

# Betriebsanleitung

- motion sprint 600 SE/SL -
- motion sprint 800 SE/SL -



**Sprintex Trainingsgeräte GmbH**  
**Bei der Säge 23a**  
**79692 Kleines Wiesental**



# Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Einführung.....	4
1.1 Beschreibung / Klassifizierung.....	4
1.2 Allgemeine Sicherheitshinweise .....	5
2. Technische Beschreibung .....	6
2.1 Angaben zu Aufschriften auf der Außenseite .....	6
2.1.1 Typenschild .....	6
2.1.2 Kennzeichen .....	6
2.1.2.1 Sicherheitshinweis für Pulssysteme.....	6
2.1.2.2 Sicherheitshinweis zum Betreten der Lauffläche .....	6
2.1.2.3 Sicherheitshinweis „HINEINFASSEN VERBOTEN“ .....	7
2.1.2.4 Gebotszeichen .....	7
2.1.2.5 Seriennummer (Schlagzahlen).....	7
2.1.2.6 Netztrennung vom Versorgungsnetz.....	7
2.1.2.7 Reverse Betrieb (Umkehr der Laufrichtung) .....	7
2.1.2.8 Allgemeine Bildzeichen .....	8
3. Umgebungsbedingungen, Transport, Lagerung.....	8
4. Inbetriebnahme / Installation .....	8
4.1 Aufstellort .....	8
4.2 Erste Inbetriebnahme.....	9
5. Sicheres Training.....	9
6. Optionen .....	10
6.1 Polar-Pulssysteme (Empfänger im Lieferumfang enthalten).....	10
6.2 Ohrpulssystem (Empfänger im Lieferumfang enthalten).....	10
7. Pflege.....	10
8. Wartung .....	11
8.1 Mindestqualifikation für Wartungspersonal.....	11
8.2 Wartungshinweise.....	11
8.3 Austausch von Sicherungen, Netzanschlussleitungen und sonstigen Teilen.....	12

8.4 Schaltpläne / Bauelementliste.....	12
9. Bedienung Display.....	13
10. Technische Daten.....	24
11. Gewährleistung.....	25

# 1. Allgemeine Einführung

## 1.1 Beschreibung / Klassifizierung

Veränderungen am Laufband sind nicht erlaubt!

Das Laufband ist für die Nutzungsdauer von 8 Jahren ausgelegt.

Die Laufbänder stehen für Sicherheit und Qualität. Die angewandte Lamellentechnologie mit Gummiauflage sorgt für optimale Dämpfung der Aufprallkräfte und Förderung des gelenkschonenden Laufens. Grundsätzlich dienen die Laufbänder zur definierten Belastung des Benutzers durch Gehen oder Laufen in der Ebene oder an einer Steigung. Dadurch werden große Muskelgruppen angesprochen, wobei vornehmlich die untere Extremität und die stabilisierende Rumpfmuskulatur genutzt wird. Hinzu kommt die Muskulatur der oberen Extremität. Das Laufband ist nicht auf eine besondere Benutzergruppe zugeschnitten, es können sowohl jüngere und ältere Menschen, als auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Kinder zum Gehen und Laufen nutzen. Für eine ordnungsgemäße Verwendung des Laufbandes, bedürfen Menschen mit besonderen Bedürfnissen und/oder Kinder einer 1:1 Betreuung. Das Laufband ist für den Gebrauch mit nur einer Person ausgelegt. Zeitgleiche Benutzung mehrerer Personen ist untersagt. Die maximale Standardbelastung beträgt 160 kg, welche je nach Modell bis 250 kg erhöht werden kann.

Die Modellvarianten unterscheiden sich lediglich beim Design und Aufbau der Terminals. Der grundsätzliche Aufbau mit allen sicherheitstechnischen und ergonomischen Gesichtspunkten bleibt hiervon unberührt. Die Namensgebung zielt auf das Vorhandensein einer Steigung ab. D.h.: SL→mit Steigung; SE→ohne Steigung.

Das Laufband kann mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und Steigung (Steigung nicht immer im Lieferumfang enthalten) versehen werden. Die hierzu notwendigen Einstellungen erfolgen manuell oder programmgesteuert über das dazugehörige Terminal oder über die PC-Software (nicht immer im Lieferumfang enthalten)..

Die Laufbänder gehören zur Genauigkeitsklasse A: hohe Genauigkeit. In der Verwendungsklasse werden sie der Klasse S zugeordnet (Studio: berufsmäßige und/oder gewerbliche Verwendung). Die Genauigkeitsklasse A wird nach DIN EN 957-6 erreicht. Das Gerät hat folgende Toleranzen eingehalten: Zeit  $\pm 1 \%$ ; Strecke  $\pm 5 \%$ ; Geschwindigkeit  $\pm 5 \%$  bis 2 km/h  $\pm 0,1$  km/h. Bei vorhandener Steigung hat diese eine Genauigkeit von  $\pm 10 \%$  über 2 % Steigung.

Das Gerät darf nur unter Aufsicht von autorisiertem Fachpersonal oder nach einer Einweisung durch entsprechendes Personal genutzt werden. Vor dem Beginn des Trainings ist darauf zu achten, dass alle evtl. vorhandenen verstellbaren Teile des jeweiligen Trainingsgerätes vollständig arretiert sind und nicht in den Bewegungsbereich ragen.

## 1.2 Allgemeine Sicherheitshinweise



Lesen Sie die vorliegende Betriebsanleitung mit allen Sicherheitshinweisen und Warnungen **vor dem ersten Gebrauch** des Laufbandes genau durch, um eine sichere und bestimmungsgemäße Nutzung zu gewährleisten. Bewahren Sie dieses Dokument auf, um nachschlagen zu können und geben Sie es im Falle einer Weitergabe des Gerätes mit.

Nur Sprintex Trainingsgeräte GmbH - Zubehör verwenden, sonst wird keine Haftung übernommen. Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Nutzung visuell und achten Sie auf atypische Geräusche. Die Auftrittsfläche der Rahmen kann im Notfall oder bei sonstigem Bedarf mit dem Geländer eine sichere Ruhezone bieten.

Sollte das Laufband nicht wie vorgesehen reagieren, gibt es folgende Möglichkeiten, die Situation zu kontrollieren:

1. Reißleine ziehen bzw. „Not-Aus-Taster“ betätigen
2. Das Geländer erfassen, den Körper entlasten, die Füße auf die Auftrittsfläche stellen und das Band verlassen
3. Stecker ziehen (durch außenstehende Person)

Bei jeglichen Fehlersymptomen ist das Gerät zu verlassen. Der Fehler sollte aufgenommen und dem Hersteller/Service gemeldet werden.

Keine Gegenstände mit dem Laufband transportieren.

Umgebungsbedingungen sind zu beachten (Kapitel 3)

Bewegliche oder rollende Gegenstände, die unter das Band gelangen können, sind aus der unmittelbaren Umgebung des Gerätes zu entfernen.

Beschädigungen, welche die Funktion beeinträchtigen oder zu Verletzungen führen könnten, müssen behoben werden. Andernfalls wird keine Haftung übernommen.

Sorgen sie für ausreichend Freiraum um das Laufband. (Kapitel 4.1)

Bei jeglichen Arbeiten am Laufband ist unbedingt der Netzstecker zu ziehen, auch wenn das Gerät umgestellt werden soll.

