

# **ELEVATION™ SERIES DISCOVER**

*LAUFBAND, CROSSTRAINER  
LIFECYCLE® SITZ- und LIEGEERGOMETER  
FLEXSTRIDER™ CROSSTRAINER MIT VARIABLER  
SCHRITTLÄNGE POWERMILL™ CLIMBER*

## **BETRIEBSANLEITUNG**

M051-00K92-0097 REV B





## FIRMENHAUPTSITZ

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U.S.A.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
Telefonnummer Kundendienst: 800.735.3867 (gebührenfrei in den USA und Kanada)  
Globale Website: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

### AMERIKA

#### Nordamerika Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A  
Telefon: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-Mail Kundendienst: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Website Kundendienst: [www.lifefitness.com/parts](http://www.lifefitness.com/parts)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 (CST)

#### Brasilien Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900  
Jd. Paulistano  
São Paulo, SP 01454-000  
BRASILIEN  
SAC: 0800 773 8282  
Telefon: +55 (11) 3095 5200  
Fax: +55 (11) 3095 5201  
E-Mail Kundendienst: [suporte@lifefitness.com.br](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
E-Mail Vertrieb/Marketing: [lifefitness@lifefitness.com.br](mailto:lifefitness@lifefitness.com.br)  
Kundendienst Geschäftszeiten:  
9:00 - 17:00 Uhr (BRT) (Montag - Freitag)  
Geschäftszeiten Verkauf:  
9:00 - 20:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)  
10:00 - 16:00 (BRT) (Samstag)

#### Lateinamerika & Karibik\* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A  
Telefon: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-Mail Kundendienst: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 (CST)

### EUROPA, MITTLERER OSTEN & AFRIKA (EMEA)

#### Niederlande & Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
Telefon: (+31) 180 646 666  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-Mail Kundendienst: [service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

#### Großbritannien & Irland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Telefon: Büro (+44)  
1353.666017  
Kundendienst (+44) 1353.665507  
Fax: (+44) 1353.666018  
E-Mail Kundendienst: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb Sales/Marketing: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten:  
Büro: 9:00 - 17:00 Uhr (GMT)  
Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (GMT)

#### Deutschland & Schweiz Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)  
(+41) 0848 000 901 (Schweiz)  
Fax: (+49) 89-31 77 51-99 (Deutschland)  
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)  
E-Mail Kundendienst: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 8.30 - 16.30 (CET)

#### Österreich Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.  
Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Vienna  
AUSTRIA  
Telefon: (+43) 1.61.57.198  
Fax: (+43) 1.61.57.198.20  
E-Mail Kundendienst: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-Mail Marketing/Vertrieb:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 8:30-16.30 (MEZ)

#### Spanien Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1<sup>er</sup>ª  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefon: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670  
E-Mail Kundendienst: [servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing: [info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten:  
9:00 - 18:00 (Montag - Donnerstag)  
8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

#### Belgien Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BELGIEN  
Telefon: (+32) 87 300 942  
Fax: (+32) 87 300 943  
E-Mail Kundendienst: [service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 (CET)

#### Alle anderen EMEA-Länder & Händler C-EMEA\*

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
Telefon: (+31) 180 646 644  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-Mail Kundendienst: [service.db.cemea@lifefitness.com](mailto:service.db.cemea@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.db.cemea@lifefitness.com](mailto:marketing.db.cemea@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 (CET)

### ASIEN-PAZIFIK (AP)

#### Japan Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
Japan 151-0051  
Telefon: (+81) 3.3359.4309  
Fax: (+81) 3.3359.4307  
E-Mail Kundendienst: [service@lifefitnessjapan.com](mailto:service@lifefitnessjapan.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing: [sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)  
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 (JAPAN)

#### China und Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefon: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-Mail Kundendienst: [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00

#### Alle anderen Länder Asien-Pazifik & Händler Asien-Pazifik\*

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefon: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-Mail Kundendienst: [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

\* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs-/Verkaufshändler finden Sie unter [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com).

# INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	5
Elevation Series Discover Handbuch-Symbole	8
Übersicht über die Discover SE-Konsole	9
Touchscreen-Display der Discover SE-Konsole	10
Sprachauswahl	13
GO-Auswahlbildschirm	14
Anmeldung	15
Programmauswahl	16
Beschreibung der Trainingsprogramme	17
Trainings-Setup - Festlegen des Ziels	22
Trainings-Setup - Dateneingabeoptionen	23
Optionen zur Anzeige von Trainingsdaten	26
Optionen zur Anzeige von Trainingsdaten - FlexStrider	27
Ändern des Trainingsziels	28
Cooldown	29
Trainingsbilanz	30
Trainingsprofil	33
▪ 400-Meter-Bahn	33
▪ 5-km-Pfad	34
▪ Gebirge	35
▪ Zoom	36
▪ Classic	38
▪ Strecken-Startbildschirm	40
TV-Startbildschirm	41
TV - Vollbildschirm mit Kanalliste	42
TV - Vollbildschirm mit Kanaltastenfeld	43
IPTV Navigationssteuerungen	44
Mobiles Gerät (Apple)	45
Mobiles Gerät (Android)	46
ePub Reader	47
Startbildschirm Internetauswahl	48
USB	49
Spiele	50
Apps - Mobil	51
On Demand Musikvideos	52
Menü „Systemoptionen“	54
Tipps zur Wartung und Pflege	69
Fehlersuche	70
Technische Daten der Discover SE- und SI-Konsolen	72
Garantieinformationen	74

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts sollten Sie das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

Warnhinweis - Interferenzen mit Radio- oder Fernsehgeräten

**Hinweis:** *Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung beim Betrieb des Geräts in kommerziellen Fitnessstudios. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Der Betrieb dieses Gerätes in Wohngebäuden führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu schädlicher Störabstrahlung, die vom Benutzer auf eigene Kosten korrigiert werden muss.*

EN 957 Klasse SB (*nur Laufbänder und PowerMill Climber*): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.

EN 957 Klasse SA (*nur Bikes, Crosstrainer und FlexStrider Trainer mit variabler Schrittlänge*): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.



**ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen.**

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

#### **Nur Crosstrainer:**

*Genauigkeitstest nach EN 957-9 Klasse A: Die mechanische Eingangsleistung wurde durch Anschluss des Widerstandgeräts (Generator) mit der Konsole an einen Dynamometer gemessen. Drehmomenttestdaten wurden für die verfügbaren Geschwindigkeits- und Widerstandsstufen aufgezeichnet. Der mechanische Widerstand wurde dann durch einen Verzögerungstest ohne Benutzer bestimmt, wobei die Startgeschwindigkeit und die Zeit bis zum Stoppen der Pedalbewegung genau gemessen wurden. Der für das Anhalten des Geräts erforderliche Drehmoment wurde dann über die Systemträgheit, die Eingangsgeschwindigkeit und die Zeit bis zum vollständigen Stopp berechnet und anschließend zu den Dynamometerdaten addiert, um den Gesamtdrehmoment des Systems zu erhalten. Die mechanische Eingangsleistung und die Abweichung von der angezeigten Leistung wurden auf Basis des gemessenen Drehmoments und der gemessenen Geschwindigkeit berechnet. Auf Stufe 10 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 55 U/min wurden 107 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 4,7% betrug. Auf Stufe 12 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 80 U/min wurden 136 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 1,6% betrug.*

#### **Nur FlexStride Trainer mit variabler Schrittlänge:**

*Genauigkeitstest nach EN 957-9 Klasse A: Die mechanische Eingangsleistung wurde durch Anschluss des Widerstandgeräts (Generator) mit der Konsole an einen Dynamometer gemessen. Drehmomenttestdaten wurden für die verfügbaren Geschwindigkeits- und Widerstandsstufen aufgezeichnet. Der mechanische Widerstand wurde dann durch einen Verzögerungstest ohne Benutzer bestimmt, wobei die beiden vom Gerät ausgehenden Bewegungen präzise gemessen wurden: 1) Die Drehverzögerung bei minimaler Pedalbewegung von der Startgeschwindigkeit und -zeit bis zum Stoppen der Pedalbewegung und 2) die Drehwinkelverzögerung, basierend auf dem Startwinkel und der Startzeit bis zu dem Zeitpunkt, wo das Pedalhebelsystem zum Stillstand kommt. Der für das Anhalten des Geräts erforderliche Drehmoment wurde dann über die Systemträgheit, die Eingangsgeschwindigkeit, den Winkel und die Zeit bis zum vollständigen Stopp berechnet und anschließend zu den Dynamometerdaten addiert, um den Gesamtdrehmoment des Systems zu erhalten. Die mechanische Eingangsleistung und die Abweichung von der angezeigten Leistung wurden auf Basis des gemessenen Drehmoments und der gemessenen Geschwindigkeit berechnet. Auf Stufe 10 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 40 U/min wurden 128 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der gemessenen Eingangsleistung 2,1 % betrug. Auf Stufe 15 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 60 U/min wurden 167 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der gemessenen Eingangsleistung 2,1% betrug.*

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der folgenden Geräte:

***Elevation Series Discover Discover SE & SI Laufband***  
***Elevation Series Discover Discover SE & SI Crosstrainer***  
***Elevation Series Discover SE & SI Recumbent Lifecycle®-Fahrradergometer***  
***Elevation Series Discover SE & SI Upright Lifecycle® E***  
***Elevation Series Discover SE & SI FlexStrider™ Trainer mit variabler Schrittlänge***  
***Elevation Series Discover SE & SI PowerMill™ Climber***

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch beschrieben.

#### **Zweckbestimmung:**

- Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer in Innenräumen das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.
- Der Life Fitness Crosstrainer ist ein Trainingsgerät, das gelenkschonende elliptische Tretbewegungen mit einer Drück-/Zieh-Armbewegung verbindet, um ein wirksames Indoor-Gesamtkörpertraining zu erzielen.
- Das Life Fitness Lifecycle Fahrradergometer ist ein Trainingsgerät, das in Innenräumen die Bewegungen beim Radfahren mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Widerstandsstufen simuliert.
- Der Life Fitness FlexStrider Trainer mit variabler Schrittlänge ist ein kommerzielles Trainingsgerät bei dem die Benutzer die elliptische Schrittlänge nach Bedarf anpassen können für ein gelenkschonendes Ganzkörper-Training.
- Der Life Fitness PowerMill Climber ist ein kommerzielles Trainingsgerät, das einer Rolltreppe nachempfunden ist und auf dem die Benutzer bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten trainieren können.



**VORSICHT: Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt LIFE FITNESS NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.**

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

# WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Lesen Sie vor Verwendung des LIFE FITNESS Produkts alle Anweisungen.

## ALLE PRODUKTE



**GEFAHR:** Ziehen Sie vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Stecker des LIFE FITNESS Geräts aus der Steckdose, um Stromschläge zu verhindern.

- **VORSICHT:** Schließen Sie alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- **VORSICHT:** Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind evtl. ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
  - Benutzen Sie LIFE FITNESS Produkte nie, wenn sie fallengelassen bzw. anderweitig beschädigt wurden oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist. Halten Sie alle Teile von Wasser fern. Wenden Sie sich an den LIFE FITNESS Kundendienst.
  - Stellen Sie das Gerät so auf, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann.
  - Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Life Fitness Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
  - Befolgen Sie immer die Anweisungen auf der Konsole, um den ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.
  - Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
  - Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
  - Verwenden Sie LIFE FITNESS Produkte nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder anderes Material die Lüftungsöffnungen blockieren.
  - Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, das Gerät ausschalten, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und vorsichtig versuchen, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich an Ihren LIFE FITNESS Kundendienst.
  - Stellen Sie keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Wir empfehlen Behälter mit Deckel.
  - Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie stets geeignete Schuhe. Tragen Sie Schuhe mit Gummi- oder High Traction-Sohlen. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Schuhnägeln oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
  - Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
  - Fassen Sie niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät oder kippen Sie es auf die Seite.
  - Stören Sie Benutzer oder das Gerät während des Trainings nicht.
  - Geben Sie LCD-Konsolen vor dem Einschalten und Verwenden des Geräts mindestens eine Stunde Zeit, um sich an die Temperatur anzupassen.
  - Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
  - Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Produkt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
  - Wenn Warnhinweise fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich sofort an Life Fitness, um die Warnaufkleber auszutauschen. Die Warnaufkleber sind im Lieferumfang enthalten und sollten vor der ersten Verwendung des Geräts angebracht werden. Life Fitness ist nicht verantwortlich für fehlende oder beschädigte Warnaufkleber.
  - Warnhinweise zu Gesundheits- und Umweltvorschriften – Dem US-Bundesstaat Kalifornien ist bekannt, dass dieses Produkt Chemikalien enthalten kann, die Krebs, Geburtsschäden oder andere Schäden des Fortpflanzungssystems verursachen. Weitere Informationen in Bezug auf die Verordnung der Europäischen Kommission (EG) Nr. 1907/2006 (REACH) und dem ‚California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act‘ von 1986 (Proposition 65, in Kalifornien geltendes Gesetz, das die Sauberkeit des Trinkwassers fördert und verhindern soll, das krebserregende Stoffe, die zur Missbildung führen können, in Verbraucherprodukte gelangen), siehe hier: <https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information>.

## LAUFBÄNDER

- **VORSICHT:** Lassen Sie hinter dem LIFE FITNESS Laufband mindestens 2 x 1 Meter Freiraum (Abstand zu Wand, Möbeln und anderen Gegenständen).
- **VORSICHT:** Bringen Sie das Sicherungsband des Notstoppsystems vor Beginn des Trainings ordnungsgemäß an der Kleidung des Benutzers und an der dafür vorgesehenen Stelle des Laufbandes an.
- **VORSICHT:** Zentrieren Sie das Laufband, wenn es sich nicht zwischen den Markierungen für die maximal zulässigen Seitenpositionen befindet. Informationen *hierzu finden Sie in der Montageanleitung für das Elevation Series 95T Laufband.*
- **ACHTUNG:** Verletzungsgefahr – Seien Sie beim Auf- und Absteigen besonders vorsichtig. Lesen Sie vor der Verwendung das Benutzerhandbuch durch.
  - Schalten Sie den Netzschalter des Geräts zum Ausschalten auf AUS und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
  - Halten Sie das Netzkabel von heißen Flächen fern. Benutzen Sie das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts. Führen Sie das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät her. Informationen *hierzu finden Sie in der Montageanleitung für das Elevation Series 95T Laufband.*
  - Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
  - Steigen Sie niemals bei laufender Lauffläche auf oder ab. Halten Sie sich zur Stabilisierung an den Handläufen fest. Umfassen Sie im Notfall, z. B. bei Stolpern, die Handläufe und stellen Sie die Füße auf die Seitenplattformen.
  - Gehen oder Laufen Sie niemals rückwärts auf dem Laufband.
  - Das Produkt darf nicht in Räumen benutzt werden, in denen Sprühmittel verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Es besteht Brand- bzw. Explosionsgefahr!
  - Das System sperrt das Laufband, wenn eine vordefinierte Tastenfolge aktiviert wurde. Diese Tastenfolge ist aktuell definiert als 3-maliges Drücken der STOP-Taste, gefolgt von 3-maligem Drücken des PFEILS NACH UNTEN auf der Activity Zone. Um zu verhindern, dass diese Sperrfunktion versehentlich aktiviert wird, muss die Tastenfolge innerhalb von 5 bis 10 Sekunden eingegeben werden.
  - Gemäß der Maschinenrichtlinie 2006/42/EC der Europäischen Union erreicht dieses Gerät ohne Last bei einer durchschnittlichen Betriebsgeschwindigkeit von 12 km/h einen Geräuschpegel von unter 70 dB(A). Unter Last wird ein höherer Geräuschpegel erreicht.

## CROSSTRAINER & FLEXSTRIDER

- **ACHTUNG:** Lassen Sie vor dem LIFE FITNESS Crosstrainer mindestens 30 Zentimeter und an der Seite mindesten 60 Zentimeter Platz.
- **ACHTUNG:** Lassen Sie hinter dem Life Fitness Flex Strider und auf beiden Seiten mindestens 60 Zentimeter Platz.
- **ACHTUNG:** Weder Crosstrainer noch FlexStrider besitzen eine Freilauffunktion. Sie können daher nicht sofort angehalten werden. Sie dürfen nicht auf der Verkleidung stehen oder sitzen.
  - Sie dürfen nicht auf dem Mittelrohr stehen.
  - Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf dem Crosstrainer und dem FlexStrider angezeigt wird.

- Steigen Sie vorsichtig vom Crosstrainer oder dem FlexStrider auf und ab. Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie die Ihnen am nächsten stehende Pedale mithilfe der Trainingsstange in die niedrigste Position. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Umfassen Sie während des Trainings die Trainingsstangen.
- Trainieren Sie nie mit dem Rücken zum Crosstrainer oder FlexStrider.

## LIFECYCLE ERGOMETER

- **ACHTUNG:** Lassen Sie zwischen dem breitesten Teil des Ergometers und anderen Objekten auf beiden Seiten mindestens 41 Zentimeter Platz. Lassen Sie vor und hinter dem LIFE FITNESS-Ergometer mindestens 90 Zentimeter Platz.
- Setzen oder stellen Sie sich nicht auf die Kunststoffverkleidung.
- Seien Sie beim Auf-/Absteigen auf das Lifecycle-Fahrradergometer vorsichtig. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest.

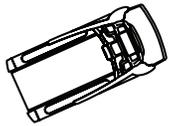
## POWERMILL CLIMBER

- Hinter dem Life Fitness PowerMill Climber muss der Freiraum mindestens 1 m und an den Seiten jeweils 0,3 m betragen.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Ein Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn der Stecker eingesteckt ist. Ziehen Sie den Stecker, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder entfernen. Schalten Sie den Netzschalter des Geräts zum Ausschalten auf AUS und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Gehen oder laufen Sie niemals rückwärts auf dem PowerMill Climber.
- Im Gegensatz zu Ergometern, Crosstrainern oder dem traditionellen Stairclimber handelt es sich hierbei um ein motorisiertes Produkt. Der Motor senkt die Stufen mit variabler Geschwindigkeit ab. Das Gerät wirkt somit auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Wird das Produkt bei einem normalen Training verwendet, muss sich der Benutzer genau auf die Bewegung der Stufen konzentrieren. Daher kann der Benutzer nicht auf Personen oder Gegenstände achten, die sich von hinten nähern. Daher darf dieses Gerät nur in einer **entsprechende geeigneten Umgebung verwendet werden. Der PowerMill Climber ist nicht für den Einsatz zu Hause geeignet und sollte nicht in Umgebungen verwendet werden, zu denen Kinder oder Tiere Zugang haben.**
- Stellen Sie zum Unterbrechen der Gerätebewegung die Anzeige auf PROGRAMM WÄHLEN. (Drücken Sie die STOPP-Taste zweimal, wenn nicht bereits geschehen.) Halten Sie die Pfeiltaste zum REDUZIEREN DER STUFE gedrückt, und drücken Sie dabei die STOPP-Taste. Auf dem Display erscheint nun „IMMOBILISIERT“. In diesem Zustand kann das Gerät nicht in Betrieb genommen werden. Der Motor ist deaktiviert. Das Produkt bleibt auch nach dem Rückstellen, Aus- und Einschalten usw. in diesem Zustand. Zum Wiederherstellen des Normalbetriebs wiederholen Sie die gleiche Tastenfolge: Die WIDERSTAND - Taste gedrückt halten und gleichzeitig die PAUSE-/STOPP-Taste drücken. Die Meldung „PROGRAMM WÄHLEN“ wird angezeigt.

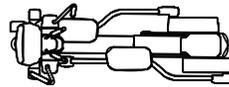
**BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH  
ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.**

# ***ELEVATION SERIES DISCOVER HANDBUCH-SYMBOLLE***

Das Elevation Series Discover Handbuch beinhaltet Informationen für verschiedene Cardiogeräte. Um eine Verwechslung zu vermeiden, werden die folgenden Symbole verwendet:



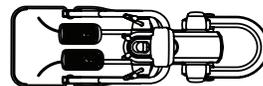
***FUNKTIONEN FÜR LAUFBÄNDER***



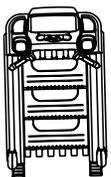
***FUNKTIONEN FÜR CROSSTRAINER***



***FUNKTIONEN FÜR FAHRRADERGOMETER***



***FUNKTIONEN FÜR FLEXSTRIDER***



***FUNKTIONEN FÜR POWERMILL CLIMBERS***

# ÜBERSICHT ÜBER DIE DISCOVER SE-KONSOLE



## 1. Touchscreen-Display

- Auswahl, Einrichtung, Überwachung und Speicherung von Trainingsprogrammen
- Zugriff auf Smartphones, TV und Spiele
- Bei Internetanschluss Zugang zu Websites und Unterhaltungsoptionen

## 2. Optionsfeld

Anschluss der folgenden externen Speicher-/Mediengeräte:

- USB
- Kopfhörer
- Android-Mobilgeräte mit Micro-USB-Anschluss  
*Hinweis: Diese Eigenschaft gilt nur für Konsolen mit integrierten Kabeln.*
- Apple-Geräte einschließlich iPads mit 30-poligen Steckern  
*Hinweis: Diese Eigenschaft gilt nur für Konsolen mit integrierten Kabeln.*

## 3. Optional RFID (Radio Frequency Identification)

Studiobesitzer können diese Option für ihre Benutzer aktivieren, damit diese ihre Benutzerkarte einfach über die Konsole streichen können.

## 4. Buchstütze/iPad-Halter

Zur Ablage von Büchern/Zeitschriften sowie mobile Geräte und Tablets.

## 5. Activity Zone

Mit diesem externen Gerät stehen die wichtigsten Steuerelemente in Handnähe zur Verfügung.

### e. Steigung

Drücken Sie diese Tasten, um die Steigung des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern.

### f. Geschwindigkeit

Drücken Sie diese Tasten, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern.

### g. Stop

Mit dieser Taste stoppen Sie das Laufband.

### h. Go

Drücken Sie diese Taste, um automatisch mit einem manuellen Trainingsprogramm zu beginnen.

### i. Gehen, Joggen, Sprinten

Drücken Sie diese Taste, um die Laufbandgeschwindigkeit sofort auf eine voreingestellte Geschwindigkeit (Gehen, Joggen, Sprinten) einzustellen.

### j. Notstopp-Magnet

Dieser Magnet ist eine Sicherheitsfunktion. Das Laufband hält an, falls der Benutzer stolpert oder fällt.

