

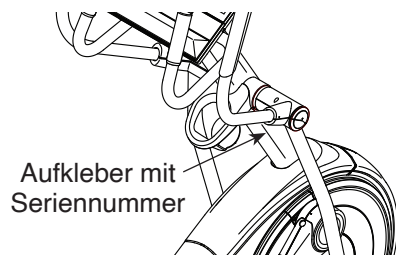
NordicTrack[®]

AIRGLIDE 16

Modell-Nr. NTEL71426-4.0

Serien-Nr. _____

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



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

Telefon DE: 0 8005 890988

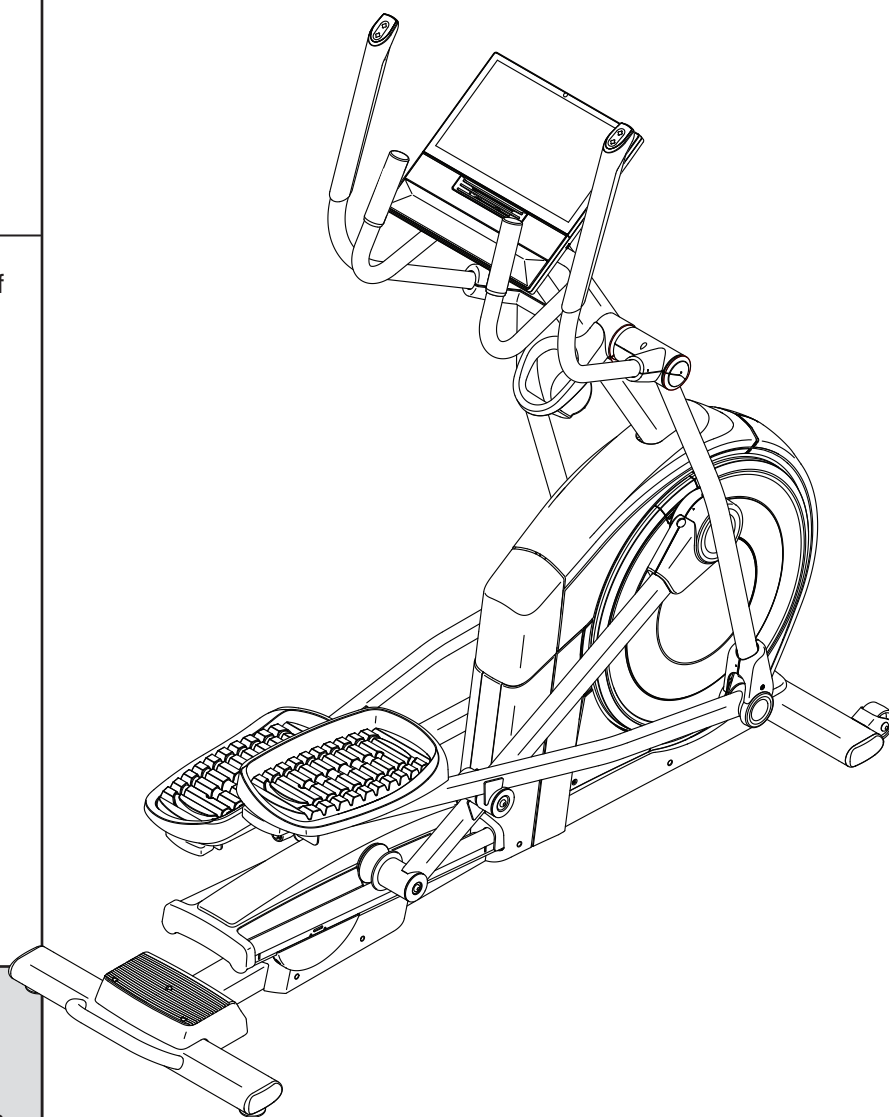
Telefon AT: 0 7322 35900

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

VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG



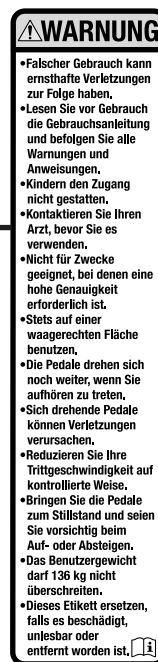
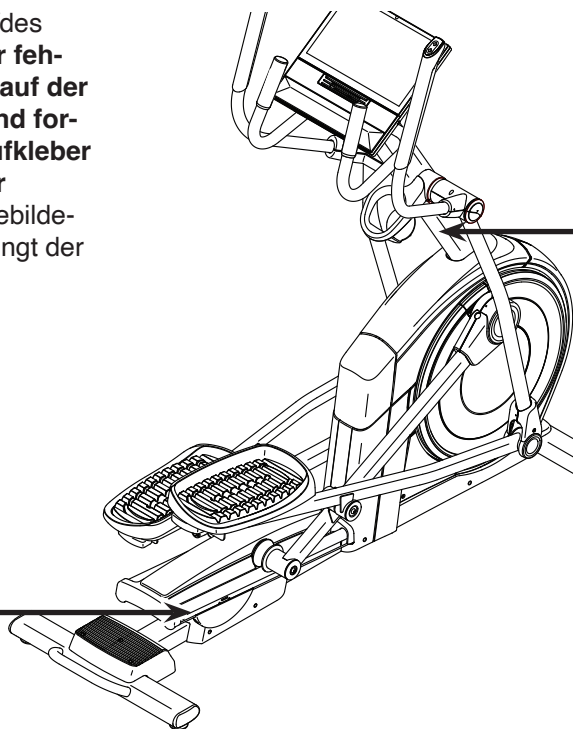
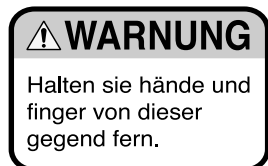
INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	6
MONTAGE	7
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN	13
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	16
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	26
TRAININGSRICHTLINIEN	28
TEILELISTE	31
EXPLOSIONSZEICHNUNG	33
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

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

Dieser Aufkleber befindet sich an beiden Seiten.



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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Der Ellipsentrainer ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Ellipsentrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie den Ellipsentrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Platzieren Sie den Ellipsentrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorn und hinten und je 0,6 m auf beiden Seiten des Ellipsentrainers. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
10. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis einstecken (siehe Seite 16).
12. Verändern Sie weder das Netzkabel noch den Adapter, um das Netzkabel in eine nicht dafür vorgesehene Steckdose einzustecken. Das Netzkabel muss von heißen Flächen ferngehalten werden. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
13. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn der Ellipsentrainer nicht richtig funktioniert.
14. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus und bringen Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus), wenn der Ellipsentrainer nicht gebraucht wird und bevor Sie den Ellipsentrainer reinigen. Alle Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, müssen von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter ausgeführt werden.
15. Der Ellipsentrainer darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 136 kg wiegen.

16. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.

17. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und Benutzen des Ellipsentrainers an den Griffstangen oder Pendelgriffen fest. Bevor Sie auf- oder absteigen, bringen Sie die Pedale zum Stillstand, wobei sich das Pedal an der Seite, von der Sie auf- oder absteigen, in der niedrigsten Position befindet.

18. Der Ellipsentrainer hat kein Freilauftrad. Daher bleiben die Pedale so lange in

Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittgeschwindigkeit 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 neuen NORDICTRACK® AIRGLIDE 16 Ellipsentrainers. Der AIRGLIDE 16 Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser

Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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

