



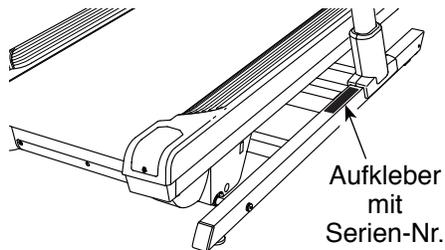
NordicTrack[®]

COMMERCIAL X22i

Modell-Nr. NETL27719.0

Serien-Nr. _____

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



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. 8:00–17:00 MEZ

Internetseite:

iconsupport.eu/de

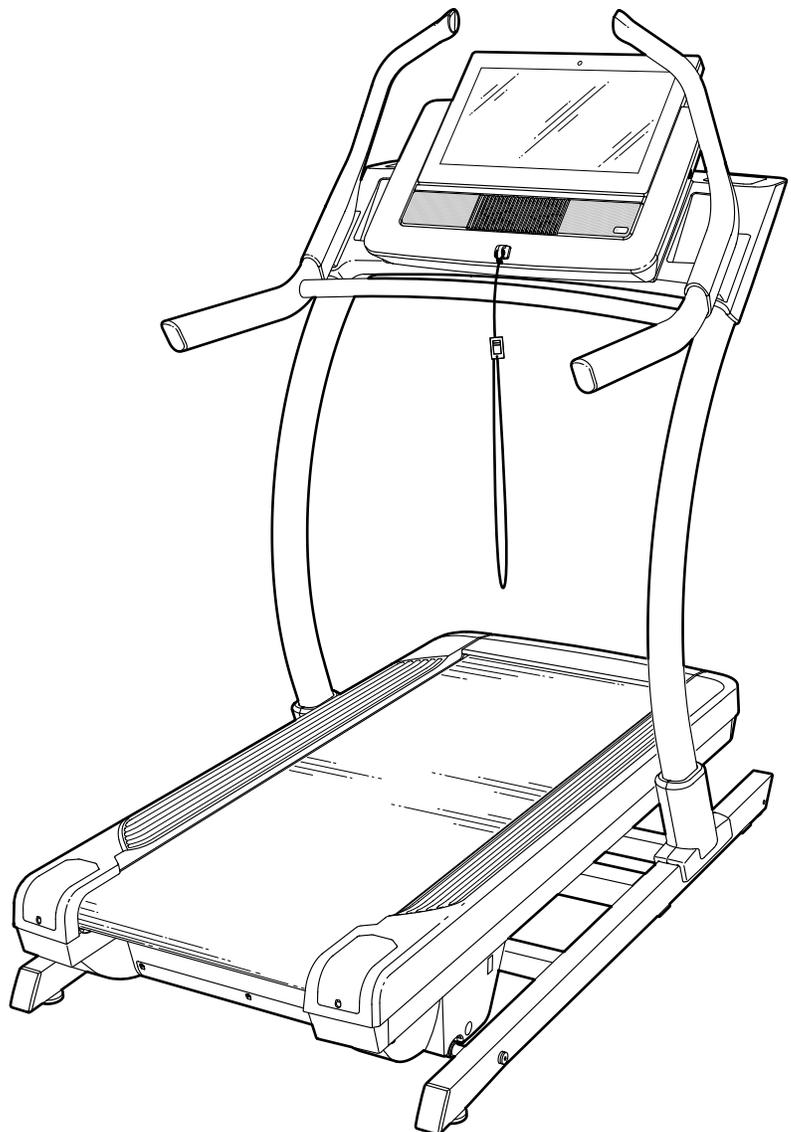
E-Mail:

csuk@iconeurope.com

VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG

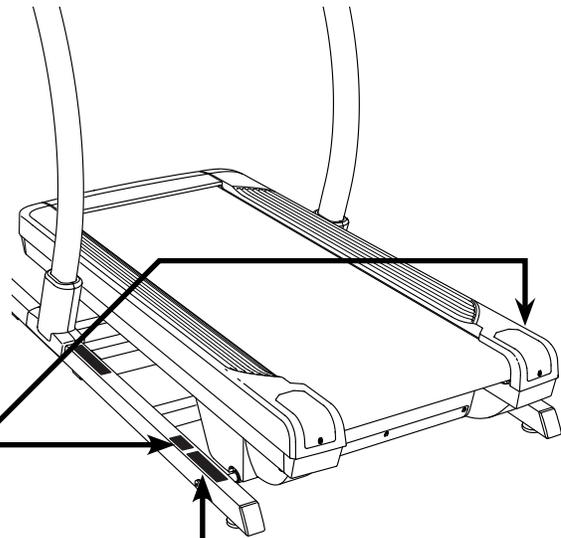


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DER BRUSTGURT-PULSMESSER	12
DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT BENUTZEN	13
DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN	25
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	30
TEILELISTE	33
EXPLOSIONSZEICHNUNG	35
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Die hier abgebildeten Warneaufkleber sind diesem Produkt beigelegt. Bringen Sie die Warneaufkleber an den gezeigten Stellen über den englischen Warnungen an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an und beantragen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Bringen Sie den Aufkleber an der abgebildeten Stelle an.** Hinweis: Die hier abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



⚠ ACHTUNG
Halten Sie die Hände und Füße von hier fern, solange der Lauftrainer in Betrieb ist.

⚠ WARNUNG: Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen. 

<ul style="list-style-type: none"> •Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene. •Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen. •Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen. 	<ul style="list-style-type: none"> •Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt. •Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät. •Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen. 	<ul style="list-style-type: none"> •Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern. •Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen. •Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 Anleitung sowie alle Warnungen am Steigungslaufbandgerät, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät verwenden. 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 dieses Steigungslaufbandgeräts hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
3. Das Steigungslaufbandgerät ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder die mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Steigungslaufbandgeräts erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
4. Benutzen Sie das Steigungslaufbandgerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Das Steigungslaufbandgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Steigungslaufbandgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
6. Bewahren Sie das Steigungslaufbandgerät nur im Innenbereich auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Steigungslaufbandgerät nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
7. Stellen Sie das Steigungslaufbandgerät auf eine ebene Fläche, mit mindestens 2,4 m Freiraum dahinter und 0,6 m auf jeder Seite. Stellen Sie das Steigungslaufbandgerät auf keine Fläche, wo Luftöffnungen blockiert werden. Um Ihren Fußboden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Steigungslaufbandgerät.
8. Benutzen Sie das Steigungslaufbandgerät in keinen Umgebungen, wo Aerosol-Produkte benutzt werden oder Sauerstoff eingesetzt wird.
9. Halten Sie Kinder unter 16 Jahren und Haustiere jederzeit vom Steigungslaufbandgerät fern.
10. Das Steigungslaufbandgerät soll nur von Personen benutzt werden, die nicht mehr als 135 kg wiegen.
11. Achten Sie darauf, dass sich niemals mehr als eine Person auf dem Steigungslaufbandgerät befindet.
12. Tragen Sie angemessene Sportkleidung, wenn Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich im Steigungslaufbandgerät verfangen könnte. Sowohl Männer als auch Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Steigungslaufbandgerät niemals, wenn Sie barfuß sind oder nur Socken oder Sandalen tragen.*
13. Wenn Sie das Netzkabel anschließen (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.
14. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel mit einem Querschnitt von 2 mm² und einer Länge von höchstens 1,5 m.
15. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
16. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, während der Strom abgeschaltet ist. Bedienen Sie das Steigungslaufbandgerät nicht, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder das Steigungslaufbandgerät

nicht richtig funktioniert. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls das Steigungslaufbandgerät nicht richtig funktioniert.)

17. Sie müssen die Anweisungen zum Notstopverfahren lesen und verstehen und das Notstopverfahren austesten, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen. (Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 15.) Tragen Sie bei der Benutzung des Steigungslaufbandgeräts immer die Klemme.
18. Stellen Sie sich beim Starten und Anhalten des Laufbands immer auf die Fußleisten. Halten Sie immer die Haltestangen, während Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen.
19. Wenn eine Person auf dem Steigungslaufbandgerät geht, erhöht sich der Lärmpegel des Steigungslaufbandgeräts.
20. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es sich in Bewegung befindet.
21. Das Steigungslaufbandgerät kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
22. Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren, wie z. B. die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenz-Tendenzen gedacht.
23. Lassen Sie das Steigungslaufbandgerät niemals unbeaufsichtigt, während es in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) (siehe Abbildung auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn das Steigungslaufbandgerät nicht benutzt wird.
24. Versuchen Sie nicht, das Steigungslaufbandgerät zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN auf Seite 25.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Steigungslaufbandgerät anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.
25. Fügen Sie niemals irgendeinen Gegenstand in eine Öffnung des Steigungslaufbandgeräts ein.
26. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Steigungslaufbandgeräts alle seine Teile und ziehen sie richtig nach.
27. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort heraus, nachdem Sie das Steigungslaufbandgerät benutzt haben, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellarbeiten, die in dieser Anleitung beschrieben sind, durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundenberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Wartungstechniker durchgeführt werden.
28. 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

Vielen Dank, dass Sie sich für das revolutionäre NORDICTRACK® COMMERCIAL X22I Steigungslaufbandgerät entschieden haben. Das COMMERCIAL X22I Steigungslaufbandgerät bietet eine Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen. 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, notieren Sie sich die Modell- und Seriennummer des Produkts, bevor Sie uns kontaktieren. 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.

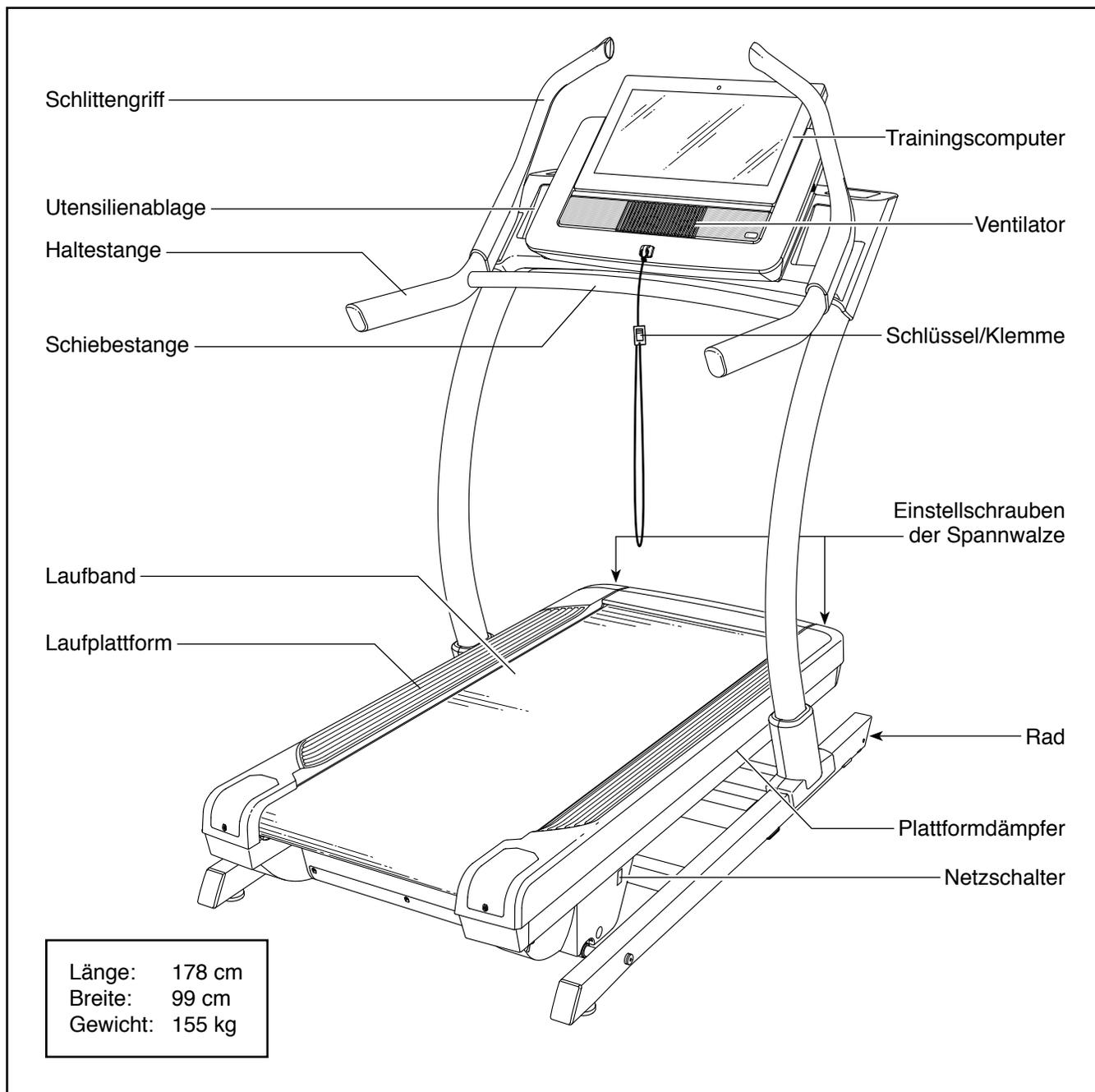
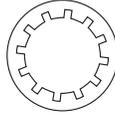
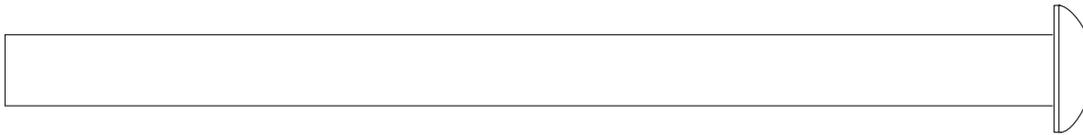


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die Sie zur Montage brauchen. 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 bezieht sich auf die Anzahl der Teile, die für die Montage gebraucht werden. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es eventuell schon vormontiert wurde. Überzählige Teile sind möglicherweise mitgeliefert.**

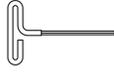


3/8" Zahnscheibe (3)–12



3/8" x 5 1/2" Schraube (1)–4

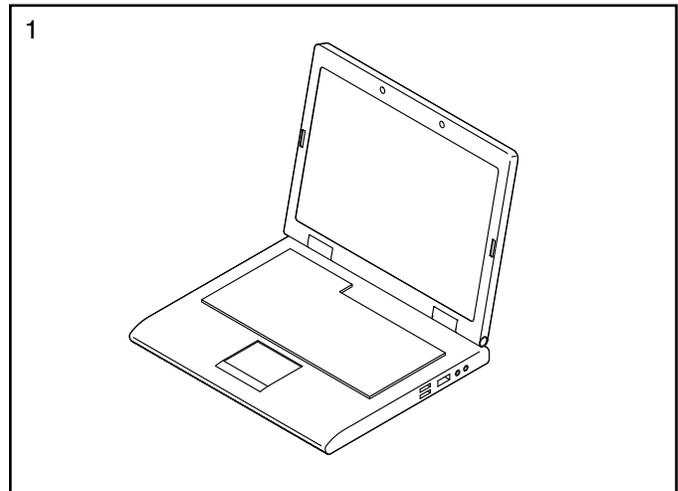
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
 - Legen Sie alle Teile auf eine freie Fläche und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
 - Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Steigungslaufbandgeräts übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Steigungslaufbandgerät eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reiniger weg.
 - Um Kleinteile zu identifizieren, siehe Seite 6.
 - Die folgenden Werkzeuge sind für die Montage erforderlich:
die beigefügten Innensechskant-schlüssel 
- Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, verwenden Sie keine Elektrowerkzeuge.

