

*ELITE SERIES*

*Für Modelle*  
*T608*



**HORIZON**  
FITNESS

*Laufband Bedienungsanleitung*

## EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf des Laufbands der Elite Serie entschieden haben!

Egal, ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Elite Serie Laufband ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen können Sie schneller fit und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Das T606-Laufband erfüllt all diese Ansprüche.

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Wichtige Sicherheitshinweise</b> .....	<b>4</b>
<b>Aufbau</b> .....	<b>6</b>
<b>Vor der Benutzung</b> .....	<b>12</b>
<b>Laufbandfunktionen</b> .....	<b>15</b>
<b>Empfehlungen für das Training</b> .....	<b>26</b>
<b>Fehlersuche</b> .....	<b>33</b>
<b>Wartung</b> .....	<b>35</b>
<b>Garantie</b> .....	<b>36</b>

STYLE FITNESS GmbH  
Europaallee 51  
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:  
Tel.: +49/ 2234/ 9997-100  
Fax: +49/ 2234/ 9997-200  
E-Mail: [info@horizonfitness.de](mailto:info@horizonfitness.de)

Technik-Hotline:  
Tel.: +49/ 2234/ 9997-500  
E-Mail: [service@horizonfitness.de](mailto:service@horizonfitness.de)

[www.horizonfitness.de](http://www.horizonfitness.de)

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

### FÜR DEN HEIMBEREICH

#### SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Bei Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.



Trainingsgerät nur an eine geerdete Steckdose anschließen.  
Siehe Erdungshinweise.

#### ERDUNGSHINWEISE

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.



Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 220 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Es sollte kein Adapter mit diesem Gerät benutzt werden. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifizierten Mitarbeiter getan werden.



#### BENUTZUNG

Zur Vermeidung von Beschädigungen wichtiger Bestandteile des Laufbands wird empfohlen, das Laufband nur über eine 16-A-Sicherung (Klasse C) abzusichern, welche von keinem anderen Gerät verwendet wird

#### WICHTIG:

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.



#### UM PERSONENSCHADEN ZU VERMEIDEN

Stellen Sie sich auf die seitlichen Triftflächen bevor Sie das Laufband starten. Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, wenn das Gerät nicht benutzt wird und bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel außer Reichweite von Kindern auf.

Bei dem Gebrauch von elektrischen Geräten sollten immer Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden, wie:



#### UM DIE GEFAHR EINES STROMSCHLAGES ZU VERRINGERN

Stecken Sie das Gerät (Laufband) immer aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist und auch vor der Reinigung



#### UM DIE GEFAHR VON VERBENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLAG ODER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN:

- Das angeschlossene Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Stecken Sie das Gerät aus wenn es nicht in Gebrauch ist und wenn sie Teile anbauen, bzw. abnehmen.
- Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden. Achten sie darauf dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Laufband halten.
- Benutzen Sie das Laufband nur so wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist. Benutzen Sie kein Zubehör das nicht von dem Hersteller empfohlen wurde.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn es Schäden an dem Stromkabel oder Stecker aufweist, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es beschädigt, runter gefallen, oder in Wasser gefallen ist.
- Benutzen Sie das Anschlusskabel nicht zum Tragen oder Ziehen des Gerätes.
- Stromkabel von heißen Oberflächen fern halten.
- Achten Sie darauf, dass die Lufteinlässe immer frei sind und nicht durch Staub oder Haare blockiert sind.
- Keine Gegenstände in Öffnungen des Laufbandes fallen lassen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn in der Nähe Sprühdosens benutzt werden.
- Um das Gerät auszuschließen, stellen Sie alle Tasten auf AUS und ziehen Sie dann das Stromkabel.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband während des Trainings nicht mit einem Handtuch oder Decke abdecken. Es kann zu Überhitzung, Feuer, Stromschlägen oder Personenschaden führen.
- Das Laufband immer erst benutzen, wenn Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
- Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training, und suchen Sie einen Arzt auf
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden können. Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden können.
- Beim Training stets geeignete Sportschuhe tragen.
- Auf keinen Fall auf das Laufband aufspringen.
- Laufband vor dem Transport oder der Reinigung ausstecken. Für das Reinigen der Oberflächen nur Seife und ein feuchtes Tuch verwenden, keine Reinigungsmittel. (Siehe WARTUNG)
- Es darf sich stets nur eine Person auf dem Laufband befinden.
- Laufbänder dürfen nicht von Personen mit einem Gewicht von über 180 kg verwendet werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Die Laufbänder sind nur für den Gebrauch im Haus/in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Laufband nicht an Orten verwenden, an/in denen die Raumtemperatur über- oder unterschritten wird wie z.B. Garagen, Eingangshallen, Billardräume, Badezimmer, Autostellplätze oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

## Heben Sie diese Hinweise auf



Hausiere und Kinder unter 12 müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Laufband einhalten.  
Kinder unter 12 dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Laufband benutzen.  
Kinder über 12 dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

## AUFBAU

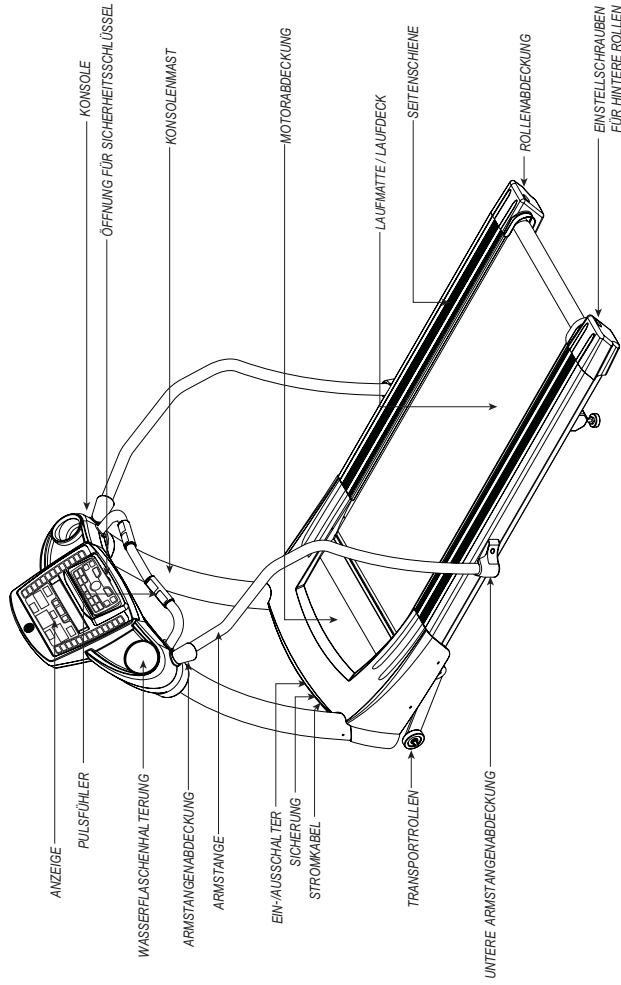
**Wichtig: Vor dem Gebrauch die Sicherheitshinweise lesen!**



Während Sie das Laufband aufbauen sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden und anschließend locker wirken und bei Benutzung klappern. Achten Sie darauf, dass bei dem Aufbau des Konsolenmasts und den Handgriffen alles fest angezogen wird und kein Spielraum vorhanden ist. Falls trotzdem Spielraum vorhanden ist, wurde das Laufband nicht ordnungsgemäß aufgebaut. Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler beim Aufbau korrigieren.

