

GO-KONSOLE

Bedienungsanleitung

8994801 REV A-1



FIRMENHAUPTSITZ

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
+1 847.288.3300 • FAX: +1 847.288.3703
Service-Telefonnummer: +1 800.351.3737 (gebührenfrei in den USA und Kanada)

Globale Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

NORD-, MITTEL- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service-Telefon: (800) 351 3737
Service E-Mail: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
consumerproducts@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 - 18:00 Uhr (CST)

Brasilien Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASILIEN
SAC: 0800 773 8282
Telefon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
Service E-Mail: suporte@lifefitness.com.br
Vertrieb/Marketing E-Mail: lifefitness@lifefitness.com.br
Service-Geschäftszeiten:
9:00 - 17:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
Geschäftszeiten:
9:00 - 20:00 Uhr (BRT) (Montag-Freitag)
10:00 - 16:00 Uhr (BRT) (Samstag)

Lateinamerika und Karibik* Life Fitness Inc.

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

EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Service E-Mail: uk.support@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9:00 - 17:00 Uhr (WEZ)
Kundendienst: 8:30 - 17:00 Uhr (WEZ)

Deutschland und Schweiz Life Fitness Europe GmbH

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

Österreich Life Fitness Austria

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

Spanien Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Service E-Mail: servicio.tecnico@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9:00 - 18:00 Uhr (Montag bis Donnerstag)
8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

Belgien Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
B-4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Italien Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (in Italien)
Fax: (+39) 02-55378699
Service E-Mail: assistenza@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info@lifefitnessitalia.com
Geschäftszeiten: 8:30 - 16:30 Uhr (CST)

Alle anderen EMEA-Länder und Vertriebsgeschäfte C-EMEA*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.db.cemea@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japan 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Service E-Mail: service@lifefitnessjapan.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

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

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

Wir danken Ihnen für den Kauf eines Life Fitness Geräts. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sowie die Standard-Einbauanleitung vor der Verwendung dieses Geräts vollständig durch, um das notwendige Wissen für die sichere und vorschriftsmäßige Bedienung dieses Geräts zu erwerben. Wir hoffen, dass unser Produkt Ihren Erwartungen entspricht. Sollten Sie dennoch Hilfe vom Kundendienst benötigen, lesen Sie bitte im Abschnitt *Service und Reparatur* nach. Dort finden Sie Informationen darüber, wie Sie Produktservice erhalten können.

FCC-Warnung – Potenzielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

Hinweis: *Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um Interferenzen zwischen Geräten in Wohnhäusern zu verhindern. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Radiowellen und kann diese auch ausstrahlen. Bei unsachgemäßer Installation kann es zu Interferenzen mit Radiowellenkommunikation kommen. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei bestimmten Installationen keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:*

- Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.
- Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose in einem anderen Stromkreis als Radio/Fernseher.
- Hilfe durch den Vertragshändler oder einen erfahrenen Rundfunk-/Fernsehtechniker.

Klasse HB: Privatgebrauch.



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

Alle Reparatur- und Servicearbeiten – außer Reinigung oder Instandhaltung durch den Benutzer – sind durch zugelassene Servicemitarbeiter durchzuführen. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Wichtige Sicherheitshinweise	5
2. Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	7
2.1 Telemetrisches Brustgurtsystem	7
2.2 Handpulssensoren	7
2.3 Pulsgesteuertes Zone Training®	8
3. Go-Konsole im Überblick	9
4. Verwendung der Go-Konsole	11
4.1 Stufen-/Steigungsanzeige	11
4.2 Zeitanzeige	12
4.3 Geschwindigkeitsanzeige	12
4.4 Textfenster	12
4.5 Distanzanzeige	12
4.6 Herzfrequenzanzeige	12
4.7 Zielherzfrequenzanzeige	13
4.8 Kalorienanzeige	13
4.9 Programmprofil-Anzeige	13
4.10 Programmprofil-Anzeigepfeil	14
4.11 Stufenanzeige	14
4.12 Taste „Settings“ (Einstellungstaste)	14
4.13 Taste „User Profiles“ (Benutzerprofile)	14
4.14 Taste „Pause/Resume“ (Pause-/Fortsetzen)	14
4.15 Navigationstaste	15
4.16 Taste „Enter/Start“ (Eingabe/Start)	15
4.17 Taste „Reset“ (Zurücksetzen)	15
4.18 Taste „Race Mode“ (Rennmodus)	15
4.19 Taste „Goal Workouts“ (Zielorientierte Trainingsprogramme)	15
4.20 Taste „Energy Saver“ (Energiesparmodus)	15
5. Trainingsprogramme, Modi und Einstellungen	16
5.1 Trainingsprogramme im Überblick	16
5.2 Verwendung der Trainingsprogramme	17
5.3 Verwendung der Speicher Plus-Trainingsprogramme	20
5.4 Verwendung des Rennmodus	22
5.5 Verwendung der Benutzerprofile	22
5.6 Sicherheitsmodus	24
5.7 Verwendung des Einrichtungsmenüs	24
6. Service und Wartung	26
6.1 Tipps zur Wartung und Pflege	26
6.2 Fehlersuche	27
6.3 Service und Reparatur	28
7. Technische Daten	29
8. Garantieinformationen	30

© 2011 Life Fitness, eine Tochtergesellschaft der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des folgenden Geräts:

Life Fitness GO-Konsole



VORSICHT: Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Der Hersteller empfiehlt daher **DRINGEND**, vor Aufnahme des Trainings einen Arzt aufzusuchen, insbesondere wenn Sie oder Angehörige an Bluthochdruck oder Herzerkrankungen leiden oder litten, Sie über 45 Jahre alt sind, rauchen, hohe Cholesterinwerte haben, übergewichtig sind oder in den letzten 12 Monaten nicht regelmäßig trainiert haben. Der Hersteller empfiehlt außerdem, sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produkts von einem Fitnessspezialisten erläutern zu lassen.

Wenn während des Trainings Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

ACHTUNG: Vor Verwendung dieses Geräts alle Anweisungen lesen.

ACHTUNG: Die Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind evtl. ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

GEFAHR: Vor Reinigungs- bzw. Wartungsarbeiten stets den Netzstecker des Life Fitness Geräts aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu vermeiden.

 **SICHERHEITSHINWEIS:** Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Siehe Abschnitt *Service und Wartung* bzgl. vollständiger Anweisungen.

 Die Handpulssensoren zeigen einen ungefähren Herzfrequenzwert an. Bei den Sensoren handelt es sich nicht um medizinische Geräte. Sie sollten daher nicht im Rahmen von medizinischen Anwendungen eingesetzt werden.

- Vor Inbetriebnahme dieses Geräts die GESAMTE Bedienungsanleitung sowie ALLE Anweisungen sorgfältig lesen. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung gemäß der Beschreibung in diesem Handbuch vorgesehen.
- Die Anweisungen auf der Konsole müssen stets beachtet werden, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten.
- Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Gegenstände in Geräteöffnungen gesteckt werden. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, das Gerät ausschalten, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und vorsichtig versuchen, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Life Fitness Kundendienst.
- Flüssigkeiten dürfen nicht direkt auf das Gerät gestellt werden, sondern nur in einen Getränkehalter. Es wird empfohlen, Behälter mit Deckel zu verwenden.
- Das Gerät darf nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzt werden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. vom Gerät fern halten.
- Um das Gerät herum ausreichend Freiraum lassen.
- Beim Aufsteigen auf das Gerät bzw. beim Absteigen vorsichtig vorgehen.
- Benutzen Sie Ihr Life Fitness Gerät nicht, wenn es umgestoßen, beschädigt oder teilweise in Wasser eingetaucht wurde. In diesem Fall den Life Fitness Kundendienst kontaktieren.
- Das Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Netzkabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts verwenden.
- Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderem rutschfesten Material benutzen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes tragen. Niemals barfuß trainieren.
- Das Gerät während des Betriebs niemals auf die Seite kippen.
- Hände und Füße von sich bewegenden Teilen fernhalten.
- Damit das Gerät ordnungsgemäß arbeitet, dürfen nur von Life Fitness mitgelieferte oder empfohlene Zubehörteile verwendet werden.
- Das Gerät in einem gut belüfteten Bereich aufstellen.
- Das Gerät auf einem stabilen, ebenen Untergrund aufstellen.
- Sicherstellen, dass alle Komponenten gut befestigt sind.

- Das Gerät nicht unbeaufsichtigt lassen, wenn es an die Stromquelle angeschlossen ist. Wenn das Gerät nicht verwendet wird oder Teile angebracht bzw. abgenommen werden sollen, den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen betreiben. Durch übermäßige Wärmeentwicklung kann es zu einem Brand, Stromschlag oder Verletzungen kommen.
- Dieses Gerät nicht betreiben, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt sind, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder mit Wasser in Berührung gekommen ist. In diesem Fall den Life Fitness Kundendienst kontaktieren.
- Das Gerät nicht betreiben, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Die Lüftungsöffnungen von Flusen, Haaren usw. frei halten.
- Um das Gerät von der Stromversorgung zu trennen, alle Bedienelemente auf „Aus“ stellen und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Die LCD-Konsolen zuerst für eine Stunde „abkühlen“ lassen, bevor das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen und/oder benutzt wird.

DIESES HANDBUCH ZUR WEITEREN VERWENDUNG AUFBEWAHREN.

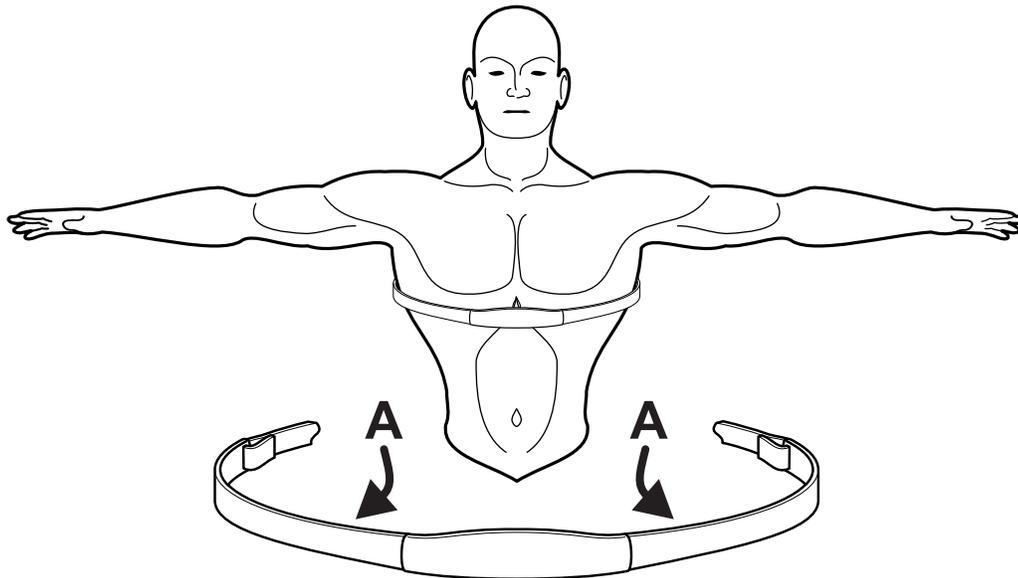
2 GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

2.1 TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM

Die Konsole ist mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Überwachungssystem ausgestattet, dessen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale des Benutzers an die Konsole des Laufbands übertragen. Diese Elektroden sind in einem Brustgurt (A) angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung. Die Elektroden, d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Zur Verwendung zunächst die Elektroden anfeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern. Die Elektroden müssen feucht sein, um die ordnungsgemäße Funktion zu gewährleisten. Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die Elektroden befeuchten. Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes.

