

**daum
electronic**

swing effect

**Bedienungs-
anleitung**

cardio pc

fitness pc

fitness pc de luxe

vita pc de luxe

**daum gmbh
electronic**
Flugplatzstr. 100 · 90768 Ferth
tel. 0911/97536-0 · fax 0911/753714

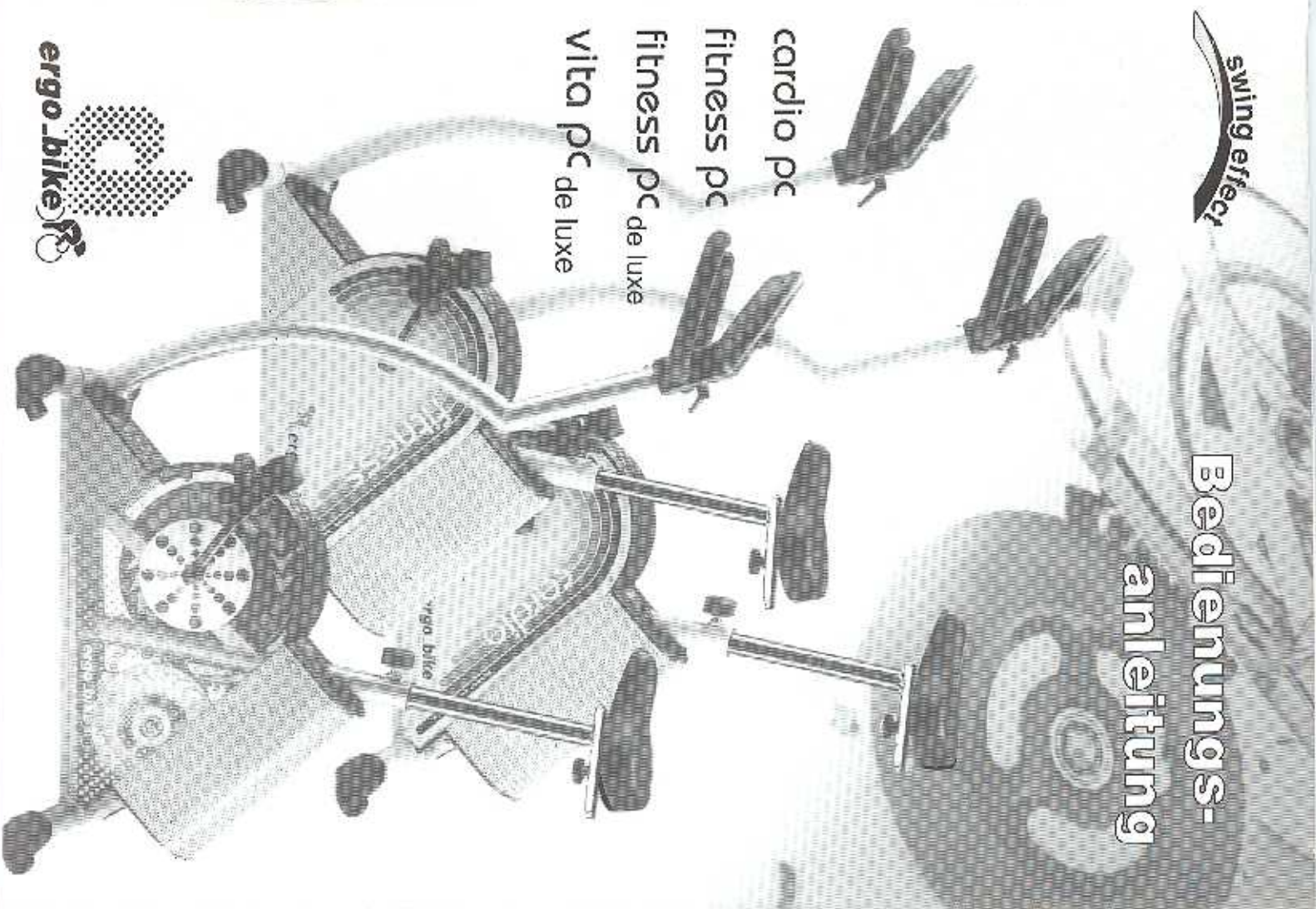
ergo_bike

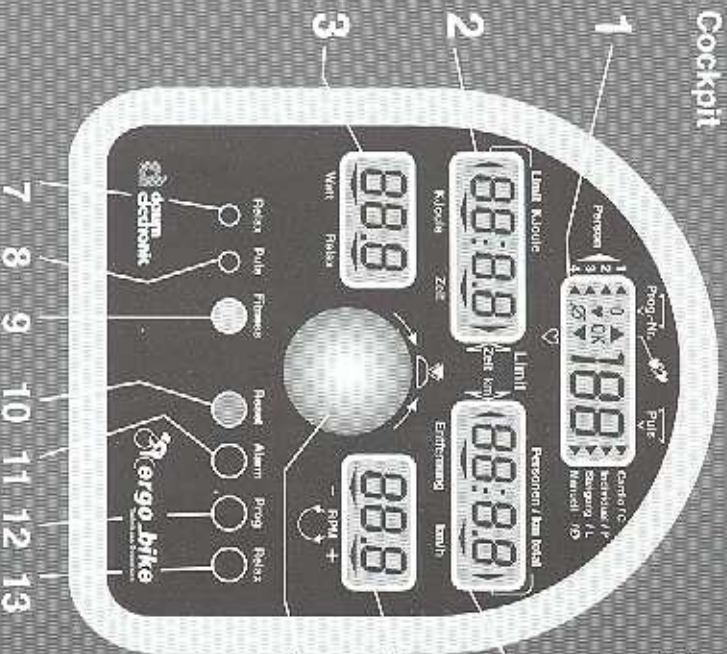
cardio pc Best. Nr. 90 90 161
cardio pc grau Best. Nr. 90 90 181
fitness pc Best. Nr. 90 90 301
fitness pc de luxe Best. Nr. 90 90 321
vita pc de luxe Best. Nr. 90 90 651

© daum electronic.
Verteiltung oder Verwendung
der Inhalte, auch auszugsweise,
ist ohne schriftliche Genehmigung
der Firma daum electronic gmbh
nicht zulässig.

Index 00-1

ergo_bike





- 1. Anzeige**
Trainingsperson
Pulsfrequenz
Pulszustand
Programmkennziffer
Programm Anzeige
- 2. Anzeige**
Kilofuelerverbrauch
Trainingszeit
Fitnessrate
Grenzwerte für
Kilofuelerverbrauch
und Trainingszeit
- 3. Anzeige**
Bremsleistung in Watt
Relax-Zustand

- 4. Anzeige**
Entfernung
Gesamtkilometer
je Trainingsperson
zurückgelegte Entfernung
Durchschnittsgeschwindigkeit

- 5. Anzeige**
Pedalumdrehungen (RPM)

- 6. Steuerknopf**
- 7. Steckerbuchse Relaxsensor**
- 8. Steckerbuchse Pulssensor / Ohrclip**
- 9. Fitness - Taste**
- 10. Rote Reset - Taste**
- 11. Alarm - Taste**
- 12. Programm - Taste**
- 13. Relax - Taste**

Inhaltsverzeichnis

	Seite	Seite
Auskappseite		
Das Cockpit / Übersicht der Seiten und Funktionsmodule	UF	24 - 39
Inhaltsverzeichnis	A	
A. Allgemeines	1	
Ein Ergometer, was ist das ?		
Anmerkungen zur Anleitung		
B. Inbetriebnahme	2	
Ein / Ausschalten		
SUP-Modus (Stand by)		
C. Das Cockpit	1 - 13	
Steuerknopf Nr. 6	3	
Funktionsstatus / Steckbuchsen	4	
Anzeige Nr. 1 / Personenkennziffer und Geschwindigkeit	5	
Anzeige Nr. 1 / Pulsfrequenz	6	
derbe-Flusszone		
Herzfrequenz / Herzober Bereich	7	
Anzeige Nr. 2 / Zeit und Kilojoule	8	
Anzeige Nr. 3 / Watt und Relax	9	
Nr. 4 / Kraft und Pace / km/h		
Anzeige Nr. 4 / Entfernung und Limit km	10	
Nr. 5 / RPM (Umdreh. / min)		
Pulssensor / Cardio Sensor-Rückwand	11	
PC-Schnittstelle	12	
Manuelle Einstellung "0"	13	
D. Trainingsvorbereitungen	14-17	
Personliche Anmerkung einstellen	14	
Alarmwache Aktiv / Puls	15	
Alarmwache Zeit / Kr. / Kilojoule	16	
Einstellungen überprüfen	17	
E. Trainieren	18-23	
Allgemeine Trainingsempfehlungen	18	
Sichtweise hin- und herwechseln	19	
Manuell trainieren	20	
Fitnessplan / FitnessNote	21	
Trainingswert ermitteln	22	
Entspannen / Relax-Funktion	23	
F. Trainingsprogramme		
Programmübersicht / nachfolgebogen	24	
Programmübersicht / Einstell. und -Anzeige	25	
Trainingsprogramm auswählen an	26	
Cardio-Programme / C	27	
Individualprogramm / P	28 - 30	
Puls-Individualprogramm / IF	28	
Watt-Individualprogramm / IL	29	
Gesetzlichkeits-Individualprogramm / Ir	29	
Auswahl und Programmierung	30	
Steigungs- und Kurstleistungsprogramm (L/A)	31	
Trainingsdiagramme vollständig	32 - 35	
Trainingsdiagramme halbgesteuert	36 - 37	
Cool-Down Programme	38 - 39	
Cool-Down Diagramme	39	
M. Montage	M1-M12	
Aufsteilhinweise / Allgemeines	M 1	
Auspaketen / Lieferumfang	M 2	
Montageanleitung / Folie anbringen	M 3	
Zubehör / "swing-foot" / Allgemeines	M 4-M5	
Zubehör / "swing-foot" / Details	M 6-M7	
Cockpit anbringen / Letztanstellung anbringen	M 8-M9	
Podol anbringen	M 10	
Feinjustierungen	M 11-M12	
M 11		
M 12		
W. Wartung	W1 - W5	
Reinigung / Pflege	W 1	
örtliche Wartungs u. Servicefähigkeit	W 2	
Keil ersetzen	W 3	
Ersatzteile / Übersicht (Explosionsdiagramm)	W 4	
Ersatzteile	W 4	
Cockpit tauschen	W 5	
T. Technik	T1 - T3	
Seriennummer / Cardio-Puls-Sol	T 1	
Technische Daten	T 2	
Sicherheitsanforderungen / Konformität	T 3	
S. Stichwortverzeichnis	S1 - S2	
Schwachpunkte	S1-S2	
G. Glossar / Anhang	G1-G3	
Glossar	G1	
Was ist wenn...?	G2-G3	
§. Garantiebedingungen	B	

	Seite	Seite
Ausklappseite		
Das Cockpit / Übersicht der Bedienelemente und Funktionsblöcke	UF	24 - 39
Inhaltsverzeichnis	A	
A. Allgemeines	1	
Ein Ergometer, was ist das ?		
Anmerkungen zur Anleitung		
B. Inbetriebnahme	2	
Ein / Ausschalten		
SLP-Modus (Stand by)		
C. Das Cockpit	1 - 13	
Steuerknopf Nr. 6	3	
Funktionsarten / Seekarten	4	
Anzeige Nr. 7 / Personensymbol für und Geschwindigkeit	5	
Anzeige Nr. 1 / Pulsfrequenz	6	
aerobole F.I.szone		
Herzfrequenz / aerobier Bereich	7	
Anzeige Nr. 2 / Zeit und Kloué	8	
Anzeige Nr. 3 / Watt und HMAX	9	
Nr. 4 / Kraft und Pers. kr total		
Anzeige Nr. 4 / Entfernung und Uhrzeit	10	
Nr. 5 / PWR (Umform. / min.)		
Pu. sensor / Oxidlo Sensor-Busstand	11	
PC-Schreibhilfe	12	
Virtual Reality Multimedia Set		
Manuelle Einstellung	13	
D. Trainingsvorbereitungen	14-17	
Beschädigte Alarmanzeige anstellen	14	
Alarmwerte Alter / Puls	15	
Alarmwerte Zeit / km / Kloué	18	
Einstellungen überprüfen	17	
E. Trainieren	18-23	
Allgemeine Trainingsempfehlungen	18	
Sicherheitshinweise zum Training	19	
Virtual trainieren	20	
Fitness prüfen / Fitness Note	21	
Trainingswerte aufteilen	22	
Einsatzplan / Fitness-Funktion	23	
F. Trainingsprogramme	24 - 39	
Programmübersicht / modifizieren	24	
Programmübersicht / Einstellung - Anzeige	25	
Trainingsprogramm auswählen	26	
Cardio-Programme / O	27	
Individualprogramm P	28 - 30	
Puls-Individualprogramm / P	28	
Watt-Individualprogramm / LL	29	
Geschwindigkeits-Individualprogramm / H	29	
Auswahl und Programmierung	30	
Steigung- und Konstantprogramm (L/A)	31	
Trainingsprogramme waltgesteuert	32 - 35	
Trainingsprogramme pulsgesteuert	36 - 37	
Cool-Down Programme	38 - 39	
Cool-Down Diagramme	39	
M. Montage	M1-M12	
Aufstellhinweise / Allgemeines	M 1	
Auspacker / Lieferumfang	M 2	
Montageanleitung / Füsse anbringen	M 3	
Zubehör / "swing-feet", Allgemeines	M 4-M5	
Zubehör / "swing-feet", Details	M 6-M7	
Cockpit anbringen	M 8-M9	
Leiterschleife anbringen	M 10	
Sattel anbringen	M11-M12	
Pedale anbringen	M 11	
Feinabstellungen	M 12	
W. Wartung	W1 - W5	
Reinigung / Pflege	W 1	
einfache Wartungs- u. Servicearbeiten	W 2	
Kalibrieren erneuern	W 3	
Ersatzteile / Übersicht (Explosionsskizze)	W 4	
Ersatzteile	W 5	
Cockpit austauschen	W 5	
T. Technik	T1 - T3	
Sondenzubehör / Cardio-Puls Set	T 1	
Technische Daten	T 2	
Sicherheitsanforderungen / Konformität	T 3	
S. Stichwortverzeichnis	S1 - S2	
Stichwortverzeichnis	S1 - S2	
G. Glossar / Anhang	G1 - G3	
Glossar	G1	
Was ist, wenn...?	G2-G3	
§. Garantiebedingungen	B	

Diese Bedienungsanleitung beschreibt die Modelle **ergo_bike**

cardio pc

fitness pc

fitness pc de luxe

vita pc de luxe

Diese Fahrrad-Ergometer sind gezielt für das Gesundheits- und Ausdauertraining entwickelt worden. Eine hochwertige Verarbeitung, das übersichtliche Cockpit, die einfache Handhabung und Bedienung machen diese Geräte zu einem idealen Trainingsgerät für den Sport- und Fitness-Bereich. Dabei ist hervorzuheben, daß die gesamte Ausstattung und das überzeugende Leistungsspektrum sportliche oder fitnesbewußte Menschen aller Altersgruppen ansprechen.

Ein Fahrrad-Ergometer, was ist das ?

Entwickelt und gebaut nach der Klasse **A DIN EN 957-1/5** (ehemals DIN 32932/A), ist das **ergo_bike** für therapeutische Zwecke im Heimbereich geeignet. Wichtig, und damit ein Erkennungsmerkmal für Ergometer, ist die Tatsache, daß **die gewünschte oder geforderte Tretleistung in Watt vorgegeben** werden kann.

Diese Leistung wird **drehzahlunabhängig beibehalten** (gemäß Diagramm auf Seite 10). Das bedeutet, daß man mit gleichmäßiger Belastung in bestimmten Drehzahlen und unabhängig von der Drehzahl trainieren kann. Dies hat den Vorteil, daß es beim Training zu keiner unbewußt falschen Belastung kommen kann.

Kernstück des **ergo_bike** ist die vollelektronisch gesteuerte, wartungsfreie Widerstrombremse, die Ihre Bremsleistung auf Grund der errechneten Computerdaten den ganz persönlichen Erfordernissen anpaßt und eine stufenlose Belastungseinstellung von 25 bis 400 Watt ermöglicht.

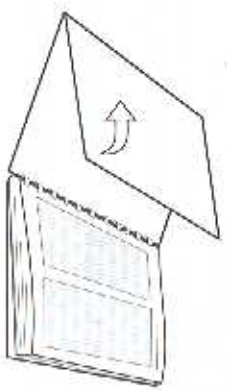
Damit sind die **ergo_bike** Ergometer mehr als "Heimtrainer", denn sie sind unter sportlichen und therapeutischen Gesichtspunkten zu nutzen.

Anmerkungen zur Anleitung

Das vordere Umschlagblatt ist herausklappbar! Damit wird die allgemeine Handhabung und die schnelle Orientierung der Anzeigen- und Bedienelemente in Verbindung mit der aufgeschlagenen Bedienungsanleitung stark vereinfacht.

Begriffe, Bezeichnungen und Fachausdrücke, die vielleicht nicht verstanden werden, können im Anhang unter **Kapitel Glossar** nachgeschlagen werden.

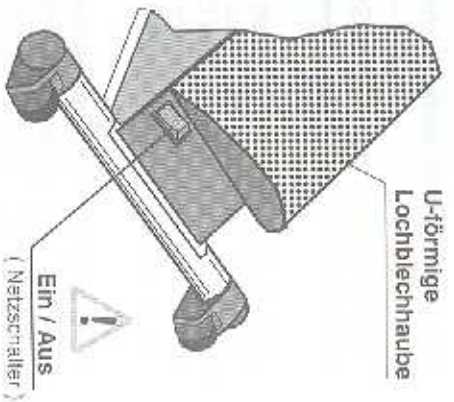
Wichtige Hinweise und bedeutsame Anmerkungen sind mit einem **entsprechenden Hinweisymbol** versehen. Ihnen sollte besondere Aufmerksamkeit und Beachtung geschenkt werden.



Ein- / Ausschalten

Vor dem Einschalten des **ergo_bike** unbedingt die **Sicherheitshinweise** (Seite 19) lesen und die **Aufstellungshinweise / Montageanleitung** (Seite M 1 - M 12) beachten.

Der **Ein- / Ausschalter** (Netzschalter) ist rückseitig in einem rechteckigen Kunststoffrahmen an der hinteren Lochblechabdeckung angebracht.



Nach Einschalten des Netzschalters (Ein- / Aus) erscheinen für ca. 2 Sekunden alle **Symbole und Zeichensegmente** in den fünf Anzeigen des Cockpits.

Dies ist ein Selbsttest, den der Computer über das gesamte System durchführt. Ist das **ergo_bike** eingeschaltet und wird es ca. 2 Std. nicht benutzt, schaltet es automatisch in einen **Schlummermodus (Stand by)**. Dies wird durch drei Pieptöne, zehnmaliges Blinken aller Anzeigen und "SLP" in Anzeige Nr. 2 signalisiert. Alle anderen Anzeigen erlöschen. Dieser Zustand kann durch Drücken des **Steuerknopfes Nr. 6** beendet werden.

Wird das **ergo_bike** nicht benutzt, muß es mit dem **EIN- / AUS-Schalter** oder durch Ziehen des **Netzsteckers** aus der Steckdose abgeschaltet werden.

Damit die gefahrenen Tageskilometer nicht verloren gehen, sollte vor dem Abschalten des Gerätes immer die **Reset-Taste gedrückt werden**.
(Dies gilt nicht für die Werte der Trainingsperson "Guest".)

Bitte beachten:

Der Wert des Tageskilometerzählers (**breiter Pfeil auf Entfernung**) wird immer dann zum Wert des Gesamtkilometerzählers (**Pfeil auf Personen / km total**) hinzuaddiert,

wenn 1. das **ergo_bike** in den **Schlummermodus (Stand by)** geht (SLP-Modus),

oder 2. die **Reset-Taste** gedrückt wird.

oder 3. die Trainingsperson wechselt und eine andere **Personenkennziffer** eingestellt wird.

Das Cockpit

Der **Steuerknopf Nr. 6** ist das zentrale Bedienelement des **ergo_bike** Cockpits.

Zwei Funktionen in einem Knopf !

A: Drehen am Steuerknopf bewirkt :

- die Veränderung des in der jeweils aktivierten Anzeige stehenden Wertes

B: Drücken auf den Steuerknopf bewirkt :

- Aktivierung des **ergo_bike** aus SLP-Modus
- die Speicherung des durch das Drehen eingestellten Eingabewertes
- Schalten zur nächsten Eingabe
- Umschalten zwischen Anzeige **Zeit- / km/h** auf Anzeige **Kilowatt / Entfernung**



In dieser Beschreibung wird für die Anforderung zum **Drehen** das Steuerknopfes **dieses Symbol verwendet**



Eingaberaster / Funktion A :

- | | |
|----------------|----------------------------|
| bei Alter | in Ein-Jahresschritten |
| bei Puls | in Einzelschritten |
| bei Zeit | in Ein-Minuten-Schritten |
| bei Entfernung | in Ein-Kilometer-Schritten |
| bei Kilowatt | in Zehn-Kilowatt-Schritten |
| bei Watt | in Fünf-Watt-Schritten |

In dieser Beschreibung wird für die Anforderung zum **Drücken** des Steuerknopfes **dieses Symbol verwendet**



Eingabemodus / Funktion B :

- | | |
|---|--|
| bei Einstellung persönlicher Daten | das Bestätigen, Speichern der Daten (Seite 15) |
| bei Um- bzw. Weiterschalten / allgemein | während des Trainings (siehe Seite 8) |
| zum Umschalten der Zeit- und km/h-Anzeige auf Kilowatt- / Entfernung | |



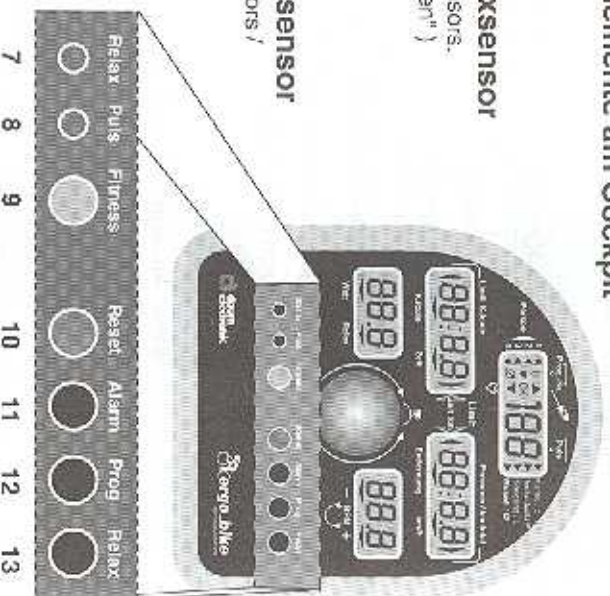
Bedien- bzw. Funktionselemente am Cockpit

7. Steckerbuchse Relassensensor

zum Anschluß des Relassensensors.
(siehe Seite 23 / "Entspannen")

8. Steckerbuchse Pulssensoren

zum Anschluß des Pulssensoren /
Ohrclips (siehe Seite 11)



9. Fitness - Taste

(mit 2 Funktionen belegt)

1. Abruf einer Fitness-Note (siehe Seite 21)

2. Abruf letzte Trainingswerte (siehe Seite 22)

10. Reset - Taste

stellt die Anzeigen zurück.

11. Alarm - Taste

ermöglicht die Eingabe persönlicher Alarmwerte, die während des Trainings überwacht werden sollen.

12. Prog - Taste

Nach Betätigen dieser Taste können die einprogrammierten Trainingsprogramme aufgerufen werden. (siehe Seite 13)

13. Relax - Taste

In Verbindung mit dem angeschlossenen Relassensensor (Zubehör) wird das Entspannungsprogramm gestartet.

