

Ergometer / Ergociser / Ergomètre

MONTREUX



Art. SF-1730



Art. SF-1731



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Ergometers Montreux von Skandika!

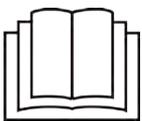
Dieser Ergometer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.

Weiterhin dient dieser Ergometer in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt und ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet. Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät. Es besteht jedoch die Möglichkeit in einem wattkontrollierten Automatikmodus (Details siehe Computerbeschreibung) zu trainieren. In diesem Falle handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Training. Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern. Bei den ersten Trainingseinheiten auf dem Gerät kann es sein, dass Ihnen die Tretbewegung etwas schwergängig erscheint. Dies liegt daran, dass der fabrikneue Keilriemen erst einmal eingefahren werden muss. Dies ist völlig normal und legt sich nach einigen Trainingseinheiten. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Trainingsgerät nicht genau anzeigt, so beachten Sie bitte unsere Hinweise unter „Computer-Bedienung“. Es besteht die Möglichkeit der Kalibrierung des Trainingsgerätes. Hierzu wenden Sie sich bitte an ein Labor, das für die Kalibrierung von Trainingsgeräten dieser Art akkreditiert ist. Dies ist jedoch im Normalfall nicht notwendig.

Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.



WICHTIGE HINWEISE ! UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung - insbesondere die Sicherheitshinweise - sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel benutzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

INHALTSVERZEICHNIS

DE

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	4
Zusammenbau des Ergometers	
Teileliste	5
Hinweise zum Umweltschutz	7
Aufbau	8
Trainings- und Bedienungsanleitung	
Stromanschluss	13
Computer Bedienung	13
Körperfettmessung	20
Fehlermeldungen.....	23
Herzerholungsratenmessung	24
Brustgurt-Benutzung.....	24
Trainingshinweise.....	25
Pulsmesstabelle	28
Explosionszeichnung.....	29
Garantiebedingungen	30
Abmessungen Service.....	31

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone



SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Stabilisatoren, die Pedale, die Lenkergriffe und den Sattel zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnessstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

SICHERHEITSHINWEISE / TEILELISTE

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z. B. die SKANDIKA Unterlegmatte) unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition, z.B. bei der Sattelstütze.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen	(STKR)	1
2	Vorderer Standfuß		1
3	Hinterer Standfuß		1
4	Sattelstützrohr	(STKR)	1
5	Lenkerstützrohr	(STKR)	1
6	Schraube	M8x1,25x60 (8.8)	4
7	Standfuß	40x80x74L (PP)	4
8	Höheneinsteller	D27xM8x25L (ABS)	2
9	Kappe, vorn	40x80x58 (PP)	2
10	Sattelschiebeführung	(STKR)	1
11A	Unterlegscheibe, wellig	D22xD8,5x1,5T	2
11	Unterlegscheibe	D16xD8,5x1,2T	8
12	Sicherheitsunterlegscheibe	D15,4xD8,2x2T	10
13	Mutter	M8	4
14	Schraube	M8x1,25xL15	6
15L	Pedalarm, links	6,5"x9/16"-20UNF	1
15R	Pedalarm, rechts	6,5"x9/16"-20UNF	1
16L	Pedal, links	JD-22A 9/16"	1
16R	Pedal, rechts	JD-22A 9/16"	1
17	Antriebsrad	D255x19	1

TEILELISTE (FORTSETZUNG)

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
18	Pedalarmachse		1
19	C-Ring	S-16 (1T) 65Mn	1
20	Schraube	M6x1,0xL15	4
21	Mutter	M6	4
22	Schraube	M8x1.25x25	2
23	Kappe	D23x6,5	2
24	Lager	#99502	2
25	Keilriemen	420J6 (1067) J6	1
26	Magnetsystem	D274xL134	1
27	Unterlegscheibe	D22x10x2T	1
28	Kappe	3/8"-26UNF*6.5T	2
29	Schraube	M8*1.25*25L	1
30	Unterlegscheibe	D50*D10*1.0T	1
31	Halterung		1
32	Feder	D2.2xD14x55L	1
33	Andruckrolle	D23.8xD38x24	1
34	Mutter	M10	1
35	Abstandsstück	D22xD16x4.4T	1
36	Abstandsstück	D10xD14x3T	1
37L	Abdeckung, links	896*481.5*86 (PS)	1
37R	Abdeckung, rechts	896*481.5*86 (PS)	1
38	Schutzring	88*40.5*9T (PVC)	1
40	Kunststoffführung	40x80x129L (PE)	1
41	Feststeller	D56xM16x24xD8 (ABS)	1
42	Sensorkabel	150L	1
43	Widerstandskabel	D1.5*320L	1
45	Sattel	LS-A16 (PVC)	1
46	Stromkabel	750L	1
47	Computerkabel, Oberteil	1000L	1
48	Lenker		1
49	Schaumstoffgriffe	D20*7T*560L (NBR)	2
50	Kappe	D7/8"x17L (PP)	2
51	Stellmotor inkl. Computerkabel	1000L	1
52	Adapter	9V	1
53	Abschlusskappe	25*50*32L (PE)	2
54	Unterlegscheibe	D25xD8.5x2T	1
55	Schutzabdeckung	80.6*56*52.5 (ABS)	1
56	Handpulsset	WP1007-09B, 520L	1 Set
57	Feststeller	D60x32L (M8x1,25) ABS	1

TEILELISTE (FORTSETZUNG)

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
58	Kappe	D57*62.7 (PVC)	1
59	Rundmagnet	M02	1
60	Computer	SM-6661 (ABS)	1
61	Unterlegscheibe	D24xD16x1.5T	1
62	Unterlegscheibe	D21xD16.2x0.3T	2
63	Führung	D8.2xD12.7x33	1
64	Sicherheitsunterlegscheibe	D15.4xD8.2x2T	1
65	Unterlegscheibe	D16xD8.5x1.2T	1
66	Flügelschraube	M8x1.25x65	1
67	Schraube	M5x0.8x12L	1
68	Unterlegscheibe	D3*30L	2
69	Schraube	ST4x1.41x15L	4
70L	Computerabdeckung links	PS	1
70R	Computerabdeckung rechts	PS	1
71	Schraube	M5x0.8x12L	2
72	Unterlegscheibe	D25*D8.5*2.0T	1
73	Mutter	M8*1.25*6T	1
74	Mutter	M8*1.25*8T	1
75	Flaschenhalterung	220*87*3T (PVC)	1
76	Schraube	M5*0.8*15L	2
77	Brustgurt	PP	1
78	Schraube	ST4.2*1.4*15L	4
79	Trinkflasche	AL	1

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

AUFBAU

Aufbauanleitung:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben.

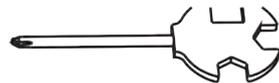
Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.

Anbringen der Standfüße / Basismontage

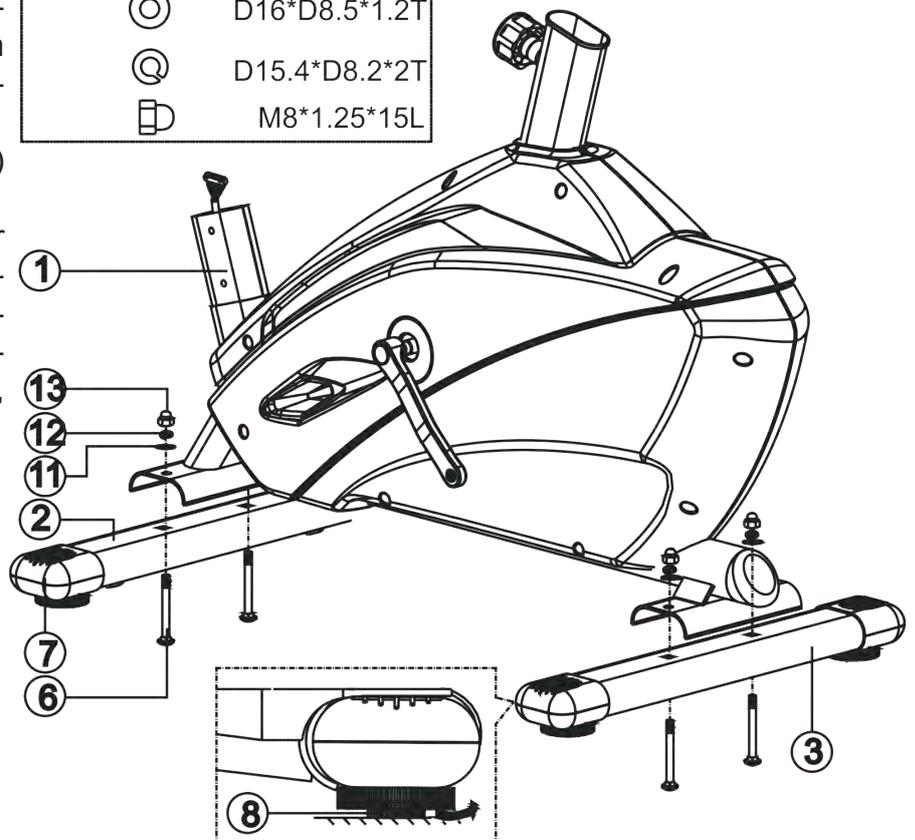
Zuerst werden die Standfüße (2/vorn + 3/hinten) an der Basiseinheit angebracht. Hierzu werden 4 Schrauben M8x60 (6), 4 Muttern M8 (13) und jeweils 4 Unterlegscheiben (11) und Sicherheitsunterlegscheiben (12) benötigt.

