ERGOFIT

Qualität in Bewegung.

Gebrauchsanweisung

CARDIO 4000 MED Serie

Cycle

Recumbent

Circle

Cross

Weitere Informationen über Produkte der Marke ERGOFIT erhalten Sie bei:

PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG
Siemensstraße 30
63755 Alzenau

Tel.: +49 6023 9168-0
E-Mail: info@physiomed-group.com
https://physiomed-group.com

Die Medizinprodukte entsprechen den Anforderungen der VERORDNUNG (EU) 2017/745.

CE

© 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG. Alle Rechte vorbehalten.
Diese Gebrauchsanweisung wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Details finden, die beim Umgang mit Ihrem Trainingsgerät nicht übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht, damit wir evtl. Unstimmigkeiten schnellstmöglich beheben können.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Firma PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Warenzeichen:
ERGOFIT und das ERGOFIT Logo sind eingetragene Warenzeichen der PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG. POLAR ist ein eingetragenes Warenzeichen der POLAR Electro GmbH. Alle ansonsten im Text genannten und abgebildeten Warenzeichen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber und werden als geschützt anerkannt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

Version: 20240315
Printed in Germany

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Trainingsgerät der Marke ERGOFIT entschieden haben. Sie besitzen nun ein anspruchsvolles und exklusives Trainingssystem, das höchste technische Ansprüche mit praxisgerechtem Bedienungskomfort verbindet.

Die Gebrauchsanweisung enthält Informationen über mehrere Gerätetypen. Aus diesen Gründen werden Sie auch Erläuterungen vorfinden, die nicht für Ihr Trainingsgerät zutreffen.

Wichtige Hinweise für die Bedienung und den Betrieb Ihres Gerätes finden Sie in dieser Gebrauchsanweisung. Wir empfehlen Ihnen deshalb vor Antritt des Trainings diese Gebrauchsanweisung aufmerksam zu lesen, damit Sie schnell mit Ihrem Gerät vertraut werden und wissen, wie es richtig und gefahrlos verwendet wird.

Sollten Sie Fragen haben, die auf den folgenden Seiten nicht beantwortet werden, wenden Sie sich bitte an uns. Das Team der PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG ist für Sie da!

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Hinweise	1
2	Gefahrenhinweise	5
3	Kurzgebrauchsanweisung	15
4	Zweckbestimmung	17
5	Transport und Aufbau	21
6	Inbetriebnahme	31
7	Bedienung	45
8	Training	79
9	Wartung	83
10	Störungen - Was tun?	87
A	Anhang	91

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 1 Allgemeine Hinweise

1.1 Cardiogeräte der Marke ERGOFIT auf einen Blick 2
1.2 Allgemeines über dieses Handbuch 3
1.3 Lieferumfang 3
1.4 Entsorgung der Geräte 4

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchssanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

1 Allgemeine Hinweise

1.1 Cardiogeräte der Marke ERGOFIT auf einen Blick

PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG bietet mit der CARDIO 4000 MED Serie eine Cardiogerätelinie, die dem Training des Herz-Kreislaufsystems dient und sowohl die Beanspruchung kleiner (z. B. CIRCLE) als auch großer Muskelgruppen (z. B. CROSS) ermöglicht. Unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht oder Ihrem Trainingszustand bieten Ihnen die Cardiogeräte der Marke ERGOFIT optimale Trainingsmöglichkeiten.

Serienmäßige Highlights sind unter anderem die optimale Belastungsdosierung oder die präzise Trainingssteuerung. Auch die geringe Geräuschentwicklung, die einfache Bedienbarkeit der Geräte und die Orientierung an Kundenwünschen machen eindrucksvoll deutlich, worauf es bei den Trainingsgeräten einzig und allein ankommt: auf einen hohen technischen Standard, optimale Trainingsmöglichkeiten und präzise Trainingssteuerung bei kundenfreundlicher Anwendung.

Hightech allein ist jedoch noch kein Garant für herausragende Trainingsgeräte. Das Trainingsgerät muss zudem biomechanischen und sportmedizinischen Ansprüchen genügen. Der Mensch steht im Vordergrund. Ein ausgefeiltes Trainings- und Testsystem kann sich so nur aus der Verbindung von technisch-elektronischem Know-how mit neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin entwickeln, was hier in anschaulicher Weise gelungen ist.

Die CARDIO 4000 MED Serie (MED/CVT MED) ist speziell auf die Bedürfnisse im medizinischen Bereich abgestimmt.

Die Geräte sind nicht für den häuslichen Gebrauch konzipiert, sondern für trockene Räume im beaufsichtigten Bereich der Physiotherapie, medizinischen Trainingsräume und Behandlungszimmer, so dass Notfallsituationen oder atypische Stresssituationen direkt erkannt werden können.

Die Lebensdauer der Geräte beträgt 8 Jahre.

Ihr Nutzen:
Ein regelmäßiges Training an diesen Geräten vermindert das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen und erhöht die persönliche Leistungsfähigkeit in optimaler Weise - selbst bis ins hohe Alter. Sie verfügen somit über ein Trainings- und Testsystem, das eine unverzichtbare Hilfe bei Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen darstellt. Sie fühlen sich fit, belastbarer, attraktiver und ausgeglichener.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

1.2 Allgemeines über dieses Handbuch

Unabhängig davon, ob Sie bereits mit Trainingsgeräten der Marke ERGOFIT vertraut sind oder noch keine Erfahrungen damit gemacht haben, diese Gebrauchsanweisung bietet Ihnen hilfreiche Informationen.

Sie ist so gegliedert, dass Sie jederzeit über das Inhaltsverzeichnis themenbezogen die benötigten Informationen nachlesen können. Für den bereits mit Geräten der Marke ERGOFIT vertrauten Benutzer wurde zusätzlich eine Kurzgebrauchsanweisung erstellt. Wenn Sie zu diesem Kreis der Benutzer zählen und Sie lediglich auf die Kurzgebrauchsanweisung zurückgreifen, sollten Sie sich dennoch die Gefahrenhinweise vorab noch einmal ins Gedächtnis rufen.

Die Anweisung zeigt Ihnen viele Tipps und Tricks, die Sie schnell zu einem erfahrenen Benutzer Ihres Cardiogerätes machen und Ihnen alle Möglichkeiten dieses Gerätes aufzeigen.

Die Gebrauchsanweisung sollten Sie stets griffbereit halten. Sie ersparen sich so unnötige und zeitaufwendige Rückfragen und können eventuell auftretende Fehler schnell beseitigen.

1.3 Lieferumfang

Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung, und benachrichtigen Sie unsere Vertriebsabteilung umgehend, falls diese nicht komplett sein sollte.

Ihre Lieferung sollte folgende Bestandteile enthalten:

1. Das richtige Gerät (Gerätetyp, Serie)
2. Ein Netzanschlusskabel pro Gerät
3. Ein POLAR-Senderset pro Gerät (Sender, Brustgurt)

1.4 Entsorgung der Geräte

Elektronikgeräte gehören nicht in den Hausmüll sondern müssen separat entsorgt werden. Altgeräte enthalten wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Verwertung zugeführt werden sollten.

Die durchgestrichene Abfalltonne (siehe auch Typenschild) bedeutet, dass es sich um ein Elektrogerät handelt, welches nicht in den Restmüll gehört. Der Balken unter der Tonne symbolisiert, dass das Gerät nach dem 13.08.2005 in Verkehr gebracht wurde.

Sie als Kunde der PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG sind selbst verpflichtet, personenbezogene Daten vom zu entsorgenden Gerät zu löschen.

Geräte, die im Privatbereich verwendet wurden, können bei einem öffentlich-rechtlichen Wertstoffhof abgegeben werden.

Rückgabestellen in Ihrer Nähe finden Sie unter:
„https://entsorgungsstellen.e-schrott-entsorgen.org/“.

Weitere Informationen zu Elektroaltgeräten finden Sie auf der Internetseite der Stiftung Elektro-Altgeräte-Register (EAR): „https://www.stiftung-ear.de“.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 2 Gefahrenhinweise

2.1 Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten? 6
2.2 Betriebssicherheit, was ist zu tun? 10
2.3 Vorsicht Stromschlag 10
2.4 Welche Forderungen sind an den Standort zu richten? 11
2.5 Was ist bei der Reparatur zu beachten? 11
2.6 Was sollte vermieden werden? 12
2.7 Kontraindikationen 12
2.8 Unerwünschte Nebenwirkungen..... 14

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

2 Gefahrenhinweise

Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme Ihres neuen Trainingsgerätes dieses Kapitel sorgfältig durch und beachten Sie alle hier aufgeführten Warnhinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf, um sie bei einem eventuellen Verkauf des Gerätes dem neuen Besitzer zugänglich machen zu können.

Notieren Sie zu Ihrem Eigentumsnachweis:

Gerätetyp/Produktlinie _____

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Diese Angaben benötigen Sie auch für eventuelle Garantieansprüche.

Um wichtige Informationen zu kennzeichnen, werden folgende Symbole verwendet:

	Vorsicht!	Diese **Warnung** müssen Sie unbedingt beachten, um Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit abwenden zu können.
	Achtung!	Diese **Warnung** müssen Sie unbedingt beachten, um Sachschäden zu vermeiden.
	Achtung!	**Achtung**, unbedingt das Trainingsgerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.
	Tipp!	Dieser **Hinweis** enthält wichtige Informationen und Tipps, mit denen Sie eine Verbesserung im Betriebsablauf erreichen können.

2.1 Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?

Allgemeine Hinweise

⊗ Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.

⊗ Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, den Benutzer über alle Gefahrenhinweise und Warnungen, sowie über die Bedienungshinweise zu informieren.

⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ausführlichen Anamnese und unter Beachtung der Kontraindikationen (siehe Kapitel 2.7).

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle (nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Kap. 7.3). Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät (lockere Schrauben, verschlissene Teile) und den Netzanschluss vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ⊗ Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Trainingsgerätes möglichst gering zu halten, trainieren Sie nur mit Sportkleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen, einen Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen oder gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab. Trainieren Sie außerdem nur im Modus MANUELL.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt.
- ⊗ Stellen Sie keine Getränke oder Lebensmittel auf Ihr Trainingsgerät; benutzen Sie für Getränke den vorgesehenen Flaschenhalter.
- ⊗ Stellen Sie sich nicht auf die Verkleidung des Gerätes und stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder dem Lenker ab.
- ⊗ Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.
- ⊗ Springen Sie während des Trainings nicht vom Gerät ab, es sei denn es handelt sich um einen Notabstieg (siehe Kap. 6.3.5). Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn dieses zum vollständigen Stillstand gekommen ist. Es besteht sonst Sturzgefahr
- ⊗ Berühren Sie während des Trainings nicht den USB-Anschluss, RS232-Anschluss oder den Audio-Anschluss.
- ⊗ Die in Kapitel 6.3 beschriebenen Übungspositionen sind während der gesamten Übung beizubehalten.
- ⊗ Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Bedienungsanweisung.
- ⊗ Warnhinweis! Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort!

- ⊗ Unter bestimmten Umgebungsbedingungen und durch bestimmte Handlungen können statische Aufladungen eines elektronischen Gerätes entstehen. Bei der Benutzung von Ohrhörern kann es dadurch zu einer geringen und kurzen elektrischen (statischen) Entladung kommen. Um die Risiken elektrostatischer Entladungen über die Ohrhörer zu verringern, berühren Sie ein geerdetes metallisches Objekt, bevor Sie die Kopfhörer anschließen!
- ⊗ Die Anwendung des Zubehör Polar-Pulsmessung hat Auswirkungen auf die sichere Anwendung der Geräte. Systeme der Herzfrequenzmessung können ungenau sein und stellen ein potenzielles Risiko für den Patienten dar.

Gerätespezifische Hinweise

CIRCLE

- ⊗ Achten Sie beim nach vorne Kippen des Sitzes darauf, dass der Zwischenraum für das Sitzrohr frei ist. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- ⊗ Achten Sie beim Betätigen des Sitzes auf Trainingsgriffe und Dreheinheit - es besteht Gefahr durch stumpfe Verletzung (Bsp. durch Anstoßen).
- ⊗ Achten Sie beim Betätigen der Dreheinheit, dass Sie den Verstellhebel am gelben Schutzmantel greifen um so Verletzungen durch Quetschung zu vermeiden.
- ⊗ Halten Sie im Betrieb Körperteile aus dem Bewegungsbereich der Kurbelarme fern.
- ⊗ Achtung! Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht mit mehr als den zulässigen 200 kg Körpergewicht beansprucht wird.
- ⊗ Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch Sitz, Handkurbeln und Verkleidung auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- ⊗ Achten Sie beim nach vorne Kippen des Sitzes darauf, dass der Endanschlag (siehe Kapitel 5.5.1 Bestandteile) so eingestellt ist, dass das Sitzpolster nicht die Verkleidung berührt. Es besteht sonst die Gefahr von Scheuerstellen am Polster.

CROSS

- ⊗ Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch Pedale (Fußtritt) und Verkleidung auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- ⊗ Achtung! Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht mit mehr als den zulässigen 200 kg Körpergewicht beansprucht wird.
- ⊗ Nehmen Sie die Füße während des Trainings nicht von den Fußtritten und übertreten Sie nicht den Übertrittschutz.
- ⊗ Halten Sie die Fußtritte nicht entgegen der Drehrichtung der Fußtritte an.
- ⊗ Ändern Sie während der Bewegungsphase nicht die Bewegungsrichtung der Fußtritte. Erst nach vollständigem Stillstand der Fußtritte dürfen Sie deren Bewegungsrichtung umkehren.
- ⊗ Halten Sie den unmittelbaren Bewegungsbereich der Fußtritte und der Griffrohre frei.
- ⊗ Achtung! Es befinden sich gefährliche Quetschstellen im Bewegungsbereich der Fußtritte, dadurch besteht eine erhöhte Unfallgefahr.
- ⊗ Die individuelle physiologische Leistung, die für das Ausführen einer Leistung erforderlich ist, kann von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

CYCLE

⊗ Achtung! Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht mit mehr als den zulässigen 180 kg Körpergewicht beansprucht wird.

⊗ Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch Sattel, Lenker, Pedale und Verkleidung auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.

⊗ Beugen Sie sich nicht über den Lenker und verlagern Sie Ihr Körpergewicht nicht über die Seite des Gerätes. Es besteht Kippgefahr.

⊗ Nehmen Sie die Füße während des Trainings nicht von den Pedalen.

⊗ Ziehen Sie Pedale und Pedalarme nach 3-5 Betriebsstunden nach. Es besteht sonst Verletzungsgefahr. (Linkes Pedal hat Links-, rechtes Pedal hat Rechtsgewinde, nähere Beschreibung siehe Kap. 9.1).

⊗ Ziehen Sie nach der Sitzhöhen- und Lenkerverstellung unbedingt die entsprechende Sitz- bzw. Lenkerklemmung fest an. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.

RECUMBENT

⊗ Achtung! Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht mit mehr als den zulässigen 200 kg Körpergewicht beansprucht wird.

⊗ Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch Sitz, Pedale und Verkleidung auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.

⊗ Ziehen Sie Pedale und Pedalarme nach 3-5 Betriebsstunden nach. Es besteht sonst Verletzungsgefahr. (Linkes Pedal hat Links-, rechtes Pedal hat Rechtsgewinde, nähere Beschreibung siehe Kap. 9.1).

⊗ Achten Sie darauf, dass die Sitzverstellung eingerastet ist. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.

⊗ Nehmen Sie die Füße während des Trainings nicht von den Pedalen.

2.2 Betriebssicherheit, was ist zu tun?

⊗ Vergewissern Sie sich nach erfolgter Lieferung, dass das Gerät beim Transport nicht beschädigt wurde. Nehmen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht in Betrieb und informieren Sie den Kundendienst.

⊗ Schlitze und Öffnungen am Gerät dienen der Belüftung. Decken Sie diese Öffnungen nicht ab, da es sonst zur Überhitzung der Komponenten kommen kann.

⊗ Überprüfen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Stromanschlussleitung auf eventuelle Schäden.

⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie das Gerät vom Netz.

⊗ Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass um das Gerät genügend Freiraum(mind. 1 m) gewährleistet ist. So besteht keine Gefahr für den Trainierenden und umstehende Personen. Außerdem werden Störungen bei der Pulsmessung verhindert.

⊗ Die Geräte der Cardio 4000 MED Serie sind gegen schädliches Eindringen von Wasser und festen Stoffen nach IP20 klassifiziert.

⊗ Für die Geräte der Cardio 4000 MED Serie gelten die Schutzvolumenvorschriften nach EN 60601-1.

⊗ Geräte der Marke ERGOFIT können nicht mit anderen elektrischen Geräten wie EKG, Blutdruckmessgeräte, Monitore etc. betrieben werden. Die geprüfte Sicherheit und Zulassung der Geräte als Medizinprodukte gilt nur für die alleinige Anwendung.

2.3 Vorsicht Stromschlag

⊗ Verwenden Sie keine defekten Kabel.

⊗ Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel aus der Steckdose, sondern am Stecker selbst.

⊗ Öffnen Sie das Gerät nur, wenn das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen worden ist.

⊗ Gelangt Flüssigkeit in das Gerät, ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose und benachrichtigen Sie den Kundendienst.

⊗ Führen Sie keine Gegenstände durch die Lüftungsschlitze ins Innere des Gerätes. Diese können einen elektrischen Kurzschluss auslösen.

⊗ Verlegen Sie die Netzanschlussleitung nicht unter dem Gerät und auch nicht zwischen den beweglichen Teilen oder Einrichtungen des Gerätes (z.B. klappbarer Sitz beim CIRCLE). Die Isolierung könnte unbemerkt beschädigt werden.

.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

2.4 Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?

⊗ Das Gerät kann auf jedem ebenen und stabilen Fußboden aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass es fest auf dem Boden steht.

⊗ Unebenheiten des Bodens dürfen Sie niemals durch Unterlegen von Holz, Pappe oder ähnlichen Materialien ausgleichen. Dies führt zu einer erhöhten Unfallgefahr.

2.5 Was ist bei der Reparatur zu beachten?

⊗ Elektrische Teile dürfen nur durch Originalteile ersetzt werden.

⊗ Antriebe und Steuerungen dürfen nicht geöffnet werden, da ansonsten jegliche Garantieansprüche verloren gehen.

⊗ Lassen Sie Reparaturen nur von qualifizierten Personen durchführen. Sollten Sie nicht über die notwendige Qualifizierung verfügen, wenden Sie sich an das PHYSIOMED Service Center. Elektrische oder mechanische Veränderungen oder Umbauten von nicht autorisierten Personen dürfen nicht durchgeführt werden, da sonst jegliche Garantieansprüche verloren gehen.

2.6 Was sollte vermieden werden?

⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch ist zu warnen. Wenn Sie Ihr Gerät zweckentfremden, fallen die sich daraus eventuell ergebenden Schäden zu Ihren Lasten. Jeglicher Garantieanspruch entfällt!

⊗ Geräte der Marke ERGOFIT können nicht mit anderen elektrischen Geräten wie EKG, Blutdruckmessgeräte, Monitore etc. betrieben werden. Die geprüfte Sicherheit und Zulassung der Geräte als Medizinprodukte gilt nur für die alleinige Anwendung.

⊗ Benutzen Sie das Gerät niemals in anderer Form als in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Dies kann zu Schäden am Gerät und sogar zu Gesundheitsschäden führen.

⊗ Versuchen Sie im Training niemals oberhalb Ihres aktuellen Leistungsniveaus zu trainieren. Dies kann erhebliche Gesundheitsschäden hervorrufen.

⊗ Trainieren Sie niemals auf einem defekten Gerät.

⊗ Betreiben Sie das Gerät nie ohne Strom.

⊗ Stützen Sie sich nie auf dem Gerät ab, außer auf den dafür vorgesehenen Handläufen, und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen auf dem Gerät aus. Es besteht in diesem Falle erhöhte Sturzgefahr.

Die wichtigsten Gefahrenhinweise finden Sie noch einmal zusammengefasst im Anhang der Gebrauchsanweisung. Trennen Sie diese Zusammenfassung heraus und hängen Sie sie gut sichtbar in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Jeder Benutzer des Gerätes muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

2.7 Kontraindikationen

Bei den nachfolgend aufgelisteten Erkrankungen sind die Geräte kontraindiziert und dürfen nicht angewendet werden:

Absolute Kontraindikationen:

⊗ Instabile Angina Pectoris

⊗ Symptomatische Herzrhythmusstörungen und/oder eingeschränkte Hämodynamik

⊗ Atemnot, Beklemmungsgefühl

⊗ Durchblutungsstörungen mit Ruheschmerz in den betroffenen Gliedmaßen

⊗ Hypertonie, d. h. bei einem ständig erhöhten Blutdruck ist mit dem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

- ⊗ Koronararteriosklerose
- ⊗ Belastungsschmerz in den Beinen beim Gehen von weniger als 100 m
- ⊗ Akute Infekte (Erkrankungen im Bereich der Atemwege)
- ⊗ Fiebrige Erkrankungen, Fieberhafte Infekte
- ⊗ Offene Wunden
- ⊗ Kreislaufbeschwerden, Schwindel
- ⊗ Übelkeit, Erbrechen
- ⊗ Akutes Koronarsyndrom
- ⊗ Akuter Myokardinfarkt
- ⊗ Symptomatische hochgradige Aortenstenose
- ⊗ Dekompensierte Herzinsuffizienz
- ⊗ Akute Lungenembolie
- ⊗ Akute Karditis (Myo-, Endo-, Perikarditis)
- ⊗ Akute Phlebothrombose der unteren Extremitäten
- ⊗ Akute Aortendissektion

Orthopädische Kontraindikationen:

- ⊗ Noch nicht im ausreichenden Maß versorgte/verheilte Frakturen der beim Training beanspruchten Gliedmaßen
- ⊗ Noch nicht im ausreichenden Maß versorgte/verheilte Rupturen der Sehnen und Bändern der beim Training beanspruchten Gliedmaßen und Gelenke
- ⊗ Eine sehr stark fortgeschrittene Osteoporose infolgedessen die Stabilität der belasteten knöchernen Strukturen nicht gewährleistet werden kann

Kommt es während des Trainings zu folgenden Erscheinungen, ist das Training sofort abzubrechen, um eine Überbelastung des menschlichen Organismus zu vermeiden:

- ⊗ Atemnot, Beklemmungsgefühl
- ⊗ Angina Pectoris (anfallsartiger Schmerz in der Brust)
- ⊗ Maximaler Puls >220-Lebenalter [s-1]
- ⊗ Übelkeit
- ⊗ Kreislaufbeschwerden
- ⊗ Unwohlsein

- ⊗ Stark abfallende Herzfrequenz
- ⊗ Stark absinkender / schnell steigender Blutdruck
- ⊗ Bekannte Elektrolytstörung
- ⊗ Gleichgewichtsprobleme
- ⊗ Einschränkungen der Sehkraft
- ⊗ Mentale Behinderungen

Patientenzielgruppe:
Unter Einhaltung der bestimmungsgemäßen Verwendung sind alle Geräte für die professionelle Nutzung in Einrichtungen des Gesundheitswesens, wie orthopädische und physiotherapeutische Abteilungen in Kliniken, Rehabilitationskliniken etc vorgesehen. In Abhängigkeit von Indikation, Gesundheitszustand des Patienten und des Behandlungsziels, können die Geräte in Prävention und Rehabilitation angewendet werden.

