

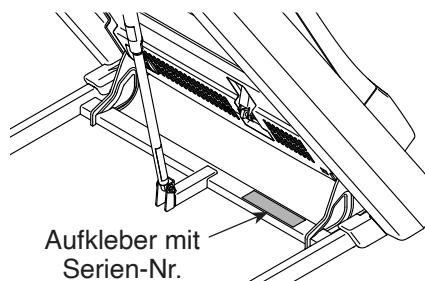
NordicTrack®

COMMERCIAL LE

Modell-Nr. NTL13125-INT.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

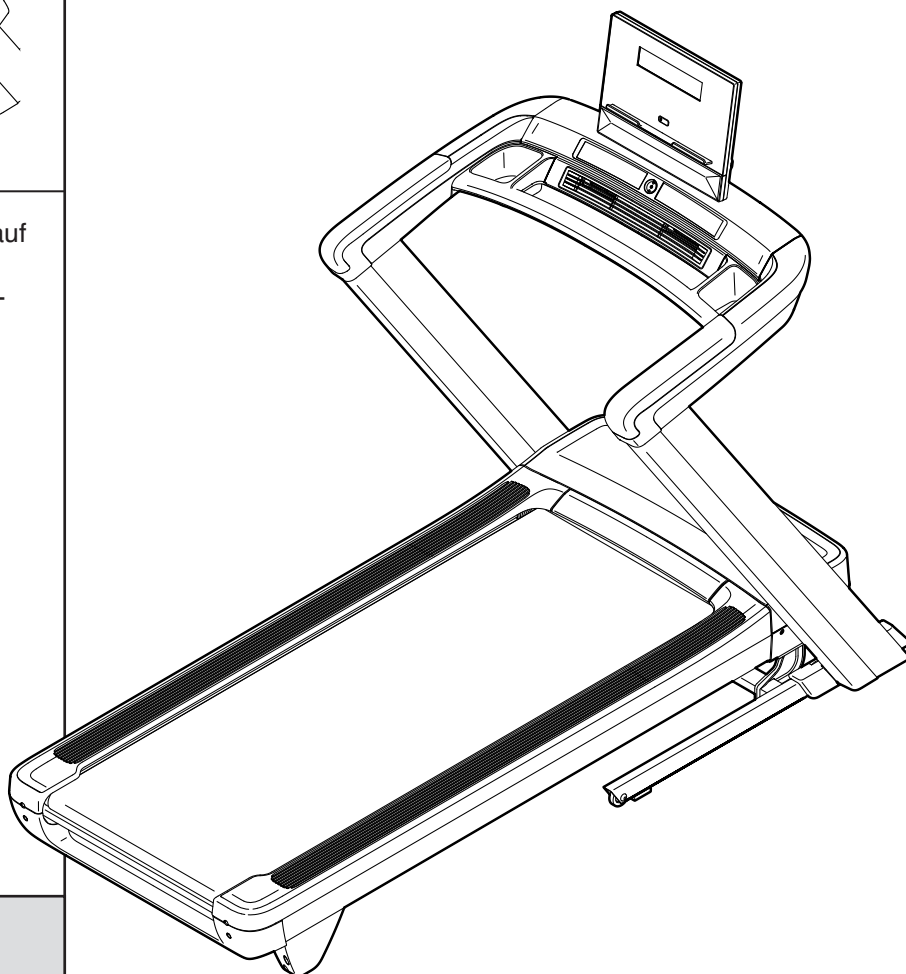
Telefon AT: 0 7322 35900

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

VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	5
BEVOR SIE ANFANGEN.	6
SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	7
MONTAGE.	8
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN.	17
DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN	18
DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	26
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	27
TRAININGSRICHTLINIEN	30
TEILELISTE.	34
EXPLOSIONSZEICHNUNG	36
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., das in den USA und in anderen Ländern eingetragen ist. Android und Google Play sind Warenzeichen von Google LLC. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. In den USA und in anderen Ländern ist IOS ein Warenzeichen oder ein eingetragenes Warenzeichen von Cisco und wird unter Lizenz verwendet.

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 auf Ihrem Laufbandgerät, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

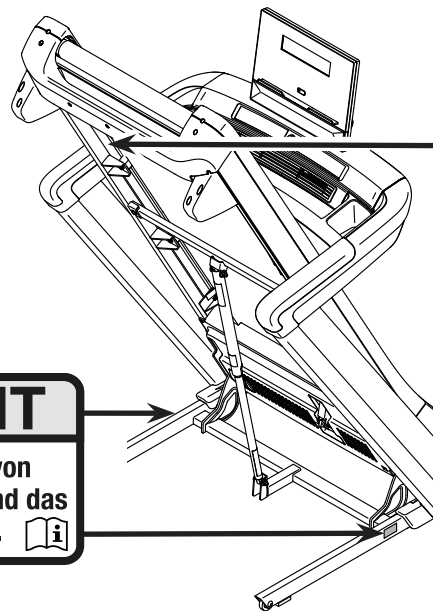
1. Es ist die Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Laufbandgeräts hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
2. Halten Sie Kinder unter 16 Jahren und Haustiere jederzeit vom Laufbandgerät fern.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie das Laufbandgerät nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Das Laufbandgerät 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 Laufbandgeräts erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie das Laufbandgerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Das Laufbandgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie das Laufbandgerät nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie das Laufbandgerät nur im Innenbereich auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Das Laufbandgerät darf nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse oder in Wassernähe aufgestellt werden.
9. Stellen Sie das Laufbandgerät nur auf eine waagerechte Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufbandgerät ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten von je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Laufbandgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät.
10. Bedienen Sie das Laufbandgerät nicht an einem Standort, wo Aerosol-Produkte benutzt werden oder Sauerstoff eingesetzt wird.
11. Das Laufbandgerät soll nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 182 kg wiegen.
12. Achten Sie darauf, dass sich niemals mehr als eine Person auf dem Laufbandgerät befindet.
13. Tragen Sie während der Benutzung des Laufbandgeräts geeignete Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Kleidung, die sich im Laufbandgerät verfangen könnte. Sowohl Männer als auch Frauen sollten sportliche Stützkleidung tragen. Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufbandgerät niemals barfuß, in Sandalen oder nur mit Socken.
14. Wenn Sie das Netzkabel anschließen (siehe Seite 17), stecken Sie das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an. Beim Ersetzen der Sicherung am Netzkabeladapter muss man eine ASTA-genehmigte Sicherung vom Typ BS1362 an den Sicherungsträger anschließen. Dabei muss man eine Sicherung mit 13 A benutzen.

15. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollten Sie ausschließlich ein Dreileiterkabel von 2 mm² Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge verwenden.
16. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
17. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, während der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie das Laufbandgerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Laufbandgerät nicht einwandfrei funktioniert. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 27, falls das Laufbandgerät nicht richtig funktioniert.)
18. Lesen Sie sinnerfassend über das Notstopppverfahren und probieren Sie dieses Verfahren aus, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen (siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 19). Tragen Sie immer die Klemme, wenn Sie das Laufbandgerät benutzen.
19. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Laufbandgerät aufsteigen oder davon absteigen. Stellen Sie sich beim Starten und Anhalten des Laufbands immer auf die Fußleisten. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, während Sie das Laufbandgerät benutzen.
20. Wenn eine Person auf dem Laufbandgerät geht, erhöht sich der Lärmpegel des Laufbandgeräts.
21. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom sich bewegenden Laufband fern.
22. Das Laufbandgerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.
23. Lassen Sie das Laufbandgerät nie 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 6 zur Position des Netzschalters) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn das Laufbandgerät nicht benutzt wird.
24. Versuchen Sie nicht, das Laufbandgerät zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 8 und DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26.) Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät zu verschieben.
25. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Laufbandgeräts vergewissern Sie sich, dass die Lagerungsarretierung den Rahmen in der Lagerungsposition sichert. Bedienen Sie das Laufbandgerät nicht, wenn es zusammengeklappt ist.
26. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufbandgeräts zu verändern, indem Sie Gegenstände unter das Laufbandgerät legen.
27. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Laufbandgeräts ein.
28. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Originalteile des Herstellers.
29. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort heraus, nachdem Sie das Laufbandgerät benutzt haben, bevor Sie das Laufbandgerät reinigen und bevor Sie die in dieser Anleitung beschriebenen Wartungen und Einstellarbeiten 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.
30. 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

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Zeichnung gibt die Platzierung der Warnaufkleber an. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach 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.



BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue NORDICTRACK® COMMERCIAL LE Laufbandgerät entschieden haben. Das COMMERCIAL LE Laufbandgerät bietet Ihnen eine große Bandbreite an Funktionen, die entwickelt wurden, um Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Laufbandgerät

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 (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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

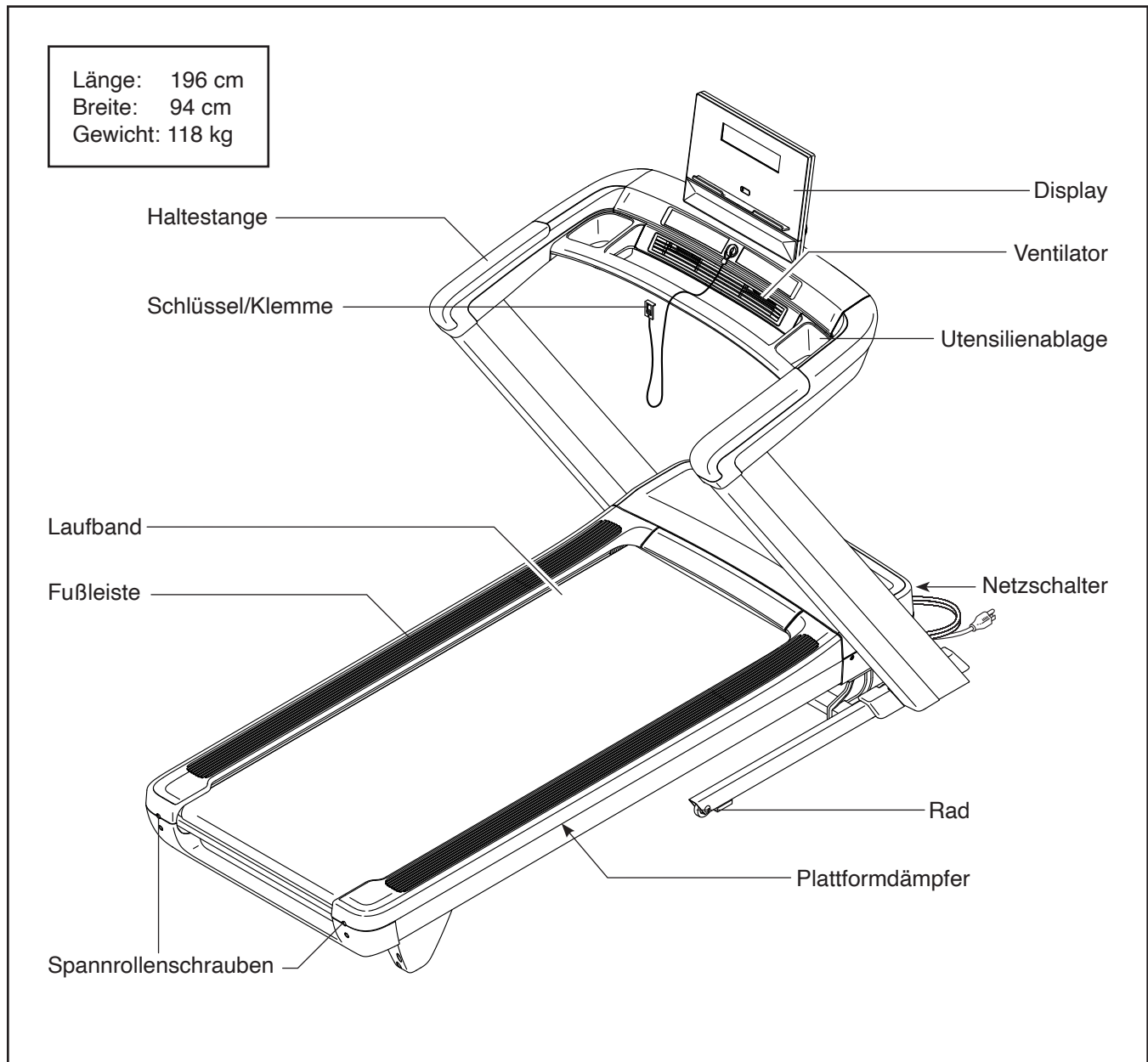
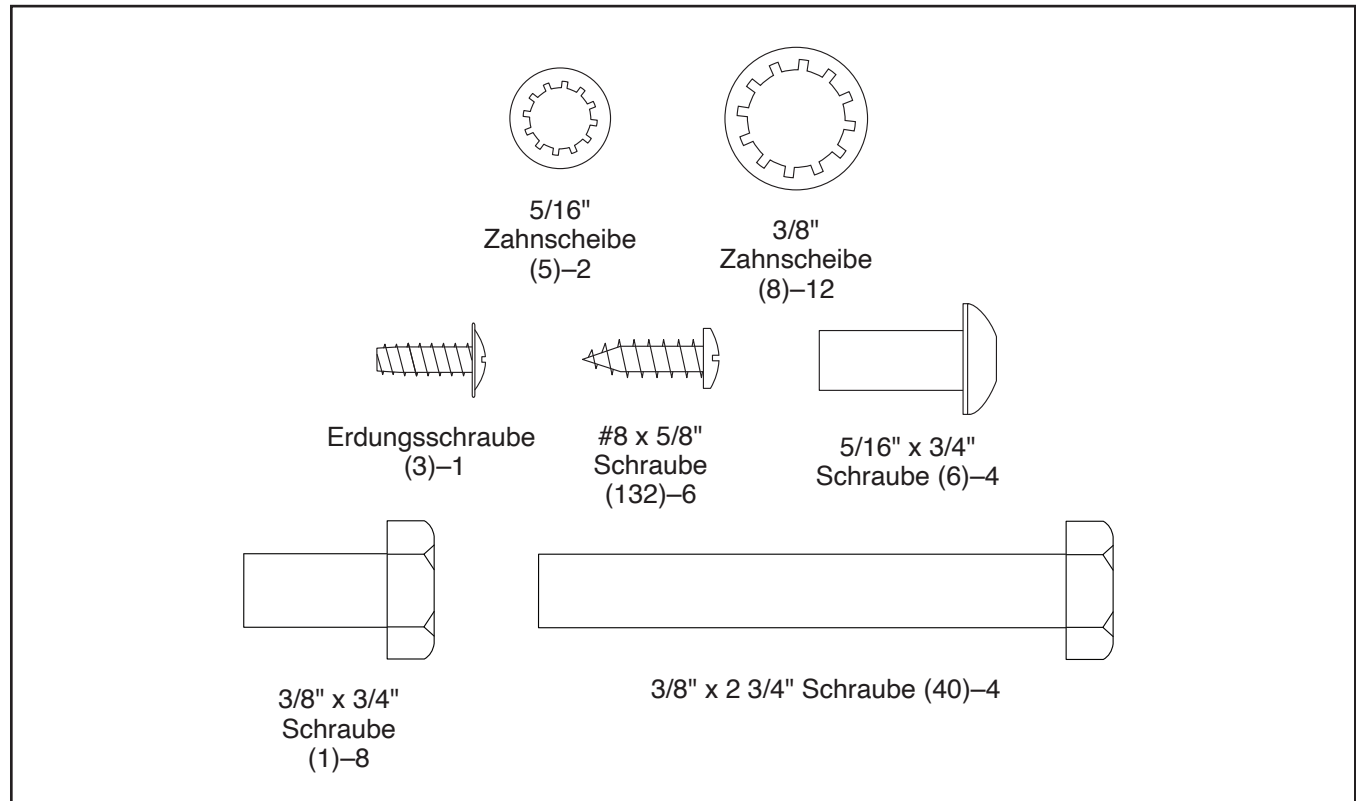


SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die Sie zur Montage brauchen. Die Zahl in Klammern, die unter jedem Teil steht, 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 benötigt werden. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es eventuell schon vormontiert wurde. Möglicherweise sind überzählige Teile mitgeliefert.**



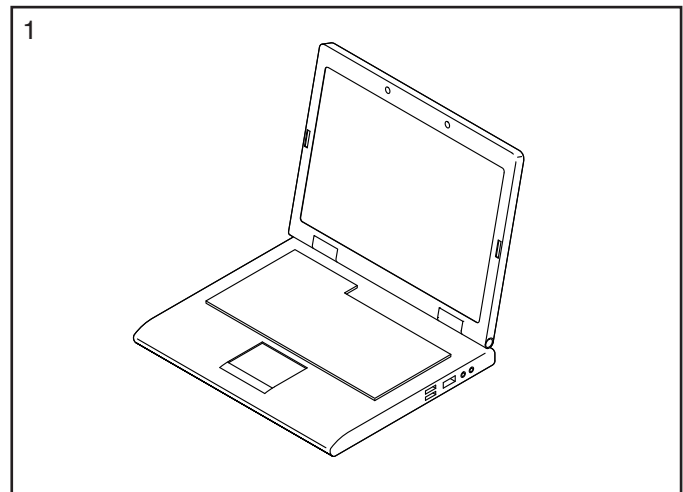
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf eine geräumte 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 Laufbandgeräts übertragen worden sein. Das ist normal. Falls sich auf dem Laufbandgerät eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reiniger ab.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ (Links) und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ (Rechts) markiert.
- Um Kleinteile zu identifizieren, beziehen Sie sich auf Seite 7.
- Die Montage kann mit dem mitgelieferten Werkzeug durchgeführt werden. Hinweis: Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug gut auf. Sie werden eines oder mehrere der mitgelieferten Werkzeuge möglicherweise noch für zukünftige Anpassungen benötigen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder für Anpassungen keine Elektrowerkzeuge.

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

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

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



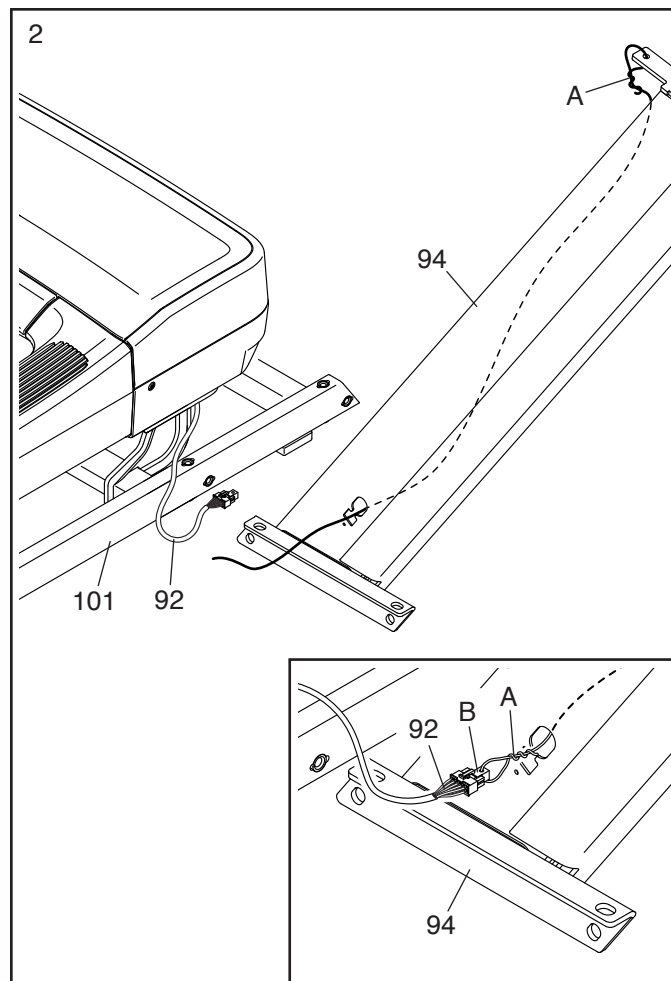
2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

Entfernen Sie jegliche Kabelbinder, mit denen das Pfostenkabel (92) an der rechten Seite der Basis (101) befestigt ist.

Als Nächstes identifizieren Sie den rechten Pfosten (94) und lassen Sie diesen von einer zweiten Person an die Basis (101) halten.

Siehe Nebenbild. Finden Sie den Kabelbinder (A) im rechten Pfosten (94). Binden Sie den Kabelbinder durch den Kabelzug (B) am Pfostenkabel (92). Als Nächstes führen Sie den Kabelzug mitsamt dem Pfostenkabel in den rechten Pfosten ein.

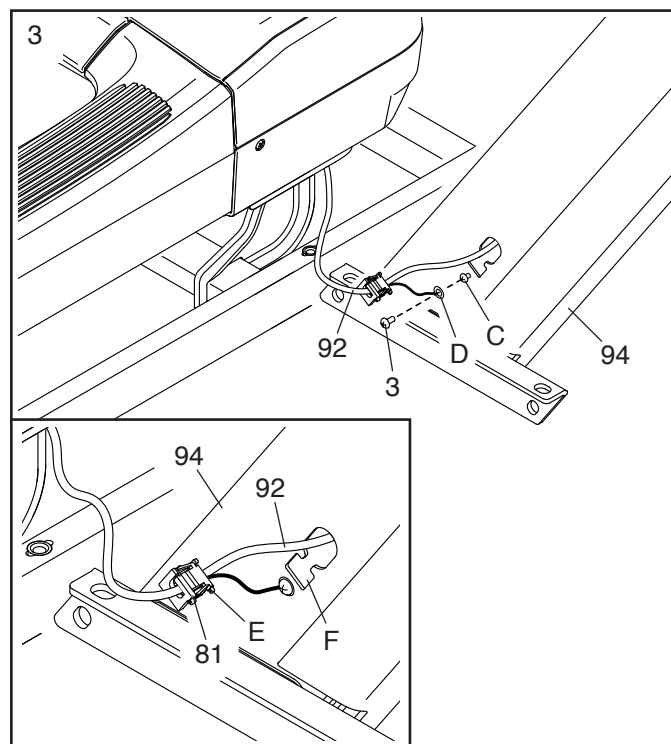
Dann ziehen Sie am oberen Ende des Kabelbinders (A), bis das Pfostenkabel (92) ganz durch den linken Pfosten (94) hindurch gezogen wurde. **Den Kabelbinder noch nicht vom rechten Pfosten entfernen.**



3. Drehen Sie die gezeigte Schraube (C) aus dem rechten Pfosten (94) heraus. **Entsorgen Sie die Schraube.**

Als Nächstes verbinden Sie den Erdungsdraht (D) am Pfostenkabel (92) mit einer Erdungsschraube (3) am rechten Pfosten (94).

Siehe Nebenbild. Finden Sie die kleine Öse (E) an der Durchführung (81) auf dem Pfostenkabel (92). Führen Sie die kleine Öse in das quadratische Loch (F) im rechten Pfosten (94) ein, und drücken Sie dann die Durchführung in das quadratische Loch.

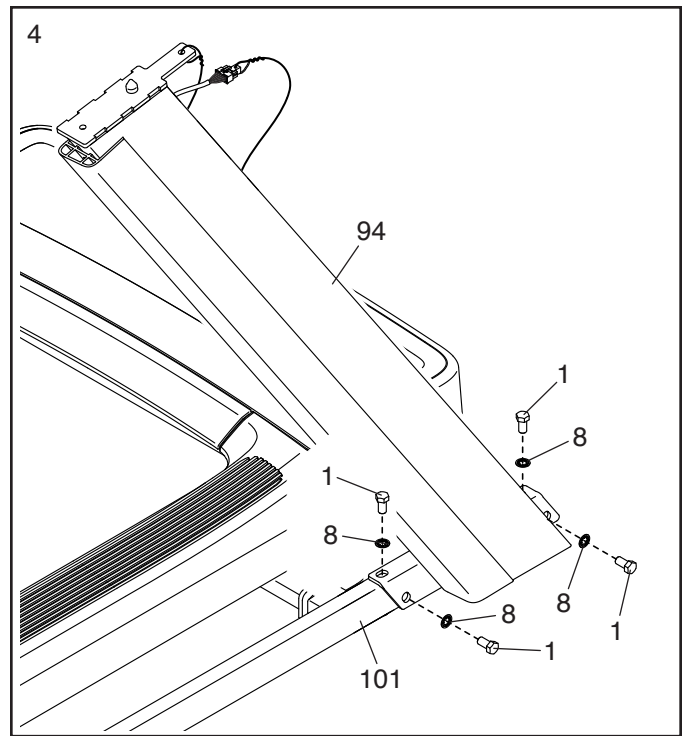


4. Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten (94) an die Basis (101) halten.

Führen Sie zwei $\frac{3}{8}$ " x $\frac{3}{4}$ " Schrauben (1) mit zwei $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (8) in die Oberseite der Halterung des rechten Pfostens (94) ein und drehen Sie die Schrauben teilweise in die Basis (101) ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

Beenden Sie die Befestigung des rechten Pfostens (94), indem Sie zwei zusätzliche $\frac{3}{8}$ " x $\frac{1}{4}$ " Schrauben (23), zwei $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schrauben (3) und $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (8) eindrehen, wie abgebildet. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

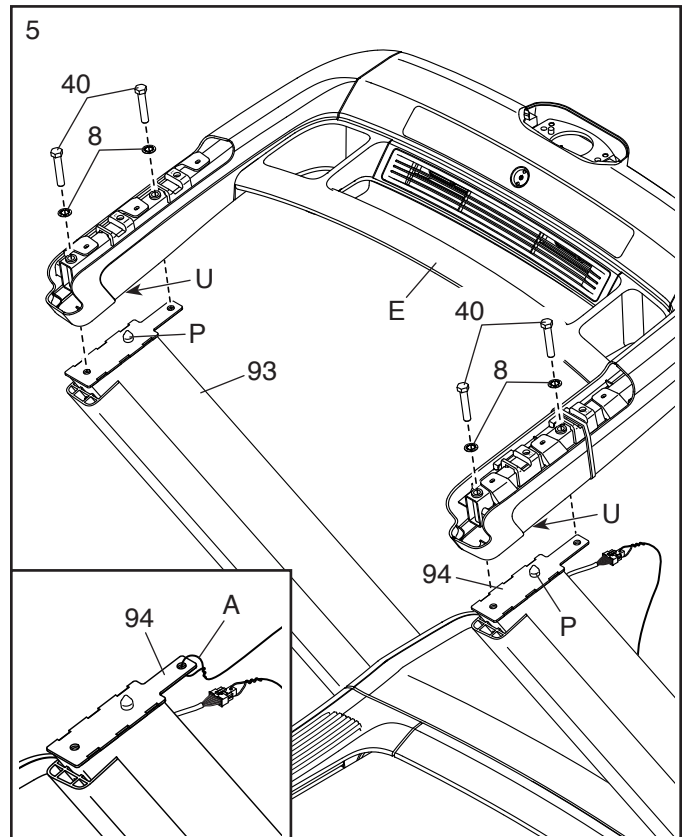
Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Hinweis: Auf der linken Seite gibt es keine Kabel.



5. **Siehe Nebensbild.** Lösen Sie den Kabelbinder (A) vom rechten Pfosten (94).

Als Nächstes, lassen Sie die Haltestangenbaugruppe (E) von einer anderen Person an den linken und rechten Pfosten (93, 94) halten. Hinweis: Die Haltestangenbaugruppe hat Schlitz (U), die auf die Positionierungsstifte (P) passen.

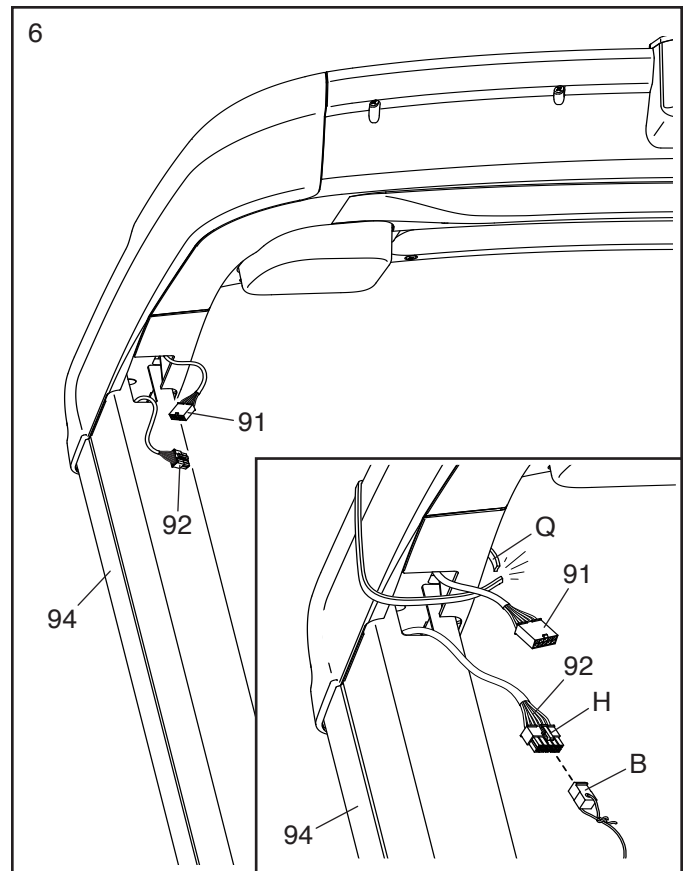
Befestigen Sie die Haltestangenbaugruppe (E) mit vier $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{4}$ " Schrauben (40) und vier $\frac{3}{8}$ " Zahnscheiben (8). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



6. **Siehe Nebenbild.** Halten Sie die kleine Lasche (H) am Steckverbinder des Pfostenkabels (92) gedrückt und dann entfernen und entsorgen Sie den Kabelzug (B). Schneiden Sie dann das Plastikband (Q), mit dem das Haltestangenkabel (91) befestigt ist, durch und entsorgen Sie das Plastikband.

