

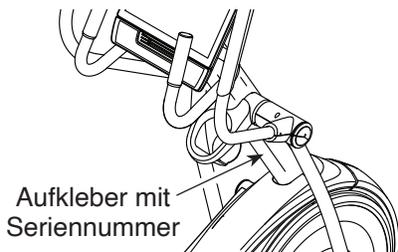
NordicTrack®

AIRGLIDE 14i

Modell-Nr. NTEL71423-INT.2

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



MITGLIEDERPFLEGE

Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website iFITsupport.eu, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

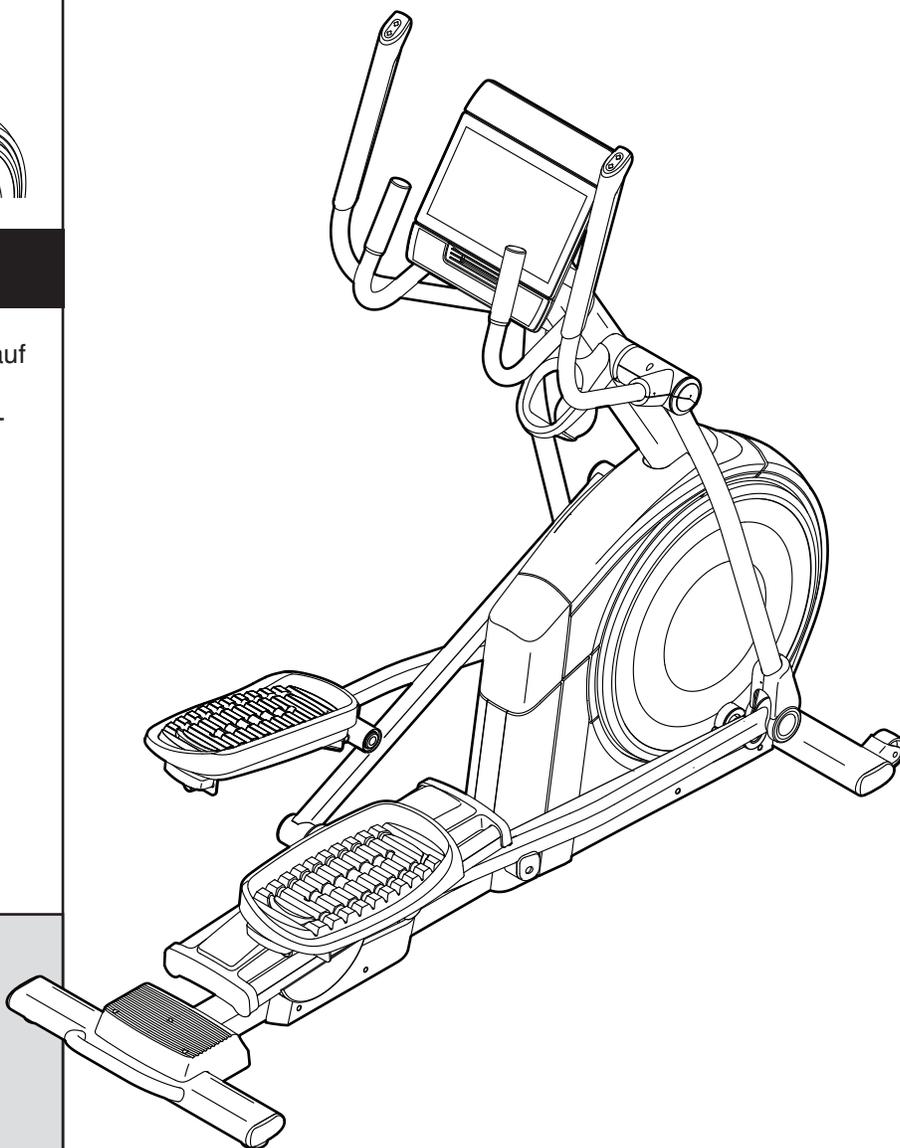
Telefon: 0800-5890988

Geschäftszeiten: Montag–Freitag
09:00–18:00 Uhr MEZ

⚠ VORSICHT

Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

GEBRAUCHSANLEITUNG



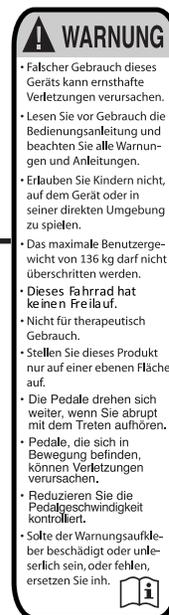
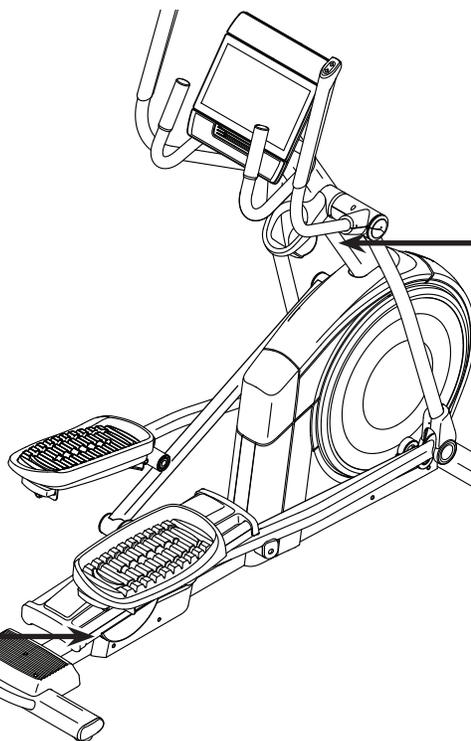
INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN	17
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	20
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	32
TRAININGSRICHTLINIEN	34
TEILELISTE	35
EXPLOSIONSZEICHNUNG	37
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Stelle(n) für den/die Warnaufkleber. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.

Dieser Aufkleber befindet sich an beiden Seiten.



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google LLC. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Ellipsentrainer, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Der Ellipsentrainer ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Ellipsentrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie den Ellipsentrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Platzieren Sie den Ellipsentrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorn und hinten und je 0,6 m auf beiden Seiten des Ellipsentrainers. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis einstecken.
12. Verändern Sie weder das Netzkabel noch den Adapter, um das Netzkabel in eine nicht dafür vorgesehene Steckdose einzustecken. Das Netzkabel muss von heißen Flächen ferngehalten werden. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
13. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn der Ellipsentrainer nicht richtig funktioniert.
14. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus und bringen Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus), wenn der Ellipsentrainer nicht gebraucht wird und bevor Sie den Ellipsentrainer reinigen. Alle Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, müssen von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter ausgeführt werden.

15. Der Ellipsentrainer soll nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 135 kg wiegen.
16. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
17. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und Benutzen des Ellipsentrainers an den Griffstangen oder Pendelgriffen fest. Bevor Sie auf- oder absteigen, bringen Sie die Pedale zum Stillstand, wobei sich das Pedal an der Seite, von der Sie auf- oder absteigen, in der niedrigsten Position befindet.
18. Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad. Daher bleiben die Pedale so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
19. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Machen Sie kein Hohlkreuz.
20. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® AIRGLIDE 14I Ellipsentrainers. Der AIRGLIDE 14I Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der

Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Auf der Vorderseite dieser Anleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

Bevor Sie weiterlesen, machen Sie sich mit den beschrifteten Teilen in der Abbildung unten vertraut.

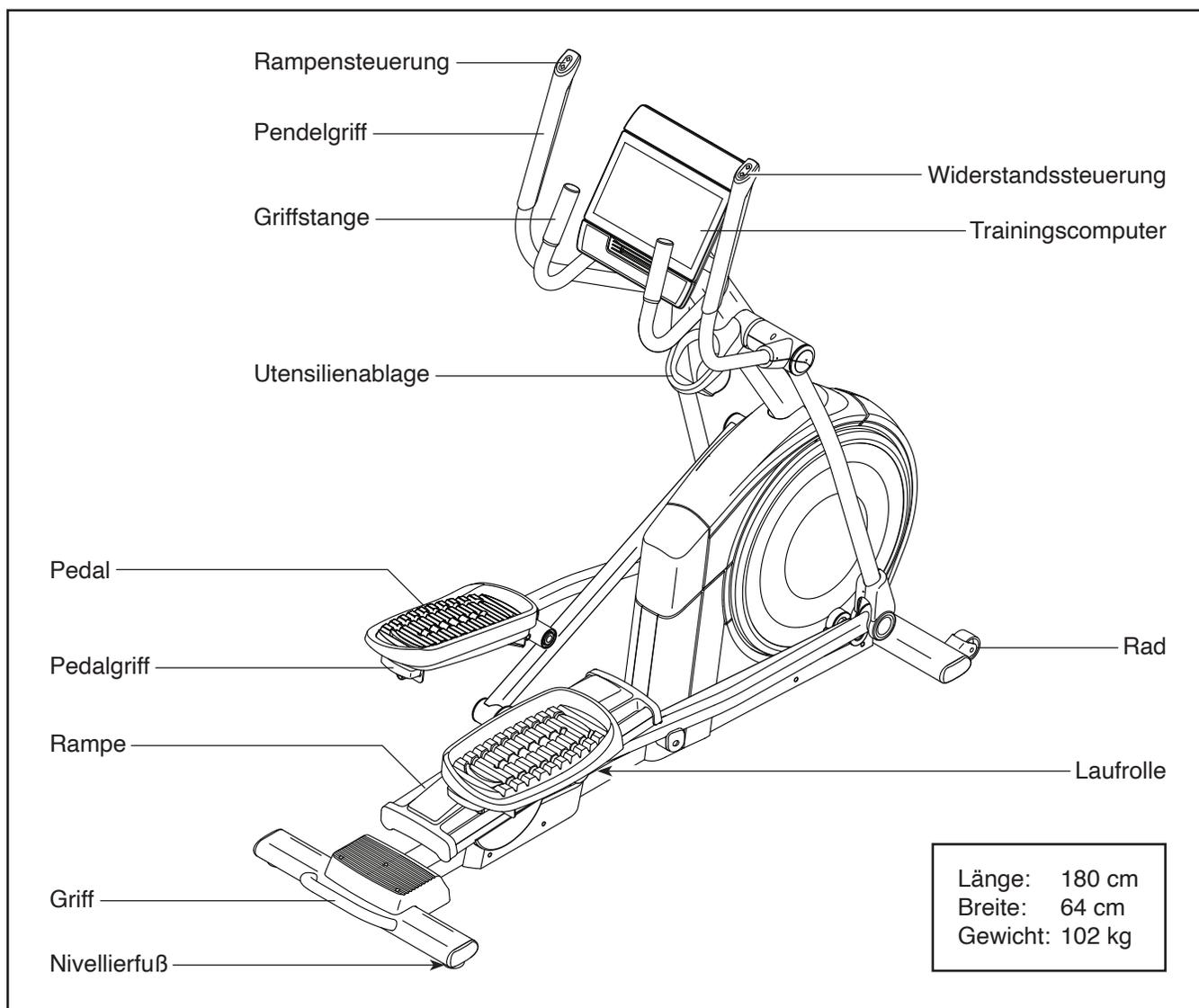
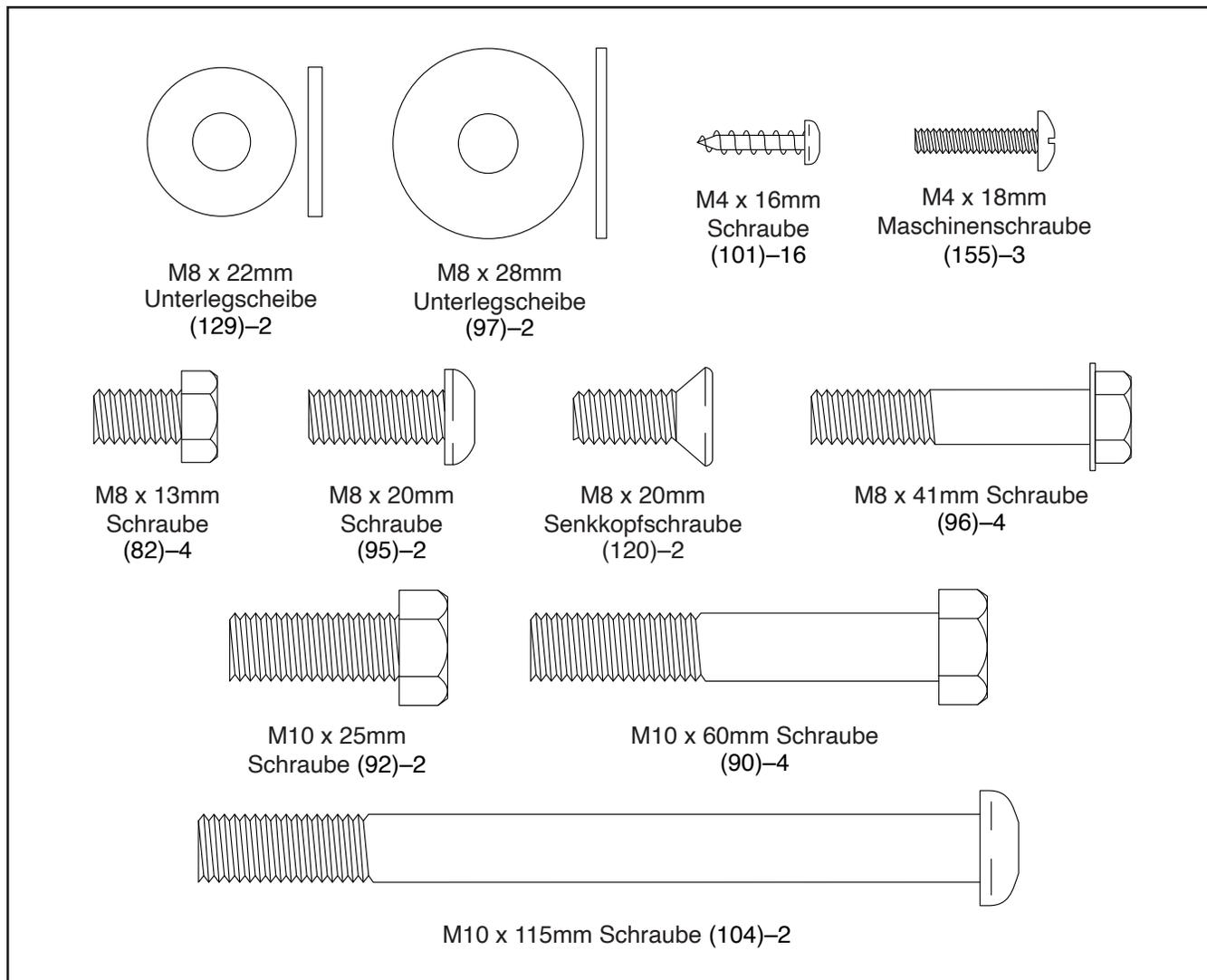


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für die Montage benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 6.
- Die Montage kann mit dem mitgelieferten Werkzeug durchgeführt werden. Hinweis: Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug gut auf. Eines oder mehrere der Werkzeuge werden Sie vielleicht in Zukunft noch benötigen, um Einstellungen vorzunehmen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder bei Einstellungen keine Elektrowerkzeuge.