Klinischer Nutzen:
CARDIO 4000 MED-Geräte unterstützen physiotherapeutische Interventionen. Der klinische Nutzen für den Patienten liegt in der ergänzenden Anwendung der Geräte und einer damit verbesserten kardiopulmonalen Ausdauer.

2.8 Unerwünschte Nebenwirkungen

Unter unerwünschten Nebenwirkungen werden unbeabsichtigte Auswirkungen in oder unmittelbar nach der Anwendung im Rahmen des bestimmungsgemäßen Gebrauchs bezeichnet.

Aus der internen Marktüberwachung ist bekannt, dass vereinzelt folgende Nebenwirkungen auftreten können:

- ⊗ Muskelkater nach zu intensivem Training.
- ⊗ Gelenkbeschwerden nach zu hoch gewählter Trainingsintensität.
- ⊗ Druckschmerz an den Sitzbeinhöckern nach zu langem Sitzen auf Ergometer.
- ⊗ Hautrötungen an den Händen nach zu festem Greifen.
- ⊗ Verspannungen aufgrund unergonomisch gewählter Körperhaltung bei der Ausführung.

Diese Nebenwirkungen sind unkritisch und klingen in der Regel nach einigen Tagen spontan ab.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 3 Kurzgebrauchsanweisung

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

3 Kurzgebrauchsanweisung

Überprüfen Sie nach dem Empfang Ihres Cardiogerätes bitte zuerst, ob die Seriennummer des Geräts (siehe Typenschild) mit der des Lieferscheins übereinstimmt und die unter dem Kapitel 1.3 “Lieferumfang“ aufgelisteten Bestandteile bei Ihrer Lieferung enthalten sind.

Nachdem Sie das Gerät an das Stromnetz angeschlossen und eingeschaltet haben, wird die Softwareversion im Display angezeigt. Anschließend erscheint das Hauptmenü.

Auf dem Cockpit sind die Tasten PLUS, MINUS, START und STOP in entsprechender Reihenfolge zu finden.

Die LCD-Anzeige besteht aus einem beleuchteten Display und zeigt die absolvierte Trainingszeit (min:s), Ihre derzeitige Herzfrequenz, die Leistung (Watt), den Drehzahlbereich (1/min) bzw. die Geschwindigkeit (km/h), die zurückgelegte Distanz (m bzw. km), die Belastungsstufen (Stufen) und die von Ihnen verbrauchten Kalorien an.

Wenn Sie das Training am Cardiogerät beginnen, erscheint auf dem Display zunächst immer das Hauptmenü. Drücken Sie die PLUS- oder MINUS-Taste, bis auf dem Display der Menüpunkt „MANUELL“ hervorgehoben ist und bestätigen Sie dies durch Drücken der START-Taste. Sie befinden sich nun in der manuellen Betriebsart.

In diesem Modus können Sie beliebig lange trainieren und dabei die Belastungsstufe frei wählen. Die Trainingsparameter werden während des gesamten Trainings im Display angezeigt.

Wenn Sie das Training beenden wollen, drücken Sie die STOP-Taste. Die Trainingswerte bleiben zum Ablesen erhalten. Ein erneutes Betätigen der STOP-Taste bringt Sie wieder zurück ins Hauptmenü (alternativ schaltet das Gerät, falls Sie keine weiteren Aktionen durchführen, automatisch nach 2 Minuten zurück zum Hauptmenü).

Achtung!
Für das Training im Profil-, Cardio-/System- oder Test-Modus lesen Sie bitte die ausführlichen Beschreibungen. Tests sind nur auf dem CYCLE durchführbar.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 4 Zweckbestimmung

4.1 CARDIO 4000 MED Serie 18
4.2 Geräte 18
4.2.1 CIRCLE 18
4.2.2 CROSS 19
4.2.3 CYCLE 19
4.2.4 RECUMBENT 19

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

4 Zweckbestimmung

4.1 CARDIO 4000 MED Serie

Um den Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden und der technischen Innovation zu folgen, hat PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG eine Gerätelinie für den Medizinbereich zur Verbesserung der kardio-pulmonalen Ausdauer entwickelt. Für den privaten häuslichen Gebrauch sind die Geräte nicht vorgesehen.

Die Geräte dieser Serie sind stationäre Trainingsgeräte, die neben dem Training der kardio-pulmonalen Ausdauer, der präzisen Trainingskontrolle, als Hilfsmittel zur Diagnostik/Leistungsdiagnostik und Therapie von Herz-Kreislauferkrankungen dienen. Diese Serie erfüllt die Anforderungen der Medizin und muss deshalb auch eine präzise Messtechnik ermöglichen. Die expliziten Auswertungen dienen der Optimierung des Gesundheitstrainings und erlauben dessen stetige Dokumentation. Beim CYCLE, RECUMBENT und CIRCLE sind, um die Messgenauigkeit gewähren zu können, in regelmäßigen Abständen (alle 2 Jahre) messtechnische Kontrollen durchzuführen (gemäß LMKM).

4.2 Geräte

Um neben der Optimierung im Nutzungsbereich auch eine optimale Anpassung an die individuellen Bedürfnisse der Kunden zu erreichen, ist die Serie nochmals in verschiedene Geräte unterteilt.

4.2.1 CIRCLE

Beim CIRCLE handelt es sich um ein Oberkörper-Ergometer, mit dem ein Training im Sitzen oder Stehen mit den Armen durchgeführt werden kann. Durch die Möglichkeit, den Sitz abzunehmen, ist das Training auf dem Circle besonders für Rollstuhlfahrer geeignet. Um die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems zu kontrollieren, kann der Belastungswiderstand durch Veränderung des Drehmoments, der Drehzahl an der Kurbel oder beider Parameter reguliert werden.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

4.2.2 CROSS

Beim CROSS handelt es sich um ein Trainingsgerät, das die Schultern/Arme und Beine in zyklischen Bewegungen gleichzeitig trainiert. Die stoßfreien Bewegungen sind ideal für ein gelenkschonendes Ausdauertraining und für die gleichzeitige Beanspruchung aller großen Muskelgruppen des Körpers. Um die Belastung für das Herz-Kreislauf-System zu kontrollieren, kann der Belastungswiderstand reguliert werden.

4.2.3 CYCLE

Beim Cycle handelt es sich um ein Fahrrad-Ergometer, mit dem zyklische Tretbewegungen gegen eine definierte Belastung durchgeführt werden können. Die unteren Extremitäten sind das Hauptziel; das Training wird im Sitzen durchgeführt. Das Herz-Kreislauf-System wird durch den Einsatz großer Muskelgruppen aktiviert und trainiert. Zur Steuerung des Herz-Kreislauf-Systems kann der Belastungswiderstand durch Veränderung des Drehmoments, der Drehzahl der Kurbel oder beider Parameter reguliert werden.

4.2.4 RECUMBENT

Beim RECUMBENT handelt es sich um ein Fahrradergometer, das ein Training in halbliegender Position zur Entlastung der Wirbelsäule ermöglicht. Zyklische Tretbewegungen sorgen für Kraft. Um die Belastung für das Herz-Kreislauf-System zu kontrollieren, kann der Belastungswiderstand reguliert werden.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 5 Transport und Aufbau

5.1	Transport	22
5.1.1	CIRCLE	22
5.1.2	CROSS	23
5.1.3	CYCLE	23
5.1.4	RECUMBENT	24
5.2	Standort und Aufstellung	25
5.3	Umgebungstemperatur	25
5.4	Anschließen	26
5.4.1	Stromversorgung	27
5.4.2	Verkabelung	27
5.4.3	Potentialausgleich	28
5.5	Bestandteile	29
5.5.1	CIRCLE	29
5.5.2	CROSS	29
5.5.3	CYCLE	30
5.5.4	RECUMBENT	30

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

5 Transport und Aufbau

5.1 Transport

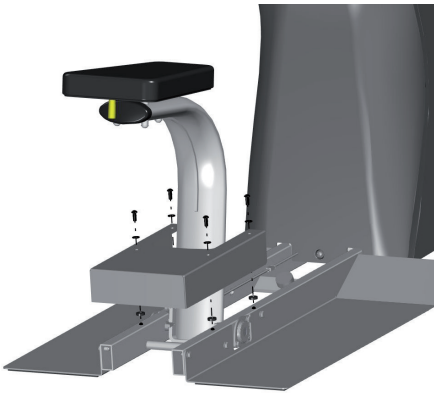
Um Beschädigungen zu vermeiden, werden die Geräte der Marke ERGOFIT durch die PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG direkt oder durch eine autorisierte Spedition transportiert. Bei Anlieferung durch die PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG wird die Verpackung verwertet bzw. fachgerecht entsorgt. Werden die Geräte durch eine Spedition angeliefert, können Sie die Verpackung selbst verwerten oder an PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG zurücksenden (Transportkosten gehen zu Lasten des Kunden).

⚠ Die Geräte haben keine Transportsicherung!

5.1.1 CIRCLE

Um Beschädigungen beim Transport zu vermeiden, wird die Gestellabdeckung des CIRCLE separat geliefert und muss nachträglich befestigt werden. Zur korrekten Befestigung liegen der Lieferung vier Linsenkopfschrauben ISO 7380 M8 x 20, vier U-Scheiben DIN 125 Ø 8,4, vier Distanzen Ø 20 und ein Innensechskantschlüssel SW 5 bei. Bringen Sie Ihr Trainingsgerät an den von Ihnen gewünschten Standort:

1. Stellen sie sich hinter das Gerät, so dass Sie auf das Display blicken können.
2. Greifen Sie mit beiden Händen das Gerät am unteren Rahmen und heben Sie dieses so leicht an. Sie können das Gerät nun problemlos an die von Ihnen gewünschte Position rollen.
3. Danach montieren Sie die Abdeckung mit den mitgelieferten Linsenkopfschrauben ISO 7380 M8 x 20, den Scheiben DIN 125 Ø 8,4 und den Distanzen Ø 20 wie in nebenstehender Abbildung dargestellt. Die Distanzen dienen als Abstandshalter zwischen Gestellrohr und Abdeckung.



Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

5.1.2 CROSS

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät, so dass Sie auf das Display blicken können.
2. Greifen Sie nun unter das Gerät und heben Sie es leicht an. Sie können das Gerät nun problemlos an die von Ihnen gewünschte Position rollen.
3. Achten Sie darauf, dass der mittlere Stellfuß des Gerätes wieder stabil auf dem Boden aufsteht, sodass das Gerät einen sicheren Stand hat.

5.1.3 CYCLE

1. Stellen Sie sich so an das Gerät, dass Sie auf die Rückseite des Displays blicken können.
2. Greifen Sie nun mit beiden Händen den Lenker und kippen Sie das Gerät nach vorne. Sie können das Gerät nun problemlos an die von Ihnen gewünschte Position rollen.
3. Heben Sie das Gerät nicht am Sattel an, da dadurch die Gasdruckfeder beschädigt werden kann.
4. Zum Transport über Treppen oder ähnliche Hindernisse sind die Fußrohre des Grundgestells zu nutzen.

5.1.4 RECUMBENT

1. Stellen Sie sich so an das Gerät, dass Sie auf das Display blicken können.
2. Fixieren Sie den Sitz Ihres Gerätes in der hintersten Position.
3. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand unter die Schiene und heben Sie das Gerät leicht an. Sie können das Gerät nun problemlos an die von Ihnen gewünschte Position rollen.
4. Wenn sich das Gerät in der gewünschten Position befindet, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie den Stellfuß (siehe Kap. 5.5.4) einstellen. Er dient als hintere Stütze für das Gerät.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

5.2 Standort und Aufstellung

⊗ Achten Sie darauf, dass die Standfläche eben und waagerecht ist.

⊗ Kleine Unebenheiten des Untergrundes können Sie durch die verstellbaren Standfüße an Ihrem Gerät ausgleichen. Stellen Sie diese Schraubfüße so ein, dass das Gerät einen festen Stand hat und nicht wackelt. Es ist unbedingt erforderlich, den Stellfuß einzustellen, da dieser als Stütze für das Gerät dient. (Die genaue Position der Stellfüße entnehmen Sie bitte Kapitel 5.5 Bestandteile)

⊗ Stellen Sie das Gerät so auf, dass eine Trennung von Netzschalter und Netzstecker jederzeit problemlos möglich ist.

⊗ Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass um das Gerät ausreichend Platz ist, so dass der Trainierende nirgendwo anstoßen kann und andere Personen - bedingt durch bewegliche Teile - verletzen kann: Ausgehend von der Zugangsrichtung des Trainingsgerätes muss ein Freibereich gewährleistet werden, der mindestens 0,6 m größer ist als der benötigte Übungsbereich. Ebenfalls muss dieser Bereich die Möglichkeit der Notfall-Demontage beinhalten. Nebeneinanderstehende Trainingsgeräte können sich den benötigten Freibereich teilen.

⊗ Beachten Sie, dass der Abstand zwischen den einzelnen Geräten mindestens einen Meter betragen sollte, da es sonst zu Störungen der POLAR-Pulsempfänger kommen kann.

⊗ Auch hochfrequente und magnetische Störquellen (z. B. Radio, Fernseher, Mobiltelefon) in unmittelbarer Nähe Ihres Cardiogerätes können zu Funktionsstörungen bei der Pulsmessung führen.

⊗ Des Weiteren können in seltenen Fällen an bestimmten Stellen starke elektromagnetische Felder (z. B. durch Starkstromkabel oder Oberleitungen von Straßenbahnen) die Pulsübertragung behindern. Bei Unsicherheiten können sie dies mit einer Pulsuhr der Firma POLAR überprüfen.

⊗ Bei Störungen oder bei Verdacht auf Störungen der Pulsübertragung sollten Sie auf keinen Fall ein Training mit Cardiosteuerung durchführen (Training im CARDIO-Modus).

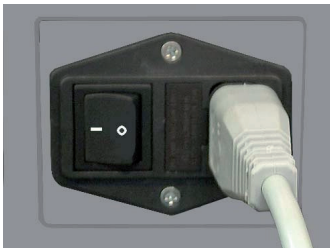
5.3 Umgebungstemperatur

⊗ Das Trainingsgerät kann problemlos bei einer Umgebungstemperatur von +10°C bis +40°C, einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30% bis 75% (nicht kondensierend) und einem Luftdruck von 700 hPa bis 1060 hPa betrieben werden.

⊗ Das Gerät kann bei einer Temperatur von -30°C bis +50°C gelagert werden.

5.4 Anschließen

1. Unterziehen Sie das mitgelieferte Netzanschlusskabel und die Steckvorrichtung (Netzeingangsmodul) vor der Inbetriebnahme einer Sichtkontrolle. Beschädigte Kabel und Steckvorrichtungen müssen sofort ersetzt werden.



Netzeingangsmodul mit Netzstecker

2. Nehmen Sie das Netzanschlusskabel und stecken Sie es in das dafür vorgesehene Netzeingangsmodul. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Steckdose.
3. Schalten Sie Ihr Gerät durch Betätigen des Schalters am Netzeingangsmodul ein (I = Einschalten, O = Ausschalten).
4. Nachdem Sie Ihr Gerät nun ans Stromnetz angeschlossen und eingeschaltet haben, läuft ein automatischer Betriebscheck ab. Während dieses Betriebschecks wird Ihnen die Softwareversion Ihres Gerätes im Display angezeigt. Anschließend erscheint das Hauptmenü.
5. Stellen Sie sich an die Cockpitseite des Gerätes (mit Blick auf das Display) und kontrollieren Sie, ob das Display funktioniert. Sollte dies nicht der Fall sein, überprüfen Sie die richtige Durchführung der oben beschriebenen Schritte. Überprüfen Sie zusätzlich, ob die Steckdose Strom führt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

5.4.1 Stromversorgung

Betreiben Sie Ihr Gerät nur an geerdeten Steckdosen mit 230 ~/50-60 Hz (vgl. Kap. A.4). Wenn Sie sich der Stromversorgung am Aufstellungsort nicht sicher sind, fragen Sie bei Ihrem Energieversorger nach. Verwenden Sie in Ihrer Hausverteilung handelsübliche 10 A Sicherungsautomaten (mit B-Auslösecharakteristik). Schalten diese Sicherungsautomaten jedoch in Einzelfällen im Einschaltmoment ab, muss der Stromkreis mit 10 A Schmelzsicherungen oder Sicherungen mit anderer Auslösecharakteristik (z. B. K-Automaten) abgesichert werden. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Elektroinstallateur.

Vergleichen Sie vor Anschluss Ihres Trainingsgerätes an Ihr Stromversorgungssystem die Typenschildangaben (neben dem Netzeingangsmodul) über die zulässige Netzspannung und Netzfrequenz mit den örtlichen Kenndaten.

Schließen Sie das Gerät stets direkt an eine Steckdose an. Verwenden Sie nach Möglichkeit kein Verlängerungskabel oder Mehrfach-Verteilersteckdosen oder nur geeignete entsprechend der Norm EN 60601-1.

5.4.2 Verkabelung

Verfügen Sie über mehrere Geräte der Marke ERGOFIT, dann schalten Sie die Geräte, wenn Sie an demselben Stromkreis angeschlossen sind, nur nacheinander ein und aus.

⊗ Verlegen Sie das Netzanschlusskabel so, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann.

⊗ Stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel, da dieses sonst beschädigt werden kann.

5.4.3 Potentialausgleich

Zur Vermeidung von Störungen kann an allen Geräten der Cardio 4000 MED Serie eine Potentialausgleichsleitung angeschlossen werden. Der Potentialausgleich ist nicht standardmäßig vorhanden und muss somit bei Bedarf durch den Service nachgerüstet werden. Setzen Sie sich in diesem Fall bitte mit unserer Serviceabteilung oder einem Außendienstmitarbeiter in Verbindung.

Schließen Sie die Potentialausgleichsleitung niemals an die Gas- oder Wasserleitung oder an sonstige Rohre an. Benutzen Sie immer nur die vorgesehenen ordnungsgemäßen Potentialausgleichsanschlüsse.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

5.5 Bestandteile

5.5.1 CIRCLE

1 Kugelgriff
2 Verstellhebel Dreheinheit
3 Grifflängenverstellung
4 wegklappbarer Sitz
5 Endanschlag
6 Stellfüße (an beiden Seiten des Ovalrohres)
7 Netzeingangsmodul
8 Cockpit

5.5.2 CROSS

1 Handgriff
2 Safetybar *(optional mit Elektroden für Handpuls)*
3 Flaschenhalter
4 Fußtritt
5 Netzeingangsmodul
6 Stellfüße (jeweils an beiden Seiten der Ovalrohre und in der Mitte des Gerätes)
7 Cockpit

5.5.3 CYCLE

1 Lenker *(optional mit Elektroden für Handpuls)*
2 Lenkerverstellung
3 Sitz
4 vertikale Sitzverstellung
5 Netzeingangsmodul
6 Stellfüße (jeweils an beiden Seiten der Ovalrohre)
7 Pedale
8 Cockpit
9 Flaschenhalter

5.5.4 RECUMBENT

1 Handgriff *(optional mit Elektroden für Handpuls)*
2 Sitz
3 Rückenlehne
4 Stellfüße (jeweils an beiden Seiten der Ovalrohre und am hinteren Ende des Gerätes)
5 Pedale
6 Netzeingangsmodul
7 Display
8 Flaschenhalter

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 6 Inbetriebnahme

6.1 Einschalten 32
6.2 Ausschalten 32
6.3 Korrekte Trainingstechnik 32
6.3.1 CIRCLE 33
6.3.2 CROSS 35
6.3.3 CYCLE 36
6.3.4 RECUMBENT 39
6.4 Das Cockpit 40
6.4.1 Die Tasten 43
6.4.2 Das Display 43

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

6 Inbetriebnahme

6.1 Einschalten

⊗ Kontrollieren Sie vor dem Einschalten Ihres Gerätes, ob der Netzstecker in der Steckdose steckt.

⚠ Falls Sie mehrere Geräte an einem Hauptschalter angeschlossen haben, schalten Sie bitte jedes Ihrer Geräte einzeln ein bzw. aus. Werden mehrere Geräte gleichzeitig eingeschaltet, können technische Störungen auftreten.

⊗ Schalten Sie nun durch Betätigen des Schalters am Netzeingangsmodul Ihr Gerät an. Hierzu müssen Sie den Schalter in die I-Stellung kippen. Befindet sich der Schalter in der 0-Stellung, so ist das Gerät ausgeschaltet.

⊗ Anhand der Anzeigenbeleuchtung können Sie sofort feststellen, ob das Gerät eingeschaltet ist.

6.2 Ausschalten

⊗ Schalten Sie durch Betätigen des Schalters am Netzeingangsmodul Ihr Gerät aus. Hierzu müssen Sie den Schalter in die 0-Stellung kippen.

Achten Sie darauf, dass die Ein- und Ausschaltintervalle eine Zeit von 3 Sek. nicht unterschreiten.

