MARS
FITNESS

Ergometer EMM 75

Gebrauchsanleitung

QUELLE

07/01

Inhalt

Sicherheitshinweise 3

Wichtige Empfehlungen 4

Gebrauch und Funktion 4

Zusammenbau des Ergometers
Explosionszeichnung 5
Aufbauanleitung 6
Teileliste / Werkzeugliste 8

Trainings- und Bedienungsanleitung
Computer-Bedienung 9
Batteriewechsel 10
Trainingshinweise 12
Pulsmesstabelle 14

Pflege 15

Technische Daten 15

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Stabilisatoren, die Pedale, die Lenkergriffe und den Sattel zu richten.

- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, daß derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.

- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.

- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.

- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewußt sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.

- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.

- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, daß in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.

- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.

- Bitte beachten Sie, daß inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.

- Bitte beachten Sie, daß Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.

- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, daß das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.

- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muß so beschaffen sein, daß diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungs-Intensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tips zum Training und zur Ernährung geben.

Wichtige Empfehlungen

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.

- Generell gilt, daß Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.

- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

- Achten Sie darauf, daß Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.

- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition, z.B. bei der Sattelstütze.

- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !

Gebrauch und Funktion

Dieses Ergometer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.
Desweiteren dient dieser Heimtrainer in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

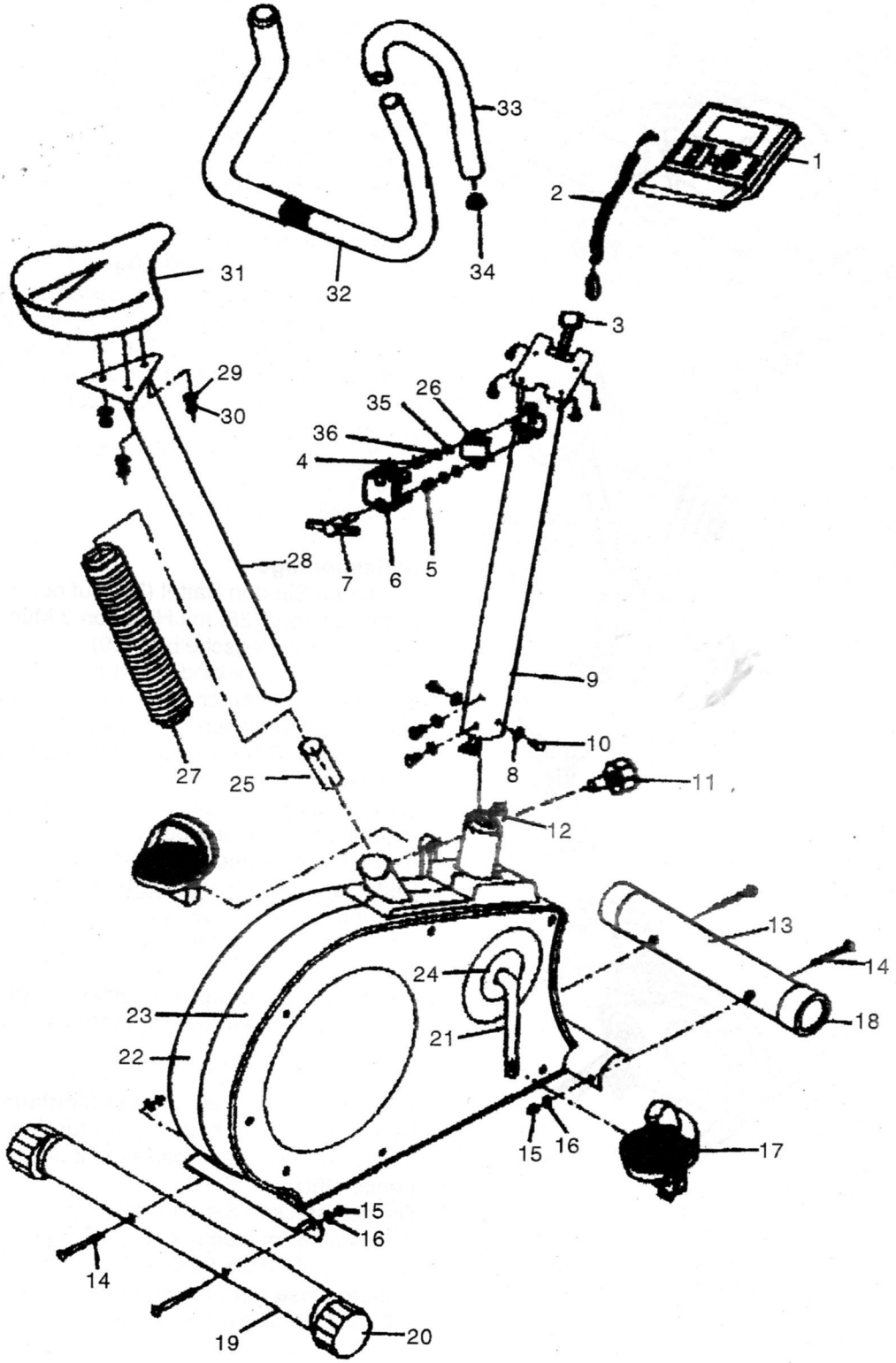
Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät der Klasse HA nach EN 957-1 ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 Kg ausgelegt und ist für therapeutische Zwecke für den Heimbereich geeignet.
Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät.
Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.