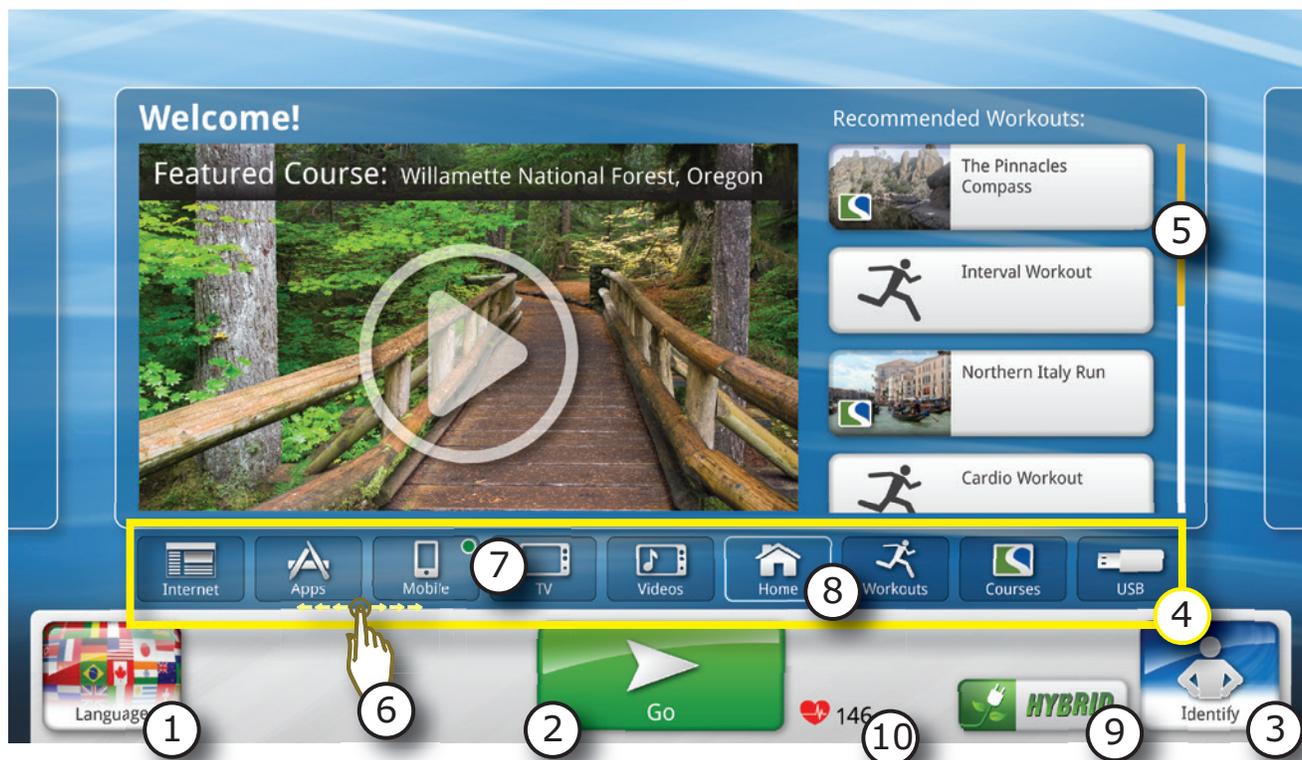
- Bevor Sie mit einem Training beginnen, bringen Sie den Clip am Magnetband an der Kleidung an.
- Um die Lauffläche anzuhalten, ziehen Sie an dem Band, um den Magneten von der Konsole zu lösen.
- Bringen Sie den Magneten wieder an, um das System zurückzusetzen.

# TOUCHSCREEN-DISPLAY DER DISCOVER SE-KONSOLE

Der intuitive LCD-Touchscreen-Display der Discover SE-Konsole bietet folgende Möglichkeiten:

- Auswahl, Einrichtung, Überwachung und Speicherung von Trainingsprogrammen
- Zugriff auf Smartphones, TV und Spiele
- Bei Internetanschluss Zugang zu Websites und Unterhaltungsoptionen
- Anschluss von mobilen Geräten und USB-Geräten

## Überblick über den Touchscreen-Willkommensbildschirm



### 1. Sprache

Drücken Sie diese Taste, um die Sprachauswahl anzuzeigen.

### 2. Go

Drücken Sie diese Taste, um mit einem manuellen Trainingsprogramm zu beginnen.

### 3. Einloggen

Drücken Sie diese Taste, um sich bei LFconnect oder einem anderen kompatiblen Fitness-Netzwerk anzumelden.

### 4. Bildschirmsymbole

Drücken Sie diese Tasten, um auf die folgenden Bildschirme umzuschalten.

- Home
- Trainingsprogramme
- Strecken
- USB (sichtbar, wenn ein USB-Gerät erkannt wurde)
- TV / Videos
- Mobil
- Internet (sichtbar, wenn eine Verbindung erkannt wurde)
- Spiele (sichtbar, wenn aktiviert)

### 5. Bildlauf

Die gelbe Linie kennzeichnet den sichtbaren Teil der verfügbaren Inhalte.

### 6. Swipe

- Wischen Sie senkrecht über den Bildschirm, um durch die verfügbaren Inhalte zu blättern.
- Wischen Sie waagrecht über den Bildschirm, um zum nächsten Bildschirm zu wechseln.

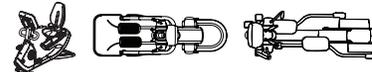
### 7. Aktivierungsanzeige

Ein grüner Kreis oben rechts im Bildschirmsymbol Mobil weist auf eine Verbindung hin.

### 8. Aktueller Bildschirm

Ein Rahmen um ein Bildschirmsymbol kennzeichnet den aktuellen Bildschirm. (Die Abbildung oben zeigt den Startbildschirm).

### 9. Hybrid-Modus



Wenn beim Trainieren eine bestimmte Geschwindigkeit bzw. ein bestimmtes Level erreicht wird, kann der Stromverbrauch des Trainingsgeräts deutlich reduziert werden. Das grüne Hybrid-Symbol verändert sich, sobald der Benutzer sich im Hybrid-Modus befindet. Weitere Informationen unter: [www.lifefitness.com/green](http://www.lifefitness.com/green)

### 10. Herzfrequenzanzeige

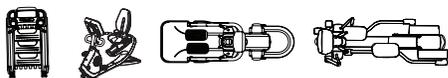
Indem die Herzfrequenzsensoren in die Hand genommen werden, kann die aktuelle Herzfrequenz angezeigt werden.

## Überblick über den Touchscreen-Trainingsbildschirm



### 1. Steigung (Laufbänder)

- Drücken Sie „+“, um die Steigung in 0,5 %-Schritten zu erhöhen.
- Drücken Sie „-“, um die Steigung in 0,5 %-Schritten zu reduzieren.



#### Stufe

#### (Crosstrainer und Lifecycle Fahrradergometer)

- Drücken Sie auf „+“, um die Stufe um 1 zu erhöhen.
- Drücken Sie auf „-“, um die Stufe um 1 zu reduzieren.

### 2. Daten des aktiven Medienträgers

Lautstärke, Interpret, Titelname und Titeldauer des aktiven Medienträgers werden angezeigt.

### 3. Audiosteuerung des aktiven Medienträgers

- Drücken Sie „-“, um die Lautstärke des aktiven Medienträgers zu reduzieren.
- Drücken Sie auf das mittlere Symbol, um den aktiven Medienträger stumm zu schalten/die Stummschaltung aufzuheben.
- Drücken Sie „+“, um die Lautstärke des aktiven Medienträgers zu erhöhen.

### 4. Cool Down

Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um mit dem Cooldown zu beginnen.

### 5. Stop / Pause

- Drücken Sie diese Taste, um ein Training zu unterbrechen (standardmäßig 60 Sekunden).
- Wählen Sie *Training beenden* oder *Training fortsetzen*.

#### Hinweis

(Nur für international vertriebene Produkte der Platinum Club Series):

Das Laufband schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn fünf Minuten keine Aktivität erfolgt ist. Zum Aktivieren der Konsole auf die Lauffläche treten. Daraufhin setzt sich das Laufband in Betrieb und die Konsole schaltet sich ein. Das Laufband schaltet sich etwa 50 Sekunden nach Betreten der Lauffläche ein.

### 6. Gehen / Laufen / Sprinten

Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste zur Aktivierung und trainieren Sie mit den folgenden voreingestellten Geschwindigkeiten: *Gehen* (3,2 km/h), *Laufen* (6,4 km/h) oder *Laufen* (9,7 km/h).

**Hinweis:** Diese Werte können angepasst werden.



#### Geschwindigkeitsintervall

Für ein durchgehendes Intervalltraining bitte eine niedrige, mittlere oder hohe Geschwindigkeit wählen.

### 7. Trainingsdaten anzeigen

Drücken Sie diese Taste, um die Trainingsdaten anzuzeigen/auszublenden.

### 8. Profilsicht des gewählten Trainingsprogramms (hier wird die Profilsicht 400-Meter-Bahn angezeigt).





## 1. Sprachoptionen

Es stehen verschiedene Sprachen zur Verfügung:

**Hinweis:** Es werden nur die vom Systemmanager aktivierten Sprachen angezeigt.

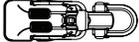
- Englisch
- Englisch (GB)
- Spanisch
- Deutsch
- Japanisch
- Niederländisch
- Vereinfachtes Chinesisch
- Traditionelles Chinesisch
- Portugiesisch
- Italienisch
- Französisch
- Russisch
- Koreanisch
- Türkisch
- Polnisch
- Finnisch
- Ungarisch
- Arabisch
- Katalanisch
- Baskisch

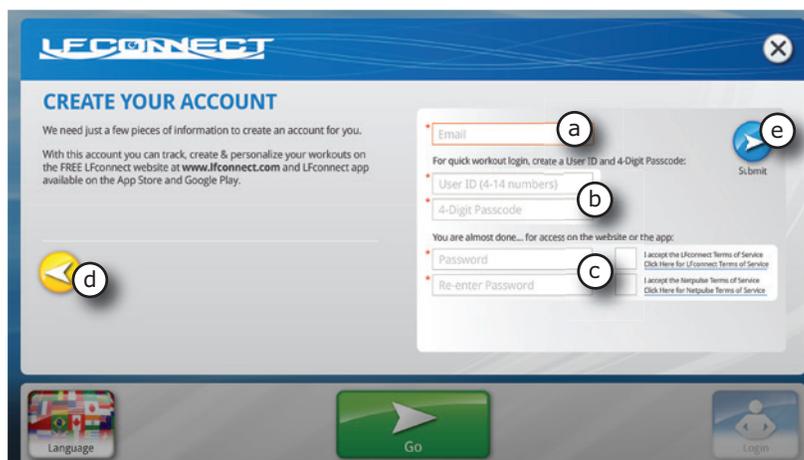
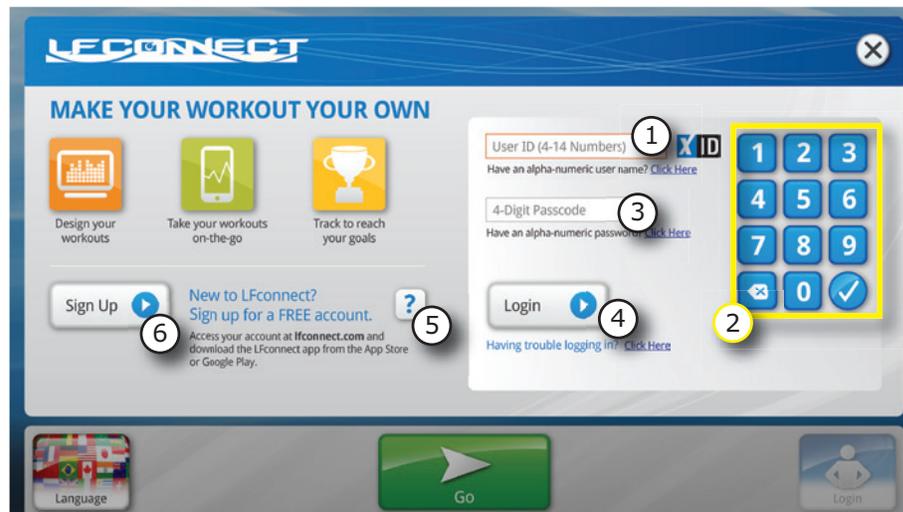
Nachdem Sie eine Sprache ausgewählt haben, wird diese gespeichert, und die Sprachauswahl wird geschlossen.

2. **Beendet** die Sprachauswahl ohne Speichern.



Drücken Sie GO, um sofort mit einem Trainingsprogramm zu beginnen, ohne Einstellungen vorzunehmen oder ein Ziel festzulegen.

- Es wird ein Countdown („3, 2, 1“) angezeigt.
- Nach dem Starten eines Trainings können Einstellungen geändert werden.
- Ein GO-Training beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h und einer Steigung von 0,0 %. 
- Ein GO-Training beginnt auf Stufe 6. 
- Ein GO-Training beginnt mit 20 Stufen pro Minute (SPM). 



Melden Sie sich als eingetragener Nutzer der Lfconnect-Website an oder erstellen Sie eine Lfconnect-Benutzerkennung und ein Passwort.

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Benutzer-ID / E-Mail</b><br/>Geben Sie eine Lfconnect-Benutzer-ID oder E-Mail-Adresse ein.</li> <li><b>2. Benutzerpasswort</b><br/>Geben Sie ein Lfconnect-Passwort ein.</li> <li><b>3. Benutzerpasswort</b><br/>Den Lfconnect-Code eingeben. <i>(Standardmäßig auf eine ausschließlich numerische Eingabe eingestellt)</i></li> <li><b>4. Login</b><br/>Zum Anmelden hier drücken.</li> <li><b>5. Neuer Benutzer von Lfconnect?</b><br/>Einfach das Fragezeichen-Symbol drücken, um mehr über die Vorteile von Lfconnect zu erfahren.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>6. Anmelden</b><br/>Zum Anlegen eines kostenlosen Lfconnect-Kontos hier drücken.             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. E-Mail-Adresse, Benutzer-ID und Passwort eingeben.</li> <li>b. Für einen raschen Zugang eine numerische Benutzer-ID und einen vierstelligen Passcode anlegen.</li> <li>c. Ein Passwort anlegen, das Passwort erneut eingeben und den Servicebedingungen zustimmen.</li> <li>d. Wieder den Lfconnect Home-Bildschirm öffnen.</li> <li>e. Die Informationen eingeben.</li> </ol> </li> </ol> |
|--|---|



Suchen und wählen Sie im Trainingsauswahlbildschirm ein Training.

## 1. Alle Trainingsprogramme

Drücken Sie diese Taste, um ein Training aus den folgenden Kategorien auszuwählen:

### Classic

- Manuell
- Hügel
- Zufall
- Sanfte Hügel

### Healthy Heart

- Moderate Verbrennung
- Intensive Verbrennung
- Feste Zeitintervalle
- Variable Zeitintervalle

### Leistung

- 2-Geschwindigkeits-Intervall 
- Startintervall (nicht für Laufband und PowerMill)
- 3-Geschwindigkeits-Intervall 
- 5K 
- 10K 

Nur Crosstrainer:

- Cross-Train-Aerobic 
- Cross-Train Wechsel 

Nur Lifecycle Fahrradergometer:

- Watt 
- MET 

## 2. Meine Programme

Drücken Sie diese Taste, um ein gespeichertes Programm anzuzeigen und auszuwählen.

## 3. Auswerten

Drücken Sie diese Taste, um eine der folgenden Trainingsoptionen auszuwählen:

- LIFE FITNESS Fit Test
- Fitnessstest der US-Navy (nicht für FlexStrider und PowerMill)
- CPAT-Test 
- WFI Submax Protokoll  

- Fitnessstest der US-Army 
- Fitnessstest der US-Marine 
- Fitnessstest der US-Air Force 
- Physical Efficiency Battery 
- FAMS 

# BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME

## Klassische Trainingsprogramme



- **Manuell** ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Steigungsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.
- **Hügel** ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Zeiten intensiver aerober Belastung, unterbrochen durch regelmäßige Perioden niedrigerer Belastung. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt.
- **Random** ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.
- **Sanfte Hügel** ist ein Hügelprogramm mit niedrigen Belastungsstufen.
- **Cross-Train Aerobics (nur Crosstrainer)** simuliert das Training mit einem Personal Trainer. Der Benutzer wird zu verschiedenen Zeitpunkten ausdrücklich zum Drücken oder Ziehen der Trainingsstangen, zum schwerpunktmäßigen Training des Ganzkörpers oder der unteren Extremitäten, zum Wechseln der Geschwindigkeit und zum Umkehren der Bewegungsrichtung aufgefordert.
- **Cross-Train Wechsel (nur Crosstrainer)** wechselt zwischen 5 Minuten Vorwärtsbewegung und 2 Minuten Rückwärtsbewegung.

### Healthy Heart-Trainingsprogramme (Herzfrequenztraining®)

- **Moderate Verbrennung** ist ein Cardiotraining mit niedriger Intensität. Das Programm passt die Belastungsintensität durch Ändern der Steigung (Höhe) an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums liegt.
- **Feste Zeitintervalle** durchläuft drei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen basierend auf drei unterschiedlichen Zielherzfrequenzen.
- **Intensive Verbrennung** ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien erhöht. Das Programm passt die Belastungsintensität basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.
- **Variable Zeitintervalle** wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz.

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zonentraining setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis in die Praxis um. Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Kondition. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF); dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Die Formel für die maximale Herzfrequenz wird vom American College of Sports Medicine als 220 minus Alter definiert („Guidelines for Exercise Testing and Prescription“, 8. Ausgabe, 2010.) HFmax ist gleich 206,9 minus insgesamt 0,67 multipliziert mit dem Alter einer Person.

$$\text{HF Max} = 206,9 - (0,67 * \text{Alter})$$

#### Theoretische maximale Herzfrequenz und Zielherzfrequenz

Die theoretische maximale Herzfrequenz und die Zielherzfrequenzen sind der folgenden Tabelle zu entnehmen.

Alter	Theoretische maximale Herzfrequenz	65% (Moderate Verbrennung)	80% (Intensive Verbrennung)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

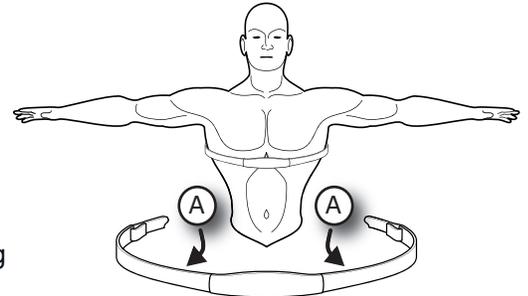
**Hinweis:** Beim Definieren spezieller Fitnessziele und beim Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.

Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Polar® Brustgurt trägt oder die Lifepulse™ Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich zu halten.

### Pulsmessung mit optionalem telemetrischem Polar®-Brustgurtsystem

Das telemetrische Polar- Herzfrequenz-Überwachungssystem überträgt Herzfrequenzsignale zur Konsole, wenn die Elektroden auf der Haut anliegen. Diese Elektroden sind an einem telemetrischen Polar-Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Das telemetrische Brustgurtsystem von Polar gehört zur Zusatzausrüstung. Wenden Sie sich bzgl. einer Bestellung an Ihren LIFE FITNESS-Kundendienst.

Die Abbildung auf der rechten Seite zeigt die korrekte Positionierung des telemetrischen Polar-Brustgurts. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Befeuchten Sie die Elektroden. Legen Sie anschließend den telemetrischen Polar-Brustgurt auf Herzhöhe (möglichst hoch unter den Brustmuskeln) an. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.



Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung. Falls die Elektroden des telemetrischen Polar-Brustgurts zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, fassen Sie den Brustgurt in der Mitte, ziehen Sie ihn vom Körper weg, halten Sie ihn fest und befeuchten Sie die beiden Elektroden wieder.

**Hinweis:** Wenn die Lifepulse Handsensoren umfasst werden, während der Benutzer den Brustgurt trägt, und wenn die von den Sensoren gesendeten Signale gültig sind, verwendet der integrierte Computer zur Berechnung der Herzfrequenz die Sensorsignale anstelle der Signale des telemetrischen Polar-Brustgurts.

**Hinweis:** Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwindigkeit eingeben. Wenn der Computer keinen telemetrischen Polar-Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 7,2 km/h. Wenn der Computer einen telemetrischen Polar-Brustgurt erkennt, kann mit der vom Systemmanager konfigurierten maximalen Geschwindigkeit trainiert werden.

### Das Lifepulse™ System

Die patentierten Lifepulse Handsensoren (B) bilden das integrierte Herzfrequenz-Überwachungssystem dieses Produkt. So erhalten Sie möglichst genaue Anzeigewerte während des Trainings:

- Umfassen Sie die Sensoren fest.
- Umfassen Sie jeden Sensor am Mittelpunkt.
- Lassen Sie die Sensoren nicht los.



**Laufband**

Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 10 bis 40 Sekunden nach dem Umfassen der Handsensoren an. Die folgenden Faktoren können Einfluss auf die Lifepulse-Anzeige haben:

- Falsche Handhaltung auf den Sensoren
- Bewegung des Oberkörpers, Lotion oder Schmutz auf den Händen und
- zu starker oder zu schwacher Druck beim Umfassen der Sensoren



**Hinweis:** Die Sensoren sollten auf Laufbändern bei Geschwindigkeiten über 7,2 km/h nicht umfasst werden. Bei diesen Geschwindigkeiten empfehlen wir das Tragen eines telemetrischen Brustgurts von Polar.



## Leistungsprogramme

- **2-Geschwindigkeits-Intervall** ermöglicht den Wechsel zwischen einzelnen, benutzerdefinierten Lauf- und Sprintgeschwindigkeiten.  
- **3-Geschwindigkeits-Intervall:** bietet dem Benutzer die Möglichkeit, zwischen geringer, mittlerer und hoher Geschwindigkeit auszuwählen, für ein durchgehendes Intervalltraining. 
- **Startintervall** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal oder eine Erholungsperiode unterbrochen werden. **Hinweis:** nicht für Laufband und PowerMill.
- **Watt / MET (Nur Lifecycle Fahrradergometer)** zielt auf eine Leistungsrate hin, die einer bestimmten Anzahl von Watt/MET entspricht. 
- **5K** ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Belastungsintensitäten simuliert. Es hilft Läufern beim Training für einen 5-Kilometer-Lauf. 
- **10K** ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Belastungsintensitäten simuliert. Es hilft Läufern beim Training für einen 10-Kilometer-Lauf. 