## AUSPACKEN

Stellen Sie den Karton auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Vorsicht ist beim Transport des Gerätes geboten. Öffnen Sie niemals den Karton, wenn er auf der Seite liegt. Packen Sie das Laufband da aus, wo Sie es auch aufteilen und benutzen möchten. **WENN SIE DIESEN ANWEISUNGEN NICHT FOLGEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!**



## Werkzeug inklusive

- 5mm Inbusschlüssel
- 6mm Inbusschlüssel
- 8mm Inbusschlüssel
- Schraubendreher

## Teile inklusive

- 1x Sicherheitsschlüssel
- 1x Konsolenaufbau
- 1x Stromkabel
- 4x Tüben mit Schrauben und Unterlegscheiben
- 2x Armstange
- 2x Armstangenabdeckung
- 2x Konsolenmast
- 2x Getränkehalter
- 2x Handleistenhülse

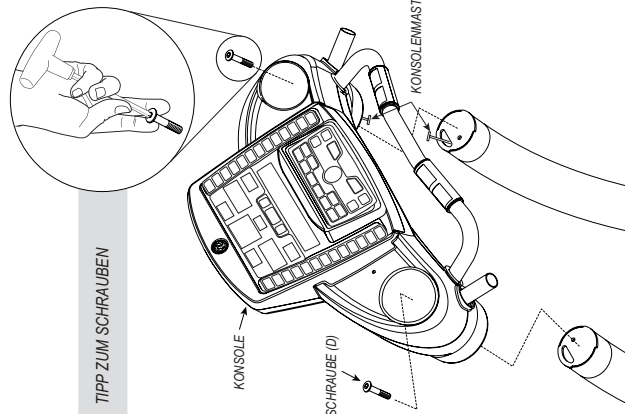
## AUFBAU SCHRITT 2

BLAUE TÜTE BEINHÄLTET:

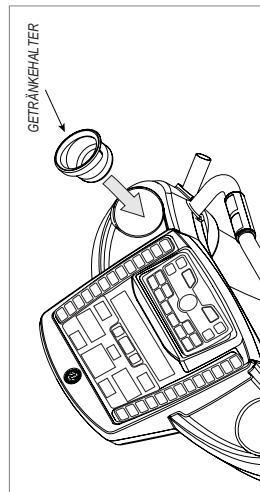


- A. Öffnen Sie die blaue Tüte
- B. Verbinden Sie die Konsolenkabel der Konsole mit den Kabel die oben aus dem Mast kommen.
- C. Befestigen Sie die Konsole auf dem Konsolenmast mit einer Schraube (D).
- D. Wiederholen Sie das auf der anderen Seite.
- E. Schrauben Sie alle Konsolenschrauben fest.
- F. Drücken Sie die Getränkehalter in die Konsole bis sie einrasten.

\* **HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass keine Kabel beim Aufbau der Konsole eingeklemmt werden.



TIPP ZUM SCHRAUBEN



## VOR-AUFBAU

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass während jedem Aufbauschnitt alle Muttern und Schrauben leicht angezogen wurden bevor sie richtig festgezogen werden. **HINWEIS:** Ein bisschen Schmiere, z.B. Fahrradschmiere kann den Aufbau erleichtern.

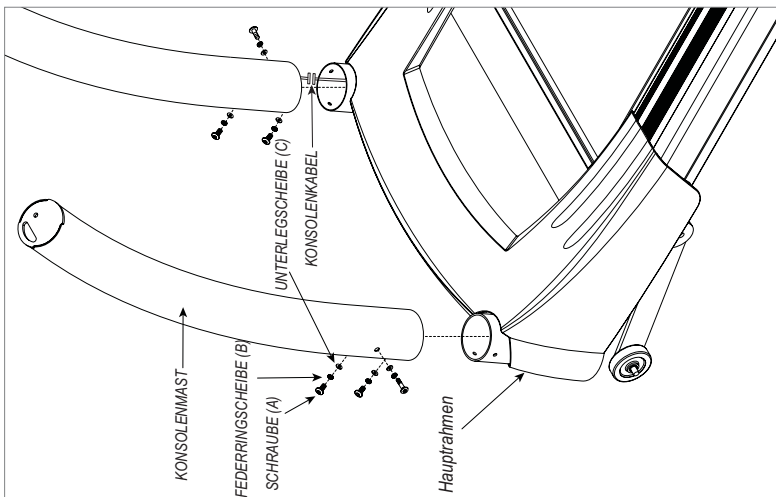
## AUFBAU SCHRITT 1

PINKE TÜTE BEINHÄLTET:



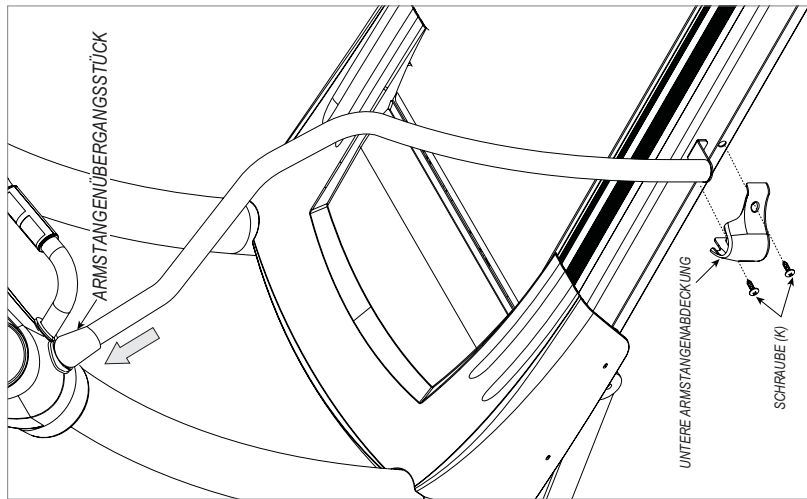
- A. Öffnen Sie die Pinke Tüte
- B. Verbinden Sie die Konsolenkabel von dem Hauptrahmen an dem Ende des Konsolenmasts
- C. Befestigen Sie den linken Konsolenmast mit 3 Schrauben (A), 3 Federringscheiben (B) und 3 Unterlegscheiben (C).
- D. Wiederholen Sie das auf der anderen Seite.

\* **HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass keine Kabel beim Aufbau des Mastes eingeklemmt werden.



