



Brugsanvisning
for den
motion cycle 600 og
motion cycle 600 med



Indhold

1	Generelt.....	3
2	Klassificering af enhederne.....	3
3	Sikkerhedsinstruktioner.....	3
3.1	Sikker installation af enheden	3
3.2	Sikker uddannelse.....	4
3.3	Indikationer og kontraindikationer.....	5
4	Betjening af displayet	5
4.1	Puls-systemer	5
4.2	Baggrundsbelysning flerfarvet.....	6
4.3	Oversigt over display / nøglefunktioner	6
4.4	Vis	7
4.5	Hurtigstart	7
4.6	Programmering på skærmen	7
4.7	Ændring af modstanden	7
4.8	DOT-matrix	8
4.9	Biofeedback	8
4.10	Kontrol ved hjælp af et lagringsmedium	8
4.11	Online-uddannelse med RFID	9
4.12	Resultater	10
4.13	Programmer på cardiolinjen	11
4.14	Pulsstyret træning	19
4.15	Grænseflade PC	19
5	Pleje, vedligeholdelse og service	20
5.1	Instruktioner til registrering af fejltilstand (funktionsfejl)	20
5.2	Vedligeholdelsesvejledning til operatøren	20
5.3	Vedligeholdelse for autoriseret specialist	21
5.4	Vedligeholdelse	21
5.5	Udførelse af den metrologiske kontrol (§ 14, stk. 1) i overensstemmelse med MPBetreibV (tillæg 2) (ikke relevant for fitnessudstyr)	21
6	Tekniske data	22
7	Garanti	23

1 Generelt



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

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

2 Klassificering af enhederne

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

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

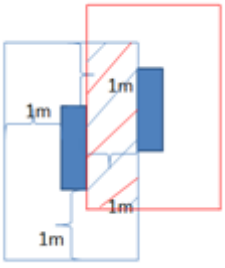
Kun 1 person kan træne med udstyret på samme tid, og den trænende persons maksimale vægt må ikke overstige 150 kg. Enheder med øget træningsvægt kan belastes med op til 200 kg, se typeskilt.

3 Sikkerhedsinstruktioner

3.1 Sikker installation af enheden



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



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

- Alle apparater i cardio-serien - bortset fra løbebåndet - er netuafhængige. De genererer selv strøm under drift eller får strøm under programmering fra den indbyggede standardbatteripakke. Batterierne skal levere den nødvendige startstrøm i ca. 2 år. For udskiftning af batteriet, se punkt 5 Pleje og vedligeholdelse.
- Opmærksomhed: Følg altid instruktionerne for pleje, vedligeholdelse og service i kapitel 5 i denne vejledning.

3.2 Sikker uddannelse

- Før træningen påbegyndes, skal træningsegnetheden kontrolleres af en autoriseret person, f.eks. en læge. Bemærk venligst punkt 3.3. Indikationer og kontraindikationer.
- Bemærk, at overdreven motion kan være skadelig.
- Hvis der opstår kvalme eller svimmelhed, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge.
- Træning på udstyret er kun tilladt med intakt hud.
- Når du træner, er det at foretrække at bruge tætsiddende, let sportstøj, der ikke kan sidde fast i dele af udstyret under træningen. Brug altid passende sportssko for at få et sikkert fodfæste på pedalerne.
- Før du påbegynder træningen, skal du kontrollere enheden for sikker stand, defekte dele eller mulige manipulationer. Hvis du finder fejl eller er usikker, skal du spørge din vejleder, inden du begynder træningen.
- Før du påbegynder træningen, skal du sikre dig, at der ikke er nogen i nærheden af de bevægelige dele for at undgå at bringe tredjemand i fare. Frem for alt skal børn uden opsyn holdes væk fra udstyret.
- Stopknappen er altid aktiv som en sikkerhedsfunktion og bremser bevægelsen, når der trykkes på knappen.
- For at træningen kan foregå biomekanisk korrekt, skal der foretages indstillinger på maskinen. Når du cykler, kan både den vandrette og lodrette siddestilling ændres. For at få den lodrette sædeposition skal du trække i låsebolten foran på sadelpinden og justere højden manuelt. Sikkerhed: Sørg for, at låsebolten går fast og hørbart i hak, før du lægger nogen belastning på sadlen. Sadelpositionen er angivet med en skala på forsiden af sadelpinden, så den personlige sadelhøjde nemt kan findes ved gentagen træning. Sadelhøjden bør vælges således, at der stadig er en knæbøjning på ca. 10° i den laveste pedalposition.
- For at opnå en vandret placering skal stjernegrebet under sadlen løsnes, hvorefter sadlen kan flyttes fremad eller bagud. Sadlens vandrette position har indflydelse på den belastning, der hviler på armene under træningen (overkroppens hældning).
- **Advarsel:** Pulsmålingssystemet er modtageligt for fejl på grund af systemet. For hård træning kan føre til farlige skader eller død. Hvis du føler dig utilpas, skal du straks stoppe med at træne.
- **Advarsel:** Enheden må kun betjenes med huset.
- **Advarsel for valgfri strømtilslutning:** Brug kun medicinsk godkendte strømforsyninger, som er testet i henhold til IEC 60601-1 og godkendt af apparatets fabrikant.

3.3 Indikationer og kontraindikationer

Indikationer

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

Kontraindikationer

- Kardiovaskulære sygdomme
- Smerter i bevægeapparatet
- Under uddannelsen:
 - Brystsmerter
 - Malaise
 - Kvalme
 - Svimmelhed
 - Åndenød

Spørg din læge, hvis du tager medicin.

