



Inhaltsverzeichnis

Beachten Sie	1
Inbetriebnahme	2
Cockpit	2
Cockpitanzeige	3
Menübenutzung und Sprachwahl	4
Wahl des Benutzers	4
Einstellungen	
Personendaten	5
Gerätedaten	6
Pulsüberwachung	7
Trainieren	
Programme	8
Festprogramme	9
Gangschaltung	15
Wie man eigene Programme erstellt	16
Trainingsdaten	17
Fitness - Note	17
Conconi - Test	
Beschreibung	18
Testprogramme	19
Testprotokolle	20
Beschreibung	21
Coaching	
Was ist Coaching?	23
Persönliche Daten eingeben	23
Training mit Coaching	24
Leistungstest fahren	25
Trainingsplan/Trainingseinheit anzeigen	26
/ Trainingseinheit fahren	
Trainingsablauf	27
Rückstufungen	29
Wie belastet Coaching?	31
Team Award	33
Die Relax- Funktion	34
Transport und Lagerung	35
Zubehör (gesondert zu erwerben)	35
Technische Daten	36
Glossar	38
Was ist, wenn...?	39
Garantiebedingungen	41
Menüdiagramm	42
Kopiervorlagen - Anlage zu Individualprogramm	44
Montage	46
Wartung	53

Dieser Ergometer ist gezielt für das Gesundheits- und Ausdauertraining entwickelt worden. Die hochwertige Verarbeitung, das übersichtliche Cockpit, die einfache Handhabung und Bedienung machen es zu einem idealen Trainingsgerät für den Sport- und Fitness-Bereich. Dabei ist hervorzuheben, dass die gesamte Ausstattung und das überzeugende Leistungsspektrum sportliche oder fitnessbewusste Menschen aller Altersgruppen ansprechen.

Beachten Sie



Bitte vor Inbetriebnahme die Bedienungsanleitung vollständig durchlesen.

Beachten Sie bitte die Gesundheitstipps

Bevor Sie anfangen zu trainieren, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt einem Gesundheitscheck unterziehen.

Wenn Ihnen während des Trainings schlecht, schwindlig oder auf sonstige Art unwohl wird, sollten Sie die Trainingseinheit unverzüglich abbrechen.

Das Training immer mit geringer Belastung starten und diese langsam erhöhen. Am Ende die Belastung wieder verringern. Nach dem Training sollte man außerdem Dehn-/Gymnastikübungen einlegen, um die Muskeln zu entspannen.

Empfehlungen zur Trainingsumgebung

Stellen Sie Ihr Trainingsgerät immer auf ebener Fläche auf. Bei Holzboden besteht die Gefahr, diesen zu zerstören. Es empfiehlt sich hier, etwas unterzulegen. Auch dem Training auf weißen oder hellen Teppichen ist abzuraten, da diese möglicherweise die schwarze Farbe der Standfüße annehmen.

Es ist empfehlenswert, während des Trainings für ausreichende Frischluft zu sorgen, jedoch Zugluft zu vermeiden.

Mit diesem Gerät können Sie bei Temperaturen von +10°C - +35°C trainieren.

Sicherheitshinweise

Kinder sind bei Benutzung des Gerätes zu beaufsichtigen und ihnen ist die Funktionsweise des Gerätes zu erklären. Das Gerät ist kein Spielzeug.

Geben Sie Acht, dass das Gerät funktionstüchtig ist. Mit einem defekten Gerät darf man nicht trainieren.

Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.

Während des Trainings sollten Sie entsprechende Sportkleidung/ Schuhe tragen.

Das Gerät nur benutzen, wenn alle Teile festgeschraubt sind und sich kein Teil lösen kann.

Das Gerät nur hinsichtlich der in der Bedienungsanleitung aufgeführten Teile reparieren. Alles Andere nur vom Fachmann machen lassen.

Die Tasten nicht mit Fingernägeln, sondern nur mit den Fingerspitzen drücken, da diese sonst verkratzen.

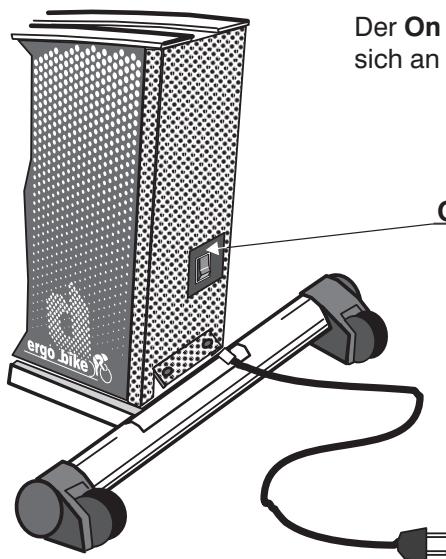
Das Cockpit darf nicht nass werden. Falls man es beim Training nass schwitzen sollte, ist es danach mit einem weichen Tuch zu trocknen.

Die Oberfläche ist nicht mit ätzenden oder starken Chemikalien zu berühren.

Das maximale Benutzergewicht beträgt 120kg.

Die daum electronic gmbh gibt für den Privatgebrauch 24 Monate Garantie, bei gewerblicher Nutzung drei Monate. Bei unsachgemäßer Handhabung wird die Garantie hinfällig.

Inbetriebnahme



Der **On / Off - Schalter** befindet sich an der Rückseite des Geräts.

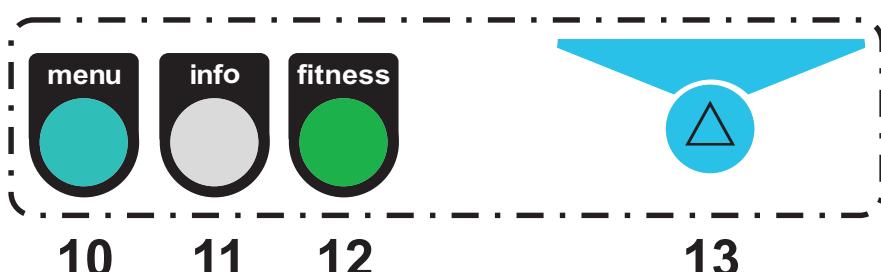
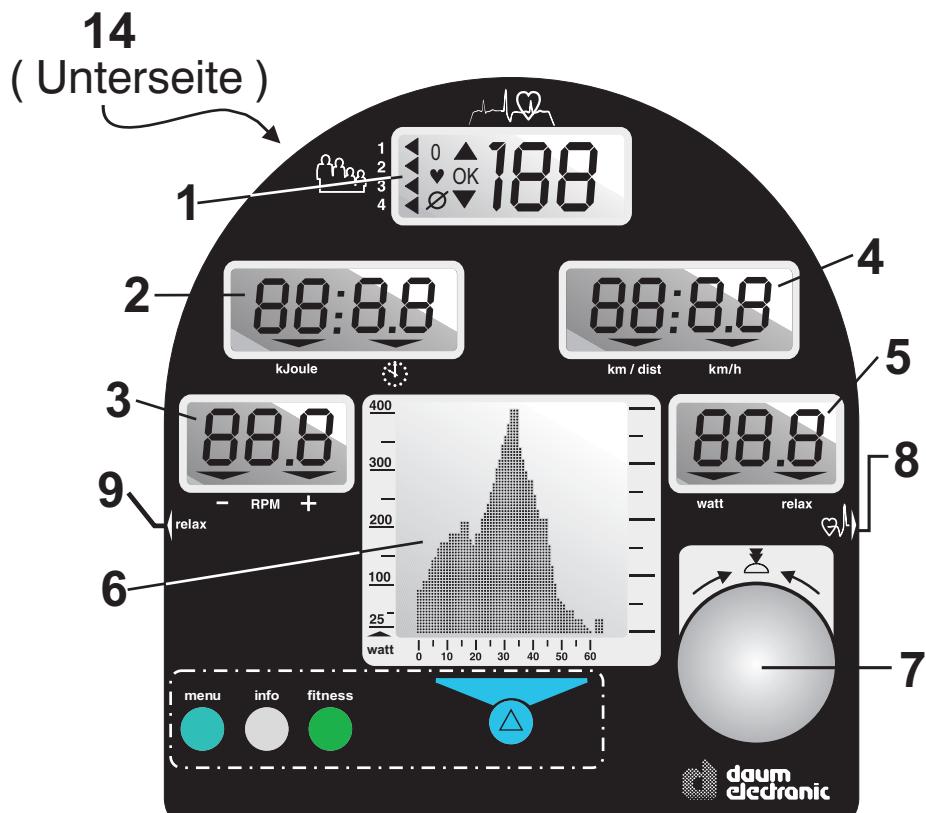
Beim Einschalten des Geräts erscheint auf dem Bildschirm ein "d" und eine Melodie ist zu hören.



Es erscheint im Anschluss das zuletzt benutzte Programm. Bei der Erstbenutzung das manuelle Programm.

Cockpit

1. Puls - Anzeige
2. Energieverbrauch /Zeitanzeige
3. RPM - Anzeige
4. Geschwindigkeit/ Distanz
5. Watt - Anzeige
6. Grafikdisplay
7. Steuerknopf
8. Steckerbuchse Pulssensor
9. Steckerbuchse Relaxsensor
10. Menu - Taste
11. Info - Taste
12. Fitness - Taste
13. Funktions - Taste
14. Reset-Stifttaste
15. PC - Anschluss



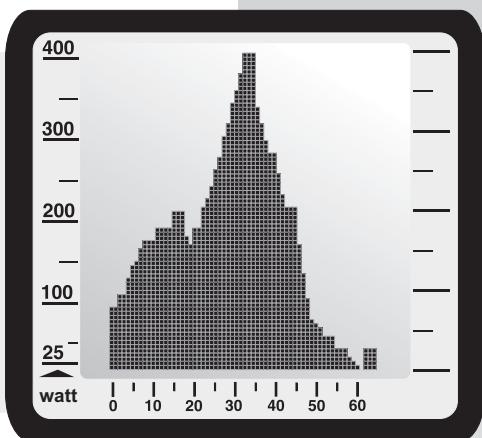
Cockpitanzeige

Am Grafikdisplay werden die Programme angezeigt. Die Belastung (Watt) ist an der linken Leiste ablesbar. Unten ist die Zeit aufgetragen.

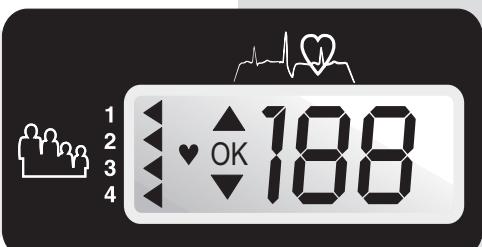
In Pulsprogrammen werden z. B. 100 Pulsschläge pro Minute bei 200 Watt und 200 Pulsschläge pro Minute bei 400 Watt angezeigt.

In Höhenprofilprogrammen zeigt die Zeitleiste, wie viele Kilometer gefahren werden, die Wattleiste das Höhenprofil.

Hinweis: Änderungen der Abbildungen vorbehalten!



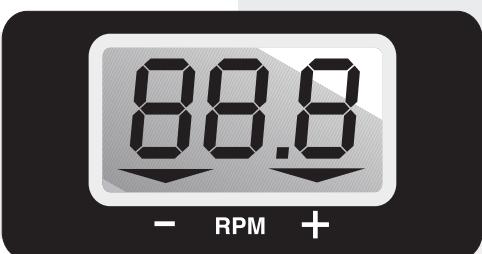
Die Pulsanzeige zeigt den Puls und den Benutzer (1-4) an. Wenn in der Mitte nur der Pfeil nach oben zu sehen ist, ist der Puls zu niedrig für ein effektives Training. Umgekehrt ist der Puls zu hoch, wenn nur der Pfeil nach unten aufleuchtet. Fängt der Pfeil an zu blinken, ist die Belastung viel zu hoch und man sollte das Training unbedingt mäßigen. Die Pfeile nach links zeigen an, welcher Benutzer momentan gewählt ist.



Sie können individuell einstellen, welche Daten Sie sehen möchten: Uhrzeit, Trainingszeit oder Energieverbrauch (in kJoule). Durch Drücken des Steuerknopfs kann man zwischen einer 2ten Anzeige hin- und herwechseln. Siehe auch S. 5.



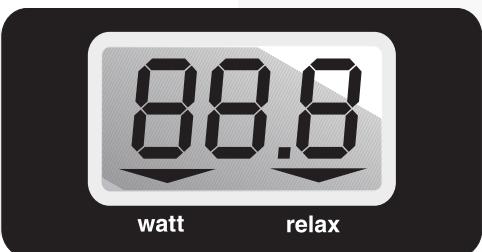
Die RPM- Anzeige zeigt die Drehzahl pro Minute. Ist nur der Pfeil rechts unten auf dem Display zu sehen, sollte man schneller treten, umgekehrt etwas langsamer (+ = schneller treten und - = langsamer treten).



Geschwindigkeits- /Distanzanzige: Hier werden die momentane Geschwindigkeit und die zurückgelegten Kilometer angezeigt. Durch Drücken des Steuerknopfs kann auch hier zwischen beiden Anzeigen hin- und hergewechselt werden. Siehe auch S. 5



Die Wattanzeige gibt die Belastung in Watt wieder. Das Erreichen der Gerätelimitierung oder der persönlichen Wattgrenze wird durch Blinken der Wattanzeige signalisiert. Bei Relax-Übungen wird hier der Relax-Wert angezeigt.

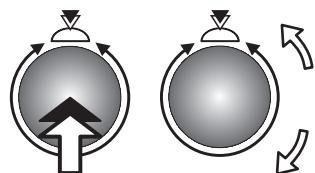
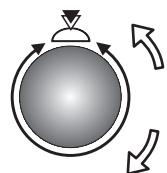


Menübenutzung und Sprachwahl

Zum Menü und vom Menü weg kommen Sie mit der menu-Taste. Mit der Funktions-Taste kommt man im Menü einen Schritt zurück.

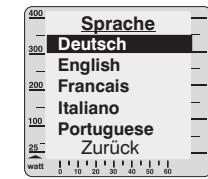
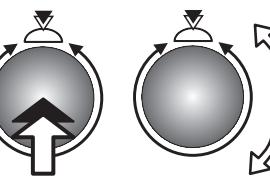
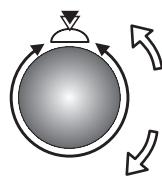


Wenn Sie die info-Taste während des Trainings betätigen, werden aktuelle Trainings- und Programmdaten angezeigt. Durch Drehen des Steuerknopfes können Sie im Menü hoch- und runtergehen. Durch Drücken wählen Sie die jeweilige Funktion. Z. B. Sprachauswahl:



1. Drücken Sie **menu**.
2. Drehen Sie den Steuerknopf bis "Einstellungen".

3. Drücken Sie den Steuerknopf.
4. Durch Drehen wählen Sie "Gerätedaten" und drücken Sie den Steuerknopf.

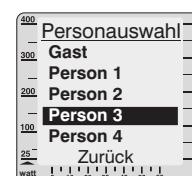
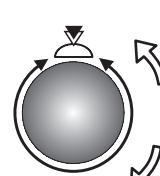
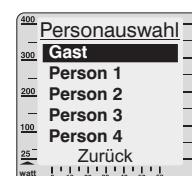
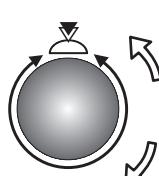


5. Drehen Sie zu Sprache und drücken Sie den Steuerknopf.

6. Wählen Sie die gewünschte Sprache und drücken Sie den Steuerknopf.

Hinweis: Pro Softwareversion sind nur 2 Sprachen verfügbar.

Wahl des Benutzers

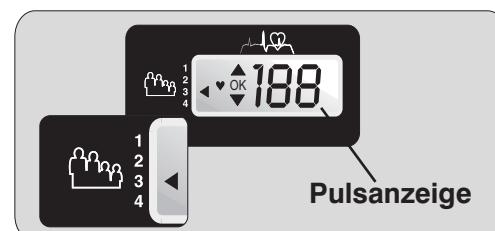


1. Drücken Sie **menu**.
2. Drehen Sie den Steuerknopf bis "Personenauswahl".
3. Drücken Sie den Steuerknopf.

4. Wählen Sie Benutzer 1-4 oder Gast durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes.
5. Auf der linken Seite der Pulsanzeige sieht man die getroffene Wahl.
6. Durch Drücken der menu-Taste kommt man wieder zum Anfang zurück.



Das Gerät kann die Trainingsdaten von vier Personen speichern. Dafür ist es wichtig, dass jeder mit seiner eigenen "Nummer" trainiert. Daten von Gästen werden nicht gespeichert.



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

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

Einstellungen



Personendaten



Taste drücken



"Einstellungen" auswählen (drehen)



Steuerknopf drücken



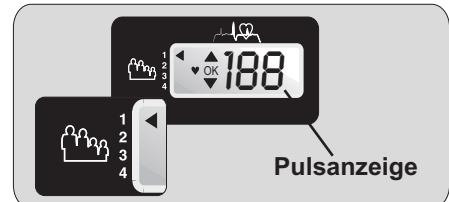
"Personendaten" auswählen (drehen)



Steuerknopf drücken



Wenn man die Personendaten ändert, muss man immer darauf achten, welcher Benutzer gerade gewählt ist. Dies ist immer an der Pulsanzeige ablesbar. (Benutzer wählen siehe S. 4)

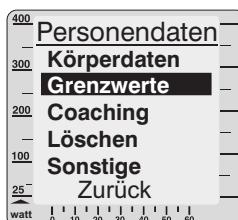


Pulsanzeige



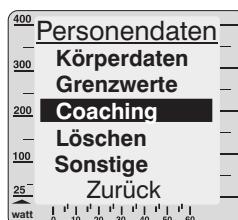
Eingeben und Speichern der Körperdaten durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes

- Geburtsdatum → Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
- Geschlecht → Wählen Sie M (Mann) oder F (Frau) für Ihr Geschlecht.
- Größe → Geben Sie Ihre Körpergröße in cm ein.
- Gewicht → Geben Sie Ihr Gewicht in kg ein.
- Fettgehalt (%) → Geben Sie Ihren Körperfettgehalt ein (falls bekannt).



Sie können bei dem Gerät selbstgewählte Grenzwerte eingeben. Wird einer davon überschritten, ertönt ein akustisches Signal

- Watt → Hier können Sie die maximal gewünschte Belastung wählen (zwischen 25 und 800 Watt). Bei einer Wahl von z. B. 180W geht die Belastung nicht darüber hinaus und die Wattanzeige blinkt bei Erreichen der eingestellten Wattgrenze.
- Puls → Wenn der Puls über den gewählten Wert geht, sinkt automatisch die Belastung und es ertönt ein akustisches Signal.
 - "Aus" = Pulsgrenze und Altersgrenze deaktiviert
 - "Auto" = Alterspulsgrenze aktiviert
 - "eingestellter Wert" (min.80) = Alterspulsgrenze deaktiviert, jedoch Pulsgrenze aktiv
- Trainingszeit → Wenn die gewählte Zeitdauer abgelaufen ist, ertönt eine Melodie.
- Distanz → Wenn die gewählte Distanz gefahren wurde, ertönt eine Melodie.
- Phys. kJoule → Wenn die gewählte Anzahl kJoule verbraucht ist, ertönt eine Melodie.



Eingeben und speichern der Coachingdaten durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes

- Einstufung → Geben Sie ihre aktuelle Leistungsfähigkeit ein.
- Häufigkeit → Geben Sie ein, wie oft Sie pro Woche trainieren wollen.
- Trainingsart → Wählen Sie Ihr Coachingziel aus.
- Min. Puls → Beim letzten Coaching Leistungstest erreichter Minimalpuls (bei Bedarf man. Anpassung möglich)
- Max. Puls → Beim letzten Coaching Leistungstest erreichter Maximalpuls (bei Bedarf man. Anpassung möglich)
- Max. Leist → Beim letzten Coaching Leistungstest erreichte Leistung (bei Bedarf man. Anpassung möglich)



Mit der Löschen-Funktion können Sie alle Daten des gewählten Benutzers in den Ausgangszustand zurücksetzen.

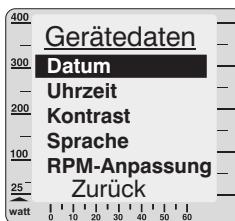
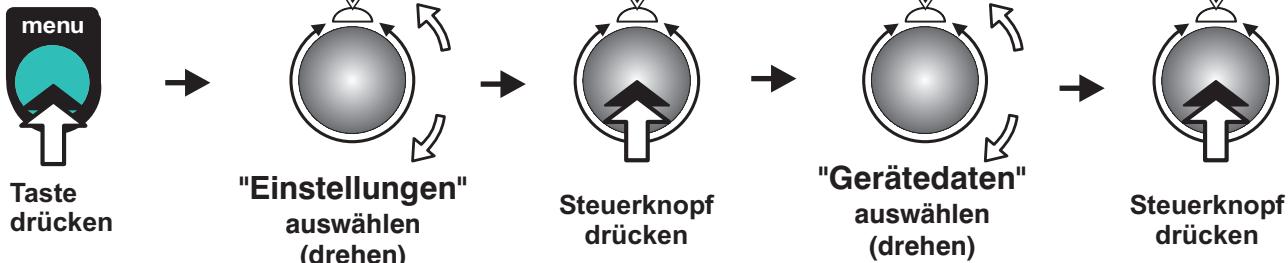


- Startpunkt → Wählen Sie Startpunkt "Ein", wenn Sie ein Programm ab einer beliebigen Position trainieren wollen.
- Cooldown → Wählen Sie ein Programm, dass Sie am Trainingsende verwenden möchten (S. 13).
- Einschalten → Wählen Sie, mit welchem Programm Sie nach dem Einschalten starten wollen.
- Anzeige 2 → Legen Sie fest, welcher Wert im Display 2 beim Trainieren angezeigt werden soll.
- Anzeige 4 → Legen Sie fest, welcher Wert im Display 4 beim Trainieren angezeigt werden soll.
- Wattanstieg → Legen Sie das Watt Anstiegsverhalten (in Sekunden) für Pulsprogramme fest.
- Wattabfall → Legen Sie das Watt Abfallverhalten (in Sekunden) für Pulsprogramme fest.
- Pulsanpassung → Passen Sie die Puls-Festprogramme an Ihrem eigenen Pulsbereich an.

Einstellungen

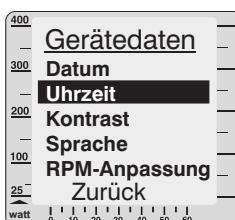
2

Gerätedaten



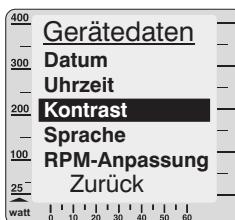
Datum eingeben

1. Geben Sie den Tag durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes ein.
2. Geben Sie den Monat durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes ein.
3. Geben Sie das Jahr durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes ein (TT.MM.JJJJ).



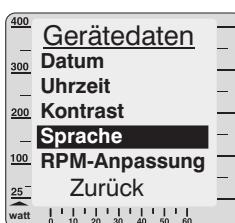
Uhrzeit einstellen

1. Geben Sie die Stunde durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes ein.
2. Geben Sie die Minute durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes ein.
3. Geben Sie die Sekunde durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes ein (HH:MM:SS).



Kontrast

Sie können den Kontrast von 16-31 verändern. Normalerweise liegt das Optimum bei etwa 25.



Sprache

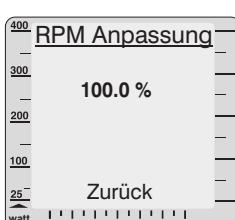
Wählen Sie sich die passende Sprache:
Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Finnisch,
Dänisch, Niederländisch.

Hinweis: Pro Softwareversion sind nur 2 Sprachen verfügbar.



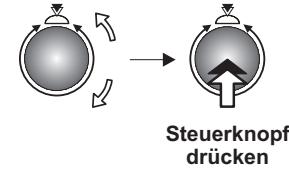
RPM Anpassung (für den Leistungssportbereich)

Materialabnutzung und Veränderungen der mechanischen Einstellungen können zu abweichenden Werten zwischen der angezeigten und der tatsächlichen absolvierten Trittfrequenz führen. Deshalb haben wir in die Software das Feature "RPM-Anpassung" integriert, mit dem Sie die RPM-Werteermittlung überprüfen und bei Bedarf nachjustieren können.



Mit konstanter Drehzahl (z.B. 60 RPM) 1 Minute (Uhr in Anzeige 2 läuft mit) treten und dabei jede Pedalumdrehung zählen (Ermittelter Wert). Der einzustellende Wert errechnet sich nach folgender Formel:

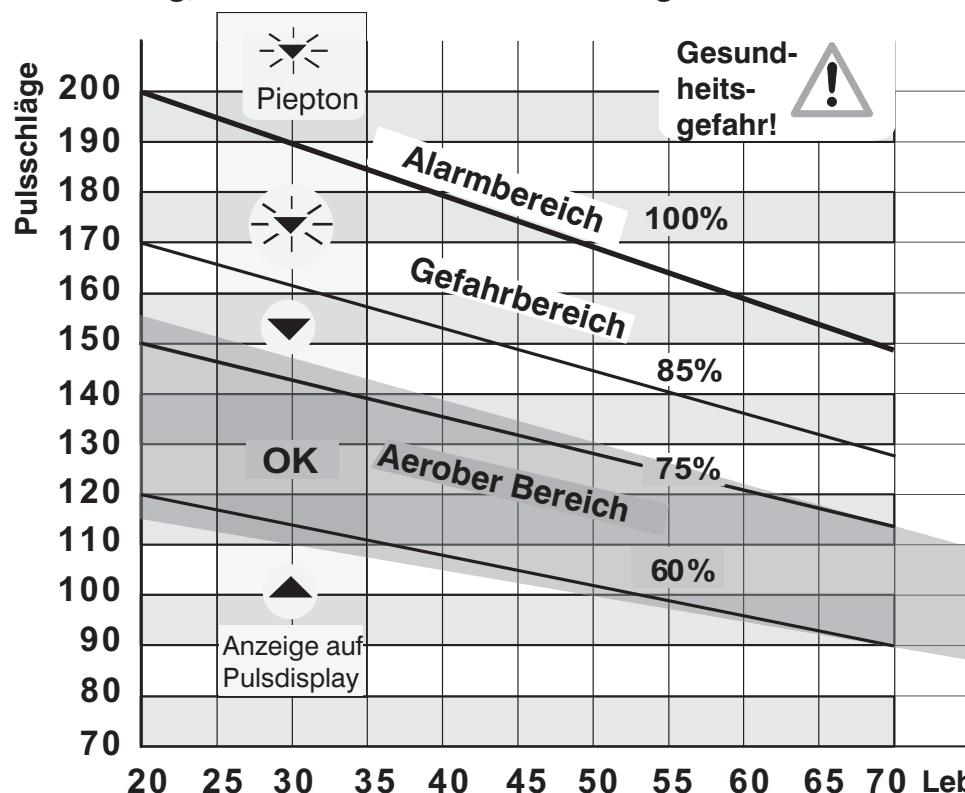
$$\frac{\text{Ermittelter Wert} \times 100\%}{\text{Anzeigewert (Anzeige 3)}} = \text{einzustellender Wert (\%)}$$



Pulsüberwachung



Es ist wichtig, den Puls während des Trainings zu beobachten und ihn nicht zu überbelasten!



