



Brugsanvisning
for den
motion stair 600 med
og
motion stair 600



Indhold

1	Generelt	3
2	Klassificering og formål med udstyret	3
3	Sikkerhedsinstruktioner	3
3.1	Sikker installation af enheden	3
3.2	Sikker uddannelse	4
3.3	Indikationer og kontraindikationer	4
4	Betjening af displayet	5
4.1	Puls-systemer	5
4.2	Oversigt over display/tastfunktioner	6
4.3	Vis	7
4.4	Hurtigstart	7
4.5	Programmering på skærmen	7
4.6	Ændring af modstanden	7
4.7	DOT-matrix	8
4.8	Biofeedback	8
4.9	Kontrol ved hjælp af et lagringsmedium	8
4.10	Online-uddannelse med RFID	9
4.11	Resultater	10
4.12	Programmer på cardiolinjen	11
4.13	Pulsstyret træning	14
4.14	Grænseflade PC	15
5	Pleje, vedligeholdelse og service	16
5.1	Instruktioner til registrering af fejltilstand (funktionsfejl)	16
5.2	Vedligeholdelsesvejledning til operatøren	16
5.3	Vedligeholdelse for autoriseret specialist	17
5.4	Vedligeholdelse	17
6.1	Udførelse af den metrologiske kontrol (§ 14, stk. 1) i overensstemmelse med MPBetreibV (tillæg 2) (ikke relevant for fitnessudstyr)	17
7	Tekniske data	18
8	Garanti	19

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 og formål med udstyret

- Apparaterne i *cardio line med* er medicinsk udstyr i henhold til direktiv 93/42 EWG, klassificeret i klasse IIa. I bremsens kontrolområde er nøjagtigheden på displayet +/- 5 %.
- Apparaterne i *cardio-serien* opfylder standarden DIN EN ISO 20957-1 og DIN EN ISO 20957- 8 anvendelsesklasse S (kommerciel brug/studie) med nøjagtighedsklasse A +/- 10 % og er udelukkende beregnet til fitness- og sportssektoren.

Enhederne er udelukkende beregnet til overvågede områder i overensstemmelse med DIN EN ISO 20957.

Kun 1 person kan træne med udstyret på samme tid, og den trænende persons maksimale vægt må ikke overstige 150 kg. Enheder med øget træningsvægt kan belastes med op til 200 kg, se typeskilt.

3 Sikkerhedsinstruktioner

3.1 Sikker installation af enheden

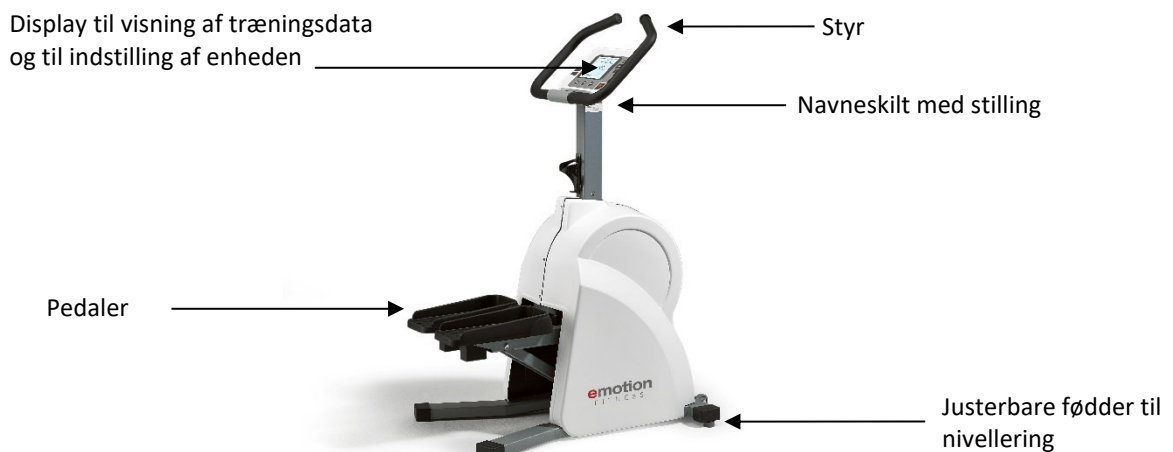
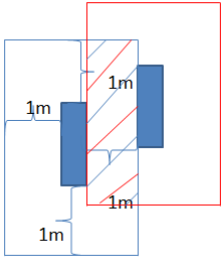


