

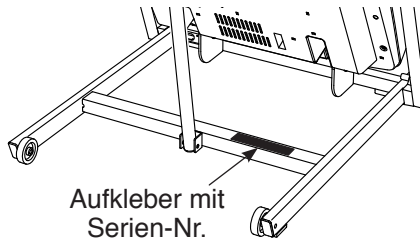
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 650

Modell-Nr. PETL80911.2

Serien-Nr. _____

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



KUNDENDIENST

Bei Fragen und fehlender oder beschädigter Teile, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88

Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

Internetseite:

www.iconsupport.eu

Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



www.iconsupport.eu

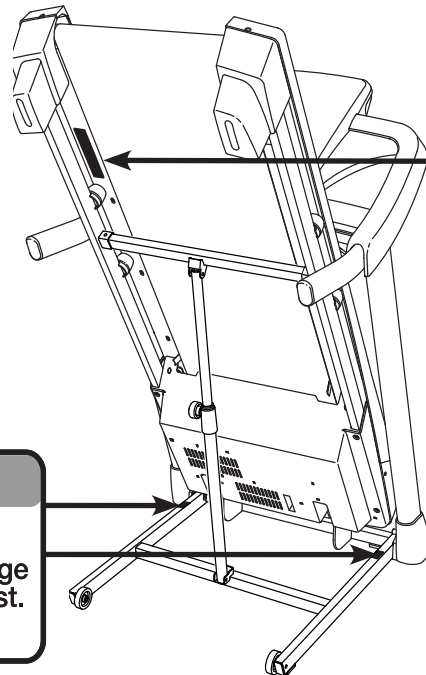
INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----------|
| WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN | 2 |
| WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN | 3 |
| BEVOR SIE ANFANGEN | 5 |
| DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE | 6 |
| MONTAGE | 7 |
| BEDIENUNG UND EINSTELLUNG | 13 |
| ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN | 19 |
| FEHLERSUCHE | 20 |
| TRAININGSRICHTLINIEN | 23 |
| TEILELISTE | 26 |
| DETAILZEICHNUNG | 28 |
| BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN | Rückseite |
| INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING | Rückseite |

WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

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

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



! 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 Füllschienen.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
- Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klapprahmen 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

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmassnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Lauftrainer bevor Sie den Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmassnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen besonders wichtig.
3. Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.
4. Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
5. Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie den 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 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.
7. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten jederzeit vom Lauftrainer ferngehalten werden.
9. Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 136 kg wiegen.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Lauftrainers.
11. Angemessene Kleidung ist für das Training auf dem Lauftrainer notwendig. Trainieren Sie nur in nicht zu weiter Sportkleidung, die sich nicht in dem Lauftrainer verfangen kann. Wir empfehlen für Männer und Frauen Sportkleidung. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfüssig, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.*
12. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose. Schliessen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
13. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreirädriges Kabel von der Grösse 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
14. Halten Sie das Netzkabel von heissen Oberflächen fern.
15. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie niemals, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 20, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)
16. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DES GERÄTS EINSCHALTEN auf Seite 15.)
17. Stellen Sie sich nie direkt auf das Laufband bevor Sie den Lauftrainer einschalten. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
18. Dieses Gerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

19. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschliesslich der Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit Herzfrequenzrends im Allgemeinen beobachtet werden können.
20. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Entfernen Sie immer den Schlüssel, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position (siehe Abbildung auf Seite 5, um die Stelle des Netzschalters zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn Sie den Lauftrainer nicht benutzen.
21. Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS auf Seite 19.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer auf eine andere Stelle zu transportieren.
22. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.
23. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.
24. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmässig überprüft und richtig festgezogen werden.
25. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstberater durchgeführt werden.
26. Zu anstrengende Übungen können zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen PROFORM® PERFORMANCE 650 Lauftrainer entschieden haben. Der PERFORMANCE 650 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen.

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

der 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.

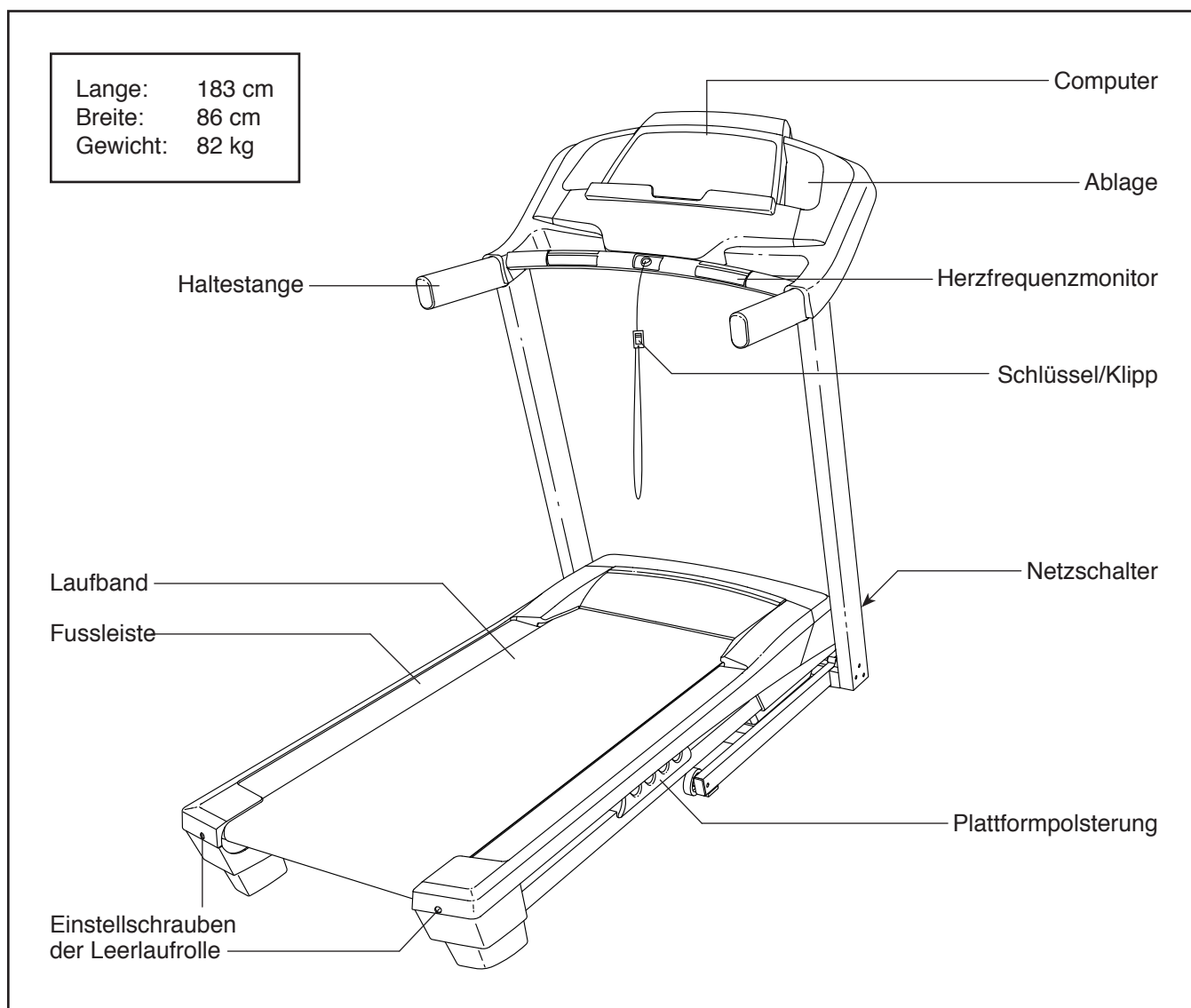
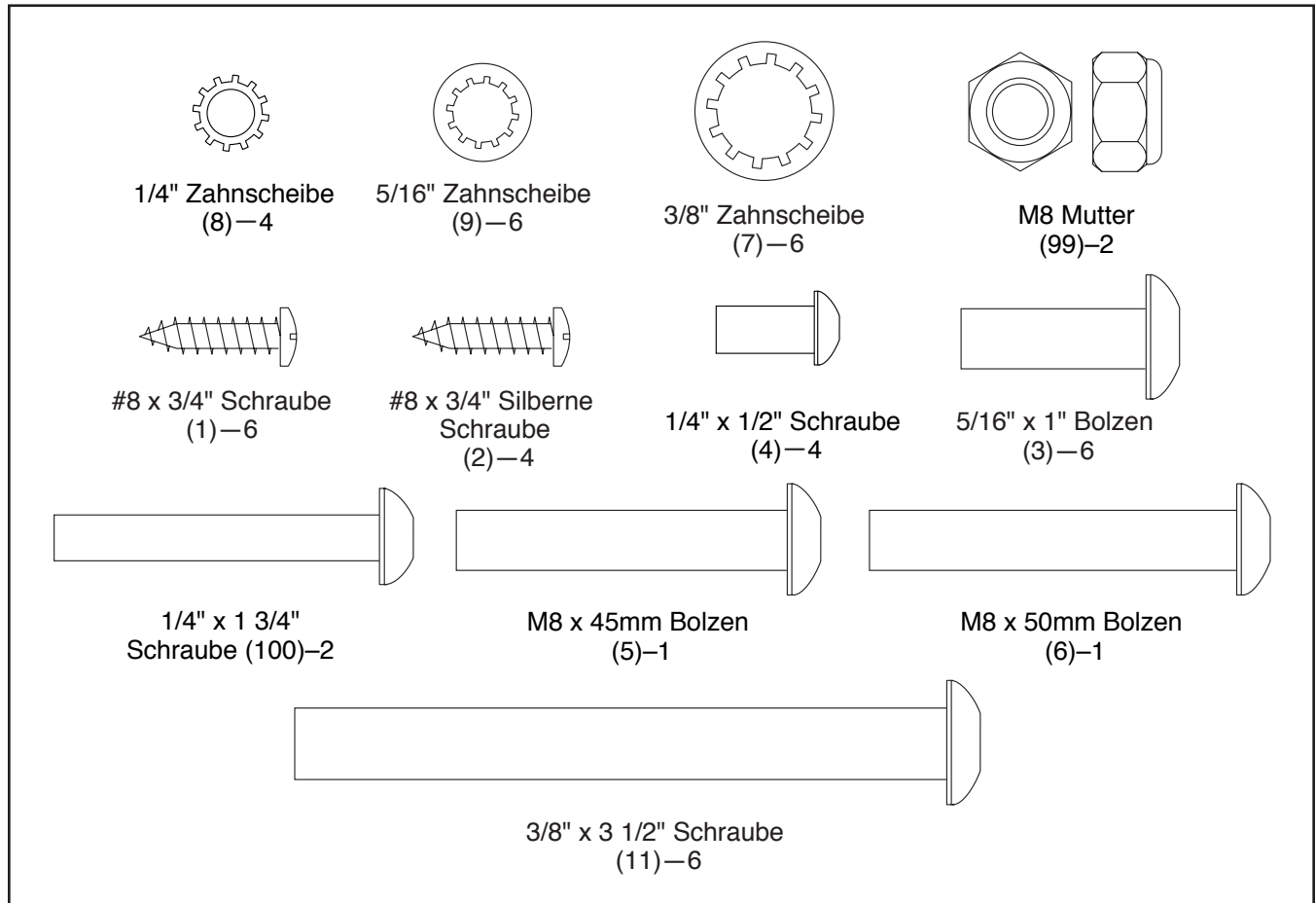


