



LAUFBAND BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE



Lesen Sie vor der Verwendung dieser BEDIENUNGSANLEITUNG KONSOLE die TECHNISCHE ANLEITUNG LAUFBAND

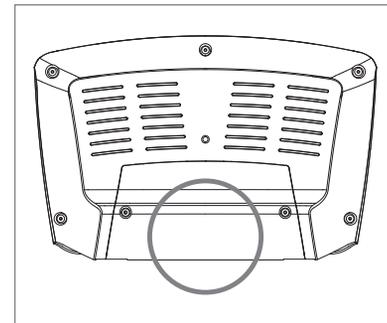
Ehe Sie anfangen, machen Sie die Seriennummer Ihrer Konsole auf dem weißen Barcode-Aufkleber auf der Rückseite der Konsole ausfindig.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER EIN UND WÄHLEN SIE IHR KONSOLENMODELL AUS:

SERIENNUMMER KONSOLE:

MODELL: CLASSIC ELEGANT TOUCH

ANBRINGUNGSORT DER
SERIENNUMMER



KONSOLENBEDIENUNG

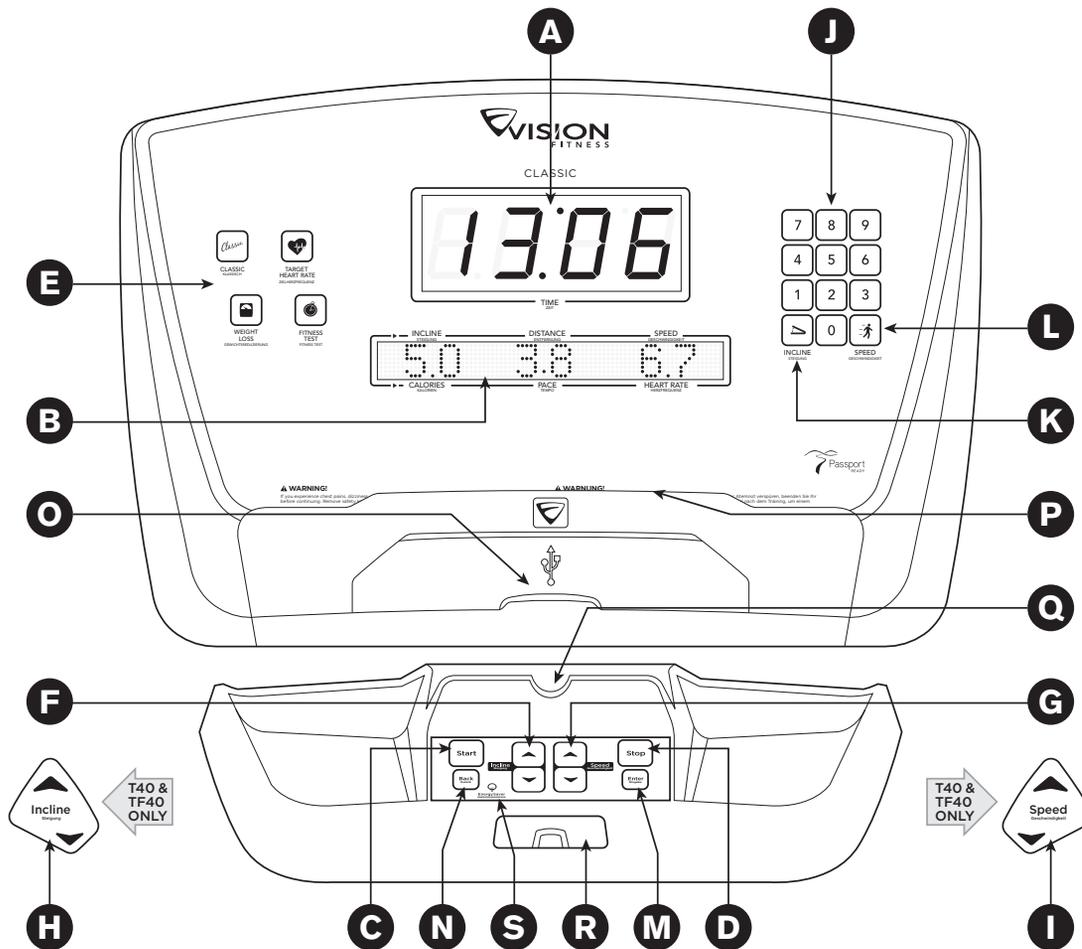


In diesem Abschnitt werden die Verwendung der Konsole und die Programmierung Ihres Laufbands beschrieben. Der Abschnitt GRUNDLAGEN der BEDIENUNGSANLEITUNG LAUFBAND enthält Anweisungen zu folgenden Themen:

- AUFSTELLEN DES LAUFBANDS
- VERWENDEN DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS
- ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS
- TRANSPORT DES LAUFBANDS
- NIVEAU AUSGLEICH DES LAUFBANDS
- SPANNEN DER LAUFMATTE
- ZENTRIEREN DER LAUFMATTE
- VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION



CLASSIC
KONSOLE



CLASSIC KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

- A) GROSSES LED-ANZEIGEFENSTER: Anzeige der Trainingszeit.
- B) ALPHANUMERISCHES ANZEIGEFENSTER: Anzeige von Steigung, Entfernung, Geschwindigkeit, Kalorien, Trainingsprofil und Herzfrequenz.
- C) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.
- D) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut STOP drücken.
- E) PROGRAMMTASTEN: Zur Auswahl des Trainingsmodus drücken.
- F) STEIGUNG  : Änderung der Steigung in kleinen Schritten (0,5 % Schritte).
- G) GESCHWINDIGKEIT  : Änderung der Geschwindigkeit in kleinen Schritten (0,1 km/h / 0,1 mph Schritte).
- H) STEIGUNGS-KIPPSCHALTER (NUR T40 & TF40): Änderung der Steigung in kleinen Schritten (0,5 % Schritte).
- I) GESCHWINDIGKEITS-KIPPSCHALTER (NUR T40 & TF40): Änderung der Geschwindigkeit in kleinen Schritten (0,1 km/h / 0,1 mph Schritte).
- J) SCHNELLWAHL-TASTATUR: Zum schnelleren Erreichen der gewünschten Geschwindigkeit oder Steigung.
- K) TASTE STEIGUNG EINSTELLEN: Zur Veränderung der Steigung auf den mit der Tastatur eingegebenen Wert.
- L) TASTE GESCHWINDIGKEIT EINSTELLEN: Zur Veränderung der Geschwindigkeit auf den mit der Tastatur eingegebenen Wert.
- M) TASTE EINGABE / ANZEIGENWECHSEL: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken. Zum Wechsel der Anzeigen während des Trainings drücken.
- N) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.
- O) FACH MIT USB-ANSCHLUSS: USB-Anschluss für Software-Updates und zum Laden von Geräten.*
- P) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.
- Q) MEDIA-PLAYER-HALTER: Hält Ihren Mediaplayer oder Ihr Tablet.
- R) STECKPLATZ FÜR SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Aktivierung des Laufbands nur bei eingestecktem Schlüssel.
- S) LEUCHE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

SCHNELLWAHL-TASTATUR (J)



Jede gewünschte Geschwindigkeit oder Steigung durch die Eingabe der Zahlen und das Drücken von GESCHWINDIGKEIT () oder STEIGUNG () schnell erreichen. Beispiele:

- Um die Geschwindigkeit auf 6,5 km/h oder mph zu stellen, drücken Sie 6-5-GESCHWINDIGKEIT ()
- Um die Steigung auf 10 % zu stellen, drücken Sie 1-0-0-STEIGUNG (). (HINWEIS: Wenn es keine Dezimalstelle gibt, müssen Sie dennoch die 0 eingeben).

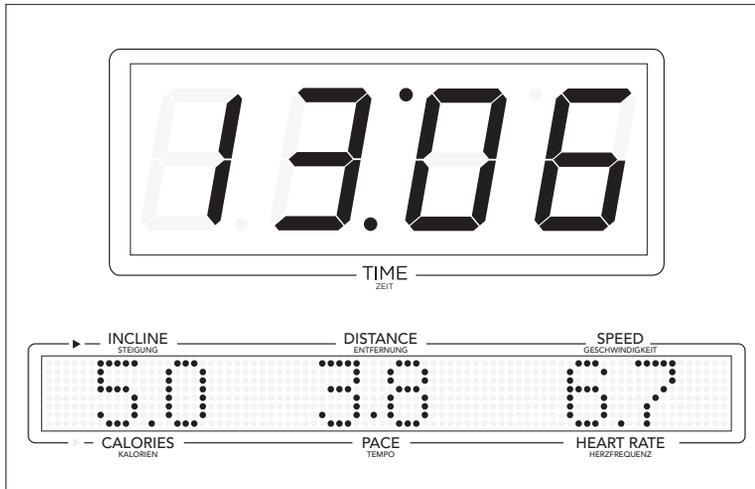
* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.



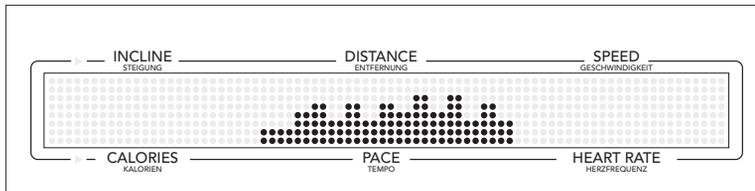
CLASSIC
KONSOLE



CLASSIC
KONSOLE



PROGRAMMPROFIL: Zeigt das Steigungsniveau des gewählten Trainingsprogramms an.



Die Punktmatrix zeigt das Steigungsprofil im Programmverlauf an.

ANZEIGEFENSTER CLASSIC

- ZEIT: Anzeige in Minuten : Sekunden. Lassen Sie sich die verbleibende oder die abgelaufene Trainingszeit anzeigen.
- STEIGUNG: Anzeige in Prozent. Gibt die Steigung Ihrer Lauffläche an.
- ENTFERNUNG: Anzeige in Kilometern oder Meilen. Gibt die bereits zurückgelegte oder verbleibende Entfernung Ihres Trainings an.
- GESCHWINDIGKEIT: Zeigt Ihre Geschwindigkeit in km/h oder mph.
- KALORIEN: Insgesamt während Ihres Trainings verbrannte oder noch zu verbrennende Kalorien.
- TEMPO: Zeigt an, wie viele Minuten Sie brauchen, um einen Kilometer oder eine Meile mit Ihrer aktuellen Geschwindigkeit zurückzulegen. Beispiel: Wenn Sie mit Ihrer aktuellen Geschwindigkeit 10 Minuten benötigen, um einen Kilometer oder eine Meile zurückzulegen, zeigt das Laufband '10,0' als Ihr Tempo an.
- HERZFREQUENZ: Angezeigt in SPM (Schläge pro Minute). Überwachung Ihrer Herzfrequenz (Anzeige erfolgt bei Berührung beider Pulsgriffe oder beim Tragen eines optionalen Brustgürtes).