4 Betjening af displayet

Tre eller elleve træningsprogrammer og om nødvendigt testprogrammer giver mulighed for individuel og varieret træning med cykelmed.

Tre eller ni træningsprogrammer giver mulighed for individuel og varieret træning, når du cykler på fitnesslinjen.

4.1 Puls-systemer

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

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

Sikkerhedsanvisning i henhold til DIN EN ISO
20957

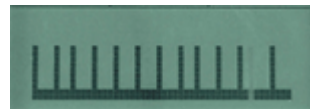
Advarsel. Pulsmålingssystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan forårsage alvorlige sundhedsskader eller medføre døden. Stop straks med at træne, hvis du føler dig svimmel eller svag.

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

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

Ørepulssystem (valgfrit)

Som ekstraudstyr fås et øreimpulssystem med optisk impulsoptagelse ved øreflippen. Når stikket til øresensoren er sat i monitoren, er det kun ørepulsen, der er aktiv. **Forsigtig:** Gnid øreflippen grundigt, og sæt først derefter øresensoren på. Skift til pulsvisning for at kontrollere. Tryk på scan 3 gange, når du træner. Der skal vises lange pulssignaler på displayet med jævne mellemrum (se illustration).



4.2 Baggrundsbelysning flerfarvet

Alle cardiomaskiner i denne serie er udstyret med en flerfarvet baggrundsbelysning til LCD-displayet. Baggrundsbelysningen tændes automatisk efter et par sekunders ergometerdrift og dæmpes afhængigt af bremsemodstanden. Baggrundsbelysning forbedrer displayets læsbarhed, selv under ugunstige lysforhold.

4.3 Oversigt over display / nøgelfunktioner



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

Forklaring af knapperne med uret fra stopknappen

- STOP-knappen stopper træningen øjeblikkeligt på et hvilket som helst tidspunkt og aktiverer den elektroniske bremse, som bringer bevægelsen til 0 i 8 sekunder med en kraftig bremsning, hvorefter du kan bruge COOL-funktionen til at udføre COOL DOWN med let intensitet. Der gemmes ingen resultater.
- Der trykkes på PROG-knappen for at få adgang til valget af træningsprogrammer, medmindre der anvendes en programmeret lagerenhed.
- Med Cool-knappen kan du stoppe en træning før tid, gå i COOL-tilstand og afslutte din træning ved lav belastning. Træningsresultaterne vises og gemmes på lagringsmediet, hvis du har kaldt træningen op med det.
- SCAN-knappen ændrer visningerne, parametrene eller de grafiske repræsentationer af DOT Matrix-displayet.
- **Smart keys får** deres funktion ved hjælp af noter i feltet DOT Matrix.
- Nulstillingsknappen: I første omgang er nulstillingsknappen ikke synlig for brugeren. Den er placeret i forlængelse af smart key-knapperne i den øverste kant af skærmen. På grund af den permanente strømforsyning via batterierne er en automatisk nulstilling kun mulig i begrænset omfang. Hvis systemet skulle fungere forkert, har du mulighed for at genstarte processoren med denne knap.
- Brug **+-tasten til at** ændre parametrene eller effektværdierne.
- Tryk på ENTER-tasten for at bekræfte værdier eller visninger og gå videre til næste programmeringstrin.
- Brug **knappen - til at** ændre parametrene eller effektværdierne.

4.4 Vis

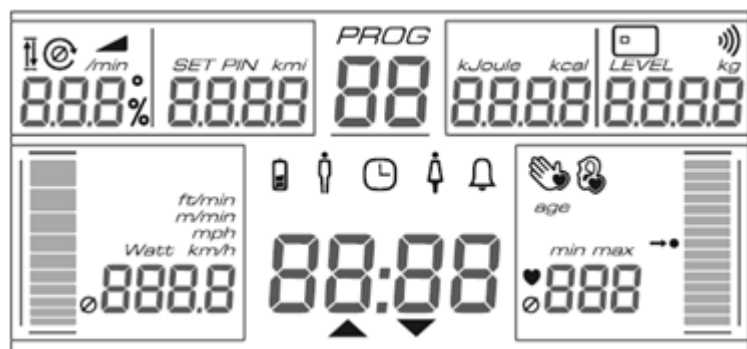


Fig.3: På denne illustration kan alle segmenter på LCD-displayet ses. Ved normal drift vises kun de relevante oplysninger.

Følgende parametre vises afhængigt af programmet:

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

4.5 Hurtigstart

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

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

4.6 Programmering på skærmen

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

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

4.7 Ændring af modstanden

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

4.8 DOT-matrix

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

Liste over grafiske skærme

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

4.9 Biofeedback

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

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

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

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



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

4.10 Kontrol ved hjælp af et lagringsmedium

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

Systemet består af en monitorenhed med læser. Medieindgangen er placeret på højre side af skærmen. Et akustisk signal bekræfter genkendelsen af lagringsmediet.

Systemet gør det endnu nemmere og mere effektivt at træne med udstyret. Programmeringen af mediet kan foretages direkte på alle typer udstyr. Resultaterne vises kun via displayet på udstyret.

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

Enhedernes drift kan eventuelt begrænses til brug med et lagringsmedium. Denne funktion kan vælges i den hemmelige menu med følgende varianter: Drift kun tilladt med lagermedie; uden lagermedie kun Quickstart mulig; drift med lagermedie samt manuel drift mulig. Standardværdien er altid legitimationen for generel drift med og uden lagringsmedium. Kontakt din forhandler, hvis du ønsker at begrænse driften.

