

SITZ-HEIMTRAINER PENTASOL PRO

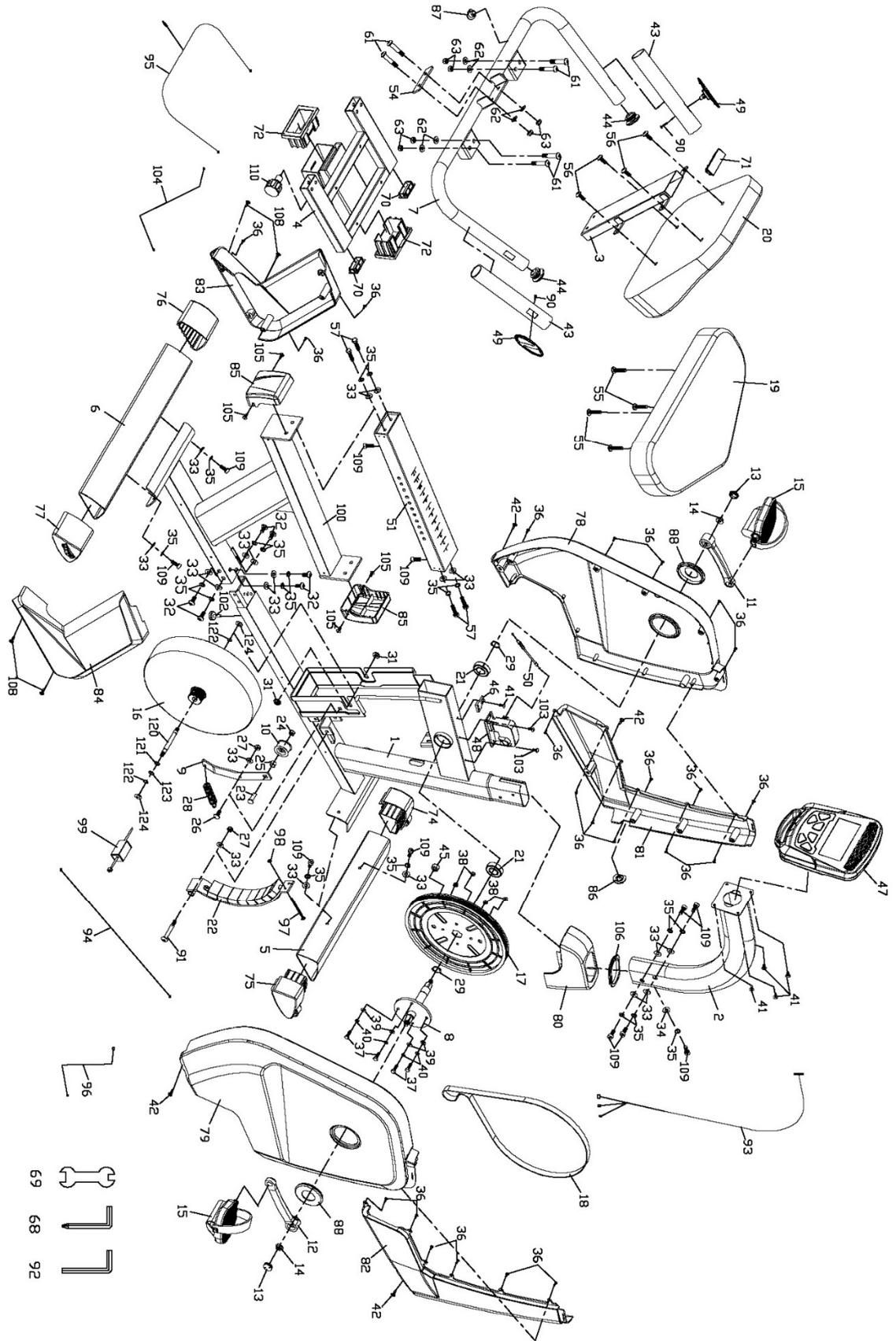


SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

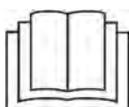
AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

Explosionszeichnung





Sicherheitshinweise	4
Gebrauch und Funktion	5
Zusammenbau des Gerätes	
Explosionszeichnung	2
Teileliste / Werkzeugliste.....	6
Aufbauanleitung	10
Trainings- und Bedienungsanleitung	
Stromanschluss	14
Computer-Bedienung	14
Körperfettmessung.....	21
Musikwiedergabe	25
Der Brustgurt.....	26
Hinweise zum Umweltschutz.....	27
Trainingshinweise	28
Pulsmesstabelle	31
Pflege / Wartung	32
Garantiebedingungen	32
Technische Daten	32



WICHTIGE HINWEISE ! UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

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

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert und das Netzkabel unversehrt ist. Achten Sie darauf, dass sich keine Wärmequellen in der Nähe des Gerätes oder Netzkabels befinden.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt und erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie vor dem Gebrauch mit Ihrem Arzt.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in der Nähe von Aerosolspray-Produkten oder Gasen, die durch Funkenflug entflammbar sind.

Sicherheitshinweise

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

Gebrauch und Funktion

Dieser rüchenschonende Sitzheimtrainer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert. Durch den tiefen Schwerpunkt und die Rückenlehne ist ein Training in komfortabler Sitzhaltung möglich, welches sich besonders für ein rücken- und wirbelsäulenschonendes Training eignet. Weiterhin dient dieses Trainingsgerät in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 130 kg ausgelegt und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Es ist ausschließlich für den Heimbereich geeignet. Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, typischen Sitzposition.

Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät. Es besteht jedoch die Möglichkeit in einem wattkontrollierten Automatikmodus (Details siehe Computerbeschreibung) zu trainieren. In diesem Falle handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Training.

Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.

Bei den ersten Trainingseinheiten auf dem Gerät kann es sein, dass Ihnen die Tretbewegung etwas schwergängig erscheint. Dies liegt daran, dass der fabrikneue Keilriemen erst einmal eingefahren werden muss. Dies ist völlig normal und legt sich nach einigen Trainingseinheiten.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Trainingsgerät nicht genau anzeigt, so beachten Sie bitte unsere Hinweise unter „Computer-Bedienung“. Es besteht die Möglichkeit der Kalibrierung des Trainingsgerätes. Hierzu wenden Sie sich bitte an ein Labor, das für die Kalibrierung von Trainingsgeräten dieser Art akkreditiert ist. Dies ist jedoch im Normalfall nicht notwendig.

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

Teilleiste / Werkzeugliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen, Vorderteil		1
2	Computerhalterung		1
3	Rückenlehnenhalterung		1
4	Sitzbasis		1
5	Vorderer Standfuß	50.05x1.5Tx440L	1
6	Hinterer Standfuß	50.05x1.5Tx530L	1
7	Handlauf		1
8	Tretkurbelachse	50.05x1.5Tx530L	1
9	Halterung		1
10	Andruckrolle		1
11	Tretkurbel, links	6-1/2"x9/16"	1
12	Tretkurbel, rechts	6-1/2"x9/16"	1
13	Endkappe für Tretkurbel		2
14	Mutter	M10 x 1,25 mm	2
15	Pedalset	1xlinks & 1xrechts	1 Set
16	Schwungrad	10 kg	1
17	Antriebsrad	275 6PK	1
18	Keilriemen	420J	1
19	Sitz	380x270x50	1
20	Rückenlehne	400x350x50	1
21	Lager	#6004	2
22	Magnethalterung		1
23	Schraube	3/8" x 27L	1
24	Mutter	3/8" x 7T	1
25	Führung	ø14xø10x9L	1
26	Schraube	5/16" x 20L	1
27	Mutter	5/16" x 6T	2
28	Feder	66L	1
29	C-Ring	20 mm	2
31	Mutter	3/8"-26UNF x 7T	2
32	Schraube	5/16" x 3/4"	6
33	Unterlegscheibe	5/16" x 18 x 1,5T	20
34	Wellscheibe	5/16" x 19 x 1,5T	1
35	Federring	5/16" x 1,5T	19
36	Schraube	4 x 12L	23
37	Schraube	1/4" x 5/8"	4
38	Mutter	1/4" x 5,5L	4
39	Unterlegscheibe	1/4" x 13 x 1T	4
40	Unterlegscheibe	1/4"	4

Teileliste / Werkzeugliste (Fortsetzung)

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
41	Schraube	M5 x 12L	5
42	Schraube	5 x 19L	4
43	Schaumstoffgriff	31.8x195Lx3T	2
44	Kappe		2
45	Magnet		1
46	Reedschalter	300 mm	1
47	Computer		1
48	Stellmotor		1
49	Handpulssensor		2
50	Stahlkabel		1
51	Sitzverstellung		1
54	Montageplatte		1
55	Schraube	M6 x 35L	4
56	Schraube	M6 x 10L	4
57	Schraube	5/16" x 1-1/4"	4
61	Schraube	3/8" x 1-3/4"	6
62	Unterlegscheibe	3/8" x 19 x 1,5T	6
63	Mutter	3/8" x 7T	6
68	Werkzeug: M5 Innensechskant & Schraubendreher		1
69	Werkzeug: Maulschlüssel	14/15 mm	1
70	Abdeckkappe	25 x 50 x 2.0T	2
71	Abdeckkappe	25 x 75 x 2.0T	1
72	Einsatz	50x100	2
74	Endkappe vorderer Standfuß, links		1
75	Endkappe vorderer Standfuß, rechts		1
76	Endkappe hinterer Standfuß, links		1
77	Endkappe hinterer Standfuß, rechts		1
78	Hauptabdeckung, links		1
79	Hauptabdeckung, rechts		1
80	Abdeckung f. Computerhalterung		1
81	Vordere Abdeckung, links		1
82	Vordere Abdeckung, rechts		1
83	Hintere Abdeckung, links		1
84	Hintere Abdeckung, rechts		1
85	Abdeckkappe f. Sitzverstellung	97x95x43	2
86	Klammerhalterung		1
87	Hülse	28x22x15	1
88	Abdeckung für Tretkurbel	75x10	2
90	Schraube	3,5" x 20L	2