CLASSIC KONSOLE ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände auf der Laufmatte die Bewegung des Laufbands behindern.
- 2) Schließen Sie das Netzkabel an und schalten Sie das Laufband auf EIN:
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen des Laufbands.
- 4) Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung und stellen Sie sicher, dass er gut befestigt ist und sich während des Trainings nicht löst.
- 5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Sicherheitsschloss an der Konsole.
- 6) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen zwei Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen. Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie mit den Tasten ▼▲ BENUTZER 1, BENUTZER 2 oder GAST aus und drücken Sie auf EINGABE, um die Auswahl zu bestätigen.
- 2) Stellen Sie Ihr Alter und Ihr Gewicht mit den Tasten ▼▲ ein und drücken Sie EINGABE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- 3) Wählen Sie mit Hilfe der PROGRAMMTASTEN das gewünschte Programm aus und drücken Sie EINGABE, um die Auswahl zu bestätigen.
- 4) Schließen Sie die Programmeinstellungen mit den Tasten ▼▲ ab und drücken Sie EINGABE, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- 5) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, blinkt auf dem Display „TRAINING BEENDET“ und es wird ein akustisches Signal ausgegeben. Die Konsole zeigt 30 Sekunden lang Ihre Trainingsdaten an und wird dann zurückgesetzt.

AUSWAHL AUFHEBEN/KONSOLE ZURÜCKSETZEN

STOP-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

CLASSIC KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings verändert werden, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

Classic

KLASSISCHE PROGRAMME: Trainingsprogramme einschließlich manuellem Training und Intervalltraining.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein steigungsbasiertes Training, bei dem die Steigung des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

Intervalle - sich wiederholende Programmabschnitte						
Steigung	Aufwärmphase		1	2	Abkühlphase	
Zeit	4:00 MIN		90 SEK	30 SEK	4:00 MIN	
Level 1	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Level 2	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Level 3	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Level 4	2,0	3,0	4,0	8	3,0	2,0
Level 5	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Level 6	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Level 7	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Level 8	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Level 9	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0
Level 10	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0

HERZFREQUENZ-TRAINING

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung. Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise $220 - 30 = 190$ SPM und 90 % der max. HF sind $190 \times 0,9 = 171$ SPM

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainingsdauer	Beispiel ZHF (30 Jahre)	Ihre ZHF	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung



ZIELHERZFREQUENZ: Passt die Steigung automatisch so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten. Perfekt zur Simulierung der Intensität Ihres Lieblingssports oder Ihrer Tagesroutine. Zeitbasiertes Ziel.

- 1) Wählen Sie das Programm Zielherzfrequenz aus und drücken Sie EINGABE.
- 2) Wählen Sie mit   die gewünschte ZEIT aus und drücken Sie EINGABE.
- 3) Das Fenster HERZFREQUENZ blinkt und zeigt die voreingestellte Zielherzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute an. Wählen Sie mit   die gewünschte Zielherzfrequenz (aus der oben stehenden Tabelle) aus und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEISE:

- Die Zielherzfrequenz kann in Schritten von 5 Schlägen ausgewählt werden.
- Die lange LED-Punktmatrix-Anzeige zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Wenn sich die Steigung oder die Geschwindigkeit verändern, so werden diese kurz angezeigt bevor die Anzeige wieder die Herzfrequenz anzeigt.
- Dieses Programm enthält eine 4-minütige Aufwärmphase.
- Nach 4 Minuten wird die Geschwindigkeit automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich von 5 Herzschlägen um die Zielherzfrequenz erreicht, die Sie beim Programmstart eingegeben haben.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät die Geschwindigkeit nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.



CLASSIC
KONSOLE

CLASSIC KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings verändert werden, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.



GEWICHTSREDUZIERUNG: Fördert die Gewichtsreduzierung durch Geschwindigkeits- und Steigungswechsel im Fettverbrennungsbereich. Geschwindigkeits- und Steigungswechsel, Segmentwiederholungen alle 30 Sekunden.

		Gewichtsreduzierung - sich wiederholende Programmabschnitte											
Segment		Aufwärmphase	1	2	3	4	5	6	7	8	Abkühlphase		
Zeit		4:00 MIN	30 SEK	4:00 MIN									
Level 1	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,68	2,4
	Geschwindigkeit (mph)	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
	Steigung	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
Level 2	Geschwindigkeit (km/h)	2,08	3,04	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,16	2,88
	Geschwindigkeit (mph)	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
	Steigung	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
Level 3	Geschwindigkeit (km/h)	2,4	3,68	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Geschwindigkeit (mph)	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
	Steigung	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
Level 4	Geschwindigkeit (km/h)	2,88	4,16	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,44	3,68
	Geschwindigkeit (mph)	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
	Steigung	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
Level 5	Geschwindigkeit (km/h)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,08	4
	Geschwindigkeit (mph)	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
	Steigung	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
Level 6	Geschwindigkeit (km/h)	3,68	5,44	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,56	4,48
	Geschwindigkeit (mph)	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
	Steigung	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
Level 7	Geschwindigkeit (km/h)	4	6,08	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Geschwindigkeit (mph)	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
	Steigung	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
Level 8	Geschwindigkeit (km/h)	4,48	6,56	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,84	5,28
	Geschwindigkeit (mph)	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
	Steigung	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
Level 9	Geschwindigkeit (km/h)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,48	5,6
	Geschwindigkeit (mph)	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
	Steigung	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
Level 10	Geschwindigkeit (km/h)	5,28	7,84	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	8,96	6,08
	Geschwindigkeit (mph)	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8
	Steigung	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0



FITNESS-TEST-PROGRAMM: Das Training basiert auf dem Gerkin-Protokoll. Dieser Test umfasst zahlreiche Phasen mit steigender Geschwindigkeit und Steigung, bis Ihre maximale Herzfrequenz erreicht ist. Ihr Ergebnis beruht auf Ihrem Geschlecht, Ihrem Alter und der Zeit, die Sie benötigen haben, um den Test abzuschließen.

Der Gerkin-Test wurde von Dr. Richard Gerkin von der Feuerwehr Phoenix (Arizona) entwickelt. Es handelt sich um einen submaximalen Laufbandtest, der von zahlreichen Feuerwehren in den USA zur Bewertung der körperlichen Fitness der Feuerwehrleute eingesetzt wird. Der Test erfordert eine konstante Überwachung der Herzfrequenz, weshalb die Verwendung eines telemetrischen Brustgurts dringend empfohlen wird. Das Training funktioniert wie folgt:

AUFWÄRMPHASE: 3 Minuten mit 1,6 - 4,8 km/h / 1,0 - 3,0 mph und 0 % Steigung.

- 1) STUFE 1: 1 Minute mit 7,2 km/h / 4,5 mph und 0 % Steigung.
- 2) STUFE 2: 1 Minute mit 7,2 km/h / 4,5 mph und 2% Steigung.
- 3) STUFE 3: 1 Minute mit 8,0 km/h / 5,0 mph und 2% Steigung.
- 4) STUFEN 4 BIS 15: Nach jeder ungeraden Minute steigt die Steigung um 2 %. Nach jeder geraden Minute steigt die Geschwindigkeit um 0,8 km/h (0,5 mph). Sobald die Herzfrequenz des Benutzers die Zielherzfrequenz übersteigt ($85 \% \text{ vom Maximum, wie in der Gleichung } [220 - \text{Alter}] \times [0,85] = \text{Zielherzfrequenz}$), endet die Bewertung und die letzte Bewertungsstufe wird aufgezeichnet.
- 5) ABKÜHLPHASE: Der Test ist abgeschlossen, wenn die Herzfrequenz des Benutzers das Ziel überschreitet oder der Benutzer alle 15 Stufen erfolgreich abschließt, ja nachdem was zuerst eintritt. Anschließend startet die Konsole die 3-minütige Abkühlphase.

FITNESS-TEST ERGEBNISSE (Geschätzte VO_2 subscript MAX (ML/KG/MIN) nach Altersgruppe)

	MÄNNER				
	Perzentil	ALTER			
		20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	99	> 58,8	> 58,9	> 55,4	> 52,5
	95	54,0	52,5	50,4	47,1
GUT	90	53,9	52,4	50,3	47,0
	80	48,2	46,8	44,1	41,0
DURCHSCHNITTLICH	70	48,1	46,7	44,0	40,9
	60	44,2	42,4	39,9	36,7
AUSREICHEND	50	44,1	42,3	39,8	36,6
	40	41,0	38,9	36,7	33,8
MANGELHAFT	30	40,9	38,8	36,6	33,7
	20	37,1	35,4	33,0	30,2
UNGENÜGEND	10	37,0	35,3	32,9	30,1
	5	31,6	30,9	28,3	25,1

	FRAUEN				
	Perzentil	ALTER			
		20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	99	> 53,0	> 48,7	> 46,8	> 42,0
	95	46,8	43,9	41,0	36,8
GUT	90	46,7	43,8	40,9	36,7
	80	41,0	38,6	36,3	32,3
DURCHSCHNITTLICH	70	40,9	38,5	36,2	32,2
	60	36,7	34,6	32,3	29,4
AUSREICHEND	50	36,6	34,5	32,2	29,3
	40	33,8	32,3	29,5	26,9
MANGELHAFT	30	33,7	32,2	29,4	26,8
	20	30,6	28,7	26,5	24,3
UNGENÜGEND	10	30,5	28,6	26,4	24,2
	5	25,9	25,1	23,5	21,1

Hinweis: Werden die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Tests verändert, wird der Test sofort beendet und die Abkühlphase gestartet. Drücken Sie zu jedem beliebigen Zeitpunkt STOP, um den Test zu beenden und die Ergebnisse anzusehen.

ELEGANT KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt. Diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

- A) LCD-DISPLAY: weitere Informationen auf der nächsten Seite
- B) DISPLAY-TASTEN: Diese Konsole funktioniert wie ein Geldautomat. Sie treffen die Auswahl mit der Funktionstaste neben dem jeweiligen Symbol. Um eine Funktion auszuwählen oder die Daten auf dem Display zu verändern, drücken Sie einfach die Taste neben dem Symbol, das Sie auswählen möchten.
- C) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.
- D) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Beenden des Trainings erneut STOP drücken.
- E) STEIGUNG  : Änderung der Steigung in kleinen Schritten (0,5 % Schritte).
- F) GESCHWINDIGKEIT  : Änderung der Geschwindigkeit in kleinen Schritten (0,1 km/h / 0,1 mph Schritte).
- G) STEIGUNGS-KIPPSCHALTER (NUR T40 & TF40): Änderung der Steigung in kleinen Schritten (0,5 % Schritte).
- H) GESCHWINDIGKEITS-KIPPSCHALTER (NUR T40 & TF40): Änderung der Geschwindigkeit in kleinen Schritten (0,1 km/h / 0,1 mph Schritte).
- I) SCHNELLWAHL-TASTATUR: Zum schnelleren Erreichen der gewünschten Geschwindigkeit oder Steigung.
- J) TASTE STEIGUNG EINSTELLEN: Zur Veränderung der Steigung auf den mit der Tastatur eingegebenen Wert.
- K) TASTE GESCHWINDIGKEIT EINSTELLEN: Zur Veränderung der Geschwindigkeit auf den mit der Tastatur eingegebenen Wert.
- L) TASTE EINGABE / ANZEIGENWECHSEL: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken. Zur Änderung der Anzeige des Hauptdisplays drücken. Wählen Sie 1 von 5 Virtual Active Bildern oder das Programmprofil.
- M) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.
- N) FACH MIT USB-ANSCHLUSS: USB-Anschluss für Software-Updates und zum Laden von Geräten.*
- O) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.
- P) MEDIA-PLAYER-HALTER: Hält Ihren Mediaplayer oder Ihr Tablet.
- Q) STECKPLATZ FÜR SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Aktivierung des Laufbands nur bei eingestecktem Schlüssel.
- R) LEUCHE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.
- S) TRAININGSDATEN: Drücken Sie die Taste  oder , um durch die angezeigten Trainingsdaten zu blättern.