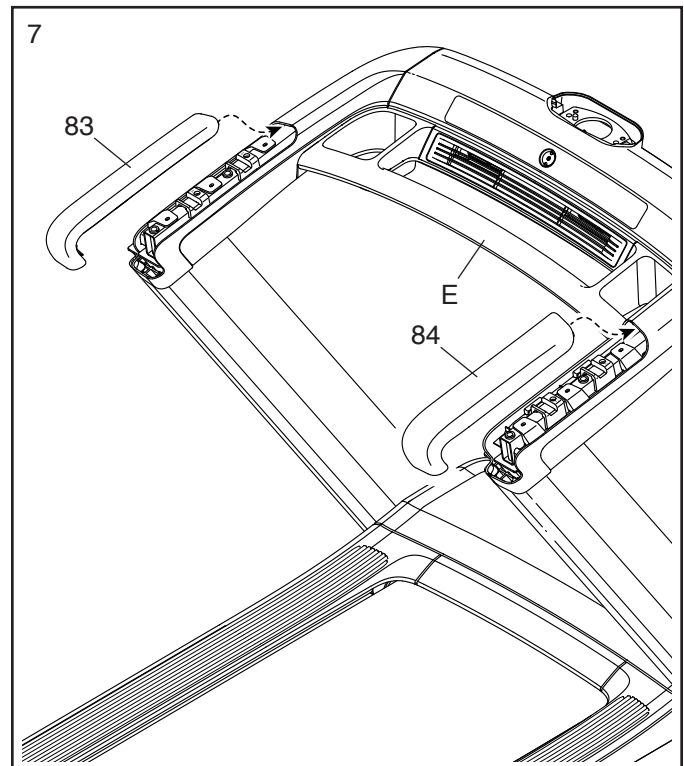
Als Nächstes verbinden Sie das Pfostenkabel (92) mit dem Haltestangenkabel (91). **WICHTIG: Die Steckverbinder an den Kabeln sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Die Kabel müssen ordnungsgemäß angeschlossen werden, damit das Laufbandgerät in richtiger Art und Weise funktionieren kann.**

Dann führen Sie die Steckverbinder mitsamt dem überschüssigen Kabel in den rechten Pfosten (94) ein.



7. Identifizieren Sie die rechte Haltestangenabdeckung (84). Setzen Sie die Vorderkante der rechten Haltestangenabdeckung in die rechte Seite der Haltestangenbaugruppe (E) ein, und drücken Sie die rechte Haltestangenbaugruppe nach unten, bis sie einrastet.

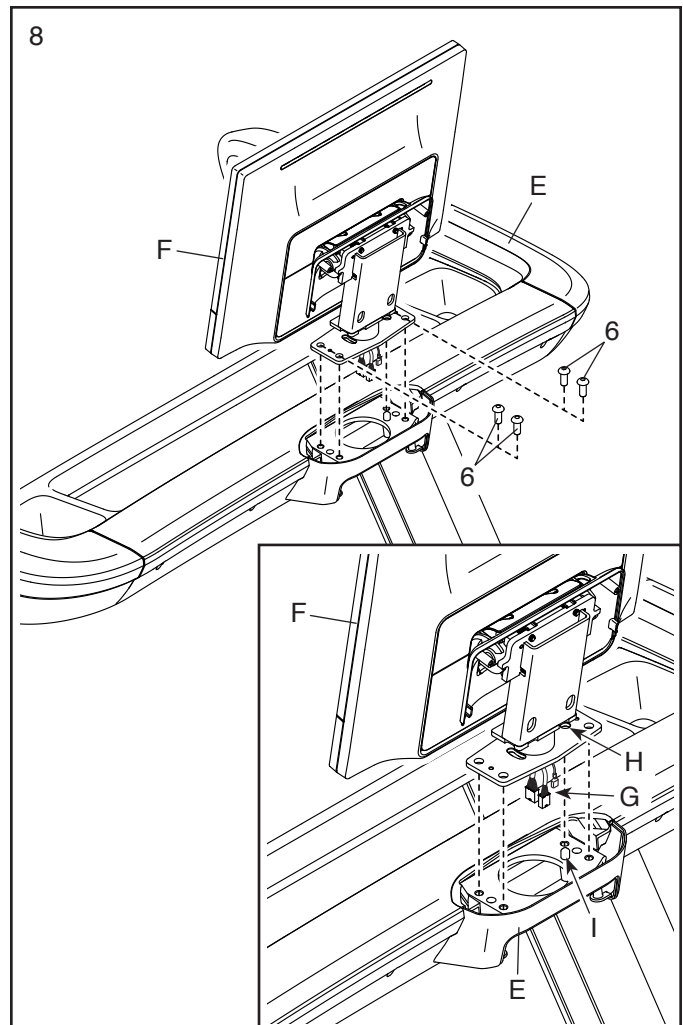
Befestigen Sie die linke Haltestangenabdeckung (83) auf die gleiche Weise.



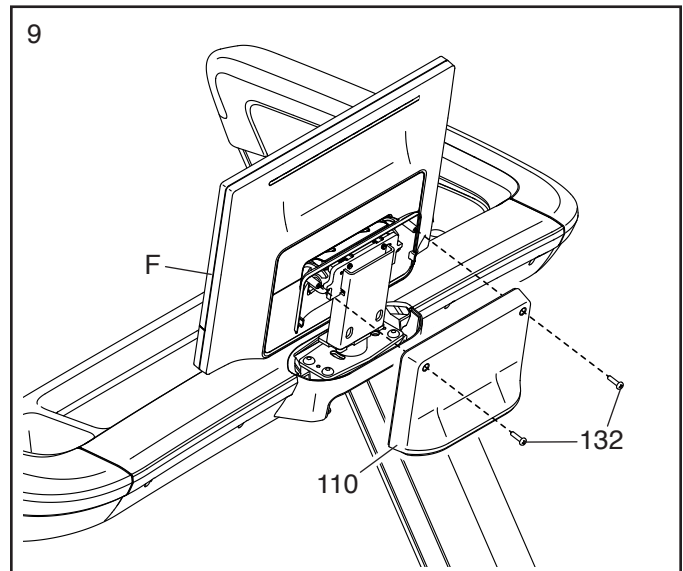
8. Lassen Sie eine zweite Person die Computereinheit (F) an die Haltestangenbaugruppe (E) halten.

Siehe Nebenbild. Vergewissern Sie sich, dass die Computereinheit (F) so ausgerichtet ist, dass sich die abgebildete Öffnung (H) auf einer Höhe mit dem Positionierungsstift (I) befindet. Als Nächstes schieben Sie die Computerkabel (G) nach unten durch die runde Öffnung an der Haltestangenbaugruppe (E) hinein, während Sie die Computereinheit auf die Haltestangenbaugruppe aufsetzen. **Die Kabel nicht einklemmen.**

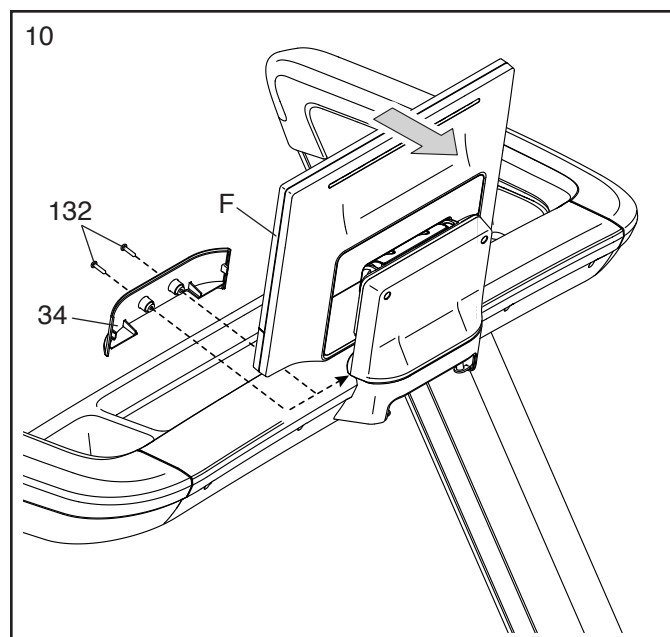
Befestigen Sie die Computereinheit (F) mit vier 5/16" x 3/4" Schrauben (6). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein und ziehen Sie diese danach fest.**



9. Befestigen Sie die große Schwenkabdeckung (110) mit zwei #8 x 5/8" Schrauben (132) an der Computereinheit (F).



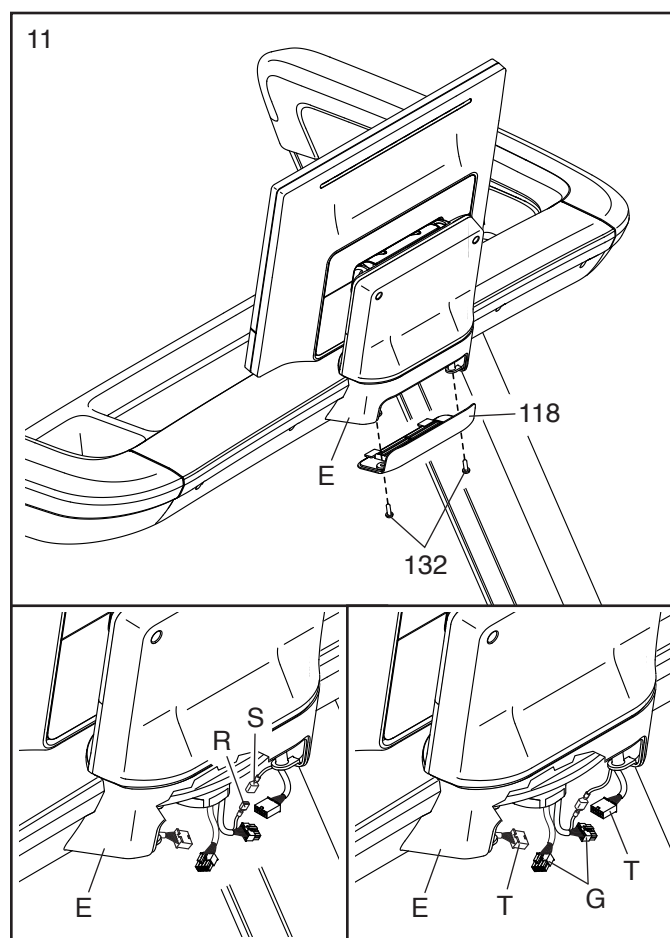
10. Neigen Sie die Oberseite der Computereinheit (F) so weit wie möglich in die durch den Pfeil angezeigte Richtung. Dann befestigen Sie die untere Schwenkabdeckung (34) mit zwei #8 x 5/8" Schrauben (132) an der Computereinheit.



11. **Beachten Sie das linke Nebenbild.** Verbinden Sie das Erdungskabel des Trainingscomputers (R) mit dem Erdungskabel (S) in der Haltestangenbaugruppe (E).

Siehe Nebenbild rechts. Verbinden Sie die beiden Computerkabel (G) mit den beiden Kabeln (T) in der Haltestangenbaugruppe (E). **WICHTIG: Die Steckverbinder an den Kabeln sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Die Kabel müssen ordnungsgemäß angeschlossen werden, damit das Laufbandgerät in richtiger Art und Weise funktionieren kann.**

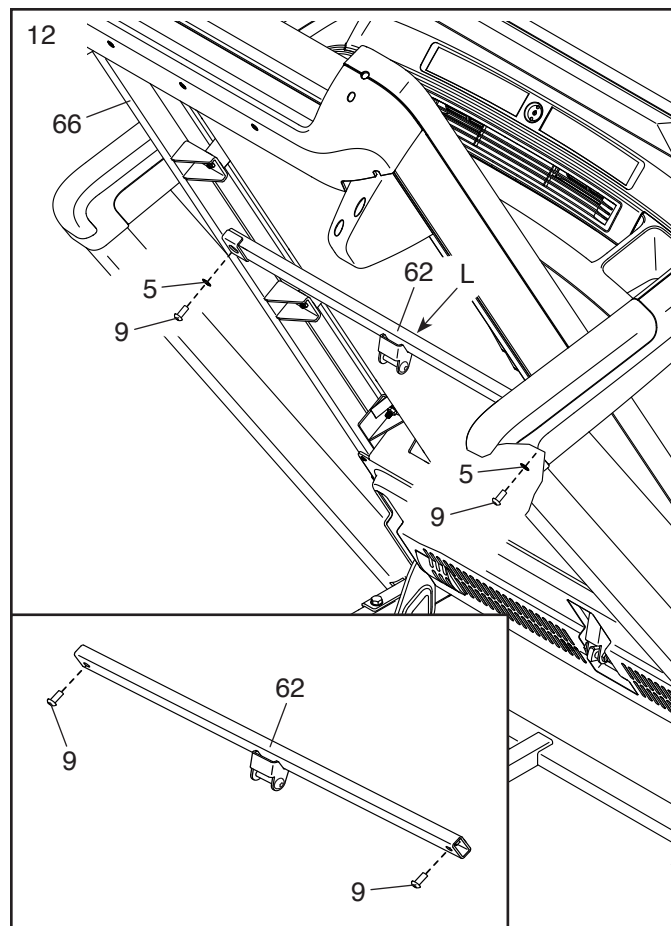
Dann schieben Sie alle Kabel vorsichtig in die Haltestangenbaugruppe (E) hinein und befestigen Sie die Zugangsabdeckung (118) mit zwei #8 x 5/8" Schrauben (132). **Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an.**



12. Heben Sie den Rahmen (66) auf die abgebildete Position an. **WICHTIG: Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 14 vollendet ist.**

Siehe Nebensbild. Entfernen Sie die zwei 5/16" x 1" Schrauben (9) von der Arretierungsquerstange (62).

