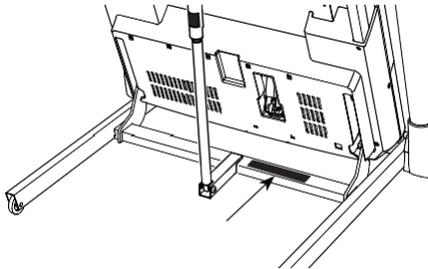


# **NordicTrack**<sup>®</sup> C80i

Modellnr.: NETL79815.0

Serienr.: \_\_\_\_\_

Notieren Sie die Seriennummer für die zukünftige Verwendung im obigen Feld.



Aufkleber mit  
Seriennummer

## BENUTZERHANDBUCH DEUTSCH



### HINWEIS

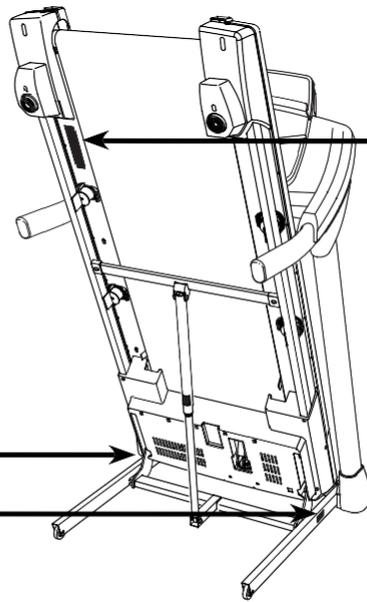
Lesen Sie alle Verhaltensregeln und Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für die zukünftige Verwendung auf.

# INHALT

WARNHINWEISE .....	2
VERHALTENSREGELN .....	3
BEVOR SIE BEGINNEN .....	5
KLEINTEILE .....	6
MONTAGE .....	7
BETRIEB .....	16
ZUSAMMENKLAPPEN UND BEWEGEN .....	25
WARTUNG/PFLEGE UND FEHLERSUCHE .....	26
RICHTLINIEN .....	29
TEILEVERZEICHNIS .....	30
ÜBERSICHTSDIAGRAMME .....	32

# WARNHINWEISE

**CAUTION**  
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.



**WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:

-  • Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety slip-on shoe operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage lock before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before loading treadmill into storage position.
-  • Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  • Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  • Always wear athletic shoes while operating treadmill.

# VERHALTENSGELN

**⚠ HINWEIS:** Es ist wichtig, alle Verhaltensregeln und Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch sowie sämtliche Warnhinweise auf dem Laufband sorgfältig zu lesen, bevor Sie das Gerät verwenden.

1. Der Besitzer hat dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer des Geräts über sämtliche Verhaltensregeln und Anweisungen informiert sind.
2. Bevor mit diesem oder einem beliebigen anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder bekanntermaßen unter gesundheitlichen Problemen leiden.
3. Verwenden Sie das Laufband ausschließlich gemäß den Beschreibungen in diesem Benutzerhandbuch.
4. Das Laufband ist ausschließlich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Verwenden Sie das Gerät nicht zu kommerziellen Zwecken, zum Verleih oder im institutionellen Zusammenhang.
5. Bewahren Sie das Laufband in einem geschlossenen Raum auf und setzen Sie es niemals Feuchtigkeit oder Staub aus. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, in der Nähe von Wasser oder im Außenbereich auf, auch nicht in überdachten Bereichen.
6. Platzieren Sie das Laufband auf einem ebenen Untergrund mit mindestens 2,5 Meter Abstand dahinter und 0,5 Meter an beiden Seiten. Stellen Sie das Laufband nicht so auf, dass die Luftzufuhr unterbrochen werden kann. Schützen Sie Fuß- oder Teppichboden, indem Sie eine Matte unter das Laufband legen.
7. Verwenden Sie das Laufband nicht an Orten, an denen Aerosol-Produkte verwendet oder mit Sauerstoff gearbeitet wird.
8. Halten Sie Haustiere und Kinder unter 12 Jahren jederzeit vom Laufband fern.
9. Das maximal zulässige Gewicht für das Laufband beträgt 135 Kilogramm.
10. Es darf sich immer nur eine Person auf dem Laufband befinden.
11. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie das Laufband verwenden. Vermeiden Sie locker sitzende Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Tragen Sie immer saubere Joggingschuhe – und trainieren Sie niemals Barfuß, in kurzen Hosen, in Socken oder Sandalen.
12. Wenn Sie die Stromversorgung anschließen (siehe Seite 16), vergewissern Sie sich, dass der Anschluss über eine geerdete Sicherung verfügt und dass keine anderen elektrischen Geräte an derselben Sicherung angeschlossen sind. Wenn Sie die Sicherung im Stromadapter auswechseln, verwenden Sie eine ASTA-zugelassene Sicherung BS1362, 13 Amp.
13. Wenn Sie ein Verlängerungskabel benötigen, verwenden Sie ein 3-Phasen-, 14-Gauge-Kabel (1mm<sup>2</sup>) mit einer maximalen Länge von 1,5 Metern.
14. Das Stromkabel darf nicht in die Nähe erwärmter Oberflächen gelangen.
15. Bewegen Sie sich nicht auf dem Laufband, wenn der Strom abgeschaltet ist. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Laufband, Stromkabel oder Steckkontakte beschädigt sind. Zur Fehlersuche siehe Seite 26.

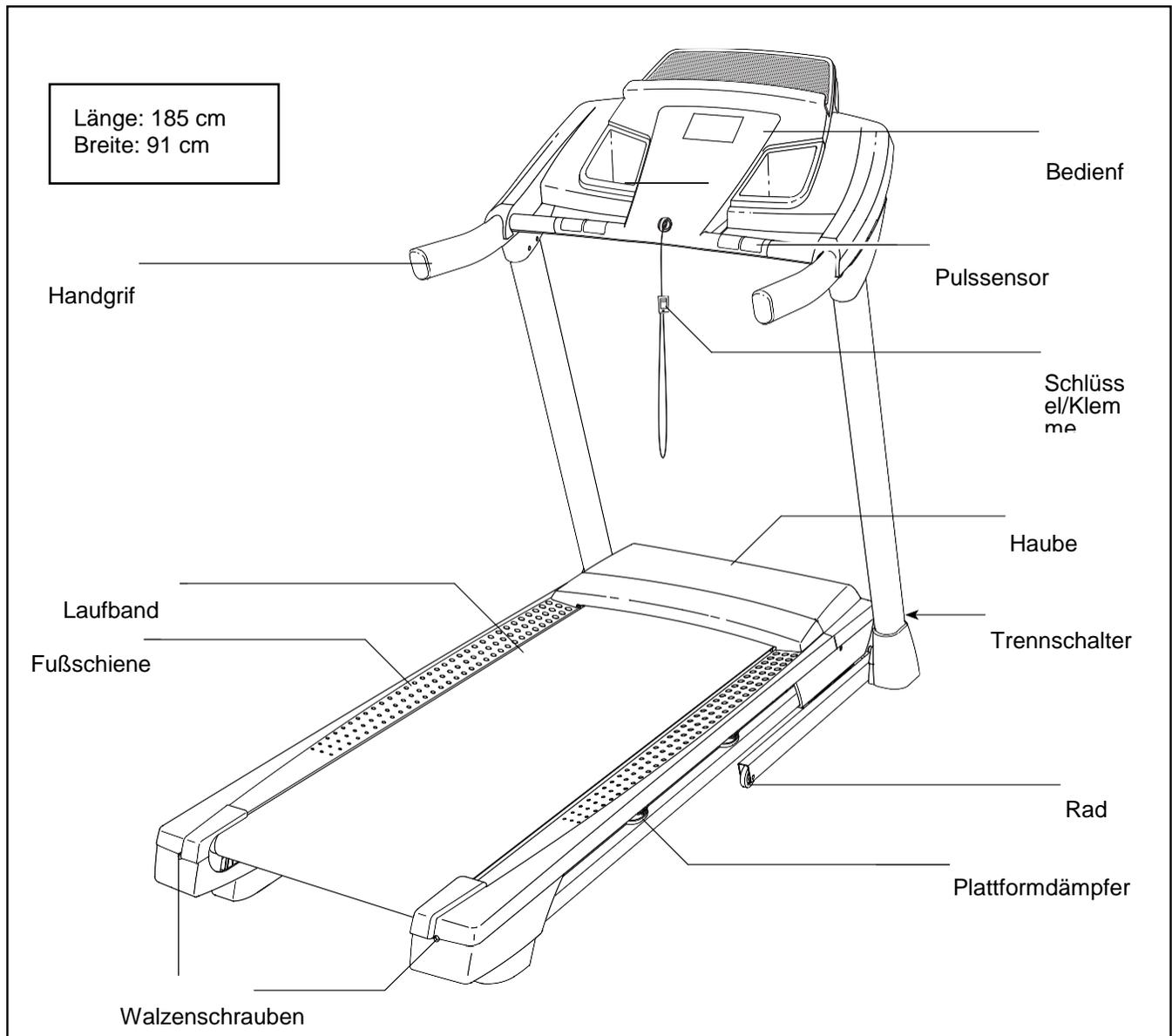
16. Machen Sie sich mit dem Notstopp-Verfahren vertraut (siehe Seite 18).
17. Stehen Sie beim Starten des Geräts nicht auf dem Laufband. Halten Sie sich immer an den Handgriffen fest.
18. Die Lautstärke des Geräts steigt, wenn es verwendet wird.
19. Halten Sie Haare, Finger und Bekleidung vom Laufband fern, wenn es sich bewegt.
20. Das Laufband ist für hohe Geschwindigkeiten ausgelegt. Stellen Sie die Geschwindigkeit schrittweise ein, und vermeiden Sie große Geschwindigkeitsveränderungen innerhalb sehr kurzer Zeit.
21. Die Pulssensoren sind kein medizinisches Werkzeug. Verschiedene Faktoren, u. a. das Bewegungsmuster des Benutzers, können sich auf das Messergebnis auswirken. Der Pulssensor soll dem Benutzer lediglich einen allgemeinen Anhaltspunkt zu seinem Trainingspuls geben.
22. Lassen Sie das Laufband niemals ohne Aufsicht stehen, während es in Bewegung ist. Wenn Sie das Laufband nicht verwenden, entfernen Sie den Schlüssel, schalten den Trennschalter aus und unterbrechen Sie die Stromversorgung. Die Platzierung des Trennschalters finden Sie auf Seite 5.
23. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, bevor es fertig montiert ist (Informationen zur Montage des Laufbands finden Sie auf Seite 7; das Zusammenklappen und Bewegen des Laufbands ist auf Seite 25 erläutert). Um das Laufband anheben, absenken oder bewegen zu können, müssen Sie in der Lage sein, 20 kg anzuheben.
24. Wenn Sie das Laufband zusammenklappen oder bewegen, stellen Sie sicher, dass die Aufbewahrungsarretierung gesichert ist. Schrauben Sie nicht am Gerät, während es zusammengeklappt ist.
25. Führen Sie keinerlei Objekt in jegliche Öffnungen des Laufbands ein.
26. Überprüfen Sie das Laufband regelmäßig und ziehen Sie sämtliche Teile nach.
27. **WICHTIG:** Unterbrechen Sie immer direkt nach der Verwendung die Stromversorgung, bevor Sie das Gerät reinigen oder Wartungsarbeiten gemäß diesem Benutzerhandbuch durchführen. Entfernen Sie die Haube nur auf ausdrückliche Aufforderung eines Servicemitarbeiters. Alle Wartungsmaßnahmen, die über die in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Maßnahmen hinausgehen, müssen durch qualifiziertes Personal ausgeführt werden.
28. Übermäßiges Trainieren kann einen gegenteiligen Effekt haben und gesundheitsgefährdend sein. Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie eine andere Form des Unwohlseins verspüren, beenden Sie das Training sofort und beginnen Sie mit der Abkühlungsphase.

**BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF**

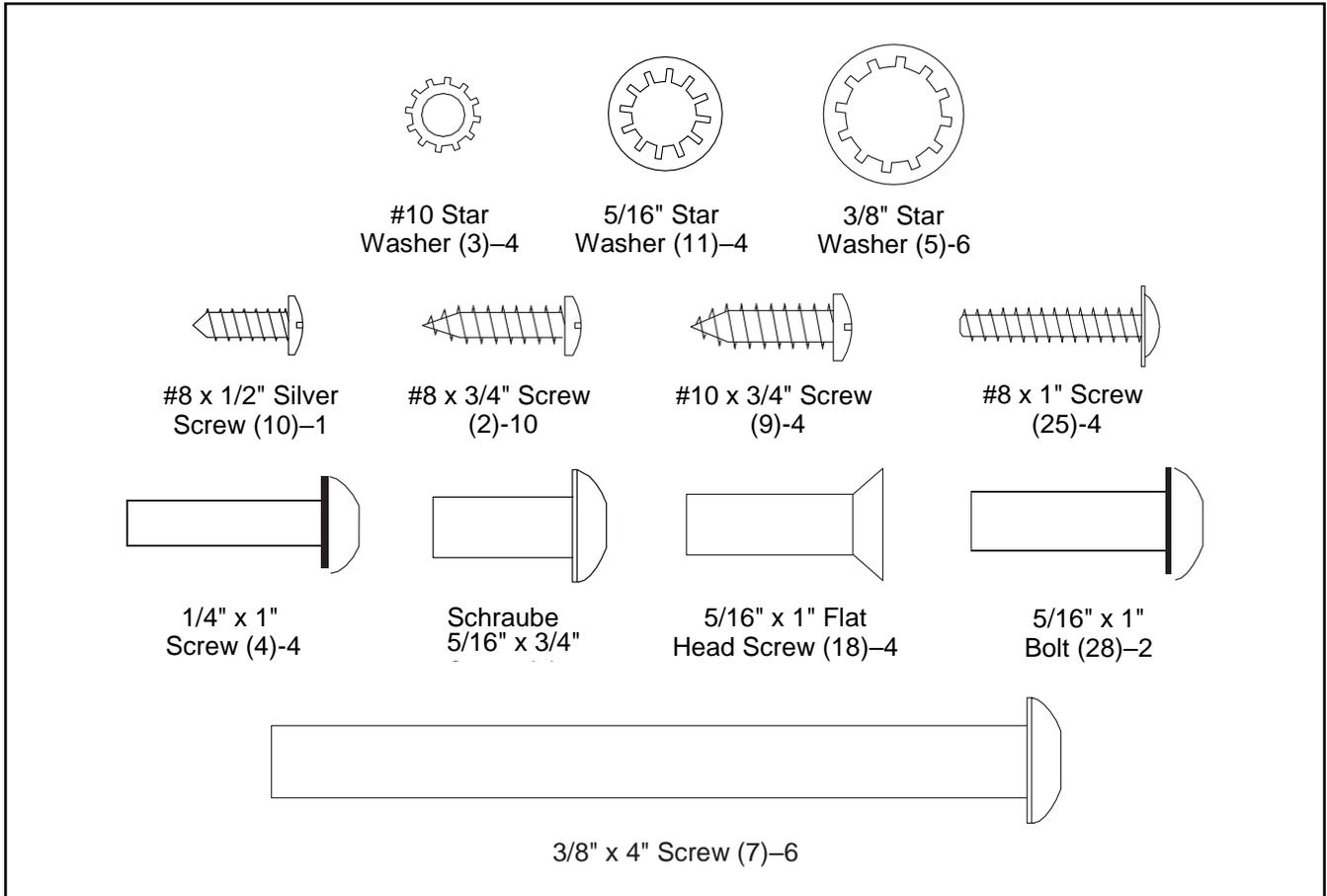
# BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen NordicTrack C80i entschieden haben. Dieses Laufband bietet eine beeindruckende Vielfalt an Funktionen, die entwickelt wurden, um Ihre Trainingseinheiten effektiver und angenehmer zu gestalten.

**Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und vergewissern Sie sich, dass Sie die Inhalte verstanden haben, bevor Sie das Gerät verwenden.**



# Kleinteile (Englisch)



# MONTAGE

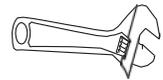
- Für die Montage werden zwei Personen benötigt.
- Legen Sie alle Teile auf eine freie Fläche und entfernen Sie die Verpackung. Entsorgen Sie diese erst, wenn Sie die Montage abgeschlossen haben.
- Beim Transport kann Schmiermittel vom Laufband aus dem Gerät ausgetreten sein. Dies ist normal, und Sie können das Gerät mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel ohne Schleifkörper reinigen.
- Die linken Teile sind mit "L" (Links) und die rechten Teile mit "R" (Rechts) markiert.

- Informationen zu den Kleinteilen finden Sie auf Seite 6.
- Für die Montage benötigen Sie folgendes Werkzeug:

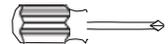
Innensechskantschlüssel  
(im Lieferumfang enthalten)



Schraubenschlüssel



Kreuzschlitzschraubendreher



Schere



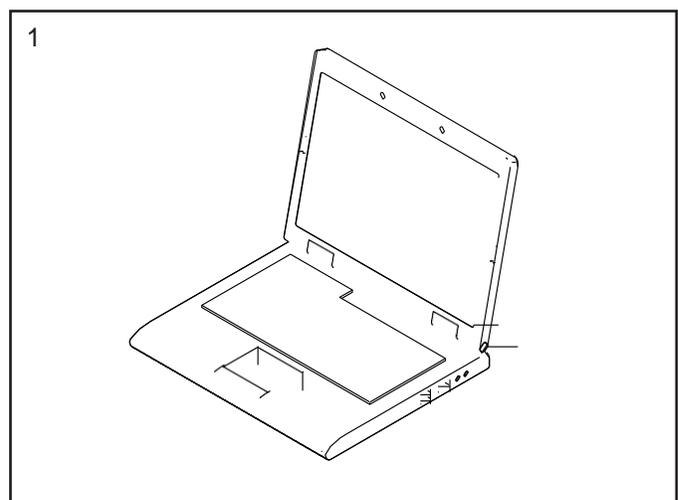
Flachzange



Verwenden Sie keine elektrischen Werkzeuge für die Montage.

## 1. Registrieren Sie das Produkt auf [www.iconsupport.com](http://www.iconsupport.com)

Dadurch aktivieren Sie Ihre Garantie und sparen Zeit, wenn Sie den Kundenservice kontaktieren müssen. Darüber hinaus erleichtern Sie es Icon, Ihnen Aktualisierungen zur Verfügung zu stellen.

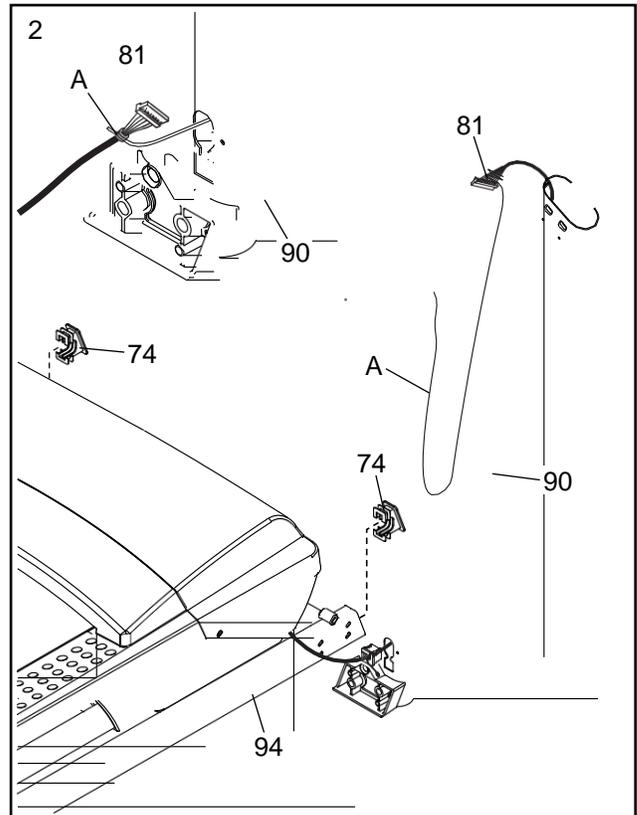


**2. Stellen Sie sicher, dass die Stromversorgung unterbrochen ist.**

Drücken Sie jeweils eine Basiskappe (74) auf beide Seiten der Basis (94).

Anschließend nehmen Sie die rechte Strebe (90). Lassen Sie eine zweite Person die rechte Strebe nahe der Basis (94) festhalten.

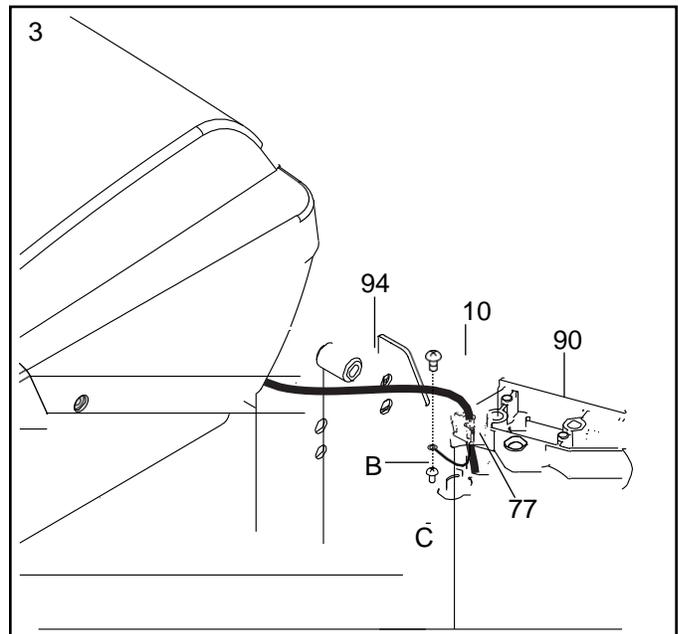
**Siehe dazu die kleine Abbildung.** Befestigen Sie den Kabelbinder (A) von der rechten Strebe (90) sorgfältig um das Ende des Strebenkabels (81). Führen Sie das Strebenkabel dann in das untere Ende der rechten Strebe hinein und ziehen Sie das andere Ende des Kabelbinders durch die Strebe.



**3. Legen Sie die rechte Strebe (90) nahe der Basis (94) ab. Drücken Sie eine Öse (77) in die quadratische Öffnung der Strebe. Achten Sie darauf, das Erdungskabel (B) nicht einzuklemmen.**

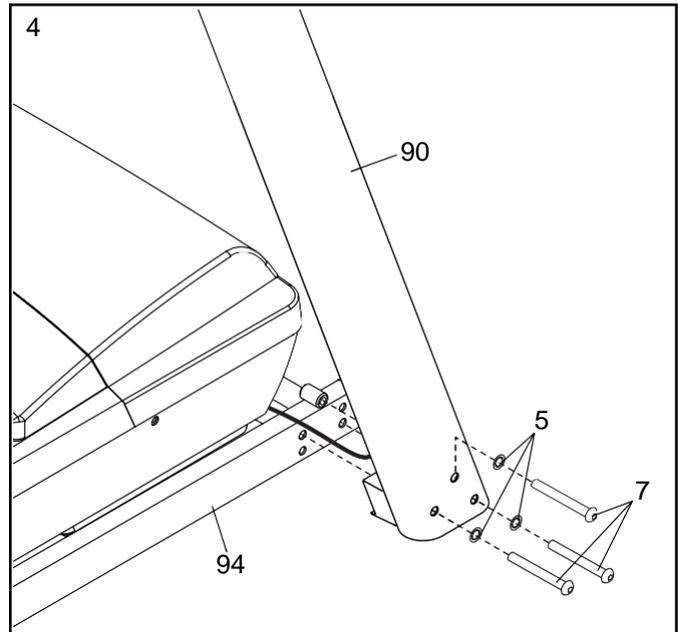
Wenn sich eine vormontierte Schraube (C) in der rechten Strebe (90) befindet, können Sie diese entfernen und entsorgen.

Befestigen Sie das Erdungskabel (B) mit einer silberfarbenen Schraube #8 x 1/2" (10) an der rechten Strebe (90).



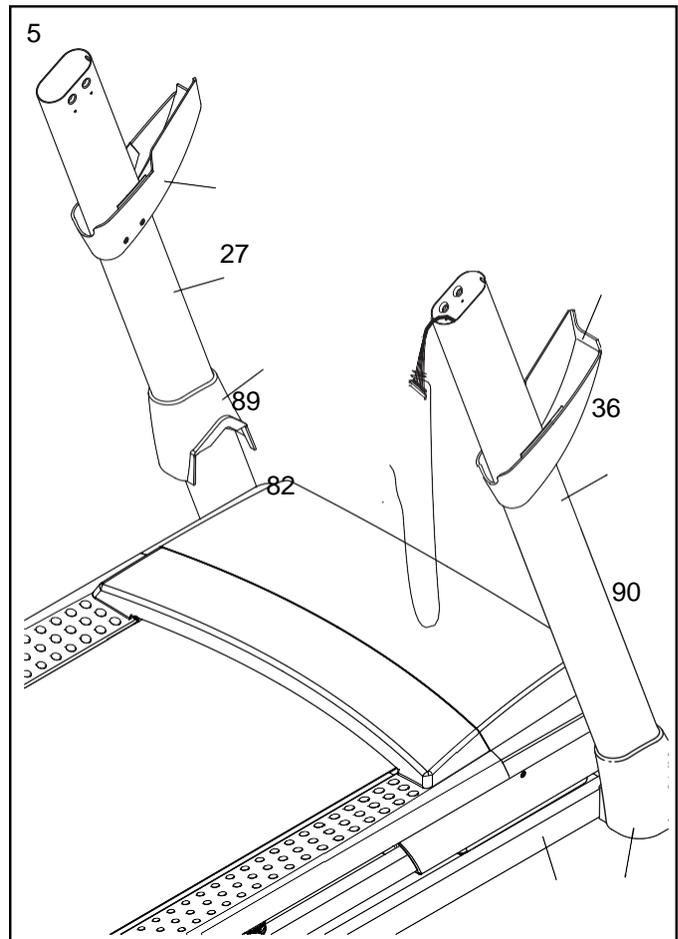
4. Halten Sie die rechte Strebe (90) zur Basis (94). **Achten Sie darauf, keine Kabel einzuklemmen.** Schrauben Sie drei Schrauben 3/8" x 4" (7) mit drei Sternscheiben 3/8" (5) teilweise in rechte Strebe und Basis; **ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

**Befestigen Sie die linke Strebe (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.** Hinweis: Auf der linken Seite gibt es keine Kabel.



5. Nehmen Sie die linke und rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die Basisabdeckungen auf die linke und rechte Strebe (89, 90), wie auf der Abbildung dargestellt.

Nehmen Sie die linke und rechte Strebenabdeckung (27, 36). Führen Sie die Strebenabdeckungen auf die linke und rechte Strebe (89, 90), wie auf der Abbildung dargestellt..

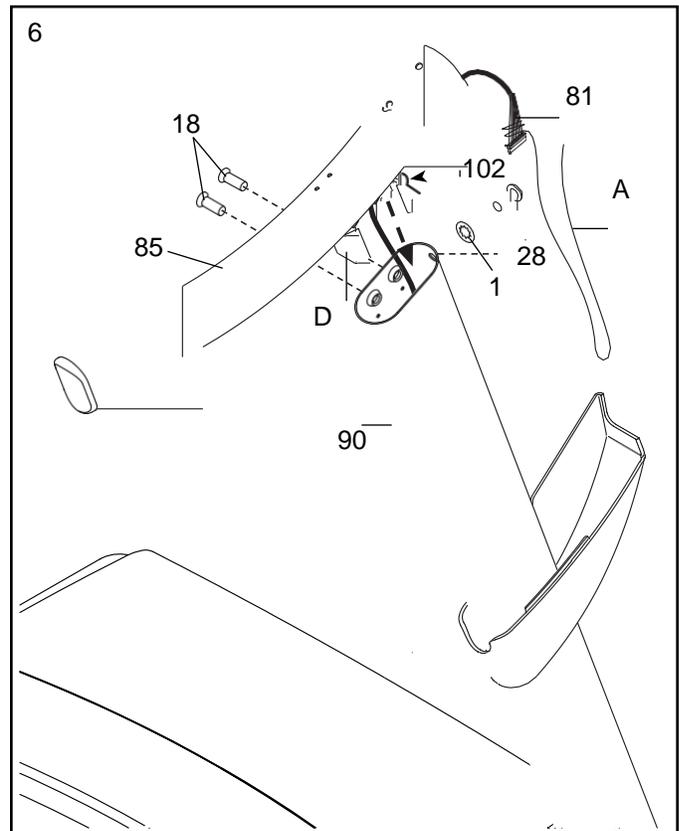


80 83

6. Nehmen Sie den rechten Handgriff (85). Entfernen Sie, falls notwendig, das Band von der Mutter 5/16" (102). Drücken Sie die Mutter ggf. zurück in ihre Position.

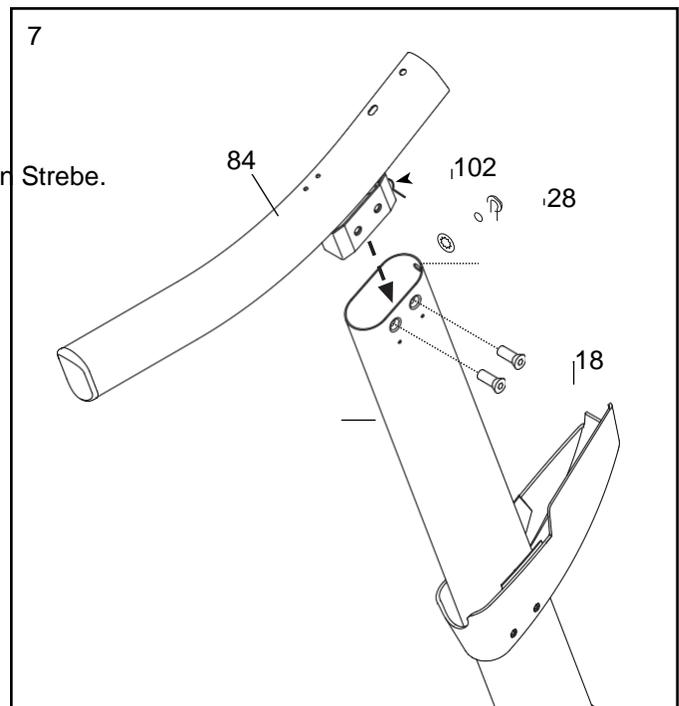
Halten Sie den rechten Handgriff (85) nahe an die rechte Strebe (90). Befestigen Sie das Band (A) von der rechten Strebe (90) sorgfältig um das Ende des Strebenkabels (81). Ziehen Sie anschließend das Strebenkabel unten am rechten Handgriff durch die Halterung (D) und aus dem Ende des Handgriffs hinaus.

Befestigen Sie den rechten Handgriff (85) mit einem Bolzen 5/16" x 1" (28), einer Sternscheibe 5/16" (11) und zwei Schrauben 5/16" x 1" (18) an der rechten Strebe, wie auf der Abbildung dargestellt; **ziehen Sie Bolzen und Schrauben noch nicht fest.**



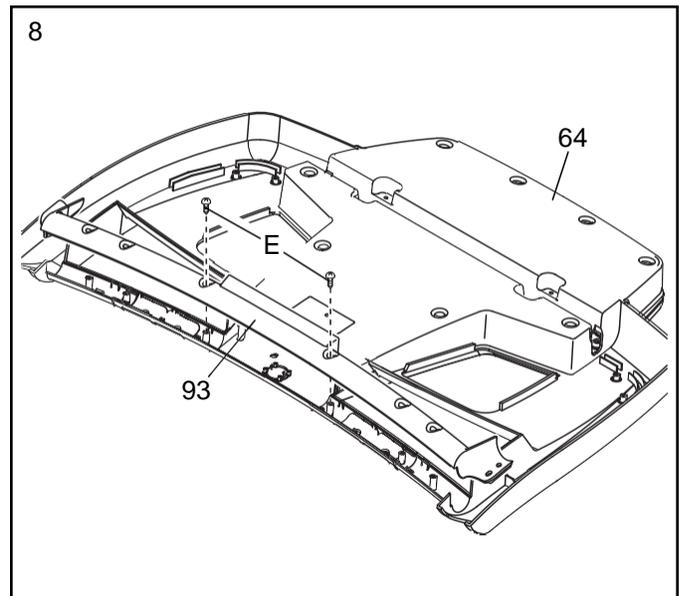
7. Entfernen Sie, falls notwendig, das Band von der Mutter 5/16" (102) am linken Handgriff (84). Drücken Sie die Mutter ggf. zurück in ihre Position.

