

LIFE FITNESS LAUFBAND

Bedienungsanleitung

24.08.10 8860701 REV A-1



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

FIRMENHAUPTSITZ

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (gebührenfrei in den USA und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

AMERIKA

Nordamerika Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: commercialservicereply@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (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
Service E-Mail: suporte@lifefitness.com.br
Vertrieb/Marketing E-Mail: lifefitness@lifefitness.com.br
Service-Geschäftszeiten:
9:00 - 17:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
Geschäftszeiten:
9:00 - 20:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
10:00 - 16:00 Uhr (BRT) (Samstag)

Lateinamerika und Karibik* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 bis 18:00 Uhr (CST)

EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 bis 17:00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44) 1353 666017
Kundendienst (+44) 1353 665507
Fax: (+44) 1353 666018
Service E-Mail: uk.support@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9:00 bis 17:00 Uhr (WEZ)
Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (WEZ)

Deutschland und Schweiz Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
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)
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Österreich Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 bis 17:00 Uhr (MEZ)

Spanien Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Service E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9:00 bis 18:00 Uhr (Montag bis Donnerstag)
8:30 bis 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
Service E-Mail: internationalcustomersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 bis 17:00 Uhr (MEZ)

Italien Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (in Italien)
Fax: (+39) 02-55378699
Service E-Mail: assistenzatecnica@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info@lifefitnessitalia.com
Geschäftszeiten: 08:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Alle anderen EMEA Länder und Vertriebsgeschäfte C-EMEA*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.db.cemea@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 bis 17:00 Uhr (MEZ)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan Life Fitness 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
Service E-Mail: service@lifefitnessjapan.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9:00 bis 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

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

Vor Inbetriebnahme dieses Gerätes das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen helfen beim schnellen Aufbau des Gerätes und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

Hinweis: *Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt wird und Funkstörungen verursachen kann. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei bestimmten Installationen keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:*

- Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.
- Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose in einem anderen Stromkreis als Radio/Fernseher.
- Hilfe durch den Vertragshändler oder einen erfahrenen Rundfunk-/Fernsehtechniker.

Klasse HB (Privatgebrauch): Heimbetrieb.



VORSICHT: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie ungültig 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.

INHALT

1.	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	.5
2.	Überblick über das Life Fitness Laufband	.7
3.	Montage	.8
3.1	Auspacken	.8
3.2	Liste der Komponenten und Befestigungsteile	.8
3.3	Installation der Trägerstangen	.9
3.4	Installation der Konsole	.10
3.5	Installation der Handläufe	.11
3.6	Festziehen der Schrauben	.11
3.7	Anschluss des Netzkabels	.11
4.	Aufbau	.12
5.	Konsole und Activity Zone im Überblick	.14
6.	Konsolenanzeigen	.16
7.	Trainingsprogramme im Überblick	.19
8.	Virtual Trainer	.23
9.	Heart Rate Zone Training® Trainingsprogramm (Pulsgesteuertes Training)	.24
9.1	Warum pulsgesteuertes Heart Rate Zone® Training?	.24
10.	Einrichtungsmenü	.25
10.1	Einstellungen	.25
10.2	Status und Auswahloptionen des Einrichtungsmenüs	.25
11.	Reparatur und technische Daten	.27
11.1	Fehlersuche	.27
11.2	Justieren und Spannen der Lauffläche	.29
11.3	Tipps zur Wartung und Pflege	.30
11.4	Verwendung und Testen der Notstopp-Reißleine	.31
11.5	Service und Reparatur	.31
12.	Technische Daten	.32
13.	Garantieinformationen	.33

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des folgenden Geräts:

Life Fitness Laufband, Modell:

FTR Life Fitness Laufband

Wir danken Ihnen für den Kauf eines Life Fitness Laufbands. Bevor Sie dieses Produkt benutzen, lesen Sie bitte das Benutzerhandbuch gut durch, um sicherzustellen, dass Sie alle Funktionen des Laufbands sicher und ordnungsgemäß bedienen können. Wir hoffen, dass dieses Produkt Ihren Erwartungen entspricht. Falls Sie dennoch Probleme mit dem Gerät haben sollten, schlagen Sie bitte unter *Service und Reparatur* nach. Dort finden Sie Informationen darüber, wie Sie Produktservice in Ihrem Land und auf internationaler Ebene erhalten. Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt *Technische Daten* dieses Handbuchs beschrieben.

Zweckbestimmung: Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.



VORSICHT:

Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt der Hersteller 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. Der Hersteller empfiehlt außerdem, die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produkts von einem Fitnessspezialisten erläutern zu lassen.

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

1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

ACHTUNG: LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG DES LAUFBANDS ALLE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG DURCH. BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF.

GEFAHR: Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Netzstecker des Life Fitness Geräts aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu vermeiden.

ACHTUNG: Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.

ACHTUNG: Das Laufband darf nicht verwendet werden, wenn es hochgeklappt ist.

ACHTUNG: Dieses Laufband ist mit einer Immobilisierungssoftware ausgestattet. Aktivieren Sie die Softwareimmobilisierung nur, wenn das Laufband nicht verwendet wird. Anweisungen zur Immobilisierung des Laufbands finden Sie in der Bedienungsanleitung. Halten Sie diese Anweisungen von Kindern fern.

ACHTUNG: Das Laufband in die aufrechte und verriegelte Stellung klappen, BEVOR Sie es auf die Seite legen oder aufheben. Die Basis bzw. der klappbare Rahmen kann unerwartet herumschwenken, wenn dieses Verfahren nicht befolgt wird.

ACHTUNG: Das Laufband nicht an der Konsole anheben. Die Konsole beim Training nicht als Handlauf verwenden.

ACHTUNG: Vor dem Hochklappen muss die Lauffläche zu einem kompletten Stillstand gekommen sein.

ACHTUNG: Die Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind evtl. ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

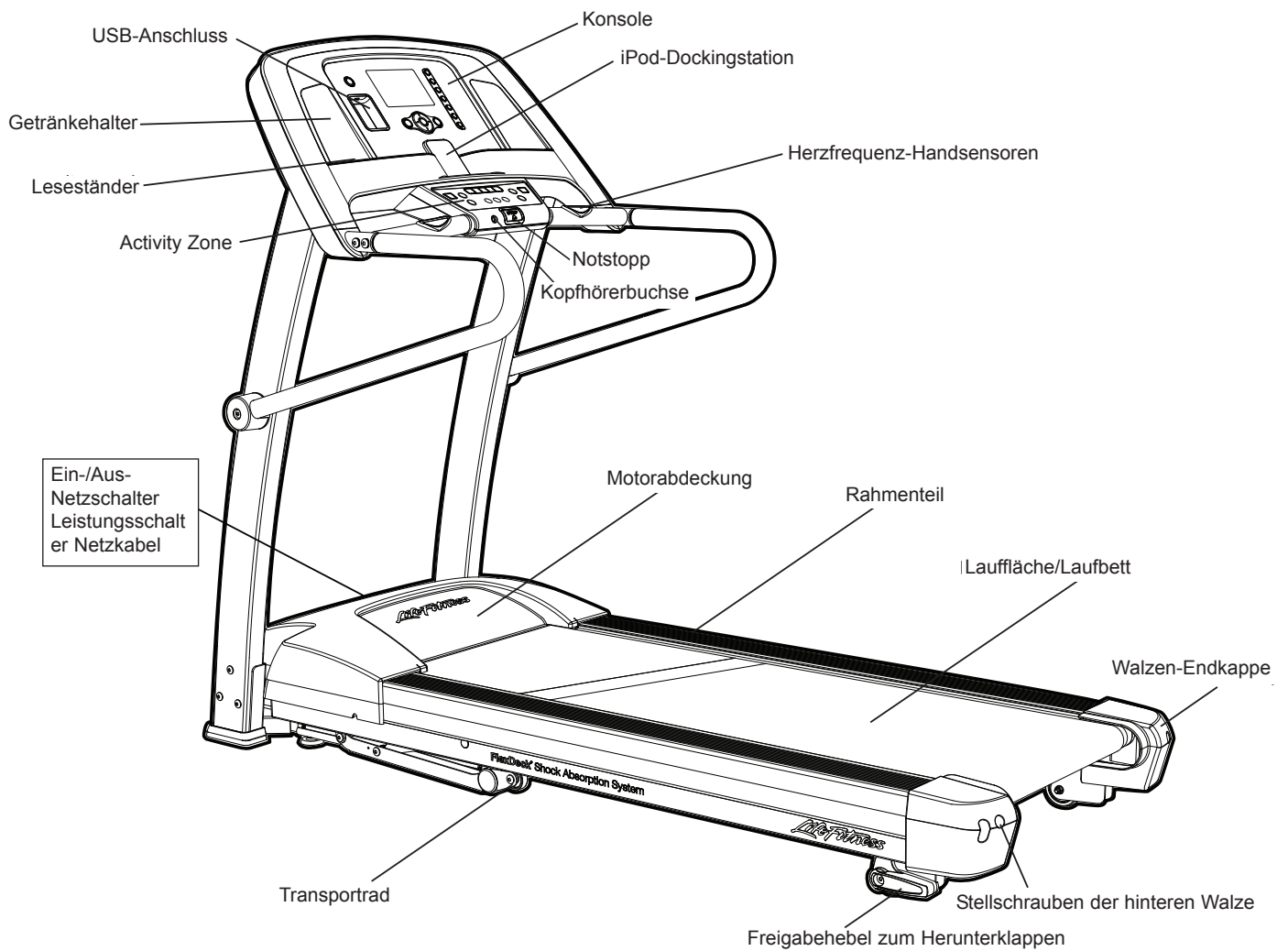
ACHTUNG: Vor dem Hochklappen muss die Lauffläche zu einem kompletten Stillstand gekommen sein.

Verletzungsgefahr – Äußerst vorsichtig vorgehen, wenn Sie auf das angetriebene Laufband treten oder von diesem heruntersteigen.

- Zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf „AUS“ stellen und den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn sie fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurden oder wenn das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist. Alle Teile von Wasser fernhalten. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness Kundendienst.
- Das Laufband so aufstellen, dass der Netzanschluss dem Benutzer zugänglich ist.
- Das Netzkabel von Wärme fernhalten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts verwenden. Das Netzkabel darf nicht auf dem Boden unter oder neben dem Gerät verlaufen.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Life Fitness Servicetechniker oder einem qualifizierten Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Das Produkt darf nicht in Räumen benutzt werden, in denen Sprühmittel (Aerosol) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Es besteht Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Die Anweisungen auf der Konsole müssen stets beachtet werden, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Gerätes von oder in der Nähe von Kindern oder behinderten Personen muss sorgfältig beaufsichtigt werden.
- Das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Life Fitness Geräte dürfen nicht benutzt werden, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Die Lüftungsöffnungen sind frei von Flusen, Haaren etc. zu halten.
- Es dürfen keine Gegenstände in Geräteöffnungen gesteckt werden. 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, den Life Fitness Kundendienst benachrichtigen.
- Flüssigkeiten dürfen ausschließlich auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter platziert werden. Empfehlenswert sind Behälter mit Deckel.
- Bei Benutzung des Laufbands sind Schuhe mit Gummi- oder Profilsohle zu tragen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes tragen. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Schuhsohlen befinden. Auf keinen Fall barfuß trainieren. Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Um das Laufband herum mindestens 2 x 1 Meter (6,5 x 3 Fuß) Freiraum lassen (Abstand zu Wand, Möbeln und anderen Gegenständen).

- Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Im Notfall, z. B. wenn Sie stolpern, an den Handläufen festhalten und die Füße auf die Rahmenseiten stellen. Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Auf dem Laufband nie rückwärts gehen oder laufen.
- Das Laufband immobilisieren, damit die Motoren nicht laufen, wenn das Gerät nicht verwendet wird. Zu diesem Zweck die PFEILTASTE „GESCHWINDIGKEIT SENKEN“ und die STOP-Taste auf der Konsole zusammen drücken und gedrückt halten.
- Beim Aus- und Zusammenklappen des Laufbands vorsichtig vorgehen. Das Laufband darf nicht ohne Unterstützung auf den Boden herabgelassen werden. Das Laufbett mit der Hand zum Boden führen.
- Dieses Gerät nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch benutzen. Nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwenden.

2 ÜBERBLICK ÜBER DAS LIFE FITNESS LAUFBAND



3 MONTAGE

Aus Sicherheitsgründen – und um Zeit und Mühe zu sparen – sollten Sie diese Bedienungsanleitung vor der Installation des Life Fitness Laufbands vollständig lesen. Das Laufband vor dem Auspacken zum Aufstellungsort bringen.

3.1 AUSPACKEN

Bei diesen Auspackanweisungen wird davon ausgegangen, dass folgende Schritte schon erfolgt sind:

- Der Versandkarton wurde an der Oberseite geöffnet.
- Diese Bedienungsanleitung wurde vom Verpackungsmaterial entnommen.