Oprettelse af træningsplaner på enheden, uden pc-software

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

Klientmediet er beregnet til udøveren. Når det ønskede træningsprogram er gemt, indsættes mediet i kortlæseren til træning. Træningen kører nu automatisk, uden at der er behov for yderligere input. Alle træningsresultater gemmes på mediet, når træningen er afsluttet.

Særlig funktion for trænermediet: Sletning af data

Hvis du ønsker at slette hele kortets indhold, herunder træningsplanen, skal du sætte trænermediet to gange efter hinanden i chipkortlæseren. Indsæt derefter dit klientmedie, og alle data slettes. Hvis du derefter indsætter klientkortet i chipkortlæseren, vises meddelelsen "Card expired" (kortet er udløbet).

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

Sådan fungerer medlemskortet

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

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

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

4.11 Online-uddannelse med RFID

Som ekstraudstyr kan enhederne udstyres med en RFID-læser (Mifare, Hitag, Legic - Bemærk: Vær opmærksom på den korrekte specifikation, når du bestiller, da kompatibilitet kun kan etableres med en passende læser). Denne online-variant styres via kompatibel pc-software.

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

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

Hvis der anvendes et armbånd, skal der trykkes på RFID-knappen, og derefter skal armbåndet holdes over RFID-knappen. Uddannelsen kan nu begynde. LOS" vises på displayet. Brugen af et andet medie end et RFID-kort skal være kendt inden levering, da der her skal foretages andre standardindstillinger.



Fig.5: RFID-knap, til RFID-detektion, hvis der ikke kan eller må indsættes et medium

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

4.12 Resultater

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

Resultaterne vises både via parametervisningerne og i matrixfeltet. Nogle af værdierne er et gennemsnit (Watt, Km/h, RPM, Puls, Højde/min), andre er akkumulerede (Km, K-Cal, Tid, Højde). Gennemsnitsværdierne er markeret med symbolet \emptyset .

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

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

4.13 Programmer på cardiolinjen

Programmer	cykel med			
	Manuelt valg	Lagringsmedie	Styring via pc-software	Biofeedback-funktion generelt (undtagen løbebånd)
1 hurtig	x	x	x	-
2 Watt	x	x	x	-
3 Watt følsom*	x	x	x	x
4 Puls	x	x	x	x (også til løbebånd)
5 Isokinetik*	x	x	x	x
6 terapi*	x	x	x	x
7 Interval*	x	x	-	-
8 K-cal*	x	x	x	x (også til løbebånd)
9 Hills*	x	x	x	-
10 tilfældige*	x	-	-	-
11 Afstand*	x	x	x	-
12. L/R *	x	x	x	-
13. spil *	x	x	x	X
14. Test* (opdelt i 8 testvarianter)	x	x	Delvis (for IPN/ECC/PWC)	X

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

Programmer	cykel pasform			
	Manuelt valg	Lagringsmedie	Styring via pc-software	Biofeedback-funktion generelt (undtagen løbebånd)
1 Hurtigstart	x	x	x	-
2 Kvalifikation	x	x	x	-
3 Pulstræning	x	x	x	x (også til løbebånd)
4 Kalorietræning*	x	x	x	x (også til løbebånd)
5 Bakketræning*	x	x	x	-
6 Tilfældig træning*	x	-	-	-
7 Intervaltræning*	x	x	-	-
8 Strækøvelser*	x	x	x	-
9 Styrketræning*	x	x	x	x
10. L/R *	x	x	x	-
11. Spil *	x	x	x	x
12. Test* (opdelt i 8 testvarianter)	x	-	Delvis (for IPN/ECC/PWC)	x

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

Programspecifikationer

Hurtig/hurtig start

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

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

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

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

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

Watt/tidstræning

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

Efter aktivering af displayet åbnes programvalget med Prog-knappen. Hvis du vælger den tilsvarende træning, vælges træningstiden i minutter med +/- og bekræftes med ENTER. Den foreslåede startbelastning er altid 15/watt²⁵ og kan ændres i intervaller på 5 watt til enhver tid ved hjælp af +/- knapperne. Hvis hastigheden er for lav til at generere den indstillede effekt/watt, blinker hastighedsdisplayet.

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

Puls/Pulstræning

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

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

Dette program fungerer i hastighedsafhængig tilstand.

Følgende parametre skal indtastes for pulsprogrammet:

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

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

+/--knapperne er altid aktive under træningen. Hvis den oprindelige belastning øges til mere end 45 watt i løbet af de første 2 minutter, sker der en øjeblikkelig trinvis forøgelse for at nå det effektive pulsområde så hurtigt som muligt. På denne måde er der mulighed for cross-training (udholdenhedstræning på forskellige cardiomaskiner), hvor modstanden er indstillet til den forventede wattstyrke, og ergometeret kun overtager den fine graduering inden for målpulsområdet.

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

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

Når træningen er afsluttet, vises resultaterne på displayet.

K-cal/kalorisk træning

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

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

Træningsresultaterne vises på displayet ved afslutningen af træningen.

Bakke/bakke-træning

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

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

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

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

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

Tilfældig/tilfældig træning

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

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

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

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

Intervaltræning/intervaltræning




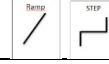

Intervaltræning fungerer uafhængigt af hastighed. Træningen kan opdeles i 2 dele/afsnit, som hver især defineres separat med hensyn til intensitet, træningsvarighed og andre parametre. Som regel er intensitetsniveauer af enhver længde sammenkædet. Hvis intensiteten ændres, justeres wattstyrken.




