

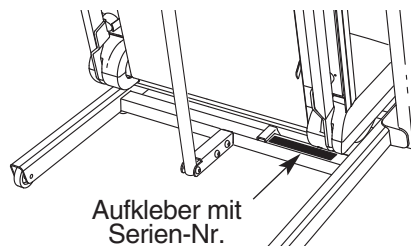
PRO-FORM®

PF 4.0

Modell-Nr. PETL40907.0

Serien-Nr. _____

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



BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

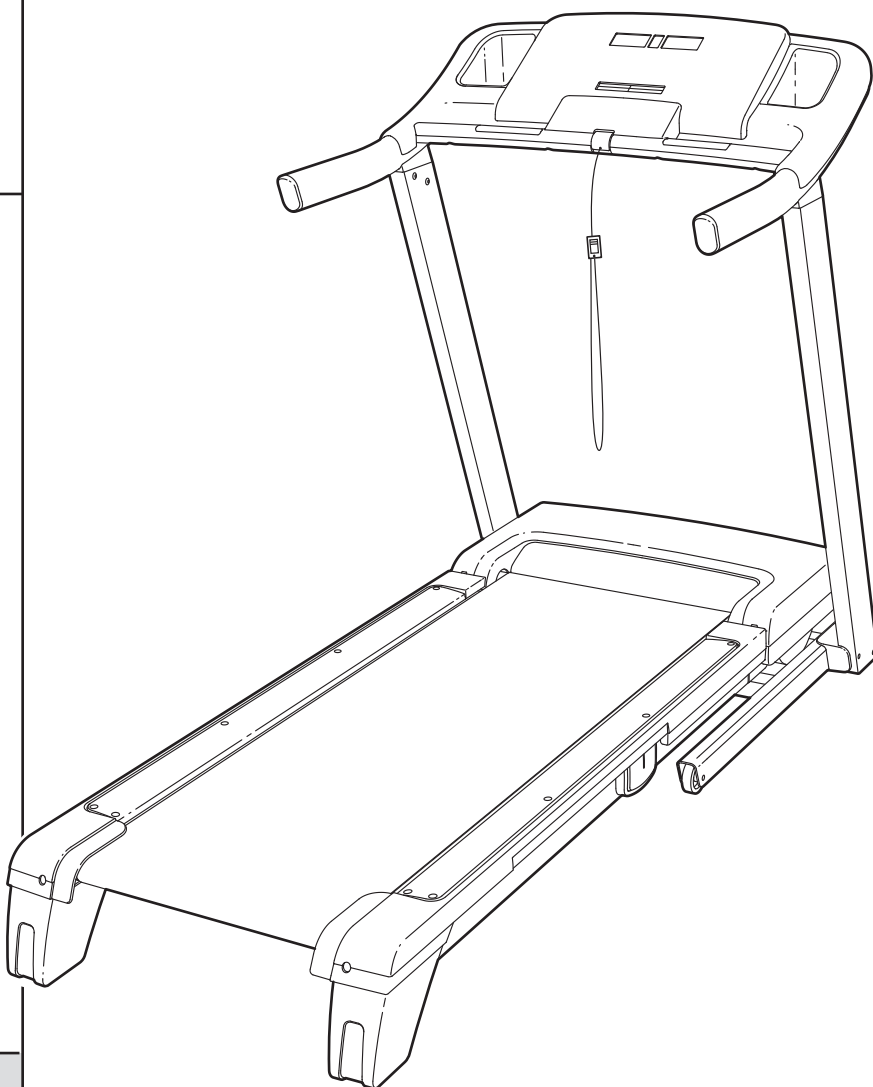
Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr.

E-mail: csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu



VORSICHT

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



Unsere Website:

www.iconeurope.com

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie dieses Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) 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 Lauftrainer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitnessgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Stellen Sie das Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
5. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
6. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
7. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Lauftrainer fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 130 kg benutzt werden.
9. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
10. 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 Lauftrainer niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.
11. Wenn Sie den Lauftrainer an das Stromnetz anschließen (sehen Sie sich Seite 12 an), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
12. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
13. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
14. Benutzen Sie den Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Lauftrainer einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 25, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
15. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie zum klaren Verständnis wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 14 an.)
16. Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
17. Dieses Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angibt.
19. Lassen Sie den Lauftrainer niemals unbeaufsichtigt, solange sie eingeschaltet ist. Wenn Sie das Lauftrainer nicht mehr benutzen, ziehen Sie immer den Schlüssel ab, ziehen Sie das Netzkabel heraus und stellen Sie den Überlastschalter in die AUS-Position. (Siehe die Abb. auf Seite 5, um den Überlastschalter zu finden.)
20. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und ZUSAMMENKLAPPEN und TRANSPORTIEREN auf Seite 23.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Lauftrainer zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.
21. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers muss die Feststellvorrichtung vollständig geschlossen sein.
22. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Benutzen Sie das Lauftrainer nur, wie beschrieben.
23. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.
25. Dieses ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

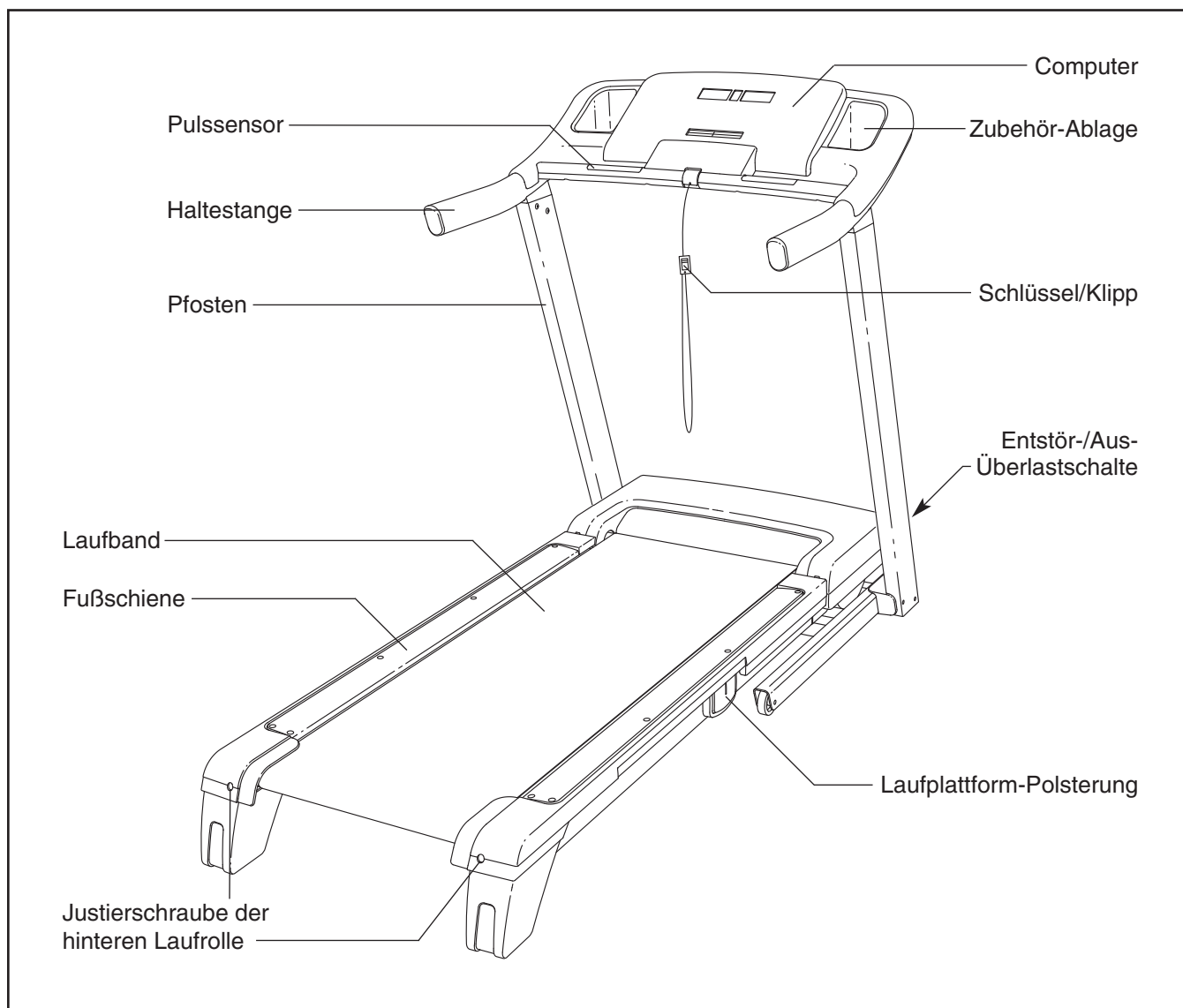
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines PROFORM® PF 4.0 Lauftrainers entschieden haben. Der PF 4.0 Lauftrainer bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Besonderheiten an, die Ihr Heimtraining genießbarer und effizienter machen werden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie den einzigartigen PF 4.0 Lauftrainer so zusammenklappen, dass er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

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

nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. 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.



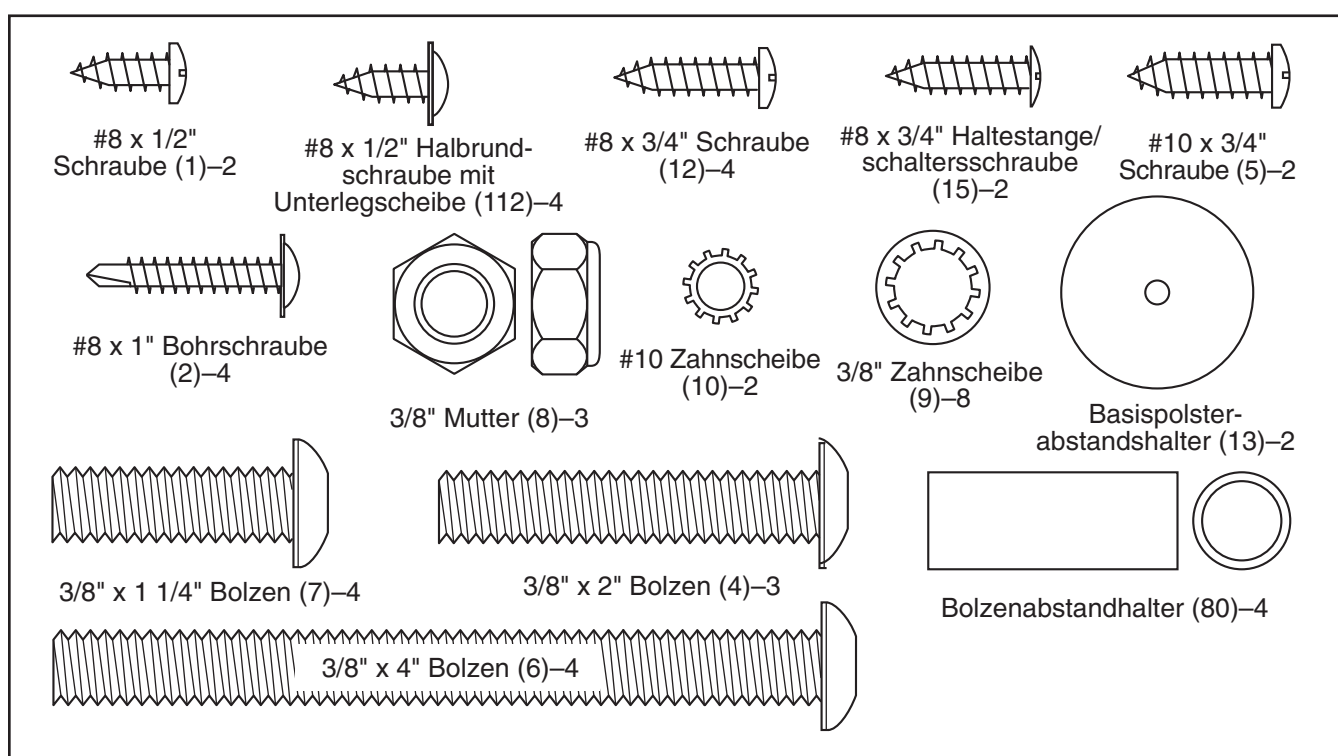
MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungs-schmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

Zur Montage braucht man den beigegefügt Inbusschlüssel , **einen Kreuzschraubenzieher** , **eine Drahtzange** , **Gummihammer** , und **scheren** .

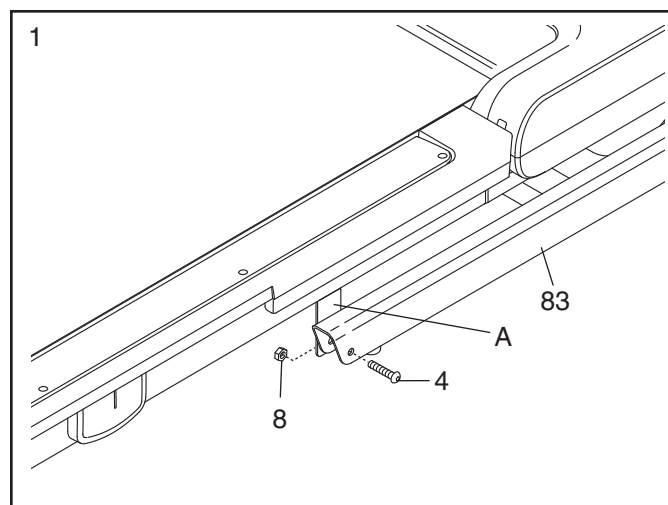
Benutzen Sie die Zeichnungen unten, um die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern, die sich unter jeder Zeichnung befindet, ist die Bestellnummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die Zahl hinter der Klammer ist die für die Montage benötigte 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 Laufgerät.