Die beste Methode zum Auspacken der übrigen Laufbandkomponenten ist wie folgt:

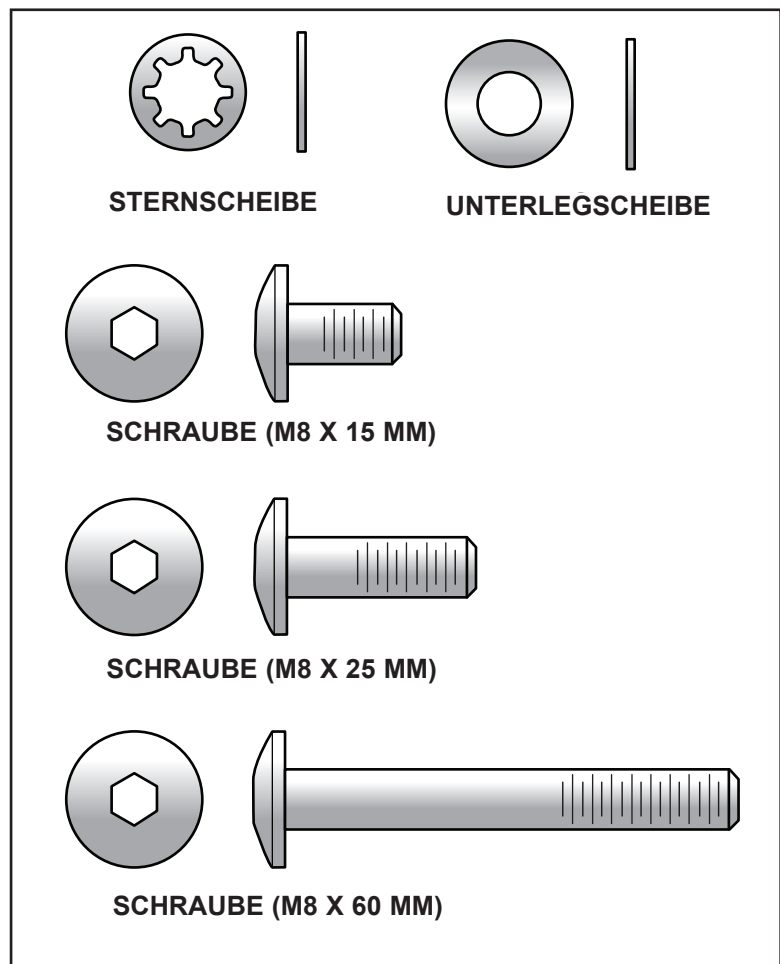
- Alle Teile, die sich auf der Lauffläche befinden, entnehmen.
- Die Seiten des inneren Versandkartons herunterklappen.
- Den Gurt, der sich über der Lauffläche befindet, NICHT entfernen oder lösen.
- Die Anweisungen zur Montage ab Seite 9 befolgen.

ACHTUNG: Das Laufband in die aufrechte und verriegelte Stellung klappen, bevor Sie es auf die Seite legen oder aufheben. Die Basis bzw. der klappbare Rahmen können unerwartet herumschwenken, wenn dieses Verfahren nicht befolgt wird.

3.2 LISTE DER KOMPONENTEN UND BEFESTIGUNGSTEILE

Nach dem Auspacken sicherstellen, dass die folgenden Komponenten vorhanden sind:

1. Linke Trägerstange Anz.: 1
2. Schraube (M8 x 60 mm),
silberfarben Anz.: 6
3. Sternscheiben Anz.: 14
4. Rechte Trägerstange Anz.: 1
5. Konsole Anz.: 1
6. Schraube (M8 x 60 mm),
schwarz Anz.: 2
7. Linker Handlauf Anz.: 1
8. Schraube (M8 x 15 mm),
schwarz Anz.: 4
9. Schraube (M8 x 15 mm),
silberfarben Anz.: 6
10. 6-mm-Sechskantschlüssel Anz.: 1
11. Netzkabel Anz.: 1
12. Notstopp-Reißleine Anz.: 1
13. Unterlegscheibe Anz.: 4
14. Rechter Handlauf Anz.: 1



**Für den Zusammenbau
erforderliches Werkzeug:**

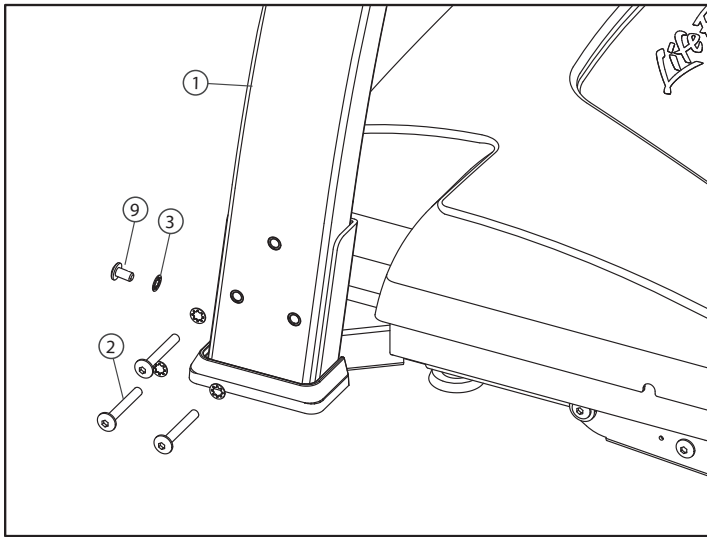
- 6-mm -Sechskantschlüssel
(im Lieferumfang enthalten)

3.3 INSTALLATION DER TRÄGERSTANGEN

Die LINKE TRÄGERSTANGE (1) nehmen. Die Trägerstange ist mit einem „L“ gekennzeichnet. Die LINKE TRÄGERSTANGE nahe der Innenseite der linken Halterung befestigen.

- a) Die beiden elektrischen Anschlüsse unten an der Trägerstange verbinden.
- b) Die Trägerstange in die richtige Position bringen, während das Kabel in die Trägerstange geschoben wird.
- c) Alle Befestigungsteile anbringen und zu diesem Zeitpunkt nur handfest anziehen. Die LINKE TRÄGERSTANGE mit drei SILBERFARBENEN SCHRAUBEN (M8 X 60 mm) (2) und drei STERNSCHEIBEN (3) an der linken Halterung befestigen. Die Vorderseite der Trägerstange mit einer SILBERFARBENEN SCHRAUBE (M8 X 15 mm) (9) und einer STERNSCHEIBE (3) befestigen.

VORSICHT: Bei Befestigung der linken Trägerstange an der linken Stangenhalterung darauf achten, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird. Überschüssiges Kabel vorsichtig in das Rohr der Trägerstange schieben.



Die RECHTE TRÄGERSTANGE (4) nehmen. Die Trägerstange ist mit einem „R“ gekennzeichnet. Die RECHTE TRÄGERSTANGE nahe der Innenseite der rechten Halterung befestigen. Alle Befestigungsteile anbringen und zu diesem Zeitpunkt nur handfest anziehen. Die RECHTE TRÄGERSTANGE mit drei SILBERFARBENEN SCHRAUBEN (M8 X 60 mm) (2) und drei STERNSCHEIBEN (3) an der rechten Halterung befestigen. Die Vorderseite der Trägerstange mit einer SILBERFARBENEN SCHRAUBE (M8 X 15 mm) (9) und einer STERNSCHEIBE (3) befestigen.

3.4 INSTALLATION DER KONSOLE

Es wird empfohlen, dass die Konsole von einer zweiten Person festgehalten wird.

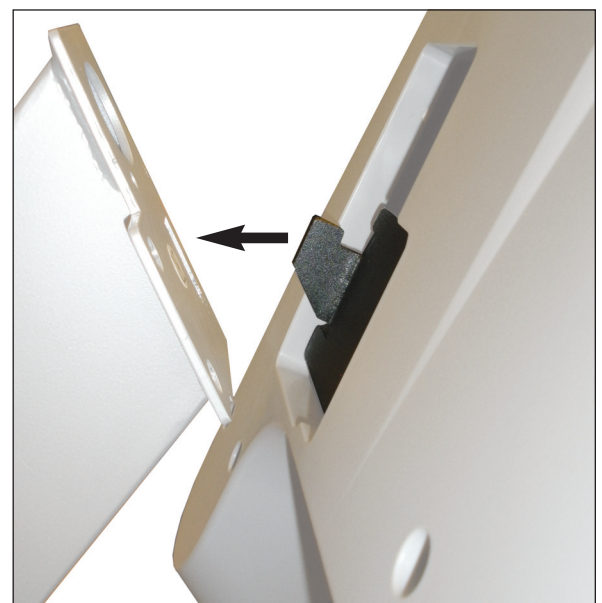
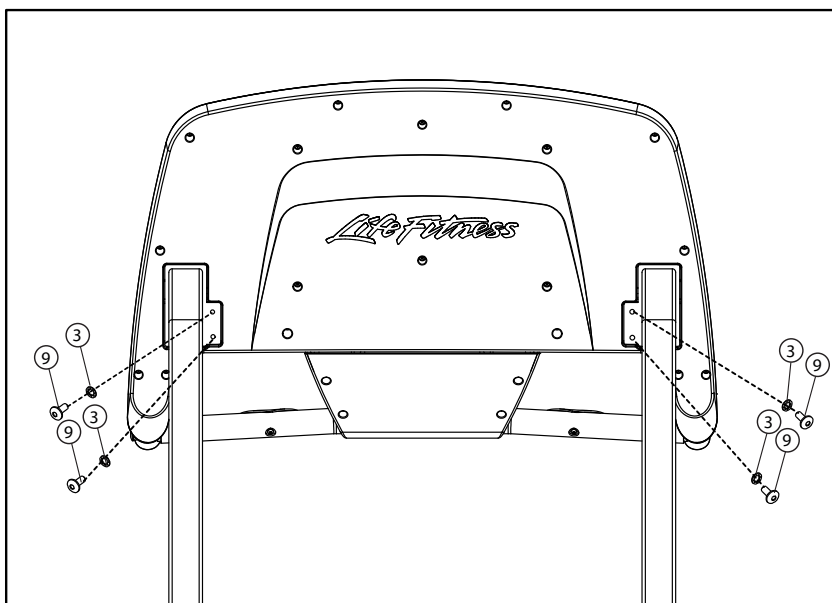
ACHTUNG: Das Laufband nicht auf die Seite kippen. Der Basisrahmen kann unerwartet herumschwenken, wenn dieses Verfahren nicht befolgt wird.

Den Gurt oben auf dem Laufband losschnallen.



Die Lauffläche des Laufbands nach oben klappen. Die KONSOLE (5) unter der Lauffläche herausnehmen. Die Lauffläche des Laufbands wieder nach unten klappen.

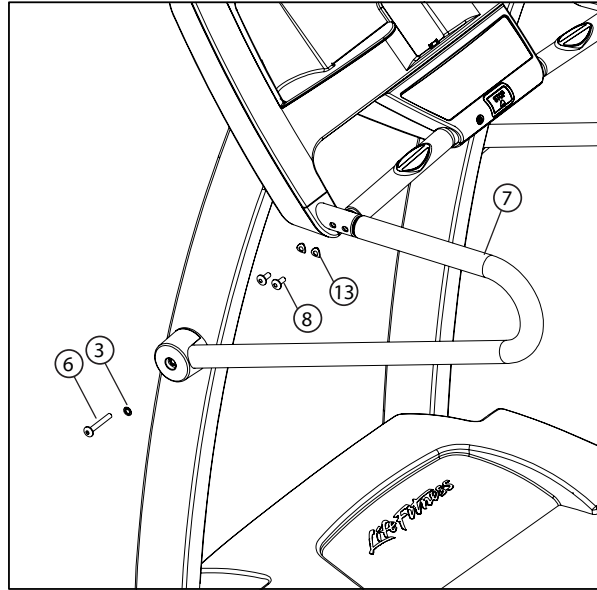
- Die Konsole in die Aussparung an der rechten Trägerstange einsetzen (Abbildung unten rechts).
- Die beiden elektrischen Anschlüsse zwischen der LINKEN TRÄGERSTANGE und der KONSOLE verbinden. Überschüssiges Kabel entweder in die Trägerstange oder in die Konsole schieben.
- Die Konsole auf die Oberseite der Trägerstangen setzen und dabei die Anschlüsse in die Trägerstange schieben. Die Führungslaschen an der Konsole passen in die Schlitz an den Trägerstangen, so dass die Konsole richtig positioniert wird.
- Die vier SILBERFARBENEN SCHRAUBEN (M8 X 15 mm) und STERNSCHEIBEN anbringen, um die Konsole an der Trägerstange zu befestigen. Die Schrauben handfest anziehen.



3.5 INSTALLATION DER HANDLÄUFE

Den RECHTEN HANDLAUF (7) anbringen. Die Handläufe sind mit „R“ oder „L“ gekennzeichnet.

- a) Den Handlauf in das Rohr an der Konsole schieben.
- b) Zwei SCHWARZE SCHRAUBEN (M8 X 15 mm) (8) mit zwei UNTERLEGSCHNEIBEN (13) oben auf dem Handlauf anbringen. Die Schrauben handfest anziehen.
- c) Die SCHWARZE SCHRAUBE (M8 X 60 mm) (6) und STERNSCHNEIBE (3) unten am Handlauf anbringen. Die Schrauben handfest anziehen.



Den obigen Vorgang für den LINKEN HANDLAUF (7) wiederholen.

3.6 FESTZIEHEN DER SCHRAUBEN

Mit dem 6-mm-SECHSKANTSCHLÜSSEL (im Lieferumfang enthalten) alle 18 Schrauben an den entsprechenden Stellen der vom Benutzer durchgeführten Montage festziehen.

