

## BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

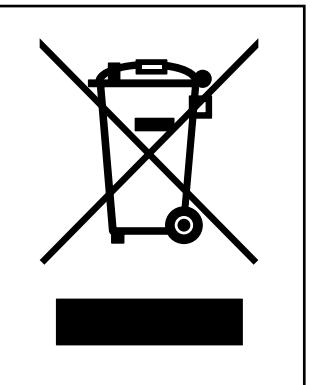
Um Ersatzteile zu bestellen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

- Die Modellnummer 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 nach gesetzlichen Vorschriften wiederverwertet werden.

Bitte wenden Sie sich an Recyclinganlagen, die berechtigt sind, diese Art von Abfällen in Ihrer Gegend anzunehmen. Dadurch helfen Sie, natürliche Ressourcen zu erhalten und den Standard des europäischen Umweltschutzes zu erhöhen. Sollten Sie noch weitere Informationen zur sicheren und richtigen Entsorgung dieses Produkts benötigen, kontaktieren Sie bitte Ihre örtliche Stadtverwaltung oder das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.



## UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTL16426-4000 enthält das MP16-Xenon-C oder 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 OMC453084 oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2,4G WLAN:25.02dBm; 5G WLAN:22.89dBm; 2,4G BT:10.12dBm.

Der Betrieb im Band 5,15-5,35 GHz ist ausschließlich auf Innenräume in den folgenden Ländern beschränkt:

Zertifizierung: Artikel 3.1a – Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b – EMV 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: iFIT Health & Fitness Limited, Unit 1, Westgate Court, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TT, 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	

UK  
CA

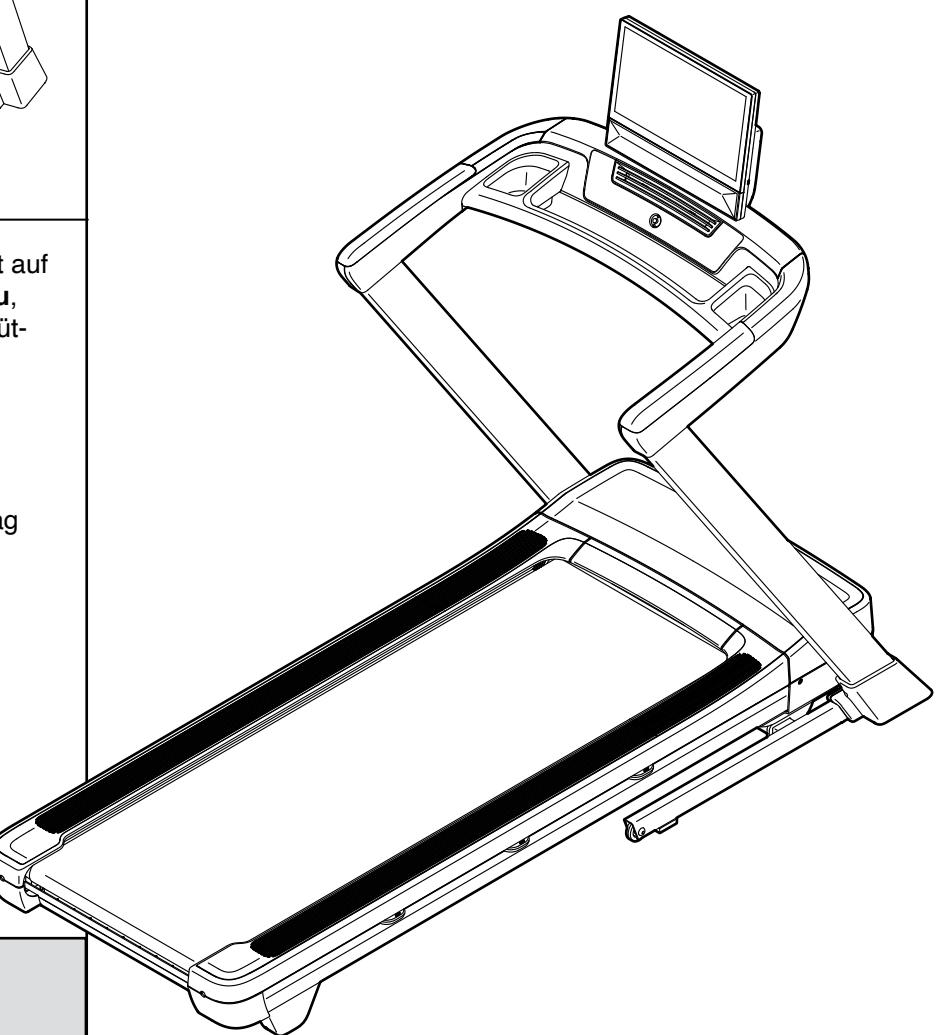


Teil-Nr. 1003527 R0725A

Gedruckt in China © 2025 iFIT Inc.

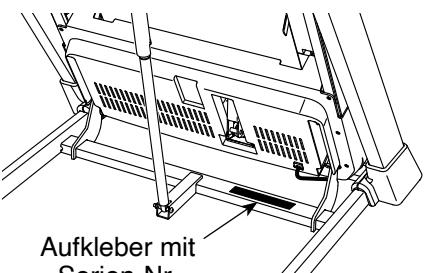
**NordicTrack®**  
**T SERIES 16**

## GEBRAUCHSANLEITUNG



Modell-Nr. NTL16426-4.0  
Serien-Nr. \_\_\_\_\_

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



Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website [iFITSupport.eu](http://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

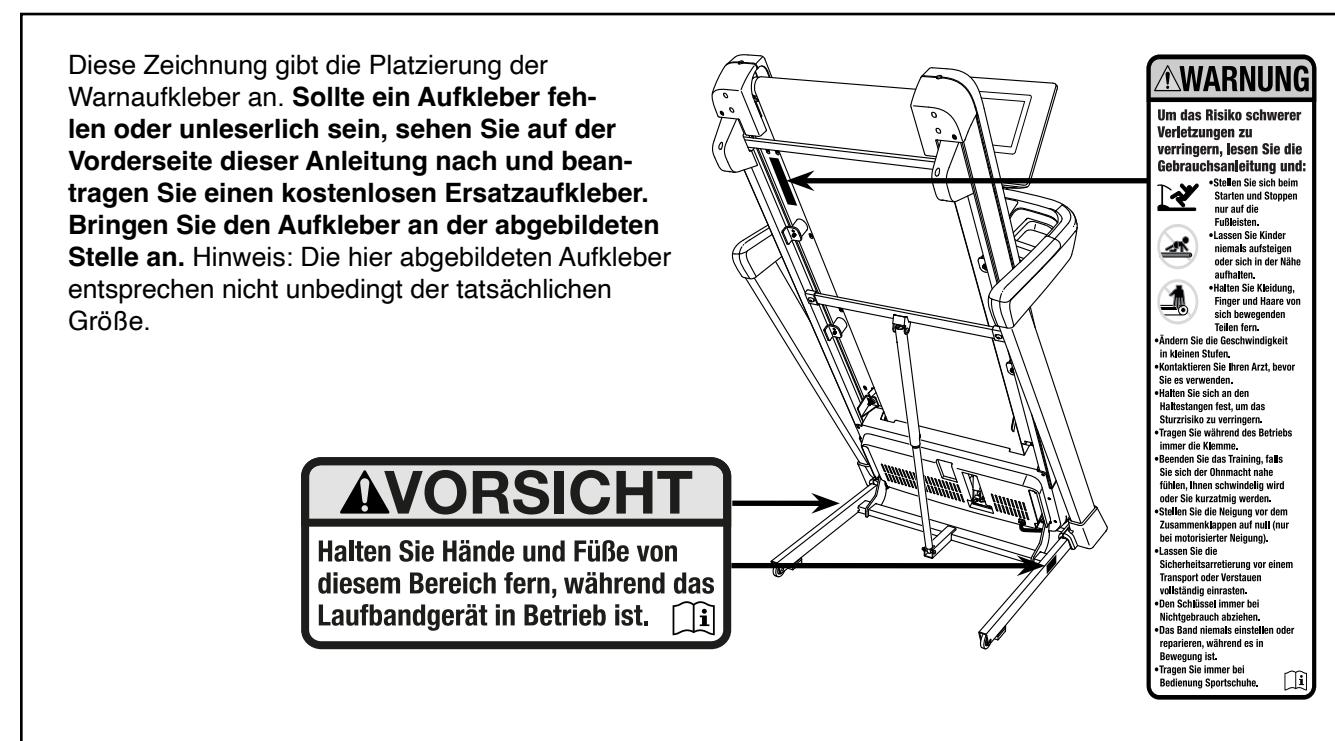
Lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung für spätere Nachschlagen auf.

[iFITSupport.eu](http://iFITSupport.eu)

# **INHALTSVERZEICHNIS**

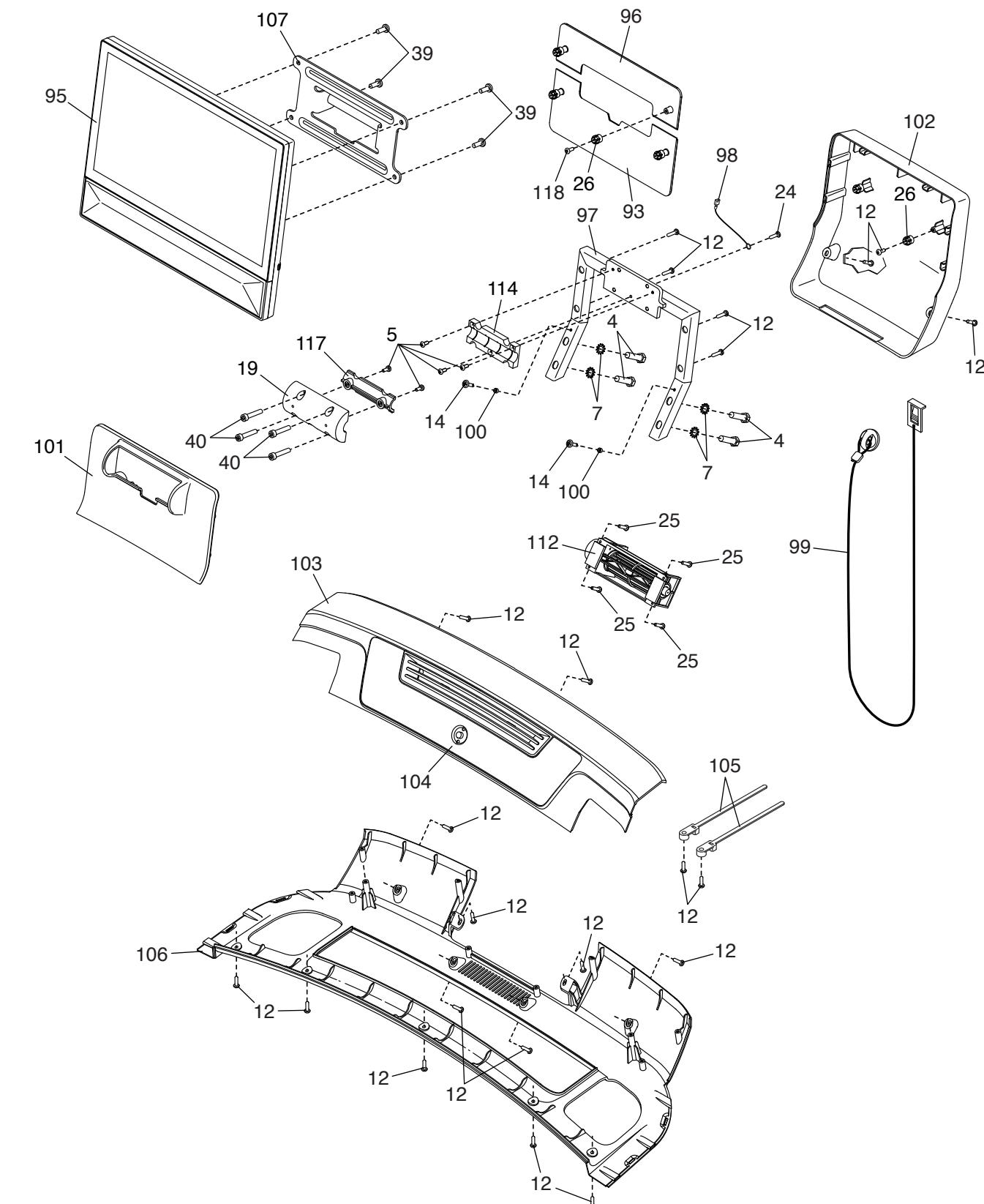
PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS . . . . .	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN . . . . .	3
BEVOR SIE ANFANGEN . . . . .	5
SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE . . . . .	6
MONTAGE . . . . .	7
DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN . . . . .	15
DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN . . . . .	16
DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN . . . . .	25
WARTUNG UND FEHLERSUCHE . . . . .	26
TRAININGSRICHTLINIEN . . . . .	29
TEILELISTE . . . . .	30
EXPLOSIONSZEICHNUNG . . . . .	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . .	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN . . . . .	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG . . . . .	Rückseite

# **PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS**



# **EXPLOSIONSZEICHNUNG D**

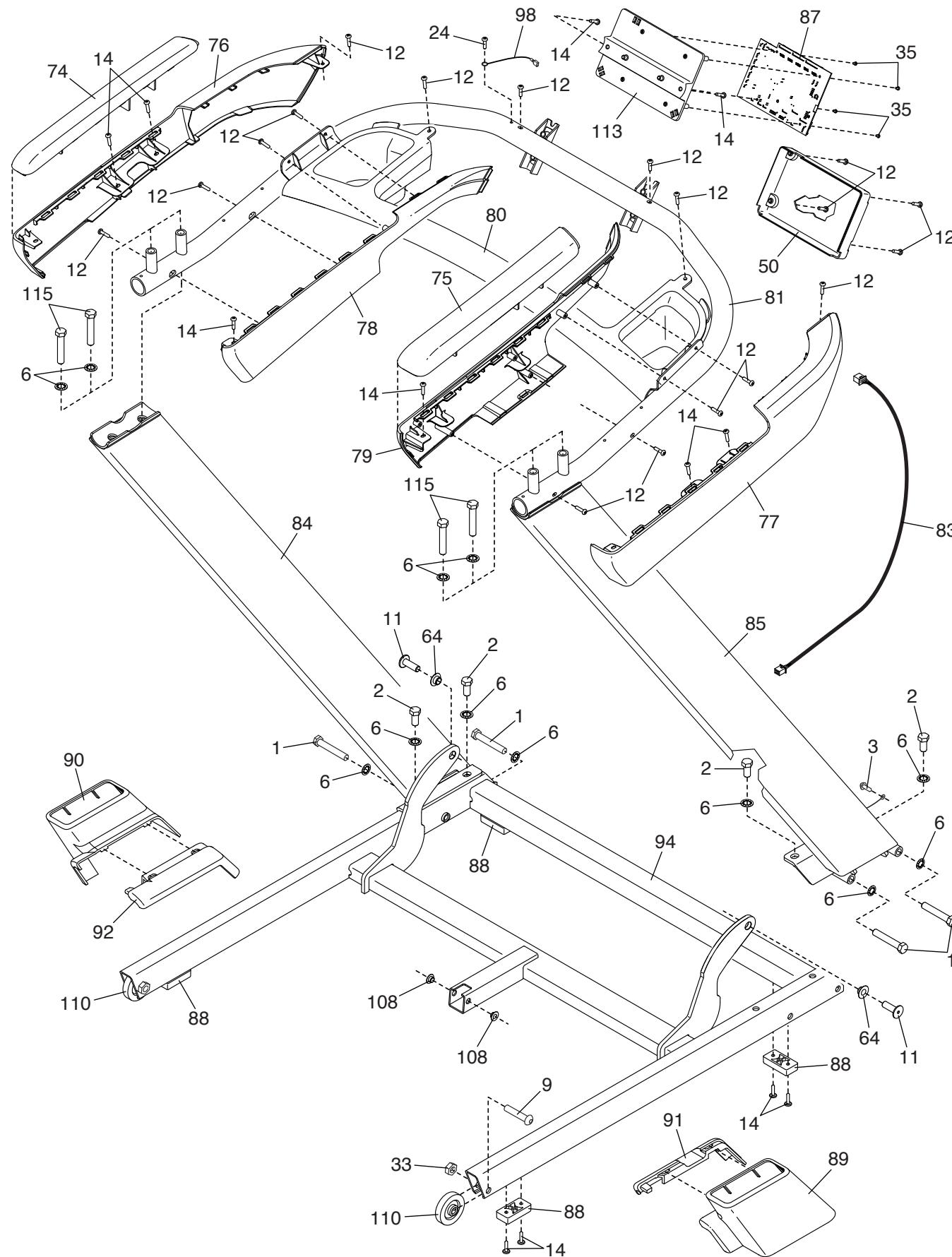
Modell-Nr. NTL16426-4.0 R0725A



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.

## EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTL16426-4.0 R0725A



15. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollten Sie ausschließlich ein Dreileiterkabel von 2 mm<sup>2</sup> Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge verwenden.

16. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.

17. Versuchen Sie nie, das Laufband zu bewegen, während der Strom abgeschaltet ist. Benutzen Sie das Laufbandgerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Laufbandgerät nicht einwandfrei funktioniert. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 27, falls das Laufbandgerät nicht richtig funktioniert.)

18. Lesen Sie sinnerfassend über das Notstopverfahren und probieren Sie dieses Verfahren aus, bevor Sie das Laufbandgerät benutzen (siehe DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN auf Seite 17). Tragen Sie immer die Klemme, wenn Sie das Laufbandgerät benutzen.

19. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Laufbandgerät aufsteigen oder davon absteigen. Stellen Sie sich beim Starten und Anhalten des Laufbands immer auf die Fußleisten. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, während Sie das Laufbandgerät benutzen.

20. Wenn eine Person auf dem Laufbandgerät geht, erhöht sich der Lärmpegel des Laufbandgeräts.

21. Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom sich bewegenden Laufband fern.

22. Das Laufbandgerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Stellen Sie die Geschwindigkeit stufenweise ein, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen der Geschwindigkeit zu vermeiden.

23. Lassen Sie das Laufbandgerät nie unbeaufsichtigt, während es in Betrieb ist. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus) (siehe Abbildung auf Seite 5 zur Position des

Netzschalters) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn das Laufbandgerät nicht benutzt wird.

24. Versuchen Sie nicht, das Laufbandgerät zu bewegen, bevor es richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26.) Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät zu verschieben.

25. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Laufbandgeräts vergewissern Sie sich, dass die Lagerungsarretierung den Rahmen in der Lagerungsposition sichert. Bedienen Sie das Laufbandgerät nicht, wenn es zusammengeklappt ist.

26. Versuchen Sie nicht, die Neigung des Laufbandgeräts zu verändern, indem Sie Gegenstände unter das Laufbandgerät legen.

27. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Laufbandgeräts ein.

28. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Originalteile des Herstellers.

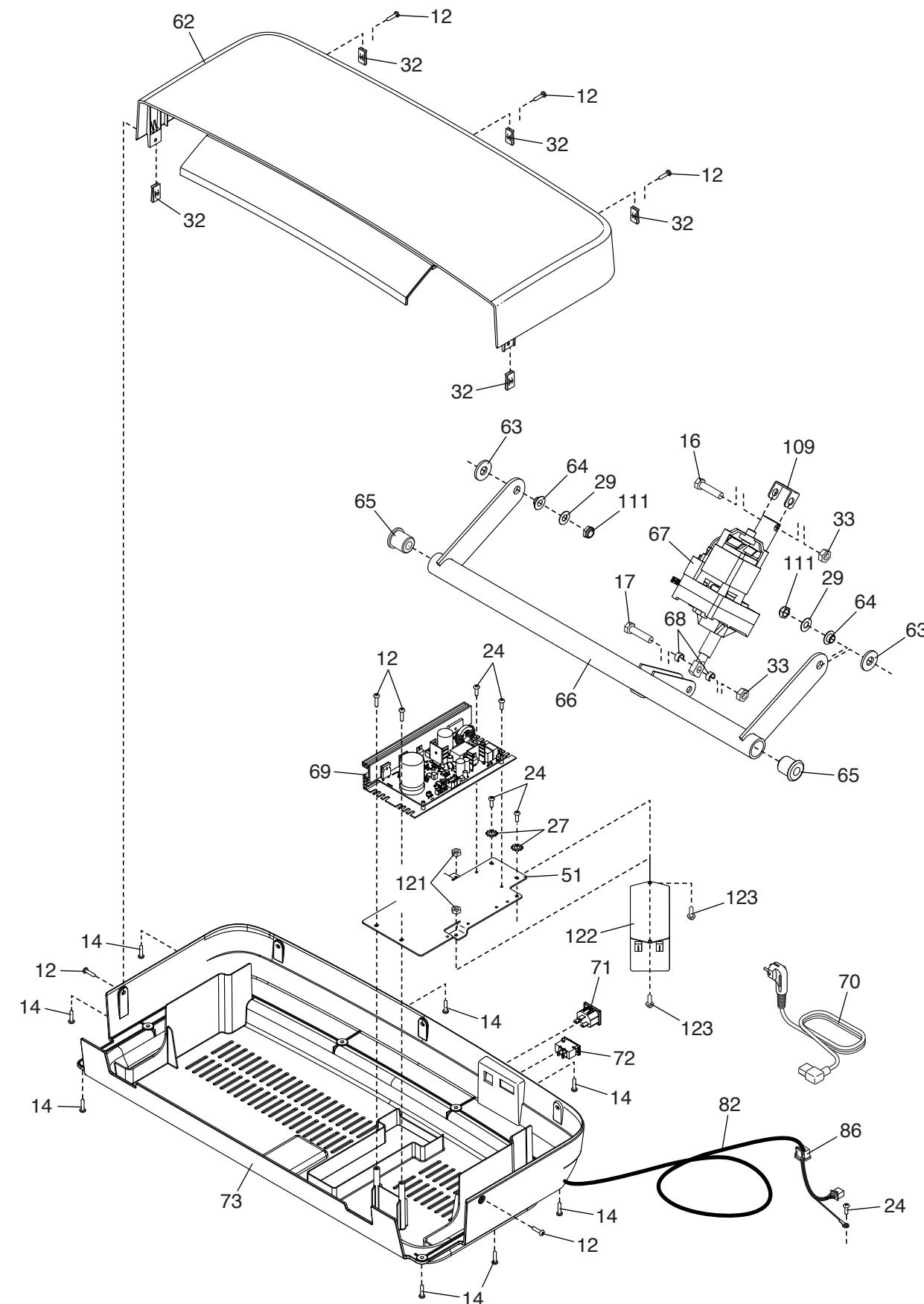
29. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort heraus, nachdem Sie das Laufbandgerät benutzt haben, bevor Sie das Laufbandgerät reinigen und bevor Sie die in dieser Anleitung beschriebenen Wartungen und Einstellarbeiten durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundenberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Wartungstechniker durchgeführt werden.

30. 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.

## BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

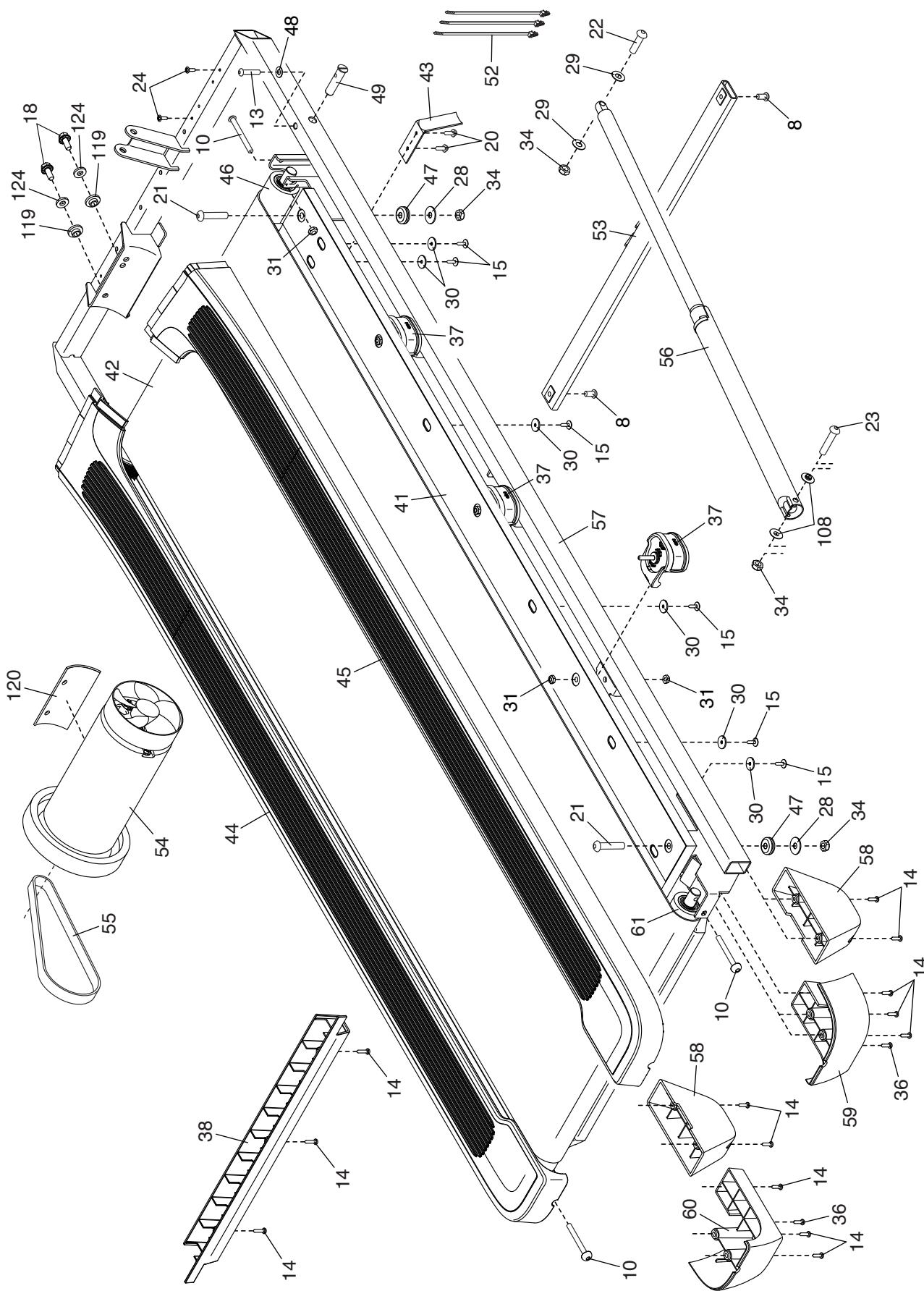
## EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTL16426-4.0 R0725A



# **EXPLOSIONSZEICHNUNG A**

Modell-Nr. NTL16426-4.0 R0725A



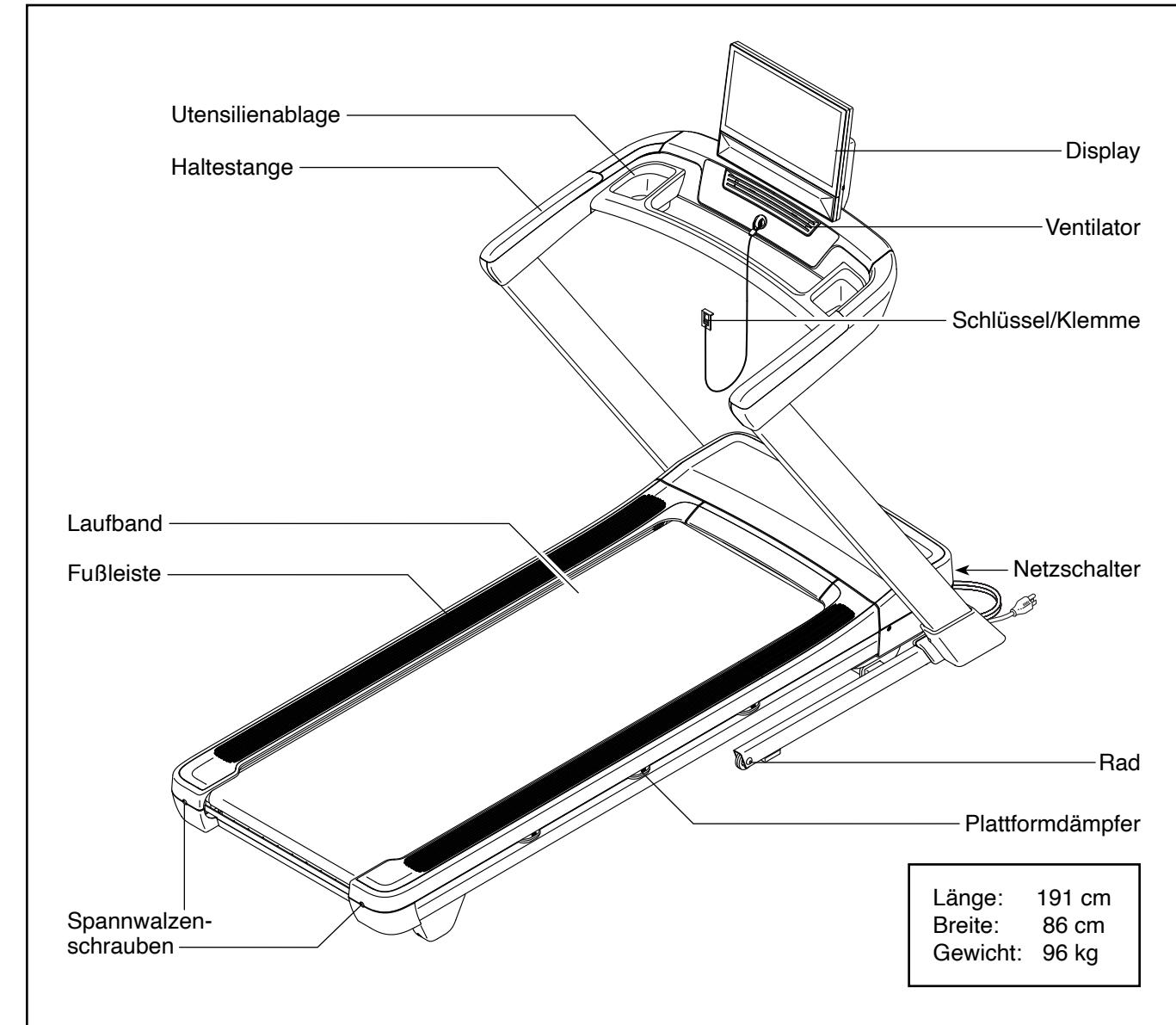
# **BEVOR SIE ANFANGEN**

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue NORDICTRACK® T SERIES 16 Laufbandgerät entschieden haben. Das T SERIES 16 Laufbandgerät bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirksamer und angenehmer zu machen.

**Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Laufbandgerät**

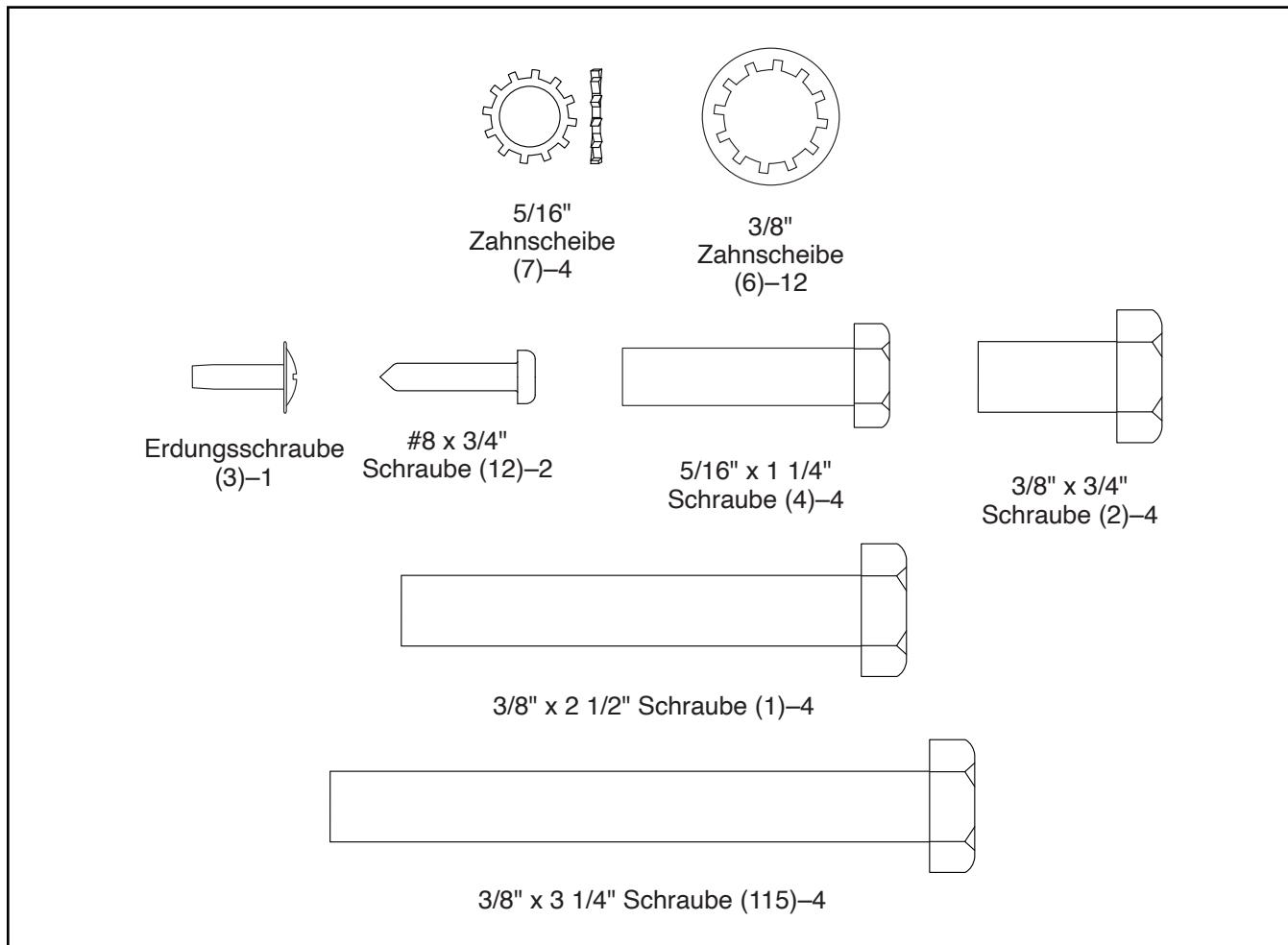
**benutzen.** Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, notieren Sie sich die Modell- und Seriennummer des Produkts, bevor Sie uns kontaktieren (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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



## SCHAUBILD ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Verwenden Sie die Abbildungen unten, um die kleinen Teile zu identifizieren, die Sie zur Montage brauchen. 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 bezieht sich auf die Anzahl der Teile, die für die Montage gebraucht werden. **Hinweis: Sollte sich ein Teil nicht im Montagesatz befinden, überprüfen Sie, ob es eventuell schon vormontiert wurde. Möglicherweise sind überzählige Teile mitgeliefert.**



Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
101	1	Kleine Schwenkabdeckung	115	4	3/8" x 3 1/4" Schraube
102	1	Große Schwenkabdeckung	116	–	(Nicht verwendet)
103	1	Hauptsteuerung	117	1	Kleine Sattelhalterung
104	1	Ventilatorgitter	118	4	#8 x 1/2" Schraube
105	2	Kabelbinder	119	2	Motorbuchse
106	1	Basis der Hauptsteuerung	120	1	Motor-Isolator
107	1	Display-Rückplatte	121	2	#8 Mutter
108	4	5/16" Buchse	122	1	Filter
109	1	U-Halterung	123	2	#8 x 1/2" Bolzen
110	2	Rad	124	2	3/8" Anlaufscheibe
111	2	3/8" Hutmutter	*	–	Werkzeugsatz für die Montage/ Einstellung
112	1	Ventilator	*	–	Gebrauchsanleitung
113	1	Schalttafelplatte			
114	1	Große Sattelhalterung			

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.

## TEILELISTE

Modell-Nr. NTL16426-4.0 R0725A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	4	3/8" x 2 1/2" Schraube	53	1	Arretierungsquerstange
2	4	3/8" x 3/4" Schraube	54	1	Antriebsmotor
3	1	Erdungsschraube	55	1	Motorriemen
4	4	5/16" x 1 1/4" Schraube	56	1	Lagerungsarretierung
5	5	M4 x 10mm Schraube	57	1	Rahmen
6	12	3/8" Zahnscheibe	58	2	Hinterer Fuß
7	4	5/16" Zahnscheibe	59	1	Rechte hintere Endkappe
8	2	5/16" x 3/4" Schraube	60	1	Linke hintere Endkappe
9	2	3/8" x 1 3/8" Bolzen	61	1	Spannwalze
10	3	1/4" x 2 1/2" Schraube	62	1	Motorhaube
11	2	3/8" x 1 1/8" Schraube	63	2	Neigungsrahmen-Abstandhalter
12	48	#8 x 3/4" Schraube	64	4	3/8" Plastikbuchse
13	2	1/4" x 1 1/4" Schraube	65	2	Rahmen-Abstandhalter
14	39	#8 x 3/4" Scheibenkopfschraube	66	1	Neigungsrahmen
15	12	#8 x 5/8" Schraube	67	1	Neigungsmotor
16	1	3/8" x 2 1/4" Bolzen	68	2	Neigungsmotor-Abstandhalter
17	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen	69	1	Steuerung
18	2	5/16" Motorschraube	70	1	Netzkabel
19	1	Sattelhalterungsabdeckung	71	1	Buchse
20	4	#8 Riemenführungsschraube	72	1	Netzschalter
21	4	5/16" x 1 3/4" Ansatzbolzen	73	1	Bodenschale
22	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen	74	1	Linke Haltestangenabdeckung
23	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen	75	1	Rechte Haltestangenabdeckung
24	10	#8 x 1/2" Scheibenkopfschraube	76	1	Linke äußere Haltestangenabdeckung
25	4	#4 x 1/4" Schraube	77	1	Rechte äußere Haltestangenabdeckung
26	6	Pilzverschluss	78	1	Linke innere Haltestangenabdeckung
27	2	#8 Zahnscheibe	79	1	Rechte innere Haltestangenabdeckung
28	4	Flache 5/16" Unterlegscheibe	80	1	Ablage
29	4	3/8" Anlaufscheibe	81	1	Haltestangenrahmen
30	12	Kleine flache Unterlegscheibe	82	1	Pfostenkabel
31	13	1/4" Mutter	83	1	Haltestangenkabel
32	5	Haubenklemme	84	1	Linker Pfosten
33	4	3/8" Mutter	85	1	Rechter Pfosten
34	6	5/16" Mutter	86	1	Durchführung
35	4	#3 x 3/16" Schraube	87	1	Schalttafel
36	2	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube	88	4	Basispolster
37	6	Großer Dämpfer	89	1	Rechte Basisabdeckung
38	1	Hintere Abdeckung	90	1	Linke Basisabdeckung
39	4	M6 x 16mm Linsenkopfschraube	91	1	Rechte innere Basisabdeckung
40	4	M6 x 25mm Schraube	92	1	Linke innere Basisabdeckung
41	1	Laufplattform	93	1	Untere Display-Abdeckung
42	1	Laufband	94	1	Basis
43	2	Bandführung	95	1	Display
44	1	Linke Fußleiste	96	1	Obere Display-Abdeckung
45	1	Rechte Fußleiste	97	1	Display-Rahmen
46	1	Antriebswalze/Rolle	98	2	Erdungskabel
47	4	Kleines Polster	99	1	Schlüssel/Klemme
48	2	9/32" Plastikbuchse	100	2	Montageabstandshalter
49	2	1/2" Stift			
50	1	Schalttafelabdeckung			
51	1	Steuerungsplatte			
52	3	Kabelbinder			

## MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei Personen.
  - Legen Sie alle Teile auf eine geräumte Fläche und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
  - Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Laufbandgeräts übertragen worden sein. Dies ist normal. Falls sich auf dem Laufbandgerät eine ölige Substanz befindet, wischen Sie diese mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reiniger ab.
  - Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort
- „Left“ (Links) und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ (Rechts) markiert.
- Um Kleinteile zu identifizieren, beziehen Sie sich auf Seite 6.
  - Die Montage kann mit dem mitgelieferten Werkzeug durchgeführt werden. Hinweis: Bewahren Sie das mitgelieferte Werkzeug gut auf. Sie werden eines oder mehrere der mitgelieferten Werkzeuge möglicherweise noch für zukünftige Anpassungen benötigen. Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie bei der Montage oder für Anpassungen keine Elektrowerkzeuge.

1.

Zur Unterstützung bei der Montage, scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite und sehen Sie sich das Montagevideo an.

1



## 2. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Identifizieren Sie den rechten Pfosten (85) und die rechte Basisabdeckung (89), richten Sie sie wie abgebildet aus, und schieben Sie die rechte Basisabdeckung auf den rechten Pfosten.

**Schieben Sie die linke Basisabdeckung (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise auf den linken Pfosten (nicht abgebildet).**

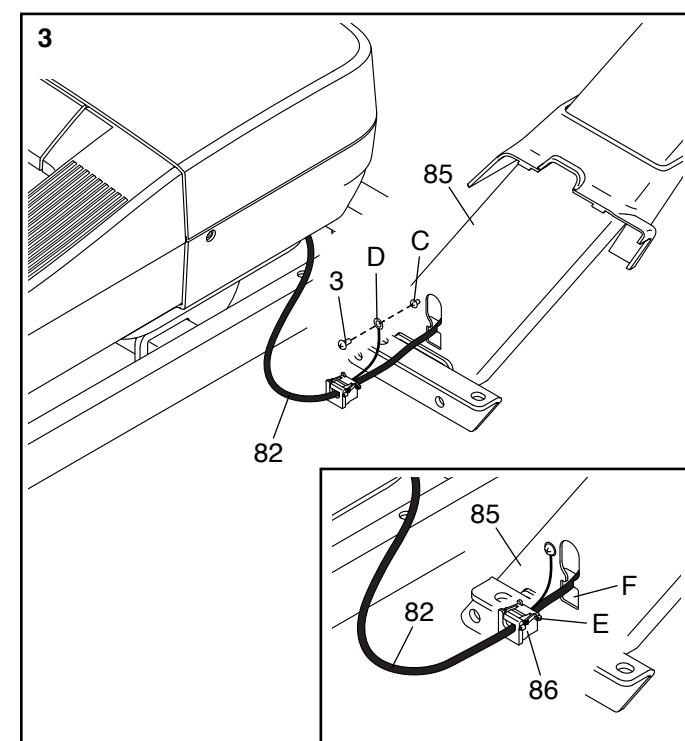
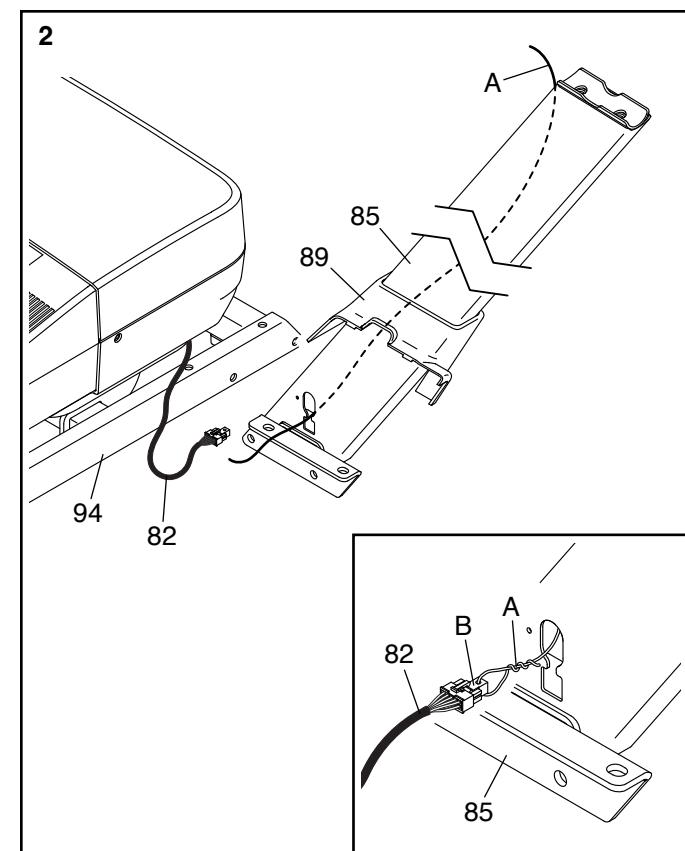
Als Nächstes entfernen Sie das Band, welches das Pfostenkabel (82) an der rechten Seite der Basis (94) fixiert.

