

CLUB SERIES TREADMILL (CST) (LAUFBAND DER SERIE CLUB)

BENUTZERHANDBUCH

M051-00K60-B099



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

FIRMENHAUPTSITZ

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (gebührenfrei in den USA und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

AMERIKA

Nordamerika Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: consumerproducts@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

Brasilien

Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASILIEN
SAC: 0800 773 8282
Telefon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
Service E-Mail: suporte@lifefitness.com.br
Vertrieb/Marketing Email: lifefitness@lifefitness.com.br
Service-Geschäftszeiten:
9:00 - 17:00 (BRT) (Montag-Freitag)

Geschäftszeiten:

9:00 - 20:00:00 (BRT) (Montag-Freitag)
10:00 - 16:00:00 (BRT) (Samstag)

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 bis 18:00 Uhr (CST)

EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Service E-Mail: uk.support@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9.00 bis 17.00 Uhr (GMT)
Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (GMT)

Deutschland und Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)
(+41) 0848 000 901 (Schweiz)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Deutschland)
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Österreich

Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing Email: kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (MEZ)

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Service E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9.00 bis 18.00 Uhr (Montag bis Donnerstag)
8.30 bis 15.00 Uhr (Freitag)

Belgien

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr (MEZ)

Italien

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (in Italien)
Fax: (+39) 02-55378699
Service E-Mail: assistentatecnica@lifefitness.com
Sales/Marketing E-Mail: info@lifefitnessitalia.com
Geschäftszeiten: 08:30 - 16:30 Uhr (CST)

Alle anderen EMEA-Länder und Vertriebsgeschäfte C-EMEA*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.db.cemea@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr (MEZ)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japan 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Service E-Mail: service@lifefitnessjapan.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00 bis 18.00 Uhr

Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00 bis 18.00 Uhr

* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs-/Verkaufshändler finden Sie auch unter www.lifefitness.com.

INHALT

Abschnitt	Beschreibung	
1	Grundlegendes Zu Sicherheit Und Aufbau	5
1.1	Wichtige Sicherheitshinweise	5
1.2	Setup	7
2	Konsolen-Overlay Und Activity Zone	10
2.1	Konsolen-Overlay Und Activity Zone Im Überblick	10
2.2	Konsolen-Overlay Und Activity Zone Beschreibungen	11
2.3	Leseständer Und Zubehörablagen	13
3	Heart Rate Zone Training®	14
3.1	Warum Pulsgesteuertes Heart Rate Zone® Training?	14
3.2	Herzfrequenzüberwachung	15
4	Trainingsprogramme	16
4.1	Trainingsprogramme Im Überblick	16
4.2	Verwendung Der Programme	18
4.3	Beschreibung Der Trainingsprogramme	19
4.4	Optimierung Von Programmen Des Life Fitness Laufbands	28
5	Servicemenü	30
5.1	Aufrufen Und Verwendung Des Service-Menüs	30
5.2	Managerkonfiguration (Optionale Einstellungen)	31
6	Wartung Und Technische Daten	35
6.1	Tipps Zur Wartung Und Pflege	35
6.2	Wartungs- Und Inspektionsplan	36
6.3	Tipps Zur Problemlösung – Laufband	37
6.4	Tipps Zur Problemlösung – Optionales Telemetrisches Brustgurtsystem Polar®	40
6.5	Tipps Zur Problemlösung iPod®	42
6.6	Justieren Und Spannen Der Lauffläche	44
6.7	Proaktive Benachrichtigung Über Einen Laufflächenverschleiss	45
6.8	Service Und Reparatur / Seriennummer	45
7	Technische Daten	46
7.1	Life Fitness CST Laufband	46
7.2	Garantieinformationen	47

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

Klasse HB (Privatgebrauch): Heimbetrieb.



VORSICHT: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie ungültig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des folgenden Geräts:

Laufband der Serie Club (CST)

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch beschrieben.

Zweckbestimmung: Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.



ACHTUNG: Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt Life Fitness **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

1.1 WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



SICHERHEITSHINWEIS: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Siehe Abschnitt „Tipps zur Wartung und Pflege“ bzgl. vollständiger Anweisungen.

Vor Verwendung des Laufbands alle Anweisungen lesen.

- **GEFAHR:** Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Netzstecker des Life Fitness Geräts aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu vermeiden.
- **ACHTUNG:** Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- **ACHTUNG:** Um das Laufband herum mindestens 6,5 x 3 Fuß (2 x 1 Meter) Freiraum lassen (Abstand zu Wand, Möbeln und anderen Gegenständen).
- **ACHTUNG:** Die Reißleine des Notstoppsystems vor Beginn des Trainings ordnungsgemäß an der Kleidung des Benutzers und an der dafür vorgesehenen Stelle des Laufbandes anbringen.
- Zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf „AUS“ stellen und den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn sie fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurden oder wenn das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist. Alle Teile von Wasser fernhalten. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Das Gerät so aufstellen, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann.
- Das Netzkabel von Wärme fern halten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts verwenden. Das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät verlaufen lassen. Siehe Abschnitt 1.2 bzgl. der ordnungsgemäßen Verlegung des Netzkabels.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, von einem autorisierten Life Fitness Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Das Produkt darf nicht in Räumen benutzt werden, in denen Sprühmittel (Aerosol) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Es besteht Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Die Anweisungen auf der Konsole müssen stets beachtet werden, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Geräts in der Nähe von Kindern, invaliden oder behinderten Personen muss sorgfältig beaufsichtigt werden.
- Das Gerät darf nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzt werden.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder anderes Material die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Es wird empfohlen, Behälter mit Deckeln zu verwenden.
- Auf keinen Fall barfuß trainieren. Stets geeignete Schuhe tragen. Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes tragen. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Schuhsohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.

- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Niemals bei laufender Lauffläche auf- oder absteigen. Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Im Notfall, z.B. bei Stolpern, die Handläufe umfassen und die Füße auf die Seitenplattformen stellen.
- Auf dem Laufband nie rückwärts gehen oder laufen.
- Zum Unterbrechen der Laufbandbewegung die Anzeige auf PROGRAMM WÄHLEN einstellen. (Die STOP-Taste zweimal drücken, wenn nicht bereits geschehen.) Dann die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die PAUSE-Taste drücken. Auf dem Display erscheint nun UNTERBROCHEN. In diesem Zustand kann das Laufband nicht betrieben werden. Das Band und die Steigungsmotoren sind dann deaktiviert. Das Laufband bleibt auch nach dem Rückstellen, Aus- und Einschalten usw. in diesem Zustand. Zum Wiederherstellen des Normalbetriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und dabei die PAUSE-Taste drücken. Auf der Anzeige erscheint wieder die Meldung PROGRAMM WÄHLEN.
- Betreiben Sie dieses Gerät nur gemäß der in diesem Handbuch beschriebenen Zweckbestimmung. Nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwenden.

**DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN
AUFBEWAHREN.**

1.2 SETUP

Vor Aufbau des Life Fitness Laufbandes das Benutzerhandbuch sorgfältig lesen. Das Laufband am Aufstellungsort aufbauen.

ELEKTRIKANFORDERUNGEN

Die Leben-Eignung-Tretmühle erfordert eine nichtdedizierte elektrische Linie entsprechend den Konfigurationen, die im Diagramm unten verzeichnet werden.

Netzspannung (VAC)	Frequenz (Hz)	Nennstrom (A)
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

Hinweis: Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker nicht modifizieren. Wenn der Stecker nicht in eine Wandsteckdose passt, muss ein Elektriker eine neue Steckdose installieren.

ERDUNGSANFORDERUNGEN

Das Life Fitness Laufband muss ordnungsgemäß geerdet sein. Bei einer Störung oder einem Ausfall des Geräts gewährleistet die richtige Erdung einen Stromableitungspfad mit dem geringsten Widerstand, wodurch das Risiko eines Stromschlags bei Berührung oder Verwendung des Geräts reduziert wird. Jedes Laufband ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schukostecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine Schukosteckdose eingesteckt werden, die in Übereinstimmung mit geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde.

Es darf KEINE andere Steckdose verwendet werden. Wenn keine ordnungsgemäß geerdete 20-A-Steckdose vorhanden ist, muss ein Elektriker eine solche installieren. Modelle mit 16 A Stromaufnahme oder mehr müssen an eine separate Netzleitung ohne andere Verbraucher angeschlossen werden.

GEFAHR: Der falsche Anschluss des Schutzleiters kann zu Stromschlägen führen. Bei Fragen zum ordnungsgemäßen Erdungsanschluss einen Elektriker zu Rate ziehen. Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker NICHT modifizieren. Wenn der Stecker nicht passt, muss eine geeignete Steckdose von einem Elektriker installiert werden. Bei Änderungen am Stecker wird die Garantie ungültig

AUFSTELLUNG UND STABILISIERUNG DES LAUFBANDES

Das Laufband unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche (montierte Abmessungen) dem Abschnitt 7 entnehmen.

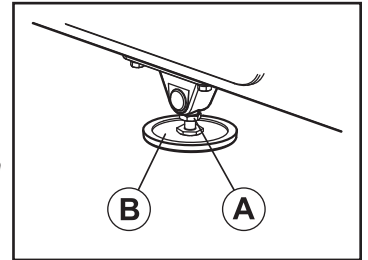
SICHERHEITABSTÄNDE

Die folgenden Angaben dienen als regionale Bezugsdaten für Sicherheitsabstände um das Laufband herum.

- **EU:** Laut der europäischen Sicherheitsnorm EN957 muss hinter dem Laufband ein Abstand von mindestens 2 Meter (6,5 Fuß) eingehalten werden.
- **USA und andere Regionen:** Der ASTM internationale (ASTM) Standard F2115 - 05 empfiehlt einen Mindestabstand von 0,5 m (1,64 Fuß) auf beiden Seiten des Laufbands und 1 m (3 Fuß) vom hinteren Teil der nutzbaren beweglichen Lauffläche oder 2 m (6,5 Fuß) hinter dem am weitesten entfernten Hindernis als Notausstieg vom Laufband.

Das Laufband nach dem Aufstellen am gewählten Standort auf Stabilität überprüfen. Wenn das Gerät nicht stabil steht, sondern hin- und herbewegt werden kann, feststellen, welcher Justierfuß nicht auf dem Boden aufliegt. Die KONTERMUTTER (A) lockern und den EINSTELLFUSS (B) drehen, bis das Laufband nicht mehr wackelt und beide Einstellfüße fest auf dem Boden aufliegen. Die KONTERMUTTER wieder fest anziehen.

Hinweis: Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbands äußerst wichtig. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlansichtungen der Lauffläche führen. Zur Nivellierung des Laufbandes eine Wasserwaage verwenden.



NETZSCHALTER

Der Netzschalter vorne am Geräteunterteil hat zwei Positionen: (I) für „Ein“ und (0) für „Aus“.

ZENTRIERUNG DER LAUFLÄCHE

Nach Aufbau und Stabilisierung des Laufbandes muss geprüft werden, ob die Lauffläche richtig zentriert ist. Zunächst das Netzkabel in eine geeignete Steckdose stecken. Siehe *Elektrikforderungen* am Anfang dieses Abschnittes bzgl. Einzelheiten. Anschließend das Laufband einschalten.

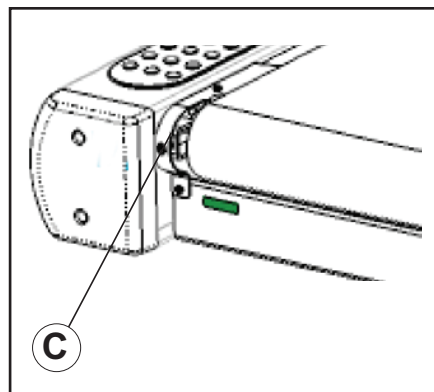
Eine Person auf den Seitenplattformen an beiden Seiten des Laufbandrahmens stehen lassen. Zu diesem Zeitpunkt nicht auf die Lauffläche stellen. Die QUICK START-Taste drücken, und die Geschwindigkeit mit dem GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Pfeil auf 4,0 mph (6,4 km/h) erhöhen.

Wenn die Lauffläche beim Betrieb nach rechts zieht, die rechte Spannschraube von einer zweiten Person eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Spannschraube (C) eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen lassen. Siehe folgende Abbildung. Dadurch wird die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze eingestellt.

Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

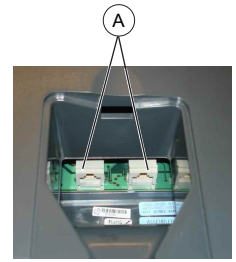
Diese Einstellungen wiederholen, bis die Lauffläche zentriert erscheint. Das Laufband einige Minuten lang weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

Hinweis: Die Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness Kundendienst.



HALTEN SIE ZUGANGS-HAFEN INSTAND

Zwei vertauschbare Netzwerkanschlüsse Typ RJ45 (A) befinden sich an der Rückseite der Konsole unter einer abnehmbaren Abdeckung. Diese Netzhäfen, gelegen hinter dem Bildschirmkonsole-Rückseiten-Zugang, lassen Konsolen-Software-Aktualisierungen zu.

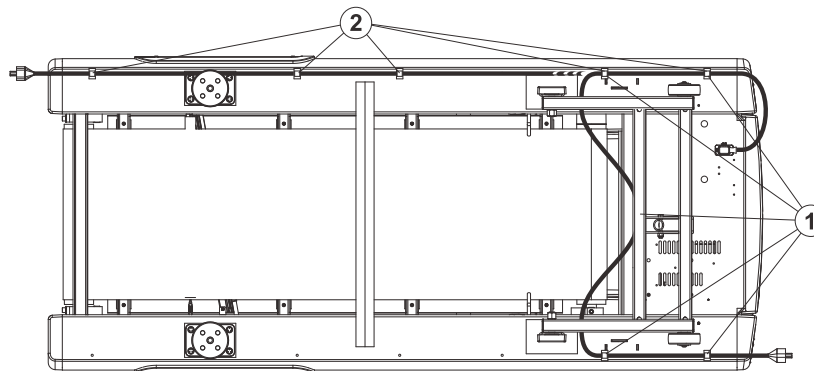


VERLEGUNG DES NETZKABELS

Es stehen zwei verschiedene Ausgänge für das Netzkabel zur Verfügung: entweder vorne links oder – mit Clipbefestigung unter dem Rahmen – hinten rechts am Laufband.

Zur effektiven Nutzung der Kabellänge werden folgende zwei Verlegungsoptionen empfohlen:

Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und die Clips in die vorgesehenen Vertiefungen stecken. Siehe folgende Abbildung. Den gewünschten Kabelverlauf 1 oder 2 wählen und das Netzkabel mit Hilfe der Clips an der Laufbandunterseite befestigen. Darauf achten, dass das Kabel nicht durchhängt, sondern straff von einem Clip zum nächsten verläuft.



