

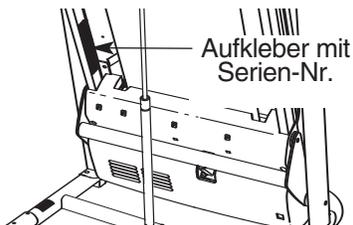
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## STYLE 4500

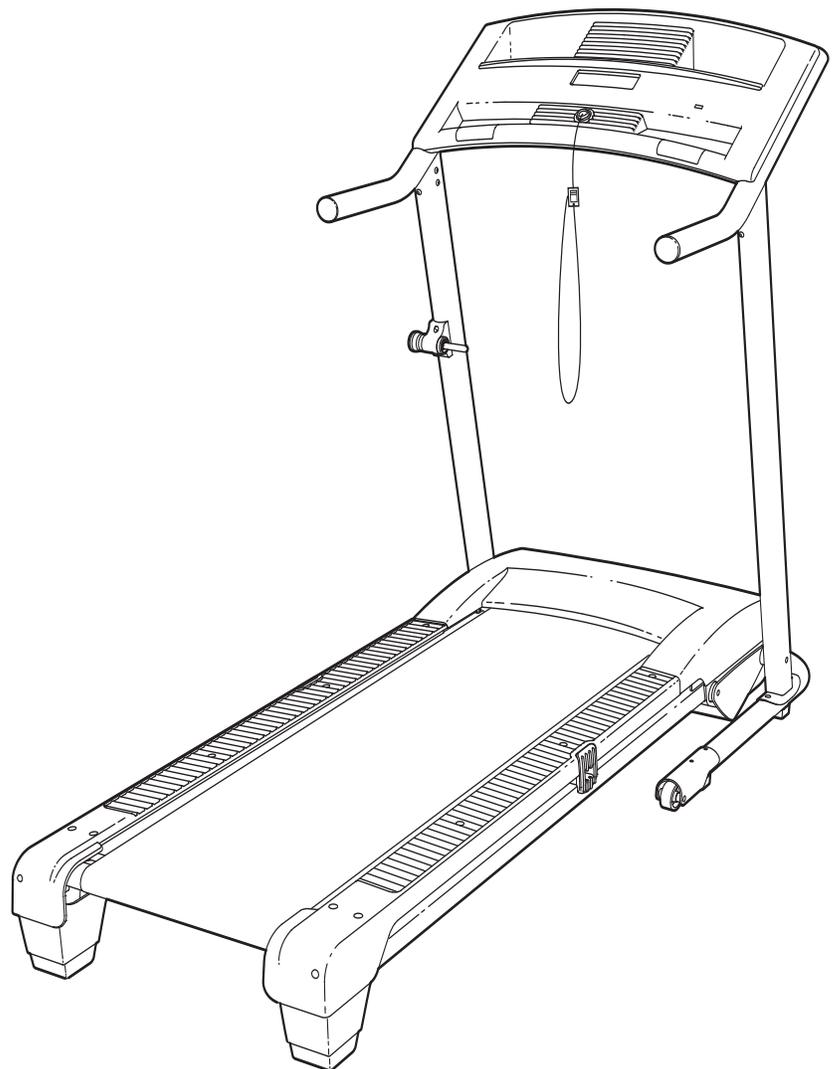
Modell-Nr. PETL50707.0

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](mailto:csgermany@iconeurope.com)

Unsere Website:  
[www.iconsupport.eu](http://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:

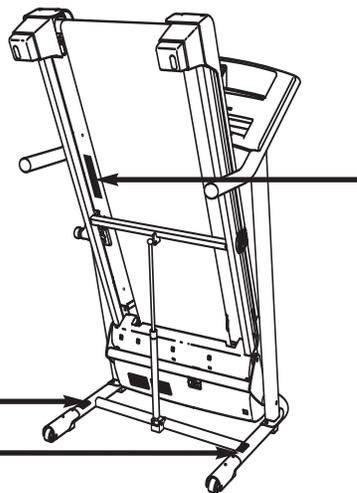
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN .....	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	3
BEVOR SIE ANFANGEN .....	5
MONTAGE .....	6
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG .....	10
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN .....	17
FEHLERSUCHE .....	19
TRAININGSRICHTLINIEN .....	21
TEILELISTE .....	22
DETAILZEICHNUNG .....	24
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING .....	Rückseite

## DIE 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 Vorderseite 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.



**⚠ WARNUNG:**  
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!

- Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
- Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
- Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
- Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
- Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
- Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
- Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

# 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 Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitnessgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie vorgeschrieben.
4. Stellen Sie das Gerät 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 0,5 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 Gerät fern gehalten werden.
8. Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 113 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 Laufband 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 das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe Fehlersuche auf Seite 19, falls das 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. (Siehe EINSCHALETEN DES GERÄTES auf Seite 13 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 Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
18. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung kann durch verschiedene Faktoren, z.B. durch Ihre Bewegungen, beeinflusst werden. Der Pulssensor dient ausschließlich als Trainingshilfe, um allgemeine Veränderungen der Herzfrequenz zu bestimmen.

19. Lassen Sie den Lauftrainer niemals unbeaufsichtigt, solange sie eingeschaltet ist. Wenn Sie das Laufgerät 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, den Lauftrainer hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengebaut ist. (Sehen Sie den Abschnitt MONTAGE auf Seite 6, und den Abschnitt ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 17.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben, um den Lauftrainer zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.
21. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers muss die Feststellvorrichtung vollständig geschlossen sein.
22. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.
23. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Benutzen Sie das Laufgerät nur, wie beschrieben.
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**

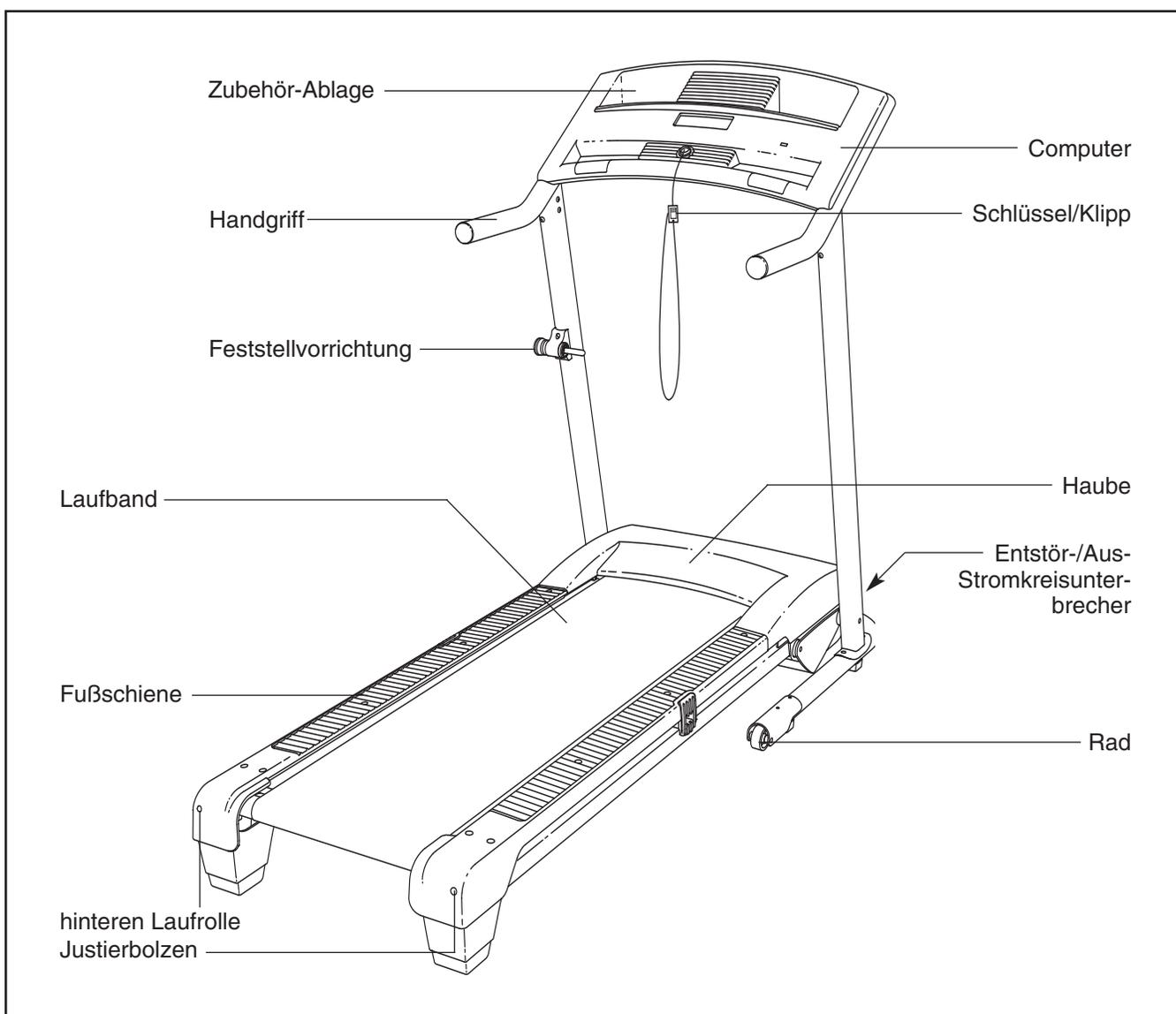
# BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines PROFORM® STYLE 4500 Lauftrainers entschieden haben. Der STYLE 4500 Lauftrainer verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design, durch die Sie bequem bei sich zuhause das meiste aus Ihrem Training machen können. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie den einzigartigen STYLE 4500 Lauftrainer so zusammenklappen, dass es 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

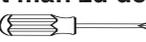
nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

