundenzahl und die Gesamtmeilenzahl (oder Kilometer) an, die das Laufband zurückgelegt hat. Drücken Sie den Display-Knopf, um zur nächsten Bildtafel zu gelangen.

Wenn Sie möchten, benützen Sie Pausenauzeit. Die Pausenauzeit beginnt, wenn das Laufband anhält. Wenn die Zeit vorüber ist, zeigt das Display wieder das Hauptmenü an und Ihre Strecken- und Kalorienzähler werden wieder auf null gestellt.

Dann drücken Sie den Display-Knopf, um den Cursor zur Standby-Auzeit zu bewegen. Wenn Sie möchten, geben Sie sie ein. Die Zeit beginnt, wenn das Display zum Hauptmenü zurückkehrt. Wenn die Zeit vorüber ist, geht die Neigung in die niedrigste Stellung und der Bildschirmschoner erscheint.

Drücken Sie dann die Display-Taste, um zur nächsten Bildschirmseite zu gelangen. Um ein persönliches Abspielgerät (CD-Player etc.) zu verwenden, wählen Sie den MP3-Modus.

Drücken Sie die Display-Taste, um zur Standardlautstärke zu gelangen. Stellen Sie hier die Standardlautstärke ein.

3. Programmieren Sie ein Training.

Wenn Sie ein individualisiertes Training programmieren möchten, drücken Sie den Display-Knopf, bis das gewünschte individualisierte Training angezeigt wird. Dann drücken Sie den Enter-Knopf. Geben Sie eine Geschwindigkeit und eine Neigung für den ersten 1-minütigen Abschnitt ein, indem Sie die Knöpfe für Geschwindigkeit [SPEED] und Steigung [INCLINE] betätigen. Drücken Sie den Enter-Knopf, um zum nächsten Abschnitt zu gelangen, und setzen Sie die Programmierung der 30 Abschnitte fort. Drücken Sie den Enter-Knopf, wenn Sie den letzten Abschnitt programmiert haben. Dann drücken Sie den Display-Knopf, bis Sie den Informationsmodus verlassen.

4. Sicherheitsschlüssel deaktivieren oder aktivieren.

Wenn Sie möchten, deaktivieren oder aktivieren Sie den Sicherheitsschlüssel. Wenn der Schlüssel aktiviert ist, muss er in die Konsole des Laufbands gesteckt werden, um dieses einschalten zu können. Um die Funktion zu deaktivieren, drücken Sie den Increase- oder Decrease-Knopf. Anmerkung: Um den Sicherheitsschlüssel zu deaktivieren oder zu aktivieren, müssen Sie den Schlüssel aus der Konsole ziehen, bevor Sie in den Maintenance-Modus gehen. Wir empfehlen, das Laufband mit aktivierter Sicherheitsschlüsselfunktion zu betreiben.

Um den Maintenance-Modus jederzeit zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole.

SO NUTZEN SIE DAS STEREO SOUND SYSTEM

Um Tonträger über die Stereolautsprecher der Konsole abzuspielen, müssen Sie Ihren MP3-/CD-Spieler oder sonstige Geräte an die Konsole anschließen. Stecken Sie den Audio-Draht in die MP3-Buchse in der Nähe des Start/Stopp-Knopfes [START/STOP]. Dann stecken Sie das andere Ende in die Buchse an Ihrem MP3-/CD-Spieler oder sonstigem Gerät.

Vergewissern Sie sich, ob die Verbindung korrekt hergestellt wurde.

Dann drücken Sie den Wiedergabeknopf [PLAY] an Ihrem MP3-/CD-Spieler oder sonstigem Gerät und stellen Sie die gewünschte Lautstärke ein. Um Kopfhörer zu verwenden, stecken Sie das Kabel der Kopfhörer in die Audiobuchse neben der Start-/Stoptaste.

Wenn Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, dann stellen Sie das Gerät auf den Boden oder eine andere gerade Fläche und nicht auf die Konsole.

VORBEUGENDE WARTUNG

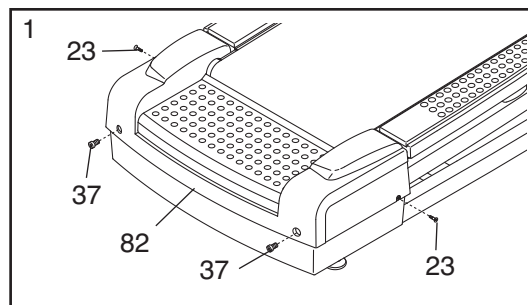
Reguläre Wartung ist wichtig zur optimalen Leistung und dem langen Leben Ihres Steigungslauftrainers. Befolgen Sie bitte alle nachfolgenden Instruktionen. Wird der Steigungslauftrainers nicht wie hier beschrieben gewartet, dann werden die Komponenten zu schnell abgenutzt, der Steigungslauftrainers kann Schäden davontragen und die Garantie wird nicht anerkannt werden. Sollten Sie irgendwelche Wartungsfragen haben, rufen Sie die Kontaktnummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an. **VORSICHT: Achten Sie darauf, den Schlüssel abzuziehen und das Netzkabel herauszuziehen, bevor Sie irgendwelche Wartungsarbeiten vornehmen.**

WÖCHENTLICHE WARTUNG

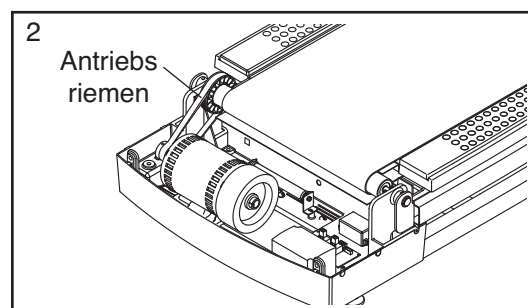
1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Inspizieren Sie alle äußeren Teile des Steigungslauftrainers und ziehen Sie sie nach.
2. Geben Sie einen milden Allzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch und entfernen Sie Staub und Schmutz von den Haltestangen, Pfosten, Fußschienen, dem Rahmen und der Motorhaube. Wischen Sie auch die Laufplattform neben dem Laufband ab. **Reinigen Sie aber nicht die Fläche unter dem Laufband.** Geben Sie ein wenig milden Allzweckreiniger auf ein 100% Baumwolltuch und wischen Sie den Computer und die Bildflächen ab. **Sprühen Sie das Reinigungsmittel nicht direkt auf den Steigungslauftrainers und verwenden Sie keinesfalls Reinigungsmittel, die Ammoniak oder Säuremittel enthalten.**
3. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in der Mitte verläuft und richtig festgezogen ist. Verläuft es in der Mitte und läuft es problemlos, brauchen Sie nichts weiter zu tun. Wenn man das Laufband aber einstellen muss, finden Sie die Information dazu auf den Seiten 28 und 29.

MONATLICHE WARTUNG

1. **Ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie zwei 1/4" x 3/4" Bolzen (23) und die zwei 1/2" x 1" Bolzen (37), die die Motorhaube (82) festhalten, und heben Sie die Motorhaube herunter.



2. Reinigen Sie mit einem tragbaren Staubsauger die Fläche unter der Motorhaube (nicht abgebildet). **Berühren Sie dabei keine Teile. Überprüfen Sie den Antriebsriemen auf Abnutzung und Risse.** Wenn man den Antriebsriemen (45) ersetzen muss, rufen Sie die Kontaktnummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.



