



Инструкции за употреба
за
motion stair 600 med
motion stair 600



Съдържание

1	Обща информация	3
2	Класификация и предназначение на оборудването	3
3	Инструкции за безопасност	3
3.1	Безопасен монтаж на устройството	3
3.2	Безопасно обучение	4
3.3	Показания и противопоказания	5
4	Работа с дисплея.....	5
4.1	Импулсни системи	5
4.2	Преглед на дисплея/функции на клавишите	7
4.3	Дисплей	8
4.4	Бърз старт	8
4.5	Програмиране на монитора	8
4.6	Промяна на съпротивлението	8
4.7	Матрица на DOT.....	9
4.8	Биофийдбек	9
4.9	Управление чрез носител на информация.....	9
4.10	Онлайн обучение с RFID.....	10
4.11	Резултати	11
4.12	Програми на кардио линията	12
4.13	Обучение с контролиран импулс	17
4.14	Интерфейс PC	17
5	Грижа, поддръжка и сервизно обслужване.....	18
5.1	Инструкции за откриване на неизправност (неизправност)	18
5.2	Инструкции за поддръжка за оператора.....	18
5.3	Поддръжка за оторизиран специалист	19
5.4	Поддръжка	19
6.1	Извършване на метрологичен контрол (§ 14, ал. 1) в съответствие с MPBetreibV (Приложение 2) (не се отнася за фитнес оборудване).....	19
7	Технически данни.....	19
8	Гаранция.....	20

1 Обща информация



Преди да използвате тренировъчното оборудване за първи път, прочетете внимателно това ръководство за употреба с всички инструкции за безопасност и предупреждения, за да гарантирате безопасна и правилна употреба. Запазете този документ за бъдещи справки и го дайте на други лица, ако предавате оборудването.

Текстът със сив фон обозначава текстовите раздели, които се отнасят изключително до характеристиките на оборудването на линията за фитнес.

2 Класификация и предназначение на оборудването

- Устройствата от серия *cardio line med* са медицински изделия съгласно Директива 93/42 EWG, класифицирани в клас IIa. В обхвата на управление на спиращката точността на дисплея е +/- 5%.
- Устройствата от линията *cardio line* на стандартите DIN EN ISO 20957-1 и DIN EN ISO 20957- клас на приложение S (търговска употреба/студио) с клас на точност A +/- 10 % и са предназначени изключително за сектора на фитнеса и спорта.

Устройствата са проектирани изключително за контролирани зони в съответствие с DIN EN ISO 20957.

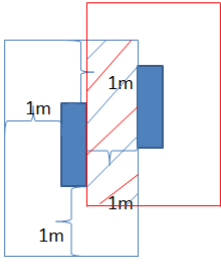
Само 1 човек може да тренира едновременно с оборудването; максималното тегло на трениращия не трябва да надвишава 150 kg. Устройствата с повишено тренировъчно тегло могат да бъдат натоварени с до 200 kg, вижте типовата табела.

3 Инструкции за безопасност

3.1 Безопасен монтаж на устройството



Фиг.1: Страничен изглед на устройството с обозначение на основните елементи



- Поставете устройството върху твърда, равна и нехлъзгава повърхност и го изравнете с помощта на регулиращите винтове, така че да не се клати.
- Свободната зона около устройството трябва да бъде поне с 1 m по-голяма от обхвата на движение на устройството, за да се осигури безопасен достъп и излизане от устройството дори при аварийни ситуации. Въпреки това разстоянията за безопасност могат да се припокриват (вж. снимката).
- Монтирайте устройството само в сухи помещения (<65% влажност, >0 <45°C стайна температура).
- Уверете се, че няма електромагнитно излъчване, напр. от мобилни телефони, радиоантени, излъчващи флуоресцентни тръби и т.н., тъй като те могат да повлияят на измерването на импулсите.

- Уверете се, че модулите не стоят върху дебели гумени подложки, в които се притискат рамките. Долната страна на рамката винаги трябва да бъде свободна, за да се осигури достатъчна вентилация.
- Всички устройства от линията кардио - с изключение на бягащата пътека - са независими от електрическата мрежа. Те сами генерират енергия по време на работа или се захранват по време на програмиране от стандартния вграден акумулатор. Батериите трябва да осигуряват необходимия стартов ток за около 2 години. За подмяна на батерията вижте точка 5 Грижа и поддръжка.
- **Внимание:** Моля, винаги спазвайте инструкциите за грижи, поддръжка и обслужване в глава 5 на това ръководство.