Beispiel

für Lebensalter / 50 Jahre

Alarm-Bereich

Pulsfrequenz über 171

GefahrBereich

Pulsfrequenz 145 - 170

Pulsfrequenz 128 - 144

Aerober Bereich

Pulsfrequenz 102 - 127

Pulsfrequenz 40 - 101

Wenn der Puls über den Alarm-Bereich geht und der Alterspuls/Pulsgrenzwert aktiviert ist (Seite 5), hören Sie einen Piepton und die Belastung wird automatisch verringert.

Trainieren im aeroben Pulsbereich

Das "OK" signalisiert, dass die Trainingsperson innerhalb des



Der "▲" signalisiert, Training unterhalb des aeroben Pulsbereiches.



Der "▼" signalisiert, Training oberhalb des aeroben Pulsbereiches. Zusätzliches Blinken signalisiert Alarm-Bereich.



Das Training ist immer dann gesund und ungefährlich, wenn Sie im aeroben Bereich trainieren. Dieser liegt bei 60-75% des Maximalpulses.

Egal ob sie Kondition, Fettabbau oder Muskelaufbau erzielen wollen - dies ist immer am besten möglich, wenn sie im richtigen Bereich trainieren.

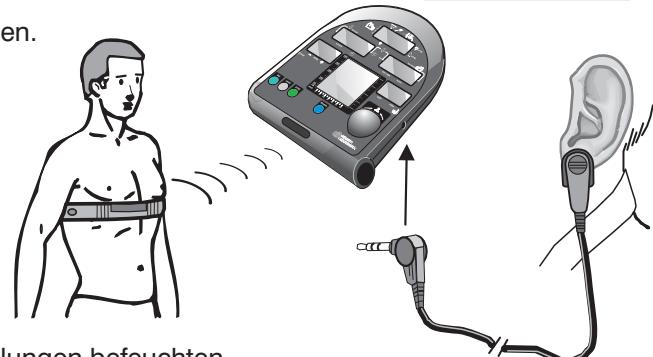


Für Anfänger: 55-65% des maximalen Pulses sind empfohlen.
Dieser Bereich eignet sich gut zum Abnehmen oder für Wiedereinsteiger nach einer längeren Erkrankung.



Pulsmessung mit dem Ohrclip

Das Kabel auf der rechten Seite des Cockpits einstecken, den Clip am anderen Ende am Ohr befestigen.
Kurz darauf können Sie in der Pulsanzeige Ihre Pulsfrequenz ablesen.



Pulsmessung mit Brustgurt (Zubehör)

Den Brustgurt an der Innenseite rechts und links an den Riffelungen befeuchten, anschließend um die Brust schnallen, so dass der Gurt nicht rutscht und die Elektroden durchgehend Kontakt mit der Haut haben.

Wenn mehrere Geräte in einem Raum sind, die die Signale eines drahtlosen Pulsmessgeräts stören könnten, müssen diese mindestens 1,5m von dem Gerät entfernt sein, das den Puls anzeigen soll.
Wenn mehrere drahtlose Pulsmessgeräte in einem Raum in Betrieb sind, darf sich nur eines in der Nähe des Trainingsgerätes befinden.

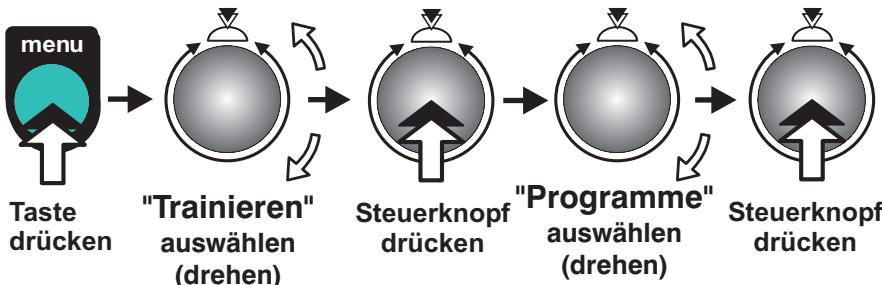


Warnung! Falls Sie einen Herzschrittmacher haben, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob die Benutzung des Brustgurtes für Sie ungefährlich ist!

Trainieren

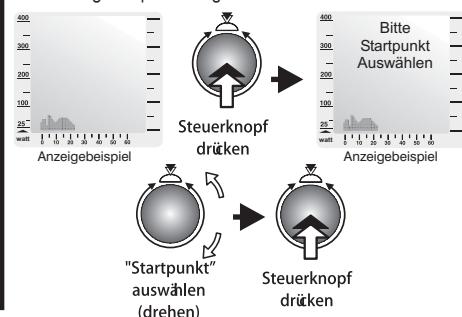


Programme

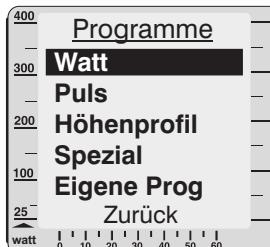


Startpunkt wählen

Bei Startpunkt "Ein" (siehe auch S.5) kann bei Festprogrammen ein Trainingsstartpunkt ausgewählt werden.



Die Programme sind in verschiedene Kategorien unterteilt.



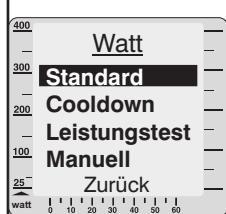
Wattgesteuerte Programme: Drehzahlunabhängige Belastung.

Pulsgesteuerte Programme: Wenn der Puls über den Sollwert geht wird die Belastung heruntergeregt und umgekehrt.

Höhenprofile: Die Belastung erfolgt gemäß einer vorgegebenen Geländeform.

Spezielle Programme: Kraft-, Steigungs- und RPM- Programme.

Eigene Programme: Hier kann man selbst Programme erstellen.



Standard-Programme: 28 bereits eingespeicherte Programme stehen zur Auswahl (Durch Drehen des Steuerknopfes kann man die Programme leichter oder schwieriger machen). Auf dem Display ist der aktuelle Punkt des Trainings angezeigt.

Cooldown: Kurze Programme zum Ausklingen nach dem Training.

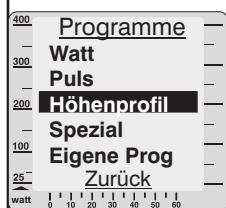
Leistungstest: Sie können hier bei steigender Belastung testen, wie lange Sie durchhalten.

Manuell: Hier können Sie durch Drehen des Steuerknopfes selbst die Belastung erhöhen bzw. verringern.



Festprogramme: In Festprogrammen lässt sich der Puls gezielt steuern. Im Laufe des Programms verändert sich die geforderte Pulshöhe und somit auch die jeweilige Belastung. Ist der Puls über dem Sollwert, sinkt automatisch die Belastung; ist der Puls unter dem Sollwert, wird die Belastung größer.

Manuelles Pulsprogramm: Sie können selber entscheiden, mit wieviel Pulsschlägen pro Minute Sie trainieren möchten und das Gerät passt die Belastung so an, dass immer dieser Wert erreicht ist.



Höhenprofilprogramme: Diese Programme bilden realistische Strassenetappen/Wettkampfstrecken nach. Sie gehen bergauf und bergab, wie es draußen üblich ist. Man findet z. B. alle 21 Etappen der Tour de France von 1997. Bei Höhenprofilprogrammen kann man durch Drehen des Steuerknopfes die Gänge (1-28) hoch- bzw. herunterschalten. Beim Schalten wird der Gang in Anzeige 2 angezeigt. Die horizontale Achse des Grafikdisplays zeigt bei Höhenprofilprogrammen Kilometer statt Minuten an.



Kraftprogramme: Diese Programme basieren auf 15 Bremsstufen (1-15) und die dabei erbrachte Leistung ist drehzahlabhängig. Die angezeigte Wattleistung errechnet sich aus der Bremsstufe und der Drehzahl.

In die Pedale treten: Durch Drehen am Steuerknopf wird die gewünschte Bremsstufe (FL 1-15) in Anzeige 2 eingestellt. Die aktuelle Leistung wird entsprechend der Drehzahl und der gewählten Bremsstufe erfasst und als Leistungskurve im Balkendiagramm aufgezeichnet.



RPM Konstantprogramme: speziell für Radsportler entwickelt. Diese wollen konstant, unabhängig von Berg- oder Talfahrt, mit ihrer persönlichen Drehzahl fahren.

In die Pedale treten, bis die gewünschten RPM (z.B. 50) erreicht sind. Bei Erreichen der Trittfrequenz (RPM) den Steuerknopf drücken. Durch ein akustisches Signal werden die RPM gespeichert. Fährt man min. 5 RPM schneller oder min. 6 RPM langsamer, erhöht bzw. reduziert sich die Bremsleistung (Watt) in 5 Wattschritten pro Sekunde, wodurch man angehalten wird die eingestellten RPM genau zu halten.



Steigungsprogramme: Nur beim Training mit dem Steigungsprogramm reagiert das Gerät wie ein Straßenfahrrad. Treten sie schneller in die Pedale, erhöht sich die Belastung (Watt). Treten sie langsamer, reduziert sich die Wattleistung (siehe Anzeige 5).
Treten Sie mit z.B. 50 RPM in die Pedale. Durch Drehen am Steuerknopf die gewünschten Watt (Belastung) einstellen. Werden danach die 50 RPM um mehr als 3 RPM erhöht oder reduziert, kann der entsprechend erhöhte oder gesenkten Wattwert in Anzeige 5 abgelesen werden.



Watt: Sie können ein drehzahlunabhängiges Programm selbst erstellen.
Pulsprogramme: Hier können Sie selbst ein Programm entwickeln, bei dem sie individuell ihren gewünschten Pulsverlauf eingeben.
Geschwindigkeit: Erstellen Sie ein geschwindigkeitsgesteuertes Programm. Trainieren Sie langsamer als der Sollwert, verringert sich die Belastung. Trainieren Sie schneller, erhöht sich die Belastung.

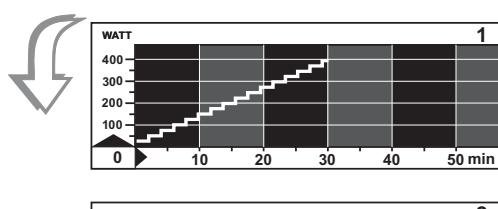


Festprogramme

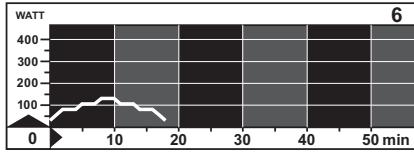
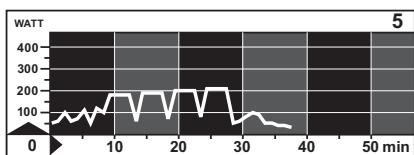
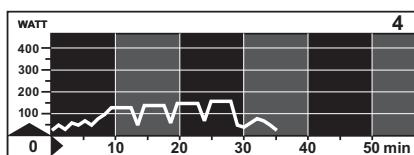
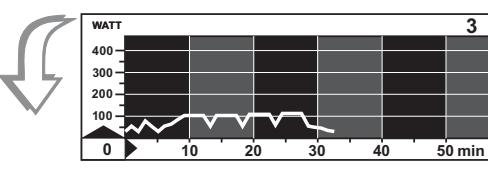
Im Folgenden sehen Sie, wie die Programme aussehen.

Testprogramme

Wattgesteuert



Standardprogramme



Programm 1

Leistungstest 25 Watt / WHO-Standard

32 Min. / max 400 Watt

Programm 2

Leistungstest 50 Watt / BAL-Standard

24 Min. / max 400 Watt

für trainierte Personen

Programm 3

Intervaltraining "Low"

33 Min. / max 110 Watt

leicht belastendes Training für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung

Programm 4

Intervaltraining "Mid"

35 Min. / max 160 Watt

für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung

Programm 5

Intervaltraining "High"

38 Min. / max 210 Watt

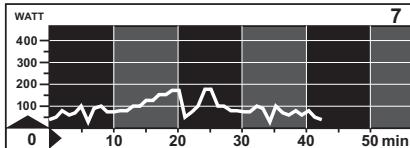
für Damen und Herren mit guter Trainingserfahrung

Programm 6

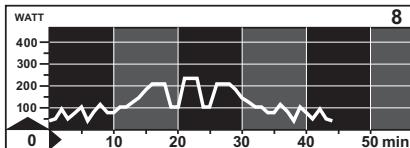
Pyramide "Low"

19 Min. / max 115 Watt

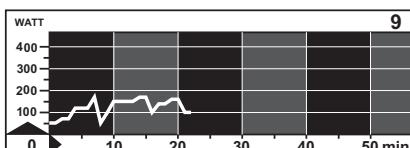
für untrainierte Damen und Herren bis 35 Jahre



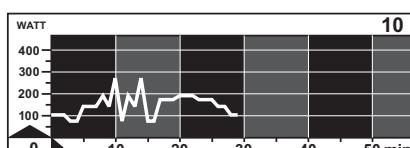
Programm 7
Pyramide "Mid"
 43 Min. / max 175 Watt
 für trainierte Personen



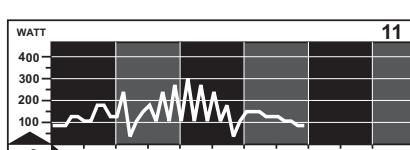
Programm 8
Pyramide "High"
 45 Min. / max 225 Watt
 für trainierte Personen



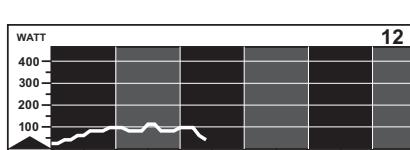
Programm 9
The Alpes
 23 Min. / max 180 Watt
 für trainierte Personen



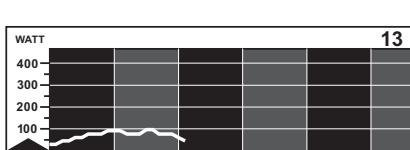
Programm 10
Matterhorn
 30 Min. / max 270 Watt
 für trainierte Personen



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



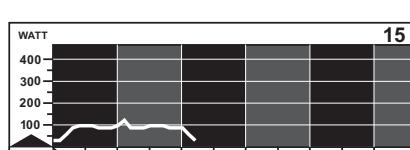
Programm 12
Active Profi Lady
 25 Min. / max 110 Watt
 für untrainierte Damen bis 40 Jahre



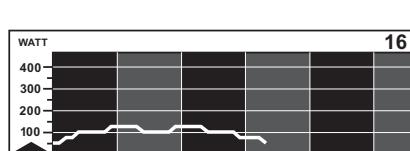
Programm 13
Active Sport Lady
 22 Min. / max 90 Watt
 für untrainierte Damen bis 60 Jahre



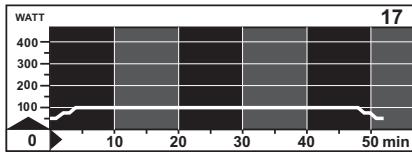
Programm 14
Beginners Training 1
 18 Min. / max 125 Watt
 für Jugendliche bis 14 Jahre



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



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



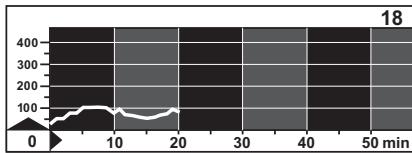
Programm 17

Body Watching 2

53 Min. / max 100 Watt

für trainierte Damen bis 50 Jahre

Die Dauer des Trainings von nahezu einer Stunde erfordert Leistungswillen und kostet Schweiß !

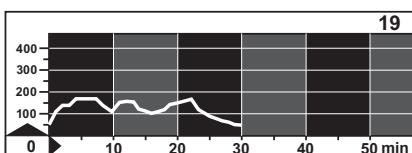


Programm 18

Short 1

20 Min. / max 100 Watt

geeignet für das Training zwischendurch



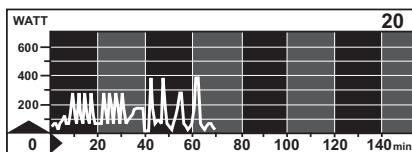
Programm 19

Short 2

30 Min. / max 180 Watt

für trainierte Personen, die ihre Leistung zwischendurch testen wollen

Tempotraining

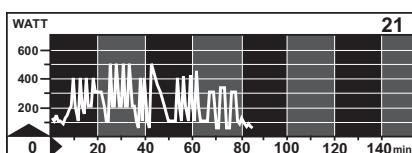


Programm 20

leichtes Fahrspiel, 70 min bis 400 Watt

anspruchvolles Training für den Leistungssport

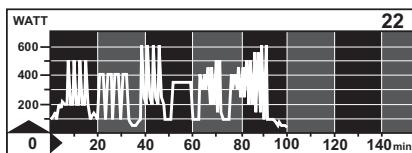
Dieses Fahrspiel eignet sich zur Festigung der Ausdauerleistung, um die Kraft / Kraftausdauer zu trainieren und die Lactattoleranz zu verbessern.



Programm 21

mittleres Fahrspiel, 84 min bis 500 Watt

sehr anspruchvolles Training für den Hochleistungssport
Hochbelastendes Fahrspiel mit ständigen Belastungswechseln bis 500 Watt. Die Belastung entspricht den Anforderungen im Wettkampf (ob Straßenradsport oder Mountainbike - Bereich).



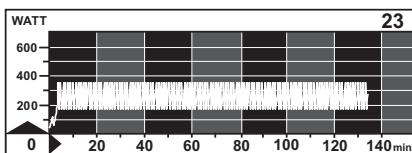
Programm 22

schweres Fahrspiel, 100 min bis 600 Watt

sehr anspruchvolles Training für den Hochleistungssport

Die Belastungen dieses Fahrspiels sind extrem !

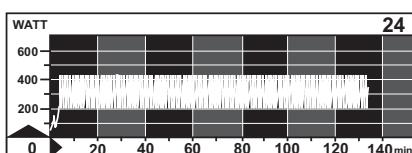
Daher keinen falschen Ehrgeiz entwickeln und Überforderungen vermeiden !



Programm 23

Tempotraining 4er Mannschaft, leicht

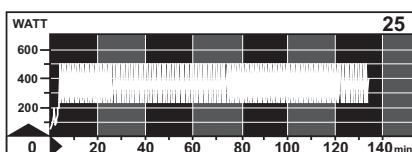
134 Min. / max. 360 Watt



Programm 24

Tempotraining 4er Mannschaft, mittel

134 Min. / max. 420 Watt



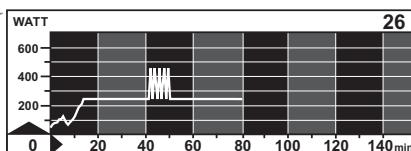
Programm 25

Tempotraining 4er Mannschaft, schwer

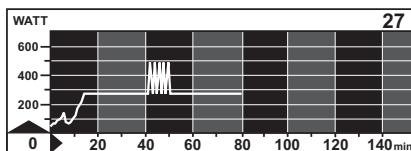
134 Min. / max. 500 Watt

Trainieren

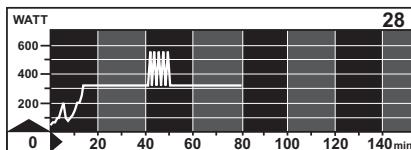
Ausdauerprogramme



Programm 26
leichte Ausdauerbelastung I, 80 min
80 Min. / max. 450 Watt

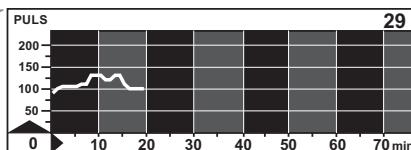


Programm 27
mittlere Ausdauerbelastung II, 80 min
80 Min. / max. 500 Watt

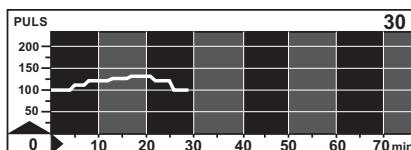


Programm 28
schwere Ausdauerbelastung III, 80 min
80 Min. / max. 550 Watt

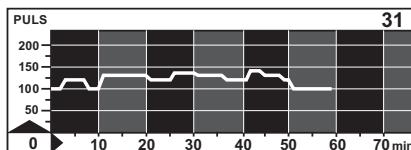
Puls-Programme



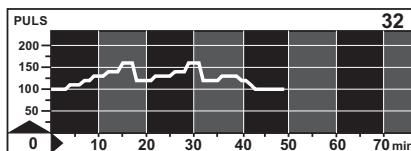
Programm 29
präventiv. leichtes Kurzprogr., 20 min
20 Min. / max. 130 Schl. / min.
leicht belastendes Training für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung



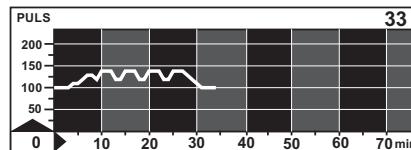
Programm 30
mittleres Optimalprogramm, 30 min
30 Min. / max. 130 Schl. / min.
leicht belastendes Training für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung



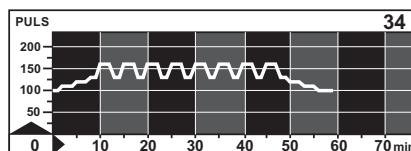
Programm 31
langes Grundlagen-Ausdauerprogramm
(60 min / niedriges Hf-Niveau)
60 Min. / max. 140 Schl. / min.
Ausdauer-Training für Damen und Herren mit Trainingserfahrung



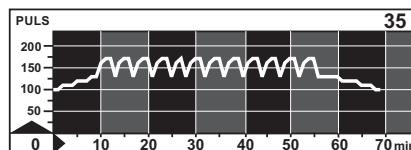
Programm 32
Grundlagenausdauerprogramm mit Belastungsspitzen
50 Min. / max. 160 Schl. / min.
anspruchvolles Ausdauer-Training für Damen und Herren mit Trainingserfahrung



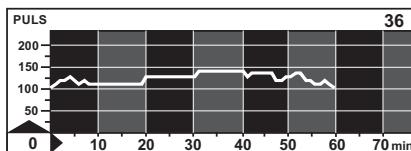
Programm 33
Intervallprogramm Grundlagenausdauer
35 Min. / max. 140 Schl. / min.
Ausdauer-Training für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung



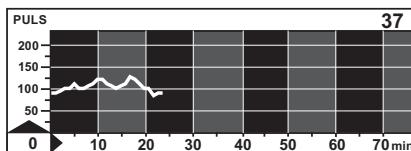
Programm 34
Intervallprogramm
(mittleres Belastungsniveau, 60 Min)
60 Min. / max. 160 Schl. / min.
Intervall - Training im Grundlagenbereich für Damen und Herren mit Trainingserfahrung



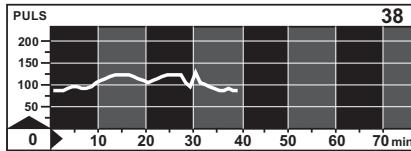
Programm 35
Intervallprogramm
(mittleres Belastungsniveau, 70 Min)
70 Min. / max. 170 Schl. / min.
sehr anspruchsvolles Intervall-Training im höheren Frequenzbereich



Programme 36
Stufentest mit 10 min Belastungsdauer
 60 Min. / max. 150 Schl. / min.
 Belastungstest zum Freizeit - und
 Sportbereich



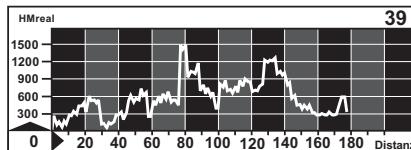
Programme 37
**Grundlagenausdauerprogramm mit
 Belastungsspitzen**
 25 Min. / max. 120 Schl. / min.
 Dieses Programm ist an das Herzfre-
 quenzverhalten im höheren Alter angepasst



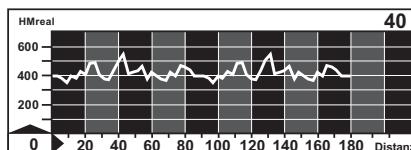
Programme 38
Senior II, niedrige Herzfrequenz, 40 min
 40 Min. / max. 130 Schl. / min.
 anspruchvolles Ausdauertraining im
 unteren Herzfrequenzbereich für aktive
 Seniorinnen und Senioren

Höhenprofilprogramme

HMreal = realistische Höhenmeter

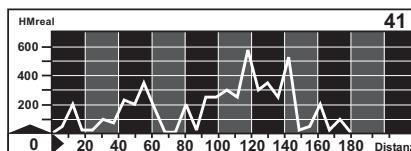


Programm 39
Internat. Wettkampfstrecke Hawaii
 180 km Distanz / HMreal 0 - 1500 Meter
 Weltmeisterschafts- und Ursprungs-Radrennstrecke der
 Ironman-Veranstaltungen



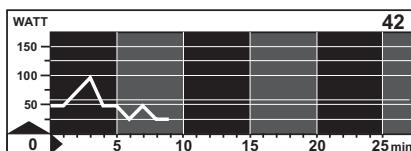
Programm 40
Internat. Wettkampfstrecke Roth
 180 km Distanz / HMreal 350 - 570 Meter
 anspruchsvolle Radstrecke, die sich durch ein äußerst
 abwechslungsreiches Profil auszeichnet

Wettkampf-Fahrzeit (Orientierungswert)
Dr. Rainer Müller = 4 Stunden, 24 Minuten

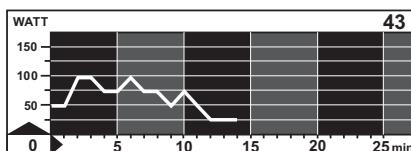


Programm 41
Internat. Wettkampfstrecke Lanzarote
 180 km Distanz / HMreal 20 - 580 Meter
 anspruchsvollste Radstrecke der internat.
 Ironman-Veranstaltungen

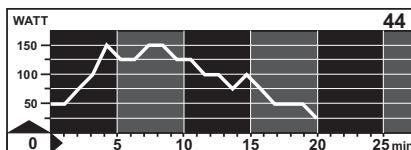
Die Cool - Down Programme gewährleisten ein optimales Ausklingen der Trainingseinheiten



Programm 42
 leichtes cool-down, 10 min
 10 Min. / max. 100 Watt
 für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung
 und nach sehr leichter Trainings-Belastung



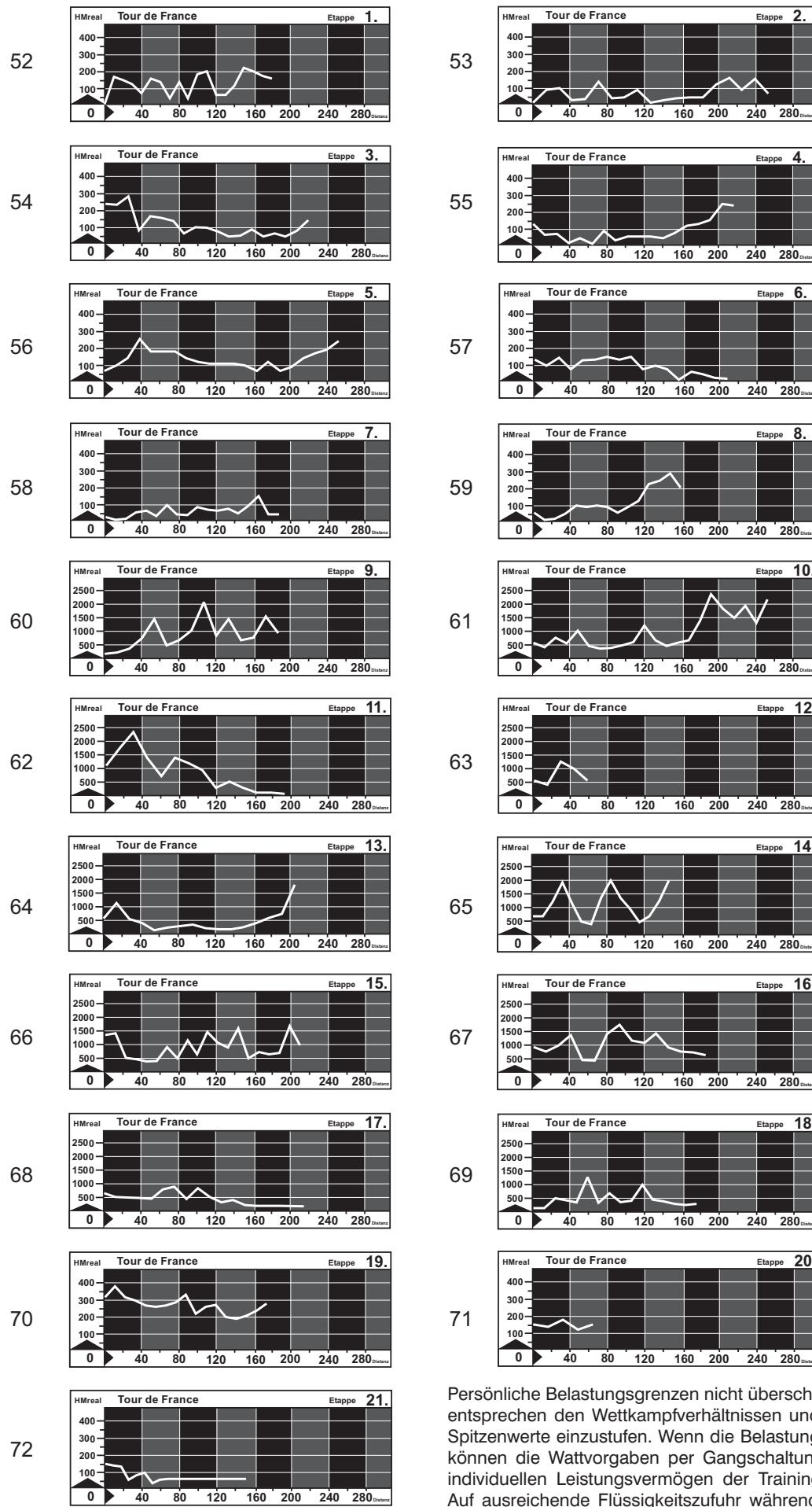
Programm 43
 mittleres cool-down, 15 min
 15 Min. / max. 100 Watt
 für Damen und Herren mit Trainingserfahrung und zum
 Ausfahren nach mittlerer bis schwerer Belastung



Programm 44
 schweres cool-down, 20 min
 20 Min. / max. 150 Watt
 für Sportler mit hohem Leistungstraining. Das Programm
 ermöglicht beschleunigte Regeneration nach schwerster
 Belastung

Trainieren

Tour de France 97



Etappe 1. - 21.
(Programm 52 - 72)

Persönliche Belastungsgrenzen nicht überschreiten! Die Leistungsvorgaben entsprechen den Wettkampfverhältnissen und sind als absolute Trainings-Spitzenwerte einzustufen. Wenn die Belastung / Anstrengung zu groß wird, können die Wattvorgaben per Gangschaltung manuell gesenkt und dem individuellen Leistungsvermögen der Trainingsperson angepasst werden. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Trainings ist unbedingt zu achten. Bei Überlastung, Unwohlsein oder Übelkeit ist das Training sofort abzubrechen! Im Zweifelsfall sollte unbedingt ein Arzt befragt werden.



