



Brugsanvisning
for den
motion body 600 med/600 med WM
og
motion body 600/600 WM



Indhold

1	Generelt	3
2	Klassificering af enhederne	3
3	Sikkerhedsinstruktioner	3
3.1	Sikker installation af enheden	3
3.2	Montering af vægmodellen	4
3.3	Sikker uddannelse.....	5
3.4	Indikationer og kontraindikationer.....	6
4	Betjening af displayet.....	6
4.1	Puls-systemer	6
4.2	Baggrundsbelysning flerfarvet.....	7
4.3	Oversigt over display/tastfunktioner.....	7
4.4	Vis	8
4.5	Hurtigstart	8
4.6	Programmering på skærmen	8
4.7	Ændring af modstanden	8
4.8	DOT-matrix	9
4.9	Biofeedback	9
4.10	Kontrol ved hjælp af et lagringsmedium	9
4.11	Online-uddannelse med RFID	10
4.12	Resultater	11
4.13	Programmer på cardiolinjen.....	12
4.14	Pulsstyret træning	18
4.12	PC-grænseflade.....	18
5	Pleje, vedligeholdelse og service	19
5.1	Instruktioner til registrering af fejltilstand (funktionsfejl)	19
5.2	Vedligeholdelsesvejledning til operatøren	19
5.3	Vedligeholdelse for autoriseret specialist	20
5.4	Vedligeholdelse	20
5.5	Udførelse af den metrologiske kontrol (§ 14, stk. 1) i henhold til MPBetreibV.....	20
6	Tekniske data	21
7	Garanti.....	21

1 Generelt



Før du bruger træningsudstyret første gang, skal du læse denne brugervejledning med alle sikkerhedsinstruktioner og advarsler omhyggeligt for at sikre sikker og korrekt brug. Opbevar dette dokument til fremtidig brug og giv det til andre, hvis du overdrager udstyret til andre.

Tekst med grå baggrund angiver tekstafsnit, der udelukkende omhandler udstyrsfunktioner i fitnesslinjen.

2 Klassificering af enhederne

- Apparaterne i *cardio line med* er medicinsk udstyr i henhold til direktiv 93/42 EWG, klassificeret i klasse IIa. I bremsens kontrolområde er nøjagtigheden af displayet +/- 5 % eller +/- 3 watt for ydelser under 50 W.
- Apparaterne i *cardio-serien* opfylder standarden DIN EN ISO 20957-1 og DIN EN ISO 20957-5 anvendelsesklasse S (kommerciel brug/studio) med nøjagtighedsklasse A +/- 10 % og er udelukkende beregnet til fitness- og sportssektoren.

Anordningerne er udelukkende beregnet til overvågede områder.

Kun 1 person kan træne med udstyret ad gangen, og brugerens maksimale vægt må ikke overstige 150 kg. Enheder med øget tilladt brugervægt kan belastes med op til 200 kg, se typeskilt og separat vejledning.

3 Sikkerhedsinstruktioner

3.1 Sikker installation af enheden

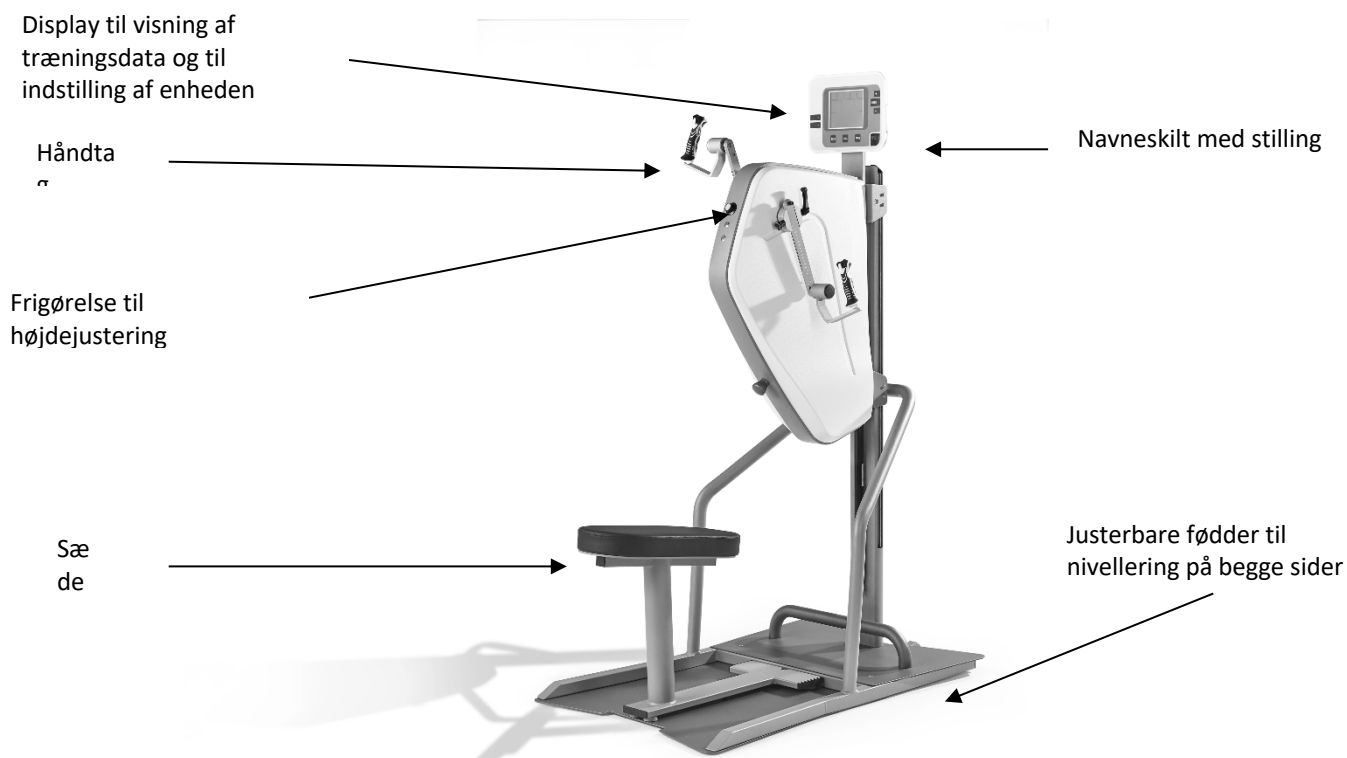


Fig.1: Enhedsvisning med angivelse af de væsentlige elementer

3.2 Montering af vægmodellen



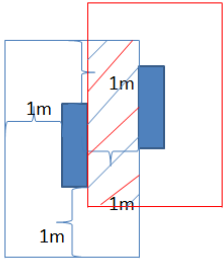
Fig.2: Enhedsvisning af vægmontering med angivelse af de væsentlige elementer

BEMÆRK: Ved varianten med vægmontering skal vægbeslagene fastgøres korrekt og sikkert på enheden og væggen. Kontroller først vægkonstruktionen, og kun hvis væggen er lavet af beton eller massivt murværk, kan der opnås en sikker fastgørelse af enheden med standarddybler.