Richten Sie dann die Arretierungsquerstange (62) wie abgebildet aus. **Der Aufkleber "This side towards belt" (L) muss zum Laufband zeigen.** Befestigen Sie die Arretierungsquerstange mit den zwei 5/16" x 1" Schrauben (9), die Sie eben entfernt haben, und zwei 5/16" Zahnscheiben (5) am Rahmen (66).

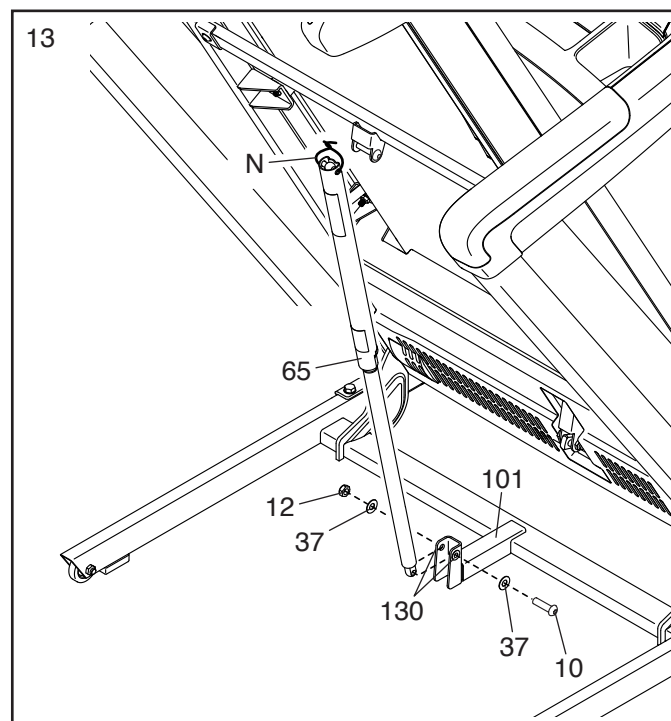


13. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (12), die beiden 3/8" Anlaufscheiben (37) und den 5/16"x 1 3/4" Bolzen (10) von der Basis (101). **Hinweis: Falls eine der 5/16" Buchsen (130) herauskommt, setzen Sie sie wieder ein.**

Als Nächstes richten Sie die Lagerungsarretierung (65) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die Lagerungsarretierung (65) mit dem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (10), den zwei Anlaufscheiben (37) und der 5/16" Mutter (12) an der Basis (101).

Anschließend entfernen Sie das Band (N) von der Lagerungsarretierung (65).

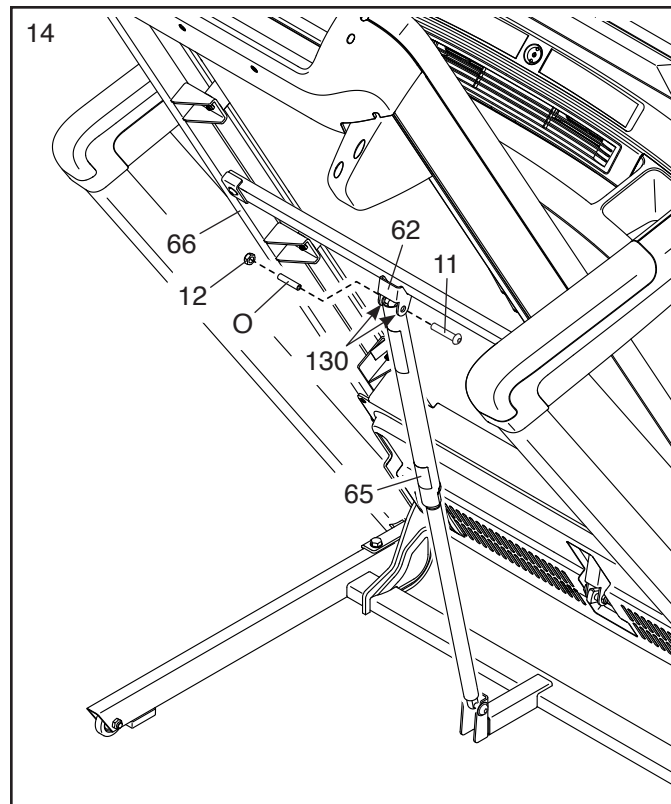


14. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (12) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (11) von der Arretierungsquerstange (62).

Als Nächstes richten Sie die Lagerungsarretierung (65) nach der Halterung der Arretierungsquerstange (62) aus und führen Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (11) durch die Halterung und die Lagerungsarretierung. **Dadurch wird ein Abstandhalter (O) aus der Lagerungsarretierung hinausgeschoben. Werfen Sie den Abstandhalter weg. Hinweis: Falls eine der 5/16" Buchsen (130) herauskommt, setzen Sie sie wieder ein.**

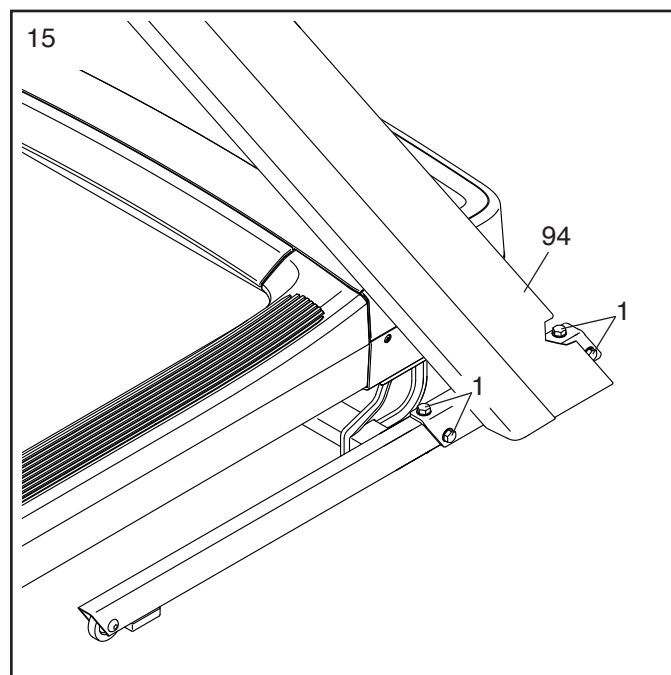
Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (12) auf dem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (11) fest. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungsarretierung (65) muss drehbar bleiben.**

Dann lassen Sie den Rahmen (66) herunter (siehe DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 26).



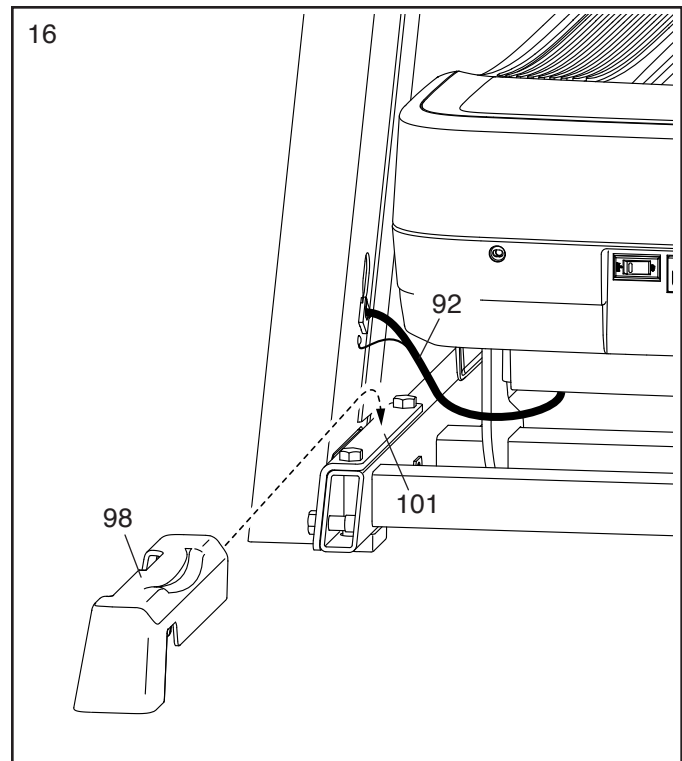
15. Ziehen Sie die vier 3/8" x 3/4" Schrauben (1) im rechten Pfosten (94) fest an.

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Laufbandgeräts.



16. Identifizieren Sie die rechte Basisabdeckung (98). Schieben Sie die rechte Basisabdeckung unter das Pfostenkabel (92) und auf die Basis (101). **Vergewissern Sie sich, dass sich die rechte Basisabdeckung unter dem Pfostenkabel befindet.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Laufbandgeräts mit der linken Basisabdeckung (nicht abgebildet). Hinweis: Auf der linken Seite gibt es keine Kabel.



17. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Laufbandgerät verwenden.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Laufbandgeräts befinden, entfernen Sie die Plastikfolien. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie das Laufbandgerät nicht an einem Ort auf, an dem es direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Bewahren Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug sicher auf. Sie werden eines oder mehrere der mitgelieferten Werkzeuge möglicherweise noch für zukünftige Anpassungen am Laufbandgerät benötigen. Hinweis: Es kann vorkommen, dass überzählige Befestigungsteile mitgeliefert werden.

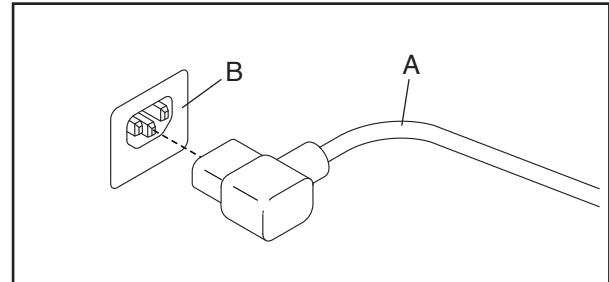
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

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.**

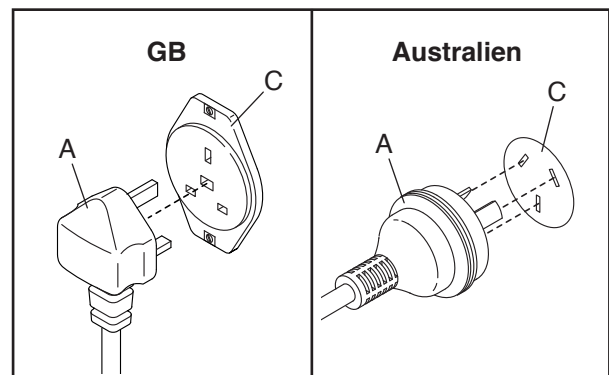
⚠ GEFAHR: Ein falscher Anschluss des Geräte-Erdungsleiters kann zu einem erhöhten Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts an dem Stecker, der diesem 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.

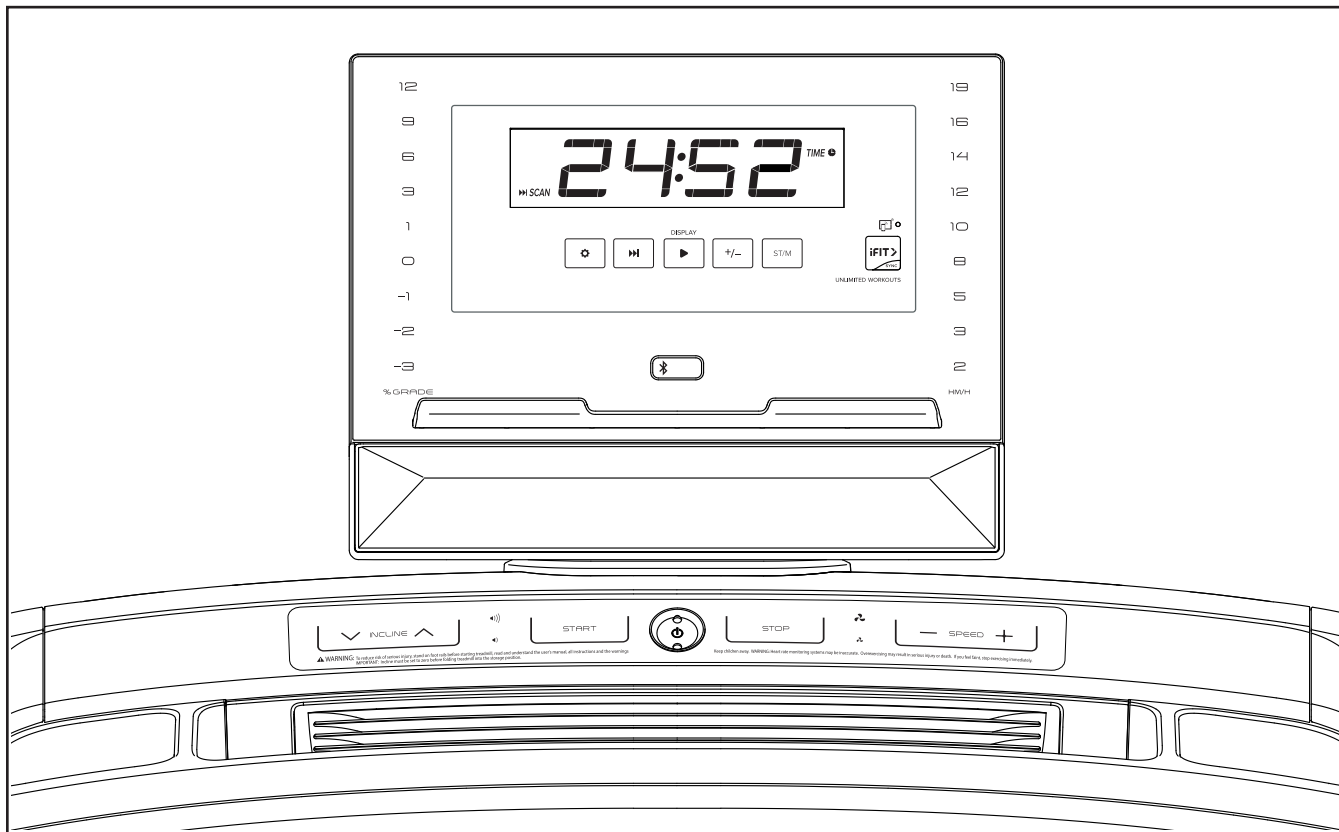
1. Stecken Sie das gezeigte Ende des Netzkabels (A) in die Buchse (B) am Laufbandgerät.



2. Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels (A) in eine dafür geeignete Steckdose (C), die nach allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert und geerdet ist.



DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer des Laufbandgeräts bietet eine Auswahl von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen. Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts auf Tastendruck ändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer kontinuierliche Trainingsrückmeldung an.

Sie können auch Ihre Herzfrequenz überwachen, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Seite 25).

Der Trainingscomputer ist zudem mit Drahtlostechnologie ausgestattet, mit der er eine Verbindung mit iFIT® herstellen kann. Mit der iFIT-App haben Sie Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an

vorgestellten Workouts, welche die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts automatisch steuern, während iFit-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine große und vielseitige Bibliothek mit tausenden von Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen.

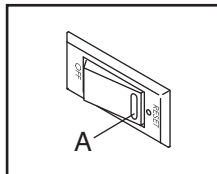
Um den Trainingscomputer ein- und abzuschalten, siehe Seite 19. Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 20. Um ein iFIT-Workout zu benutzen, siehe Seite 22. Um Computereinstellungen zu ändern, siehe Seite 23.

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

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

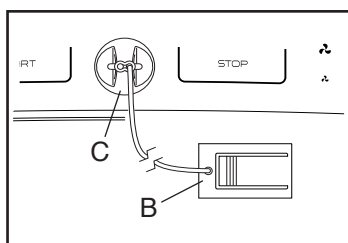
WICHTIG: Sollte das Laufbandgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Trainingscomputer einschalten. Andernfalls können Sie das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 17). Als Nächstes finden Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Laufbandgeräts. Stellen Sie sicher, dass sich der Netzschalter in der Stellung Reset (Zurücksetzen) (A) befindet.



Als Nächstes **steigen Sie auf die Fußleisten des Laufbandgeräts.**

Finden Sie die Klemme (B), die mit dem Schlüssel (C) verbunden ist, und schieben Sie die



Klemme auf den Bund Ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer. Nach einem Moment wird das Display aufleuchten.

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.

WICHTIG: Der Trainingscomputer bietet möglicherweise einen Demo-Modus an, der für die

Verwendung bestimmt ist, wenn das Laufbandgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn das Display aufleuchtet, sobald Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter in die Stellung Reset (Zurücksetzen) drücken, dann ist der Demomodus aktiviert. Um den Demomodus auszuschalten, halten Sie die Taste Stop (Stopp) mehrere Sekunden gedrückt. Wenn das Display beleuchtet bleibt, siehe **COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 23 und 24, um den Demo-Modus auszuschalten.

WICHTIG: Wenn Sie das Laufbandgerät zum ersten Mal verwenden, müssen Sie das Neigungssystem kalibrieren. Um das Neigungssystem zu kalibrieren, siehe **COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 23 und 24.

WICHTIG: Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Sportschuhe, während Sie das Laufbandgerät benutzen. Bei der ersten Benutzung des Laufbandgeräts beachten Sie die Ausrichtung des Laufbands und, falls nötig, richten Sie es mittig aus (siehe Seite 28).

DEN TRAININGSCOMPUTER ABSCHALTEN

Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, ziehen Sie zunächst den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. Dann 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 Laufbandgeräts vorzeitig abgenutzt werden.**

WICHTIG: Um ein Beschädigen des Laufbandgeräts zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf 0%, bevor Sie das Laufbandgerät zusammenklappen.

DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

1. Den Schlüssel in den Trainingscomputer stecken.

Siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 19.

2. Den manuellen Modus wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt

3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 24.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 25.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 25.

4. Ändern Sie die Geschwindigkeit nach Ihren Wünschen.

Um das Workout zu beginnen, drücken Sie die Taste Start. Das Laufband wird beginnen, sich mit einer geringen Geschwindigkeit zu bewegen.

Sie können die Geschwindigkeit des Laufbands wie folgt ändern:

Erhöhungs- und Verringerungstaste Speed (Geschwindigkeit) – Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung in kleinen Stufen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller.

Nummerierte Geschwindigkeitstasten – Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat. Zur Auswahl einer Geschwindigkeitseinstellung, die eine Dezimalstelle enthält – beispielsweise 3,5 mph – drücken Sie zwei Zifferntasten direkt nacheinander. Wenn Sie also zum Beispiel die Geschwindigkeitseinstellung 3,5 mph einstellen möchten, drücken Sie die Taste 3, direkt gefolgt von der Taste 5.

5. Ändern Sie die Neigung nach Ihren Wünschen.

Sie können die Neigung des Laufbands wie folgt ändern:

Erhöhungs- und Verringerungstaste Incline (Neigung) – Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich die Neigung allmählich ändern, bis sie die gewählte Neigungseinstellung erreicht hat.

Nummerierte Neigungstasten – Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, wird sich die Neigung allmählich ändern, bis sie die gewählte Neigungseinstellung erreicht hat.

6. Ihren Fortschritt verfolgen.

Das Display kann die folgenden Workout-Informationen anzeigen:

CALS (Kalorien) – Die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie verbrannt haben.

CALS/HR (Kalorien pro Stunde) – Die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie pro Stunde verbrennen.

Time (Zeit) – Die verstrichene Zeit.

Pace (Tempo) – Die Geschwindigkeit in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/metrisch).

VRT FT oder VRT M (vertikale Distanz) – Die Distanz in Höhenfüßen oder Höhenmetern, die Sie gegangen oder gelaufen sind. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/metrisch).

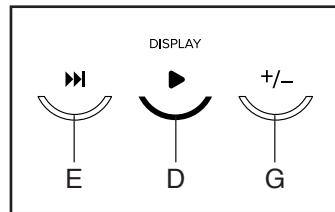
Incline %Grade (Neigung in %) – Der Neigungsgrad.

MI oder KM (Distanz) – Die Distanz in Meilen oder Kilometern, die Sie gegangen oder gelaufen sind. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/metrisch).

MPH oder KPH (Geschwindigkeit) – Die Geschwindigkeit in Meilen pro Stunde oder Kilometern pro Stunde. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste St/M (Standard/metrisch).

BPM und Herzsymbol (Puls) – Ihre Herzfrequenz, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden (siehe Seite 25).

Drücken Sie die Taste Display (D) mehrmals, um die gewünschten Workout-Informationen auf dem Display zu sehen.



Wechselmodus – Der Trainingscomputer verfügt auch über einen Wechselmodus, der Workout-Informationen in einem sich wiederholenden Zyklus anzeigt. **Zum Einschalten des Wechselmodus** drücken Sie die Taste Scan (Abwechseln) (E). Die Wechselmarkierung (F) und das Wort SCAN (Abwechseln) schalten sich auf dem Display ein.



Um den Wechselzyklus manuell weiterzuschalten, drücken Sie mehrmals die Taste Scan (Abwechseln) (E).

Um den Wechselmodus auszuschalten, drücken Sie die Taste Display (D). Die Wechselmarkierung und das Wort SCAN (Abwechseln) schalten sich aus.

Sie können den Wechselmodus auch so anpassen, dass nur die gewünschten Workout-Informationen im sich wiederholenden Zyklus angezeigt werden.

Zum Anpassen des Wechselmodus drücken Sie zunächst mehrmals die Taste Display (D), bis die Workout-Informationen, die Sie dem Wechselzyklus hinzufügen oder aus ihm entfernen möchten, auf dem Display erscheinen.

Als Nächstes drücken Sie die Taste +/- (G), um dem Wechselzyklus diese Workout-Informationen hinzuzufügen oder sie daraus zu entfernen. **Wenn Workout-Informationen hinzugefügt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung auf dem Display ein. **Wenn Workout-Informationen entfernt werden**, schaltet sich die entsprechende Markierung aus.

Dann drücken Sie die Taste Scan (Abwechseln) (E), um den Wechselmodus einzuschalten.

7. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, **stellen Sie sich zunächst auf die Fußleisten**. Als Nächstes drücken Sie die Taste Stop (Stopp). Das Laufband stoppt und die Zeit blinkt auf dem Display auf.

Um das Workout wiederaufzunehmen, drücken Sie die Taste Start oder eine der Geschwindigkeitstasten.

Um das Workout zu beenden und die Anzeige auf Null zurückzusetzen, **stellen Sie sich zunächst auf die Fußleisten**. Als Nächstes drücken Sie die Taste Stop (Stopp) zwei Mal. Das Wort DONE (beendet) erscheint auf dem Display und als Nächstes werden Ihre Workout-Ergebnisse angezeigt. Drücken Sie die Taste Stop (Stopp) ein drittes Mal, um das Display auf Null zurückzusetzen.

8. Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer ab.

Siehe Seite 19.

EIN IFIT-WORKOUT BENUTZEN

Der Trainingscomputer ermöglicht Ihnen den Zugriff auf eine große und vielseitige Bibliothek von iFIT-Workouts, wenn Sie die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und dieses mit dem Trainingscomputer verbinden.

Hinweis: Der Trainingscomputer unterstützt Bluetooth® Verbindungen mit Smartgeräten über die iFIT-App und mit kompatiblen Pulsmessern. Andere Bluetooth-Verbindungen werden nicht unterstützt.

1. Die iFIT-App auf Ihr Smartgerät herunterladen und installieren.

Öffnen Sie auf Ihrem iOS® oder Android™ Smartgerät den App StoreSM oder den Google Play™ Store, suchen Sie nach der kostenlosen iFIT-App und installieren Sie dann die App auf Ihrem Smartgerät. Achten Sie darauf, dass die Bluetooth-Option auf Ihrem Smartgerät aktiviert ist.

Dann öffnen Sie die iFIT-App und befolgen Sie die Anweisungen, um ein iFIT-Konto zu erstellen und Einstellungen anzupassen.

Nehmen Sie sich Zeit, um die iFIT-App mit ihren Funktionen und Einstellungen kennenzulernen.

2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Um den Ventilator zu verwenden, siehe Seite 24.

Um das Lautsprechersystem zu verwenden, siehe Seite 25.

Um einen Pulsmesser zu verwenden, siehe Seite 25. Hinweis: Wenn Sie vorhaben, sowohl Ihren Pulsmesser als auch Ihr Smartgerät mit dem Trainingscomputer zu verbinden, **müssen Sie zuerst die Verbindung mit dem Pulsmesser herstellen, bevor Sie die Verbindung mit dem Smartgerät herstellen.**

3. Eine Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer herstellen.

Drücken Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer. Dadurch erscheint die Kopplungsnummer des Trainingscomputers auf dem Display. Dann befolgen Sie die Anweisungen in der iFIT-App, um zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer eine Verbindung herzustellen.

Wenn eine Verbindung hergestellt ist, leuchtet die LED am Trainingscomputer dauerhaft Blau.

4. Ein iFIT-Workout wählen.

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

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

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

5. Das Workout beginnen.

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

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

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

Wenn die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts im Workout zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Speed (Geschwindigkeit) oder Incline (Neigung) am Trainingscomputer drücken.

Um zur programmierten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

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

6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie einfach den Bildschirm oder drücken Sie die Taste Stop (Stopp) am Trainingscomputer. Berühren Sie das Play-Symbol auf dem Bildschirm oder die Taste Start am Trainingscomputer, um mit dem Workout fortzufahren.

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

Wenn das Workout endet, erscheint auf dem Bildschirm eine Workout-Zusammenfassung. Falls gewünscht, können Sie Optionen wie das Hinzufügen des Workouts zu Ihrem Verzeichnis oder das Hinzufügen des Workouts zu Ihrer Favoritenliste wählen. Dann berühren Sie *Finish* (Fertig), um zum Startbildschirm zurückzukehren.

7. Die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer trennen.

Um die Verbindung zwischen Ihrem Smartgerät und dem Trainingscomputer zu trennen, wählen Sie in der iFIT-App die Option zum Trennen.

Hinweis: Dadurch werden alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smartgeräten, Pulsmessern usw.) unterbrochen.

8. Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer ab.

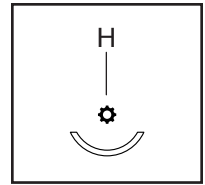
Siehe Seite 19.

COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

1. Den Einstellungsmodus wählen.

Um den Einstellungsmodus zu wählen, drücken Sie die Einstellungstaste (H). Der erste Einstellungsbildschirm erscheint auf dem Display.

Hinweis: Wenn Sie ein Workout gewählt haben, müssen Sie möglicherweise die Taste Stop (Stopp) mehrmals drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren, bevor Sie den Einstellungsmodus wählen.



2. Im Einstellungsmodus navigieren.

Während der Einstellungsmodus gewählt ist, können Sie durch mehrere Einstellungsbildschirme navigieren. Drücken Sie die Taste Stop (Stopp) mehrmals, um den gewünschten Einstellungsbildschirm zu wählen.

3. Einstellungen nach Wunsch ändern.

Maßeinheit – Die aktuell gewählte Maßeinheit wird auf dem Display erscheinen. Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz in Standard- oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie mehrmals die Erhöhungstaste Speed (Geschwindigkeit). Um Workout-Informationen in Standard-Einheiten zu sehen, wählen Sie STD (Standard). Um Workout-Informationen in metrischen Einheiten zu sehen, wählen Sie MET (Metrisch).



Software-Versionsnummer – Die Software-Versionsnummer erscheint auf dem Display.

Kalibrierung des Neigungssystems – Die Buchstaben CAL (Kalibrierung) erscheinen auf dem Display. Funktioniert das Neigungssystem nicht richtig, dann muss es möglicherweise kalibriert werden. Um das Neigungssystem zu kalibrieren, drücken Sie die Erhöhungstaste oder Verringerungstaste Incline (Neigung). Der Rahmen steigt automatisch auf den maximalen Neigungsgrad an, senkt sich auf die minimale Stufe ab und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück. Wenn das Laufbandgerät aufhört, sich zu bewegen, dann ist das Neigungssystem kalibriert.



WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und Fremdobjekte vom Laufbandgerät fern, während das Neigungssystem kalibriert wird. Im Notfall entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer, um den Kalibrierungsvorgang zu stoppen. Hinweis: Gelegentlich kann es vorkommen, dass das Neigungssystem automatisch kalibriert wird, wenn Sie das Laufbandgerät einschalten. Warten Sie ab, bis der Rahmen zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie versuchen, das Laufbandgerät zu benutzen.

