

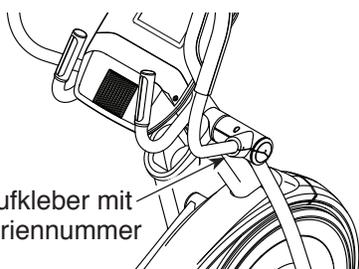
NordicTrack®

COMMERCIAL 12.9

Modell-Nr. NTEVEL15918.0

Serien-Nr. _____

Tragen Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben ein.



Aufkleber mit
Seriennummer

KUNDENDIENST

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile fehlen oder beschädigt sind, 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 MEZ

Internetseite:

iconsupport.eu

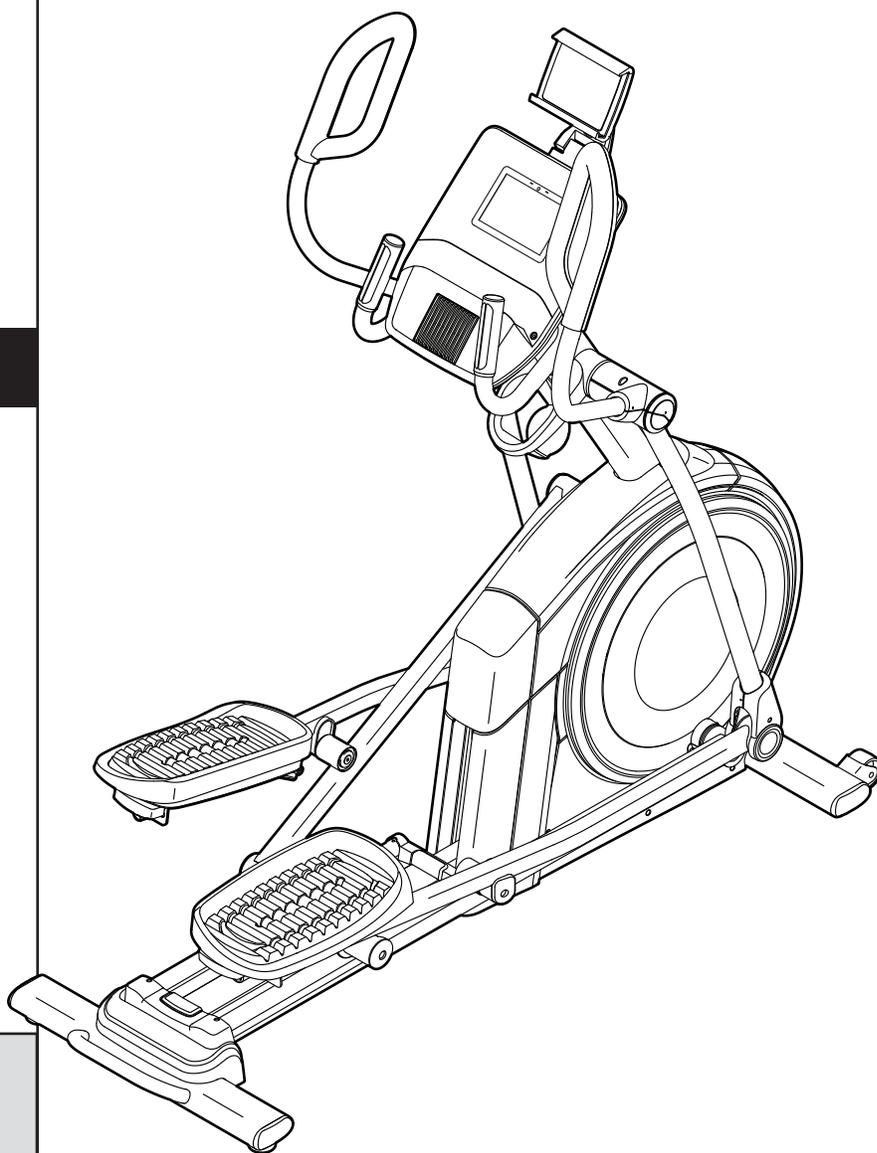
E-Mail:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

BEDIENUNGSANLEITUNG

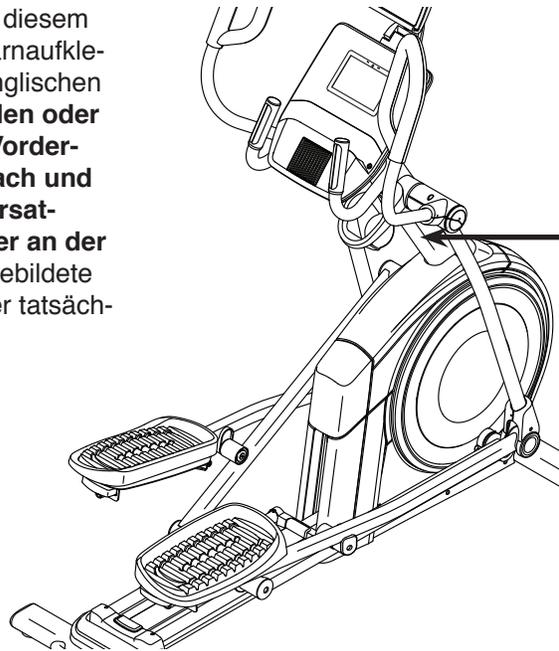


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER BRUSTGURT-PULSMESSER	17
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN	18
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	32
TRAININGSRICHTLINIEN	34
TEILELISTE	35
EXPLOSIONSZEICHNUNG	37
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DER WARNAUFKLEBER

Der hier abgebildete Warneufkleber ist diesem Produkt beigelegt. Bringen Sie den Warneufkleber an der gezeigten Stelle über der englischen Warnung an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach und beantragen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Der abgebildete Aufkleber entspricht nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 135 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von ICON Health & Fitness, 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 Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen. ICON 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. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen wichtig.
3. 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.
4. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie den Ellipsentrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Ellipsentrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
7. 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.
8. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle seine Teile und ziehen diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
9. Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis einstecken.
10. 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.
11. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn der Ellipsentrainer nicht richtig funktioniert.
12. **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 Bedienungsanleitung beschrieben sind, müssen von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter ausgeführt werden.
13. Kinder unter 13 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
14. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen mit weniger als 135 kg Körpergewicht benutzt werden.
15. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
16. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und Benutzen des Ellipsentrainers an den Griffstangen oder Pendelgriffen fest.

17. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, um die Herzfrequenz-Tendenzen im Allgemeinen zu beobachten.

18. Der Ellipsentrainer hat kein Freilauftrad. 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® COMMERCIAL 12.9 Ellipsentrainers. Der COMMERCIAL 12.9 Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause effektiver und angenehmer zu machen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben,

sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung 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 Bedienungsanleitung finden Sie die Modellnummer und die Stelle, an der der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist.

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

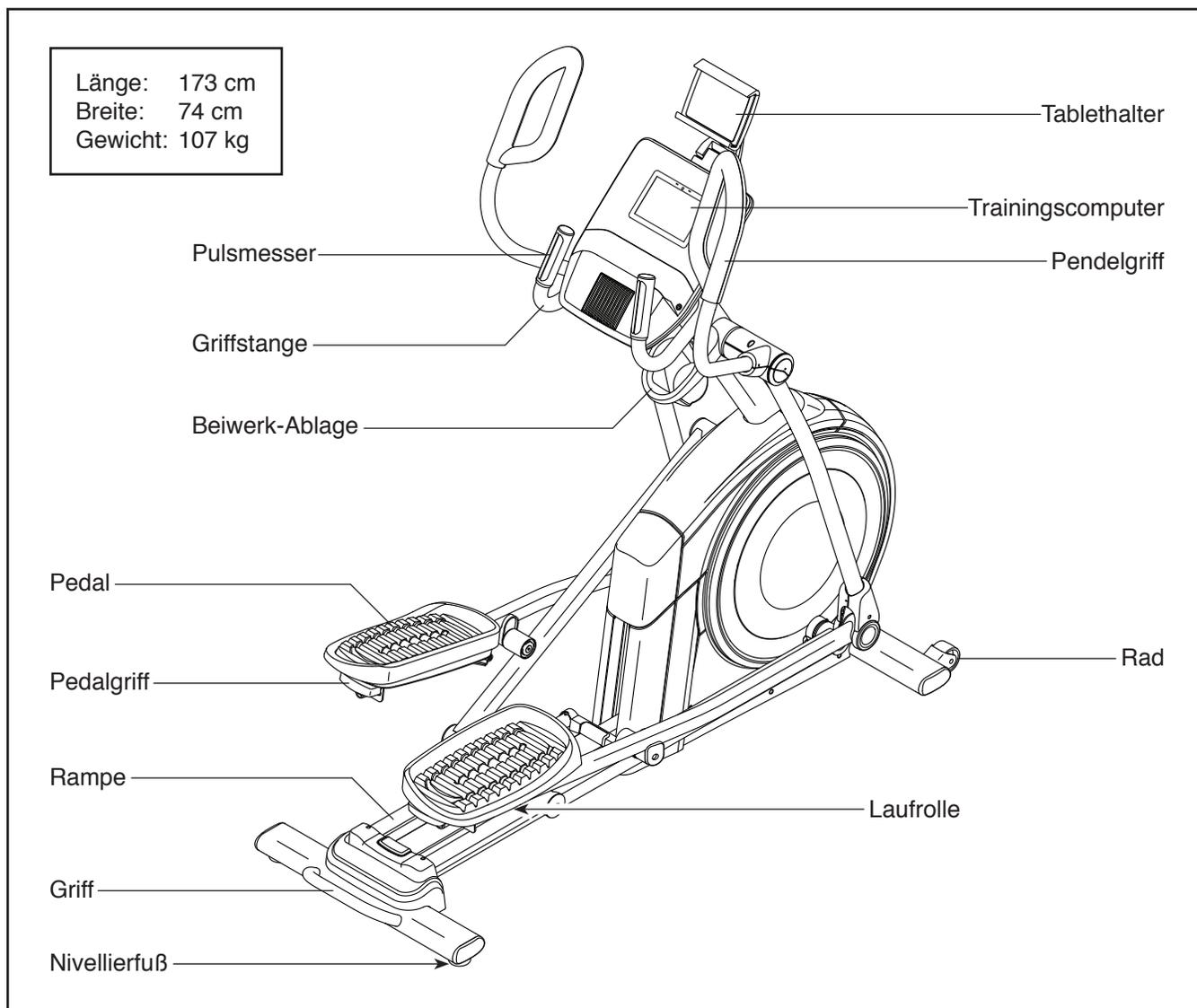
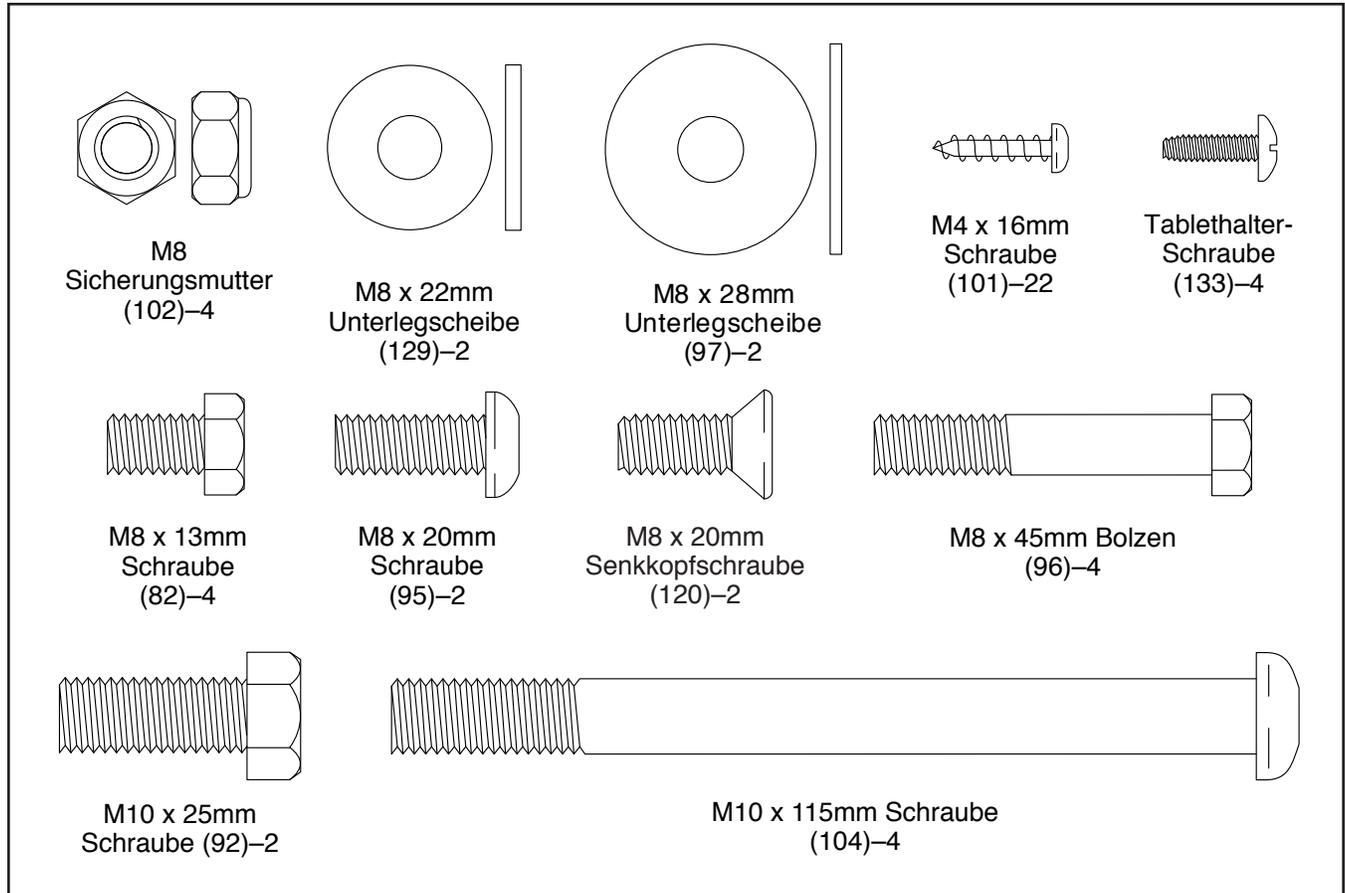


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

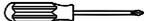
Verwenden Sie die unten stehenden Abbildungen zur Identifizierung der Kleinteile, die für die Montage benötigt werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage benötigt wird. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht schon vormontiert wurde. Überzählige Teile könnten mitgeliefert sein.**



MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freigeräumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte ausgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der Kleinteile beziehen Sie sich auf Seite 6.