## Trainingsauswertung

- **LIFE FITNESS Fitnessstest** schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. (Details zum Setup und zur Ergebnisbewertung finden Sie auf der nächsten Seite).
- **Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Marine** ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird. **Hinweis:** nicht für FlewStrider und PowerMill.
- **Candidate Physical Ability Test (CPAT)** - Körperlicher Einstellungstest: Wird zur Beurteilung der Eignung eines Kandidaten in Bezug auf die Ausführung grundlegender Brandbekämpfungsmaßnahmen durchgeführt (entwickelt von der amerikanischen International Association of Fire Fighters). Der Test beginnt mit einer 20-sekündigen Aufwärmphase mit einer Schrittfrequenz von 50 Schritten pro Minute, gefolgt von einem 3-minütigen Test bei einer Schrittfrequenz von 60 Schritten pro Minute. 
- **Der Physical Readiness Test (PRT) der US Air Force** ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird. 
- **Das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT)** der US-Navy ist ein 5-minütiger Entfernungszieltest, der auf der zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigten Zeit basiert. Dieser Test wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln. 
- **Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Army** ist ein 5-minütiger Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird. 
- **Der Test Physical Efficiency Battery (PEB)** wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen zur Anwerbung und Körperertüchtigung von Beamten auf Bundesebene verwendet. 
- **WFI Submax Protokoll** ist eine abgestufte Submax-Beurteilung und wird zur Beurteilung der aeroben Kapazität eines Feuerwehrmanns verwendet. Bei diesem Test werden Laufbandgeschwindigkeit und Steigung erhöht, bis die Zielherzfrequenz erreicht ist. Diese Beurteilung ersetzt den Gerkin-Test. Sobald die Zielherzfrequenz für 15 Sekunden überschritten wurde, startet die Cooldown-Phase (§ Minuten bei 3 MPH und 0 % Steigung)  
- **FAMS** ist ein 12-Minuten-Zyklustest. Dieser Test dient als Alternative zu einem 1,5-Meilen-Lauf.. 

# BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME - LIFE FITNESS FITNESSTEST



- Der LIFE FITNESS Fitnesstest schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle 4 - 6 Wochen zu überprüfen.
- Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub> (Sauerstoffvolumen)). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen.
- Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.
- Die Trainingsdauer ist 5 Minuten.
- Der Fitnesstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden.
- Für ein möglichst exaktes Fitnesstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.
- Für ein gültiges Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz trainiert werden (max. HF).

Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf der Herzfrequenz basiert. Die Herzfrequenz ist u. a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlafdauer in der vorangegangenen Nacht (*Empfehlung: mindestens sieben Stunden*)
- Uhrzeit
- letzte Mahlzeit (*Empfehlung: Sollte 2 - 4 Stunden zurück liegen*)
- Zeitpunkt der letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotinzuführung (*Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen*)
- letztes Training (*Empfehlung: sollte mindestens sechs Stunden zurückliegen*)

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums zu erhöhen.

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
<b>Laufbänder</b>	3.2 - 4.8 kmh	4.8 - 6.4 kmh	5.6 - 7.2 kmh
<b>Crosstrainer</b>	L 2-4 Männer L 1-2 Frauen	L 3-10 Männer L 2-5 Frauen	L 7-15 Männer L 3-10 Frauen
<b>Lifecycle-Fahrradergometer</b>	L 4-6 Männer L 2-4 Frauen	L 5-10 Männer L 3-7 Frauen	L 8-14 Männer L 6-10 Frauen
<b>PowerMill Climber</b>	L1-L4	L3-L7	L6-L11
<b>FlewStrider</b>	L6-L10	L8-L10	L10-L14



Innerhalb der einzelnen empfohlenen Bereiche können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereiches
älter	jünger
leichter	schwerer (bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs auswählen)
kleiner	größer

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis und die Bewertung des Tests angezeigt.

Bitte beachten Sie, dass die erreichten VO<sub>2</sub> max-Werte bei Ergometern 10 % bis 15 % unter den auf anderen Life Fitness Cardio-Geräten erreichten Werten liegen. Durch die Beanspruchung speziell der Oberschenkelmuskulatur auf Ergometern tritt die maximale Erschöpfung in der Regel bei einem geringeren VO<sub>2</sub> max-Wert ein als beim Gehen/Laufen auf einem Laufband oder beim Radfahren. Diese höhere Erschöpfungsrate entspricht den niedrigeren VO<sub>2</sub> max-Ergebnissen.

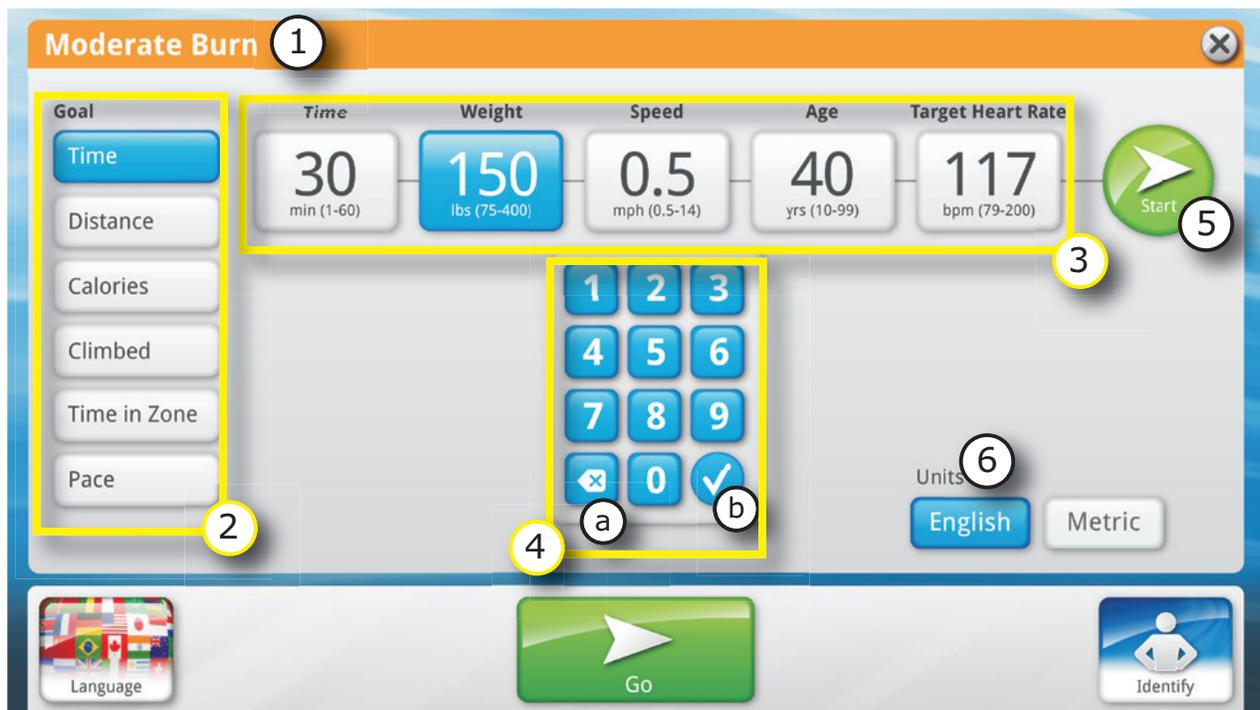
### Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für MÄNNER

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Über Durchschnitt	Durchschnitt	Unter Durchschnitt	Niedrig	Sehr niedrig
<b>Geschätztes VO<sub>2</sub> max (ml/kg/min) pro Alterskategorie</b>								
20 - 29 Jahre	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 Jahre	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 Jahre	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ Jahre	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

### Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für FRAUEN

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Über Durchschnitt	Durchschnitt	Unter Durchschnitt	Niedrig	Sehr niedrig
<b>Geschätztes VO<sub>2</sub> max (ml/kg/min) pro Alterskategorie</b>								
20 - 29 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 Jahre	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 Jahre	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 Jahre	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ Jahre	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

LIFE FITNESS basiert diese Bewertungsskala auf den VO<sub>2</sub> max-Werten (prozentuale Verteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme), festgelegt in den vom American College of Sports Medicine entwickelten „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (8. Ausgabe 2010). Ziel ist eine qualitative Beschreibung des VO<sub>2</sub> max-Werts von Benutzern und eine Methode zur Bewertung der Ausgangsfitness sowie eine verbesserte Verfolgung der Trainingsergebnisse.



Nach der Auswahl eines Trainingsprogramms werden Benutzer aufgefordert, ein Trainingsziel festzulegen. Jedes Ziel verwendet bestimmte Trainingsparameter. Benutzer geben Werte für die Trainingsparameter ein.

## 1. Ausgewähltes Trainingsprogramm

Hier wird der Name des ausgewählten Programms angezeigt.

## 2.n Auswahl eines Trainingsziels

Auf der linken Seite werden die möglichen Ziele für das ausgewählte Training angezeigt.

- Wählen Sie ein Ziel.
- Die Taste des ausgewählten Ziels wird blau.

## 3. Dateneingabe

Nachdem Sie ein Ziel ausgewählt haben, werden die Trainingsparameter für dieses Ziel oben im Bildschirm angezeigt.

- Wählen Sie einen Trainingsparameter.
- Geben Sie die Daten ein und bestätigen Sie sie.
- Die Taste des nächsten Trainingsparameters wird blau.
- Wenn keine Daten eingegeben werden, werden für die einzelnen Trainingsparameter automatisch die Standardwerte verwendet.

## 4. Tastenfeld

Geben Sie hiermit die Zahlenwerte für die Trainingsparameter ein.

a. **Löscht** eine falsch eingegebene Zahl.

b. **Bestätigt** die Dateneingabe.

## 5. Start

Nachdem Sie alle erforderlichen Daten eingegeben haben, drücken Sie auf START, um die Eingabe zu bestätigen und mit dem Training zu beginnen.

## 6. Einheiten

- Wählen Sie hier die Maßeinheit.
- Jeder Dateneintrag verwendet eigene Maßeinheiten.

# TRAININGS-SETUP - DATENEINGABEOPTIONEN



In der folgenden Tabelle finden Sie eine Liste der Trainingsprogramme, der entsprechenden Trainingsziele sowie der erforderlichen Parameter.

TRAINING	ZIELE	BENUTZEREINGABE
<b>Manuell</b>	Zeit	Zeit, Gewicht, Steigung, Geschwindigkeit / U/min / SPM
	Entfernung	Entfernung, Gewicht, Steigung, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Kalorien	Kalorien, Gewicht, Steigung, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Gestiegene Entfernung	Gestiegene Entfernung, Gewicht, Steigung, Steigungsgeschwindigkeit
	Tempo	Entfernung, Zeit/Entfernung, Gewicht, Steigung/Widerstand, Geschwindigkeit / U/min
	Marathon-Modus	Gewicht, Steigung/Widerstand, Geschwindigkeit / SPM / U/min
<b>Hügel &amp; Zufall</b>	Zeit	Zeit, Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Entfernung	Entfernung, Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Kalorien	Kalorien, Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Gestiegene Entfernung	Gestiegene Entfernung, Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / U/min
	Tempo	Entfernung, Zeit/Entfernung, Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Marathon-Modus	Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / U/min
<b>Sanfte Hügel</b>	Zeit	Zeit, Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Marathon-Modus	Gewicht, Durchschnitt Stufe, Geschwindigkeit / SPM / U/min
<b>Moderate Verbrennung Intensive Verbrennung Feste Zeitintervalle &amp; Variable Zeitintervalle</b>	Zeit	Zeit, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Entfernung	Entfernung, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Kalorien	Kalorien, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Gestiegene Entfernung	Gestiegene Entfernung, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Dauer in Zielpulszone	Dauer in Zielpulszone, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz, Geschwindigkeit / SPM / U/min
	Marathon-Modus	Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz, Geschwindigkeit / SPM / U/min
<b>2-Geschwindigkeits- Intervall</b>	Zeit	Zeit, Gewicht, Intervall mit niedriger Geschwindigkeit, Intervall mit hoher Geschwindigkeit ( <i>Laufband &amp; PowerMill</i> )
	Marathon-Modus	Gewicht, Intervall mit niedriger Geschwindigkeit, Intervall mit hoher Geschwindigkeit ( <i>Laufband &amp; PowerMill</i> )
<b>Startintervall</b>	–	Gewicht, Stufe, Geschwindigkeit ( <i>Laufbänder &amp; FlexStrider</i> )
	–	Stufe ( <i>Crosstrainer &amp; Lifecycle Fahrradergometer</i> )
 <b>5K &amp; 10K</b>	–	Gewicht, Stufe, Geschwindigkeit
 <b>3-Geschwindigkeits- Intervall</b>	Zeit	Zeit, Stufe, Gewicht, niedrige Intervallgeschwindigkeit, hohe Intervallgeschwindigkeit
	Marathon-Modus	Gewicht, Stufe, niedrige Intervallgeschwindigkeit, hohe Intervallgeschwindigkeit

# TRAININGS-SETUP - DATENEINGABEOPTIONEN



TRAINING	ZIELE	BENUTZEREINGABE
<b>Cross-Trainer Aerobics &amp; Cross-Trainer Reverse</b> 	Zeit	Zeit, Gewicht, Steigung, Stufe
	Entfernung	Entfernung, Gewicht, Stufe
	Gestiegene Entfernung	Gestiegene Entfernung, Gewicht, Stufe
	Kalorien	Kalorien, Gewicht, Stufe
	Marathon-Modus	Gewicht, Stufe
<b>Watt &amp; MET (Lifecycle Fahrradergometer)</b> 	Zeit	Zeit, Gewicht ( <i>nur für METS</i> ), Watts/METs
	Entfernung	Entfernung, Gewicht ( <i>nur für METS</i> ) Watts/METs
	Kalorien	Kalorien, Gewicht ( <i>nur für METS</i> ), Watts/METs
	Gestiegene Entfernung	Gestiegene Entfernung, Gewicht ( <i>nur für METS</i> ), Watts/METs
	Tempo	Entfernung, Zeit/Entfernung, Gewicht ( <i>nur für METS</i> ), Stufe
	Marathon-Modus	Gewicht ( <i>nur für METS</i> ), Watts/METs

TRAINING	BENUTZEREINGABE
<b>LIFE FITNESS Fit Test</b>	Gewicht, Alter, Geschlecht, Geschwindigkeit/Stufe
<b>Army Physical Readiness Test (nicht für PowerMill und FlewStrider)</b>	Höhe üdM (> 1500 m oder < 1500 m), Gewicht, Alter, Geschlecht, Geschwindigkeit/Stufe
 <b>U.S. Army Physical Fitness Test</b>	Gewicht, Alter, Geschlecht, Geschwindigkeit
 <b>U.S. Marines Physical Fitness Test</b>	Höhe üdM (> 1500 m oder < 1500 m), Gewicht, Geschlecht, Geschwindigkeit
 <b>U.S. Air Force Fitness Test</b>	Gewicht, Alter, Geschlecht, Geschwindigkeit, Test (1,5 Meilen Laufen oder 1,0 Meilen Gehen)
 <b>WFI Submax Protokoll</b>	Gewicht, Körpergröße, Alter
 <b>Physical Efficiency Battery (PEB)</b>	Gewicht, Alter, Geschlecht, Geschwindigkeit
 <b>FAMS</b>	Gewicht, Geschlecht, Stufe



## Mögliche Benutzereingaben

### Zeit

1 - 60 Minuten

### Gewicht

34 - 181 kg

### Steigung

0.0 - 15.0

### Geschwindigkeit

0,8 - 23 km/h

### Alter

10 - 99 Jahre

### Größe

90 - 228 cm

### Durchschnitt Stufe

1 - 20

Das Wort „Stufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen.

Stufe	Steigungs- prozent	Stufe	Steigungs- prozent
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

### PowerMill:

Konfigurierbar\*: Stufe 0-20

Konfigurierbar\*: 12-185 SPM

\* Bei „Level Zero“, d. h. Null, beträgt der Mindestwert 0 und der Mindestwert für SPM 12.

\* Wenn die „Stufe 21-25“ deaktiviert wurde, beträgt der Höchstwert 20 und der Höchstwert für SPM 159.

Die Stufen 21-25 sowie die entsprechenden SPM-Frequenzen zwischen 160 und 185 sind nur bei Manuellen und Geschwindigkeitsintervall-Trainingsprogrammen zulässig.

# OPTIONEN ZUR ANZEIGE VON TRAININGSDATEN



## 1. Umschalter

Drücken Sie den Umschalter für das Datenfeld, das in den Datenanzeigetasten angezeigt werden soll.

- Die blaue Markierung kennzeichnet angezeigte Optionen.
- Die graue Markierung kennzeichnet nicht angezeigte Optionen.

## 2. Optionen zur Kalorienanzeige

- Kalorien - *gesamter Kalorienverbrauch*
- Kal/H - *Kalorienverbrauch pro Stunde*
- Verbleibende Kal - *verbleibende Kalorien basierend auf einem Kalorienziel*
- METs - *Gesamte verbrannte METs (Metabolic Equivalent Of Task)*
- Watt - *Leistung des Benutzers in Watt*

## 3. Geben Sie zur genauen Kalorienberechnung hier das Gewicht ein.

Drücken Sie diese Taste, um zur genauen Kalorienanzeige das Gewicht einzugeben.

**Hinweis:** Wenn kein Gewicht eingegeben wird, werden zur Kalorienberechnung 75 kg zugrunde gelegt.

## 4. Optionen zur Entfernungsanzeige

- Entfernung (mi / km) - *Gesamtentfernung*
- Gestiegene Entfernung (mi / km) - *gestiegene Entfernung*
- Verbleibende Entfernung (mi / km) - *verbleibende Entfernung basierend auf einem Entfernungsziel*

## 5. Umschalten der Maßeinheit

Wechseln Sie hier zwischen imperialen (englischen) und metrischen Maßeinheiten.

## 6. Optionen zur Zeitanzeige

- Abgelaufene Zeit (min) - *abgelaufene Zeit*
- Verbleibende Zeit (min) - *verbleibende Zeit basierend auf einem Zeitziel*
- Uhrzeit - *lokale Uhrzeit*

## 7. Optionen zur Tempoanzeige

- Tempo (min/mi / min/km) - *aktuelles Tempo*
- Durchschn. Tempo (min/mi / min/km) - *durchschnittliches Tempo*
- Durchschn. Geschwindigkeit (mph / kmh) / U/min - *durchschnittliche Geschwindigkeit*

## 8. Optionen für die Herzfrequenzanzeige

- Herzfrequenz (bpm) - *aktuelle Herzfrequenz*
- Durchschnitt HF (bpm) - *durchschnittliche Herzfrequenz*
- Max HF (bpm) - *maximale Herzfrequenz bei Herzfrequenztraining*

## 9. Bestätigen

Speichern Sie die Datenanzeigeeoptionen und kehren Sie zum vorherigen Bildschirm zurück.

## 10. Beenden

Schließt den Datenanzeigebildschirm, ohne die Änderungen zu speichern, und kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück.

## 11. Trainingssteuertasten

Die Tasten in diesem Bereich können in der Datenanzeige verwendet werden.

# OPTIONEN ZUR ANZEIGE VON TRAININGSDATEN - FLEXSTRIDER

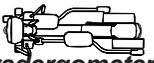


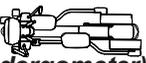
- 1. U/min**  
Der aktuelle U/min-Wert wird angezeigt.
- 2. Widerstand**  
Der aktuelle Widerstand-Wert wird angezeigt.
- 3. Aktuelle Schrittweite**  
Die aktuelle Schrittweite wird angezeigt.
- 4. FitPower™**  
FitPower ermittelt die Trainingsleistung anhand von Umdrehungen pro Minute, Widerstand und Schrittweite.
- 5. Schrittweite**
  - Max. Schrittweite
  - Aktuelle Schrittweite
  - Aktuelle Schrittweite
- 6. Schrittweiten-Symbol**  
Ein visueller Hinweis, der sich mit zunehmender Schrittweite verändert.
- 7. Aktuelle Schrittweite**  
Die aktuelle Schrittweite wird angezeigt.



Während eines Trainings können die Trainingsziele geändert werden und/oder es kann ein anderes Training gewählt werden.

- Wechseln Sie zur Trainingsprogrammauswahl.
- Hier wird der Name des ausgewählten Programms hervorgehoben. Wählen Sie es, um das Ziel des aktuellen Trainings zu ändern.
- Wählen Sie im Trainingsauswahlbildschirm ein neues Trainingsprogramm. Durch die Auswahl eines neuen Trainingsprogramms wird das aktuelle Training beendet. Es beginnt ein neues Training.
- Ändern Sie die Trainingszeit bei der Auswahl des Trainings.

1. **Taste zum Ändern des Modus**    
**(Crosstrainer und Lifecycle Fahrradergometer)**  
 Diese Taste wird auf Laufbändern nicht angezeigt.

2. **Optionen zum Ändern des Modus**    
**(Crosstrainer und Lifecycle Fahrradergometer)**  
 Mit dieser Taste kann der Benutzer folgende Optionen auswählen/ändern:

### Crosstrainer:

- *Aerobics* - simuliert ein Training unter Anleitung eines Personal Trainers. Der Benutzer wird zu verschiedenen Zeitpunkten ausdrücklich zum Drücken oder Ziehen der Trainingsstangen, zum schwerpunktmäßigen Training des Ganzkörpers oder der unteren Extremitäten, zum Wechseln der Geschwindigkeit und zum Umkehren der Bewegungsrichtung aufgefordert.
- *Wechsel* - wechselt ständig zwischen 5 Minuten Vorwärtsbewegung und 2 Minuten Rückwärtsbewegung.

### Lifecycle-Fahrradergometer:

- *Bike-Modus* - der Kalorienverbrauch und die Gesamtdistanz nehmen automatisch zu, wenn der Benutzer schneller in die Pedale tritt.
- *Konstante Kal/h* - dieser Trainingsmodus ermöglicht es einem Benutzer, während des Trainings eine konstante Rate des Kalorienverbrauchs beizubehalten.