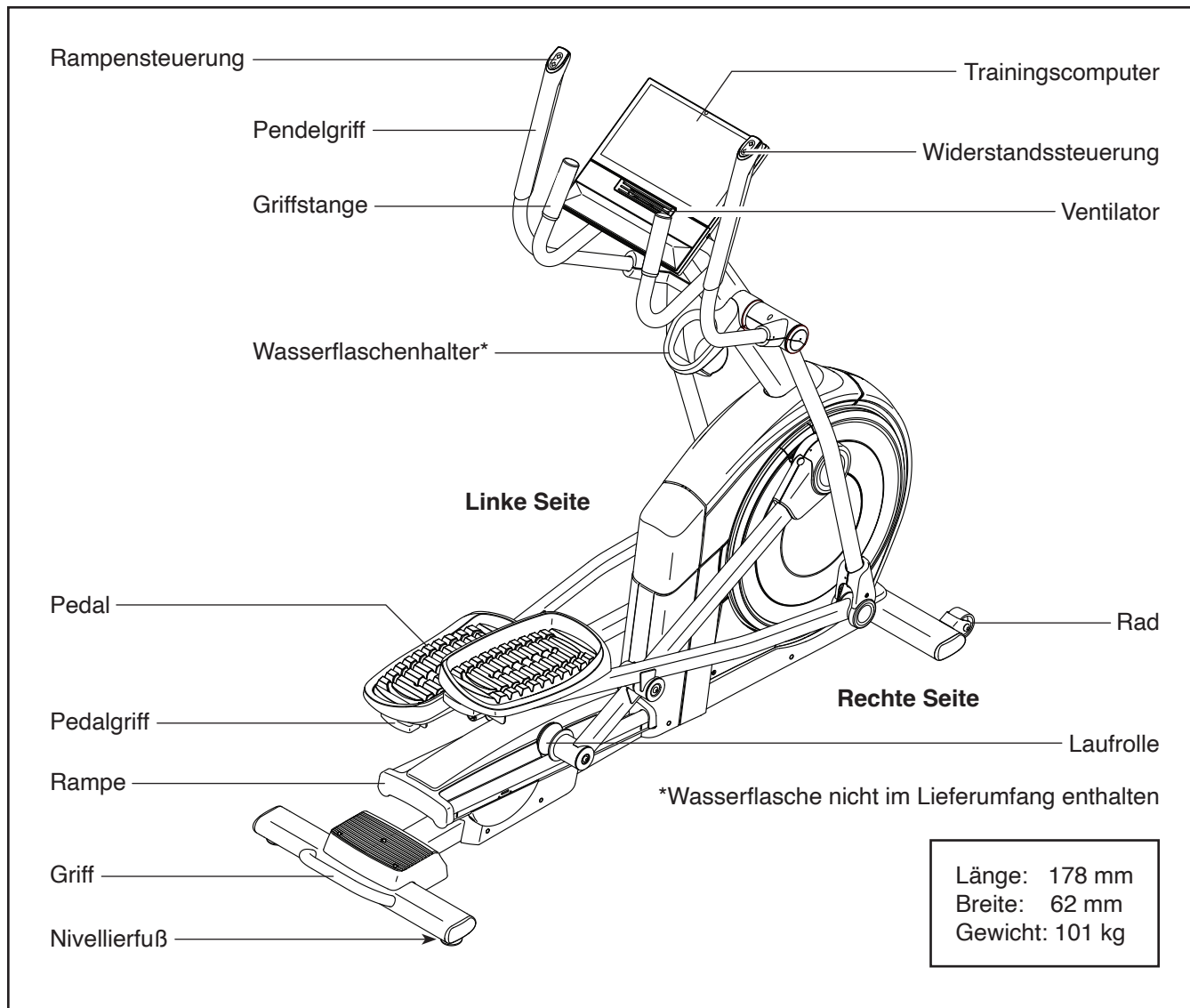
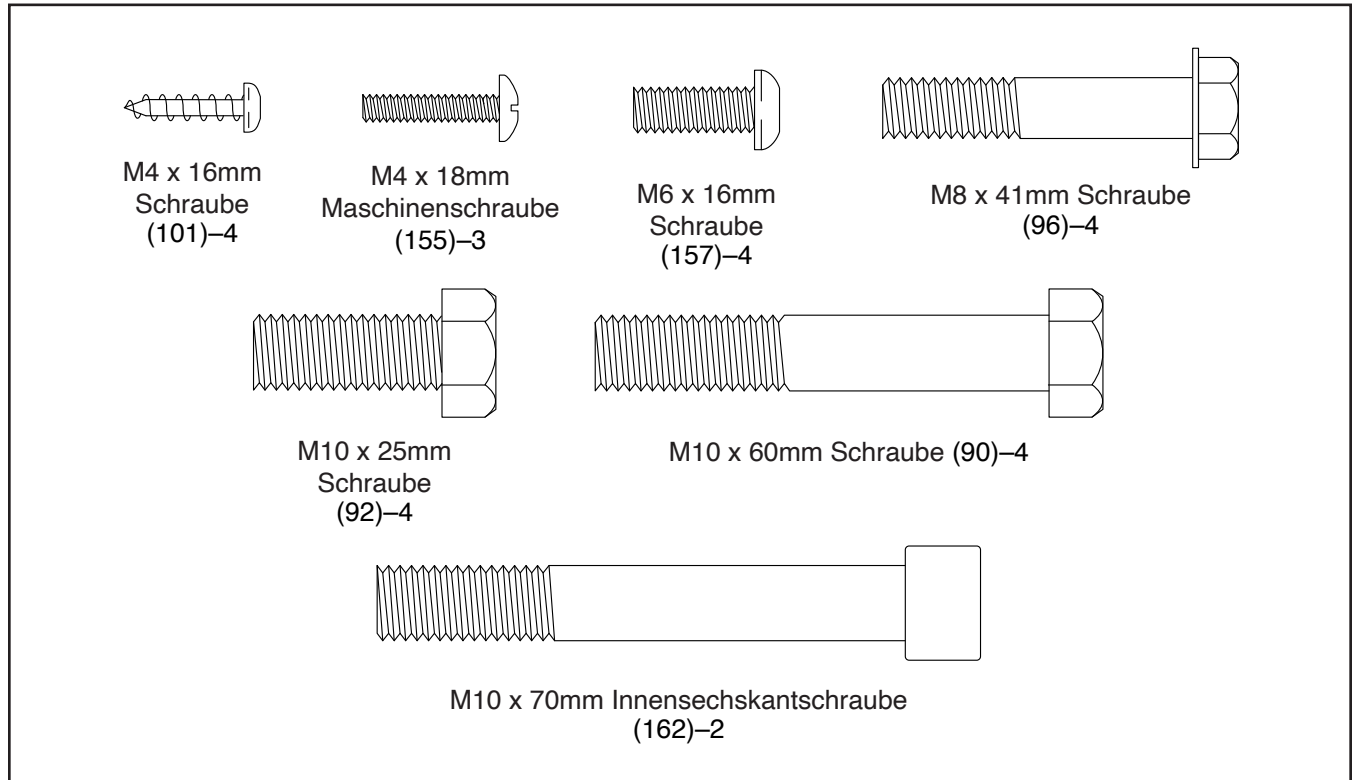


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



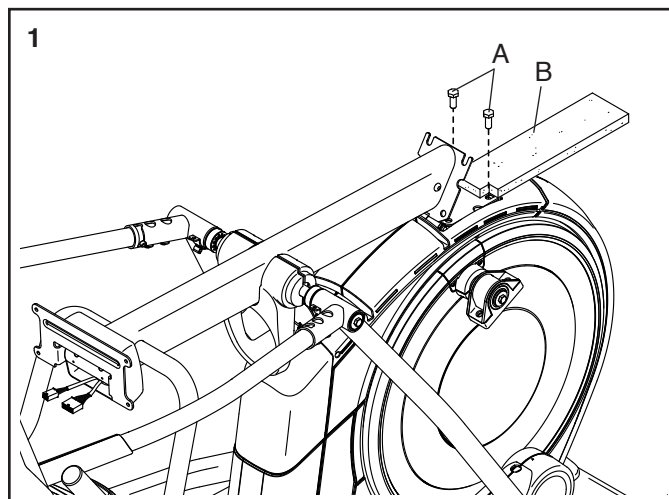
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Die Montage kann mithilfe der mitgelieferten Werkzeuge durchgeführt werden. Hinweis:

Falls Sie über einen eigenen Gummihammer verfügen, könnte dieser eventuell zum Einsatz kommen. Seien Sie jedoch vorsichtig, damit keine Plastikteile mit dem Gummihammer beschädigt werden.

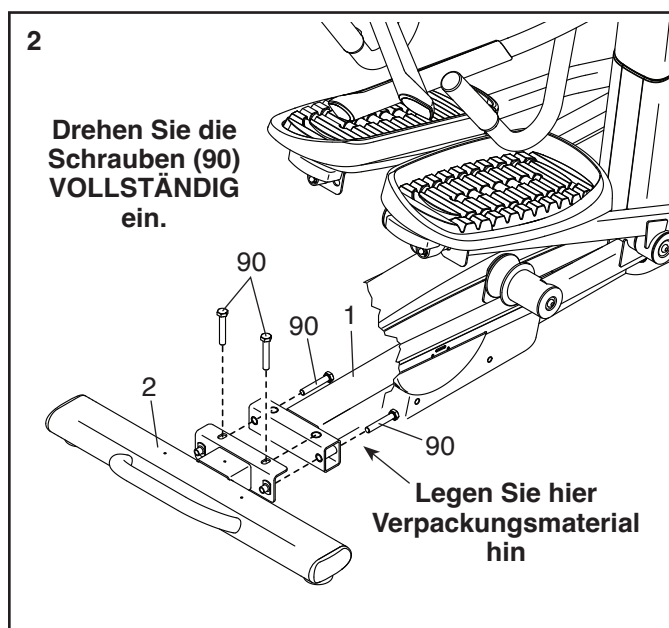
- Hinweis: Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf. Eines oder mehrere der Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder bei Anpassungen keine Elektrowerkzeuge.

1. Entfernen und entsorgen Sie die zwei Transportschrauben (A) und die Transporthalterung (B). **Die Transportschrauben sind nicht für eine Wiederverwendung geeignet.**



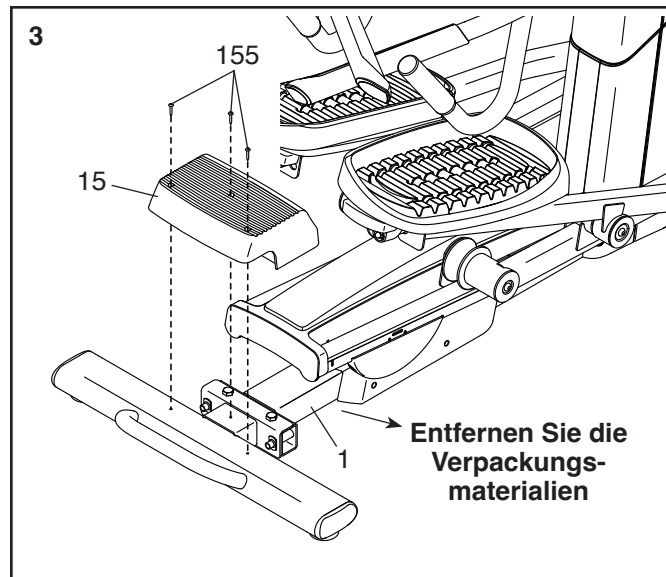
2. Mit der Hilfe einer zweiten Person legen Sie etwas von dem Verpackungsmaterial unter den hinteren Teil des Rahmens (1), um den Rahmen einige Zentimeter anzuheben.

Dann befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) mit vier M10 x 60mm Schrauben (90). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose ein und ziehen Sie diese anschließend FEST an.**



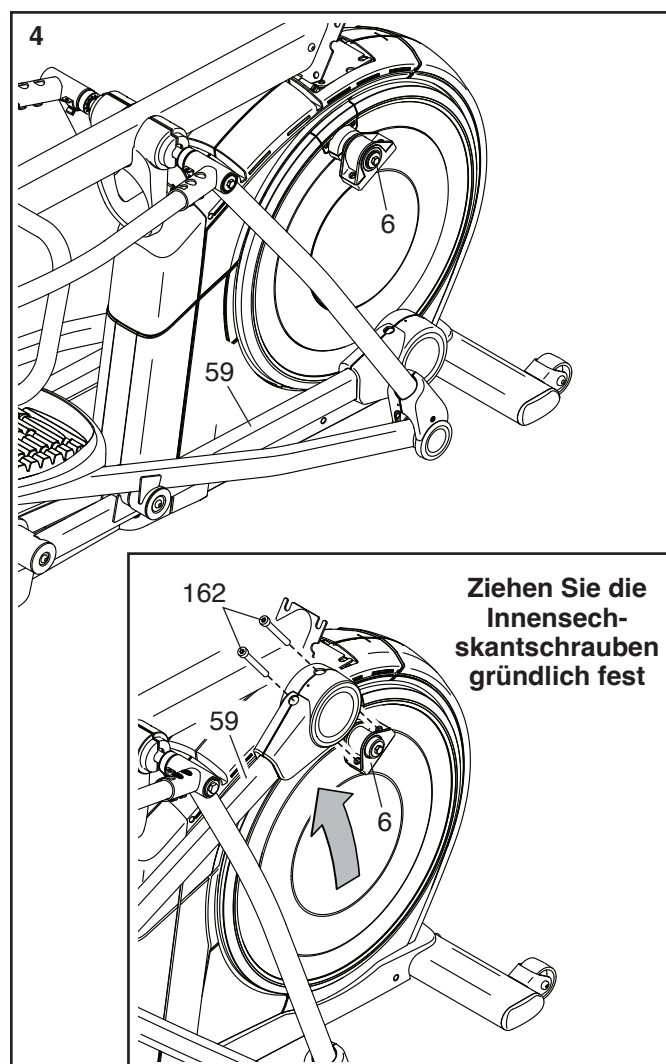
3. Befestigen Sie die hintere Stabilisatorabdeckung mit drei M4 x 18mm Maschinenschrauben (155). **Drehen Sie anfangs alle drei Maschinenschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