- Zusätzlich zu jeglichem mitgeliefertem Werkzeug erfordert die Montage auch die folgenden Werkzeuge:

Einen Kreuzschlitz-Schraubendreher 

Zwei Rollgabelschlüssel 

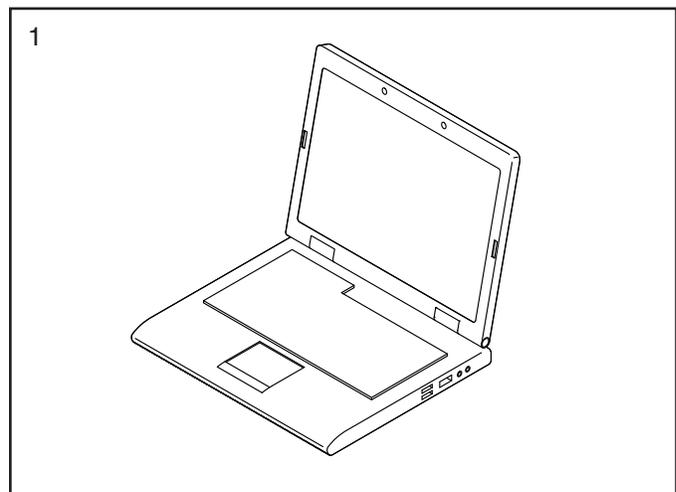
Einen Gummihammer 

Die Montage wird weiterhin erleichtert, wenn Sie einen Schlüsselsatz besitzen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Besuchen Sie iconsupport.eu mit Ihrem Computer und registrieren Sie Ihr Produkt.

- Ihr Eigentum dokumentieren
- Ihre Garantie aktivieren
- Vorzugskundenbetreuung bei Bedarf gewährleisten

Hinweis: Wenn Sie keinen Internetzugriff haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.

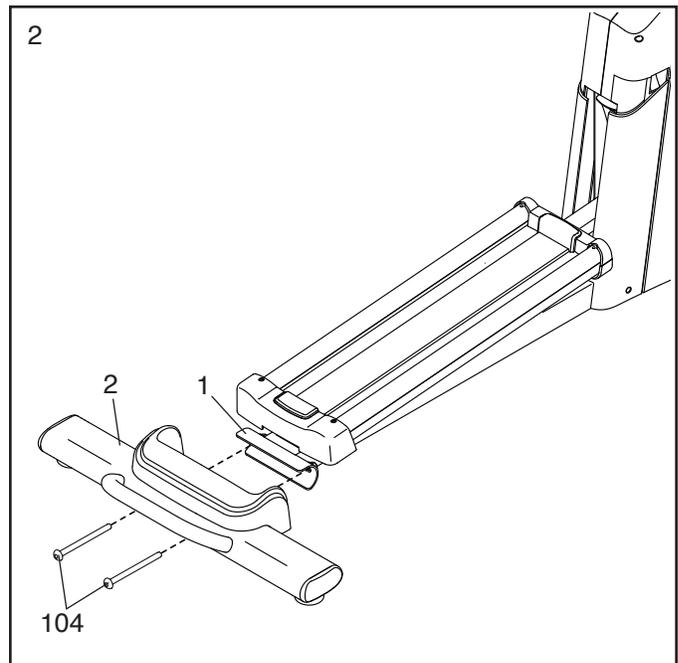


2. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den hinteren Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie die zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden, während Sie diesen Schritt durchführen.**

Falls an der Rückseite 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 zwei M10 x 115mm Schrauben (104) am Rahmen (1).

Dann entfernen Sie die Verpackungsmaterialien unter dem hinteren Teil des Rahmens (1).

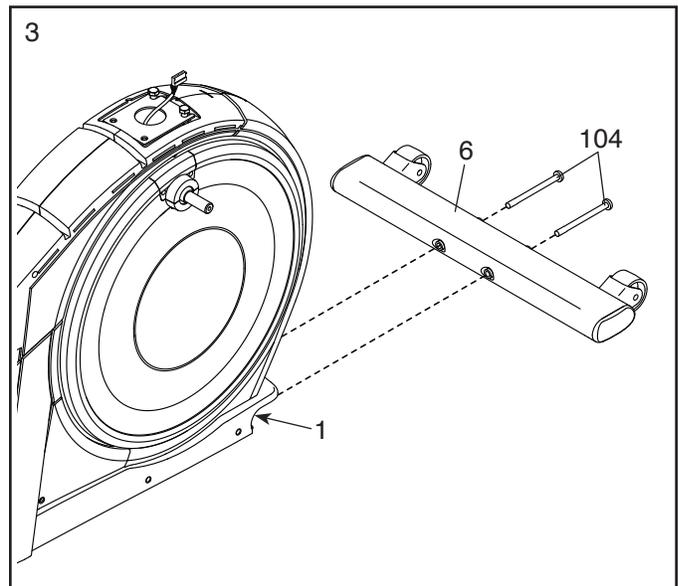


3. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie einige der Verpackungsmaterialien (nicht abgebildet) unter den vorderen Teil des Rahmens (1). **Lassen Sie die zweite Person den Rahmen halten, um ein Umkippen zu vermeiden, während Sie diesen Schritt durchführen.**

Falls an der Vorderseite 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 vorderen Teil des Rahmens (1).

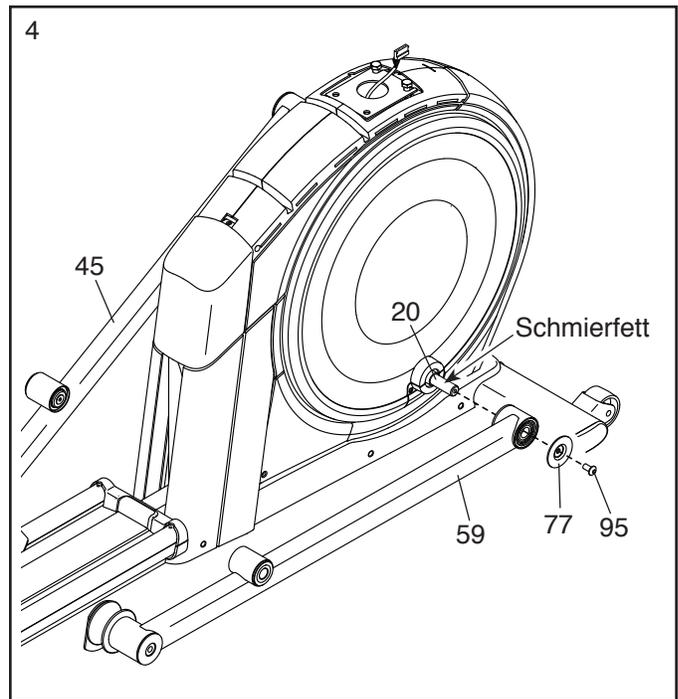


4. Tragen Sie mithilfe einer Plastiktüte, um Ihre Finger sauber zu halten, etwas von dem mitgelieferten Schmierfett auf den rechten Kurbelarm (20) auf.

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).

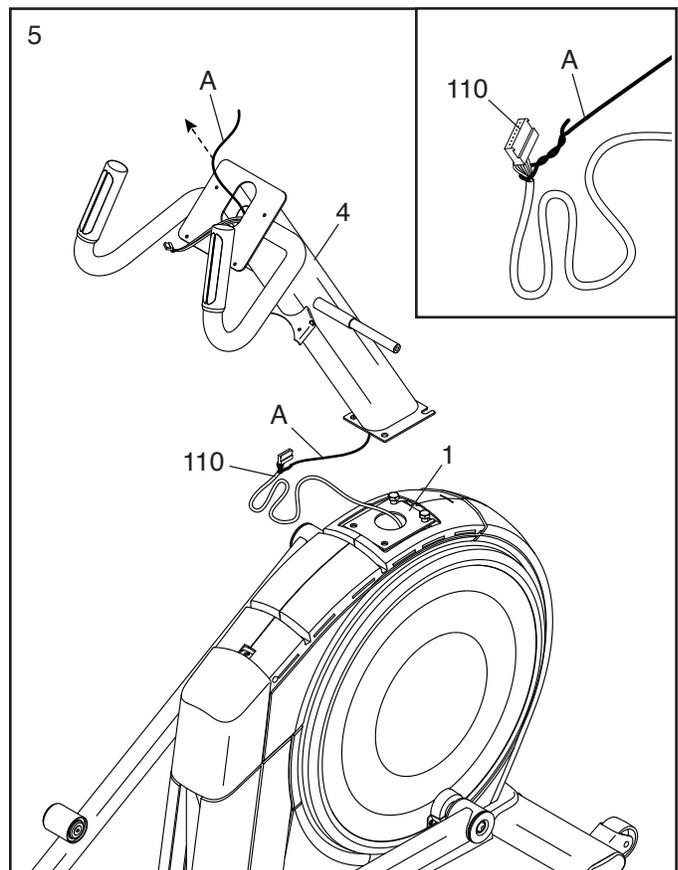
Wiederholen Sie diesen Schritt für den linken Rollenarm (45).



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

Finden Sie den Kabelbinder (A) im unteren Teil des Pfostens (4). Binden Sie den Kabelbinder an das obere Kabel (110), wie im Nebenbild abgebildet. Dann ziehen Sie am oberen Ende des Kabelbinders, bis Sie das obere Kabel durch den Pfosten geführt haben.

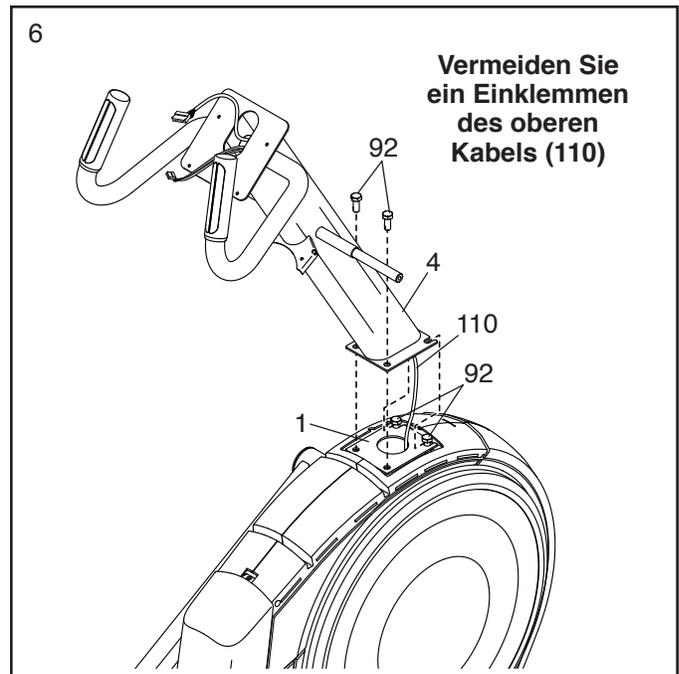
Tipp: Um zu vermeiden, dass das obere Kabel (110) in den Pfosten (4) fällt, sichern Sie das obere Kabel mit dem Kabelbinder (A).



6. **Tipp: Vermeiden Sie ein Einklemmen des oberen Kabels (110).** Lassen Sie eine zweite Person den Pfosten (4) an den Rahmen (1) halten.