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

For at forenkle programmeringen af intervaller kan du gentage en belastnings- og pausesekvens så ofte som ønsket - f.eks. "Loop" x 5 -. (max. 22x). Øverst til højre på displayet vises, hvor mange hukommelsestrin der stadig er ledige. Det tælles 2baglæns fra 2. Hvis der oprettes mere end 22 trin, skrives kun de første 22 trin til kortet. Programmering via pc-softwaren er endnu ikke mulig. For at gøre de individuelt oprettede træningsprogrammer nemme at bruge kan de gemmes på et lagringsmedie.

På monitorens display finder du følgende symboler, som bruges til at programmere intervalprogrammet.

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

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

	Hvis du vil gentage de sidste trin, skal du trykke på LOOP igen og indtaste antallet af gentagelser i det næste trin.
	Symbolet  forsvinder
Der blev programmeret en sekvens med to trin. Nu kan der programmeres yderligere trin eller sekvenser.	
	Når du vil afslutte programmeringen, skal du vælge rektangleret til højre og bekræfte med ENTER.
	Er du sikker? Ja. Bekræft med ENTER

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

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

Distance/stræktræning

Distance/stræk-træning virker hastighedsafhængigt, dvs. at effekten ændrer sig afhængigt af hastigheden.

Parametrene træningsdistance og intensitet eller gearniveau er forudindstillet til programmet. Under træningen kan gearet til enhver tid justeres med +/- . Den valgte distance tælles ned og varieres individuelt via 21 intensitetsniveauer. Effekten vises i Km/h på displayet. Den tid, der er nødvendig for at tilbagelægge afstanden, kan vurderes som den samlede træningsydelse. Når programmet er afsluttet, vises resultaterne på displayet.

Isokinetik/krafttræning

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

Biofeedback-funktionen angiver, når den forudindstillede målhastighed er nået/overskredet.

Wattfølsom (ikke tilgængelig for fitnessudstyr)

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

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

Træningsevnen øges over 2 minutter, så udøveren kan vænne sig til belastningen, og der sikres en tilstrækkelig opvarmingsfase. Biofeedback-funktionen er aktiv i dette program og viser målopfyldelsen i forhold til den forudindstillede træningshastighed.

Terapi (ikke tilgængelig med fitnessudstyr)

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

En nedkølingsfunktion i 3 minutter afslutter træningen. Programmet varer i alt 17 minutter.

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

L|R-program

L|R-programmet blev udviklet for at anerkende præstationsforskelle mellem venstre og højre ekstremitet i kroppen og for at præsentere dem på en forståelig måde.

Målet er at identificere ubalancer og reducere dem gennem målrettet træning. Desuden skal træningsprogrammerne og spillene forbedre eller genoprette den neuronale kontrol af de berørte muskler (f.eks. efter et slagtilfælde).

Gennem løbende testning kan "L | R"-programmet bruges til at overvåge og dokumentere udviklingen efter en uddannelsesintervention.

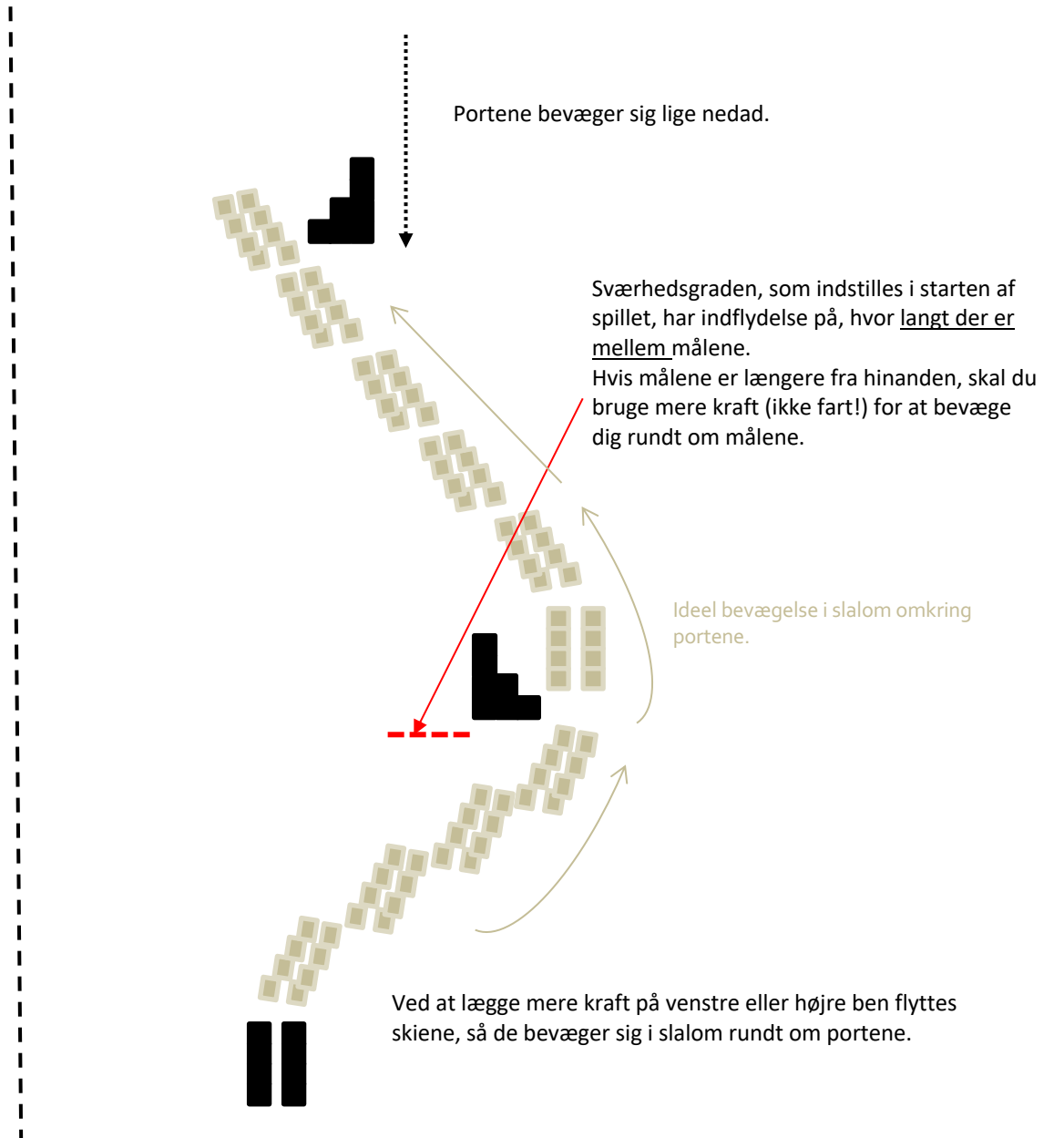
I dette hastighedsafhængige program indstilles træningstiden og startmomentet af brugeren/træneren på forhånd. Under træningen får brugeren et display, der viser fordelingen af kræfterne på venstre og højre side af den trænedede kropsekstremitet. Drejningsmomentet kan ændres under træningen ved hjælp af knapperne + og -.