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

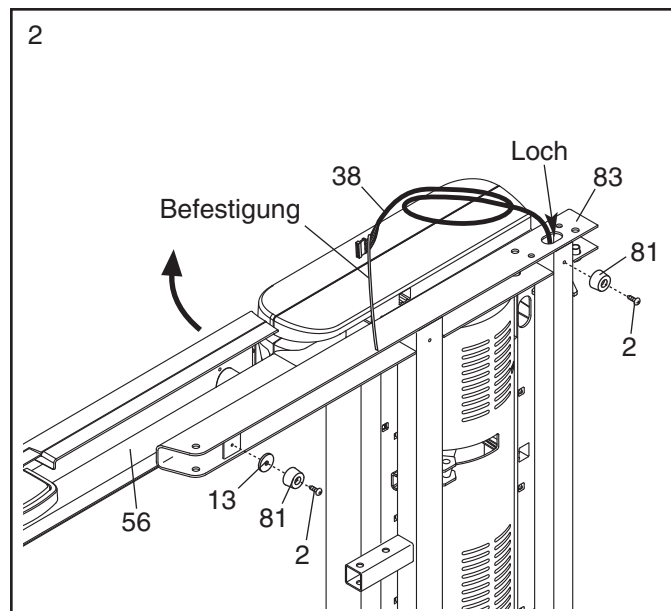
Entfernen Sie die 3/8" Mutter (8), den 3/8" x 2" Bolzen (4) und die Transportklammer (A) von der Basis (83). **Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Lauftrainers.** Die Transportklammer wird nicht mehr gebraucht.



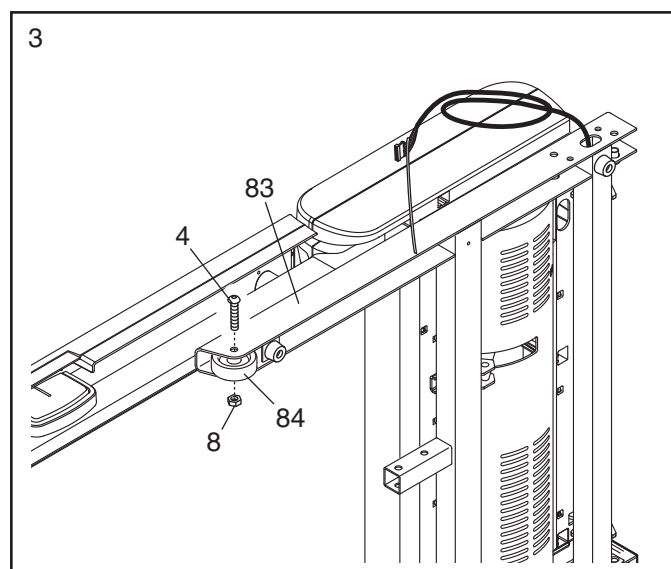
2. Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf die linke Seite. Legen Sie den Rahmen (56) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist; **legen Sie den Rahmen allerdings nicht ganz zusammen.**

Schneiden Sie die Befestigung ab, welche den Pfostendraht (38) an der Basis (83) festhält. Finden Sie die Befestigung am angezeigten Loch in der Basis und verwenden Sie die Befestigung, um den Pfostendraht aus dem Loch zu ziehen.

Befestigen Sie ein Basispolster (81) an der ange deuteten Stelle an der Basis (83) mit einem Basispolsterabstandhalter (13) und einer #8 x 1" Bohrschraube (2). Befestigen Sie dann ein weiteres Basispolster (81) mit nur einer #8 x 1" Bohrschraube (2).



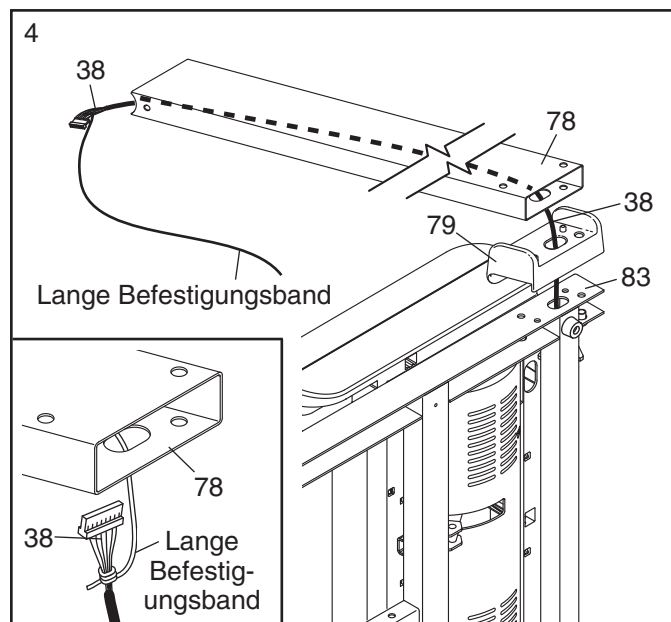
3. Befestigen Sie ein Rad (84) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (4) und einer 3/8" Mutter (8), welche in Schritt 1 entfernt wurden. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Man muss das Rad leicht bewegen können.**



4. Finden Sie den rechten Pfosten (78) und den rechten Pfostenabstandhalter (79). Beide sind mit Aufklebern gekennzeichnet. Schieben Sie den Pfostendraht (38) durch den rechten Pfostenabstandhalter, wie angedeutet.

Sehen Sie sich die Nebenzeichnung an.

Befestigen Sie die lange Befestigung innerhalb des rechten Pfostens (78) sicher am Ende des Pfostendrahts (38). Mithilfe einer anderen Person halten Sie den rechten Pfosten nun an die Basis (83) hin. Ziehen Sie dann am anderen Ende der langen Befestigung bis der Pfostendraht ganz durch den rechten Pfosten durchgezogen wurde.



5. Setzen Sie den rechten Pfostenabstandhalter (79) auf der Basis (83) auf. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts (38).** Mithilfe einer anderen Person halten Sie einen Bolzenabstandhalter (80) innerhalb des unteren Endes des rechten Pfostens (78) hin. Schieben Sie einen 3/8" x 4" Bolzen (6) mit einer 3/8" Zahnscheibe (9) durch den rechten Pfosten und den Bolzenabstandhalter. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einem zweiten Bolzenabstandhalter (80), einem 3/8" x 4" Bolzen (6) und einer 3/8" Zahnscheibe (9).** Stellen Sie den rechten Pfosten auf den rechten Pfostenabstandhalter.

Ziehen Sie von Hand die 3/8" x 4" Bolzen (6) fest. **Ziehen Sie die Bolzen jedoch noch nicht ganz an.**

Dann drücken Sie eine Basisendkappe (77) in die Basis (83).

6. Mit Hilfe einer zweiten Person, kippen Sie das Lauftrainer auf die rechte Seite, wie gezeigt. Falten Sie den Rahmen (56) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist. **Legen Sie den Rahmen allerdings nicht ganz zusammen.**

Befestigen Sie ein Basispolster (81) an der angedeuteten Stelle an der Basis (83) mit einer #8 x 1" Bohrschraube (2) und einem Basispolsterabstandhalter (13). Befestigen Sie dann ein weiteres Basispolster (81) mit nur einer #8 x 1" Bohrschraube (2).

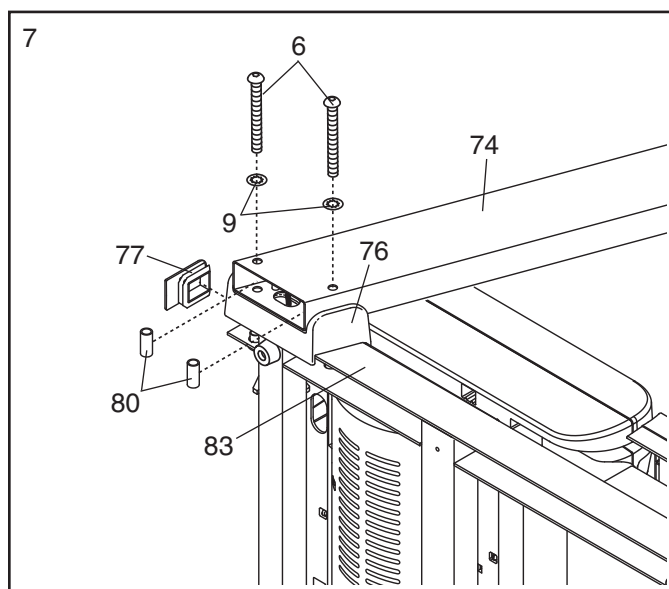
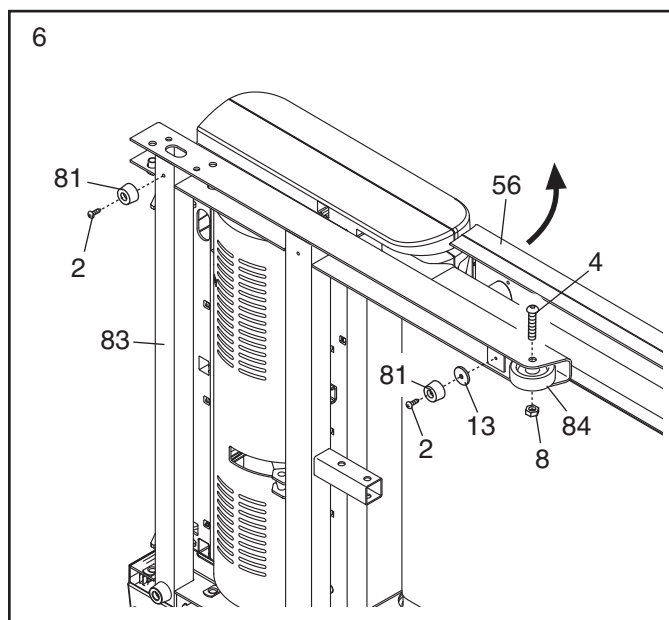
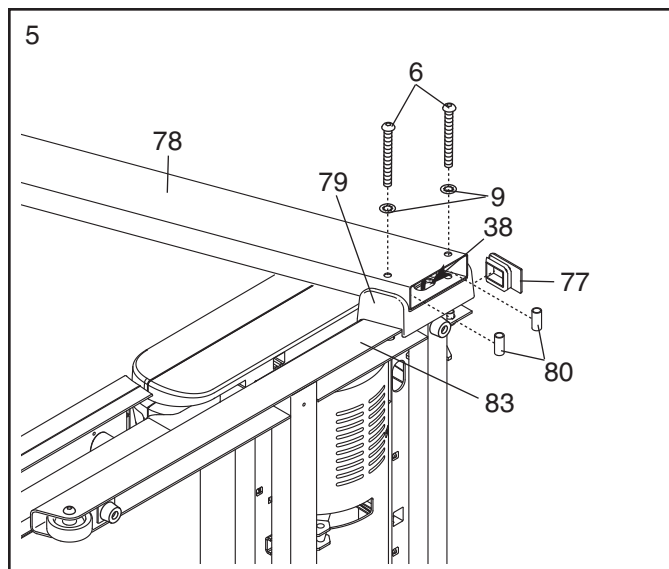
Befestigen Sie ein Rad (84) mit einem 3/8" x 2" Bolzen (4) und einer 3/8" Mutter (8), welche in Schritt 1 entfernt wurden. Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. **Man muss das Rad leicht bewegen können.**

7. Setzen Sie den linken Pfostenabstandhalter (76) auf der Basis (83) auf. Mithilfe einer anderen Person halten Sie einen Bolzenabstandhalter (80) innerhalb des unteren Endes des linken Pfostens (74) hin. Schieben Sie einen 3/8" x 4" Bolzen (6) mit einer 3/8" Zahnscheibe (9) durch den linken Pfosten und den Bolzenabstandhalter. **Wiederholen Sie diesen Schritt mit einem zweiten Bolzenabstandhalter (80), einem 3/8" x 4" Bolzen (6) und einer 3/8" Zahnscheibe (9).** Stellen Sie den linken Pfosten auf den linken Pfostenabstandhalter.

Ziehen Sie von Hand die 3/8" x 4" Bolzen (6) fest. **Ziehen Sie die Bolzen jedoch noch nicht ganz an.**

Dann drücken Sie eine Basisendkappe (77) in die Basis (83).

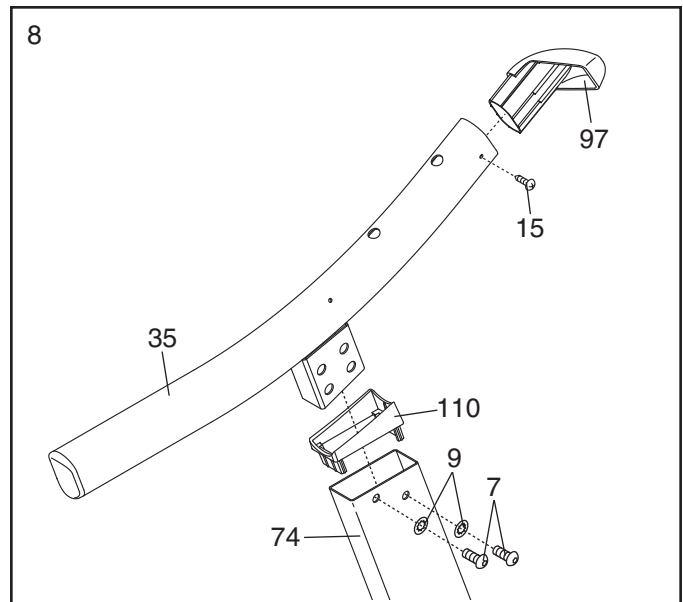
Kippen Sie das Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person, sodass die Basis (83) flach auf dem Boden steht.



8. Drücken Sie eine vordere Haltestangenendkappe (97) in die linke Haltestange (35) hinein. Befestigen Sie die vordere Haltestangenendkappe mit einer #8 x 3/4" Haltestangenschraube (15).

Drücken Sie eine Pfosteneinlage (110) in den linken Pfosten (74) hinein. Stellen Sie die linke Haltestange (35) auf die Pfosteneinlage.