3.7 ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Die Steckbuchse des Laufband-Netzkabels am Stecker neben dem Netzschalter des Laufbands anschließen.

4 AUFBAU

ELEKTRIKANFORDERUNGEN

Die meisten Life Fitness Laufbänder sind in den USA und Kanada für den Anschluss an einen Stromkreis mit 120 V vorgesehen. Die folgende Tabelle enthält die Nennstromstärke für dieses Produkt für die jeweilige Netzspannung. Vor Anschluss an die Steckdose sicherstellen, dass dieses Laufbandmodell die entsprechende Netzspannung am Aufstellungsort unterstützt.

Netzspannung (V AC)	Frequenz (Hz)	Max. Stromstärke (A)
120	50 / 60	12
230	50 / 60	10

ELEKTRISCHE ERDUNGSANFORDERUNGEN

Das Life Fitness Laufband muss ordnungsgemäß geerdet sein. Bei einer Störung oder dem Ausfall des Geräts gewährleistet die richtige Erdung einen Stromableitungspfad mit dem geringsten Widerstand, wodurch das Risiko eines Stromschlags bei Berührung oder Verwendung des Geräts reduziert wird. Jedes Laufband ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schukostecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine Schukosteckdose eingesteckt werden, die in Übereinstimmung mit geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde. Es darf kein temporärer Adapter verwendet werden, um den Stecker in einer in Nordamerika üblichen zweipoligen Steckdose zu verwenden. Wenn keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose mit der richtigen Stromstärke vorhanden ist, muss sie durch einen Elektriker installiert werden.

GEFAHR: Der falsche Anschluss des Schutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Bei Fragen zum ordnungsgemäßen Erdungsanschluss ziehen Sie einen Elektriker zu Rate. Den im Lieferumfang des Gerätes enthaltenen Stecker nicht modifizieren. Wenn der Stecker nicht passt, muss eine geeignete Steckdose von einem Elektriker installiert werden.

EINSCHALTEN DES GERÄTS

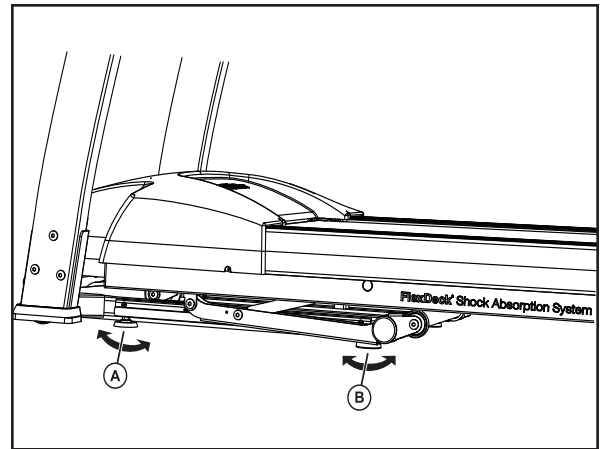
Das Laufband am Netzschalter (EIN/AUS) vorne am Laufband in der Nähe des Netzkabels einschalten (EIN).

STABILISIERUNG DES LIFE FITNESS LAUFBANDS

Das Laufband muss nach dem Aufstellen am gewählten Standort auf Stabilität überprüft werden. Wenn das Gerät nicht stabil steht, sondern hin- und herbewegt werden kann, feststellen, welcher Justierfuß nicht auf dem Boden aufliegt. Zur Stabilisierung den JUSTIERFUSS (A) oder (B) drehen, bis das Laufband nicht mehr wackelt und beide Justierfüße fest auf dem Boden aufliegen.

Hinweis: Bei übermäßigen Schwingungen während des Gebrauchs müssen die Justierfüße (A) näher an die Trägerstangen geschraubt werden. Die Justierfüße (B) dürfen nicht weiter von den Trägerstangen weggedreht werden.

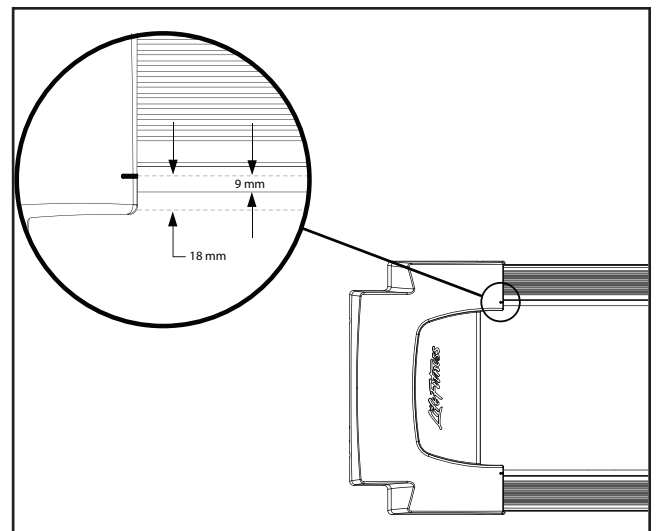
Hinweis: Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Gerätes äußerst wichtig.



ÜBERPRÜFEN DER LAUFFLÄCHE

Nach dem Aufstellen und Stabilisieren des Laufbands muss die Zentrierung der Lauffläche überprüft werden. Zunächst sicherstellen, dass das Netzkabel an eine geeignete Steckdose angeschlossen ist (siehe *Elektrikanforderungen* oben). Anschließend das Laufband einschalten. Die Füße auf das rechte und linke Rahmenteil des Laufbands stellen – nicht auf der Lauffläche stehen. Zum Starten der Lauffläche auf die Taste GEHEN und anschließend auf die Pfeiltaste GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN drücken, bis das Laufband 6,4 km/h (4,0 mph) erreicht hat. Falls die Lauffläche nach rechts oder links zieht, siehe die Anweisungen unter *Justieren (Zentrieren) einer neuen oder bestehenden Lauffläche* (Abschnitt 11.2).

Hinweis: Die normale Betriebsposition der Lauffläche sollte sich innerhalb der Markierungen für den zulässigen Stellbereich auf der Motorabdeckung befinden (siehe Abbildung rechts). Falls die Lauffläche sich nicht in dieser Position befindet, siehe Abschnitt 11.2.



HOCH- UND HERUNTERKLAPPEN DES LAUFBANDS

Das Laufbett kann hochgeklappt werden, wenn es nicht gebraucht wird. Hierzu zunächst sicherstellen, dass die Steigung auf 0 % eingestellt ist. Dann das Laufbett hochklappen und einrasten lassen. Um das Laufband wieder abzusenken, mit einer Hand gegen die Lauffläche drücken, am Freigabehebel ziehen und das Laufbett langsam absenken. Vor Benutzen des Laufbands sicherstellen, dass das Laufbett vollständig abgesenkt wurde.

NETZSCHALTER

Der Netzschalter befindet sich an der Vorderseite des Geräteunterteils und hat zwei Positionen: (I) für EIN und (0) für AUS.

VERSCHIEBEN DES LAUFBANDS

Das Laufband ausschalten, den Netzstecker ziehen und dann das Laufbett anheben.

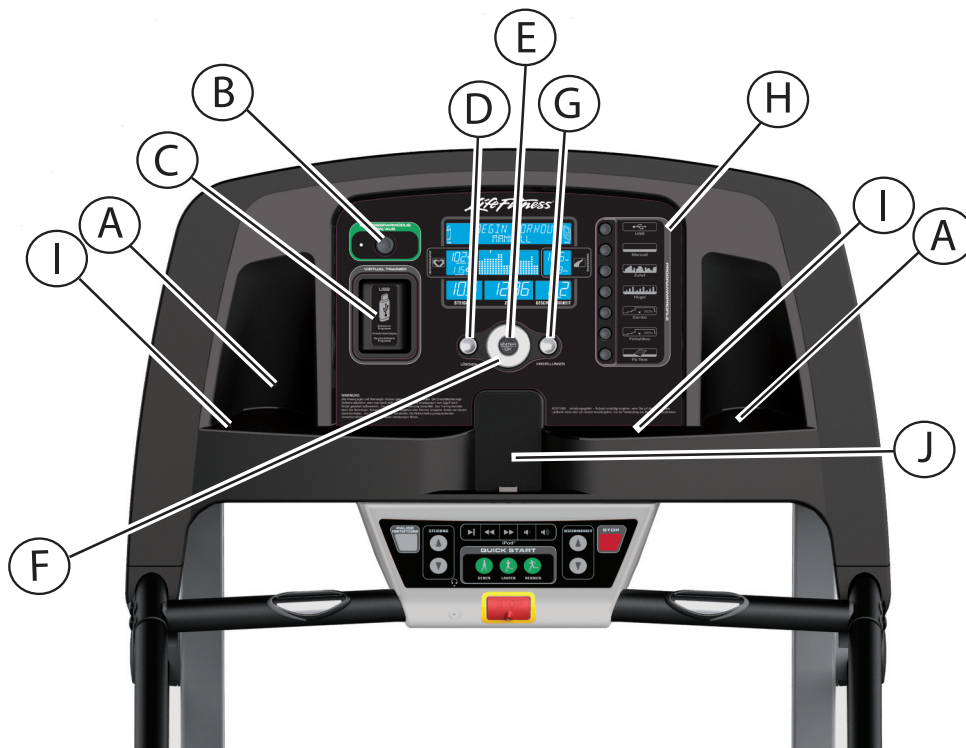
***Hinweis:** Wenn beim Aufbau die vorderen Justierfüße ausgefahren wurden, muss jetzt sichergestellt sein, dass sie vor einem Verschieben des Laufbands wieder eng am Sockelrahmen anliegen.*

Das Laufband kann nun auf den vorderen Rollen an den Handläufen an seinen neuen Aufstellungsort geschoben oder gezogen werden. Das Laufband darf nicht durch Schieben oder Ziehen am Laufbett oder an den Stützrohren verschoben werden.

IMMOBILISIEREN DES LAUFBANDS

Wenn das Laufband immobilisiert werden soll, die PFEILTASTE „GESCHWINDIGKEIT SENKEN“ und die STOP-Taste auf der Konsole zusammen drücken und gedrückt halten. Mit derselben Tastenkombination kann die Sperrung des Laufbands wieder aufgehoben werden.

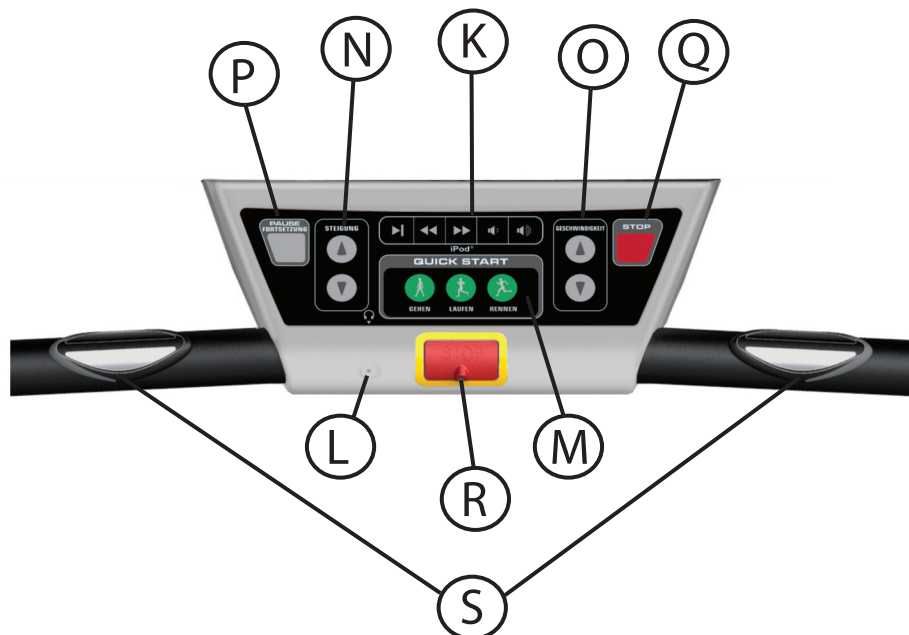
5 KONSOLE UND ACTIVITY ZONE IM ÜBERBLICK