Spil

Emotion Fitness har udviklet tre spil, der kan bruges til at træne benstyrke og kompensere for ubalancer. Spillene er designet til at gøre træningen sjov og varieret. Dette skulle øge motivationen til at bruge spillene regelmæssigt for at opnå gode træningsresultater.

Slalom

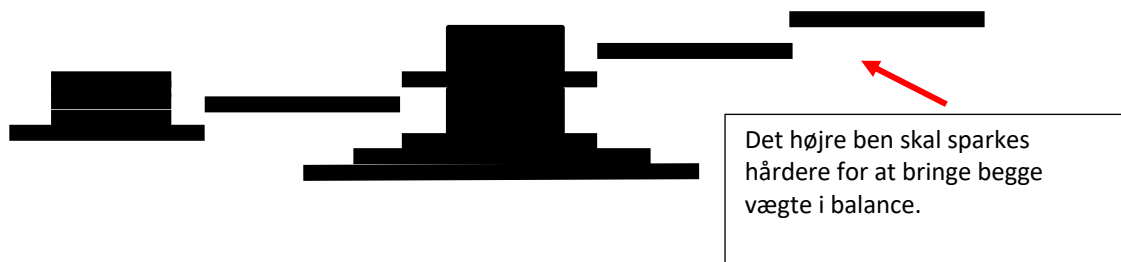
Visuel beskrivelse af spillet:



Målene vises skiftevis i venstre og højre side af skærmen. Det betyder, at benene også veksles. Hvis du træder hårdere på venstre side, bevæger skiene sig til højre, og hvis du træder hårdere på højre side, bevæger skiene sig til venstre. Hvis det er lykkedes for eleven at bevæge sig rundt om et mål, bliver baggrundsbelysningen på skærmen grøn, og opgaven anses for at være lykkedes. Hvis eleven ikke kommer rundt om et mål eller kører ind i målet, bliver baggrundslyset rødt. Målene skal køres rundt på den korte side.