Der hintere Standfuß (3) ist mit einer Justiervorrichtung für einen Höhenausgleich (Höheneinsteller,8) versehen, womit evtl. leichte Bodenunebenheiten ausgeglichen werden können, damit das Gerät gerade steht.

Ziehen Sie alle Verbindungen gut fest.



A (x4)	
	M8*1.25*60L
	D16*D8.5*1.2T
	D15.4*D8.2*2T
	M8*1.25*15L



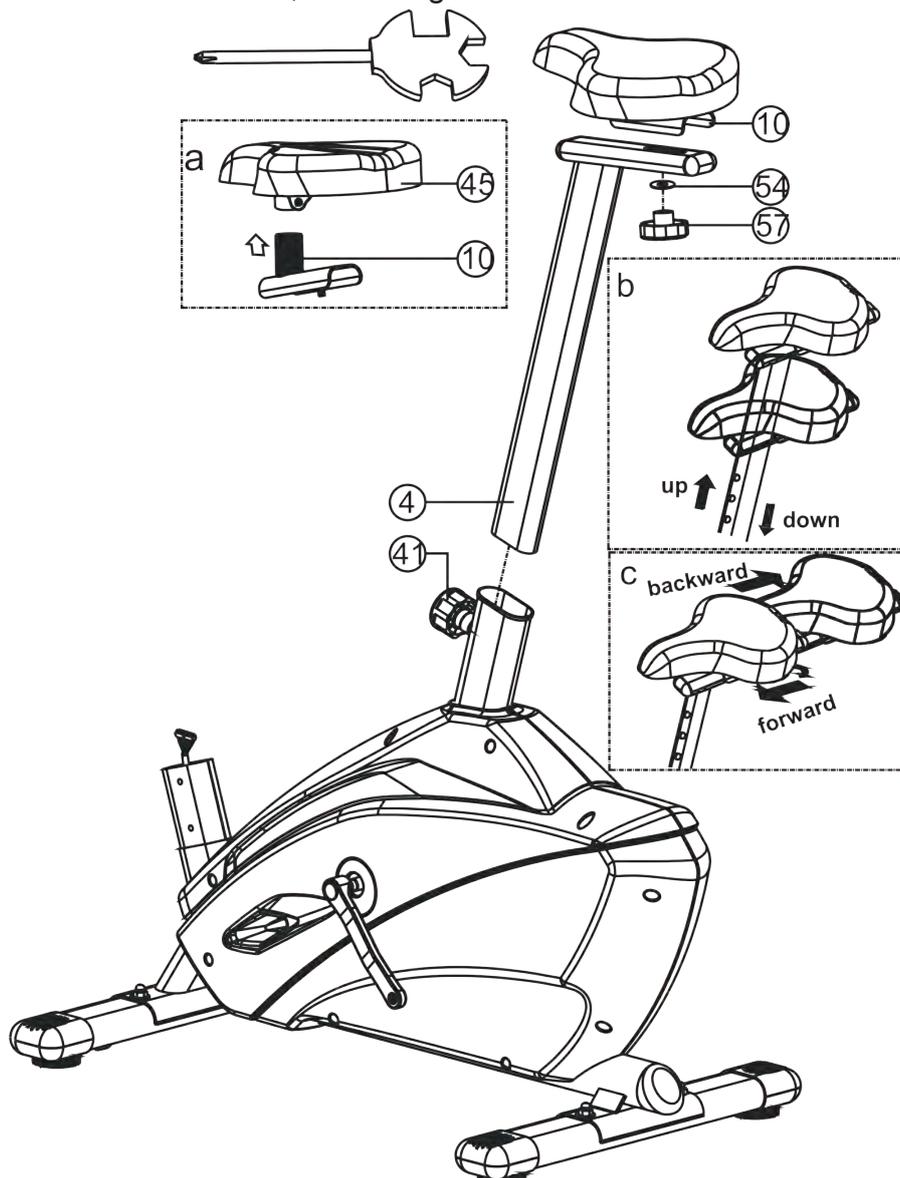
Sattelmontage

Montieren Sie die Sattelverstelleinheit (10) mit aufgesetztem Sattel (45) auf dem oberen Ende des Sattelstützrohres (4) bei einer beliebigen Längeneinstellung durch die Bohrung mit dem Feststeller (57) und einer Unterlegscheibe (54). Der Sattel (45) ist in der Horizontalen verstellbar (siehe kleine Abb. „Backward“ und „Forward“) und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu einfach den Feststeller (57) lösen, die Sattelverstelleinheit (10) auf die gewünschte Position schieben und danach Feststeller (57) wieder gut anziehen.

Lösen Sie nun den Feststeller (41) und schieben Sie das Sattelstützrohr (4) in die Basiseinheit (1) und sichern Sie es mit dem Feststeller (41) in der gewünschten Höhe.

Bedienung des Feststellers (Teil Nr.: 41):

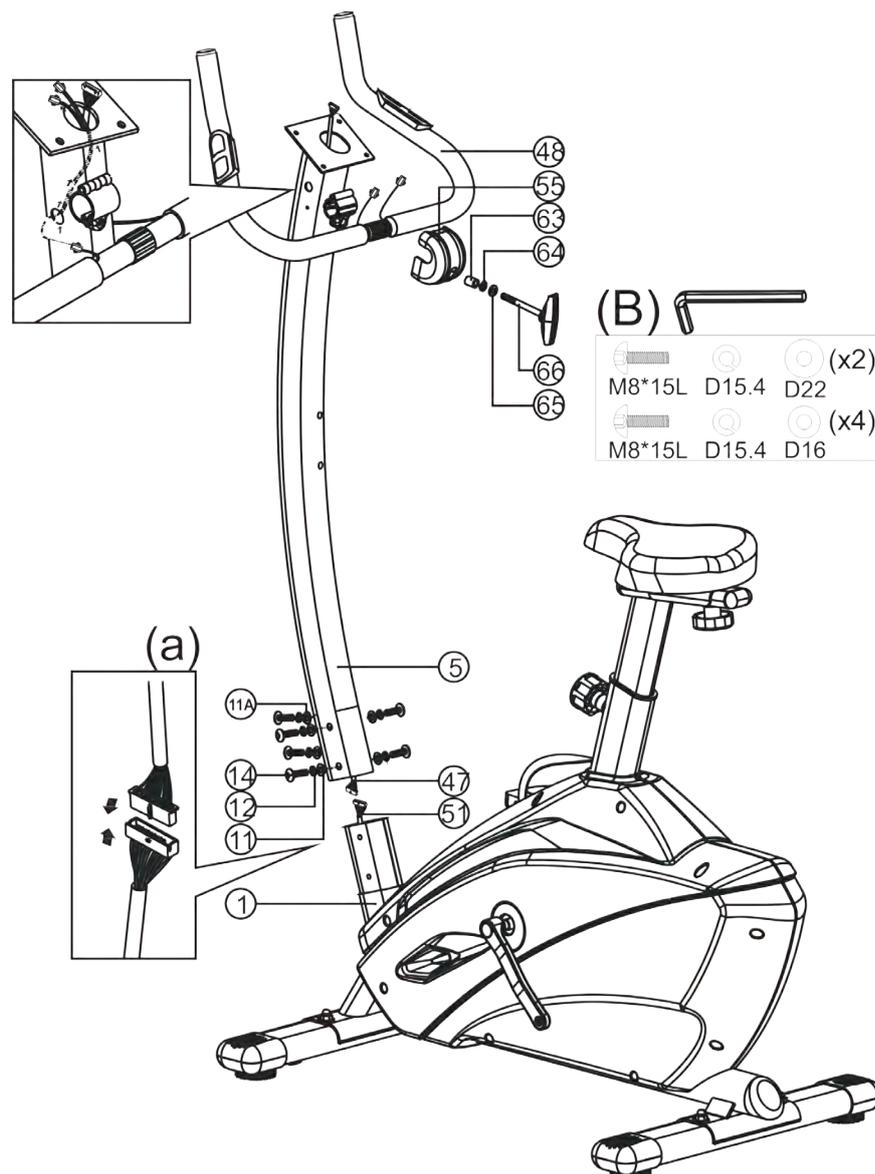
Schraubenkopf einige Gewindegänge herausdrehen und herausziehen. Sattelstütze in die gewünschte Position schieben. Der Einstellknopf muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen. Die Sitzhöhe ist korrekt, wenn das Knie, bei senkrecht nach unten stehendem Pedal und parallel zum Boden stehenden Fuß, leicht angewinkelt ist.