Hinweis: Der telemetrische Brustgurt liefert genauere Herzfrequenzmessungen als die Handpulssensoren.

Hinweis: Für die beste Leistung den drahtlosen Brustgurt verwenden, der sich im Lieferumfang des Produktes befindet.



2.2 HANDPULSSENSOREN

Bei Verwendung der Handpulssensoren sicherstellen, dass die Kontaktgriffe fest umfasst und die Hände ruhig gehalten werden. Wenn die Herzfrequenz wesentlich höher oder niedriger als erwartet ausfällt, die Hände von den Sensoren nehmen, bis die Herzfrequenz nicht mehr angezeigt wird. Die Hände abtrocknen und die Sensoren wieder umfassen, bis die Herzfrequenz stimmt. Wenn dies nicht funktioniert, müssen Sie das Gerät u. U. verlangsamen, um einen genauen Messwert zu erhalten. Aus Sicherheitsgründen und zur Erzielung einer genauen Herzfrequenzanzeige wird empfohlen, dass der Benutzer auf den Seitenschienen steht, wenn versucht wird, die Herzfrequenz mithilfe der Kontaktelektroden zu überwachen.



Hinweis: Die Handpulssensoren können je nach Benutzer mehr oder weniger genaue Messwerte liefern.

2.3 HEART RATE ZONE TRAINING® (PULSGESTEUERTES TRAINING)

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

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d. h. die Zone für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Die Formel für die maximale Herzfrequenz wird vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“, 8. Ausgabe, 2009, definiert. Max. HF ist gleich 206,9 minus 0,67 multipliziert mit dem Alter einer Person.

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

Die Geräte von Life Fitness bieten diese exklusiven Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen:

- „FAT BURN“ (FETTABBAU) • „CARDIO“ • „HEART RATE HILL“ (HERZFREQUENZ HÜGEL) • „HEART RATE INTERVAL“ (HERZFREQUENZ-INTERALL) • „EXTREME HEART RATE“ (EXTREME HERZFREQUENZ)

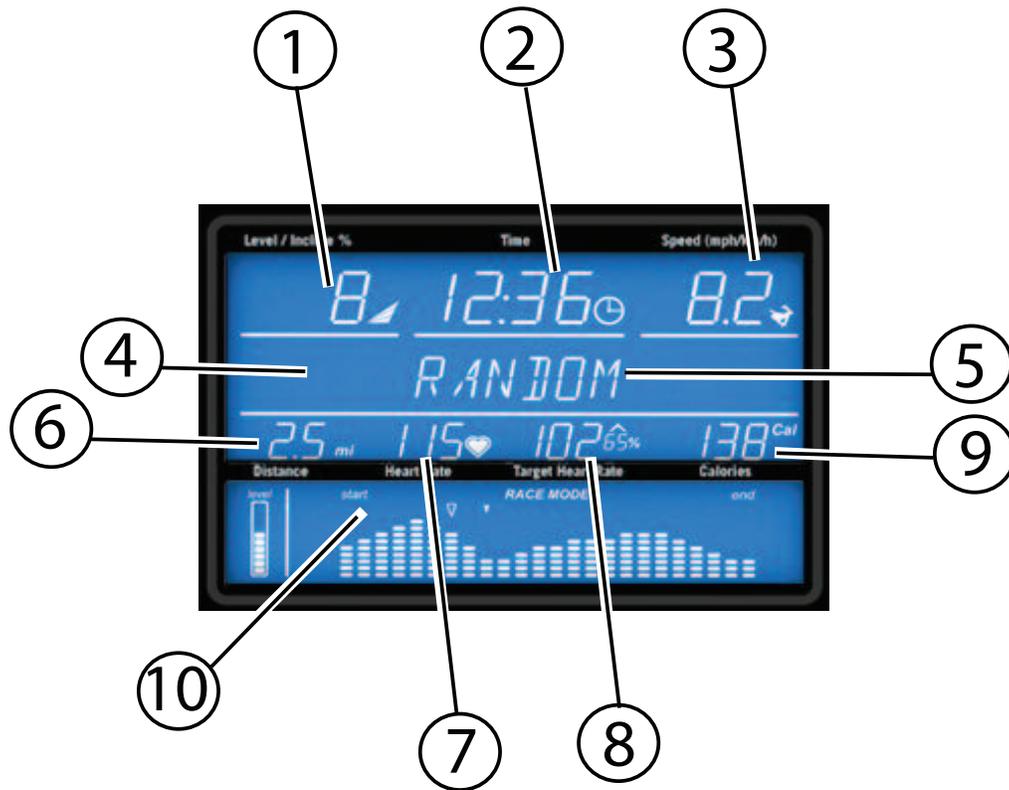
Hinweis: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.

Die HeartSync-Trainingsprogramme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den telemetrischen Brustgurt für die Herzfrequenzmessung trägt oder die Handpulssensoren umfasst, kann der integrierte Computer die Herzfrequenz während des Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich zu halten.

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

3 GO-KONSOLE IM ÜBERBLICK

Lesen Sie vor dem Aufbau des Geräts die Bedienungsanleitung vollständig durch.



1. „Level“ (Stufenanzeige)
2. „Time“ (Zeitanzeige)
3. „Speed“ (Geschwindigkeitsanzeige)
4. Symbol der Programmierungsschritte (1, 2, 3, 4, 5)
5. Textfenster
6. „Distance“ (Distanzanzeige)
7. „Heart Rate“ (Herzfrequenzanzeige)
8. „Target Heart Rate“ (Zielherzfrequenzanzeige)
9. „Calories“ (Kalorienanzeige)
10. Programmprofilanzeige

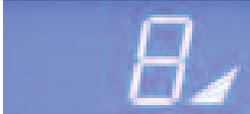


- 11. Taste „Settings“ (Einstellungstaste)
- 12. Taste „User Profiles“ (Benutzerprofile)
- 13. Taste „Pause/Resume“ (Pause/Fortsetzen)
- 14. Navigationstasten
- 15. Taste „Enter/Start“ (Eingabe/Start)
- 16. Taste „Reset“ (Zurücksetzen)
- 17. Taste „Race Mode“ (Rennmodus)
- 18. Taste „Goal Workouts“ (Zielorientierte Trainingsprogramme)
- 19. Taste „Energy Saver“ (Energiesparmodus)

4 VERWENDUNG DER GO-KONSOLE

Die Go-Konsole wurde entwickelt, um mit ihren besonderen Farben und Tasten die Navigation so einfach wie möglich zu machen. Das Konsolendisplay wurde entwickelt, um das Umschalten zwischen den Trainingsdaten zu reduzieren. Jede Taste der Konsole wurde so konzipiert, dass der Benutzer Berührungs-Feedback erhält. Alle Informationen des Trainings-Feedbacks, einschließlich Belastung, Zeit und Geschwindigkeit, erscheinen in einem separaten Fenster.

4.1 „LEVEL/INCLINE“ (STUFEN-/STEIFUNGSANZEIGE)



a. Stufenanzeige (Räder/Cross-Trainer) – Für Life Fitness Räder und Cross-Trainer werden zwei Arten von Trainingsstufen verwendet. Die erste Stufenart ist der tatsächliche Bremswiderstand. Diese Stufe ist nur vom Benutzer in einem manuellen Trainingsprogramm einstellbar. Die Widerstandsstufen liegen zwischen 1 und 20. Bei der zweiten Stufenart handelt es sich um die Schwierigkeit. Es gibt 20 Schwierigkeitsstufen. Die Schwierigkeitsstufe entspricht einem Bereich von Widerstandsstufen und wird nur in den Trainingsprogrammen RANDOM (ZUFALL), HILL (HÜGEL), EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) und SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) verwendet. Wenn Sie also die Schwierigkeitsstufe 10 wählen, entspricht diese den Bremswiderstandsstufen 5 bis 14. Während den Programmen RANDOM (ZUFALL), HILL (HÜGEL), EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) und SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) wird die Schwierigkeitsstufe nur bei der Programmierung des Trainings angezeigt und immer dann, wenn Sie die Stufe während des Trainings ändern. Zu anderen Zeiten während des Trainings wird die tatsächliche Stufe angezeigt.

b. Stufen-/Steigungsanzeige (Laufbänder) – Auf Life Fitness Laufbändern werden zwei Arten von Stufen verwendet. Bei der ersten Stufenart handelt es sich um eine Steigung bzw. Prozentzahl. Die Steigung wird vom Benutzer nur in einem manuellen Trainingsprogramm eingestellt. Die Prozentwerte für die Steigung liegen zwischen 0-12 % (F3) und 0-15 % (T3) und können in Schritten von 0,5 % eingestellt werden. Bei der zweiten Stufenart handelt es sich um die Schwierigkeitsstufen, die einem Bereich von Steigungsprozenten entsprechen. Schwierigkeitsstufen werden nur bei den Trainingsprogrammen RANDOM (ZUFALL), HILL (HÜGEL), EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) und SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) verwendet. Wenn ein Benutzer die Schwierigkeitsstufe 10 auswählt, entspricht diese einem Prozentbereich der Steigung zwischen 3 %–7 %. Bei den Programmen RANDOM (ZUFALL), HILL (HÜGEL), EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) und SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) wird die Schwierigkeitsstufe nur beim Einrichten des Trainings und Ändern der Schwierigkeitsstufe während des Trainings angezeigt. Ansonsten wird während dieser Trainingsprogramme der Prozentsatz der Steigung angezeigt.

c. Änderung der Stufe während eines Trainingsprogramms – Wenn Sie die Stufe während eines Trainingsprogramms ändern möchten, muss der Unterstrich in der obersten Reihe des Trainings-Feedbacks unter „Level“ (Stufe) positioniert sein. Wenn der Unterstrich nicht unter „Level“ (Stufe) steht, kann er mit den Links-/Rechts-Pfeiltasten verschoben werden. Zum Einstellen der Belastung drücken Sie einfach auf die Auf- und Abwärts-Tasten.

Schwierigkeitsstufe	Bremswiderstand (CT/Räder)	Steigung (Laufbänder)
20	12-20	8,0-12,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
19	11-19	7,5-11,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
18	10-18	7,0-11,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
17	9-17	6,5-10,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
16	8-17	6,0-10,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
15	8-16	5,5-9,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
14	7-16	5,0-9,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
13	7-15	4,5-8,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
12	6-15	4,0-8,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
11	6-14	3,5-7,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
10	5-14	3,0-7,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
9	5-13	2,5-6,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
8	4-13	2,0-6,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
7	4-12	1,5-5,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
6	3-12	1,0-5,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
5	3-11	0,5-4,5 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
4	2-11	0,0-4,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,5 %.
3	2-10	0,0-3,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,3 %.
2	1-10	0,0-2,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,15 %.
1	1-9	0,0-1,0 Hinweis: Einstellbar in Schritten von 0,1 %.