**Siehe Nebenbild.** Finden Sie den Kabelbinder (A) im rechten Pfosten (85). Binden Sie den Kabelbinder durch den Kabelzug (B) am Pfostenkabel (82). Dann führen Sie den Kabelzug mitsamt dem Pfostenkabel in den rechten Pfosten ein.

Dann ziehen Sie am oberen Ende des Kabelbinders (A), bis das Pfostenkabel (82) ganz durch den linken Pfosten (85) hindurch gezogen wurde. **Den Kabelbinder noch nicht entfernen.**

## 3. Lösen und entsorgen Sie die gezeigte Schraube (C) im rechten Pfosten (85). Dann befestigen Sie das Erdungskabel (D) mit einer Erdungsschraube (3) am rechten Pfosten.

**Siehe Nebenbild.** Finden Sie die kleine Öse (E) an der Durchführung (86) am Pfostenkabel (82). Führen Sie diese Öse in die rechteckige Aussparung (F) am rechten Pfosten (85) hinein und drücken Sie dann die Durchführung in die rechteckige Aussparung ein.



# TRAININGSRICHTLINIEN

**WANRUNG:** 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.

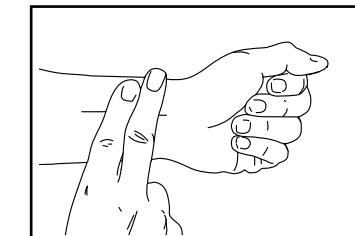
**Fettverbrennung** – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper 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.

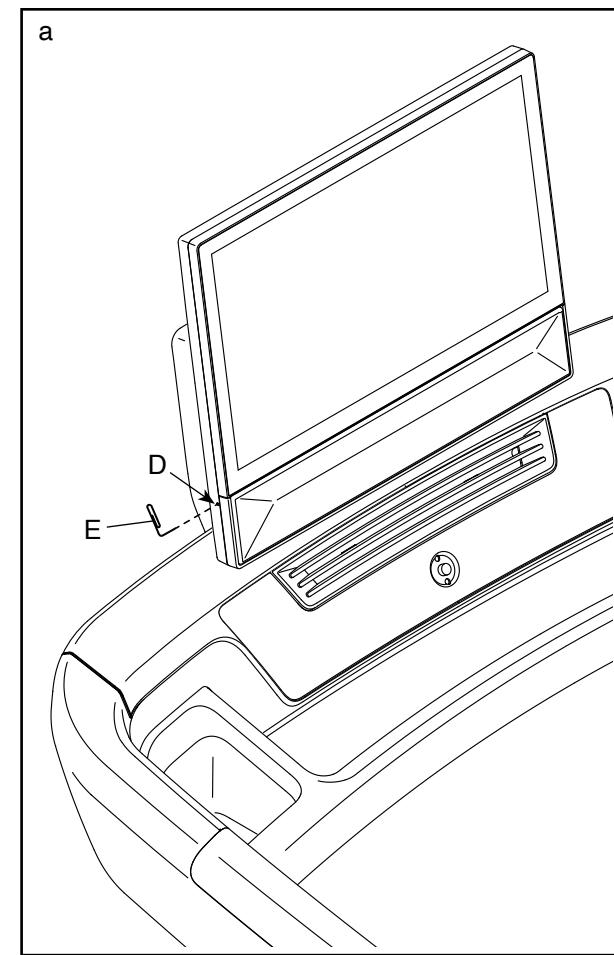
**Abkühlen** – Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und verhindert Probleme, die sich nach dem Training ergeben könnten.

## 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.

**SYMPTOM:** Die Anzeigen des Trainingscomputers funktionieren nicht richtig

- Wenn der Trainingscomputer nicht richtig hochgefahren werden kann oder abstürzt und nicht reagiert, stellen Sie die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wieder her. **WICHTIG: Dies löscht alle benutzerdefinierten Einstellungen, die Sie am Trainingscomputer vorgenommen haben. Es sind zwei Personen erforderlich, um den Trainingscomputer zurückzusetzen.** Zuerst drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus). Als Nächstes finden Sie die gezeigte kleine Öffnung (D) an der linken Seite des Trainingscomputers. Verwenden Sie eine aufgebogene Büroklammer (E), um den kleinen Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt zu halten, und lassen eine zweite Person den Netzschalter in die Ein/Zurückgesetzt-Stellung drücken. **Halten Sie den Knopf innerhalb der Öffnung weiterhin, bis sich der Trainingscomputer einschaltet.** Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, schalten Sie das Laufbandgerät mit dem Netzschalter aus und dann wieder ein. Sobald der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen (siehe Schritt 4 auf Seite 22). Hinweis: Es kann bis zu einigen Minuten dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

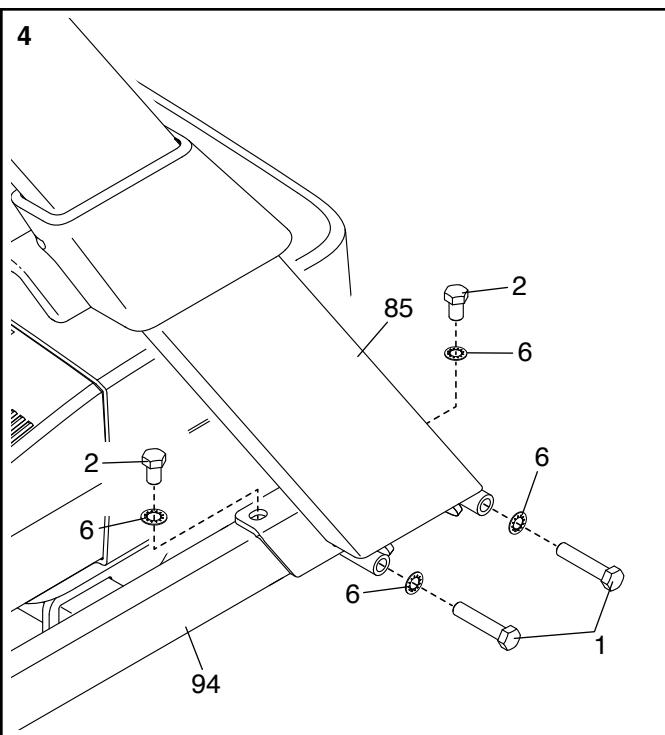


4. Lassen Sie eine zweite Person den rechten Pfosten (85) an die Basis (94) halten.

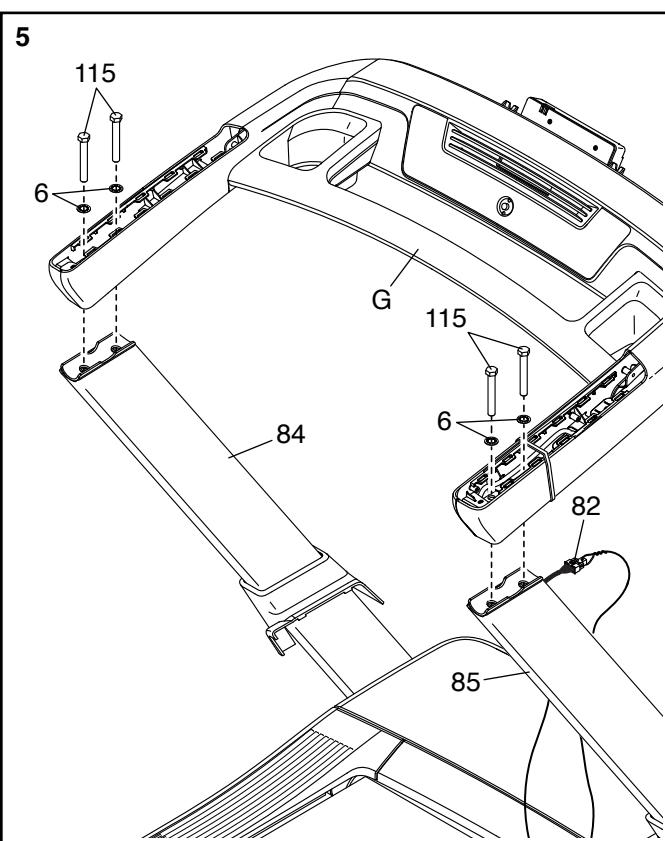
Führen Sie zwei 3/8" x 3/4" Schrauben (2) mit zwei 3/8" Zahnscheiben (6) in die Oberseite der Halterung des rechten Pfostens (85) ein und drehen Sie die Schrauben teilweise in die Basis (94) ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

Beenden Sie die Befestigung des rechten Pfostens (85), indem Sie zwei 3/8" x 2 1/2" Schrauben (23), zwei 3/8" x 1 1/4" Schrauben (3) und zwei 3/8" Zahnscheiben (6) eindrehen, wie abgebildet. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

**Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.**



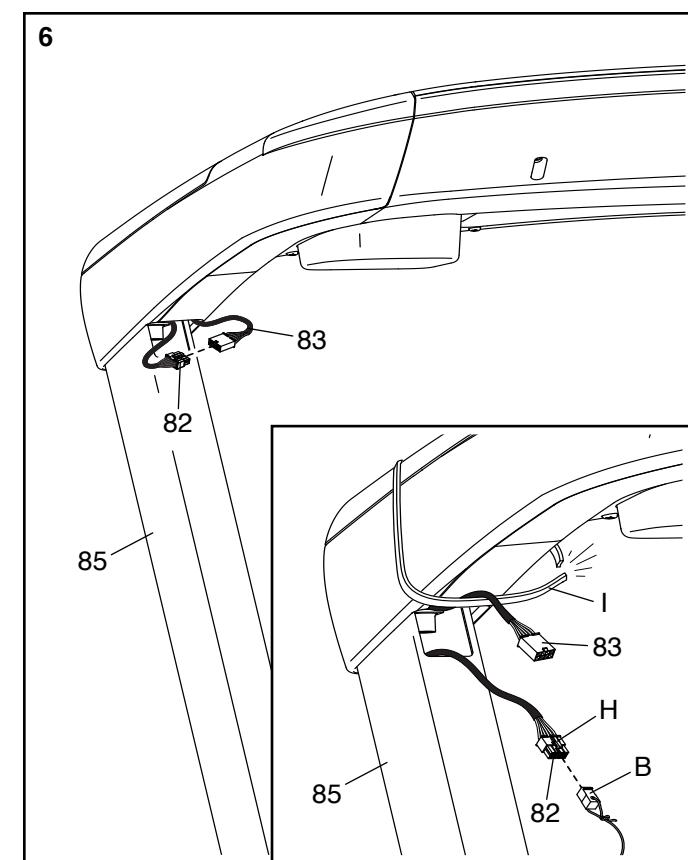
5. Klemmen Sie das Pfostenkabel (82) bei diesem Schritt nicht ein. Mit der Hilfe einer zweiten Person halten Sie die Haltestangenbaugruppe (G) auf dem linken und rechten Pfosten (84, 85). Befestigen Sie die Haltestangenbaugruppe mit vier 3/8" x 3 1/4" Schrauben (115) und vier 3/8" Zahnscheiben (6). Drehen Sie anfangs alle vier Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.



- 6.** Siehe Nebenbild. Halten Sie die kleine Tasche (H) am Steckverbinder des Pfostenkabels (82) gedrückt und dann entfernen und entsorgen Sie den Kabelzug (B). Dann entfernen und entsorgen Sie das Kunststoffband (I), mit welchem das Haltestangenkabel (83) befestigt ist.

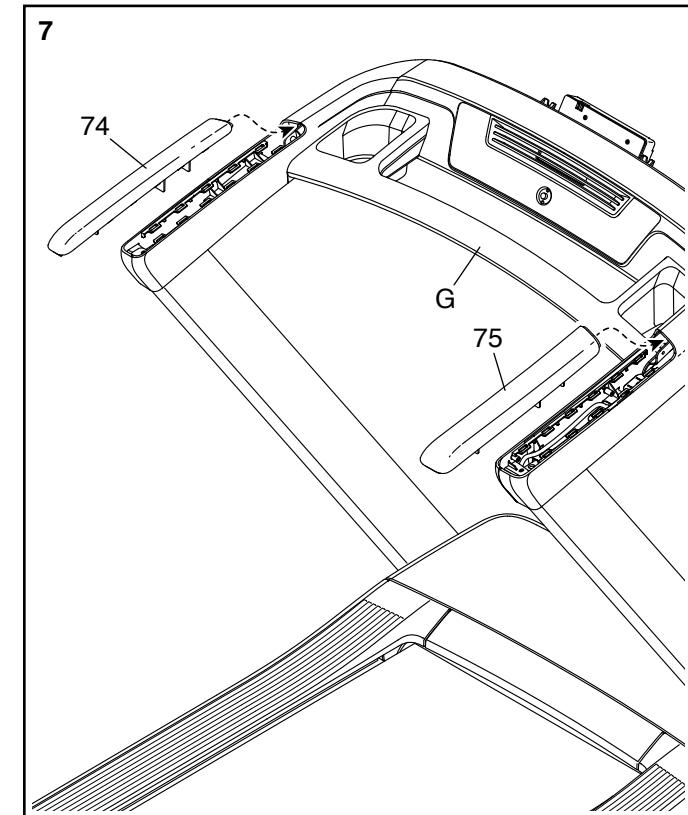
Als Nächstes verbinden Sie das Pfostenkabel (82) mit dem Haltestangenkabel (83). **WICHTIG:** Die Steckverbinder an den Kabeln sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Die Kabel müssen ordnungsgemäß angeschlossen werden, damit das Laufbandgerät in richtiger Art und Weise funktionieren kann.

Dann führen Sie die Steckverbinder mitsamt dem überschüssigen Kabel in den rechten Pfosten (85) ein.