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE



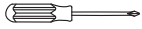


Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele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



MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile an einem freigeräumten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte beendet haben.
- Es könnte sich eine ölige Substanz auf der Aussenseite des Lauftrainers durch den Versand befinden. Das ist normal. Falls sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befindet, wischen Sie es mit einem sanften Tuch und mildem nichtscheuerndem Reiniger weg.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Links“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Rechts“ markiert.

- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Die folgenden Werkzeuge werden zur Montage benötigt:

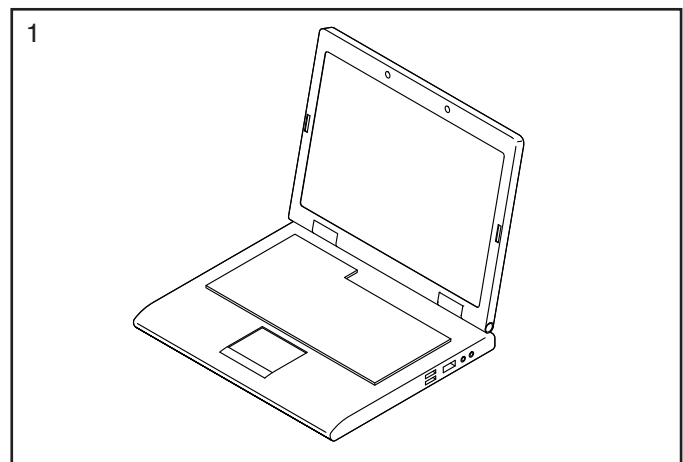
| | |
|---------------------------------------|---|
| die mitgelieferten Sechskantschlüssel |  |
| einen Schraubenschlüssel |  |
| einen Kreuzschlitzschraubendreher |  |
| Schere |  |
| eine Spitzzange |  |

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

1. Registrieren Sie Ihr Produkt auf www.iconsupport.eu.

- Aktiviert Ihre Garantie
- Erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
- Ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.

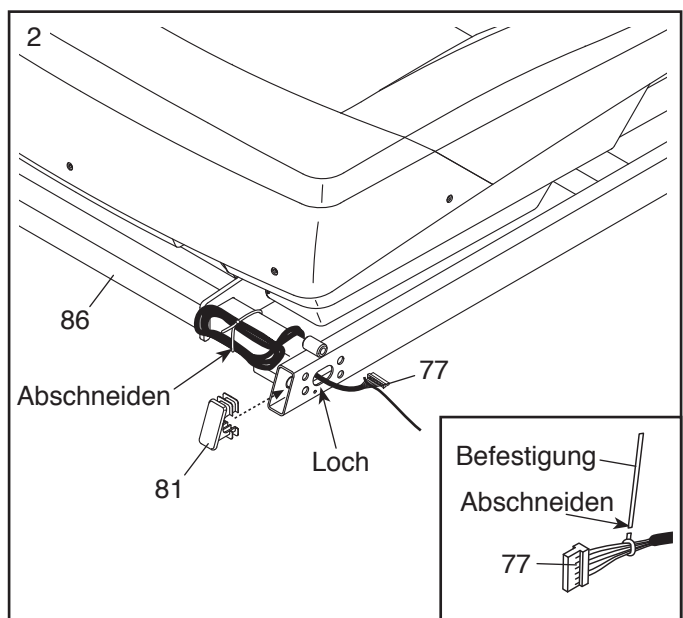


2. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Finden Sie den Pfostendraht (77) der um den vorderen Teil der Basis (86). Schneiden Sie die Plastikbefestigung, die den Pfostendraht festhält, durch. Leiten Sie den Pfostendraht aus dem angedeuteten Loch heraus.

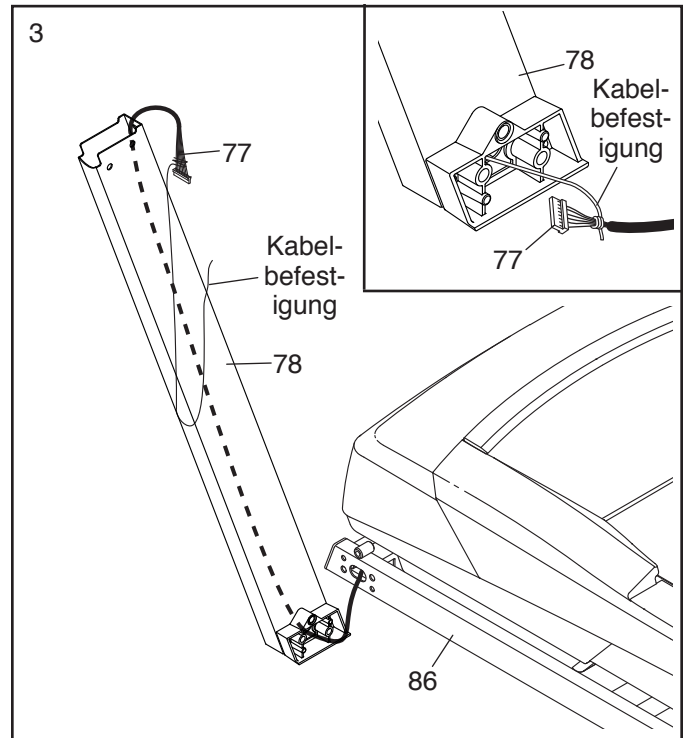
Drücken Sie je eine Basiskappe (81) auf beiden Seiten der Basis (86) auf.

Siehe die eingefügte Abbildung. Schneiden Sie die Plastikbefestigung nahe des Pfostendrahts (77) ab. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen des Pfostendrahts.**



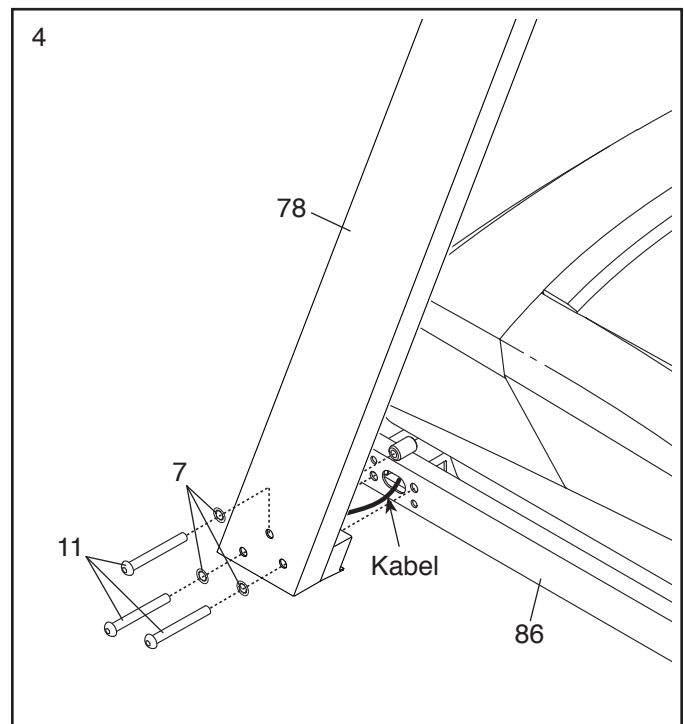
3. Identifizieren Sie den linken Pfosten (78). Lassen Sie eine zweite Person den linken Pfosten an die Basis (86) hinhalten.

Siehe die eingefügte Abbildung. Binden Sie die Kabelbefestigung im linken Pfosten (78) sicher um das Ende des Pfostendrahts (77). Fügen Sie dann den Pfostendraht in das untere Ende des linken Pfosten und ziehen Sie das andere Ende der Kabelbefestigung nach oben durch den linken Pfosten.



4. Halten Sie den linken Pfosten (78) gegen die Basis (86). **Achten Sie darauf, die Drähte nicht abzuklemmen.** Ziehen Sie drei 3/8" x 3 1/2" Schrauben (11) mit drei 3/8" Zahnscheiben (7) in den linken Pfosten und die Basis teilweise an. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.**

Befestigen Sie den rechten Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.

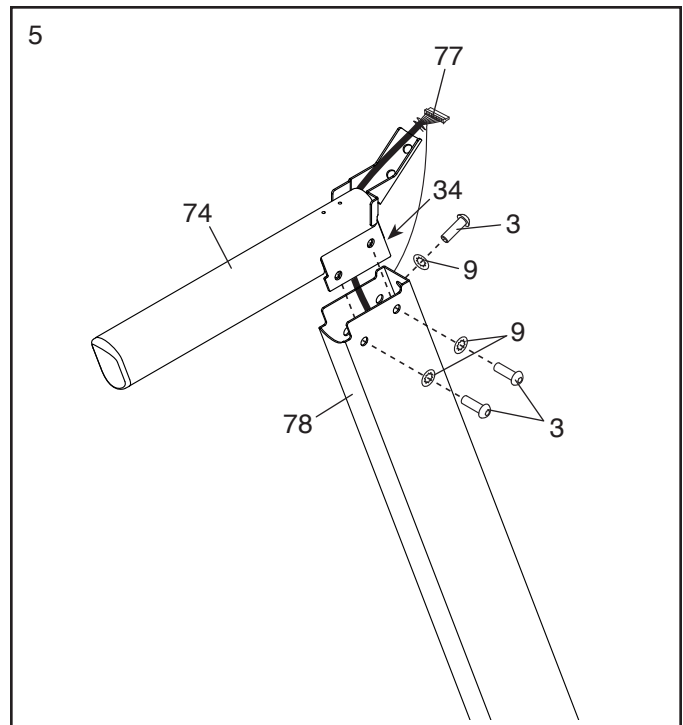


5. Identifizieren Sie die linke Haltestange (74). Entfernen Sie die Befestigung von der 5/16" Käfigmutter (34). Falls es nötig ist, drücken Sie die Käfigmutter wieder an ihrem Platz.

