

Go-Konsole

Bedienungsanleitung



Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • USA
847,288.3300 • FAX: 847,288.3703
Servicerufnummer: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA Nordamerika

Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail Kundendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasilien Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 Option 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2
E-Mail Kundendienst: suportebr@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
ventasbr@lifefitness.com

Lateinamerika und Karibik* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail Kundendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA) Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Großbritannien Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Zentrale (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst: uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing: life@lifefitness.com

Deutschland, Österreich, Schweiz Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanien Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1*1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
E-Mail Kundendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Belgien Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Telefon: (+32) 87 300 942
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Alle anderen EMEA Länder und Vertriebsgeschäfte EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
E-Mail Kundendienst:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIEN-PAZIFIK (AP) Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-Mail Kundendienst: service.lfj@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hongkong Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asien/Pazifik)

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hongkong
Telefon: (+852) 2575.6262
E-Mail Kundendienst: Service.HK@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
hongkong.sales@lifefitness.com

Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik*

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hongkong
Telefon: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-Mail Kundendienst: Service.AP@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs-/Verkaufshändler finden Sie auch unter www.lifefitness.com.

Link Benutzer und Service-Dokumente

Operation Manuals and other Product Information available at
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

أدلة التشغيل ومعلومات أخرى عن الجهاز متاحة على الموقع <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作マニュアルおよびその他の製品情報については、<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> をご覧ください。

如需操作手册和其他产品信息，请登录：<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作手册和其他产品资讯请见 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

작동 설명서 및 기타 제품 정보는 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> 에서 찾을 수 있습니다.

Trobareu el manual de funcionament i altra informació de producte a
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Mae Llawlyfrau Gweithredu a Gwybodaeth Arall am Beiriannau ar gael yn
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Die Betriebsanleitung und andere Produktinformationen erhalten Sie unter
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Encontrará el manual de funcionamiento y otra información de producto en
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Erabiltzailearen Eskuliburua eta Beste Produktuei buruzko Informazioa eskuratu
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> gunean

Käyttöoppaat ja muut tuotetiedot ovat saatavana osoitteessa
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Les manuels d'utilisation, ainsi que d'autres informations sur les Produits, sont disponibles sur
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Felhasználói kézikönyvek és más termékinformációk: <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuali di funzionamento e altre informazioni sui prodotti disponibili su
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Instrukcje obsługi i inne informacje o produktach dostępne na stronie
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuais de Operação e Informações sobre outros produtos disponíveis em
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Руководства по эксплуатации и другую касающуюся нашей продукции информацию можно найти, перейдя по ссылке
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Kullanım Kılavuzları ve Diğer Ürün Bilgileri <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>'da bulunmaktadır

Jegliche Änderungen oder Modifizierungen, die nicht ausdrücklich von der für die Übereinstimmung verantwortlichen Partei genehmigt sind, kann die Befugnis des Benutzers, das Gerät zu betreiben, aufheben.

Diese Ausrüstung wurde getestet und unterliegt den gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften für digitale Geräte der Klasse B festgelegten Beschränkungen. Diese Grenzwerte sind dafür vorgesehen, angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen bei Installationen in Wohnumgebungen zu bieten. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und emittiert Hochfrequenzstrahlung und kann bei einer nicht den Anweisungen entsprechenden Installation und Verwendung zu störenden Interferenzen in der Funkkommunikation führen. Es kann aber nicht garantiert werden, dass bei bestimmten Installationen nicht doch Störungen auftreten können Falls dieses Gerät Funkstörungen im Radio- oder Fernsehempfang verursacht (überprüfen Sie dies durch Ein- und Ausschalten des Geräts), können Sie diese Funkstörungen möglicherweise wie folgt beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder platzieren Sie sie in einen anderen Bereich.
- Vergrößern Sie die Entfernung zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Verbinden Sie dieses Gerät mit einem Stromkreis, der unabhängig vom Stromkreis des Empfängers ist.
- Wenden Sie sich an Ihren Händler oder an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheit

| | |
|-----------------------------|---|
| Sicherheitsmodus..... | 7 |
| Sicherheitsanweisungen..... | 7 |
| Consignes de Sécurité..... | 9 |

Übersicht

| | |
|-------------------------------------|----|
| Konsole..... | 11 |
| Pulsgesteuertes Zone Training®..... | 14 |

Trainings- und Produktinformation

| | |
|-------------------------------|----|
| Konsolenbedienung..... | 17 |
| Einstellungen..... | 18 |
| Benutzerprofil..... | 19 |
| Rennmodus..... | 21 |
| Trainingsprogrammauswahl..... | 21 |

Reparatur und technische Daten

| | |
|-----------------------------------|----|
| Schmierens der Lauffläche..... | 29 |
| Tipps zur Wartung und Pflege..... | 29 |
| Reinigungsmittel..... | 29 |
| Problembehebung..... | 30 |
| Ersatzteile und Kundendienst..... | 32 |

Spezifikationen

| | |
|-----------------------|----|
| Technische Daten..... | 33 |
|-----------------------|----|

Garantie

| | |
|--|----|
| Garantie..... | 34 |
| Deckungsumfang:..... | 34 |
| Garantieinhaber..... | 34 |
| Garantiedauer..... | 34 |
| Übernahme der Transport- und Versicherungskosten im Reparaturfall..... | 34 |
| Behebung von durch die Gewährleistung abgedeckten Defekten..... | 34 |
| Gewährleistungsausschluss..... | 34 |
| Was Sie tun müssen..... | 34 |
| Produktregistrierung..... | 34 |
| Ersatzteile und Kundendienst..... | 35 |
| Ausschliessliche Gewährleistung..... | 35 |
| Änderungen der Garantie sind nicht zulässig..... | 35 |
| Gültigkeit der Landesgesetze..... | 35 |

1. Sicherheit

Sicherheitsmodus

Sicherheitsmodus ist eine Option bei Laufbändern und Crosstrainern. Wenn diese Option aktiviert ist, wird die Tastatur gesperrt, wenn 1,5 Minuten (bei Laufbändern) oder 1 Minute (bei Crosstrainern) keine Aktivität erfolgt. Um zum letzten Bildschirm zurückzukehren **EINGABE** drücken. Im Sicherheitsmodus, stellen Crosstrainer den Widerstand auf Stufe 20, die Bewegung der Pedale wird erschwert und Laufbänder werden gesperrt. Standardmäßig ist der Sicherheitsmodus aktiviert. Der Sicherheitsmodus kann im Einrichtungs Menü ausgeschaltet werden. Anweisungen finden Sie im [Abschnitt Einstellungen](#).

Sicherheitsanweisungen

-  **Warnung:** Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Einige Brustgurte können eine austauschbare Batterie enthalten.
 - Das Verschlucken kann durch Verätzungen und einer möglichen Perforation der Speiseröhre innerhalb von nur zwei Stunden zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen.
 - Wenn sie annehmen ihr Kind habe eine Batterie heruntergeschluckt, rufen Sie für schnelle, kompetente Beratung sofort die nächste Vergiftungszentrale an.
 - Prüfen Sie die Geräte und stellen Sie sicher, dass das Batteriefach richtig gesichert ist. Prüfen Sie z. B. ob die Befestigungsschraube oder andere mechanische Verbindungselemente fest angezogen sind. Das Gerät darf nicht mit nicht gesichertem Batteriefach benutzt werden.
 - Altbatterien sicher und schnell entsorgen. Auch entladene Batterien sind immer noch potenziell gefährlich.
 - Informieren Sie andere über die mit Knopfbatterien verbundenen Risiken und wie sie ihre Kinder schützen können.
-  **Warnung:** Unsachgemäßer oder übermäßiger Gebrauch von Trainingsgeräten kann gesundheitliche Probleme zur Folge haben. Life Fitness Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt es sich NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage 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. Sollte es während des Trainings zu Schwindelanfällen, Benommenheit, Schmerzen oder Atemnot kommen, muss das Training sofort beendet werden.
-  **Warnung:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwindlig fühlen, beenden Sie sofort das Training.
-  **Warnung:** Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
-  **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.

Bitte lesen Sie vor der Benutzung dieses Geräts unbedingt das GESAMTE Benutzerhandbuch und ALLE Anweisungen durch. Das ist ausschließlich für Verwendung gemäß der Beschreibung in diesem Handbuch vorgesehen.

Befolgen Sie immer die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes 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.

Kinder unter 14 Jahren dürfen sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts aufhalten.

Stellen Sie keinerlei Flüssigkeiten auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.

Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.

Vorsichtig auf- und absteigen. Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie die Ihnen am nächsten stehende Fußplatte in die niedrigste Position. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Umfassen Sie während des Trainings die Trainingsstangen.

Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.

Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie stets geeignete Schuhe. Tragen Sie Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.

Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.

Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.

Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.

Das Gerätt 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.

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.

Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.

Geben Sie LCD-Konsolen vor dem Einschalten und Verwenden des Geräts mindestens eine Stunde Zeit, um sich an die Temperatur anzupassen.

Gemäß der Maschinenrichtlinie 2006/42/EC der Europäischen Union erreicht dieses Gerät ohne Last bei einer durchschnittlichen Betriebsgeschwindigkeit von 8 km/h einen Geräuschpegel von unter 70 dB(A). Die Geräuschemission ist unter Belastung höher als ohne Belastung.