Balance spil

Visuel beskrivelse af spillet

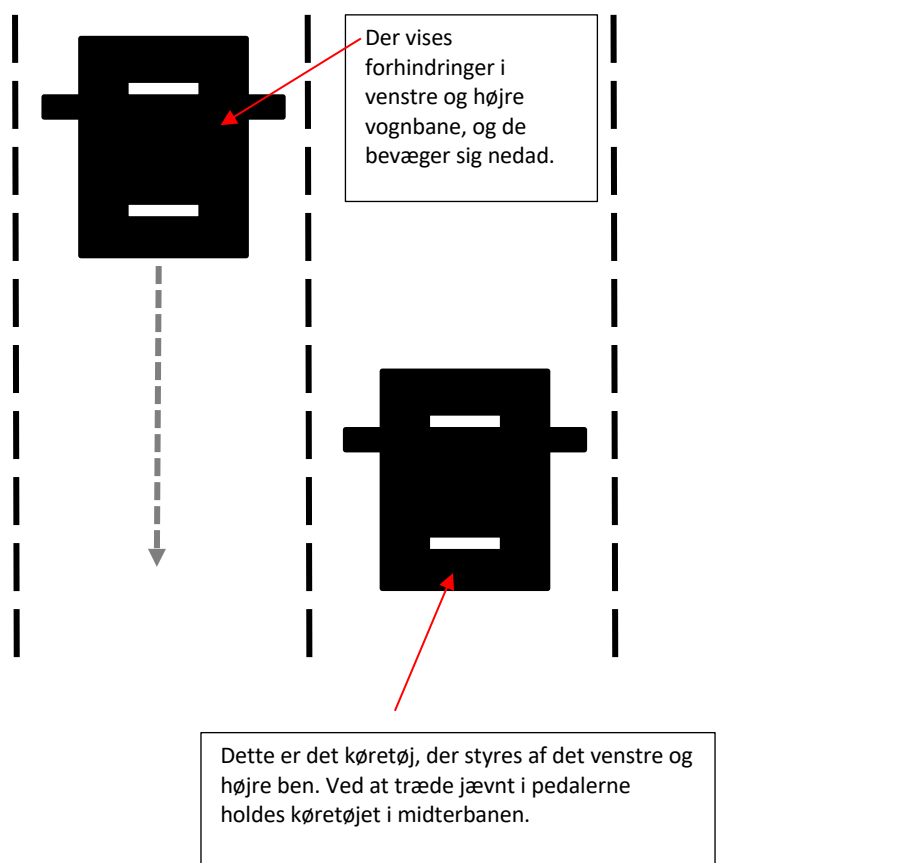


Efter hinanden falder vægte af forskellig størrelse ned på venstre eller højre skål. Ubalancen skal kompenseres ved at træde hårdere (ikke hurtigere) i pedalerne. Balancen skal holdes (afhængigt af den indstillede sværhedsgrad) i en periode på mellem 1-5 sekunder.

Når balancen er opnået, skifter baggrundsbelysningen farve til grøn. Hvis den holdes i 1-5 sekunder, anses denne opgave for at være lykkedes. Herefter følger den næste vægt/opgave.

Freeway-spil

Visuel beskrivelse af spillet



Freeway/Autobahn-spillet er den optimale introduktion for motionister, der lige er begyndt at spille, eller som har en betydelig ubalance i kroppens ekstremiteter, f.eks. på grund af en sygdom. Den sværhedsgrad, der vælges i starten, bestemmer følsomheden af den bil, der skal flyttes. En lavere sværhedsgrad tolererer f.eks. mere ujævn pedalføring. Formålet med spillet er at holde din egen bil midt på vejen. En forhindring, der er passeret, bekræftes ved et grønt blink i baggrundsbelysningen.

Test/Test

For at gøre en cykel til et testergometer kan der bestilles en testprogrampakke som ekstraudstyr. Med MTM-træningskontrolsoftwaren kan nogle af testene kontrolleres og dokumenteres.

Som ekstraudstyr er der stadig mulighed for at styre ergometrene ONLINE via den eksisterende RS232-grænseflade. Bemærk venligst, at standard RS232-grænsefladen ikke har galvanisk isolation og ingen ekstern strømtilslutning. Hvis du derfor ikke ønsker, at testpersonen skal sparke, mens testen programmeres, eller hvis du har brug for galvanisk isolation, kan du ty til den valgfrit tilgængelige, galvanisk isolerede grænseflade med strømforsyning. Koordinerede grænsefladeprotokoller med virksomhederne Lactware, Ergoline, Dr. Schmidt osv. er valgfrit tilgængelige. Spørg, hvis du ønsker mere korrekte oplysninger om dette emne.

Følgende testprogrammer er indeholdt i den adresserede programpakke:

IPN-test

Generelt evaluerer konditionstests udholdenhedsevnen hos de testede personer og sammenligner den med standardværdier. Der er dog kun få testprocedurer, der er egnede til at udtale sig om den træningsintensitet, der skal tilstræbes på de forskellige ergometertyper. IPN-testen, som eventuelt kan integreres i cyklussen, er i stand til at gøre dette på en meget enkel måde. Testen er fuldautomatisk; kun 5 personlige parametre skal indtastes på forhånd. Disse data anvendes til at fastlægge prøvningsskemaet og belastningsgraden samt grundlaget for beregning af resultaterne. Institut for Forebyggelse og Efterbehandling (IPN) har udviklet denne test gennem mange år sammen med førende sportsforskere og har sammenlignet og verificeret resultaterne med andre metoder. Der kan anmodes om en publikation af testgrundlaget.

Her er en meget kort beskrivelse af testmetoden:

Dette er en submaksimal trintest. Parametrene alder, vægt, køn, hvilepuls og træningsstatus er afgørende for testmetoden. Trindhøjde, trinlængde og maks. belastning er parametrene. Det belastningsniveau, hvor den maksimale puls nås, er afsluttet. Derefter stopper testen, og der sker en nedkøling. Cool-knappen kan også bruges til at stoppe testen før tid uden at miste resultaterne. Forudsætningen for et resultat er dog, at pulsen i næstsidste fase har nået mindst 110 slag/min. Hvis testen stoppes endnu tidligere, vises eller skrives kun nogle få resultater til lagringsmediet. Som følge heraf vurderes den aerobe kondition på en skala fra 1-5, og træningspulsfrekvenserne for de forskellige ergometertyper udarbejdes. Disse intensitetsspecifikationer danner så grundlaget for udholdenhedstræningen. De beskrevne resultater kan aflæses på dialogdisplayet eller skrives til et lagringsmedium.

Softwareunderstøttet testudførelse

Integrationen af IPN-testen i cyklussen og kombinationen med PC-softwaren repræsenterer i øjeblikket det, vi mener er fornuftigt og muligt inden for fitness- og forebyggende testning.

PC-softwaren forbereder IPN-testkortene og beskriver dem med testpersonens personlige parametre. Cyklussen startes af testkortet, og testen kører uden yderligere betjening af enheden. Når testen er afsluttet, gemmes resultaterne på kortet og læses derefter ind i pc'en. Evalueringen af testen, visningen og sammenligninger med tidligere tests udføres automatisk af softwaren og overføres til træningsplanlægningen.