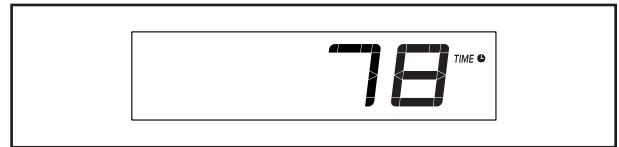
Displayprüfung – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugedacht, damit sie bestimmen können, ob das Display richtig funktioniert.

Tastenprüfung – Dieser Bildschirm ist Wartungstechnikern zugedacht, damit sie bestimmen können, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

Demomodus – Die aktuell gewählte Demomodus-Option erscheint auf dem Display. Der Trainingscomputer bietet einen Demomodus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Laufbandgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demomodus aktiviert ist, schaltet sich der Trainingscomputer nicht ab und das Display wird nicht zurückgesetzt, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Drücken Sie mehrmals die Erhöhungstaste Speed (Geschwindigkeit), um eine Demomodus-Option zu wählen. Um den Demomodus einzuschalten, wählen Sie DON (Demo ein). Um den Demo-Modus auszuschalten, wählen Sie DOFF (Demo aus).



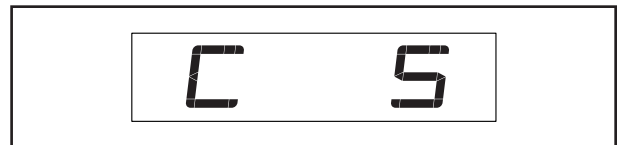
Gesamtzeit – Das Wort TIME (Zeit) erscheint auf dem Display. Das Display zeigt die gesamte Anzahl von Stunden an, die das Laufbandgerät in Betrieb war.



Gesamtdistanz – Die Buchstaben MI (Meilen) oder KM (Kilometer) erscheinen auf dem Display. Das Display zeigt die Gesamtdistanz (in Meilen oder Kilometern) an, die sich das Laufband bewegt hat.

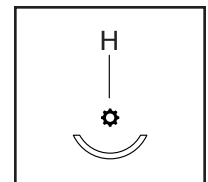


Kontraststufe – Die aktuell gewählte Kontraststufe erscheint auf dem Display. Drücken Sie die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Incline (Neigung), um die Kontraststufe einzustellen.



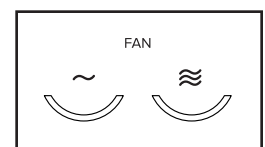
4. Den Einstellungsmodus verlassen.

Drücken Sie die Einstellungstaste (H), um den Einstellungsmodus zu verlassen.



DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator verfügt über mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, darunter auch einen Automatikmodus. Während der automatische Modus gewählt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen oder verringern, wenn sich die Geschwindigkeit des Laufbands erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöhungstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.



DAS LAUTSPRECHERSYSTEM VERWENDEN

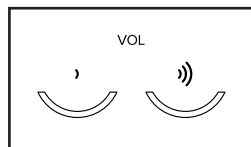
1. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Einstellung Ihres Geräts aktiviert ist. Dann halten Sie Ihr Gerät in die Nähe des Trainingscomputers.
2. Halten Sie die Bluetooth Audio Taste am Trainingscomputer 3 Sekunden lang gedrückt.

Ein Ton erklingt und die Bluetooth-Taste fängt an zu blinken und zeigt somit an, dass der Trainingscomputer in den Kopplungsmodus gewechselt hat.

3. Ihr Gerät mit dem Trainingscomputer koppeln.

Sobald Ihr Gerät und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt sind, wird die Audioausgabe Ihres Geräts aus

den Lautsprechern des Trainingscomputers kommen. Um die Lautstärke zu regeln, drücken Sie die Erhöhungs- und Verringerungstasten Vol (Lautstärke) Trainingscomputer oder verwenden Sie den Lautstärkeregler an Ihrem persönlichen Abspielgerät.



Hinweis: Der Trainingscomputer kann mehrere Geräte im Speicher sichern. Wenn Sie Ihr Gerät schon zuvor mit dem Trainingscomputer gekoppelt haben, können Sie einfach die Bluetooth Audio 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 gesicherten Bluetooth-fähigen Geräte löschen müssen, halten Sie die Bluetooth Audio Taste 10 Sekunden lang

DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

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

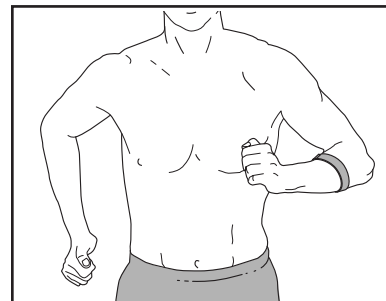
Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in

die Buchse an Ihrem Gerät und in den Ladeanschluss auf der rechten Seite des Trainingscomputers ein. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-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.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken: Die besten Resultate erhalten Sie, wenn Sie während Ihrer Workouts die Herzfrequenz im richtigen Bereich

halten. Der optionale Pulsmesser unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele, indem er Ihnen ermöglicht, Ihre Herzfrequenz während des Trainings kontinuierlich zu überprüfen. **Um einen optionalen Pulsmesser zu kaufen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel.

Um Ihren Bluetooth Smart Pulsmesser mit dem Trainingscomputer zu verbinden, drücken Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer. Dadurch erscheint die Kopplungsnummer des Trainingscomputers auf dem Display. Sobald eine Verbindung mit Ihrem Pulsmesser hergestellt ist, leuchtet die LED am Trainingscomputer zweimal rot auf. Hinweis: Befinden sich mehrere kompatible Pulsmesser in der Nähe des Trainingscomputers, dann wird der Trainingscomputer eine Verbindung mit dem Pulsmesser mit dem stärksten Signal herstellen.

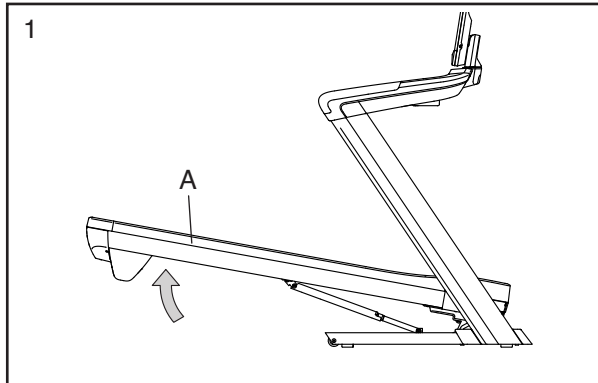
Um die Verbindung zwischen Ihrem Pulsmesser und dem Trainingscomputer abubrechen, halten Sie die iFIT Sync Taste am Trainingscomputer so lange gedrückt, bis die LED am Trainingscomputer dauerhaft Grün leuchtet. Hinweis: Dadurch werden alle Bluetooth-Verbindungen zwischen dem Trainingscomputer und anderen Geräten (inklusive Smartgeräten, Pulsmessern usw.) unterbrochen.

DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

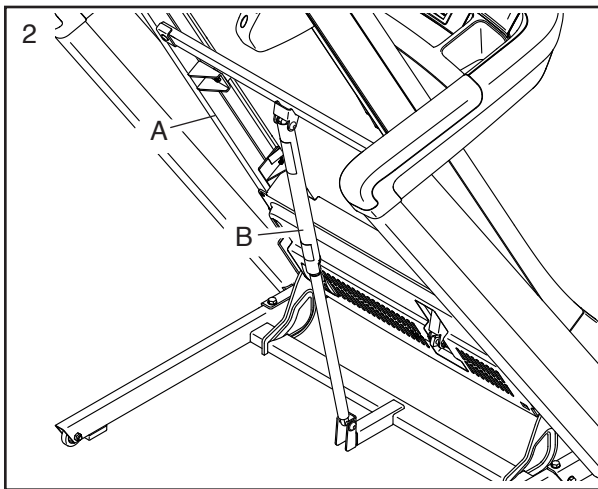
DAS LAUFBANDGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN

Um ein Beschädigen des Laufbandgeräts zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf 0%, bevor Sie das Laufbandgerät zusammenklappen. Dann ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät anzuheben, herunterzulassen oder zu verschieben.

1. Halten Sie den Metallrahmen (A) an der Stelle fest, die durch den Pfeil unten gezeigt wird. **VORSICHT:** Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.



2. Heben Sie den Rahmen (A) an, bis die Lagerungsarretierung (B) in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT:** Achten Sie darauf, dass die Lagerungsarretierung einrastet.

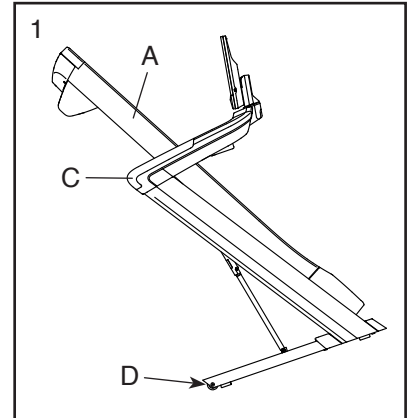


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Setzen Sie das Laufbandgerät keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie das Laufbandgerät bei Temperaturen über 30°C nicht in der Lagerungsposition auf.

DAS LAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufbandgerät transportieren, klappen Sie es wie links beschrieben zusammen. **VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass die Lagerungsarretierung eingerastet ist. Das Transportieren des Laufbandgeräts erfordert zwei Personen. Ergreifen Sie die nötigen Maßnahmen, um eine Beschädigung Ihres Fußbodens zu vermeiden.

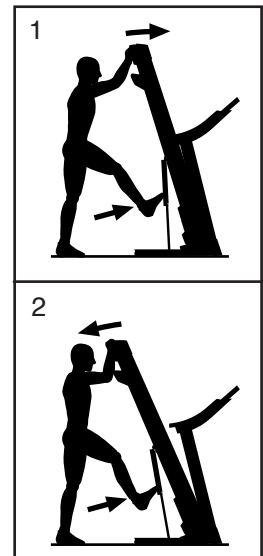
1. Halten Sie den Rahmen (A) und eine der Haltestangen (C) fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad (D).



2. Ziehen Sie an der Haltestange (C) nach hinten, bis das Laufbandgerät auf den Rädern (D) rollen kann, und transportieren Sie es vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT:** Verschieben Sie das Laufbandgerät nicht, ohne es nach hinten zu kippen. Ziehen Sie dabei allerdings nicht am Rahmen und transportieren Sie das Laufbandgerät nicht über eine unebene Fläche.
3. Stützen Sie ein Rad (D) mit einem Fuß und lassen Sie das Laufbandgerät vorsichtig herunter.

DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN

1. Schieben Sie das obere Ende des Rahmens nach vorn und drücken Sie gleichzeitig leicht mit dem Fuß auf den oberen Teil der Lagerungsarretierung.
2. Während Sie die Lagerungsarretierung mit Ihrem Fuß drücken, ziehen Sie das obere Ende des Rahmens zu sich.
3. Treten Sie zurück und senken Sie den Rahmen auf den Boden ab.



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 Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. **Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.** Verwenden Sie nur Originalteile des Herstellers.

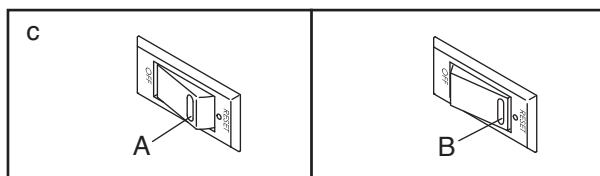
Reinigen Sie das Laufbandgerät regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. Zuerst **drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife, um die Außenteile des Laufbandgeräts abzuwischen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf das Laufbandgerät. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Dann trocknen Sie das Laufbandgerät gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERSUCHE

Viele Probleme am Laufbandgerät lassen sich beheben, indem Sie die nachstehenden, einfachen Schritte befolgen. Finden Sie den zutreffenden Fehler und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Falls Sie weitere Hilfe benötigen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

FEHLER: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Laufbandgeräts in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. 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 c 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.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer und dann fügen Sie ihn wieder ein.
- Falls das Laufbandgerät noch immer nicht läuft, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

FEHLER: Die Neigung des Laufbandgeräts stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein

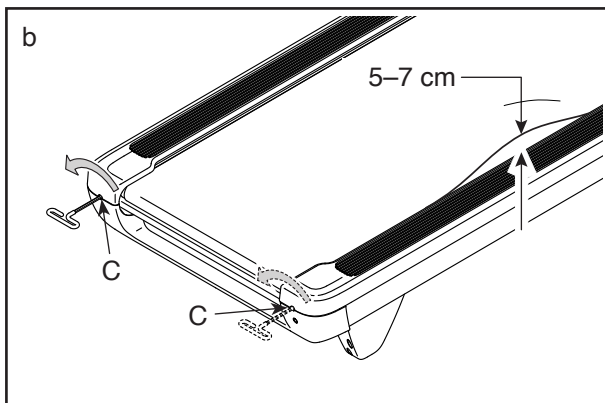
- Beachten Sie Seite 24 zur Kalibrierung des Neigungssystems.

FEHLER: Die Computer-Anzeigen bleiben beleuchtet, wenn Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abziehen

- Der Trainingscomputer bietet einen Ausstellungs-Demomodus an, der für die Verwendung bestimmt ist, wenn das Laufbandgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Siehe **COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN** auf Seite 23 und 24 die Computereinstellungen zu überprüfen und, falls benötigt, den Demo-Modus auszuschalten.