4.2 „TIME“ (ZEITANZEIGE)



Im Zeitfenster wird die gesamte Trainingszeit angezeigt, die bei der Einrichtung des Trainings vom Benutzer eingestellt wurde und je nach Programm zwischen 1 und 99 Minuten dauert. Während des Trainings zeigt die Zeitanzeige die verbleibende Zeitdauer als Countdown an. Im Einrichtungsmenü kann die Zeitanzeige so umgestellt werden, dass die bereits verstrichene Zeit angezeigt wird. Siehe Abschnitt 5.7, *Verwendung des Einrichtungsmenüs*. Die eingestellte Zeit kann jederzeit während des Trainings geändert werden, indem das Zeitfenster mit dem Unterstrich unter Verwendung der linken und rechten Pfeiltasten markiert und die Zeit dann mit den Auf- und Abwärtspfeilen eingestellt wird. Der Minutenzeiger des Uhrsymbols bewegt sich in 15-Minuten-Schritten. Wenn die Restdauer des Trainings zum Beispiel 10 Minuten beträgt, zeigt die Uhr 12:15 an.

4.3 „SPEED“ (GESCHWINDIGKEITSANZEIGE)



Die Geschwindigkeit wird in Meilen oder Kilometern pro Stunde („mph“ oder „km/h“) angezeigt. Die Formel versucht, die Distanz pro Stunde so wiederzugeben, als wenn das Training im Freien durchgeführt würde. Der Geschwindigkeitsbereich auf Rädern und Cross-Trainern fängt mit 0,8 km/h (0,5 mph) an und wird in Schritten von 0,16 km/h (0,1 mph) geändert. Der Geschwindigkeitsbereich auf Laufbändern liegt zwischen 0,8 km/h (0,5 mph) und 16 km/h (10,0 mph) für das F3 bzw. zwischen 0,8 km/h (0,5 mph) und 19,3 km/h (12,0 mph) für das T3 und ist in Schritten von 0,16 km/h (0,1 mph) einstellbar. Die Anzeige der Geschwindigkeit in Meilen oder Kilometern kann im Einrichtungsmenü geändert werden. Siehe Abschnitt 5.7, *Verwendung des Einrichtungsmenüs*.

4.4 TEXTFENSTER



Im Textfenster stehen Anweisungen für den Benutzer ab dem ersten Tastendruck. Das Textfenster hilft dem Benutzer bei der Einrichtung eines Trainings einschließlich der Auswahl eines Trainingsprogramms und der Eingabe von Zeit, Stufe und anderen trainingspezifischen Informationen. Außerdem zeigt das Textfenster von Zeit zu Zeit während des Trainings bestimmte Trainingsfeedbacks an, wie Tempo oder METS, falls diese Funktionen im Einrichtungsmenü eingeschaltet sind. Außerdem wird das Textfenster dazu verwendet, den Benutzer beim Ganzkörpermodus auf dem Cross-Trainer X8 zu unterstützen.

4.5 „DISTANCE“ (DISTANZANZEIGE)



Die Distanz wird in Meilen angezeigt. Mit der Formel für die Distanz wird angestrebt, die Meilen/Kilometer wiederzugeben, die beim Training im Freien absolviert werden würden. Die Formel für die Distanz stimmt nicht immer mit anderen Produkten von Life Fitness oder anderen Herstellern überein. Die Distanz kann im Einrichtungsmenü auf Kilometer pro Stunde geändert werden. Siehe Abschnitt 5.7, *Verwendung des Einrichtungsmenüs*.

4.6 „HEART RATE“ (HERZFREQUENZANZEIGE)



Die Herzfrequenzanzeige berechnet die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings in Kontraktionen oder Schlägen pro Minute. Der Benutzer muss die Handpulssensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt tragen, damit die Herzfrequenzanzeige funktioniert. Siehe Abschnitt 2.1, *Telemetrisches Brustgurtsystem*. Life Fitness empfiehlt das Tragen eines Brustgurts, um genaue Herzfrequenzmessungen zu erzielen. Wenn Sie Probleme mit der Anzeige Ihrer Herzfrequenz haben, lesen Sie bitte den Abschnitt 2.2, *Handpulssensoren*, für Empfehlungen zur Verbesserung der Kontakt-Herzfrequenzanzeige.

4.7 „TARGET HEART RATE“ (ZIELHERZFREQUENZANZEIGE)



Die Zielherzfrequenz ist ein Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz eines Benutzers. Das Ziel ist es, einen Bereich zu finden, in dem Herz und Lunge des Benutzers optimal trainiert werden. Die Konsole berechnet die Herzfrequenz, indem sie die maximale Herzfrequenz mit einer Intensitätsstufe multipliziert. Maximale Herzfrequenz = $206,9 - (0,67 \times \text{Alter des Benutzers})$. Die Belastungsintensität von Life Fitness liegt bei 65 % zur Gewichtskontrolle und 80 % zur Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer. Die Anzeige schaltet zwischen den Belastungsintensitätsstufen 65 % und 80 % um. Wenn die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers unterhalb oder oberhalb der Zielherzfrequenz liegt, erscheint ein nach oben oder nach unten gerichteter Pfeil.

Beispiel: Der Benutzer ist 45 Jahre alt.

$$206,9 - (0,67 \times 45) = 176,75.$$

Die maximale Herzfrequenz für einen 45 Jahre alten Benutzer beträgt 177.

$$177 \times 65 \% = 115. \text{ Für Gewichtsverlust und Fettabbau beträgt die optimale Zielherzfrequenz somit 115.}$$

4.8 „CALORIE“ (KALORIENANZEIGE)



Eine Kalorie ist die Maßeinheit zum Messen von Energie. Sie repräsentiert den Energiewert, der aus der Nahrung gewonnen wird. Eine Kalorie ist die Energie, die in etwa erforderlich ist, um die Temperatur von 1 Gramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erhöhen. Die Konsole berechnet den durchschnittlichen Kalorienverbrauch basierend auf einer von Life Fitness entwickelten Kalorienformel. Diese Formel stimmt u. U. nicht mit Geräten anderer Hersteller oder anderen Life Fitness Produkten überein.

4.9 PROGRAMMPROFILANZEIGE



Das Programmprofil zeigt die Intensität eines Trainings durch verschieden hohe Säulen grafisch an. Während des Trainings wird die aktuelle Intensitätsstufe durch einen Pfeil über der jeweiligen Säule angezeigt. Während eines Herzfrequenztrainings stellt das Programmprofil eine Grafik der Zielherzfrequenz des Benutzers dar. Jede der neun Profilreihen stellt die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers in Prozent seiner maximalen Herzfrequenz dar. Daher kann der Benutzer am Ende des Trainings seinen Herzfrequenzbereich während des gesamten Trainings visuell nachverfolgen.

Reihe	Prozentbereich der maximalen Herzfrequenz
1	<30 %
2	30-39 %
3	40-49 %
4	50-59 %
5	60-69 %
6	70-79 %
7	80-89 %
8	90-99 %
9	100 %

Hinweis: Die Prozentwerte in der Tabelle stellen die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers in Prozent seiner maximalen Herzfrequenz dar. Die maximale Herzfrequenz eines Benutzers beträgt $206,9 - (0,67 \times \text{Alter des Benutzers})$. Zum Beispiel: Die maximale Herzfrequenz eines 40-jährigen Benutzers beträgt $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Während seines Trainings im ersten Intervall betrug seine tatsächliche Herzfrequenz 100. Daher $100/180 = 0,56$ bzw. 56 %, und das Profil würde den Benutzer für das erste Trainingsintervall in Reihe 4 anzeigen.

4.10 PROGRAMMPROFIL-ANZEIGEPFEIL



Der Pfeil über den Säulen im Programmprofil zeigt die Trainingsposition an, in der der Benutzer sich gerade befindet. Die Position wird durch die beim Einrichten des Trainingsprogramms eingegebene Zeitdauer dividiert durch die Anzahl der Säulen (24) dargestellt. Zum Beispiel würde der Pfeil bei einem 24-minütigen Training jede Minute zur nächsten Säule gehen. Während des Race mode (Rennmodus) teilt sich der Pfeil in 2 separate Pfeile, einen ausgefüllten Pfeil und einen Pfeilumriss, um den Benutzer und den Tempomacher zu simulieren.

4.11 STUFENANZEIGE

Zeigt die Trainingsintensität je nach der vom Benutzer eingestellten Stufe an. Je höher die Anzeige gefüllt ist, desto schwieriger ist das Training. Bitte beachten Sie die nachstehende Tabelle, um herauszufinden, wie die Stufenanzeige festgelegt wird.

Stufenbereich	level	Steigungsbereich (nur Laufbänder)
19-20		10,6-12,0 %
17-18		9,1-10,5 %
15-16		7,6-9,0 %
13-14		6,5-7,5 %
11-12		5,1-6,4 %
9-10		4,1-5,0 %
7-8		3,1-4,0 %
5-6		2,1-3,0 %
3-4		1,1-2,0 %
1-2		0,0-1,0 %

4.12 TASTE „SETTINGS“ (EINSTELLUNGSTASTE)



Diese Taste einmal drücken, um das Einrichtungsmenü der Konsole aufzurufen. In diesem Menü kann der Benutzer bevorzugte Einstellungen für das Konsolendisplay eingeben. Siehe Abschnitt 5.7, *Verwendung des Einrichtungsmenüs*.

4.13 TASTE „USER PROFILES“ (BENUTZERPROFILE)



Diese Taste einmal drücken, um sich in eines von zwei Benutzerprofilen einzuloggen. Wenn die Programmierung durchgeführt wurde, speichert die Benutzerprofileinstellung die Trainingsdaten für zwei Hauptbenutzer. Wenn diese Taste für drei Sekunden gedrückt wird, wird der Bearbeitungsmodus für die Benutzerprofile aufgerufen. Siehe Abschnitt 5.5, *Verwendung der Benutzerprofile*.

4.14 TASTE „PAUSE/RESUME“ (PAUSE/FORTSETZEN)



Wenn diese Taste einmal während des Trainings gedrückt wird, wird das Training 5 Minuten lang angehalten. Durch erneutes Drücken auf die Taste wird das Training fortgesetzt. Wenn ein unterbrochenes Trainingsprogramm nicht innerhalb von 5 Minuten wieder aufgenommen wird, löscht die Konsole das aktuelle Trainingsprogramm und schaltet in den Energiesparmodus. Die Pausendauer kann im Einrichtungsmenü geändert werden. Siehe Abschnitt 5.7, *Verwendung des Einrichtungsmenüs*. **Hinweis:** Im Energiesparmodus schaltet sich das Gerät unabhängig vom Pausenstatus nach 5 Minuten Inaktivität ab.

4.15 NAVIGATIONSTASTE



Zur einfachen Softwarenavigation nach vorne, zurück, nach oben und unten sowie zur Einstellung von Stufe, Zeit und Geschwindigkeit (*nur Laufband*) in Trainingsprogrammen. Beim **Programmieren eines Trainingsprogramms** können Sie mithilfe der Links-/Rechts-Pfeiltasten die Optionen für das Programm durchlaufen und dann mithilfe der Aufwärts-/Abwärts-Pfeiltasten die Werte einstellen. **Während eines Trainings** können Sie mithilfe der Links-/Rechts-Pfeiltasten Optionen wie Stufe und Zeit durchlaufen und dann die Werte mithilfe der Aufwärts-/Abwärts-Pfeiltasten einstellen.

4.16 TASTE „ENTER/START“ (EINGABE/START)



Die Taste ENTER/START (EINGABE/START) kann jederzeit während der Einrichtung gedrückt werden, um ein 30-minütiges manuelles Trainingsprogramm zu starten. Während der Trainingseinrichtung wird diese Taste als Auswahl Taste bei der Einstellung von Programmparametern verwendet.