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



4. Machen Sie den rechten Rollenarm (59) und das Stehlager (6) an der rechten Seite des Ellipsentrainers ausfindig.

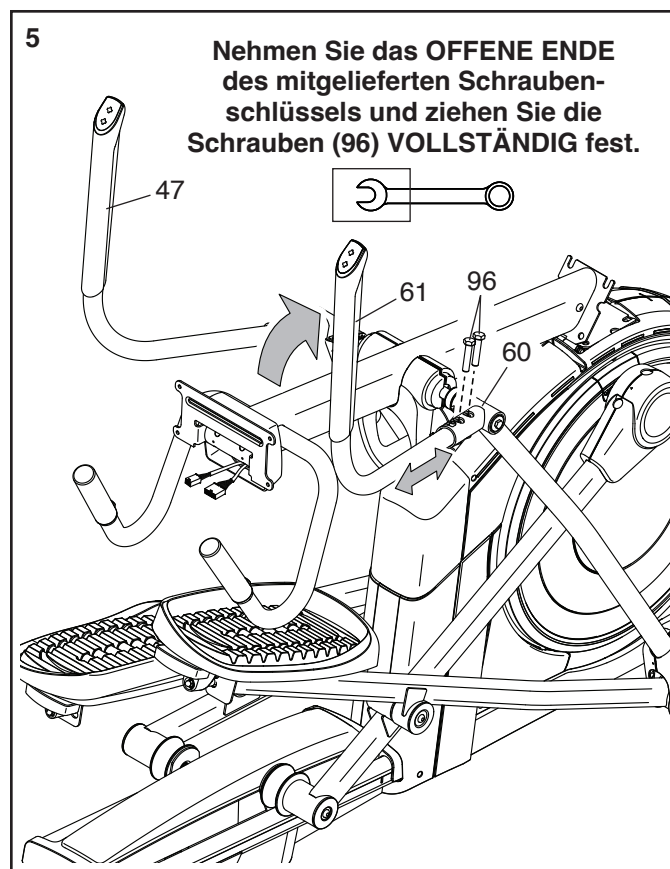
Siehe Nebensbild. Heben Sie den rechten Rollenarm (59) so weit an, bis er sich in der abgebildeten Position befindet und setzen Sie den rechten Rollenarm mit seinem Endstück auf dem Stehlager (6) ab. Anschließend befestigen Sie den rechten Rollenarm mit zwei M10 x 70mm Innensechskantschrauben (162). **Ziehen Sie die Innensechskantschrauben gründlich fest.**



5. Ziehen Sie den rechten Pendelgriff (61) ein kleines Stück aus dem rechten Pendelschenkel (60) heraus, drehen Sie ihn nach oben in die abgebildete Position und schieben Sie ihn dann zurück in den rechten Pendelschenkel.

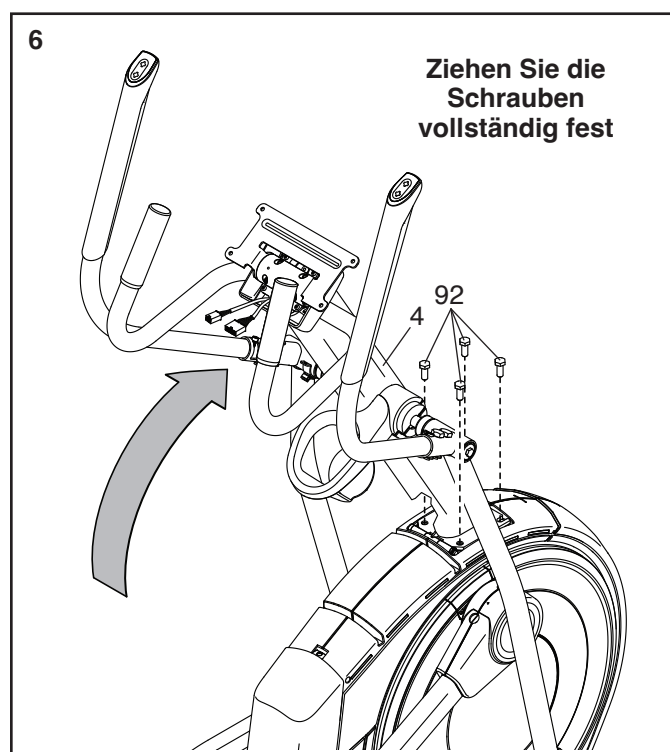
Dann sichern Sie den rechten Pendelgriff (61) mit zwei M8 x 41mm Schrauben (96). **Ziehen Sie die Schrauben vollständig fest.**

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



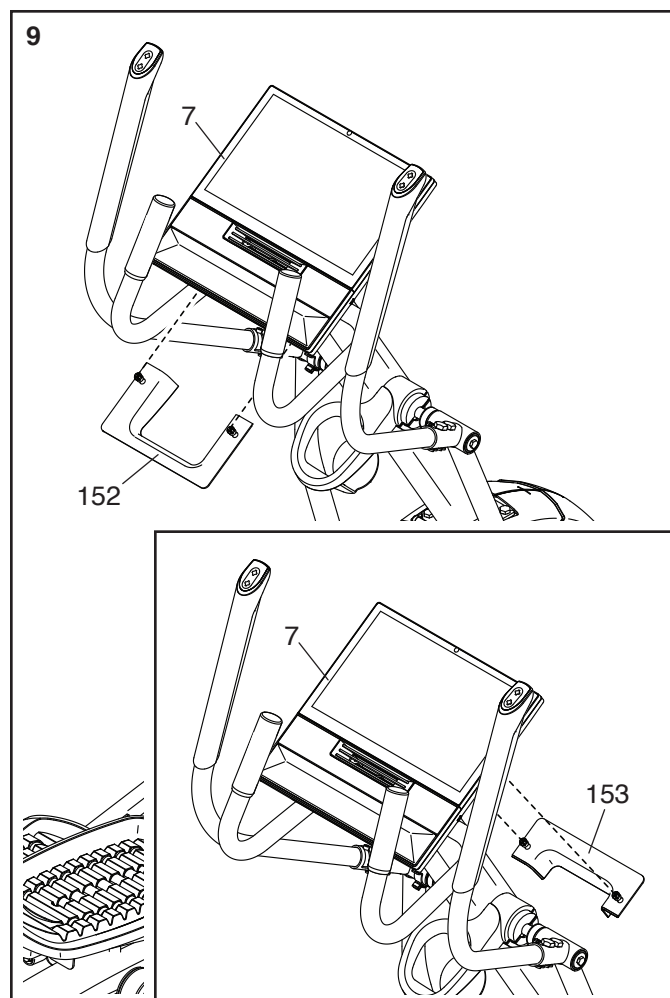
6. Vermeiden Sie es, dass in diesem Schritt das Kabel im Pfosten (4) eingeklemmt wird.

Mit der Hilfe einer zweiten Person heben Sie den Pfosten (4) in die abgebildete Position. Befestigen Sie den Pfosten mit vier M10 x 25mm Schrauben (92). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest. Ziehen Sie die Schrauben vollständig fest.**



9. Richten Sie die **untere Computerabdeckung (152)** wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (7). Hinweis: Es kann hilfreich sein, den Trainingscomputer so zu drehen, dass er nicht im Weg ist.

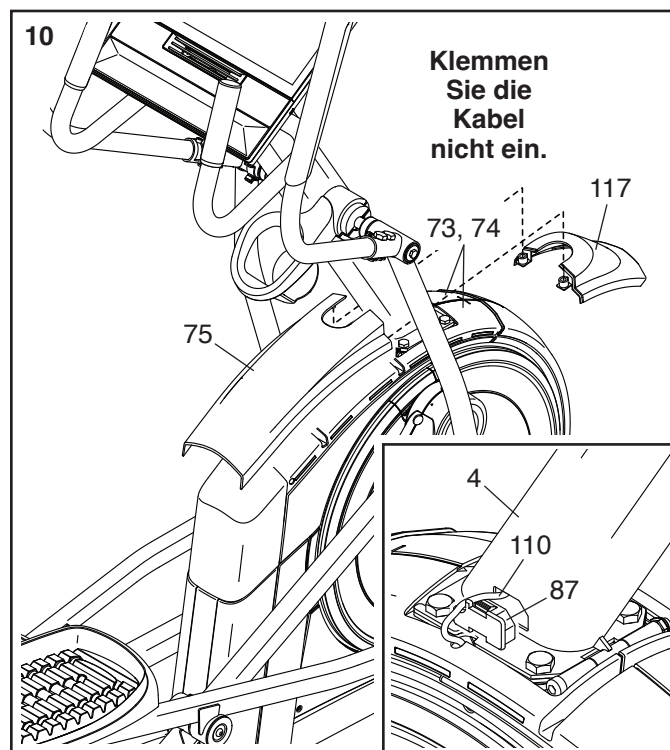
Siehe Nebenbild. Richten Sie die **obere Computerabdeckung (153)** wie abgebildet aus und drücken Sie diese auf die Rückseite des Trainingscomputers (7) auf. Hinweis: Es kann hilfreich sein, den Trainingscomputer so zu drehen, dass er nicht im Weg ist.



10. **Siehe Nebenbild.** Drücken Sie die Überlänge des Hauptkabels (110) in die Aussparung unten links am Pfosten (4). Anschließend halten Sie die Durchführung (87) in der Nähe der Aussparung und führen Sie das Hauptkabel durch die Nute an der Durchführung. Dann drücken Sie die Durchführung in die Aussparung.

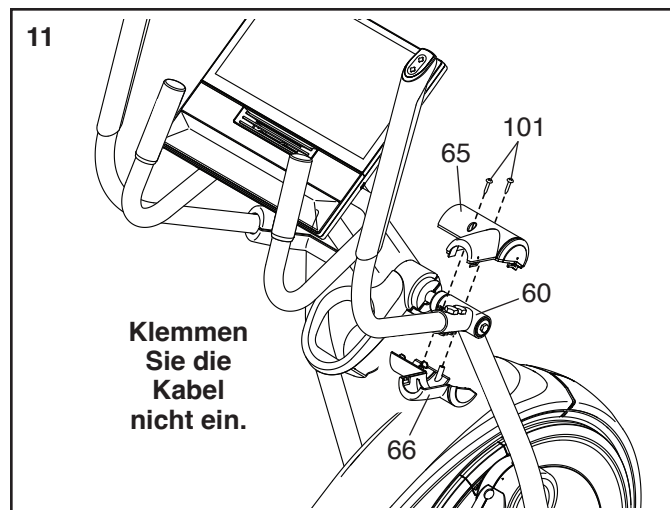
Klemmen Sie die Kabel nicht ein. Drücken Sie die **vordere Schutzabdeckung (117)** auf den linken und rechten Schutz (73, 74) auf.