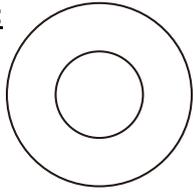
Teileliste / Werkzeugliste (Fortsetzung)

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
91	Schraube	5/16" x 2-1/2"	1
92	Werkzeug: Innensechskant	6 mm	1
93	Computerkabel	1150 mm	1
94	Handpuls kabel (Oberteil)	1900 mm	1
95	Handpuls kabel (Unterteil)	1000 mm	1
96	Stromkabel	450 mm	1
97	Schraube	M5 x 75L	1
98	Mutter	M5 x 5T	1
99	Adapter		1
100	Stützrahmen		1
102	Fußpad	M8 x20L	1
103	Schraube	M5 x 12L	2
104	Handpuls kabel (Mittelteil)	550 mm	1
105	Schraube	M5 x 16L	4
106	Abdeckkappe f. Computerhalterung		1
108	Schraube	5 x 19L	4
109	Schraube	5/16" x 3/4"	11
110	Feststeller	ø 8 x M16	1
120	Achse	12x122L	1
121	Unterlegscheibe	ø 19 x ø 12,4 x 0.5T	1
122	C-Ring	ø 12	2
123	Wellscheibe	ø 12	1
124	Unterlegscheibe	3/8" x ø 19 x 1,5T	2
125	Brustgurt		1

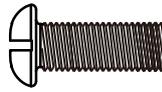
Inhalt des Kleinteilebeutels

Die folgenden Abbildungen zeigen den Inhalt des Kleinteilebeutels. Diese Teile benötigen Sie für den Zusammenbau Ihres Heimtrainingsgerätes.

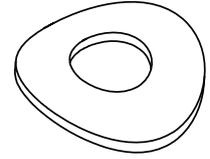
SCHRITT 1:



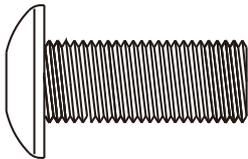
#33- 5/16" × 18 × 1.5T
Unterlegscheibe (10x)



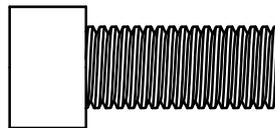
#41- M5 × 12 mm
Schraube (4x)



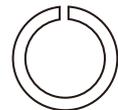
#34- 5/16" × 19 × 1.5T
Wellscheibe (1x)



#32- 5/16" × 3/4"
Schraube (6x)

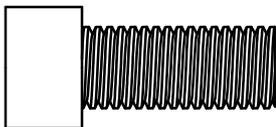


#109- 5/16" × 3/4"
Schraube (5x)

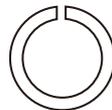


#35- 5/16" × 1.5T
Federring (11x)

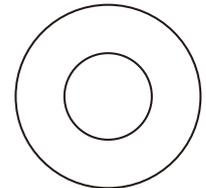
SCHRITT 2:



#109- 5/16" × 3/4"
Schraube (4x)



#35- 5/16" × 1.5T
Federring (4x)

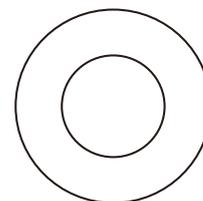


#33- 5/16" × 18 × 1.5T
Unterlegscheibe (4x)

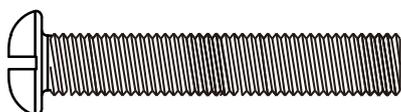
SCHRITT 3:



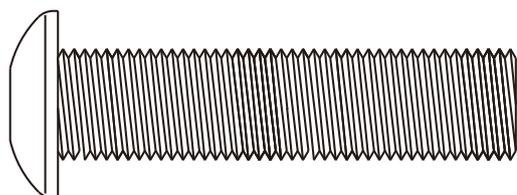
#63- 3/8" × 7T
Mutter (6x)



#62- 3/8" × 19 × 1.5T
Unterlegscheibe (6x)



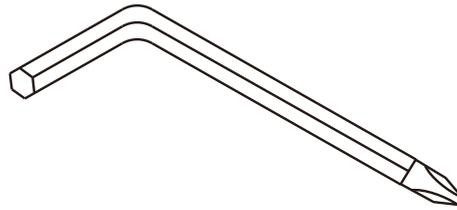
#55-M6 × 35 mm
Schraube (4x)



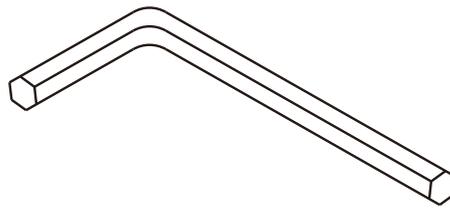
#61- 3/8" × 1-3/4"
Schraube (6x)

Inhalt des Kleinteilebeutels (Fortsetzung)

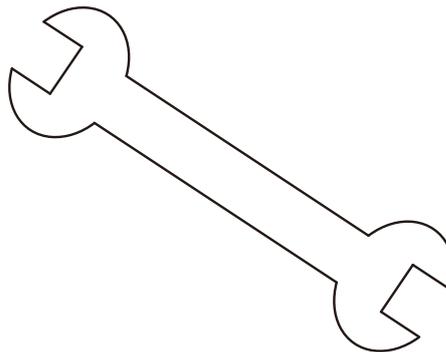
Für alle Schritte:



#68- **Werkzeug:** M5 Innensechskant & Schraubendreher (1x)



#92- **Werkzeug:** Innensechskant 6mm (1x)



#69- **Werkzeug:** Maulschlüssel 14/15 mm (1x)

Zusammenbau des Gerätes

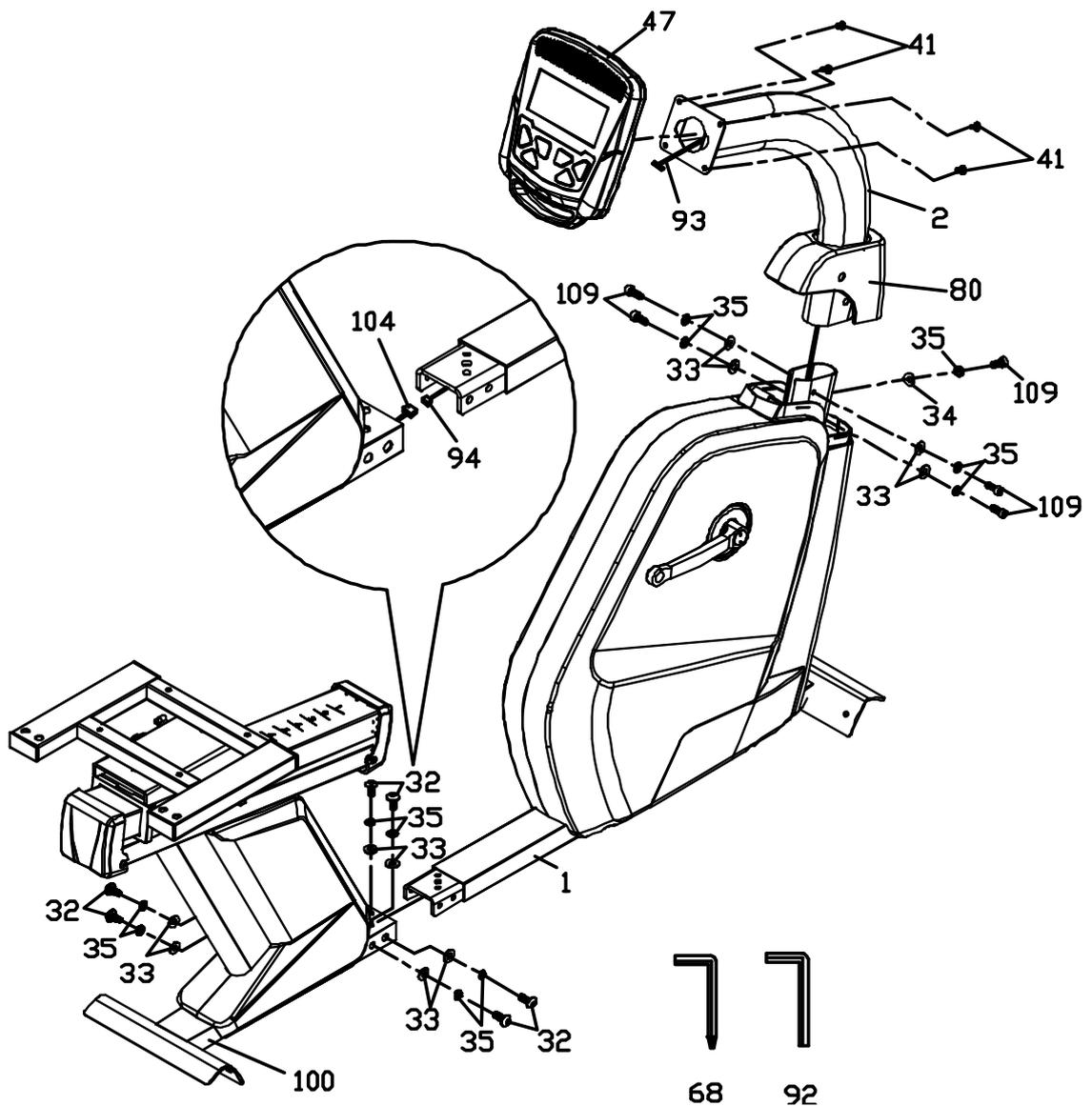
Aufbauanleitung:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.