## AUFBAU SCHRITT 4

ORANGENE TÜTE BEINHALTET:



A. Öffnen Sie die orangene Tüte.

B. Befestigen Sie die untere Armstangenabdeckung mit zwei Schrauben (K) an dem Grundrahmen.

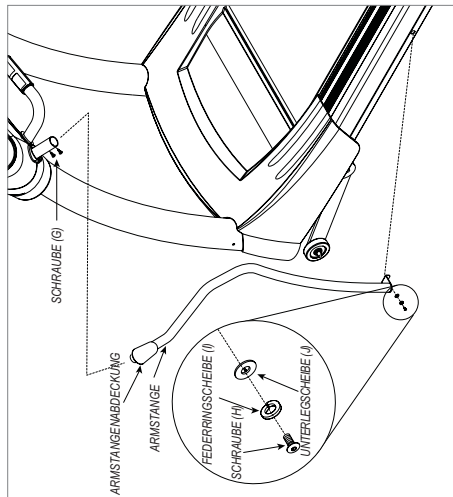
C. Schieben Sie das Armstangenübergangsstück und die Armstange in die Konsole.

D. Wiederholen Sie das auf der anderen Seite.

E. Achten Sie darauf, dass alle Schraubenfest angezogen sind.

## AUFBAU SCHRITT 3

WEIßE TÜTE BEINHALTET:



A. Öffnen Sie die weiße Tüte

B. Schieben Sie die Armstangenabdeckung auf das obere Ende der Armstange

C. Befestigen Sie das obere Ende der Armstange mit 2 Schrauben (G) an dem Ansatzstück der Konsole.

D. Befestigen Sie das untere Ende der Armstange mit einer Schraube (H), einer Federringschibe (I) und einer Unterlegscheibe (J) an dem unteren Rahmen.

E. Schieben Sie die Armstangenabdeckung fest gegen die Konsole

F. Wiederholen Sie das auf der anderen Seite.

## VOR DER BENUTZUNG

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH** zu Ihrem neuen Laufband! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Laufband ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

### DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Laufband überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

### AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS

Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Laufband nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.



**STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE**  
Stellen Sie sich während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

### SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel angebracht wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.



**BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIE, OHNE ZUVOR DEN SICHERHEITSClip AN IHRER KLEIDUNG ANGEBRACHT ZU HABEN. STELLEN SIE VOR DEM LAUFEN SICHER, DASS DER SICHERHEITSClip SICH NICHT VON IHRER KLEIDUNG LÖSEN KANN.**

## VORSCHRIFTSMÄSSIGE BENUTZUNG

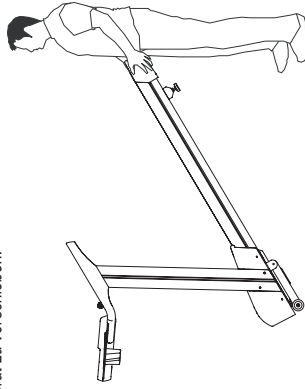
Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beim Start stets eine langsame Geschwindigkeit einstellen, und das Laufband anschließend schrittweise schneller stellen. Das Laufband nie unbeaufsichtigt laufen lassen. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, schalten Sie das Laufband ab und entfernen Sie das Stromkabel, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Halten Sie den WARTUNGSPLAN ein. Immer vorwärts mit Blickrichtung nach vorn auf das Laufband steigen. Drehen Sie sich nicht um oder schauen Sie nach hinten, wenn das Laufband in Bewegung ist. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwäche, Schwindel oder Atemnot sofort ab.



**Laufband nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind. Laufband nicht benutzen, wenn es nicht vorschriftsmäßig funktioniert.**

## TRANSPORT

Unsere Laufbänder sind mit Transportrollen ausgestattet, die in dem Rahmen integriert sind. Heben Sie einfach das Rahmenende hoch um Ihr Gerät zu verschieben.



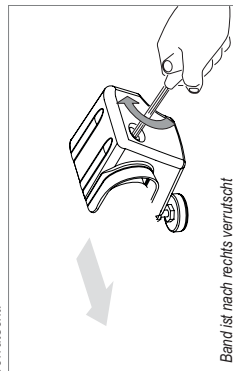
**Unsere Laufbänder sind schwer. Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen. Bei Nichtbeachten der vorliegenden Anweisungen droht Verletzungsgefahr.**

## SPANNEN DES LAUFGURTS

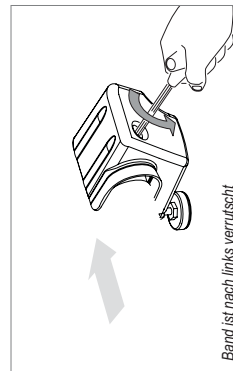
Der Laufgurt wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass der Laufgurt beim Transport verrutscht.

**VORSICHT:** Der Laufgurt darf sich beim Spannen NICHT bewegen. Gurt nicht überspannen, da dies zu einem erhöhten Verschleiß des Laufbands sowie seiner Bestandteile führt. Den Laufgurt nie zu straff spannen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Laufgurt beim Laufen wegrutscht, muss dieser gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung des Gurtes durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen, und **BEIDE HINTEREN ROLLEN** mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel wie abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts drehen. Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls teilen. Der Laufgurt ist ric. Vorgang wiederholen, die Rollen jedoch **NIE** um jeweils mehr als eine Vierteldrehung vershigt eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass er beim Laufen verrutscht.



Band ist nach rechts verrutscht



Band ist nach links verrutscht

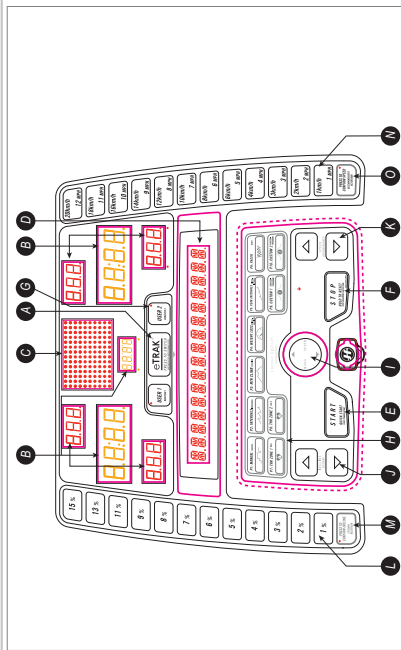
## ZENTRIERUNG DES LAUFGURTS

Der Laufgurt wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass der Laufgurt beim Transport verrutscht. Vor der Benutzung des Laufbands sicherstellen, dass der Laufgurt zentriert ist und bei Benutzung nicht verrutscht.

**VORSICHT:** Laufgurt beim Zentrieren nicht schneller als 1,5kmh laufen lassen. Finger, Haare und Kleidung vom Laufgurt fernhalten. Wenn der Laufgurt nach rechts verrutscht ist : Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1,5 kmh die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Gurtausrichtung überprüfen. Gurt eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis der Gurt bei Benutzung zentriert bleibt.

Wenn der Laufgurt nach links verrutscht ist : Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1,5 kmh die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn verstellen. Gurtausrichtung überprüfen. Gurt eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nach stellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis der Gurt bei Benutzung zentriert bleibt.

## LAUFBANDFUNKTIONEN



**Hinweis:** Bei der Lieferung ist die Konsole mit einer dünnen Plastikfolie geschützt. Diese Folie muss vor dem Gebrauch entfernt werden.