Fig.1: Sidebillede af enheden med angivelse af de vigtigste elementer



- 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 overlape hinanden (se billede).
 - 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.
 - Sørg for, at enhederne ikke står på tykke "gummimåtter", som rammene trykkes ned i. Underkanten af rammene skal altid være fri for at sikre tilstrækkelig ventilation.
- Alle apparater i cardio-serien - bortset fra løbebåndet - er netuafhængige. De genererer selv strøm under drift eller får strøm under programmering fra den indbyggede standardbatteripakke. Batterierne skal levere den nødvendige startstrøm i ca. 2 år. For udskiftning af batteriet, se punkt 5 Pleje og vedligeholdelse.
 - **Opmærksomhed:** Følg altid instruktionerne for pleje, vedligeholdelse og service i kapitel 5 i denne vejledning.

3.2 Sikker uddannelse

- Før træningen påbegyndes, skal træningsegnetheden 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 få et sikkert fodfæste på pedalerne.
- Før du påbegynder træningen, skal du kontrollere enheden for sikker stand, defekte dele eller mulige manipulationer. Hvis du finder fejl eller er usikker, skal du spørge din vejleder, inden du begynder træningen.
- 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.
- **Forsigtig: De trin, som brugeren står på under øvelsen, trækkes op til den øverste udgangsposition af tilstrækkeligt stærke fjedre.** For at undgå skader forårsaget af at fødderne hopper tilbage, skal brugeren stige op på maskinen på følgende måde
 1. Du står foran enheden og holder fast i styrrøret med hænderne.
 2. Sæt først den ene fod på pedalen, og tryk den ned til gulvet.
 3. Du flytter kropsvægten helt på denne pedal
 4. Tryk nu pedalen ned i gulvet med den anden fod.
 5. Begge pedaler er nede
 6. Begynd nu at bevæge begge ben og gå ind i det funktionelle område af trappebevægelsen. På denne måde støder du ikke mod pedalen over eller under.
 7. Hvis du vil stoppe træningen igen, skal du lade dig glide ned med begge pedaler, indtil du rører jorden.
 8. Nu lader de en pedal komme langsomt op og udøver et tilstrækkeligt modtryk.
 9. Hvis pedalen er på det øverste stop, kan du sætte foden ned på gulvet foran enheden og lade den anden pedal bevæge sig opad på samme måde, bremset.
 10. Hvis den anden pedal også er øverst på stop, skal du tage foden af pedalen.
 11. Øv dig på og af maskinen flere gange, så du kan bruge den sikkert - også selv om du er blevet træt af træningen.
- Stopknappen er altid aktiv som en sikkerhedsfunktion og bremser bevægelsen, når der trykkes på knappen.
- Træning med motion stair 600 er krævende med hensyn til kardiovaskulær belastning og koordination. Brugeren skal - tilpasse sin bevægelseshastighed til enhedens hastighedsindstilling. Træningens intensitet afhænger af trappeopgangens hastighed og brugerens vægt.
- **Advarsel:** Pulsmålingssystemet er modtageligt for fejl på grund af systemet. 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 medicinsk godkendte strømforsyninger, som er testet i henhold til IEC 60601-1 og godkendt af apparatets fabrikant.

3.3 Indikationer og kontraindikationer

Indikationer

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

Kontraindikationer

- Kardiovaskulære sygdomme

- Smerter i bevægeapparatet
- Forstyrrelser af balancen
- 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 *trappemed*.

Tre eller otte træningsprogrammer giver mulighed for en individuel og varieret træning med *trappen på 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

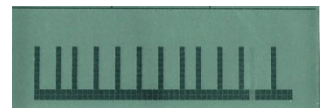
Advarsel. Pulsmålingsystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan forårsage alvorlige sundhedsskader eller medføre døden. Stop straks med at træne, hvis du føler dig svimmel eller svag.