Befestigen Sie die linke Haltestange (35) mit zwei 3/8" x 1 1/4" Bolzen (7) und zwei 3/8" Zahnscheiben (9). **Ziehen Sie die Bolzen fest.**

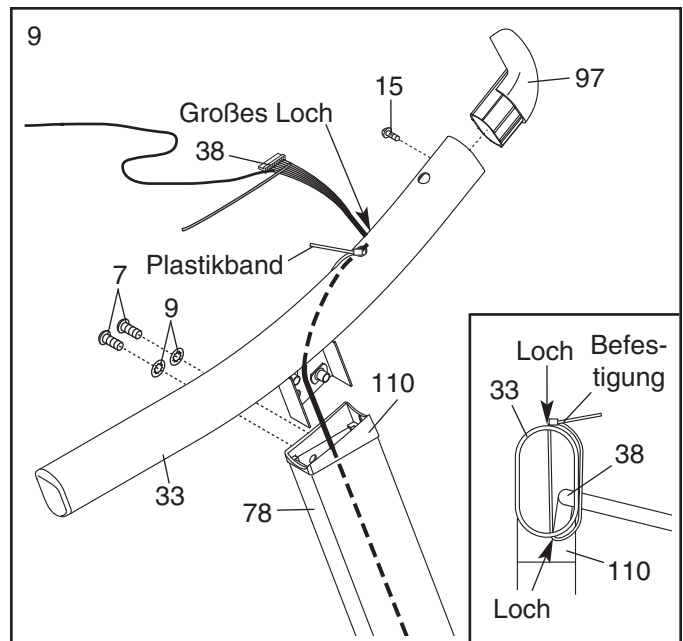


9. Halten Sie die rechte Haltestange (33) an den rechten Pfosten (78) hin. Schieben Sie den Pfostendraht (38) durch die Pfosteneinlage (110), durch das Loch unten in der rechten Haltestange und aus dem großen Loch auf der Seite der rechten Haltestange heraus.

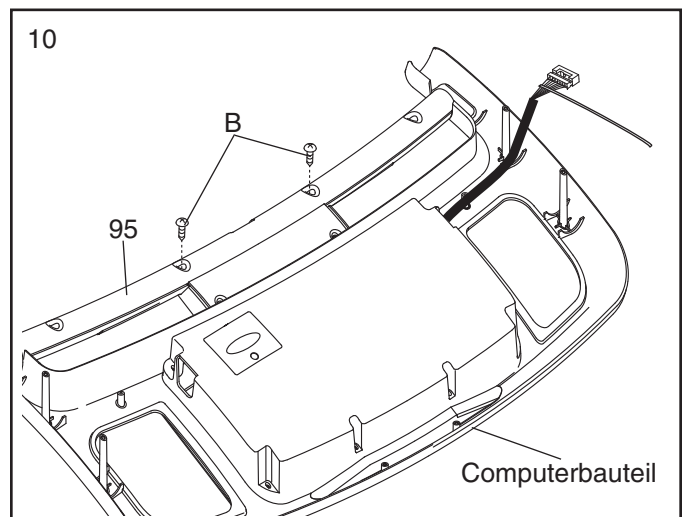
Schieben Sie die beigelegte Plastik-Befestigung durch die Löcher in der rechten Haltestange (33), wie angedeutet. Schauen Sie in die rechte Haltestange hinein. **Vergewissern Sie sich, dass die Plastikbefestigung den Pfostendraht (38) an der Seite festhält, wie in der Detailzeichnung angedeutet.** Ziehen Sie die Plastikbefestigung dann fest.

Drücken Sie eine vordere Haltestangenendkappe (97) auf die rechte Haltestange (33). Befestigen Sie die vordere Haltestangenendkappe mit einer #8 x 3/4" Haltestangenschraube (15).

Befestigen Sie die rechte Haltestange (33) mit zwei 3/8" x 1 1/4" Bolzen (7) und zwei 3/8" Zahnscheiben (9). **Ziehen Sie die Bolzen fest.**

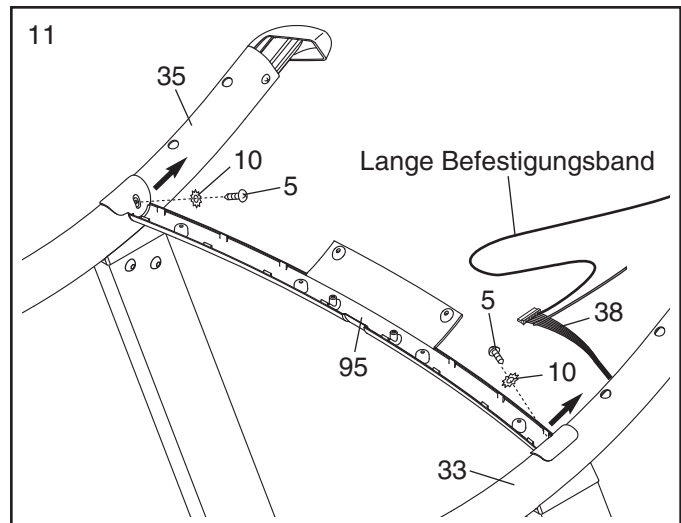


10. Legen Sie die Computeranlage mit der Oberseite nach unten auf ein weiches Tuch, um Kratzer auf der Oberfläche zu vermeiden. Entfernen Sie die zwei angedeuteten Schrauben (B) vom Unterteil der Pulsstange (95). Diese Schrauben werden nicht mehr gebraucht.



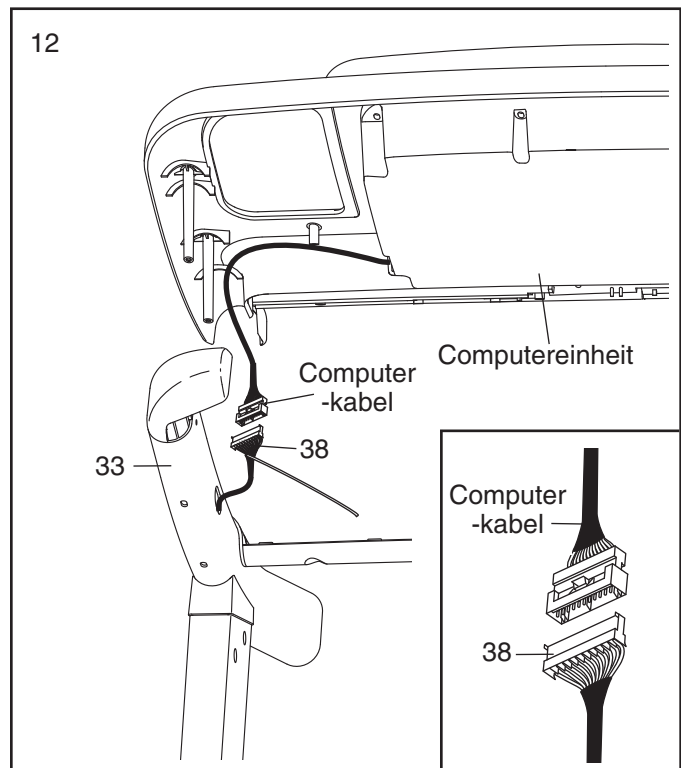
11. Legen Sie den Unterteil der Pulsstange (95) auf die linke Haltestange (35) und die rechte Haltestange (33). Drücken Sie das Unterteil der Pulsstange nach vorne während Sie zwei #10 x 3/4" Schrauben (5) mit zwei #10 Zahnscheiben (10) an den Haltestangen befestigen.

Entfernen Sie die lange Befestigung vom Pfostendraht (38).



12. Halten Sie die Computereinheit mit Hilfe einer zweiten Person nah an die rechten Haltestange (33) und die linke Haltestange (nicht abgebildet).

Verbinden Sie das Pfostendraht (38) mit dem computerkabel. **Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie einen Verbindungsstecker um 180° und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE VERBINDUNGSSTECKER NICHT RICHTIG INEINGEGESTECKT SIND, KANN MAN DEN COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGEN.** Schieben Sie die Verbindungsstecker und jeglichen Drahtüberschuss in den rechten Haltestange (33) hinein.

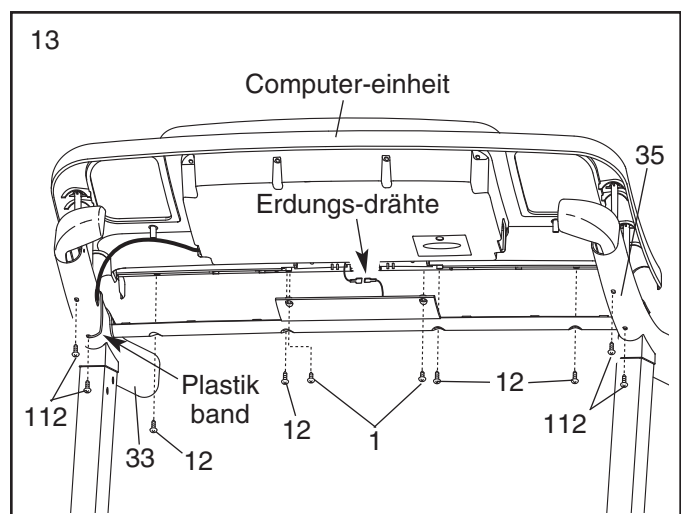


13. Verbinden Sie den Computererdungsdraht mit dem Haltestangenerdungsdraht.

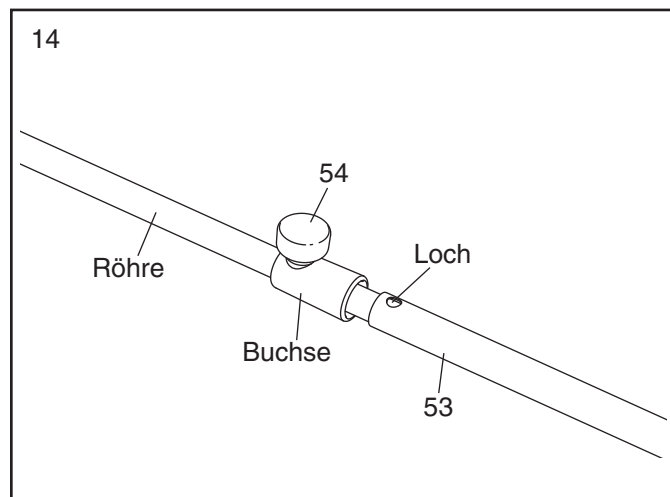
Legen Sie die Computereinheit auf die rechte Haltestange (33) und auf die linke Haltestange (35). **Achten Sie darauf, die Kabelbäume nicht abzuklemmen.** Befestigen Sie die Computereinheit mit zwei #8 x 1/2" Schrauben (1), vier #8 x 3/4" Schrauben (12) und vier #8 x 1/2" Halbrundschräuben mit Unterlegscheibe (112). **Ziehen Sie alle Schrauben leicht an, bevor Sie eine davon richtig festziehen.**

Schneiden Sie die Plastik-Befestigung von der rechten Haltestange (33) ab.

Siehe Schritte 5 und 7. Ziehen Sie jetzt die vier 3/8" x 4" Bolzen (6) fest.



14. Finden Sie den Aufbewahrungsriegel (53). Entfernen Sie die Befestigung vom Ende der Röhre. Achten Sie darauf, dass die Manschette über das ange deutete Loch gezogen wurde und der Absperrknopf (54) im Loch einrastet. **Ziehen Sie etwas an der Manschette, um sich zu vergewissern, dass sie festsitzt.**

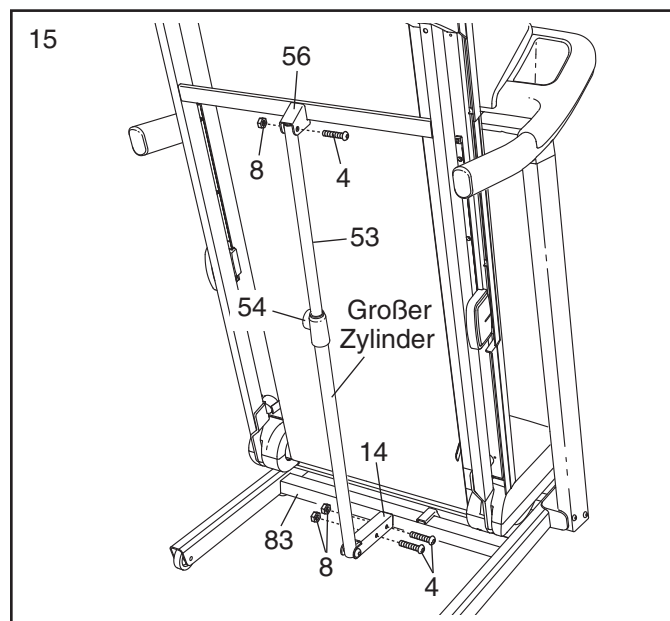


15. Heben Sie den Rahmen (56) zur ange deuteten Position hoch. **Eine zweite Person soll den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

Richten Sie den Aufbewahrungs-Riegel (53) so aus, dass sich der lange Zylinder und der Absperrknopf (54) in der ange deuteten Position befinden. Befestigen Sie die Absperrungsklammer (14) mit zwei $\frac{3}{8}$ " x 2" Bolzen (4) und zwei $\frac{3}{8}$ " Muttern (8) an der Basis (83).

Befestigen Sie das obere Ende des Aufbewahrungs-Riegels (53) mit einem $\frac{3}{8}$ " x 2" Bolzen (4) und einer $\frac{3}{8}$ " Mutter (8) an der Klammer am Rahmen (56). Anmerkung: Möglicherweise muss man den Rahmen nach vorne und nach hinten bewegen, um den Aufbewahrungs-Riegel mit der Klammer übereinzustimmen.

Lassen Sie den Rahmen (56) wieder herunter (sehen Sie sich DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 24 an).