4.17 TASTE „RESET“ (ZURÜCKSETZEN)



Diese Taste während der Programmierung eines Trainingsprogramms drücken, um falsche Daten wie Gewicht oder Alter zu löschen. Wenn die Taste RESET (ZURÜCKSETZEN) während eines Trainingsprogramms zweimal hintereinander gedrückt wird, wird das Training sofort unterbrochen und die Konsole kehrt zum Bildschirm für die Trainingsauswahl zurück.

4.18 TASTE „RACE MODE“ (RENNMODUS)



Diese Taste einmal während der Trainingsprogramme MANUAL (MANUELL), RANDOM (ZUFALL), HILL (HÜGEL), EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) oder SPORTS TRAINING (SPORT TRAINING) drücken, um den Rennmodus einzuschalten. In diesem Modus kann der Benutzer gegen einen speziellen simulierten Tempomacher antreten. Durch erneutes Drücken dieser Taste wird der Rennmodus wieder ausgeschaltet. Siehe Abschnitt 5.4, *Verwendung des Rennmodus*.

4.19 TASTE „GOAL WORKOUTS“ (ZIELORIENTIERTE TRAININGSPROGRAMME)



Diese Taste einmal drücken, um den Auswahlbildschirm der zielorientierten Trainingsprogramme aufzurufen. Folgende drei zielorientierten Trainingsprogramme sind verfügbar: „Calorie“ (Kalorien), „Target Heart Rate“ (Zielherzfrequenz) und „Distance“ (Distanz). Der Benutzer setzt seine eigenen Ziele für jedes Training fest.

4.20 TASTE „ENERGY SAVER“ (ENERGIESPARMODUS)



Mit dem Energiesparmodus wird der Stromverbrauch aus der Netzsteckdose minimiert, wenn die Geräte nicht in Gebrauch sind. Die Einheit schaltet 5 Minuten nach Beenden eines Trainingsprogramms automatisch in den Energiesparmodus. Durch Drücken der Taste ENERGY SAVER (ENERGIESPARMODUS) wird die Konsole in den Energiesparmodus bzw. wieder in den Settings (Betriebsmodus) versetzt. Im Einrichtungsmenü kann der Energiesparmodus ausgeschaltet werden. Eine LED-Anzeige blinkt, während sich das Gerät im Energiesparmodus befindet.

5 TRAININGSPROGRAMME, MODI UND EINSTELLUNGEN

5.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

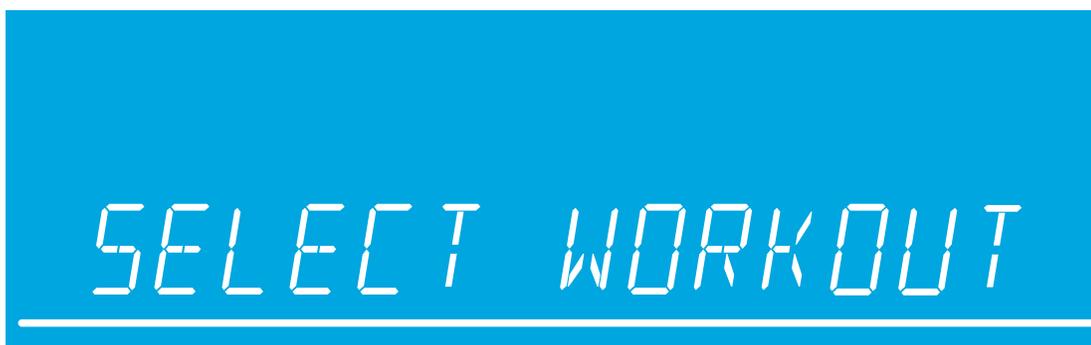
Die Go-Konsole weist 13 von Life Fitness speziell entwickelte vorprogrammierte Trainingsprogramme auf. Jedes Trainingsprogramm verfolgt ein anderes Ziel. Lesen Sie die verschiedenen Programmbeschreibungen gut durch und stellen Sie sich ein Training zusammen, das auf Ihre spezifischen Ziele ausgerichtet ist.

Alle Programmbeschreibungen auf den folgenden Seiten haben eine der folgenden Überschriften:

- Anfänger – Trainingsbeginn
- Erfahren – Fit
- Fortgeschritten – Athlet

Anfänger-Trainingsprogramme sind für Benutzer gedacht, die gerade erst mit dem Training beginnen. Im Anfängertraining wird die Intensität nur begrenzt und allmählich geändert. Trainingsprogramme für erfahrene Benutzer sind für Benutzer gedacht, die ein anspruchsvolleres Training wünschen. Diese Benutzer sollten bereits Trainingsgrundlagen haben. Fortgeschrittene Trainingsprogramme sind für Athleten gedacht, die auf Ausdauer und für spezifische Wettkämpfe trainieren.

Unterschiedliche Trainingsprogramme erfordern unterschiedliche Programmierungsschritte. Der folgende Abschnitt beschreibt die einzelnen Schritte im Detail. Der Hauptbildschirm der Konsole ist der Bildschirm „Select Workout“ (Trainingsauswahl), welcher folgendermaßen aussieht:



Wenn dieser Bildschirm auf der Konsole angezeigt wird, entweder die Auf-/Abwärtspeile oder die Links-/Rechts-Pfeile verwenden, um alle Trainingsprogrammoptionen zu durchlaufen, und durch Drücken der Taste ENTER (EINGABE) ein Programm auswählen. Um ein QUICK START Training zu beginnen, einfach nur die Taste ENTER (EINGABE) drücken, sobald der Bildschirm „Select Workout“ (Trainingsauswahl) angezeigt wird.

Wenn ein Training ausgewählt wurde, erscheint das Display **Setup workout 1 2 3 4 5** auf dem Bildschirm, je nachdem, wie viele Schritte erforderlich sind, um ein Training einzurichten. Der aktuelle Schritt des Einrichtungsverfahrens, auf dem der Benutzer sich befindet, blinkt. Während der Programmierung können die Aufwärts-/Abwärts-Pfeiltasten verwendet werden, um den ausgewählten Wert einzustellen, und die Rechts-/Links-Pfeiltasten, um zwischen den verschiedenen Schritten hin und her zu wechseln. Um mit dem nächsten Schritt fortzufahren, entweder die rechte Pfeiltaste oder die Eingabetaste drücken. Nach Eingabe des letzten Schritts die Taste ENTER (EINGABE) drücken, um mit dem Training zu beginnen.

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Ein QUICK START-Training durch Drücken der Taste ENTER (EINGABE) bei Anzeige des Bildschirms SELECT WORKOUT (TRAININGSAUSWAHL) beginnen. Nach Drücken der Taste ENTER (EINGABE) beginnt ein manuelles Programm mit gleichbleibender Belastungsstufe. Die Belastungsintensität wird nicht automatisch geändert. Sie muss mit den Pfeiltasten geändert werden.

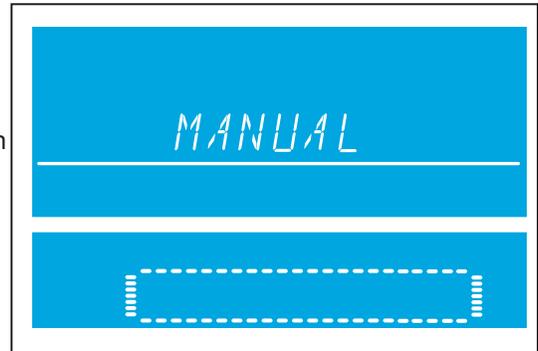
5.2 VERWENDUNG DER TRAININGSPROGRAMME

1. Training „Manual“ (Manuell) (Anfänger – Trainingsbeginn)

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil MANUAL (MANUELL) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: Das Trainingsprogramm MANUAL (MANUELL) ist ein einfaches Training ohne voreingestellte Intensitätsstufen. Das manuelle Training beginnt mit der Widerstandsstufe 1 für Räder und Cross-Trainer und 0,8 km/h (0,5 mph) und 0 % Steigung für Laufbänder. Der Benutzer kann die Stufe oder Geschwindigkeit und Steigung selber einstellen.

Ziel: Dieses Trainingsprogramm ist für Benutzer konzipiert, die über wenig Erfahrung mit dem Training auf Fitnessgeräten verfügen und die selbst über die Einstellungen für die Belastungsintensität und Geschwindigkeit/Steigung entscheiden möchten.

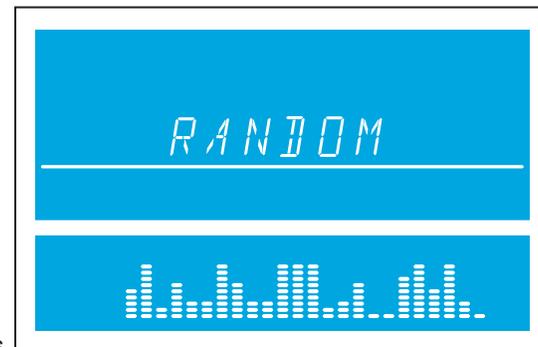


2. Training „Random“ (Zufall) (Erfahren – Fit)

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil RANDOM (ZUFALL) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: In diesem Programm erstellt die Konsole ein Gebiet mit verschiedenen Bergen und Tälern. Es stehen mehr als eine Million verschiedener Kombinationen zur Verfügung. Das Programm RANDOM (ZUFALL) verwendet Widerstand oder Steigungseinstellungen, um Berge und Täler zu simulieren. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer eingestellt.

Ziel: Dieses Training wurde entwickelt, um dem Benutzer eine unendliche Trainingsvielfalt zu ermöglichen. Das Ziel dieses Trainings besteht darin, Monotonie zu vermeiden und die Motivation zu verbessern.

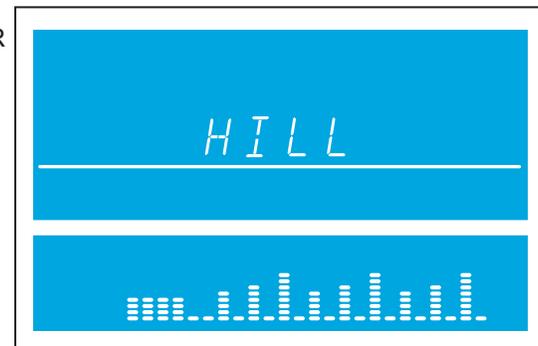


3. Training „Hill“ (Hügel) (Erfahren – Fit)

Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil HILL (HÜGEL) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: Das patentierte Programm HILL (HÜGEL) von Life Fitness ist ein Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung. Das Programmprofilfenster zeigt diese Intervallstufen so an, dass sie wie Berge und Täler aussehen. Die Berge bzw. Täler werden durch Einstellungen des Widerstands (*Räder und Cross-Trainer*) und der Steigung (*Laufbänder*) simuliert, die Geschwindigkeit wird vom Benutzer geregelt.

Das Training HILL (HÜGEL) weist zwei Hauptphasen zwischen dem Aufwärmen und dem Abkühlen auf.



Plateau: Erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz im unteren Bereich für die Zielherzfrequenzzone zu halten.

Intervalltraining: Eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal (oder eine Erholungsperiode) unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte in diesem Segment bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen.

Ziel: Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität. Das Ziel dieses Trainings ist die Verbesserung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit und das Überwinden von Fitnessplateaus.

4. EZ Incline™ (EZ Steigung) (Anfänger – Trainingsbeginn)

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil EZ INCLINE (EZ Steigung) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (Eingabe) gedrückt wird.