Der skal garanteres mindst 1000 N vandret trækbelastning pr. skrueforbindelse, således at anordningens styrke opretholdes permanent under alle forhold.

Reparationen skal udføres af et specialiseret firma, som også giver garanti på sit arbejde;

fastgørelsesmaterialet bør også indkøbes af specialfirmaet, så ansvaret forbliver i én hånd. Som eksempel kan vi foreslå at bruge Fischer langskafsaankre SXRL 14x80 mm og koordinerede FUS-skruer 10 mm Ø.



- Placer enheden på et fast, jævnt og skridsikkert underlag, og sæt enheden i niveau med justeringsskruerne, så den ikke vakler.
- Det frie område omkring enheden skal være mindst 1 m større end enhedens bevægelsesområde for at sikre sikker adgang til og udstigning fra enheden, selv i nødsituationer. Sikkerhedsafstandene kan dog overlappe hinanden, se fig.
- Opsæt kun apparatet i tørre rum (<65% luftfugtighed, >0 <45°C rumtemperatur).
- Sørg for, at der ikke er elektromagnetisk stråling, f.eks. fra mobiltelefoner, radioantenner, strålende lysstofrør osv., da dette kan påvirke pulsmålingen.

- Vores OKE er uafhængig af elnettet. Den nødvendige strøm til styring og visning af enheden genereres af hybridbremsen. Når enheden står stille, overtager de 3 AA-batterier

forsyningen i 2 minutter. Hvis der er tale om en længere pause, går enheden i dvaletilstand. Batterierne skal levere den nødvendige startstrøm i ca. 2 år. Se punkt 5 Pleje, vedligeholdelse og service for at udskifte batterierne.

- **Opmærksomhed:** Følg altid instruktionerne for pleje, vedligeholdelse og service i kapitel 5 i denne vejledning.

3.3 Sikker uddannelse

- Før træningen påbegyndes, skal træningsegneheden kontrolleres af en autoriseret person, f.eks. en læge. Bemærk venligst punkt 3.3. Indikationer og kontraindikationer.
 - Bemærk, at overdreven motion kan være skadelig.
 - Hvis der opstår kvalme eller svimmelhed, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge.
 - Træning på udstyret er kun tilladt med intakt hud.
 - Når du træner, er det at foretrække at bruge tætsiddende, let sportstøj, der ikke kan sidde fast i dele af udstyret under træningen. Brug altid passende sportssko for at sikre et sikkert fodfæste.
 - Før du påbegynder træningen, skal du kontrollere, at enheden ikke står fast på et sikkert stativ eller er fast skruet fast til væggen, at den ikke er defekt eller at der ikke er foretaget manipulationer. Hvis du opdager fejl eller skader på vægmonteringen, eller hvis du er usikker, skal du spørge den tilsynsførende, før du begynder at træne.
 - Før du påbegynder træningen, skal du sikre dig, at der ikke er nogen i nærheden af de bevægelige dele for at undgå at bringe tredjemand i fare. Frem for alt skal børn uden opsyn holdes væk fra udstyret.
 - Stopknappen er altid aktiv som en sikkerhedsfunktion og bremser bevægelsen, når der trykkes på knappen.
 - For at træningen kan foregå biomekanisk korrekt, skal der foretages indstillinger på maskinen. På karrosseriet kan både den vandrette sædeposition og drivaggregatets position ændres. For at gøre dette skal den tilsvarende udløser aktiveres.
- Uanset om du træner stående eller siddende, skal du sørge for, at skuldrene er i samme niveau som drivakslen (drejepunktet).
- **Advarsel:** Pulsmålingssystemet kan være defekt. For hård træning kan føre til farlige skader eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du straks stoppe med at træne.
 - **Advarsel:** Enheden må kun betjenes med huset.
 - **Advarsel for valgfri strømtilslutning:** Brug kun den strømforsyningsenhed, som Emotion Fitness tilbyder som ekstraudstyr.

3.4 Indikationer og kontraindikationer

Indikationer

- Bevægelighed i bevægeapparatet
- Styrkelse af muskulaturen
- Styrkelse af det kardiovaskulære system

Kontraindikationer

- Kardiovaskulære sygdomme
- Smerter i bevægeapparatet

Kriterier for opsigelse

- Under uddannelsen:
 - Brystsmerter
 - Malaise
 - Kvalme
 - Svimmelhed
 - Åndenød

Spørg din læge, hvis du tager medicin.

4 Betjening af displayet

Tre eller ti træningsprogrammer giver mulighed for individuel og varieret træning med *kroppen med*.

Tre eller otte uddannelsesprogrammer giver mulighed for individuel og varieret træning i løbet af kroppen af fitnesslinjen.

4.1 Puls-systemer

Alle enheder i cardio-serien har det originale Polar-pulssystem[®], hvor signalregistreringen som standard sker ved hjælp af en brystrem (brystremssenderen er ikke inkluderet i leveringsomfanget). Den trådløse dataoverførsel til displayelektronikken er -kodet. Polarteknologi[®] er baseret på signaloverførsel gennem et magnetfelt. Dette magnetfelt kan forstyrres af mange faktorer. De mest almindelige årsager er brugen af brystremme, der ikke er 100 %[®] Polar-kompatible, og nogle af dem har meget lange rækkevidder. Mobiltelefoner, højttalere, tv-apparater, strømkabler, lysstofrør og kraftige motorer kan også forstyrre.

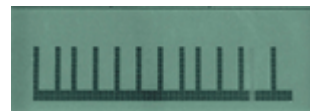
Pulsfrekvensmålingen er EKG-præcis. Kun ved brug af kodede brystbælter, som f.eks. senderbælte T31C, overføres pulsen også kodet. Hvis du bruger en ukodet brystrem (T31), er transmissionen ukodet.

Sikkerhedsanvisning i henhold til DIN EN ISO 20957

Advarsel. Pulsmålingsystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan forårsage alvorlige sundhedsskader eller medføre døden. Stop straks med at træne, hvis du føler dig svimmel eller svag.

Ørepulssystem (valgfrit)

Som ekstraudstyr fås et øreimpulssystem med optisk impulsoptagelse ved øreflippen. Når stikket til øresensoren er sat i monitoren, er det kun ørepulsen, der er aktiv. Forsigtig: Gnid øreflippen grundigt, og sæt først derefter øresensoren på. Skift til pulsvisning for at kontrollere. Tryk på scan 3 gange, når du træner. Der skal vises lange pulssignaler på displayet med jævne mellemrum (se illustration). Brugen af ørepulssensoren anbefales kun i begrænset omfang med overkropsergometeret, da der selv ved forsigtig brug er risiko for, at ørepulssensorkablet kan sidde fast i ergometerets bevægelige dele og brække af.