Hinweis: Das Laufband muss möglicherweise auf die Seite gekippt werden, um das Netzkabel in der beschriebenen Weise verlegen zu können.

Zum Einstecken des Netzkabels in eine vor dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 1 verwenden.

Hinweis: Damit die volle Steigung des Laufbetts erreicht werden kann, muss die Länge des Netzkabels zwischen der Steckdose und dem letzten Befestigungsclip an der Vorderseite des Laufbandes mindestens 24 In. (61 cm) betragen.

Zum Einstecken des Netzkabels in eine hinter dem Laufband befindliche Steckdose Kabelverlauf 2 verwenden.

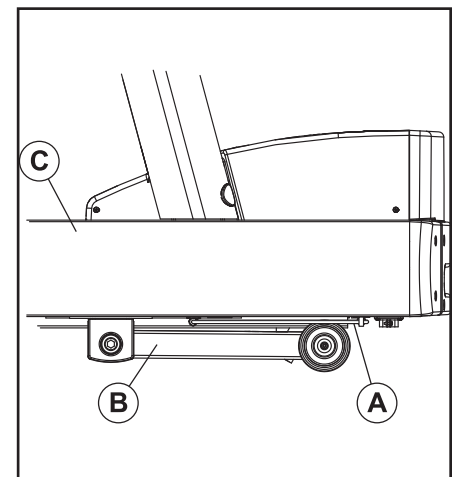


ACHTUNG: Hinter dem Laufband mindestens 6,5 Fuß (2 m) Freiraum lassen. Falls ein längeres Netzkabel benötigt wird, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen.



ACHTUNG: Darauf achten, dass das Netzkabel (A) die Lauffläche nicht berührt und nicht zwischen Rahmen (C), Hubarm (B) oder Laufrollen eingeklemmt wird. Das Nichtbeachten dieses Warnhinweises kann zu schweren Verletzungen führen.

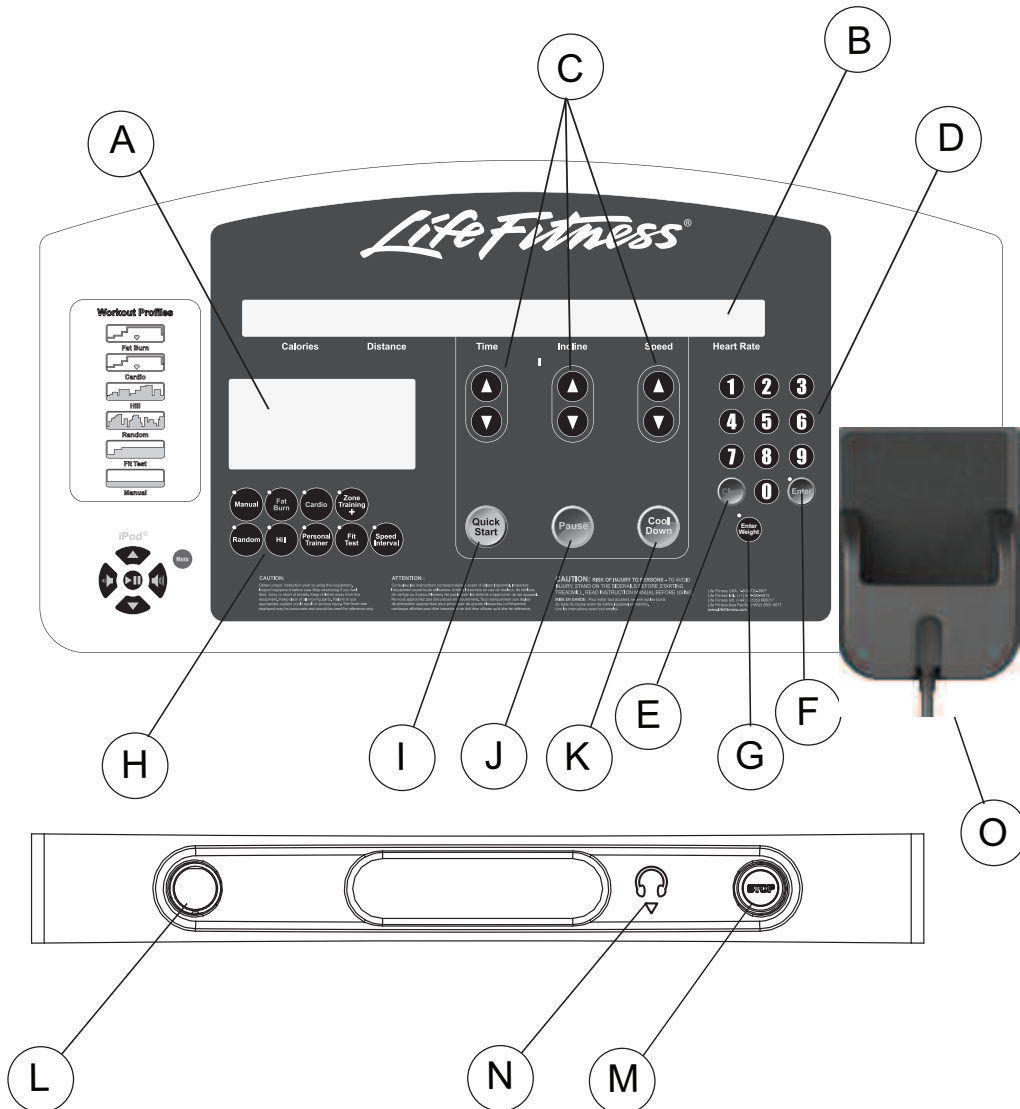
Hinweis: Bei Verwendung von Kabelverlauf 1 das Netzkabel unbedingt ZWISCHEN Hub- und Hauptrahmen verlaufen lassen.



2 KONSOLEN-OVERLAY UND ACTIVITY ZONE

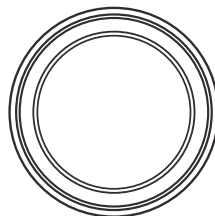
2.1 KONSOLEN-OVERLAY UND ACTIVITY ZONE IM ÜBERBLICK

Die computergesteuerte Bildschirmkonsole und Tätigkeits-Zone auf der Tretmühle erlaubt dem Benutzer, ein Training zu den persönlichen Eignungsfähigkeiten und -zielen und zum Monitorfortschritt herzustellen. Mit dieser bedienungsfreundlichen Konsole und Tätigkeits-Zone kann der Benutzer Eignungsverbesserung von einem Training zu anderen aufspüren.



2.2 KONSOLEN-OVERLAY UND ACTIVITY ZONE BESCHREIBUNGEN

- A. PROGRAMMPROFILFENSTER: Während des Trainings erscheinen Abschnitte höherer und geringerer Anstrengung in diesem Fenster als Reihe von Lichtpunkten in Säulen. Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung.
- B. TEXTFENSTER: Dieses Fenster zeigt Schrittanweisungen zum Programmieren von Trainingsprogrammen an. Während des Trainings werden Kalorien, Distanz, Zeit, Steigung und Geschwindigkeit angezeigt. Darüber hinaus zeigt das TEXTFENSTER auch Kalorien pro Stunde, Mets, Watt, Tempo in Minuten pro Kilometer und gestiegene Entfernung an, wenn diese Einstellungen in der Manager-Konfiguration aktiviert sind. Siehe *Aufrufen und Verwendung des Benutzermenüs in Abschnitt 5.1*.
- C. ZEIT-, STEIGUNGS- und GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten: Diese Tasten zur Erhöhung bzw. Verringerung von Trainingsdauer, Steigung des Laufbetts und Geschwindigkeit der Lauffläche verwenden. Das TEXTFENSTER zeigt die jeweiligen Eingaben in den Abschnitten direkt über den Tasten an. Alle diese Tasten können außerdem zum Programmieren eines Trainings oder zum Ändern von Einstellungen der Manager-Konfiguration verwendet werden.
- D. NUMERISCHES Tastenfeld: Die NUMERISCHEN Tasten zur Eingabe von Trainingsdauer, Schwierigkeitsstufe, Laufflächengeschwindigkeit, Körpergewicht, Trainingsentfernung, Trainingsziel, Geschlecht und Zielherzfrequenz verwenden.
- E. LÖSCHEN-Taste: Diese Taste einmal drücken, um noch nicht mit der EINGABETASTE bestätigte Daten zu löschen. Die Taste beim Programmieren zweimal hintereinander drücken, um das Laufband rückzusetzen und den Programmiervorgang neu zu starten.
- F. EINGABE-Taste: Diese Taste drücken, um im TEXTFENSTER angezeigte Trainingsprogramm-Einstellungswerte zu bestätigen.
- G. GEWICHT EINGEBEN-Taste: Diese Taste drücken, um das Gewicht eines Benutzers während eines Trainingsprogramms einzugeben. Den Wert mit den ZEIT-Pfeiltasten auswählen oder dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.
- H. PROGRAMMWAHL-Tasten: Diese Tasten drücken, um das auf der Beschriftung der Taste angegebene Programm zu wählen. Diese Programme umfassen: **MANUELL, FETTABBAU, CARDIO, ZONE TRAINING +, ZUFALL, HÜGEL, PERSONAL TRAINER, FITNESSTEST** und **GESCHWINDIGKEITSINTERVALL**.
- I. QUICK START-Taste: Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die Pfeiltasten oder das NUMERISCHE TASTENFELD können während des Trainings verwendet werden, um die Widerstandsstufe oder Trainingsdauer nach Wunsch zu ändern.
- J. PAUSE-Taste: Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Das Programm durch Drücken der EINGABETASTE fortsetzen.
- K. COOLDOWN-TASTE: Diese Taste drücken, um eine individuell abgestimmte Cooldown-Phase einzuleiten.
- L. Auf der linken Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Magnet angebracht. An diesem Magneten hängt eine Leine mit einem Clip. Den Clip vor Trainingsbeginn an der Kleidung anbringen. Zum Anhalten der Lauffläche an der Leine ziehen, um den Magneten von der Konsole zu ziehen. Den Magneten wieder anbringen, um das System zurückzusetzen.

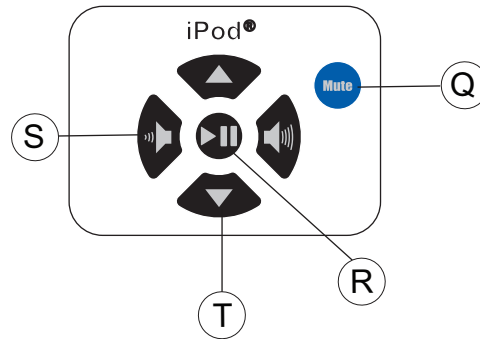


- M. Auf der rechten Seite im Feld unter der Display-Konsole ist ein runder STOP-Knopf angebracht. Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm abzubrechen.



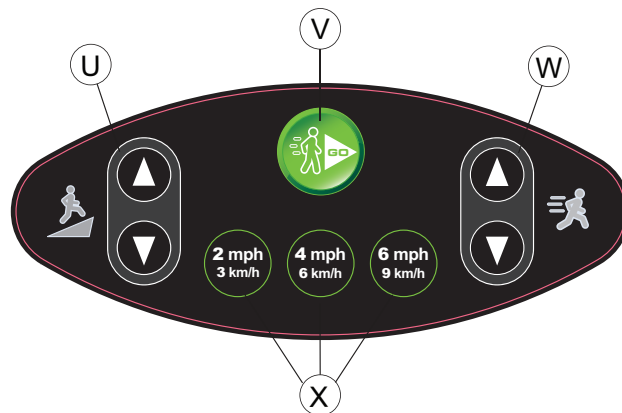
- N. KOPFHÖRERBUCHSE: Kopfhörer müssen für die Tonwiedergabe des iPod oder eines Audio-kompatibles Geräts an das Laufband angeschlossen werden. Die Buchse kann nicht vom Benutzer ausgetauscht werden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Life Fitness-Kundendienst.
- O. IPOD HALTER: Benutzer können einen iPod über einen 30-Pin-Steckverbinder anschließen. Musik oder Videos mithilfe der iPod-Bedienelemente oder mit dem iPod selbst abspielen.
- P. IPOD-TASTENFELD: Die Schlüssel werden verwendet, um die iPod-Steuerung.

IPOD-TASTENFELD



- Q. STUMM: Diese Taste drücken, um den Ton zu unterbrechen.
- R. SPIELEN / PAUSE: Mit dieser Taste wird die aktuelle Spur gespielt oder unterbrochen.
- S. LINKS- und RECHTS-Pfeiltasten: Mit diesen Tasten wird die Lautstärke geregelt.
- T. AUF- und AB-Pfeiltasten: Mit diesen Tasten werden Kanäle *gewechselt*. Mit diesen Tasten wird die nächste und die vorherige Spur gewählt.

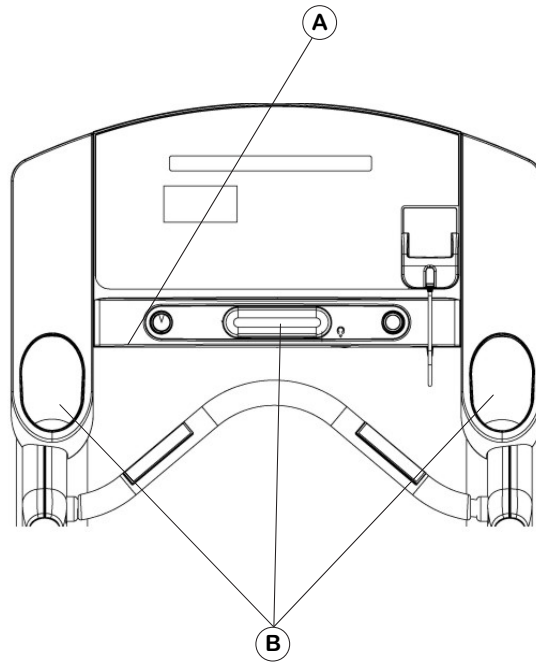
ACTIVITY ZONE



- U. STEIGUNG PFEILTASTEN: Mit diesen Tasten erhöhen oder verringern die Neigung um 0,5%-Schritten.
- V. Quick Start: Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss.
- W. GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN: Mit diesen Tasten erhöhen oder verringern die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 Stundenmeilen.
- X. VOREINGESTELLTE GESCHWINDIGKEIT TASTEN: (Gehen-, Laufen, Sprinten) -Tasten für drei Geschwindigkeiten: Vor Beginn eines Trainingsprogramms eine der drei Tasten drücken, damit sich das Laufband mit einer voreingestellten Geschwindigkeit in Bewegung setzt. Die drei voreingestellten Werte sind wie folgt: 2 mph / 3 km/h (Gehen), 4 mph / 6 km/h (Laufen) und 6 mph / 9 km/h (Sprinten). Während eines Trainings ändert ein Druck auf diese Tasten sofort die Geschwindigkeit des Laufbands auf den voreingestellten Wert.