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

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



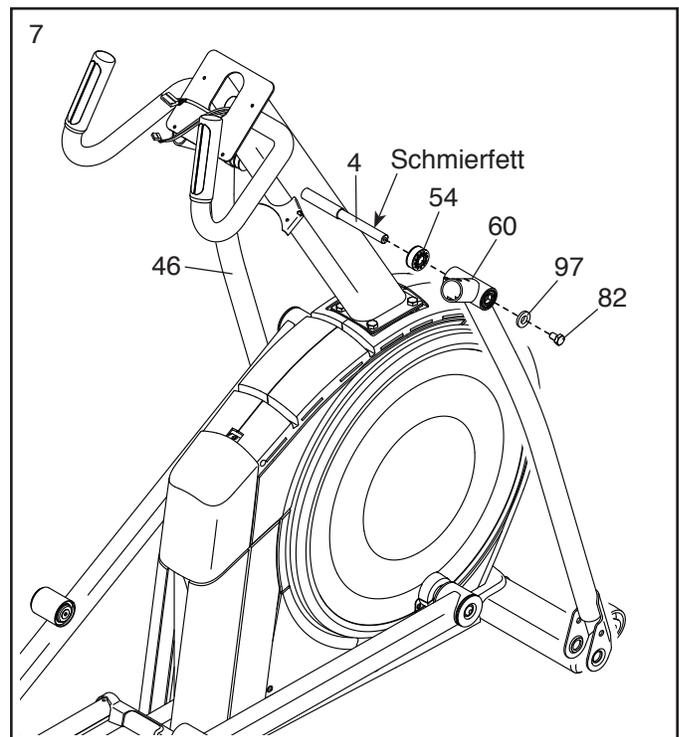
7. Tragen Sie Schmierfett auf die Achse an der rechten Seite des Pfostens (4) auf.

Als Nächstes schieben Sie einen Drehabstandhalter (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 mit dem linken Pendelschenkel (46).

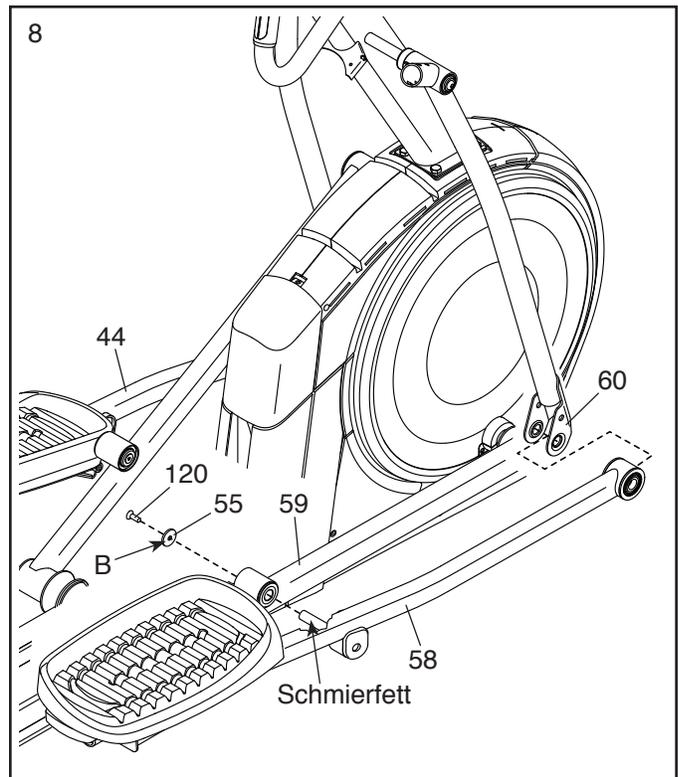


8. Richten Sie den rechten Pedalarm (58) wie abgebildet aus und tragen Sie Schmierfett auf die Achse auf.

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 (B) der Haltevorrichtung dem rechten Rollenarm zugewandt ist.**

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



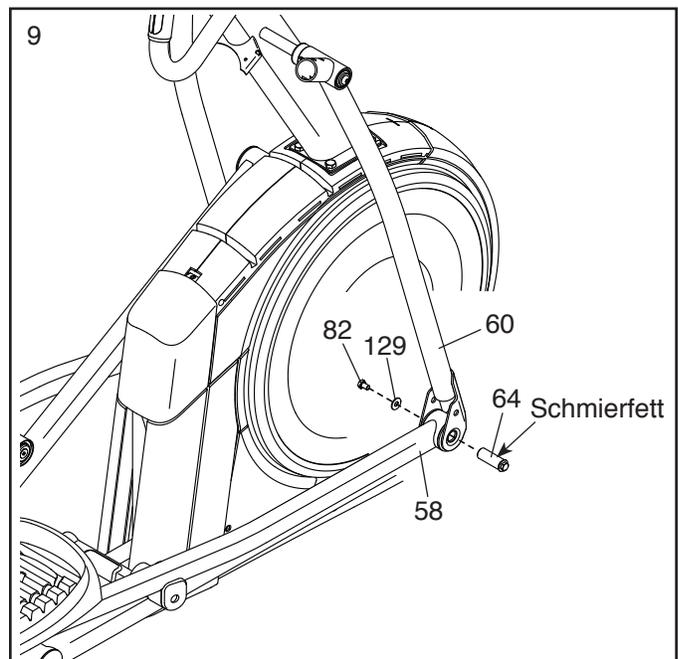
9. Tragen Sie Schmierfett auf eine der Pedalarmachsen (64) auf.

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.



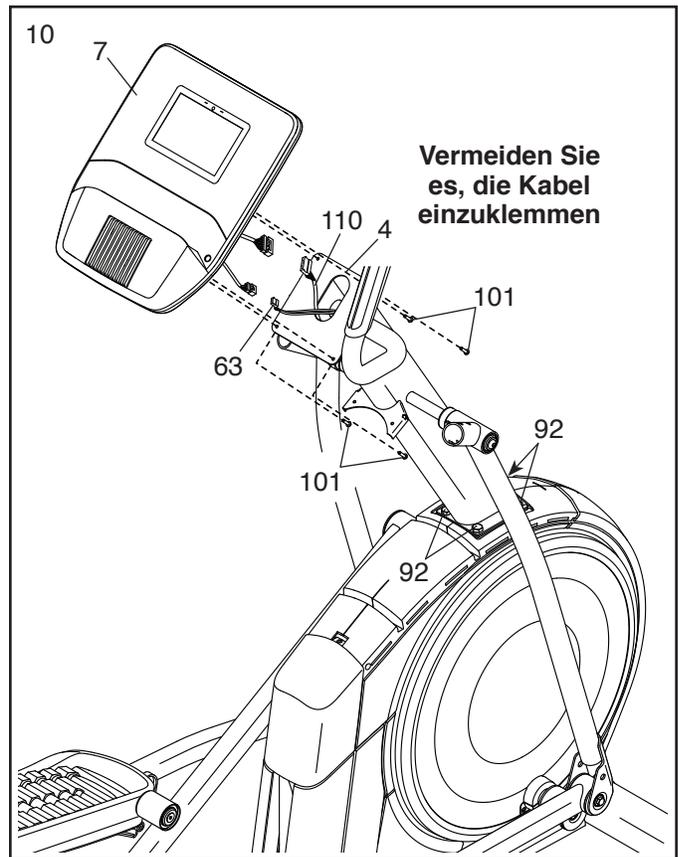
10. **Siehe Schritt 6.** Ziehen Sie die vier M10 x 25mm Schrauben (92) fest.

Als Nächstes lösen Sie den Kabelbinder am oberen Kabel (110) und werfen ihn weg.

Während eine zweite Person den Trainingscomputer (7) an den Pfosten (4) hält, verbinden Sie die Kabel des Trainingscomputers mit dem oberen Kabel (110) und dem Puls kabel (63).

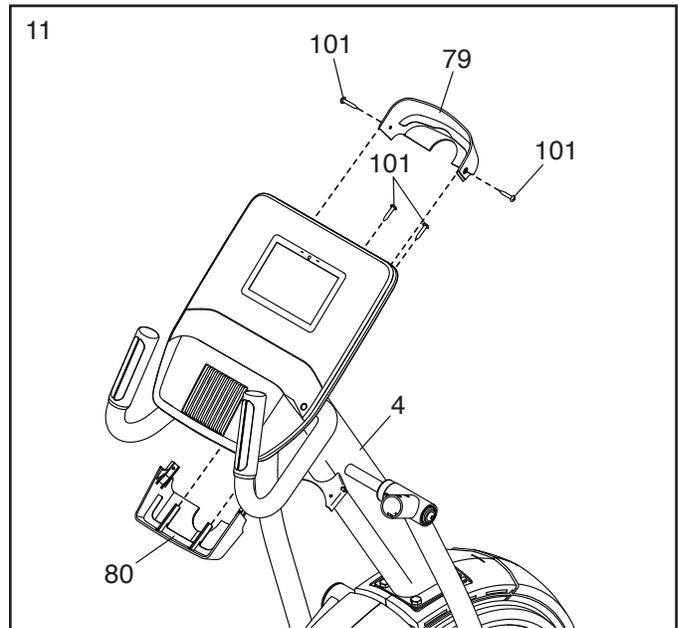
Schieben Sie die Überlänge der Kabel in den Pfosten (4) ein.

Tipp: Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen. Befestigen Sie den Trainingscomputer (7) mit vier M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4). **Drehen Sie zunächst alle Schrauben lose ein, dann ziehen diese fest.**

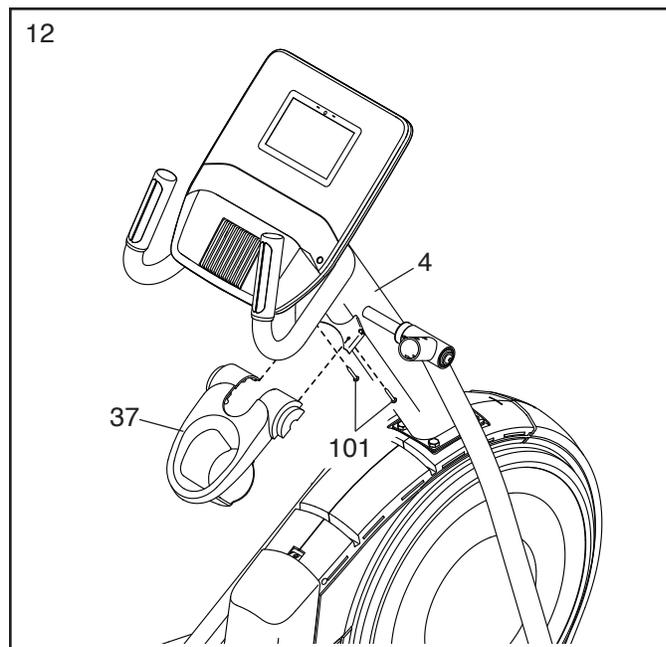


11. Richten Sie die hintere Computerabdeckung (80) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4).

Dann richten Sie die vordere Computerabdeckung (79) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) an der hinteren Computerabdeckung (80).

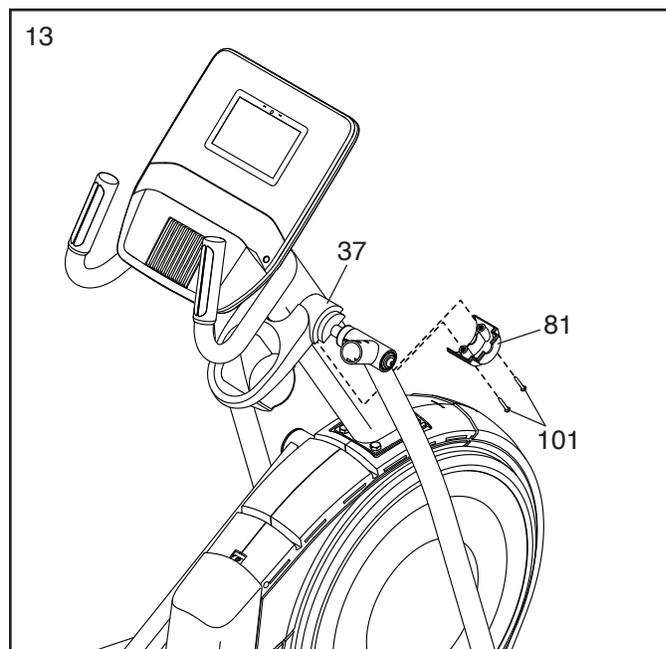


12. Richten Sie die Ablage für Accessoires (37) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) am Pfosten (4).



13. Richten Sie eine untere Ablagenabdeckung (81) wie abgebildet aus und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101) an der rechten Seite der Ablage für Accessoires (37).

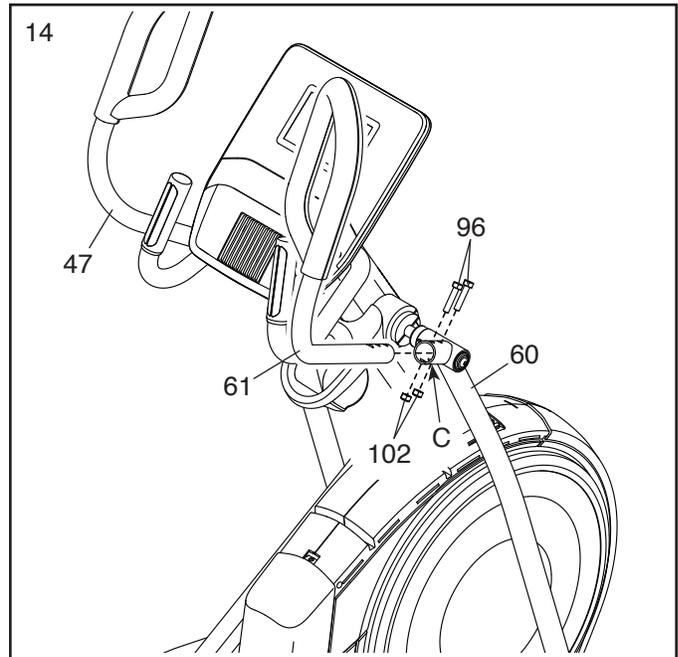
Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



14. Identifizieren Sie den rechten Pendelgriff (61), richten ihn wie abgebildet aus und schieben ihn in den rechten Pendelschenkel (60).