14. Steckerbuchse PC-Anschluß

PC-Schnittstellenbuchse seitlich rechts am Cockpit-Gehäuse. (siehe Seite 12)

1. Personenkennziffer auswählen

Der ergo_bike Computer kann die Trainingsdaten von bis zu 4 Personen gatternt erfassen, abspeichern und auswerten.

Vor Trainingsbeginn ist also festzulegen, wer unter welcher Personenkennziffer trainiert.

Innerhalb einer Familie könnte diese Zuordnung z.B. wie folgt aussehen :

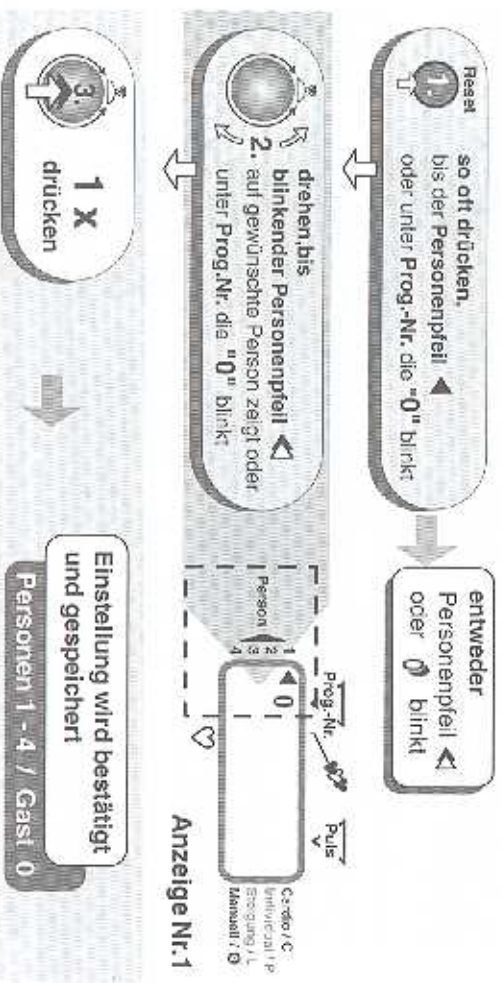
Mutter	Vater	Tochter	Sohn
Person 1	Person 2	Person 3	Person 4



Gäste oder Personen, deren Trainingsdaten nicht abgespeichert werden sollen, trainieren unter der Personenkennziffer "0". Bei dieser Einstellung ist kein Pfeil auf Person 1 - 4 eingestellt. Es erscheint unter Prog-Nr. die Ziffer "0".

Die Trainingsdaten der Person "Gast" werden nach dem Ausschalten des ergo_bike nicht gespeichert !

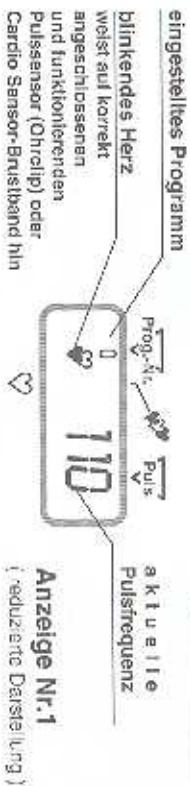
Personenkennziffer 1 - 4 oder Gast 0 einstellen





Anzeige Pulsfrequenz

Eine Anzeige der Pulsfrequenz oder des Pulszustandes erfolgt nur, wenn der Pulssensor (Ohrclip) oder das Cardio Sensor-Brustband angeschlossen bzw. angelegt ist!



Anzeige der aeroben Pulszone

Der aerobe Pulsbereich ist lebensalterabhängig und kann der Übersichtstabelle "Zielpulsfrequenz" und der Tabelle "Herzfrequenz Zielbereiche" (Seite 7) entnommen werden.
Der aerobe Pulsbereich wird nur dann angezeigt, wenn das Lebensalter der Trainingsperson eingegeben ist. (siehe Seite 15 / persönliche Alarmwerte / Alter eingeben.)

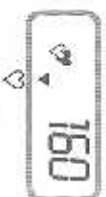
Ein "OK" in Anzeige Nr. 1 (neben dem blinkenden Herzen) signalisiert, daß die Trainingsperson innerhalb des aeroben Pulsbereichs trainiert.



Ein nach oben gerichteter Pfeil ▲ signalisiert, daß die Trainingsperson unterhalb des aeroben Pulsbereiches trainiert. Um in den "OK"-Bereich zu gelangen, muß entweder länger gefahren und / oder die Wattleistung erhöht werden.



Ein nach unten gerichteter Pfeil ▼ signalisiert, daß die Trainingsperson oberhalb des aeroben Pulsbereiches trainiert. Um in den "OK"-Bereich zu gelangen, muß die Bremseistung (Watt) zurückgenommen werden.



Beginnt der nach unten gerichtete Pfeil ▼ zu blinken, signalisiert dies, daß der aerobe Pulsbereich zu weit überschritten ist (der Gefahr-Bereich erreicht wurde) und Gefahr durch Überanstrengung droht.



Erlaubt zusätzlich zum nach unten gerichteten, blinkenden Pfeil ein Piepton, signalisiert dies, daß der Alarm-Bereich erreicht wurde. Das ergo_bikes reduziert automatisch solange die Bremseistung um 5 Watt pro Sekunde, bis die Pulsfrequenz der Trainingsperson wieder in den "Gefahr-Bereich" reduziert ist.



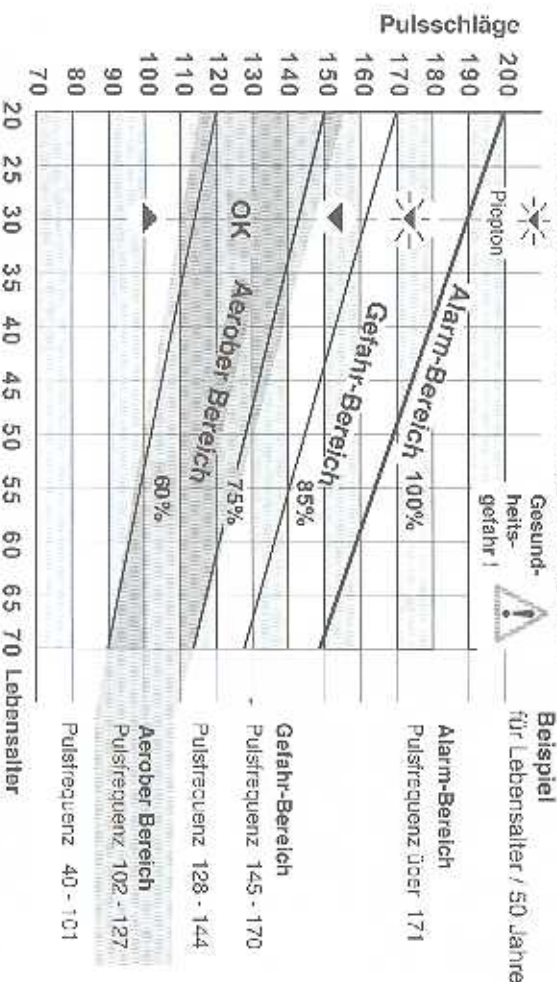
Trainiert man programmgesteuert, wird der Wattwert bei Fortsetzung des Trainings um den Betrag (reduziert den Gefahr-Bereich) zur Reduzierung der Wattleistung automatisch abgesenkt. wurde!

Tabelle Herzfrequenz Zielbereiche / aerobe Zone

Herzfrequenz - Zielbereich vom Maximal - Puls

Alter	bis 59%	OK	60%-75%	76%-85%	86%-100%	Alarm-Bereich
20	40 - 119	120 - 150	151 - 170	171 - 200		
25	40 - 116	117 - 146	147 - 165	166 - 195		
30	40 - 113	114 - 142	143 - 161	162 - 190		
35	40 - 110	111 - 138	139 - 157	158 - 185		
40	40 - 107	108 - 135	136 - 153	154 - 180		
45	40 - 104	105 - 131	132 - 148	149 - 175		
50	40 - 101	102 - 127	128 - 144	145 - 170		
55	40 - 98	99 - 123	124 - 140	141 - 165		
60	40 - 95	96 - 120	121 - 136	137 - 160		
65	40 - 92	93 - 116	117 - 131	132 - 155		
70	40 - 90	91 - 113	114 - 127	128 - 150		
75	40 - 86	87 - 109	110 - 123	124 - 145		

Übersichtstabelle zur Zielpulsfrequenz



Wird die Bremseistung im Gefahr-Bereich automatisch um z.B. 50 Watt reduziert, und der nächste Programmschritt würde eine Bremseistung von z.B. 150 Watt vorgeben, wird dann tatsächlich nur mit 100 Watt weiter gefahren, was in der Wattanzeige (Anzeige Nr. 3) auch angezeigt wird. Der Computer führt diese Anpassung als Vorsichtsmaßnahme von selbst aus.



Angezeigt wird :

- die aktuelle Trainingszeit
- die vorgewählte Alarmzeit
- ein erreichter Zeitalarm (Zeit-Limitteil)
- die aktuell verbrauchten Kilojoule
- die vorgewählten Limit Kilojoule



1. Zeit

- Zeit der Auswahlpfeil \rightarrow auf Zeit wird angezeigt :
- die abgelautete Trainingszeit (max. 9 Std. 59 min)
- während der Alarmdateneingabe (siehe Seite 14 - 17), die vorgewählte Dauer des Trainings (max. 60 min)

Anzeigen-Belispiel
Trainingsdauer 30 Minuten



1a. Limit Zeit

- Beim Erreichen der vorgewählten Trainingszeit ertönt der Zeitlimit-Pfeil.
- Durch ihn wird signalisiert, daß das vorgewählte Zeitlimit erreicht bzw. überschritten ist. Zusätzlich ertönt ein akustisches Signal.



Umschalten auf Anzeigenwerte Zeit auf Kjoule mittels Steuerknopf Nr. 6 1 X

2. Kjoule

- Zeit der Auswahlpfeil \rightarrow auf Kjoule, signalisiert dies, daß :
- die verbrauchten Kjoule
- während der Alarmerfängebe (siehe Seite 14 - 17), der vorgewählte Kjoule-Verbrauch (max 1990 Kjoule) angezeigt werden



2a. Limit Kjoule

Beim Erreichen des vorgewählten Kilojoulealarms erscheint der Kjoule-Limitpfeil.

Kjoule-Limitpfeil



- Durch ihn wird signalisiert, daß das vorgewählte Kjoule-Limit erreicht bzw. überschritten ist. Zusätzlich ertönt ein akustisches Signal.

(siehe auch Seite 14 - 17 / Kapitel "Trainingsvorbereitungen" persönliche Alarmerwerte " bzw. Wertvor-
gaben einstellen und " Einstellungen überprüfen ")



Angezeigt wird :

- die Bremsleistung in Watt
- ein Relax Wert



1. Watt

- Zeit der Auswahlpfeil \rightarrow auf Watt, signalisiert dies, daß :
- die Bremsleistung in Watt (25 bis 400 Watt) angezeigt wird.



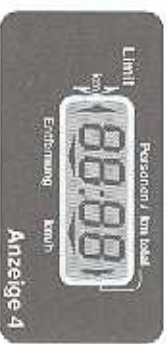
2. Relax

- Zeit der Auswahlpfeil \rightarrow auf Relax, signalisiert dies, daß :
- ein Relax-Wert, zwischen 0 und 255 angezeigt wird.



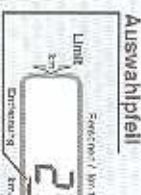
Angezeigt wird :

- km/h
- Personen / km total
- Entfernung
- ein erreichter Entfernungsalarm



1. km/h

- Zeit der Auswahlpfeil \rightarrow auf km/h, signalisiert dies, daß :
- die aktuelle Geschwindigkeit
- die Durchschnittsgeschwindigkeit (bei Abfrage der letzten Trainingswerte)
- die Spitzengeschwindigkeit (nur bei den ergo_bike Medaller "vto pc da_uxe" und den Sport-Ergometern Vito pc sport und 4003 TRS) angezeigt wird.



2. Personen / km total

- Zeit der Auswahlpfeil \rightarrow auf Personen / km total, signalisiert dies, daß :
- die von der Trainingsperson bzw. unter der Personen-kennziffer insgesamt (während der gesamten Lebensdauer des ergo_bike) gefahrenen Kilometer angezeigt werden.





Angezeigt wird :

- km/h
- Personen / km total
- Entfernung
- ein erreichter Entfernungsalarm



Umschalten von Anzeige km/h auf Entfernung mittels Steuerknopf Nr. 6



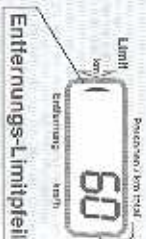
3. Entfernung

- Zeigt der Auswahlteil auf Entfernung signalisiert dies, daß :
- die während des aktuellen Trainings gefahrenen km bei der Alarmdateneingabe (siehe Seite 14-17*)
- der vorgewählte Entfernungsalarm angezeigt wird.



3a. Limit (km)

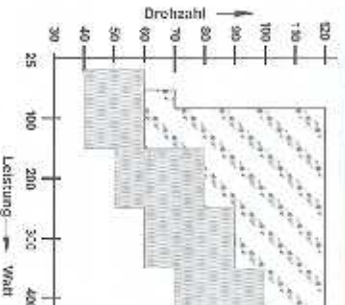
- Beim Erreichen des vorgewählten Entfernungslimits erscheint der **Entfernungs-Limitteil**
- Durch ihn wird signalisiert, daß das vorgewählte Entfernungslimit erreicht wurde bzw. überschritten ist. Zusätzlich ertönt ein akustisches Signal.



Anzeige : RPPM (Petal-Umdrehungen / pro Minute)

Das **ergo_bike** ist in den RPPM-Bereichen gemäß höhererem Diagramm die zeitlichunabhängig. Dies bedeutet, daß die Trainingsperson innerhalb des aktuellen Drehzahlbereiches, entsprechend den angezeigten Wert, belastet wird.

- Zeigt der **Hirnwahrspeil** auf das Minuszeichen, signalisiert dies, daß :
- die Trainingsperson zu schnell tritt (es besteht die Möglichkeit, daß die angezeigte Wert-Leistung nicht mehr genau stimmt);
- Zeigt der **Hirnwahrspeil** auf das Pluszeichen, signalisiert dies, daß :
- die Trainingsperson zu langsam tritt (es besteht die Möglichkeit, daß die angezeigte Wert-Leistung nicht mehr genau stimmt);

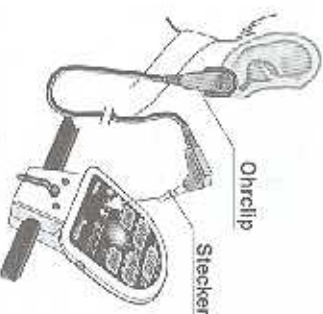


Wichtiges Standardzubehör zum **ergo_bike** ist der im Lieferumfang enthaltene **Pulsensensor**. Ohne ihn oder ein optional erhältliches **Cardio Sensor-Brustband** sollte kein Training durchgeführt werden!

Mit einer Infrarot-Lichtquelle durchleuchtet der Pulsensensor das Ohrknorpelchen und mißt damit die Pulsfrequenz. Die Daten werden mittels Kabel an den Computer des **ergo_bike** übermittelt und dort ausgewertet.

Um den Pulsensensor anzuschließen, setzt man sich am besten auf das **ergo_bike** und geht wie folgt vor :

1. Den Stecker in die mit **Puls** gekennzeichnete Buchse Nr. 8 im Cockpit einstecken.
2. Um die Durchführung des Ohrknorpelchens zu vereinfachen, sollte dies mit den Fingern leicht gelockert werden.
3. Danach den Pulsensensor (Ohrclip) am Ohrknorpelchen so befestigen, daß die beiden Kontaktflächen voll auf der Haut aufliegen. Als sichtbare Kontrolle, daß der Ohrclip sitzt und funktioniert, muß in Anzeige Nr. 1 das kleine Herz blinken!



Achtung !

Starke Lichtquellen, wie Sonnenlicht, Halogenstrahler oder Neonlicht sowie Ohrstöpsel bzw. Ohrhörer und auch die Einnahme von Beta-blockern, können die Messungen stören!

Noch genauere Messungen sind mit dem kabellosen **Cardio Sensor-Brustband** (siehe Abb. rechts), das als **Sonderzubehör** (Bestell-Nr. 90 91 015) angeboten wird, möglich. (siehe Seite T 1)

Die genaue Beschreibung der Anzeige zum Pulszustand und die entsprechende Bedienung der Anzeige und deren Symbole, sind auf Seite 6 (Anzeige Pulszustand) beschrieben.

ergo_bike Sonderzubehör zu bestellen bei :



kabelloses Cardio Sensor-Brustband
Bestell-Nr. 90 91 015



Alle **ergo_bike** Fahrradcomputer verfügen serienmäßig über einen integrierten, von außen nicht ersichtlichen **Cardio - Pulsempfänger**. Mit diesem kann die Pulsfrequenz aus gängigen, codierten und uncodierten Brustbändern empfangen werden. Zur drahtlosen Pulsfrequenzmessung wird also nur ein **Cardio Sensor-Brustband** (siehe Seite T 1) benötigt.

Achtung : Sowohl bei der Verwendung uncodierter, als auch codierter Brustbänder können zwei im gleichen Raum betriebene kabellose Pulsfrequenz-Meßsysteme zur Anzeige einer falschen Pulsfrequenz auf dem **ergo_bike** Cockpit führen.



Anschluß an einen PC

Das *ergo_bike* verfügt über eine PC-Schnittstelle. Mit der PC-Software *ergo_bike.win 95* können alle Trainingsdaten erfaßt, gespeichert, ausgewertet und als Diagramm oder Tabelle ausgedruckt werden.

Leistungsmerkmale *ergo_bike.win 95*

- Steuerung des *ergo_bike* durch einen externen angeschlossenen PC. (Prog. Windows 95)
- Übernahme der im Training erbrachten Werte durch den PC.
- Kontrolle der Konditionsentwicklung (der eingeschriebenen Personen) in 100s Conconi- oder PWC-Test und Darstellung der im Mittel erbrachten Trainingsleistung.
- Abspeicherung der Trainingsdaten auf Festplatte oder Diskette.
- Ausgabe eines Trainingsreportes auf Bildschirm oder Drucker.



14. PC - Schnittstelle
(Ausgang seitlich am Cockpit)

z.J. beziehen bei:



1. *ergo_bike.win 95* (PC-Software zur Kommunikation mit dem *ergo_bike*) Bestell-Nr. 90 91 011

Virtual Reality Multimedia Set - Vitalis Decoder 300

Das *ergo_bike* kann über die PC-Schnittstelle mit dem **Virtual Reality Multimedia Set** verbunden und gesteuert werden. Man erhält eine völlig neue Welt des Trainings. Mit diesem Anschlußset fährt man wirklichkeitsnah die besten Radfahrerstracker ein. Stundet-1 des Ergometers oder gönnt sich eine Tour durch schöne Landschaften. Darüber hinaus kann man noch Interessantes über Strecke, sowie Landschaft und Lande erfahren.

Dabei verändert sich der Bierswigrastand (Leistung in Watt) während des Betriebs der Radstrecke entsprechend dem Gelände. So nimmt die Wattleistung beispielsweise zu, wenn der Streckenverlauf steiler ansteigt und nimmt auch abnehmend ab, wenn es in der "Virtual Reality" auf eine Gefällestrecke geht.

Wie beim richtigen Radfahren kann man aus 16 Gängen denjenigen wählen, der für den im Augenblick gefahrenen Streckenabschnitt am besten geeignet ist. Der gewählte Gang wird ebenso angezeigt wie die wichtigsten Anzeigen: Pulsfrequenz, Wattleistung, Radumdrehungen, Trainingszeit und Entfernung.

zu bestellen bei:

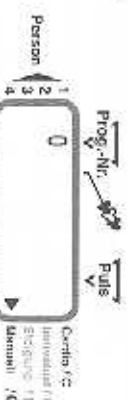
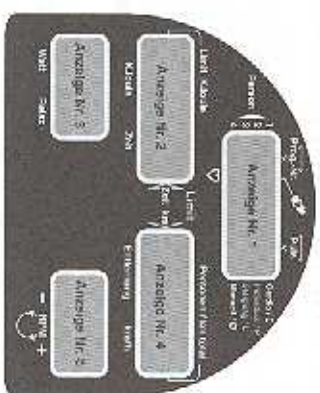
Firma
Tele Animation
Hohenrainer Str. 6
82541 Münshing
Tel.: 08177 / 598
Fax.: 08177 8964

Benötigt wird dafür:

- Ein Fernsehgerät mit Scart-Eingang oder eine Videobrille
- Ein VHS-VideoRecorder mit Scart-Ausgang
- und den Anschlußsatz **Virtual Reality Multimedia Set "Vitalis Decoder 300"**

Manuelle Einstellung - "0"

Das *ergo_bike* befindet sich nach dem Einschalten (Netzschalter) oder dem Umschalten aus dem "SLP"-Zustand (Schlummer Modus) per Steuerknopf Nr. 6 in Fahrbereitschaft. Man kann ohne weitere Einstellungen mit dem Fahren / Training beginnen !



Anzeige Nr. 1



Dieses Symbol steht für Borlagen / Treten der Pedale !

Nach Betätigung / Treten der Pedalen erscheinen in den Anzeigen Nr. 2, Nr. 4 und Nr. 5 die aktuellen Trainings-Werte.

Der Wert in Anzeige Nr. 3 bleibt konstant, da es sich bei diesem Wert (z.B. 25) um den niedrigsten Leistungswert in Watt handelt gegen den man beim *ergo_bike* antreten kann. Durch Drehen am Steuerknopf Nr. 6 kann die Bremsleistung in 5 Watt-Schritten erhöht und abgesenkt werden.

Wenn der Pulssensor (Ohrclip) oder das Cardio Sensor-Brustband angeschlossen bzw. angelegt ist, kann in Anzeige Nr. 1 die Pulsfrequenz abgelesen werden.

Zuordnung der angezeigten Werte zu den entsprechenden Cockpit-Displays während des Fahrens / Trainings:

in Anzeige Nr. 1	Herz- / Pulsfrequenz (eine Anzeige erscheint nur, wenn der Puls-Sensor (Ohrclip) oder das Cardio Sensor-Brustband angeschlossen bzw. angelegt ist.)
in Anzeige Nr. 2	die fortschreitende Zeit ab Fahrtbeginn
in Anzeige Nr. 3	der aktuell eingestellte Leistungswert (in Watt)
in Anzeige Nr. 4	die aktuelle, theoretische Geschwindigkeit (km/h)
in Anzeige Nr. 5	die PPM / aktuellen Pedalumdrehungen / min

1. Zuordnung / Trainingsperson

1.1 Personenkennziffer auswählen [Trainingsperson (1 - 4) + Gast]

Der ergo_bike Computer kann die Trainingsdaten von bis zu 4 Personen (Personenkennziffer 1 - 4) getrennt erfassen, abspeichern und auswerten. Zusätzlich können Gäste oder andere Personen, deren Trainingsdaten nicht abgespeichert werden sollen, unter der Personenkennziffer "0" trainieren.

2. Persönliche Alarmwerte einstellen

Die Trainings-Effektivität und die Kontrolle bezüglich Über- oder Unterforderung der Trainingsperson werden erst mit Eingabe der Personenidaten voll wirksam.

Der ergo_bike-Computer gleicht diese mit den aktuellen Trainingsdaten ab und wertet sie entsprechend aus.

Mögliche Eingaben:

Alter	als Beispiel 45 Jahre
Obergrenze / Pulzfrequenz	als Beispiel 115 Pulsschläge (möglichst mit Arzt abstimmen und nicht überschreiten!)
Trainingsdauer	als Beispiel 25 Minuten
Entfernung	als Beispiel 15 km
Kilokalorienverbrauch	als Beispiel 350 KJoule

Zur Altersangabe

Die Trainingsperson sollte beim ergo_bike-Training immer ihr Alter eingeben, da dies ein sehr bedeutsamer Bezugswert für die daraus abgeleiteten Leistungsanforderungen und für die trainingsbezogene Fitnessbeurteilung ist.