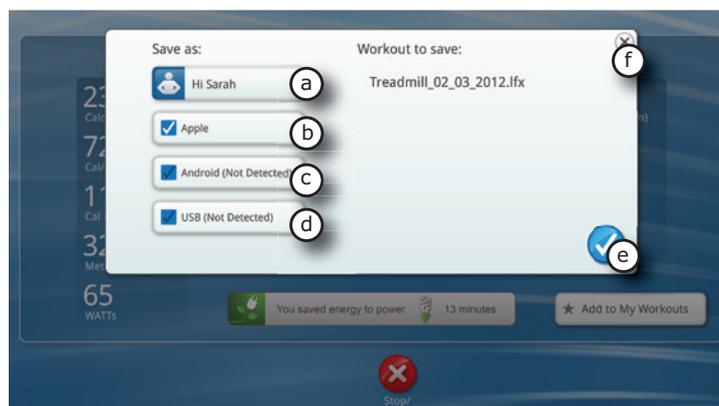
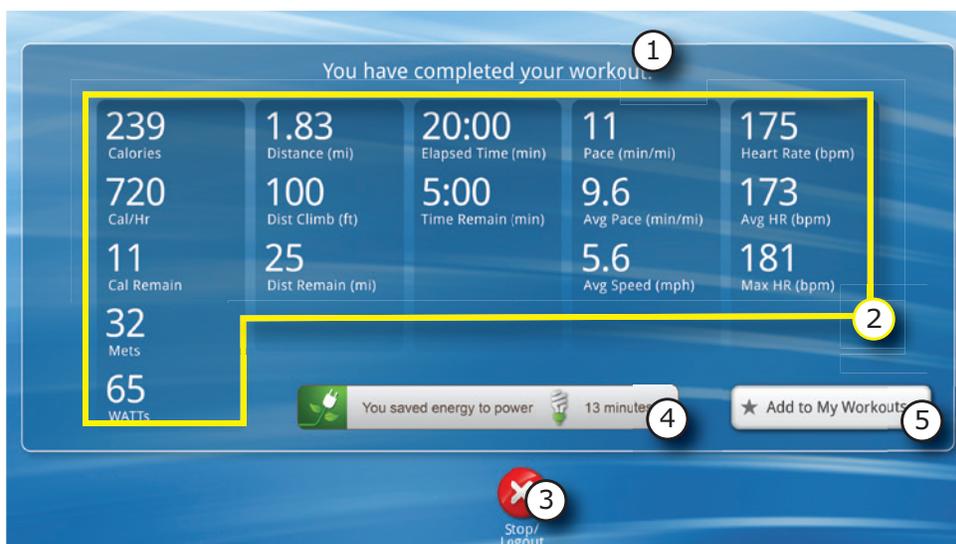
Im Cooldown-Modus endet das Training automatisch. Benutzer können den Cooldown-Modus jederzeit während des Trainings starten. Hierfür muss nur die Cool Down-Taste unten auf dem Bildschirm gedrückt werden.

## 1. Zeit-Anzeige

- „Zeit“ ändert sich bei Beginn des Cooldown-Modus in *Cool Down*.
- Die Zeitanzeige zeigt zunächst die Zeitspanne in Minuten an, die für den Cooldown-Modus eines bestimmten Trainings erforderlich ist.
- Die Zeitanzeige zählt rückwärts bis 0:00.

## 2. Erhöhen/Reduzieren der Zeit

- Drücken Sie auf „-“ zur Reduzierung der Cooldown-Zeit in 1-Minuten-Intervallen.
- Drücken Sie auf „+“ zur Erhöhung der Cooldown-Zeit in 1-Minuten-Intervallen.



Die Trainingsbilanz wird angezeigt, wenn das Training endet oder vom Benutzer abgebrochen wird.

## 1. Die Meldung

*Sie haben das Workout abgeschlossen* wird angezeigt.

## 2. Zusammenfassung der Trainingsparameter

- Die Trainingsparameterdaten werden 60 Sekunden lang angezeigt.
- Die angezeigten Daten hängen vom ausgewählten Trainingsprogramm und Ziel ab.

## 3. Stop / Abmelden

Drücken Sie diese Taste, um die Trainingsbilanz zu schließen, sich von allen Verbindungen abzumelden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

## 4. Hybrid Zusammenfassung

Hybrid Modus Daten angezeigt werden.

## 5. Zu eigenen Programmen hinzufügen

Drücken Sie diese Taste, um zum Training zurückzukehren. **Hinweis:** Diese Option ist nur verfügbar, wenn eine Netzwerkverbindung, eine Virtual Trainer App auf einem Apple- oder Android-Mobilgerät oder ein USB-Gerät erkannt wurde.

Folgende Optionen stehen zum Speichern der Ergebnisse zur Verfügung:

**(a) Anmelden** Falls Sie noch nicht angemeldet sind, nutzen Sie diese Option, um die Trainingsergebnisse automatisch auf der LFconnect-Website zu speichern.

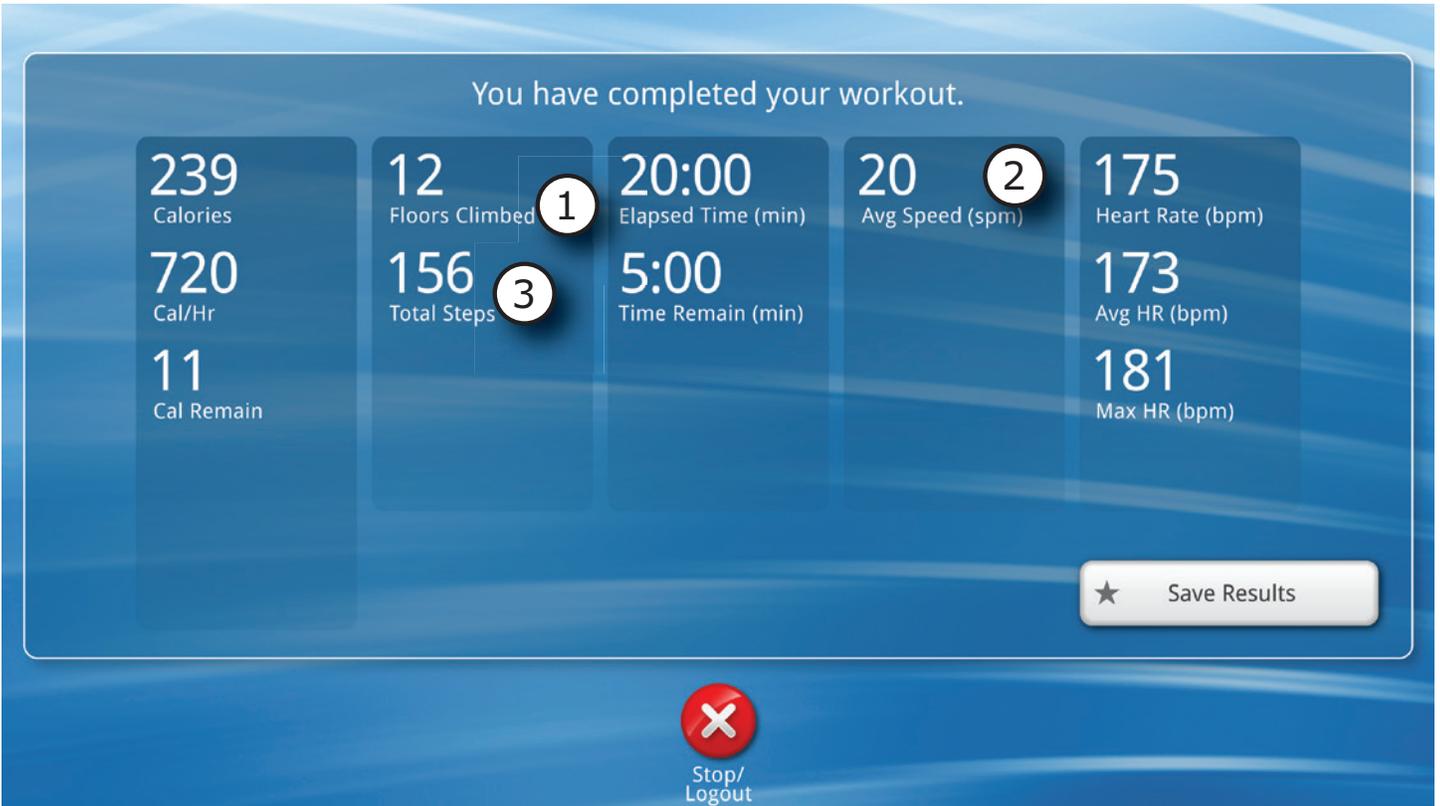
**(b) Mobiles Gerät (Apple)** Speichern Sie die Trainingsergebnisse mit der Virtual Trainer App auf einem Apple-Gerät. Die Option wird automatisch aktiviert, wenn ein entsprechendes Gerät und die App erkannt werden.

**(b) Mobiles Gerät (Android)** Speichern Sie die Trainingsergebnisse mit der Virtual Trainer App auf einem Android-Gerät. Die Option wird automatisch aktiviert, wenn ein entsprechendes Gerät und die App erkannt werden.

**(d) USB** Speichern Sie die Trainingsergebnisse auf einem USB-Gerät.

Drücken Sie diese Taste (e), um die Trainingsergebnisse zu **speichern** und die Trainingsbilanz zu schließen.

Drücken Sie diese Taste (f), um das Fenster zu **schließen**, ohne die Trainingsergebnisse zu speichern.



**1. Gestiegene Etagen**

Anzahl der seit Beginn des Trainings gestiegenen Etagen.

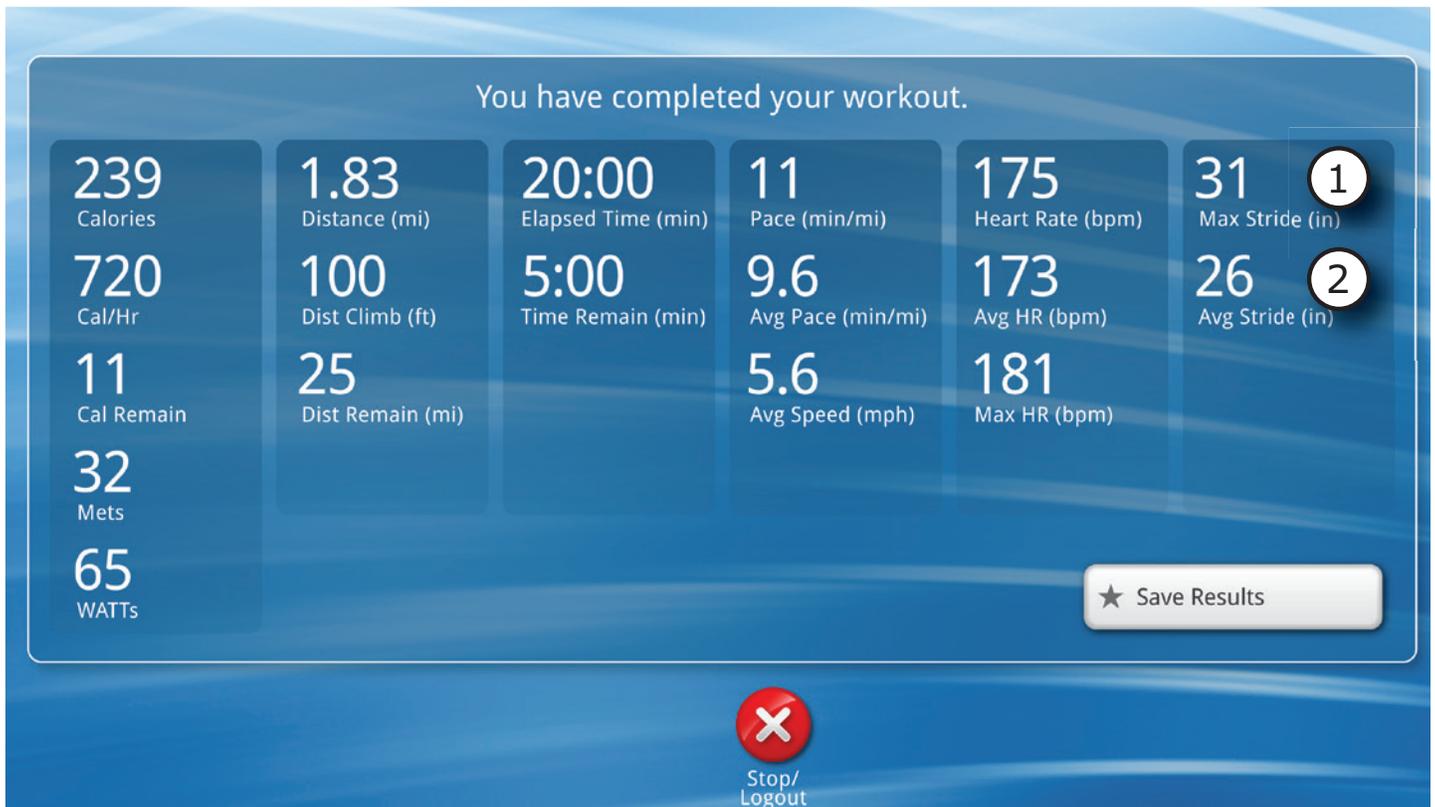
**2. Durchschnittsgeschwindigkeit (Schritte pro Minute)**

Die Durchschnittsrate der pro Minute zurückgelegten Schritte.

**3. Schritte insgesamt**

Anzahl der seit Beginn des Trainings zurückgelegten Schritte.

# TRAININGSBILANZ - FLEXSTRIDER



## 1. Maximale Schrittweite

Die maximale seit Beginn des Trainings erreichte Schrittweite.

## 2. Durchschnittliche Schrittweite

Die durchschnittliche während des Trainings erreichte Schrittweite.

# TRAININGSPROFIL - 400-METER-BAHN



Im 400-Meter-Bahn-Profil zeigt eine „Läuferlinie“ den Trainingsverlauf an.

## 1. Läuferlinie

- Eine blaue Linie zeigt den Trainingsfortschritt an.
- Die Linie beginnt an der ersten Distanzmarkierung auf der Bahn.
- Eine orangefarbene Linie zeigt das Tempo an.  
**Hinweis:** Diese Linie wird nur bei gewähltem Tempoziel angezeigt.

## 2. Bahnlinie

Trainingsfortschritt und Tempo werden in dieser weißen Linie zusammengeführt, die ständig angezeigt wird.

## 3. Entfernungsmarkierung

Alle vier Markierungen stehen für 100 m.

## 4. Rundenzähler

- Der Rundenzähler startet bei 0.
- Mit jeder abgeschlossenen Runde wird eine Runde weiter gezählt.

## 5. Fortschrittsanzeige

- *„Gleich“* wird angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Schrittmacher gleichauf ist.
- *„Vorsprung“* wird angezeigt, wenn der Benutzer einen Vorsprung zum Schrittmacher hat.
- *„Zurück“* wird angezeigt, wenn der Benutzer hinter dem Schrittmacher zurückliegt.
- Die ungefähre Zeit, die der Benutzer vor oder hinter dem Schrittmacher liegt, wird rechts von der Fortschrittsanzeige angezeigt.



Im 5-km-Pfad zeigt eine „Läuferlinie“ den Trainingsverlauf an.

## 1. Läuferlinie

- Eine blaue Linie zeigt den Trainingsfortschritt an.
- Die Linie beginnt an der ersten Distanzmarkierung bei 0k.
- Eine orangefarbene Linie zeigt das Tempo an.  
**Hinweis:** Diese Linie wird nur bei gewähltem Tempoziel angezeigt.

## 2. Streckenlinie

Trainingsfortschritt und Tempo werden in dieser weißen Linie zusammengeführt, die ständig angezeigt wird.

## 3. Entfernungsmarkierung

Alle fünf Markierungen stehen für 1 km.

## 4. Rundenzähler

- Der Rundenzähler startet bei 0.
- Mit jeder abgeschlossenen Runde wird eine Runde weiter gezählt.

## 5. Fortschrittsanzeige

- „Gleich“ wird angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Schrittmacher gleichauf ist.
- „Vorsprung“ wird angezeigt, wenn der Benutzer einen Vorsprung zum Schrittmacher hat.
- „Zurück“ wird angezeigt, wenn der Benutzer hinter dem Schrittmacher zurückliegt.
- Die ungefähre Zeit, die der Benutzer vor oder hinter dem Schrittmacher liegt, wird rechts von der Fortschrittsanzeige angezeigt.



Im Gebirgsprofil zeigt eine „Läuferlinie“ den Trainingsverlauf (Entfernung und Anstiegsstrecke) an.

## 1. Läuferlinie

- Eine blaue Linie zeigt den Trainingsfortschritt an.
- Die Linie beginnt mit Trainingsbeginn bei 0 m.
- Die Fortschrittslinie zeigt die zusammengefasste Entfernung/Anstiegsentfernung an.
- Wird die Steigung erhöht oder reduziert, steigt oder fällt auch die Linie.
- Wenn die Linie die linke oder rechte Seite des Bergs erreicht, wird die bisherige Fortschrittslinie gelöscht und es beginnt eine neue Linie.

## 2. Markierung für gestiegene Entfernung

- Der Berg ist 610 m hoch.
- Es gibt fünf Meilensteinmarkierungen.

## 3. Bergzähler

- Der Bergzähler startet bei 0.
- Mit jedem erklommenen Berg zählt der Zähler am Gipfel eine Zahl weiter.

## 4. Wechseln

- Drücken Sie diese Taste, um zwischen der Standardanzeige und der Vollbildanzeige zu wechseln. *(Die Abbildung oben zeigt die Vollbildanzeige. Die Gebirgsgrafik wurde proportional vergrößert und wird auf dem ganzen Bildschirm angezeigt).*



Das Zoom-Profil verwendet zur Anzeige der Trainingsdaten drei Armaturen. Welche Daten angezeigt werden, hängt vom Trainingsziel ab.

Nutzen Sie zur Konfigurationen der Datenanzeige auf jeder Armatur die Tabelle auf der nächsten Seite.

1. **Mittlere Armatur** (siehe *Standardkonfiguration der Armaturen*)
2. **Zähler der mittleren Armatur**  
Die blaue Markierung auf der mittleren Armatur steht für die gesamte Trainingszeit oder Entfernung und zeigt den Verlauf folgender Parameter an:
  - *Verbleibende Zeit oder Entfernung:* Der Zähler läuft gegen den Uhrzeigersinn mit ablaufender Zeit oder Entfernung.
  - *Abgelaufene Zeit oder Entfernung:* Der Zähler läuft im Uhrzeigersinn mit zunehmender Zeit oder Entfernung.
3. **Uhrzeit**  
Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
4. **Rechte Armatur**  
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit oder U/min an.
5. **Tachonadel**  
Die Nadel bewegt sich im Uhrzeigersinn in einem festgelegten Geschwindigkeitsbereich (0,0 - 14,0 mph / 0,0 - 23,0 km/h). **Hinweis:** Der Geschwindigkeitsbereich in der Managerkonfiguration eingestellt werden.
6. **Linke Armatur** (siehe *Standardkonfiguration der Armaturen*)
7. **Tastenfeld für Steigung/Widerstand**  
Mit diesem Tastenfeld können Sie die Steigung oder die Intensitätsstufe während eines Trainings ändern.
8. **Tastenfeld für Geschwindigkeit**   
Mit diesem Tastenfeld können Sie die Geschwindigkeit während eines Trainings ändern.
9. **Gehen / Laufen / Sprinten** 
  - Hier können Sie die Optionen Gehen, Laufen oder Sprinten aktivieren bzw. deaktivieren.
  - Ein weißes Häkchen zeigt an, welche Option aktiviert ist.
  - Nutzen Sie die voreingestellten Geschwindigkeiten für Gehen, Laufen oder Sprinten oder legen Sie eigene Werte fest.

Standardkonfiguration der Armaturen im Zoom-Profil

Ziel	Linke Armatur Nur Zahlen	Mittlere Armatur Kreisdiagramm	Rechte Armatur Tachonadel
<b>Zeit</b>	Kalorien	Verbleibende Zeit	Geschwindigkeit (oder U/min, SPM)
		Uhrzeit (vorgegeben)	Entfernung (insgesamt)
<b>Entfernung</b>	Kalorien	Verbleibende Entfernung	Geschwindigkeit (oder U/min, SPM)
		Uhrzeit (vorgegeben)	Entfernung (insgesamt)
<b>Kalorien</b>	Entfernung	Verbleibende Kalorien	Geschwindigkeit (oder U/min, SPM)
		Uhrzeit (vorgegeben)	Entfernung (insgesamt)
<b>Gestiegene Entfernung</b>	Kalorien	Verbleibende gestiegene Entfernung	Geschwindigkeit (oder U/min, SPM)
		Uhrzeit (vorgegeben)	Entfernung (insgesamt)
<b>Dauer in Zielpulszone</b>	Kalorien	Verbleibende Dauer in Zielpulszone	Geschwindigkeit (oder U/min, SPM)
		Uhrzeit (vorgegeben)	Entfernung (insgesamt)
<b>Tempo (nicht für PowerMill)</b>	Tempo	Verbleibende Entfernung	Geschwindigkeit (oder U/min)
		Uhrzeit (vorgegeben)	Entfernung (insgesamt)



Das Classic-Profil nutzt einen aktiven Ansichtsbereich, um Trainingszeit und Schwierigkeitsgrad darzustellen.

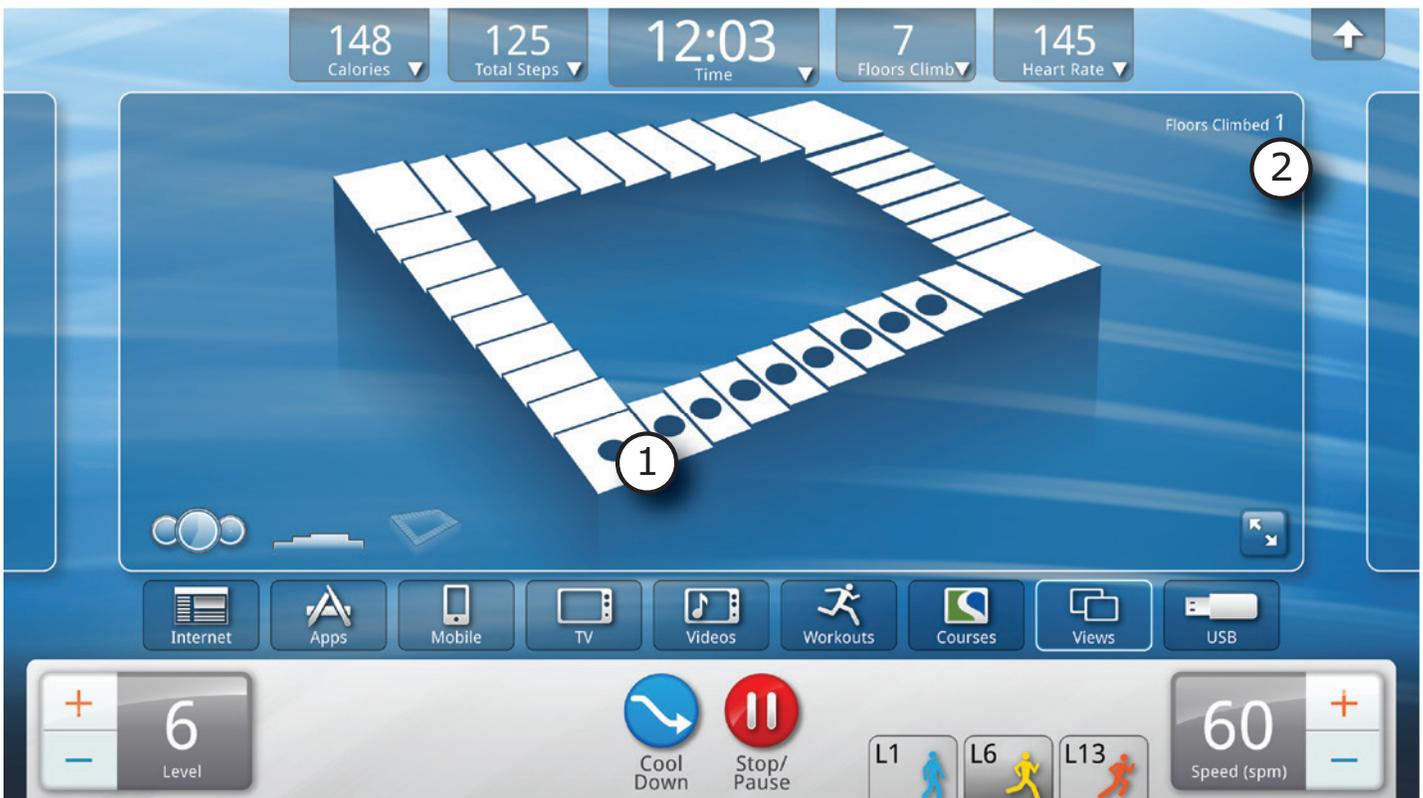
## 1. Trainingsfortschritt

Eine blaue Linie zeigt den aktuellen Trainingsfortschritt an. Der aktive Anzeigebereich wird während des Verlaufs des aktuellen Trainingsprofils schrittweise gefüllt.