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

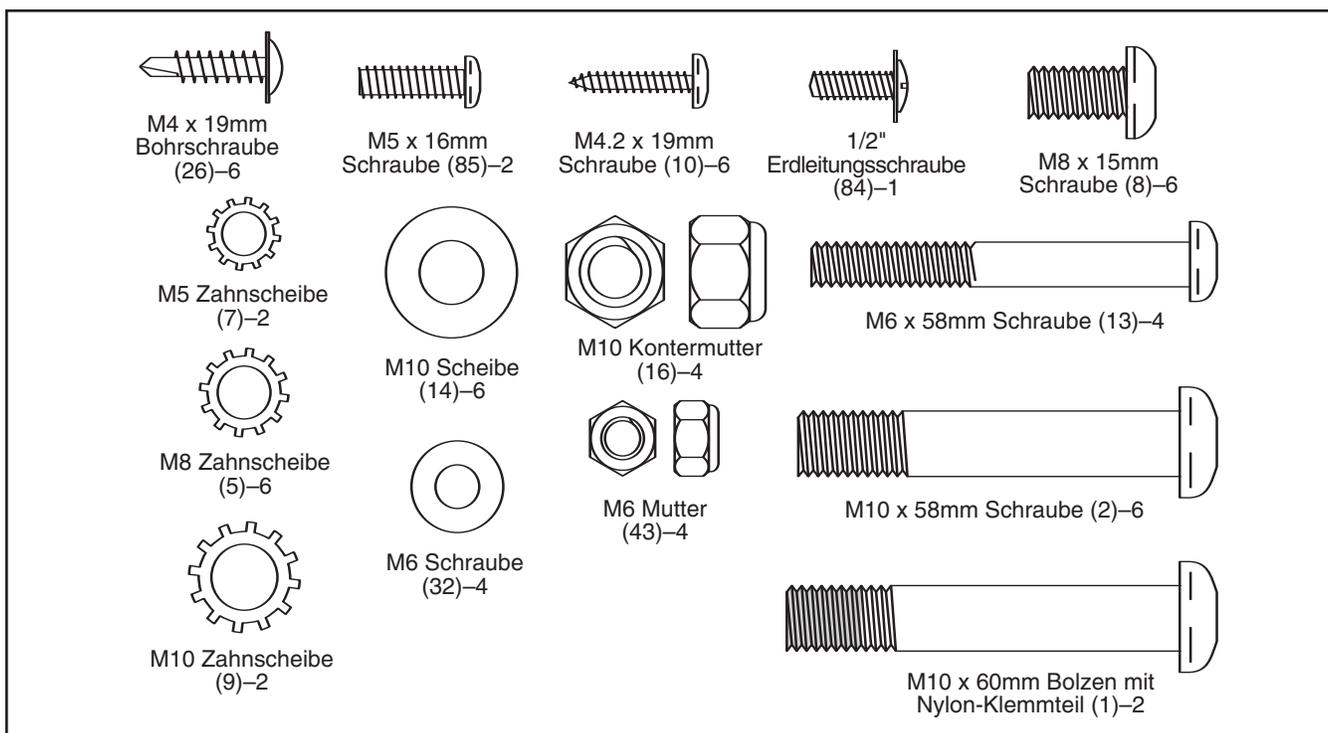


# MONTAGE

**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 Hochleistungsschmiermittel 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.

Für die Montage braucht man zu der beigelegten Innensechskantschlüssel , einen Kreuzschraubenzieher , eine Drahtzange , und verstellbarer Schraubenschlüssel .

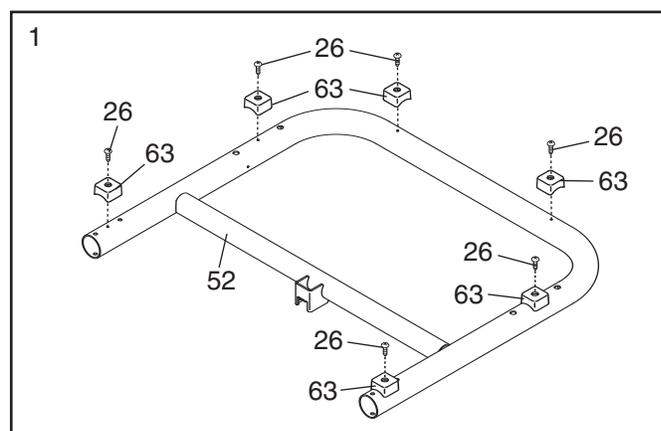
Benutzen Sie die Zeichnungen unten, um die Montageteile zu identifizieren. Die Zahl in Klammern, die sich unter jeder Zeichnung befindet, ist die Bestellnummer des Teils, welches Sie in der TEILELISTE am Ende der Bedienungsanleitung finden. Die Zahl hinter der Klammer ist die für die Montage benötigte 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. Um Schäden an Kunststoffteilen zu vermeiden, verwenden Sie zum Zusammenbau bitte keine elektrischen Werkzeuge.**



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

Eine zweite Person soll die Basis (52) in der angezeigten Position festhalten.

Befestigen Sie sechs Basispolster (63) mit sechs M4 x 19mm Bohrschrauben (26) an der Basis (52).

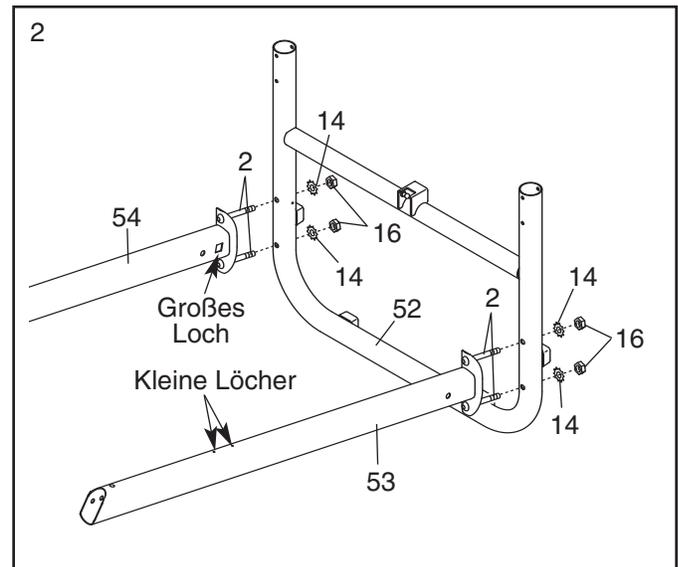


2. Eine zweite Person soll die Basis (52) in der angezeigten Position festhalten.

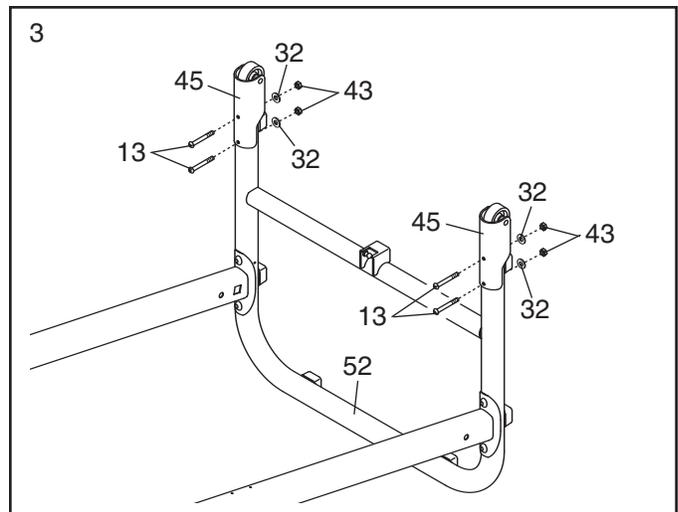
Finden Sie den linken Pfosten (53) (der rechte Pfosten [54] hat ein großes Loch am unteren Ende).

**Halten Sie den linken Pfosten (53) so, dass sich die zwei kleinen Löcher für die Verschlussmontage oben befinden, wie hier angezeigt. Schieben Sie zwei M10 x 58mm Bolzen (2) durch die Klammer am linken Pfosten. Befestigen Sie den linken Pfosten mit den Bolzen, zwei M10 Zahnscheiben (9) und zwei M10 Kontermuttern (16) an der Basis (52). Ziehen Sie die Muttern noch nicht fest.**

**Befestigen Sie den rechten Pfosten (54) auf die gleiche Weise an der Basis (52).**



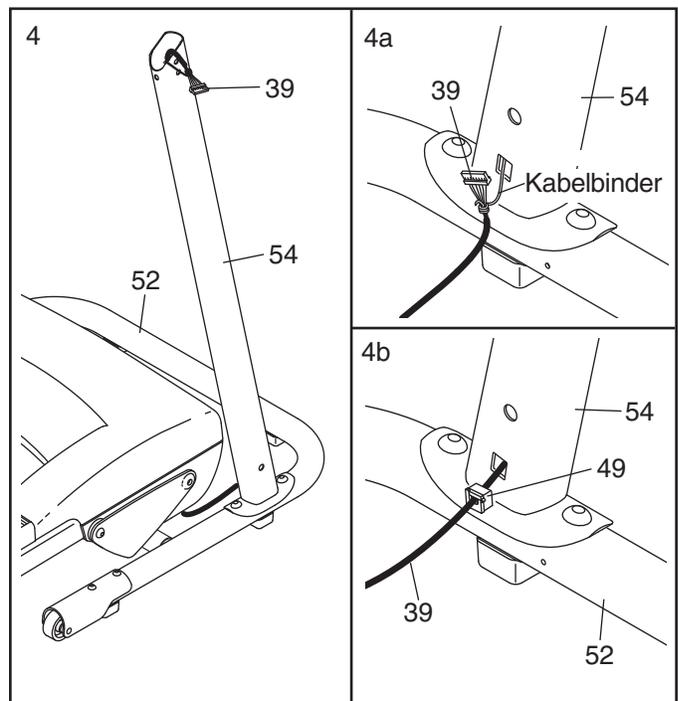
3. Schieben Sie die zwei Rollengehäuse (45) auf die Basis (52). Befestigen Sie beide Rollengehäuse mit je zwei M6 x 58mm Schrauben (13), zwei M6 Scheiben (32) und zwei M6 Muttern (43).



4. Legen Sie die Basis (52) an die Vorderseite des Lauftrainers, wie angezeigt.

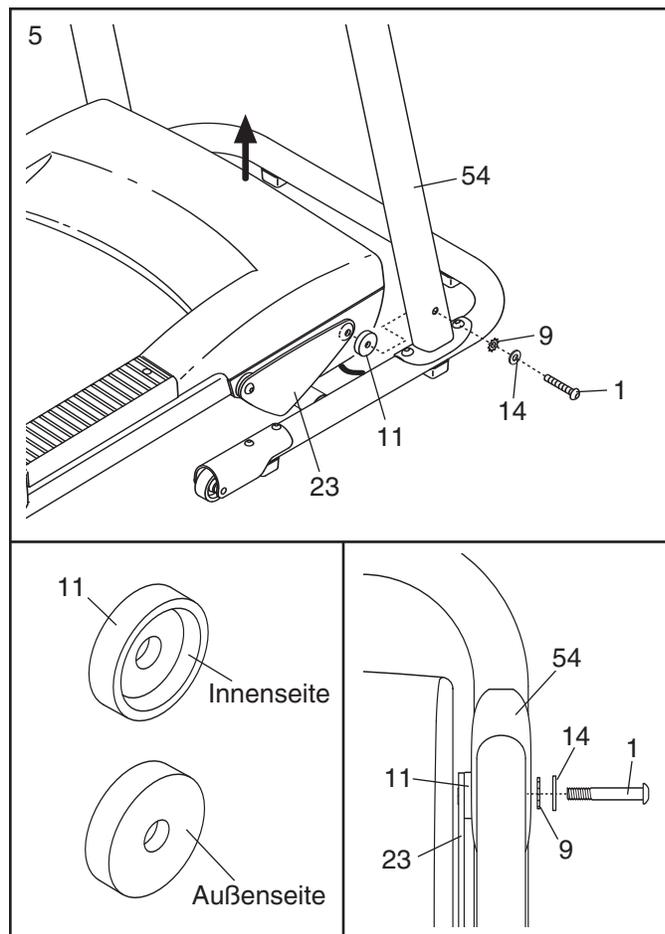
Siehe obere Detailzeichnung. Wickeln Sie die Kabelbefestigung, welche sich am rechten Pfosten (54) befindet, um das Ende des Kabelbaums (39). Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung bis der Kabelbaum aus dem oberen Ende des rechten Pfostens herauschaut. Befestigen Sie den Kabelbaum oben am rechten Pfosten, damit er nicht wieder in das Loch hineinfällt.