6.3 Korrekte Trainingstechnik

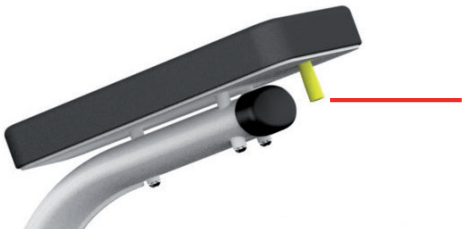
Sorgen Sie dafür, dass Sie unter biomechanischen Gesichtspunkten optimal trainieren. In diesem Kapitel haben wir Ihnen deshalb die relevanten Aspekte zu den einzelnen Cardiogeräten aufgelistet.

Beachten Sie bei der Benutzung Ihres Trainingsgerätes, dass Sie nicht auf die Verkleidung treten. Benutzen Sie nur die für die Füße vorgesehenen Stellflächen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

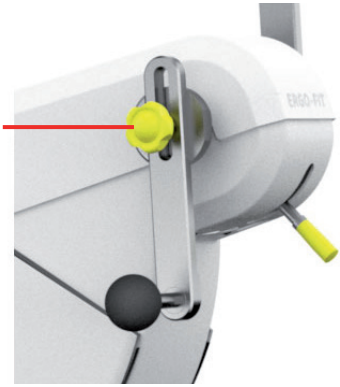
6.3.1 CIRCLE

1. Je nach Bedarf setzen Sie sich auf das Gerät oder klappen Sie für ein Training im Stehen oder ein Rollstuhltraining den Sitz weg. Greifen Sie dazu den Griff an der Unterseite des Sitzes und klappen Sie diesen einfach nach vorne weg bzw. wieder zurück nach hinten. Beachten Sie, dass der GMT-Puffer (Endanschlag, siehe Kap. 5.5.1 Bestandteile) so eingestellt ist, dass das Sitzpolster beim nach vorne Kippen nicht die Verkleidung berührt, da es sonst zu Scheuerstellen am Polster kommen kann. Drehen Sie dazu den Puffer gegen den Uhrzeigersinn heraus bis er die gewünschte Position erreicht hat. Beachten Sie die Gefahrenhinweise in Kap. 2.1.

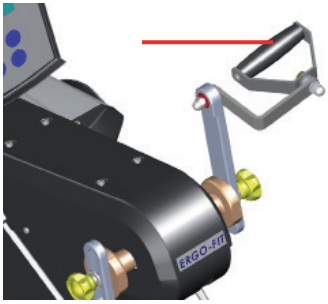


2. Passen Sie anschließend die Dreheinheit (Griff- und Cockpitposition) an Ihre Körpergröße bzw. Ihre Trainingsposition (sitzend oder stehend) an: Stellen bzw. setzen Sie sich an das Gerät. Vor Ihnen, am unteren Ende der Drehachse, befindet sich ein Hebel. Greifen Sie mit einer Hand den Hebel am gelben Schutzmantel und drücken Sie diesen nach unten oder ziehen Sie ihn nach oben. Gleichzeitig greifen Sie mit der anderen Hand einen der beiden Trainingsgriffe und unterstützen die Verstellung, indem Sie den Griff ebenfalls leicht nach unten bzw. oben drücken. Zum Arretieren müssen sie lediglich den Verstellhebel loslassen. Zur Orientierung befindet sich an der rechten Seite der Dreheinheit eine Skalierung.

3. Für einen „runden“ Handkurbellauf ist eine an Ihre Armlänge angepasste Handkurbellänge entscheidend. Stellen Sie die Handkurbellänge so ein, dass Ihr Arm in der am weitesten entfernten Stellung der Kurbel noch leicht gebeugt ist. Für ein Training in sitzender Position setzen Sie sich aufrecht auf den Sitz, die Knie in einem rechten Winkel gebeugt. Greifen Sie die Trainingsgriffe an der Kugel und stellen Sie die Kurbeln horizontal. Lösen Sie nun die Klemmung der Kurbel durch Öffnen des Sterngriffs (Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn). Passen Sie die Kurbellänge durch Verschieben des Trainingsgriffes an Ihre Armlänge an. Drehen Sie anschließend den Sterngriff wieder im Uhrzeigersinn fest. Für ein Training in stehender Position richten Sie Ihren Oberkörper auf und stellen Sie die Handkurbel so ein, dass Ihr Arm am weitest entfernten Punkt der Bewegung noch leicht gebeugt ist. Zur Verstellung der Kurbel lösen Sie wie erwähnt den Sterngriff, passen die Kurbellänge an und drehen den Sterngriff wieder fest. Zur Orientierung befindet sich an der Griffschiene eine Skalierung sowie eine rote Markierung, so können Sie sich leicht Ihre individuelle Kurbelarmlänge merken.



4. Falls Sie ein Gerät mit Ringgriffen benutzen, achten Sie darauf die Kurbellänge auf **max. 12** einzustellen, um ein Beschädigen der Verkleidung zu vermeiden. (Theoretisch ist es möglich die Kurbellänge über die Skalierung hinaus zu verstellen.)



Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

5. Begeben Sie sich nun in die Trainingsposition und bewegen Sie die Handkurbeln - wie Sie es vom Fahrradfahren her kennen - durch eine Schub-Zugbewegung. Das CIRCLE ermöglicht ein Training in Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen. Achten Sie beim Training in stehender Position darauf, dass die Beine etwa schulterbreit nebeneinander stehen. Stellen Sie sich auf die dafür vorgesehene Plattform.

6. Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übung beizubehalten.

7. Verändern Sie die Griffposition je nach Bedarf diagonal oder parallel. Lösen Sie nun die Klemmung der Kurbel durch Öffnen des Sterngriffs (Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn). Bringen Sie den Kurbelarm anschließend in die gewünschte Position und drehen Sie den Sterngriff wieder im Uhrzeigersinn fest.

6.3.2 CROSS

1. Der Ellipsentrainer ist eine Mischung aus Stepper und Laufband. Er ermöglicht eine gelenkschonende, elliptische Bewegung mit den Beinen. Außerdem kann man wahlweise mit oder ohne Armeinsatz trainieren. Dadurch wird das Gerät zum Ganzkörpertrainer, wobei mit den Armen kein Kraftaufwand betrieben werden sollte.

2. Steigen Sie auf die Pedale und greifen Sie die Holme (Griffrohre). Halten Sie den Oberkörper aufrecht.

3. Achten Sie von Beginn an und während des Trainings immer auf festen Stand auf den Pedalen. Beenden Sie das Training immer mit der STOP-Taste und nehmen Sie Ihre Füße erst nach dem Stillstand von den Pedalen.

4. Die bevorzugte Laufrichtung ist vorwärts; Geübte können zur Schulung der Koordination auch rückwärts laufen (trainiert unterschiedliche Muskelgruppen). Richtungswechsel sollten nur nach Stillstand des Gerätes durchgeführt werden.

5. Die Belastungssteuerung erfolgt über die Trittfrequenz. Sie können die Trittfrequenz frei wählen. Die Bewegungsgeschwindigkeit wird nicht vom Gerät vorgegeben. Steigen Sie auf das Gerät und laufen Sie nach Menüauswahl mit Ihrer individuellen für Sie angenehmen Trittfrequenz los. Sollte Ihnen der Widerstand zu leicht sein, erhöhen Sie ihn durch Betätigen der PLUS-Taste (siehe Kap. 6.4.1); sollte der Widerstand zu hoch sein, reduzieren Sie ihn mittels der MINUS-Taste (siehe Kap. 6.4.1) (Kennzeichnung über Stufensymbol mit Wertangabe). Es ist relevant, dass Sie Ihre individuelle Trittfrequenz beibehalten. Vermeiden Sie ein ständiges Variieren der Trittfrequenz.

6. Bedenken Sie beim CARDIO-Training, dass beim CROSS die Ansteuerung über den Bremswiderstand erfolgt. Zunächst wird anhand der Pulsgrenzen der gewünschte Bremswiderstand eingestellt. Der Anwender beginnt mit einer ihm angenehmen Trittfrequenz. Bei zu geringer Pulsfrequenz wird der Widerstand erhöht, bei zu hoher Pulsfrequenz wird der Widerstand entsprechend verringert. Ist der Puls bei erreichtem Maximal-/Minimalwert noch nicht im Bereich, dann wird der Anwender durch die schneller/langsamer Pfeile aufgefordert, die Geschwindigkeit zu erhöhen/verringern.

7. Bei dem PROFIL-Training handelt es sich um Widerstandsprofile (Last-Zeit-Profile).

8. Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übung beizubehalten.

6.3.3 CYCLE

1. Ermitteln Sie zunächst die optimale Sitzhöhe. Die Sattelhöhe ist für den Sitzkomfort und nicht zuletzt für einen „runden Tritt“ von entscheidender Bedeutung. Zur Ermittlung der optimalen Sattelhöhe setzen Sie sich auf den Sattel und stellen Sie eine Ferse auf ein Pedal. In der untersten Pedalstellung sollten Sie das Bein durchstrecken können.

2. Zur Verstellung der Sattelhöhe stellen Sie sich an das Gerät und ziehen Sie den am Sattelrohr befindlichen Verstellhebel nach oben. Durch die integrierte Gasdruckfeder hebt sich der Sattel automatisch nach oben. Wenn Sie den Sattel senken wollen, drücken Sie diesen bei hochgezogenem Verstellhebel mittels Ihres Körpergewichts nach unten in die gewünschte Position. Zum Fixieren der gewünschten Höhe lassen Sie den Verstellhebel los und er begibt sich zurück in die Ausgangsposition.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Die horizontale Sattelverstellung wird mittels Klemmhebel durchgeführt, der sich am unteren Teil der Sattelhalterung befindet. Ziehen Sie hierzu den Hebel nach oben, bis sich der Sattel verstellen lässt. Stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position ein. Drücken Sie dann den Klemmhebel wieder in die Ausgangsposition zurück um die gewünschte Position zu fixieren.

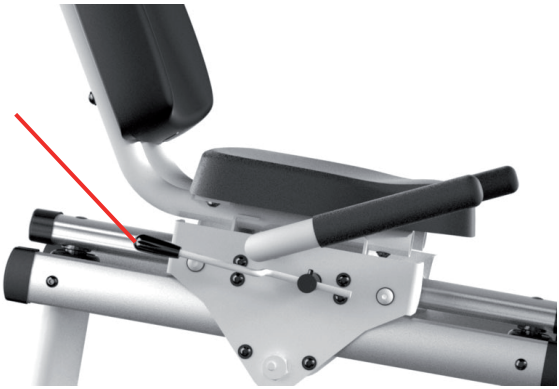
3. Stellen Sie nun den Lenker auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Der Lenker ist ergonomisch so geformt, dass er sowohl in aufrechter Sitzhaltung als auch in Rennposition größtmögliche Effizienz bietet. Sie können den Einstellungswinkel des Lenkers durch den Klemmhebel unterhalb des Cockpits verstellen. Drehen Sie hierzu den Klemmhebel gegen den Uhrzeigersinn, bis sich der Lenker verstellen lässt. Stellen Sie den Lenker in die gewünschte Position ein. Drehen Sie dann den Klemmhebel wieder in die Ausgangsposition zurück um die gewünschte Position zu fixieren.

4. Achten Sie beim CARDIO-Training darauf, dass die Umdrehungszahl größer als 50 1/min ist, da sonst der Widerstand des Gerätes zu groß wird. Beachten Sie dabei den Drehzahlbereich (Pfeil nach oben bedeutet, Sie müssen schneller treten und Pfeil nach unten bedeutet, Sie müssen langsamer treten). Je höher die Umdrehungszahl, desto geringer ist die Gelenkbelastung.
5. Die Belastungssteuerung erfolgt drehzahlunabhängig.
6. Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übung beizubehalten.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

6.3.4 RECUMBENT

1. Stellen Sie zu Beginn der Übung eine optimale Sitzposition ein. Ziehen Sie den Verstellhebel, der sich rechts nebem der Sitzfläche befindet, nach oben. Sie können nun die Sitzposition variieren. Stellen Sie den Sitz so ein, dass das Kniegelenk des Trainierenden am weitest entfernten Punkt voll durchgestreckt ist, wenn wie beim CYCLE eine Ferse auf dem Pedal aufsteht. Lassen Sie zum Fixieren der Sitzposition den Verstellhebel los, sodass dieser sich wieder in der Ausgangsposition befindet.



2. Der Unterkörper leistet die Hauptarbeit. Der Oberkörper wird nicht eingesetzt. Halten Sie deshalb den Oberkörper während des Trainings vollkommen ruhig.
3. Achten Sie beim CARDIO- Training darauf, dass die Umdrehungszahl mehr als 50 1/min beträgt, da sonst der Widerstand des Gerätes zu groß wird. Beachten Sie dabei den Drehzahlbereich (Pfeil nach oben bedeutet Sie müssen schneller treten, Pfeil nach unten bedeutet Sie müssen langsamer treten).
4. Die Belastungssteuerung erfolgt drehzahlunabhängig.
5. Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übung beizubehalten.

6.4 Das Cockpit

Eines der Hauptziele von PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG liegt in der Herstellung besonders benutzerfreundlicher Geräte. Deshalb wurden alle Geräte der CARDIO 4000 MED Serie mit einer einfachen, leicht verständlichen Benutzerführung ausgestattet. Außerdem sind die Cockpits der verschiedenen Geräte der jeweiligen Linie einheitlich aufgebaut, um Ihnen den Komfort der einfachen Bedienbarkeit zu bieten. Wer also die Bedienung eines Gerätetyps beherrscht, kann auch alle anderen Geräte der entsprechenden Linie bedienen.

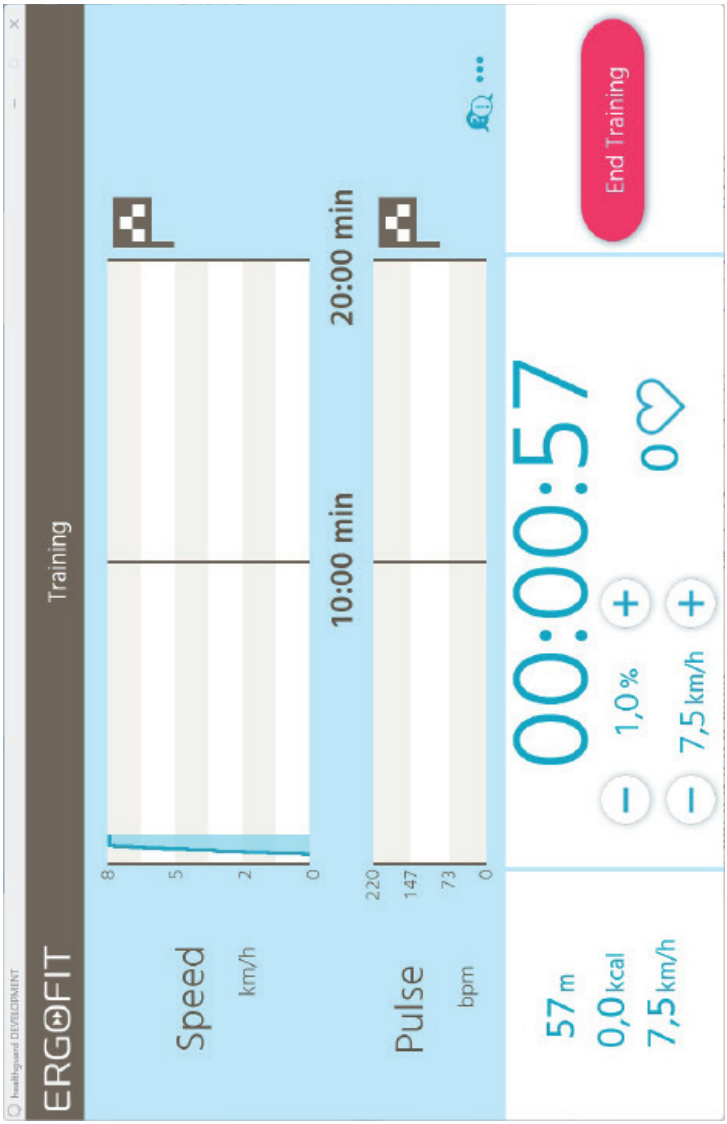
Das LCD-Cockpit besteht aus einem Display und Bedienelementen (Tasten). Die Bedienung des Panel-PCs erfolgt ausschließlich per Berührung der jeweiligen Schaltfläche.
Bevor Sie das LCD-Cockpit/den Panel PC Ihres Gerätes näher betrachten, sollten Sie jedoch folgendes beachten:

1. Stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder dem Display ab. Dies kann zu Beschädigungen führen.
2. Üben Sie keinen Druck auf das Display aus.
3. Tippen Sie die Tasten nur leicht an. Der Tastendruck wird durch einen Signalton bestätigt.
4 Der RFID-Empfänger bei CVT MED befindet sich an der Oberseite des Panel PC. Ziehen Sie das RFID-Senderarmband an und halten Sie es mit der bedruckten Stelle (ERGOFIT-Logo) so lange über den RFID-Empfänger bis Ihre Daten sichtbar werden.

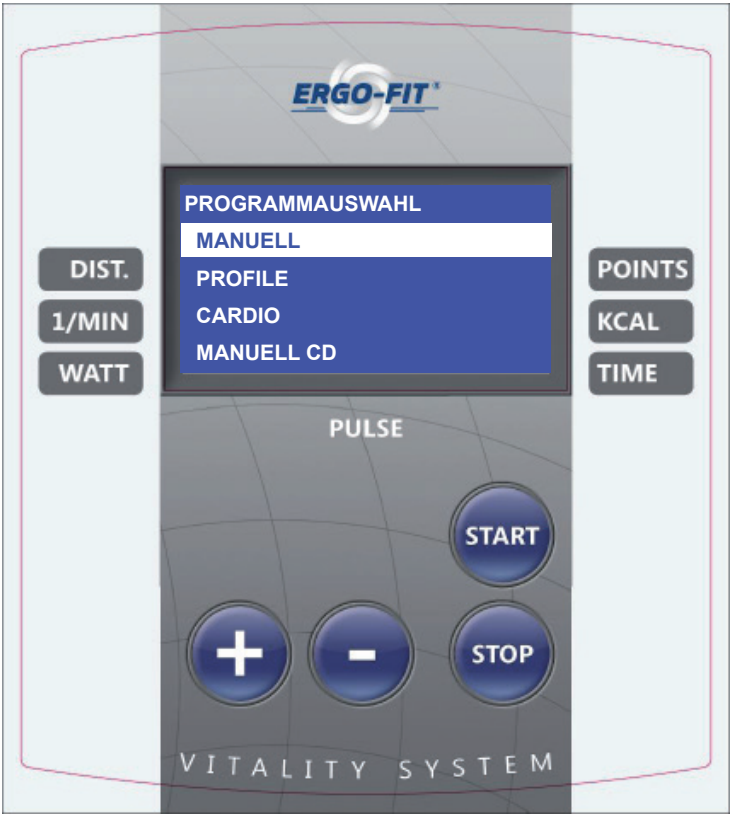
RFID-Senderarmband

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Cardio 4000 CVT MED



Cardio 4000 MED



Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

6.4.1 Die Tasten

Auf dem Cockpit sind - je nach Gerätetyp - folgende Tasten zu finden, deren Funktion kurz erläutert wird:

⊗ PLUS-Taste: Mit dieser Taste können Sie den Widerstand der Belastung erhöhen bzw. Parameterangaben verändern.

⊗ MINUS-Taste: Mit dieser Taste können Sie den Widerstand der Belastung verringern bzw. Parameterangaben verändern.

⊗ START-Taste: Mit dieser Taste können Sie die Auswahl des Trainingsmodus oder vorgegebenen oder geänderten Parameterangaben bestätigen.

⊗ STOP-Taste: Mit dieser Taste können Sie Funktionen abbrechen oder das Gerät anhalten.

6.4.2 Das Display

Version MED ist mit einem monochromen Grafikdisplay ausgestattet. Bei Version CVT MED wird ein Panel-PC mit Touchscreen verwendet, der gleichzeitig die Grafiken und Werte anzeigt.

Im Folgenden finden Sie - je nach Gerätetyp - die Angaben zu den jeweiligen Anzeigen, Maßeinheiten und deren Bedeutung.

Trainingsparameter

Gerät	Anzeige	Bedeutung	Einheit
CIRCLE CYCLE RECUMBENT	DIST.	Zurückgelegte Wegstrecke	m, km
	1/MIN	Anzahl der Umdrehungen pro Minute, Stufen pro Minute (STAIR)	1/min
	WATT	Aktuell erbrachte Leistung	Watt
	KCAL	Kalorienverbrauch (Durchschnittswert)	kcal
	TIME	Trainingszeit	00:00 (min:sek)
	PULSE	Aktuelle Herzfrequenz pro Minute (nur mit POAR-Sender)	1/min

Gerät	Anzeige	Bedeutung	Einheit
CROSS	DIST.	Zurückgelegte Wegstrecke	m, km
	1/MIN	Anzahl der Umdrehungen pro Minute, Stufen pro Minute (STAIR)	1/min
	WATT	Aktuell erbrachte Leistung	Watt
	KCAL	Kalorienverbrauch (Durchschnittswert)	kcal
	TIME	Trainingszeit	00:00 (min:sek)
	PULSE	Aktuelle Herzfrequenz pro Minute (nur mit POAR-Sender)	1/min
		Belastungsstufe	Stufe

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 7 Bedienung

7.1	Betriebsarten	46
7.1.1	CARDIO 4000 MED	46
7.1.1.1	MANUELL	46
7.1.1.2	PROFILE	47
7.1.1.3	CARDIO	50
7.1.1.4	MANUELL COUNTDOWN	53
7.1.1.5	GANGSCHALTUNG	53
7.1.1.6	TEST	54
7.1.2	CARDIO 4000 CVT MED	56
7.1.2.1	MANUELL	56
7.1.2.2	MANUELL COUNTDOWN	56
7.1.2.3	MANUELL GANGSCHALTUNG	57
7.1.2.4	CARDIO	58
7.1.2.5	PROFILE	63
7.1.2.6	TEST	65
7.1.2.7	SPIELE	67
7.2	Verhalten bei Beendigung des Trainings	68
7.3	Funktionskontrolle	68
7.3.1	CIRCLE	68
7.3.2	CROSS	69
7.3.3	CYCLE	70
7.3.4	RECUMBENT	70
7.4	Grundeinstellungen	71
7.4.1	CARDIO 4000 MED	71
7.4.2	CARDIO 4000 CVT MED	72
7.5	Herzfrequenzmessung	75
7.5.1	POLAR Gurt und POLAR Sender	76
7.5.2	Handpuls	77
7.5.3	Mögliche Störquellen	77

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

7 Bedienung

7.1 Betriebsarten

7.1.1 Cardio 4000 MED

Wenn Sie den Betrieb beginnen, erscheint auf dem Display Ihres Trainingsgerätes zunächst immer das Hauptmenü mit folgender Programmauswahl:

- ⊗ MANUELL
- ⊗ PROFILE
- ⊗ CARDIO
- ⊗ MANUELL CD (MANUELL COUNTDOWN)
- ⊗ GANGSCHALTUNG *(nur bei CYCLE und RECUMBENT)*
- ⊗ TEST

Wenn Sie von einem Untermenü wieder zurück in das Hauptmenü wollen, drücken Sie einfach ein- bzw. mehrmals die STOP-Taste.

