

Track-Connect-Konsole

with enhanced Bluetooth

Benutzerhandbuch



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • USA
847.288.3300 • Fax: 847,288.3703
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail
Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
consumerproducts@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

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Service-E-Mail:
EMEAServiceSupport@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:
vendasbr@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

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

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail
Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
consumerproducts@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª
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

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

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 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

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 Länder des asiatisch-pazifischen Raums und Vertriebsunternehmen Asien-Pazifik*

Life Fitness Asia Pacific Ltd (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
Vertrieb/Marketing E-Mail:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebspartner/Händler finden Sie auch unter www.lifefitness.com

Link Benutzer und Service-Dokumente

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

توفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מדוע הרבה מידע נוסף זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Víðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Information zur FCC-Konformität

Lesen Sie vor Inbetriebnahme dieses Geräts sorgfältig das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen. Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

Warnhinweis - mögliche Interferenzen mit Radio- oder Fernsehgeräten

Inhalt:

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

Klasse B

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. 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:

- 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.



ACHTUNG: Jegliche Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Konformität verantwortlichen Partei genehmigt wurden, können dazu führen, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden.

FCC RF Strahlenbelastungsbestimmung

Das Gerät muss so verwendet werden, dass die Möglichkeit eines menschlichen Kontakts im Normalbetrieb minimiert wird. Dieses Gerät entspricht den FCC-Grenzwerten für Strahlenbelastung, die für eine unkontrollierte Umgebung festgelegt wurden. Dieses Gerät sollte mit einem Mindestabstand von 20 cm zwischen der Strahlungsquelle und Ihrem Körper installiert und betrieben werden. Dieses Gerät und die zugehörige(n) Antenne(n) dürfen nicht zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Sender aufgestellt oder betrieben werden.

Kanada ISED-Konformitätserklärung

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Dieses Gerät entspricht den lizenzbefreiten RSSs von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen; und
- Dieses Gerät muss alle Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb des Geräts verursachen können.

Gemäß den Vorschriften von Industry Canada ist dieses Gerät beim Betrieb im Frequenzbereich von 5150 bis 5250 MHz auf die Verwendung in Innenräumen beschränkt, um das Potenzial für schädliche Interferenzen mit Gleichkanal-Satellitenmobilsystemen zu verringern. Die Benutzer werden darauf hingewiesen, dass Radargeräte mit hoher Leistung als primäre Benutzer (d. h. vorrangige Benutzer) der Bänder 5250-5350 MHz und 5650-5850MHz zugewiesen sind und dass diese Radargeräte Störungen und/oder Schäden an LE-LAN-Geräten verursachen können.

Canada HF Strahlenbelastungsbestimmung

Das Gerät muss so verwendet werden, dass die Möglichkeit eines menschlichen Kontakts im Normalbetrieb minimiert wird. Dieses Gerät entspricht den RSS-102-Grenzwerten für die Strahlenbelastung. Dieses Gerät sollte mit einem Mindestabstand von 20 cm zwischen dem Strahler und Ihrem Körper installiert und betrieben werden. Dieses Gerät und die zugehörige(n) Antenne(n) dürfen nicht zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Sender aufgestellt oder betrieben werden.

ANATEL Informationen zur Konformität - Brasilien

Dieses Gerät enthält das von ANATEL unter der Nummer ANATEL:00054-21-13575 genehmigte Produkt.

Dieses Gerät ist nicht als schutzbedürftig gegen schädliche Störungen eingestuft und darf keine Störungen in ordnungsgemäß genehmigten Systemen verursachen.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheit

Sicherheitsmodus.....	6
Sicherheitsanweisungen.....	6

Übersicht

Konsole.....	8
Anzeige.....	9
Life Fitness Connect.....	12
Apple GymKit.....	13
Pulsgesteuertes Zone Training®.....	14

Trainings- und Produktinformation

Trainingseinheiten.....	16
Benutzerprofile.....	25
Einstellungen.....	28

Reparatur und technische Daten

Grundlagenwissen.....	30
Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel.....	30
Tipps zur Wartung und Pflege.....	30
Fehlersuche.....	30

Kundendienst

Service und Reparatur.....	32
----------------------------	----

Spezifikationen

Spezifikationen.....	33
----------------------	----

Garantie

Garantieumfang.....	34
Garantieinhaber.....	34
Garantiezeitraum.....	34
Übernahme der Transport- und Versicherungskosten im Reparaturfall.....	34
Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten.....	34
Garantieausschluss.....	34
Was Sie tun müssen.....	34
Produktregistrierung.....	34
Ersatzteile und Kundendienst.....	34
Ausschließliche Garantie.....	34
Änderungen der Garantie sind nicht zulässig.....	35
Gültigkeit der Landesgesetze.....	35
Garantieinformationen.....	35

1. Sicherheit

Sicherheitsmodus

Sicherheitsmodus ist eine Option bei Laufbändern. Wenn diese Option aktiviert ist, wird die Tastatur gesperrt, wenn 1,5 Minuten keine Aktivität erfolgt. Um zum letzten Bildschirm zurückzukehren **EINGABE** drücken. Bei aktivem Sicherheitsmodus werden Laufbänder gesperrt. Standardmäßig ist der Sicherheitsmodus aktiviert. Der Sicherheitsmodus kann im Einrichtungsmenü 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 Family of Brands 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 Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.



WARNUNG: Schließen Sie alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge und Verletzungen zu verhindern.

ANMERKUNG: 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 Produkt ist ausschließlich für die in diesem Handbuch beschriebene Verwendung 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 Gerät 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.

Stellen Sie das Gerät für das Training auf eine stabile, ebene Fläche.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Produkt steigen bzw. vom Produkt absteigen. Benutzen Sie vor dem Aufsteigen die Trainingsstangen, um die Ihnen am nächsten liegende Fußplatte in die niedrigste Position zu bringen. 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 Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn der Stecker eingesteckt ist. Ziehen Sie den Stecker, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder entfernen.

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

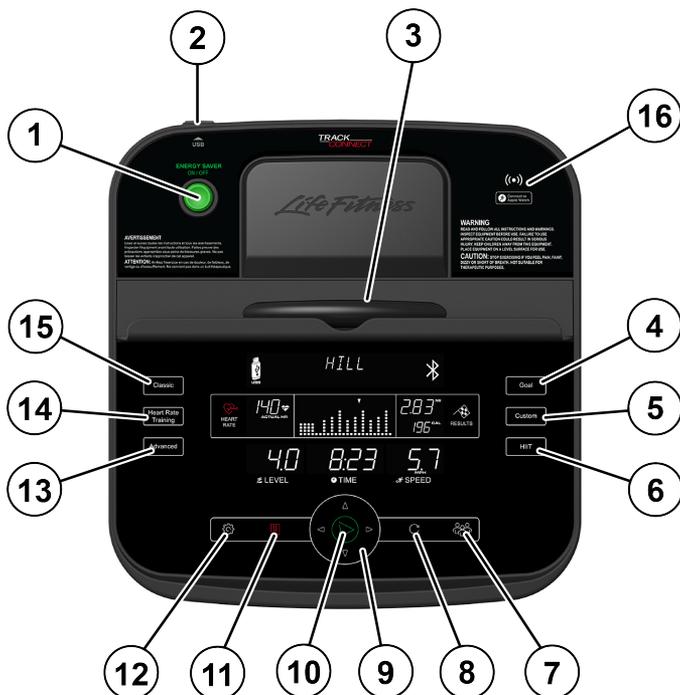
Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.