Gangschaltung



Anzeigenbeispiel für
Gangschaltung
z.B. G 25 →



Bei Distanzprogrammen verfügt ihr Gerät über eine elektronische Gangschaltung, die engagierten Athleten auf den einprogrammierten Wettkampfstrecken ein noch realistischeres Fahrgefühl ermöglicht. 28 Gänge ermöglichen ein lineares Schalten über den gesamten Leistungsbereich des Rad- / MTB - und Triathlon-Sports.

Im größten Gang wird pro Kurbelumdrehung eine Wegstrecke von **9.27 Metern** zurückgelegt. Dies entspricht einer Übersetzung von **53 : 12** bei einem **28 Zoll-Rennrad**.

Im kleinsten Gang wird pro Kurbelumdrehung eine Wegstrecke von **3.57 Metern** zurückgelegt. Dies entspricht einer Übersetzung von **42 : 24** bei einem **28 Zoll-Rennrad**.

Aus der Tabelle sind die exakten Übersetzungsverhältnisse des Gerätes zu entnehmen.

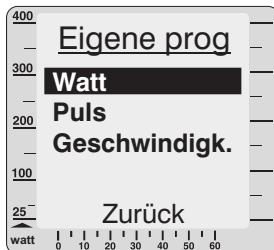
Kettenblatt / Ritzel	Gang	Verhältnis	cm/Umdr.	Geschwindigkeit, km/h bei		
				50 RPM	100 RPM	150 RPM
42 : 24	1	1.75	357,5	11	22	33,1
	2	1,85	388,2	11,6	23,3	34,9
	3	1,95	409,0	12,3	24,5	36,8
	4	2,05	429,7	12,9	25,8	38,7
	5	2,15	450,5	13,5	27	40,5
	6	2,24	471,2	14,1	28,3	42,4
	7	2,34	491,9	14,8	29,5	44,3
	8	2,44	512,7	15,4	30,8	46,1
	9	2,54	533,4	16	32	48
	10	2,64	554,2	16,6	33,2	49,9
	11	2,74	574,9	17,2	34,5	51,7
	12	2,84	595,6	17,9	35,7	53,6
	13	2,94	616,4	18,5	37	55,5
	14	3,03	637,1	19,1	38,2	57,3
	15	3,13	657,9	19,7	39,5	59,2
	16	3,23	678,6	20,4	40,7	61,1
	17	3,33	699,3	21	42	62,9
	18	3,43	720,1	21,6	43,2	64,8
	19	3,53	740,8	22,2	44,4	66,7
	20	3,63	761,6	22,8	45,7	68,5
	21	3,73	782,3	23,5	46,9	70,4
	22	3,82	803,1	24,1	48,2	72,3
	23	3,92	823,8	24,7	49,4	74,1
	24	4,02	844,5	25,3	50,7	76
	25	4,12	865,3	26	51,9	77,9
	26	4,22	886,0	26,6	53,2	79,7
	27	4,32	906,8	27,2	54,4	81,6
	28	4,42	927,6	27,8	55,7	83,5

Übersetzungsverhältnis: $1,75 + (\text{gl_Gang} - 1) * 0.098767$

Entfernung in cm : $\text{Übersetzungsverhältnis} * 210$
(je Pedalumdrehung)

Geschwindigkeit in km/h: $\text{gl RPM} * \text{Entfernung in cm}$
je Pedalumdrehung * 0,0006

Wie man eigene Programme erstellt



Jeder Benutzer kann für sich selber je ein Watt-, Puls- und Geschwindigkeitsprogramm erstellen. Die Benutzer 1-3 können Programme mit einer Länge von bis zu 60 Minuten erstellen, der Benutzer 4 sogar 240 Minuten. Wählen Sie zuerst, welche Art Programm Sie erstellen möchten. Um die Erstellung zu erleichtern, gibt es im hinteren Teil der Bedienungsanleitung Kopiervorlagen, auf denen man sich vorab den Verlauf des Programms skizzieren kann.



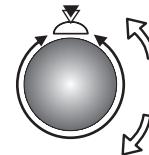
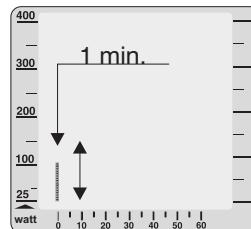
So entsteht z. B. ein Watt-Programm:

Wählen Sie Watt.

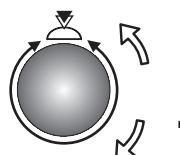
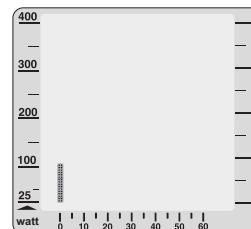
Wählen Sie Verändern und fangen Sie an zu "malen".

Durch Drehen nach rechts/ links des Steuerknopfes wird der Balken auf der Anzeige höher/ niedriger, bis man die richtige Höhe erreicht hat.

Jeder gemalte Strich entspricht 1min Training.

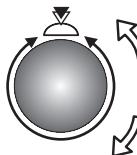
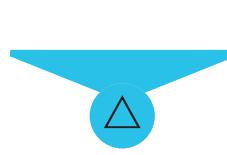
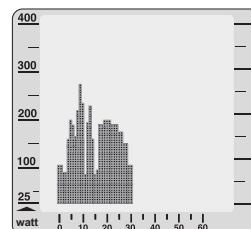


Wenn die gewünschte Watt-Zahl eingestellt ist, den Steuerknopf drücken. Mit den folgenden Balken genauso verfahren.



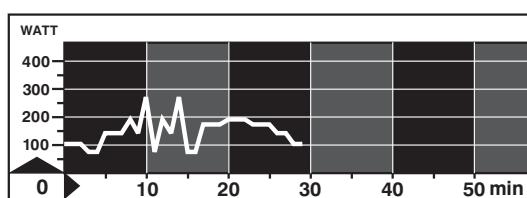
...

Malen Sie so lange, bis Sie denken, dass Ihr Programm fertig ist.

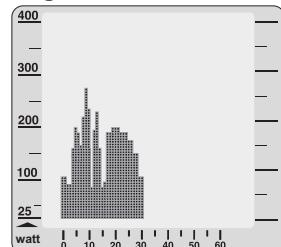


Wenn das Programm fertig ist, drücken Sie die Funktions-Taste, beantworten Sie die Frage: "Balken ab hier löschen?" Mit "Ja" oder "Nein" (Bedeutung: Programmende entweder nach dem letzten aktuell eingegebenen Wert/Balken oder, falls vorhanden, nach dem letzten bestehenden Wert/Balken) und wählen Sie Trainieren.

Das gleiche Verfahren gilt auch für das Verändern eines bestehenden eigenen Programms.



Ein auf dem Papier erstelltes Diagramm, wie links abgebildet, wird auf dem Display zu dem Programm auf der rechten Seite.



Bei Pulsprogrammen malen Sie statt einer Watt- eine Pulskurve.

Wenn der Puls niedriger als die Kurve ist, wird die Belastung erhöht und umgekehrt.

In Geschwindigkeitsprogrammen malen Sie eine Geschwindigkeitskurve. Wenn die Geschwindigkeit niedriger als die Kurve ist, wird die Belastung verringert und umgekehrt.

Trainieren



Trainingsdaten



Sie sehen die Trainingsdaten des gewählten Benutzers:

- **Aktuell:** Trainingswerte des letzten Trainings
- **Gesamt:** Werte aller Trainingseinheiten zusammen
- **Gewicht:** über 60 Tage und über 1 Jahr
- **Fettgehalt:** über 60 Tage und über 1 Jahr

→ **Achtung:** Wenn Sie ein Programm nicht bis zum Ende fahren, sollten Sie vor dem Ausschalten des Gerätes die **menu-Taste** drücken, damit die Trainingsdaten gespeichert werden.

Anzeigenbeispiel für Trainingsdaten Aktuell

Aktuell		
Ø-kmh	23,0	
Max-kmh	31,0	
Zeit	56,4	
Distanz	18,0	

Zurück

watt

0 10 20 30 40 50 60

25

100

200

300

400

500

600

700

800

900

1000

1100

1200

1300

1400

1500

1600

1700

1800

1900

2000

2100

2200

2300

2400

2500

2600

2700

2800

2900

3000

3100

3200

3300

3400

3500

3600

3700

3800

3900

4000

4100

4200

4300

4400

4500

4600

4700

4800

4900

5000

5100

5200

5300

5400

5500

5600

5700

5800

5900

6000

6100

6200

6300

6400

6500

6600

6700

6800

6900

7000

7100

7200

7300

7400

7500

7600

7700

7800

7900

8000

8100

8200

8300

8400

8500

8600

8700

8800

8900

9000

9100

9200

9300

9400

9500

9600

9700

9800

9900

10000

10100

10200

10300

10400

10500

10600

10700

10800

10900

11000

11100

11200

11300

11400

11500

11600

11700

11800

11900

12000

12100

12200

12300

12400

12500

12600

12700

12800

12900

13000

13100

13200

13300

13400

13500

13600

13700

13800

13900

14000

14100

14200

14300

14400

14500

14600

14700

14800

14900

15000

15100

15200

15300

15400

15500

15600

15700

15800

15900

16000

16100

16200

16300

16400

16500

16600

16700

16800

16900

17000

17100

17200

17300

17400

17500

17600

17700

17800

17900

18000

18100

18200

18300

18400

18500

18600

18700

18800

18900

19000

19100

19200

19300

19400

19500

19600

19700

19800

19900

20000

20100

20200

20300

20400

20500

20600

20700

20800

20900

21000

21100

21200

21300

21400

21500

21600

21700

21800

21900

22000

22100

22200

22300

22400

22500

22600

22700

22800

22900

23000

23100

23200

23300

23400

23500

23600

23700

23800

23900

24000

24100

24200

24300

24400

24500

24600

24700

24800

24900

25000

25100

25200

25300

25400

25500

25600

25700

25800

25900

26000

26100

26200

26300

26400

26500

26600

26700

26800

26900

27000

</



Beschreibung

Der Conconi - Test / E

Der Conconi-Test wurde ursprünglich für das Laufen zur Steuerung der Trainingsintensität und Festlegung der Leistungsfähigkeit entwickelt. Dieser Test baut auf der Tatsache auf, dass die Herzfrequenz mit der Belastung linear steigt. Dies geschieht jedoch nur bis zu einer bestimmten Herzfrequenz und Belastung. Wird ab dieser Herzfrequenz die Belastung gesteigert, so verlässt die Herzfrequenzkurve den linearen Anstieg und knickt ab (siehe Abb. 1, S.21). Dieser Knickpunkt kennzeichnet nach Untersuchungen von Conconi die sog. anaerobe Schwelle (beim Conconi-Test besser Conconi-Schwelle).

Die anaerobe Schwelle ist der Punkt, an dem der Organismus mehr Milchsäure produziert, als er eliminieren kann. Das bedeutet, dass sich ab dieser Belastung Milchsäure im Körper anzuhäufen beginnt und früher oder später zum Belastungsabbruch führt. Die Schwelle wird einerseits benutzt, um die Trainingsbereiche festzulegen, andererseits kann mit ihr die Leistungsfähigkeit bestimmt werden (praktische Hinweise zur Festlegung der Trainingsbereiche später).

Der große Vorteil des Conconi-Tests im Gegensatz z. B. zu Lactat-Leistungstest, ist der geringe finanzielle, technische und personelle Aufwand. Nicht verschwiegen werden soll an dieser Stelle aber auch, dass der Conconi-Test bei vielen Trainingspraktikern nicht unumstritten ist. Im italienischen und schweizerischen Raum findet der Conconi-Test eine weitverbreitete Anwendung. Andere stehen dem Conconi-Test aus folgenden Gründen kritisch gegenüber:

Bei der Durchführung des Tests ist eine maximale Ausbelastung notwendig. Deshalb ist vor der Durchführung dieses Tests eine sportärztliche Untersuchung zu empfehlen. Nur bei gesundem Zustand sollte der Conconi-Test durchgeführt werden.

Bei etwa 20 % aller Tests findet sich kein Abknickpunkt. Zum Teil findet sich auch eine lineare Steigerung bis zu Herzfrequenzen von über 190 Schl./min.

Dennoch ermöglicht der Conconitest bei vielen Sportlern eine einfache und korrekte Steuerung des Trainings und eine Beurteilung der Leistungsfähigkeit.

Durchführung des Conconi-Tests mit dem ergo_bike:

Der Conconi-Test sollte prinzipiell mit einem leichten Einfahrprogramm beginnen. Man sollte hierzu eines der leichteren und kürzeren Trainingsprogramme zum Aufwärmen auswählen. Die Herzfrequenz sollte beim Aufwärmprogramm 130 Schl./min nicht überschreiten. Da die Leistungsfähigkeit der Trainingspersonen sehr weit gestreut ist, werden für die Durchführung des Conconi-Test zwei Programme angeboten.

Programm 45 mit einer Anfangsbelastung von 60 Watt wendet sich an weniger sporterfahrene Trainingspersonen und **Programm 46** an leistungsfähige Sportler. Unabhängig von der Programmwahl wird die Belastung pro Programmschritt um 20 Watt gesteigert.

Auf Seite 19 ist ein Testprotokoll abgebildet. Hier trägt man die Herzfrequenzwerte, die auf den jeweiligen Belastungsstufen (Watt) erreicht werden, ein. Im oberen Bereich können die Werte zu **Protokoll 1** für den leichteren Conconi-Test (Programm 45 von 60 - 400 Watt) eingetragen werden.

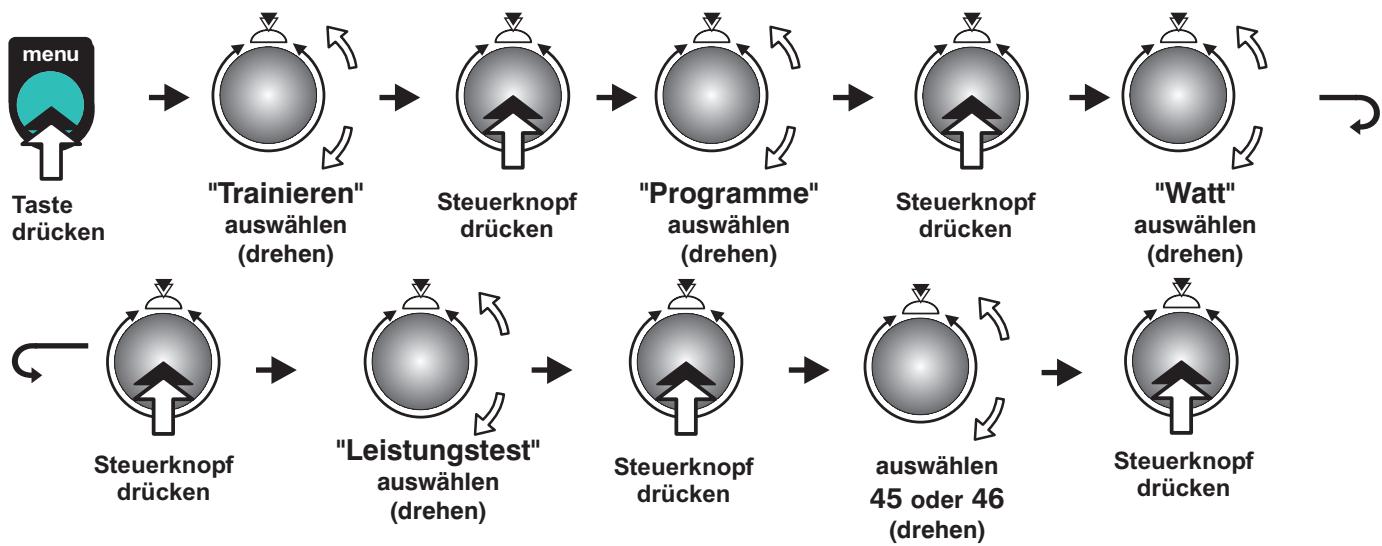
Für den höher belastenden Conconi-Test zu **Protokoll 2** (Programm 46) werden die Herzfrequenzwerte ab 120 bis maximal 700 Watt eingetragen.

Man sollte den Test beenden, wenn man sich völlig ausbelastet fühlt. Auf keinen Fall falschen Ehrgeiz entwickeln! Eine Überbelastung ist unbedingt zu vermeiden !

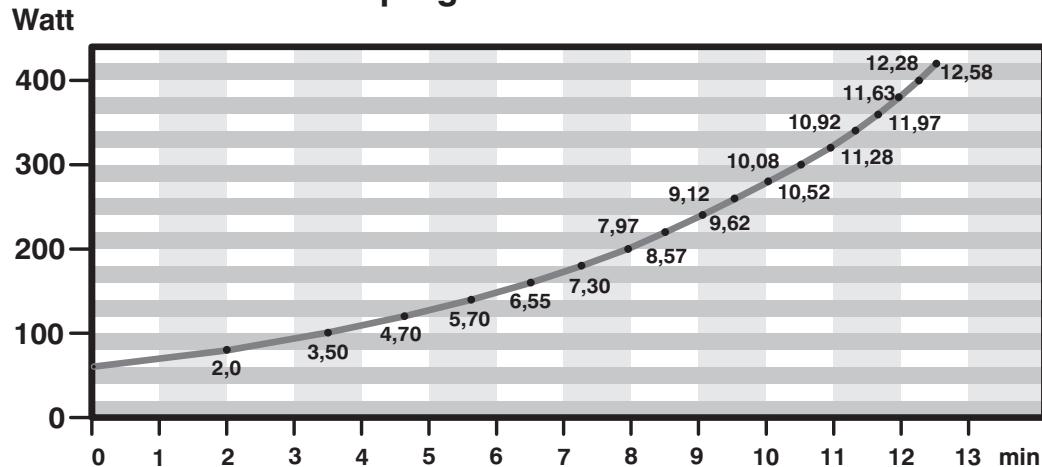
Conconi-Test

2

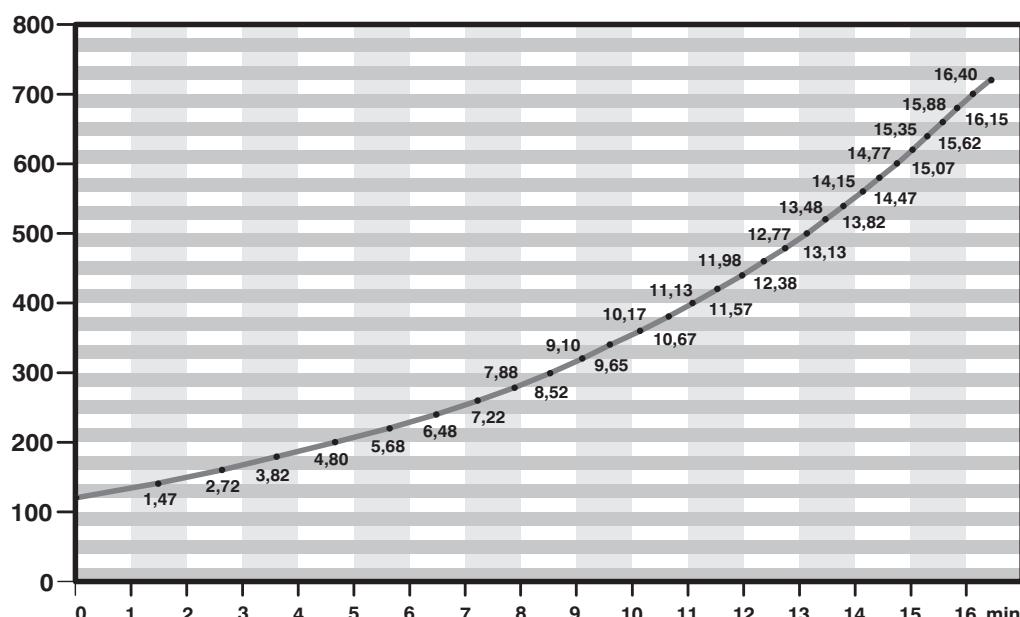
Testprogramme



Conconi-Testprogramm 45



Conconi-Testprogramm 46



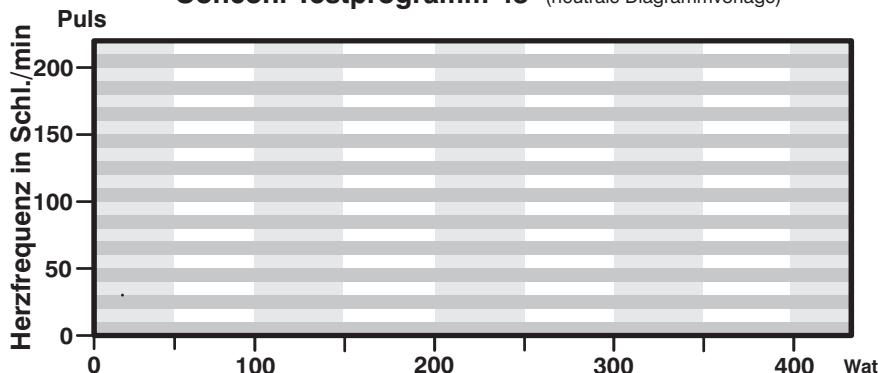
Conconi-Test

3

Testprotokolle

TESTPROTOKOLL / Conconi-Test		ergo_bike 8008 TRS pro
Name..... Datum..... Uhrzeit.....		
Leistung / Watt	Herzfrequenz / Puls in Schlägen / min	Anmerkungen zum Testverlauf
	Ruhepuls.....	
	60	
	80	
	100	
120	120	
140	140	
160	160	
180	180	
200	200	
220	220	
240	240	
260	260	
280	280	
300	300	
320	320	
340	340	
360	360	
380	380	
400	400	----- Programm E 45 (60 - 400 Watt) -----
420		
440		
460		
480		
500		
520		
540		
560		
580		
600		
620		
640		
660		
680		
700		Programm E 46 (120 - 700 Watt) -----
Herzfrequenzen nach 1 Minute _____ nach 2 Minuten _____ nach 3 Minuten _____		

Conconi-Testprogramm 45 (neutrale Diagrammvorlage)



Bei der Durchführung des Conconi-Tests ist eine maximale Ausbelastung notwendig. Deshalb ist vor der Durchführung dieses Tests eine sportärztliche Untersuchung zu empfehlen. Nur bei gesundem Zustand sollte der Conconi-Test durchgeführt werden! Es besteht keine valide Übereinstimmung von Conconi- und Lactatschwelle.

Conconi-Test



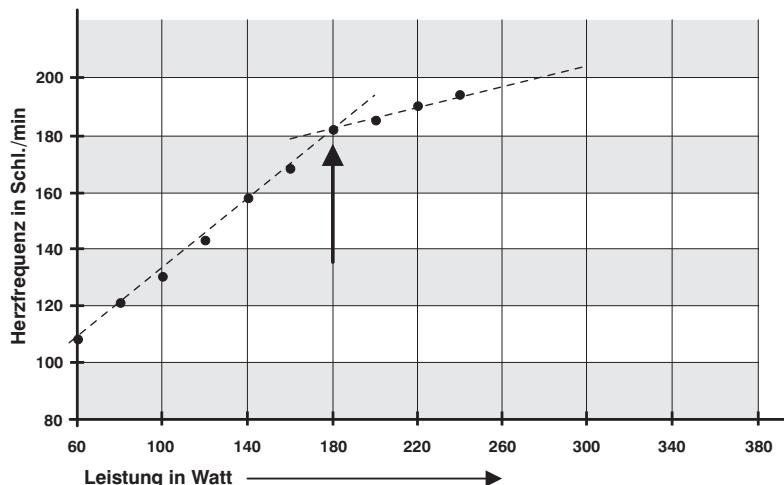
Beschreibung

Auswertung des Conconi-Tests

Wenn die Herzfrequenzen richtig in das Protokoll eingetragen wurden, kann die grafische Auswertung des Conconi-Tests erfolgen. Hierzu legt man, wie in der nachfolgenden **Abbildung 1** dargestellt, ein Koordinatensystem an. Die untere Achse (**X-Achse**) stellt die Leistung in Watt, beginnend mit dem niedrigsten Wattwert des jeweiligen Tests, dar. Beim Conconi-Test sind dies z.B. 60 Watt. Die senkrechte Achse (**Y-Achse**) stellt die Herzfrequenz, die auf jeder Teststufe erreicht wird, dar. In dem Beispiel ist dies auf der ersten Stufe (60 Watt) eine Herzfrequenz von ca. 105 Schl./min, auf der zweiten Stufe (80 Watt) 120 Schl./min usw.