☞ *Achtung! Sind Sie Träger eines Herzschrittmachers sollten Sie nur im Modus MANUELL trainieren!*

7.1.1.1 MANUELL

In diesem Modus können Sie beliebig lange trainieren und dabei die Belastung selbst festlegen.

1. Bewegen Sie sich mit den Tasten PLUS/MINUS, bis das Programm MANUELL markiert ist. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.
2. Sie befinden sich im Untermenü „MANUELL“. Bestätigen Sie mit der START-Taste.
3. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste die Belastungsintensität zu ändern. Falls Sie eine große Veränderung der Belastungsintensität vornehmen möchten, halten Sie die PLUS- bzw. MINUS-Taste gedrückt.
4. Beenden Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) bleiben zum Ablesen erhalten, der zeitliche Verlauf wird zusätzlich im Profil grafisch dargestellt. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Die Minimal-/Maximalbelastung können Sie im Modus MANUELL frei variieren. Die untere/obere Belastungsgrenze sieht - je nach Gerätetyp - wie folgt aus:

CARDIO 4000 MED

Gerätetyp	Leistungsbereich	Abstufung/ Schritte	Drehzahl-/Geschwindig-keitsbereich
CIRCLE	15-400 W	5 W	20-120 Umdrehungen/min
CROSS	15-200 Belastungsstufen	5er Schritte	15-200 Schritte/min
CYCLE	15-600 W	5 W	20-120 Umdrehungen/min
RECUMBENT	15-600 W	5 W	20-120 Umdrehungen/min

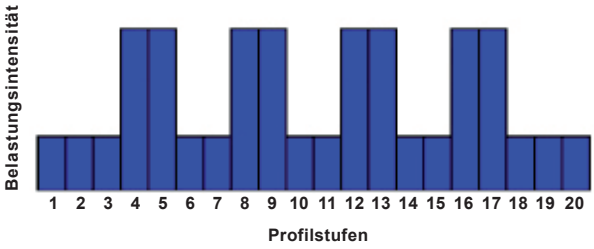
Die Anzeige der Sollwertvorgabe der Drehzahl (1/min) wird beim CROSS durch die Anzeige der aktuellen Trittfrequenz (Istwert) ersetzt.

7.1.1.2 PROFILE

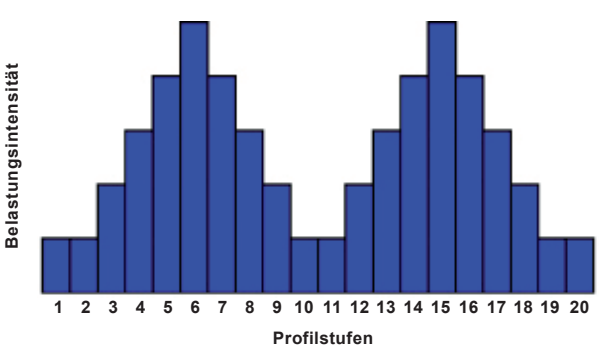
Hier können Sie zwischen 5 vordefinierten Profilen (Dauer 60 Minuten) wählen. Die Profile unterscheiden sich durch ihre unterschiedliche Abfolge wechselnder Belastungsstufen, vergleichbar mit einer Hügellandschaft.

Die 5 vordefinierten Profile (1 - 5) sehen wie folgt aus:

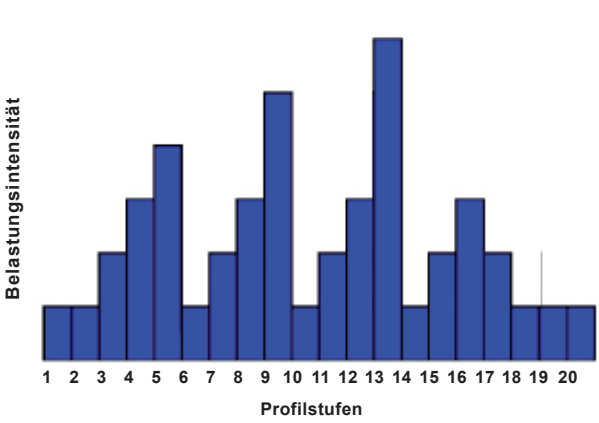
Profil 1:



Profil 2:

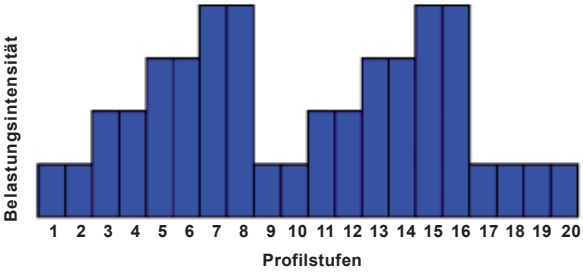


Profil 3:

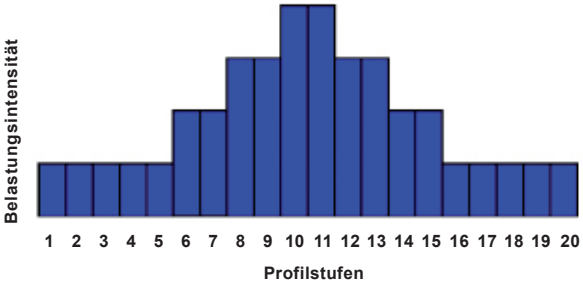


Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Profil 4:



Profil 5:



So wählen Sie ein vordefiniertes Anwenderprofil (1 - 5) aus:

1. Bewegen Sie sich mit den Tasten PLUS/MINUS, bis das Programm PROFILE markiert ist. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.
2. Bestätigen Sie im Menü Profilauswahl das Programm PROFILE mit START.
3. Sie befinden sich nun im Untermenü „PROFILE“. Bestätigen Sie mit der START-Taste.
4. Über die PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie nun eines der Profile auswählen. Bestätigen Sie diese Auswahl mit der START-Taste.
5. Nun müssen Sie noch festlegen, wie hoch die minimale bzw. maximale Belastungsintensität sein soll. Die Regulation erfolgt über die PLUS- bzw. MINUS-Taste, verändern Sie den Minimalwert, verändert sich der Maximalwert synchron zu diesem. Bestätigen Sie die Belastungsintensität durch Drücken der START-Taste.
6. Die Trainingszeit ist definiert auf 60 Minuten, die individuelle Profilstufendauer können Sie durch Betätigen der PLUS- bzw. MINUS-Taste von 10 bis 60 Minuten

Dauer (Voreinstellung 20 min) verändern. Bestätigen Sie wiederum mit der START-Taste.

7. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste die Belastungsintensität zu ändern. Diese Änderung ist nur in dem vorab definierten Intensitätsbereich möglich.

8. Das Training wird nach Ablauf der gewählten Zeitspanne automatisch beendet. Alternativ können Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste vorzeitig beenden. In beiden Fällen bleiben die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) zum Ablesen erhalten, der zeitliche Verlauf wird zusätzlich im Profil grafisch dargestellt. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

7.1.1.3 CARDIO

Um ein CARDIO-Training (herzfrequenzgesteuertes Training) durchführen zu können, benötigen Sie einen Brustgurt mit POLAR-Sender. Nur so kann Ihre Herzfrequenz gemessen werden und eine automatische Belastungsregulierung erfolgen. Der CARDIO-/SYSTEM-Modus dient dazu, die Belastungsintensität über die Herzfrequenz zu steuern, mit dem Ziel, die Trainingsherzfrequenz über den Trainingszeitraum im optimalen Bereich zu halten.

Sowohl bei CARDIO und TEST wird die Pulsabnahme mittels Brustgurt empfohlen, ein Training mit Handpuls dient nur zur Kontrolle! Um Ihre Herzfrequenzober- und Herzfrequenzuntergrenze ermitteln zu können, sollte ein Cardiotest durchgeführt worden sein.

Für ein CARDIO-Training müssen Sie vor Trainingsbeginn folgende Parameter festlegen:

PULSMAX = Herzfrequenzobergrenze während des Trainings
PULSMIN = Herzfrequenzuntergrenze während des Trainings
STARTBELASTUNG = Anfangsbelastung bei Beginn des Trainings

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

So gehen Sie beim Training vor:

1. Bewegen Sie sich mit den Tasten PLUS/MINUS bis das Programm CARDIO markiert ist. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.

2. Sie befinden sich nun im Untermenü „CARDIO“. Wählen Sie nun mittels der PLUS- bzw. MINUS-Taste den gewünschten Trainingsmodi CARDIO oder CARDIOCOUNTDOWN aus. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der START-Taste.

CARDIO

3. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage „Alter“. Korrigieren Sie den vorgegebenen Wert mit der PLUS- bzw. MINUS-Taste bis Sie Ihr tatsächliches Alter erreicht haben und bestätigen Sie den Wert mit START.

4. Stellen Sie nun zunächst die Herzfrequenzobergrenze ein. Den voreingestellten Wert verändern Sie mit der PLUS- bzw. MINUS-Taste (Die Herzfrequenzuntergrenze verändert synchron ihren Wert). Die Anzeige PULSMAX zählt in Einer-Schritten hoch bzw. runter. Haben Sie Ihre individuelle Herzfrequenzobergrenze für das Training eingestellt, bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der START-Taste.

5. Jetzt können Sie mit Hilfe der PLUS- bzw. MINUS-Taste Ihre Herzfrequenz-untergrenze ändern (Voreinstellung 10 Schläge Differenz zur Herzfrequenzober-grenze; weniger als 10 Schläge Differenz sind aus Gründen der Trainingsrelevanz nicht einstellbar). Bestätigen Sie erneut mit START.

6. Nun müssen Sie noch die Startbelastung für das Training festlegen. Dies erfolgt über die PLUS- bzw. MINUS-Taste und Bestätigung mit START.

7. Die Anzeige wechselt zur CARDIO-Betriebsart. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert in der Regel wenige Sekunden. Mit gültiger Anzeige der Herzfrequenz beginnt das Training und startet mit der ersten Belastungsstufe.

8. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, der Trainingsbereich wird durch 2 horizontale Linien gekennzeichnet. Durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie die Belastung verändern.

9. Beenden Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) bleiben zum Ablesen erhalten. Zusätzlich wird der Herzfrequenzverlauf grafisch dargestellt. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie zurück ins Hauptmenü.

CARDIOCOUNTDOWN

3. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage „Alter“ und „Zeit“. Korrigieren Sie das vorgegebene Alter mit der PLUS- bzw. MINUS-Taste bis Sie Ihr tatsächliches Alter erreicht haben und bestätigen Sie den Wert mit START. Wählen Sie nun unter dem Punkt „Zeit“ die gewünschte Trainingsdauer von 5 bis 60 Minuten Dauer (Voreinstellung 20 min) aus und bestätigen Sie erneut mit START.

4. Stellen Sie nun zunächst die Herzfrequenzobergrenze ein. Den voreingestellten Wert verändern Sie mit der PLUS- bzw. MINUS-Taste (Die Herzfrequenzuntergrenze verändert synchron ihren Wert). Die Anzeige PULSMAX zählt in Einer-Schritten hoch bzw. runter. Haben Sie Ihre individuelle Herzfrequenzobergrenze für das Training eingestellt, bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der START-Taste.

5. Jetzt können Sie mit Hilfe der PLUS- bzw. MINUS-Taste Ihre Herzfrequenzuntergrenze ändern (Voreinstellung 10 Schläge Differenz zur Herzfrequenzobergrenze; weniger als 10 Schläge Differenz sind aus Gründen der Trainingsrelevanz nicht einstellbar). Bestätigen Sie erneut mit START.

6. Nun müssen Sie noch die Startbelastung für das Training festlegen. Dies erfolgt über die PLUS- bzw. MINUS-Taste und Bestätigung mit START.

7. Die Anzeige wechselt zur CARDIO-Betriebsart. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert wenige Sekunden. Mit gültiger Anzeige der Herzfrequenz beginnt das Training und startet mit der ersten Belastungsstufe.

8. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, der Trainingsbereich wird durch 2 horizontale Linien gekennzeichnet, die vorab definierte Zeit läuft rückwärts ab. Durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie die Belastung verändern.

9. Das Training wird nach Ablauf der vorab definierten Zeit beendet. Alternativ beenden Sie es durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) bleiben zum Ablesen erhalten. Zusätzlich wird der Herzfrequenzverlauf grafisch dargestellt. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie zurück ins Hauptmenü.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

7.1.1.4 MANUELL CD (MANUELL COUNTDOWN)

In diesem Modus können Sie manuell trainieren, in einer von Ihnen vorab definierten Trainingszeit. Die gewünschte Zeit läuft während des Trainings rückwärts ab, wie bei einem Countdown.

1. Bewegen Sie sich mit den Tasten PLUS/MINUS, bis das Programm MANUELL CD markiert ist. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.
2. Sie befinden sich im Untermenü „MANUELL“. Geben Sie Ihr Körpergewicht ein. Bestätigen Sie mit der STARTTaste.
3. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage „Zeit“. Wählen Sie nun die gewünschte Trainingsdauer von 5 bis 60 Minuten Dauer (Voreinstellung 20 min) aus und bestätigen Sie erneut mit START.
4. Sie befinden sich im Trainingsmodus, der Trainingsbereich wird durch 2 horizontale Linien gekennzeichnet. Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste die Belastungsintensität zu ändern. Falls Sie eine große Veränderung der Belastungsintensität vornehmen möchten, halten Sie die PLUS- bzw. MINUS-Taste gedrückt.
5. Das Training wird nach Ablauf der vorab definierten Zeit beendet. Alternativ beenden Sie es durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) bleiben zum Ablesen erhalten. Zusätzlich wird der Herzfrequenzverlauf grafisch dargestellt. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie zurück ins Hauptmenü.

7.1.1.5 GANGSCHALTUNG (nur CYCLE und RECUMBENT)

In diesem Modus können Sie beliebig lange trainieren. Durch die Gangschaltung können Sie Bergauf und Bergabradfahren simulieren.

1. Bewegen Sie sich mit den Tasten PLUS/MINUS, bis das Programm GANGSCHALTUNG markiert ist. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.
2. Sie befinden sich im Untermenü „Parameter“. Geben Sie Ihr Körpergewicht ein. Dies erreichen Sie über die Betätigung der PLUS- bzw. MINUS-Taste (Voreinstellung: 70 kg). Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der START-Taste.
3. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste den Gang und damit verbunden die Intensität zu ändern.
4. Beenden Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) bleiben zum Ablesen erhalten, der zeitliche Verlauf wird zusätzlich im Profil invers dargestellt. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

7.1.1.6 TEST (nur CYCLE)

Die Programmart TEST gehört nicht zu den Standardprogrammarten, sie ist nur bei bestimmten Modellen des CYCLE enthalten. Die bei dem **Kurztest angegebenen Werte sind nur Empfehlungen und nicht zur Diagnose geeignet!**

Um einen Test (Conconi-Test oder PWC-Test) durchführen zu können, benötigen Sie einen Brustgurt mit POLAR-Sender.

⊗ PWC-Test 130/150/170 (submaximaler Test mit Herzfrequenz 130/150/170), bei 4000 CYCLE MED

So gehen Sie vor:

1. Bewegen Sie sich mit den Tasten PLUS/MINUS bis das Programm TEST markiert ist. Bestätigen Sie die Auswahl mit der START-Taste.
2. Sie befinden sich nun im Untermenü „TESTAUSWAHL“. Wählen Sie nun mittels der PLUS- bzw. MINUS-Taste den gewünschten Testmodus aus. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der START-Taste.
3. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage „Gewicht“ und „Alter“. Korrigieren Sie das vorgegebene Gewicht mit der PLUS- bzw. MINUS-Taste bis Sie Ihr tatsächliches Gewicht erreicht haben und bestätigen Sie den Wert mit START. Wählen Sie nun unter dem Punkt „Alter“ ihr tatsächliches Alter aus und bestätigen Sie erneut mit START.
4. Nun können Sie Startbelastung, Stufendauer, Stufenerhöhung, Erholungsbelastung einsehen. Bestätigen Sie diese mit START und Sie gelangen in den Testmodus.
5. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert in der Regel wenige Sekunden. Mit gültiger Anzeige der Herzfrequenz beginnt der Test.
5. Im Testmodus ist die Belastung nicht änderbar. Sobald Ihre Herzfrequenz oberhalb der festgelegten Grenze (130, 150, 170) liegt, beendet der Test automatisch nach Ablauf der zu trainierenden Stufendauer und geht über zum Cool-down. Der Test kann auch jederzeit durch Drücken der STOP-Taste beendet werden - in diesem Fall ist jedoch eine Auswertung nicht möglich.
6 Nach Beendigung des Testes bleiben die Testresultate zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

PWC-Test/Stufentest:

3. Sie befinden sich nun in einem Untermenü, hier werden Startbelastung, Stufendauer, Stufenerhöhung, Erholungsbelastung und die Abbruchherzfrequenz angezeigt. Bestätigen Sie diese mit START und Sie gelangen in den Testmodus.

4. Im Testmodus ist die Belastung nicht mehr änderbar. Sobald Ihre Herzfrequenz oberhalb der festgelegten Grenze (130, 150, 170) liegt, beendet der Test automatisch nach Ablauf der zu trainierenden Stufendauer und geht über zum Cool-down. Der Test kann auch jederzeit durch Drücken der STOP-Taste beendet werden.

5. Nach Beendigung des Testes bleiben die Testresultate zum Ablesen erhalten . Durch Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

Conconi-Test:

3. Sie befinden sich nun in einem Untermenü, hier werden Alter, Testart und Testnummer angezeigt. Bestätigen Sie diese mit START und Sie gelangen in den Testmodus.

4. Der Testmodus beginnt mit der 1. Stufe, dem WarmUp. Hier ist die Startbelastung noch mit den PLUS-/MINUS-Tasten änderbar. Sie sollten sich 10 Minuten bei einer geringen Belastungsstufe aufwärmen. Mit START gelangen Sie dann in den eigentlichen Testmodus. Hier ist die Wattzahl nicht mehr änderbar. Sie können den Test nun jederzeit mit der STOP-Taste beenden und in den Cooldownmodus wechseln. Hier sollten Sie sich noch bei geringer Belastung einige Minuten auslaufen/-fahren.

5. Nach Ablauf der vorab definierten Cooldown-Dauer endet der Test automatisch. Alternativ können Sie diesen auch durch Drücken der STOP-Taste jederzeit beenden. Nach Beendigung des Testes bleiben die Testresultate zum Ablesen erhalten. Durch Drücken der STOP-Taste gelangen Sie zurück zum Hauptmenü

7.1.2 CARDIO 4000 CVT MED

Wenn Sie den Betrieb beginnen, erscheint auf dem Panel-PC Ihres Trainingsgerätes zunächst immer das Hauptmenü mit folgender Programmauswahl:

- ⊗ MANUELL
- ⊗ MANUELL COUNTDOWN
- ⊗ MANUELL GANGSCHALTUNG *(nur bei CYCLE und RECUMBENT)*
- ⊗ CARDIO
- ⊗ PROFILE
- ⊗ TEST
- ⊗ SPIELE

Wenn Sie von einem Untermenü wieder zurück in das Hauptmenü wollen, drücken Sie einfach ein- bzw. mehrmals die STOP-Taste.

☞ *Achtung! Sind Sie Träger eines Herzschrittmachers sollten Sie nur im Modus MANUELL trainieren!*

7.1.2.1 MANUELL

In diesem Modus können Sie beliebig lange trainieren und dabei die Belastung selbst festlegen.

1. Drücken Sie im Hauptmenü die Taste „MANUELL“.
2. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste die Belastungsintensität zu ändern. Falls Sie eine große Veränderung der Belastungsintensität vornehmen möchten, halten Sie die PLUS- bzw. MINUS-Taste gedrückt. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln.
3. Beenden Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurven bleiben zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

7.1.2.2 MANUELL CD (MANUELL COUNTDOWN)

In diesem Modus können Sie manuell in einer von Ihnen vorab definierten Trainingszeit trainieren. Die gewünschte Zeit läuft während des Trainings rückwärts ab, wie bei einem Countdown.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

1. Drücken Sie im Hauptmenü die Taste „MANUELL COUNTDOWN“.

2. Sie befinden sich im Untermenü „MANUELL COUNTDOWN“. Bestätigen Sie mit der START-Taste.

3. Sie gelangen nun zu der Parameter-Eingabe „Zeit“. Wählen Sie nun die gewünschte Trainingsdauer von 0 bis 60 Minuten Dauer (Voreinstellung 20 min) aus. Sie können die Trainingszeit entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Bestätigen Sie Ihre Angabe anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Zeitangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.

4. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste die Belastungsintensität zu ändern. Falls Sie eine große Veränderung der Belastungsintensität vornehmen möchten, halten Sie die PLUS- bzw. MINUS-Taste gedrückt. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln. Eine Ziellinie symbolisiert das Ende der vorab definierten Trainingszeit, am oberen Bildrand läuft die definierte Zeit rückwärts ab.