Beschreibung: Das Programm EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) besteht aus einem Hügel. Die Höhe des Hügels wird vom Benutzer bei der Programmierung bestimmt. Der höchste Punkt des Hügels wird nach 75 % der Trainingsdauer erreicht. Anschließend kehrt der Widerstand oder die Steigung allmählich wieder auf Stufe 1 bzw. 0 % zurück.

Ziel: Bei diesem Training erfolgen die allmählichen Steigungsänderungen fast unmerklich, wodurch die wahrgenommene Anstrengung verringert wird. Das kardiovaskuläre Training ist effektiv, schnell und gleichzeitig angenehm. Das Hauptziel des Trainings ist die Verbesserung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit ohne die Beanspruchung, die ein rigoroses Training mit sich bringt.



5. Training „Sports Training“ (Erfahren – Fit)

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: Das SPORTS TRAINING simuliert das Training im Freien, indem es eine Basislinie verwendet, um ein flaches Gelände zu simulieren. Danach simuliert das Programm die Bewegung bergaufwärts, indem die Werte über die Basislinie erhöht werden und die Bewegung bergabwärts, indem die Werte unter die Basislinie gesenkt werden. Die Einstellungen über und unter der Basislinie bestehen aus Änderungen des Widerstands bzw. der Steigung. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer eingestellt.

Ziel: Dieses Programm soll das Laufen im Freien simulieren.



6. Training „Fat Burn“ (Fettabbau) (Anfänger – Trainingsbeginn)

*Zur Durchführung dieses Trainings muss der Brustgurt getragen werden.

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil FAT BURN (FETTABBAU) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: Der Benutzer muss einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstands- oder Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das Trainingsprogramm FAT BURN (FETTABBAU) hält die Herzfrequenz des Benutzers bei 65 % seiner theoretischen maximalen Herzfrequenz. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Belastungsintensität des Geräts wird angepasst, um die Zielpulszone zu erreichen und zu halten. Die Intensität ändert sich nicht, solange sich der Benutzer zwischen 60 % und 72 % seiner Zielherzfrequenz bewegt.

Ziel: Das Ziel des Programms FAT BURN (FETTABBAU) ist es, Fett effizient zu verbrennen, indem Über- und Unterbeanspruchung vermieden werden. Außerdem werden die aerobischen Trainingsvorteile genutzt, indem die Fettreserven des Körpers als Energie verbrannt werden.



7. Training „Cardio“ (Cardio) (Erfahren – Fit)

*Zur Durchführung dieses Trainings muss der Brustgurt getragen werden.

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil CARDIO (CARDIO) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste „Enter“ (Eingabe) gedrückt wird

Beschreibung: Der Benutzer muss einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstands- oder Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das Trainingsprogramm CARDIO (CARDIO) hält die Herzfrequenz des Benutzers bei 80 % seiner theoretischen maximalen Herzfrequenz. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt. Die Belastungsintensität des Geräts wird angepasst, um den Zielherzfrequenzbereich zu erreichen und zu halten. Die Intensität ändert sich nicht, solange sich der Benutzer zwischen 72 % und 85 % seiner Zielherzfrequenz bewegt.

Ziel: Das Ziel des Programms ist es, das Herz stärker zu beanspruchen, um den Schwerpunkt auf kardiovaskuläre Ausdauer zu legen.



8. Training „Heart Rate Hill“ (Herzfrequenz Hügel) (Erfahren – Fit)

*Zur Durchführung dieses Trainings muss der Brustgurt getragen werden.

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: Der Benutzer muss einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstands- oder Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das Training HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL) enthält eine Abfolge von drei Bergen und drei Tälern, wobei die jeweilige Dauer der Berge und Täler von der Herzfrequenz des Benutzers abhängt.



Nach dem Aufwärmen wird die Intensität des Trainings gesteigert, bis der Benutzer 70 % der maximalen Herzfrequenz erreicht hat (am ersten Berg). Sobald der Benutzer 70 % der maximalen Herzfrequenz erreicht hat, hält das Programm die Intensitätsstufe für die Dauer von 1 Minute. Nach dem Berg reduziert das Programm die Intensität und die Zielherzfrequenz auf 65 %, um ein Tal bzw. eine Erholungsperiode zu simulieren. Wenn die Herzfrequenz auf 65 % der maximalen Herzfrequenz abgefallen ist, hält das Programm diese Intensität für die Dauer von 1 Minute.

Danach erhöht das Programm die Belastungsintensität, bis der Benutzer 75 % seiner maximalen Herzfrequenz erreicht hat. Dies ist der zweite Berg, der von einem Tal mit der Zielherzfrequenz von 65 % gefolgt wird. Beim dritten Berg wird dann die Intensität gesteigert, bis der Benutzer 80 % seiner maximalen Zielherzfrequenz erreicht. Die 80 % werden 1 Minute lang gehalten, und danach kommt das letzte 65%-Tal. Am Ende des Berg- und Taltrainings durchläuft das Programm eine Abkühlphase. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das Textfenster eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit (*für Laufbänder*) oder den Widerstand (*für Räder und Cross-Trainer*) zu erhöhen oder zu verringern, je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder eine Entspannungsstufe durchläuft. Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.

Ziel: Der Zweck des Trainingsprogramms HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL) ist die Entwicklung eines Programms, das sich an das Fitnessniveau des Benutzers anpasst. Mit verbessertem Fitnessniveau des Benutzers werden innerhalb der gleichen Programmdauer mehr Belastungs- und Entspannungsstufen hinzugefügt. Das liegt daran, dass sich die Herzfrequenz des Benutzers in den Entlastungsperioden schneller erholt.

9. Training „Heart Rate Interval“ (Herzfrequenz-Intervall) (Erfahren – Fit)

*Zur Durchführung dieses Trainings muss der Brustgurt getragen werden.

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ-INTERVALL) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: Der Benutzer muss einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstandsänderungen (*Räder und Cross-Trainer*) oder Steigungsänderungen (*Laufbänder*) erhöht bzw. reduziert. Dieses Programm wechselt zwischen einem Berg, der die Zielherzfrequenz auf 80 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzers bringt, und einem Tal, das die Herzfrequenz auf 65 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzers senkt.



Nach dem Warm-up wird die Intensität des Trainings gesteigert, bis der Benutzer 80 % der maximalen Herzfrequenz erreicht hat (am ersten Berg). Sobald der Benutzer die Zielherzfrequenz von 80 % erreicht hat, hält das Programm die Intensitätsstufe für die Dauer von 3 Minuten. Wenn die Belastungsphase abgeschlossen ist, liefert das Programm eine Entlastungsphase (ein Tal) und reduziert die Belastungsintensität, bis eine Zielherzfrequenz von 65 % erreicht wird.

Diese Sequenz wird für alle drei Berge und Täler fortgesetzt. Am Ende des Berg- und Taltrainings durchläuft das Programm eine Abkühlphase. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt das Textfenster eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit (*für Laufbänder*) oder den Widerstand (*für Räder und Cross-Trainer*) zu erhöhen oder zu verringern, je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder eine Entspannungsstufe durchläuft. Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.

Ziel: Der Zweck des Trainingsprogramms HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ-INTERVALL) war die Entwicklung eines Programms, das sich an das Fitnessniveau des Benutzers anpasst. Es ist herausfordernder als das Trainingsprogramm HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL). Mit verbessertem Fitnessniveau des Benutzers werden innerhalb der gleichen Programmdauer mehr Belastungs- und Entspannungsstufen hinzugefügt. Das liegt daran, dass sich die Herzfrequenz des Benutzers in den Entlastungsperioden schneller erholt.

10. Training „Extreme Heart Rate“ (Extreme Herzfrequenz) (Fortgeschritten – Athlet)

*Zur Durchführung dieses Trainings muss der Brustgurt getragen werden.

Aktivieren: Dieses Training wird gestartet, indem das Trainingsprofil EXTREME HEART RATE (EXTREME HERZFREQUENZ) mit den Navigationstasten aufgerufen und die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt wird.

Beschreibung: Der Benutzer muss einen Brustgurt tragen, damit dieses Training ordnungsgemäß funktioniert. In diesem Programm wird die Herzfrequenz nur durch Widerstands- oder Steigungsänderungen erhöht bzw. reduziert. Das Programm wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen von 85 % und 65 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzers. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Während des Trainings wird, sobald eine der beiden Zielherzfrequenzen erreicht ist, diese Herzfrequenz 20 Sekunden lang gehalten. Anschließend wird die Belastungsintensität geändert, um die andere Zielherzfrequenz zu erreichen.

Ziel: Dieses Training ist sportspezifisch und fordert die Benutzer mit kurzen Widerstandsschüben heraus. Das Ziel dieses Trainings ist es, erfahrenen Benutzern beim Überwinden von Fitnessplateaus zu helfen.



11. Zielorientierte Trainingsprogramme (Alle Stufen)

Die ZIELORIENTIERTEN Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste GOAL WORKOUTS (ZIELORIENTIERTE TRAININGSPROGRAMME) aufgerufen. Nach Drücken dieser Taste kann der Benutzer mit den Auf-/Abwärts- oder Links-/Rechts-Pfeilen zwischen drei Trainingsprogrammen auswählen. Bei den drei Programmen handelt es sich um: CALORIE (KALORIEN), TARGET HEART RATE (ZIELHERZFREQUENZ) und DISTANCE (Distanz). Der Benutzer wählt eines dieser drei Trainingsprogramme durch Drücken der Taste ENTER (EINGABE) aus, wenn das gewünschte Programm auf dem Bildschirm angezeigt wird.

Diese Trainingsprogramme funktionieren wie das Trainingsprogramm MANUAL (MANUELL), bei dem der Benutzer die Geschwindigkeit und die Steigung/Stufe steuert. Das Trainingsprogramm endet, wenn während einer Stufe des Trainingsprogramms das zuvor festgelegte Ziel erreicht wird. Diese Trainingsprogramme muss zuerst durch Auswahl und Eingabe eines spezifischen Ziels eingerichtet werden. Die restlichen Informationen werden wie bei den vorher beschriebenen Trainingsprogrammen eingegeben.

Beim Training **Calorie Goal (Kalorienziel)** kann der Benutzer ein Kalorienziel auswählen, das während des Trainings erreicht werden muss. Während des Trainings zeigt das Kalorienfenster das erste vom Benutzer gesetzte Ziel an und zählt zurück auf Null.

Beim Training **Target Heart Rate Goal (Herzfrequenzziel)** wählt der Benutzer eine Zielherzfrequenz aus, die erreicht und während des gesamten Trainings erhalten werden soll. Das Trainingsgerät hält den Benutzer während des gesamten Trainings auf dieser Zielherzfrequenz.

Beim Training **Distance Goal (Distanzziel)** kann der Benutzer ein Distanzziel auswählen, das während des Trainings erreicht werden muss. Während des Trainings wird das Distanzziel in einer Laufbahn im Trainingsprofilfenster angezeigt.

5.3 VERWENDUNG DER SPEICHER PLUS-TRAININGSPROGRAMME

ÜBERBLICK

Die Go-Konsole bietet zwei Speicher-Plus-Programme, eines pro Benutzerprofil. Wenn ein Benutzer in einem der beiden Benutzerprofile angemeldet ist, erscheint die Speicher-Plus-Option in der Trainingsprogrammliste, sobald das Speicher-Plus-Training eingerichtet wurde. Sie wird nach dem Trainingsprogramm EXTREME HEART RATE (EXTREME HERZFREQUENZ) angezeigt. Um dieses Programm auszuführen, muss die Taste ENTER (EINGABE) gedrückt werden, wenn die Option „Custom Workout“ (Speicher-Plus) angezeigt wird.