16. **Vergewissern Sie sich vor Inbetriebnahme des Lauftrainers, dass alle Teile richtig festgezogen wurden.** Sollten sich auf den Aufklebern durchsichtige Plastikfolien befinden, ziehen Sie diese ab. Um den Boden oder den Teppich zu schonen, legen Sie eine Matte unter den Lauftrainer. Anmerkung: Möglicherweise wurden einige extra Montageteile beigelegt. Verwahren Sie den beigelegten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Man braucht ihn, um das Laufband einzustellen (siehe Seiten 26 und 27).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE LAUFBAND

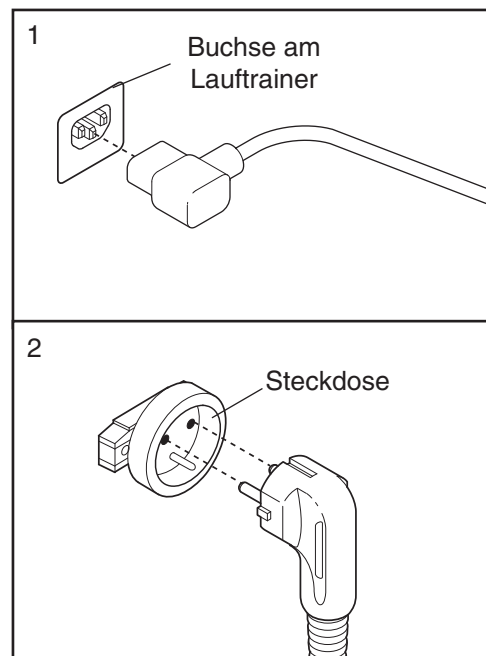
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit Performant Lube, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

ANSCHLUSS

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 Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**

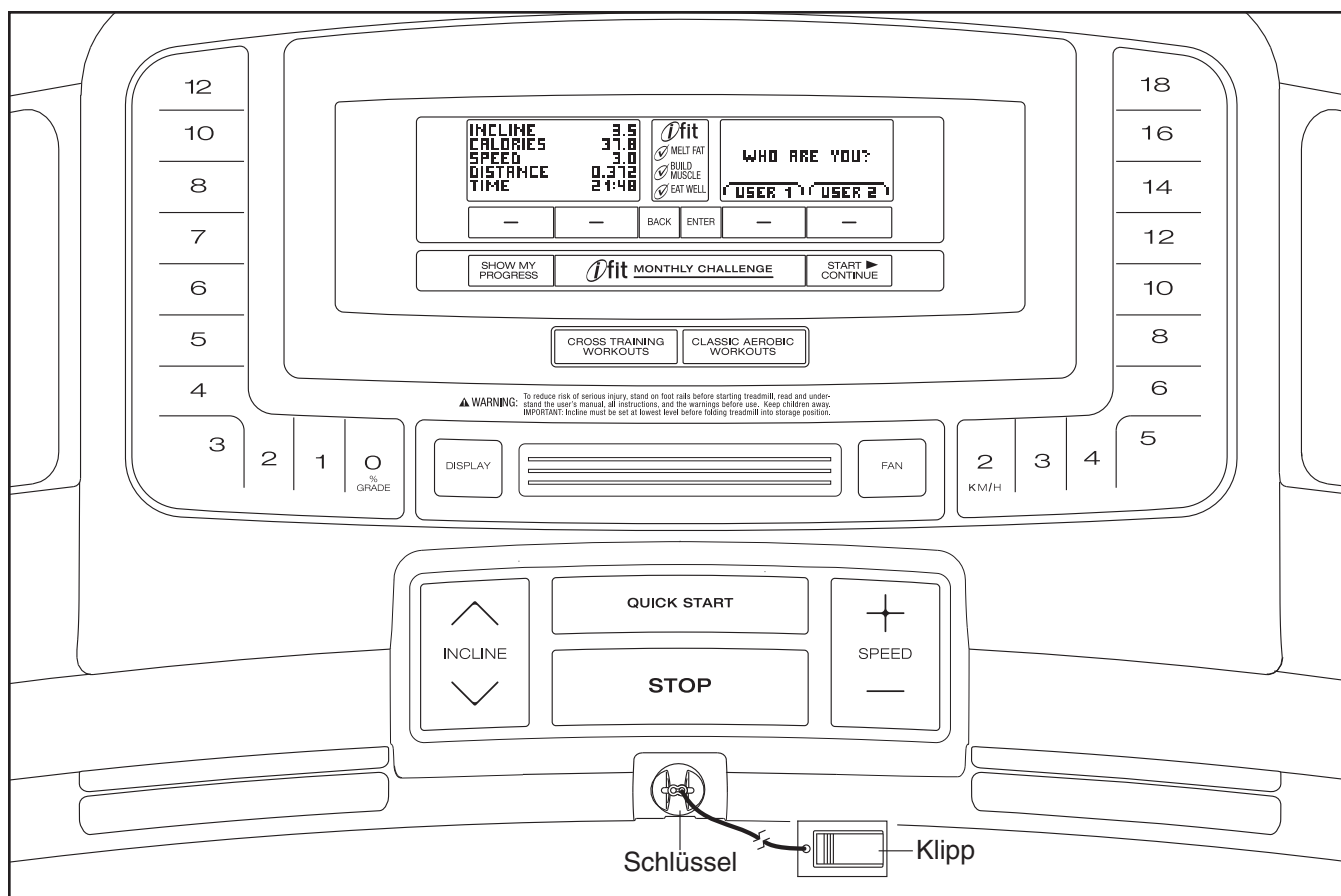
Sehen Sie sich Zeichnung 1 an. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer.

Sehen Sie sich Zeichnung 2 an. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **Wichtig: Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



⚠ 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.

DIAGRAMM DES COMPUTERS



WARNUNGS-AUFKLEBER 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.

COMPUTERMERKMALE

Der revolutionäre Computer dieses Lauftrainers bietet eine Auswahl an Funktionen an, welche Ihre Workouts effektiver und angenehmer machen werden.

Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpulssensor oder den optionalen Brustpulssensor verwendet (siehe Seite 22 zur Information über den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor).

Der Computer bietet auch 24 interaktive Crosstrainings-Workouts an, welche den Kalorienverbrauch erhöhen und das Herz-Kreislaufsystem verbessern während man die Muskeln strafft und stärkt. Die Crosstrainings-Workouts kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers und fordern Sie während des Workouts dazu auf, eine Anzahl von Kraftübungen durchzuführen. Anmerkung: Zur Durchführung der

Kraftübungen braucht man Hanteln und einen aufblasbaren Gymnastikball (separat erhältlich). **Um Hanteln oder einen Gymnastikball zu kaufen, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Zusätzlich zu den Crosstrainings-Workouts bietet dieser Computer auch neun klassische Aerobic-Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch ein wirksames Training geführt werden.

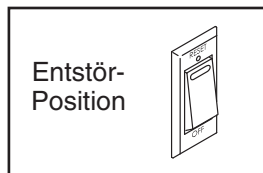
Die iFit-Monatsherausforderung hilft dabei, monatliche Ziele zu setzen und den Fortschritt mithilfe des iFIT-Monatstagebuchs zu verfolgen. Die iFit-Monatsherausforderung bietet sogar ein Workout an, das Ihrem Fitnessgrad angepasst ist und einen individualisierten Kalorienplan, der gesunde Essensgewohnheiten demonstriert.

Um das Stromanschluss, befolgen Sie die Anleitungen, die auf Seite 14 beginnen. **Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen**, siehe Seite 14. **Um ein Crosstrainings-Workout zu verwenden**, siehe Seite 17. **Um ein klassisches Aerobic-Workout zu verwenden**, siehe Seite 19. **Um die iFit-Monatsherausforderung zu verwenden**, siehe Seite 20. **Um das Monatsherausforderungs-Tagebuch zu verwenden**, siehe Seite 21. **Um den Informations-Modus zu verwenden**, siehe Seite 21.

STROMANSCHLUSS

WICHTIG: Sollte das Laufgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, dann könnten die Displays am Computer sowie andere elektronischen Teile beschädigt werden.

Stecken Sie das Netzkabel ein (sehen Sie sich Seite 12 an). Finden Sie als nächstes den Entstör-/Aus-[RESET/OFF] Überlastschalter am Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels. Stellen Sie den Überlastschalter auf die Entstör-Position.



WICHTIG: Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stopp-Taste für ein paar Sekunden niedergedrückt. Bleiben die Displays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 21, um den Demo-Modus auszuschalten.

Steigen Sie auf die Fußschienen des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp (sehen Sie sich die Abbildung auf Seite 13 an), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Wenn man den Schlüssel einsteckt, leuchten die Displays auf. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.

WICHTIG: Falls es eine dünne Schicht von klarem Plastik auf dem Computer gibt, ziehen Sie diese ab. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers bitte saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers sollte die Ausrichtung des Laufbands von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, neu eingestellt werden (siehe Seite 27).

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um herauszufinden, auf welche Maßeinheit der Computer eingestellt ist, siehe INFORMATIONS-MODUS auf Seite 21. Der Einfachheit halber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung mit km angegeben.

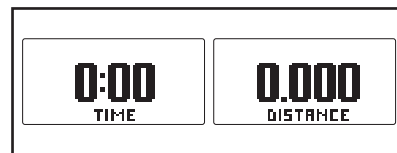
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS am linken.

2. Wählen Sie den manuellen Modus aus.

Beim Einstecken des Schlüssels ist der manuelle Modus



gewählt. Wenn man ein Workout gewählt hat, kann man den manuellen Modus einstellen, indem man eine der [WORKOUTS]-Tasten mehrmals niedergedrückt, bis auf den Displays nur noch Nullen erscheinen.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband in Bewegung zu setzen, drücken Sie die [QUICKSTART]-Taste, die Geschwindigkeits-Auf-Taste [SPEED] oder eine der von 2 bis 18 nummerierten Geschwindigkeits-tasten.

Wenn man die QuickstartTaste oder die Geschwindigkeits-Auf-Taste betätigt, bewegt sich das Laufband mit 2 km/h. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Bei jedem Tastendruck ändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Wenn man eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten drückt, verändert sich die Geschwindigkeit des Laufbandes allmählich, bis es die gewählte Geschwindigkeit erreicht.

Sobald das Laufband sich in Bewegung setzt, wird der linke Display fragen, ob Sie dieses Workout zum monatlichen



Herausforderungsziel

zählen wollen. Um dieses Workout dazu zu zählen, drücken Sie die Taste, die sich am Display unter dem Wort *YES* [ja] befindet. Wählen Sie dann "user 1" [Benutzer 1] oder "user 2" [Benutzer 2] auf die gleiche Weise und das Workout wird weiterlaufen. Wenn man *NO* [nein] wählt, läuft das Workout ebenfalls weiter. Anmerkung: Der Computer kann die Workoutstatistiken für zwei verschiedene Benutzer verfolgen. Wenn Sie sich für eine Benutzerzahl entschieden haben, sollten Sie sich jedesmal, wenn Sie den Lauftrainer benutzen, als diesen Benutzer identifizieren. Nachdem man Benutzer 1 oder Benutzer 2 gewählt hat, wird diese Benutzerzahl für den Verbleib dieser Workoutsession im Computer gespeichert.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie einfach auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzen, drücken Sie die Schnell-Starttaste, die Geschwindigkeits-Auf-Taste oder eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten.

4. Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.

Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Neigungs-Auf- oder die Neigungs-Ab-Taste oder eine der von 0 bis 12 nummerierten Neigungstasten. Jedesmal, wenn man so eine Taste drückt, verändert sich die Neigung um 0,5%. Wenn man eine der nummerierten Neigungstasten drückt, dann wird sich die Neigung auf die gewählte Neigungseinstellung anpassen.

Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Lauftrainer die entsprechende Neigung erreicht.

5. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays.

Wenn man den manuellen Modus gewählt hat, bietet der Computer mehrere Displaymodi an. Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene Trainingsinformationen im Display angezeigt. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

Während Sie sich auf dem Laufband fortbewegen, kann das Display die folgenden Trainingsinformationen anzeigen:

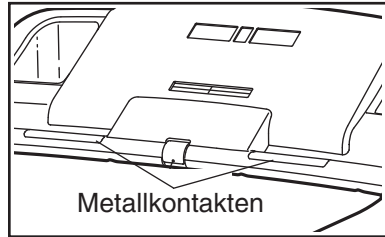
- Abgelaufene Zeit [TIME].
- Bereits zurückgelegte Strecke [DISTANCE].
- Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbands.
- Steigungsgrad [INCLINE] des Lauftrainers.
- Ungefähre Anzahl der bereits verbrannten Kalorien [CALORIES].
- Das Datum.
- Ihre Herzfrequenz. Anmerkung: Ihre Herzfrequenz kann nur angezeigt werden, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor (sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 16 an) oder zusätzlich erhältlicher Brustgurt-pulsmesser (siehe Seite 22).

Um das Display wieder einzustellen, drücken Sie die Stopptaste, ziehen Sie den Schlüssel aus und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

6. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Anmerkung: Wenn Sie den Brust-puls-sensor und den Handgriff-puls-sensor gleichzeitig verwenden, kann der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau anzeigen. Siehe Seite 22 zur Information über den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor.

Bevor Sie den Handgriff-pulssensor verwenden, entfernen Sie die klare Plastikfolie von den Metallkontakten. Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **Steigen Sie nun auf die Fußschienen** und umfassen Sie die Metallkontakte. Wenn Ihr Puls entdeckt wird, dann erscheint Ihre Herzfrequenz. **Um eine möglichst genaue Herzfrequenzmessung zu erreichen, halten Sie die Kontakte mindestens 15 Sekunden lang fest.**

7. Ventilator auf Wunsch einschalten.

Durch mehrmaliges Drücken der Ventilator-taste [FAN] kann man den Ventilator ein- oder ausschalten. Anmerkung: Falls der Ventilator noch eingeschaltet ist, wenn das Laufband anhält, schaltet er sich nach einigen Minuten von selbst aus.

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

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie die Stopp-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man das Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenlegt, sonst kann das Lauftrainer beschädigt werden.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie das Laufgerät nicht mehr benutzen, stellen Sie den Entstör-/Aus- Überlastschalter in die AUS [OFF] -Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

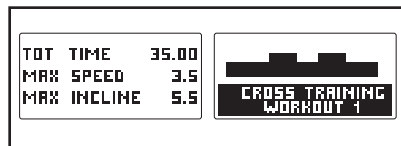
BENUTZEN EINES CROSSTRAININGS-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROMANSCHLUSS auf Seite 14 an.

2. Wählen Sie ein Crosstrainings-Workout.

Um ein Cross-trainings-Workout zu wählen, drücken Sie die [CROSS-TRAININGS-WORKOUT]-Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout auf den Displays erscheint.



Das linke Display gibt die Länge des Workouts an, die maximale Geschwindigkeitseinstellung und die maximale Neigungseinstellung. Das rechte Display gibt den Namen des Workouts an und die Querschnitte der Geschwindigkeitseinstellungen.

3. Drücken Sie die Quickstart-Taste, um das Workout zu starten.

Einen Moment, nachdem man die Schnell-Starttaste gedrückt hat, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts ein. Umfassen Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu gehen.

