



Bruksanvisningar
för
motion stair 600 med
och
motion stair 600



Innehåll

1	Allmänt	3
2	Utrustningens klassificering och syfte.....	3
3	Säkerhetsanvisningar	3
3.1	Säker installation av enheten	3
3.2	Säker utbildning.....	4
3.3	Indikationer och kontraindikationer	5
4	Användning av displayen.....	5
4.1	Pulssystem.....	5
4.2	Översiktsdisplay/tangentfunktioner	6
4.3	Visa	7
4.4	Snabbstart	7
4.5	Programmering på monitorn	7
4.6	Ändring av motståndet.....	7
4.7	DOT-matris	8
4.8	Biofeedback.....	8
4.9	Styrning med hjälp av lagringsmedium	8
4.10	Utbildning online med RFID	10
4.11	Resultat.....	10
4.12	Programmen för kardiolinjen	11
4.13	Pulskontrollerad träning.....	15
4.14	Gränssnitt PC	15
5	Skötsel, underhåll och service.....	16
5.1	Instruktioner för upptäckt av feltillstånd (funktionsstörning)	16
5.2	Underhållsinstruktioner för operatören	16
5.3	Underhåll för auktoriserad specialist	17
5.4	Underhåll.....	17
6.1	Utföra den metrologiska kontrollen (§ 14, punkt 1) i enlighet med MPBetreibV (bilaga 2) (inte relevant för fitnessutrustning).	17
7	Tekniska data.....	18
8	Garanti.....	19

1 Allmänt



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

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

2 Utrustningens klassificering och syfte

- Produkterna i *cardio line med* är medicinska produkter enligt direktiv 93/42 EWG, klassificerade i klass IIa. I bromsens kontrollområde är displayens noggrannhet +/- 5 %.
- Apparaterna i *cardio-serien* uppfyller standarden DIN EN ISO 20957-1 och DIN EN ISO 20957- 8tillämpningsklass S (kommersiell användning/studio) med noggrannhetsklass A +/- 10 % och är utformade uteslutande för fitness- och idrottssektorn.

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

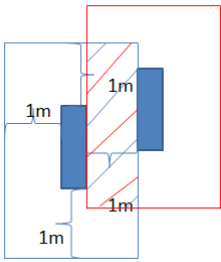
Endast en person kan träna med utrustningen samtidigt och den tränande personens maxvikt får inte överstiga 150 kg. Enheter med ökad träningsvikt kan belastas med upp till 200 kg, se typskylten.

3 Säkerhetsanvisningar

3.1 Säker installation av enheten



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



- Placera enheten på en fast, jämn och halkfri yta och ställ enheten i nivå med justerskruvarna så att den inte vinglar.
- Det fria området runt enheten måste vara minst 1 m större än enhetens rörelseområde för att säkerställa säker åtkomst och utrymning från enheten även i nödsituationer. Säkerhetsavstånden kan dock överlappa varandra (se bild).
- Ställ endast in enheten i torra rum (<65 % luftfuktighet, >0 <45 °C rumstemperatur).
- Se till att det inte finns någon elektromagnetisk strålning, t.ex. från mobiltelefoner, radioantennar, strålande lysrör etc., eftersom dessa kan påverka pulsmätningen.
- Se till att enheterna inte står på tjocka "gummimattor" som ramarna trycks in i. Ramens undersida måste alltid vara fri för tillräcklig ventilation.

- Alla enheter i cardio-serien - utom löpbandet - är nätverksberoende. De genererar själva ström under drift eller förses med ström under programmering av det inbyggda standardbatteriet. Batterierna ska ge den nödvändiga startströmmen i ca 2 år. För batteribyte, se punkt 5 Skötsel och underhåll.
- **Uppmärksamhet:** Följ alltid instruktionerna för skötsel, underhåll och service i kapitel 5 i denna handbok.