AUFBAU

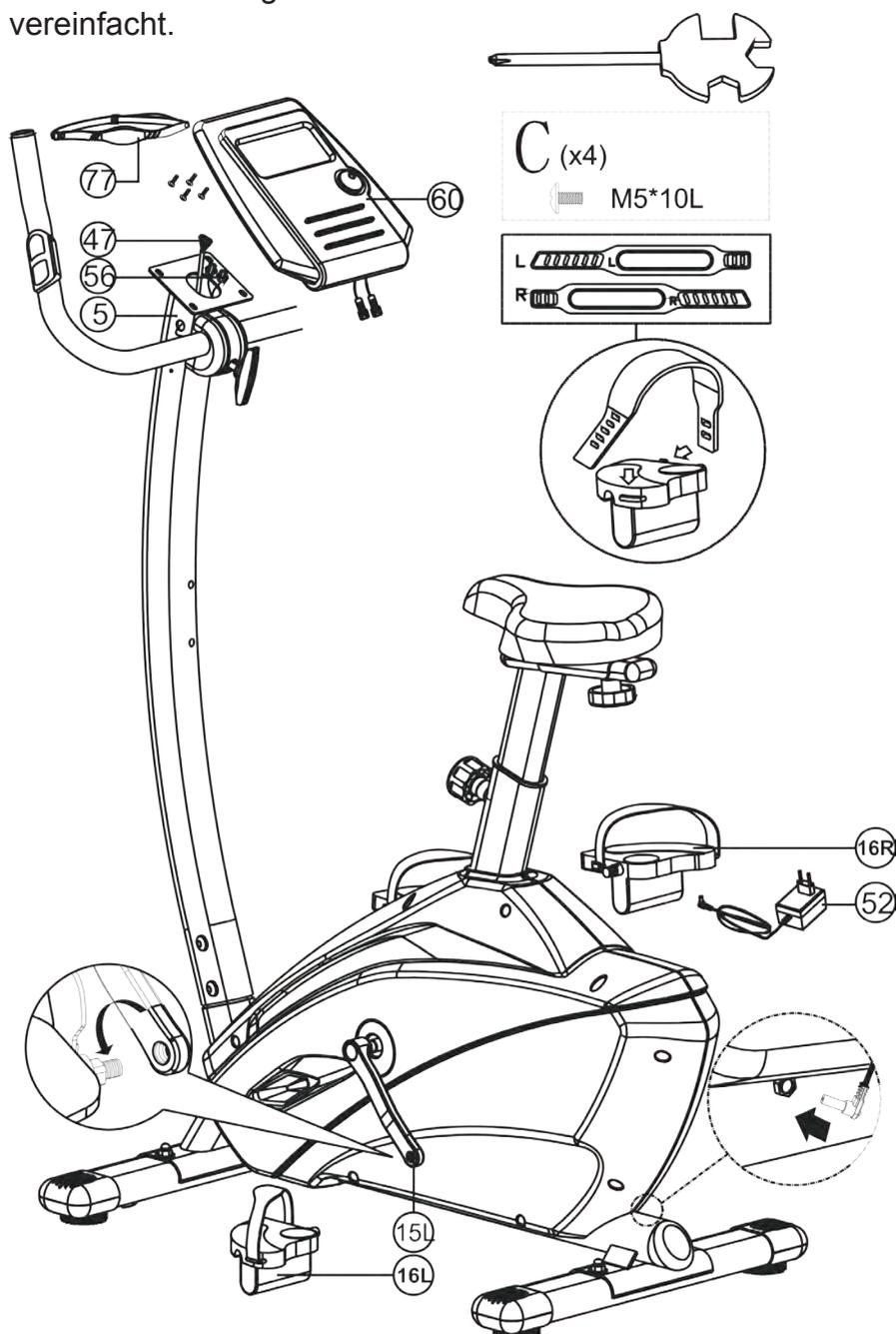
Lenkerstützrohr- und Kabel-Montage

Verbinden Sie das untere Ende des Computerkabeloberteils (47) mit dem Kabel des Stellmotors (51) zwischen Basiseinheit (1) und Lenkerstützrohr (5). Das obere Ende des Computerkabels in der Lenkerstütze sollte im oberen Bereich (dort, wo der Computer später angebracht wird) dabei wenige Zentimeter herauschauen. Danach stecken Sie bitte vorsichtig und ohne das Kabel einzuklemmen das Lenkerstützrohr (5) in die Basiseinheit (1) und sichern diese Verbindung wie abgebildet mit den Schrauben M8x15mm (14), Sicherheitsunterlegscheiben (12), welligen Unterlegscheiben (11A) und Unterlegscheiben (11). Befestigen Sie den Lenker (48) an der Lenkerstütze (5) wie abgebildet mit der Schutzabdeckung (55), Führung (63), Sicherheitsunterlegscheibe (64), Unterlegscheibe (65) und Flügelschraube (66). Sie können dabei den Winkel der Lenkergriffe leicht ändern (ja nach gewünschter Einstellung), indem Sie den Lenker leicht justieren, bevor Sie diesen mit der Flügelschraube fest montieren. Möchten Sie später den Winkel des Lenkergriffs ändern, lösen Sie einfach die Flügelschraube (66), justieren Sie den Lenker in die gewünschte Position und ziehen Sie die Flügelschraube wieder gut an.



Computer- und Pedalmontage

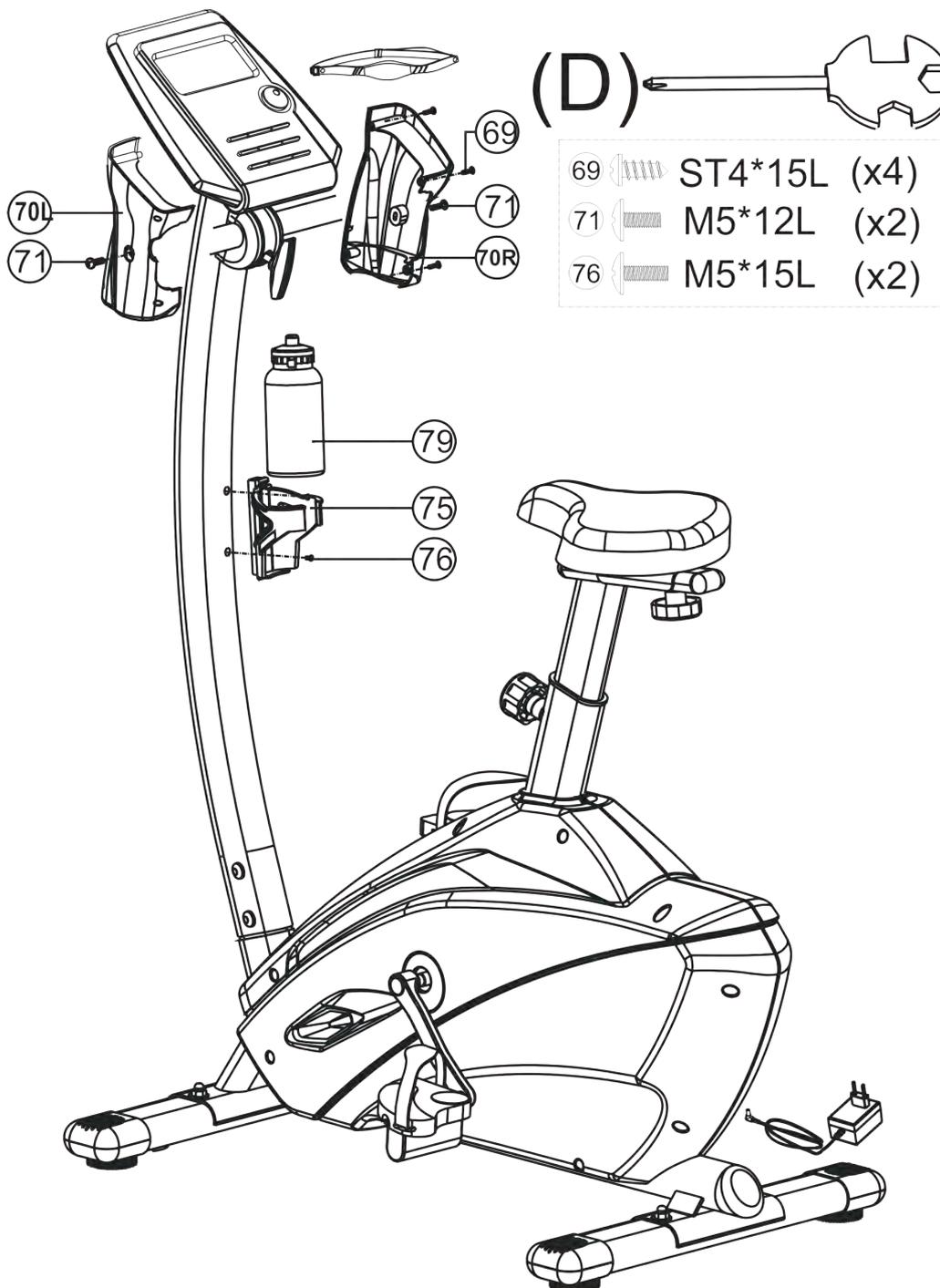
Verbinden Sie das Computerkabel-Oberteil (47) und das Kabel des Handpulssets (56) mit dem Computer (60) und befestigen Sie den Computer (60) dann auf der Halterung am oberen Ende der Lenkerstütze mit Hilfe der 4 Schrauben M5x10 (72). Hinweise: Die 4 Schrauben (72) sind ggf. vorher aus der Rückseite des Computer herauszudrehen. Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht gequetscht oder beschädigt werden. Schrauben Sie mit Hilfe des beigegefügt Werkzeugs das rechte Pedal (16R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite des Gerätes an den Pedalarm (15R) auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (16L) wird entsprechend auf der linken Seite am Pedalarm (15L) angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Bringen Sie ggf. die Fußriemen auf den Pedalen an. Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.



