

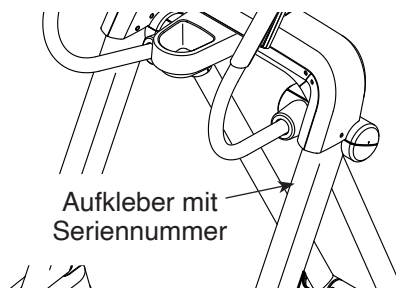
# NordicTrack®

## X16 ELLIPTICAL

Modell-Nr. NTEL71625-INT.0

Serien-Nr. \_\_\_\_\_

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



Bitte registrieren Sie Ihr Produkt auf unserer Website [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu), damit wir Sie bei Bedarf unterstützen können.

Telefon DE: 0 8005 890988

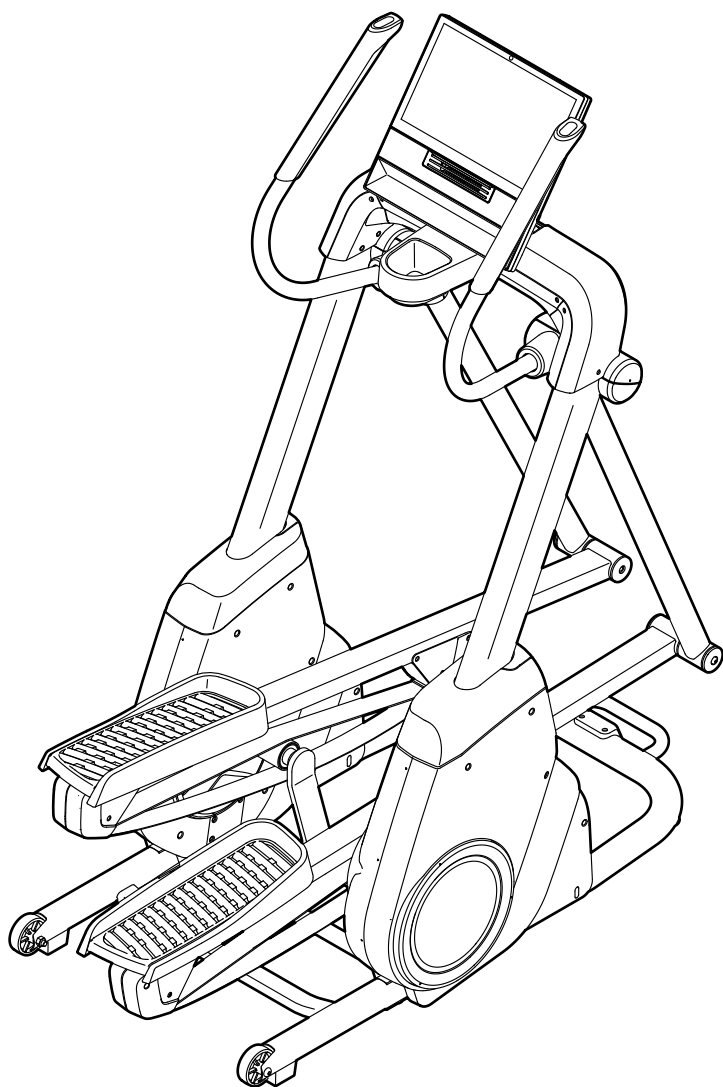
Telefon AT: 0 7322 35900

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 späteres Nachschlagen auf.

## GEBRAUCHSANLEITUNG

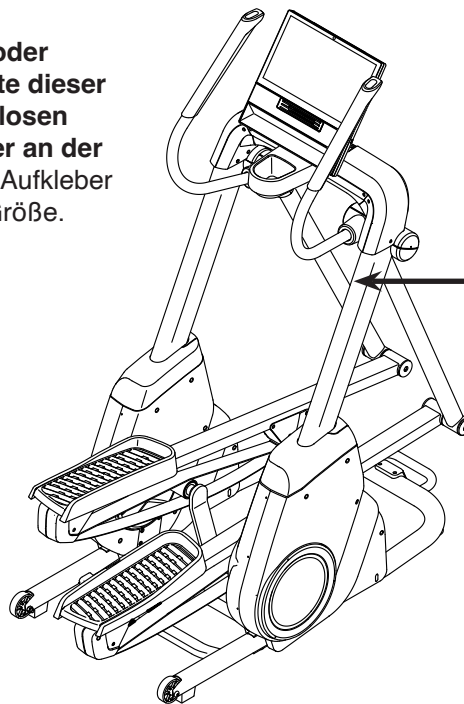


# INHALTSVERZEICHNIS

PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS .....	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN .....	3
BEVOR SIE BEGINNEN .....	5
DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE .....	6
MONTAGE .....	7
DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN .....	14
DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN .....	16
WARTUNG UND FEHLERSUCHE .....	26
TRAININGSRICHTLINIEN .....	28
TEILELISTE .....	31
EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	33
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN .....	Rückseite
RECYCLING-INFORMATIONEN .....	Rückseite
UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG .....	Rückseite

## PLATZIERUNG DES WARNAUFKLEBERS

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



**⚠️ WARNUNG**

- Falscher Gebrauch kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Gebrauchsanleitung und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen.
- Kindern den Zugang nicht gestatten.
- Nicht für Zwecke geeignet, bei denen eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- Stets auf einer waagerechten Fläche benutzen.
- Die Pedale drehen sich noch weiter, wenn Sie aufhören zu treten.
- Sich drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie Ihre Trittgeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
- Bringen Sie die Pedale zum Stillstand und seien Sie vorsichtig beim Auf- oder Absteigen.
- Das Benutzergewicht darf 170 kg nicht überschreiten.
- Dieses Etikett ersetzen, falls es beschädigt, unlesbar oder entfernt worden ist.

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

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

**⚠️ WARNUNG:** Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrem Ellipsentrainer, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen. iFIT übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen.

1. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen jederzeit vom Ellipsentrainer ferngehalten werden.
3. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit vorher existierenden Gesundheitsproblemen wichtig.
4. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsversorger, bevor Sie während einer Schwangerschaft mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen oder ein bestehendes Trainingsprogramm fortsetzen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nur so, wie es Ihnen von Ihrem Gesundheitsversorger geraten wird.
5. Der Ellipsentrainer ist nicht zur Verwendung durch Personen vorgesehen, die über verminderte körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten verfügen oder mangelnde Erfahrung oder fehlendes Verständnis besitzen, außer es wurde ihnen von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, die Nutzung des Ellipsentrainers erklärt oder sie werden von einer solchen Person beaufsichtigt.
6. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
7. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht in kommerziellem, gemietetem oder institutionellem Rahmen.
8. Bewahren Sie den Ellipsentrainer nur im Innenbereich auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Platzieren Sie den Ellipsentrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
9. Platzieren Sie den Ellipsentrainer auf eine waagerechte Fläche mit einem Freiraum von mindestens 1,2 m vorn, 1,8 m hinten und je 0,6 m an beiden Seiten. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.
10. Inspizieren Sie bei jeder Verwendung des Ellipsentrainers alle Teile und ziehen Sie diese richtig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Verwenden Sie nur Teile, die vom Hersteller stammen.

11. Zum Anschließen des Netzkabels (siehe Seite 14) muss das Netzkabel in einen geerdeten Stromkreis eingesteckt werden.
12. Verändern Sie weder das Netzkabel noch den Adapter, um das Netzkabel in eine nicht dafür vorgesehene Steckdose einzustecken. Das Netzkabel muss von heißen Flächen ferngehalten werden. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
13. Verwenden Sie den Ellipsentrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn der Ellipsentrainer nicht richtig funktioniert.
14. **GEFAHR:** Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus und bringen Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus), wenn der Ellipsentrainer nicht gebraucht wird und bevor Sie den Ellipsentrainer reinigen. Alle Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, müssen von einem bevollmächtigten Kundendienstvertreter ausgeführt werden.
15. Der Ellipsentrainer darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 170 kg wiegen.
16. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich im Ellipsentrainer verfangen kann. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
17. Halten Sie sich beim Aufsteigen, Absteigen und beim Benutzen des Ellipsentrainers immer an den Griffstangen fest. Bevor Sie auf- oder absteigen, bringen Sie die Pedale zum Stillstand, wobei sich das Pedal an der Seite, von der Sie auf- oder absteigen, in der niedrigsten Position befindet.
18. Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad. Daher bleiben die Pedale so lange in Bewegung, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Trittggeschwindigkeit auf kontrollierte Weise.
19. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Machen Sie kein Hohlkreuz.
20. 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**

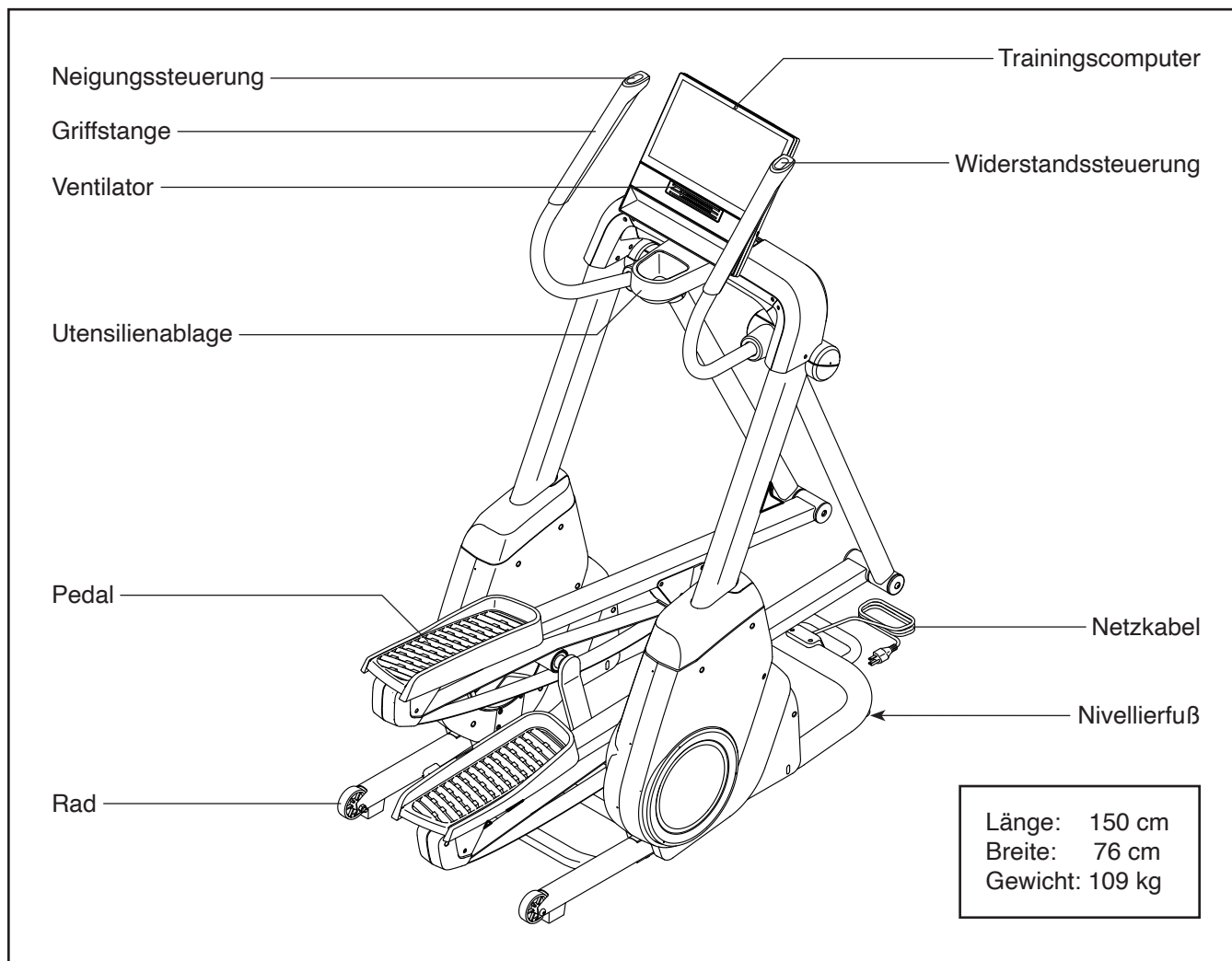
# BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl des revolutionären NORDICTRACK® X16 Ellipsentrainers. Der X16 bietet eine große Auswahl an Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts zu Hause wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