3.2 Безопасно обучение

- Преди започване на обучението годността за обучение трябва да бъде проверена от упълномощено лице, напр. лекар. Моля, обърнете внимание на точка 3.3 Показания и противопоказания.
- Имайте предвид, че прекомерните упражнения могат да бъдат вредни.
- При поява на гадене или замаяване незабавно прекратете обучението и се консултирайте с лекар.
- Тренировките върху оборудването са разрешени само с непокътната кожа.
- Когато правите упражнения, за предпочитане е плътно прилепнало, леко спортно облекло, което не може да се заклеши в частите на оборудването по време на упражненията. Винаги носете подходящи спортни обувки, за да стъпвате сигурно на педалите.
- Преди да започнете обучението, проверете устройството за безопасна стойка, дефектни части или възможни манипулации. Ако откриете някакви недостатъци или не сте сигурни, попитайте ръководителя преди да започнете обучението.
- Преди да започнете обучението, се уверете, че никой не се намира в близост до движещите се части, за да не застрашите трети лица. Преди всичко децата без надзор трябва да бъдат държани далеч от оборудването.
- **Внимание:** Стъпалата, върху които потребителят стои по време на упражнението, се издърпват до горната стартова позиция от достатъчно силни пружини. За да се избегнат наранявания, причинени от отскачането на краката назад, потребителят трябва да се качи на машината, както следва
 1. Застанете пред устройството и се хванете с ръце за тръбата на кормилото.
 2. Първо поставете единия си крак върху педала и го натиснете до пода.
 3. Прехвърляте тежестта на тялото изцяло върху този педал
 4. Сега натиснете педала към пода с другия крак.
 5. И двата педала са спуснати
 6. Сега започнете да движите и двата крака и навлезте във функционалния диапазон на движението по стълбите. По този начин няма да ударите педала горе или долу.
 7. Ако искате отново да спрете да се упражнявате, оставете се да се плъзнете надолу с двата педала, докато докоснете земята.
 8. Сега те оставят педала да се надига бавно, като упражняват достатъчно противоналягане.
 9. Ако педалът е в горната част на ограничителя, можете да поставите крака си на пода пред устройството и да оставите другия педал да се движи нагоре по същия начин, със спиратка.
 10. Ако и вторият педал е в горната част на ограничителя, свалете крака си от педала.
 11. Упражнявайте се да се качвате и слизате от машината няколко пъти, за да можете да я използвате безопасно - дори ако сте достигнали ниво на умора от обучението.
- Бутонът за спиране е винаги активен като функция за безопасност и спира движението, когато бутонът е натиснат.
- Тренировките с подвижната стълба 600 са натоварващи за сърдечносъдовата система и координацията. Потребителят трябва да регулира скоростта си на движение според настройката за скорост на устройството. Интензивността на тренировката зависи от скоростта на изкачване на стълби и теглото на потребителя.
- **Предупреждение:** Системата за следене на сърдечния ритъм е податлива на повреда, дължаща се на системата. Прекалено тежките упражнения могат да доведат до опасни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно прекратете тренировките.
- **Предупреждение:** Устройството може да се използва само с корпуса.

- **Предупреждение за опционално свързване на захранването:** Използвайте само медицински одобрени захранващи устройства, които са тествани в съответствие с IEC 60601-1 и са одобрени от производителя на устройството.

3.3 Показания и противопоказания

Показания

- Мобилност на опорно-двигателния апарат
- Укрепване на мускулатурата
- Укрепване на сърдечносъдовата система

Противопоказания

- Сърдечно-съдови заболявания
- Болки в мускулно-скелетната система
- Нарушения на баланса
- По време на обучението:
 - Болка в гърдите
 - Malaise
 - Гадене
 - Замайване
 - Недостиг на въздух

Посъветвайте се с Вашия лекар, ако приемате лекарства.

4 Работа с дисплея

Три или десет тренировъчни програми дават възможност за индивидуално и разнообразно обучение със *стълбищния уред*.

Три или осем тренировъчни програми позволяват индивидуално и разнообразно обучение със *стълбището на фитнес линията*.

4.1 Импулсни системи

Всички устройства от линията кардио са оборудвани с оригиналната пулсова[®] система на Polar, при която събирането на сигнала се извършва стандартно с помощта на гърдна лента (предавателят за гърдната лента не е включен в обхвата на доставката). Безжичното предаване на данни към електрониката на дисплея е кодирано. Полярната[®] технология се основава на предаване на сигнала чрез магнитно поле. Това магнитно поле може да бъде нарушено от много фактори. Най-честите причини за това са използването на гърдни колани, които не са 100%[®] съвместими с Polar, а някои от тях са с много дълъг обхват. Мобилните телефони, високоговорителите, телевизорите, захранващите кабели, флуоресцентните тръби и мощните двигатели също могат да предизвикат смущения.

Измерването на пулсовата честота е с точност до ЕКГ. Само при използване на кодирани гърдни колани, като например колана с предавател Т31С, честотата на пулса също се предава кодирано. Ако използвате некодирани гърден колан (Т31), предаването не е кодирано.

Инструкция за безопасност съгласно DIN EN ISO 20957

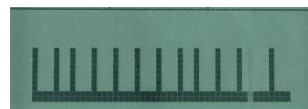
Предупреждение. Системите за следене на сърдечния ритъм могат да бъдат неточни. Прекомерните упражнения могат да причинят сериозни увреждания на здравето или смърт. Незабавно прекратете упражненията, ако почувствате замаяване или

Измерване на пулса на ръката (по избор - само за фитнес машини)

Като опция всички устройства, с изключение на велоергометра за горната част на тялото и велоергометра за лежачо положение, могат да бъдат оборудвани с ръчната пулсова система на Polar. С тази технология 2 системи за измерване на импулси работят интелигентно една с друга. Измерването на пулса на ръката има приоритет пред безжичното предаване на сигнала. Щом всички 4 сензора за ръка бъдат докоснати, на дисплея се появява символ на ръка. Приблизително 10 секунди по-късно се появява цифровият дисплей на честотата. Моля, имайте предвид, че студените и сухи ръце, както и прясно намазаните с лосион длани, оказват отрицателно влияние върху приемането на сигнала от сензорите за ръце. Поради тези причини ръчният пулсомер е подходящ само за около 95 % от потребителите. По принцип измерването на пулса на ръката е подходящо само за контрол на пулса, но не и за тестове и тренировки с контрол на пулса. Устройствата с медицинско одобрение не се предлагат с тази опция.

Система за ушни импулси (по избор)

Като опция се предлага система за ушни импулси с оптичен импулсен приемник в ушната мида. Когато щепселът на ушния сензор е включен към монитора, активен е само ушният импулс. **Внимание:** Разтрийте широко ушната мида (10 секунди) и едва след това поставете сензора за ухо. За да проверите, превключете на дисплея за импулси, като натиснете бутона за сканиране 3 пъти, когато се упражнявате. Дългите импулсни сигнали трябва да се появяват на равни интервали в долната част на дисплея (вж. илюстрацията).



Многоцветна подсветка

Всички кардиомашини от тази линия са оборудвани с многоцветна подсветка на LCD дисплея. Подсветката се включва автоматично след няколко секунди работа на велоергометъра и се затъмнява в зависимост от спирачното съпротивление. Подсветката подобрява четимостта на дисплея дори при неблагоприятни условия на осветление.