1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf iFITsupport.eu und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

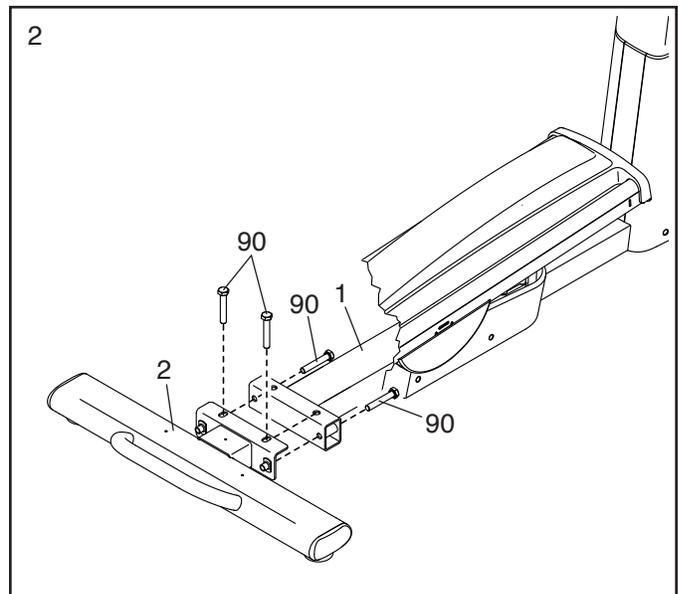
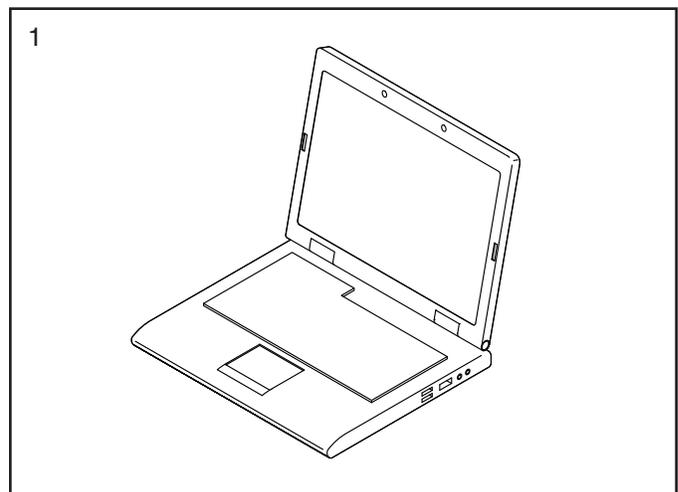
Hinweis: Falls Sie keinen Internetzugang haben, rufen Sie die Abteilung Mitgliederversorgung an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um das Produkt zu registrieren.

2. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den hinteren Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie die zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu verhindern, bis Sie diesen Schritt durchgeführt haben.**

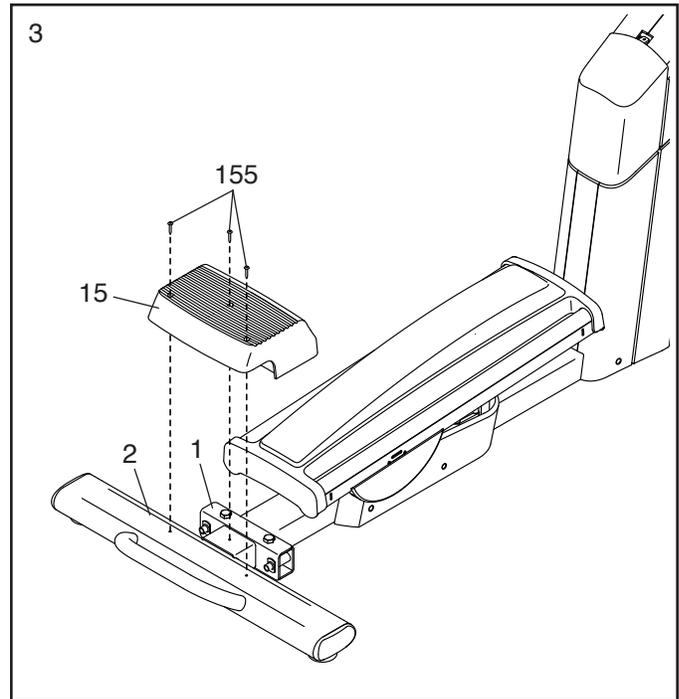
Falls am hinteren Teil des Rahmens (1) Transportstützen angebracht sind, entfernen Sie die Schrauben von den Transportstützen und werfen Sie die Schrauben und Transportstützen weg.

Als Nächstes befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) mit vier M10 x 60mm Schrauben (90) am Rahmen (1).

Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem Rahmen (1).



3. Befestigen Sie die hintere Stabilisatorabdeckung (15) mit drei M4 x 18mm Schrauben (155) am hinteren Stabilisator (2). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

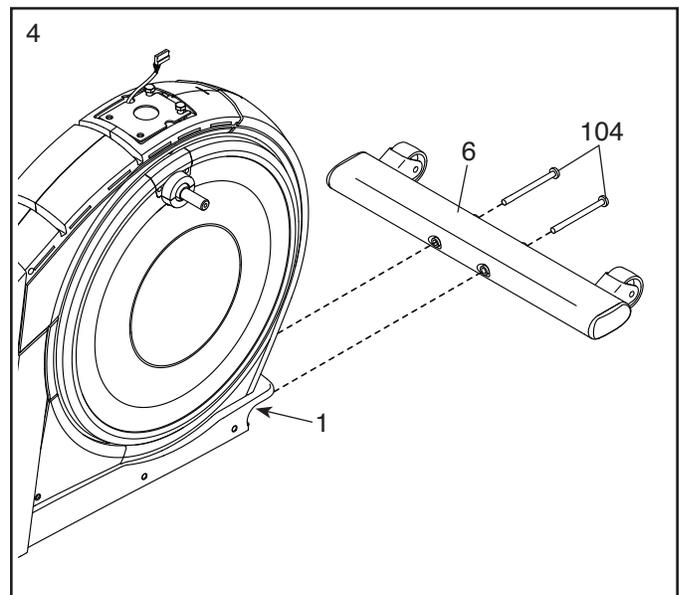


4. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den vorderen Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie die zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu verhindern, bis Sie diesen Schritt durchführt haben.**

Falls am vorderen Teil des Rahmens (1) Transportstützen angebracht sind, entfernen Sie die Schrauben von den Transportstützen und werfen Sie die Schrauben und Transportstützen weg.

Als Nächstes befestigen Sie den vorderen Stabilisator (6) mit zwei M10 x 115mm Schrauben (104) am Rahmen (1).

Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem Rahmen (1).

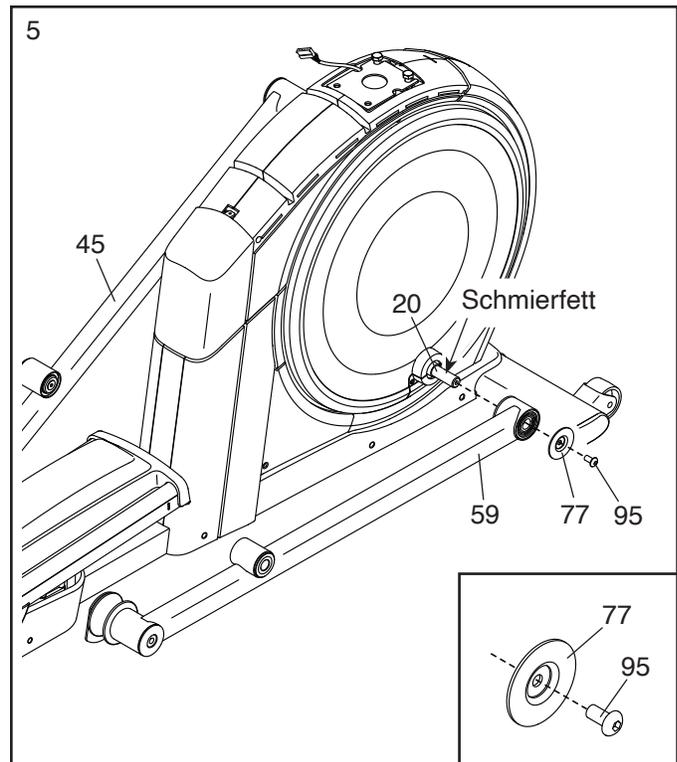


5. Tragen Sie eine kleine Menge des mitgelieferten Schmierfetts auf die Achse des rechten Kurbelarms (20) auf.

Als Nächstes identifizieren Sie den rechten Rollenarm (59), richten ihn wie abgebildet aus und schieben ihn auf den rechten Kurbelarm (20).

Befestigen Sie den rechten Rollenarm (59) mit einer M8 x 20mm Schraube (95) und einer Kurbelabdeckung (77). **Stellen Sie sicher, dass die Kurbelabdeckung so ausgerichtet ist, wie im Nebenbild gezeigt.**

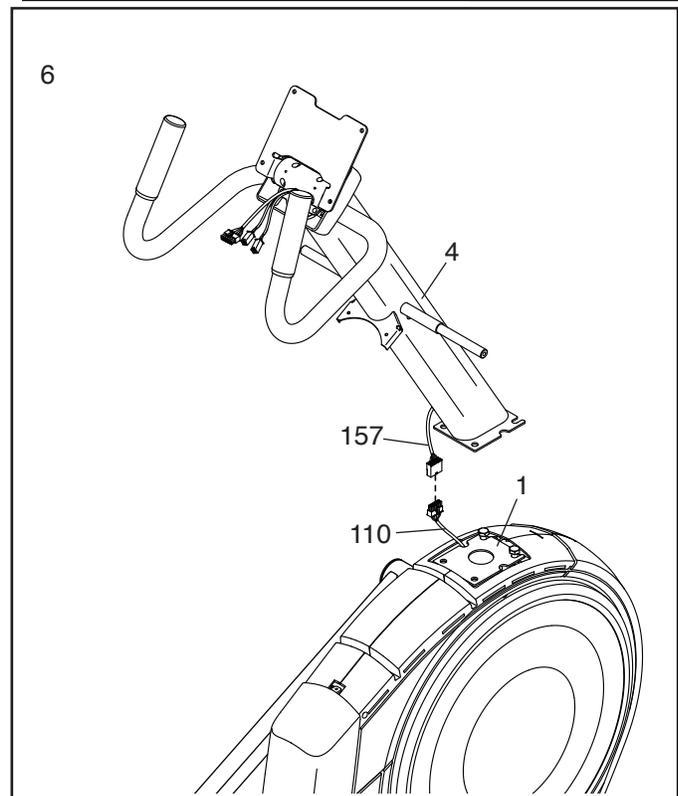
Wiederholen Sie diesen Schritt für den linken Rollenarm (45).



6. Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (4) wie abgebildet an den Rahmen (1) halten.

Dann verbinden Sie das Pfostenkabel (157) mit dem Hauptkabel (110).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. Damit der Ellipsentrainer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Kabel korrekt angeschlossen werden.

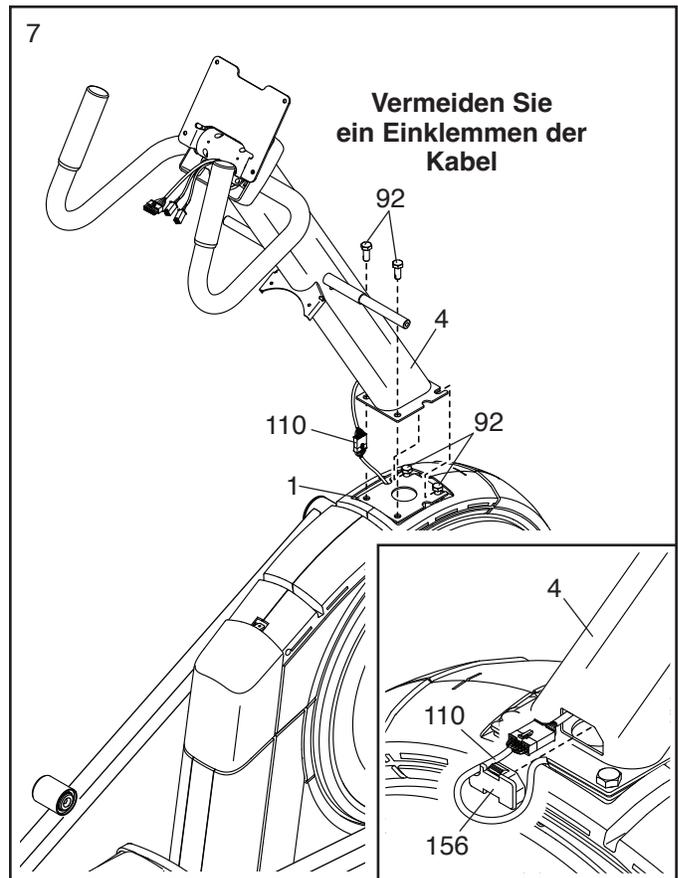


7. **Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.**
Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (4)
an den Rahmen (1) halten.

