

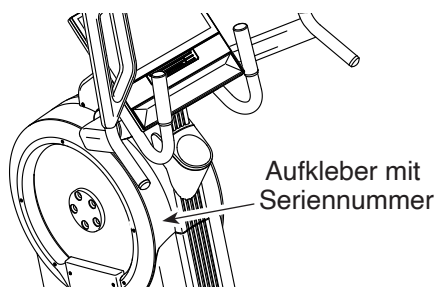
NordicTrack®

STEP CLIMBER

Modell-Nr. NTEL16825-INT.0

Serien-Nr. _____

Notieren Sie die Seriennummer für späteres Nachschlagen an der Stelle oben.



Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website **iFITsupport.eu**, damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

Telefon DE: 0 8005 890988

Telefon AT: 0 7322 35900

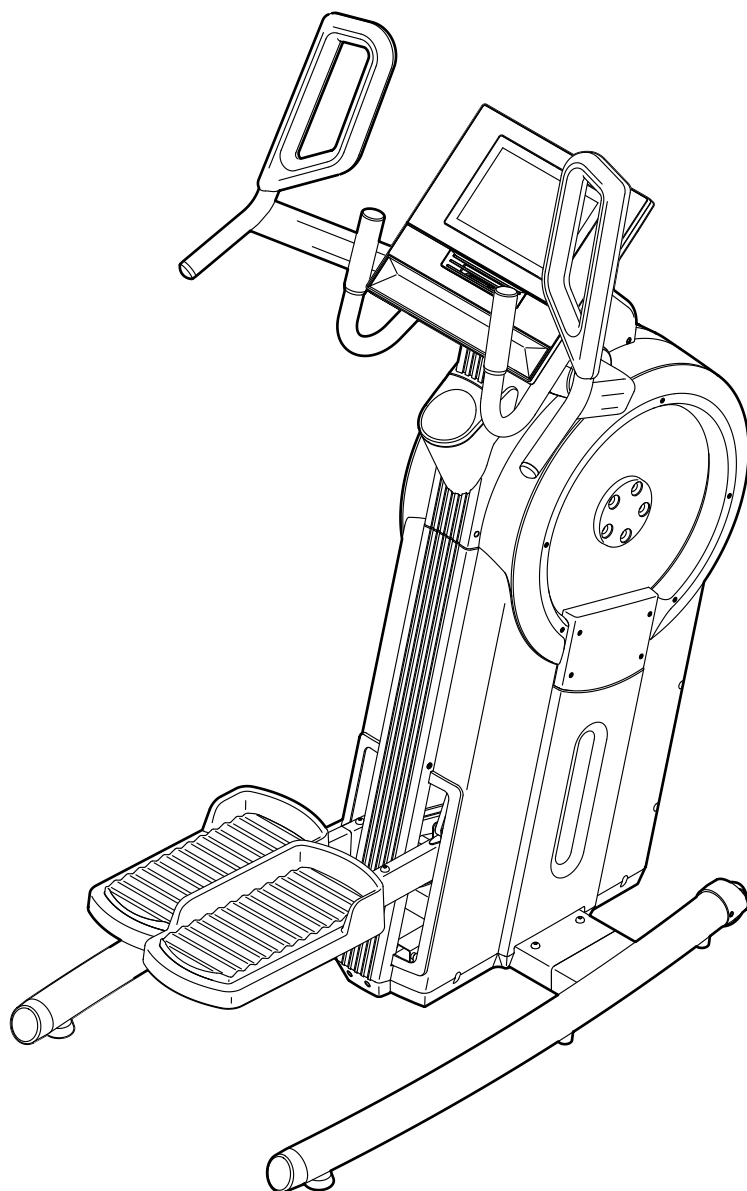
Geschäftszeiten: Montag–Freitag

09:00–18:00 Uhr MEZ

VORSICHT

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

GEBRAUCHSANLEITUNG

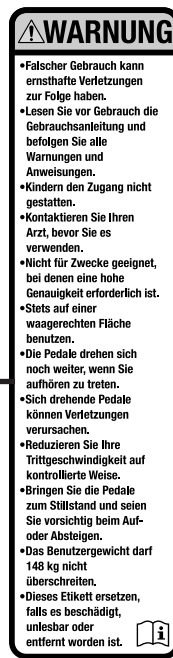
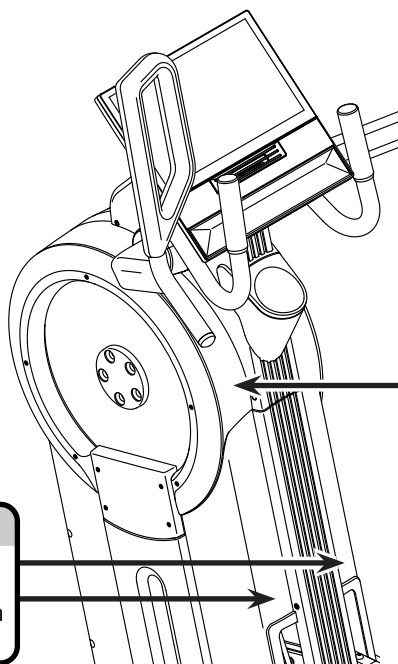


INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN	12
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN	14
WARTUNG UND FEHLERSUCHE	16
TRAININGSRICHTLINIEN	18
TEILELISTE	20
EXPLOSIONSZEICHNUNG	22
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	Rückseite

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

Diese Abbildung zeigt die Stelle(n) der/des Warmaufkleber(s). **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Bringen Sie den Aufkleber an der gezeigten Stelle an.** Hinweis: Die abgebildeten Aufkleber entsprechen nicht unbedingt der tatsächlichen Größe.



NORDICTRACK und IFIT sind eingetragene Warenzeichen von iFIT Inc. Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google LLC. Wi-Fi ist ein eingetragenes Warenzeichen von Wi-Fi Alliance. WPA und WPA2 sind Warenzeichen von Wi-Fi Alliance.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen am Ellipsentrainer, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder durch seine Benutzung verursacht werden.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Der Ellipsentrainer ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Ellipsentrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie den Ellipsentrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Platzieren Sie den Ellipsentrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Stellen Sie den Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche mit einem Freiraum von mindestens 0,9 m vorn und hinten und je 0,6 m auf beiden Seiten des Ellipsentrainers. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.
11. Stecken Sie den Stromadapter immer zuerst in den Ellipsentrainer ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.
12. Der Ellipsentrainer darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 148 kg wiegen.
13. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
14. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und Benutzen des Ellipsentrainers an den Griffstangen oder Griffstücken fest. Bevor Sie auf- oder absteigen, bringen Sie die Pedale zum Stillstand, wobei sich das Pedal an der Seite, von der Sie auf- oder absteigen, in der niedrigen Position befindet.
15. Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf. Daher bleiben die Pedale so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
16. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Machen Sie kein Hohlkreuz.
17. Überanstrengung beim Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, in Atemnot geraten oder während des Trainings Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® STEP CLIMBER XL Ellipsentrainers. Der STEP CLIMBER XL Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Ellipsentrainer verwenden. Sollten Sie nach dem Lesen dieser

Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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