3.2 Säker utbildning

- Innan träningen påbörjas ska lämpligheten för träning kontrolleras av en behörig person, t.ex. en läkare. Observera punkt 3.3 Indikationer och kontraindikationer.
- Observera att överdriven motion kan vara skadlig.
- Om illamående eller yrsel uppstår, avbryt omedelbart träningen och kontakta en läkare.
- Träning på utrustningen är endast tillåten med intakt hud.
- När du tränar är det bättre med åtsittande, lätta sportkläder som inte kan fastna i delar av utrustningen under träningen. Bär alltid lämpliga sportskor för att få ett säkert fotfäste på pedalerna.
- Innan du börjar träningen ska du kontrollera att enheten står säkert, att den inte är defekt eller att den inte kan manipuleras. Om du upptäcker några fel eller är osäker, fråga handledaren innan du börjar träningen.
- Innan du börjar träningen ska du se till att ingen befinner sig i närheten av de rörliga delarna för att undvika att tredje part utsätts för fara. Framför allt måste barn utan tillsyn hållas borta från utrustningen.
- **Försiktighet: De** steg som användaren står på under övningen dras upp till det övre utgångsläget av tillräckligt starka fjädrar. För att undvika skador som orsakas av att fötterna hoppar tillbaka måste användaren klättra upp på maskinen på följande sätt
 1. Du ställer dig framför enheten och håller fast i styrröret med händerna.
 2. Sätt först en fot på pedalen och tryck ner den mot golvet.
 3. Du flyttar kroppsvikten helt och hållet på denna pedal.
 4. Tryck nu pedalen mot golvet med den andra foten.
 5. Båda pedalerna är nedfällda
 6. Börja nu röra båda benen och gå in i trapprörelsens funktionella område. På så sätt stöter du inte på pedalen ovanför eller nedanför.
 7. Om du vill sluta träna igen, låt dig glida ner med båda pedalerna tills du rör vid marken.
 8. Nu låter de en pedal komma upp långsamt, vilket ger ett tillräckligt mottryck.
 9. Om pedalen är i det övre stoppet kan du sätta ner foten på golvet framför enheten och låta den andra pedalen röra sig uppåt på samma sätt, bromsad.
 10. Om den andra pedalen också är högst upp på stoppet, ta bort foten från pedalen.
 11. Öva på att kliva på och av maskinen flera gånger så att du kan använda den på ett säkert sätt - även om du har blivit trött av träningen.
- Stoppknappen är alltid aktiv som en säkerhetsfunktion och bromsar rörelsen när du trycker på knappen.
- Träning med motion stair 600 är krävande när det gäller kardiovaskulär belastning och koordination. Användaren måste anpassa sin rörelsehastighet till apparatens hastighetsinställning. Träningens intensitet beror på hur snabbt man går uppför trappan och på användarens vikt.
- **Varning:** Systemet för pulsmätning är känsligt för fel på grund av systemet. Om du tränar för hårt kan det leda till farliga skador eller dödsfall. Om du mår dåligt ska du omedelbart sluta träna.
- **Varning:** Enheten får endast användas med höljet.
- **Varning för valfri strömanslutning:** Använd endast medicinskt godkända nätaggregat som har testats enligt IEC 60601-1 och godkänts av apparattillverkaren.

3.3 Indikationer och kontraindikationer

Indikationer

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

Kontraindikationer

- Kardiovaskulära sjukdomar
- Smärta i muskuloskeletala systemet
- Störningar i balansen
- Under utbildningen:
 - Bröstmärta
 - Malaise
 - Illamående
 - Yrsel
 - Andnöd

Fråga din läkare om du tar mediciner.

4 Användning av displayen

Tre eller tio träningsprogram gör det möjligt att träna individuellt och varierat med *trapped*.

Tre eller åtta träningsprogram gör det möjligt att träna individuellt och varierat med *trappan på fitnesslinjen*.

4.1 Pulssystem

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

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

Säkerhetsinstruktion enligt DIN EN ISO 20957

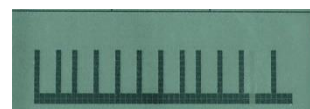
Varning. System för pulsmätning kan vara felaktiga. Överdriven motion kan orsaka allvarliga hälsoskador eller leda till döden. Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller svag.