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

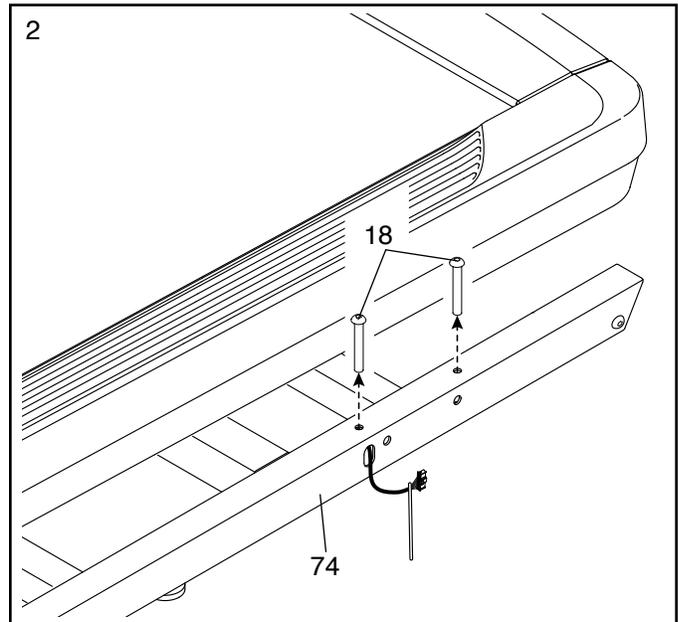
- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

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

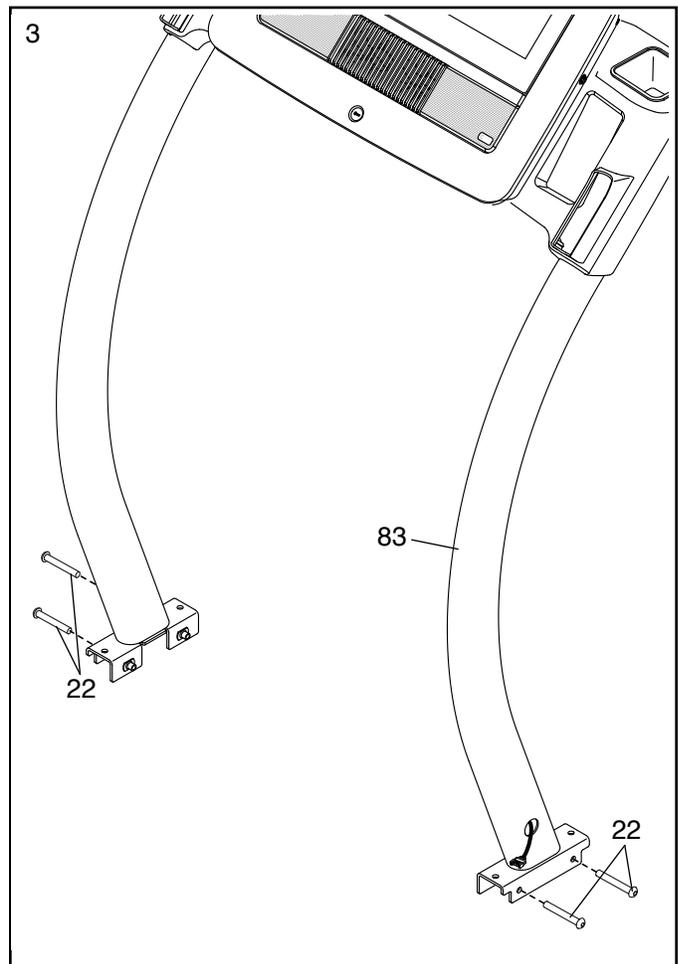


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Entfernen Sie die vier $3/8'' \times 3 1/4''$ Schrauben (18) von der Basis (74) (nur eine Seite abgebildet). **Bewahren Sie die Schrauben auf.**



3. Entfernen Sie die vier $3/8'' \times 2 3/4''$ Schrauben (22) von den Pfosten (83). **Bewahren Sie die Schrauben auf.**

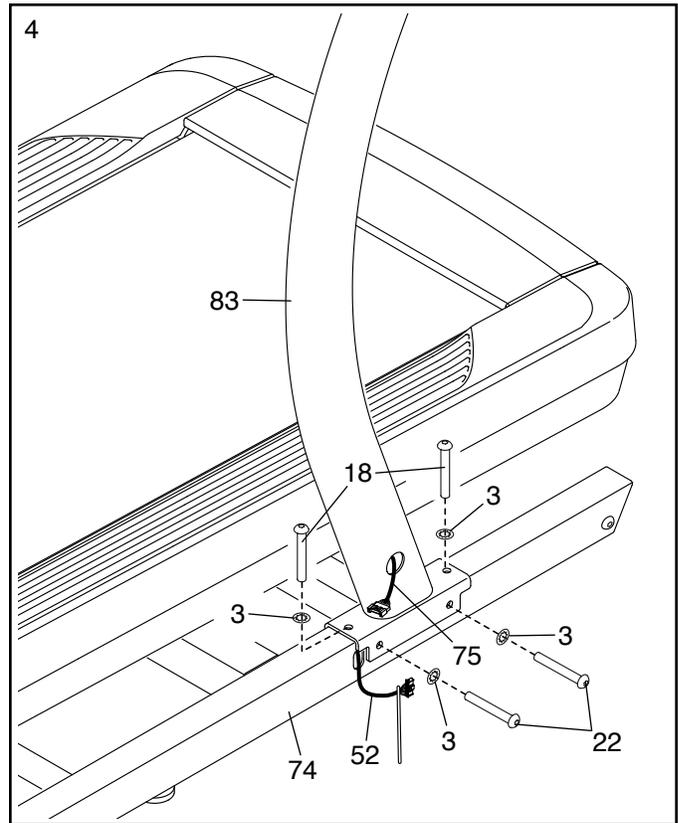


4. Stellen Sie die Pfosten (83) auf die Basis (74). **Achten Sie darauf, dass sich das Loch mit dem Pfostenkabel (75) auf der rechten Seite befindet.**

Befestigen Sie den rechten Pfosten (83) mit zwei von den 3/8" x 3 1/4" Schrauben (18) und zwei von den 3/8" x 2 3/4" Schrauben (22), die Sie eben entfernt haben, und vier 3/8" Zahnscheiben (3). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest. Achten Sie darauf, dass das Basiskabel (52) nicht eingeklemmt wird.**

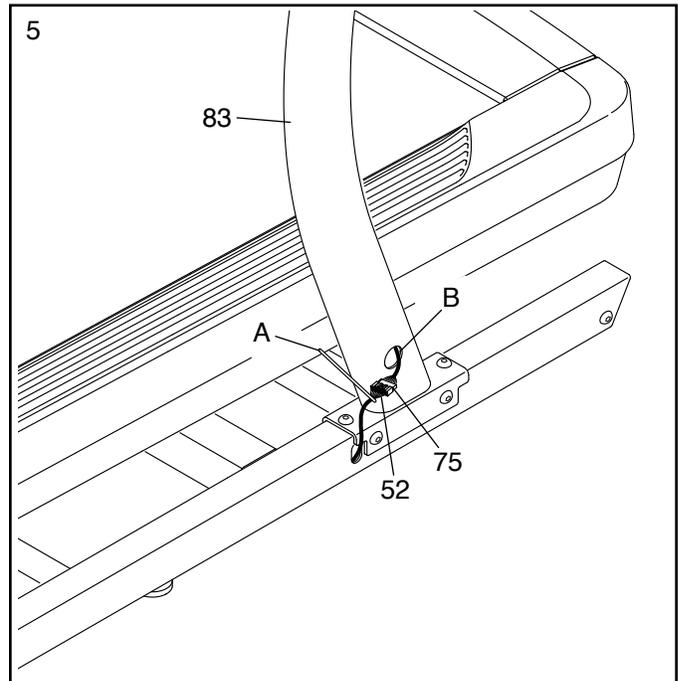
Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) wie oben beschrieben. Hinweis: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

Dann ziehen Sie die 3/8" x 3 1/4" Schrauben (18) und die 3/8" x 2 3/4" Schrauben (22) vollständig fest.



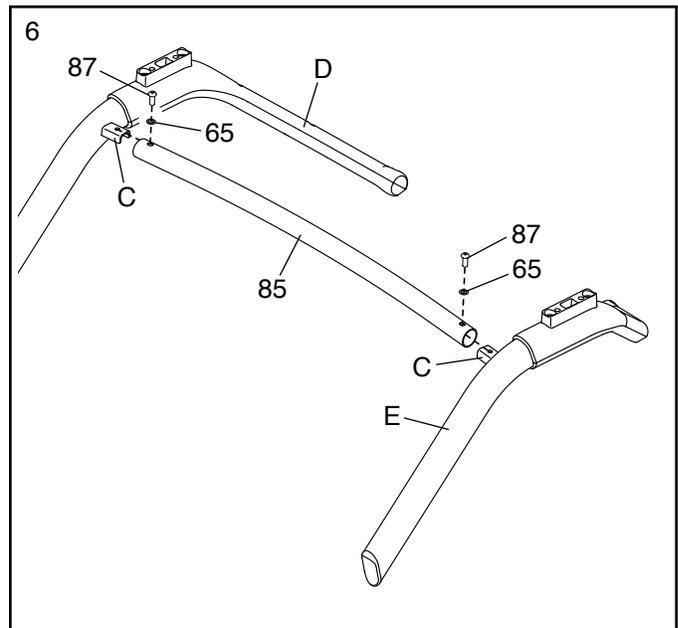
5. Verbinden Sie das Basiskabel (52) mit dem Pfostenkabel (75). **Die Steckverbinder sollen ohne Schwierigkeit ineinander passen und einschnappen.** Falls nicht, drehen Sie einen Steckverbinder um und versuchen es noch einmal.

Dann entfernen Sie das Band (A) vom Basiskabel (52) und schieben Sie die Steckverbinder in das Loch (B) am rechten Pfosten (83).



6. Entfernen Sie die 5/16" x 1" Schrauben (87) und die 5/16" Zahnscheiben (65) von den Halterungen (C) an der rechten und linken Haltestangenbaugruppe (D, E).