Siehe untere Detailzeichnung. Drücken Sie die angegebene quadratische Dichtung (49) in den rechten Pfosten (54) ein. See drawing 3b.



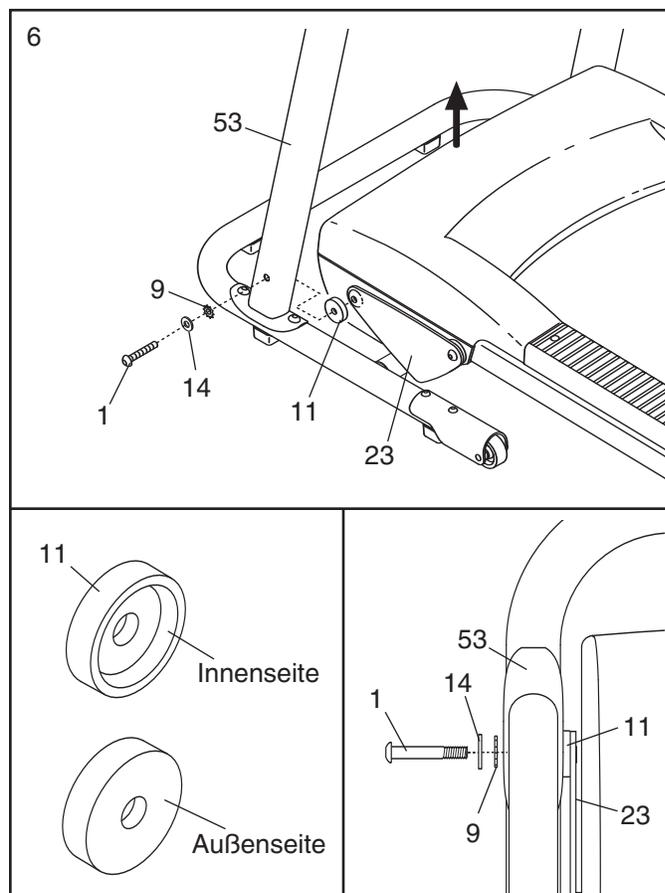
5. **Sehen Sie sich die Nebenzeichnung links an.** Suchen Sie die beiden Rahmenabstandshalter (11) aus. Öffnen Sie das beigefügte Schmiermittel-Paket und geben Sie das Schmiermittel auf beide Seiten jeder Abstandshalter. Dann sehen Sie nach, welches die Außenseite jeder Abstandshalter ist.

Halten Sie einen Rahmenabstandshalter (11) zwischen den rechten Pfosten (54) und den Steigungsrahmen (23), **wobei die Außenseite des Rahmenabstandshalters zum rechten Pfosten schaut.** Befestigen Sie den rechten Pfosten mit einem M10 x 60mm Bolzen mit Nylon-Klemmteil (1), einer M10 Unterlegscheibe (14) und einer M10 Zahnscheibe (9) am Steigungsrahmen; **ziehen Sie den Bolzen noch nicht fest.**



6. **Sehen Sie sich die Nebenzeichnung links an.** Identifizieren Sie die Außenseite des übrigen Rahmenabstandshalters (11).

Halten Sie den Rahmenabstandshalter (11) zwischen den linken Pfosten (53) und den Steigungsrahmen (23), **wobei die Außenseite des Rahmenabstandshalters zum linken Pfosten schaut.** Befestigen Sie den linken Pfosten mit einem M10 x 60mm Bolzen mit Nylon-Klemmteil (1), einer M10 Unterlegscheibe (14) und einer M10 Zahnscheibe (9) am Steigungsrahmen; **ziehen Sie den Bolzen noch nicht fest.**

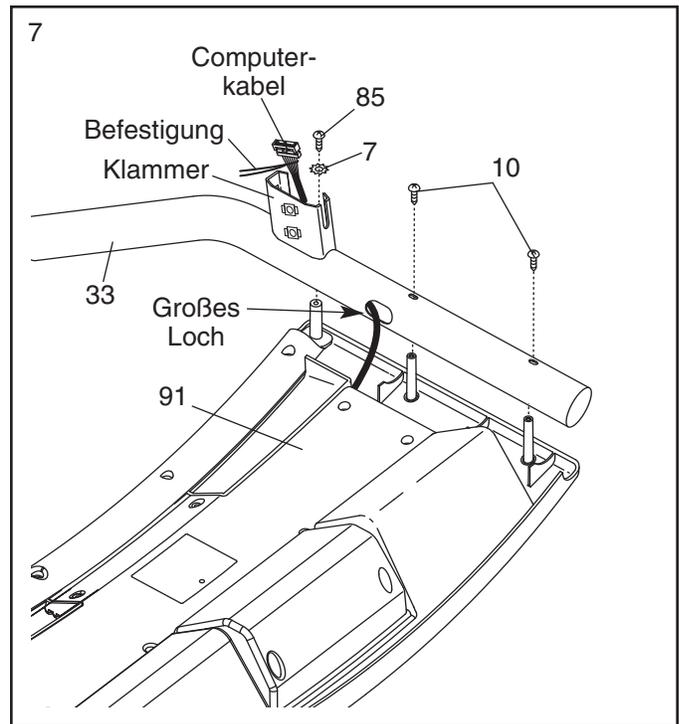


7. Stellen Sie den Computer (91) mit der Oberseite nach unten weisend auf einer weichen Unterlage ab, damit die Oberseite nicht zerkratzt wird. Halten Sie die rechte Haltestange (33), welche an der angezeigten Stelle ein großes Loch hat, an den Computer hin.

Schieben Sie als nächstes den Computerdraht und die Befestigung durch das Loch auf der Seite der rechten Haltestange (33). Ziehen Sie den Computerdraht mit Hilfe einer Spitzzange aus dem Loch in der Nähe der Klammer an der rechten Haltestange

Geben Sie dann die rechte Haltestange (33) auf den Computer (91). **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen.** Drehen Sie leicht eine M5 x 16mm Schraube (85) mit einer M5 Zahnscheibe (7) an der rechten Haltestange an und machen Sie dann dasselbe mit den zwei M4.2 x 19mm Schrauben (10) an der rechten Haltestange.

**Ziehen Sie die M5 x 16mm Schraube und dann die zwei M4.2 x 19mm Schrauben fest; ziehen Sie die Schrauben aber nicht zu fest an.**



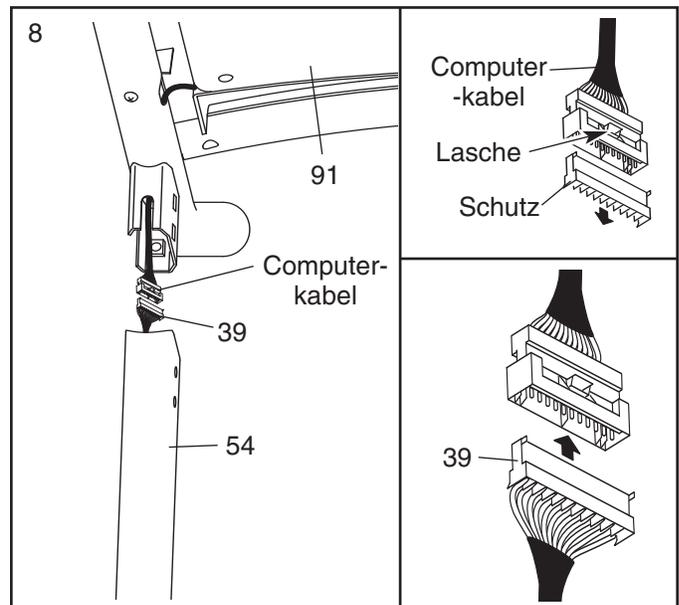
**Befestigen Sie die linke Haltestange (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise am Computer (91).**

Anmerkung: Auf der linken Seite befindet sich kein Computerdraht.

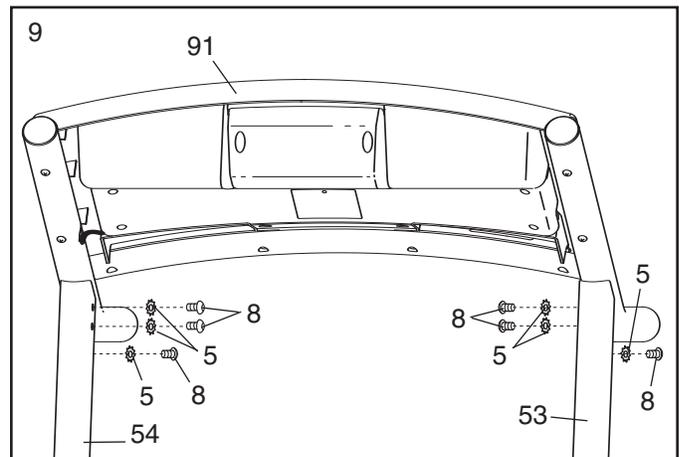
8. **Siehe obere Detailzeichnung.** Sollte sich am Ende des Computerdrahts ein Schutz befinden, drücken Sie auf die ange deutete Lasche und entfernen Sie den Schutz mit einer Spitzzange. Der Schutz wird nicht mehr gebraucht.

Halten Sie den Computer mit Hilfe einer zweiten Person an den rechten Pfosten (54) hin.

Entfernen Sie die gefärbte Befestigung vom Kabelbaum (39). Verbinden Sie den Kabelbaum mit dem Computerdraht. **Siehe untere Detailzeichnung. Die Verbindungsstücke sollten sich leicht ineinander schieben lassen und einschnappen.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE VERBINDUNGSTÜCKE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KÖNNTE DER MONITOR BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.** Schieben Sie die Verbindungsstücke und jeglichen überschüssigen Draht in den rechten Pfosten (54) hinein.



9. Befestigen Sie den Computer (91) mit sechs M8 x 15mm Bolzen (8) und sechs M8 Zahnscheiben (5) am rechten Pfosten (54) und am linken Pfosten (53). **Achten Sie darauf, keine Drähte abzuklemmen. Drehen Sie alle sechs Haltestangenschrauben leicht an, bevor Sie sie alle festziehen.**



Kippen Sie die Pfosten (53, 54) wie gezeigt mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig nach unten.

10. Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen (51) des Lauftrainers festhalten.

Suchen Sie die Gasdruckfeder (118) heraus. Beachten Sie, dass die Gasdruckfeder ein Kolben- und ein Zylinderende hat. Sehen Sie sich die beiden kleinen Nebenzeichnungen an. Suchen Sie den Federklipp (119) am Kolbenende der Gasdruckfeder. Drücken Sie mit dem Fingernagel oder einem flachen Schraubendreher auf das Ende des Federklipp, um ihn zu lösen. Drehen Sie den Federklipp und ziehen Sie ihn dann aus der Gasdruckfeder heraus. **Verlieren Sie den Federklipp nicht.** Anmerkung: Es sind Ersatz-Federklipps beige-fügt.

Als nächstes halten Sie das Kolbenende der Gasdruckfeder (118) dicht an den Halter in der Mitte des Rahmens (51). Drücken Sie das Ende der Gasdruckfeder so weit wie möglich auf die Kugel am Halter.

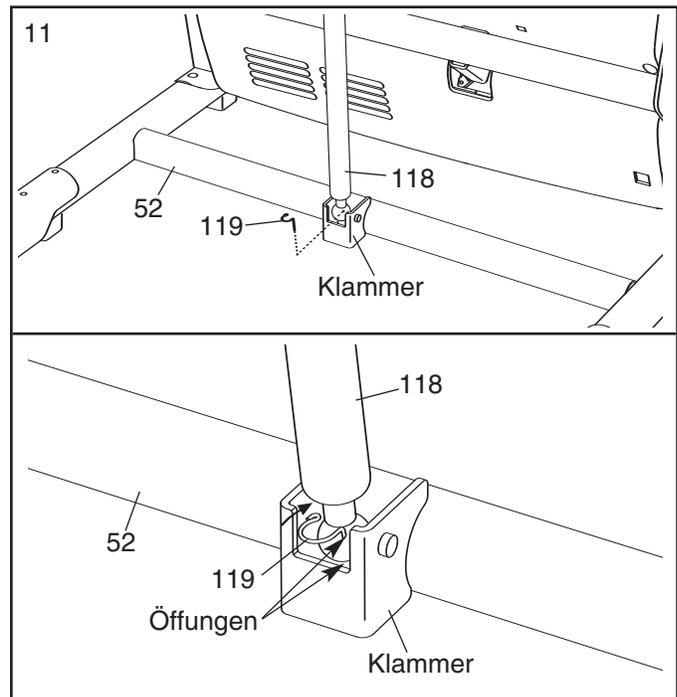
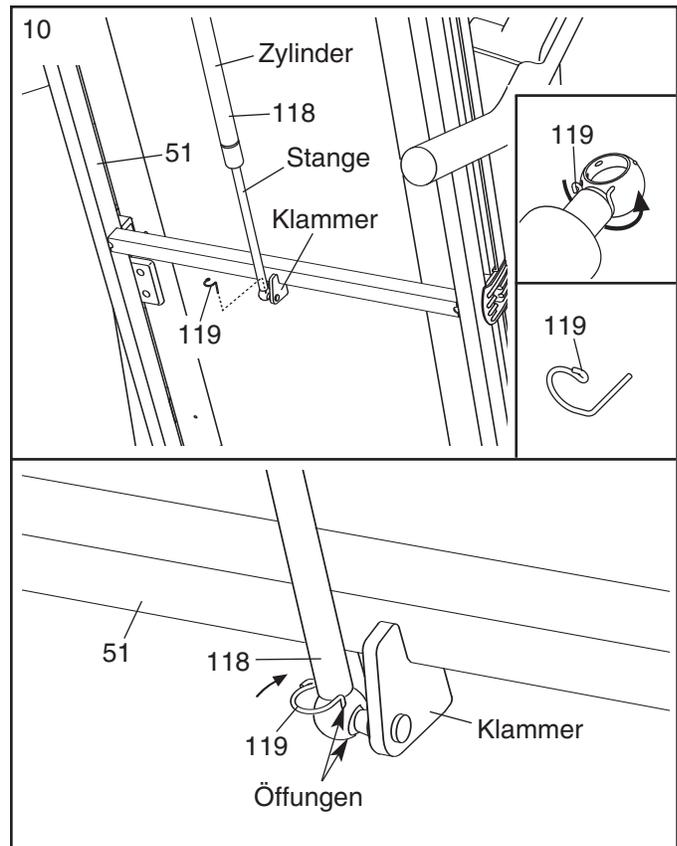
Siehe untere Detailzeichnung. Schieben Sie die Federklipp- (119) durch die zwei ange deuteten, kleinen Löcher am kolbenförmigen Ende der Gasdruckfeder (118). Drehen Sie den Federklipp dann, bis er an der Gasdruckfeder feststeckt.

11. Kippen Sie das Zylinderende der Gasdruckfeder (118) wie dargestellt nach unten. Entfernen Sie den Federklipp (119) vom Ende der Gasdruckfeder.

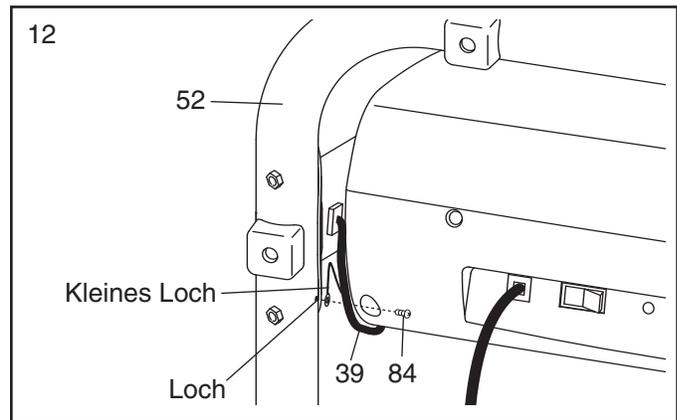
Als nächstes richten Sie das Zylinderende der Gasdruckfeder (118) am Halter in der Mitte der Basis (52) aus. Drücken Sie das Ende der Gasdruckfeder auf die Kugel am Halter. Hinweis: Sie müssen möglicherweise den Rahmen (nicht abgebildet) leicht nach vorn oder hinten kippen, um das Ende der Gasdruckfeder an der Kugel auszurichten.

Sehen Sie sich die untere Abbildung an. Setzen Sie den Federklipp (119) in die beiden angegebenen, kleinen Öffnungen am Kolbenende der Gasdruckfeder (118). Dann drehen Sie den Federklipp, bis er auf der Gasdruckfeder einschnappt.

Stellen Sie mit der Hilfe einer zweiten Person den Rahmen (nicht abgebildet) auf den Boden.

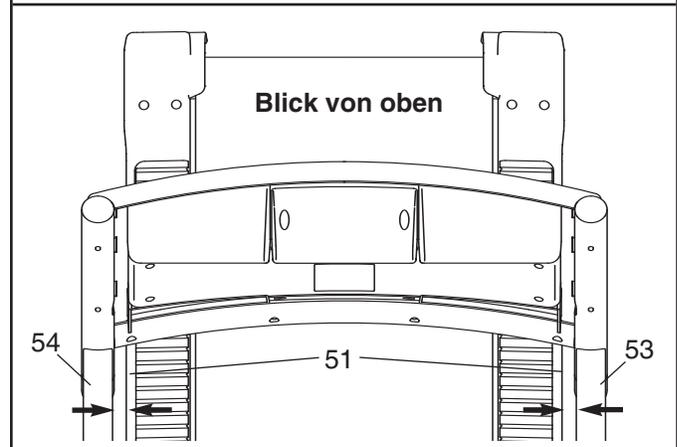
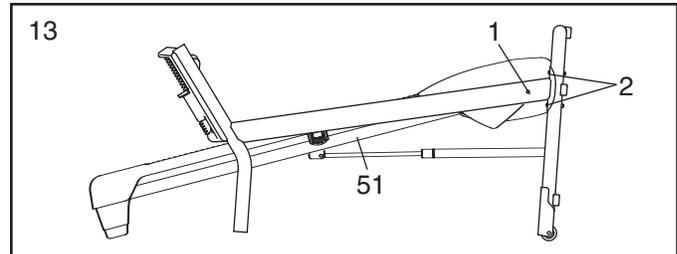


12. Befestigen Sie den Erdungsdraht am Kabelbaum (39) mit einer 1/2" Erdungsschraube (84) am angezeigten Loch in der Basis (52).



13. **Sehen Sie sich die untere Abbildung an.** Positionieren Sie die Pfosten (53, 54) so, dass sich der Rahmen (51) des Laufgeräts zwischen den Pfosten befindet.

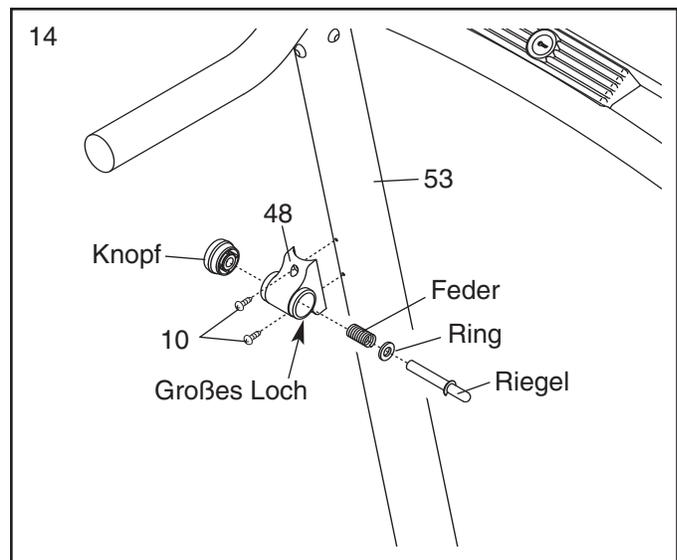
Ziehen Sie die zwei M10 x 60mm Bolzen mit Nylon-Klemmteil (1) und die vier M10 x 58mm Bolzen (2) richtig fest. **Seien Sie dabei aber vorsichtig, um die M10 x 60mm Bolzen mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest anzuziehen.**



14. Befestigen Sie das Verriegelungsgehäuse (48) mit zwei M4.2 x 19mm Schrauben (10) am linken Pfosten (53); **ziehen Sie beide Verriegelungsschrauben erst leicht an, bevor Sie sie festziehen. Achten Sie darauf, dass sich das große Loch im Verriegelungsgehäuse auf der ange deuteten Seite befindet.**

Entfernen Sie den Knopf von dem Stift. Stellen Sie sicher, dass sich Ring und Feder auf dem Stift befinden. (Anmerkung: Wenn sich dort zwei Ringe befinden, platzieren Sie einen auf jeder Seite der Feder.) Schieben Sie dann den Riegel durch das Gehäuse der Feststellvorrichtung (48). Ziehen Sie zuletzt den Knopf auf dem Riegel wieder fest.