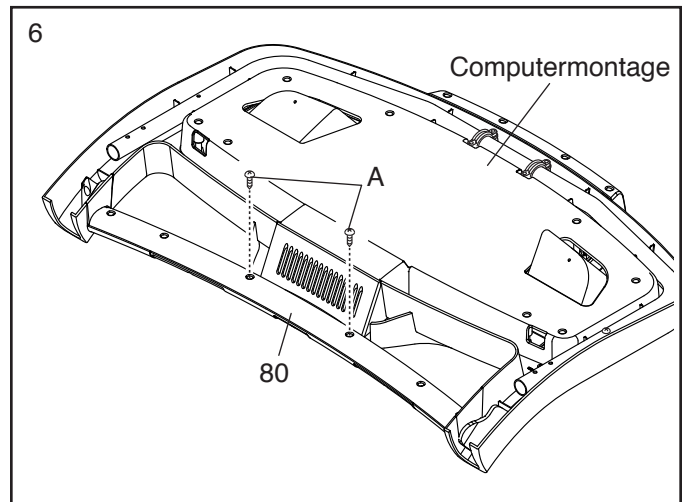
Halten Sie die linke Haltestange (74) nahe dem linken Pfosten (78). Schieben Sie den Pfostendraht (77) durch die Klammer unten an der linken Haltestange. Ziehen Sie dann den Pfostendraht aus dem Ende der Haltestange.

Befestigen Sie die linke Haltestange (74) mit drei 5/16" x 1" Bolzen (3) und drei 5/16" Zahnscheiben (9) wie abgebildet an den linken Pfosten (78). **Achten Sie darauf, den Pfostendraht (77) nicht abzuklemmen. Ziehen Sie erst alle drei Bolzen leicht an, bevor Sie dann alle festziehen.**

Befestigen Sie die rechte Haltestange (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Drähte.

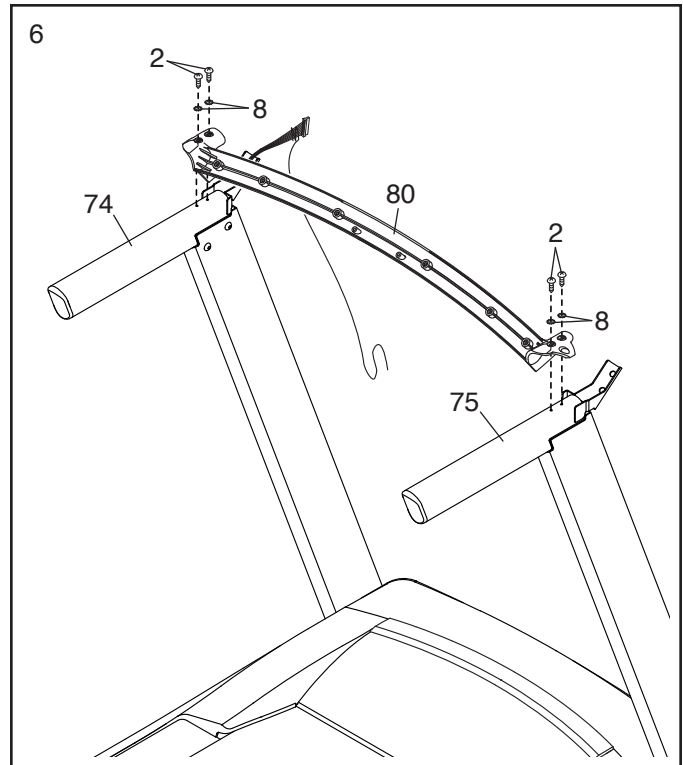


6. Legen Sie die Computermontage umgekehrt auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen der Oberseite zu vermeiden. Entfernen Sie die zwei angegebenen Schrauben (A) und werfen Sie sie weg. Heben Sie als nächstes die Querstange (80) ab.



7. **WICHTIG: Um ein Beschädigen der Querstange (80) zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #8 x 3/4" Silberne Schrauben (2) nicht zu fest an.**

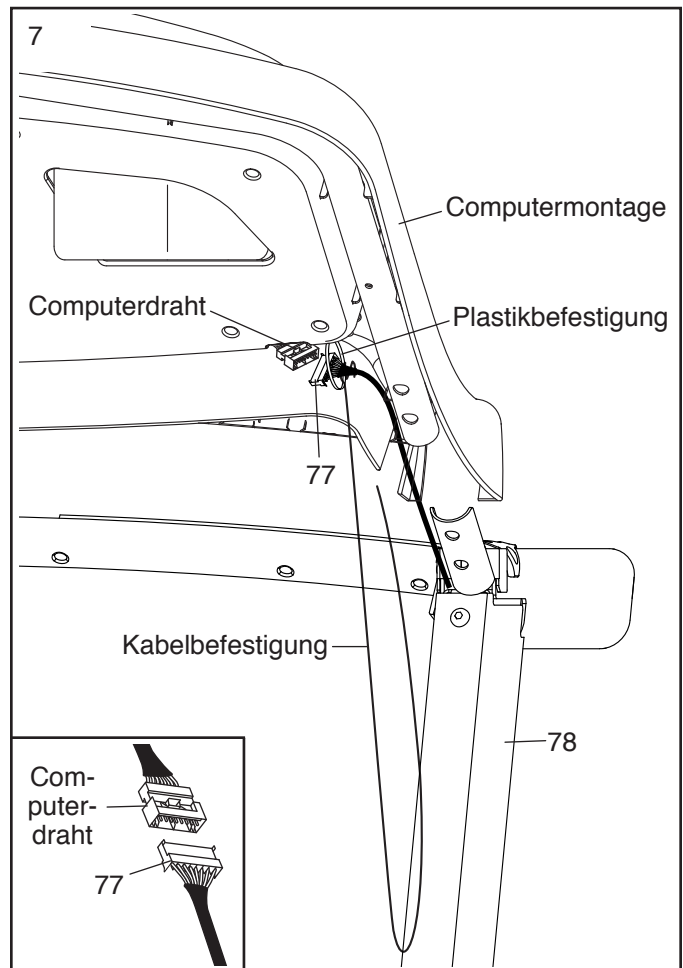
Richten Sie die Querstange (80) so aus, wie abgebildet. Bringen Sie die Querstange mit vier #8 x 3/4" Silberne Schrauben (2) und vier 1/4" Zahnscheiben (8) an die Haltestangen (74, 75) an. **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**



8. Mit Hilfe einer zweiten Person halten Sie nun die Computermontage an den linken Pfosten (78) hin.

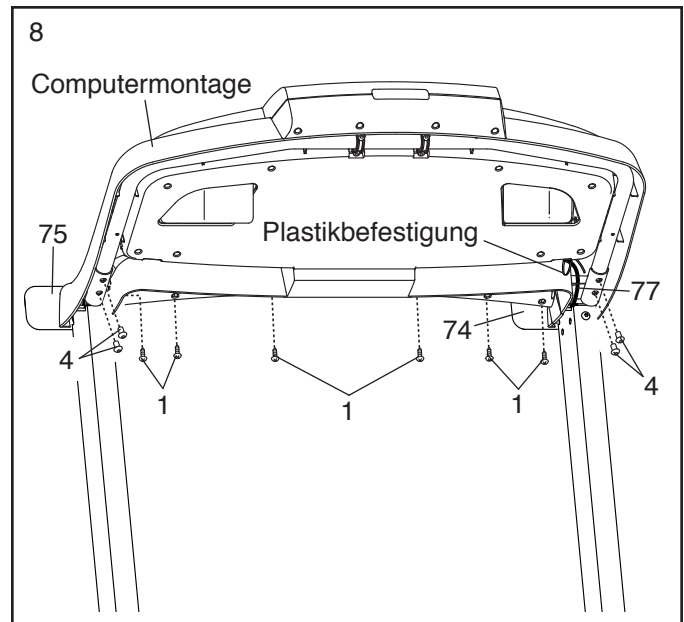
Fügen Sie das Ende des Pfostendrahts (77) durch die geschleifte Plastikbefestigung.

Verbinden Sie den Pfostendraht (77) mit dem Computerdraht. **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Verbindungsteile sollten ohne Probleme ineinanderpassen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE VERBINDUNGSEILE NICHT RICHTIG VERBINDEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschliessend entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht.

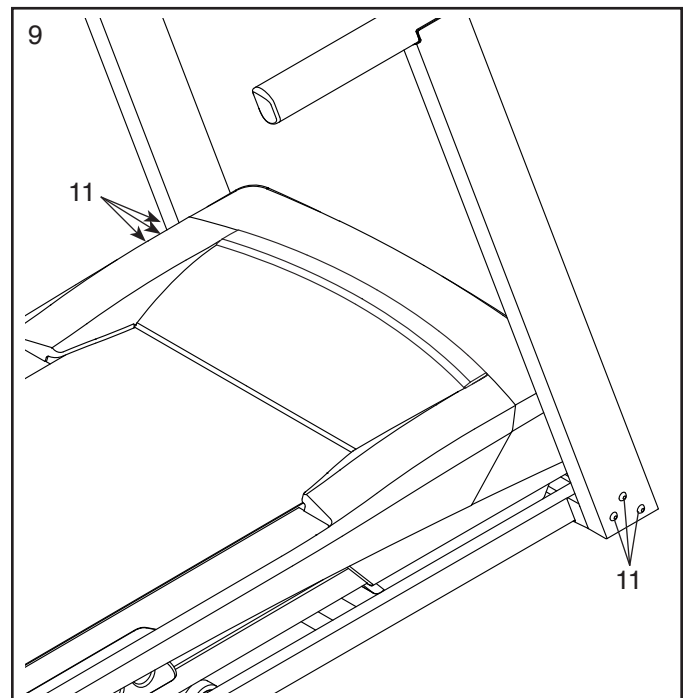


8. Legen Sie die Computermontage auf die linke und rechte Haltestange (75). **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.** Ziehen Sie die Plastikbefestigung um den Pfostendraht (77) fest und schneiden Sie das Ende der Befestigung ab. Fügen Sie den übriggebliebenen Pfostendraht in die linke Haltestange.