- A. Zubehörablagen und Getränkehalter** befinden sich auf beiden Seiten der Display-Konsole.
- B. Energiesparmodus Ein/Aus:** Mit dem Energiesparmodus wird der Stromverbrauch aus der Netzsteckdose minimiert, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist. Das Laufband schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn ein Trainingsprogramm beendet wird. Durch Drücken der Taste ENERGIESPARMODUS wird das Laufband in den Energiesparmodus bzw. wieder in den Betriebsmodus versetzt. Im Einrichtungsmenü kann der Energiesparmodus ausgeschaltet werden. Eine LED-Anzeige blinkt, während sich das Gerät im Energiesparmodus befindet.
- C. Virtual Trainer:** Der USB-Anschluss dient zum Hochladen von zielgerichteten Programmen und benutzerspezifischen Trainingsprogrammen von www.LifeFitnessvirtualtrainer.com. Benutzer können zudem Trainingsprogramme auf einem USB-Stick speichern und ihre Fortschritte unter www.LifeFitnessvirtualtrainer.com nachverfolgen. Weitere Informationen zum Virtual Trainer finden Sie in Abschnitt 8.
- D. Rücksetzen:** Bei der Eingabe von Trainingsdaten kann die RÜCKSETZTASTE als Löschtaste verwendet werden. Zum Beenden eines Trainingsprogramms dreimal auf die Rücksetztaste drücken.
- E. OK:** Diese Taste zur Eingabe von Daten während der Einrichtung eines Trainingsprogramms verwenden.
- F. Navigation:** Diese Taste dient zur Navigation nach vorne, zurück, nach oben und unten während der Einrichtung eines Trainingsprogramms oder der Konsole sowie zur Einstellung von Steigung, Zeit und Geschwindigkeit des Trainings. Bei der **Einrichtung eines Trainingsprogramms** können Sie mithilfe der Pfeiltasten NACH LINKS/RECHTS die Optionen für das Programm durchlaufen und dann mithilfe der Pfeiltasten NACH OBEN/UNTEN die gewünschten Werte einstellen. **Während eines Trainingsprogramms** können Sie mit den Pfeiltasten NACH LINKS/RECHTS die gewünschte Schwierigkeitsstufe oder die Zielherzfrequenz in Herzfrequenzprogrammen einstellen. Mit den Pfeiltasten NACH OBEN/UNTEN können Sie die Zeit einstellen.
- G. Einstellungen:** Durch Drücken dieser Taste wird ein Menü aufgerufen, in dem die Einstellungen des Laufbands geändert werden können.
- H. Programmauswahl:** Durch Drücken der entsprechenden Taste können Sie eines der folgenden Trainingsprogramme auswählen: USB (Virtual Trainer), Manuell, Zufall, Hügel, Fettabbau, Cardio oder Fitnesstest und die Einrichtung des Trainings starten (siehe *Trainingsprogramme im Überblick* für eine umfassende Beschreibung).
- I. Leseständer:** Benutzer können Kindles®, iPads®, Bücher, Zeitschriften und anderes Lesematerial auf dem integrierten Leseständer ablegen.
- J. iPod® Dockingstation:** Benutzer können während des Trainings einen iPod anschließen, bedienen und aufladen. (Siehe *K. iPod® Bedienelemente*). Im Lieferumfang des Laufbands ist eine spezielle iPod®-Unterlage enthalten. Die Unterlage beim Anschließen hinter kleineren iPod-Geräten anbringen. Ggf. müssen Sie die Schutzhülle vom Gerät entfernen, um es richtig anschließen zu können. Am iPod-Anschluss befindet sich möglicherweise eine Schutzklemme. Diese muss vor dem Anschließen entfernt werden.

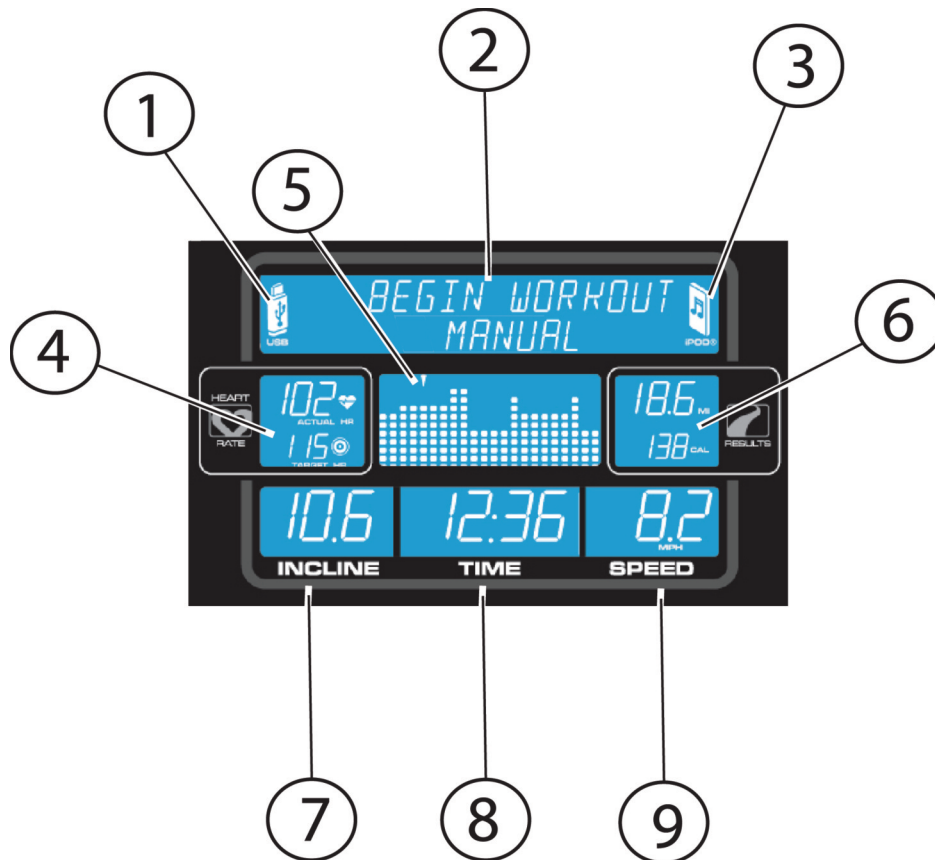
ACTIVITY ZONE

- K. iPod-BEDIENELEMENTE:** Diese Tasten für folgende Funktionen verwenden: Wiedergabe/Pause, Rücklauf, Vorlauf, Lautstärke verringern/erhöhen.
1. Sie müssen Ihren Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse (L) des Laufbands anschließen, damit die Lautstärkereger am Laufband funktionieren.
 2. Beim Anschluss an das Laufband bleiben alle Bedienelemente des iPods außer den Lautstärkereglern aktiv.
 3. Der Lautstärkepegel ist beim Anschluss des iPods an das Laufband immer auf ‚Niedrig‘ eingestellt.
- L. Kopfhörerbuchse:** Den Kopfhörer für den angeschlossenen iPod an die Buchse anschließen.
- M. Quick Start (Gehen, Laufen, Rennen):** Vor Beginn eines Trainingsprogramms eine der drei Quick-Start-Tasten drücken, damit sich das Laufband mit einer voreingestellten Geschwindigkeit in Bewegung setzt. Die drei voreingestellten Werte sind wie folgt: 3,2 km/h / 2 mph (Gehen), 6,4 km/h / 4 mph (Laufen) und 9,7 km/h / 6 mph (Rennen). Während eines Trainings ändert ein Druck auf diese Tasten sofort die Geschwindigkeit des Laufbands auf den voreingestellten Wert. Die voreingestellten Geschwindigkeiten können benutzerspezifisch eingestellt werden. Dazu die Pfeiltasten GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN/SENKEN drücken und die entsprechende Taste für Gehen, Laufen oder Rennen 5 Sekunden lang gedrückt halten, um die angezeigte Geschwindigkeit der aktuell gedrückten Taste zuzuordnen.
- N. Steigung erhöhen/senken:** Mit den Pfeiltasten für STEIGUNG ERHÖHEN/SENKEN wird mit jedem Drücken der Pfeiltaste die Steigung der Lauffläche in Schritten von 0,5 % verändert.
- O. Geschwindigkeit erhöhen/senken:** Mit den Pfeiltasten für GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN/SENKEN wird mit jedem Drücken der Pfeiltaste die Geschwindigkeit der Lauffläche in Schritten von 0,1 mph verändert.
- P. Pause/Fortsetzung:** Diese Taste während eines Trainingsprogramms einmal drücken, um das Training anzuhalten. Die Taste erneut drücken, um das Trainingsprogramm fortzusetzen. Nach einer Pause setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h (0,5 mph) wieder in Bewegung. Die Pause ist auf eine Dauer von 5 Minuten eingestellt. Die Anzeige zählt von 5:00 herunter, sobald die PAUSE-Taste gedrückt wird. Wenn das Training aus dem ‚Pause‘-Modus nicht fortgesetzt wird, schaltet das Laufband in den Energiesparmodus.
- Q. Stop:** Die Taste einmal drücken, um die Trainingsinformationen anzuzeigen. Die Taste zweimal drücken, um das Trainingsprogramm zurückzusetzen.
- R. Notstopp-Magnet:** Dieser Magnet ist Teil der Notstopp-Reißleine. Die Reißleine übernimmt eine Sicherheitsfunktion und muss bei Verwendung des Laufbands an der Kleidung des Benutzers angebracht werden. Sollte der Benutzer stolpern oder fallen, wird die Reißleine von der Activity Zone getrennt, woraufhin die Lauffläche des Laufbands angehalten und die Konsole zurückgesetzt wird. Zum Rücksetzen des Systems einfach den Notstopp-Magneten wieder an der Activity Zone anschließen. Wenn die Notstopp-Reißleine gezogen wird, zeigt das Laufband keine Trainingsbilanz zur Speicherung auf dem USB-Stick an.
- S. Herzfrequenzsensoren:** Die Handsensoren bilden das integrierte Herzfrequenz-Überwachungssystem des Laufbands. Der Benutzer kann die Sensoren, die in die Haltegriffe integriert sind, während des Trainings umfassen. Die Griffe fest umfassen, um genaue Werte zu erhalten. Die Konsole zeigt dann nach 15 bis 20 Sekunden die Herzfrequenz an.



6 KONSOLENANZEIGEN

Die Konsolenanzeige reduziert das Umschalten zwischen den Trainingsinformationen. Die einzelnen Tasten der Laufbandkonsole wurden konzipiert, um dem Benutzer Berührungsfeedback zu bieten. Jedes Trainingsfeedback, einschließlich Steigung, Zeit, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Kalorien und Entfernung verfügt über ein eigenes Fenster.



1. USB

Das USB-Symbol auf der linken Seite des TEXTFENSTERS wird angezeigt, wenn ein USB-Stick angeschlossen ist. Über USB kann ein Trainingsprogramm von www.Lifefitnessvirtualtrainer.com ausgeführt werden. Siehe Abschnitt 8 für weitere Informationen über die Life Fitness Virtual Trainer Website.

2. Textfenster

Das Textfenster bietet dem Benutzer Bedienungsanweisungen. Das Textfenster hilft dem Benutzer bei der Einrichtung eines Trainings, einschließlich der Auswahl eines Trainingsprogramms und der Eingabe von Zeit, Steigung und anderen trainingspezifischen Angaben. Außerdem zeigt das Textfenster von Zeit zu Zeit während des Trainings bestimmtes Trainingsfeedback wie beispielsweise Tempo an, wenn diese Funktion im Einrichtungsmenü eingeschaltet ist.

3. iPod®

Das iPod-Symbol auf der rechten Seite des TEXTFENSTERS wird angezeigt, wenn ein kompatibler iPod angeschlossen wird.

4. Herzfrequenzfenster

Herzfrequenzanzeige

Die Herzfrequenzanzeige berechnet die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers in Kontraktionen bzw. Schlägen pro Minute während eines Trainingsprogramms. Der Benutzer muss die Handsensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt tragen, damit die Herzfrequenzanzeige funktioniert. Siehe *Telemetrisches Brustgurtsystem*. 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 *Herzfrequenz-Handsensoren* bzgl. Empfehlungen zur Verbesserung der Kontakt-Herzfrequenzanzeige.

Zielherzfrequenz-Anzeige

Die Zielherzfrequenz ist ein Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz eines Benutzers. 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 (220 minus Alter des Benutzers) mit einer Intensitätsstufe multipliziert. 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 die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers unterhalb oder oberhalb der Zielherzfrequenz liegt, erscheint ein nach oben oder nach unten gerichteter Pfeil.

Beispiel: Der Benutzer ist 45 Jahre alt. $220 - 45 = 175$. Das heißt, 175 ist die maximale Herzfrequenz für einen 45-jährigen Benutzer. $175 \times 65 \% = 114$. Für Gewichtsverlust und Fettabbau beträgt die optimale Zielherzfrequenz somit 114.

5. Trainingsprogrammprofil-Anzeige

Das Programmprofil zeigt die Intensität eines Trainings durch verschieden hohe Säulen grafisch an. Während des Trainings wird die aktuelle Intensitätsstufe durch einen Pfeil über der jeweiligen Säule angezeigt.

Während eines Herzfrequenztrainings stellt das Programmprofil eine Grafik der Zielherzfrequenz des Benutzers dar. Jede der 9 Profilreihen stellt die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers in Prozent seiner maximalen Herzfrequenz dar. Daher kann der Benutzer am Ende des Trainings seinen Zielherzfrequenzbereich während des gesamten Trainings visuell nachverfolgen.

Reihe	Prozentbereich der Zielherzfrequenz
1	20 - 29 %
2	30 - 39 %
3	40 - 49 %
4	50 - 59 %
5	60 - 69 %
6	70 - 79 %
7	80 - 89 %
8	90 - 99 %
9	100 %

Hinweis: Die Prozentwerte in der Tabelle stellen die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers in Prozent seiner maximalen Herzfrequenz dar. Die maximale Herzfrequenz eines Benutzers beträgt 220 minus des Alters des Benutzers. Zum Beispiel: Die maximale Herzfrequenz eines 40-jährigen Benutzers beträgt $220 - 40 = 180$. Während seines Trainings im ersten Intervall betrug seine tatsächliche Herzfrequenz 100. Daraus folgt: $100/180 = 0,56$ bzw. 56 %. Das Profil wird für den Benutzer im ersten Trainingsintervall in Reihe 4 angezeigt.

