



Bruksanvisningar
för
motion cross 600 med
och
motion cross 600



Innehåll

1	Allmänt	3
2	Klassificering av enheterna	3
3	Säkerhetsanvisningar	3
3.1	Säker installation av enheten.....	3
3.2	Säker utbildning	4
3.3	Indikationer och kontraindikationer	5
4	System för effektmätning och motstånd	5
5	Användning av displayen	6
5.1	Pulssystem.....	6
5.2	Bakgrundsbelysning flerfärgad	7
5.3	Översiktsdisplay/tangentfunktioner	7
5.4	Visa	8
5.5	Snabbstart	8
5.6	Programmering på monitorn	8
5.7	Ändring av motståndet	8
5.8	DOT-matris	9
5.9	Biofeedback.....	9
5.10	Styrning med hjälp av lagringsmedium.....	9
5.11	Utbildning online med RFID	11
5.12	Resultat	11
5.13	Programmen för kardiolinjen.....	12
5.14	Pulskontrollerad träning	18
5.15	Gränssnitt PC.....	18
6	Skötsel, underhåll och service.....	19
6.1	Instruktioner för upptäckt av feltillstånd (funktionsstörning).....	19
6.2	Underhållsinstruktioner för operatören	19
	Kontrollera enheten visuellt före varje användning, eller åtminstone dagligen, och var särskilt uppmärksam på defekta delar, lösa anslutningar och atypiska ljud.	19
6.3	Underhåll för auktoriserad specialist.....	20
6.4	Underhåll.....	20
6.5	Utföra den metrologiska kontrollen (§ 14, punkt 1) i enlighet med MPBetreibV (bilaga 2) (inte relevant för fitnessutrustning).....	20
7	Tekniska data	21
8	Garanti.....	22

1 Allmänt



Innan du använder träningsutrustningen för första gången ska du läsa denna bruksanvisning med alla säkerhetsinstruktioner och varningar noggrant för att säkerställa en säker och korrekt användning. Behåll det här dokumentet som referens och ge det till andra om du lämnar över utrustningen.

Text med grå bakgrund anger textavsnitt som uteslutande handlar om utrustningsdetaljer i träningslinjen.

2 Klassificering av enheterna

- Produkterna i *cardio line med* är medicinska produkter enligt direktiv 93/42 EWG, klassificerade i klass IIa. I bromsens kontrollområde är displayens noggrannhet +/- 5 %.
- Apparaterna i *cardio-serien* uppfyller standarden DIN EN ISO 20957-1 och DIN EN ISO 20957-9, tillämpningsklass S (kommersiell användning/studio) med noggrannhetsklass A +/- 10 % och är utformade uteslutande för fitness- och sportsektorn.

Enheterna är utformade uteslutande för övervakade områden i enlighet med DIN EN ISO 20957.

Endast en person kan träna med utrustningen samtidigt och den tränande personens maxvikt får inte överstiga 150 kg. Enheter med ökad träningsvikt kan belastas med upp till 200 kg, se typskylten.

3 Säkerhetsanvisningar

3.1 Säker installation av enheten

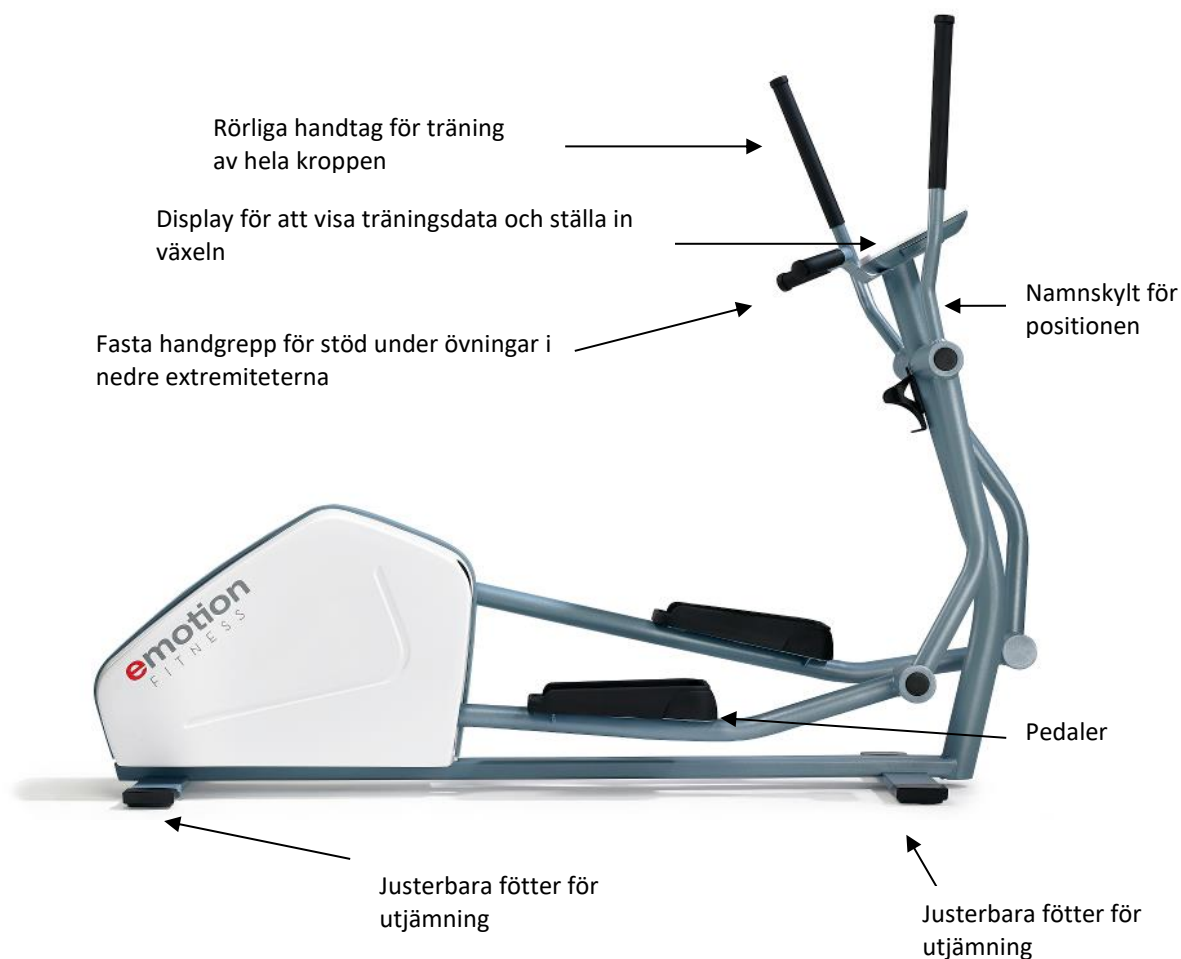
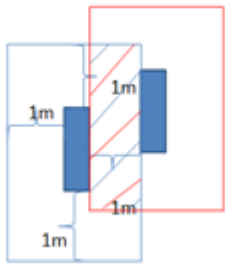


Fig.1: Sidovy av enheten med beteckning av de viktigaste delarna.