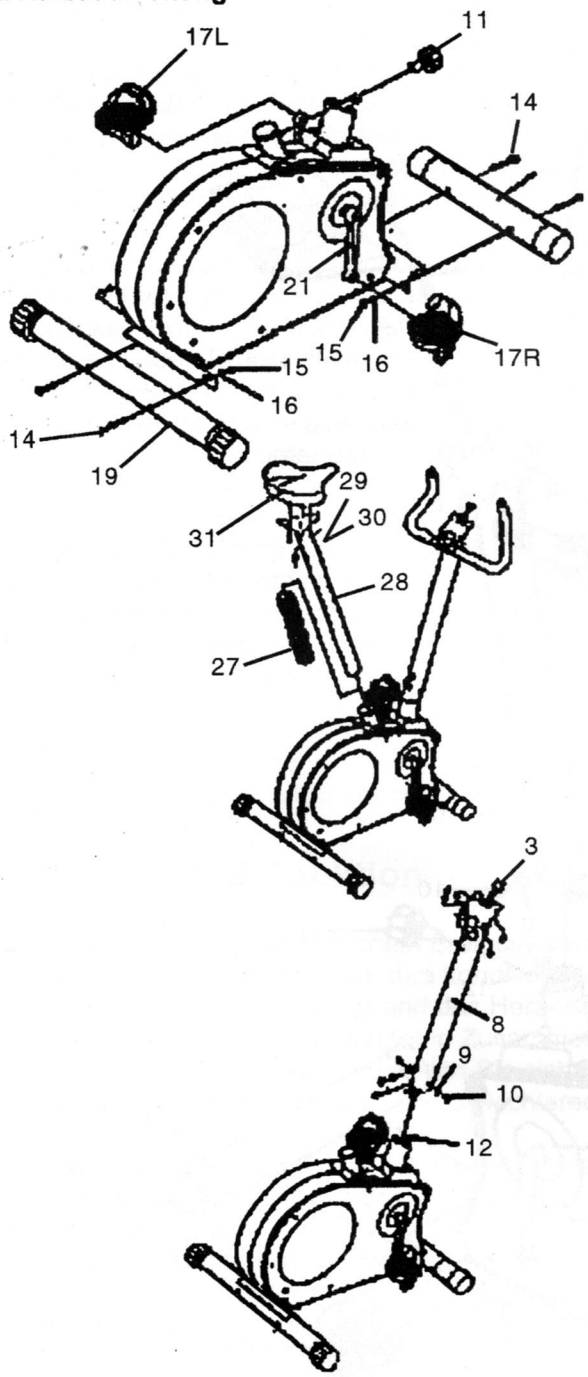
Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.