6. Ergebnisfenster

Entfernungsanzeige

Die Entfernung wird im Ergebnisfenster in Meilen oder Kilometern angezeigt. Die Entfernungsformel versucht, die Meilen so wiederzugeben, als ob das Training im Freien durchgeführt wurde. Die Entfernungsformel stimmt nicht immer mit anderen Produkten von Life Fitness oder anderen Herstellern überein. Die Entfernung kann auf Kilometer oder Meilen eingestellt werden. Siehe *Einrichtungsmenü*.

Kalorienanzeige

Eine Kalorie ist eine Einheit zur Messung von Energie. Sie repräsentiert den Energiewert, der aus der Nahrung gewonnen wird. Eine Kalorie ist die Energie, die in etwa erforderlich ist, um die Temperatur von 1 Gramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erhöhen. Die Konsole berechnet den durchschnittlichen Kalorienverbrauch basierend auf einer von Life Fitness entwickelten Kalorienformel. Diese Formel stimmt u. U. nicht mit Geräten anderer Hersteller oder anderen Life Fitness Produkten überein. Das Fenster kann auf die Anzeige von Watt umgeschaltet werden. Bitte beachten Sie die Anweisungen im Abschnitt *Einrichtungsmenü*.

7. Steigungsanzeige

Es gibt zwei Steigungsstufen für die Life Fitness Laufbänder. Benutzer können das aktuelle Zeitsegment und den Prozentwert der Steigung während den Trainingsprogrammen ZUFALL, HÜGEL, HERZFREQUENZ und VIRTUAL TRAINER ändern. Die erste Schwierigkeitsstufe entspricht dem Bereich der tatsächlichen Steigungs-Prozentwerte. Die Schwierigkeitsstufen werden in den Trainingsprogrammen ZUFALL, HÜGEL, HERZFREQUENZ und VIRTUAL TRAINER verwendet. Wenn ein Benutzer die Schwierigkeitsstufe 10 auswählt, entspricht diese einem Prozentbereich der Steigung zwischen 3 %–7 %. Bei ZUFALL und HÜGEL wird die Schwierigkeitsstufe nur bei der Einrichtung des Trainings angezeigt. Ansonsten wird während dieser Trainingsprogramme der Prozentsatz der Steigung angezeigt. Siehe folgende Tabelle. Bei der zweiten Stufe handelt es sich um eine Steigungsstufe bzw. einen Prozentsatz. Die Steigungsstufe wird vom Benutzer manuell in einem MANUELLEN TRAININGSPROGRAMM eingestellt. Der mögliche Steigungsprozentbereich liegt zwischen 0 – 12 % und kann in Schritten von 0,5 % eingestellt werden.

Schwierigkeitsstufe	Steigungsstufe	
20	8,0 - 12,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
19	7,5 - 11,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
18	7,0 - 11,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
17	6,5 - 10,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
16	6,0 - 10,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
15	5,5 - 9,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
14	5,0 - 9,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
13	4,5 - 8,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
12	4,0 - 8,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
11	3,5 - 7,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
10	3,0 - 7,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
9	2,5 - 6,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
8	2,0 - 6,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
7	1,5 - 5,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
6	1,0 - 5,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
5	0,5 - 4,5	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
4	0,0 - 4,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,5 % eingestellt
3	0,0 - 3,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,3 % eingestellt
2	0,0 - 2,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,15 % eingestellt
1	0,0 - 1,0	Hinweis: Wird in Schritten von 0,1 % eingestellt

8. Zeitanzeige

Im Zeitfenster wird die gesamte Trainingszeit angezeigt, die während der Einrichtung des Trainings vom Benutzer eingestellt wurde und je nach Programm zwischen 99 und 1 Minute(n) dauert. Während des Trainings wird die Zeit von der gesamten Trainingszeit heruntergezählt. Die eingestellte Zeit kann jederzeit während des Trainings mit den Pfeiltasten nach oben und unten verändert werden.

9. Geschwindigkeitsanzeige

Die Geschwindigkeit wird in Meilen pro Stunde (MPH) oder Kilometern pro Stunde (KM/H) angezeigt. Die Formel versucht, die Meilen pro Stunde so wiederzugeben, als wenn das Training im Freien durchgeführt würde. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 0,8 km/h (0,5 mph) und 16 km/h (10 mph) und kann in Schritten von 0,1 mph eingestellt werden. Die Geschwindigkeitseinheit kann im Einrichtungsmenü zur Anzeige in MPH oder KM/H eingestellt werden. Siehe *Einrichtungsmenü*.

7 TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Sechs Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert. Jedes Trainingsprogramm verfolgt ein anderes Ziel. Lesen Sie die verschiedenen Programmbeschreibungen gut durch und stellen Sie sich ein Training zusammen, das auf Ihre spezifischen Ziele ausgerichtet ist.

Hinweis: Über den Virtual Trainer USB-Anschluss haben Sie die Möglichkeit, mehr als 40 Trainingsprogramme herunterzuladen und individuell zu gestalten. Auf der Basis Ihrer persönlichen Ziele erhalten Sie Empfehlungen für Trainingsprogramme. Besuchen Sie www.LifeFitnessvirtualtrainer.com für den kostenlosen Zugriff. In Abschnitt 8 erfahren Sie, wie der Virtual Trainer verwendet werden kann.

Die Programmbeschreibungen auf den nächsten Seiten sind in folgende Gruppen unterteilt: Anfänger – Trainingsbeginn, Erfahren – Fit und Fortgeschritten – Athlet. Anfänger-Trainingsprogramme sind für Benutzer gedacht, die gerade erst mit dem Training beginnen. Im Anfängertraining wird die Intensität nur begrenzt und allmählich geändert.

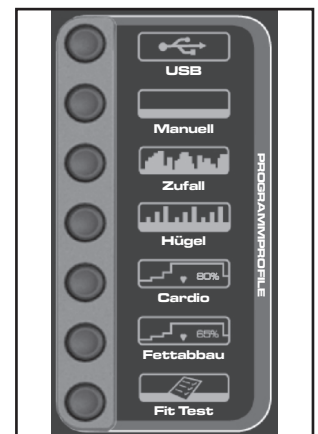
Trainingsprogramme für erfahrene Benutzer sind für Benutzer gedacht, die ein anspruchsvolleres Training wünschen. Diese Benutzer sollten bereits Trainingsgrundlagen haben. Fortgeschrittene Trainingsprogramme sind für Athleten gedacht, die auf Ausdauer und für spezifische Wettkämpfe trainieren.

Unterschiedliche Trainingsprogramme erfordern unterschiedliche Programmierungsschritte. Der folgende Abschnitt beschreibt die einzelnen Schritte im Detail.

PROGRAMMPROFIL

Um ein Trainingsprogramm zu starten, eine der sechs vorprogrammierten Trainingstasten auf der rechten Seite der Konsole auswählen oder einen USB-Stick anschließen und die USB-Trainingstaste wählen.

Wenn ein Trainingsprogramm ausgewählt wurde, zeigt das TEXTFENSTER den ersten Schritt zur Einrichtung des Trainings sowie den aktuellen Wert für die entsprechenden Parameter an. Während der Einrichtung des Trainingsprogramms kann der ausgewählte Wert mit den Pfeiltasten NACH OBEN/UNTEN auf der NAVIGATIONSTASTE verändert werden. Mit den Pfeiltasten NACH LINKS/RECHTS auf der NAVIGATIONSTASTE die verschiedenen Schritte vor- und zurückblättern. Um mit dem nächsten Schritt fortzufahren, entweder die Pfeiltaste NACH RECHTS oder die OK-Taste drücken. Nach Eingabe des letzten Schritts die OK-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.



QUICK START Trainingsprogramme sind die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Durch Drücken der Taste **GEHEN, LAUFEN** oder **RENNEN** in der Activity Zone wird ein QUICK START Trainingsprogramm gestartet. Nachdem die Taste **GEHEN, LAUFEN** oder **RENNEN** gedrückt wurde, beginnt sofort ein MANUELLES Trainingsprogramm mit der vorprogrammierten Geschwindigkeit für die entsprechende Taste. Während dieses MANUELLEN Trainingsprogramms kann der Benutzer jederzeit zwischen den drei vorprogrammierten Geschwindigkeiten umschalten: Gehen (3,2 km/h / 2 mph), Laufen (6,4 km/h / 4 mph) und Rennen (9,7 km/h / 6 mph). Die Zielherzfrequenz wird bei einem QUICK START Trainingsprogramm nicht angezeigt.

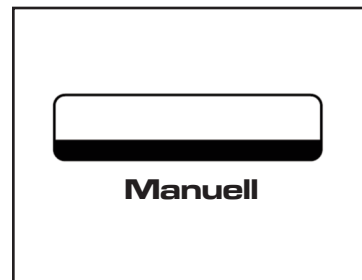


MANUELLES TRAINING (Anfänger – Trainingsbeginn)

Aktivieren: Dieses Trainingsprogramm wird durch Drücken der Trainingstaste MANUELL gestartet.

Beschreibung: Das Trainingsprogramm MANUELL ist ein einfaches Training ohne voreingestellte Intensitätsstufen. Beim MANUELLEN Training startet der Benutzer bei 0,8 km/h (0,5 mph) und 0 % Steigung. Der Benutzer kann die Einstellungen für die Geschwindigkeit und Steigung selbst vornehmen.

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

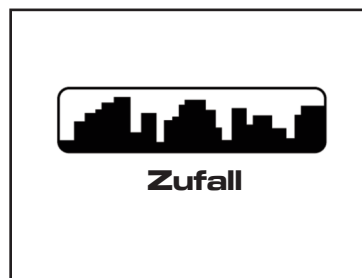


ZUFALL (Erfahren – Fit)

Aktivieren: Dieses Trainingsprogramm wird durch Drücken der Trainingstaste ZUFALL gestartet.

Beschreibung: In diesem Programm erstellt die Konsole ein Gebiet mit verschiedenen Bergen und Tälern. Es stehen mehr als eine Million verschiedener Kombinationen zur Verfügung. Das Trainingsprogramm ZUFALL verwendet Steigungseinstellungen, um Berge und Täler zu simulieren. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer eingestellt.

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



HÜGEL (Erfahren – Fit)

Aktivieren: Dieses Trainingsprogramm wird durch Drücken der Trainingstaste HÜGEL gestartet.

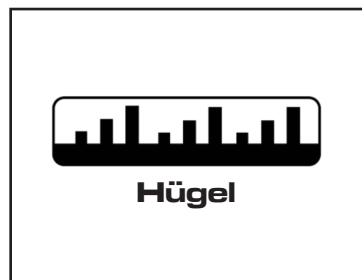
Beschreibung: Das patentierte Programm „Hügel“ von Life Fitness ist ein Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung. Das Programmprofilfenster zeigt die Intensität der Intervalle an, die wie Hügel und Täler aussehen. Es werden Steigungseinstellungen zur Simulation von Bergen/Tälern verwendet. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer eingestellt.

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

Plateau: Erhöht die Steigung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz im unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone 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.

Ziel: 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.



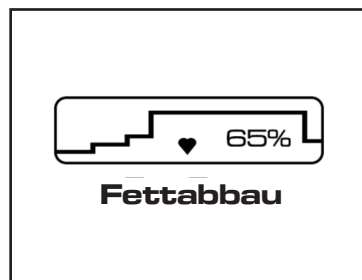
FETTABBAU * (Anfänger – Trainingsbeginn) *Zur Durchführung dieses Trainings muss der Brustgurt getragen werden

Aktivieren: Dieses Trainingsprogramm wird durch Drücken der Trainingstaste FETTABBAU gestartet.

Beschreibung: Der Benutzer muss einen Brustgurt tragen, damit dieses Trainingsprogramm ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz durch Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das Trainingsprogramm FETTABBAU hält die Herzfrequenz des Benutzers bei 65 % seiner theoretischen maximalen Herzfrequenz. 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 der Benutzer zwischen 60 % und 72 % seiner Zielherzfrequenz bewegt.

Wenn die Herzfrequenz des Benutzers das Ziel mit der Steigung nicht erreichen kann, wird im TEXTFENSTER eine Benutzermeldung mit der Aufforderung angezeigt, die Geschwindigkeit zu ändern.

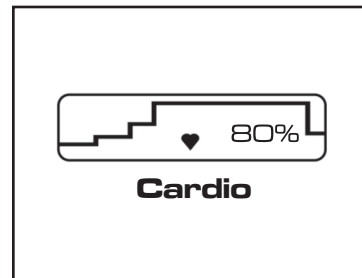
Ziel: Das Ziel des Trainingsprogramms FETTABBAU ist es, Fett effizient zu verbrennen, indem Über- und Unterbeanspruchung vermieden wird. Außerdem werden die aerobischen Trainingsvorteile genutzt, indem die Fettreserven des Körpers als Energie verbrannt werden.



CARDIO * (Erfahren – Fit) *Zur Durchführung dieses Trainings muss der Brustgurt getragen werden

Aktivieren: Dieses Trainingsprogramm wird durch Drücken der Trainingstaste CARDIO gestartet.