- A) eTRAK™ TASTE: Damit können Sie im eTRAK™ Modus die Anzeige durchlaufen.  
 B) LED ANZEIGE FENSTER: Zeigt Herzfrequenz, Kalorien, Zeit, Entfernung, Steigung, Geschwindigkeit, Tempo, Zeit und Datum an.  
 C) GROßES LED FENSTER: Zeigt Programmprofile an.  
 D) LAUFSCHRIFTFENSTER: Zeigt Rückmeldungen und hilfreiche Informationen an.  
 E) START: Drücken um das Trainings zu starten, ein Programm zu starten , oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.  
 F) STOPP: Zum Unterbrechen/Beenden des Trainings drücken. 3 Sekunden gedrückt halten, um das Laufband zurückzusetzen  
 G) BENUTZERTASTE: Drücken um Benutzer zu wählen.  
 H) DIREKTAUSWAHL PROGRAMM: Drücken um Programm auszuwählen. Zum Bestätigen EINGABE drücken.  
 I) PROGRAMM TASTE: Um Programme, Widerstand, Zeit und andere Optionen zu wählen. Während des Trainings kann damit die Rückmeldung ungsanzeige gewechselt werden.  
 J) STEIGUNG PFEIL TASTEN: Damit können Sie den Steigungsgrad in kleinen Schritten anpassen (0,5% Schritte)  
 K) GESCHWINDIGKEIT PFEIL TASTEN: Damit können Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten anpassen (0,1 kmh Schritte)  
 L) DIREKTAUSWAHL STEIGUNG: Damit können Sie die gewünschte Steigung schnell erreichen. Vor der Steigungs-Bestätigungstaste drücken  
 M) STEIGUNGS BESTÄTIGUNGS TASTE: Drücken um die Direktauswahl der Steigung zu bestätigen. Nur bei einer Erhöhung der Steigung nötig.  
 N) DIREKTAUSWAHL GESCHWINDIGKEIT: Zum schnelleren Erreichen der gewünschten Geschwindigkeit. Vor der Geschwindigkeits-Bestätigungstaste drücken.  
 O) GESCHWINDIGKEITS BESTÄTIGUNGS TASTE: Drücken um die Direktauswahl der Geschwindigkeit zu bestätigen. Nur bei einer Erhöhung der Geschwindigkeit nötig.



**PROGRAMM INFORMATION**

**PROGRAMM: MANUELL**

Erlaubt sofortigen Wechsel der Geschwindigkeit und der Steigung. Zeit-basierte Übung

**PROGRAMM: INTERVALL**

Laufen oder Rennen in wechselnden Geschwindigkeitslevels. Zeit-basierte Übung mit 12 auswählbaren Schwierigkeitsgraden.

**SEGMENTE DES INTERVALLPROGRAMMS**  
(Berg-Segmente dauern 30 Sekunden, Tal-Segmente dauern 90 Sekunden)

Level	AUFWÄRMPHASE				ABKÜHLPHASE				
	1	2	3	4	1	2	3	4	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	4.0	1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	5.0	1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0	5.0	1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5	6.5	2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	7.0	2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	8.0	3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	8.5	3.0	2.0
Level 11	2.3	3.5	4.5	9.0	4.5	9.0	9.0	3.0	2.0
Level 12	2.3	3.5	4.5	9.5	4.5	9.5	9.5	3.0	2.0

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 5.00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

**PROGRAMM: BERGSTEIGEN (MTN CLIMB)**

Simuliert durch automatische Steigungsänderungen das Auf- und Absteigen eines Berges. Sie können zwischen 12 Schwierigkeitsgraden wählen

Level	Incline												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	ABKÜHLPHASE	
1	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
2	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
3	0.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
4	0.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
5	0.0	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
6	0.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
7	0.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
8	0.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
9	0.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
10	0.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0
11	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	6.0	2.0
12	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	6.5	2.0

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 5.00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

**PROGRAMM: GEWICHTSREDUZIERUNG (WEIGHT LOSS)**

Trainingseinheit variiert zwischen Berg- und Taleinheiten (Steigungs & Geschwindigkeitslevel). Zeit-basierte Übung mit 12 auswählbaren Schwierigkeitsgraden.

**GEWICHTSREDUZIERUNGS SEGMENTE** (alle Segmente dauern 30 Sekunden)

Level	AUFWÄRMPHASE								ABKÜHLPHASE								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Level 1	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.5	0.0
Level 2	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.5	0.0
Level 3	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	1.8
Level 4	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	2.0
Level 5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	2.3
Level 6	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	2.5
Level 7	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	2.8
Level 8	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0
Level 9	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.3
Level 10	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5
Level 11	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0
Level 12	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 5.00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

SEGMENTE WIEDERHOLEN SICH BIS DIE VORGEGEBENE ZEIT ERREICHT WIRD

## PROGRAMM: SPITZEN INTERVALL

Trainingseinheit variiert zwischen Berg- und Taleinheiten (Steigungs & Geschwindigkeitslevel). Zeit-basierte Übung mit 12 auswählbaren Schwierigkeitsgraden.

SPITZEN INTERVALL SEGMENTE (spitzen segmente dauern 30 Sekunden, Talsegmente dauern 90 Sekunden)

	AUFWÄRMPHASE			30			30			30			ABKÜHLPHASE		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Level 1	1.0	1.5	2.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	1.0	1.0
	STIEGUNG	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	1.5	1.0
	GESCHWINDIGKEIT	1.0	1.5	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	1.5	1.0	1.0
	STIEGUNG	1.0	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	1.0	1.0
	GESCHWINDIGKEIT	1.0	1.5	2.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.5	2.5	5.5	1.9	1.3	1.3
Level 3	1.0	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	1.0	1.0	1.0
	STIEGUNG	1.0	1.5	2.5	5.5	2.5	5.5	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	1.9	1.3
	GESCHWINDIGKEIT	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	1.9	1.3
Level 4	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	1.5	1.5
	STIEGUNG	1.5	2.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	2.3	1.5
	GESCHWINDIGKEIT	1.5	2.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	1.5
Level 5	1.5	2.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	2.3	1.5	1.5
	STIEGUNG	1.5	2.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.5	1.5
	GESCHWINDIGKEIT	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 6	1.5	2.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.5	1.5	1.5
	STIEGUNG	1.5	2.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.5	1.5
	GESCHWINDIGKEIT	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	2.6	1.8
Level 7	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	3.0	2.0	2.0
	STIEGUNG	2.0	3.0	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	6.5	3.0	2.0
	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	3.0	2.0
Level 8	2.0	3.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	7.0	3.0	2.0	2.0
	STIEGUNG	2.0	3.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	7.0	3.0	2.0
	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.5	9.0	4.5	9.0	4.5	9.0	3.0	2.0
Level 9	2.0	3.5	4.5	9.0	4.5	9.0	4.5	9.5	4.5	9.5	4.5	9.5	3.5	2.3	2.3
	STIEGUNG	2.0	3.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	3.5	2.0
	GESCHWINDIGKEIT	2.3	3.5	4.5	9.0	4.5	9.0	4.5	9.5	4.5	9.5	4.5	9.5	3.5	2.3
Level 10	2.0	3.5	3.0	7.5	3.0	7.5	3.0	8.0	3.0	8.0	3.0	8.0	3.5	2.0	2.0
	STIEGUNG	2.0	3.5	3.0	7.5	3.0	7.5	3.0	8.0	3.0	8.0	3.0	8.0	3.5	2.0
	GESCHWINDIGKEIT	2.3	3.5	4.5	9.5	4.5	9.5	5.0	10.0	5.0	10.0	5.0	10.0	3.5	2.3