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 akustische Emission ist bei Belastung höher als ohne Belastung.

2. Übersicht

Konsole



1. 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. Durch Drücken der **Energiespartaste** wird die Konsole in den Betriebsmodus bzw. in den Energiesparmodus versetzt. Der Energiesparmodus kann im Einrichtungsmenü ausgeschaltet werden. Eine LED-Anzeige blinkt, während sich das Gerät im Energiesparmodus befindet.

2. USB-Anschluss:

Der USB-Anschluss wird zum Aufladen oder für Software-Updates verwendet.

3. Entertainment Halter:

Verwenden Sie den Entertainment Halter, um Magazine, Tablet-PCs, Digitalbuchlesegeräte, usw. zu halten.

4. Ziel:

Diese Taste drücken, um Trainingsprogramme **KALORIEN**, **ENTFERNUNG** und **ZIELHERZFREQUENZ** zu wählen.

5. Benutzerdefiniert:

Diese Taste drücken, um Trainingsprogramme **BENUTZERDEFINIERT 1**, **BENUTZERDEFINIERT 2** oder **BENUTZERDEFINIERT 3** zu wählen.

6. HIIT:

Drücken Sie diese Taste, um einen **HIIT** Workout auszuwählen.

7. Benutzerprofil taste:

Drücken Sie diese Taste einmal, um sich in eines von vier Benutzerprofilen einzuloggen. Wenn die Programmierung durchgeführt wurde, speichert die Benutzerprofileinstellung die Trainingsdaten für vier Hauptbenutzer. Halten Sie diese Taste für 3 Sekunden gedrückt, um Benutzerprofile zu bearbeiten. Siehe Abschnitt 5,4, Verwendung von Benutzerprofilen.

8. Stopp / Rücksetztaste

Diese Taste während der Programmierung eines Trainingsprogramms drücken, um falsche Daten wie Gewicht oder Alter zu löschen. Diese Taste zweimal während eines Trainingsprogramms drücken beendet das Trainingsprogramm und bringt Sie zum Bildschirm **PROGRAMMAUSWAHL** zurück.

9. Navigationstaste:

Mit dieser Taste können Sie in der Software nach oben und unten sowie vorwärts und rückwärts navigieren und Trainingswerte für Belastung und Zeit anpassen. Beim Erstellen eines Trainingsprogramms können Sie mithilfe der Pfeiltaste Links/Rechts die Optionen für das Programm durchlaufen und dann mithilfe der Pfeiltaste nach oben/unten die Werte einstellen. Während eines Workouts können Sie mit den Pfeiltasten left / right (links / rechts) die Stufe und mit den Pfeiltasten up / down (oben / unten) die Zeit einstellen.

10. Eingabe- / Starttaste

Diese Taste kann jederzeit während der Einrichtung gedrückt werden, um ein 30-minütiges manuelles Trainingsprogramm zu starten. Während der Trainingseinrichtung wird diese Taste als Auswahl Taste bei der Einstellung von Programmparametern verwendet.

11. Pause-/Fortsetzen-Taste:

Diese Taste einmal drücken, um ein Trainingsprogramm für 5 Minuten zu unterbrechen. Erneut drücken, um das Trainingsprogramm fortzusetzen. Wenn ein unterbrochenes Trainingsprogramm nicht innerhalb von 5 Minuten wieder aufgenommen wird, löscht die Konsole die Trainingsbilanz und kehrt zurück in den Energiesparmodus.

12. Einstellungstaste:

Drücken Sie diese Taste einmal, um das Einstellungsmenü der Konsole aufzurufen. Im Einstellungsmenü können Sie bevorzugte Einstellungen für das Konsolendisplay eingeben. Siehe Abschnitt 5.6, Verwendung des Menüs „Settings“ (Einstellungen).

13. Erweitert:

Drücken Sie diese Taste, um eines der folgenden Trainingsprogramme zu wählen: **FITNESSTEST**, **SPORT-TRAINING**, **MARATHON-MODUS** (nur T5 und Run CX), oder **EZ INCLINE / WIDERSTAND**.

14. Pulsgesteuertes Training:

Drücken Sie diese Taste, um eines der folgenden Trainingsprogramme zu wählen: **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ-INTERVALL**, **HERZFREQUENZ-MARATHON** (Nur T5 und Run CX), oder **EXTREME HERZFREQUENZ**.

15. Klassisch:

Drücken Sie diese Taste, um eines der folgenden Trainingsprogramme zu wählen: **MANUELL**, **ZUFALL**, oder **HÜGEL**.

16. Apple Watch:

Verbinden Sie Ihre Apple Watch mit der Konsole, um Ihr Training zu verfolgen und Daten in Echtzeit über Apple GymKit zu teilen.

Anzeige



1. USB:

ANMERKUNG: Der USB-Anschluss wird zum Aufladen oder für Software-Updates verwendet.

Das USB-Symbol leuchtet auf, wenn ein USB-Gerät an die Konsole angeschlossen ist.

2. Textfenster:

Das Textfenster bietet Anweisungen für die Benutzung ab dem ersten Tastendruck. Das Textfenster hilft Ihnen bei der Einrichtung eines Trainings, einschließlich der Auswahl eines Trainingsprogramms und der Eingabe von Zeit, Stufe und anderer trainingspezifischer Information. Das Textfenster zeigt auch bestimmte Trainingsfeedbacks an, wie **TEMPO** oder **METS** an, falls diese Funktionen im Einstellungsmenü eingeschaltet sind.

3. Bluetooth:

Das Bluetooth-Symbol leuchtet auf, wenn ein kompatibles Gerät angeschlossen ist.

Laden Sie die Life Fitness Connect-Anwendung auf Ihr Smart-Gerät herunter, suchen Sie nach **Einstellungen**, drücken Sie auf Einstellungen, aktivieren Sie **PROXIMITY LOGIN** und berühren Sie mit Ihrem Smart-Gerät die obere, rechte Ecke der Konsole. Folgen Sie den Anweisungen Ihres Smartgeräts, um die Bluetoothpaarung abzuschließen.

4. HERZFREQUENZ:

Die Herzfrequenzanzeige berechnet Ihre aktuelle Herzfrequenz in Kontraktionen bzw. Schlägen pro Minute während eines Trainingsprogramms. Sie müssen die Herzfrequenzelektroden umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt tragen, damit die Herzfrequenzanzeige funktioniert. Siehe Abschnitt 2.1, Der Heart Rate Telemetry Brustgurt. 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 2,2 Herzfrequenz-Handsensoren bzgl. Empfehlungen zur Verbesserung der Kontakt-Herzfrequenzanzeige.

5. 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 Ihrer Herzfrequenz dar. Jede der neun Zeilen des Profils zeigt Ihre tatsächliche Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz. Deshalb wird am Ende des Trainingsprogramms 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 %
9	100 %

ANMERKUNG: Der in der Tabelle angezeigte Prozentsatz zeigt Ihre Herzfrequenz als prozentualen Wert Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz beträgt $206,9 - (0,67 \times \text{Ihr Alter})$. 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. $100/180$ entspricht somit, 0,56 oder 56%, und das Profil würde den User (Benutzer) in Zeile vier für das erste Intervall des Workouts anzeigen.