- Placera enheten på en fast, jämn och halkfri yta och ställ enheten i nivå med justerskruvarna så att den inte vinglar.

- Det fria området runt enheten måste vara minst 1 m större än enhetens rörelseområde för att säkerställa säker åtkomst och utrymning från enheten även i nödsituationer. Säkerhetsavstånden kan dock överlappa varandra, se fig.

- Ställ endast in enheten i torra rum (<65 % luftfuktighet, >0 <45 °C rumstemperatur).

- Se till att det inte finns någon elektromagnetisk strålning, t.ex. från mobiltelefoner, radioantennor, strålande lysrör etc., eftersom dessa kan påverka pulsmätningen.

- Se till att enheterna inte står på tjocka "gummimattor" som ramarna trycks in i. Ramens undersida måste alltid vara fri för tillräcklig ventilation.

- Alla enheter i cardio-serien - utom löpbandet - är nätverksberoende. De genererar själva ström under drift eller förses med ström under programmering av det inbyggda standardbatteriet. Batterierna ska ge den nödvändiga startströmmen i ca 2 år. För batteribyte, se punkt 6 Skötsel, underhåll och service.
- **Uppmärksamhet:** Följ alltid instruktionerna för skötsel, underhåll och service i kapitel 6 i denna handbok.

3.2 Säker utbildning

- Innan träningen påbörjas ska lämpligheten för träning kontrolleras av en behörig person, t.ex. en läkare. Observera punkt 3.3 Indikationer och kontraindikationer.
- Observera att överdriven motion kan vara skadlig.
- Om illamående eller yrsel uppstår, avbryt omedelbart träningen och kontakta en läkare.
- Träning på utrustningen är endast tillåten med intakt hud.
- När du tränar är det bättre med åtsittande, lätta sportkläder som inte kan fastna i delar av utrustningen under träningen. Bär alltid lämpliga sportskor för att få ett säkert fotfäste på fotstegen.
- Innan du börjar träningen ska du kontrollera att enheten står säkert, att den inte är defekt eller att den inte kan manipuleras. Om du upptäcker några fel eller är osäker, fråga handledaren innan du börjar träningen.
- Innan du börjar träningen ska du se till att ingen befinner sig i närheten av de rörliga delarna för att undvika att tredje part utsätts för fara. Framför allt måste barn utan tillsyn hållas borta från utrustningen.
- När du går in i och ut ur enheten ska du se till att den pedal som du går in i först eller ut ur sist är i det lägsta läget. Håll alltid i handtagen. Se till att du har en säker fot och ett fast grepp. Om du inte gör det kan det leda till fallolyckor.
- Crosstrainern har inget frihjul. Därför kan användaren inte avbryta övningen plötsligt. Använd därför stoppknappen på displayen eller låt rörelsen gå ut långsamt.
- Stoppknappen är alltid aktiv som en säkerhetsfunktion och bromsar rörelsen omedelbart när du trycker på knappen. Dessutom har enheten en hastighetsbegränsning som är inställd på 80 varv per minut som standard. Om du försöker gå över 80 varv per minut pressas hastigheten tillbaka under gränsen med hjälp av ett bromsingripande. Om du vill justera gränsen kan du kontakta vår serviceavdelning.
- För att träna biomekaniskt korrekt behöver inga justeringar göras på enheten. Se bara till att fötterna står helt och hållet på pedalerna och att de rörliga handtagen sitter i ungefär axelhöjd. Undvik att ha en förskjutet rygg eller en tvärställning av stången när du tränar och håll aldrig knä- och armbågslederna i oböjt läge (0=läge).
- Använd de styva handtagen för att träna endast de nedre extremiteterna. Observera att de rörliga handtagen svänger och kan skada dig.
- **Varning:** Hjärtfrekvensövervakningssystemet kan vara felaktigt. Om du tränar för hårt kan det leda till farliga förskjutningar eller till döden. Om du mår dåligt ska du omedelbart sluta träna.
- **Varning:** Enheten får endast användas med höljet.
- **Varning för valfri strömanslutning:** Använd endast medicinskt godkända nätaggregat som har testats enligt IEC 60601-1 och godkänts av apparattillverkaren.

3.3 Indikationer och kontraindikationer

Indikationer

- Rörlighet i rörelseapparaten.
- Förstärkning av muskulaturen
- Förstärkning av det kardiovaskulära systemet

Kontraindikationer

- Kardiovaskulära sjukdomar
- Smärta i muskuloskeletal systemet
- Under utbildningen:
 - Bröstsmärta
 - Malaise
 - Illamående
 - Yrsel
 - Andnöd

Fråga din läkare om du tar mediciner.

4 System för effektmätning och motstånd

Den mekaniska effekten mäts elektroniskt vid drivaxeln. Den fysiska kraft som krävs av motionären skiljer sig från den rent mekaniska kraften, vilket är anledningen till att effektangivelser i watt ofta ger upphov till frågor hos användarna. Särskilt när man utvärderar systemets bromsbeteende och jämför det med känslan på cykelergometern. På en cykelergometer mäts kraften vid drivaxeln, som mer eller mindre effektivt appliceras genom att kraft läggs på pedalerna. Systemet är lätt att förstå för användaren.

Med cross baseras effektvissningen inte bara på bromskraften utan även på rörelsekraften, som kan beräknas fysiskt. Användaren utför rörelsen stående och höjer sin tyngdpunkt per steg - ungefär hälften av nivåskillnaden mellan trappsteget. Dessutom finns det ett rörelsestöd på grund av anordningens konstruktion och den styva axeln. Du kan beräkna ungefär 1/3 av den beräknade effekten. Effekten beror på kadens och naturligtvis spelar kroppsvikten också en stor roll. För att uppnå högre prestanda på crosstrainern måste du öka motståndet med hjälp av bromsen. Vi har genomfört tester under åren för att jämföra puls-beteendet på olika typer av ergometrar. Med samma puls-frekvens kontrollerades och "justerades" wattvärdena. På crossen är wattantalet vid samma puls-frekvens ca 30 % högre än på cykelergometern. För att uppnå en enkel användning antogs en användarvikt på 75 kg.

Exempel: 60U/min = 120 slag; kroppsvikt = 75KG; Watt = 1 Joule/Sekund; 1 Joule = 1 Newton x meter = 9,8kgf x meter; 75KG x 9,8 x 0,4m = 294 Watt; enligt vår erfarenhet innebär detta en effekt på ca 100Watt.