### **NOT-AUS SYSTEM**

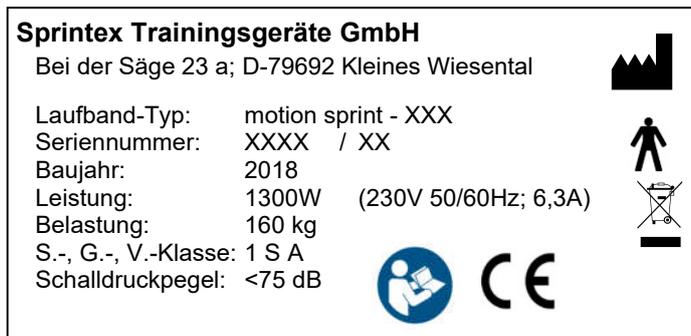
An jedem Laufband ist ein Not-Aus Drucktaster vorhanden. Dieser ist entweder am Display oder an einem seitlichen Handlauf in Kombination mit einem weiteren am gegenüberliegenden seitlichen Handlauf. (Kapitel 5)

## 2. Technische Beschreibung

### 2.1 Angaben zu Aufschriften auf der Außenseite

#### 2.1.1 Typenschild

Das Typenschild ist am linken Rahmen auf der hinteren Seite angebracht.



Auf dem Typenschild befinden sich Angaben über den Hersteller, das Modell, die Seriennummer und das Baujahr, der Schalldruckpegel (Kapitel 7), sowie alle Angaben, die notwendig sind um das Gerät in Betrieb zu nehmen und zu betreiben. (Kapitel 2.1.2)

#### 2.1.2 Kennzeichen

##### 2.1.2.1 Sicherheitshinweis für Pulssysteme

(Nur mit der Option „Touch Terminal) Der Sicherheitshinweis für Pulssysteme befindet sich am Terminal.

**„WARNUNG - Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.“**

Das Laufband verfügt über das Original Polar Pulssystem, bei dem die Signalerfassung standardmäßig mittels Brustgurt erfolgt. Die drahtlose Datenübertragung in die Anzeigeelektronik erfolgt codiert. Die Polar Technologie kann durch ein elektrisches oder magnetisches Feld gestört werden. Die häufigsten Ursachen liegen in der Verwendung von nicht 100% Polar kompatiblen Brustgurten, die zum Teil viel größere Reichweiten haben. Ebenso können Handys, Lautsprecher, TV, Starkstromkabel, Leuchtstoffröhren und Motoren mit großer Leistung stören.

##### 2.1.2.2 Sicherheitshinweis zum Betreten der Lauffläche



Der Sicherheitshinweis zum Betreten der Lauffläche befindet sich oberhalb des Einschaltknopfes, hinten rechts am Laufbandrahmen.

Aus sicherheitstechnischen Gründen ist es notwendig, das Laufband vor dem Betrieb einzuschalten und erst danach das Laufband zu betreten.

### 2.1.2.3 Sicherheitshinweis „HINEINFASSEN VERBOTEN“



Der Sicherheitshinweis befindet sich jeweils an der vorderen und an der hinteren Umlenkrolle.

„HINEINFASSEN VERBOTEN“

Nicht in die Lamellen fassen!

### 2.1.2.4 Gebotszeichen



„Gebrauchsanweisung befolgen“

Die Gebrauchsanweisung muss vor dem Gebrauch gelesen und befolgt werden!

### 2.1.2.5 Seriennummer (Schlagzahlen)

Die Serien- oder Gerätenummer des Laufbandes befindet sich unterhalb des Einschaltknopfes, am hinteren rechten Rahmen eingeschlagen. Sie besteht aus einer 6 stelligen Zahl. Die Gerätenummer ist ebenso auf dem Typenschild abzulesen und ist mit dieser identisch.

### 2.1.2.6 Netztrennung vom Versorgungsnetz

Der Sicherheitshinweis befindet sich unterhalb des Einschaltknopfes, am hinteren rechten Rahmen.



Der Hinweis „Vor Öffnen Netzstecker ziehen“, soll bei Montage oder Wartungsarbeiten, dem Servicepersonal den Hinweis geben, das Gerät stromlos zu machen, damit keine stromführenden Bauteile berührt werden, und kein Stromschlag für das Servicepersonal entstehen kann.

### 2.1.2.7 Reverse Betrieb (Umkehr der Laufrichtung)

Der Sicherheitshinweis befindet sich, sofern der Reverse Betrieb vorhanden ist, am Terminal.

**Warnung !**

Reverse Betrieb nur mit Hilfestellung

Der Reverse-Betrieb ist dafür bestimmt, um auf dem Laufband rückwärts zu laufen, sodass man die Laufbandparameter immer im Blick hat. Ausschließlich mit HzP (Halterung zur Personensicherheit) ist es erlaubt, bei eingestellter Steigung Bergablauf zu simulieren.

### 2.1.2.8 Allgemeine Bildzeichen



Anwendungsteil des Typs B, Schutzklasse 1



Das Laufband darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden.  
Es unterliegt dem EAR.  
Das Laufband wurde nach dem 23.03.2006 in Verkehr gebracht.



## 3. Umgebungsbedingungen, Transport, Lagerung

Luffeuchtigkeit: < 80%; Temperaturbereich: 0/45 °C; Lagertemperatur: 0/45°C (Vor starken Temperaturschwankungen schützen // Bei Benutzung in kalter Umgebung das Gerät langsam warm laufen lassen (Bruchgefahr aller Kunststoffe)). Das Gerät soll keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein! Netzstecker und Steckdose müssen jederzeit erreichbar sein, um das Laufband unverzüglich vom Stromnetz trennen zu können. Bei jeglichen Arbeiten am Laufband ist der Netzstecker zu ziehen, auch wenn das Gerät umgestellt werden soll.

## 4. Inbetriebnahme / Installation

### 4.1 Aufstellort

Umgebungsbedingungen beachten (Kapitel 3). Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen, rutschhemmenden und erschütterungsfreien Untergrund. Achten Sie darauf, dass die Geräte nicht auf dicken „Gummimatten“ stehen. Unter dem Laufband muss genügend Freiraum sein, damit die Lauffläche schwingen kann. Ein Sicherheitsbereich von mindestens 2.000 mm Länge und der Breite des Laufbandes muss hinter dem Laufband vorhanden sein. Im gesamten Sicherheitsbereich dürfen sich keine fremden Gegenstände befinden. Achten Sie darauf, dass keine elektromagnetischen Strahlungen vorhanden sind, die die Pulsmessung beeinträchtigen können.

## 4.2 Erste Inbetriebnahme

Umgebungsbedingungen beachten (Kapitel 3). Das Laufband muss vor erster Inbetriebnahme mehrere Stunden akklimatisiert werden. Das Laufband wird über das Netzkabel mit dem Stromnetz (220 - 230V) verbunden. Verwenden Sie für den elektrischen Anschluss nur eine Steckdose mit entsprechender Spannung. Die Steckdose muss mit einer trägen Sicherung (16 A) abgesichert sein. Der höchste Innenwiderstand des Versorgungsnetzes beträgt 2  $\Omega$  (berechnet aus max. 40 V Spannungsabfall bei max. Einschaltstrom von 20 A). Direkt unter dem Laufband dürfen keinerlei stromführende Kabel, Stecker oder Steckdosen verlegt werden. Achten sie darauf, dass (falls im Lieferumfang enthalten) sich das Magnet der NOT-AUS-Reißleine (dient zusätzlich als Sperrfunktion) auf der am Terminal vorgesehene Stelle, oder sich der NOT-AUS-Taster nicht in gedrückter Position befindet. Am hinteren rechten Rahmen des Laufbandes befindet sich der Ein- und Ausschaltknopf. Beim Einschalten darf der Benutzer nicht auf der Lauffläche stehen.

## 5. Sicheres Training

Kapitel 2.1.2 „Kennzeichen“ ist zu beachten!