4.2 Baggrundsbelysning flerfarvet

Alle cardiomaskiner i denne serie er udstyret med en flerfarvet baggrundsbelysning til LCD-displayet.

Baggrundsbelysningen tændes automatisk efter et par sekunders ergometerdrift og dæmpes afhængigt af bremsemodstanden. Baggrundsbelysning forbedrer displayets læsbarhed, selv under ugunstige lysforhold.

4.3 Oversigt over display/tastfunktioner



Figur 2: Skærmvisning fra forsiden, med forklaring af knappernes funktioner

Forklaring af knapperne med uret fra stopknappen:

- STOP-knappen stopper træningen øjeblikkeligt på et hvilket som helst tidspunkt og aktiverer den elektroniske bremse, som stopper bevægelsen i 8 sekunder med en kraftig bremsning, hvorefter du kan bruge COOL-funktionen til at udføre COOL DOWN med let intensitet. Der gemmes ingen resultater.
- Der trykkes på PROG-knappen for at få adgang til valget af træningsprogrammer, medmindre der anvendes en programmeret lagerenhed.
- Med Cool-knappen kan du stoppe en træning før tid, gå i COOL-tilstand og afslutte din træning ved lav belastning. Træningsresultaterne vises og gemmes på lagringsmediet, hvis du har kaldt træningen op med det.
- SCAN-knappen ændrer visningerne, parametrene eller de grafiske repræsentationer af DOT Matrix-displayet.
- **Smart keys får** deres funktion ved hjælp af noter i feltet DOT Matrix.
- Nulstillingsknappen: I første omgang er nulstillingsknappen ikke synlig for brugeren. Den er placeret i forlængelse af smart key-knapperne i den øverste kant af skærmen. På grund af den permanente strømforsyning via batterierne er en automatisk nulstilling kun mulig i begrænset omfang. Hvis systemet skulle fungere forkert, har du mulighed for at genstarte processoren med denne knap. Dette gøres ved at trykke på overlayet i den position, der er angivet ovenfor. Når du trykker på den rigtige position, slukker displayet kortvarigt, og skærmen genstarter med en signaltone.
- Brug **+-tasten til at** ændre parametrene eller effektværdierne.
- Tryk på ENTER-tasten for at bekræfte værdier eller visninger og gå videre til næste programmeringstrin.
- Brug **knappen - til at** ændre parametrene eller effektværdierne.

4.4 Vis

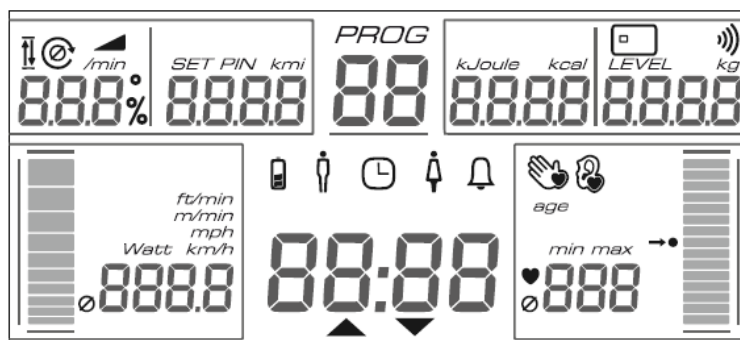


Fig.3: På denne illustration kan alle segmenter på LCD-displayet ses. Ved normal drift vises kun de relevante oplysninger.

Følgende parametre vises afhængigt af programmet:

- Program: Programnummer
- Tid: Den aktuelle træningstid tilføjet eller den resterende effektive træningstid. Et pilesymbol viser tælleretningen.
- Puls: Pulsindikator, hvis du har et puls bælte på. Pulsindikatordisplayet viser tydeligt, hvilken pulszone du befinder dig i. For puls 130 er søjlediagrammet fyldt til midten. I programmer med pulsforindstillinger repræsenterer midten af søjlediagrammet den pågældende målpuls.
- Watt: Effekten vises i watt på displayet. Sideløbende med det digitale display vises intensiteten også i et grafisk søjlediagram.
- Km/h: Den fiktive hastighed vises i km/t. Hastigheden vises også på et søjlediagram. Parallelt med det digitale display vises hastigheden også ved hjælp af et grafisk søjlediagram.
- Hastighed: Pedalomdrejninger pr. minut.
- KM: Afhængigt af programmet vises den tilføjede eller den resterende beregnede afstand i displayet. Visningen er i meter; fra 1000m i 10m-trin (1,00 km).
- K-Cal: Afhængigt af programmet vises det tilførte eller resterende kalorieforbrug i displayet.
- Niveau: Visning af det aktuelle intensitetsniveau 1 - 21.
- Chipkort: Chipkort-symbolet vises, når et lagringsmedie er indsat.
- Ø: Hvis dette symbol er tilføjet til de digitale displays, er der tale om gennemsnitsværdier for træningssessionen.

4.5 Hurtigstart

Displaypanelet aktiveres, når du begynder at træde i pedalerne, eller hvis LCD-panelet er tændt og stadig forsynet med strøm fra batteripakken.

Hvis du blot begynder at træne, er du med i Quickstart-programmet, hvor du kan træne uden at foretage yderligere tilmeldinger. Modstanden justeres i Quickstart-programmet ved hjælp af +/-tasterne.

4.6 Programmering på skærmen

Programmeringen startes med **Prog**, hvorefter det ønskede program vælges med +/- . Samtidig vises programnummeret i det tilsvarende displayfelt.

ENTER bekræfter programvalget. Yderligere forespørgsler til styring af det pågældende program foretages via menudialog. Displayværdierne ændres med +/- . Bekræftelse sker med **ENTER**. Hvis den sidste indtastning er bekræftet, starter programmet automatisk, og meddelelsen **LOS** vises.

4.7 Ændring af modstanden

Med undtagelse af de fuldautomatiske programmer (puls, Kcal, wattfølsom) kan modstanden til enhver tid ændres manuelt med +/- knappen. I nogle programmer sker dette ved at vælge et gear/trin fra 1-21, i andre ved at indtaste den ønskede wattydelse.

4.8 DOT-matrix

I den nederste halvdel af LCD-displayet vises input-dialogen til forenkling af betjeningen på det nationale sprog, og desuden vises watt- og pulskurverne for test eller træning i grafisk form. Wattkurverne vises konstant, mens pulskurverne blinker. Visningerne afhænger af programmet, men kan også skiftes med scanningstasten.