5 Användning av displayen

Tre eller elva träningsprogram möjliggör individuell och varierad träning med *cross med*. Tre eller nio träningsprogram möjliggör individuell och varierad träning med *cross fitnesslinjen*.

5.1 Pulssystem

Alla enheter i cardio-serien har det ursprungliga Polar-pulssystemet, där signalinsamlingen sker med hjälp av ett bröstband som standard (bröstbandssändaren ingår inte i leveransen). Den trådlösa dataöverföringen till displayelektroniken är kodad. Polarteknik bygger på signalöverföring genom ett magnetfält. Detta magnetfält kan störas av många faktorer. De vanligaste orsakerna är att man använder bröstband som inte är 100 % Polar-kompatibla, och som i vissa fall har mycket större räckvidd. Mobiltelefoner, högtalare, TV-apparater, elkablar, lysrör och starka motorer kan också störa.

Pulsfrekvensmätningen är EKG-precis. Endast om du använder kodade bröstbälten, t.ex. sändarbältet T31C, överförs pulsfrekvensen också kodat. Om du använder ett okodat bröstband (T31) är överföringen okodat.

Säkerhetsinstruktion enligt DIN EN ISO 20957

Varning. System för pulsmätning kan vara felaktiga. Överdriven motion kan orsaka allvarliga hälsoskador eller leda till döden. Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller svag.

Handpulsmätning (tillval - endast för fitness line-maskiner)

Som tillval kan alla enheter i cardio-serien utrustas med Polar handpulssystem. Med den här tekniken arbetar 2 pulsmätningssystem intelligent tillsammans. Handpulsmätningen har företräde framför den trådlösa signalöverföringen. Så snart alla fyra handsensorerna berörs visas en handsymbol på displayen. Cirka 10 sekunder senare visas den digitala frekvensvisningen. Observera att kalla och torra händer samt nyoljade handflator har en negativ inverkan på signalupptagningen från handsensorerna. Av dessa skäl är handpulsmätaren endast lämplig för ca 95 % av användarna. I princip är handpulsmätning endast lämplig för pulskontroll och inte för tester och pulskontrollerad träning. Produkter med medicinskt godkännande erbjuds inte med detta alternativ.

Öronpulssystem (tillval)

Som tillval finns ett öronpulssystem med optisk pulsupptagning vid örsnibben. När öronsensorns plugg är ansluten till monitorn är endast öronpulsens aktiv. Försiktighet: Gnugga örsnibben ordentligt och sätt först därefter på öronsensorn. Växla till pulsdisplayen för att kontrollera. Tryck på scan 3 gånger när du tränar. Långa pulssignaler måste visas på displayen med jämna mellanrum (se illustration).



5.2 Bakgrundsbelysning flerfärgad

Alla konditionsmaskiner i den här serien är utrustade med en flerfärgad bakgrundsbelysning för LCD-displayen. Bakgrundsbelysningen tänds automatiskt efter några sekunder av ergometerdrift och dämpas beroende på bromsmotståndet. Bakgrundsbelysningen förbättrar läsbarheten på displayen, även under ogynnsamma ljusförhållanden.

5.3 Översiktsdisplay/tangentfunktioner



Figur 2: Bildskärmsvy från framifrån, med förklaring av knappfunktionerna.

Förklaring av knapparna medurs med början från stoppknappen.

- STOP-knappen stoppar träningen omedelbart när som helst och aktiverar den elektroniska bromsen, som bromsar rörelsen till 0 i 8 sekunder med en kraftig bromsning, varefter du kan använda COOL-funktionen för att utföra COOL DOWN med lätt intensitet. Inga resultat sparas.
- PROG-knappen trycks in för att få tillgång till valet av träningsprogram om inte en programmerad lagringsenhet används.
- Med Cool-knappen kan du avbryta ett träningspass i förtid. Den elektroniska bromsen aktiveras kortvarigt och bromsar användaren i ca 3 sekunder. Därefter går enheten över till COOL-läge och användaren kan avsluta träningen med låg belastning. Träningsresultaten visas och sparas på lagringsmediet om du har kallat upp träningen med det.
- Knappen **SCAN** ändrar displayerna, parametrarna eller de grafiska representationerna i DOT Matrix-displayen.
- De **smarta tangenterna** får sin funktion genom anteckningar i fältet DOT Matrix.
- Återställningsknappen: Till en början är återställningsknappen inte synlig för användaren. Den är placerad i förlängningen av de smarta tangentknapparna i displayens övre kant. På grund av den permanenta strömförsörjningen via batterierna är en automatisk återställning endast möjlig i begränsad omfattning. Om systemet skulle fungera felaktigt har du möjlighet att starta om processorn med den här knappen.
- Använd **+knappen för att** ändra parametrarna eller effektvärdena.
- Tryck på ENTER-tangenten för att bekräfta värdena eller visningarna och gå vidare till nästa programmeringssteg.
- Använd **-knappen för att** ändra parametrarna eller effektvärdena.

5.4 Visa

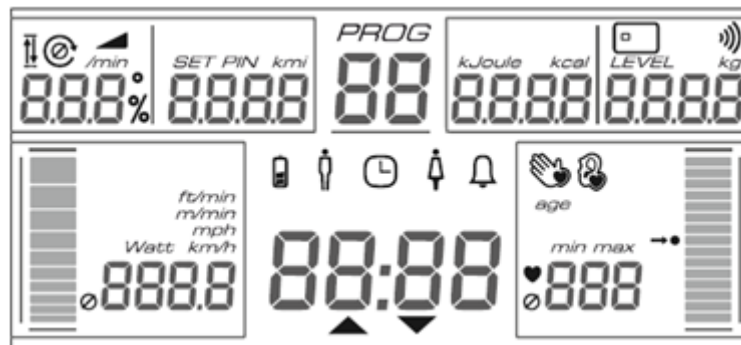


Fig.3: I den här illustrationen syns alla segment på LCD-displayen. Vid normal drift visas endast relevant information.

Följande parametrar visas beroende på program:

- Program: Programnummer
- Tid: Aktuell träningstid som lagts till eller återstående effektiv träningstid. En pilsymbol visar räkneriktningen.
- Puls: Visar pulsen om du bär ett bälte med pulssändare eller om du använder handsensorerna. En handsymbol visas som en indikator på att pulsen bestäms med hjälp av handsensorer. Pulsindikatorn visar tydligt vilken pulszon du befinner dig i. Vid puls 130 fylls stavdisplayen till mitten. I program med pulsinställningar representerar mitten av stavdisplayen respektive målpuls.
- Watt: Effekten visas i watt på displayen. Parallellt med den digitala displayen visas intensiteten också i ett grafiskt stapeldiagram.
- Km/h: Den fiktiva hastigheten visas i km/h. Hastigheten visas också i ett stapeldiagram. Parallellt med den digitala displayen visas hastigheten också med ett grafiskt stapeldiagram.
- Hastighet: Pedalens varv per minut.
- KM: Beroende på programmet visas den tillagda eller återstående sträckan i visningsfältet. Visningen är i meter; från 1000 m i 10 m-steg (1,00 km).
- K-Cal: Beroende på programmet visas den tillförda eller återstående kaloriförbrukningen på displayen.
- Nivå: Visar den aktuella intensitetsnivån 1 - 21.
- Chipkort: Chipkortssymbolen visas när ett lagringsmedium sätts in.
- \emptyset : Om den här symbolen läggs till på de digitala displayerna är detta medelvärden för träningspasset.