Befestigen Sie den linken Handgriff (84) an der linken Strebe. Verwenden Sie dazu einen Bolzen 5/16" x 1" (28), eine Sternscheibe 5/16" (11) und zwei Schrauben 5/16" x 1" (18), wie auf der Abbildung dargestellt; **ziehen Sie Bolzen und Schrauben noch nicht fest.**



8. Legen Sie die Bedienfeldbasis (64) mit dem Display nach unten auf eine weiche Unterlage, um Kratzer zu vermeiden.

Entfernen und entsorgen Sie die zwei gekennzeichneten Schrauben (E). Entfernen Sie anschließend die Pulsstrebe (93).

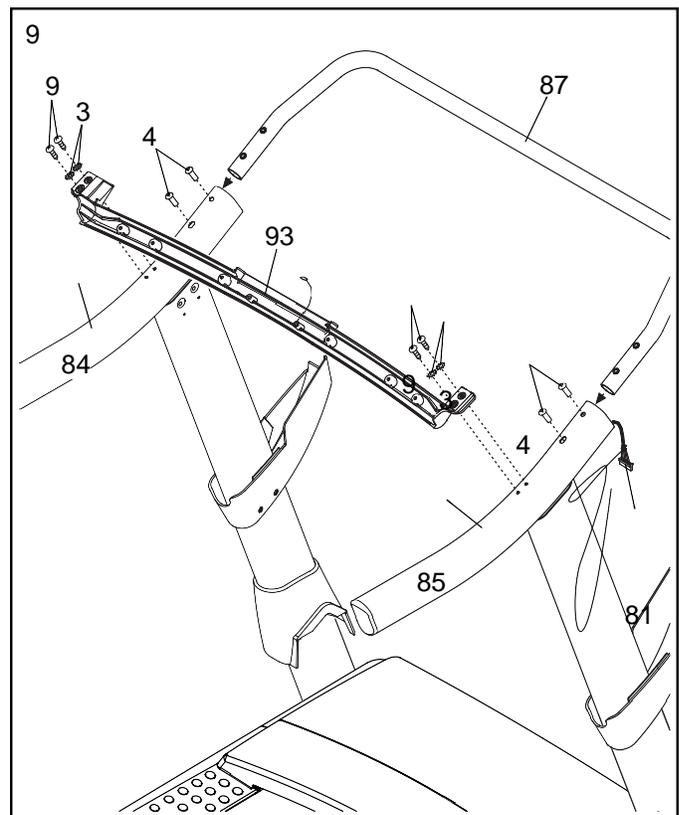


9. **HINWEIS: Beschädigen Sie auf keinen Fall die Pulsstrebe (93) – verwenden Sie keine elektrischen Geräte und ziehen Sie die**

**Schrauben #10 x 3/4" (9) nicht zu fest an.**

Positionieren Sie die Pulsstrebe (93) wie dargestellt. Schrauben Sie eine Schraube #10 x 3/4" (9) mit einer Sternscheibe #10 (3) mit der Hand in jedes Ende der Pulsstrebe sowie jeweils an den Handgriffen (84, 85). Schrauben Sie anschließend noch eine Schraube #10 x 3/4" mit Sternscheibe #10 per Hand in beide Enden der Pulsstrebe; **schauben Sie zuerst alle Schrauben per Hand ein, bevor Sie sie festziehen.**

Führen Sie den Bedienfeldrahmen (87) in die Handgriff (84, 85) ein. Befestigen Sie die Bedienfeldrahme mit vier Schrauben #4 x 1/8" (4); **schauben Sie alle Schrauben per Hand ein, bevor Sie sie festziehen. Achten Sie darauf, das Strebenkabel (81) nicht einzuklemmen.**

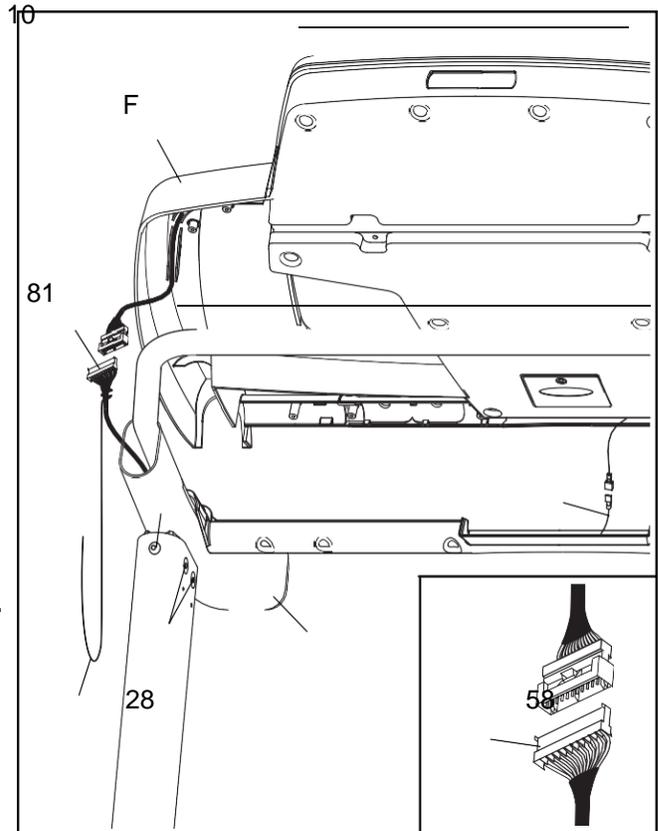


10. Ziehen Sie die beiden Bolzen 5/16" x 1" (28) und die vier Schrauben 5/16" x 1" (18) sorgfältig fest (nur eine Seite ist dargestellt).

Lassen Sie eine zweite Person die Bedienfeldhalterung (F) nahe dem rechten Handgriff (85) und dem linken Handgriff (nicht dargestellt) festhalten.

Schließen Sie das Erdungskabel von der Bedienfeldhalterung (F) an das Bedienfeld-Erdungskabel (58) an.

**Siehe dazu die kleine Zeichnung.** Verbinden Sie das Strebenkabel (81) mit dem Bedienfeldkabel. Die Anschlussstücke sollten sich problemlos verbinden lassen und mit einem Klicken einrasten. Sollte dies nicht der Fall sein, drehen Sie ein wenig, und versuchen Sie es erneut. **WENN SIE DIE STECKER NICHT KORREKT VERBINDEN, BESTEHT DIE GEFAHR, DAS BEDIENFELD BEI EINSCHALTEN DER STROMVERSORGUNG ZU BESCHÄDIGEN.** Entfernen Sie anschließend den Kabelbinder (G) vom Strebenkabel.



18

85

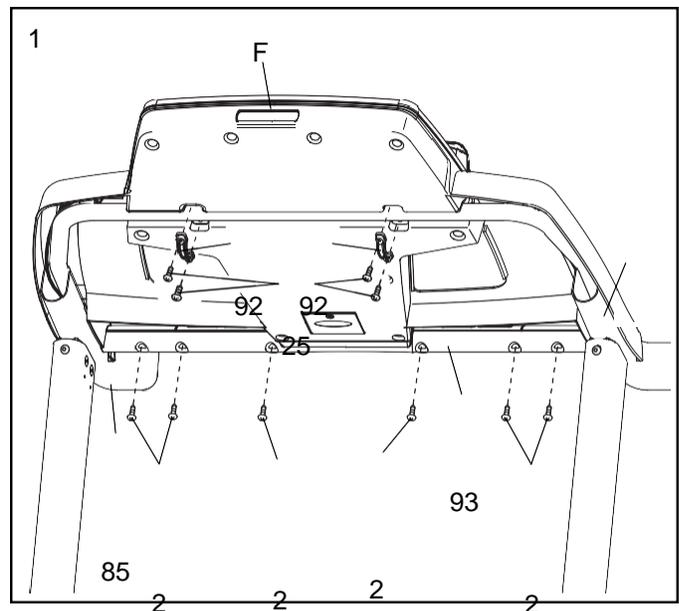
G

81

11. Platzieren Sie die Bedienfeldhalterung (F) am linken und rechten Handgriff (84, 85). **Vergewissern Sie sich, dass keine Kabel eingeklemmt sind.** Führen Sie nicht benötigte Kabellängen in den rechten Handgriff und Erdungskabel (nicht dargestellt) in die Bedienfeldhalterung ein.

Befestigen Sie die Bedienfeldhalterung (93) mit sechs Schrauben #8 x 3/4" (2); **schrauben Sie alle Schrauben per Hand ein, bevor Sie sie festziehen.**

Befestigen Sie die beiden Bedienfeldklemmen (92) mit vier Schrauben #8 x 1" (25) an der Bedienfeldhalterung (F).



1

F

92

92

25

93

85

2

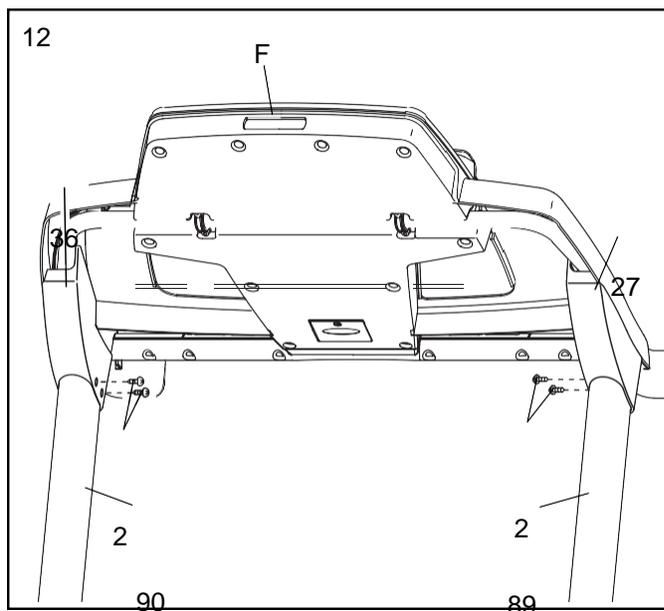
2

2

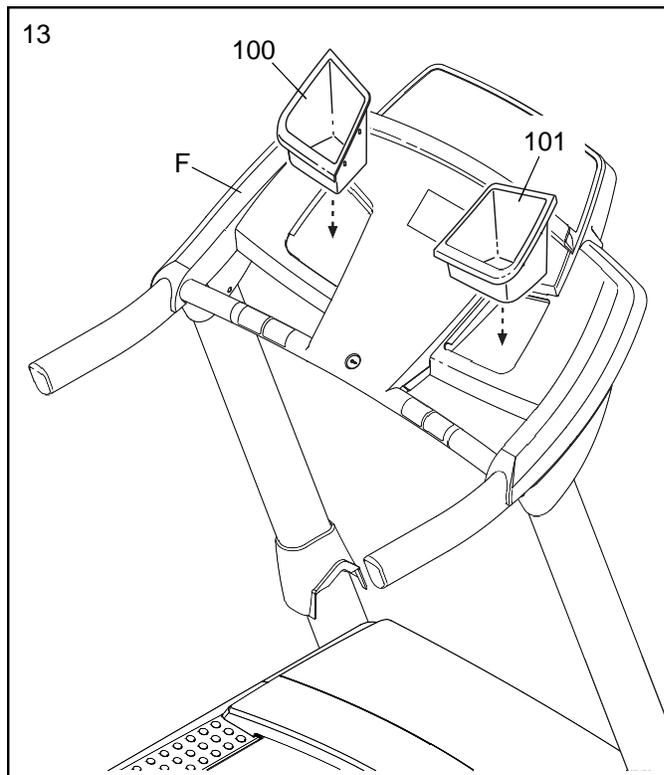
2

12. Halten Sie die linke Strebenabdeckung (27) an die Bedienfeldhalterung (F). Bringen Sie die Bohrungen in der linken Strebenabdeckung über die Bohrungen in der linken Strebe (89). Befestigen Sie die linke Strebenabdeckung mit zwei Schrauben #8 x 3/4" (2).

**Befestigen Sie die rechte Strebenabdeckung (36) auf gleiche Weise an der rechten Strebe (90).**



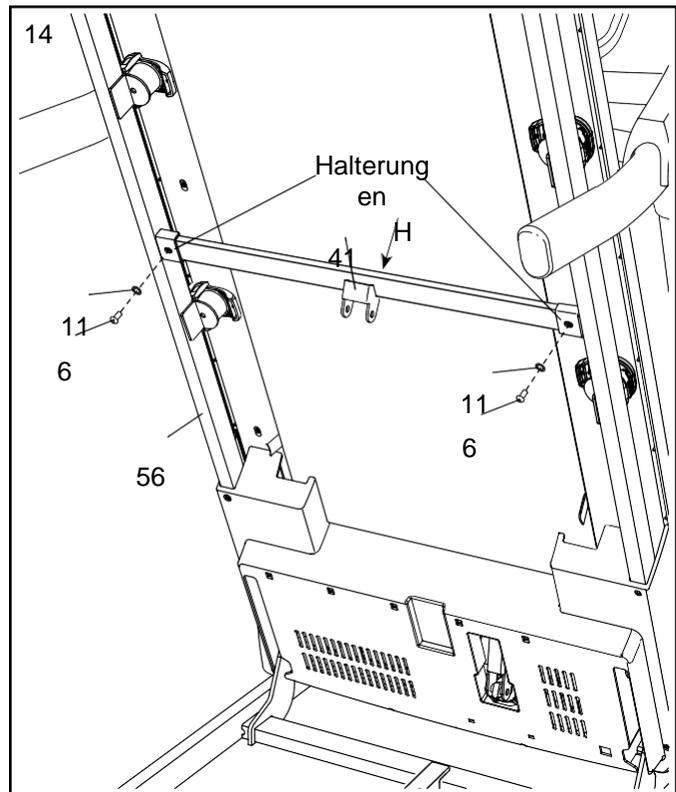
13. Drücken Sie die linke und rechte Ablage (100, 101) bei Bedarf in die Bedienfeldhalterung.



14. Richten Sie den Rahmen (56) auf. **Lassen Sie eine zweite Person den Rahmen festhalten, bis Sie Schritt 16 abgeschlossen haben.**

Positionieren Sie die Arretierungsstrebe (41) wie dargestellt. **Stellen Sie sicher, dass der Aufkleber mit dem Text "This side toward belt"**

**(H) zum Laufband weist.** Befestigen Sie die Arretierungsstrebe mit den beiden Schrauben 5/16" x 3/4" (6) und zwei 5/16" Sternscheiben (11) an den Halterungen am Rahmen (56).

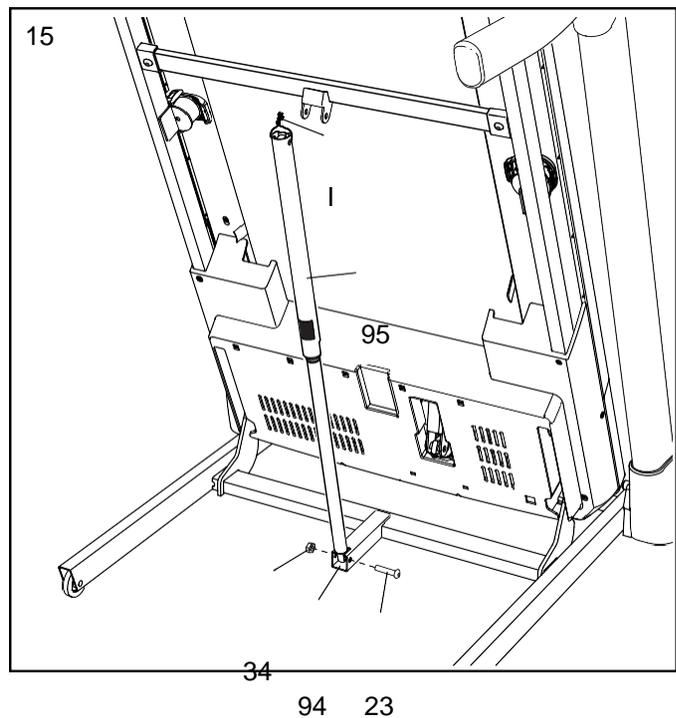


15. Entfernen Sie die Mutter 5/16" (34) und den Bolzen 5/16" x 1 3/4" (23) von der Halterung an der Basis (94).

Positionieren Sie die Aufbewahrungsarretierung (95) wie dargestellt.