SCHNELLWAHL-TASTATUR (I)



Jede gewünschte Geschwindigkeit oder Steigung durch die Eingabe der Zahlen und das Drücken von GESCHWINDIGKEIT () oder STEIGUNG () schnell erreichen. Beispiele:

- Um die Geschwindigkeit auf 6,5 km/h oder mph zu stellen, drücken Sie 6-5-GESCHWINDIGKEIT ()
- Um die Steigung auf 10 % zu stellen, drücken Sie 1-0-0-STEIGUNG ()

(HINWEIS: Wenn es keine Dezimalstelle gibt, müssen Sie dennoch die 0 eingeben).

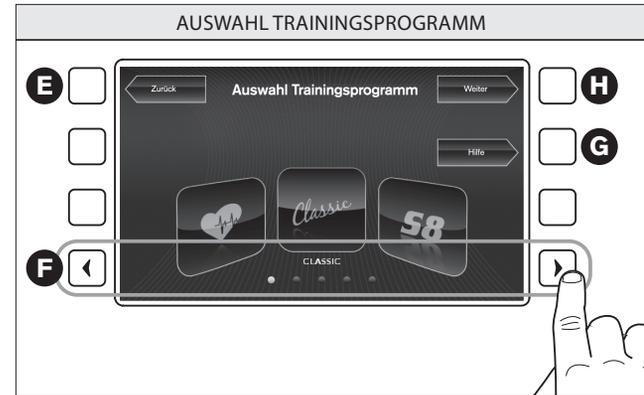
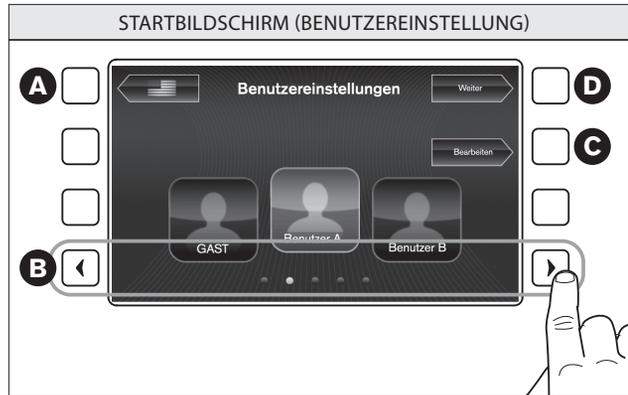
* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.



ELEGANT
KONSOLE

ELEGANT DISPLAYSBEDIENUNG

Die Konsole funktioniert wie ein Geldautomat mit 8 Funktionstasten neben den Anzeigen auf dem Display. Um eine Funktion auszuwählen oder die Daten auf dem Display zu verändern, drücken Sie einfach die Taste neben dem Symbol, das Sie auswählen möchten.



- A) **SPRACHAUSWAHL:** Blättern Sie durch die Sprachoptionen.
- B) **PFEILTASTEN:** Benutzen Sie diese Tasten, um durch Daten zu blättern, wie zum Beispiel die Liste der Benutzer. Wählen Sie GAST, wenn Sie Ihre Trainingsdaten nicht speichern möchten.
- C) **BEARBEITEN:** Erstellen, löschen oder bearbeiten von Benutzerprofilen.
- D) **WEITER:** Drücken Sie diese Taste, um mit dem gewählten Benutzer fortzufahren.
- E) **ZURÜCK:** Drücken sie diese Taste, um zum Bildschirm für die Benutzereinstellung zurückzukehren.
- F) **PFEILTASTEN:** Drücken Sie diese Tasten, um durch die Programme zu blättern.
- G) **HILFE:** Drücken Sie diese Taste, um eine Beschreibung des Programms anzuzeigen.
- H) **WEITER:** Drücken Sie diese Taste, um mit dem gewählten Programm fortzufahren. Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, folgen Sie bitte den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.

ELEGANT KONSOLE ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände auf der Laufmatte die Bewegung des Laufbands behindern.
- 2) Schließen Sie das Netzkabel an und schalten Sie das Laufband auf EIN:
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen des Laufbands.
- 4) Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung und stellen Sie sicher, dass er gut befestigt ist und sich während des Trainings nicht löst.
- 5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Sicherheitsschloss an der Konsole.
- 6) Wählen Sie einen BENUTZER und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 7) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen zwei Optionen zur Verfügung:



ELEGANT
KONSOLE

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 1) Wählen Sie ein PROGRAMM und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 2) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.
- 3) Drücken Sie nach Abschluss der Einstellungen START, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt die Konsole 2 Minuten lang Ihre Trainingsdaten an und kehrt dann zum Startbildschirm zurück. Alle Trainingsinformationen werden automatisch im Benutzerprofil gespeichert.

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings verändert werden, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.

Classic

KLASSISCHE PROGRAMME: Trainingsprogramme einschließlich manuellem Training, Intervalltraining und Training zur Gewichtsreduzierung.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein geschwindigkeitsbasiertes Training, bei dem die Geschwindigkeit des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

		Intervalle - sich wiederholende Programmabschnitte																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Level 1	km/h	0,8	5,12	2,4	5,12	2,4	5,12	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,92	2,4	5,92	2,4	5,92	2,4	5,92	2,4	5,6	2,4	5,6
	mph	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,5	1,5	3,5
Level 2	km/h	0,8	5,92	3,2	5,92	3,2	5,92	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,72	3,2	6,72	3,2	6,72	3,2	6,72	3,2	6,4	3,2	6,4
	mph	0,5	3,7	2,0	3,7	2,0	3,7	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,2	2,0	4,2	2,0	4,2	2,0	4,2	2,0	4,0	2,0	4,0
Level 3	km/h	0,8	6,72	3,52	6,72	3,52	6,72	3,52	7,04	3,52	7,04	3,52	7,04	3,52	7,36	3,52	7,36	3,52	7,36	3,52	7,36	3,52	7,04	3,52	7,04
	mph	0,5	4,2	2,2	4,2	2,2	4,2	2,2	4,4	2,2	4,4	2,2	4,4	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,4	2,2	4,4
Level 4	km/h	0,8	7,36	4	7,36	4	7,36	4	7,68	4	7,68	4	7,68	4	8	4	8	4	8	4	8	4	7,68	4	7,68
	mph	0,5	4,6	2,5	4,6	2,5	4,6	2,5	4,8	2,5	4,8	2,5	4,8	2,5	5,0	2,5	5,0	2,5	5,0	2,5	5,0	2,5	4,8	2,5	4,8
Level 5	km/h	0,8	7,84	4,8	7,84	4,8	7,84	4,8	8,16	4,8	8,16	4,8	8,16	4,8	8,48	4,8	8,48	4,8	8,48	4,8	8,48	4,8	8,16	4,8	8,16
	mph	0,5	4,9	3,0	4,9	3,0	4,9	3,0	5,1	3,0	5,1	3,0	5,1	3,0	5,3	3,0	5,3	3,0	5,3	3,0	5,3	3,0	5,1	3,0	5,1
Level 6	km/h	0,8	8	5,6	8	5,6	8	5,6	8,32	5,6	8,32	5,6	8,32	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,32	5,6	8,32
	mph	0,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,2	3,5	5,2	3,5	5,2	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,2	3,5	5,2
Level 7	km/h	0,8	8,48	5,6	8,48	5,6	8,48	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	8,8	5,6	8,8
	mph	0,5	5,3	3,5	5,3	3,5	5,3	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,5	3,5	5,5
Level 8	km/h	0,8	9,28	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	9,6	5,6	9,6	5,6	9,6	5,6	10,08	5,6	10,08	5,6	10,08	5,6	10,08	5,6	9,6	5,6	9,6
	mph	0,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	6,0	3,5	6,0	3,5	6,0	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,0	3,5	6,0
Level 9	km/h	0,8	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10,08	6,4	10,08	6,4	10,08	6,4	10,4	6,4	10,4	6,4	10,4	6,4	10,4	6,4	10,08	6,4	10,08
	mph	0,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,0	6,3	4,0	6,3	4,0	6,3	4,0	6,5	4,0	6,5	4,0	6,5	4,0	6,5	4,0	6,3	4,0	6,3
Level 10	km/h	0,8	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	10,72	7,2	10,72	7,2	10,72	7,2	11,2	7,2	11,2	7,2	11,2	7,2	11,2	7,2	10,72	7,2	10,72
	mph	0,5	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5	6,7	4,5	6,7	4,5	6,7	4,5	7,0	4,5	7,0	4,5	7,0	4,5	7,0	4,5	6,7	4,5	6,7
Level 11	km/h	0,8	11,2	8	11,2	8	11,2	8	11,52	8	11,52	8	11,52	8	12	8	12	8	12	8	12	8	11,52	8	11,52
	mph	0,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,2	5,0	7,2	5,0	7,2	5,0	7,5	5,0	7,5	5,0	7,5	5,0	7,5	5,0	7,2	5,0	7,2
Level 12	km/h	0,8	12	8,8	12	8,8	12	8,8	12,32	8,8	12,32	8,8	12,32	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,32	8,8	12,32
	mph	0,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,7	5,5	7,7	5,5	7,7	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	7,7	5,5	7,7
Level 13	km/h	0,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	13,12	8,8	13,12	8,8	13,12	8,8	13,6	8,8	13,6	8,8	13,6	8,8	13,6	8,8	13,12	8,8	13,12
	mph	0,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,2	5,5	8,2	5,5	8,2	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,2	5,5	8,2
Level 14	km/h	0,8	13,6	9,6	13,6	9,6	13,6	9,6	13,92	9,6	13,92	9,6	13,92	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	13,92	9,6	13,92
	mph	0,5	8,5	6,0	8,5	6,0	8,5	6,0	8,7	6,0	8,7	6,0	8,7	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	8,7	6,0	8,7
Level 15	km/h	0,8	14,4	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	14,72	9,6	14,72	9,6	14,72	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	14,72	9,6	14,72
	mph	0,5	9,0	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	9,2	6,0	9,2	6,0	9,2	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,2	6,0	9,2



ELEGANT
KONSOLE

Level 16	km/h	0,8	15,2	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	15,52	9,6	15,52	9,6	15,52	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	15,52	9,6	15,52
	mph	0,5	9,5	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,7	6,0	9,7	6,0	9,7	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	9,7	6,0	9,7
Level 17	km/h	0,8	16	10,4	16	10,4	16	10,4	16,32	10,4	16,32	10,4	16,32	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	16,32	10,4	16,32
	mph	0,5	10,0	6,5	10,0	6,5	10,0	6,5	10,2	6,5	10,2	6,5	10,2	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,2	6,5	10,2
Level 18	km/h	0,8	16,8	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	17,12	10,4	17,12	10,4	17,12	10,4	17,6	10,4	17,6	10,4	17,6	10,4	17,6	10,4	17,12	10,4	17,12
	mph	0,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,7	6,5	10,7	6,5	10,7	6,5	11,0	6,5	11,0	6,5	11,0	6,5	11,0	6,5	10,7	6,5	10,7
Level 19	km/h	0,8	17,6	11,2	17,6	11,2	17,6	11,2	17,92	11,2	17,92	11,2	17,92	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	17,92	11,2	17,92
	mph	0,5	11,0	7,0	11,0	7,0	11,0	7,0	11,2	7,0	11,2	7,0	11,2	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,2	7,0	11,2
Level 20	km/h	0,8	18,4	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	18,72	11,2	18,72	11,2	18,72	11,2	19,2	11,2	19,2	11,2	19,2	11,2	19,2	11,2	18,72	11,2	18,72
	mph	0,5	11,5	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,7	7,0	11,7	7,0	11,7	7,0	12,0	7,0	12,0	7,0	12,0	7,0	12,0	7,0	11,7	7,0	11,7

GEWICHTSREDUZIERUNG: Fördert die Gewichtsreduzierung durch Geschwindigkeits- und Steigungswechsel im Fettverbrennungsbereich. Geschwindigkeits- und Steigungswechsel, Segmentwiederholungen alle 30 Sekunden.