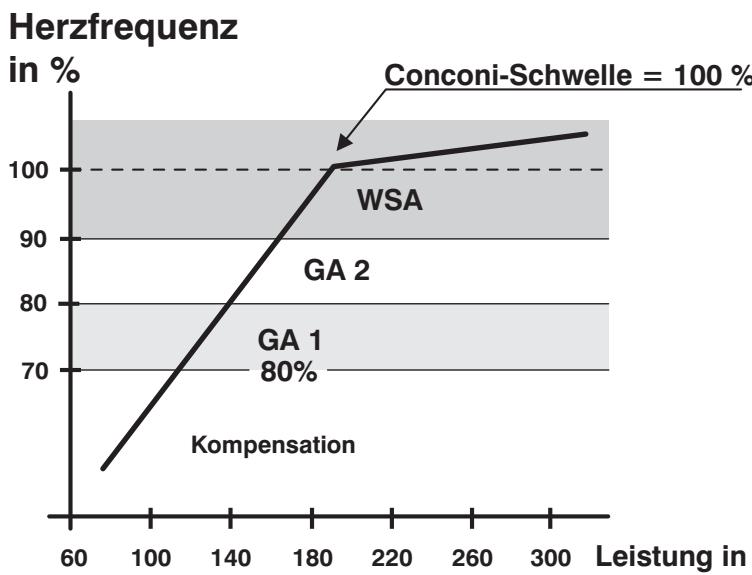
Sind alle Herzfrequenzen in das Koordinatensystem eingezeichnet, können die einzelnen Punkte des linearen Anstieges der Herzfrequenz verbunden werden. In der Abbildung ist dies die steiler ansteigende Gerade.

Die oberen Punkte (höhere Belastungsstufen) liegen meist unterhalb dieser Geraden. Auch sie lassen sich, wie in unserer Abbildung dargestellt, mit einer Geraden (flacher ansteigende 2. Gerade) verbinden.



Der Schnittpunkt dieser Geraden ist in der Abb. 1 mit einem Pfeil gekennzeichnet.
Dieser Schnittpunkt entspricht dem sogenannten Deflektionspunkt und kennzeichnet die anaerobe Conconi-Schwelle. In der Abb. 1 liegt diese Schwelle bei 181 Schl./min. Diese Herzfrequenz wird einfach ermittelt, wenn man mit einem Lineal von Deflektionspunkt parallel zur unteren Achse (**X-Achse**) nach links geht. Dort, wo das Lineal die senkrechte **Y-Achse** (Herzfrequenz) schneidet, liegt die zu ermittelnde Herzfrequenz (in unserem Beispiel 181 Schl./min).

Abb. 1: Grafische Auswertung des Conconi-Test



Wie in Abb. 2 dargestellt, können mit der Herzfrequenz am Deflektionspunkt (bei unserem Beispiel 181 Schl./min) die individuellen Trainingsbereiche ermittelt werden. Die Herzfrequenz am Deflektionspunkt wird als 100 % angenommen.

Abb. 2: Ermittlung der Trainingsbereiche

Conconi-Test

Kompensationstraining

Der Rekompensations-Bereich liegt unterhalb von 70 Prozent. In unserem Beispiel wären dies weniger als 127 Schl./min.. Training in diesem Bereich dient der aktiven Erholung.

GA 1 - Training

Der GA 1 - Bereich liegt bei 70 bis 80 Prozent. In unserem Beispiel also bei 127 bis 145 Schl./min. Mit dem Training in diesem Trainingsbereich werden die Grundlagen, die Basis der Leistungsfähigkeit gelegt. In diesem Bereich sollte sich der größte Teil des Trainings abspielen (bei Ausdauersport).

GA 1 Training ist das zentrale Element des Ergometertrainings in der Vorbereitungsphase.

Funktion

Entwicklung der Grundlagenausdauer als Fundament für alle intensiveren Trainingseinheiten.

Ablauf

- Dauermethode mit konstanter Intensität und Umdrehungsfrequenzen von 80 bis 110 U/min., Dauer 2 bis über 5Std.

GA 2 - Training

Als höherer Belastungsreiz bei trainingserfahrenen Sportlern mit guter Grundlagenausdauer dient das GA 2 - Training.

Ablauf

- Warmfahren und Ausfahren von 10 bis 30 Minuten Dauer, da beim GA 2-Training hohe Belastungen an Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gestellt werden.
- Obere Herzfrequenz - Grenze von 80 bis maximal 90 % (in unserem Fall 145 bis 163 Schl./min)
- Es wird nach der Intervallmethode (z. B. 8 x 4 min mit 2 min Entlastung) oder nach der Dauermethode trainiert.

WSA (wettkampfspezifisches Ausdauer) -Training

Hochintensive Trainingsform im Spitzensport kurz vor und während der Wettkampfphase. Die Herzfrequenz erreicht bis 100 % der Conconi-Schwelle (in unserem Fall 181 Schl./min). Das WSA-Training wird nach der Intervallmethode (z. B. 8 mal 1min mit 3min Entlastung) trainiert.

Funktion

Führung zur Höchstform. Gewöhnung an sehr hohe Milchsäurekonzentrationen in der Muskulatur. Verbesserter Abbau von Milchsäure.

Ablauf

- Warmlaufen und Auslaufen von 10 bis 30 Minuten Dauer, da beim WSA - Training hohe Belastungen an Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gestellt werden.
- Obere Herzfrequenz - Grenze bis 100 % der Conconi-Schwelle.
- Es wird nach der Intervallmethode (z. B. 8 mal 1 min mit 3 min Entlastung) trainiert.

Herz-/Kreislauftraining



Was ist Coaching?

Hinter dem Begriff "**Coaching**" verbirgt sich ein intelligentes Trainingsprogramm, welches vier unterschiedliche Trainingsziele (siehe Grafik oben) anbietet. Aus Lebensalter, Geschlecht, Zeitbudget und einem Fitnesstest werden eigenständig optimale Trainingsvorgaben errechnet und überwacht. Durch regelmäßige, automatische Kontrolle der Trainingsergebnisse werden die errechneten Trainingsvorgaben laufend aktualisiert. Hierdurch ist ein optimaler Verlauf des Trainingserfolges gewährleistet.

Achtung!

- 1. Coaching wurde für gesunde Menschen entwickelt. Es wird empfohlen, sich vor dem Training mit Coaching einem ärztlichen Sporttauglichkeitscheck zu unterziehen. Wird die Trainingsperson während des Coachingtrainings krank, sollte sie sich unbedingt von einem Arzt zur sportlichen Belastung und Weiterführung des Coachingtrainings beraten lassen.**
- 2. Vor dem Trainingsbeginn mit Coaching muss die Trainingsperson ihren möglichen und gewollten Zeiteinsatz (Zeitbudget / Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche) vorgeben und ihren aktuellen Fitnesszustand selbst einschätzen. Dabei sollte sie sich bei der Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche und deren Schwierigkeitsgraden nicht überschätzen. Bei sportlicher Betätigung gilt nicht der Leitsatz "Viel hilft viel". Vielmehr führt ein kontrollierter vorsichtiger Trainingsaufbau meist schneller und effektiver zum Ziel.
Gleiches gilt für die Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, welche Coaching abverlangt. Wer sich eine Stufe schwächer einstuft, wird zwar etwas langsamer, dafür aber sicherer und ohne Überforderungen sein Trainingsziel erreichen.**
- 3. Zu Beginn des Coachings und danach alle 4 Wochen ist ein Leistungstest zu absolvieren. Coaching ermittelt hieraus die Belastungsvorgaben (z.B. Watt Höchstzahlen der zu fahrenden Programme, Höchstwerte für die Herzfrequenz während des Trainings). Dieser Test ist ein Ausbelastungstest und soll bewirken, dass die Trainingsperson nur solange trainiert, wie sie ohne Überanstrengung, auch kräftemäßig, fahren kann.**
- 4. Bei richtiger Anwendung soll das Coaching-Programm aus den Trainingspersonen keine Hochleistungssportler machen. Das Ziel ist, Ihre Gesundheit zu erhalten, Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und sie insgesamt "fit" zu machen.**

2 Persönliche Daten eingeben

Bevor das Coaching-Programm gefahren werden kann, sind folgende Voraussetzungen zu schaffen und wichtige Einstellungen am Cockpit vorzunehmen:

- 1. Das Coaching-Programm **muss grundsätzlich immer** mit einem angelegten Pulssensor (Ohrclip oder besser Cardio Sensor-Brustband) (siehe Seite 7) gefahren werden.**
- 2. Das Coaching Programm muss einer Personenziffer 1- 4 (siehe Seite 4) zugeordnet werden.**
- 3. Da das Programm auf exakte persönliche Daten und Eingaben angewiesen ist, müssen **vor dem ersten Programmstart alle erforderlichen Daten- und Alarmwerte** (siehe Seite 5) eingegeben sein. Dabei ist zu berücksichtigen, dass beim Coaching **keine Angaben zu Trainingsdauer** (Zeit), **Entfernung** (km) und **kJoule-Verbrauch** gesetzt sind. Diese Werte bestimmt und errechnet Coaching eigenständig. Zu den Alarmwerten, Trainingsdauer, Entfernung und kJoule-Verbrauch eingegebene Daten/Angaben werden vom Coaching-Programm ignoriert bzw. automatisch auf die Defaultwerte (in diesen Fällen = 0) gesetzt.**

Persönliche Leistungseinstufung

Vor dem Training mit Coaching ist eine persönliche Einstufung des eigenen Leistungsvermögens erforderlich. Die folgenden Angaben sollten hierbei als Orientierungshilfe dienen:

0 = Anfänger:

Die Trainingsperson hat keinerlei Trainingserfahrung oder betreibt Sport nur gelegentlich und sehr unregelmäßig. Dies gilt auch für solche Personen, die als Freizeitsportler eine längere Trainingspause (z.B. wegen einer Verletzung oder einer Erkrankung) hinter sich haben.

1 = Durchschnitt:

Sie betreiben regelmäßig Sport. Der Schwerpunkt liegt hierbei z.B. in Spiel-, Ball- oder Fun-Sportarten, weniger im Ausdauersport. Der wöchentliche Trainingsumfang liegt in einem Bereich von etwa 1 bis 2 Stunden.

2 = Fortgeschritten:

Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport (z.B. Laufen, Radfahren etc.). Der bisherige wöchentliche Trainingsumfang liegt bei etwa 2 bis 4 Stunden.

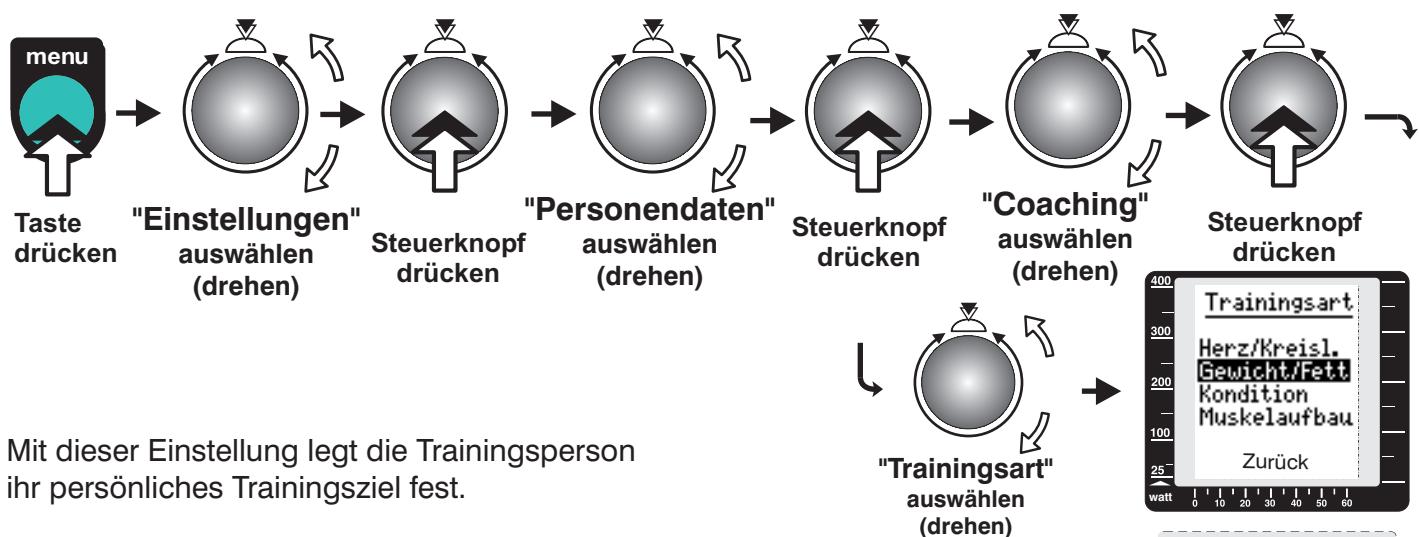
3 = Sehr gut trainiert:

Sie haben gute Trainingserfahrung im Ausdauersport. Sie sind körperlich überdurchschnittlich leistungsfähig und belastbar. Der bisherige wöchentliche Trainingsumfang liegt bei mindestens 3 Stunden, bevorzugt in Ausdauersportarten.

3

Training mit Coaching

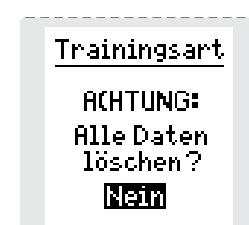
1. Trainingsart einstellen



Mit dieser Einstellung legt die Trainingsperson ihr persönliches Trainingsziel fest.



Wird ein einmal festgelegtes Trainingsziel geändert, erscheint im Display die Sicherheitsabfrage "Achtung: Alle Daten löschen?". Wird durch Drehen des Steuerknopfes "ja" gewählt und dieses durch Drücken des Steuerknopfes bestätigt, werden alle bereits einprogrammierten Coaching-Einstellungen und alle gespeicherten Trainingsdaten unwiederbringlich gelöscht! Das Coaching startet mit dem dann gewählten Trainingsziel neu. Sollen die Daten nicht gelöscht werden, also mit dem bisherigen Trainingsziel weitertrainiert werden, muss durch Drehen des Steuerknopfes "nein" ausgewählt und dies durch Drücken des Steuerknopfes bestätigt werden.



drehen drücken

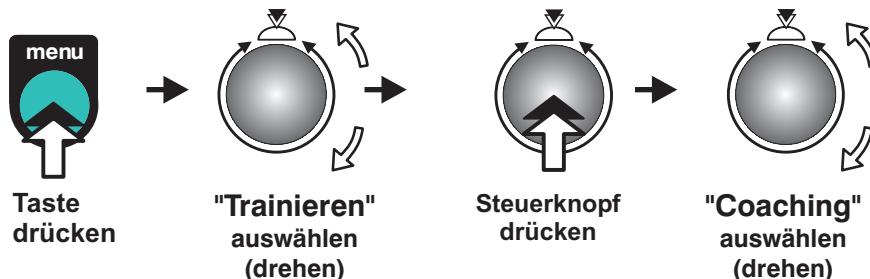
Es kann nun mit dem Training begonnen werden.

Mit Hilfe eines Leistungstests ermittelt Coaching als erstes die Leistungsfähigkeit der Trainingsperson.

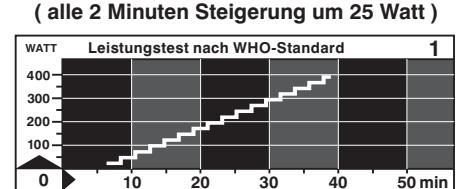
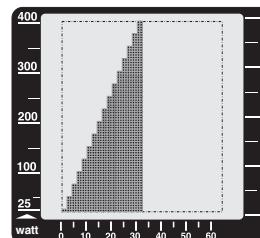


Training mit Coaching

1. Leistungstest fahren (Programm 1)



Nach dem Anfahren des Ergometers erscheint im Grafikdisplay das Diagramm des Leistungstests.



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

Zum Abbrechen des Tests ist die MENU-Taste zu drücken



Sie sollten am Tag vor dem Test und am Testtag selbst Extrembelastungen vermeiden. Schlafen Sie ausreichend vor dem Test. Verschieben Sie den Test, wenn Sie krank sind (z.B. Erkältung mit Fieber). Fragen Sie in unklaren Fällen Ihren Arzt. Bitte fahren Sie den Test mit etwa 65 - 80 Pedalumdrehungen pro Minute.



Um den Leistungstest fahren und bestehen zu können, müssen Sie körperlich dazu in der Lage sein, den Test mindestens bis 75 Watt zu absolvieren, also die ersten 4 Minuten durchzufahren. Ansonsten wird der Leistungstest als „nicht gefahren“ gewertet und ein weiteres Training im Coaching-Programm ist nicht möglich! Wiederholen Sie in diesem Fall bitte den Test und fahren Sie bis mindestens 75 Watt. Diese Leistung ist weit unter dem Bevölkerungsdurchschnitt und laut medizinischen Untersuchungen jedem gesunden, erwachsenen Menschen möglich. Wenn Sie also Mühe haben, diesen Grenzwert zu erreichen, sollten Sie Ihr Coaching-Training nicht fortsetzen! Bitte unterziehen Sie sich in diesem Fall unbedingt einem ärztlichen Gesundheitscheck und besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Ergometer weitertrainieren. Das „Coaching-Training“ ist ausschließlich für gesunde Menschen entwickelt worden!

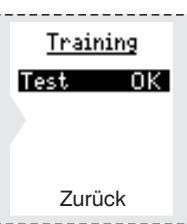
Der Eingangstest ist spätestens dann abgeschlossen, wenn die Trainingsperson 400 Watt, nach 32 Minuten, erreicht hat. Realistisch ist aber, dass eine Trainingsperson den Leistungstest nicht bis 400 Watt fahren kann (Normalfall !!) und aus Kräftemangel oder auch, um Überforderung zu vermeiden, den Leistungstest durch Drücken der MENU-Taste beendet. Wenn Sie müde und erschöpft sind (Vermeiden Sie Überbelastungen!), hören Sie einfach auf zu treten und bestätigen das Ende des Tests durch Drücken der Menü-Taste! Bei Erreichen einer auf Ihr Alter, Geschlecht, Leistungsvermögen etc. abgestimmten oberen Pulsgrenze, beendet Coaching den Leistungstest automatisch!

Achtung, wenn der obere Pulsgrenzwert auf einen zu niedrigen Wert eingestellt ist, wird möglicherweise der Test zu früh beendet.

Nach einem gefahrenen Test erscheint im Display der Hinweis "OK" als Bestätigung dafür, dass der Test absolviert und akzeptiert ist. Mit den erreichten Testwerten errechnet das Programm einen persönlichen Trainingsplan für die Trainingsperson und vergleicht diesen mit den Testergebnissen der Leistungstests, die jeweils in einem Abstand von 4 Wochen gefahren werden müssen.

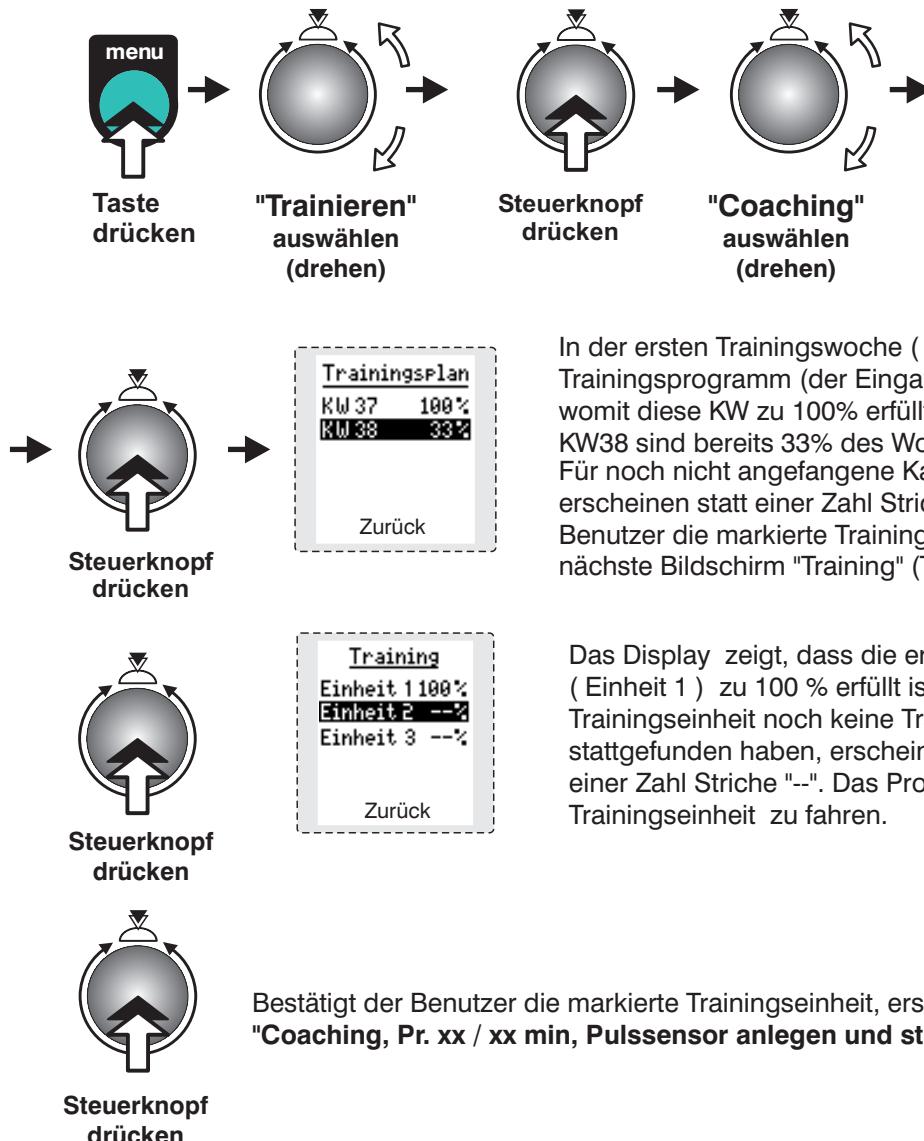
Achtung , ein gefahrener und akzeptierter Leistungstest entspricht dem Trainingspensum von einer Kalenderwoche. Erst mit Beginn der nächsten Kalenderwoche kann das Coachingtraining weitergeführt werden.

Bei entsprechender Kondition steht es natürlich jeder Trainingsperson frei, während dieser Wartezeit mit anderen Trainingsprogrammen zu trainieren.



5

Trainingsplan/Trainingseinheit anzeigen Trainingseinheit fahren



In der ersten Trainingswoche (KW37) wurde das Trainingsprogramm (der Eingangstest) gefahren, womit diese KW zu 100% erfüllt ist. In der aktuellen KW38 sind bereits 33% des Wochentrainings absolviert. Für noch nicht angefangene Kalenderwochen erscheinen statt einer Zahl Striche "--". Bestätigt der Benutzer die markierte Trainingswoche, erscheint der nächste Bildschirm "Training" (Trainingseinheiten).

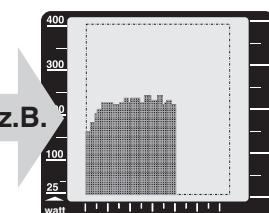
Das Display zeigt, dass die erste Trainingseinheit (Einheit 1) zu 100 % erfüllt ist. Da in der 2. Trainingseinheit noch keine Trainingsaktivitäten stattgefunden haben, erscheinen im Display statt einer Zahl Striche "--". Das Programm ist bereit, diese Trainingseinheit zu fahren.

Bestätigt der Benutzer die markierte Trainingseinheit, erscheint im Display der Text **"Coaching, Pr. xx / xx min, Pulssensor anlegen und starten"**

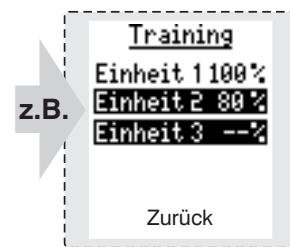
Steuerknopf drücken



Nach dem Anfahren erscheint im Display das Diagramm des vom Computer ausgewählten Programmes für die **"Trainingseinheit"**.



Nicht vollständig absolvierte Trainingseinheiten (<100%) werden ab der Trainingsminute begonnen, in der sie beim letzten Trainieren beendet wurden. Im Display ist immer die Trainingseinheit mit markiert, die noch nicht zu 100% absolviert wurde. Die Angaben rechts daneben zeigen, wieviel Prozent der jeweiligen Trainingseinheit (z.B. 80%) durchfahren wurden. Die darauffolgende Einheit (ebenfalls markiert) kann erst begonnen werden, wenn die unvollständige Trainingseinheit zu 100% erfüllt wurde. Erst dann erscheint die Markierung der unvollständigen Trainingseinheit.





Trainingsablauf

Coaching kann die Trainingsperson nur dann zum gewünschten Trainingsziel führen, wenn die vorgegebenen Trainingseinheiten konsequent abgefahren werden. Dies sollte der Normalfall sein!

Für den Fall, dass wegen Krankheit, Urlaub oder sonstigen Gründen vom durch Coaching vorgegebenen Trainingsplan abgewichen werden muss, bietet Coaching Möglichkeiten zur Trainingsanpassung.

Eine Trainingseinheit (TE) wird nicht vollständig gefahren:

Dies bewirkt, dass beim nächsten Aufruf der Coaching-Funktion, nach der Auswahl der Kalenderwoche und vor dem Auswahl-Display der Trainingseinheiten, die nebenstehende Meldung erscheint. Sie kann durch Drücken des Steuerknopfes bestätigt werden. Anstatt dem "x" hinter dem Wort "Einheit" steht die Zahl der betroffenen, unvollständig absolvierten Einheit. Sobald diese Einheit am letzten Endpunkt fortgesetzt und vollständig durchfahren wurde, erscheint dieser Hinweis nicht mehr.

Abweichung v.
Trainingsplan

Unvollständig
gefahrenne
Einheit X
fortsetzen!



drücken

Trainingsperson fährt bis zum Ende der Kalenderwoche zu wenig TE:

Ab Beginn der nächsten KW erscheint nach der Auswahl der Trainingsart und vor dem Trainingsplan die nebenstehende Textmeldung. Sie kann durch Drücken des Steuerknopfes bestätigt werden. Sobald die fehlende(n) Einheit(en) nachgeholt wurden, erscheint dieser Hinweis nicht mehr.

Abweichung v.
Trainingsplan

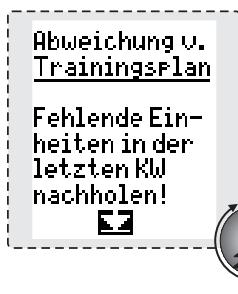
Fehlende Ein-
heiten in der
letzten KW
nachholen!