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

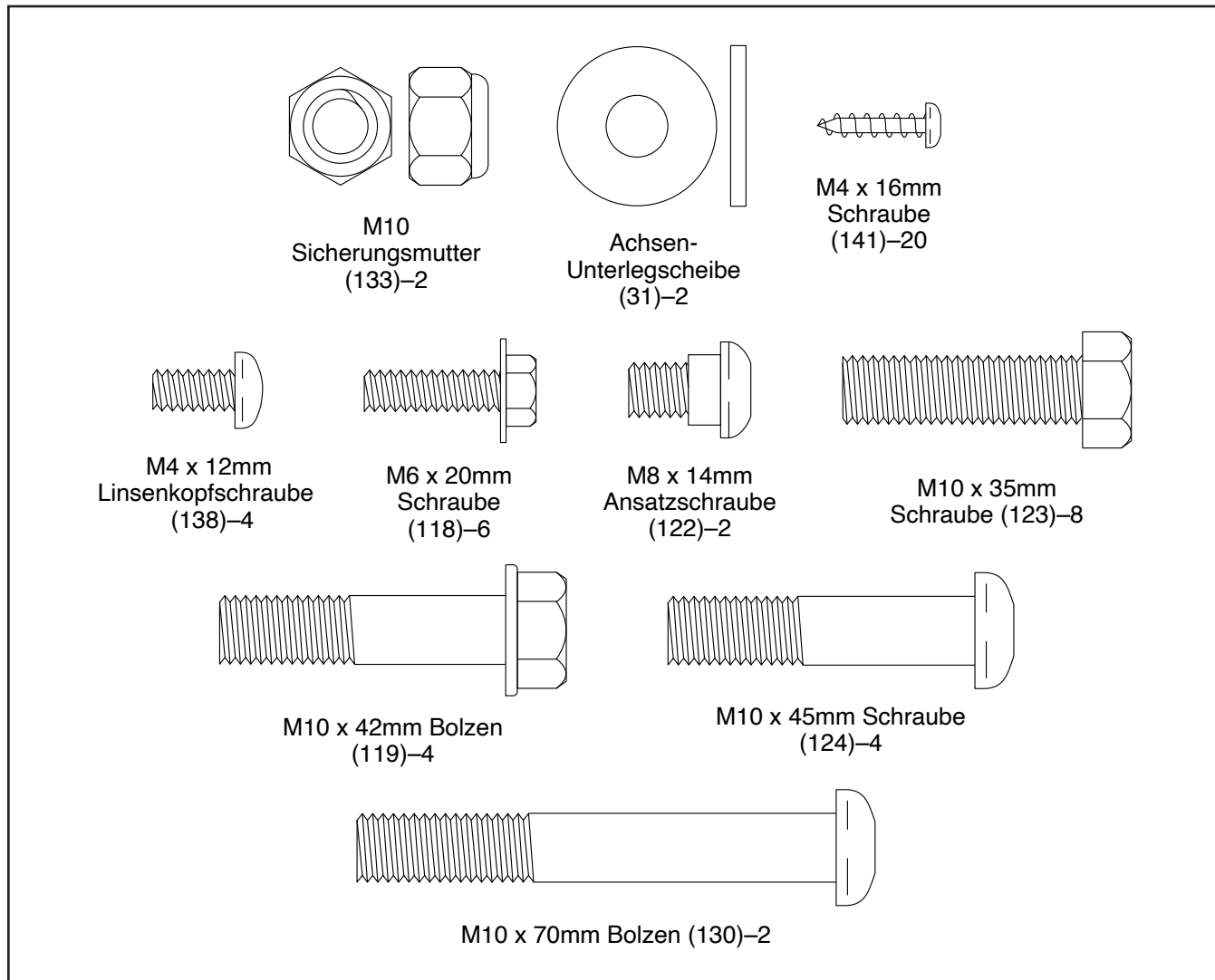
Anleitung noch Fragen haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie die Modellnummer und die Seriennummer des Produkts bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten (siehe Vorderseite dieser Anleitung).

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



# DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

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



# MONTAGE

- Die Montage erfordert zwei oder drei Personen.
- Legen Sie alle Teile auf einen freige-räumten Bereich und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bevor Sie alle Montageschritte durchgeführt haben.
- Die linken Teile sind mit einem „L“ oder mit „Left“ markiert und die rechten mit einem „R“ oder mit „Right“.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile beziehen Sie sich auf Seite 6.
- Die Montage kann mithilfe der mitgelieferten Werkzeuge durchgeführt werden. Hinweis: Falls Sie über einen eigenen Gummihammer verfügen, könnte dieser eventuell zum Einsatz kommen. Seien Sie jedoch vorsichtig, damit keine Plastikteile mit dem Gummihammer beschädigt werden.

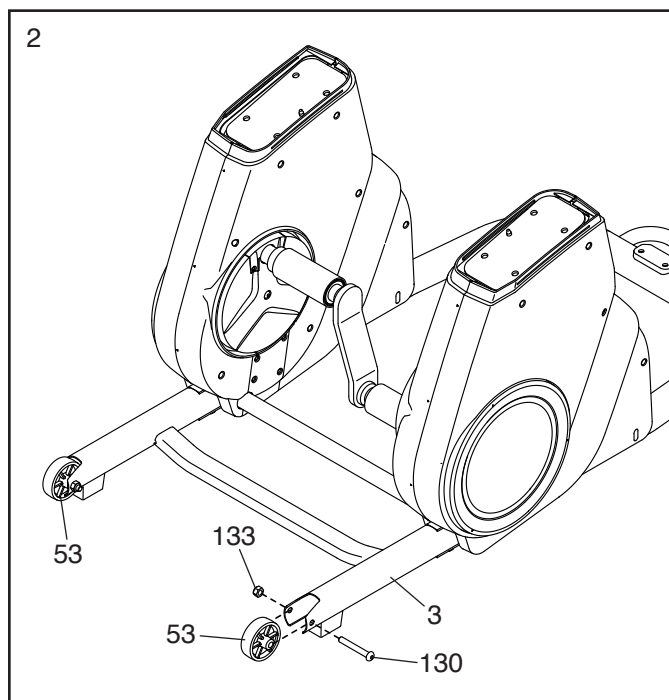
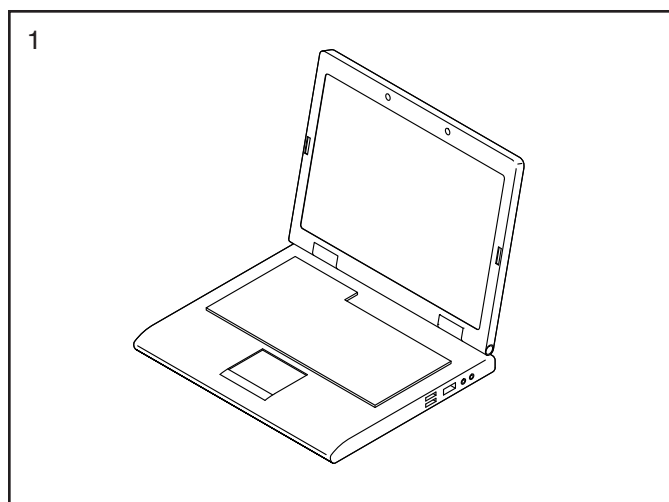
## 1. Gehen Sie mittels Ihres Computers auf [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu) und registrieren Sie Ihr Produkt.

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

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

## 2. Befestigen Sie ein Rad (53) mit einem M10 x 70mm Bolzen (130) und einer M10 Sicherungsmutter (133) am Stabilisator (3). **Ziehen Sie die Sicherungsmutter nicht zu fest an. Das Rad soll sich unbehindert drehen lassen.**

**Befestigen Sie das andere Rad (53) auf die gleiche Weise.**

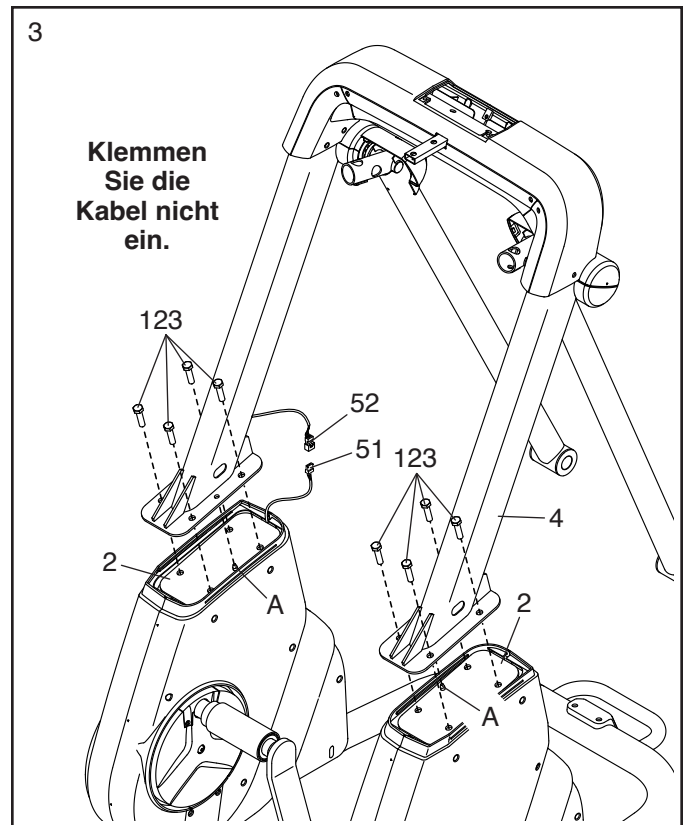


3. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Mit der Hilfe von einer oder zwei weiteren Personen setzen Sie den Pfosten (4) auf die Stifte (A), die sich am Rahmen (2) befinden.

Befestigen Sie den Pfosten (4) mit acht M10 x 35mm Schrauben (123). **Drehen Sie anfangs alle acht Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

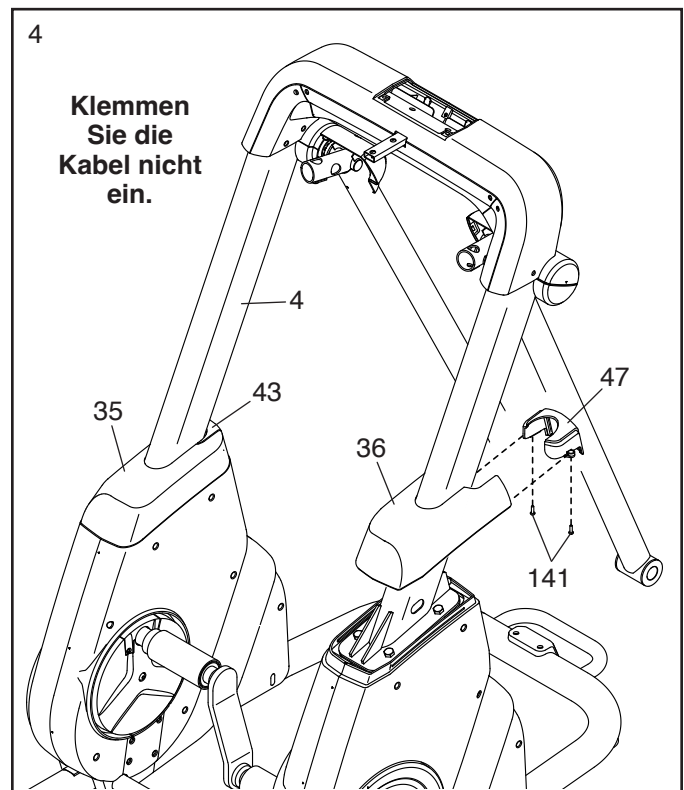
Dann verbinden Sie das 41" Kabel (52) im Pfosten (4) mit dem 17" Kabel (51) im Rahmen (2).

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



4. Identifizieren Sie die rechte Schutzabdeckung (36) und die rechte vordere Schutzabdeckung (47). Befestigen Sie diese um die rechte Seite des Pfostens (4) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (141). Dann drücken Sie die Schutzabdeckungen bis zum Einrasten an.

**Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Befestigen Sie die linke Schutzabdeckung (35) und die linke vordere Schutzabdeckung (43) auf die gleiche Weise um die linke Seite des Pfostens (4).



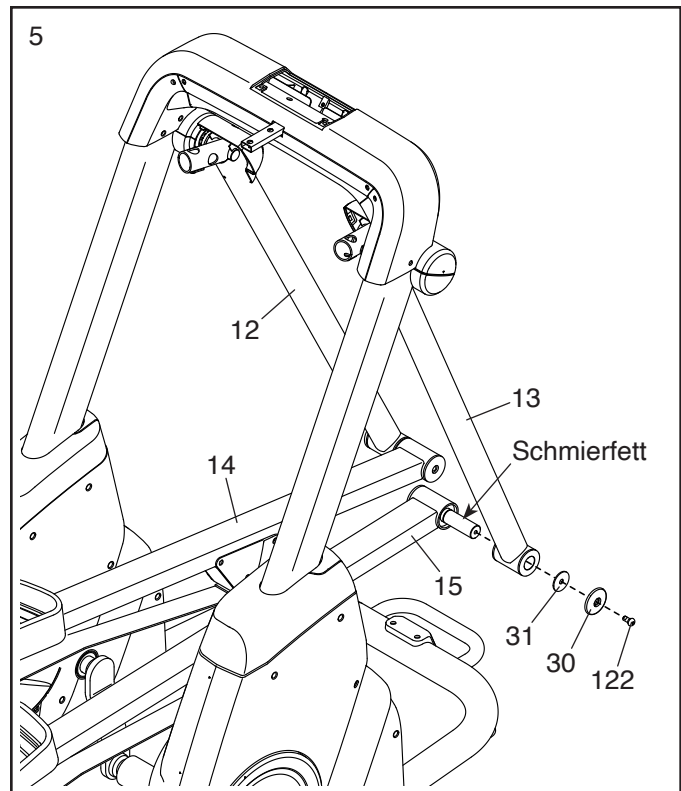


5. Identifizieren Sie den rechten Pedalarm (15). Mithilfe einer Plastiktüte, um Ihre Finger sauber zu halten, tragen Sie eine großzügige Menge des mitgelieferten Schmierfetts auf die Achse des rechten Pedalarms auf.

Als Nächstes führen Sie die Achse des rechten Pedalarms (15) in der gezeigten Richtung in den rechten Schwenschenkel (13) ein.

Befestigen Sie den rechten Pedalarm (15) mit einer M8 x 14mm Ansatzschraube (122), einer Achsenabdeckung (30) und einer Achsen-Unterlegscheibe (31).