Liste over grafiske skærme

- Standard - viser et ca. 5 minutters uddrag af træningen.
- Oversigt - viser den samlede træning i op til 50 minutter.
- Værdier - storformatvisning af watt og puls.
- Profil - Visning af belastningsprofiler.
- Zone - Visning specielt til pulskontrolleret træning, da den valgte pulszone vises her sammen med pulsen.
- Test - testdisplayet viser pulsadfærden under testen og den målpulsfrekvens, der skal nås.
- Pulse - her vises de faktiske signaler på samme måde som på et oscilloskop.

4.9 Biofeedback

Biofeedback-funktionen gør det muligt for brugeren af apparatet at vurdere via en trafiklysfunktion, om hans træning følger specifikationerne.

Den blå baggrundsfarve informerer dig om, at du ikke træner i det optimale område, at du måske stadig er i opvarmningsfasen eller træner med for få pedalomdrejninger.

Hvis baggrunden lyser grønt, arbejder brugeren i overensstemmelse med den forudindstillede indstilling og befinder sig i det optimale træningsområde.

Rødt indikerer, at grænserne er overskredet/ikke overholdt - så overskridelse af den indtastede træningspuls i pulsstyrede programmer vil blive angivet med rødt, og effekten vil automatisk blive reduceret. I andre programmer kan hastigheden være den referenceværdi, som farvekodningen er baseret på.



Fig.4: Flerfarvet baggrundsbelysning som biofeedback for at angive målopfyldelse.

4.10 Kontrol ved hjælp af et lagringsmedium

Lagringsmediet følger som standard med alle enheder. Styring via lagringsmediet tjener som en hjælp til operatøren ved træning. Den ledsager og støtter dig under alle dine træningsaktiviteter. Systemet består af en monitorenhed med læser. Indsatsen til mediet er placeret på højre side af skærmen. Et akustisk signal bekræfter genkendelsen af lagringsmediet. Systemet gør det endnu nemmere og mere effektivt at træne med udstyret. Programmering af den medium kan udføres direkte på alle typer enheder. Resultaterne udlæses derefter kun via displayet på enhederne.

Træningsplanen kan også udarbejdes ved hjælp af pc-software. Den enkelte Uddannelsesprogrammerne overføres derefter til mediet. Alle træningsresultater gemmes og kan derefter analyseres på pc'en.

Eventuelt kan enhedernes drift begrænses til brug med lagringsmedier. Denne funktion kan vælges i den hemmelige menu med følgende varianter: Drift kun tilladt med lagringsmedium; Uden lagringsmedium kun hurtigstart mulig; drift med lagringsmedium samt manuel drift mulig. Standardværdien er altid legitimationen for generel drift med og uden lagringsmedium. Kontakt din forhandler, hvis du ønsker at lave en begrænsning for driften.

Oprettelse af træningsplaner på enheden, uden pc-software

- Sæt dig på enheden, og begynd at træde i pedalerne, eller aktiver displayet ved at trykke på en knap.
- De enkelte programdata skal indtastes manuelt på apparatet. Derefter startes programmet.
- Hvis displayet LOS vises, indsættes trænermediet kortvarigt. Enheden afgiver et akustisk signal, når mediet er blevet registreret.
- Klientmediet er indsat. Nu kan det maksimale antal træningsenheder (1 - 201) indstilles og bekræftes med ENTER. Indstilling af 201 enheder svarer til at annullere begrænsningen.
- Efter bippet er programdataene gemt, og klientmediet er funktionsdygtigt.
- Fjern klientmediet, og sæt det i igen. Uddannelsen kan nu begynde. Når de godkendte uddannelsesenheder er afsluttet, skal der indlæses et nyt program.

Klientmediet er beregnet til én kursist. Når du har gemt den ønskede træningsprogram indsættes mediet i kortlæseren til træning.

Træningen kører nu automatisk uden behov for yderligere input. Alle træningsresultater gemmes på mediet, når træningen er afsluttet.

Særlig funktion for trænermediet: Sletning af data

Hvis du ønsker at slette hele kortindholdet, herunder træningsplanen, skal du indsætte Indsæt trænermediet to gange efter hinanden i chipkortlæseren. Indsæt derefter dit klientmedie og alle data på kundemediet slettes. Hvis kundekortet derefter indsættes i chipkortlæseren, vises følgende skærm billede

Meddelelsen "Kortet er udløbet"

Så snart kundekortet er sat i, kan "Resultater i alt" også slettes uden et trænerkort, ved at trykke på knapperne + og - samtidigt i ca. 3 sekunder. Kun den Resultaterne er slettet, men ikke træningsplanen.

Sådan fungerer medlemskortet

Sæt dig på enheden, og begynd at træde i pedalerne. Indsæt det programmerede medium, den Summen af træningsresultaterne for alle cardiomasinerne (i alt) og resultaterne for den maskine, der er i brug, vises.

vises i 4 sekunder. Du kan derfor se dine kumulative eller gennemsnitlige træningsresultater.

Så bliver din personlige træning automatisk tilkaldt, og din individuelle træning kan begynde.

Fjern først mediet, når træningen er afsluttet eller afbrudt med knappen COOL (afkøling).

er blevet foretaget. Meddelelsen "Write result" vises.

Træningsresultaterne af træningssessionen vises straks på displayet. Ligeledes er alle resultater tilgængelige på gemt i mediet.

4.11 Online-uddannelse med RFID

Enhederne kan som ekstraudstyr udstyres med en RFID-læser (Mifare, Hitag, Legic - Bemærk: Angiv venligst dette ved bestilling).

Vær opmærksom på den korrekte specifikation, da kompatibilitet kun kan fastslås med en passende læser. kan udstyres). Denne online-variant styres via kompatibel pc-software.

Der er forskellige måder at starte træningen på, afhængigt af RFID-mediet.

Hvis du arbejder med et RFID-kort, skal du sætte det ind i læseren. Uddannelsen kan nu begynde. Det LOS" vises på displayet.

Hvis der anvendes et armbånd, skal der trykkes på RFID-knappen, og derefter skal den

Armbåndet holdes over RFID-knappen. Uddannelsen kan nu begynde. LOS" vises på displayet.

Brugen af et andet medie end et RFID-kort skal være kendt inden levering, da der her skal foretages andre standardindstillinger.



Fig.5: RFID-knap til RFID-detektion, hvis der ikke er indsat et medium kan eller bør

Hvis meddelelsen "plugged in again" vises gentagne gange i displayet, kan du trykke på SCAN-knappen. så der vises en specifik fejlmeddelelse på displayet.

4.12 Resultater

Efter afslutningen af et træningsprogram er der en kort forespørgsel om, hvorvidt der skal være en COOL-Down i forbindelse med træningen, eller om træningen skal afsluttes med det samme. Brugeren vælger den ene eller den anden mulighed ved at trykke på knappen. Hvis der ikke er nogen reaktion, afsluttes træningen, når resultaterne er vist. Træningen kan til enhver tid stoppes ved at trykke på knappen COOL.