3. Stecken Sie das Netzkabel ein und stecken Sie den Schlüssel am Computer ein. Drücken Sie die START/STOPP-Taste. **WICHTIG: Seien Sie vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden; halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern und achten Sie darauf, dass sich Ihre Kleidung nicht in den beweglichen Teilen verfängt.** Wenn das Laufband in Bewegung ist, überprüfen Sie den Steigungslauftrainers auf ungewöhnliche Geräusche oder Gerüche. Sollten Sie Probleme bemerken, rufen Sie die Kontaktnummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an. **Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Siehe Schritt 1.** Befestigen Sie die Motorhaube (82) mit den zwei 1/4" x 3/4" Bolzen (23) und den zwei 1/2" x 1" Bolzen (37) wieder.

ERSETZEN DES LAUFBANDES

Wenn das Laufband abgetragen ist, soll man es ersetzen. Das Laufband wird alle 16,000 bis 24,000 Kilometer ersetzt werden müssen. Die Instruktionen zum Ersetzen des Laufbandes finden Sie im Service-Handbuch. Rufen Sie bitte die Kontakt Nummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an, um ein neues Laufband zu bestellen.

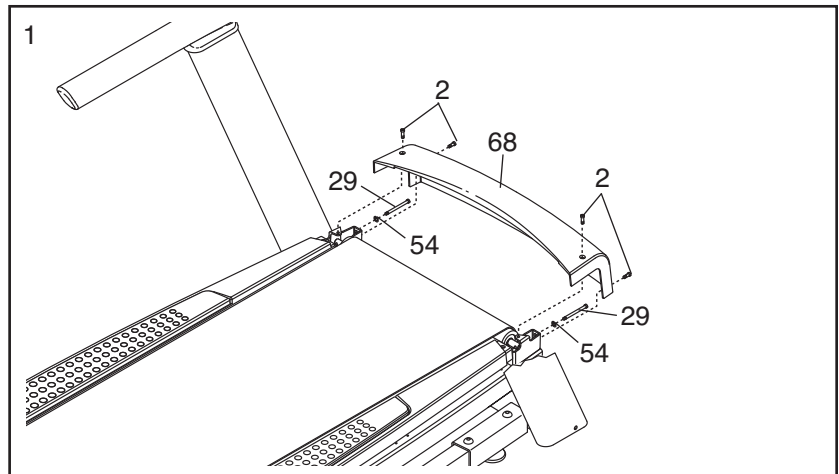
ERSETZEN DER LAUFPLATTFORM

Wenn beide Seiten der Laufplattform abgenutzt sind, muss man sie ersetzen. Die Laufplattform wird alle 32,000 bis 48,000 Kilometer ersetzt werden müssen. Rufen Sie bitte die Kontakt Nummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an, um eine neue Laufplattform zu bestellen. Die Anleitungen zur Installation der neuen Laufplattform finden Sie unten.

UMDREHEN DER LAUFPLATTFORM

Beide Seiten der Laufplattform können als Laufflächen verwendet werden. Inspizieren Sie die Laufplattform regelmäßig auf Abnutzung. Sollte Holz durch den Phenol-Belag durchschauen oder sollte die Oberfläche beschädigt sein, muss man die Laufplattform umdrehen. Die Laufplattform soll nach 16,000 bis 24,000 Kilometern Benutzung umgedreht und das Laufband ersetzt werden (siehe oberen). Folgen Sie den Anweisungen unten, um die Laufplattform umzudrehen.

1. **Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Entfernen Sie vier $5/16"$ x $1"$ Bolzen (2) und die vordere Laufrollenabdeckung (68). Entfernen Sie $5/16"$ x $4\ 3/8"$ Bolzen (29) und die $5/16"$ Zahnscheiben (54).

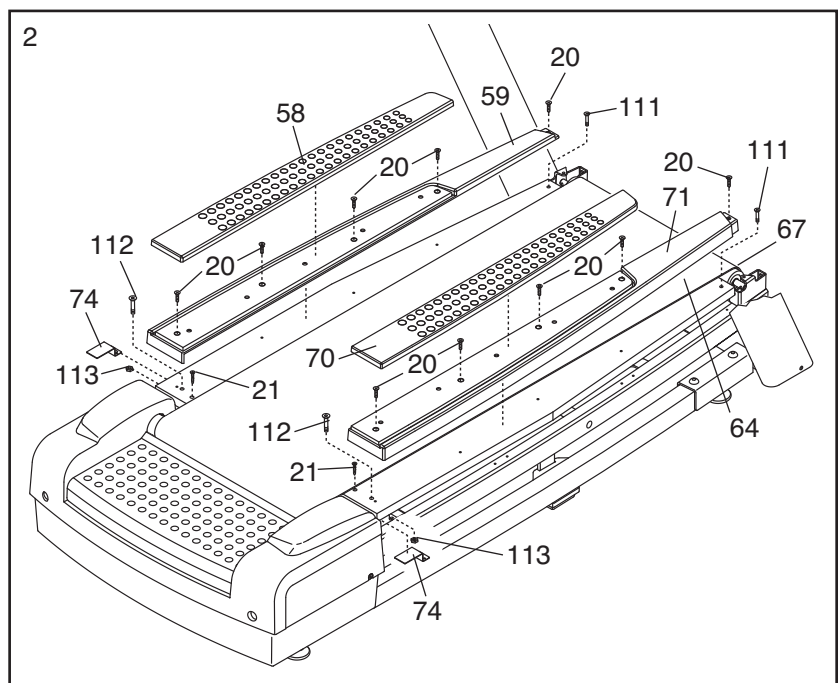


2. Entfernen Sie die linke und die rechte Fußleistenabdeckung (58, 70). Entfernen Sie die $\#12$ x $1"$ Schrauben (20) und die linke und die rechte Fußleiste (59, 71).

Entfernen Sie die $1/4"$ x $1\ 1/2"$ Bolzen (111), die $3/8"$ x $1\ 3/4"$ Bolzen (112) und die $3/8"$ Plattformmutter (113).

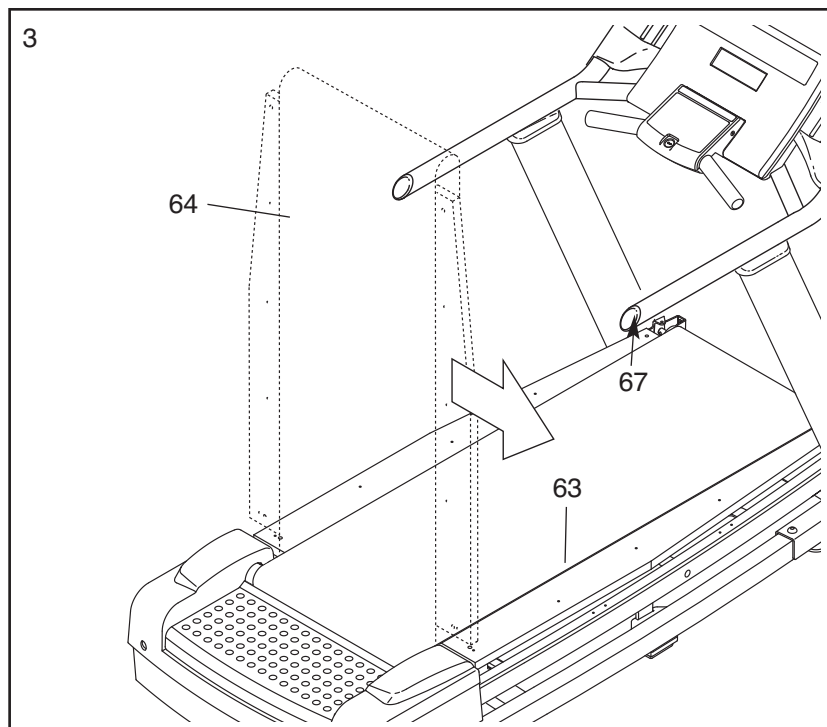
Entfernen Sie die $\#10$ x $1\ 1/2"$ Schrauben (21) und die Rollenschutzstücke (74).