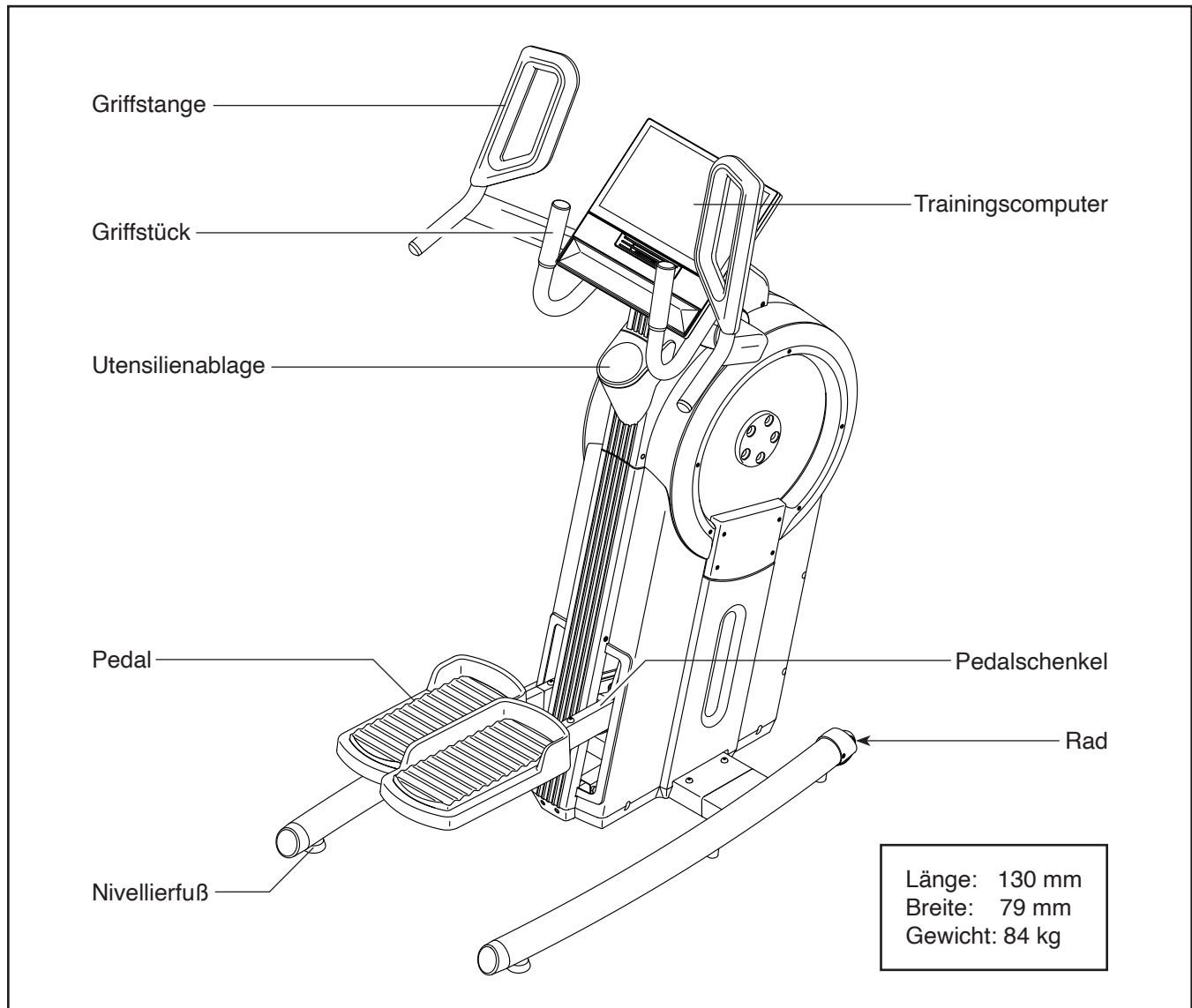
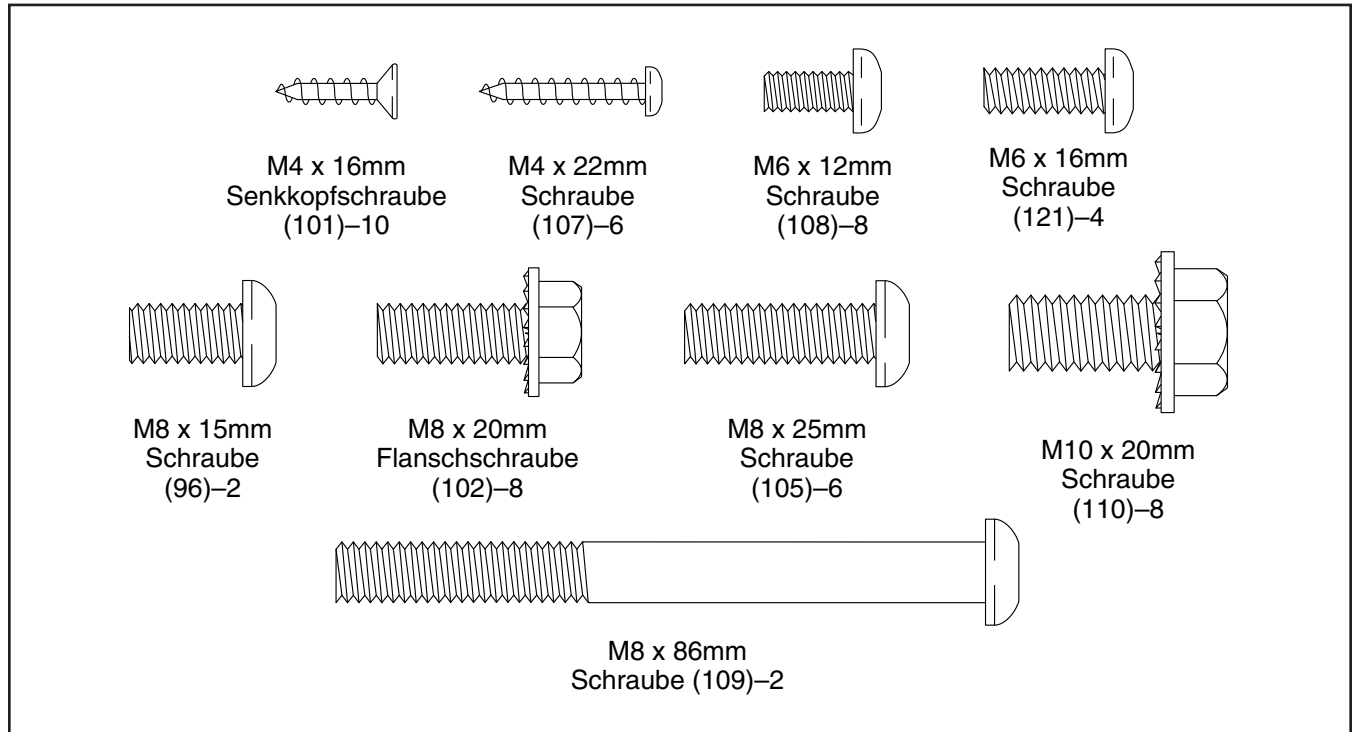


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die Kleinteile zu identifizieren, die für die Montage gebraucht werden. Die Zahl in Klammern unter jeder Abbildung ist die Kennnummer des Teils, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Anleitung übereinstimmt. Die Zahl nach der Kennnummer ist die Stückzahl, die für die Montage notwendig ist. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es nicht vormontiert wurde. Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert.**



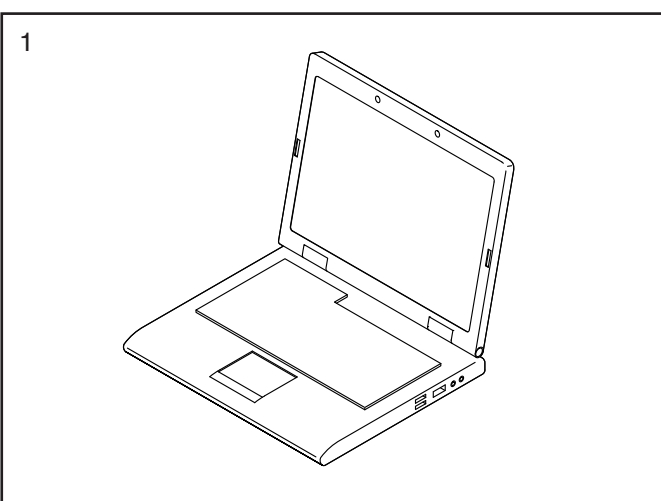
MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 5.
- Die Montage kann mithilfe der mitgelieferten Werkzeuge durchgeführt werden. Hinweis: **Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug auf.** Eines oder mehrere der Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder bei Anpassungen keine Elektrowerkzeuge.

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

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

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



2. Identifizieren Sie den rechten und linken Stabilisator (8, 9) und richten Sie diese wie abgebildet aus.

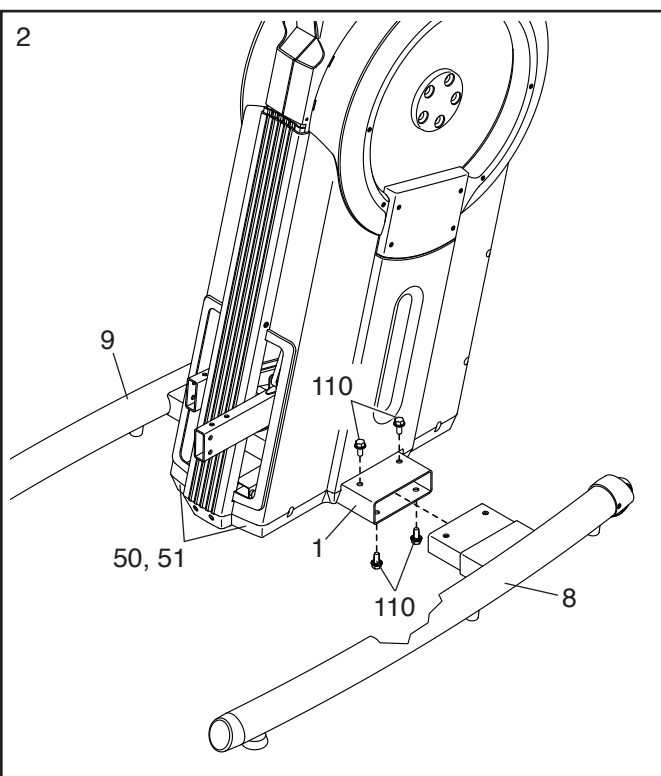
Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen (1) halten und nach links kippen. **WICHTIG: Achten Sie darauf, die Schutze (50, 51) nicht zu beschädigen.**

Befestigen Sie den rechten Stabilisator (8) mit vier M10 x 20mm Schrauben (110) am Rahmen (1). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.** Hinweis: Ignorieren Sie die zwei Löcher ohne Gewinde an der Unterseite des Rahmens.

WICHTIG: Ziehen Sie die M10 x 20mm Schraube (110) VOLLSTÄNDIG fest.

Die zweite Person soll den Rahmen (1) auf den Boden absenken.

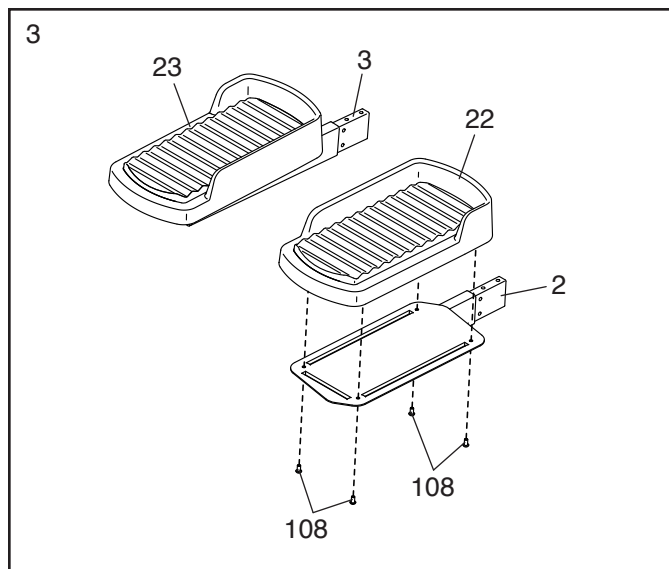
Befestigen Sie den linken Stabilisator (9) auf die gleiche Weise.



3. Identifizieren Sie die rechte und linke Pedalbasis (2, 3) und das rechte und linke Pedal (22, 23) und richten sie wie abgebildet aus.