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 5:00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

## PROGRAMM: TEMPO (PACE)

Zu dem TEMPO-Programm gehört eine 5minütige Aufwärm- und Abkühlphase. Bevor Sie mit dem Programm beginnen, müssen Sie die Trainingsstrecke und die Trainingszeit auswählen. Das Programm errechnet Ihnen die Geschwindigkeit und zeigt diese in der großen Profilanzeige an, mit welcher Sie Ihre Vorgabe (Strecke in bestimmter Zeit) erreichen. In der Profilanzeige sehen Sie oben sowie unten einen fortschreitenden Punkteverlauf, welcher Ihnen oben den Verlauf des Programmes bei errechneter Geschwindigkeit und unten Ihrer tatsächlichen Geschwindigkeit anzeigt. Um also die gewünschten Ziele zu erreichen müssen Sie die Geschwindigkeit auf die errechnete anpassen. Geschwindigkeit wird manuell eingestellt.

**PROGRAMM: THR ZONE 1**

Passt automatisch die Steigung an, um Ihre Ziel-Herzfrequenz zu halten. Perfekt um die körperliche Anstrengung Ihrer Lieblingssportart oder Freizeitaktivität zu simulieren. Zeit-basierte Übung.

1. Wählen der THR ZONE Programmauswahl die Eingabetaste drücken.
2. Wählen Sie eine Ziel-Herzfrequenz mit den Pfeiltasten auf dem Programmknopf und drücken Sie Eingabe.

**HINWEIS:** Benutzen Sie Tabelle in Ihrem Handbuch, um Ihre Ziel-Herzfrequenz zu ermitteln  
Wählen Sie eine Trainingsdauer mit den Pfeiltasten auf dem Programmknopf oder benutzen die voreingestellte Trainingsdauer.

4. Drücken Sie START um Ihr Programm zu beginnen. Ihr Programm ist nun erfolgreich gespeichert worden und kann in Zukunft wieder benutzt werden.

- Um Ihr gespeichertes Programm zu löschen, drücken Sie die Eingabe taste für 5 Sekunden (nachdem Sie die THR ZONE 1 oder 2 gewählt haben).

In diesem Programm zeigt während des Trainings die große LED Punkt-Matrix Ihre Herzfrequenz an. Die mittlere Reihe zeigt Ihre Ziel-Herzfrequenz (THR) an und die zwei anderen Reihen zeigen Ihnen +/-2 Herzschläge. Wenn Sie unter Ihrer THR trainieren, werden die LEDs unter der mittleren Reihe aufleuchten. Trainieren Sie über Ihrer THR werden die LEDs über der mittleren Reihe ausleuchten. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird durch die blinkende Spalte angezeigt und das Fenster wird alle 5 Sekunden erneuert.

**HINWEIS:** Wenn keine Herzfrequenz gefunden wird, zeigt das große LED Fenster das Steigungsprofil an. Nach der Aufwärmphase wird der Steigungsgrad schrittweise erhöht, um Sie zu Ihrer gewünschten Ziel-Herzfrequenz zu bringen. Sobald Sie Ihre Ziel Herzfrequenz erreicht haben (plus oder minus 5 Schläge pro Minute) wird sich der Steigungsgrad nicht ändern. Erst wenn Sie unter oder über Ihrer Ziel-Herzfrequenz sind wird sich der Steigungsgrad wieder verändern. Wenn keine Herzfrequenz gefunden wird, wird sich der Steigungsgrad nicht ändern. Falls ich Ihre Herzfrequenz 25 Schläge pro Minute über Ihrer Ziel-Herzfrequenz befindet wird sich das Programm automatisch abschalten. Am Ende des Programms gibt es eine Abkühlungsphase. Von dort an wird der Steigungsgrad schrittweise gesenkt um Sie in einen normalen Pulsbereich zu bekommen.

**PROGRAMM: THR ZONE 2**

Passt automatisch die Geschwindigkeit an, um Ihre Ziel-Herzfrequenz zu erhalten. Perfekt um die körperliche Anstrengung Ihrer Lieblingssportart oder Freizeitaktivität zu simulieren. Zeit-basierte Übung.

1. Nach der THR ZONE Programmauswahl die Eingabetaste drücken
2. Wählen Sie eine Ziel-Herzfrequenz mit den Pfeiltasten auf dem Programmknopf und drücken Sie Eingabe.

**HINWEIS:** Benutzen Sie Tabelle in Ihrem Handbuch, um Ihre Ziel-Herzfrequenz zu ermitteln  
Wählen Sie eine Trainingsdauer mit den Pfeiltasten auf dem Programmknopf oder benutzen die voreingestellte Trainingsdauer

4. Drücken Sie START um Ihr Programm zu beginnen. Ihr Programm ist nun erfolgreich gespeichert worden und kann in Zukunft wieder benutzt werden.

- Um Ihr gespeichertes Programm zu löschen, drücken Sie die Eingabe taste für 5 Sekunden (nachdem Sie die THR ZONE 1 oder 2 gewählt haben).

In diesem Programm zeigt während des Trainings die große LED Punkt-Matrix Ihre Herzfrequenz an. Die mittlere Reihe zeigt Ihre Ziel-Herzfrequenz (THR) an und die zwei anderen Reihen zeigen Ihnen +/-2 Herzschläge. Wenn Sie unter Ihrer THR trainieren, werden die LEDs unter der mittleren Reihe aufleuchten. Trainieren Sie über Ihrer THR werden die LEDs über der mittleren Reihe ausleuchten. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird durch die blinkende Spalte angezeigt und das Fenster wird alle 5 Sekunden erneuert.

**HINWEIS:** Wenn keine Herzfrequenz gefunden wird, zeigt das große LED Fenster das Steigungsprofil an. Nach der Aufwärmphase wird die Geschwindigkeit schrittweise erhöht, um Sie zu Ihrer gewünschten Ziel-Herzfrequenz zu bringen. Sobald Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz erreicht haben (plus oder minus 5 Schläge pro Minute) wird sich der Geschwindigkeitsgrad nicht ändern. Erst wenn Sie unter oder über Ihrer Ziel-Herzfrequenz sind wird sich der Geschwindigkeitsgrad wieder verändern. Wenn keine Herzfrequenz gefunden wird, wird sich der Geschwindigkeitsgrad nicht ändern. Falls ich Ihre Herzfrequenz 25 Schläge pro Minute über Ihrer Ziel-Herzfrequenz befindet wird sich das Programm automatisch abschalten. Am Ende des Programms gibt es eine Abkühlungsphase. Von dort an wird der Geschwindigkeitsgrad schrittweise gesenkt um Sie in einen normalen Pulsbereich zu bekommen.