Um ein Speicher-Plus-Programm zu bearbeiten, zuerst die Taste USER PROFILES (BENUTZERPROFILE) drücken und entweder „Profile 1“ (Profil 1) oder „Profile 2“ (Profil 2) auswählen. Wenn ein Profil ausgewählt wurde, die Taste USER PROFILES (BENUTZERPROFILE) drücken und gedrückt halten, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen.

Zur Option „Custom Workout“ (Speicher-Plus) gehen und die Taste ENTER (EINGABE) drücken, um das Programm zu bearbeiten. Nach Drücken der Taste ENTER (EINGABE) zeigt das Textfenster „Workout = Manual“ (Training = Manuell) an (mit den Auf-/Abwärtspfeilen zwischen den Trainingsprogrammen MANUAL (MANUELL) und HEART RATE (HERZFREQUENZ) umschalten – zur Auswahl die Taste ENTER (EINGABE) drücken). Der Benutzer wird anschließend mit der Meldung „Select Workout Time“ (Trainingsdauer auswählen) aufgefordert, die Trainingsdauer auszuwählen. Das Training ist in 24 Intervalle unterteilt, die jeweils 1/24tel der Gesamt-Trainingsdauer lang sind. Wenn Sie beispielsweise ein 24-minütiges Training einstellen, dauert jedes der 24 Intervalle 1 Minute.

BEARBEITEN EINES MANUELLEN SPEICHER-PLUS-PROGRAMMS

Nach Einstellung einer Trainingsdauer geschieht Folgendes, wenn ein manuelles Training ausgewählt wird. Im Textfenster wird für ca. 3 Sekunden „Set Speed + Incl“ (Geschw. + Steig. einstellen) (für Laufbänder) bzw. „Set Resistance“ (Widerstand einstellen) (Räder und Cross-Trainer) angezeigt. Danach zeigt das Textfenster „Interval 1“ (Intervall 1) an. Für Laufbänder wählt der Benutzer die Geschwindigkeit und die Steigung in den entsprechenden Fenstern und drückt die Taste ENTER (EINGABE), um mit „Interval 2“ (Intervall 2) fortzufahren. Für Räder und Cross-Trainer wählt der Benutzer den Widerstand im entsprechenden Fenster und drückt die Taste ENTER (EINGABE), um mit „Interval 2“ (Intervall 2) fortzufahren. Die Folge wird fortgesetzt, bis alle 24 Intervalle eingestellt wurden. Dann zeigt das Textfenster die Meldung „Workout Saved“ (Training gespeichert) an. Wechseln Sie mithilfe der Rechts-/Links-Pfeiltasten zwischen den verschiedenen Intervallen. **Hinweis:** Wenn jedes Intervall eingestellt und gespeichert wurde, wird seine entsprechende visuelle Darstellung der Steigung bzw. des Widerstands im Programmprofil angezeigt. Daher sehen Sie am Ende der Einrichtung Ihr Speicher-Plus-Programmprofil.

BEARBEITEN EINES HERZFREQUENZ-SPEICHER-PLUS-PROGRAMMS

Nach Einstellung einer Trainingsdauer geschieht Folgendes, wenn ein Herzfrequenztraining ausgewählt wird. Im Textfenster erscheint ca. 3 Sekunden lang die Meldung „Set Target HR“ (Zielherzfrequenz einstellen). Danach zeigt das Textfenster „Interval 1“ (Intervall 1) an. Der Benutzer gibt seine gewünschte Zielherzfrequenz im entsprechenden Fenster ein und drückt die Eingabetaste, um mit „Interval 2“ (Intervall 2) fortzufahren. Diese Schritte werden wiederholt, bis alle 24 Intervalle eingestellt sind. Wechseln Sie mithilfe der Rechts-/Links-Pfeiltasten zwischen den verschiedenen Intervallen. Dann zeigt das Textfenster die Meldung „Workout Saved“ (Training gespeichert) an. Wenn jedes Intervall eingestellt und gespeichert wurde, wird seine entsprechende visuelle Darstellung der Zielherzfrequenz im Programmprofil angezeigt.

Reihe	Prozentbereich der Zielherzfrequenz
9	100 %
8	90 - 99 %
7	80 - 89 %
6	70 - 79 %
5	60 - 69 %
4	50 - 59 %
3	40 - 49 %
2	30 - 39 %
1	<30 %

Hinweis: Die Prozentwerte in der Tabelle stellen die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers in Prozent seiner maximalen Herzfrequenz dar. Die maximale Herzfrequenz eines Benutzers beträgt $206,9 - (0,67 \times \text{Alter des Benutzers})$. Zum Beispiel: Die maximale Herzfrequenz eines 40-jährigen Benutzers beträgt $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Während seines Trainings im ersten Intervall betrug seine tatsächliche Herzfrequenz 100. Daher $100/180 = 0,56$ bzw. 56 %, und das Profil würde den Benutzer für das erste Trainingsintervall in Reihe vier anzeigen.

ÄNDERN EINES VORHER ERSTELLTEN SPEICHER-PLUS-PROGRAMMS

Um ein vorher definiertes Speicher-Plus-Programm zu ändern, das Menü USER PROFILES (BENUTZERPROFILE) erneut aufrufen und zur Option CUSTOM WORKOUT (SPEICHER-PLUS-PROGRAMM) blättern. Um den Bearbeitungsmodus aufzurufen, die Taste USER PROFILES (BENUTZERPROFILE) drücken und halten. Im Bearbeitungsmodus das Speicher-Plus-Programm auswählen, das bereits definiert wurde, und die Taste ENTER (EINGABE) drücken, um „Interval 1“ (Intervall 1) und seine vorher definierten Einstellungen einzusehen. Beim Ansehen von „Interval 1“ (Intervall 1) die Pfeile verwenden, um die aktuell definierten Einstellungen zu modifizieren, oder die Taste ENTER (EINGABE) drücken, um mit „Interval 2“ (Intervall 2) fortzufahren. Die Folge wird fortgesetzt, bis alle 24 Intervalle eingestellt wurden. Dann zeigt das Textfenster die Meldung „Workout Saved“ (Training gespeichert) an.

5.4 VERWENDUNG DES RENNMODUS

ÜBERBLICK

Der Modus RACE (RENNEN) kann während eines Trainings durch Drücken der Taste RACE MODE (RENNMODUS) auf der Konsole aktiviert werden. Diese Funktion kann nur während der Trainingsprogramme MANUAL (MANUELL), RANDOM (ZUFALL), HILL (HÜGEL), EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) oder SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING) verwendet werden. Der Rennmodus ist eine Funktion, mit der der Benutzer gegen eine simulierte Geschwindigkeit rennen kann, die bestimmt wird, wenn der RACE MODE (RENNMODUS) eingeschaltet wird. Der Benutzer wird durch einen gefüllten Pfeil über dem Programmprofil dargestellt und der Tempomacher wird durch einen Pfeilumriss symbolisiert. Während des RACE MODE (RENNMODUS) blinkt die Trainingsprofilsäule, um darauf hinzuweisen, an welcher Stelle sich der Benutzer befindet.

START EINES RENNENS

Drücken Sie die Taste RACE MODE (RENNMODUS) während eines der Trainingsprogramme MANUAL (MANUELL), RANDOM (ZUFALL), HILL (HÜGEL), EZ INCLINE (EZ STEIGUNG) oder SPORTS TRAINING (SPORTTRAINING), um den Rennmodus RACE einzuschalten. Zu diesem Zeitpunkt leuchtet das Rennmodussymbol auf. Im Textfenster erscheint eine Aufforderung, eine gewünschte Geschwindigkeit einzustellen. Die Geschwindigkeit kann mit den Auf-/Abwärtspfeilen geändert werden. Die eingegebene Geschwindigkeit ist während des Rennens die Geschwindigkeit des Tempomachers. Wenn eine Renngeschwindigkeit eingegeben wurde, fangen die Pfeile des Tempomachers und des Benutzers an der ersten Säule an und laufen durch das Trainingsprofil. Der Tempomacher wird durch den Umriss eines Pfeils symbolisiert und der Benutzer durch einen gefüllten Pfeil. Die Bewegung des Tempomachers durch das Profil wird durch die eingestellte Renngeschwindigkeit und die Restdauer des Trainings bestimmt. Wenn daher die Trainingsdauer während des Rennens geändert wird, werden die Einstellungen des Tempomachers neu konfiguriert und das Rennen beginnt wieder an der ersten Säule.

5.5 VERWENDUNG DER BENUTZERPROFILE

Die Go-Konsole verfügt über zwei Benutzerprofileinstellungen. Für jedes Profil kann der Benutzer alle Einstellungen und Trainingsdaten einrichten. Wenn ein Benutzer also bei einem spezifischen Programm angemeldet ist, kann er schnell mit dem Training beginnen, ohne Trainingsdaten eingeben zu müssen. Zur Anmeldung bei einem Benutzerprofil die Taste USER PROFILE (BENUTZERPROFIL) drücken, zum gewünschten Profil blättern und die Taste ENTER (EINGABE) drücken. Wenn das Profil erstellt wurde, erscheint die Meldung „Logged In“ (Angemeldet) im Textfenster. Wenn dieses Profil jedoch noch nicht definiert wurde, zeigt das Textfenster die Meldung „Undefined“ (Undefiniert) an.

EINRICHTEN EINES BENUTZERPROFILS

Zur Einrichtung eines Benutzerprofils die Taste USER PROFILE (BENUTZERPROFIL) drücken und entweder zum User Profile 1 (Benutzerprofil 1) oder zum User Profile 2 (Benutzerprofil 2) gehen. Die Taste USER PROFILE (BENUTZERPROFIL) drei Sekunden lang gedrückt halten, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen. Im Textfenster wird die Meldung „Edit Profile“ (Profil bearbeiten) angezeigt. Um im Bearbeitungsmodus der Benutzerprofile zu navigieren, die folgenden Tasten verwenden:

- Mit den Links-/Rechts-Pfeilen die Bearbeitungsoptionen durchlaufen.
- Mit den Auf-/Abwärts-Pfeilen die Bearbeitungsoptionen einstellen (*außer zur Änderung des Namens und für Speicher-Plus-Programme*).
- Zum Speichern der Einstellungen die Taste ENTER (EINGABE) drücken und zum Aufrufen der nächsten Option die Links-/Rechts-Pfeile drücken.
- Zum Zurücksetzen auf den Vorgabewert die Taste RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken.

Nach Anzeige der Meldung „Edit Profile“ (Profil bearbeiten) zeigt das Textfenster „My Profile Setup“ (Meine Profileinrichtung) an. Wenn diese Meldung angezeigt wird, die Taste ENTER (EINGABE) drücken, um folgende Optionen zu durchlaufen und zu bearbeiten:

„CHANGE NAME“ (NAMEN ÄNDERN) – ZUR AUSWAHL DIE TASTE „ENTER“ (EINGABE) DRÜCKEN

Wenn der Benutzer durch Drücken von ENTER (EINGABE) diese Option auswählt, zeigt das Textfenster PROFILE (PROFIL) an, wobei das „P“ blinkt. Zu diesem Zeitpunkt kann der Benutzer die Zeichen mit den Auf-/Abwärtspfeilen ändern, mit den Links-/Rechts-Pfeilen zwischen den Zeilen wechseln und die Zeichen mit der Taste RESET (ZURÜCKSETZEN) löschen.