Bringen Sie die Computermontage mit sechs #8 x 3/4" Schrauben (1) und vier 1/4" x 1/2" Schrauben (4) an. **Ziehen Sie erst alle zehn Schrauben leicht an, bevor Sie sie festziehen.**

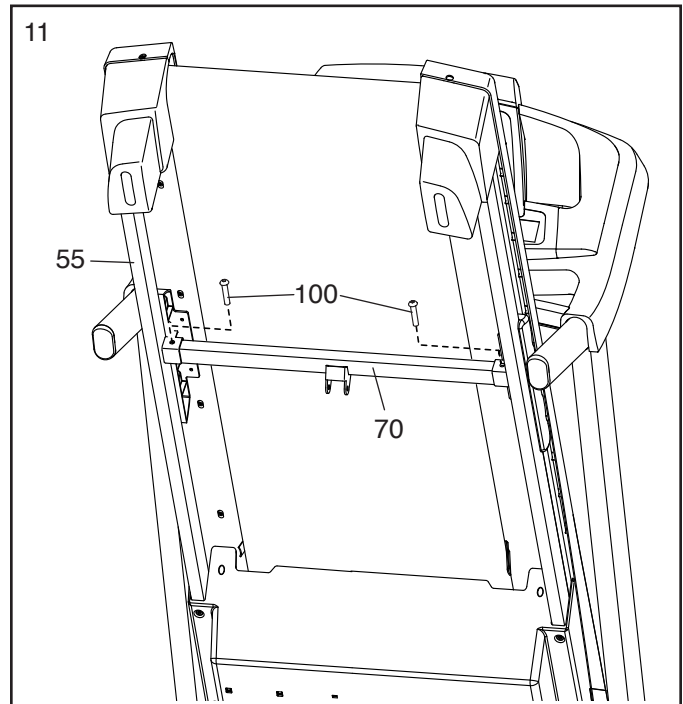


9. Ziehen Sie die sechs 3/8" x 3 1/2" Schrauben (11) ganz an (drei auf jeder Seite).



11. Stellen Sie den Rahmen (55) nun so auf, wie in der Abbildung dargestellt. **Eine zweite Person sollte den Rahmen festhalten, bis dieser Schritt vollendet ist.**

Befestigen Sie die Riegel-Querstange (70) mit zwei 1/4" x 1 3/4" Schrauben (100) am Rahmen (55).

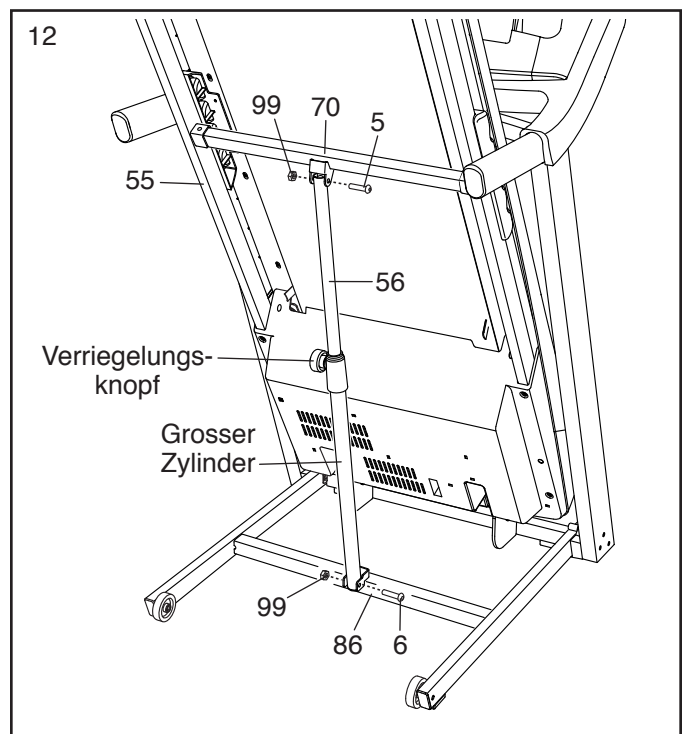


12. Richten Sie die Lagerungssperre (56) so aus, dass sich der grosse Zylinder und der Verriegelungsknopf in den angedeuteten Positionen befinden.

Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (56) mit einem M8 x 50mm Bolzen (6) und einer M8 Mutter (99) an der Klammer des Basis (86).

Befestigen Sie das obere Ende der Lagerungssperre (56) am Absperr Querstange (70) mit einem M8 x 45mm Bolzen (5) und einer M8 Mutter (99).

Lassen Sie den Rahmen (55) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 19).



13. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Möglicherweise sind extra Teile im Lieferumfang enthalten. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbands verwendet (siehe Seite 21 und 22).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

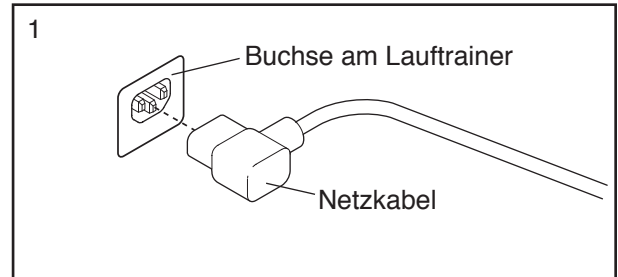
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

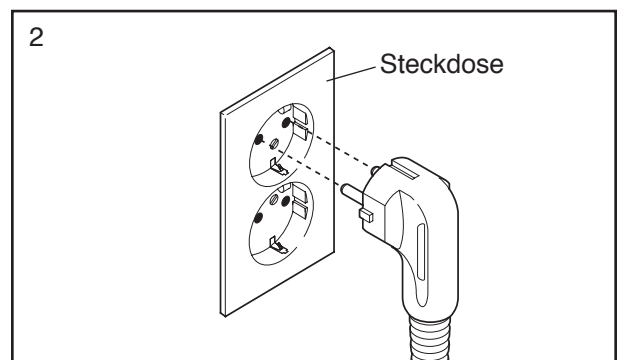
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät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

Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

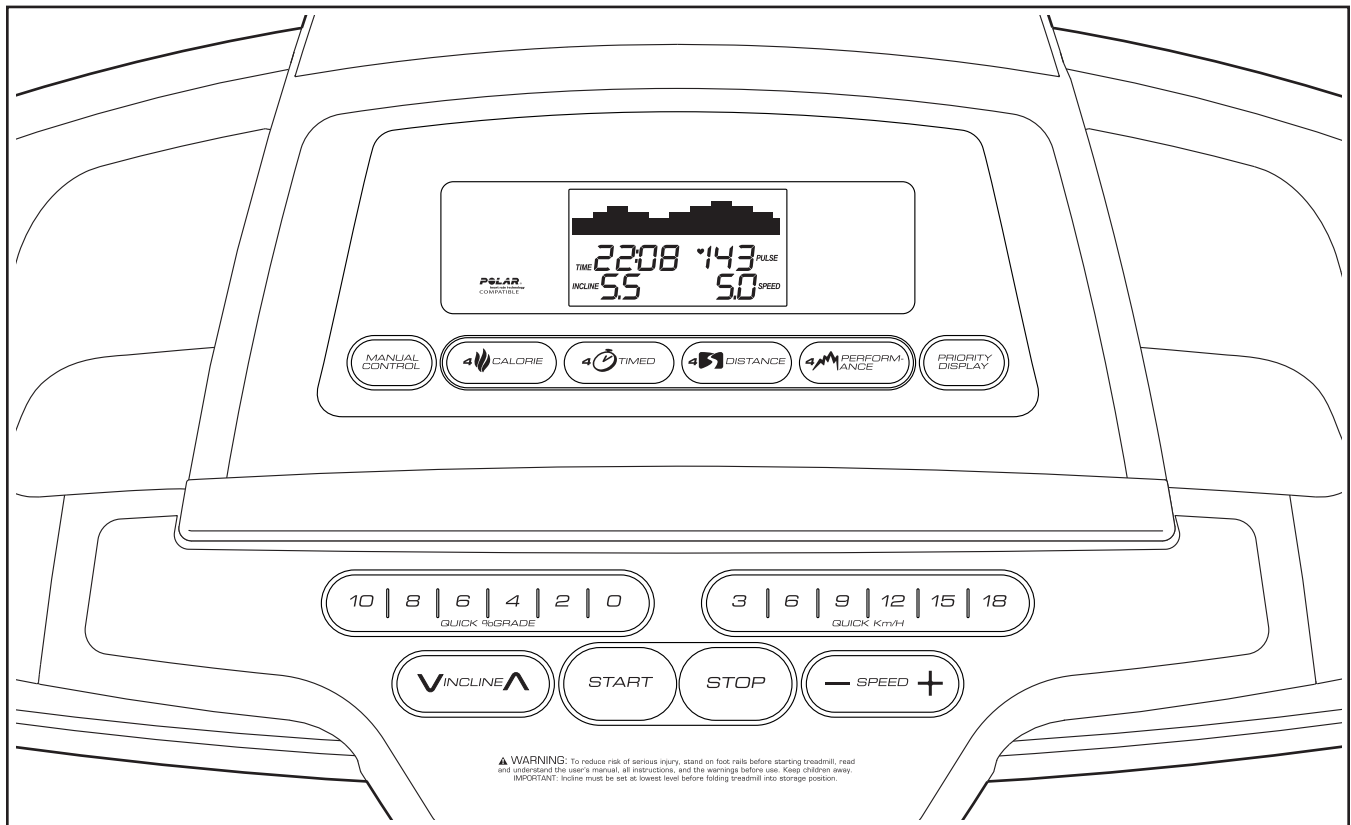
1. Stecken Sie das ange deutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer ein.