**Befestigen Sie den linken Pedalarm (14) auf die gleiche Weise am linken Schwenschenkel (12).**



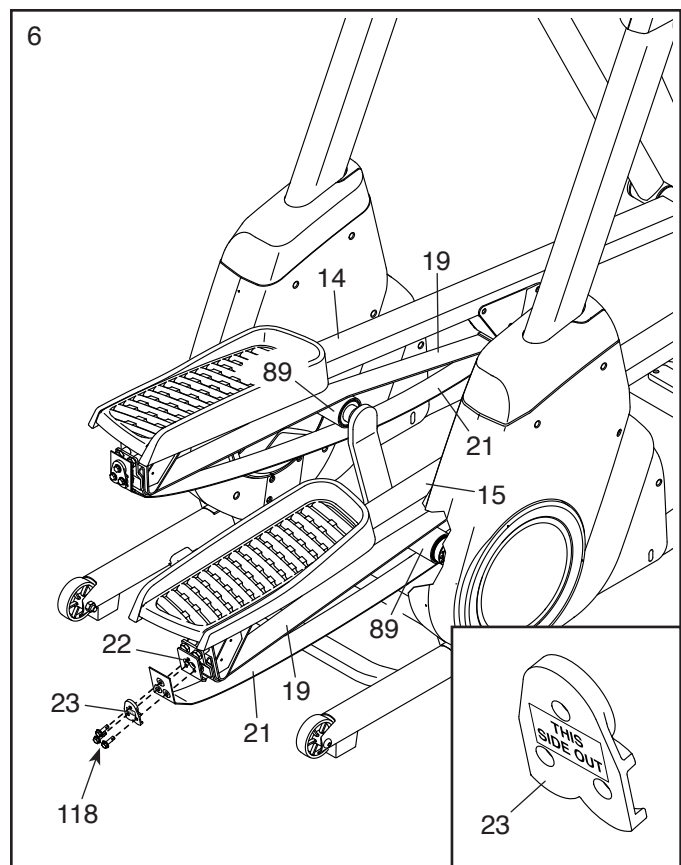
6. Identifizieren Sie den Gurt (21) am rechten Pedalarm (15). Führen Sie den Gurt unter die Laufrolle (89). **Achten Sie darauf, dass der Gurt nicht verdreht ist.**

**Achten Sie darauf, dass der Gleitriemen (19) am rechten Pedalarm (15) oben auf der Laufrolle (89) ruht und dass der Gurt (21) unter der Laufrolle positioniert ist.**

**Hinweis: Es ist möglicherweise hilfreich, wenn eine zweite Person den rechten Pedalarm (15) nach unten drückt, während Sie die folgende Aktion durchführen.**

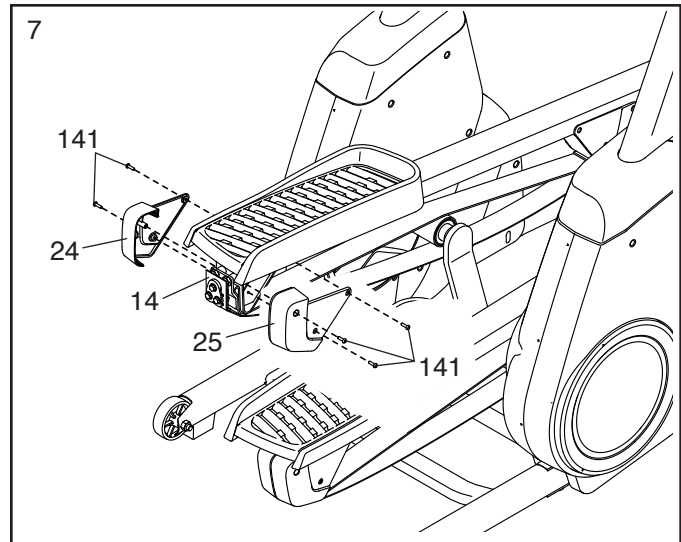
**Richten Sie eine Gurtklemme (23) so aus, wie im Nebenbild abgebildet.** Befestigen Sie den Gurt (21) mit drei M6 x 20mm Schrauben (118) und der Gurtklemme an der Gurthalterung (22), die sich am rechten Pedalarm (15) befindet. **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

**Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Pedalarm (14).**



7. Identifizieren Sie eine linke hintere Riemenabdeckung (24) und eine rechte hintere Riemenabdeckung (25). Befestigen Sie diese Teile mit fünf M4 x 16mm Schrauben (141) am linken Pedalarm (14). **Drehen Sie anfangs alle Schrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**

**Wiederholen Sie diesen Schritt auf der rechten Seite des Ellipsentrainers.**



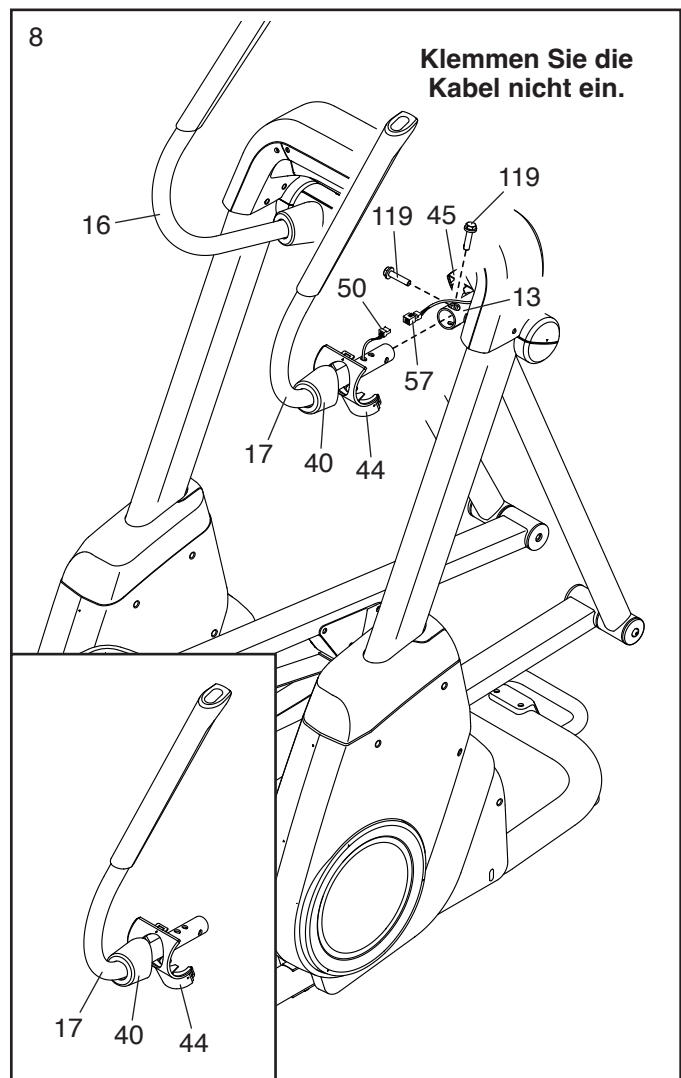
8. **Siehe Nebenbild.** Identifizieren Sie die rechte Griffstange (17), eine Griffstangenabdeckung (40) und die rechte hintere Schenkelabdeckung (44). Schieben Sie die Griffstangenabdeckung und die rechte hintere Schenkelabdeckung auf die rechte Griffstange.

Während eine zweite Person die rechte Griffstange (17) in der abgebildeten Position hält, verbinden Sie das rechte Steuerkabel (50) mit dem Verlängerungs-Steuerkabel (57). **WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Ellipsentrainer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Kabel korrekt angeschlossen werden.**

**Vermeiden Sie es, die Kabel einzuklemmen.** Führen Sie die rechte Griffstange (17) in den rechten Schwenkschenkel (13) und befestigen Sie diese mit zwei M10 x 42mm Bolzen (119). **Ziehen Sie die Bolzen fest.**

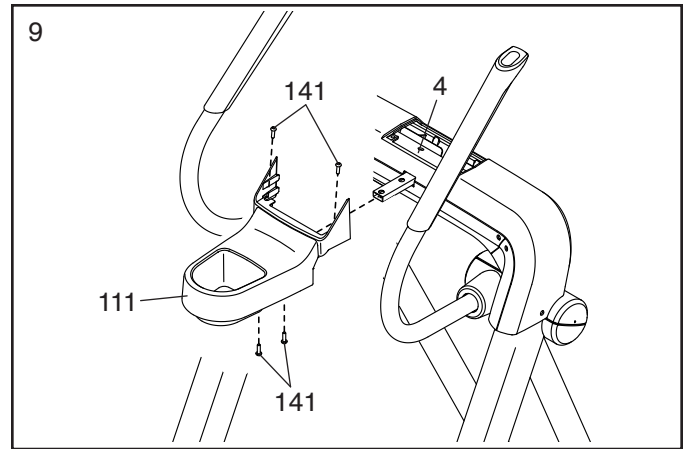
Drücken Sie dann die rechte hintere Schenkelabdeckung (44) auf die rechte vordere Schenkelabdeckung (45) und **stecken Sie die Steckverbinder an den Kabeln (50, 57) in die Abdeckungen.** Dann schieben Sie die Griffstangen-Abdeckung (40) bis zum Einrasten an.

**Wiederholen Sie diesen Schritt mit der linken Griffstange (16).**

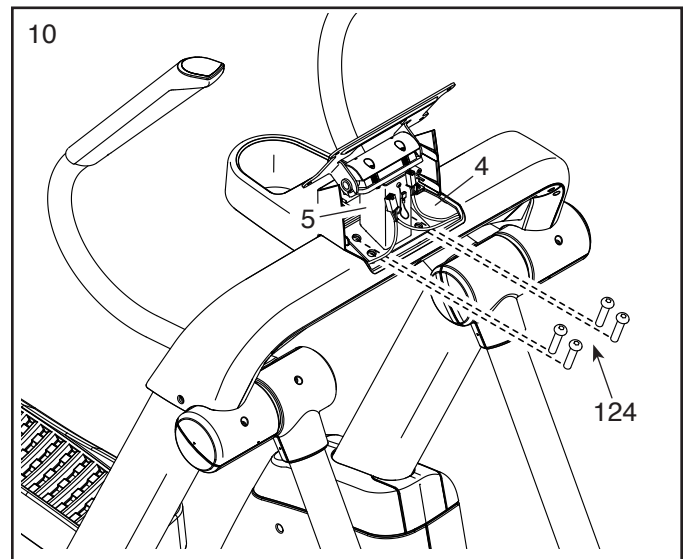


9. Befestigen Sie die Utensilienablage (111) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (141) von unten am Pfosten (4).

Zum Schluss befestigen Sie die Utensilienablage (111) mit zwei weiteren M4 x 16mm Schrauben (141).

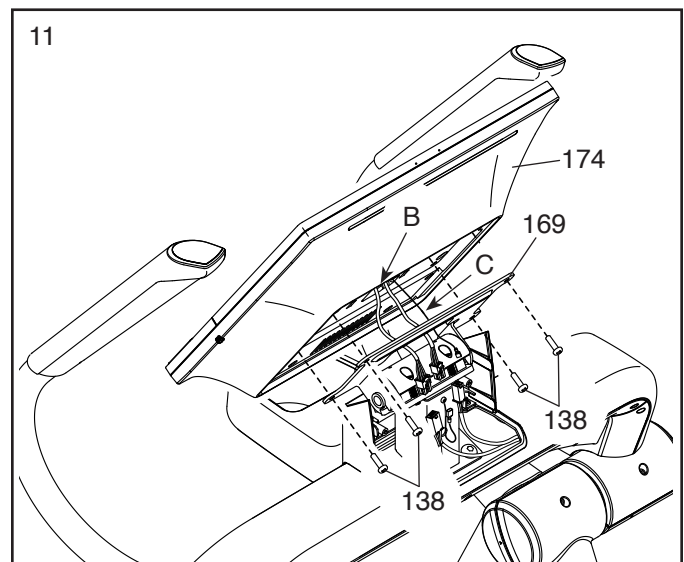


10. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Richten Sie die Computerbefestigung (5) wie abgebildet aus und halten Sie diese an den Pfosten (4). Befestigen Sie den Trainingscomputer mit vier M10 x 45mm Schrauben (124). **Drehen Sie zunächst alle vier Schrauben lose ein und ziehen Sie diese anschließend fest.**



11. Halten Sie den Trainingscomputer (174) Computerhalterung (169). Führen Sie die zwei Computerkabel (B) und das Trainingscomputer-Erdungskabel (C) durch die Öffnung an der Computerhalterung hindurch.

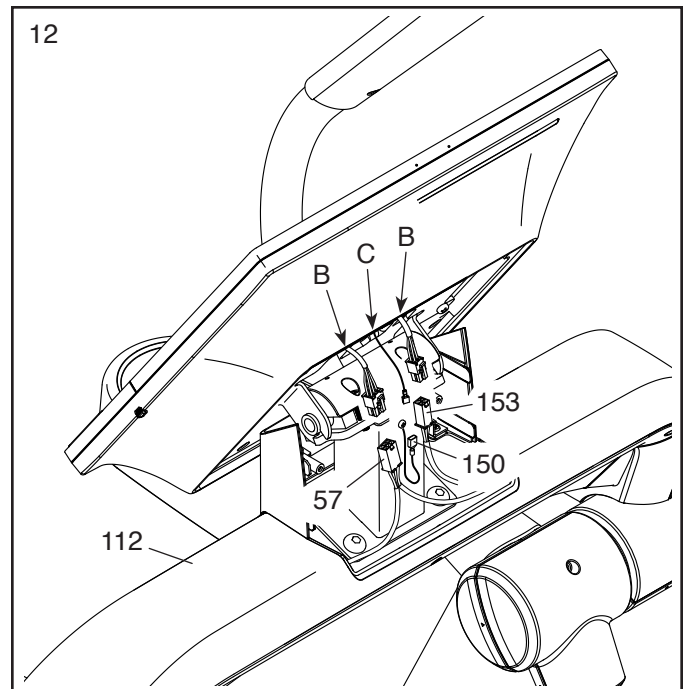
**Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Befestigen Sie den Trainingscomputer (174) mit vier M6 x 12mm Linsenkopfschrauben (138) an der Computerhalterung (169). **Drehen Sie zunächst alle vier Linsenkopfschrauben lose ein, dann ziehen Sie diese fest.**



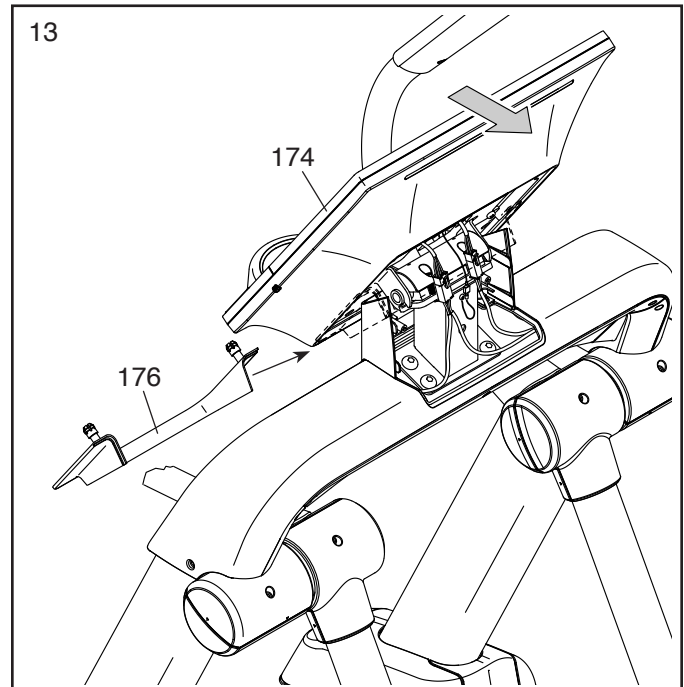
12. Verbinden Sie das Computerkabel (C) mit dem Erdungskabel (150).