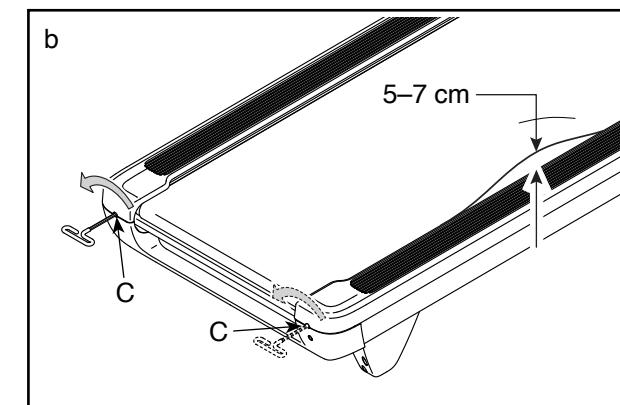
- 7.** Identifizieren Sie die rechte Haltestangenabdeckung (75). Setzen Sie die Vorderkante der rechten Haltestangenabdeckung in die Oberseite der Haltestangenbaugruppe (G) ein, wie abgebildet. Drücken Sie dann von oben auf die rechte Haltestangenabdeckung, bis diese einrastet.

**Befestigen Sie die Linke Haltestangenabdeckung (74) auf dieselbe Weise mit der Haltestangenbaugruppe.**



**FEHLER: Das Laufband verlangsamt sich, wenn man darauf geht**

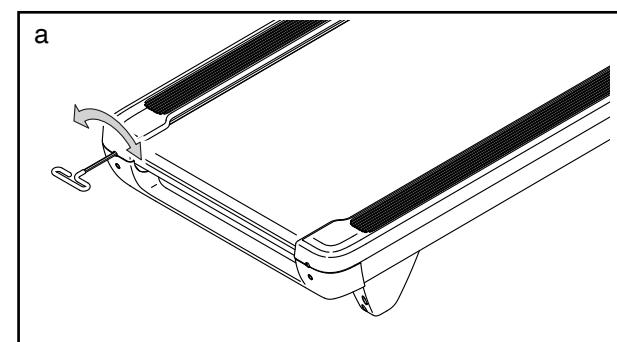
- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm<sup>2</sup> Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge.
- Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Laufbandgeräts verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben (C) mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie beide Ränder des Laufbands 5 bis 7 cm von der Laufplattform anheben können. **Achten Sie darauf, das Laufband mittig ausgerichtet zu halten**. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



- Ihr Laufbandgerät ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn, ein bevollmächtigter Kundenberater weist Sie dazu an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen und übermäßige Abnutzungerscheinungen hervorrufen.** Wenn Sie vermuten, dass das Laufband mehr Schmiermittel benötigt, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.
- Falls sich das Laufband immer noch verlangsamt, wenn man darauf geht, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

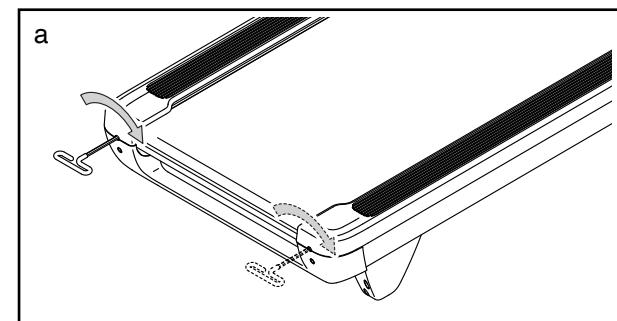
**FEHLER: Das Laufband ist nicht mittig ausgerichtet**

- Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie die linke Spannwalzenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2-Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben**, drehen Sie die linke Spannwalzenschraube um eine 1/2-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. **Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen**. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband mittig ausgerichtet ist.



**FEHLER: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht**

- Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS**. Drehen Sie beide Spannwalzenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie beide Ränder des Laufbands 5 bis 7 cm von der Laufplattform anheben können. **Achten Sie darauf, das Laufband mittig ausgerichtet zu halten**. Dann stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel ein und gehen einige Minuten auf dem Laufbandgerät. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

## WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Geräts und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Überprüfen Sie bei jeder Verwendung des Laufbandgeräts alle seine Teile und ziehen Sie diese richtig nach. **Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.** Verwenden Sie nur Originalteile des Herstellers.

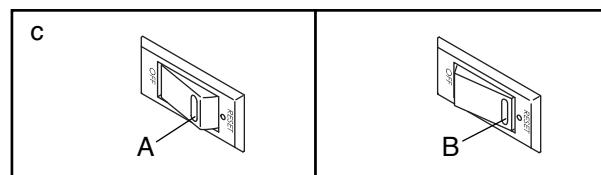
Reinigen Sie das Laufbandgerät regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. Zunächst drücken Sie den Netzschatzler in die Stellung Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milder Seife, um die Außenteile des Laufbandgeräts abzuwaschen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf das Laufbandgerät. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Dann trocknen Sie das Laufbandgerät gründlich mit einem weichen Tuch ab.

## FEHLERSUCHE

**Die meisten Probleme am Laufbandgerät lassen sich beheben, indem Sie die nachstehenden, einfachen Schritte befolgen. Finden Sie den zutreffenden Fehler und befolgen Sie die aufgeführten Schritte. Für weitere Hilfe sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**

### FEHLER: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

- Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, verwenden Sie nur ein Dreileiterkabel von 2 mm<sup>2</sup> Querschnitt und höchstens 1,5 m Länge.
- Nachdem das Netzkabel eingesteckt wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Trainingscomputer eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Netzschatzler, der am Rahmen des Laufbandgeräts in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor (A), dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschatzler zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie dann den Schalter wieder hinein (B).



### FEHLER: Der Strom schaltet sich während des Gebrauchs aus

- Überprüfen Sie den Netzschatzler (siehe Abbildung c oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten, dann drücken Sie den Schalter wieder hinein.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es heraus, warten fünf Minuten und stecken es dann wieder ein.
- Entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer und dann fügen Sie ihn wieder ein.
- Falls das Laufbandgerät noch immer nicht läuft,sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.

### FEHLER: Die Neigung des Laufbandgeräts stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein

- Das Neigungssystem des Laufbandgeräts kalibrieren (siehe Schritt 5 auf Seite 22).

### FEHLER: Das Laufbandgerät stellt keine Verbindung mit dem drahtlosen Netzwerk her

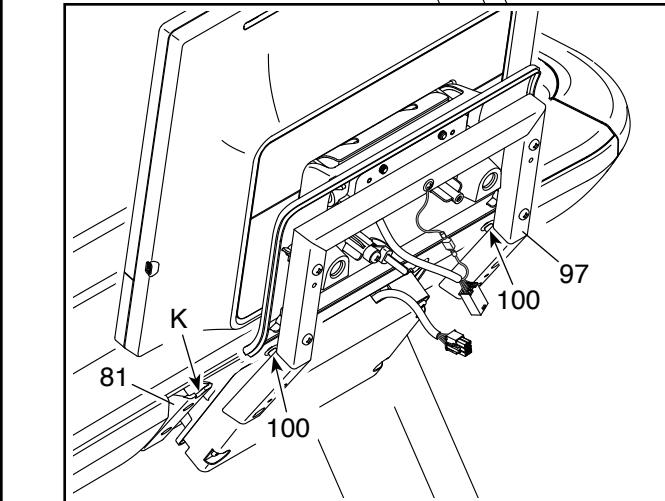
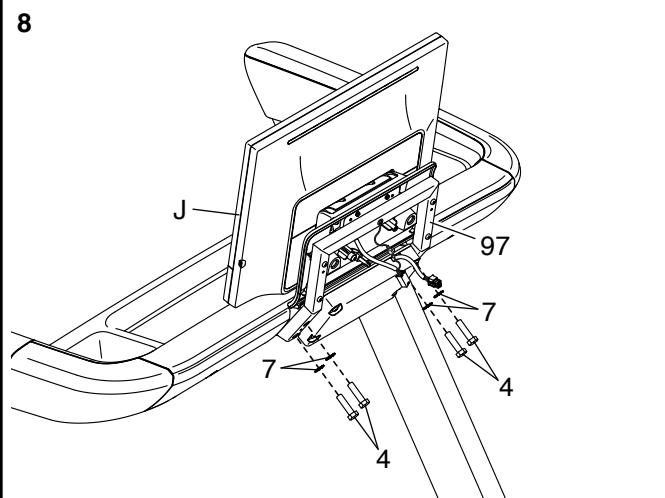
- Vergewissern Sie sich, dass die Einstellungen auf dem Trainingscomputer für drahtlose Verbindungen richtig sind (siehe Seite 23).
- Achten Sie darauf, dass die Einstellungen für Ihr drahtloses Netzwerk richtig sind.
- Wenn Sie noch Fragen haben, besuchen Sie my.iFIT.com.

### 8. Achten Sie bei diesem Schritt darauf, dass Sie keines der Kabel einklemmen.

Lassen Sie die Display-Baugruppe (J) durch eine zweite Person an der gezeigten Stelle festhalten.

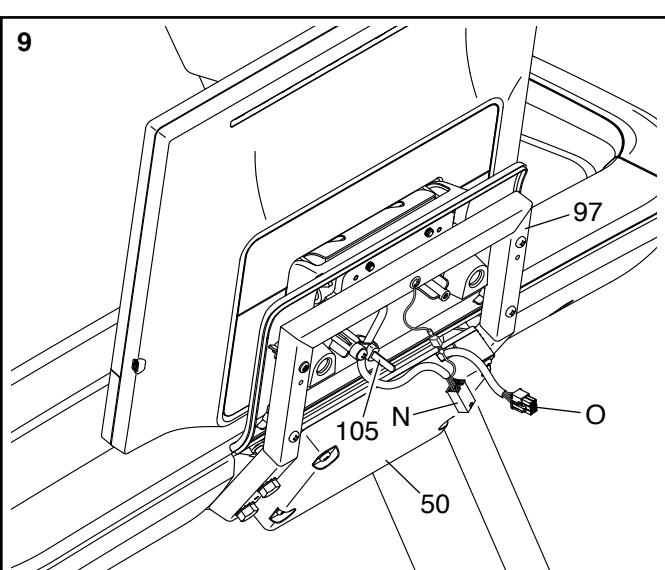
**Siehe Nebenbild.** Finden Sie die beiden Montageabstandshalter (100) am Display-Rahmen (97). Lassen Sie den Display-Rahmen von der zweiten Person auf den Haltestangenrahmen (81) schieben, wobei die Montageabstandshalter in die angegebenen Schlitze (K) eingesetzt werden müssen.

Befestigen Sie den Display-Rahmen (97) mit vier 5/16" x 1 1/4" Schrauben (4) und vier 5/16" Zahnscheiben (7). **Drehen Sie alle vier Schrauben zunächst lose ein und ziehen Sie diese anschließend fest.**

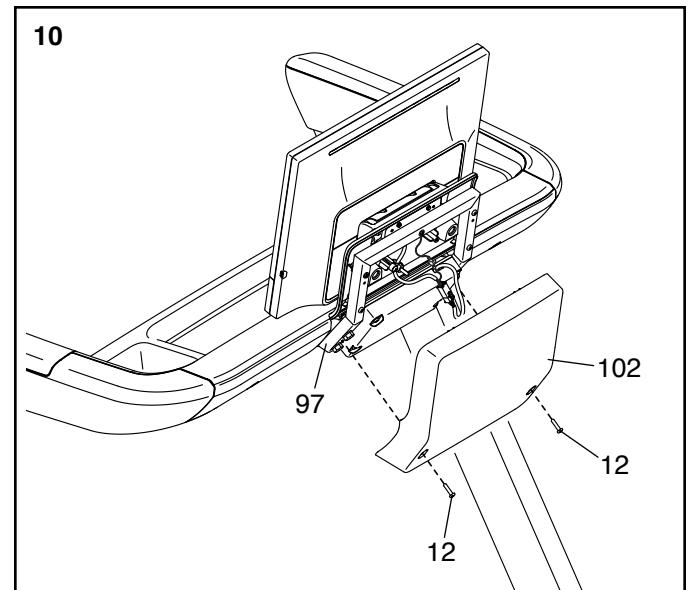


### 9. Verbinden Sie das Displaykabel (N) mit dem Kabel (O), welches aus der Schalttafelabdeckung (50) herausragt. **WICHTIG: Die Steckverbinder an den Kabeln sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Die Kabel müssen ordnungsgemäß angeschlossen werden, damit das Laufbandgerät in richtiger Art und Weise funktionieren kann.**

Dann führen Sie das Displaykabel (N) durch den angegebenen Kabelbinder (105) hindurch, ziehen Sie den Kabelbinder zu und schneiden Sie das Ende des Kabelbinders ab.



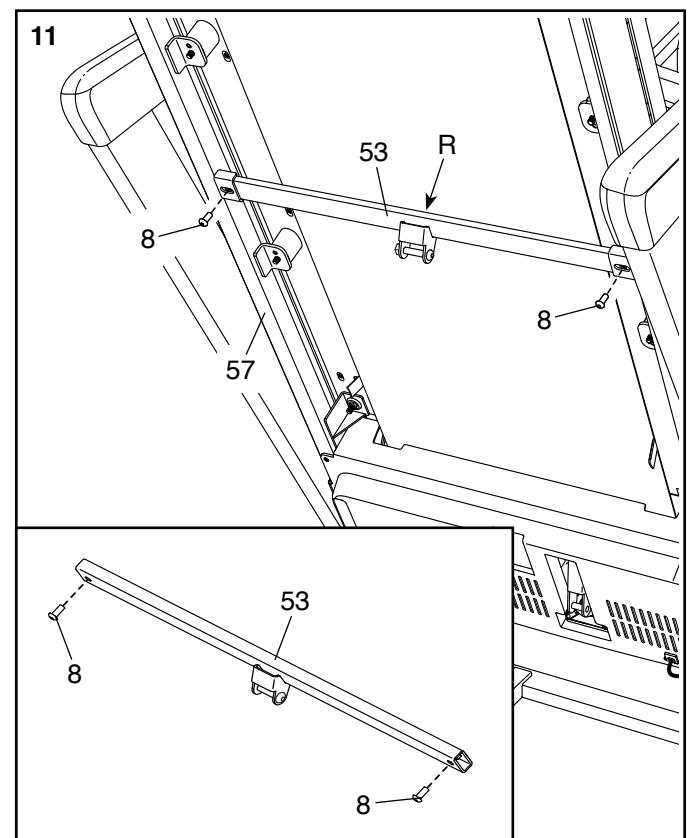
**10. Klemmen Sie die Kabel bei diesem Schritt nicht ein.** Befestigen Sie die große Schwenkabdeckung (102) mit zwei #8 x 3/4" Schrauben (12) am Display-Rahmen (97).



**11. Heben Sie den Rahmen (57) auf die abgebildete Position an. WICHTIG: Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen halten, bis Schritt 13 vollendet ist.**

**Siehe Nebenbild.** Entfernen Sie die zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (8) von der Arretierungsquerstange (53).