5.5 Snabbstart

Displaypanelen aktiveras när du börjar trampa eller om LCD-panelen är på och fortfarande drivs av batteriet.

Om du bara börjar träna är du med i Quickstart-programmet, där du kan träna utan att göra några ytterligare anmälningar. Motståndet justeras i snabbstartprogrammet med hjälp av +/--tangenterna.

5.6 Programmering på monitorn

Programmeringen startas med **Prog**, och det önskade programmet väljs sedan med +/- . Samtidigt visas programnumret i det motsvarande visningsfältet.

ENTER bekräftar programvalet. Ytterligare frågor för styrning av respektive program ställs via menydialogen. Displayvärdena ändras med +/- . Bekräftelse sker med **ENTER**. Om den sista inmatningen bekräftas startar programmet automatiskt och meddelandet **LOS** visas.

5.7 Ändring av motståndet

Med undantag för de helautomatiska programmen (puls, Kcal, isokinetik eller styrketräning, wattkänslig) kan motståndet ändras manuellt när som helst med +/--knappen. I vissa program görs detta genom att välja en växel/steg från 1-21, i andra genom att ange önskad effekt.

5.8 DOT-matris

I den nedre halvan av LCD-displayen visas inmatningsdialogen för att förenkla användningen på det nationella språket och dessutom visas watt- och pulskurvorna för testerna eller träningen i grafisk form. Wattkurvorna visas konstant, medan pulskurvorna blinkar. Displayerna är beroende av programmet, men kan också bytas ut med skanningstangenten.

Förteckning över grafiska displayer

- Standard - visar ett ca 5 minuter långt utdrag av utbildningen.
- Översikt - visar den totala träningen upp till 50 minuter.
- Värden - storformatvisning av watt och puls.
- Profil - Visar belastningsprofilerna.
- Zon - Visning särskilt för pulskontrollerad träning, eftersom den valda pulszone visas här tillsammans med pulsen.
- Test - testdisplayen visar puls beteendet under testet och den målpuls som ska uppnås.
- Puls - här visas de faktiska signalerna på samma sätt som i ett oscilloskop.

5.9 Biofeedback

Biofeedbackfunktionen gör det möjligt för användaren av apparaten att med hjälp av en trafikljusfunktion bedöma om träningen följer specifikationerna.

Bakgrundsfärgen blå informerar dig om att du inte tränar i det optimala intervallet, att du kanske fortfarande är i uppvärmningsfasen eller att du tränar med för få pedalvarv.

Om bakgrunden lyser grönt arbetar användaren enligt förinställningarna och befinner sig inom det optimala träningsområdet.

Rött indikerar att gränser har överskridits/underskridits - om den inmatade träningspulsen överskrids i pulsstyrda program indikeras detta med rött och effekten minskas automatiskt. I andra program kan hastigheten vara det referensvärde som ligger till grund för färgkodningen.



Fig.4: Flerfärgad bakgrundsbelysning som biofeedback för att indikera måluppfyllelse.

5.10 Styrning med hjälp av lagringsmedium

Lagringsmediet ingår som standard i alla enheter. Kontrollen via lagringsmediet fungerar som en operatörshandledning för utbildning. Den följer och stöder dig under alla dina träningsaktiviteter.

Systemet består av en monitorenhet med läsare. Skärmen är placerad på skärmens högra sida. En akustisk signal bekräftar att lagringsmediet har identifierats.

Systemet gör det ännu enklare och effektivare att träna med utrustningen. Programmeringen av mediet kan göras direkt på alla typer av utrustning. Resultaten visas då endast via displayen på utrustningen.

Träningsplanen kan också skapas med hjälp av en datorprogramvara. De individuella utbildningsprogrammen överförs sedan till mediet. Alla träningsresultat sparas och kan sedan analyseras på datorn.

Eventuellt kan enheternas funktion begränsas till användning av lagringsmedium. Denna funktion kan väljas i den hemliga menyn med följande varianter: Drift endast tillåten med lagringsmedium; utan lagringsmedium endast snabbstart möjlig; drift med lagringsmedium samt manuell drift möjlig. Standardvärdet är alltid legitimering för allmän drift med och utan lagringsmedium. Kontakta din återförsäljare om du vill göra en begränsning för driften.

Skapande av utbildningsplaner på enheten, utan PC-programvara

- Sätt dig på enheten och börja trampa eller aktivera displayen genom att trycka på en knapp.
- De enskilda programuppgifterna måste matas in manuellt på enheten. Därefter startar programmet.
- Om displayen LOS visas, sätts tränarmediet in kortvarigt. Enheten ger en akustisk signal när mediet har upptäckts.
- Klientmediet är insatt. Nu kan det maximala antalet träningsenheter (1 - 201) ställas in och bekräftas med ENTER. Att ställa in 201 enheter motsvarar att upphäva begränsningen. Efter signaltonen lagras programdata och klientmediet är funktionsdugligt.
- Anslut klientmediet igen. Utbildningen kan nu påbörjas. När de frigjorda utbildningsenheterna har avslutats måste ett nytt program laddas upp.

Klientmediet är avsett för motionären. Efter att ha sparat det önskade träningsprogrammet sätts mediet in i kortläsaren för träning.

Utbildningen körs nu automatiskt utan att det behövs någon ytterligare inmatning. Alla träningsresultat sparas på mediet när träningen är avslutad.

Speciell funktion för tränarmediet: radering av uppgifter

Om du vill radera hela kortinnehållet, inklusive träningsplanen, för du in tränarmediet två gånger i rad i chipkortläsaren. Sätt sedan in klientmediet och alla data raderas. Om du sedan sätter in klientkortet i chipkortläsaren visas meddelandet "Card expired".

Så snart klientkortet är insatt kan "Totalresultat" raderas även utan tränarkort genom att trycka på knapparna + och - samtidigt i ca 3 sekunder. Endast resultaten raderas, men inte träningsplanen.

Hur medlemskortet fungerar

Sätt dig på maskinen och börja trampa. Sätt in det programmerade mediet, de sammanlagda träningsresultaten för alla konditionsapparater (totalt) och de för den för tillfället använda apparaten visas i 4 sekunder vardera. Du kan därför se dina kumulativa eller genomsnittliga träningsresultat.