Zur Pulsfrequenz

Zur Ermittlung der personenbezogenen, zumutbaren Pulsfrequenz, sollte bevorzugt ein Arzt befragt werden.

(siehe auch Seite 7 / Tabelle und Diagramm Zielpulsfrequenz)

Faustregel zur bei Fettreduktion 160 - (minus) Lebensalter = Pulsfrequenz
Alarmpulss-Ermittlung : bei Konditionstraining 200 - (minus) Lebensalter = Pulsfrequenz

Bei Überschreiten der Pulsfrequenz und Erreichen des Gefahr-Bereiches warnt das ergo_bike in Anzeige Nr. 1 durch einen blinkenden Pfeil und bei Übergang in den Alarm-Bereich durch einen zusätzlichen Piepton.

(siehe Seite 6 und 7 / aerocpa Pulsszone und Zielpulsfrequenz)

2.0 Alarmwerteeinstellung

Das ergo_bike Cockpit ermöglicht die Eingabe persönlicher Alarmwerte für Pulsfrequenz, Trainingszeit, Entfernung und verbrauchte KJoule. Beim Erreichen eines Alarmwertes ertönen Piepsignale und es erscheint der entsprechende Limit-Pfeil. Sollte trotzdem weiter gefahren werden, verstummen die Piepsignale und nur der Limit-Pfeil erinnert daran, daß der entsprechende Alarm erreicht worden war.

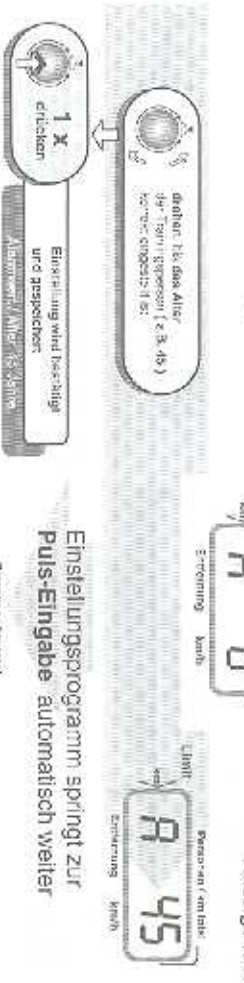
Wird der eingetragene Alarmwert der Pulsfrequenz erreicht oder überschritten, reduziert das ergo_bike automatisch die Bierleistung in 5-Watt-Schritten pro Sekunde, bis die Pulssalarmgrenze wieder unterschritten ist.

Die Eingabe des Lebensalters ist zur Anzeige des aeroben Pulsbereichs der Trainingsperson erforderlich. (siehe Seite 6)

Vor der Eingabe der Alarmwerte muß das manuelle Programm eingestellt sein, da ansonsten die Pulswerteinblendemöglichkeit übersprungen wird.



2.1 Alters - Eingabe



2.2 Puls - Eingabe



Die Alarmwerteeingabe "0" deaktiviert den jeweiligen "Alarm".

Fortsetzung 2.3 Zeit - Eingabe

1. Zuordnung / Trainingsperson

1.1 Personenkennziffer auswählen [Trainingsperson (1 - 4) + Gast]

Der *ergo_bike* Computer kann die Trainingsdaten von bis zu 4 Personen (Personenkennziffer 1- 4) getrennt erfassen, abspeichern und auswerten. Zusätzlich können Gäste oder andere Personen, deren Trainingsdaten nicht gespeichert werden sollen, unter der Personenkennziffer "0" trainieren.

2. Persönliche Alarmwerte einstellen

Die Trainings-Effektivität und die Kontrolle bezüglich Über- oder Unterforderung der Trainingsperson werden erst mit Eingabe der Personendaten voll wirksam.

Der *ergo_bike*-Computer gleicht diese mit den aktuellen Trainingsdaten ab und wertet sie entsprechend aus.

Mögliche Eingaben:

Alter	als Beispiel 45 Jahre
Obergrenze / Pulzfrequenz	als Beispiel 115 Pulschläge (möglichst mit Arzt abstimmen und nicht überschreiten)
Trainingsdauer	als Beispiel 25 Minuten
Entfernung	als Beispiel 15 km
Kilojouleverbrauch	als Beispiel 350 KJoule

Zur Altersangabe

Die Trainingsperson sollte beim *ergo_bike*-Training immer ihr **Alter eingeben**, da dies ein sehr bedeutsamer Bezugswert für die daraus abgeleiteten Leistungsanforderungen und für die trainingsbezogene Fitnessbeurteilung ist.

Zur Pulsfrequenz

Zur Ermittlung der personenbezogenen, zumutbaren Pulsfrequenz, sollte bevorzugt ein Arzt befragt werden.

(siehe auch Seite 7 / Tabelle und Diagramm Zielpulsfrequenz)

Faustregel zur bei Fettreduktion 180 - (minus) Lebensalter = Pulsfrequenz
Alarmpuls-Ermittlung : bei Konditionstraining 200 - (minus) Lebensalter = Pulsfrequenz

Bei Überschreiten der Pulsfrequenz und Erreichen des **Gefahr-Bereiches** warnt das *ergo_bike* in Anzeige Nr. 1 durch einen blinkenden Pfeil und bei Übergang in den **Alarm-Bereich** durch einen zusätzlichen Piepton.

(siehe Seite 6 und 7 / aerobe Pulszone und Zielpulsfrequenz)

2.0 Alarmwerteinstellung

Das *ergo_bike* Cockpit ermöglicht die Eingabe persönlicher Alarmwerte für Pulsfrequenz, Trainingszeit, Entfernung und verbrauchte KJoule. Beim Erreichen eines Alarmwertes ertönen Piepsignale und es erscheint der entsprechende Limit-Pfeil. Sollte trotzdem weiter gefahren werden, verstummen die Piepsignale und nur der Limit-Pfeil erinnert daran, daß der entsprechende Alarm erreicht worden war.

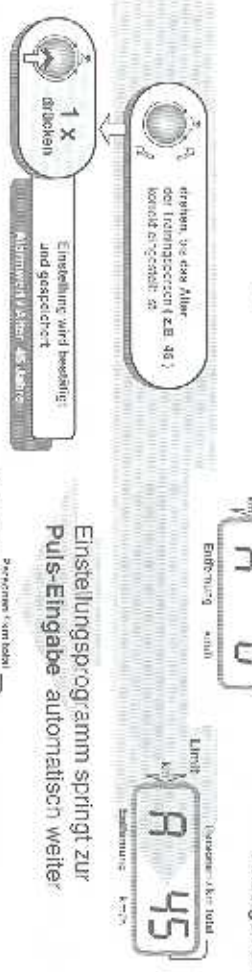
Wird der eingegebene Alarmwert der Pulsfrequenz erreicht oder überschritten, reduziert das *ergo_bike* automatisch die Bierleistung in 5-Watt-Schritten pro Sekunde, bis die Pulsalarmgrenze wieder unterschritten ist.

Die **Eingabe des Lebensalters ist zur Anzeige des aeroben Pulsbereichs der Trainingsperson erforderlich.** (siehe Seite 6)

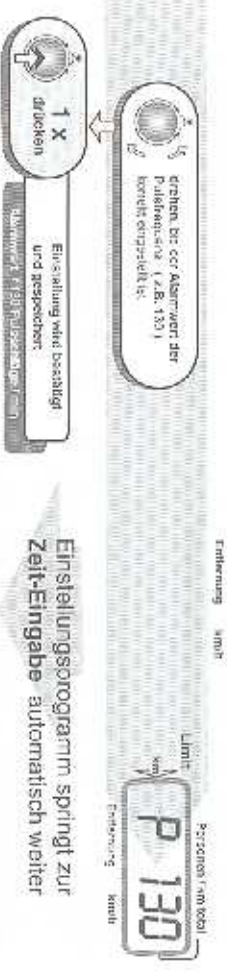
Vor der Eingabe der Alarmwerte muß das manuelle Programm eingestellt sein, da ansonsten die Pulswerteingabemöglichkeit übersprungen wird.



2.1 Alters - Eingabe



2.2 Puls - Eingabe



Die Alarmwerteingabe "0" deaktiviert den jeweiligen Alarm

Fortsetzung 2.3 Zeit - Eingabe

D Trainingsvorbereitungen

Personliche Einstellungen

Bedienung

2.3 Zeit - Eingabe



Fortsetzung
von
2.2 Puls - Eingabe



1 X drücken
Einstellung wird bestätigt und gespeichert

Anzeige Nr.2



1 X drücken
Einstellung wird bestätigt und gespeichert

Einstellungsprogramm springt zur
Entfernungs-Eingabe automatisch
weiter

2.4 Entfernung - Eingabe



Personen / km total
Entfernung km/h



1 X drücken
Einstellung wird bestätigt und gespeichert

Anzeige Nr.4



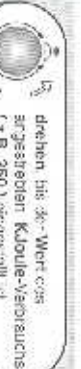
1 X drücken
Einstellung wird bestätigt und gespeichert

Einstellungsprogramm springt zur
Kloule-Eingabe automatisch weiter

2.5 Kloule - Eingabe



Limt Kloule
Kloule Zeit



1 X drücken
Einstellung wird bestätigt und gespeichert

Anzeige Nr.2



1 X drücken
Einstellung wird bestätigt und gespeichert

springt automatisch zu Anzeige Nr. 4
in Ausgangseinstellung zurück

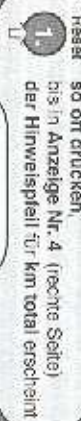
Die Alarmwertangaben bleiben auch nach dem Ausschalten des ergo bike gespeichert. Sollen ein oder mehrere Alarmwerte verändert werden, kann der jeweilige alte Alarmwert durch einen neuen Alarmwert überschrieben werden. (In der gleichen Vorgehensweise wie oben.)

D Trainingsvorbereitungen

Einstellungen überprüfen

Bedienung

3.0 Einstellungen überprüfen (Alarmwerte)



1 X drücken
so oft drücken bis in Anzeige Nr. 4 (rechte Seite) der Hinweisfeld für km total erscheint

Anzeige Nr.4

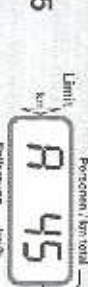


Personen / km total
Entfernung km/h
Hinweisfeld auf km total



2 X drücken
Alarm

In der Anzeige Nr. 4 erscheint der zuletzt eingestellte Alarmwert **A 45** (gemäß Einstellungsbeispiel 2.1 = 45 Jahre)



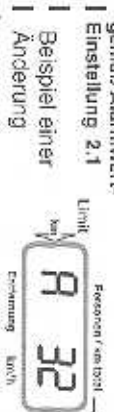
Personen / km total
Entfernung km/h

3.1 Alters - Eingabe überprüfen



1 X drücken
Einstellung bewerten, bestätigen

oder gegenseitig ...? ändern



Personen / km total
Entfernung km/h

3.2 Puls - Eingabe überprüfen



1 X drücken
Einstellung bewerten, bestätigen

oder gegenseitig ...? ändern



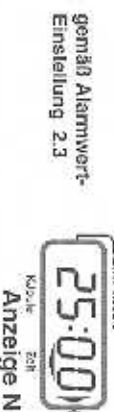
Personen / km total
Entfernung km/h

3.3 Zeit - Eingabe überprüfen



1 X drücken
Einstellung bewerten, bestätigen

oder gegenseitig ...? ändern



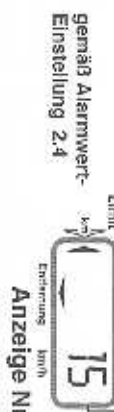
Personen / km total
Kloule Zeit
Anzeige Nr.2

3.4 Entfernung / km - Eingabe überprüfen



1 X drücken
Einstellung bewerten, bestätigen

oder gegenseitig ...? ändern



Personen / km total
Entfernung km/h
Anzeige Nr.4

3.5 Kloule - Eingabe überprüfen



1 X drücken
Einstellung bewerten, bestätigen

oder gegenseitig ...? ändern



Personen / km total
Kloule Zeit
Anzeige Nr.2

Einstellungsprogramm springt automatisch zur Ausgangs-Anzeige zurück

Das **ergo_bike** bietet die Möglichkeit, den Trainingsverlauf zu bestimmen und selbst zu steuern. Dadurch kann das Trainingspensum kontinuierlich dem Leistungsvermögen der Trainingsperson angepaßt werden. Das Gerät ist für therapeutische Zwecke geeignet. Es erfüllt nicht die Anforderungen für medizinisch-diagnostische Einsätze (Arztpraxen).

Das Ergometer ist hauptsächlich für Ausdauer-, Bewegungs- und Konditionstraining und zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems konzipiert. Ziel eines solchen Trainings ist es, daß das Vermögen des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen, gesteigert und die allgemeine Beweglichkeit verbessert wird. Durch die Einbeziehung des Pulses in die Belastungssteuerung kann man im effektiven aeroben Bereich trainieren.

Aerobes bedeutet, die Belastung der Muskeln ist gerade so groß, daß diese noch mit ausreichender Sauerstoff versorgt werden, ohne daß es zu Milchsäureausschüttung (Muskelkater) kommt. Auch in der Sportmedizin und Trainingswissenschaft hat der Fahrrad-Ergometer einen großen Stellenwert.

Durch die fein dosierbare Trainingsbelastung lassen sich Belastungstests durchführen, welche Auskunft über die Körperfunktionen geben. Herz-Kreislaufschwächen können früh erkannt und durch ein von einem Arzt speziell abgestimmtes Ausdauertraining behandelt werden.

Von großer Wichtigkeit für die Wirkung und den Nutzen des Trainings auf dem **ergo_bike** ist eine bequeme und entspannte Sitzhaltung. Während des Trainings sollte man nicht verspannt oder verkrampt sein. Bevorzugt sollte man leichte Sportkleidung tragen, damit man nicht zu sehr ins Schwitzen gerät oder durch die Bekleidung behindert wird. Wie beim Fahrradfahren sollten der Rücken gerade und die Beine am unteren Totpunkt der Pedale leicht angewinkelt sein. Die nebenstehende Abbildung veranschaulicht dies. Die Lenkergriffe, Sitzhöhe und Sitzverstellung sollten unbedingt den persönlichen Bedürfnissen angepaßt sein.

Richtig trainieren



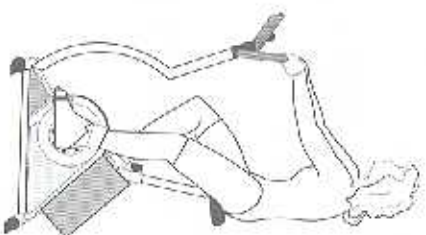
Richtig trainieren bedeutet, den Körper in einem sinnvollen Maß zu belasten, um die gewünschte Fitness aufzubauen und zu erhalten.

Eine Unterbelastung bringt nicht den gewünschten Trainingserfolg, eine Überbelastung kann gefährlich sein!

Trainingseinheiten pro Woche

Generell kann gesagt werden, daß bei einem Training an zwei Tagen pro Woche das Konditionsniveau erhalten bleibt. Um die Fitness zu steigern, muß mindestens an 3 bis 4 Tagen in der Woche trainiert werden.

Vor einer weiteren Steigerung der wöchentlichen Trainingsrhythmen sollte der Arzt befragt werden, damit man sich nicht überbelastet.



Hinweise zur persönlichen Sicherheit



Das **ergo_bike** Ergometer ist für die Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Es ist kein Spielzeug für Kinder, die nur unter Aufsicht durch Erwachsene mit dem **ergo_bike** trainieren dürfen.

Personen, die an einer der nachstehend aufgeführten Krankheiten leiden, sollten unbedingt ihren Hausarzt oder einen Facharzt befragen, bevor sie mit dem Training auf dem **ergo_bike** beginnen.

- Herzerleiden, wie Angina pectoris, Infarkt, Stenosen, Bluthochdruck
- Diabetes
- Atmungs- oder Krankungen, wie Asthma, chronische Bronchitis u. ä.
- Artikuläre Metamorphose
- Rheuma
- Glied
- oder andere Krankheiten oder Beschwerden

Keinesfalls trainieren, wenn man sich krank oder schwach fühlt (der eigene Körper ist oft der beste Sensor).

Fühlt sich die trainierende Person plötzlich schlapp oder krank, muß sie sofort mit dem Training aufhören, entspannen und sich an einen Arzt wenden.

Eher unsportliche Typen und Personen, die nicht an regelmäßige, körperliche Anstrengungen gewöhnt sind, sollten unbedingt nur mit einem leichten Trainingsprogramm beginnen und die Intensität danach sehr langsam steigern. Bei aufgezeigten Gesundheitsproblemen ist es ratsam, die persönlichen Risiken mit dem Hausarzt zu besprechen.

Man sollte mit dem **ergo_bike** niemals die maximale persönliche Belastbarkeit austesten, indem die Leistung in Watt und die Pulsfrequenz zu hoch angesetzt werden. Das kann zu Schäden führen!!!

Das **ergo_bike** ist für therapeutische Zwecke geeignet (gebaut nach Klasse A DIN EN 957-1/5 / ehemals DIN 32932A).

(Es erfüllt nicht die Anforderungen für medizinisch-diagnostische Einsätze in Arztpraxen.)

Hinweis

Dem Taschenbuch "Training mit dem Fahrradergometer" gesund und fit mit ergo_bike sind weitere ausführliche Trainingshinweise für sportliches- und therapeutisches Training zu entnehmen.

Bezugsquelle: daum electronic gmbh, Ostling 6 D-90587 Obermichelbach
Fax ++49 (0) 911 75 37 14

Trainingsbedingungen

Auf gute Trainingsbedingungen auch hinsichtlich des Trainingsraums bzw. Aufstellplatzes achten. Betriebs-Aufstellplätze animieren nicht zum Training und sind der Sache abträglich!

Allgemeines zum manuellen Training



Im Trainingsprogramm "0" (manuell) kann durch Verdrehen des Steuerknopfes Nr. 6 die Treibbelastung (Bremsleistung) zwischen 25 - 400 Watt ganz individuell eingestellt und auch während des Fahrens (Trainings) in 5-Watt-Schritten verstellbar und den persönlichen Ansprüchen angepaßt werden.

Trainingsvorbereitung

- Trainingsperson auswählen (1 - 4) + Gast (Seite 5)
- Persönliche Alarmwerte einstellen (Seite 14 - 16)
 - a) Zeitbezogen trainieren (Wegabe einer Trainingszeit als Alarmwert) dabei festlegen
 - b) Entfernungsbezogen trainieren (Weggabe einer Trainingsstrecke / km / als Alarmwert)
 - c) Kilocalorienbezogen trainieren (Weggabe eines Kalorienwertes / als Alarmwert)

Gesundheits- Rehabilitationstraining

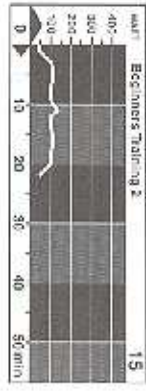
Es sollte nur nach Zeit- und Wattvorgaben des Arztes oder Therapeuten trainiert werden.

Trainingsbeispiele

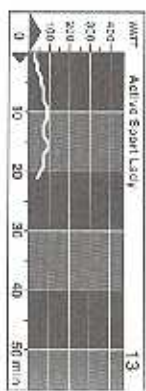


Wie oben beschreiben, können die Wattwerte, gemäß des zur" Nachfahren "ausgewählten Leistungsdiagramms beliebig verstell und entsprechend den dargestellten Zeitanständen eingestellt werden.

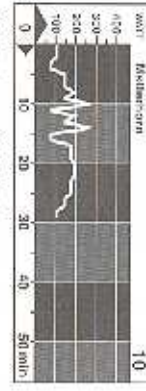
Anfänger



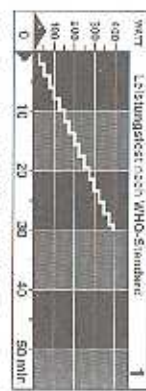
Aktive Sport Lady



Aktive Sportler



Fitness-Test nach WHO standard



Zum Leistungstest 25 Watt / WHO-Standard



Dieser Trainingslauf führt die Trainingsperson an ihre Leistungsgrenze. Er sollte nur nach vorheriger ärztlicher Befragung abgefahren und bei der geringsten Anzeichen von Unwohlsein oder Übelkeit sofort abgebrochen werden !

Fitness prüfen

Fitness-Note

Das ergo_bike bietet die Möglichkeit, eine Bewertung der "Fitness" der Trainingsperson durchzuführen.

Das Maßonzip beruht auf der Tatsache, daß bei gesunden, gut trainierten Trainingspersonen die Pulsfrequenz innerhalb einer Minute nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen.

Zur Ermittlung der Fitness-Note wird die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings zur Pulsfrequenz eine Minute nach dem Training (Erholungspuls) herangezogen:

- Eine Differenz von **mehr als 50** Schlägen, ergibt die **Note F 1**
- Eine Differenz von **weniger als 49** Schlägen, ergibt die **Note F 2**
- Eine Differenz von **weniger als 39** Schlägen, ergibt die **Note F 3**
- Eine Differenz von **weniger als 29** Schlägen, ergibt die **Note F 4**
- Eine Differenz von **weniger als 19** Schlägen, ergibt die **Note F 5**
- Eine Differenz von **weniger als 9** Schlägen, ergibt die **Note F 6**

Wenn keine verwertbaren Ergebnisse ermittelt werden können, wird die Note " F 0 " ausgegeben.

Vorgang / Fitnessmessung

! Sowohl nach dem Training als auch innerhalb der Fitnessnoten - Ermittlungszeit muß ein Pulsmesser (Pulssensor / Display oder Cardio Sensor-Bausatz) angeschlossen bzw. angelegt sein.

Der Meßvorgang dauert 1 Minute und der Verlauf wird angezeigt.

1. Wenigstens 15 Minuten im **OK-Bereich** trainieren (siehe Seite 6)
2. Danach mit **Treten / Fahren** aufhören (also Training nicht auslaufen lassen und kein Cool-Down Programm fahren).

3. Sobald in Anzeige Nr. 2 die Doppelpunkte zu blinken aufgehört haben, **Fitnessstaste** drücken.



4. In Anzeige Nr. 2 erscheint ein " F " die Zeit des Meßvorgangs wird von 1 - 60 sec. gezählt.

5. Nach Ablauf 1 Minute wird in Anzeige Nr. 2 eine **F - Note** angezeigt und es ertönt eine notenspezifische Melodie (Note 1 = Fanfare, 6 = Trauermelodie).



Anzeige 2








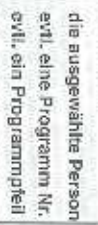






Anzeige absteigend für Fitness-Note 2

Letzte Trainingswerte abrufen nach dem Training

Das **ergo_bike** bietet die Möglichkeit, die Werte des letzten Trainings abzurufen. Dies kann entweder während des aktuellen Trainings oder nach dem Training erfolgen. In der Personeneinstellung "0" (Gast) ist keine Abfrage der Trainingswerte möglich!

Cockpit-Anzeigen

		
Anzeige 1	Anzeige 2	Anzeige 3
es erscheint:	es erscheint:	es erscheint:
die ausgewählte Person evtl. eine Programm Nr. evtl. ein Programmpfeil	die Trainingszeit	es erscheint:
		
Anzeige 4	Anzeige 5	Anzeige 6
es erscheint:	es erscheint:	es erscheint:
die Entfernung	die Durchschnittliche RPM	die Spitzengeschwindigkeit
		
Anzeige 7	Anzeige 8	Anzeige 9
es erscheint:	es erscheint:	es erscheint:
die Durchschnittliche Maximalpulswerte	die Durchschnittliche Maximalpulswerte	die Durchschnittliche Maximalpulswerte
		
Anzeige 10	Anzeige 11	Anzeige 12
es erscheint:	es erscheint:	es erscheint:
die Durchschnittliche Maximalpulswerte	die Durchschnittliche Maximalpulswerte	die Durchschnittliche Maximalpulswerte

Wenn während des Trainings die letzten Werte abgefragt werden sollen, entfällt das Drücken der **Reset-Taste** (Funktion A).