Consignes de Sécurité

-  **Avertissement :** Tenir les piles hors de portée des enfants. Certaines sangles de poitrine peuvent contenir une pile jetable.
- L'ingestion de la pile peut provoquer des blessures graves voire la mort en moins de 2 heures en raison du risque de brûlures chimiques et de perforation de l'œsophage.
 - Si vous pensez que votre enfant a avalé une pile, contactez immédiatement le centre anti-poison local pour obtenir des conseils spécifiques.
 - Contrôlez l'appareil et assurez-vous que le compartiment pour pile est bien fermé, par exemple que la vis ou toute autre fixation mécanique est bien serrée. Ne pas utiliser le produit si le compartiment n'est pas bien fermé.
 - Éliminer les piles bouton immédiatement et de manière sûre. Les piles bouton sont une source de danger.
 - Informez les tiers des risques associés aux piles bouton et de la manière dont ils doivent agir pour protéger leurs enfants.

-  **Avertissement :** Une utilisation incorrecte ou excessive de l'appareil peut entraîner des blessures. Life Fitness Recommande VIVEMENT aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée) ou de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercice physique depuis un an ou plus. Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

-  **Avertissement :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.

-  **Avertissement :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.

-  **Remarque :** Pour assurer la sécurité du matériel, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.

Il est très important de lire le présent manuel de l'utilisateur dans son INTÉGRALITÉ ainsi que TOUTES les instructions avant d'utiliser ce produit. Le est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.

Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans accéder sans surveillance à la machine.

Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un bouchon.

N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pied situé de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.

Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

N'utilisez pas ce produit pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talon, à semelle en cuir, à crampons ou à pointes. Vérifiez qu'aucun gravier n'est coincé dans vos semelles.

Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil ou ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Utilisez cet équipement uniquement aux fins auxquelles il est destiné et de la manière décrite dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le systématiquement après son utilisation, et avant l'ajout et le retrait de pièces.

Ne jamais utiliser le produit en ayant les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.

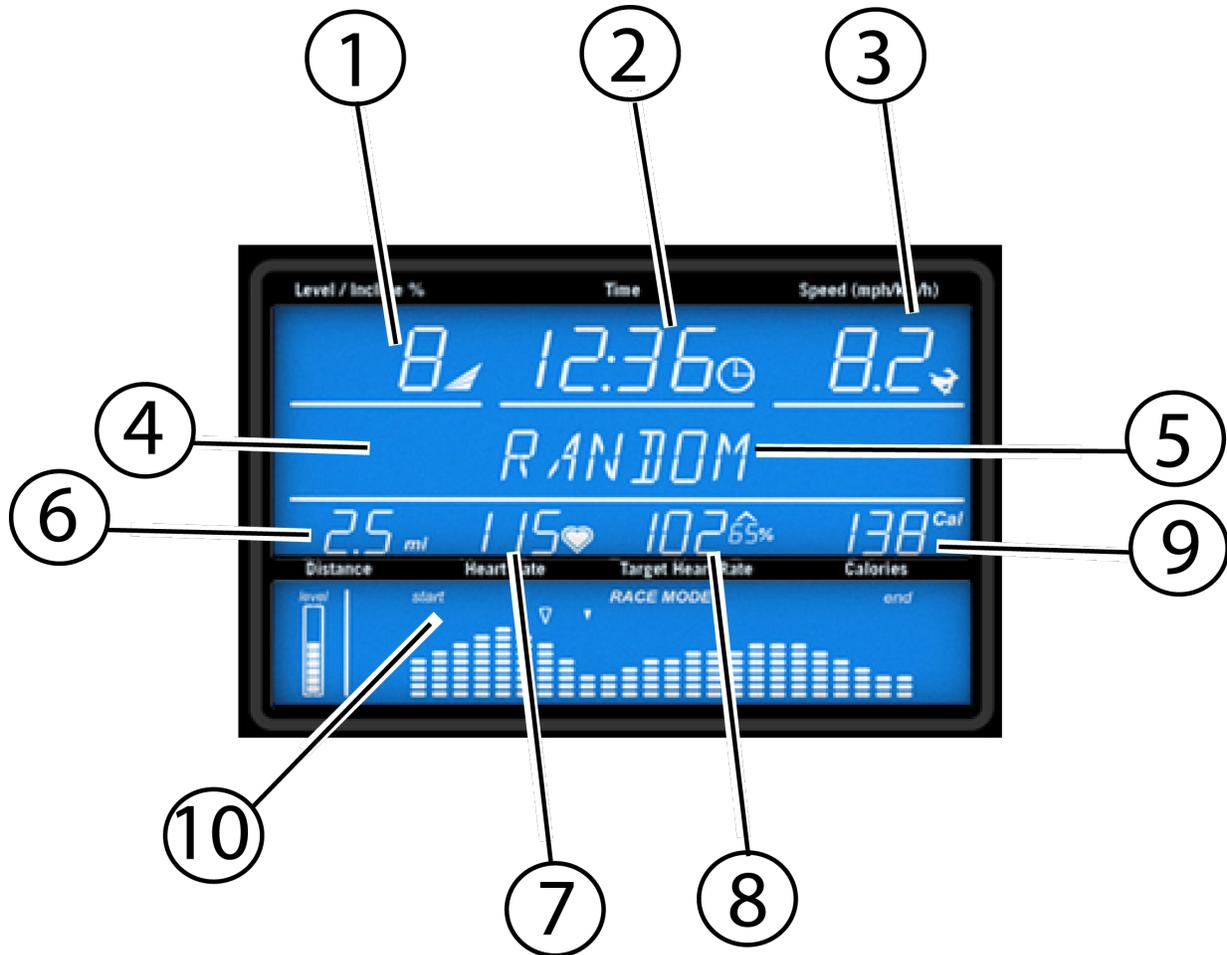
Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

Laissez les consoles LCD s'adapter à la température ambiante pendant une heure avant de brancher l'appareil et de l'utiliser.

Conformément à la directive Machines 2006/42/EC de l'Union européenne, à vide, cet équipement fonctionne à des niveaux de pression acoustique inférieurs à 70 dB(A) à une vitesse de fonctionnement moyenne de 8 km/h. Les émissions sonores sont plus élevées si l'appareil est sous tension qu'à l'état hors tension.

2. Übersicht

Konsole



- Stufe / Steigung %: Es gibt zwei Anzeigentypen für Ergometer und Crosstrainer.
 - Widerstand: Die Nummer kann nur vom Benutzer eingestellt werden.
 - Schwierigkeit: Diese Nummer wird bei den Betriebsarten **ZUFALL, HÜGEL, EZ INCLINE** und **SPORT-TRAINING** gezeigt.

Es gibt zwei Anzeigentypen für Laufbänder.

- Steigung: Die Nummer kann nur vom Benutzer eingestellt werden.
- Schwierigkeit: Diese Nummer wird bei den Betriebsarten **ZUFALL, HÜGEL, EZ INCLINE** und **SPORT-TRAINING** gezeigt.

Um die Stufe während eines Trainings zu ändern, muss der Unterstrich unter der obersten Zeile des Trainingsfeedbacks unter **STUFE** stehen. Wenn der Unterstrich nicht unter **STUFE** steht, kann er durch Drücken von links oder rechts auf der Navigationstaste verschoben werden. Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Stufe zu ändern.

Stufenwerte

| Schwierigkeitsstufen | Widerstand (Ergometer und Crosstrainer) | Steigung (Laufbänder) |
|----------------------|---|--|
| 1 | 1 - 9 | 0,0 - 1,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,1 % eingestellt. |
| 2 | 1 - 10 | 0,0 - 2,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,15 % eingestellt. |

| Schwierigkeitsstufen | Widerstand (Ergometer und Crosstrainer) | Steigung (Laufbänder) |
|----------------------|---|--|
| 3 | 2 - 10 | 0,0 - 3,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,3 % eingestellt. |
| 4 | 2 - 11 | 0,0 - 4,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 5 | 3 - 12 | 0,5 - 4,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 6 | 3 - 12 | 1,0 - 5,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 7 | 4 - 12 | 1,5 - 5,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 8 | 4 - 13 | 2,0 - 6,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 9 | 5 - 13 | 2,0 - 6,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 10 | 5 - 14 | 3,0 - 7,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 11 | 6 - 14 | 3,5 - 7,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 12 | 6 - 15 | 4,0 - 8,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 13 | 7 - 15 | 4,5 - 8,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 14 | 7 - 16 | 5,0 - 9,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 15 | 8 - 16 | 5,5 - 9,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 16 | 8 - 17 | 6,0 - 10,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 17 | 9 - 17 | 6,5 - 10,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 18 | 10 - 18 | 7,0 - 11,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 19 | 11 - 19 | 7,5 - 11,5 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |
| 20 | 12 - 20 | 8,0 - 12,0 Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt. |

2. Zeit: Während des Trainings zeigt die Anzeige die verbleibende Zeitdauer an. Die Zeitanzeige kann im [Einstellungsmenü](#) geändert werden, um die verstrichene Zeit anzuzeigen. Die Uhrzeit kann während des Trainings jederzeit geändert werden, indem Sie das Zeitfenster mit dem Unterstrich markieren (links oder rechts auf der Navigationstaste drücken) und dann die Uhrzeit durch Drücken der Navigationstaste nach oben oder unten ändern. Der Minutenzeiger des Uhrsymbols bewegt sich in 15 - Minuten-Schritten.
3. Speed (mph/kp/h):

 **Hinweis:** Miles Per Hour (MPH) can be changed to Kilometers Per Hour (KPH) in the [Settings Menu](#).

Bikes/Cross-Trainers speed range:

- 0.5 MPH and higher with 0.1 MPH increments

Treadmills (F3) speed range:

- 0.5 MPH to 10.0 MPH with 0.1 mph increments

Treadmills (T3) speed range:

- 0.5 MPH to 12.0 mph with 0.1 MPH increments

4. Programmierungsschritt-Symbol (**1, 2, 3, 4, 5**)

5. Textfenster: Das Textfenster hilft Ihnen bei der Einrichtung eines Trainings, einschließlich der Auswahl eines Trainingsprogramms und der Eingabe von Zeit, Stufe und anderer trainingspezifischer Information wie Ganzkörpermodus (nur X8 Crosstrainer).