## 2. Trainingsprofil

Der weiße Hintergrund stellt den Verlauf des aktuellen Trainingsprofil auf Grundlage aktueller Trainingsdaten dar. Durch das Ändern von Parametern wie Zeit oder Entfernung während des Trainings ändert sich auch die Hintergrunddarstellung ab der aktuellen Position.

# TRAININGSPROFIL - ENDLESS STAIRCASE (NUR FÜR POWERMILL)



In der „Endless Staircase“-Ansicht wird eine scheinbar endlose Treppe eingeblendet, um die Fortschritte des Benutzers von einer Etage zur nächsten darzustellen.

## 1. Trainingsfortschritt

Durch einen Kreis wird der Fortschritt eines Benutzers auf der endlosen Treppe angezeigt.

## 2. Zähler zur Erfassung der gestiegenen Etagen

- Der Zähler startet bei 0.
- Mit jeder erklommenen Etage zählt der Zähler eine Zahl weiter.



Das Besondere an den Lifescape™ Strecken sind die Video-Strecken aus der Ich-Perspektive, die durch wunderschöne Landschaften, atemberaubende Skylines und Events auf der ganzen Welt führen. Diese Funktion interagiert mit den Fitnessgeräten für ein umfassendes Trainingserlebnis. Die Videobildrate wird auf die Geschwindigkeit des angeschlossenen Trainingsgeräts abgestimmt. Die Steigung des Laufbands nimmt entsprechend der Landschaft im Video zu oder ab.

## 1. Streckenoptionen

Wählen Sie eine der angebotenen Strecken.

## 2. Ausgewählte Strecke

Die ausgewählte Strecke ist blau markiert.

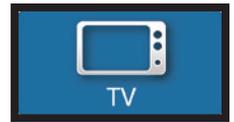
## 3. Vorschau auf die Strecke

Hier wird eine Beschreibung der Strecke sowie eine Vorschau angezeigt.

## 4. Start der Strecke

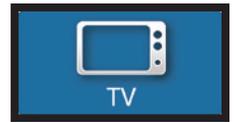
Drücken Sie diese Taste, um mit der Strecke zu beginnen.





Benutzer können vor Trainingsbeginn einen TV-Sender einstellen und während des Trainings anschauen.

- 1. TV-Anzeigebereich**  
Zeigt das ausgewählte Programm.
- 2. Alle TV**  
Zeigt alle verfügbaren TV-Programme auf der rechten Seite des TV-Anzeigebereichs an.
- 3. Kanalliste**  
Listet alle verfügbaren Kanäle auf.
- 4. Kanaltaste**  
Zeigt die Kanalzahl und den Programmnamen an.

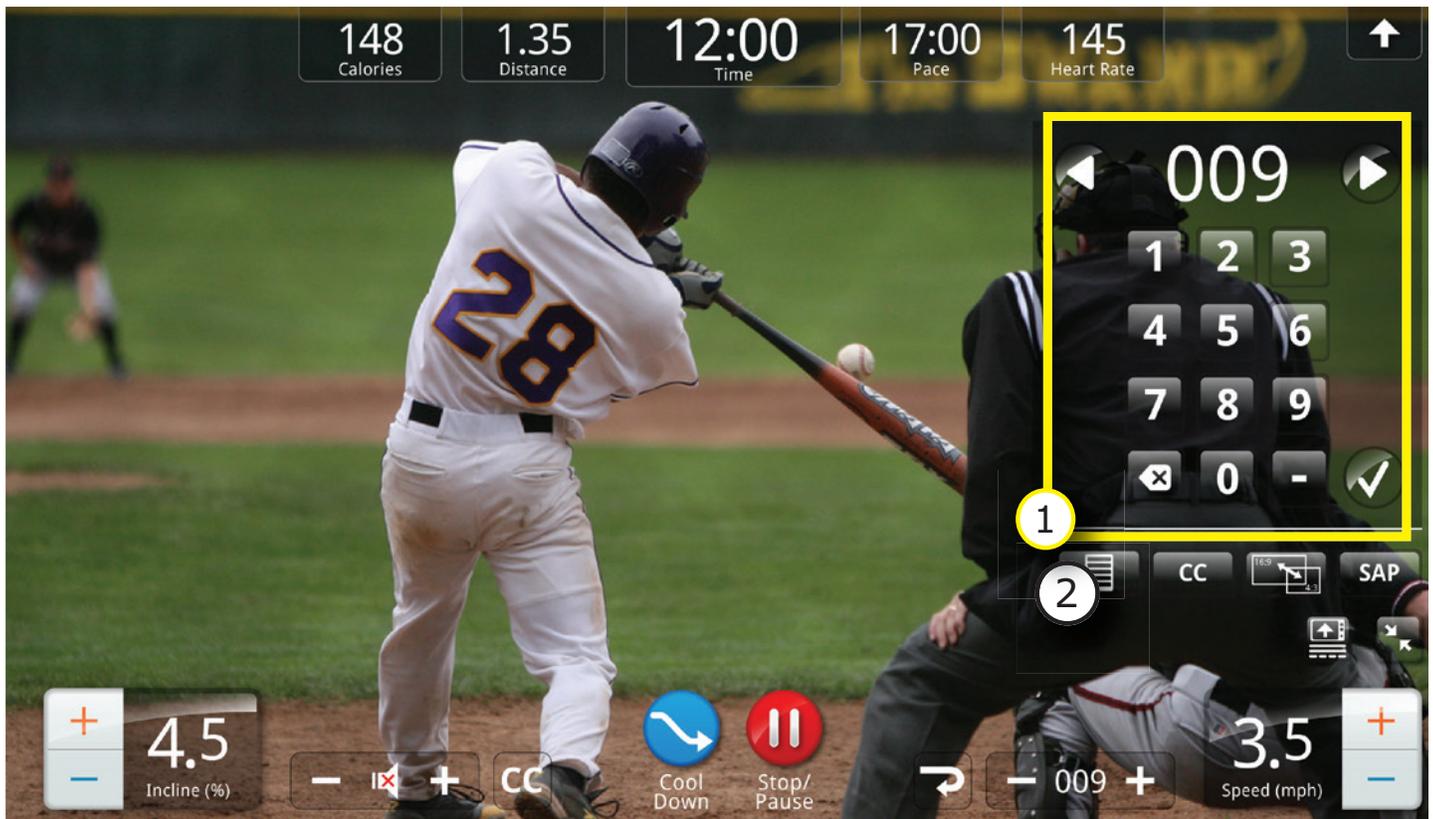
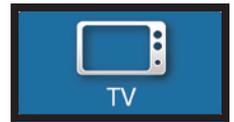


**Hinweis:** Diese Funktion steht nur im Trainingsmodus zur Verfügung.

Während eines Trainings kann das TV-Programm als Vollbild mit angezeigter Kanalliste angezeigt werden.

1. **Kanalliste**  
Listet alle verfügbaren Kanäle auf.
2. **Wechsel zwischen Kanalliste und Kanaltastenfeld**  
Drücken Sie diese Taste, um zwischen Kanalliste und Kanaltastenfeld zu wechseln.
3. **CC (Untertitel)**  
Drücken Sie diese Taste, um Untertitel ein-/auszublenden.
4. **Wechsel des Aspekts**  
Drücken Sie diese Taste, um zwischen den Anzeigeaspekten 4:3 und 16:9 zu wechseln.
5. **SAP (sekundäres Audioprogramm)**  
Drücken Sie diese Taste, um das sekundäre Audioprogramm zu aktivieren.
6. **TV-Menü**  
Drücken Sie diese Taste, um das TV-Menü zu öffnen/zuschließen.
7. **Wechsel der Bildschirmgröße**  
Drücken Sie diese Taste, um zwischen der Standardanzeige und der Vollbildanzeige zu wechseln.
8. **TV-Audio-Bedienelemente**
  - Drücken Sie „-“, um die TV-Lautstärke zu reduzieren.
  - Drücken Sie auf das mittlere Symbol, um das TV-Programm stumm zu schalten/die Stummschaltung aufzuheben.
  - Drücken Sie „+“, um die TV-Lautstärke zu erhöhen.
9. **TV-Kanal-Bedienelemente**
  - Drücken Sie auf die Taste für den vorangegangenen Kanal, um zu dem zuvor gezeigten Kanal zurückkehren.
  - Drücken Sie auf „-“, um eine Kanalnummer zurückzuschalten.
  - Drücken Sie auf „+“, um eine Kanalnummer hochzuschalten.

# TV - VOLLBILDSCHIRM MIT KANALTASTENFELD



**Hinweis:** Diese Funktion steht nur im Trainingsmodus zur Verfügung.

Diese Abbildung zeigt das TV-Programm im Vollbildmodus mit Kanaltastenfeld.

## 1. Kanaltastenfeld

- Geben Sie die Nummer des gewünschten Kanals ein.

## 2. Wechsel zwischen Kanalliste und Kanaltastenfeld

Drücken Sie diese Taste, um zwischen Kanalliste und Kanaltastenfeld zu wechseln.

# IPTV NAVIGATIONSSTEUERUNGEN



IPTV ist eine alternative Möglichkeit, Fernsehprogramme mit Hilfe von Internet-Protocol (IP)-Ethernet-Kabeln und -Signalen anstelle von herkömmlichen Koaxialkabeln und RF-Signalen anzubieten.

- 1. Set-Top-Box-Menü (sofern unterstützt)**
- 2. Elektronische Programmübersicht (EPG) (sofern unterstützt)**
- 3. Allgemeine Farbtasteneinstellung (sofern unterstützt)**  
Über die IPTV-Settop-Box können die allgemeinen Farbtasteneinstellungen definiert werden.
- 4. Untertitel (sofern unterstützt)**  
Diese Taste betätigen, um die Untertitelfunktion zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
- 5. Numerisches Tastenfeld**  
Diese Taste zum Einblenden eines numerischen Tastenfelds betätigen, das zur Auswahl der Kanäle genutzt werden kann.
- 6. Pfeiltasten**  
Für die Navigation durch die IPTV-Bildschirmenüs.

# MOBILES GERÄT (Apple)

**Hinweis:** Diese Funktionen gelten nur für Konsolen mit integriertem Apple 30-Pin-Anschluss.



Benutzer können sich ihr eigenes Trainingserlebnis schaffen, indem sie ihr Apple-Gerät über das mitgelieferte Kabel mit 30-poligem Stecker am Optionsfeld an der Konsole anschließen. **Hinweis:** In der Abbildung oben werden nicht alle Funktionen dargestellt. Die Funktionen auf dieser Seite gelten nur für Konsolen mit integriertem Apple-30-Pin-Anschluss.

Der Anschluss von Apple-Geräten bietet folgende Möglichkeiten:

- Erstellen, Speichern und Verfolgen von Trainingsprogrammen (mit der *Virtual Trainer App auf dem Gerät*).
- Zugriff auf eigene Mediendateien (Filme, Musik, Bücher).
- Alben
- Genres
- Komponisten
- Hörbücher

## 1. Abbildung des Apple-Geräts

Wurde ein Apple-Gerät erkannt, wird ein Bestätigungssymbol angezeigt.

## 2. Medienmenü

Es stehen folgende Menüoptionen zur Verfügung:

- Trainingsprogramme
- Videos (mit der Umschalttaste für die Bildschirmanzeige können Sie zwischen Standardanzeige und Vollbildanzeige wechseln)
- Alle abspielen
- Zufallswiedergabe
- Interpreten (diese Kategorie wurde in der Abbildung oben gewählt)
- Titel
- Listen

## 3. Untermenüs

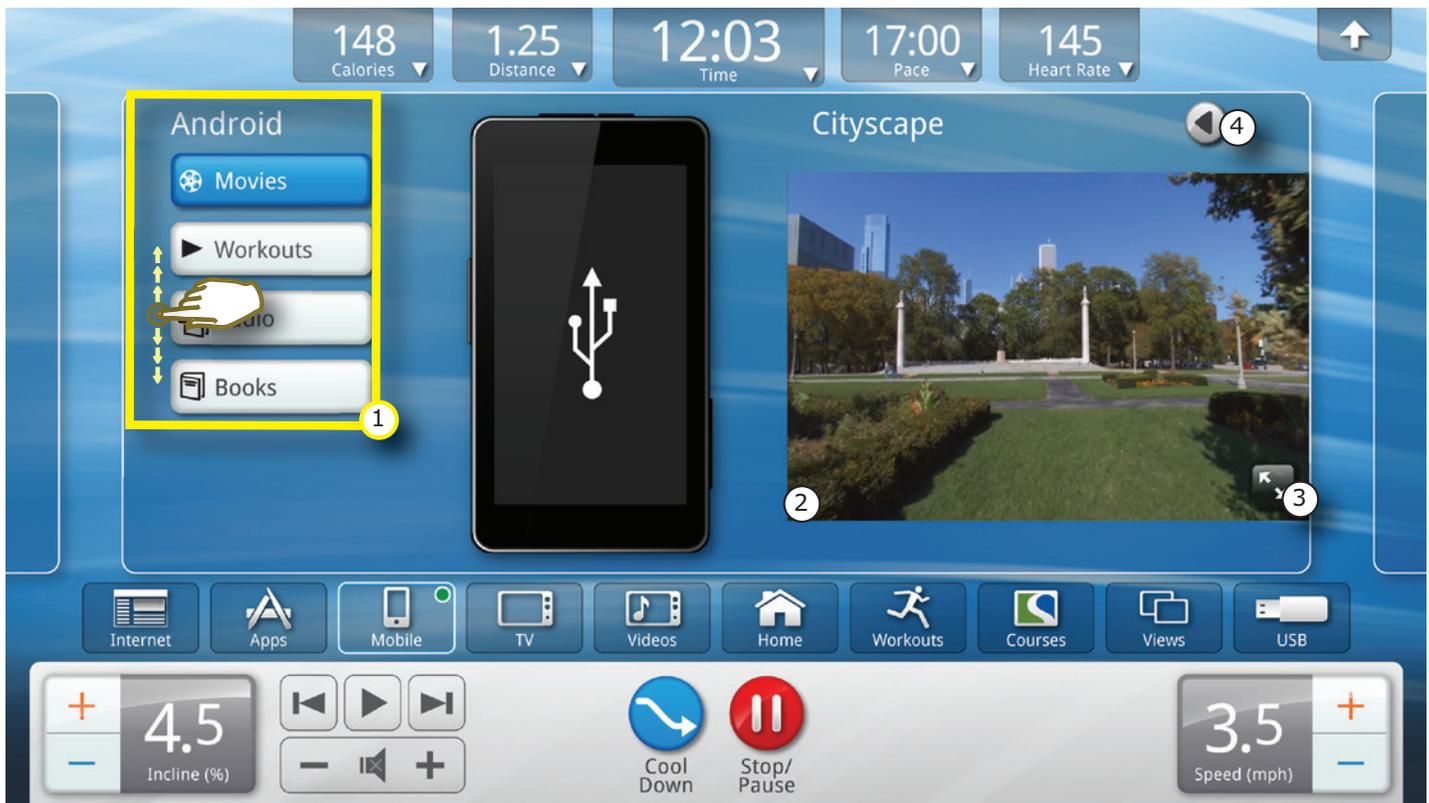
Hier werden die Inhalte des ausgewählten Medienmenüs sowie alle weiteren Menüs angezeigt.

## 4. Pfeil „Zurück“

Mit dieser Taste kehren Sie zum vorangegangenen Menü zurück.

# MOBILES GERÄT (ANDROID)

**Hinweis:** Diese Funktionen gelten nur für Konsolen mit integriertem micro-USB-Anschluss.



Benutzer können sich ihr eigenes Trainingserlebnis schaffen, indem sie ihr Android-Gerät über das mitgelieferte Kabel mit Micro-USB-Stecker am Optionsfeld an der Konsole anschließen. **Hinweis:** In der Abbildung oben werden nicht alle Funktionen dargestellt. Die Funktionen auf dieser Seite gelten nur für Konsolen mit integriertem Micro-USB-Anschluss.

Der Anschluss von Android-Geräten bietet folgende Möglichkeiten:

- Erstellen, Speichern und Verfolgen von Trainingsprogrammen (mit der Virtual Trainer App auf dem Gerät).
- Zugriff auf eigene Mediendateien (Filme, Musik, Bücher).

## 1. Medienmenü

Es stehen folgende Menüoptionen zur Verfügung:

- Filme
- Trainingsprogramme
- Audio
- Bücher

## 2. Video

- Listet die ausgewählte Videodatei auf und spielt sie ab.

## 3. Wechsel der Bildschirmgröße

- Drücken Sie diese Taste, um zwischen der Standardanzeige und der Vollbildanzeige zu wechseln.
- Die Videumschalttaste ist nur während des Trainings verfügbar.

## 4. Zurück-Pfeil

Zum vorherigen Menü zurückgehen.

**Hinweis:** Möglicherweise sind manche Betriebssysteme nicht kompatibel.



Benutzer können auf angeschlossenen und erkannten USB-Geräten nach ePub (Electronic Publication)-Dateien für E-Books suchen.

### 1. Name des Buchs

Hier wird der Name des Buchs angezeigt.

### 2. Vorherige Seite/vorheriges Kapitel

Klicken Sie auf diese Taste, um zur vorherigen Seite/ zum vorherigen Kapitel zurückzukehren.

### 3. Nächste Seite/nächstes Kapitel

Klicken Sie auf diese Taste, um zur nächsten Seite/zum nächsten Kapitel zu wechseln.

### 4. Schrift verkleinern

- Standardmäßig wird die Schriftgröße 12-Punkt verwendet.
- Es kann keine kleinere Schrift als 12-Punkt gewählt werden.
- Drücken Sie diese Taste, um die Schrift auf die nächstkleinere Größe zu reduzieren (32, 24, 18, 12).

### 5. Schrift vergrößern

- Standardmäßig wird die Schriftgröße 12-Punkt verwendet.
- Drücken Sie diese Taste, um die Schrift auf 18-, 24- und 32-Punkt zu vergrößern.

### 6. Zurück

Drücken Sie diese Taste, um zur Bibliothek zurückzukehren.

# STARTBILDSCHIRM INTERNETAUSWAHL



Benutzer können schnell auf vorprogrammierte Websites zugreifen und nach weiteren Websites suchen.

## 1. Internet

Liste der aktivierten, vorprogrammierten Websites.

## 2. Mein Internet

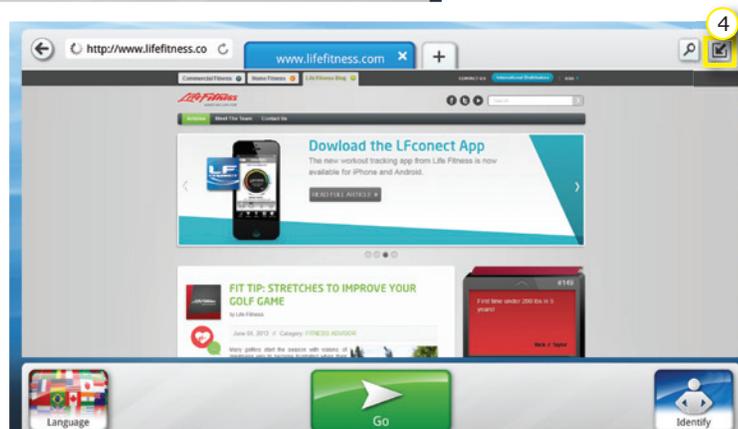
Liste der unter LFconnect gespeicherten Websites, die in die Konsole eingelesen werden, wenn der Benutzer sich angemeldet hat und Internetfavoriten erkannt wurden.

## 3. Wiederherstellen

Drücken Sie die Taste Wiederherstellen, um die zuletzt gewählte internet site selection.

## 4. Minimierung

Drücken Sie die Pfeil zu minimieren, gehen Sie zurück zu den Internet Auswahl Startseite.





Benutzer können sich ihr eigenes Trainingserlebnis schaffen, indem sie ein USB-Gerät mit der Konsole verbinden.

**Hinweis:** Die Taste zum Umschalten des USB-Bildschirms erscheint nur, wenn ein USB-Gerät eingesteckt und erkannt wurde.

Der Anschluss von USB-Geräten bietet folgende Möglichkeiten:

- Erstellen, speichern und verfolgen von Trainingsprogrammen.
- Zugriff auf eigene Mediendateien (Filme, Musik, Bücher).

## 1. USB-Menü

Es stehen folgende Menüoptionen zur Verfügung:

- Filme
- Trainingsprogramme (*die ausgewählte Menüoption ist blau markiert*)
- Audio
- Bücher

## 2. Untermenü

Hier werden die Inhalte des ausgewählten USB-Menüs sowie alle weiteren Menüs angezeigt.

## 3. Pfeil „Zurück“

Mit dieser Taste kehren Sie zum vorangegangenen Menü zurück.



Solitär (sofern vom Manager aktiviert) ist das auf der Konsole unterstützte Spiel.

## 1. Neues Spiel

Drücken Sie diese Taste, um das aktuelle Spiel zu beenden und ein neues Spiel zu beginnen.

## 2. Spieldaten

Folgende Daten werden angezeigt: *Züge, Zeit und Ergebnis*.

## 3. Neues Spiel

Hier drücken, um das aktuelle Spiel zu beenden und ein neues zu öffnen.