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



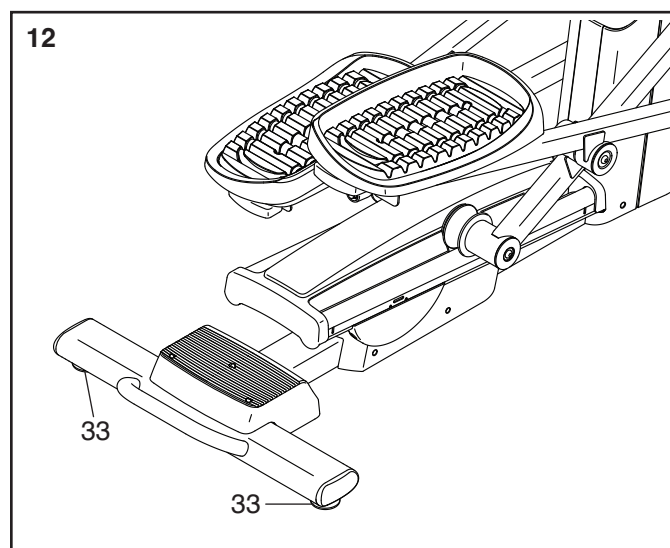
- 11. Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Halten Sie die rechte vordere und rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung (65, 66) um den rechten Pendelschenkel (60) zusammen und befestigen diese mit zwei M4 x 16mm Schrauben (101).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.



- 12. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Dann bringen Sie den Ellipsentrainer an den Ort, an dem er benutzt werden soll (siehe DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 14).

Wenn der Ellipsentrainer auf dem Boden wackelt, stellen Sie einen der Nivellierfüße (33) so ein, dass beide Nivellierfüße den Boden gleichermaßen berühren.



- 13. Legen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.** Hinweis: Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf. Eines oder mehrere der Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt.

DEN ELLIPSENTRAINER VERWENDEN

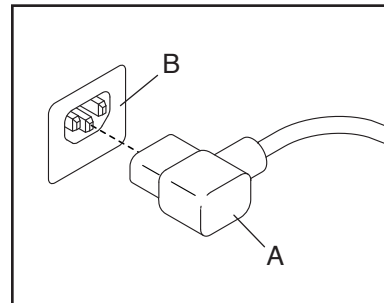
DAS NETZKABEL EINSTECKEN

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

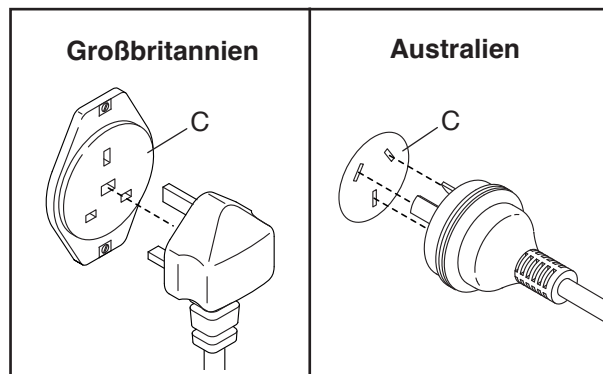
⚠ GEFAHR: Ein falsches Anbringen des Geräteschutzleiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Lassen Sie es von einem qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker überprüfen, falls Sie sich unsicher sind, ob das Produkt richtig geerdet ist. Verändern Sie keinesfalls den mitgelieferten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

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

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

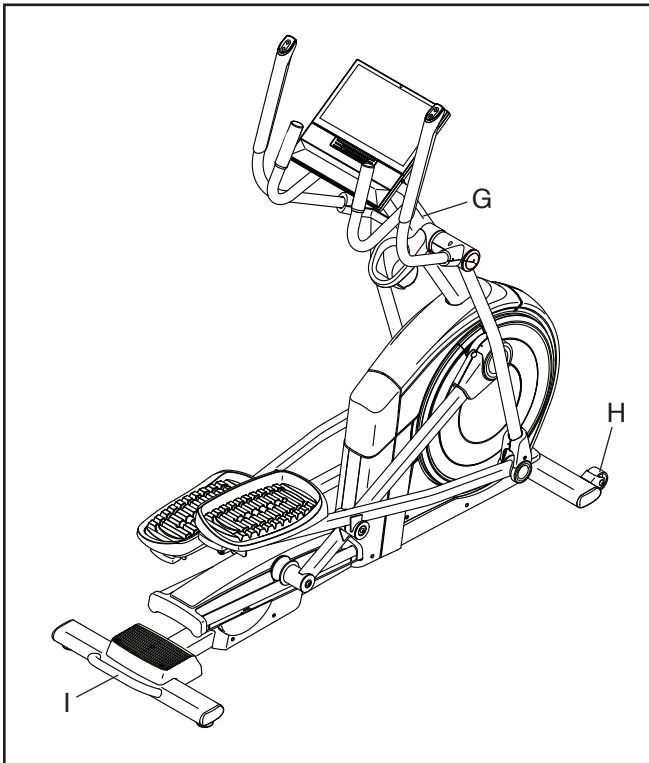


2. Stecken Sie das Netzkabel in eine dafür geeignete Steckdose (C), die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert und geerdet ist.



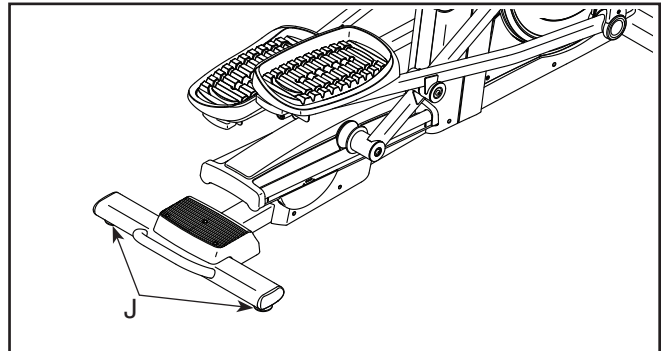
DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

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



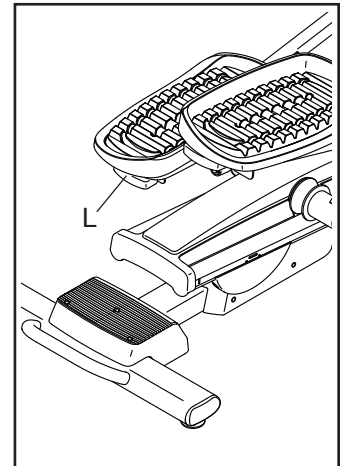
DEN ELLIPSENTRAINER NIVELLIEREN

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (J) unter dem hinteren Stabilisator, bis das Wackeln behoben ist.



DIE PEDALPOSITIONEN EINSTELLEN

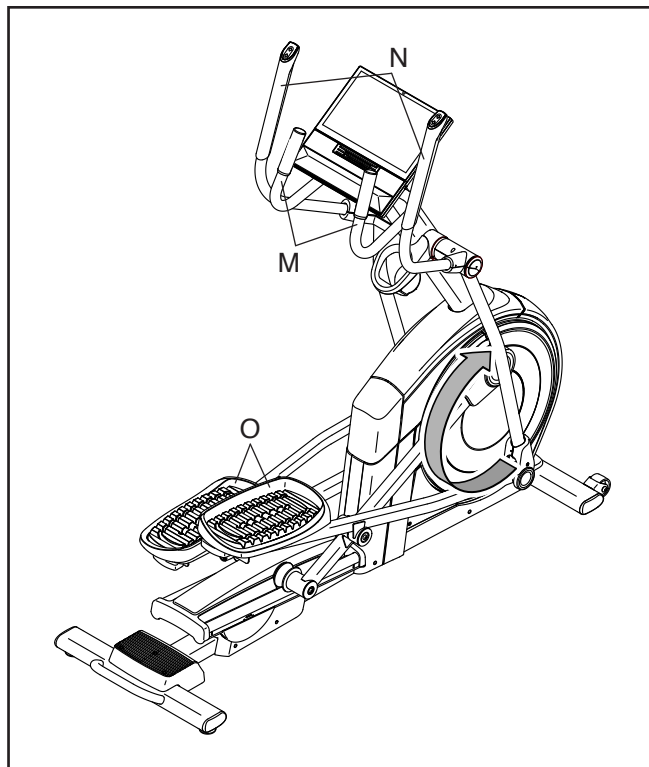
Jedes Pedal kann auf verschiedene Positionen eingestellt werden. Um je ein Pedal einzustellen, ziehen Sie einfach den Pedalgriff (L) nach außen, bringen das Pedal auf die gewünschte Position und lassen dann den Pedalgriff in einem Einstelloch unter dem Pedal einrasten. Achten Sie darauf, dass beide Pedale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