Das Textfenster zeigt bestimmte Trainingsfeedbacks an, wie TEMPO oder METS, falls diese Funktionen im [Einstellungsmenü](#) eingeschaltet sind.

6. Entfernung:

 **Hinweis:** Meilen können im [Einstellungsmenü](#) auf Kilometer geändert werden.

Die Entfernungformel versucht, die Entfernung so wiederzugeben, als ob das Training im Freien durchgeführt würde. Die Entfernungformel stimmt nicht immer mit anderen Produkten überein.

7. Herzfrequenz: Die Herzfrequenzanzeige berechnet Ihre aktuelle Herzfrequenz in Kontraktionen bzw. Schlägen pro Minute während eines Trainingsprogramms. Sie müssen die Kontaktelektroden halten oder einen Brustgurt tragen, damit die Herzfrequenzanzeige funktioniert (siehe Abschnitt [Der Polar® Telemetrie-Herzfrequenz-Brustgurt](#) in diesem Dokument für weitere Informationen). Life Fitness empfiehlt das Tragen eines Brustgurtes, um genaue Herzfrequenzmessungen zu erzielen. Wenn Sie Probleme mit der Anzeige Ihrer Herzfrequenz haben, lesen Sie bitte den Abschnitt [Fehlerbehebung - Abschnitt Herzfrequenz-Scanner](#) in diesem Dokument mit Empfehlungen zur Verbesserung der Herzfrequenzanzeige.

8. Zielherzfrequenz: Die Zielherzfrequenz ist ein Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz. Das Ziel ist es, einen Bereich zu finden, in dem Herz und Lunge des Benutzers optimal trainiert werden. Die Konsole berechnet die Herzfrequenz, indem sie die maximale Herzfrequenz mit einer Intensitätsstufe multipliziert. Maximale Herzfrequenz = $206,9 - (0,67 \times \text{Alter des Benutzers})$. Die Belastungsintensität von Life Fitness liegt bei 65 % zur Gewichtskontrolle und 80 % zur Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer. Die Anzeige schaltet zwischen den Belastungsintensitätsstufen 65 % und 80 % um. Wenn Ihre tatsächliche Herzfrequenz unterhalb oder oberhalb der Zielherzfrequenz liegt, erscheint ein nach oben oder nach unten gerichteter Pfeil

9. Kalorien: Die Konsole berechnet eine durchschnittliche Kalorienverbrennung auf Basis einer Kaloriengleichung, die von Life Fitness rechtlich geschützt ist.

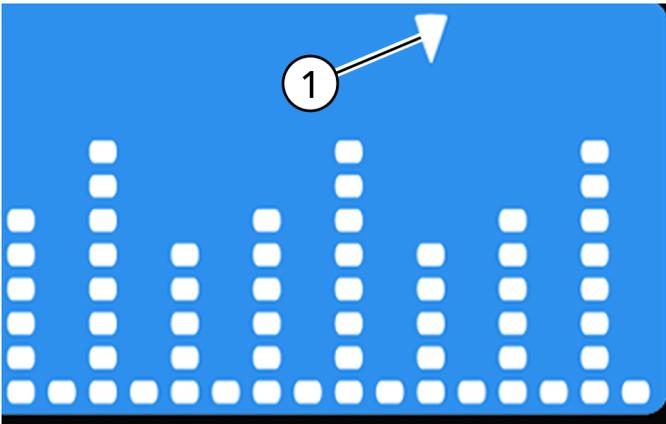
10. Trainingsprofil: Das Programmprofil zeigt die Intensität eines Trainings durch verschieden hohe Säulen grafisch an. Während des Trainings wird Ihre aktuelle Intensitätsstufe durch einen Pfeil über der jeweiligen Säule angezeigt. Während eines Herzfrequenztrainings stellt das Programmprofil eine Grafik der Herzfrequenz dar. Jede der neun Zeilen des Profils zeigt Ihre tatsächliche Herzfrequenz als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz. Am Ende des Trainingsprogramms wird der Verlauf Ihrer Herzfrequenz während des gesamten Trainings angezeigt.

Herzfrequenzbereich

| Säule | Prozentbereich der maximalen Herzfrequenz |
|-------|---|
| 1 | <30 % |
| 2 | 30 % - 39 % |
| 3 | 40 % - 49 % |
| 4 | 50 % - 59 % |
| 5 | 60 % - 69 % |
| 6 | 70 % - 79 % |
| 7 | 80 % - 89 % |
| 8 | 90 % - 99 % |

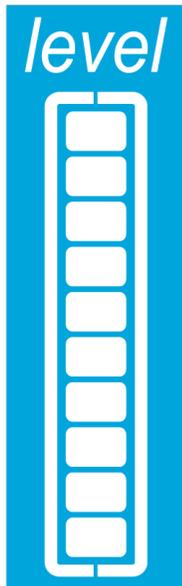
| Säule | Prozentbereich der maximalen Herzfrequenz |
|-------|---|
| 9 | 100 % |

Programmprofil-Anzeigepfeil



Der Pfeil (1) über den Säulen im Programmprofil zeigt Ihre Trainingsposition, in der Sie sich gerade befinden an. Die Position wird dargestellt durch die beim Einrichten des Trainingsprogramms eingegebene Zeitdauer dividiert durch die Anzahl der Säulen. Während des **RENNMODUS** teilt sich der Pfeil in 2 separate Pfeile, einen ausgefüllten Pfeil und einen Pfeilumriss, die Sie und den Tempomacher simulieren.

Stufenanzeige



| Stufenbereich | Steigungsbereich (nur Laufbänder) |
|---------------|-----------------------------------|
| 1 - 2 | 0,0 - 1,0 % |
| 3 - 4 | 1,1 - 2,0 % |
| 5 - 6 | 2,1 - 3,0 % |
| 7 - 8 | 3,1 - 4,0 % |
| 9 - 10 | 4,1 - 5,0 % |
| 11 - 12 | 5,1 - 6,4 % |
| 13 - 14 | 6,5 - 7,5 % |
| 15 - 16 | 7,6 - 9,0 % |
| 17 - 18 | 9,1 - 10,5 % |
| 19 - 20 | 10,6 - 12,0 % |

Je höher die Anzeige gefüllt ist, desto schwieriger ist das Training.

Pulsgesteuertes Zone Training®

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

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 pulsgesteuerte Zone Training® 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 Leistungsfähigkeit. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums; 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, 2009.) Die maximale Herzfrequenz ist gleich 206,9 minus 0,67 multipliziert mit dem Alter einer Person (206,9 - (0,67 × Alter). Die theoretische maximale Herzfrequenz und die Zielherzfrequenzen sind der folgenden Tabelle zu entnehmen.

Die Produkte nutzen folgende exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des des pulsgesteuerten Zone Training® nutzen:

- FAT BURN
- CARDIO
- HR HILL
- HR INTERVAL
- EXTREME HR

Diese Trainingsprogramme messen die Herzfrequenz. Tragen Sie den telemetrischen Brustgurt oder umfassen Sie die Herzsensoren, damit der Computer die Herzfrequenz während des Trainings überwachen kann. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich zu halten.

| 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 |

Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Polar® Brustgurt trägt oder die Lifepulse™ Sensoren umfasst, kann der integrierte Computer die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer angepasst um die Zielherzfrequenz zu halten, basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz.

Herzfrequenzsensoren

 **Hinweis:** Die Herzfrequenzsensoren können bei verschiedenen Benutzern mehr oder weniger genau funktionieren.

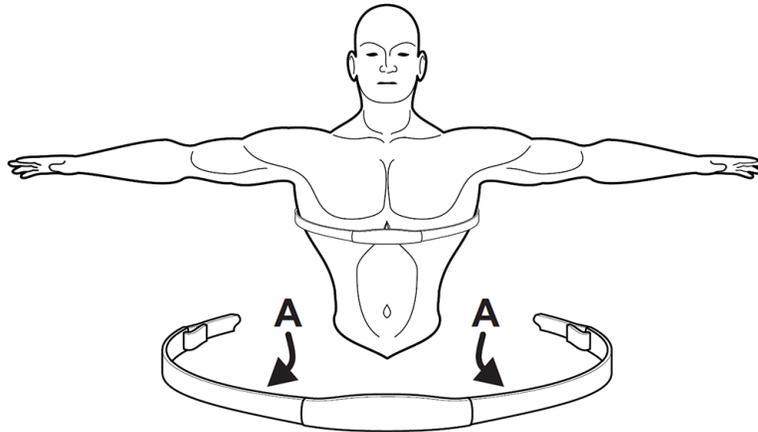


Bei Verwendung der Herzfrequenzsensoren sicherstellen, dass die Sensoren fest umfasst und die Hände ruhig gehalten werden. Wenn Ihre Herzfrequenz wesentlich höher oder niedriger als erwartet ausfällt, die Hände von den Sensoren nehmen, bis die Herzfrequenz nicht mehr angezeigt wird. Ihre Hände abtrocknen und die Sensoren wieder umfassen, bis die Herzfrequenz stimmt. Wenn dies nicht funktioniert, müssen Sie das Gerät u. U. verlangsamen, um einen genauen Messwert zu erhalten. Auf Laufbänder empfiehlt Life Fitness aus Sicherheitsgründen und zur Erzielung einer genauen Herzfrequenzanzeige, dass Sie auf den seitlichen Rahmenteilern stehen, wenn Sie versuchen, Ihre Herzfrequenz mithilfe der Sensoren zu überwachen.