2.3 LESESTÄNDER UND ZUBEHÖRABLAGEN

In die Display-Konsole ist ein Leseständer integriert (A), auf dem während des Trainings ein Buch oder eine Zeitschrift abgelegt werden kann. Drei eingebaute Zubehörablagen (B), zwei seitliche Ablagen zur Aufnahme von größeren Objekten wie Wasserflaschen und eine mittlere Auflage für kleinere Objekte, sind inbegriffen.



3 HEART RATE ZONE TRAINING®

3.1 WARUM PULSGESTEUERTES HEART RATE ZONE® TRAINING?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das pulsgesteuerte Life Fitness Heart Rate Zone Training® setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis praktisch um:

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Kondition. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF); dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Die Formel für die maximale Herzfrequenz wird vom American College of Sports Medicine als 220 minus Alter definiert („Guidelines for Exercise Testing and Prescription“, 8. Ausgabe, 2010.) HFmax ist gleich 206,9 minus insgesamt 0,67 multipliziert mit dem Alter einer Person.

$$\text{HF Max} = 206,9 - (0,67 * \text{Alter})$$

Das Life Fitness Laufband bietet fünf exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen:

- FETTABBAU
- HEART RATE HILL™
- EXTREME HEART RATE™
- CARDIO
- HEART RATE INTERVAL™

Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Vorteile, die in Abschnitt 4, *Trainingsprogramme*, beschrieben sind.

Hinweis: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und beim Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.

Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings einfach eine neue Zielherzfrequenz mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.

Zum Umschalten zwischen Programmen während des Trainings die PROGRAMMWahl-Tasten verwenden.

Alle Heart Rate Zone Training® Programme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Polar® Brustgurt trägt oder die Lifepulse™ Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer des Laufbandes die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich zu halten.

Alter	Theoretische maximale Herzfrequenz	65 % (Fettabbau)	80 % (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Hinweis: Die theoretische maximale Herzfrequenz und die Zielherzfrequenzen sind der oben stehenden Tabelle zu entnehmen.

3.2 HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

DAS LIFE PULSE™ SYSTEM

Die Edelstahl-Handsensoren am vorderen Ergo™ Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz während des Trainings mit dem LifePulse™ System des Laufbandes zu überwachen. An jedem Haltegriff sind zwei Sensoren angebracht. Der Benutzer muss mit allen vier Handsensoren Kontakt halten, damit die Herzfrequenz angezeigt werden kann. Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 20 bis 30 Sekunden nach Kontakt mit den Sensoren an.

Die Sensoren nicht bei Geschwindigkeiten über 4,5 mph oder 7,2 km/h verwenden. Bei diesen Geschwindigkeiten empfehlen wir das Tragen eines telemetrischen Brustgurts von Polar.

PULSMESSUNG MIT OPTIONALEM TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

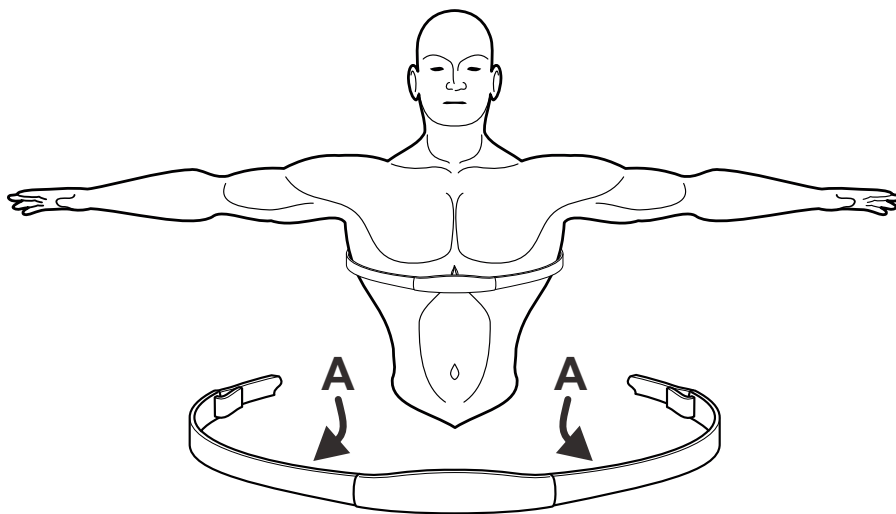
Das Life Fitness Laufband ist mit Polar® Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Laufbandes. Diese Elektroden sind an einem telemetrischen Polar-Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Das telemetrische Brustgurtsystem Polar® gehört zur Zusatzausrüstung. Wenden Sie sich bzgl. einer Bestellung an Ihren Life Fitness-Kundendienst.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des telemetrischen Polar-Brustgurts. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den telemetrischen Polar-Brustgurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden des telemetrischen Polar-Brustgurts zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwindigkeit eingeben. Wenn der Computer keinen den telemetrischen Polar-Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 4,5 mph (7,2 km/h). Wenn ein telemetrischer Polar-Brustgurt erkannt wird, beträgt die maximale Geschwindigkeit 12 mph (19 km/h).



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Die folgenden Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert.

QUICK START: Drücken Sie eine der Schnellstart-Tasten vor dem Training zu haben das Laufband bewegen beginnen bei einem voreingestellten Wert. Die voreingestellten Werte sind Geschwindigkeit in Bewegung setzt. Die drei voreingestellten Werte sind wie folgt: 2 mph / 3 km/h (Gehen), 4 mph / 6 km/h (Laufen) und 6 mph / 9 km/h (Sprinten). Während einer Trainingseinheit, drücken Sie diese Tasten, umsofort ändern die Bandgeschwindigkeit auf den voreingestellten Wert.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Steigungsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

RANDOM (ZUFALL) ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Belastungsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

HÜGEL ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regelmäßigen Abschnitten niedrigerer Intensität.

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten Lauf- und Sprint-Geschwindigkeiten.

ZONE TRAINING + Zone Training Training gezielt bestimmte Bereiche oder Zonen, für die Aufrechterhaltung einer maximalen Herzfrequenz Ausübung Ergebnisse zu erzielen.

HEART RATE HILL durchläuft drei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen basierend auf der Zielherzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HEART RATE INTERVAL™ wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

EXTREME HEART RATE™ ist ein intensives Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer. Das Ziel ist die schnellstmögliche Erhöhung und Verringerung der Herzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen.

FETTABBAU ist ein Trainingsprogramm mit geringer Belastungsintensität, bei dem ein größerer Anteil an Kalorien aus den Fettdepots verbrannt wird. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität durch Ändern der Steigung (Höhe) an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums liegt.

CARDIO ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien erhöht. Der Benutzer muss einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.

PERSÖNLICHER TRAINER-Trainingsprogramme werden mit der Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** aufgerufen. Dazu gehören die vorprogrammierten Trainingsprogramme **ENTFERNUNGSZIEL**, **KALORIENZIEL** und **DAUER IN ZIELPULSZONE** und **SPORT TRAINING**, sowie bis zu sechs Kundenspezifische Trainings, die durch den Anwender programmiert werden.

ENTFERNUNGSZIEL Ist eine entfernungsabhängige Training.

KALORIENZIEL ist ein Kalorienverbrauch basierend Training.

DAUER IN ZIELPULSZONE ist eine Zeit, innerhalb einer Zielzone Basis Training verbracht.

SPORT TRAINING™ (5K) ist ein Trainingsprogramm mit Entfernungsziel, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer für ein 5000-Meter-Rennen (3,1 Meilen) trainieren können. Dieses Programm ist über die Taste **PERSONAL TRAINER** aufrufbar.

SPORT TRAINING™ (10K) ist ein Trainingsprogramm mit Entfernungsziel, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer für ein 10000-Meter-Rennen (6,2 Meilen) trainieren können. Dieses Programm ist über die Taste **PERSONAL TRAINER** aufrufbar.

FITNESSTESTS

LIFE FITNESS FIT TEST schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen.

WEITERE FITNESSTESTS funktionieren ähnlich wie das **FITNESSTEST**-Trainingsprogramm, außer dass diese Programme auf bestimmten vordefinierten Protokollen basieren. Folgende Tests stehen zur Auswahl:

- **ARMY PHYSICAL FITNESS TEST (PFT)** - *(US-MILITÄR)*
- **NAVY PHYSICAL READINESS TEST (PRT)** - *(U.S. MILITÄR)*
- **MARINES PHYSICAL FITNESS TEST (PFT)** - *(U.S. MILITÄR)*
- **AIR FORCE FITNESS TEST (PRT)** - *(US-MILITÄR)*
- **WFI SUBMAX-PROTOKOLL** - *(INTERNATIONALER FEUERWEHRVERBAND)*
- **PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY (PEB)** - *(U.S. GESETZESVOLLZUG)*

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Wählen Sie ein Training mit dem PROGRAMMWahl-Tasten oder GO SYSTEM SCHNELLSTART TASTEN. Die folgende Tabelle enthält die Schritte zum Programmieren jedes einzelnen Trainingsprogramms. Das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden, um die Werte nach Aufforderung durch das TEXTFENSTER einzugeben, bzw. die Optionen mit den ZEIT, STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS- Pfeiltasten durchlaufen, um den gewünschten Wert im TEXTFENSTER anzuzeigen. Die EINGABETASTE drücken, um jede Auswahl zu bestätigen. Diese eingegebenen Werte können in allen Trainingsprogrammen außer unter **FITNESSTEST** GEÄNDERT WERDEN.

<p>ACTIVITY ZONE Drücken 3,0 km /h, 6,0 km / h, oder 9,0 km / h Training beginnen</p>	<p>KALORIENZIEL PERSONAL TRAINER mehrmals drücken, bis KALORIENZIEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken. Gewicht eingeben Kalorien eingeben Steigung eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>HEART RATE INTERVAL™ ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HERZFREQUENZ INTERVALL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Alter eingeben Individuelle Zielherzfrequenz eingeben Geschwindigkeit eingeben Mit dem Training beginnen</p>	<p>Geschwindigkeit eingeben 1,5-Meilen-Test (2,4 km) beginnen.</p>
<p>QUICK START QUICK START drücken Training beginnen</p>	<p>ENTFERNUNGSZIEL PERSONAL TRAINER mehrmals drücken, bis ENTFERNUNGSZIEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Entfernung eingeben Steigung eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>EXTREME HEART RATE™ ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis INTENSIVE HERZFREQUENZ erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Alter eingeben Individuelle Zielherzfrequenz eingeben Geh-Geschwindigkeit eingeben Lauf-Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>MARINES PFT FITNESSTEST mehrmals drücken, bis US-MARINES PFT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken JA oder NEIN eingeben, um folgende Frage zu beantworten: HÖHE UNTER 4500 FUSS (1372 m) ÜBER DEM MEERESSPIEGEL? Gewicht eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben 3,0-Meilen-Test (4,8 km) beginnen.</p>
<p>MANUELL MANUELL drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Steigung eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>ZEIT IN ZIELPULSZONE PERSONAL TRAINER mehrmals drücken, bis ZEIT IN ZIELPULSZONE erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken. Gewicht eingeben Zeit eingeben FETTABBAU oder CARDIO wählen Alter eingeben Individuelle Zielherzfrequenz eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>LIFE FITNESS FITNESSTEST FITNESSTEST mehrmals drücken, bis FIT TEST = 5 MIN erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>AIR FORCE PRT FITNESSTEST mehrmals drücken, bis AIR FORCE PRT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben 1,5-Meilen-Test (2,4 km) beginnen.</p>
<p>FETTABBAU FETTABBAU drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Alter eingeben Individuelle Zielherzfrequenz eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>SPORT TRAINING™ PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis SPORT TRAINING 5K oder SPORT TRAINING 10K erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Schwierigkeitsstufe eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>ARMY PFT FITNESSTEST mehrmals drücken, bis US-ARMY PFT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben 2,0-Meilen-Test (3,2 km) beginnen.</p>	<p>WFI SUBMAX PROTOKOLL FITNESSTEST mehrmals drücken, bis WFI SUBMAX PROTOKOLL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Körpergröße eingeben Alter eingeben 3-minütiges Aufwärmen beginnen Den Test beginnen.</p>
<p>CARDIO CARDIO drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Alter eingeben Individuelle Zielherzfrequenz eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>HEART RATE HILL™ ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HERZFREQUENZ HÜGEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Alter eingeben Individuelle Zielherzfrequenz eingeben Geschwindigkeit eingeben Mit dem Training beginnen</p>	<p>NAVY PRT FITNESSTEST mehrmals drücken, bis US-NAVY PRT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken JA oder NEIN eingeben, um folgende Frage zu beantworten: HÖHE UNTER 5000 FUSS (1525 M) ÜBER DEM MEERESSPIEGEL? Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben</p>	<p>PEB TEST FITNESSTEST mehrmals drücken, bis PEB TEST erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken Gewicht eingeben Alter eingeben Geschlecht eingeben Geschwindigkeit eingeben Den Test beginnen.</p>
<p>HÜGEL HÜGEL drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Stufe eingeben Geschwindigkeit eingeben Training beginnen</p>	<p>PERSONAL TRAINER PROGRAMME PERSONAL TRAINER mehrmals drücken, bis PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME erscheint; anschließend die EINGABETASTE DRÜCKEN. DIE GEWÜNSCHTE PROGRAMMNUMMER (1-6) AUSWÄHLEN UND ANSCHLIESSEND DIE Eingabetaste drücken Mit dem Training beginnen</p>	<p>GESCHWINDIGKEITSINTER-VALL GESCHWINDIGKEITSINTER-VALL drücken Gewicht eingeben Zeit eingeben Steigung eingeben Lauf-Geschwindigkeit eingeben Sprint-Geschwindigkeit eingeben</p>	

4.3 BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME

QUICK START ist der schnellste Weg zu beginnen trainieren. Nach dem QUICK START-Taste gedrückt wird, ein manuelles Training beginnt, mit einer sehr langsamen Geschwindigkeit, mit der die Neigung zu Null gesetzt standardmäßig. Ändern Sie die Geschwindigkeit mit der voreingestellten Geschwindigkeit Tasten auf der Activity Zone mit einer voreingestellten Geschwindigkeit zu springen. Mit dem SPEED-Pfeiltasten auf der Konsole oder auf der Activity Zone allmählich verschieben Sie die Geschwindigkeit nach oben oder unten, wie gewünscht, oder verwenden Sie die numerische Tastatur einen neuen Geschwindigkeitsrekord Wert einzugeben. Benutzen Sie die NEIGUNG Pfeiltasten auf der Konsole oder auf der Activity Zone, um die Steigung nach oben oder unten, wie gewünscht bewegen. Für eine genaue Kalorienverbrauch, geben Sie Ihr Gewicht mit der Enter-Taste Gewicht. Die voreingestellte Geschwindigkeiten sind wie folgt:

Englisch Standardeinheiten	Metric Standardeinheiten
2.0 mph	3.0 km/h
4.0 mph	6.0 km/h
6.0 mph	9.0 km/h

MANUELL

MANUELL ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Steigungsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

ZUFALL

Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

FETTABBAU

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums aufrechterhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Polar-Brustgurt oder umfasst die Lifepulse™ Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen telemetrischen Polar-Brustgurt trägt, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol und das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Schwierigkeitsstufe des Laufbandes wird angepasst, um die Zielzone zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Dieses System eliminiert Unter- und Überforderung und maximiert die kardiovaskuläre Ausdauer durch Heranziehung der Körperfettdepots zur Energiegewinnung.