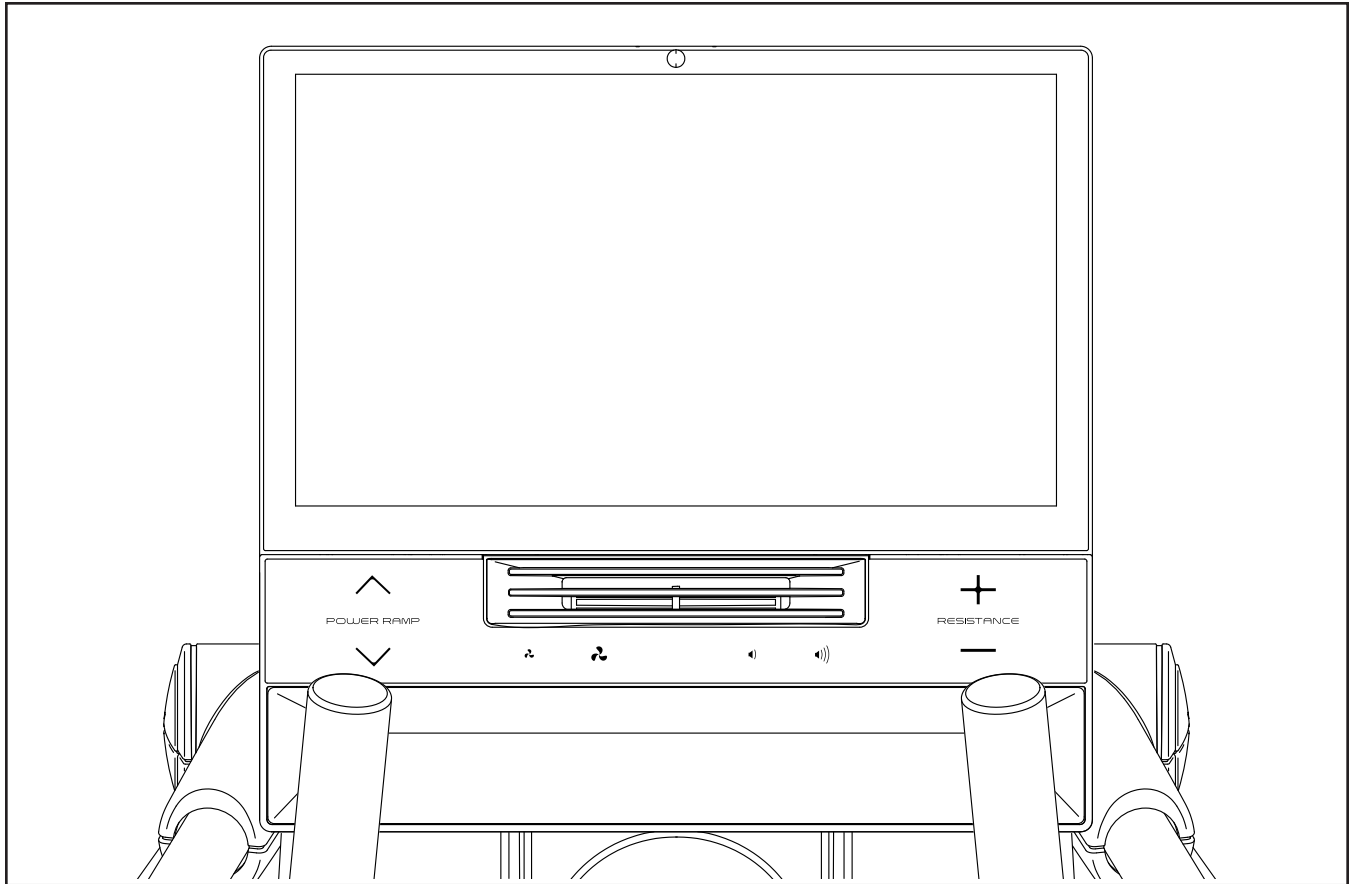
AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

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

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



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

WICHTIG: iFIT wird die Software Ihres Trainingscomputers regelmäßig aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Einstellungen und Funktionen Ihres Trainingscomputers zu erkunden. **Wenn Sie Fragen haben, besuchen Sie my.iFIT.com oder wenden Sie sich an die Mitgliederpflege.**

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

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers benutzen, können Sie den

Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe per Knopfdruck ändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen bezüglich Ihres Trainings an.

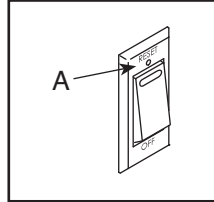
Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit iFIT haben Sie Zugriff auf eine sich ändernde Auswahl an vorgestellten Workouts, die den Widerstand der Pedale und die Neigung des Rahmens automatisch steuern, während iFIT-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine Bibliothek mit tausenden auf Abruf verfügbaren Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen. Mehr Information finden Sie auf iFIT.com.

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

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

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 13). Als Nächstes finden Sie den Netzschalter am Ellipsentrainer, der sich in der Nähe des Netzkabels befindet. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt) (A).



Dann schaltet sich der Trainingscomputer ein und ist einsatzbereit. **Hinweis:** Wenn Sie den Trainingscomputer das erste Mal einschalten, wird das Neigungssystem möglicherweise automatisch kalibriert. Die Rampe wird sich während des Kalibrierens nach oben und nach unten bewegen. Wenn die Rampe aufhört sich zu bewegen, ist das Neigungssystem kalibriert. **WICHTIG:** Falls sich das Neigungssystem nicht automatisch kalibriert, kalibrieren Sie das Neigungssystem manuell (siehe Schritt 5 auf Seite 22).

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

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

DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt ein vollfarbiges Touch-Display. Sie können mit den Fingern über den Bildschirm schieben oder wischen, um Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben. Hinweis: Da der Bildschirm nicht auf Druck reagiert, brauchen Sie nicht fest darauf zu drücken.

Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie das Textfeld um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen zu verwenden, berühren Sie *?123*. Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie *~[<*. Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie *ABC*. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um Text zu löschen, berühren Sie die Lösch taste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X).

DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

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

1. Wählen Sie Ihre Zeitzone.
2. 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. Falls benötigt, beachten Sie für detaillierte Informationen Seite 23.

3. Ein iFIT-Konto erstellen oder sich in Ihrem iFIT-Konto anmelden.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um ein iFIT-Konto zu erstellen oder sich in Ihrem Konto anzumelden. Die verfügbaren Abonnementoptionen werden angezeigt.

4. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm. Als Nächstes berühren Sie *Equipment (Gerät)* und berühren Sie dann *Software update*. Software Updates beginnen dann automatisch.

WICHTIG: Um Schäden am Ellipsentrainer zu vermeiden, betätigen Sie während einer Software-Aktualisierung nicht den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel nicht heraus.

Beachten Sie für detaillierte Informationen Seite 22.

5. Das Neigungssystem kalibrieren.

Berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm, berühren Sie *Equipment (Gerät)*, dann *Calibrate* (kalibrieren) und dann berühren Sie erneut *Calibrate*. Die Rampe wird sich während des Kalibrierens nach oben und nach unten bewegen. Beachten Sie hierzu auch Schritt 5 auf Seite 22.

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

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

3. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Quick Start* (Schnellstart) und fangen Sie an zu treten.

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

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

- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) am Trainingscomputer drücken.
- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) an der rechten Griffstange drücken.
- Berühren Sie die nummerierten Widerstandstasten auf der rechten Seite des Bildschirms.

Sie haben die folgenden Möglichkeiten, um die Pedalbewegung zu ändern:

- Berühren Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Power Ramp (Rampenantrieb) am Trainingscomputer.
- Berühren Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Power Ramp (Rampenantrieb) an der linken Griffstange.
- Berühren Sie die nummerierten Tasten Power Ramp (Rampenantrieb) auf der linken Seite des Bildschirms.

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

Hinweis: Um die Widerstands- oder Rampentasten auf dem Bildschirm ein- oder auszuschalten, berühren Sie *Resistance* (Widerstand) oder *Incline* (Neigung) im unteren Bildschirmbereich. Sie können auch die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms berühren und dann auf *Controls* (Steuerungen) tippen.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet einige Display-Modi an. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, um Optionen wie *Metriken* und *Diagramme* zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Um die Lautstärke einzustellen, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*. Sie können auch die Lautstärke-Tasten auf dem Trainingscomputer drücken.



6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Training zu pausieren, hören Sie auf, die Pedale zu betätigen oder berühren Sie das Pausensymbol neben dem Wort *Workout* am unteren Rand des Bildschirms. Um das Workout fortzusetzen, beginnen Sie, in die Pedale zu treten oder berühren Sie *Resume* (Fortsetzen) auf dem Bildschirm.

Um das Training zu beenden, tippen Sie auf das Pausensymbol neben dem Wort *Workout* auf dem Bildschirm und dann auf *End* (Ende). Es erscheint eine Zusammenfassung des Workouts. Berühren Sie das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).

EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 23).

1. Den Startbildschirm oder die Workout-Bibliothek wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Ein Workout wählen.

Um ein Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Aktivität, Umgebung, Trainer usw. zu suchen. Dann berühren Sie auf dem Bildschirm das gewünschte Workout.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um ein vorgestelltes Workout für künftige Verwendung zu speichern, können Sie es als Favoriten hinzufügen, indem Sie die Favoritentaste (Herzsymbol) berühren. Hinweis: Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 2 auf Seite 21).

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts enthält sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden. Hinweis: Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. Ihrem Gewicht.

Um für ein Workout eine eigene Karte zu zeichnen, siehe EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN auf Seite 20.

3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip Warmup* (Aufwärmen überspringen).

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*, um Musik, Trainerstimme und Lautstärkeoptionen für das Training auszuwählen.

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.

Während Sie trainieren ändern sich der Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe automatisch entsprechend den Einstellungen des Workouts. **Falls der Widerstand der Pedale oder die Neigung der Rampe zu hoch oder zu niedrig eingestellt sind**, können Sie sich manuell über die Einstellung hinwegsetzen (siehe Schritt 4 auf Seite 18). Um zu den vorprogrammierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Hinweis: Wenn Sie den Widerstand der Pedale oder die Neigung der Rampe während des Workouts manuell anpassen, beeinflusst dies die angegebene Anzahl der verbrannten Kalorien.

Wenn die Funktion SmartAdjust (Smartanpassungs-Funktion) aktiviert ist, passt der Trainingscomputer die Intensität des Workouts automatisch an, basierend auf Ihren manuellen Änderungen der Widerstandseinstellung. **Um die SmartAdjust Funktion zu aktivieren**, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Features* (Funktionen).

Um Ihren Fortschritt zu verfolgen, **siehe Schritt 5 auf Seite 18**.

Um das Workout zu pausieren oder zu beenden, siehe Schritt 6 auf Seite 18.

5. Wenn Sie mit dem Training auf dem Ellipsentrainer fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).

EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 2 auf Seite 21) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 23).

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

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

2. Ein Workout auf der Karte zeichnen.

Als Erstes berühren Sie das Symbol *Create* (Erstellen) auf der linken Seite des Bildschirms.

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

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

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

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

3. Das Workout speichern.

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

4. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines kompatiblen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

5. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip Warmup* (Aufwärmen überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 19).

6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).

EIN iFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. **Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf iFIT.com.**

1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

2. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Membership* (Mitgliedschaft), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Hinweis: Um innerhalb eines iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, wählen Sie den Startbildschirm und berühren Sie dann das kreisförmige Symbol in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

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

Um ein iFIT-Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Ort, Trainer usw. suchen. Dann berühren Sie auf dem Bildschirm das gewünschte Workout.

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

Sie können auch Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe Schritt 4) oder das Kennzeichnen eines Workouts als einen Ihrer Favoriten (siehe Schritt 5) wählen.