Die Anzeige der letzten Trainingswerte wird durch Treten der Pedale oder durch Drücken der **Reset-Taste** beendet.

Bei den **ergo_bike** Modellen **cardio pc** und **fitness pc** (de luxe) wird die Spitzengeschwindigkeit (dafür nur einmalige Durchschritts-Wahl) und die Durchschnitts-Wahl (D) nicht angezeigt!

Die Relax-Funktion

Die Relaxfunktion ist ein Biofeedback-Verfahren, das über den elektrischen Hautwiderstand gemessen wird. Die ermittelten Werte werden durch optische und akustische Signale mitgeteilt. Demzufolge ist Biofeedback die erkennbare Umsetzung von physiologischen Vorgängen in unserem Körper, die wir mit unseren Sinnesorganen kaum oder überhaupt nicht wahrnehmen können. Mit der Relax-Funktion unterstützt das ergo_bike die Entspannung und hilft, den Stress abzubauen. Besonders nach einem körperlichen Fitnesstraining sollte diese Möglichkeit genutzt werden. Man geht danach gestärkt aus dem Training hervor.

Relaxsensor anschließen

1. Die, in der Verpackung z.T. verklebten, Bänder der Fingersensoren auseinandernehmen und öhnen.
2. Danach das geöfnete Band so auf die Fingerringe eines der Finger (z. B. den Zeigefinger) auflegen, daß die silbernen Kontakte gut an der Haut anliegen. Das aus dem Band herausführende Kabel soll vom Handrücken wegzeigen.
3. Zum Schließen des Klettbandes muß die Seite mit dem Sensorkopf fest am Finger anliegen und die andere Seite des Bandes wird leicht angezogen und fest angezogen.
4. Das zweite Band sollte im gleichen Verfahren am Mittelfinger angelegt werden.
5. Stecker des Relaxensors in die mit Relax beschriebene Buchse Nr. 7 im Cockpit einstecken.



Entspannen

Relax-Programm / Ablaufschema



3.

persönlicher Entspannungsprozess

Der **Relax-Wert** kann nahezu auf **0** zurückgehen. Daher sollte die Trainingsleistung vor dem Entspannen und keine innere Anspannung oder Unruhe aufkommen. Man kann diesen Prozess unterstützen, indem man vom Rad absteigt und sich ganz entspannt hinsetzt oder auch neben dem ergo_bike liegt und ausruht. Zwischenzeitlich erfolgt eine malablenkende Tonfolge die immer selbener spielt, je entspannter man wird.



Anzeige Nr. 3



Anzeige Nr. 2

F Trainingsprogramme

Programmübersicht / modellbezogen

Diese Bedienungsanleitung wurde für die **ergo_bike** Modelle

cardio pc

fitness pc

fitness pc de luxe

vita pc de luxe

verfügl. Die Programmausstattung dieser Geräte ist der nachfolgenden Tabelle zu entnehmen.

Programmübersicht	ergo_bike Modelle		
	cardio pc	fitness pc de luxe	vita pc de luxe
Manuell-Programm	●	●	●
Cardio-Programm	●	●	●
Individual / P (IL 60)	Wert		●
Individual / P (IL 240)	Wert		●
Individual / P (IP 50)	Puls		●
Individual / P (IP 240)	Puls		●
Individual / P (lr 60)	km/h		●
Individual / P (lr 240)	km/h		●
Steigungsprogramm / L RPM		●	●
RPM-Programm / A RPM		●	●
Festprogramme wattgesteuert		Nr. 1 - 19	Nr. 1 - 19
Festprogramme pulsgesteuert			Nr. 29 - 38
Cool-Down Programme			Nr. 42 - 44
Individual / P (IL 30) Wert		●	

Es besteht die Möglichkeit, Trainingsprogramme nachzurüsten. Hierzu muß das Cockpit ausgebaut (siehe Seite W 5) und an die Firma daum electronic gmbh, Oberrheinbach, eingeschickt werden.
(Nähere Auskünfte und die jeweiligen Aufschlüsselpreise können unter Fax-Nr. 0911 / 9 75 36 28 angefragt werden.)

F Trainingsprogramme

Programmübersicht

Den einzelnen Trainingsprogrammen sind in den Cockpit-Anzeigen die folgenden Symbole zugeordnet:

Übersicht / Programmarten	Auswahlpfeil	Einstellung	Einstellung	Anzeige	Anzeige
1. Manuell-Programm	▶	Manuell / Ø	0		
2. Cardioprogramm / C (pulsgesteuert)	▶	Cardio / C	C		
3. Individualprogramm / P (wattgesteuert) (pulsgesteuert) (geschwindigkeitsgesteuert)	▶	Individual / P	IL IP lr	ind ind ind	1 2 3
4. Steigungsprogramm / L (dreizehnbahnfähig)	▶	Steigung / L	L		
5. RPM-Programm / A (dreizehnbahnfähig)		A	A		
6. Festprogramme / 1 - 19 (wattgesteuert)		1 - 19	1 - 19		
7. Festprogramme / 29 - 38 (pulsgesteuert)				29 - 38	
8. Cool-Down Programme		C	C	cool	

Die Cool-Down Programme können an folgende Programme angeschlossen und nach Beendigung des Hauptprogramms zum "Abkühlen" benutzt werden:

- Individual / P (IL / IP / lr)
- alle watt- und pulsgesteuerten Festprogramme Nr. 1 - 41
- Alle Wettkampfstrecken

entspricht Progr.-Nr.
kein 42
43
44
0 oder 1 oder 2 oder 3

Welche Programme in welchem ergo_bike Modell vorhanden sind, ist der Tabelle auf Seite 24 zu entnehmen!

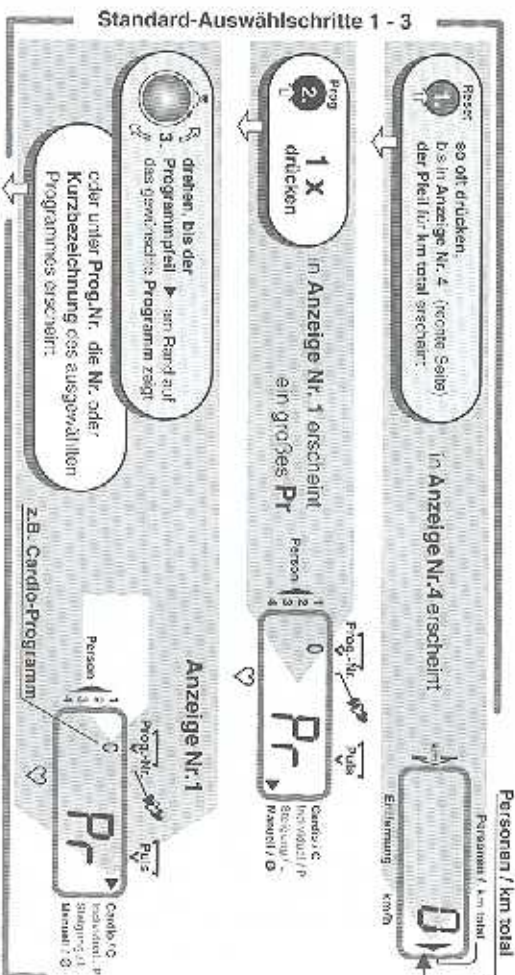
Trainingsprogramm auswählen

Im *ergo_bike* sind Trainingsprogramme gespeichert, die einen automatischen Trainingslauf ermöglichen.

Beim Abfahren des entsprechenden Programmes wird Strecken-, Pulsfrequenz- oder auch geschwindigkeitsabhängig, mit den vom Programm vorgegebenen Werten, entweder leicht oder schwer geteilt.

Welche Programme im jeweiligen *ergo_bike* Modell vorhanden sind, ist der Tabelle auf Seite 24 zu entnehmen.

Der Aufruf und das automatische Anhängen der **Cool-Down** (Abkühl-) Programme ist auf Seite 38 beschrieben.



es erscheint z.B. in Anzeige Nr. 1 und Nr. 4



nur bei Cardio / C Programm

Hinweis:
Cool-Down Programme anhängen, siehe Seite 38.

Das ausgewählte Programm wird nach dem Abschalten des Gerätes nur in Verbindung mit den Personenkennziffern 1 - 4 gespeichert.

Dieses Programm ist gezielt für effektives Herz-Kreislauftraining entwickelt worden.

Die **Bremsleistung (Watt)** wird automatisch so geregelt, daß die von der Trainingsperson eingestellte Pulsfrequenz während des gesamten Trainings gleich bleibt.

Programm auswählen (siehe Seite 26) " Standard-Auswählschritte "

OK signalisiert, daß die Pulsfrequenz nicht mehr als 5 Schläge oberhalb der vorgewählten Cardiofrequenz liegt.

Pfeil nach oben signalisiert, daß die Pulsfrequenz unterhalb des vorgewählten Cardipulswertes liegt.

Pfeil nach unten signalisiert, daß die Pulsfrequenz um mehr als 5 Schläge oberhalb des vorgewählten Cardipulswertes liegt. In diesem Fall wird die Bremsleistung (Watt) automatisch solange um 10 Watt / 15 Sekunden reduziert, bis die vorgewählte Cardipulsfrequenz wieder erreicht ist.

Cardio-Programm C fahren

- Personenkennziffer auswählen (siehe Seite 5)
- Pulsensoren anlegen (siehe Seite 11)
- Cardio-Programm C auswählen (siehe Seite 28)
- Gewünschte Cardipulsfrequenz einstellen, danach Steuerknopf Nr. 8 drücken
- In die Pedale treten

Die eingestellte Cardipulsfrequenz bleibt auch nach dem Abschalten des *ergo_bike* gespeichert. Die Bremsleistung (Watt) wird automatisch erhöht, bis die Zielpulsfrequenz erreicht ist. Gut trainierte Personen haben die Möglichkeit, die Bremsleistung (Watt) durch Drehen des Steuerknopfes 8 und damit die Zeit bis zum Erreichen der Zielpulsfrequenz zu verkürzen.

In Anzeige Nr. 3 werden zunächst 25 Watt angezeigt, die sich dann so lange alle 15 Sekunden um 5 Watt erhöhen, bis die gewünschte Cardipulsfrequenz erreicht ist. Danach stellt sich die Bremsleistung (Watt) automatisch auf den Wert ein, der den Puls auf der eingestellten Frequenz hält.

In Anzeige Nr. 4 erscheint ein " P " und ein Zahlenwert zwischen 80 und 199, die Trainingspulsfrequenz.



Empfohlen wird, die Möglichkeit der Alarmwerteingabe zu nutzen (siehe Seite 15 und 16) ! Ausgenommen Pulsalarmwert-Eingabe (bei Cardipulsprogrammen). Die Cardipulsfrequenz darf, um Überbelastungen zu vermeiden, keinesfalls zu hoch gewählt werden (siehe Seite 7). Im Zweifelsfall sollte unbedingt der Arzt oder Therapeut befragt werden.

F Trainingsprogramme

Individualprogramm P

Das Puls - Individualprogramm / IP

ermöglicht die Erstellung von individuell auf die Anforderung der Trainingsperson zugeschnittener Puls - Belastungsprofilen mit einer maximalen Dauer von:

Es kann für jede einzelne Trainingsminute eine Pulsfrequenz zwischen 60 und 199 Schlägen pro Minute vorgegeben werden.

Es ist jedoch zu beachten, daß die maximale Anstiegsgeschwindigkeit der menschlichen Pulsfrequenz begrenzt ist. Innerhalb von 1 Minute kann diese z. B. nicht von 60 auf 199 Schläge pro Minute ansteigen. Es wird deshalb empfohlen, einen Pusanstieg einzugeben, welcher dem Trainingszustand der Trainingsperson angemessen ist.

Modell	vita pc de luxe
Person 1	60 Minuten
Person 2	60 Minuten
Person 3	60 Minuten
Person 4	240 Minuten

OK signalisiert, daß die Pulsfrequenz nicht mehr als 5 Schläge oberhalb der vorgeählten Cardiofrequenz liegt.

Pfeil nach oben signalisiert, daß die Pulsfrequenz unterhalb des vorgeählten Cardiofrequenzwertes liegt.

Pfeil nach unten signalisiert, daß die Pulsfrequenz um mehr als 5 Schläge oberhalb des vorgeählten Cardiofrequenzwertes liegt. In diesem Fall wird die Bremsleistung (Watt) automatisch so lange um 10 Watt / 15 Sekunden reduziert, bis die vorgeählte Cardiofrequenz wieder erreicht ist.

Mit dem Puls - Individualprogramm / IP trainieren

- **Personenkennziffer auswählen** (siehe Seite 5)
- **Pulssensor anlegen** (siehe Seite 11)
- **Puls-Individualprogramm / IP auswählen** (siehe Seite 28 u. 30) " Standard-Auswählschritte 1 - 3 "
- **Neues Puls-Individualprogramm / IP erstellen** (siehe Seite 30)
- **Das Training durch Treten in die Pedale starten**

In **Anzeige Nr. 3** werden zunächst 25 Watt angezeigt, die sich dann so lange alle 15 Sekunden um 5 Watt erhöhen, bis die für die aktuelle Trainingsminute vorgeählte Pulsfrequenz erreicht ist. Danach stellt sich die Bremsleistung (Watt) automatisch auf den Wert ein, der den Puls der Trainingsperson auf der durch das Programm vorgegebenen Frequenz hält.

Nach Ablauf des Programms ertönt eine kurze Melodie !
Falls ein Cool-Down Programm ausgewählt und eingehängt ist (siehe Seite 33), kann automatisch mit diesem weiter gefahren werden.

Durch Drehen am Steuerknopf Nr. 6 kann die Bremsleistung (Watt) auch von Hand verändert werden. Gut trainierte Personen können dadurch die Fahrzeit bis zum Erreichen der durch das Programm vorgegebenen Pulsfrequenz verkürzen. Wenn die **ergo bike** die Bremsleistung (Watt) gerade automatisch reduziert, kann diese mit dem Steuerknopf ebenfalls nur reduziert werden.

Die Möglichkeit der Alarmverriegelung sollte auch bei dem Training mit diesem Programm genutzt werden, ausgenommen die Eingabe eines Pulsarmes (siehe Seite 15 und 16)

F Trainingsprogramme

Individual-Programm / P

Das Watt - Individualprogramm / IL

ermöglicht die Erstellung von individuell auf die Anforderung der Trainingsperson zugeschnittenen Watt - Belastungsprofilen mit einer maximalen Dauer von:

Modell	fitness pc	fitness pc de luxe	vita pc de luxe
Person 1	30 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
Person 2	30 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
Person 3	30 Minuten	30 Minuten	60 Minuten
Person 4	30 Minuten	30 Minuten	240 Minuten

Es kann für jede einzelne Trainingsminute eine Bremsleistung zwischen 25 und 400 Watt vorgegeben werden.

Mit dem Watt - Individualprogramm / IL trainieren

- **Personenkennziffer auswählen** (siehe Seite 5)
- **Pulssensor anlegen** (siehe Seite 11)
- **Watt-Individualprogramm / IL auswählen** (siehe Seite 26 u. 30) " Standard-Auswählschritte 1 - 3 "
- **Das Training durch Treten in die Pedale starten**

Nach Ablauf des Programms ertönt eine kurze Melodie.
Falls ein Cool Down Programm ausgewählt und eingehängt ist (siehe Seite 38), kann automatisch mit diesem weitergefahren werden.

Das Geschwindigkeits - Individualprogramm / Ir

ermöglicht ein Training mit individuell auf die Anforderung der Trainingsperson abgestimmten, geschwindigkeitssabhängigen Belastungsprofilen mit einer maximalen Dauer von:

Modell	vita pc de luxe
Person 1	60 Minuten
Person 2	60 Minuten
Person 3	60 Minuten
Person 4	240 Minuten

Die Fahrgeschwindigkeit wird auf dem durch das Programm vorgegebenen Niveau gehalten. Steigt diese um mehr als 3km/h über den durch das Programm festgelegten Wert an, wird die Bremsleistung (Watt) automatisch um 5 Watt / Sekunde erhöht. Falls diese um mehr als 3 km/h unter den durch das Programm vorgegebenen Wert abnimmt auch die Bremsleistung (Watt) entsprechend ab. Es kann für jede einzelne Trainingsminute eine Geschwindigkeit zwischen 5 und 99 km/h vorgegeben werden.

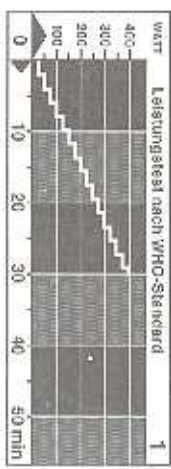
Mit dem Geschwindigkeits - Individualprogramm / Ir trainieren

- **Personenkennziffer auswählen** (siehe Seite 5)
- **Pulssensor anlegen** (siehe Seite 11)
- **Geschwindigkeits-Individualprog. / Ir ausw.** (siehe Seite 26 u. 30) " Standard-Auswählschritte 1 - 3 "
- **Neues Geschwindigkeits-Individualprog. / Ir erstellen** (siehe Seite 30)
- **Das Training durch Treten in die Pedale starten**

Nach Ablauf des Programms ertönt eine kurze Melodie.

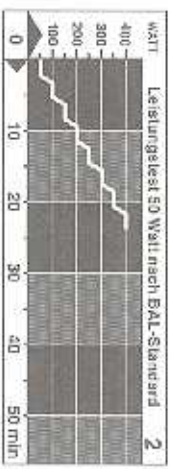
Falls ein Cool-Down Programm ausgewählt und eingehängt ist (siehe Seite 38), kann automatisch mit diesem weitergefahren werden.

Trainingsprogramm auswählen siehe Seite 26 !



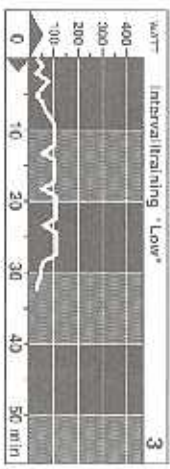
Programm 1
Leistungstest 25 Watt / WHO-Standard
 32 Min. / max 400 Watt

! Persönliche Belastungsgrenzen nicht überschreiten!
 Wenn die Belastung / Anstrengung zu groß wird,
 ist das Training sofort abzubrechen.

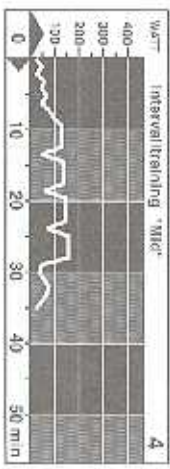


Programm 2
Leistungstest 50 Watt / BAL-Standard
 24 Min. / max 400 Watt
 für trainierte Personen

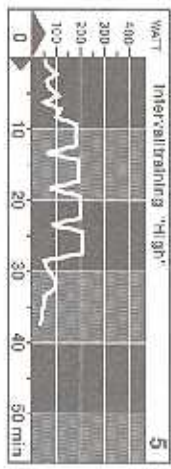
Diese Programme trainieren unter Testbedingungen.
 Nach vollständiger Durchführung endet sichs Meoc.s.
 Die Fitnessindex (1 - 6), siehe Seite 29, kann durch
 Drücken der Fitness Taste, umkehrbar nach Test-
 ende, abgerufen werden.



Programm 3
Intervalltraining "Low"
 33 Min. / max 110 Watt
 leicht belastendes Training für Damen
 und Herren mit wenig Trainings Erfahrung



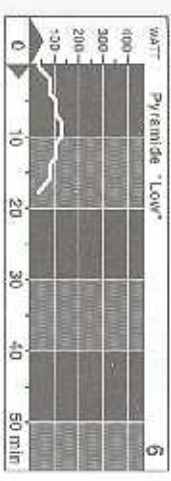
Programm 4
Intervalltraining "Mid"
 35 Min. / max 160 Watt
 für Damen und Herren mit wenig
 Trainings Erfahrung



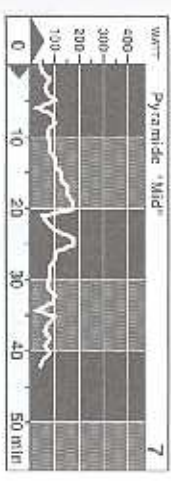
Programm 5
Intervalltraining "High"
 38 Min. / max 210 Watt
 für Damen und Herren mit guter
 Trainings Erfahrung

Trainingsprogramm auswählen siehe Seite 26 !

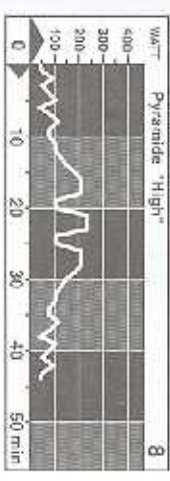
Diese Programme bewirken während des Trainings eine stark steigende Belastung, die nach einer kurzen Erholungsphase wieder abfallen. Es erscheint, als ob man steile Berggipfel hinauffährt, die auf der Höhe abflachen.



Programm 6
Pyramide "Low"
 19 Min. / max 115 Watt
 für untrainierte Damen und Herren
 bis 35 Jahre

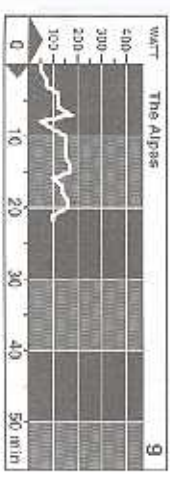


Programm 7
Pyramide "Mid"
 43 Min. / max 175 Watt
 für trainierte Personen

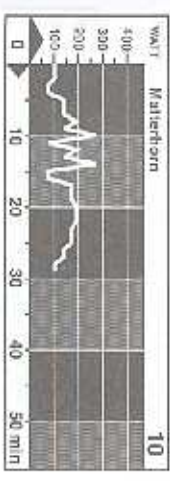


Programm 8
Pyramide "High"
 45 Min. / max 225 Watt
 für trainierte Personen

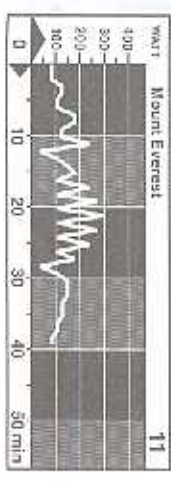
Die folgenden Programme beinhalten während des Trainings sehr stark ansteigende Belastungen, die genauso steil abfallen und wieder erneut steil ansteigen. Am Ende lächeln die Programme in der Leistung ab und es scheint, daß die vermeintlichen "Berggipfel" im "Alpenvorland" enden.



Programm 9
The Alpes
 23 Min. / max 180 Watt
 für trainierte Personen



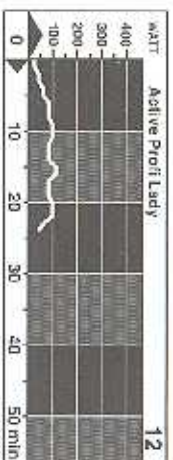
Programm 10
Matterhorn
 30 Min. / max 270 Watt
 für trainierte Personen



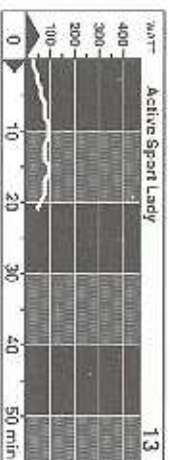
Programm 11
Mount Everest
 43 Min. / max 300 Watt
 für trainierte Personen

Trainingsprogramm auswählen siehe Seite 26 |

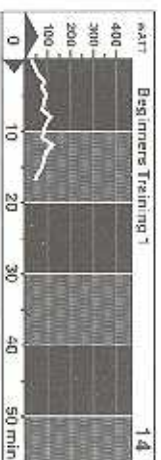
Diese Programme bieten Ihnen leicht ansteigende Belastungen mit leichten Erholungsphasen in denen die geforderte Leistung etwas zurückgenommen wird.