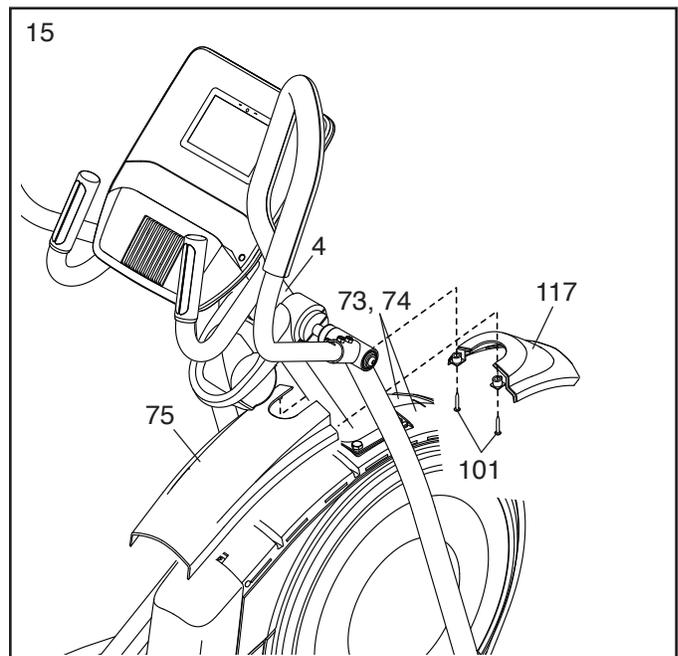
Befestigen Sie den rechten Pendelgriff (61) mit zwei M8 x 45mm Bolzen (96) und zwei M8 Sicherungsmuttern (102). **Vergewissern Sie sich, dass sich die Sicherungsmuttern in den sechseckigen Löchern (C) befinden.**

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



15. Richten Sie die vordere Schutzabdeckung (117) und die mittlere Schutzabdeckung (75) um den Pfosten (4) aus, wie abgebildet. Dann befestigen Sie diese aneinander mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101).

Dann drücken Sie die vordere Schutzabdeckung (117) und die mittlere Schutzabdeckung (75) in den linken und rechten Schutz (73, 74).

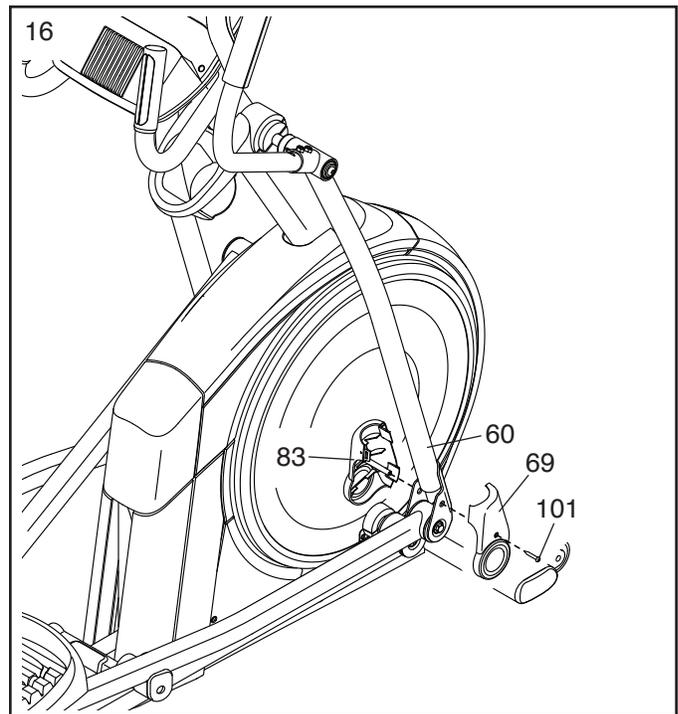


16. Identifizieren Sie die rechte innere Schenkelabdeckung (83), richten diese wie abgebildet aus und schieben sie durch den rechten Pendelschenkel (60).

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

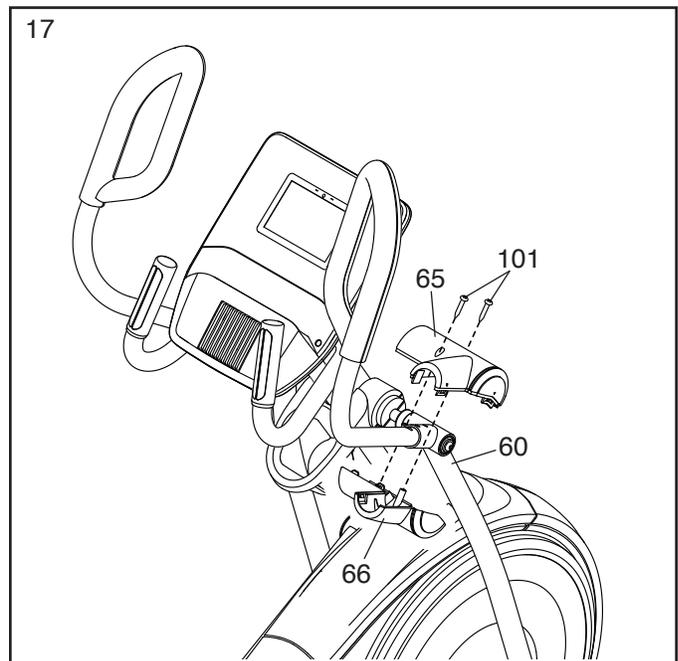
Befestigen Sie die rechte äußere und rechte innere Schenkelabdeckung (69, 83) mit einer M4 x 16mm Schraube (101) aneinander.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.

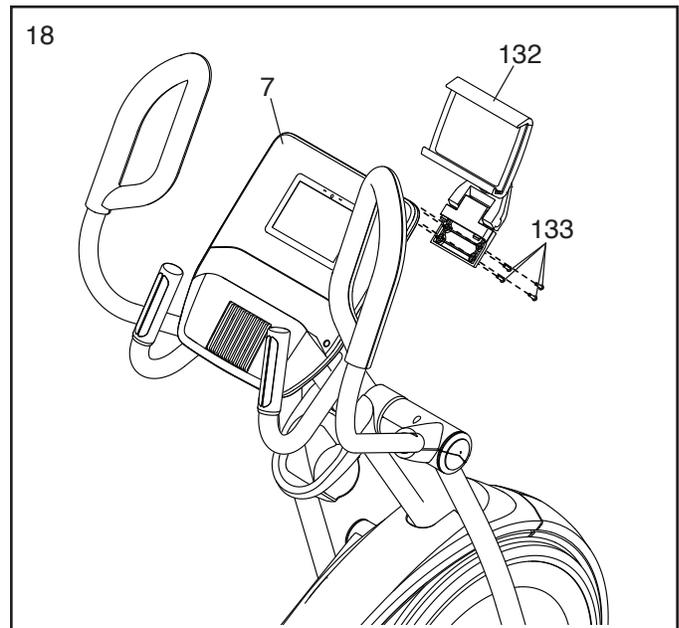


17. Richten Sie die rechte vordere und rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung (65, 66) um den rechten Pendelschenkel (60) aus, wie abgebildet, und befestigen diese dann mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



18. Befestigen Sie den Tablethalter (132) mit vier Tablethalter-Schrauben (133) am Trainingscomputer (7). **Drehen Sie zunächst alle Tablethalter-Schrauben lose ein, dann ziehen diese fest.**

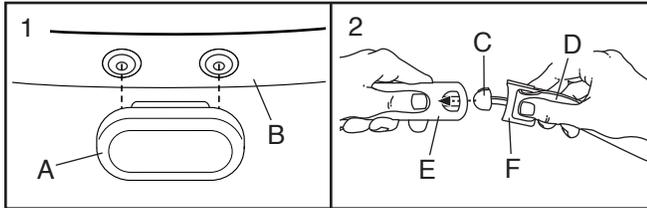


19. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Überzählige Teile könnten mitgeliefert sein. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

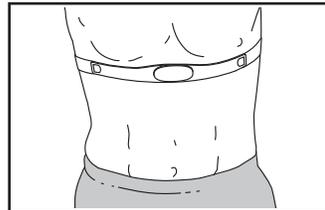
DER BRUSTGURT-PULSMESSER

DEN PULSMESSER ANZIEHEN

Sieht der Pulsmesser so aus wie der in Abbildung 1, drücken Sie den Sender (A) auf die Schnappverschlüsse am Brustgurt (B). **Sieht der Pulsmesser so aus wie der in Abbildung 2, stecken Sie die Lasche (C) an einem Ende des Brustgurts (D) in ein Ende des Senders (E). Dann drücken Sie das Ende des Senders unter die Schnalle (F) am Brustgurt. Die Lasche soll mit dem Sender oberflächenbündig sein.**

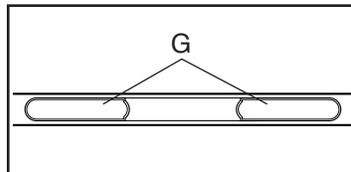


Als Nächstes schlingen Sie den Pulsmesser um Ihren Brustkorb an der gezeigten Stelle. Der Pulsmesser muss unter der Kleidung getragen werden und direkt auf der Haut



aufliegen. Achten Sie darauf, dass die richtige Seite des Logos nach oben gewendet ist. Dann befestigen Sie das andere Ende des Brustgurts. Stellen Sie bei Notwendigkeit die Länge des Brustgurts ein.

Als Nächstes ziehen Sie den Sender und den Brustgurt ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen



chen (G). Befeuchten Sie die Elektrodenflächen mit Speichel oder Kontaktlinsenflüssigkeit. Dann bringen Sie den Sender und den Brustgurt wieder in eine Stellung auf Ihrer Brust.

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie die Elektrodenflächen nach jeder Benutzung mit einem weichen Tuch ab. Feuchtigkeit kann dazu führen, dass der Pulsmesser aktiviert bleibt, wodurch die Batterielebensdauer verkürzt wird.

- Verwahren Sie den Pulsmesser an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Pulsmesser nicht in einer Plastiktüte oder einem sonstigen Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Pulsmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus und setzen Sie ihn keinen Temperaturen über 50°C oder unter -10°C aus.
- Biegen oder dehnen Sie den Pulsmesser nicht zu sehr, wenn Sie ihn verwenden oder verwahren.
- Um den Sender zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife. Dann wischen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie ihn gründlich mit einem weichen Tuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Reinigung des Senders. Waschen Sie den Brustgurt von Hand und lassen Sie ihn an der Luft trocknen.

FEHLERSUCHE

- Sollte der Pulsmesser nicht funktionieren, obwohl Sie ihn so angelegt haben wie links beschrieben, dann schieben Sie ihn auf dem Brustkorb etwas höher oder etwas niedriger.
- Sollten die Herzfrequenzablesungen erst angezeigt werden, wenn Sie anfangen zu schwitzen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Damit der Trainingscomputer Herzfrequenzablesungen anzeigen kann, müssen Sie sich innerhalb einer Armlänge vom Trainingscomputer befinden.
- Befindet sich auf der Rückseite des Senders ein Batteriedeckel, dann ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen vom gleichen Typ.
- Der Pulsmesser ist für Leute mit normalen Herzrhythmen ausgelegt. Probleme mit Herzfrequenzablesungen könnten durch Gesundheitszustände wie ventrikuläre Extrasystolen (VES), Tachycardien oder Herzrhythmusstörungen verursacht werden.
- Die Funktionalität des Pulsmessers kann durch magnetische Störungen von Hochspannungsleitungen oder anderen Quellen beeinträchtigt werden. Wenn Sie vermuten, dass magnetische Störungen ein Problem verursachen, stellen Sie das Fitnessgerät an einer anderen Stelle auf.

DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN

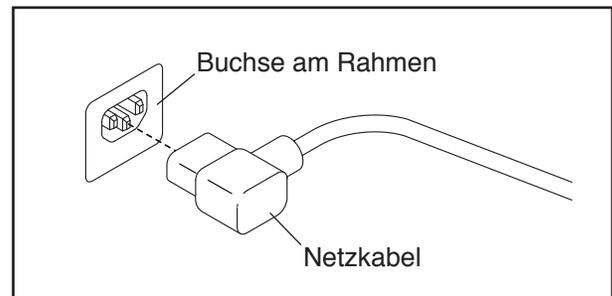
DAS NETZKABEL EINSTECKEN

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.**

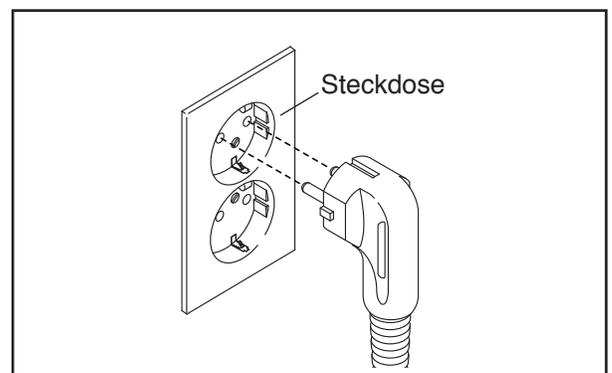
⚠️ GEFAHR: Wird ein Geräteschutzleiter falsch angebracht, kann es zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Lassen Sie es von einem qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker überprüfen, falls Sie sich unsicher sind, ob das Produkt richtig geerdet ist. Verändern Sie nichts am beigefügten 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 in die Buchse am Rahmen.