NOT-AUS Einrichtung: Die vorhandene NOT-AUS- Reißleine und/oder der NOT-AUS-Taster sind im Notfall zu betätigen und führen unverzüglich zum Stillstand der Lauffläche. Die „STOP-Taste“ kann als Sicherheitsfunktion immer betätigt werden. Sie verringert die Geschwindigkeit der Lauffläche bis zum Stillstand. Vor Trainingsbeginn sollte die Tauglichkeit durch eine autorisierte Person überprüft werden. Beim Training ist eng anliegende, leichte Sportbekleidung zu benutzen, die sich beim Training nicht in Teilen des Laufbandes verfangen kann. Der Kunststoffclip, der an der Reißleine befestigt ist, ist bei der Inbetriebnahme des Laufbandes an der Kleidung so anzubringen, dass sich beim Spannen der Reißleine der Magnet vom Terminal löst. Die Reißleine muss so eingestellt werden, dass der Magnet bei höchstens 70 % der Länge der Lauffläche auslöst. Tragen Sie immer geeignete Sportschuhe für einen sicheren Stand auf der Lauffläche. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings das Gerät auf sicheren Stand, eventuelle defekte Teile oder andere Manipulationen. Wenn Sie Mängel entdecken, oder sich nicht sicher sind, fragen Sie die Aufsichtsperson bevor Sie mit dem Training beginnen.

Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass jeweils in der Mitte der Lauffläche gelaufen wird.

In Bezug auf trainierende Personen ist Kapitel 1.1 zu beachten.

Indikationen	Kontraindikationen	Abbruchskriterien
Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems	Nicht behandelte Herz-Kreislauf Erkrankungen, Schmerzen im Bewegungsapparat	Schmerzen im Brustbereich, Übelkeit, Unwohlsein, Schwindel, Dyspnoe

Bei Medikamenteneinnahme Arzt fragen.

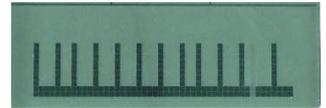
## 6. Optionen

### 6.1 Polar-Pulssysteme (Empfänger im Lieferumfang enthalten)

Alle Geräte verfügen über das Original Polar Pulssystem, bei dem die Signalerfassung standardmäßig mittels Brustgurt erfolgt. In diversen Programmen wird somit ein individuelles Training ermöglicht. Die drahtlose Datenübertragung in die Anzeigeelektronik erfolgt codiert. Die Polar Technologie kann durch ein elektrisches oder magnetisches Feld gestört werden. Die häufigsten Ursachen liegen in der Verwendung von nicht 100 % Polar kompatiblen Brustgurten, die zum Teil viel größere Reichweiten haben. Ebenso können Handys, Lautsprecher, TV, Starkstromkabel, Leuchtstoffröhren und Motoren mit großer Leistung stören.

### 6.2 Ohrpulssystem (Empfänger im Lieferumfang enthalten)

Optional erhältlich ist das Ohrpulssystem mit der optischen Pulsabnahme am Ohrläppchen. Wenn der Stecker des Ohrsensors am Monitor eingesteckt ist, ist nur der Ohrpuls aktiv. **Achtung:** Ohrläppchen ausgiebig reiben (10sec) und dann erst Ohrsensor anlegen. Zur Kontrolle in die Pulsanzeige wechseln, dazu 3 x Scan drücken, wenn man trainiert. Es müssen lange Pulssignale mit regelmäßigem Abstand auf dem unteren Displayteil erscheinen.



## 7. Pflege

Reinigen Sie die Plastikverkleidung und die Rahmenteile mit feuchtem Lappen und milder Seife, um aggressive Schweißrückstände zu entfernen. Danach sind die Flächen trocken zu reiben. Zu einer eventuell nötigen Desinfektion des Laufbandes verwenden Sie bitte ausschließlich acryl-des® Desinfektionstücher. Das Sicherheitsniveau des Laufbandes kann nur dann gehalten werden, wenn die Geräte regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft werden. Defekte Teile sind sofort auszutauschen oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung stillzulegen.

**Achtung: Verwenden Sie keine Lösungsmittel!**

## 8. Wartung

### 8.1 Mindestqualifikation für Wartungspersonal

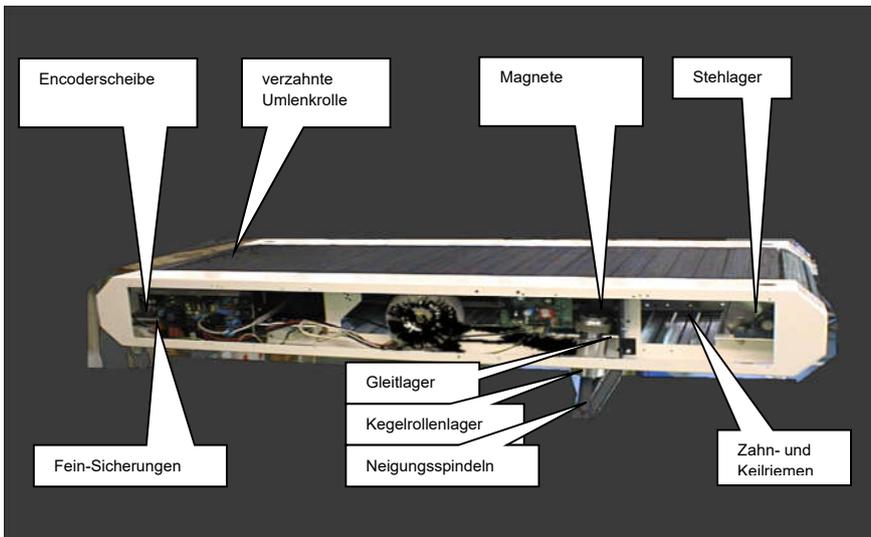
Die Qualifikation, die an unser Instandhaltungspersonal gestellt wird, ist eine technische Berufsausbildung und eine Schulung, sowie Einweisung durch emotion fitness GmbH & Co. KG oder die Firma Sprintex Trainingsgeräte GmbH.

### 8.2 Wartungshinweise

Das Gerät ist nahezu wartungsfrei. Trotzdem empfehlen wir, alle 12 bzw. 36 Monate eine Wartung durchzuführen. Beachten Sie hierfür die nachfolgenden Wartungshinweise.

Bei Problemen, die Sie selbst nicht lösen können, verständigen Sie emotion fitness GmbH & Co. KG. Der autorisierte Service wird Ihnen schnell und kompetent helfen oder Ihnen eine Anleitung dazu geben.

**Achtung: Vor Arbeiten am Gerät NETZSTECKER ziehen! Motorriemen für Lauffläche und Steigung nicht fetten! Mangelhafte Wartung führt zu höheren Geräuschentwicklungen.**



#### Alle 12 Monate :

- Blenden links und rechts entfernen
- Aussaugen der zugänglichen Stellen
- Zahn- und Keilriemen reinigen und neu fetten (Molykote-Fett)

#### Zusätzlich alle 36 Monate :

- verzahnte Umlenkrolle reinigen (Ablagerungen in den Zähnen)
- Laufflächenspannung prüfen
- Stehlagerschrauben an beiden Umlenkrollen nachziehen (50 Nm)
- sämtliche Schrauben auf festen Sitz überprüfen

## **8.3 Austausch von Sicherungen, Netzanschlussleitungen und sonstigen Teilen**

### Austausch von Sicherungen

Netzstecker vom Versorgungsnetz trennen! Seitenblende mit Kreuzschlitzschraubendreher lösen. Sicherungen an Steuerplatine (2x 6,3 A träge, Bezeichnung an der Leiterplatte) über Bajonettverschluss austauschen.

### Austausch der nicht abnehmbaren Netzanschlussleitung

Netzstecker vom Versorgungsnetz trennen! Seitenblende mit Kreuzschlitzschraubendreher lösen. Netzanschlussleitung am Netzfilter abstecken, Kabeldurchführung inklusive Zugentlastung lösen, Netzkabel entfernen, neues Netzkabel durchführen, neue Zugentlastung einsetzen, Netzanschlussleitungen am Netzfilter anschließen. Nach erfolgreichem Austausch sind die Seitenblenden wieder zu montieren.

### sonstige Teile

Bei dem Austausch von Teilen, die nicht aufgeführt sind, ist in jedem Fall die Firma Sprintex Trainingsgeräte GmbH zu kontaktieren.