Beschreibung: Der Benutzer muss einen Brustgurt tragen, damit dieses Trainingsprogramm ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz durch Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das Trainingsprogramm CARDIO hält die Herzfrequenz des Benutzers bei 80 % seiner theoretischen maximalen Herzfrequenz. 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 der Benutzer zwischen 72 % und 85 % seiner Zielherzfrequenz bewegt.



Wenn die Herzfrequenz des Benutzers das Ziel mit der Steigung nicht erreichen kann, wird im TEXTFENSTER eine Benutzermeldung mit der Aufforderung angezeigt, die Geschwindigkeit zu ändern.

Ziel: Das Ziel des Trainingsprogramms CARDIO ist es, das Herz stärker zu beanspruchen, um den Schwerpunkt auf kardiovaskuläre Ausdauer zu legen.

FITNESSTEST (Alle Stufen)

Aktivieren: Dieses Trainingsprogramm wird durch Drücken der Trainingstaste FITNESSTEST gestartet.

Beschreibung: Der FITNESSTEST bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf einem Herzfrequenzwert basiert. Bei einer Steigung des Laufbetts von 5 % beträgt die Trainingsdauer fünf Minuten. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im TEXTFENSTER an.

Der Fitnessstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2 = 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.

Ziel: Ziel des FITNESSTESTS ist es, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % seiner theoretischen maximalen Herzfrequenz zu erhöhen.

Empfohlene Teststufe

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband-Fitnesssteststufe	2 - 3 mph	3 - 4 mph	3,5 - 4,5 mph
	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h

Hinweis: Nach einer Minute Aufwärmzeit wird die Steigung des Laufbetts auf 5 % erhöht.

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

Unterer Bereich der Stufe	Oberer Bereich der Stufe
älter	jünger
weniger Gewicht	höheres Gewicht*
klein	größer

* Bei Übergewicht den unteren Bereich der Stufe wählen.

Das Laufband akzeptiert Folgendes nicht:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewicht unter 34 kg (75 Pfund) oder über 181 kg (400 Pfund)
- Alter unter 10 oder über 99 Jahre
- Dateneingaben, die über das menschliche Potenzial hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe für den Fitnessstest können berichtigt werden, indem Sie die Rücktaste drücken, die korrekten Daten eingeben und mit der OK-Taste bestätigen. Nach Beginn des Tests kann die Dauer und Geschwindigkeit des Trainings nicht verändert werden. Zum Beenden des Tests die Taste STOP, RÜCKSETZEN, GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN, GESCHWINDIGKEIT SENKEN oder PAUSE drücken.

Der Fitnessstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u. a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt der letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotinzuführung (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein genaues Fitnessstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.

HINWEIS: Für ein korrektes Fitnessstest-Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz (max. HF) trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnessstests.

RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT – MÄNNER

Männer Ungefähre max. VO₂ (ml/kg/min) pro Altersgruppe

Bewertung	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	55+	53+	51+	47+	43+
Hervorragend	53 - 54	50 - 52	49 - 50	45 - 46	41 - 42
Sehr gut	50 - 52	48 - 49	46 - 48	43 - 44	39 - 40
Überdurchschnittlich	45 - 49	43 - 47	42 - 45	39 - 42	35 - 38
Durchschnittlich	41 - 44	38 - 42	37 - 41	34 - 38	31 - 34
Unterdurchschnittlich	38 - 40	36 - 37	34 - 36	32 - 33	29 - 30
Niedrig	35 - 37	34 - 35	32 - 33	29 - 31	26 - 28
Sehr niedrig	<35	<34	<32	<29	<26

RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT - FRAUEN

Frauen Ungefähre max. VO₂ (ml/kg/min) pro Altersgruppe

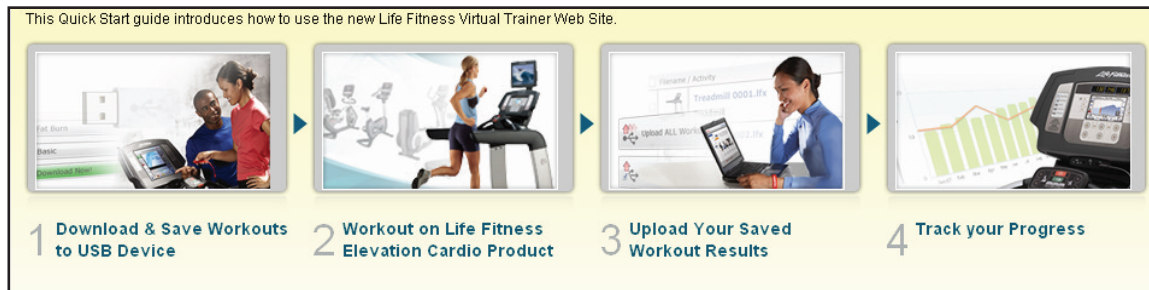
Bewertung	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	47+	44+	42+	37+	35+
Hervorragend	45 - 46	42 - 43	40 - 41	35 - 36	33 - 34
Sehr gut	43 - 44	40 - 41	38 - 39	33 - 34	31 - 32
Überdurchschnittlich	38 - 42	36 - 39	34 - 37	30 - 32	27 - 30
Durchschnittlich	33 - 37	31 - 35	30 - 33	26 - 29	24 - 26
Unterdurchschnittlich	31 - 32	29 - 30	28 - 29	24 - 25	22 - 23
Niedrig	28 - 30	27 - 28	25 - 27	22 - 23	20 - 21
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der Perzentilverteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂) in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ des American College of Sports Medicine (7th Ed. 2006) entwickelt, die auf Daten basieren, die in der Langzeitstudie des Cooper Institute Aerobics Center, 1970 - 2002, gesammelt wurden. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂) eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung der anfänglichen Ausdauerleistungsfähigkeit und Verfolgung der Konditionsverbesserung.

8 VIRTUAL TRAINER

Der Life Fitness Virtual Trainer ist eine einzigartige Website, auf der Sie jederzeit und überall Ihre bevorzugten Trainingsprogramme erstellen können. Zudem erhalten Sie Zugriff auf dieselben Trainingsprogramme, die auf Life Fitness Laufbändern in Fitnessstudios, Hotels und Freizeitzentren verwendet werden. Nutzen Sie die Vorteile dieses Angebots und optimieren Sie Ihr Training. Die auf der Website erstellten Trainingsprogramme können heruntergeladen und auf einem USB-Stick gespeichert werden. Durch Anschluss des USB-Sticks an Ihr Laufband können Sie dann sofort mit Ihrem Lieblingsprogramm beginnen.

Zum Starten gehen Sie zu www.virtualtrainer.lifefitness.com:



1. Download und Speichern von Trainingsprogrammen: Wählen Sie eine der beiden folgenden Optionen: „Beliebte Trainingsprogramme erstellen“ oder „Individuell gestaltete Trainingsprogramme erstellen“.
2. Nach der Speicherung des Trainingsprogramms können Sie den USB-Stick an den USB-Anschluss am Gerät anschließen und mit dem Training beginnen.
3. Upload der gespeicherten Trainingsergebnisse: Sie können Ihre gespeicherten Trainingsergebnisse vom USB-Stick auf die Website hochladen. Tausende von Benutzern laden ihre Trainingsergebnisse regelmäßig auf die Website, um ihre Fortschritte zu verfolgen. Um diese Funktion zu nutzen, klicken Sie einfach auf die Schaltfläche ERGEBNISSE HOCHLADEN, um eine Liste der letzten Trainingsergebnisse auf Ihrem USB-Stick anzuzeigen, und wählen Sie dann das gewünschte Ergebnis zum Upload aus.
4. Fortschritte verfolgen: Wenn Sie Trainingsergebnisse hochgeladen haben, klicken Sie auf die Schaltfläche FORTSCHRITT VERFOLGEN, um eine Kurve mit Ihrem Fortschritt für den vergangenen Monat anzuzeigen. Sie können das Anfangs- und Enddatum auf einfache Weise ändern, um den Fortschritt während eines bestimmten Zeitraums zu betrachten.

So starten Sie ein Trainingsprogramm vom USB-Stick:

Schritt 1: Schließen Sie den USB-Stick an den Virtual Trainer USB-Anschluss an (siehe Seite 14).

Schritt 2: Wählen Sie im Bereich „Programmauswahl“ die USB-Taste aus (siehe Seite 14).

Schritt 3: Im Textfenster der Konsole werden die auf dem USB-Stick gespeicherten Trainingsprogramme angezeigt. Mit den Pfeiltasten auf der Konsole können Sie das gewünschte Programm auswählen. Drücken Sie auf OK.

Schritt 4: Starten Sie Ihr Virtual Trainer Trainingsprogramm.

So speichern Sie die Trainingsdaten vom Laufband auf einem USB-Stick:

1. Wenn sich nicht bereits ein USB-Stick im Anschluss des Laufbands befindet, müssen Sie den USB-Stick innerhalb von 5 Minuten nach Abschluss des Trainings einstecken. Die „Trainingsbilanz“ wird auf der Konsole angezeigt.
2. Nach Aufforderung der Konsole drücken Sie die „USB“-Taste, um die Daten zu speichern.
3. Die Konsole bestätigt die Speicherung der Daten.

Hinweis: Wenn Sie auf OK oder RÜCKSETZEN drücken oder den Notstopp auslösen, bevor die Daten gespeichert sind, gehen die Daten verloren.

9 HEART RATE ZONE TRAINING® TRAININGSPROGRAMM (PULSGESTEUERTES TRAINING)

9.1 WARUM PULSGESTEUERTES HEART RATE ZONE TRAINING®?

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 Heart Rate 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 der theoretischen maximalen Herzfrequenz (max. HF); dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Das Life Fitness Laufband bietet zwei exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Heart Rate Zone Trainingsprogramms+ nutzen:

• FETTABBAU • CARDIO

Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Vorteile, die in Abschnitt 7 *Trainingsprogramme im Überblick BESCHRIEBEN SIND*.

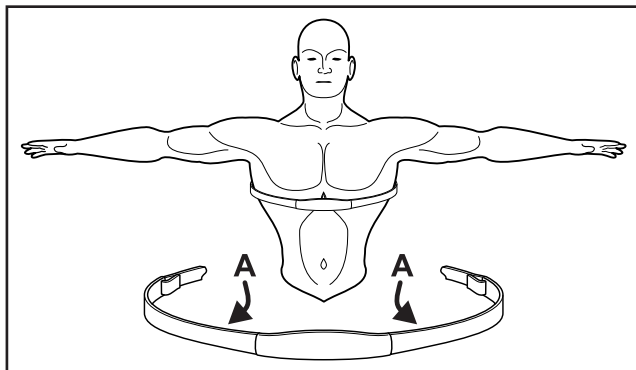
Hinweis: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und beim Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.

Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings einfach eine neue Zielherzfrequenz mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Zum Umschalten zwischen den Programmen während des Trainings die PROGRAMMAUSWAHL-Tasten verwenden. Alle pulsgesteuerten Heart Rate Zone Training® Programme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den telemetrischen Brustgurt trägt oder die Lifepulse™ Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer des Laufbands die Herzfrequenz während des Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich zu halten.

TELEMETRISCHES 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 oder auf einer dünnen, feuchten Bekleidung befinden. 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.

Hinweis: Der Brustgurt liefert genauere Herzfrequenzmessungen als die Handsensoren.



Hinweis: Für die beste Leistung den drahtlosen Brustgurt verwenden, der sich im Lieferumfang des Produktes befindet.

HERZFREQUENZ-HANDSENSOREN

Bei Verwendung der Herzfrequenz-Handsensoren sicherstellen, dass die Kontaktgriffe fest umfasst und die Hände ruhig gehalten werden. Wenn die Herzfrequenz wesentlich höher oder niedriger als erwartet ausfällt, die Hände von den Sensoren nehmen, bis die Herzfrequenz nicht mehr angezeigt wird. Die 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. Aus Sicherheitsgründen und zur Erzielung einer genauen Herzfrequenzanzeige empfiehlt Life Fitness, dass der Benutzer auf den seitlichen Rahmenteil steht, wenn versucht wird, die Herzfrequenz mithilfe der Kontaktelektroden zu überwachen.

Hinweis: Das Herzfrequenz-Kontaktsystem kann bei verschiedenen Benutzern mehr oder weniger genau funktionieren.

ZONE TRAINING		
FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG		
CARDIO = HOHE BELASTUNG		
ALTER	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

EMPFOLHENE ZIELHERZFREQUENZ
ALS PROZENTWERT DES MAXIMALEN
HERZFREQUENZBEREICHS NACH ACSM:
55 % bis 90 %

10 EINRICHTUNGSMENÜ

10.1 EINSTELLUNGEN

Das Einrichtungsmenü wird durch Drücken der Taste EINSTELLUNGEN auf dem Bildschirm PROGRAMM WÄHLEN aufgerufen. Wenn das Einrichtungsmenü erscheint, zeigt das Textfenster „EINRICHTUNGSMENÜ“ an.

- Mit den NAVIGATIONSTASTEN können die Einrichtungsoptionen ausgewählt werden.
- Die Einrichtungsoptionen werden mit den Pfeiltasten NACH OBEN/UNTEN verändert.
- Zum Speichern der Einstellungen und Aufrufen der nächsten Option die EINGABETASTE oder die Pfeiltasten NACH LINKS/RECHTS drücken.
- Zum Beenden des Einrichtungsmenüs die RÜCKSETZEN-Taste drücken.