6. ERGEBNISSE:

Entfernung

- Die Entfernung wird 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 oder anderen Herstellern überein. Die Entfernung kann im Einstellungsmenü auf Kilometer geändert werden. Siehe Abschnitt 5.6, Verwendung des Menüs „Settings“ (Einstellungen).

Kalorie

- Eine Kalorie ist eine Einheit zur Messung von Energie. Eine Kalorie repräsentiert die Menge der Energie, die durch Essen erlangt wird. Eine Kalorie ist ungefähr die Energie, die nötig ist, um die Temperatur von einem Gramm Wasser um ein Grad Celsius zu erhöhen. Die Konsole berechnet eine durchschnittliche Kalorienverbrennung auf Basis einer rechtlich geschützten Kalorienformel. Diese Formel stimmt u. U. nicht mit Geräten anderer Hersteller oder anderen Maschinen überein.

7. STUFE / STEIGUNG%:

Es gibt zwei Anzeigentypen für Ergometer und Crosstrainer.

- Widerstand: Sie stellen diesen Wert zwischen 1 und 20 ein. Der von Ihnen gewählte Wert stellt den Bremswiderstand der Maschine ein.
- Schwierigkeitsgrad: Sie stellen diesen Wert zwischen 1 und 20 ein. Der von Ihnen gewählte Wert stellt eine Reihe von Bremswiderstandsstufen dar und ist nur mit den folgenden Trainingsprogrammen verfügbar: ZUFALL, HÜGEL, EZ INCLINE Und SPORT-TRAINING. Wenn sie beispielsweise eine Schwierigkeitsstufe von 10 wählen, entspricht das einer Reihe von tatsächlichen Bremswiderstandsstufen von 5 bis 14.

Es gibt zwei Anzeigentypen für Laufbänder.

- Incline: Sie können diese Zahl von 0 - 12% (F3), 0 - 15% (T3) und 0,8 - 15% (T5 und Run CX) einstellen. Die Steigung kann in Schritten von 0,5 % eingestellt werden.
- Schwierigkeit: Diese Betriebsart wird nur bei den Trainingsprogrammen ZUFALL, HÜGEL, EZ INCLINE Und SPORT-TRAINING verwendet. Der von Ihnen gewählte Wert stellt eine Reihe von Steigungen dar.

Wenn Sie z. B. die Schwierigkeitsstufe 10 wählen, entspricht dies einem Bereich von 3,0 - 7,0 % Incline (Steigung) (F3 und T3) und 3,8 - 7,5 % (T5 und Run CX).

Schwierigkeitswerte

Schwierigkeitsstufe	Widerstand (Ergometer und Crosstrainer)	Steigung (Laufbänder)	Incline (Nur T5 und Run CX)
1	1 - 9	0,0 % - 1,0 %	0,8% - 3,8%
2	1-10	0,0 % - 2,0 %	0,8% - 4,5 %
3	2-10	0,0 % - 3,0 %	0,8% - 4,5 %
4	2-11	0,0 % - 4,0 %	1,5 % - 4,5 %
5	3-12	0,5 % - 4,5 %	1,5 % - 5,3 %
6	3-12	1,0 % - 5,0 %	2,3 % - 5,3 %
7	4-12	1,5 % - 5,5 %	2,3 % - 6,0 %
8	4-13	2,0 % - 6,0 %	3,0 % - 6,0 %
9	5-13	2,5 % - 6,5 %	3,0 % - 6,8 %
10	5-14	3,0 % - 7,0 %	3,8 % - 7,5 %
11	6-14	3,5 % - 7,5 %	4,5 % - 7,5 %
12	6-15	4,0 % - 8,0 %	4,5 % - 8,3 %
13	7-15	4,5 % - 8,5 %	5,3 % - 9,0 %
14	7-16	5,0 % - 9,0 %	6,0 % - 9,8 %
15	8-16	5,5 % - 9,5 %	6,8% - 10,5 %
16	8-17	6,0 % - 10,0 %	7,5 % - 12,0 %
17	9-17	6,5 % - 10,5 %	8,3 % - 12,8 %
18	10-18	7,0 % - 11,0 %	9,0 % - 13,5 %
19	11-19	7,5 % - 11,5 %	9,8 % - 14,3 %
20	12-20	8,0 % - 12,0 %	10,5 % - 15,0 %

8. ZEIT:

Das Zeitfenster zeigt die gesamte Trainingszeit an, die während der Einrichtung des Trainings von Ihnen eingestellt wurde und je nach Programm zwischen 1 und 99 Minuten dauert. Während des Trainings zeigt die Zeitanzeige die verbleibende Zeitdauer als Countdown an. Die Zeit kann beim Hochzählen im Einstellungsmenü geändert werden. Die Zeitanzeige zeigt die bereits verstrichene Zeit an. Siehe Abschnitt 5.6, Verwendung des Menüs „Settings“ (Einstellungen). Die eingestellte Zeit kann jederzeit während des Trainings mit den Pfeiltasten nach oben und unten verändert werden.

9. SPEED (GESCHWINDIGKEIT):

Die Geschwindigkeit wird in Meilen pro Stunde (MPH) oder Kilometern pro Stunde (KM/H) angezeigt. Die Formel versucht, die Meilen oder Kilometer pro Stunde so wiederzugeben, als wenn das Training im Freien durchgeführt würde. Der Geschwindigkeitsbereich auf Laufbändern liegt zwischen 0,5 mph und 12,0 mph und ist in Schritten von 0,1 mph einstellbar. Die Geschwindigkeit kann im Einstellungsmenü auf Kilometer pro Stunde geändert werden. Siehe Abschnitt 5.6, Verwendung des Menüs „Settings“ (Einstellungen).

Life Fitness Connect

Life Fitness Connect ist eine spezielle Anwendung, mit der Sie Ihre Workouts jederzeit und überall verfolgen können. Außerdem haben Sie Zugriff auf einige der gleichen Workout-Informationen, die Sie auf anderen Life Fitness Geräten in Fitnessstudios, Hotels und Freizeitzentren erstellen. Nutzen Sie die Vorteile dieses Angebots und optimieren Sie Ihr Training. Laden Sie jetzt die Life Fitness Connect-Anwendung für Ihre Apple- und

Android-Geräte herunter. Bauen Sie eine Verbindung zu Ihrem Gerät auf, starten Sie Ihr bevorzugtes Trainingsprogramm und verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Apple GymKit

1. Vergewissern Sie sich, dass die Proximity-Anmeldung auf Ihrem Gerät aktiviert ist. Schalten Sie in Watch Workout Settings den **Power Saving Mode (Energiesparmodus)** aus und schalten Sie **Detect Gym Equipment (Fitnessgeräte erkennen)** ein.
2. Platzieren Sie Ihre Apple Watch in der oberen rechten Ecke der Konsole, wo „Mit Apple Watch verbinden“ steht. Das Ziffernblatt der Uhr muss zur Konsole zeigen, damit eine Verbindung hergestellt werden kann und die Uhr muss mit dem Message Center **verbunden** sein. Das Bluetooth-Symbol wird angezeigt, wenn das Gerät verbunden ist.