FEHLER: Das Laufband verlangsamt sich, wenn man darauf geht

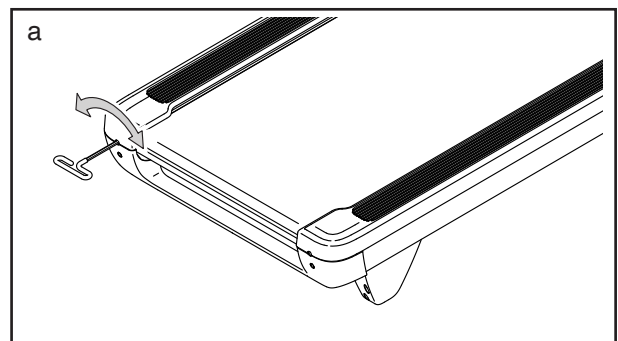
- a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm² Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Laufbandgeräts verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel 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 beide Ränder des Laufbands 5 bis 7 cm von der Laufplattform anheben können. **Achten Sie darauf, das Laufband mittig ausgerichtet zu halten**. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



- c. Ihr Laufbandgerät ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen 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 bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.
- d. Falls sich das Laufband immer noch verlangsamt, wenn man darauf geht, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

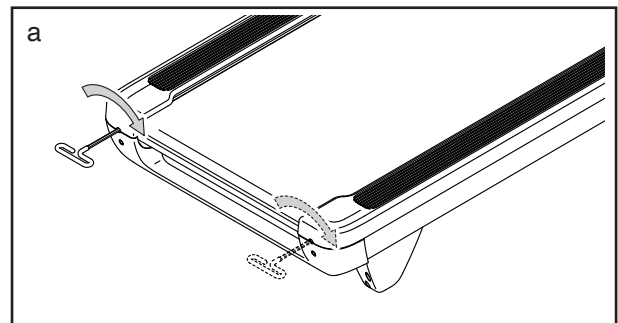
FEHLER: Das Laufband ist nicht mittig ausgerichtet

- a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich **das Laufband nach links verschoben**, drehen Sie die linke Spannwalzenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2-Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Spannwalzenschraube um eine 1/2-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. **Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen**. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband mittig ausgerichtet ist.



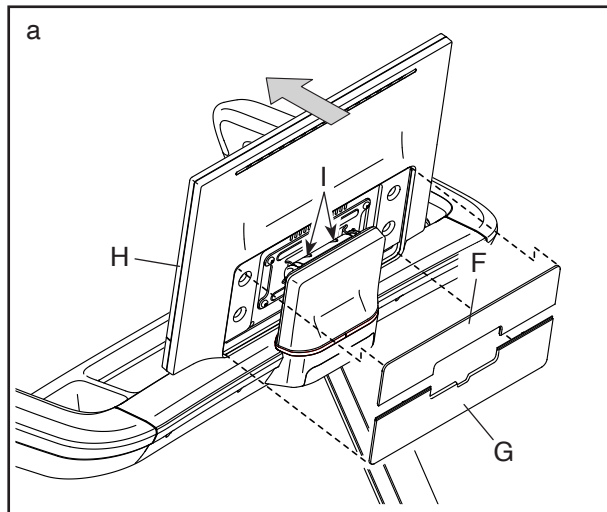
FEHLER: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

- a. Ziehen Sie zuerst 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 beide Ränder des Laufbands 5 bis 7 cm von der Laufplattform anheben können. **Achten Sie darauf, das Laufband mittig ausgerichtet zu halten**. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



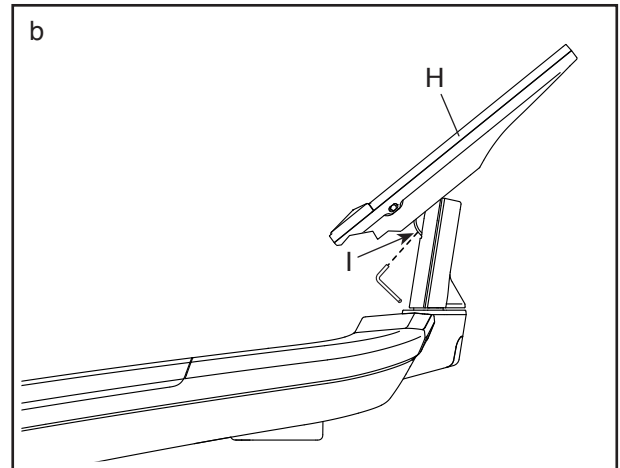
FEHLER: Der Trainingscomputer verbleibt nicht an Ort und Stelle wenn er nach oben und unten geneigt wird.

- a. Hebeln Sie mit einem Standardschraubendreher vorsichtig die obere Computerabdeckung (F) und dann die untere Computerabdeckung (G) vom Trainingscomputer (H) herunter. **Achten Sie darauf, dass Sie keine Einzelteile berühren.**



Als Nächstes kippen Sie die Oberseite des Trainingscomputers (H) in die mit Pfeilen angegebene Richtung und ziehen Sie die beiden abgebildeten M6 x 15-mm-Schrauben (I) mit einem der mitgelieferten Innensechskantschlüssel leicht an.

- b. Kippen Sie den Trainingscomputer (H) in die gezeigte Position und ziehen Sie die beiden markierten M6 x 15 mm Schrauben (I) mit dem Innensechskantschlüssel ein wenig an, bis sich die Auf- und Abwärtsbewegung des Trainingscomputers nicht mehr zu locker anfühlt. Dann bringen Sie zunächst die untere Computerabdeckung (G) und dann die obere Computerabdeckung (F) wieder an (siehe obere Abbildung).



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.

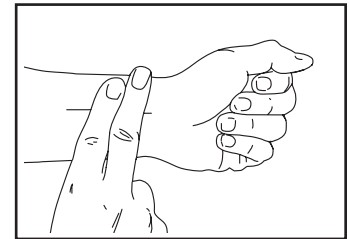
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an,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

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

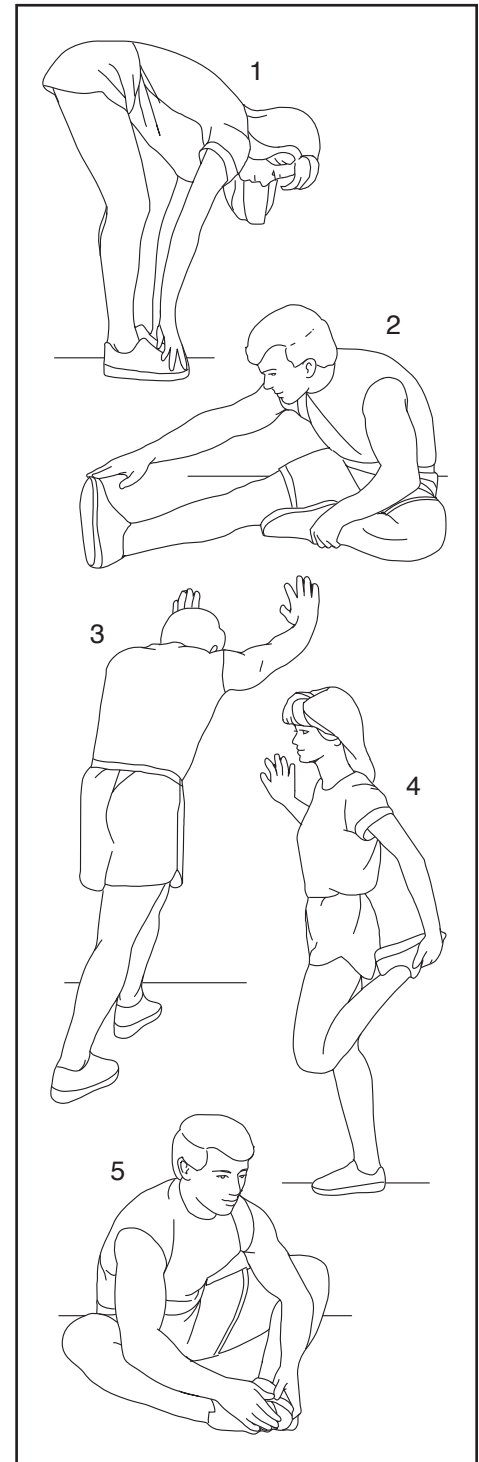
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 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. NTL13125-INT.0 R0724A

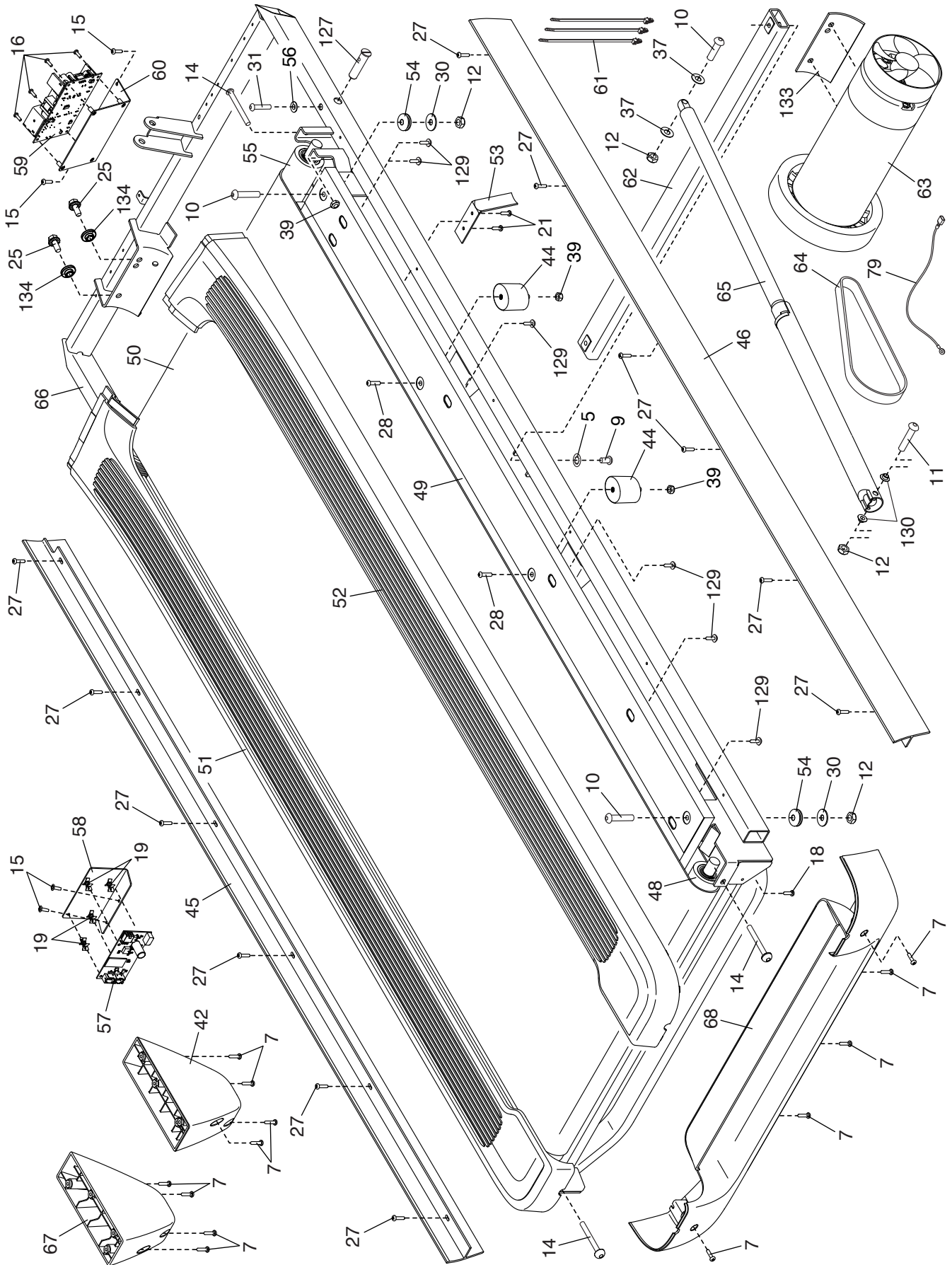
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	8	3/8" x 3/4" Schraube	53	2	Bandführung
2	5	M4 x 10mm Schraube	54	4	Gummipolster
3	1	Erdungsschraube	55	1	Antriebswalze
4	–	(Nicht verwendet)	56	2	9/32" Plastikbuchse
5	2	5/16" Zahnscheibe	57	1	Neigungs-Schalttafel
6	4	5/16" x 3/4" Schraube	58	1	Schalttafelhalterung
7	69	#8 x 3/4" Schraube	59	1	Stromzufuhr
8	12	3/8" Zahnscheibe	60	1	Stromzufuhrhalterung
9	2	5/16" x 1" Schraube	61	3	Kabelbinder
10	5	5/16" x 1 3/4" Bolzen	62	1	Arretierungsquerstange
11	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	63	1	Antriebsmotor
12	6	5/16" Mutter	64	1	Motorriemen
13	8	#8 x 3/4" Bohrschraube	65	1	Lagerungsarretierung
14	3	1/4" x 2 1/2" Schraube	66	1	Rahmen
15	10	#8 x 1/2" Schraube	67	1	Linker hinterer Fuß
16	4	M3 x 12mm Schraube	68	1	Hintere Endkappe
17	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	69	1	Motorhaube
18	2	#8 x 5/8" Linsenkopfschraube	70	1	Neigungsrahmen
19	4	Kunststoff-Abstandsbolzen	71	1	Neigungsmotor
20	1	3/8" x 1 3/4" Bolzen	72	2	Rahmen-Abstandhalter
21	4	#8 Riemenführungsschraube	73	2	Neigungsmotor-Abstandhalter
22	2	#8 x 3/4" Linsenkopfschraube	74	1	Steuerung
23	4	M6 x 25mm Schraube	75	–	(Nicht verwendet)
24	4	M6 x 16mm Schraube	76	1	Steuerungshalterung
25	2	5/16" Motorschraube	77	8	Ventilatorschraube
26	2	3/8" x 1 3/8" Bolzen	78	1	Netzkabel
27	12	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	79	1	Motor-Erdungskabel
28	4	1/4" x 1" Schraube	80	1	Schrauben-Block
29	2	3/8" x 1 1/8" Schraube	81	1	Durchführung
30	4	Flache 5/16" Unterlegscheibe	82	1	Bodenschale
31	2	1/4" x 1 1/4" Schraube	83	1	Linke Haltestangenabdeckung
32	2	#8 Unterlegscheibe	84	1	Rechte Haltestangenabdeckung
33	14	#8 x 5/8" Senkkopfschraube	85	1	Linke äußere Haltestangenabdeckung
34	1	Untere Schwenkabdeckung			
35	1	Steuerungsbefestigung	86	1	Rechte äußere Haltestangenabdeckung
36	2	1/2" Kunststoff-Unterlegscheibe			
37	4	3/8" Anlaufscheibe	87	1	Linke innere Haltestangenabdeckung
38	4	3/8" Mutter			
39	5	1/4" Mutter	88	1	Rechte innere Haltestangenabdeckung
40	4	3/8" x 2 3/4" Schraube			
41	–	(Nicht verwendet)	89	1	Ablage
42	1	Rechter hinterer Fuß	90	1	Haltestangenrahmen
43	4	3/8" Plastikbuchse	91	1	Haltestangenkabel
44	4	Plattformdämpfer	92	1	Pfostenkabel
45	1	Linke Rahmenabdeckung	93	1	Linker Pfosten
46	1	Rechte Rahmenabdeckung	94	1	Rechter Pfosten
47	2	3/8" Sicherungsmutter	95	1	Linke Pfostenabdeckung
48	1	Spannwalze	96	1	Rechte Pfostenabdeckung
49	1	Laufplattform	97	1	Linke Basisabdeckung
50	1	Laufband	98	1	Rechte Basisabdeckung
51	1	Linke Fußleiste	99	14	Pilzverschluss
52	1	Rechte Fußleiste	100	4	Basispolster

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	1	Basis	123	2	Display-Erdungskabel
102	1	Große Sattelhalterung	124	2	Halterung für linke Haltestangenabdeckung
103	2	Rad	125	2	Halterung für rechte Haltestangenabdeckung
104	1	Obere Display-Abdeckung	126	5	Klemme
105	1	Untere Display-Abdeckung	127	2	1/2" Stift
106	1	Display	128	1	Netzschalter
107	1	Display-Rückplatte	129	12	#8 x 5/8" Scheibenkopfschraube
108	1	Kleine Sattelhalterung	130	4	5/16" Buchse
109	1	Schwenkabdeckung	131	1	U-Halterung
110	1	Große Schwenkabdeckung	132	8	#8 x 5/8" Schraube
111	1	Untere Schwenkabdeckung	133	1	Motor-Isolator
112	2	Ventilator	134	2	Motorbuchse
113	–	(Nicht verwendet)	135	1	Buchse
114	–	(Nicht verwendet)	136	1	Filter
115	–	(Nicht verwendet)	137	3	#8 Mutter
116	–	(Nicht verwendet)	138	3	#8 x 1/2" Bolzen
117	1	Schwenkhalterung	139	1	Filter-Erdungskabel
118	1	Zugangsabdeckung	*	–	Werkzeugsatz für die Montage/
119	1	Steuerungsbasis			Einstellung
120	1	Hauptsteuerung			
121	1	Schlüssel/Klemme	*	–	Gebrauchsanleitung
122	8	Kabelbinder			

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.