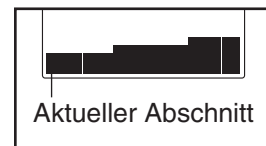
Wenn sich das Laufband bewegt, wird der rechte Display fragen, ob Sie dieses Workout zum monatlichen Herausforderungsziel zählen wollen. Um dieses Workout dazu zu zählen, drücken Sie die Taste, die sich am Display unter dem Wort **YES** [ja] befindet. Wählen Sie dann "USER 1" [Benutzer 1] oder "USER 2" [Benutzer 2] auf die gleiche Weise und das Workout wird weiterlaufen. Wenn man **NO** [nein] wählt, läuft das Workout ebenfalls weiter. Anmerkung: Der Computer kann die Workoutstatistiken für zwei verschiedene Benutzer verfolgen. Wenn Sie sich für eine Benutzerzahl entschieden haben, sollten Sie sich jedesmal, wenn Sie den Lauftrainer benutzen, als diesen



Benutzer identifizieren. Nachdem man Benutzer 1 oder Benutzer 2 gewählt hat, wird diese Benutzerzahl für den Verbleib dieser Workoutsession im Computer gespeichert.

Jedes Workout ist in Abschnitte unterteilt. Für die meisten Abschnitte ist eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung vorprogrammiert. Während anderer Abschnitte wird der Computer Sie dazu auffordern, Kraftübungen durchzuführen. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Abschnitte programmiert werden.

Während des Workouts verfolgt der Querschnitt Ihren Fortschritt. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts gibt den laufenden Abschnitt des Workouts an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jeden Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die neue Geschwindigkeitseinstellung, die neue Neigungseinstellung und der nächste Querschnittabschnitt werden am Display blinken.



Sollte die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung irgendwann während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man diese Einstellungen von Hand verändern, indem man die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten betätigt. **Wenn aber der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, stellt sich der Lauftrainer wieder automatisch auf die Geschwindigkeit und die Neigung des nächsten Abschnitts ein.**

Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man auf die Stopptaste [STOP] drückt. Um das Programm wieder fortzusetzen, drückt man auf die Schnell-Starttaste [SPEED] oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms workout beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

4. Führen Sie die erste Kraftübung durch, wenn aufgefordert.

Wenn der erste Krafttrainingsabschnitt beginnt, hält das Laufband an und der Name der ersten Kraftübung wird am linken Display aufleuchten.

Am rechten Display wird die empfohlene Anzahl von Wiederholungen aufscheinen und die Animation einer Person, die die Übung vormacht. Am linken Display erscheinen Instruktionen, die bei der Ausführung der Übung helfen sollen.

Entfernen Sie den Klipp vom Gürtelband Ihrer Kleidung, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und machen Sie sich für die erste Kraftübung bereit. Führen Sie die Übung mit einer langsamen, ausgeglichenen Bewegung aus.

Anmerkung: Wenn Ausfallschritte verlangt werden, soll man bei jeder Wiederholung das Bein wechseln. Wenn man Hantelreihen ausführt, soll man die Hälfte der Wiederholungen mit dem rechten Arm ausführen und die andere Hälfte mit dem linken. Zur Ausführung der Kraftübungen braucht man Hanteln und einen aufblasbaren Gymnastikball (separat erhältlich). **Um Hanteln oder einen Gymnastikball zu kaufen, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

5. Machen Sie mit dem Crosstrainer-Workout weiter.

Wenn Sie die empfohlene Anzahl von Wiederholungen ausgeführt haben, steigen Sie wieder auf den Lauftrainer, **stecken Sie den Klipp wieder an das Gürtelband Ihrer Kleidung** und drücken Sie auf die "Continue"[weiter]-Taste. Das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Das Laufband hält dann langsam an.

6. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays.

Wenn der manuelle Modus gewählt wurde, bietet der Computer mehrere Display-Modi an. Abhängig vom gewählten Anzeigemodus werden verschiedene Trainingsinformationen im Display angezeigt. Drücken Sie wiederholt die [DISPLAY]-Taste, um den gewünschten Anzeigemodus einzustellen.

Während Sie sich auf dem Lauftrainer fortbewegen, kann das Display die folgenden Trainingsinformationen anzeigen:

- Der Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts.
- Abgelaufene Zeit [TIME].
- Bereits zurückgelegte Strecke [DISTANCE].
- Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbands.
- Neigungsniveau [INCLINE] des Lauftrainers an.
- Anzahl verbrannter Kalorien
- das Datum
- Ihre Herzfrequenz. Anmerkung: Ihre Herzfrequenz kann nur angezeigt werden, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor (sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 16 an) oder Brustpulssensor verwenden (siehe Seite 22).

Um das Display wieder einzustellen, drücken Sie die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel aus und stecken Sie den Schlüssel wieder ein.

7. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 16 an.

8. Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

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

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 16 an.

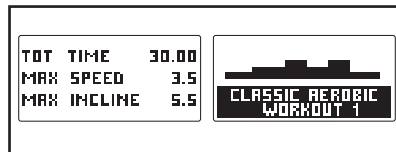
BENUTZUNG EINES KLASSISCHEN AEROBIC-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 14 an.

2. Wählen Sie ein klassisches Aerobic-Workout.

Um ein klassisches Aerobic-Workout zu wählen, drücken Sie mehrmals auf die klassische [AEROBIC-WORKOUTS]-Taste, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.



Wenn man ein klassisches Aerobic-Workout gewählt hat, gibt der linke Display die Länge, die maximale Geschwindigkeit und die maximale Neigung des Workouts an. Der rechte Display gibt den Namen des Workouts und den Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an.

3. Drücken Sie die Quickstart-Taste, um das Workout zu starten.

Einen Moment, nachdem man die Schnell-Starttaste betätigt hat, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts ein. Umfassen Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu gehen.

Sobald sich das Laufband bewegt, wird der rechte Display fragen, ob Sie dieses Workout zum monatlichen Herausforderungsziel zählen wollen. Um dieses Workout dazu zu zählen, drücken Sie die Taste, die sich am Display unter dem Wort *YES* [ja] befindet. Wählen Sie dann "USER 1" [Benutzer 1] oder "USER 2" [Benutzer 2] auf die gleiche Weise und das Workout wird weiterlaufen. Wenn man *NO* [nein] wählt, läuft das Workout ebenfalls weiter. Anmerkung: Der Computer kann die Workoutstatistiken für zwei verschiedene Benutzer verfolgen. Wenn Sie sich für eine Benutzerzahl entschieden haben, sollten Sie sich jedesmal, wenn Sie den Lauftrainer benutzen, als diesen Benutzer identifizieren. Nachdem man Benutzer 1 oder Benutzer 2 gewählt hat, wird diese Benutzerzahl für den Verbleib dieser Workoutsession im Computer gespeichert.

Jedes Workout ist in einminütige Segmente unterteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Steigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwin-

digkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.

Während des Workouts verfolgt das Profil Ihren Fortschritt. Der blinkende Abschnitt des Profils gibt den laufenden Abschnitt des Workouts an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jeden Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die neue Geschwindigkeitseinstellung, die neue Neigungseinstellung und der nächste Querschnittabschnitt werden am Display blinken.



Das Workout geht auf diese Weise weiter, bis am rechten Display der letzte Abschnitt des Querschnitts blinkt und der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

Sollte die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung irgendwann während des Workouts zu hoch oder zu niedrig sein, kann man diese Einstellungen von Hand verändern, indem man die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten betätigt. **Wenn aber der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, stellt sich der Lauftrainer wieder automatisch auf die Geschwindigkeit und die Neigung des nächsten Abschnitts ein.**

Man kann das Programm jederzeit anhalten, indem man auf die Stopptaste [STOP] drückt. Um das Programm wieder fortzusetzen, drückt man einfach auf die Schnell-Starttaste [QUICKSTART] oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Wenn der nächste Abschnitt des Programms workout beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

4. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 15 an.

5. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 16 an.

6. Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

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

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 16 an.

BENUTZUNG DER iFIT-MONAT-SHERAUSFORDERUNG

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 14 an.

2. Wählen Sie die iFit-Monatsherausforderung.

Um die Monatsherausforderung zu wählen, drücken Sie auf die "iFit Monthly Challenge" [iFit-Monatsherausforderungs]-Taste.

Wenn man die iFit-Monatsherausforderung gewählt hat, kann man mit dem Warmup anfangen während man einige Fragen beantwortet.



Drücken Sie zur Beantwortung auf die Tasten unterhalb des Displays. Nach jeder Antwort muss man die Eingabetaste betätigen [ENTER]. Der Computer gibt daraufhin einen für Sie empfohlenen Kalorienplan an. Beziehen Sie sich auf die beigelegten Essensrichtlinien, um Details des richtigen Kalorienplans zu erfahren.

Dann gibt der Computer Ihren Intensitätsgrad an. Um diesen Intensitätsgrad anzunehmen, drücken Sie auf die Taste unterhalb von annehmen [ACCEPT] am rechten Display. Um den Intensitätsgrad zu verändern, drücken Sie auf die Taste unterhalb von verändern [CHANGE] am rechten Display. Drücken Sie dann die Tasten unterhalb des Displays, um den Intensitätsgrad zu erhöhen oder zu vermindern. Drücken Sie auf die Eingabetaste, wenn Sie den erwünschten Intensitätsgrad erreicht haben.

Sollten Sie Ihre Benutzerinformation verändern oder den Kalorienzielplan noch einmal ansehen wollen, markieren Sie Benutzerinformation verändern [CHANGE USE INFO] durch Betätigen der Tasten unterhalb der Auf- und Ab-Pfeile am Display. Drücken Sie dann auf die Eingabetaste. Beantworten Sie die Fragen, wie oben beschrieben.

3. Setzen Sie sich ein Monatsziel.

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, markieren Sie die Worte *NEW CHALLENGE* neue Herausforderung am rechten Display. Drücken Sie dann auf die Eingabetaste. Drücken Sie die Taste

unterhalb des Wortes *YES* (ja), um die Monatsherausforderung anzunehmen. Um die Anfangszeit oder das Datum zu verändern, drücken Sie die Taste unterhalb des Wortes *YES* (ja) am linken Display. Drücken Sie die Tasten unterhalb des rechten Displays, um den Cursor zu bewegen. Drücken Sie auf die Eingabetaste, um etwas zu wählen. Benutzen Sie die Tasten unterhalb des rechten Displays, um das Datum oder die Zeit zu verändern. Um etwas Markiertes unmarkiert zu machen, drücken Sie auf die Eingabetaste. Wenn Sie mit der Eingabe von Datum und Zeit fertig sind, drücken Sie die Taste unter dem Wort *DONE* (fertig) am linken Display. Anmerkung: Vergewissern Sie sich, dass das Datum und die Zeit richtig eingestellt worden sind, bevor Sie mit der iFit-Monatsherausforderung beginnen.

4. Beginnen Sie mit dem Workout.

Markieren Sie die Worte *START WORKOUT* (Workout beginnen) durch Niederdrücken der Tasten unterhalb der Auf- und Ab-Pfeile am rechten Display. Drücken Sie dann auf die Eingabetaste.

5. Wählen Sie einen Anzeigemodus und verfolgen Sie Ihren Fortschritt anhand des Displays.

Am rechten Display kann man die ungefähre Anzahl verbrauchter Kalorien pro Stunde verfolgen, die Trainingsintensität in METs gemessen, das Tempo in Minuten pro Meile oder pro Kilometer, den Neigungsgrad des Lauftrainers, seinen Puls, Fragen und Anleitungen. Um Fragen zu beantworten, drückt man die Taste unter der gewünschten Antwort. Drücken Sie die [DISPLAY]-Taste mehrmals, bis das rechte Display jene Information anzeigt, an der Sie am meisten interessiert sind.

Am linken Display wird die im laufenden Abschnitt verbleibende Zeit angegeben, die ungefähre Anzahl von verbrannten Kalorien, die Geschwindigkeit des Laufbandes, die Distanz, die man insgesamt hinter sich gebracht hat und die Länge aller Workouts.

6. Vollenden Sie das Workout.

See steps 4 to 9 on page 18.

Um Ihren Fortschritt zu verfolgen, siehe MONAT-SHERAUSFORDERUNGS-TAGEBUCH ABRUFEN auf Seite 21.

MONATSHERAUSFORDERUNGS-TAGEBUCH ABRUFEN

Anmerkung: Das Monatsherausforderungs-Tagebuch kann Informationen bis zu fünf Monaten speichern.

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

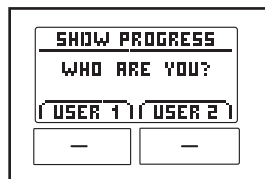
Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 14 an.

2. Wählen Sie Ihr Monatsherausforderungs-Tagebuch.

Drücken Sie auf die Taste meinen Fortschritt abrufen [SHOW MY PROGRESS]. Anmerkung: Wenn man diese Taste betätigt, wird das laufende Workout beendet.

3. Identifizieren Sie sich als Benutzer 1 [user 1] oder als Benutzer 2 [user 2].

Drücken Sie die Taste unter der Benutzerzahl, die Ihnen zugesprochen ist.



4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Das linke Display wird Ihr Ziel und Ihre Annäherung an dieses Ziel angeben. Am rechten Display kann man die Woche oder den Monat wählen, den man sehen möchte. Um eine bestimmte Woche oder einen bestimmten Monat zu sehen, drücken Sie auf die Taste unterhalb des Wortes Woche [WEEK] oder Monat [MONTH], bis die gewünschte Woche oder der gewünschte Monat gewählt ist.

Anmerkung: Man kann natürlich nur die Monate abrufen, für die man Trainingsinformation eingegeben hat.

5. Aus dem Monatsherausforderungstagebuch aussteigen.

Um aus dem Monatsherausforderungstagebuch auszusteigen, betätigen Sie die Taste meinen Fortschritt abrufen.

DER INFORMATIONS-MODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der es einem möglich macht, Kilometer oder Meilen als Maßeinheit zu wählen und den Demonstrationsmodus ein- oder auszuschalten. Man kann auch das Datum und die Zeit einstellen.

Um den Informationsmodus zu wählen, drücken Sie auf die Stoptaste [STOP] während Sie den Schlüssel in den Computer stecken und halten Sie dabei die Stoptaste gedrückt. In der Anzeige erscheint die folgende Information:

Am linken Display wird ENGLISH für Meilen oder METRIC für Kilometer als gewählte Maßeinheit aufscheinen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Pfeiltaste zur Erhöhung der Geschwindigkeit.