4.2 Преглед на дисплея/функции на клавишите

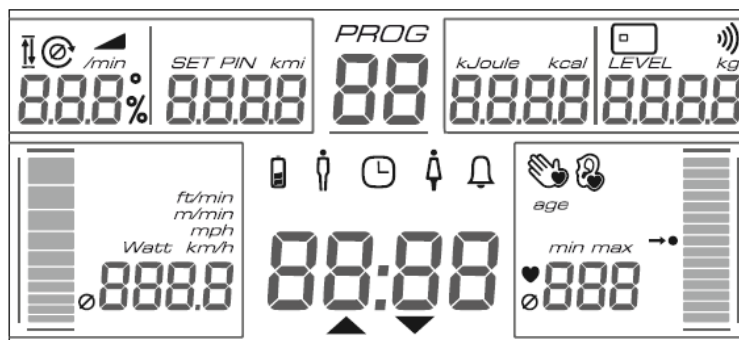


Фигура 2: Преден изглед на монитора, обясняващ функциите на бутоните

Обяснение на бутоните по посока на часовниковата стрелка, като се започне от бутона за спиране:

- Бутонът **STOP** спира незабавно тренировката във всеки момент и активира електронната спирачка, която намалява движението до 4 мм/сек. за 8 секунди със силно спирачно действие, след което можете да използвате функцията COOL, за да извършите COOL DOWN с лека интензивност. Не се съхраняват резултати.
- Бутонът **PROG** се натиска за достъп до избора на тренировъчни програми, освен ако не се използва програмирано устройство за съхранение.
- С бутона **COOL** можете да спрете тренировката по-рано, да преминете в режим COOL и да завършите тренировката си при ниско натоварване. Резултатите от обучението се показват и записват на носителя на информация, ако сте извикали обучението с него.
- Бутонът **SCAN** променя дисплеите, параметрите или графичните изображения на дисплея на DOT Matrix.
- Функциите на **интелигентните клавиши** се задават чрез бележки в полето DOT Matrix.
- Бутон за **нулиране**: Първоначално бутонът за нулиране не е видим за потребителя. Той се намира в разширението на бутоните на интелигентните клавиши в горния край на дисплея. Поради постоянното захранване с енергия от батериите автоматичното нулиране е възможно само в ограничена степен. Ако някога системата работи неправилно, имате възможност да рестартирате процесора с този бутон.
- Използвайте **клавиша +**, за да промените параметрите или стойностите на мощността.
- Натиснете клавиша **ENTER**, за да потвърдите стойностите или дисплеите и да преминете към следващата стъпка на програмиране.
- Използвайте **бутон -**, за да промените параметрите или стойностите на мощността.

4.3 Дисплей



Фиг.3: На тази илюстрация се виждат всички сегменти на LCD дисплея. При нормална работа се показва само съответната информация.

В зависимост от програмата ще видите следните параметри:

- Програма: Номер на програмата.
- Време: Добавено текущо време за обучение или оставащо ефективно време за обучение. Символът със стрелка показва посоката на броене.
- Пулс: показване на сърдечния ритъм, ако носите колан с пулсов предавател или включвате сензорите за ръце. Символът на ръката се появява като индикатор, че честотата на пулса се определя с помощта на сензори за ръце. Дисплеят на пулсовия индикатор показва ясно в коя пулсова зона се намирате. При импулс 130 лентовият дисплей се запълва до средата. При програмите с предварително зададени пулсове центърът на лентовия дисплей представлява съответната целева честота на пулса.
- Watt: Мощността се показва във ватове на дисплея. Успоредно с цифровия дисплей интензивността се показва и в графична стълбовидна диаграма. Интензитетът във ватове се изчислява въз основа на постоянно измереното телесно тегло и текущата скорост на потъване на педалите.
- m/min: Скоростта на спускане се показва в м/мин. Успоредно с цифровия дисплей скоростта се показва и чрез графична стълбовидна диаграма.
- K-Cal: В зависимост от програмата на дисплея се показва добавената или оставащата консумация на калории.
- Level (Ниво): Показване на текущото ниво на интензивност 4 - 27.
- Карта с чип: Символът на карта с чип се появява, когато е поставен носител за съхранение.
- \emptyset : Ако този символ е добавен към цифровите дисплеи, това са средните стойности на тренировъчната сесия.

4.4 Бърз старт

Панелът на дисплея се активира при започване на въртене на педалите или LCD панелът е включен и все още се захранва от акумулаторната батерия.

Ако просто започнете да тренирате, ще попаднете в програмата Quickstart, в която можете да тренирате, без да правите допълнителни вписвания. Съпротивлението може да се регулира в програмата за бърз старт с помощта на бутоните +/-.

4.5 Програмиране на монитора

Програмирането се стартира с **Prog**, след което желаната програма се избира с +/- . В същото време номерът на програмата се показва в съответното поле на дисплея.

ENTER потвърждава избора на програма. Допълнителни заявки за управление на съответната програма се правят чрез диалога на менюто. Стойностите на дисплея се променят с +/- . Потвърждаването се извършва с **ENTER**. Ако последният запис е потвърден, програмата се стартира автоматично и се появява съобщението **LOS**.

4.6 Промяна на съпротивлението

С изключение на напълно автоматичните програми (пулс, Kcal), съпротивлението може да се променя ръчно по всяко време с бутон +/- . Това става чрез стъпка на ниво от 4-27.

4.7 Матрица на DOT

В долната половина на LCD дисплея се показва входният диалог, за да се опрости работата, а също така се показват графично кривите на ватозете и импулсите на тестозете и обучението. Кривите на ватозете се показват постоянно, докато кривите на импулсите мигат. Дисплеите са предварително зададени в зависимост от програмата, но могат да се избират и с бутон за сканиране.

Списък на графичните дисплеи - избор в зависимост от програмата

- Стандартно - показва приблизително 5-минутен откъс от обучението.
- Преглед - показва общата продължителност на тренировката до 50 минути.
- Стойности - широкоформатен дисплей за ватозе и импулси.
- Profile (Профил) - показване на профилите на натоварване.
- Zone (Зона) - Показва се специално за тренировки с пулсов контрол, тъй като тук се показва избраната зона на пулса заедно с пулса.
- Тест - дисплеят за тест показва поведението на пулса по време на теста и целевата честота на пулса, която трябва да се достигне.
- Импулс - тук се показват действителните сигнали, подобно на осцилоскоп.