Håndpuls måling (valgfrit - kun for fitness line-maskiner)

Som ekstraudstyr kan alle enheder undtagen overkropsergometeret og liggende ergometeret udstyres med Polar håndpulssystem. Med denne teknologi arbejder 2 pulsmålesystemer intelligent sammen. Håndpuls måling har forrang for trådløs signaloverførsel. Så snart alle 4 håndsensorer berøres, vises et håndsymbol i displayet. Ca. 10 sekunder senere vises det digitale frekvensdisplay. Vær opmærksom på, at kolde, tørre hænder samt nyindsmurte håndflader har en negativ indflydelse på signaloptagelsen på håndsensorerne. Af disse grunde er håndpuls optageren kun egnet til ca. 95 % af brugerne. Grundlæggende er håndpuls måling kun egnet til pulskontrol og ikke til test og pulskontrolleret træning. Enheder med medicinsk godkendelse tilbydes ikke med denne mulighed.

Ørepulssystem (valgfrit)

Som ekstraudstyr fås et øreimpulssystem med optisk impuls optagelse ved øreflippen. Når stikket til øresensoren er sat i monitoren, er det kun ørepulsen, der er aktiv. **Opmærksomhed:** Gnid øreflippen grundigt (10 sek.) og sæt først derefter øresensoren på. For at kontrollere pulsvisningen skal du trykke 3 gange på scanningsknappen, når du træner. Lange pulssignaler skal vises med jævne mellemrum i den nederste del af displayet (se illustrationen).



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.

4.2 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 bringer bevægelsen ned til 4 mm/sek. i 8 sekunder med en kraftig bremsevirkning, 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.
- 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.

4.3 Vis

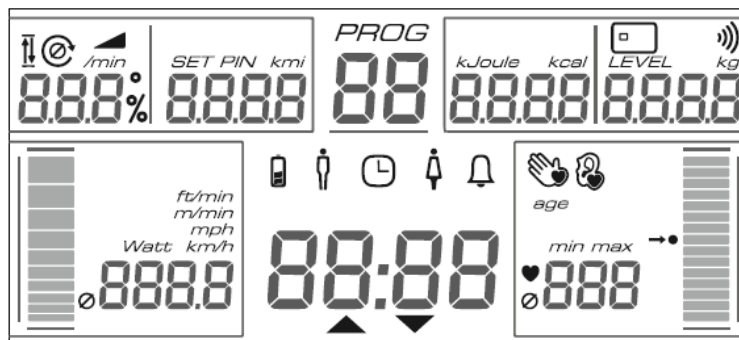


Fig.3: På denne illustration kan alle segmenter på LCD-displayet ses. Ved normal drift vises kun de relevante oplysninger.

Følgende parametre vises afhængigt af programmet:

- Program: Programnummer.
- Tid: Den aktuelle træningstid tilføjet eller den resterende effektive træningstid. Et pilesymbol viser tælleretningen.
- Puls: Visning af puls, hvis du bærer et pulssenderbælte eller har håndsensorerne på. Et håndsymbol vises som en indikator for, at pulsen bestemmes ved hjælp af håndsensorer. Pulsindikatordisplayet - viser tydeligt, hvilken pulszone du befinder dig i. Ved puls 130 fyldes søjlediagrammet op 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. Visningen af wattintensiteten beregnes på grundlag af den permanent målte kropsvægt og den aktuelle nedsynkning af pedalerne.
- m/min: Sænkingshastigheden vises i m/min. Parallelt med det digitale display vises hastigheden også ved hjælp af et grafisk søjlediagram.
- K-Cal: Afhængigt af programmet vises det tilførte eller resterende kalorieforbrug i displayet.
- Niveau: Visning af det aktuelle intensitetsniveau 4 - 27.
- 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.

4.4 Hurtigstart

Displaypanelet aktiveres, når du begynder at træde i pedalerne, eller når 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 kan justeres i hurtigstartprogrammet ved hjælp af +/--knapperne.

4.5 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.

4.6 Ændring af modstanden

Med undtagelse af de fuldautomatiske programmer (puls, Kcal) kan modstanden til enhver tid ændres manuelt med +/-- knappen. Dette sker via et niveautrin fra 4-27.