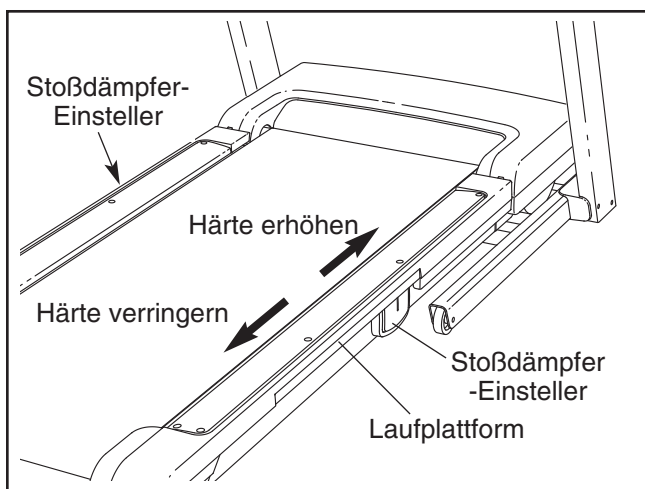
Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Während man den Demo-Modus verwendet, funktioniert der Computer beim Einstecken des Netzkabels, beim Einstellen des Überlastschalters auf die Entstör-Position und beim Einstecken des Schlüssels in den Computer normal. Wenn man aber den Schlüssel abzieht, bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren werden. Wenn der Demonstrationsmodus eingeschaltet ist, erscheint das Wort ON [an] am linken Display während der Informationsmodus gewählt ist. Um den Demonstrationsmodus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Geschwindigkeitsvermindertaste.

Am rechten Display kann man Datum und Zeit einstellen. Um diese einzustellen, drücken Sie auf die Tasten unterhalb des rechten Displays, um den Cursor zu bewegen. Drücken Sie die Eingabetaste [ENTER], um etwas zu markieren. Drücken Sie die Tasten unterhalb des rechten Displays, um Datum oder Zeit zu verändern. Drücken Sie die Eingabetaste [ENTER], um etwas Markiertes ummarkiert zu machen.

Um den Demo-Modus abzustellen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

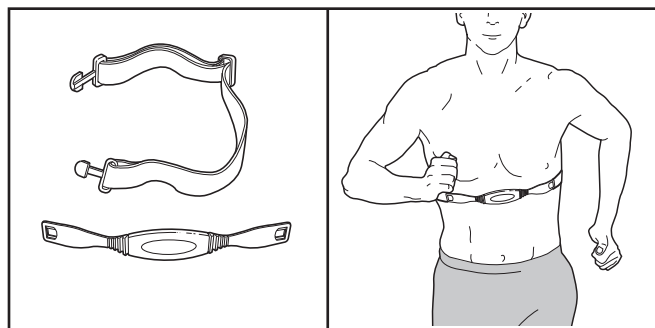
DAS STOSSDÄMPFERUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und ziehen Sie das netzkabel heraus. Der Lauftrainer bietet ein Stoßdämpfungssystem an, welches den Anprall reduziert, wenn Sie auf dem Lauftrainer laufen oder rennen. Um die Stoßdämpferhärte der Laufplattform zu erhöhen, steigen Sie vom Lauftrainer herunter und schieben Sie die Einsteller der Stoßdämpfer nach vorne. Um die Stoßdämpferhärte zu verringern, schieben Sie die Einsteller der Stoßdämpfer nach hinten. **Anmerkung: Beide Einsteller müssen sich auf gleicher Höhe befinden. Je schneller Sie auf dem Gerät laufen oder je mehr Sie wiegen, desto härter sollten die Stoßdämpfer eingestellt werden.**



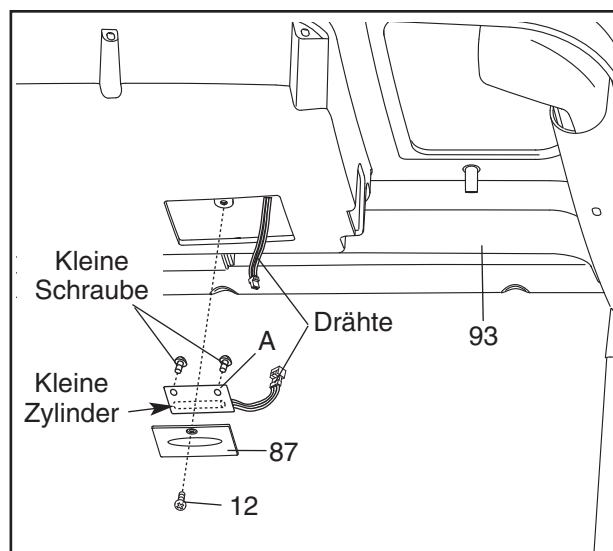
OPTIONALEN BRUSTPULSSENSOR VERWENDEN

Mit dem zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor kann man ohne Benutzen der Hände während der Workouts seinen Puls verfolgen. **Zum Ankauf des optionalen Brustpulssensors, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**



Falls Sie den optionalen Brustpulssensor kaufen, befolgen Sie die unten stehenden Schritte zur Installation des Empfängers, der mit dem Brustpulssensor inbegriffen wurde.

1. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist. Entfernen Sie die gezeigte #8 x 3/4" Schraube (12) und die Zugangsabdeckung (87) von der Computerbasis (93).
2. Verbinden Sie das Kabel am Empfänger (A) mit dem angezeigten Kabel, der vom Computer-Basis (93) heraus hängt. Halten Sie den Empfänger so, dass der kleine Zylinder so ausgerichtet ist, wie hier angedeutet und dass er zur Computerbasis hinschaut. Befestigen Sie den Empfänger mit den beiden mitgelieferten Schrauben an den Plastikstützen der Zugangsabdeckung (87).
3. Achten Sie darauf, dass keine Drähte eingeklemmt sind. Befestigen Sie wieder die Zugangsabdeckung (87) mit der #8 x 3/4" Schraube (12). Die anderen mit dem Empfänger inbegriffenen Kabeln können weggeworfen werden.



ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

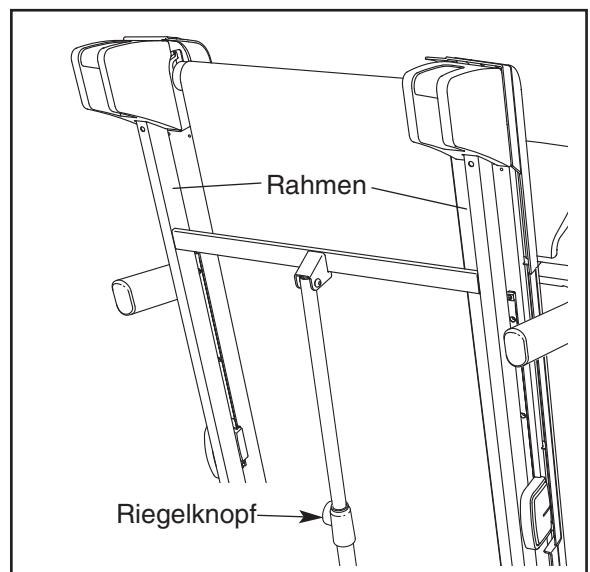
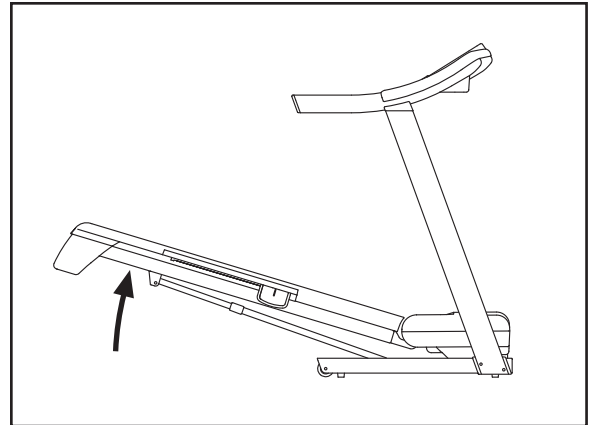
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS ZUR LAGERUNG

Bevor man den Lauftrainer zusammenklappt, stellen Sie ihn auf die niedrigste Neigung ein. Andernfalls kann der Lauftrainer beim Zusammenklappen beschädigt werden. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle. **VORSICHT:** Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Achten Sie darauf, beim Aufstellen des Rahmens die Knie zu beugen und den Rücken gerade zu halten. Stellen Sie den Rahmen etwa zur Hälfte aufrecht hin.

2. Heben Sie den Rahmen an, bis der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition einschnappt. **Achten Sie darauf, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition wirklich gesichert ist.**

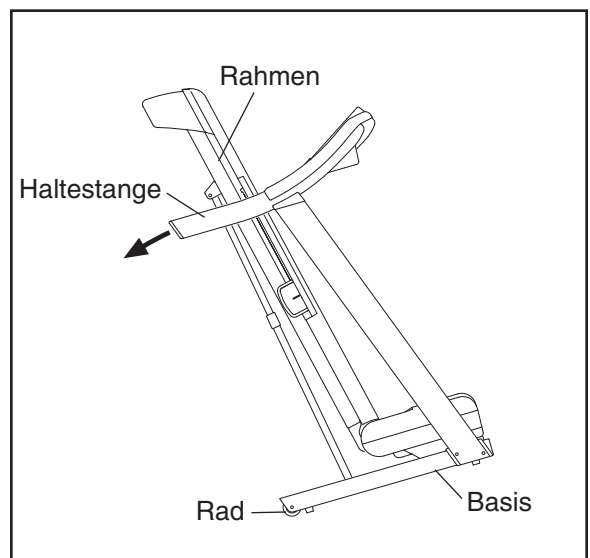
Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Schützen Sie den Lauftrainer vor direkter Sonneneinstrahlung. Bei Temperaturen über 30° C sollte der Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition aufgestellt werden.



TRANSPORTIERUNG DES LAUFTRAINERS

Bevor Sie den Lauftrainer bewegen, bringen Sie ihn in die Lagerungsposition, so wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition wirklich gesichert ist.**

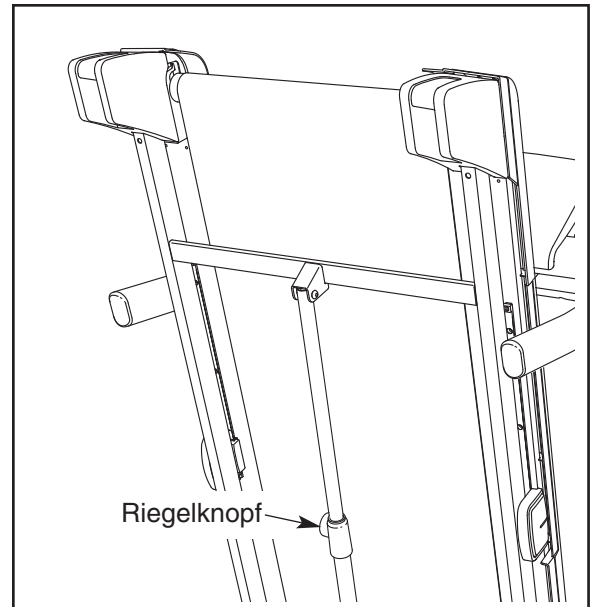
1. Halten Sie eine Haltestange und den Rahmen und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder.
2. Kippen Sie die Tretmühle zurück, bis sie leicht auf den Rollen rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie die Tretmühle niemals, ohne sie zu kippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**



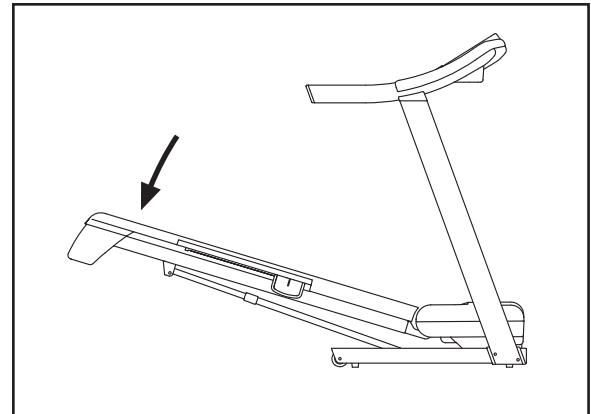
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis es in der Lagerungsposition steht.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Greifen Sie das obere Ende des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen, ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie ihn. Man muss den Rahmen möglicherweise etwas nach vorne stemmen, während man den Knopf links herauszieht. Drehen Sie den Rahmen nach unten und lassen Sie den Lagerungsknopf nun los.



2. Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. **VORSICHT:** Halten Sie nicht nur die Plastikfußstangen und lassen Sie den Rahmen nicht auf den Boden fallen. Beugen Sie Ihre Knie und halten Sie den Rücken gerade.