Zusammenbau des Gerätes



Schritt 1: Montage der Basis, der Kabelverbindungen und des Computers

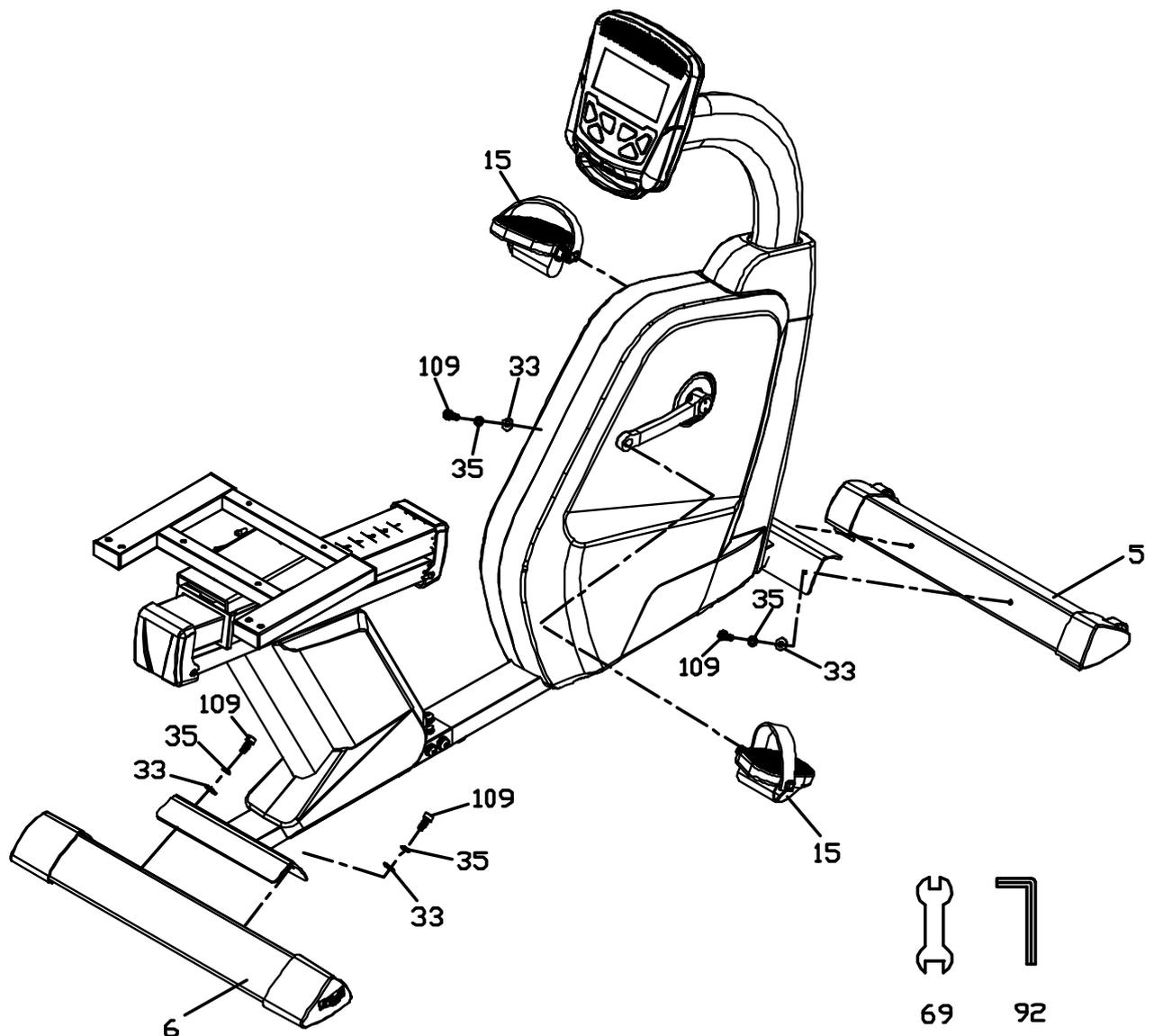
Zuerst verbinden Sie die beiden Handpuls-kabelteile (94) und (104). Montieren Sie dann den Stützrahmen (100) an den vorderen Hauptrahmen (1) mit Hilfe von 6 Schrauben 5/16" x 3/4" (32), 6 Federringen 5/16" x 1,5T (35) und 6 Unterlegscheiben 5/16" (33) wie abgebildet.

Schieben Sie die Abdeckung für Computerhalterung (80) von unten über die Computerhalterung (2) und führen Sie das Computerkabel (93) korrekt durch die Computerhalterung wie oben dargestellt. Achten Sie beim folgenden Zusammenbau darauf, dass Computerkabel nicht zu beschädigen.

Befestigen Sie die Computerhalterung (2) am vorderen Hauptrahmen (1) mit 5 Schrauben 5/16" x 3/4" (109), 4 Unterlegscheiben 5/16" (33), 5 Federringen 5/16" x 1,5T (35) und 1 Wellscheibe 5/16"x19x1.5T (34). Schieben Sie die Abdeckung (80) vorsichtig nach unten.

Verbinden Sie das Computerkabel (93) mit dem Computer (47) und befestigen Sie den Computer (47) an der Computerhalterung (2) mit 4 Schrauben M5 x 12 (41).

Zusammenbau des Gerätes



Schritt 2: Standfuß- und Pedalmontage

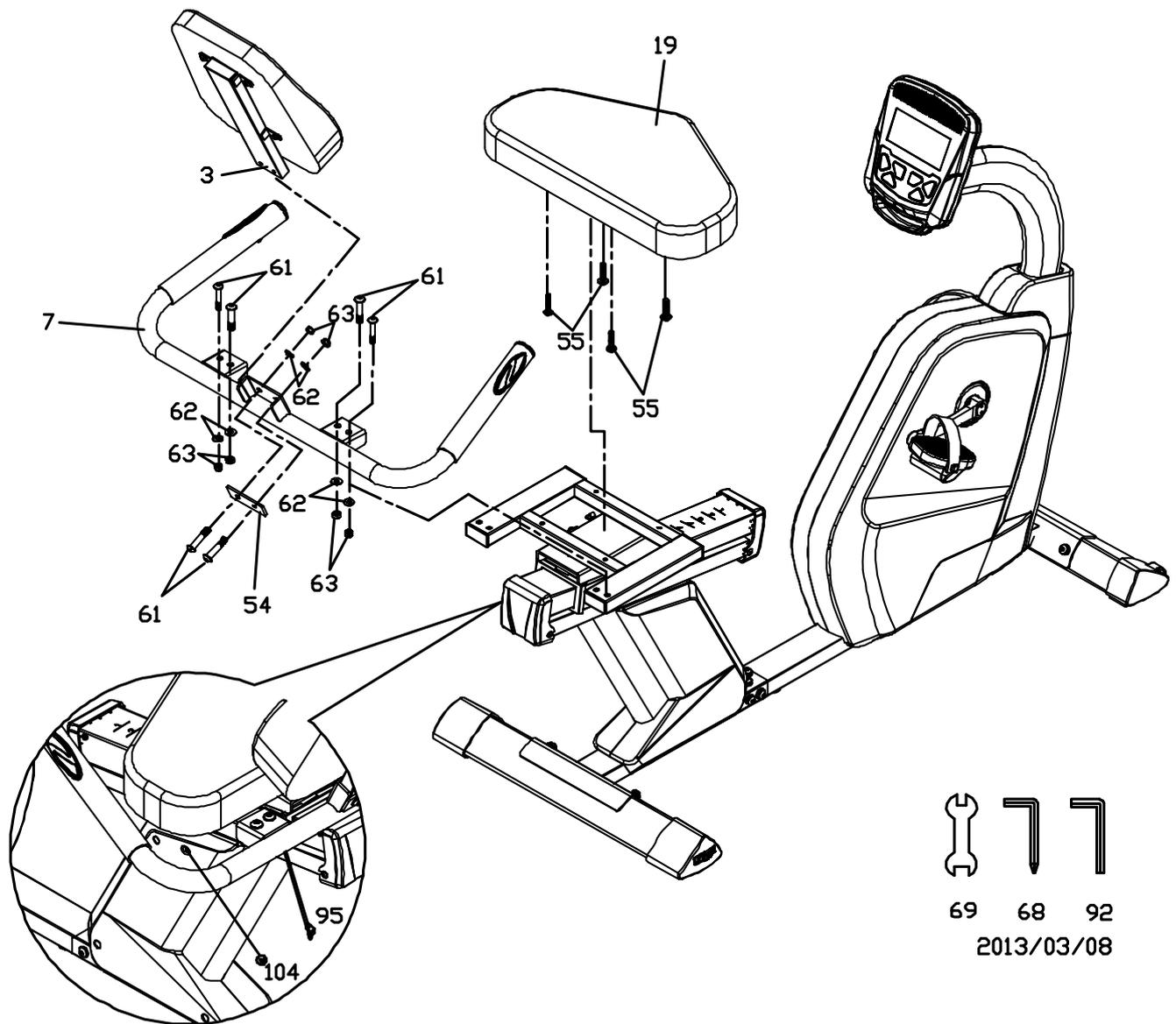
Befestigen Sie den vorderen und hinteren Standfuß (5=vorn und 6=hinten) wie dargestellt mit je 2 Schrauben 5/16" x 3/4" (109), 2 Unterlegscheiben 5/16" (33) und 2 Federringen 5/16" x 1,5T (35). Ziehen Sie die Verbindungen gut fest.