Resultaterne vises både via parametervisningerne og i matrixfeltet. Værdierne er dels gennemsnit (Watt, Km/h, RPM, puls), dels akkumulerede (Km, K-Cal, tid). Gennemsnitsværdierne er angivet med symbolet Ø.

Disse resultater gør det muligt at overvåge den personlige præstationsudvikling og tjener dermed som motivation.

Hvis du træner med et lagringsmedie, gemmes resultaterne af hver træningsenhed separat på mediet. Aflæsning af resultaterne kan ske på apparatet eller på pc'en, hvis den relevante software er til rådighed.

4.13 Programmer på cardiolinjen

Programmer	motion body 600 med/600 med WM			
Driftsmuligheder	Manuelt valg	Lagringsmedie	Styring via pc-software	Biofeedback-funktion
1 hurtig	x	x	x	-
2 Watt	x	x	x	-
3 Watt følsom*	x	x	x	x
4 Puls	x	x	x	x
5 Isokinetik*	x	x	x	x
6 terapi*	x	x	x	x
7 Interval*	x	x	x	x
8 K-cal*	x	x	x	x
9 Hills*	x	x	x	-
10 tilfældige*	x	-	-	-
11 Afstand*	x	x	x	-

Tab. 1: Programmer cardio line med efter udstyr, funktion og biofeedback (valgfrie programmer er markeret med *).

Programmer	bevægelseshus 600/600 WM			
Driftsindstillinger	Manuelt valg	Lagringsmedie	Styring via pc-software	Biofeedback-funktion generelt (undtagen løbebånd)
1 Hurtigstart	x	x	x	-
2 Kvalifikation	x	x	x	-
3 Pulstræning	x	x	x	x
4 Kalorietræning*	x	x	x	x
5 Bakketræning*	x	x	x	-
6 Tilfældig træning*	x	-	-	-
7 Intervaltræning*	x	x	-	x
8 Strækøvelser*	x	x	x	-
9 Styrketræning*	x	x	x	x

Tab. 2: Programmer cardio line efter udstyr, funktion og biofeedback (valgfrie programmer er markeret med *).

Programspecifikationer

Hurtig/hurtig start

Programmet giver dig mulighed for at begynde at træne med det samme. Du begynder at træde i pedalerne, displayet tændes, og Quick Start vises. Der er ikke behov for yderligere programforanstaltninger.

Med +/- knapperne kan du variere niveauet - dvs. intensitetsniveauet - under hele træningen.

Programmet fungerer hastighedsafhængigt, dvs. at effekten ændres afhængigt af hastigheden.

Scan-tasten bruges til at ændre displayene eller de grafiske repræsentationer.

Programmet afsluttes ved at trykke på knappen Cool Down, og træningsresultaterne vises.

Watt/tidstræning

Programmet styrer udelukkende træningens varighed og fungerer uafhængigt af hastigheden, dvs. at effekten forbliver konstant med stigende hastighed.

Efter aktivering af displayet åbnes programvalget med Prog-knappen. Hvis du vælger den tilsvarende træning, vælges træningstiden i minutter med +/- og bekræftes med ENTER. Den foreslåede startbelastning er altid watt25 og kan til enhver tid ændres i intervaller på 5 watt ved hjælp af +/- knapperne. Hvis hastigheden er for lav til at generere den indstillede effekt/watt, blinker hastighedsdisplayet.

Efter afslutningen af træningen eller efter en afbrydelse af træningen via COOL-knappen vises de relevante resultater på displayet.

Puls/Pulstræning

Pulstræning er et meget intelligent træningsprogram, der garanterer, at træningen doseres optimalt uden behov for manuel indgriben. I begyndelsen indstilles den ønskede målpuls - afhængigt af træningsmålet - og apparatet styrer derefter modstanden, så denne puls nås, men ikke overskrides. Desuden er programmet i stand til at vurdere præstationsniveauet på baggrund af pulsudviklingen for at kunne justere den videre programstyring optimalt, især opvarmningsfasen.

Hvis den oprindelige belastning er indstillet over en bestemt wattgrænse, springes opvarmningsfasen over, og belastningen justeres straks i overensstemmelse med den ønskede pulsfrekvens.

Dette program fungerer i hastighedsuafhængig tilstand.

Følgende parametre skal indtastes for pulsprogrammet:

- Træningspuls
- Oprindelig belastning i watt
- Uddannelsens varighed i det effektive område

Alt andet klares af programstyringen. Den indtastede træningsvarighed henviser til den effektive træningstid, hvor pulsen er i det definerede målpulsområde, dvs. opvarmningstiden er ikke medtaget i tidsmålingen.

+/-knapperne er altid aktive under træningen. Hvis den oprindelige belastning øges til mere end 50 watt i løbet af de første 2 minutter, sker der en øjeblikkelig trinvis forøgelse for at nå det effektive pulsområde så hurtigt som muligt. På denne måde er der mulighed for cross-training (udholdenhedstræning på forskellige cardiomaskiner), hvor modstanden er indstillet til den forventede wattstyrke, og ergometeret kun overtager den fine graduering inden for målpulsområdet.

I dette program er biofeedback-funktionen aktiv for at visualisere, at træneren og motionisten overskrider/underskrider målpulsområdet.

Når målpulsområdet er nået, bruges +/- knapperne til at ændre målpulsen.

Når træningen er afsluttet, vises resultaterne på displayet.

K-cal/kalorisk træning

K-cal-træning er skræddersyet til behovene hos studierne og deres medlemmer, som i stigende grad bruger udholdenhedstræning til at støtte vægtreduktion. For at sikre, at træningen udnytter det ønskede stofskifte, styres programmet i henhold til den forudindstillede puls. Præstationsevnen fremgår af den træningstid, der er nødvendig for at forbrænde et bestemt antal kalorier ved en konstant puls.

I dette program er biofeedback-funktionen aktiv for at visualisere, at træneren og motionisten overskrider/underskrider målpulsområdet.

Træningsresultaterne vises på displayet ved afslutningen af træningen.

Bakke/bakke-træning

Bakketræning arbejder hastighedsafhængigt og kombinerer konstant aerob og let anaerob intervaltræning.

Under programmeringen er den ønskede træningstid og belastningsniveauet forudvalgt. Under hele træningssessionen er +/- knapperne aktive og kan bruges til at ændre modstanden.

Det grafiske profildisplay viser den forudindstillede bakkeprofil og placeringen i træningsprogrammet. Intensiteten vises permanent via niveauet eller watt.

Pulsen vises, når du bærer en brystrem eller rører ved grebssensorerne, og bruges til personlig kontrol, men har ingen indflydelse på programstyringen.

Efter afslutningen af programmet begynder nedkølingen automatisk, hvilket også aktiverer resultatvisningen.

Tilfældig træning Tilfældig træning giver en bred vifte af træningsprofiler. Den arbejder hastighedsafhængigt og kombinerer konstant aerob og let anaerob intervaltræning.