4.8 Биофидбек

Функцията за биологична обратна връзка дава възможност на потребителя на устройството да прецени с помощта на светлинна индикация дали обучението му е в съответствие със спецификациите.

Синият цвят на фона ви информира, че не тренирате в оптималния диапазон, може би все още сте във фаза на загряване или тренирате с твърде малко обороти на педалите.

Ако фонът е осветен в зелено, потребителят работи според предварителните настройки и се намира в оптималния тренировъчен диапазон.

Червеният цвят показва, че границите са надхвърлени/недостигнати - така че надхвърлянето на въведените тренировъчни импулси при програми с импулсно управление ще бъде обозначено с червен цвят и мощността автоматично ще бъде намалена. В други програми скоростта може да бъде референтната стойност, според която се определя цветовото кодиране.



Фиг.4: Многоцветна подсветка като биологична обратна връзка за индикация на съответствие с целта.

4.9 Управление чрез носител на информация

Носителят на информация е включен в стандартното оборудване на всички устройства. Управлението чрез носителя на информация служи за улеснение на оператора при обучение. Той ви придружава и подкрепя по време на всички дейности по обучение.

Системата се състои от мониторингов модул с четец. Слотът за носителя е разположен от дясната страна на монитора. Акустичен сигнал потвърждава разпознаването на носителя на информация.

Системата прави обучението с оборудването още по-лесно и по-ефективно. Програмирането на средата може да се извършва директно на всички видове оборудване. След това резултатите се извеждат само чрез дисплея на оборудването.

Планът за обучение може да бъде създаден и с помощта на компютърен софтуер. След това индивидуалните програми за обучение се прехвърлят на носителя. Всички резултати от обучението се записват и след това могат да се анализират на компютъра.

По желание работата на устройствата може да бъде ограничена до използване на носител за съхранение. Тази функция може да бъде избрана в тайното меню със следните варианти: Разрешена е работа само с носител на информация; без носител на информация е възможно само бързо стартиране; възможна е работа с носител на информация, както и ръчна работа. Стойността по подразбиране винаги е легитимацията за обща работа със и без носител на информация. Моля, свържете се с вашия дилър, ако искате да въведете ограничение за работа.

Създаване на план за обучение на устройството, без софтуер за компютър

- Седнете върху устройството и започнете да въртите педалите или активирайте дисплея с натискане на бутон.
- Данните за отделните програми трябва да се въведат ръчно в устройството. След това се стартира програмата.
- Ако на дисплея се появи LOS, тренировъчният носител е поставен за кратко. Устройството издава звуков сигнал, когато средата е открита.
- Клиентският носител е поставен. Сега може да се зададе максималният брой тренировъчни единици (1 - 255) и да се потвърди с ENTER. Задаването на 255 единици съответства на отменяне на ограничението. След звуковия сигнал програмните данни се записват и клиентският носител функционира.
- Включете отново клиентския носител. Обучението вече може да започне. Когато освободените единици за обучение са завършени, трябва да се качи нова програма.

Клиентската среда е предназначена за трениращия. След като запишете желаната програма за обучение, носителят се поставя в четеца на карти за обучение.

Сега обучението се изпълнява автоматично, без да е необходимо да се въвеждат допълнителни данни. Всички резултати от обучението се записват на носителя след приключване на обучението.

Специална функция на обучаващата среда: Изтриване на данни

Ако искате да изтриете цялото съдържание на картата, включително плана за обучение, поставете два пъти последователно носителя на картата в четеца на чип карти. След това поставете клиентския си носител и всички данни ще бъдат изтрети. Ако след това поставите клиентската карта в четеца за чип карти, се появява съобщението "Card expired." (Карта с изтекъл срок).

Веднага след като картата на клиента е поставена, "Общите резултати" могат да бъдат изтрети без картата на треньора чрез едновременно натискане на бутоните + и - за около 3 секунди. Изтриват се само резултатите, но не и планът за обучение.

Как работи картата на член

Седнете на машината и започнете да въртите педалите. Въведете програмираната среда, добавените резултати от тренировките на всички кардиоустройства (общо) и тези на използваното в момента устройство се показват за по 4 секунди. По този начин можете да видите кумулативните или средните си резултати от тренировките.

След това автоматично се извиква личното ви обучение и индивидуалното ви обучение може да започне. Отстранете средството само след като обучението приключи или е било отменено с бутона COOL. Появява се съобщението "Write result".

Резултатите от тренировъчната сесия се показват незабавно на дисплея. Всички резултати също се съхраняват на носителя.

4.10 Онлайн обучение с RFID

По желание устройствата могат да бъдат оборудвани с RFID четец (Mifare, Hitag, Legic - Внимание: Моля, обърнете внимание на правилната спецификация при поръчката, тъй като съвместимостта може да бъде установена само с подходящ четец). Този онлайн вариант се управлява чрез съвместим софтуер за персонален компютър.

Има различни начини за започване на обучението в зависимост от средата за радиочестотна идентификация.

Ако работите с RFID карта, поставете я в четеца. Обучението вече може да започне. LOS" се появява на дисплея.

Ако се използва гривна, трябва да се натисне бутонът за радиочестотна идентификация и след това гривната да се задържи върху бутона за радиочестотна идентификация. Обучението вече може да започне. LOS" се появява на дисплея. Използването на носител, различен от RFID карта, трябва да бъде известно преди доставката, тъй като тук трябва да се направят различни настройки по подразбиране.



Фиг.5: Бутон RFID, за откриване на RFID, ако носителят не може или не трябва да бъде поставен.

Ако на дисплея се появи многократно съобщението "Заседна отново", може да натиснете бутона SCAN, за да се появи на дисплея конкретно съобщение за грешка.