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

Um ein iFIT-Workout für ein Datum, das in der Zukunft liegt, zu planen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie das Kalendersymbol, und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum aus. Wenn das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

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

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

Um eine Liste der iFIT-Workouts anzuzeigen, die Sie als Favoriten markiert haben, berühren Sie das Herzsymbol oben auf dem Startbildschirm.

6. Sich auf das Workout vorbereiten.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

7. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase. Treten Sie in die Pedale, bis die Aufwärmphase endet, oder tippen Sie auf *Skip Warmup* (Aufwärmen überspringen).

Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 19).

8. Wenn Sie mit dem Training auf dem Ellipsentrainer fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm.

2. Gehen Sie in das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Your account (Ihr Konto)

- Account info, password (Konto-Informationen, Passwort)
- Health details (Angaben zur Gesundheit)

Preferences (Nutzerpräferenzen)

- Wi-Fi (WLAN)
- Units of measurement (Maßeinheiten)
- Time zone (Zeitzone)
- Language (Sprache)
- iFIT AI Coach (iFIT KI-Trainer)

Equipment (Gerät)

- About (Über)
- Update (Aktualisierungen)
- Calibrate (Kalibrieren)

Membership (Mitgliedschaft)

- Manage membership (Mitgliedschaft verwalten)
- Plan profiles (Profile planen)

Support (Unterstützung)

- Help (Hilfe)
- How To (Schritt-für-Schritt-Anleitung)
- Legal (Rechtliches)

3. Einstellungen anpassen.

Der Trainingscomputer kann Angaben zu Geschwindigkeit und Distanz entweder imperialen (Standard/amerikanischen) oder metrischen

Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit oder andere Einstellungen zu ändern, berühren Sie *Preferences* (Nutzerpräferenzen) oder *Equipment* (Gerät) und tippen Sie dann auf die gewünschten Einstellungen.

4. Die Trainingscomputer-Software aktualisieren.

Überprüfen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil regelmäßig, ob es ein Software Update gibt.

Als Nächstes berühren Sie *Equipment* (Gerät) und berühren Sie dann *Software Update*.

Software Updates beginnen dann automatisch.

WICHTIG: Um Schäden am Ellipsentrainer zu vermeiden, betätigen Sie während einer Software-Aktualisierung nicht den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel nicht heraus.

Wenn das Update abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und dann wieder ein. Falls nicht, ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten mehrere Sekunden und stecken dann den Stromadapter ein. Hinweis: Software Updates sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer. Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen.

5. Das Neigungssystem kalibrieren.

Um das Neigungssystem zu kalibrieren, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm, berühren Sie *Equipment* (Gerät), dann *Calibrate* (kalibrieren) und dann berühren Sie erneut *Calibrate*. Die Rampe wird sich nach oben und unten bewegen und dann in die Ausgangsposition zurückkehren. 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.

6. Verlassen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms das X, um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen.

WORKOUT-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Das Workout-Einstellungsmenü wählen.

Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms.

2. Erkunden Sie das Menü für die Trainingseinstellungen und passen Sie die Workout-Einstellungen Ihren Wünschen entsprechend an.

In den folgenden Menüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Audio

- App volume (Lautstärke der App)
- Speaker volume (Lautstärkeregelung der Lautsprecher)

Ventilator

Bluetooth

Funktionen

- SmartAdjust

Display

- iFIT Closed Captions (iFit-Untertitel)
- Screen brightness (Bildschirm-Helligkeit)

Hinweis: Manche Workout-Steuerungen sind deaktiviert, wenn gerade kein Workout ausgewählt ist.

3. Verlassen Sie das Workout-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der unteren rechten Ecke des Bildschirms das X, um Workout-Einstellungsmenü zu verlassen.

EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn der Startbildschirm angezeigt wird, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Preferences* (Nutzerpräferenzen).

2. Eine drahtlose Netzwerkverbindung einrichten und verwalten.

Dann tippen Sie auf *Wi-Fi* (WLAN), um das Netzwerkmenü zu wählen. Falls *Wi-Fi* (WLAN) nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter *Wi-Fi* (WLAN), um es zu aktivieren. Wenn das WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktivierter SSID-Übertragung haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselung. Ein Breitbandanschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

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. Bei Passwörtern ist die Groß- und Kleinschreibung zu beachten.

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

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort richtig ist. **Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen Fragen haben, besuchen Sie bitte my.iFIT.com, um weitere Unterstützung zu erhalten.**

3. Verlassen Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

Berühren Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms das X, um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen.

DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, wenn sich die Trittgeschwindigkeit erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.



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

DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über einen Ladeanschluss, damit Sie während des Trainings USB-C-kompatible Geräte wie Smartphones und Tablets aufladen können.

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in die Buchse an Ihrem Gerät und in den Ladeanschluss auf der rechten Seite am Trainingscomputer ein. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-C-Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeanschluss kann nicht dazu benutzt werden, Daten zu sehen oder zu übermitteln oder Musik durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen.

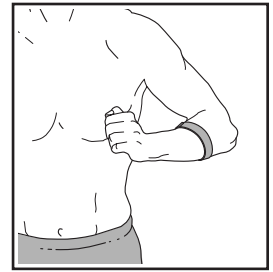
EINE VERBINDUNG MIT KOPFHÖRERN HERSTELLEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und platzieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Wenn dies erledigt ist, beginnen Sie ein Workout. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Bluetooth*, und wählen Sie dann Ihre Kopfhörer in der auf dem Bildschirm angezeigten Liste aus.

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

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



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

DIESE SEITE WURDE ABSICHTLICH LEER GELASSEN

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

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

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

FEHLERSUCHE

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

FEHLERSUCHE AM NEIGUNGSSYSTEM

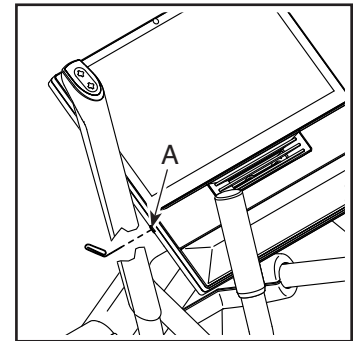
Falls sich die Rampe nicht auf den richtigen Neigungsgrad umstellt, kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 22).

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

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

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

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

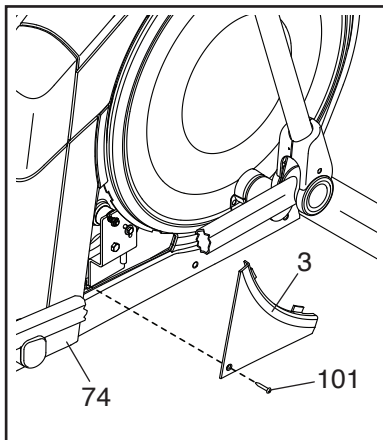


Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben. Es erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Zuerst drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der linken Seite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person das Netzkabel einstecken und den Netzschalter drücken. **Halten Sie den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer einschaltet.** Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, schalten Sie den Strom durch Drücken des Netzschalters aus und dann wieder ein. Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 22). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

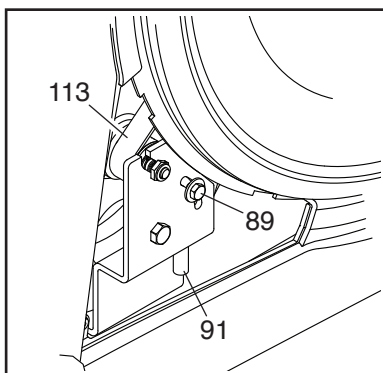
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

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

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



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

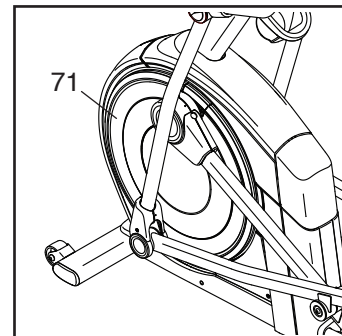


Befestigen Sie wieder die Teile, die Sie entfernt haben. Dann stecken Sie das Netzkabel ein und drücken den Netzschalter.

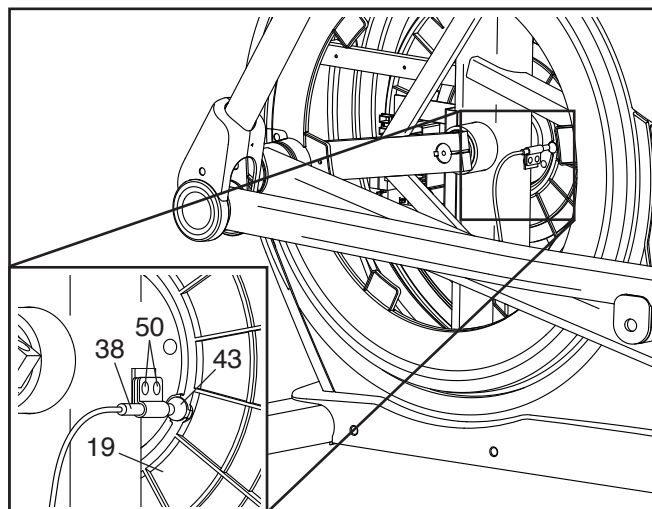
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

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

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



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



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

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

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

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.

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	❤️
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.

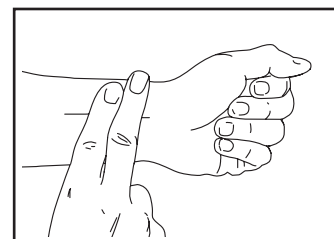
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, 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.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang



Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.

WORKOUT-RICHTLINIEN

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

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

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Niemals 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 abwärts zu Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückseite der Knie und Rücken.