Heben Sie die Vordere Laufrolle (67) hoch und schieben Sie sie aus dem Laufband (64) heraus.

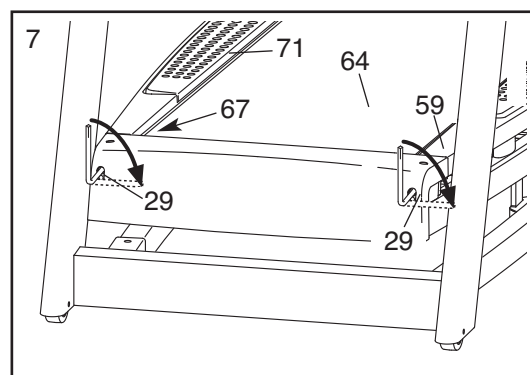


3. **Anmerkung: Seien Sie sehr vorsichtig, um ein Absplittern oder Beschädigen des Phenol-Belags auf der Laufplattform (63) zu vermeiden.** Heben Sie die Laufplattform und das Laufband (64) zu der Position an, die durch die punktierte Linie dargestellt ist. Schieben Sie die Laufplattform aus dem Laufband heraus, drehen Sie sie um und schieben Sie sie dann wieder in das Laufband hinein. Anmerkung: Falls Sie die Laufplattform austauschen, schieben Sie die neue Laufplattform in das Laufband hinein.

Legen Sie die Laufplattform (63) und das Laufband (64) nieder. Schieben Sie die vordere Laufrolle (67) wieder in das Laufband hinein.



4. **Siehe Schritt 1.** Befestigen Sie den 5/16" x 4 3/8" Bolzen (29) und die 5/16" Zahnscheiben (54) wieder. **Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in der Mitte verläuft. Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest; die Bolzen sollten gerade fest genug sein, um jegliche Schlaffheit am Laufband zu vermeiden.**
5. **Siehe Schritt 2.** Befestigen Sie die Rollenschutzstücke (74), die Laufplattform (63), die Fußleiste (59, 71) und die Fußleisteabdeckungen (58, 70) wieder.
6. **Siehe Schritt 1.** Befestigen Sie die vorderen Laufrolleabdeckung (68) wieder. **Vergewissern Sie sich, dass das Laufband (64) in der Mitte der vorderen Laufrolle (67) verläuft.** Ziehen Sie dann die 5/16" x 4 3/8" Bolzen (29) teilweise an, bis das Laufband auf der vorderen Rolle weder nach links noch nach rechts geschoben werden kann. **Achten Sie darauf, die beiden Bolzen um die gleiche Anzahl von Drehungen anzuziehen.**
7. Die Spannung des Laufbandes (64) muss nun eingestellt werden. Drehen Sie jeden 5/16" x 4 3/8" Bolzen (29) vier Mal. Richten Sie das Laufband, wenn notwendig, in der Mitte aus (siehe Seite 29). Steigen Sie dann auf die Fußleiste (59, 71), stecken Sie den Schlüssel in den Computer hinein und drücken Sie auf die Start/Stopp-Taste. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und drücken Sie vorsichtig einen Fuß gegen das laufende Laufband. Wenn das Laufband aufhört sich zu bewegen, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und drehen jeden Bolzen noch einmal um eine Umdrehung. Fahren Sie so fort, die Spannung des Laufbandes zu überprüfen, bis das Laufband nicht mehr rutscht. Achten Sie darauf, das Laufband in der Mitte zu halten. **Wenn sich die vordere Laufrolle (67) nicht mehr bewegt, hören Sie auf, die Bolzen weiter anzuziehen und rufen Sie bitte die Kontaktnummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**



WICHTIG: Das Laufband ist ideal gestrafft, wenn ein Rutschen gerade vermieden wird. So werden Laufband, Rolle und Antriebssystem am längsten intakt bleiben. Zu festes Straffen des Laufbandes kann zu vorzeitigem Defekt am Laufband und übermäßiger Abnutzung der Lager und der Antriebskomponenten führen.

AUFZEICHNUNGEN VORBEUGENDER WARTUNG

Kopieren Sie diese Tabelle und benutzen Sie sie dazu, die vorbeugenden Wartungsarbeiten an diesem Steigungslauftrainers aufzuzeichnen. Jede Kopie reicht für sechs Monate (26 Wochen). Wenn man Wartungsarbeiten ausführt, soll man das Datum in die dafür vorgesehene Zeile schreiben. **Achten Sie darauf, jede Wartungsarbeit so auszuführen, wie auf den Seiten 24 bis 26 beschrieben. Werden die Wartungsarbeiten nicht so ausgeführt wie beschrieben, werden die Bestandteile übermäßig abgenutzt, der Steigungslauftrainers kann dadurch beschädigt werden und die Garantie wird ungültig.**

	Wöchentliche Wartung			Monatliche Wartung		
	Inspizieren Sie alle äußeren Teile des Steigungslauftrainers und ziehen Sie diese nach.	Reinigen Sie den Steigungslauftrainers.	Überprüfen Sie das Laufband auf die richtige Straffheit und den richtigen Verlauf in der Mitte.	Entfernen Sie die Motorhaube und staubsaugen Sie den Motorraum.	Überprüfen Sie den Antriebsriemen auf Risse und andere Abnutzungserscheinungen.	Überprüfen Sie den Motor auf Funkenüberschlag sowie auf ungewöhnliche 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	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

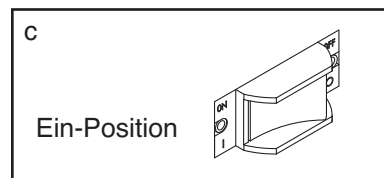
Laufplattform umgedreht/ersetzt	/ /	/ /	Laufband ersetzt	/ /
---------------------------------	-----	-----	------------------	-----

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Suchen Sie das betreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie weitere Hilfe brauchen, rufen Sie die Telefonnummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- LOSUNG:**
- Sorgen Sie dafür, dass das Netzkabel in einen Überspannungsableiter eingesteckt ist, und dass der Überspannungsableiter in eine vorschriftsmässig geerdete Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 12). Benutzen Sie nur einen Einweg-Steckdosen Überspannungsableiter, der alle Spezifikationen auf Seite 12 enthält.
 - Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.
 - Kontrollieren Sie den Netzschalter am Rahmen des Steigungslauftrainers, in der Nähe des Netzkabels. Wenn der Schalter die Aus-position ist, dann wurde der schalter ausgelöst. Um den schalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.

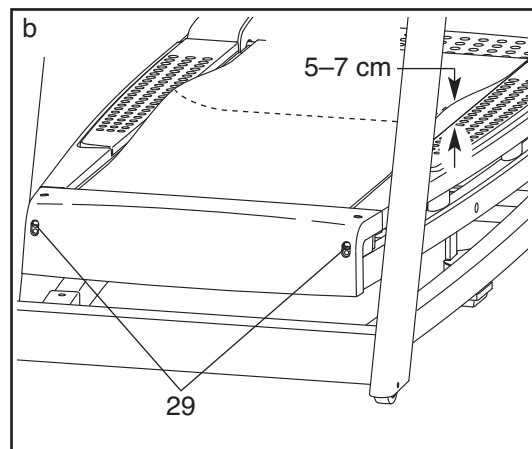


SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie die Sicherung neben den Netzschalter (beziehen Sie sich auf oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.
 - Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
 - Wenn sich der Strom immer noch während der Benutzung abschalten sollte, rufen Sie die Kontakt Nummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.