Zuzammenbau des Ergometers

1. Explosionszeichnung:



2. Aufbauanleitung:



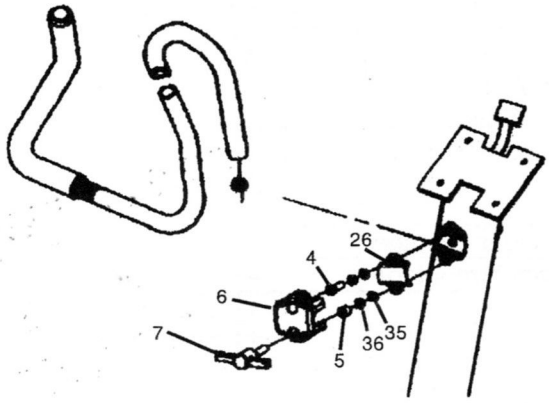
Anbringen der Standfüße / Basismontage
Bevor Sie beginnen, überprüfen Sie bitte anhand der Teileliste, ob alle Teile vorhanden sind. Evtl. sind einige Teile schon vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Zuerst bringen Sie die Standfüße (13/19) an der Basiseinheit an. Hierzu werden die Schrauben (14), Muttern (15) und Unterlegscheiben (16) benötigt.
Ziehen Sie die Verbindungen gut fest.

Pedalmontage
Schrauben Sie das rechte Pedal (17R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbelaufnahme auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn !). Das linke Pedal (17L) wird entsprechend auf der linken Seite angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn !).
Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R" für rechts und „L" für links vereinfacht.

Sattelmontage
Montieren Sie den Sattel (31) auf dem Sattelstützrohr (28) mit Hilfe von 3 Muttern (30) und Unterlegscheiben (29).
Ziehen Sie die Verbindungen gut an, um spätere Unfälle durch einen losen Sattel zu vermeiden. Schieben Sie die Plastikmanschette (27) über das Sattelstützrohr (28) und dieses dann in die Basiseinheit (durch die Plastikführung (25)) und sichern Sie es mit der Verstellschraube (11) in der gewünschten Höhe.
<u>Bedienung der Verstellschraube (11):</u>
Schraubenkopf einige Gewindegänge herausdrehen und herausziehen. Sattel in die gewünschte Position schieben und die Verstellschraube wieder in eines der gebohrten Löcher einrasten. Verstellschraube fest anziehen.

Lenkerstützrohr- und Kabel-Montage
Verbinden Sie die Kabel (3/12) für den Computer zwischen Basiseinheit und Lenkerstützrohr (8).
Danach stecken Sie vorsichtig und ohne ein Kabel einzuklemmen das Lenkerstützrohr (8) in die Basiseinheit und sichern diese Verbindung mit 4 Schrauben (10) und Unterlegscheiben (9).

Zuzammenbau des Ergometers



Lenkergriff- und Computermontage
Befestigen Sie den Lenker (32) am Lenkerstützrohr (8) wie abgebildet mit Hilfe der Halterung (26), Plastikabdeckung (6), 2 Sicherheitsunterlegscheiben (35), 2 Unterlegscheiben (36), der Schraube (4) und einer Metallführung (5) sowie der Flügelschraube (7). Ziehen Sie die Schaumstoffgriffe (33)
auf die beiden Seiten der Lenkergriffe (32). Dies geht einfacher, wenn Sie vorher die Lenkergriffe mit flüssigem oder sprayförmigem Reinigungsmittel oder mit Seifenwasser „schmieren".
Setzen Sie nun die Plastikkappen (34) auf die Enden der Lenkergriffe auf.

Verbinden Sie das Computerkabel (3) mit dem Computer (1) und befestigen Sie den Computer (1) auf der Halterung mit den 4 Schrauben und stecken Sie das Pulskabel (2) in die vorgesehene Buchse am Computer (1).

Teileliste

Teil nr.	Teil-Beschreibung	Anzahl
1	Computer inkl. 4 Schrauben zur Montage	1
2	Pulskabel mit Ohrclip	1
3	Computerkabel, Oberteil	1
4	Schraube für Lenkerbefestigung	1
5	Metallführung für Lenkerbefestigung	1
6	Plastikabdeckung für Lenkermontage	1
7	Flügelschraube	1
8	Lenkerstützrohr	1
9	Unterlegscheiben f.Lenkerstützrohrmontage	4
10	Hexagonal-Schrauben f.Lenkerrohrmontage	4
11	Verstellschraube	1
12	Computerkabel, Unterteil	1
13	vorderer Standfuß	1
14	Schrauben für Standfußmontage	4
15	Muttern für Standfußmontage	4
16	Unterlegscheiben für Standfußmontage	4
17	Pedal (je 1x rechts und 1xlinks)	2
18	Transportrollen	2
19	hinterer Standfuß	1
20	Fußkappen für hinteren Standfuß	2
21	Pedalarm	1
22	linke Abdeckung	1
23	rechte Abdeckung	1
24	Endkappen für Pedalarm	2
25	Plastikführung	1
26	Klammerung	1
27	Plastikmanschette	1
28	Sattelstützrohr	1
29	Unterlegscheiben für Sattelmontage	3
30	Muttern für Sattelmontage	3
31	Sattel	1
32	Lenkergriff	1
33	Schaumstoffgriffe	2
34	Plastikkappen für Lenkerenden	2
35	Sicherheits-Unterlegscheiben f. Lenker	2
36	Unterlegscheiben f. Lenker	2