4.11 Резултати

След приключване на програмата за обучение се появява кратък сигнал, който пита дали към обучението трябва да се свърже охлаждане или обучението трябва да приключи незабавно. Потребителят избира едната или другата опция, като натиска бутона. Ако няма реакция, обучението се прекратява след показване на резултатите. Обучението може да бъде спряно по всяко време с натискане на бутона COOL. Резултатите се показват както чрез дисплеите за параметри, така и в матричното поле. Някои от стойностите са осреднени (Watt, Km/h, RPM, Pulse, Altitude/ min), а други са кумулативни (Km, K-Cal, Time, Altitude). Средните стойности са отбелязани със символа \emptyset .

Тези резултати позволяват да се следи развитието на личното представяне и по този начин служат за мотивация.

Ако тренирате с носител, резултатите от всяко тренировъчно устройство се съхраняват отделно на носителя. Отчитането на резултатите може да се извърши на устройството или на компютър, ако е наличен подходящ софтуер.

Бутон RFID

4.12 Програми на кардио линията

Програми	Стълбище меди			
	Ръчен избор	Средство за съхранение	Управление чрез софтуер за компютър	Функция за биологична обратна връзка като цяло (с изключение на бягащата пътека)
1 Бързо	x	x	x	-
2 вата	x	x	x	-
3 вата чувствителност*	x	x	x	x
4 Пулс	x	x	x	x
5 Изокинетика*	-	-	-	-
6 Терапия*	x	x	x	x
7 Интервал*	x	x	-	-
8 K-cal*	x	x	x	x
9 хълма*	x	x	x	-
10 случайни*	x	-	-	-
11 Разстояние*	x	x	x	-

Табл. 1: Програми *cardio line med* според устройствата, работата и биологичната обратна връзка (допълнителните програми са отбелязани с *).

Програми	монтаж на стълбище			
	Ръчен избор	Средство за съхранение	Управление чрез софтуер за компютър	Функция за биологична обратна връзка като цяло (с изключение на бягащата пътека)
1 Бърз старт	x	x	x	-
2 Квалификации	x	x	x	-
3 Пулсово обучение	x	x	x	x
4 Калорийна тренировка*	x	x	x	x
5 тренировки на хълм*	x	x	x	-
6 Случайно обучение*	x	-	-	-
7 Интервална тренировка*	x	x	-	-
8 Тренировка за разтягане*	x	x	x	-
9 Тренировка за захранване*	-	-	-	-

Табл. 2: Програми за *кардио линия* по оборудване, работа и биологична обратна връзка (допълнителните програми са отбелязани с *).

Спецификации на програмата

Бърз/бързо стартиране

Програмата ви позволява да започнете обучение веднага. Започвате да въртите педалите, дисплеят се включва и се извиква бързото стартиране. Не са необходими допълнителни стъпки по програмата. Бутоните +/- могат да се използват за промяна на нивото - т.е. на интензивността - по време на тренировката.

Клавишът за сканиране се използва за промяна на дисплеите или графичните изображения.

Програмата се прекратява с натискане на бутона Cool Down (Охлаждане) и се показват резултатите от тренировката.

Обучение по Watt/Time

Програмата контролира само продължителността на тренировката и работи с постоянна скорост. След края на тренировката или прекъсване на тренировката чрез бутона COOL на дисплея се показват съответните резултати.

Обучение за импулси/импулси

Пулсовото обучение е много интелигентна програма за обучение, която гарантира, че обучението е оптимално дозирано, без да е необходима ръчна намеса. В началото се задава желаната целева честота на пулса - в зависимост от целта на тренировката - и след това устройството контролира съпротивлението, така че тази честота на пулса да бъде достигната, но не и надхвърлена. Освен това програмата е в състояние да оцени нивото на изпълнение въз основа на развитието на пулса, за да регулира оптимално по-нататъшното управление на програмата, особено фазата на загряване.

Ако първоначалното натоварване е зададено над определена скорост на потъване, фазата на загряване се прескача и натоварването веднага се регулира според желаната скорост на импулсите.

За импулсната програма трябва да се въведат следните параметри:

- Импулс на обучението
- Скорост на потъване в m/min
- Продължителност на обучението в ефективния диапазон

Всичко останало се извършва от управлението на програмата. Въведената продължителност на тренировката се отнася до ефективното време на тренировката, през което сърдечната честота е в определения целеви пулсов диапазон, т.е. времето за загряване не е включено в измерването на времето. Бутоните +/- са винаги активни по време на обучението. Ако първоначалното натоварване се увеличи до повече от 8 m/min през първите 2 минути, се извършва незабавно стъпаловидно увеличаване, за да се достигне възможно най-бързо ефективният диапазон на импулсите. По този начин има възможност за кръстосано обучение, при което съпротивлението е настроено на очакваната скорост на потъване, а велоергометърът поема само фината градация в диапазона на целевия импулс.

В тази програма функцията за биологична обратна връзка е активна, за да визуализира на тренъора и на трениращия превишаването/понижаването на целевия диапазон на сърдечния ритъм.

След като бъде достигнат целевият диапазон на импулса, бутоните +/- се използват за промяна на целевия импулс.

В края на обучението резултатите се показват на дисплея.

K-cal/калорийно обучение

Тренировките на K-cal са съобразени с нуждите на студиата и техните членове, които все по-често използват тренировки за издръжливост, за да намалят теглото си. За да се гарантира, че при тренировката се използва желаният метаболизъм, програмата се контролира в зависимост от предварително зададения пулс. Производителността се определя от продължителността на тренировката, необходима за изгарянето на определен брой калории при постоянна сърдечна честота.

В тази програма функцията за биологична обратна връзка е активна, за да визуализира на тренъора и на трениращия превишаването/понижаването на целевия диапазон на сърдечния ритъм.

Резултатите от обучението се показват на дисплея в края на обучението.

Обучение на хълм/нагорнище

Тренировката на хълм работи в зависимост от скоростта и съчетава постоянна аеробна и леко анаеробна интервална тренировка.