Befestigen Sie das untere Ende der Aufbewahrungsarretierung (94) mit dem Bolzen 5/16" x 1 3/4" (23) und der Mutter 5/16" (34) an der Halterung der Basis (94).

Richten Sie die Aufbewahrungsarretierung (95) in auf und entfernen Sie das Band (I).

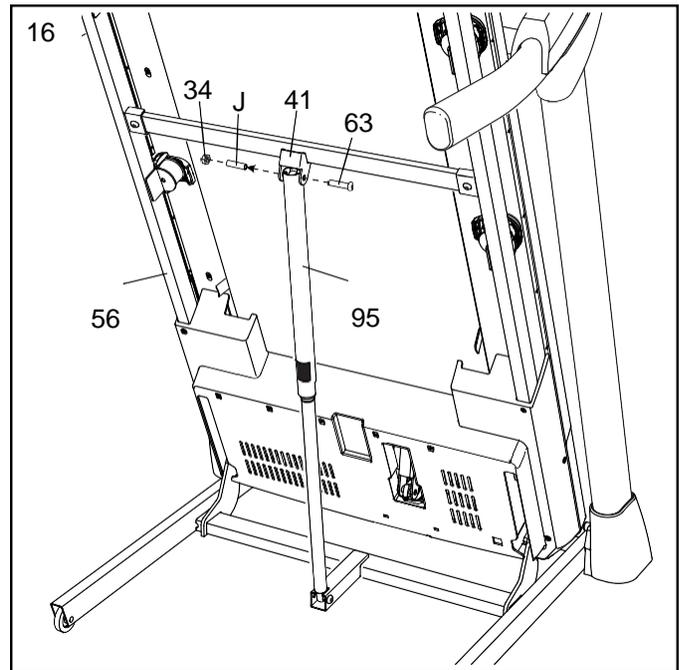


16. Entfernen Sie die Mutter 5/16" (34) und den Bolzen 5/16" x 2 1/4" (63) von der Halterung an der Arretierungsstrebe (41).

Bringen Sie das obere Ende der Aufbewahrungsarretierung (95) über die Halterung der Arretierungsstrebe (41) und führen Sie den Bolzen 5/16" x 2 1/4" (63) durch Halterung und Aufbewahrungsarretierung. **Dabei wird ein Abstandshalter (J) aus dem anderen Ende hinausgeschoben; diesen können Sie entsorgen.**

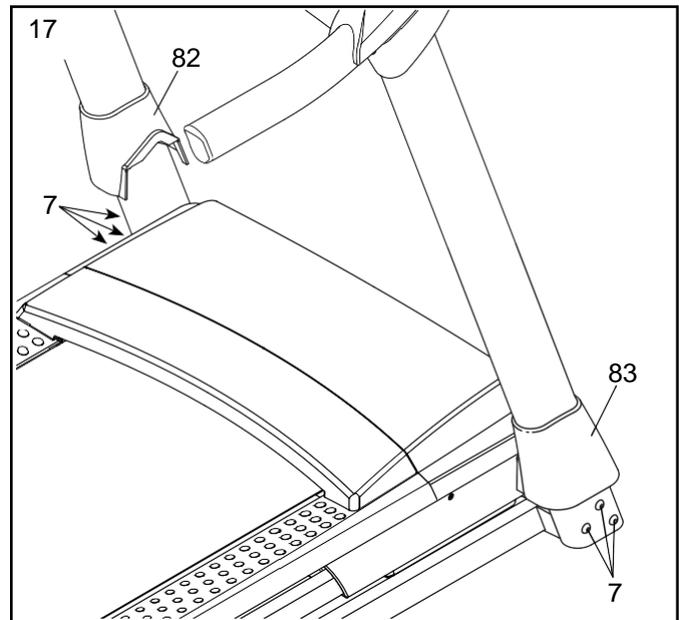
Schrauben Sie anschließend die Mutter 5/16" (34) auf den Bolzen 5/16" x 2 1/4" (63); **ziehen Sie die Mutter nicht zu fest; es muss möglich sein, die Aufbewahrungsarretierung (95) zu drehen.**

Anschließend senken Sie den Rahmen (56) ab (siehe Seite 25).



17. **Ziehen Sie alle sechs Schrauben 3/8" x 4" (7) sorgfältig fest.**

Führen Sie anschließend die linke und rechte Basisabdeckung (82, 83) nach unten.



18. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile korrekt angezogen sind, bevor Sie das Laufband verwenden.** Wenn die Warnschilder mit transparentem Kunststoff geschützt sind, können Sie diesen entfernen. Legen Sie eine Matte unter das Gerät, um Fußboden oder Teppichboden zu schützen. Bewahren Sie das Laufband nicht unter direkter Sonneneinstrahlung auf. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel auf, da dieser benötigt wird, um das Laufband zu justieren (siehe Seite 27 und 28). Hinweis: Der Lieferumfang kann zusätzliche Kleinteile enthalten.

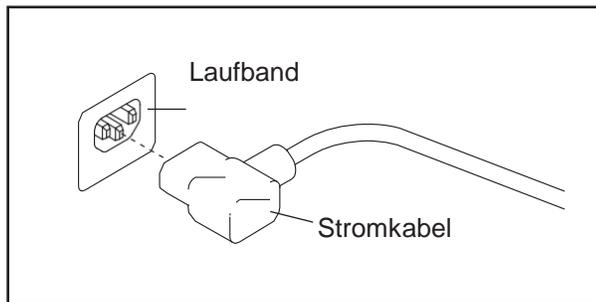
---

# BETRIEB UND JUSTIERUNG

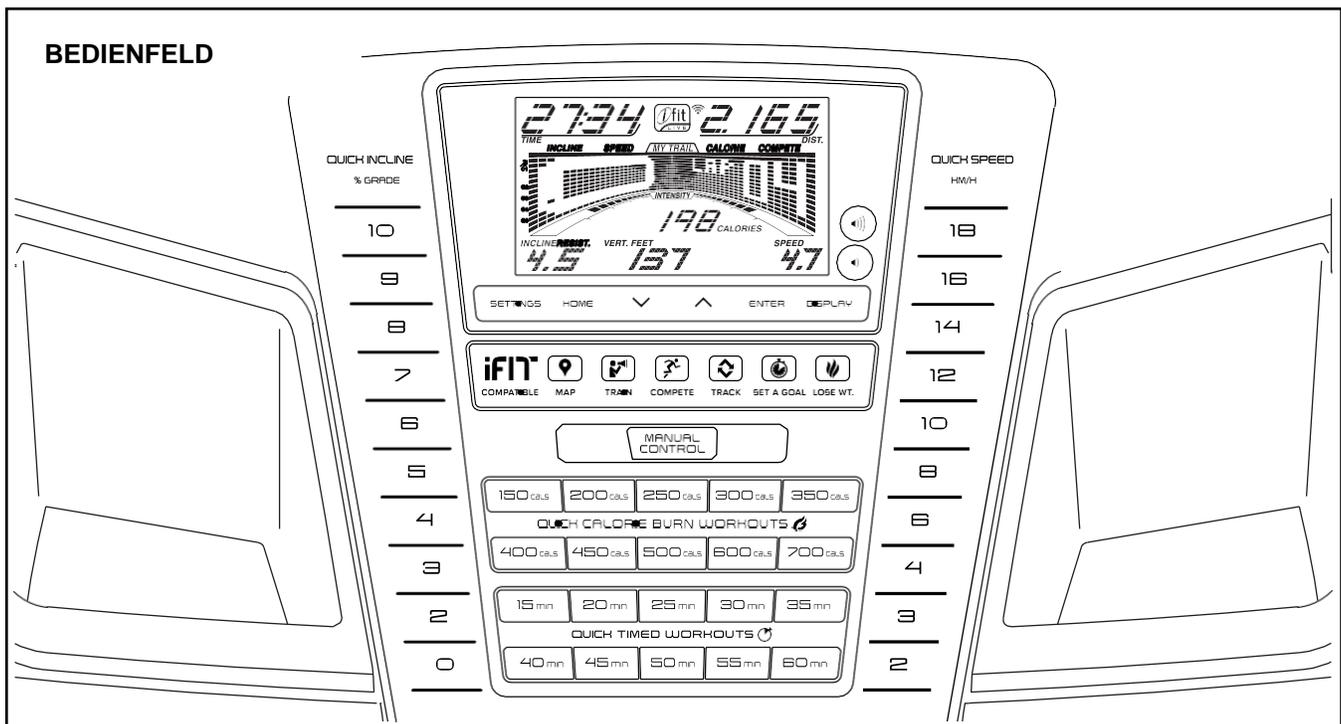
## STROMKABEL

**Das Gerät muss geerdet sein.** Wenn das Gerät ausfällt oder ein Fehler auftritt, sorgt die Erdung dafür, die Gefahr eines elektrischen Schocks zu minimieren, indem der Strom über eine Leitung mit möglichst geringem Widerstand geleitet wird. Das Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das über eine Erdleitung und einen Erdstecker verfügt.

**WICHTIG: Wenn das Stromkabel beschädigt ist, MUSS dies durch ein vom Hersteller zugelassenes Kabel ersetzt werden.**



Siehe Abbildung: Schließen Sie das gekennzeichnete Ende des Stromkabels am Laufband an, wie auf der Abbildung dargestellt.



## BEDIENFELDFUNKTIONEN

Das Bedienfeld des Geräts bietet eine Vielzahl an Funktionen, um Ihre Trainingseinheit effektiver und angenehmer zu gestalten.

Im manuellen Modus können Sie Geschwindigkeit und Steigung per Tastendruck verändern. Während des Trainings liefert der Bildschirm Ihnen kontinuierlich Trainingsinformationen. Mithilfe der Handpulsfunktion oder eines Pulsgürtels können Sie auch Ihren Puls messen.

Darüber hinaus bietet das Bedienfeld verschiedene Programme. Jedes Programm steuert Geschwindigkeit und Steigung des Geräts automatisch, während Sie durch eine effektive Trainingseinheit geführt werden.

Zum Funktionsumfang des Bedienfelds gehört auch ein iFit-Modus der die Kommunikation des Laufbands mit einem optionalen iFit-Modul per WLAN ermöglicht. In diesem Modul können Sie personalisierte Trainingseinheiten herunterladen, eigene Einheiten erstellen, Ihre Trainingsergebnisse verfolgen, gegen andere Benutzer antreten und Zugang zu vielen weiteren Funktionen erhalten. **Ausführlichere Informationen erhalten Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Über das Soundsystem des Bedienfelds können Sie während des Trainings Musik oder Hörbücher hören.

Zum **Einschalten der Stromversorgung** siehe Seite 18.

Zum **manuellen Modus** siehe Seite 18.

Zu den **Trainingsprogrammen** siehe Seite 20.

Zu den **iFit-Programmen** siehe Seite 21.

Zu den **Messprogrammen** siehe Seite 22.

Zum **Soundsystem** siehe Seite 23.

Zum **Einstellungsmodus** siehe Seite 24.

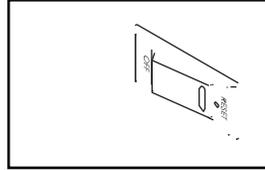
Hinweis: Das Bedienfeld kann die Geschwindigkeit und Entfernung entweder in Meilen oder in metrischen Kilometern anzeigen. Wenn Sie die Einstellungen ändern möchten, siehe auf siehe Seite 24.

**Sie können den schützenden Kunststoff vollständig vom Bedienfeld entfernen. Vermeiden Sie Schäden am Laufband, indem Sie immer saubere Joggingschuhe tragen, wenn Sie trainieren. Bei der ersten Verwendung des Geräts müssen Sie überprüfen, ob das Laufband korrekt justiert ist, und es ggf. zentrieren (siehe Seite 28).**

## SO SCHALTEN SIE DIE STROMVERSORGUNG EIN

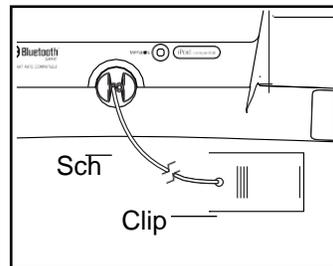
Wenn das Gerät kalten Temperaturen ausgesetzt war, wird empfohlen, das Gerät auf Raumtemperatur aufwärmen zu lassen, bevor Sie es verwenden. Anderenfalls riskieren Sie Schäden am Bedienfeld oder anderen elektrischen Bauteilen.

Schließen Sie das Stromkabel an (siehe Seite 16). Suchen Sie den Trennschalter am Stromkabel. Bringen Sie den Schalter in Reset-Stellung.



**Wichtig: Das Bedienfeld verfügt über einen Demo-Modus, der für Geräte entwickelt wurde, die in Geschäften ausgestellt werden. Wenn also der Bildschirm sofort aktiviert wird, wenn Sie das Stromkabel anschließen und den Trennschalter einschalten, bedeutet dies, dass der Demo-Modus aktiviert ist. Verlassen Sie diesen Modus, indem Sie die Taste "STOP" einige Sekunden gedrückt halten. Wenn der Bildschirm weiterhin aktiv bleibt, finden Sie ausführlichere Informationen zum Abschalten im Abschnitt "Einstellungsmodus" auf Seite 24.**

Stellen Sie sich auf die Fußschiene des Geräts. Nehmen Sie den Clip, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie diesen an Ihrer Kleidung. Stecken Sie anschließend den Schlüssel in das Bedienfeld. Nach einem kurzen Moment wird der Bildschirm aktiviert.



**Wichtig: Im Notfall kann der Schlüssel aus dem Bedienfeld gezogen werden. Dies führt dazu, dass das Laufband die Geschwindigkeit verringert, bis es anhält. Testen Sie die Klemme, indem Sie einige Schritte rückwärts gehen; wird der Schlüssel nicht aus dem Bedienfeld gezogen, müssen Sie die Position der Klemme anpassen.**

Hinweis: Beim ersten Einstecken des Schlüssels wird die Steigung automatisch auf das maximale Steigungsniveau angehoben, bevor sie auf das niedrigste Niveau abgesenkt wird.

## VERWENDUNG DES MANUELLEN MODUS

**1. Stecken Sie den Schlüssel in das Bedienfeld.**  
Siehe dazu "SO SCHALTEN SIE DIE STROMVERSORGUNG EIN" auf dieser Seite.

**2. Wählen Sie den manuellen Modus.**

Der manuelle Modus wird automatisch aktiviert, wenn Sie den Schlüssel einstecken. Wenn Sie bereits ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, können Sie "MANUAL CONTROL" drücken, um den manuellen Modus aufzurufen.

**3. Starten Sie das Laufband.**

Um das Laufband zu starten, können Sie die Taste "START", "SPEED (+)" oder eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten drücken.

Wenn Sie die Taste "START" drücken, beginnt das Laufband, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Sie können die Geschwindigkeit des Laufbands bei Bedarf während der Trainingseinheit verändern, indem Sie die Taste "SPEED (+)" oder "SPEED (-)" drücken. Mit jedem Tastendruck verändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h; wenn Sie die Taste gedrückt halten, verändert sich die Geschwindigkeit schneller.

Drücken Sie eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten, wenn Sie möchten, dass das Laufband die Geschwindigkeit schrittweise an die gewählte Einstellung anpasst.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die Taste "STOP". Die Uhr auf dem Bildschirm beginnt daraufhin zu blinken. Um das Laufband erneut zu starten, drücken Sie die Taste "START".

#### 4. Verändern Sie die Steigung bei Bedarf.

Drücken Sie "INCLINE (+)", "INCLINE (-)" oder eine der nummerierten Steigungstasten, um die Steigung des Laufbands zu verändern. Mit jedem Drücken der nummerierten Steigungstasten verändert sich die Steigung des Geräts schrittweise, bis die gewählte Steigung erreicht ist.