**Hinweis: Am Rahmen (1) sind zwei M10 x
25mm Schrauben (92) vormontiert.**

Befestigen Sie den Pfosten (4) mit zwei zusätz-
lichen M10 x 25mm Schrauben (92). **Ziehen Sie
die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

Siehe Nebenbild. Stecken Sie die
Steckverbinder der Drähte in die linke Seite
des Pfostens (4). Führen Sie als Nächstes das
Hauptkabel (110) wie abgebildet durch die Kerbe
in der Durchführung (156). Dann drücken Sie die
Durchführung in den Pfosten.



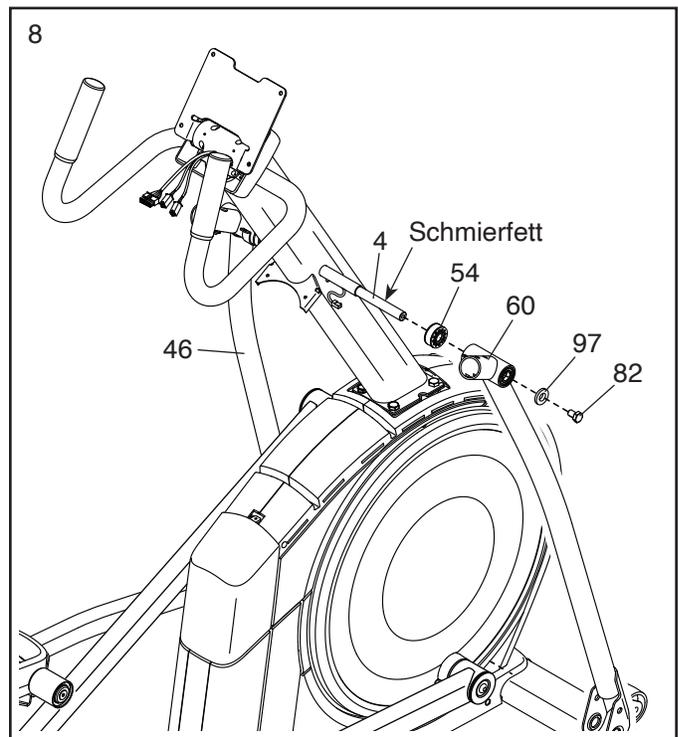
8. Tragen Sie Schmierfett auf die Achse an der
rechten Seite des Pfostens (4) auf.

Als Nächstes schieben Sie einen
Schwenkabstandhalter (54) auf die rechte Seite
des Pfostens (4).

Dann identifizieren Sie den rechten
Pendelschenkel (60), richten ihn wie abgebildet
aus und schieben ihn auf die rechte Seite des
Pfostens (4).

Befestigen Sie den rechten Pendelschenkel (60)
mit einer M8 x 13mm Schraube (82) und einer
M8 x 28mm Unterlegscheibe (97).

**Wiederholen Sie diesen Schritt, um den lin-
ken Pendelschenkel (46) zu befestigen.**

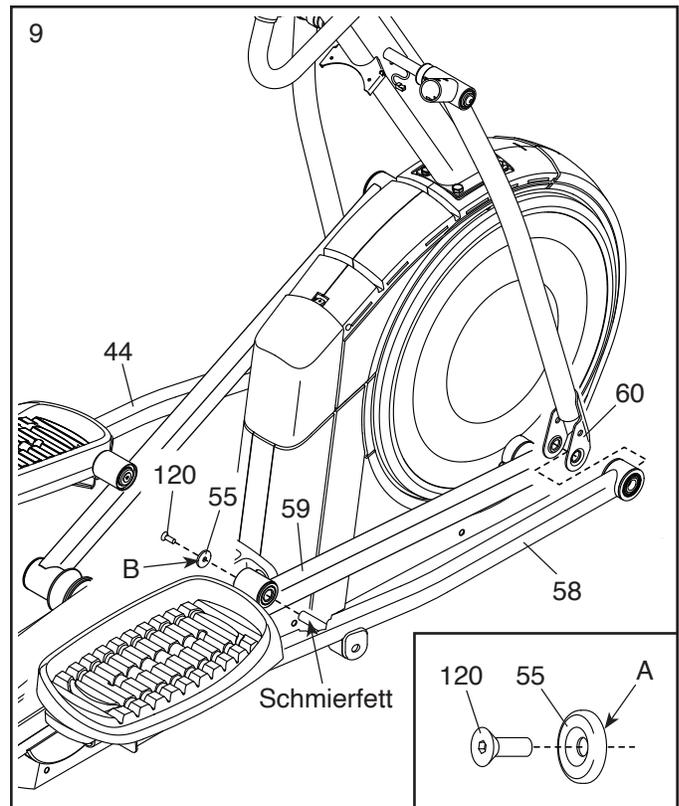


9. Richten Sie den rechten Pedalarm (58) wie abgebildet aus und tragen Sie Schmierfett auf die Achse auf.

Schieben Sie den rechten Pedalarm (58) in den rechten Pendelschenkel (60) und den rechten Rollenarm (59) ein.

Befestigen Sie den rechten Pedalarm (58) mit einer M8 x 20mm Senkkopfschraube (120) und einer Haltevorrichtung (55) am rechten Rollenarm (59). **Achten Sie darauf, dass die flache Seite (A) der Haltevorrichtung dem rechten Rollenarm zugewandt ist, wie im Nebenbild abgebildet.**

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedalarm (44).



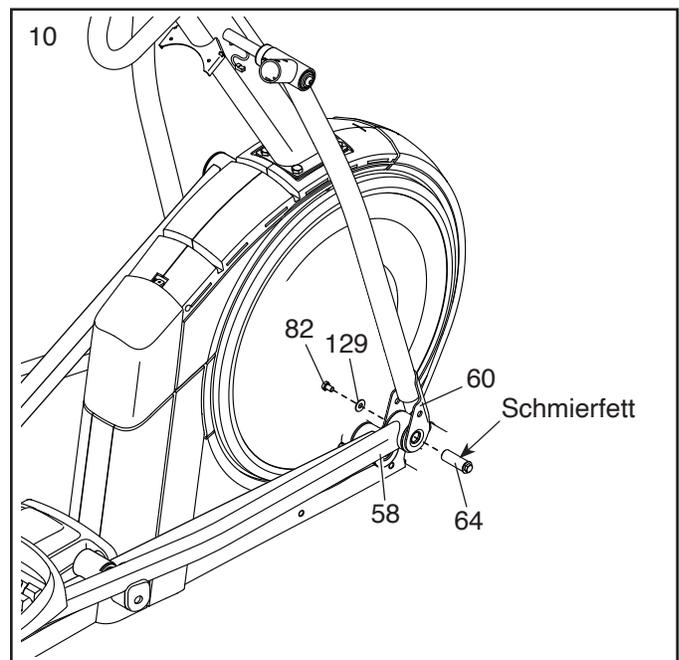
10. Tragen Sie Schmierfett auf eine der Pedalarmachsen (64) auf.

Schieben Sie die Pedalarmachse (64) in der gezeigten Richtung in den rechten Pendelschenkel (60) und den rechten Pedalarm (58) ein.

Als Nächstes schieben Sie eine M8 x 22mm Unterlegscheibe (129) auf eine M8 x 13mm Schraube (82) und drehen die Schraube um ein paar Drehungen in die Pedalarmachse (64) ein.

Dann ziehen Sie die Pedalarmachse (64) und die M8 x 13mm Schraube (82) gleichzeitig fest.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.

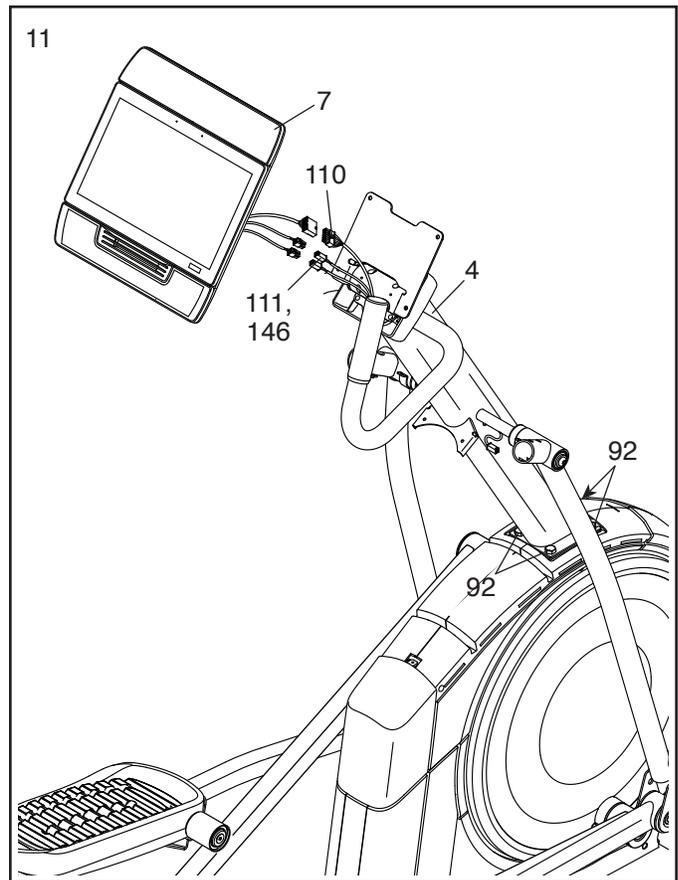


11. **Siehe Schritt 7. Ziehen Sie die vier M10 x 25mm Schrauben (92) fest.**

Als Nächstes lassen Sie eine zweite Person den Trainingscomputer (7) an den Pfosten (4) halten. Verbinden Sie die Kabel am Trainingscomputer mit dem Hauptkabel (110) und dem linken und dem rechten Verlängerungskabel (111, 146).

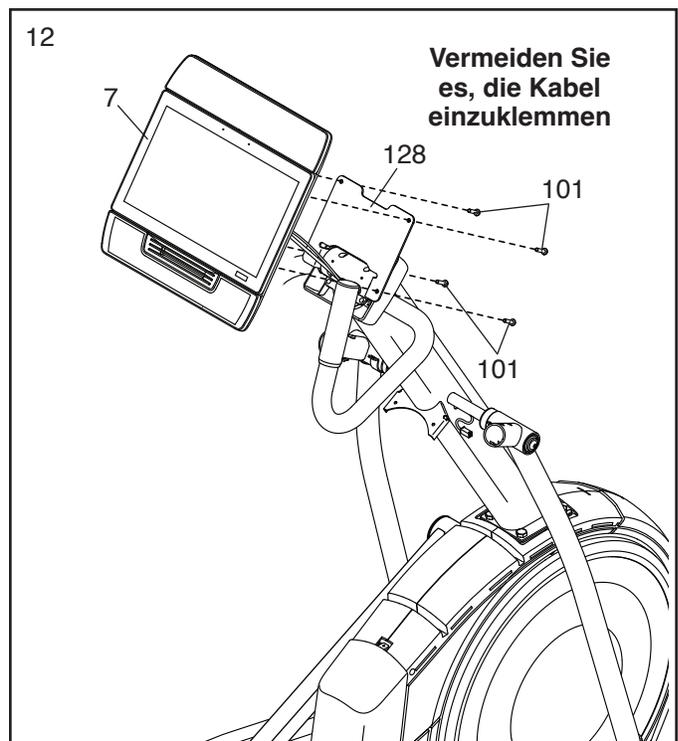
WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. Damit der Ellipsentrainer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Kabel korrekt angeschlossen werden.

Dann führen Sie die Steckverbinder und den Kabelüberschuss in den Trainingscomputer (7) ein.



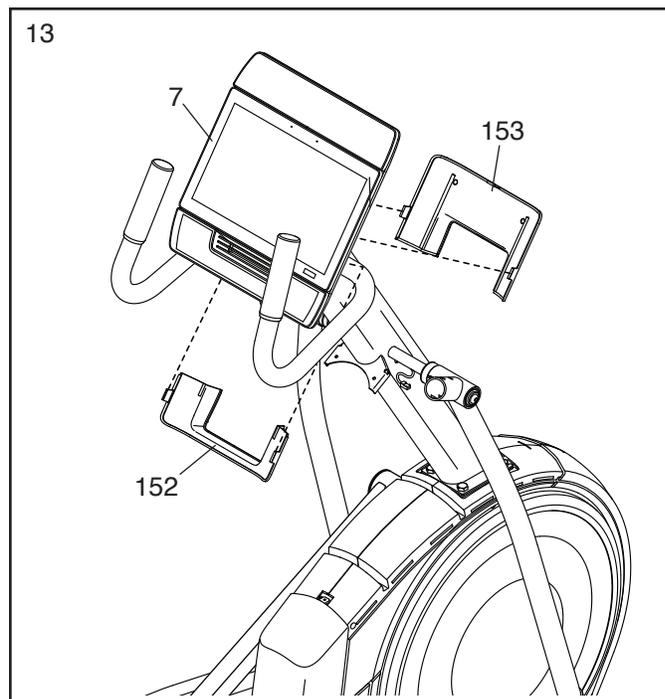
12. Wenn ein Etikett (nicht abgebildet) an der Computerhalterung (128) angebracht ist, entsorgen Sie dieses.

Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Befestigen Sie den Trainingscomputer (7) mit vier M4 x 16mm Schrauben (101) an der Computerhalterung (128). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

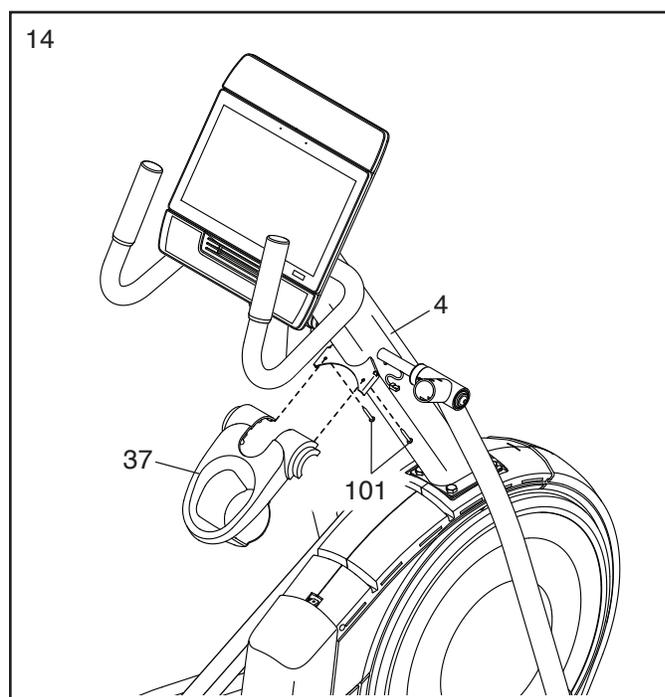


13. Richten Sie die untere Computerabdeckung (152) wie abgebildet aus und lassen Sie diese auf der Rückseite des Trainingscomputers (7) einrasten. Hinweis: Es ist möglicherweise hilfreich, wenn man den Trainingscomputer nach unten dreht.

Dann richten Sie die obere Computerabdeckung (153) wie abgebildet aus und lassen Sie diese auf der Rückseite des Trainingscomputers (7) einrasten. Hinweis: Es ist möglicherweise hilfreich, wenn man den Trainingscomputer dabei nach oben dreht.



14. Richten Sie die Utensilienablage (37) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4).

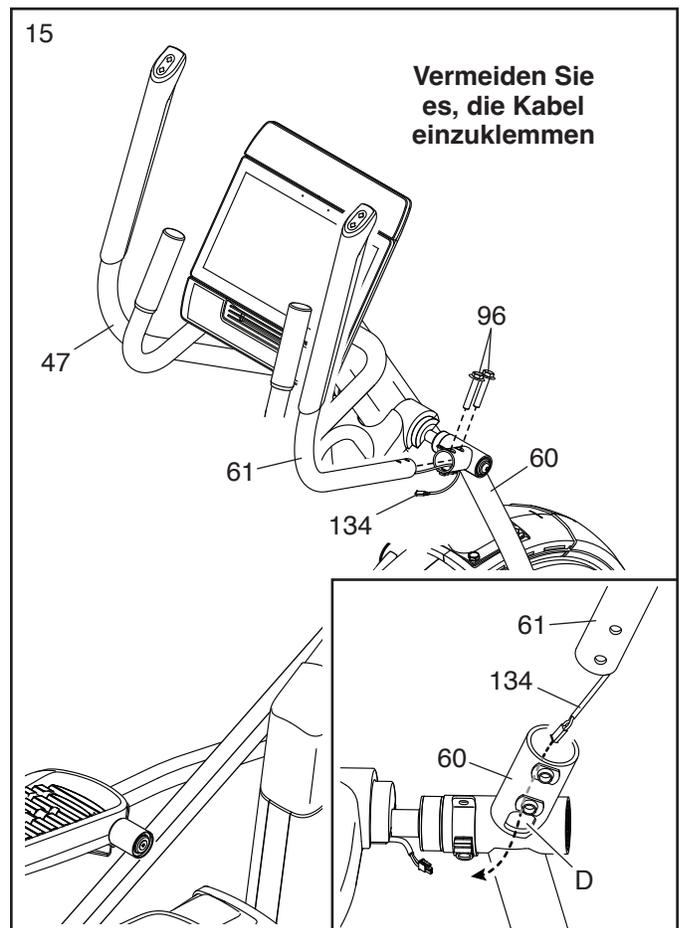


15. Identifizieren Sie den rechten Pendelgriff (61) und lassen Sie ihn von einer anderen Person an den rechten Pendelschenkel (60) halten.

Siehe Nebenbild. Finden Sie das rechte Steuerungskabel (134) im rechten Pendelgriff (61). Schieben Sie das rechte Steuerungskabel in den rechten Pendelschenkel (60) und führen Sie es durch das gezeigte Loch (D) heraus.

Vermeiden Sie es, das rechte Steuerungskabel (146) einzuklemmen. Schieben Sie den rechten Pendelgriff (61) in den rechten Pendelschenkel (60). Befestigen Sie den rechten Pendelgriff mit zwei M8 x 41mm Schrauben (96).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pendelgriff (47).



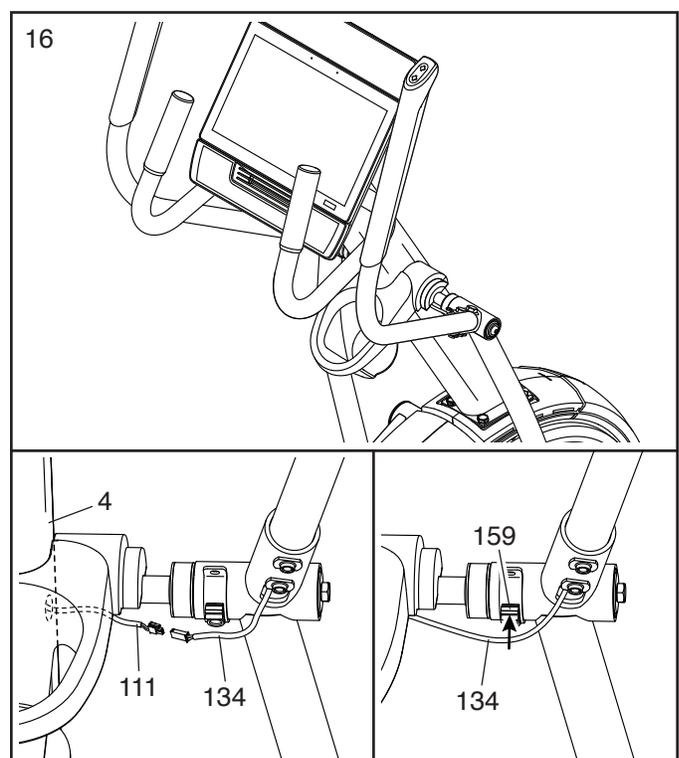
16. **Siehe linkes Nebenbild.** Verbinden Sie das rechte Steuerungskabel (134) mit dem rechten Verlängerungskabel (111).

WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen Sie es noch einmal. Damit der Ellipsentrainer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Kabel korrekt angeschlossen werden.

Dann führen Sie die Steckverbinder und den Kabelüberschuss in den Pfosten (4) ein.

Siehe rechtes Nebenbild. Drücken Sie das rechte Steuerungskabel (134) durch den Schlitz in der Kabelklemme (159).

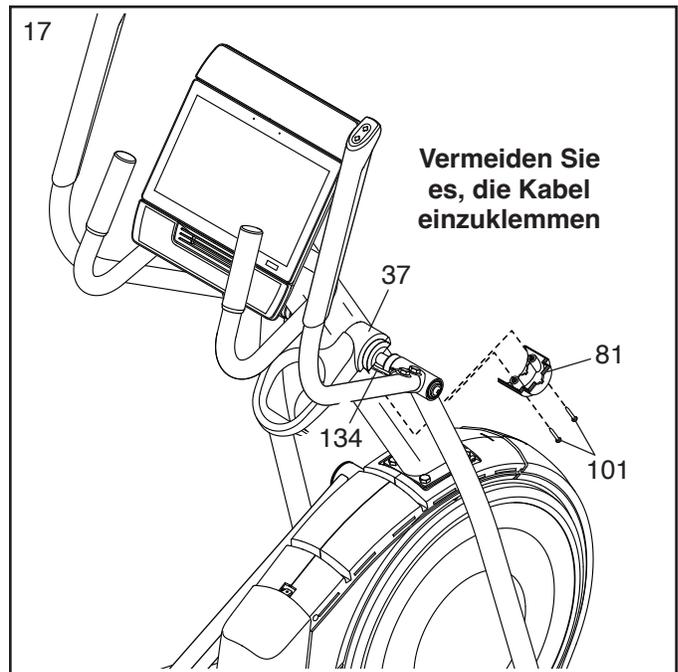
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Ellipsentrainers.



17. Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.

Richten Sie eine untere Ablagenabdeckung (81) wie abgebildet aus und halten diese an das rechte Steuerungskabel (134). Befestigen Sie die untere Ablagenabdeckung mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) an der rechten Seite der Utensilienablage (37).

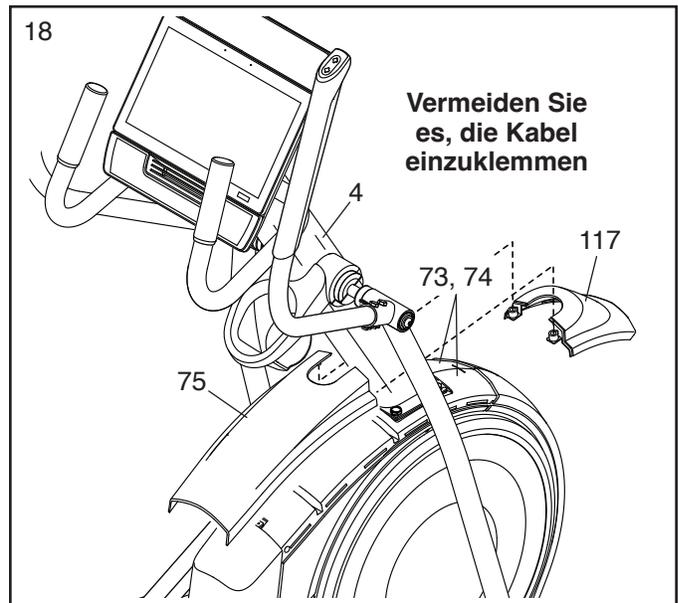
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



18. Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.

Drücken Sie die vordere Schutzabdeckung (117) auf den linken und rechten Schutz (73, 74) auf.

Dann drücken Sie die mittlere Schutzabdeckung (75) auf den linken und rechten Schutz (73, 74).

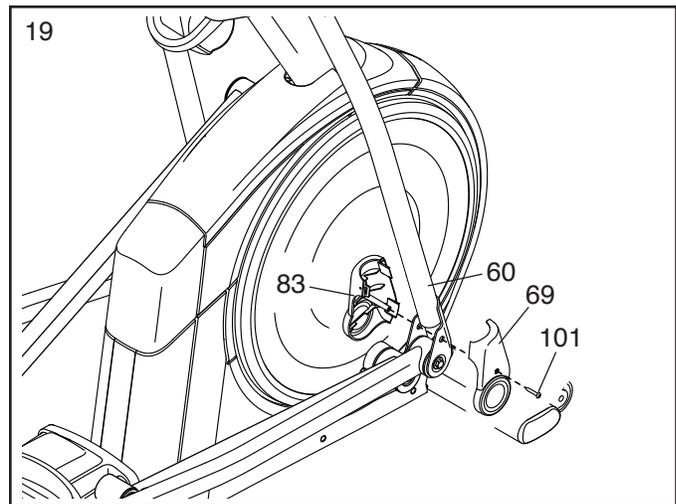


19. Identifizieren Sie die rechte innere Schenkelabdeckung (83), richten diese wie abgebildet aus und schieben sie durch den rechten Pendelschenkel (60).

Als Nächstes identifizieren Sie die rechte äußere Schenkelabdeckung (69), richten diese wie abgebildet aus und drücken sie auf die rechte innere Schenkelabdeckung (83).

Befestigen Sie die rechte äußere und rechte innere Schenkelabdeckung (69, 83) mit einer M4 x 16mm Schraube (101) aneinander.

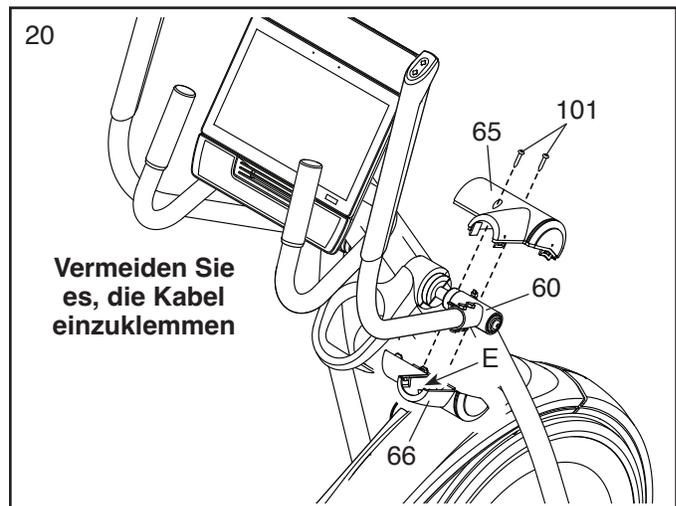
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



20. **Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.**

Richten Sie die rechte vordere und rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung (65, 66) um den rechten Pendelschenkel (60) aus, wie abgebildet, und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



21. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer. Hinweis: Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug gut auf. Eines oder mehrere der Werkzeuge werden Sie vielleicht in Zukunft noch benötigen, um Einstellungen vorzunehmen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder bei Einstellungen keine Elektrowerkzeuge.

DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN

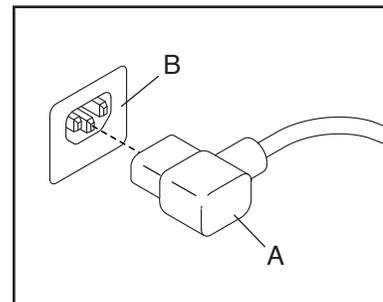
DAS NETZKABEL EINSTECKEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es zu einer Fehlfunktion oder Betriebsstörung kommen, bietet Erdung den Weg des geringsten Widerstands für elektrischen Strom, damit das Risiko eines Stromschlags verringert wird. Das Netzkabel dieses Produkts hat einen Geräteschutzleiter und einen Schutzanschluss. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt wird, muss es mit einem Netzkabel ersetzt werden, das vom Hersteller empfohlen wird.**

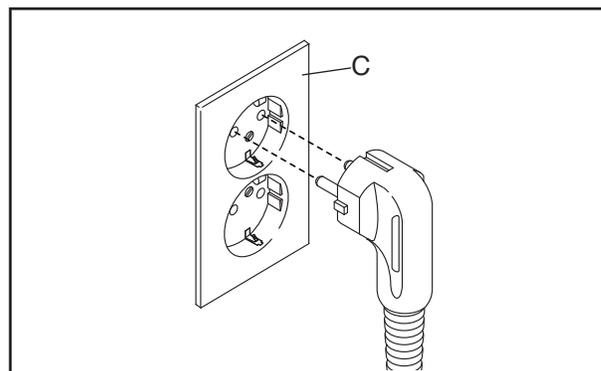
⚠️ GEFAHR: Ein falsches Anbringen des Geräteschutzleiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Lassen Sie es von einem qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker überprüfen, falls Sie sich unsicher sind, ob das Produkt richtig geerdet ist. Verändern Sie keinesfalls den mitgelieferten Stecker. Falls er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose einbauen.

Befolgen Sie die unten angegebenen Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das gezeigte Ende des Netzkabels (A) in die Buchse (B) am Rahmen.

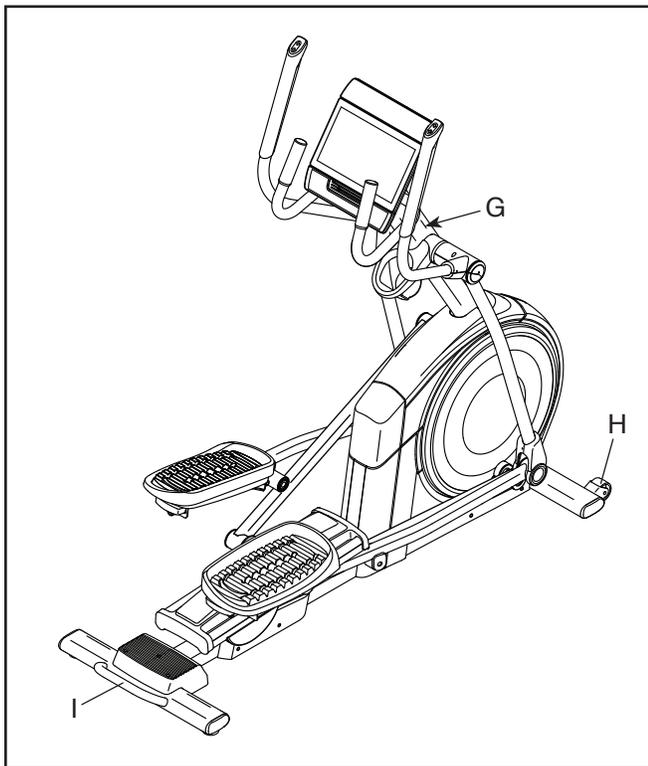


2. Stecken Sie das Netzkabel in eine dafür geeignete Steckdose (C), die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert und geerdet ist.



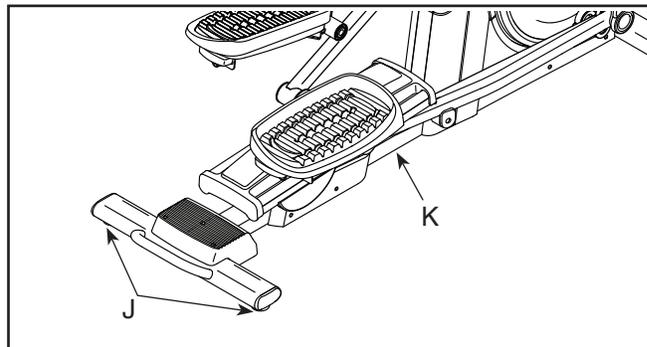
DEN ELLIPSETRAINER TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers sind zwei Personen erforderlich, um ihn zu bewegen. Ergreifen Sie die nötigen Maßnahmen, um eine Beschädigung Ihres Fußbodens zu vermeiden. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten (G) und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder (H). Als Nächstes ziehen Sie am Pfosten und lassen eine zweite Person den Griff (I) anheben, bis der Ellipsentrainer auf den Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dann auf den Boden herunter.



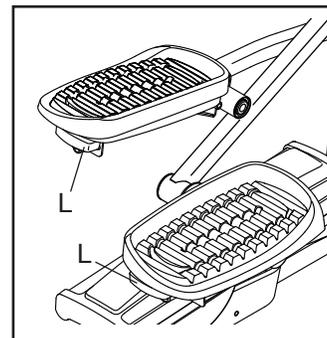
DEN ELLIPSETRAINER NIVELLIEREN

Falls der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (J) unter dem hinteren Stabilisator oder den Nivellierfuß (K) in der Mitte unter dem Rahmen, bis das Wackeln behoben ist.



DIE PEDALPOSITIONEN EINSTELLEN

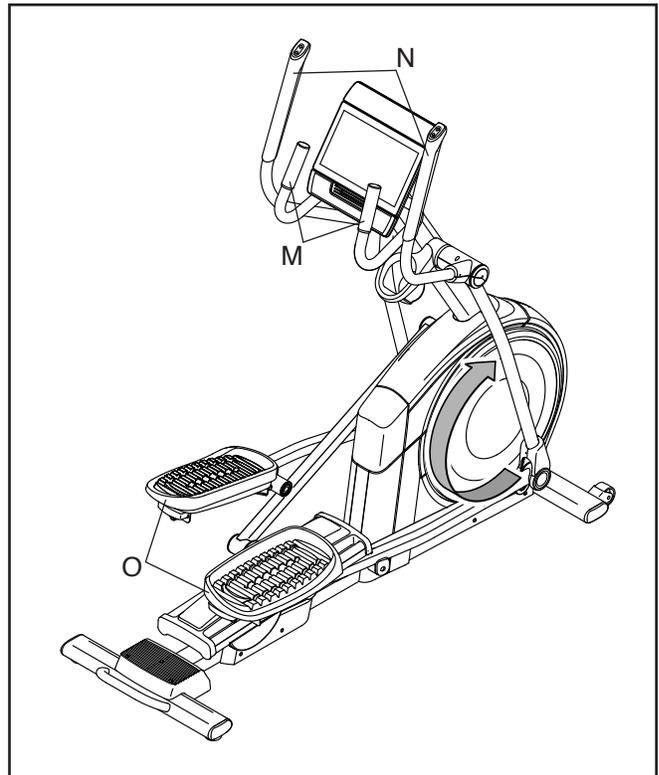
Jedes Pedal kann auf verschiedene Positionen eingestellt werden. Um je ein Pedal einzustellen, ziehen Sie einfach den Pedalgriff (L) nach außen, bringen das Pedal auf die gewünschte Position und lassen dann den Pedalgriff in einem Einstelloch unter dem Pedal einrasten. Achten Sie darauf, dass beide Pedale auf die gleiche Position eingestellt werden.



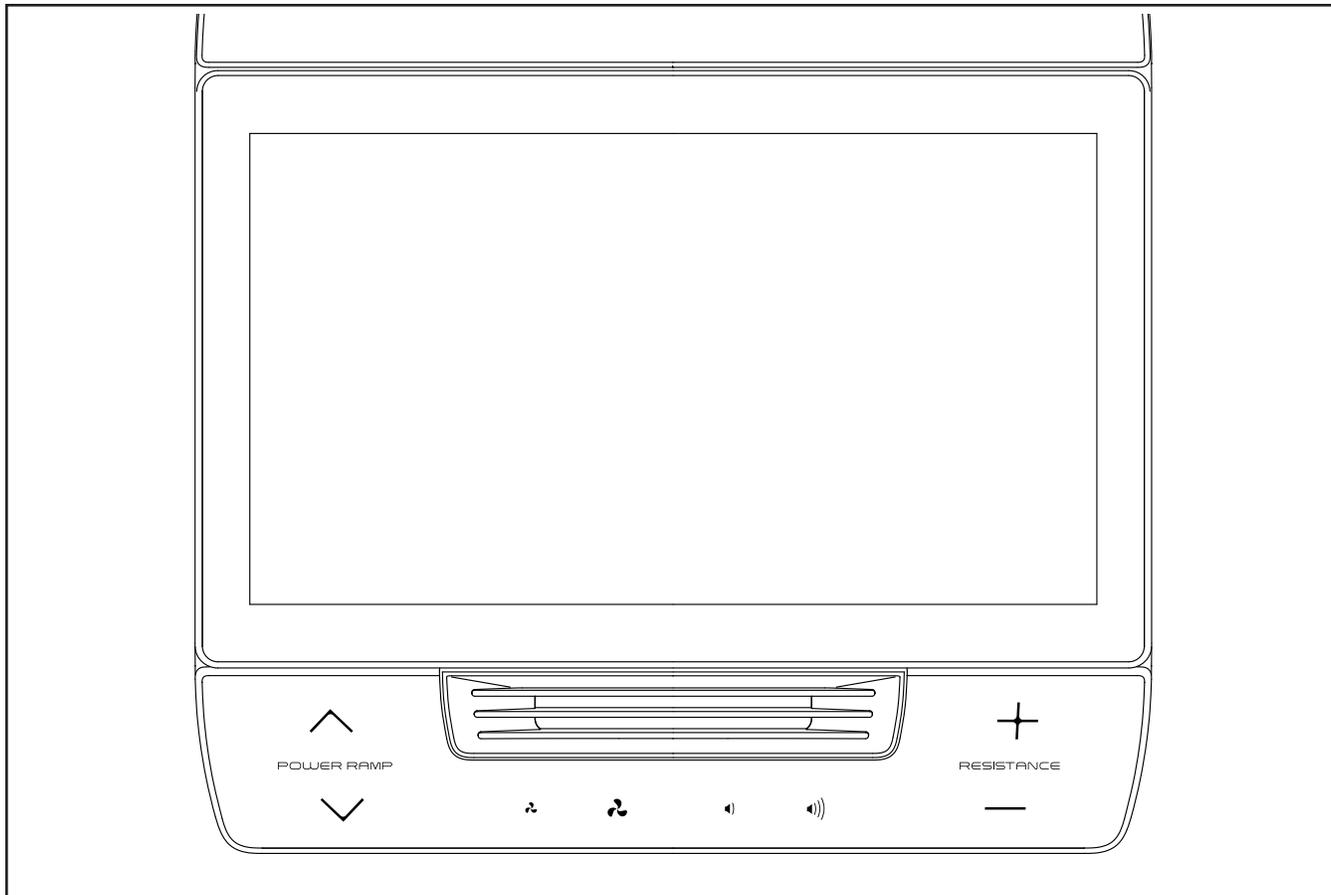
AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen (M) oder Pendelgriffen (N) fest und steigen Sie auf das Pedal (O), das sich in der niedrigeren Position befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Hinweis: Die Pedale können sich in beide Richtungen drehen. Es wird empfohlen, die Pedale in die durch den Pfeil gezeigte Richtung zu bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedale in die andere Richtung bewegen.**

Um vom Ellipsentrainer abzustiegen, warten Sie, bis die Pedale (O) vollständig zum Stillstand kommen. **Hinweis: Der Ellipsentrainer hat kein Freilauftrad. Die Pedale bleiben daher so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale zum Stillstand gekommen sind, steigen Sie zuerst vom höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom niedrigeren Pedal herunter.



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers benutzen, können Sie den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe per Tastendruck ändern.

Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an. Sie können mithilfe eines kompatiblen Pulsmessers sogar Ihre Herzfrequenz überwachen. **Auf Seite 31 finden Sie Informationen hinsichtlich des Kaufs eines kompatiblen Pulsmessers.**

Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine große und vielseitige Bibliothek mit tausenden von Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen.

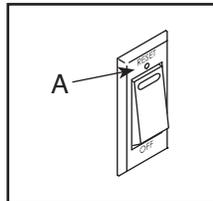
Der Trainingscomputer verfügt zusätzlich über eine wechselnde Auswahl von vorgestellten Workouts. Jedes Workout steuert automatisch den Widerstand der Pedale und die Neigung des Rahmens, während ein iFIT-Trainer Sie durch eine effektive Trainingseinheit führt.

Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 21. Um zu lernen, wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 21. Um den Trainingscomputer einzurichten, siehe Seite 22.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

WICHTIG: Falls der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Trainingscomputer einschalten. Andernfalls können Sie den Trainingscomputer oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe DAS NETZKABEL EINSTECKEN auf Seite 17). Als Nächstes finden Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt) (A).



Dann schaltet sich der Trainingscomputer ein und ist einsatzbereit. **Hinweis: Wenn Sie den Trainingscomputer das erste Mal einschalten, wird das Neigungssystem möglicherweise automatisch kalibriert.** Die Rampe wird sich während des Kalibrierens nach oben und nach unten bewegen. Wenn die Rampe aufhört sich zu bewegen, ist das Neigungssystem kalibriert.

WICHTIG: Falls sich das Neigungssystem nicht automatisch kalibriert, kalibrieren Sie das Neigungssystem manuell (siehe Schritt 7 auf Seite 29).

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile am Ellipsentrainer vorzeitig abgenutzt werden.**

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über ein Tablet mit vollfarbigem Touchscreen. Die folgenden Informationen unterstützen Sie bei der Verwendung des Touchscreens:

- Der Trainingscomputer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um bestimmte Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts.
- Um Informationen in ein Textfeld einzutippen, berühren Sie zuerst das Textfeld, um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur zu verwenden, berühren Sie $?123$. Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie $\sim/ <$. Berühren Sie $?123$ noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie ABC . Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um mehrere Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste noch einmal. Um wieder zur Kleinbuchstaben-Tastatur zu gelangen, berühren Sie die Umschalttaste ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X-Symbol).

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie den Ellipsentrainer zum ersten Mal benutzen, richten Sie den Trainingscomputer ein.

1. Eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk herstellen.

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um den Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu verbinden.

2. Einstellungen anpassen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um die gewünschte Maßeinheit und Ihre Zeitzone einzustellen.