Din personliga tränare kallas då automatiskt upp och din individuella träning kan börja. Ta bort mediet först när träningen är avslutad eller avbryts med COOL-knappen. Meddelandet "Write result" visas.

Träningsresultaten från träningspasset visas omedelbart på displayen. Alla resultat lagras också på mediet.

5.11 Utbildning online med RFID

Som tillval kan enheterna utrustas med en RFID-läsare (Mifare, Hitag, Legic - Observera: Var uppmärksam på rätt specifikation när du beställer, eftersom kompatibilitet endast kan fastställas med en passande läsare). Denna online-variant styrs via en kompatibel PC-programvara.

Det finns olika sätt att starta utbildningen, beroende på RFID-mediet.

Om du arbetar med ett RFID-kort sätter du in det i läsaren. Utbildningen kan nu börja. LOS" visas på displayen.

Om ett armband används måste RFID-knappen tryckas ned och därefter måste armbandet hållas över RFID-knappen. Utbildningen kan nu börja. LOS" visas på displayen. Användningen av ett annat medium än ett RFID-kort måste vara känd före leverans, eftersom andra standardinställningar måste göras här.



Fig.5: RFID-knapp, för RFID-detektering om mediet inte kan eller bör införas.

Om meddelandet "fastnar igen" visas upprepade gånger i displayen kan du trycka på SCAN-knappen så att ett konkret felmeddelande visas i displayen.

5.12 Resultat

När ett träningsprogram avslutas ställs en kort fråga om huruvida en COOL-Down ska kopplas till träningen eller om träningen ska avslutas omedelbart. Användaren väljer det ena eller andra alternativet genom att trycka på knappen. Om ingen reaktion sker avslutas utbildningen efter att resultaten visats. Träningen kan avbrytas när som helst genom att trycka på COOL-knappen.

Resultaten visas både via parameterdisplayerna och i punktmatrixfältet. En del av värdena är medelvärden (Watt, Km/h, RPM, Puls, Höjd/min), andra är kumulativa (Km, K-Cal, Tid, Höjd). Medelvärdena är markerade med symbolen Ø.

Resultaten gör det möjligt att följa upp den personliga prestationsutvecklingen och fungerar därmed som motivation.

Om du tränar med ett lagringsmedium lagras resultaten från varje träningsenhet separat på mediet. Avläsningen av resultaten kan göras på apparaten eller på datorn om lämplig programvara finns tillgänglig.

5.13 Programmen för kardiolinjen

Program	cross med			
	Manuellt val	Lagringsmedium	Styrning via PC-programvara	Biofeedbackfunktion i allmänhet (utom löpband)
1 Quick	x	x	x	-
2 Watt	x	x	x	-
3 Watt känslig*	x	x	x	x
4 puls	x	x	x	x (även för löpband)
5 Isokinetik*	x	x	x	x
6 Terapi*	x	x	x	x
7 Intervall*	x	x	-	-
8 K-cal*	x	x	x	x (även för löpband)
9 Hills*	x	x	x	-
10 Random*	x	-	-	-
11 Avstånd*	x	x	x	-

Tab. 1: Programmen *cardio line med* enligt apparater, funktion och biofeedback (valfria program är markerade med *).

Program	cross fit			
	Manuellt val	Lagringsmedium	Styrning via PC-programvara	Biofeedbackfunktion i allmänhet (utom löpband)
1 Snabbstart	x	x	x	-
2 Kvalificering	x	x	x	-
3 Pulsträning	x	x	x	x (även för löpband)
4 Kaloriträning*	x	x	x	x (även för löpband)
5 Träning i backen*	x	x	x	-
6 Slumpmässig utbildning*	x	-	-	-
7 Intervallträning*	x	x	-	-
8 Stretchträning*	x	x	x	-
9 Kraftträning*	x	x	x	x

Tab. 2: *Kardioprogrammen* efter utrustning, funktion och biofeedback (valfria program är markerade med *).

Specifikationer för programmet

Snabb/snell start

Programmet gör att du kan börja träna omedelbart. Du börjar trampa, displayen tänds och snabbstarten öppnas. Inga ytterligare programsteg behövs.

Med hjälp av +/--knapparna kan du variera nivån - dvs. intensitetsnivån - under hela träningen.

Programmet är hastighetsberoende, dvs. effekten ändras beroende på hastigheten.

Skanningstangenten används för att ändra displayerna eller de grafiska representationerna.

Programmet avslutas genom att trycka på knappen Cool Down och träningsresultaten visas.

Watt/Time-utbildning

Programmet styr utslutande träningens längd och fungerar oberoende av hastigheten, dvs. effekten förblir konstant när hastigheten ökar.

Efter att displayen har aktiverats kan programvalet göras med Prog-knappen. Om du väljer motsvarande träning, förväljs träningstiden i minuter med +/- och bekräftas med ENTER. Den föreslagna initiala belastningen är alltid 100 watt och kan när som helst ändras i steg om 5 watt med hjälp av +/- knapparna. Om hastigheten är för låg för att generera den inställda effekten/watt blinkar hastighetsvisningen.

När träningen är avslutad eller avbryts med hjälp av COOL-knappen visas de relevanta resultaten på displayen.

Puls/Pulsträning

Pulsträning är ett mycket intelligent träningsprogram som garanterar att träningen doseras optimalt utan att det krävs manuellt ingripande. I början ställs den önskade målpulsfrekvensen in - beroende på träningsmålet - och apparaten styr sedan motståndet så att denna pulsfrekvens uppnås men inte överskrids. Dessutom kan programmet bedöma prestationsnivån utifrån pulsutvecklingen för att optimalt anpassa den fortsatta programstyrningen, särskilt uppvärmningsfasen.

Om den initiala belastningen är inställd över en viss wattgräns, hoppar uppvärmningsfasen över och belastningen justeras omedelbart i enlighet med önskad pulsfrekvens.

Detta program fungerar i hastighetsberoende läge.

Följande parametrar måste anges för pulsprogrammet:

- Träningpuls
- Ursprunglig belastning i watt
- Utbildningens längd inom det effektiva området

Allt annat sköts av programkontrollen. Den angivna träningstiden avser den effektiva träningstid under vilken hjärtfrekvensen ligger inom det definierade målpulsintervallet, dvs. uppvärmningstiden ingår inte i tidsmätningen.

+/--knapparna är alltid aktiva under utbildningen. Om den initiala belastningen ökar till mer än 150 watt under de första två minuterna sker en omedelbar stegvis ökning för att nå det effektiva pulsområdet så snabbt som möjligt. På så sätt finns det möjlighet till cross-training (uthållighetsträning på olika konditionsmaskiner), där motståndet är inställt på den förväntade effekten och ergometern endast tar över den fina graderingen inom området för målpulsen.