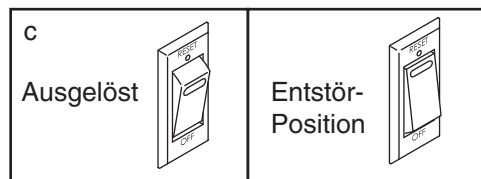


FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- LÖSUNG:**
- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (sehen Sie sich Seite 12 an). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.
 - Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.
 - Prüfen Sie die Entstör-/Aus-überlastschalter, die am Lauftrainer in der Nähe des Netzkabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

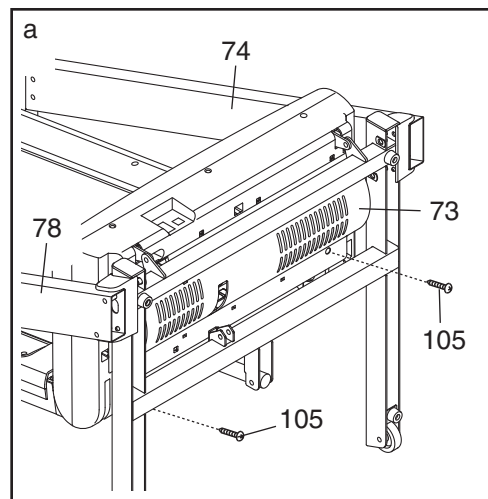
- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie die Entstör-/Aus-überlastschalter, die am Lauftrainer in der Nähe des Netzkabels angebracht ist (beziehen Sie sich auf „c“, oben). Wurde die Sicherung ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt 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 das Lauftrainer immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

PROBLEM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

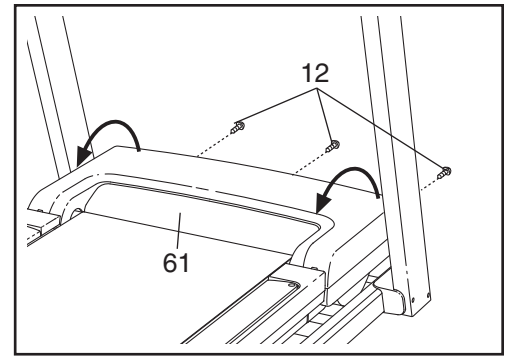
- LÖSUNG:**
- Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus abzuschalten, halten Sie die Stopp-Taste mehrere Sekunden lang nieder. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet bleiben, beziehen Sie sich auf DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 21, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig

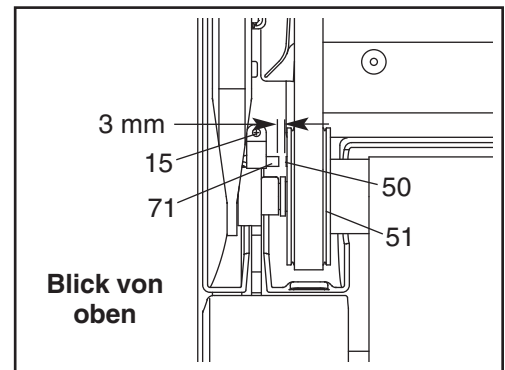
- LÖSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HER-AUS**. Mit Hilfe einer zweiten Person kippen Sie die Pfosten (78) vorsichtig nach unten. Möglicherweise befinden sich zwei #8 x 2" Schrauben (105) auf der Unterseite der Bodenschale (73). Wenn ja, entfernen Sie diese. Stellen Sie die Pfosten dann auf. Anmerkung: Man braucht dazu einen Kreuzschlitzschraubendreher mit einem Griff von mindestens 13 cm Länge.



Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (12) und drehen Sie die Haube (61) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranschalter (71) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (51). Drehen Sie die Rolle, bis der Magnet mit dem Membranschalter übereinstimmt. **Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Magneten und dem Membranschalter ungefähr 3 mm ist.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Schalterschraube (15), bewegen den Membranschalter ein wenig und ziehen die Schraube dann wieder fest. Befestigen Sie die Haube (nicht abgebildet) wieder. Wenn notwendig, kippen Sie die Pfosten (nicht abgebildet) nach unten, befestigen die #8 x 2" Schrauben (nicht abgebildet) wieder und heben die Pfosten wieder an. Schalten Sie den Lauftrainer ein paar Minuten ein und überprüfen Sie, ob die Geschwindigkeit jetzt richtig abgerufen wird.



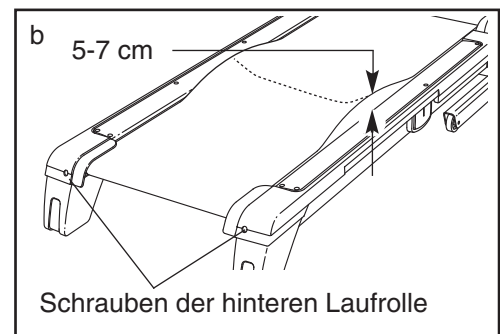
SYMPTOM: Die Steigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

LÖSUNG: a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Steigungstasten. **Während sich die Steigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Steigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückgehen. Dies wird die Steigung kalibrieren.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LÖSUNG: a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

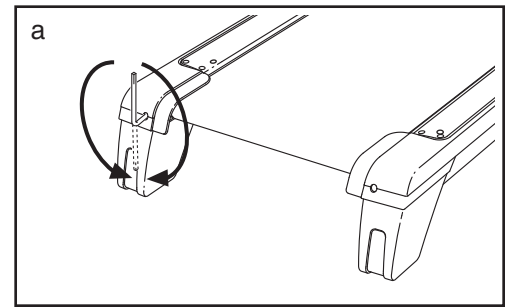
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHENSIEDAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Schrauben der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



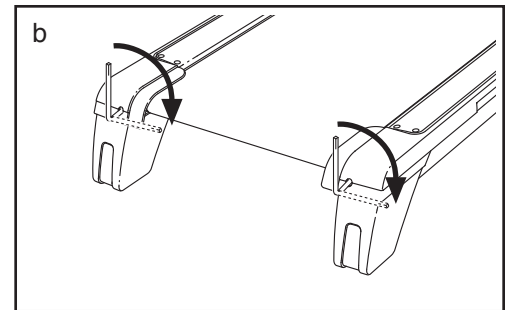
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

LÖSUNG: a. **Wenn das Laufband nicht in der Mitte liegt,** ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZ-KABEL HERAUS. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat,** verwenden Sie den Innensechskant-schlüssel, um die Schraube der linken hinteren Laufrolle eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat, drehen Sie die Schraube eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen,** ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Innensechskantschlüssels beide Schrauben der hinteren Laufrolle um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, inklusive Bewegung, können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Übungshilfe, welche generelle Herzfrequenztrends angibt, gedacht.

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 Laufgeräts 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.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

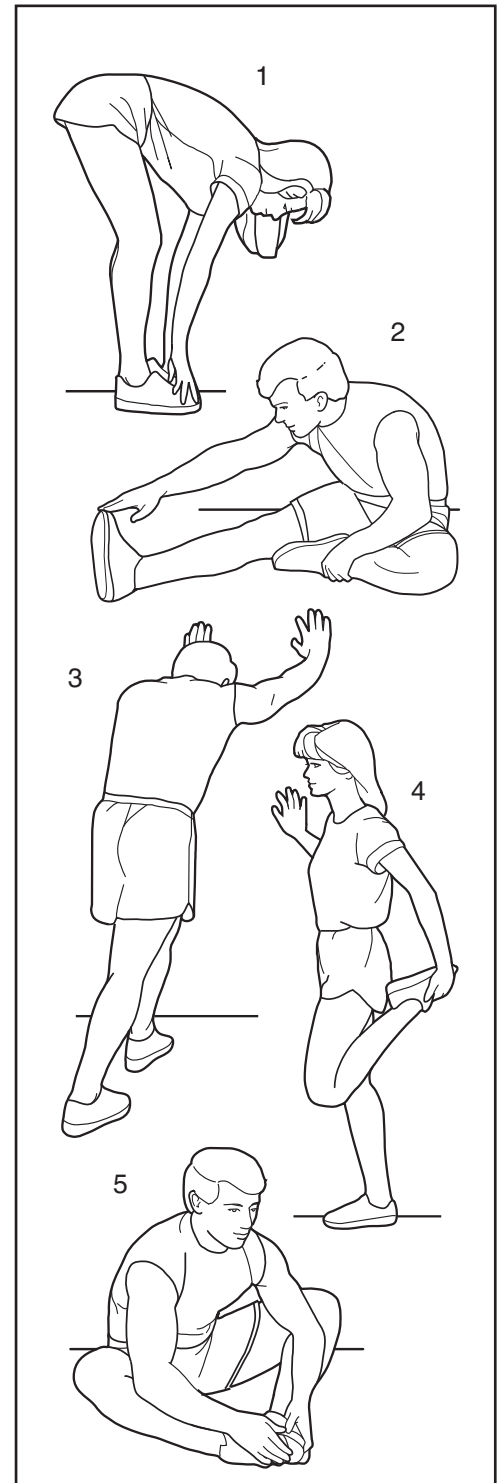
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen 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.



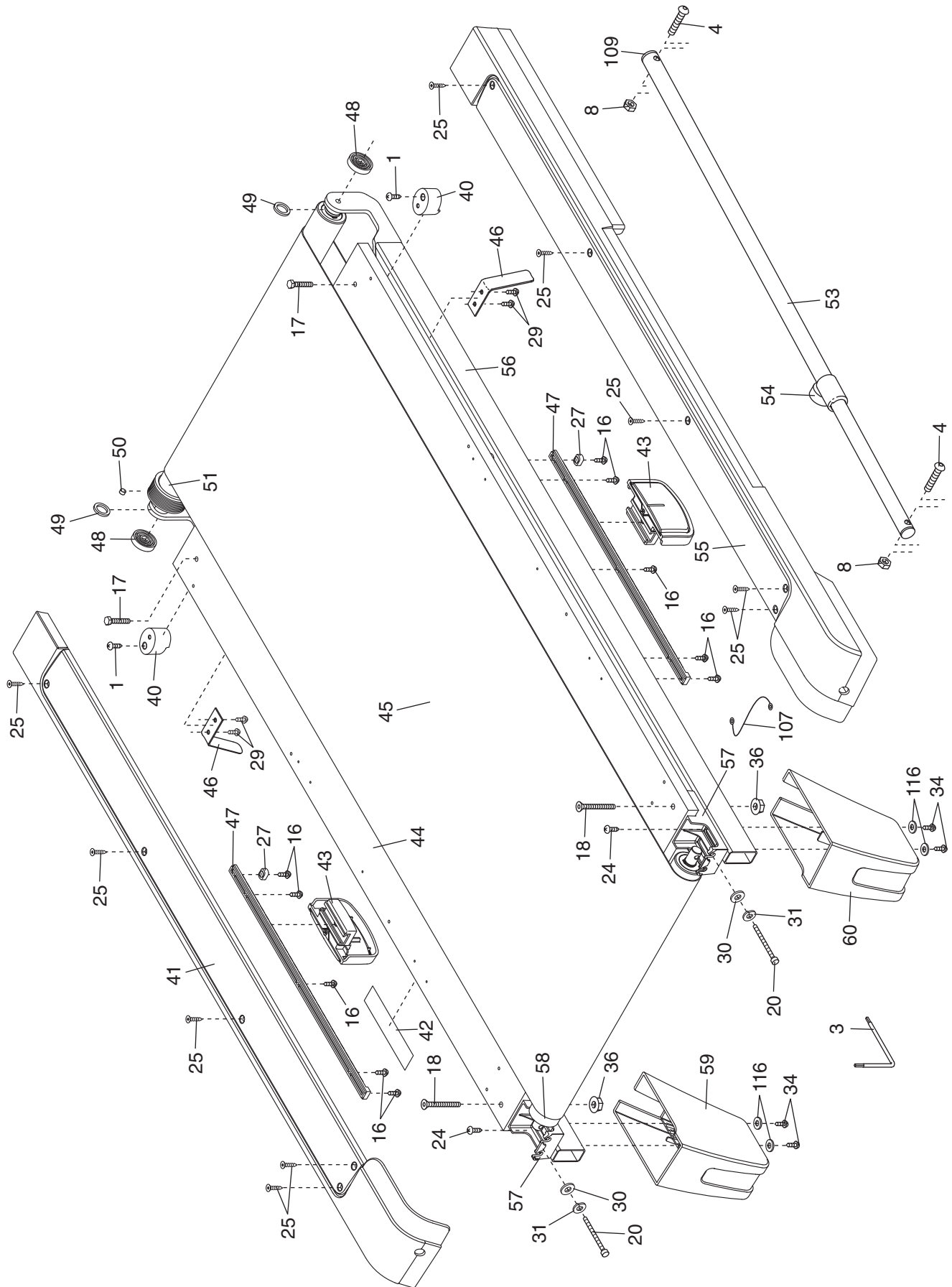
Um die unten genannten Teile zu finden, konsultieren Sie die DETAILZEICHNUNG in der Mitte der Bedienungsanleitung.