5. Das Training endet automatisch nach Ablauf der vorab definierten Zeit. Alternativ können Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste beenden. In beiden Fällen bleiben die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurven zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

7.1.2.3 MANUELL GANGSCHALTUNG (nur CYLE und RECUMBENT)

In diesem Modus können Sie beliebig lange trainieren. Durch die Gangschaltung können Sie Bergauf- und Bergabradfahren simulieren.

1. Drücken Sie im Hauptmenü die Taste „MANUELL GANGSCHALTUNG“.

2. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage „Gewicht“. Geben Sie nun Ihr Körpergewicht von 10 bis 200 KG (Voreinstellung 70 KG) an. Sie können den Wert entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Bestätigen Sie Ihre Angabe anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Gewichtsangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.

3. Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste den Gang und damit verbunden die Intensität zu ändern. Mit den AUF-/AB-Tasten können Sie die Steigung ändern und somit ein Bergauf- oder Bergabfahren simu-

lieren. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln.

4. Beenden Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurven bleiben zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

7.1.2.4 CARDIO

Um ein CARDIO-Training (herzfrequenzgesteuertes Training) durchführen zu können, benötigen Sie einen Brustgurt mit POLAR-Sender. Nur so kann Ihre Herzfrequenz gemessen werden und eine automatische Belastungsregulierung erfolgen. Der CARDIO-/SYSTEM-Modus dient dazu, die Belastungsintensität über die Herzfrequenz zu steuern, mit dem Ziel, die Trainingsherzfrequenz über den Trainingszeitraum konstant aufrechtzuerhalten.

Sowohl bei CARDIO und TEST wird die Pulsabnahme mittels Brustgurt empfohlen, ein Training mit Handpuls dient nur zur Kontrolle! Um Ihre Herzfrequenzober- und Herzfrequenzuntergrenze ermitteln zu können, sollte ein Cardiotest durchgeführt worden sein.

Für ein CARDIO-Training müssen Sie vor Trainingsbeginn folgende Parameter festlegen:
PULSMAX = Herzfrequenzobergrenze während des Trainings
PULSMIN = Herzfrequenzuntergrenze während des Trainings
STARTBELASTUNG = Anfangsbelastung bei Beginn des Trainings

Sie können beim CARDIO-/SYSTEM-Training zwischen 2 Trainingsmodi wählen:

⊗ CARDIO-Training ohne RFID

⊗ CARDIO-Training mit RFID

Das Training mit der RFID stellt sowohl für den Trainierenden als auch für den Trainer eine große Erleichterung dar. Der Trainierende trainiert immer in seinem optimalen Herzfrequenzbereich und kann sich somit nicht überlasten. Der Trainer weiß, dass sein Kunde optimal trainiert und muss nicht ständig kontrollieren, ob der Kunde im für ihn optimalen Belastungsbereich trainiert. Hinzu kommt die einfache Handhabung, der Trainierende muss keine weiteren Angaben beim Training beachten.

So gehen Sie beim Training ohne RFID vor:

1. Drücken Sie im Hauptmenü die Taste „CARDIO“.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

2. Sie befinden sich nun im Untermenü „CARDIO“, wählen Sie nun den gewünschten Trainingsmodi CARDIO ZEIT, CARDIO COUNTDOWN, CARDIO STRECKE und CARDIO KALORIENVERBRAUCH aus.

3. Sie befinden sich im Untermenü „CARDIO“. Bestätigen Sie mit der START-Taste.

CARDIO ZEIT

4. Sie gelangen nun zu der Parameter-Eingabe. Korrigieren Sie die vorgegebenen Angaben „Alter“, „Last“, „Puls max“ und „Puls min“ entsprechend. Sie können die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten, mit der Enter-Taste im Wertepanel oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe. Bestätigen Sie Ihre geänderten Angaben anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Werteangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.

5. Die Anzeige wechselt zur CARDIO-Betriebsart. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert wenige Sekunden. Mit gültiger Anzeige der Herzfrequenz beginnt das Training und startet mit der ersten Belastungsstufe.

6. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie die Belastung verändern. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln. Am oberen Bildrand wird die aktuelle Trainingsdauer angezeigt.

7. Beenden Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurven bleiben zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

CARDIO COUNTDOWN

4. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage. Korrigieren Sie die vorgegebenen Angaben „Alter“, „Last“, „Puls max“, „Puls min“ und „Zeit“ (Trainingsdauer) entsprechend. Sie können die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten, mit der Enter-Taste im Wertepanel oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe. Bestätigen Sie Ihre geänderten Angaben anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Werteangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall Ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.

5. Die Anzeige wechselt zur CARDIO-Betriebsart. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert wenige Sekunden. Mit gültiger Anzeige der Herzfrequenz beginnt das Training und startet mit der ersten Belastungsstufe.

6. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie die Belastung verändern. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln. Eine Ziellinie symbolisiert das Ende der vorab definierten Trainingszeit, am oberen Bildrand läuft die definierte Zeit rückwärts ab.

7. Das Training wird nach Ablauf der vorab definierten Zeit beendet. Alternativ beenden Sie es durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurven bleiben zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

CARDIO STRECKE

4. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage. Korrigieren Sie die vorgegebenen Angaben „Alter“, „Last“, „Puls max“, „Puls min“ und „Distanz“ entsprechend. Sie können die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten, mit der Enter-Taste im Wertepanel oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe. Bestätigen Sie Ihre geänderten Angaben anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Werteangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall Ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.

5. Die Anzeige wechselt zur CARDIO-Betriebsart. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert wenige Sekunden. Mit gültiger Anzeige der Herzfrequenz beginnt das Training und startet mit der ersten Belastungsstufe.

6. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie die Belastung verändern. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln. Eine Ziellinie symbolisiert das Ende der vorab definierten Trainingsstrecke, am oberen Bildrand wird die aktuelle Trainingsdauer angezeigt.

7. Das Training wird nach Ablauf der vorab definierten Strecke beendet. Alternativ beenden Sie es durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurven bleiben zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

CARDIO KALORIENVERBRAUCH

4. Sie gelangen nun zu der Parameter-Eingabe. Korrigieren Sie die vorgegebenen Angaben „Alter“, „Last“, „Puls max“; „Puls min“ und „Kalorienverbrauch“ entsprechend. Sie können die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten, mit der Enter-Taste im Wertepanel oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe. Bestätigen Sie Ihre geänderten Angaben anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Werteangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.

5. Die Anzeige wechselt zur CARDIO-Betriebsart. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert wenige Sekunden. Mit gültiger Anzeige der Herzfrequenz beginnt das Training und startet mit der ersten Belastungsstufe.

6. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie die Belastung verändern. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln. Am oberen Bildrand wird die aktuelle Trainingsdauer angezeigt.

7. Beenden Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurven bleiben zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

So gehen Sie beim Training mit RFID vor:

1. Bevor Sie die RFID benutzen können, müssen Sie diese entsprechend initialisieren.
2. Halten Sie die initialisierte RFID über den dafür vorgesehenen Empfänger.
3. Sie befinden sich im Untermenü „CARDIO“. Die Software überprüft nun automatisch die Informationen der RFID. Sollten dabei Probleme auftreten, zeigt Ihnen das Gerät auf dem Display eine Fehlermeldung an.
4. Die Anzeige wechselt nun in die entsprechende Betriebsart. Auf dem Display sehen Sie den Namen des Trainierenden und die Trainingswoche sowie Informationen zu dem definierten Pulsbereich, die zu erreichenden Sollpunkte für die aktuelle Woche und die in der aktuellen Woche bisher erreichten Ist-Punkte.
5. Durch Drücken der START-Taste gelangen Sie zur Parameter-Eingabe. Geben Sie nun die Anfangsbelastung ein. Sie können die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Bestätigen Sie mit der START-Taste.
6. Die Anzeige wechselt zur CARDIO-Betriebsart und Ihre aktuelle Herzfrequenz wird ermittelt, dies dauert wenige Sekunden. Sobald diese ermittelt wurde, beginnt das Training und startet mit der ersten Belastungsstufe.
7. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, durch Drücken der PLUS- bzw. MINUS-Taste können Sie die Belastung verändern. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln.
8. Das Training wird je nach Trainingsmodi automatisch beendet oder Sie beenden es durch Drücken der STOP-Taste.
9. Sie gelangen zum Abfragefenster „Training beendet“. Wählen Sie nun aus ob Sie das Training beenden oder zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen möchten.
10. Sie erhalten nun den Hinweis an welchen Geräten Ihr Training fortgesetzt werden soll. Durch Betätigen des Buttons „Kurven“ können Sie auch nochmals zur Darstellung der Puls- und Leistungskurve wechseln. Durch Betätigen des Buttons „Info“ gelangen Sie zurück zum Hinweisfenster. Beenden Sie Ihr Cardiotraining nun mit STOP und entnehmen Sie die Trainingskarte.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

7.1.2.5 PROFILE

Hier können Sie zwischen 5 vordefinierten Profilen (Dauer 60 Minuten) wählen oder eigene Anwenderprofile (bis zu 8 Stück) erstellen. Die Profile unterscheiden sich durch ihre unterschiedliche Abfolge wechselnder Belastungsstufen, vergleichbar mit einer Hügellandschaft (siehe Kap. 7.1.1.2).

1. Drücken Sie im Hauptmenü die Taste „PROFILE“.
2. Sie befinden sich nun im Untermenü „PROFILE“, wählen Sie nun das gewünschte Profil durch Anklicken aus.
3. Sie gelangen nun zu der Parameter-Eingabe. Korrigieren Sie die vorgegebenen Angaben „Niveau“ und „Profildauer“ entsprechend. Sie können die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten, mit der Enter-Taste im Wertepanel oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe. Bestätigen Sie Ihre geänderten Angaben anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Werteangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall Ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.
4. Sie befinden sich nun im Trainingsmodus, hier können keine Veränderungen vorgenommen werden. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln.
5. Das Training wird nach Ablauf der vorab definierten Zeit beendet. Alternativ beenden Sie es durch Drücken der STOP-Taste. Die Trainingsparameter (Watt, 1/min etc.) sowie die Darstellung der Puls- und Leistungskurve bleiben zum Ablesen erhalten. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder in das Hauptmenü.

ANWENDERPROFILE

1. Drücken Sie im Hauptmenü die Taste „PROFILE“.

2. Sie befinden sich nun im Untermenü „PROFILE“, wählen Sie nun das Menü „Anwenderprofile“ durch Anklicken aus.

3. Sie befinden sich im Untermenü „Anwenderprofile“, hier können Sie durch Antippen zwischen den verschiedenen Anwenderprofil-Vorlagen wählen und diese nach belieben verändern.

4. Sie befinden sich in einem Anwenderprofil. Es werden mittels Symbolen alle Profile angezeigt die hier hinterlegt sind, außerdem werden dem jeweiligen Profil die Anzahl der beinhalteten Stufen und die Begrenzungsparameter angezeigt. Durch Antippen eines der Profile haben Sie nun verschiedene Bearbeitungs-möglichkeiten.

   a) Bearbeiten: nun werden alle Stufen angezeigt, außerdem deren Profilart und die Begrenzungsparameter. Durch Antippen einer Stufe aktivieren sie nun den Bearbeitungsmodus. Sie können mittels der Buttons die Stufe löschen oder eine neue Stufe nach der ausgewählten Stufe einfügen. Durch Antippen der Begrenzungswerte in den Symbolen können Sie diese mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe.

   b) neues Profil vor bzw. nach dem markierten Profil einfügen: wählen Sie erst die gewünschte Profilart „Cardio“ oder „Last“ durch Antippen aus, anschließend stehen Ihnen die Auswahl der Zielarten „Zeit“, „Distanz“ und „Kalorien“ zur Verfügung. Wählen Sie diese ebenfalls durch Antippen aus, dann wird ein neues Profil angelegt und sie gelangen zurück zur Übersicht der Profile. Mittels des Buttons „Zurück“ können Sie jederzeit die Erstellung eines neuen Profiles abbrechen.

   c) löschen: Durch Antippen des Buttons „Löschen“ entfernen Sie das markierte Profil unwiederruflich.

5. Durch Drücken der START-Taste bestätigen Sie nochmals Ihre Änderungen und gelangen zum Trainingsmodus. Durch Drücken der STOP-Taste brechen Sie die Bearbeitung des Anwenderprofiles ohne zu Speichern ab und gelangen zurück in das Menü „Anwenderprofil“.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

7.1.2.6 TEST

Die Programmart TEST gehört nicht zu den Standardprogrammarten, sie ist nur bei bestimmten Modellen des CYCLE enthalten. Die bei dem Kurztest angegebenen Werte sind nur Empfehlungen und nicht zur Diagnose geeignet!

Um einen Test (Conconi-Test oder PWC-Test) durchführen zu können, benötigen Sie einen Brustgurt mit POLAR-Sender.

Sie haben im Trainingsmodus “TEST” verschiedene Auswahlmöglichkeiten:

Testmöglichkeit ohne RFID:

⊗ PWC-Test 130/150/170 (submaximaler Test mit Herzfrequenz 130/150/170), bei 4000 CYCLE CVT MED

⊗ WHO, bei 4000 CYCLE CVT MED

So gehen Sie vor:

1. Drücken Sie im Hauptmenü die Taste „TEST“.
2. Sie befinden sich nun im Untermenü. Wählen Sie nun den gewünschten Testmodus aus (PWC 130/150/170 oder WHO).

PWC-Tests:

3. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage „Gewicht“, „Alter“ und „Geschlecht“. Sie können die Werte für Gewicht und Alter entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten, mit der Enter-Taste im Wertepanel oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe. Das Geschlecht ändern Sie durch Drücken der Symbol-Taste am rechten Bildschirmrand. Bestätigen Sie Ihre geänderten Angaben anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Werteangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.
4. Im Testmodus ohne RFID ist die Belastung mittels der PLUS- und MINUS-Taste änderbar. Sobald Ihre Herzfrequenz oberhalb der festgelegten Grenze (130, 150, 170) liegt, beendet der Test automatisch nach Ablauf der zu trainierenden Stufendauer und geht über zum Cooldown.

Der Test kann auch jederzeit durch Drücken der STOP-Taste beendet werden - in diesem Fall ist jedoch eine Auswertung nicht möglich. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln. Die Buttons „Profile“ und „Kurven“ links unterhalb der Puls- und Leistungskurve bieten Ihnen die Möglichkeit zwischen den Ansichten der Kurven und den Profilen (Test, Cooldown) zu wechseln.

5. Nach Beendigung des Testes gelangen Sie zum Informationsfenster „Test beendet“. Hier können Sie Ihre Testresultate in W/kg einsehen und im Kapitel „Anhang“ in Tabelle A.6 Ihren Fitnesslevel ablesen. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

WHO-Test:

3. Sie gelangen nun zu der Parameterabfrage „Startlast“, „Stufenzeit“, „Lasterhöhung“ und „Erholungslast“. Sie können die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel. Zwischen den Werten bewegen Sie sich mit den Pfeiltasten, mit der Enter-Taste im Wertepanel oder durch manuelles Auswählen der gewünschten Angabe. Bestätigen Sie Ihre geänderten Angaben anschließend mit START. Falls Sie eine fehlerhafte Werteangabe machen, die den möglichen Bereich über- oder unterschreitet, wird der Wert rot hinterlegt. Korrigieren Sie in diesem Fall ihre Angabe und bestätigen Sie erneut.

4. Im Testmodus ohne RFID ist die Belastung mittels der PLUS- und MINUS-Taste änderbar. Sobald Ihre Herzfrequenz oberhalb der festgelegten Grenze liegt, beendet der Test automatisch nach Ablauf der zu trainierenden Stufendauer und geht über zum Cooldown.

   Der Test kann auch jederzeit durch Drücken der STOP-Taste beendet werden - in diesem Fall ist jedoch eine Auswertung nicht möglich. Mittels des Switch-Buttons rechts unterhalb der Puls- und Leistungskurve können Sie die Ansicht der Kurven wechseln. Die Buttons „Profile“ und „Kurven“ links unterhalb der Puls- und Leistungskurve bieten Ihnen die Möglichkeit zwischen den Ansichten der Kurven und den Profilen (Test, Cooldown) zu wechseln.

5. Nach Beendigung des Testes gelangen Sie zum Informationsfenster „Test beendet“. Hier können Sie Ihre Testresultate einsehen. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie wieder zurück in das Hauptmenü.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

7.1.2.7 SPIELE

Die Geräte 4000 CVT MED bieten außerdem einen Modus „Spiele“.

1. Sobald Sie sich im Training befinden, unabhängig vom Trainingsmodus, gelangen Sie über den Button „Wirbel“ am oberen rechten Bildrand zurück zum Hauptmenü. Drücken Sie hier den Button „Spiele“.
2. Sie befinden sich im Untermenü „Spiele“. Wählen Sie hier mittels Anklicken das von Ihnen gewünschte Spiel aus.
3. Sie befinden sich nun im Spielmodus. Auch hier können Sie jederzeit die Funktionen der verschiedenen Buttons nutzen (Bsp. Erhöhen des Widerstandes mit dem PLUS-Button). Außerdem können Sie zwischen den Ansichten „Spielmodus“ und „Training“ durch Drücken des Buttons „Wirbel“ wechseln.

Durch Beenden des Trainings wird automatisch der Spielmodus beendet.

7.2 Verhalten bei Beendigung des Trainings in Abhängigkeit vom Trainingsgerät

Gerät	Besondere Hinweise
CIRCLE CYCLE RECUMBENT	Bei Beendigung des Trainings müssen keine besonderen Hinweise beachtet werden. Das Training kann einfach beendet werden. Durch den Freilauf besteht keine weitere Gefahr. Beachten Sie auch die Gefahrenhinweise im Anhang.
CROSS	Beenden Sie das Training mit der STOP-Taste. Nur so werden die Pedale abgebremst. Da kein Freilauf vorhanden ist, besteht ansonsten Verletzungsgefahr. Beachten Sie auch die Gefahrenhinweise im Anhang.

7.3 Funktionskontrolle

Gehen Sie bei der Funktionskontrolle wie folgt vor:

7.3.1 CIRCLE

Bremsfunktion

⊗ Schalten Sie das Gerät ein. Anhand der Anzeigenbeleuchtung können Sie sofort feststellen, ob das Gerät betriebsbereit ist.

⊗ Wählen Sie die Betriebsart „MANUELL“.

⊗ Bewegen Sie die Handkurbel im niedrigsten Drehzahlbereich (Pfeile beachten!), der Widerstand erhöht sich. Erhöhen Sie nun die Drehzahl auf die maximaleDrehzahl, der Widerstand verringert sich (Pfeile beachten!). Ist dies der Fall, so können Sie davon ausgehen, dass der drehzahlunabhängige Betrieb in Ordnung ist. Achten Sie außerdem darauf, ob die Handkurbeln nach dem Loslassen unverzüglich stehen bleiben. Sofern diese nicht in Drehrichtung weiterlaufen können Sie davon ausgehen, dass der Antrieb funktionstüchtig ist. Halten sie während der Funktionsprüfung Körperteile aus dem Bewegungsbereich der Kurbelarme fern

Puls

⊗ Überprüfen Sie die Pulsmessfunktion (siehe Kap. 7.5).

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Weitere Funktionen

⊗ Überprüfen Sie vor dem Aufsteigen stets, ob der Sitz in der oberen Endposition fest anschlägt und nicht nach hinten oder seitlich wegklappt. Überprüfen Sie zudem ob die Handkurbeln festgestellt sind, wie unter Kapitel 6.3.1 beschrieben.

⊗ Überprüfen Sie, ob der Sitz sich problemlos nach vorne klappen lässt. Achten Sie darauf, dass der Zwischenraum für das Sitzrohr frei ist. Es besteht Verletzungsgefahr.

⊗ Überprüfen Sie die Vor- und Rücklauffunktion, indem Sie testen, ob die Handkurbeln sich in beiden Bewegungsrichtungen bewegen lassen.

7.3.2 CROSS

Bremsfunktion

⊗ Schalten Sie das Gerät ein. Anhand der Anzeigenbeleuchtung können Sie sofort feststellen, ob das Gerät betriebsbereit ist.

⊗ Wählen Sie die Betriebsart „MANUELL“ aus und vermindern Sie die Leistungsvorgabe auf den geringsten Wert (siehe Kap. 7.1.1).

⊗ Die Schrittgeschwindigkeit lässt sich leicht, ohne großen Widerstand, erhöhen.

⊗ Betätigen Sie die STOP-Taste. Der Widerstand erhöht sich drastisch; ein Training ist praktisch nicht mehr möglich. Ist dies der Fall, so können Sie davon ausgehen, dass die Bremsfunktion in Ordnung ist.

Puls

⊗ Überprüfen Sie die Pulsmessfunktion (siehe Kap. 7.5).

Weitere Funktionen

⊗ Überprüfen Sie die Vor- und Rücklauffunktion, indem Sie testen, ob die Pedale sich in beiden Bewegungsrichtungen bewegen lassen.

7.3.3 CYCLE

Bremsfunktion

⊗ Schalten Sie das Gerät ein. Anhand der Anzeigenbeleuchtung können Sie sofort feststellen, ob das Gerät betriebsbereit ist.

⊗ Wählen Sie die Betriebsart „MANUELL“ aus und erhöhen Sie die Leistungsvorgabe (siehe Kap. 7.1.1).

⊗ Bewegen Sie die Drehkurbel im niedrigsten Drehzahlbereich (Pfeile beachten), der Widerstand erhöht sich. Erhöhen Sie nun die Drehzahl auf die maximale Drehzahl, der Widerstand verringert sich. Ist dies der Fall, so können Sie davon ausgehen, dass der drehzahlunabhängige Betrieb in Ordnung ist.

Puls

⊗ Überprüfen Sie die Pulsmessfunktion (siehe Kap. 7.5).

Weitere Funktionen

⊗ Überprüfen Sie, ob der Sitz sich problemlos verstellen lässt.

⊗ Überprüfen Sie, ob der Lenker sich problemlos verstellen lässt.

7.3.4 RECUMBENT

Bremsfunktion

⊗ Schalten Sie das Gerät ein. Anhand der Anzeigenbeleuchtung können Sie sofort feststellen, ob das Gerät betriebsbereit ist.