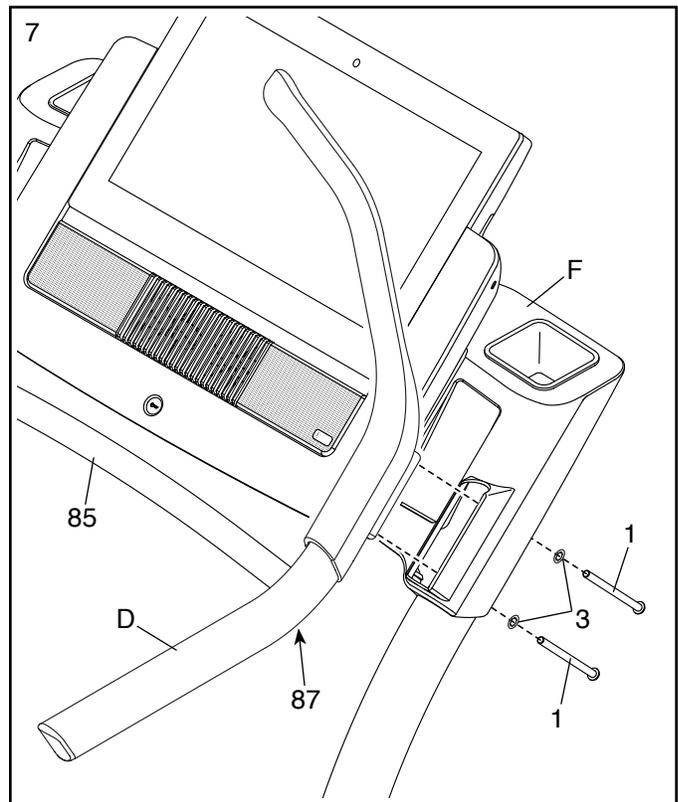
Mit der Hilfe einer zweiten Person positionieren Sie die rechte und linke Haltestangenbaugruppe (D, E) mit der Oberseite nach unten, wie abgebildet. Befestigen Sie die Querstange (85) mit den 5/16" x 1" Schrauben (87) und den 5/16" Zahnscheiben (65) an den Haltestangenbaugruppen. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



7. Mit der Hilfe einer zweiten Person setzen Sie die Haltestangenbaugruppe (D) auf die Computereinheit (F) auf.

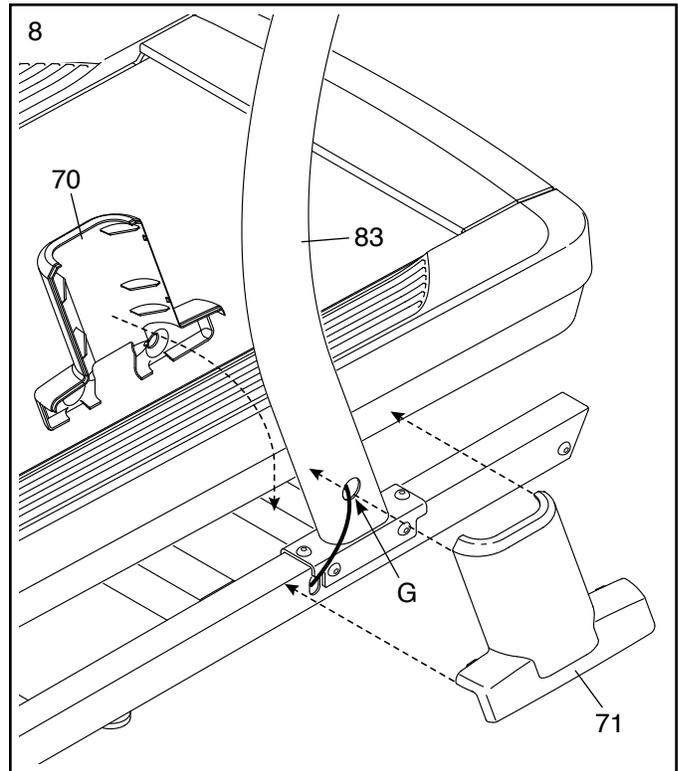
Befestigen Sie die Haltestangenbaugruppe (D) mit vier 3/8" x 5 1/2" Schrauben (1) und vier 3/8" Zahnscheiben (3) (nur eine Seite abgebildet). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Dann ziehen Sie die 5/16" x 1" Schraube (87), die sich unter jedem Ende der Querstange (85) befindet, fest an.



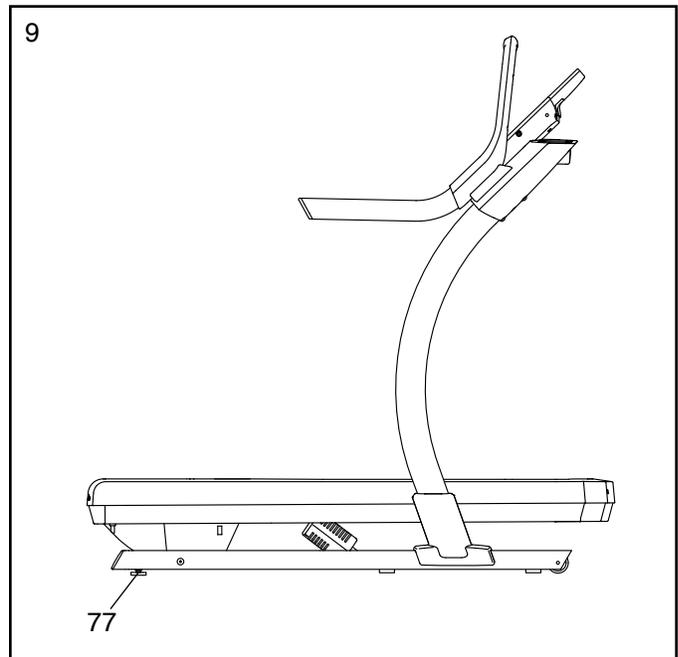
8. Schieben Sie die rechte innere Pfostenabdeckung (70) an das untere Ende des rechten Pfostens (83). Dann drücken Sie die rechte äußere Pfostenabdeckung (71) gegen die rechte innere Pfostenabdeckung, bis sie einschnappt. **Achten Sie darauf, dass die Kabel (G) nicht eingeklemmt werden.**

Befestigen Sie die linke innere Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) und die linke äußere Pfostenabdeckung (nicht abgebildet) wie oben beschrieben. Hinweis: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



9. Falls notwendig, bewegen Sie das Steigungslaufbandgerät an die gewünschte Stelle (siehe DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN auf Seite 25).

Nachdem das Steigungslaufbandgerät an die Stelle gebracht wurde, wo es benutzt wird, vergewissern Sie sich, dass das Steigungslaufbandgerät fest am Boden steht. Wenn das Steigungslaufbandgerät auch nur ein wenig wackelt, drehen Sie nach Bedarf einen Nivellierfuß (77), bis das Schwanken behoben ist.

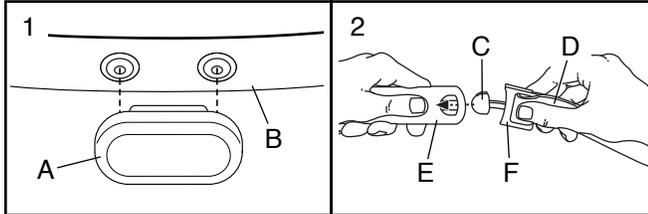


10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Steigungslaufbandgerät benutzen.** Verwahren Sie die beigefügten Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Einer der Innensechskantschlüssel wird dazu verwendet, das Laufband einzustellen (siehe Seite 27–28). Um Ihren Fußboden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Steigungslaufbandgerät. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, setzen Sie das Steigungslaufbandgerät keinem direkten Sonnenlicht aus.

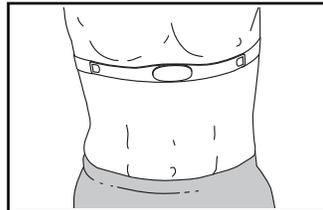
DER BRUSTGURT-PULSMESSER

DEN PULSMESSER ANLEGEN

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.**

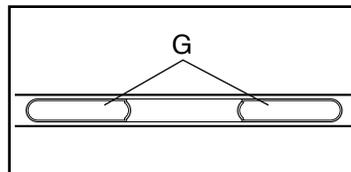


Als Nächstes legen Sie den Pulsmesser an der gezeigten Stelle um Ihren Brustkorb. Der Pulsmesser muss unter der Kleidung getragen werden und direkt auf der Haut aufliegen.



Achten Sie darauf, dass das Logo nicht auf dem Kopf steht. Dann befestigen Sie das andere Ende des Brustgurts. Stellen Sie bei Bedarf 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 (G). Befeuchten Sie die Elektrodenflächen mit Speichel oder Kontaktlinseflüssigkeit. Dann bringen Sie den Sender und den Brustgurt wieder in eine Position 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 lagern.
- 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 wie links beschrieben angelegt haben, 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 normalem Herzrhythmus 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.

DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT BENUTZEN

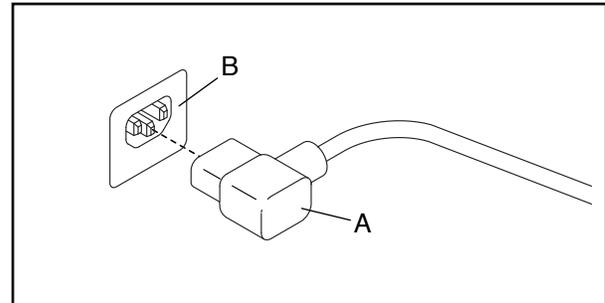
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

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 Geräte-Erdungsleiter und einen Erdungsstecker. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt wird, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

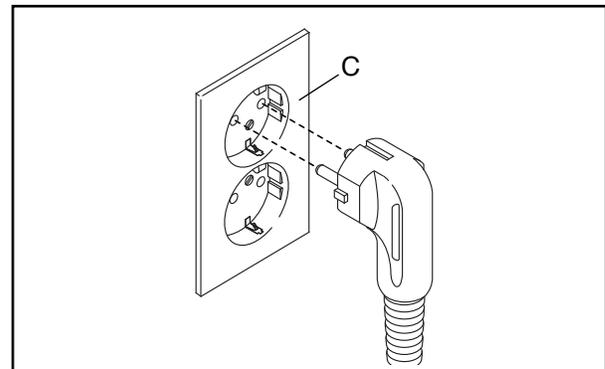
⚠️ GEFAHR: Ein falscher Anschluss des Geräte-Erdungsleiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der diesem Produkt beigelegt ist. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine angemessene Steckdose installieren.

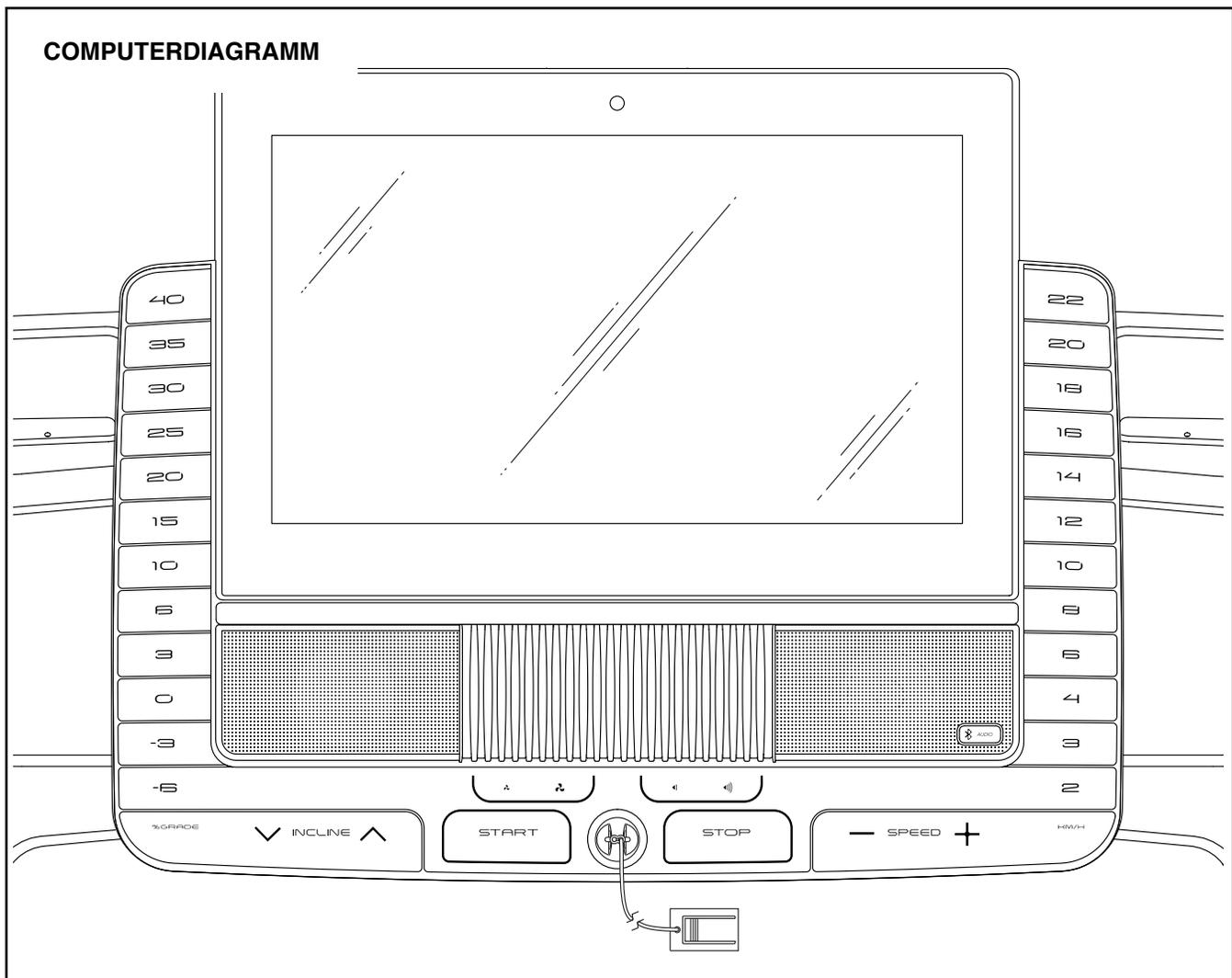
Befolgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

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



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





DEN WARNAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die englischsprachigen Warnungen am Trainingscomputer. Dieselben Warnungen in anderen Sprachen findet man auf dem beigefügten Aufkleberblatt. Bringen Sie den deutschen Warnaufkleber am Trainingscomputer an.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortgeschrittene Trainingscomputer des Steigungslaufbandgeräts bietet eine Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Der Trainingscomputer ist mit Drahtlostechnologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFit herzustellen. Mit iFit können Sie auf eine große und abwechslungsreiche Workout-Bibliothek zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele andere Funktionen abrufen.