SYMPTOM: Das Laufband wird langsamer, wenn man darauf geht.

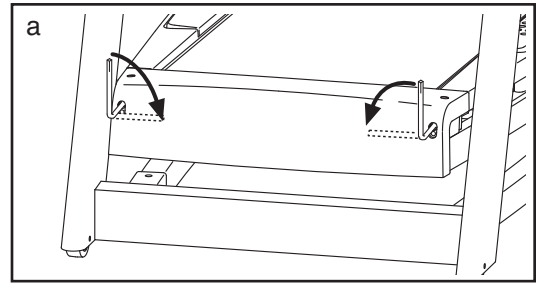
- LOSUNG:**
- Verwenden Sie einen Überspannungsableiter für eine einzige Steckdose, welcher allen Vorschriften, die auf Seite 12 beschrieben sind, entspricht.
 - Wenn das Laufband zu straff angezogen ist, kann sich die Leistung verschlechtern und das Laufband kann dabei beschädigt werden. Wenn das Laufband richtig gestrafft ist, dann kann man die Kanten des Laufbandes 5 bis 7 cm von der Laufplattform hochheben. **Muss man eine Korrektur vornehmen, ziehen Sie erst den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Drehen Sie mit dem beigelegten 7/32" Sechskantschlüssel beide 5/16" x 4 3/8" Bolzen (29) um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Stecken Sie dann das Netzkabel ein, stecken Sie den Schlüssel ein und schalten Sie den Steigungslauftrainer einige Minuten lang ein. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte verläuft. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig gestrafft ist. Anmerkung: Um das Laufband zu straffen, siehe Schritt c auf Seite 29.
 - Sollte das Laufband immer noch langsamer werden, wenn man darauf geht, rufen Sie die Kontakt Nummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.



SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht in der Mitte oder rutscht, wenn man darauf geht.

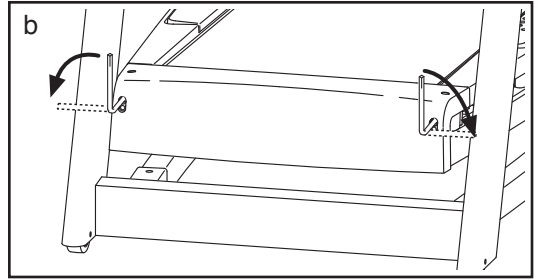
LÖSUNG: a. **Wenn sich das Laufband nach rechts verschoben hat: Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

Drehen Sie die 5/16" x 4 3/8" Bolzen mit dem beigelegten 7/32" Sechskantschlüssel in the ange deutete Richtung, je um eine 1/4-Drehung. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Stecken Sie dann das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer einige Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband in der Mitte verläuft.



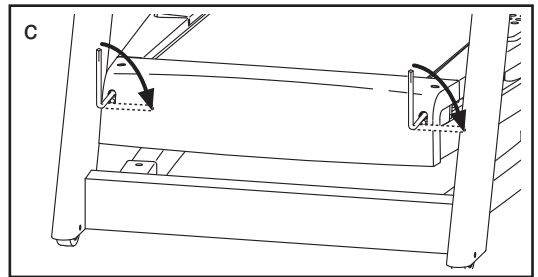
b. **Wenn sich das Laufband nach links verschoben hat: Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

Drehen Sie die 5/16" x 4 3/8" Bolzen mit dem beigelegten 7/32" Sechskantschlüssel in the ange deutete Richtung, je um eine 1/4-Drehung. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Stecken Sie dann das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer einige Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband in der Mitte verläuft.



c. **Wenn das Laufband rutscht, wenn man darauf geht: Ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Drehen Sie beide 5/16" x 4 3/8" Bolzen mit dem beigelegten 7/32" Sechskantschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Wenn das Laufband richtig gestrafft ist, dann kann man die Kanten des Laufbandes 5 bis 7 cm von der Laufplattform hochheben. Die Mitte des Laufbandes sollte die Laufplattform gerade be-

rühren. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte verläuft. Stecken Sie dann das Netzkabel wieder ein, stecken Sie den Schlüssel ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer einige Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig gestrafft ist. Anmerkung: Beim Festziehen des Rolleneinstellbolzen bewegt sich die vordere Rolle. **Wenn sich die vordere Rolle nicht mehr bewegt, ziehen Sie den Rolleneinstellbolzen nicht fester; rufen Sie stattdessen die Kontakt Nummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.**



SYMPTOM: Die Neigung des Steigungslauftrainers ändert sich nicht richtig.

LÖSUNG: a. Das Neigungssystem muss möglicherweise kalibriert werden. Um den Kalibrationsablauf in Gang zu setzen, schalten Sie den Stromschalter auf Aus, warten 5 Sekunden und drehen ihn dann auf An. Während des Kalibrationsablaufs wird der Steigungslauftrainer automatisch zum höchsten Neigungsgrad ansteigen und dann wieder auf den ursprünglichen Grad zurückkehren.

b. Wenn das Neigungssystem immer noch nicht richtig funktioniert, rufen Sie bitte die Kontakt Nummer auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung an.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ WARNING: Bevor man ein Sportprogramm beginnt, soll man einen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulsmesser dient nur als Trainingshilfe, um den allgemeinen Verlauf der Herzfrequenz festzustellen.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, ein Sportprogramm zu erstellen. Für detailliertere Informationen, kaufen Sie sich ein Buch von angesehenem Wert oder konsultieren Sie Ihren Arzt.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Übungsintensität. Den angemessenen Intensitätsgrad kann man mithilfe der Herzfrequenz finden. Die Tabelle unten gibt Herzfrequenzen zur Fettverbrennung und für aerobes Training 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 die für Sie angemessene Herzfrequenz zu finden, suchen Sie Ihr Alter am unteren Teil der Tabelle (Alter ist auf das nächstliegende Jahrzehnt auf- oder abzurunden). Betrachten Sie dann die drei Zahlen über Ihrem Alter. Diese drei Zahlen geben Ihre „Trainingszone“ an. Die unteren zwei Zahlen werden zur Fettverbrennung empfohlen; die höhere Zahl wird für aerobes Training empfohlen.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam verbrennen zu können, muss man bei einem relativ niedrigen Intensitätsgrad über einen längeren Zeitraum hin trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper leicht erreichbare *Kohlehydratkalorien*. Erst danach beginnt der Körper auf *Fett* zur Kalorienverbrennung zurückzugreifen.

Wenn es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen, dann sollten Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers so einstellen, dass sich Ihre Herzfrequenzrate nahe der untersten Zahl in Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Lauftrainers so ein, dass sich Ihre Herzfrequenz nahe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training—Wenn es Ihr Ziel ist, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann muss ihr Training aerob sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längere Zeitabschnitte hin große Mengen von Sauerstoff verbraucht. Dadurch wird der Anspruch ans Herz, mehr Blut in die Muskeln zu pumpen, und an die Lungen, mehr Sauerstoff an das Blut abzugeben, erhöht. Für aerobes Training müssen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers so einstellen, dass sich Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen—Fangen Sie jedes Workout mit 5 bis 10 Minuten Stretching und leichten Übungen an. Ein richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

Üben innerhalb der Trainingszone—Nach dem Aufwärmen intensivieren Sie Ihre Übungen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet und halten Sie ihn dort 20 bis 30 Minuten lang. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Puls nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Workouts regelmäßig und tief—halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie jedes Workout zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Stretching. Dadurch erhöhen Sie die Flexibilität der Muskeln und Sie verhindern Probleme, die nach einem Training auftauchen können.

TRAININGSHAUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, trainieren Sie dreimal pro Woche, wobei zwischen den Workouts mindestens ein Tag liegen soll. Nach ein paar Monaten können Sie, wenn Sie wollen, bis zu fünf Workouts pro Woche ausführen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Sport zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. Rumpfbeugen

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. Kniesehnen-Dehnübung

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. Strecken der Waden und der Achillessehne

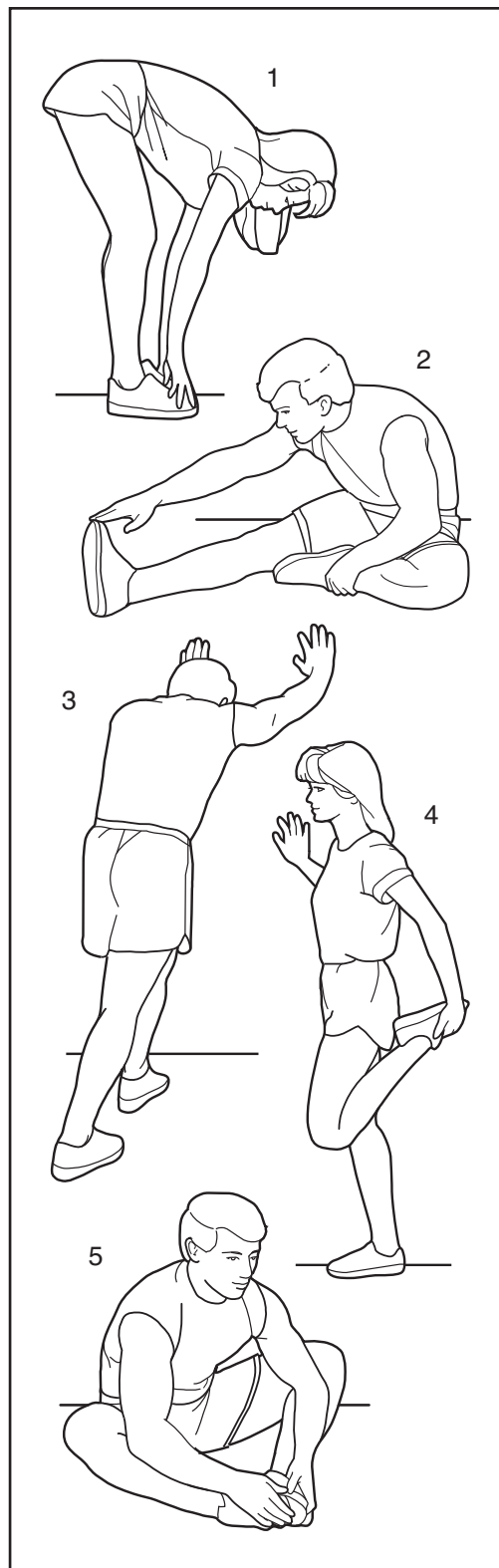
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je drei mal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkel Muskulatur

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann los lassen. Mit jedem Bein drei mal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnen der Schenkelinnenseiten

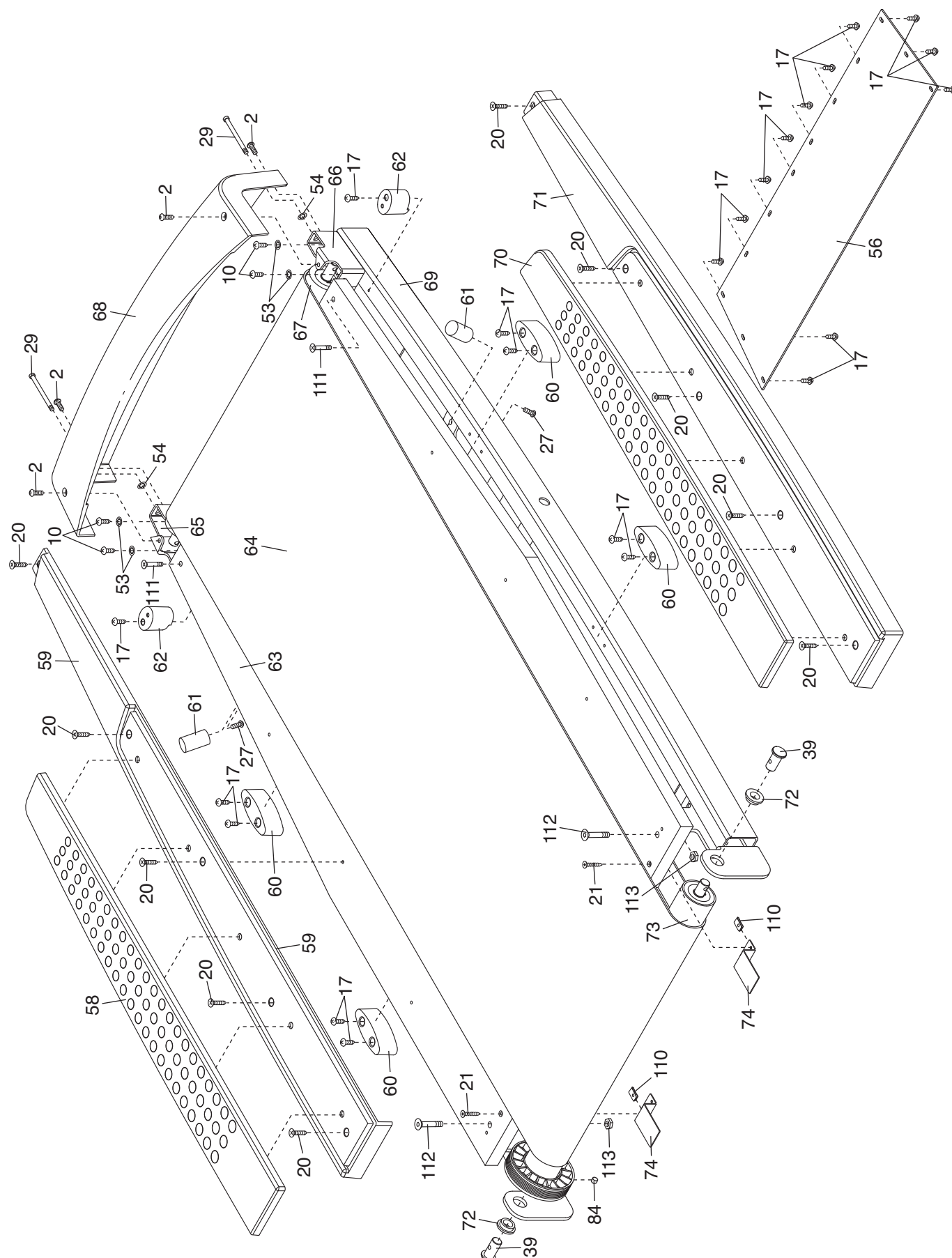
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.