Stecken Sie das Netzkabel an (siehe BEDIENUNG UND EINSTELLUNG auf Seite 12). **Stellen Sie dann die Neigung des Laufgeräts auf den niedrigsten Grad ein, wie auf Seite 14 beschrieben. Wenn man das nicht macht, kann die Verriegelung das Laufgerät nicht in der Lagerungsposition halten.**



15. **Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind, bevor sie den Lauftrainer benutzen.** Verwahren Sie den beigelegten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Der Sechskantschlüssel wird zum Einstellen des Laufbandes gebraucht (siehe Seite 20). Um den Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Unterlage unter den Lauftrainer legen.

# BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

## DAS PERFORMANT LUBE LAUFBAND

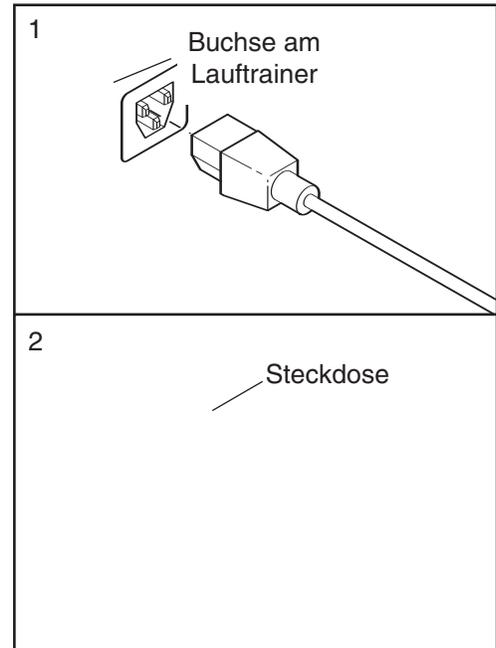
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit Performant Lube, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

## 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.**

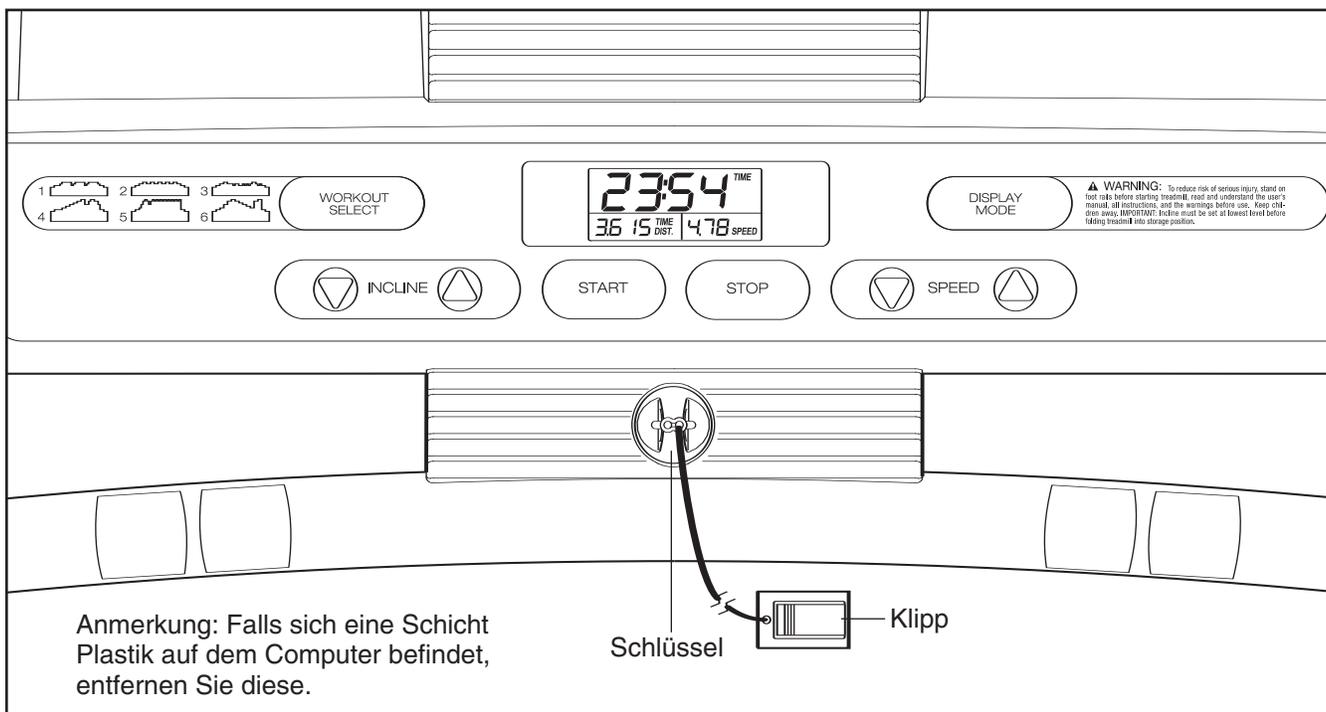
Sehen Sie sich Zeichnung 1 an. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer.

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 Computer dieses Lauftrainers bietet eine Auswahl an Besonderheiten an, die Ihr Workout wirkungsvoller machen.

Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Laufgeräts auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird Sie die Anzeige mit fortlaufender Trainings-Rückinformation besorgen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz mit dem eingebauten Pulssensor messen.

Der Computer bietet sechs Geschwindigkeitsworkouts an. Jedes Workout verändert automatisch die Geschwindigkeit des Laufgeräts, wobei Sie durch ein wirksames Workout geführt werden.

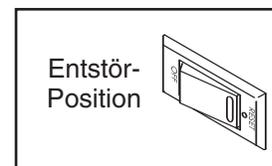
**Um den manuellen Modus zu benutzen, befolgen Sie die Schritte, die auf Seite 14 beginnen.** Um ein Geschwindigkeitsworkout zu verwenden, siehe Seite 16.

**Anmerkung: Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie während der Benutzung des Geräts 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 20).**

### EINSCHALTEN DES GERÄTS

**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 Laufgerätrahmen nahe des Netzkabels. Stellen Sie den Überlastschalter auf die Entstör-Position.



Stellen Sie sich nun auf die Fußschiene des Laufgeräts. Suchen Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Zeichnung auf Seite 12) und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. Nach einem Moment werden die Displays aufleuchten. **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.**

## BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS auf Seite 13 an.

### 2. Wählen Sie den manuellen Modus aus.

Wenn man den Schlüssel einsteckt, ist der manuelle Modus eingeschaltet. Wenn Sie ein Geschwindigkeitsworkout gewählt haben, wählen Sie den manuellen Modus, indem Sie mehrmals die Taste Workout-Auswahl [WORKOUT SELECT] drücken, bis auf den Displays lauter Nullen erscheinen.



### 3. Drücken Sie die Start [START]-Taste oder die Geschwindigkeitserhöhung [SPEED]-Taste, um das Laufband in Bewegung zu setzen.

Auf Druck der einen oder der anderen Taste beginnt das Laufband sich mit 2 km/h zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an zu laufen. Umfassen Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu gehen. Während Ihres Trainings können Sie die Geschwindigkeit des Laufbands beliebig verändern. Jedes Mal wenn die Geschwindigkeitserhöhung- oder Verminderung-Taste gedrückt wird, ändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h; wenn eine der Tasten gedrückt gehalten wird, ändert sich die Geschwindigkeit schrittweise um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die Stopp [STOP]-Taste. In einem der Displays beginnt die Zeit zu blinken. Um das Programm wieder zu starten, drücken Sie die Start-Taste oder die Geschwindigkeitserhöhung-Taste.

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

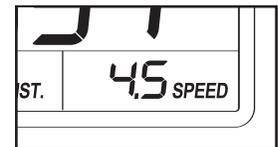
Um die Neigung des Laufgeräts zu ändern, halten Sie die Neigungserhöhung- oder -reduzier-Taste [INCLINE] niedergedrückt bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht worden ist.

### 5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

**Linkes, unteres Display**—Während des Trainings kann das linke, untere Display die vergangene Zeit und die Distanz, die Sie hinter sich gebracht haben, anzeigen. Anmerkung: Während eines Geschwindigkeitsworkouts gibt das Display die im Workout verbleibende Zeit anstatt der vergangenen Zeit an.



**Die untere rechte Anzeige**—Die untere rechte Anzeige kann die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes und die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien [CAL.] anzeigen. Diese Anzeige gibt auch Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie die Handgriffpulssensoren verwenden (siehe Schritt 6 auf Seite 15).

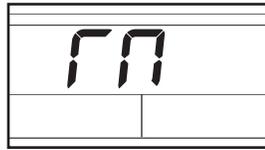


**Die obere Anzeige**—Die obere Anzeige kann die vergangene Zeit [TIME], die hinter sich gelegte Distanz [DIST.], die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes oder die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien anzeigen. Drücken Sie die Display-Modus-Taste [DISPLAYMODE] mehrmals, bis der obere Display die Information anzeigt, die Sie am meisten interessiert. Anmerkung: Information, die in der oberen Anzeige angegeben wird, wird nicht auch gleichzeitig in der linken oder rechten unteren Anzeige angegeben.



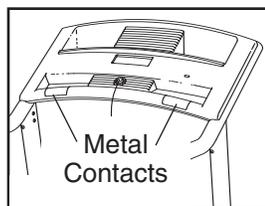
Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um zu sehen, welche Maßeinheit gewählt wurde, muss man zuerst den Schlüssel entfernen, dann die Stopp-Taste niederhalten und schließlich den Schlüssel wieder in den Computer einführen; wenn Sie einen Signalton hören, lassen Sie die Stopp-Taste los. In der oberen Anzeige erscheint dann entweder ein "M" für "metrische" Kilometer oder ein "E" für "englische" Meilen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Geschwindigkeitstaste. Wenn die gewünschte Maßeinheit aufscheint, entfernen Sie den Schlüssel.



## 6. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

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



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußschiene** und umfassen Sie die Metallkontakte – **vermeiden Sie dabei Handbewegungen**. Wenn Ihr Puls erkannt wird, erscheint im unteren rechten Display das kleine Herzsymbol sowie ein oder zwei Striche und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. **Um eine möglichst genaue Herzfrequenzmessung zu erreichen, halten Sie die Kontakte mindestens 15 Sekunden lang fest.**

## 7. 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 Laufgeräts auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man das Laufgerät in die Lagerungsposition zusammenlegt, sonst kann das Laufgerät 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 Laufgeräts vorzeitig abnutzen.**

## BENUTZUNG EINES GESCHWINDIGKEITSWORK-OUTS

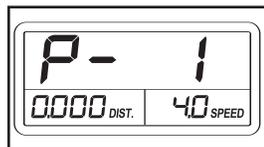
### 1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS auf Seite 13 an.