Richten Sie dann die Arretierungsquerstange (53) wie abgebildet aus. **Der Aufkleber "This side towards belt" (R) muss zum Laufband hin zeigen.** Befestigen Sie die Arretierungsquerstange am Rahmen (57) mit den zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (8), die Sie eben entfernt haben.

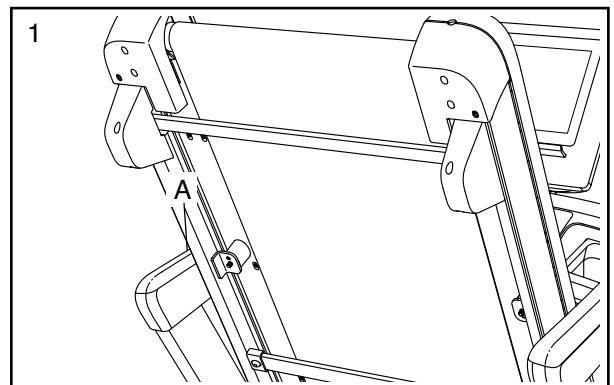


## DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

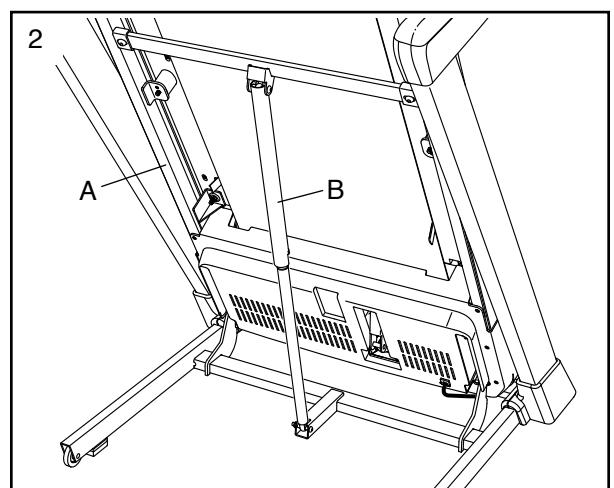
### DAS LAUFBANDGERÄT ZUSAMMENKLAPPEN

Um ein Beschädigen des Laufbandgeräts zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf 0%, bevor Sie das Laufbandgerät zusammenklappen. Dann ziehen Sie den Schlüssel ab und ziehen das Netzkabel heraus. **VORSICHT:** Sie müssen ohne Schwierigkeiten 20 kg heben können, um das Laufbandgerät anzuheben, herunterzulassen oder zu verschieben.

1. Halten Sie den Metallrahmen (A) an der Stelle fest, die durch den Pfeil unten gezeigt wird. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



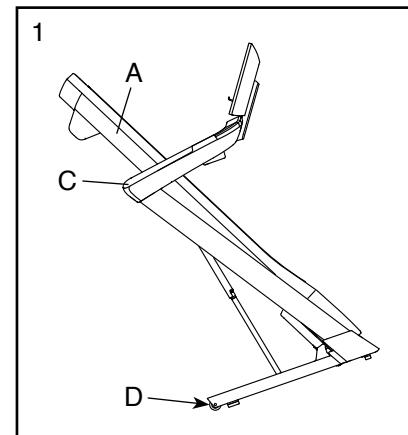
2. Heben Sie den Rahmen (A) an, bis die Lagerungsarretierung (B) in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die Lagerungsarretierung einrastet.**



### DAS LAUFBANDGERÄT TRANSPORTIEREN

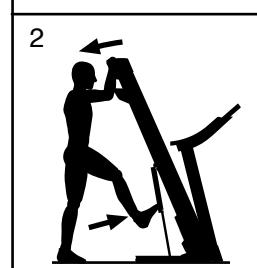
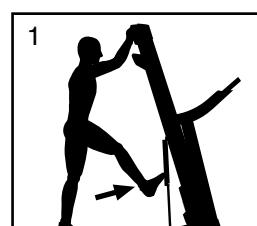
Bevor Sie das Laufbandgerät transportieren, klappen Sie es wie links beschrieben zusammen. **VORSICHT: Vergewissern Sie sich, dass die Lagerungsarretierung eingerastet ist. Das Transportieren des Laufbandgeräts erfordert zwei Personen. Ergreifen Sie die nötigen Maßnahmen, um eine Beschädigung Ihres Fußbodens zu vermeiden.**

1. Halten Sie den Rahmen (A) und eine der Haltestangen (C) fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad (D).
2. Ziehen Sie an der Haltestange (C) nach hinten, bis das Laufbandgerät auf den Rädern (D) rollen kann, und transportieren Sie es vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie das Laufbandgerät nicht, ohne es nach hinten zu kippen. Ziehen Sie dabei allerdings nicht am Rahmen und transportieren Sie das Laufbandgerät nicht über eine unebene Fläche.**
3. Stützen Sie ein Rad (D) mit einem Fuß und lassen Sie das Laufbandgerät vorsichtig herunter.



### DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN

1. Schieben Sie das obere Ende des Rahmens nach vorn und drücken Sie gleichzeitig leicht mit dem Fuß auf den oberen Teil der Lagerungsarretierung.
2. Während Sie die Lagerungsarretierung mit Ihrem Fuß drücken, ziehen Sie das obere Ende des Rahmens zu sich.
3. Treten Sie zurück und senken Sie den Rahmen auf den Boden ab.



Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Setzen Sie das Laufbandgerät keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie das Laufbandgerät bei Temperaturen über 30°C nicht in der Lagerungsposition auf.

## DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

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

Um den Ladeanschluss zu verwenden, stecken Sie ein USB-C-Ladekabel (nicht mitgeliefert) in den Ladeanschluss an Ihrem Gerät und in den Ladeanschluss auf der rechten Seite des Trainingscomputers ein. **Stellen Sie sicher, 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.

## DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator bietet zahlreiche Einstellungsmöglichkeiten, zum Beispiel einen automatischen Modus. Während der automatische Modus gewählt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch anpassen, wenn sich die Geschwindigkeit des Laufbands ändert. Um den Ventilator einzustellen, berühren Sie das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und berühren Sie dann *Fan* (Ventilator) oder drücken Sie die Ventilatortasten am Trainingscomputer.



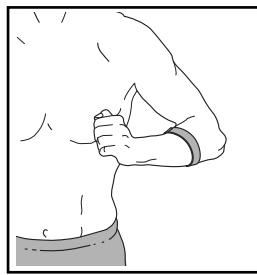
## EINE VERBINDUNG MIT KOPFHÖRERN HERSTELLEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Nun starten Sie ein Workout. Dann berühren Sie das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, berühren Sie *Bluetooth*, und wählen Sie aus der Liste auf dem Bildschirm Ihre Kopfhörer aus.

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

## EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken: Die besten Resultate erhalten Sie, wenn Sie während Ihrer Workouts die Herzfrequenz im richtigen Bereich halten. Der optionale Pulsmesser unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele, indem er Ihnen ermöglicht, Ihre Herzfrequenz während des Trainings kontinuierlich zu überprüfen. Der Trainingscomputer ist mit allen Bluetooth® Smart Pulsmessern kompatibel. **Um einen optionalen Pulsmesser zu kaufen, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach.**



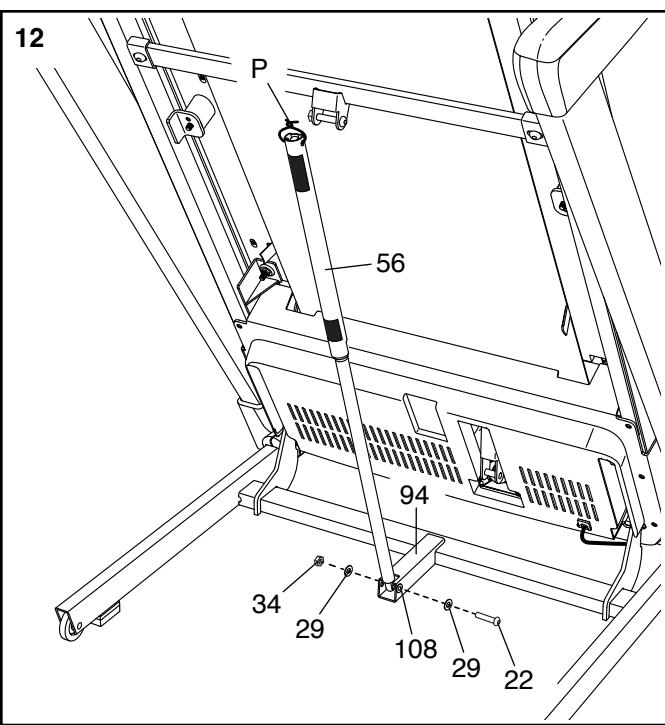
Wenn Ihr kompatibler Pulsmesser eingeschaltet ist und sich im Kopplungsmodus befindet, wird der Trainingscomputer automatisch eine Verbindung damit herstellen. Wenn Ihr Herzschlag erkannt ist, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

**12.** Entfernen Sie die 5/16" Mutter (34), die zwei 3/8" Anlaufscheiben (29) und den 5/16" x 1 3/4" Bolzen (22) von der Halterung an der Basis (94). **Hinweis: Wenn eine der 5/16" Buchsen (108) herauskommt, setzen Sie sie wieder ein.**

Als Nächstes richten Sie die Lagerungsarretierung (56) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die Lagerungsarretierung (56) mit dem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (22), den zwei Anlaufscheiben (29) und der 5/16" Mutter (34), die Sie soeben entfernt haben, an der Basis (94).

Dann richten Sie die Lagerungsarretierung (56) zu einer vertikalen Position auf und entfernen das Band (P).

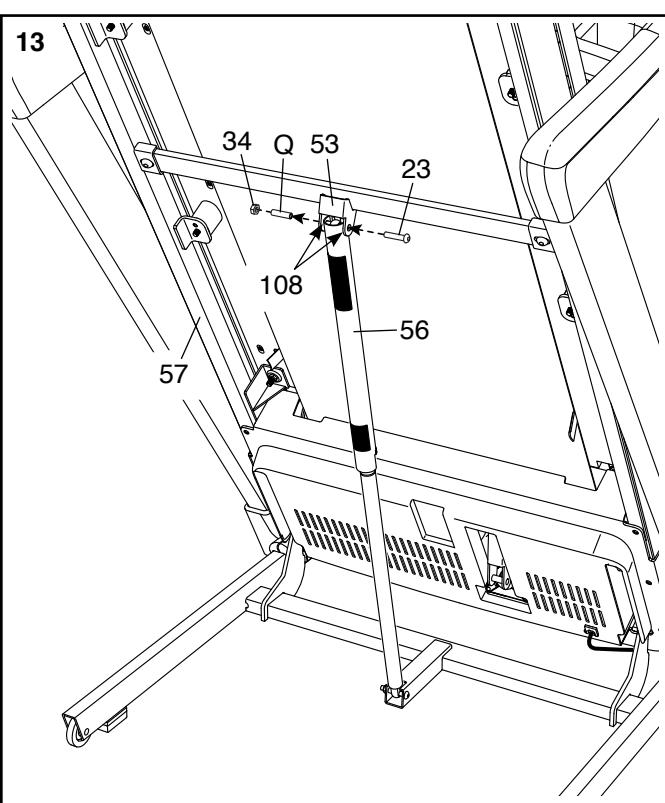


**13.** Entfernen Sie die 5/16" Mutter (34) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (23) von der Halterung der Arretierungsquerstange (53).

Als Nächstes richten Sie das obere Ende der Lagerungsarretierung (56) nach der Halterung der Arretierungsquerstange (53) aus und führen Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (23) durch die Halterung und die Lagerungsarretierung. **Dadurch wird ein Abstandhalter (Q) aus der Lagerungsarretierung hinausgeschoben.** Werfen Sie den Abstandhalter weg. Hinweis: Wenn eine der 5/16" Buchsen (108) herauskommt, setzen Sie sie wieder ein.

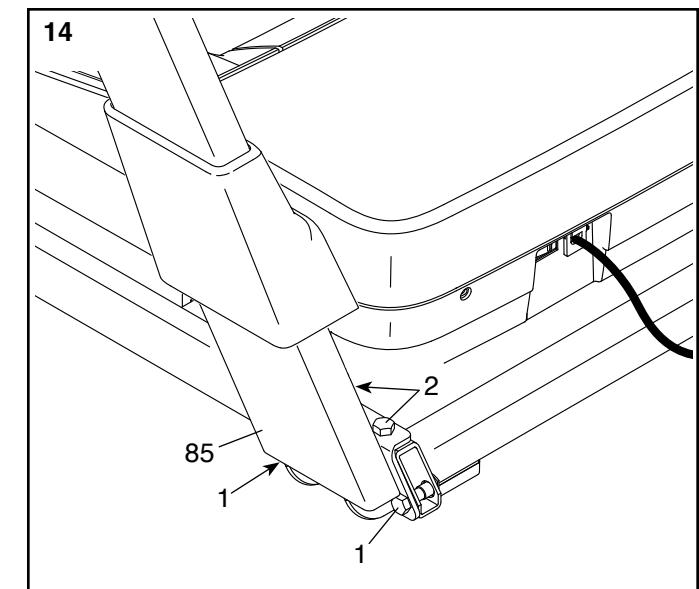
Als Nächstes ziehen Sie die 5/16" Mutter (34) auf dem 5/16" x 2 1/4" Bolzen (23) fest. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungsarretierung (56) muss drehbar bleiben.**

Dann lassen Sie den Rahmen (57) herunter (siehe DAS LAUFBANDGERÄT ZUR VERWENDUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 25).



- 14.** Ziehen Sie die zwei 3/8" x 3/4" Schrauben (2) und die zwei 3/8" x 2 1/2" Schrauben (1) im rechten Pfosten (85) fest an.