		Gewichtsreduzierung – sich wiederholende Programmabschnitte																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Level 1	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	2,4	3,2	2,4	2,4	1,6	1,6	4	2,4	2,4	3,2	3,2	4	3,2	2,4	1,6	3,2	3,2	2,4	1,6	3,2	3,2	3,2	2,4	2,4
	Geschwindigkeit (mph)	1,0	1,5	2,0	1,5	1,5	1,0	1,0	2,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	2,0	1,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5
Level 2	Steigung	0,0	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,5	0,5	1,0	2,0	2,5	1,0	1,0	2,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	3,2	4	3,2	3,2	2,4	2,4	4,8	3,2	3,2	4	4	4,8	4	3,2	2,4	4	4	3,2	2,4	4	4	4	4	3,2
Level 3	Geschwindigkeit (mph)	1,0	2,0	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	3,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	2,5	2,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0
	Steigung	0,0	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	2,5	1,0	2,5	2,5	1,5	2,0	1,0	2,0	2,5	3,0	1,5	1,5	2,5	3,0	1,5	1,5	1,0	0,5	0,0
Level 4	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	4	4,8	4	4	3,2	3,2	5,6	4	4	4,8	4,8	5,6	4,8	4	3,2	4,8	4,8	4	3,2	4,8	4,8	4,8	4	4
	Geschwindigkeit (mph)	1,0	2,5	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	3,5	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	2,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,5
Level 5	Steigung	0,0	0,0	0,0	2,0	2,5	3,0	3,0	1,5	3,0	3,0	2,0	2,5	1,5	2,5	3,0	3,5	2,0	2,0	3,0	3,5	2,0	2,0	1,5	0,0	0,0
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	4,8	5,6	4,8	4,8	4	4	6,4	4,8	4,8	5,6	5,6	6,4	5,6	4,8	4	5,6	5,6	4,8	4	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8
Level 6	Geschwindigkeit (mph)	1,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	4,0	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0
	Steigung	0,0	0,0	0,0	2,5	3,0	3,5	3,5	2,0	3,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,5	4,0	2,5	2,5	3,5	4,0	2,5	2,5	2,0	0,0	0,0
Level 7	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	5,6	6,4	5,6	5,6	4,8	4,8	7,2	5,6	5,6	6,4	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	6,4	6,4	5,6	4,8	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6
	Geschwindigkeit (mph)	1,0	3,5	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	4,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	4,0	4,0	3,5	3,0	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5
Level 8	Steigung	0,0	0,0	0,0	3,0	3,5	4,0	4,0	2,5	4,0	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	4,0	4,5	3,0	3,0	4,0	4,5	3,0	3,0	2,5	0,0	0,0
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	6,4	7,2	6,4	6,4	5,6	5,6	8	6,4	6,4	7,2	7,2	8	7,2	6,4	5,6	7,2	7,2	6,4	5,6	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4
Level 9	Geschwindigkeit (mph)	1,0	4,0	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	5,0	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	4,5	4,5	4,0	3,5	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0
	Steigung	0,0	0,0	0,0	3,5	4,0	4,5	4,5	3,0	4,5	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	4,5	5,0	3,5	3,5	4,5	5,0	3,5	3,5	3,0	0,0	0,0
Level 10	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	7,2	8	7,2	7,2	6,4	6,4	8,8	7,2	7,2	8	8	8,8	8	7,2	6,4	8	8	7,2	6,4	8	8	7,2	7,2	7,2
	Geschwindigkeit (mph)	1,0	4,5	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	5,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	5,0	5,0	4,5	4,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5
Level 11	Steigung	0,0	0,0	0,0	4,0	4,5	5,0	5,0	3,5	5,0	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	5,0	5,5	4,0	4,0	5,0	5,5	4,0	4,0	3,5	0,0	0,0
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	8	8,8	8	8	7,2	7,2	9,6	8	8	8,8	8,8	9,6	8,8	7,2	6,4	8	8	7,2	8,8	8,8	8	8	8	8
Level 12	Geschwindigkeit (mph)	1,0	5,0	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	6,0	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,5	5,0	4,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0
	Steigung	0,0	0,0	0,0	4,5	5,0	5,5	5,5	4,0	5,5	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	5,5	6,0	4,5	4,5	5,5	6,0	4,5	4,5	4,0	0,0	0,0
Level 13	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	8,8	9,6	8,8	8,8	8	8	10,4	8,8	8,8	9,6	9,6	10,4	9,6	8,8	8	9,6	9,6	8,8	8	9,6	9,6	8,8	8,8	8,8
	Geschwindigkeit (mph)	1,0	5,5	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	6,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	6,0	6,0	5,5	5,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5
Level 14	Steigung	0,0	0,0	0,0	5,0	5,5	6,0	6,0	4,5	6,0	6,0	4,5	5,5	4,5	5,5	6,0	6,5	5,0	5,0	6,0	6,5	5,0	5,0	4,5	0,0	0,0
	Geschwindigkeit (km/h)	1,6	9,6	10,4	9,6	9,6	8,8	8,8	11,2	9,6	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	10,4	10,4	9,6	8,8	10,4	10,4	9,6	8,8	10,4	9,6
Level 15	Geschwindigkeit (mph)	1,0	6,0	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	7,0	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	6,5	6,5	6,0	5,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,0
	Steigung	0,0	0,0	0,0	5,5	6,0	6,5	6,5	5,0	6,5	6,5	5,0	6,0	5,0	6,0	6,5	7,0	5,5	5,5	6,5	7,0	5,5	5,5	5,0	0,0	0,0

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



ELEGANT
KONSOLE

58

SPRINT 8: Das Programm SPRINT 8 ist ein anaerobes Intervallprogramm, das entwickelt wurde, um Muskeln aufzubauen, die Schnelligkeit zu verbessern und die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin (Human Growth Hormone - HGH) auf natürliche Weise zu erhöhen. Laut Phil Campbell, dem Autor von Ready, Set, Go! Synergy Fitness ist die Produktion von HGH durch Training und die richtige Ernährung eine effektive Möglichkeit zur Fettverbrennung und dem Aufbau von Muskelmasse. Für weitere Informationen über diesen radikalen neuen Fitnessansatz besuchen Sie bitte die Website von Herrn Campbell, www.readysetgofitness.com.

- 1) **DIE AUFWÄRMPHASE (3:00)** sollte Ihre Herzfrequenz, Ihre Atmung und die Blutzirkulation in die belasteten Muskelgruppen schrittweise erhöhen.
Die Aufwärmphase wird vom Benutzer gesteuert und an seine individuellen Bedürfnisse angepasst.
- 2) **DAS INTERVALLTRAINING (14:30)** beginnt sofort nach der Aufwärmphase mit einem 30-sekündigen Sprint-Intervall, wobei sich sowohl die Geschwindigkeit als auch die Steigung ändern. Sieben Erholungs-Intervalle mit einer Dauer von einer Minute und 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-Sekunden Sprint-Intervallen ab. Beim dritten und fünften Intervall werden Geschwindigkeit und Steigung erhöht. Die Erholungs-Geschwindigkeit ist ca. 3,2-4,8 km/h / 2-3 mph langsamer als Ihr Sprint und die Erholungs-Steigung ist 0. Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung während des Trainings verändern.
- 3) **DIE ABKÜHLPHASE (2:30)** hilft Ihrem Körper dabei, wieder in den Ruhezustand zurückzukehren. Die Erholung ist für Ihr Herz weniger belastend, wenn Sie nach dem Training eine geeignete Abkühlphase einlegen.

Die verbleibende Zeit pro Segment wird im Timer rückwärts gezählt, um jedes Segment/Intervall besser verfolgen zu können. Es dauert nur 20 Minuten, das SPRINT 8 Training abzuschließen.

SPRINT 8 TRAININGSPROGRAMM-TABELLEN:

ANFÄNGER															
Level	1			2			3			4			5		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
2	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
3	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
4	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
5	3,5	5,6	3	4,0	6,4	3	4,4	7,0	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
6	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
7	3,5	5,6	3	4,0	6,4	3	4,4	7,0	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
8	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
9	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
10	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
11	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
12	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
13	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
14	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
15	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
Abkühlphase	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0

FORTGESCHRITTENER															
Level	6			7			8			9			10		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	5,0	8	4	5,3	8,5	4	5,8	9,3	4	6,0	9,6	4	6,5	10,4	4
2	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
3	5,0	8	4	5,3	8,5	4	5,8	9,3	4	6,0	9,6	4	6,5	10,4	4
4	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
5	5,2	8,32	4	5,5	8,8	4	6,0	9,6	4	6,3	10,1	4	6,7	10,7	4
6	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
7	5,2	8,32	4	5,5	8,8	4	6,0	9,6	4	6,3	10,1	4	6,7	10,7	4
8	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
9	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
10	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
11	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
12	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
13	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
14	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
15	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
Abkühlphase	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0

KÖNNER															
Level	11			12			13			14			15		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	7,0	11,2	5	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5
2	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
3	7,0	11,2	5	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5
4	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
5	7,2	11,5	5	7,7	12,3	5	8,2	13,1	5	8,7	13,9	5	9,2	14,7	5
6	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
7	7,2	11,5	5	7,7	12,3	5	8,2	13,1	5	8,7	13,9	5	9,2	14,7	5
8	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
9	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
10	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
11	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
12	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
13	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
14	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
15	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
Abkühlphase	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0

ELITE															
Level	16			17			18			19			20		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	9,5	15,2	6	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6
2	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
3	9,5	15,2	6	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6
4	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
5	9,7	15,5	6	10,2	16,3	6	10,7	17,1	6	11,2	17,9	6	11,7	18,7	6
6	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
7	9,7	15,5	6	10,2	16,3	6	10,7	17,1	6	11,2	17,9	6	11,7	18,7	6
8	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
9	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
10	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
11	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
12	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
13	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
14	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
15	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
Abkühlphase	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0



ELEGANT
KONSOLE

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



FITNESS-TEST-PROGRAMM: Das Training basiert auf dem Gerkin-Protokoll. Dieser Test umfasst zahlreiche Phasen mit steigender Geschwindigkeit und Steigung, bis Ihre maximale Herzfrequenz erreicht ist. Ihr Ergebnis beruht auf Ihrem Geschlecht, Ihrem Alter und der Zeit, die Sie benötigen haben, um den Test abzuschließen.

Der Gerkin-Test wurde von Dr. Richard Gerkin von der Feuerwehr Phoenix (Arizona) entwickelt. Es handelt sich um einen submaximalen Laufbandtest, der von zahlreichen Feuerwehren in den USA zur Bewertung der körperlichen Fitness der Feuerwehrleute eingesetzt wird. Der Test erfordert eine konstante Überwachung der Herzfrequenz, weshalb die Verwendung eines telemetrischen Brustgurts dringend empfohlen wird. Das Training funktioniert wie folgt:

AUFWÄRMPHASE: 3 Minuten mit 1,6 - 4,8 km/h / 1,0 - 3,0 mph und 0 % Steigung.