Sobald der Benutzer den korrekten Namen eingegeben hat, die Taste ENTER (EINGABE) drücken, um die Einstellung zu speichern. Wenn mehr als 10 Sekunden lang keine Aktion vorgenommen wird, zeigt das Textfenster die Meldung „PRESS

ENTER TO SAVE“ (ZUM SPEICHERN „EINGABE“ DRÜCKEN) an.

Sobald der Benutzer ENTER (EINGABE) drückt, beginnt die Eingabe der restlichen Einstellungen für das Benutzerprofil mit den Einstellungen für WEIGHT (GEWICHT).

- „Weight“ (Gewicht)
Das Textfenster zeigt „Weight = 150“ (Gewicht = 150) an.
Auswahloptionen sind 34 kg (75 lbs) bis zur Höchstkapazität des Geräts.
- „Age“ (Alter)
Das Textfenster zeigt „Age = 40“ (Alter = 40) an.
Auswahloptionen sind 10-99 Jahre.
- „Level“ (Stufe)
Das Textfenster zeigt „Level = 1“ (Stufe = 1) an.
Auswahloptionen sind 1-20.
- „Walk Speed“ (Gehgeschwindigkeit) (*nur Laufband*)
Das Textfenster zeigt „Walk Speed = 0.5“ (Gehgeschwindigkeit = 0,5) an.
Auswahloptionen sind 0,8-16 km/h bzw. 0,5-10 mph für das F3 und 0,8-19 km/h bzw. 0,5-12 mph für das T3.
- „Jog Speed“ (Joggeschwindigkeit) (*nur Laufbänder*)
Das Textfenster zeigt „Jog Speed = 0.5“ (Joggeschwindigkeit = 0,5) an.
Auswahloptionen sind 0,8-16 km/h bzw. 0,5-10 mph für das F3 und 0,8-19 km/h bzw. 0,5-12 mph für das T3.
- „Run Speed“ (Laufgeschwindigkeit) (*nur Laufbänder*)
Das Textfenster zeigt „Run Speed = 0.5“ (Laufgeschwindigkeit = 0,5) an.
Auswahloptionen sind 0,8-16 km/h bzw. 0,5-10 mph für das F3 und 0,8-19 km/h bzw. 0,5-12 mph für das T3.
- „Default Speed“ (Vorgabegeschwindigkeit) (*nur Laufbänder*)
Das Textfenster zeigt „Def Speed = 0.5“ (Vorgabegeschwindigkeit = 0,5) an.
Auswahloptionen sind 0,8-16 km/h bzw. 0,5-10 mph für das F3 und 0,8-19 km/h bzw. 0,5-12 mph für das T3.
- „Low Incline“ (Niedrige Steigung) (*nur Laufband*)
Das Textfenster zeigt „Low Inc = 1.5“ (Niedrige Steigung = 1,5) an.
Auswahloptionen sind 0-12 % (F3) oder 0-15 % (T3).
- „Mid Incline“ (Mittlere Steigung) (*nur Laufbänder*)
Das Textfenster zeigt „Mid Inc = 3.0“ (Mittlere Steigung = 3,0) an.
Auswahloptionen sind 0-12 % (F3) oder 0-15 % (T3).
- „High Incline“ (Hohe Steigung) (*nur Laufbänder*)
Das Textfenster zeigt „High Inc = 5.0“ (Hohe Steigung = 5,0) an.
Auswahloptionen sind 0-12 % (F3) oder 0-15 % (T3).
- „Distance Goal“ (Distanzziel)
Das Textfenster zeigt „Dist Goal = 1.0“ (Distanzziel = 1,0) an.
Auswahloptionen sind 0,1–161 km (0,1–99,9 Meilen).
- „Time Goal“ (Zeitziel)
Das Textfenster zeigt „Time Goal = 30:00“ (Zeitziel = 30:00) an.
Auswahloptionen sind 05:00 bis 99:00.
- „Warm Up Time“ (Aufwärmzeit)
Das Textfenster zeigt „Warm Up = 02:00“ (Aufwärmen = 02:00) an.
Auswahloptionen sind 01:00 bis 99:00.
- „Cool Down Time“ (Abkühlzeit)
Das Textfenster zeigt „Cool Down = 02:00“ (Abkühlen = 02:00) an.
Auswahloptionen sind 01:00 bis 99:00.
- „Custom Workout“ (Speicher Plus-Programm) – Zur Auswahl die Taste ENTER (Eingabe) drücken.
Siehe hierzu Einrichtung der Speicher Plus-Programme.

5.6 SICHERHEITSMODUS

Der Sicherheitsmodus kann bei Laufbändern und Cross-Trainern ausgewählt werden. Wenn dieser Modus aktiviert ist, schaltet sich die Tastatur in jedem Modus nach 1,5 Minuten Inaktivität auf Laufbändern bzw. 1 Minute Inaktivität auf Cross-Trainern ab. Drücken Sie die Taste ENTER (EINGABE), um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Im Sicherheitsmodus stellen Cross-Trainer die Widerstandsstufe auf Stufe 20 und erschweren das Bewegen der Pedale dadurch enorm. Laufbänder werden immobilisiert. Die Standardeinstellung ist Safety Mode On (Sicherheitsmodus ein). Der Sicherheitsmodus kann in den Einstellungen ausgeschaltet werden. Siehe Abschnitt 5.7, *Verwendung des Einrichtungsmenüs*.

5.7 VERWENDUNG DES EINRICHTUNGSMENÜS

Das Einrichtungsmenü kann durch Drücken der Taste SETTINGS (EINSTELLUNGEN) auf dem Bildschirm „Select Workout“ (Training auswählen) aufgerufen werden. Wenn das Einrichtungsmenü erscheint, zeigt das Textfenster „SETTINGS MENU“ (EINRICHTUNGSMENÜ) an.

- Mit den Links-/Rechts-Pfeilen die Einstellungsoptionen der Konsole durchlaufen.
- Die Einstellungen mit den Auf-/Abwärtspfeilen ändern.
- Mithilfe der Taste ENTER (EINGABE) oder den Rechts-/Links-Pfeiltasten können Sie die Änderungen speichern und mit der nächsten Option fortfahren.
- Die Taste RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken, um das Einrichtungsmenü zu verlassen.

Die Einstellungen und Auswahloptionen sind im Folgenden aufgeführt.

- „English Metric Mode“ (Englisch-Metrisch-Modus)
Anzeige: „Units“ (Einheiten)
Auswahloptionen sind: „English“ (Englisch) und „Metric“ (Metrisch)
- „Beeps“ (Pieptöne)
Anzeige: „Beeps“ (Pieptöne)
Auswahloptionen sind: „On“ (Ein) und „Off“ (Aus)
- „Heart Rate Telemetry“ (Herzfrequenz-Telemetrie)
Anzeige: „WIRELESS HR = ON“ (TELEMETRIE HF = EIN)
Auswahloptionen sind: „On“ (Ein) und „Off“ (Aus)
- „Workout Timer“ (Trainingszeitgeber)
Anzeige: „Timer“ (Zeitgeber)
Auswahloptionen sind: „Up“ (Auf) oder „Down“ (Ab)
- „METS“
Anzeige: „METS = OFF“ (METS = AUS)
Auswahloptionen sind: „On“ (Ein) und „Off“ (Aus)
- „Pace“ (Tempo) (*nur Laufband*)
Anzeige: „PACE = OFF“ (TEMPO = AUS) an
Auswahloptionen sind: „On“ (Ein) und „Off“ (Aus)
- „RPM“ (U/MIN) (*nur Laufbänder und Cross-Trainer*)
Anzeige: „RPM = OFF“ (U/MIN = AUS)
Auswahloptionen sind: „On“ (Ein) und „Off“ (Aus)
- „Contrast“ (Kontrast)
Anzeige: „Contrast“ (Kontrast)
Auswahloptionen sind: 1-99
- „Brightness“ (Helligkeit)
Auswahloptionen sind 1-10
- „Safety Mode“ (Sicherheitsmodus) (*nur Cross-Trainer und Laufbänder*)
Anzeige: „Safety Mode“ (Sicherheitsmodus)
Auswahloptionen sind: „On“ (Ein) oder „Off“ (Aus)
- „Statistics“ (Statistik) – durch Drücken der Taste ENTER (Eingabe) Folgendes auswählen:
„Total Hours“ (die Gesamtzahl der Stunden, die das Gerät zum Training benutzt wurde)
„Total Miles“ (Gesamtzahl der Meilen, die das Gerät betrieben wurde)

- „Software Version“ (Softwareversion) – die Taste ENTER (EINGABE) drücken, um Folgendes auszuwählen:
 - „Console Software Version“ (Softwareversion der Konsole)
 - „Console Software Part Number“ (Artikelnummer der Konsolensoftware)
 - „Console Software Build Date“ (Build-Datum der Konsolensoftware)
- „Floor Model“ (Bodenmodell) deaktiviert den Stromsparmmodus
 - Auswahloptionen sind „On“ (Ein) und „Off“ (Aus)
 - Standard ist „Off“ (Aus)(Stromsparmmodus aktiviert)
- „Belt Lube Timer“ (Timer Bandschmierung)(*nur Laufband*)
 - Zeichnet die Gesamtstunden für Training und Abkühlphasen seit der letzten Bandschmierung auf. Wenn der Zähler 75 Stunden erreicht, wird bei jedem Training eine Erinnerungsmeldung angezeigt.
 - Die ABWÄRTS-Pfeiltaste 5 Sekunden lang gedrückt halten, um die Zeit zurückzusetzen.

Schmieren des Laufbands

1. Das Laufband mit dem EIN-/AUS-Schalter ausschalten und dann das Netzkabel aus der Steckdose ziehen.
2. Die Stellschrauben der hinteren Walze mit ca. 10 vollen Umdrehungen lösen. Unbedingt notieren, mit wie vielen Umdrehungen die Schrauben gelöst wurden, da sie nach Ende des Vorgangs mit derselben Anzahl von Umdrehungen wieder festgezogen werden müssen.
3. Unter Verwendung des von Life Fitness zugelassenen Silicon-Schmiermittels die Hälfte der Flasche auf der Oberfläche des Laufbetts zwischen dem Laufband und dem Laufbett verteilen. Dabei versuchen, das meiste Schmiermittel in der Mitte des Laufbetts aufzutragen.
4. Visuell überprüfen, ob das Laufband auf dem Laufbett zentriert ist, und dann die Stellschrauben der hinteren Walze mit derselben Anzahl von Umdrehungen wie beim Lösen wieder festziehen.
5. Das Netzkabel des Laufbands anschließen und den EIN-/AUS-Schalter einschalten.
6. Das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h (3 mph) laufen lassen und überprüfen, ob die Lauffläche zentriert ist. Falls nicht, finden Sie unter *Justieren und Spannen der Lauffläche* in der Bedienungsanleitung des Basismodells weitere Informationen.
7. Die Meldung LUBRICATE WALKING BELT (LAUFBAND SCHMIEREN) auf der Konsole zurücksetzen. Hierfür das Einrichtungsmenü aufrufen. Zu der folgenden Meldung navigieren: HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX (STUNDEN SEIT BANDSCHMIERUNG = XXXX.) Die Abwärts-Pfeiltaste 10 Sekunden lang gedrückt halten, um den Timer für die Schmierung zurückzusetzen.