Apple GymKit ist nur auf Konsolen mit Apple GymKit Hardware verfügbar und ältere Konsolen können nicht über Software-Updates aktualisiert werden.

Pulsgesteuertes Zone Training®

ANMERKUNG: 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 ist die Idee, die hinter der Life Fitness Heart Rate Zone Training® Trainingsmethode steht. 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 $220 - \text{Alter}$ definiert („Guidelines for Exercise Testing and Prescription“, 8. Ausgabe, 2009.) Die maximale Herzfrequenz ist gleich $206,9 - 0,67 \times \text{Alter}$ multipliziert mit dem Alter einer Person ($206,9 - (0,67 \times \text{Alter})$). Die theoretische maximale Herzfrequenz und die Zielherzfrequenzen sind der folgenden Tabelle zu entnehmen.

Diese Produkte enthalten diese exklusiven Workouts, die darauf ausgelegt sind, die Vorteile des Heart Rate Zone Training® voll auszuschöpfen:

- 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

Tragen Sie den optionalen Polar® Heart Rate Telemetry-Brustgurt, oder halten Sie die Lifepulse™ Sensoren fest, damit der Bordcomputer die Herzfrequenz während des Workouts überwachen kann. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer angepasst um die Zielherzfrequenz zu halten, basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz.

Herzfrequenzsensoren

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

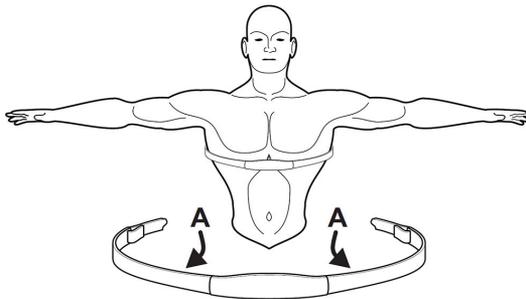


Bei Verwendung der Herzfrequenzsensoren sicherstellen, dass die Sensoren fest umfasst und die Hände ruhig gehalten werden. Wenn Ihre Herzfrequenz wesentlich höher oder niedriger als erwartet ausfällt, die Hände von den Sensoren nehmen, bis die Herzfrequenz nicht mehr angezeigt wird. Ihre Hände abtrocknen 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.

Optionaler Polar Telemetry Herzfrequenz-Brustgurt*

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.

ANMERKUNG: Der Brustgurt liefert genauere Herzfrequenzmessungen als die Handsensoren.

3. Trainings- und Produktinformation

Trainingseinheiten

Die Track Connect-Konsole verfügt über 15 speziell von Life Fitness entwickelte, vorprogrammierte Workouts (T5- und Run CX-Laufbänder haben 17).

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 haben folgendermaßen bezeichnete Teilüberschriften:

- Trainingsprogramme für Anfänger sind für Benutzer bestimmt, die erstmals ein Trainingsprogramm aufstellen. Bei Anfängerprogrammen 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.
- Workout für Fortgeschrittene - konzipiert für Athleten, die eine Schulung für die kardiovaskuläre Ausdauer und spezielle Wettkämpfe absolvieren.

Unterschiedliche Trainingsprogramme erfordern unterschiedliche Programmierungsschritte. Der folgende Abschnitt beschreibt die einzelnen Schritte im Detail. Der Hauptbildschirm der Konsole ist der **TRAININGSAUSWAHL**-Bildschirm. Wenn der Bildschirm **PROGRAMMAUSWAHL** auf der Konsole erscheint, verwenden Sie Tasten **Klassisch**, **Herzfrequenztraining**, **Fortgeschritten**, **Ziel**, **Benutzerdefiniert** oder **HIIT**, um durch alle Trainingsprogrammoptionen zu blättern. Wählen Sie ein Trainingsprogramm durch drücken der



Während der Programmierung können die Pfeiltasten nach oben/unten verwendet werden, um den ausgewählten Wert einzustellen, und die Pfeiltasten Links/Rechts, um zwischen den verschiedenen Schritten hin

und her zu wechseln. Auf die Pfeiltaste nach rechts oder auf die  drücken, um mit dem nächsten Schritt

fortzufahren. Nach Eingabe des letzten Schritts  drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Quick Start

Quick Start ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Sie beginnen ein Quick Start-Training, indem Sie die



auf dem **TRAININGSAUSWAHL**-Bildschirm drücken. Ein Programm mit gleichbleibendem Widerstand

beginnt nach drücken der . Die Widerstandsstufe wird nicht automatisch geändert. Mit Pfeiltasten auf der Navigationstaste müssen Sie die Schwierigkeitsstufen wechseln.

Klassisch

Drücken Sie die Taste **Klassisch**, um Trainingseinheit **MANUELL**, **ZUFALL**, oder **HÜGEL** auszuwählen.

MANUELL

Workout für Anfänger

Das manuelle Workout ist ein einfaches Workout, das keine vordefinierten Stufen der Belastungsintensität hat. Das manuelle Training startet bei 0,8 km/h (0,5 mph) und 0 % Steigung. Sie bestimmen die Einstellungen Stufe oder Geschwindigkeit / Steigung.

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.

Sie können mit diesem Training beginnen, indem Sie mithilfe der Taste **KLASSISCH** das Trainingsprofil

 **MANUELL** aufrufen und dann die  drücken.

ZUFALL

Routiniertes Workout

In diesem Programm erstellt die Konsole ein Gelände 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. Sie bestimmen die Geschwindigkeit.

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.

Sie können mit diesem Training beginnen, indem Sie mithilfe der Taste **KLASSISCH** das Trainingsprofil **ZUFALL**

aufrufen und dann die  drücken.

HÜGEL

Routiniertes Workout

Das patentierte Hill Workout ist eine Intervalltrainingsmethode. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung. Das Programmprofilfenster zeigt diese Intervallstufen an, die wie Berge und Täler aussehen. Es werden Steigungseinstellungen zur Simulation von Bergen/Tälern verwendet. Sie bestimmen die Geschwindigkeit.

Das Hügel-Training 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 das 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.

Sie können mit diesem Training beginnen, indem Sie mithilfe der Taste **KLASSISCH** das Trainingsprofil **HÜGEL**

aufrufen und dann die  drücken.

Herzfrequenztraining

Drücken Sie die Taste **Herzfrequenztraining**, um zwischen den Trainingsprogrammen **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ-INTERVALL**, **HERZFREQUENZ-MARATHON** (Nur T5 und Run CX) oder **EXTREME HERZFREQUENZ** zu wählen.

FETTABBAU

Workout für Anfänger

ANMERKUNG: Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert.

In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch 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 Trainingsprogramm kann mithilfe der Taste **Herzfrequenztraining**, für die Navigation zum **FETTABBAU**-

Trainingsprogrammprofil und drücken der  gestartet werden.

CARDIO

Routiniertes Workout

ANMERKUNG: Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert.

In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch 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 Belastungsintensität des Gerätes angepasst, um den Zielherzfrequenzbereich zu erreichen und zu halten. Die Intensität ändert sich nicht, solange sich Ihre Herzfrequenz zwischen 72 % und 85 % Ihrer Zielherzfrequenz bewegt.