⊗ Wählen Sie die Betriebsart „MANUELL“ aus und erhöhen Sie die Leistungsvorgabe (siehe Kap. 7.1.1).

⊗ Bewegen Sie die Drehkurbel im niedrigsten Drehzahlbereich (Pfeile beachten), der Widerstand erhöht sich. Erhöhen Sie nun die Drehzahl auf die maximale Drehzahl, der Widerstand verringert sich. Ist dies der Fall, so können Sie davon ausgehen, dass der drehzahlunabhängige Betrieb in Ordnung ist.

Puls

⊗ Überprüfen Sie die Pulsmessfunktion (siehe Kap. 7.5).

Weitere Funktionen

⊗ Überprüfen Sie, ob der Sitz sich problemlos verstellen lässt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

7.4 Grundeinstellung

Um Änderungen an den Grundeinstellungen vorzunehmen, stehen Ihnen 4 Tasten zur Verfügung:

PLUS-Taste: Sie können sich im Menü bewegen und Einstellungen erhöhen.
MINUS-Taste: Sie können sich im Menü bewegen und Einstellungen verringern.
START-Taste: Hiermit bestätigen Sie Ihre Auswahl.
STOP-Taste: Hiermit brechen Sie eine Funktion ab oder verlassen ein Menü.

7.4.1 CARDIO 4000 MED

Einstellen der **Sprache**:
Sie befinden sich im Hauptmenü, durch gleichzeitiges Drücken der PLUS- und MINUS-Taste gelangen Sie in das Servicemenü. Wählen Sie nun die Funktion “Sprachauswahl”. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Sprache zu ändern.

Einstellen von **Uhrzeit und Datum**:
Sie befinden sich im Hauptmenü, durch gleichzeitiges Drücken der PLUS- und MINUS-Taste gelangen Sie in das Servicemenü. Wählen Sie nun die Funktion “Uhrzeit und Datum”. Hier haben Sie die Möglichkeit, die entsprechenden Änderungen vorzunehmen.

7.4.2 CARDIO 4000 CVT MED

Sie befinden sich im Hauptmenü. Drücken sie fünfmal in die Mitte am oberen Bildrand und Sie gelangen in das Servicemenü. Hier können Sie durch Drücken des jeweiligen Buttons zwischen den drei Kategorien „Allgemein“, „Gerät“, „Profile“, „System“ und „Service“ wechseln. Die aktuell ausgewählte Kategorie ist je nach Farbthema entsprechend farbig hinterlegt. Durch Drücken der START-Taste speichern Sie die Änderungen, beenden Siedas Servicemenü und gelangen zurück zum Hauptmenü. Durch Drücken der STOP-Taste gelangen Sie zurück zum Hauptmenü ohne zu speichern.

Menü „Allgemein“:

⊗ Einstellen der **Sprache**:

Mittels den Pfeilen rechts und links der Scrollleiste können Sie zwischen den verschiedenen Sprachen wählen.

⊗ Einstellen des **Maßsystems**:

Als Auswahlmöglichkeiten stehen Ihnen hier „metrisch“ und „anglo-amerikanisch“ zur Verfügung. Wählen Sie das gewünschte Maßsystem durch Antippen der Bezeichnung aus **-** das aktivierte Maßsystem ist durch einen ausgefüllten Kreis (Kontrollbox) gekennzeichnet.

⊗ Einstellen des **Farbthemas**:

Mittels den Pfeilen rechts und links der Scrollleiste können Sie zwischen den verschiedenen Farbthemen wählen.

⊗ Einstellen des **Bildschirmschoners** und des **Logos**:

Hier können Sie die gewünschten Dateien für Bildschirmschoner und Logo hochladen bzw. löschen

⊗ Einstellen der **Kartenlesermodi**:

Mittels den Pfeilen rechts und links der Scrollleiste können Sie zwischen den verschiedenen Betriebsmodi des Kartenlesers wählen. Wählen Sie „Test Checksum“ durch Antippen aus, wird bei RFID die Checksumme geprüft.

⊗ Einstellen von **Uhrzeit und Datum**:

Hier können Sie durch Antippen die Uhr ein- bzw. ausschalten und die Zeitanzeige im 12-Stunden oder 24-Stunden-Format wählen. Uhrzeit und Datum sind manuell änderbar: wählen Sie das gewünschte Feld durch Antippen aus, dieses wird türkis hinterlegt. Sie können nun die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Menü „Gerät“:

⊗ Einstellen der **Seriennummer** (die Seriennummer sollte nur durch von PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG autorisierten Servicekräften geändert werden oder auf Aufforderung durch einen PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG Mitarbeiter):

Wählen Sie das Feld durch Antippen aus, dieses wird türkis hinterlegt. Sie können nun die Seriennummer über das Zahlenpanel eingeben.

⊗ Einstellen der **Geräteserie**:

Hier wird der Gerätetyp angegeben, außerdem können Sie, mittels den Pfeilen rechts und links der Scrollleiste, die Geräteserie auswählen.

⊗ Auswahl der **Geräteparameter**:

Alle zu diesem Gerätetyp möglichen Verstellmöglichkeiten sind aufgeführt, durch Antippen können die an diesem Gerät vorhandenen Verstellmöglichkeiten ausgewählt werden, diese sind dann durch ein Kreuz gekennzeichnet.

Menü „Profile“:

⊗ Einstellen des **manuellen Training-Timeouts**:

Hier können sie in 30-Minuten-Schritten ein Timeout im manuellen Training festlegen. Nach Ablauf dieser Zeit beendet das Gerät automatisch den Trainingsmodus. Wählen Sie das gewünschte Feld durch Antippen aus, dieses wird türkis hinterlegt. Sie können nun die Werte entweder mittels der PLUS- und MINUS-Taste erhöhen bzw. verringern oder manuell über die Eingabe am Zahlenpanel (Voreinstellung: 0min, d.h. kein Timeout).

Menü „System“:

Wählen Sie durch Antippen die Einstellung „dynamisch“ (Standard) oder „statisch“ aus – die aktuelle Auswahl ist grün hinterlegt. Änderungen in diesem Menü erfordern einen Neustart des Gerätes.

⊗ Einstellen der **statischen IP-Adresse**:

Die Angaben „IP-Adresse“, „Netzmaske“ und „Gateway“ sind veränderbar. Wählen Sie das Feld durch Antippen aus, dieses wird türkis hinterlegt. Sie können nun die Seriennummer über das Zahlenpanel eingeben. Weiterhin wird hier die MAC-Adresse des Gerätes angegeben.

⊗ Einstellen des **Touchscreen**:

Mittels der Pfeile rechts und links der Scrollleiste können Sie zwischen den beiden Varianten „auto“ , „T1“ und „T2“ wählen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Menü „Service“ (dieses Menü sollte nur durch von PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG autorisierten Servicekräften bedient werden):

⊗ **Laufzeiten**

Hier werden die bisherigen Laufzeiten des Gerätes in Kilometer und Zeit angegeben

⊗ **Nächster Service**

Hier wird die Kilometerzahl angegeben, bei der das nächste gewünschte Serviceintervall absolviert werden muss.

⊗ **Letzter Service**

Hier wird angegeben, wann der letzte Service durchgeführt wurde.

⊗ Einstellen des **Serviceintervalls**:

Mittels den Pfeilen rechts und links der Scrollleiste können Sie zwischen den verschiedenen Serviceintervallen wählen (250 km, 500 km, kein Service). Wurde die angegebene Distanz zurückgelegt, erscheint im Display ein Ölkännchen (oben rechts neben der Uhr).

⊗ **Gerätenamen**, **MTK, Export Konf.** und **Service durchgeführt**:

Diese Funktionen sollten nur durch von PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG autorisierten Servicekräften bedient werden.

7.5 Herzfrequenzmessung

Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, empfehlen wir ein kontrolliertes Training durch Herzfrequenzmessung. Hier bietet sich die Möglichkeit, mittels POLAR Sender eine stetige korrekte Anzeige und Steuerung der Herzfreuenz zu verwirklichen.

7.5.1 POLAR-Gurt und POLAR-Sender

Bitte beachten Sie:
Das herzfrequenzgesteuerte Training mit POLAR-Pulsgurt ist keine medizinische Anwendung. Die Anzeige der Pulsfrequenz dient nur der Information von Benutzer und Therapeut. Die Anwendung des Zubehörs Polar-Pulsmessung hat Auswirkungen auf die sichere Anwendung der Geräte. Systeme der Herzfrequenzmessung können ungenau sein und stellen ein potenzielles Risiko für den Patienten dar.

Befeuchten Sie die Elektroden (die zwei gerippten, rechteckigen Zonen auf der Unterseite) vor dem Anlegen sorgfältig. Um einen optimalen Hautkontakt herzustellen können Sie Kontaktgel, wie es auch für die EKG-Messung eingesetzt wird, verwenden. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt eng auf der Haut, unterhalb des Brustmuskels, anliegt und trotzdem angenehm sitzt. Der Gurt darf sich nicht lockern. Achten Sie beim Anlegen auch darauf, dass der Brustgurt richtig herum angelegt wird, das POLAR Logo muss von vorne richtig zu lesen sein. Beachten Sie auch, dass die beiden Elektroden des Gurtes nicht geknickt werden .

Nur wenn der Brustgurt korrekt sitzt, kann eine Pulsmessung durchgeführt werden. ist dies nicht der Fall, erscheint auf dem Display an der Position der Pulsangabe ein „E“ (fehlerhafter oder kein Pulsempfang). Ist dies der Fall, prüfen Sie nochmals den Sitz des Brustgurtes.

Aus Hygienegründen sollten Sie den Sender, speziell die Elektroden, nach Gebrauch mit warmen Wasser sowie milder Seife säubern und danach trocknen. Die Elektroden nie bürsten! Keinen Alkohol verwenden!

Reichweite POLAR-Sender
Die Reichweite des Senders beträgt ca. 80 cm. Sollten Sie mehrere Cardiogeräte betreiben, achten Sie auf einen Abstand von mindestens 100 cm zwischen den Geräten, da sich sonst die Sender gegenseitig stören können.

Achtung! Eine definierte Genauigkeit der Pulsmessung zu medizinischen Zwecken kann zwar nicht garantiert werden, im Regelfall ist aber dennoch von einem Funktionieren auszugehen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Batterie POLAR-Sender
Wenn die Pulsübertragung nach längerem Betrieb nur noch bei geringem Abstand zwischen Sender und Empfänger oder gar nicht mehr funktioniert, ist es möglich, dass die Batterie Ihres Senders leer ist (diese arbeitet normalerweise ca. 2500 Stunden).

Wenden Sie sich bitte direkt an Polar Central Service. Dort können Sie einen Serviceauftrag online registrieren:
https://support.polar.com/en/repair/de/support/service

Sie erhalten Ihren Sender gegen Gebühr mit neuer Batterie zurück. Versuchen Sie auf keinen Fall, die Batterie selbst zu wechseln!

7.5.2 Handpuls (optional)

Bei der Pulsfrequenzübertragung via Handpuls können Probleme auftauchen, wenn der Trainierende zu trockene oder zu raue Hände hat oder wenn der Kontakt zu den Elektroden unterbrochen wird, zum Beispiel durch eine unruhige Handhaltung.

Folgende Punkte müssen ebenfalls beachtet werden:

- ⊗ Handpuls-Elektroden dürfen nur leicht feucht, auf keinen Fall nass, desinfiziert werden!
- ⊗ Ein Erhöhen des Händedrucks führt zu keiner Wirkung, es kann die Elektroden beschädigen!

7.5.3 Mögliche Störquellen

- ⊗ Bildschirme, Elektromotoren
- ⊗ Hochspannungsleitungen, auch von Eisenbahnlinien
- ⊗ starke Leuchtstoffröhren in unmittelbarer Nähe
- ⊗ Heizkörper einer Zentralheizung
- ⊗ andere elektrische Geräte

Das Aufstellen des Trainingsgerätes an einem nur wenige Meter von der Störquelle entfernten Platz kann hier oft wirkungsvoll Abhilfe schaffen. Eventuell reicht auch bereits ein Verändern der Richtung um einige Grad.

Bei unregelmäßiger Anzeige der Herzfrequenz, trotz technisch einwandfreier Bedingungen, überprüfen Sie die Herzfrequenz manuell, oder suchen Sie im Zweifels-fall einen Arzt zur Kontrolle auf.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 8 Training

8.1 Was bewirkt Training? 80
8.2 Kardiovaskuläres Training 80
8.3 Belastungsparameter 81
8.4 Trainingsaufbau - Was sollten Sie beachten? 81
8.5 Gewichtsreduktion - Vorteile 81

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

8 Training

8.1 Was bewirkt Training?

Die Anforderungen des täglichen Lebens reichen in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr aus, um konditionell in Form zu bleiben. Herz-Kreislauferkrankungen stehen nach wie vor als Todesursache an erster Stelle.

Unter diesem Aspekt sollte dem Herz-Kreislauf-Training (cardiovaskuläres Training) absolute Priorität eingeräumt werden.

Zu den „aeroben Trainingsformen“ sind alle Aktivitäten zu rechnen, bei denen sich die Pulsfrequenz für 15-20 Minuten oder länger erhöht.

8.2 Kardiovaskuläres Training

Um den größten Nutzen aus Ihrem Gerätetraining ziehen zu können, sollten Ihnen einige Trainingsprinzipien geläufig sein. Ihr gesamter Fitnesszustand hängt in großem Maße von der Fähigkeit Ihres Körpers ab, die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Sauerstoff ist der Schlüssel zu der in den Muskeln gespeicherten Energie.

Wir wollen einige für diesen Vorgang entscheidende Faktoren etwas näher betrachten: Das Herz als komplexe Pumpe ist für den reibungslosen Blutfluss im Körper verantwortlich. Durch regelmäßiges aerobes Training wird das Schlagvolumen des Herzens erhöht; d. h., es befördert mit jedem Schlag mehr Blut durch den Körper. Das Herz arbeitet also sowohl während des Trainings, als auch im Ruhezustand effizienter.

Sobald Sauerstoff in die Lunge gelangt, wird dieser in winzigen Luftsäckchen, den Alveolen, mit Blut vermischt. Mit regelmäßigem aeroben Training lässt sich die Effizienz dieser Alveolen steigern, womit mehr Sauerstoff in den Blutstrom gelangt und zu den Muskeln transportiert wird.

Das Hämoglobin ist jene Substanz im Blut, die den Sauerstoff aufnimmt. Regelmäßiges, aerobes Training erhöht den Hämoglobinanteil im Blut, was wiederum zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln führt.

Es ist eine Tatsache, dass Herzerkrankungen unter regelmäßig trainierenden Menschen wesentlich seltener auftreten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass durch regelmäßiges Training die Sauerstoffversorgung verbessert wird und die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung abnimmt. Cardiogeräte der Marke ERGOFIT werden deshalb sowohl im Reha- als auch im Klinikbereich eingesetzt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

8.3 Belastungsparameter

Die Intensität Ihres Trainingsprogramms sollte Ihrer Herzfrequenz angemessen sein. Diese lässt sich nur nach einer gezielten Leistungsbeurteilung ermitteln. Unsere Cardiogeräte ermöglichen Ihnen auch während des Trainings die ständige Kontrolle Ihrer Pulsfrequenz.

Falls Sie Trainingsanfänger sind, ist es ratsam, im unteren Bereich Ihrer aeroben Trainingszone zu trainieren, bis sich Ihr Fitnesszustand zu bessern beginnt.

8.4 Trainingsaufbau - Was sollten Sie beachten?

Wenn Sie erstmals trainieren oder das Training nach längerer Pause wieder aufnehmen, sollte sich Ihre Trainingseinheit z. B. folgendermaßen aufbauen:

1. Aufwärmen: Trainieren Sie 5 Minuten bei geringer Belastung. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf das Training vor.
2. Stretching: Verlassen Sie anschließend das Gerät und dehnen Sie die Muskelgruppen, die Sie nachfolgend bei Ihrem Training belasten werden.
3. Hauptteil: Jetzt sind Sie gut vorbereitet für die aerobe Phase, die mindestens 15-20 Minuten in Anspruch nehmen sollte. Ihr Ziel ist es, Ihre Pulsfrequenz ununterbrochen innerhalb des korrekten Belastungsbereichs zu halten.

8.5 Gewichtsreduktion - Vorteile

Die meisten Trainingsanfänger wollen in erster Linie ihr Körpergewicht, speziell das Körperfettgewebe, reduzieren. Regelmäßiges Training regt den Stoffwechsel an, so dass zwangsläufig mehr Kalorien verbraucht werden, sowohl während des Trainings als auch im Ruhezustand.

Die meisten Trainingsanfänger ziehen den größten aeroben Nutzen aus einer Belastung entsprechend 70% der maximalen Herzfrequenz. Mit zunehmender Fitness wird eine Anpassung der Trainingsintensität erforderlich. Es ist jedoch falsch, anzunehmen, dass man umso größere Fortschritte macht, je härter man trainiert.
Wird nämlich eine bestimmte Belastungsgrenze überschritten, so büßt man die Vorteile des aeroben Trainings drastisch ein, der Körper kann die Muskeln nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen und produziert statt dessen große Mengen von Milchsäure (Laktat), was uns wiederum zum schnellen Abbruch des Trainings zwingt.

Bei einer Belastungsintensität eben unterhalb der anaeroben Schwelle ist es uns möglich, wesentlich länger zu trainieren. Das bedeutet, dass wir auf diese Weise sowohl viel Fett verbrennen als auch unser aerobes System optimal stärken.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 9 Wartung

9.1 Pflege und Wartung 84
9.1.1 CIRCLE 85
9.1.2 CROSS 85
9.1.3 CYCLE 85
9.1.4 RECUMBENT 85
9.2 Reinigung 86

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

9 Wartung

Alle kommerziell genutzten Geräte sind regelmäßig einer Instandhaltungs-/ Sicherheitsüberprüfung (gemäß MPBetreibV) zu unterziehen (PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG empfiehlt eine Überprüfung alle 12 Monate).

Regelmäßige, gründliche Pflege und insbesondere eine sachkundige Wartung trägt zur Werterhaltung und längeren Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes bei. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Kontrolle der Geräte. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch Verkleidungen, Sitz mit Führung, Lenker, Handkurbeln, Fußstützen, Pedale (Fußtritte), Tretarmriemen, Laufgurt und Haltegriffe auf Beschädigungen und lassen Sie gegebenenfalls diese sofort beheben. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung Ihrer Garantieansprüche. Bei Störungen beraten Sie die Techniker und Ingenieure des PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG Serviceteams gerne.

Vor dem Einschalten der Geräte sollten Sie stets nachprüfen, ob Netzkabel, Netzstecker, Netzsteckdose und Netzeingang am Gerät fehlerfrei sind.

Sofortige Wartungsarbeiten sind durchzuführen, wenn:

- ⊗ das Gerät extrem mechanisch beansprucht worden ist (Stoß, Kabeldefekt oder unzulässiger Zug),
- ⊗ Flüssigkeit in das Gerät gelangt ist,
- ⊗ Kabel, Steckverbinder, Verkleidungen Schäden aufweisen,
- ⊗ Abdeckungen abgefallen sind.

Die Wartung der Geräte kann durch den PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG Kundendienst, auch im Rahmen eines Wartungsvertrages, durchgeführt werden.

9.1 Pflege und Wartung

PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG ist bei der Herstellung seiner Trainingsgeräte stetig darum bemüht, die notwendigen Wartungsarbeiten auf ein Minimum zu beschränken.

Im Folgenden werden - unterteilt nach Gerätetypen - einige Wartungs- und Kontrollarbeiten dargestellt. Diese sollten Sie an Ihrem Gerät regelmäßig durchführen.

Schalten Sie vor jedem Öffnen des Gerätes oder Arbeiten am Gerät das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

9.1.1 CIRCLE

⊗ Dieses Gerät ist wartungsarm.

⊗ Vermeiden Sie ein Einölen und Einfetten des Gerätes von außen.

9.1.2 CROSS

⊗ Vermeiden Sie ein Einölen und Einfetten des Gerätes von außen.

9.1.3 CYCLE

⊗ Dieses Gerät ist nahezu wartungsfrei.

⊗ Die beweglichen Teile des Gerätes benötigen kein weiteres Einölen oder Einfetten.

⊗ Reinigen Sie die Sitzführungsstange wöchentlich von Staub.

⊗ Sprühen Sie die Sitzführung regelmäßig mit Teflonspray ein (wir empfehlen Fin super aerosol der Firma Interflon).

Tretkurbel

⊗ Da sich Schrauben nach einiger Zeit setzen, also nachgeben, sollte der Sitz der Tretkurbeln und der Pedale erstmals nach 3-5 Betriebsstunden, danach monatlich überprüft werden. (Linkes Pedal hat Links-, rechtes Pedal hat Rechtsgewinde)

⊗ Sollte sich eine Tretkurbel lösen, schrauben Sie diese umgehend wieder fest. Entfernen Sie hierzu die schwarze Abdeckkappe von der Kurbelachse und ziehen Sie die sich darunter befindende Schraube mit einer Steckschlüssel-Nuss 14mm (1/4 Zoll) nach. Das Pedal kann mit einem 15 mm Gabelschlüssel an der Tretkurbel nachgezogen werden.

9.1.4 RECUMBENT

⊗ Dieses Gerät ist nahezu wartungsfrei.

⊗ Die beweglichen Teile des Gerätes benötigen kein weiteres Einölen oder Einfetten.

⊗ Reinigen Sie die Sitzführungsstange wöchentlich von Staub.

Tretkurbel

⊗ Da sich Schrauben nach einiger Zeit setzen, also nachgeben, sollte der Sitz der Tretkurbeln und der Pedale erstmals nach 3-5 Betriebsstunden, danach monatlich überprüft werden. (Linkes Pedal hat Links-, rechtes Pedal hat Rechtsgewinde)

⊗ Sollte sich eine Tretkurbel lösen, schrauben Sie diese umgehend wieder fest. Entfernen Sie hierzu die schwarze Abdeckkappe von der Kurbelachse und ziehen Sie die sich darunter befindende Schraube mit einer Steckschlüssel-Nuss 14mm (1/4 Zoll) nach. Das Pedal kann mit einem 15 mm Gabelschlüssel an der Tretkurbel nachgezogen werden.