I det här programmet är biofeedback-funktionen aktiv för att visa att tränaren och motionären överskrider/underskrider målpulsintervallet.

När målpulsområdet har nåtts används +/- knapparna för att ändra målpulsen.

I slutet av utbildningen visas resultaten på displayen.

K-cal/kalorisk träning

K-cal-träningen är skraddarsydd för behoven hos studior och deras medlemmar, som i allt större utsträckning använder uthållighetsträning för att minska sin vikt. För att se till att träningen utnyttjar den önskade ämnesomsättningen styrs programmet enligt den förinställda hjärtfrekvensen. Prestationen framgår av den träningstid som krävs för att förbränna ett visst antal kalorier vid en konstant hjärtfrekvens.

I det här programmet är biofeedback-funktionen aktiv för att visa att tränaren och motionären överskrider/underskrider målpulsintervallet.

Träningsresultaten visas på displayen i slutet av träningen.

Träning i backe/backe

Backträning fungerar hastighetsberoende och kombinerar konstant aerob och lätt anaerob intervallträning.

Under programmeringen väljs önskad träningstid och belastningsnivå i förväg. Under hela träningspasset är +/- knapparna aktiva och kan användas för att ändra motståndet.

Den grafiska profildisplayen visar den förinställda backeprofilen och positionen i träningsprogrammet. Intensiteten visas permanent via nivå eller watt.

Pulsfrekvensen visas när du bär ett bröstband eller rör vid greppsensorerna och används för personlig kontroll, men har ingen effekt på programkontrollen.

I slutet av programmet startar automatiskt nedkylningen, vilket också aktiverar resultatdisplayen.

Träning med slumpmässiga förändringar

Slumpmässig träning ger en stor variation av träningsprofiler. Den är hastighetsberoende och kombinerar konstant aerob och lätt anaerob intervallträning.

Under programmeringen väljs önskad träningstid och belastningsnivå i förväg. Under hela träningspasset är +/- knapparna aktiva och kan användas för att ändra motståndet.

Den grafiska profildisplayen visar den förinställda backeprofilen och positionen i träningsprogrammet. Intensiteten visas permanent via nivån eller watt/tempo. Pulsfrekvensen visas när du bär ett bröstband eller via greppsensorerna och används för personlig kontroll, men har ingen effekt på programkontrollen.

I slutet av programmet startar avkylningen automatiskt, vilket också aktiverar resultatdisplayen.

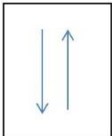
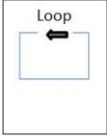

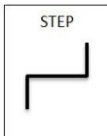

Intervallträning/Intervallträning









Intervallträning fungerar oberoende av hastighet. Träningen kan delas in i två 2delar/avsnitt, som sedan definieras separat när det gäller intensitet, träningstid och andra parametrar. I regel är intensitetsnivåer av olika längd sammanlänkade. Om intensiteten ändras, justeras effekten.

Det finns också möjlighet att öka intensiteten via en ramp. I det här fallet justeras belastningsökningen kontinuerligt fram till slutet av stegen.

För att förenkla programmeringen av intervaller kan du upprepa en belastnings- och paussekvens så ofta du vill - t.ex. "Loop" x 5 -. (max. 22x). Upe till höger på displayen visas hur många minnessteg som fortfarande är lediga. Den räknas 2baklänges från 2. Om fler än 22 steg skapas skrivs endast de första 22 stegen till kortet. Programmering via PC-programvaran är ännu inte möjlig. För att göra de individuellt skapade utbildningsprogrammen lätta att använda kan de sparas på ett lagringsmedium.

På skärmens display finns följande symboler som används för att programmera intervallprogrammet.

				
Loop-indikator: visar att du vill multiplicera en intervallsekvens.	Den här symbolen startar och avslutar programmeringen av en intervallsekvens.	Steglös ökning av belastningen under hela etappens längd.	Gradvis ökning av belastningen	Avsluta intervallprogrammeringen

Symbol	Kommandotolk	Värdeintervall	Ingångsåtgärder
			Aktivera monitorn genom att trampa på eller trycka på en knapp.
	Tryck på PROG-tangenten		
	Välj program med +/-	Intervall	→ ENTER
Programmering av en stegsektion			
	Välj steg- eller rampläge		Välj med +/-, → ENTER
	Watt	0 - 500	Välj med +/-, → ENTER
	Hastighet - RPM	0 - 80	Välj med +/-, → ENTER
	Utbildningstid	10sek.- 40min	Välj med +/-, → ENTER
Välj steg- eller rampläge eller . du vill multiplicera nästa stegsekvens			
	Välj funktionen med +/- Enter→, symbolen visas, 		
	Välj steg- eller rampläge		Välj med +/-, → ENTER
	Watt	0 - 500	Välj med +/-, → ENTER
	Hastighet - RPM	0 - 80	Välj med +/-, → ENTER
	Utbildningstid	10sek.- 40min	Välj med +/-, → ENTER
Etapp är definierad, nästa etapp följer			
	Välj steg- eller rampläge		Välj med +/-, → ENTER
	Watt	0 - 500	Välj med +/-, → ENTER
	Hastighet - RPM	0 - 80	Välj med +/-, → ENTER
	Utbildningstid	10sek.- 40min	Välj med +/-, → ENTER
	Om du vill upprepa de senaste stegen trycker du på LOOP igen och anger antalet upprepningar i nästa steg. Symbolen  försvinner		
En sekvens med två steg programmerades. Nu kan ytterligare steg eller sekvenser programmeras.			
	Om du vill avsluta programmeringen markerar du rektangeln till höger och bekräftar med ENTER.		
	Är du säker? Ja.		Bekräfta med ENTER

Inmatning av personliga parametrar för att bestämma en maximal pulsfrekvens.

Formel: $220 - \text{ålder} = \text{max. puls}$

Ålder	15 - 90	Välj med +/-, → ENTER
-------	---------	-----------------------

	Max. Puls	90 - 220	Välj med +/-, → ENTER
	<p>Programmeringen av intervallen är nu avslutad. På displayen visas LOS</p>		
<p>För att skriva programdefinitionen till mediet går du tillväga på följande sätt:</p>			
<p>Insättning och borttagning av tränarmediet</p>			
<p>Infoga klientmedium</p>			
	Antal enheter	1 - 201	Välj med +/-, → ENTER
	<p>Genom att ange 201 upphävs gränsen; det sparade programmet kan användas hur ofta som helst. Denna programmering väljs om programmet inte används individuellt. Klientmediet används av olika klienter som vill genomföra samma program. I detta fall ska du ignorera resultaten på mediet.</p>		
<p>På displayen visas kortfattat meddelandet Skriv program.... Data lagras på mediet.</p>			
<p>Klientmediet kan nu användas för utbildning. Efter insättning visas först de lagrade träningsresultaten och sedan den definierade intervallträningen.</p>			
<p>Med +/- kan du ändra intensiteten i varje nivå.</p>			
<p>SCAN-knappen kan användas för att visa olika visningar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Profilvisning Hastighetsindikator Pulsdisplay Graf watt + puls 			
<p>COOL-knappen avbryter programmet och sparar resultatet.</p>			

Distans/sträckträning

Distans-/sträckträningen fungerar hastighetsberoende, dvs. effekten förändras beroende på hastigheten.