Wenn Sie den manuellen Modus verwenden, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Steigungslaufbandgeräts auf Tastendruck ändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Trainingsrückmeldungen an. Sie können auch Ihre Herzfrequenz mithilfe des Brustgurt-Pulsmessers messen.

Zusätzlich verfügt der Trainingscomputer über eine Auswahl von Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Steigungslaufbandgeräts, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden.

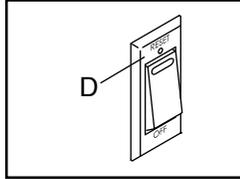
Sie können sogar Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Hörbücher durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers während des Trainings anhören.

Um den Strom einzuschalten, siehe Seite 15. **Um zu erfahren, wie man den Touchscreen benutzt**, siehe Seite 15. **Um den Trainingscomputer einzurichten**, siehe Seite 16.

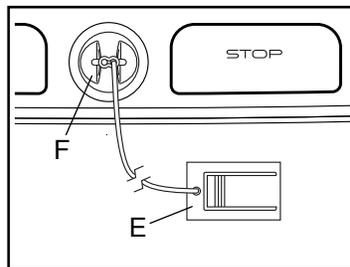
DEN STROM EINSCHALTEN

WICHTIG: Sollte das Steigungslaufbandgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können Sie die Computer-Anzeigen oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Als Nächstes machen Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Steigungslaufbandgeräts ausfindig. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt) (D).



Als Nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Steigungslaufbandgeräts. Finden Sie die Klemme (E), die mit dem Schlüssel (F) verbunden ist, und schieben Sie die Klemme fest auf den



Bund Ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer. **Hinweis: Es kann etwas dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist. WICHTIG: Im Notfall können Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie die Klemme, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Schlüssel nicht vom Trainingscomputer abgezogen, dann passen Sie die Position der Klemme an.**

Hinweis: Der Trainingscomputer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometern anzeigen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit gewählt ist, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 21. Der Einfachheit halber beziehen sich alle Anweisungen in diesem Abschnitt auf Kilometer.

DEN TOUCHSCREEN VERWENDEN

Der Trainingscomputer hat ein eingebautes Tablet mit farbigem Touchscreen. Die folgenden Informationen werden Ihnen dabei helfen, sich mit der fortgeschrittenen Technologie des Tablets vertraut zu machen:

- Der Trainingscomputer funktioniert ähnlich wie andere Tablets. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um bestimmte Bilder auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts (siehe Schritt 5 auf Seite 17). Sie können allerdings die Ansicht nicht vergrößern oder verkleinern, indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen.
- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Sie müssen daher nicht fest auf den Bildschirm drücken.
- Um Informationen in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld, damit eine Tastatur erscheint. Um Zahlen oder andere Zeichen an der Tastatur verwenden zu können, berühren Sie die Taste ?123. Um weitere Zeichen sehen zu können, berühren Sie die Taste ~[<. Berühren Sie die Taste ?123 noch einmal, um zur Zahlentastatur zurückzukehren. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren Sie die Taste ABC. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Taste mit einem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben zu verwenden, halten Sie die Pfeil-Taste berührt. Um zur Kleinbuchstaben-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie die Pfeil-Taste erneut. Um das zuletzt getippte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit einem rückwärts zeigenden Pfeil und einem X.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

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

1. Eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk herstellen.

Um auf das Internet zuzugreifen, iFit-Workouts herunterzuladen und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu nutzen, benötigen Sie eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um den Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu verbinden.

2. Einstellungen anpassen.

Füllen Sie das Formular auf dem Bildschirm aus, um den Trainingscomputer so einzustellen, dass die gewünschte Maßeinheit und Ihre Zeitzone angezeigt werden. Hinweis: Wenn Sie diese Einstellungen später ändern möchten, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 21.

3. Sich einloggen oder ein iFit-Konto erstellen.

Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein und befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um sich für ein iFit-Konto anzumelden oder einzuloggen.

4. Den Trainingscomputer kennenlernen.

Wenn Sie das Steigungslaufbandgerät zum ersten Mal einschalten, führen Sie Dialogfenster auf dem Bildschirm durch die Funktionen des Trainingscomputers.

5. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Zuerst berühren Sie Ihren Namen auf dem Bildschirm und berühren Sie die Taste Settings (Einstellungen). Als Nächstes wählen Sie den Wartungsbereich. Dann berühren Sie die Taste Update (Aktualisierung), um über Ihr drahtloses Netzwerk zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Weitere Informationen finden Sie unter COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 21.

6. Das Neigungssystem kalibrieren.

Zuerst berühren Sie Ihren Namen auf dem Bildschirm. Als Nächstes wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü. Dann wählen Sie den Wartungsbereich und berühren Sie die Taste Calibrate Incline (Neigung kalibrieren) und anschließend die Taste Begin (beginnen), um das Neigungssystem zu kalibrieren. Weitere Informationen finden Sie in Schritt 6 auf Seite 22.

Der Trainingscomputer ist jetzt einsatzbereit, sodass Sie mit Ihrem Training beginnen können. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die verschiedenen Workouts und andere Funktionen des Trainingscomputers.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 17. **Um ein Kartenworkout zu verwenden**, siehe Seite 18. **Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden**, siehe Seite 19. **Um ein Distanz- oder Zeitworkout zu verwenden**, siehe Seite 20. **Um die Schlitten-Schiebefunktion zu verwenden**, siehe Seite 21.

Um Computereinstellungen zu sehen oder zu ändern, siehe Seite 21. **Um den WLAN-Modus zu verwenden**, siehe Seite 23. **Um das Lautsprechersystem mit einem Bluetooth® Gerät zu verwenden**, siehe Seite 24. **Um das Lautsprechersystem mit einem Audiokabel zu verwenden**, siehe Seite 24.

WICHTIG: Falls sich auf dem Trainingscomputer Plastikfolien befinden, entfernen Sie die Plastikfolien. **Um ein Beschädigen der Laufplattform zu vermeiden**, tragen Sie saubere Sportschuhe, während Sie das Steigungslaufbandgerät verwenden. **Wenn Sie das Steigungslaufbandgerät zum ersten Mal benutzen**, beachten Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie das Laufband mittig aus, falls nötig (siehe Seite 27–28).

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 15. **Hinweis: Es kann etwas dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.**

2. Das Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Strom einschalten, erscheint das Hauptmenü nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Wenn Sie sich in einem Workout oder im Einstellungs Menü befinden, berühren Sie den Zurück-Pfeil oder das x auf dem Bildschirm, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit einstellen.

Berühren Sie die Taste Manual Start (manueller Start) auf dem Bildschirm oder drücken Sie die Taste Start am Trainingscomputer, um das Laufband zu starten. Das Laufband beginnt, sich mit einer geringen Geschwindigkeit zu bewegen. Während Sie trainieren, ändern Sie nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die Geschwindigkeits-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste drücken. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in Stufen von 0,5 km/h.

Falls Sie eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

Hinweis: Wenn die Neigungseinstellung unter 0% oder über 15,5% liegt, können Sie die höchsten Geschwindigkeitseinstellungen nicht wählen.

Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die Taste Stop (Stopp) oder tippen Sie auf die Mitte des Bildschirms. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie auf die Taste Start.

4. Nach Wunsch die Neigung des Steigungslaufbandgeräts ändern.

Um die Neigung des Steigungslaufbandgeräts zu ändern, drücken Sie die Neigungs-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste oder eine der nummerierten Neigungstasten. Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung allmählich, bis sie die gewählte Neigungseinstellung erreicht.

Hinweis: Wenn sich das Laufband mit hoher Geschwindigkeit bewegt und Sie die Neigung auf weniger als 0% oder mehr als 15,5% einstellen, kann sich die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch verringern.

Hinweis: Wenn Sie das Steigungslaufbandgerät zum ersten Mal verwenden, müssen Sie das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 6 auf Seite 22).

5. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet mehrere 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 Taste + auf dem Bildschirm berühren, um Statistiken oder Diagramme anzusehen.

Während Sie auf dem Steigungslaufbandgerät gehen oder laufen, kann der Bildschirm die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

- Den Neigungsgrad des Steigungslaufbandgeräts
- Ihren Höhengewinn
- Ihren Höhenverlust
- Die abgelaufene Zeit
- Die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben
- Die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen
- Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)
- Ihre durchschnittliche Herzfrequenz
- Die Distanz, die Sie gegangen oder gelaufen sind
- Ihr Tempo
- Die Geschwindigkeit des Laufbands

- Die durchschnittliche Geschwindigkeit des Laufbands
- Eine Laufbahn, die 400 m repräsentiert

Falls gewünscht, stellen Sie die Lautstärke ein, indem Sie die Lautstärke-Tasten am Trainingscomputer drücken.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, tippen Sie auf den Bildschirm oder drücken Sie die Taste Stop (Stopp) am Trainingscomputer. Um das Workout wieder aufzunehmen, berühren Sie die Taste Resume (fortsetzen) oder die Taste Start. Um die Trainingseinheit zu beenden, berühren Sie die Taste Finish (fertig).

6. Ihre Herzfrequenz auf Wunsch messen.

Informationen über den Brustgurt-Pulsmesser finden Sie auf Seite 12. Hinweis: Der Trainingscomputer ist mit Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator verfügt über verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen. Drücken Sie die Ventilatortasten mehrmals, um die Geschwindigkeit des Ventilators zu wählen oder den Ventilator ein- oder auszuschalten.



8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Steigen Sie auf die Laufplattform und drücken Sie die Taste Stop (Stopp) am Trainingscomputer oder tippen Sie auf den Bildschirm. Anschließend berühren Sie die Taste Finish (fertig). Auf dem Bildschirm erscheint eine Workout-Zusammenfassung. Wenn Sie eines der angebotenen Workouts für die spätere Verwendung speichern möchten, können Sie es als Favorit hinzufügen, indem Sie die Herztaste auf dem Bildschirm berühren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen auf dem Bildschirm verwenden. Dann ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und verwahren ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Steigungslaufbandgeräts fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Falls Sie dies nicht tun, könnten die elektronischen Teile des Steigungslaufbandgeräts vorzeitig abgenutzt werden.**

EIN KARTENWORKOUT VERWENDEN

Hinweis: Um ein Kartenworkout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe DEN WLAN-MODUS VERWENDEN auf Seite 23).

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. Das Hauptmenü oder die Workout-Bibliothek wählen.

Berühren Sie die Taste Home (Ausgang) oder Browse (durchsuchen) auf dem Bildschirm, um entweder das Hauptmenü oder die Workout-Bibliothek zu wählen.

3. Ein Kartenworkout wählen.

Um ein Kartenworkout zu wählen, berühren Sie die gewünschte Taste auf dem Bildschirm. Hinweis: Die angebotenen Kartenworkouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich zeitweise. Wenn Sie eines der angebotenen Workouts für die spätere Verwendung speichern möchten, können Sie es als Favorit hinzufügen, indem Sie die Herztaste auf dem Bildschirm berühren. Um Ihr eigenes Kartenworkout zu zeichnen, siehe Seite 19.

Der Bildschirm zeigt die Dauer und Distanz des Workouts an sowie die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie die Taste Start, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem Sie die Taste berührt haben, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

Während des Workouts zeigt eine Karte auf dem Bildschirm Ihren Fortschritt an.

Wenn Sie das Ende des Workouts erreichen, verlangsamt sich das Laufband bis zum Stillstand und eine Workout-Zusammenfassung erscheint auf dem Bildschirm. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Taste Finish (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können Ihre Ergebnisse auch speichern oder veröffentlichen, indem Sie eine der Optionen auf dem Bildschirm verwenden.

5. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

6. Ihre Herzfrequenz auf Wunsch messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 18.

7. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

8. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT VERWENDEN

Hinweis: Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe DEN WLAN-MODUS VERWENDEN auf Seite 23).

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout wählen.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu wählen, berühren Sie die Taste Create (erstellen) auf dem Bildschirm.

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. Tippen Sie auf den Bildschirm, um den Startpunkt für Ihr Workout hinzuzufügen. Dann tippen Sie auf den Bildschirm, um den Endpunkt für Ihr Workout hinzuzufügen. Hinweis: Wenn Sie das Workout am gleichen Punkt beginnen und beenden möchten, verwenden Sie die Taste Loop (Schleife) oder Out & Back (hin und zurück) auf der linken Seite des Bildschirms. Sie können auch wählen, ob sich Ihr Workout den Straßen fügen soll.

Wenn Sie einen Fehler machen, können Sie die Taste Undo (rückgängig) auf der linken Seite des Bildschirms verwenden.

Auf dem Bildschirm werden die Höhen- und Distanzstatistiken für Ihr Workout angezeigt. Falls gewünscht, können Sie die voreingestellte Geschwindigkeit verändern.

4. Ihr Workout speichern.

Berühren Sie die Taste Save New Workout (neues Workout speichern) auf dem Bildschirm. Falls gewünscht, ändern Sie den Titel des Workouts oder fügen Sie eine Beschreibung hinzu und drücken Sie dann das Symbol > auf dem Bildschirm.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie die Taste Start auf dem Bildschirm, um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem Sie die Taste berührt haben, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen. Weitere Informationen finden Sie in Schritt 4 auf Seite 18.

6. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17.

7. Ihre Herzfrequenz auf Wunsch messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 18.

8. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

9. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

EIN DISTANZ- ODER ZEITWORKOUT VERWENDEN

Hinweis: Um ein Distanz- oder Zeitworkout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe DEN WLAN-MODUS VERWENDEN auf Seite 23). Ein iFit-Konto ist ebenfalls notwendig.