**PROGRAMM: BENUTZER 1 & 2**

Hier können Sie eine perfekte Trainingseinheit selbst kreieren, mit Ihrer gewünschten Geschwindigkeit, Steigung und Zeitvariation, und Sie jeder zeit wiederholen. Das ultimative Benutzerprogramm. Zeit-basierte Übung.

1. Nach der Benutzer 1 oder 2 Programmauswahl, Eingabe drücken
  2. Wählen Sie eine gewünschte Trainingszeit mit den Pfeiltasten auf dem Programmknopf und drücken Sie Eingabe.
  3. Wählen Sie mit den Pfeiltasten auf dem Programmknopf die gewünschte Geschwindigkeit für jedes Segment und drücken Sie Eingabe. **HINWEIS:** Sie müssen nach jedem Segment die Eingabe Taste drücken.
  4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten auf dem Programmknopf die gewünschte Steigung für jedes Segment. **HINWEIS:** Sie müssen nach jedem Segment die Eingabe Taste drücken.
1. Drücken Sie Start um Ihr Programm zu beginnen. Ihr Programm ist nun erfolgreich gespeichert worden und kann in Zukunft wieder benutzt werden.

- Um Ihr gespeichertes Programm zu löschen, drücken Sie die Eingabe taste für 5 Sekunden (nachdem Sie das Benutzerprogramm 1 oder 2 gewählt haben).
- Während Sie in Ihrem Programm trainieren können die Geschwindigkeit und die Steigung anpassen, diese Anpassungen werden aber nicht gespeichert.

## PROGRAMM INFORMATION

### BENUTZUNG DES eTrack™ LEISTUNGSMITTLER

#### EINLEITUNG

Forschungen haben ergeben, dass Personen die Ihre Trainingsgewohnheiten und Trainingseinheiten regelmäßig dokumentieren, bessere Trainingserfolge haben, als Personen die nichts aufschreiben. Ihr neues Laufband ist mit dem Horizon e TRAK™ Leistungsmittler ausgestattet, somit haben Sie einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht, um Ihre gewünschte körperliche Fitness zu erreichen.

Herzlichen Glückwunsch!

eTRAK™ ist eine neue, innovative Software, die in Ihrer Laufbandkonsole integriert ist, so können Sie bequem ohne eine Tagebuch zu führen Ihre Trainingsfortschritte verfolgen. e TRAK™ ermöglicht Ihnen ganz einfach Ihre neue Trainingseinheit mit Ihrer alten zu vergleichen, oder Ihre Durchschnittswerte und Gesamtwerte. Durch schnellen Zugang zu Rückmeldungen über Trainingsdauer oder verbrannten Kalorien des letzten Trainings, können Sie schnell und einfach Trainingserfolge sehen. Lesen Sie weiter um mehr über eTRAK™ zu erfahren und wie es Sie motivieren kann Ihre Leistung zu steigern.

### DATUM & UHR EINSTELLUNG

1. Im Menümodus: Die MANUELL und INTERVALL Tasten für 3 Sekunden gedrückt halten.
2. Im Menümodus können Sie mit den Programm Pfeiltasten die Einstellungen durchlaufen.
3. Mit Eingabe Einstellungen bestätigen.
4. Einstellungen beibehalten: MONAT, TAG, JAHR, STUNDE, MINUTE und AM/PM.
5. Einstellungen überprüfen: Sie können jederzeit Ihre Einstellungen überprüfen, solange Sie sich im Menümodus befinden. Benutzen Sie die Eingabe Taste um Einstellungen zu durchlaufen.
6. Menümodus verlassen: Um Datum und Zeit zu bestätigen die Eingabe Taste für 5 Sekunden gedrückt halten.
7. Nullstellung: Einfach wieder in den Menümodus gehen und Zeit und Datum Ihren Einstellungen anpassen.

### eTRAK™ BEDIENUNG

**MENÜ:** Um eTRAK™ zu aktivieren muss ein Benutzer gewählt sein. Um einen Benutzer zu wählen müssen Sie nur die Benutzer 1 oder Benutzer 2 Taste drücken. Um einen Benutzer abzuwählen, einfach ein zweites Mal die Benutzertaste drücken. Alle ausgewählten Daten beziehen sich auf den gewählten Benutzer. Hinweis: Wird kein Benutzer gewählt, werden auch keine Daten ausgewertet.

**NULLSTELLUNG:** Um alle gespeicherten Informationen des Benutzer 1 oder Benutzer 2 zu löschen, einfach den Benutzer wählen und dann die Benutzertaste für 10 Sekunden gedrückt halten. Hinweis: Dieser Schritt kann nicht rückgängig gemacht werden, alle gespeicherten Daten des Benutzers werden unwiderruflich gelöscht.

**GESPEICHERTEN DATEN:** Sobald eTRAK™ aktiviert wurde, können Sie, indem Sie die eTRAK™ Taste drücken durch die gespeicherten Daten in verschiedenen Formaten durchlaufen. Eine Trainingseinheit ist gespeichert wenn: das Programm beendet wurde, die Konsole sich über 5 Minuten im Pause Modus befindet oder die Stopp für Nullstellung der Konsole gehalten wurde.

1. **AKTUELLES TRAINING:** Die Konsole stellt automatisch auf das voreingestellte Aktuelle Training und zeigt Ihre derzeitigen Fortschritte.

2. **TRAININGSDURCHSCHNITT:** Hiermit können Sie sich die berechneten Durchschnittswerte der letzten 100 Trainingseinheiten anschauen. Die folgenden Information werden auf jedem

Anzeigefenster erscheinen:

STIEGUNG – durchschnittlicher Steigungswert  
ZEIT – durchschnittliche Trainingszeit

KALORIEN – durchschnittlich Wert der verbrannte Kalorien  
TEMPO – durchschnittliches Trainingstempo

ENTFERNUNG – durchschnittlich zurückgelegte Trainingsentfernung

GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Trainingsgeschwindigkeit

3. **LETZTES TRAINING:** Hiermit können Sie die berechneten Werte Ihres letzten Trainings anschauen. Das Aktuelle Training wird zum Letzten Training sobald ein Programm beendet wurde oder die Konsole auf Null zurückgestellt wurde. Die folgenden Information werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:

STIEGUNG – durchschnittliche Steigung des letzten Trainings

ZEIT – gesamte Zeit des letzten Trainings

KALORIEN – die Summe der verbrannten Kalorien des letzten Trainings

TEMPO – durchschnittliches Tempo des letzten Trainings

ENTFERNUNG – gesamte zurückgelegte Entfernung des letzten Trainings

GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit des letzten Trainings

### eTRAK™ ABLAUF

4. **WÖCHENTLICHE SUMME:** Prüfen Sie Ihre berechneten Werte vom letzten Sonntag bis zum jetzigen Tag. Hinweis: Es wird nur der Wert von Sonntag bis zum derzeitigen Tag berechnet und nicht die letzten sieben Tage. Zum Beispiel, wenn Sie Ihr Gerät seit dem letzten Sonntag nicht mehr benutzt haben, wird die Konsole keinen Wert anzeigen. Die folgenden Information werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:

STIEGUNG – durchschnittliche Steigung der wöchentlichen Trainingssumme

ZEIT – gesamte Trainingszeit

KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien

TEMPO – durchschnittliches Tempo der wöchentlichen Trainingssumme

ENTFERNUNG – gesamte zurückgelegte Trainingsentfernung

GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit der wöchentlichen Trainingssumme

Hinweis: Falls das Datum und die Uhr nicht eingestellt sind, wird die Wöchentliche Summe nicht berechnet und es wird der Wert der bisher gesamten Trainings angezeigt.