Parametrarna träningsdistans och intensitet eller växelnivå är förvalda för programmet. Under träningen kan växeln justeras när som helst med +/- . Den valda distansen räknas ner och varieras individuellt med 21 intensitetsnivåer. Den utgående effekten visas i Km/h på displayen. Den tid som behövs för att täcka sträckan kan utvärderas som utbildningens totala prestanda.

När programmet är avslutat visas resultaten på displayen.

Isokinetik/Kraftträning

Isokinetisk/kraftträning är en variant av ergometerträning. En målhastighet fastställs vid vilken det totala effektspektrumet levereras. Användaren bestämmer själv motståndet genom intensiteten i sitt handlande. Vid låga hastigheter kan styrketräning inriktas på styrketräning. Intensiteten i träningen bestäms av användaren. Detta är särskilt användbart för motionärer som är begränsade i sin förmåga att träna på grund av knäskador.

Biofeedback-funktionen indikerar när den förinställda målhastigheten har uppnåtts/överskridits.

Wattkänslig (inte tillgänglig för träningsutrustning)

Träningsprogram med konstant effekt används ofta för träningskontroll och terapi eftersom intensiteten kan styras mycket exakt. Så länge det inte finns några ortopediska skäl till terapin har ergometers hastighetsberoende effektstyrning många fördelar och är ett naturligt val. Om det finns problem i de nedre extremiteterna leder dock hastighetsberoende effektstyrning ofta till överbelastning. Om hastigheten minskas ökar pedaltrycket kraftigt och leder till överbelastning eller programavbrott. För att eliminera dessa negativa aspekter använder det wattkänsliga programmet en intelligent programkontroll för att undvika överdrivet vridmoment. När du går in i programmet anges en hastighetsgräns under vilken pedalmotståndet minskas kraftigt.

Överskridandet av den förinställda pulsfrekvensen övervakas också, och om pulsfrekvensen överskrids under en längre tid minskas effekten med 10 % med 30 sekunders mellanrum.

Träningseffekten ökas under 2 minuter så att motionären kan vänja sig vid belastningen och en tillräcklig uppvärmningsfas garanteras.

Biofeedback-funktionen är aktiv i det här programmet och visar hur målet uppnås i förhållande till den förinställda träningshastigheten.

Terapi (inte tillgänglig med fitnessutrustning)

Också i terapin styrs träningens totala belastning i enlighet med hur återhämtningen fortskrider med hjälp av - träningsstyrningsfaktorerna volym och intensitet. I regel görs belastningsjusteringar genom att öka intensiteten (t.ex. genom att öka antalet watt). I terapiträning varieras intensiteten flera gånger under programmet. En 2 minuters uppvärmning i rampform följs av 6 intervaller med en minut belastning och en minut aktiv vila vardera på ca 50 % av belastningsintensiteten. Den - maximala intervallbelastningen i watt är fördefinierad, liksom hastighetsgränsen under vilken pedalkraften minskar avsevärt. Dessutom övervakas överskridandet av den förinställda pulsfrekvensen, och om pulsfrekvensen överskrids under en längre tid minskas effekten med 10 % med 30 sekunders mellanrum.

En nedkylningsfunktion i 3 minuter avrundar träningen. Programmet varar sammanlagt 17 minuter.

Biofeedback-funktionen är också en indikator på att det angivna hastighetsintervallet följs i det här programmet.

5.14 Pulskontrollerad träning

Information om hur de pulsstyrda träningsprogrammen fungerar finns i broschyren "pulse manager", som kan beställas från tillverkaren.

5.15 Gränssnitt PC

Alla ergometrar är utrustade med ett RS 232-gränssnitt - utan galvanisk isolering. Detta gör det möjligt att styra via dator, EKG, spirometer osv., förutsatt att enheterna använder samma protokoll.

Observera att elsäkerheten måste iakttas vid medicinsk användning.

Som tillval kan RS232-gränssnittet utrustas med en galvanisk isolering så att ingen fara kan uppstå vid fel på enheter som är anslutna till ergometern. Fråga din säljare/återförsäljare om du har några frågor om detta.

Om monitorn ska vara permanent påslagen - även innan träningen/provet börjar - måste en stabiliserad, medicinsk strömförsörjningsenhet med 9 volt användas för detta ändamål. Detta nätaggregat ingår inte i RS 232-standardgränssnittet.

Efter att ha anslutit strömkällan tänds displayen i 3 minuter, varefter den är i standby-läge och omedelbart redo att användas genom att trycka på en knapp.

Fråga din säljare/återförsäljare om du har några ytterligare frågor.

6 Skötsel, underhåll och service

Alla kardioutrustningar från emotion fitness kännetecknas av utmärkt kvalitet. De är hållbara och kräver lite underhåll för att fungera som träningsutrustning under lång tid. Det är dock absolut nödvändigt att den nödvändiga vården utförs samvetsgrant.

Varning: Apparaten får endast öppnas av en fackman.



Fig.6: Varningsmeddelande på bromsen på grund av fara för högspänning.

Enheternas säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om enheterna regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage. Defekta delar måste bytas ut omedelbart och enheten måste stängas av tills den är reparerad.

6.1 Instruktioner för upptäckt av feltillstånd (funktionsstörning)

Om det uppstår fel på utrustningen som du inte kan klassificera, vänligen kontakta emotion fitness GmbH & Co.KG. För varje felmeddelande bör du ha serienumret och modelltypen för den defekta enheten redo, eftersom detta kan vara viktigt för att kunna ställa rätt diagnos och framför allt för att kunna tillhandahålla lämpliga reservdelar till dig!

6.2 Underhållsinstruktioner för operatören

Kontrollera enheten visuellt före varje användning, eller åtminstone dagligen, och var särskilt uppmärksam på defekta delar, lösa anslutningar och atypiska ljud.

Trots ett utmärkt kvalitetssystem måste du utföra följande kontroller var sjätte månad och dokumentera dem i produkthandboken för produkter med medicinskt godkännande:

- Kontrollera visuellt alla synliga anslutningar och svetsar (särskilt på armspakar och stegskenor).
- Rengör enheten noggrant.
- Kontrollera att alla skruvförbindelser är täta.
- Kontrollera fotstegens integritet samt armhandtagen och skenorna.
- Senast efter ett år måste Permaglide-lagren på crosstrainerns leder smörjas med specialolja som erhålls från emotion fitness.