6 SERVICE UND WARTUNG

Technologie, Elektronik und Mechanik von Life Fitness Geräten basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness.

Hinweis: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Wenn Wartungsarbeiten erforderlich sind, benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis die defekten Teile repariert oder ausgetauscht wurden. Es muss besonders auf den Zustand von Verschleißteilen geachtet werden (siehe unten).

6.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Folgende Tipps zur Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihrer Konsole sicher:

- Das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort aufstellen.
- Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole abwischen.
- Ein **weiches Tuch aus reiner Baumwolle** mit Wasser und einem milden flüssigen Reinigungsmittel befeuchten und das Gerät damit abreiben. Andere Materialien, Papierhandtücher usw. können Kratzer hinterlassen.
Verwenden Sie keinen Ammoniak oder säurehaltige Reinigungsmittel.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen. Daher mit den Fingerkuppen auf die Tasten auf der Konsole drücken.
- Das Gehäuse regelmäßig gründlich reinigen.

VON LIFE FITNESS ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL

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

PureGreen 24 ist als praktisches Spray erhältlich. Das Spray auf ein Mikrofasertuch geben und das Gerät abwischen. Das Gerät mit PureGreen 24 zur allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang und zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang reinigen.

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

Wenden Sie sich bzgl. einer Bestellung dieser Reinigungsmittel an Ihren Life Fitness Kundendienst unter der Telefonnummer +1-800-351-3737 ((+49) 89.31 77 51.0) oder per E-Mail an: customersupport@lifefitness.com (kundendienst@lifefitness.com).

FÜR LIFE FITNESS GEEIGNETE REINIGUNGSMITTEL

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

6.2 FEHLERSUCHE

PROBLEM	URSACHE/ABHILFE
Keine Stromzufuhr	Überprüfen, ob das Stromkabel hinten am Gerät und in der Steckdose richtig eingesteckt ist. Sicherstellen, dass das Netzkabel vollständig auf der Rückseite des Geräts eingesteckt wurde.
	Das Laufband befindet sich möglicherweise im „Energiesparmodus“. Die Taste „Energy Saver“ (Energiesparmodus) drücken und überprüfen, ob sich die Konsole einschaltet.
	Überprüfen, ob alle vom Benutzer verbundenen Anschlüsse ordnungsgemäß funktionieren. Alle Anschlüsse zur Überprüfung trennen und wieder verbinden. Überprüfen, ob während der Montage Kabel abgeklemmt wurden.
Drahtlose Herzfrequenzmessung funktioniert nicht.	<p>Mögliche Ursachen, warum die drahtlose Herzfrequenzmessung nicht richtig funktioniert, sind u. a.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die drahtlose Herzfrequenzmessung ist im Einrichtungsmenü OFF (AUSGESCHALTET). Rufen Sie das Einrichtungsmenü auf und stellen Sie sicher, dass "WIRELESS HR" (DRAHTLOSE HF) ON (EINGESCHALTET) ist. 2. Der Kontakt zwischen dem telemetrischen Brustgurt und der Haut ist unzureichend. 3. Es liegt eine elektrische Störung des telemetrischen Brustgurtsystems durch elektrische Geräte wie z. B. Leuchtstoffröhren, Küchengeräte usw. vor. Stellen Sie das Gerät an einem anderen Standort auf oder entfernen Sie elektrische Geräte aus der näheren Umgebung des Geräts. 4. Die Batterie im telemetrischen Brustgurtsystem muss ausgetauscht werden. Es ist eine 3-V-Batterie (CR2032) erforderlich.
Die Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, ist dann jedoch weg.	<p>Private elektronische Geräte wie z. B. Handys und MP3-Player verursachen Störungen durch Rauschen.</p> <p>Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Geräuschquellen wie z. B. Audio-/Videogeräten, Ventilatoren, Funksprechgeräten und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.</p> <p>Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.</p>
Die Handpulssensoren ermitteln die Herzfrequenz nicht richtig.	Sicherstellen, dass die Sensoren fest umfasst und die Hände ruhig gehalten werden. Wenn die Herzfrequenz wesentlich höher oder niedriger als erwartet ausfällt, die Hände von den Sensoren nehmen, bis die Herzfrequenz nicht mehr angezeigt wird.
	<p>Tipps für die Herzfrequenzanzeige:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hände abtrocknen, um ein Abrutschen von den Sensoren zu verhindern. 2. Alle vier Sensoren mit den Händen umfassen (zwei Sensoren pro Hand). 3. Die Sensoren fest umfassen. 4. Konstanten Druck auf die Sensoren ausüben. 5. Ggf. etwas länger warten, bis die Herzfrequenz angezeigt wird.
	Hinweis: Die Handpulssensoren zeigen einen ungefähren Herzfrequenzwert an. Bei den Sensoren handelt es sich nicht um medizinische Geräte. Sie sollten daher nicht im Rahmen von medizinischen Anwendungen eingesetzt werden.

PROBLEM	URSACHE/ABHILFE
Fehlermeldung zu klemmender Taste wird angezeigt.	Eine der Tasten klemmt unter der Kunststoffabdeckung der Konsole. Alle Tasten überprüfen und die klemmende Taste befreien. Falls das nicht funktioniert, den Stecker die Einheit ausstecken und wieder einstecken.
Konsole schaltet sich bei Inaktivität aus.	Die Einheit wechselt nach 5 Minuten Inaktivität in den Energiesparmodus. Die Taste ENERGY SAVER (ENERGIESPARMODUS) drücken, um die Konsole einzuschalten.
Konsolen-Display sieht ungewöhnlich aus oder zeigt eine Fehlermeldung an und funktioniert nicht.	Die Einheit ausstecken oder OFF (AUSGESCHALTET), um die Konsole zurückzusetzen und dann wieder ON (INGESCHALTET) oder die Konsole wieder einstecken. Mehrfach wiederholen, falls die Konsolen-Fehlermeldung weiterhin angezeigt wird. Falls das Problem bestehen bleibt, den Kundendienst kontaktieren.

6.3 SERVICE UND REPARATUR

1. Das Störungssymptom überprüfen und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Basisgeräts und der Konsole ermitteln und notieren.
 - Laufband: Die Seriennummer befindet sich an der Vorderseite des Laufbands in der Nähe des Netzschalters.
 - Cross-Trainer: Die Seriennummer befindet sich auf dem Rahmen vor der hinteren Abdeckung.
 - Räder: Die Seriennummer befindet sich am vorderen Standfuß unter der Abdeckung.
 - Konsole: Die Seriennummer befindet sich auf der Rückseite der Konsole.
3. Wenden Sie sich an den Kundendienst im Internet unter *www.lifefitness.com* oder rufen Sie die nächste Kundendienstgruppe an.

7 TECHNISCHE DATEN

LIFE FITNESS GO-KONSOLE, TECHNISCHE DATEN

Anzahl der Trainingsprogramme:	10
Benutzerprofile:	2
Interaktive Herzfrequenz-Programmierung:	Ja
Herzfrequenz-Telemetrie:	Ja
Handpulssensoren:	Ja
Zielorientierte Trainingsprogramme:	Ja - 3
Rennmodus:	Ja
Schwierigkeitsstufen:	20
Textfenster:	Ja - 16 Zeichen
Display Type:	Speziell gefertigtes LCD
Energiesparmodus:	Ja
Garantie:	3 Jahre

Versandabmessungen	Go-Konsole Laufbänder	Go-Konsole Cross-Trainer/Räder
Länge	45,7 cm/18 Zoll	44,5 cm/17,5 Zoll
Breite	45,7 cm/18 Zoll	39,4 cm/15,5 Zoll
Höhe	12,7 cm/5 Zoll	11,43 cm/4,5 Zoll
Gewicht	2,72 kg/6 lbs	2,27 kg/5 lbs

8 GARANTIEINFORMATIONEN

Modell	3 Jahre	1 Jahr
Go-Konsole	Elektrische und mechanische Teile <i>Hinweis: 3V-Batterien nicht enthalten</i>	Arbeitskosten

DECKUNGSUMFANG:

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

GARANTIEINHABER:

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat. Bei nachfolgenden Übertragungen erlischt die Garantie.

GARANTIEDAUER:

Privatbenutzer: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung in der Übersicht am Anfang dieses Abschnitts von der Garantie eingeschlossen.

Kommerzielle Verwendung: Die Garantie ist ungültig (dieses Produkt ist ausschließlich für die Verwendung im privaten Bereich vorgesehen).

KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:

Falls das Produkt oder in der Garantie eingeschlossene Teile zwecks Reparatur an einen Reparaturstandort geschickt werden müssen, übernimmt Life Fitness während der Garantiedauer sämtliche Transport- und Versicherungskosten (nur innerhalb der USA). Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten.

UNSERE VERANTWORTLICHKEIT ZUR BEHEBUNG VON DEFECTEN UNTER DER GARANTIE:

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

DECKUNGSAUSSCHLUSS:

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produktes. Alle Bedingungen dieser Garantie sind ungültig, wenn das Produkt die Landesgrenzen der USA (mit Ausnahme von Alaska, Hawaii und Kanada) verlässt. Das Gerät unterliegt dann den Garantiebedingungen der jeweiligen Landesvertretung von Life Fitness.

IHRE VERPFLICHTUNGEN:

Aufbewahrung des Kaufbelegs. Verwendung, Bedienung und Wartung des Produkts gemäß den Anweisungen in der Bedienungsanleitung; Verständigung des Händlers, bei dem das Gerät gekauft wurde, hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerken des Fehlers; auf Anweisung die Einsendung der defekten Teile zwecks Austausch oder ggf. des gesamten Produkts zwecks Reparatur. Life Fitness behält sich das Recht vor, zu entscheiden, ob ein Produkt zur Reparatur einzusenden ist.

BENUTZERHANDBUCH:

LESEN SIE BITTE UNBEDINGT DAS HANDBUCH DURCH, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. Die im Handbuch angegebenen regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um einen störungsfreien und zufriedenstellenden Betrieb zu gewährleisten.

PRODUKTREGISTRIERUNG:

Sie können das Produkt im Internet unter www.lifefitness.com/home/product-registration.html registrieren. Sobald wir die Registrierung erhalten, sind Sie als Besitzer des Produkts eingetragen und Ihr Name, Ihre Anschrift und das Kaufdatum sind bei uns erfasst. Wenn Sie als Käufer registriert sind, können Sie die Garantie auch dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Ihren Kaufbeleg verloren haben. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg (Rechnung oder Lieferschein) auf.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Die Kontaktinformationen Ihres Kundendienstes finden Sie am Anfang dieses Handbuchs. Geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse sowie die Seriennummer Ihres Produkts an (Konsole und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE:

DIESE GARANTIE ERSETZT JEGLICHE ANDERWEITIGEN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, WIE U. A. DIE STILLSCHWEIGENDE GARANTIE FÜR DIE MARKTTAUGLICHKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK, SOWIE SÄMTLICHE ANDERE AUFLAGEN ODER LEISTUNGSPFLICHTEN UNSERERSEITS. In Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produkts wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produkts oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o. g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall. Außerhalb der USA können die Garantiebestimmungen abweichen. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an Life Fitness.

UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:

Niemand ist berechtigt, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu erweitern.

GÜLTIGKEIT DER US-GESETZE:

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