Hinweis: Um diese Einstellungen später zu ändern, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 28.

3. Sich in ein iFIT-Konto einloggen oder ein iFIT-Konto erstellen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen oder ein iFIT-Konto zu erstellen.

4. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen), dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung). Der Trainingscomputer nimmt eine Überprüfung auf Firmware-Aktualisierungen vor. Weitere Informationen finden Sie unter COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 28.

Firmware-Aktualisierungen haben immer den Zweck, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Als Folge kann es sein, dass neue Einstellungen und Funktionen nicht in dieser Anleitung beschrieben sind. Des Weiteren sind einige in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr freigegeben. Nehmen Sie sich Zeit, um den Trainingscomputer zu erkunden, um damit zu erfahren, wie neue Einstellungen und Funktionen funktionieren.

5. Das Neigungssystem kalibrieren.

Berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen), dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Calibrate Incline* (Neigung kalibrieren). Die Rampe bewegt sich während der Kalibrierung nach oben und unten. Weitere Informationen finden Sie unter COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 28.

Der Trainingscomputer ist jetzt für Ihr Training bereit. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die Workouts und andere Funktionen des Trainingscomputers.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 23. **Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden**, siehe Seite 24. **Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu erstellen**, siehe Seite 26. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 27.

Um Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 28. **Um eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen**, siehe Seite 30.

Hinweis: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Bildschirm befinden, entfernen Sie diese.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 21. **Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**

2. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm.

Wenn ein Workout gewählt ist, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Falls ein Einstellungs Menü gewählt ist, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Manual Start* (manueller Start) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 31.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 31.

4. Den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe nach Wunsch ändern.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen.

Sie haben die folgenden Möglichkeiten, um den Pedalwiderstand zu ändern:

- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) am Trainingscomputer drücken.
- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) an der rechten Griffstange drücken.
- Die Widerstandsschieberegler auf dem Bildschirm berühren.

Sie können die Bewegung der Pedale auf die folgenden Arten variieren:

- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Ramp (Rampe) am Trainingscomputer drücken.
- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Ramp (Rampe) an der linken Griffstange drücken.

- Die Neigungsschieberegler auf dem Bildschirm verwenden.

Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen oder die Rampe den gewählten Neigungsgrad erreicht.

Hinweis: Um die Widerstands- oder Neigungsschieberegler auf dem Bildschirm einzublenden, berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich und berühren Sie dann die Steuerungsoptionen, um diese Funktion zu aktivieren.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet einige Display-Modi an. Der gewählte Display-Modus bestimmt, welche Workout-Informationen angezeigt werden.

Fahren Sie mit einem Finger auf dem Bildschirm nach oben, um in den Vollbildmodus zu wechseln. Fahren Sie mit einem Finger auf dem Bildschirm nach unten, um die Workout-Informationsanzeigen anzusehen.

Tippen Sie die verschiedenen Workout-Informationsanzeigen an, um weitere Optionen zu sehen. Berühren Sie die Mehr-Taste (Symbol +), um Statistiken oder Diagramme zu sehen. Berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, um noch weitere Display-Modus-Optionen zu sehen.

Falls gewünscht, stellen Sie den Lautstärkepegel durch Drücken der Erhöhungstaste und Verringerungstaste Vol (Lautstärke) ein.



6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie den Bildschirm und berühren Sie die Pausenoption oder hören Sie einfach auf zu treten. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Startoption oder fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um die Trainingseinheit zu beenden, berühren Sie den Bildschirm, berühren Sie die Pausenoption und befolgen Sie dann die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 21.

EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN auf Seite 30).

1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 21. **Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**

2. Den Startbildschirm oder die Workout-Bibliothek wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm.

Wenn ein Workout gewählt ist, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Falls ein Einstellungs Menü gewählt ist, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Berühren Sie die Tasten im unteren Bildschirmbereich, um entweder den Startbildschirm (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

3. Ein Workout wählen.

Um ein Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um eines der vorgestellten Workouts für künftige Verwendung zu speichern, können Sie es als Favoriten hinzufügen, indem Sie die Favoritentaste (Herzsymbol) berühren. Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 3 auf Seite 27).

Um für ein Workout eine eigene Karte zu zeichnen, siehe EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN auf Seite 26.

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten enthält

wie die Dauer und Distanz des Workouts sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

4. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 31.

Um Bluetooth-Kopfhörer zu verwenden, siehe Seite 31.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 31.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen.

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Berühren Sie den Bildschirm auf einem beliebigen freien Bereich, um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout anzusehen und zu wählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Kartenoptionen zu wählen.

Bei manchen Workouts werden Sie möglicherweise aufgefordert, eine Zielgeschwindigkeit beizubehalten. Halten Sie Ihre Trittschwindigkeit während des Trainings in der Nähe der Zielgeschwindigkeit.

WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit ist nur dazu bestimmt, Motivation anzubieten. Ihre tatsächliche Trittschwindigkeit kann langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, eine Trittschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.

Falls der Widerstandsgrad zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Resistance (Widerstand) oder Ramp (Rampe) drücken (siehe Schritt 4 auf Seite 23).

Um zu den programmierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Workout* (Workout folgen).

Wenn die Smartanpassungs-Funktion aktiviert ist, wird der Trainingscomputer automatisch den Intensitätsgrad des Workouts basierend auf Ihren manuellen Eingriffen in die Widerstandseinstellungen skalieren.

Um die Smartanpassungs-Funktion zu aktivieren, berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich und berühren Sie dann den Smartanpassungs-Umschalter.

WICHTIG: Das in der Workout-Beschreibung angegebene Kalorienziel ist eine geschätzte Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. Ihrem Gewicht. Zusätzlich wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, beeinflusst, wenn Sie den Widerstandsgrad oder den Neigungsgrad der Rampe während des Workouts manuell ändern.

Ist die Aktivpuls-Funktion aktiviert, wird der Trainingscomputer automatisch den Intensitätsgrad des Workouts basierend auf Ihrer Herzfrequenz skalieren, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser tragen (siehe EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN auf Seite 31).

Um die Aktivpuls-Funktion zu aktivieren, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 28.

Um Ihren Fortschritt mit den Display-Modi zu verfolgen, siehe Schritt 5 auf Seite 23.

Um das Workout zu pausieren oder zu beenden, siehe Schritt 6 auf Seite 23.

- 6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.**

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 21.

EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 3 auf Seite 27) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN auf Seite 30).

1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 21. **Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**

2. Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm.

Wenn ein Workout gewählt ist, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Falls ein Einstellungsmenü gewählt ist, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu wählen, berühren Sie die Taste Create (Erstellen) im unteren Bildschirmbereich.

3. Ein Workout auf der Karte zeichnen.

Navigieren Sie zu dem Bereich auf der Karte, in dem Sie ein Workout zeichnen möchten, wahlweise durch Eingabe in das Suchfenster oder indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen. Berühren Sie den Bildschirm, um den Anfangspunkt des Workouts hinzuzufügen. Dann berühren Sie den Bildschirm, um den Endpunkt des Workouts hinzuzufügen.

Falls Sie das Workout am gleichen Punkt beginnen und beenden möchten, berühren Sie *Close Loop* (Schleife schließen) oder *Out & Back* (Hin und zurück) in den Kartenoptionen. Ebenfalls können Sie wählen, ob das Workout auf die Straße ausgerichtet wird.

Falls Sie einen Fehler machen, berühren Sie *Undo* (Rückgängig) in den Kartenoptionen.

Der Bildschirm zeigt die Höhen- und Distanzstatistiken für das Workout an.

4. Das Workout speichern.

Berühren Sie die Optionen auf dem Bildschirm, um das Workout zu speichern. Falls gewünscht, können Sie einen Namen und eine Beschreibung für das Workout eingeben.

5. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 31.

Um Bluetooth-Kopfhörer zu verwenden, siehe Seite 31.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 31.

6. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 5 auf Seite 24).

7. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 21.

EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 3 unten) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN auf Seite 30).

1. Berühren Sie den Bildschirm oder drücken Sie eine beliebige Taste am Trainingscomputer, um den Trainingscomputer einzuschalten.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf 22. **Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**

2. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm.

Wenn ein Workout gewählt ist, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Falls ein Einstellungsmenü gewählt ist, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

3. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Log in* (einloggen), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Um innerhalb Ihres iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Menütaste, tippen Sie *Settings*, (Einstellungen) an und dann *Manage Accounts* (Konten verwalten). Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

4. Ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek wählen.

Berühren Sie die Tasten im unteren Bildschirmbereich, um entweder den Startbildschirm (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

Um ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen.

Die auf dem Startbildschirm vorgestellten iFIT-Workouts wechseln gelegentlich.

Die Workout-Bibliothek enthält, eingeteilt in Kategorien, alle iFIT-Workouts, die für den Ellipsentrainer verfügbar sind. Um die Workout-Bibliothek zu durchsuchen, berühren Sie die Suchtaste (Lupensymbol) und wählen Sie die gewünschten Filteroptionen.

Wenn Sie ein iFIT-Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer des Workouts und die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, enthält.

Sie können auch Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe Schritt 5) oder das Kennzeichnen eines Workouts als einen Ihrer Favoriten (siehe Schritt 6) wählen.

5. Auf Wunsch ein iFIT-Workout im Kalender planen.

Falls gewünscht, können Sie ein iFIT-Workout für ein zukünftiges Datum planen. Rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie *Schedule* (Verzeichnis) und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum.

Wenn das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

6. Auf Wunsch eine Liste der bevorzugten iFIT-Workouts erstellen.

Um ein iFIT-Workout als Favoriten zu kennzeichnen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf und berühren Sie die Favoritentaste (Herzsymbol).

Um eine Liste der iFIT-Workouts anzusehen, die Sie als Favoriten gekennzeichnet haben, wählen Sie die Workout-Bibliothek (Taste Browse) und berühren Sie dann *My List* (Meine Liste).

7. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 31.

Um Bluetooth-Kopfhörer zu verwenden, siehe Seite 31.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 31.

8. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 5 auf Seite 24).

9. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN auf Seite 21.

Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf iFIT.com.

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

WICHTIG: Firmware-Aktualisierungen (siehe Schritt 6) haben immer den Zweck, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Als Folge kann es sein, dass neue Einstellungen und Funktionen nicht in dieser Anleitung beschrieben sind. Des Weiteren sind einige in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr freigegeben. Nehmen Sie sich Zeit, um den Trainingscomputer zu erkunden, um damit zu erfahren, wie neue Einstellungen und Funktionen funktionieren.

1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Schalten Sie zunächst den Trainingscomputer ein (siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 21). **Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**

Als Nächstes wählen Sie den Startbildschirm (Taste Home). Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn ein Workout gewählt ist, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Falls ein Einstellungsmenü gewählt ist, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) auf dem Bildschirm und berühren Sie dann *Settings* (Einstellungen). Das Einstellungsmenü erscheint auf dem Bildschirm.

2. In den Einstellungsmenüs navigieren und Einstellungen nach Wunsch ändern.

Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen. Um ein Einstellungsmenü anzusehen, berühren Sie einfach den Namen des Menüs. Um ein Menü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol). In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Account (Konto)

- My Profile (Mein Profil)
- In Workout (Während des Workouts)
- Manage Accounts (Konten verwalten)

Equipment (Gerät)

- Equipment Info (Geräte-Informationen)
- Equipment Settings (Geräte-Einstellungen)
- Maintenance (Wartung)
- Wi-Fi (WLAN)

About (Über)

- Legal (Rechtliches)

3. Workout-Einstellungen anpassen.

Um Workout-Einstellungen anzupassen und Workout-Funktionen zu aktivieren, berühren Sie *In Workout* und dann die gewünschten Einstellungen.

Ist die Aktivpuls-Funktion aktiviert, wird der Trainingscomputer den Intensitätsgrad der Workouts basierend auf Ihrer Herzfrequenz skalieren, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser tragen. Um die Aktivpuls-Funktion zu aktivieren, berühren Sie den Aktivpuls-Umschalter. Dann wählen Sie Ihre Ruhe- und Maximalherzfrequenz und passen Sie die entsprechenden Einstellungen wie gewünscht an.

4. Maßeinheit und andere Einstellungen anpassen.

Um die Maßeinheit, die Zeitzone oder andere Einstellungen anzupassen, berühren Sie *Equipment Info* (Geräte-Informationen) oder *Equipment Settings* (Geräte-Einstellungen) und dann die gewünschten Einstellungen.

Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz entweder in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen.

5. Informationen über das Gerät oder die Trainingscomputer-App ansehen.

Berühren Sie *Equipment Info* (Geräte-Informationen) und dann *Machine Info* (Maschinen-Informationen) oder *App Info* (App-Informationen) um Informationen über Ihren Ellipsentrainer oder die Trainingscomputer-App anzusehen.

6. Die Computerfirmware aktualisieren.

Überprüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Berühren Sie *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung), um mittels Ihres drahtlosen

Netzwerks zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Ellipsentrainer zu vermeiden, schalten Sie den Trainingscomputer während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.**

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung anzeigen. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und dann wieder ein. Falls nicht, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus). Warten Sie mehrere Sekunden und drücken Sie dann den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt). Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Hinweis: Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Trainingscomputer etwas anders funktioniert. Solche Aktualisierungen sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

7. Das Neigungssystem kalibrieren.

Um das Neigungssystem zu kalibrieren, berühren Sie *Maintenance* (Wartung), dann *Calibrate Incline* (Neigung kalibrieren) und dann *Begin* (Beginnen). Die Rampe steigt automatisch auf den maximalen Neigungsgrad an, senkt sich auf den minimalen Neigungsgrad und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie *Finish* (Fertig).

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Objekte vom Ellipsentrainer fern, während sich das Neigungssystem kalibriert.

8. Das Einstellungshauptmenü verlassen.

Um das Einstellungshauptmenü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol).

EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein.

1. Den Startbildschirm wählen.

Schalten Sie zunächst den Trainingscomputer ein (siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 21). **Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**

Als Nächstes wählen Sie den Startbildschirm (Taste Home). Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn ein Workout gewählt ist, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren. Falls ein Einstellungsmenü gewählt ist, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Das WLAN-Menü wählen.

Berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) und tippen Sie dann auf *Wi-Fi* (WLAN), um das WLAN-Menü zu wählen.

3. Wi-Fi® (WLAN) aktivieren.

Stellen Sie sicher, dass WLAN eingeschaltet ist. Falls es nicht eingeschaltet ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um es einzuschalten.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

Wenn WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. **Hinweis:** Es kann einige Momente dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Wenn eine Liste von Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. **Hinweis:** Sie müssen dazu Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, dann müssen Sie auch das Passwort dazu wissen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr Passwort einzugeben und eine Verbindung mit dem gewählten drahtlosen Netzwerk herzustellen. (Um die Tastatur zu verwenden, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 21.)

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird eine Bestätigungsmeldung auf dem Bildschirm erscheinen.

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort richtig ist. **Hinweis:** Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Hinweis: Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Hinweis: Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen weitere Fragen haben, finden Sie auf my.iFIT.com Unterstützung.

5. Das WLAN-Menü verlassen.

Um das WLAN-Menü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol).

DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus.

Wenn der automatische Modus gewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, wenn sich Ihre Trittggeschwindigkeit erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Fan (Ventilator) am Trainingscomputer, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.



EINE VERBINDUNG MIT KOPFHÖRERN HERSTELLEN

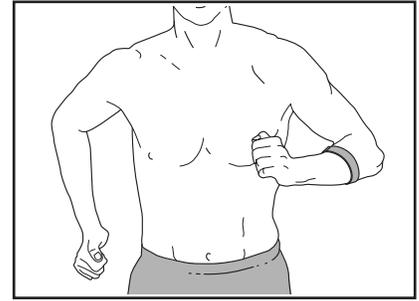
Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Dann beginnen Sie mit einem Workout. Als Nächstes berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, berühren Sie die Option zum Verbinden Ihrer Kopfhörer und wählen Sie Ihre Kopfhörer aus der Liste auf dem Bildschirm.

Wenn Ihre Kopfhörer und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt wurden, wird die Audioausgabe des Trainingscomputers über Ihre Kopfhörer wiedergegeben.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Wenn Ihr kompatibler Pulsmesser eingeschaltet ist und sich im Kopplungsmodus befindet, wird der Trainingscomputer automatisch eine Verbindung damit herstellen. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Eine regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. **Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.** Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Um den Ellipsentrainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. **WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

FEHLERSUCHE

Viele Ursachen können mit den einfachen, in diesem Abschnitt beschriebenen Schritten, behoben werden. Finden Sie das zutreffende Problem und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, beachten Sie die Vorderseite dieser Anleitung.

FEHLERSUCHE AM NEIGUNGSSYSTEM

Falls sich die Rampe nicht auf den richtigen Neigungsgrad umstellt, kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 28).

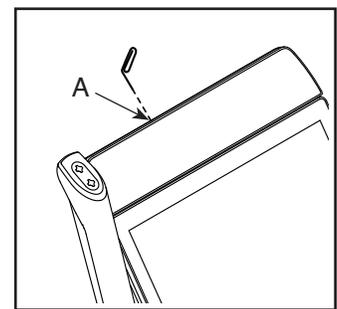
FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Falls sich der Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel vollständig eingesteckt ist und dass sich der Netzschalter in der Stellung Reset (zurückgesetzt) befindet. Gibt es Kabel an der Außenseite des Trainingscomputers, stellen Sie sicher, dass die Steckverbinder der Kabel richtig ausgerichtet und fest angeschlossen sind.

Falls Sie Probleme bei der Verbindung des Trainingscomputers mit einem drahtlosen Netzwerk haben oder falls es Probleme mit Ihrem iFIT-Konto oder den iFIT-Workouts gibt besuchen Sie my.iFIT.com.

Wenn der Trainingscomputer nicht richtig hochgefahren werden kann oder abstürzt und nicht reagiert, stellen Sie die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wieder her. **WICHTIG: Dies löscht alle benutzerdefinierten Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben.**

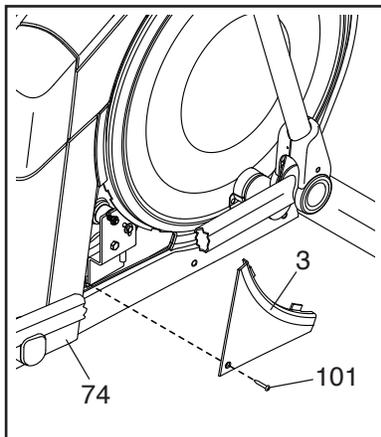
Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Zuerst drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der Oberseite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person das Netzkabel einstecken und den Netzschalter drücken. Halten Sie den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer einschaltet. Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, schalten Sie den Strom durch Drücken des Netzschalters aus und dann wieder ein. Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 28). **Hinweis: Es kann ein paar Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**



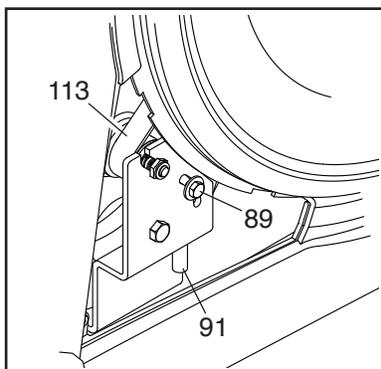
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Sollten die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, müssen Sie vielleicht den Antriebsriemen einstellen. Um den Antriebsriemen einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter in die Stellung Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus.**

Als Nächstes finden Sie die Zugangsabdeckung (3) am rechten Schutz (74). Entfernen Sie die M4 x 16mm Schraube (101) und danach die Zugangsabdeckung.



Als Nächstes finden und lockern Sie die Spannrollenschraube (89). Ziehen Sie die Antriebsriemen-Einstellschraube (91) an, bis der Antriebsriemen (113) straff ist. Dann ziehen Sie die Spannrollenschraube wieder fest.

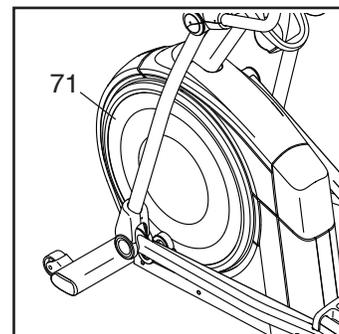


Befestigen Sie wieder die Teile, die Sie entfernt haben. Dann stecken Sie das Netzkabel ein und drücken den Netzschalter.

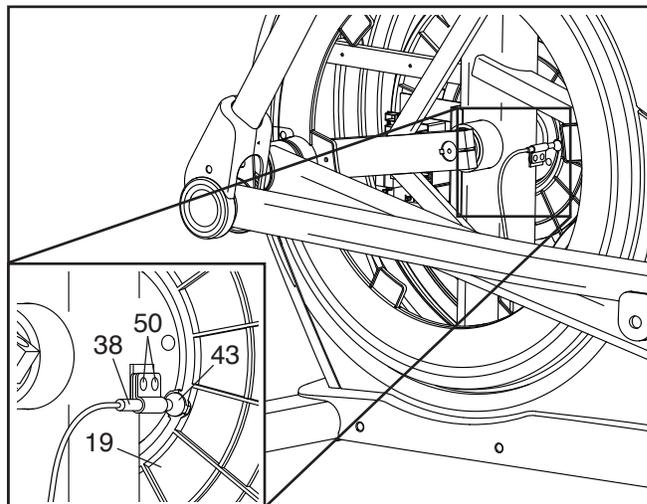
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedswitch eingestellt werden. Um den Reedswitch einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter in die Stellung Off (Aus) und ziehen das Netzkabel heraus.**

Als Nächstes hebeln Sie mithilfe eines Flachschlitz-Sraubendrehers die linke Scheibe (71) vorsichtig los.



Beziehen Sie sich auf die Abbildung unten. Finden Sie den Reedswitch (38). Drehen Sie die Rolle (19), bis ein Magnet (43) in eine Linie mit dem Reedswitch gebracht wird.



Als Nächstes lockern Sie ein wenig die zwei gezeigten M4 x 12mm Schneidschrauben (50). Schieben Sie den Reedswitch (38) entweder ein wenig näher an den Magneten (43) heran oder ein wenig weiter von ihm weg und ziehen Sie dann die Schneidschrauben wieder fest.

Dann stecken Sie das Netzkabel ein, drücken den Netzschalter und schaukeln die Rolle (19) gerade genug nach vorn und hinten, dass der Magnet (43) mehrmals am Reedswitch (38) vorbeikommt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

Wenn der Reedswitch richtig eingestellt ist, befestigen Sie die linke Scheibe wieder, stecken das Netzkabel ein und drücken den Netzschalter.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Erholung entscheidend für erfolgreiche Resultate sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken: der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz als Orientierungshilfe nutzen, um den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das unten stehende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

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 den richtigen Intensitätsgrad festzustellen, suchen Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

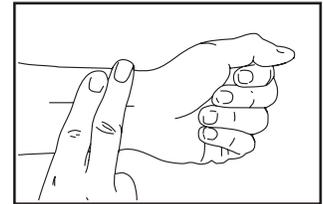
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach den ersten Minuten des Trainings fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität so an, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen

Fettverbrennung trainieren Sie so, dass sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über lange Zeiträume große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihren Herzschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Herzschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.



WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Kreislauf wird angeregt.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

Modell-Nr. NTEL71423-INT.2 R0823A

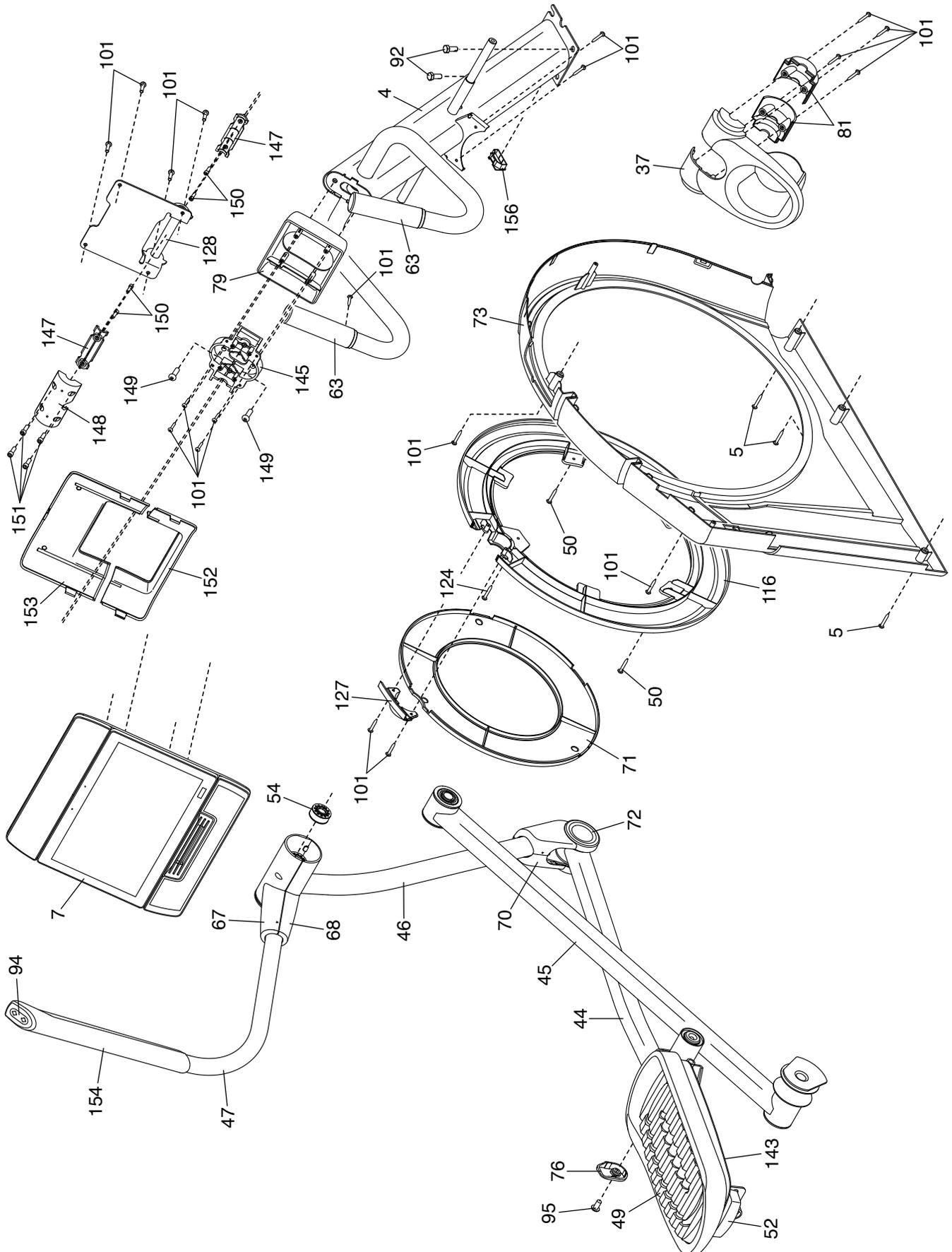
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	51	2	Laufrolle
2	1	Hinterer Stabilisator	52	1	Linker Pedalgriff
3	1	Zugangsabdeckung	53	2	Achsenabdeckung
4	1	Pfosten	54	2	Schwenkabstandhalter
5	6	M4 x 19mm Schraube	55	2	Haltevorrichtung
6	1	Vorderer Stabilisator	56	4	Rollenarmbuchse
7	1	Trainingscomputer	57	4	Pedalarm-Lagerbaugruppe
8	2	Rollenführung	58	1	Rechter Pedalarm
9	2	Kurbellagerhülse	59	1	Rechter Rollenarm
10	1	Rampenabdeckung	60	1	Rechter Pendelschenkel
11	1	Neigungsmotor	61	1	Rechter Pendelgriff
12	1	Linke Motorabdeckung	62	2	Sattelhalterung
13	1	Rechte Motorabdeckung	63	2	Griffstück der Griffstange
14	2	Hubmotor-Abstandhalter	64	2	Pedalarmachse
15	1	Hintere Stabilisator-Abdeckung	65	1	Rechte vordere Pendelgriff-Abdeckung
16	2	Schiene			
17	1	Netzschalter	66	1	Rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung
18	1	Kurbel			
19	1	Rolle	67	1	Linke vordere Pendelgriff-Abdeckung
20	2	Kurbelarm			
21	1	Rampenachse	68	1	Linke hintere Pendelgriff-Abdeckung
22	1	Spannrolle	69	1	Rechte äußere Schenkelabdeckung
23	2	Anschlagpuffer	70	1	Linke äußere Schenkelabdeckung
24	1	Kleiner Nivellierfuß	71	2	Scheibe
25	1	Widerstandsmotor	72	1	Linke innere Schenkelabdeckung
26	6	M10 Sicherungsmutter	73	1	Linker Schutz
27	2	Rampenbuchse	74	1	Rechter Schutz
28	1	Wirbelmechanismus	75	1	Mittlere Schutzabdeckung
29	1	Rechtes Pedal	76	1	Linke Pedalarm-Seitenkappe
30	4	Stabilisatorkappe	77	2	Kurbelarm-Abdeckung
31	1	Rampe	78	2	Schlüssel
32	4	Rollenarmlagerhülse	79	1	Computerabdeckung
33	2	Großer Nivellierfuß	80	4	M8 x 31mm Schraube
34	2	Rad	81	2	Untere Ablagenabdeckung
35	1	Untere Motorachse	82	8	M8 x 13mm Schraube
36	1	Spannrollen-Unterlegscheibe	83	1	Rechte innere Schenkelabdeckung
37	1	Utensilienablage	84	1	M4 x 12mm Erdungsschraube
38	1	Reedschalter/Kabel	85	2	M10 Federring
39	1	Reedschalter-Klemme	86	2	M10 x 58mm Sechskantbolzen
40	2	Rahmenlager	87	1	Rechte Pedalarm-Seitenkappe
41	2	Rampenschutz	88	1	Spannrollen-Schwenkschraube
42	1	Hülse	89	1	Spannrollenschraube
43	2	Magnet	90	4	M10 x 60mm Schraube
44	1	Linker Pedalarm	91	1	Antriebsriemen-Einstellschraube
45	1	Linker Rollenarm	92	4	M10 x 25mm Schraube
46	1	Linker Pendelschenkel	93	4	M4 x 12mm Flanschschraube
47	1	Linker Pendelgriff	94	1	Linke Steuerungsfläche
48	1	Buchse	95	8	M8 x 20mm Schraube
49	1	Linkes Pedal	96	4	M8 x 41mm Schraube
50	6	M4 x 12mm Schneidschraube	97	2	M8 x 28mm Unterlegscheibe