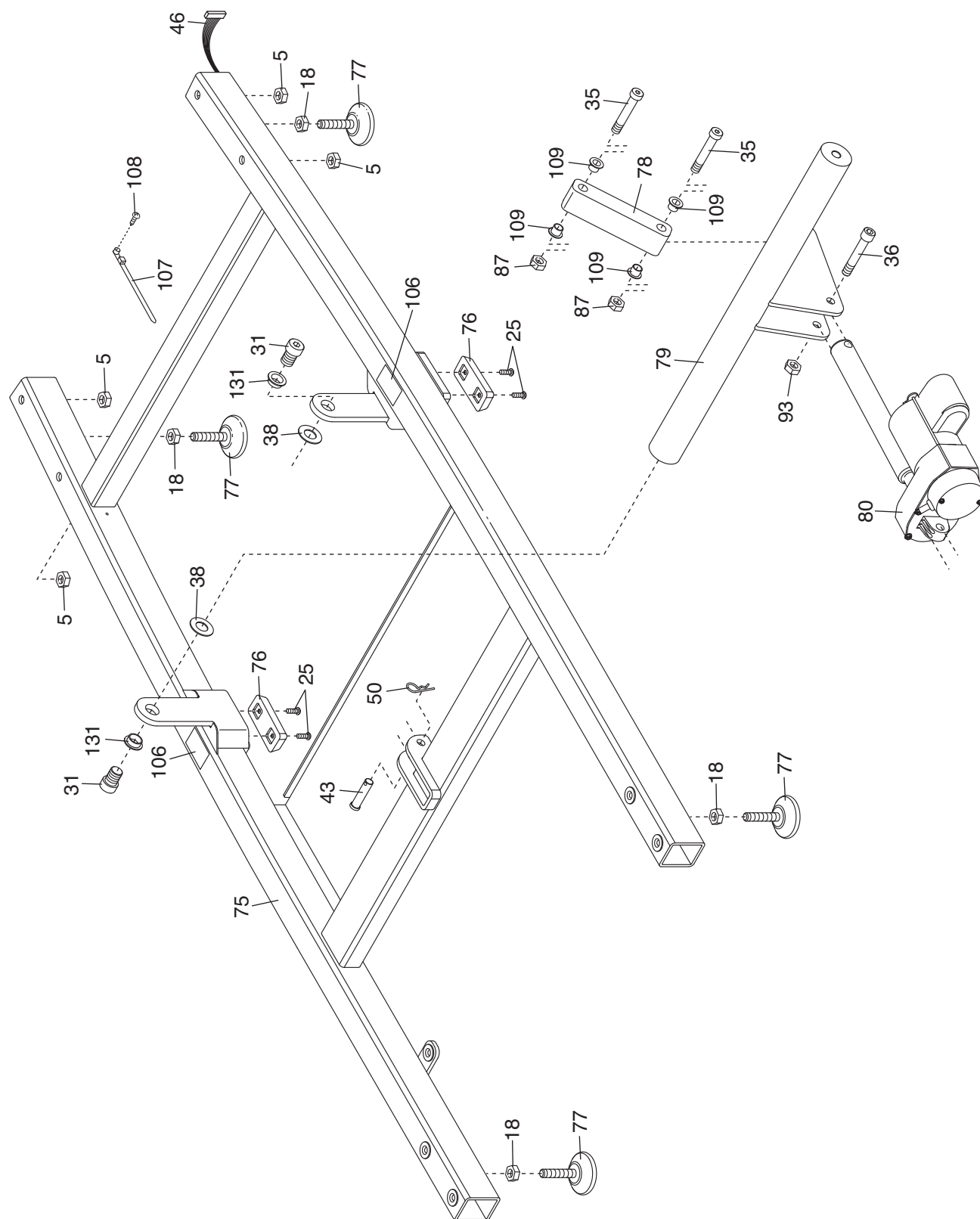


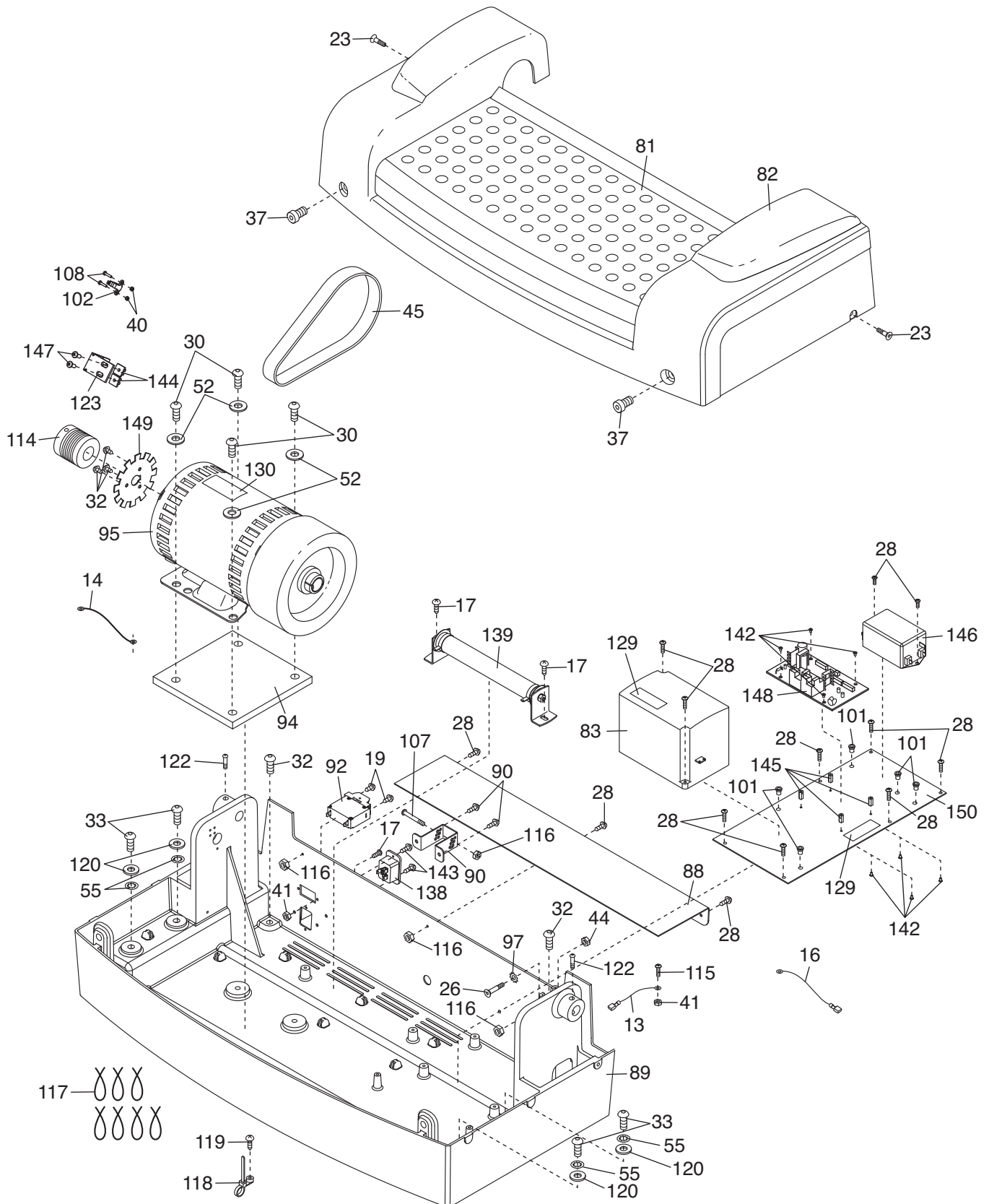
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	4	1/2" x 3 1/4" Bolzen	51	1	Schlüssel/Klipp
2	8	5/16" x 1" Bolzen	52	8	Motorscheibe
3	4	3/8" x 2" Bolzen	53	4	1/4" Zahnscheibe
4	4	Schrauben zur Montage der Ablage	54	2	5/16" Zahnscheibe
5	4	1/2" Kontermutter	55	4	3/8" Zahnscheibe
6	4	1/4" „U“-Mutter	56	1	Vordere Bauchpfanne
7	4	1/2" Zahnscheibe	57	2	3/8" Radunterlegscheibe
8	4	5/16" Zahnscheibe	58	1	Linke Fußleisteabdeckung
9	4	3/8" Zahnscheibe	59	1	Linke Fußleiste
10	4	Rollenklammerschraube	60	4	Plattformfederung
11	4	1/4" x 1" Bolzen	61	2	Riemenführungs
12	1	Computer	62	2	Polster, vordere Plattform
13	1	Netzkabel-Masseleiter	63	1	Laufplattform
14	1	Motor-Masseleiter	64	1	Laufband
15	6	#8 x 1/2" Schraube	65	1	Linker Rollenklammer
16	1	Schalttafel-Masseleiter	66	1	Rechter Rollenklammer
17	24	#8 x 3/4" Schraube	67	1	Vordere Laufrolle
18	4	1/2" Mutter	68	1	Vordere Laufrolleabdeckung
19	2	#6 x 1/4" Schraube	69	1	Rahmen
20	10	#12 x 1" Schraube	70	1	Rechte Fußleisteabdeckung
21	2	#10 x 1 1/2" Schraube	71	1	Rechte Fußleiste
22	6	#10 x 3/4" Schraube	72	2	Rahmenbuchse
23	2	1/4" x 3/4" Bolzen	73	1	Hintere Laufrolle
24	4	Pulsmesser-Schrauben	74	2	Rollenschutzstücke
25	4	1/4" x 1/2" Bolzen	75	1	Basisrahmen
26	1	1/4" x 2" Bolzen	76	2	Basispolster
27	2	1/4" x 3/4" Riemenführungsbolzen	77	4	Ausgleichsfußes
28	13	#8 x 3/4" Schraube	78	1	Verbindungsarm
29	2	5/16" x 4 3/8" Bolzen	79	1	Steigungsrahmen
30	6	3/8" x 1" Motorbolzen	80	1	Neigungsmotor
31	2	3/4" x 1/2" Bolzen	81	1	Haubenabdeckung mit Klebeband
32	3	#10 x 1/4" Schraube	82	1	Motorhaube
33	4	3/8" x 1 1/2" Bolzen	83	1	Steuerungs
34	2	3/8" x 2 1/2" Radbolzen	84	1	Magnet
35	2	3/8" x 2 1/4" Bolzen	85	2	Handgriff
36	1	1/2" x 1/2" Bolzen	86	1	Kleiner Computer
37	2	1/2" x 1" Bolzen	87	2	3/8" Kontermutter
38	2	Flache 3/4" Unterlegscheibe	88	1	Staubabdeckung
39	2	Rahmensplint	89	1	Bodenschale
40	2	#4 Mutter d. Geschwindigkeits-sensors	90	1	Netzkabelklammer
41	1	#10 Zahnscheibe	91	2	Rad
42	2	3/8" Mutter	92	1	Netzschalter
43	1	Gabelkopfbolzen	93	1	1/2" Mutter
44	1	1/4" Mutter	94	1	Isolator d. Antriebsmotors
45	1	Antriebsriemen	95	1	Antriebsmotor
46	1	80" Kabelbaum	96	1	Pfosten
47	1	35" Kabelbaum	97	1	1/4" Sternförmige
48	1	55" Kabelbaum			Rollenunterlegscheibe
49	1	Computerabgelegen	98	1	Rechte Pfostenklammer
50	5	#8 x 1/2" Schraube	99	1	Linke Pfostenklammer
			100	1	Haltestange