1. Ihrem Verzeichnis auf iFit.com Workouts hinzufügen.

Öffnen Sie auf Ihrem Computer, Smartphone, Tablet oder einem anderen Gerät einen Internetbrowser, gehen Sie zu iFit.com und melden Sie sich bei Ihrem iFit-Konto an.

Als Nächstes navigieren Sie auf der Webseite zu Menu (Menü) > Library (Bibliothek). Durchsuchen Sie die Workoutprogramme in der Bibliothek und schließen Sie sich den gewünschten Workouts an.

Dann navigieren Sie zu Menu (Menü) > Schedule (Verzeichnis), um Ihr Verzeichnis zu sehen. Alle Workouts, denen Sie sich angeschlossen haben, erscheinen in Ihrem Verzeichnis. Sie können die Workouts in Ihrem Verzeichnis nach Wunsch arrangieren oder löschen.

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

2. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 15.

3. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 17.

4. Sich in Ihr iFit-Konto einloggen.

Falls Sie dies noch nicht getan haben, berühren Sie die Taste Login (einloggen), um sich in Ihr iFit-Konto einzuloggen. Der Bildschirm fragt Sie nach Ihrem iFit.com Benutzernamen und Passwort. Geben Sie diese ein und berühren Sie die Taste Submit (übermitteln). Berühren Sie die Taste Cancel (abbrechen), um den Anmeldebildschirm zu verlassen.

5. Wählen Sie ein Distanz- oder Zeitworkout, das Sie zuvor Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzugefügt haben.

Berühren Sie das Kalender-Symbol, um ein Distanz- oder Zeitworkout von Ihrem Verzeichnis herunterzuladen.

Hinweis: Workouts müssen erst Ihrem Verzeichnis auf iFit.com hinzugefügt werden, bevor sie heruntergeladen werden können.

Wenn Sie ein Distanz- oder Zeitworkout wählen, zeigt der Bildschirm den Namen, die geschätzte Dauer und die Distanz des Workouts an.

6. Das Workout beginnen.

Siehe Schritt 4 auf Seite 18. Hinweis: Während eines Distanz- oder Zeitworkouts wird auf dem Display keine Karte angezeigt.

7. Ihren Fortschritt mit den Display-Modi verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 17. Auf dem Bildschirm wird die zurückgelegte Distanz oder abgelaufene Zeit sowie die verbleibende Distanz oder Zeit angezeigt.

8. Ihre Herzfrequenz auf Wunsch messen.

Siehe Schritt 6 auf Seite 18.

9. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 18.

10. Den Schlüssel nach dem Training vom Trainingscomputer abziehen.

Siehe Schritt 8 auf Seite 18.

Weitere Informationen über iFit finden Sie auf iFit.com.

DIE SCHLITTEN-SCHIEBEFUNKTION VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 15.

2. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 17.

3. Das Laufband starten und die Geschwindigkeit auf 1 km/h einstellen. Dann stellen Sie die Neigung auf 0% ein.

Siehe Schritt 3 und 4 auf Seite 17. **WICHTIG:** Verwenden Sie die Schlitten-Schiebefunktion nicht, wenn das Steigungslaufbandgerät ausgeschaltet ist oder wenn die Geschwindigkeitseinstellung mehr als 1 km/h beträgt. Verwenden Sie die Schlitten-Schiebefunktion nicht, wenn die Neigungseinstellung mehr oder weniger als 0% ist.

4. Halten Sie die Schiebestange oder die Schlittengriffe mit beiden Händen fest (siehe Seite 5).

5. Setzen Sie Ihren Körper ein, um das Laufband manuell in die gewünschte Geschwindigkeit zu bringen.

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

WICHTIG: Einige der Einstellungen und Funktionen sind möglicherweise nicht aktiviert. Manchmal wirkt sich eine Firmware-Aktualisierung so aus, dass der Trainingscomputer ein wenig anders funktioniert.

1. Das Einstellungs-Hauptmenü wählen.

Schalten Sie als Erstes den Strom ein und stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer (siehe DEN STROM EINSCHALTEN auf Seite 15). Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Als Nächstes wählen Sie das Hauptmenü. Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers das Hauptmenü auf dem Bildschirm. Wenn Sie sich in einem Workout befinden, berühren Sie den Bildschirm, dann *Pause*, dann *End* (Ende) und schließlich *Finish* (fertig), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Als Nächstes berühren Sie die Profil-Taste (Menschensymbol) auf dem Bildschirm und berühren Sie dann *Settings* (Einstellungen). Auf dem Bildschirm erscheint das Einstellungsmenü.

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
- Manage Accounts (Konten verwalten)

Equipment (Gerät)

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

About (über)

- Legal (Rechtliches)

3. Die 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.

4. Geräte-Informationen ansehen.

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

5. Die Computerfirmware aktualisieren.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt, damit Sie die besten Ergebnisse erhalten. 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 Gerät zu vermeiden, ziehen Sie den Stromadapter während einer Firmware-Aktualisierung nicht heraus.

Der Bildschirm zeigt den Fortschritt der Aktualisierung an. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich das Gerät aus und dann wieder ein. Ist dies nicht der Fall, ziehen Sie den Stromadapter heraus. Warten Sie mehrere Sekunden und stecken Sie dann den Stromadapter ein. Hinweis: Es kann einige Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

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

6. Das Neigungssystem des Steigungslaufbandgeräts kalibrieren.

Berühren Sie die Taste *Calibrate Incline* (Neigung kalibrieren). Dann berühren Sie die Taste *Begin* (beginnen), um das Neigungssystem zu kalibrieren. Das Steigungslaufbandgerät hebt sich

automatisch auf den maximalen Neigungsgrad, senkt sich dann auf den niedrigsten Neigungsgrad und kehrt anschließend in die Ausgangsposition zurück. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert. Berühren Sie die Taste *Cancel* (abbrechen), um zum Bereich *Maintenance* (Wartung) zurückzukehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Taste *Finish* (fertig).

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Gegenstände vom Steigungslaufbandgerät fern, während sich das Neigungssystem kalibriert. Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.

7. Das Einstellungs-Hauptmenü verlassen.

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

DEN WLAN-MODUS VERWENDEN

Der Trainingscomputer bietet einen WLAN-Modus an, der es Ihnen ermöglicht, eine drahtlose Netzwerkverbindung einzurichten.

1. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 17.

2. Den WLAN-Modus wählen.

Berühren Sie Ihren Namen auf dem Bildschirm und anschließend das Symbol *Wi-Fi*® (WLAN), um in den WLAN-Modus zu gelangen.

3. WLAN aktivieren.

Stellen Sie sicher, dass WLAN aktiviert ist. Ist dies nicht der Fall, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um eine drahtlose Verbindung zu aktivieren.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung herstellen und verwalten.

Wenn WLAN aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste verfügbarer Netzwerke an. Hinweis: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste von drahtlosen Netzwerken erscheint.

DEN WLAN-MODUS VERWENDEN

Der Trainingscomputer bietet einen WLAN-Modus an, der es Ihnen ermöglicht, eine drahtlose Netzwerkverbindung einzurichten.

1. Das Hauptmenü wählen.

Siehe Schritt 2 auf Seite 17.

2. Den WLAN-Modus wählen.

Berühren Sie Ihren Namen auf dem Bildschirm und anschließend das Symbol Wi-Fi® (WLAN), um in den WLAN-Modus zu gelangen.

3. WLAN aktivieren.

Stellen Sie sicher, dass WLAN aktiviert ist. Ist dies nicht der Fall, berühren Sie den Umschalter Wi-Fi (WLAN), um eine drahtlose Verbindung zu aktivieren.

4. Eine drahtlose Netzwerkverbindung herstellen und verwalten.

Wenn WLAN aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste verfügbarer Netzwerke an. Hinweis: Es kann einige Sekunden dauern, bis die Liste von drahtlosen Netzwerken erscheint.

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

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

Ein Informationskästchen wird Sie fragen, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbunden werden möchten. Berühren Sie die Taste Connect (verbinden), um mit dem Netzwerk eine Verbindung herzustellen, oder berühren Sie die Taste Cancel (abbrechen), um zur Liste mit Netzwerken zurückzukehren. Ist das Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, berühren Sie das Passwort-Eingabefeld. Eine Tastatur erscheint auf dem Bildschirm. Um das Passwort beim Eintippen zu sehen, berühren Sie das Kontrollkästchen Show Password (Passwort einblenden).

Um die Tastatur zu verwenden, beziehen Sie sich auf DEN TOUCHSCREEN VERWENDEN auf Seite 15.

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, erscheint neben dem Namen des drahtlosen Netzwerks ein Häkchen. Dann berühren Sie die Zurück-Taste auf dem Bildschirm, um zum WLAN-Modus zurückzukehren.

Um die Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk zu trennen, halten Sie den Namen des drahtlosen Netzwerks berührt und berühren Sie dann die Taste Forget Network (Netzwerk vergessen).

Falls Sie Probleme beim Verbinden mit einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben. Hinweis: Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

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

Hinweis: Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diese Anweisungen befolgt haben, besuchen Sie support.iFit.com, um Unterstützung zu bekommen.

5. Den WLAN-Modus verlassen.

Um den WLAN-Modus zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste auf dem Bildschirm.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM MIT EINEM BLUETOOTH-GERÄT VERWENDEN

1. **Ihr Bluetooth-fähiges Gerät in die Nähe des Trainingscomputers platzieren oder halten.**
2. **Die Bluetooth-Einstellung auf Ihrem Gerät aktivieren.**
3. **Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer koppeln.**

Halten Sie die Bluetooth-Taste am Lautsprecher-gitter des Trainingscomputers 3 Sekunden lang gedrückt. Die Bluetooth-Lautsprecher wechseln in den Kopplungsmodus. Wenn Ihr Gerät und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt sind, wird die Audioausgabe Ihres Geräts aus den Lautsprechern des Trainingscomputers kommen.

Hinweis: Der Trainingscomputer kann acht 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.

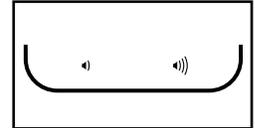
4. **Den Geräte-Speicher des Trainingscomputers bei Bedarf löschen.**

Wenn Sie alle im Speicher des Trainingscomputers gespeicherten Bluetooth-fähigen Geräte löschen müssen, halten Sie die Bluetooth-Taste 10 Sekunden lang gedrückt.

DAS LAUTSPRECHERSYSTEM MIT EINEM AUDIOKABEL VERWENDEN

Um Musik oder Hörbücher während des Trainings durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers abzuspielen, stecken Sie ein Audiokabel, das einen 3,5 mm Klinckenstecker an beiden Enden hat (nicht mitgeliefert), in die Buchse am Trainingscomputer und in eine 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.**

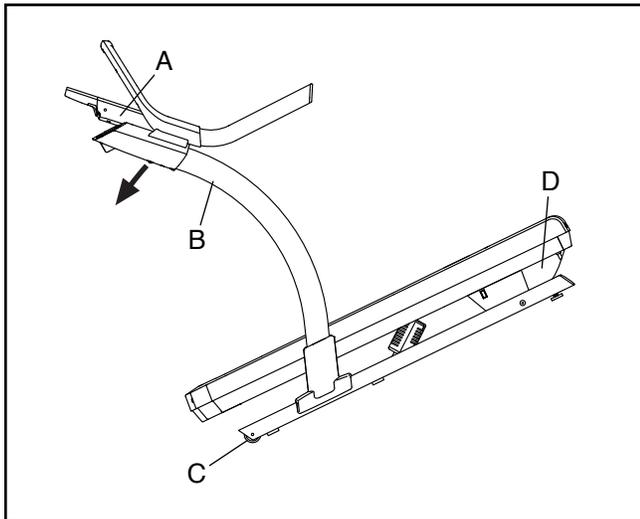
Als Nächstes drücken Sie die Abspieltaste an Ihrem persönlichen Abspielgerät. Stellen Sie die Lautstärke mithilfe der Lautstärke-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer oder des Lautstärkereglers an Ihrem persönlichen Abspielgerät ein.