AUFBAU

Montage der zusätzlichen Abdeckungen und der Flaschenhalterung

Befestigen Sie die Computerabdeckungen links und rechts (70L und 70R) wie abgebildet mit den Schrauben ST4x15 (69) und M5x12 (71). Montieren Sie dann die Flaschenhalterung (75) mit den Schrauben M5x0.8xL15 (76). Damit ist das Gerät fertig aufgebaut.



STROMANSCHLUSS / COMPUTER | BEDIENUNG

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser TÜV-/GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den u.a. Spezifikationen entspricht. Er kann dann an die kleine Buchse an der Abdeckung des Gerätes in der Nähe des hinteren Standfußes angeschlossen werden, siehe Darstellung auf Seite 11.

Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde. Bitte achten Sie daher strengstens auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild.

Adapterspezifikationen:

Eingangsspannung: 230V~50Hz./0,1A max.

Ausgangsspannung: 9V \equiv 500mA oder 1000mA / 4,5VA

Trainingscomputer

Der mitgelieferte Trainingscomputer unterstützt eine Vielzahl an Funktionen.

Um mit Ihrem neuen Gerät optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung vollständig durchzulesen. Der Computer zeichnet sich aus durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit. Er verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch abschalten lässt. Nach Abschaltung des Computers sind auch weiterhin die Anzeige der Temperatur und der Uhr sichtbar. Diese Anzeige lässt sich nicht komplett abschalten, es sei denn man trennt die Stromversorgung ab. Dann muss man allerdings auch die Daten der Uhrzeit wieder neu einspeichern.

Hinweis: Der Computer ist mit einem eingebauten Empfänger ausgestattet, der den drahtlosen Empfang von Puls-Messsignalen eines passenden, uncodierten Brustgurtes ermöglicht (Brustgurt ebenfalls inklusive). Bitte beachten Sie unsere Hinweise für den mitgelieferten Brustgurt weiter hinten in dieser Anleitung.

Die Bedeutung der Tasten

ENTER (Eingabe)

Durch Druck auf diesen drehbaren Knopf bestätigen Sie diverse Eingabewerte, z.B. Zielwertvorgaben, persönliche Daten etc. Wir gehen auf diese Eingaben später detailliert ein.

RESET

Halten Sie diese Taste für 4 Sekunden gedrückt, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt. Dies passiert auch, wenn Sie die Stromversorgung abtrennen. Bei kurzem Druck auf die Taste wird die gerade aktive Funktion auf Null gesetzt (z.B. bei Zielwertvorgaben). Wenn Sie sich im STOPP-Modus befinden (also gerade nicht trainieren) kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.

COMPUTER | BEDIENUNG

Up / Down (Auf / Ab)

Mit dem drehbaren Knopf können Sie Werte einstellen/eingeben oder auch verschiedenen Trainingsmodi auswählen. Eine nähere Beschreibung finden Sie weiter hinten in dieser Anleitung.

START/STOP

Mit dieser Taste beginnen oder beenden Sie ein Training.

BODYFAT (Körperfett)

Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Körperfettmessung“. Der genaue Ablauf wird weiter hinten in dieser Anleitung erklärt.

RECOVERY (Herzerholung)

Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Herzerholungsratenmessung“, siehe entsprechendes Kapitel.

Die Computerfunktionen

SPEED / RPM (Tempo)

Hier zeigt der Computer die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-99,9 km/h). In Kombination mit der SPEED-Anzeige werden evtl. abwechselnd auch die Umdrehungen / Min. angezeigt („RPM“).

TIME (Zeit)

Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Wenn keine Vorgabezeit eingegeben wurde, läuft die Zeit normal vorwärts. Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal (Vorgabe möglich bis max. 99:00 Minuten).

LEVEL

Hier zeigt der Computer den aktuell eingestellten Tretwiderstand (Level 1 - 32)

DISTANCE (Entfernung)

Hier zeigt der Computer die Entfernung an (max. 99,90 km). Eingabe einer Vorgabeentfernung: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.

WATT

Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an (von 10-350 Watt)

CALORIES (Kalorien)

Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9990 kcal). Eingabe einer Vorgabekalorienzahl: Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschten kcal auch vorgeben. Die Anzeige läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0) ertönt ein akustisches Signal. Die Vorgabe ist möglich in 10er-Schritten von 10 bis max. 9990 kcal.

COMPUTER | BEDIENUNG

PULSE (Puls)

Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Bei Verwendung eines Brustgurtes wird die empfangene Frequenz hier angezeigt. Anzeigebereich: 30 – 230 Schläge / Min.

TEMPERATUR / UHRZEIT

Der Computer zeigt die aktuelle Raumtemperatur an (nur im „Sleep“-Modus, also wenn Sie sich nicht im Training befinden und der Computer z.B. nach 4 Minuten ohne Signal automatisch in diesen Modus „abschaltet“). Ähnlich wie bei der Temperatur erfolgt die Anzeige der Uhrzeit.

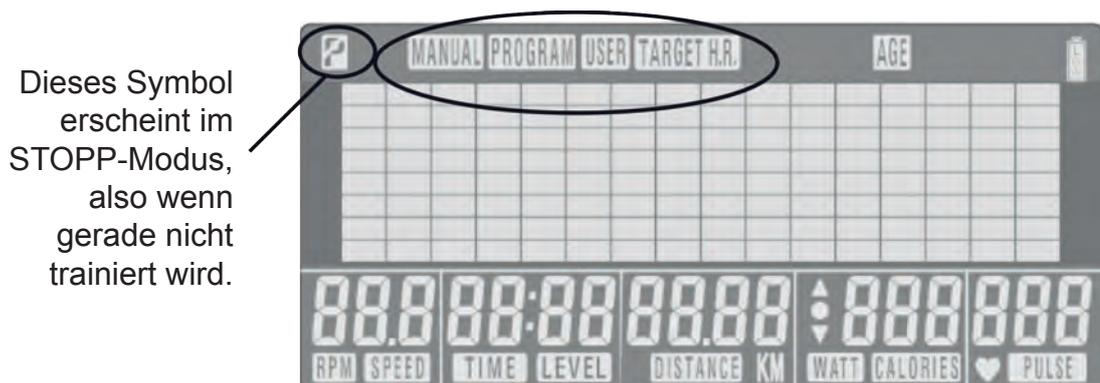
Wie trainiere ich?

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat (kurzes Aufleuchten aller Anzeigen und ca. 1-sekündiger Piepton, sowie beim ersten Einschalten das Einstellen der Uhrzeit), müssen Sie durch Betätigung von „UP“ und „DOWN“ eine Benutzer-Identifikation wählen, z.B. „U1“ für „User 1“ = „Benutzer 1“ (möglich sind maximal 4 Benutzer, U1 bis U4). Bestätigen Sie die Auswahl bitte mit „ENTER“ (EINGABE). *Hinweis:* Sollte diese Eingabe nach Einschalten des Computers nicht möglich sein, so können Sie mit Hilfe eines Resets (4-sekündiges Drücken der RESET-Taste) in diesen Dialog gelangen.