Dann verbinden Sie die beiden Computerkabel (B) mit dem Verlängerungs-Steuerungskabel (57) und dem Pfostenkabel (153). **WICHTIG: Die Steckverbinder der Kabel sollten ohne Schwierigkeit ineinandergleiten und mit einem hörbaren Klicken einschnappen. Damit Ihr Ellipsentrainer ordnungsgemäß funktionieren kann, müssen die Kabel korrekt angeschlossen werden.**

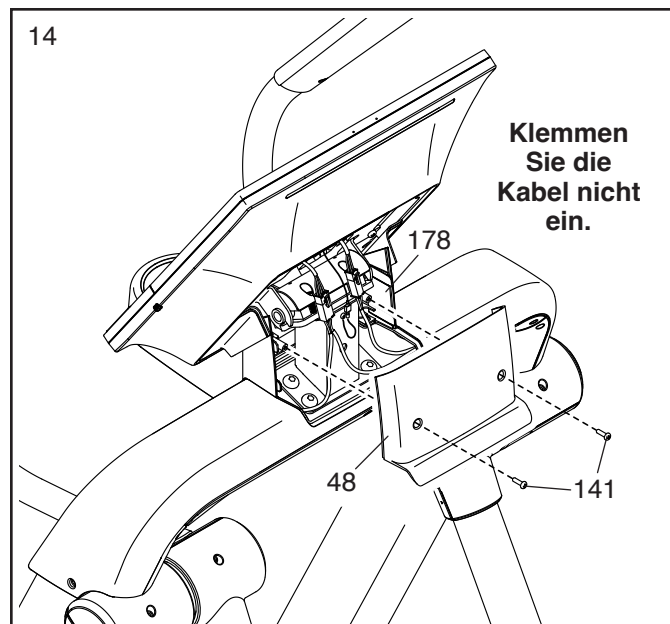
Dann führen Sie die Überlänge der Kabel in die obere Pfostenabdeckung (112) ein.



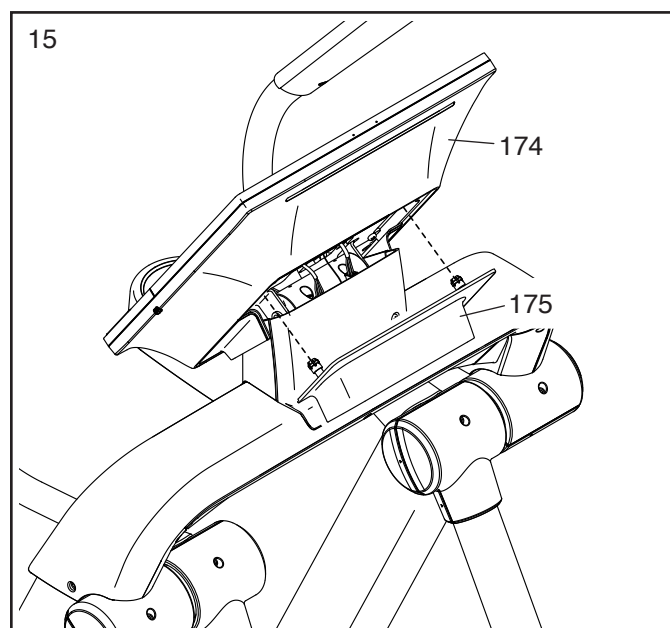
13. Neigen Sie die Oberseite des Trainingscomputers (174) nach vorne und drücken Sie dann die untere Computerabdeckung (176) auf die Rückseite des Trainingscomputers (174) auf.



14. **Klemmen Sie die Kabel nicht ein.** Befestigen Sie die große Halterungsabdeckung (48) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (141) an der kleinen Halterungsabdeckung (178).



15. Drücken Sie die obere Computerabdeckung (175) auf die Rückseite des Trainingscomputers (174) auf.



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

# DEN ELLIPSETRAINER VERWENDEN

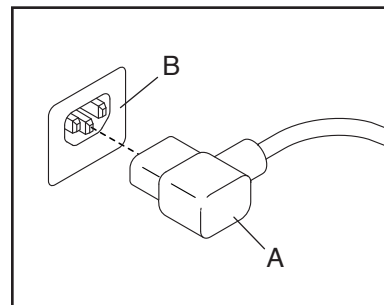
## DAS NETZKABEL EINSTECKEN

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 Geräteschutzleiter und einen Schutzanschluss. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt wird, muss es mit einem Netzkabel ersetzt werden, das vom Hersteller empfohlen wird.**

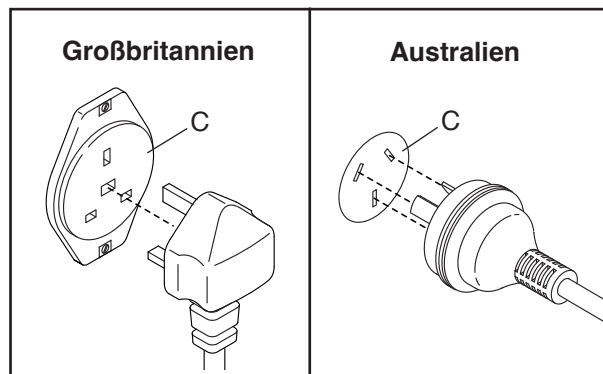
**⚠️ GEFAHR:** Ein falsches Anbringen des Geräteschutzleiters kann zu erhöhtem Risiko eines Stromschlags führen. Lassen Sie es von einem qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker überprüfen, falls Sie sich unsicher sind, ob das Produkt richtig geerdet ist. Verändern Sie keinesfalls den mitgelieferten Stecker. Falls er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose einbauen.

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

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

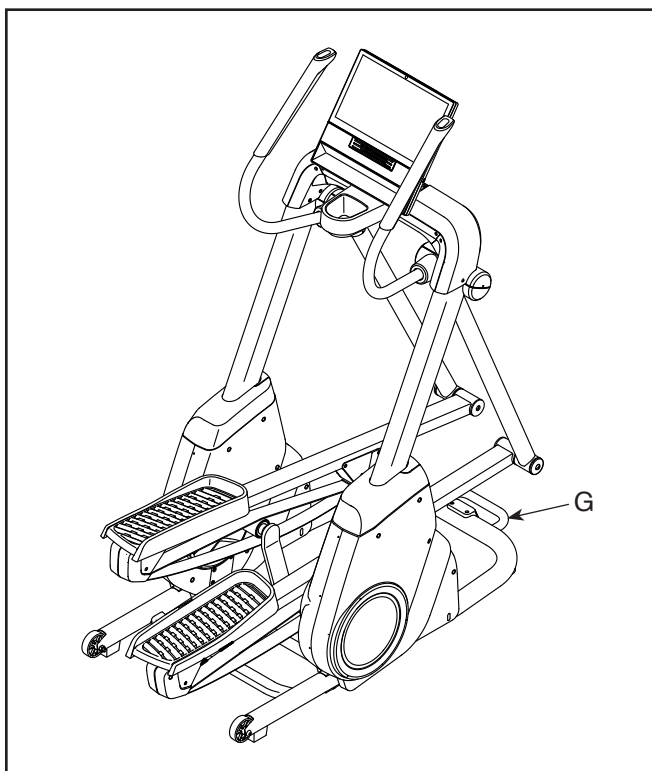


2. Stecken Sie das Netzkabel in eine dafür geeignete Steckdose (C), die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen richtig installiert und geerdet ist.



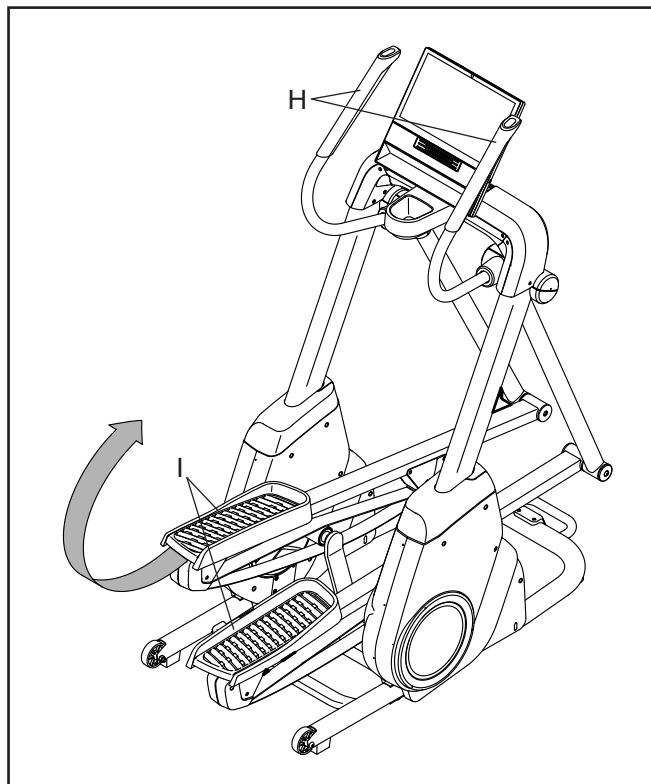
## DEN ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

**Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers sind zwei Personen erforderlich, um ihn zu bewegen. Ergreifen Sie die nötigen Maßnahmen, um eine Beschädigung Ihres Fußbodens zu vermeiden.** Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer und heben Sie ihn am Griff (G) so weit an, dass der Ellipsentrainer auf den Rädern rollen kann. Bewegen Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dann auf den Boden herunter.



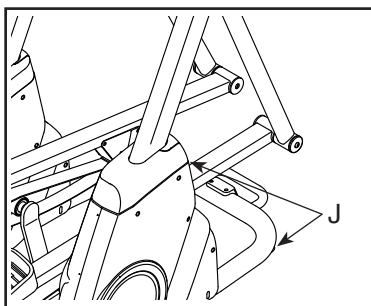
## AUF DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

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



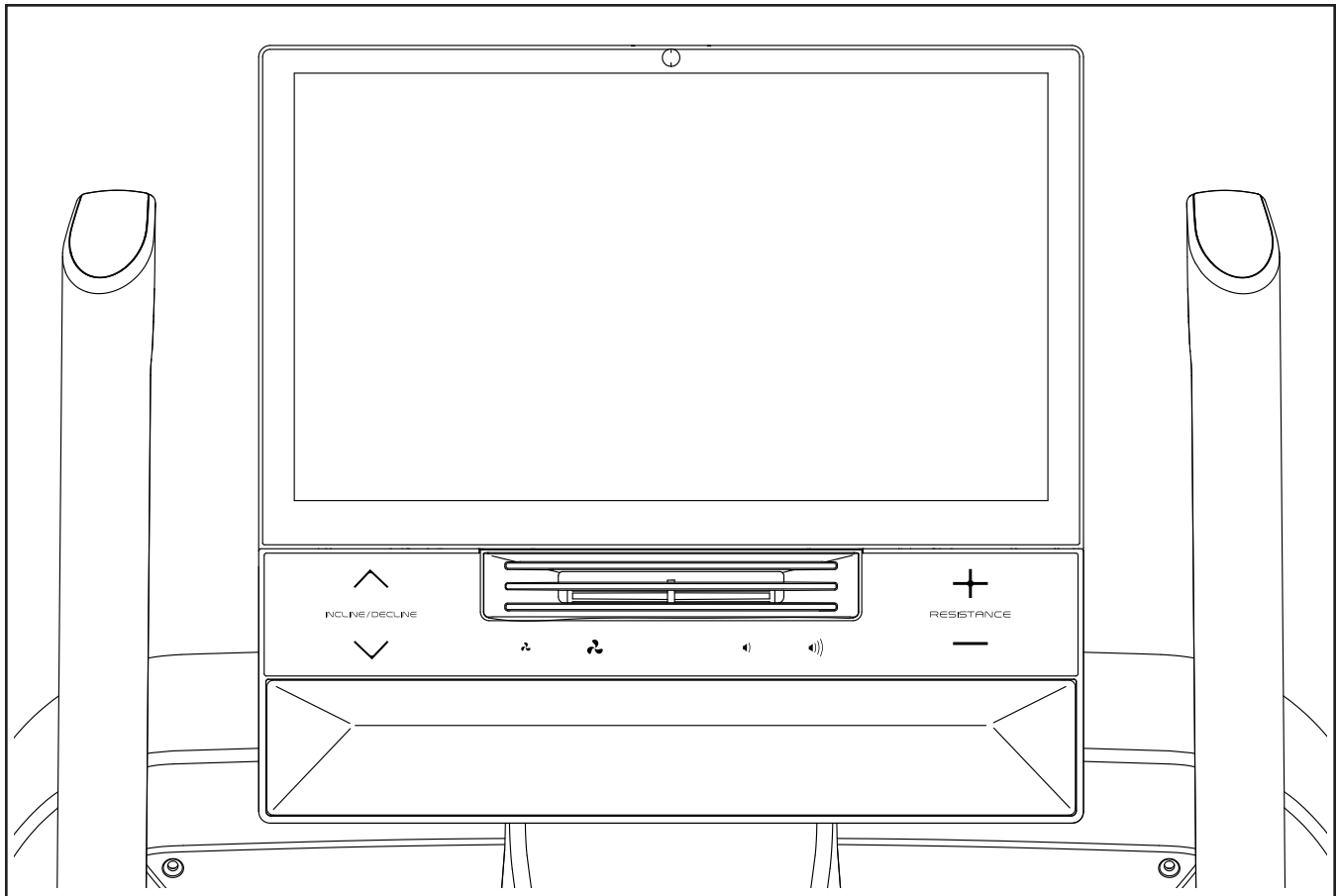
## DEN ELLIPSENTRAINER NIVELLIEREN

Falls der Ellipsentrainer während des Benutzens leicht auf dem Boden wackelt, drehen Sie einen oder beide Nivellierfüße (J) unter dem vorderen Teil der Basis, bis das Wackeln behoben ist.