Mit Hilfe des Höheneinstellers am hinteren Standfuß (6) können Sie evtl. Bodenunebenheiten ausgleichen. Sie drehen hierzu so lange am Einsteller, bis das Gerät fest bzw. wackelfrei auf dem Boden steht.

Der vordere Standfuß (5) ist mit Transportrollen versehen, auf denen Sie das Gerät leicht von Ort zu Ort bewegen können. (Achtung: Zum Schutz des Bodens evtl. eine Unterlage unterlegen!).

Schrauben Sie das rechte Pedal (15R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbel auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (15L) wird entsprechend auf der linken Seite angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.

Zusammenbau des Gerätes



Schritt 3: Sitz-, Rückenlehnen- und Handlaufmontage, finale Verkabelung

Montieren Sie den Sitz (19) wie abgebildet auf der Sitzbasis mit 4 Schrauben M6x35 (55).

Der Handlauf (7) wird anschließend mit 4 Schrauben 3/8" x 1-3/4" (61), 4 Unterlegscheiben 3/8" x 19 x 1.5T (62) und 4 Muttern 3/8" x 7T (63) wie oben dargestellt angebracht.

Nun wird die Rückenlehnenhalterung (3) mit 2 Schrauben 3/8" x 1-3/4" (61), 2 Unterlegscheiben 3/8" x 19 x 1.5T (62) und 2 Muttern 3/8" x 7T (63) unter Zufügung der Montageplatte (54) montiert. Der Sitz ist in der Horizontalen verstellbar und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu Schraubenkopf des Feststellers (110) bis zum Gewindeende herausdrehen und herausziehen, Sattelverstellung in die gewünschte Position schieben und Schraubenkopf wieder fest anziehen.

Verbinden Sie das Handpuls kabel-Mittelteil (104) mit dem Handpuls kabel-Unterteil (95).

Das Gerät ist nun vollständig aufgebaut.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an der Buchse an der Abdeckung des Gerätes (Gerätevorderseite über dem vorderen Standfuß) sowie an eine übliche Steckdose 230V angeschlossen werden muss. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den folgenden Spezifikationen entspricht:

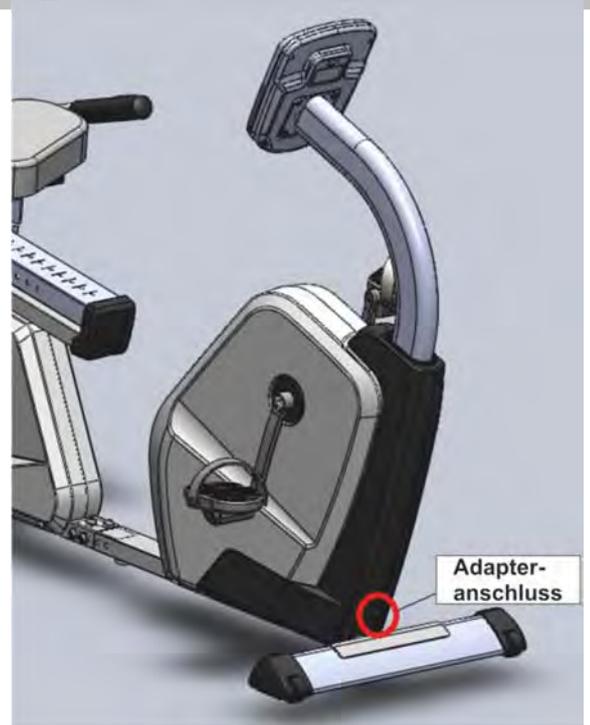
Adapter-Spezifikationen:

Eingangsspannung: 100-240V~ 50Hz

Ausgangsspannung: 9V  1000mA

Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde.

Bitte achten Sie daher strengstens auch auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild!



Computer-Bedienung



Der multifunktionelle Trainingscomputer besitzt eine Vielzahl an Betriebsmodi und zeigt Ihnen alle wichtigen Trainingsdaten auf einen Blick.

Um mit Ihrem neuen Gerät optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung **vollständig** durchzulesen. Danke!

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an der Buchse an der Abdeckung des Gerätes (über dem vorderen Standfuß) sowie an eine übliche Steckdose 230V angeschlossen werden muss.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Der Computer ist mit einer EIN/AUS-Automatik ausgestattet, welche ihn bei Bewegung (z.B. Pedal treten oder Betätigen einer Taste) automatisch einschaltet und nach einer Dauer von ca. 4 Minuten ohne jede Bewegung ausschaltet, um Strom zu sparen.

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat, können Sie mit den Taste „UP“ und „DOWN“ (und „ENTER“ zur Bestätigung) einen der möglichen Betriebsmodi wählen:

- **Manuelles Programm (P [Program] 1)**
- **Berg- und Talprofile mit automatischer Tretwiderstandregulierung (P2 bis P13)**
- **Wattkontrolliertes Training (P14)**
- **Benutzerdefinierbare Programme (erfordert die detaillierte Eingabe von Programmprofilen, die dann abgespeichert werden)**
- **Zielherzraten-Training (die Zielherzrate muss eingegeben werden)**
- **Zielherzraten-Training (Zielherzraten-Training mit 55 / 65 / 75 / 85 % des Maximalpulses*)**
- **Körperfettmessung (kein Trainingsprogramm sondern die Messung des Körperfettanteils!)**

** Die Zielherzrate wird dabei vom Computer aufgrund der Alterseingabe automatisch errechnet (s. Pulsmesstabelle).*

Bei den Zielherzraten-Programmen ist es erforderlich, dass Sie Ihre Hände ständig an den Handpulssensoren halten, damit der Computer Ihre Pulsfrequenz kontrollieren kann!

Je nach ausgewähltem Programm erfolgen dann ggf. weitere Abfragen / Eingaben, die Sie mit den „UP“ und „DOWN“ sowie der ENTER-Taste eingeben bzw. bestätigen müssen. So blinkt beispielsweise nach der Auswahl des Betriebsmodus das Feld „Time“ – hier erwartet der Computer eine Einstellung für eine Zeitvorgabe. Eine solche Zielwertvorgabe können Sie bei den meisten Betriebsmodi vorgeben. Wenn Sie z. B. einen Zielwert für Zeit, Kalorienverbrauch oder Entfernung vorgegeben haben, wird der Computer nach Erreichen dieser Vorgabe ein Signal (Piepen) ausgeben und das Training beenden. Sie können nach Druck auf „Start/Stop“ weitertrainieren. Sie MÜSSEN natürlich keine Vorgabe eingeben. Wenn Sie die Werte auf Null lassen und mit „ENTER“ bestätigen, so ist keine Zielwertvorgabe eingestellt.

Bitte beachten Sie, dass in den Programmen entweder nur die Zeit ODER die Entfernung voreingestellt werden können, nicht beides!

Bevor wir die möglichen Einstellungen bzw. die verschiedenen Betriebsmodi für das folgende Training erläutern, folgt nun zunächst die Erklärung aller Anzeigen und Funktionsknöpfe, damit Sie auch später immer wieder auf diese Erläuterungen zurückgreifen können.

Die Funktionstasten

Der Computer besitzt insgesamt 6 Funktionstasten:

AUF (Up):

Mit dieser Taste wird ein Programm oder Betriebsmodus gewählt oder ein Wert für bestimmte Funktionen erhöht. In verschiedenen Modi (z. B. im manuellen Modus) wird hiermit auch der Tretwiderstand erhöht.

AB (Down):

Mit dieser Taste wird ein Programm oder Betriebsmodus gewählt oder ein Wert für bestimmte Funktionen vermindert. In verschiedenen Modi (z. B. im manuellen Modus) wird hiermit auch der Tretwiderstand verringert.

EINGABE (Enter):

Diese Taste dient zur Bestätigung von Eingaben und damit zur Auswahl von weiteren Eingaben. Bitte beachten Sie, dass diese notwendigen Eingaben je nach gewähltem Betriebsmodus unterschiedlich sind.

Trainings- und Bedienungsanleitung

START/STOP:

Beginnt ein Programm oder stoppt es wieder (Pause bzw. Stopp-Modus wird aktiviert).

Bei einem Druck dieser Taste von mehr als 3 Sekunden erfolgt ein RESET, d.h. alle Werte werden auf 0 zurückgesetzt und Sie können von Anfang an neu beginnen. Die Taste wird zum Start einer Körperfettmessung benötigt (Erklärung siehe entsprechender Abschnitt in dieser Anleitung).