Werkzeugliste

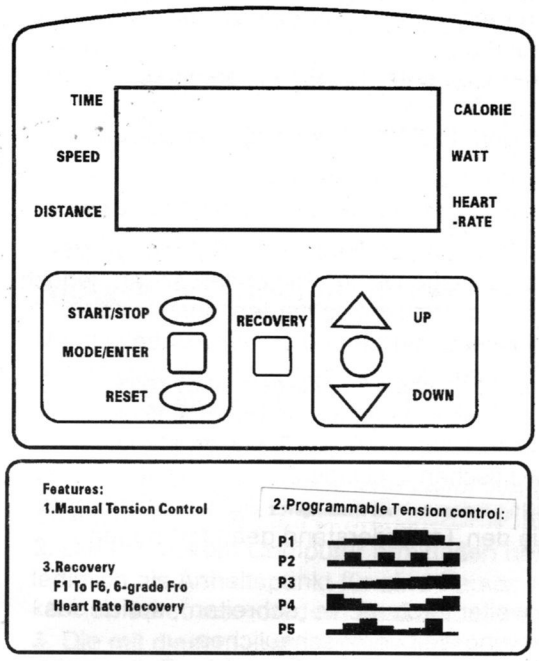
Folgende Werkzeuge (beigefügt) benötigen Sie zur Montage des Gerätes:

A	Sechskantschlüssel	1
B	Schraubendreher/Maul-Kombiwerkzeug	1
C	Maulschlüssel	1

Trainings- und Bedienungsanleitung

Computer-Bedienung:

Erklärung der Anzeigen und Funktionen:



Funktionsarten, die angezeigt werden:

Geschwindigkeit (Speed): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit

Umdrehungen/Min. (RPM): Zeigt die Umdrehungen/Min, welche im Wechsel mit „Speed" angezeigt werden.

Zeit: (Time) Zeigt die Trainingszeit an. Maximalwert ist 99,59 Minuten.

Entfernung: (Distance) Zeigt die zurückgelegte Entfernung an. Maximalwert ist 99.9 km.

Kalorien: (Calorie) Zeigt den theoretischen Kalorien-Verbrauch des Trainings an. In Schritten von 1 kcal bis max. 999 Kcal.

Puls: (Heart-Rate) Zeigt die theoret. Pulsfrequenz an. Eine korrekte Messung kann nur erfolgen, wenn Sie den Puls-Ohrclip korrekt angelegt haben.

Watt: Zeigt die Leistung in Watt an.

Beginn eines Trainings:

Der Computer schaltet sich nach dem Einlegen der Batterien bzw. bei Beginn des Trainings (Pedaltreten) automatisch ein.
Ggf. müssen Sie nun zuerst Ihr Alter (mit Hilfe der Up- und Down-Pfeiltasten und Mode/Enter zur Bestätigung) eingeben, bevor die Anzeige „STOP", „MANUAL" und „PROGRAM" im Display erscheinen. Hier wählen Sie mit den Knöpfen „UP" und „DOWN" die Funktionsart des Computers und bestätigen diese mit „MODE/ENTER".

„Manual": Sie möchten selbst den Schwierigkeitsgrad des Trainings bestimmen.
„Program": Hier können Sie eines der 5 Automatik-Programme auswählen.

Hinweis: Ein Wechsel zwischen den Betriebsmodi oder den Programmen ist nach der Auswahl und dem Beginn des Trainings NICHT mehr möglich. Hier muss dann zuerst der Computer wieder ausgeschaltet werden (ca. 4 Minuten warten, bis er sich automatisch ausschaltet).