По време на програмирането желаното време за обучение и нивото на натоварване се избират предварително. По време на цялата тренировъчна сесия бутоните +/- са активни и могат да се използват за промяна на скоростта на потъване.

Графичният дисплей на профила показва предварително зададения профил на изкачване и позицията в програмата за обучение. Интензивността се показва постоянно чрез нивото или скоростта на потъване.

Честотата на пулса се показва при носене на каишка на гърдите или докосване на сензорите за захващане и се използва за личен контрол, но не оказва влияние върху управлението на програмата.

В края на програмата автоматично започва охлаждането, което активира и дисплея за резултатите.

Случайност/случайно обучение

Случайното обучение осигурява голямо разнообразие от профили на обучение. Работи в зависимост от скоростта и съчетава постоянна аеробна и леко анаеробна интервална тренировка.

По време на програмирането желаното време за обучение и нивото на натоварване се избират предварително. По време на цялата тренировъчна сесия бутоните +/- са активни и могат да се използват за промяна на съпротивлението.

Графичният дисплей на профила показва предварително зададения профил на изкачване и позицията в програмата за обучение. Интензивността се показва постоянно чрез нивото или ват/темпо. Честотата на пулса се показва при носене на каишка на гърдите или чрез сензорите за захващане и се използва за персонален контрол, но не влияе на управлението на програмата.

В края на програмата автоматично започва охлаждането, което активира и дисплея за резултатите.

Интервално/интервално обучение

Интервалната тренировка работи независимо от скоростта. Тренировката може да бъде разделена на 22 части/секции, всяка от които се определя поотделно по отношение на интензивността, продължителността на тренировката и други параметри. По правило нивата на интензивност с различна продължителност са свързани едно с друго. Ако интензивността се променя, мощността се регулира.



Съществува и възможност за увеличаване на интензивността чрез рампа. В този случай увеличаването на натоварването се регулира непрекъснато до края на стъпките.

За да се опрости програмирането на интервалите, можете да повторите последователността от натоварване и пауза толкова пъти, колкото желаете - например "Loop" x 5 -. (макс. 22x). Горният десен ъгъл на дисплея показва колко стъпки от паметта са останали свободни. Брой се назад от 22. Ако са създадени повече от 22 стъпки, на картата се записват само първите 22 стъпки. Все още не е възможно програмиране чрез софтуера на компютъра. За да се улесни използването на индивидуално създадените програми за обучение, те могат да бъдат записани на носител.

На дисплея на монитора ще откриете следните символи, които се използват за програмиране на интервалната програма.

Индикатор за цикъл: показва, че искате да умножите интервална последователност.	С този символ започва и завършва програмирането на интервална последователност.	Безстепенно увеличаване на натоварването за времето на стъпката.	Постепенно увеличаване на натоварването	Прекратяване на интервалното програмиране

Символ	Команден ред	Диапазон на стойностите	Входни действия
			Активирайте монитора чрез натискане на бутон.
	Натиснете клавиша PROG		
	Изберете програма с +/-	Интервал	→ ENTER
Програмиране на секция със стъпка			
	Избор на режим на стъпка или рампа		Избор с функцията +/-
	Скорост на потъване	4 - 27	Изберете с +/-, → ENTER
	Скорост - RPM	40 - 120	Изберете с +/-, → ENTER
	Време за обучение	10сек.- 40мин	Изберете с +/-, → ENTER
Избор на режим на стъпка или рампа или искате да умножите следващата последователност от стъпки			
	Изберете функция с +/-, появява		
	Избор на режим на стъпка или рампа		Избор с функцията +/-
	Скорост на потъване	4 - 27	Изберете с +/-, → ENTER
	Скорост - RPM	40 - 120	Изберете с +/-, → ENTER
	Време за обучение	10сек.- 40мин	Изберете с +/-, → ENTER
Етапът е определен, следва следващ етап			
	Избор на режим на стъпка или рампа		Избор с функцията +/-
	Скорост на потъване	4 - 27	Изберете с +/-, → ENTER
	Скорост - RPM	40 - 120	Изберете с +/-, → ENTER
	Време за обучение	10сек.- 40мин	Изберете с +/-, → ENTER
	Ако искате да повторите последните две стъпки, натиснете отново LOOP и въведете броя на повторенията в следващата стъпка.		

	Символът  изчезва
Беше програмирана последователност с две стъпки. Сега могат да се програмират допълнителни стъпки или последователности.	
	Ако искате да спрете програмирането, активирайте символа STOP със SCAN и потвърдете това с ENTER.
	Сигурни ли сте? Да. Потвърдете с ENTER

Въвеждане на лични параметри за определяне на максималната честота на пулса Формула: $220 - \text{възраст} = \text{максимален импулс}$			
	Възраст	15 - 90	Изберете с +/-, → ENTER
	Макс. Импулс	90 - 220	Изберете с +/-, → ENTER
Програмирането на интервалите вече е завършено. Дисплеят показва LOS			

За да запишете дефиницията на програмата на носителя, процедирайте по следния начин:			
Поставяне и изваждане на обучаващата среда			
Вмъкване на клиентска среда			
	Брой единици	1 - 255	Изберете с +/-, → ENTER
Въвеждането на 255 отменя ограничението; запаметената програма може да се използва толкова често, колкото е необходимо. Това програмиране се избира, ако програмата не се използва индивидуално. Клиентската среда се използва от различни клиенти, които искат да завършат една и съща програма. В този случай пренебрегнете резултатите за носителя.			
На дисплея за кратко се показва съобщението Програма за писане.... Данните се съхраняват на носителя.			
Клиентската среда вече може да се използва за обучение. След вмъкване първо се показват запаметените резултати от тренировката, а след това се извиква определената интервална тренировка.			
С помощта на +/- можете да променят интензивността на всяко ниво.			
Бутонът SCAN може да се използва за извикване на различни изгледи на дисплея Показване на профила Индикатор за скорост Индикация на импулсите Графика ват + импулс			
Бутонът COOL (Охлаждане) отменя програмата и запазва резултатите.			