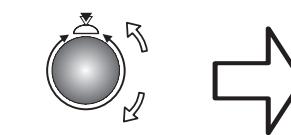
drücken

Fehlende Trainingseinheiten nachfahren

Bei fehlenden Trainingseinheiten lassen sich mittels Steuerknopf sogenannte **Rückstufungen** vornehmen. Es können eine oder mehrere vergangene Wochen eingestellt (zurückgescrollt) werden. Vor jedem Trainingsbeginn fragt der Computer den aktuellen Trainingstand ab und meldet durch entsprechende Hinweise auf dem Grafikdisplay die festgestellte Abweichung vom Trainingsplan. Dies könnten z.B. fehlende Trainingseinheiten aus der Vorwoche sein, was der Computer zu Beginn des Trainings in einer Folgewoche sofort feststellt und mit dem Hinweis - " **Abweichung v. Trainingsplan** ---- **"Fehlende Einheiten in der letzten KW nachholen!"** (siehe Darstellung unten) anzeigt. Die fehlenden Trainingseinheiten der vergangenen Woche (im Beispiel unten von KW 39) müssen zu 100% aufgefüllt werden; erst dann kann mit dem Trainingsprogramm der aktuellen KW 40 begonnen werden.



drücken
(bestätigen)



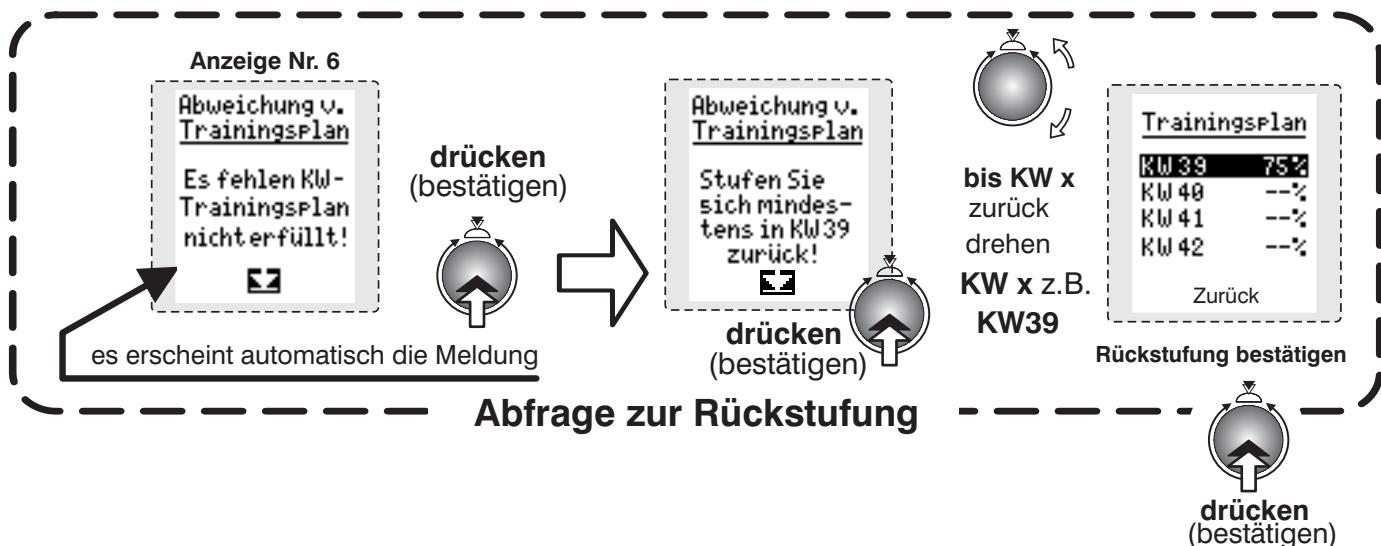
auf KW 39
zurückdrehen



In diesem Fall wird die vergangene Woche (z.B. KW39) solange mitmarkiert, bis die fehlenden 25 % Trainingseinheiten gefahren und die KW 39 zu 100% erfüllt ist. Erst danach kann mit dem Training der aktuellen KW 40 begonnen werden. Die Markierung in der KW 39 erlischt und es erscheint der Wert 100%.

Ist durch Krankheit oder Urlaub ein größerer Trainingsrückstand (1 - X Wochen) entstanden, so ist es nicht möglich, diese Trainingsrückstände kurzzeitig wieder hereinzuholen. Daher sieht das Coaching die Möglichkeit einer Rückstufung um eine zu definierende Wochenzahl vor. In dem nachfolgend dargestellten Beispiel handelt es sich um einen tatsächlichen Trainingsausfall von 2 Wochen (KW 40 / KW41) sowie die restlichen 67% der letzten Trainingswoche, die nur zu 33% absolviert wurde. In diesem Fall empfiehlt das Programm eine Rückstufung bis zur KW 39. Nun ist aber auch die KW 39 auf 100% auszugleichen, bevor dann in der tatsächlichen KW 42 das Training fortgesetzt werden kann.

Coaching-Programm um 2 Wochen zurückstufen



Mittels Steuerknopf kann die niedrigere Ziel-Woche für die Rückstufung eingestellt werden. Bei einer bestätigten Rückstufung werden alle zurückgestuften, schon absolvierten Trainingswochen und alle zu diesen Wochen gehörigen Trainingseinheiten auf "0 %" gesetzt. Nur die Trainingseinheiten der Woche, in die zurückgestuft wurde, bleiben erhalten (z.B. 75%). Außerdem wird für diese Woche nun das aktuelle Datum (z.B. KW42) verwendet. Die Anzeige sieht bei einer zweiwöchigen Rückstufung bei einer Rückstufung in KW 39 wie rechts (schräg oben) dargestellt aus. Es sind sowohl die zurückgestufte KW 39 als auch die aktuelle KW 42 markiert. Die Markierung der zurückgestuften Woche erlischt erst, wenn das Trainingssoll zu 100% erfüllt ist. Erst dann kann in der aktuellen KW (z.B. 42) weitertrainiert werden.

fehlende Trainingseinheiten (25%) wurden nachträglich aufgefüllt

Trainingsplan	
KW 39	100%
KW 40	--%
KW 41	--%
KW 42	--%

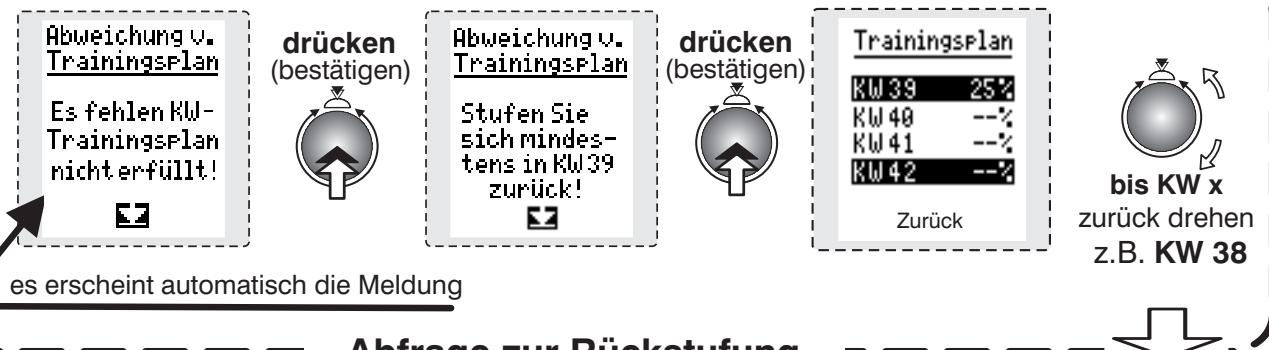
Zurück



Rückstufungen

Coaching-Programm weiter zurückstufen als mindestens empfohlen

(weiter zurückstufen als vorgegeben)



Erfolgt bei einem Trainingsausfall eine Rückstufung auf eine KW mit teilweise gefahrenen Trainingseinheiten (z.B. zu nur 25%), dann muss die Trainingsperson zunächst die nicht zu Ende gefahrenen Trainingseinheiten ausgleichen und zu 100% abschließen. Dies stellt für die Trainingsperson, insbesondere bei Schwächung nach einer Krankheit, eine nicht unerhebliche Zusatzbelastung dar. Denn tatsächlich müssen in der aktuellen Trainingswoche bzw. KW (z.B. 42) die nicht gefahrenen Einheiten der unerfüllten KW (z.B. 75%) plus die normalen 100% Trainingseinheiten der neu begonnenen Woche (z.B. KW 42) gefahren werden (insgesamt wären es dann 175%).

Daher wird empfohlen, auf die zuletzt gefahrenen Trainingseinheiten (z.B. die 25%) zu verzichten und das Training sinnvollerweise noch um eine weitere KW zurückzustufen. (z.B. in KW 38 / rechte Darstellung). **Daraufhin verlängert sich der Trainingsablauf um insgesamt 3 Wochen.**

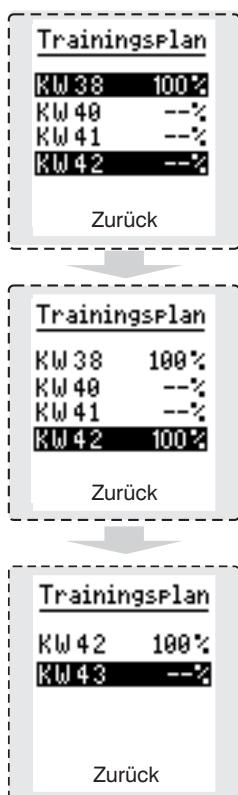
Das Display zeigt an, dass das Training in der aktuellen KW (42) ohne Nachfahren des zu 25% angebrochenen Trainings in der KW 39 fortgesetzt werden kann, wenn der Trainingsplan um eine weitere Woche auf die zu 100% erfüllte KW 38 zurückgestellt wird.

Trainingseinheit starten (z.B. KW 42)



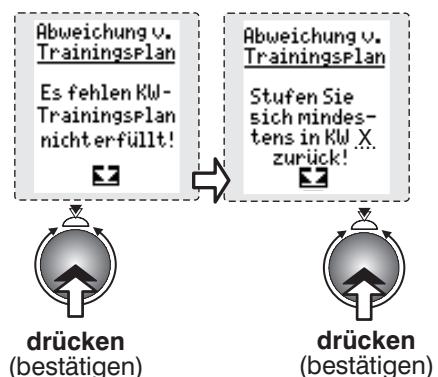
Wenn die aktuelle Woche (z.B. KW 42) zu 100% absolviert wurde, erlischt die Anzeige der Rückstufung (z.B. auf KW 38) und es erscheint wieder ein normaler Trainingsplan (siehe rechts unten).

Ab jetzt geht das Training wieder ganz normal weiter, das heißt, sobald die KW 42 zu 100% absolviert wurde, beginnt in KW 43 ein neuer Wochenplan.



Die Trainingsperson ist z.B. im Urlaub und lässt eine oder mehrere komplette Wochen aus:

Beim nächsten Aufruf der Coaching-Funktion erscheint nach der Auswahl der Trainingsart und vor dem Trainingsplan die nebenstehende Textmeldung. Das "x" steht in dem Beispiel für die Nummer der letzten zurückliegenden Kalenderwoche, deren absolviertter Anteil > 0 % liegt. Bei Krankheit, längerer Abwesenheit, vielen nicht stattgefundenen Trainingszeiten etc. sind Empfehlungen zur persönlichen, individuellen Rückstufung auf Seite 27 und 28 nachzulesen.



Empfehlungen zur Rückstufung bei Trainingsausfall:

Für Trainingsanfänger oder weniger aktive Sportler wird empfohlen, sich im Fall einer Rückstufung nach einem längeren Trainingsausfall eher weiter zurückzustufen, als vom Programm selbst vorgegeben. Der Trainingsverlust ist dennoch sehr gering und schnell wieder aufgeholt.

Eine austrainierte Person kann dagegen den Ausfall auch durch eine geringere Rückstufung überbrücken und einen Ausgleich herbeiführen. Der Trainingsaufbau des Coaching ist sehr bedacht und insbesondere gegenüber gesundheitlichen Risiken vorsichtig ausgelegt.

Es ist sehr häufig der Fall, dass vor Start des Coachings eine zu hohe Trainingshäufigkeit gewählt wurde, die dann im Alltag nicht eingehalten werden kann.

Wenn Sie mehrmals die Cockpitmeldung "Abweichung vom Trainingsplan" erhalten, scheuen Sie sich nicht, die Trainingshäufigkeit zu reduzieren. Ein ganz entscheidender Punkt beim Ergometer-Training ist, dass es mit einer positiven Einstellung durchgeführt wird. **Stress beim Training sollte in jedem Fall vermieden werden!**

1. Trainingsausfall wegen Urlaub und keine sportliche Belastung in diesem Zeitraum:

1a) 1 Woche Trainingsausfall:

Nehmen Sie bitte Ihr Training mit der letzten nicht vollständig absolvierten Trainingswoche wieder auf.

1b) 2 Wochen Trainingsausfall:

Bitte stufen Sie sich um mindestens 3 Wochen im Trainingsplan zurück.

1c) 3 und mehr Wochen Trainingsausfall:

Bitte stufen Sie sich um mindestens 4 Wochen zurück.

1d) Bei einem Trainingsausfall von mehr als 6 Wochen:

Vor allem dem Anfänger wird empfohlen, das Coaching neu zu starten.

2. Trainingsausfall wegen Krankheit.

Sie sollten sich vor der Wiederaufnahme des Trainings unbedingt von Ihrem Arzt beraten lassen.

Bei vielen Krankheiten (z.B. Infektionen mit Fieber) verlieren Sie mehr Leistungsfähigkeit und Ausdauer als bei einem normalen Trainingsausfall ohne Krankheit. Aufgrund der Vielzahl der möglichen Erkrankungen kann leider nur ein sehr allgemeiner Überblick geben werden.

2a) 1 Woche Trainingsausfall wegen eines banalen, leichten Infektes:

Rückstufung um etwa 3 bis 4 Wochen. Rücksprache mit Arzt vor Trainingsbeginn empfohlen.

2b) 2 Wochen Trainingsausfall wegen eines grippalen Infektes mit Fieber:

Rückstufung um mindestens 4 Wochen. Rücksprache mit Arzt vor Trainingsbeginn empfohlen.

2c) Beraten Sie sich bei schwereren Erkrankungen (z.B. echte Virusgrippe, orthopädische Probleme, Verletzungen) dringend mit Ihrem Arzt über eine Wiederaufnahme des Trainings.

Wie belastet Coaching?

Trainingsart = Herz-Kreislauftraining: (bei 3 gewählten Trainingseinheiten pro Woche)

Diese Trainingsart belastet vorsichtig und führt zu einer gesunden Steigerung des Herz-Kreislaufsystems.

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 20 min. fahren.
2. Einheit: Festprogramm Nr. 6 über 19 min.
3. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.

Nach etwa der 24. Woche des Trainingsaufbaus:

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 45 min. zum Herz-Kreislauftraining fahren.
2. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 4 über 35 min.

Trainingsart = Gewichtsreduzierung: (Beispiel für 4 Trainingseinheiten in der Woche)

Diese Trainingsart belastet behutsam mit niedriger Herzfrequenz. Die Trainingseinheiten werden über eine längere Trainingsdauer (bis 70 Minuten) gefahren. Ausdauer und Motivation führen zuverlässig zu einer stabilen Gewichtsreduzierung - natürlich nur, wenn Sie auch Ihre tägliche Kalorienzufuhr konstant halten und nicht mehr Nahrung zusätzlich aufnehmen. Eine Gewichtsreduzierung von ca. 1,5 - 2 kg in den ersten 4 Wochen und in den folgenden Wochen ca. 200 - 500 g wöchentlich.

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 30 min. zur Fettverbrennung fahren.
2. Einheit: Festprogramm Nr. 12 über 25 min.
3. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.

Nach etwa der 21. Woche des Trainingsaufbaus

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 50 min. zur Fettverbrennung fahren.
2. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 17 über 53 min.
4. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.

Konditionstraining: (Beispiel bei 5 Trainingseinheiten in der Woche)

Bei dieser Trainingsart wird Ausdauer und Fitness erreicht. Der Schwerpunkt liegt in niedrigintensiven Trainingseinheiten, die etwas länger andauern.

1. Einheit: Festprogramm Nr. 3 über 33 min.
2. Einheit: 30 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 12 über 25 min.
4. Einheit: 35 min. Training nach individuellem Ausdauerpuls
5. Test zur Neueinstufung und Festlegung Ihrer persönlichen Trainingsherzfrequenzen.
(Dieser Test findet, wie schon auf Seite 25 erwähnt, alle 4 Wochen statt)

Nach etwa der 18. Woche des Trainingsaufbaus:

1. Einheit: 50 min. Training nach individuellem Ausdauerpuls.
2. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 4 über 35 min.
4. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
5. Einheit: Festprogramm Nr. 17 über 53 min.
(Dieser Test findet, wie schon auf Seite 25 erwähnt, alle 4 Wochen statt)

Muskelaufbau (Beispiel bei 6 Trainingseinheiten in der Woche)

Diese Trainingsart führt zu Fitness und Ausdauer. Neben Ausdauereinheiten werden auch Trainingseinheiten mit niedrigeren Tretfrequenz (60 Umdrehungen in der Minute) angeboten. Dies fördert zuverlässig die Steigerung von Kraft und Kraftausdauer sowie einen gezielten und proportionierten Muskelaufbau.

1. Einheit: Festprogramm Nr. 3 über 33 min.
2. Einheit: Kraft-Programm über 20 min zum Muskelaufbau.
3. Einheit: 20 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: Kraft-Programm über 25 min zum Muskelaufbau.
5. Einheit: Festprogramm Nr. 7 über 43 min.
6. Test zur Neueinstufung und Festlegung Ihrer persönlichen Trainingsherzfrequenzen.

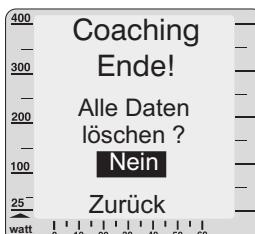
Nach etwa der 11. Woche des Trainingsaufbaus:

1. Einheit: Festprogramm Nr. 5 über 38 min.
2. Einheit: Kraft-Programm über 40 min. zum Muskelaufbau.
3. Einheit: 35 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: Kraft-Programm über 35 min. zum Muskelaufbau.
5. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
6. Einheit: Festprogramm Nr. 8 über 45 min.

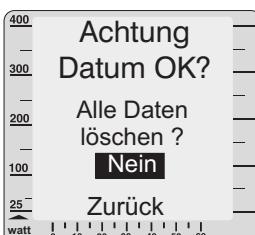
Beim Kraftprogramm sollte eine Trittfrequenz von 60 - 80 RPM eingehalten werden.

Dies kommt den Anforderungen des Coaching-Programmes entgegen.

Sie können max. 80 Wochen mit Coaching trainieren. Um danach weiter mit Coaching zu trainieren, müssen Sie alle Daten löschen.



Ist das Datum nicht korrekt (z.B. Batteriewechsel oder zu schwache Batterie) erscheint folgende Meldung:



Stellen Sie das Datum korrekt ein.

Team Award

Ihr Trainingsfleiß wird belohnt

Beteiligen Sie sich an dem

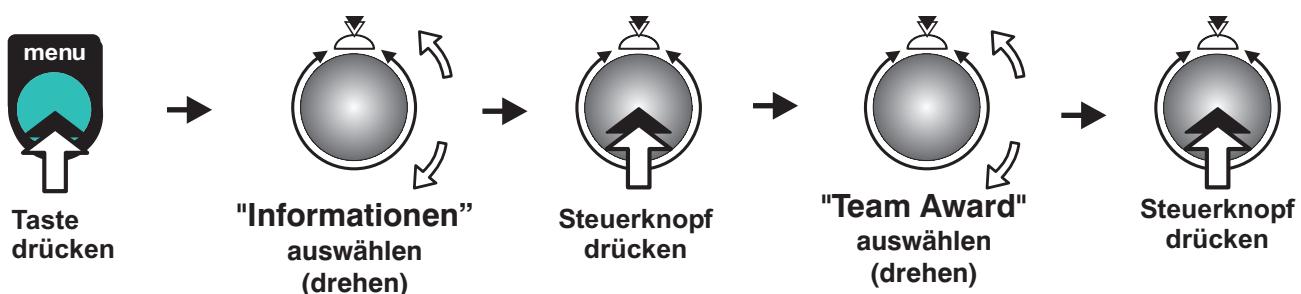


Team Award



Bewertungsstufen für den Team Award

1.000 km 5.000 km 10.000 km 20.000 km



Wenn Sie uns den auf der Anzeige Nr. 6 stehenden Zahlencode für den Team Award, zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift, Ihrer e-mail Adresse, Ihrer Gerätenummer (am Typenschild) und Ihrer Cockpitnummer (siehe "Menü", "Informationen", "Versionsdaten", "Serien Nr") übermitteln, erhalten Sie eine Anerkennung für Ihre Trainingsleistung.
Lassen Sie sich überraschen!

Außerdem werden Sie in die "Hall of Fame" der **ergo_bike** Nutzer aufgenommen.



Zahlencode für Team Award

Sie können diese Daten in unserer Homepage www.daum-electronic.de, unter der Rubrik "Team Award" direkt eingeben (einfachste Möglichkeit), uns eine e-mail an "TeamAward@daum-electronic.de" senden, uns ein Fax an +49 / (0) 911 753714 übermitteln oder an **daum electronic GmbH**, Abteilung Team Award
Flugplatzstr. 100,
D-90768 Fürth schreiben.

Die Relax - Funktion

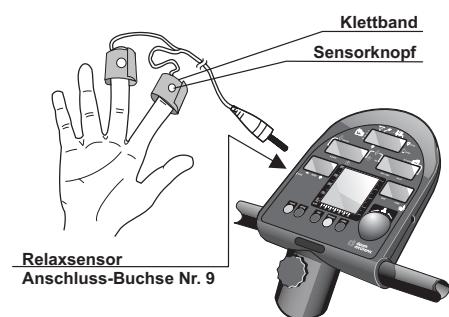
Die Relax-Funktion

Die Relaxfunktion ist ein **Biofeedback-Verfahren**, das über den elektrischen Hautwiderstand gemessen wird. Die ermittelten Werte werden durch optische und akustische Signale mitgeteilt.

Demzufolge ist Biofeedback die erkennbare Umsetzung von physiologischen Vorgängen in unserem Körper, die wir mit unseren Sinnesorganen kaum oder überhaupt nicht wahrnehmen können. Mit der Relax-Funktion unterstützt das Gerät die Entspannung und hilft, den Stress abzubauen. Besonders nach einem körperlichen Fitnesstraining sollte diese Möglichkeit genutzt werden. Man geht danach gestärkt aus dem Training hervor.

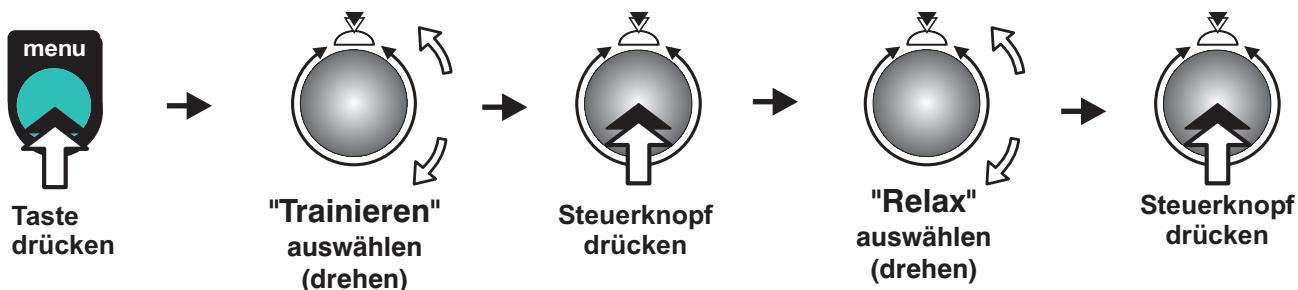
Relaxsensor anschließen

1. Die in der Verpackung z.T. verkletteten Bänder der Fingersensoren auseinandernehmen und öffnen.
2. Danach das geöffnete Band so auf die Fingerkuppe eines der Finger auflegen, dass die silbernen Knöpfe gut an der Haut anliegen. Das aus dem Band herausführende Kabel soll vom Handrücken wegzeigen.
3. Zum Schließen des Klettbandes muss die Seite mit dem Sensorknopf fest am Zeigefinger anliegen und die andere Seite des Bandes wird leicht angezogen und fest angedrückt.
4. Das zweite Band sollte im gleichen Verfahren am Mittelfinger angelegt werden.
5. Stecker des Relaxsensors in die mit "relax" beschriftete Buchse Nr. 9 im Cockpit einstecken.



Entspannen

Relax-Programm / Ablaufschema

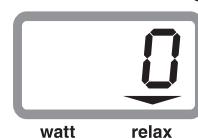


In der **Anzeige Nr. 5** wechselt der breite, nach unten weisende Pfeil von Watt auf Relax. Es erscheint ein Wert, der **anfangs bei 199 liegt**.



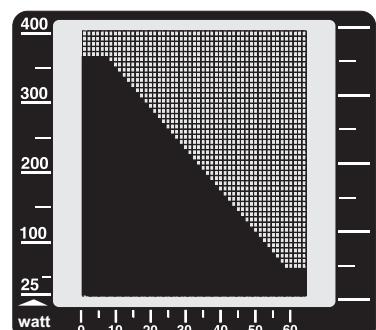
Der angezeigte Wert verringert sich mit fortschreitender Beruhigung und erhöht sich bei Verkrampfung.

Watt - Anzeige



Der **Relax-Wert** kann nahezu auf **0** zurückgehen. Daher sollte die trainierende Person unbedingt selbst dazu beitragen, dass sie in diesem Zustand wirklich entspannt und keine innere Anspannung oder Unruhe aufkommt. Man kann diesen Prozess unterstützen, indem man vom Rad absteigt und sich ganz entspannt hinsetzt oder auch neben dem Gerät liegt und ausruht.

Das Grafikdisplay unterstützt die Transparenz der Relaxfunktion mit der Abbildung einer dem Entspannungsprozess nachgebildeten Kurve. Es wird wie bei der Relaxfunktion vom Maximale-Relaxwert (199) auf den Minimal-Relaxwert (0) heruntergezählt. Dieser Ablauf ist in der Anzeige Nr. 5 sichtbar. Der gleiche Prozess, nur grafisch dargestellt, erscheint als Kurve auf der Anzeige Nr. 6 (siehe rechte Abbildung).



Die aktuelle Entspannungsstufe wird durch Blinken des Rasterfeldes angezeigt.

Der gesamte Entspannungsprozess ist in 25 Stufen eingeteilt, deren Erreichen auch mit einem kurzen, immer tiefer werdenden Ton signalisiert wird.

Transport und Lagerung

Transport

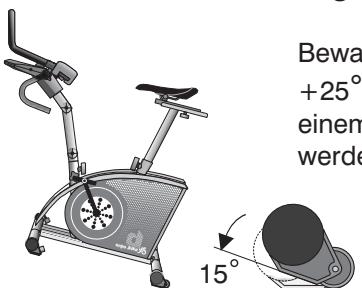
Da das Gerät Rollen am hinteren Standfuß hat, kann man es leicht bewegen.

Wenn Sie das Gerät mit einer Hand an der Lenkersäule halten und mit der anderen am Fuß hochheben, haben Sie einen guten Griff. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt, so dass Sie sich keine Verletzungen zuziehen.

Die Geräte möglichst nur auf glatten Flächen rollen, da sonst die Lager kaputt gehen können.

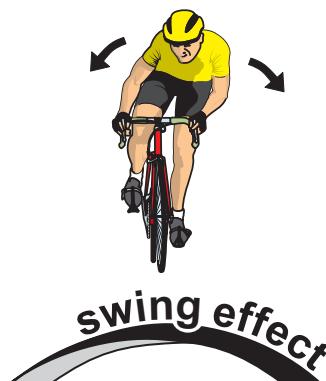
Lagerung

Bewahren Sie das Gerät nur an trockenen, warmen Plätzen, bei Temperaturen von 0 bis +25 °C auf. Die Luftfeuchtigkeit darf 70% nicht überschreiten. Wenn Sie das Gerät lange in einem kalten Zimmer stehen hatten, muss es vor dem ersten Training erst wieder warm werden.