Under programmeringen er den ønskede træningstid og belastningsniveauet forudvalgt. Under hele træningssessionen er +/- knapperne aktive og kan bruges til at ændre modstanden.

Det grafiske profildisplay viser den forudindstillede bakkeprofil og placeringen i træningsprogrammet. Intensiteten vises permanent via niveauet eller watt/tempo. Pulsen vises, når du bærer en brystrem eller via grebssensorerne, og bruges til personlig kontrol, men har ingen indflydelse på programkontrollen.

Efter afslutningen af programmet starter nedkølingen automatisk, hvilket også aktiverer resultatvisningen.

Intervaltræning

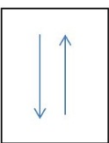
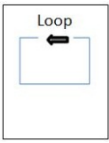
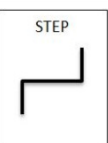
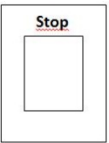
Intervaltræning fungerer uafhængigt af hastighed. Træningen kan opdeles i 22 dele/afsnit, som hver især defineres separat med hensyn til intensitet, træningstid og andre parametre. Som regel er intensitetsniveauer af enhver længde sammenkædet. Hvis intensiteten ændres, justeres wattstyrken.

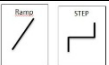


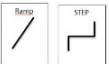
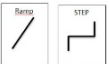

Der er også mulighed for at øge intensiteten via en rampe. I dette tilfælde justeres belastningsforøgelsen løbende indtil slutningen af trinene.



For at forenkle programmeringen af intervaller kan du gentage en belastnings- og pausesekvens så mange gange, du ønsker - f.eks. "Loop" x 5 -. (max. 22x). Øverst til højre på displayet vises, hvor mange hukommelsestrin der stadig er ledige. Det tælles baglæns fra 22. Hvis der oprettes mere end 20 trin, skrives kun de første 22 trin til kortet.

Det er nemmere at oprette individuelle intervaltræningsprogrammer ved hjælp af pc-softwaren mtmCUBE. Ved hjælp af chipkortet eller det trådløse netværk kan kundeprogrammerne nemt overføres til den pågældende skærm; resultaterne overføres naturligvis automatisk tilbage til chipkortet eller direkte til softwaren.

På monitorens display finder du følgende symboler, som bruges til manuel programmering af intervalprogrammet.

				
Loop-indikator: angiver, at du ønsker at multiplicere en intervalsekvens.	Dette symbol starter og afslutter programmeringen af en intervalsekvens.	Trinløs belastningsforøgelse i løbet af etapens varighed.	Gradvis stigning i belastningen	Afslutning af intervalprogrammering

Symbol	Kommandoprompt	Værdiområde	Indtastningshandlinger
			Aktiver skærmen ved at træde på eller trykke på en knap.
	Tryk på PROG-tasten		
	Vælg program med +/-	Interval	→ ENTER
Programmering af et trinafsnit			
	Vælg trin- eller rampetilstand		Vælg med +/-, → ENTER
	Watt	0 - 500	Vælg med +/-, → ENTER
	Hastighed - RPM	0 - 200	Vælg med +/-, → ENTER
	Træningstid	10sek.- 40min	Vælg med +/-, → ENTER
Vælg trin- eller rampetilstand eller du ønsker at multiplicere den næste trinsekvens			
	Vælg funktionen med +/- Enter→, symbolet vises,		
	Vælg trin- eller rampetilstand		Vælg med +/-, → ENTER
	Watt	0 - 500	Vælg med +/-, → ENTER
	Hastighed - RPM	0 - 200	Vælg med +/-, → ENTER
	Træningstid	10sek.- 40min	Vælg med +/-, → ENTER
Etape er defineret, næste etape følger			
	Vælg trin- eller rampetilstand		Vælg med +/-, → ENTER
	Watt	0 - 500	Vælg med +/-, → ENTER
	Hastighed - RPM	0 - 200	Vælg med +/-, → ENTER
	Træningstid	10sek.- 40min	Vælg med +/-, → ENTER
	Hvis du vil gentage de sidste trin, skal du trykke på LOOP igen og indtaste antallet af gentagelser i det næste trin.		

	Symbolet  forsvinder
Der blev programmeret en sekvens med to trin. Nu kan der programmeres yderligere trin eller sekvenser.	
	Når du vil afslutte programmeringen, skal du vælge rektanglerne til højre og bekræfte med ENTER.
	Er du sikker? Ja. Bekræft med ENTER

Indtastning af personlige parametre for at bestemme en maks. pulsfrekvens Formel: $220 - \text{alder} = \text{max. puls}$		
Alder	15 - 90	Vælg med +/-, → ENTER
Max. Puls	90 - 220	Vælg med +/-, → ENTER
Programmeringen af intervallerne er nu afsluttet. På displayet vises LOS		

For at skrive programdefinitionen til mediet, skal du gå frem som følger:		
Indsættelse og fjernelse af trænermediet		
Indsæt klientmedie		
Antal enheder	1 - 201	Vælg med +/-, → ENTER
Ved at indtaste 201 annulleres grænsen; det gemte program kan bruges så ofte som ønsket. Denne programmering vælges, hvis programmet ikke anvendes individuelt. Klientmediet bruges af forskellige klienter, som ønsker at gennemføre det samme program. I dette tilfælde skal du ignorere resultaterne på mediet.		
På displayet vises kortvarigt meddelelsen Skriv program.... Data lagres på mediet.		
Klientmediet kan nu bruges til træning. Efter indsættelse vises først de lagrede træningsresultater, og derefter kaldes den definerede intervaltræning frem.		
Med +/- kan du ændre intensiteten i hvert niveau.		
SCAN-knappen kan bruges til at få vist forskellige visninger Visning af profil Hastighedsindikator Pulse display Graf watt + puls		
Med knappen COOL afbrydes programmet og resultaterne gemmes.		

Distance/stræktræning

Distance/stræk-træning virker hastighedsafhængigt, dvs. at effekten ændrer sig afhængigt af hastigheden. Parametrene træningsdistance og intensitet eller gearniveau er forudindstillet til programmet. Under træningen kan gearret til enhver tid justeres med +/- . Den valgte afstand tælles tilbage og varieres individuelt via 21 intensitetsniveauer. Den fiktive afstand vises i km på displayet. Den tid, der er nødvendig for at tilbagelægge afstanden, kan vurderes som den samlede træningsydelse. Når programmet er afsluttet, vises resultaterne på displayet.

Isokinetik/krafttræning

Isokinetisk/krafttræning er en variant inden for ergometertræning. Der fastsættes en målhastighed, ved hvilken det samlede effektspektrum leveres. Brugeren bestemmer selv modstanden ved hjælp af intensiteten af sin handling. Ved lave hastigheder kan styrketræning målrettes. Intensiteten af træningen bestemmes af brugeren. Dette er især nyttigt for motionister, der er begrænset i deres evne til at træne på grund af knæskader. Biofeedback-funktionen angiver, når den forudindstillede målhastighed er nået/overskredet.