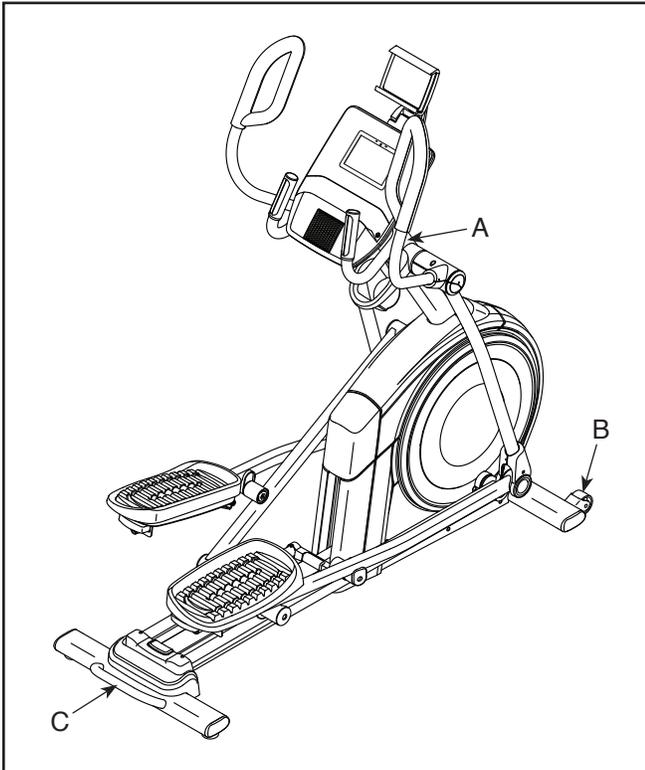


2. Stecken Sie das Netzkabel in eine angemessene Steckdose, die den örtlichen Richtlinien und Verordnungen gemäß richtig installiert und geerdet wurde.



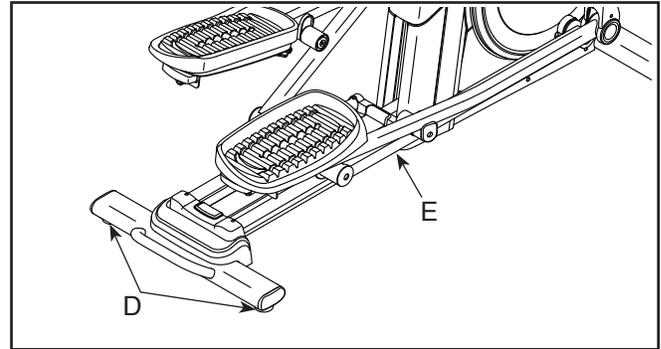
DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers benötigt man zwei Personen, um ihn zu bewegen. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie den Pfosten (A) und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder (B). Ziehen Sie am Pfosten und lassen Sie eine zweite Person den Griff (C) hochheben, bis der Ellipsentrainer auf den Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Ellipsentrainer nun vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dort wieder auf den Boden herunter.



DEN ELLIPSENTRAINER NIVELLIEREN

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (D) unter dem hinteren Teil des Rahmens oder den Nivellierfuß (E) in der Mitte unter dem Rahmen, bis das Wackeln behoben ist.



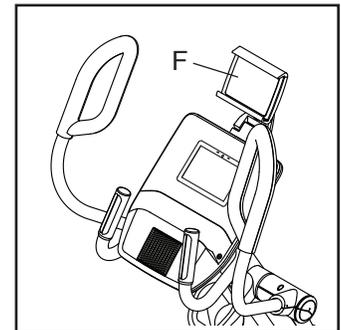
DEN TABLEHALTER VERWENDEN

WICHTIG: Der Tablethalter (F) ist für die Verwendung mit den meisten Tablets in voller Größe ausgelegt. Legen Sie kein anderes elektronisches Gerät oder Objekt in den Tablethalter.

Um ein Tablet in den Tablethalter (F) einzusetzen, stellen Sie die untere Kante des Tablets in die Ablage. Dann ziehen Sie die Klemme über die obere Kante des Tablets.

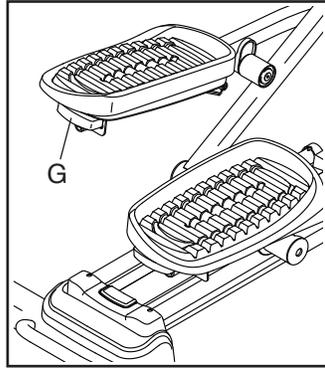
Vergewissern Sie sich, dass das Tablet sicher im Tablethalter festgehalten wird.

Falls für das Modell Ihres Tablethalters zutreffend, drehen oder schwenken Sie den Tablethalter in die gewünschte Position. Führen Sie diesen Vorgang umgekehrt durch, um das Tablet aus dem Tablethalter zu entfernen.



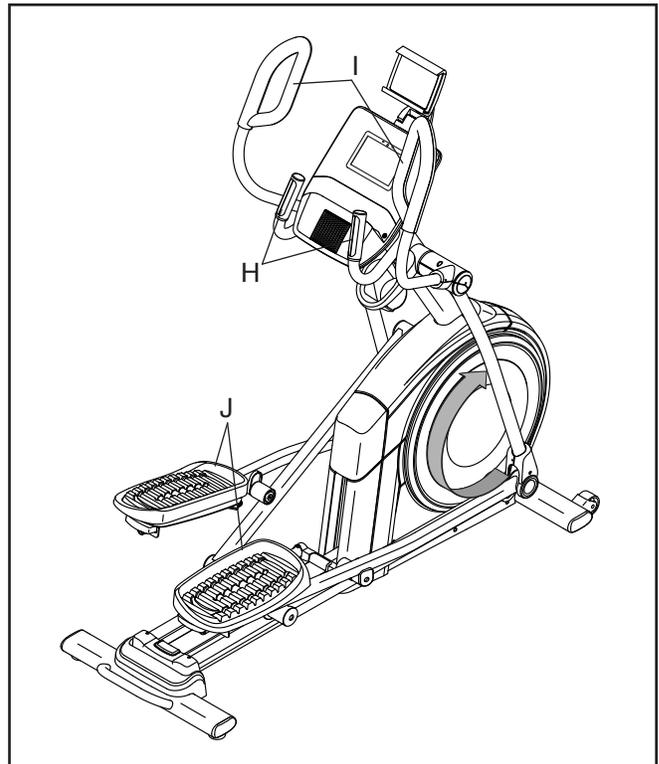
DIE PEDALPOSITIONEN EINSTELLEN

Jedes Pedal kann auf verschiedene Positionen eingestellt werden. Um je ein Pedal einzustellen, ziehen Sie einfach den Pedalgriff (G) 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.

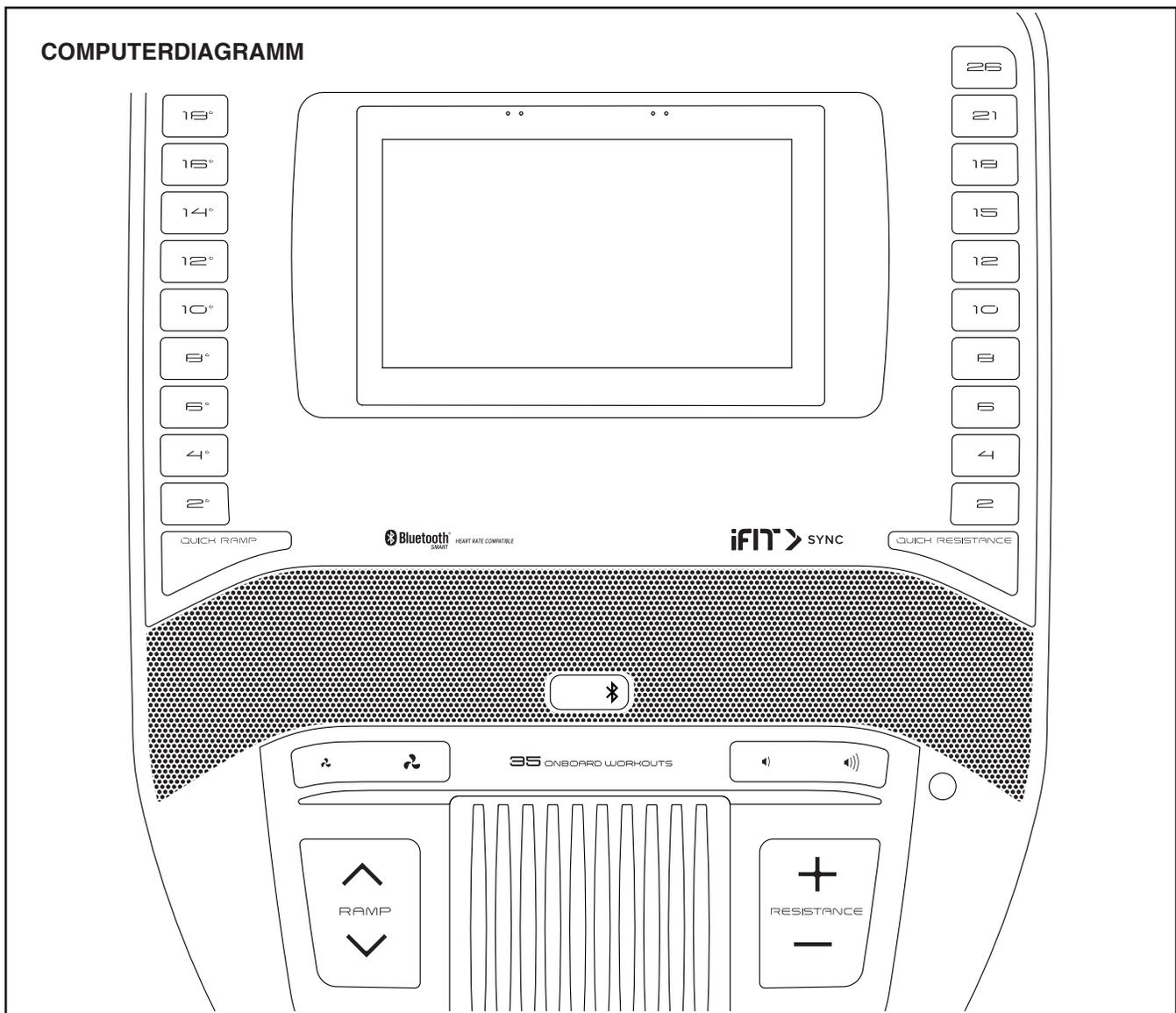


AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Siehe Abbildung rechts. Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen (H) oder Pendelgriffen (I) fest und steigen Sie auf das Pedal (J), 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 abzusteigen, warten Sie, bis die Pedale (J) vollständig zum Stillstand kommen. **Hinweis: Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf.** 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.



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

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

Der Trainingscomputer ist mit drahtloser Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFit herzustellen. Mit iFit können Sie auf eine große und vielfältige Workout-Bibliothek zugreifen, Ihre eigenen Workouts erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen und auf viele weitere Funktionen zugreifen.

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierten Workouts an. Jedes Workout steuert automatisch den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe, während es Sie durch eine effektive Trainingseinheit führt.

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

Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer fortlaufend Trainingsrückmeldung an. Sie können auch mithilfe des mitgelieferten Brustgurt-Pulsmessers Ihre Herzfrequenz messen.

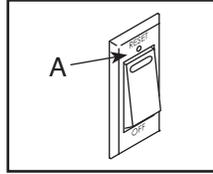
Sie können während des Trainings auch Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers anhören.

Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 22. **Um zu lernen, wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 22. **Um den Trainingscomputer einzurichten**, siehe Seite 22.

DEN STROM EINSCHALTEN

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

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe DAS NETZKABEL EINSTECKEN auf Seite 18). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter am Rahmen in der Nähe des Netzkabels ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt) (A).



Dann schaltet sich der Trainingscomputer ein und ist einsatzbereit. **Hinweis: Wenn Sie den Strom 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 6 auf Seite 22).

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, drücken Sie *?123*. Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie *Alt*. Berühren Sie *Alt* 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 wiederum. 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 DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 29.

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. Den Trainingscomputer erkunden.

Wenn Sie den Trainingscomputer zum ersten Mal verwenden, führt eine Einführungspräsentation Sie durch die Funktionen des Trainingscomputers. Hinweis: Um die Einführungspräsentation jederzeit wieder anzusehen, berühren Sie die Profil-Taste (Menschensymbol) im unteren Bildschirmbereich, berühren Sie *Settings* (Einstellungen) und dann *How It Works* (wie es funktioniert).

5. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Als Erstes berühren Sie die Profil-Taste, dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung). Der Trainingscomputer nimmt eine Überprüfung auf Firmware-Aktualisierungen vor. Weitere Informationen finden Sie unter DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 29.