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

Dieses Workout kann gestartet werden, indem Sie mit der Taste **Herzfrequenz-Training** zum Workoutprofil



CARDIO scrollen und die drücken.

HERZFREQUENZ HÜGEL

Routiniertes Workout

ANMERKUNG: Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert.

In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das Herzfrequenz-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 der Benutzer 70 % der maximalen Herzfrequenz erreicht hat, hält das Programm die Intensitätsstufe für die Dauer von einer Minute.

Nach dem Hügel reduziert das Programm die Intensität und die Zielherzfrequenz auf 65 %, 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.

Beim dritten Berg wird dann die Intensität gesteigert, bis 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht sind. Die 80 % werden 1 Minute lang gehalten, und danach kommt das letzte 65%-Tal. Am Ende des Berg- und Taltrainings durchläuft das Programm eine Abkühlphase. Wenn Sie das Herzfrequenzziel nicht nach fünf Minuten erreichen, zeigt das Textfenster eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder eine Entspannungsstufe durchläuft). 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 das Programm die schnellere Erholung Ihrer Herzfrequenz in den Entlastungsperioden erkennt.

Dieses Trainingsprogramm kann gestartet werden, indem Sie mithilfe der Taste **Herzfrequenztraining** zum



Trainingsprofil **HERZFREQUENZ HÜGEL** wechseln und die drücken.

HERZFREQUENZ-INTERVALL

Routiniertes Workout

ANMERKUNG: Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert.

In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Änderungen des Steigungswiderstands 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 das Herzfrequenzziel nicht nach fünf Minuten erreichen, zeigt das Textfenster eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder eine Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn Sie das aktuelle Ziel erreichen.

Das Trainingsprogramm Herzfrequenz-Intervall wurde entwickelt, um sich auf das Fitnessniveau des Benutzers anzupassen und ein schwierigeres Trainingsprogramm als Herzfrequenz-Hügel bereitzustellen. 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.

Dieses Trainingsprogramm kann gestartet werden, indem Sie mithilfe der Taste **Herzfrequenztraining** zum



Trainingsprofil **HERZFREQUENZ INTERVALL** wechseln und die drücken.

HERZFREQUENZ-MARATHON (Nur T5 und Run CX)

Trainingsprogramm Fortgeschritten

ANMERKUNG:

Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert.

In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. In **HERZFREQUENZ MARATHON** definieren Sie die Herzfrequenz, die konstant eingehalten werden soll. Ihre Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt und die Belastungsintensität des Gerätes angepasst, um den Zielherzfrequenzbereich zu erreichen und zu halten. Das Programm hat kein Zeitlimit.

Ziel des Programms **HERZFREQUENZ MARATHON** ist es, über ein längeres Training hinweg eine bestimmte Zielherzfrequenz beizubehalten.

Dieses Trainingsprogramm kann gestartet werden, indem Sie mithilfe der Taste **Herzfrequenztraining** zum



Trainingsprofil **HERZFREQUENZ MARATHON** wechseln und die drücken.

EXTREME HERZFREQUENZ

Trainingsprogramm Fortgeschritten

ANMERKUNG:

Sie müssen einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert.

In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Steigungsänderungen 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.

Dieses Trainingsprogramm kann gestartet werden, indem Sie mithilfe der Taste **Herzfrequenztraining** zum



Trainingsprofil **INTENSIVE HERZFREQUENZ** wechseln und die drücken.

Fortgeschritten

Drücken Sie die Taste **Fortgeschritten**, um Workout **FITNESSTEST**, **SPORT-TRAINING**, **MARATHON-MODUS** (nur **T5** und **Run CX**), oder **EZ INCLINE / WIDERSTAND** auszuwählen.

FITNESSTEST

Trainingsprogramm für Anfänger, Trainingsprogramm für Fortgeschrittene und Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer

Der Fitnesstest schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ = Sauerstoffvolumen). Eine VO₂-Prüfung beurteilt, 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. Bitte beachten Sie, dass die ermittelten VO₂Maximalwerte liegen bei einem Fahrrad-Heimtrainer 10 % bis 15 % unter den auf anderen Life Fitness Geräten für kardiovaskuläres Training erreichten Werten. Stationäres Radfahren führt zu einer höheren isolierten Ermüdung des Quadrizeps im Vergleich zum Gehen/Laufen auf einem Laufband, zum Steigen auf einer Treppe oder zur Nutzung eines Ergometers. Die höhere Erschöpfungsrate entspricht den niedrigeren VO₂ max-Ergebnissen.

Ziel des Fitnesstests ist es, Ihre Herzfrequenz auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % Ihrer theoretischen maximalen Herzfrequenz zu erhöhen.

Sie können mit diesem Training beginnen, indem Sie mithilfe der Taste **Fortgeschritten** das Trainingsprofil



FITNESSTEST aufrufen und dann die drücken.

Empfohlene Teststufe

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

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Cross-Trainer	Stufe 2 - 4 für Männer. Stufe 1 - 2 für Frauen.	Stufe 3 - 10 für Männer. Stufe 2 - 5 für Frauen.	Stufe 7 - 15 für Männer. Stufe 3 - 10 für Frauen.
Lifecycle-Fahrradergometer	Stufe 4 - 6 für Männer. Stufe 2 - 4 für Frauen.	Stufe 5 - 10 für Männer. Stufe 3 - 7 für Frauen.	Stufe 8 - 14 für Männer. Stufe 6 - 10 für Frauen.

ANMERKUNG: Nur Laufbänder: Die Trainingsdauer beläuft sich auf fünf Minuten bei 0 % Steigung. Darauf folgen weiter vier Minuten bei einer 5-prozentigen Steigung. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im Textfenster an.

Nach Ablauf des fünfminütigen Fitnessstests wird das Ergebnis und die Bewertung des Tests angezeigt. Innerhalb der einzelnen empfohlenen Bereiche können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
Älter	Jünger
Leichter	Schwerer (bei Übergewicht wählen Sie die untere Hälfte des Bereichs aus)
Kürzer	Größer

Der Computer akzeptiert die folgenden Eingaben nicht:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 kg oder über 181 kg
- Alterseingaben unter 10 oder über 99 Jahren
- Dateneingaben, die über das menschliche Potenzial hinausgehen

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)
- Uhrzeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Prüfung zwei bis vier Stunden nach der letzten Mahlzeit wird empfohlen)
- Zeitpunkt der letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotinzuführung (Prüfung ca. vier Stunden nach der letzten Mahlzeit wird empfohlen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Prüfung ca. sechs Stunden nach der letzten Mahlzeit wird empfohlen)

Für ein möglichst exaktes Fitnessstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinander folgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden. Für ein gültiges Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz trainiert werden (max. HF).

Fitnessstestergebnisse werden in den folgenden Tabellen aufgeführt.

Relative Fitness-Klassifizierung für Männer

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. V02 (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 Jahre	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 Jahre	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29

Älter als 60 Jahre	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26
--------------------	-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	-----

Relative Fitness-Klassifizierung für Frauen

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 Jahre	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 Jahre	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 Jahre	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
Älter als 60 Jahre	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der prozentualen Verteilung der maximalen VO2 in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ des American College of Sports Medicine (8. Ausgabe 2010) entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren maximalen VO2 eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Nachverfolgung der Fitness-Steigerung.