## **8.4 Schaltpläne / Bauelementliste**

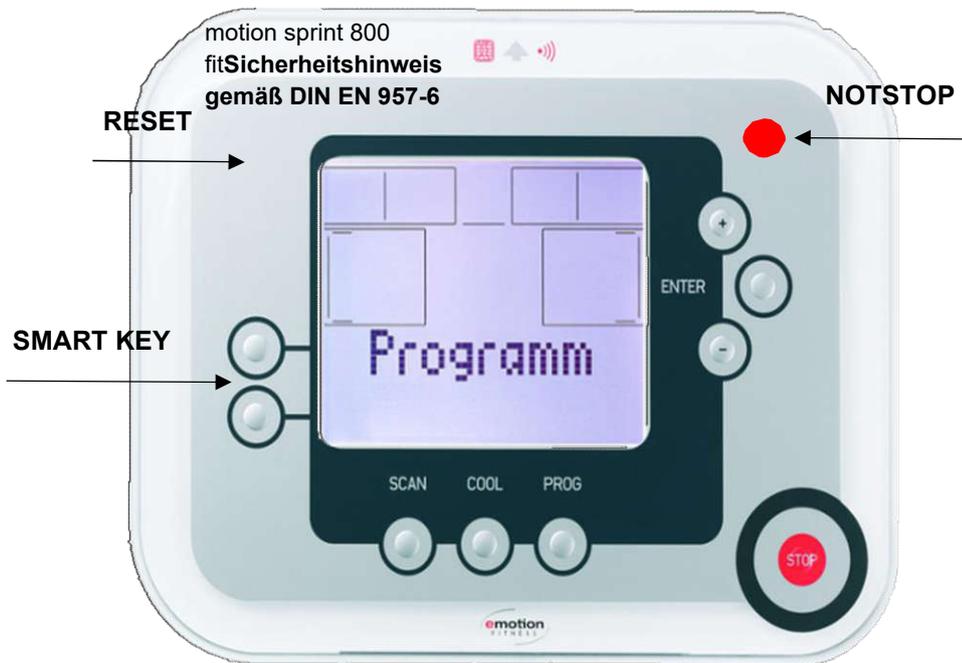
Hinweis: Informationen die für Instandhaltungsmaßnahmen benötigt werden (Schaltpläne, Bauelemente usw.), können direkt bei der Firma Sprintex Trainingsgeräte GmbH angefragt werden.

## 9. Bedienung Display

Hintergrundbeleuchtung multicolor

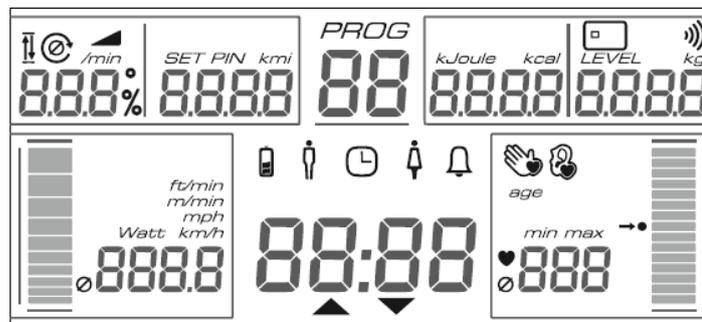
Alle Cardiogeräte dieser Linie sind mit einer Multicolor-Hintergrundbeleuchtung des LCD Displays ausgestattet, die die Ablesbarkeit auch bei ungünstigen Lichtverhältnissen gewährleistet, diese schaltet sich automatisch ein.

### Übersicht Display/Tastenfunktionen



Erläuterung der Tasten im Uhrzeigersinn beginnend von der Stopptaste:

- Die **STOP** Taste bricht das Training an jeder Stelle unverzüglich ab. Es werden keine Ergebnisse gespeichert.
- Die **PROG** Taste wird gedrückt, um zur Auswahl der Trainingsprogramme zu gelangen, sofern kein programmiertes Speichermedium verwendet wird.
- Mit der **Cool** Taste brechen Sie ein Training vorzeitig ab, gehen in den COOL Modus und lassen Ihr Training bei geringer Belastung ausklingen. Sie können mit den Smart Key Tasten zwischen Cool Down oder Ende wählen. Die Trainingsergebnisse werden angezeigt und auf das Speichermedium gespeichert, sofern Sie mit diesem das Training aufgerufen haben.
- Die **SCAN** Taste verändert die Anzeigen, Parameter oder graphische Darstellungen der DOT Matrix Anzeige.
- Die **Smart Key** Tasten erhalten durch Hinweise im DOT Matrix Feld Ihre Funktion.
- Die **Reset** Taste: Zunächst für den Nutzer nicht zu erkennen. Sie liegt in der Verlängerung der Smart Key Tasten am oberen Rand des Displays.
- Mit den **± Tasten** verändern Sie die Parameter oder Leistungswerte.
- Mit der **ENTER** Taste bestätigen Sie Werte oder Anzeigen und gelangen zum nächsten Programmierschritt.



Sie sehen je nach Programm folgende Parameter angezeigt:

- Programm: Programmnummer.
- Zeit: aktuelle Trainingszeit addiert bzw. verbleibende, effektive Trainingszeit. Ein Pfeilsymbol zeigt die Zählrichtung.
- Puls: Herzfrequenzanzeige, falls Sie einen Puls Sendergurt tragen oder die Handsensoren umfassen. Als Indikator, dass mittels Handsensoren die Pulsfrequenz ermittelt wird, erscheint ein Handsymbol. Die Pulsindikatoranzeige zeigt anschaulich, in welchem Pulsbereich man sich aufhält. Bei Puls 130 ist die Balkenanzeige bis zur Mitte ausgefüllt. Bei Programmen mit Pulsvorgaben stellt die Mitte der Balkenanzeige die jeweilige Zielpulsfrequenz dar.
- Watt: Die Leistung wird in Watt im Display angezeigt. Parallel zur digitalen Anzeige wird die Intensität noch über eine graphische Balkenanzeige verdeutlicht.
- Km/h: Die fiktive Geschwindigkeit wird in km/h angezeigt. Parallel zur digitalen Anzeige wird das Tempo noch über eine graphische Balkenanzeige verdeutlicht.
- KM: Je nach Programm wird die addierte oder verbleibende Strecke im Displayfeld angezeigt. Die Anzeige erfolgt in Meter; ab 1000m in 10m Schritten (1,00 km).
- K-Cal: Je nach Programm wird der addierte oder verbleibende Kalorienverbrauch im Displayfeld angezeigt.
- Level: Anzeige der aktuellen Intensitätsstufe 1 – 21.
- Chipkarte: Das Chipkartensymbol erscheint, wenn ein Speichermedium eingeschoben ist.
- Ø: Werden die digitalen Anzeigen mit diesem Symbol ergänzt, so handelt es sich um Durchschnittswerte der Trainingseinheit.

## Quickstart

Das Displayfeld wird durch das Einschalten des Laufbandes aktiviert. Beginnt man einfach mit dem Training, so befindet man sich im Quickstartprogramm, indem ohne weitere Eingaben trainiert werden kann. Die Geschwindigkeit verstellt man durch die  $\pm$ -Tasten, die optionale Steigung durch die Smart Key-Tasten.

## Programmierung am Monitor

Mit **Prog** beginnt man die Programmierung, dann wird mit  $\pm$  das gewünschte Programm ausgewählt. Man sieht gleichzeitig die Programmnummer im entsprechenden Displayfeld.

**ENTER** bestätigt die Programmwahl. Mittels Menüdialog werden weitere Abfragen für die Steuerung des jeweiligen Programms vorgenommen. Die Anzeigewerte werden jeweils mit  $\pm$  verändert. Die Bestätigung erfolgt mit **ENTER**. Ist die letzte Eingabe bestätigt, so startet das Programm automatisch und der Hinweis **START** erscheint.