Princippet om at teste for at uddanne bliver til virkelighed, og kvaliteten af uddannelsen er af særlig høj standard takket være IPN's test- og uddannelsessystem.

Du kan anmode om dokumenter uden forpligtelser. Du vil blive overbevist om mulighederne i dette innovative træningssystem.

ECC-test

ECC-testen er et nyttigt supplement til IPN-testen. Med denne test er det muligt at ændre stopkriteriet, hvis visse personlige parametre kræver en lavere testintensitet. Kvaliteten af testudsagnene kan blive forringet, hvis intensiteten ændres væsentligt. Ud over de kendte resultater tilføjer ECC funktionen til bestemmelse af biologisk alder, hvilket illustrerer nødvendigheden af træning meget tydeligt.

ECC-testen understøttes af pc-softwaren.

PWC-test

I denne testprocedure anvendes normalt WHO-belastningsskemaet, som øger belastningen i 25 watt-trin hvert andet minut. Afhængigt af testpersonens alder eller testpersonens individuelle forhold øges belastningen op til en puls på 130/150/170 slag/min. Det belastningsniveau, hvor denne puls er nået, afsluttes, hvorefter præstationen rapporteres i watt/kg kropsvægt. Det betyder, at den grundlæggende kondition kan vurderes, og at præstationsfremskridt kan vises tydeligt.

Det er ikke muligt at udtale sig om træningspulserne.

Astrand-test

Astrand-testen, der er integreret i Cykel med testprogrampakken, er blevet ændret til brug på cykelergometeret. Den tager hensyn til det fysiske udgangspunkt for den person, der skal testes, og beregner resultaterne i steady state-fasen, når puls og modstand har tilpasset sig hinanden. Testdataene er reproducerbare og kan sammenlignes i længderetningen.

Grundlaget for testen er beregning af VO_{max2} (maksimal iltoptagelseskapacitet) i forhold til kropsvægt i henhold til Astrand. Disse værdier sættes i forhold til køn og alder og evalueres derefter. På den måde kan den grundlæggende egnethed vurderes, og præstationsforløbet kan tydeligt vises.

Det er ikke muligt at udtale sig om træningspulserne.

Laktattest

Denne testprocedure anvender normalt WHO-belastningsskemaet, som øger belastningen i 25 watt intervaller hvert andet minut. Der kan dog også programmeres forskellige trinmetoder. Afhængigt af testpersonens alder eller testpersonens individuelle behov indstilles en maksimal puls, ved hvilken apparatet automatisk stopper testen. Som regel udføres en laktattest indtil udmattelse. Som en særlig funktion kan testen afbrydes eller genstartes ved slutningen af hvert belastningsniveau ved at trykke på "Smart Key"-knappen. Dette letter opsamlingen af laktat. Udstyret til laktatmåling er ikke inkluderet, og der er desuden evalueringssøtte.

Standardprøve

Ved standardprøven øges belastningen op til den beregnede maksimale puls (i henhold til formlen 220-LA). Effekten vurderes i Watt/KG kropsvægt.

Belastningsmetoden kan bestemmes individuelt ved hjælp af værdierne startbelastning, trindhøjde og trinvarighed.

Den grundlæggende egnethed kan ikke vurderes. Det er heller ikke muligt at udtale sig om træningspulserne.

Conconi-test

Conconi-testen er en test, der ofte anvendes i konkurrencesport, og som gør det muligt at udtale sig om stofskiftet ved forskellige intensiteter. Den nødvendige evaluering af pulskurven for at kunne bestemme "afbøjningspunktet" er ikke helt uproblematisk. Dette er så repræsentativt for den aerob-anaerobe tærskel. Belastningen skal være maksimal, fordi det ikke er muligt på forhånd at vide, hvor tærskelværdien ligger.

Vigtigt for fortolkningen af impulskurven er den Conconi-typiske belastningsmetodologi, som er orienteret mod arbejdsudbyttet i hvert trin. Enten 50 eller 100 watt startbelastning og 25 eller 50 watt trindhøjde definerer belastningsforøgelsen. Trinets varighed starter med to minutter for det første belastningsniveau og afkortes, efterhånden som effekten øges.

Arbejdsydelsen i joule pr. trin skal forblive den samme.

Metode for Conconi 50:

1. Trin 120 sek. X 50 watt = 6000 joule
2. Trin 80 sek. X 75 watt = 6000 Joule
3. Trin 60 sek. X 100 watt = 6000 Joule

Metode for Conconi 100:

1. Trin 120 sek. X 100 watt = 12000 Joule
2. Trin 80 sek. X 150 watt = 12000 Joule
3. Trin 60 sek. X 200 watt = 12000 Joule

Begge modeller er integreret. Conconi 50 er beregnet til normale motionister og Conconi 100 til sportsudøvere.

Kun 50- og 100-belastningsmetoden er integreret i cyklussen.

4.14 Pulsstyret træning

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

4.15 Grænseflade PC

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

Bemærk, at elektrisk sikkerhed skal overholdes ved medicinsk brug.

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

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

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

Spørg din sælger/forhandler, hvis du har yderligere spørgsmål.

5 Pleje, vedligeholdelse og service

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

Advarsel: Apparatet må kun åbnes af en fagmand.