SPORT-TRAINING

Routiniertes Workout

Dieses Programm 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 Taste **FORTGESCHRITTEN** das Trainingsprofil



SPORT-TRAINING aufrufen und dann die  drücken.

MARATHON-MODUS (nur T5 und Run CX)

Trainingsprogramm für Anfänger, Trainingsprogramm für Fortgeschrittene und Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer

Dieses Trainingsprogramm hat keine vordefinierten Intensitätsstufen oder Zeitbeschränkungen. Der Marathonmodus funktioniert ähnlich wie ein manuelles Training. Es gibt kein Zeitlimit und der Benutzer startet bei 0,8 km/h (0,5 mph) und 0 % Steigung. Sie können die Stufe oder Geschwindigkeit und Steigung selber einstellen.

Dieses Training wurde für Benutzer entwickelt, die ohne zeitliche Begrenzung trainieren möchten.

Sie können mit diesem Training beginnen, indem Sie mithilfe der Taste **FORTGESCHRITTEN** das Trainingsprofil



MARATHON-MODUS aufrufen und dann die drücken.

EZ INCLINE / WIDERSTAND

Routiniertes Workout

Das Programm 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 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.

Sie können mit diesem Training beginnen, indem Sie mithilfe der Taste **FORTGESCHRITTEN** das Trainingsprofil



EZ INCLINE / WIDERSTAND aufrufen und dann die drücken.

Ziel

Trainingsprogramm für Anfänger, Trainingsprogramm für Fortgeschrittene und Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer

KALORIE

Sie bestimmen das gewünschte Kalorienziel für das Trainingsprogramm. Während des Trainings zeigt das Kalorienfenster das erste von Ihnen gesetzte Ziel an und zählt zurück auf Null.

ANMERKUNG: Kalorienziel-Programme sind auf maximal 99 Minuten beschränkt.

ENTFERNUNG

Sie bestimmen das gewünschte Entfernungsziel für das Trainingsprogramm. Während des Trainings wird das Entfernungsziel in einer Laufbahn im Trainingsprofilfenster angezeigt.

ANMERKUNG: Entfernungsziel-Programme sind auf maximal 99 Minuten beschränkt.

ZIELHERZFREQUENZ

Sie bestimmen eine Zielherzfrequenz, die erreicht und während des gesamten Trainings erhalten werden soll. Das Trainingsgerät hält Sie während des gesamten Trainings auf dieser Zielherzfrequenz.

Diese Trainingsprogramme zuerst durch Auswahl und Eingabe eines spezifischen Ziels erstellen. Die restlichen Informationen wie bei den anderen Trainingsprogrammen eingeben.

Diese Trainingsprogramme werden gestartet, indem Sie die Taste für **ZIEL** drücken und mit den Auf-/Abwärts- oder Links-/Rechts-Pfeilen auf der Navigationstaste zwischen drei Trainingsprogrammen auswählen. Die drei zielorientierten Trainingsprogramme sind: **KALORIENZIEL**, **Entfernungsziel** und **Zielherzfrequenzziel**. Eines dieser



drei Trainingsprogramme durch Drücken der wählen, wenn das gewünschte Programm auf dem Bildschirm erscheint. Dieses Training ist vergleichbar mit einem manuellen Training, bei dem Sie Geschwindigkeit und Steigung/Stufe selber bestimmen. Das Training endet, wenn das definierte Ziel erreicht wurde.

Benutzerdefiniert

Die Track Connect-Konsole verfügt über vier Benutzerprofileinstellungen. Jedes Profil ermöglicht es dem Benutzer, seine persönlichen Daten zu speichern, um sein Workout schneller einrichten zu können. Die Track-Connect-Konsole bietet drei benutzerdefinierte Trainingsprogramme pro Benutzerprofil. Wenn das Profil erstellt wurde, erscheint die Meldung **ANGEMELDET** im Textfenster. Wenn dieses Profil jedoch noch nicht definiert wurde, zeigt das Textfenster die Meldung **UNDEFINIERT**. Wenn Sie sich an einem der vier Benutzerprofile

angemeldet haben, können Sie eines der benutzerdefinierten Programme mit der Taste für **benutzerdefiniertes Programm** auf der Konsole auswählen.

Bearbeiten eines manuellen Trainingsprogramms

1. Drücken Sie  und wählen Sie eines der vier Profile.
2. Halten Sie die  gedrückt, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen.
3. Scrollen Sie zur Option **CUSTOM WORKOUT**.

4. Press  to create the workout.

1. Nach dem Drücken der , zeigt das Textfenster **TRAININGSPROGRAMM = MANUELL** an.
5. Drücken Sie die Auf- und Abwärtspeile auf der Navigationstaste, um zwischen den Trainingsprogrammen **MANUELL** und **HERZFREQUENZ** zu wechseln.

Drücken Sie die , um zu wählen.

- a. Sie werden aufgefordert, die **Trainingsdauer auszuwählen**. 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. Bestimmen Sie Ihre Trainingsprogrammdauer.

Nach Einstellung der Trainingsprogrammdauer zeigt das Textfenster für ca. 3 Sekunden **GESCHWINDIGKEIT U. STEIGUNG EINSTELLEN** an. Danach zeigt das Textfenster **INTERVALL 1** an. Sie wählen die Steigung und

 drücken, um zu **INTERVALL 2** zu wechseln. Sie werden dieses Verfahren für alle 24 Intervalle fortsetzen und diese Schritte wiederholen, wenn Sie die Geschwindigkeit für jedes Intervall festlegen. Verwenden Sie die Pfeile Links/Rechts auf der Navigationstaste, um von einem Intervall zum anderen zu gelangen. Dann zeigt das Textfenster die Meldung **TRAINING GESPEICHERT** an. Wenn jedes Intervall eingestellt und gespeichert wird, wird seine entsprechende visuelle Darstellung der Steigung im Programmprofil angezeigt. Am Ende der Einrichtung sehen Sie Ihr benutzerdefiniertes Trainingsprogrammprofil.

Bearbeiten eines Herzfrequenz-Trainingsprogramms

Nach Einstellung einer Trainingsdauer geschieht Folgendes, wenn ein manuelles Training ausgewählt wird. Im Textfenster erscheint ca. 3 Sekunden lang die Meldung **ZIELHERZFREQUENZ EINSTELLEN**. Danach zeigt das

 Textfenster **INTERVALL 1** an. Sie wählen die Zielherzfrequenz und drücken , um zu **INTERVALL 2** zu wechseln. Sie werden dieses Verfahren für alle 24 Intervalle fortsetzen und diese Schritte wiederholen, wenn Sie die Geschwindigkeit für jedes Intervall festlegen. Verwenden Sie die Pfeile Links/Rechts auf der Navigationstaste, um von einem Intervall zum anderen zu gelangen. Dann zeigt das Textfenster die Meldung **TRAINING GESPEICHERT** an. Wenn jedes Intervall eingestellt und gespeichert wird, wird seine entsprechende visuelle Darstellung der Steigung im Programmprofil angezeigt. Am Ende der Einrichtung sehen Sie Ihr benutzerdefiniertes Trainingsprogrammprofil.

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. $100/180$ entspricht somit 0,56 oder 56 %, und das Profil würde den User (Benutzer) in Zeile 4 für das erste Intervall des Workouts anzeigen. Finden Sie Ihren Prozentsatz in der unteren Tabelle.