Generellt sett:

- Rengör plastdetaljerna och ramdelarna regelbundet vid behov med en fuktig trasa och mild tvål för att avlägsna aggressiva svettrester. Gnugga sedan torrt igen.
- Det är inte tillåtet att använda sprayflaskor med rengöringsmedel; det har visat sig att enheterna aldrig blir torra på otillgängliga ställen. Rostangrepp kan inte uteslutas med detta förfarande.
- Se till att ingen vätska kommer in i bildskärmens hölje och skadar känsliga elektroniska komponenter där.
- Använd endast acryl-des® desinfektionsservetter (<http://www.schuelke.com/>) för nödvändig desinfektion av utrustningen.
- Monitordisplayen kan visa att batterispänningen är för låg och att en funktion utan bromsström inte kan garanteras på ett säkert sätt. Byt sedan de 3 AA-batterierna genom att lossa de 4 anslutningsskruvarna på de två bildskärmshushalvorna, öppna bildskärmshuset och byt batterierna i den främre hushalvan. Se till att batterierna sätts in enligt instruktionerna. Kassera tomma batterier i enlighet med gällande bestämmelser. Det finns en återlämningskyldighet; kunden kan välja om han/hon vill lämna in batterierna till det regionala avfallshanteringsföretaget eller till distributören av apparaten för gratis bortskaffande.
- Se till att enheterna inte står på tjocka gummimattor som ramarna trycks in i. Ramens undersida måste alltid ventileras.
- Kontrollera att höljet är ordentligt fastspänt.
- Vid regelbunden träningsverksamhet rekommenderar vi en regelbunden visuell inspektion av alla utrustningsdelar, särskilt skruvar, bultar, svetsfogar och andra fästelement.
- Kontrollera att apparatens fötter sitter stadigt på plats.
- Använd endast originalreservdelar, kontakta oss för detta.

6.3 Underhåll för auktoriserad specialist

Vid problem med apparaten som du inte kan lösa själv på ett enkelt sätt ska du alltid kontakta emotion fitness service. Den auktoriserade tjänsten hjälper dig snabbt och kompetent eller ger dig instruktioner.

6.4 Underhåll

Emotion Fitness föreskriver en **underhålls-/säkerhetskontroll (§ 7MPBetreibV-underhåll)** av all medicinsk träningsutrustning med inspektion av säkerhetsrelevanta komponenter av behöriga anställda/partners varje **månad.12**

6.5 Utföra den metrologiska kontrollen (§ 14, punkt 1) i enlighet med MPBetreibV (bilaga 2) (inte relevant för fitnessutrustning).

För elliptiska maskiner och trappor (**Cross Walker och Stair**) föreskrivs **ingen MTK** för operatören. Detta beror på att kroppsvikten har en inverkan på dessa anordningars prestanda.

Emotion erbjuder kalibrering av bromsprestanda på begäran.

Operatören är ansvarig för att utföra underhåll, STÜ och MTK på medicinsk träningsutrustning!

2 § 2 mom. 2 punkten: Denna lag tillämpas också på användning, drift och underhåll av produkter som inte har släppts ut på marknaden som medicintekniska produkter, men som används som medicintekniska produkter enligt bilagorna 1 och 2 till förordningen om verksamhetsutövare för medicintekniska produkter.

De betraktas som medicintekniska produkter i den mening som avses i lagen om medicintekniska produkter.

Detta avsnitt handlar om den rättsliga situationen i Tyskland. Kontrollera de tillämpliga lagarna för användning av medicinska produkter i ditt land.

7 Tekniska data

- Informationen om mått och vikt, alla värden kan avvika på grund av förändringar i enheten.

Mått	Vikt	Max. användarvikt
200 cm x 65 cm x 165 cm (L/B/H)	103 kg	150 kg; förstärkt: 200 kg

- Motståndssystem: Huvudoberoende bromssystem.
- Buffertbatteri: AA - Mignoncell
- Effektområde: 100 - 500 watt / varvtalsberoende (100-1 000 watt / varvtalsberoende)
- Frihjul: inte tillgängligt på grund av systemet.
- Följande EU-direktiv är uppfyllda:
 - DIN EN ISO 20957-1 SA
 - DIN EN ISO 20957-9 SA
 - DIN EN 60601-1:2013
 - 2001/95/EG Direktivet om allmän produktsäkerhet
 - 93/42/EEG Direktivet om medicintekniska produkter (uppfylls endast för produkter med suffixet med)
- Vi förbehåller oss rätten att göra tekniska och optiska ändringar samt tryckfel.



8 Garanti

Detta grundar sig på den lagstadgade garantin.

emotion fitness GmbH & Co. KG, i egenskap av distributör av denna produkt, tillhandahåller kostnadsfri service i flera månader¹² för delar och arbete för professionella användare om de kan visa att de använder och sköter produkten på rätt sätt enligt denna bruksanvisning. Under ytterligare 12 månader tillhandahåller emotion fitness GmbH & Co. KG kostnadsfritt reservdelar.

Garantin upphör att gälla om produkten har servats eller reparerats av obehöriga personer. Så snart ett garantifall inträffar ska du omedelbart informera emotion fitness GmbH & Co KG om detta skriftligen eller via e-post. Ägaren till enheten måste lämna information om enhetens serienummer, inköpstidpunkt, en detaljerad beskrivning av felet och försörjningskällan.

emotion fitness GmbH & Co KG ordnar en tjänst, men förbehåller sig rätten att bestämma tjänstens art.

Följande förfaranden är tänkbara.

1. Tjänsten utförs på plats av vår service.
2. Vi skickar den önskade reservdelen.
3. vi skickar en ersättningsenhet.

De defekta delarna ska returneras till oss av kunden inom 48 timmar. I annat fall debiteras de levererade reservdelarna.

Om orsakerna ligger utanför garantin förbehåller sig emotion fitness GmbH & Co. KG rätten att debitera alla reparationskostnader.

Vissa sliddelar omfattas inte av garantin. Det gäller särskilt folie för överdrag/keyboard, sadel, vevar och vevfästen, pedaler, pedalöglor, batterier, fotsteg, klädselvävnader och greppgummi på styret. Polar pulssystem har den lagstadgade garantin.

Dessa garantibestämmelser ska inte på något sätt påverka de allmänna lagstadgade anspråken.

Våra allmänna leveransvillkor, med ändringar från tid till annan, kan ses och laddas ner från vår webbplats www.emotion-fitness.de.

Tack för ditt förtroende!



emotion fitness GmbH & Co KG

Trippstadter Str. 68

67691 Hochspeyer

Tel 06305-71499-0

Fax 06305-71499-111

info@emotion-fitness.de

www.emotion-fitness.de

Tillverkare EUDAMED SRN: DE-MF-000016584