***Hinweis:** Die Belastungsintensität wird über die Steigung geändert. Die Geschwindigkeit kann nur vom Benutzer geändert werden.*

CARDIO

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FETTABBAU**-Programm. Die Zielherzfrequenz im Cardio-Programm wird jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums ermittelt. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

***Hinweis:** Die Belastungsintensität wird über die Steigung geändert. Die Geschwindigkeit kann nur vom Benutzer geändert werden.*

***Hinweis:** Die Herzfrequenz kann jederzeit mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD geändert werden.*

GESCHWINDIGKEITSINTERVALL

Dieses Trainingsprogramm ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeiten. Die Taste GESCHWINDIGKEITSINTERVALL blinkt, während dieses Programm aktiv ist. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit jederzeit während des Trainings durch Drücken dieser Taste wechseln. Die aktuelle Geschwindigkeit erscheint im Geschwindigkeitsfenster.

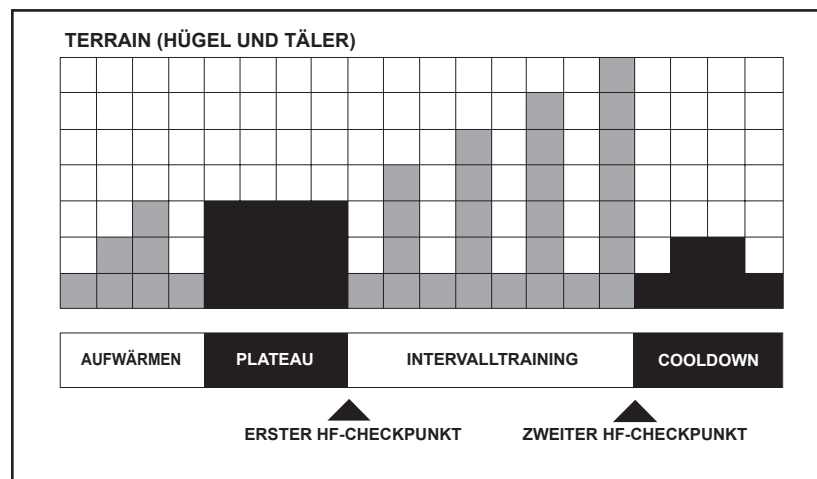
Die voreingestellte LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeit kann während eines Trainings nicht geändert werden. Die aktuelle Geschwindigkeit kann jedoch jederzeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten angepasst werden. Durch Wechseln zwischen den LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeiten mit der Taste GESCHWINDIGKEITSINTERVALL wird die Geschwindigkeit auf die voreingestellten LAUF- und SPRINT-Geschwindigkeiten rückgesetzt.

HÜGEL

Dieses von Life Fitness patentierte **HÜGEL**-Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für das Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das **PROGRAMMPROFILFENSTER** zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität mithilfe von LEDs als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Das Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Belastungsintensität aufweist. Das **PROGRAMMPROFILFENSTER** zeigt den Verlauf dieser Phasen an. Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz auf zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das **TEXTFENSTER** zeigt im Gegensatz zu **CARDIO**, **FETTABBAU** oder **HEART RATE ZONE TRAINING**-Programmen keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

1. **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
2. **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz in der Zielzone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
3. **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal bzw. eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
4. **Cool-down** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



Jede Lichtpunktsäule im **PROGRAMMPROFILFENSTER** und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer, dividiert durch 20.

1 - 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des **HÜGEL**-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen komprimiert.

10- 19 Minuten: Bei einem zehnmütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-mütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 - 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

PERSÖNLICHER TRAINER

• **SPEICHER PLUS PROGRAMME**

Der Computer des Laufbandes kann bis zu sechs benutzerspezifische Trainingsprogramme speichern. Diese Programme werden von Fitnessclub-Managern oder anderen autorisierten Mitarbeitern erstellt. Weitere Informationen zum Programmieren dieser Trainingsprogramme sind unter *Programmierung von Speicher Plus-Trainingsprogrammen* in Abschnitt 5 zu finden.

Speicher Plus-Programme werden durch wiederholtes Drücken der Taste PERSONAL TRAINER aufgerufen, bis im TEXTFENSTER die Meldung PERSONAL TRAINER-PROGRAMME erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Das TEXTFENSTER zeigt eine Aufforderung zur Auswahl einer Speicher Plus-Programmnummer an: von 1 bis 6. Die Nummer mit den PFEILTASTEN oder dem NUMERISCHEN Tastenfeld wählen und die EINGABETASTE drücken. Wenn für diese Nummer kein Trainingsprogramm erstellt wurde, zeigt das TEXTFENSTER einfach die nächste Nummer an. Wenn für die gewählte Nummer ein Trainingsprogramm erstellt wurde, zeigt das TEXTFENSTER nacheinander Aufforderungen zur Eingabe entweder des Gewichts oder Alters, je nach Speicher Plus-Programm, und Auswahl einer Geschwindigkeit an. Das Training beginnt nach Eingabe aller erforderlichen Daten.

• **KALORIENZIEL**

Dieses Trainingsprogramm dient zur Gewichtskontrolle und -reduktion. Das Ziel besteht darin, eine bestimmte Anzahl an Kalorien innerhalb der gewählten Zeit abzubauen. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet.

• **ENTFERNUNGSZIEL**

Dieses Trainingsprogramm dient zur Verbesserung der Kondition. Das Ziel besteht darin, eine bestimmte Entfernung in Kilometern zurückzulegen. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet.

Hinweis: Wenn der Benutzer dieses Ziel mit den ZEIT- Pfeiltasten EINSTELLT, zeigt die Konsole die Werte in Schritten von 0,10 Meilen (0,16 km) an.

• **DAUER IN ZIELPULSZONE**

Das Programm „Dauer in Zielpulszone“ ist eine Funktion des pulsgesteuerten Zone Trainings® und erweitert die Trainingsprogramme **FAT BURN** und **CARDIO** durch Einstellung der Dauer, die sich der Benutzer in der Zielherzfrequenzzone befindet, als Trainingsziel. Nach Erreichen des Zeitziels durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase.

• **SPORT TRAINING™**

Dieses Entfernungsziel-Trainingsprogramm wurde für Läufer entwickelt, die für Wettkämpfe trainieren. Das Programm erstellt im Verlauf des Kursus unterschiedliche Steigungsgrade, um realistisches Gelände zu simulieren. Steigungsgrade hängen von den Schwierigkeitsstufen ab, die bei der Programmierung des Trainings gewählt wurden. Eine Steigung von 1,5 Prozent entspricht der Basislinie und simuliert Laufen auf flachem Gelände im Freien. Null Prozent simuliert Bergabwärtslaufen im Freien. Steigungsperioden dauern zwischen 30 und 60 Sekunden. Der Kursus endet, wenn das Entfernungsziel erreicht wird. Das Laufband verfügt über zwei Sport Training™-Programme:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** ist ein Kursus über 5 Kilometer oder 3,1 Meilen.
- **SPORT TRAINING™ (10K)** ist ein Kursus über 10 Kilometer oder 6,2 Meilen.

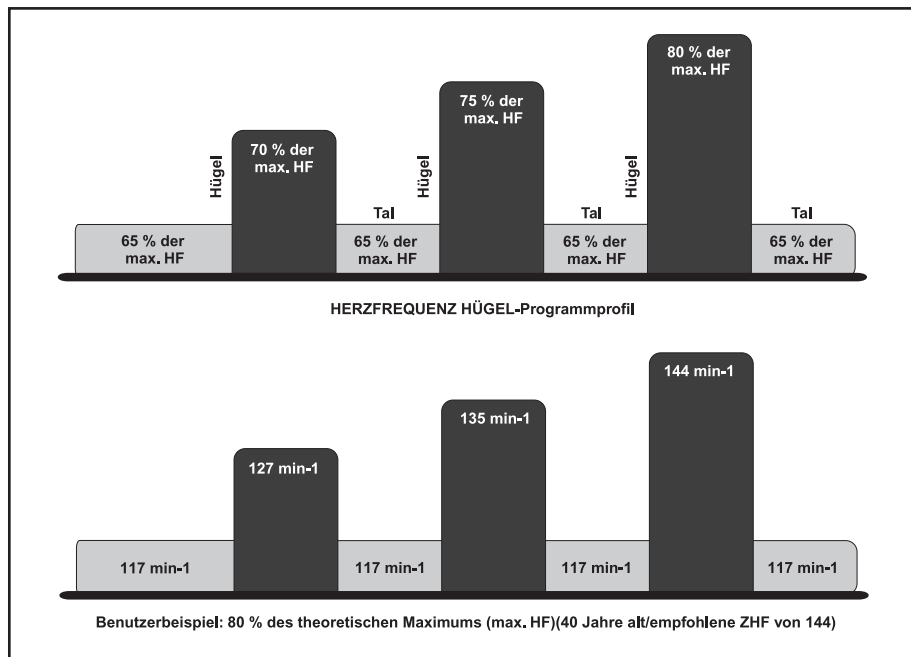
ZONE TRAINING +

Zone Training Training gezielt bestimmte Bereiche oder Zonen, für die Aufrechterhaltung einer maximalen Herzfrequenz zu erreichen.

HERZFREQUENZ HÜGEL

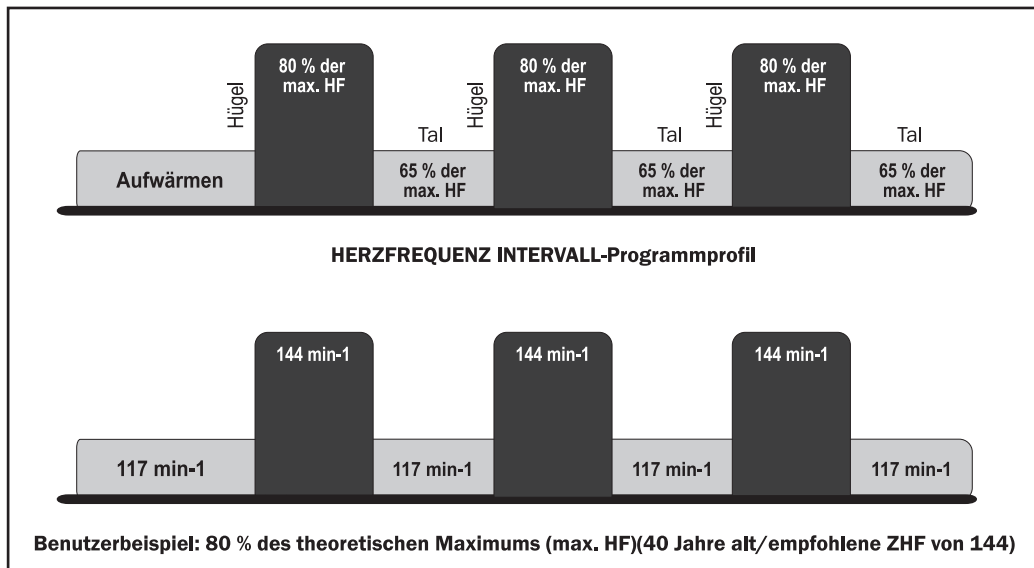
Dieses Programm kombiniert das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz beträgt 80 % des theoretischen Maximums (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Anstrengung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen: Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF. Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %. Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d.h. die Zielherzfrequenz. Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.

Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsstufe noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt der nächste Hügel mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.



HERZFREQUENZ INTERVALL

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz beträgt 80 % des theoretischen Maximums (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsstufe, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer das Ziel erreicht, wird die Belastungsstufe noch drei Minuten lang fortgesetzt. Anschließend beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Der Trainingszustand des Benutzers bestimmt die Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.



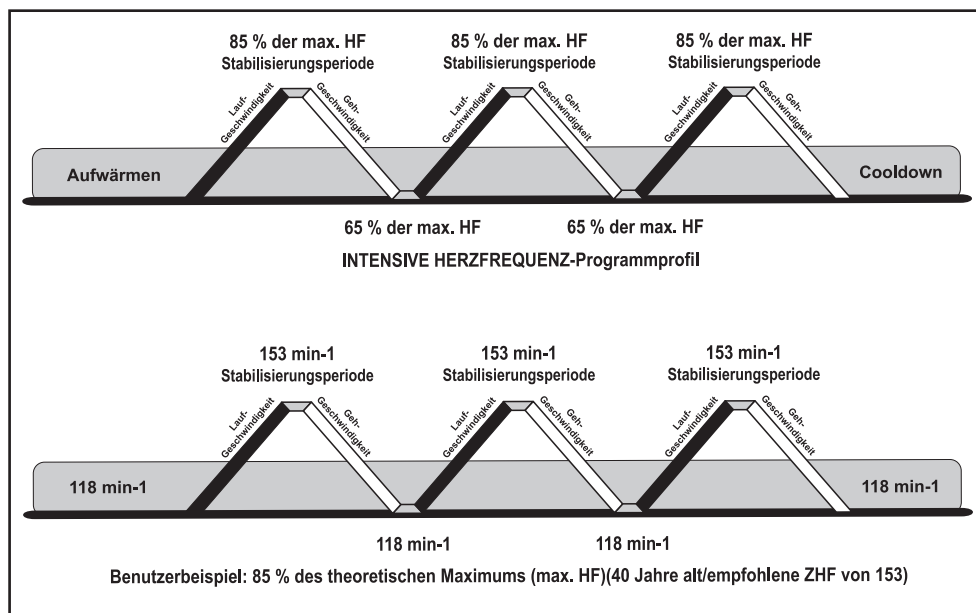
EXTREME HEART RATE™

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren umfassen.

Hinweis: Benutzer, die schneller als 4,5 mph (7,2 km/h) laufen, sollten den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen anstatt die Lifepulse™ Sensoren zu verwenden.

Beim Programmieren dieses Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein und wählt eine Geh- und eine Lauf-Geschwindigkeit aus. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beschleunigt das Laufband auf Lauf-Geschwindigkeit und die Steigung nimmt zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode aufrechterhalten. Anschließend wird die Steigung auf 0 % reduziert, und das Laufband wird auf Geh-Geschwindigkeit verlangsamt. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie für eine Stabilisierungsperiode auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Geschwindigkeiten und Steigungstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort.

Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das TEXTFENSTER eine Eingabeaufforderung zur Erhöhung oder Senkung der Geschwindigkeit an (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



FITNESSTEST

Das Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Laufbandes. Der Fitnesstest schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Die Trainingsdauer beläuft sich auf fünf Minuten bei 0 % Steigung. Darauf folgen weiter vier Minuten bei einer 5% igen Steigung. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im TEXTFENSTER an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2 = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

- Die Taste FITNESSTEST mehrmals drücken, bis die Option FITNESSTEST im Textfenster erscheint. Die EINGABETASTE drücken, um die Option FITNESSTEST auszuwählen.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Das Gewicht mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-Pfeiltasten auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Gewicht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Alters des Benutzers (ALTER EINGEBEN). Das Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-Pfeiltasten auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Alter zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Geschlechts des Benutzers (GESCHLECHT EINGEBEN). Ein Geschlecht mit den AUF/AB-Pfeiltasten auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Geschlecht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe einer Trainingsstufe (GESCHWINDIGKEIT EINGEBEN) (2 - 4,5 mph [3,2 - 7,2 km/h]). Die jeweilige Stufe für das Alter, Geschlecht und die Widerstandsstufe aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnessteststufen auswählen. Die entsprechende Stufe mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten auswählen.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis und die Bewertung des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM - EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband-Fitnessstufe	2-3 mph	3-4 mph	3.5-4.5 mph
	3.2-4.8 kph	4.8-6.4 kph	5.6-7.2 kph

Hinweis: Nach einer Minute Aufwärmzeit wird die Steigung des Laufbetts auf 5 % erhöht.

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums zu erhöhen.

Innerhalb jedes empfohlenen Bereichs können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
älter	jünger
leichter	schwerer*
kleiner	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert keine:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 oder über 182 kg
- Altersangaben unter 10 oder über 99 Jahren
- Daten, die über das menschliche Potential hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können durch Drücken der LÖSCHEN-Taste, Eingabe der korrekten Daten und Bestätigen mit der EINGABETASTE berichtigt werden.

Der Fit Test muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u. a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt des letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenusses (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fit Test-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.

Hinweis: Für ein valides Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60% und 85% der theoretischen maximalen Herzfrequenz trainiert werden (max. HF).

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnessstests.

RELATIVE KONDITION – MÄNNER					
	Ungefähre max. VO ₂ (ml/kg/min) pro Altersgruppe				
Ergebnis	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	55+	52+	51+	47+	43+
Ausgezeichnet	53-54	50-51	49-50	45-46	41-42
Sehr gut	50-52	48-49	46-48	43-44	39-40
Überdurchschnittlich	45-49	43-47	42-45	39-42	35-38
Durchschnittlich	40-44	38-42	37-41	34-38	31-34
Unterdurchschnittlich	38-39	36-37	34-36	32-33	29-30
Niedrig	35-37	34-35	32-33	29-31	26-28
Sehr niedrig	<35	<34	<32	<29	<26

RELATIVE KONDITION – FRAUEN					
	Ungefähre max. VO ₂ (ml/kg/min) pro Altersgruppe				
Ergebnis	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	47+	44+	42+	37+	35+
Ausgezeichnet	45-46	42-43	40-41	35-36	33-34
Sehr gut	43-44	40-41	38-39	33-34	31-32
Überdurchschnittlich	38-42	36-39	34-37	30-32	27-30
Durchschnittlich	33-37	31-35	30-33	26-29	24-26
Unterdurchschnittlich	31-32	29-30	28-29	24-25	22-23
Niedrig	28-30	27-28	25-27	22-23	20-21
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

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

FITNESSTESTS

Das Life Fitness Laufband bietet Fitnesstests, die auf bestimmten vordefinierten Protokollen basieren.

- **ARMY PFT:** 2,0 Meilen (3,2 Kilometer)
Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Army ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **NAVY PRT:** 1,5 Meilen (2,4 Kilometer)
Das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy ist ein Entfernungszieltest, der auf der zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigten Zeit basiert. Dieser Test wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.
- **MARINES PFT:** 3,0 Meilen (4,8 Kilometer)
Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Marines ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **AIR FORCE PRT:** 1,5 Meilen (2,4 Kilometer)
Der Physical Fitness Test (PFT) der US Air Force ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **WFI Submax Protokoll:** Submaximal VO_2
Das WFI Submax Protokoll ist eine abgestufte Submax-Beurteilung zur Beurteilung der aeroben Kapazität eines Feuerwehrmanns. Bei diesem Test werden Laufbandgeschwindigkeit und Steigung erhöht, bis die Zielherzfrequenz erreicht ist. Diese Beurteilung ersetzt den Gerkin-Test.
- **PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY:** 1,5 Meilen (2,4 Kilometer)
Der Test „Physical Efficiency Battery“ (Körperliche Leistungsfähigkeit) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen bei der Bewerbung und Körperertüchtigung für Arbeitsstellen auf Bundesebene verwendet.

Ergebnisse dieser Tests basieren auf Endzeit, Alter und Geschlecht.

Zum Programmieren eines dieser Tests die Taste FITNESSTEST wiederholt drücken, bis der Titel des gewünschten Tests im TEXTFENSTER erscheint. Dann die EINGABETASTE drücken. Wenn der gewählte Test der **NAVY-** oder **MARINES-**Test ist, zeigt das TEXTFENSTER die Frage an, ob der Test unter einer bestimmten Höhe über dem Meeresspiegel stattfindet oder nicht. Beim **NAVY-**Test beträgt die Höhe 5000 Fuß (1524 müM) und beim **MARINES-**Test 4500 Fuß (1372 müM). Für JA die 1 drücken und für NEIN die 2. Dann die EINGABETASTE drücken.

Nach Erscheinen der entsprechenden Aufforderung im TEXTFENSTER das Gewicht, Alter, Geschlecht und die gewünschte Geschwindigkeit mit den Pfeiltasten oder dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Nach jedem Wert die EINGABETASTE drücken. Anschließend mit dem Training beginnen. Diese Eingabewerte nach Beginn des Trainings nicht mehr ändern, um richtige Ergebnisse zu erhalten.

Bei allen FITNESSTESTS außer WFI SUBMAX PROTOCOL durchläuft das Trainingsprogramm nach Erreichen des Entfernungsziels eine Cooldown-Phase. Die Dauer dieser Phase ist von der Zeit abhängig, die zum Erreichen der Testentfernung benötigt wurde. Bei einer Zeit unter fünf Minuten dauert die Cooldown-Phase eine Minute. Bei einer Zeit zwischen fünf und 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase drei Minuten. Bei einem Testergebnis über 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase fünf Minuten. Der Benutzer kann die Cooldown-Phase durch Drücken der STOP- oder LÖSCHEN-Taste abbrechen. Nach Abbruch oder Ablauf der Cooldown-Phase zeigt das TEXTFENSTER für die PEB-, Army- und Marines-Tests die Endzeit und ein Punktergebnis bzw. für den Navy-Test eine qualitative Bewertung, wie z.B. AUSGEZEICHNET, an.

Beim **WFI SUBMAX PROTOCOL** durchläuft das Trainingsprogramm eine Cooldown-Phase, nachdem die Zielherzfrequenz 15 Sekunden lang überschritten wurde. Die Cooldown-Phase dauert drei Minuten bei 3 mph (4.8 km/h) und einer Steigung von 0 %. Die Trainingsbilanz enthält die folgenden Informationen:

- Die Dauer wird im Fenster ZEIT angezeigt.
- Das max. VO_2 Testergebnis wird im Fenster GESCHWINDIGKEIT angezeigt.
- Die Erholungs-Herzfrequenz wird im Fenster HERZ FREQUENZ angezeigt.

4.4 OPTIMIERUNG VON PROGRAMMEN DES LIFE FITNESS LAUFBANDS

AUSWAHL EINER SCHWIERIGKEITSSTUFE

Die Schritte zum Programmieren der Trainingsprogramme **HÜGEL**, **ZUFALL**, **SPORT TRAINING 5K** und **SPORT TRAINING 10K** umfassen die Auswahl einer Schwierigkeitsstufe. Das Wort „Schwierigkeitsstufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentuellen Steigungen. Das Laufband verfügt über 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist.

Stufe	Steigung
1	0,0 - 1,5
2	0,0 - 2,2
3	0,0 - 2,9
4	0,0 - 3,6
5	0,0 - 4,3
6	0,0 - 5,0
7	0,0 - 5,7
8	0,0 - 6,4
9	0,5 - 7,1
10	1,5 - 7,8
11	2,0 - 8,5
12	3,0 - 9,2
13	3,5 - 9,9
14	5,0 - 10,6
15	5,5 - 11,3
16	6,5 - 12,0
17	7,0 - 12,7
18	8,0 - 13,4
19	8,7 - 14,1
20	9,0 - 15,0

Jede Schwierigkeitsstufe hat sieben Steigungsprozente oder Hügel. Während des Trainings erscheint jeder Hügel als Lichtpunktreihe im PROGRAMMPROFILFENSTER. Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung. Beispiel: In Schwierigkeitsstufe 5 beträgt die niedrigste Steigung 0,0 % und wird durch eine aufleuchtende Reihe repräsentiert. Die höchste Steigung von 4,3 % wird durch eine Säule repräsentiert, in der alle sieben Reihen aufleuchten.

In den Trainingsprogrammen **HÜGEL** und **ZUFALL** sind diese Belastungsperioden unterschiedlicher Intensität gleich lang (siehe Beschreibung des Trainingsprogramms **HÜGEL**). Wenn das Trainingsprogramm einen neuen Hügel vorgibt, wird die prozentuale Steigung automatisch abgeändert, damit sie diesem Hügel entspricht. Zum Ändern der Schwierigkeitsstufen während des Trainings die Pfeiltasten oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden.

VERWENDUNG VON INSTAPACE™ FEEDBACK

Mit der InstaPace™-Feedback-Funktion können Benutzer das Tempo, d.h. die Minuten pro Kilometer, beim Laufen auf dem Laufband überwachen. Diese Funktion muss in der Manager-Konfiguration aktiviert werden. Siehe Abschnitt 5 bzgl. weiterer Informationen. Wenn der Benutzer die Geschwindigkeit der Lauffläche mit den PFEILTASTEN einstellt, erscheinen die KM/H und das Tempo gleichzeitig im TEXTFENSTER. Wenn der Benutzer die Geschwindigkeit mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld einstellt, zeigt das TEXTFENSTER das Tempo an, nachdem das Laufband die neue Geschwindigkeit erreicht.

VERWENDUNG DER ZEROOUT™ GESCHWINDIGKEITSKONTROLLE

Wenn ein Benutzer die Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms auf den Mindestwert verringert und anschließend die Pfeiltaste GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN erneut drückt, würde die Geschwindigkeit auf 0 km/h abfallen, d.h. der Pausenmodus würde aktiviert werden. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 0,5 mph (0,8 km/h), wenn sie nicht in der Managerkonfiguration geändert wurde. Siehe Abschnitt 5 bzgl. weiterer Informationen.

COOL DOWN

Das Programm Cool Down von Life Fitness bietet eine automatisch auf die Trainingsleistung des Benutzers abgestimmte individuelle Cooldown-Phase. Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Steigung, Dauer und Herzfrequenz bestimmen die Dauer und Intensität des individuellen Cooldowns.

HELLIGKEITSEINSTELLUNG

Die Helligkeitseinstellung regelt die Helligkeit der Anzeige auf der Laufband-Konsole. Zum Ändern der standardmäßigen Helligkeitseinstellung die Taste PERSONAL TRAINER wiederholt drücken, bis HELLIGKEIT im TEXTFENSTER erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken. Die Helligkeit mit den Pfeiltasten auf den gewünschten Wert einstellen. Die EINGABETASTE drücken, um die neue Einstellung zu speichern oder die LÖSCHEN-Taste drücken, um zur standardmäßigen Helligkeitseinstellung zurückzukehren.

Wenn für ein Trainingsprogramm eine neue Helligkeit gewählt wird, bleibt diese Einstellung wirksam, bis sie manuell geändert oder das Trainingsprogramm beendet wird. Mit Beginn eines neuen Trainingsprogramms kehrt die Helligkeit zur Standardeinstellung zurück.

5 SERVICEMENÜ

5.1 AUFRUFEN UND VERWENDUNG DES SERVICE-MENÜS

Manager und andere autorisierte Personen haben über das Servicemenü Zugriff auf Diagnose-, Informations-, Wartungs und Konfigurations-Untermenüs. Zum Aufrufen dieses Menüsystems die PAUSE -Taste drücken und gleichzeitig zweimal die LÖSCHEN -Taste drücken. Die PAUSE-Taste gedrückt halten, bis „SERVICE -MENÜ“ im TEXTFENSTER erscheint. Die PAUSE -Taste loslassen und die QUICK START-Taste drücken. Im TEXTFENSTER erscheint MANAGER -KONFIGURATION. Die AUF- und AB-PFEILTASTE verwenden, um die beiden Konfigurations-Untermenüs zu durchlaufen:

- Manager-Konfiguration Auf der folgenden Seite befindet sich eine Liste mit den Manager-Konfigurationen (optionale Einstellungen).
- Hersteller-Konfiguration

Hinweis: Die EINGABETASTE kann nicht zum Aufrufen des Hersteller-Untermenüs verwendet werden, das Einstellungen enthält, die nicht vom Kunden geändert werden können.

SERVICE-MENÜ IM ÜBERBLICK

DIAGNOSE

Das Diagnose-Untermenü dient zur Diagnose des Systems durch Techniker. Die AUF- und AB-PFEILTASTE verwenden, um die Diagnose-Dienstprogramme zu durchlaufen: Das aktuell erreichte Dienstprogramm mit der EINGABETASTE wählen. Die Taste LÖSCHEN drücken, um das aktuelle Dienstprogramm zu verlassen. Die Taste LÖSCHEN wiederholt drücken, um das Diagnosemenü zu verlassen.

Hinweis: Diese Tests dürfen nur von (oder auf ausdrückliche Anweisung von) geschulten Life Fitness Servicetechnikern durchgeführt werden.

INFORMATIONEN

Mithilfe des Informations-Untermenüs kann autorisiertes Personal System-Statistikdaten und andere Details anzeigen. Die AUF - und AB-PFEILTASTE verwenden, um die Diagnose-Dienstprogramme zu durchlaufen und/oder Informationen anzuzeigen. Das aktuell erreichte Dienstprogramm mit der EINGABETASTE wählen. Die Taste LÖSCHEN drücken, um das aktuelle Dienstprogramm zu verlassen. Die Taste LÖSCHEN wiederholt drücken, um das Informationsmenü zu verlassen.

Systemstatistikdaten	Softwareversion
Hauptmotorinformationen	Hubmotorinformationen
Systemfehler	Wartungsinformationen
Informationen über Lauffläche/Laufbett	

WARTUNG

Mithilfe des Wartungs-Untermenüs kann autorisiertes Personal Wartungsereignisse anzeigen und aufzeichnen.