Rudern	Prozentbereich der Zielherzfrequenz
1	20 % - 29 %
2	30 % - 39 %
3	30 % - 39 %
4	50 % - 59 %

Rudern	Prozentbereich der Zielherzfrequenz
5	60 % - 69 %
6	70 % - 79 %
7	80 % - 89 %
8	90 % - 99 %
9	100 %

HIIT

Dieses Trainingsprogramm beginnt mit einer Aufwärmphase darauf folgt eine Reihen von Sprint und Erholungsphasen. Sie können sowohl Widerstands- wie auch Erholungsphasen entsprechend dem Sprintfaktor anpassen.

Dieses Trainingsprogramm wurde für Benutzer entwickelt, die ein auf Schnelligkeit ausgelegtes Intervallprogramm zur Verbesserung ihrer Leistung wollten.

Dieses Trainingsprogramm kann mit dem Drücken der Taste **HIIT** gestartet werden.

Benutzerprofile

Die Track Connect-Konsole verfügt über vier Benutzerprofileinstellungen. Jedes Profil ermöglicht es dem Benutzer, seine persönlichen Daten zu speichern, um sein Workout schneller einrichten zu können. Wenn das Profil erstellt wurde, erscheint die Meldung ANGEMELDET im Textfenster. Wenn dieses Profil jedoch noch nicht definiert wurde, zeigt das Textfenster die Meldung UNDEFINIERT.

Erstellung eines Benutzerprofils.

1. Drücken Sie  und wählen Sie einen der Profilnamen.
2. Halten Sie die  für drei Sekunden gedrückt, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen. Das Textfenster zeigt PROFIL BEARBEITEN an.
3. Mit den Links-/Rechts-Pfeilen auf der Navigationstaste können Sie durch die Bearbeitungsoptionen blättern.
4. Mit den Auf-/Abwärts-Pfeilen auf der Navigationstaste können Sie Bearbeitungsoptionen einstellen (außer in Namensänderung und BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM)
5. Die  oder Links oder Rechts auf der Navigationstaste drücken, um Änderungen zu speichern und zur nächsten Option zu wechseln.
6. Die  drücken, um die Standardwerte zu ändern.

Im Textfenster wird PROFIL BEARBEITEN, dann wechseln Sie zum Einstellungsmenü für das Profil. Blättern Sie

mit den Links-/Rechtstasten durch das Menü. Drücken Sie die , um zur nächsten Option zu gelangen.

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

Namensänderung

Drücken Sie , 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  drücken, um Buchstaben zu

löschen. Drücken Sie abschließend die . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN.

GEWICHT = XXX

Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Buchstaben zu ändern. Drücken Sie Links oder Rechts auf der Navigationstaste, um zwischen

Buchstaben zu wechseln und die , um Buchstaben zu löschen. Drücken Sie

abschließend die . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN. Die Auswahlmöglichkeiten sind 34 kg (75 lbs) bis zum Maximum des Produkts.

ALTER = XX

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 = XX

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung ZUM SPEICHERN EINGABE DRÜCKEN. Auswahloptionen sind 1-20.

GEHGESCHWINDIGKEIT = XX.X (nur 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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 und T5).

LAUFGESCHWINDIGKEIT = XX.X (nur 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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 und T5).

SPRINTGESCHWINDIGKEIT = XX.X (nur 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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 und T5).

VORGABEGESCHWINDIGKEIT = XX.X

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 und T5).

**NIEDRIGE
STEIGUNG = XX.X**

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 und T5).

**MITTLERE
STEIGUNG = XX.X**

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 und T5).

**HOHE STEIGUNG =
XX.X**

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 und T5).

**DISTANZZIEL =
XX.X**

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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 = XX:XX

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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.

**ÄUFWÄRMPHASE =
XX:XX**

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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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.

ABKÜHLPHASE = XX:XX 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  drücken, um

Buchstaben zu löschen. Drücken Sie abschließend die . 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.

BENUTZERDEFINIERTES WORKOUT Sehen Sie [Benutzerdefiniert](#) dieses Dokuments für Anweisungen.

Einstellungen

1. Drücken Sie die Taste  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 Einrichtungsoptionen ausgewählt werden.
3. Nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste drücken, um die Einstellungen zu ändern.
4. Drücken Sie die Taste **ENTER** oder drücken Sie auf der Navigationstaste nach links oder rechts, um die Änderungen zu speichern und zur nächsten Option zu wechseln.
5. Zum Beenden des Einrichtungsmenüs die **RÜCKSETZEN**-Taste drücken.

Die Einstellungen und Auswahloptionen werden unten aufgelistet.

EINHEITEN Auswahloptionen sind englisch und metrisch.

BEEPS Auswahloptionen sind Ein und Aus.

TIME (ZEIT) Diese Option ist für Ihre Trainingszeiten. Auswahloptionen sind nach oben oder nach unten.

METS = AUS Auswahloptionen sind Ein und Aus.

TEMPO = AUS (nur Laufbänder) Auswahloptionen sind Ein und Aus.

U/MIN = AUS (nur Ergometer und Crosstrainer) Auswahloptionen sind Ein und Aus.

KONTRAST = XX Auswahloptionen sind: 1 - 99.

HELLIGKEIT = X Auswahloptionen sind 1 - 10.

DRAHTLOSE HF = AN Schaltet den telemetrischen Herzfrequenzempfänger EIN oder AUS. Auswahloptionen sind Ein und Aus.

Statistiken

Zum Auswählen -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.

Sicherheitsmodus = EIN Auswahloptionen sind Ein und Aus.

Softwareversion



Zum Auswählen -Taste drücken. Drücken Sie nach oben oder nach unten auf der Navigationstaste, um die Softwareversion, die Konsolensoftware-Teilenummer und das Herstellungsdatum der Konsolensoftware anzuzeigen.

Vorführomodell 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. Halten Sie die Down-Pfeiltaste (Abwärtspfeiltaste) auf der Navigationstaste fünf Sekunden lang gedrückt, um den Timer zurückzusetzen.

Bluetooth Die Bluetoothoption schaltet Bluetooth Radio und BLE Übertragung an oder aus. Auswahloptionen sind Ein oder Aus. Die Standardeinstellung ist Ein.

Sprachfunktion Die Sprachoption schaltet zwischen Sprachen that die in der Konsolenauswahl enthalten sind Englisch, Spanisch, Deutsch, Russisch und Französisch hin und her.

4. Reparatur und technische Daten

Grundlagenwissen

Ausführliche Informationen finden Sie im [Grundlagenwissen](#).

Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel

Es wurden zwei bevorzugte Reinigungsmittel von den Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reiniger befreien das Gerät sicher und wirksam von Schmutz, Verunreinigungen und Schweiß. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1.

PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und kann von den Studiomitarbeitern ohne großen Aufwand eingesetzt werden. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Tragen Sie zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten lang auf das Gerät auf, zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang.

Gym Wipes sind großformatige Feuchttücher für die Reinigung des Geräts vor und nach dem Workout. Reinigen Sie das Gerät zu allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes.