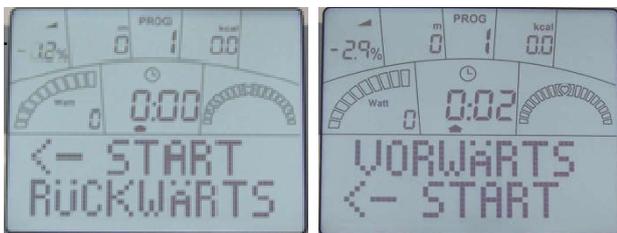
## Reverse-Betrieb Option (Kapitel 2.1.2.8)

Ist das Laufband mit der Option Laufrichtungsumkehr ausgerüstet, so wird dies bei jedem Start angezeigt. Vor dem Start ist mit den Smart Keys auszuwählen ob VORWÄRTS oder RÜCKWÄRTS gelaufen werden soll.

Ist die Laufrichtung ausgewählt, so erscheint die geänderte Startmaske für VORWÄRTS oder RÜCKWÄRTS. Nach diesem Schritt geht es mit dem Start weiter, dies ist ebenso mit dem Smart Key zu bestätigen.



**Es besteht die Beschränkung der Geschwindigkeit auf 5 km/h beim Rückwärtslauf.**



## DOT Matrix

In der unteren Hälfte des LCD Displays läuft zum einen der Eingabedialog zur Vereinfachung der Bedienung ab und darüber hinaus werden die Watt- und Pulsverläufe der Tests bzw. des Trainings in graphischer Form angezeigt. Die Wattkurven werden konstant angezeigt, während die Pulskurven blinkend erscheinen. Die Anzeigen sind programmabhängig voreingestellt, können aber auch mit der Scantaste ausgewählt werden.

Liste der graphischen Anzeigen – programmabhängige Auswahl

- Standard – zeigt einen ca. 5 minütigen Ausschnitt des Trainings.
- Übersicht – zeigt das Gesamttraining bis 50 Minuten.
- Werte – großformatige Anzeige von Watt und Puls.
- Profil – Anzeige der Belastungsprofile.
- Zone – Anzeige speziell fürs pulsgesteuerte Training, da hier die gewählte Pulszone zusammen mit dem Puls angezeigt wird.
- Test – die Testanzeige zeigt das Pulsverhalten während des Testes und die zu erreichende Zielpulsfrequenz.
- Puls – hier werden die tatsächlichen Signale ähnlich einem Oszillographen angezeigt.

### Biofeedback

Die Biofeedbackfunktion ermöglicht dem Nutzer des Gerätes über eine Ampelfunktion abzuschätzen, ob sein Training den Vorgaben folgt. Die Hintergrundfarbe „blau“ informiert, dass man sich noch in der Aufwärmphase befindet oder mit zu geringer Geschwindigkeit trainiert. Ist der Hintergrund „grün“ beleuchtet, so arbeitet der Nutzer nach Vorgabe und ist im optimalen Trainingsbereich. „Rot“ zeigt an, dass Grenzwerte überschritten sind –eine Überschreitung des eingegebenen Trainingspulses in pulsgesteuerten Programmen reduziert die Belastung automatisch. Bei anderen Programmen kann die Geschwindigkeit der Richtwert sein, nach welchem sich die Farbcodierung richtet.



Abb.4: Multicolor-Hintergrundbeleuchtung als Biofeedback zur Indikation der Zieleinhaltung.

### Steuerung mittels Speichermedium

Das Speichermedium ist bei allen Geräten serienmäßig enthalten. Die Steuerung über das Speichermedium dient als Bedienerleichterung für das Trainieren. Es begleitet und unterstützt Sie während all Ihrer Trainingsaktivitäten. Das System besteht aus der Monitoreinheit mit Lesegerät. Der Einschub für das Medium befindet sich an der rechten Seite des Monitors. Ein akustisches Signal bestätigt das Erkennen des Speichermediums. Das System macht das Training mit den Geräten noch einfacher und effizienter. Das Programmieren des Mediums kann direkt an allen Gerätetypen vorgenommen werden. Eine Ausgabe der Ergebnisse erfolgt dann nur über das Display an den Geräten. Die Trainingsplanerstellung kann optional auch mit einer PC Software erfolgen. Die individuellen Trainingsprogramme werden dann auf das Medium übertragen. Alle Trainingsergebnisse werden gespeichert und können anschließend am PC analysiert werden. Optional kann der Betrieb der Geräte auf die Nutzung mit Speichermedium begrenzt werden. Diese Funktion kann im Geheimmenü mit folgenden Varianten gewählt werden: Betrieb nur mit Speichermedium erlaubt; ohne Speichermedium lediglich Quickstart möglich; Betrieb mit Speichermedium sowie Handbetrieb möglich. Defaultwert ist immer die Legitimierung für den generellen Betrieb mit und ohne Speichermedium. Bitte wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie eine Einschränkung für den Betrieb vornehmen wollen.

### Trainingsplanerstellung am Gerät, ohne PC-Software

- Am Gerät müssen die individuellen Programmdaten manuell eingegeben werden. Dann wird das Programm gestartet.
- Erscheint die Anzeige LOS, so wird das Trainermedium kurz eingeschoben. Das Gerät gibt ein akustisches Signal, wenn das Medium erkannt wurde.
- Das Kundenmedium wird eingeschoben. Jetzt kann die max. Anzahl von Trainingseinheiten (1 – 255) festgelegt und mit ENTER bestätigt werden. Das Einstellen von 255 Einheiten entspricht einer Aufhebung der Limitierung. Nach dem Signalton sind die Programmdaten gespeichert und das Kundenmedium ist funktionsfähig.
- Kundenmedium erneut einstecken. Das Training kann jetzt beginnen. Wenn die freigegebenen Trainingseinheiten absolviert sind, muss ein neues Programm aufgespielt werden.

Das Kundenmedium ist für den Trainierenden vorgesehen. Nach dem Speichern des gewünschten Trainingsprogramms wird das Medium zum Trainieren in den Kartenleser eingeschoben. Das Training läuft jetzt automatisch ab, ohne dass weitere Eingaben nötig sind. Alle Trainingsergebnisse werden nach Beendigung des Trainings auf dem Medium gespeichert.

### **Sonderfunktion des Trainermediums: Löschen der Daten**

Wenn Sie den kompletten Karteninhalt inkl. des Trainingsplans löschen wollen, so stecken Sie das Trainermedium zweimal hintereinander in den Chipkartenleser ein. Danach schieben Sie ihr Kundenmedium ein und alle Daten sind gelöscht. Steckt man die Kundenkarte danach in den Chipkartenleser ein, erscheint die Meldung „Karte abgelaufen.“ Sobald die Kundenkarte gesteckt ist, können die „Ergebnisse Total“ auch ohne Trainerkarte gelöscht werden, indem gleichzeitig für ca. 3 Sek auf die Tasten + und – gedrückt wird. Hierbei werden lediglich die Ergebnisse gelöscht, nicht aber der Trainingsplan.

### **Funktionsweise member card**

Steigen Sie auf das Gerät und beginnen Sie zu trainieren. Schieben Sie das programmierte Medium ein, die addierten Trainingsergebnisse aller Cardio Geräte (total) und die des gerade benutzten Gerätes werden jeweils 4 Sek. lang angezeigt. Sie sehen also Ihre kumulierten bzw. durchschnittlichen Trainingsergebnisse. Danach wird Ihr persönliches Training automatisch aufgerufen und Ihr individuelles Training kann beginnen. Entnehmen Sie das Medium erst, nachdem das Training beendet ist oder mit der COOL Taste abgebrochen wurde. Es erscheint die Meldung „Ergebnis schreiben“. Die Trainingsergebnisse der Trainingseinheit werden sofort im Display angezeigt. Ebenso sind alle Resultate auf dem Medium gespeichert.