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Modi näher erläutert.
Der Computer erkennt grundsätzlich automatisch, wenn Sie mit dem Training aussetzen, und schaltet sich dann in den „STOP"-Modus. Wenn Sie das Training nicht innerhalb von ca. 4Minuten fortsetzten, schaltet sich der Computer automatisch ab. Ansonsten zählt er bei den zuletzt gespeicherten Werten weiter oder Sie drücken die Taste RESET (mehrere Sekunden halten !) um wieder bei „0" zu beginnen.

Trainings- und Bedienungsanleitung

1) **Training im Modus „Manual“:**
Nach der Auswahl von „Manual“ und MODE/ENTER blinken auf der Anzeige „TIME“ und „00:00“. Benutzen Sie „UP“ und „DOWN“ zur Eingabe von Trainingszeit, Entfernung, Kalorien und Puls (Umschalten mit „MODE“). „RESET“ setzt die Werte (z.B. für eine erneute Eingabe) auf 0. Drücken Sie dann „START/STOP“. Das Training beginnt.
Sie können „START/STOP“ auch ohne die vorherigen Eingabe von Werten drücken, um sofort und ohne Zielwerte mit dem Training zu beginnen.
Wenn Sie jedoch Zielwerte eingegeben haben, wird der Computer bei Erreichen eines dieser Werte 8 mal piepen, um Sie daran zu erinnern, aufzuhören.
Während des Trainings können Sie mit Hilfe der „UP“ und „DOWN“ Tasten die Schwierigkeit (Trainingswiderstand) erhöhen oder verringern.

Allgemeines zu der Segmentanzeige im Display:
Die Segmentanzeige im Display erleichtert Ihnen das Ablesen des derzeitigen Schwierigkeitsgrades und der trainierten Zeit. Wir bitten, die Segmentanzeige wie im Folgenden erklärt, jedoch nicht als exakten Indikator für Schwierigkeitsgrad oder Trainingszeit zu deuten, sondern dies als grafische Hilfe für die genannten Daten und als Motivationsförderung zu betrachten.

Die Segmentanzeige in Y-Richtung (LCD-Balken die in der Höhe verschieden sind) zeigt den momentanen Schwierigkeitsgrad des Trainings an. Dabei bedeutet ein hoher Balken einen hohen Schwierigkeitsgrad und ein niedriger Balken einen geringen Tretwiderstand.
Die Balkenhöhe lässt jedoch nicht auf einen ganz spezifischen Tretwiderstand in Newton-Meter schliessen, sondern veranschaulicht nur z.B. bei Programmen, wie sich der Schwierigkeitsgrad ändert, bzw. bei Training im Manuellen Modus wie Sie den Tretwiderstand geändert haben (schwieriger oder leichter).

Die Segmentanzeige in X-Richtung (LCD-Balken die weiter nach rechts „schreiten“, sprich das nächste Segment blinkt) soll Ihnen die absolvierte Trainingszeit veranschaulichen.
Die Dauer, die ein Segment blinkt, ist nie gleich, es sei denn Sie haben die gleiche Zeitvorgabe gewählt. Wenn Sie z.B. 20 Minuten trainieren, ergibt diese Zeit geteilt durch die Gesamtzahl der möglichen Segmente (8 Segmente) die einzelne Segmentdauer.
In diesem Beispiel wären das also 20 Minuten geteilt durch 8 = 2,5 Minuten pro Segment.

Bei Programmen ersehen Sie hieraus, wie weit Sie schon im Programm gefahren sind und was Sie noch vor sich haben.

2) **Training im Modus „Program“:**
Nach der Auswahl von „Program“ und MODE/ENTER beginnt „P1“ zu blinken und nach weiteren 4 Sekunden blinkt das Profil des Programmes „P1“. Drücken Sie „UP“ oder „DOWN“ um eines der 5 Programme (P1 bis P5) auszuwählen und dann MODE/ENTER, wenn Sie sich für eines entschieden haben, um mit diesem zu trainieren. Das Profil was jedem der 5 Programme zugeordnet ist, gibt Ihnen hierbei eine Vorstellung, wie das Programm automatisch zwischen leichtem und schwererem Trainingswiderstand wechselt (siehe hierzu auch die allgemeinen Erklärungen zur Segmentanzeige weiter oben im Text).