Handpulsmätning (tillval - endast för fitness line-maskiner)

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

Öronpulssystem (tillval)

Som tillval finns ett öronpulssystem med optisk pulsupptagning vid örsnibben. När öronsensorns plugg är ansluten till monitorn är endast öronpulsens aktiv. **Uppmärksamhet:** Gnugga örsnibben ordentligt (10 sekunder) och sätt först därefter på öronsensorn. För att kontrollera pulsvisningen trycker du på skanningsknappen 3 gånger under träning. Långa pulssignaler måste visas med jämna mellanrum på den nedre delen av displayen (se illustration).



Bakgrundsbelysning flerfärgad

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

Bakgrundsbelysningen förbättrar läsbarheten på displayen även under ogynnsamma ljusförhållanden.

4.2 Översiktsdisplay/tangentfunktioner



Figur 2: Bildskärmsvyn framifrån, med förklaring av knappfunktionerna.

Förklaring av knapparna medurs med början från stoppknappen:

- STOP-knappen stoppar träningen omedelbart när som helst och aktiverar den elektroniska bromsen, som sänker rörelsen till 4 mm/sek. i 8 sekunder med en kraftig bromsning, varefter du kan använda COOL-funktionen för att utföra COOL DOWN med lätt intensitet. Inga resultat sparas.
- PROG-knappen trycks in för att få tillgång till valet av träningsprogram om inte en programmerad lagringsenhet används.
- Med Cool-knappen kan du avbryta ett träningspass i förtid, gå in i COOL-läge och avsluta träningen med låg belastning. Träningsresultaten visas och sparas på lagringsmediet, om du har kallat upp träningen med det.
- Knappen **SCAN** ändrar displayerna, parametrarna eller de grafiska representationerna i DOT Matrix-displayen.
- De **smarta tangenterna** får sin funktion genom anteckningar i fältet DOT Matrix.
- Återställningsknappen: Till en början är återställningsknappen inte synlig för användaren. Den är placerad i förlängningen av de smarta tangentknapparna i displayens övre kant. På grund av den permanenta strömförsörjningen via batterierna är en automatisk återställning endast möjlig i begränsad omfattning. Om systemet skulle fungera felaktigt har du möjlighet att starta om processorn med den här knappen.
- Använd **+knappen** för att ändra parametrarna eller effektvärdena.
- Tryck på ENTER-tangenten för att bekräfta värdena eller visningarna och gå vidare till nästa programmeringssteg.
- Använd **-knappen** för att ändra parametrarna eller effektvärdena.

4.3 Visa

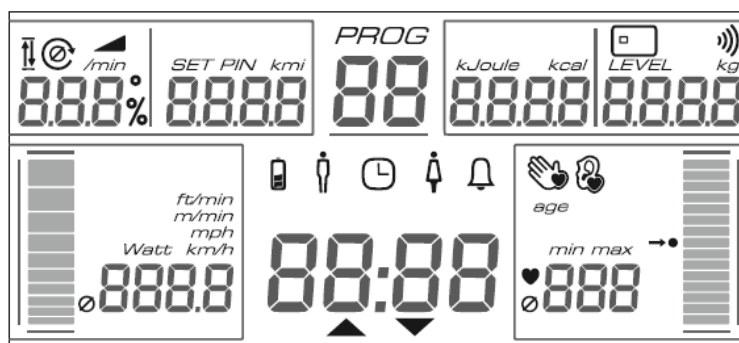


Fig.3: I den här illustrationen syns alla segment på LCD-displayen. Vid normal drift visas endast relevant information.