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



COMPUTERDIAGRAMM



WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer dieses Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihre Workouts angenehmer und wirkungsvoller gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriffherzfrequenzmonitor benutzen.

Der Computer bietet eine Auswahl von Onboard-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 15. Um das manuelle Modus zu benutzen, siehe Seite 15. Um ein Onboard-Workout zu benutzen, siehe Seite 17. Um das Informationsmodus zu benutzen, siehe Seite 18.

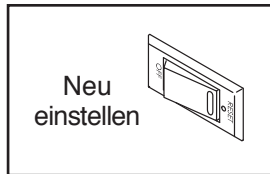
Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu überprüfen, welche Masseinheit gewählt wurde, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 18. Einfachheit halber sind alle Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung in Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie diese, falls notwendig, zentriert aus (siehe Seite 22).

STROM EINSCHALTEN

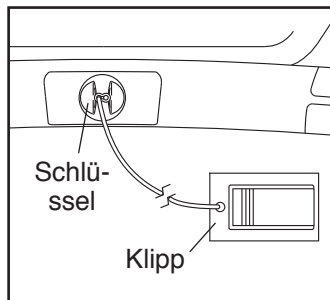
WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man die Computerdisplays oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Als nächstes machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Reset-Position befindet.



WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls das Display aufleuchtet sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Reset-Position schalten, ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp) -Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER INFORMATIONSMODUS auf Seite 18, um den Demo-Modus auszuschalten.

Als nächstes steigen Sie auf die Fussleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Fügen Sie dann den Schlüssel in den



Computer ein. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG:** Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen. Wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.

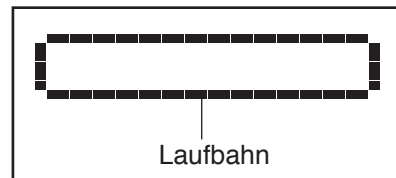
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN links.

2. Wählen Sie den manuellen Modus.

Beim Einstecken des Schlüssels ist der manuelle Modus gewählt.



Haben Sie ein Workout ausgewählt, drücken Sie mehrmals auf irgendeine Workout-Taste bis am Display eine Laufbahn erscheint.

3. Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-, die Speed- (Geschwindigkeits) -Auf, oder eines der 3 bis 18 nummerierten Quick Km/H (Sofortgeschwindigkeit) -Tasten.

Wenn Sie die Start- oder Speed-Auf -Taste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Km/H zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Speed-Auf – oder Speed-Ab -Taste drücken. Bei jedem Tastendruck verändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 Km/H. Wenn man eine Taste länger gedrückt hält, dann verändert sich die Geschwindigkeit stufenweise um 0,5 Km/H.

Wenn Sie eine der nummerierten Quick Km/H -Tasten drücken, wird das Laufband die Geschwindigkeit allmählich verändern, bis es gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

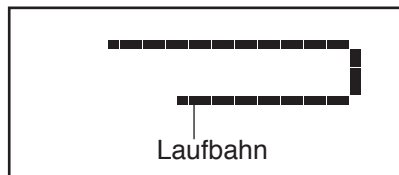
Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop (Stopp) -Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder in Betrieb zu setzen, kann man die Start-, Speed-Auf - oder eine der nummerierten Quick Km/H –Tasten drücken.

4. Verändern Sie nach Wunsch die Neigung des Lauftrainers.

Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline- (Neigungs)-Auf oder -Ab- oder eine der 0 bis 10 nummerierten Quick % Grade (Sofort-%-Stufe) -Tasten. Jedesmal wenn Sie eine dieser Tasten drücken, wird sich der Lauftrainer schrittweise auf die gewählte Neigungseinstellung verstellen.

5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Displays.

Wenn das manuelle Modus gewählt wurde, wird die obere Hälfte des



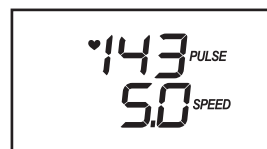
Displays eine Laufbahn von 400 m (1/4 Meilen) anzeigen. Während man geht oder läuft, erscheinen um die Laufbahn herum Indikatoren, bis die ganze Laufbahn erscheint. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an zu erscheinen.

Die obere Hälfte des Displays kann auch die vergangene Zeit, die Distanz, die man hinter sich gelegt hat, die Geschwindigkeit des Laufbandes, die Anzahl an Kalorien, die man verbrannt hat, das Tempo in Minuten pro Kilometer und die Neigung des Lauftrainers anzeigen. Drücken Sie die Priority Display (Prioritätsanzeige) -Taste mehrmals, bis die gewünschte Information erscheint.

Die linke, untere Ecke des Displays gibt die vergangene Zeit, die Distanz, die man hinter sich gelegt hat und den Neigungsgrad des Lauftrainers an. Anmerkung: Wenn ein Onboard-Workout gewählt ist, zeigt das Display nicht die vergangene Zeit, sondern die noch im Workout verbleibende Zeit an.



Die rechte, untere Ecke des Displays gibt die ungefähre Anzahl an verbrannter Kalorien, die Geschwindigkeit des Laufbandes und Ihr

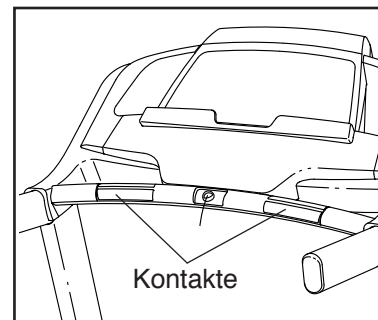


Tempo in Minute pro Kilometer an. Die rechte Seite des Displays wird auch Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie den Handgriff-Herzfrequenzmonitor benutzen.

Um den Display neu einzustellen, drücken Sie die Stop (Stopp) -Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten vor Gebrauch des Handgriff-Herzfrequenzmonitors.



Des Weiteren

vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **steigen Sie nun auf die Fussleisten** und umfassen Sie die Metallkontakte. **Vermeiden Sie dabei Handbewegungen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, wird das Herzsymbol am Display jedesmal blinken, wenn Ihr Herz schlägt, ein oder zwei Striche werden erscheinen und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Um die genaueste Herzfrequenz-Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

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

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

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Off-Position (AUS-Position) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZUNG EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. Wählen Sie ein Onboard-Workout.

Um ein Onboard-Workout zu wählen, drücken Sie die Calorie (Kalorien)-, Timed (Zeitlich Festgelegt)-, Distance (Distanz) – oder Performance (Leistung) -Taste mehrmals bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

Wenn Sie ein Onboard-Workout wählen, dann wird die maximale Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts ein paar Sekunden am Display blinken und ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts am Display entlang laufen. Falls Sie ein Calorie (Kalorien-Workout) wählen, wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie verbrennen werden, am Display erscheinen.

3. Starten Sie das Workout.

Drücken Sie die Start- oder Speed- (Geschwindigkeits)-Auf -Taste, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Jedes Workout wurde in mehrere eine Minute lange Abschnitte unterteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Abschnitte einprogrammiert ist.

Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Der blink-

ende Abschnitt des Profils entspricht den laufenden Abschnitt des Workouts. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und der nächste Abschnitt beginnt am Profil zu blinken. Ist für den nächsten Abschnitt eine andere



Geschwindigkeit und/oder Neigung vorprogrammiert, dann erscheint diese neue Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung ein paar Sekunden lang am Display, bevor sich der Lauftrainer automatisch auf die neue Einstellung einstellt.

Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Profils am Display blinkt und der letzte Abschnitt beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf sich zu bewegen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrauchen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel Ihres Gewichts. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrannten Kalorien aus.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung zu irgendeinem Zeitpunkt des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung manuell durch Drücken der Speed – oder Incline (Neigung) -Tasten verändern. **Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer jedoch automatisch an die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Abschnitts anpassen.**

Durch Drücken der Stop (Stopp) -Taste kann man das Workout jederzeit anhalten. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start- oder Speed-Auf -Taste. Das Laufband wird sich mit 2 Km/H bewegen. Wenn der nächste Abschnitt des Workouts beginnt, passt sich der Lauftrainer automatisch auf die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des Abschnitts an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 16. Die untere, linke Ecke des Displays wird die übriggebliebene Zeit anstatt der vergangenen Zeit anzeigen.

5. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 16.

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

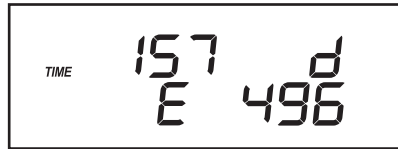
Siehe Schritt 7 auf Seite 16.

DER INFORMATIONSMODUS

Der Computer bietet einen Informationsmodus an, der die Benutzungsinformationen des Laufbands verfolgt. Im Informationsmodus kann man auch Meilen oder Kilometer als Masseinheit wählen und den Display-Demo-Modus ein- oder ausschalten.

Um den Informationsmodus zu wählen, halten Sie die Stop (Stopp) -Taste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken. Lassen Sie erst dann die Stop -Taste wieder los. Wenn der Informationsmodus eingestellt ist, erscheinen am Display die folgenden Informationen:

- Die Anzahl an Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war.



- Die Anzahl an Kilometer oder Meilen, die das Laufband in Bewegung war.

- Ein "E" für englische Meilen oder ein "M" für metrische Kilometer. Um die Masseinheit zu verändern, drücken Sie auf die Speed-(Geschwindigkeits)-Auf -Taste.
- Ein "d", falls das Demo-modus eingeschaltet ist. Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Reset-Position schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Displays erleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie auf die Speed-Ab -Taste.