## 4. Spieldaten

Die Daten (*Spielzüge, Zeit und Punktzahl*) werden angezeigt.



## 1. Mobile Apps

Diese Schaltfläche betätigen, um die für das angeschlossene mobile Gerät verfügbaren mobilen Apps anzuzeigen. Diese können auf ein mobiles Gerät heruntergeladen werden, um auf diese Weise mit der Konsole zu kommunizieren.

## 2. Verfügbare kompatible Apps

Die Trainingserfahrung kann durch das Herunterladen einer mit den Life Fitness-Geräten kompatiblen App eines Drittanbieters von iTunes oder Google Play zusätzlich verbessert werden. Eine vollständige Liste der kompatiblen Apps finden Sie unter [www.lifefitness.com/open](http://www.lifefitness.com/open). Hierzu zählen u. a.:

- LFconnect
- Lose It!
- SoFit
- Paofit
- Runtastic
- Kinomap
- BullTrainer
- Everymove
- Cardio Legend

**Hinweis:** Je nach Land und Betriebssystem können unterschiedliche Apps zur Verfügung stehen. Die Apps können nicht auf der Konsole installiert werden.

# ON DEMAND MUSIKVIDEOS



## 1. On Demand Musikvideos (weltweit verfügbar)

- Ein verfügbares On Demand Musikvideo auswählen.
- Während die aktuelle Auswahl abgespielt wird kann das nächste Video ausgewählt werden.



# ON-DEMAND-VIDEOS



## 2 On Demand Video (nur in den USA verfügbar)

- Wählen Sie eines der angebotenen On-Demand-Videos (aktuelle und klassische Fernsehsendungen, Film-Trailer usw.)
- Das nächste Video kann gewählt werden, während das aktuelle Video abgespielt wird.



# MENÜ „SYSTEMOPTIONEN“



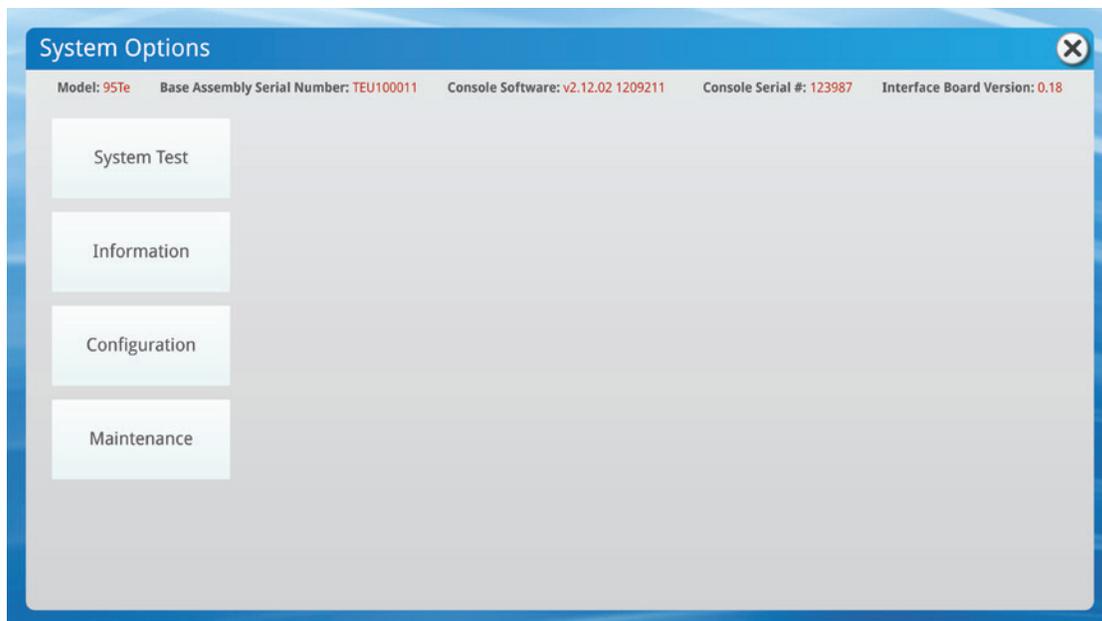
## Zugriff auf das Menü „Systemoptionen“

- Wechseln Sie zur Trainingsprogrammauswahl.
- Hierfür muss der Bildschirm in einer bestimmten Abfolge berührt werden: OBEN LINKS, OBEN RECHTS, OBEN LINKS, OBEN RECHTS.

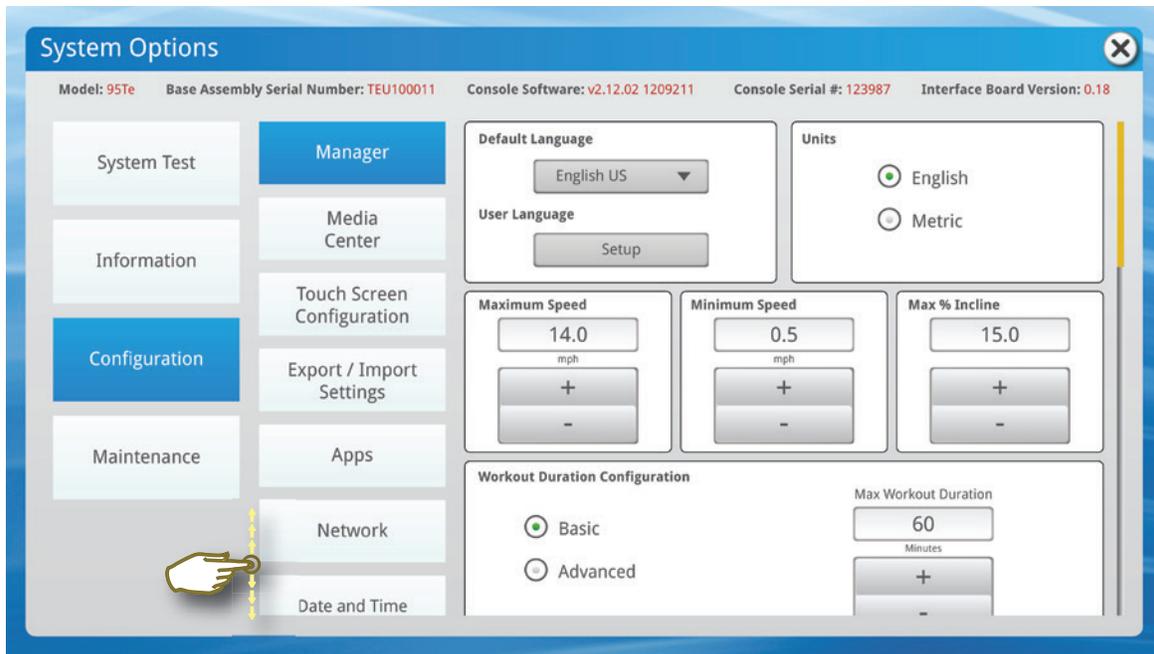


## Systemoptionen - Hauptmenü

- Systemtest
- Informationen
- Konfiguration
- Wartung



## Systemoptionen - Hauptmenü: Konfigurationsmenü



Im Konfigurationsmenü können Studiomanager grundlegende Funktionen des Geräts sowie Netzwerk- und Medieneinstellungen konfigurieren. Die Taste der ausgewählten Option wird blau angezeigt. Das Menü der ausgewählten Option erscheint rechts.

### Manager

Hier werden Standardeinstellungen vorgenommen.

### Media Center

- TV
- iPod Einrichtung
- Einrichten des USB-Datenträgers
- Lifescape

### Touchscreen-Konfiguration

Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Touchscreen neu zu kalibrieren. Wenden Sie sich an den LIFE FITNESS Kundendienst, wenn die Kalibrierung wiederholt fehlgeschlagen ist.

### Einstellungen exportieren/importieren

- Einstellungen auf einen USB-Stick exportieren
- Einstellungen von einem USB-Stick importieren

### Spiele

- Solitär

### Network

#### Datum/Uhrzeit

- Datum und Zeit einstellen

#### WLAN

#### Bluetooth (wenn aktiviert)

#### RFID

- Aktivieren RFID.
- Wählen Sie RFID-Tagtyp

#### Hybrid

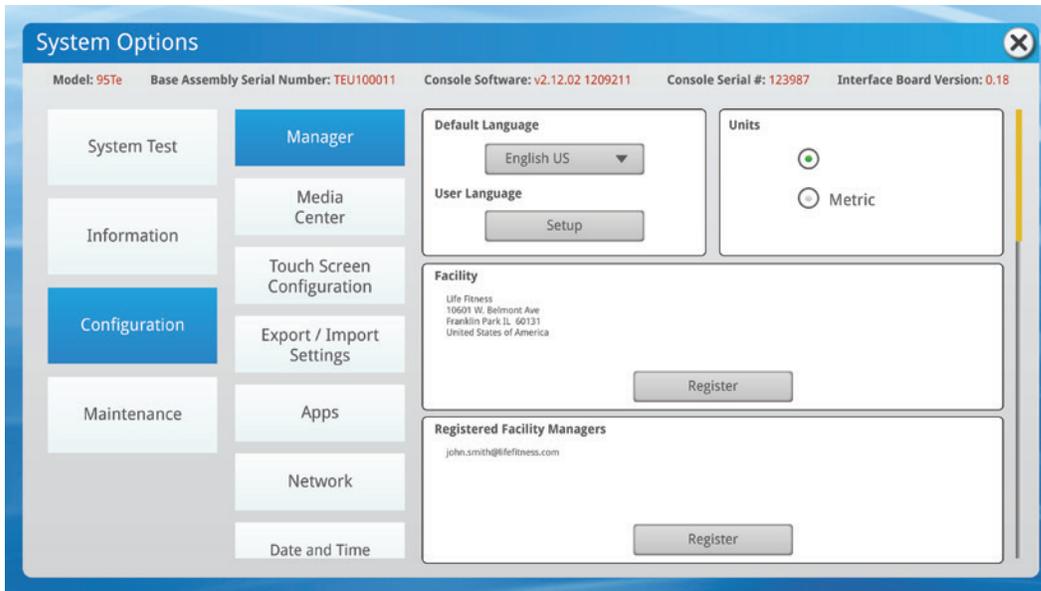
Aktivieren Hybrid modus

#### Energiesparmodus

*(Nur für weltweit vertriebene Produkte der Platinum Club Series)*

#### Media Setup

## Hauptmenü „Systemoptionen“: Konfigurationsmenü: Manager



Fitnessclub-Manager haben Zugang zu ihrem registrierten LFconnect-Konto.

Zu den für die registrierten Fitnessclub-Manager zur Verfügung stehenden Optionen zählen:

### Gerätemanagement

- Statistiken zur Geräteauslastung
- Software-Updates

### Geräteanpassung

- Individuell gestaltete Trainingseinheiten für unterschiedliche Clubs und Trainer
- Hintergrund-Anfangsbildschirm, Logo und durchlaufende benutzerdefinierte Meldung
- Spezielle, auf die Bedürfnisse Ihres Studios abgestimmte Produkteinstellungen

### Unterhaltungsangebot

- Internet-Voreinstellungen
- Bearbeitung von TV-Sender-Einstellungen

# MENÜ „SYSTEMOPTIONEN“ - KONFIGURATION - MANAGER

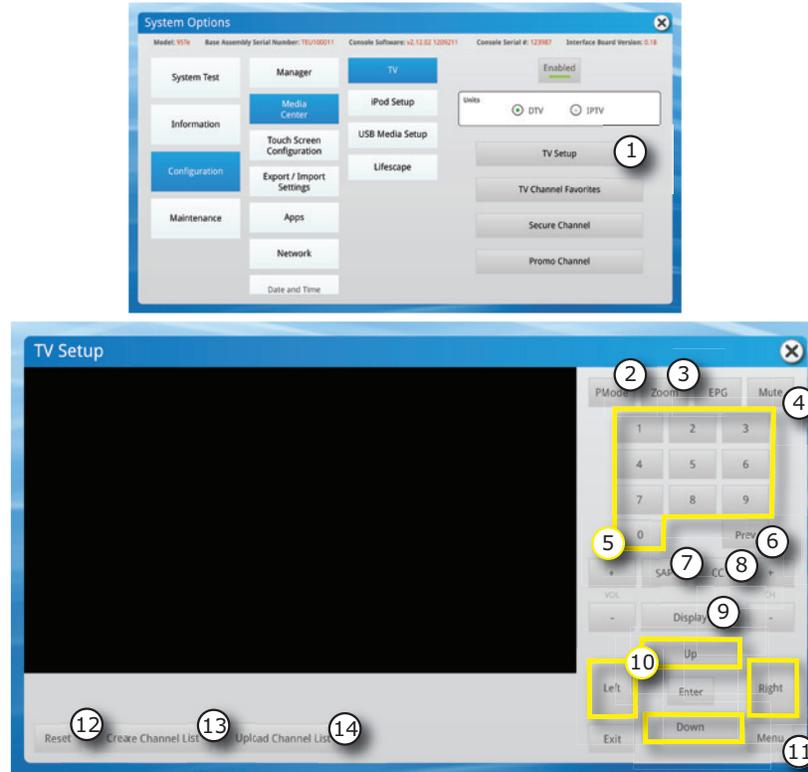
## Standardoptionen für Manager-Konfiguration

Einstellung	Standard	Beschreibung
<b>DISCOVER SE CARDIO-PRODUKTE</b>		
Standardbenutzersprache	<i>Englisch U.S.</i>	Mit dieser Option lässt sich eine neue Standardsprache für Benutzer- und Wartungsmeldungen einstellen. Auswahlmöglichkeiten sind: <i>Englisch, Japanisch, Italienisch, Türkisch, Arabisch, Englisch UK, Niederländisch, Französisch, Polnisch, Katalanisch, Chinesisch (vereinfacht), Spanisch, Russisch, Finnisch, Baskisch, Deutsch, Portugiesisch, Koreanisch und Ungarisch.</i>
Einheiten	<i>Englisch</i>	Hier werden die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit eingestellt. Hinweis: Metrische Messwerte sind möglich.
Inaktivitätstimer	<i>Ein, 2 Stunden</i>	Stellen Sie die inaktive Zeitdauer ein, nach der das System die Hintergrundbeleuchtung der LCD-Touchscreen automatisch ausschaltet.
Auto aus / Auto ein	<i>Aus</i>	Stellen Sie die Uhrzeit ein, an der das System die Hintergrundbeleuchtung der LCD-Touchscreen automatisch ausschaltet.
Systemtöne	<i>Ein</i>	Diese Option bestimmt, ob der Systempiepton beim Drücken von Tasten ertönt.
Trainingsdauer-Konfiguration	<i>Grundeinstellung, 60 Minuten max.</i>	Legt die maximale Trainingsdauer fest. 99 Minuten maximal.
Pausenzeit	<i>1 Minute</i>	Dies ist die maximale Zeit, die ein Trainingsprogramm im Pausenmodus bleiben kann. 99 Minuten maximal.
Startmeldung	<i>Deaktiviert</i>	Erstellt einer durchlaufenden benutzerdefinierten Meldung.
Brustgurtempfänger	<i>Aktiviert</i>	Durch Einschalten der Telemetriefunktion können Polar®-kompatible pulsgesteuerte Trainingsprogramme mit einem Polar-Brustgurt zur Überwachung der Herzfrequenz genutzt werden.
Sicherer Kanal	<i>Aus</i>	Bei Aktivierung ist der Zugriff auf einen sicheren Kanal möglich.
Werbekanal	<i>Aus</i>	Wenn diese Option aktiviert ist, kann ein existierender Eingangskanal ausgewählt und als Kanal für internes Werbefernsehen festgelegt werden.
Marathon-Modus	<i>Aktiviert</i>	Mithilfe dieser Option kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren.
Tempoanzeige	<i>Ein</i>	Wenn diese Option aktiviert ist, wird das Tempo in Minuten pro Meile/Kilometer angezeigt.
Programm-Timeout	<i>255 Sekunden</i>	Zeitdauer, die der Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf der LCD-Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Startbildschirm rückgesetzt wird.

Einstellung	Standard	Beschreibung
<b>NUR LAUFBAND</b>		
Höchstgeschwindigkeit	14,0 mph (23 kmh)	Hier wird die höchste Geschwindigkeit festgelegt, mit der das Laufband betrieben werden kann.
Mindestgeschwindigkeit	0,5 mph (0,8 kmh)	Hier wird die niedrigste Geschwindigkeit festgelegt, mit der das Laufband betrieben werden kann.
Max. Steigung %	15.0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
Activity Zone Geschwindigkeitstasten	Aktiviert	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer die voreingestellte Geschwindigkeit für Gehen, Joggen und Sprinten ändern.
Schrittweitsensor	Ein	Diese Option unterbricht das Training automatisch, wenn der Benutzer die Lauffläche verlässt.
Fit Test Plus	Ein, Armee-Auswahl: U.S. Army or British Army	Wenn diese Option aktiviert ist, stehen folgende Fitnessstests zur Verfügung: Army Physical Fitness Test, Navy Physical Readiness Test, Marines Physical Fitness Test, Air Force Fitness Test, WFI Submax Protocol und Physical Efficiency Battery.
Verlangsamungsrate	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert verringert wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Beschleunigungsrate	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).

Einstellung	Standard	Beschreibung
<b>NUR FÜR POWERMILL</b>		
Kalorien pro Stunde (kcal/h) Anzeige	Ein (International: Aus)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.
Zurückgelegte Schritte Anzeige	Aus	Wenn diese Funktion eingeschaltet ist, wird die Anzahl der zurückgelegten Schritte regelmäßig angezeigt.
Max. Beschleunigungsrate	3	Damit wird die Rate, mit der die Geschwindigkeit des PowerMill Climber um den gewählten Wert erhöht wird, eingestellt: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Max. Verlangsamungsrate	3	Damit wird die Rate, mit der die Geschwindigkeit des PowerMill Climber um den gewählten Wert reduziert wird, eingestellt: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Ein / Aus Niveau 0 (12-19 SPM) Aufwärmgeschwindigkeit	Aus	Über diese Option kann eingestellt werden, ob Stufe 0 im Rahmen der Programmeinstellungen verwendet werden kann oder nicht. Niveau 0 entspricht den Intensitätsstufen unter Niveau 1.
Ein / Aus Niveau 21 - 25 (160-182 SPM) Hochgeschwindigkeitsstufe	Ein	Über diese Option kann eingestellt werden, ob die Stufen 21 bis 25 im Rahmen der Programmeinstellungen oder während eines Trainings verwendet werden (Nur für MANUELLE und SPEED-INTERVALL Trainingseinheiten).
Minimale Geschwindigkeit (SPM)	20 SPM	Zum Einstellen der niedrigsten Geschwindigkeit mit der der PowerMill betrieben werden kann.
Maximale Geschwindigkeit (SPM)	160 SPM	Zum Einstellen der höchsten Geschwindigkeit mit der der PowerMill betrieben werden kann.

## Menü „Systemoptionen“ - Konfiguration - Media Center



### 1. TV-SETUP

Drücken Sie , um TV SETUP-Bildschirm

### 2. PMODE

Bildmodus einstellen

Benutzer, Standard, Film Sport

### 3. Zoom

Bildgröße

### 4. EPG

Elektronische Programmübersicht

- Führt aktuelle und zukünftige Programme für die ausgewählten Kanäle auf.

### 5. Stumm

Stummschaltung des TV.

### 6. Tastenfeld

Für manuelle Kanalwahl.

### 7. PREV

Drücken, um zum zuvor angezeigten Fernsehkanal zu wechseln.

### 8. SAP

Drücken Sie diese Taste, um das sekundäre Audioprogramm zu aktivieren.

### 9. CC

Drücken Sie diese Taste, um Untertitel ein-/auszublenden.

### 10. Display

Es werden die aktuellen Kanalinformationen angezeigt.

### 11. Nach oben, nach unten, links & rechts

- Zum Navigieren durch das MENÜ „Optionen“.
- Die Lautstärke kann über die Schaltflächen „Links“ und „Rechts“ angepasst werden.

### 12. Menu

#### Setup

- Untertitel
- Sprache
- Bildgröße
- Transparenz
- Zeitzone
- Informationen
- Service

#### Video

- Bildmodus
- Farbtemperatur
- Helligkeit
- Farbton
- Sättigung
- Kontrast

### 13. Reset

Zum Zurücksetzen der Standardeinstellungen.

### 14. Eine Kanalliste anlegen

Legen Sie eine Kanalliste an, die von den Benutzern im Rahmen des Trainings verwendet werden kann.

### 15. Kanalliste hochladen

Hier kann die Kanalliste auf LFconnect hochgeladen werden (wenn eine Verbindung besteht) sowie parallel auf alle anderen im Studio befindlichen Geräte mit Internetanschluss.