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

# DEN TRAININGSCOMPUTER BENUTZEN



**WICHTIG: iFIT wird die Software Ihres Trainingscomputers regelmäßig aktualisieren, um Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.** Nach einer Software-Aktualisierung gelten einige der in dieser Anleitung 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 zu erkunden. **Wenn Sie Fragen haben, besuchen Sie [my.iFIT.com](https://my.iFIT.com) oder wenden Sie sich an die Mitgliederpflege.**

## FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der fortschrittliche Trainingscomputer bietet eine Reihe von Funktionen an, die dazu bestimmt sind, Ihre Workouts wirkungsvoller und angenehmer zu machen.

Wenn Sie den manuellen Modus des Trainingscomputers benutzen, können Sie den Widerstand der Pedale und die Neigung des Rahmens per Tastendruck ändern. Während Sie trainieren, zeigt der Trainingscomputer kontinuierlich Trainingsrückmeldungen an.

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

Mit einem iFIT-Abonnement 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. Mehr Information finden Sie auf [iFIT.com](https://iFIT.com).

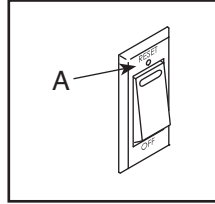
**Um den Trainingscomputer ein- und auszuschalten, siehe Seite 17. Um zu lernen, wie man den Touchscreen benutzt, siehe Seite 17. Um den Trainingscomputer einzurichten, siehe Seite 18.**



## DEN TRAININGSCOMPUTER EINSCHALTEN

**WICHTIG: Falls der Ellipsentrainer kalten Temperaturen ausgesetzt wurde, lassen Sie ihn erst auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie den Trainingscomputer einschalten. Andernfalls können Sie den Trainingscomputer oder andere elektronische Teile beschädigen.**

Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Als Nächstes finden Sie den Netzschalter in der Nähe des Netzkabels am Rahmen. Drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt) (A). Der Trainingscomputer schaltet sich ein. **Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist. Wenn Sie den Trainingscomputer das erste Mal einschalten, wird das Neigungssystem möglicherweise automatisch kalibriert.** Der Rahmen bewegt sich während der Kalibrierung nach oben und unten. Wenn sich der Rahmen nicht mehr bewegt, ist das Neigungssystem kalibriert.



**WICHTIG: Falls sich das Neigungssystem nicht automatisch kalibriert, kalibrieren Sie das Neigungssystem manuell (siehe Schritt 5 auf Seite 18).**

## DEN TRAININGSCOMPUTER AUSSCHALTEN

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile am Ellipsentrainer vorzeitig abgenutzt werden.**

## DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN

Der Trainingscomputer verfügt über ein modernes Tablet mit vollfarbigem Touchscreen. Sie können den Finger über den Bildschirm gleiten lassen oder mit dem Finger wischen, um Abbildungen auf dem Bildschirm zu verschieben, wie z. B. die Anzeigen eines Workouts. Hinweis: Da der Bildschirm nicht auf Druck reagiert, brauchen Sie nicht fest darauf zu drücken.

Um Informationen in ein Textfeld eingeben zu können, berühren Sie das Textfeld um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen zu verwenden, berühren Sie  $?123$ . Um weitere Zeichen zu sehen, berühren Sie  $\sim/ <$ . Um zur Alphabet-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie  $ABC$ . Um einen Großbuchstaben zu verwenden, berühren Sie die Umschalttaste (nach oben zeigendes Pfeilsymbol). Um Text zu löschen, berühren Sie die Löschtaste (rückwärts zeigender Pfeil mit einem X).

## DEN TRAININGSCOMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie den Ellipsentrainer zum ersten Mal benutzen, richten Sie den Trainingscomputer ein.

### 1. Eine Verbindung mit Ihrem drahtlosen Netzwerk herstellen.

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um den Trainingscomputer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu verbinden.

### 2. Einstellungen anpassen.

Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um die gewünschte Maßeinheit und Ihre Zeitzone einzustellen.

Hinweis: Um diese oder weitere Einstellungen später zu ändern, siehe Seite 23.

### 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 Ihrem Konto anzumelden. Die verfügbaren Abbonnementoptionen werden angezeigt.

### 4. Auf Firmware-Aktualisierungen überprüfen.

Berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen), dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung). Der Trainingscomputer nimmt eine Überprüfung auf Firmware-Aktualisierungen vor. Weitere Informationen finden Sie unter COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 23.

**Firmware-Aktualisierungen haben immer den Zweck, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.** Als Folge kann es sein, dass neue Einstellungen und Funktionen nicht in dieser Anleitung beschrieben sind. Nehmen Sie sich Zeit, um den Trainingscomputer zu erkunden, um damit zu erfahren, wie neue Einstellungen und Funktionen funktionieren. Des Weiteren sind einige in dieser Anleitung beschriebenen Einstellungen und Funktionen möglicherweise nicht mehr freigegeben.

### 5. Das Neigungssystem kalibrieren.

Berühren Sie die Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen), dann *Settings* (Einstellungen), dann *Maintenance* (Wartung) und dann *Calibrate Incline* (Neigung kalibrieren). Der Rahmen bewegt sich während der Kalibrierung nach oben und senkt sich nach unten ab. Weitere Informationen finden Sie unter COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 23.

Der Trainingscomputer ist jetzt für Ihr Training bereit. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die Workouts und andere Funktionen des Trainingscomputers.

**Um den manuellen Modus zu verwenden**, siehe Seite 19. **Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden**, siehe Seite 20. **Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu erstellen**, siehe Seite 21. **Um ein iFIT-Workout zu verwenden**, siehe Seite 22.

**Um Computereinstellungen zu ändern**, siehe Seite 23. **Um eine Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk herzustellen**, siehe Seite 24.

Hinweis: Sollte sich eine Plastikfolie auf dem Bildschirm befinden, entfernen Sie diese.

## DEN MANUELLEN MODUS VERWENDEN

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. 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 *Manual Start* (manueller Start) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

**Um den Ventilator zu verwenden**, siehe Seite 25.

**Um einen Pulsmesser zu verwenden**, siehe Seite 25.

### 3. Den Widerstand der Pedale und die Neigung der Rampe nach Wunsch ändern.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen.

Sie haben die folgenden Möglichkeiten, um den Pedalwiderstand zu ändern:

- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) am Trainingscomputer drücken.
- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Resistance (Widerstand) an der rechten Griffstange drücken.
- Die Widerstandsschieberegler auf dem Bildschirm berühren.

Sie haben die folgenden Möglichkeiten, um die Pedalbewegung zu ändern.

- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Rampe (Rampe) am Trainingscomputer drücken.
- Die Erhöhungstaste und Verringerungstaste Rampe (Rampe) an der linken Griffstange drücken.
- Die Neigungsschieberegler auf dem Bildschirm berühren.

Hinweis: Nachdem Sie eine Taste drücken, dauert es einen Moment, bis die Pedale den gewählten Widerstandsgrad erreichen oder die Rampe den gewählten Neigungsgrad erreicht.

Hinweis: Um die Widerstands- oder Neigungsschieberegler auf dem Bildschirm einzublenden, berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich und berühren Sie dann die Steuerungsoptionen, um diese Funktion zu aktivieren.

### 4. Ihren Fortschritt verfolgen.

Der Trainingscomputer bietet einige Display-Modi an. Der gewählte Display-Modus bestimmt, welche Workout-Informationen angezeigt werden.

Fahren Sie mit einem Finger auf dem Bildschirm nach oben, um in den Vollbildmodus zu wechseln. Fahren Sie mit einem Finger auf dem Bildschirm nach unten, um die Workout-Informationsanzeigen anzusehen.

Tippen Sie die verschiedenen Workout-Informationsanzeigen an, um weitere Optionen zu sehen. Berühren Sie die Mehr-Taste (Symbol +), um Statistiken oder Diagramme zu sehen. Berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, um noch weitere Display-Modus-Optionen zu sehen.

Falls gewünscht, stellen Sie den Lautstärkepegel durch Drücken der Erhöhungstaste und Verringerungstaste Vol (Lautstärke) ein.



### 5. Das Workout pausieren oder beenden.

Um das Workout vorübergehend anzuhalten, berühren Sie den Bildschirm und berühren Sie das Pause-Symbol oder hören Sie einfach auf zu treten. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie das Start-Symbol oder fangen Sie einfach wieder an zu treten.

Um die Trainingseinheit zu beenden, berühren Sie den Bildschirm, berühren Sie das Pause-Symbol und befolgen Sie dann die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um das Workout zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

### 6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).

## EIN VORGESTELLTES WORKOUT VERWENDEN

Um ein vorgestelltes Workout zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem WLAN-Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 24).

### 1. Den Startbildschirm oder die Workout-Bibliothek wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. 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.

Um die Workout-Bibliothek auszuwählen, berühren Sie *Browse (Durchsuchen)*.

### 2. Ein Workout wählen.

Um ein Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen.

Die vorgestellten Workouts auf Ihrem Trainingscomputer ändern sich gelegentlich. Um eines der vorgestellten Workouts für künftige Verwendung zu speichern, können Sie es als Favoriten hinzufügen, indem Sie die Favoritentaste (Herzsymbol) berühren. Sie müssen in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein, um ein vorgestelltes Workout zu speichern (siehe Schritt 3 auf Seite 21).

Um für ein Workout eine eigene Karte zu zeichnen, siehe EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN auf Seite 21.

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

### 3. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout (Workout starten)* und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

**Informationen zur Verwendung des Ventilators, von Bluetooth-Kopfhörern oder kompatiblen Pulsmessern finden Sie auf Seite 24.**

### 4. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup (Aufwärmen beenden)* oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen.

Bei manchen Workouts werden Sie von einem iFIT-Trainer durch ein immersives Video-Workout geführt. Berühren Sie den Bildschirm auf einem beliebigen freien Bereich, um Optionen für Musik, Trainer-Stimme und Lautstärke für das Workout anzusehen und zu wählen.

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 Kartenoptionen zu wählen.

Bei manchen Workouts werden Sie möglicherweise aufgefordert, eine Zielgeschwindigkeit beizubehalten. Halten Sie Ihre Trittschwindigkeit während des Trainings in der Nähe der Zielgeschwindigkeit.

**WICHTIG: Die Zielgeschwindigkeit ist nur dazu bestimmt, Motivation anzubieten. Ihre tatsächliche Trittschwindigkeit kann langsamer als Ihre Zielgeschwindigkeit sein. Achten Sie darauf, eine Trittschwindigkeit einzuhalten, die für Sie angenehm ist.**

**Falls der Widerstandsgrad zu hoch oder zu niedrig ist**, können Sie sich über die Einstellung hinwegsetzen, indem Sie die Tasten Resistance (Widerstand) oder Ramp (Rampe) drücken (siehe Schritt 3 auf Seite 19).

Um zu den programmierten Widerstandseinstellungen des Workouts zurückzukehren, berühren Sie *Follow Workout (Workout folgen)*.

Wenn die Smartanpassungs-Funktion aktiviert ist, wird der Trainingscomputer automatisch den Intensitätsgrad des Workouts basierend auf Ihren manuellen Eingriffen in die Widerstandseinstellungen skalieren.

**Um die Smartanpassungs-Funktion zu aktivieren**, berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich und berühren Sie dann den Smartanpassungs-Umschalter.

**WICHTIG: Das in der Workout-Beschreibung angegebene Kalorienziel ist eine geschätzte Anzahl von Kalorien, die Sie während des Workouts verbrennen werden.** Die tatsächliche Anzahl von verbrannten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie z. B. Ihrem Gewicht. Zusätzlich wird die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen, beeinflusst, wenn Sie den Widerstandsgrad oder den Neigungsgrad der Rampe während des Workouts manuell ändern.

Ist die Aktivpuls-Funktion aktiviert, wird der Trainingscomputer automatisch den Intensitätsgrad des Workouts basierend auf Ihrer Herzfrequenz skalieren, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser tragen (siehe Seite 25).

**Um die Aktivpuls-Funktion zu aktivieren**, siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 23.

**Um Ihren Fortschritt mit den Display-Modi zu verfolgen**, siehe Schritt 4 auf Seite 19.

**Um das Workout zu pausieren oder zu beenden**, siehe Schritt 5 auf Seite 19.

- 5. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).**

## **EIN SELBSTGEZEICHNETES KARTENWORKOUT ERSTELLEN**

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe Schritt 2 auf Seite 22) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 24).

- 1. Ein selbstgezeichnetes Kartenworkout wählen.**

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. 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.

Um ein selbstgezeichnetes Kartenworkout zu wählen, berühren Sie *Create* (Erstellen) im unteren Bildschirmbereich.

- 2. Ein Workout auf der Karte zeichnen.**

Navigieren Sie zu dem Bereich auf der Karte, in dem Sie ein Workout zeichnen möchten, wahlweise durch Eingabe in das Suchfenster oder indem Sie die Finger über den Bildschirm gleiten lassen. Berühren Sie den Bildschirm, um den Anfangspunkt des Workouts hinzuzufügen. Dann berühren Sie den Bildschirm, um den Endpunkt des Workouts hinzuzufügen.

Falls Sie das Workout am gleichen Punkt beginnen und beenden möchten, berühren Sie *Close Loop* (Schleife schließen) oder *Out & Back* (Hin und zurück) in den Kartenoptionen. Ebenfalls können Sie wählen, ob das Workout auf die Straße ausgerichtet wird.

Falls Sie einen Fehler machen, berühren Sie *Undo* (Rückgängig) in den Kartenoptionen.

Der Bildschirm zeigt die Höhen- und Distanzstatistiken für das Workout an.

- 3. Das Workout speichern.**

Berühren Sie die Optionen auf dem Bildschirm, um das Workout zu speichern. Falls gewünscht, können Sie einen Namen und eine Beschreibung für das Workout eingeben.