Geben Sie nun jeweils mit Hilfe der „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB)-Tasten sowie der Taste „ENTER“ (EINGABE) die persönlichen Daten ein für:

- 1) „SEX“ (Geschlecht, männlich bzw. weiblich - zu erkennen an der jeweiligen bildlichen symbolisierten Darstellung im oberen, leicht rechts liegenden Bereich des Displays),
- 2) „AGE“ (Alter, in Jahren),
- 3) „HEIGHT“ (Körpergröße in cm) und
- 4) „WEIGHT“ (Gewicht in kg).

Diese eingegebenen Daten sind nun dauerhaft gespeichert. Wenn die Stromzufuhr entfernt wird, erlischt jedoch auch dieser Speicher. Nachdem die persönlichen Daten eingegeben wurden, können Sie mit den Tasten „ENTER“, sowie „UP“ und „DOWN“ ggf. noch die Uhrzeit einstellen. Nach dieser Einstellung befinden Sie sich dann automatisch im Bereitschaftsmodus. Der Computer ist nun bereit für die Auswahl eines Trainingsmodus. Welcher Modus gerade angewählt ist, zeigt das Display hier:



COMPUTER | BEDIENUNG

Mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ können Sie zwischen diesen Modi wählen:

1. Manuell (manueller Modus / „Manual“)
2. Programme (vordefiniertes Programm absolvieren / „Program“)
3. Benutzerdefiniert (Benutzerdefinierte Vorgabe / „User“)
4. Pulskontrolliertes Training oder Zielherzratenstraining (Target Heart Rate/„Target H.R.“)

Ein wattkontrolliertes Training ist nach Anwahl des „MANUAL“ (manuellen) Modus möglich. Dazu und was alle diese Modi im Einzelnen bedeuten und wie sie funktionieren, später mehr.

Falls der Computer nicht die o.a. Eingaben erlaubt, kommen Sie zu den entsprechenden Möglichkeiten mit Hilfe der „Reset“-Taste. Drücken Sie diese bitte kurz, um zu der Wahlmöglichkeit für eine der Trainingsmodi zu gelangen. Drücken und Halten Sie die Reset-Taste für einige Sekunden, um nach dem Neustart des Computers die Benutzer-ID neu auszuwählen.

Die Balkenanzeige

Nun folgt ein kleiner Exkurs zu der grafischen Anzeige (die sog. Balkenanzeige) auf dem Display: Der Computer besitzt eine LCD-Anzeige von insgesamt 16 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gelaufen sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweilige Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren. So wird Ihnen z.B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern. Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe um 4 erhöhen und umgekehrt. Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z.B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=16) und schaltet somit genau alle 1,875 Minuten (= $30 : 16$) oder alle 112,5 Sekunden zur nächsten Anzeige in x-Richtung um. Wenn Sie dann alle 16 Segmente dargestellt bekommen, ist Ihre Trainingszeit um.

Im Folgenden werden nun die verschiedenen Computer-Modi erläutert.

Probieren Sie alle Modi aus und wählen Sie dann je nach persönlicher Vorliebe oder Trainingsziel den für Sie passenden aus – oder gestalten Sie Ihr Training immer abwechslungsreich – indem Sie z.B. heute ein Bergprogramm absolvieren und beim nächsten Training eine gerade, ebene Strecke. Vergleichen Sie Ihre Zeiten, z.B. für ein bestimmtes Programm oder testen Sie, wie weit Sie z.B. bei einer Vorgabezeit von 30 Minuten gekommen sind! Es gibt viele Möglichkeiten mit diesem Computer immer etwas anderes zu trainieren, ob nun mehr ambitioniertes Ausdauertraining oder einfach nur ein lockeres „Dahinfahren“ um sich in Bewegung zu halten oder für den Fettabbau!

1. „Manual“ -> manueller Trainingsmodus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „Manual“ und „ENTER“ (EINGABE) befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (LEVEL; mit der UP- und DOWN Reglertaste und ENTER zur Bestätigung) und die Taste START/STOP drücken und ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“-fahren. Mit dem Regler „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings in 32 Stufen verstellen. Welche Stufe gerade eingestellt ist, zeigt der Computer durch die Balken-Anzeige (siehe Erklärung „Die Balkenanzeige“) sowie im Anzeigefeld „LEVEL“ an (Stufe 1=sehr leicht bis 32=sehr schwer). Sie können in diesem manuellen Modus aber auch Zielwertvorgaben machen für folgende Funktionswerte (die einzelnen Funktionswerte wurden bereits in dieser Anleitung erläutert):

- TIME (Vorgeben einer Trainingszeit von 0:00 bis max. 99:00 Min.)
- DISTANCE (Vorgeben einer Trainingsstrecke von 0 bis max. 99.90 km)
- CALORIE (Vorgeben des gewünschten Kalorienverbrauchs von 0 bis max. 9990 kcal.)
- PULSE (Vorgeben einer Pulsfrequenz von 30 bis max. 230 Schläge/Min.)
- WATT (Wattvorgabe kann in 5er-Schritten bis max. 350 Watt eingestellt werden)

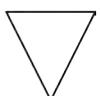
Um eine solche Vorgabe einzugeben, haben Sie nach der Auswahl des manuellen Modus („Manual“ und „ENTER“-Taste, dann Wahl des Anfangs-Tretwiderstandes, jedoch NICHT „START/STOP“!) die Möglichkeit, jeweils die o.a. Funktionswerte einzugeben. Dies geschieht wieder mit Hilfe von „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) sowie „ENTER“ (EINGABE) zur Bestätigung. Drücken Sie dann wieder START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben. Das Signal ist ein mehrmaliges Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde. In diesem Moment hört der Computer auch auf zu zählen. Erst wenn Sie wieder die START/STOP-Taste drücken, können Sie weiter trainieren, und der Computer wird wieder aufwärts zählen.

Eine Ausnahme zu dieser Funktionsweise ist das Wattkontrolliertes Training (Watt-Vorgabe):

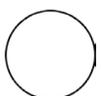
Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Zur Einstellung einer Wattvorgabe nach Auswahl des manuellen Modus beachten Sie bitte folgendes: Standardmäßig erscheint die 120 im Display, die Sie nun mit „UP“/„DOWN“ und „ENTER“ entsprechend Ihren Wünschen einstellen. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie Watt vorgegeben haben, können Sie nicht (wie sonst) die Tret-Schwierigkeit mit den Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) verstellen, sondern der Computer wird diese automatisch entsprechend der Wattvorgabe kontrollieren. Ferner gibt es drei Symbole auf dem Display bei diesem Trainingsmodus, die Sie beachten sollten:



Wenn dieses Symbol auf dem Display erscheint, müssen Sie langsamer treten!



Wenn dieses Symbol auf dem Display erscheint, müssen Sie schneller treten!



Dies ist ein zusätzliches Symbol (nicht bei allen Modellen verfügbar), was Sie ggf. darauf aufmerksam macht, dass Sie Ihre Tretgeschwindigkeit richtig ist.

COMPUTER | BEDIENUNG

Wenn Sie trotz o.a. Anweisungen weiterhin mit der unangepassten Geschwindigkeit trainieren, wird der Computer nach ca. 3 Minuten einen Alarm mit mehrfachem Piepen für einige Sekunden ausgeben und das Training automatisch abbrechen. Der Tretwiderstand wird dann auf 1 (sehr leicht) gesetzt und die Wattzahl automatisch auf 0. Den Alarm können Sie auch unterbrechen, indem Sie eine beliebige Funktionstaste betätigen. Wenn Sie zwischenzeitlich (während des Trainings) unterbrechen wollen, müssen Sie die START/STOP-Taste betätigen.

Wenn Sie die „RESET“-Taste drücken, können Sie (jedoch nur im STOPP-Modus, also in einer Trainingsunterbrechung) den Programmmodus wechseln oder auch zwischen den 4 Hauptmodi umschalten. Wenn Sie die „RESET“-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten (inklusive der persönlichen Daten) zurückgesetzt und müssen nun wieder neu eingegeben werden.

2. „Program“ -> vordefiniertes Programm absolvieren

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus können Sie mit Hilfe von „UP“ und „DOWN“ von P1 (Programm 1) bis P12 (Programm 12) auswählen (und danach wieder den Anfangs-Tretwiderstand). Die Profile der 12 Programme P1 bis P12 sind zu Ihrer Information auch auf dem Computer selbst aufgedruckt.



Auch beim Programmtraining ist es möglich, Zielwerte einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) sowie „ENTER“, um evtl. Zielwerte einzugeben. Auch hier ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben (sofort START/STOP betätigen). Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder mehrere Male piepen,

um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben. Wenn Sie keine Zielwerte eingegeben haben, wird das Programm nach 0,1 km jeweils zum nächsten Segment im Programmprofil übergehen. Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, wird der Computer jeweils das Gesamtprofil durch Teilung der Gesamtzeit durch 16 errechnen und gleichmäßig von Segment zu Segment wechseln.