### 2. Wählen Sie eines der sechs Geschwindigkeitsworkouts.

Um ein Geschwindigkeitsworkout zu wählen, drücken Sie mehrmals die Taste WORKOUT SELECT

[Workout-Auswahl]; P- 1, P- 2, P- 3, P- 4, P- 5 oder P- 6 wird am oberen Display ein paar Sekunden lang aufscheinen, um anzuzeigen, welches Workout gewählt wurde. Die maximale Geschwindigkeitseinstellung des gewählten Workouts wird ebenfalls in einem der Displays ein paar Minuten lang blinken.



Jedes Workout besteht aus 30 ein-minütigen Abschnitten. Eine bestimmte Geschwindigkeitseinstellung ist für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeitseinstellung kann für zwei oder mehrere aufeinanderfolgende Abschnitte einprogrammiert sein. Die Profile zur linken Seite der Programmwahltaste zeigen an, wie sich die Geschwindigkeit des Laufbands während des Programms verändern wird.

### 3. Drücken Sie auf die Starttaste oder die Geschwindigkeiterhöhungstaste, um das Workouts zu starten.

Nachdem man eine Taste gedrückt hat, wird sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeitseinstellung einstellen, die für den ersten Abschnitt des Programms vorprogrammiert ist. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Wenn der erste Abschnitt des Programms zu Ende kommt, erklingt eine Anzahl von Tönen. Ist für den

zweiten Abschnitt eine andere Geschwindigkeitseinstellung vorprogrammiert, dann blinkt diese Geschwindigkeitseinstellung in einer der Anzeigen auf, um **Sie darauf aufmerksam zu machen, und dann ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands**. Das Programm läuft auf diese Art weiter bis alle Abschnitte vollendet sind. Das Laufband hält dann langsam an.

Wenn die Geschwindigkeitseinstellung während des Workouts zu schnell oder zu langsam ist, kann man sie von Hand verändern, indem man die Geschwindigkeitstasten betätigt. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellt sich das Laufgerät wieder automatisch auf die Geschwindigkeitseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

Man kann das Workout durch Drücken auf die Stopp-Taste jederzeit anhalten. Die Zeit blinkt dann auf einem der Displays. Um das Programm wiederaufzunehmen, drücken Sie die Start-Taste oder die Geschwindigkeiterhöhung-Taste. Das Laufband beginnt dann, mit 2 km/h sich zu bewegen. Beim Beginn des nächsten Abschnitts stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die vorprogrammierte Geschwindigkeitseinstellung des nächsten Abschnitts ein.

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

Siehe Schritt 4 auf Seite 14.

### 5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 14 und 15.

### 6. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

siehe Schritt 6 auf Seite 15

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

Siehe Schritt 7 auf Seite 15.

# ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

## ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS ZUR LAGERUNG

Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man das Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenlegt, sonst kann das Lauftrainer beschädigt werden. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Lauftrainer hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

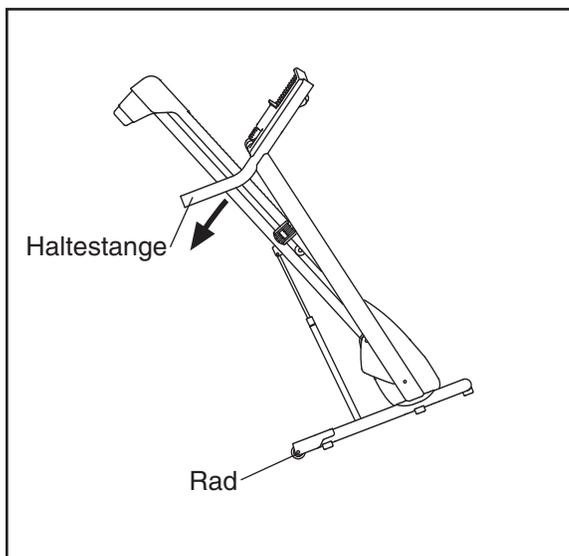
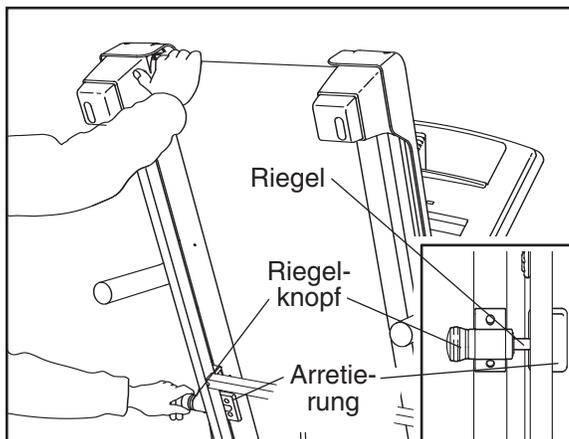
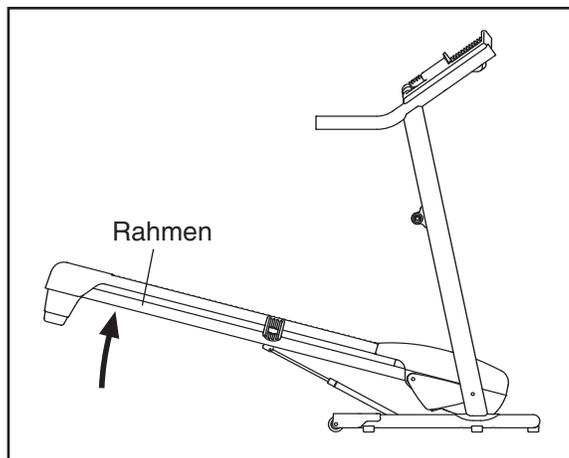
1. Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle. Beim Aufrichten des Lauftrainers sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten. Richten Sie den Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf. **ACHTUNG:** Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschiene hoch. Achten Sie beim Anheben des Rahmens darauf, dass Sie ihre Beine abbiegen und den Rücken gerade halten.
2. Greifen Sie den Lauftrainer wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie den Lauftrainer fest. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn in der Position. Heben Sie den Rahmen, bis sich die Arretierung am Riegel vorbei ist. **Achten Sie darauf, dass der Riegel ganz in der Arretierung eingesteckt 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 LAUFGERÄTS

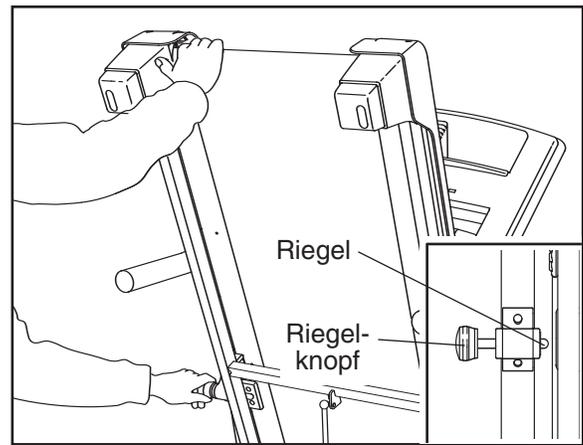
Bevor Sie das Lauftrainer transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Rahmen mit dem Schnappschlossstift sicher gehalten wird.**

1. Halten Sie die Haltegriffe fest und stemmen Sie einen Fuß gegen eine der Räder. **Ziehen Sie nicht am Rahmen zurück.**
2. Kippen Sie den Lauftrainer zurück, so, dass es frei auf den Räder rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie den Lauftrainer nur dann, wenn sie zurückgekippt ist. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer 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.

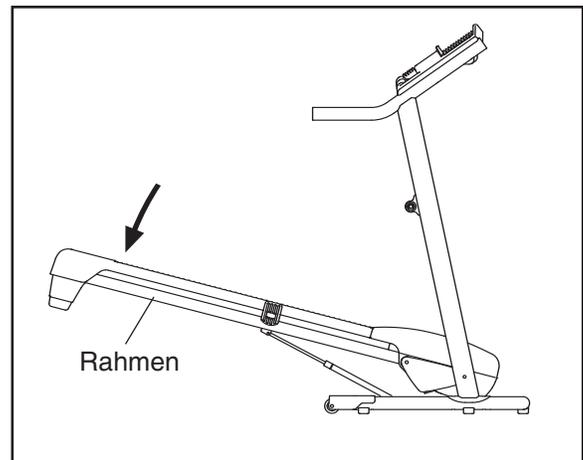


## DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Lauftrainers mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn. Schwenken Sie den Rahmen nach unten, bis die Arretierung am Riegel vorbei ist.



2. Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. Lassen Sie den Rahmen des Lauftrainers nicht auf den Boden fallen. **Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**

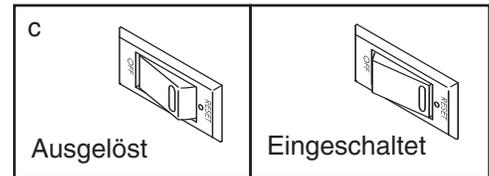


# FEHLERSUCHE

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. **WICHTIG: 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-Stromkreisunterbrecher, 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.



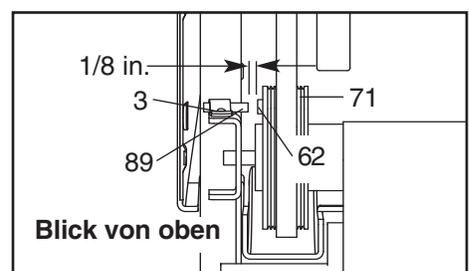
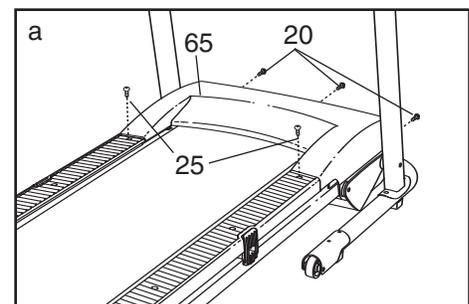
**SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab**

- LÖSUNG:**
- Überprüfen Sie die Entstör-/Aus-Stromkreisunterbrecher, 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 Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

**SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig**

- LÖSUNG:**
- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Entfernen Sie die fünf angedeuteten Abdeckplatte-Schraube (20) und die zwei Fußschiene-Schrauben (25). Entfernen Sie dann vorsichtig die Abdeckplatte (65).