#### 5. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Bildschirm.

Wenn Sie sich auf dem Gerät bewegen, können Sie auf dem Bildschirm folgende Trainingsinformationen verfolgen:

- die seit Beginn der Trainingseinheit verstrichene Zeit
- die Entfernung, die Sie zurückgelegt haben
- die Intensitätsskala
- die ungefähr von Ihnen verbrannten Kalorien
- das Steigungsniveau
- die Anzahl der vertikal zurückgelegten Meter
- die Geschwindigkeit
- den Puls (siehe Schritt 6).
- die Matrix

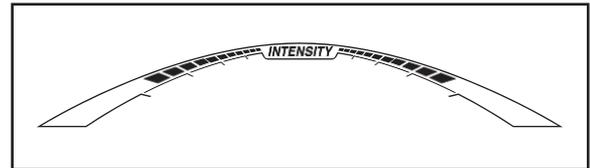
Die Matrix kann mehrere Registerkarten umfassen. Drücken Sie die Taste "DISPLAY" oder "(+)/(-)" neben der Taste "ENTER", bis die gewünschte Registerkarte angezeigt wird.

Die Steigungsregisterkarte zeigt ein Profil der Steigungseinstellungen der gesamten Übungseinheit an. Am Ende jeder Minute wird ein neues Segment angezeigt.

Die Geschwindigkeitsregisterkarte zeigt ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen der Trainingseinheit an.

Die Streckenregisterkarte zeigt eine Strecke, die 400 Metern entspricht. Während des Trainings zeigt ein blinkendes Rechteck Ihren Fortschritt auf der Strecke an. Diese Registerkarte zeigt außerdem, wie viele Runden Sie in der Lage sind zu absolvieren.

Die Kalorienregisterkarte zeigt einen ungefähren Wert der von Ihnen verbrannten Kalorien an. Die Höhe jedes Segments gibt jeweils die ungefähre Anzahl Kalorien wieder, die Sie in diesem Segment verbrennen. Wenn Sie diese Registerkarte auswählen, zeigt der Bildschirm "CALORIE" die ungefähre Anzahl der Kalorien, die pro Stunde verbrannt werden.



Während Sie trainieren, zeigt die Intensitätsskala die ungefähre Intensität der Übungseinheit an.

Drücken Sie die Taste "HOME", um zum Hauptmenü zurückzukehren (Informationen zum Einstellen des Hauptmenüs finden Sie unter "Einstellungsmodus" auf Seite 24). Drücken Sie bei Bedarf erneut auf "HOME".

Wenn ein drahtloses iFit-Modul angeschlossen ist, gibt das WLAN-Symbol im oberen Bildbereich die Signalstärke an. Vier Balken bedeuten vollen Empfang.



Um die Bildschirme zurückzusetzen, drücken Sie die Taste "STOP", entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

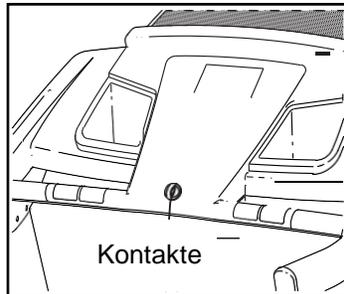
## 6. Messen Sie bei Bedarf den Puls.

Mithilfe der Handpulsfunktion oder eines optionalen Pulsgürtels können Sie den Puls messen. **(Informationen zum Pulsgürtel finden Sie auf Seite 23)**

Hinweis: Das Bedienfeld ist mit BLUETOOTH-Pulsgürteln kompatibel.

**Hinweis: Wenn Sie gleichzeitig die Handpulssensoren und einen Pulsgürtel verwenden, ist das Bedienfeld nicht in der Lage, Ihnen den genauen Puls anzuzeigen.**

Bevor Sie die Handpulssensoren verwenden, müssen Sie den transparenten Kunststoff entfernen, mit dem sie geliefert werden. Achten Sie darauf, die Sensoren nur mit sauberen Händen zu berühren.



Wenn Sie die Handpulssensoren verwenden möchten, **stellen Sie die Füße auf die Fußschienen** und greifen Sie die Metallsensoren. **Vermeiden Sie es, die Hände zu bewegen.** Sobald das Bedienfeld Ihren Puls erkennt, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Um ein möglichst präzises Ergebnis zu erhalten, umfassen Sie die Kontakte ca. 15 Sekunden lang.**

7. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld.

**Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschienen, drücken Sie die Taste "STOP" und stellen Sie die Steigung auf die niedrigste Position ein. Wird die Steigung nicht auf die niedrigste Position eingestellt, kann das Gerät beschädigt werden**

Ziehen Sie den Stecker aus dem Bedienfeld, schalten Sie den Trennschalter aus und unterbrechen Sie die Stromversorgung, indem Sie den Stecker des Stromkabels ziehen, um zu verhindern, dass die elektronischen Bauteile des Geräts vorzeitig verschleißen.

## TRAININGSPROGRAMME

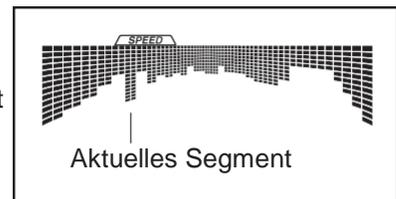
1. **Stecken Sie den Schlüssel in das Bedienfeld.**  
Zum Einschalten der Stromversorgung siehe "SO SCHALTEN SIE DIE STROMVERSORUNG EIN" auf Seite 18.
2. Wählen Sie ein Trainingsprogramm aus. **Wählen Sie ein Programm aus, indem Sie eine der Taste "QUICK CALORIE BURN WORKOUTS" oder eine der Tasten "QUICK TIMED WORKOUTS" drücken.**

**Nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, zeigt der Bildschirm die Dauer, die Distanz, den Namen der Trainingseinheit sowie die maximale Geschwindigkeit und Steigung an. Zusätzlich wird auf der Matrix ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen angezeigt. Wenn Sie eine Kalorieneinheit wählen, zeigt der Kalorienbildschirm die ungefähre Anzahl Kalorien an, die voraussichtlich verbrannt wird.**

3. **Starten Sie die Trainingseinheit.**  
Drücken Sie die Taste "START", um mit der Trainingseinheit zu beginnen. Daraufhin werden am Gerät die ersten Geschwindigkeits- und Steigungswerte eingestellt. Umfassen Sie die Handgriffe und beginnen Sie zu gehen.

Jedes Programm ist in verschiedene Segmente unterteilt. Für jedes Segment ist eine Einstellung für die Geschwindigkeit und eine für die Steigung programmiert. Zwei oder mehr Segmente hintereinander können dieselbe Einstellung für Geschwindigkeit und/oder Steigung haben.

Die Profile auf den Geschwindigkeits- und Steigungs-Registerkarten zeigen Ihren Fortschritt an.



Die blinkende Säule

gibt das aktuelle Segment an. Die Höhe des blinkenden Segments zeigt die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellungen des aktuellen Segments an. Zum Abschluss jedes Segments gibt das Bedienfeld ein Tonsignal aus und das nächste Segment beginnt zu blinken. Wenn das folgende Segment neue Werte für Geschwindigkeit und/oder Steigung umfasst, blinken diese Werte auf dem Bildschirm, während das Gerät die Geschwindigkeit und/oder Steigung anpasst.

Die Übungseinheit wird fortgesetzt, bis das letzte Segment abgeschlossen ist. Anschließend verringert sich die Geschwindigkeit des Laufbands, bis es anhält.

**Hinweis: Der Zielwert für den Kalorienverbrauch ist lediglich ein Richtwert. Die tatsächlich von Ihnen während der Trainingseinheit verbrannte Kalorienzahl hängt von verschiedenen Faktoren ab, u. a. von der Größe und dem Bewegungsmuster des Benutzers. Wenn Sie die Geschwindigkeit oder Steigung während der Trainingseinheit ändern, beeinflusst dies auch die Kalorienverbrennung.**

Wenn die Steigung oder Geschwindigkeit zu hoch oder zu niedrig sind, können Sie die Werte jederzeit während der Trainingseinheit verändern, indem Sie die Taste "SPEED (+)/(-)" oder "INCLINE (+)/(-)" drücken; **beim nächsten Segment verwendet das Gerät jedoch automatisch wieder die Werte, die für das neue Segment programmiert sind.**

Sie können eine Trainingseinheit jederzeit abschließen, indem Sie die Taste "STOP" drücken. Die Uhr auf dem Bildschirm beginnt nun zu blinken. Drücken Sie die Taste "START" oder "SPEED (+)", um die Trainingseinheit wieder zu starten. Das Laufband beginnt, sich mit 2 km/h zu bewegen. Wenn das nächste Segment gestartet wird, verwendet das Gerät automatisch die Werte, die für das neue Segment programmiert sind.

**4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Bildschirm.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 19. Der Bildschirm zeigt die verbleibende Zeit anstelle der Dauer.

**5. Messen Sie die Herzfrequenz bei Bedarf.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

**6. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

## VERWENDUNG VON IFIT LIVE

Hinweis: Sie benötigen ein iFit-Modul, um die iFit-Übungen nutzen zu können. **Auf der Seite [www.iFit.com](http://www.iFit.com) können Sie ein iFit-Modul kaufen.** Sie benötigen Zugang zu einem Computer mit Internetanschluss und USB-Port, um diese Funktion nutzen zu können. Außerdem müssen Sie Zugang zu einem WLAN-Netzwerk mit einem 802.11 b/g/n-Router mit angeschlossener SSID-Übertragung haben. Versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt. Außerdem benötigen Sie eine iFit-Mitgliedschaft.

**1. Stecken Sie den Schlüssel in das Bedienfeld.**

Siehe Seite 18.

**2. Schließen Sie ein iFit-Live-Modul an das Bedienfeld an.**

Befolgen Sie dazu die Anweisungen zum Anschließen der iFit-Karte, die Sie mit dem iFit-Modul erhalten.

**Wichtig: Die Antenne und der Sender des iFit-Moduls müssen sich mindestens 20 cm von der nächsten Person entfernt befinden und dürfen nicht in der Nähe anderer Antennen oder Sender aufgestellt werden.**

**3. Wählen Sie einen Benutzer aus.**

Wenn mehrere Benutzer registriert sind, können Sie den Benutzer wechseln, indem Sie die Taste "(+)" oder "(-)" neben der Taste "ENTER" am Hauptbildschirm von iFit drücken.

**4. Wählen Sie Ihre iFit-Übung.**

Drücken Sie eine der iFit-Tasten, um iFit-Übungseinheiten auszuwählen. Für einige Übungseinheiten ist es erforderlich, diese zu Ihrem Trainingsplan auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) hinzuzufügen.

Drücken Sie "MAP", "TRAIN" oder "LOSE WT", um die nächste Übungseinheit desselben Typs aus Ihrem Trainingsplan herunterzuladen. Drücken Sie die Taste "COMPETE", wenn Sie in einem zuvor vereinbarten Wettkampf anzutreten.

Wenn Sie eine Übungseinheit ausführen möchten, die Sie kürzlich absolviert haben, drücken Sie die Taste "TRACK". Drücken Sie anschließend "(+)" / "(-)", um die gewünschte Übungseinheit auszuwählen. Drücken Sie "ENTER", um mit der Trainingseinheit zu beginnen.

Hinweis: Für einige Übungseinheiten ist es erforderlich, diese zu Ihrem Trainingsplan auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com) hinzuzufügen.

**Ausführlichere Informationen erhalten Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Wenn Sie eine iFit-Übungseinheit auswählen, wird auf dem Bildschirm die Dauer der Übungseinheit sowie die Distanz und die ungefähr von Ihnen verbrannte Kalorienzahl angezeigt. Der Bildschirm kann außerdem den Namen der Übungseinheit anzeigen. Wenn Sie eine Übungseinheit vom Typ "COMPETITION" auswählen, zählt der Bildschirm außerdem rückwärts, bis der Lauf beginnt.

Hinweis: Über jede iFit-Taste können auch Demo-Übungseinheiten gestartet werden. Wenn Sie diese verwenden möchten, entfernen Sie das iFit-Modul von der Konsole und drücken Sie eine der iFit-Tasten.

#### **5. Starten Sie die Trainingseinheit.**

Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

Bei einigen Trainingseinheiten unterstützt Sie die Stimme eines Personal Trainers Sie während des Trainings.

Um eine Übungseinheit zu stoppen, können Sie jederzeit die Taste "STOP" drücken. Die Uhr auf dem Bildschirm beginnt daraufhin zu blinken. Um die Trainingseinheit erneut zu starten, drücken Sie "START" oder "SPEED (+)". Das Laufband beginnt daraufhin wieder sich in der Geschwindigkeit des ersten Segments Ihrer Übungseinheit zu bewegen. Wenn das nächste Segment beginnt, passt das Laufband die Einstellungen gemäß den Werten für das nächste Segment an.

#### **6. Verfolgen Sie Ihren eigenen Fortschritt.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

Bei einer Wettkampf-Einheit zeigt die Registerkarte "COMPETITION" Ihren Fortschritt während des Laufs. Wenn Sie an einem Wettkampf teilnehmen, zeigt die oberste Linie in der Matrix, wie viel des Laufs Sie bereits absolviert haben. Die anderen Linien zeigen Ihre vier obersten Konkurrenten an. Das Ende der Matrix ist gleichzeitig auch das Ende des Laufs.

#### **7. Messen Sie die Herzfrequenz bei Bedarf.**

Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

#### **8. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

**Mehr Informationen zu iFit live finden Sie auf [www.iFit.com](http://www.iFit.com)**

### **ZIELWERTPROGRAMME "SET-A-GOAL"**

#### **1. Stecken Sie den Schlüssel in das Bedienfeld.**

Zum Einschalten der Stromversorgung siehe "SO SCHALTEN SIE DIE STROMVERSORGUNG EIN" auf Seite 18.

#### **2. Wählen Sie eine SET-A-GOAL-Übungseinheit.**

Drücken Sie "SET-A-GOAL" auf dem Bildschirm. Wählen Sie anschließend eine Übungseinheit vom Typ "TIME" (Zeit), "DISTANCE" (Distanz) oder "CALORIES" (Kalorien), indem Sie die Taste "(+)" / "(-)" neben der Taste "ENTER" und anschließend "ENTER" drücken. Drücken Sie dann "(+)" / "(-)" neben der Taste "ENTER", um einen Zielwert auszuwählen.

Drücken Sie "SPEED" und "INCLINE", um Geschwindigkeit und Steigung der Übungseinheit zu wählen. Der Bildschirm zeigt anschließend die Dauer und Entfernung der Übungseinheit sowie die ungefähre Anzahl Kalorien, die Sie verbrennen werden.

#### **3. Starten Sie die Trainingseinheit.**

Drücken Sie die Taste "START", um mit der Trainingseinheit zu beginnen. Das Laufband beginnt sich zu bewegen. Umfassen Sie die Handgriffe und beginnen Sie zu gehen.

Die Übungseinheit funktioniert in gleicher Weise wie im manuellen Modus (siehe Seite 18). Das Programm läuft so lange, bis Sie den eingestellten Zielwert erreicht haben. Die Geschwindigkeit des Laufbands verringert sich daraufhin, bis es anhält.

**Hinweis: Der Zielwert für den Kalorienverbrauch ist lediglich ein ungefährender Wert. Die tatsächlich von Ihnen während der Trainingseinheit verbrannte Kalorienzahl hängt von verschiedenen Faktoren ab, u. a. vom Gewicht.**

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf dem Bildschirm.**

Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

5. **Messen Sie die Herzfrequenz bei Bedarf.**

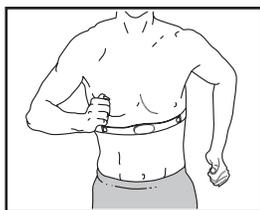
Siehe Schritt 6 auf Seite 20.

6. **Wenn Sie Ihr Training beendet haben, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld.**

Siehe Schritt 7 auf Seite 20.

**PULSGÜRTEL (SEPARAT ERHÄLTlich)**

Ob Sie zum Ziel haben, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken – um die gewünschten Ergebnisse zu erreichen, müssen Sie den richtigen Puls während der richtigen Trainingseinheiten aufrecht erhalten.