Während des Trainings können Sie mit den Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) die Segment-Schwierigkeiten zusätzlich erhöhen oder verringern. Gedrückt halten des „Reset“-Knopfes für min. ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart.

3. „User“ -> Benutzerdefinierte Vorgabe / User Program

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil einstellen. Dazu müssen Sie insgesamt 16 Segmente mit „UP“ und „DOWN“ sowie „ENTER“ vorgeben. Während dieser Eingabeprozedur können Sie auch die ENTER-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt halten, um wieder in den normalen Betriebsmodus des Computers zu gelangen. Das „unfertige“ Profil wird aber zwischengespeichert. Generell wird das eingegebene Profil unter der User-ID (U1...U4) gespeichert und lässt sich später einfach wieder aufrufen und ändern bzw. für ein erneutes Training bestätigen.

Nach Abschluss der Eingabe drücken Sie bitte dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Ca. alle 0,1 km während des Trainings wechseln die Anzeige und damit die Schwierigkeitseinstellung in das nächste Segment / nächste Einstellung. Auch hier ist es wieder möglich, Zielwerte einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise die Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB), um evtl. Zielwerte einzugeben. Ebenfalls ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben. Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder mehrere Male piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben.

Ferner ist die weitere Bedienung analog der unter 2. „Program“ ang. Bedienung.

4. „Target H.R.“ (oder „THR“ bzw. Zielherzraten training HR)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Nach der Auswahl von „Target H.R.“ (oder „H.R.C.“) geben Sie bitte Ihr korrektes Alter an (Standardwert: 25, justierbar mit „UP“ und „DOWN“, bitte bestätigen mit „ENTER“). Nun beginnt die Auswahl des Prozentsatzes für den Zielpuls. Benutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“, um zwischen 55 %, 75 %, 90 % und Eingabe des Zielpulses (Target H.R.) zu wählen.

Drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

a) Sie haben einen Prozentsatz gewählt. Der Computer errechnet automatisch den Zielpuls. Wenn Ihre gemessene Herzfrequenz darunter liegt, wird der Computer alle 30 Sek. die Schwierigkeit um 1 Stufe erhöhen. Wenn der Wert überschritten wird, verringert er alle 15 Sek. den Wert, bis sich Ihr Puls auf den Wert eingependelt hat.

b) Sie möchten selbst einen Zielpuls eingeben. Es blinkt die Zahl 100 bei der Herzratenanzeige. Mit „UP“ und „DOWN“ können Sie den von Ihnen gewünschten Wert einstellen. Drücken Sie dann „ENTER“ und „START/STOP“, um zu beginnen. Die Kontrolle der Schwierigkeit erfolgt analog zu Punkt a). Gedrückthalten des „Reset“-Knopfes (nur im Ruhezustand = STOPP-Modus) für ca. 4 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart. Sollte selbst auf Schwierigkeitsstufe 1 (sehr leicht) der angegebene Zielpuls für mehr als 30 Sekunden überschritten werden, wird der Computer automatisch das Training beenden und Sie mit mehrmaligem Piepen darauf hinweisen, dass er dieses aus Sicherheitsgründen getan hat.

Ebenso wird der Computer ein akustisches Signal bei der Überschreitung der genauen Zielpulszahl abgeben. Dieses ertönt nicht mehr, wenn Sie wieder unterhalb der Frequenz trainieren.

Auch im Modus 4 können Sie wieder Zielwerte vorgeben.

Um während des Trainings zu pausieren, können Sie auch in diesem Modus wieder die „START/STOP“-Taste betätigen (STOPP-Modus).

COMPUTER | BEDIENUNG / KÖRPERFETTMESSUNG

Hinweise:

- a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- b) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
- c) Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- d) Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus bzw.wieder einschalten).

Beenden des Trainings

Erhält der Computer für min. ca. 4 Min. keine Signale, schaltet er sich automatisch aus (sog. „Sleep mode“ – es erfolgt weiterhin die Anzeige von Temperatur und Uhrzeit). Bei Trainingsbeginn oder Betätigung einer Taste, schaltet sich der Computer selbsttätig wieder ein.

Die Körperfettmessung

Wie erreicht man denn idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit?

„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsamerem Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z. B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Nun kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht gesund und einfach reduzieren oder erhöhen, indem man den Körperfettanteil durch Training und entsprechende Ernährung anpasst. Der individuelle Körperfettanteil wird normalerweise als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angegeben. Gewichtsreduzierung sollte durch Reduzierung des Körperfettes vorgenommen werden – nicht durch Abbau von Muskelmasse oder Wasser.

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 80 % des Maximalpulses, Ermittlung dieses Pulses siehe Pulsmesstabelle).

Eine entsprechende Ernährungsweise (vermeiden besonders von sog. „versteckten Fetten“) ist hierbei von ebenfalls großer Bedeutung. Nähere Angaben hierzu können Sie bei einem Ernährungsberater oder bei Ihrem Arzt erhalten.

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Männern liegt bei maximal 22%

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Frauen liegt bei maximal 26 %

KÖRPERFETTMESSUNG

Bio-elektrische Impedanz-Analyse – anerkannt durch Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet. Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird. Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren. Das kardio-vaskuläre System liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen. Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training). Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training = „außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau.

Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt.

Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren. Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft. Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personengruppen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufssportlern
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen. Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht. Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

KÖRPERFETTMESSUNG

Ablauf der Körperfettmessung

1. Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:
 - a) Setzen Sie sich auf das Gerät mit den Armen vor Ihnen in einem Winkel von ca. 75°. Die Ellbogen dabei gerade halten und so wenig wie möglich bewegen.
 - b) Umfassen Sie mit Ihren Fingern die Sensoren möglichst vollständig, damit ausreichender Kontakt zu den Elektroden besteht.

2. Fehler, die man vermeiden sollte:

Hier ist eine Aufstellung von Fehlern, die man während der Messung unbedingt vermeiden sollte, um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erzielen:

 - a. **gekrümmte Ellenbogen**
 - b. **Bewegungen während der Messung**
 - c. **die Arme sind zu hoch oder zu niedrig vor dem Körper**
 - d. **es besteht kein ausreichender Kontakt zwischen Fingern und Elektroden**

Hinweis: Um während des Trainings die Pulsfrequenz zu messen, brauchen Sie die obigen Hinweise nicht zu beachten. Hier genügt es, wenn Sie lediglich Ihre beiden Handflächen auf den Sensor legen bzw. einen kompatiblen Brustgurt tragen.

3. Fettmessung starten:

Eine Fettmessung ist nur nach Beendigung eines Trainings oder vor Beginn eines Trainings möglich (Stopp-Modus). Sie starten die Messung durch Drücken der Körperfett („Body Fat“) - Taste. Ziehen Sie Ihre Hände nun zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen). Bitte bewegen Sie sich während der ca. 8 Sekunden dauernden Messung möglichst nicht. Schon kleinste Bewegungen können zu großen Abweichungen im Messergebnis führen. Während der Messung wird „- - - - -“ angezeigt.

4. Das Ergebnis:

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display Ihren **Körperfettanteil in % (Fat%)**, sowie Ihren **BMI** und ein **Symbol** angezeigt. Der Körperfettanteil in Prozent gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht. Die Ermittlung des Körperfettanteils ist für die richtige Deutung, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend. In der folgenden Tabelle können Sie nun Ihren aktuellen Zustand entsprechend der angezeigten Darstellung (Körperfettanteil und Symbol) entnehmen. Der BMI (Body-Mass-Index) berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von $60 / 1,6 \times 1,6 = 23,4$. Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

ALTER	BMI
< 24 Jahre :	19-24
25-34 Jahre :	20-25
35-44 Jahre :	21-26
45-54 Jahre :	22-27
55-64 Jahre :	23-28
> 64 Jahre :	24-29

Eine Unterschreitung deutet auf Untergewichtigkeit hin, eine Überschreitung auf Übergewicht.

KÖRPERFETTMESSUNG / FEHLERMELDUNGEN

Körperfett	Symbol				
	Bewertung	Unter- gewicht	sportlich/ schlank	Normal	zu hoher Fettanteil
	Mann	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	Frau	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	Mann & Frau	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z.B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z.B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z.B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Fehlermeldungen

Falls der Computer kein Ergebnis ermitteln kann, zeigt er eine Fehlermeldung an. Diese gibt einen Hinweis auf das Problem:

Anzeige: „**E-1**“ bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

Anzeige: „**E-2**“ bedeutet, dass ein Übermittlungsproblem zwischen Stellmotor und Computer vorliegt. Dies kann ein Defekt des Kabels oder des Stellmotors bedeuten. Überprüfen Sie die Kabel auf korrekte Verbindung. Lässt sich der Fehler nicht abstellen, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.