4.7 DOT-matrix

Den nederste halvdel af LCD-displayet viser inputdialogen for at forenkle betjeningen og viser også watt- og pulskurverne for test og træning i grafisk form. Wattkurverne vises konstant, mens pulskurverne blinker. Visningerne er forudindstillet afhængigt af programmet, men kan også vælges med scan-knappen.

Liste over grafiske displays - programafhængigt valg

- 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 pulsafmærken under testen og den målpulsfrekvens, der skal nås.
- Pulse - her vises de faktiske signaler på samme måde som på et oscilloskop.

4.8 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 baggrundsbelystning som biofeedback for at angive målopfyldelse.

4.9 Kontrol ved hjælp af et lagringsmedium

Lagringsmediet følger som standard med alle enheder. Styringen via lagringsmediet tjener som en operatørfacilitering til træning. Den ledsager og støtter dig under alle dine træningsaktiviteter.

Systemet består af en monitorenhed med læser. Medieindgangen 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. Programmeringen af mediet kan foretages direkte på alle typer udstyr. Resultaterne vises kun via displayet på udstyret.

Træningsplanen kan også udarbejdes ved hjælp af pc-software. De individuelle uddannelsesprogrammer overføres derefter til mediet. Alle træningsresultater gemmes og kan derefter analyseres på pc'en.

Enhedernes drift kan eventuelt begrænses til brug med et lagringsmedium. Denne funktion kan vælges i den hemmelige menu med følgende varianter: Drift kun tilladt med lagermedie; uden lagermedie kun Quickstart mulig; drift med lagermedie 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 signaltonen lagres programdataene, og klientmediet er funktionsdygtigt.
- Tilslut klientmediet igen. Uddannelsen kan nu begynde. Når de frivillige uddannelsesenheder er afsluttet, skal der uploades et nyt program.

Klientmediet er beregnet til udøveren. Når det ønskede træningsprogram er gemt, indsættes mediet i kortlæseren til træning.

Træningen kører nu automatisk, uden at der er 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 kortets indhold, herunder træningsplanen, skal du sætte trænermediet to gange efter hinanden i chipkortlæseren. Indsæt derefter dit klientmedie, og alle data slettes. Hvis du derefter indsætter klientkortet i chipkortlæseren, vises meddelelsen "Card expired." (Kortet er udløbet).

Så snart klientkortet er sat i, kan "Samlede resultater" slettes uden trænerkortet ved at trykke på knapperne + og - samtidigt i ca. 3 sekunder. Det er kun resultaterne, der slettes, men ikke træningsplanen.

Sådan fungerer medlemskortet

Sæt dig på maskinen, og begynd at træde i pedalerne. Indsæt det programmerede medium, og de samlede træningsresultater for alle cardio-apparater (i alt) og resultaterne for det aktuelt anvendte apparat vises i 4 sekunder hver. Du kan derfor se dine kumulative eller gennemsnitlige træningsresultater.

Din personlige træning bliver derefter automatisk tilkaldt, og din individuelle træning kan begynde. Fjern først mediet, når træningen er afsluttet eller afbrudt med COOL-knappen. Meddelelsen "Write result" vises.

Træningsresultaterne fra træningssessionen vises straks på displayet. Alle resultater gemmes også på mediet.

4.10 Online-uddannelse med RFID

Som ekstraudstyr kan enhederne udstyres med en RFID-læser (Mifare, Hitag, Legic - Bemærk: Vær opmærksom på den korrekte specifikation, når du bestiller, da kompatibilitet kun kan etableres med en passende læser). 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. LOS" vises på displayet.

Hvis der anvendes et armbånd, skal der trykkes på RFID-knappen, og derefter skal 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 kan eller må indsættes et medium.

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

4.11 Resultater

Når et træningsprogram er afsluttet, vises en kort forespørgsel om, hvorvidt der skal foretages 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. Nogle af værdierne er et gennemsnit (Watt, Km/h, RPM, Puls, Højde/min), andre er akkumulerede (Km, K-Cal, Tid, Højde). Gennemsnitsværdierne er markeret med symbolet \emptyset .

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.