2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein vor sich aus. Die Sohle des anderen Fußes sollte den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Beugen Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

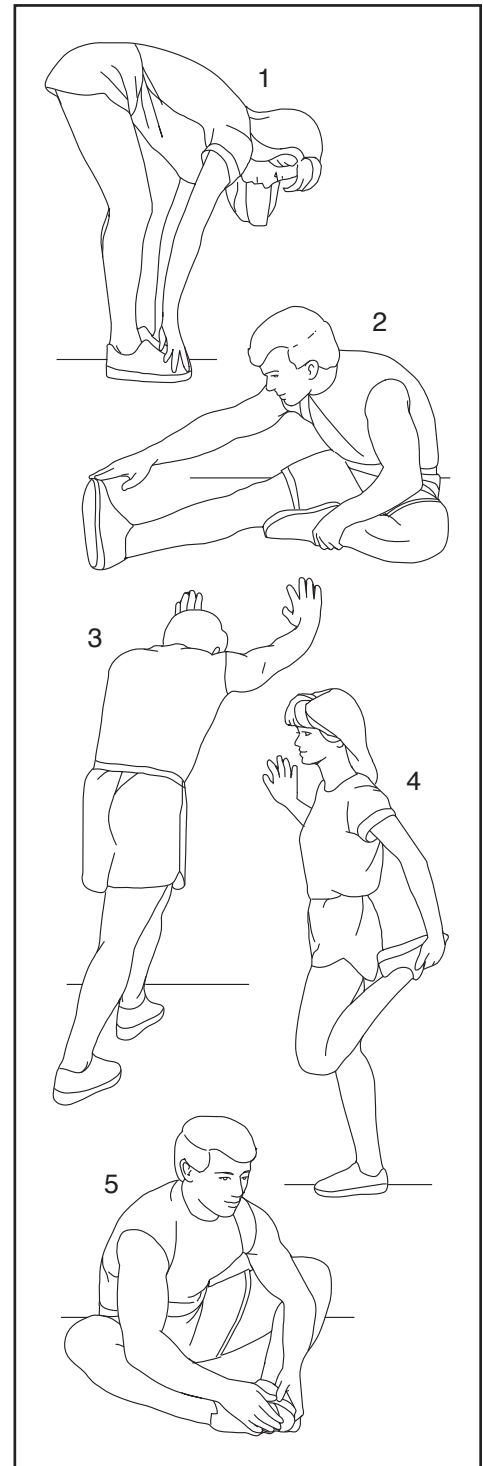
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, winkeln Sie nun auch das hintere Bein an. Dehnt: Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Zur Balance strecken Sie eine Hand zur Wand aus. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und halten Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich an den Körper heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und 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 nun die Füße so nahe wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. NTEL71426-4.0 R0925A

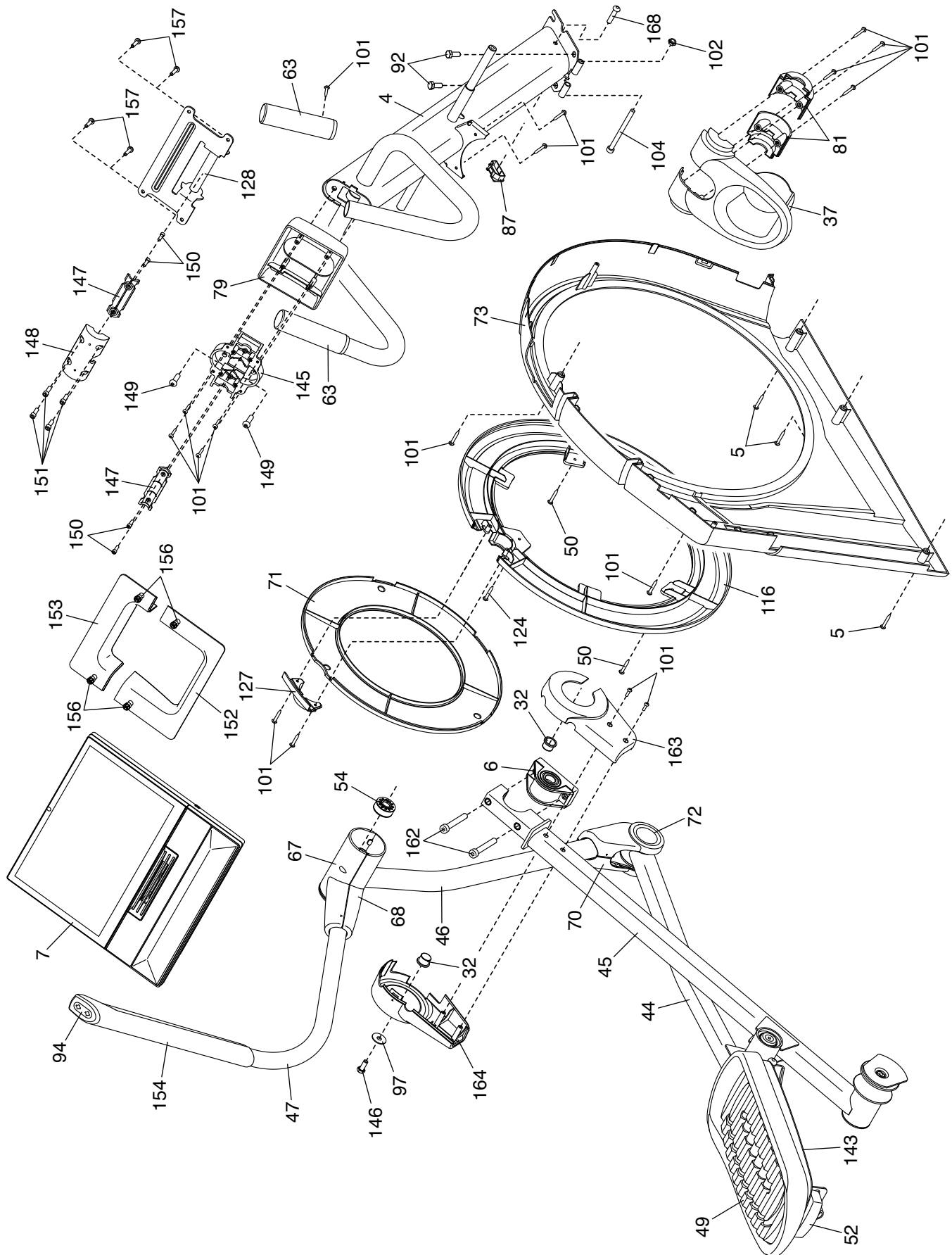
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	53	2	Rollenarm-Abdeckung
2	1	Hinterer Stabilisator	54	2	Schwenkabstandhalter
3	1	Zugangsabdeckung	55	2	Haltevorrichtung
4	1	Pfosten	56	4	Rollenarmbuchse
5	13	M4 x 19mm Schraube	57	4	Pedalarmlager-Baugruppe
6	2	Lagersitz	58	1	Rechter Pedalarm
7	1	Trainingscomputer	59	1	Rechter Rollenarm
8	2	Rollenführung	60	1	Rechter Pendelschenkel
9	2	Kurbelbuchse	61	1	Rechter Pendelgriff
10	1	Rampenabdeckung	62	2	Sattelhalterung
11	1	Neigungsmotor	63	2	Griffstück der Griffstange
12	1	Linke Motorabdeckung	64	2	Pedalarmachse
13	1	Rechte Motorabdeckung	65	1	Rechte vordere Pendelgriff-Abdeckung
14	2	Motor-Abstandhalter	66	1	Rechte hintere Pendelgriff-Abdeckung
15	1	Hintere Stabilisator-Abdeckung	67	1	Linke vordere Pendelgriff-Abdeckung
16	2	Schiene	68	1	Linke hintere Pendelgriff-Abdeckung
17	1	Netzschalter	69	1	Rechte äußere Schenkelabdeckung
18	1	Kurbel	70	1	Linke äußere Schenkelabdeckung
19	1	Rolle	71	2	Scheibe
20	2	Kurbelarm	72	1	Linke innere Schenkelabdeckung
21	1	Rampenachse	73	1	Linker Schutz
22	1	Spannrolle	74	1	Rechter Schutz
23	2	Vorderer Stabilisatorfuß	75	1	Mittlere Schutzabdeckung
24	1	Mittlerer Fuß	76	2	M6 x 12mm Innensechskantschraube
25	1	Widerstandsmotor	77	2	Achsenabdeckung
26	6	M10 Sicherungsmutter	78	2	Schlüssel
27	2	Rampenbuchse	79	1	Computerabdeckung
28	1	Wirbelmechanismus	80	4	M8 x 31mm Schraube
29	1	Rechtes Pedal	81	2	Untere Ablagenabdeckung
30	4	Stabilisatorkappe	82	8	M8 x 13mm Schraube
31	1	Rampe	83	1	Rechte innere Schenkelabdeckung
32	4	Stehlagerbuchse	84	1	M4 x 12mm Erdungsschraube
33	2	Nivellierfuß	85	2	M10 Federring
34	2	Rad	86	2	M10 x 58mm Sechskantbolzen
35	1	Untere Motorachse	87	1	Durchführung
36	1	Spannrollen-Unterlegscheibe	88	1	Spannrollen-Schwenkschraube
37	1	Wasserflaschenhalter	89	1	Spannrollenschraube
38	1	Reedschalter/Kabel	90	4	M10 x 60mm Schraube
39	1	Klemme	91	1	Antriebsriemen-Einstellschraube
40	2	Rahmenlager	92	4	M10 x 25mm Schraube
41	2	Rampenschutz	93	4	M4 x 12mm Flanschschraube
42	1	Hülse	94	1	Linke Steuerungsfläche
43	2	Magnet	95	6	M8 x 16mm Schraube
44	1	Linker Pedalarm	96	4	M8 x 41mm Schraube
45	1	Linker Rollenarm	97	4	M8 x 28mm Unterlegscheibe
46	1	Linker Pendelschenkel	98	2	M8 x 18mm Unterlegscheibe
47	1	Linker Pendelgriff	99	1	Innere Abdeckung rechter Rollenarm
48	1	Anschlussbuchse			
49	1	Linkes Pedal			
50	6	M4 x 12mm Schneidschraube			
51	2	Laufrolle			
52	1	Linker Pedalgriff			

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
100	4	Schenkellager	137	1	Rechter Pedalgriff
101	55	M4 x 16mm Schraube	138	2	Pedalstift
102	4	M8 Sicherungsmutter	139	2	Pedalfeder
103	2	M8 x 23mm Unterlegscheibe	140	2	M6 Hutmutter
104	1	M8 x 100mm Bolzen	141	6	M6 Unterlegscheibe
105	2	M8 x 16mm Sechskantschraube	142	1	Rechte Pedalplatte
106	1	Untere Motorabdeckung	143	1	Linke Pedalplatte
107	1	Kurbelabstandhalter	144	2	M10 x 158mm Bolzen
108	4	M6 x 13mm Schraube	145	1	Schwenkhalterung
109	2	M10 x 58mm Bolzen	146	2	M8 x 20mm Schraube
110	1	Hauptkabel	147	2	Innere Schwenkbuchse
111	1	Verlängerungskabel	148	1	Halterungsbefestigung
112	2	M4 x 19mm Schneidschraube	149	2	M8 x 30mm Schraube
113	1	Antriebsriemen	150	4	M4 x 10mm Maschinenschraube
114	1	Steuerung	151	4	M6 x 15mm Innensechskantschraube
115	4	Abstandsbolzen	152	1	Untere Computerabdeckung
116	2	Scheibenring	153	1	Obere Computerabdeckung
117	1	Vordere Schutzabdeckung	154	1	Linkes Handgriffstück/ Steuerungskabel
118	1	Hintere Schutzabdeckung	155	3	M4 x 18mm Maschinenschraube
119	1	Netzkabel	156	4	Pilzverschluss/Schraube
120	2	M8 x 20mm Senkkopfschraube	157	4	M6 x 16mm Schraube
121	2	Motorbuchse	158	2	Schwenkführung
122	1	Obere Motorachse	159	2	Kabelklipp
123	1	Äußere Abdeckung rechter Rollenarm	160	2	M4 x 10mm Schraube
124	2	M4 x 16mm Maschinenschraube	161	1	Wirbelmechanismusschraube
125	8	M6 x 12mm Schraube	162	4	M10 x 70mm Innensechskantschraube
126	2	M4 x 25mm Schraube	163	1	Innere Abdeckung linker Rollenarm
127	2	Scheibenhalterung	164	1	Äußere Abdeckung linker Rollenarm
128	1	Computerhalterung	165	4	Pedalarmlager
129	2	M8 x 22mm Unterlegscheibe	166	2	Rollenarm-Achse
130	4	M4 x 12mm Schraube	167	2	Große Unterlegscheibe
131	2	Klebeband	168	1	M8 x 35mm Bolzen
132	1	Rechte Steuerungsfläche	*	—	Montagewerkzeug
133	2	Kabelbinder	*	—	Schmierfettpackung
134	1	Rechtes Handgriffstück/ Steuerungskabel	*	—	Gebrauchsanleitung
135	2	M6 x 26mm Unterlegscheibe			
136	1	Schutz unten rechts			

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.