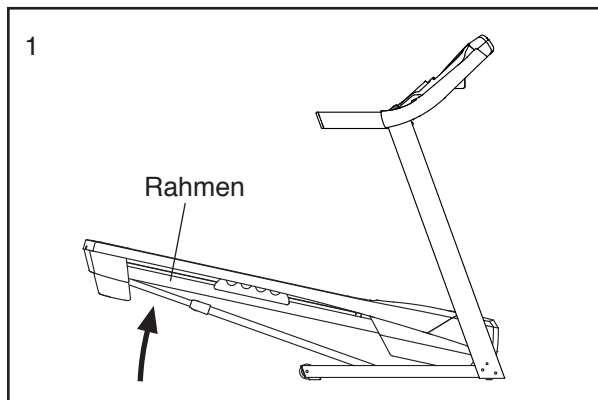
Um den Informationsmodus zu verlassen, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer ab.

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

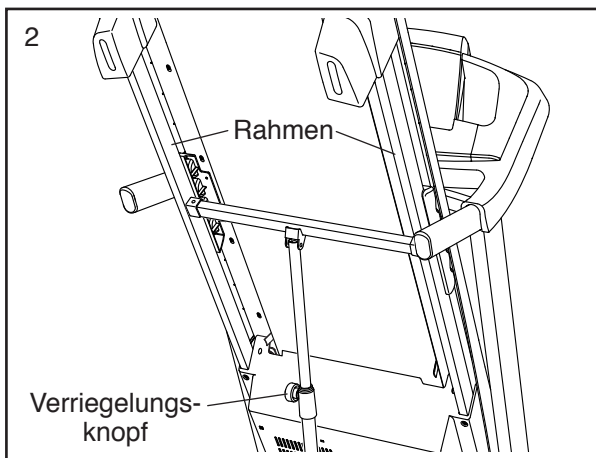
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung des Lauftrainers vor dem Zusammenklappen auf die niedrigste Position ein. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle fest, die vom Pfeil markiert wird. **VORSICHT:** Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfussleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.



2. Heben Sie den Rahmen an, bis der Absperrknopf in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Absperrknopf einrastet.

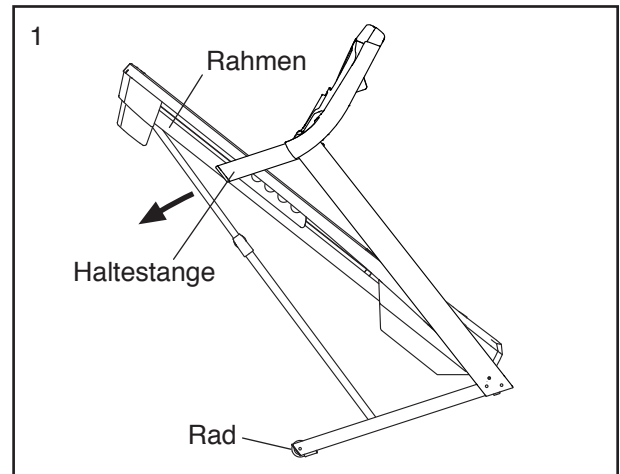


Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzmatte unter den Lauftrainer legen. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition bei Temperaturen von mehr als 30° C.

DEN LAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass der Absperrknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.

1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuss gegen ein Rad ab.



2. Ziehen Sie an der Haltestange, bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Bewegen Sie ihn langsam zum gewünschten Ort. **VORSICHT:** Transportieren Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie nicht am Rahmen. Transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.
3. Setzen Sie einen Fuss gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

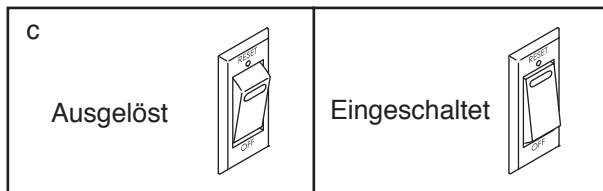
1. **Siehe Abbildung 2.** Halten Sie das obere Ende des Rahmens mit der rechten Hand. Ziehen Sie dann den Absperrknopf nach links. **WICHTIG:** Der Absperrknopf darf nicht gedreht werden. Wenn notwendig, schieben Sie den Rahmen ein wenig nach vorne. Drehen Sie den Rahmen ein paar Zentimeter nach unten und klinken Sie den Absperrknopf aus.
2. **Siehe Abbildung 1 links.** Halten Sie den Metallrahmen mit beiden Händen fest und lassen Sie ihn auf den Boden herunter. **VORSICHT:** Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfussleisten fest. Lassen Sie den Rahmen nicht fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehende, einfache Schritte beheben. Finden Sie das Symptom, das für Sie zutrifft und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Der Strom schaltet sich nicht ein

- Prüfen Sie nach, ob das Netzkabel in eine richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 13). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Grösse 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, überprüfen Sie, ob der Schlüssel in den Computer eingesteckt worden ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder drücken.



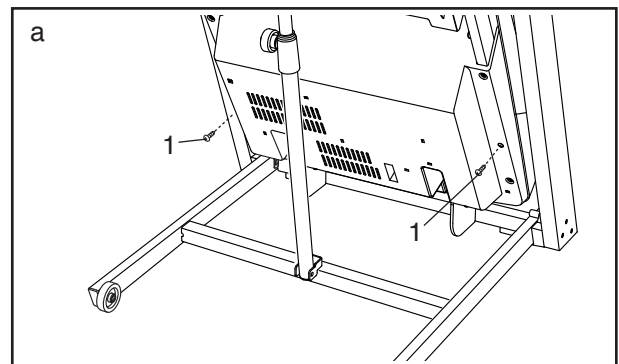
SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während der Benutzung ab

- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder drücken.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.

- Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und stecken Sie ihn erneut ein.
- Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäss läuft, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

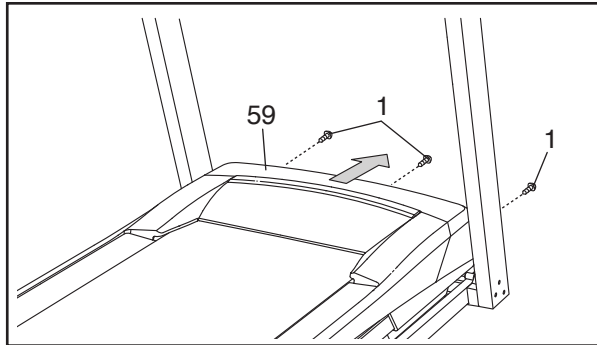
SYMPTOM: Die Displays des Computers funktioniert nicht richtig

- Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Klappen Sie den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 19).

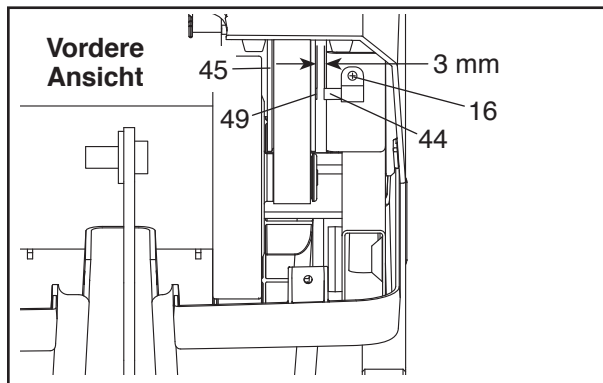


Entfernen Sie nun die zwei angedeuteten #8 x 3/4" Schrauben (1).

Lassen Sie den Lauftrainer herunter (siehe LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 19). Entfernen Sie die drei #8 x 3/4" Schrauben (1). Nehmen Sie die Motorhaube (59) nun vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (44) und den Magneten (49) auf der linken Seite der Rolle (45). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Flachrundschaube (16), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Anschliessend befestigen Sie wieder die Motorhaube (nicht abgebildet) mit den fünf #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet). Lassen Sie den Lauftrainer für ein paar Minuten laufen, um eine genaue Geschwindigkeitsablesung zu erhalten.



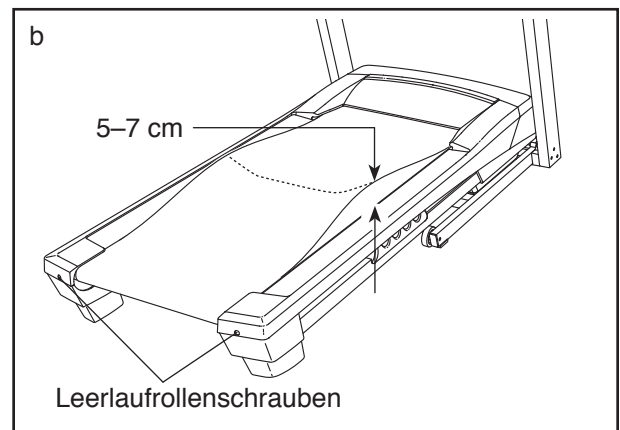
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig

- a. Halten Sie die Stop- (Stopp) - und Speed- (Geschwindigkeits)-Auf -Taste gedrückt, schieben Sie den Schlüssel in den Computer ein und lassen Sie dann die beiden Tasten los. Drücken Sie die Stop -Taste und dann die Incline- (Neigung)-Auf oder -Ab -Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsgrad einstellen und dann zum niedrigsten Grad zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte die Neigung dadurch nicht kalibriert sein, drücken Sie

noch einmal die Stop -Taste und dann die Incline-Auf - oder -Ab -Taste. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

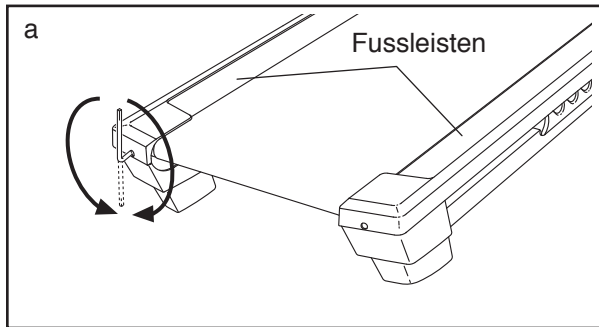
- a. Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Grösse 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung 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 zentriert 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. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie darauf an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, dann lesen Sie die Information auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.
- d. Falls das Laufband immer noch langsamer wird wenn Sie darauf gehen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