Jetzt blinken „00:00“ und „TIME“. Benutzen Sie analog der unter Punkt 1 beschriebenen Weise die Tasten „UP“ und „DOWN“, um evtl. Zielwerte einzugeben.
Auch hier ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben. Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder 8 mal piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stop zu geben.
Wenn Sie keine Zielwerte eingegeben haben, wird das Programm nach 0,1 Km jeweils zum nächsten Segment im Display übergehen. Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, wird der Computer jeweils das Gesamtprofil durch Teilung der Gesamtzeit durch 8 errechnen und gleichmäßig von Segment zu Segment wechseln.
Während des Trainings können Sie mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ die Segment-Schwierigkeiten erhöhen oder verringern.

Spezial-Funktion: „RECOVERY“

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.
Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte den Pulsohrclip am Ohrläppchen.
Jetzt drücken Sie den Knopf „Recovery“. Der Computer stoppt alle Anzeigen mit Ausnahme der Zeitnahme. Warten Sie 60 Sekunden, bis die Zeitanzeige auf null steht. Nun wird Ihre Herzerholungsrate auf dem Monitor angezeigt mit einer Skala von F1 bis F6, wobei F1 sehr gut ist und F6 = schlecht. Verbessern Sie Ihre Rate von Tag zu Tag !
Hinweis: Ggf. ist es nach Ausführen dieser Funktion notwendig, den Computer ausgehen zu lassen, um wieder trainieren zu können.

Anlegen des Ohrclips für die Pulsmessung

Um diese Funktion ausführen zu können, müssen Sie vorher den Ohrclip am linken Ohrläppchen befestigen. Beste Ergebnisse erzielen Sie hierbei, wenn Sie vorher das Ohrläppchen ca. 20 Sekunden lang leicht reiben. Vermeiden Sie unnötige Vibrationen des Kabels.

Weitere Anmerkungen:
1. Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt !
2. Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
3. Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
4. Erhält der Computer für ca. 4 Minuten keine Signale, schaltet er sich automatisch aus, um Batterie-Energie zu sparen. Wenn die Batterie zu Ende geht, zeigt dies ein Symbol „LOW“ in der Anzeige an. Sie sollten dann die Batterien auswechseln. Siehe hierzu Punkt „Batteriewechsel“.

Batteriewechsel

Sollte die Anzeige schwach werden oder kurze Aussetzer haben oder die Pulsfrequenz nicht mehr korrekt gemessen werden, kann ein Austausch der Batterien erforderlich werden. Hierzu muß die Batteriefachabdeckung auf der Computerrückseite geöffnet und neue Batterien eingelegt werden. Benötigt werden 4 Stück 1.5V Größe D oder LR20-Batterien.

Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.
Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden. Auch wir nehmen Batterien in Verkaufshäusern und Kundendienststellen sowie im Versand unentgeltlich zurück. Falls Sie von der zuletzt genannten Möglichkeit Gebrauch machen wollen, schicken Sie bitte Ihre alten Batterien mit Vermerk „gebraucht!“ an folgende Adresse:
Quelle, Batterie-Entsorgung,
Sigmundstr. 135, 90431 Nürnberg.

WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

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

Pb

Cd

Hg

Trainingshinweise

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

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.
Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle auf Seite 13).