Wattfølsom (ikke tilgængelig for fitnessudstyr)

Træningsprogrammer med konstant effekt anvendes ofte til træningskontrol og terapi, fordi intensiteten kan styres meget præcist. Så længe der ikke er ortopædiske årsager til behandlingen, har ergometre med hastighedsuafhængig kraftstyring mange fordele og er et naturligt valg. Men hvis der er problemer i de nedre ekstremiteter, fører hastighedsuafhængig effektstyring ofte til overbelastning. Hvis hastigheden reduceres, stiger pedaltrykket kraftigt, hvilket fører til overbelastning eller programafbrydelse. For at eliminere disse negative aspekter anvender det wattfølsomme program en intelligent programstyring for at undgå for højt drejningsmoment. Ved indtastning af programmet angives en hastighedsgrænse, under hvilken pedalmodstanden reduceres kraftigt.

Overskridelse af den forudindstillede pulsfrekvens overvåges også, og hvis pulsfrekvensen overskrides i en længere periode, reduceres effekten med 10 % med 30 sekunders mellemrum.

Træningsevnen øges over 2 minutter, så udøveren kan vænne sig til belastningen, og der sikres en tilstrækkelig opvarmningsfase.

Biofeedback-funktionen er aktiv i dette program og viser målopfyldelsen i forhold til den forudindstillede træningshastighed.

Terapi (ikke tilgængelig med fitnessudstyr)

Også i terapien styres den samlede træningsbelastning i overensstemmelse med fremskridtene i genoptræningen med træningsstyringsfaktorerne volumen og intensitet. Som regel foretages belastningsjusteringer ved at øge intensiteten (f.eks. øges antallet af watt). I terapitræning varieres intensiteten flere gange i løbet af programmet. En 2 minutters opvarmningsfase i rampeform efterfølges af 6 intervaller af et minuts belastning med et minuts aktiv hvile hver på ca. 50% af belastningsintensiteten. Den maksimale intervalbelastning i watt er foruddefineret, og det samme gælder hastighedsgrænsen, under hvilken pedalkraft reduceres betydeligt. Desuden overvåges overskridelse af den forudindstillede pulsfrekvens, og hvis pulsfrekvensen overskrides i en længere periode, reduceres effekten med 10 % med 30 sekunders mellemrum. En nedkølingsfunktion i 3 minutter afrunder træningen. Programmet varer i alt 17 minutter.

Biofeedback-funktionen er også en indikator for overholdelse af det angivne hastighedsområde i dette program.

4.14 Pulsstyret træning

For oplysninger om, hvordan de pulsstyrede træningsprogrammer fungerer, henvises til brochuren "motion pulse manager", som kan rekvireres hos producenten.

4.12 PC-grænseflade

Alle ergometre er udstyret med en RS 232-grænseflade - uden galvanisk isolation. Dette giver mulighed for styring via pc, EKG, spirometer osv., forudsat at enhederne bruger den samme protokol.

Bemærk, at elektrisk sikkerhed skal overholdes ved medicinsk brug.

RS232-grænsefladen kan eventuelt udstyres med en galvanisk isolation, så der ikke opstår nogen fare i tilfælde af fejlfunktion på enheder, der er tilsluttet ergometeret. Spørg din forhandler MP-konsulent, hvis du har spørgsmål om dette.

Ved medicinsk brug må grænsefladen, som ikke er galvanisk isoleret, kun anvendes med medicinsk godkendt udstyr, som igen garanterer datalinjens sikkerhed. Af sikkerhedshensyn er stikforbindelsen til grænsefladen forsejlet. Beskyttelseskappen kan kun fjernes med værktøj.

Hvis monitoren skal være tændt permanent - også før træningen/prøven starter - må kun den strømforsyningsenhed, som emotion fitness tilbyder, købes til dette formål.

Når du har tilsluttet strømkilden, tændes displayet i 3 minutter, hvorefter det er i standby og straks er klar til brug ved et tryk på en knap.

Spørg din forhandler MP-konsulent, hvis du har yderligere spørgsmål.

5 Pleje, vedligeholdelse og service

Alle cardioudstyr fra emotion fitness er kendetegnet ved en fremragende kvalitet. De er holdbare og kræver kun lidt vedligeholdelse for at fungere som træningsudstyr i lang tid. Det er dog vigtigt, at den nødvendige pleje udføres samvittighedsfuldt.

Advarsel: Enheden må kun åbnes af en fagmand.



Fig.6: Advarselsskilt på bremsen på grund af fare for højspænding.

Enhedernes sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis enhederne regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Defekte dele skal straks udskiftes, og apparatet skal lukkes ned, indtil det er repareret.

5.1 Instruktioner til registrering af fejtilstand (funktionsfejl)

Hvis der opstår fejl på udstyret, som du ikke kan klassificere, bedes du kontakte emotion fitness GmbH & Co.KG. For hver fejlmeddelelse bør du have serienummeret og den defekte enheds modeltype klar, da dette kan være vigtigt for at kunne stille den korrekte diagnose og frem for alt for at kunne levere de relevante reservedele til dig!

5.2 Vedligeholdelsesvejledning til operatøren

Kontrollér apparatet visuelt før hver brug, men mindst en gang om dagen, og vær særlig opmærksom på defekte dele, løse forbindelser og atypiske lyde.

På trods af et fremragende kvalitetssystem skal du udføre følgende kontroller hver 6. måned og dokumentere dem i produktmanualen for udstyr med medicinsk godkendelse:

- Visuel inspektion af alle synlige samlinger samt svejsninger.
- Rengør enheden grundigt.
- Kontroller, at alle skrueforbindelser er tætte.
- Kontroller, om højdejusteringen er korrekt.
- Kontroller håndtagets og krankernes integritet og styrke.

Generelt set:

- Rengør plastbeklædning og rammedele regelmæssigt efter behov med en fugtig klud og mild sæbe for at fjerne aggressive svedrester. Gnid derefter tørt igen.
- Det er ikke tilladt at bruge sprayflasker med rengøringsmidler; det er vist, at enhederne aldrig bliver tørre på utilgængelige steder. Rustangreb kan ikke udelukkes ved denne procedure.
- Sørg for, at der ikke kommer væske ind i skærmens kabinet, da dette kan beskadige følsomme elektroniske komponenter.
- Brug kun acryl-des® desinfektionsservietter (<http://www.schuelke.com/>) til den nødvendige desinfektion af udstyret.
- Monitørens display kan vise, at batterispændingen er for lav, hvorved en funktion uden bremsestrøm ikke kan garanteres sikkert. Skift derefter de 3 AA-batterier ved at løsne de 4 forbindelsesskruer på de to halvdele af monitorhuset, åbn monitorhuset og skift batterierne i den forreste halvdel af huset. Sørg for, at batterierne er sat i i henhold til anvisningerne. Bortskaf tomme batterier i overensstemmelse med de gældende lovbestemmelser. Der er tilbageleveringspligt; kunden kan vælge, om han/hun vil aflevere batterierne til det regionale bortskaffelsesselskab eller til apparatforhandleren til gratis bortskaffelse.
- Sørg for, at enhederne ikke står på tykke gummimåtter, som rammene trykkes ned i. Rammens underside skal altid være ventileret.