10.2 STATUS UND AUSWAHLOPTIENEN DES EINRICHTUNGSMENÜS

1. Einheiten

- Ändern der Messeinheiten für die Geschwindigkeit und Entfernung.
- Die Auswahloptionen sind: US (Meilen und Meilen pro Stunde) oder METRISCH (Kilometer und Kilometer pro Stunde).

2. Uhrzeit einstellen

- Einstellen des Datums und der Uhrzeit sowie der Zeitzone für die Tracking-Funktionen auf der Life Fitness Virtual Trainer Website. Datum und Uhrzeit entsprechen der Uhrzeit vor Ort. Die Zeitzone wird in Abhängigkeit vom Standort relativ zur Greenwich Mean Time (GMT) bestimmt.

<u>Großstädte</u>	<u>Zeitzone</u>	
London	0	
New York City	-4	Die Uhrzeit wird nur für die Virtual Trainer Datenübertragung über USB verwendet.
Minneapolis	-5	
Los Angeles	-7	
Hongkong	+8	
Berlin	+2	

3. Akustische Signale

- EIN- bzw. AUSSCHALTEN des akustischen Feedbacks.
- Die Auswahloptionen sind: EIN oder AUS.

4. Tempo

- EIN- bzw. AUSSCHALTEN der Tempoanzeige im Textfenster.
- Die Auswahloptionen sind: EIN oder AUS.

5. Statistik

- Anzeige der gesamten auf dem Laufband geleisteten Stunden und der zurückgelegten Entfernung.
- Auf OK drücken, um die Statistik anzuzeigen.

6. Softwareversion

- Anzeige der Softwareversion und Teilenummer.
- Auf OK drücken, um die Softwareversion und das Datum der Version anzuzeigen.

7. Helligkeit

- Ändern der Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung für die Anzeige.
- Der Helligkeitsbereich ist 1 bis 10.

8. Kontrast

- Ändern des Kontrasts der Anzeige.
- Der Kontrastbereich ist 1 bis 99.

9. Drahtlose Herzfrequenz (HF)

- EIN- bzw. AUSSCHALTEN des telemetrischen Herzfrequenzempfängers.
- Die Auswahloptionen sind: EIN oder AUS.

10. Vorführmodell

- Steuert die Möglichkeit für das Laufband, in den Energiesparmodus zu schalten; mit „Vorführmodell EIN“ wird die Energiesparfunktion ausgeschaltet.
- Die Auswahloptionen sind: EIN oder AUS.

11. Zähler für die Bandschmierung

- Zeichnet die Gesamtstunden für Training und Abkühlphasen seit der letzten Bandschmierung auf. Wenn der Zähler 75 Stunden erreicht, wird bei jedem Training eine Erinnerungsmeldung angezeigt.
- Die Pfeiltaste NACH UNTEN 5 Sekunden lang gedrückt halten, um die Zeit zurückzusetzen.

11 REPARATUR UND TECHNISCHE DATEN

11.1 FEHLERSUCHE

Problem	Ursache/Abhilfe
Die Laufbandkonsole schaltet nicht ein, wenn der EIN-/AUS-Schalter eingeschaltet wird.	Das Laufband befindet sich möglicherweise im „Energiesparmodus“. Auf die „Energiesparmodus“-Taste drücken und überprüfen, ob sich die Konsole einschaltet.
	Überprüfen, ob das Laufband angeschlossen ist und ob der EIN-/AUS-Schalter leuchtet. Wenn der EIN-/AUS-Schalter nicht leuchtet, überprüfen, ob das Netzkabel des Laufbands unbeschädigt ist und die Wandsteckdose funktioniert (Schutzschalter im Haus ausgelöst).
	Wenn der EIN-/AUS-Schalter leuchtet, überprüfen, ob alle vom Benutzer hergestellten Anschlüsse ordnungsgemäß funktionieren. Alle Anschlüsse zur Überprüfung trennen und wieder verbinden. Überprüfen, ob während der Montage Kabel abgeklemmt wurden.
Bei der Montage des Gerätes treten Probleme beim Zusammenschrauben der Teile auf.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Schrauben erst dann festziehen, wenn die Trägerstangen, die Konsole und die Handläufe installiert sind. 2. Die Schraubengewinde auf Schäden überprüfen. 3. Die Befestigungsteile nach der Installation aller Komponenten festziehen.
Das Laufband wackelt stark, wenn ich darauf laufe.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Laufband AUSSCHALTEN. Sicherstellen, dass alle Befestigungsteile beim Zusammenbau fest angezogen wurden. 2. Wenn das Laufband weiterhin wackelt, die Justierfüße unter dem feststehenden Rahmen einstellen, bis das Laufband stabilisiert ist. Siehe <i>Stabilisierung des Life Fitness Laufbands</i>.
Die Herzfrequenz-Handsensoren ermitteln meine Herzfrequenz nicht richtig.	Sicherstellen, dass die Sensoren fest umfasst und die Hände ruhig gehalten werden. Wenn die Herzfrequenz wesentlich höher oder niedriger als erwartet ausfällt, die Hände von den Sensoren nehmen, bis die Herzfrequenz nicht mehr angezeigt wird. Life Fitness empfiehlt, dass der Benutzer auf den seitlichen Rahmenteilen steht, wenn versucht wird, die Herzfrequenz mit den Handsensoren zu überwachen.
	Tipps für die Kontakt-Herzfrequenzanzeige: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hände abtrocknen, um ein Abrutschen von den Sensoren zu verhindern. 2. Alle vier Sensoren mit den Händen umfassen (zwei Sensoren pro Hand). 3. Die Sensoren fest umfassen. 4. Konstanten Druck auf die Sensoren ausüben.
Die Lauffläche zieht nach links oder rechts.	Siehe <i>Justieren und Spannen der Lauffläche</i> .
Die Lauffläche rutscht beim Training.	Die Lauffläche muss möglicherweise gespannt werden. Siehe <i>Justieren und Spannen der Lauffläche</i> .
Das Laufband rastet nicht ein, wenn es hochgeklappt wird.	Die Steigung muss auf 0 % eingestellt sein, bevor das Laufband hochgeklappt wird. Wenn die Steigung nicht auf 0 % eingestellt ist, rastet das Laufband nicht ein.
Das Laufband lässt sich nicht herunterklappen.	Sicherstellen, dass der Freigabehebel links oben am Laufbett gezogen wird. Sie müssen eventuell gegen den hochgeklappten Teil des Laufbands drücken, während am Hebel gezogen wird, damit der Verriegelungsstift gelöst wird.

Problem	Ursache/Abhilfe
<p>Wenn ich versuche, ein Trainingsprogramm auf dem USB-Stick zu speichern, wird folgende Meldung angezeigt: NICHT GESPEICHT. SIEHE HANDBUCH.</p>	<p>Die Konsole hat den USB-Stick möglicherweise nicht erkannt. Versuchen, den USB-Stick herauszuziehen und wieder anzuschließen.</p> <p>Der USB-Stick ist möglicherweise voll.</p> <p>Der USB-Stick ist möglicherweise nicht kompatibel mit dem Gerät.</p> <p>Versuchen, einen anderen USB-Stick zu verwenden.</p>
<p>Die drahtlose Herzfrequenz funktioniert nicht.</p>	<p>Mögliche Ursachen, warum die drahtlose Herzfrequenzmessung nicht richtig funktioniert, sind u. a.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die drahtlose Herzfrequenz ist im Einrichtungs Menü AUSGESCHALTET. Das Einrichtungs Menü aufrufen und sicherstellen, dass die DRAHTLOSE HF EINGESCHALTET ist. 2. Der Kontakt zwischen dem telemetrischen Brustgurt und der Haut ist unzureichend. Siehe <i>Telemetrisches Brustgurtsystem</i> für Einzelheiten. 3. Es liegt eine elektrische Störung des telemetrischen Brustgurtsystems durch elektrische Geräte, z. B. Leuchtstoffröhren, Küchengeräte etc. vor. Das Laufband an einem anderen Standort aufstellen oder die elektrischen Geräte in ausreichender Entfernung vom Laufband betreiben. 4. Die Batterie im telemetrischen Brustgurtsystem muss ausgetauscht werden. Es ist eine 3-V-Batterie (CR2032) erforderlich.
<p>Die Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, wird dann jedoch ausgeblendet.</p>	<p>Private elektronische Geräte wie z. B. Mobiltelefone und MP3-Player verursachen Störungen durch Rauschen.</p> <p>Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Geräuschquellen wie z. B. Audio-/Videogeräte, Ventilatoren, Funksprechgeräte und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.</p> <p>Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.</p>
<p>Im Steigungsfenster wird „AUS“ angezeigt.</p>	<p>Diese Meldung weist auf ein Problem mit dem Steigungssystem hin.</p> <p>Falls die Steigung in einem manuellen Programm mehrfach erhöht und gesenkt wurde, wurde im Hubmotor möglicherweise eine Wärmeschutzvorrichtung ausgelöst.</p> <p>Das Laufband einfach 30 Minuten lang ruhen lassen und dann aus- und wieder einschalten.</p>
<p>Im Fenster wird „Immobilisiert“ angezeigt.</p>	<p>Das Laufband wurde durch die Software immobilisiert. Die Pfeiltaste GESCHWINDIGKEIT SENKEN und die STOP-Taste drücken, um diesen Status aufzuheben.</p>
<p>Der iPod wird nicht erkannt.</p>	<p>Diese Meldung wird angezeigt, wenn die Version des iPod-Players nicht vom Laufband unterstützt wird.</p> <p>Sie wird ggf. auch angezeigt, wenn der Anschluss am Laufband oder iPod beschädigt ist.</p>
<p>Der iPod wird im Energiesparmodus nicht aufgeladen.</p>	<p>Der iPod wird nicht aufgeladen, wenn das Laufband in den Energiesparmodus schaltet. Das ist normal.</p>
<p>Die Meldung „Batterie schwach“ wird auf der Konsole angezeigt.</p>	<p>Die Konsole verfügt über eine interne Batterie, mit der die Echtzeituhr betrieben wird, wenn das Laufband nicht angeschlossen ist. Diese Echtzeituhr ist nur dann erforderlich, wenn Sie die Life Fitness „Virtual Trainer“-Website verwenden. Wenn Sie die Website nicht verwenden, muss die Batterie nicht ausgetauscht werden. Anweisungen für den Batteriewechsel erhalten Sie vom Kundendienst. Es ist eine 3-V-Batterie (CR1632) erforderlich.</p>

11.2 JUSTIEREN UND SPANNEN DER LAUFLÄCHE

Immer den Netzstecker des Laufbands aus der Steckdose ziehen, bevor das Laufband verschoben oder mit den Händen unter dem Laufband gearbeitet wird.

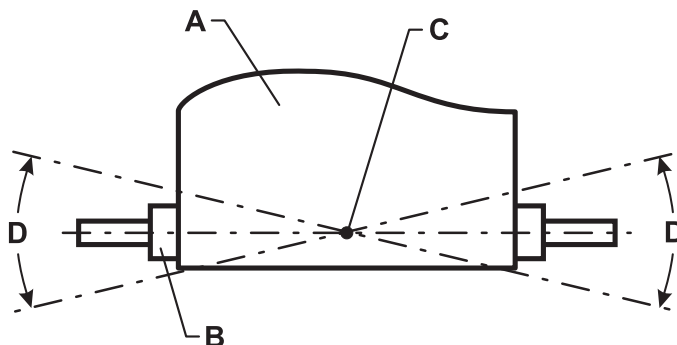
Erforderliches Werkzeug: 6-mm-Sechskantschlüssel

LAUFLÄCHEN-SPANNSCHRAUBEN

Die hinteren Endkappen des Life Fitness Laufbands sind mit Öffnungen versehen, die Zugang zu den Laufflächen-Spannschrauben ermöglichen. Diese Spannschrauben erlauben ein Justieren und Spannen der Lauffläche (A) ohne Entfernen der Schutzkappen.

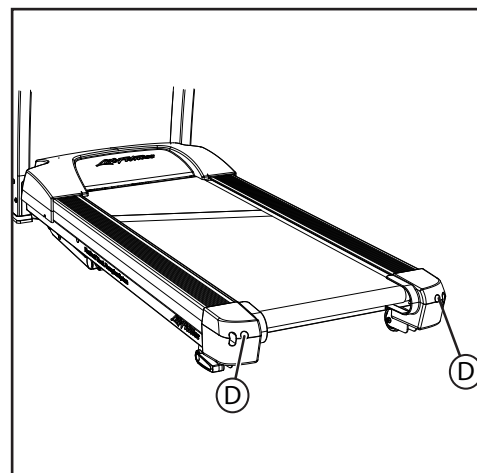
Hinweis: Es ist äußerst wichtig, dass das Laufband vor Durchführung der Zentrierungseinstellungen eben positioniert wird. Ein unebener Stand des Geräts kann zu Fehlaufrichtungen der Lauffläche führen. Vor Einstellungen an der hinteren Walze siehe Abschnitt Stabilisierung des Life Fitness Laufbands.

Vor allen Einstellungen den mittleren Achsenpunkt (C) der HINTEREN WALZE (B) vor Augen führen. Für eine optimale Laufflächenspannung am Achsenpunkt muss jede Einstellung auf einer Seite der WALZE von einer gleichwertigen und entgegengesetzten Einstellung (D) auf der anderen Seite der WALZE gefolgt werden.