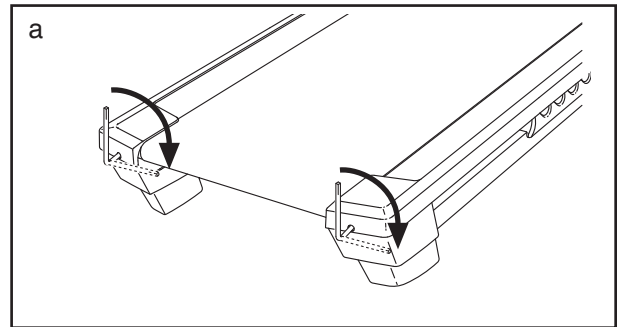
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fussleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fussleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

- a. Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. **Hat sich das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn mit Hilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht beim Gehen

- a. Entfernen Sie zuerst den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung 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 zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

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

1. Zehen berühren

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

2. Dehnen des hinteren Oberschenkelmuskels

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

3. Dehnen der Wade/Achillessehne

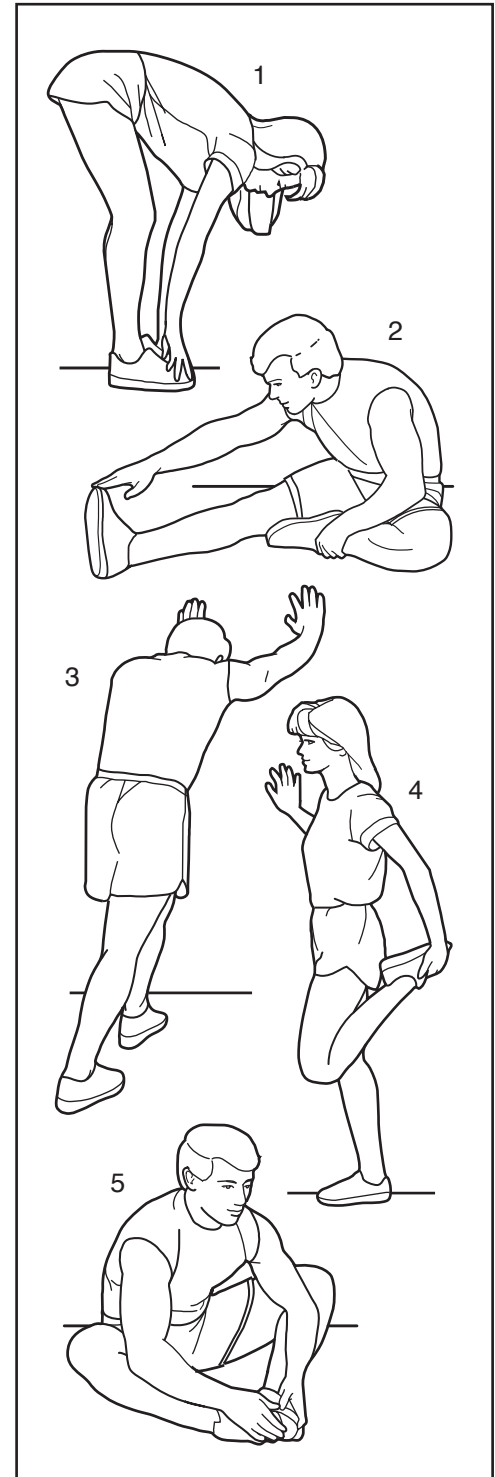
Stellen Sie sich mit einem Fuss vor dem anderen vor eine Wand und geben Sie Ihre Hände an die Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der hintere Fuss flach am Boden aufliegen. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Verharren Sie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

4. Dehnen des Oberschenkelmuskels

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

5. Dehnen des Innenschenkels

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



ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. PETL80911.2 R0513A

| Nr. | Anzahl | Beschreibung | Nr. | Anzahl | Beschreibung |
|-----|--------|-----------------------------|-----|--------|-------------------------------|
| 1 | 32 | #8 x 3/4" Schraube | 51 | 1 | Antriebsmotorriemen |
| 2 | 4 | #8 x 3/4" Silberne Schraube | 52 | 1 | Antriebsmotor |
| 3 | 6 | 5/16" x 1" Bolzen | 53 | 1 | Filter |
| 4 | 4 | 1/4" x 1/2" Schraube | 54 | 1 | Filterklammer |
| 5 | 1 | M8 x 45mm Bolzen | 55 | 1 | Rahmen |
| 6 | 1 | M8 x 50mm Bolzen | 56 | 1 | Lagerungssperre |
| 7 | 6 | 3/8" Zahnscheibe | 57 | 1 | Rechter, hinterer Fuss |
| 8 | 4 | 1/4" Zahnscheibe | 58 | 1 | Linker, hinterer Fuss |
| 9 | 6 | 5/16" Zahnscheibe | 59 | 1 | Motorhaube |
| 10 | 4 | 3/8" Mutter | 60 | 1 | Haubenverkleidung |
| 11 | 6 | 3/8" x 3 1/2" Schraube | 61 | 2 | Neigungsrahmenabstandhalter |
| 12 | 2 | 1/4" Leerlaufrollenschraube | 62 | 1 | Neigungsrahmen |
| 13 | 2 | 3/8" x 1 1/8" Bolzen | 63 | 1 | Neigungsmotor |
| 14 | 2 | 1/2" x 2 1/4" Bolzen | 64 | 2 | Geneigter Motor-Abstandhalter |
| 15 | 4 | #8 x 1" Schraube | 65 | 1 | Steuerung |
| 16 | 15 | #8 x 3/4" Flachrundschraube | 66 | 1 | Halter des Elektrobauteils |
| 17 | 2 | 3/8" x 1 3/4" Bolzen | 67 | 1 | Bodenschale |
| 18 | 2 | 1/4" Motorschraube | 68 | 1 | Netzschalter |
| 19 | 8 | #8 x 7/16" Schraube | 69 | 1 | Netzkabel |
| 20 | 2 | 5/16" x 1 1/4" Bolzen | 70 | 1 | Britisches Netzkabel |
| 21 | 1 | 1/4" x 2" Schraube | 71 | 3 | Kabelbefestigung |
| 22 | 2 | 5/16" x 1 3/4" Bolzen | 72 | 1 | Steckdose |
| 23 | 9 | #8 x 1/2" Maschinenschraube | 73 | 1 | Bodenschalenplatte |
| 24 | 2 | #8 x 1/2" Erdungsschraube | 74 | 1 | Linke Haltestange |
| 25 | 2 | #8 x 1/2" Flachkopfschraube | 75 | 1 | Rechte Haltestange |
| 26 | 2 | 3/8" x 2 1/2" Schraube | 76 | 2 | Haltestangenkappe |
| 27 | 8 | #8 x 1" Bohrschraube | 77 | 1 | Pfostendraht |
| 28 | 2 | 5/16" Unterlegscheibe | 78 | 1 | Linker Pfosten |
| 29 | 5 | #8 Zahnscheibe | 79 | 1 | Rechter Pfosten |
| 30 | 2 | 1/2" Kontermutter | 80 | 1 | Querstange |
| 31 | 3 | Haubenklipp | 81 | 4 | Basiskappe |
| 32 | 4 | 3/8" Kontermutter | 82 | 2 | Vorsichtaufkleber |
| 33 | 4 | 5/16" Kontermutter | 83 | 1 | Kabelöse |
| 34 | 2 | 5/16" Käfigmutter | 84 | 2 | Basispolsterabstandhalter |
| 35 | 2 | Plattformpolsterung | 85 | 4 | Basispolster |
| 36 | 1 | Warnungsaufkleber | 86 | 1 | Basis |
| 37 | 1 | Leerlaufrolle | 87 | 2 | Rad |
| 38 | 1 | Laufplattform | 88 | 1 | Schlüssel/Klipp |
| 39 | 1 | Laufband | 89 | 1 | Kabelbefestigung |
| 40 | 1 | Linke Fussleiste | 90 | 1 | Computer |
| 41 | 1 | Rechte Fussleiste | 91 | 1 | Computerrahmen |
| 42 | 2 | Bandführung | 92 | 1 | Computermasseleiter |
| 43 | 2 | Gummi-Isolator | 93 | 2 | Computerklemme |
| 44 | 1 | Membranenschalter | 94 | 1 | Linke Ablage |
| 45 | 1 | Antriebsrolle/Rolle | 95 | 1 | Rechte Ablage |
| 46 | 2 | Motorbuchse | 96 | 1 | Computerbasis |
| 47 | 1 | Motorzwischenstück | 97 | 1 | #8 Mutter |
| 48 | 2 | Rahmen-Abstandhalter | 98 | 1 | #8 x 3/4" Bolzen |
| 49 | 1 | Magnet | | | |
| 50 | 1 | Membranenschalterklemme | | | |