6. Das Neigungssystem kalibrieren.

Als Erstes berühren Sie die Profil-Taste, 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 DIE 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 Kartenworkout oder ein integriertes Workout zu verwenden**, siehe Seite 25. **Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu erstellen**, siehe Seite 27. **Um ein iFit-Workout zu verwenden**, siehe Seite 28.

Um Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 29. **Um eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen**, siehe Seite 30. **Um das Lautsprechersystem zu verwenden**, siehe Seite 31. **Um eine BLUETOOTH® Verbindung mit dem Lautsprechersystem herzustellen**, siehe Seite 31. **Um ein HDMI-Kabel anzuschließen**, siehe Seite 31.

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 STROM EINSCHALTEN auf Seite 22. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint das Hauptmenü auf dem Bildschirm, nachdem der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm, dann *Pause*, dann *End* (Ende) und dann *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, drücken Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol) und dann die Schließ Taste (X-Symbol), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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

Berühren Sie *Manual Start* (manueller Start) und fangen Sie an zu treten.

Sie können den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie eine der nummerierten Tasten Quick Resistance (Schnell-Widerstand) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) drücken.

Um die Pedalbewegung abzuwandeln, können Sie die Neigung der Rampe ändern, indem Sie eine der nummerierten Tasten Quick Ramp (Schnell-Rampe) oder die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Ramp (Rampe) drücken.

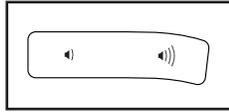
Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen oder die Rampe den gewählten Neigungsgrad erreicht.

4. Ihren Fortschritt verfolgen.

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

Um den gewünschten Display-Modus zu wählen oder Statistiken und Diagramme anzusehen, ziehen Sie den Finger nach unten über den Bildschirm. Sie können auch die Mehr-Taste (Symbol +) berühren, um Statistiken oder Diagramme anzusehen.

Falls gewünscht, stellen Sie den Lautstärkepegel ein, indem Sie die Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer drücken.



Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm oder hören Sie auf zu treten. Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um die Trainingseinheit zu beenden, berühren Sie zunächst den Bildschirm, damit das Workout pausiert. Als Nächstes berühren Sie *End* (Ende). Eine Workout-Zusammenfassung erscheint auf dem Bildschirm. Falls gewünscht, können Sie Ihre Ergebnisse mithilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm veröffentlichen. Dann berühren Sie *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

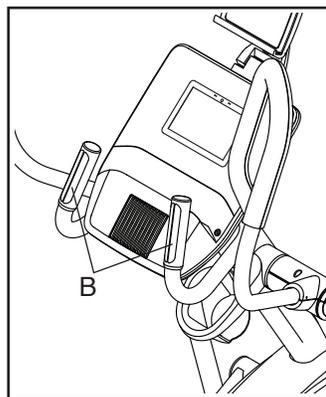
5. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Sie können Ihre Herzfrequenz entweder mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder mithilfe des mitgelieferten Brustgurt-Pulsmessers messen. Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

Informationen zum Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 17. Um den Handgriff-Pulsmesser zu verwenden, befolgen Sie die unten angeführten Anweisungen. **Hinweis: Falls Sie beide Pulsmesser gleichzeitig verwenden, wird dem Brustgurt-Pulsmesser Priorität eingeräumt.**

Falls sich Plastikfolien auf den Metallkontakten (B) des Handgriff-Pulsmessers befinden, entfernen Sie die Plastikfolien.

Zum Messen der Herzfrequenz halten Sie den Handgriff-



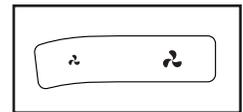
Pulsmesser, wobei Ihre Handflächen auf den Kontakten aufliegen. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**

Wenn Ihr Puls erkannt wird, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. Für genaueste Herzfrequenzablesung lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten aufliegen.

Sollte das Display Ihre Herzfrequenz nicht anzeigen, vergewissern Sie sich, dass sich Ihre Hände in der angegebenen Position befinden. Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zu viel zu bewegen und die Kontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Leistung sollten Sie die Kontakte mit einem weichen Tuch abwischen. **Verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien zur Säuberung der Kontakte.**

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

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 Trittgeschwindigkeit erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.

Hinweis: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, während das Hauptmenü gewählt ist, schaltet sich der Ventilator automatisch aus.

7. Nach dem Training das Netzkabel herausziehen.

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.**

EIN KARTENWORKOUT ODER INTEGRIERTES WORKOUT VERWENDEN

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

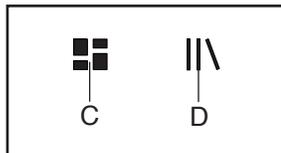
Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 22. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

2. Das Hauptmenü oder die Workout-Bibliothek wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint das Hauptmenü auf dem Bildschirm, nachdem der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm, dann *Pause*, dann *End* (Ende) und dann *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, drücken Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol) und dann die Schließ-taste (X-Symbol), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Berühren Sie die Tasten im unteren Bildschirmbereich, um entweder das Hauptmenü (C) oder die Workout-Bibliothek (D) zu wählen.



3. Ein Workout wählen.

Um ein Workout von dem Hauptmenü 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 nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig.

Hinweis: Um ein Kartenworkout zu benutzen, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN auf Seite 30).

Die angebotenen Kartenworkouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich zeitweise. Um eines der angebotenen Kartenworkouts 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 angebotenes Kartenworkout zu speichern (siehe Schritt 3 auf Seite 28).

Um für ein Workout eine eigene Karte zu zeichnen, siehe EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN auf Seite 27.

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

4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start*, um das Workout zu starten.

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.

Die Display-Modi zeigen Ihren Fortschritt auch an. Um den gewünschten Display-Modus zu wählen oder Statistiken und Diagramme anzusehen, wischen Sie nach unten über den Bildschirm. Sie können auch die Mehr-Taste (Symbol +) berühren, um Statistiken oder Diagramme anzusehen.

Das Workout wird auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seite 23).

Während einiger Workouts zeigt der Bildschirm möglicherweise eine Zielgeschwindigkeit an. Halten Sie Ihre Trittschwindigkeit während des Trainings in der Nähe der Zielgeschwindigkeit, die auf dem Bildschirm angezeigt wird. Möglicherweise erscheint eine Meldung, die Sie auffordert, Ihre Trittschwindigkeit zu erhöhen, zu verringern oder beizubehalten.

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

Falls der Widerstandsgrad oder Neigungsgrad zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Resistance (Widerstand) oder Ramp (Rampe) drücken. **Wenn Sie eine der Tasten Resistance (Widerstand) drücken**, können Sie dann den Widerstandsgrad manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 23). **Wenn Sie eine der Tasten Ramp (Rampe) drücken**, können Sie dann den Neigungsgrad manuell steuern (siehe Schritt 3 auf Seite 23). **Um zur vorprogrammierten Widerstands- und Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren**, berühren Sie *Follow Workout* (Workout folgen).

Hinweis: 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.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm oder hören Sie auf zu treten. Um das Workout zu beenden, berühren Sie *End* (Ende). Um das Workout wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Wenn das Workout zu Ende kommt, erscheint auf dem Bildschirm eine Workout-Zusammenfassung. Falls gewünscht, können Sie Ihre Ergebnisse mithilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm veröffentlichen. Dann berühren Sie *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 23.

6. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 24.

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 24.

8. Nach dem Training das Netzkabel herausziehen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 24.

EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN

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

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 22. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

2. Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint das Hauptmenü auf dem Bildschirm, nachdem der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm, dann *Pause*, dann *End* (Ende) und dann *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, drücken Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol) und dann die Schließ Taste (X-Symbol), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu wählen, berühren Sie die Kartenzeichnungstaste (Kartensymbol) im unteren Bildschirmbereich.

3. Ihre Karte zeichnen.

Navigieren Sie zu dem Bereich auf der Karte, in dem Sie Ihr Workout zeichnen möchten, indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen. Berühren Sie den Bildschirm, um den Anfangspunkt Ihres Workouts hinzuzufügen. Dann berühren Sie den Bildschirm, um den Endpunkt Ihres Workouts hinzuzufügen.

Falls Sie Ihr Workout am gleichen Punkt beginnen und beenden möchten, berühren Sie *Loop* (Schleife) oder *Out & Back* (hin und zurück) auf der linken Seite des Bildschirms. Ebenfalls können Sie wählen, ob Ihr Workout auf die Straße ausgerichtet wird.

Falls Sie einen Fehler machen, berühren Sie *Undo* (rückgängig) auf der linken Seite des Bildschirms.

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

4. Ihr Workout speichern.

Berühren Sie *Save New Workout* (neues Workout speichern), um Ihr Workout zu speichern. Falls gewünscht, können Sie einen Namen und eine Beschreibung Ihres Workouts eingeben. Dann berühren Sie die Weiter-Taste (Symbol >).

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start*, um das Workout zu starten. Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie ein Kartenworkout oder ein integriertes Workout (siehe Seite 25).

6. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 25.

7. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 24.

8. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 24.

9. Nach dem Training das Netzkabel herausziehen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 24.

EIN IFIT-WORKOUT BENUTZEN

Um ein iFit-Workout zu benutzen, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN auf Seite 30). Ein iFit-Konto ist auch notwendig.

1. Workouts zu Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzufügen.

Öffnen Sie einen Internet-Browser auf Ihrem Computer, Smartphone, Tablet oder einem anderen Gerät, besuchen Sie iFit.com und loggen Sie sich in Ihr iFit-Konto ein.

Als Nächstes navigieren Sie zu Menu (Menü) > Library (Bibliothek) auf der Webseite. Sehen Sie sich die Workout-Programme in der Bibliothek an und treten Sie den gewünschten Workouts bei.

Dann navigieren Sie zu Menu (Menü) > Schedule (Verzeichnis), um Ihr Verzeichnis zu sehen. Alle Workouts, denen Sie beigetreten sind, erscheinen in diesem Verzeichnis. Sie können die Workouts in Ihrem Verzeichnis so arrangieren oder löschen, wie Sie wollen.

Nehmen Sie sich Zeit, die iFit.com Webseite zu erforschen, bevor Sie sich ausloggen.

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint das Hauptmenü auf dem Bildschirm, nachdem der Trainingscomputer hochgefahren ist.

Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm, dann *Pause*, dann *End* (Ende) und dann *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Wenn Sie sich in den Einstellungsmenüs befinden, drücken Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol) und dann die Schließ Taste (X-Symbol), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. Sich in Ihr iFit-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Profil-Taste (Menschensymbol) im unteren Bildschirmbereich, 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 Profil-Taste 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. Wählen Sie ein iFit-Workout, das Sie zuvor zu Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzugefügt haben.

WICHTIG: Bevor iFit-Workouts geladen werden können, müssen Sie diese zu Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzufügen (siehe Schritt 1).

Um ein iFit-Workout von iFit.com auf den Trainingscomputer zu laden, berühren Sie die Kalender-Taste (Kalendersymbol) im unteren Bildschirmbereich.

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

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start*, um das Workout zu starten. Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie ein Kartenworkout oder ein integriertes Workout (siehe Seite 25). Hinweis: Während eines Distanz- oder Zeitworkouts zeigt der Bildschirm keine Karte an.

6. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 23.

7. Auf Wunsch Ihre Herzfrequenz messen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 24.

8. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 6 auf Seite 24.

9. Nach dem Training das Netzkabel herausziehen.

Siehe Schritt 7 auf Seite 24.

Für weitere Informationen über iFit besuchen Sie iFit.com.

DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

WICHTIG: Einige beschriebene Einstellungen und Funktionen sind vielleicht nicht freigegeben.

Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Trainingscomputer etwas anders funktioniert.

1. Das Einstellungs-Hauptmenü wählen.

Schalten Sie zunächst den Strom ein (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 22). Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Als Nächstes wählen Sie das Hauptmenü. Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint das Hauptmenü auf dem Bildschirm, nachdem der Trainingscomputer hochgefahren ist. Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm, dann *Pause*, dann *End* (Ende) und dann *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Als Nächstes berühren Sie die Profil-Taste (Menschensymbol) im unteren Bildschirmbereich 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 nach oben oder unten zu scrollen, falls nötig. 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 (in einem Workout)
- Manage Accounts (Konten verwalten)

Equipment (Gerät)

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

About (über)

- How It Works (wie es funktioniert)
- Feedback (Rückmeldung)
- Legal (Rechtliches)

3. Die Computer-Einführungspräsentation ansehen.

Um eine Einführungspräsentation anzusehen, die Sie durch die Funktionen des Trainingscomputers führt, berühren Sie *How It Works* (wie es funktioniert).

4. Maßeinheit und andere Einstellungen anpassen.

Um die Maßeinheit, die Zeitzone oder andere Einstellungen anzupassen, berühren Sie *Equipment Settings* (Geräte-Einstellungen) und dann die gewünschten Einstellungen. Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz entweder in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen.

5. Geräte-Informationen ansehen.

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

6. Die Computerfirmware aktualisieren.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um eine bestmögliche Leistung zu gewährleisten. Berühren Sie *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung), um über Ihr drahtloses Netzwerk zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Ellipsentrainer zu vermeiden, schalten Sie das Gerät während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.**

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung anzeigen. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich der Ellipsentrainer 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 einige 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 Einstellungs-Hauptmenü verlassen.

Wenn Sie sich in einem Einstellungsmenü befinden, berühren Sie die Zurück-Taste. Dann berühren Sie die Schließ Taste (X-Symbol), um das Einstellungs-Hauptmenü zu verlassen.