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

Die Anzeige und alle Oberflächen können auch mit einer milden Seifenlauge oder einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger gereinigt werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Mikrofasertuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Mikrofasertuch auf. KEINE Ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel verwenden. KEINE scheuernden Reinigungsmittel verwenden. KEINE Papierhandtücher verwenden. Tragen Sie die Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts auf.

Tipps zur Wartung und Pflege

Technologie, Elektronik und Mechanik der *Life Fitness* Produkte sind das Ergebnis des großen fachlichen Know-hows der Ingenieure von *Life Fitness*. Sie gehören zu den robustesten und problemlosesten Fitnessgeräten auf dem Markt.

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

Folgende Tipps zu vorbeugenden Wartung stellen die *Life Fitness* Funktionsfähigkeit des Geräts sicher:

- Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Reinigen Sie die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe [Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel](#)) und einem Mikrofasertuch.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen. Betätigen Sie die Konsolentasten daher mit den Fingerkuppen.
- Reinigen Sie Gehäuse und bewegliche Teile regelmäßig.

Fehlersuche

Keine Stromzufuhr.	Prüfen Sie, ob das Stromkabel hinten am Crosstrainer und in der Steckdose richtig eingesteckt ist.
	Das Gerät befindet sich möglicherweise im Energiesparmodus. Drücken Sie auf die Energiespartaste und überprüfen Sie, ob sich die Konsole einschaltet.
	Stellen Sie sicher, dass alle Anschlüsse korrekt funktionieren. Alle Anschlüsse zur Überprüfung trennen und wieder verbinden. Überprüfen Sie, ob während der Montage Kabel abgeklemmt wurden.
Das Konsolendisplay sieht seltsam aus oder zeigt eine Fehlermeldung an.	Ziehen Sie den Netzstecker ab, um die Konsole zurückzusetzen, und stecken Sie ihn dann wieder ein. Falls die Fehlermeldung weiterhin angezeigt wird, wiederholen Sie diesen Vorgang mehrfach. Wenn das Problem nicht gelöst werden kann, kontaktieren Sie bitte Firmenhauptsitz .

<p>Meine Konsole schaltet sich aus, wenn das Laufband nicht verwendet wird.</p>	<p>Das Gerät schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn fünf Minuten keine Aktivität erfolgt ist.</p>
<p>Die drahtlose Herzfrequenzmessung funktioniert nicht</p>	<p>Mögliche Ursachen, warum die drahtlose Herzfrequenzmessung nicht richtig funktioniert, sind u. a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die drahtlose Herzfrequenz ist im Einrichtungsmenü ausgeschaltet. • Der Kontakt zwischen dem telemetrischen Brustgurt und der Haut ist unzureichend. • Es liegt eine elektrische Störung des telemetrischen Brustgurtsystems durch elektrische Geräte, z. B. Leuchtstoffröhren, Küchengeräte etc. vor. Das Gerät an einem anderen Standort aufstellen oder die elektrischen Geräte in ausreichender Entfernung vom Laufband betreiben. • Die Batterie im telemetrischen Brustgurtsystem muss ausgetauscht werden.
<p>Die Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, ist dann jedoch weg.</p>	<p>Private elektronische Geräte verursachen Störungen durch Rauschen. Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Störquellen wie z. B. Audio-/ Videogeräte, Ventilatoren, Funksprechgeräte und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen. Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.</p>
<p>Die Herzfrequenz-Handsensoren ermitteln meine Herzfrequenz nicht richtig.</p>	<p>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.</p>

ANMERKUNG: Die Handsensoren geben die Herzfrequenz nur ungefähr wieder. Die Sensoren sind kein medizinisches Zubehör und dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

5. Kundendienst

Service und Reparatur

1. Ermitteln Sie das Störungssymptom und lesen Sie die relevanten Stellen im Benutzerhandbuch nach. Ein Problem kann manchmal dadurch verursacht werden, dass Sie mit dem Produkt und seinen Eigenschaften und Programmen noch nicht vertraut sind.
2. Die Seriennummer des Geräts aufschreiben; die Nummer befindet sich auf der Vorderseite des Geräts. Notieren Sie nach Möglichkeit die Softwareversion.
3. Wenden Sie sich an den *Life Fitness* Kundendienst im Internet unter: www.lifefitness.com oder rufen Sie die nächste *Life Fitness* Kundendienstgruppe an.

6. Spezifikationen

Spezifikationen

- Anzahl der Workouts: 15 (T5 und Run CX haben 17 vorprogrammierte Workouts)
- Benutzerprofile: 4
- Interaktive Herzfrequenzprogrammierung: Ja
- Telemetrische Herzfrequenz: Ja
- Kontakt-Herzfrequenz: Ja
- Stufen: 20
- Textfenster: Ja - 16 Zeichen
- Display-Typ: speziell gefertigtes LCD VA Glas
- Energiesparmodus: Ja
- Garantie: 3 Jahre auf Teile; 1 Jahr auf Verarbeitung und Akkus
- Life Fitness Connect: Ja
- Gerätekonnektivität: Apple GymKit

Versandabmessungen	Track-Connect-Konsole (Laufbänder)	Track-Connect-Konsole (Nur T5 und Run CX)	Track-Connect-Konsole (Bikes und Cross-Trainer)
Länge	17,78 Zoll / 45,2 cm.	23 Zoll / 58,4 cm	17 Zoll / 43,2 cm
Breite	17,25 Zoll / 43,8 cm.	19,5 Zoll / 49,5 cm.	15,5 Zoll / 39,4 cm
Höhe	6,25 Zoll / 15,9 cm.	6,25 Zoll / 15,9 cm	4,75 Zoll / 12,1 cm
Gewicht	3,17 kg / 6,98 lbs.	3,1 kg / 6,84 lbs.	2,70 kg / 5,95 lbs.

7. Garantie

Garantieumfang

Dieser/dieses *Track Connect* ist durch eine Garantie vor Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeitraum

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 Garantie fallendes Teil zwecks Reparatur zu einer Kundendienststelle gesandt werden muss, trägt Life Fitness alle Kosten für Versand und Versicherung während der Garantiedauer (nur innerhalb der Vereinigten Staaten). Nach Ablauf der Garantie gehen die Transport- und Versicherungskosten zulasten des Käufers.

Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten

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

Garantieausschluss

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produkts, Rost oder Korrosion bedingt durch den 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 das Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Vertreter von Life Fitness Family of Brands 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 Bemerkung des Fehlers; auf Anweisung Einsendung des defekten Teils zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produkts zwecks Reparatur.

BENUTZERHANDBUCH: Bitte LESEN SIE UNBEDINGT DAS HANDBUCH, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Denken Sie daran, die in der Bedienungsanleitung angegebenen regelmäßigen Wartungsarbeiten durchzuführen, um einen ordnungsgemäßen Betrieb und ein Höchstmaß an Kundenzufriedenheit 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 Kassenbonn, 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 Garantie

DIESE BESCHRÄNKTE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN GARANTIEEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN 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 Garantie 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 Garantie 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 Website von Life Fitness, um die für Ihr Land gültigen Garantiefinformationen zu erhalten.

Änderungen der Garantie sind nicht zulässig

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

Gültigkeit der Landesgesetze

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

Garantiefinformationen

Modell	3 Jahre	1 Jahr
Track-Connect-Konsole	Elektronische und mechanische Teile	Verarbeitung