5.2 MANAGERKONFIGURATION (OPTIONALE EINSTELLUNGEN)

Einstellung	Standardwert	Beschreibung
Auswahl der Benutzersprache	Englisch	Mit dieser Option lässt sich eine neue Standardsprache für Benutzer- und Wartungsmeldungen einstellen.
Maximale Programmdauer	60 Minuten	Mit dieser Funktion lässt sich eine maximale Trainingsdauer einstellen.
Art der Maßeinheit	Englisch (<i>International: Metrisch</i>)	Mit dieser Option wird die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit eingestellt.
Eingabe des Speicher Plus-Trainingsprogramms	Nicht definiert	Mit dieser Funktion lassen sich sechs individuelle Personal Trainer-Programme erstellen oder ändern.
Brustgurtempfänger	Ein	Bei eingeschalteter Telemetriefunktion kann der Polar®-kompatible Brustgurt bei Heart Rate Zone Training-Trainingsprogrammen zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
Höchstgeschwindigkeit	12,0 mph (<i>International: 19 km/h</i>)	Mit Option lässt sich die höchste Geschwindigkeit einstellen, mit der das Laufband betrieben werden kann.
Mindestgeschwindigkeit	0,5 mph (<i>International: 0,8 km/h</i>)	Mit Option lässt sich die höchste Geschwindigkeit einstellen, mit der das Laufband betrieben werden kann.
Pausendauer	1 Minute	Dies ist die maximale Zeit, die ein Trainingsprogramm im Pausenmodus bleiben kann.
WATT-Anzeige	Aus (<i>International: Ein</i>)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Laufrate entsprechende Wattzahl an.
METS-Anzeige	Aus	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Laufrate entsprechende METS-Zahl an.
Tempoanzeige	Ein	Wenn diese Option aktiviert ist, wird das Tempo in Minuten pro Kilometer angezeigt.
Kalorien pro Stunde (kcal/h) Anzeige	Ein (<i>International: Aus</i>)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.
Gestiegene Entfernung	Aus	Wenn diese Option aktiviert ist, wird die gesamte gestiegene Entfernung basierend auf Steigung und Geschwindigkeit des Laufbandes, angezeigt.
Beschleunigungsrate	3	Damit wird die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird, eingestellt: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Verlangsamungsrate	3	Damit wird die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert verringert wird, eingestellt: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).

MANAGERKONFIGURATION (OPTIONALE EINSTELLUNGEN) (FORTSETZUNG)

Einstellung	Standardwert	Beschreibung
Speicher-Plus-Programme löschen	Nicht zutreffend	Bei Wahl dieser Option werden alle sechs Speicher Plus-Programme gelöscht.
Max. Steigung	15.0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
Startmeldungseinrichtung	KEINE MELDUNG	Mit dieser Option können Manager die Startmeldung erstellen und ändern.
Quick Start über die numerischen Tasten	Zulässig	Diese Option verwenden, um QUICK START-Trainingsprogramme über die numerischen Tasten zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Siehe <i>Deaktivierung von Quick Start</i> .
Fitnessstest Plus	Ein (<i>International: Aus</i>)	Mit dieser Option werden die zusätzlichen Fitnessstests aktiviert/deaktiviert. Folgende Verbände waren an der Erstellung der Richtlinien beteiligt: Army-PFT; Navy-PRT; Marines-PFT; WFI Submax-Protokoll und PEB.
Systempieptöne	Ein	Diese Option bestimmt, ob der Systempiepton beim Drücken von Tasten ertönt.
Sprachauswahl	Aus	Wenn diese Option aktiviert ist, kann die Sprache vom Benutzer eingestellt werden. Zur Auswahl stehen: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Holländisch und Russisch.
Marathon -Modus	Aus	Mithilfe dieser Option kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren.
Benachrichtigung über einen Laufflächenverschleiss	Aus	Wenn diese Option AKTIVIERT ist, wird ein Manager auf eine Laufflächen-Benachrichtigung hingewiesen.
iPod Video	Aktivieren	Mit dieser Funktion können iPod Videos auf einem Life Fitness anschließbaren Fernseher (falls vorhanden) abgespielt und gesteuert werden. Wenn diese Funktion eingeschaltet und ein iPod Video gewählt wurde, kann das Video an den Fernseher gesendet werden. Sonst kann das Video nicht abgespielt werden.
TV VERSTÄRKUNG	2	Mit dieser Einstellung lässt sich der Lautstärkenbereich der Konsolen-Kopfhörer für den Life Fitness anschließbaren Fernseher steuern. Der Einstellungsbereich erstreckt sich von 0 (niedrig) bis 7 (hoch).
AUX Quelle	Aus	In dieser Einstellung kann gewählt werden, ob ein an einen CSAFE-Steckverbinder angeschlossenes CSAFE - kompatibles Audio-Gerät mit der Quellenwahl-Taste als Audio-Quelle gewählt werden kann.

PROGRAMMIERUNG VON SPEICHER PLUS-TRAININGSPROGRAMMEN

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration (optionale Einstellungen) die ZEIT-Pfeiltasten verwenden, um die Liste der Konfigurationsoptionen zu durchlaufen oder die Optionen automatisch im TEXTFENSTER durchlaufen lassen. Wenn „SPEICHER PLUS-PROGRAMM“ erscheint, die EINGABETASTE drücken, um diese Option zu wählen.

Die Speicher Plus-Trainingsprogramme werden durch Nummern von 1 bis 6 identifiziert. Die gewünschte Nummer auf dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben oder die angezeigten Zahlen mit den Pfeiltasten durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, um die gewählte Nummer zu bestätigen. Wenn für diese Nummer noch kein Trainingsprogramm vorhanden ist, zeigt das TEXTFENSTER eine Aufforderung zur Programmierung des Trainings an.

Wenn für diese Nummer schon ein Trainingsprogramm vorhanden ist, zeigt das TEXTFENSTER eine dementsprechende Meldung an und bietet die Möglichkeit, dieses Trainingsprogramm zu modifizieren. Die Schritte zum Modifizieren eines Trainingsprogramms entsprechen der Programmierung eines neuen Programms:

Die ZEIT-Pfeiltasten oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden, um eine Trainingsdauer in Minuten zu wählen und dann die EINGABETASTE drücken. Die Trainingsdauer darf die in der Manager-Konfiguration eingestellte MAXIMALE DAUER nicht überschreiten.

Anschließend den Intervalltyp wählen. Die Pfeiltasten verwenden, um zwischen den angezeigten Optionen umzuschalten, und die EINGABETASTE drücken, um den gewünschten Intervalltyp zu wählen. Folgende Optionen sind verfügbar:

- Geschwindigkeit/Steigung – zur Auswahl einer Geschwindigkeit und/oder Steigung für jedes Intervall
- Zielherzfrequenz – zur Auswahl einer maximalen Zielherzfrequenz für jedes Intervall

Die Anzahl der Intervalle ist stets 30, d. h. die Dauer jedes Intervalls entspricht der gewählten Dauer dividiert durch 30. Jedes Intervall wird zum Zeitpunkt des Auftretens im Trainingsprogramm auf der Konsole identifiziert.

Bei Auswahl von „Geschwindigkeit/Steigung“ zeigt das TEXTFENSTER jedes Intervall an und identifiziert es entsprechend des Zeitpunktes, an dem es auftritt. Für jedes angezeigte Intervall eine Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten oder einen Steigungsgrad mit den STEIGUNGS-Pfeiltasten eingeben. Die EINGABETASTE drücken, um jede Auswahl zu bestätigen. Nach Eingabe der Werte für alle 30 Intervalle zeigt das TEXTFENSTER die Meldung SPEICHER PLUS-PROGRAMM KOMPLETT gefolgt von einer Aufforderung zum Programmieren eines Trainings für die nächste Nummer an.

Bei Auswahl von „Zielherzfrequenz“ zeigt das TEXTFENSTER jedes Intervalls an und identifiziert es mit einer Nummer von 1 bis 30. Für jedes angezeigte Intervall eine Zielherzfrequenz mit den PFEILTASTEN eingeben. Die EINGABETASTE drücken, um jede Auswahl zu bestätigen. Nach Eingabe der Werte für alle 30 Intervalle zeigt das TEXTFENSTER die Meldung SPEICHER PLUS-PROGRAMM KOMPLETT gefolgt von einer Aufforderung zum Programmieren eines Trainings für die nächste Nummer an.

DEAKTIVIERUNG VON QUICK START

Diese Einstellung bietet zwei Auswahlmöglichkeiten, die mit den STEIGUNGS-Pfeiltasten gewählt werden.

Folgende Werte stehen zur Verfügung:

- Quick Start mit numerischen Tasten „zulässig“
- Quick Start mit numerischen Tasten „unzulässig“

Der Vorgabewert ist „zulässig“. Dies bedeutet, dass ein Benutzer ein QUICK START-Trainingsprogramm einfach durch Eingabe einer gewünschten Trainingsgeschwindigkeit mit den numerischen Pfeiltasten beginnen kann. Wenn die Einstellung auf „unzulässig“ gesetzt ist, kann der Benutzer die numerischen Tasten nicht zum Aufrufen eines QUICK START-Trainingsprogramms verwenden. Mit dieser Einstellung kann verhindert werden, dass Benutzer ein QUICK START-Trainingsprogramm unbeabsichtigt auf Laufbändern aufrufen, die in ein Fitness-Netzwerkssystem integriert sind und damit die Eingabe einer BENUTZER-ID und das Drücken der EINGABETASTE vor Beginn eines Trainingsprogramms erfordern. Ein QUICK START-Trainingsprogramm kann stets durch Drücken der QUICK START-Taste gestartet werden.

VERWENDUNG DER STARTMELDUNGS-EINRICHTUNG

Diese Option ermöglicht die Konfiguration einer benutzerdefinierten Startmeldung, die vor der Standardmeldung „Programm wählen oder Quick Start drücken“ angezeigt wird. Die benutzerdefinierte Meldung kann bis zu 52 Zeichen lang sein.

ERSTELLEN/ÄNDERN EINER STARTMELDUNG

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration (optionale Einstellungen) zur Option START MELDUNGS-EINRICHTUNG navigieren und EINGABE drücken. Die GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN verwenden, um einen Buchstaben, eine Ziffer oder ein Sonderzeichen auszuwählen. Die STEIGUNGS-PFEILTASTEN verwenden, um das nächste oder vorherige Zeichen der Meldung einzustellen oder um Leerstellen einzufügen. Das aktuelle Zeichen blinkt, bis die nächste Stelle mit den STEIGUNGS-Pfeiltasten ausgewählt wird.

SPEICHERN EINER STARTMELDUNG

Zum Speichern einer STARTMELDUNG die EINGABETASTE drücken. "Im Textfenster erscheint MELDUNG GESPEICHERT als Bestätigung. Zum Beenden der Startmeldungs-Einrichtung ohne Speichern der Meldung die LÖSCHEN-Taste zweimal drücken. "Im TEXTFENSTER erscheint MELDUNG NICHT GESPEICHERT als Bestätigung.

LÖSCHEN EINER STARTMELDUNG

Nach Aufrufen der Manager-Konfiguration (optionale Einstellungen) zur Option START MELDUNGS-EINRICHTUNG navigieren und EINGABE drücken. Die Eingabetaste drücken, um die aktuelle STARTMELDUNG AUFZURUFEN. Die COOLDOWN-Taste drücken, um die aktuelle STARTMELDUNG ZU LÖSCHEN. Im TEXTFENSTER erscheint MELDUNG GELÖSCHT als Bestätigung.

MARATHON-MODUS

Im Marathon-Modus ist kein voreingestelltes oder einstellbares Ziel verfügbar. Dadurch kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Ein Training im Marathon-Modus endet erst, wenn der Benutzer sich dazu entscheidet oder wenn ein Stoppsystem aktiviert wird.

Zum Aktivieren des Marathon-Modus die Manager-Konfiguration aufrufen (optionale Einstellungen). Die Optionen mit den ZEIT-PFEILTASTEN bis zum MARATHON-MODUS durchlaufen. Wenn MARATHON-MODUS im Textfenster angezeigt wird, eine der STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN drücken, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.

Beim Einrichten eines Trainingsprogramms eine Zeitdauer eingeben, die über dem auf der Konsole angezeigten oberen Zeitlimit liegt. Nachdem das obere Zeitlimit während des Trainings überschritten wurde, erscheint MARATHON-MODUS auf dem Textfenster.

Während des Trainings kann der Marathon-Modus sofort beendet werden, indem der Benutzer die ZEIT-Taste drückt. Das Drücken der ZEIT-Taste ermöglicht die Einstellung eines Zeitziels, solange der Wert nicht unter der Zeit liegt, die bereits trainiert wurde.

AUSWAHL DER BENUTZERSPRACHE

Wenn diese Option aktiviert ist, können Benutzer die Sprache wählen, in der sie während des Trainings mit dem Gerät kommunizieren.

Zum Aktivieren der Benutzersprache die Manager-Konfiguration aufrufen (optionale Einstellungen). Die Optionen mit den ZEIT-PFEILTASTEN bis zu SPRACHWAHL durchlaufen. Wenn SPRACHWAHL im Textfenster angezeigt wird, eine der STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN drücken, um den Modus von AUS auf EIN umzuschalten.

Auf der Konsole erscheint die Meldung „SPRACHE MIT PFEILTASTEN WÄHLEN“. Der Benutzer kann die Auswahl mit den Pfeiltasten aus einer Liste verfügbarer Sprache treffen (Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Holländisch und Russisch). Die EINGABETASTE drücken, wenn die gewünschte Sprache im Textfenster erscheint. Danach kann ein Trainingsprogramm in der gewählten Sprache gestartet werden. Die Auswahl einer Sprache ist nicht erforderlich, um ein Trainingsprogramm starten zu können. Zum Starten eines Trainingsprogramms einfach die QUICK START -Taste drücken, oder eine der Programmtasten drücken, um die Programmierung eines Trainingsprogramms in der Standardsprache durchzuführen.

6 WARTUNG UND TECHNISCHE DATEN

6.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Laufbandes basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Laufbänder von Life Fitness gehören zu den beliebtesten aeroben Trainingsgeräten in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit.

Hinweis: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen achten (siehe unten).

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihres Laufbandes sicher:

- Die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe „Von Life Fitness zugelassene Reinigungsmittel“) und einem weichen Baumwolltuch reinigen.
- Verwenden Sie KEINE Ammoniak oder sauren Reinigern. Verwenden Sie KEINE Scheuermittel. Verwenden Sie kein Papier Handtücher, gelten NICHT Reiniger direkt auf Geräte Oberflächen*.
- Die Funktion des Notstoppsystems einmal wöchentlich überprüfen.
- Die Funktion des STOP-Knopfes einmal wöchentlich überprüfen.
- Den Bereich direkt um das Gerät und hinter dem Gerät regelmäßig absaugen und überprüfen.
- Die Lauffläche ringsherum regelmäßig absaugen, um Schmutzablagerungen zu vermeiden.
- Lauffläche, Laufbett und Netzkabel regelmäßig auf Abnutzung untersuchen.
- Sicherstellen, dass das Gerät eben aufgestellt ist.
- Die korrekte Position (Zentrierung) der Lauffläche regelmäßig überprüfen.