Разстояние/ тренировъчна дистанция/ височина метри

Тренировката на разстояние работи в зависимост от скоростта, т.е. мощността се променя в зависимост от скоростта.

За програмата предварително се избират параметрите височинен метър или ниво на предавката. По време на обучението предавката може да се регулира по всяко време с +/- . Избраните височинни метри се отброяват и се променят индивидуално чрез 27 нива на интензивност. Изходната мощност се показва във ватове на дисплея. Времето, необходимо за изминаване на разстоянието, може да бъде оценено като цялостно представяне на обучението.

След приключване на програмата резултатите се показват на дисплея.

чувствителен на ватове (не се предлага за фитнес оборудване)

Програмите за тренировки с постоянна скорост често се използват при контрола на тренировките и терапията, тъй като контролът на интензивността може да бъде много прецизен. Превишаването на предварително зададената честота на пулса се следи и ако честотата на пулса се превишава за по-дълъг период от време, интензивността се намалява с 10% на интервали от 30 секунди.

Тренировъчната мощност се увеличава в продължение на 2 минути, за да може трениращият да свикне с натоварването и да се гарантира достатъчна фаза на загряване.

Функцията за биологична обратна връзка е активна в тази програма и показва постигането на целта по отношение на предварително зададената скорост на трениране.

Терапия (не се предлага с фитнес оборудване)

Също така при терапията общото натоварване на тренировката се контролира в зависимост от напредъка на възстановяването с контролните фактори на тренировката - обем и интензивност. По правило корекциите на натоварването се извършват чрез увеличаване на интензивността (напр. увеличава се скоростта на потъване). При терапевтичното обучение интензивността се променя няколко пъти в рамките на програмата. Двуминутната загряваща фаза под формата на рампа е последвана от 6 интервала с едноминутно натоварване и една минута активна почивка, всеки от които с интензивност около 50% от натоварването. Посочва се максималното интервално натоварване в м/мин. Освен това се следи за превишаване на предварително зададената честота на пулса и ако тя бъде превишена за по-дълъг период от време, скоростта се намалява с 10% на интервали от 30 секунди.

Функцията за охлаждане в продължение на 3 минути завършва обучението. Програмата е с обща продължителност 17 минути.

Функцията за биологична обратна връзка е и индикатор за спазване на определения диапазон на скоростта в тази програма.

4.13 Обучение с контролиран импулс

За информация относно начина на работа на програмите за обучение с импулсно управление, моля, направете справка с брошурата "Pulse Manager", която може да се получи от производителя.

4.14 Интерфейс РС

Всички ергометри са оборудвани с интерфейс RS 232 - без галванична изолация. Това позволява управление от компютър, ЕКГ, спиromетър и т.н., при условие че устройствата използват един и същ протокол.

Имайте предвид, че при медицинска употреба трябва да се спазва електрическата безопасност.

По желание интерфейсът RS232 може да бъде оборудван с галванична изолация, така че да не възниква опасност в случай на неизправност на устройствата, свързани към велоергометъра. Попитайте вашия продавач, ако имате въпроси по този въпрос.

Ако мониторът трябва да бъде включен постоянно - дори преди началото на обучението/теста - за тази цел трябва да се използва стабилизиран медицински захранващ блок с напрежение 9 волта. Това захранване не е включено в стандартния интерфейс RS 232.

След свързване на източника на захранване дисплеят се включва за 3 минути, след което се намира в режим на готовност и е готов за работа само с едно натискане на бутон.

Ако имате допълнителни въпроси, попитайте вашия дилър.

5 Грижа, поддръжка и сервизно обслужване

Всички кардио уреди на emotion fitness се отличават с отлично качество. Те са издръжливи и не се нуждаят от поддръжка, за да функционират дълго време като оборудване за обучение. Необходимо е обаче необходимите грижи да се полагат съвместно.

Предупреждение: Устройството може да се отваря само от специалист.



Фиг.6: Предупредителна бележка върху спирачката поради опасност от високо напрежение.

Нивото на безопасност на агрегатите може да се поддържа само ако агрегатите се проверяват редовно за повреди и износване. Дефектиралите части трябва да бъдат заменени незабавно и устройството трябва да бъде изключено, докато бъде ремонтирано.

5.1 Инструкции за откриване на неизправност (неизправност)

Ако по оборудването се появят неизправности, които не можете да класифицирате, моля, свържете се с emotion fitness GmbH & Co.KG. За всяко съобщение за грешка трябва да подготвите серийния номер и типа на модела на повреденото устройство, тъй като това може да е важно, за да може да се направи правилната диагностика и най-вече да се осигурят подходящите резервни части за вас!

5.2 Инструкции за поддръжка за оператора

Визуално проверявайте уреда преди всяка употреба или поне ежедневно, като обръщате особено внимание на дефектни части, разхлабени връзки и нетипични шумове.

Въпреки отличната система за качество, трябва да извършвате следните проверки на всеки 6 месеца и да ги документирате в ръководството за употреба на изделията с медицинско одобрение:

- Визуално проверете всички видими съединения, както и заварките.
- Почистете добре устройството.
- Проверете всички винтови връзки за плътност.
- Проверете целостта и здравината на стъпалата.

В общи линии:

- Почиствайте пластмасовите части на тапицерията и рамката редовно, ако е необходимо, с влажна кърпа и мек сапун, за да отстраните агресивните остатъци от пот. След това отново изтъркайте до сухо.
- Използването на спрейове с почистващи препарати не е разрешено; доказано е, че устройствата никога не изсъхват на недостъпни места. Чрез тази процедура не може да се изключи заразяване с ръжда.
- Уверете се, че в корпуса на монитора не е попаднала течност, тъй като това може да повреди чувствителни електронни компоненти.
- Моля, използвайте само дезинфекциращи кърпички acryl-des® (<http://www.schuelke.com/>) за всяка необходима дезинфекция на оборудването.
- Дисплеят на монитора може да показва, че напрежението на акумулатора е твърде ниско, при което не може да се гарантира безопасно функциониране без спирачен ток. След това сменете трите батерии AA, като разхлабете 4-те свързващи винта на двете половини на корпуса на монитора, отворите корпуса на монитора и смените батериите в предната половина на корпуса. Уверете се, че батериите са поставени съгласно инструкциите. Моля, изхвърляйте празните батерии в съответствие със законовите разпоредби. Съществува задължение за връщане; клиентът може да избере дали да предаде батериите на регионалната компания за утилизация или на дистрибутора на уреда за безплатна утилизация.