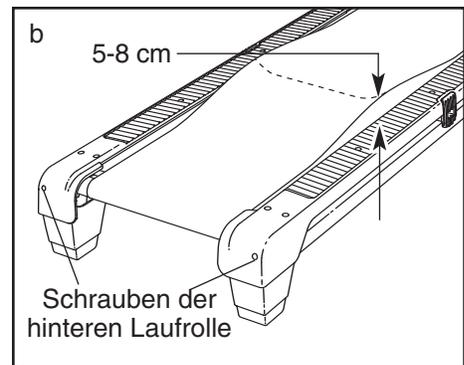
Finden Sie den Membranenschalter (89) und den Magnet (62) auf der linken Seite der Rolle (71). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3mm weit ist.** Wenn nötig, lockern Sie die Schraube (3) und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um die genaue Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



**SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer**

**LÖSUNG:** a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.

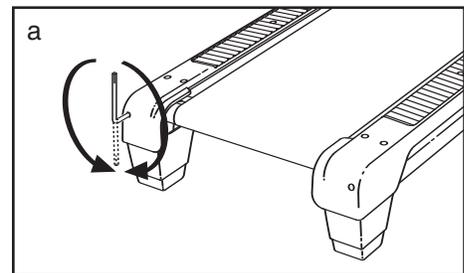
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHENSIEDAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Schrauben der hinteren Rolle 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.



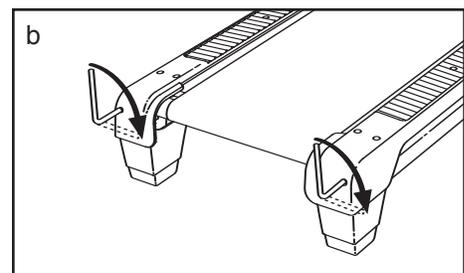
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

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

**SOLUTION:** a. **Sollte sich das Laufband nach links verschoben haben**, ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie mit Hilfe des Sechskantschlüssels die linke Schraube der hinteren Laufrolle im Uhrzeigersinn ca. eine 1/2 Drehung. Vermeiden Sie ein zu straffes Anziehen des Laufbandes. **Sollte sich das Laufband nach rechts verschoben haben**, drehen Sie mit Hilfe des Sechskantschlüssels die linke Schraube der hinteren Laufrolle gegen den Uhrzeigersinn ca. eine 1/2 Drehung. Stecken Sie das Netzkabel sowie den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



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. 5–8 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	♥
<hr/>							
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 Laufgeräts 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 Laufgerätes 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

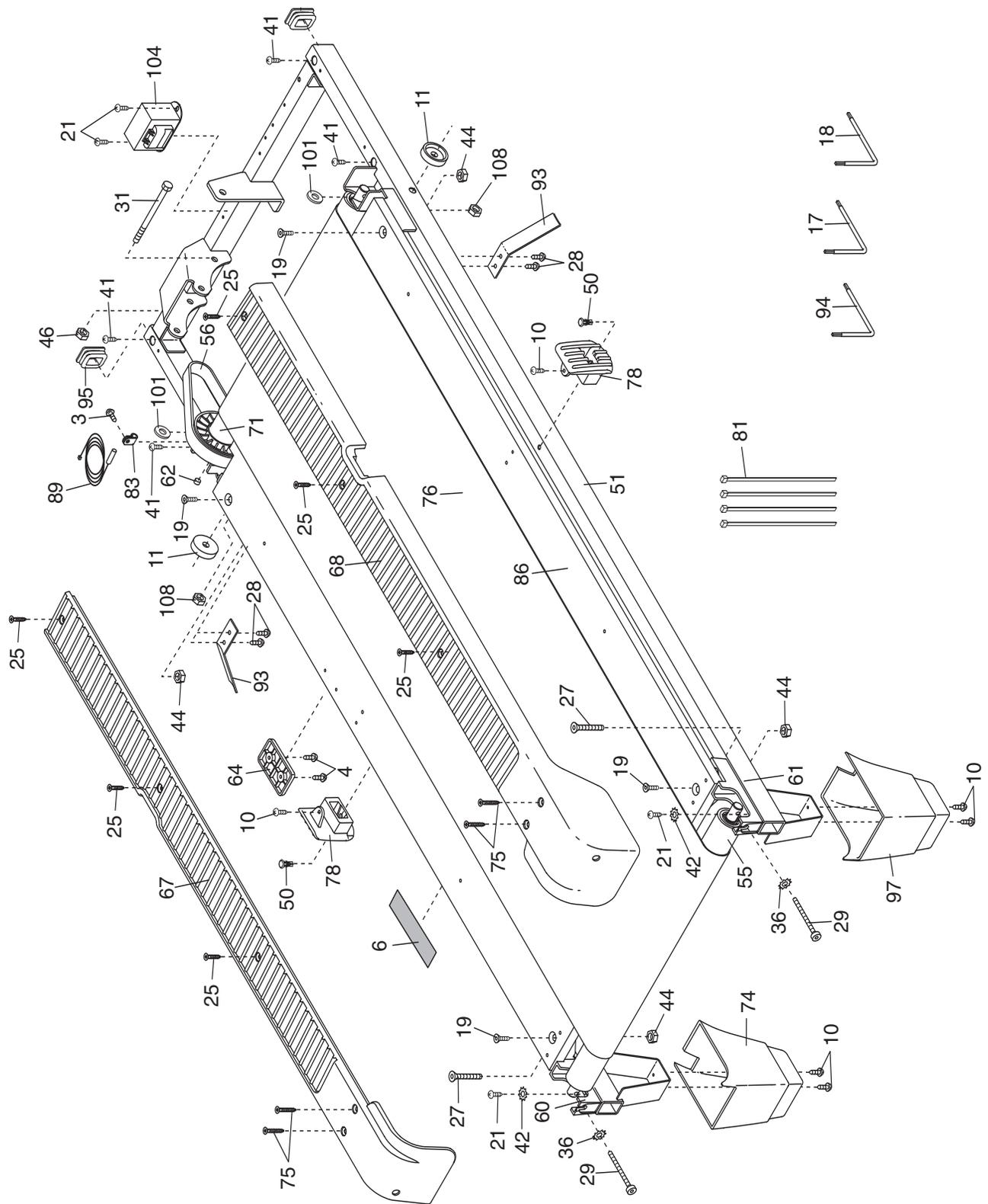
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, trainieren Sie dreimal pro Woche, wobei zwischen den Workouts mindestens ein Tag liegen soll. Nach ein paar Monaten können Sie, wenn Sie wollen, bis zu fünf Workouts pro Woche ausführen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Sport zu einem regelmäßigen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

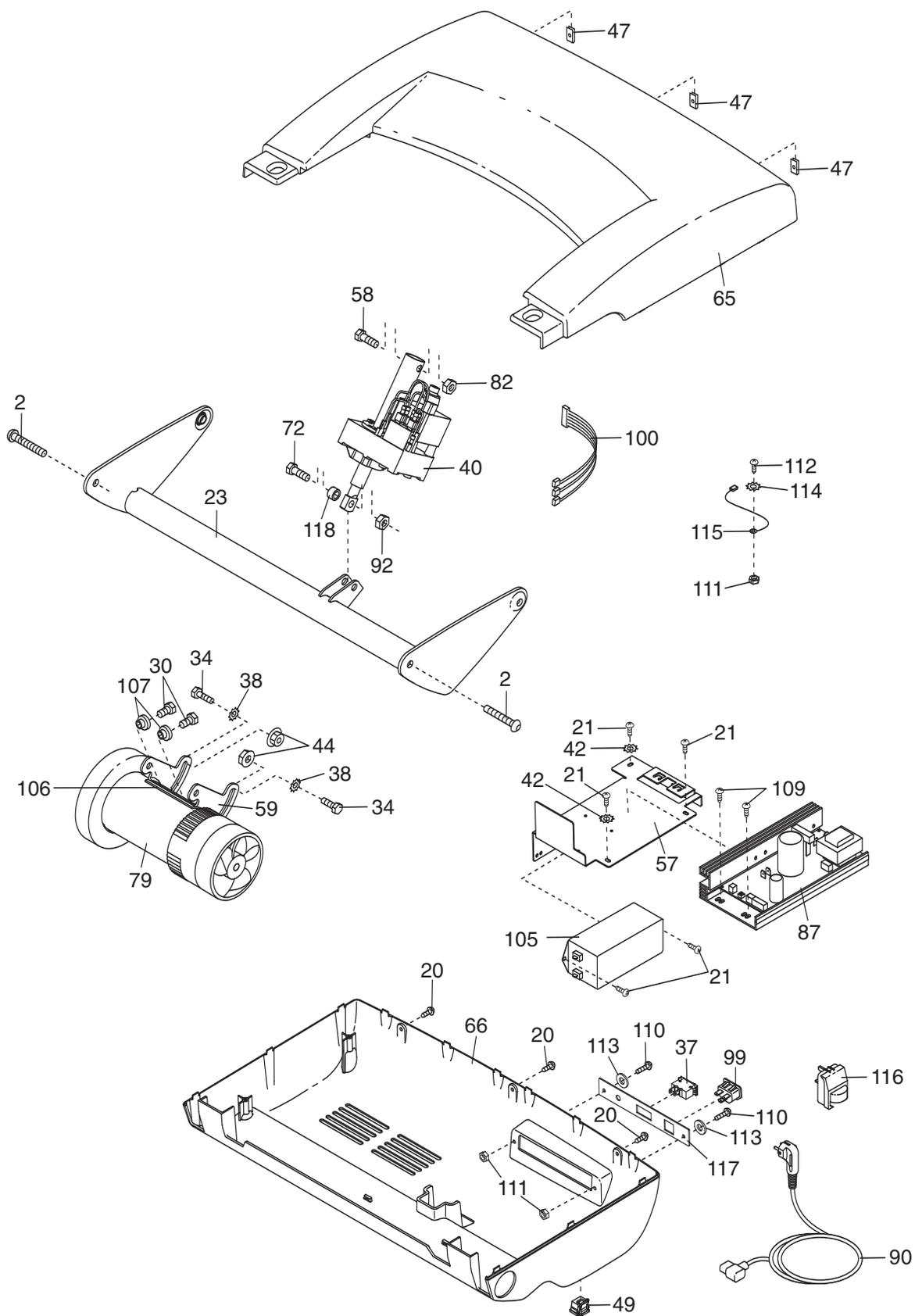
Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die Detailzeichnung nach knapp dieser Bedienungsanleitung