Der optionale Pulsgürtel hilft Ihnen dabei, während Ihres Training den Überblick über Ihre Herzfrequenz zu behalten. **Wenn Sie einen Pulsgürtel kaufen möchten, finden Sie diesbezügliche Kontaktinformationen auf der letzten Seite dieses Handbuchs.**

Hinweis: Das Bedienfeld ist mit allen BLUETOOTH-Pulsgürteln kompatibel.

**SOUNDSYSTEM**

Wenn Sie Musik oder Hörbücher über die Lautsprecher des Bedienfelds abspielen möchten, müssen Sie das Abspielgerät mit dem Audio-Ausgang des Bedienfelds verbinden. Verbinden Sie ein Ende des Audio-Kabels (nicht im Lieferumfang enthalten) mit Ihrem Abspielgerät und das andere Ende mit dem Ausgang des Bedienfelds. Stellen Sie sicher, dass das Audio-Kabel vollständig eingesteckt ist.

Anschließend drücken Sie auf Ihrem Abspielgerät die Taste PLAY. Sie können die Lautstärke über das Abspielgerät einstellen.

Wenn Sie einen Discman verwenden, müssen Sie diesen auf dem Boden oder einer anderen ebenen Fläche und nicht auf dem Bedienfeld platzieren, um zu verhindern, dass die CD springt.

**EINSTELLUNG DES DÄMPFERSYSTEMS**

Das Laufband ist mit einem Dämpfersystem ausgestattet, das die Belastung bei der Verwendung des Geräts verringert.

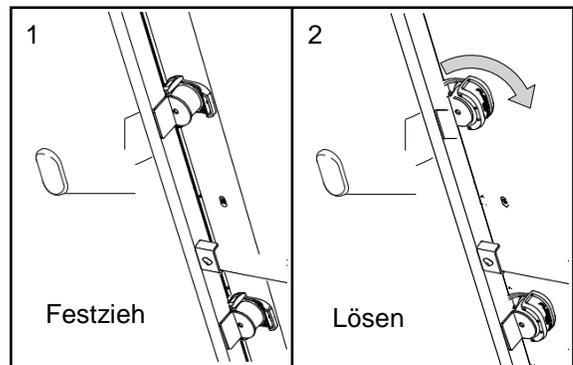
**Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld und unterbrechen Sie die Stromversorgung, indem Sie das Stromkabel ziehen.** Es kann erforderlich sein, das Laufband in Aufbewahrungsposition zu bringen (siehe Seite 25), um die Plattformdämpfer zu justieren.

Wenn Sie einen härteren Untergrund wünschen, schrauben Sie den Dämpfer in die Position, die auf der ersten Abbildung dargestellt ist. Justieren Sie den anderen Dämpfer in die gleiche Richtung.

Wenn Sie einen weicheren Untergrund wünschen, schrauben Sie den Dämpfer in die Position, die auf der zweiten Abbildung dargestellt ist. Justieren Sie den anderen Dämpfer in die gleiche Richtung.

**Hinweis: Stellen Sie sicher, dass die Dämpfer auf beiden Seiten des Geräts auf die gleiche Höhe eingestellt sind.**

**Je schneller Sie auf dem Laufband laufen oder je mehr Sie wiegen, desto härter muss der Untergrund sein.**



## EINSTELLUNGSMODUS

Das Bedienfeld verfügt über einen Einstellungsmodus, der Informationen zur Nutzung des Laufbands bereithält und Ihnen ermöglicht, die gewünschten Einstellungen auf dem Bedienfeld einzustellen.

### 1. Wählen Sie den Einstellungsmodus.

Drücken Sie "SETTINGS", um den Einstellungsmodus auszuwählen: Wenn Sie diesen Modus ausgewählt haben, werden folgende Informationen auf dem Bildschirm angezeigt:

Der Bildschirm "TIME" zeigt die Gesamtzahl der Stunden, die das Laufband verwendet wurde

Der Bildschirm "DISTANCE" zeigt die Gesamtzahl der Kilometer oder Meilen, die das Laufband sich bewegt hat.

Im unteren Bildschirmbereich wird der Status des iFit-Moduls angezeigt.

### 2. Wählen Sie optionale Bildschirme.

Die Matrix zeigt verschiedene Bildschirmauswahlmöglichkeiten. Drücken Sie "(-)" neben der Taste "ENTER", um einen Bildschirm auszuwählen.

**UNITS (Einheiten):** Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie "ENTER". Wenn die Entfernung in Meilen angezeigt werden soll, wählen Sie "ENGLISH". Wenn die Entfernung in Kilometern angezeigt werden soll, wählen Sie "METRIC".

**DEMO (Demo-Modus):** Das Bedienfeld verfügt über einen Demo-Modus, der für Geräte entwickelt wurde, die in Geschäften ausgestellt werden. Wenn der Demo-Modus aktiv ist, funktioniert das Bedienfeld wie gewohnt, wenn Sie die Stromversorgung anschließen, den Trennschalter einschalten und den Schlüssel in das Bedienfeld stecken; Wenn Sie jedoch den Schlüssel abziehen, sind die Bildschirme weiterhin aktiv, ohne dass die Tasten funktionieren. Wenn der Demo-Modus aktiviert ist, wird die Meldung "ON" auf dem Matrixbildschirm angezeigt. Um den Demo-Modus auszuschalten, drücken Sie "ENTER".

**CONTRAST LVL (Kontrasteinstellung):** Drücken Sie die Tasten "INCLINE (+)/(-)", um die Kontrasteinstellungen des Bildschirms anzupassen.

**Wenn ein iFit Live Modul angeschlossen ist, können außerdem folgende Optionen verfügbar sein:**

**TRAINER COACH (Stimme):** Wenn ein Modul angeschlossen ist, können Sie auswählen, ob Sie die Stimme eines Personal Trainers während der Übungseinheit hören möchten. Drücken Sie "ENTER", um diese Funktion zu aktivieren/deaktivieren.

**DEFAULT MENU (Hauptmenü):** Das Hauptmenü wird auf dem Bildschirm angezeigt, wenn Sie den Schlüssel in das Bedienfeld stecken oder die Taste "HOME" drücken. Drücken Sie mehrmals "ENTER", um den manuellen Modus oder den iFit-Live-Modus als Hauptmenü auszuwählen.

**CHECK WIFI STATUS (WLAN-Netzwerk prüfen):** Drücken Sie "ENTER". Der untere Bildschirm zeigt die Versionsnummer des Programms, die Netzwerk-SSID, die Verschlüsselung des Netzwerks, den Verbindungsstatus, die Signalstärke des WLAN-Netzwerks, die IP-Adresse des Moduls, die Anzahl der registrierten Benutzer sowie ihre Namen, DNS-Ergebnisse und den iFit-Serverstatus.

**SEND/RECEIVE DATA (Daten senden und empfangen):** Um Übungseinheiten, Protokolle und Aktualisierungen zu senden und zu empfangen, drücken Sie "ENTER". Sobald der Vorgang abgeschlossen ist, wird die Meldung "TRANSFERS DONE" auf dem Bildschirm ausgegeben.

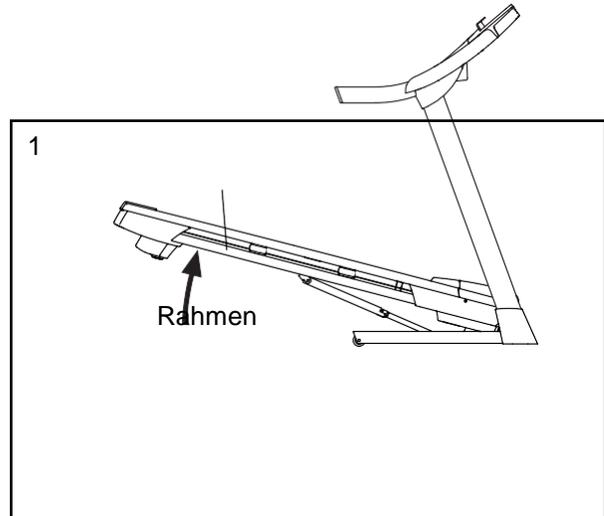
### 3. Um den Informationsmodus zu verlassen, drücken Sie die Taste "SETTINGS".

# ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

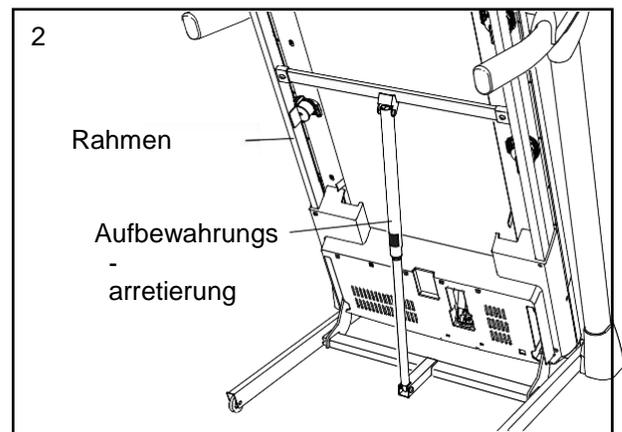
## SO KLAPPEN SIE DAS LAUFBAND ZUSAMMEN

Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, müssen Sie die Steigung auf die niedrigste Position einstellen. Ziehen Sie anschließend den Schlüssel ab und entfernen Sie das Stromkabel. **HINWEIS:** Sie müssen in der Lage sein, problemlos 20 kg anzuheben, um das Laufband anheben, absenken oder bewegen zu können.

1. Halten Sie den Metallrahmen sicher in der abgebildeten Position. **HINWEIS:** Heben Sie den Rahmen nicht an den Kunststoff-Fußschienen an. Beim Anheben des Rahmens sollten Sie die Knie beugen, den Rücken gerade halten und das Gewicht mit den Beinen anheben.



2. Heben Sie den Rahmen an, bis die Aufbewahrungsarretierung in Aufbewahrungsposition einrastet. **Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass die Aufbewahrungsarretierung einrastet.

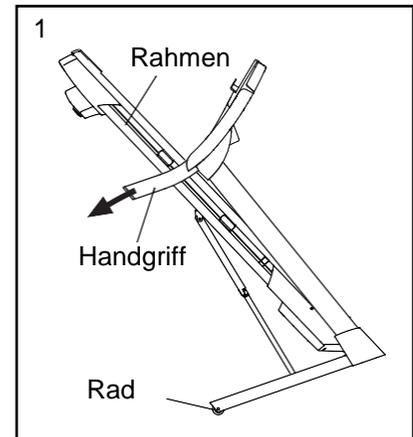


Legen Sie eine Matte unter das Laufband, um Fuß- oder Teppichboden zu schützen. Setzen Sie das Laufband keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Lassen Sie das Laufband nicht bei über 30 Grad in Aufbewahrungsposition stehen.

## SO BEWEGEN SIE DAS LAUFBAND

Vor dem Bewegen des Laufbands müssen Sie es in Aufbewahrungsposition bringen. **Stellen Sie sicher, dass die Arretierungsschraube in Aufbewahrungsposition eingerastet ist. Es können zwei Personen erforderlich sein, um das Laufband zu bewegen.**

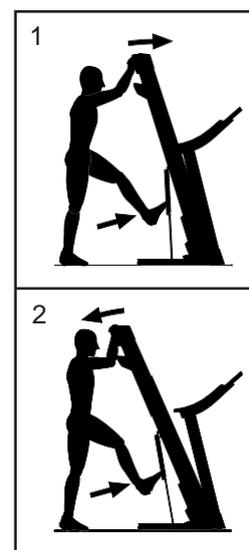
1. Umfassen Sie den Rahmen und einen der Handgriffe und stellen Sie einen Fuß gegen eines der Räder.



2. Ziehen Sie den Handgriff nach hinten, bis das Gerät auf den Rädern rollt, und bewegen Sie das Gerät vorsichtig an die gewünschte Stelle. **HINWEIS: Verschieben Sie das Laufband niemals, ohne es nach hinten zu kippen; ziehen Sie nicht am Rahmen, und ziehen Sie das Laufband nicht über unebene Oberflächen.**
3. Stellen Sie einen Fuß gegen eines der Räder, und senken Sie das Laufband vorsichtig ab.

## SO KLAPPEN SIE DAS LAUFBAND AUSEINANDER

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



# WARTUNG/PFLEGE UND FEHLERSUCHE

## WARTUNG/PFLEGE

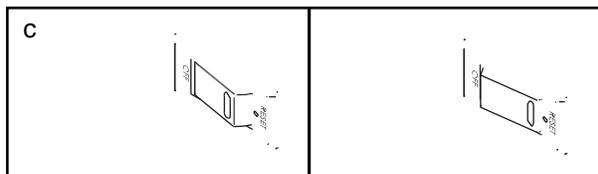
Reinigen Sie das Laufband regelmäßig und halten Sie es sauber und trocken. **Schalten Sie zuerst den Trennschalter aus und unterbrechen Sie die Stromversorgung, indem Sie das Stromkabel ziehen.** Wischen Sie alle außen liegenden Teile des Laufbands mit einem feuchten Tuch und einer geringen Menge eines milden Reinigungsmittels. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf das Gerät. Um Schäden zu vermeiden, sorgen Sie dafür, dass keine Flüssigkeiten auf das Bedienfeld gelangen.** Trocknen Sie das Laufband sorgfältig mit einem weichen Handtuch ab.

## FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme, die beim Laufband auftreten können, lassen sich durch folgende Schritte beheben. Wenn Sie weitere Unterstützung benötigen, finden Sie Informationen auf der letzten Seite dieses Handbuchs.

**PROBLEM: Die Stromversorgung lässt sich nicht einschalten.**

- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel korrekt in einer geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 16). Wenn Sie ein Verlängerungskabel benötigen, verwenden Sie ausschließlich ein dreiphasiges Kabel, 1 mm<sup>2</sup> (14-Gauge) mit einer maximalen Länge von 1,5 m.
- Nachdem Sie das Stromkabel angeschlossen haben, überprüfen Sie, ob der Schlüssel in das Bedienfeld eingesteckt ist.
- Überprüfen Sie den Trennschalter, der sich in der Nähe des Stromkabels befindet. Wenn sich der Schalter in der Position befindet, die auf der linken stehenden Abbildung dargestellt ist, ist der Trennschalter ausgeschaltet. Um den Trennschalter zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Trennschalter.



**PROBLEM: Die Stromversorgung wird während der Verwendung unterbrochen.**

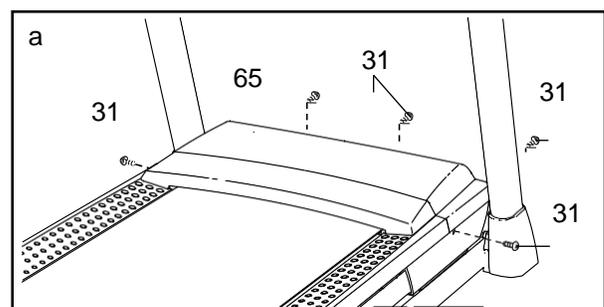
- Überprüfen Sie den Trennschalter, der sich in der Nähe des Stromkabels befindet. Wenn sich der Schalter in der Position befindet, die auf der Abbildung dargestellt ist, ist der Trennschalter ausgeschaltet. Um den Trennschalter zurückzusetzen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Trennschalter.
- Achten Sie darauf, dass das Stromkabel angeschlossen ist. Ist dies der Fall, ziehen Sie das Stromkabel, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.
- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld und stecken Sie ihn wieder ein.
- Wenn das Laufband immer noch nicht funktioniert, finden Sie unsere Kontaktdaten auf der letzten Seite dieses Handbuchs.