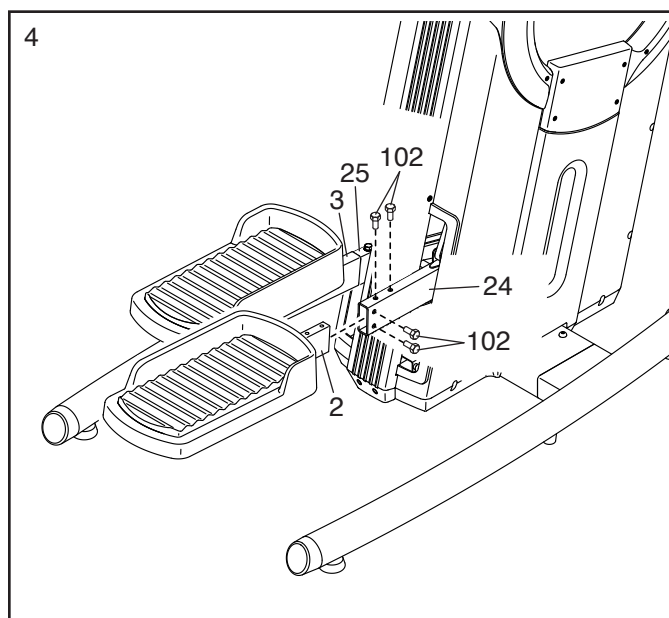
Befestigen Sie das rechte Pedal (22) mit vier M6 x 12mm Schrauben (108) an der rechten Pedalbasis (2). **Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

Auf die gleiche Weise befestigen Sie das linke Pedal (23) an der linken Pedalbasis (3).



4. Befestigen Sie die rechte Pedalbasis (2) mit vier M8 x 20mm Flanschschrauben (102) am rechten Pedalschenkel (24). **Drehen Sie anfangs alle vier Flanschschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese gründlich fest.**

Befestigen Sie die linke Pedalbasis (3) auf die gleiche Weise am linken Pedalschenkel (25).

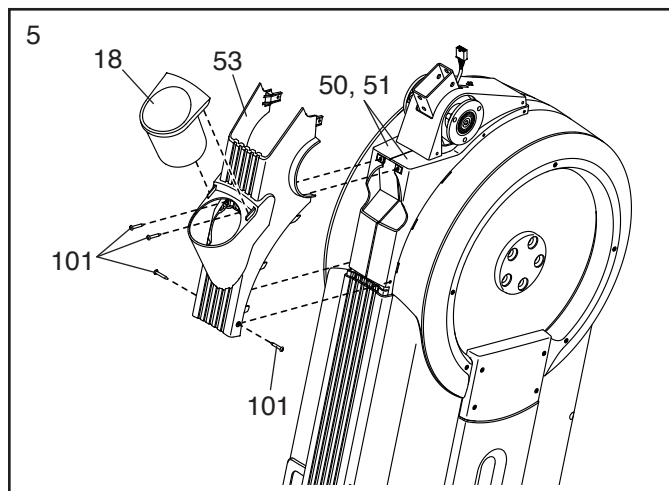


5. Drücken Sie die hintere Abdeckung (53) auf den linken und rechten Schutz (50, 51).

Befestigen Sie die hintere Abdeckung (53) mit vier M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101).

Drehen Sie anfangs alle vier Senkkopfschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.

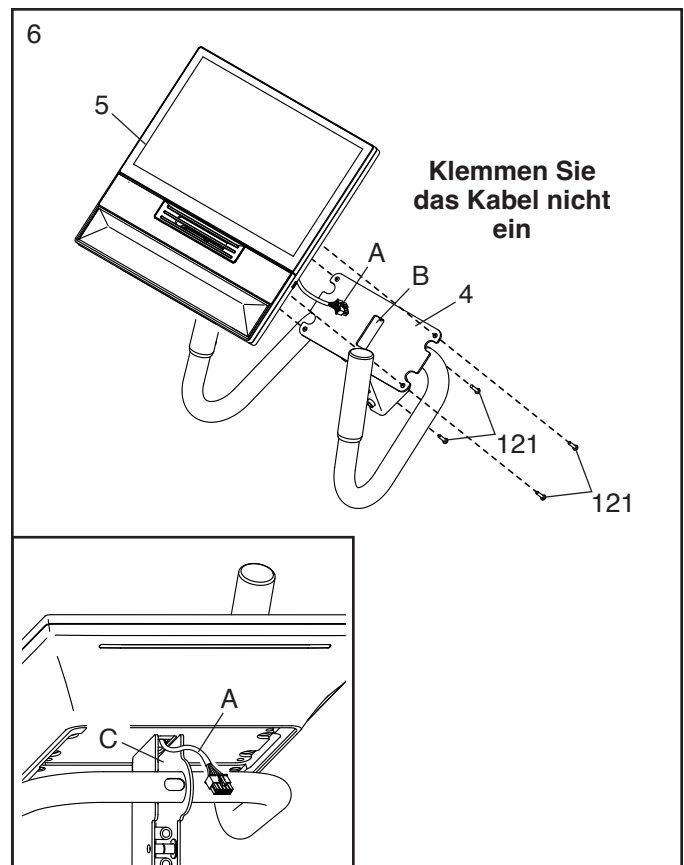
Dann setzen Sie die Utensilienablage (18) in die hintere Abdeckung (53) ein.



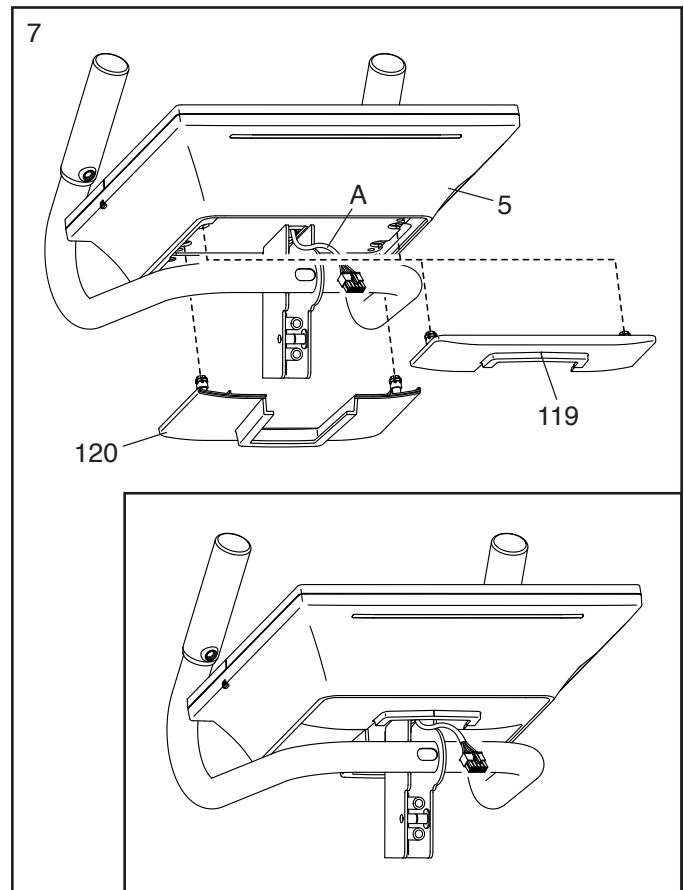
6. Halten Sie den Trainingscomputer (5) in der Nähe der Computerhalterung (4) fest, während Sie das Computerkabel (A) durch den Schlitz (B) in der Computerhalterung führen. **Siehe Nebensbild. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Computerkabel (A) aus der gezeigten Öffnung (C) herausführen.**

Klemmen Sie das Kabel nicht ein.

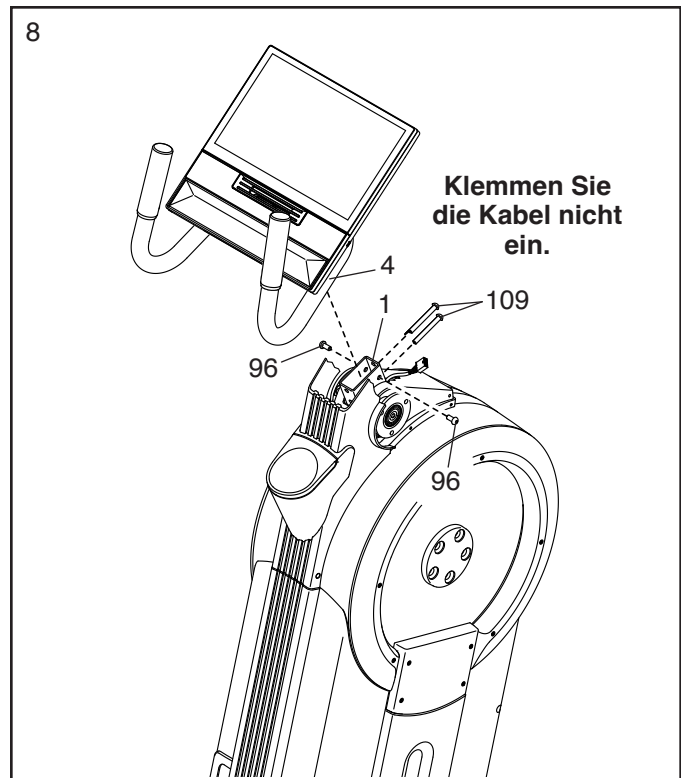
Befestigen Sie den Trainingscomputer (5) mit vier M6 x 16mm Schrauben (121) an der Computerhalterung (4). **Drehen Sie zunächst die oberen Schrauben und dann die unteren Schrauben lose ein. Dann ziehen Sie alle vier Schrauben fest.**



7. Finden Sie die **untere Computerabdeckung (120)** und drücken Sie diese gegen die Rückseite des Trainingscomputers (5). Dann drücken Sie die **obere Computerabdeckung (119)** ebenfalls auf die Rückseite des Trainingscomputers. **Klemmen Sie das Computerkabel (A) nicht ein.**