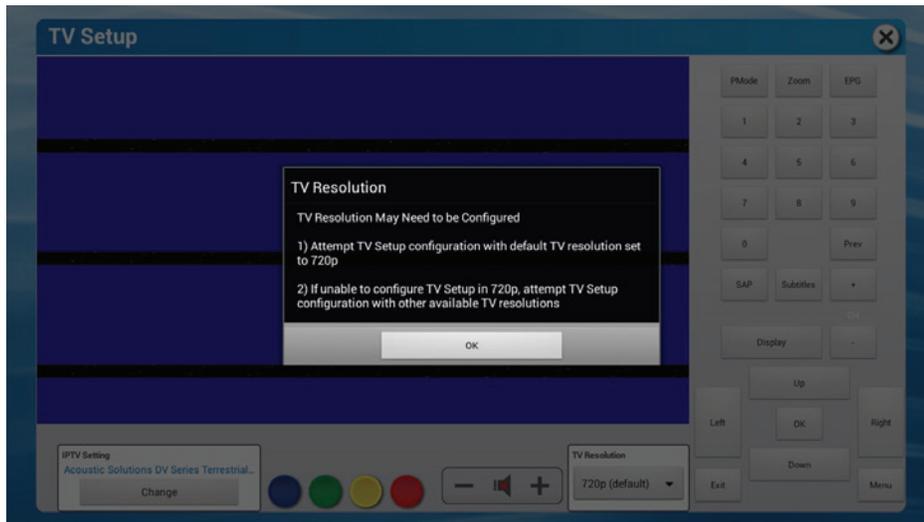
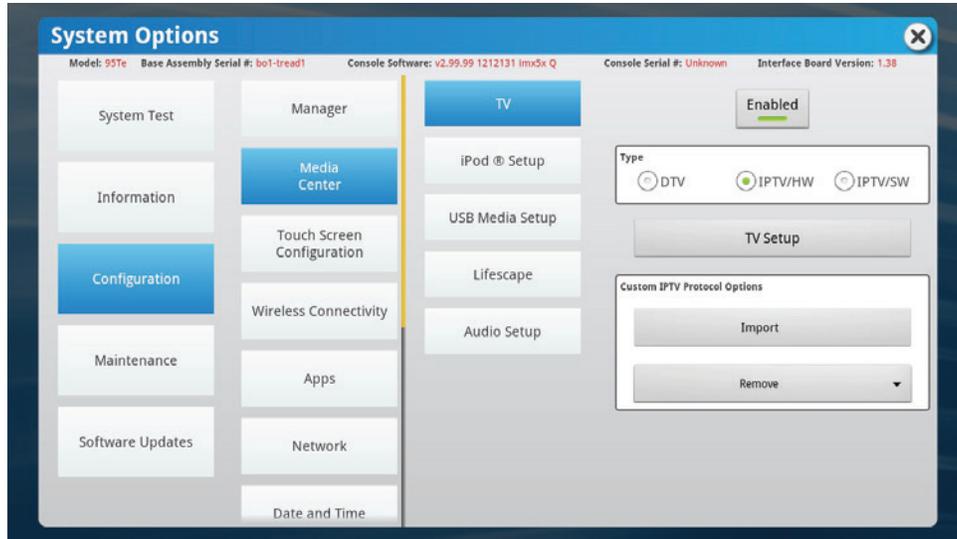
#### Kanal

- Kabel

#### V-Chip

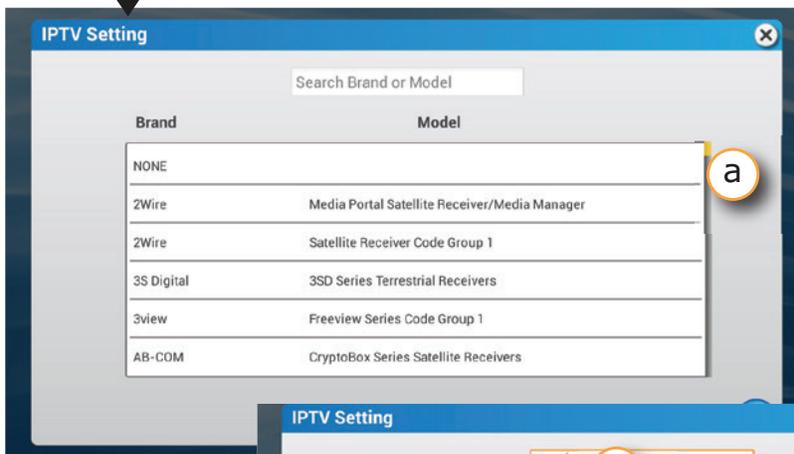
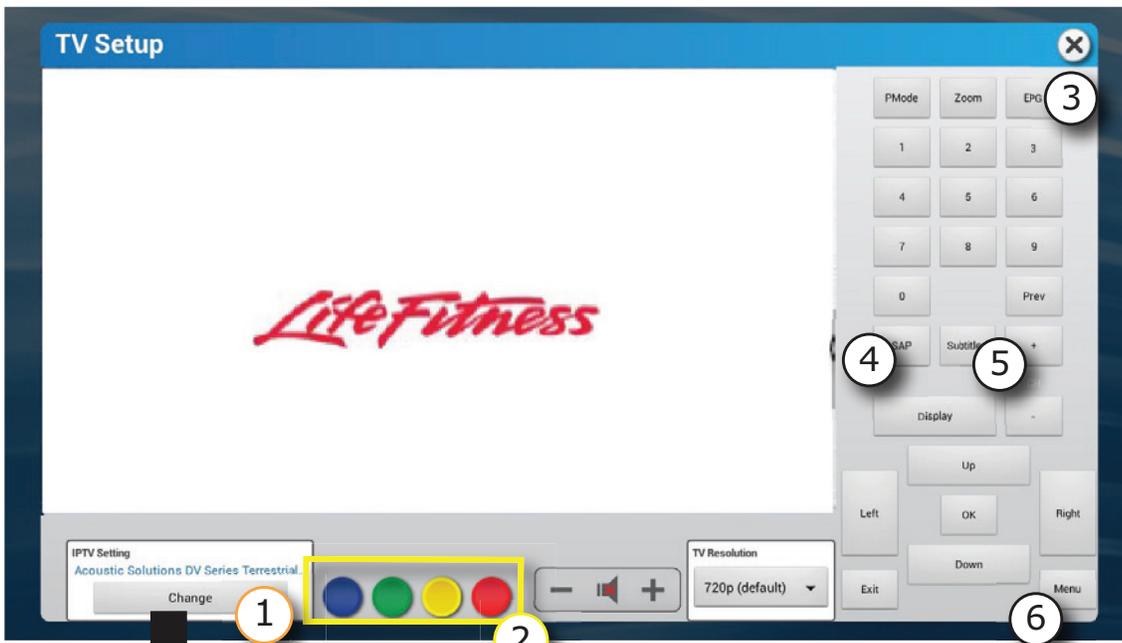
- Kindersicherung
- TV-Elternhilfe
- MPAA
- Kanada (Englisch)
- Kanada (Französisch)
- Downloadable RRT
- PIN

## Systemoptionen - Hauptmenü: Konfigurationsmenü: Media Center: TV-Einstellung: IPTV

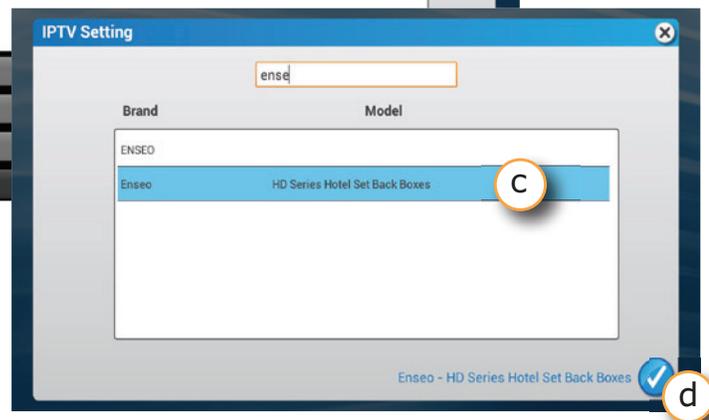
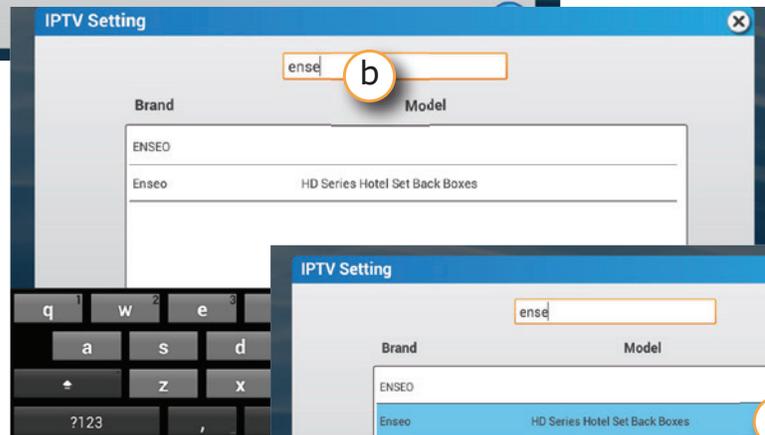


Für eine Fehlerbehebung während der Installation sollte die Konsolenauflösung NUR im Menü ‚TV-Einstellungen‘ geändert werden. Die Auflösung wird nach Verlassen des Menüs ‚TV-Einstellungen‘ wieder auf den Standardwert zurückgesetzt.

Systemoptionen - Hauptmenü: Konfigurationsmenü: Media Center: TV-Einstellung: IPTV (Fortsetzung)



**Hinweis: Wählen Sie die IPTV-Einstellung AT INSTALLATION (Bei Installation) aus, die dem Hersteller der Set-Top-Box im Medienschränk der Einrichtung entspricht.**



## Systemoptionen - Hauptmenü: Konfigurationsmenü: Media Center: TV-Einstellung: IPTV (Fortsetzung)

Diese Befehle werden an die entsprechenden IPTV Set-Top-Boxen gesendet. Die IPTV Set-Top-Boxen bestimmen die entsprechenden Aktionen. Detaillierte Funktionsbeschreibungen finden Sie in der Herstellerdokumentation der Set-Top-Box.

### 1. IPTV-Einstellung

Ändern Sie die IPTV-Einstellung.

Suchen Sie nach dem Hersteller und dem Modell der IPTV Set-Top-Box.

- a. Durchsuchen Sie die Liste der Hersteller und Modelle.

#### **ODER**

- b. Geben Sie den Hersteller oder das Modell in das Suchfeld ein.
- c. Wählen Sie die Zeile mit dem gewünschten Hersteller und Modell.
- d. Der ausgewählte Hersteller und das Modell werden angezeigt.

### 2. Farbtasten

Die entsprechende Aktion hängt von der Set-Top-Box ab.

### 3. EPG (Elektronische Programmübersicht)

Führt aktuelle und zukünftige Programme für die ausgewählten Kanäle auf.

### 4. SAP

Wechselt zwischen normalen und SAP Audio-Kanälen.

### 5. Untertitel

Drücken Sie diese Taste, um das sekundäre Audioprogramm zu aktivieren.

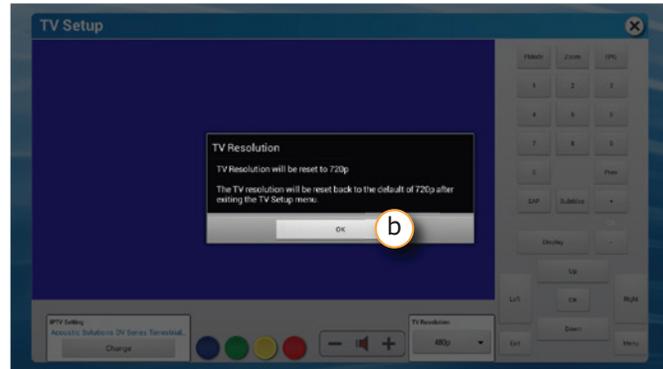
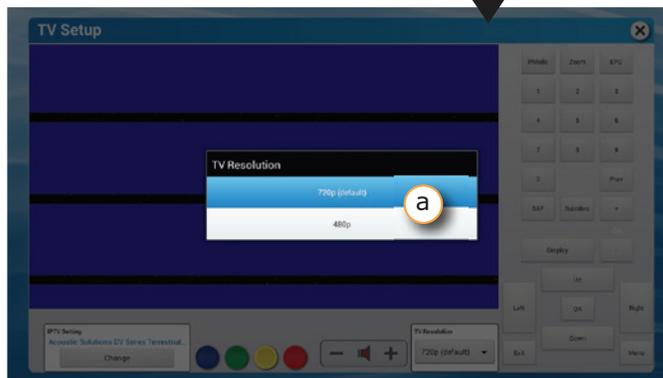
### 6. Menü

Set-Top-Box-Menü (**sofern verfügbar**)

**Hinweis:** Wählen Sie die IPTV-Einstellung **AT INSTALLATION** (Bei Installation) aus, die dem Hersteller der Set-Top-Box im Medienschränk der Einrichtung entspricht.

**Hinweis:** Für denselben Hersteller und dasselbe Modell gibt es möglicherweise mehrere Zeilen. Jede Zeile entspricht einem anderen Set-Top-Box-Fernbedienungscode. Daher sind für die Konfiguration möglicherweise mehrere Versuche nötig.

**Hinweis:** Zeilen mit der Beschreibung „**Legacy Product** - do not use for new console installs“ (Veraltetes Produkt – nicht für die Installation von neuen Konsolen verwenden) sollten bei der Installation neuer Konsolen nicht ausgewählt werden, unabhängig davon, ob es sich bei der entsprechenden Set-Top-Box um eine neue oder eine alte Box handelt.

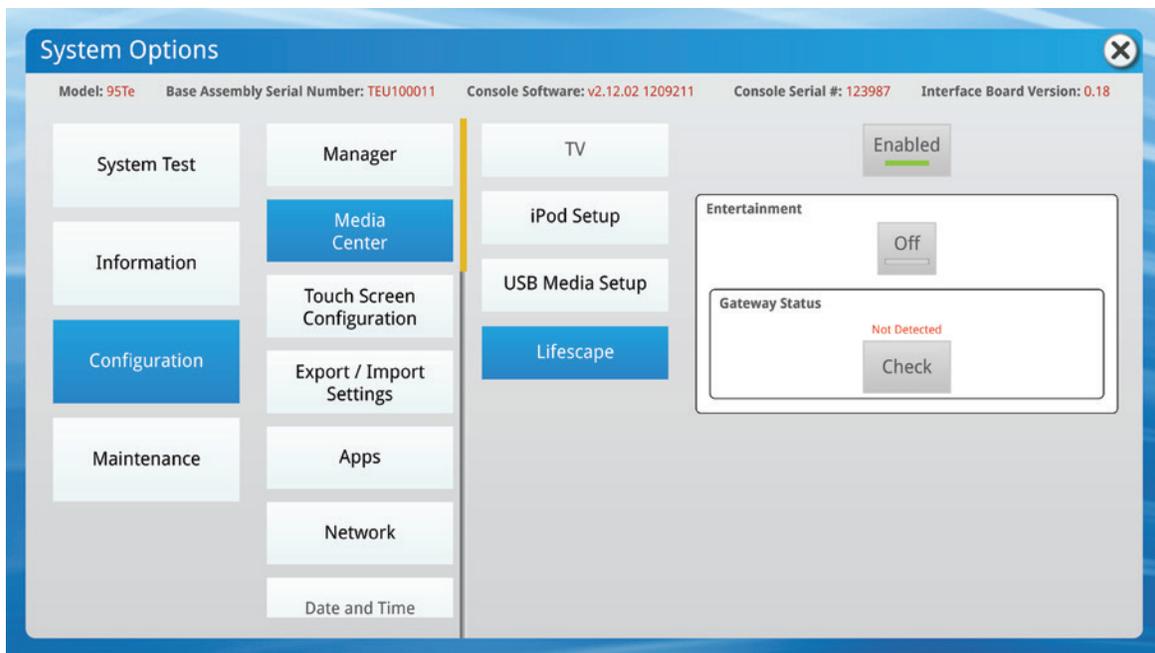


## 7. TV-Auflösung

Ändern Sie die TV-Auflösung.

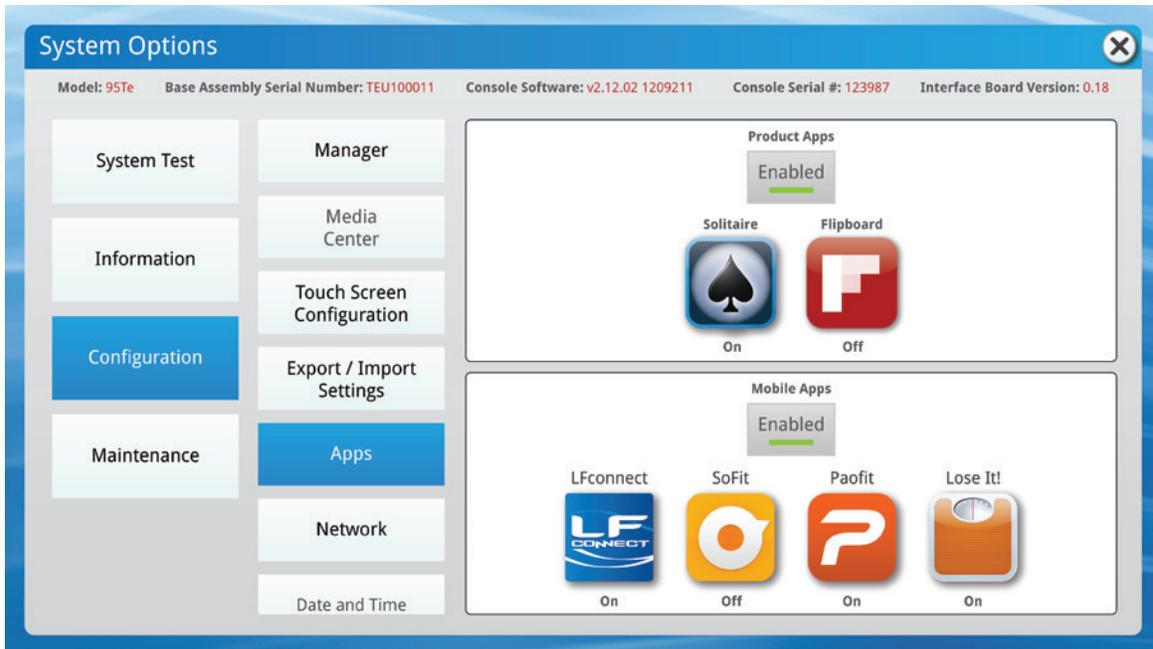
- a. Es wird die TV-Standardauflösung ausgewählt.
- b. Die Änderung der TV-Auflösung gilt nur für das TV-Einstellungsmenü und wird beim Beenden des TV-Einstellungsmenüs auf den Standardwert zurückgesetzt.

## Hauptmenü ‚Systemoptionen‘: Konfigurationsmenü: Media Center: Lifescape



### Lifescape aktivieren / deaktivieren

## Hauptmenü ‚Systemoptionen‘: Konfigurationsmenü: Apps



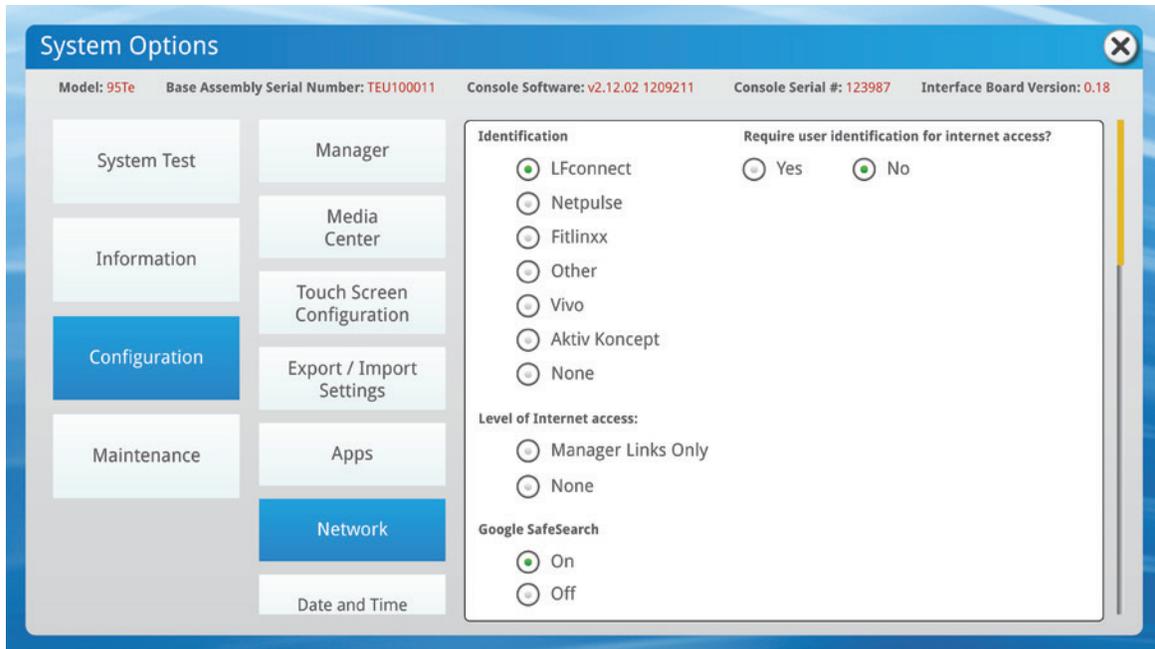
### Produkt-App aktivieren

Solitaire

### Mobile Apps aktivieren / deaktivieren

- LFconnect
- Lose It!
- SoFit
- Paofit
- Runtastic
- Kinomap
- BullTrainer
- Everymove
- Cardio Legend

## Hauptmenü ‚Systemoptionen‘: Konfigurationsmenü: Netzwerk-Auswahl



### Netzwerk auswählen

- Lfconnect
- Netpulse
- Fitlinxx
- Sonstige
- Vivo
- Aktiv Konzept
- Keines

### Google SafeSearch

- ein
- aus

### Für den Internetzugang ist eine Benutzeridentifikation erforderlich

- ja
- nein

### Niveau des Internetzugangs auswählen

- Nur Manager-Links
- Keine

## Hauptmenü ‚Systemoptionen‘: Konfigurationsmenü: RFID

**System Options**

Model: Unknown Base Assembly Serial #: Console Software: v2.20.09 23865 L Console Serial #: Unknown Interface Board Version: 1.10

System Test Apps

Information Network

Configuration Date and Time

Maintenance Wireless Connectivity

RFID

Hybrid

Media Setup

RFID

On

125kHz TAGS

EM4102	Hitag 1/S	Hitag 2	HID Prox
TIRIS	Cotag	IOProx	Indala
HONEYWELL	AWID	GProx	Pyramid

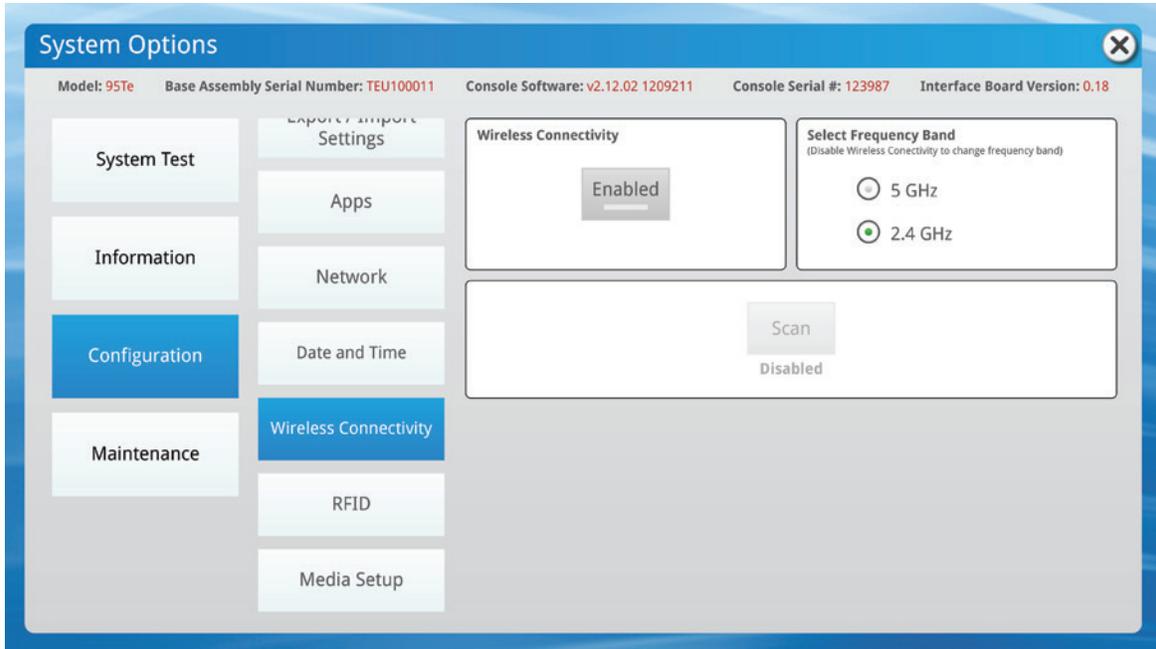
13.56MHz TAGS

Mifare	ISO14443B	ISO15693	Legic
HID ICLASS	FeliCa	SRX	

Ist der RFID-Tagtyp bekannt, können alle anderen Tagtyp-Symbole durch einfaches Anklicken deaktiviert werden. Daraufhin verschwindet die Grünfärbung, was bedeutet, dass sie deaktiviert sind.