- Уверете се, че модулите не стоят върху дебели гумени подложки, в които се притискат рамките. Долната страна на рамката винаги трябва да се проветрява.
- Проверете затягането на закрепващите елементи на корпуса.
- В случай на редовна тренировъчна експлоатация препоръчваме редовна визуална проверка на всички части на оборудването, особено на винтовете, заваръчните шевове и други закрепващи елементи.
- Проверете дали крачетата на уреда са здраво закрепени.
- Проверка на закрепването на протектора и задвижващия ремък
- Използвайте само оригинални резервни части, за което се свържете с нас.

5.3 Поддръжка за оторизиран специалист

В случай на проблеми с устройството, които не можете да разрешите сами по прост начин, винаги се обръщайте към емоционалната фитнес служба. Оторизираният сервиз ще ви помогне бързо и компетентно или ще ви даде инструкции.

5.4 Поддръжка

6 Emotion Fitness предписва **проверка за поддръжка/безопасност (§ 7MPBetreibV maintenance)** на цялото медицинско оборудване за обучение с проверка на компонентите, свързани с безопасността, от оторизирани служители/партньори всеки **месец**¹².

6.1 Извършване на метрологичен контрол (§ 14, ал. 1) в съответствие с MPBetreibV (Приложение 2) (не се отнася за фитнес оборудване).

При елиптичните уреди и уредите за изкачване по стълби (**Cross Walker** и **Stair**) законът **не предвижда МТК** за оператора. Това е така, защото телесното тегло оказва влияние върху резултатите от работата на тези устройства.

Emotion предлага калибриране на ефективността на спирачките при поискване.

Операторът е отговорен за извършване на поддръжката, STÜ и МТК на медицинско оборудване за обучение!

§ 2, ал. 2: Този закон се прилага и за употребата, експлоатацията и поддръжката на продукти, които не са пуснати на пазара като медицински изделия, но се използват за целите на медицинско изделие, както е определено в приложения № 1 и 2 на Наредбата за оператора на медицински изделия.

Те се считат за медицински изделия по смисъла на Закона за медицинските изделия.

Този раздел се отнася до правната ситуация в Германия. Моля, проверете приложимите закони за работа с медицински изделия във вашата страна.

7 Технически данни

- Размерите и теглото могат да варират поради промени в оборудването.

Размери	Тегло	Максимално тегло на потребителя
105 cm x 65 cm x 160 cm (Д/Ш/В)	65 кг	150 кг; подсилен: 200 кг

- Спирачна система: независима от главната спирачна система
- Буферна батерия: 3 x AA - Mignon cell
- Диапазон на изпълнение медицина/фитнес: 4 - 27 m/min. Скорост на потъване
- Свободно колело: налично
- Изпълнени са следните директиви на ЕС:
DIN EN ISO 20957-1 S-A-I
DIN EN ISO 20957- 8S-A-I
DIN EN 60601-1:2013

2001/95/ЕО Директива за обща безопасност на продуктите
93/42/ЕИО Директива за медицинските изделия (изпълнява се само за изделията със суфикс med)

- Запазваме си правото да правим технически и оптични промени, както и грешки при отпечатването.



8 Гаранция

Това се основава на законовата гаранция.

emotion fitness GmbH & Co. KG, в качеството си на дистрибутор на този продукт, ще осигури безплатен месечен 12 сервиз за части и труд за професионални потребители, ако може да се демонстрира правилната употреба и грижи, изброени в това ръководство за потребителя. В продължение на още 12 месеца emotion fitness GmbH & Co. KG ще предоставя безплатно резервни части.

Гаранционната претенция отпада, ако продуктът е бил обслужван или ремонтиран от неоторизирани лица. Веднага след като възникне гаранционен случай, трябва незабавно да информирате emotion fitness GmbH & Co KG за това в писмен вид или по електронна поща. Собственикът на устройството трябва да предостави информация за серийния номер на устройството, времето на закупуване, подробно описание на повредата и източника на захранване.

emotion fitness GmbH & Co KG ще организира услугата, но си запазва правото да определи естеството на услугата.

Възможни са следните процедури.

1. услугата се извършва на място от нашия сервиз.
2. изпращаме желаната резервна част.
3. ще изпратим резервно устройство.

Дефектните части трябва да ни бъдат върнати от клиента в рамките на 48 часа. В противен случай доставените резервни части се заплащат.

Ако причините са извън обхвата на гаранцията, emotion fitness GmbH & Co. KG си запазва правото да начисли всички разходи за ремонт.

Някои износващи се части не се покриват от гаранцията. Това са по-специално фолиото за покритието/клавиатурата, седлото, манivelата и закрепването на манivelата, педалите, примките за педалите, батериите, протекторите за крака, тъканите за тапицерия и гумата за захващане на кормилото. Импулсните системи на Polar се предлагат със законовата гаранция.

Тези гаранционни разпоредби не засягат по никакъв начин общите законови претенции.

Нашите Общи условия за доставка, както са изменяни периодично, могат да бъдат разгледани и изтеглени от нашия уебсайт www.emotion-fitness.de.

Благодарим ви за доверието!



emotion fitness GmbH & Co KG

Trippstadter Str. 68

67691 Hochspeyer

Тел. +49-6305-71499-0

Факс: +49-6305-71499-111

Интернет: www.emotion-fitness.de

Електронна поща: info@emotion-fitness.de

Производител EUDAMED SRN: DE-MF-000016584