- 1) STUFE 1: 1 Minute mit 7,2 km/h / 4,5 mph und 0 % Steigung.
- 2) STUFE 2: 1 Minute mit 7,2 km/h / 4,5 mph und 2% Steigung.
- 3) STUFE 3: 1 Minute mit 8,0 km/h / 5,0 mph und 2% Steigung.
- 4) STUFEN 4 BIS 15: Nach jeder ungeraden Minute steigt die Steigung um 2 %. Nach jeder geraden Minute steigt die Geschwindigkeit um 0,8 km/h (0,5 mph). Sobald die Herzfrequenz des Benutzers die Zielherzfrequenz übersteigt (85 % vom Maximum, wie in der Gleichung $[220 - \text{Alter}] \times [0,85] = \text{Zielherzfrequenz}$), endet die Bewertung und die letzte Bewertungsstufe wird aufgezeichnet.
- 5) ABKÜHLPHASE: Der Test ist abgeschlossen, wenn die Herzfrequenz des Benutzers das Ziel überschreitet oder der Benutzer alle 15 Stufen erfolgreich abschließt, ja nachdem was zuerst eintritt. Anschließend startet die Konsole die 3-minütige Abkühlphase.

FITNESS-TEST ERGEBNISSE (Geschätzte VO_2 subscript MAX (ML/KG/MIN) nach Altersgruppe)

MÄNNER	Perzentil	ALTER			
		20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	99	> 58,8	> 58,9	> 55,4	> 52,5
	95	54,0	52,5	50,4	47,1
GUT	90	53,9	52,4	50,3	47,0
	80	48,2	46,8	44,1	41,0
DURCHSCHNITTLICH	70	48,1	46,7	44,0	40,9
	60	44,2	42,4	39,9	36,7
AUSREICHEND	50	44,1	42,3	39,8	36,6
	40	41,0	38,9	36,7	33,8
MANGELHAFT	30	40,9	38,8	36,6	33,7
	20	37,1	35,4	33,0	30,2
UNGENÜGEND	10	37,0	35,3	32,9	30,1
	5	31,6	30,9	28,3	25,1

FRAUEN	Perzentil	ALTER			
		20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	99	> 53,0	> 48,7	> 46,8	> 42,0
	95	46,8	43,9	41,0	36,8
GUT	90	46,7	43,8	40,9	36,7
	80	41,0	38,6	36,3	32,3
DURCHSCHNITTLICH	70	40,9	38,5	36,2	32,2
	60	36,7	34,6	32,3	29,4
AUSREICHEND	50	36,6	34,5	32,2	29,3
	40	33,8	32,3	29,5	26,9
MANGELHAFT	30	33,7	32,2	29,4	26,8
	20	30,6	28,7	26,5	24,3
UNGENÜGEND	10	30,5	28,6	26,4	24,2
	5	25,9	25,1	23,5	21,1

Hinweis: Werden die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Tests verändert, wird der Test sofort beendet und die Abkühlphase gestartet. Drücken Sie zu jedem beliebigen Zeitpunkt STOP, um den Test zu beenden und die Ergebnisse anzusehen.



ZIELPROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen, bei denen Sie ein bestimmtes Ziel auswählen können, das Sie gerne erreichen würden.

5KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 5 Kilometern (3,1 Meilen). Die Steigung wird während des Trainings automatisch angepasst. Sie steuern die Geschwindigkeit.

10KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 10 Kilometern (6,2 Meilen). Die Steigung wird während des Trainings automatisch angepasst. Sie steuern die Geschwindigkeit.

KALORIENZIEL: Ein Training, bei dem Sie die Anzahl der Kalorien festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings verbrennen würden. Ein höheres Kalorienziel beeinflusst die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit und der Steigung. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

DISTANZZIEL: Ein Training, bei dem Sie Entfernung festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings zurücklegen möchten. Ein höheres Entfernungsziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.



ZIELHERZFREQUENZ-PROGRAMME: Dieses Training wurde so entworfen, dass Sie in einem festgelegten Zielherzfrequenz-Bereich bleiben. Für dieses Training müssen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung tragen. Die nächste Seite beschreibt die Berechnung der Zielherzfrequenz (ZHF).

HR STEIGUNG: Das Programm passt die Steigung so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

HR % STEIGUNG: Das Programm passt die Steigung so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

ELEGANT KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



ELEGANT
KONSOLE

HR GESCHWINDIGKEIT: Das Programm passt die Geschwindigkeit so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

HR % GESCHWINDIGKEIT: Das Programm passt die Geschwindigkeit so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung.

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainingsdauer	Beispiel ZHF-Bereich (30 Jahre)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung

Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise $220 - 30 = 190$ SPM und 90 % der max. HF sind $190 \times 0,9 = 171$ SPM

ZIELHERZFREQUENZ HINWEISE:

- Die Aufwärmphase und die Abkühlphase dauern je 5 Minuten.
- Nach 5 Minuten wird die Geschwindigkeit oder die Steigung automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich in der Nähe Ihrer angegebenen Zielherzfrequenz erreicht.
- Das Profilenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die grüne Linie stellt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) dar, die rote Linie Ihre momentane Herzfrequenz. Wenn Sie unterhalb der ZHF trainieren, stellt das Laufband die Geschwindigkeit oder die Steigung automatisch so ein, dass Sie in die Nähe des gewünschten Werts gelangen.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät die Geschwindigkeit oder die Steigung nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.



VIRTUAL ACTIVE ist ein HD-Erlebnis mit Filmmaterial von atemberaubenden Orten weltweit. Virtual Active ist die ultimative Trainingsunterhaltung und hilft Ihnen, die Grenzen des regelmäßigen Trainings zu durchbrechen und ein dynamisches Erlebnis zu genießen.

- 1) Wählen Sie VIRTUAL ACTIVE und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 2) Wählen Sie eines der Ziele aus und drücken Sie WEITER, um die Auswahl zu bestätigen.
- 3) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Programmeinstellung abzuschließen.
- 4) Nach Abschluss der Einstellungen START drücken, um mit dem Training zu beginnen.
 - Während des Trainings wird die Steigung so angepasst, dass Sie dem Gelände des Ortes entspricht.
 - Die Steigungs-Intensität richtet sich nach dem ausgewählten Level.
 - Die Geschwindigkeit bleibt konstant, es sei denn Sie nehmen eine Veränderung vor.

Die Konsole beinhaltet zwei Ziele.

Wenn Sie sich für zusätzliche Ziele interessieren, können Sie diese bei Ihrem Händler vor Ort kaufen. Wenn Sie die Daten für die neuen Ziele auf einem USB-Stick gespeichert haben, können Sie diese neuen Ziele mit dem Gerät nutzen. Stecken Sie dazu einfach den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole. Die neuen Ziele sind dann im Virtual Active Programm verfügbar.

HINWEISE: Die Daten der Zielorte werden nicht auf die Laufband-Konsole kopiert. Damit Sie das VIRTUAL ACTIVE-Programm verwenden können, muss der USB-Stick mit den Daten während des Trainings an der Konsole angeschlossen bleiben.

TOUCH KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.



TOUCH
KONSOLE

- A) TOUCH-DISPLAY: weitere Informationen auf der nächsten Seite
- B) START: Zum Beginn des Trainings oder zur Fortsetzung des Trainings nach einer Pause drücken.
- C) STOP: Zum Unterbrechen des Trainings drücken. Zum Zurücksetzen der Konsole 3 Sekunden gedrückt halten.
- D) STEIGUNG ▼▲: Änderung der Steigung in kleinen Schritten (0,5 % Schritte).
- E) GESCHWINDIGKEIT ▼▲: Änderung der Geschwindigkeit in kleinen Schritten (0,1 km/h / 0,1 mph Schritte).
- F) STEIGUNGS-KIPPSCHALTER (NUR T40 & TF40): Änderung der Steigung in kleinen Schritten (0,5 % Schritte).
- G) GESCHWINDIGKEITS-KIPPSCHALTER (NUR T40 & TF40): Änderung der Geschwindigkeit in kleinen Schritten (0,1 km/h / 0,1 mph Schritte).
- H) EINGABE: Zur Bestätigung der Programmauswahl während der Einstellung des Trainingsprogramms drücken.
- I) ZURÜCK: Während der Programmeinstellungen drücken, um zum vorherigen Schritt zu gelangen.
- J) FACH: Enthält das iPod-Kabel, den USB-Anschluss für Software-Updates oder das Laden von Geräten und die Kopfhörerbuchse. Verwenden Sie das iPod-Kabel, um Ihren iPod oder Ihr iPhone zu verbinden, zu laden und zu steuern. *
- K) LESEHALTER: Hält Zeitschriften und Bücher.
- L) MEDIA-PLAYER-HALTER: Hält Ihren Mediaplayer oder Ihr Tablet.
- M) STECKPLATZ FÜR SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Aktivierung des Laufbands nur bei eingestecktem Schlüssel.
- N) LEUCHE ENERGIESPARMODUS: Leuchtet, wenn sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Beliebige Taste drücken, um das Gerät zu aktivieren.

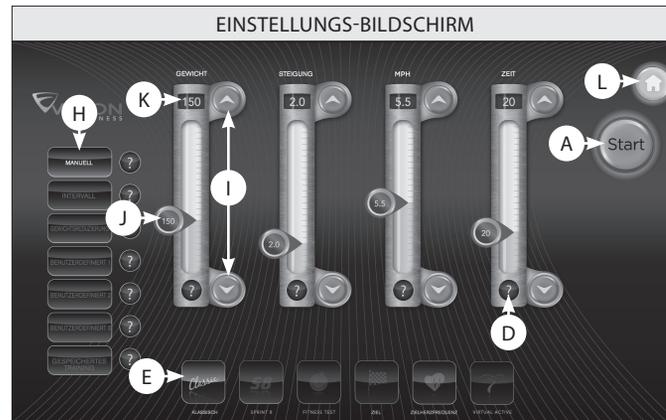
* USB-Geräte, die eine Stromstärke von über 1 Ampere benötigen, werden nicht geladen.



TOUCH
KONSOLE

TOUCH DISPLAY-BEDIENUNG

Die Touch-Konsole verfügt über einen voll integrierten Touchscreen-Bildschirm. Alle zum Training erforderlichen Informationen werden auf dem Bildschirm erklärt. Sie sollten auf jeden Fall die Funktionen der Benutzeroberfläche ausprobieren. Die Informationen zur Programmierung der verschiedenen Trainingsprogramme erklären auch den Inhalt der verschiedenen Anzeigen auf jedem Bildschirm. Der Bildschirm verwendet Schieberegler und Pfeiltasten zur Auswahl der Einstellungen. Um einen Schieberegler zu bedienen, drücken und ziehen Sie die blaue Schieberegler-Taste auf den gewünschten Wert oder drücken Sie die Pfeiltasten, um den Wert schrittweise zu erhöhen oder zu senken. Drücken Sie OK auf der Schieberegler-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen, wenn dies angezeigt wird.



- A) START: Für Schnellstart oder zum Start eines Programms drücken.
- B) BENUTZER-ANMELDUNG: Zur Anmeldung als einer der bereits eingestellten Benutzer oder als Gast drücken.
- C) BENUTZER-INFO: Zum Erstellen, Löschen oder Bearbeiten eines Benutzers drücken.
- D) ? -TASTE: Für eine Beschreibung des Programms oder der Funktion drücken.
- E) PROGRAMME: Zur Auswahl eines Programms einen der Knöpfe drücken. Sie können vor dem Training und auch währenddessen ein Programm wählen.
- F) SPRACHAUSWAHL: Zum Wechsel der Sprache drücken.
- G) NIKE + IPOD: Weitere Informationen siehe Seite 38.