5. **MONATLICHE SUMME:** Prüfen Sie Ihre berechneten Werte vom ersten Tag im Monat bis zum jetzigen Tag. Hinweis: Es wird der Wert vom ersten Tag im Monat bis zum derzeitigen Tag berechnet und nicht die letzten 30 Tage. Zum Beispiel, falls Sie Ihr Gerät seit dem ersten Tag im Monat nicht mehr benutzt haben, wird die Konsole keinen Wert anzeigen. Die folgenden Information werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:

STIEGUNG – durchschnittliche Steigung der monatlichen Trainingssumme

ZEIT – gesamte Zeit der monatlichen Trainingssumme

KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien

TEMPO – durchschnittliches Tempo der monatlichen Trainingssumme

ENTFERNUNG – gesamte zurückgelegte Trainingsentfernung

GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit der monatlichen Trainingssumme

Hinweis: Falls das Datum und die Uhr nicht eingestellt sind, wird die Wöchentliche Summe nicht berechnet und es wird der Wert der bisher gesamten Trainings angezeigt.

6. **GESAMTE NUTZUNGSDAUER:** Hier können Sie berechneten Werte der gesamten Nutzungsdauer, vom ersten Trainingstag bis zum letzten gespeicherten Trainings, ansehen. Die folgenden Information werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:

STIEGUNG – durchschnittliche Steigung

ZEIT – gesamte berechnete Zeit. Hinweis: Falls die Zeit höher als 99:59 ist, wird sie nicht mehr in Minuten sondern in Stunden angezeigt.

KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien

TEMPO – durchschnittliches Tempo

ENTFERNUNG – gesamte berechnete Entfernung

GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit

Hinweis: Falls das Datum und die Uhr nicht eingestellt sind, wird die Wöchentliche Summe nicht berechnet und es wird der Wert der bisher gesamten Trainings angezeigt.

7. **GESAMTE NUTZUNGSDAUER:** Hier können Sie berechneten Werte der gesamten Nutzungsdauer, vom ersten Trainingstag bis zum letzten gespeicherten Trainings, ansehen. Die folgenden Information werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:

STIEGUNG – durchschnittliche Steigung

ZEIT – gesamte berechnete Zeit. Hinweis: Falls die Zeit höher als 99:59 ist, wird sie nicht mehr in Minuten sondern in Stunden angezeigt.

KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien

TEMPO – durchschnittliches Tempo

ENTFERNUNG – gesamte berechnete Entfernung

GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit

## EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

**KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.**

### WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollten es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

### WIE LANGE? (Trainingsdauer)

Für Aerobic-Training sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit um an das Trainings zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

### WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit dem Pulsfühler oder einem im Handel erhältlichen drahtlosen Pulsmesser), oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter getan als gesagt!).

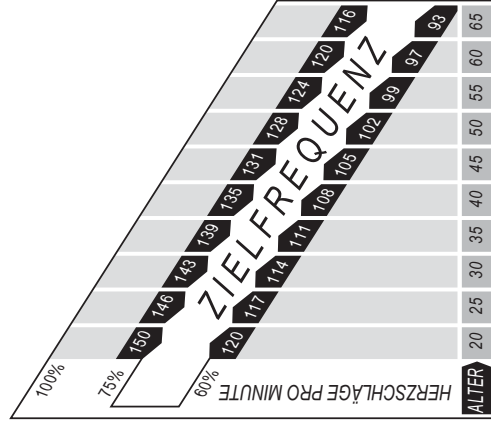
### GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart. Eine nützliche Faustregel besagt, dass man so intensiv trainieren soll, dass man Euphorie statt Erschöpfung verspürt. Wenn Sie nach Atem ringen, ist es an der Zeit, das Tempo zu drosseln. Achten Sie stets auf Anzeichen für körperliche Überanstrengung.

## ZIELHERZFREQUENZ - GRAFIK

Was versteht man unter Zielherzfrequenz?

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielherzfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Ein Anfänger sollte sein Training lieber mit einer Zielherzfrequenz von 60 % absolvieren, während ein durchtrainierter Sportler im Bereich von 70-75 % trainieren kann. Für Richtwerte siehe nebenstehende Grafik.



### BEISPIEL:

Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.

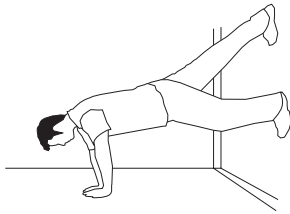
**KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES Trainingsprogrammes IMMER IHREN ARZT**

## TIPS

## DEHNEN

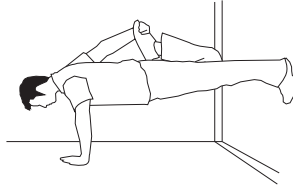
## VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehn-Übungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehn-Übungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf die Übungen nicht unkontrolliert abzubauen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.



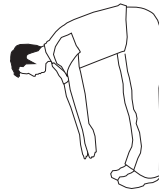
## 1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden, und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



## 2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.



## 3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden, und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen, und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

## TIPS

## BEDEUTUNG VON WARMLAUF UND ABKÜHLPHASE

## WARMLAUFEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich warmlaufen. Beim Warmlaufen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten Sie auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warmlaufen. Während des Warmlaufens sollte Ihr Pulsschlag allmählich die Zielherzfrequenz erreichen.

## ABKÜHLEN

Hören Sie abrupt mit dem Training auf! Eine Abkühlphase von 3 bis 5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühl-Phase die oben beschriebenen Stretching-Übungen, und lockern Sie Ihre Muskeln.

## TIPS

## ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung: geringere Trainingsintensität, aber längere Trainingsdauer
- Muskelstärkung und -straffung: Intervall-Training, Wechsel zwischen hoher und niedriger Trainingsintensität
- Mehr Energie im Alltag: häufigeres tägliches Training
- Bessere sportliche Leistungen: hohe Trainingsintensität
- Verbessertes Durchhaltevermögen: mittelintensives, längeres Training

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten, und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer), um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

## WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

## WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				



**PROBLEM:** Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.

**MÖGLICHE LÖSUNGEN:** Bitte Folgendes überprüfen:

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband ganz allein (ohne andere Geräte) an einen 20-A-Anschluss angeschlossen ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht in ein Verfüngungskabel oder einen Anschluss mit Überspannungsschutz eingesteckt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht an eine Steckdose mit FI-Schutz oder einen Stromkreis angeschlossen ist, an den eine FI-geschützte Steckdose angeschlossen ist.