Följande parametrar visas beroende på program:

- Program: Programnummer.
- Tid: Aktuell träningstid som lagts till eller återstående effektiv träningstid. En pilsymbol visar räkneriktningen.
- Puls: Visar pulsen om du bär ett bälte med pulssändare eller om du använder handsensorerna. En handsymbol visas som en indikator på att pulsen bestäms med hjälp av handsensorer. Pulsindikatorn - visar tydligt vilken pulszone du befinner dig i. Vid puls 130 fylls stavdisplayen till mitten. I program med pulsförinställningar representerar mitten av stavdisplayen respektive målpuls.
- Watt: Effekten visas i watt på displayen. Parallellt med den digitala displayen visas intensiteten också i ett grafiskt stapeldiagram. Visningen av wattintensiteten beräknas på grundval av den permanent uppmätta kroppsvikten och pedalernas aktuella sänkningshastighet.
- m/min: Sänkningshastigheten visas i m/min. Parallellt med den digitala displayen visas hastigheten också med ett grafiskt stapeldiagram.
- K-Cal: Beroende på programmet visas den tillförda eller återstående kaloriförbrukningen i displayen.
- Nivå: Visar den aktuella intensitetsnivån 4 - 27.
- Chipkort: Chipkortssymbolen visas när ett lagringsmedium sätts in.
- Ø: Om den här symbolen läggs till på de digitala displayerna är detta medelvärden för träningspasset.

4.4 Snabbstart

Displaypanelen aktiveras när du börjar trampa eller om LCD-panelen är på och fortfarande drivs av batteriet. Om du bara börjar träna är du med i Quickstart-programmet, där du kan träna utan att göra några ytterligare anmälningar. Motståndet kan justeras i snabbstartprogrammet med hjälp av +/--knapparna.

4.5 Programmering på monitorn

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

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

4.6 Ändring av motståndet

Med undantag för de helautomatiska programmen (puls, Kcal) kan motståndet när som helst ändras manuellt med +/- -knappen. Detta görs via ett nivåsteg från 4-27.

4.7 DOT-matris

Den nedre halvan av LCD-displayen visar ingångsdialogen för att förenkla användningen och visar även watt- och pulskurvorna för testerna och träningen i grafisk form. Wattkurvorna visas konstant, medan pulskurvorna blinkar. Visningarna är förinställda beroende på programmet, men kan också väljas med skanningsknappen.

Förteckning över grafiska displayer - programberoende val

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

4.8 Biofeedback

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

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

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

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



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

4.9 Styrning med hjälp av lagringsmedium

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

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

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

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

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

Skapande av utbildningsplaner på enheten, utan PC-programvara

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

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

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

Speciell funktion för tränarmediet: radering av uppgifter

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

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

Hur medlemskortet fungerar

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

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

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

4.10 Utbildning online med RFID

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

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

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

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



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

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

4.11 Resultat

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

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

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

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

RFID-knapp

4.12 Programmen för kardiolinjen

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

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

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

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

Specifikationer för programmet

Snabb/snell start

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

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

Skanningstangenten används för att ändra displayerna eller de grafiska representationerna.

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

Watt/Time-utbildning

Programmet styr endast träningens längd och arbetar i konstant hastighet. När träningen är avslutad eller avbryts med hjälp av COOL-knappen visas de relevanta resultaten på displayen.

Puls/Pulsträning

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

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

Följande parametrar måste anges för pulsprogrammet:

- Träningpuls
- Sänkningshastighet i m/min
- Utbildningens längd inom det effektiva området

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

+/-knapparna är alltid aktiva under utbildningen. Om den initiala belastningen ökar till mer än 8 m/min under de första 2 minuterna sker en omedelbar stegökning för att nå det effektiva pulsområdet så snabbt som möjligt. På så sätt finns det möjlighet till korsutbildning, där motståndet ställs in på den förväntade sänkningsfrekvensen och ergometern endast tar över den fina graderingen inom området för målpuls.

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

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

I slutet av utbildningen visas resultaten på displayen.

K-cal/kalorisk träning

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

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

Träningsresultaten visas på displayen i slutet av träningen.

Träning i backe/backe

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

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

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

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

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

Träning med slumpmässiga förändringar

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

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

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

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


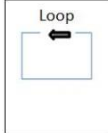

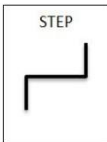
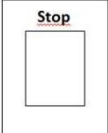
Intervallträning/Intervallträning

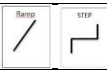


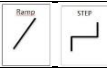
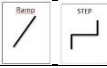



Intervallträning fungerar oberoende av hastighet. Träningen kan delas in i 22 delar/avsnitt, som sedan definieras separat när det gäller intensitet, träningstid och andra parametrar. I regel är intensitetsnivåer av olika längd sammanlänkade. Om intensiteten ändras, justeras effekten.