- Kontroller, om husets fastgørelser er strammet.
- I tilfælde af regelmæssig træningsdrift anbefaler vi en regelmæssig visuel inspektion af alle udstyrsdele, især skruer, bolte, svejsesømme og andre fastgørelser.
- Kontroller, at apparatets fødder sidder godt fast.
- Kontroller, om højdejusteringen er korrekt.
- Kontroller, om krumtapakslen stadig er fast forbundet med akslen. Du skal bruge en 14 mm nålenøgle til dette.
- Vigtigt: Efterspænd efter de første 10 timers brug! Beskadigede krumtapaksler og aksler på grund af løsnede krumtapaksler er ikke dækket af garantien!
- Brug kun originale reservedele, kontakt os venligst for at få dette.

Opmærksomhed: Tilspænd krumtapakkerne og håndtagene igen

Efter de første 10 timers drift skal krumtapakkerne og håndtagene strammes.

Hvis disse ikke er strammet, kan der opstå skader på akslen, krumtapakslen eller håndtagene, og i så fald er der ikke længere nogen garanti.

5.3 Vedligeholdelse for autoriseret specialist

I tilfælde af problemer med enheden, som du ikke selv kan løse på en enkel måde, skal du altid kontakte emotion fitness service. Den autoriserede tjeneste vil hjælpe dig hurtigt og kompetent eller give dig instruktioner.

5.4 Vedligeholdelse

Emotion Fitness foreskriver et **vedligeholdelses-/sikkerhedstjek (§ 7MPBetreibV-vedligeholdelse)** af alt medicinsk træningsudstyr med kontrol af de sikkerhedsrelevante komponenter af autoriserede medarbejdere/partnere hver **måned.12**

5.5 Udførelse af den metrologiske kontrol (§ 14, stk. 1) i henhold til MPBetreibV

Metrologisk kontrol er ikke foreskrevet eller relevant for fitnessudstyr.

På **krankergometre** (pedal- og håndkurv) er metrologisk kontrol (§ 1 4MPBetreibV MTK (bilag 2)) obligatorisk for operatøren, hvis ergometeret anvendes til "defineret fysisk og reproducerbar belastning af patienter" (dvs. med **watt-visning**).

Alle emotion fitness-kurvelergometre har et watt-display og skal derfor kontrolleres ved måling senest efter **24 måneder eller efter** reparationer/udskiftning af komponenter, der påvirker ydeevnen.

I tilfælde af hændelser/ulykker, selv om disse ikke skyldes ukorrekte strømspecifikationer, er operatøren ansvarlig.

Operatøren er ansvarlig for, at de lovmæssige krav overholdes!

Dette afsnit henviser til den juridiske situation i Tyskland. Kontroller de gældende love for brug af medicinsk udstyr i dit land.

6 Tekniske data

- Oplysningerne om dimensioner og vægt, alle værdier kan afvige på grund af ændringer i enheden.

Mål	Vægt	Max. Brugervægt
116 cm x 77 cm x 155 cm (L/B/H)	108 kg	150 kg; forstærket: 200 kg
65 cm x 56 cm x 150 cm (L/B/H) WM	47 kg	

- Modstandssystem: netuafhængigt bremsesystem
- Bufferbatteri: 3 x AA - Mignon-celle
- Effektområde medicin: 15 - 500 watt/hastighedsuafhængig (15-500 watt/hastighedsafhængig)
- Fitness effektområde: 25 - 500 watt/hastighedsuafhængig (25-500 watt/hastighedsafhængig)
- Frihjul: IKKE til stede
- Følgende EU-direktiver er overholdt:
DIN EN ISO 20957-1 SA
DIN EN ISO 20957-5 SA
DIN EN 60601-1; 60601-1-2
2001/95/EF Direktiv om produktsikkerhed i almindelighed
93/42/EØF Direktivet om medicinsk udstyr (kun opfyldt for udstyr med suffikset med)
- Vi forbeholder os ret til at foretage tekniske og optiske ændringer samt trykfejl.



7 Garanti

Dette er baseret på den lovbestemte garanti.

emotion fitness GmbH & Co. KG yder som forhandler af dette produkt gratis service i 12 måneder på reservedele og arbejds løn til professionelle brugere, hvis det kan påvises, at produktet anvendes og plejes korrekt som anført i denne brugervejledning. I yderligere 12 måneder leverer emotion fitness GmbH & Co. KG gratis reservedele i yderligere 12 måneder.

Garantien bortfalder, hvis produktet er blevet serviceret eller repareret af uautoriserede personer. Så snart et garantisag opstår, skal du straks informere emotion fitness GmbH & Co KG skriftligt eller pr. e-mail om dette. Oplysninger om enhedens serienummer, købstidspunktet, en detaljeret beskrivelse af fejlen og forsyningskilden skal gives af ejeren af enheden.

emotion fitness GmbH & Co KG sørger for en service, men forbeholder sig retten til at bestemme, hvilken type service der skal ydes.

Følgende procedurer er tænkelige.

1. servicen udføres på stedet af vores service.
2. vi sender den ønskede reservedel.
3. vi sender en erstatningsenhed.

De defekte dele skal returneres til os af kunden inden for 48 timer. Ellers vil de leverede reservedele blive opkrævet.

Hvis årsagerne ligger uden for garantien, forbeholder emotion fitness GmbH & Co. KG sig ret til at opkræve alle reparationsomkostninger.

Visse sliddele er ikke dækket af garantien. Det drejer sig især om overlay/tastaturfolie, sadel, krank og krankbeslag, pedaler, pedalsko, pedalsøjfer, batterier, fodtrin, polstringsstof og gummigreb på styret. Polar-pulssystemerne leveres med den lovpligtige garanti.

Disse garantibestemmelser påvirker på ingen måde de generelle lovbestemte krav.

Vores generelle leveringsbetingelser og leveringsbetingelser, som ændres fra tid til anden, kan ses og downloades fra vores websted www.emotion-fitness.de.

Tak for din tillid!



emotion fitness GmbH & Co KG

Trippstadter Str. 68

67691 Hochspeyer

Tlf. +49-6305-71499-0

Fax +49-6305-71499-111

info@emotion-fitness.de

www.emotion-fitness.de

Producent EUDAMED SRN: DE-MF-000016584