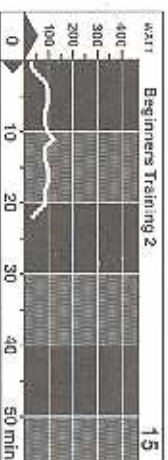
Program 12
Active Profi Lady
25 Min. / max 110 Watt
für untrainierte Damen bis 40 Jahre



Program 13
Active Sport Lady
22 Min. / max 90 Watt
für untrainierte Damen bis 60 Jahre



Program 14
Beginners Training 1
18 Min. / max 125 Watt
für Jugendliche bis 14 Jahre



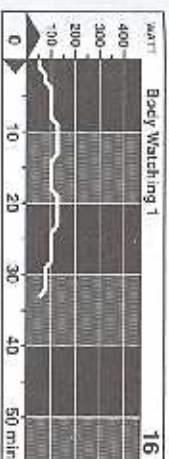
Program 15
Beginners Training 2
23 Min. / max 130 Watt
für untrainierte Herren bis 70 Jahre

Dieses Programm bietet Ihnen wechselnde Belastungen. Nach einem moderaten Anstieg werden auf der Höhe Erholungsphasen und erneute Leistungssteigerung gemischt.

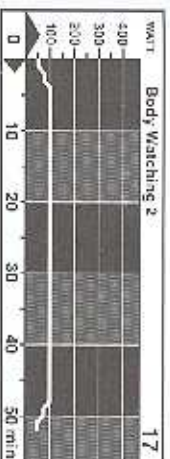
Sie müssen die Programme nicht unbedingt zu Ende führen. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Fitnessnote und der Relaxfunktion.

Trainingsprogramm auswählen siehe Seite 26 |

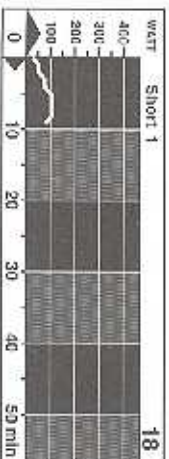
Diese Programme sind gedacht für willensstarke Damen, die unter erträglicher Belastung Ihre Prunde verlieren möchten.



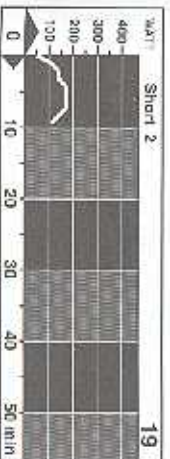
Program 16
Body Watching 1
34 Min. / max 125 Watt
für trainierte Damen bis 30 Jahre



Program 17
Body Watching 2
53 Min. / max 100 Watt
für trainierte Damen bis 50 Jahre
Die Dauer des Trainings von nahezu einer Stunde erfordert Leistungswillen und kalter Schweiß!



Program 18
Short 1
10 Min. / max 100 Watt
geeignet für das Training
zwischen durch



Program 19
Short 2
10 Min. / max 180 Watt
für trainierte Personen, die ihre
Leistung zwischendurch testen wollen

Auch zeitknappe Trainingspersonen brauchen nicht auf das tägliche Ergometertaining zu verzichten.

Sie müssen das Programm nicht unbedingt zu Ende führen. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Fitnessnote und der Relaxfunktion.

Trainingsprogramm auswählen: siehe Seite 26!
Die Programm-Nr. wird in Anzeige Nr. 2 eingestellt!

Anzeige Nr. 1
Prog.-Nr.

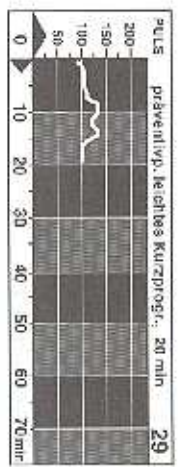
P

Programm-Nr. 29 - 38

Anzeige Nr. 2
29

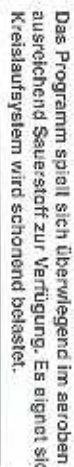
Bei pulsgesteuerten Programmen regelt und kontrolliert das Programm die Herzfrequenz der Testperson.

Dieses Programm eignet sich für Einsteiger und Gesundheitssportler, um Ausdauer aufzubauen und das Herzkreislaufsystem man Trainingsbelastungen anzupassen.



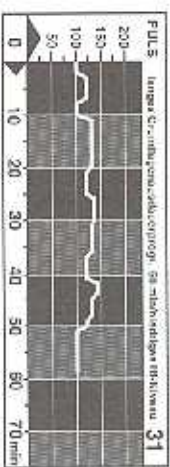
Programm 29

präventiv, leichtes Kurzprogramm, 20 min
20 Min. / max. 130 Schl./min.
leicht belastendes Training für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung



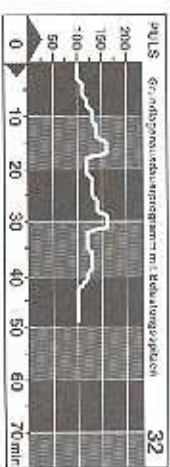
Programm 30

mittleres Optimalprogramm, 30 min
30 Min. / max. 130 Schl./min.
leicht belastendes Training für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung



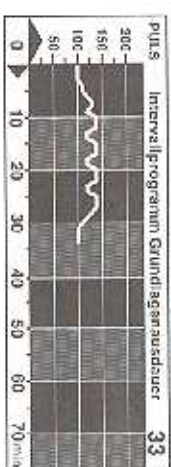
Programm 31

langes Grundlagenausdauerprogramm
(50 min / niedriges HI-Niveau)
60 Min. / max. 140 Schl./min.
Ausdauer-Training für Damen und Herren mit Trainingserfahrung



Programm 32

Grundlagenausdauerprogramm mit Belastungsspitzen
50 Min. / max. 160 Schl./min.
anspruchsvolles Ausdauer-Training für Damen und Herren mit Trainingserfahrung



Programm 33

Intervallprogramm Grundlagenausdauer
35 Min. / max. 140 Schl./min.
Ausdauer-Training für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung

Trainingsprogramm auswählen: siehe Seite 26!
Die Programm-Nr. wird in Anzeige Nr. 2 eingestellt!

Anzeige Nr. 1
Prog.-Nr.

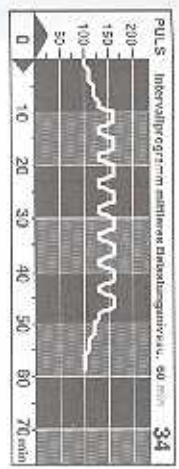
P

Programm-Nr. 29 - 38

Anzeige Nr. 2
34

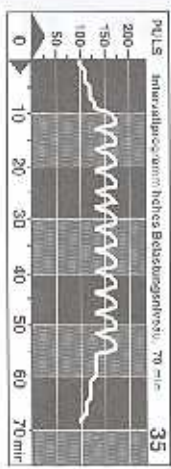
Bei pulsgesteuerten Programmen regelt und kontrolliert das Programm die Herzfrequenz der Testperson.

Die Herzfrequenz bleibt im Ausdauerbereich. Besonders für Einsteiger und zum Ausdauer-Herz-Kreislauftraining geeignet.



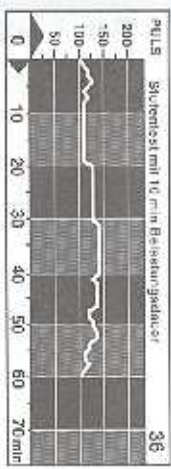
Programm 34

Intervallprogramm
(mittleres Belastungsniveau, 60 Min.)
60 Min. / max. 130 Schl./min.
Intervall-Training im Grundlagenbereich für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung



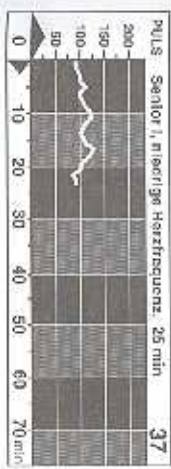
Programm 35

Intervallprogramm
(mittleres Belastungsniveau, 70 Min.)
70 Min. / max. 170 Schl./min.
sehr anspruchsvolles Intervall-Training im höheren Frequenzbereich



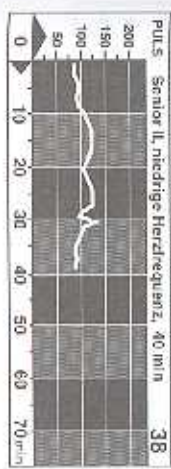
Programm 36

Sturtest mit 10 min Belastungsdauer
60 Min. / max. 150 Schl./min.
Belastungsrost zum Freizeit- und Sportbereich



Programm 37

Grundlagenausdauerprogramm mit Belastungsspitzen
25 Min. / max. 120 Schl./min.
Dieses Programm ist an das Herzfrequenzverhalten im höheren Alter angepasst!



Programm 38

Senior II, niedrige Herzfrequenz, 40 min
40 Min. / max. 130 Schl./min.
anspruchsvolles Ausdauertraining im unteren Herzfrequenzbereich für aktive Seniorinnen und Senioren

Die nachfolgenden Programme eignen sich speziell zum Ausdauertraining

Cool-Down Programme

Jedes Körpertraining sollte nicht abrupt beendet werden, sondern langsam ausklingen, denn die sogenannte aktive Regeneration gewährleistet die mit Abstand beste Erholungsmöglichkeit. Die **ergo_bike Cool-Down Programme** wurden speziell auf die aktive Regeneration nach einem Fahrrad-Ergometertraining abgestimmt. Die Trainingsperson sollte das ihrem allgemeinen Trainingszustand entsprechende Cool-Down Programm wählen.

Die **ergo_bike** Fahrrad - Ergometer bieten die Möglichkeit, an einige Trainingsprogramme eines von 3 vorhandenen Cool-Down Programmen anzufügen (siehe Seite 25). Dieses wird dann nach dem Ende des 'Hauptprogramms' automatisch aufgerufen und kann ohne Unterbrechung abgefahren werden.

- Cool 0 = kein angehängtes Cool-Down Programm
- Cool 1 = Programm 42
- Cool 2 = Programm 43
- Cool 3 = Programm 44

Die Cool-Down Programme können aber, wie die anderen Programme auch (siehe Seite 26), einzeln aufgerufen und abgefahren werden. Die Abfrage Cool 0, 1, 2 bzw. 3 erscheint auch hier in den Anzeigen, ist aber bedeutungslos und kann durch Drücken des Startknopfes bestätigt werden.

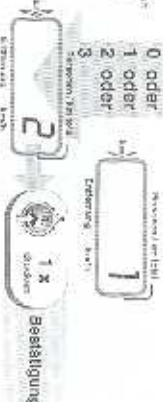
Cool-Down Programme anhängen

Einstellvorgang

(siehe Seite 26)
Standard-Auswahlschritte 1 - 3 =

1 X drücken
nur bei Einstellung folgender Programme und Bestätigung (4.) erscheint in Anzeige Nr. 2:

Soll ein Cool-Down Programm an einen vorangefahrenen HRC-Training angehängt werden (0-3), muss das Programm die automatisch ermittelte Trainingsdauer nicht überschreiten!



- Indizes 0, 1, 2 (L, P, Jr)
- allen walk- und pulse-gesteuerten Testprogrammen 1 - 41
- Westgangstrecken

Eine Fitnessbewertung (siehe Seite 21) sollte immer aus einer Leistungsphase heraus vorgenommen werden, also nicht nach dem Training mit einem Cool-Down Programm.

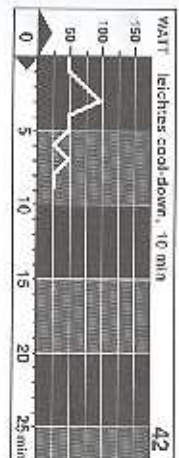
Cool-Down Programme

Trainingsprogramm auswählen: siehe Seite 26!
Der Programm-Name erscheint Anzeige Nr. 2.

Die Einstellung der Cool-Down Programme in Anzeige Nr. 4 vornehmen

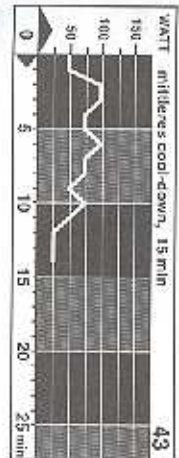


Die Cool - Down Programme gewährleisten ein optimales Ausklingen der Trainingseinheiten



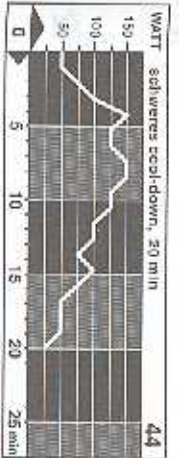
Programm 42
leichtes cool-down, 10 min

10 Min. / max. 100 Watt für Damen und Herren mit wenig Trainingsfahrrad- und nach sehr leichter Trainingsbelastung



Programm 43
mittleres cool-down, 15 min

15 Min. / max. 100 Watt für Damen und Herren mit Trainingsfahrrad- und zum Ausfahren nach mittlerer bis schwerer Belastung



Programm 44
schweres cool-down, 20 min

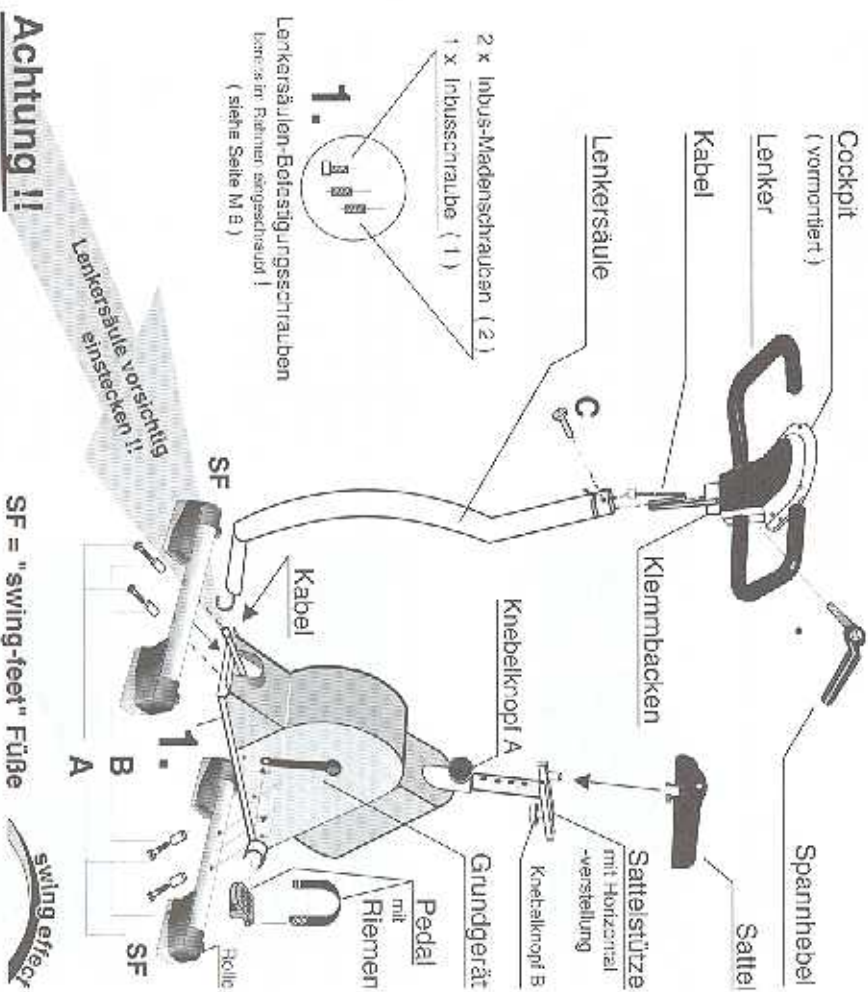
20 Min. / max. 150 Watt für Sportler mit hohen Leistungstainng Das Programm ermöglicht besonders gute Regeneration nach schwerster Belastung

Allgemeines

Das *ergo_bike* sollte auf ebenem Boden aufgestellt werden.

Es ist nicht für den Betrieb in Feuchträumen vorgesehen. Am *ergo_bike* kann sich Frost bilden, der Geräteteile schädigt und Betriebsfunktionen sowie die Betriebssicherheit stört.

Das *ergo_bike* arbeitet mit einer Netzspannung von 220 bis 240 Volt, 50/60 Hz und einer Leistungsaufnahme von 50 Watt. Das Stromnetz muß diesen Bedingungen entsprechen!



Das Kabel der Lenkersäule muß vor dem Hineinstecken der Lenkersäule in den Rahmen (nach dem Zusammenstecken der Stecker) in die Lenkersäule zurückgeschoben werden, da ansonsten Kabel - Querschnitten entstehen, die zum Ausfall des *ergo_bike* führen können !

Verpackungsinhalt

Die Lieferung umfaßt alle Teile, die zum Aufstellen und Benutzen des *ergo_bike* notwendig sind, inklusive des erforderlichen Werkzeugs.

Bitte die Vollständigkeit der Lieferung prüfen!

Beim Auspacken ist darauf zu achten, daß die einzelnen Teile vorsichtig aus der umweltfreundlichen Kartonverpackung genommen werden. Zum einen, um sich nicht zu verletzen, zum anderen, um keine Teile zu verlieren oder zu beschädigen.

Im Karton befinden sich:

Das Gerät:

- 1 *ergo_bike* Grundgerät (mit montierten Pedalarmen)
- 1 Gel-Sattel
- 1 Cockpit mit Lenker und Verkabelung
- 1 Lenkersäule mit Schnur oder Draht (zum Einrücken der Cockpitverstellung)
- 2 Gerätefüße
- 4 "swing feet" Füße
- 2 Pedale
- 2 Pedalriemen
- 1 Sattelstütze

Montagematerial:

- 4 Inbusschrauben M 8x50 (A)
- 4 Distanzhülsen (B)

Werkzeug

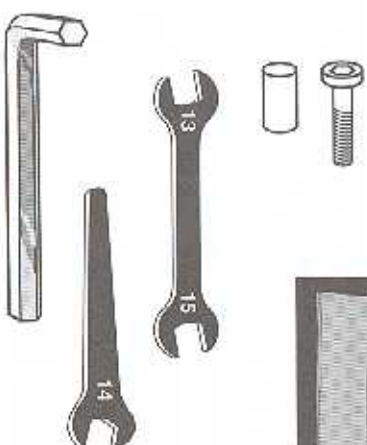
- 1 Gabelschlüssel 13/15 mm
- 1 Gabelschlüssel 14 mm
- 1 Inbusschlüssel SW 6

Zubehör

- 1 Pulssensor Chriclip
- 1 Relaxsensor
- 1 Bedienungs- und Montageanleitung



ergo_bike
Verpackungsinhalt



1. Montageanleitung / FüÙe anbringen

- Benötigte Montageteile:** 4 x Inbusschraube A **SF = "swing feet"** *
 4 x Distanzhülse B (siehe Seite M4-M7)
- Benötigtes Werkzeug:** beliegender Inbusschlüssel SW 6

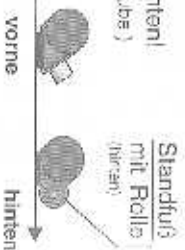
1.1 Grundgerät aus Verpackung herausheben und aufrecht hinstellen.

1.2 Bei den FüÙen ist die unterschiedliche Standfußvariante zu beachten!

- **Fuß mit Rollen hinten montieren** (unter U-förmige Lochaufschraube)
- **Fuß mit Einstellzapfen vorne montieren**

Dabei müssen die Rollen bzw. die Einstellzapfen nach hinten weisen!

Montage



1.3 SF = "swing-feet" FüÙe, * falls diese Option erwünscht ist, können vor oder auch nach der Montage der StandfüÙe aufgesteckt werden (siehe Beschreibung auf Seite M4 - M7).

1.4 Die 4 Inbusschrauben A in jeweils 1 Stück Distanzhülse B stecken.

1.5 Zur Montage des hinteren Fußes ist das Grundgerät hinten hochzukippen und auf die Rahmen-Querstrebe des vorderen Fußes abzustützen.

(Es wird empfohlen, das Grundgerät durch eine zweite Person halten zu lassen.)

1.6 Geräteruß mit Rollen in die hintere Rahmen-Querstrebe legen und die Bohrungen zu den Gewinden in den Rahmen-Querstreben ausrichten.

1.7 Erste Inbusschraube mit Distanzhülse durch eine der zwei Durchgangsbohrungen stecken und um einige Gewindegewinde einschrauben.

Noch nicht fest anziehen und nicht mit Gewalt einschrauben!

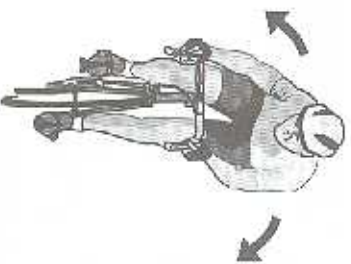
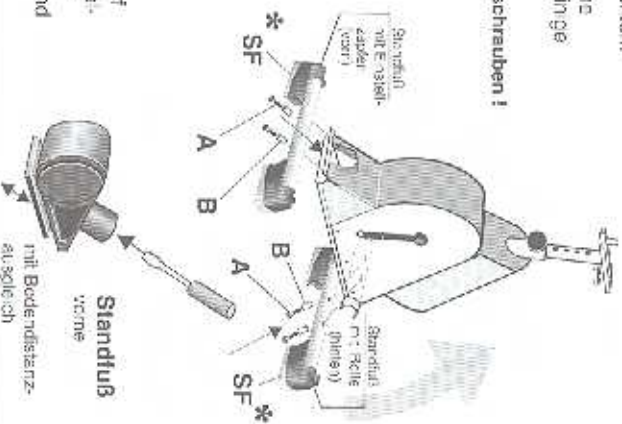
1.8 Mit der zweiten Inbusschraube / Distanzhülse ähnlich verfahren (wie unter Punkt 1.5. beschrieben).

1.9 Inbusschrauben fest anziehen.

1.10 Das Gerät mit montiertem hinteren Fuß absenken und in umgekehrter Fichtung (nach hinten) aufstellen.

1.11 Montage des vorderen Fußes erfolgt in der selben Reihenfolge wie unter Punkt 1.5 / 1.6 / 1.7 und 1.8. beschrieben.

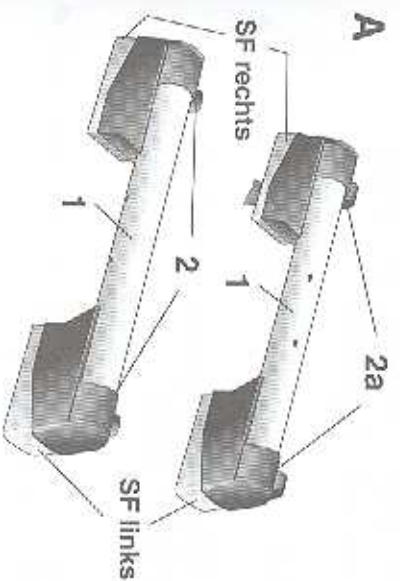
1.12 Falls das ergo bike ohne "swing feet" (SF) auf unebenem Boden steht, kann die Ausgleichsverstellung in den vorderen FüÙen mit einem Schraubendreher so eingestellt werden, daß der sichere Stand gewährleistet ist.



swing effect

Um diesen Mängeln entgegenzuwirken, wurde die "swing feet"-Technologie entwickelt. Hierbei wird die dynamische Beanspruchung beim Fahren teilweise absorbiert und zusätzlich das typische Pendeln des "Fahrradfahrens" unterstützt. Die Trainingsperson erhält dadurch das Gefühl der natürlichen Radfahrbalance mit entsprechendem Gleichgewichtsverhalten. Darüber hinaus werden Geräusche und Schläge abgedämpft und die Reibungsbeanspruchung auf den Fußboden wird minimiert.