Optionales telemetrisches Polar® Brustgurtsystem

Die Konsole ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Überwachungssystem ausgestattet, dessen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale des Benutzers an die Konsole des Laufbands übertragen. Diese Elektroden sind in einem Brustgurt (A) angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung. Die Elektroden, 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.

Zur Verwendung zunächst die Elektroden anfeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern. Die Elektroden müssen feucht sein, um ordnungsgemäße Funktion zu gewährleisten. Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die Elektroden befeuchten. Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes.



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-Brustgurtes zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

 **Hinweis:** Der Brustgurt liefert genauere Herzfrequenzmessungen als die Handsensoren.

3. Trainings- und Produktinformation

Konsolenbedienung



1. **EINSTELLUNGEN:** Drücken Sie diese Taste einmal, um das Einstellungs­menü der Konsole aufzurufen. Im Einstellungs­menü können Sie bevorzugte Einstellungen für das Konsolendisplay eingeben. Einzelheiten und Anweisungen finden Sie im [Abschnitt Einstellungen](#) dieses Dokuments.
2. **BENUTZERPROFILE:** Diese Taste einmal drücken, um eines von zwei Benutzerprofilen auszuwählen. Wenn die Programmierung durchgeführt wurde, speichert das System die Trainingsdaten für zwei Hauptbenutzer. Halten Sie diese Taste für 3 Sekunden gedrückt, um Benutzerprofile zu bearbeiten. Einzelheiten und Anweisungen finden Sie im [Abschnitt Benutzerprofile](#) dieses Dokuments.
3. **PAUSE/FORTSETZUNG:**
 **Hinweis:** Wenn der Energiesparmodus aktiviert ist, fährt das Gerät unabhängig vom Pausenstatus herunter, wenn es fünf Minuten nicht verwendet wurde.

Einmal drücken, um das Trainingsprogramm für fünf Minuten zu pausieren und erneut drücken, um das Trainingsprogramm fortzusetzen. Wenn ein unterbrochenes Trainingsprogramm nicht innerhalb von fünf Minuten wieder aufgenommen wird, löscht die Konsole die Trainingsbilanz und kehrt zurück in den Energiesparmodus. Die Pausendauer kann im Benutzereinstellungsmenü modifiziert werden. Einzelheiten und Anweisungen finden Sie im [Abschnitt Einstellungen](#) dieses Dokuments.

4. **Navigationstaste:** Navigieren Sie den Bildschirm indem Sie auf der Taste nach oben, nach unten, links oder rechts drücken. Die Taste bestimmt auch Stufe, Dauer und Geschwindigkeit (nur Laufbänder) während der Trainingsprogramme. Während des Einrichtens eines Trainingsprogramms, drücken Sie Links oder Rechts auf der Navigationstaste, um durch die Einrichtungsoptionen des Trainingsprogramms zu blättern, dann drücken Sie nach

oben oder nach unten auf der Navigationstaste, um die Werte anzupassen. Während eines Trainingsprogramms, drücken Sie Links oder Rechts auf der Navigationstaste, um durch die Optionen wie Stufe oder Zeit zu blättern, dann drücken Sie nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste, um diese Werte anzupassen.

5. **EINGABE / START** Sie können Eingabetaste jederzeit während der Einrichtung drücken, um ein 30 - minütiges manuelles Trainingsprogramm zu starten. Während der Trainingseinrichtung wird diese Taste als Auswahl Taste bei der Einstellung von Parametern verwendet.
Drücken Sie diese Taste, um Parameter innerhalb des Trainingsprogramms auszuwählen.
6. **ZURÜCKSETZEN**: Diese Taste während der Programmierung eines Trainingsprogramms drücken, um falsche Daten (z. B. Gewicht oder Alter) zu löschen. Durch zweimaliges Drücken von **RESET** wird das Training sofort gestoppt und zum Auswahlbildschirm für das Training zurückgekehrt.
7. **RENNMODUS**: Diese Taste einmal während der Trainingsprogramme **MANUAL, ZUFALL, HÜGEL, EZ INCLINE,** oder **SPORT-TRAINING** drücken, um den **RENNMODUS** einzuschalten. In diesem Modus können Sie gegen einen speziellen simulierten Tempomacher rennen. Durch erneutes Drücken dieser Taste wird der **RENNMODUS** wieder ausgeschaltet. Weitere Informationen finden Sie im [Abschnitt Rennmodus](#) in diesem Dokument.
8. Zielorientierte Trainingsprogramme: Diese Taste einmal drücken, um den Auswahlbildschirm der zielorientierten Trainingsprogramme aufzurufen. Es gibt drei zielorientierte Trainingsprogramme: **KALORIENZIEL, ZIELHERZFREQUENZZIEL** und **ENTFERNUNGSZIEL**. Diese Ziele sind mit einem manuellen Training vergleichbar, bei dem Sie Geschwindigkeit und Steigung/Stufe selber bestimmen. Das Training endet, wenn das beim Einstellen der Trainingsangaben definierte Ziel erreicht wurde.
9. **ENERGIESPARMODUS EIN/AUS**: Mit dem Energiesparmodus wird der Stromverbrauch minimiert, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist. Das Gerät schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn ein Trainingsprogramm beendet wird. Drücken Sie die **ENERGIESPARTASTE**, um die Konsole in den Betriebsmodus bzw. in den Energiesparmodus zu versetzen. Der Energiesparmodus kann im Einrichtungs Menü ausgeschaltet werden. Eine LED-Anzeige blinkt, während sich das Gerät im Energiesparmodus befindet.

Einstellungen

1. Drücken Sie die Taste **EINSTELLUNGEN** auf dem Bildschirm **PROGRAMMAUSWAHL**. Wenn das Einstellungsmenü erscheint, zeigt das Textfenster **EINSTELLUNGSMENÜ** an.
2. Durch drücken von Links oder Rechts auf der Navigationstaste können die Einrichtungs Optionen ausgewählt werden.
3. Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Einstellungen zu ändern.
4. Die **EINGABE**-Taste oder Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um Änderungen zu speichern und zur nächsten Option zu wechseln.
5. Zum Beenden des Einrichtungs Menüs die **RÜCKSETZEN**-Taste drücken.

Die Einstellungen und Auswahl Optionen werden unten aufgelistet.

| | |
|---|--|
| EINHEITEN | Auswahloptionen sind englisch und metrisch. |
| BEEPS | Auswahloptionen sind Ein und Aus. |
| DRAHTLOSE HF = AN | Diese Option ist für das telemetrische Brustgurtsystem. Auswahloptionen sind Ein und Aus. |
| ZEITGEBER | Auswahloptionen sind nach oben oder nach unten. |
| METS = AUS | Auswahloptionen sind Ein und Aus. |
| TEMPO = AUS (Laufbänder) | Auswahloptionen sind Ein und Aus. |
| U/MIN = AUS (nur Ergometer und Crosstrainer) | Auswahloptionen sind Ein und Aus. |
| KONTRAST | Auswahloptionen sind: 1 - 99. |
| Helligkeit | Auswahloptionen sind 1 - 10. |
| SICHERHEITSMODUS (Laufband) | Auswahloptionen sind Ein und Aus. |
| Statistiken | Zum Auswählen EINGABE -Taste drücken. Wählen Sie STUNDEN GESAMT für die Gesamtzahl der Stunden, die das Gerät in einem Trainingsprogramm genutzt wurde oder wählen Sie MEILEN GESAMT für die Zahl der Meilen, die das Gerät in einem Trainingsprogramm genutzt wurde. |

| | |
|---|--|
| Softwareversion | Zum Auswählen EINGABE -Taste drücken. Drücken Sie nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste, um die Softwareversion, die Konsolensoftware-Teilenummer und das Herstellungsdatum der Konsolensoftware anzuzeigen. |
| Vorführmodell | Diese Option deaktiviert die Stromsparfunktion. Auswahloptionen sind Ein oder Aus. Standardeinstellung ist Aus. (Stromsparfunktion An). |
| Zähler für die Bandschmierung (nur Laufband) | Die Option zeichnet die Gesamtstunden für Trainings- und Abkühlphasen seit der letzten Bandschmierung auf. Wenn der Zähler 75 Stunden erreicht, wird bei jedem Training eine Erinnerungsmeldung angezeigt. Die Pfeiltaste nach unten für 5 Sekunden gedrückt halten, um den Zähler zurückzusetzen. |

Benutzerprofil

Die Go-Konsole bietet zwei benutzerdefinierbare Programme - eines pro Benutzerprofil. Jedes Profil ermöglicht Ihnen, Einstellungen und Trainingsprogramminformationen zu speichern, deshalb können Sie ein Trainingsprogramm wählen, ohne erst Trainingsprogramminformationen eingeben zu müssen. Zum Anmelden bei Ihrem Benutzerprofil die **BENUTZERPROFIL**taste drücken, zum gewünschten Profil blättern und **EINGABE** drücken. Wenn ein Profil erstellt wurde, erscheint die Meldung **ANGEMELDET** im Textfenster. Wenn dieses Profil jedoch noch nicht definiert wurde, zeigt das Textfenster die Meldung **UNDEFINIERT** an.