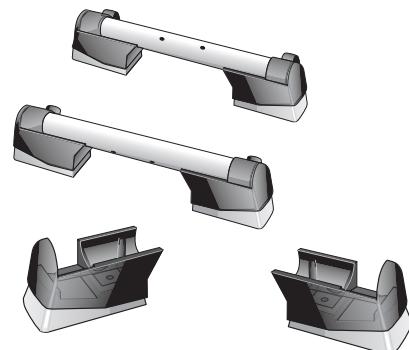


Zubehör (gesondert zu erwerben)

Swing feet - Füße



Der natürliche Bewegungsablauf beim Radfahren z. B. das Ausbalancieren oder das starke Hin- und Herschwingen bei kraftvollem Antritt, ist beim Training auf einem üblichen Fahrradergometer nicht ohne weiteres möglich. Die statische Konstruktion sowie die Abstützung mittels starrer Füße verhindern ein dynamisches Bewegungsverhalten. Bei zu kraftvollem Training kann es außerdem zu einer starken Beanspruchung der Rahmen- und Befestigungsstellen kommen. Knarrende Geräusche sind die typischen Folgeerscheinungen.



Der drahtlose ergo_bike Brustgurt

Zur besseren und genaueren Pulsmessung empfiehlt sich der Kauf eines uncodierten, drahtlosen Brustgurtes. Der hierfür passende Empfänger ist bereits im Gerät eingebaut.



Multifunktionales Chipkartenlese- und -schreibgerät

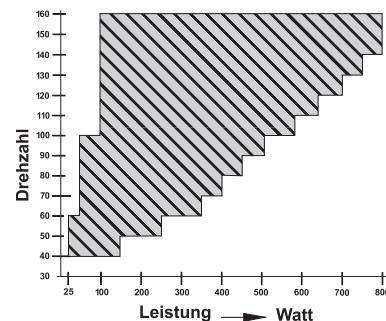
Über das auf die PC-Schnittstelle des Cockpits gesteckte Gerät werden die Trainingsdaten automatisch und detailgenau auf der ergo_memo-card gespeichert. Mit der 32 MB Version lassen sich jederzeit bis zu 2000 Trainingsstunden auslesen und auswerten.



Noch mehr Zubehör finden Sie auf unserer Homepage: www.daum-electronic.de

Technische Daten

Bremsprinzip:	Mikroprozessorgesteuerte, vollelektronische Wirbelstrombremse in den Drehzahlbereichen gemäß Diagramm
Belastungsbereich:	25 bis 800 Watt
Drehzahlbereich:	0 - 199 U/min
Belastungsgenauigkeit:	+/- 10%
Belastungsstufen:	In 5-Watt-Schritten, manuell regulierbar
Antrieb:	Einstufiger, wartungsfreier Keilrippenriemen in gefederter Antriebseinheit.
Schwungmasse:	gedreht
Bio-Feedback-Funktion:	Hautwiderstands-Bio-Feedback, Messung über Fingerelektroden, ca. 100 kOhm bis 3 Mohm, selbst kalibrierend, Anzeige über LCD in 255 Schritten und akustisch über zeitgesteuerte Relaxmelodie.
Fitnessnote:	Ermittlung einer Fitnessnote in 6 Stufen, die optisch über LCD angezeigt wird.
Sitzhöhenverstellung:	Schnellverstellung in 21 Stufen für Körpergrößen von 120 - 190 cm
Lenkerverstellung:	ca. 360 stufenlos (ohne Triathlon-Aufsatz)
Anzeigen:	5 x Flüssigkristall, für Puls, Entfernung, Geschwindigkeit, Uhrzeit, Leistung in Watt, verbrauchte kJoule, Pedalumdrehungen (RPM), Trainingszeit. 1 Grafikdisplay / 76 x 64 Pixel / 4864 Bildpunkte insgesamt.
Pulsmessung:	Über Ohr, Messbereich 50 - 199 Schläge/min.; telemetrisch, über Cardio Sensor-Brustband Messbereich 50 - 215 Schläge/min. (als Sonderzubehör lieferbar).
Grenzwerteinstellungen:	Puls, Distanz, Trainingszeit, kJoule, Wattobergrenze
Alarmmeldungen:	Akustisch und optisch
Gewicht:	ca. 41 kg
Abmessungen:	B / H / L einstellbar von 51 cm x 97 cm x 110 cm bis 51 cm x 125 cm x 120 cm
Stromversorgung:	230 V Wechselspannung, 50 Hz, 50 W
Schutzklasse:	2



EG - Konformitätserklärung

Wir erklären in alleiniger Verantwortung, dass das

Produkt: Fahrrad-Ergometer
Modell: ergo_bike 8008 TRS pro
Artikelnummer: 9095282

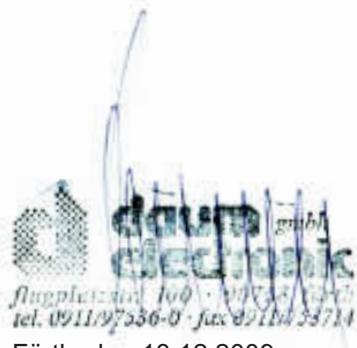
allen anwendbaren Anforderungen der folgenden Richtlinien entspricht:

2004/108/EG EMV EMV-Richtlinie
2006/95/EG Niederspannungsrichtlinie

Angewandte Normen:

EN 957-1:2005 Allgemeine sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren für stationäre Trainingsgeräte
EN 60601-1-2:2007 Medizinische elektrische Geräte Teil 1-2: Allgemeine Festlegungen für die Sicherheit - Ergänzungsnorm: Elektromagnetische Verträglichkeit - Anforderungen und Prüfungen
EN 60335-1:2007 Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke

daum electronic gmbh
Flugplatzstr. 100
D-90768 Fürth
Tel.:++49 (0) 911/9 75 36-0
Fax.:++49 (0) 911/9 75 36-96



Glossar

Aerober Bereich Die Phase des Trainings, bei der die Belastung der Muskulatur gerade so groß ist, dass diese ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird und es nicht zur Akkumulation von Milchsäure (Muskelkater) kommt. Auch Aerobic nutzt den aeroben Bereich.

BMI Body-Mass-Index (Index der Körpermaße)

Bio-Feedback Akustische und / oder optische Rückkoppelung von Lebensvorgängen und -zuständen im Körper.

Coaching Automatische Trainingssteuerung auf Trainingsziele ausgerichtet.

Distanz Zurückgelegte Entfernung in Kilometern (Abk.: km)

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

Joule (Abk.: J); kiloJoule (Abk.: kJ) = 1000 Joule; MegaJoule (Abk.: MJ) = 1000000 Joule

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

Kalorie (Abk.: cal) Vormalige, noch im Sprachgebrauch befindliche Maßeinheit der Energie, speziell der Wärmeenergie, Umrechnungsfaktor für die heute korrekte Einheit (J): 1 cal = 4,1868 J, oder anders herum 1 J = 0,2388 cal

LED Light emitting diode, Leuchtdiode. Diode, die bei anliegender Stromspannung Licht im sichtbaren oder unsichtbaren Bereich ausstrahlt. Technischer Nutzen z. B. Kontrollanzeigen oder Fernsteuerungen.

Muskelkater Schmerzhafte Erscheinung im Muskelgewebe, wenn es durch Überschreiten des aeroben Bereiches zur vermehrten Ausschüttung von Milchsäure kommt. Damit dies nicht eintritt, überwacht das Gerät durch Vergleichen von Messwerten, Vorgaben und statistischen Werten den aeroben Bereich und zeigt den Zustand an.

Physiologie Lehre von den Lebensvorgängen

physikalische kiloJoule (Abk.: phys-kJ) / physikalische MegaJoule (Abk.: phys-MJ) Das ist nur die mechanisch am Ergometer geleistete Arbeit, die sich mittels folgender physikalischer Formel leicht errechnet:

$$\text{Leistung [Watt]} * \text{Zeit [Sek]} = \text{Arbeit [Joule]}$$

Beispiel: 100 Watt * 60 s = 6000 Joule = 6 kJoule

Darin nicht enthalten ist jegliche Energie, die der Körper zusätzlich braucht, um die Lebensfunktionen (z.B. Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel) aufrecht zu erhalten.

realistische kiloJoule (Abk.: real-kJ) / realistische MegaJoule (Abk.: real-MJ) Hier wird über die Angaben zu Körpergröße, Gewicht, Alter und Geschlecht der ungefähre Grund- und Leistungsumsatz errechnet. Das Ergometer zeigt also näherungsweise die kJoule an, die beim Ergometertraining wirklich verbraucht werden.

RPM Abk. für Rounds Per Minute (Pedalumdrehungen pro Minute)

Selbsttest Der Mikroprozessor des Geräts überprüft nach dem Einschalten die von ihm genutzten elektronischen Schaltkreise auf korrekte Funktionsfähigkeit.

Virtual Reality Durch technische Medien erzeugte Scheinrealität, die durch äußere Anstöße beeinflussbar ist oder selbst Anstöße gibt. Das Gerät nutzt diese Möglichkeiten durch ein optionales Anschlussset.

Watt (Abk.: W) Maßeinheit der verrichteten Arbeit pro Zeiteinheit:
1 W = 1 J / s = 1 Nm / s = 1 VA

WHO World Health Organization; Weltgesundheitsorganisation

Wirbelstrombremse Nutzt die physikalische Gegebenheit, dass elektrische Ströme, die durch ein magnetisches Wechselfeld in einen Leiter induziert werden, Joulesche Energie aufbauen, als elektronisch kontrollier- und steuerbare Bremse.

Zeit Trainingszeit in Minuten (für Trainingsdaten - Aktuell) / in Stunden (für Trainingsdaten - Gesamt)



Der Störfall was tun, wenn ?

Alle **ergo_bike** Fahrradergometer werden vor der Auslieferung einer eingehenden Prüfung unterzogen.

Sollte trotzdem der Fall eintreten, dass es zu Funktionsstörungen kommt, ist den nachfolgenden Hinweisen zu entnehmen, was zu tun ist.

Allgemeine Vorgehensweise bei der Fehlersuche

Die Geräte bestehen im wesentlichen aus 2 Funktionsgruppen

- dem Cockpit und der Antriebseinheit.

Die Antriebseinheit ist im Inneren des Gerätes, hinter der Sattelsäule, untergebracht. Sie beinhaltet die Stromversorgung, die Wirbelstrombremse und die dazugehörige Leistungselektronik.

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

Sollte das Gerät nach dem Zusammenbau nicht funktionieren, ist der Fehler in der Regel am Cockpit, der Antriebseinheit oder dem Verbindungsleitung zwischen diesen zu suchen.

Die mit Abstand häufigste Reklamationsursachen sind beim Zusammenbau des Geräts eingequetschte Kabel bzw. nicht gesteckte Kabelsteckverbindungen.

Im Störfall ist als erstes sorgfältig zu prüfen, ob

- die Kabelsteckverbindung, welche sich am unteren Ende der Lenkersäule befindet, richtig gesteckt und das Kabel beim Einsticken der Lenkersäule in den Gerätekörper nicht eingequetscht oder verletzt wurde.
Hierzu muss die Lenkersäule nochmals abgebaut werden.
- das Kabel beim Einbau des Cockpits in die Lenkersäule eingequetscht bzw. verletzt wurde oder sich vielleicht die Kabelsteckverbindung im Inneren des Cockpits gelöst hat.
Hierzu muss das Cockpit nochmals abgebaut werden.

Befestigungsschrauben

Alle Befestigungsschrauben müssen von Zeit zu Zeit unbedingt nachgezogen werden. Empfohlen wird mindestens nach den ersten 50 km und danach alle 500 km.

Kontaktierung des Fachhändlers oder der Geräte-Serviceabteilung

Sollte eine Fehlerursache nicht erkannt werden, ist der Fachhändler, bei dem das Gerät gekauft wurde, zu kontaktieren oder die Ruf-Nr. der Zentrale bei Fa. daum electronic gmbh (+ +49 / (0) 911 / 97 536 - 0) anzurufen.

Wir benötigen folgende Informationen:

1. **Die Geräte Nr.** (befindet sich auf einem silbernen Etikett hinten, unten am Rahmen).
2. **Die Cockpit - Versions Nr.** (wird bei eingeschaltetem Gerät unter "Menu", "Informationen", "Versionsdaten", "Serien Nr." auf dem Grafikdisplay angezeigt) nachschauen und notieren.
3. Den **Kaufbeleg und den Gerätebegleitschein**.
4. Die **Geräte** haben ein eingebautes Fehlerdiagnosesystem, welches über eine rote und eine gelbe Leuchtdiode Gerätelfunktionen signalisiert.
Diese Leuchtdioden befinden sich hinter der transparenten Seitenabdeckung (in Fahrtrichtung rechts) im oberen, rechten Bereich auf der Leiterplatte der Antriebseinheit und können von außen (durch die Rasterbedruckung) eingesehen werden. Die gelbe Leuchtdiode muss, bei eingeschaltetem Gerät, bei langsamem Treten der Pedale blinken und beim schnelleren Treten der Pedale schneller blinken.
Die rote Leuchtdiode muss, bei eingeschaltetem Gerät, während des Tretens der Pedale bei kleinen Wattleistungen stark, bei höheren Wattleistungen schwächer leuchten.

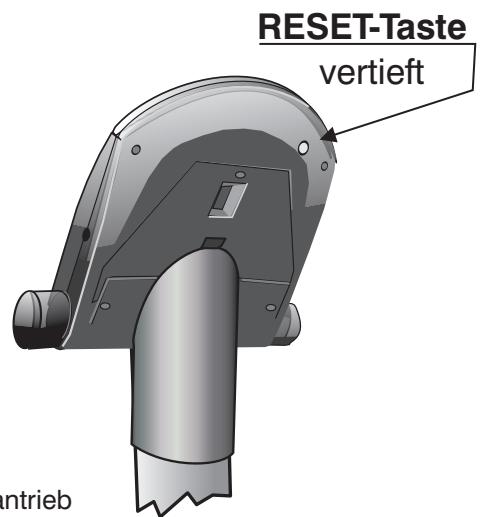
Bitte teilen Sie uns bei allen Fehlern, die mit "das Gerät bremst nicht" oder "nicht richtig" im Zusammenhang stehen, auch das Verhalten dieser beiden Leuchtdioden mit, es erlaubt uns relativ konkrete Rückschlüsse auf die Fehlerursache.

Sollten Sie sich selbst nähere Informationen über Ihr Produkt beschaffen wollen, so können Sie unsere Service- und Reparaturhinweise im Internet (www.daum-electronic.de) nachlesen. Sie können aber auch unsere Zentrale bei Fa. daum electronic gmbh (+ +49 / (0) 911 / 97 536 - 0) anrufen.



Programmstörung / Ausfall der Cockpitsteuerung

Alle computergesteuerten Geräte haben leider die Eigenschaft, dass durch meist nicht definierbare Ursachen, der normale Programmablauf gestört werden kann. Dieser Zustand wird im allgemeinen mit "**das System hat sich aufgehängen**" bezeichnet. Sollten die Cockpitfunktionen Störungen aufweisen, die durch die normalen Tastenfunktionen nicht zu beheben sind, ist mit einem spitzen Gegenstand (z.B. Bleistift oder Kugelschreiber) die RESET-Stifttaste (Nr. 14) auf der Rückseite des Cockpits zu betätigen.



Geräusche

Die **ergo_bike** Ergometer sind mit Markenkugellagern und leisem Riemenantrieb ausgestattet. Trotzdem lässt sich nicht vermeiden, dass Restgeräusche, die im Bereich bis LpA 52 dB (Dezibel) liegen, auftreten.

Die Ursache für quietschende Geräusche sind in der Regel :

- nicht fest angezogene Pedalarmbefestigungs-Schrauben
- Pedale
- Fuß- oder Lenkersäulenbefestigungs-Schrauben.

Diese müssen von Zeit zu Zeit, doch unbedingt alle 500 km nachgezogen werden !!

Antriebs- / Bremseinheit (Wirbelstrombremse)

Sollte an der **Baugruppe Antriebseinheit** ein größerer Defekt auftreten, besteht die Möglichkeit, die komplette Einheit auszutauschen. Die Bremseinheit, bestehend aus Schwungscheibe, Transformator, Riemenspanneinrichtung und Montageplatte, ist nur mit drei Schrauben befestigt.

Eine Austausch-Baugruppe kann über **Fa. daum electronic gmbh** bestellt werden. Diese kann vom Fachhändler oder Fahrradmechaniker ohne nachfolgende Justierung relativ einfach gegen die defekte Bremseinheit getauscht werden.

Die Schwungscheibe des **ergo_bike** ist mit 2 Gleitlagern ausgestattet. Hört man zu treten auf, sind diese kurzzeitig aktiv. Ein dann spürbares, leichtes Nachziehen der Pedale ist normal. Je nach Belastung sollten die Gleitlager ca. alle 3000 km (falls das leichte Nachziehen der Pedale ungenehm stärker geworden sein sollte), mit dem Fett Klüberplex BEM 34-132 nachgeschmiert werden.



Garantiebedingungen

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

1. Wir gewährleisten, dass unsere Produkte frei von Fabrikations- und/oder Materialmängeln sind.
2. Alle hierauf beruhenden Mängel werden von uns beseitigt, wobei hiervon abweichende Ansprüche des Kunden durch die von uns erbrachten Nachbesserungsleistungen ausgeschlossen werden. Nach unserer Wahl sind wir berechtigt, gegen Rückgabe des beanstandeten Liefergegenstandes gleichwertigen und gleichartigen Ersatz zu liefern oder den Liefergegenstand gegen Rückzahlung der von dem Besteller geleisteten Zahlungen (abzüglich Nebenkosten) zurückzunehmen.
3. Unsere Gewährleistung umfasst zwei Jahre Material- und Arbeitszeitgarantie bei privater Produktnutzung und drei Monate Material- und Arbeitszeitgarantie bei gewerblicher Nutzung, jeweils beginnend mit dem Werksausgang.

Diese Garantieleistungen werden von uns nur unter der Voraussetzung erbracht, dass der Kunde alle Fracht- und Förderungskosten auch für Ersatzteilsendungen übernimmt und gegebenenfalls unsererseits zu stellende Verpackungsmaterialien in Rechnung gestellt werden.

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

(siehe Darstellung / Seite 47)

Garantievorausersatz übernehmen wir nur gegen Berechnung und gegen Nachnahme. Die Rücküberweisung des zu vergütenden Betrages erfolgt umgehend nach Eingang des Altteils.

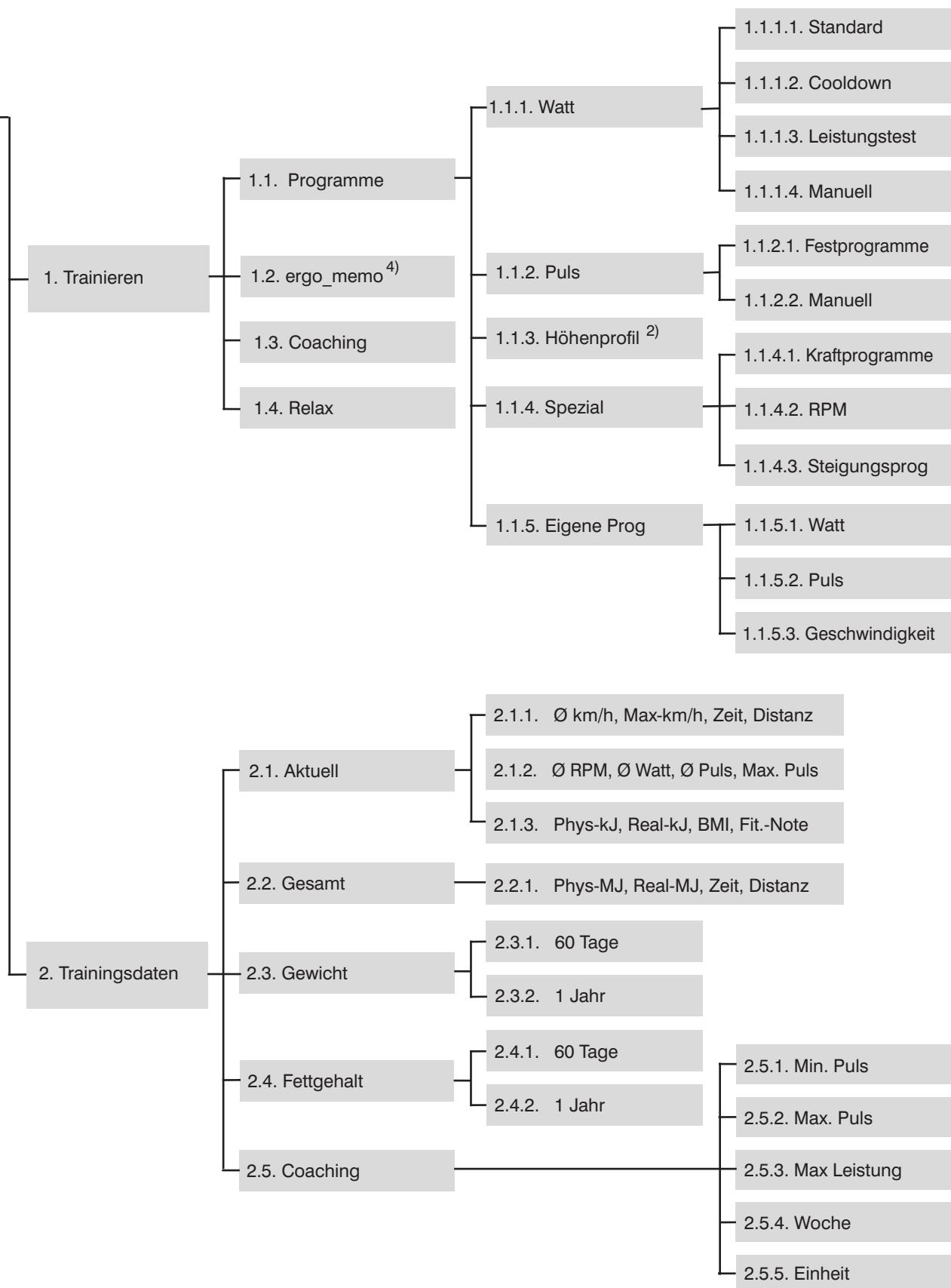
4. Alle weiteren Gewährleistungsansprüche, insbesondere auch Ersatzansprüche für unmittelbare oder mittelbare Schäden, auch für Drittschäden oder Schäden, die an anderen Gegenständen entstanden sind, sowie für Ausfallschäden und Arbeitszeitkosten werden im gesetzlich zulässigen Umfang ausgeschlossen. Schlägt die Nachbesserung nach angemessener Frist fehl, kann der Kunde nach seiner Wahl Herabsetzung des Preises oder Rückgängigmachung (Wandelung) des Vertrages verlangen.
5. Eine Haftung für die durch bestimmungsgemäßen Einsatz regelmäßig eintretende Abnutzung ist ausgeschlossen. Die Gewährleistung erlischt, wenn unsere Einbau- und Betriebsvorschriften nicht eingehalten, die von uns vorgeschriebenen und gelieferten Chemikalien nicht verwendet oder an dem Produkt ohne unser Einverständnis Änderungen vorgenommen werden.
6. Der Kunde ist verpflichtet, unsere Lieferungen jeweils umgehend zu prüfen; Mängelrügen sind jeweils umgehend schriftlich mitzuteilen.
7. Wir übernehmen keine Garantie, dass der Liefergegenstand für den Bestimmungszweck unseres Kunden geeignet ist. Abweichende Vereinbarungen bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Bestätigung.
8. Soweit wir technische Beratungsleistungen erbringen, erfolgt dies nach bestem Können und Wissen aufgrund unserer eigenen Erfahrung und der von uns durchgeföhrten Versuche. Wir übernehmen keine Haftung für unsere diesbezüglichen Leistungen, soweit uns nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann.

Sollten Sie sich selbst nähere Informationen über Ihr Produkt beschaffen wollen, so können Sie unsere Service- und Reparaturhinweise im Internet (www.daum-electronic.de) nachlesen. Sie können aber auch unsere Zentrale bei Fa. daum electronic gmbh (++49 / (0) 911 / 97 536 - 0) anrufen.

daum electronic gmbh, Fürth

Menüdiagramm

menu

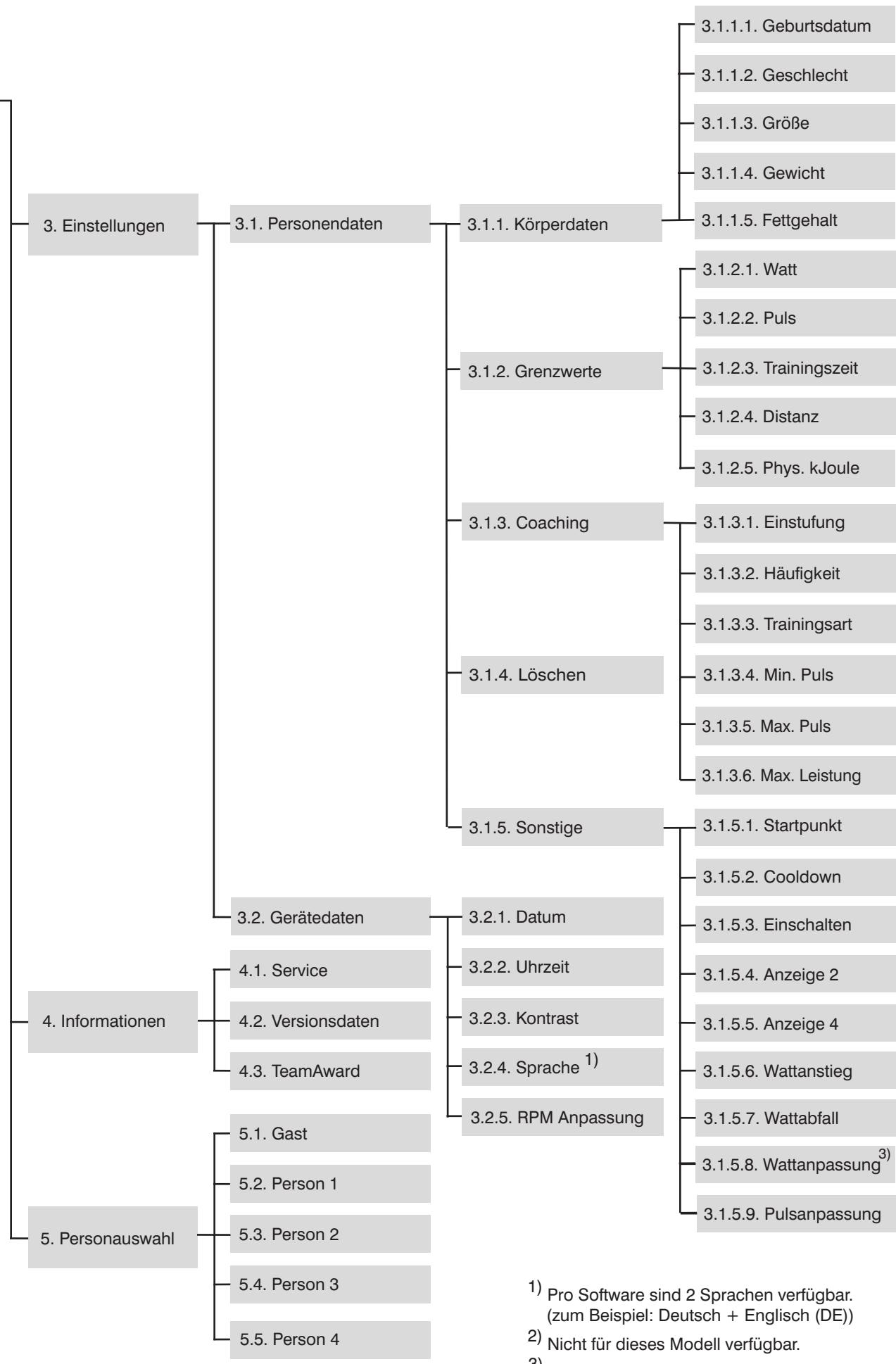


2) Nicht für dieses Modell verfügbar.