Im Idealfall beträgt der Abstand zwischen der Lauffläche und den Rahmenseiten zwischen 1,5 in. (38 mm) und 2.0 in. (51 mm). Sollte die Lauffläche diese Mindestabstände nicht erfüllen, muss sie zentriert werden (siehe Abschnitt *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Bei Bedarf den Life Fitness Kundendienst benachrichtigen.

***Hinweis:** Bei der Außenreinigung des Gerätes, einer Non-Scheuermittel und weichen Baumwolltuch wird dringend empfohlen. Zu keiner Zeit sollten Reinigungsmittel nicht direkt auf einen Teil der Ausrüstung angewandt werden, die Nutzung nicht-abrasive Reiniger auf ein weiches Tuch und wischen Sie dann das Gerät. Kontakt Life Fitness Customer Support Services, um weitere Informationen (siehe Seite eins).

VON LIFE FITNESS ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL

Es wurden zwei Reinigungsmittel von den Life Fitness-Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reinigungsmittel entfernen Schmutz, Ablagerungen und Schweiß sicher und wirksam vom Gerät. PureGreen 24 und die Anti-bacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1.

PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und kann von den Studiomitarbeitern ohne großen Aufwand eingesetzt werden. Das Spray auf ein Mikrofastertuch geben und das Gerät abwischen. Zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten lang am Gerät einreiben und zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang.

Gym Wipes sind große, reißfeste Feuchttücher, mit denen das Gerät vor und nach dem Training gereinigt werden kann. Zu allgemeinen Desinfektionszwecken das Gerät mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes reinigen.

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

FÜR LIFE FITNESS GEEIGNETE REINIGUNGSMITTEL

Milde Seife und Wasser oder ein milder, nicht scheuernder Haushaltsreiniger können ebenfalls zur Reinigung von Display und Oberflächen verwendet werden. Ausschließlich ein weiches Baumwolltuch verwenden. Das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Baumwolltuch auftragen. KEINE Reinigungsmittel auf Ammoniak- oder Säurebasis verwenden. KEINE Scheuermittel verwenden. KEINE Papierhandtücher verwenden. Die Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts auftragen.

6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSPLAN

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	VIERTELJÄHRLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
DISPLAY-KONSOLE					
<i>Befestigungselemente</i>			<i>Inspizieren</i>		
<i>Konsolen- und Activity Zone-Overlays</i>	<i>Reinigen</i>			<i>Überprüfen</i>	
<i>iPod Stecker / Kabel</i>	<i>Reinigen/Inspizieren</i>				
<i>USB-port</i>	<i>Inspizieren</i>				
<i>Zubehörablagen</i>	<i>Reinigen</i>				<i>Inspizieren</i>
<i>Stoppsschalter</i>	<i>Reinigen</i>			<i>Inspizieren</i>	
<i>Notstoppschalte / Magnet</i>	<i>Reinigen</i>			<i>Inspizieren</i>	
HANDLAUF					
<i>Befestigungselemente</i>				<i>Inspizieren</i>	
<i>Vorderer Ergo™ Handlauf</i>	<i>Reinigen</i>			<i>Inspizieren</i>	
<i>Seitliche Haltegriffe</i>	<i>Reinigen</i>			<i>Inspizieren</i>	
<i>Lifepulse Sensoren</i>	<i>Reinigen/Inspizieren</i>				
RAHMEN					
<i>Befestigungselemente</i>				<i>Inspizieren</i>	
<i>Motorabdeckung</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Absaugen</i>			
<i>Motorelektronikgehäuse</i>				<i>Inspizieren</i>	
<i>Antriebsriemen</i>				<i>Inspizieren</i>	
<i>Antriebsriemen-Antistatikhalterung</i>		<i>Inspizieren</i>			
<i>Einstellfüße</i>		<i>Inspizieren/Einstellen</i>			
<i>Frontwalze</i>				<i>Inspizieren</i>	
<i>Heckwalze</i>				<i>Inspizieren</i>	
<i>Seitenplattform</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspizieren</i>		
ALLGEMEINES					
<i>Waagerechte Ausrichtung</i>	<i>*Inspizieren</i>				
<i>Laufflächen-Zentrierung</i>	<i>Inspizieren</i>				
<i>Rahmen, Fußanschläge, Endkappen</i>		<i>Visuell inspizieren</i>			
<i>*Wasserwaage verwenden.</i>					

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – LAUFBAND

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Keine Stromzufuhr.	Netzschalter ist nicht in der richtigen Stellung.	Netzschalter auf EIN stellen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Stecken Sie Laufband in einen 15 Ampere-Stromkreis.. Netzspannung mit einem Voltmeter an der Steckdose messen. Wenn keine Spannung anliegt, den Sicherungsautomaten an der Schalttafel rückstellen.
	Netzkabel ist beschädigt.	Netzkabel austauschen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – LAUF BAND (FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Lauffläche verschoben.	Unebene Bodenfläche.	Einstellfüße überprüfen und Laufband waagrecht ausrichten. Lauffläche überprüfen und ggf. neu spannen. Siehe abschnitt <i>Justieren und Spannen der Lauffläche</i> .
Maximale Geschwindigkeit wird nicht erreicht.	Benutzer „schiebt“ die Lauffläche. Dies geschieht, wenn der Benutzer schneller läuft, als die Lauffläche bewegt wird und sie so mit den Füßen schiebt.	Benutzer anweisen, die Lauffläche nicht zu verschieben.
	Benutzer „blockiert“ die Lauffläche. Dies tritt bei Benutzern mit hohem Körpergewicht und langsameren Laufbandgeschwindigkeiten auf. Die Lauffläche bleibt hängen, wenn der Benutzer langsamer geht als die Lauffläche bewegt wird.	
	Lauffläche/-bett funktioniert nicht richtig. Die Laminatbeschichtung des Laufbetts ist abgenutzt oder die Unterseite der Lauffläche ist verglast (hart, glänzend).	Lauffläche und -bett austauschen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Stecken Sie Laufband in einen 15 Ampere-Stromkreis.
Schleifgeräusch unter dem Laufband zu hören.	Ggf. Fremdkörper unter dem Laufband eingeklemmt.	Bereich unter der Lauffläche und dem Laufband überprüfen. Schmutz oder Fremdkörper entfernen, die den Laufbandbetrieb behindern können.
Keine Anzeige auf dem Display nach dem Einschalten des Laufbands.	10-poliger Steckverbinder an der Display-Konsole oder an der Steuerplatine des DSP-Motors locker.	Alle Elektroverbindungen auf festen Anschluss prüfen. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – LAUFBAND (FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
<p>Laufband wird willkürlich rückgesetzt oder unterbrochen.</p>	<p>Unzureichende Stromzufuhr.</p>	<p>Stecken Sie Laufband in einen 15 Ampere-Stromkreis.</p>
	<p>Beschädigter Erdungskontakt am Netzkabel.</p>	<p>Netzkabel austauschen.</p>
	<p>Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.</p>	<p>Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.</p>
	<p>Notstoppmagnet nicht angebracht.</p>	<p>Notstoppmagneten wieder anbringen.</p>
	<p>Handtuch oder anderer Gegenstand hat ggf. während des Trainings Kontakt mit dem Stoppschalter.</p>	<p>Alle potenziellen Hindernisse von Display-Konsole und Haltegriff entfernen.</p>
	<p>Stoppschalter wird bei sehr leichtem Druck aktiviert oder kehrt nach Aktivierung nur langsam in die Ausgangsstellung zurück.</p>	<p>Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.</p>
	<p>Stoppschalterleine hat keinen richtigen Kontakt.</p>	<p>Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.</p>
	<p>Hauptkabelbaum eingeklemmt.</p>	<p>Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.</p>
	<p>Massepfad unterbrochen.</p>	<p>Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.</p>

6.4 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – OPTIONALES TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden.	Brustgurtelektroden nicht feucht genug.	Die Brustgurtelektroden befeuchten (<i>siehe Abschnitt 3.2</i>).
	Brustgurtelektroden liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (<i>siehe Abschnitt 3.2</i>).
	Brustgurtelektroden verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 3 Fuß (1 m) vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 3 Fuß (1 m) beträgt.
	Die Batterie des telemetrisches Polar-Brustgurtsystem ist leer.	Zum Austausch des telemetrischen Polar-Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst wenden.
	Der telemetrische Polar-Brustgurt hat keinen Kontakt mit dem Herzfrequenzempfänger.	<p>Sicherstellen, dass der telemetrische Polar-Brustgurt angelegt wurde und sich näher zum Herzfrequenzempfänger hinbewegen. Nach ca. 10 Sekunden wird die Herzfrequenz an der Konsole angezeigt.</p> <p>Hinweise:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Darauf achten, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt an der Brust des Benutzers anliegt.</i> 2. <i>Darauf achten, dass ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Brust besteht.</i> 3. <i>Bei Bedarf mithilfe der Polar-Uhr feststellen, ob der Brustgurt funktioniert.</i>

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – OPTIONALES TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM POLAR®
(FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
<p>Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, ist dann jedoch weg.</p>	<p>Private elektronische Geräte wie z. B. Handys und MP3-Player verursachen Störungen durch Rauschen.</p>	<p>Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät woanders aufstellen.</p>
	<p>Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Geräuschquellen wie z. B. Audio-/Videogeräten, Ventilatoren, Funksprechgeräten und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.</p>	
<p>Herzfrequenzwerte sind abnormal hoch.</p>	<p>Elektromagnetische Störungen durch Fernsehgeräte und/oder Antennen.</p>	<p>Das Laufband schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Laufband weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.</p>
	<p>Handys erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Computer erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Autos erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Hochspannungsleitungen erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Motorbetriebene Trainingsgeräte erzeugen elektromagnetische Störungen.</p>	
	<p>Ein weiterer Herzfrequenzsender im Abstand bis zu 3 Fuß (1 m) erzeugt elektromagnetische Störungen.</p>	

6.5 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG iPod®

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
iPod lässt sich nicht über das Tastenfeld der Konsole bedienen.	iPod ist aufgrund von Störungen durch eine Zubehör-Schutzhülle nicht richtig angeschlossen.	Schutzhülle abnehmen und iPod erneut anschließen.
iPod ist nicht zu hören.	iPod pausiert.	Mit den Bedienelementen des iPod-Tastenfelds an der Konsole etwas abspielen.
	Ausgewählte Quelle entspricht nicht dem iPod.	Quellenwahl-Taste drücken, bis der iPod angezeigt wird.
	Die Stumm-Taste wurde gedrückt.	Die Stumm-Taste drücken, um die iPod-Quelle einzuschalten.
iPod-Lautstärke lässt sich nicht über das Tastenfeld der Konsole steuern.	Kopfhörer sind am iPod anstatt an der Kopfhörerbuchse an der Konsole eingesteckt.	Stecken Sie die Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse an der Konsole.
	Lautstärkeregelung des iPod wird verwendet, während die Kopfhörer an der Konsolenbuchse angeschlossen sind.	Die Lautstärkeregelung des iPod-Tastenfelds an der Konsole verwenden.
Auf der Konsole erscheint die Meldung, dass die iPod-Firmware aktualisiert werden muss.	Der iPod ist aufgrund seiner veralteten Firmware nicht kompatibel.	Anleitungen zur Aktualisierung Ihrer iPod-Firmware finden sie im Internet unter www.apple.com .
Auf der Konsole erscheint die Meldung „iPod COMMUNICATION TIMEOUT“.	Ältere iPods der dritten Generation (oder älter) werden nicht unterstützt.	Verwenden Sie ein neueres iPod-Modell.
	iPod-Batterie ist fast leer.	Den iPod vor der Verwendung auf einen Mindeststand laden.

TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG iPod® (FORTSETZUNG)

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
iPod-Menüs können nicht aufgerufen werden.	Das Tastenfeld an der Konsole zum Aufrufen der iPod-Menüs verwenden.	Mit den iPod-Bedienelementen Menüs und Playlisten auswählen. Zum Abspielen und Anhalten und zur Lautstärke-Regelung das Tastenfeld an der Konsole verwenden.
iPod-Lautstärke lässt sich nicht dem Click Wheel des iPod steuern.	Wenn die Kopfhörer in die Konsolenbuchse eingesteckt sind, die Lautstärke des iPod mit dem Click Wheel einstellen.	Die Lautstärke mit den Pfeiltasten an der Konsole regulieren.
Keine Bedienelemente zum Ändern der Playliste an der Konsole.	Das Tastenfeld an der Konsole zum Ändern der Playliste des iPod verwenden.	Die Playliste des iPod mithilfe der iPod-Bedienelemente wählen.

6.6 JUSTIEREN UND SPANNEN DER LAUFLÄCHE

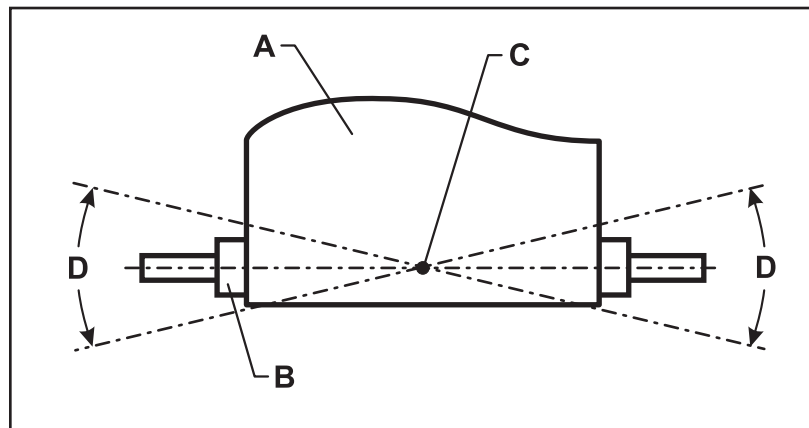
Vor Durchführung von Wartungs- oder Einstellarbeiten den Netzstecker des Life Fitness Laufbandes aus der Steckdose ziehen.

LAUFLÄCHEN-SPANNSCHRAUBEN

Für dieses Verfahren ist ein 5/16-In.-Inbusschlüssel erforderlich. Die hinteren Endkappen des Life Fitness Laufbandes sind mit Löchern versehen, die Zugang zu den Laufflächen-Spannschrauben ermöglichen. Diese Spannschrauben erlauben das Justieren und Spannen der Lauffläche (A) ohne Entfernen der Endkappen.

Hinweis: Es ist äußerst wichtig, dass das Laufband vor Durchführung der Zentrierungseinstellungen eben positioniert wurde. Ein unebener Stand des Geräts kann zu Fehlaufrichtungen der Lauffläche führen. Vor Einstellungen an der hinteren Walze in Abschnitt 1.2 „Stabilisierung des Life Fitness Laufbandes“ beachten.