Abb. A: ergo bike Fußgestellgarnitur mit Fußstützen (1), StandfüÙen (2 einstellbar / vorn und 2a mit Rollen / hinten) und montierten "swing feet" FüÙen (SF rechts / SF links).



"swing feet", SF links
 Bestell-Nr. M 80 90 510



"swing feet", SF rechts
 Bestell-Nr. M 80 90 520

Alle *ergo bike* Ergometer sind serienmäßig mit der neuartigen "swing feet" Technologie ausgestattet. Selbsterständlich können die Geräte aber auch ohne den darauf basierenden "swing effect" betrieben werden. Hierzu sind die aufgesteckten "swing feet" Füße abzuziehen (siehe Beschreibung auf der Rückseite).

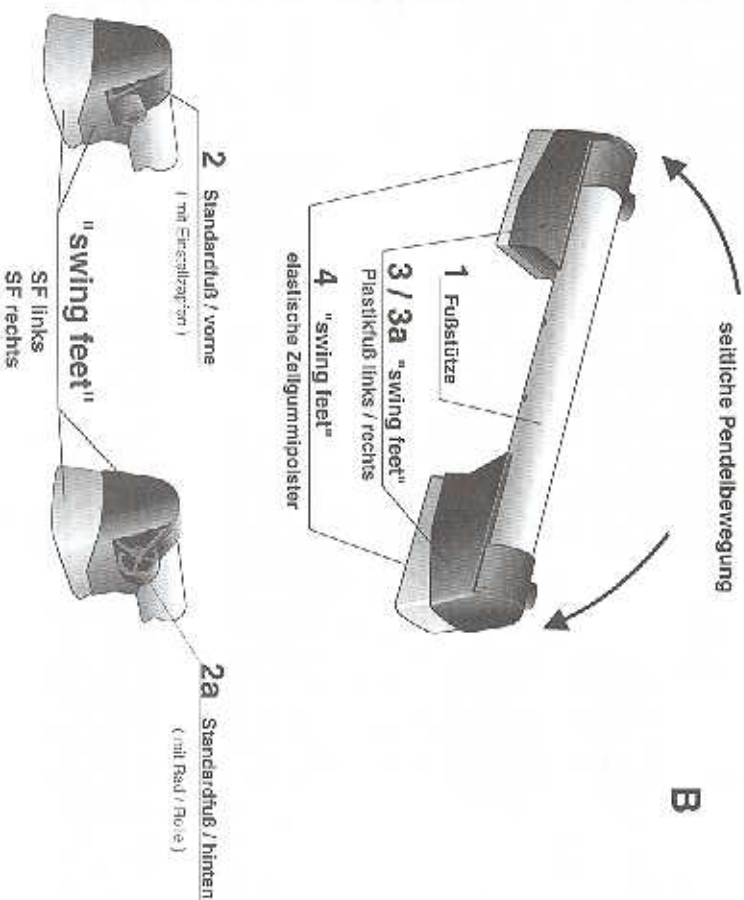
"swing effect" Vorteile und Eigenschaften

- angenehmer Federungskomfort
- Vorbeugung muskulärer Verspannungen
- softe Swingbewegungen in allen Ebenen
- Gelenkschonung durch reduzierte Druck- und Stoßbelastung auf Bandscheiben, Wirbelgelenke und Knorpel in Fuß- und Kniegelenken
- außergewöhnliche Laufruhe
- optimales Training, nahe an der Fahrradrealität
- ein völlig neues Fahrgefühl und ein entscheidender Schritt in Richtung optimales Training mit minimiertem Überlastungsrisiko
- Schonung des Rahmens und der Antriebsteile
- Minimierung der Reibungsbeanspruchung auf die Aufstellflächen (Fußböden)

ergo_bike Fahrradergometer können sowohl swingen als auch fest stehen und sind über integrierte Transportrollen leicht zu bewegen.

"swing feet"

Funktion und Aufbau der "swing feet" Füße



Bei längerem Gebrauch der "swing feet" (SF links / SF rechts) oder bei Nutzung durch zu schwergewichtige Personen kann evtl. die Elastizität nachlassen oder nicht ausreichen.

Ist die Trainingsperson zu schwergewichtig (über 100 kg), sollte entweder nur mit Standard-Füßen (2/2a), also ohne "swing feet" Füße oder mit verstärkten "swing feet" Füßen, welche optional lieferbar sind, trainiert werden.

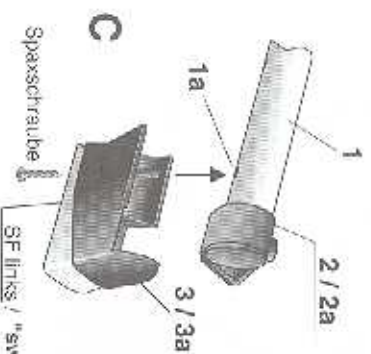
Es wird daher empfohlen, bei Inbetriebnahme und in zeitlichen Abständen die Pufferwirkung der "swing feet" Füße zu beurteilen. Die Plastikfüße (3 / 3a) dürfen den Boden während des Trainings keinesfalls berühren. Sollte gegenteiliges festgestellt werden, sind die Zellgummipolster (4) ermüdet und die "swing feet" Füße müssen erneuert werden. Ist die Trainingsperson zu schwergewichtig, sollte nur mit den Standard-Füßen (2 / 2a), also ohne "swing feet" Füße trainiert werden.

Für Schäden, die durch Aufstellen des Ergometers auf Fußböden entstehen, übernimmt der Hersteller keine Gewährleistung. Der Betreiber selbst muß den Aufstellort so wählen, daß keine Schäden an der Aufstellfläche (Fußboden) entstehen. Im Zweifelsfall ist eine geeignete Unterlage zu verwenden.

ergo_bike "swing effect" FüÙe / Montage

Die "swing feet" FüÙe (SF rechts und SF links / Abb. C) werden von unten an die StandfüÙe angeklipst. Dabei müssen die Zapfen der PlastikfüÙe (3/3a) in die entsprechenden Bohrungen (1a) der Fußstützen (1) unterhalb der StandfüÙe (2 / 2a) eingesteckt werden. Bei den vorderen StandfüÙen sollte die Einstellung für den Bodenausgleich (Einstellzapfen) ganz nach innen gedreht sein, da sonst die "swing feet" FüÙe nicht einrasten können.

Zur besseren Fixierung ist es möglich, die "swing feet" FüÙe mittels Spaxschrauben (ca. 4,5 x 30 mm) zu befestigen. Die "swing feet" FüÙe können, wenn sie nur aufgeklipst sind, durch einen kräftigen Zug oder Handkantenschlag bei Bedarf wieder entfernt werden.



C.1

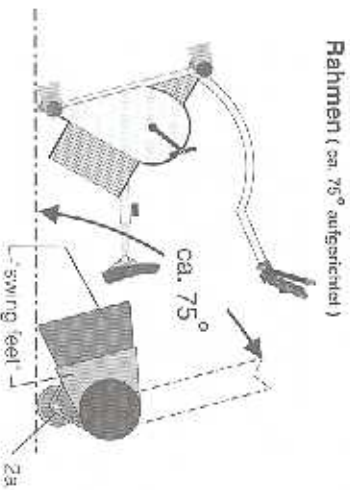


Falls das ergo_bike ohne die "swing feet" FüÙe betrieben wird und auf unebenem Boden steht, kann die Ausgleichsverstellung in den vorderen Standard-FüÙen mit einem Schraubendreher (siehe Abb. C.1) so eingestellt werden, daß ein sicherer Stand gewährleistet ist.

Die Rollen an den hinteren StandardfüÙen (2a) sind zur leichteren Mobilität des Ergometers angebracht. Mit angestockten "swing feet" FüÙen (SF links / SF rechts) muß das Gerät relativ steil (ca. 75° / Abb. D) aufgestellt werden, um die Rollen auf den Boden abzusenken. Ohne "swing feet" FüÙe dagegen genügt ein Anstellwinkel des Rahmens von ca. 15° (Abb. D.1).

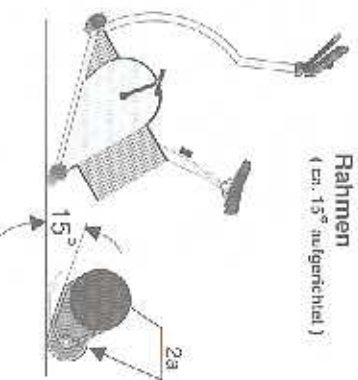
D

Rollposition
(mit "swing feet" FüÙe)



Rahmen (ca. 75° aufgerichtet)

Rollposition
(ohne "Swing feet" FüÙe)



Rahmen
(ca. 15° aufgerichtet)

D.1

2. Montageanleitung / Cockpit anbringen

Benötigte Teile:

Cockpit mit Kabel
Lenkersäule mit Schnur oder Draht
Spannhebel
Schraube C

Benötigtes Werkzeug: Kreuzschlitzdreher (nicht im Lieferumfang)

Bevor das Cockpit an der Lenkersäule montiert wird, muß die Verkabelung durch die Lenkersäule gefädelt werden.

2.1 Lenkersäule und das Cockpit sollten auf eine ebene, saubere Fläche gelegt werden. Das Cockpit mit den Anzeigen nach unten an das obere, gerade Ende der Lenkersäule legen.

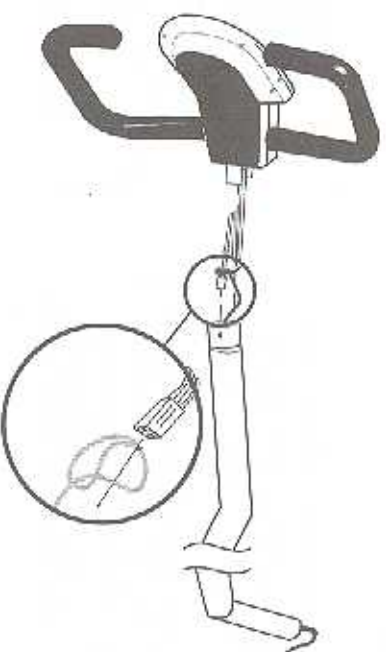
2.2 Aus dem Cockpit hängt ein gefaltetes Kabel mit einer Buchse. Den Gummiring, mit dem das Kabel zusammengehalten wird, entfernen.

2.3 Die Knickstellen des Kabels müssen entfernt werden, bevor es eingefädelt wird. Es sollte keine großen Knicke mehr aufweisen, da es sich sonst nur schwer einfädeln läÙt.

2.4 Am oberen und unteren Ende der Lenkersäule hängt eine Schnur oder ein Draht.

2.5 Die Schnur oder den Draht kurz oberhalb der Steckbuchse fest um das Kabel binden. Am besten bewährt hat sich, wenn dies mittels einer Schlinge geschieht (siehe Abbildung).

2.6 Nachdem das obere Kabel mit Steckbuchse in die obere Rohröffnung der Lenkersäule eingeführt ist, kann mittels der Schnur, die am unteren Ende der Lenkersäule herausragt, das eigentliche Verbindungskabel durch die Lenkersäule hindurchgezogen werden, bis die Steckbuchse erscheint.



Cockpit anbringen

Beschreibung

Lenkersäule anbringen

Beschreibung



Vorsicht, das Kabel darf nicht an den Kanten des Rohres angeschnitten werden !!

- 2.7** Die Klemmbacken (1) entspannen und bei gleichzeitigem leichten Zug an der Sicherung, die das Kabel strafft, werden diese in das Rohr der Lenkersäule gesteckt. Die Gewindebohrung der Klemmbacken muß in Richtung der Bohrung der Lenkersäule zeigen.



Das Kabel darf nicht gequetscht werden, nicht über eine der Kanten der Klemmbacken ragen und nicht die Gewindebohrung verdecken!

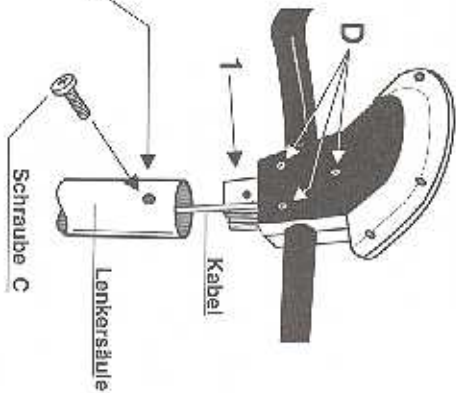
- 2.8** Das Cockpit mit leichtem Druck und vorsichtigem Drehen auf die Lenkersäule stecken, bis das obere Ende der Lenkersäule im Gehäuse des Cockpits verschwindet. Die Gewindebohrung der Klemmbacken (1) sollte sich dabei genau hinter der Bohrung der Lenkersäule befinden.

Sollte es sich das Cockpit nicht ganz in die Lenkersäule einschließen lassen (die Lenkersäule am Cockpit anstoßen) sind ca. Stützbohrerhalter (D) auf der Rückseite des Cockpits um ca. 5mm herauszu ziehen und nach dem vollständigen Einschieben des Cockpits in die Lenkersäule wieder zu verfestigen.

- 2.9** Schraube C durch die Bohrung in der Lenkersäule in den Klemmbacken (1) einziehen und mit dem Kreuzschlitzschraubendreher festziehen.

- 2.10** Lenkersäule und Cockpit umdrehen. Am Hals des Cockpits befindet sich eine Bohrung hinter der die Gewindebohrung der Klemmbacke (1) sichtbar ist.

- 2.11** Die Gewindeseite des Spannhelms wird in diese Öffnung eingeführt und -geschraubt (jedoch noch nicht festgezogen). Der ummantelte Lenker wird nur leicht fixiert, damit er Halt bekommt und nicht wegklappen kann.



- 3. Montageanleitung / Lenkersäule anbringen**

Benötigte Teile:

1 x Lenkersäule

Benötigtes Werkzeug:

Inbusschlüssel SW 6

- 3.1** Um die Lenkersäule anzubringen, sollte das vororientierte Grundgerät vorsichtig auf die Seite gelegt werden.

- 3.2** Die vorbereitete Lenkersäule muß mit dem geraden, kurzen Endstück, aus dem die eingefädeltete Steckerbuchse herausgeschraubt, zu der Montageöffnung im Grundgerät geführt werden.

- 3.3** In der Öffnung des Grundgeräts ist ein Stecker mit Kabel sichtbar. Dieser Stecker wird in die Steckerbuchse gesteckt, die aus der Lenkersäule hängt. Die Steckerbuchse hat eine Schiene, der Stecker eine Nase. Beim Zusammenstecken muß die Nase über die Schiene gleiten und am Ende einrasten. Buchse und Stecker sind so gegen falsches Zusammenstecken gesichert (1.).



Das Kabel der Lenkersäule muß vor dem Hineinstecken der Lenkersäule in den Rahmen (nach dem Zusammenstecken der Stecker AB) in die Lenkersäule zurückgeschoben werden (2.), da sonst Kabel-Quetschstellen entstehen, die zum Ausfall des ergo_bikes führen können.

- 3.4** Das kurze, gerade Stück der Lenkersäule wird in die Öffnung unter der schrägen Gerätedeckung eingeführt. Das untere kurze Ende der Lenkersäule muß bis zum Anschlag unter Berücksichtigung der ungetriebenen Ausrichtung der Bohrung (X) zur Inbusschraube (1.), in das Grundgerät gesteckt werden.

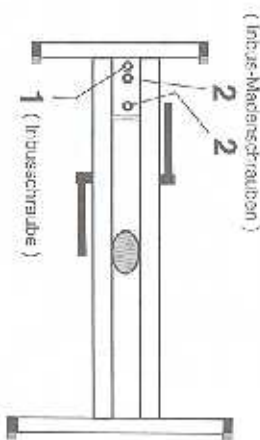
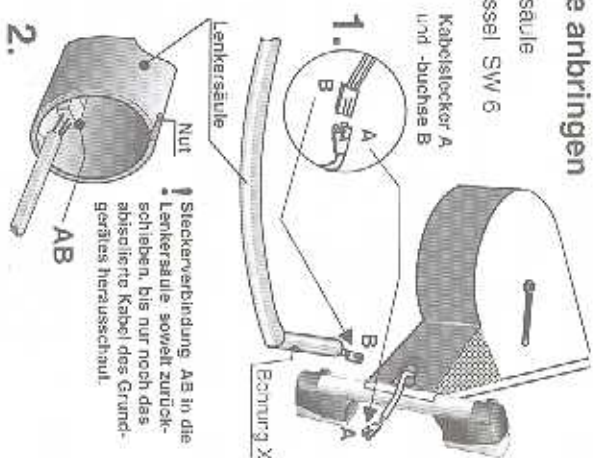
- 3.5** Die auf der Bodenseite des Gerätes befindliche Inbusschraube (1) bis zum Anschlag einziehen. Ist dies nicht möglich, ist die Lenkersäule nicht ganz eingeschoben oder verkannt. In diesem Fall ist die Lenkersäule etwas zu verdrehen, bis sich die Inbusschraube (1) anziehen läßt.

- 3.6** Danach beide Inbus-Madenschrauben (2) ganz fest anziehen.

- 3.7** Auch Inbusschraube (1) mit beiliegendem Inbusschlüssel SW 6 fest anziehen.

- 3.8** Gerät wieder aufrichten

- !** Hin und wieder den festen und sicheren Sitz der beiden Madenschrauben prüfen und gegebenenfalls wieder ganz anziehen.



4. Montageanleitung / Sattel anbringen

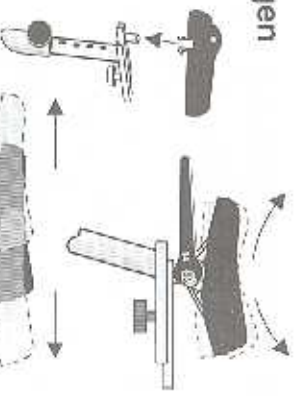
Benötigte Teile: 1 x Sattel

Benötigtes Werkzeug: 1 x Gabelschlüssel (14 mm)

4.1 Den Sattel auf den Zapfen der Sattelverstellung an der Sattelstütze stecken und die gewünschte Neigung durch Kippen am Sattel grob einstellen.

4.2 Beide Muttern unter dem Sattel fest anziehen.

4.3 Horizontale Position auf persönliche Bedürfnisse einstellen und mittels Drehknopf (B) fest fixieren.



5. Montageanleitung / Pedale anbringen

Benötigte Teile: 2 x Pedale
2 x Pedalflecken

Benötigtes Werkzeug: Gabelschlüssel 15 mm

5.1 Das mit "L" gekennzeichnete Pedal ist an den in Fahrtrichtung links liegenden Pedalarm, das mit "R" gekennzeichnete Pedal an den in Fahrtrichtung rechts liegenden Pedalarm einzuschrauben.

Achtung II Das linke Pedal ist mit einem Linksgewinde versehen und ist deshalb durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn einzuschrauben.

Das rechte Pedal ist mit einem Rechtsgewinde versehen und ist deshalb durch Drehen im Uhrzeigersinn einzuschrauben.



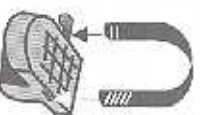
Um Beschädigungen der Gewinde zu vermeiden, sollten die Pedale zuerst von Hand eingedreht und dann mit dem Gabelschlüssel (15 mm) sehr fest angezogen werden.

Achtung I Zerstörte Gewinde der Pedalarms fallen nicht unter die Garantierregelung!

Die Pedale und die Pedalarm-Befestigungsschrauben (unter der Pedalarm-Kunststoffkappe) müssen nach ca. 100 km Fahrstrecke, danach alle 500 km Fahrstrecke, unbedingt nachgezogen werden! Die Gewinde der Pedalarms sind mit Standard-Fahrtrichtern kompatibel. Bei Bedarf kann destrativ eine Maßzahl der im Handel erhältlichen Pedaltypen eingegeben werden.

5.2 Die Pedalflecken sind oberhalb der schrägen Einstell-Lockung gekennzeichnet. Mit L für die linke Pedal und R für das rechte. Die Pedalflecken werden angebracht, indem sie auf die Nuten links und rechts der Pedale aufgesetzt werden. Dabei wird das Ende mit den zwei Lochungen auf die Seite des Pedals aufgezogen, die dem Gerät zugekehrt ist.

Um einen sicheren und doch angenehmen Halt für die Füße zu bekommen ist darauf zu achten, dass die Pedalflecken eine ausreichende Größe Schläufe bekommen...



Feineinstellungen

Was große Veränderungen für die Wirkung und den Nutzen des Trainings auf dem *ergo bike* ist, eine bequeme und entspannte Sitzhaltung. Was beim Radfahren sein sollte, das *ergo bike* gerade und die Position im oberen Teilpunkt der Pedale leicht geneigt sein. Die nebenstehende Abbildung veranschaulicht dies. Lenkergriffe, Sitzrohr-, -neigung und Sitzposition sollten den Bedürfnissen der Trainingsperson angepasst werden.

6. Sitzhöhe einstellen

6.1 Knabeleknopf an der Sattelstütze um ca. 1 bis 2 Umdrehungen lösen.

6.2 Sattel festhalten und den gefederten Knabeleknopf herausziehen.

6.3 Sattelstütze am Sattel nach oben ziehen oder nach unten lassen.

6.4 Knabele wieder einsetzen und die Sattelstütze solange vorsichtig nach oben oder ziehen, bis der Knopf hörbar einrastet.

6.5 Knabeleknopf fest einschrauben

7. Sattelneigung u. -position einstellen

7.1 Die Einstellung der Sattelneigung richtet sich nach dem persönlichen Sitzgefühl.

Die Sattelneigung sollte jedoch die korrekte Grundhaltung des Körpers während des Trainings unterstützen.

7.2 Die rechte und linke Mutter unter dem Sattel mit dem Gabelschlüssel (14 mm) lösen und den Sattel mit Druck in die gewünschte Stellung kippen.

7.3 Vorsichtig eine "Sitzprobe" machen und Sattel, wenn erforderlich, etwas nachjustieren.

Danach rechte und linke Mutter wieder fest anziehen. Die Sitzposition lässt sich mittels verschiebbarer Kulisse an der Sattelstütze einstellen. Die Einstellung erfolgt ebenfalls individuell durch "Sitzprobe". Knabeleknopf unterhalb der Kulisserführung lösen und den Sattel in die gewünschte Horizontalposition verschieben.

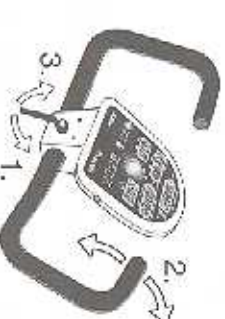
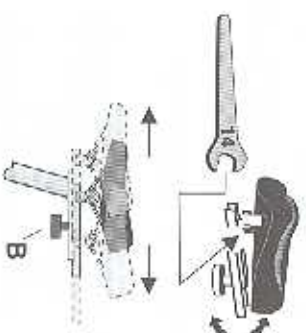
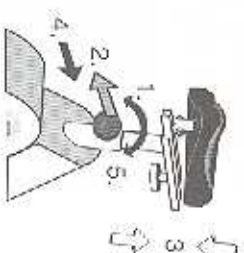
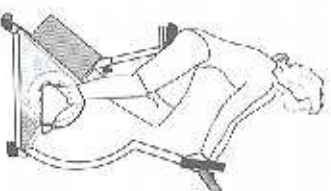
Anschließend den Knopf wieder fest anziehen.

8. Lenker einstellen

8.1 Die Trainingsperson sollte sich auf das *ergo bike* setzen und den Stellhebel an der Lenkersäule lösen, bis sich die Lenkergriffe mit leichterem Druck bewegen lassen.