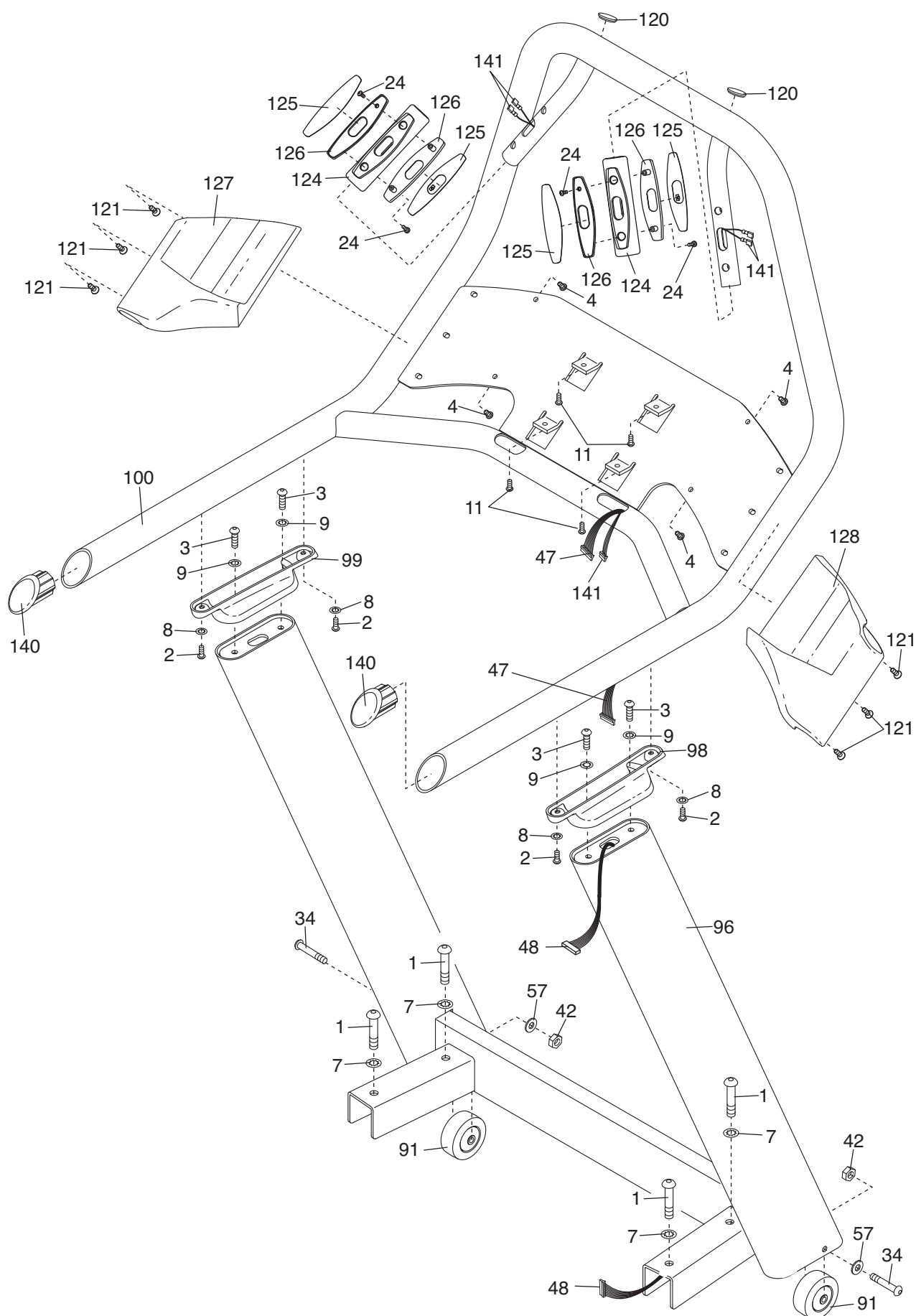
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
101	5	#8 Anniemutter	126	4	Pulssensor-Basis
102	1	Geschwindigkeitssensor	127	1	Linke Ablage
103	3	1/4" x 1/2" Klammerbolzen	128	1	Rechte Ablage
104	1	Handgriffklammer	129	2	Stromspannungswarnungsaufkleber
105	1	Computerabdeckung	130	1	Aufkleber: Achtung Stromspannung
106	2	Vorsichtaufkleber	131	2	Steigungsrahmenbuchse
107	1	#8 x 1 5/8" Schraube	132	2	Laufrollenlagerung
108	2	#4 x 3/8" Schraube	133	1	Ventilatorgitter
109	4	Linke Armbuchse	134	1	Digitalspieler-Ablage
110	2	#10 „U“-Mutter	135	1	Ventilator
111	2	1/4" x 1 1/2" Bolzen	136	4	Ventilatorschraube
112	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen	137	1	Audio-Draht
113	2	3/8" Plattformmutter	138	1	Steckdose Netzkabel
114	1	Motorrolle	139	1	Widerstandseinheit
115	1	#8 x 3/4" Erdungsschraube	140	2	Haltestangenendkappe
116	4	#8 Kontermutter	141	1	Puls-Draht
117	7	8" Kabelbinder	142	8	#5 x ,188" Schraube
118	1	Kabelbefestigung	143	2	#6 x 1/2" Schraube
119	1	#10 x 3/4" Kabelbefestigungs- schraube	144	2	Kunststoffmutter
120	2	Stöpsel	145	4	1/4" Inbus-Kunststoffabstandhalter
121	6	Schrauben zur Ablage	146	1	Filter
122	1	1/4" Zahnscheibe	147	2	Schraube Sensorenklammer
123	1	Sensorenklammer	148	1	Elektrotafel
124	2	Griff	149	1	Geschwindigkeitsscheibe
125	2	Pulssensor	150	1	Elektronische Schalttafel
			•	–	Bedienungsanleitung