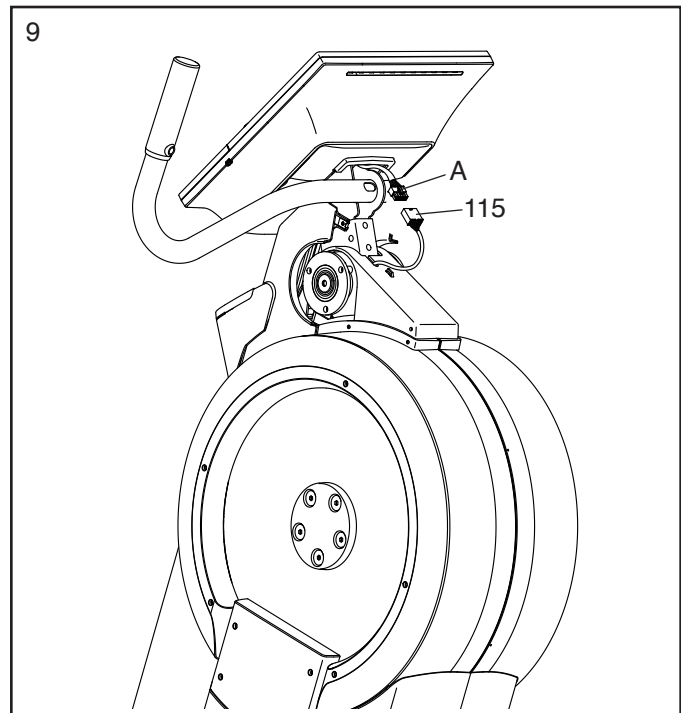


8. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Schieben Sie die Computerhalterung (4) in den Rahmen (1). Befestigen Sie die Computerhalterung mit zwei M8 x 86mm Schrauben (109) und zwei M8 x 15mm Schrauben (96). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose ein. Dann ziehen Sie diese fest.**



9. Verbinden Sie das Computerkabel (A) mit dem Hauptkabel (115).

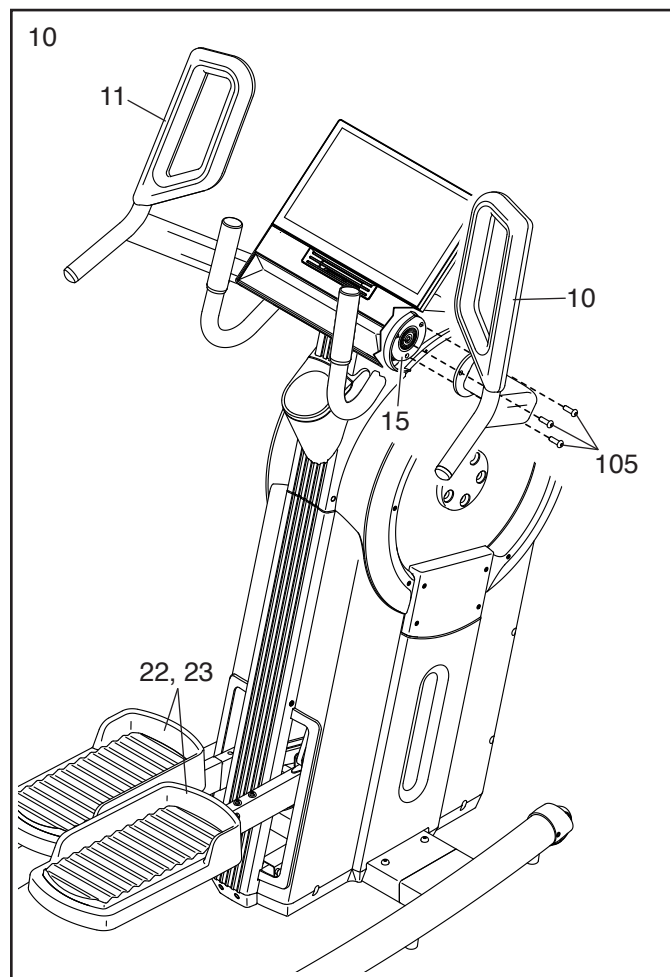
WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Ellipsentrainer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Kabel korrekt angeschlossen werden.



10. Identifizieren Sie die rechte und linke Griffstange (10, 11).

Stellen Sie sicher, dass die Pedale (22, 23) auf gleicher Höhe sind. Befestigen Sie die rechte Griffstange (10) mit drei M8 x 25mm Schrauben (105) am rechten Griffstangenarm (15). **Drehen Sie alle drei Schrauben erst lose ein, bevor Sie diese festziehen. Hinweis: Es wäre vielleicht leichter, die Schrauben festzuschrauben, wenn Sie die rechte Griffstange drehen, damit Sie besser an die Schrauben herankommen können.**

Befestigen Sie die linke Griffstange (11) auf die gleiche Weise.

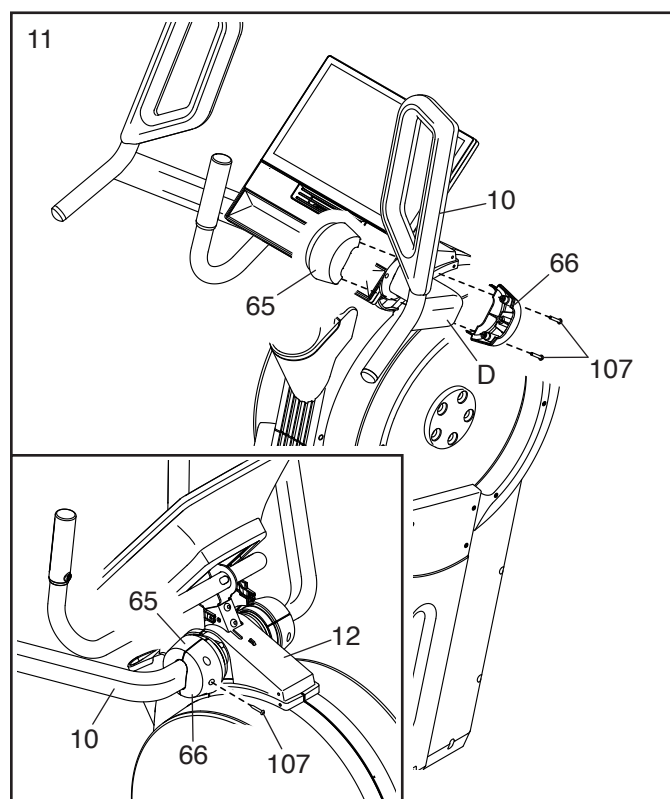


11. Identifizieren Sie die hintere und vordere Gelenkabdeckung (65, 66).

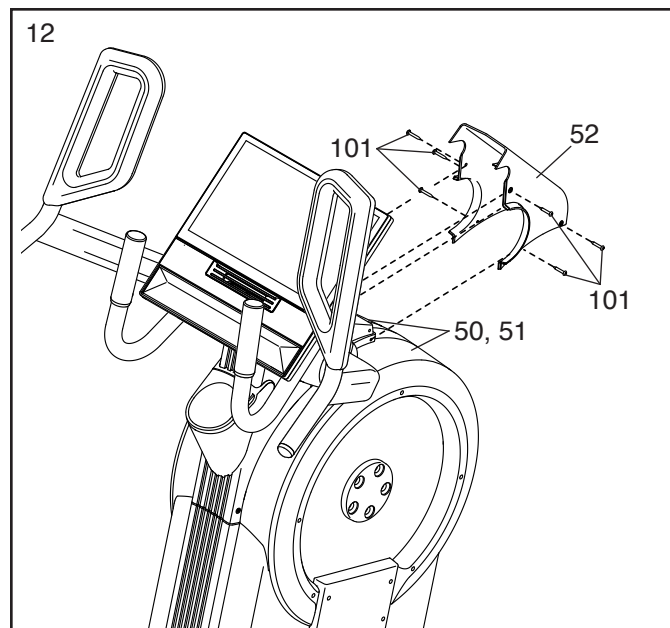
Drücken Sie einen Satz von einer hinteren und einer vorderen Gelenkabdeckung (65, 66) um die rechte Griffstange (10) in der Nähe der Biegung (D) zusammen. Dann befestigen Sie diese aneinander mit zwei M4 x 22mm Schrauben (107).

Siehe Nebensbild. Schieben Sie die hintere und vordere Gelenkabdeckung (65, 66) an die Schutzabdeckung (12). Dann befestigen Sie die vordere Gelenkabdeckung mit einer M4 x 22mm Schraube (107) an der rechten Griffstange (10).

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers.

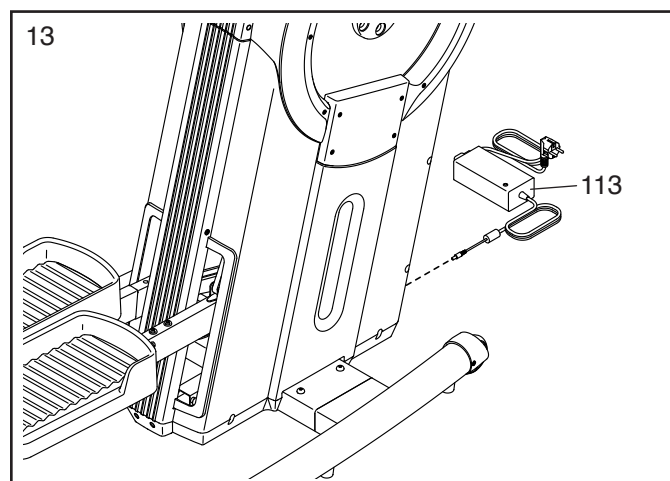


12. Befestigen Sie die vordere Abdeckung (52) mit sechs M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101) am linken und rechten Schutz (50, 51). **Beginnen Sie mit allen sechs Senkkopfschrauben und ziehen Sie sie dann fest.**



13. Stecken Sie den Stromadapter (113) in die Buchse vorn am Ellipsentrainer.

Hinweis: Um den Stromadapter (113) in eine Steckdose zu stecken, siehe DEN STROMADAPTER EINSTECKEN auf Seite 12.



14. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Möglicherweise wurden überzählige Teile mitgeliefert. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, sollten Sie den Ellipsentrainer keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. **Bewahren Sie das beliegende Werkzeug auf.** Eines oder mehrere der mitgelieferten Werkzeuge wird für zukünftige Anpassungen möglicherweise noch benötigt.

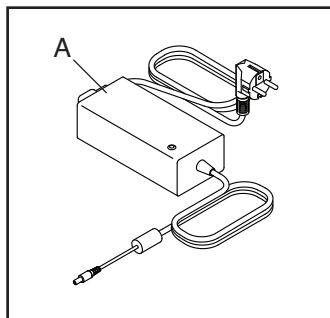
DEN ELLIPSENTRAINER VERWENDEN

DEN STROMADAPTER EINSTECKEN

WICHTIG: Falls der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Stromadapter (A) einstecken. Andernfalls könnten die Computeranzeigen oder andere elektronische Teile beschädigt werden.

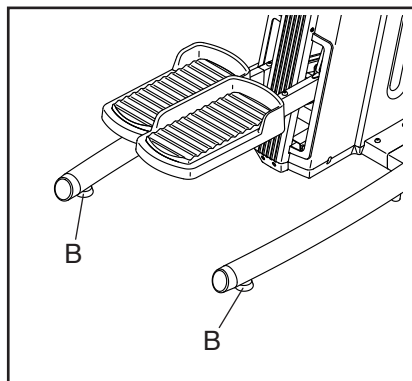
WICHTIG: Stecken Sie den Stromadapter (A) immer zuerst in den Ellipsentrainer ein, bevor Sie diesen in eine Steckdose stecken.

Dann stecken Sie den Stromadapter in eine dafür geeignete Steckdose, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert ist.



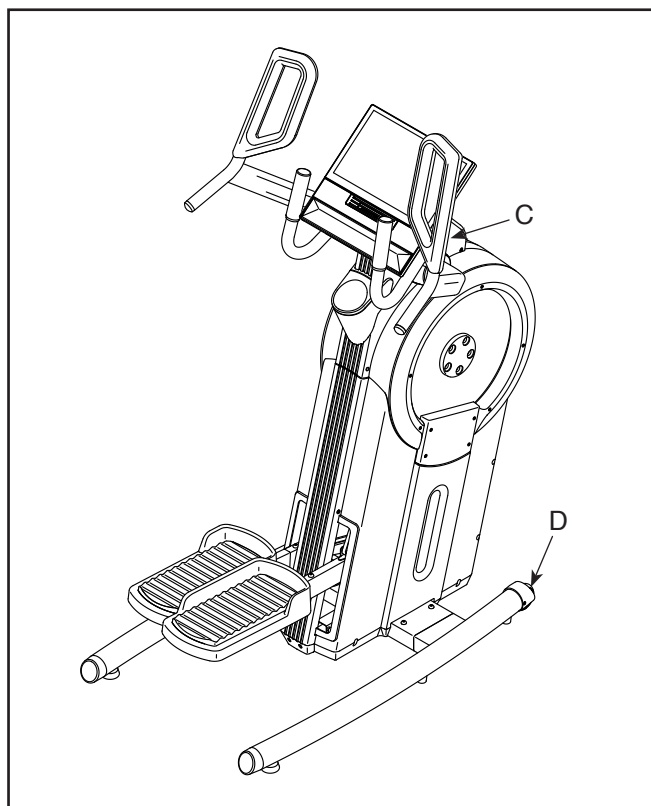
DEN ELLIPSENTRAINER NIVELLIEREN

Wenn der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (B) unter den Stabilisatoren, bis das Wackeln behoben ist.



DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

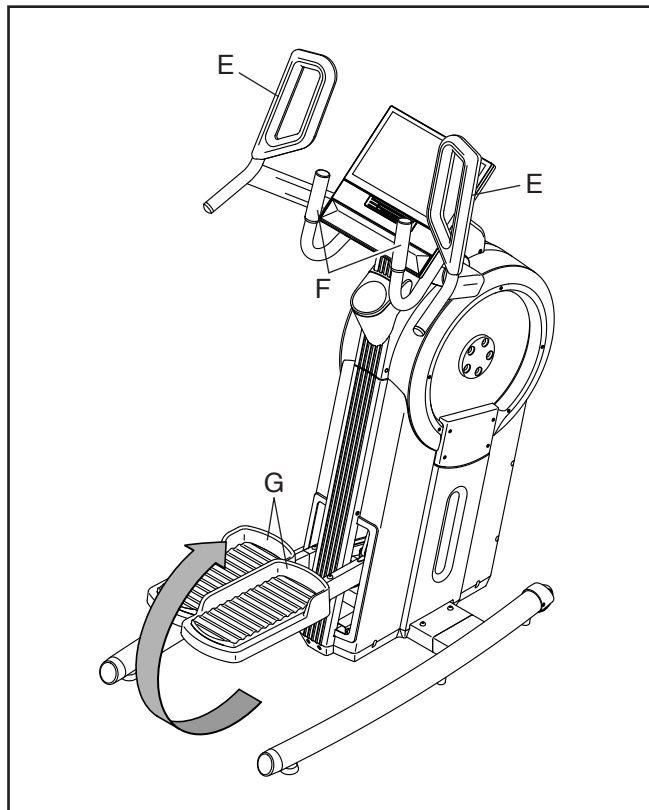
Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers sind zwei Personen erforderlich, um ihn zu bewegen. Ergreifen Sie die nötigen Maßnahmen, um eine Beschädigung Ihres Fußbodens zu vermeiden. Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie die Computerhalterung (C) fest und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder (D). Lassen Sie eine zweite Person Ihnen helfen, an der Computerhalterung zu ziehen, bis der Ellipsentrainer auf den Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dann auf den Boden herunter.



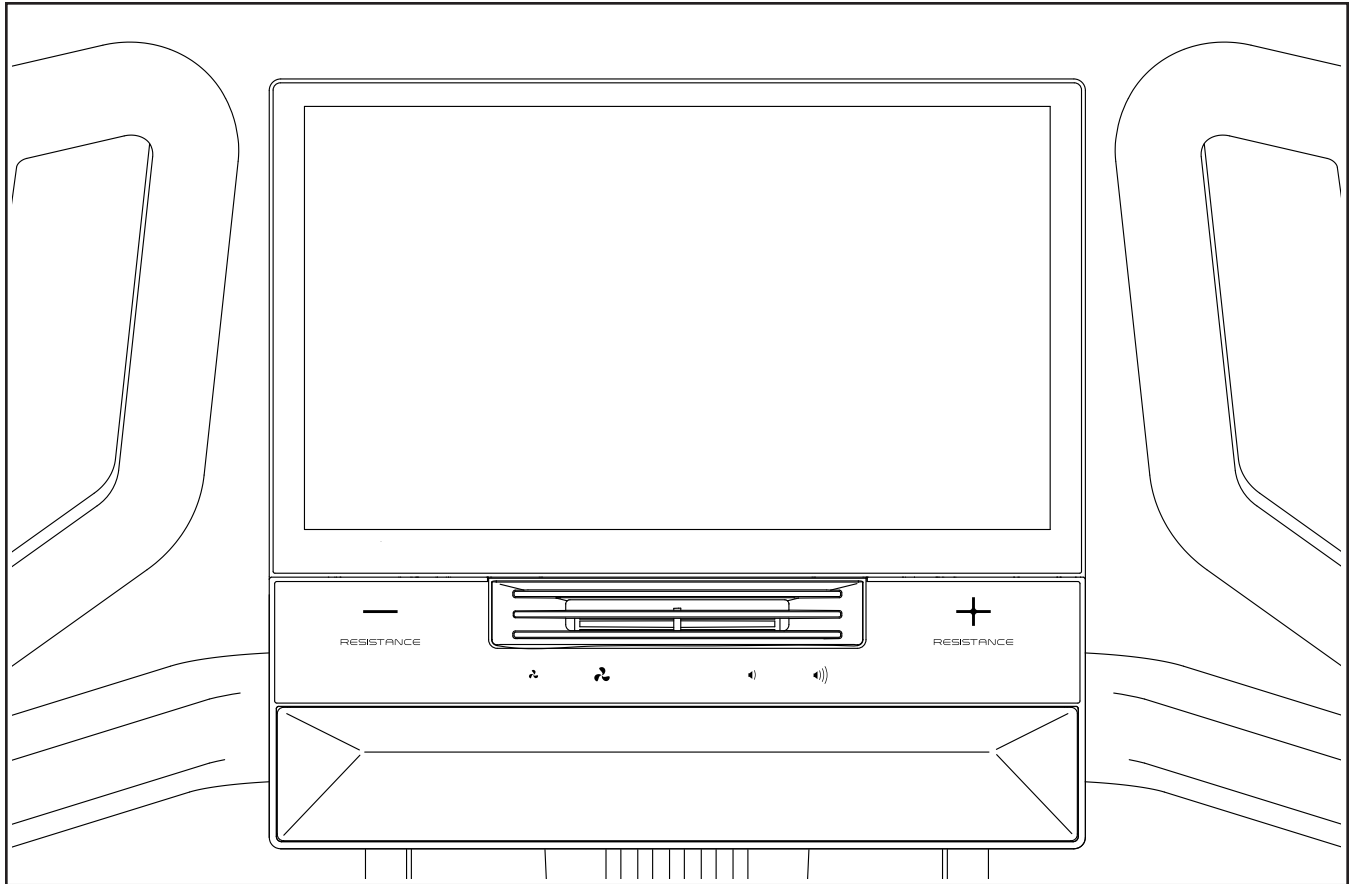
AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Siehe Abbildung rechts. Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Griffstangen (E) oder Griffflächen (F) fest und steigen Sie auf das Pedal (G), das sich in der niedrigeren Position befindet. Dann steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Hinweis: Die Pedale können sich in beide Richtungen drehen. Es wird empfohlen, die Pedale in die durch den Pfeil gezeigte Richtung zu bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedale in die andere Richtung bewegen.**

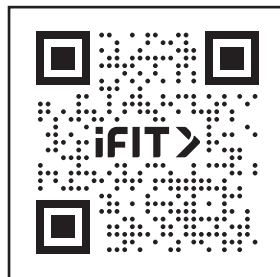
Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie, bis die Pedale (G) vollständig zum Stillstand kommen. **Hinweis: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufgrad. Daher bleiben die Pedale so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale zum Stillstand gekommen sind, steigen Sie zuerst vom höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom niedrigeren Pedal herunter.



DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



WICHTIG: Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite oder besuchen Sie my.iFIT.com, um eine vollständige Anleitung zur Bedienung des Trainingscomputers zu erhalten. Darüber hinaus werden Sie auf dem Trainingscomputer auch Einführungsvideos finden.



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Auswahl von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und unterhaltsamer zu machen. Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers verwenden, können Sie den

Widerstand der Pedale per Tastendruck bedienen. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Rückmeldungen bezüglich Ihres Trainings an.

Der Trainingscomputer ist zudem mit WLAN-Technologie ausgestattet, die es dem Trainingscomputer ermöglicht, eine Verbindung mit iFIT® herzustellen. Mit iFIT haben Sie Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an vorgestellten Workouts, die den Widerstand der Pedale automatisch steuern, während iFIT-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abonnement können Sie auf eine Bibliothek mit tausenden auf Abruf verfügbaren Outdoor- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen. **Mehr Information finden Sie auf [iFIT.com](https://my.iFIT.com).**

DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

WICHTIG: Falls der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Trainingscomputer einschalten. Andernfalls können Sie den Trainingscomputer oder andere elektronische Teile beschädigen. Stecken Sie den mitgelieferten Stromadapter ein, wie auf Seite 12 beschrieben.

DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, ziehen Sie den Stromadapter heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile am Ellipsentrainer vorzeitig abgenutzt werden.**

DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, sobald sich die Trittgeschwindigkeit ändert. Zur Steuerung des Ventilators, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Fan (Ventilator)*. Sie können auch die Ventilator-Tasten auf dem Trainingscomputer drücken.



Hinweis: Wenn die Pedale einige Zeit nicht in Bewegung sind, während der Startbildschirm gewählt ist, schaltet sich der Ventilator automatisch aus.

DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

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

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) in die Buchse an Ihrem Gerät und in den Ladeanschluss auf der rechten Seite am Trainingscomputer ein. **Vergewissern Sie sich, dass das USB-C-Ladekabel vollständig eingesteckt ist.** Hinweis: Der Ladeanschluss kann nicht dazu benutzt werden, Daten zu sehen oder zu übermitteln oder Musik durch das Lautsprechersystem des Trainingscomputers zu spielen.

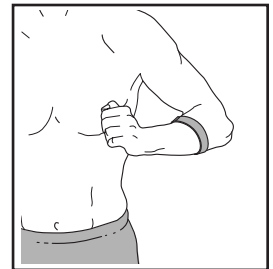
EINE VERBINDUNG MIT KOPFHÖRERN HERSTELLEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und platzieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Als Nächstes beginnen Sie ein Workout. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Bluetooth*, und wählen Sie dann Ihre Kopfhörer in der auf dem Bildschirm angezeigten Liste aus.

Wenn Ihre Kopfhörer und der Trainingscomputer erfolgreich miteinander gekoppelt wurden, wird die Audioausgabe des Trainingscomputers über Ihre Kopfhörer wiedergegeben.

EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen, müssen Sie die richtige Herzfrequenz während des Workouts aufrechterhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der optionale Pulsmesser kann Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele unterstützen, indem er es Ihnen ermöglicht, während des Trainings Ihre Herzfrequenz kontinuierlich zu überprüfen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Zum Kauf eines optionalen Pulsmessers sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



Wenn Ihr kompatibler Pulsmesser eingeschaltet ist und sich im Kopplungsmodus befindet, wird der Trainingscomputer automatisch eine Verbindung damit herstellen. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Eine regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung und zur Verminderung der Abnutzung von äußerster Wichtigkeit. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. **Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.** Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

Um den Ellipsentrainer zu reinigen, benutzen Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife.

WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.

FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Lässt sich der Trainingscomputer nicht einschalten, vergewissern Sie sich, dass der Stromadapter ganz eingesteckt wurde.

Falls Sie Probleme bei der Verbindung des Trainingscomputers mit einem drahtlosen Netzwerk haben oder falls es Probleme mit Ihrem iFIT-Konto oder den iFIT-Workouts gibt besuchen Sie my.iFIT.com.

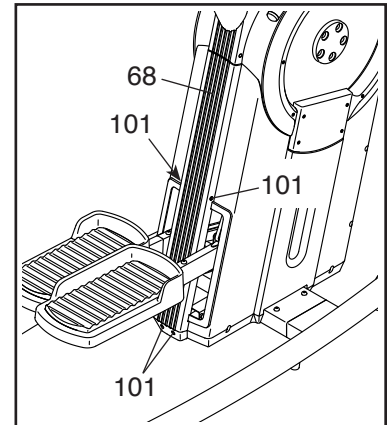
FEHLERSUCHE BEI DEN PEDALEN

Falls die Pedale während des Trainings ganz nach unten geraten und schwer beweglich werden, verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Pedalen im Wechsel nach hinten und nach vorn, bis die Pedale sich wieder leicht bewegen lassen und das Schwungrad im Ellipsentrainer wieder beginnt, sich zu drehen.

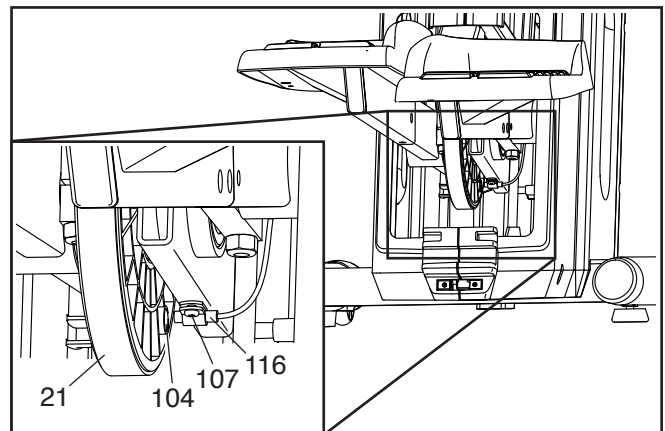
DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedswitcher eingestellt werden. Wenn Sie vorhaben, den Reedswitcher einzustellen, **ziehen Sie zuerst den Stromadapter heraus.**

Als Nächstes entfernen Sie die vier gezeigten M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101) und dann entfernen Sie dann die untere hintere Schutzabdeckung (68).



Als Nächstes drehen Sie die große Rolle (21), bis ein Rollenmagnet (104) auf den Reedswitcher (116) ausgerichtet ist. Dann lockern Sie die M4 x 22mm Schraube (107) ein wenig, schieben den Reedswitcher ein wenig zum Rollenmagneten hin oder von ihm weg und ziehen dann die Schraube wieder fest.

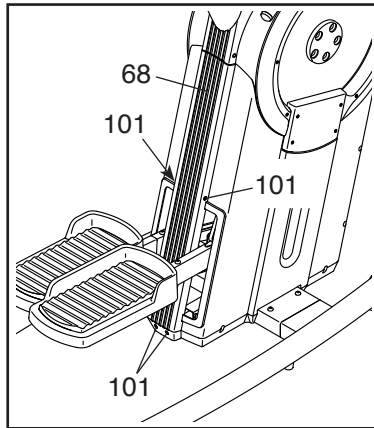


Dann stecken Sie den Stromadapter ein und drehen Sie die große Rolle (21) für einen Moment. Falls nötig, wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen anzeigt. Dann befestigen Sie wieder die untere hintere Schutzabdeckung.

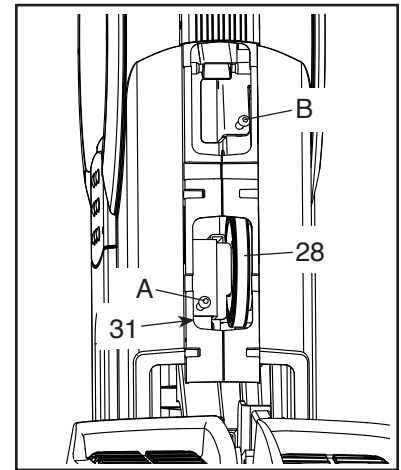
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Sollten die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, müssen Sie vielleicht die Antriebsriemen einstellen. Bevor Sie die Antriebsriemen einstellen, sollen Sie zuerst **den Stromadapter herausziehen**.

Als Nächstes entfernen Sie die vier gezeigten M4 x 16mm Senkkopfschrauben (101) und dann entfernen Sie dann die untere hintere Schutzabdeckung (68).



Dann machen Sie die untere Einstellschraube (A) ausfindig. Ziehen Sie die untere Einstellschraube um vier Umdrehungen an. Dadurch wird der große Antriebsriemen (31) gespannt.



Stellen Sie sich auf den Ellipsentrainer und treten Sie ein paar Momente in die Pedale. Wenn die Pedale immer noch rutschen, steigen Sie vom Ellipsentrainer ab und finden Sie die obere Einstellschraube (B). Ziehen Sie die obere Einstellschraube um zwei Umdrehungen an. Dadurch wird der kleine Antriebsriemen (28) gespannt.

Stellen Sie sich wieder auf den Ellipsentrainer und treten Sie ein paar Momente in die Pedale. Wenn die Pedale immer noch rutschen, steigen Sie vom Ellipsentrainer ab und ziehen Sie die untere Einstellschraube (A) um vier Umdrehungen an. Dadurch wird der große Antriebsriemen (31) weiter gespannt.