8.2 Danach sind die Lenkergriffe in die bequemste oder gewünschte Position, die die oben beschriebene Körperhaltung unterstützt, einzustellen.

8.3 Stellhebel wieder fest anziehen.



Bei der Fahrt mit dem *ergo bike* sollte der Rücken gerade gehalten werden, die Arme leicht gestreckt sein und die Hände locker auf den Lenkergriffen liegen.

Reinigung äußerlich

Die Oberfläche des *ergo_bike* wird mit einem weichen Tuch, das mit Wasser angefeuchtet wurde, gereinigt. Das Tuch kann auch mit einer milden Seifenlösung benetzt werden.

Mit leichtem Druck über die Oberfläche wischen. Beim Reinigen des Cockpits und der Abdeckungen aus Lochblech darauf achten, daß nicht durch zu festes Ausdrücken Wasser aus dem Tuch dringt und in das Innere des Cockpits oder des Gerätes gelangt.



Keine scharfen, Lösungsmittelhaltigen oder ätzenden Reinigungsmittel, wie z. B. Alkohol, Fleckenwasser, Benzol, Metallreiniger o. a., verwenden.

Zur Nachbehandlung gegen zu starke statische Aufladungen beim Reinigen, insbesondere bei den großflächigen Kunststoff- und transparenten Seitenwänden der *ergo_bike*-Topmhülle, sind handelsübliche Antistatmittel (in flüssiger Form oder als Spray) zu empfehlen.

Schweiß ist eine äußerst aggressive Flüssigkeit, welche auf Dauer die Lackierung sowie die Kunststoffverkleidung und die Metall- und Elektronikteile angreift. Es ist deshalb darauf zu achten, daß Schweiß nicht auf das Gerät tropft bzw. nach dem Training gründlich entfernt wird.

Schäden durch Schweißhitzewirkung sind keine Garantieschäden!
Das *ergo_bike* ist nicht an allen Stellen gegen das Eindringen von Schweiß abgedichtet.

Die Ummantelung der Lenkergriffe kann, mit einem milden Waschmittel vorsichtig gereinigt werden.

Antrieb Keilrippenriemen

Das *ergo_bike* ist ein riemengetriebenes Ergometer. Das bedeutet: Die Kraft, die auf die Pedale gebracht wird, überträgt sich über einen Keilrippenriemen. Dieses hat zum Vorteil, daß das *ergo_bike* sehr leise ist und leicht läuft.

Keilrippenriemen können verschleifen und müssen gegebenenfalls ausgewechselt werden. Wird beim Training eindeutlicher Schlupf im Antrieb verspürt, könnte die Ursache am abgenutzten Keilriemen liegen.

Geräusche

Die *ergo_bike* Fahrrad-Ergometer sind mit Markenkugellagern und leisen Riemenantrieb ausgestattet. Trotzdem läßt sich nicht vermeiden, daß Rostgeräusche, die im Bereich bis LpxA 52 d3 (Dezibel) liegen, auftreten.

Die Ursache für quietschende und klarere Geräusche sind in der Regel nicht fest angezogene Pedallampe, Pedale-, Fuß- oder Lenkvorlänger-Befestigungsschrauben.

Allgemeines zum Keilriemen

Die Laufläche des Antriebs- bzw. Keilrippen-Riemens ist vom Hersteller gummiert. Damit wird erreicht, daß während der ersten 500 - 1000 Fahrkilometer eine optimale Anpassung der Riemen - Keilrippen an die Rillen der Antriebsachse erfolgen kann.

Während dieser Anpassungsphase verliert der Riemen überschüssige Gummiteile, die als schwarze Gummstaub-Ablagerungen in Erscheinung treten. Diese können (insbesondere bei den transparenten *ergo_bike*-Modellen) mit einem kleinen Pinsel oder dem Staubsauger entfernt werden.

Der Keilriemen ist relativ leicht zu wechseln und diese Wartung kann von handwerklich geschickten Personen selbst ausgeführt werden.

Sollte es Probleme bei der Ersatzbeschaffung eines *ergo_bike*-Keilrippenriemens geben, kann dieser auch direkt beim Hersteller, Fa. daum electronic gmbh, bestellt werden.

Keilriemen erneuern

Benötigtes Werkzeug :

- 1 M 12 Sechskant- oder Inbusschraube (handelsüblich) und passenden Gelbol- oder Inbusschlüssel
- 1 Kreuzschlitz-Schraubendreher
- 1 Inbusschlüssel 6mm

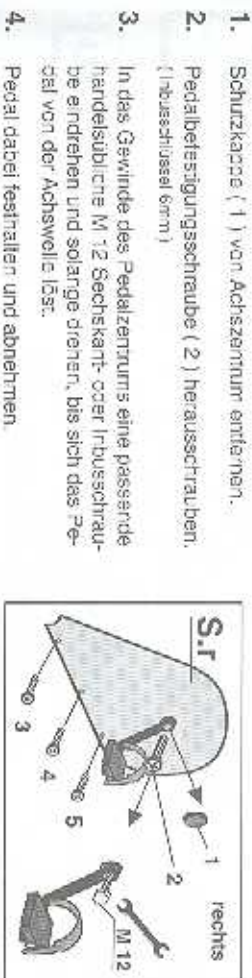
Zum Wechseln des Keilriemens wie folgt vorgehen :

Vor dem Öffnen des Gerätes unbedingt den Netzstecker ziehen !



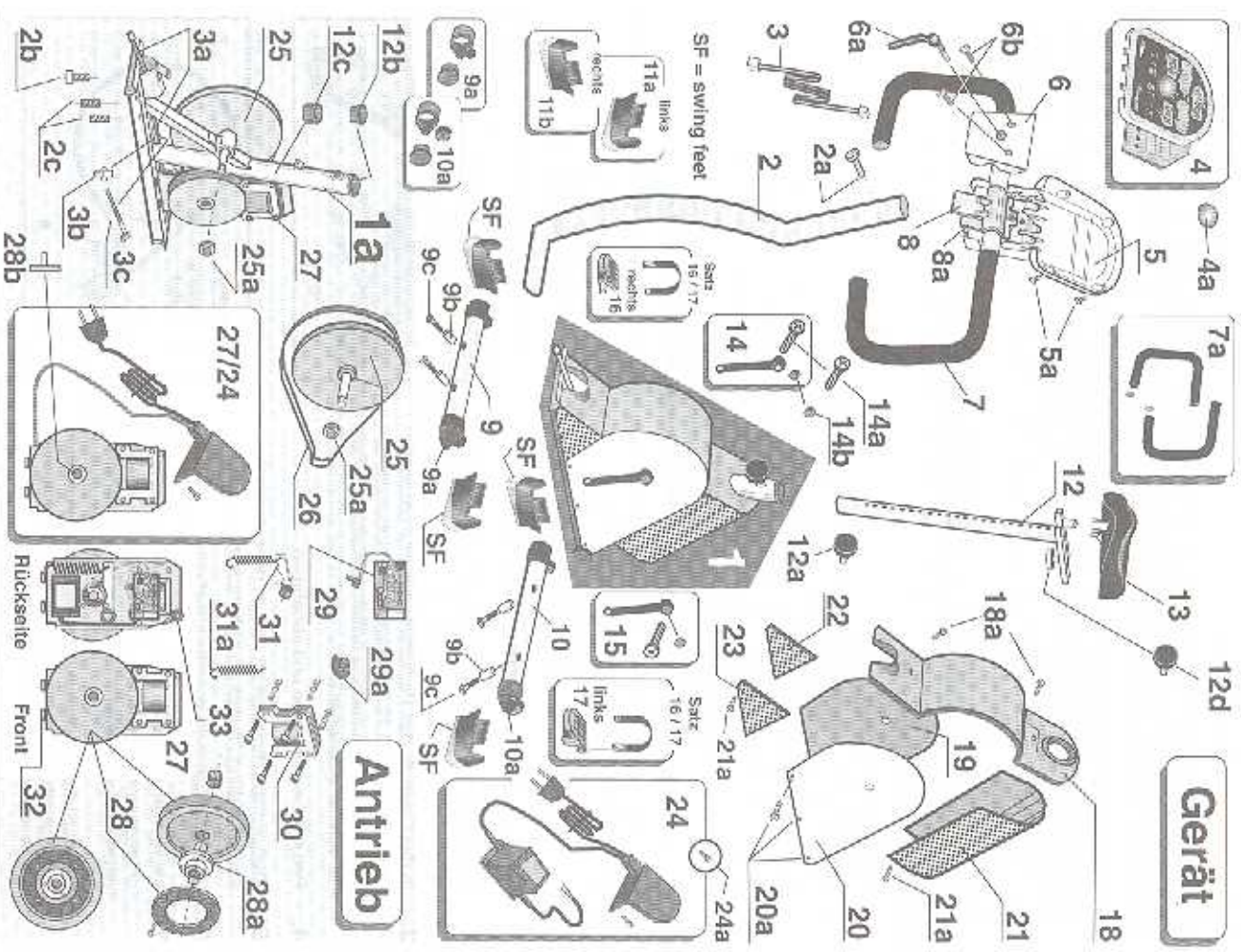
Beim Keilriementausch darauf achten, daß die im Inneren liegenden Teile des *ergo_bike* nicht beschädigt werden.

Für Störungen oder Schäden, die durch mangelnde Vorsicht während des Wechselns des Keilriemens entstehen, haftet der Hersteller, Fa. daum electronic gmbh, nicht !



1. Schutzkappe (1) von Achszentrum entfernen.
2. Pedalbefestigungsschraube (2) herausdrehen. (Inbusschlüssel 6mm)
3. In das Gewinde des Pedalzentrums eine passende handelsübliche M 12 Sechskant- oder Inbusschraube eindrehen und solange drehen, bis sich das Pedal von der Achswelle löst.
4. Pedal dabei festhalten und abnehmen
5. Kreuzschlitzschrauben (3 - 5) an der unteren Seitenverkleidung / rechts (S.T.) herausdrehen.
6. Seitenverkleidung vorsichtig abnehmen.
7. Keilriemen durch Drücken am Riemenpannar (6) entgegen der Federspannung entspannen und von der Antriebsachse (7) und -welle (8) ziehen.

Das Ausziehen des neuen Riemenkeilriemens und die Montage erfolgt in entgegengesetzter Reihenfolge wie der beschriebene Riemenausbau.



Nr.	Ersatzteil	Bestell-Nr.	cardio	fitness	trapez d. lamm	zib. c. lamm
1	ergo. Bike Korpus komplett	002-616	M80 90 805	M80 90 615	M80 90 520	M80 90 625
2	Leuchtmantel	00 21 820	M80 90 127	M80 90 127	M80 90 128	M80 90 128
2a	Leuchtmantel-Befestigungsschraube (M8 / Inbus)	00 28 730				
2b	Leuchtmantel-Befestigungsschraube (M12 / Inbus)	02 10 785				
2c	Verordnungsblei Cockpit / Korpus	12 10 756				
3	Kabel Leuchtmantel / Cockpit	02 00 035				
3a	Montageschraube für Leuchtmantel	07 50 050				
3b	Restposten 21 T. B. M.					
4	Cockpit Oberenteil inklusive Elektronik	00 17 423	M70 90 161	M70 90 301	M70 90 301	M70 90 651
4a	Steuerkopf Nr. 5	00 17 363				
5	Cockpit Unterenteil	00 03 120				
5a	Cockpit Gehäuse-Schrauben	00 17 235				
6	Cockpit Abdeckung (1. Lenkerkopf)	00 17 315				
6a	Securicord / Lenkeranlenkung	00 24 411				
6b	Bedienungsschrauben / Abdeckung	M80 90 120				
7	Leuchte	00 17 450				
7a	Leuchte Überzüge (rechts / links) mit Abschleppern	00 17 239				
8	Leuchte Klammern (oben)	00 17 231				
8a	Leuchte Klammern (unten)					
9	Tab komplett vorne	01 00 615	M80 90 202	M80 90 202	M80 90 197	M80 90 197
9a	Setz Schraube mit Helmhörungsstellung (vorne)	00 09 835				
9b	Distanzrohr für Fußbreiteneinstellung	00 21 850				
9c	Schraube zur Fußbreiteneinstellung					
10	Tab komplett hinten	01 00 610	M80 90 201	M80 90 201	M80 90 198	M80 90 198
10a	Setz Schraube mit Rolle (hinten)					
11	SF = Swing Foot (Grundausstattung)					
11a	Swing Foot / Fußhülse	M80 90 510				
11b	Swing Foot / Fuß-Verzins	M80 90 520				
12	Sattelstütze	00 17 159				
12a	Kabelkopf zur Seite verstellbar	15 00 238				
12b	Sattelstützeverstellung (oben)	00 17 185				
12c	Sattelstützeverstellung (unten)	00 17 186				
12d	Reifenverstellung (unten)	00 17 194				
13	Arbeitsunterstützung / Schutzverstellung	00 17 430				
14	Sattel	00 17 510				
14a	Reifenverstellung rechts für Produktivität	00 30 570				
14b	Arbeitsunterstützung / Produktivität	00 17 550				
15	Reifenverstellung links	00 17 520				
15a	Setz Schraube mit Riemensattel	00 17 530				
16	(Komplett für rechts u. links)					
16a	Obere Kompositabdeckung	00 17 337	M80 90 325	M80 90 330	M80 90 324	M80 90 311
16b	Bedienungsschraube für obere Kompositabdeckung	00 23 411	M80 90 324	M80 90 328	M80 90 342	M80 90 310
17	Sattelverkleidung rechts					
18	Sattelverkleidung links					
19	Reifenverstellung rechts für Seitenfell	00 26 413	M80 90 220	M80 90 220	M80 90 231	M80 90 221
20	Reifenverstellung links					
21	Leuchtschraube	00 21 310				
22	Bedienungsschraube für Leuchtschraube					
23	Leuchtschraube	50 00 100	M80 90 224	M80 90 224	M80 90 235	M80 90 228
24	Leuchtschraube	00 24 411	M80 90 222	M80 90 222	M80 90 235	M80 90 226
25	Reifenverstellung links					
25a	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
26	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
27	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
28	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
29	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
30	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
31	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
32	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
33	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
34	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
35	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					
36	Reifenverstellung mit einstellbarem Produktivität und					

Cockpit tauschen



Bei allen *ergo_bike*-Modellen besteht die Möglichkeit, daß im Fall eines Defektes an den Anzeigen, den Bedienköpfen oder der darunter befindlichen Leiterplatte das *ergo_bike*-Cockpit, das gesamte Oberfeld des Cockpits ausgetauscht werden kann.

Dies eröffnet zugleich die Möglichkeit, daß die Geräte aufgerüstet werden können. Der Hersteller, Fa. daum *electronic GmbH*, bietet daher **Aufrüst-Cockpits** an, so daß jeder Besitzer eines *ergo_bike* basic pc oder *cardio pc* nachträglich sein Gerät mit Funktionen der *ergo_bike*-Modelle "Fitness pc" oder "Vito pc" aufrüsten kann.

Der Umbau ist relativ einfach und wird wie folgt ausgeführt:

Cockpit demontieren

Benötigtes Werkzeug: Kreuzschlitz-Schraubendreher

Klinge: 1 x 70 mm

Netzstecker ziehen!

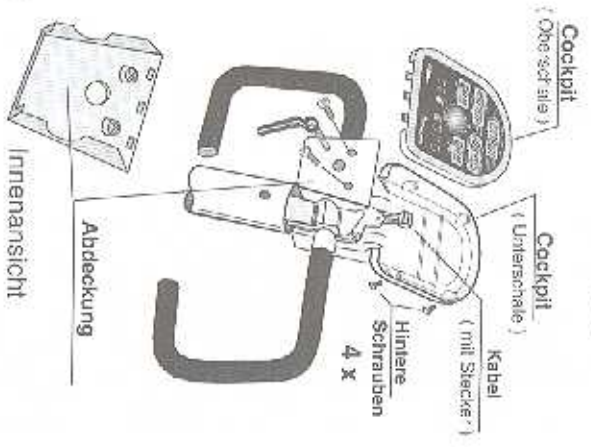
(zur persönlichen Sicherheit und zum Schutz der empfindlichen Elektronik im Cockpit)

Am Cockpit sind insgesamt 6 Schrauben und der grobe Spannhelb zu entfernen, um das *ergo_bike*-Cockpit vom Lenkerkopf abnehmen zu können.

Demontageschritte

1. Spannhelb am Cockpithebel lösen und herausrauben. Lenkergriff nach unten klappen.
2. Kreuzschlitzschrauben / 2 Stück in der Verteilung neben dem Spannhelb in der Kunststoffverkleidung herausschrauben (Aussparung / Gewindestift).
3. Gehäuse vorsichtig anheben (ca. 5 - 6 cm) und umdrehen. Eine Hand unter das Gehäuse halten, um die noch darin befindlichen Schrauben und Unterlegscheiben aufzufangen.
4. 4 Stück kleine Schrauben am Rand des Cockpitgehäuses lösen und herausschrauben (nicht die 3 Stück Schrauben am hinteren Stützblech lösen!).
5. Wenn die 4 Schrauben gelöst sind, hat die Oberseite keinen festen Halt mehr. Daher darauf achten, daß sie nicht herunterfällt!
6. Das gelaste Cockpit vorsichtig anheben, bis das Ende bzw. der Stecker des Anschlusskabels, der das Cockpit mit der Wirtstromzenergie verbindet, zu greifen ist. Stecker vorsichtig abziehen und abprüfen, daß die Leiterplatte oder Teile darauf möglichst nicht mit den Fingern berührt werden!
7. Vorsicht beim Steckziehen, damit die Leiterplatte und elektronischen Bauteile nicht beschädigt werden.
8. Wenn der Stecker des Anschlusskabels von der Leiterplatte gelöst ist, kann die obere Cockpitseite mit den 2 eingeschraubten Leiterplatte-Abgrenzern wieder eingeschraubt werden.

Der Einbau erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.



Sonderzubehör

Sonderzubehör Cardio Sensor-Brustband

Das **Cardio Sensor-Brustband** mißt den Puls in unmittelbarer Nähe des Herzens und überträgt die Daten kabellos direkt an ein integrierendes **Cardio-Puls-Empfänger**. Die Platzierung des Brustbandes und Sensors im Herzbereich ermöglicht eine sehr genaue Messung des Pulses. Die Daten werden kabellos an den *ergo_bike*-Computer übertragen.

Die Pulsmessung über ein **Cardio Sensor-Brustband** eignet sich besonders, wenn exakte Werte erforderlich werden. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn ein Arzt im Rahmen einer Diagnose die Werte des Ergometer-Trainings benötigt.

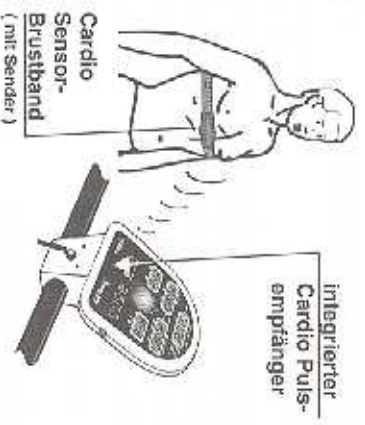
Alle *ergo_bike* Fahrradcomputer verfügen serienmäßig über einen integrierten, von außen nicht sichtbaren, **Cardio - Pulsemplänger**. Mit diesem kann die Pulsfrequenz aus gängigen, codierten und uncodierten Brustbändern empfangen werden. Zur drahtlosen Pulsfrequenzmessung wird also nur ein **Cardio Sensor-Brustband** benötigt.

Lieferumfang Cardio Sensor-Brustband

- 1. Hautfreundliches Cardio Sensor-Brustband mit integrierter Pulssensor und Sender
 - 1. verstellbares elastisches Band zur Befestigung am Brustkorb
- Das Brustband ist bei Fa. daum elektronisch grün unter Best.-Nr. 90 91 015 zu beziehen.

Anlegen und Einsetzen des Cardio Sensor-Brustbandes

1. Den Computer für mindestens zwei Trainingsstunden so weit hochfahren, daß der Computer im Bereich des Herzens heißt. Die Haut sollte leicht lauwarm, aber nicht heiß sein, ist die Haut zu heiß, muß sie abgekühlt werden, ist die Haut zu trocken, befeuchte man die Innenseite des Brustbandes (Kontaktfäche) ein wenig.
2. Am Sensor-Druckknopf mit dem Sensor in der Mitte sind rechts und links rechteckige Aussparungen eingebracht. Am elastischen Gurtband sind die passende Verschlussklammer an den äußeren Enden schon angebracht. Zur Verbindung der beiden Brustbandteile ist zunächst ein Verschlussknoten von hinten durch eine der rechteckigen Öffnungen im Sensorband zu stecken. Das Gurtband ist danach um 90° zu drehen und fest in die entsprechende Aussparung zu drücken.
3. Das Cardio Sensor-Brustband vor die Brust halten.
4. Das elastische Band hinter dem Rücken verankern und den anderen Verschlussknoten in die rechteckige Öffnung des Sensorschieben.
5. An dem obersten Bandteil eine Schnalle, die zum Einstellen des Bandes dient. Um eine bequeme Spannung des Bandes einzustellen, wird die Schnalle festgezogen und ein Stück Band herausgezogen.
6. Das angelegte Sensorband sollte verschoben werden, daß die Verstärkung des Bandes, in der sich Sensor und Sender befinden, in der Nähe des Herzens auf dem Brustkorb anliegt.



Achtung: Sowohl bei der Verwendung uncodierter, als auch codierter Brustbänder können zwei im gleichen Raum betriebene kabellose Pulsfrequenz-Meßsysteme zur Anzeige einer falschen Pulsfrequenz auf dem *ergo_bike* Cockpit führen.

Die Kreuzschlitz-Befestiger beim Verankern der Bandteilestellung ungeeignet wurde. Dazu genügt es, wenn die Abdeckung auf der Rückseite des Sensors mit einer Münze aufgeschraubt und die darunter befindliche Ziffern ablenkender gelagert eine passende Ersatzschraube ausgetauscht wird.




Technische Daten

Bremsprinzip:	Computergesteuerte, vollelektronische Wirbelstrombremse in den Drehzahlbereichen gemäß Diagramm auf Seite 10.
Belastungsbereich:	25 bis 400 Watt
Drehzahlbereich:	0 - 199 r/min^{-1}
Belastungsgenauigkeit:	Nach Klasse A DIN EN 957-1/5
Belastungsstufen:	In 5-Watt-Schritten, manuell regulierbar
Antrieb:	Einstufiger, wartungsfreier Stahlrippenläufer in gefederter Antriebseinheit.
Schwungradmasse:	gedreht
Programmierprinzip:	Einknopfprogrammierung
Bio-Feedback-Funktion:	Hautwiderstands-Bio-Feedback, Messung über Fingerelektroden, ca. 100 K-Ohm bis 3 M-Ohm, selbst kalibrierend, Anzeige über LCD in 255 Schritten und akustisch über zeitgesteuerte Relaxmelodie
Fitnessnote:	Ermittlung einer lebensalterbezogenen Fitnessnote in 6 Stufen, die optisch über LCD und akustisch über 6 Belobigungsmelodien angezeigt wird.
Sitzhöhenverstellung:	Schnellverstellung in 21 Stufen für Körpergrößen von 120 - 190 cm
Lenkerverstellung:	360° stufenlos
Anzeigen:	5 x Flüssigkristall, für Puls, Entfernung, Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, Leistung in Watt, verbrauchte Kalorie, Pedalumdrehungen (RPM); Trainingszeit.
Pulsmessung:	Über Ohr, Messbereich 40 - 180 Schläge/min; telemetrisch; über Cardio Sensor-Brustband (als Sonderzubehör lieferbar)
Grenzwerteinstellungen:	Puls, Entfernung, Trainingszeit, Kalorie
Alarmmeldungen:	Akustisch und optisch
Gewicht:	ca. 40 kg
Abmessungen:	B / H / L 55 cm x 123 cm x 85 cm
Stromversorgung:	220 V oder 230 V Wechselspannung, 50 Hz, 50 VA
Schutzzeichen:	GS, CE
Schutzklasse:	2

Konformität

Gemäß Gerätesicherheitsgesetz

 **daum electronic** erklärt hiermit, daß dieses Produkt die folgenden Bestimmungen bezüglich der elektromagnetischen Kompatibilität und der elektrischen Sicherheit erfüllt:

- 89 / 336 / EWG vom 3. Mai 1989 mit anschließenden Änderungen (Richtlinie 92 / 31 / EWG vom 28. April 1992 und Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 22. Juli 1993)
- 73 / 23 / EWG vom 19. Februar 1973 mit anschließender Änderung (Richtlinie 93 / 68 / EWG vom 30. August 1993)
- EN 55081-1 (EMC, Generic Emission Standard; Part 1; Residential commercial and light industry)

Technischer Sicherheitshinweis:

Bevor das Netzkabel angeschlossen wird, muß die auf dem Typenschild an der Gehäuseelängsstreife angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, bitte an den Fachhändler wenden.