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. Das Hauptmenü wählen.

Schalten Sie zunächst den Strom ein (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 22). Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Als Nächstes wählen Sie das Hauptmenü. Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint das Hauptmenü auf dem Bildschirm, nachdem der Trainingscomputer hochgefahren ist. Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm, dann *Pause*, dann *End* (Ende) und dann *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

2. Das WLAN-Menü wählen.

Berühren Sie die Wi-Fi-Taste (WLAN-Symbol) im unteren Bildschirmbereich, um das WLAN-Menü zu wählen.

3. WLAN aktivieren.

Stellen Sie sicher, dass das Wi-Fi® (WLAN) aktiviert ist. Falls es nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um es zu aktivieren.

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 benötigen ein eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung (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 22.)

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, erscheint ein Häkchen neben dem Namen des drahtlosen Netzwerks.

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 Fragen haben, finden Sie auf support.iFit.com Unterstützung.

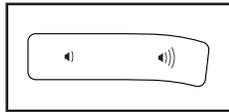
5. Das WLAN-Menü verlassen.

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

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

Um Musik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers während des Trainings zu spielen, stecken Sie ein Audiokabel, das je einen 3,5 mm Klinkenstecker an beiden Enden hat (nicht mitgeliefert), in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres persönlichen Abspielgeräts. **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt ist. Hinweis: Zum Kauf eines Audiokabels wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.**

Als Nächstes drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät. Stellen Sie den Lautstärkepegel mithilfe der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.



EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG MIT DEM LAUTSPRECHERSYSTEM HERSTELLEN

1. Ihr BLUETOOTH-kompatibles Gerät in die Nähe des Trainingscomputers legen oder halten.
2. Die BLUETOOTH-Einstellung Ihres Geräts aktivieren.
3. Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer koppeln.

Halten Sie die Bluetooth-Taste am Trainingscomputer 3 Sekunden lang gedrückt. Der Trainingscomputer wechselt in den Kopplungsmodus. Wenn Ihr Gerät und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander koppeln, wird die Audioausgabe Ihres Geräts über das Lautsprechersystem des Trainingscomputers wiedergegeben.

Hinweis: Der Trainingscomputer kann 8 Geräte im Speicher sichern. Wenn Sie Ihr Gerät schon zuvor mit dem Trainingscomputer gekoppelt haben, können Sie einfach die Bluetooth-Taste drücken, um Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden.

4. Bei Bedarf den Gerätespeicher des Trainingscomputers löschen.

Wenn Sie alle BLUETOOTH-kompatiblen Geräte löschen müssen, die im Speicher des Trainingscomputers gesichert sind, halten Sie die Bluetooth-Taste 10 Sekunden lang gedrückt.

EIN HDMI-KABEL ANSCHLIESSEN

Um den Bildschirm Ihres Trainingscomputers auf einem Fernseher oder Monitor anzuzeigen, stecken Sie ein HDMI-Kabel (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Trainingscomputer und eine Buchse an Ihrem Fernseher oder Monitor. **Stellen Sie sicher, dass das HDMI-Kabel vollständig eingesteckt ist. Hinweis: Zum Kauf eines HDMI-Kabels wenden Sie sich an ein örtliches Elektrogeschäft.**

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für eine optimale Leistung des Geräts und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle seine Teile und ziehen diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

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 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.

Falls der Trainingscomputer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser halten, oder die angezeigte Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig erscheint, lesen Sie Schritt 5 auf Seite 24.

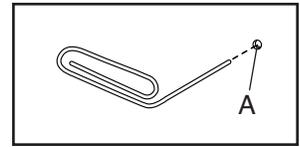
Falls der Trainingscomputer bei der Verwendung des Brustgurt-Pulsmessers Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt, lesen Sie FEHLERSUCHE auf Seite 17.

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 support.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

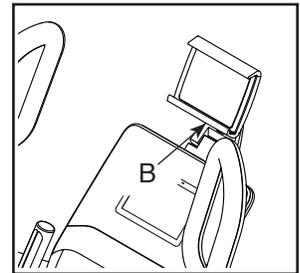
des Trainingscomputers wiederherzustellen. Zuerst drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Als Nächstes finden Sie die kleine Rücksetzöffnung (A) in der Nähe der USB-Buchse am Trainingscomputer. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer (B) halten Sie den Rücksetzknopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person das Netzkabel einstecken und den Netzschalter drücken. Halten Sie den Rücksetzknopf, bis sich der Trainingscomputer einschaltet. Wenn der Rücksetzvorgang 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. Sobald der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt (siehe Schritt 6 auf Seite 29). Hinweis: Es kann einige Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.



FEHLERSUCHE AM TABLETHALTER

Falls der Tablethalter nicht an seinem Platz bleibt, drehen Sie den Tablethalter nach hinten und ziehen Sie die Schraube (B) an, bis der Tablethalter an seinem Platz bleibt, wenn er in die gewünschte Position gedreht wird.



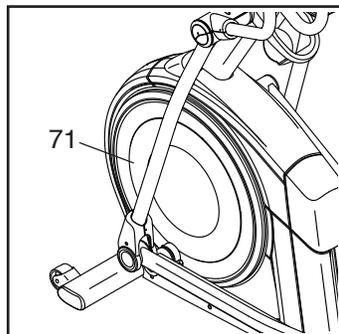
FEHLERSUCHE AM NEIGUNGSSYSTEM

Falls sich die Rampe nicht auf den richtigen Neigungsgrad umstellt, kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe DIE COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 29).

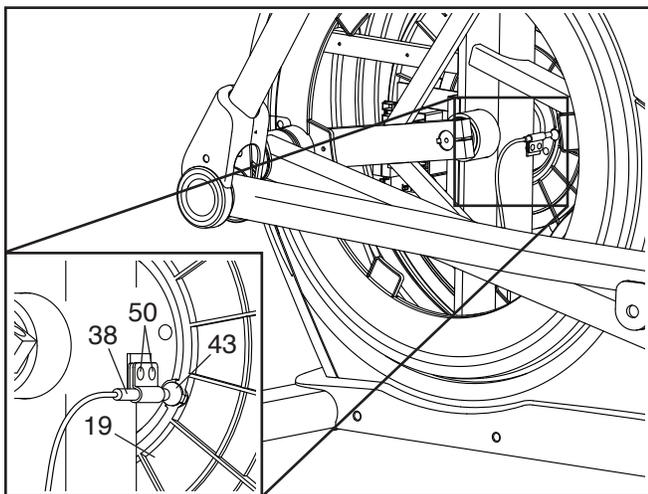
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedswitcher eingestellt werden. Zum Einstellen des Reedswitchers **drücken Sie zuerst den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen das Netzkabel heraus.**

Als Nächstes hebeln Sie unter Verwendung eines Flachschlitz-Schraubendrehers die linke Scheibe (71) vorsichtig los.



Dann finden Sie den Reedswitcher (38). Drehen Sie die Rolle (19), bis ein Magnet (43) auf den Reedswitcher ausgerichtet ist.



Als Nächstes lockern Sie ein wenig die zwei gezeigten M4 x 12mm Schneidschrauben (50). Schieben Sie den Reedswitcher (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.

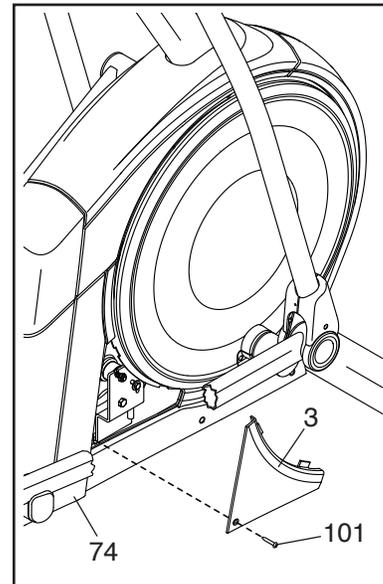
Dann stecken Sie das Netzkabel ein, drücken den Netzschalter und schaukeln die Rolle (19) gerade genug nach vorn und hinten, dass der Magnet (43) mehrmals am Reedswitcher (38) vorbeikommt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

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

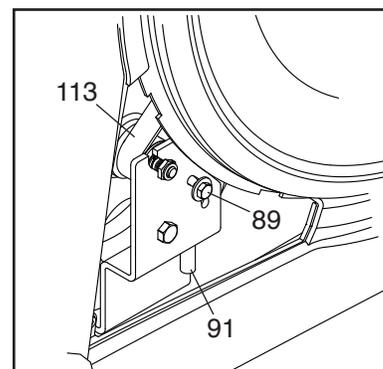
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

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 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.

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.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinflussen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.

Diese Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen verschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Ruhe für erfolgreiche Resultate grundlegend 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 dazu benutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Die Tabelle unten gibt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training an.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter auf der untersten Zeile 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 bei einem niedrigen Intensitätsgrad über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis 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 einen anhaltenden Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation in Vorbereitung auf das Training.

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 3-mal wöchentlich trainieren. Zwischen den Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu 5-mal 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. NTEVEL15918.0 R0818A

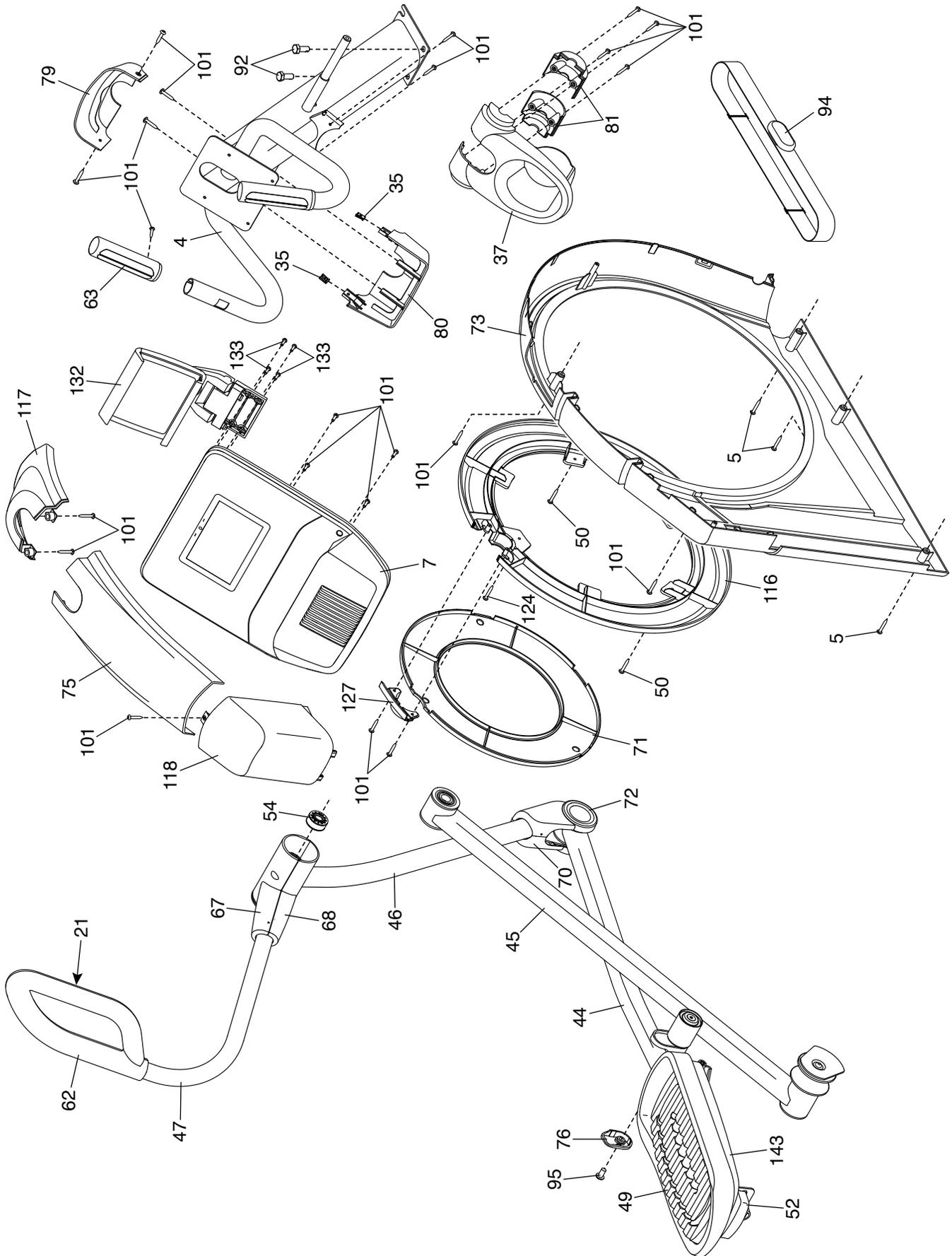
Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen/Rampe	51	2	Laufrolle
2	1	Hinterer Stabilisator	52	1	Linker Pedalgriff
3	1	Zugangsabdeckung	53	2	Achsenabdeckung
4	1	Pfosten	54	2	Drehabstandhalter
5	6	M4 x 19mm Schraube	55	2	Haltevorrichtung
6	1	Vorderer Stabilisator	56	4	Rollenarmbuchse
7	1	Trainingscomputer	57	6	Großes Armlager
8	2	Rollenführung	58	1	Rechter Pedalarm
9	1	Kurbellager-Abstandhalter	59	1	Rechter Rollenarm
10	1	Hintere Rampenabdeckung	60	1	Rechter Pendelschenkel
11	1	Neigungsmotor	61	1	Rechter Pendelgriff
12	1	Neigungsmotorarm	62	1	Linkes oberes Griffstück
13	1	Rampenarm	63	2	Pulssensor/Kabel
14	2	Rampenarm-Abstandhalter	64	2	Pedalarmachse
15	1	Hintere Stabilisator-Abdeckung	65	1	Rechte vordere Pendelgriff- Abdeckung
16	2	Schiene	66	1	Rechte hintere Pendelgriff- Abdeckung
17	1	Netzschalter	67	1	Linke vordere Pendelgriff- Abdeckung
18	1	Kurbel	68	1	Linke hintere Pendelgriff-Abdeckung
19	1	Rolle	69	1	Rechte äußere Schenkelabdeckung
20	2	Kurbelarm	70	1	Linke äußere Schenkelabdeckung
21	1	Linkes unteres Griffstück	71	2	Scheibe
22	1	Spannrolle	72	1	Linke innere Schenkelabdeckung
23	2	Kurzer Anschlagpuffer	73	1	Linker Schutz
24	1	Kleiner Nivellierfuß	74	1	Rechter Schutz
25	1	Widerstandsmotor	75	1	Mittlere Schutzabdeckung
26	7	M10 Sicherungsmutter	76	1	Linke Pedalarm-Seitenkappe
27	2	M10 Unterlegscheibe	77	2	Kurbelabdeckung
28	1	Wirbelmechanismus	78	2	Schlüssel
29	1	Rechtes Pedal	79	1	Vordere Computerabdeckung
30	4	Stabilisatorkappe	80	1	Hintere Computerabdeckung
31	3	M10 x 19mm Schraube	81	2	Untere Ablagenabdeckung
32	2	Rollenarmlager-Abstandhalter	82	8	M8 x 13mm Schraube
33	2	Großer Nivellierfuß	83	1	Rechte innere Schenkelabdeckung
34	2	Rad	84	1	M4 x 12mm Erdungsschraube
35	2	Klemme	85	–	(Nicht verwendet)
36	1	Spannrollen-Unterlegscheibe	86	2	M10 x 58mm Bolzen
37	1	Beiwerk-Ablage	87	1	Rechte Pedalarm-Seitenkappe
38	1	Reedschalter/Kabel	88	1	Spannrollen-Drehschraube
39	1	Reedschalter-Klemme	89	1	Spannrollenschraube
40	2	Rahmenlager	90	3	M6 x 19mm Unterlegscheibe
41	1	Obere vordere Rampenabdeckung	91	1	Antriebsriemen-Einstellschraube
42	1	Manschette	92	4	M10 x 25mm Schraube
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flanschschraube
44	1	Linker Pedalarm	94	1	Brustgurt-Pulsmesser
45	1	Linker Rollenarm	95	8	M8 x 20mm Schraube
46	1	Linker Pendelschenkel	96	4	M8 x 45mm Bolzen
47	1	Linker Pendelgriff	97	2	M8 x 28mm Unterlegscheibe
48	1	Spannungsentlastungsbuchse			
49	1	Linkes Pedal			
50	6	M4 x 12mm Schneidschraube			