4) Programmauswahl bei Nutzung des ergo_memo

Menüdiagramm

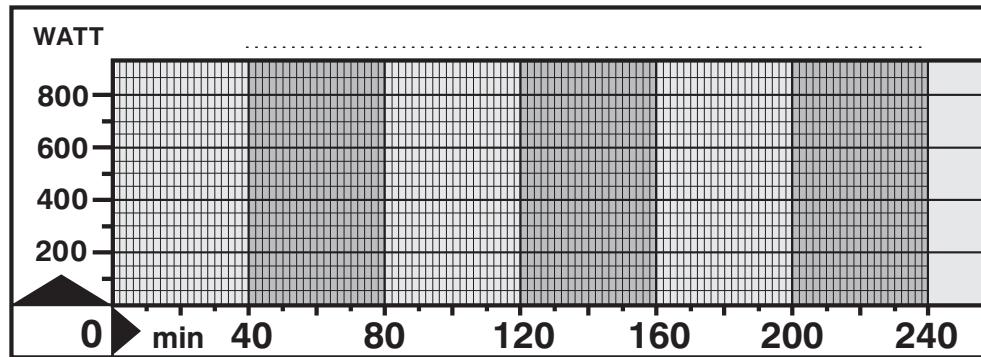
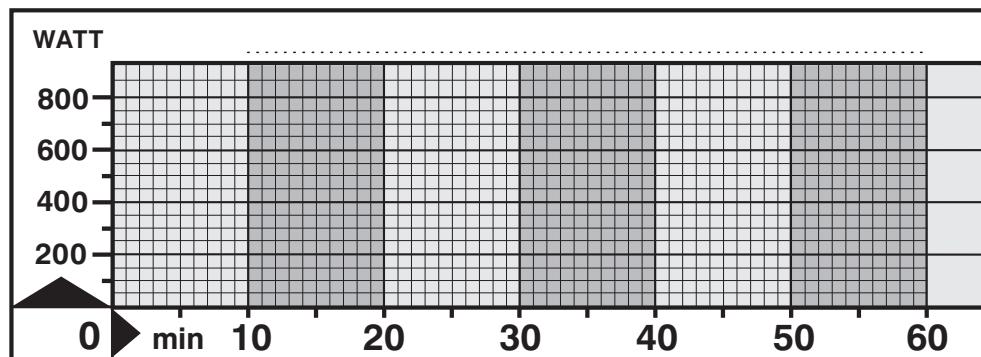
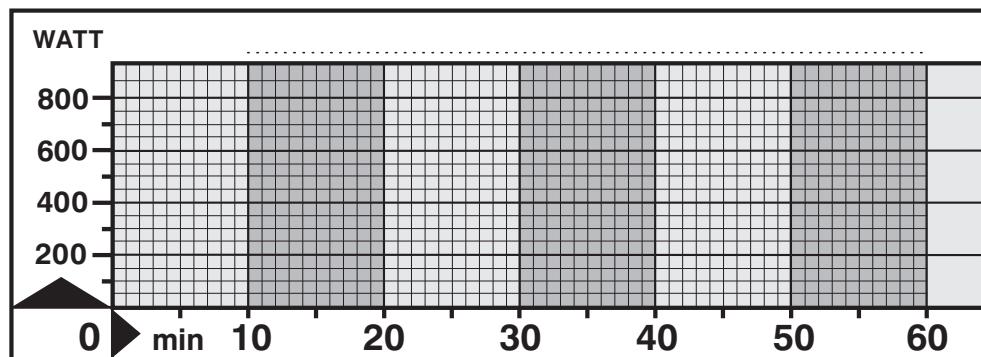
menu



Kopiervorlagen - Anlage zu Individualprogramm

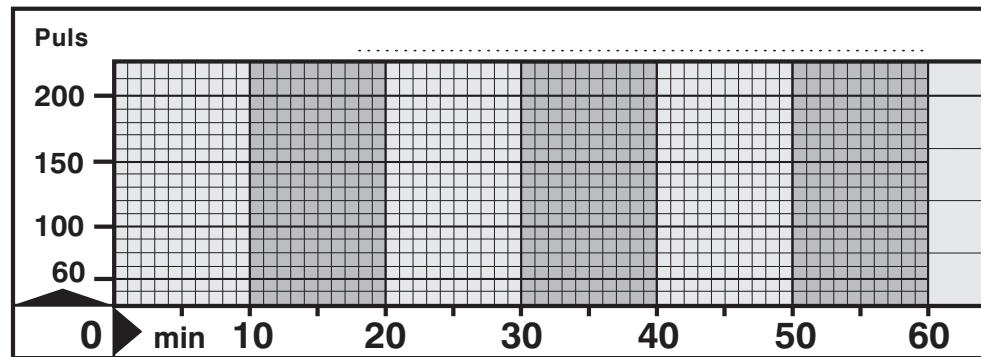
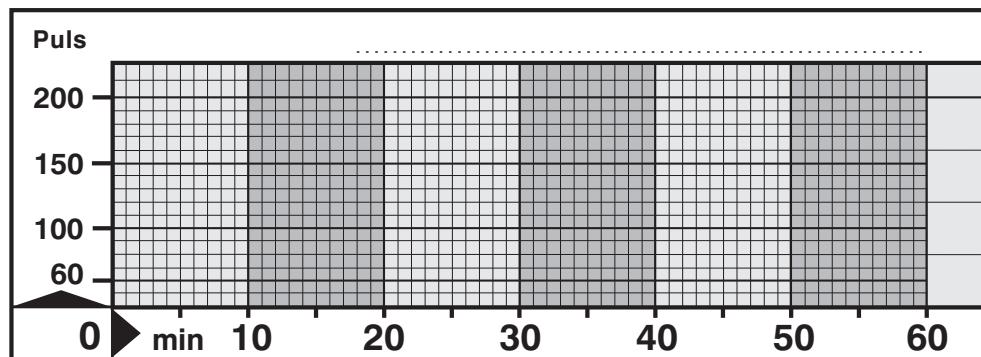
Diese Kopiervorlagen dienen zur Vorüberlegung der Watt- Individualprogramme

1



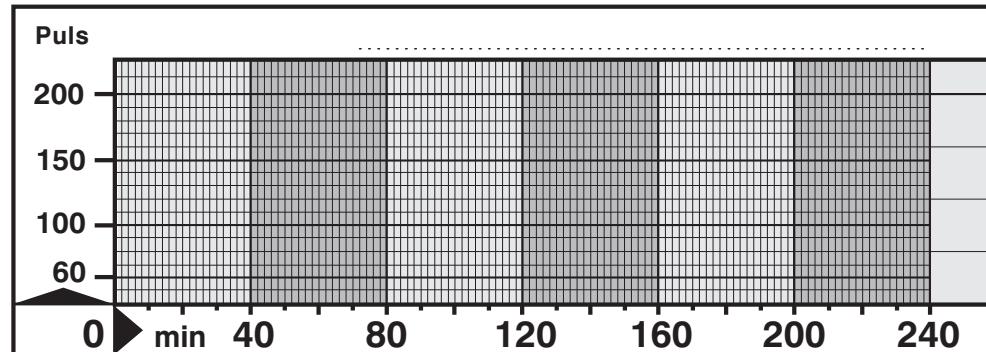
2

Diese Kopiervorlagen dienen zur Vorüberlegung der Puls-Individualprogramme.

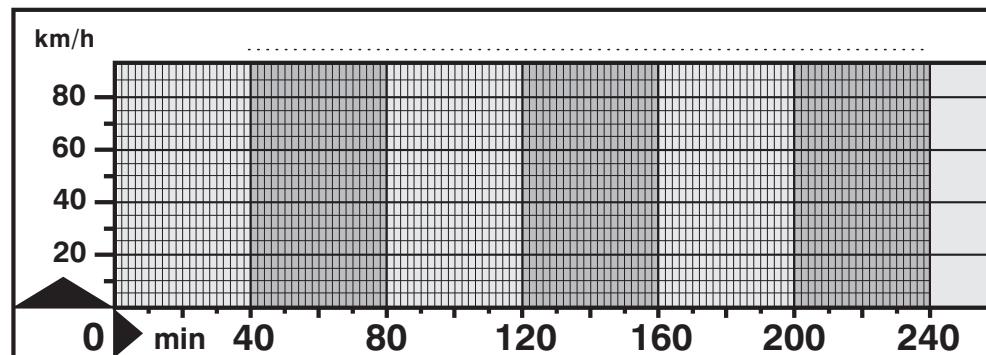
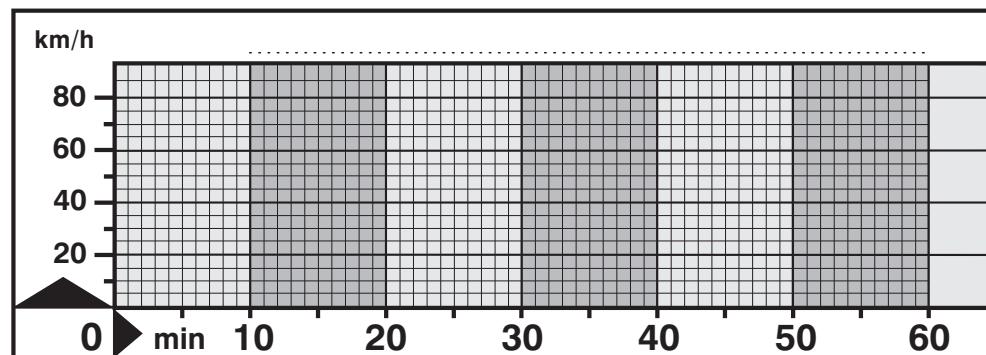
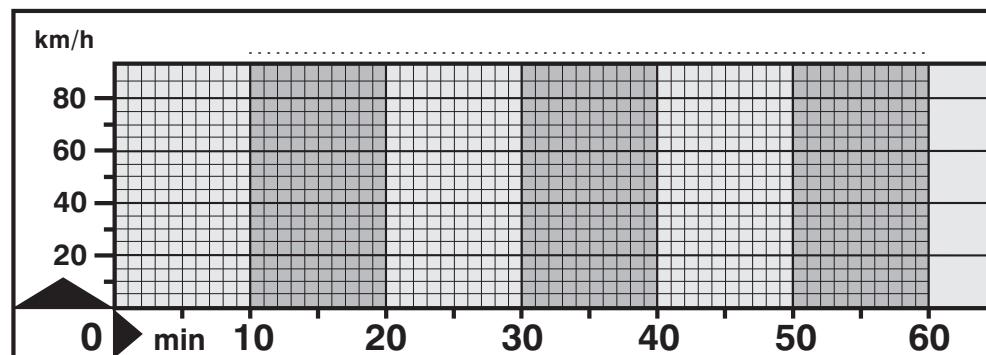


Kopiervorlagen - Anhang Individualprogramme

3



Diese Kopiervorlagen dienen zur Vorüberlegung der Geschwindigkeits-Individualprogramme.



Aufstellhinweise

Allgemeines

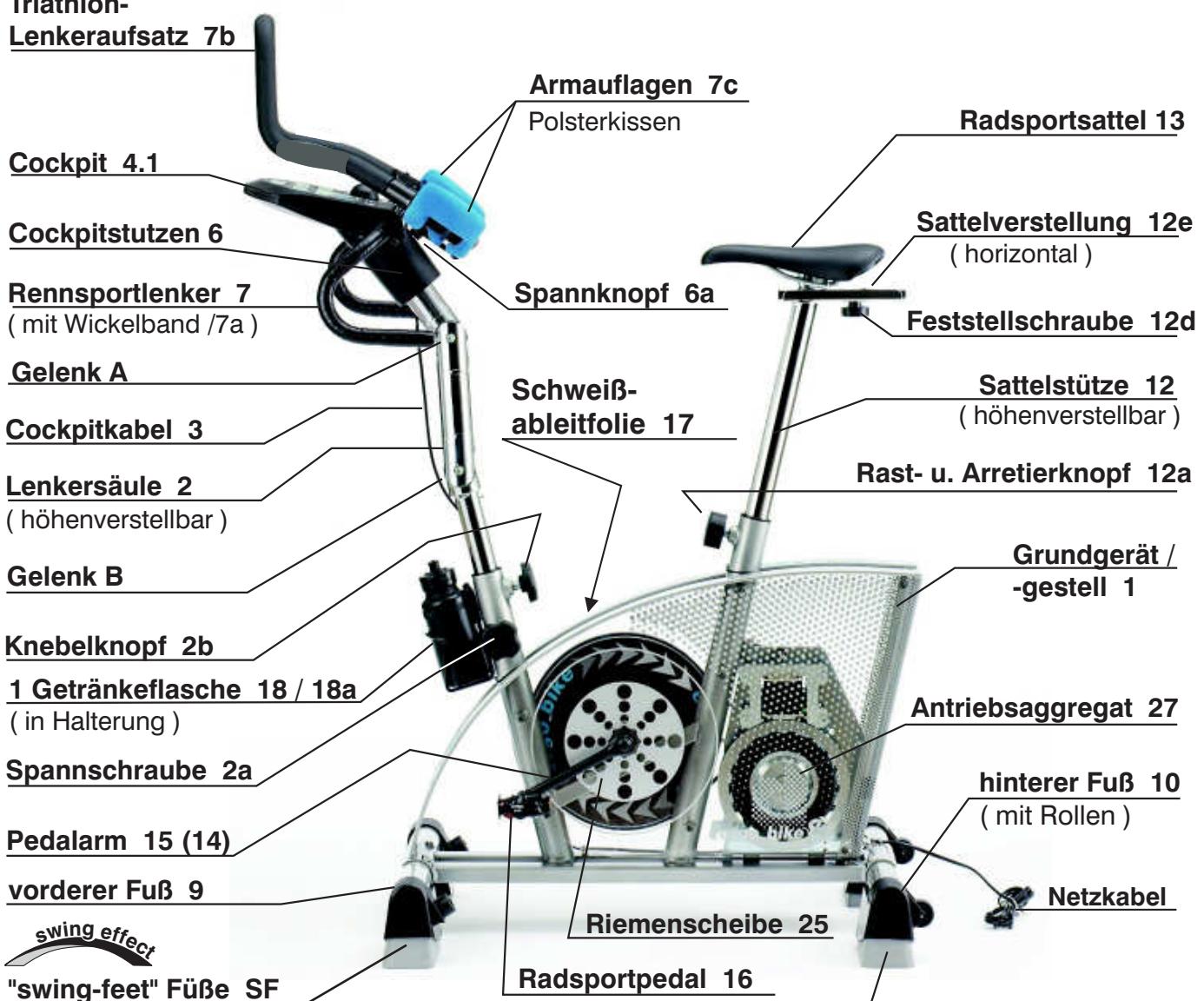
Das **ergo_bike** sollte auf ebenem Boden aufgestellt werden. Für Schäden am Fußboden haftet der Hersteller nicht. Es wird deshalb dringend empfohlen, das Gerät auf einer schützenden Unterlage zu fahren.

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

Das **ergo_bike** arbeitet mit einer Netzspannung von 230 Volt, 50/60 Hz und einer Leistungsaufnahme von 50 Watt. Das Stromnetz muss diesen Bedingungen entsprechen!

Mängel oder Schäden am Gerät, die die Sicherheit beeinträchtigen, sind unbedingt zu beheben. Defekte oder angebrochene Teile sind sofort auszutauschen (siehe Ersatzteilliste Seite 55). Das Gerät ist im Schadensfall bis zur ausgeführten Reparatur stillzulegen.

Triathlon- Lenkeraufsatz 7b



Müssen gesondert erworben werden.



Das Kabel der Lenkersäule muss vorsichtig in das vordere Rahmenrohr eingefädelt werden, damit es nicht beschädigt oder gequetscht wird. Daher sollte die Lenkerstütze nie mit Gewalt in das Rahmenrohr eingepresst werden.

Verpackungsinhalt

Das ergo_bike 8008 TRS lässt sich alleine montieren, es geht jedoch viel leichter und schneller, wenn man zu zweit arbeitet.

Im Karton befinden sich:

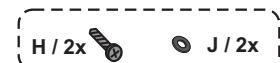
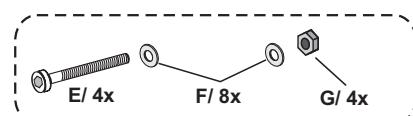
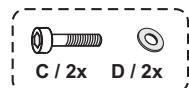
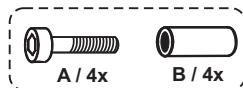
- 1 ergo_bike 8008 TRS Grundgerät (mit montierten Pedalarmen)
- 1 Radsportsattel
- 1 Sattelstütze mit Sattelverstellung
- 1 Cockpit mit Stützplatte, Klemmbacken
- 1 Cockpitstutzen
- 1 Spannknopf, Sterngriff
- 1 Rennsportlenker mit Lenkerwickelband
- 1 Triathlonlenkeraufsatz
incl. Montagematerial
- 2 Polsterauflagen incl. Befestigungsschrauben
- 1 verstellbare Lenkersäule mit integriert. Cockpitkabel
- 2 Gerätefüße
- 2 Radsportpedale
- 1 Getränkeflasche mit Halter u. Montageschrauben



Verpackungsinhalt 8008 TRS

Montagematerial:

- 4 Inbusschrauben M8 x 50 (A)
- 4 Distanzhülsen 12 Ø x 37,5 mm (B)
- 2 Inbusschrauben M8 x 40 (C)
- 2 Unterlegscheiben DIN 125 8.4 (D)
- 4 Inbusschrauben M6 x 55 (E)
- 8 Unterlegscheiben 6,4 Ø (F)
- 4 Muttern M6 (G)
- 2 Schrauben sw DIN 7971 2.9x13 (H)
- 2 Unterlegscheiben DIN 125 3.2 (J)



Werkzeug

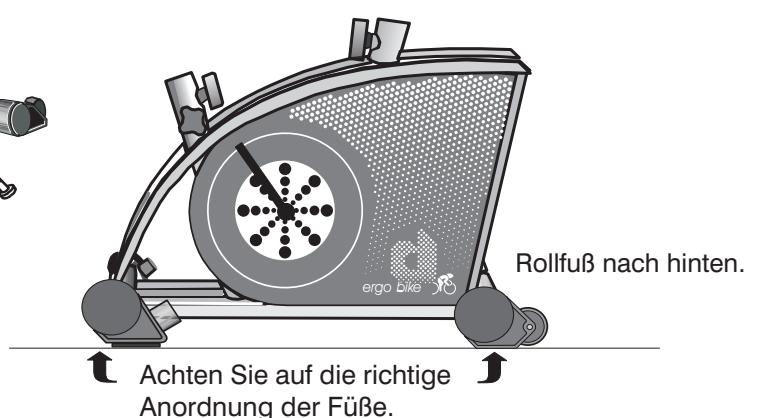
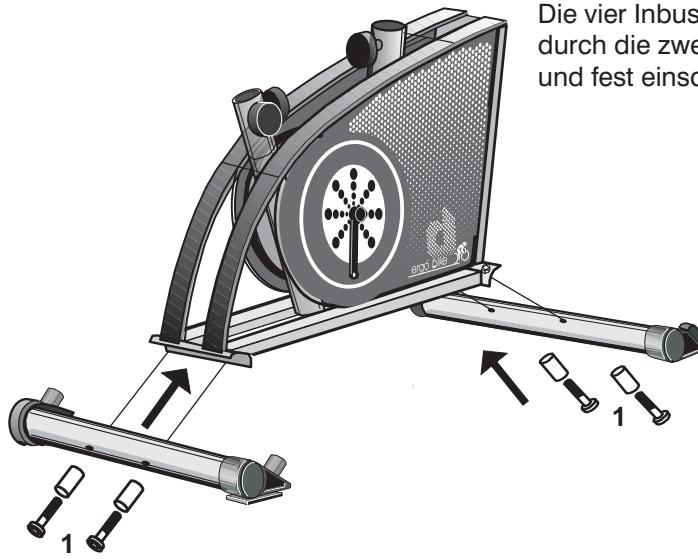
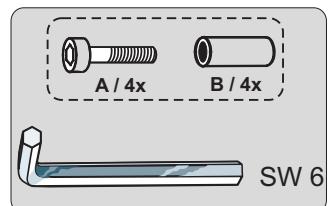
- 1 Gabelschlüssel 13/15 mm
- 1 Inbusschlüssel SW 5
- 1 Inbusschlüssel SW 6

Zubehör

- 1 Pulssensor Ohrclip
- 1 Relaxsensor
- 1 Software-Update-Kabel
- 1 Bedienungsanleitung

Montage der Standfüße

Die vier Inbusschrauben mit Distanzhülsen (1) durch die zwei Durchgangsbohrungen stecken und fest einschrauben.

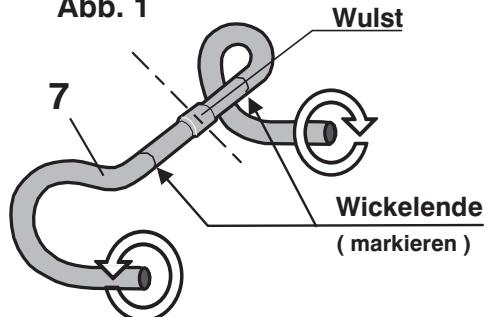


Rennsport- Lenker umwickeln

Die beigefügten Lenkerwickelbänder (7a) dienen dazu, das Lenkerrohr (7) mit einem griffigen und schweißabsorbierenden Material zu umwickeln.

Das Wickeln ist jeweils an einem Ende des Lenkers zu beginnen. Die Wickelrichtung (siehe Abb. 1) ist zu beachten !

Abb. 1



7a

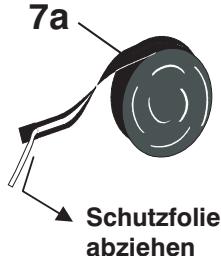


Abb. 2

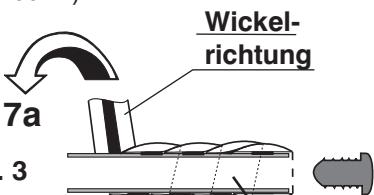


Abb. 3

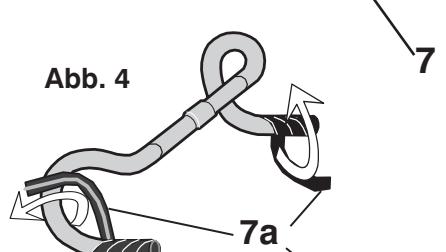


Abb. 4

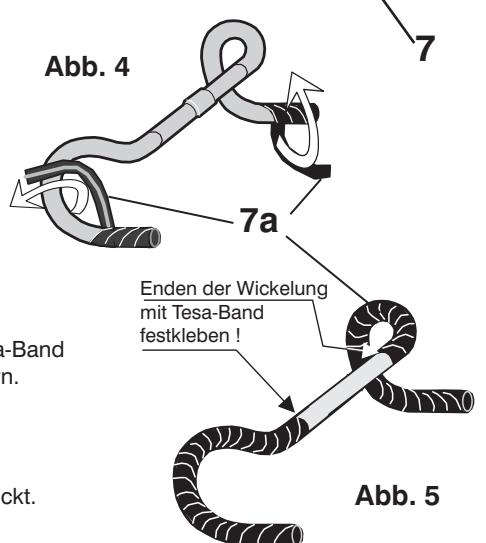


Abb. 5

1

Der Anfang des Lenkerbandes (7a) wird mit der Klebeseite fest auf das Ende des Holmes gedrückt. Dabei soll eine schmale Kante über das Griffende herausragen. Dieser Überstand wird später zusammen mit dem Abdeckstopfen in das Rohrende des Lenkers (7) gedrückt.

2

Das Ende des Lenkerbandes (Überlänge entsprechend abschneiden) ist mit Tesa-Band oder einem anderen geeigneten Klebeband gegen selbständiges Öffnen zu sichern.

3

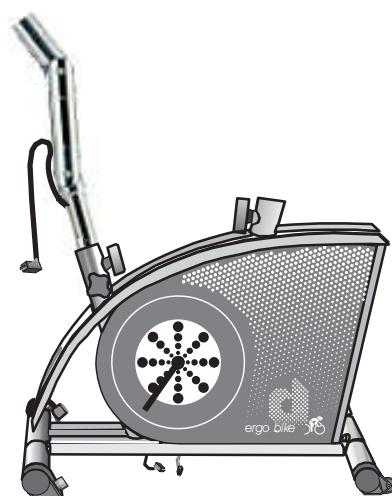
Auf der anderen Seite des Lenkers ist das Band in gleicher Weise aufzuwickeln (nur entgegengesetzt). Die Stopfen werden in die Rohrenden des Lenkers gedrückt. Dabei wird das überstehende Band mit eingeklemmt.

Lenkersäule montieren

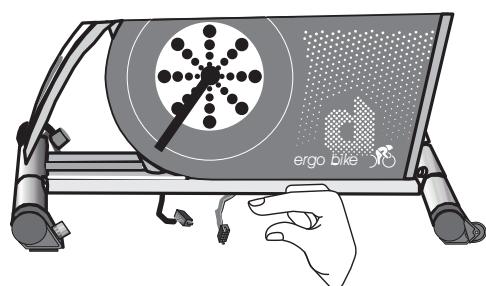
1



Das Cockpitkabel in der Lenkersäule nach unten durchziehen und durch den Rahmen bis zum Boden fallen lassen.



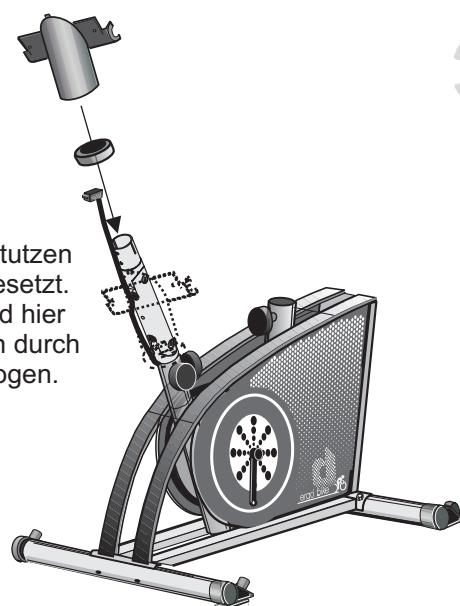
2



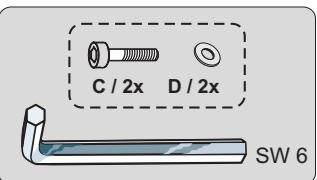
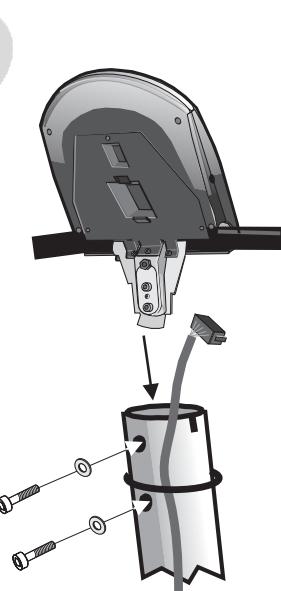
Das Cockpitkabel ist mit dem Stecker des Gerätkabels zu verbinden.