DAS STEIGUNGSLAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN

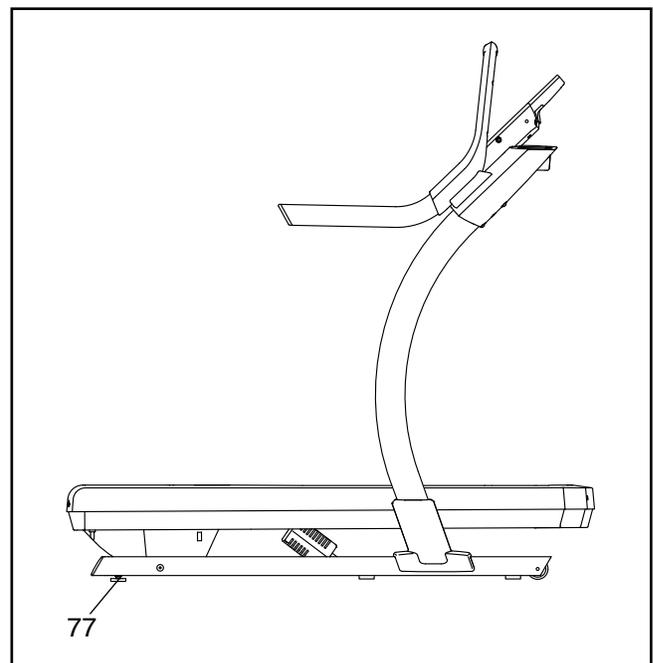
Bevor Sie das Steigungslaufbandgerät bewegen, stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer (A), erhöhen Sie die Neigung auf den maximalen Neigungsgrad, ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

Wegen der Größe und des Gewichts des Steigungslaufbandgeräts benötigen Sie zwei oder drei Personen, um es zu transportieren. Halten Sie die Pfosten (B) in der Nähe des Trainingscomputers (A) fest. Kippen Sie das Steigungslaufbandgerät nach hinten, bis es ungehindert auf den Rädern (C) rollen kann. **VORSICHT: Um die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung oder einer Beschädigung am Steigungslaufbandgerät zu verringern, heben Sie das Steigungslaufbandgerät nicht an der Bodenschale aus Plastik (D) an. Ziehen Sie nicht am Trainingscomputer.**



Rollen Sie das Steigungslaufbandgerät vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und lassen Sie es dann auf die horizontale Lage herunter. **VORSICHT: Um das Risiko einer Verletzung zu verringern, seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Steigungslaufbandgerät transportieren. Transportieren Sie das Steigungslaufbandgerät nicht über unebene Flächen.**

Achten Sie darauf, dass das Steigungslaufbandgerät stabil auf dem Boden steht. Wenn das Steigungslaufbandgerät auch nur ein wenig wackelt, drehen Sie nach Bedarf die Nivellierfüße (77), bis das Wackeln behoben ist.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Geräts und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Steigungslaufbandgeräts alle seine Teile und ziehen sie richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Reinigen Sie das Steigungslaufbandgerät regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Drücken Sie zuerst den Netzschalter in die Stellung Off (aus) und ziehen das Netzkabel heraus.** Wischen Sie mit einem feuchten Tuch und einer kleinen Menge milder Seife die Außenteile des Steigungslaufbandgeräts. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf das Steigungslaufbandgerät. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Dann trocknen Sie das Steigungslaufbandgerät mit einem weichen Tuch gründlich ab.

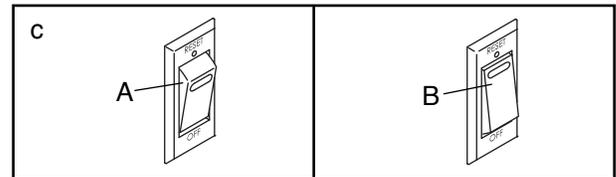
FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme am Steigungslaufbandgerät lassen sich durch die einfachen Schritte unten beheben. Finden Sie den zutreffenden Fehler und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Für weitere Hilfe sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

FEHLER: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 13). Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel mit einem Querschnitt von 2 mm² und einer Länge von höchstens 1,5 m.

- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der sich in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Steigungslaufbandgeräts befindet. Steht der Schalter wie abgebildet hervor (A), dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie dann den Schalter wieder hinein (B).

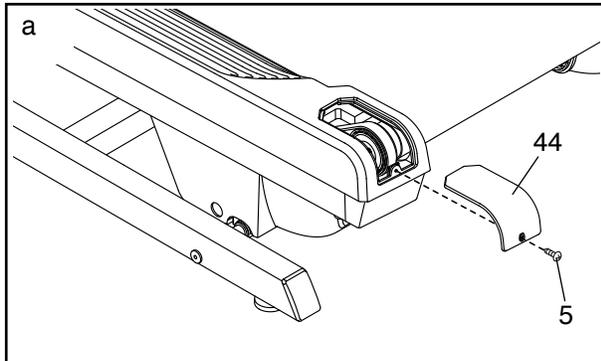


FEHLER: Der Strom schaltet sich während des Gebrauchs aus

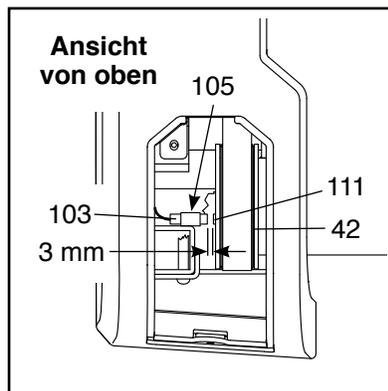
- Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten, dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und stecken es dann wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und stecken Sie ihn dann wieder ein.
- Wenn das Steigungslaufbandgerät noch immer nicht läuft, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

FEHLER: Der Trainingscomputer zeigt die Geschwindigkeit und die Distanz nicht richtig an

- a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Als Nächstes entfernen Sie die gezeigte #8 x 3/4" Schraube (5) und heben Sie die linke Fußleistenabdeckung (44) ab.



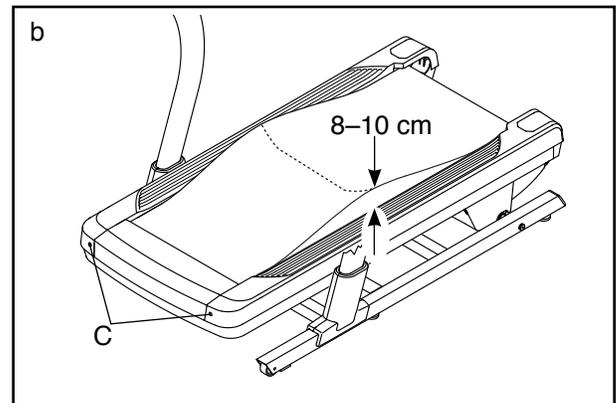
Als Nächstes finden Sie den Reedschalter (103) und den Magneten (111) auf der linken Seite der Rolle (42). Drehen Sie die Rolle, bis der Reedschalter auf den Magneten ausgerichtet ist.



Der Abstand zwischen dem Magneten und dem Reedschalter sollte ungefähr 3 mm betragen. Falls notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Klemmschraube (105), verschieben Sie den Reedschalter ein wenig und ziehen Sie dann die Klemmschraube wieder fest. **Siehe die Abbildung ganz oben auf dieser Seite.** Befestigen Sie die linke Fußleistenabdeckung (44) wieder mit der #8 x 3/4" Schraube (5) und lassen Sie das Steigungslaufbandgerät ein paar Minuten laufen, um auf eine richtige Geschwindigkeitsableseung zu überprüfen.

FEHLER: Das Laufband verlangsamt sich, wenn man darauf geht

- a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Steigungslaufbandgeräts verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Stellen Sie als Erstes die Neigung auf 40 Prozent ein. Dann ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben (C) mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten 8 bis 10 cm von der Laufplattform anheben können. Achten Sie darauf, das Laufband mittig ausgerichtet zu halten. Dann stecken Sie das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Steigungslaufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

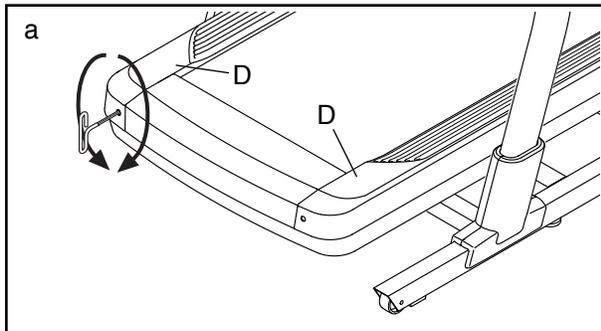


- c. Das Steigungslaufbandgerät ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel beschichtet ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn, ein bevollmächtigter Kundenberater weist Sie dazu an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen und übermäßige Abnutzungserscheinungen hervorrufen.** Wenn Sie vermuten, dass das Laufband mehr Schmiermittel benötigt, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.
- d. Falls sich das Laufband immer noch verlangsamt, wenn man darauf geht, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

FEHLER: Das Laufband ist zwischen den Fußleisten nicht mittig ausgerichtet

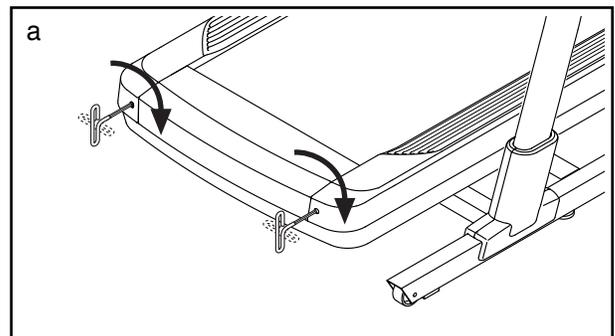
Das Laufband soll zwischen den Fußleisten (D) mittig ausgerichtet sein (siehe Abbildung unten). Falls nötig, befolgen Sie die Anweisungen unten, um das Laufband auszurichten.

- a. **WICHTIG: Falls das Laufband an den Fußleisten (D) reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.** Stellen Sie als Erstes die Neigung auf 40 Prozent ein. Als Nächstes ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten 8 bis 10 cm von der Laufplattform anheben können. Achten Sie darauf, das Laufband mittig ausgerichtet zu halten. Dann stecken Sie das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Steigungslaufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



FEHLER: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

- a. Stellen Sie als Erstes die Neigung auf 40 Prozent ein. Als Nächstes ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten 8 bis 10 cm von der Laufplattform anheben können. Achten Sie darauf, das Laufband mittig ausgerichtet zu halten. Dann stecken Sie das Netzkabel und den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Steigungslaufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



FEHLER: Das Steigungslaufbandgerät stellt keine Verbindung mit dem drahtlosen Netzwerk her

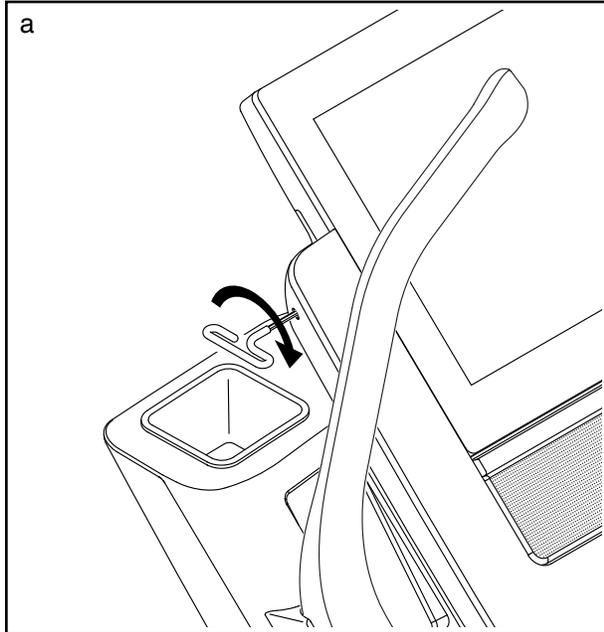
- a. Vergewissern Sie sich, dass die Einstellungen auf dem Trainingscomputer für drahtlose Verbindungen richtig sind (siehe Seite 23).
- b. Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Ihr drahtloses Netzwerk richtig sind.
- c. Wenn Sie noch Fragen haben, besuchen Sie support.iFit.com.

FEHLER: Die Neigung des Steigungslaufbandgeräts ändert sich nicht richtig

- a. Kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe Schritt 6 auf Seite 22).

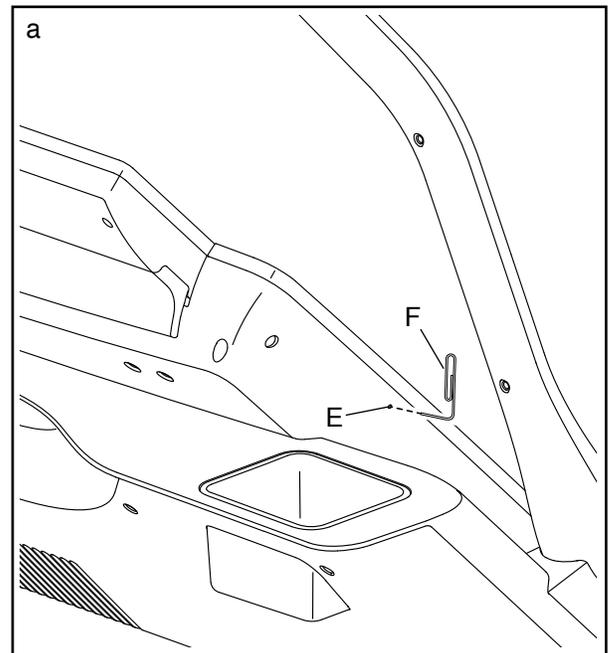
FEHLER: Der Trainingscomputer bleibt nicht in der gewünschten Position

- a. Falls der Trainingscomputer nicht in der gewünschten Position bleibt, weil er zu locker ist, verwenden Sie einen Innensechskantschlüssel, um den Trainingscomputer an der gezeigten Stelle beider Seiten (nur eine Seite abgebildet) leicht anzuziehen.



FEHLER: Die Computeranzeigen funktionieren nicht richtig

- a. 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, die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Zuerst drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (aus). Als Nächstes finden Sie die kleine Rücksetzöffnung (E) an der Seite des Trainingscomputers. Verwenden Sie eine aufgebogene Büroklammer (F), um den Rücksetzknopf innerhalb der Öffnung gedrückt zu halten, und lassen eine zweite Person den Netzschalter in die Stellung Reset (ein) drücken. Halten Sie den Rücksetzknopf (E) weiterhin, bis sich der Trainingscomputer einschaltet. Wenn der Rücksetzvorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, schalten Sie das Steigungslaufbandgerät mit dem Netzschalter aus und dann wieder ein. Sobald der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen (siehe Schritt 5 auf Seite 22). Hinweis: Es kann einige Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.



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.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. 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 grundlegend 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 dazu nutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das folgende 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 zu finden, finden 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 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 längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

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 einzelnen 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.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Die richtige Form für verschiedene, grundlegende Dehnübungen ist rechts abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Nie wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen und beugen Sie langsam Ihren Oberkörper von der Hüfte aus nach vorn. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Kniekehlen und Rücken.