- H) SEKUNDÄRPROGRAMME: Zur Auswahl von speziellen Trainings, Zielen oder Einstellungen innerhalb einer Programmkategorie.
- I) PFEILTASTEN: Zur schrittweisen Einstellung des Schiebereglers nach oben oder unten drücken.
- J) SCHIEBEREGLER-TASTE: Drücken und zur Einstellung des Schiebereglers nach oben oder unten ziehen.
- K) ANZEIGEFENSTER-SCHIEBEREGLER: Zeigt den aktuell eingestellten Wert des Schiebereglers an.
- L) STARTSEITE: Drücken, um zur Startseite zurückzukehren oder einen Schritt zurückzugehen.

ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass keine Gegenstände auf der Laufmatte die Bewegung des Laufbands behindern.
- 2) Schließen Sie das Netzkabel an und schalten Sie das Laufband auf EIN:
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen des Laufbands.
- 4) Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung und stellen Sie sicher, dass er gut befestigt ist und sich während des Trainings nicht löst.
- 5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Sicherheitsschloss an der Konsole.
- 6) Drücken Sie die Taste BENUTZER-ANMELDUNG, um einen BENUTZER auszuwählen oder wählen Sie GAST, wenn Sie Ihre Trainingsdaten nicht speichern möchten.
- 7) Für den Trainingsbeginn stehen Ihnen zwei Optionen zur Verfügung:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien beginnen bei Null zu laufen. ODER...

B) PROGRAMMAUSWAHL

- 8) Drücken Sie die gewünschte PROGRAMMTASTE, um das Trainingsprogramm auszuwählen.
- 9) Benutzen Sie die PFEILTASTEN, um die Einstellungen für das Training vorzunehmen.
- 10) Drücken Sie Start, um mit dem Training zu beginnen.
HINWEIS: Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung während des Trainings verändern.

TRAINING BEENDEN

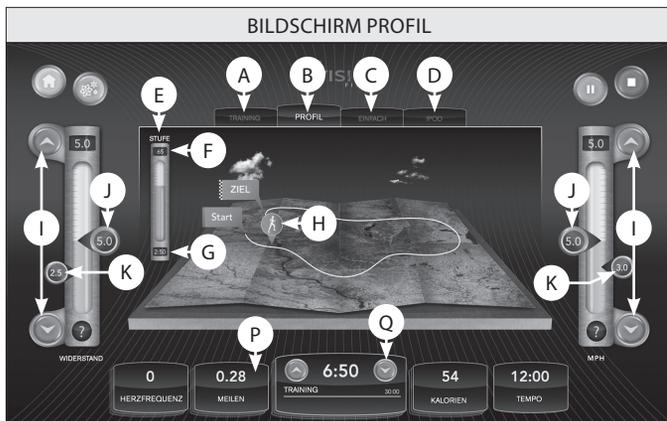
Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt die Konsole 2 Minuten lang Ihre Trainingsdaten an und kehrt dann zum Startbildschirm zurück. Alle Trainingsinformationen werden automatisch im Benutzerprofil gespeichert.



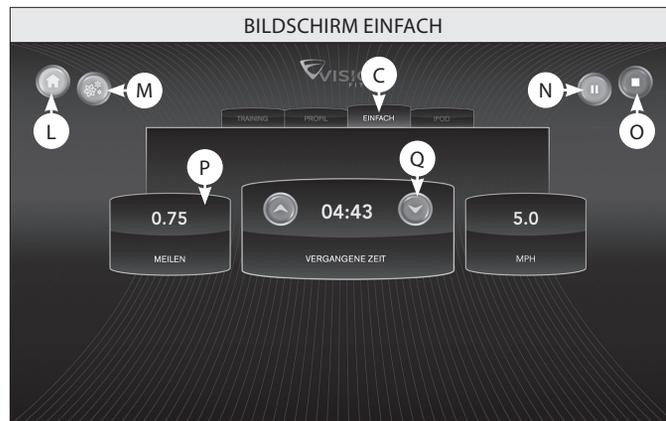
TOUCH
KONSOLE



TOUCH
KONSOLE



- A) REGISTERKARTE TRAINING: Drücken, um bei laufendem Training Veränderungen am Programm vorzunehmen.
- B) REGISTERKARTE PROFIL: Oben links. Das Bildschirm Profil zeigt Ihren Fortschritt vom Start bis zum Ziel auf einer 3D-Karte an.
- C) REGISTERKARTE EINFACH: Oben rechts. Der Bildschirm Einfach zeigt 3 Feedback-Fenster an. Drücken Sie auf ein Fenster, um die Feedback-Anzeige zu verändern.
- D) REGISTERKARTE IPOD: Oben rechts, um die Wiedergabe von Musik/Video von Ihrem iPod zu verändern (wenn angeschlossen). Weitere Informationen siehe Seite 37.
- E) BALKENANZEIGE ABSCHNITT: Zeigt den Fortschritt des aktuellen Abschnitts des Trainings an. Bei gefülltem Balken ist der Abschnitt abgeschlossen.
- F) PROZENTANZEIGE ABSCHNITT: Zeigt die bisher vergangene Zeit für den aktuellen Abschnitt an.
- G) ZEITANZEIGE ABSCHNITT: Zeigt die bisher vergangene Zeit für den aktuellen Abschnitt an.
- H) FORTSCHRITTS-ANZEIGE: Bewegt sich entlang des Wegs, um Ihren Trainingsfortschritt vom Start bis zum Ziel anzuzeigen.
- I) PFEILTASTEN: Zur schrittweisen Einstellung der Geschwindigkeit/Steigung nach oben oder unten drücken.
- J) SCHIEBEREGLER-TASTE: Drücken und zur Einstellung der



- K) TASTE VORHERIGE GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG: Drücken, um das Laufband auf die vorherige Geschwindigkeit/Steigung einzustellen.
- L) STARTSEITE: Zur Rückkehr zur Startseite drücken. Das Programm wird beendet und die Trainingsdaten werden nicht gespeichert.
- M) ABKÜHLPHASE: Drücken, um zu jedem beliebigen Zeitpunkt während des Trainings die Abkühlphase zu starten.
- N) PAUSE: Drücken, um das Training für bis zu 5 Minuten zu unterbrechen.
- O) STOP: Drücken, um das Training zu beenden. Die Trainingsdaten werden 2 Minuten lang angezeigt und in Ihrem Benutzerprofil gespeichert.
- P) FEEDBACK-FENSTER: Drücken Sie auf ein Fenster, um die Feedback-Anzeige zu verändern.
- Q) PFEILTASTEN ZEIT: Drücken, um die Trainingszeit zu verlängern oder zu verkürzen.

TOUCH KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN

HINWEIS: Wenn die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings verändert werden, werden die verbleibenden Abschnitte entsprechend angepasst.



KLASSISCHE PROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen einschließlich Intervalltraining und Training zur Gewichtsreduzierung. Sie können auch ein manuelles Programm wählen, jedes Ihrer früheren Trainings wiederholen oder ein benutzerdefiniertes Training gestalten.

MANUELL: Ein Trainingsprogramm, bei dem Sie das Gerät jederzeit manuell einstellen können.

INTERVALL: Ein geschwindigkeitsbasiertes Training, bei dem die Geschwindigkeit des Geräts in regelmäßigen Abständen automatisch eingestellt wird.

GEWICHTSREDUZIERUNG: Dieses Training wurde speziell zur Reduzierung von Körperfett entworfen.

BENUTZERDEFINIERT 1, 2, 3: Erstellen Sie Ihr eigenes Training mit bis zu 10 Abschnitte, stellen Sie die Zeit und die Geschwindigkeit und den Höhenunterschied für jeden Abschnitt ein.

- 1) Wählen Sie **KLASSISCH** und drücken Sie dann **BENUTZERDEFINIERT 1**, **BENUTZERDEFINIERT 2** oder **BENUTZERDEFINIERT 3**.
- 2) **ABSCHNITT 1:** Stellen Sie die Steigung, die Geschwindigkeit und die Zeit mit Hilfe der **PFEILTASTEN** ein. Drücken Sie **+**, um die Einstellungen zu speichern und mit **ABSCHNITT 2** fortzufahren.
- 3) **ABSCHNITT 2:** Stellen Sie die Steigung, die Geschwindigkeit und die Zeit mit Hilfe der **PFEILTASTEN** ein. Drücken Sie **+**, um die Einstellungen zu speichern und mit **ABSCHNITT 3** fortzufahren.
- 4) Wiederholen Sie die Schritte 2-3, um weitere Abschnitte hinzuzufügen und diese in Ihrem benutzerdefinierten Training zu speichern.
- 5) Um zu einem Abschnitt zurückzukehren und diese zu bearbeiten, wählen Sie die entsprechende Stufe in der Karte am unteren Ende des Bildschirms aus.
- 6) Sie können einen Abschnitt jederzeit löschen, indem Sie **-** drücken.
- 7) Drücken Sie **Start**, um Ihr benutzerdefiniertes Training zu beginnen. Das **BENUTZERDEFINIERT TRAINING 1, 2 oder 3** wird automatisch gespeichert.



TOUCH
KONSOLE

TOUCH KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



TOUCH
KONSOLE

TRAINING SPEICHERN: Die Konsole speichert für jeden Benutzer alle Trainingseinheiten automatisch in einen Kalender. Sie können jedes frühere Training erneut laufen.

- 1) Wählen Sie **KLASSISCH** und drücken Sie dann **TRAINING SPEICHERN**.
 - 2) Verwenden Sie die **PFEILTASTEN** am **KALENDER**, um zwischen den Monaten zu wechseln.
 - 3) **GESPEICHERTE TRAININGS** werden durch einen * an dem Tag angezeigt, an dem sie gespeichert wurden.
 - 4) Drücken Sie *, um diesen Tag auszuwählen. Ein Fenster mit der **TRAININGSZUSAMMENFASSUNG** erscheint rechts vom **KALENDER**. Drücken Sie **START**, um erneut mit dem ausgewählten **GESPEICHERTEN TRAINING** zu beginnen.
-



SPRINT 8: Das Programm **SPRINT 8** ist ein anaerobes Intervallprogramm, das entwickelt wurde, um Muskeln aufzubauen, die Schnelligkeit zu verbessern und die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin (Human Growth Hormone - HGH) auf natürliche Weise zu erhöhen. Laut Phil Campbell, dem Autor von *Ready, Set, Go!* Synergy Fitness ist die Produktion von HGH durch Training und die richtige Ernährung eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Für weitere Informationen über diesen radikalen neuen Fitnessansatz besuchen Sie bitte die Website von Herrn Campbell, www.readysetgofitness.com.

- 1) **DIE AUFWÄRMPHASE (3:00)** sollte Ihre Herzfrequenz, Ihre Atmung und die Blutzirkulation in die belasteten Muskelgruppen schrittweise erhöhen. Die Aufwärmphase wird vom Benutzer gesteuert und an seine individuellen Bedürfnisse angepasst.
- 2) **DAS INTERVALLTRAINING (14:30)** beginnt sofort nach der Aufwärmphase mit einem 30-sekündigen Sprint-Intervall, wobei sich sowohl die Geschwindigkeit als auch die Steigung ändern. Sieben Erholungs-Intervalle mit einer Dauer von einer Minute und 30 Sekunden wechseln sich mit den acht 30-Sekunden Sprint-Intervallen ab. Beim dritten und fünften Intervall werden Geschwindigkeit und Steigung erhöht. Die Erholungs-Geschwindigkeit ist ca. 3,2-4,8 km/h / 2-3 mph langsamer als Ihr Sprint und die Erholungs-Steigung ist 0. Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung während des Trainings verändern.
- 3) **DIE ABKÜHLPHASE (2:30)** hilft Ihrem Körper dabei, wieder in den Ruhezustand zurückzukehren. Die Erholung ist für Ihr Herz weniger belastend, wenn Sie nach dem Training eine geeignete Abkühlphase einlegen.