Vor allen Einstellungen den mittleren Achsenpunkt (C) der HINTEREN WALZE (B) vor Augen führen. Für eine optimale Laufflächenspannung am Achsenpunkt muss jede Einstellung auf einer Seite der WALZE von einer gleichwertigen und entgegen gesetzten Einstellung (D) auf der anderen Seite der WALZE gefolgt werden.



JUSTIERUNG (ZENTRIERUNG) DER LAUFLÄCHE

Für die Zentrierung der Lauffläche werden zwei Personen benötigt.

1. Die beiden Zugangsbohrungen zu den Laufflächen-Spannschrauben an den Schutzkappen der hinteren Walze lokalisieren.
2. Eine Person auf die Seitenplattformen des Laufbandes stellen lassen. Diese Person beginnt ein MANUELL-Programm und stellt die Laufflächengeschwindigkeit auf 2,5 mph (4,0 km/h) ein.
3. Wenn die Lauffläche nach rechts zieht, dreht die zweite Person die rechte Laufflächen-Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Laufflächen-Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

4. Die Einstellung wiederholen, bis die Lauffläche zentriert ist. Das Laufband einige Minuten lang bei 4,0 mph (6,4 km/h) weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

Hinweis: Die Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness Kundendienst in Verbindung setzen.

SPANNEN EINER ALTEN LAUFLÄCHE

1. Das MANUELL-Programm aufrufen und das Laufband fünf Minuten lang bei 5,0 mph (8,0 km/h) laufen lassen.
Hinweis: NICHT AUF DEM LAUFBAND LAUFEN ODER GEHEN.
2. Laufflächengeschwindigkeit auf 2,0 mph (3,2 km/h) verringern. Auf dem Laufband laufen. Die Handläufe fest umfassen und versuchen, die Lauffläche durch festes Auftreten in der Nähe der Motorabdeckung zum Stillstand zu bringen. Nur bei Durchrutschen der Lauffläche mit Schritt 3 fortfahren.
3. STOP-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten. Die Laufflächen-Spannschrauben auf jeder Seite eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn drehen.
4. SCHRITTE 2 und 3 wiederholen, bis die Lauffläche nicht mehr rutscht. Beim Einstellen der Spannschrauben eine volle Umdrehung (vier Viertelumdrehungen pro Seite) nicht überschreiten.
5. MANUELL-Programm aufrufen. Laufband bei 2,0 mph (3,2 km/h) laufen lassen, um korrekte Zentrierung zu überprüfen. Falls die Lauffläche nach rechts oder links zieht, siehe *Justieren (Zentrierung) einer Lauffläche* auf der vorherigen Seite.

Die Spannschrauben beim Vornehmen der Laufflächeneinstellungen nicht zu fest anziehen. Dadurch können Lauffläche oder Rollenlager zu stark gespannt bzw. beschädigt werden. Die Spannschrauben nicht mehr als eine volle Umdrehung in jede Richtung drehen.

6.7 PROAKTIVE BENACHRICHTIGUNG ÜBER EINEN LAUFLÄCHENVERSCHLEISS

Das Laufband benachrichtigt den Manager proaktiv mittels Diagnose über einen Verschleiß der Lauffläche. Auf der Laufbandkonsole erscheint eine einzelne Anzeigeleuchte (falls diese Option vom Manager aktiviert wurde), wenn eine Prüfung der Lauffläche erforderlich ist. Diese Anzeigeleuchte befindet sich in der linken oberen Ecke des Programmprofilfensters.

- Automatische Erinnerungsfunktion zur Laufflächeninspektion bei 48.000 km.
- Die Benachrichtigung beruht auf den Fehlern „Zielgewicht kann nicht erreicht werden“ für spezifische Benutzergewichte und Geschwindigkeiten. (Die eigentliche Fehlermeldung lautet ZIELGESCHWINDIGKEIT KANN NICHT ERREICHT WERDEN)

PRÜFEN AUF BENACHRICHTIGUNGEN:

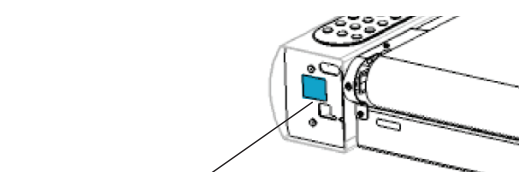
Zum Aufrufen der Laufflächen-/Laufbett-Info die PAUSE-Taste drücken und gleichzeitig zweimal die LÖSCHEN-Taste drücken. Die PAUSE-Taste gedrückt halten, bis SERVICE-MENÜ im TEXTFENSTER erscheint. Die AUF- und ABZEIT-PFEILTASTEN verwenden, um zum Navigations-Menü zu gelangen:

Hinweis: Benachrichtigungen werden automatisch gelöscht, nachdem sie angezeigt wurden.

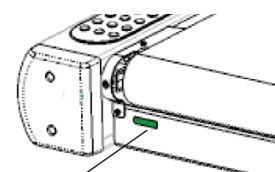
6.8 SERVICE UND REPARATUR / SERIENNUMMER

1. Das Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Seriennummer feststellen und notieren. Die Seriennummer befindet sich an der Unterseite des Laufbands beim Fußanschlag sowie unter der linken hinteren Endkappe.
3. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.

Kunststoffabdeckung entfernen, um das große Kennschild mit Seriennummer freizulegen.



Großes Kennschild mit Seriennummer



Kleines Kennschild mit Seriennummer

7 TECHNISCHE DATEN

7.1 LIFE FITNESS CST LAUFBAND

Zweckbestimmung:	Verbraucher
Maximales Benutzergewicht:	181 kg / 400 Pfund
Geschwindigkeitsbereich:	0,3 - 12,0 mph (0,5 - 19 km/h) in 0,1 km/h Stufen
Steigungsbereich:	0% bis 15 % (in Schritten von 0,1 %)
Antriebssystem:	Wechselstrommotor mit MagnaDrive™ Motorregler
Motortyp:	Wechselstrom mit regelbarer Drehzahl
Motorleistung:	4,0 PS Dauerbetrieb
Spannungsversorgung:	120 Volt, 15 A Einzelstromkreis. Siehe <i>Elektrikanforderungen</i> bzgl. Einzelheiten.
Walzen:	Vorn und hinten, 3,5 in. / 9 Zentimeter Durchmesser, präzisionsballig gedreht
Lauffläche:	60 in. Länge x 20 in. Breite (152 cm x 51 cm), mehrlagig
Wachsvorrichtung:	Mit Schmiermittel getränkte Lauffläche
Laufbett:	3/4 in. (19 mm) Glasfaserplatte mittlerer Dichte, beidseitig beschichtet
Dämpfsystem:	Patentiertes FlexDeck® Dämpfsystem mit Lifesprings™
Vorderer Ergo™ Handlauf:	Ergonomisch geformte, vergossene Elastomergriffe
Seitliche Haltegriffe:	26 in. (66 cm) lange, abgeschrägte, vergossene Elastomergriffe
Notstoppsysteme:	Rot/gelbes magnetisches Notstoppsystem mit Reißleiner und Trainingsstopp-Druckschalter mit gut sichtbarer Anordnung
Trainingsprogramme:	Quick Start, Manuell, Cardio, Fettabbau, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™ Zufall, Hügel, Sport Training™ (5K und 10K), Geschwindigkeits-Intervalltraining, Kalorienziel, Entfernungsziel, Dauer in Zielpulszone, Zeitziel, Speicher Plus (6), Life Fitness Fitnessstest, Army PFT, Navy PRT, Air Force PRT, Marine PFT, WFI Submax Protocol, Physical Efficiency Battery (PEB), Cool Down-Modus, Marathon-Modus
Schwierigkeitsstufen:	20 (Hügel-, Zufall-, 5K- und 10K-Trainingsprogramm)
Herzfrequenzüberwachung:	Patentiertes digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Sensorsystem und Polar®-kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem
Trainings-Feedback:	Zeit, Distanz gesamt, gestiegene Distanz, verbrauchte Kalorien gesamt, Tempo, Kalorienverbrauch pro Stunde, Herzfrequenz, Zielherzfrequenz, Watt, METs, Programmprofil, benutzerdefinierten Startmeldung, Geschwindigkeit, Steigung
Anschlüsse (2):	Schreiben Sie RJ45, auswechselbar..
iPod Stromversorgung und Laden:	5 V bei 500 mA
iPod-Kompatibilität:	Spielen / Pause Lautstärkeregelung/Stumm Vorherige Spur/Nächste Spur (Knopfdruck) Suchlauf vorwärts/Suchlauf rückwärts (Knopf gedrückt halten)
Kopfhörerbuchse:	3,5 mm Stereo, max. 150 mW

GERÄTEABMESSUNGEN UND -GEWICHT		
	Basis allein	Konsole allein
Länge:	211 cm. / 83 in.	85 cm. / 33.5 in.
Breite:	94 cm. / 37 in.	13 cm. / 5 in.
Höhe:	161 cm. / 63.5 in.	40 cm. / 15.75 in.
Niederspannung :	186 kg. / 410 lbs.	4 kg. / 9 lbs.
Hochspannung :	190 kg. / 420 lbs.	
Auftrittshöhe :	28 cm. / 11 in.	
VERSANDABMESSUNGEN UND -GEWICHT		
Länge:	221 cm. / 87 in.	93 cm. / 36.5 in.
Breite:	109 cm. / 43 in.	85 cm. / 6.5 in.
Höhe:	60 cm. / 23.5 in.	48 cm. / 19 in.
Niederspannung :	214 kg. / 472 lbs.	6 kg. / 14 lbs.
Hochspannung :	219 kg. / 482 lbs.	

7.2 GARANTIEINFORMATIONEN

GARANTIEBEREICH: CST LAUFBAND

HINWEIS - Die Garantie beginnt mit dem Datum des Erstkaufs.

DECKUNGSUMFANG:

Dieses verbraucher Trainingsgerät von **Life Fitness** („Produkt“) ist durch eine Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GARANTIEINHABER:

Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält.

GARANTIEDAUER:

Die Garantiebedingungen beziehen sich auf ein bestimmtes Produkt gemäß den Richtlinien, die in der Tabelle, die dieser Garantiekarte beigefügt ist, aufgeführt sind.

KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:

Wenn das Produkt oder ein unter die Garantie fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, tragen **wir, Life Fitness**, während des ersten Jahres alle Versand- und Versicherungskosten. Ab dem zweiten und dritten Jahr (falls zutreffend) müssen **Sie** für die Versand- und Versicherungskosten aufkommen.

MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFEKTEN UNTER DER GARANTIE:

Sie erhalten von **uns** neue oder instand gesetzte Teile oder Komponenten, oder wir tauschen das Produkt nach unserem Ermessen aus. Die Garantiedauer für ausgetauschte Teile entspricht der verbleibenden Dauer bis zum Ablauf der ursprünglichen Garantie.

DECKUNGSAUSSCHLUSS:

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Aufstellungsort des Produktes, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produktes.

Im Lieferumfang des Produktes sind zwei austauschbare Netzwerk- und Fitness Entertainment-Buchsen vom Typ RJ45 enthalten. Diese Buchsen erfüllen die FitLinxx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004, die besagt: 4,75VDC bis 10VDC; maximale Stromaufnahme 85mA. Produktschäden, die durch eine Strombelastung verursacht werden, welche diese FitLinxx CSAFE Spezifikation erfüllt, werden nicht von der Garantie gedeckt.

Diese Garantie wird ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird, und unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness Vertreter gewährt werden.

IHR VERANTWORTUNGSBEREICH:

Aufbewahren des Kaufbelegs (geht die beiliegende Registrierungskarte bei uns ein, werden die Kaufdaten registriert; die Registrierung ist jedoch nicht obligatorisch);

Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produktes wie im Handbuch angegeben;

Benachrichtigung des Kundendienstes über etwaige Fehler innerhalb von 10 Tagen nach Feststellung des Fehlers; auf Aufforderung

Rücksendung defekter Teile zwecks Ersatz oder falls erforderlich des Produkts selbst zwecks Reparatur.

BENUTZERHANDBUCH:

Vor Inbetriebnahme dieses Produktes **MÜSSEN SIE UNBEDINGT DAS HANDBUCH LESEN**. Die im Handbuch angegebenen regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um einen störungsfreien und zufrieden stellenden Betrieb zu gewährleisten.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Wenden Sie sich an den Kundendienst unter **(800) 351—3737** (gebührenfrei in den USA) oder **(847) 451—0036**. **Dieser ist** Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Central Standard Time zu erreichen. Geben Sie dem Kundendienstmitarbeiter Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer des Produkts an (*Kontaktinformationen für den Kundendienst finden Sie auf Seite 1*). Er wird Sie darüber informieren, wie Sie ein Ersatzteil erhalten, wo Sie bei Bedarf einen Reparaturtermin vor Ort erhalten und wie und wohin Sie das Produkt zur Reparatur einsenden können.

Vor dem Versand:

1. **Lassen Sie** sich eine Rücksendenummer (**RA#**) vom Kundendienst geben
2. Verpacken Sie Ihre Konsole transportsicher (*falls möglich, den Originalkarton verwenden*)
3. **Vermerken Sie** die **RA-Nr.** auf der Außenseite des Kartons.
4. **Versichern Sie** die Konsole und
5. **legen Sie** einen Brief mit der Beschreibung des Schadens bzw. Problems sowie eine Kopie Ihres Kaufbelegs bei, wenn Sie davon ausgehen, dass die Reparatur von der Garantie gedeckt ist.

EXKLUSIVE GARANTIE:

DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, U. A. DIE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN DER MARKTGÄNGIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. Im Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produktes wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produktes oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o. g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall.

UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:

Es ist keine Person dazu befugt, die Bedingungen dieser Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu verlängern.

GÜLTIGKEIT DER LANDESGESETZE:

Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat stehen Ihnen möglicherweise weitere Rechte zu.

UNSERE VERPFLICHTUNG GEGENÜBER UNSEREN KUNDEN:

Unsere Produkte wurden nach den höchsten Standards konzeptioniert und produziert.

Wir möchten, dass Sie mit unseren Produkten ausnahmslos zufrieden sind und unternahmen alles Mögliche im Rahmen dieser Garantie, um Ihnen zu versichern, dass Sie ein Produkt von höchster Qualität gekauft haben.

MODELL	7 Jahre	2 Jahre	1 Jahr	6 Monate
CST Laufband	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lifespring™ Stoßdämpfer ✓ Antriebsmotor ✓ Rahmen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elektronische Teile (z.B. PCBs wie Konsolenplatine und Motorregler) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mechanische Teile (z.B. Laufband und Lauffläche) ✓ Elektromechanische Teile (z.B. Schalter, Hubmotor, Elektroden) ✓ Arbeitsleistung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Konsolen-Overlay ✓ Netzkabel ✓ Kunststoffteile

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>