2. Die hinteren Oberschenkelmuskeln dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Die Sohle des anderen Fußes soll die Innenseite des Oberschenkels des ausgestreckten Beines berühren. Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

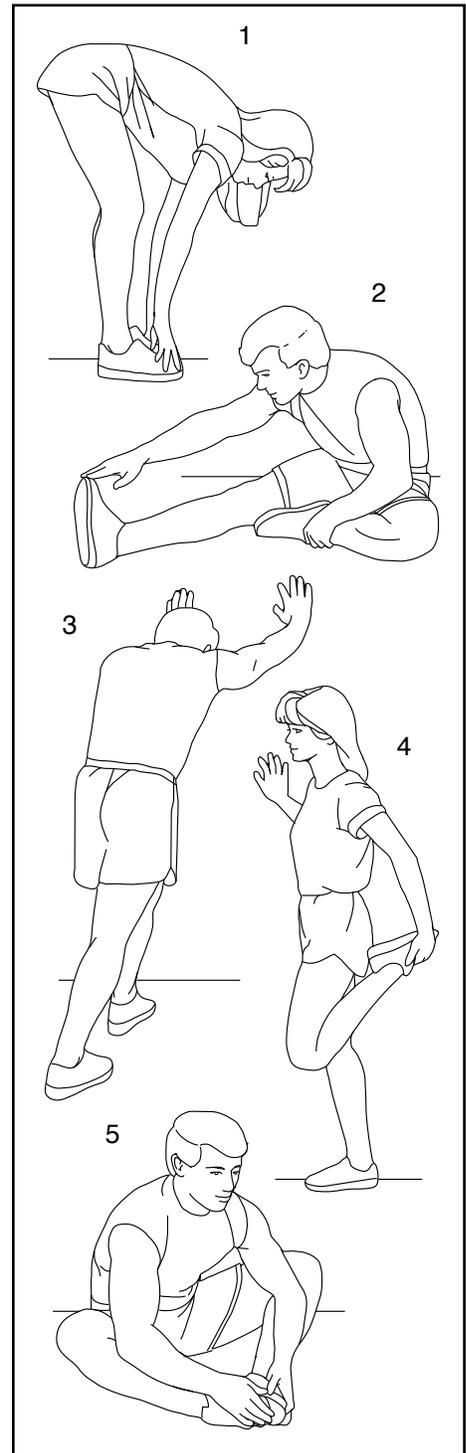
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen Sie die Hände an eine Wand. Das hintere Bein soll gestreckt bleiben und der Fuß flach am Boden aufliegen. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Um die Achillessehnen noch weiter zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein. Dehnt: Wadenmuskulatur, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Mit einer Hand können Sie zum Balancieren an der Wand Halt finden. Greifen Sie mit der anderen Hand nach hinten und fassen Sie damit Ihren Fuß. Ziehen Sie Ihre Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal pro Bein wiederholen. Dehnt: Den Quadrizeps und die Hüftmuskulatur.

5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie Ihre Füße so weit wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Den Quadrizeps und die Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. NETL27719.0 R0919A

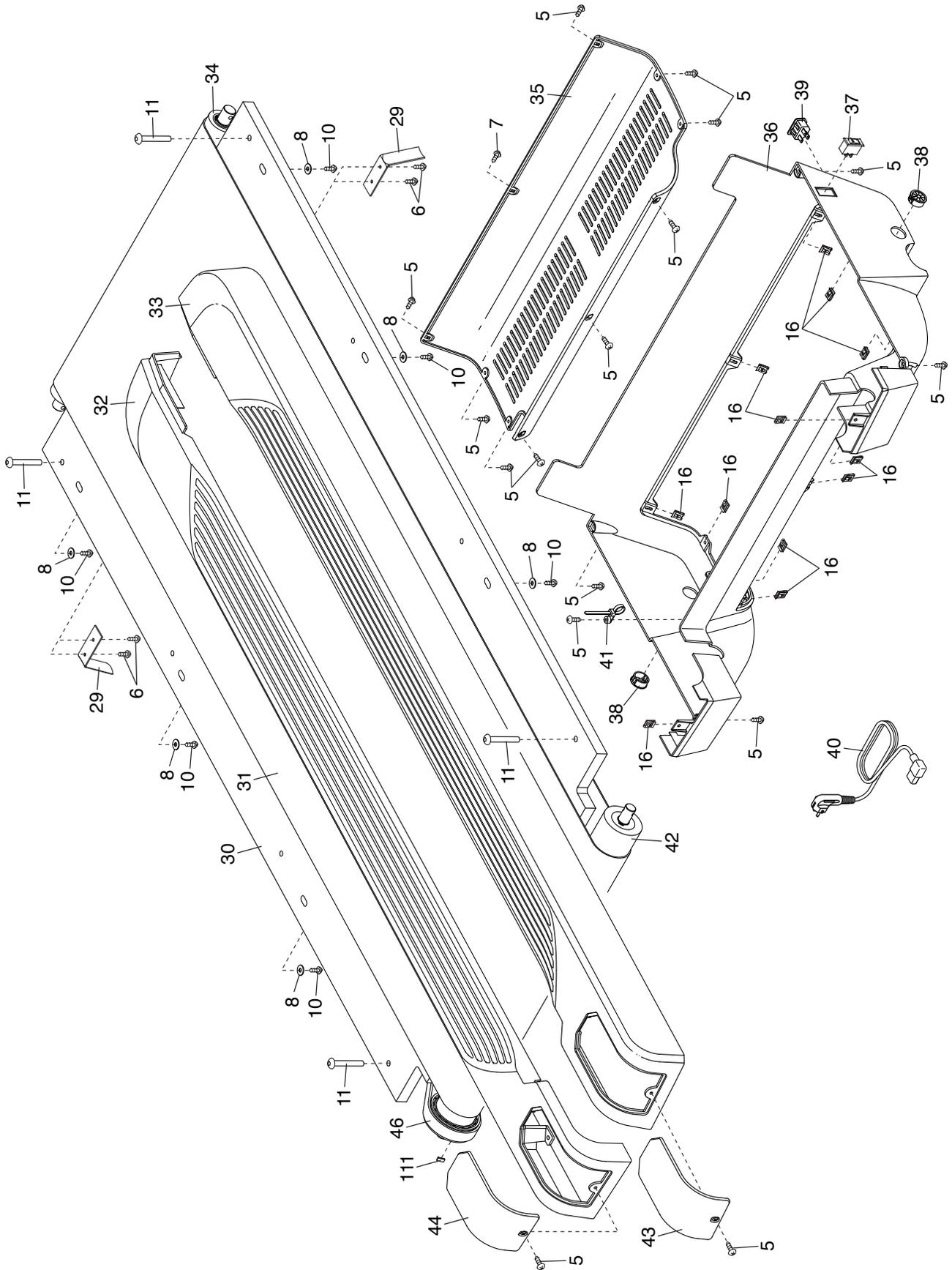
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	4	3/8" x 5 1/2" Schraube	52	1	Basiskabel
2	6	#8 x 1 1/4" Schraube	53	4	Gummipolster
3	16	3/8" Zahnscheibe	54	2	Große Drehbuchse
4	2	#8 x 3/4" Flachkopfbolzenschraube	55	1	Elektronikabdeckung
5	55	#8 x 3/4" Schraube	56	1	Obere Abdeckung des Neigungsmotors
6	4	#8 Riemenführungsschraube	57	8	5/16" Zahnscheibe
7	12	#8 x 1/2" Schraube	58	1	Untere Abdeckung des Neigungsmotors
8	6	Flache 1/4" Unterlegscheibe	59	8	Neigungsmotorbuchse
9	8	#8 x 3/4" Scheibenkopfschraube	60	1	Neigungsmotor
10	8	#8 x 5/8" Schraube	61	1	Elektronikhalterung
11	4	5/16" x 1 1/2" Schraube	62	1	Steuerung
12	2	1/4" x 1/2" Schraube	63	1	Widerstand
13	4	1/4" x 2 1/2" Schraube	64	1	Antriebsmotor
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	65	2	5/16" Zahnscheibe
15	1	3/8" x 2 3/8" Bolzen	66	1	Rahmen
16	12	Haubenklemme	67	1	Brustgurt-Pulsmesser
17	10	#8 x 1/2" Scheibenkopfschraube	68	1	Linke äußere Pfostenabdeckung
18	4	3/8" x 3 1/4" Schraube	69	1	Linke innere Pfostenabdeckung
19	6	3/8" Unterlegscheibe	70	1	Rechte innere Pfostenabdeckung
20	2	5/16" Motorbolzen	71	1	Rechte äußere Pfostenabdeckung
21	2	3/8" x 2 3/8" Schraube	72	2	Rad
22	4	3/8" x 2 3/4" Schraube	73	4	Basispolster
23	3	#8 Zahnscheibe	74	1	Basis
24	1	Computer-Rückteil	75	1	Pfostenkabel
25	4	Flache 5/16" Unterlegscheibe	76	3	Runde Dichtung
26	4	3/8" Mutter	77	2	Nivellierfuß
27	4	5/16" Mutter	78	2	Achse
28	1	1/4" Mutter	79	2	Basiskappe
29	2	Bandführung	80	1	Warnaufkleber
30	1	Laufplattform	81	2	Vorsichtsaufkleber
31	1	Laufband	82	1	Linke Haltestange
32	1	Linke Fußleiste	83	1	Pfosten
33	1	Rechte Fußleiste	84	2	Computer-Erdungskabel
34	1	Spannwalze	85	1	Querstange
35	1	Bodenschalenabdeckung	86	2	Haltestangenkappe
36	1	Bodenschale	87	2	5/16" x 1" Schraube
37	1	Netzschalter	88	1	Schlüssel
38	2	Bodenschalendurchführung	89	1	Rechter Haltestangenoberteil
39	1	Buchse	90	1	Linker Haltestangenoberteil
40	1	Netzkabel	91	1	Linke Ablage
41	8	Band	92	1	Computerbasis
42	1	Antriebswalze/Rolle	93	1	Trainingscomputer
43	1	Rechte Fußleistenabdeckung	94	1	Rechte Ablage
44	1	Linke Fußleistenabdeckung	95	4	#8 x 1" Schraube
45	4	Kleine Drehbuchse	96	2	#8 x 3/4" Computerschraube
46	1	Antriebsriemen	97	1	Rechte Haltestange
47	1	Vordere Haubenabdeckung	98	1	Linkes Haltestangen-Unterteil
48	1	Vordere Haube	99	1	Rechtes Haltestangen-Unterteil
49	8	Dämpferkappe	100	4	3/8" x 3/4" Schraube
50	4	Feder			
51	4	Dämpfer			

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	5	#8 x 3/4" Maschinenschraube	108	2	5/16" Unterlegscheibe
102	8	5/16" x 3/4" Schraube	109	1	#8 Mutter
103	1	Reedschalter	110	1	Filter
104	1	Reedschalterklemme	111	1	Magnet
105	1	#8 x 3/4" Klemmschraube	112	1	Ferrit-Kasten
106	1	Motor-Isolator	*	–	Gebrauchsanleitung
107	2	Motorbuchse			

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.

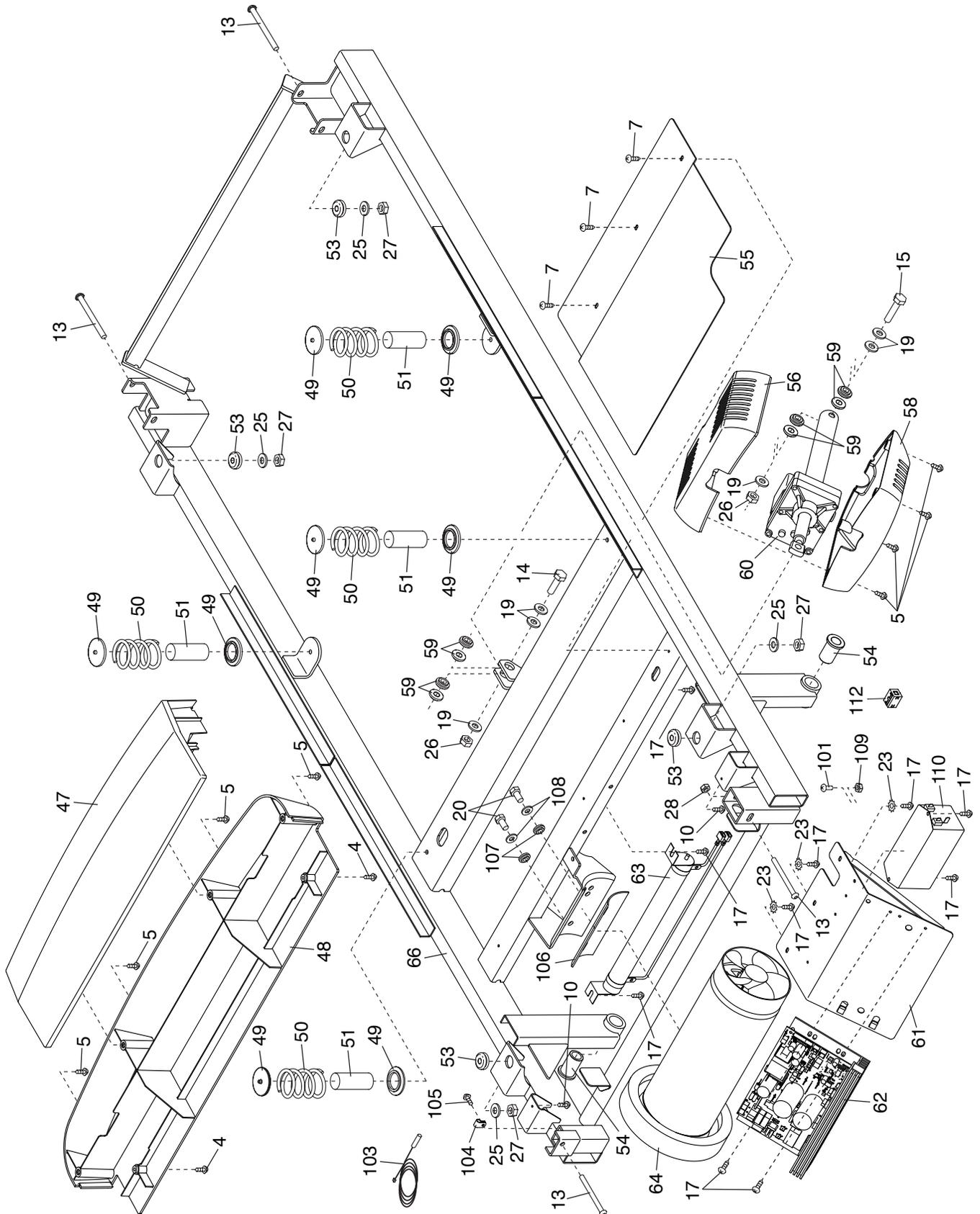
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL27719.0 R0919A