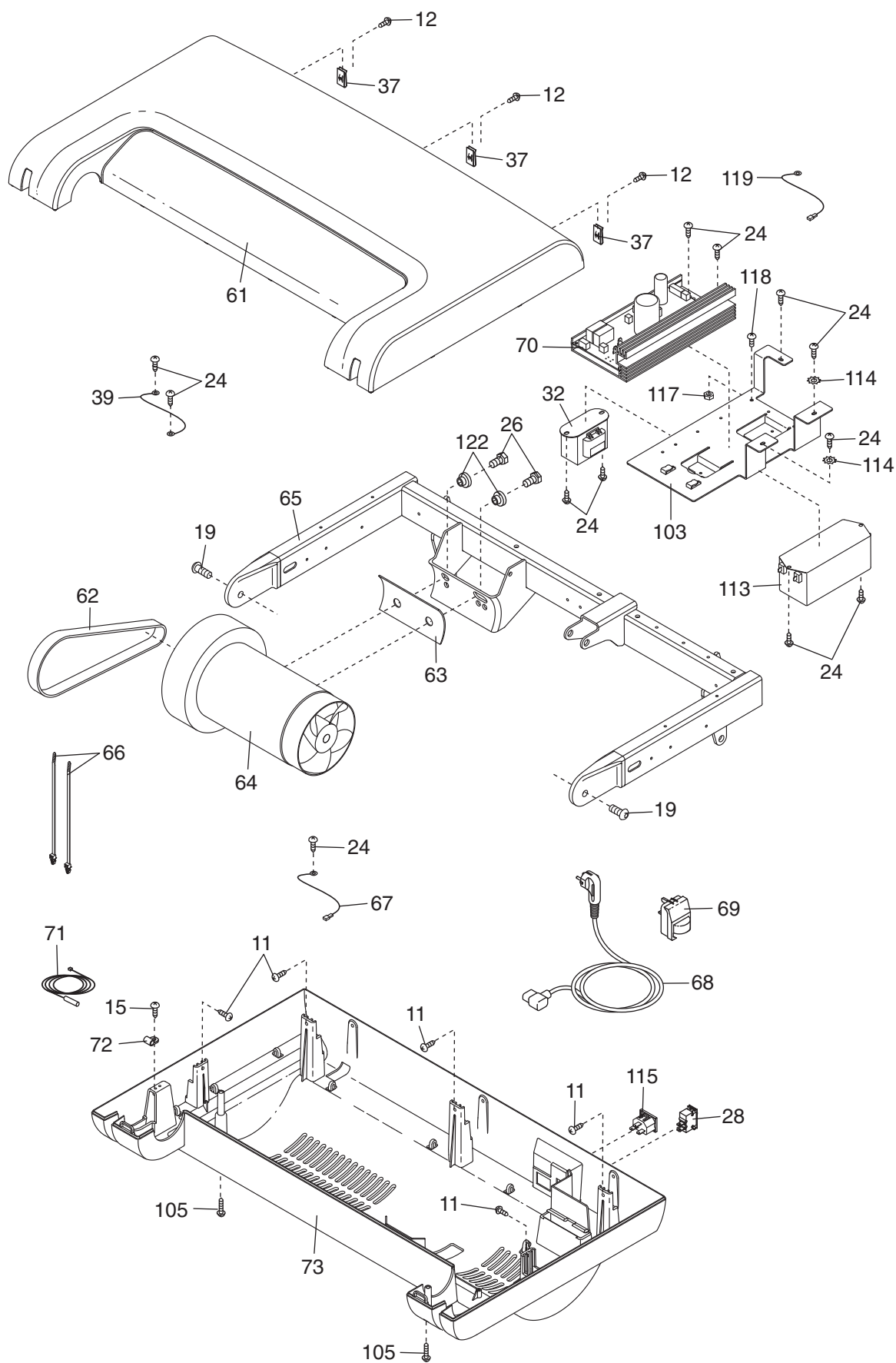
Nr.	Zahl.	Beschreibung	Nr.	Zahl.	Beschreibung
1	6	#8 x 1/2" Schraube	50	1	Magnet
2	4	#8 x 1" Bohrschraube	51	1	Vordere Laufrolle/Rolle
3	1	Sechskantschlüssel	52	1	15 1/2" Kabelbinder
4	6	3/8" x 2" Bolzen	53	1	Feststellvorrichtung
5	2	#10 x 3/4" Schraube	54	1	Riegelknopf
6	4	3/8" x 4" Bolzen	55	1	Rechte Fußschiene
7	4	3/8" x 1 1/4" Bolzen	56	1	Rahmen
8	10	3/8" Mutter	57	2	Halter der hinteren Laufrolle
9	8	3/8" Zahnscheibe	58	1	Hintere Laufrolle
10	2	#10 Zahnscheibe	59	1	Linker hinterer Fuß
11	5	#8 x 3/4" Bohrschraube	60	1	Rechter hinterer Fuß
12	16	#8 x 3/4" Schraube	61	1	Haube
13	2	Basispolster-abstandshalter	62	1	Antriebsriemen
14	1	Verschlussklammer	63	1	Motorzwischenstück
15	3	#8 x 3/4" Haltestange/schalterss- chraube	64	1	Motor
16	10	#8 x 3/4" Schienenschraube	65	1	Steigungsrahmen
17	2	1/4" x 1 1/4" Bolzen	66	2	Kabelbinder
18	2	5/16" x 4" Bolzen	67	1	Kontrollschiene-Erdungskabel
19	2	3/8" x 1 1/4" Bolzen	68	1	Netzkabel
20	2	Hinterer Rollenbolzen	69	1	Netzkabeladapter
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	70	1	Kontrollschiene
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	71	1	Membranenschalter
23	2	3/8" x 1" Bolzen	72	1	Membranenschalter-klipp
24	14	1/2" Erdleitungsschraube	73	1	Bodenschale
25	10	#12 x 1 Schraube	74	1	Linken Pfosten
26	2	Motorschraube	75	1	Steigungsmotor
27	2	Polsterstopper	76	1	Linker Pfostenabstandschalter
28	1	Entstör-/Aus-Stromkreisunterbrecher	77	2	Basis-Endkappe
29	4	Riemenführungs-Schraube	78	1	Rechte Pfosten
30	2	1/4" Scheibe	79	1	Rechten Pfostenabstands-stück
31	2	1/4" Einstellungsverschlussunterleg- scheibe	80	4	Bolzenabstandhalter
32	1	Umformer	81	4	Basispolster
33	1	Rechte Haltestange	82	2	Vorsichtaufkleber
34	4	#8 x 1 3/4" Schraube	83	1	Basis
35	1	Linke Haltestange	84	2	Rad
36	2	5/16" Flanschmutter	85	2	Aufmachbare Befestigung
37	3	Abdeckplatte-Klammer	86	9	8" Befestigung
38	1	Pfostendraht	87	1	Zugangsabdeckung
39	1	Neigungsrahmen-Erdungsdraht	88	6	#3 x 1/4" Schraube
40	2	Vordere Isolierung	89	1	Computer
41	1	Linke Fußschiene	90	1	Linkes Tablett
42	1	Warnungsaufkleber	91	1	Rechtes Tablett
43	2	Laufplattformpolsterung	92	2	Plastikband
44	1	Laufplattform	93	1	Computerbasis
45	1	Laufband	94	4	Computer Klemme
46	2	Riemenführungs	95	1	Unterteil der Pulsstange
47	2	Stoßdämpfer-Schiene	96	1	Linke, obere Pulsplatte
48	2	Rahmen-Abstands-halter	97	2	Vorderen Haltestange-Endkappe
49	2	Vorderer Rollenabstandhalter	98	2	Hinteren Haltestange-Endkappe
			99	1	Linker unterer Pulsplatte
			100	1	Schlüssel/Klipp

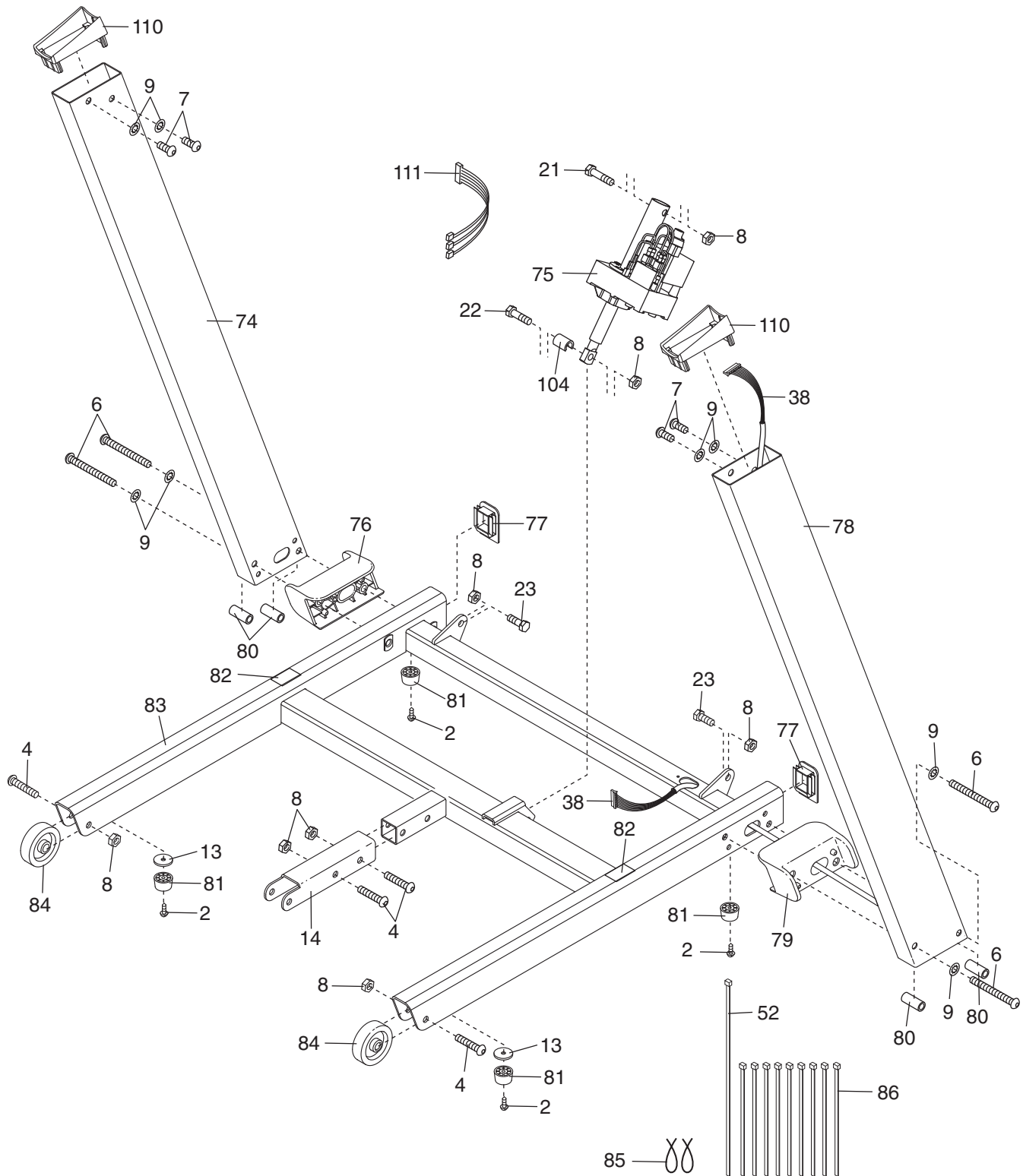
Nr.	Zahl.	Beschreibung
101	1	Pulsstangenerndungsdraht
102	1	Rechte obere Pulsplatte
103	1	Halter des Elektrobauteils
104	1	Steigungsmotor-Abstandshalter
105	2	#8 x 2" Schraube
106	1	Tastatur
107	1	Rahmen/Rolleerdungsdraht
108	1	Rechter unterer Pulsplatte
109	1	Absperrendkappe
110	2	Pfosteneinlage
111	1	Neigungsmotorkabel
112	4	#8 x 1/2" Halbrundschrabe mit Unterlegscheibe
113	1	Filter
114	2	#8 Zahnscheibe
115	1	Steckdosenhalterung
116	4	M4,5 Scheibe

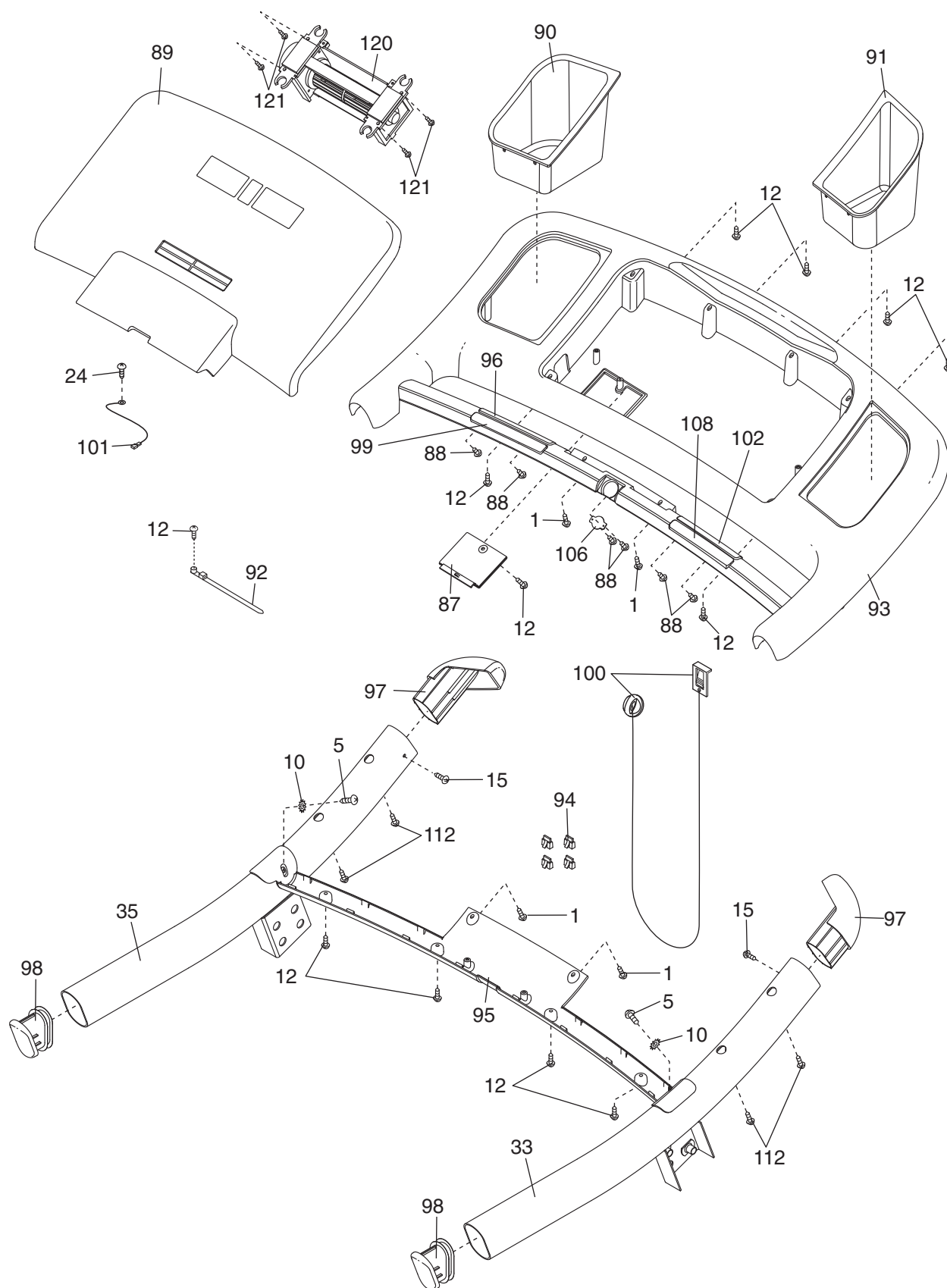
Nr.	Zahl.	Beschreibung
117	1	#8 Klemmmutter
118	1	#8 x 3/4" Bolzen
119	1	4" Erdungskabel
120	1	Computerventilator
121	4	Schraube für Computerventilator
122	2	Motorbuchse
*	—	10" blauer Draht, M/F
*	—	8" blauer Draht, 2F
*	—	4" schwarzer Draht, 2F
*	—	4" schwarzer Draht, M/F
*	—	4" roter Draht, M/F
*	—	8" weißer Draht, 2F
*	—	Bedienungsanleitung

*Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.
Änderungen technischer Angaben vorbehalten.









BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer recycelt werden.

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