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

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

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

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

Symbol	Kommandotolk	Värdeintervall	Ingångsåtgärder
			Aktivera monitorn genom att trampa på eller trycka på en knapp.
	Tryck på PROG-tangenten		
	Välj program med +/-	Intervall	→ ENTER
Programmering av en stegsektion			
	Välj steg- eller rampläge		Välj med +/--funktionen
	Sänkningshastighet	4 - 27	Välj med +/-, → ENTER
	Hastighet - RPM	40 - 120	Välj med +/-, → ENTER
	Utbildningstid	10sek.- 40min	Välj med +/-, → ENTER
Välj steg- eller rampläge eller . du vill multiplicera nästa stegsekvens			
	Välj funktion med +/-, symbolen visas,		
	Välj steg- eller rampläge		Välj med +/--funktionen
	Sänkningshastighet	4 - 27	Välj med +/-, → ENTER
	Hastighet - RPM	40 - 120	Välj med +/-, → ENTER
	Utbildningstid	10sek.- 40min	Välj med +/-, → ENTER
Etapp är definierad, nästa etapp följer			
	Välj steg- eller rampläge		Välj med +/--funktionen
	Sänkningshastighet	4 - 27	Välj med +/-, → ENTER
	Hastighet - RPM	40 - 120	Välj med +/-, → ENTER
	Utbildningstid	10sek.- 40min	Välj med +/-, → ENTER
	Om du vill upprepa de två sista stegen trycker du på LOOP igen och anger antalet upprepningar i nästa steg. Symbolen  försvinner		
En sekvens med två steg programmerades. Nu kan ytterligare steg eller sekvenser programmeras.			
	Om du vill avbryta programmeringen aktiverar du symbolen STOP med SCAN och bekräftar detta med ENTER.		

Är du säker? Ja.	Bekräfta med ENTER
------------------	--------------------

Inmatning av personliga parametrar för att bestämma en maximal pulsfrekvens. Formel: $220 - \text{ålder} = \text{max. puls}$		
Ålder	15 - 90	Välj med +/-, → ENTER
Max. Puls	90 - 220	Välj med +/-, → ENTER
Programmeringen av intervallen är nu avslutad. På displayen visas LOS		

För att skriva programdefinitionen till mediet går du tillväga på följande sätt:		
Insättning och borttagning av tränarmediet		
Infoga klientmedium		
Antal enheter	1 - 201	Välj med +/-, → ENTER
Genom att ange 201 upphävs gränsen; det sparade programmet kan användas hur ofta som helst. Denna programmering väljs om programmet inte används individuellt. Klientmediet används av olika klienter som vill genomföra samma program. I detta fall ska du ignorera resultaten på mediet.		
På displayen visas kortfattat meddelandet Skriv program.... Data lagras på mediet.		
Klientmediet kan nu användas för utbildning. Efter insättning visas först de lagrade träningsresultaten och sedan den definierade intervallträningen.		
Med +/- kan du ändra intensiteten i varje nivå.		
SCAN-knappen kan användas för att visa olika visningar. Profilvisning Hastighetsindikator Pulsdisplay Graf watt + puls		
COOL-knappen avbryter programmet och sparar resultatet.		

Avstånd/ distansträning/ höjdmeter

Distansträningen fungerar hastighetsberoende, dvs. effekten ändras beroende på hastigheten.

För programmet har parametrarna höjdmeter eller växelnivåer valts i förväg. Under träningen kan växeln justeras när som helst med +/- . De valda höjdmetrarna räknas ner och varieras individuellt med 27 intensitetsnivåer. Effekten visas i watt på displayen. Den tid som behövs för att täcka sträckan kan utvärderas som utbildningens totala prestanda.

När programmet är avslutat visas resultaten på displayen.