### **Online-Training mit RFID**

Optional können die Geräte mit einem RFID-Leser (Mifare, Hitag, Legic – Achtung: Bitte schon bei Bestellung auf richtige Spezifikation achten, da nur mit übereinstimmendem Leser auch Kompatibilität hergestellt werden kann) ausgestattet werden. Diese Online-Variante wird über eine kompatible PC-Software gesteuert. Um mit dem Training zu starten gibt es je nach RFID-Medium verschiedene Varianten. Wird mit einer RFID-Karte gearbeitet, so steckt man diese in den Leser ein. Es erscheint „LOS“ im Display. Das Training kann beginnen. Wird mit einem Armband gearbeitet, so muss die RFID-Taste gedrückt werden und anschließend muss das Armband über die RFID-Taste gehalten werden. Es erscheint „LOS“ im Display. Das Training kann beginnen. Die Verwendung eines anderen Mediums als einer RFID-Karte muss vor der Auslieferung bekannt gewesen sein, da hier andere Voreinstellungen vorgenommen werden müssen.

### **Ergebnisse**

Nach dem Beenden eines Trainingsprogramms kommt eine kurze Abfrage, ob ein COOL-Down an das Training angeschlossen oder das Training beendet werden soll. Der Trainierende entscheidet sich mittels Tastendruck. Erfolgt keine Reaktion, so wird das Training nach der Ergebnisanzeige beendet. Durch Drücken der COOL Taste kann das Training jederzeit abgebrochen werden. Die Ergebnisse werden sowohl über die Parameteranzeigen, als auch im Dot-Matrix-Feld angezeigt. Teils sind die Werte gemittelt (Watt, Km/h, Puls), teils kumuliert (Km, K-Cal, Zeit). Die Durchschnittswerte sind durch das Symbol Ø gekennzeichnet. Diese Ergebnisse ermöglichen eine Kontrolle der persönlichen Leistungsentwicklung und dienen somit der Motivation. Wenn Sie mit einem Speichermedium trainieren, so werden die Ergebnisse von jedem Trainingsgerät gesondert auf das Medium gespeichert. Das Lesen der Ergebnisse kann am Gerät vorgenommen werden oder aber am PC, wenn eine entsprechende Software zur Verfügung steht.

## Programme

Programme	motion sprint 800			
Bedienmöglichkeiten	Manuelle Auswahl	Speichermedium	Steuerung über PC Software	Biofeedbackfunktion generell
1 Quick	x	x	x	-
2 Watt	x	x	x	-
3 Watt sensitiv*	x	x	x	-
4 Puls	x	x	x	x
5 Isokinetik*	-	-	-	-
6 Therapie*	x	x	x	-
7 Intervall*	x	x	-	-
8 K-cal*	x	x	x	x
9 Hügel*	x	x	x	-
10 Zufall*	x	-	-	-
11 Distanz*	x	x	x	-

Programme	motion sprint 600			
Bedienmöglichkeiten	Manuelle Auswahl	Speichermedium	Steuerung über PC Software	Biofeedbackfunktion generell
1 Quick	x	x	x	-
2 Watt	x	x	x	-
3 Watt sensitiv*	x	x	x	-
4 Puls	x	x	x	x
5 Isokinetik*	x	x	x	-
6 Therapie*	x	x	x	-
7 Intervall*	x	x	-	-
8 K-cal*	x	x	x	x
9 Hügel*	x	x	x	-
10 Zufall*	x	-	-	-
11 Distanz*	x	x	x	-

## **Programmspezifikationen**

### **Quick**

Das Programm gestattet es, sofort mit dem Training zu beginnen. Es sind keine weiteren Programmschritte nötig. Mit den  $\pm$  Tasten kann während des gesamten Trainings die Geschwindigkeit variiert werden. Wenn Neigungsverstellung vorhanden ist, kann diese jederzeit über die Smart-Key-Tasten verändert werden. Mit der Scan Taste werden die Anzeigen bzw. die graphischen Darstellungen gewechselt. Das Programm wird durch Drücken der Cool Taste beendet und die Trainingsergebnisse werden angezeigt.

### **Watt**

Das Programm steuert über eine vorgegebene Dauer eine konstante Belastungsintensität an. Nach der Aktivierung des Displays, gelangt man mit der Prog-Taste in die Programmauswahl. Wählt man das Programm Watt, so wird die Trainingsdauer in Minuten mit  $\pm$  vorgewählt und mit ENTER bestätigt. Beim Laufband wird die Intensität nicht über die Wattzahl sondern eine vorgegebene Geschwindigkeit bestimmt. Die vorgeschlagene Anfangsbelastung beträgt immer 2,5 km/h und ist jederzeit über die  $\pm$  Tasten in 0,1 km/h-Schritten veränderbar. Im Display wird die Resttrainingszeit permanent angezeigt. Nach dem Trainingsende oder einem Trainingsabbruch über die COOL-Taste, werden die relevanten Ergebnisse im Display angezeigt.

### **Puls**

Das Polar Pulsfrequenzsystem kann bis zu 20 Sekunden benötigen, bis die erste Pulsfrequenz dargestellt wird. Das Pulstraining ist ein sehr intelligentes Trainingsprogramm, welches garantiert, dass das Training optimal dosiert wird, ohne dass manuelle Bedieneingriffe nötig sind. Dabei wird zu Beginn die gewünschte Zielpulsfrequenz – abhängig vom Trainingsziel – festgelegt, in der Folge steuert das Gerät die Intensität so, dass diese Pulsfrequenz erreicht, aber nicht überschritten wird. Weiter ist das Programm in der Lage, anhand der Pulsentwicklung die Leistungsfähigkeit zu beurteilen, um die weitere Programmsteuerung, insbesondere die Aufwärmphase, optimal anzupassen. Wird die Anfangsbelastung über eine bestimmte Geschwindigkeit (SL  $\rightarrow$  auch Neigung) gesetzt, so wird die Warm-Up-Phase ausgelassen und die Belastung wird sofort entsprechend der gewünschten Pulsfrequenz angepasst.

Für das Pulsprogramm müssen folgende Parameter eingegeben werden:

- Trainingspuls
- Anfangsbelastung in km/h und/oder Neigung (wenn vorhanden)
- Trainingsdauer im effektiven Bereich

Alles Weitere übernimmt die Programmsteuerung. Die eingegebene Trainingsdauer bezieht sich auf die effektive Trainingszeit, in der sich die Herzfrequenz im definierten Zielpulsbereich befindet, d.h. die Aufwärmdauer wird bei der Zeitmessung nicht mitgerechnet. Die  $\pm$ Tasten sind während des Trainings stets aktiv. Wird die Anfangsbelastung in den ersten 2 Minuten auf mehr als 8,0 km/h erhöht, so erfolgt eine sofortige Stufenerhöhung, um schnellstmöglich den effektiven Pulsbereich zu erreichen. Auf diese Weise besteht die Möglichkeit des Cross-Trainings, bei dem die zu erwartende Belastungsintensität sofort angesteuert wird und das Laufband lediglich die Feinabstufung im Bereich des Zielpulses übernimmt. In diesem Programm ist die Biofeedbackfunktion aktiv, um dem Trainer und dem Trainierenden eine Über- bzw. Unterschreitung des Zielpulsbereiches zu visualisieren. Ist der Zielpulsbereich einmal erreicht, so dienen die  $\pm$  Tasten der Veränderung des Zielpulses. Nach Ablauf des Trainings werden die Ergebnisse im Display angezeigt.