Wenn Sie die Antriebsriemen richtig eingestellt haben, befestigen Sie wieder die untere hintere Schutzabdeckung.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠️ WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen wichtig.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogramms helfen. Um detaillierte Trainingsinformationen zu bekommen, beschaffen Sie sich ein angesehenes Buch oder konsultieren Sie Ihren Arzt. Vergessen Sie nicht, dass gute Ernährung und ausreichende Erholung grundlegend für erfolgreiche Resultate sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzfrequenz dazu nutzen, den richtigen Intensitätsgrad zu finden. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, finden Sie Ihr Alter unten in der Tabelle (das Alter wird zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die sich direkt über Ihrem Alter befinden, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigste Zahl ist die Herzfrequenz für Fettverbrennung, die mittlere Zahl die Herzfrequenz für maximale Fettverbrennung und die höchste Zahl die Herzfrequenz für aerobes Training.

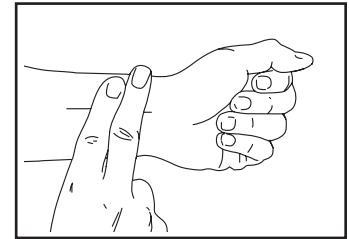
Fettverbrennung – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte Fettkalorien zur Energieerzeugung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, passen Sie Ihre Trainingsintensität an, bis sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Zur maximalen Fettverbrennung trainieren Sie so, dass

sich Ihre Herzfrequenz in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobes Training – Ist es Ihr Ziel, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Diese Aktivität verbraucht über einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff. Für aerobes Training passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie



sechs Sekunden lang Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.

WORKOUT-RICHTLINIEN

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Als Vorbereitung auf das anstehende Training steigen beim Aufwärmen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz an und der Blutkreislauf wird angeregt.

Training in der Trainingszone – Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone halten.) Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Zwischen den einzelnen Workouts sollten Sie jeweils mindestens einen Ruhetag einlegen. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünfmal pro Woche trainieren, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg ist, Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Rechts ist die richtige Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen abgebildet. Bewegen Sie sich beim Dehnen langsam. Niemals wippen.

1. Sich nach den Zehen strecken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Beinen und beugen Sie langsam Ihren Oberkörper von der Hüfte aus nach vorn. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände so weit wie möglich abwärts nach Ihren Zehen ausstrecken. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückseite der Knie und Rücken.

2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein vor sich aus. Die Sohle des anderen Fußes sollte den Innenschenkel des ausgestreckten Beins berühren. Beugen Sie sich so weit wie möglich zu den Zehen hinunter. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Hintere Oberschenkelmuskulatur, unteren Rückenbereich und Leistenregion.

3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

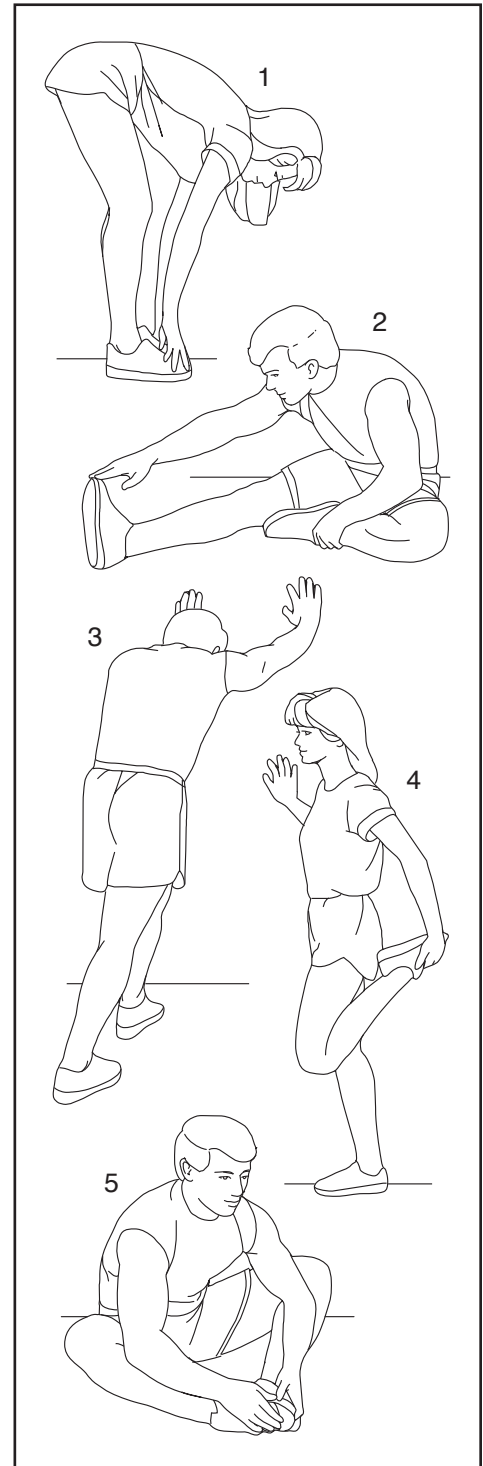
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Um die Achillessehne noch weiter zu dehnen, winkeln Sie nun auch das hintere Bein an. Dehnt: Unterschenkel, Achillessehnen und Fußgelenke.

4. Den Quadrizeps dehnen

Zur Balance strecken Sie eine Hand zur Wand aus. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und halten Ihren Fuß. Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich an den Körper heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. Mit beiden Beinen je 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.

5. Den Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden mit den Sohlen Ihrer Füße gegeneinander, wobei die Knie nach außen fallen. Ziehen Sie nun die Füße so nahe wie möglich an sich heran. Halten Sie diese Position, während Sie bis 15 zählen. Dann entspannen. 3-mal wiederholen. Dehnt: Quadrizeps und Hüftmuskulatur.



TEILELISTE

Modell-Nr. NTEL16825-INT.0 R0325A

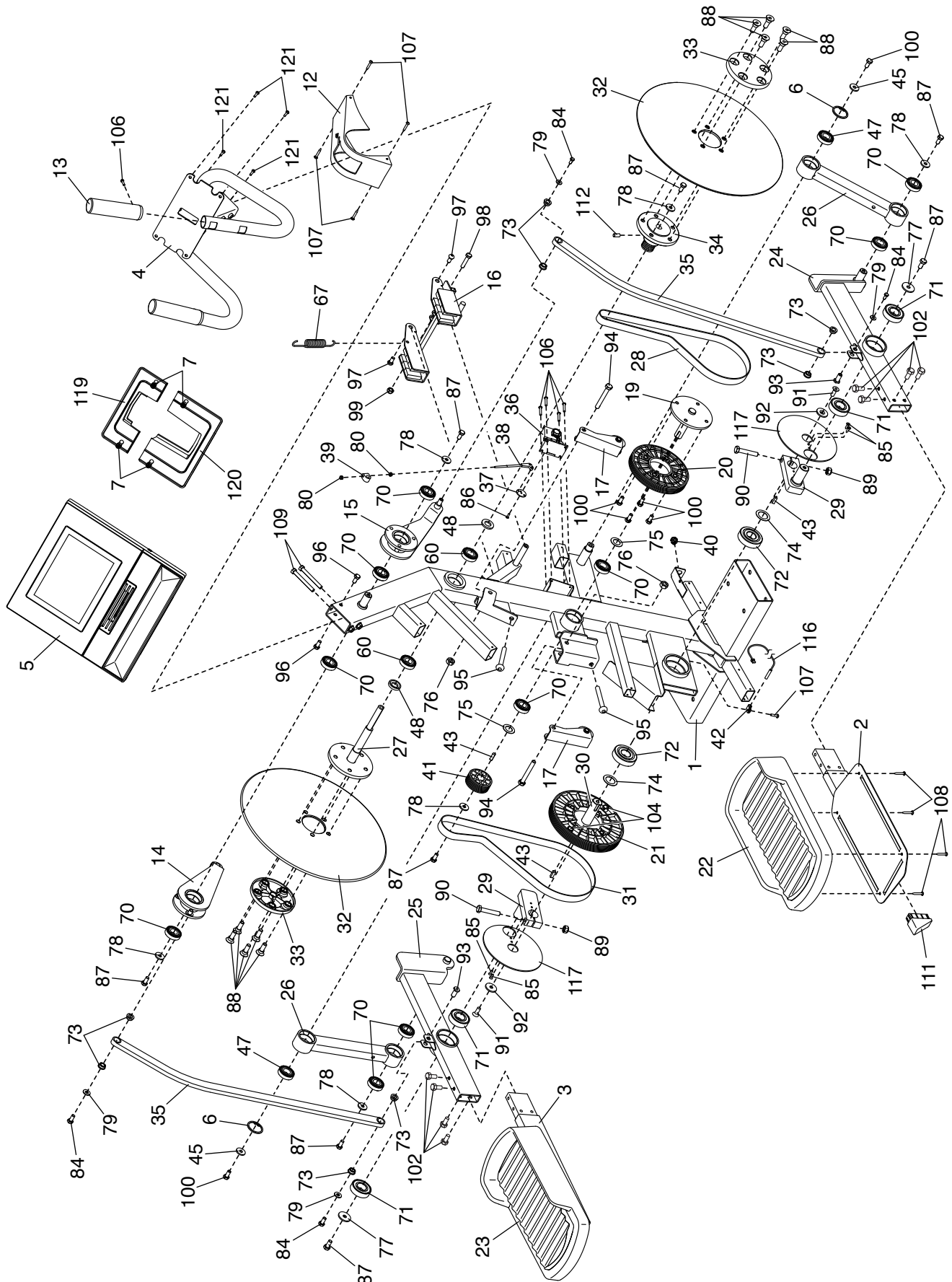
Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Rahmen	53	1	Hintere Abdeckung
2	1	Rechte Pedalbasis	54	1	Utensilienablage-Basis
3	1	Linke Pedalbasis	55	2	Stabilisatorkappe
4	1	Computerhalterung	56	4	Fuß
5	1	Trainingscomputer	57	2	Rad
6	2	Sicherungsring	58	1	Rechte Radabdeckung
7	4	Pilzverschluss/Schraube	59	2	Griffstangenkappe
8	1	Rechter Stabilisator	60	2	Scheibenachsenlager
9	1	Linker Stabilisator	61	1	Linke hintere
10	1	Rechte Griffstange			Griffstangen-Abdeckung
11	1	Linke Griffstange	62	1	Linke vordere
12	1	Schutzabdeckung			Griffstangen-Abdeckung
13	2	Griffstück	63	1	Rechte hintere
14	1	Linker Griffstangenarm			Griffstangen-Abdeckung
15	1	Rechter Griffstangenarm	64	1	Rechte vordere
16	1	Magnethalterung			Griffstangen-Abdeckung
17	2	Spannrolle	65	2	Hintere Gelenkabdeckung
18	1	Utensilienablage	66	2	Vordere Gelenkabdeckung
19	1	Übertragungsachse	67	1	Feder
20	1	Mittelgroße Rolle	68	1	Untere hintere Schutzabdeckung
21	1	Große Rolle	69	2	Nivellierfuß
22	1	Rechtes Pedal	70	10	Kleines Lager
23	1	Linkes Pedal	71	4	Mittelgroßes Lager
24	1	Rechter Pedalschenkel	72	2	Großes Lager
25	1	Linker Pedalschenkel	73	8	Buchse
26	2	Verbindungsarm	74	2	Großer Abstandhalter
27	1	Scheibenachse	75	2	Kleiner Abstandhalter
28	1	Kleiner Antriebsriemen	76	2	M10 Kontermutter
29	2	Kurbelarm	77	2	Kurbelscheibe
30	1	Kurbel	78	6	M8 Unterlegscheibe
31	1	Großer Antriebsriemen	79	4	M6 Unterlegscheibe
32	2	Scheibe	80	2	M5 Mutter
33	2	Scheibennabe	81	2	M10 Ansatzbolzen
34	1	Kurbelrad	82	5	M4 x 42mm Schraube
35	2	Verbindungsarm	83	8	Klemme
36	1	Widerstandsmotor	84	4	M6 x 20mm Schraube
37	1	Widerstandsscheibe	85	4	M5 x 16mm Schraube
38	1	Widerstandsarm	86	1	M3,5 x 10mm Schraube
39	1	Widerstandsblock	87	8	M8 x 16mm Schraube
40	1	Strombuchse/Kabel	88	10	Scheibenschraube
41	1	Kleine Rolle	89	2	M10 Sicherungsmutter
42	1	Klemme	90	2	M10 x 55mm Sechskantbolzen
43	3	Schlüssel	91	2	Achsschraube
44	2	Magnetabdeckung	92	2	Flansch
45	2	Kleine M8 Unterlegscheibe	93	2	Niete
46	1	Linke Radabdeckung	94	2	M10 x 55mm Bolzen
47	2	Selbstausrichtendes Lager	95	2	Einstellschraube
48	2	Scheibenachsenbuchse	96	2	M8 x 15mm Schraube
49	2	Scheibenring	97	2	M8 Ansatzschraube
50	1	Linker Schutz	98	1	M8 x 30mm Bolzen
51	1	Rechter Schutz	99	3	M8 Sicherungsmutter
52	1	Vordere Abdeckung	100	6	M8 x 23mm Schraube