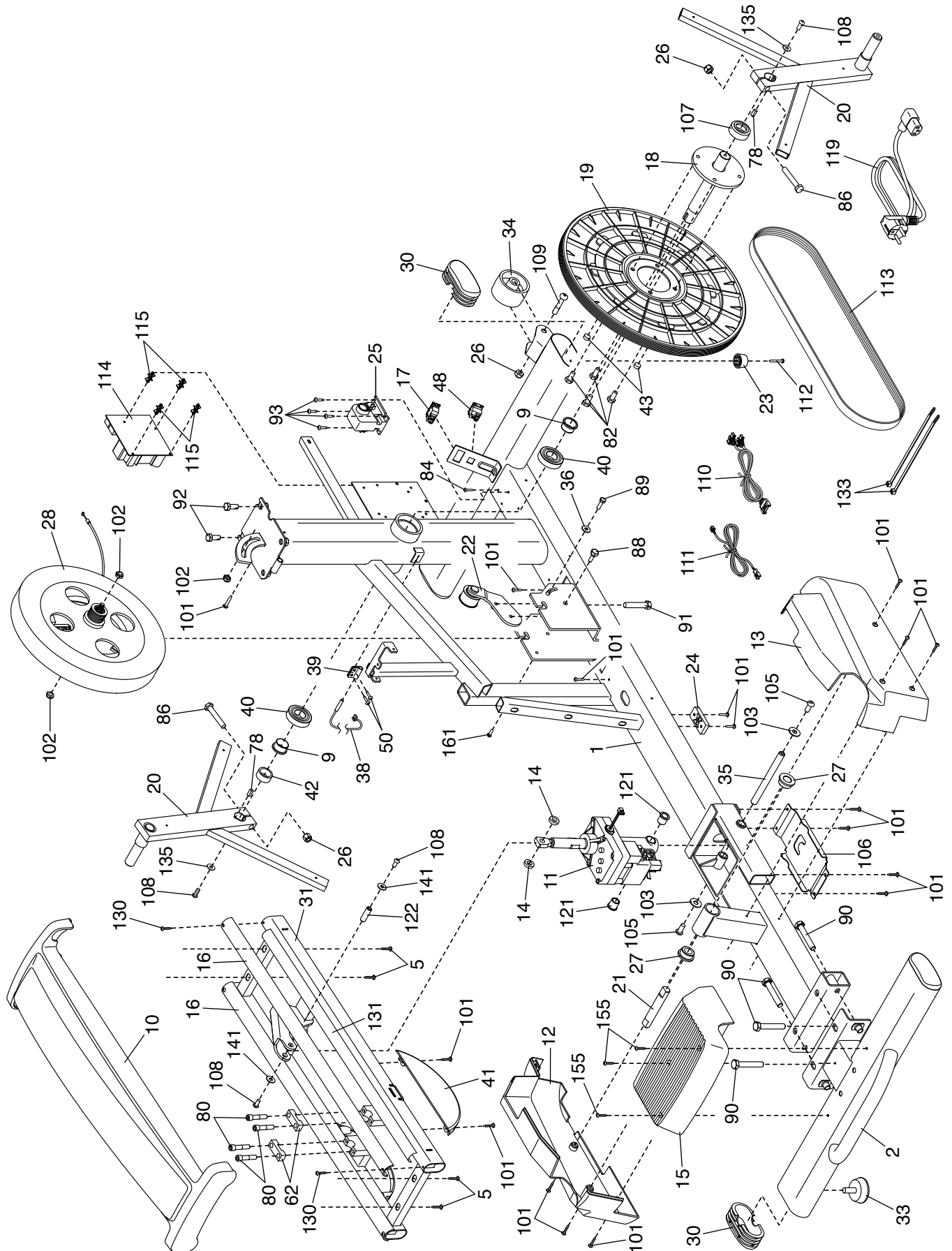
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEL71426-4.0 R0925A



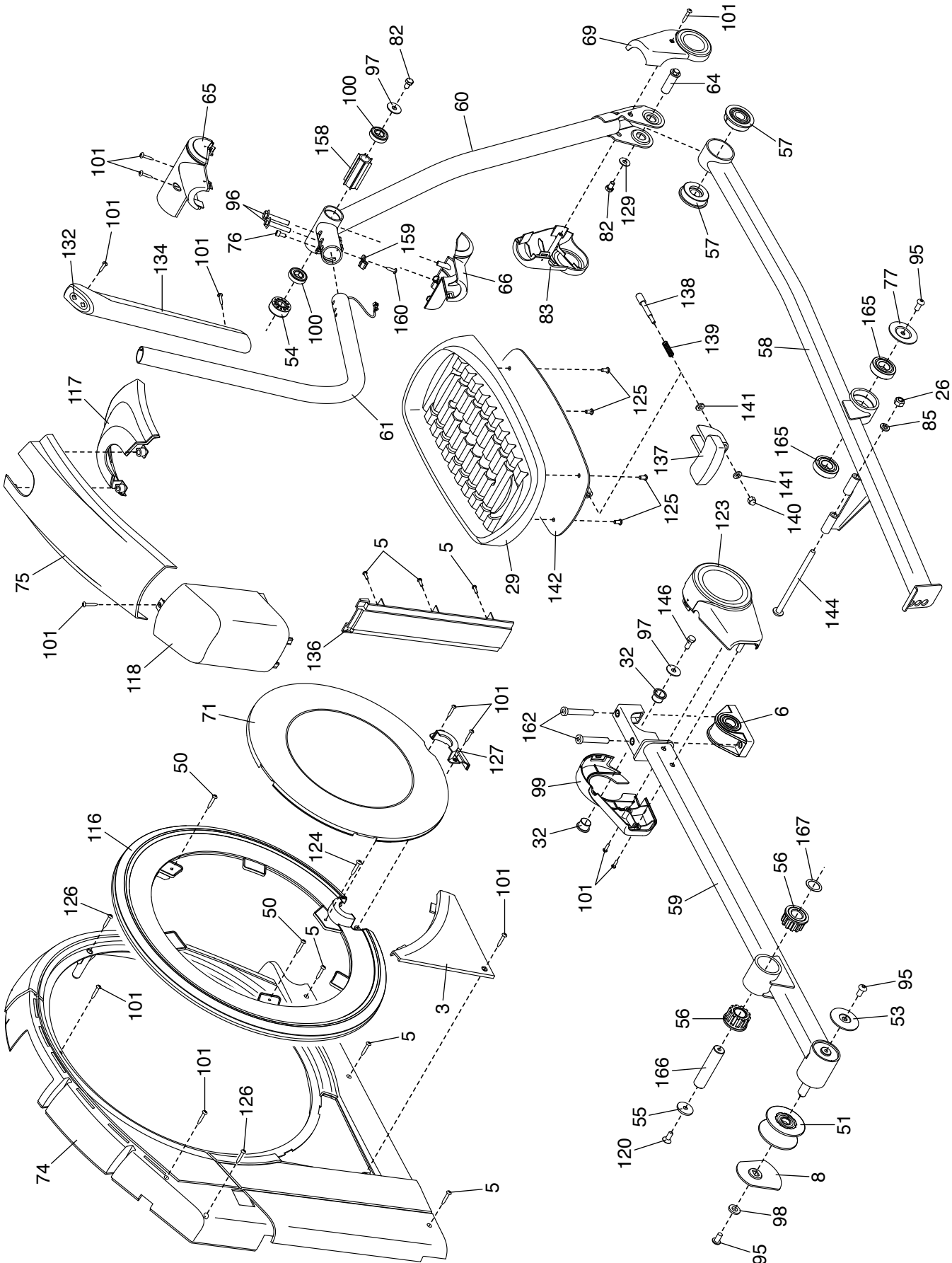
EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEL71426-4.0 R0925A



EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTEL71426-4.0 R0925A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

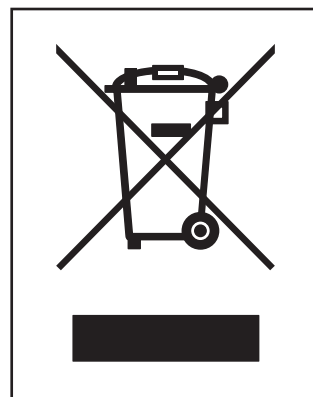
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

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

RECYCLING-INFORMATIONEN

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

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



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTEL71426-4000 beinhaltet das MP16-Xenon-C oder das MP16-Xenon-V Tablet.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP16 Xenon-C oder MP16-Xenon-V der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

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

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMC453084 oder OMC453584V oder OMC453084E - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-

Leistung: 2,4G WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2,4G BT:10.12dBm.

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

Zertifizierung: Artikel 3.1a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368 -1:2014/

AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489 -1, 2.2.3, EN 301 489 - -17 V3.2.4,

Artikel 3.2 - Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Repräsentant des Vereinigten Königreichs: iFIT Health & Fitness Limited, Unit 1, Westgate Court, Fryers Way Silkwood Park, Ossett, WF5 9TT, Vereinigtes Königreich

Repräsentant der Europäischen Union: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, France

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

