



**COMPUTERFUNKTIONEN**

- |   |  |                               |
|---|--|-------------------------------|
| <b>A</b> Soforteinstellung der Steigung | <b>G</b> Soforteinstellung der Geschwindigkeit | <b>M</b> Stop (Stopp)         |
| <b>B</b> Steigung +                     | <b>H</b> Programminweise                       | <b>N</b> Sicherheitsschlüssel |
| <b>C</b> Program (Programm)             | <b>I</b> Geschwindigkeit -                     |                               |
| <b>D</b> Steigung -                     | <b>J</b> Ventilator                            |                               |
| <b>E</b> Select (Auswählen)             | <b>K</b> Geschwindigkeit +                     |                               |
| <b>F</b> Start                          | <b>L</b> MP3-Eingang                           |                               |

**BEDIENUNG DER TASTEN**

**Program (Programm)**

Auswahl des gewünschten Programms (P01 - P24, HRC 01-02)

**Select (Auswählen)**

Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien

**Start**

Startet ein Programm.

**Stop (Stopp)**

Hält das Programm jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen Halt.

**Geschwindigkeit +/-**

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings.

**Steigung +/-**

Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.

**Soforteinstellung der Geschwindigkeit**

Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings

**Soforteinstellung der Steigung**

Auswahl der genauen Steigung während des Trainings

**Ventilator**

Ein-/Ausschalten des Ventilators

**MP3-Eingang**

Ermöglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players über ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird über die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstärke kann über das Gerät oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.

**Sicherheitsschlüssel**

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Schlüssel können Sie das Gerät im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlüssel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige „safety key disconnected“ (Sicherheitsschlüssel nicht eingesetzt). Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlüssels muss während des Trainings jederzeit mit der Kleidung verbunden sein, um sicherzustellen, dass das Gerät im Notfall unverzüglich ausschaltet.

## COMPUTERPROGRAMME

Das manuelle Programm umfasst den normalen Modus sowie Modi, bei denen Zeit, Kalorien und Strecke heruntergezählt werden.

P0	Manuelles Programm
P1-P24	Voreingestellte Trainingsprogramme
HRC 01 - HRC 02	Pulskontrollprogramm

### P0 Manuelles Programm

#### Normaler Modus

1. Drücken Sie im Standby **START**, um den manuellen Modus direkt zu starten.
2. Geschwindigkeit und Steigung lassen sich mit den Tasten **GESCHWINDIGKEIT +/-** bzw. **STEIGUNG +/-** während des Trainings jederzeit einstellen.
3. Drücken Sie die Taste **STOP (STOPP)**, wenn Sie das Training beenden möchten. Das Laufband schaltet unmittelbar in den Cooldown-Modus.
4. Den Motor schalten Sie aus, indem Sie den **SICHERHEITSSCHLÜSSEL** ziehen oder zweimal **STOPP** drücken.

#### Zeit, Strecke und Kalorien rückwärts zählen

1. Drücken Sie im Standby **SELECT (AUSWÄHLEN)**, um **TIME (ZEIT)**, **DISTANCE (STRECKE)** und **CALORIES (KALORIEN)** auszuwählen. Passen Sie die Einstellung nach der Auswahl mit **STEIGUNG +/-** wie gewünscht an und drücken Sie **START**.
2. **TIME (ZEIT)**, **DISTANCE (STRECKE)** bzw. **CALORIES (KALORIEN)** werden vom ausgewählten Wert heruntergezählt.
3. Nach Ablauf des Countdowns gibt ein Piepton das Ende des Programms an. Im Geschwindigkeitsfenster wird fünf Sekunden später die Meldung „**END**“ (**ENDE**) angezeigt und alle Einstellungen werden zurückgesetzt.

### P01-P24

Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme, bei denen Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings automatisch einstellt werden.

Hinweis: Ändert der Benutzer **SPEED/INCLINE (GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG)** während dieser Programme, werden beim folgenden Abschnitt des Programms die voreingestellten Werte wiederhergestellt.

1. Drücken Sie auf dem Standby-Bildschirm die Taste **PROGRAM (PROGRAMM)** und wählen Sie das gewünschte Programm aus.
2. Drücken Sie **START**, um das Programm mit der voreingestellten Zeit zu beginnen.
3. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt bei diesen Programmen 30 Minuten. Diese Einstellung kann vor dem Drücken von **START** durch Drücken der Tasten **STEIGUNG +/-** geändert werden.
4. Bei diesen Programmen sind die Einstellungen für Geschwindigkeit und Steigung in 16 Abschnitte aufgeteilt. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der ausgewählten Gesamtdauer ab. Beispielsweise besteht ein 16-minütiges Programm aus 16 Abschnitten von je 1 Minute. Folglich würden Geschwindigkeit und Steigung jede Minute geändert, jedoch ergeben sich Verschiebungen, da die Warmup- und Cooldown-Phasen berücksichtigt werden müssen.
5. Jeder Wechsel von **SPEED/INCLINE (GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG)** wird von der Konsole durch einen Countdown und ein Piepsignal (3 Sekunden) angegeben.

## Umrechnung zwischen KM/H und MPH

Die Geschwindigkeit kann in Kilometern pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angegeben werden. So wechseln Sie zwischen den Einheiten:

1. Drücken Sie im Standby-Modus **PROGRAM (PROGRAMM)** und setzen Sie den **SICHERHEITSSCHLÜSSEL** ein.
2. Auf dem Display werden **KM/H** oder **MPH** angezeigt.
3. Drücken Sie zum Ändern **GESCHWINDIGKEIT +** oder **STEIGUNG +**.
4. Entfernen Sie anschließend den **SICHERHEITSSCHLÜSSEL** und setzen Sie diesen wieder ein. (Die eingestellte Geschwindigkeit beträgt 0,5 für **MPH** oder 0,8 für **KM/H**.)

## Pulskontrollprogramm

1. Drücken Sie **PROGRAMM** und wählen Sie das Programm **HRC** aus. Auf dem Display wird „**HRC 1**“ oder „**HRC 2**“ angezeigt. (Sie können auch **Geschwindigkeit +/-** oder **Steigung +/-** verwenden.) Drücken Sie anschließend **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
2. Stellen Sie mit **+/-** den Zielpuls ein und drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
3. Stellen Sie mit **+/-** die Trainingsdauer ein und drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen.

**HINWEIS:** Sie können **START** nur drücken, wenn Sie einen drahtlosen Pulsmessgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) tragen und die Konsole Daten von diesem empfängt und eine Pulsfrequenz anzeigt.