**PROBLEM: Das Bedienfeld ist weiterhin aktiv, nachdem der Schlüssel entfernt wurde.**

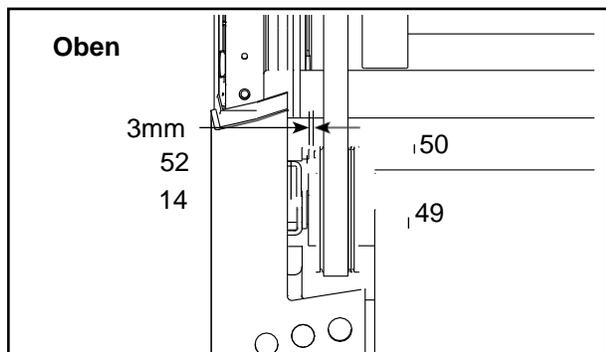
- Das Bedienfeld verfügt über einen Demo-Modus, der für Produkte entwickelt wurde, die in Geschäften ausgestellt werden. Der Demo-Modus ist aktiv, wenn der Bildschirm nach dem Entfernen des Schlüssels weiterhin aktiviert ist. Halten Sie die Taste "STOP" einige Sekunden lang gedrückt, um den Demo-Modus zu deaktivieren. Wenn der Bildschirm weiterhin aktiv ist, siehe Seite 24.

**PROBLEM: Das Bedienfeld funktioniert nicht wie vorgesehen.**

- Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld und **unterbrechen Sie die Stromversorgung, indem Sie das Stromkabel ziehen.** Entfernen Sie die fünf auf der Zeichnung gekennzeichneten Schrauben #8 x 3/4" (31) Drehen Sie die Haube (65) vorsichtig ab.



Suchen Sie den Reedschalter (52) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Riemenscheibe (49). Drehen Sie die Riemenscheibe, bis der Magnet auf einer Höhe mit dem Reedschalter ist. **Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen Magnet und Reedschalter ca. 3 mm beträgt.** Lösen Sie die Schraube #8 x 3/4" (14), sofern erforderlich, verschieben Sie den Reedschalter leicht und ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufband einige Minuten laufen, um eine korrekte Geschwindigkeitsmessung zu erhalten.



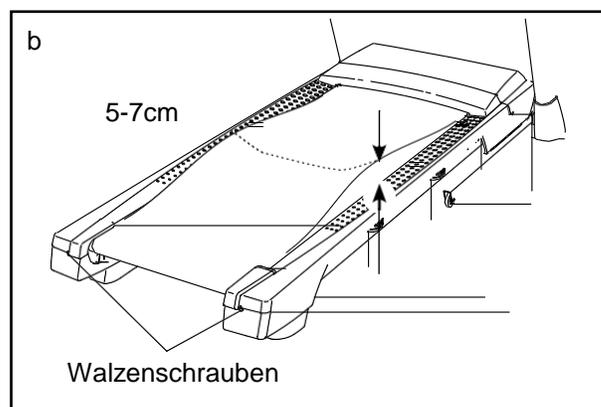
**PROBLEM: Die Steigung lässt sich nicht korrekt ändern.**

- a. Halten Sie die Tasten "STOP" und "SPEED (+)" gedrückt, stecken Sie den Schlüssel in das Bedienfeld. Lassen Sie dann die Tasten "STOP" und "SPEED (+)" los und drücken Sie die Taste "STOP" und anschließend "INCLINE (+)" oder "(-)". Das Laufband wird nun automatisch auf das maximale Steigungsniveau angehoben, bevor sie auf das niedrigste Niveau abgesenkt wird. Dadurch wird das Steigungssystem neu kalibriert. Wenn das System nicht kalibriert wird, drücken Sie erneut die Taste "STOP" und dann "INCLINE (+)" oder "(-)". Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Bedienfeld, nachdem die Kalibrierung abgeschlossen wurde.

**PROBLEM: Das Laufband verliert während der Verwendung an Geschwindigkeit.**

- a. Wenn Sie ein Verlängerungskabel benötigen, verwenden Sie ausschließlich ein dreiphasiges Kabel, 1 mm<sup>2</sup> (14-Gauge) mit einer maximalen Länge von 1,5 m.

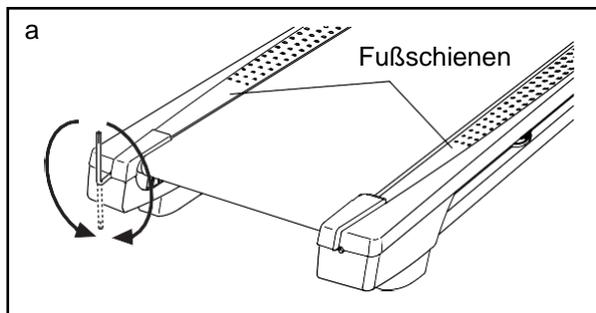
- b. Wenn das Laufband zu stark gespannt ist, kann es nicht die volle Leistung bringen und darüber hinaus beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel und **UNTERBRECHEN SIE DIE STROMVERSORGUNG, INDEM SIE DAS STROMKABEL ZIEHEN.** Drehen Sie mithilfe des Innensechskantschlüssels beide hinteren Walzenschrauben eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist korrekt gespannt, wenn Sie in der Lage sind, jede Ecke des Laufbands fünf bis sieben Zentimeter von der Plattform anzuheben. Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf der Plattform zentriert ist. Schließen Sie dann das Stromkabel an und lassen Sie das Laufband einige Minuten laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband korrekt gespannt ist.



- a. Das Laufband ist mit einem Hochleistungsschmiermittel geschmiert. **WICHTIG: Bringen Sie kein Silikonspray oder vergleichbare Mittel auf das Laufband auf, sofern Sie nicht ausdrücklich durch einen autorisierten Servicemitarbeiter dazu aufgefordert werden. Derartige Stoffe können das Laufband verkürzen, was einen erhöhten Verschleiß zur Folge hat.** Wenn Sie den Eindruck haben, dass das Laufband mehr Schmiermittel benötigt, finden Sie die Kontaktdaten auf der letzten Seite dieses Handbuchs.
- b. Wenn das Laufband immer noch an Geschwindigkeit verliert, finden Sie unsere Kontaktdaten auf der letzten Seite dieses handbuchs.

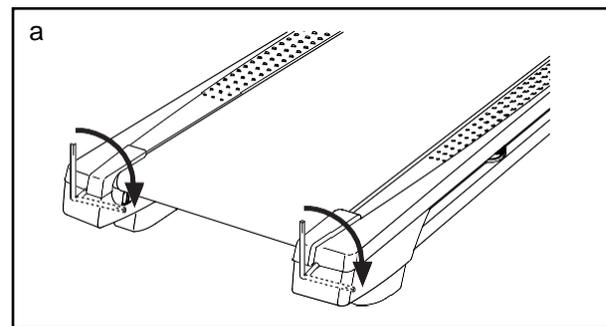
**PROBLEM: Das Laufband ist nicht zentriert.**  
**Wichtig: Wenn das Laufband die Fußschienen berührt, kann es bei Verwendung beschädigt werden.**

- a. Wenn das Laufband nicht zentriert ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel und **UNTERBRECHEN SIE DIE STROMVERSORGUNG, INDEM SIE DAS STROMKABEL ZIEHEN.** Wenn das Laufband sich zur linken Seite verschoben hat, drehen Sie mithilfe des Innensechskantschlüssels die linke Walzenschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn; **Wenn das Laufband sich zur rechten Seite verschoben hat**, drehen Sie die linke Walzenschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu stark zu spannen. Schließen Sie anschließend das Stromkabel wieder an und stecken Sie den Schlüssel wieder in das Bedienfeld. Lassen Sie das Laufband einige Minuten laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband korrekt zentriert ist.



**PROBLEM: Das Laufband rutscht durch, wenn ich darauf gehe.**

Wenn das Laufband beim Gehen durchrutscht, ziehen Sie zuerst den Schlüssel und **UNTERBRECHEN SIE DIE STROMVERSORGUNG, INDEM SIE DAS STROMKABEL ZIEHEN.** Drehen Sie mithilfe des Innensechskantschlüssels beide hinteren Walzenschrauben eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn. Die Spannung des Laufbands ist korrekt, wenn Sie in der Lage sind, jede Ecke des Laufbands fünf bis sieben Zentimeter von der Plattform anzuheben. Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf der Plattform zentriert ist. Schließen Sie dann das Stromkabel an und lassen Sie das Laufband einige Minuten laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband korrekt gespannt ist.



# RICHTLINIEN

**WARNUNG: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder unter gesundheitlichen Problemen leiden.**

**Der Pulsmesser ist kein medizinisches Werkzeug. Verschiedene Faktoren, z. B. das Bewegungsmuster, können die Genauigkeit der Messung der Herzfrequenz beeinflussen. Der Pulsmesser soll lediglich einen allgemeinen Anhaltspunkt geben.**

Die folgenden Richtlinien unterstützen Sie bei der Planung Ihres Trainingsprogramms. Wenn Sie ausführlichere Informationen zum Training benötigen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

## TRAININGSINTENSITÄT

Ob Sie zum Ziel haben, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken – die richtige Trainingsintensität ist immer Schlüssel zum Erreichen der gewünschten Ergebnisse. Sie können die richtige Trainingsintensität ermitteln, indem Sie Ihre Herzfrequenz als Richtwert verwenden. Dieses Diagramm zeigt die empfohlene Herzfrequenz für Fettverbrennung und Aerobic-Training.

<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	♥
<b>145</b>	<b>138</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>118</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	♥
<b>125</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	♥
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

Um die für Sie persönlich richtige Herzfrequenz zu finden, suchen Sie zuerst Ihr Alter (oder den nächsten abgerundeten Wert) unten im Diagramm. Anschließend betrachten Sie die drei Zahlen über Ihrem Alter. Diese drei Zahlen legen Ihre Trainingszone fest. Die beiden untersten Zahlen sind die empfohlene Herzfrequenz für die Fettverbrennung, die obere Zahl gibt die empfohlene Herzfrequenz für Aerobic-Training an.

## Fettverbrennung

Für eine effektive Fettverbrennung müssen Sie bei

relativ niedriger Intensität über einen kontinuierlichen Zeitraum trainieren. Während der ersten Trainingsminuten verbrennt der Körper Energie aus leicht zugänglichen Kohlenhydratkalorien. Nach einigen Minuten beginnt der Körper dann, gespeicherte Fettkalorien als Energie zu verbrennen. Wenn Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen, passen Sie Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands so an, dass Ihre Herzfrequenz sich in etwa beim Wert der unteren Zahl Ihrer Trainingszone befindet. Für maximale Fettverbrennung passen Sie Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands so an, dass Ihre Herzfrequenz sich in etwa beim Wert der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

## Aerobic-Training

Wenn Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, müssen Sie Ihr Trainingsniveau auf "aerobic" einstellen. Als Aerobic-Training bezeichnet man Aktivität, die große Mengen an Sauerstoff über ausgedehnte Zeiträume erfordert. Dadurch muss das Herz Blut in die Muskeln pumpen und die Lungen müssen das Blut mit Sauerstoff anreichern. Für Aerobic-Training passen Sie Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands so an, dass Ihre Herzfrequenz sich in etwa beim Wert der oberen Zahl Ihrer Trainingszone befindet.

## RICHTLINIEN FÜR DAS TRAINING

**Aufwärmen:** Beginnen Sie jede Trainingseinheit mit fünf bis zehn Minuten leichtem Training und Dehnübungen. Bei korrekter Aufwärmung erhöhen sich Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und die Blutzirkulation als Vorbereitung für das Training.

**Training nach Trainingszone:** Wenn Sie die Aufwärmung abgeschlossen haben, erhöhen Sie die Trainingsintensität, bis Ihr Puls sich etwa 20-60 Minuten lang in der Trainingszone befindet. (In den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms dürfen Sie Ihren Puls nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone halten). Atmen Sie während des Trainings gleichmäßig und tief – halten Sie niemals den Atem an.

**Abwärmen:** Schließen Sie jede Trainingseinheit mit fünf- bis zehnmütigen Dehnübungen ab, um den Körper abzukühlen. Dies steigert die Flexibilität Ihrer Muskeln und trägt dazu bei, Probleme, die nach dem Training auftreten können, zu minimieren.

## **TRAININGSHÄUFIGKEIT**

Damit Sie Ihre Form erhalten oder verbessern, müssen Sie mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, wobei zwischen den einzelnen Einheiten mindestens ein Ruhetag liegen sollte. Nach einigen

Monaten können Sie auf Wunsch bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Alltags zu machen.