Bestell-			Bestell-		
Nr.	Zahl.	Beschreibung	Nr.	Zahl.	Beschreibung
1	2	M10 x 60mm Bolzen mit Nylon-Klemmteil	45	2	Rollengehäuse
2	6	M10 x 58mm Schraube	46	1	M8 Kontermutter
3	2	M4.2 x 13mm Bohrschraube	47	3	Abdeckplatte-Klammer
4	14	M4.2 x 16mm Schraube	48	1	Verriegelungsge-häuse
5	6	M8 Zahnscheibe	49	2	Drahtöse
6	1	Warnungsaufkleber Anbringen Absperrung	50	2	Verbindungselement
7	2	M5 Zahnscheibe	51	1	Rahmen
8	6	M8 x 15mm schraube	52	1	Basis
9	2	M10 Zahnscheibe	53	1	Linker Pfosten
10	16	M4.2 x 19mm schraube	54	1	Rechter Pfosten
11	4	Rahmen-Abstands-halter	55	1	Hintere Laufrolle
12	1	Rückseite des Computers	56	1	Antriebsriemen
13	4	M6 x 58mm Schraube	57	1	Halter des Elektrobauteils
14	6	M10 Scheibe	58	1	3/8" x 1 3/4" Schraube
15	1	Schlüssel/Klipp	59	1	Motor-Halter
16	4	M10 Kontermutter	60	1	Linker Halter der hinteren Laufrolle
17	1	6mm Innensechs-kantschlüssel	61	1	Rechter Halter der hinteren Laufrolle
18	1	4mm Innensechs-kantschlüssel	62	1	Magnet
19	4	M8 x 30mm Schraube	63	6	Basispolster
20	3	M4.2 x 19mm Abdeckplatte-Schraube	64	1	Arretierung
21	9	M4.2 x 13mm Schraube	65	1	Haube
22	1	Linke Haltestange	66	1	Bodenschale
23	1	Steigungsrahmen	67	1	Linke Fußschiene
24	1	Verriegelung	68	1	Rechte Fußschiene
25	6	Schraube	69	4	Rad-Abstandshalter
26	6	M4 x 19mm Bohrschraube	70	2	Rad
27	2	M8 x 35mm Schraube	71	1	Vordere Laufrolle/Rolle
28	4	M4.2 x 13mm Riemenführungs-Schraube	72	1	3/8" x 1 1/4" Schraube
29	2	M6 x 70mm Schraube	73	1	Zugangsdeckel
30	2	1/4" Motor Motorschraube	74	1	Hinterer Fuß, Linker
31	1	M8 x 102mm Schraube	75	4	M5.5 x 30mm Schraube
32	4	M6 Schraube	76	1	Laufband
33	1	rechte Haltestange	77	4	Haltestange-Endkappe
34	2	M8 x 20mm Schraube	78	2	Plattformpolsterung,
35	2	M10 x 65mm Schraube	79	1	Antriebsmotor
36	2	M6 Zahnscheibe	80	2	Kabelbinder
37	1	Entstör-/Aus-Stromkreisunterbrecher	81	12	8" Befestigung
38	2	M8.4 Zahnscheibe	82	1	3/8" Mutter
39	1	Kabelbaum	83	1	Membranenschalter-klipp
40	1	Steigungsmotor	84	1	1/2" Erdleitungsschraube
41	4	M4.2 x 13mm Bauchpfanneschraube	85	2	M5 x 16mm Schraube
42	4	M4.2 Zahnscheibe	86	1	Laufplattform
43	4	M6 Mutter	87	1	Kontrollschiene
44	6	M8 Mutter	88	1	Computer-Querstange
			89	1	Membranenschalter
			90	1	Netzkabel
			91	1	Computer
			92	1	3/8" Kontermutter

Bestell-			Bestell-		
Nr.	Zahl.	Beschreibung	Nr.	Zahl.	Beschreibung
93	2	Laufbandführung	112	1	M4 x 10mm Erdleitungsschraube
94	1	5mm Innensechs-kantschlüssel	113	1	M4 Scheibe
95	2	Rahmen-Endkappe	114	1	M4 Zahnscheibe
96	1	Aufmachbare Befestigung	115	1	Kleines Loch
97	1	Hinterer Fuß, rechter	116	1	Adapter
98	1	Filterdraht	117	1	Steckdosenplatte
99	1	Netzkabel-Drahtöse	118	1	Gasdruckfeder
100	1	Neigungsmotordraht	119	1	Federklipp
101	2	Faction Washer	*	–	8" schwarzer Draht, M/F
102	6	Käfigmutter	*	–	4" schwarzer Draht, M/F
103	2	Warnungsaufkleber	*	–	16" blauer Draht, 2F
104	1	Umformer	*	–	4" blauer Draht, 2F
105	1	Filter	*	–	6" roter Draht, M/F
106	1	Motorzwischenstück	*	–	4" Weißer Draht, w/F
107	2	Motorbuchse	*	–	Bedienungsanleitung
108	4	M10 Klemmmutter			
109	2	M4 x 10mm Schraube			
110	2	M4 x 12mm Schraube			
111	3	M4 Mutter			

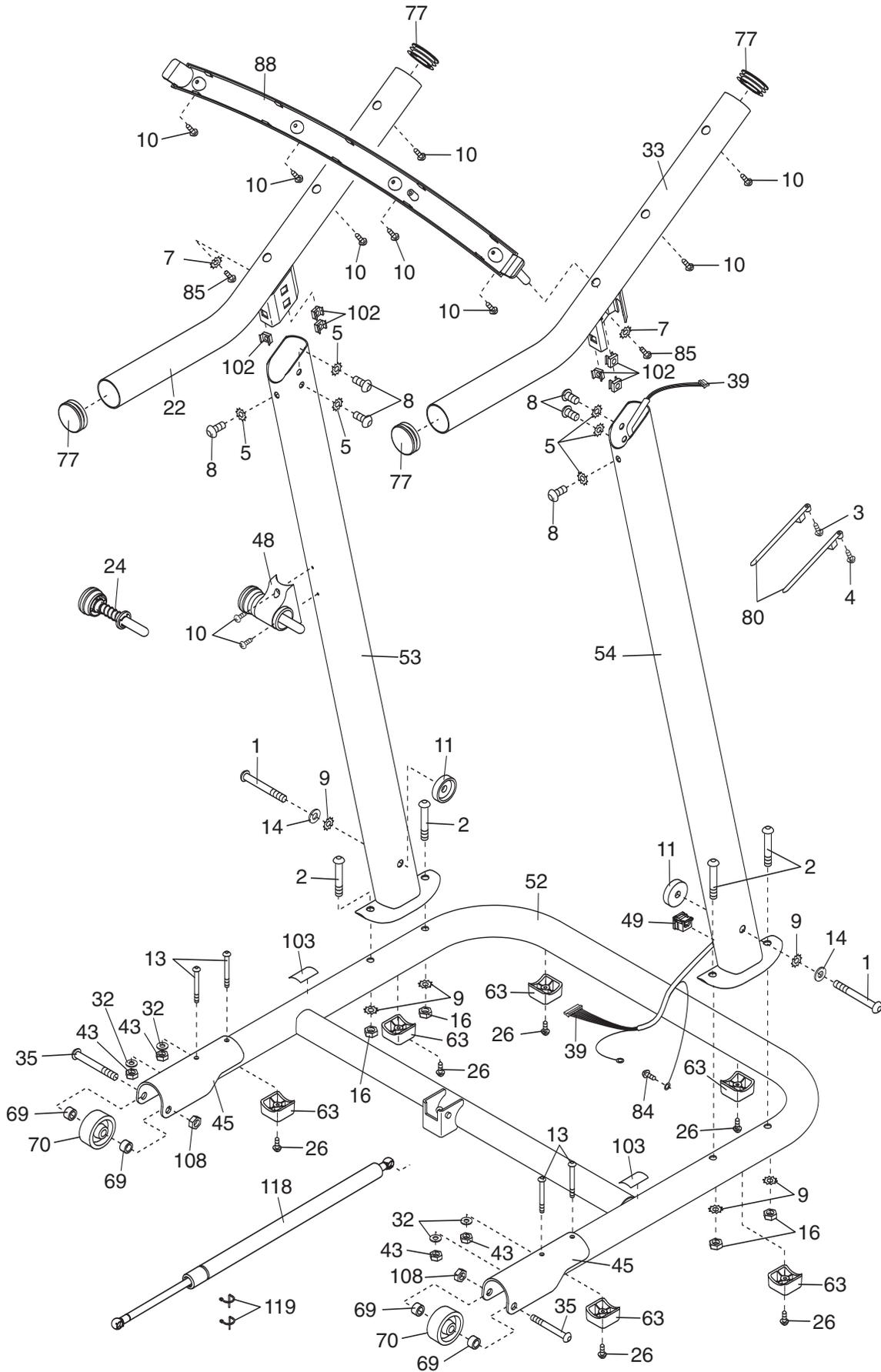
\* Dazu gehören alle in der Teilemon-tage abgebildeten Teile. Änderungen technischer Angaben vorbehalten.

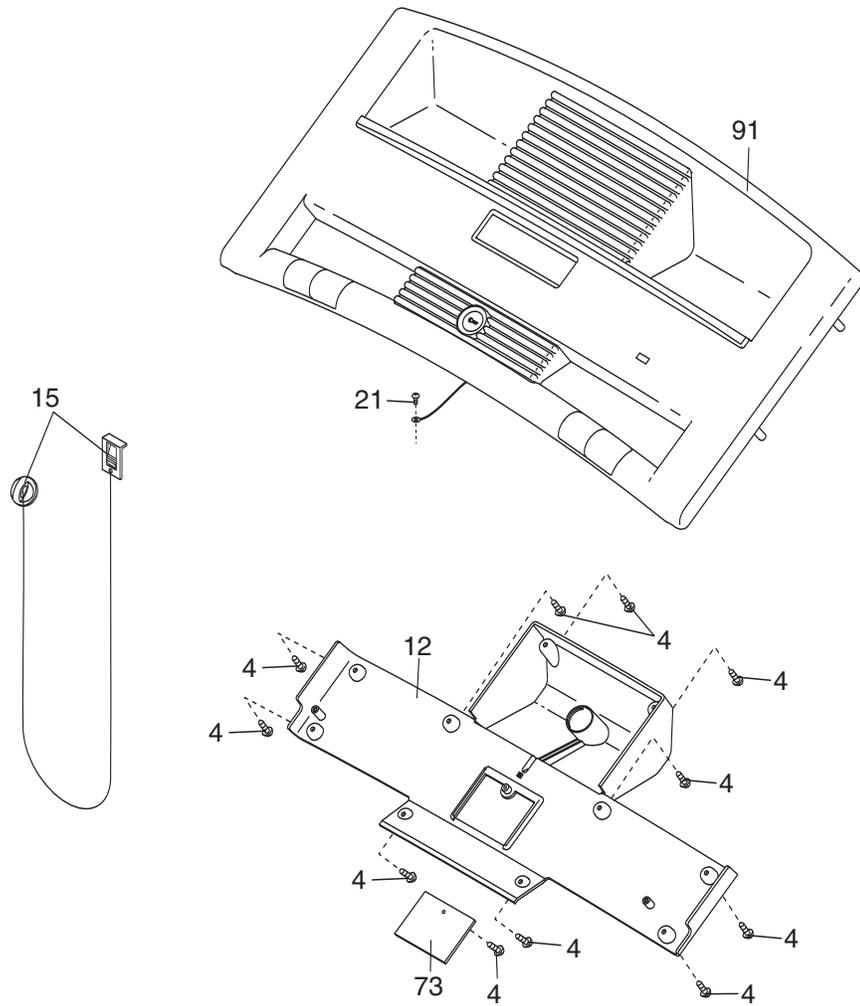




# DETAILZEICHNUNG C—Modell-Nr. PETL50707.0

R0807A





---

# 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.