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

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

5.1 Instruktioner til registrering af fejltilstand (funktionsfejl)

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

5.2 Vedligeholdelsesvejledning til operatøren

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

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

- Visuel inspektion af alle synlige samlinger samt svejsninger.
- Rengør enheden grundigt.
- Kontroller, at alle skrueforbindelser er tætte.
- Kontroller sadlens og sadelpindens integritet, og sørg for at udskifte sadlen efter 2 år for at undgå materialeudmattelse.
- Kontroller pedalerne og krankernes integritet og styrke.

Generelt set:

- Rengør plastbeklædning og rammedele regelmæssigt efter behov med en fugtig klud og mild sæbe for at fjerne aggressive svedrester. Gnid derefter tørt igen.
- Det er ikke tilladt at bruge sprayflasker med rengøringsmidler; det er vist, at enhederne aldrig bliver tørre på utilgængelige steder. Rustangreb kan ikke udelukkes ved denne procedure.
- Sørg for, at der ikke kommer væske ind i skærmens kabinet, da dette kan beskadige følsomme elektroniske komponenter.
- Brug kun acryl-des® desinfektionsservietter (<http://www.schuelke.com/>) til den nødvendige desinfektion af udstyret.
- Monitørens display kan vise, at batterispændingen er for lav, hvorved en funktion uden bremsestrøm ikke kan garanteres sikkert. Skift derefter de tre AA-batterier ved at løsne de 4 skruer, der forbinder de to halvdele af monitorhuset, åbn monitorhuset, og skift batterierne i den forreste halvdel af huset. Sørg for, at batterierne er sat i i henhold til anvisningerne. Bortskaf tomme batterier i overensstemmelse med de gældende lovbestemmelser. Der er tilbageleveringspligt; kunden kan vælge, om han/hun vil aflevere batterierne til det regionale bortskaffelsesselskab eller til apparatforhandleren til gratis bortskaffelse.
- Sørg for, at enhederne ikke står på tykke gummimåtter, som rammene trykkes ned i. Rammens underside skal altid være ventileret.
- Kontroller, om husets fastgørelser er stramt skruet fast.
- Kontrollér regelmæssigt, om spændestifterne fungerer.
- I tilfælde af regelmæssig træningsdrift anbefaler vi en regelmæssig visuel inspektion af alle udstyrsdele, især skruer, bolte, svejsesømme og andre fastgørelser.
- Kontroller, at apparatets fødder sidder godt fast.
- Kontroller, om krumpapakslen stadig er fast forbundet med akslen. Du skal bruge en 14 mm nålenøgle til dette.

- Vigtigt: Efterspænd efter de første 10 timers brug! Beskadigede krumtapaksler og aksler på grund af løsnede krumtapaksler er ikke dækket af garantien!
- Kontroller sadelpinden for skader som følge af overbelastning.
- Rengør sadelpinden og sædeforlængerens, spray derefter med silikonespray og gnid tørt igen.
- Kontrollér, om låseboltene fungerer.
- Kontrollér, om pedalsløjferne er beskadiget.
- Brug kun originale reservedele, kontakt os venligst for at få dette.

Opmærksomhed: Spænd krumtapakkerne igen

Efter de første 10 timers drift skal krumtapakkerne strammes.

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

5.3 Vedligeholdelse for autoriseret specialist

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

5.4 Vedligeholdelse

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

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

Der skal foretages metrologisk kontrol af **krankergometre** (pedal- og håndkurv).

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

Alle krankergometre fra Emotion Fitness har et watt-display og skal derfor kontrolleres senest efter **24 måneder eller efter** reparationer/udskiftninger af komponenter, der påvirker ydeevnen. .

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

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

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

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

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

6 Tekniske data

- Oplysninger om dimensioner og vægt

Mål	Vægt	Max. brugervægt
125 cm x 65 cm x 148 cm (L/B/H)	63 kg	150 kg; forstærket: 200 kg

- Modstandssystem: Hoveduafhængigt bremsesystem
- Bufferbatteri: AA - Mignon-celle
- Effektområde: 15/25 - 500 Watt / hastighedsuafhængig (51-1.000 Watt / hastighedsafhængig)
- Friløb: tilgængelig
- Følgende EU-direktiver er overholdt:
 - DIN EN ISO 20957-1 S-A-I
 - DIN EN ISO 20957-5 S-A-I
 - DIN EN 60601-1:2013
 - 2001/95/EF Direktiv om produktsikkerhed i almindelighed
 - 93/42/EØF Direktivet om medicinsk udstyr (kun opfyldt for udstyr med suffikset med)
- Vi forbeholder os ret til at foretage tekniske og optiske ændringer samt trykfejl.



7 Garanti

Dette er baseret på den lovbestemte garanti.

emotion fitness GmbH & Co. KG yder som forhandler af dette produkt gratis service i månedsvis¹² på reservedele og arbejds løn til professionelle brugere, hvis det kan påvises, at den korrekte brug og pleje, der er anført i denne brugervejledning, er overholdt. I yderligere 12 måneder leverer emotion fitness GmbH & Co. KG gratis reservedele i yderligere 12 måneder.

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

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

Følgende procedurer er tænkelige.

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

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

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

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

Disse garantibestemmelser påvirker på ingen måde de generelle lovbestemte krav.

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

Tak for din tillid!



emotion fitness GmbH & Co KG

Trippstadter Str. 68

67691 Hochspeyer

Tlf. +49-6305-71499-0

Fax +49-6305-71499-111

Internet: www.emotion-fitness.de

E-mail: info@emotion-fitness.de

Producent EUDAMED SRN: DE-MF-000016584