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	14	M4 x 16mm Senkkopfschraube	113	1	Stromadapter
102	8	M8 x 20mm Flanschschrabe	114	3	M4 x 12mm Schraube
103	18	Kopfschraube	115	1	Hauptkabel
104	2	Rollenmagnet	116	1	Reedschalter/Kabel
105	6	M8 x 25mm Schraube	117	2	Kurbelabdeckungsscheibe
106	10	M4 x 16mm Schraube	118	20	M4 x 19mm Schraube
107	21	M4 x 22mm Schraube	119	1	Obere Computerabdeckung
108	8	M6 x 12mm Schraube	120	1	Untere Computerabdeckung
109	2	M8 x 86mm Schraube	121	4	M6 x 16mm Schraube
110	8	M10 x 20mm Schraube	*	–	Gebrauchsanleitung
111	2	Schräge Kappe	*	–	Montagewerkzeug
112	1	M10 Schraube	*	–	Schmierfettpackung

Hinweis: Technische Änderungen ohne Ankündigung vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Anleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

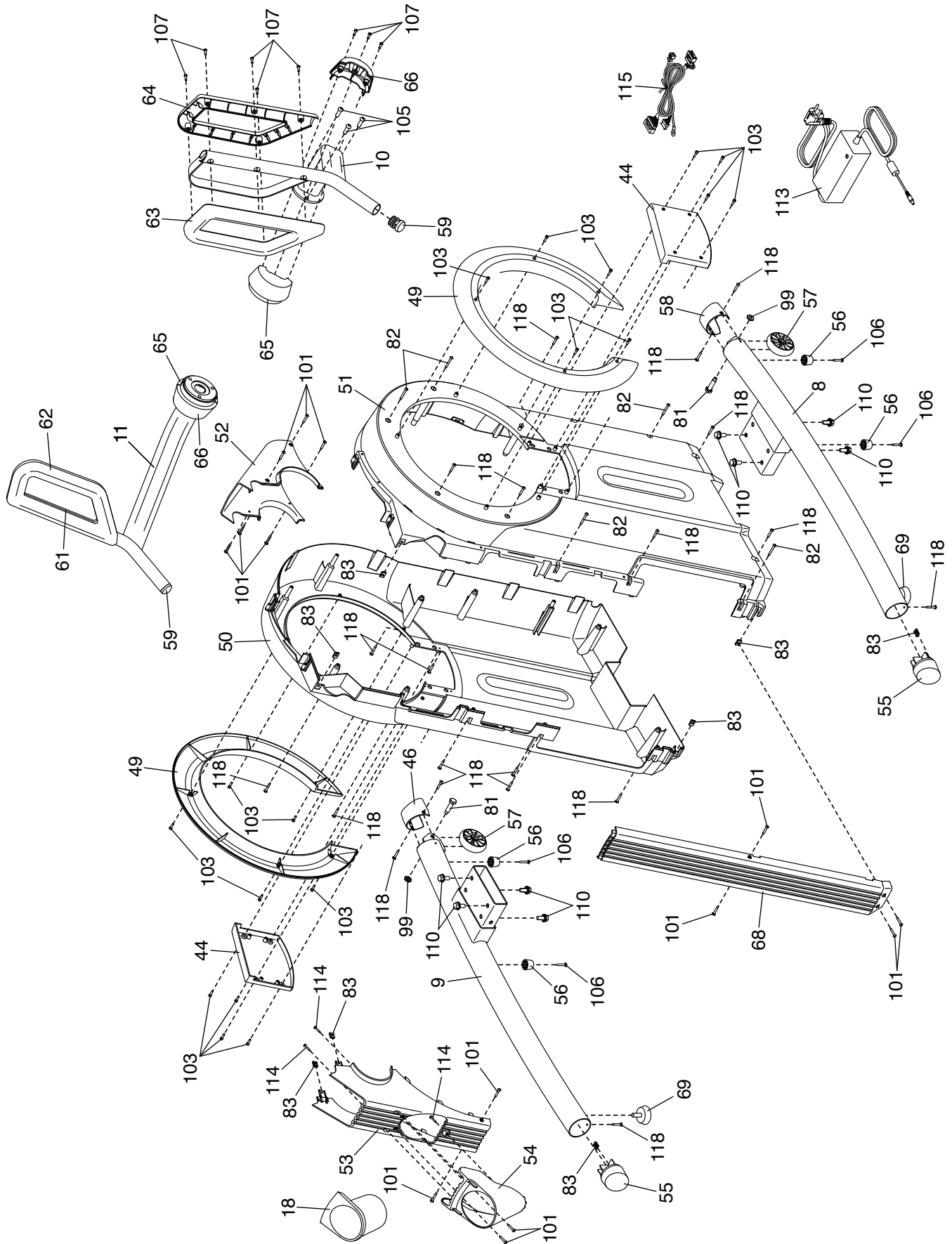
EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEL16825-INT.0 R0325A



EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEL16825-INT.0 R0325A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

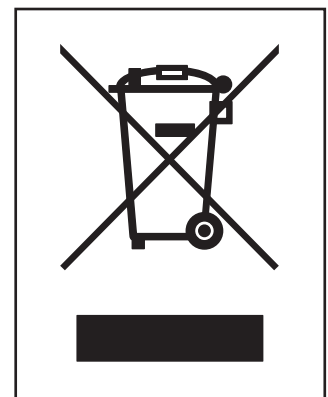
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modell- und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Den Namen des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Die Kennnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)

RECYCLING-INFORMATIONEN

Dieses elektronische Produkt darf nicht in Siedlungsabfällen entsorgt werden. Zum Schutz der Umwelt muss dieses Produkt nach seiner Nutzungsdauer dem Gesetz entsprechend wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. So tragen Sie dazu bei, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die europäischen Umweltschutznormen zu verbessern. Wenn Sie weitere Informationen über sichere und korrekte Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.



UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTEL16825-INT beinhaltet das MP10-Xenon-C oder das MP16-Xenon-V Tablet.

Hiermit erklärt iFIT Health & Fitness, dass das Funkgerät Typ MP16 Xenon-C oder MP16-Xenon-V der Richtlinie 2014/53/EU und der Funkanlagenverordnung 2017 entspricht.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMC453584 oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2,4G

WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2,4G BT:10.12dBm.

Der Betrieb im 5,15-5,35-GHz-Band ist in den folgenden Ländern auf die Nutzung in Gebäuden beschränkt:

Zertifizierung: Artikel 3.1a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368 -1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489 -1, 2.2.3, EN 301 489 - -17 V3.2.4,

Artikel 3.2 - Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

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

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