**PROBLEM:** Der Laufgurt verrutscht während des Trainings.

**MÖGLICHE LÖSUNGEN:** Bitte Folgendes überprüfen:

- Überprüfen Sie, ob sich das Laufband auf einer ebenen Fläche befindet.
- Stellen Sie sicher, dass der Gurt vorschriftsmäßig gespannt und zentriert ist (siehe Abschnitt für das Spannen und Zentrieren des Gurtes).

**PROBLEM:** Die Geschwindigkeit wird falsch angezeigt

**MÖGLICHE LÖSUNGEN:** Auto-Kalibrierung des Laufbands

- Schließen Sie das Laufband an und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole.
- Halten Sie die Steigung-, "+" und die Geschwindigkeits-, "-" Taste für ca. 5 Sekunden gedrückt und um den Modus für Benutzereinstellungen zu gelangen. Die Konsole wird nun piepen und „ENG0“ wird auf der Anzeige erscheinen.
- Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste „+“ oder „-“, bis „ENG2“ auf der Anzeige erscheint.
- Zum Auswählen der Eingabebaste drücken. Drücken Sie Start um zu beginnen. Der Laufgurt wird von selbst starten und die Auto-Kalibrierung wird die richtigen Geschwindigkeitswerte eingeben und speichern.
- Nach erfolgreicher Kalibrierung wird das Laufband einige Male piepen. Die Konsole wird automatisch den Modus für Benutzereinstellungen verlassen und zu dem Startbildschirm zurückkehren.

**FEHLERSUCHE – HERZFREQUENZ**

Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie elektrische Zäune, Alamanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

**Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:**

- Zu festes Umlassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulstüher legen.
- Konstante Bewegungen und Schwingungen, da Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulstüher liegen lassen.
- Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulstüher legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
- Bei schwerem Atmen während des Trainings.
- Wenn Sie Ringe tragen.
- Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
- Bei Herzrhythmusstörungen.
- Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
- Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

**Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Laufband nicht mehr, und schalten Sie es ab.**

**BITTE WENDEN SIE SICH FÜR WEITERE HILFE AN IHREN VERTRIEBSHÄNDLER.**

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- Modellbezeichnung
  - Seriennummer
  - Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)
- Damit Horizon Fitness Ihr Laufband warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:
- Wie lange besteht das Problem bereits?
  - Trifft dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
  - Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernemen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schließen, Quietschen, Surren)?
  - Würde das Gerät geschmirrt und gemäß Wartungsplan gewartet?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihr Horizon Fitness-Laufband wieder zum Laufen zu bringen!

## WARTUNG

Durch eine regelmäßige Reinigung des Laufbands und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufen beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

**NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)**

- Reinigung und Überprüfung wie folgt:
- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Laufgurt, Deck, Motorabdeckung und Konsolegehäuse mit einem feuchten Tuch abreiben. Niemals Reinigungsprodukte verwenden, da diese das Laufband beschädigen können.
- Stromkabel überprüfen. Ist dieses beschädigt, setzen Sie sich mit Horizon Fitness in Verbindung.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, wo es abgeklemt oder durchtrennt werden könnte.
- Spannung und Ausrichtung von Laufgurt überprüfen. Stellen Sie sicher, dass nicht andere Bestandteile durch einen verschobenen Laufgurt beschädigt werden.

**JEDE WOCHE**

Reinigung unter dem Laufband wie folgt:

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Laufband in die aufrechte Position zusammenrücken, und sicherstellen, dass die Verriegelung einrastet.
- Laufband an eine entfernte Stelle transportieren.
- Staubpartikel oder anderen Schmutz, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, abwischen oder absaugen.
- Laufband an seinen üblichen Platz zurückbringen.

**JEDEN MONAT – WICHTIG!**

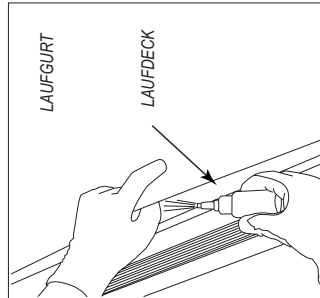
- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Überprüfen Sie, ob alle Schrauben vorschriftsmäßig angezogen sind.
- Laufband abschalten, und 60 Sekunden warten.
- Warten, bis ALLE roten Leuchtanzeigen erloschen sind.
- Entfernen Sie die Schrauben der Motorabdeckung. Entfernen Sie die untere Mastschraube, um die Motorabdeckung nach oben hin abzuschieben. Achten Sie darauf, dass Sie den Lack nicht zerkratzen, während Sie die Abdeckung den Mast hinaufschieben. Halten Sie die Motorabdeckung oben während Sie die nächsten Schritte durchführen.
- Motor und untere Tafel reinigen, um alle Fussel und Staubpartikel zu entfernen, welche sich möglicherweise angesammelt haben.
- Wird diese Reinigung nicht vorgenommen, kann dies zum vorzeitigen Ausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.
- Saugen und wischen Sie den Gurt mit einem feuchten Tuch. Saugen Sie alle schwarzen/weißen Teilchen die sich um das Gerät gesammelt haben könnten. Diese Teilchen haben sich durch den normalen Laufbandgebrauch angesammelt.

**ALLE 6 MONATE**

Es ist notwendig, das Laufdeck alle sechs Monate oder alle 240 Kilometer zu schmierern, um eine optimale Funktion des Laufbands zu gewährleisten. Sobald Sie die 240 Kilometer erreicht haben wird Sie die Konsole dazu auffordern das Laufband zu schmieren Nur das Schmieröl von Horizon Fitness verwenden! Bitte wenden Sie sich an Horizon Fitness, wenn Sie Fragen zum Auftragen des Schmieröls haben.

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.

## EINSCHMIEREN



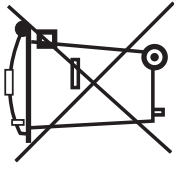
- Die beiden Schrauben an den hinteren Rollen lösen. (Am besten zwei entfernbare Markierungen auf beiden Seiten des Rahmens anbringen und Rollenposition markieren). Nach Lösen des Laufgurts den Schmierölbhälter nehmen und auf die gesamte Oberfläche des Laufgurts Schmieröl auftragen. Beide Rollenschrauben wieder in der vorherigen Position anziehen (in Übereinstimmung mit den zuvor vorgenommenen Markierungen).
- Anschließend das Stromkabel einstecken, den Sicherheitsschlüssel einstecken, das Laufband einschalten, und zwei Minuten auf dem Laufband gehen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.
- Luftfederungen mit Spray auf Teiftonbasis schmieren.
- Sobald Sie mit dem Einschmieren fertig sind, stellen Sie die Konsole auf Null, indem Sie die Stoppaste und die Geschwindigkeitstaste „+“ für 5 Sekunden gedrückt halten.

**Bitte kontaktieren Sie bei Fragen zur Einschmierung Horizon Fitness**

## Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.



**D:** Entsorgungshinweis  
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**GB:** Waste Disposal  
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely ( local refuse sites).

**F:** Remarque relative à la gestion des déchets  
Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

**NL:** Verwijderingsaanwijzing  
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**E:** Informaciones para la evacuación  
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**I:** Indicazione sullo smaltimento  
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

**PL:** Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.  
Produkty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o ywalnoEci prosz z oddac urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



**HORIZON**  
FITNESS