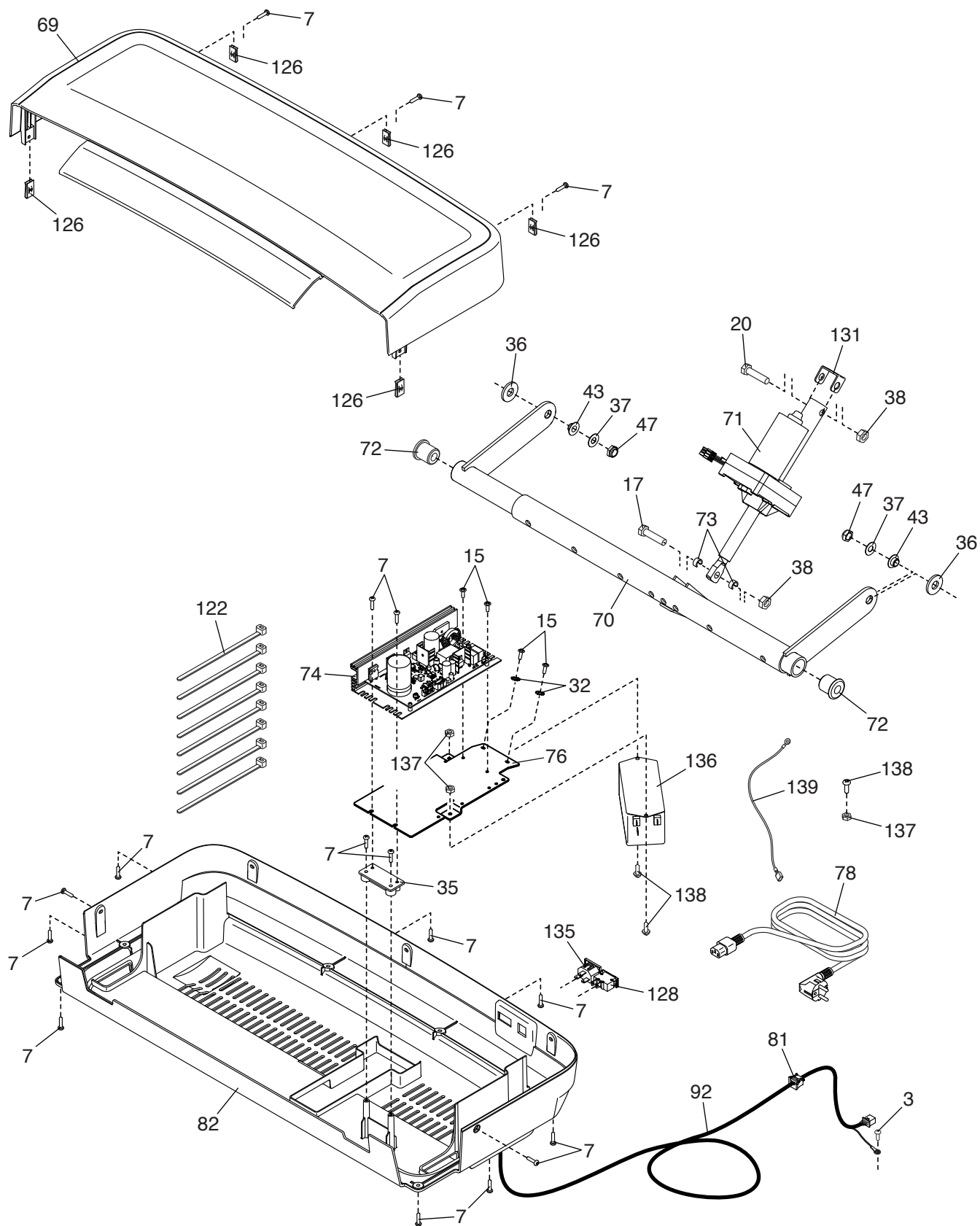
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTL13125-INT.0 R0724A



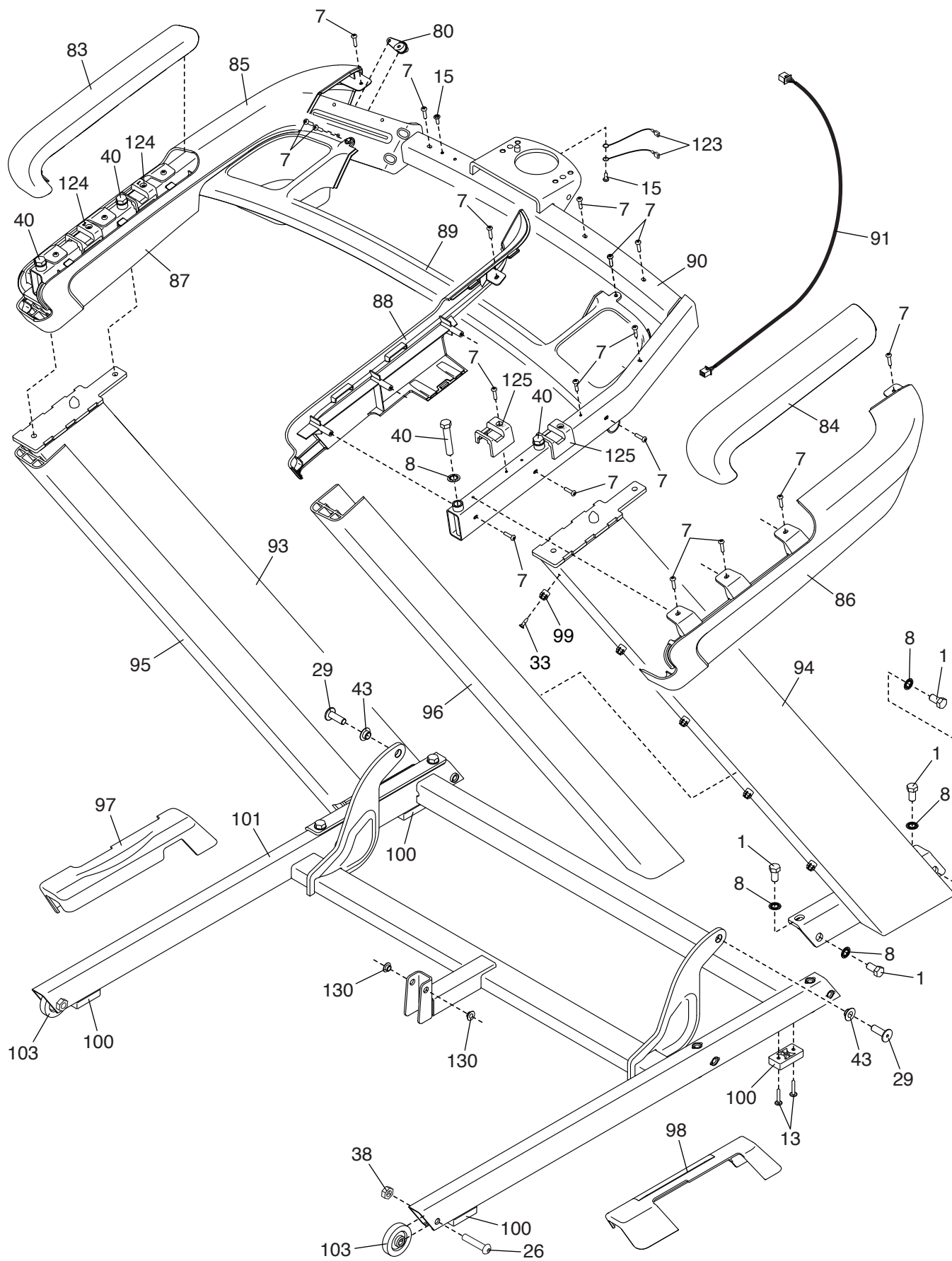
EXPLOSIONSZEICHNUNG B

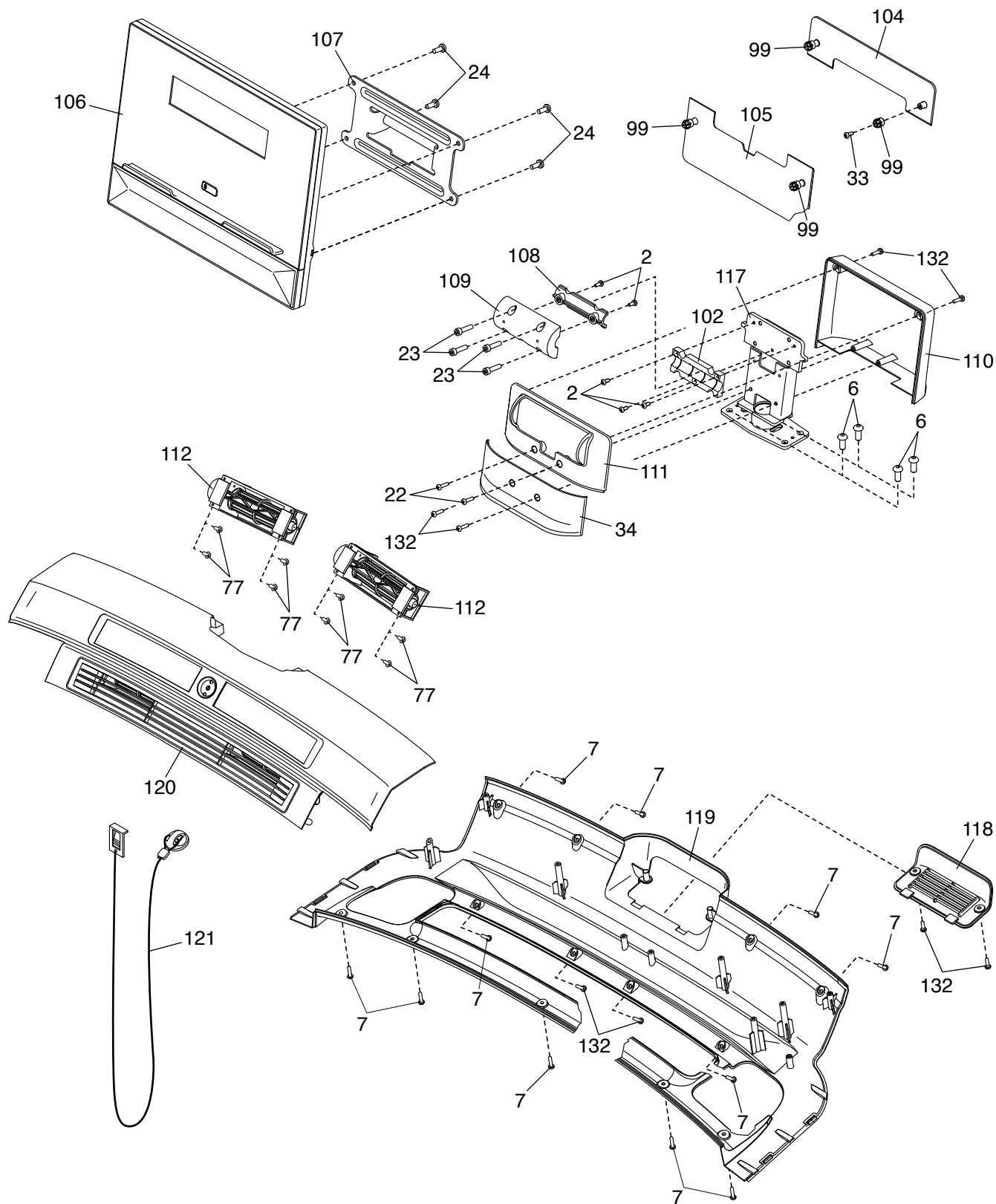
Modell-Nr. NTL13125-INT.0 R0724A



EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTL13125-INT.0 R0724A





BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

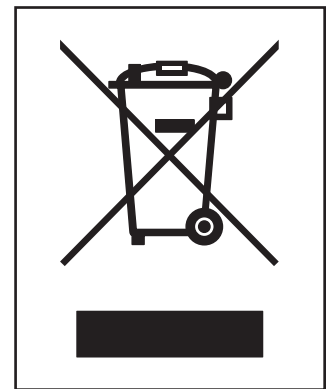
Um Ersatzteile zu bestellen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- 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.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, 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.



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTL13125-INT enthält das Bluetooth-Modul BMD-ICN-1.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ BMD-ICN-1 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 OMCBMD1 - Sendefrequenz: 2,402GHz bis 2,480GHz Sendeleistung: +4dBm

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

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

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