4.12 Programmer på cardiolinjen

Programmer	trappe med			
	Manuelt valg	Lagringsmedie	Styring via pc-software	Biofeedback-funktion generelt (undtagen løbebånd)
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*	-	-	-	-
6 terapi*	x	x	x	x
7 Interval*	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	trappe egnet			
	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 Kaloritræning*	x	x	x	x
5 Bakketræning*	x	x	x	-
6 Tilfældig træning*	x	-	-	-
7 Intervaltræning*	x	x	-	-
8 Strækøvelser*	x	x	x	-
9 Styrketræning*	-	-	-	-

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.

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 kun træningens varighed og arbejder med en konstant hastighed. 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 sænkingshastighed, springes opvarmningsfasen over, og belastningen justeres straks i overensstemmelse med den ønskede pulshastighed.

Følgende parametre skal indtastes for pulsprogrammet:

- Træningspuls
- Sinkhastighed i m/min
- 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 8 m/min i 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 krydstræning, hvor modstanden er indstillet til den forventede nedsyknning, og ergometeret kun overtager den fine graduering inden for målpulsens område.

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 sænkehastigheden.

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

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

Ved afslutningen af programmet starter afkølingen automatisk, hvilket også aktiverer resultatvisningen.

Tilfældig/tilfældig træning

Tilfældig træning giver en bred vifte af forskellige 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 positionen 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.

Ved programmets afslutning starter nedkølingen automatisk, hvilket også aktiverer resultatvisningen.

Intervaltræning/intervaltræning



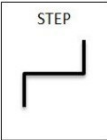

Intervaltræning fungerer uafhængigt af hastighed. Træningen kan opdeles i 22 dele/afsnit, som hver især defineres separat med hensyn til intensitet, træningstid og andre parametre. Som regel er intensitetsniveauer af enhver længde sammenkædet. Hvis intensiteten ændres, justeres wattstyrken.





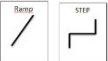



Der er også mulighed for at øge intensiteten via en rampe. I dette tilfælde justeres belastningsforøgelsen løbende indtil slutningen af trinene.

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 22 trin, skrives

kun de første 22 trin til kortet. Programmering via pc-softwaren er endnu ikke mulig. For at gøre de individuelt oprettede træningsprogrammer nemme at bruge kan de gemmes på et lagringsmedie.

På monitorens display finder du følgende symboler, som bruges til at programmere 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 etapes 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 +/- funktion
	Sinkhastighed	4 - 27	Vælg med +/-, → ENTER
	Hastighed - RPM	40 - 120	Vælg med +/-, → ENTER
	Træningstid	10sek.- 40min	Vælg med +/-, → ENTER
Vælg trin- eller rampetilstand eller du ønsker at multiplicere den næste trinsekvens			
	Vælg funktion med +/-, symbolet vises,		
	Vælg trin- eller rampetilstand		Vælg med +/- funktion
	Sinkhastighed	4 - 27	Vælg med +/-, → ENTER
	Hastighed - RPM	40 - 120	Vælg med +/-, → ENTER
	Træningstid	10sek.- 40min	Vælg med +/-, → ENTER
Etape er defineret, næste etape følger			
	Vælg trin- eller rampetilstand		Vælg med +/- funktion
	Sinkhastighed	4 - 27	Vælg med +/-, → ENTER
	Hastighed - RPM	40 - 120	Vælg med +/-, → ENTER
	Træningstid	10sek.- 40min	Vælg med +/-, → ENTER
	Hvis du vil gentage de sidste to 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.			
	Hvis du ønsker at stoppe programmeringen, skal du aktivere STOP-symbolet med SCAN og bekræfte det med ENTER.		
	Er du sikker? Ja.		Bekræft med ENTER

Indtastning af personlige parametre for at bestemme en maks. pulsfrekvens			
Formel: 220 - alder = 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/ distance træning/ højdemeter

Distancetræningen fungerer hastighedsafhængigt, dvs. at effekten ændres afhængigt af hastigheden. Til programmet er parametrene højdemeter eller gearniveauer forudvalgt. Under træningen kan gearret til enhver tid justeres med +/- . De valgte højdemeter tælles ned og varieres individuelt via 27 intensitetsniveauer. Effekten angives i watt 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.