PULSERHOLUNG (Recovery):

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

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulsensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen).

Jetzt drücken Sie die Taste. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 bis 6.0, wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = schlecht.

Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf 1.0!

Drücken Sie ggf. nochmals die Taste, um wieder in einen betriebsbereiten Zustand (Hauptauswahl) des Computers zu gelangen.

MODUS (Mode):

Wechselt bei der multifunktionellen Anzeige (6 Display-Felder im unteren Bereich der Anzeige) zwischen Anzeige von U/Min (RPM) oder Geschwindigkeit (Speed) in Feld 2 bzw. von Gesamt-km (ODO) oder Einzel-km (DIST) in Feld 3 bzw. von Kalorienverbrauch (CAL) oder Watt in Feld 4. Entweder werden die beiden Werte U/Min und Watt angezeigt oder aber Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch.

Die Anzeige (Computerdisplay):

Im oberen Bereich des Computerdisplays wird Ihnen der momentane Betriebsmodus des Computers angezeigt:

In der linken Ecke entweder das STOP-Symbol für den STOPP-Modus:

oder das START-Symbol, wenn Sie sich gerade im Trainingsmodus befinden:

Weiter rechts erfolgt die Anzeige der Programm-Nummer und der gerade eingestellt Widerstand, z. B. „Program 1“ und „Level 22“ für Programm Nr. 1 (manueller Trainingsmodus) und Tretwiderstandseinstellung 22 (einstellbarer Bereich: Level 1 = sehr leicht bis Level 24 = sehr schwer).

Ganz rechts oben erscheint bei Bedarf (wenn die Eingabe erforderlich ist) eines der beiden Geschlechtsauswahlsymbole (männlich oder weiblich).

Darunter befindet sich die sog. „Segment-Anzeige“ (Darstellung von Balkenprofilen).

Der Computer besitzt eine LCD-Anzeige von insgesamt 10 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gefahren sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweilige Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren. So wird Ihnen z.B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern. Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe um 3 Stufen erhöhen und umgekehrt (also z.B. der gerade eingestellte Widerstand ist Level 12, d.h. es werden Ihnen 4 vertikale Balken dargestellt).

Trainings- und Bedienungsanleitung

Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z.B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=10) und schaltet somit genau alle 3 Minuten (= 30 : 10) zum nächsten Segment in x-Richtung um. Wenn Sie dann alle 10 Segmente dargestellt bekommen, ist Ihre Trainingszeit um. Ist keine Vorgabe eingestellt, so erscheint jede weitere Trainingsminute das nächste Segment.

Unter der Segment-Anzeige schließlich befindet sich noch die multifunktionelle 6-Felder-Anzeige, die Ihnen wichtige Trainingsdaten auf einen Blick darstellt. Was gerade dargestellt oder erfragt wird, verrät Ihnen dabei die aufleuchtende Buchstabenkombination:

Feld 1 (Feld ganz links):

TIME	der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal. Max. Vorgabezeit = 99:00 Minuten.
HIGHT / WIGHT	Steht für „Height“ (Größe) bzw. „Weight“ (Gewicht). Wird für die Eingabe der entsprechenden Daten verwendet, wenn die jeweilige Buchstabenkombination angezeigt wird (nur bei bestimmten Modi).

Feld 2:

SPEED	der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (max. 99,9 km/h).
RPM	der Computer zeigt die Umdrehungen / Min. an. Zwischen der Darstellung der Geschwindigkeit oder der U/Min. im Feld 2 kann (wie bereits weiter vorn beschrieben) mit Hilfe der Modus (Mode)-Taste umgeschaltet werden.

Feld 3:

DISTANCE	der Computer zeigt die Entfernung an (max. 999,9 km). Eingabe einer Vorgabeentfernung: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal. Max. Vorgabeentfernung = 999 km.
ODO	der Computer zeigt hier die mit diesem Gerät insgesamt gefahrenen km an (max. 999,9 km). Bitte beachten Sie, dass bei Trennung der Stromversorgung ggf. der gespeicherte Wert gelöscht werden kann. Zwischen der Darstellung der Entfernung oder der insgesamt gefahrenen km in diesem Feld kann (wie bereits weiter vorn beschrieben) mit Hilfe der Modus (Mode)-Taste umgeschaltet werden.
FAT%	Körperfett in Prozent. Dieser Wert wird abhängig vom gewählten Betriebsmodus angezeigt.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Feld 4:

CALORIES (CAL) der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9995 kcal).
Eingabe einer Vorgabekalorienzahl:
Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben. Max. Vorgabe = 9995 kcal.

WATT der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an
Eingabe einer Vorgabewattzahl:
Sie können den wattkontrollierten Automatikmodus anwählen (Betriebsmodus P14).
Zwischen der Darstellung der Kalorien oder der Wattzahl im Feld 4 kann (wie bereits weiter vorn beschrieben) mit Hilfe der Modus (Mode)-Taste umgeschaltet werden.

BMR Zeigt den BMR (Basal Metabolism Ratio), den ca. Kalorienverbrauch in Ruhestellung je Tag. Nur bei bestimmten Betriebsmodi sichtbar.

Feld 5:

TARGET H.R. Zeigt einen der drei Werte je nach gewähltem Betriebsmodus.
BMI (Target H.R. = Zielherzrate in Pulsschläge je Minute; BMI = Body
AGE Mass Index, Erklärung folgt später; AGE = Alter in Jahren).

Feld 6:

HEART RATE hier zeigt der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz an.
Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird.
Eingabe einer Vorgabepulsfrequenz:
Eine Pulsvorgabe kann auch eingegeben werden (zwischen 60 und 220 Schlägen je Minute), dazu siehe bitte unter der Beschreibung der verschiedenen Betriebsmodi weiter hinten.
Alternativ kann zur Pulsfrequenzmessung der im Lieferumfang inkludierte Brustgurt benutzt werden. Details hierzu siehe entsprechendes Kapitel.

BODY TYPE Kennzahl für den Körpertyp. Die Anzeige erfolgt nur nach Durchführung einer Körperfettmessung.

Sie kennen nun die verschiedenen, möglichen Anzeigen.

Im Folgenden wollen wir nun, ggf. mit Beispielen, auf die unterschiedlichen Betriebsmodi dieses Computers eingehen.

Sie müssen, um trainieren zu können, immer zuerst einen Betriebsmodus wählen und ggf. die erforderlichen Daten eingeben.

Bitte beachten Sie, dass die Wahl des Betriebsmodus und weitere Eingaben nur im Stopp-Modus („STOP“ wird im Display oben links angezeigt) möglich sind.

Sollte dieser nicht aktiv sein (sondern das START-Symbol erleuchtet sein), so drücken Sie bitte die START/STOP-Taste, bis das oben abgebildete STOP-Symbol erscheint.

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat, blinkt standardmäßig in der Anzeige „Program 1“.

Dies bedeutet, dass Sie nun mit Hilfe der „UP“ und „DOWN“-Tasten (Auf und Ab) einen der bereits beschriebenen Betriebsmodi wählen können.

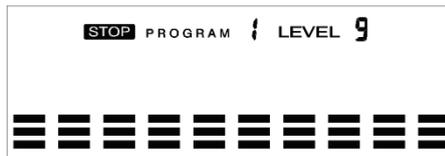
Dabei haben die einzelnen Modi folgende Bedeutung:

Trainings- und Bedienungsanleitung

Die Programmprofile

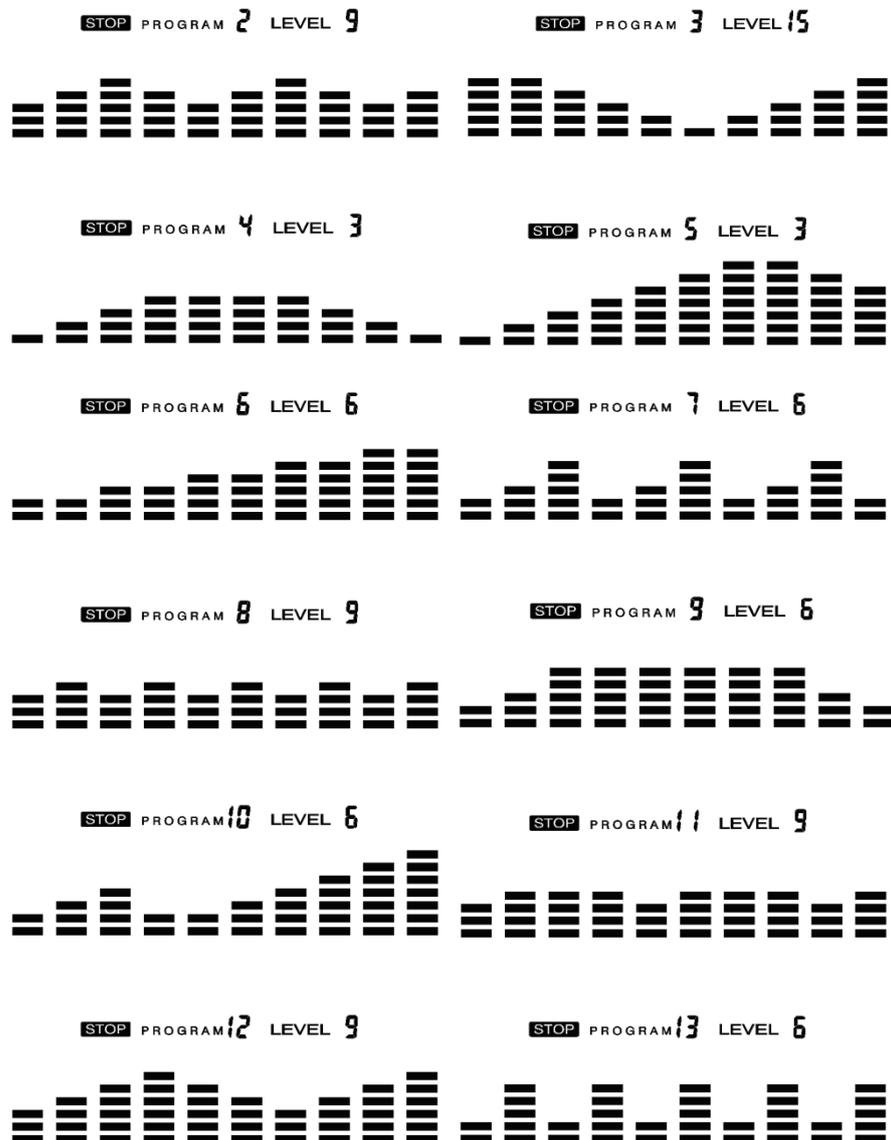
Je nach ausgewähltem Programm (=Betriebsmodus) erscheint auf der Anzeige des entsprechende Profil wie hier abgedruckt:

Manuelles Trainingsprogramm (P1):



Beim manuellen Programm erfolgen alle Einstellungen manuell.

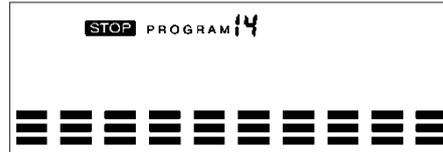
Feste Trainingsprogramme (P2 bis P13):



Bei der Auswahl eines festen Trainingsprogramms verändert der Computer selbstständig den Tretwiderstand während des Trainings gemäß dem gewählten Profil. Der Benutzer kann jedoch trotzdem mittels der Tasten „UP“ und „DOWN“ auch manuelle Einstellungen des Tretwiderstands vornehmen.

Trainings- und Bedienungsanleitung

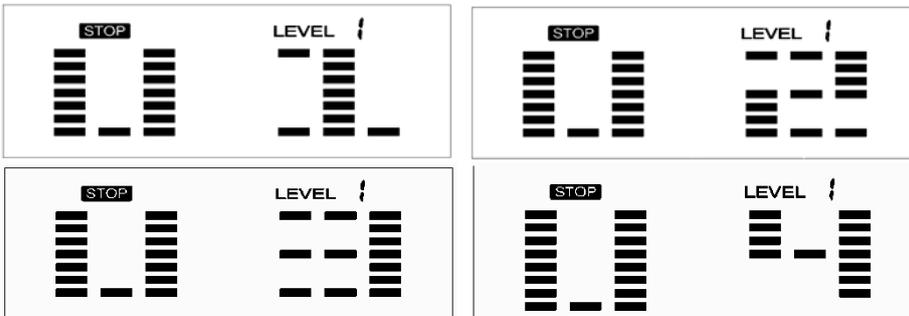
Der wattkontrollierte Automatikmodus (P14):



Bei diesem Modus können Sie eine Belastung (Wattzahl zwischen 40 und 250 Watt) vorgeben. Die Watt-Belastung ist abhängig von der Tretgeschwindigkeit und der Bremskraft (Widerstandseinstellung). Ihr Gerät ist in der Lage, die anliegende Wattbelastung zu ermitteln und anzuzeigen. Anhand dieser Belastung wird der Computer automatisch den Tretwiderstand während des Trainings kontrollieren. Sie können über die Tasten „Up“ und „Down“ auch während des Trainings die Wattvorgabe verändern.

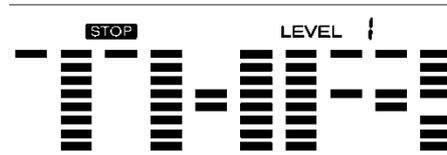
Bitte beachten Sie, dass bei einer medizinischen Notwendigkeit einer wattbegrenzten Belastung während des Trainings unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt erfolgen sollte, bevor ein Training begonnen wird. Ihr Arzt sollte das Training fachlich begleiten und Ihnen entsprechende Anweisungen für die weitere Verwendung geben.

Die benutzerdefinierbaren Programme:



Bei den benutzerdefinierten Programmen wird nach der Auswahl des Betriebsmodus und der Vorgabemöglichkeiten für z. B. Zeit verlangt, dass Sie für jedes einzelne Segment (für insgesamt 10 Segmente), die gewünschte Schwierigkeit (Höhe des Balkens) eingeben (mit „UP“ und „DOWN“ sowie „ENTER“). Das fertige, auf diese Weise komplett selbst erstellte Programm, wird dann unter der Nummer abgespeichert und kann beim nächsten Mal wieder aufgerufen werden. Sie können es dann erneut ändern oder aber einfach durch Bestätigen so belassen und erneut durchlaufen.

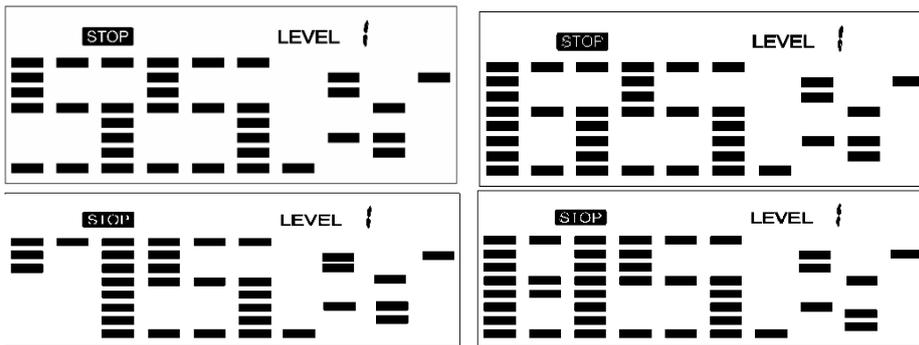
Zielherzratentraining / Eingabe (THR):



Bei diesem Modus können Sie eine gewünschte Zielpulsrate eingeben. Der Computer wird während des Trainings durch automatische Regulierung des Tretwiderstandes versuchen, Ihre Herzfrequenz auf dem eingestellten Wert zu stabilisieren.

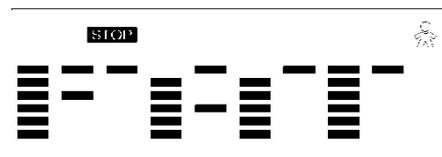
Trainings- und Bedienungsanleitung

Zielherzratenstraining / Prozent (%):



Ähnlich wie bei „THR“ ist dies ein pulsabhängiges Programm mit automatischer Widerstandskontrolle durch den Computer. Jedoch wird die maximale Pulsfrequenzvorgabe durch den gewählten Prozentsatz im Zusammenhang mit Ihrem Alter ermittelt. Die Formel hierfür lautet $x\%$ (also 55%, 65% & 75% oder 85%) von dem Ergebnis aus $220 - \text{Ihrem Alter}$ (ggf. fragt der Computer Ihr Alter [Age] entsprechend ab). Das Ergebnis aus dieser Berechnung ist die maximal erlaubte Herzschlagrate. Alle ca. 10 Sekunden wird die aktuelle Herzfrequenz während des Trainings kontrolliert und bei Notwendigkeit (Abweichung aktueller Puls zum Zielpuls ± 5 Schläge/Min.) der Tretwiderstand entsprechend nachreguliert. Ist kein Pulswert messbar, wird die aktuelle Widerstandseinstellung für 60 Sekunden gehalten, danach jeweils alle 10 Sekunden um 1 Stufe reduziert.

Der Betriebsmodus Körperfettmessung



Haben Sie den Betriebsmodus „FAT“ gewählt, so erfolgt eine Körperfettmessung.

Wir stellen Ihnen im Folgenden alle Einzelheiten und Vorteile dieser Technik vor, geben Ihnen aber auch unbedingt zu beachten Hinweise. Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie auf jeden Fall Rat bei Ihrem Arzt einholen, **ob eine Körperfettmessung durch elektrische Impedanz für Sie geeignet und unbedenklich ist.**

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

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

Um den idealen Körpertyp für die persönliche Gesundheit zu erreichen, gilt es, insbesondere auf den Anteil von Fetten im eigenen Körper zu achten. Grundsätzlich gilt, wer einen geringeren Körperfettanteil hat, ist gesünder, ist belastbarer und hat einfach mehr Lebensfreude.

Natürlich kann man auch hier „übertreiben“: Eine Figur mit zu wenig Körperfett ist genauso ungesund (z.B. bei Magersüchtigen) wie allzu viel Körperfett.

Wenn man seinen Körperfettanteil im Auge hat, kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht einfach reduzieren oder erhöhen, indem man mehr oder weniger Kalorien zu sich nimmt (fragen Sie hierzu bitte auch einen Ernährungsberater) und die Trainingseinheiten

Trainings- und Bedienungsanleitung

entsprechend gestaltet. Dazu ist wichtig, dass eine ständige Kontrolle der Pulsfrequenz während der Übungsausführung erfolgt.