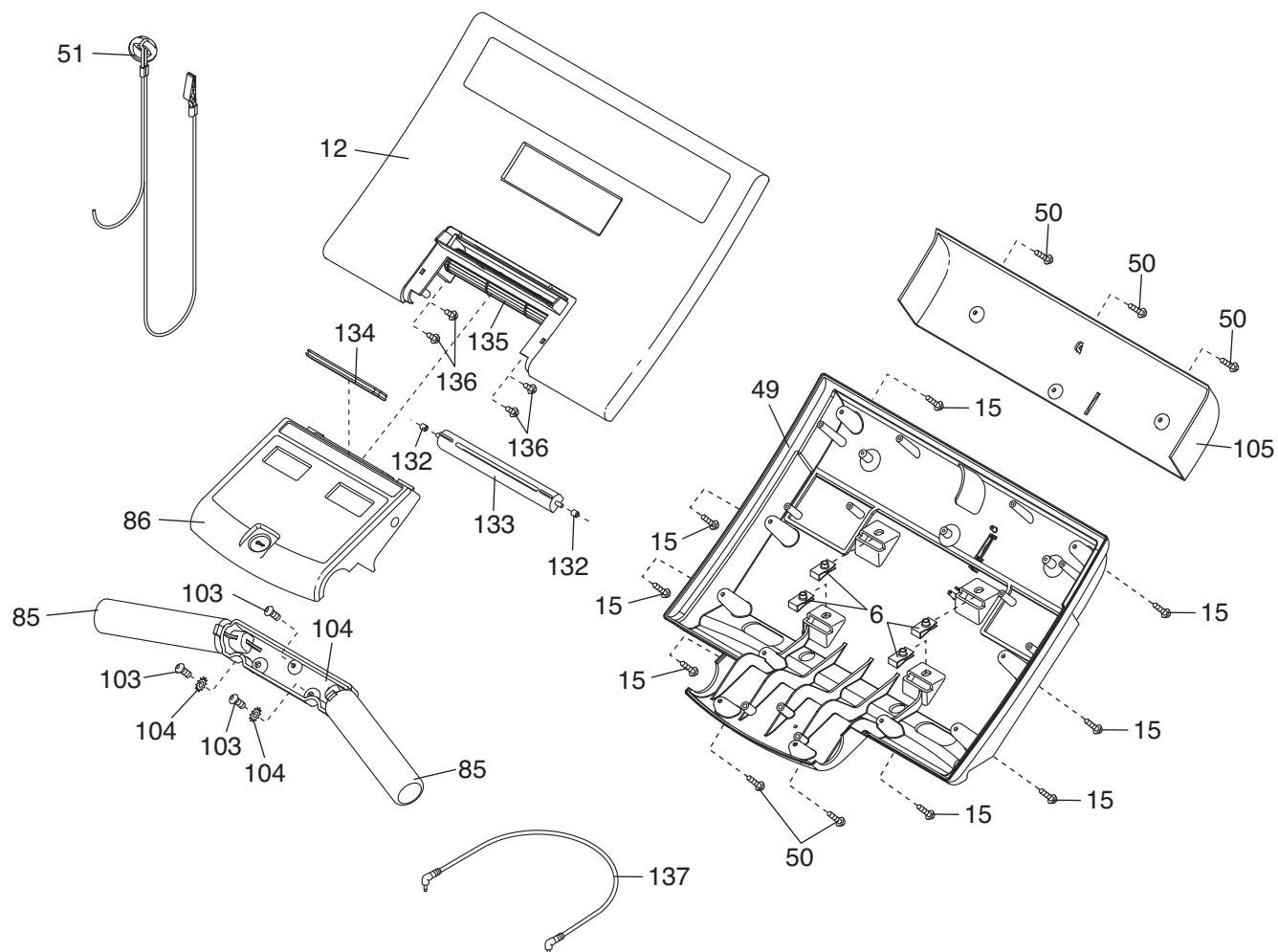
Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.











ANMERKUNGEN

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, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten

Rufen Sie: 001-435-786-3521

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 Kaufsdatum auf dem Kassenschein. Teile, welche innerhalb dieser Garantierperiode repariert oder ersetzt werden, sind dann bis zum Ende der ursprünglichen Garantieperiode unter Garantie.

GARANTIEPERIODEN UND GÜLTIGKEIT

Eigengebrauch	Geringe kommerzielle Nutzung
Rahmen: 7 Jahre	Rahmen: 7 Jahre
Motor: 10 Jahre	Motor: 3 Jahre
Teile: 5 Jahre	Teile: 2 Jahre

Geringe kommerzielle Nutzung bedeutet gebührenfreie Nutzung in Einrichtungen wie Hotels, Fitness-Center in Wohnanlagen, korporative Fitness-Center, Feuer- und Polizeiwachen, Krankenhäuser und physiotherapeutische 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-Vertreiber, um die Details an Arbeitskostenersatz in Ihrem Land zu erfahren.
3. Jegliche falsche Verwendung, Missbrauch oder unsachgemäßer Service.
4. Benutzer mit über 159 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 Kundendiensten 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. Einige örtlichen Gesetze erlauben einen Haftungsausschluss von Folgeschäden nicht. Deshalb mögen diese Haftungsausschlüsse auf Sie nicht zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen spezielle Rechte und in verschiedenen Staaten stehen dem Konsumenten weitere Rechte zu.

MIT FREEMOTION FITNESS IN KONTAKT TRETEN

Siehe SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN oben.