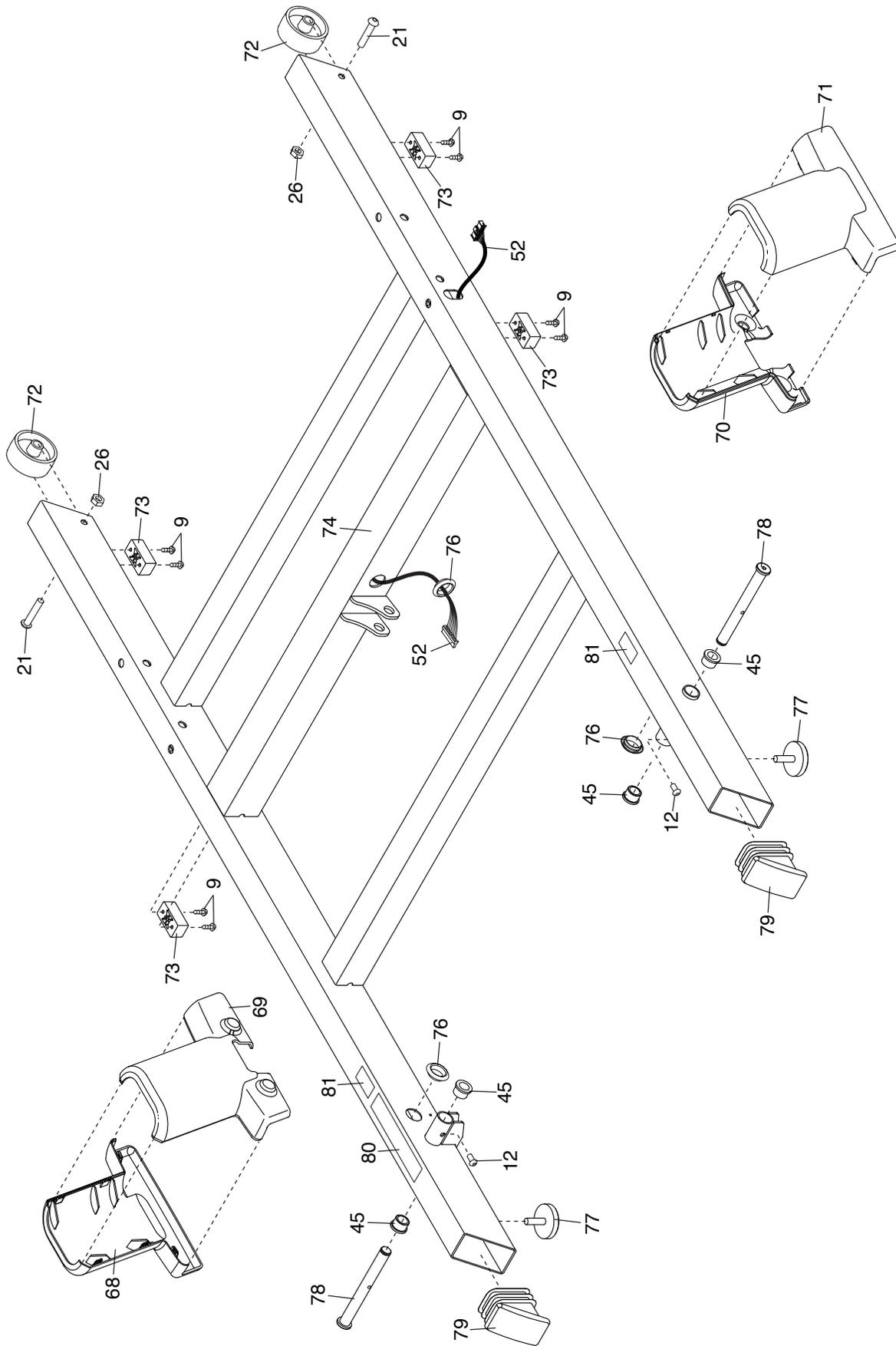
EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NETL27719.0 R0919A



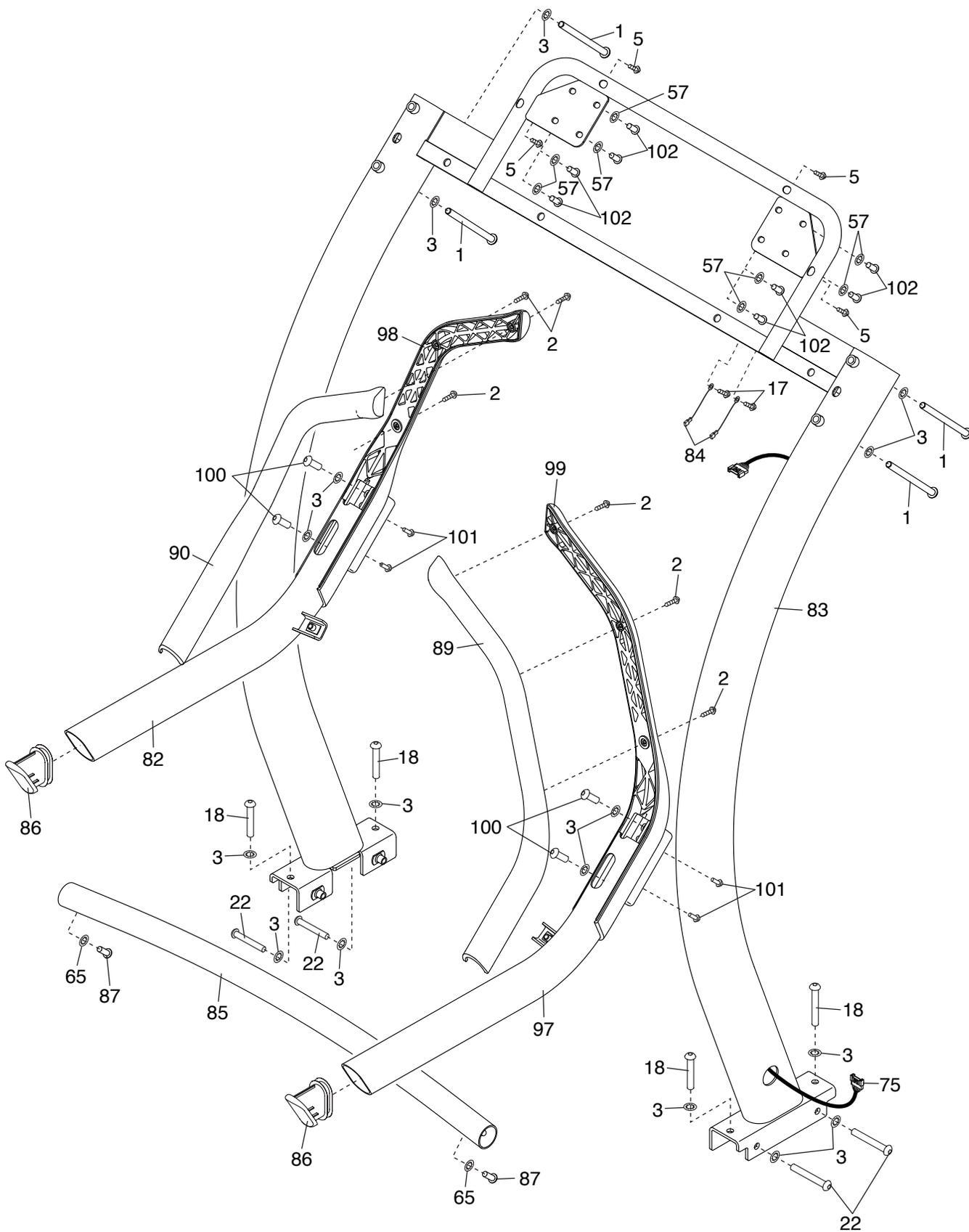
EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL27719.0 R0919A



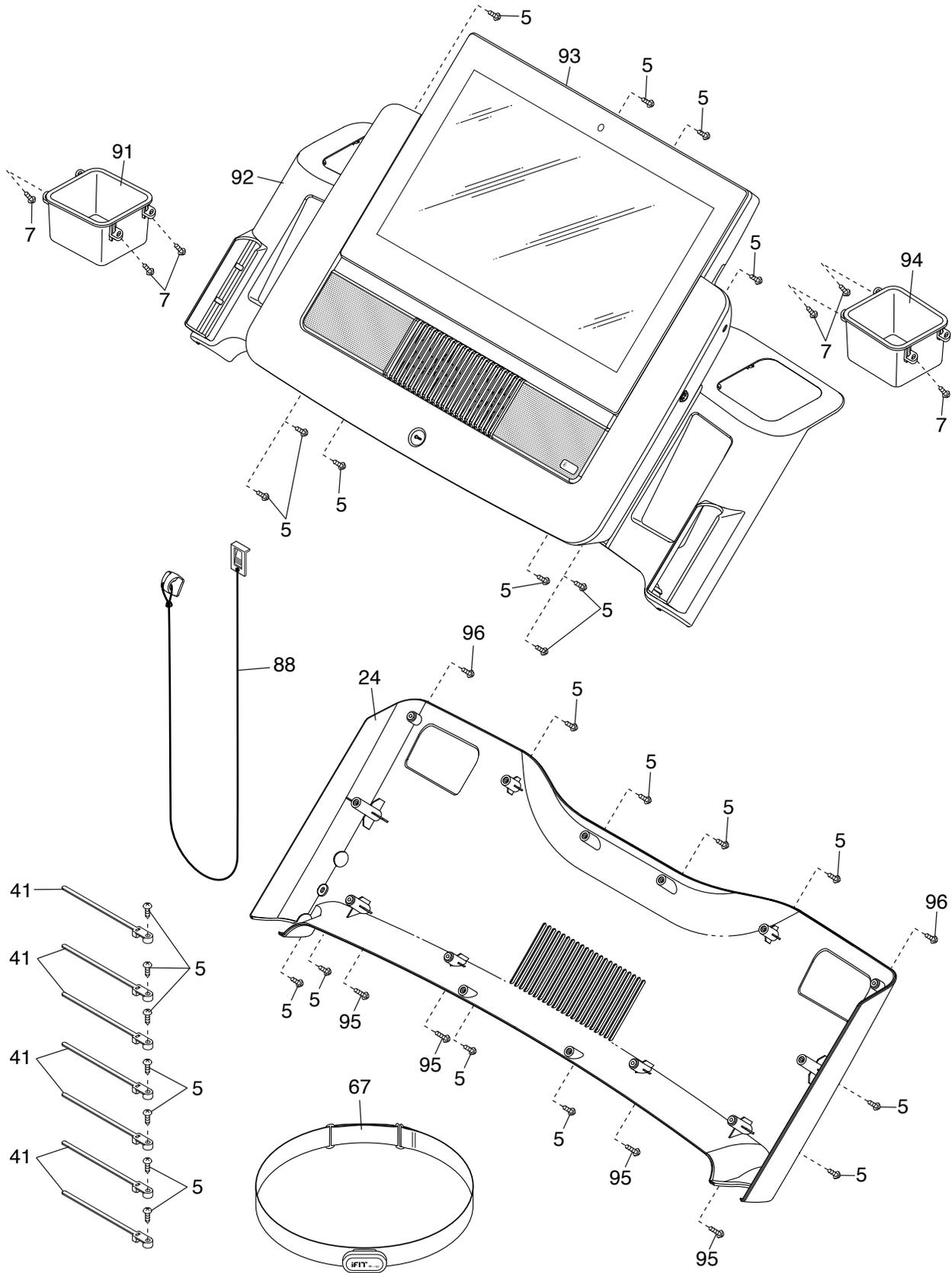
EXPLOSIONSZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL27719.0 R0919A



EXPLOSIONSZEICHNUNG E

Modell-Nr. NETL27719.0 R0919A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, 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 Modellnummer 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 nach gesetzlichen Vorschriften wiederverwertet werden.

Wenden Sie sich bitte an Wiederverwertungsanlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. Dadurch helfen Sie, natürliche Ressourcen zu erhalten und den Standard des europäischen Umweltschutzes zu erhöhen. Sollten Sie noch weitere Informationen zur sicheren und richtigen Entsorgung dieses Produkts benötigen, kontaktieren Sie bitte Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