9.2 Reinigung

Da die Minimierung von Infektionsquellen eine wichtige Rolle spielt, empfehlen wir Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis.

Produktempfehlung:

Folgende Desinfektionsmittel wurden getestet und haben sich bewährt:

⊗ Descosept Sensitive von Dr. Schumacher GmbH

⊗ Mikrozid universal liquid von Schülke & Mayr GmbH.

Verwendung:

Die Mittel werden unverdünnt auf die Fläche aufgetragen und einwirken gelassen. Dabei ist auf eine vollständige Benetzung zu achten.

Für genauere Angaben und zu Einwirkzeiten beachten Sie die Datenblätter der Hersteller.

Hinweise:

Bei verzinkten Bauteilen raten wir von diesen Desinfektionsmitteln ab, da diese die Oberfläche angreifen. Zur Reinigung empfindlicher Teile empfehlen wir ein feuchtes Tuch, milde handelsübliche Reiniger oder Seifenlaugen und ein anschließendes Trockenreiben mit einem weichen Tuch.

Achten Sie bei der Reinigung Ihres Gerätes auf Folgendes:

⊗ Beachten Sie, dass beim Reinigen des Gerätes der Netzstecker gezogen ist!

⊗ Vermeiden Sie auf jeden Fall ein Einölen und Einfetten des Gerätes von außen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel 10 Störungen - Was tun?

10.1 Lokalisieren der Ursache 88

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

10 Störungen - was tun?

Trotz des hohen Qualitätsstandards der PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG Produkte kann es in seltenen Fällen zu Störungen kommen. Ziel dieses Kapitels ist es, Sie über die möglichen Ursachen dieser Störungen aufzuklären, und Ihre Möglichkeiten zur Fehlerbehebung aufzuzeigen. Wird ein technischer Defekt vermutet, darf das Gerät aus Sicherheitsgründen nicht mehr in Betrieb genommen werden. Sollten Sie eine Störung selbst beheben, wäre es für uns sehr hilfreich, wenn Sie uns diese Störung umgehend melden könnten. So können wir die Fehler in der Stammakte des Gerätes vermerken, was letztlich zur Qualitätssteigerung beiträgt.

Vor jedem Eingriff in das Gerät müssen sie aus Sicherheitsgründen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen!

10.1 Lokalisieren der Ursache

Fehlfunktionen können manchmal banale Ursachen haben, manchmal jedoch auch von defekten Komponenten ausgehen. Wir möchten Ihnen in diesem Kapitel einen Leitfaden an die Hand geben, um eventuell auftretende Probleme lösen zu können. Wenn die hier aufgeführten Maßnahmen keinen Erfolg bringen, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit unserer Serviceabteilung auf. Unser Serviceteam hilft Ihnen gerne weiter.

Bei Störungen gehen Sie bitte wie folgt vor:

Das Gerät funktioniert nicht (fehlender Signalton beim Einschalten, leeres Display)

- ⊗ Überprüfen Sie den Sicherungskasten. Eventuell ist eine Sicherung „herausgesprungen“ oder defekt.
- ⊗ Haben Sie eine Verteilersteckdose oder Verlängerungskabel verwendet? Schließen Sie Ihr Gerät nur direkt an eine Steckdose an.
- ⊗ Überprüfen Sie die Steckdose. Schließen Sie beispielsweise ein anderes elektrisches Gerät an die Steckdose an.
- ⊗ Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und beginnen Sie mit einer sorgfältigen Sichtprüfung des Netzkabels.

Eine Fehlermeldung wird auf dem Display angezeigt

- ⊗ Notieren Sie sich nach Auftreten der Fehlermeldung die genauen Angaben.
- ⊗ Ermitteln Sie, ob der Fehler schon häufiger aufgetreten ist. Wenn ja, wann und wie oft?
- ⊗ Überprüfen Sie, ob parallel noch weitere Geräte in Betrieb waren. Wenn ja, welche?

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

⊗ Überprüfen Sie, ob zum Zeitpunkt der Fehlermeldung eine Taste gedrückt wurde.

⊗ Überprüfen Sie, ob Sie nach Auftreten des Fehlers das Gerät mit der Taste „START“ wieder starten können oder ob dies erst nach Ausschalten des Gerätes wieder möglich ist.

⊗ Wenn Sie selbst zum Zeitpunkt der Fehlermeldung nicht anwesend waren, befragen Sie den Benutzer des Gerätes nach dem genauen Ablauf.

⊗ Versuchen Sie den Fehler zu beheben (siehe Fehlermeldungen) oder wenden Sie sich an unser PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG Service-Center.

Der Sattel federt unter Belastung nach

⊗ Fahren Sie den Sattel in die unterste Position, anschließend in die oberste Position, wiederholen sie diesen Vorgang nochmals. Durch die Bewegung erfolgt ein Öl-Gas-Ausgleich in den Kammern der Gasdruckfeder, dadurch wird wieder eine starre Blockierung ermöglicht.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Kapitel A Anhang

A.1 Kundendienst 92
A.2 Technische Daten 92
A.3 Elektromagnetische Aussendung und Störfestigkeit 97
A.4 Sicherheitsbestimmungen 101
A.4.1 Sicherheitshinweise 101
A.4.2 Prüfzeichen 102
A.4.3 Bildzeichen am Gerät/Typenschild 104
A.5 Fehlergrenzen 105
A.6 Testauswertung 106
A.7 Garantieerklärung 107
A.8 Eintrag in das Medizinproduktebuch 109
Gefahrenhinweise 113

Bitte beachten Sie:
Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

A Anhang

A.1 Kundendienst

Wenn Sie eine auftretende Störung nicht selbst beheben können oder Ersatzteile anfordern möchten, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Service: Telefon: +49 6023 9168-0
E-Mail: service@physiomed-group.com

Reparaturen an Geräten der Marke ERGOFIT werden von zertifizierten Service-Technikern ausgeführt. Selbstverständlich wird bei einer Reparatur nur Originalzubehör verwendet.

Bitte denken Sie bei der Ersatzteilanforderung daran, dass Sie bei der Bestellung folgende Angaben machen:

- ⊗ Gerätetyp
- ⊗ Seriennummer
- ⊗ Ersatzteilbenennung
- ⊗ Ersatzteilnummer

A.2 Technische Daten

CARDIO 4000 MED Serie

In diesem Kapitel finden Sie Angaben zu den technischen Daten Ihres Cardiogerätes.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Bezeichnung	CIRCLE
Versorgungsspannung 50-60 Hz	100 - 230 V ~
Stromaufnahme	0,3-0,2 A (4000 MED) 0,5-0,3 A (4000 CVT MED)
Sicherung	T 1,6 A L 250 V
Leistungsaufnahme im Standby-Modus	0,003 kW/h (4000 MED) 0,021 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei 50 W/40 U/min	0,005 kW/h (4000 MED) 0,025 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei maximaler Leistung	0,016 kW/h (4000 MED) 0,037 kW/h (4000 CVT MED)
Sicherheitsnorm	DIN EN 60601-1
Gerätenorm	EN 957 SA DIN VDE 0750-238
Schutzklasse	1, IP20
Geprüft für Anwendungsbereiche	Medizinbereich
Genauigkeit	5% bis 200 W, ab 200 W 10% (VDE 750-238 im Rechtslauf)
Bremssystem	Wirbelstrombremse
Trägheitsmoment	11 +/- 2kg·m²
Abmessung in cm (L/BH)	165,5/63,5/152
Gewicht	ca. 115 kg
Drehzahlbereich	20 - 120 U/min
Leistungsbereich	15 - 400 W
Abstufung	5 W
Trainingsprogramme	MANUELL, Manuell Countdown, CARDIO, PROFILE (5 feste)
POLAR Pulsmessung	1-Kanal
Pulsabhängige Belastungsteuerung	mit POLAR-Sender
Ansteuerung	drehzahlunabhängig
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Schnittstelle	RS 232 (CVT MED serienmäßig)

Bezeichnung	CROSS
Versorgungsspannung 50-60 Hz	100 - 230 V ~
Stromaufnahme	0,3-0,2 A (4000 MED) 0,5-0,3 A (4000 CVT MED)
Sicherung	T 1,6 A L 250 V
Leistungsaufnahme im Standby-Modus	0,003 kW/h (4000 MED) 0,021 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei 80 W/80 U/min	0,005 kW/h (4000 MED) 0,025 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei maximaler Leistung	0,016 kW/h (4000 MED) 0,037 kW/h (4000 CVT MED)
Sicherheitsnorm	DIN EN 60601-1
Gerätenorm	EN 957 SA
Schutzklasse	1, IP20
Geprüft für Anwendungsbereiche	Medizinbereich
Genauigkeit	-
Bremssystem	Wirbelstrombremse
Trägheitsmoment	-
Abmessung in cm (L/BH)	185/66/180
Gewicht	ca. 95 kg
Drehzahlbereich	15 - 200 Schritte
Leistungsbereich	15 - 200 Belastungsstufen
Abstufung	in 5er-Schritten
Trainingsprogramme	MANUELL, Manuell Countdown, CARDIO, PROFILE (5 feste)
POLAR Pulsmessung	1-Kanal
Pulsabhängige Belastungsteuerung	mit POLAR-Sender
Ansteuerung	drehzahlunabhängig
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Schnittstelle	RS 232 (CVT MED serienmäßig)

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Bezeichnung	CYCLE
Versorgungsspannung 50-60 Hz	100 - 230 V ~
Stromaufnahme	0,3-0,2 A (4000 MED) 0,5-0,3 A (4000 CVT MED)
Sicherung	T 1,6 A L 250 V
Leistungsaufnahme im Standby-Modus	0,003 kW/h (4000 MED) 0,021 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei 50 W/40 U/min	0,006 kW/h (4000 MED) 0,025 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei maximaler Leistung	0,016 kW/h (4000 MED) 0,037 kW/h (4000 CVT MED)
Sicherheitsnorm	DIN EN 60601-1
Gerätenorm	EN 957 SA DIN VDE 0750-238
Schutzklasse	1, IP20
Geprüft für Anwendungsbereiche	Medizinbereich
Genauigkeit	5% bis 400 W nach Kennlinienfeld gemäß VDE 750-238, ab 400 W 10%
Bremssystem	Wirbelstrombremse
Trägheitsmoment	11 +/- 2kg·m²
Abmessung in cm (L/BH)	118/54/145
Gewicht	ca. 58 kg
Drehzahlbereich	20 - 120 U/min
Leistungsbereich	15 - 600 W
Abstufung	5 W
Trainingsprogramme	MANUELL, Manuell Countdown, Gearselection, TEST, CARDIO, PROFILE (5 feste), zusätzlich ein variables Profil bei 4000 CVT MED
POLAR Pulsmessung	1-Kanal
Pulsabhängige Belastungsteuerung	mit POLAR-Sender
Ansteuerung	drehzahlunabhängig
Max. Gewichtsbelastung	180 kg
Schnittstelle	RS 232 (CVT MED serienmäßig)

Bezeichnung	RECUMBENT
Versorgungsspannung 50-60 Hz	100 - 230 V ~
Stromaufnahme	0,3-0,2 A (4000 MED) 0,5-0,3 A (4000 CVT MED)
Sicherung	T 1,6 A L 250 V
Leistungsaufnahme im Standby-Modus	0,003 kW/h (4000 MED) 0,021 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei 50 W/40 U/min	0,005 kW/h (4000 MED) 0,025 kW/h (4000 CVT MED)
Leistungsaufnahme bei maximaler Leistung	0,016 kW/h (4000 MED) 0,037 kW/h (4000 CVT MED)
Sicherheitsnorm	DIN EN 60601-1
Gerätenorm	EN 957 SA DIN VDE 0750-238
Schutzklasse	1, IP20
Geprüft für Anwendungsbereiche	Medizinbereich
Genauigkeit	5% bis 400 W nach Kennlinienfeld gemäß VDE 750-238, ab 400 W 10%
Bremssystem	Wirbelstrombremse
Trägheitsmoment	11 +/- 2kg·m²
Abmessung in cm (L/BH)	160/54/125
Gewicht	ca. 75 kg
Drehzahlbereich	20 - 120 U/min
Leistungsbereich	15 - 600 W
Abstufung	5 W
Trainingsprogramme	MANUELL, Manuell Countdown, Gearselection, CARDIO, PROFILE (5 feste), zusätzlich ein variables Profil bei 4000 CVT MED
POLAR Pulsmessung	1-Kanal
Pulsabhängige Belastungsteuerung	mit POLAR-Sender
Ansteuerung	drehzahlunabhängig
Max. Gewichtsbelastung	200 kg
Schnittstelle	RS 232 (CVT MED serienmäßig)

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

A.3 Elektromagnetische Aussendung und Störfestigkeit

Die Geräte der Marke ERGOFIT wurden in Übereinstimmung mit der Norm für Elektromagnetische Störgrößen, Anforderungen und Prüfungen DIN EN 60601-1-2:2015 entwickelt. Diese Norm dient der Basissicherheit und behandelt die wesentlichen Leistungsmerkmale in Gegenwart von elektromagnetischen Störgrößen und für die von den Medizingeräten selbst ausgehenden elektromagnetischen Störgrößen in Abhängigkeit von der elektromagnetischen Umgebung, in denen die Geräte eingesetzt werden. Einsatzorte für den bestimmungsgemäßen Gebrauch der Geräte sind Umgebungen in professionellen Einrichtungen des Gesundheitswesens außer in der Nähe von HF-Chirurgiegeräten und außerhalb des HF-geschirmten Raums eines ME-Systems für Magnetresonanzbildgebung sowie in Bereichen der häuslichen Gesundheitsfürsorge (z.B. Arztpraxen die ans öffentliche Versorgungnetz angeschlossen sind). Für den privaten häuslichen Gebrauch sind die Geräte nicht vorgesehen.

Wie bei jedem elektrisch betriebenen Gerät kann ein 100% störungsfreier Betrieb nicht garantiert werden. In bestimmten Umgebungen in denen Störgrößen hoher Intensität auftreten kann es zu Wechselwirkungen oder Störungen kommen. Folgende Warnhinweise sollten unbedingt beachtet werden:

WARNUNG:

- ⊗ Gefahr von Betriebsstörungen!
  Vermeiden Sie den Betrieb unmittelbar neben anderen oder mit anderen Geräten in gestapelter Form. Sollte eine solche Verwendung notwendig werden, müssen die Trainingsgeräte und die übrige Ausrüstung beobachtet werden um die ordnungsgemäße Funktion sicherzustellen.
- ⊗ Möglichkeit erhöhter elektromagnetischer Emissionen und reduzierter elektromagnetischer Störfestigkeit dieses Geräts! Gefahr von Betriebsstörungen!
  Verwenden Sie keine anderen Zubehörkomponenten bzw. Kabel als die vom Hersteller angegebenen oder gelieferten. (Geräteanschlussleitung, Schnittstellenleitung (Netzwerk))
- ⊗ Verschlechterung der Leistung dieses Geräts!
  Tragbare HF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) müssen eine Entfernung von mindestens 30 cm (12 Zoll) von jedem Teil des Systems, einschließlich der vom Hersteller angegebenen Kabel, aufweisen.

Beachten Sie auch das Kapitel 6.5 Herzfrequenzmessung und weitere Gefahrenhinweise. Sollten im Zusammenhang mit einem Gerät elektromagnetische Störungen auftreten, empfehlen wir folgende Maßnahmen:

- ⊗ Ausrichtung oder Aufstellort des benachbarten Gerätes ändern.
- ⊗ Abstand zwischen den Geräten vergrößern.
- ⊗ Monitor und die anderen Geräte an Steckdosen unterschiedlicher Stromkreise anschließen.
- ⊗ Hersteller oder einen Service-Techniker kontaktieren.

Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Größen wird durch Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

Elektromagnetische Aussendung und Störfestigkeit, Übereinstimmung und Prüfpegel

Die Produkte von PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG sind für den Betrieb in einer wie oben angegebenen Umgebung bestimmt. Bitte stellen Sie sicher, dass das Produkt tatsächlich in einer entsprechenden Umgebung betrieben wird. Das Produkt verwendet HF-Energie ausschließlich zu seiner internen Funktion. Durch das Einhalten der Klasse B ist seine HF- Aussendung eher gering und es ist unwahrscheinlich, dass benachbarte elektronische Geräte gestört werden.
Bei der Bestimmung der Grenzwerte nach DIN EN 61000-3-2 kommt die professionelle Nutzung der Geräte zur Anwendung.

Störaussendungs-messungen	Gefordert < Kriterium	Erreicht < Kriterium
HF-Aussendung nach CISPR 11, deutsche Fassung DIN EN 55011, Leitungsgeführte Funkstörspannung	Klasse B	Klasse B
HF-Aussendung nach CISPR 11, deutsche Fassung DIN EN 55011, gestrahlt Funkstör-feldstärke	Klasse B	Klasse B
Verzerrung durch Ober-schwingungen nach IEC 61000-3-2	Klasse A	Erfüllt
Spannungsschwankungen und Flicker nach IEC 61000-3-3	Pt < 1	Pt < 1

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Elektromagnetische Störfestigkeit, Übereinstimmung und Prüfpegel

Störfestigkeitsmessungen	Gefordert	Erreicht
Entladung statischer Elektrizität (ESD) nach IEC 61000-4-2	Kontakt ±8 kV Luft ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV	Kontakt ±8 kV Luft ±15 kV
HF-Einstrahlung nach IEC 61000-4-3	3 V/m oder 10 V/m 80 MHz bis 2.7 GHz	10 V/m 80 MHz bis 2.7 GHz
HF-Einstrahlung in unmittelbarer Nachbarschaft von drahtlosen Kommunikationsgeräten nach IEC 61000-4-3	siehe Folgetabelle	siehe Folgetabelle
Magnetfeld bei der Versorgungsfrequenz (50/60 Hz) nach IEC 61000-4-8	30 A/m 50 Hz oder 60 Hz	100 A/m 50 Hz
Schnelle transiente elektrische Störgrößen/ Bursts nach IEC 61000-4-4	+/- 2 kV / 100 kHz Wiederholfrequenz für Netzleitung	+/- 2 kV / 100 kHz Wiederholfrequenz für Netzleitung
Stoßspannungen (Surges) nach IEC 61000-4-5	Leitung - Leitung (Line – Line): ±0.5 kV, ±1 kV Leitung – PE (Line – PE): ±0.5 kV, ±1 kV, ±2 kV	Leitung - Leitung (Line – Line): ±0.5 kV, ±1 kV Leitung – PE (Line – PE): ±0.5 kV, ±1 kV, ±2 kV
Geleitete HF-Störgrößen nach IEC 6100-4-6	6 Veff 150 kHz bis 80 MHz	6 Veff 150 kHz bis 80 MHz
Spannungseinbrüche, Kurzzeitunterbrechungen und Schwankungen der Versorgungsspannung nach IEC 61000-4-11	30 % 10ms → B 60 % 100 ms → C >98 %5000ms → C	30 % 10ms→A 60 % 100 ms→A >98 %5000ms→A

Störfestigkeit gegenüber drahtlosen Kommunikationseinrichtungen (nach IEC 61000-4-3/DIN EN 61000-4-3, HF-Einstrahlung)					
Prüffrequenz	**Band (MHz) Dienst**	**Max. Leistung (W)**	**Entfernung (m)**	**Prüfpegel gefordert (V/m)**	**Prüfpegel erreicht (V/m)**
385	380 – 390 TETRA 400	1,8	0,3	27	28
450	430 – 470 GMRS 460, FRS 460	2	0,3	28	28
710 745 780	704 – 787 LTE Band 13, 17	0,2	0,3	9	9
810 870 930	800 – 960 GSM 800 /900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, LTE Band 5	2	0,3	28	28
1720 1845 1970	1700 – 1990 GSM 1800, CDMA 1900, GSM 1900, DECT, LTE Band 1, 3, 4, 25, UMTS	2	0,3	28	28
2450	2400 – 2570 Bluetooth, WLAN 802.11 b/g/n, RFID 2450, LTE Band 7	2	0,3	28	28
5240 5500 5785	5100 – 5800 WLAN 802.11 a/n	0,2	0,3	9	9

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

A.4 Sicherheitsbestimmungen

A.4.1 Sicherheitshinweise

Zum Schutz des Benutzers hat der Verband Deutscher Elektrotechniker e.V. (VDE) für medizinisch genutzte Räume und elektromedizinische Geräte besondere Bestimmungen herausgegeben.

Geräte mit Netzanschluss müssen danach zum Schutz gegen das Übertreten der Netzspannung auf berührbare Metallteile außer einer zuverlässigen Isolierung der unter Spannung stehenden Teile eine zusätzliche Schutzmaßnahme aufweisen. Der VDE unterscheidet hierfür sogenannte Schutzklassen.

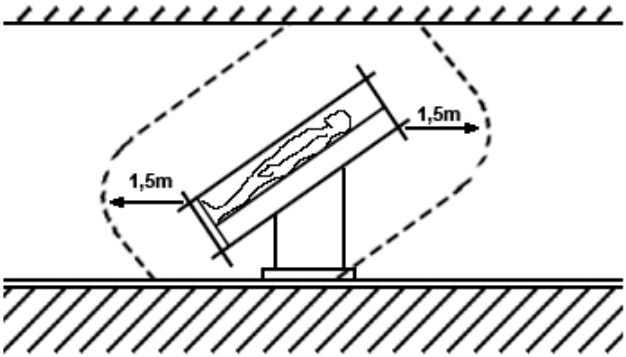
Von den für elektromedizinische Geräte zugelassenen Schutzklassen werden vorwiegend Schutzklasse I, d. h. Schutzmaßnahmen mit Schutzleiter, und Schutzklasse II, d. h. Schutzmaßnahmen ohne Schutzleiter aber doppelter Isolation, angewandt: Geräte der Schutzklasse I sind Geräte, deren metallische Gehäuseteile über den Schutzkontakt mit dem Schutzleiter des Leitungsnetzes verbunden sind. Bei auftretendem Isolationsfehler löst das vorgeschaltete Sicherungselement aus.