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
98	2	M8 x 18mm Unterlegscheibe	124	2	M4 x 16mm Maschinenschraube
99	1	Kurbelrollen-Abstandhalter	125	1	Rechtes oberes Griffstück
100	4	Schenkellager	126	2	M4 x 25mm Schraube
101	53	M4 x 16mm Schraube	127	2	Scheibhalterung
102	6	M8 Sicherungsmutter	128	1	Langer Anschlagpuffer
103	11	M6 x 12mm Schraube	129	2	M8 x 22mm Unterlegscheibe
104	4	M10 x 115mm Schraube	130	4	M4 x 12mm Schraube
105	1	M4 x 25mm Flanschschraube	131	2	Klebeband
106	1	Untere Rampenabdeckung	132	1	Tablethalter
107	1	Kurbelabstandhalter	133	4	Tablethalter-Schraube
108	2	M6 x 13mm Schraube	134	1	Rechtes unteres Griffstück
109	2	M10 x 58mm Bolzen	135	2	M6 x 26mm Unterlegscheibe
110	1	Oberes Kabel	136	1	M10 x 28mm Unterlegscheibe
111	1	Unteres Kabel	137	1	Rechter Pedalgriff
112	2	M4 x 19mm Schneidschraube	138	2	Pedalstift
113	1	Antriebsriemen	139	2	Pedalfeder
114	1	Steuerung	140	2	M6 Hutmutter
115	4	Abstandsbolzen	141	4	M6 Unterlegscheibe
116	2	Scheibenring	142	1	Rechte Pedalplatte
117	1	Vordere Schutzabdeckung	143	1	Linke Pedalplatte
118	1	Hintere Schutzabdeckung	144	2	M10 x 158mm Bolzen
119	1	Netzkabel	145	1	Motorarm-Abstandhalter
120	2	M8 x 20mm Senkkopfschraube	146	2	M10 Federring
121	8	Rahmenbuchse	*	–	Montagewerkzeug
122	1	M10 x 47mm Bolzen	*	–	Schmierfettpackung
123	2	Kleines Armlager	*	–	Bedienungsanleitung

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

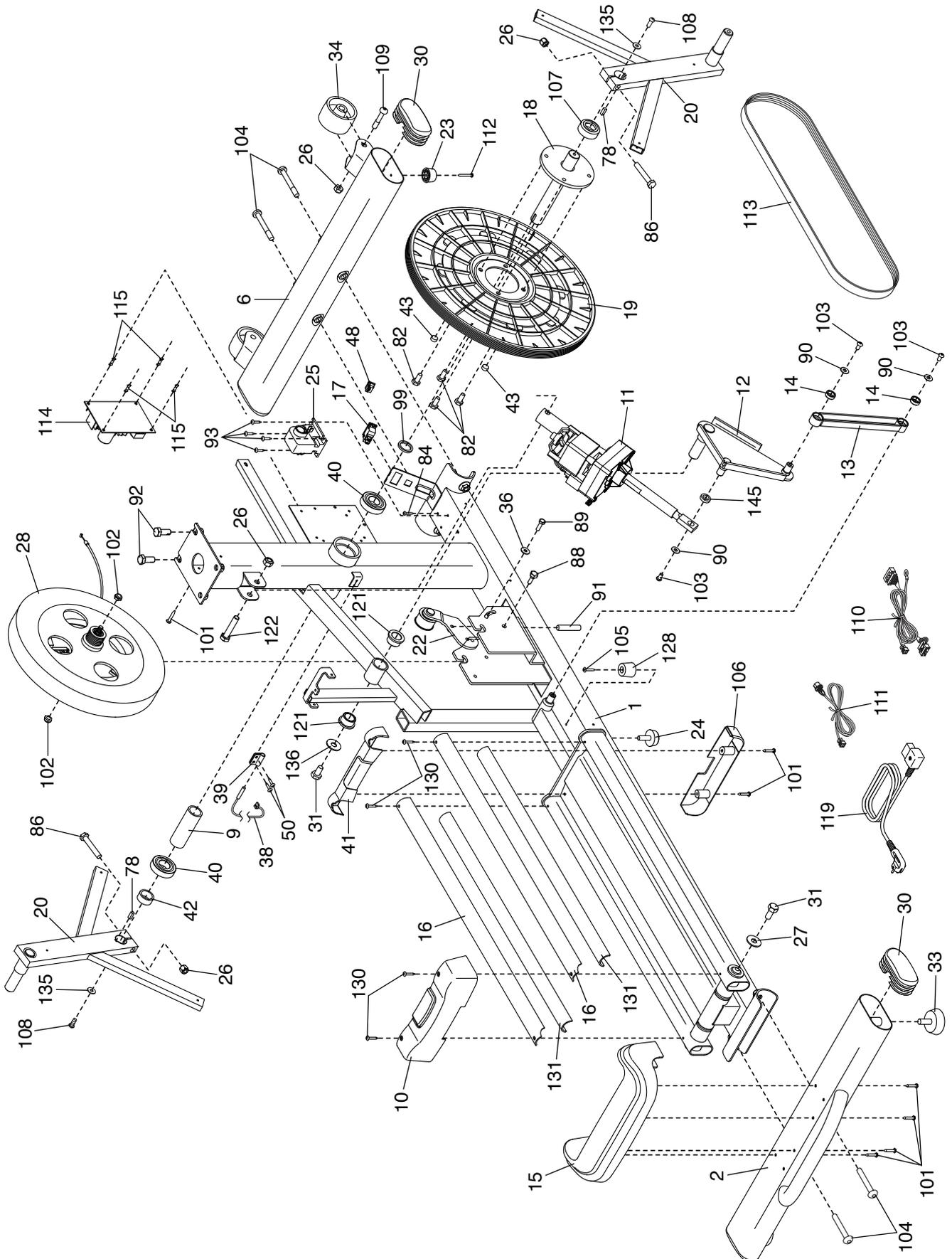
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEVEL15918.0 R0818A



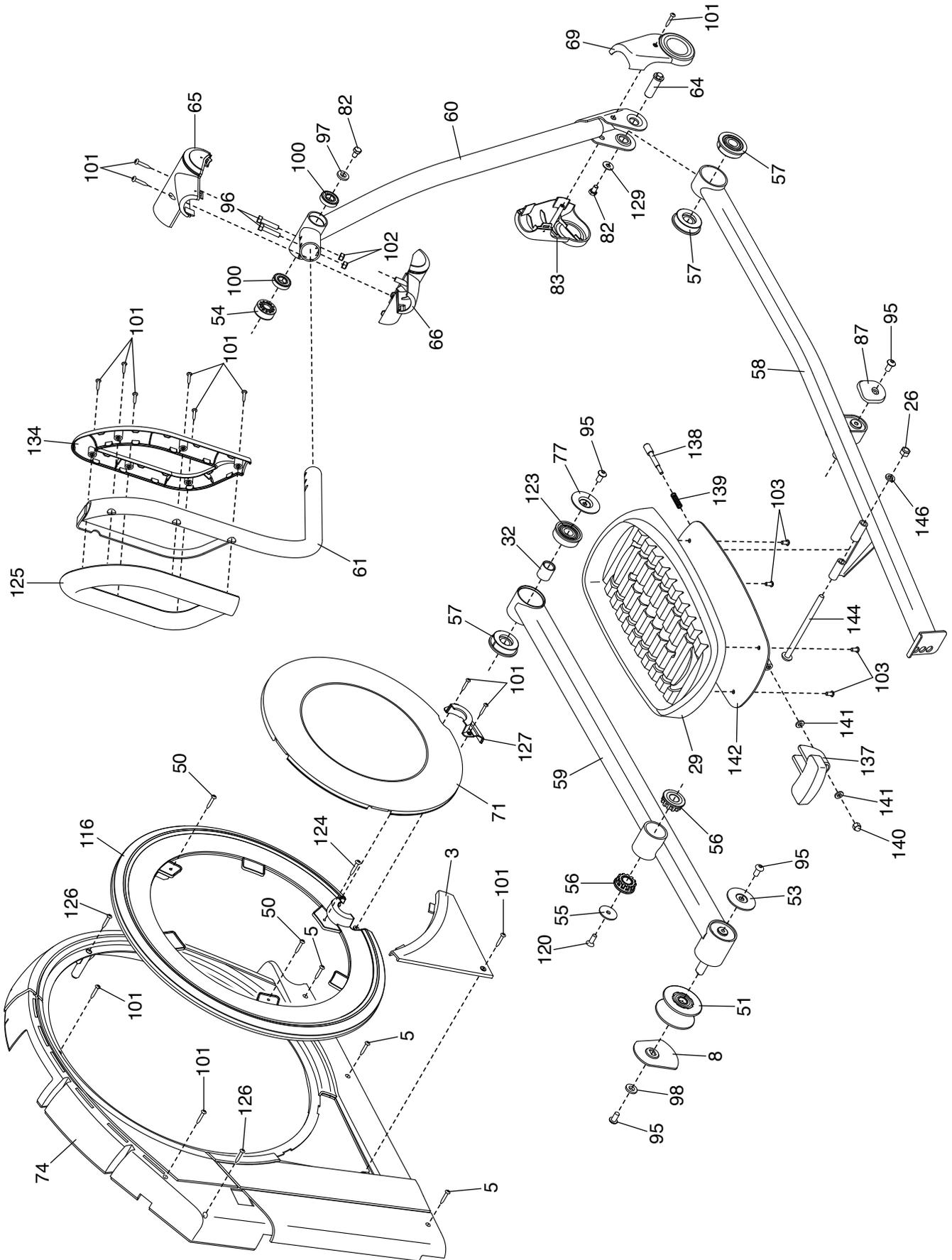
EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEVEL15918.0 R0818A



EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTEVEL15918.0 R0818A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen helfen können, sollten Sie darauf vorbereitet sein, uns folgende Informationen geben zu können, wenn Sie uns kontaktieren:

- die Modellnummer und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Kennziffer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende der Bedienungsanleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

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

Bitte nutzen Sie Recycling-Einrichtungen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Nähe zu sammeln. 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, von dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