- 4. Sich auf das Workout vorbereiten.**

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

**Informationen zur Verwendung des Ventilators, von Bluetooth-Kopfhörern oder kompatiblen Pulsmessern finden Sie auf Seite 24.**

- 5. Das Workout beginnen.**

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 20).

- 6. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).**

## EIN IFIT-WORKOUT VERWENDEN

Um ein iFIT-Workout zu verwenden, müssen Sie in Ihrem iFIT-Konto eingeloggt sein (siehe unten, Schritt 2) und muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein (siehe Seite 24). **Weitere Informationen über iFIT finden Sie auf iFIT.com.**

### 1. Den Startbildschirm wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. 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 Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) auf dem Bildschirm und tippen Sie dann auf *Log in* (einloggen), um sich in Ihr iFIT-Konto einzuloggen. Befolgen Sie die Aufforderungen auf dem Bildschirm, um Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort einzugeben.

Um innerhalb Ihres iFIT-Kontos den Benutzer zu wechseln, berühren Sie die Menütaste, tippen Sie *Settings*, (Einstellungen) an und dann *Manage Accounts* (Konten verwalten). Falls mehr als ein Benutzer mit dem Konto verbunden ist, erscheint eine Liste der Benutzer. Berühren Sie den Namen des gewünschten Benutzers.

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

Berühren Sie die Tasten im unteren Bildschirmbereich, um entweder den Startbildschirm (Taste Home) oder die Workout-Bibliothek (Taste Browse) zu wählen.

Um ein iFIT-Workout von dem Startbildschirm oder der Workout-Bibliothek zu wählen, berühren Sie einfach die gewünschte Workout-Taste auf dem Bildschirm. Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen.

Die auf dem Startbildschirm vorgestellten iFIT-Workouts wechseln gelegentlich.

Die Workout-Bibliothek enthält, eingeteilt in Kategorien, alle iFIT-Workouts, die für den Ellipsentrainer verfügbar sind. Um die Workout-Bibliothek zu durchsuchen, berühren Sie die Suchtaste (Lupensymbol) und wählen Sie die gewünschten Filteroptionen.

Wenn Sie ein iFIT-Workout wählen, zeigt der Bildschirm eine Workout-Übersicht an, die Einzelheiten wie die Dauer des Workouts und 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 5) oder das Kennzeichnen eines Workouts als einen Ihrer Favoriten (siehe Schritt 6) wählen.

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

Falls gewünscht, können Sie ein iFIT-Workout für ein zukünftiges Datum planen. Rufen Sie einfach die Übersicht oder Workout-Zusammenfassung des gewünschten iFIT-Workouts auf, berühren Sie *Schedule* (Verzeichnis) und wählen Sie dann im Kalender das gewünschte Datum. Wenn 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 eine Liste der iFIT-Workouts anzusehen, die Sie als Favoriten gekennzeichnet haben, wählen Sie die Workout-Bibliothek (Taste Browse) und berühren Sie dann *My List* (Meine Liste).

### 6. Sich auf das Workout vorbereiten.

Berühren Sie *Start Workout* (Workout starten) und fangen Sie an zu treten. Es beginnt eine Aufwärmphase.

**Informationen zur Verwendung des Ventilators, von Bluetooth-Kopfhörern oder kompatiblen Pulsmessern finden Sie auf Seite 24.**

### 7. Das Workout beginnen.

Berühren Sie *End Warmup* (Aufwärmen beenden) oder treten Sie so lange, bis die Aufwärmphase endet, um das Workout zu beginnen. Das Workout funktioniert auf die gleiche Weise wie ein vorgestelltes Workout (siehe Schritt 4 auf Seite 20).

### 8. Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten Sie den Trainingscomputer aus (siehe Seite 17).

## COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN

### 1. Das Einstellungshauptmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. 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 Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) auf dem Bildschirm und berühren Sie dann *Settings* (Einstellungen).**

### 2. In den Einstellungsmenüs navigieren und Einstellungen nach Wunsch ändern.

Lassen Sie den Finger über den Bildschirm gleiten oder wischen Sie mit dem Finger, um bei Bedarf zu scrollen. Um ein Einstellungsmenü anzusehen, berühren Sie einfach den Namen des Menüs. Um ein Menü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol). In den folgenden Einstellungsmenüs können Sie möglicherweise Einstellungen ansehen und ändern:

Account (Konto)

- My Profile (Mein Profil)
- In Workout (Während des Workouts)
- Manage Accounts (Konten verwalten)

Equipment (Gerät)

- Equipment Info (Geräte-Informationen)
- Equipment Settings (Geräte-Einstellungen)
- Maintenance (Wartung)
- Wi-Fi (WLAN)

About (Über)

- Legal (Rechtliches)

### 3. Workout-Einstellungen anpassen.

Um Workout-Einstellungen anzupassen und Workout-Funktionen zu aktivieren, berühren Sie *In Workout* und dann die gewünschten Einstellungen.

Ist die Aktivpuls-Funktion aktiviert, wird der Trainingscomputer den Intensitätsgrad der Workouts basierend auf Ihrer Herzfrequenz skalieren, wenn Sie einen kompatiblen Pulsmesser tragen. Um die Aktivpuls-Funktion zu aktivieren, berühren Sie den Aktivpuls-Umschalter. Dann wählen Sie Ihre Ruhe- und Maximalherzfrequenz und passen Sie die entsprechenden Einstellungen wie gewünscht an.

### 4. Maßeinheit und andere Einstellungen anpassen.

Um die Maßeinheit, die Zeitzone oder andere Einstellungen anzupassen, berühren Sie *Equipment Info* (Geräte-Informationen) oder *Equipment Settings* (Geräte-Einstellungen) und dann die gewünschten Einstellungen.

Der Trainingscomputer kann Geschwindigkeit und Distanz entweder in amerikanischen oder metrischen Maßeinheiten anzeigen.

### 5. Informationen über das Gerät oder die Trainingscomputer-App ansehen.

Berühren Sie *Equipment Info* (Geräte-Informationen) und dann *Machine Info* (Maschinen-Informationen) oder *App Info* (App-Informationen) um Informationen über Ihren Ellipsentrainer oder die Trainingscomputer-App anzusehen.

### 6. Die Computerfirmware aktualisieren.

**Überprüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.** Berühren Sie *Maintenance* (Wartung) und dann *Update* (Aktualisierung), um mittels Ihres WLAN-Netzwerks zu überprüfen, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt. Die Aktualisierung beginnt dann automatisch. **WICHTIG: Um Schäden am Ellipsentrainer zu vermeiden, schalten Sie den Trainingscomputer während der Firmware-Aktualisierung nicht aus.**

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung anzeigen. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und dann wieder ein. Falls nicht, drücken Sie den Netzschalter in die Stellung Off (Aus). Warten Sie mehrere Sekunden und drücken Sie dann den Netzschalter in die Stellung Reset (zurückgesetzt). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

Hinweis: Infolge eines Firmware-Updates kann es sein, dass sich einige Einstellungen und Funktionen geändert haben. Nehmen Sie sich Zeit, um den Trainingscomputer zu erkunden, um damit zu erfahren, wie neue Einstellungen und Funktionen funktionieren. Firmware-Aktualisierungen haben immer den Zweck, Ihr Trainingserlebnis zu verbessern.

## 7. Das Neigungssystem kalibrieren.

Um das Neigungssystem zu kalibrieren, berühren Sie Maintenance (Wartung), dann *Calibrate Incline* (Neigung kalibrieren) und dann *Begin* (Beginnen). Die Rampe steigt automatisch auf den maximalen Neigungsgrad an, senkt sich auf den minimalen Neigungsgrad und kehrt dann in die Ausgangsposition zurück. Dadurch wird das Neigungssystem kalibriert. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie *Finish* (Fertig).

**WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße und andere Objekte vom Ellipsentrainer fern, während sich das Neigungssystem kalibriert.**

## 8. Das Einstellungshauptmenü verlassen.

Um das Einstellungshauptmenü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol).

## EINE VERBINDUNG MIT EINEM DRAHTLOSEN NETZWERK HERSTELLEN

Um iFIT-Workouts und mehrere andere Funktionen des Trainingscomputers zu verwenden, muss der Trainingscomputer mit einem drahtlosen Netzwerk verbunden sein.

### 1. Das Einstellungs-Hauptmenü wählen.

Wenn Sie den Trainingscomputer einschalten, erscheint nach dem Hochfahren des Trainingscomputers der Startbildschirm. 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 Menütaste (Symbol mit drei waagerechten Strichen) auf dem Bildschirm und berühren Sie dann *Settings* (Einstellungen).** Das Einstellungsmenü erscheint auf dem Bildschirm.

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

Dann tippen Sie auf *Wi-Fi* (WLAN), um das Netzwerkmenü zu wählen. Falls *Wi-Fi* (WLAN) nicht aktiviert ist, berühren Sie den Umschalter

*Wi-Fi* (WLAN), um es zu aktivieren. Wenn das WLAN aktiviert ist, wird der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken anzeigen. Hinweis: Es kann einige Momente dauern, bis die Liste mit den drahtlosen Netzwerken erscheint.

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

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

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

Falls Sie Probleme mit der Verbindung zu einem verschlüsselten Netzwerk haben, vergewissern Sie sich, dass Ihr Passwort korrekt ist. **Sollten Sie nach der Befolgung dieser Anweisungen Fragen haben, finden Sie auf [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) Unterstützung.**

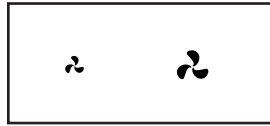
### 3. Das WLAN-Menü verlassen.

Um das WLAN-Menü zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste (Pfeilsymbol).



## DEN VENTILATOR VERWENDEN

Der Ventilator hat mehrere Geschwindigkeitseinstellungen, einschließlich eines automatischen Modus. Wenn der automatische Modus gewählt ist, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, wenn sich die Trittschwindigkeit erhöht oder verringert. Drücken Sie mehrmals die Ventilator-Erhöchstaste und -Verringerungstaste am Trainingscomputer, um eine Ventilatorgeschwindigkeit zu wählen oder den Ventilator auszuschalten.



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

## DEN LADEANSCHLUSS BENUTZEN

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

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

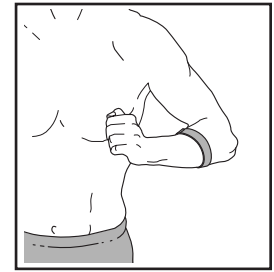
## EINE VERBINDUNG MIT KOPFHÖRERN HERSTELLEN

Um Ihre Bluetooth-Kopfhörer mit dem Trainingscomputer zu verbinden, schalten Sie zunächst Ihre Kopfhörer ein, versetzen Sie diese in den Kopplungsmodus und positionieren Sie diese in der Nähe des Trainingscomputers. Dann beginnen Sie mit einem Workout. Als Nächstes berühren Sie den Bildschirm in einem beliebigen freien Bereich, berühren Sie die Option zum Verbinden Ihrer Kopfhörer und wählen Sie Ihre Kopfhörer aus der Liste auf dem Bildschirm.

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

## EINEN OPTIONALEN PULSMESSER VERWENDEN

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



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

# WARTUNG UND FEHLERSUCHE

## WARTUNG

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

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

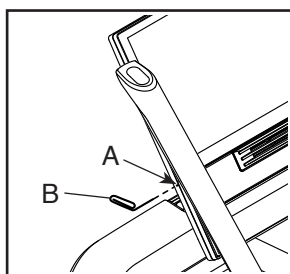
**WICHTIG: Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern und setzen Sie den Trainingscomputer keinem direkten Sonnenlicht aus.**

## FEHLERSUCHE AM TRAININGSCOMPUTER

Falls sich der Trainingscomputer nicht einschaltet, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel vollständig eingesteckt ist und dass sich der Netzschalter in der Stellung Reset (zurückgesetzt) befindet.

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

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 erfordert zwei Personen, um die Werkseinstellungen des Trainingscomputers wiederherzustellen. Zuerst drücken Sie den Netzschalter und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Als Nächstes finden Sie die kleine Reset-Öffnung (A) an der linken Seite des Trainingscomputers. Mithilfe einer umgebogenen Büroklammer (B) halten Sie den Reset-Knopf innerhalb der Öffnung gedrückt und lassen eine zweite Person das Netzkabel einstecken und den Netzschalter drücken. **Halten Sie den Reset-Knopf so lange gedrückt, bis sich der Trainingscomputer**



**einschaltet.** Wenn der Reset-Vorgang abgeschlossen ist, schaltet sich der Trainingscomputer aus und anschließend wieder ein. Falls nicht, schalten Sie den Strom durch Drücken des Netzschalters aus und dann wieder ein. Sobald der Trainingscomputer eingeschaltet ist, überprüfen Sie, ob es Firmware-Aktualisierungen gibt (siehe Seite 18). Hinweis: Es kann einen Moment dauern, bis der Trainingscomputer betriebsbereit ist.

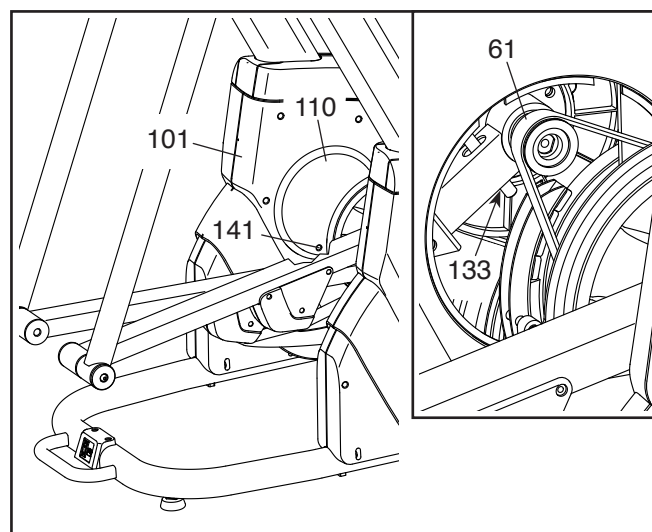
## FEHLERSUCHE AM NEIGUNGSSYSTEM

Falls sich der Rahmen nicht auf den gewählten Neigungsgrad einstellt, kalibrieren Sie das Neigungssystem (siehe COMPUTEREINSTELLUNGEN ÄNDERN auf Seite 23).

## DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN

Sollten die Pedale beim Treten rutschen, obwohl der Widerstand auf den höchsten Grad eingestellt ist, müssen Sie vielleicht den Antriebsriemen einstellen. Um den Antriebsriemen einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen das Netzkabel heraus.**

Als Nächstes entfernen Sie die M4 x 16mm Schraube (141) und die Zugangsabdeckung (110) vom rechten inneren Schutz (101). Dann ziehen Sie die M10 Sicherungsmutter (133) an, bis der Antriebsriemen A (61) straff ist.

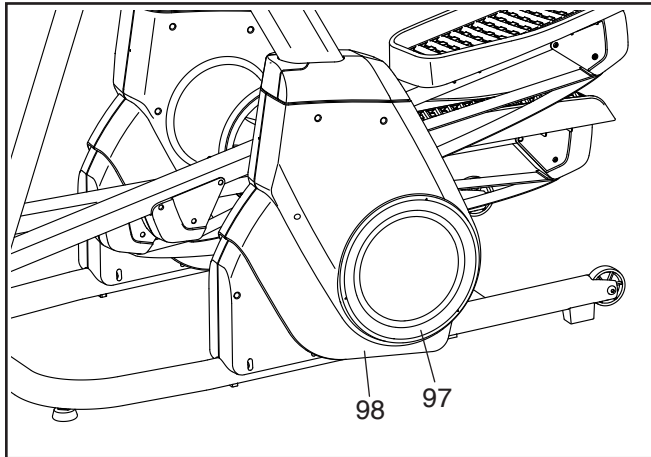


Wenn Sie den Antriebsriemen A (61) richtig eingestellt haben, bringen Sie die Zugangsabdeckung (110) wieder an und stecken Sie das Netzkabel ein.

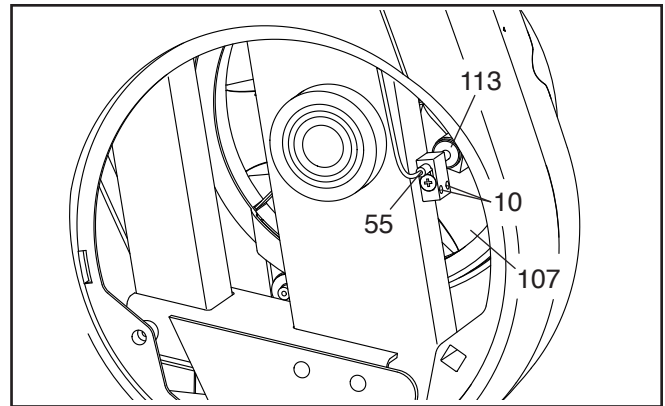
## DEN REEDSCHALTER EINSTELLEN

Gibt der Trainingscomputer falsche Rückmeldungen, dann muss der Reedschalter eingestellt werden. Um den Reedschalter einzustellen, **drücken Sie zuerst den Netzschalter und ziehen das Netzkabel heraus.**

Als Nächstes hebeln Sie mithilfe eines Flachschlitz-Schraubendrehers die Schutzscheibe (97) vom linken äußeren Schutz (98) los.



**Siehe Abbildung rechts.** Finden Sie den Reedschalter (55). Drehen Sie die rechte innere Scheibe (107), bis ein Magnet (113) auf den Reedschalter ausgerichtet ist.



Dann lockern Sie die zwei M4 x 25mm Schrauben (10) ein wenig und schieben den Reedschalter (55) leicht zum Magneten (113) hin oder davon weg.

Stecken Sie das Netzkabel ein, drücken Sie den Netzschalter und schaukeln Sie die rechte innere Scheibe (107) nach vorn und hinten, sodass der Magnet (113) den Reedschalter (55) mehrmals passiert. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Trainingscomputer richtige Rückmeldungen liefert.

Wenn der Reedschalter richtig eingestellt ist, ziehen Sie die zwei M4 x 25mm Schrauben (10) wieder fest, befestigen Sie wieder die Schutzscheibe (97) und stecken Sie das Netzkabel ein.

# TRAININGSRICHTLINIEN

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

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

## TRAININGSINTENSITÄT

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

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

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

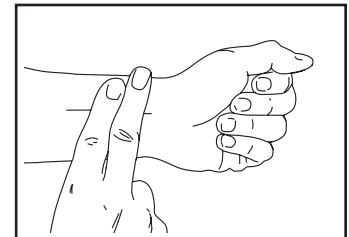
**Fettverbrennung** – Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper Kohlenhydratkalorien zur Energieerzeugung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper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

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

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

## IHRE HERZFREQUENZ MESSEN

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, trainieren Sie mindestens vier Minuten lang. Dann hören Sie auf zu trainieren und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie abgebildet. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihren Pulsschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz herauszufinden. Wenn Sie z. B. in sechs Sekunden 14 Pulsschläge zählen, dann ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute.



## WORKOUT-RICHTLINIEN

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

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

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

## TRAININGSHÄUFIGKEIT

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

## EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

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

### 1. Sich nach den Zehen strecken

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

### 2. Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

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

### 3. Die Waden/Achillessehnen dehnen

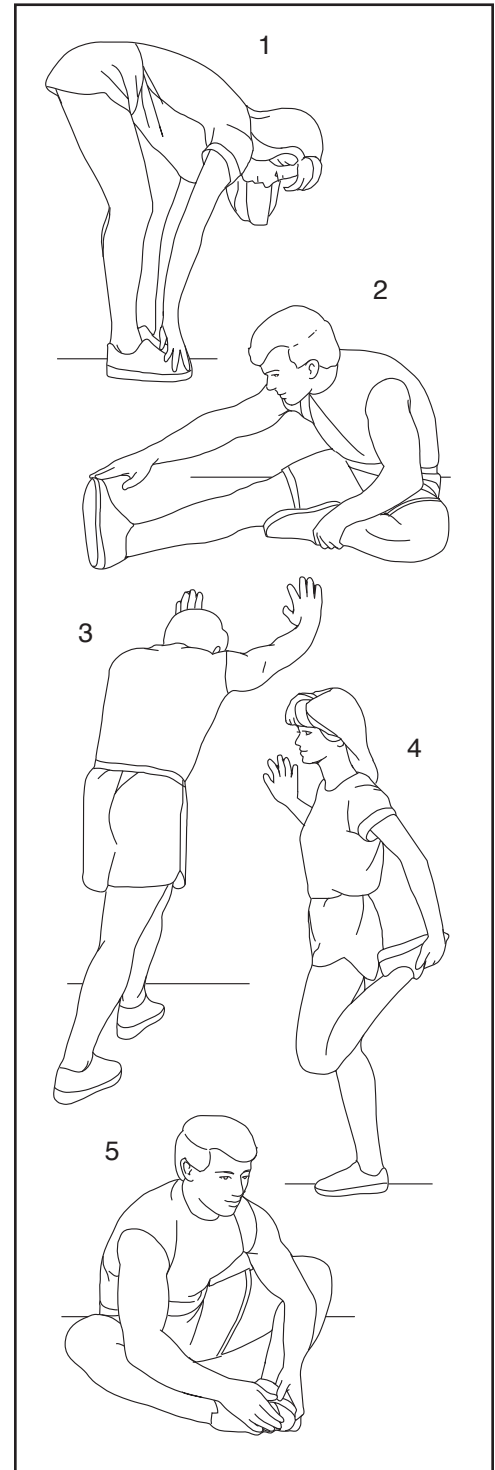
Mit einem Bein vor dem anderen strecken Sie die Hände nach vorn und legen diese an eine Wand. Das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach auf dem Boden halten. Winkeln Sie das vordere Bein an, lehnen Sie sich nach vorn und bewegen Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position,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

### 4. Den Quadrizeps dehnen

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

### 5. Den Innenschenkel dehnen

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





# TEILELISTE

Modell-Nr. NTEL71625-INT.0 R1224A

Nr.	Anz.	Beschreibung	Nr.	Anz.	Beschreibung
1	1	Basis	51	1	17" Kabel
2	1	Rahmen	52	1	41" Kabel
3	1	Stabilisator	53	2	Rad
4	1	Pfosten	54	2	Fuß
5	1	Computerhalterung	55	1	Reedschalter/Kabel
6	1	Stütze	56	1	Reedschalterklemme/Schraube
7	1	Steuerplatinenhalterung	57	1	Steuerungs-Verlängerungskabel
8	1	Steuerplatine	58	1	32" Kabel
9	4	Pilzverschluss	59	1	Netzkabel
10	2	M4 x 25mm Schraube	60	2	Nivellierfuß
11	1	Linker Steuerungsgriff/Kabel	61	1	Antriebsriemen A
12	1	Linker Schwenkschenkel	62	1	Linke innere Scheibe
13	1	Rechter Schwenkschenkel	63	1	Kurbel
14	1	Linker Pedalarm	64	1	Schwungrad
15	1	Rechter Pedalarm	65	1	Große Kurbelrolle
16	1	Linke Griffstange	66	1	Große Spannrolle
17	1	Rechte Griffstange	67	1	Kurbelrollenhalterung
18	4	Riemenklemme	68	1	Kurbelhalterung
19	2	Gleitriemen	69	1	Spannrollennabe
20	4	Keil	70	1	Spannrollenhalterung
21	2	Gurt	71	1	Spannrollen-Einstellbolzen
22	4	Gurthalterung	72	1	Hubmotor
23	4	Gurtklemme	73	1	Stromabdeckung
24	2	Linke hintere Riemenabdeckung	74	1	Untere Hubachse
25	2	Rechte hintere Riemenabdeckung	75	1	Magnethalterung
26	2	Linke vordere Riemenabdeckung	76	1	Widerstandsmotor
27	2	Rechte vordere Riemenabdeckung	77	1	Widerstandsstab
28	1	Linkes Pedal	78	1	Widerstandsscheibe
29	1	Rechtes Pedal	79	1	Widerstandsblock
30	4	Achsenabdeckung	80	1	Kurbelscheibe
31	3	Achsen-Unterlegscheibe	81	4	Kurbellager
32	4	Schenkellager	82	1	Kleiner Kurbel-Abstandhalter
33	2	Flexabstandhalter	83	1	Großer Kurbel-Abstandhalter
34	1	Linker Schwenkabstandhalter	84	1	Halterungs-Schweißabstandhalter
35	1	Linke Schutzabdeckung	85	1	Großer Abstandhalter
36	1	Rechte Schutzabdeckung	86	2	Rollenabstandhalter
37	2	Schwenkabdeckung A	87	2	Flexabstandhalter
38	2	Schwenkabdeckung B	88	4	Rollenlager
39	1	Linke hintere Schenkelabdeckung	89	2	Laufrolle
40	2	Griffstangen-Abdeckung	90	2	Rollen-Schweißabstandhalter
41	1	Linke vordere Schenkelabdeckung	91	1	Obere Hubachse
42	1	Rechter Schwenkabstandhalter	92	1	Kleine Spannrolle
43	1	Linke vordere Schutzabdeckung	93	1	Flexibler Spannrollen-Abstandhalter
44	1	Rechte hintere Schenkelabdeckung	94	2	Spannrollenlager
45	1	Rechte vordere Schenkelabdeckung	95	2	Hubbuchse
46	4	Schwenkbuchse	96	2	Verschönerungsring
47	1	Rechte vordere Schutzabdeckung	97	2	Schutzscheibe
48	1	Große Halterungsabdeckung	98	1	Linker äußerer Schutz
49	1	Beschleunigungssensor	99	1	Linker innerer Schutz
50	1	Rechter Steuerungsgriff/Kabel	100	1	Rechter äußerer Schutz