Die verbleibende Zeit pro Intervall wird im Timer rückwärts gezählt, um jedes Segment/Intervall besser verfolgen zu können. Das **SPRINT 8** Training dauert nur 20 Minuten.

TABELLEN SPRINT 8 TRAININGSPROGRAMM:

ANFÄNGER															
Level	1			2			3			4			5		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
2	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
3	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
4	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
5	3,5	5,6	3	4,0	6,4	3	4,4	7,0	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
6	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
7	3,5	5,6	3	4,0	6,4	3	4,4	7,0	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
8	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
9	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
10	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
11	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
12	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
13	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
14	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0
15	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5,0	8,0	3	5,3	8,5	3
Abkühlphase	1,5	2,4	0	2,0	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4,0	0	3,0	4,8	0

KÖNNER															
Level	11			12			13			14			15		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	7,0	11,2	5	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5
2	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
3	7,0	11,2	5	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5
4	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
5	7,2	11,5	5	7,7	12,3	5	8,2	13,1	5	8,7	13,9	5	9,2	14,7	5
6	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
7	7,2	11,5	5	7,7	12,3	5	8,2	13,1	5	8,7	13,9	5	9,2	14,7	5
8	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
9	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
10	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
11	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
12	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
13	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
14	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0
15	7,5	12,0	5	8,0	12,8	5	8,5	13,6	5	9,0	14,4	5	9,5	15,2	5
Abkühlphase	5,0	8,0	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6,0	9,6	0	6,0	9,6	0

FORTGESCHRITTENER															
Level	6			7			8			9			10		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	5,0	8,0	4	5,3	8,5	4	5,8	9,3	4	6,0	9,6	4	6,5	10,4	4
2	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
3	5,0	8,0	4	5,3	8,5	4	5,8	9,3	4	6,0	9,6	4	6,5	10,4	4
4	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
5	5,2	8,3	4	5,5	8,8	4	6,0	9,6	4	6,3	10,1	4	6,7	10,7	4
6	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
7	5,2	8,3	4	5,5	8,8	4	6,0	9,6	4	6,3	10,1	4	6,7	10,7	4
8	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
9	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
10	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
11	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
12	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
13	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
14	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0
15	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
Abkühlphase	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4,0	6,4	0	4,5	7,2	0

ELITE															
Level	16			17			18			19			20		
Segment	Mph	Km/h	Steigung												
Aufwärmphase	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	9,5	15,2	6	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6
2	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
3	9,5	15,2	6	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6
4	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
5	9,7	15,5	6	10,2	16,3	6	10,7	17,1	6	11,2	17,9	6	11,7	18,7	6
6	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
7	9,7	15,5	6	10,2	16,3	6	10,7	17,1	6	11,2	17,9	6	11,7	18,7	6
8	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
9	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
10	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
11	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
12	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
13	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
14	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0
15	10,0	16,0	6	10,5	16,8	6	11,0	17,6	6	11,5	18,4	6	12,0	19,2	6
Abkühlphase	6,0	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7,0	11,2	0	7,0	11,2	0



TOUCH
KONSOLE

TOUCH KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



TOUCH
KONSOLE



FITNESS-TEST-PROGRAMM: Das Training basiert auf dem Gerkin-Protokoll. Dieser Test umfasst zahlreiche Phasen mit steigender Geschwindigkeit und Steigung, bis Ihre maximale Herzfrequenz erreicht ist. Ihr Ergebnis beruht auf Ihrem Geschlecht, Ihrem Alter und der Zeit, die Sie benötigen haben, um den Test abzuschließen.

Der Gerkin-Test wurde von Dr. Richard Gerkin von der Feuerwehr Phoenix (Arizona) entwickelt. Es handelt sich um einen submaximalen Laufbandtest, der von zahlreichen Feuerwehren in den USA zur Bewertung der körperlichen Fitness der Feuerwehrleute eingesetzt wird. Der Test erfordert eine konstante Überwachung der Herzfrequenz, weshalb die Verwendung eines telemetrischen Brustgurts dringend empfohlen wird. Das Training funktioniert wie folgt:

AUFWÄRMPHASE: 3 Minuten mit 1,6 - 4,8 km/h / 1,0 - 3,0 mph und 0 % Steigung.

- 1) STUFE 1: 1 Minute mit 7,2 km/h / 4,5 mph und 0 % Steigung.
- 2) STUFE 2: 1 Minute mit 7,2 km/h / 4,5 mph und 2 % Steigung.
- 3) STUFE 3: 1 Minute mit 8,0 km/h / 5,0 mph und 2 % Steigung.
- 4) STUFEN 4 BIS 15: Nach jeder ungeraden Minute steigt die Steigung um 2 %. Nach jeder geraden Minute steigt die Geschwindigkeit um 0,8 km/h (0,5 mph). Sobald die Herzfrequenz des Benutzers die Zielherzfrequenz übersteigt (85 % vom Maximum, wie in der Gleichung $[220 - \text{Alter}] \times [0,85] = \text{Zielherzfrequenz}$), endet die Bewertung und die letzte Bewertungsstufe wird aufgezeichnet.
- 5) ABKÜHLPHASE: Der Test ist abgeschlossen, wenn die Herzfrequenz des Benutzers das Ziel überschreitet oder der Benutzer alle 15 Stufen erfolgreich abschließt, ja nachdem was zuerst eintritt. Anschließend startet die Konsole die 3-minütige Abkühlphase.

FITNESS-TEST ERGEBNISSE (Geschätzte VO_2 subscript MAX (ML/KG/MIN) nach Altersgruppe)

MÄNNER	ALTER				
	Perzentil	20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	99	> 58,8	> 58,9	> 55,4	> 52,5
	95	54,0	52,5	50,4	47,1
GUT	90	53,9	52,4	50,3	47,0
	80	48,2	46,8	44,1	41,0
DURCHSCHNITTLICH	70	48,1	46,7	44,0	40,9
	60	44,2	42,4	39,9	36,7
AUSREICHEND	50	44,1	42,3	39,8	36,6
	40	41,0	38,9	36,7	33,8
MANGELHAFT	30	40,9	38,8	36,6	33,7
	20	37,1	35,4	33,0	30,2
UNGENÜGEN	10	37,0	35,3	32,9	30,1
	5	31,6	30,9	28,3	25,1

FRAUEN	ALTER				
	Perzentil	20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	99	> 53,0	> 48,7	> 46,8	> 42,0
	95	46,8	43,9	41,0	36,8
GUT	90	46,7	43,8	40,9	36,7
	80	41,0	38,6	36,3	32,3
DURCHSCHNITTLICH	70	40,9	38,5	36,2	32,2
	60	36,7	34,6	32,3	29,4
AUSREICHEND	50	36,6	34,5	32,2	29,3
	40	33,8	32,3	29,5	26,9
MANGELHAFT	30	33,7	32,2	29,4	26,8
	20	30,6	28,7	26,5	24,3
UNGENÜGEN	10	30,5	28,6	26,4	24,2
	5	25,9	25,1	23,5	21,1

Hinweis: Werden die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Tests verändert, wird der Test sofort beendet und die Abkühlphase gestartet. Drücken Sie zu jedem beliebigen Zeitpunkt STOP, um den Test zu beenden und die Ergebnisse anzusehen.



TOUCH
KONSOLE



ZIELPROGRAMME: Eine Reihe von Trainingsprogrammen, bei denen Sie ein bestimmtes Ziel auswählen können, das Sie gerne erreichen würden.

5KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 5 Kilometern (3,1 Meilen). Die Steigung wird während des Trainings automatisch angepasst. Sie steuern die Geschwindigkeit.

10KM: Ein Training mit einer festen Strecke von 10 Kilometern (6,2 Meilen). Die Steigung wird während des Trainings automatisch angepasst. Sie steuern die Geschwindigkeit.

KALORIENZIEL: Ein Training, bei dem Sie die Anzahl der Kalorien festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings verbrennen würden. Ein höheres Kalorienziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

DISTANZZIEL: Ein Training, bei dem Sie Entfernung festlegen können, die Sie gerne im Lauf des Trainings zurücklegen möchten. Ein höheres Entfernungsziel verlängert die Dauer des Trainings, basierend auf Ihrer Geschwindigkeit. Die geschätzte Zeit bis zum Ziel wird in der unteren rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.



ZIELHERZFREQUENZ-PROGRAMME: Dieses Training wurde so entworfen, dass Sie in einem festgelegten Zielherzfrequenz-Bereich bleiben. Für dieses Training müssen Sie einen kabellosen Brustgurt zur Herzfrequenz-Messung tragen. Die nächste Seite beschreibt die Berechnung der Zielherzfrequenz (ZHF).

HR STEIGUNG: Das Programm passt die Steigung so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

HR % STEIGUNG: Das Programm passt die Steigung so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

TOUCH KONSOLE PROGRAMM-INFORMATIONEN



TOUCH
KONSOLE

HR GESCHWINDIGKEIT: Das Programm passt die Geschwindigkeit so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen.

HR % GESCHWINDIGKEIT: Das Programm passt die Geschwindigkeit so an, dass Sie den gewünschten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen.

Um die richtige Intensität für Ihr Training bestimmen zu können, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HF) kennen (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode erlaubt eine durchschnittliche statistische Vorhersage der maximalen Herzfrequenz für die meisten Menschen, vor allem wenn Sie zum ersten Mal ein Herzfrequenz-Training machen. Um Ihre individuelle maximale Herzfrequenz möglichst präzise zu bestimmen, lassen Sie bitte von einem Kardiologen oder einem Sportmediziner einen medizinischen Belastungstest durchführen. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, an Übergewicht leiden, mehrere Jahre keinen Sport getrieben haben oder Mitglieder Ihrer Familie an einer Herzkrankheit leiden, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung.

Zielherzfrequenz-Zone:	Trainingsdauer	Beispiel ZHF-Bereich (30 Jahre)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und athletisches Training
INTENSIV 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTEL 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittlere Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Lange und häufig wiederholte kürzere Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung

Die Tabelle zeigt Beispiele für die Herzfrequenz eines 30-Jährigen bei einem Training in 5 Herzfrequenz-Bereichen. Die maximale Herzfrequenz eines 30-Jährigen ist beispielsweise $220 - 30 = 190$ SPM und 90 % der max. HF sind $190 \times 0,9 = 171$ SPM

ZIELHERZFREQUENZ HINWEISE:

- Die Aufwärmphase und die Abkühlphase dauern je 5 Minuten.
- Nach 5 Minuten wird die Geschwindigkeit oder die Steigung automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz den Bereich in der Nähe Ihrer angegebenen Zielherzfrequenz erreicht.
- Das Profilfenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die grüne Linie stellt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) dar, die rote Linie Ihre momentane Herzfrequenz. Wenn Sie unterhalb der ZHF trainieren, stellt das Laufband die Geschwindigkeit oder die Steigung automatisch so ein, dass Sie in die Nähe des gewünschten Werts gelangen.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen werden kann, wird das Gerät die Geschwindigkeit oder die Steigung nicht verändern.
- Wenn Ihre Herzfrequenz 25 Schläge über Ihrem Zielbereich liegt, wird das Programm beendet.



VIRTUAL ACTIVE ist ein HD-Erlebnis mit Filmmaterial von atemberaubenden Orten weltweit. Virtual Active ist die ultimative Trainingsunterhaltung und hilft Ihnen, die Grenzen des regelmäßigen Trainings zu durchbrechen und ein dynamisches Erlebnis zu genießen.