### **K-cal**

Das K-cal Training ist auf die Bedürfnisse von Studios und deren Mitgliedern abgestimmt, die immer häufiger das Ausdauertraining nutzen, um eine Gewichtsreduktion zu unterstützen. Damit das Training den gewünschten Stoffwechsel beansprucht, erfolgt die Programmsteuerung entsprechend der voreingestellten Herzfrequenz. Die Leistungsfähigkeit wird durch die Trainingsdauer, die man zum Verbrennen einer bestimmten Anzahl von Kalorien bei konstanter Pulsfrequenz benötigt, offensichtlich. In diesem Programm ist die Biofeedbackfunktion aktiv, um dem Trainer und dem Trainierenden eine Über-/ bzw. Unterschreitung des Zielpulsbereiches zu visualisieren. Die Trainingsergebnisse werden nach Trainingsende im Display angezeigt.

### **Hügel**

Das Hügeltraining vereint konstantes aerobes und leicht anaerobes Intervalltraining. Bei der Programmierung werden die gewünschte Trainingszeit und die Belastungsstufe vorgewählt. Während des gesamten Trainings sind die  $\pm$  Tasten aktiv, über die die Geschwindigkeit verändert werden kann. Die graphische Profilanzeige zeigt das vorgegebene Hügelprofil und die Position innerhalb des Trainingsprogramms. Die Intensität wird über das Level bzw. das Tempo permanent angezeigt. Die Pulsfrequenz wird beim Verwenden eines der Pulsmesssysteme angezeigt und dient der persönlichen Kontrolle, hat aber keine Auswirkung auf die Programmsteuerung. Nach Ende des Programms beginnt automatisch der Cool Down, der ebenfalls die Ergebnisanzeige aktiviert.

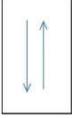
### **Zufall**

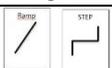
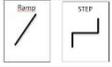
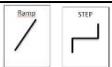
Das Zufallstraining stellt verschiedenste Trainingsprofile bereit. Es vereint konstantes aerobes und leicht anaerobes Intervalltraining. Bei der Programmierung werden die gewünschte Trainingszeit und die Belastungsstufe vorgewählt. Während des gesamten Trainings sind die  $\pm$  Tasten aktiv, über die die Geschwindigkeit verändert werden kann. Die graphische Profilanzeige zeigt das vorgegebene Hügelprofil und die Position innerhalb des Trainingsprogramms. Die Intensität wird über das Level bzw. das Tempo permanent angezeigt. Die Pulsfrequenz wird beim Verwenden eines der Pulsmesssysteme angezeigt und dient der persönlichen Kontrolle, hat aber keine Auswirkung auf die Programmsteuerung. Nach Ende des Programms beginnt automatisch der Cool Down, der ebenfalls die Ergebnisanzeige aktiviert.

### **Intervall**

Das Intervalltraining kann in 22 Abschnitte unterteilt werden, die dann jeweils separat hinsichtlich Intensität, Trainingsdauer und anderer Parameter definiert werden. In der Regel werden Intensitätsstufen beliebiger Länge aneinandergereiht. Folgt eine geänderte Intensität, so wird die Geschwindigkeit angepasst. Es gibt auch die Möglichkeit, die Intensität über eine Rampe zu erhöhen. Dabei wird die Belastungssteigerung kontinuierlich bis zum Ende der Stufen angepasst. Um das Programmieren von Intervallen zu vereinfachen, kann man eine Belastungs- und Pausensequenz wiederholen – z. Bsp. „Loop“ x 5 –. (max. 22x). Oben rechts im Display wird angezeigt, wie viele Speicherschritte noch frei sind. Es wird von 22 rückwärts gezählt. Werden mehr als 22 Schritte angelegt, so werden lediglich die ersten 22 Schritte auf die Karte geschrieben. Damit die individuell erstellten Trainingsprogramme einfach zu nutzen sind, können auf ein Speichermedium gespeichert werden.

Folgende Symbole finden Sie im Display des Monitors, welche für die Programmierung des Intervallprogramms gebraucht werden.

			
Loop Indikator: zeigt an, dass man eine Intervallsequenz multiplizieren will.	Mit diesem Symbol startet und beendet man die Programmierung einer Intervallsequenz.	Stufenloser Belastungsanstieg über die Stufendauer.	Stufenförmiger Belastungsanstieg
		Beenden der Intervallprogrammierung	

Symbol	Eingabeaufforderung	Wertebereich	Eingabeaktionen
			Monitor durch Druck auf eine Taste aktivieren.
	PROG Taste drücken		
	Programm auswählen mit ±	Intervall	→ ENTER
<b>Programmieren eines Stufenabschnittes</b>			
	Stufen- oder Rampenmodus auswählen		mit ± auswählen, → ENTER
	Km/h	0,1-17	mit ± auswählen, → ENTER
	ggf. Neigung	0-15%	mit ± auswählen, → ENTER
	Trainingszeit	10sek.– 40min	mit ± auswählen, → ENTER
Stufen- oder Rampenmodus auswählen oder man möchte die nächste Stufensequenz multiplizieren			
	mit ± → Enter die Funktion auswählen, Symbol  erscheint,		
	Stufen- oder Rampenmodus auswählen		mit ± auswählen, → ENTER
	Km/h	0,1-17	mit ± auswählen, → ENTER
	ggf. Neigung	0-15%	mit ± auswählen, → ENTER
	Trainingszeit	10sek.– 40min	mit ± auswählen, → ENTER
Stufe ist definiert, nächste Stufe folgt			
	Stufen- oder Rampenmodus auswählen		mit ± auswählen, → ENTER
	Km/h	0,1-17	mit ± auswählen, → ENTER
	ggf. Neigung	0-15%	mit ± auswählen, → ENTER
	Trainingszeit	10sek.– 40min	mit ± auswählen, → ENTER
	Wenn man die letzten beiden Stufen wiederholen will, so drückt man wieder auf LOOP und gibt in einem nächsten Schritt die Anzahl der Wiederholungen ein. Das  Symbol verschwindet		
Eine Sequenz mit zwei Stufen wurde programmiert. Jetzt lassen sich weitere Stufen bzw. Sequenzen programmieren.			
	Wenn man das Programmieren beenden will, wählt man das Rechteck auf der rechten Seite aus und bestätigt dies mit ENTER.		
	Sind Sie sicher? Ja.		Mit ENTER bestätigen

Eingabe von persönlichen Parametern zur Ermittlung einer max. Pulsfrequenz Formel: $220 - \text{Lebensalter} = \text{max. Puls}$			
	Alter	15 – 90	mit ± auswählen, → ENTER
	Max. Puls	90 – 220	mit ± auswählen, → ENTER
Das Programmieren der Intervalle ist nunmehr abgeschlossen. Im Display steht LOS			

Um die Programmdefinition auf das Medium zu schreiben, geht man wie folgt vor:			
Trainermedium einstecken und wieder rausnehmen			
Kundenmedium einstecken			
	Anzahl der Einheiten	1 - 255	mit ± auswählen, → ENTER
Die Eingabe von 255 hebt das Limit auf; das gespeicherte Programm kann beliebig oft genutzt werden. Diese Programmierung wählt man, wenn das Programm nicht individualisiert genutzt wird. Das Kundenmedium wird von unterschiedlichen Kunden genutzt, die das gleiche Programm absolvieren wollen. Für diesen Fall Ergebnisse auf dem Medium ignorieren.			
Im Display erscheint kurz die Meldung .... Programm schreiben.... Daten sind auf dem Medium gespeichert.			
Das Kundenmedium kann nun für das Training verwendet werden. Nach dem Einstecken werden zunächst die gespeicherten Trainingsergebnisse angezeigt und danach wird das definierte Intervalltraining aufgerufen.			
Mit ± kann man die Intensität in jeder Stufe verändern.			
Mit der SCAN Taste kann man verschiedene Displayansichten aufrufen			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profilanzeige</li> <li>• Drehzahlanzeige</li> <li>• Pulsanzeige</li> <li>• Graphikkurve Watt + Puls</li> </ul>			
Mit der COOL-Taste wird das Programm abgebrochen und die Ergebnisse gespeichert.			