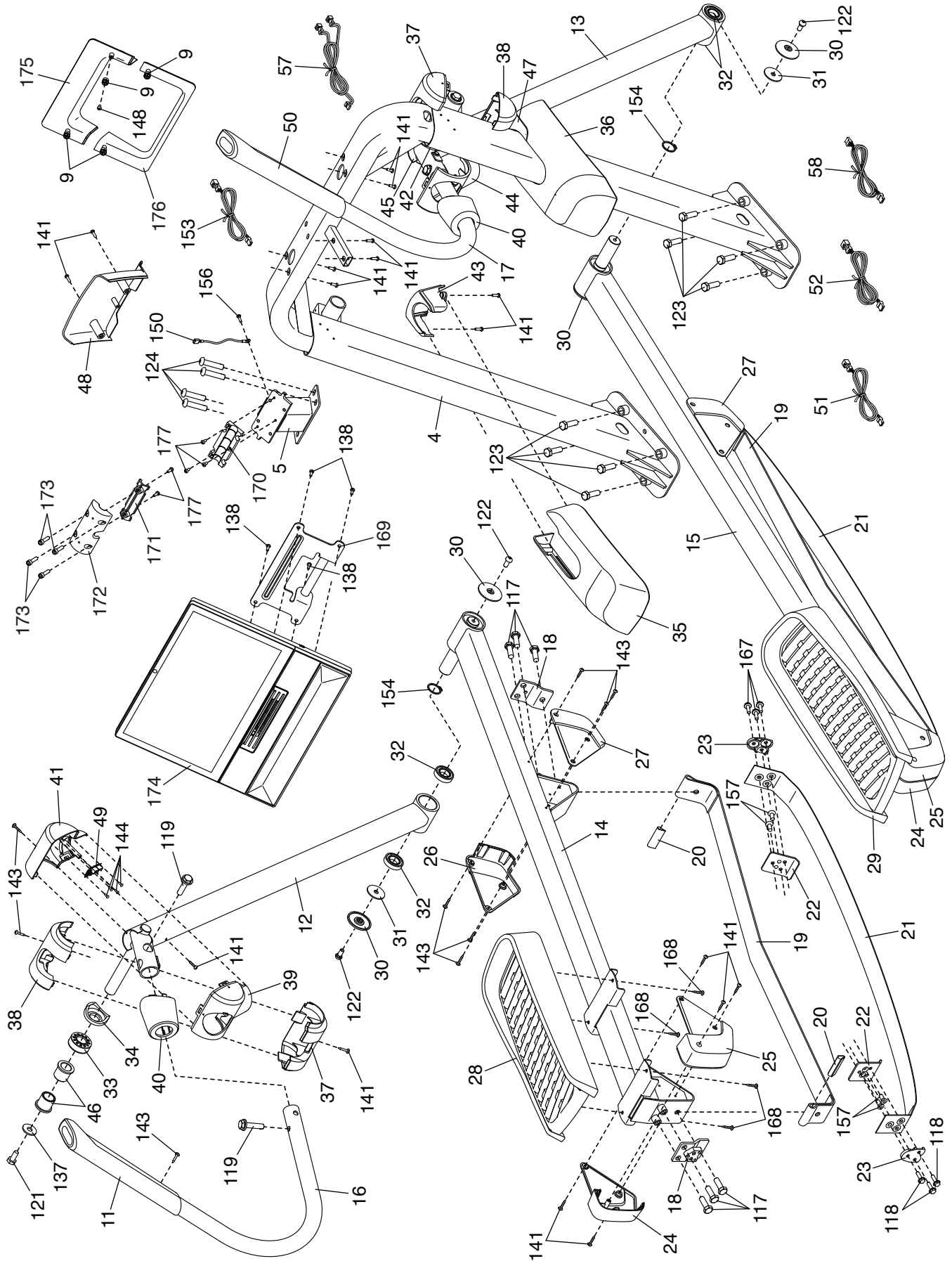
<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Nr.</b>	<b>Anz.</b>	<b>Beschreibung</b>
101	1	Rechter innerer Schutz	141	54	M4 x 16mm Schraube
102	1	Linke äußere Abdeckung	142	1	Antriebsriemen B
103	1	Linke innere Abdeckung	143	59	M4 x 16mm Schneidschraube
104	1	Rechte äußere Abdeckung	144	4	M3 x 6mm Schraube
105	1	Rechte innere Abdeckung	145	8	M4 x 16mm Flachrundschrabe
106	2	Scheibenkappe	146	1	M3,5 x 10mm Schraube
107	1	Rechte innere Scheibe	147	8	M4 x 12mm Schraube
108	1	Linke Schlitzabdeckung	148	10	M4 x 10mm Schraube
109	1	Rechte Schlitzabdeckung	149	4	M8 Sicherungsmutter
110	1	Zugangsabdeckung	150	1	Erdungskabel
111	1	Utensilienablage	151	1	Netzschalter
112	1	Obere Pfostenabdeckung	152	1	Buchse
113	2	Magnet	153	1	Pfostenkabel
114	1	Linke Pfostenabdeckung	154	2	Sicherungsring
115	1	Rechte Pfostenabdeckung	155	1	M8 Sicherungsring
116	1	Untere Pfostenabdeckung	156	3	Erdungsschraube
117	12	M10 x 30mm Schraube	157	8	M6 x 12mm Senkkopfschraube
118	6	M6 x 20mm Schraube	158	2	M12 x 60mm Bolzen
119	4	M10 x 42mm Bolzen	159	2	M12 Sicherungsmutter
120	2	M10 x 95mm Bolzen	160	1	M5 Unterlegscheibe
121	2	M10 x 20mm Sechskantschraube	161	1	M8 x 16mm Flanschschraube
122	6	M8 x 14mm Ansatzschraube	162	1	M8 x 19mm Unterlegscheibe
123	8	M10 x 35mm Schraube	163	2	Anlaufscheibe
124	4	M10 x 45mm Schraube	164	1	M8 x 38mm Unterlegscheibe
125	2	M10 x 60mm Schraube	165	1	M5 x 10mm Schraube
126	2	M10 x 35mm Schraube	166	1	Spannrollen-Abstandhalter
127	2	M10 x 100mm Bolzen	167	6	M6 x 20mm Ansatzschraube
128	6	M8 x 20mm Schraube	168	8	M6 x 12mm Schraube
129	4	M6 x 12mm Sechskantschraube	169	1	Computerhalterung
130	2	M10 x 70mm Bolzen	170	1	Große Sattelhalterung
131	4	Abstandsbolzen	171	1	Kleine Sattelhalterung
132	1	M10 x 65mm Bolzen	172	1	Schwenkabdeckung
133	8	M10 Sicherungsmutter	173	4	M6 x 25m Schraube
134	4	M8 x 13mm Schraube	174	1	Trainingscomputer
135	1	M6 x 10mm Schraube	175	1	Obere Computerabdeckung
136	2	M5 Sicherungsmutter	176	1	Untere Computerabdeckung
137	3	M10 Unterlegscheibe	177	5	M4 x 10mm Maschinenschraube
138	4	M4 x 12mm Linsenkopfschraube	178	1	Kleine Halterungsabdeckung
			*	–	Montage-/Einstellungswerkzeugsatz
139	5	M6 Unterlegscheibe	*	–	Schmierfettpackung
140	11	Klemme	*	–	Gebrauchsanleitung

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



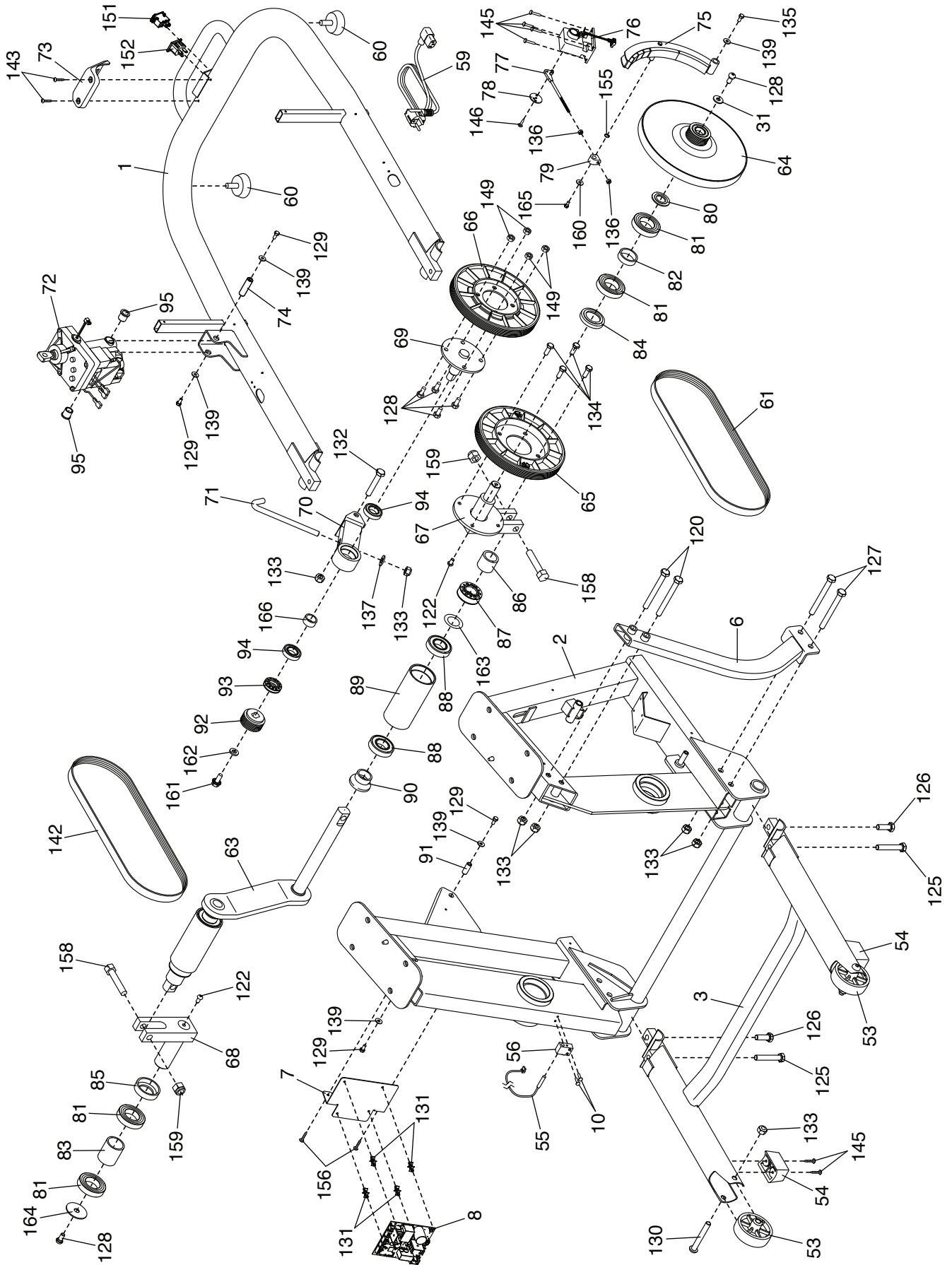
# EXPLOSIONSZEICHNUNG A

Modell-Nr. NTEL71625-INT.0 R1224A



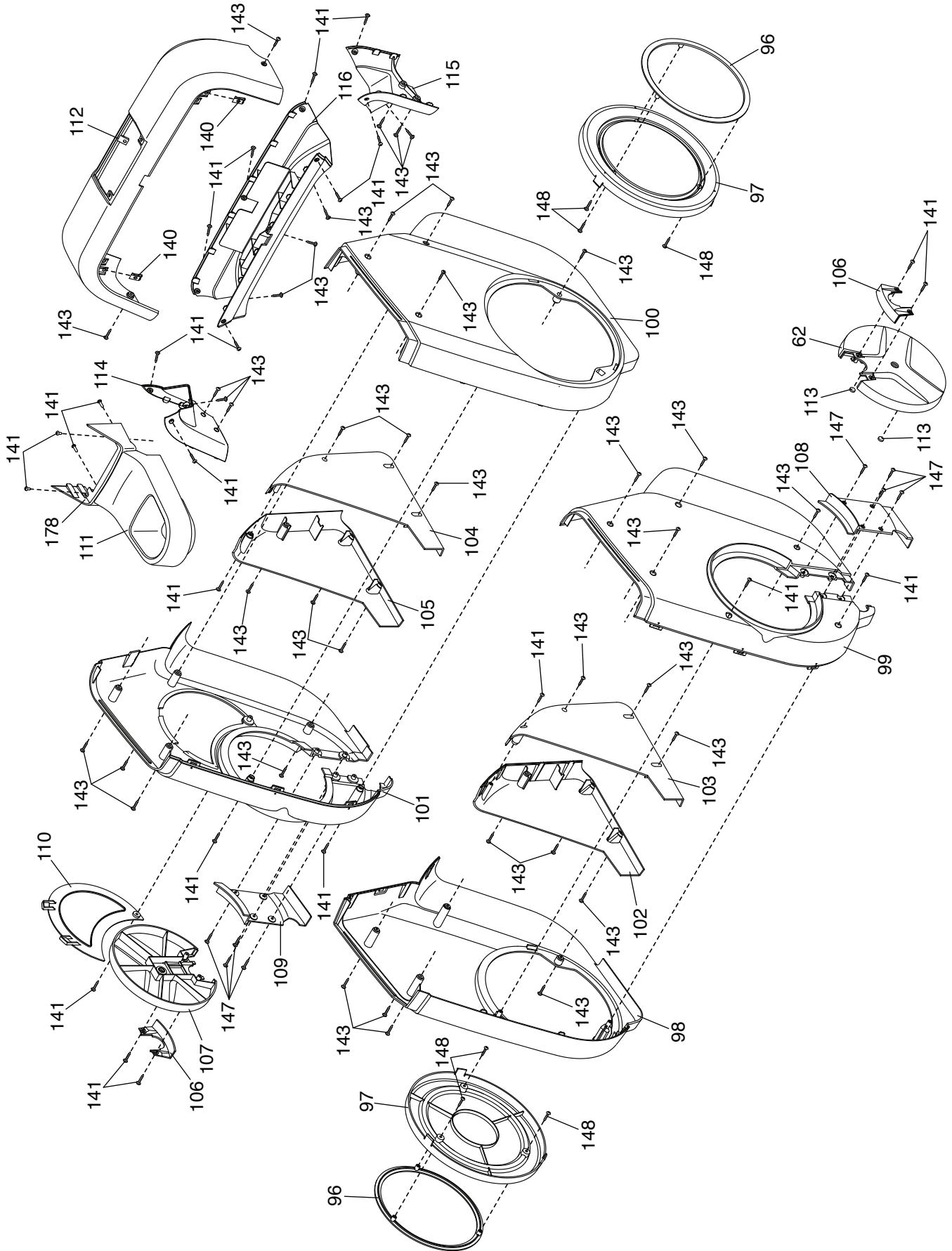
# EXPLOSIONSZEICHNUNG B

Modell-Nr. NTEL71625-INT.0 R1224A



# EXPLOSIONSZEICHNUNG C

Modell-Nr. NTEL71625-INT.0 R1224A



# BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

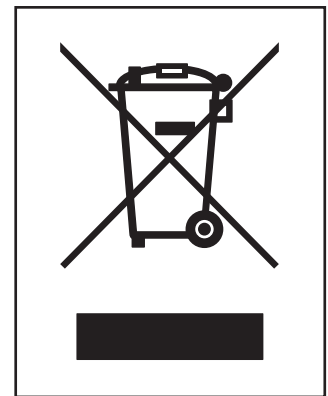
Zur Bestellung von Ersatzteilen sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen behilflich sein können, halten Sie folgende Informationen bereit, wenn Sie uns kontaktieren:

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

# RECYCLING-INFORMATIONEN

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

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



# UK/EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

NTEL71625-INT beinhaltet das MP16-Xenon-C oder das MP16-Xenon-V Tablet.

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

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

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt.

Gegenstand der Erklärung: FCCID OMC453084 oder OMC453584V - Rundfunkfrequenzbänder und maximale EIRP-Leistung: 2,4G

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

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

Zertifizierung: Artikel 3.1a - Sicherheit EN 62479:2010, EN 62368 -1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489 -1, 2.2.3, EN 301 489 - 17 V3.2.4, Artikel 3.2 - Funkparameter EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

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

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