Anzeige: „**E-4**“ bedeutet, dass das ermittelte Ergebnis nicht angezeigt werden kann, da die ermittelten Werte außerhalb des anzeigbaren Bereichs liegen. Auch hier kann ein Messfehler aufgrund unzureichenden Kontaktes vorliegen, oder aber die Stromzufuhr wurde unterbrochen bzw. Leitungen sind defekt. Versuchen Sie eine erneute Messung, beachten Sie alle Hinweise weiter oben in dieser Anleitung. Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen durchführen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

HERZERHOLUNGSRATENMESSUNG / BRUSTGURT-BENUTZUNG

Die Herzerholungsrate (Pulse Recovery):

Mit Druck auf die Taste „RECOVERY“ starten Sie die Herzerholungsratenmessung. Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulsensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie die Taste „Recovery“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf 1.0! Drücken Sie ggf. nochmals die Taste, um wieder in einen betriebsbereiten Zustand (Hauptauswahl) des Computers zu gelangen.

Eingebauter Empfänger und Brustgurt

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines kompatiblen Brustgurtes (unkodiert / 5 kHz, z. B. Skandika Brustgurt). So können Sie je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihre Pulsfrequenz mittels der Handpulssensoren messen lassen möchten, oder aber durch Anlegen des Brustgurtes, was Ihnen ermöglicht, ein Training zu absolvieren, ohne ständig die Handpulssensoren umfassen zu müssen, um Ihre Pulsfrequenz anzeigen zu lassen.

Möchten Sie also Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle) in das Batteriefach des Brustgurtes eingelegt ist, und legen Sie den Brustgurt so an, dass die beiden Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Die Elektroden müssen Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird. Beachten Sie in jedem Fall auch die Anleitung des Brustgurtes.

Sollten Sie einen kompatiblen Brustgurt tragen und gleichzeitig die Handpulssensoren des Gerätes umfassen, so wird der Computer die Signale der Handpulssensoren präferieren.

TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk). Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und / oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

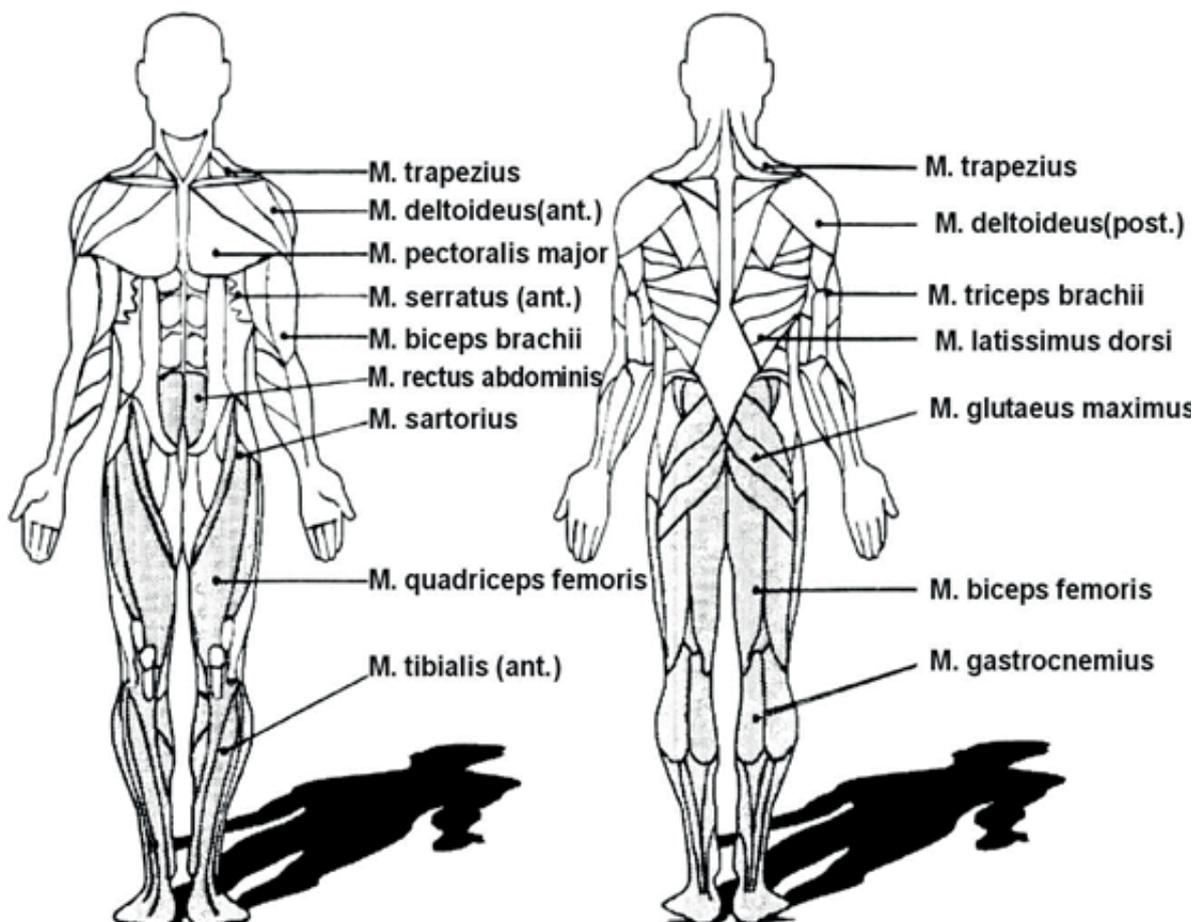
4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt, und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

TRAININGSHINWEISE

Dehnübungen für die Beinmuskulatur

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen. Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus. Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:



TRAININGSHINWEISE

Übung 1: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten

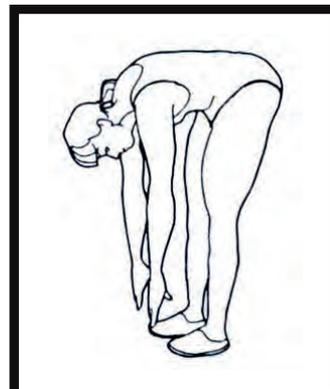
Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.



Übung 3: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger

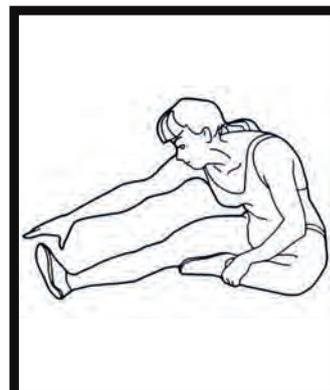
(Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.



Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite

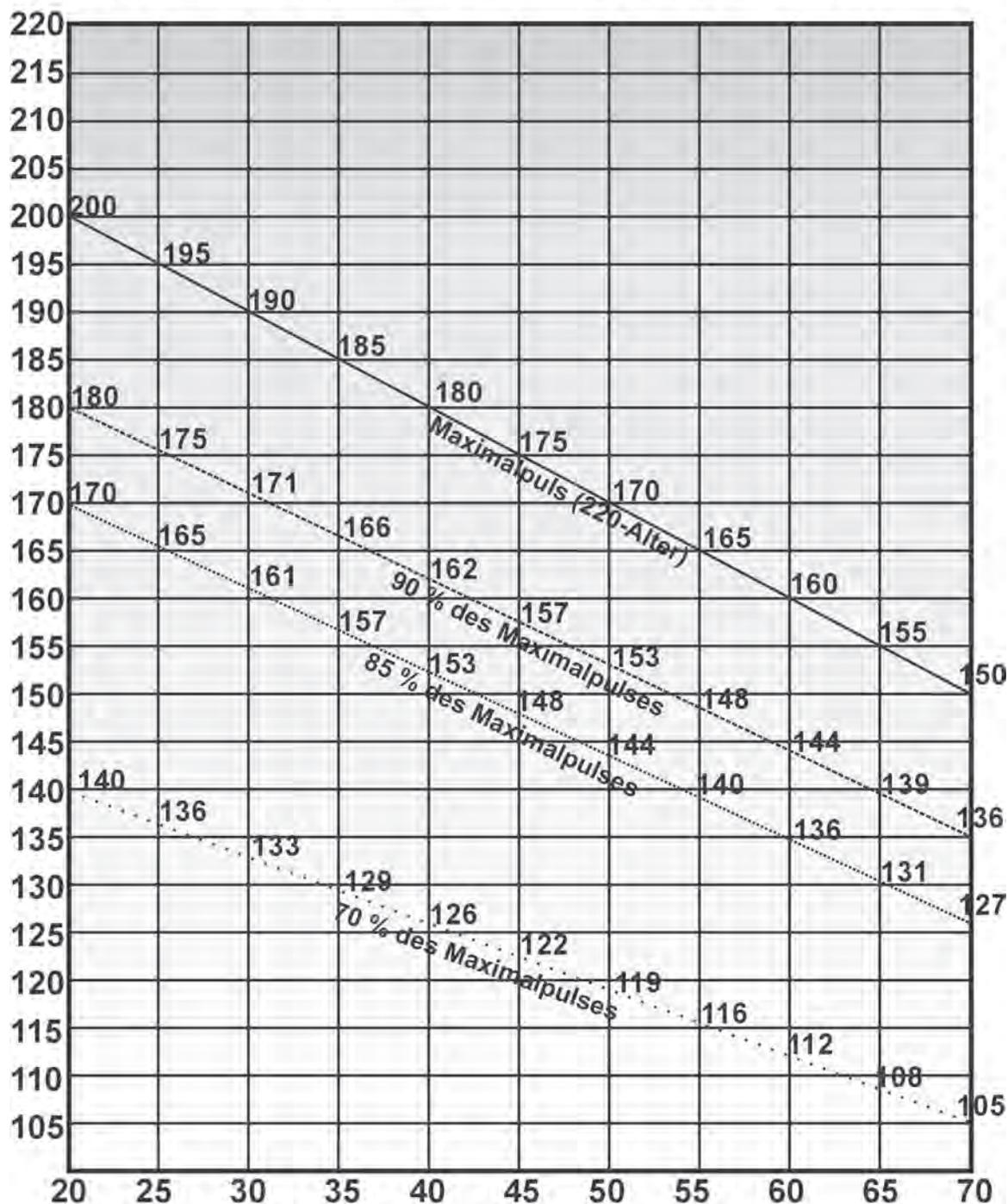
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an (wie abgebildet) und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen.