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 70 % des Maximalpulses). Darüber hinausgehende Trainingseinheiten mit höherer Pulsfrequenz (sog. „anaerobes“ Training, „außer Atem“ sein) trainiert zwar verstärkt die Kondition, trägt jedoch kaum bis gar nicht zur Fettverbrennung im eigenen Körper bei, da die Verbrennung von Körperfett stets nur mit ausreichend Sauerstoff möglich ist. Wenn man also „außer Atem“ ist, steht nicht genügend Sauerstoff zur Verbrennung von Körperfett zur Verfügung!

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Männern liegt bei maximal 22%

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Frauen liegt bei maximal 26 %

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

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet.

Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird.

Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Den eigenen Körpertyp bestimmen

Der vorliegende Computer zeigt Ihnen Ihren individuellen Körpertyp an, wobei er zwischen 9 verschiedenen Körpertypen unterscheidet. Was diese bedeuten, erklären wir gleich.

Der fundamentale Stoffwechsel-Energieverbrauch (BMR = Basal Metabolism Ratio)

Der Computer zeigt Ihnen an, wieviel Kilokalorien (kcal) Ihr Körper jeden Tag benötigt, ohne jegliche Aktivität (also wenn Sie den ganzen Tag in Ruhestellung verharren würden).

Wenn Sie Gewicht abbauen möchten, müssen Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als diesen Ruhe-Energieverbrauch.

Um Gewicht zuzulegen, müssen Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als den Wert, der Ihrem Verbrauch unter Bewegung entspricht.

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren.

Das kardio-vaskuläre System liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen.

Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training).

Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training = „außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau.

Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann.

Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt.

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

Trainings- und Bedienungsanleitung

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren. Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft.

Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personenkreisen:

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

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg.

Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen.

Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht.

Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Ablauf der Körperfettmessung

1. Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:

- a) Setzen Sie sich möglichst entspannt auf das Gerät mit ruhigen Armen bzw. Ellbogen – bewegen Sie sich generell so wenig wie möglich während der Messung.
- b) Umfassen Sie mit Ihren Fingern die Sensoren möglichst vollständig, damit ausreichender Kontakt zu den Elektroden besteht.

2. Fehler, die man vermeiden sollte:

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

- a. **unnötig abgewinkelte Handgelenke**
- b. **Bewegungen während der Messung**
- c. **es besteht kein ausreichender Kontakt zwischen Fingern und Elektroden**

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

3. Fettmessung starten:

Wählen Sie den Betriebsmodus „FAT“ aus, und geben Sie mit „UP“, „DOWN“ und „ENTER“ die geforderten Daten für Geschlecht (wählen Sie das richtige Piktogramm für männlich oder weiblich), Größe (Height), Gewicht (Weight) und Alter (Age) ein. Drücken Sie danach die „Start/Stop“-Taste und legen Sie Ihre Hände zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen).

Bitte bewegen Sie sich während der ca. 15 Sekunden dauernden Messung möglichst nicht.

Schon kleinste Bewegungen können zu großen Abweichungen im Messergebnis führen.

Falls der Computer keine gültigen Signale von den Handpulssensoren bekommt, erscheint eine Fehlermeldung (z. B. „E3“ oder ähnlich). Wiederholen Sie dann den gesamten Vorgang.

4. Das Ergebnis:

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display folgende Werte angezeigt (in welchen Feldern dies erfolgt, haben wir bereits weiter vorn beschrieben):

Trainings- und Bedienungsanleitung

- A. Ihren fundamentalen Stoffwechsel-Energieverbrauch (BMR = Basal Metabolism Ratio), Erklärung siehe weiter vorn
- B. Den Body-Mass-Index (BMI): Dieser berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von $60 / 1,6 \times 1,6 = 23,4$.
Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

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

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

- C. Ihren Körperfettanteil in % (Fat%).
Dieser gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht. Mit Hilfe dieser Größe kann man noch genauer als mit dem BMI bestimmen, ob die getestete Person nun übergewichtig ist oder nicht. Denn ein „Mehr“ an Muskelmasse lässt Sie zwar schwerer werden, dies würde jedoch bei der o.a. Berechnung des BMI sogar in Richtung „Übergewichtigkeit“ deuten. Muskelmasse jedoch ist nicht schädlich.
Wenn Sie dieses Gewicht allerdings in Fettmasse zunehmen, ist das sehr wohl ein guter Grund, Sport zu treiben, und diese „Fettpölsterchen“ wieder abzubauen.
Daher ist die Ermittlung des Körperfettanteils für die richtige Deutung, ob eine Person nun übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend.
Auch hier gibt es Richtwerte, die im Allgemeinen zur Einordnung einer Person dienen:

Geschlecht	Untergewichtig	Sportlich/Schlank	Mittel	zu hoher Fettanteil!
<hr/>				
männlich	< 13%	13 – 26 %	26 – 30%	> 30 %
weiblich	< 23%	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

- D. Ihren Körpertyp (Type). Dies ist eine Zahl von 1 bis 9, die sich wie folgt einteilt:

<u>Anzeige</u>	<u>Körpertyp</u>	<u>Körperfettanteil ca.</u>
1 =	Ultrasportlich / Mager	5 bis 9 %
2 =	Ideal-sportlich	10 bis 14 %
3 =	Schlank	15 bis 19 %
4 =	Sportlich	20 bis 24 %
5 =	Durchschnitt	25 bis 29 %
6 =	Beleibt	30 bis 34 %
7 =	Hoher Fettanteil	35 bis 39 %
8 =	Sehr hoher Fettanteil	40 bis 44 %
9 =	Extrem hoher Fettanteil	45 bis 50 %

Nach der Körperfettmessung können Sie durch Druck auf „Start/Stop“ in den normalen Computerbetriebsmodus (Hauptauswahl) zurückkehren.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z.B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z.B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben.

Es ist daher normal, wenn Sie z.B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Musikwiedergabe

Der Computer bietet die Möglichkeit, durch Anschluss eines Musikwiedergabegerätes (z. B. MP3-Player o.ä.) auch während des Trainings Ihre Lieblingsmusik zu genießen. Der Computer verfügt dazu im oberen Bereich über einen 3,5 mm-Klinkensteckeranschluss sowie einen eingebauten Lautsprecher. Die Lautstärke, Titelauswahl etc. wird dabei über Ihr Musikwiedergabegerät reguliert.

Hinweise zur Computeranzeige:

- a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- b) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
- c) Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- d) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Wattbelastung stellen lediglich eine Vergleichsreferenz für verschiedene Trainingseinheiten dar. Sie dienen NICHT der Belastungssteuerung im Rahmen einer medizinischen Therapie. In jedem Fall sollte Ihr Arzt das Training fachlich begleiten und Ihnen entsprechende Anweisungen für die korrekte Verwendung geben.
- e) Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

Fehlermeldungen

Falls der Computer kein Ergebnis ermitteln kann oder anderweitig nicht richtig funktioniert, zeigt er u.U. eine Fehlermeldung an. Schalten Sie das Gerät in diesem Fall aus und nach einer kurzen Wartezeit (ca. 1 Minute) wieder an. Führen Sie das Training bzw. die Bedienung gemäß den in dieser Anleitung gegebenen Hinweisen aus.

Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen bzw. kein korrektes Training durchführen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Der Brustgurt

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels des im Lieferumfang enthaltenen Brustgurtes.

So können Sie je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihre Pulsfrequenz mittels der Handpulssensoren messen lassen möchten, oder aber durch Anlegen des Brustgurtes, was Ihnen ermöglicht, ein Training zu absolvieren, ohne ständig die Handpulssensoren umfassen zu müssen, um Ihre Pulsfrequenz anzeigen zu lassen. Bitte beachten Sie jedoch, dass eine Körperfettmessung nur mittels der Handpulssensoren möglich ist (siehe entsprechendes Kapitel in dieser Anleitung).

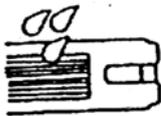
Der Skandika Brustgurt zeichnet sich durch optimalen Tragekomfort aus und kann jeder Größe stufenlos angepasst werden. Er verfügt über eine Leuchtdiode, welche dazu dient, die Herzsignale auch optisch am Brustgurt selbst zu prüfen.

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



Befestigen Sie den Gurt am Transmitter (Sender).

Feuchten Sie die angerauten Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an.



Sicherheitshinweis:

Beim Tragen eines Herzschrittmachers verwenden Sie das Pulsmessgerät nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und/oder mit ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

Der Brustgurt überträgt uncodierte Signale (Frequenz: 5,7 Herz). Möchten Sie den Brustgurt ersetzen oder einen anderen Brustgurt benutzen, stellen Sie sicher, dass dieser dieselben Spezifikationen aufweist.

Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Trainings- und Bedienungsanleitung



WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei / Cd = Batterie enthält Cadmium / Hg = Batterie enthält Quecksilber



Pb



Cd



Hg

Hinweise zum Umweltschutz



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

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

Trainings- und Bedienungsanleitung

Trainingshinweise

Die folgenden Seiten erläutern Grundlegendes zum Fitnessstraining.

Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnessstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren.

Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk). Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

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

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.

Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- a) Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- b) Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam ge-

steigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen.

Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.

Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

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

Dehnübungen für die Beinmuskulatur

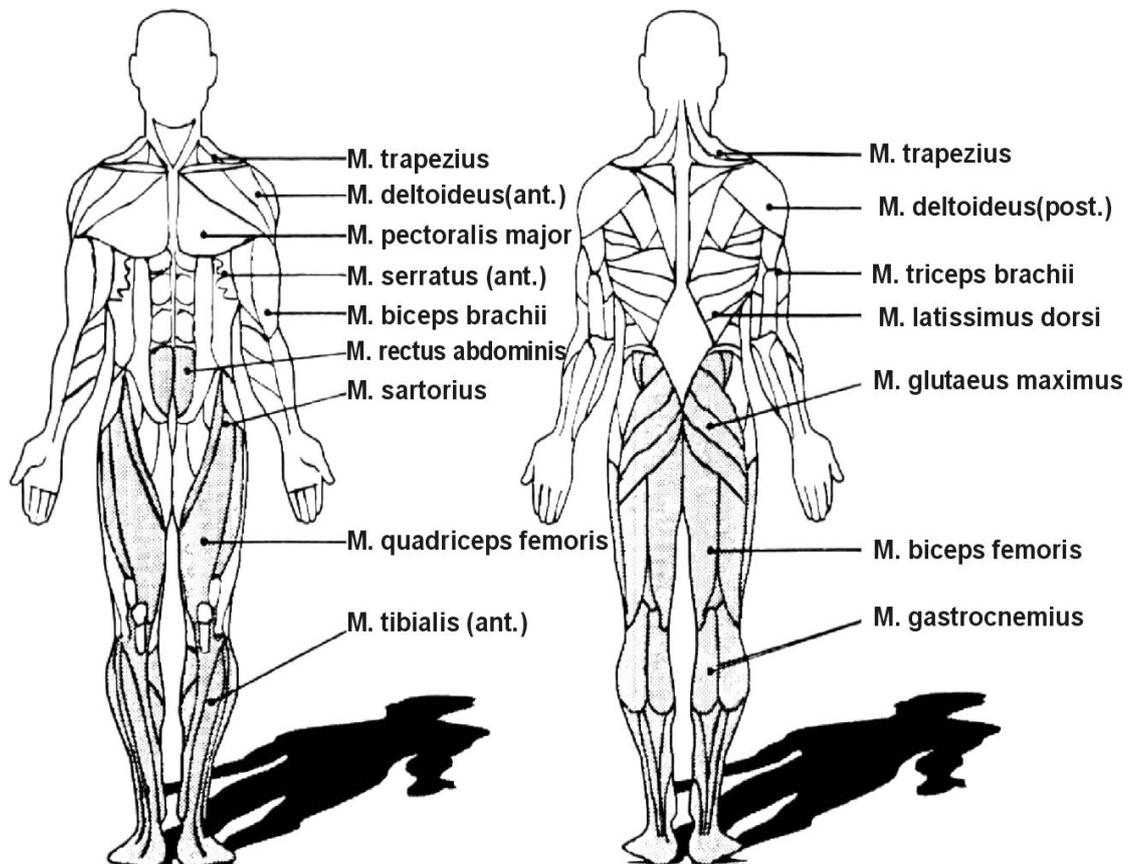
Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.

In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.

Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.

Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus. Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:



Trainings- und Bedienungsanleitung

Übung 1: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen.

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



Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten

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



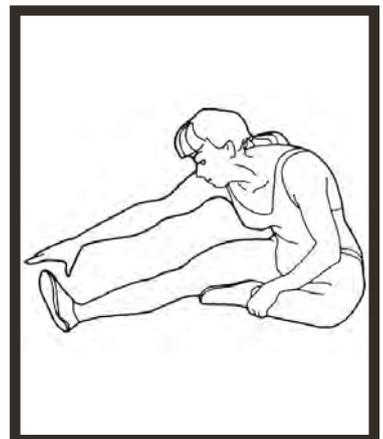
Übung 3: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

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



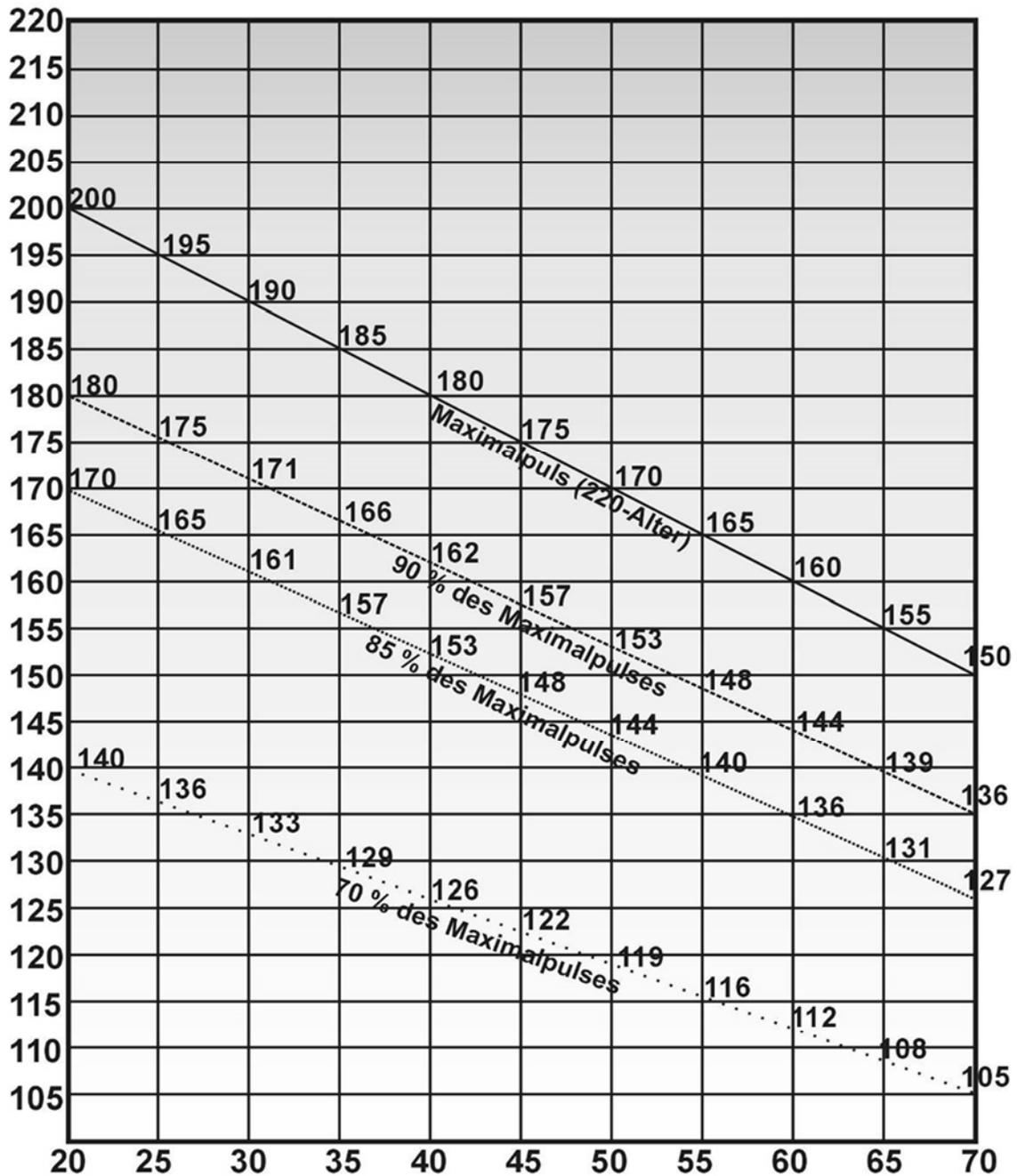
Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite

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



Pulsmesstabelle:

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



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = 220 - Alter

90% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,9

85% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,85

70% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,7

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet! Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

Pflege/Wartung

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Garantiebedingungen

Für dieses Produkt wird eine Garantie von 24 Monaten, beginnend mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum gewährt. Die Garantie wird dabei nach dem Ermessen des Herstellers durch Ersatzteilversand oder durch Reparatur erfüllt. Die Garantie erstreckt sich ausschließlich auf Material- oder Fabrikationsfehler. Durch eine Garantieleistung tritt keine Verlängerung der Garantiezeit (weder für das Gerät noch für ersetzte Teile) ein.

Bei Transportschäden, Schäden an Verschleißteilen, Anwendung von Gewalt, Beschädigungen durch missbräuchliche oder nicht sachgerechte Behandlung sowie nicht durch unsere Serviceabteilung autorisierte Veränderungen/ Eingriffe kann keine Garantie gewährt werden.

Für die Inanspruchnahme der Garantie kontaktieren Sie bitte den Kundenservice und halten Sie diese Anleitung sowie den Originalkaufbeleg bereit. Bitte bewahren Sie die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung den Artikel ausreichend zu schützen. Bitte senden Sie keine Artikel unaufgefordert oder unfrei an unsere Serviceabteilung (Annahmeverweigerung). Eine Haftung für mittelbare oder unmittelbare Folgeschäden ist auch dann ausgeschlossen, wenn der Schaden am Artikel als ein Garantiefall anerkannt wird.

Technische Daten

Abmessungen, fertig aufgebaut ca.: L=150 cm über alles, B=70,5 cm, H=104 cm
Gewicht ca.: 47,5 kg
Klasseneinteilung: H, max. Gewichtsbelastung = 130 kg
Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

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



SKANDIKA Outdoor GmbH
Storchenweg 3
40789 Monheim
Deutschland