Nr. Anzahl Beschreibung

99 2 M8 Mutter

100 2 1/4" x1 3/4" Schraube

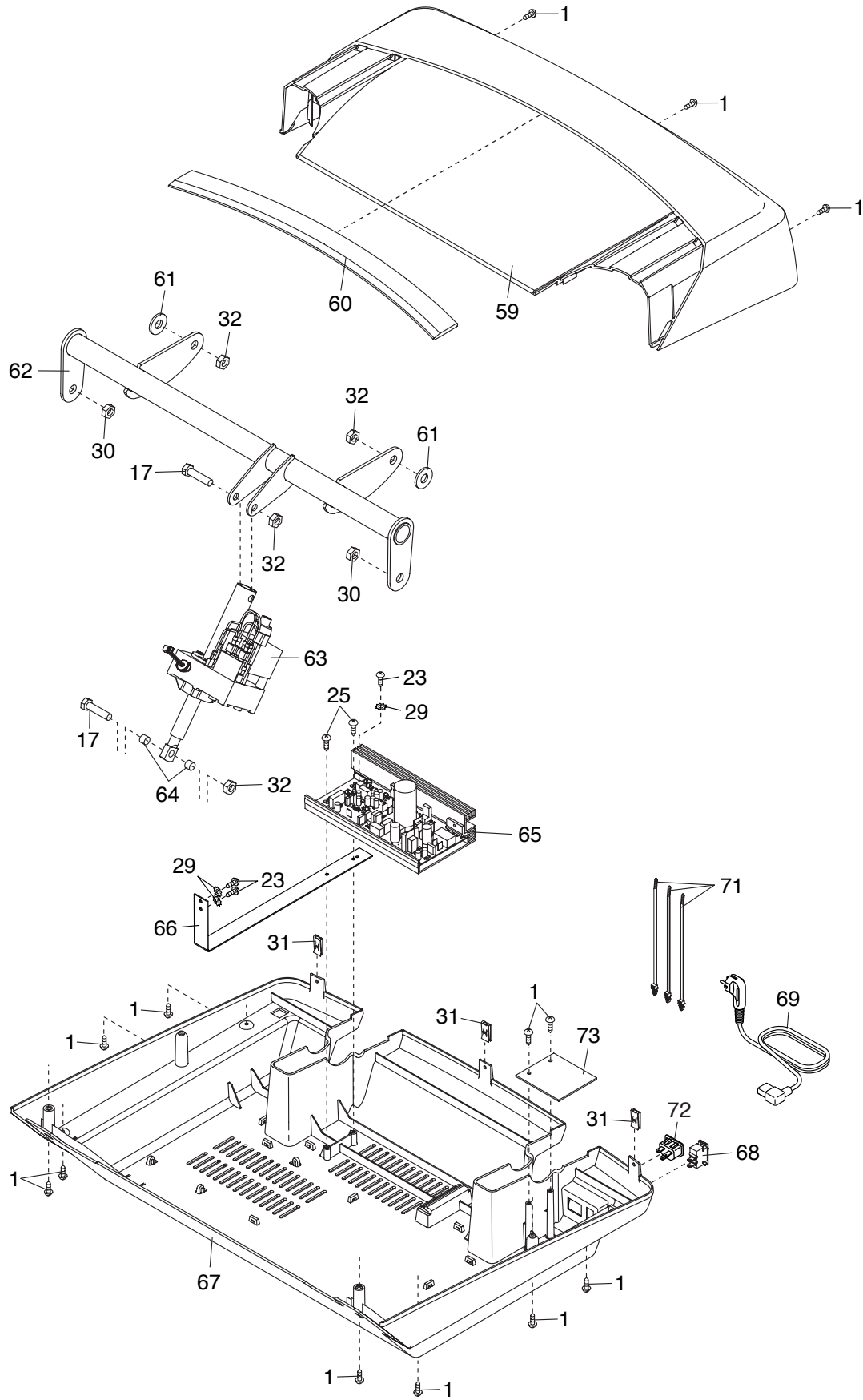
Nr. Anzahl Beschreibung

* - Bedienungsanleitung

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

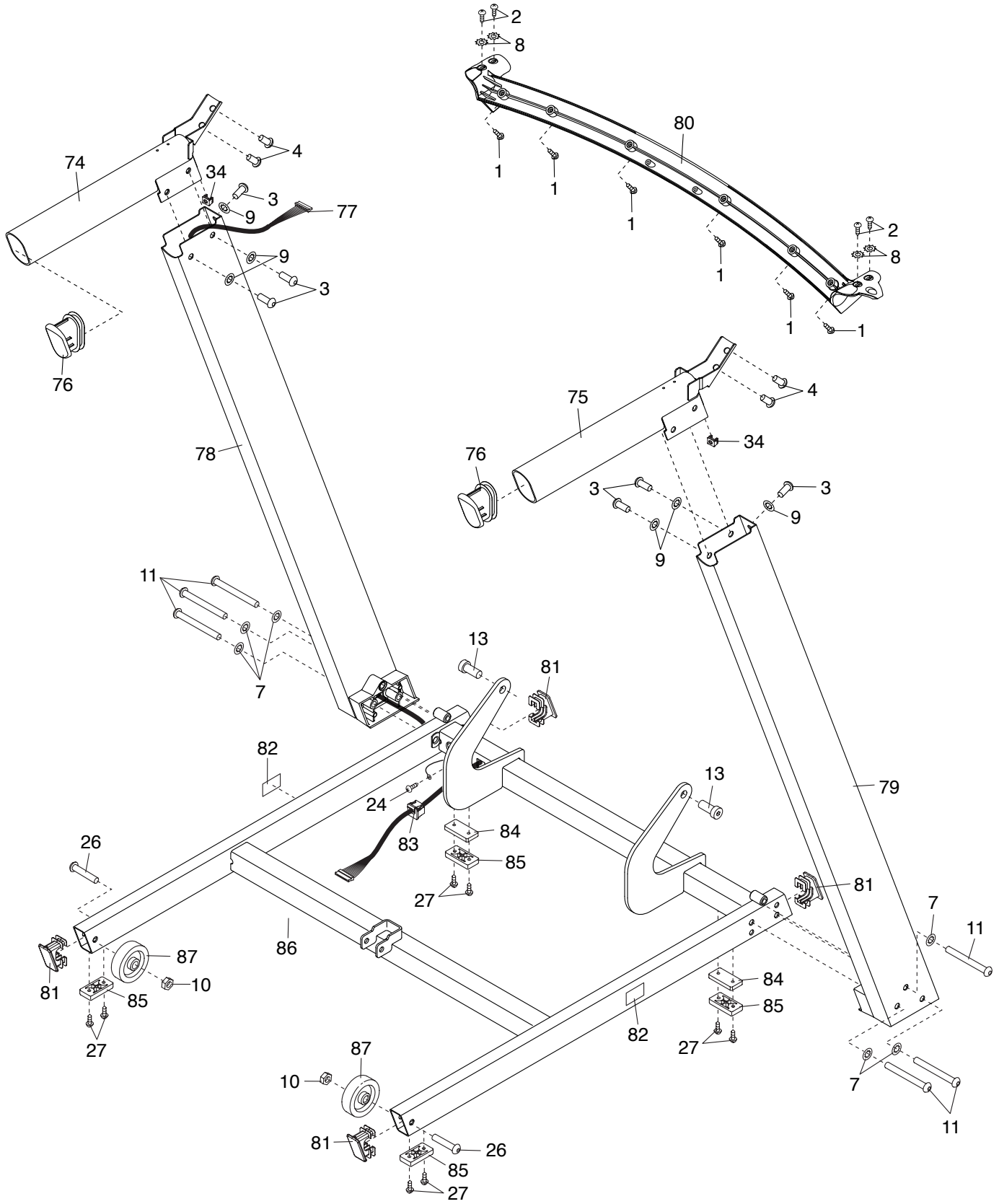
DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. PETL80911.2 R0513A



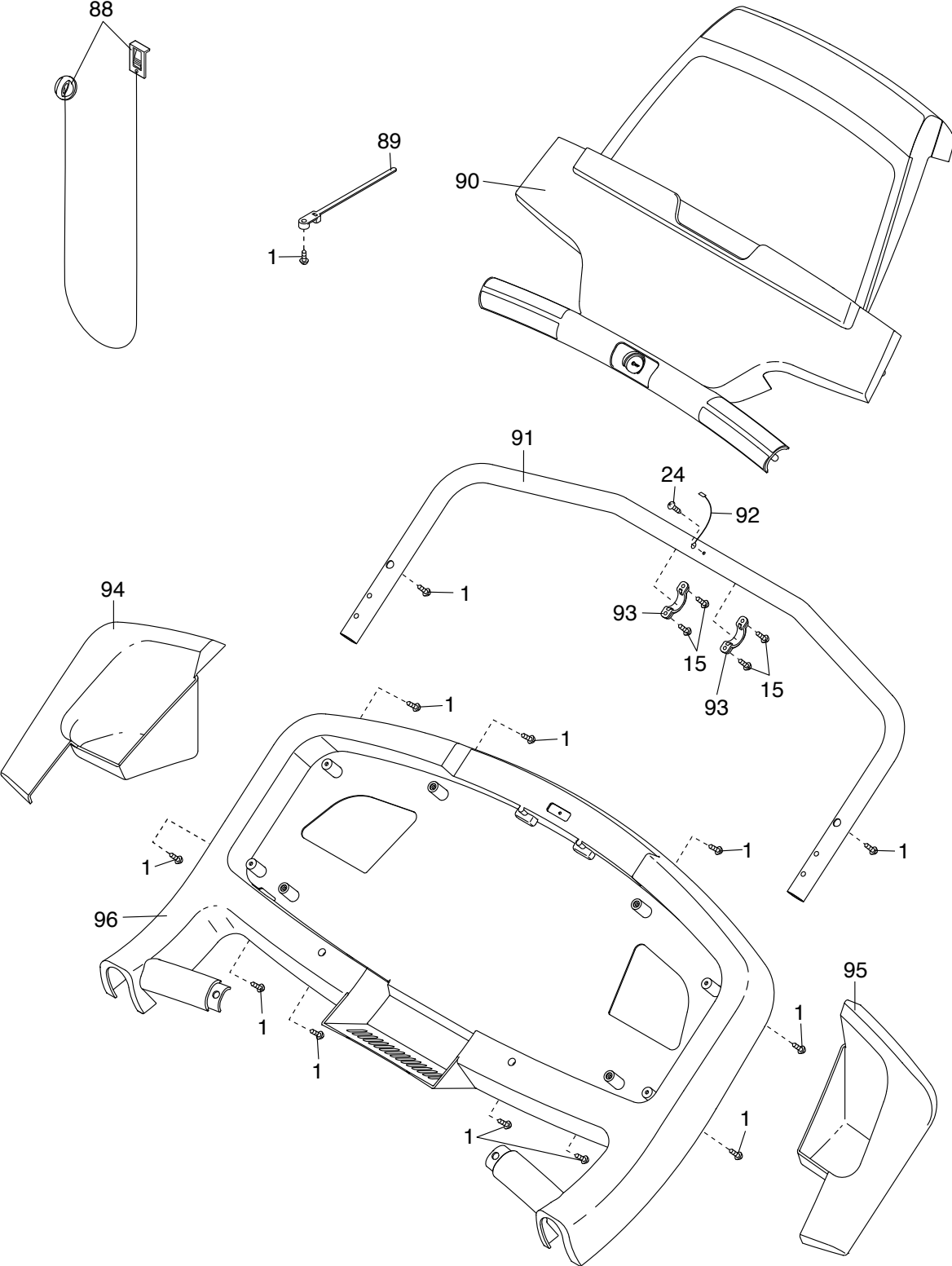
DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. PETL80911.2 R0513A



DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. PETL80911.2 R0513A



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 Modellnummer und die Seriennummer 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 mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäss gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt 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.