Wattkänslig (inte tillgänglig för träningsutrustning)

Träningsprogram med konstant hastighet används ofta i träningskontroll och terapi eftersom intensitetsregleringen kan vara mycket exakt. Överskridandet av den förinställda pulsfrekvensen övervakas och om pulsfrekvensen överskrids under en längre tid minskas intensiteten med 10 % med 30 sekunders mellanrum.

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

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

Terapi (inte tillgänglig med fitnessutrustning)

Också i terapin styrs träningens totala belastning i enlighet med hur återhämtningen fortskrider med hjälp av - träningskontrollfaktorerna volym och intensitet. I regel görs belastningsjusteringar genom att öka intensiteten (t.ex. genom att öka sänkningshastigheten). I terapiträning varieras intensiteten flera gånger under programmet. En 2 minuters uppvärmning i rampform följs av 6 intervaller med en minut belastning och en minut aktiv vila vardera på ca 50 % av belastningsintensiteten. Den maximala intervallbelastningen i m/min anges. Dessutom övervakas överskridandet av den förinställda pulsfrekvensen, och om pulsfrekvensen överskrids under en längre tid sänks hastigheten med 10 % med 30 sekunders mellanrum.

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

Biofeedback-funktionen är också en indikator på att det angivna hastighetsintervallet i detta program följs.

4.13 Pulscontrollerad träning

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

4.14 Gränssnitt PC

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

Observera att elsäkerheten måste iaktas vid medicinsk användning.

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

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

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

Fråga din återförsäljare om du har några ytterligare frågor.

5 Skötsel, underhåll och service

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

Varning: Enheten får endast öppnas av en fackman.



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

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

5.1 Instruktioner för upptäckt av feltillstånd (funktionsstörning)

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

5.2 Underhållsinstruktioner för operatören

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

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

- Gör en visuell inspektion av alla synliga fogar och svetsar.
- Rengör enheten noggrant.
- Kontrollera att alla skruvförbindelser är täta.
- Kontrollera att slitbanorna är hela och starka.

Generellt sett:

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

- Vid regelbunden träningsverksamhet rekommenderar vi en regelbunden visuell inspektion av alla utrustningsdelar, särskilt skruvar, svetsfogar och andra fästordningar.
- Kontrollera att apparatens fötter sitter stadigt på plats.
- Kontrollera fästningen av slitbanan och drivremmen.
- Använd endast originalreservdelar, kontakta oss för detta.

5.3 Underhåll för auktoriserad specialist

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

5.4 Underhåll

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

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

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

Emotion erbjuder kalibrering av bromsprestanda på begäran.

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

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

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

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

7 Tekniska data

- Mått och vikter kan variera på grund av ändringar i utrustningen.

Mått	Vikt	Max. användarvikt
105 cm x 65 cm x 160 cm (L/B/H)	65 kg	150 kg; förstärkt: 200 kg

- Motståndssystem: huvudoberoende bromssystem.
- Buffertbatteri: 3 x AA - Mignoncell
- Prestandaområde medicin/fitness: 4 - 27 m/min. Sänkingshastighet
- Freewheel: tillgängligt
- Följande EU-direktiv är uppfyllda:
 - DIN EN ISO 20957-1 S-A-I
 - DIN EN ISO 20957-8 S-A-I
 - DIN EN 60601-1:2013
 - 2001/95/EG Direktivet om allmän produktsäkerhet
 - 93/42/EEG Direktivet om medicintekniska produkter (uppfylls endast för produkter med suffixet med)
- Vi förbehåller oss rätten att göra tekniska och optiska ändringar samt tryckfel.



8 Garanti

Detta grundar sig på den lagstadgade garantin.

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

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

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

Följande förfaranden är tänkbara.

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

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

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

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

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

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

Tack för ditt förtroende!



emotion fitness GmbH & Co KG

Trippstadter Str. 68

67691 Hochspeyer

Telefon 06305-71499-0

Fax 06305-71499-111

info@emotion-fitness.de

www.emotion-fitness.de

Tillverkare EUDAMED SRN: DE-MF-000016584