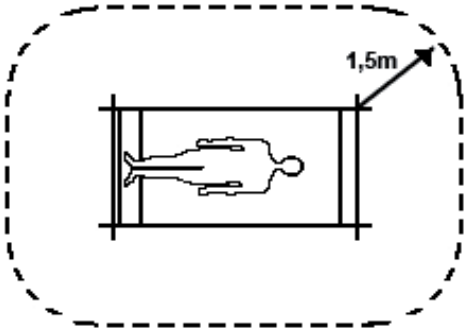
Die Geräte 4000 MED/CVT MED sind der Schutzklasse I zuzuordnen.

Innerhalb der Umgebung des Benutzers müssen Teile von nicht medizinischen elektrischen Geräten, die nach Abnahme von Abdeckungen, Anschlussvorrichtungen usw. während der routinemäßigen Wartung, des Kalibrierens usw. berührt werden können, mit einer Spannung arbeiten, die einen Wert von 25 Volt Wechselspannung und 60 Volt Gleichspannung nicht übersteigt. Zudem muss die Spannung von der Stromversorgung einer der in IEC 60601-1, Abschnitt beschriebenen Verfahren getrennten Quelle erzeugt werden. In diesem Fall darf ein solches Geräteteil und der Trainierende nicht gleichzeitig berührt werden.

Die Anwendung von elektromedizinischen Geräten erfolgt nur bei sicherheitstechnischer Unbedenklichkeit unter Berücksichtigung des Standes der Technik sowie der Arbeitsschutz- und Unfallverhütungsvorschriften. Es müssen Schutzmaßnahmen sowohl gegen direktes als auch gegen indirektes Berühren vorgenommen worden sein. Hierzu zählen Abdeckungen und Umhüllungen, Isolierung der unter Spannung stehenden Teile in Kombination mit Schutzmaßnahmen mit Schutzleiter (entsprechend der Schutzklasse I), Schmelzsicherungen sowie die Einhaltung von Geräteabständen.

Als Umgebung für diese Geräte hat sich in der Praxis ein Erfahrungswert von 1,5 m Abstand herausgebildet. Durch diesen Abstand können zwei Trainingsgeräte nicht über eine Person leitend miteinander verbunden werden, womit ein Stromschlag für diese Person oder für die auf den Geräten Trainierenden unwahrscheinlich wird.





Die in diesem Kapitel wiedergegebenen Bestimmungen beziehen sich auf das in der Bundesrepublik Deutschland anerkannte Sicherheitsmodell. Für andere Staaten sind eventuell nationale Abweichungen zu berücksichtigen.

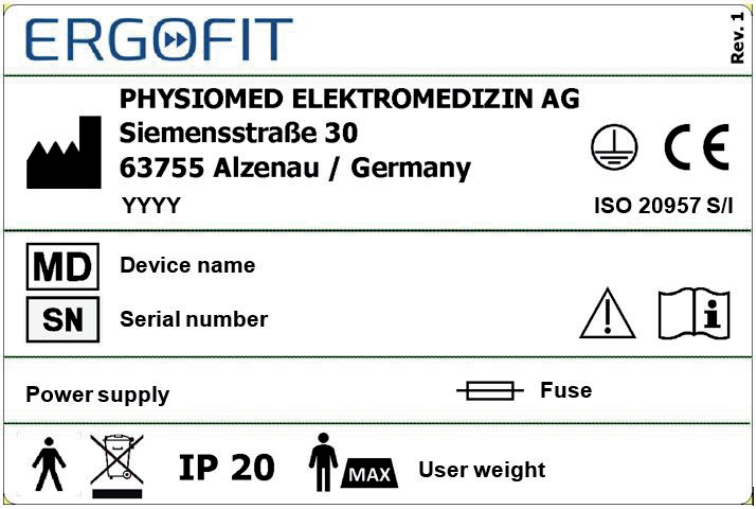
A.4.2 Prüfzeichen

Die Trainingsgeräte der CARDIO 4000 MED Serie werden unter strengsten Sicherheits- und Qualitätskontrollen gefertigt und sind für die gewerbliche Nutzung konzipiert.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Alle bei der Entwicklung angewandten Normen und Richtlinien sind in den zugehörigen Konformitätserklärungen aufgelistet, diese erhalten Sie auf Anfrage bei unserer Zentrale unter +49 6023 9168-0.

Das Typenschild am Gerät enthält die in der Skizze aufgeführten Angaben. Es dient nur zur allgemeinen Veranschaulichung und ist nicht gerätespezifisch:



A.4.3 Bildzeichen am Gerät/Typenschild

Die an den Geräten verwendeten Bildzeichen entsprechen der Norm IEC 60417-DB, IEC/TR 60878 und EN 15223-1.

Die folgenden Bildzeichen dienen der allgemeinen Information. Sie können an und in den Geräten vorkommen.

Wechselstrom

Schutzleiteranschluss

Erde

Potentialausgleich

Herstellerdaten kombiniert mit Baujahr

Achtung, Begleitpapiere beachten!

Aus (Versorgung, Verbindung mit dem Netz)

Ein (Versorgung, Verbindung mit dem Netz)

Gerät des Typs B

Medical Device/Bezeichnung

Gefährliche elektrische Spannung

Gebrauchsanweisung befolgen

Elektroschrott

Geschützt gegen den Zugang mit einem Finger
Geschützt gegen feste Fremdkörper (Durchmesser größer 12 mm)
Kein Schutz vor Wasser

max. Benutzergewicht

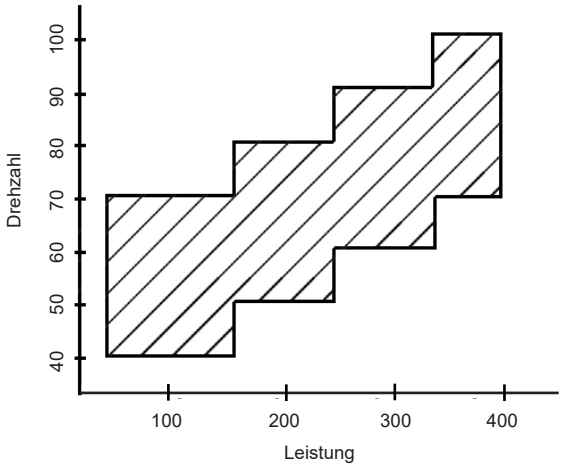
Sicherung

A.5 Fehlergrenzen

Für die Geräte 4000 CYCLE und 4000 RECUMBENT MED/CVT MED gelten gemäß DIN VDE 0750-238 folgende Fehlergrenzen:

1. Der Anzeigefehler für die Leistung p darf höchstens ± 5 % des angezeigten Wertes betragen. Er braucht jedoch ± 3 W nicht zu unterschreiten.
2. Der Anzeigefehler für die Drehzahl n darf oberhalb von 40 min-1 ± 2 min-1 betragen.
3. Die Messeinrichtung zur Bestimmung der Leistung aus Bremsmoment und Drehzahl des Tretkurbelergometers darf eine Fehlergrenze von 1% nicht überschreiten.

Das Kennlinienfeld des Arbeitsbereiches der Bremsmomentregelung lässt sich aus der Abbildung entnehmen:



Der Arbeitsbereich wird im Display wie folgt dargestellt:

Geräte nach	VDE 750-238
Anzeige rechts neben der Drehzahl	
keine	5% Bereich
Punkte	10% Bereich
Pfeile	Abweichung > 10%

A.6 Testauswertung

PWC 130	m	w	PWC 150	m	w	PWC 170	m	w
1	0,27	0,21	1	0,33	0,27	1	0,39	0,32
2	0,53	0,42	2	0,67	0,53	2	0,78	0,64
3	0,80	0,63	3	1,00	0,80	3	1,17	0,97
4	1,07	0,84	4	1,33	1,07	4	1,56	1,29
5	1,33	1,07	5	1,67	1,33	5	1,94	1,61
6	1,60	1,27	6	2,00	1,60	6	2,33	1,93
7	1,87	1,48	7	2,33	1,87	7	2,72	2,26
8	2,13	1,69	8	2,67	2,13	8	3,11	2,58
9	2,40	1,90	9	3,00	2,40	9	3,50	2,90
10	2,67	2,11	10	3,33	2,67	10	3,89	3,22
11	2,93	2,32	11	3,67	2,93	11	4,28	3,54
12	3,20	2,53	12	4,00	3,20	12	4,67	3,87
13	3,47	2,74	13	4,33	3,47	13	5,06	4,19
14	3,73	2,96	14	4,67	3,73	14	5,44	4,51
15	4,00	3,17	15	5,00	4,00	15	5,83	4,83
16	4,27	3,38	16	5,33	4,27	16	6,22	5,16
17	4,53	3,59	17	5,67	4,53	17	6,61	5,48
18	4,80	3,80	18	6,00	4,80	18	7,00	5,80

Eine Einstufung in den Fitnesslevel 9 entspricht einer „sehr guten“ Ausdauer. Im Vergleich: Ein Olympiasieger würde dem Fitnesslevel 18 zugeordnet werden.

m= männlich w= weiblich, die jeweiligen Werte in der Spalte darunter sind die bei den PWC-Testprogrammen in Kapitel 6 ermittelten W/kg-Werte.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

A.7 Garantieerklärung

2 Jahre Garantie (siehe allgemeine Geschäftsbedingungen Punkt 8.1 Garantie „ PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG gewährt für die eigenen Produkte 2 Jahre Garantie. Im ersten Jahr werden zu den Ersatzteilen zusätzlich die Fahrtkosten und anfallende Arbeitszeiten innerhalb Deutschlands übernommen. Im zweiten Jahr ausschließlich die Ersatzteile. Für Handelsware gelten die Garantiebestimmungen des jeweiligen Herstellers“)

Für Mängel der Lieferung, zu denen auch das Fehlen ausdrücklich zugesicherter Eigenschaften gehört, haftet der Verkäufer unter Ausschluss weiterer Ansprüche wie folgt:

1. Alle diejenigen Teile sind nach Ermessen des Verkäufers auszubessern oder neu zu liefern, die sich innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung infolge eines vor dem Gefahrenübergang liegenden Umstandes - insbesondere wegen fehlerhafter Bauart, schlechter Baustoffe oder mangelnder Ausführung - als unbrauchbar oder in ihrer Brauchbarkeit beeinträchtigt herausstellen. Für Mängel vom Verkäufer angelieferter oder ausgewählter Zeichnungen und Materialien haftet der Lieferer nur, wenn er bei Anwendung fachmännischer Sorgfalt die Mängel hätte erkennen müssen, es sei denn, der Verkäufer hat die erkannten Mängel dem Käufer unverzüglich angezeigt.

2. Das Recht des Käufers, Ansprüche aus Mängeln geltend zu machen, verjährt in allen Fällen in 24 Monaten ab Übergabe des Gegenstandes.

3. Es wird keine Gewähr übernommen für Schäden, die aus den nachfolgenden Gründen entstanden sind: ungeeignete oder unsachgemäße Verwendung, fehlerhafte Montage bzw. Inbetriebsetzung durch den Käufer oder Dritte, natürliche Abnutzung, fehlerhafte oder nachlässige Behandlung, ungeeignete Betriebsmittel, Austauschwerkstoffe, mangelhafte Bauarbeiten, chemische, elektrochemische oder elektrische Einflüsse, sofern sie nicht auf ein Verschulden des Verkäufers zurückzuführen sind. Die Lieferung erfolgt auf Gefahr des Käufers auch bei frachtfreier Lieferung ab Werk.

4. Der Verkäufer ist zunächst zur zweimaligen Nachbesserung bzw. Ersatzlieferung berechtigt. Schlagen diese fehl, bestehen Minderungs- und Wandlungsrechte im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Zur Nachbesserung hat der Verkäufer sechs Wochen Zeit ab Mängelanzeige.

5. Durch etwa seitens des Käufers oder Dritte ohne vorherige Genehmigung des Verkäufers bzw. unsachgemäß vorgenommene Änderung oder Instandsetzung wird die Gewährleistung aufgehoben.

6. Werden die Liefergegenstände exportiert, so beschränkt sich die Gewährleistung innerhalb der Gewährleistungsfrist auf die Bereitstellung der Ersatzteile unverpackt ab Werk. Verpackungskosten, Frachtkosten und Arbeitsleistung gehen zu Lasten des Käufers. Wird vom Käufer für eine Reparatur ein Techniker vom Werk oder einer anderen Servicestation angefordert, so trägt die Kosten für Reisespesen und Arbeitsleistung der Käufer.

7. Für Handelsware, die nicht vom Verkäufer produziert wird, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Von der Garantie ausgenommen sind Verschleißteile wie:

- ⊗ Pedalriemen
- ⊗ Lenker-/Geländerschlauch
- ⊗ Sattel
- ⊗ Antriebsriemen
- ⊗ Ketten
- ⊗ Verstellhebel
- ⊗ Pedale
- ⊗ Sitz- und Trittflächen, Griffe
- ⊗ Sicherungen
- ⊗ Freilauf

Werden die Wartungsvorschriften nicht beachtet, erlischt der Garantieanspruch!

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

A.8 Eintrag in das Medizinproduktebuch/Bestandsverzeichnis

Nach §14 Abs. 7 in Verbindung mit §12 der Verordnung über das Errichten, Betreiben und Anwenden von Medizinprodukten (Medizinprodukte-Betreiberverordnung „MPBetreibV“) vom 29.06.1998 (BGBl. I S. 1762), zuletzt geändert am 21.04.2021 (BGBl. I S. 833), hat derjenige, der messtechnische Kontrollen durchführt, die Ergebnisse unter Angabe der ermittelten Messwerte, der Messverfahren und sonstiger Beurteilungsergebnisse in das Medizinproduktebuch unverzüglich einzutragen. Da bei der messtechnischen Kontrolle Ihres Medizinprodukts das Medizinproduktebuch nicht vorlag, werden Sie gebeten, die nachstehenden Angaben für Ihre Dokumentation zu verwenden. Diese Angaben sind nur für Geräte nach Anlage 2 der MPBetreibV erforderlich.

Betreiber:

Einrichtung: _____

Ansprechpartner: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Hersteller:

PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG, Siemensstraße 30, 63755 Alzenau

Geräte Identifikation

Gerätebezeichnung: _____

Typ: _____

Serien-Nummer: _____

_____

Messverfahren und Beurteilung nach:

☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK).

☐ Anlage _____ zur Eichordnung.

☐ Sonstiges: _____

Verwendete(s) Normal(e): _____

Angabe der ermittelten Messwerte siehe Folgeseite(n)

☐ Messtechnische Kontrolle i. O.; Jahresbezeichnung Stempelung:

☐ Messtechnische Kontrolle **nicht i. O.; alte Stempelung entwertet.**

☐ Prüfung der Messeinrichtung gemäß Herstellerverfahren.

_____

Unterschrift

Messverfahren und Beurteilung nach:

- ☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK).
- ☐ Anlage _____ zur Eichordnung.
- ☐ Sonstiges: _____

Verwendete(s) Normal(e): _____

Angabe der ermittelten Messwerte siehe Folgeseite(n)

- ☐ Messtechnische Kontrolle i. O.; Jahresbezeichnung Stempelung:
- ☐ Messtechnische Kontrolle **nicht i. O.; alte Stempelung entwertet.**
- ☐ Prüfung der Messeinrichtung gemäß Herstellerverfahren.

_____

Unterschrift

Messverfahren und Beurteilung nach:

- ☐ Leitfaden zu messtechnischen Kontrollen (LMK).
- ☐ Anlage _____ zur Eichordnung.
- ☐ Sonstiges: _____

Verwendete(s) Normal(e): _____

Angabe der ermittelten Messwerte siehe Folgeseite(n)

- ☐ Messtechnische Kontrolle i. O.; Jahresbezeichnung Stempelung:
- ☐ Messtechnische Kontrolle **nicht i. O.; alte Stempelung entwertet.**
- ☐ Prüfung der Messeinrichtung gemäß Herstellerverfahren.

_____

Unterschrift

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Einlegekarte für das Medizinproduktebuch/Bestandsverzeichnis

Betreiber: _____
_____
_____

1. Bezeichnung des Medizinproduktes:

   _____

2. Funktionsprüfung und Einweisung:

   Funktionsprüfung durchgeführt

   am: _____ von: _____

   Einweisung durchgeführt

   am: _____ von: _____

   Eingewiesene Personen: _____

   _____

   _____

3. Messtechnische Kontrollen: spätestens alle 2 Jahre
   (Geräte u. Fristen festgelegt in Anlage 2 der MPBetreibV)

   Nächste Durchführung: _____

   Durchführende Person: _____

4. Instandhaltungs-/Sicherheitsüberprüfung: Empfehlung alle 12 Monate

   Nächste Durchführung: _____

   Durchführende Person: _____

5. Überprüfung der Kalibrierung der Messeinrichtung nach Herstellerangaben.

   Nächste Durchführung: _____

   Durchführende Person: _____

6. Datum, Art und Folgen von Funktionsstörungen und wiederholten gleichartigen

   Bedienungsfehlern: _____

   _____

   _____

7. Meldungen von Vorkommnissen an Behörden und Hersteller:

_____

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Gefahrenhinweise
CIRCLE

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Training die Stromanschlussleitung.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nie ohne Strom und nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder der Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie es vom Netz.
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder auf der Verkleidung des Gerätes ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen am Gerät aus.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Aufsteigen, ob der Sitz sich in der richtigen Position befindet. Der Sitz muss in der oberen Endposition fest anschlagen und darf nicht nach hinten oder seitlich wegklappen. Achten Sie beim nach vorne Klappen, dass der Zwischenraum für das Sitzrohr frei ist. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- ⊗ Beim Betätigen des Sitzes auf Trainingsgriffe und Dreheinheit achten - es besteht Gefahr durch stumpfe Verletzung.
- ⊗ Halten Sie Körperteile aus dem Bewegungsbereich der Kurbelarme fern.
- ⊗ Unbeaufsichtigte Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen und nicht in die Nähe des Gerätes oder von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit oder Schwindelgefühl bitte das Training sofort abbrechen, den Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Prüfen Sie vor jedem Gebrauch bewegliche Teile sowie die Verkleidung des Gerätes auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass die Lüftungsschlitze nicht verdeckt werden und es so zu einer Überhitzung des Gerätes kommt.
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Bedienungsanweisung.

Alle aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.

Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Cardiogerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

Gefahrenhinweise
CROSS

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Training die Stromanschlussleitung.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nie ohne Strom und nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder der Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie es vom Netz.*
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder auf der Verkleidung des Gerätes ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen am Gerät aus.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Springen Sie nicht während des Trainings vom Gerät ab.
- ⊗ Unbeaufsichtigte Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen und nicht in die Nähe des Gerätes oder von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit oder Schwindelgefühl bitte das Training sofort abbrechen, den Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Achtung, es befinden sich gefährliche Quetschstellen im Bewegungsbereich der Pedale, dadurch besteht erhöhte Unfallgefahr.
- ⊗ Nehmen Sie die Füße während des Trainings nicht von den Pedalen und Übertreten Sie nicht den Übertrittschutz.
- ⊗ Ändern Sie während der Bewegungsphase nicht die Bewegungsrichtung und halten Sie nicht entgegen der Drehrichtung der Pedale an.
- ⊗ Halten Sie den unmittelbaren Bewegungsbereich der Pedale und Griffrohre frei.
- ⊗ Prüfen Sie vor jedem Gebrauch bewegliche Teile sowie die Verkleidung des Gerätes auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass die Lüftungsschlitze nicht verdeckt werden und es so zu einer Überhitzung des Gerätes kommt.
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Bedienungsanweisung.

Alle aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.

Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Cardiogerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Gefahrenhinweise
CYCLE

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Training die Stromanschlussleitung.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nie ohne Strom und nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder der Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie es vom Netz.
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder auf der Verkleidung des Gerätes ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen am Gerät aus.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Aufsteigen, ob Sattel und Lenker festgestellt sind.
- ⊗ Beugen Sie sich nicht über den Lenker und verlagern Sie das Körpergewicht nicht über die Seite des Gerätes, es besteht sonst Kippgefahr.
- ⊗ Unbeaufsichtigte Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen und nicht in die Nähe des Gerätes oder von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit oder Schwindelgefühl bitte das Training sofort abbrechen, den Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Springen Sie während des Trainings nicht vom Gerät ab.
- ⊗ Nehmen Sie die Füße während des Trainings nicht von den Pedalen.
- ⊗ Prüfen Sie vor jedem Gebrauch bewegliche Teile sowie die Verkleidung des Gerätes auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass die Lüftungsschlitze nicht verdeckt werden und es so zu einer Überhitzung des Gerätes kommt.
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Bedienungsanweisung.

Alle aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.

Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Cardiogerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

Gefahrenhinweise
RECUMBENT

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Training die Stromanschlussleitung.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nie ohne Strom und nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder der Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie es vom Netz.*
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Stützen Sie sich nicht auf dem Cockpit oder auf der Verkleidung des Gerätes ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen am Gerät aus.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Aufsteigen, ob der Sitz festgestellt sind.
- ⊗ Unbeaufsichtigte Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen und nicht in die Nähe des Gerätes oder von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit oder Schwindelgefühl bitte das Training sofort abbrechen, den Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Springen Sie während des Trainings nicht vom Gerät ab.
- ⊗ Nehmen Sie die Füße während des Trainings nicht von den Pedalen.
- ⊗ Prüfen Sie vor jedem Gebrauch bewegliche Teile sowie die Verkleidung des Gerätes auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass die Lüftungsschlitze nicht verdeckt werden und es so zu einer Überhitzung des Gerätes kommt.
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Bedienungsanweisung.

Alle aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.

Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Cardiogerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2024 by PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG

Hersteller Hauptsitz Deutschland:
PHYSIOMED ELEKTROMEDIZIN AG
Hutweide 10
91220 Schnaittach

Geräte der Marke ERGOFIT®:
Zweigniederlassung Alzenau
Siemensstraße 30
63755 Alzenau
Tel.: +49 6023 9168-0
info@physiomed-group.com
https://physiomed-group.com

Betriebsstätte Schweiz:
Seestrasse 161
8266 Steckborn
Tel.: +41 52762 1300
info@physiomed-group.ch
https://physiomed-group.ch