# TEILELISTE

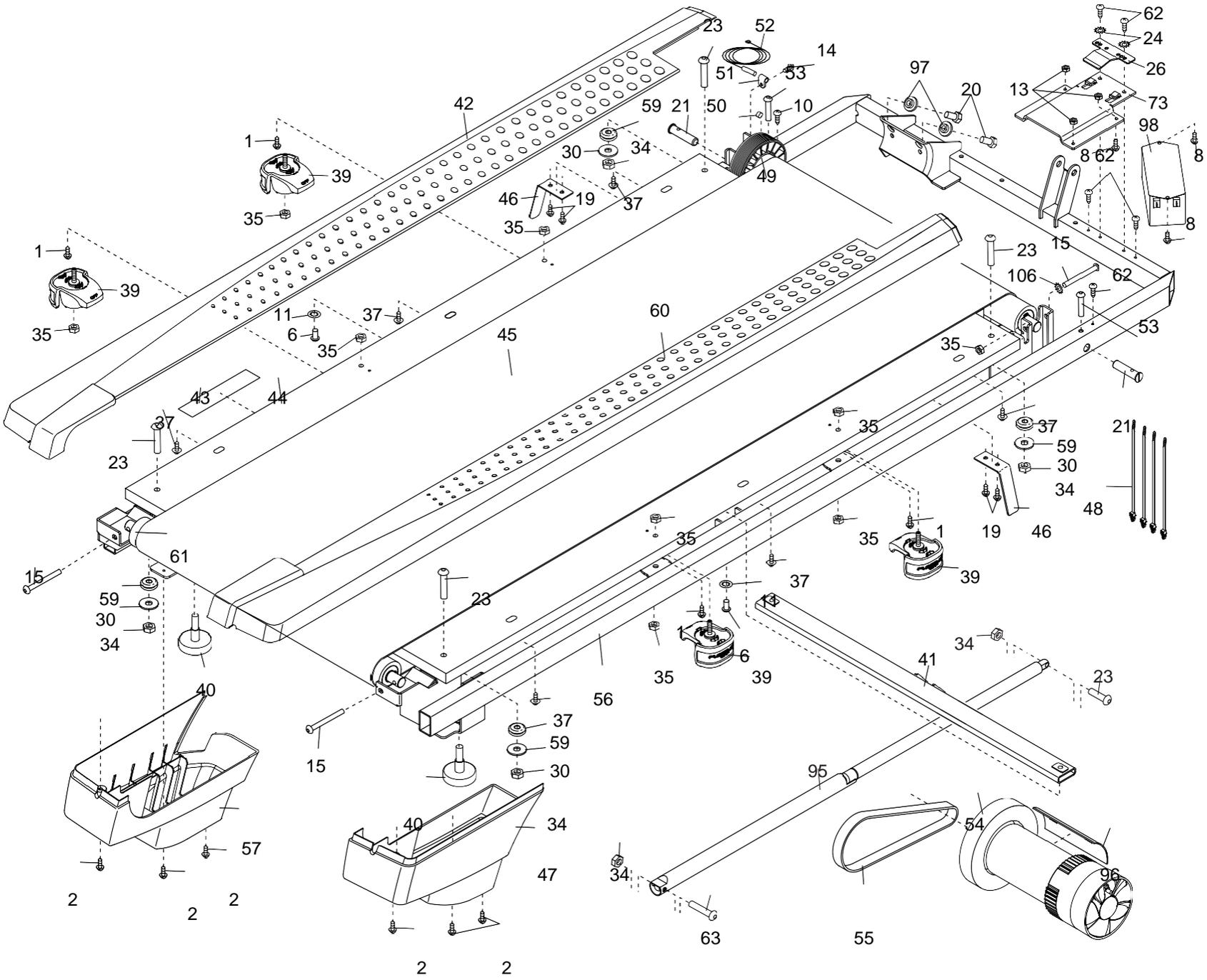
Modellnr.: NETL79815.0 R0315A

Nr.	Anz.	Englische Bezeichnung	Nr.	Anz.	Englische Bezeichnung
1	8	#8 x 1/2" Screw	51	1	Reed Switch Clip
2	35	#8 x 3/4" Screw	52	1	Reed Switch
3	4	#10 Star Washer	53	2	1/4" x 1 1/2" Screw
4	4	1/4" x 1" Screw	54	1	Drive Motor
5	6	3/8" Star Washer	55	1	Motor Belt
6	2	5/16" x 3/4" Screw	56	1	Frame
7	6	3/8" x 4" Screw	57	1	Left Rear Foot
8	3	#8 x 1/2" Machine Screw	58	1	Console Ground Wire
9	4	#10 x 3/4" Screw	59	4	Rubber Cushion
10	3	#8 x 1/2" Silver Screw	60	1	Right Foot Rail
11	4	5/16" Star Washer	61	1	Idler Roller
12	4	#8 x 1" Tek Screw	62	5	#8 x 1/2" Washer Head Screw
13	3	#8 Nut	63	1	5/16" x 2 1/4" Bolt
14	1	#8 x 3/4" Tek Screw	64	1	Console Base
15	3	1/4" x 2 1/2" Screw	65	1	Motor Hood
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	66	1	Hood Accent
17	2	3/8" x 1 1/2" Wheel Bolt	67	2	Incline Frame Spacer
18	4	5/16" x 1" Flat Head Screw	68	5	Hood Clip
19	4	#8 x 7/16" Screw	69	1	Incline Motor
20	2	1/4" Motor Screw	70	1	Incline Frame
21	2	3/8" Pin	71	2	Frame Spacer
22	2	3/8" x 1" Bolt	72	1	Controller
23	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	73	1	Controller Plate
24	2	#8 Star Washer	74	2	Base Cap
25	4	#8 x 1" Screw	75	1	Power Switch
26	1	Controller Clamp	76	1	Power Cord
27	1	Left Upright Cover	77	1	Grommet
28	2	5/16" x 1" Bolt	78	1	Belly Pan
29	1	3/8" x 1 3/4" Hex Bolt	79	2	Upright Cap
30	4	5/16" Flat Washer	80	1	Console
31	5	#8 x 3/4" Truss Head Screw	81	1	Upright Wire
32	2	Incline Motor Spacer	82	1	Left Base Cover
33	6	3/8" Jam Nut	83	1	Right Base Cover
34	6	5/16" Nut	84	1	Left Handrail
35	9	1/4" Nut	85	1	Right Handrail
36	1	Right Upright Cover	86	2	Cable Tie
37	6	#8 x 5/8" Screw	87	1	Console Frame
38	2	Wheel	88	1	Key/Clip
39	4	Isolator	89	1	Left Upright
40	2	Rear Foot	90	1	Right Upright
41	1	Latch Crossbar	91	2	Caution Decal
42	1	Left Foot Rail	92	2	Console Clamp
43	1	Warning Decal	93	1	Pulse Crossbar
44	1	Walking Platform	94	1	Basis
45	1	Walking Belt	95	1	Storage Latch
46	2	Belt Guide	96	1	Motor Isolator
47	1	Right Rear Foot	97	2	Motor Bushing
48	4	Cable Tie	98	1	Filter
49	1	Drive Roller/Pulley	99	1	Receptacle
50	1	Magnet	100	1	Left Tray

<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Englische Bezeichnung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Englische Bezeichnung</b>
101	1	Right Tray	105	2	Base Pad
102	2	5/16" Cage Nut	106	1	1/4" Star Washer
103	1	Access Door	*	–	User's Manual
104	1	Module Housing			

# ÜBERSICHTSDIAGRAMM

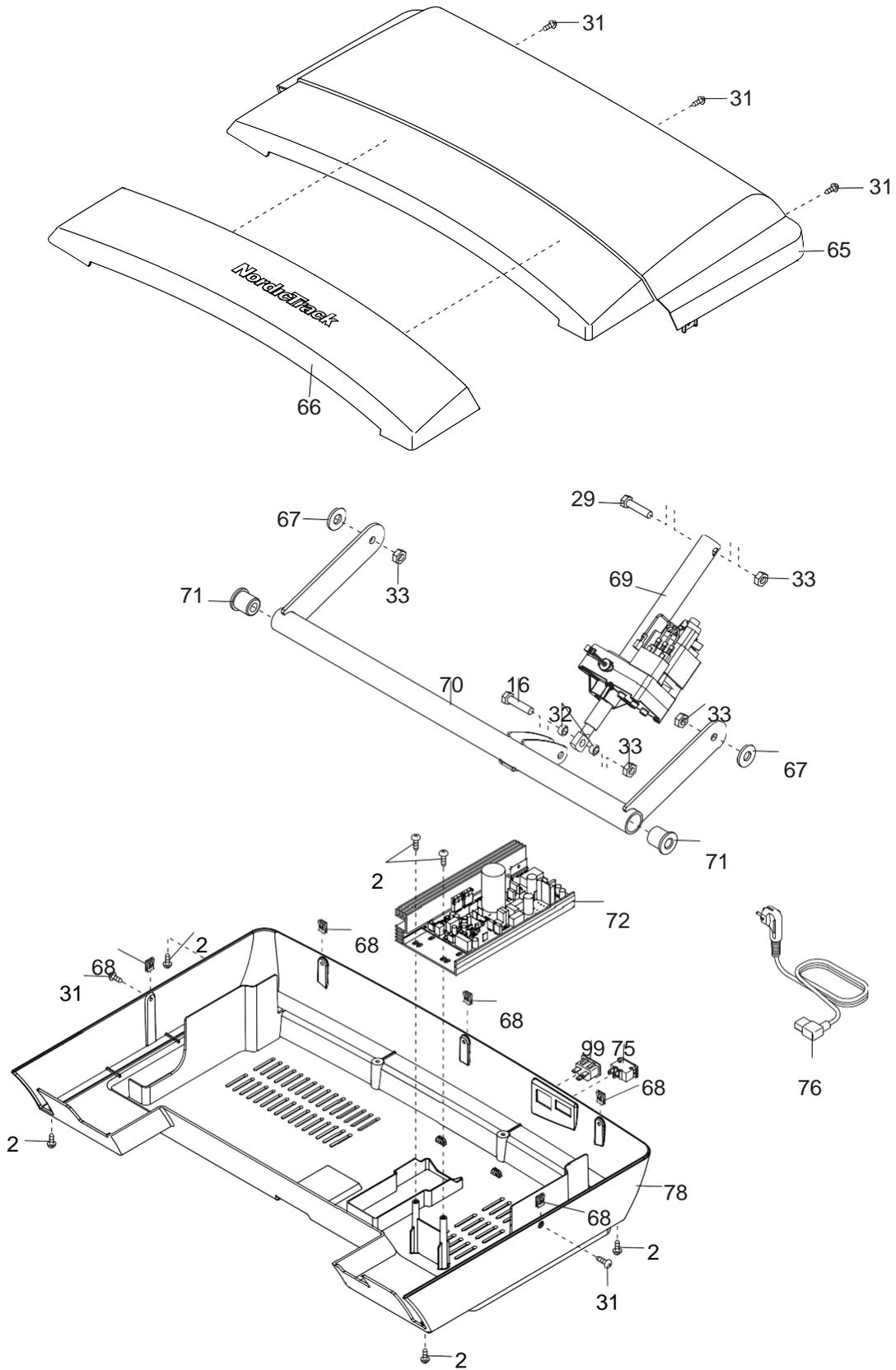
Modellnr. NETL79815.0 R0315A



32

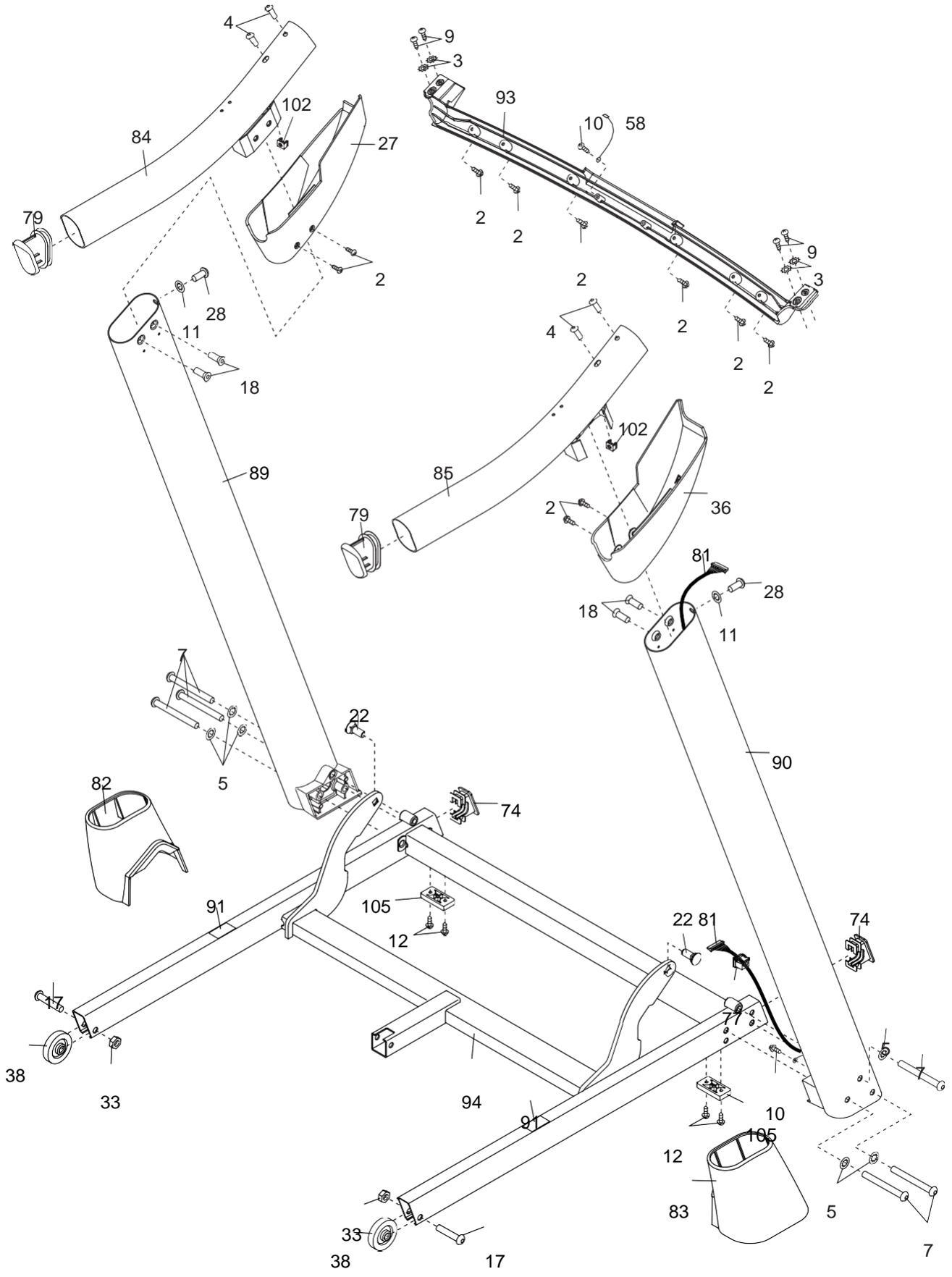
# ÜBERSICHTSDIAGRAMM B

Modellnr. NETL79815.0 R0315A



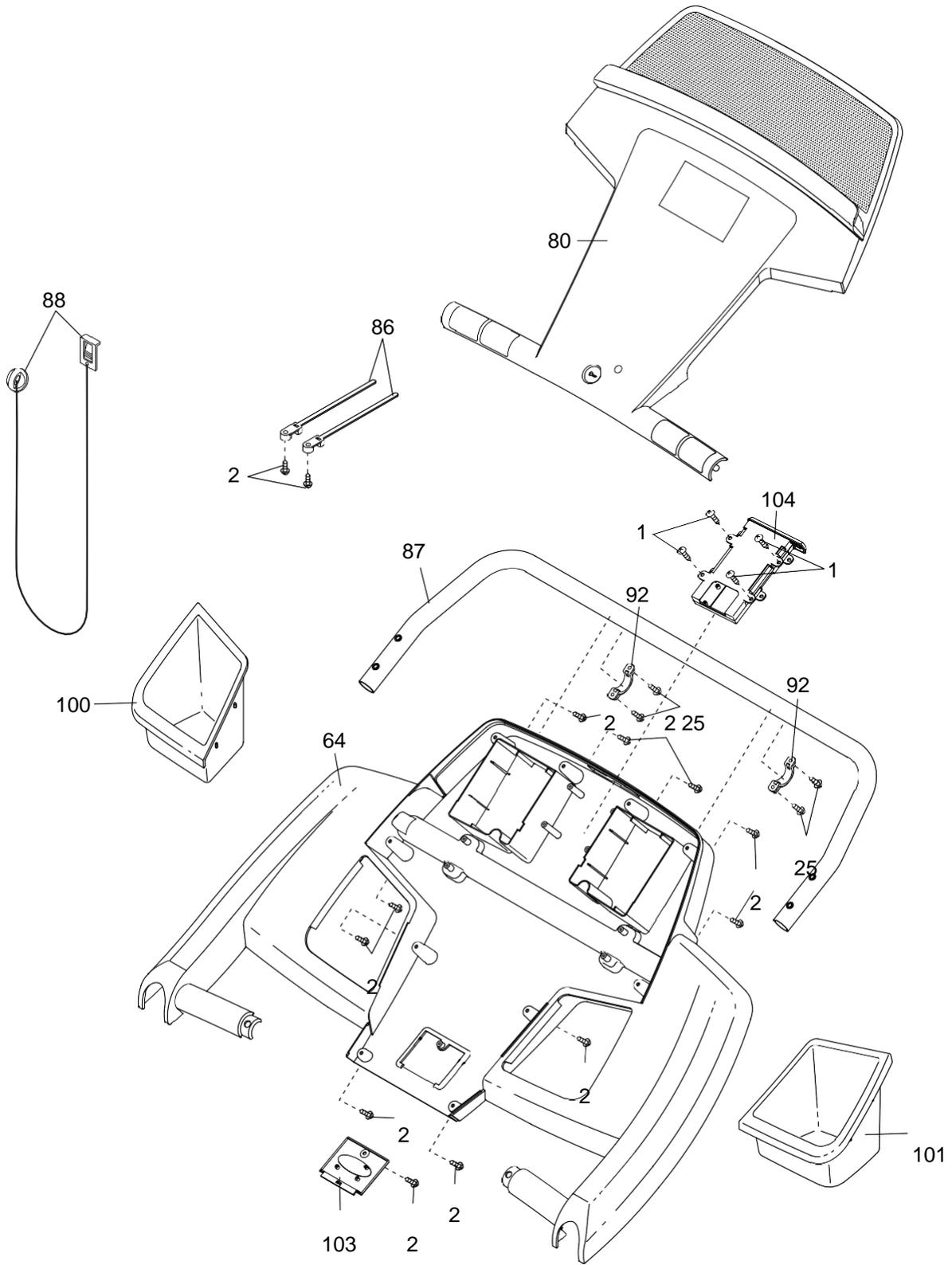
# ÜBERSICHTSDIAGRAMM C

Modellnr. NETL79815.0 R0315A



# ÜBERSICHTSDIAGRAMM D

Modellnr. NETL79815.0 R0315A



# WARTUNGSPLAN

Teil	Empfohlene Wartung	Wie häufig?	Reinigung	Schmiermittel
Display	Mit einem weichen und sauberen Tuch abwischen.	Nach der Verwendung	Nein	Nein
Rahmen	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Wasser	Nein
Laufband	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch. Stellen Sie sicher, dass das Laufband keine Verschleißschäden aufweist, ausreichend gespannt und in der richtigen Position ist.	Wöchentlich	Nein	Nein
Laufplatte	Mit einem weichen und sauberen Tuch reinigen. Stellen Sie sicher, dass sich ausreichend Schmiermittel darauf befindet und dass die Oberfläche glatt ist.	Wöchentlich	Nein	Ja*
Antriebsriemen	Überprüfen Sie, ob die Spannung des Antriebsriemens ausreichend und der Riemen korrekt positioniert ist, und prüfen Sie den Riemen auf Verschleiß.	Monatlich	Nein	Nein
Schrauben, Muttern etc.	Alle Bolzen, Muttern und Schrauben sind zu überprüfen und bei Bedarf nachzuziehen.	Monatlich	Nein	Nein

\*Verwenden Sie immer das vom Hersteller empfohlene Schmiermittel.

---

## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE

**Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.**

Auf unserer Website [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.