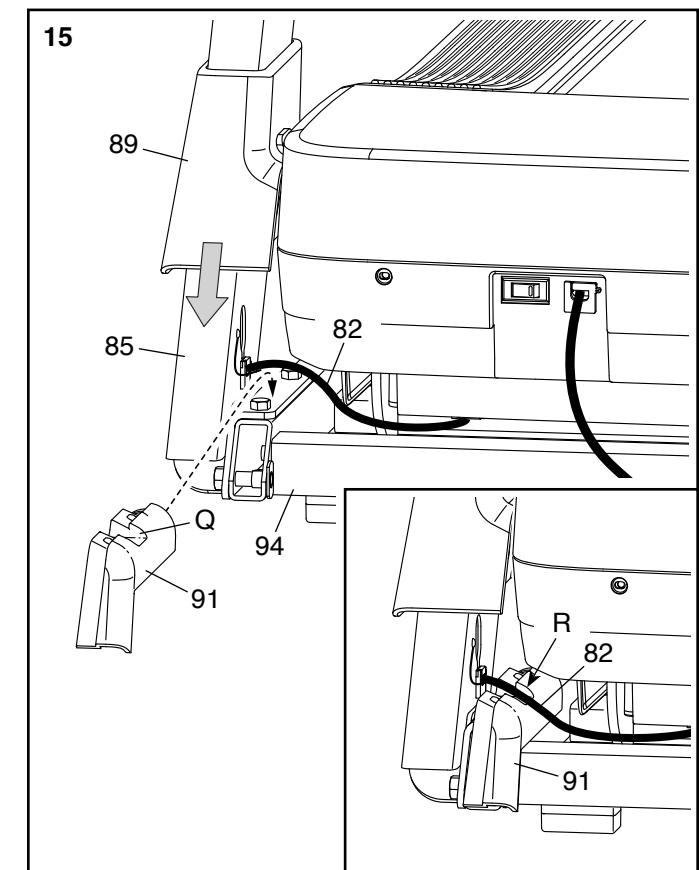
**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite des Laufbandgeräts.**



- 15.** Identifizieren Sie die rechte innere Basisabdeckung (91). Schieben Sie die rechte innere Basisabdeckung auf die Basis (94), sodass diese unterhalb des Pfostenkabels (82) liegt, siehe Nebenbild. **Achten Sie darauf, dass sich das Pfostenkabel in der Kerbe (R) in der rechten inneren Basisabdeckung befindet, siehe Abbildung.**

Dann schieben Sie die rechte Basisabdeckung (89) nach unten auf die rechte innere Basisabdeckung (91).

**Wiederholen Sie diesen Schritt für die linke innere Basisabdeckung (nicht abgebildet) und die linke Basisabdeckung (nicht abgebildet) auf der linken Seite des Laufbandgeräts.** Hinweis: Auf der linken Seite des Laufbandgeräts befindet sich kein Kabel.



- 16. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Laufbandgerät verwenden.**  
Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Laufbandgeräts befinden, entfernen Sie die Plastikfolien. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Laufbandgerät. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie das Laufbandgerät nicht an einem Ort auf, an dem es direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Bewahren Sie das im Lieferumfang enthaltene Werkzeug sicher auf. Sie werden eines oder mehrere der mitgelieferten Werkzeuge möglicherweise noch für zukünftige Anpassungen am Laufbandgerät benötigen. Hinweis: Es kann vorkommen, dass überzählige Befestigungsteile mitgeliefert werden.

## DIE WORKOUT-EINSTELLUNGEN ÄNDERN

### 1. Das Workout-Einstellungsmenü wählen.

Berühren Sie das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms.

### 2. Das Workout-Einstellungsmenü erkunden und Ihre Workout-Einstellungen anpassen.

In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

#### Audio

- App volume (App-Lautstärke)
- Speaker volume (Lautstärkeregler für Lautsprecher)

#### Fan (Ventilator)

#### Bluetooth

#### Features (Funktionen)

- SmartAdjust
- ActivePulse

#### Display

- iFIT Closed Captions (iFIT Untertitel)
- Screen brightness (Bildschirmhelligkeit)

Hinweis: Einige Workout-Steuerungsfunktionen sind deaktiviert, solange kein Workout gewählt.

### 3. Das Workout-Einstellungsmenü verlassen.

Um das Workout-Einstellungsmenü zu verlassen, berühren Sie das X in der unteren rechten Ecke des Bildschirms.

## EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

### 1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn der Startbildschirm ausgewählt ist, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradssymbol) auf dem Bildschirm und dann Preferences (Einstellungen).

### 2. Eine drahtlose Netzwerkverbindung herstellen und verwalten.

Dann tippen Sie auf Wi-Fi (WLAN), um das WLAN-Netzwerkmenü auszuwählen. Falls Wi-Fi (WLAN) nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter Wi-Fi (WLAN), um es zu aktivieren. Wenn das WLAN aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste an verfügbaren Netzwerken an. Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

Hinweis: Sie müssen Ihr eigenes drahtloses Netzwerk und einen 802.11b/g/n Router mit aktiver SSID-Übertragung besitzen (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Der Trainingscomputer unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA™ und WPA2™) Verschlüsselungen. Es wird ein Breitbandanschluss empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

Wenn eine Liste mit Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Hinweis: Sie müssen Ihren Netzwerknamen (SSID) kennen. Ist Ihr Netzwerk durch ein Passwort gesperrt, so müssen Sie auch das Passwort kennen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihr Passwort einzugeben und eine Verbindung mit dem gewählten drahtlosen Netzwerk herzustellen. Bei Passwörtern muss man die Groß- und Kleinschreibung beachten.

Wenn der Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, wird eine Bestätigungsmeldung auf dem Bildschirm erscheinen.

Falls Sie Probleme beim Verbinden mit einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Sie das richtige Passwort eingeben. **Falls Sie Fragen haben, nachdem Sie diese Anweisungen befolgt haben, besuchen Sie bitte my.iFIT.com, um Unterstützung zu bekommen.**

### 3. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü verlassen.

Um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen, berühren Sie das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

## COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

### 1. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Dann berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradsymbol) auf dem Bildschirm.

### 2. Erkunden Sie das Trainingscomputer-Einstellungsmenü.

In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Your account (Ihr Konto)

- Account info, password (Konto-Informationen, Passwort)
- Health details (Gesundheitsangaben)

Preferences (Einstellungen)

- Wi-Fi (WLAN)
- Units of measurement (Maßeinheiten)
- Time zone (Zeitzone)
- Language (Sprache)
- iFIT AI Coach (iFIT KI-Trainer)

Workout

- ActivePulse
- Max speed (Maximalgeschwindigkeit)

Equipment (Gerät)

- About (Über)
- Update Software (Software aktualisieren)
- Calibrate (Kalibrieren)

Membership (Mitgliedschaft)

- Manage membership (Mitgliedschaft verwalten)
- Plan profiles (Nutzerprofile)

Support

- Report an issue (Ein Problem melden)
- Help (Hilfe)
- Legal (Rechtliches)

### 3. Einstellungen anpassen.

Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz entweder in imperialen (amerikanischen) oder metrischen Maßeinheiten anzeigen. Um die Maßeinheit, die Zeitzone oder andere

Einstellungen zu ändern, berühren Sie *Preferences (Einstellungen)* oder *Equipment (Gerät)* und wählen Sie dann die gewünschten Einstellungen.

### 4. Die Trainingscomputer-Software aktualisieren.

**Prüfen Sie regelmäßig, ob es Software-Updates gibt, um die bestmögliche Leistung zu gewährleisten.** Berühren Sie *Equipment (Gerät)* und dann berühren Sie *Software update*. Die Aktualisierung der Software beginnt dann automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Laufbandgerät zu vermeiden, drücken Sie nicht den Netzschatler und ziehen Sie das Netzkabel nicht heraus, während die Software aktualisiert wird.**

Wenn die Aktualisierung fertig ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und dann wieder ein. Falls nicht, drücken Sie den Netzschatler in die Aus-Stellung, warten Sie einige Sekunden und drücken Sie dann den Netzschatler in die zurückgesetzte Stellung. Hinweis: Updates der Software sind immer dazu gedacht, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern. Nach einem Update der Software gelten einige der in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen.

### 5. Das Neigungssystem kalibrieren.

Um das Neigungssystem zu kalibrieren, berühren Sie erst *Equipment (Gerät)* und dann *Calibrate (Kalibrieren)*. Der Rahmen steigt auf den maximalen Neigungsgrad an, senkt sich auf den minimalen Neigungsgrad und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie *Finish (Fertig)*. **WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und Fremdobjekte vom Laufbandgerät fern, während das Neigungssystem kalibriert wird. Im Notfall entfernen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer, um die Neigungskalibrierung zu stoppen.** Hinweis: Gelegentlich kann es vorkommen, dass das Neigungssystem automatisch kalibriert wird, wenn Sie das Laufbandgerät einschalten. Warten Sie ab, bis der Rahmen zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie versuchen, das Laufbandgerät zu benutzen.

### 6. Das Trainingscomputer-Einstellungsmenü verlassen.

Um das Trainingscomputer-Einstellungsmenü zu verlassen, berühren Sie das X in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

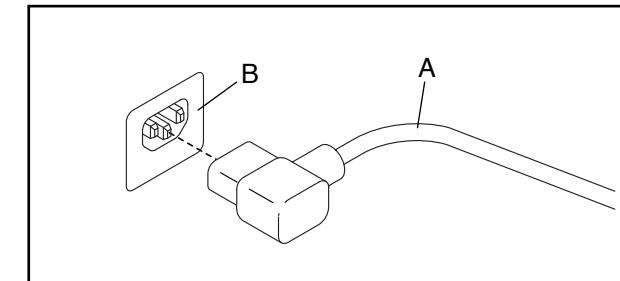
## DAS NETZKABEL ANSCHLIESSEN

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es zu einer Fehlfunktion oder Betriebsstörung kommen, bietet Erdung den Weg des geringsten Widerstands für elektrischen Strom, damit das Risiko eines Stromschlags verringert wird. Das Netzkabel dieses Produkts hat einen Geräte-Erdungsleiter und einen Erdungsstecker. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt wird, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

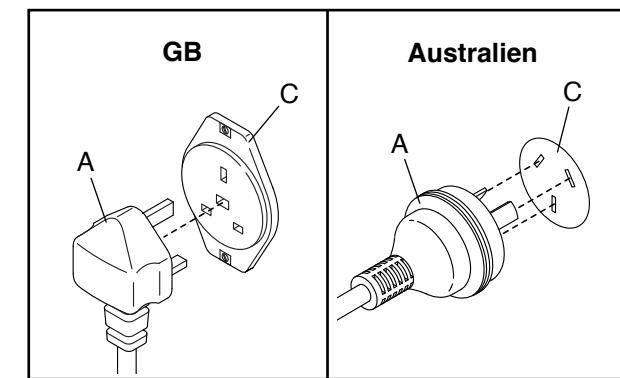
**GEFAHR:** Ein falscher Anschluss des Geräte-Erdungsleiters kann zu einem erhöhten Risiko eines Stromschlags führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts an dem Stecker, der diesem Produkt beigegeben ist. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine angemessene Steckdose installieren.

Befolgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

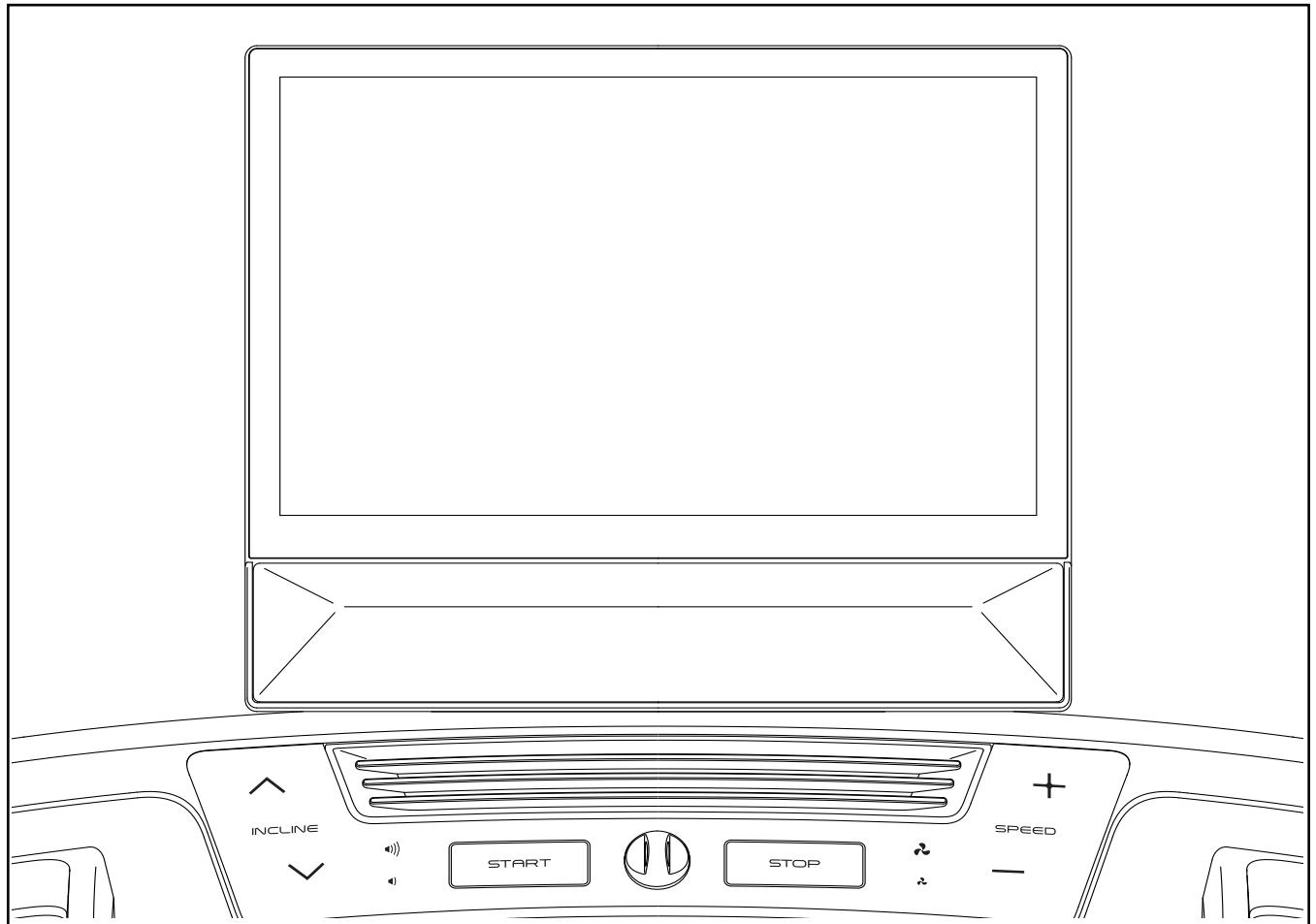
1. Stecken Sie das gezeigte Ende des Netzkabels (A) in die Buchse (B) am Laufbandgerät.



2. Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels (A) in eine dafür geeignete Steckdose (C), die nach allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert und geerdet ist.



# DAS LAUFBANDGERÄT VERWENDEN



**WICHTIG: iFIT wird in regelmäßigen Abständen die Software Ihres Trainingscomputers aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis kontinuierlich zu verbessern.** Nach einem Update der Software gelten einige der in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr für Ihren Trainingscomputer, und Ihr Trainingscomputer verfügt möglicherweise über neue Einstellungen und Funktionen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Einstellungen und Funktionen Ihres Trainingscomputers kennenzulernen. **Sollten Sie weitere Fragen haben, besuchen Sie my.iFIT.com oder kontaktieren Sie die Abteilung Mitgliederpflege.**

## FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortgeschrittene 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 die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandgeräts auf Tastendruck ändern. Während des Trainings zeigt der Trainingscomputer sofortige Trainingsrückmeldungen an.