Erstellung eines Benutzerprofils:

1. Drücken Sie die **BENUTZERPROFIL**taste.
2. Die Navigationstaste drücken und **PROFIL 1** oder **PROFIL 2** wählen.
3. Halten Sie die **BENUTZERPROFIL**taste gedrückt, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen. Das Textfenster zeigt **PROFIL BEARBEITEN** an.
4. Mit dem Drücken von Links oder Rechts auf der Navigationstaste eine Bearbeitungsoption auswählen.
5. Bearbeitungsoption mit dem Drücken von nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste anpassen (mit Ausnahme von **NAMEN ÄNDERN** oder **BENUTZERDEFINIERTES TRAININGSPROGRAMM**).
6. **EINGABE** oder Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um Änderungen zu speichern und zur nächsten Option vorzuschreiten oder **ZURÜCKSETZEN** drücken, um den Standardwert zu wählen.

Nach Anzeige der Meldung **PROFIL BEARBEITEN** zeigt das Fenster **MEINE PROFILEINRICHTUNG** an. Wenn **MEINE PROFILEINRICHTUNG** angezeigt wird, **EINGABE** drücken, um folgende Optionen zu bearbeiten:

| | |
|--|--|
| Namen ändern | Drücken Sie EINGABE , das Textfenster zeigt PROFIL mit einem blinkendem P an. Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste ZURÜCKSETZEN drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend EINGABE . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN . |
| GEWICHT | Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste ZURÜCKSETZEN drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend EINGABE . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN . Auswahloptionen sind 34 kg (75 lbs.) bis zur Höchstkapazität des Produkts. |
| ALTER | Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste ZURÜCKSETZEN drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend EINGABE . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN . Auswahloptionen sind 10-99 Jahre. |
| STUFE | Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste ZURÜCKSETZEN drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend EINGABE . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN . Auswahloptionen sind 1-20. |
| GEHGESCHWINDIGKEIT (Laufbänder) | Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste ZURÜCKSETZEN drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend EINGABE . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN . Auswahloptionen sind 0,5 - 10 mph oder 0,8 - 16 km/h (F3) und 0,5 - 12 mph oder 0,8 - 19 km/h (T3). |

- LAUFGESCHWINDIGKEIT (Laufbänder)** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 0,5 - 10 mph oder 0,8 - 16 km/h (F3) und 0,5 - 12 mph oder 0,8 - 19 km/h (T3).
- SPRINTGESCHWINDIGKEIT (Laufbänder)** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 0,5 - 10 mph oder 0,8 - 16 km/h (F3) und 0,5 - 12 mph oder 0,8 - 19 km/h (T3).
- STANDARDGESCHWINDIGKEIT (Laufbänder)** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 0,5 - 10 mph oder 0,8 - 16 km/h (F3) und 0,5 - 12 mph oder 0,8 - 19 km/h (T3).
- NIEDRIGE STEIGUNG (Laufbänder)** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 0 - 12 % (F3) und 0 - 15 % (T3).
- MITTLERE STEIGUNG (Laufbänder)** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 0 - 12 % (F3) und 0 - 15 % (T3).
- HOHE STEIGUNG (Laufbänder)** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 0 - 12 % (F3) und 0 - 15 % (T3).
- ENTFERNUNGSZIEL** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 0,1 - 99,9 Meilen oder (1,6 - 161 km).
- ZEITZIEL** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 05:00 bis 99:00.
- AUFWÄRMZEIT** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 01:00 bis 99:00.
- ABKÜHLZEIT** Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um zwischen den verschiedenen Buchstaben hin und her zu wechseln, die Taste **ZURÜCKSETZEN** drücken, um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend **EINGABE**. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung **ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN**. Auswahloptionen sind 01:00 bis 99:00.

Rennmodus

Diese Funktion kann nur während der folgenden Trainingsprogramme verwendet werden **MANUELL, ZUFALL, HÜGEL, EZ INCLINE** oder **SPORT-TRAINING**. Der Rennmodus ist eine Funktion, mit der Sie gegen eine simulierte Geschwindigkeit rennen können, die bestimmt wird, wenn **RENNMODUS** gedrückt wird. Sie werden durch einen gefüllten Pfeil über dem Programmprofil dargestellt und der Tempomacher wird durch einen Pfeilumriss symbolisiert. Der Rennmodus kann während eines Trainings durch Drücken der **RENNMODUS**-Taste auf der Konsole aktiviert werden; bei erfolgreicher Aktivierung leuchtet das Rennmodussymbol auf. Während des Rennmodus blinkt die Trainingsprofilsäule, um darauf hinzuweisen, an welcher Stelle Sie sich befinden. Im Textfenster erscheint eine Aufforderung, um eine gewünschte Geschwindigkeit einzustellen. Die von Ihnen eingegebene Geschwindigkeit ist während des Rennens die Geschwindigkeit des Tempomachers. Geschwindigkeit kann über die Navigationstaste geändert werden. Wenn eine Renngeschwindigkeit eingegeben wurde, fangen Ihre Pfeile und die des Tempomachers an der ersten Säule an und laufen durch das Trainingsprofil. Wenn die Trainingsdauer während des Rennens geändert wird, werden die Einstellungen des Tempomachers neu konfiguriert und das Rennen beginnt wieder an der ersten Säule.

Trainingsprogrammauswahl

Die Go-Konsole verfügt über 13 von LIFE FITNESS speziell entwickelte vorprogrammierte Trainingsprogramme. Jedes Trainingsprogramm verfolgt ein anderes Ziel. Lesen Sie die verschiedenen Programmbeschreibungen gut durch, damit Sie sich ein Training zusammenstellen können, das auf Ihre spezifischen Ziele ausgerichtet ist.

Die Trainingsbeschreibungen auf den folgenden Seiten sind folgendermaßen eingeteilt:

- Anfänger - für neue Benutzer oder für Benutzer, die ein neues Trainingsprogramm starten.
- Erfahren - für erfahrene Benutzer, die ein anspruchsvolleres Training wünschen.
- Fortgeschritten - für Athleten gedacht, die auf Herz-Kreislauf-Ausdauer und spezifische Wettkämpfe trainieren.

Bildschirm für die Programmauswahl



Wenn der Bildschirm **PROGRAMMAUSWAHL** auf der Konsole erscheint, können Sie auf der Navigationstaste nach oben oder nach unten oder Links oder Rechts drücken, um durch die Trainingsprogrammauswahlmöglichkeiten zu blättern und ein Programm durch Drücken von **EINGABE** auswählen. Um ein **QUICK START** Training zu beginnen, **Eingabe** drücken, wenn der Bildschirm **TRAININGSAUSWAHL** erscheint. Nach drücken von **EINGABE**, beginnt ein Programm mit gleichbleibendem Widerstand. Die Widerstandsstufe wird nicht automatisch geändert. Mit der Navigationstaste müssen Sie es wechseln.

Bildschirm für die Programmeinrichtung



Programmeinrichtung erscheint auf dem Bildschirm, je nachdem, wie viele Schritte erforderlich sind, um ein Training einzurichten. Der aktuelle Schritt des Einrichtungsverfahrens, auf dem Sie sich befinden, blinkt. Während des Einrichtens eines Trainingsprogramms, drücken Sie nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste, um den gewählten Wert anzupassen und drücken Sie Links oder Rechts auf der Navigationstaste, um durch die verschiedenen Schritte zu blättern. Nach rechts oder **Eingabe** drücken, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren. Nach Eingabe des letzten Schritts **Eingabe** drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Manuell

Manuelles Trainingsprogramm - Anfänger



Das Trainingsprogramm MANUELL ist ein einfaches Programm ohne voreingestellte Intensitätsstufen. Das manuelle Training beginnt mit der Widerstandsstufe 1 für Ergometer und Crosstrainer und 0,5 mph und 0 % Steigung für Laufbänder. Sie können die Stufen oder Geschwindigkeit/Steigung selber einstellen.

Dieses Trainingsprogramm ist für Benutzer konzipiert, die über wenig Erfahrung mit dem Training auf dem Gerät verfügen und die selbst über die Einstellungen für die Geschwindigkeit/Steigung entscheiden möchten.

Starten Sie dieses Trainingsprogramm, indem Sie mithilfe der Navigationstaste zum Trainingsprogrammprofil **MANUELL** wechseln und **EINGABE** drücken.

Bearbeiten eines manuellen Trainingsprogramms

Nach Einstellung einer Trainingsdauer geschieht Folgendes, wenn ein manuelles Training ausgewählt wird. Im Textfenster erscheint ca. 3 Sekunden lang **GESCHW. + STEIG. EINSTELLEN** (für Laufbänder) oder **WIDERSTAND EINSTELLEN** (Ergometer und Crosstrainer). Als Nächstes zeigt das Textfenster **INTERVALL 1** an. Wenn diese Mitteilungen angezeigt werden, führen Sie die folgenden Schritte aus.

1. Wählen Sie die Geschwindigkeit und Steigung (Laufbänder) oder den Widerstand (Ergometer und Crosstrainer) in den entsprechenden Fenstern und drücken **Eingabe**, um mit **Intervall 2** fortzufahren.
2.  **Hinweis:** Diese Schritte werden wiederholt, bis alle 24 Intervalle eingestellt sind.
Schritt 1 wiederholen, bis **TRAININGSPROGRAMM GESPEICHERT** im Textfenster angezeigt wird. Verwenden Sie die Navigationstaste, um von einem Intervall zum anderen zu gelangen.

Wenn jedes Intervall eingestellt und gespeichert wird, wird seine entsprechende visuelle Darstellung der Steigung bzw. des Widerstands im Programmprofil angezeigt. Am Ende der Einrichtung sehen Sie Ihr benutzerdefiniertes Trainingsprogrammprofil.