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
98	2	M8 x 18mm Unterlegscheibe	132	1	Rechte Steuerungsfläche
99	2	Inneres Armlager	133	2	Kabelbinder
100	4	Schenkellager	134	1	Rechtes Griffstück/Steuerungskabel
101	51	M4 x 16mm Schraube	135	2	M6 x 26mm Unterlegscheibe
102	2	M8 Sicherungsmutter	136	1	Unterer Schutz, hinten
103	2	M8 x 23mm Unterlegscheibe	137	1	Rechter Pedalgriff
104	2	M10 x 115mm Schraube	138	2	Pedalstift
105	2	M8 x 16mm Schraube	139	2	Pedalfeder
106	1	Untere Motorabdeckung	140	2	M6 Hutmutter
107	1	Kurbelabstandhalter	141	6	M6 Unterlegscheibe
108	2	M6 x 13mm Schraube	142	1	Rechte Pedalplatte
109	2	M10 x 58mm Bolzen	143	1	Linke Pedalplatte
110	1	Hauptkabel	144	2	M10 x 158mm Bolzen
111	1	Linkes Verlängerungskabel	145	1	Schwenkhalterung
112	2	M4 x 19mm Schneidschraube	146	1	Rechtes Verlängerungskabel
113	1	Antriebsriemen	147	2	Innere Schwenkbuchse
114	1	Steuerung	148	1	Halterungsbefestigung
115	4	Abstandsbolzen	149	2	M8 x 30mm Schraube
116	2	Scheibenring	150	4	M4 x 10mm Maschinenschraube
117	1	Vordere Schutzabdeckung	151	4	M6 x 15mm Kopfschraube
118	1	Hintere Schutzabdeckung	152	1	Untere Computerabdeckung
119	1	Netzkabel	153	1	Obere Computerabdeckung
120	2	M8 x 20mm Senkkopfschraube	154	1	Linkes Griffstück/Steuerungskabel
121	2	Motorbuchse	155	3	M4 x 18mm Maschinenschraube
122	1	Obere Motorachse	156	1	Durchführung
123	2	Äußeres Armlager	157	1	Pfostenkabel
124	2	M4 x 16mm Maschinenschraube	158	2	Schwenkführung
125	10	M6 x 12mm Schraube	159	2	Kabelklipp
126	2	M4 x 25mm Schraube	160	2	M4 x 10mm Schraube
127	2	Scheibenhalterung	161	1	Wirbelmechanismusschraube
128	1	Computerhalterung	*	–	Montagewerkzeug
129	2	M8 x 22mm Unterlegscheibe	*	–	Schmierfettpackung
130	8	M4 x 12mm Schraube	*	–	Gebrauchsanleitung
131	2	Klebeband			

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

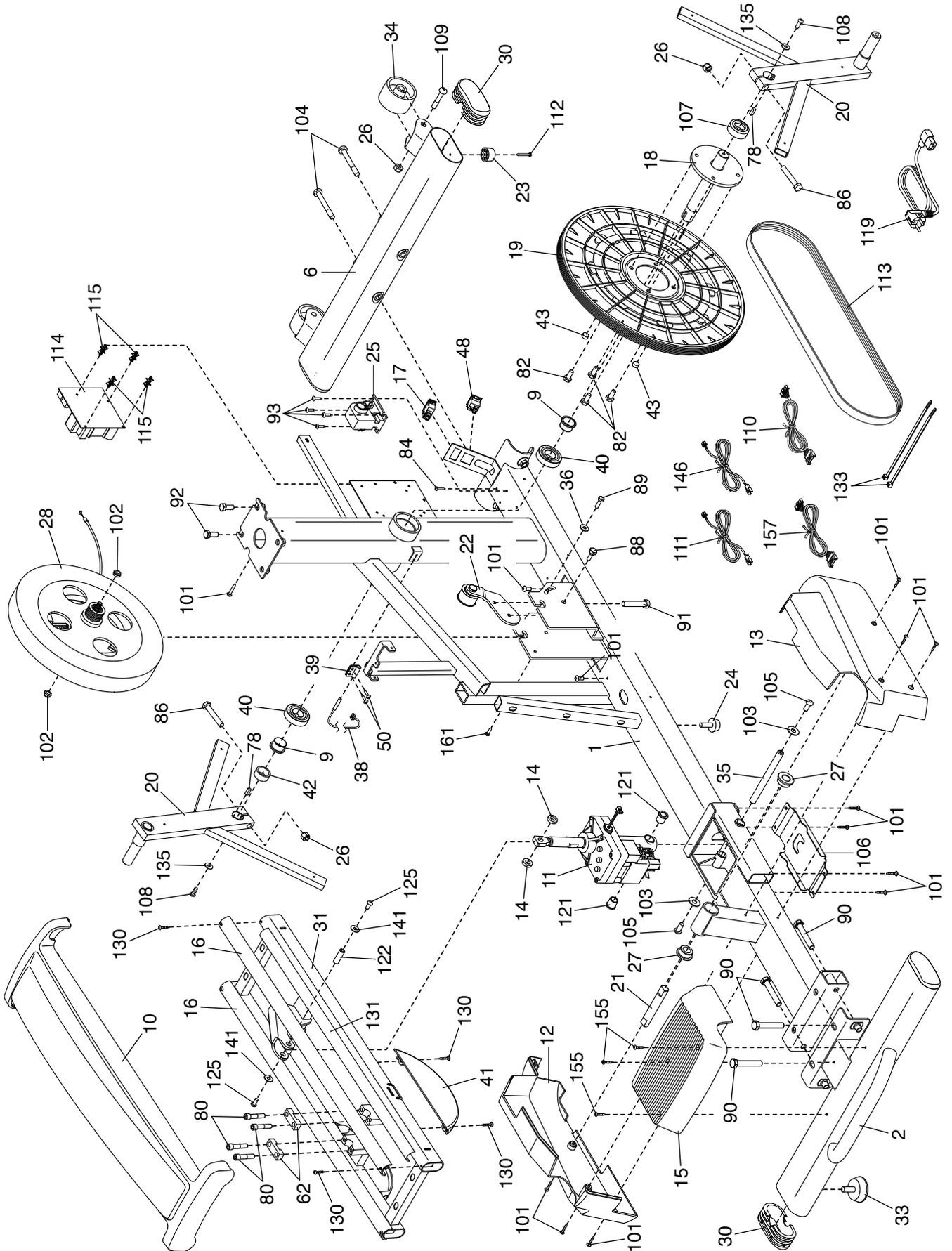
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEL71423-INT.2 R0823A



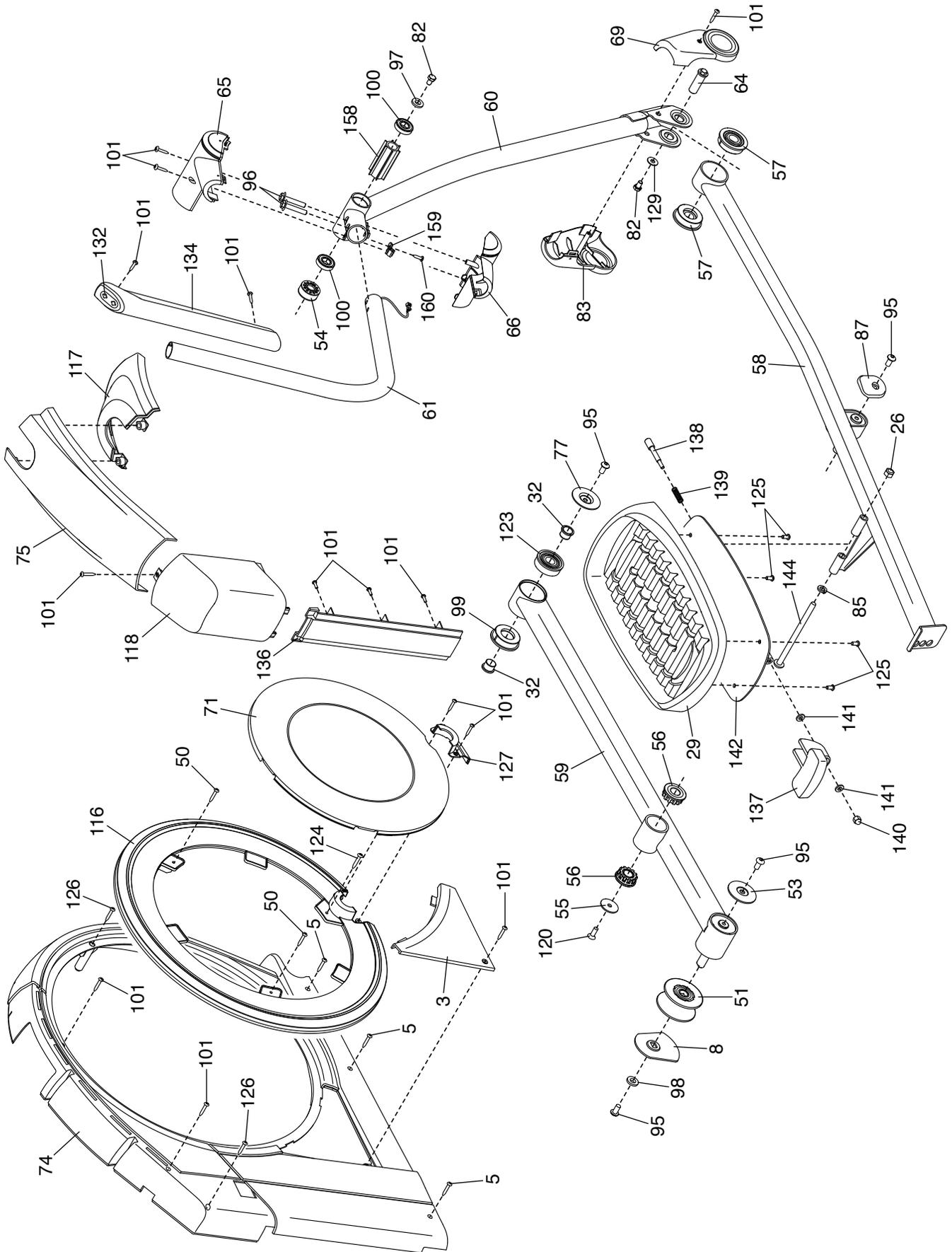
EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEL71423-INT.2 R0823A



EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTEL71423-INT.2 R0823A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

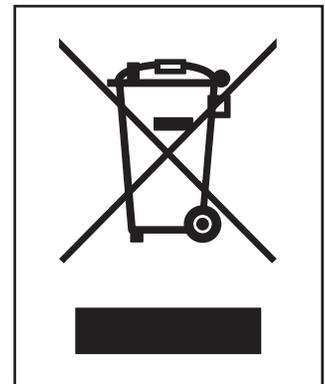
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend recycelt werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTEL71423-INT enthält das Tablet MP14-ARGON2.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP14-ARGON2 der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMC415321 - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2,4G WIFI:19.08 dBm; 5G

WIFI:18.42 dBm; BT EDR: 9.88 dBm; BT BLE: 9.59 dBm.

Der Betrieb im 5,15-5,35-GHz-Band ist in den folgenden Ländern auf die Nutzung in Gebäuden beschränkt:

Zertifizierung: Artikel 3.1a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Artikel 3.2 – Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, United Kingdom

iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