PULSMESSTABELLE

Pulsmesstabelle:

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$

90% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$

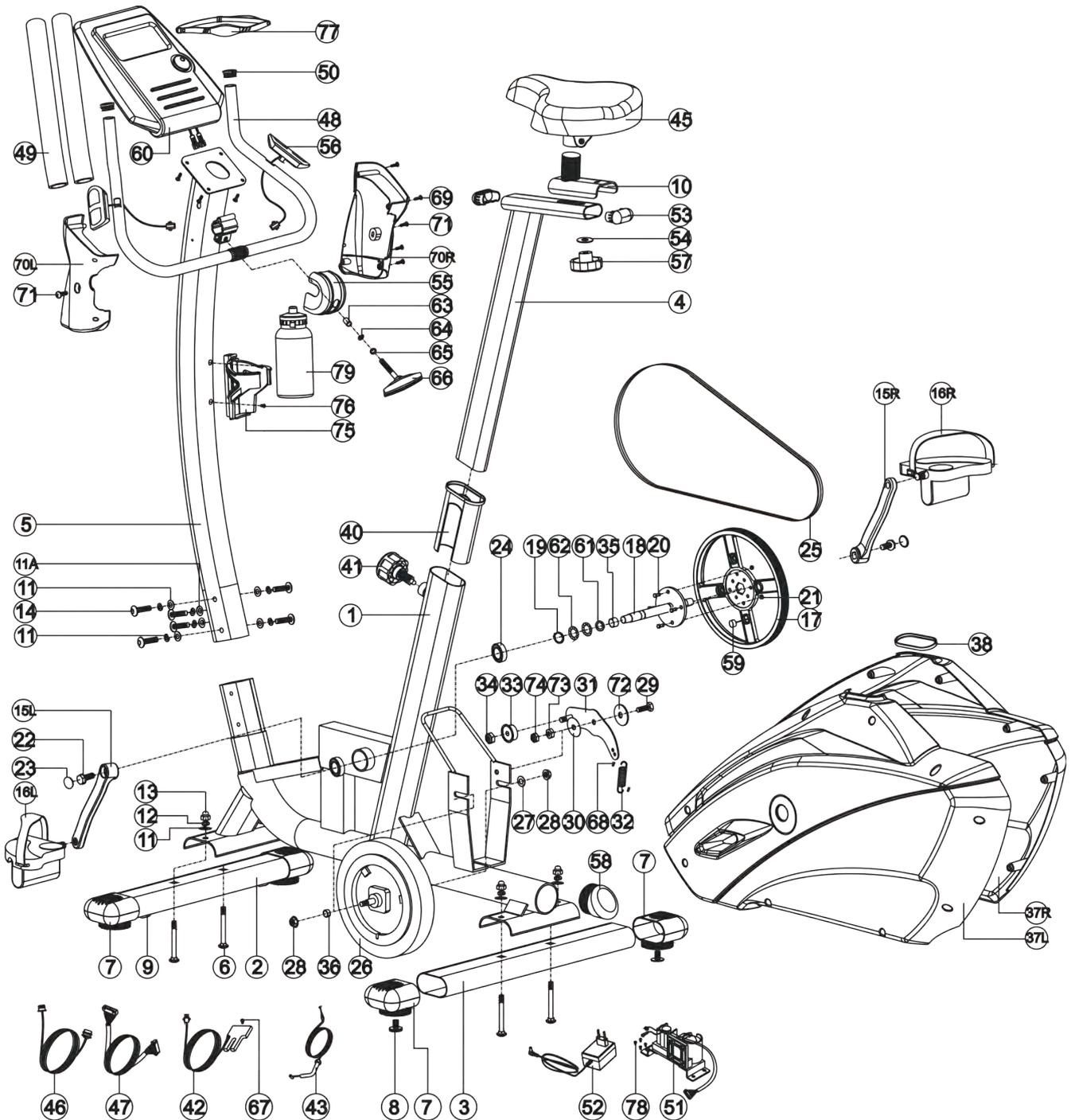
85% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

70% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf www.skandika.com. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

ABMESSUNGEN | SERVICE

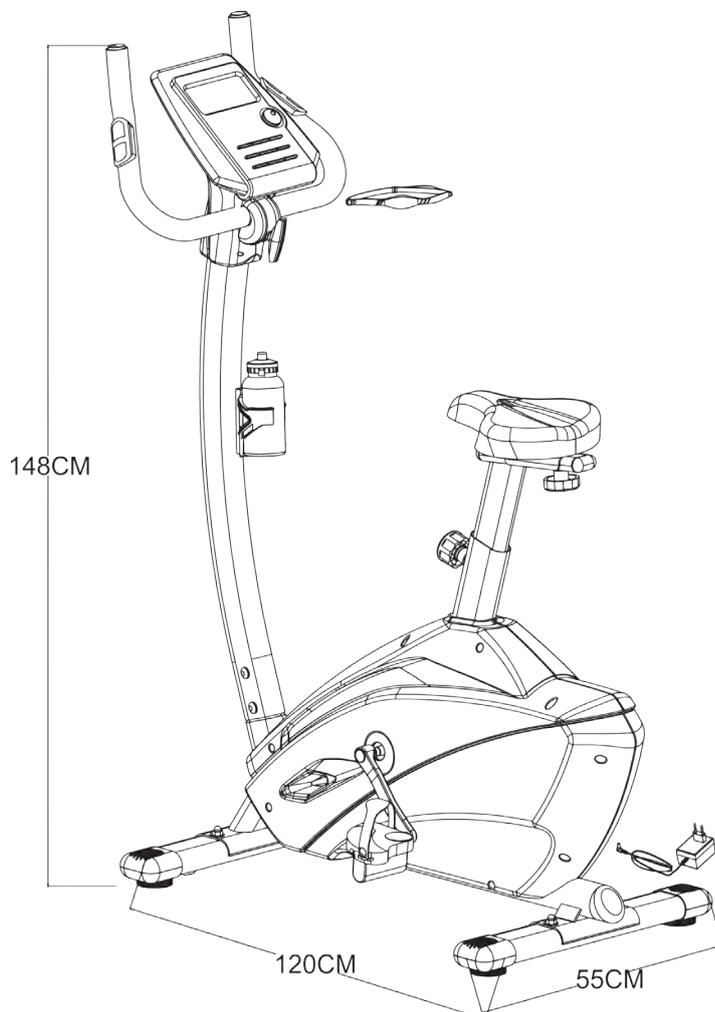
Abmessungen, fertig aufgebaut ca.:
L=120 cm, B=55 cm, H=148 cm.

Gewicht ca.: 33 kg

Max. Gewichtsbelastung = 150 kg, Klasse HA.

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Bitte befragen Sie Ihren Arzt zur korrekten biomechanischen Positionierung auf dem Trainingsgerät!



Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: ersatzteile@maxtrader.de

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01805 - 015473**
(0,14€ / Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42€ / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

Servicezeiten: Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr, Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

AM2014-10-17