Zufall

Trainingsprogramm Zufall - Erfahren



In diesem Programm erstellt die Konsole ein Gelände mit verschiedenen Bergen und Tälern. Es stehen mehr als eine Million verschiedener Kombinationen zur Verfügung. Das Programm verwendet Widerstand oder Steigungseinstellungen, um Berge und Täler zu simulieren. Die Geschwindigkeit wird von Ihnen eingestellt.

Dieses Training wurde entwickelt, um Ihnen eine unendliche Trainingsvielfalt zu ermöglichen. Das Ziel dieses Trainings besteht darin, Monotonie zu vermeiden und die Motivation zu verbessern.

Starten Sie dieses Trainingsprogramm, indem Sie mithilfe der Navigationstaste zum Trainingsprogrammprofil **ZUFALL** wechseln und **EINGABE** drücken.

Hügel

Hügel-Training - Erfahren



Das *patentierte* Programm HÜGEL ist ein Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung. Das Programmprofilfenster zeigt diese Intervallstufen so an, dass sie wie Berge und Täler aussehen. Die Berge/Täler werden durch Einstellungen des Widerstands (Ergometer und Crosstrainer) und der Steigung (Laufbänder) simuliert. Sie bestimmen die Geschwindigkeit.

Das Trainingsprogramm HÜGEL weist zwei Hauptphasen zwischen dem Aufwärmen und dem Abkühlen auf:

- Plateau erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz im unteren Bereich der Zielzone zu halten.
- Intervalltraining - eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal (oder eine Erholungsperiode) unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte in diesem Segment bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen.

Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität. Das Ziel dieses Trainings ist die Verbesserung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit und das Überwinden von Fitnessplateaus.

Starten Sie dieses Trainingsprogramm, indem Sie mithilfe der Navigationstaste zum Trainingsprogrammprofil **HÜGEL** wechseln und **EINGABE** drücken.

EZ Incline

EZ Incline Trainingsprogramm - Anfänger



EZ Incline besteht aus einem Hügel. Die Höhe des Hügels wird von Ihnen bei der Programmierung bestimmt. Der höchste Punkt des Hügels wird nach 75 % der Trainingsdauer erreicht. Anschließend kehrt der Widerstand oder die Steigung allmählich wieder auf Stufe 1 bzw. 0 % zurück.

Bei diesem Training erfolgen die allmählichen Steigungsänderungen fast unmerklich, wodurch die wahrgenommene Anstrengung verringert wird. Dieses kardiovaskuläre Training ist effektiv, schnell und gleichzeitig angenehm. Das Hauptziel des Trainings ist die Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer ohne die Beanspruchung, die ein rigoroses Training mit sich bringt.

Dieses Training wird gestartet, indem das **EZ INCLINE** Trainingsprofil mit der Navigationstasten aufgerufen und **EINGABE** gedrückt wird.

Sport-Training

Sport-Training-Programm - Erfahren



Sport Training simuliert das Training im Freien, indem es eine Basislinie verwendet, um ein flaches Gelände zu simulieren. Das Programm simuliert dann Bergaufbewegung mit Werten über dem Grundwert und Bergabbewegung mit Werten unter dem Grundwert. Die Einstellungen über und unter der Basislinie bestehen aus Änderungen des Widerstands bzw. der Steigung. Sie bestimmen die Geschwindigkeit.

Dieses zielorientierte Programm soll das Laufen im Freien simulieren.

Sie können mit diesem Training beginnen, indem Sie mithilfe der Navigationstaste das Programmprofil **SPORT-TRAINING** aufrufen und dann **Eingabe** drücken.

Fettabbau

Fettabbautrainingsprogramm - Anfänger



Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstands- oder Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Fettabbau hält Ihre Herzfrequenz auf 65 % Ihres theoretischen Maximums. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt und die Belastungsintensität des Gerätes angepasst, um den Zielherzfrequenzbereich zu erreichen und zu halten. Die Intensität ändert sich nicht, solange sich Ihre Herzfrequenz zwischen 60 % und 72 % der Zielherzfrequenz bewegt.

Das Ziel des Trainingsprogramms Fettabbau ist es, Fett effizient zu verbrennen, indem Über- und Unterbeanspruchung vermieden wird. Außerdem werden die aeroben Trainingsvorteile genutzt, indem die Fettreserven des Körpers als Energie verbrannt werden.

Dieses Training wird gestartet, indem das **FETTABBAU**-Trainingsprofil mit der Navigationstaste aufgerufen und **EINGABE** gedrückt wird.

Cardio (Herz-Kreislauf)

Trainingsprogramm Cardio - Erfahren



Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstands- oder Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Cardio hält Ihre Herzfrequenz auf 80 % des theoretischen Maximums. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Widerstandsstufe wird angepasst, um den Zielherzfrequenzbereich zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Die Intensität ändert sich nicht, solange sich Ihre Herzfrequenz zwischen 72 % und 85 % der Zielherzfrequenz bewegt.

Das Ziel dieses Programms ist es, das Herz stärker zu beanspruchen, um den Schwerpunkt auf kardiovaskuläre Ausdauer zu legen.

Dieses Training wird gestartet, indem das **CARDIO**-Trainingsprofil mit der Navigationstaste aufgerufen und die **EINGABETASTE** gedrückt wird.

HF Hügel

Herzfrequenztrainingsprogramm-Hügel - Erfahren



Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstands- oder Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das HF-Hügel-Programm enthält eine Abfolge von drei Bergen und drei Tälern, wobei die jeweilige Dauer der Berge und Täler von Ihrer Herzfrequenz abhängt. Nach dem Warm-up wird die Intensität des Trainings gesteigert, bis Ihre Herzfrequenz 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht hat (am ersten Berg). Sobald Sie 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht haben, hält das Programm die Intensitätsstufe für die Dauer von einer Minute. Nach dem Hügel reduziert das Programm die Intensität und die Zielherzfrequenz auf 65 % Ihrer maximalen Herzfrequenz, um ein Tal bzw. eine Erholungsperiode zu simulieren. Wenn Ihre Herzfrequenz auf 65 % ihrer maximalen Herzfrequenz abgefallen ist, hält das Programm Ihre Herzfrequenz für die Dauer von einer Minute auf 65 %. Danach erhöht das Programm die Belastungsintensität, bis 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht sind; dies ist der zweite Berg, dem ein Tal mit der Zielherzfrequenz von 65 % folgt. Schließlich erhöht der dritte Hügel die Intensität, bis Sie 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen. Ihre Herzfrequenz wird für eine Minute bei 80 % gehalten, gefolgt vom letzten Tal, das Ihre Herzfrequenz auf 65 % senkt. Am Ende des Berg- und Taltrainings durchläuft das Programm eine Abkühlphase. Wenn Sie nach fünf Minuten immer noch nicht Ihr Herzfrequenzziel erreicht haben, zeigt das Textfenster eine Aufforderung an, um die Geschwindigkeit (bei Laufbändern) oder den Widerstand

zu erhöhen oder zu senken (für Ergometer und Crosstrainer), je nachdem, ob sich das Programm in einer Berg- oder Talphase befindet. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn Sie das aktuelle Ziel erreichen.

Die Konstruktionsabsicht des Trainingsprogramms Herzfrequenz-Hügel war, ein Programm zu entwickeln, das sich an Ihren Fitnesslevel anpasst. Mit verbessertem Fitnessniveau werden innerhalb der gleichen Programmdauer mehr Belastungs- und Entspannungsstufen hinzugefügt. Das liegt daran, dass sich Ihre Herzfrequenz in den Entlastungsperioden schneller erholt.

Starten Sie dieses Trainingsprogramm, indem Sie mithilfe der Navigationstaste zum Trainingsprogrammprofil **HF HÜGEL** wechseln und **EINGABE** drücken.

HF Intervall

Herzfrequenztrainingsprogramm-Intervall - Erfahren



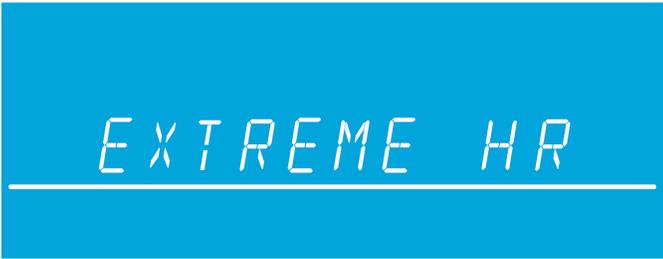
Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstandsänderungen (Ergometer und Crosstrainer) oder Steigungsänderungen (Laufbänder) erhöht bzw. reduziert. Dieses Programm wechselt zwischen einem Berg, der Ihre Zielherzfrequenz auf 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz bringt, und einem Tal, das Ihre Herzfrequenz auf 65 % Ihrer maximalen Herzfrequenz senkt. Nach dem Warm-up wird die Intensität des Trainings gesteigert, bis Ihre Herzfrequenz 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht hat (am ersten Berg). Sobald Sie die Zielherzfrequenz von 80 % erreicht haben, hält das Programm die Intensitätsstufe für die Dauer von 3 Minuten. Wenn die Belastungsphase abgeschlossen ist, erstellt das Programm eine Entlastungsphase (ein Tal) und reduziert die Belastungsintensität, bis eine Zielherzfrequenz von 65 % erreicht wird. Diese Sequenz wird für alle drei Berge und Täler fortgesetzt. Am Ende des Berg- und Taltrainings durchläuft das Programm eine Abkühlphase. Wenn Sie nach fünf Minuten immer noch nicht Ihr Herzfrequenzziel erreicht haben, zeigt das Textfenster eine Aufforderung an, um die Geschwindigkeit (bei Laufbändern) oder den Widerstand zu erhöhen oder zu senken (für Ergometer und Crosstrainer), je nachdem, ob sich das Programm in einer Berg- oder Talphase befindet. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn Sie das aktuelle Ziel erreichen.