Ist der RFID-Tagtyp nicht bekannt, müssen alle Tagtyp-Symbole eine Grünfärbung aufweisen (wie in der Darstellung weiter oben).

## Hauptmenü ‚Systemoptionen‘: Konfigurationsenü: WLAN-Verbindung



Die WLAN-Verbindung aktivieren oder deaktivieren. Option zum Hinzufügen eines WLAN-Netzwerks.

### **Frequenzband auswählen**

WLAN-Verbindung deaktivieren, um Frequenzband zu ändern.

## **TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE**

Technologie, Elektronik und Mechanik von LIFE FITNESS Produkten sind das Ergebnis des großen fachlichen Know-hows der Ingenieure von LIFE FITNESS. Sie gehören zu den robustesten und problemlosesten Geräten auf dem Markt. Studiogeräte von LIFE FITNESS gehören zu den beliebtesten aeroben Trainingsgeräten in Fitnessstudios, Ausbildungszentren und Militäreinrichtungen weltweit.

**Hinweis:** Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden.

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionsfähigkeit des LIFE FITNESS Produkts sicher:

- Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe „Von LIFE FITNESS zugelassene Reinigungsmittel“) und einem weichen Mikrofasertuch reinigen.
- Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; drücken Sie nur mit den Fingerballen auf die Tasten.

### **Von LIFE FITNESS zugelassene Reinigungsmittel** (nur in den USA erhältlich)

Es wurden zwei Reinigungsmittel von den LIFE FITNESS-Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reinigungsmittel entfernen Schmutz, Ablagerungen und Schweiß sicher und wirksam vom Gerät. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1. PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und kann von den Studiomitarbeitern ohne großen Aufwand eingesetzt werden. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Reiben Sie zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten und zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang am Gerät ein. Gym Wipes sind große, reißfeste Feuchttücher, mit denen das Gerät vor und nach dem Training gereinigt werden kann. Reinigen Sie das Gerät zu allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes.

Um diese Reinigungsmittel zu bestellen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (1-800-351-3737 oder E-Mail: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

### **Für LIFE FITNESS Geeignete Reinigungsmittel**

Milde Seife und Wasser oder ein milder, nicht scheuernder Haushaltsreiniger können ebenfalls zur Reinigung von Display und Oberflächen verwendet werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Mikrofasertuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Mikrofasertuch auf. Verwenden Sie KEINE ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel. Verwenden Sie KEINE Scheuermittel. Verwenden Sie KEINE Papierhandtücher. Tragen Sie das Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Geräteoberfläche auf.

# FEHLERSUCHE - LAUFBÄNDER

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
<b>Keine Stromzufuhr</b>	Netzschalter ist nicht in der richtigen Stellung..	Netzschalter auf EIN stellen.
	Unzureichende Stromzufuhr	Laufband an einen separaten 20-A- Stromkreis anschließen.  Netzspannung mit einem Voltmeter an der Steckdose messen. Wenn keine Spüannung anliegt, den Sicherungsautomaten zurücksetzen.
	Netzkabel ist beschädigt.	Auswechseln des Netzkabels. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	<b>Hinweis: Nur für weltweit vertriebene Platinum Club Series Laufbänder (PCST):</b> Das Gerät befindet sich möglicherweise im Energiesparmodus.	Das Laufband schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn fünf Minuten keine Aktivität erfolgt ist. Zum Aktivieren der Konsole auf die Lauffläche treten. Daraufhin setzt sich das Laufband in Betrieb und die Konsole schaltet sich ein. Das Laufband schaltet sich etwa 50 Sekunden nach Betreten der Lauffläche ein.
	<b>Hinweis: Nur für welteit vertriebene Platinum Club Series Geräte (PCSC, PCSR, PCSX):</b> Das Gerät befindet sich möglicherweise im Energiesparmodus.	Das Gerät schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn fünf Minuten keine Aktivität erfolgt ist. Zum Einschalten der Konsole so lange in die Pedale treten, bis ein Piepton zu hören ist. Daraufhin setzt sich das Gerät in Betrieb und die Konsole schaltet sich ein. Das Gerät schaltet sich etwa 50 Sekunden nach dem ersten Pedaltritt ein.
<b>Lauffläche des Laufbands verschoben</b>	Unebene Bodenfläche.	Einstellfüße überprüfen und Laufband waagrecht ausrichten. Lauffläche überprüfen und ggf. neu spannen. Siehe <i>Montageanleitung für das Elevation Series 95T Laufband</i> .
<b>Die maximale Geschwindigkeit des Laufbands ist reduziert</b>	Benutzer „schiebt“ die Lauffläche. Dies geschieht, wenn der Benutzer schneller läuft als sich die Lauffläche bewegt und er sie so mit den Füßen schiebt.	Benutzer anweisen, die Lauffläche nicht zu verschieben.
	Benutzer „blockiert“ die Lauffläche. Dies tritt bei Benutzern mit hohem Körpergewicht und langsameren Laufbandgeschwindigkeiten auf. Die Lauffläche bleibt hängen, wenn der Benutzer langsamer geht als sich die Lauffläche bewegt.	
	Lauffläche/-deck funktioniert nicht richtig. Die Beschichtung des Laufbetts ist abgenutzt oder die Unterseite der Lauffläche ist verglast (hart, glänzend).	Lauffläche und -deck austauschen. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
	Unzureichende Stromzufuhr	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
<b>Schleifgeräusch unter dem Laufband zu hören</b>	Ggf. Fremdkörper unter dem Laufband eingeklemmt.	Bereich unter der Lauffläche und dem Laufband überprüfen. Schmutz oder Fremdkörper entfernen, die den Laufbandbetrieb behindern können.
<b>Display leuchtet nicht auf, wenn Gerät eingeschaltet wird</b>	Stecker an der Display-Konsole oder an der Steuerplatine des Motors locker.	Alle Elektrikverbindungen auf festen Anschluss prüfen. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
<b>Gerät wird willkürlich zurückgesetzt oder unterbrochen</b>	Unzureichende Stromzufuhr	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
	Beschädigter Erdungskontakt am Netzkabel.	Netzkabel austauschen.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	Notstoppmagnet nicht angebracht.	Notstoppmagneten wieder anbringen.
	Handtuch oder anderer Gegenstand hat ggf. während des Trainings Kontakt mit dem Stoppschalter.	Alle potenziellen Hindernisse von Display-Konsole und Haltegriff entfernen.
	Wiederholtes Sperren des Tastenfelds.	Wenden Sie sich an den LIFE FITNESS Kundendienst.
	Hauptkabelbaum eingeklemmt.	
Massepfad unterbrochen.		

## FEHLERSUCHE - AUSLESEN DER HERZFREQUENZ

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
<b>Die Herzfrequenz wird erkannt und berechnet, das Signal geht dann aber verloren</b>	Private elektronische Geräte wie z. B. Handys und MP3-Player verursachen Störungen durch Rauschen.	Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.
	Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Störquellen wie z. B. Audio-/ Videogeräte, Ventilatoren, Funksprechgeräte und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.	
<b>Herzfrequenzwerte sind abnormal hoch</b>	Fernsehgeräte und/oder Antennen, Mobiltelefone, Computer, Autos, Starkstromleitungen und motorbetriebene Trainingsgeräte oder ein anderer Herzfrequenzsender im Umkreis von 0,9 m erzeugen Störfrequenzen.	Das Gerät schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Gerät weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
<b>Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden</b>	Brustgurtsender nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu ermitteln.	Brustgurtsender anfeuchten. (Siehe <i>Pulsmessung mit optionalem® telemetrischem Brustgurtsystem von Polar</i> ).
	Brustgurtsender liegt nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (Siehe <i>Pulsmessung mit optionalem® telemetrischem Brustgurtsystem von Polar</i> ).
	Brustgurtsender verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 0,9 m vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 0,9 m beträgt.
	Die Batterie des telemetrischen Polar-Brustgurtsystems ist leer.	Wenden Sie sich zum Austausch des telemetrischen Polar-Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst.
	Der telemetrische Polar-Brustgurt hat keinen Kontakt mit dem Herzfrequenzempfänger.	Sicherstellen, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt angelegt wurde und sich näher zum Herzfrequenzempfänger in der Konsole hinbewegen. Nach ca. 10 Sekunden wird die Herzfrequenz an der Konsole angezeigt. Der Sendebereich des Brustgurts beträgt nach Aufbau der Verbindung mit dem Empfänger ca. 0,9 m. Der Brustgurt muss sich in einer Entfernung von 0,5 - 0,6 m vom Empfänger befinden, damit die Kommunikation aufgebaut werden kann. Wenn auf dem Display die Herzfrequenz angezeigt wird, einen Abstand von maximal 0,9 m einhalten.  <i>Hinweise:</i> 1. <i>Darauf achten, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt an der Brust des Benutzers anliegt.</i> 2. <i>Darauf achten, dass ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Brust besteht.</i> 3. <i>Bei Bedarf mithilfe der Polar-Uhr feststellen, ob der Brustgurt funktioniert.</i>

# TECHNISCHE DATEN DER DISCOVER SE- UND SI-KONSOLEN

Bildschirmtyp:	LCD-Capacitive Touch Screen
LCD-Touchscreen-Größe der Discover SE:	19" diagonal ( <i>Laufbänder</i> ); Verhältnis 16:9 16" diagonal ( <i>Ergometer, Crosstrainer, FlexStrider, PowerMill</i> ); Verhältnis 16:9
LCD-Touchscreen-Größe der Discover SE:	10" diagonal, Verhältnis 16:9
Stromzufuhr LCD-Touchscreen:	20,5 - 25,5 VDC @ 3,5 A
Anschlüsse:	Type RJ45, austauschbare Netzwerk- und Fitness Entertainment-Buchse ( <i>erfüllt die Strombedingungen der FitLinx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004: 4,75 VDC bis 10 VDC; maximale Stromaufnahme 85 mA</i> ).
Kopfhörerbuchse:	3,5 mm Stereo
Umgebungstemperaturbereich ( <i>Betrieb</i> )	10°C - 40°C ( <i>nominal 25°C</i> )
Temperaturbereich ( <i>Lagerung/Versant</i> )	-20°C - 60°C ( <i>Begrenzung durch: LCD Touchscreen</i> )
Luftfeuchtigkeit ( <i>Betrieb</i> )	5 % - 85 % RH ( <i>nominal 40 % RH, nicht kondensierend</i> )
Herzfrequenzüberwachungssystem:	Patentiertes digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Sensorsystem und Polar®-kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem
Geschwindigkeitsbereich ( <i>Laufbänder</i> ):	0,8 - 23 km/h
Geschwindigkeitsbereich ( <i>PowerMill</i> ):	20-160 SPM
Steigungsstufen ( <i>Laufbänder</i> ):	20
Widerstandsstufen ( <i>Ergometer, Crosstrainer, FlexStrider &amp; PowerMill</i> ):	25 ( <i>einstellbar für Ergometer; geschwindigkeitsabhängig für Crosstrainer und Flexstrider, für PowerMill abhängig von der Geschwindigkeit</i> )

## Trainingsprogramme:

<i>Alle</i>	Manuell, Hügel, Zufall, Sanfte Hügel, Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Feste Zeitintervalle, Variable Zeitintervalle, 2-Geschwindigkeits-Intervall, Startintervall Life Fitness Fit Test, U.S. Navy Physical Readiness Test
<i>Laufband</i>	Manuell einstellbare Ziele, Hügel, Zufall, Sanfte Hügel, Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Feste Zeitintervalle, Variable Zeitintervalle, 2-Stufen-Intervalltraining, Life Fitness Fitness Test, Physical Readiness Test, der U.S. Navy, Physical Fitness Test der U.S. Army, Physical Fitness Test, der U.S. Marines, Fitness Test der U.S. Air Force, 5K, 10K, WFI Submax Protocol, Physical Efficiency Battery
<i>Crosstrainer</i>	Manuell einstellbare Ziele, Hügel, Zufall, sanfte Hügel, moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Feste Zeitintervalle, Variable Zeitintervalle, 2-Stufen-Intervalltraining, Startintervall, Life Fitness Fitness Test, Physical Readiness Test der U.S. Navy, Aerobics, Reverse
<i>Lifecycle-Fahrradergometer</i>	Manuell einstellbare Ziele, Hügel, Zufall, sanfte Hügel, moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Feste Zeitintervalle, Variable Zeitintervalle, 2-Stufen-Intervalltraining, Startintervall, Life Fitness Fitness Test, Physical Readiness Test der U.S. Navy, Watt, MET, FAMS, Aerobics
<i>FlexStrider</i>	Quick Start, manuell einstellbare Ziele, Zufall, Hügel, sanfte Hügel, Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Feste Zeitintervalle, Variable Zeitintervalle, 2-Stufen-Intervalltraining, Startintervall, Fitness Test  Zielorientierte Trainingsprogramme: Zeit, Entfernung, Kalorien, zurückgelegte Steigung, Zeit in der Zielzone, Tempo
<i>PowerMill</i>	Quick Start, manuell einstellbare Ziele, Zufall, Hügel, sanfte Hügel, Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Feste Zeitintervalle, Variable Zeitintervalle, 2-Stufen- und 3-Stufen-Intervalltraining, Fitness Test, CPAT-Test, WFI Submax Protocol  Zielorientierte Trainingsprogramme: Zeit, Kalorien, Gestiegene Etagen, Zeit in der Zielzone, Watt, MET

Die folgenden zusätzlichen Trainingsprogramme sind über die LFconnect-Website verfügbar. *Um die Welt, Kaskaden, Kilimandscharo, Intensivherzfrequenzprogramm, Sprinttraining, benutzerdefinierte Trainingsprogramme eigene Trainingsprogramme*

# TECHNISCHE DATEN DER **DISCOVER SE- UND SI-KONSOLEN** (FORTSETZUNG)

Ladung von USB-Geräten: Kann in Kombination mit Apple 30-Pin-, Apple Lightning- und Android Micro-USB-Kabeln verwendet werden, um kompatible Geräte zu laden.

Fernsehnormen: NTSC/ATSC oder PAL/DVB-T/DVB-T2 oder NTSC/ISDB-T (*drei separate Tuner*).  
Japan hat eigen Tuner durch die Zugangskarte (B-CAS).  
NTSC/ATSC unterstützt PAL-M und PAL-N (*spezifische PAL-Verschlüsselung für Argentinien, Brasilien, Paraguay and Uruguay, wenn keine digitale Übertragung verfügbar*).  
PAL/SECAM/DVB-T/DVB-T2-Tuner unterstützt PAL, PAL-M, PAL-N, SECAM-B/G, SECAM-D/K und DVB-T/-T2.

Schallpegeldruck Laufband Weniger als 70 dB (A) bei 12 km/h am Ohr des Benutzers, bei ungespanntem Riemen

	Geräteabmessungen				Versandabmessungen			
	Tiefe	Breite	Höhe	Gewicht	Tiefe	Breite	Höhe	Gewicht
Discover SE-Konsole ( <b>Laufband</b> )	114 mm	527 mm	390 mm	7 kg	177,8 mm	628,65 mm	463,55 mm	9 kg
Discover SE-Konsole <b>Fahrradergometer &amp; Crosstrainer</b> )	4,53" / 115 mm	16,5 " 419 mm	15,4 / 390 mm	13 lbs. / 5,89 kg	7,5" / 190,50 mm	23" / 584 mm	19,5" / 495 mm	20,4 lbs. / 9,25 kg
Discover SI Konsole ( <b>Laufband</b> )	114 mm	527 mm	390 mm	4,9 kg	177,8 mm	628,65 mm	463,55 mm	6,8 kg
Discover SI Konsole ( <b>Fahrradergometer, Crossrainer, FlexStrider &amp; PowerMill</b> )	111 mm	405 mm	390 mm	4,4 kg	190,50 mm	584 mm	495 mm	7,8 kg

© 2014 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness ist eine eingetragene Marke der Brunswick Corporation. Discover, FitPower, Heart Rate+, LFconnect, Lifepulse, Lifescape, MaxBlox, PowerMill, SureStepSystem, Swipe und Workout Landscape sind Warenzeichen der Brunswick Corporation. FitLinxx ist eine Marke der Integrated Fitness Corp. Polar ist eingetragene Marke von Polar Electro, Inc.

iPad, iPhone und iPod sind eingetragene Marken von Apple Inc. Android ist eine Marke von Google Inc. PM-038-13. (3.14) FitLinxx ist eine Marke von Fitlinxx, Inc. Polar ist eingetragene Marke von Polar Electro, Inc. iGym Wipes® ist eingetragene Marke von The 2XL Corporation. PureGreen 24 ist eine Marke von Pure Green.

# GARANTIEINFORMATIONEN

## DECKUNGSUMFANG

Dieses kommerzielle Trainingsgerät („Produkt“) von LIFE FITNESS ist durch eine Garantie gegen sämtliche Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

## GARANTIEINHABER

Die Garantie gilt für den ursprünglichen Käufer oder eine Person, die ein neu gekauftes Produkt vom ursprünglichen Käufer als Geschenk erhält. Die Garantie wird bei einem Weiterverkauf nichtig.

## GARANTIEDAUER:

Die Garantiebedingungen beziehen sich auf ein bestimmtes Produkt gemäß den Richtlinien, die in der Tabelle unten aufgeführt sind.

## ÜBERNAHME DER TRANSPORT- UND VERSICHERUNGSKOSTEN IM REPARATURFALL:

Wenn das Produkt oder ein unter die Garantie fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, tragen wir, LIFE FITNESS, während des ersten Jahres alle Versand- und Versicherungskosten. Ab dem zweiten und dritten Jahr (*falls zutreffend*) müssen Sie für die Versand- und Versicherungskosten aufkommen.

## MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFEKTEN INNERHALB DER GARANTIE

Nach unserem Ermessen schicken wir Ihnen ein neues oder repariertes Teil oder ersetzen das Produkt. Diese Ersatzteile sind für den Rest der Garantielaufzeit mit abgedeckt.

## DECKUNGSAUSSCHLUSS:

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produkts, Rost oder Korrosion bedingt durch den Aufstellungsort des Produkts, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts.

Im Lieferumfang des Produktes ist eine austauschbare Netzwerk- und Fitness Entertainment-Buchse vom Typ RJ45 enthalten. Diese Buchse erfüllt die FitLinxx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004, die besagt: 4,75 VDC bis 10 VDC; maximale Stromaufnahme 85 mA. Produktschäden, die durch eine Strombelastung verursacht werden, welche diese FitLinxx CSAFE Spezifikation erfüllt, werden nicht von der Garantie gedeckt.

Diese Garantie wird in ihrer Gesamtheit ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten *hinaus* (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird, und unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen LIFE FITNESS Vertreter gewährt werden.

## IHRE VERPFLICHTUNGEN:

Aufbewahrung der Kaufquittung; Verwendung, Bedienung und Wartung des Produkts gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch; Verständigung des Kundendiensts hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerkung des Fehlers; auf Anweisung Einsendung des defekten Teils zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produkts zwecks Reparatur.

**BENUTZERHANDBUCH:** Vor Inbetriebnahme dieses Produkts MUSS DAS HANDBUCH GELESEN WERDEN. Denken Sie daran, regelmäßig die im Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen, damit Ihr Gerät einwandfrei arbeitet und Ihre Zufriedenheit gewährleistet ist.

## ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Auf Seite Eins dieses Benutzerhandbuchs finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produkts *an* (Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern). Ein Mitarbeiter wird Ihnen erklären, wie Sie ein Ersatzteil bestellen können, oder den Kundendienst in Ihrer Nähe damit beauftragen.

## AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE:

DIESE EINGESCHRÄNKTE GARANTIE ERSETZT JEDWEDE ANDERE GARANTIE, OB AUSDRÜCKLICH ODER STILLSCHWEIGEND, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GEWÄHRLEISTUNG DER MINDESTQUALITÄT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine anderen Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Produkts und gestatten dies auch nicht anderen Personen. Wir haften unter keinen Umständen für Schäden an Personen oder Gegenständen, einschließlich Gewinneinbußen oder Einsparverlusten, für besondere, indirekte, sekundäre Kosten, Kosten, die bei der Vertragserfüllung entstanden sind oder Folgeschäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch dieses Geräts entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung der stillschweigenden Mindesthaftung oder des Schadensersatzes für Kosten, die bei der Vertragserfüllung entstanden sind, oder der Folgekosten nicht zulässig. In diesem Fall finden die vorgenannten Begrenzungen und Haftungsausschlüsse auf Sie keine Anwendung.

## ÄNDERUNGEN DER GARANTIE SIND NICHT ZULÄSSIG.

Es ist niemandem gestattet, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern oder zu erweitern.

## GÜLTIGKEIT DER LANDESGESETZE:

Diese Garantie gewährt Ihnen bestimmte Rechte. Je nach Bundesstaat, in dem Sie leben, haben Sie unter Umständen weiterreichende Rechte.

## UNSERE VERPFLICHTUNG GEGENÜBER UNSEREN KUNDEN:

Unsere Produkte wurden nach den höchsten Standards konzipiert und produziert. Wir möchten, dass Sie mit unseren Produkten ausnahmslos zufrieden sind und unternehmen alles Mögliche im Rahmen dieser Garantie, um Ihnen zu versichern, dass Sie ein Produkt von höchster Qualität gekauft haben.

	6 Monate	1 Jahr	2 Jahre
Elektrik			X
Mechanik			X
Arbeitskosten		X	
Overlay	X		
Verschleißintensive Teile (Kopfhöreranschluss, USB-Anschluss, Zubehörkabel)	X		