JUSTIEREN (ZENTRIEREN) EINER NEUEN ODER BESTEHENDEN LAUFLÄCHE

1. Die beiden Zugangslöcher zu den LAUFLÄCHEN-SPANNSCHRAUBEN (D) an den hinteren Endkappen lokalisieren.
2. Die Füße auf das rechte und linke Rahmenteil des Laufbands stellen – nicht auf der Lauffläche stehen. Das MANUELLE Programm aufrufen und die Laufflächengeschwindigkeit auf 6,4 km/h (4,0 mph) einstellen.
3. Wenn die Lauffläche nach rechts zieht, die rechte Spannschraube mit dem 6-mm-Sechskantschlüssel (im Lieferumfang enthalten) um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Spannschraube um eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Zentriervorgang der Lauffläche einzuleiten.
4. Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube um eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Zentriervorgang der Lauffläche einzuleiten. Die Anpassungen wiederholen, bis die Lauffläche zentriert ist. Das Laufband einige Minuten lang weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.



Hinweis: Die Laufflächen-Spannschrauben maximal um eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness Kundendienst in Verbindung setzen.

SPANNEN EINER BESTEHENDEN LAUFLÄCHE

Bei normaler Verwendung kann sich die Lauffläche leicht dehnen. Wenn die Lauffläche während des Betriebs rutscht, die Spannung entsprechend der folgenden Schritte korrigieren.

1. Die STOP-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten.
2. Die Laufflächen-Spannschrauben auf jeder Seite um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche zu spannen. Eine volle Umdrehung (vier Viertelumdrehungen pro Seite) nicht überschreiten.
3. Das Laufband auf eine Geschwindigkeit von 3,2 km/h (2,0 mph) einstellen und ausprobieren, ob die Lauffläche im Betrieb nicht mehr rutscht. Die Zentrierung der Lauffläche muss ebenfalls überprüft werden. Falls die Lauffläche nach rechts oder links zieht, siehe *Justieren (Zentrieren) einer neuen oder bestehenden Lauffläche*.

Hinweis: Die Spannschrauben beim Anpassen der Lauffläche nicht zu fest anziehen. Dadurch können die Lauffläche oder die Walzenlager zu stark gespannt bzw. beschädigt werden. Die Spannschrauben nicht um mehr als eine volle Umdrehung in jede Richtung drehen.

11.3 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Die Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Laufbands basieren auf dem ausgezeichneten und zuverlässigen fachlichen Knowhow von Life Fitness. Es ist daher eines der am wenigsten störungsanfälligen Trainingsgeräte auf dem Markt.

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. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen achten (siehe unten).

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit des Laufbandes sicher:

WICHTIG: Vor Wartungs- und Einstellarbeiten muss das Laufband immer ausgeschaltet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.	
Wöchentlich	Das Netzkabel überprüfen. Bei beschädigtem Netzkabel an den technischen Kundendienst wenden. Sicherstellen, dass das Netzkabel so platziert wird, dass es nicht beschädigt werden kann.
	Die Funktionsfähigkeit des Notstoppsystems überprüfen.
	Die Funktionsfähigkeit der Stop-Taste überprüfen.
	Die korrekte Position (Zentrierung) der Lauffläche überprüfen.
Monatlich	Im Bereich der Lauffläche und unter der Lauffläche staubsaugen. Es ist normal, dass sich hinter dem Gerät schwarzer Staub von der Lauffläche befindet.
	Die Display-Konsole und alle Oberflächen mit einem weichen Baumwolltuch und milder Seife und Wasser reinigen bzw. ein von Life Fitness zugelassenes Reinigungsmittel verwenden. Hinweis: Keine Papierhandtücher, Ammoniaklösungen oder säurehaltigen Reinigungsmittel am Gerät verwenden. Das Reinigungsmittel darf niemals direkt auf das Gerät aufgetragen werden. Das Mittel auf ein weiches Tuch auftragen und das Gerät abwischen.
	Die äußeren Teile auf Verschleiß überprüfen und sicherstellen, dass die vom Benutzer angebrachten Schrauben immer noch fest sitzen.
Jährlich	Die Erinnerungsmeldung ‚LAUF BAND SCHMIEREN‘ wird auf der Konsole angezeigt, damit die Lauffläche in festgelegten Intervallen geschmiert wird. Der Vorgang zur Schmierung der Lauffläche ist unten beschrieben.

Schmieren der Lauffläche

1. Das Laufband mit dem EIN-/AUS-Schalter ausschalten und dann das Netzkabel aus der Steckdose ziehen.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Das Netzkabel des Laufbands anschließen und den EIN-/AUS-Schalter einschalten.
6. Das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h (3 mph) laufen lassen und überprüfen, ob die Lauffläche zentriert ist. Falls nicht, die Anweisungen befolgen im Abschnitt *Justieren und Spannen der Lauffläche*.
7. Die Meldung LAUF BAND SCHMIEREN auf der Konsole zurücksetzen. Das Einrichtungs Menü aufrufen, um die Meldung zurückzusetzen. STUNDEN SEIT BANDSCHMIERUNG = XXXX. Die Pfeiltaste NACH UNTEN 10 Sekunden lang gedrückt halten, um den Zähler für die Schmierung zurückzusetzen.

VON LIFE FITNESS ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL

Es wurden zwei bevorzugte 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. Das Spray auf ein Mikrofastertuch geben und das Gerät abwischen. Zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten lang am Gerät einreiben und zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang.

Gym Wipes sind große, reißfeste Feuchttücher, mit denen das Gerät vor und nach dem Training gereinigt werden kann. Zu allgemeinen Desinfektionszwecken das Gerät mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes reinigen.

Wenden Sie sich bzgl. einer Bestellung dieser Reinigungsmittel an Ihren Life Fitness-Kundendienst unter der Telefonnummer 1-800-351-3737 oder per E-Mail an: 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. Ausschließlich ein weiches Baumwolltuch verwenden. Das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Baumwolltuch auftragen. KEINE Reinigungsmittel auf Ammoniak- oder Säurebasis verwenden. KEINE Scheuermittel verwenden. KEINE Papierhandtücher verwenden. Die Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts auftragen.

11.4 VERWENDUNG UND TESTEN DER NOTSTOPP-REIßLEINE

Beim Betrieb des Laufbands sollte die Notstopp-Reißleine an einem Kleidungsstück des Benutzers angebracht werden.

Die Notstopp-Reißleine bei eingeschaltetem Laufband und aktiver Konsolenanzeige vom Laufband entfernen. Auf der Konsole sollte folgende Meldung erscheinen: „NOTSTOPP - SCHLÜSSEL AUFS.“. Solange die Notstopp-Reißleine nicht angebracht ist, sollten keine Tasten am Laufband funktionieren.

Die Notstopp-Reißleine wieder anbringen. Das Laufband wird zurückgesetzt und ist dann wieder betriebsbereit.

11.5 SERVICE UND REPARATUR

1. Den Fachhändler oder den Life Fitness-Kundendienst unter 1-800-391-3737 kontaktieren.
2. Das Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch und im Abschnitt „Fehlersuche“ nachlesen.
3. Die Seriennummer des Laufbands suchen und notieren. Die Seriennummer des Laufbands befindet sich an der Vorderseite des Laufbands in der Nähe des Netzschalters. Bitte halten Sie auch Ihren Kaufbeleg bereit.

12 TECHNISCHE DATEN

LIFE FITNESS LAUFBAND – TECHNISCHE DATEN

Zweckbestimmung:	Privatgebrauch
Maximales Benutzergewicht:	136 kg (300 Pfund)
Geschwindigkeitsbereich:	0,8 - 16 km/h (0,5 - 10 mph) in Schritten von 0,1 mph
Steigungsbereich:	0 % - 12 % (in Schritten von 0,5 %)
Motor:	2,5-PS-Gleichstrommotor (Dauerbetrieb)
Walzen:	Vorne: 67 mm (2,6 Zoll), präzisionsballig gedreht Hinten: 50 mm (2,0 Zoll), präzisionsballig gedreht
Lauffläche:	147 cm lang x 50 cm breit (55 Zoll lang x 20 Zoll breit), mehrlagig
Laufbett:	Flex-Deck-Federung
Handläufe:	Ergo-Querstange mit seitlichen Handläufen
Zubehörablage:	Standard, im System integriert

Geräteabmessungen:	Ausgeklapptes Gerät	Zusammengeklapptes Gerät
Länge:	196 cm (77 Zoll)	89 cm (35 Zoll)
Breite:	86 cm (34 Zoll)	86 cm (34 Zoll)
Höhe:	150 cm (59 Zoll)	190,5 cm (75 Zoll)
Gewicht:	117 kg (259 Pfund)	

Versandabmessungen:	
Kartonlänge:	219 cm (86,25 Zoll)
Kartonbreite:	84 cm (33 Zoll)
Kartonhöhe:	35,5 cm (14 Zoll)
Gesamtgewicht:	129 kg (284 Pfund)

Modell	Lebenszeit	10 Jahre	5 Jahre	1 Jahr
Life Fitness Laufband	Rahmen und Federung	Motor	Elektrische Teile, mechanische Teile und Konsolenteile*	Arbeitsleistung, Konsolenbatterie und Batterie des telemetrischen Brustgurts

*1-jährige Garantie für die Konsolenbatterie und die Batterie des telemetrischen Brustgurts

DECKUNGSUMFANG:

Dieses Verbraucherprodukt von Life Fitness („Produkt“) ist durch eine Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GARANTIEINHABER:

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

GARANTIEDAUER:

Privatbenutzer: Nach dem Kaufdatum gilt die Garantie für alle elektrischen und mechanischen Teile und die Arbeitsleistung (siehe Tabelle auf der nächsten Seite).

Kommerzielle Verwendung: Die Garantie ist ungültig (dieses Produkt ist ausschließlich für die Verwendung im privaten Bereich vorgesehen).

KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:

Falls das Produkt oder in der Garantie eingeschlossene Teile zwecks Reparatur an einen Reparaturstandort geschickt werden müssen, übernimmt Life Fitness während der Garantiedauer sämtliche Transport- und Versicherungskosten (nur innerhalb der USA). Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten.

UNSERE VERANTWORTLICHKEIT ZUR BEHEBUNG VON DEFEKTEN UNTER DER GARANTIE:

Sie erhalten von uns neue oder überholte Ersatzteile oder Komponenten oder wir tauschen das Produkt nach unserem Ermessen aus. Die Garantiedauer für ausgetauschte Teile entspricht der verbleibenden Dauer bis zum Ablauf der ursprünglichen Garantie.

DECKUNGSAUSSCHLUSS:

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 („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produktes. Diese Garantie wird ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten von Amerika hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird, und unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom autorisierten Life Fitness Vertreter des jeweiligen Landes gewährt werden.

IHRE VERPFLICHTUNGEN:

Aufbewahrung des Kaufbelegs (die Einsendung der beiliegenden Garantiekarte stellt die Registrierung der Kaufinformationen sicher, ist jedoch nicht unbedingt erforderlich); Verwendung, Bedienung und Wartung des Produktes gemäß den Anweisungen in der Bedienungsanleitung; Verständigung des Händlers, bei dem das Gerät gekauft wurde, hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerkung des Fehlers; auf Anweisung die Einsendung der defekten Teile zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produktes zwecks Reparatur. Life Fitness behält sich das Recht vor, zu entscheiden, ob ein Produkt zur Reparatur einzusenden ist.

BENUTZERHANDBUCH:

LESEN SIE BITTE UNBEDINGT DAS HANDBUCH DURCH, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. Die im Handbuch angegebenen regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um einen störungsfreien und zufriedenstellenden Betrieb zu gewährleisten.

PRODUKTREGISTRIERUNG:

Sie können das Produkt im Internet unter www.lifefitness.com/home/product-registration.html registrieren. Sobald wir die Registrierung erhalten, sind Sie als Besitzer des Produktes eingetragen und Ihr Name, Ihre Anschrift und das Kaufdatum sind bei uns erfasst. Wenn Sie die Registrierungskarte nicht an uns zurücksenden, hat dies keine Auswirkungen auf Ihre Rechte im Rahmen der Garantie. Wenn Sie als Käufer registriert sind, können Sie die Garantie auch dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Ihren Kaufbeleg verloren haben. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg (Rechnung oder Lieferschein) auf.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Rufen Sie einfach den Kundenservice an unter 1-800-351-3737 oder (+1) 847-288-3300, montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr (CST). Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen verfügen möglicherweise über jeweils eigene Seriennummern). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE:

DIESE GARANTIE ERSETZT JEGLICHE ANDERWEITIGEN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, WIE U. A. DIE STILLSCHWEIGENDE GARANTIE FÜR DIE MARKTTAUGLICHKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK, SOWIE SÄMTLICHE ANDERE AUFLAGEN ODER LEISTUNGSPFLICHTEN UNSERERSEITS. In Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produkts wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne und entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produkts oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o. g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall. Außerhalb der USA können die Garantiebestimmungen abweichen. Einzelheiten erfahren Sie bei Life Fitness.

UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:

Niemand ist berechtigt, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu erweitern.

GÜLTIGKEIT DER US-GESETZE:

Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat stehen Ihnen möglicherweise weitere Rechte zu.