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

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

2. Häufigkeit

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

3. Gestaltung des Trainings

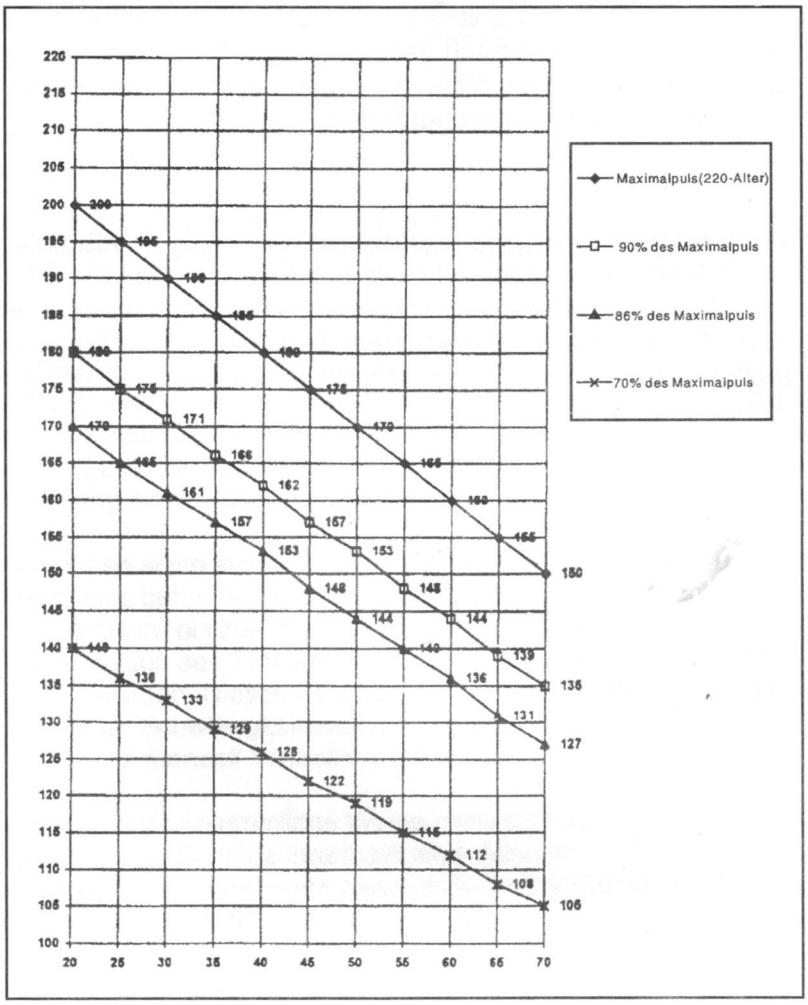
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „ Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, mach nach der „Trainings-Phase" eine „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

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

D *Pulsmesstabelle:*

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)



Berechnungsformeln:	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

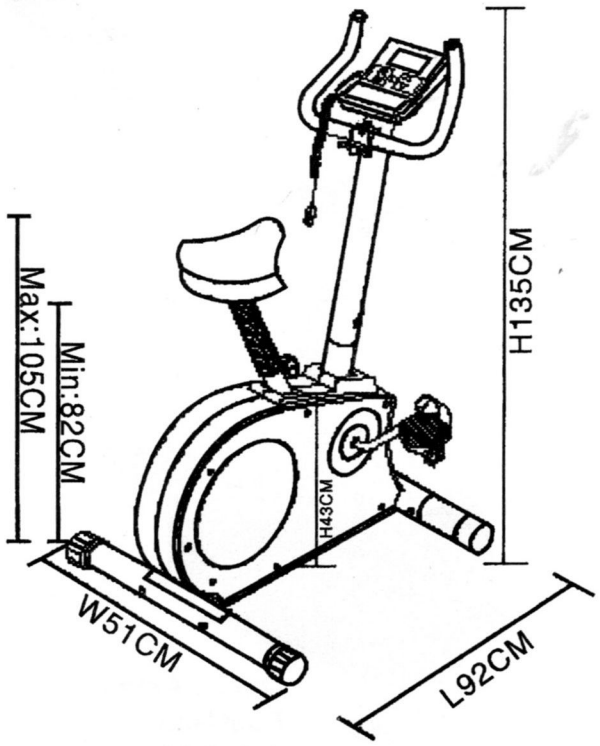
Pflege

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.
Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in das Geräte- oder Computerinnere gelangen, da dies zur Funktionsuntüchtigkeit führen könnte.

Technische Daten

Abmessungen, fertig aufgebaut ca.:	L=92 cm über alles, B=51 cm, H=135 cm
Schwungradmasse ca.:	6 Kg
Gewicht ca.:	28,0 kg
Klasseneinteilung:	HA, max. Gewichtsbelastung = 150 Kg Für therapeutische Zwecke geeignet. TÜV/GS-geprüft

Dieses Produkt wurde durch den TÜV Rheinland gemäß dem Gerätesicherheitsgesetz (GS-Zeichen) nach den einschlägigen Standards (EN 957) geprüft unter der Bezeichnung „Magnetic Bike 6100 (EMM 75)“



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

Quelle Aktiengesellschaft
Postfach
90717 Fürth

PM0738