Wattfølsom (ikke tilgængelig for fitnessudstyr)

Træningsprogrammer med konstant hastighed anvendes ofte til træningskontrol og terapi, fordi intensitetsstyringen kan være meget præcis. Overskridelse af den forudindstillede pulsfrekvens overvåges, og hvis pulsfrekvensen overskrides i længere tid, reduceres intensiteten med 10 % med 30 sekunders mellemrum. Træningsevnen øges over 2 minutter, så udøveren kan vænne sig til belastningen, og der sikres en tilstrækkelig opvarmingsfase. 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. ved at øge sænkehastigheden). I terapitræning varieres intensiteten flere gange i løbet af programmet. En 2 minutters opvarmingsfase 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 m/min. er angivet. Desuden overvåges overskridelse af den forudindstillede pulsfrekvens, og hvis pulsfrekvensen overskrides i længere tid, reduceres hastigheden med 10 % med 30 sekunders mellemrum. En nedkølingsfunktion i 3 minutter afslutter træningen. Programmet varer i alt 17 minutter. Bio-feedback-funktionen er også en indikator for overholdelse af det angivne hastighedsområde i dette program.

4.13 Pulsstyret træning

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

4.14 Grænseflade PC

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

Bemærk, at elektrisk sikkerhed skal overholdes ved medicinsk brug.

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

Hvis monitoren skal være permanent tændt - også før træningen/prøven begynder - skal der anvendes en stabiliseret, medicinsk strømforsyning med 9 volt til dette formål. Denne strømforsyning er ikke inkluderet i standard RS 232-grænsefladen.

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, 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.

Enhederens 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 fejltilstand (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 eller mindst dagligt, 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 slidbanerne er intakte og stærke.

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 tre AA-batterier ved at løsne de 4 skruer, der forbinder 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, svejseømme og andre fastgørelser.
- Kontroller, at apparatets fødder sidder godt fast.
- Kontroller fastgørelsen af slidbanen og drivremmen
- Brug kun originale reservedele, kontakt os venligst for at få dette.

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

6 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**

6.1 Udførelse af den metrologiske kontrol (§ 14, stk. 1) i overensstemmelse med MPBetreibV (tillæg 2) (ikke relevant for fitnessudstyr).

På elliptisk udstyr og trappemaskiner (**Cross Walker og Stair**) er der **ikke** lovmæssigt foreskrevet **MTK** for operatøren. Det skyldes, at kropsvægten har indflydelse på disse apparaters ydeevne.

Emotion tilbyder at kalibrere bremsernes ydeevne efter anmodning.

Operatøren er ansvarlig for at udføre vedligeholdelse, STÜ og MTK på medicinsk træningsudstyr!

§ 2, stk. 2: Denne lov finder også anvendelse på anvendelse, drift og vedligeholdelse af produkter, der ikke er markedsført som medicinsk udstyr, men som anvendes til formålet med medicinsk udstyr som defineret i bilag 1 og 2 til bekendtgørelse om operatører af medicinsk udstyr.

De betragtes som medicinsk udstyr i henhold til loven om medicinsk udstyr.

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

7 Tekniske data

- Dimensioner og vægt kan variere på grund af ændringer i udstyret.

Mål	Vægt	Max. brugervægt
105 cm x 65 cm x 160 cm (L/B/H)	65 kg	150 kg; forstærket: 200 kg

- Modstandssystem: netuafhængigt bremsesystem
- Bufferbatteri: 3 x AA - Mignon-celle
- Ydelsesområde medicin/fitness: 4 - 27 m/min. Sinkhastighed
- Friløb: tilgængelig
- Følgende EU-direktiver er overholdt:
 - DIN EN ISO 20957-1 S-A-I
 - DIN EN ISO 20957-8 S-A-I
 - DIN EN 60601-1:2013
 - 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.



8 Garanti

Dette er baseret på den lovbestemte garanti.

emotion fitness GmbH & Co. KG yder som forhandler af dette produkt gratis service i månedsvis¹² på reservedele og arbejds løn til professionelle brugere, hvis det kan påvises, at den korrekte brug og pleje, der er anført i denne brugervejledning, er overholdt. 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