Die Konstruktionsabsicht des Trainingsprogramms HF-Intervall war, ein Programm zu entwickeln, das sich an Ihren Fitnesslevel anpasst *und* deutlich schwieriger als das Trainingsprogramm HF-Hügel ist. Mit verbessertem Fitnessniveau werden innerhalb der gleichen Programmdauer mehr Belastungs- und Entspannungsstufen hinzugefügt. Das liegt daran, dass sich Ihre Herzfrequenz in den Entlastungsperioden schneller erholt.

Starten Sie dieses Trainingsprogramm, indem Sie mithilfe der Navigationstaste zum Trainingsprogrammprofil **HF INTERVALL** wechseln und **EINGABE** drücken.

Intensive Herzfrequenz

Intensivherzfrequenzprogramm - Fortgeschritten



EXTREME HR



Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstandsänderungen (Ergometer und Crosstrainer) oder Steigungsänderungen (Laufbänder) erhöht bzw. reduziert. Das Programm wechselt so schnell wie möglich zwischen 85 % und 65 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Während des Trainings wird, sobald eine der beiden Zielherzfrequenzen erreicht ist, diese Herzfrequenz 20 Sekunden lang gehalten. Anschließend wird die Belastungsintensität geändert, um die andere Zielherzfrequenz zu erreichen.

Die Gestaltung dieses Trainingsprogramms hängt von der Sportart ab. Dieses Trainingsprogramm beansprucht Sie mit kurzzeitigen Widerstandserhöhungen. Das Ziel dieses Trainings ist es, Ihnen beim Überwinden von Fitnessplateaus zu helfen.

Starten Sie dieses Trainingsprogramm, indem Sie mithilfe der Navigationstaste zum **INTENSIVHERZFREQUENZ** Trainingsprogrammprofil wechseln und **EINGABE** drücken.

Benutzerdefiniertes Trainingsprogramm

Die Go-Konsole bietet zwei benutzerdefinierbare Programme - eines pro Benutzerprofil.

Erstellung eines benutzerdefinierten Trainingsprogramms:

1. Drücken Sie die **BENUTZERPROFIL**taste.
2. Die Navigationstaste drücken und **PROFIL 1** oder **PROFIL 2** wählen.
3. Halten Sie die **BENUTZERPROFIL**taste gedrückt, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen.
4. Wechseln Sie zur Option **BENUTZERDEFINIERTES TRAININGSPROGRAMM**.
5. **EINGABE** drücken, um das Trainingsprogramm zu bearbeiten. Nach dem Drücken von **EINGABE**, zeigt das Textfenster **TRAININGSPROGRAMM = MANUELL** an.
6. Navigationstaste drücken und **MANUELL** oder **HERZFREQUENZ** wählen.
7. Wenn **TRAININGSDAUER WÄHLEN** auf dem Bildschirm angezeigt wird, können Sie die Trainingsdauer einstellen. Das Training ist in 24 Intervalle unterteilt, die jeweils 1/24tel der Gesamt-Trainingsdauer lang sind. Wenn Sie beispielsweise ein 24-minütiges Training einstellen, dauert jedes der 24 Intervalle 1 Minute.

Nachdem ein Benutzer ein benutzerdefiniertes Trainingsprogramm erstellt hat, erscheint die Option **BENUTZERDEFINIERTES TRAININGSPROGRAMM** nach **INTENSIVHERZFREQUENZ** in der Trainingsprogrammliste. Um dieses Programm auszuführen, **EINGABE** drücken, wenn **BENUTZERDEFINIERTES TRAININGSPROGRAMM** als Option erscheint.

Bearbeitung eines benutzerdefinierten Trainingsprogramms.

Das Benutzerprofilmenü wieder aufrufen und zur Option **BENUTZERDEFINIERTES TRAININGSPROGRAMM** blättern.

1. Halten Sie die **BENUTZERPROFIL**taste gedrückt, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen.
2. Wählen Sie Ihr benutzerdefiniertes Trainingsprogramm und drücken **EINGABE**, um **INTERVALL 1** und die früher definierten Einstellungen anzuzeigen.

3.  **Hinweis:** Die Folge wird fortgesetzt, bis alle 24 Intervalle eingestellt wurden. Dann zeigt das Textfenster die Meldung **TRAININGSPROGRAMM GESPEICHERT** an.

Ändern Sie die aktuellen Einstellungen mithilfe der Navigationstaste oder drücken Sie **EINGABE** um zu **INTERVALL 2** zu wechseln.

Bearbeiten eines benutzerdefinierten Herzfrequenzprogramms

Nach der Wahl eines Herzfrequenztrainings wird **ZIEL-HF EINSTELLEN** für ca. 3 Sekunden nach dem Einstellen der Trainingsdauer im Textfenster angezeigt. Danach zeigt das Textfenster **INTERVALL 1** an.

1. Geben Sie Ihre gewünschte Zielherzfrequenz in das entsprechende Fenster ein und drücken dann **EINGABE**, um zu **INTERVALL 2** zu wechseln.
2.  **Hinweis:** Diese Schritte werden wiederholt, bis alle 24 Intervalle eingestellt sind.

Schritt 1 wiederholen, bis **TRAININGSPROGRAMM GESPEICHERT** im Textfenster angezeigt wird. Verwenden Sie die Navigationstaste, um von einem Intervall zum anderen zu gelangen.

Wenn jedes Intervall eingestellt und gespeichert wird, wird seine entsprechende visuelle Darstellung der Steigung bzw. des Widerstands im Programmprofil angezeigt. Am Ende der Einrichtung sehen Sie Ihr benutzerdefiniertes Trainingsprogrammprofil. Verwenden Sie die untere Tabelle, um Sie bei Ihrem benutzerdefinierten Trainingsprogramm zu unterstützen.

-  **Hinweis:** Der in der Tabelle angezeigte Prozentsatz zeigt Ihre Herzfrequenz als prozentualen Wert ihrer maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz ist $206,9 - (0,67 \times \text{Ihr Alter})$. Beispielsweise ist die maximale Herzfrequenz eines 40-jährigen $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Während des Trainingsprogramms beim ersten Intervall lag ihre Herzfrequenz bei 100. Deshalb $100/180 = 0,56$ oder 56 % und das Profil würde den Benutzer in Zeile 4 für den ersten Intervall der Trainingseinheit anzeigen.

| Rudern | Prozentbereich der Zielherzfrequenz |
|--------|-------------------------------------|
| 1 | <30 % |
| 2 | 30 - 39 % |
| 3 | 40 - 49 % |
| 4 | 50 - 59 % |
| 5 | 60 - 69 % |
| 6 | 70 - 79 % |
| 7 | 80 - 89 % |
| 8 | 90 - 99 % |
| 9 | 100 % |

4. Reparatur und technische Daten

Schmieren der Lauffläche

-  **Hinweis:** Das folgende Verfahren wird nur für Laufbänder verwendet.
Das Laufband mit dem EIN-/AUS-Schalter ausschalten und dann das Netzkabel aus der Steckdose ziehen.
- Die Stellschrauben der hinteren Walze mit ca. 10 vollen Umdrehungen lösen. Sie müssen sich merken, mit wie vielen Umdrehungen die Schrauben gelöst wurden, da sie nach Ende des Vorgangs mit derselben Anzahl Umdrehungen wieder festgezogen werden müssen.
- Unter Verwendung des von Life Fitness zugelassenen Silicon-Schmiermittels die Hälfte der Flasche auf der Oberfläche des Laufbetts zwischen der Lauffläche und dem Laufbett verteilen. Dabei versuchen, das meiste Schmiermittel in der Mitte des Laufbetts aufzutragen.
- Visuell überprüfen, ob die Lauffläche auf dem Laufbett zentriert ist, und dann die Stellschrauben der hinteren Walze mit derselben Anzahl Umdrehungen wie zu Beginn wieder festziehen.
- Das Netzkabel des Laufbands anschließen und den EIN-/AUS-Schalter einschalten.
- Das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h (3 mph) laufen lassen und überprüfen, ob die Lauffläche zentriert ist. Falls nicht, schlagen Sie dazu im Eigentümerhandbuch des Basismodells nach oder [setzen sich mit dem Life Fitness Kundendienst in Verbindung](#).
- Die Meldung **LAUFBAND SCHMIEREN** auf der Konsole zurücksetzen. Sehen Sie Zähler für die Bandschmierung im [Abschnitt Einstellungen](#) dieses Dokuments.

Tipps zur Wartung und Pflege

Folgende Tipps zur Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihrer Konsole sicher:

- Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Fingerabdrücke und Schweißbränder stets von der Konsole abwischen.
- Verwenden Sie Tücher aus 100 % Baumwolle. Das weiche Tuch mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel befeuchten und den Heimtrainer damit abreiben. Andere Materialien wie beispielsweise Papierhandtücher usw. können Kratzer hinterlassen. Verwenden Sie keinen Ammoniak oder säurehaltige Reinigungsmittel. Von Life Fitness zugelassene Reinigungsmittel verwenden. Sehen Sie den Abschnitt [Reinigungsmittel](#) für Einzelheiten.
- Lange Fingernägel können die Oberfläche Ihrer Konsole beschädigen oder verkratzen. Betätigen Sie die Konsolentasten daher mit den Fingerkuppen.
- Das Gehäuse regelmäßig gründlich reinigen.