Zur vollständigen Netzternung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshralb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.



Hinweis auf Einsatzbereiche:

Das Gerät ist für therapeutische Zwecke im Heimbereich geeignet (gebaut nach Klasse A DIN EN 957-1/5)

Es erfüllt nicht die Anforderungen für medizinisch-diagnostische Einsätze (Arztpraxen).

A

- Abhängig von Drehzahl, 10
- Aerobe Pulzzone, 6
- Aerobic Zone, 7
- Aerobic Bereich, 7
- Alarmplaus, 6, 7, 15
- Alarm-Taste, UF 4
- Alarmwerte, 14, 15, 16, 17
- Alter, 14
- Alter eingeben, 15
- Anschließen, 11, 12
- Anschlußkabel, M8/9, W3 - W5
- Artrieb, W1
- Anzeige, 5, 6, 8, 9, 10,
- Anzeigen zurückstellen, 15
- Auslieferbedingungen, 19, M 1
- Ausdrucken, 2
- Auswahlpfad, 8, 9

B

- Biodefeedback, 23, T 2, G 1
- Brustband, 11, T 1
- Buchse / Pulssensor, UF 4
- Buchse / Relaxsensor, UF 4
- Buchse / PC-Anschluß, 12

C

- Cardio-Programm / C, 26, 27
- Cardio Sensor-Brustband, 11, T 1
- CE-Zeichen, T 3
- Cockpit, JF 3-8, 8-13, M8 - M9
- Cockpitkabel, M8 - M10, W3 - W6
- Cockpit Tauschen, W 5
- Cool-Down Programm, 35, 35

D

- (A) DIN EN 957-1/5, 1, 19, T 2, T3
- Drehzahl abhängig, 10
- Durchschnittsgeschwindigkeit, 22
- Durchschnittswerte, 22
- Durchschnittswerten, 22

E

- Einknopfprogrammierung, 3
- Einsatzbereiche, 18
- Einschalten, 2
- Einschränkungen, 16, 15, 20, 9
- Entfernung eingeben, 16, 17

E

- Entspannen, 23
- Ergometer, 1
- Ergo bike win 95, 12
- Erkrankungen, 19
- Ersatzteile, W3, W4

F

- Fahrerstellung, M12
- Festprogramm (Diagramme), 32 - 35
- Finessnote, 21
- Finessstest, 21
- Füße montieren, M3

G

- Gast, 5, 14
- Gerätesicherheitsgesetz, T 3
- Geschwindigkeitsmesser, 9
- Geschwindigkeits-Individual Prog., 29
- GS-Zeichen, T 3

H

- Herz-Kreislaufttraining, 6, 7
- Herzfrequenz gesteuert, 6, 11, 14, 15
- Hilfsschritt, M 8
- Hinweis auf Einsatzbereiche, 1, T3
- Hinweise für die Sicherheit, 2, 19, M 1, M10/11, M12

I

- Individual-Programm / P, 28, 29, 30
- Intervalltraining, 20

J

- Joule (KJoule), G 1

K

- Kalorie, G 1
- Klaule, 3, 8, 14, 20, 22, G1
- Kulturvorbrauch, 8, 14, 22
- Keilriemen austauschen, W 2
- Keilrippenriemen, W 1, W 2
- Kenntnis Person, 5
- Kinder, 19
- Klemmbacken, M 9
- km/h, 5
- km total, 9
- Korallenstraining, 18, 20
- Korformität, T 3
- Konstantprogramm / A, 31
- Körperhaltung, 18, M 12
- Krankheiten, 19

L

- LED, G 1
- Leistung in Watt, 3, 6, 7, 9, 13, 23, 22, T 2, G1
- Leistungsdiagramme, 32 - 37, 39
- Leistungsstest / BAL-Standard, 32
- Leistungsstest / WHO-Standard, 32
- Lenkersäule, M12, M8 - M10, M12, W4/5
- Lenkeranstellung, M 12
- Letzte Trainingswerte aufrufen, 22
- Lernumfang, M 2
- Limit-Pfad, 8, 10

M

- Manuelle Einstellung, 13
- Melodie, 6, 8, 10, 21, 23
- Milchsäure, G 1
- Montage, M 1 - M 12
- Montagematerial, M 2
- Multi Media, 12
- Muskelkater, G 1

N

- Neigung, Sattel, M 12
- Note, 21
- Ohrclip, 11

O

- PC-Anschluß Buchse, 12
- Pedale, Kennzeichnung, M 11
- Pedale anbringen, M 11
- Pedalumdrehungen, 10
- Person 1 - 4, 5
- Person Kennzahl, 5, 14
- Personen km total, 9
- Persönliche Alarmwerte, 14 - 17
- Physiologie, G 1
- Pulsfrequenz, 6, 7, 11, 13, 14, 15
- Pulsfrequenz gesteuert, 6, 14, 15
- Puls-Individualprogramm / P, 28
- Pulssensor wie funktionieren, 11
- Pulsplangänge, 11, T 1
- Pulszustand, 6

P

- Reinigungs- Montage, M 1 - M 12
- Reinigung / Pflege, W 1
- Relax, 9
- Relaxsensor, 4, 23
- Relax-Taste, UF 4
- Reset-Taste, UF 4
- RPM, 10, 13
- RPM Programm A, 31
- RS 232, G 1

R

- Sattel, M12, M11/12
- Sattelhaltung, -einrichtung, M11/12
- Sattelanlage, M 12
- Schlummermodus SLP, 2
- Schutzklasse, T 2
- Schnur, M 5, M 9
- Schutzelemente, T 2
- Schlichte Buchse, 12
- Selbsttest, 2, G 1
- Sicherheitshinweise, 15
- Strahlung, 18, M 12
- Sitzhöhe, M 12
- Sonderzubehör, T 1
- Stand by, 2
- Stecker, M 6
- Steuerprogramm / L, 31
- Steuerknopf, 3
- Stromversorgung, 2, M 1, T 2
- Stückliste / Ersatzteile W3, W4
- swing-fast Füße, swing effect, M4 - M7

S

- Tabelle Zielpulsfrequenz, 7
- Tagesskalenrelaxzeit, 10
- Technische Daten, T 2
- Technischer Sicherheitshinweis, 19, M 1
- Trainieren, 18 - 23
- Trainingsbedingungen, 18, 19
- Trainings-Beispiele, 20
- Trainingsbelastung, 5, 7, 13
- Trainingsdauer, 16
- Trainingsdauer eingeben, 16
- Trainingsperson, 5
- Trainingspersonen / pers. Werte, 14, 15, 16
- Trainingsvorbereitungen, 14 - 17
- Tretwiderstand sinkt ab, 5, 7

T

- Virtual Reality, 12
- videobrille, 12

W

- Watt, 9, G 1
- Watt-Individualprogramm / L, 29
- Wattleistung sind ab, 6
- Werkzeug, M 2
- Werte ändern, 14 - 17
- Werte prüfen, 17
- Wirbelstrombremse, G 1
- WHO, 20, G 1, 32

Z

- Zeileinabe, 16, 17
- Zielpulsfrequenz, 7
- Zubehör / swing-fast Füße, M4 - M7

Aerobier Bereich

Die Phase des Trainings, bei der die Belastung der Muskulatur gerade so groß ist, daß diese gleichzeitig mit Sauerstoff versorgt wird und es nicht zur Akkumulation von Milchsäure (Milchsäurekrampe) kommt. Auch Aero-bio nennt den aeroben Bereich.

Bio-Feedback

Musikische und / oder optische Rückkopplung von Lebensvorgängen und -zuständen im Körper.

Energiebilanz

Die Veranschaulichung von aufgenommenem und verbrauchter Energie. Von "ausgeglichener" Energiebilanz spricht man, wenn nicht mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird. In Deutschland werden täglich pro Person im Durchschnitt 400 - 500 Kcal mehr aufgenommen als verbraucht.

Joule (Abk.: J) / KJoule = 1000 Joule

Nach dem britischen Physiker James Prescott Joule benannte Maßeinheit der Energie. (siehe Kalorie) **Kalorie (Abk.: cal)**

Vormilige, nach im Sprachgebrauch befindliche Maßeinheit der Energie, speziell der Wärmeenergie. Umrechnungsfaktor für die neue korrekte Einheit (J): 1 cal = 4,1859 J oder anders herum 1 J = 0,23886 cal

LED

Light emitting diode, Leuchtiodide, Diode, die bei anliegender Stromspannung Licht im sichtbaren oder unsichtbaren Bereich aussendet. Technischer Nutzer z. B. Kontrollanzeigen oder Fernsteuerungen.

Milchsäure (Muskelkater)

Schmerzhafte Erschöpfung im Muskelgewebe, wenn es durch Überschuß an Laktat (Milchsäure) zu vermehrten Ausschüttung von Milchsäure kommt. Damit dies nicht eintritt, übernacht das ergo_bike durch Vergleich von Weiberten, Vorgaben und statistischen Werten den aeroben Bereich und zeigt den Zustand an.

Physiologie Lehre von den Lebensvorgängen**RPM** Rounds per Minute; Pedalumdrehungen pro Minute**RS 232**

Schnittstelle zur Verbindung von Datengeräten untereinander. Die Übertragung erfolgt bidirektional und seriell. Funktional kompatibel zur bekannten V.24 Schnittstelle

Selbsttest

Der Computer des ergo_bike überprüft nach dem Einschalten die von ihm genutzten elektronischen Schaltkreise auf korrekte Funktionsfähigkeit

Virtual Reality

Durch technische Medien erzeugte Scheinrealität, die durch äußere Anstöße beeinflussbar ist oder selbst Anstöße gibt. Das ergo_bike nutzt diese Möglichkeiten durch ein optionales Ausstattungsset. Dadurch können beim Trainieren Radstrecker durch solche Landschaften gefahren oder Radstricken einmal selbst ausprobieren werden.

Watt (Abk.: W) **Maßeinheit der verrichteten Arbeit pro Zeiteinheit**

1 W = 1 J / s = 1 Nm / s = 1 VA

WHO World Health Organization; Weltgesundheitsorganisation**Widestrombremse**

Nutzt die physikalische Gegebenheit, daß elektrische Ströme, die durch ein magnetisches Wechsellager in einer Leiter induziert werden, Joulesche Energie ableiten, als elektronisch kontrollier- und steuerbare Bremsen.

Was ist, wenn ...?**Allgemeine Hinweise****Der Störfall was tun, wenn ?**

Alle ergo_bike-Fahrradkomponenten werden vor der Auslieferung einer eingehenden Prüfung unterzogen. Zusätzlich wird die gesamte Antriebseinheit bei einmündigen Kunden in der Vollast ausgetestet. Sollte trotzdem der Fall eintreten, daß es zu Funktionsstörungen kommt, ist ein nachfolgender Hinweis zu entnehmen, was zu tun ist.

Allgemeine Vorgehensweise bei der Fehlersuche

Die ergo_bike-Fahrrad-Ergometer besteht im wesentlichen aus 2 Funktionsgruppen

- dem Cockpit und der Artrottschaltung.

Die Artrottschaltung ist für Ihr Rad das Getriebe, hinter der Sattelstütze, untergebracht. Sie beinhaltet die Stromversorgung, die Widerstrombremse und die dazugehörige Leistungselektronik.

Im Cockpit ist die gesamte Bedien-, Anzeigen- und Datenverarbeitungs-elektronik angebracht. Cockpit und Antriebseinheit kommunizieren über ein durch die Lenksäule geführtes Kabel, welches im Cockpit an der Antriebseinheit und in der Lenksäule eine Steckverbindung aufweist.

Sollte das ergo_bike nach dem Zusammenbau nicht funktionieren, ist der Fehler in der Regel im Cockpit oder der Antriebseinheit oder dem Verbindungskabel zwischen diesen zu suchen.

Die mit Abstand häufigste Reklamationsursache sind beim Zusammenbau des ergo_bike eingesteckte Kabel bzw. nicht gesteckte Kabelsteckverbindungen.

Im Störfall ist als erstes sorgfältig zu prüfen, ob

- die Kabelsteckverbindungen richtig und vollständig in die Lenksäule, Artrottsäule, richtig gesteckt und über Kabel beim Einstecken der Lenksäule in den Getriebebereich nicht eingeklemmt oder verdrückt wurden
- hierzu mit die Lenksäule nochmal neu als eingesteckt werden.

• das Kabel beim Einbau des Cockpits in die Lenksäule eingesteckt bzw. verdrückt wurde oder sich vielleicht die Kabelsteckverbindung im Inneren des Cockpits gelockert hat.

Hierzu muß das Cockpit nochmal abgebaut werden.

Lenksäulenbefestigungsschrauben

Diese müssen von Zeit zu Zeit untersucht nachgezogen werden.

Kontaktierung des Fachhändlers oder der ergo_bike Serviceabteilung

Sollte eine Fehlersuche nicht erbracht werden, ist der Fachhändler bei dem das Gerät gekauft wurde oder unsere Kundendienstabteilung zu kontaktieren (letztere möglichst per Email oder Telefax).

Wir benötigen folgende Informationen:

1. Die Geräte-Nr. (bezieht sich auf einen silbernen Etikett hinter dem Rahmen)
2. Möglichst die Cockpit- und Versions-Nr. (bei eingeschalteten Gerät kurz die rote Reset-Taste und unverzüglich danach den Steuerschalter drücken, gedrückt halten und in Anzeige Nr. 2 ebliesen.)
3. Den Kaufbeleg und den Gerätebegleitschein.
4. Die ergo_bike-Fahrrad-Ergometer haben eine eingebaute Fernbedienungssteuerung, welches über eine rote und eine gelbe Leuchtiodide-Gerätekombiaktionen signalisiert.

Diese Leuchtiodiden befinden sich unter der hinteren Halbrunde Leuchtblechabdeckung im oberen Bereich (in Fahrtrichtung rechts) und können von außen (durch das Gitter) eingeschaltet werden. Die gelbe Leuchtiodide muß, bei eingeschalteten Gerät, bei längerer Fahrt der Pedale blinken und beim ausschalten blinken der Pedale schneller blinken.

Die rote Leuchtiodide muß, bei eingeschalteten Gerät, während des Trainings der Pedale bei kleinen Wählstellungen stark, bei höheren Wählstellungen schwächer leuchten.

Bleiben beide Sie bei allen Fehlern, die mit dem Gerät bereit nicht oder nicht richtig im Zusammenhang stehen, auch das Verhalten dieser beiden Leuchtiodiden muß, es erlaubt uns relativ schnelle Rückschlüsse auf die Fehlersuche.

Sollten Sie sich selbst keine Informationen über Ihr Produkt beschaffen wollen, so können Sie unsere Service- und Kundendienstleistungen im Internet (www.dalum-electronic.de) abrufen. Nach Eingabe eines Passwortes "ergo-service" gelangen Sie in einen nur ergo_bike-Besitzer vorbehaltenen Bereich, in dem weitere, detailliertere Servicehinweise einzusehen sind. Sie können aber auch unsere Service- und Reparaturdienste per Telefon unter der Fax-Nr. 0911 / 9 75 36 28 anrufen (für Polling) oder unsere Reparatur-Hilfen (kostenpflichtige Teleferrufen unter 0 90 /) anrufen.

Die ergo_bike-Kundendienstleistungen erreichen Sie unter der Tel-Nr. 0911 / 9 75 36 17

Geräteinitialisierung

Sollten in der Anzeige Nr. 5 unrealistische RPM-Werte angezeigt werden und das Gerät nicht oder viel zu stark bremsen, ist die Initialisierung zu prüfen.

Rotle Resetaste ca. 30 - 32 Sekunden lang drücken (Gedrückt halten) und danach unverzüglich die grüne Fitness-Taste drücken.

In Anzeige Nr. 2 erscheint " E ". In Anzeige Nr. 4, falls nicht schon vorhanden, durch Drehen des Steuerknopfes Nr. 6 "15" einstellen und durch Drücken des Steuerknopfes bestätigen.

In Anzeige Nr. 2 erscheint " br ". In Anzeige Nr. 4, falls nicht schon vorhanden, durch Drehen des Steuerknopfes Nr. 6 "1" einstellen und durch Drücken des Steuerknopfes bestätigen.

In Anzeige Nr. 2 erscheint " bl ". In Anzeige Nr. 4, falls nicht schon vorhanden, durch Drehen des Steuerknopfes Nr. 6 "4" einstellen und durch Drücken des Steuerknopfes bestätigen.

Geräusche

Die **ergo bike** Ergometer sind mit Merkenkugellagers und leisem Riemenantrieb ausgestattet. Trotzdem läßt sich nicht vermeiden, daß Festgeräusche, die im Bereich bis 100dB (Dazibel) liegen, auftreten.

Die Ursache für dieschenne Geräusche sind in der Regel:

- nicht fest angezogener Pedalbefestigungs-Schrauben
- Pedale
- Fuß- oder Lenkversäulenbefestigungs-Schrauben.

Diese müssen von Zeit zu Zeit unbedingt nachgezogen werden !!

Hinweise zum Pulsalarm

Wird im Betriebsmodus " Alarmdateneingabe " (siehe Seite 15) unter " A " der Lebensalter der Trainingsperson und unter " P " ein Alarmwert eingeben, der nicht überschritten werden soll, wird während des Trainings ein entsprechender Alarm immer dann ausgelöst, wenn

- die zum Lebensalter der Trainingsperson gehörende sichere Pulszone überschritten (siehe Seite 7)
- der unter " P " eingetragene Wert erreicht wird (siehe Seite 15).

Soll nur dann Alarm ausgelöst werden, wenn der unter " P " eingetragene Pulsalarmwert erreicht wird, muß das Lebensalter der Trainingsperson unter " A " auf Null gesetzt werden !!

Antriebs- / Bremseneinheit (Wasselpumpbremse)

Siehe an der Baugruppe Antriebsbeinheit ein größerer Darst. auf dem besteht die Möglichkeit die komplette Einheit auszutauschen. Die Bremseneinheit besteht aus Schwungradscheibe, Transformator, Riemenspanner, Nocken und Motorzylinder, sie nur mit der Schraubendreher lösen.

Die Antriebs- / Bremseneinheit kann über die Fa. daum electronic gmbh bestellt werden. Diese kann vom Fachhändler oder Fahrradmechaniker ohne nachträgliche Justierung relativ einfach gegengedreht werden.

Die Schwungradscheibe des **ergo bike** ist mit 2 Gleitlagern ausgestattet. Hier muß zu prüfen auf, sind diese kurzzeitig abzu. Ein dem spät dieses, leichtes Nachziehen der Pedale ist normal. Je nach Belastung sollten die Gleitlager ca. alle 3000 km (falls das leichte Nachziehen der Pedale ungewöhnlich stärker geworden sein sollte), mit dem Fett Klumpenaxx BEW 34-132 nachgeschmiert werden.

Garantiebedingungen

Bei bestellten Mängeln werden Sie sich bitte an Ihren Händler. Die Fa. daum electronic gmbh übernimmt gegenüber Ihrem Händler Gewährleistung nach folgender Maßgabe:

1. Wir gewährleisten, daß unsere Produkte frei von Fehlfunktionen- und/oder Materialmängeln sind.
2. Alle hierauf beruhenden Mängel werden von uns beseitigt, wobei hiervon abweichende Ansprüche des Kunden durch die vor uns ersuchten Nachbesserungsleistungen ausgeschlossen werden. Nach unserer Wahl sind wir berechtigt, gegen Rückgabe des demnächst an den Lieferanten zu beschaffenden und gleichartigen Ersatz zu liefern oder den Liefergegenstand gegen Rückzahlung der vom Besteller geleisteten Zahlungen (sozuzüglich Nebenkosten) zurückzunehmen.
3. Unsere Gewährleistung umfaßt zwei Jahre Material- und Arbeitsgarantie bei privater Produktnutzung und drei Monate Material- und Arbeitszeitgarantie bei gewerblicher Nutzung, jeweils beginnend mit dem Werkaustrag.

Diese Gewährleistungen werden von uns nur unter der Voraussetzung erbracht, daß der Kunde alle Fracht- und Forderungskosten auch für Ersatzleistungen übernimmt und gegebenenfalls unsere Ersatz zu stellende Vorleistungsmaterialien in Rechnung gestellt werden.

Die **Anahme von zurückgesandten Geräten erfolgt nur in der Original-Verpackung.**

(siehe Darstellung / Seite 1/2)

Garantieversatz übernehmen wir nur gegen Berechnung und gegen Nachnahme. Die Rücküberweisung des zu veräußernden Betrags erfolgt umgehend nach Eingang des Allokals.

4. Alle weiteren Gewährleistungsansprüche, insbesondere auch Ersatzansprüche für unmittelbare oder mittelbare Schäden, auch für Drittschäden oder Schäden, die an anderen Gegenständen entstanden sind, sowie für Ausfallschäden und Arbeitsverlusten werden im gesetzlich zulässigen Umfang ausgeschlossen. Schädigt die Nachbesserung nach angemessener Frist kein, kann der Kunde nach seiner Wahl Herstellung des Preisess oder Rückabgabe (Wandlung) des Vertrages verlangen.
5. Eine Haftung für die durch bestimmungsgemäßen Einsatz regelrechtig ein tretende Abnutzung ist ausgeschlossen. Die Gewährleistung erlischt, wenn unsere Einbau- und Betriebsvorschriften nicht eingehalten, die vor uns vorgeschriebenen und gelieferten Originalen nicht verwendet oder an dem Produkt ohne unser Einverständnis Änderungen vorgenommen werden.

Der Kunde ist verpflichtet, unsere Leistungen, soweit es ungerade zu prüfen, Mängelrüge sind jeweils umgehend schriftlich mitzuteilen.

Wir übernehmen keine Garantie, daß der Leistungszustand für den bestimmungsgemäßen Gebrauch geeignet ist. Abweichende Werte nennungen beachten der ausdrücklicher schriftlicher Bestätigung.

B. Soweit wir technische Parameterleistungen erbringen, erfolgt dies nach bestem Können und Wasser aufgrund unserer eigenen Erfahrung und der von uns durchgeführten Versuche. Wir übernehmen keine Haftung für unsere diesbezüglichen Leistungen, soweit uns nicht Vorwissen oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann.

Siehe Sie sich selbst nähere Informationen über Ihr Produkt beschaffen wollen, so können Sie unsere Service- und Reparaturhinweise im Internet (www.daum-electronic.de) nachlesen. Nach Eingabe des Produktnr. "ergo-service" gelangen Sie in einen nur **ergo bike** Besitzern vorbehaltenen Bereich, in dem weitere, detaillierte Servicehinweise einzusehen sind. Sie können aber auch unsere Service- und Reparaturhinweise per Telefax unter der Fax-Nr. 0911 / 9 75 36 28 abrufen (Fax-Polling) oder unsere Reparatur-Hilfen (kostenlos) per Telefon unter 0190 / 770 365 - 2.89 DM - Min.) anrufen.

daum electronic gmbh, Obermehlebach