- 1) Wählen Sie VIRTUAL ACTIVE und suchen Sie dann einen der Zielorte aus.
- 2) Benutzen Sie die PFEILTASTEN, um die Einstellungen für das Training vorzunehmen.
- 3) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
 - Während des Trainings wird die Steigung so angepasst, dass Sie dem Gelände des Ortes entspricht.
 - Die Steigungs-Intensität richtet sich nach dem ausgewählten Level.
 - Die Geschwindigkeit bleibt konstant, es sei denn Sie nehmen eine Veränderung vor.

Die Konsole beinhaltet zwei Ziele.

Wenn Sie sich für zusätzliche Ziele interessieren, können Sie diese bei Ihrem Händler vor Ort kaufen. Wenn Sie die Daten für die neuen Ziele auf einem USB-Stick gespeichert haben, können Sie diese neuen Ziele mit dem Gerät nutzen. Stecken Sie dazu einfach den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole. Die neuen Ziele sind dann im Virtual Active Programm verfügbar.

HINWEISE: Die Daten der Zielorte werden nicht auf die Laufband-Konsole kopiert. Damit Sie die zusätzlichen VIRTUAL ACTIVE-Programme verwenden können, muss der USB-Stick mit den Daten während des Trainings an der Konsole angeschlossen bleiben. Aufgrund der HD-Qualität können die Dateien über 2 GB groß sein. Wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort, um mehr darüber zu erfahren.

Drücken Sie in die Mitte des Bildschirms, um die Videos im Vollbildmodus anzuzeigen und drücken Sie erneut, um sie wieder zu verkleinern.



TOUCH
KONSOLE

TRAININGSKALENDER



TOUCH
KONSOLE

Die Konsole speichert für jeden Benutzer alle Trainingseinheiten automatisch in einen Kalender. Sie können alle Ihre bereits abgeschlossenen Trainingseinheiten im Trainingskalender sehen.

- 1) Drücken Sie **BENUTZER-INFO** auf dem Startbildschirm und wählen Sie einen Benutzer aus der Liste auf der linken Seite aus.
- 2) Drücken Sie dann die **KALENDERTASTE** rechts.
- 3) **GESPEICHERTE TRAININGS** werden durch einen * an dem Tag angezeigt, an dem sie gespeichert wurden.
- 4) Drücken Sie *, um diesen Tag auszuwählen. Ein Fenster mit der **TRAININGSZUSAMMENFASSUNG** erscheint rechts vom **KALENDER**. Drücken Sie **START**, um erneut mit dem ausgewählten **GESPEICHERTEN TRAINING** zu beginnen.



JANUAR										
WOCHE	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA			
1	1	2	3	4	5	6	7			
2	8	*	9	10	*	11	12	*	13	14
3	15	*	16	17	*	18	19	20	21	
4	22	23	*	24	*	25	26	27	28	
5	29	30	31							

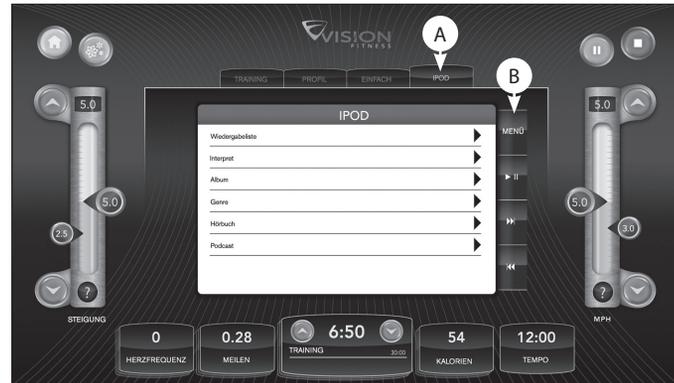
- Benutzen Sie die Pfeiltasten < JANUAR > oben am Trainingskalender, um zwischen den Monaten umzuschalten.
- Sie können die Trainingszusammenfassung für jeden Tag und jede Woche ansehen, indem Sie auf die Zahl der Woche drücken, die auf der linken Seite des Kalenders angezeigt wird (1, 2, 3, 4, 5).
- Gibt es mehr als ein Training, wird dies durch die Pfeiltasten und die Anzahl der Trainingseinheiten (< 1 von 3 >) oben in der Trainingszusammenfassung angezeigt. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um durch die Trainings zu blättern.
- Die **TRAININGSZUSAMMENFASSUNG** zeigt Datum und Uhrzeit des Trainings, Entfernung, Zeit, Geschwindigkeit und die verbrannten Kalorien an. Um eine detaillierte Zusammenfassung zu erhalten, drücken Sie einfach auf **TRAININGSZUSAMMENFASSUNG**. Auf diesem Bildschirm sehen Sie Ihre Durchschnittswerte des Trainings (beschriftet als **TRAININGSDATEN**) und die Durchschnittswerte für jeden **ABSCHNITT**.

IPOD ODER IPHONE ANSCHLIESSEN

Diese Konsole enthält ein eingebautes iPod-Kabel als Unterhaltungs-Lösung für das Training. Verschiedene Modelle von iPod oder iPhone mit Dock Connector funktionieren mit dem eingebauten iPod-Kabel. iPod und iPhone sind separat erhältlich. iPod-Kompatibilität: iPhone (4, 3GS), iPod touch (4., 3. und 2. Generation), iPod nano (6., 5., 4., 3. Generation).

ZUR VERBINDUNG IHRES KOMPATIBLEN GERÄTS:

Verbinden Sie den Dock Connector-Stecker am iPod-Kabel mit dem Dock Connector an Ihrem Gerät. Wenn Sie das Gerät angeschlossen haben, warten Sie bitte 10 Sekunden, bis die Authentifizierung abgeschlossen und das Gerät betriebsbereit ist.



Während des Trainings drücken Sie die Registerkarte IPOD (A), um auf die Inhalte Ihres Geräts zuzugreifen. Wählen Sie MUSIK oder VIDEO und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um auf Ihre Inhalte zuzugreifen. Verwenden Sie die MEDIENSTEUERUNG (B), um die Wiedergabe zu steuern oder durch die Menüs zu navigieren. Wenn Sie ein Video ansehen, drücken Sie in die Mitte des Bildschirms, um den Vollbildmodus zu aktivieren und drücken Sie erneut, um das Video wieder zu verkleinern.

HINWEIS: Wenn Sie die Lautsprecher nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Kopfhörer in die Audio-Ausgangsbuchse unten an der Konsole stecken.



TOUCH
KONSOLE



TOUCH
KONSOLE

Nike + iPod

AUF DIE PLÄTZE

Schließen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät an den eingebauten „Made for iPod“-Anschluss am zu Nike + iPod kompatiblen Fitnessgerät an.

FERTIG

Mit der umfassenden Konsolensteuerung und den eingebauten Lautsprechern können Sie ganz einfach zu Ihrer Lieblings-Wiedergabeliste trainieren.

LOS

Beginnen Sie zu gehen oder zu laufen. Geschwindigkeit, Entfernung, Zeit und verbrannte Kalorien werden während des Trainings aufgezeichnet. Die Daten werden automatisch auf Ihrem iPod oder iPhone gespeichert.

SYNCHRONISIEREN

Nach dem Training schließen Sie Ihren iPod oder Ihr iPhone an Ihren Computer an. iTunes synchronisiert Ihre Trainingsdaten mit nikeplus.com. Dort können Sie sich alle Trainingseinheiten und Läufe ansehen.

ANFORDERUNGEN

Mit Nike Plus kompatibler iPod oder kompatibles iPhone (Besuchen Sie www.apple.com/nikeplus, um mehr Informationen zu erhalten).

Bevor Sie Ihr Apple-Gerät mit Ihrem Computer synchronisieren, müssen Sie zunächst einen kostenlosen Nike Plus Account auf www.nikerunning.com erstellen und die neueste Version der iTunes-Software (www.apple.com/itunes) herunterladen.

ERSTE SCHRITTE

- 1) Bevor Sie Ihr Apple-Gerät anschließen, müssen Sie Nike Plus einschalten.
- 2) Schließen Sie Ihr Apple-Gerät an und warten Sie bis die Authentifizierung abgeschlossen ist. Dies kann Gefahr bis zu 10 Sekunden dauern. Nach Abschluss der Authentifizierung wird die iPod-spezifische Konsolensteuerung (siehe nächste Seite) aktiviert.
- 3) Siehe **BEDIENUNG DER KONSOLE** auf Seite 27 und beginnen Sie mit dem Training.
- 4) Wenn Ihr iPod oder Ihr iPhone mit Nike Plus kompatibel ist, wird Ihr Training automatisch auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet. Die Konsole zeigt die Meldung: „TRAINING AUF IPOD AUFZEICHNEN“
- 5) Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, zeigt das Display folgende Meldung als Bestätigung: „GRATULATION! TRAINING AUFGEZEICHNET. SCHLIESSEN SIE IHREN IPOD AN IHREN COMPUTER AN UND SEHEN SIE SICH IHR TRAINING AUF NIKEPLUS.COM AN.“ Wenn Sie Ihr Training beenden, bevor das Training abgeschlossen ist, drücken und halten Sie 5 Sekunden lang die STOP-Taste. So werden die Daten auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet.
- 6) Entfernen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät und synchronisieren Sie es mit iTunes.
- 7) Loggen Sie sich zur Verfolgung Ihrer Trainingseinheiten in Ihren Nike Running Account ein.



„Made for iPod“, „Made for iPhone“ bedeutet, dass das Elektronikzubehör speziell zum Anschluss an einen iPod, ein iPhone entwickelt und vom Entwickler gemäß den Leistungsstandards von Apple zertifiziert wurde. Apple übernimmt keine Haftung für den Betrieb dieses Geräts oder dafür, dass es die geltenden gesetzlichen Sicherheitsvorschriften einhält. Bitte beachten Sie, dass die Verwendung dieses Zubehörs mit einem iPod, iPhone die WLAN-Funktionalität einschränken kann. iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano und iPod touch sind Warenzeichen der Apple Inc., die in den USA und in anderen Ländern eingetragen sind.



PASSPORT MEDIA PLAYER

Der Passport-Player mit Virtual Active-Technologie ist ein HD-Erlebnis, das Videomaterial von atemberaubenden Orten weltweit und passende Umgebungsgeräusche verbindet. Passport ist die ultimative Trainingsunterhaltung und hilft Ihnen, die Grenzen des regelmäßigen Trainings zu durchbrechen und ein dynamisches Erlebnis zu genießen.

Der Passport-Player ist separat bei Ihrem Vision Fitness Händler erhältlich.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte world.passportplayer.com oder www.visionfitness.eu.



ALLE
MODELLE

KONSOLE MIT PASSPORT SYNCHRONISIEREN

- 1) Verwenden Sie die Pfeiltasten auf der Passport-Fernbedienung, um zum Einstellungs-Symbol zu scrollen und drücken Sie Auswählen.
- 2) Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm und drücken und halten Sie die Tasten Steigung erhöhen und STOP auf der Konsole gedrückt.
- 3) Der Bildschirm zeigt eine Meldung an, die Sie darüber informiert, ob die Synchronisierung erfolgreich war oder fehlgeschlagen ist.

HINWEIS: Für weitere Informationen lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung Passport.



KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
Email: info@johnsonfitness.eu

Technik-Hotline:

Telefon: 02234-9997-500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02334-9997-200

www.johnsonfitness.eu

go with confidence



www.visionfitness.eu