Reinigungsmittel

Es wurden zwei bevorzugte Reinigungsmittel von den LIFE FITNESS-Experten zugelassen: PureGreen24™ und Gym Wipes™. Beide Reiniger befreien das Gerät sicher und wirksam von Schmutz, Verunreinigungen und Schweiß. PureGreen24™ und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1.

PureGreen24™ wird als praktisches Spray angeboten. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Anwendungsdauer von PureGreen24™ am Gerät mindestens zwei Minuten zur Grunddesinfektion bzw. mindestens 10 Minuten zur Schimmel- und Virenbekämpfung.

Gym Wipes™ sind großformatige Feuchttücher für die Reinigung des Geräts vor und nach dem Workout. Zur Grunddesinfektion Gerät mindestens zwei Minuten lang mit Gym Wipes™ reinigen.

Kontaktieren Sie den [Life Fitness Kundendienst](#), um diese Reinigungsmittel zu bestellen.

Die Anzeige und alle Oberflächen können auch mit einer milden Seifenlauge oder einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger gereinigt werden. Ausschließlich ein weiches Baumwolltuch verwenden. Das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Baumwolltuch auftragen. Verwenden Sie *keinen* Ammoniak oder säurehaltige Reinigungsmittel. *Keine* Scheuermittel verwenden. *Keine* Papierhandtücher verwenden. Tragen Sie die Reinigungsmittel *nicht* direkt auf die Oberflächen des Geräts auf.

Problembhebung

| Störung | Mögliche Ursache | Abhilfe |
|---|---|---|
| Keine Stromversorgung. | Netzschalter ist nicht in der richtigen Stellung. | Netzschalter auf EIN stellen. |
| | Unzureichende Stromzufuhr. | Laufband an einen separaten Stromkreis anschließen. |
| | Netzkabel ist beschädigt. | Netzkabel austauschen. <i>Wenden Sie sich an den Life FitnessKundendienst.</i> |
| | Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose. | Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen. |
| | Das Laufband befindet sich möglicherweise im „Energiesparmodus“. | Drücken Sie auf die Energiespartaste und überprüfen Sie, ob sich die Konsole einschaltet. |
| Lauffläche rutscht aus der Mitte. | Unebene Bodenfläche. | Einstellfüße überprüfen und Laufband waagrecht ausrichten. Lauffläche überprüfen und ggf. neu spannen. |
| Maximale Geschwindigkeit wird nicht erreicht. | 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. <i>Wenden Sie sich an den Life FitnessKundendienst.</i> |
| | Unzureichende Stromzufuhr. | Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen. |
| Schleifgeräusch unter dem Laufband zu hören. | Möglicherweise sind Fremdkörper unter dem Gerät eingeklemmt. | Bereich unter der Lauffläche und dem Gerät überprüfen. Schmutz oder Fremdkörper entfernen, die den Laufbandbetrieb behindern können. |
| Keine Anzeige auf dem Display nach dem Einschalten des Laufbands. | Stecker an der Display-Konsole oder an der Steuerplatine des Motors locker. | Alle elektrischen Verbindungen auf festen Anschluss prüfen. Wenden Sie sich an den <i>Wenden Sie sich an den Life FitnessKundendienst.</i> |
| MCBUS Fehler (nur Laufband) | Starke Spannungsabfälle in der Zuleitung oder defektes Leistungsrelais am Motorregler. | Aktivieren Sie den Notausschalter. Trennen Sie das Gerät für ca. 10 Sekunden vom Netz, um das System zurückzusetzen. Wenn die Störung fortbesteht, Motorregler austauschen. |

Herzfrequenzscanner

| Störung | Mögliche Ursache | Abhilfe |
|---|--|---|
| Die Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, ist dann jedoch weg. | 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. | |
| Herzfrequenzwerte sind abnormal hoch. | 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. |
| Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden. | Telemetrische Polar-Brustgurtsystemelektroden sind nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu messen. | Befeuchten Sie die Brustgurtelektroden (siehe dazu Der telemetrische Polar-Brustgurt). |
| | Telemetrische Polar-Brustgurtelektroden liegen nicht flach auf der Haut auf. | Stellen Sie sicher, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Der telemetrische Polar® Brustgurt). |
| | Der Brustgurtsender muss gereinigt werden | Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen. |
| | Brustgurtsender mehr als 0,9 Meter 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. | Zum Austausch des telemetrischen Polar-Brustgurtes wenden Sie sich an den Firmenhauptsitz . |
| | 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. Notizen: 1. Darauf achten, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt an der Brust des Benutzers anliegt. 2. Darauf achten, dass ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Brust besteht. 3. Bei Bedarf mithilfe der Polar Uhr feststellen, ob der Brustgurt funktioniert. |

Ersatzteile und Kundendienst

Im Abschnitt Unternehmenszentrale finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

5. Spezifikationen

Technische Daten

- Anzahl der Trainingsprogramme: 10
- Benutzerprofile: 2
- Interaktive Herzfrequenzprogrammierung: Ja
- Telemetrische Herzfrequenz: Ja
- Kontakt-Herzfrequenz: Ja
- Zielorientierte Trainingsprogramme: Ja - 3
- Rennmodus: Ja
- Stufen: 20
- Textfenster: Ja - 16 Zeichen
- Display-Typ: speziell gefertigtes LCD
- Energiesparmodus: Ja
- Garantie: 3 Jahre

| Versandabmessungen | Go Konsole Laufbänder | Go-Konsole Crosstrainers / Ergometer |
|---------------------------|------------------------------|---|
| Länge | 18 Zoll / 45,7 cm. | 17,5 Zoll / 44,5 cm |
| Breite | 18 Zoll / 45,7 cm. | 15,5 Zoll / 39,4 cm. |
| Höhe | 5 Zoll / 12,7 cm. | 4,5 Zoll / 11,43 cm |
| Gewicht | 2,72 kg / 6 lbs. | 2,27 kg / 5 lbs. |

6. Garantie

Garantie

| Modell | 3 Jahre | 1 Jahr |
|------------|--|--------------|
| Go-Konsole | Hinweis für elektrische und mechanische Teile: Ausgenommen 3 V Batterien | Verarbeitung |

Deckungsumfang:

Dieser ist durch eine Gewährleistung gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

Garantieinhaber

Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält. Bei späteren Weitergaben erlischt die Gewährleistung.

Garantiedauer

Wohnbereich: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung der Übersicht in der Gewährleistung eingeschlossen.

Gewerblich: Garantie ungültig (dieses ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt).

Übernahme der Transport- und Versicherungskosten im Reparaturfall

Wenn das Produkt oder ein unter die Gewährleistung fallendes Teil zwecks Reparatur zu einer Kundendienststelle gesandt werden muss, trägt alle Kosten für Versand und Versicherung während der Gewährleistungsdauer (nur innerhalb der Vereinigten Staaten). Nach Ablauf der Gewährleistung gehen Versand- und Versicherungskosten zu Lasten des Käufers.

Behebung von durch die Gewährleistung abgedeckten Defekten

Nach unserem Ermessen schicken wir Ihnen ein neues oder repariertes Teil oder ersetzen das Produkt. Die Gewährleistung für diese Ersatzteile entspricht dem Rest der ursprünglichen Gewährleistungslaufzeit.

Gewährleistungsausschluss

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

Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness-Vertreter gewährt werden.

Was Sie tun müssen

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

BENUTZERHANDBUCH: Bitte LESEN SIE UNBEDIGT DAS HANDBUCH, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Denken Sie daran, regelmäßig die im Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten durchzuführen, um ordnungsgemäßen Betrieb und Ihre anhaltende Zufriedenheit zu gewährleisten.

Produktregistrierung

Sie können das Produkt im Internet unter <https://lifefitness.com/home/support/product-registration> registrieren. Sie erhalten eine Bestätigung, dass Sie mit Namen, Adresse und Kaufdatum als Besitzer des Geräts registriert wurden. Die Registrierung bietet Ihnen Gewährleistungsschutz für den Fall, dass Sie Ihren Kaufbeleg verlieren. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg, z. B. Rechnung oder Kassenbon, gut auf.

Ersatzteile und Kundendienst

Im Abschnitt Unternehmenszentrale finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

Ausschliessliche Gewährleistung

DIESE BESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG ERSETZT ALLE ANDEREN GEWÄHRLEISTUNGEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GEWÄHRLEISTUNGEN DER VERKEHRSFÄHIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLER ANDEREN VERPFLICHTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine andere 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 sind Ausschluss oder Beschränkung einer implizierten Gewährleistung oder der Haftung für mittelbare oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass die oben genannten Beschränkungen und Ausschlüsse für Sie unter Umständen unwirksam sind. Deckung und Bedingungen der Gewährleistung können außerhalb der USA abweichen. Bitte wenden Sie sich an die Life Fitness Niederlassung in Ihrem Land (siehe Kontaktinformationen am Anfang dieses Handbuchs) oder besuchen Sie die entsprechende Life Fitness Website, um die für Ihr Land gültigen Gewährleistungsinformationen zu erhalten.

Änderungen der Garantie sind nicht zulässig

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

Gültigkeit der Landesgesetze

Im Rahmen dieser Gewährleistung haben Sie bestimmte Rechtsansprüche. Darüber hinaus haben Sie möglicherweise weitere Rechtsansprüche, die sich von Land zu Land unterscheiden.