### **Distanz/Streckentraining**

Für das Programm werden die Parameter Trainingsstrecke, Geschwindigkeit und eventuell Steigung vorgewählt. Während des Trainings kann der Gang jederzeit mit  $\pm$  angepasst werden. Die gewählte Distanz wird zurückgezählt und über 21 Intensitätsstufen individuell variiert. Die abgegebene Leistung wird in Km/h im Display angezeigt. Als Gesamtleistung des Trainings kann die Zeit, die man zur Bewältigung der Strecke braucht, bewertet werden. Nach Beendigung des Programms werden die Ergebnisse im Display angezeigt.

### **Watt sensitiv**

Geschwindigkeitskonstante Trainingsprogramme werden im Bereich der Trainingssteuerung und in der Therapie gerne verwendet, weil die Intensitätssteuerung sehr exakt erfolgen kann. Solange keine orthopädischen Gründe für die Therapie vorliegen, hat diese Leistungssteuerung von Laufbändern viele Vorteile und bietet sich geradezu an. Nach einer 2-minütigen Aufwärmphase in Rampenform bis zu der eingegebenen Geschwindigkeit (Vorgabewert 5,0 km/h), wird die entsprechende Geschwindigkeit vorgegeben. Wenn bei Überprüfung des Pulses festgestellt wird, dass dieser zu hoch ist, resultiert eine Geschwindigkeitsreduktion um 10%. Ist der Puls nach 30 Sek. dann immer noch zu hoch wird die Geschwindigkeit nochmals reduziert. Bei dauerhaft erhöhtem Puls wird das Training abgebrochen.

### **Therapie**

Auch in der Therapie wird entsprechend der Genesungsfortschritte mit den Intensitätssteuerungsfaktoren Umfang und Intensität die Gesamtintensität des Trainings gesteuert. In der Regel erfolgen Intensitätsänderungen durch eine Steigerung der Intensität (z.B. wird die Geschwindigkeit erhöht). Beim Therapietraining wird die Intensität innerhalb einer Trainingseinheit mehrfach variiert. Nach einer 2-minütigen Aufwärmphase in Rampenform folgen 6 Intervalle von einer Minute mit je einer Minute aktiver Pause bei ca. 50% der Geschwindigkeit. Die max. Intervallbelastung wird vorgegeben. Ebenso wird eine Überschreitung der vorgegebenen Pulsfrequenz überwacht und bei längerem Überschreiten erfolgt eine Leistungsreduktion in 30 Sek. Abständen um jeweils 10%. Eine Cool Down Funktion über 3 Minuten rundet das Training ab. Insgesamt dauert das Programm 17 Minuten.

### **Schnittstelle PC**

Alle Geräte sind mit einer RS 232 Schnittstelle – ohne galvanische Trennung - ausgerüstet. Damit ist eine Steuerung durch PC, EKG, Spirometer, etc. möglich, sofern die Geräte das gleiche Protokoll verwenden. Optional kann die RS232 Schnittstelle mit einer galvanischen Trennung ausgestattet werden, so dass bei Fehlfunktion keine Gefahr ausgehen kann. Fragen Sie Ihren Verkäufer, wenn Sie Fragen dazu haben.

## 10. Technische Daten

Die Angaben zu Maße und Gewicht können auf Grund von Geräteänderungen abweichen.

Maße	Gewicht	max. Nutzergewicht
173 cm x 76 cm x 145 cm (L/B/H)	170 kg (SL)	160 kg; boosted: 250 kg
	149 kg (SE)	

Zahnriemen gesteuerter Antrieb von Aluminium-Lamellen mit Gummiauflage. Kein Schlupf, keine Erwärmung der Lauffläche, geringer Dauerstromverbrauch.

Auftrittshöhe:	28 cm
Lauffläche:	Lamellentechnologie s <sup>2</sup> ap Sprintex, L x B 155cm x 50cm;
Gewicht:	190 kg mit Steigung
Max. Nutzergewicht:	160 kg
Antrieb:	Bürstenloser Gleichstrommotor 1,3 KW
Spannung:	230V 50/60Hz
Strom:	5 Ampere
Sicherungen:	2 x 6,3 A träge, 2 x 10 A m. Steigung
Luftfeuchtigkeit:	< 80%
Geräuschentwicklung:	< 75 dB(A)
Temperaturbereich:	0 bis 45 ° C.
Lagertemperatur:	0 bis 45° C.
Ableitstrom:	< 0,5 mA
Schutzgrad:	IP X0
Geschwindigkeit:	0-17/22 km/h stufenlos einstellbar
Steigung:	0-15/20 % stufenlos einstellbar(SL)
Pulsmess-System:	Brustgurt mit Funk-Übertragung (Brustgurt nicht im Lieferumfang)
Anwendung finden u.a. folgende Normen:	DIN EN 20957-1 DIN EN 957-6 SB

## 11. Gewährleistung

Zu Grunde liegt die gesetzliche Gewährleistung.

emotion fitness GmbH & Co. KG als Vertreiber dieses Produktes leistet kostenlosen Service für 12 Monate auf Teile und Arbeitsleistung für professionelle Anwender, wenn die in dieser Bedienungsanleitung aufgeführte ordnungsgemäße Nutzung und Pflege nachgewiesen werden kann. Für weitere 12 Monate leistet die emotion fitness GmbH & Co. KG kostenlosen Ersatz für Ersatzteile.

Der Gewährleistungsanspruch erlischt, wenn das Produkt von nicht autorisierten Personen gewartet oder repariert wurde. Sobald ein Gewährleistungsfall eintritt, sollten Sie umgehend die emotion fitness GmbH & Co. KG hiervon schriftlich oder per E-Mail unterrichten. Auskünfte über Seriennummer des Gerätes, Zeitpunkt des Gerätekaufes, detaillierte Fehlerbeschreibung, sowie die Bezugsquelle sind vom Geräteinhaber zu geben.

emotion fitness GmbH & Co. KG wird einen Service veranlassen, behält sich jedoch die Art des Services vor.

Folgende Vorgehensweisen sind denkbar.

1. Der Service wird vor Ort von unserem Service vorgenommen.
2. Wir senden das gewünschte Ersatzteil.
3. Wir senden ein Austauschgerät.

Die defekten Teile werden innerhalb von 48 Stunden durch den Kunden an uns zurückgesandt. Anderenfalls erfolgt die Berechnung der gelieferten Ersatzteile.

Falls die Ursachen außerhalb des Gewährleistungsbereiches liegen, so behält sich die emotion fitness GmbH & Co. KG die Berechnung aller Reparaturkosten vor.

Einige Verschleißteile unterliegen nicht der Gewährleistung. Dies sind insbesondere Overlay/Tastaturfolie und der Griffgummi am Lenker. Die Polar Pulssysteme sind mit der gesetzlichen Gewährleistung ausgestattet.

Diese Gewährleistungsbestimmungen berühren in keiner Weise die allgemeinen gesetzlichen Ansprüche. Unsere allgemeinen Lieferbedingungen in ihrer jeweils aktuellen Fassung, können auf unserer Internetseite [www.emotion-fitness.de](http://www.emotion-fitness.de) eingesehen und heruntergeladen werden.



**emotion fitness GmbH & Co. KG**  
Trippstadter Straße 68  
67691 Hochspeyer  
Tel.: 06305-714990  
Fax: 06305-71499111  
[info@emotion-fitness.de](mailto:info@emotion-fitness.de)  
[www.emotion-fitness.de](http://www.emotion-fitness.de)

### Document History

Version s-Nr.	Grund der Änderung	Verfasser/ Datum	geprüft/ Datum	freigegeben/ Datum
1.0	BA motion sprint 600/800 SE/SL	T.H.S.D/ 19.04.2018		
1.1	Anpassung	SD 25.04.2018		