Der Trainingscomputer ist zudem mit Drahtlosestechnologie ausgestattet, mit der er eine Verbindung mit iFIT® herstellen kann. Mit iFIT haben Sie Zugriff auf eine wechselnde Auswahl an vorgestellten Workouts, die die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbandgeräts automatisch steuern, während iFit-Trainer Sie durch immersive Trainingseinheiten führen.

Mit einem iFIT-Abo können Sie auf eine Bibliothek mit tausenden auf Abruf verfügbaren Zielort- und Studio-Workouts zugreifen, Ihre eigenen Workouts gestalten, Ihre Workout-Resultate verfolgen und viele weitere Funktionen abrufen. Weitere Informationen finden Sie auf iFIT.com.

## 4. Das Workout beginnen.

Gehen Sie, bis die Aufwärmphase beendet ist, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen). Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout.

## 5. Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer ab (siehe Seite 17).

## EIN iFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu nutzen, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto angemeldet sein und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. **Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf iFIT.com.**

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 2. Sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradssymbol) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Membership* (Mitgliedschaft), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Hinweis: Um innerhalb Ihres iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, wählen Sie den Startbildschirm und berühren Sie dann das kreisförmige Symbol in der unteren linken Ecke des Bildschirms. Gibt es für das Konto mehrere Benutzer, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den gewünschten Benutzernamen.

### 3. Ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek wählen.

Um ein iFIT-Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Ort, Trainer usw. suchen. Berühren Sie dann gewünschte Workout auf dem Bildschirm.

Wenn Sie ein iFIT-Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts sowie die ungefähre Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, enthält.

Sie können auch Optionen wie das Hinzufügen eines Workouts zu Ihrem Verzeichnis (siehe Schritt 4) oder das Kennzeichnen eines Workouts als einen Ihrer Favoriten (siehe Schritt 5) wählen.

### 4. Auf Wunsch ein iFIT-Workout im Kalender planen.

Um ein iFIT-Workout für ein Datum, das in der Zukunft liegt, zu planen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie das Kalendersymbol und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum. Sobald das gewählte Datum erreicht wird, wird das iFIT-Workout, das Sie geplant haben, auf dem Startbildschirm erscheinen.

### 5. Auf Wunsch eine Liste der bevorzugten iFIT-Workouts erstellen.

Um ein iFIT-Workout als Favoriten zu kennzeichnen, rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf und berühren Sie die Favoritentaste (Herzsymbol).

Um iFIT-Workouts, die Sie als Favoriten gekennzeichnet haben, in einer Liste angezeigt zu bekommen, berühren Sie oben auf dem Startbildschirm das Herzsymbol.

### 6. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (*Workout starten*). Das Laufband beginnt, sich mit langsamer Geschwindigkeit zu bewegen, und es beginnt eine Aufwärmphase.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

### 7. Das Workout beginnen.

Gehen Sie, bis die Aufwärmphase beendet ist, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen). Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout.

### 8. Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer ab (siehe Seite 17).

#### 4. Das Workout beginnen.

Gehen Sie, bis die Aufwärmphase beendet ist, oder tippen Sie auf *Skip warmup* (Aufwärmphase überspringen).

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Tippen Sie auf das Symbol für Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*, um die Optionen für Musik, Trainerstimme und App-Lautstärke für das Workout auszuwählen.

Während mancher Workouts zeigt der Bildschirm eine Karte der Route und eine Markierung, die Ihren Fortschritt anzeigt. Berühren Sie die Tasten auf dem Bildschirm, um die gewünschten Karteneoptionen zu wählen.

Während des Workouts ändern sich die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbandes automatisch entsprechend den Einstellungen des Workouts. **Falls die Geschwindigkeit oder der Neigungssgrad zu hoch oder zu niedrig ist**, können Sie sich manuell über die Einstellung hinwegsetzen (siehe Schritte 3 und 4 auf Seite 18). Um zur programmierten Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Trainer* (Trainer folgen).

Wenn die SmartAdjust (Automatische Anpassung) Funktion aktiviert ist, wird der Trainingscomputer automatisch das Niveau des Workouts basierend auf Ihren manuellen Eingriffen in Bezug auf Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen skalieren. **Um SmartAdjust zu aktivieren**, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Features* (Funktionen).

**WICHTIG:** Das in der Workoutbeschreibung angegebene Kalorienziel ist lediglich eine Schätzung. Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. von Ihrem Gewicht. Zusätzlich wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, beeinflusst, wenn Sie die Geschwindigkeit oder den Neigungswinkel während des Workouts manuell ändern.

Ist die ActivePulse-Funktion aktiviert, wird der Trainingscomputer die Intensität des Workouts basierend auf Ihrer Herzfrequenz automatisch skalieren, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser verwenden. **Um ActivePulse zu aktivieren**, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Features* (Funktionen).

Um Ihren Fortschritt zu verfolgen, siehe Schritt 5 auf Seite 19.

Um das Workout zu pausieren oder zu beenden, siehe Schritt 6 auf Seite 19.

5. Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer ab (siehe Seite 17).

#### EIN BENUTZERDEFINIERTES WORKOUT ERSTELLEN UND ANWEDEN

Zum Erstellen und Nutzen eines benutzerdefinierten Workouts müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto angemeldet sein und muss der Trainingscomputer mit dem WLAN verbunden sein.

##### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

##### 2. Ein benutzerdefiniertes Workout erstellen.

Als Erstes berühren Sie das Symbol *Create* (Erstellen) auf der linken Seite des Bildschirms. Im nächsten Schritt wählen Sie entweder *Workout builder* (Workout-Planungstool) oder *Set a goal* (Ziel setzen).

Wenn Sie den *Workout builder* gewählt haben, berühren Sie *Create your workout* (Ihr eigenes Workout erstellen) und geben Sie die gewünschte Zeit, Geschwindigkeit und Neigung sowie die gewünschte Anzahl an Wiederholungen ein, um ein Intervallworkout zu erstellen. Zur Benennung des Workouts, berühren Sie das Stiftsymbol neben *My Workout* (Mein Workout). Klicken Sie zum speichern auf *Save*.

Wenn Sie *Set a goal* (Ziel setzen) gewählt haben, machen Sie die gewünschten Angaben zu Zeit, Geschwindigkeit und Neigung. Zur Benennung des Workouts, berühren Sie das Stiftsymbol neben *My Workout* (Mein Workout). Klicken Sie zum speichern auf *Save*.

##### 3. Sich auf das Workout vorbereiten.

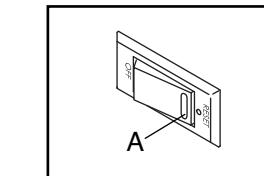
Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten). Das Laufband beginnt, sich mit langsamer Geschwindigkeit zu bewegen, und es beginnt eine Aufwärmphase.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

#### DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

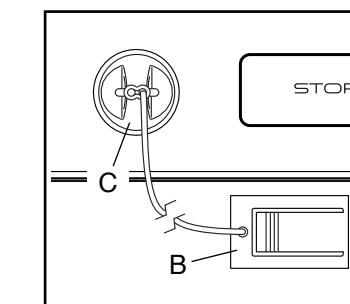
**WICHTIG:** Sollte das Laufbandgerät kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Trainingscomputer einschalten. Andernfalls könnten Sie die elektronischen Teile beschädigen.

Das Netzkabel einstecken. Als Nächstes finden Sie den Netzschatzer in der Nähe des Netzkabels am Rahmen des Laufbandgeräts. Drücken Sie den Netzschatzer in die Stellung Reset (zurückgesetzt) (A).



#### Als Nächstes steigen Sie auf die Fußleisten des Laufbandgeräts.

Finden Sie die Klemme (B), die mit dem Schlüssel (C) verbunden ist, und schieben Sie die Klemme fest auf den Bund Ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer. **WICHTIG: Im Notfall können Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer abziehen, wodurch das Laufband langsam zum Stillstand kommt. Testen Sie die Klemme, indem Sie ein paar Schritte rückwärts gehen. Wird dabei der Schlüssel nicht vom Trainingscomputer abgezogen, dann passen Sie die Position der Klemme an.**



#### DEN TRAININGSCOMPUTER ABSCHALTEN

Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel vom Trainingscomputer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. Dann drücken Sie den Netzschatzer in die Stellung Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Falls Sie dies nicht tun, könnten die elektronischen Teile des Laufbandgeräts vorzeitig abgenutzt werden.**

**WICHTIG: Um ein Beschädigen des Laufbandgeräts zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf 0%, bevor Sie das Laufbandgerät zusammenklappen.**

#### DEN TOUCHSCREEN VERWENDEN

Der Trainingscomputer hat ein eingebautes, modernes Tablet mit farbigem Touchscreen. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um Bilder auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts. Hinweis: Der Bildschirm regiert nicht auf Druck. Es bringt also nichts, wenn man besonders fest darauf drückt.

Um Informationen in ein Textfeld zu tippen, berühren Sie das Textfeld, damit eine Tastatur erscheint. Um Zahlen oder andere Zeichen zu verwenden, berühren Sie ?123. Um weitere Zeichen einzublenden, berühren Sie ~{<. Um zur Buchstabentastatur zurückzukehren, berühren Sie ABC. Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um das letzte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X).

## DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie das Laufbandgerät zum ersten Mal verwenden, richten Sie den Trainingscomputer ein.

### 1. Wählen Sie Ihre Zeitzone.

### 2. Eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herstellen.

Um iFIT-Workouts und etliche andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Beachten Sie Seite 23, wenn Sie weitere, detailliertere Informationen benötigen.

### 3. Ein iFIT-Konto erstellen oder sich in Ihr iFIT-Konto einloggen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um ein iFIT-Konto zu erstellen oder sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Verfügbare Abonnement-Optionen werden angezeigt.

### 4. Auf Software-Aktualisierungen überprüfen.

Berühren Sie die Trainingscomputer-Einstellungstaste (Zahnradssymbol) auf dem Bildschirm. **Als Nächstes berühren Sie Equipment (Geräte) und dann berühren Sie Software update.** Die Aktualisierung der Software beginnt dann automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Laufbandgerät zu vermeiden, drücken Sie nicht den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel nicht heraus, während die Software aktualisiert wird.** Auf Seite 22 finden Sie detaillierte Informationen.

Der Trainingscomputer ist jetzt für Ihr Training bereit. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit den Einstellungen und Funktionen des Trainingscomputers vertraut zu machen.

**WICHTIG: Um Schäden am Laufbandgerät zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Sportschuhe, während Sie das Laufbandgerät benutzen. Bei der ersten Benutzung des Laufbandgeräts beachten Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie es bei Bedarf mittig aus (siehe Seite 28).**

## DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 2. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Quick Start* (Schnellstart) auf dem Bildschirm oder drücken Sie die Taste Start am Trainingscomputer. Das Laufband wird beginnen, sich mit einer langsamen Geschwindigkeit zu bewegen.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.

### 3. Nach Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands ändern.

Sie können die Geschwindigkeit des Laufbands wie folgt ändern:

**Taste Speed (Geschwindigkeit) am Trainingscomputer** – Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung. Wenn Sie eine Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung schneller.

**Nummerierte Geschwindigkeitstasten auf dem Bildschirm rechts** – Jedes Mal, wenn Sie eine der Tasten berühren, wird das Laufband allmählich die Geschwindigkeit ändern, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht hat.

Hinweis: Um die nummerierten Geschwindigkeitstasten auf dem Bildschirm einzuschalten und auszuschalten, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Controls (Steuerelemente)*.

### 4. Nach Wunsch die Neigung des Laufbandgeräts verändern.

Sie können die Neigung des Laufbandgerätes auf die gleiche Weise wie die Geschwindigkeit ändern, indem Sie die Tasten Incline (Neigung) auf dem Trainingscomputer oder die nummerierten Neigungstasten auf der linken Seite des Bildschirms verwenden.

### 5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet mehrere Display-Modi an. Tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms, um Optionen wie *Metrics* (Metriken) und *Charts* (Diagramme) zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Um die Lautstärke anzupassen, tippen Sie auf das Symbol für die Workout-Einstellungen in der unteren rechten Ecke des Bildschirms und dann auf *Audio*. Es ist auch möglich, dass sich testen zur Erhöhung und Verringerung der Lautstärke am Trainingscomputer befinden.

### 6. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, **stellen Sie sich zunächst auf die Fußleisten**. Als Nächstes berühren Sie das Pause-Symbol neben dem Wort *Workout* im unteren Bildschirmbereich oder drücken Sie die Stopptaste am Trainingscomputer. Berühren Sie *Resume* (Fortsetzen) auf dem Bildschirm oder die Taste Start am Trainingscomputer, um mit dem Workout fortzufahren.

Um das Workout zu beenden, **stellen Sie sich zunächst auf die Fußleisten**. Als Nächstes berühren Sie das Pause-Symbol neben dem Wort *Workout* auf dem Bildschirm und berühren Sie dann *End* (Beenden) oder drücken Sie die Stopptaste am Trainingscomputer. Es erscheint dann eine Workout-Zusammenfassung. Berühren Sie den Zurückpfeil in der linken oberen Ecke des Bildschirms, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 7. Wenn Sie mit der Benutzung des Laufbandgeräts fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer ab (siehe Seite 17).

## EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um das Workout zu nutzen, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein.

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint der Startbildschirm nach dem Hochfahren des Trainingscomputers. Wenn Sie bereits ein Workout ausgewählt haben, berühren Sie den Bildschirm und befolgen Sie die Aufforderungen, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 2. Ein Workout wählen.

Um ein Workout auszuwählen, schieben oder streichen Sie über den Bildschirm, um vertikal oder horizontal zu blättern und alle verfügbaren Workouts anzuzeigen. Sie können auch das Symbol *Search* (Suche) auf der linken Seite des Bildschirms berühren und nach Workout-Kategorien wie Dauer, Ort, Trainer usw. suchen. Berühren Sie dann gewünschte Workout auf dem Bildschirm.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um ein vorgestelltes Workout zu speichern, sodass Sie es bei der nächsten Nutzung schnell wiederfinden, können Sie durch Berühren der Favoritentaste (Herzsymbol) zu Ihren Favoriten hinzufügen. Hinweis: Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 2 auf Seite 21).

Wenn Sie ein Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer und Distanz des Workouts sowie die geschätzte Anzahl der Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden, enthält.

### 3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten). Das Laufband beginnt, sich mit langsamer Geschwindigkeit zu bewegen, und es beginnt eine Aufwärmphase.

Informationen zur Verwendung des Ventilators, Ihrer Bluetooth-Kopfhörer oder eines optionalen Pulsmessers finden Sie auf Seite 24.