Montage des Cockpits

1

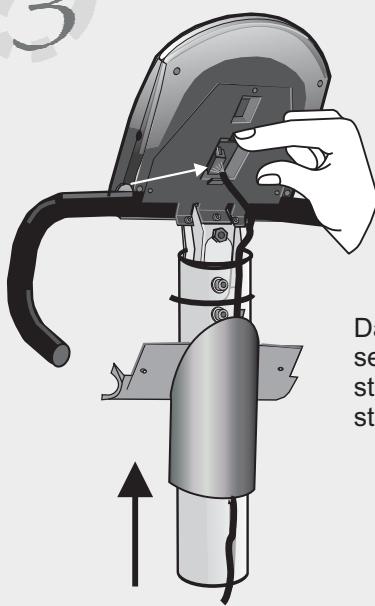


2



Auf die Lenkersäule werden der Cockpitstützen mit Innenkranz aufgesetzt. Das Lenkerkabel wird hier von unten nach oben durch die beiden Teile gezogen.

3

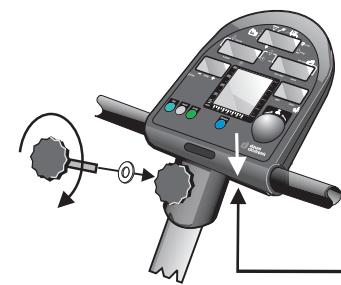


4

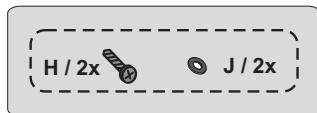
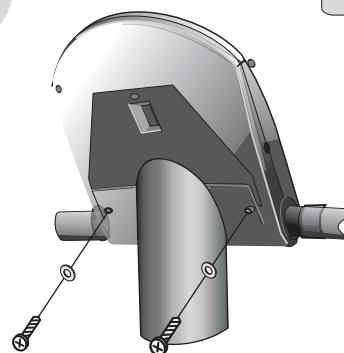


5

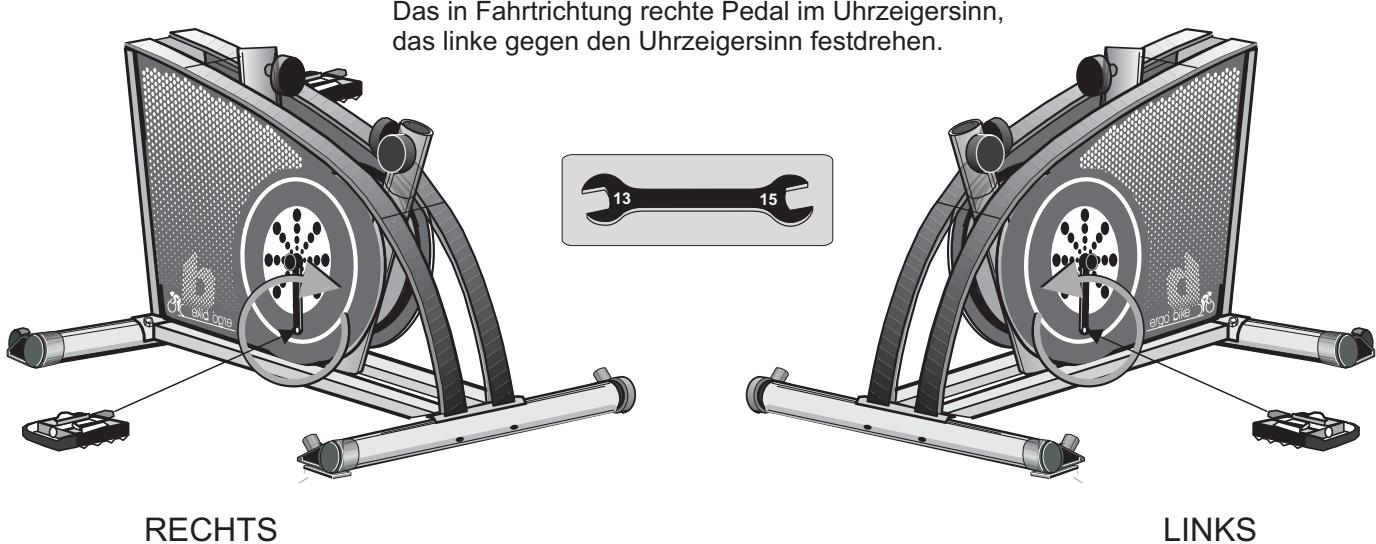
Mit dem Spannhebel den Cockpitstützen fixieren und diesen festziehen. Cockpit und Cockpitstützen zusammendrücken.



6



Montage der Pedale

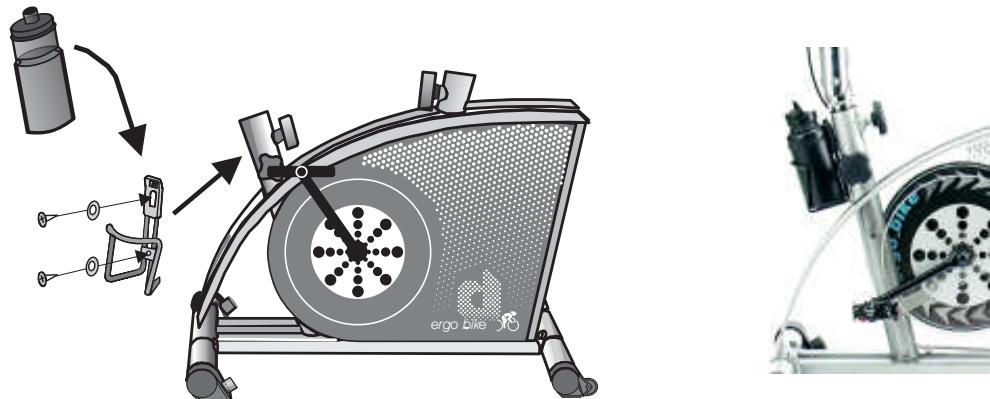


Montage des Sattels



Befestigung der Trinkflasche

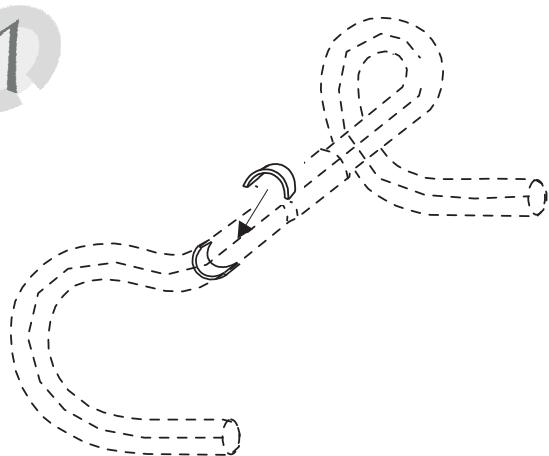
Flaschenhalter mit beigefügten Schrauben an Cockpitständer anschrauben.



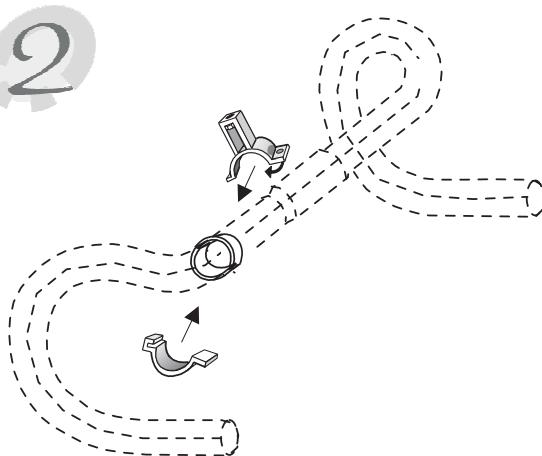
Montage eines Triathlon- Lenkers

Wenn Sie wollen, können Sie an Ihrem Trainingsgerät einen Triathlon- Lenker montieren.

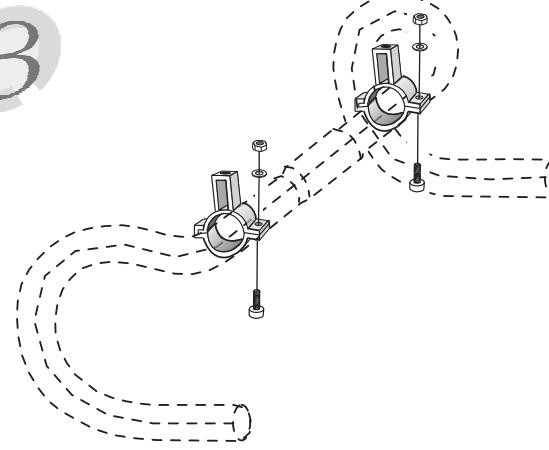
1



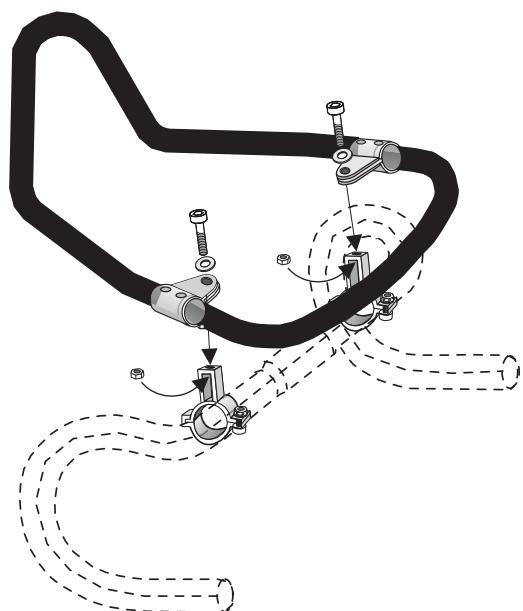
2



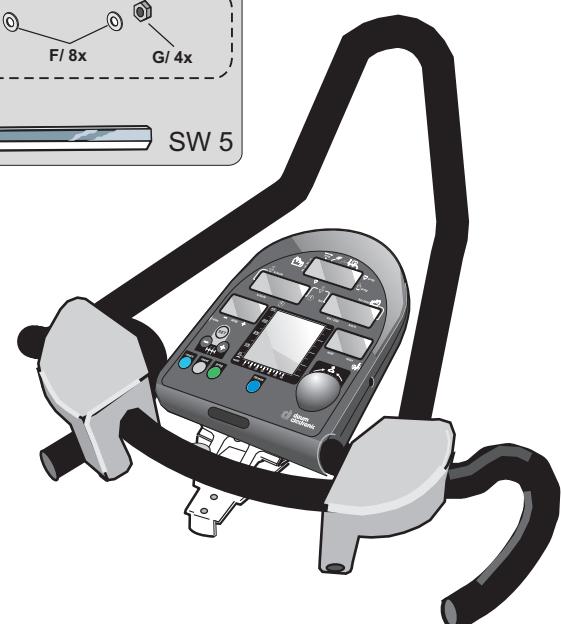
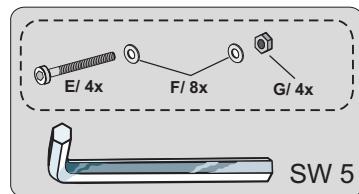
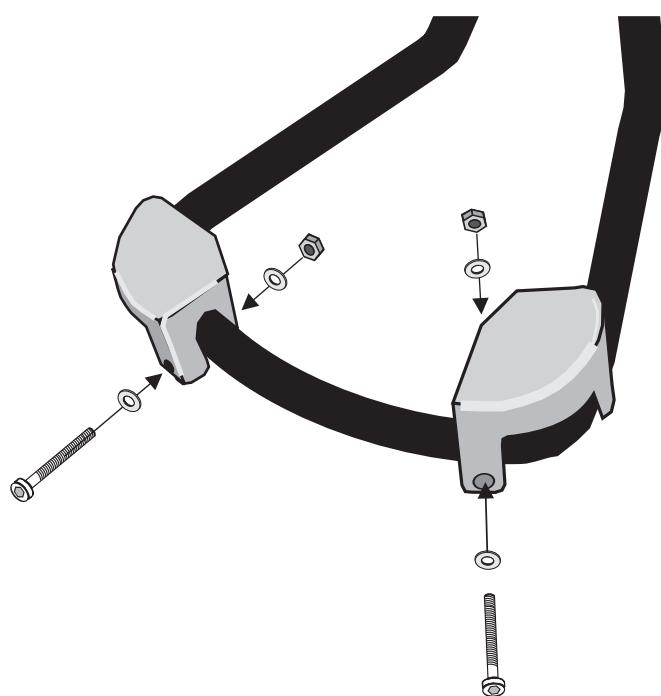
3



4



Montage der Armauflagen



Feineinstellung

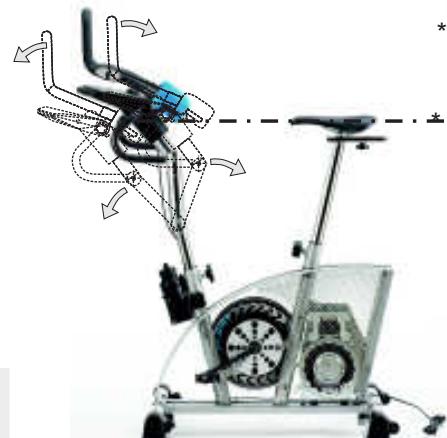


Wie beim Rennradfahren sollte der Rücken beim ergo_bike 8008 TRS in einer ergonomischen Fahrposition und die Beine am unteren Totpunkt der Pedale leicht gewinkelt sein. Die nebenstehende Abbildung veranschaulicht dies.

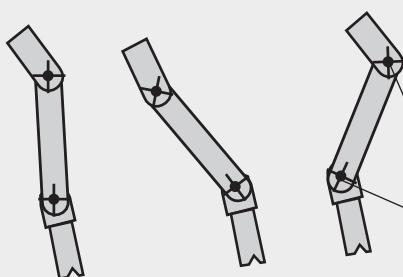
Um eine optimale Fahrposition zu erreichen, ist es empfehlenswert, sich zuerst den Sitz auf die passende Höhe und anschließend den Lenker auf dieselbe Höhe zu stellen.



SW 6

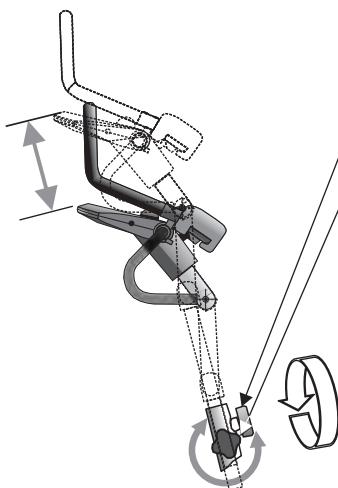


*Die Geräte auf den Bildern sind mit SWING FEET- ausgestattet, diese können bestellt werden.



Es gibt viele Möglichkeiten, die Position der Cockpitstange zu verändern, was es leicht macht, eine angenehme Haltung zu finden.

Die Gelenkschrauben an der Seite und vorne öffnen um die Einstellung der Stange zu verändern.

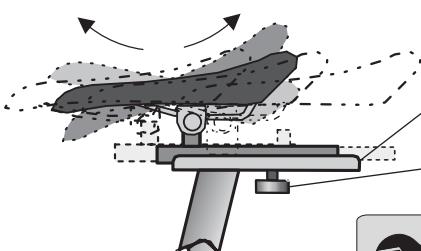


Durch Lockerung des Knebelknopfes und der Spannschraube lässt sich die Lenkerhöhe verstellen.

Um die Neigung des Lenkers zu verändern, zuerst den Spannhebel lockern, dann die gewünschte Lenkerposition einstellen und schließlich den Spannhebel wieder fest ziehen.



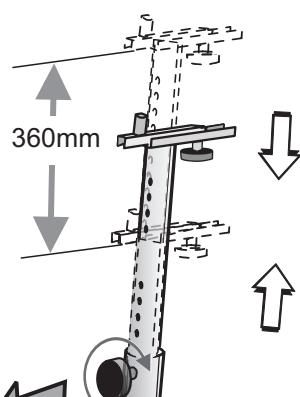
Um die Sattelneigung zu verändern, die beiden Muttern unter dem Sattel lockern. Wenn der Sattel in der gewünschten Position ist, diesen wieder an den Muttern festschrauben.



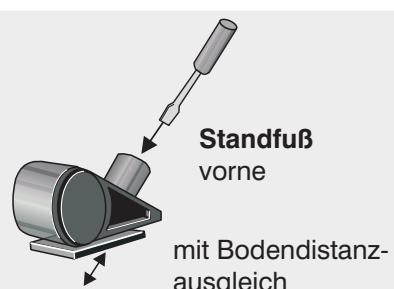
Die Sitzposition lässt sich mittels verschiebbbarer Kulisse an der Sattelstütze einstellen. Hierzu Knebelknopf unterhalb der Kulissenführung lösen und den Sattel in die gewünschte Horizontalposition verschieben. Anschließend den Knopf wieder fest anziehen.



Um die Sitzhöhe zu verändern, zuerst den Knebelknopf lösen und anschließend ziehen. Nun die Sattelsäule in die gewünschte Höhe schieben. Den Knebelknopf loslassen, so dass dieser einrastet, und wieder festschrauben.



Falls das bike auf unebenem Boden steht, kann die Ausgleichsverstellung in den vorderen Füßen mit einem Schraubendreher so eingestellt werden, dass ein sicherer Stand gewährleistet ist.



Standfuß vorne
mit Bodendistanz-
ausgleich

Einfache Wartungs- und Servicetätigkeiten

Allgemeines

Alle 500 gefahrenen km muss kontrolliert werden, ob sämtliche Schrauben noch fest angezogen sind.

Schweiß auf Cockpit und Rahmen muss nach jedem Training entfernt werden, um die Lackierung vor Rostschäden zu schützen. Rostbildung auf Grund von Schweiß fällt nicht unter die Garantieregelung.

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

Keilriemen erneuern

Benötigtes Werkzeug :

- 1 Schraubendreher (Kreuzschlitz) oder Inbusschlüssel
- 1 Inbusschlüssel 8mm
- 1 Kurbelabzieher Handelsüblich (Zweiradfachhandel)

Zum Wechseln des Keilriemens wie folgt vorgehen:

Vor dem Öffnen des Geräts unbedingt den Netzstecker ziehen!

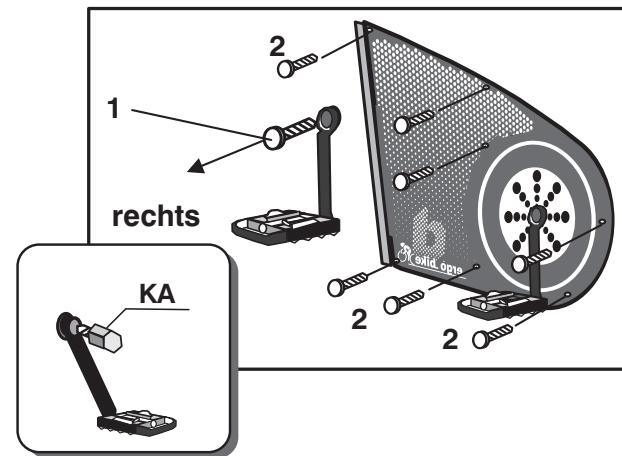
Beim Keilriementausch darauf achten, dass die im Inneren befindlichen Teile des ergo_bike nicht beschädigt werden.



Für Störungen oder Schäden, die durch mangelnde Vorsicht während des Wechsels des Keilriemens entstehen, haftet der Hersteller nicht !
Keilriemen sind Verschleißteile. Diese fallen nicht unter die Garantieregelung.

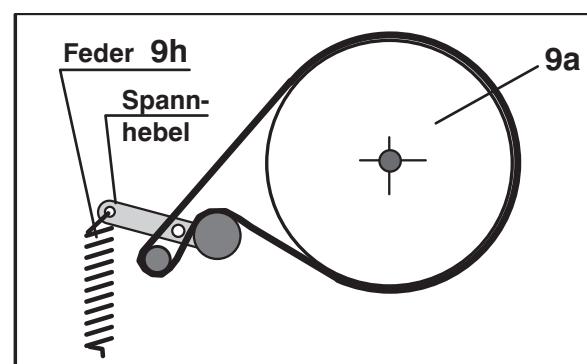
Der Keilriemen befindet sich auf der rechten Seite

1. Pedalarmbefestigungsschraube (1) herausschrauben.
(Inbusschlüssel 8mm)
2. Pedalarm mit einem handelsüblichen "Kurbelabzieher" / KA
(im Fahrradfachhandel erhältlich) vorsichtig von der Achswelle herunterdrücken (abziehen).
Das Pedal sollte dabei festgehalten werden.
3. Schrauben (2) an der unteren Seitenverkleidung/rechts herausschrauben.
4. Seitenverkleidung vorsichtig abnehmen.
5. Die Antriebsteile der Antriebseinheit sind nun frei zugänglich.
Unter Drücken des Spannhebels entgegen der Zugrichtung der Feder (9h), den Keilrippenriemen entspannen und von der Antriebsscheibe (9a) abziehen.



Die Laufflächen aller anderen Antriebselemente sollten vor dem Einbau des neuen Riemens mit z.B. Haushaltsspiritus oder Reinigungsbenzin entfettet werden.

Das Aufziehen des neuen Keilrippenriemens und die Montage erfolgt in entgegengesetzter Reihenfolge wie beschrieben (1. - 5.).



Cockpit tauschen / Batterie wechseln

Benötigtes Werkzeug: Kreuzschlitz-Schraubendreher / Klinge 1 x 70 mm

1. Netzstecker ziehen!

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

2. Das Cockpitoberteil ist mit 4 Stück Kreuzschlitzschrauben (A, B, C, D) mit dem Cockpitunterteil verschraubt. Diese Schrauben drehen Sie mit einem passenden Kreuzschlitz-Schraubendreher vorsichtig an der Cockpitunterseite heraus (siehe Darstellung rechts). Bitte beachten Sie dabei, dass die Schrauben C / D ganz außen liegen und im Cockpitunterteil tief versenkt sind. Die benachbarten Schrauben (X) sind nicht herauszuschrauben!

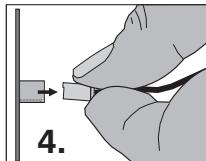
3. Danach ist das Cockpitoberteil vorsichtig abzunehmen. Dabei öffnen Sie das Cockpitgehäuse zuerst von oben um einen Spalt und greifen mit beiden Händen unter die Gehäuseoberschale. Durch weiteres Anheben im oberen Bereich, lässt sich das Cockpitoberteil aus der unteren Rastverbindung mit dem Cockpitstutzen lösen. Bitte heben Sie die Gehäuseoberschale nur soweit an, bis Sie einen leichten Widerstand des von unten gesteckten Kabels spüren und mit Daumen und Zeigefinger an die Steckverbindung auf der Leiterplatte gelangen.

4. Der Stecker muss aus seiner Steckverbindung gelöst werden.

Dabei dürfen Sie auf keinen Fall am Kabel ziehen!! Dieses könnte abreißen!

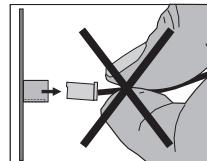
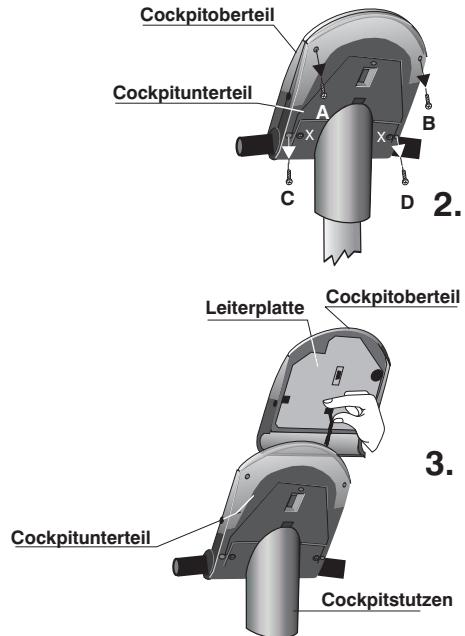


Auf keinen Fall am Kabel ziehen! Es könnte abreißen!



4.

Vorsicht beim Steckerziehen, damit die Leiterplatte und die elektronischen Bauteile nicht beschädigt werden!



Das Aufsetzen des Cockpitoberteils erfolgt in umgekehrter Reihenfolge

5. Stecken Sie den Cockpitstecker auf die farblich dazugehörige Steckerbuchse bis der Stecker eingerastet ist. Danach schieben Sie das Kabel vorsichtig und kontrolliert in die Öffnung im Cockpitunterteil bzw. Cockpitstutzen zurück und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird, wenn Sie das Cockpitoberteil auf das Cockpitunterteil aufsetzen.

6. Die herausgeschraubten Gehäuseschrauben (A, B, C, D) sind wieder von unten durch das Cockpitunterteil bis zum spürbaren Anschlag in das Cockpitoberteil einzuschrauben.

7. Danach können Sie den Netzstecker wieder einstecken, das Gerät einschalten und auf Funktion testen.

Cockpit-Batterietausch

Auf der Unterseite Cockpitleiterplatine befindet sich eine Knopfzellenbatterie (CR 2032). Diese muss bei Ausfall der Uhrzeit und des Datums ausgetauscht werden. Auch Probleme beim Einschalten und Ausbleiben der Cockpitanzeigen sind ein Hinweis auf eine leere Batterie.

Achtung: Beim Austausch der Batterie muss das Gerät ausgeschaltet sein. Danach müssen Datum und Uhrzeit neu gestellt werden.

Lösen Sie am Cockpithalter die 4 Befestigungsschrauben. Danach ist das Cockpit vorsichtig nach oben wegzuklappen.

Achten Sie darauf, dass sich keine Kabelverbindungen lösen.

Die elektronischen Bauteile des Cockpits dürfen nicht mit den Fingern berührt werden! Statische Aufladungen können die empfindlichen Teile zerstören.

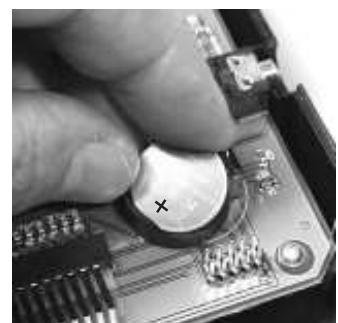
Zum Wechseln der Batterie ist die Schnappfassung mittels eines Stiftes nach außen zu drücken, die Batterie zu entnehmen und eine neue mit dem Pluszeichen nach oben einzusetzen.

Beim Wiederaufsetzen des Cockpits umsichtig vorgehen.

Vorsicht! Keine Kabel einklemmen!

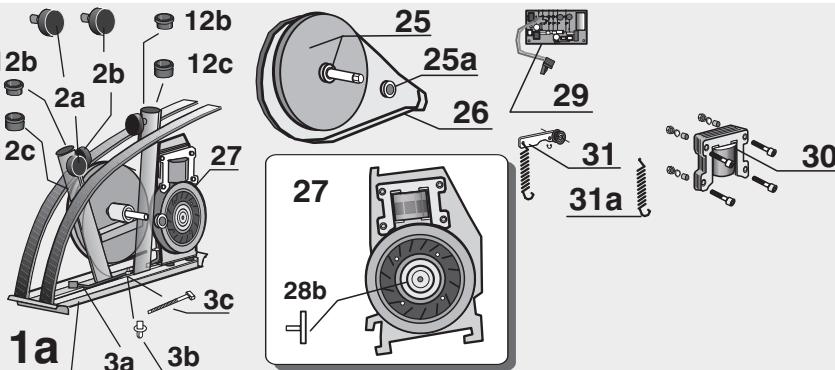
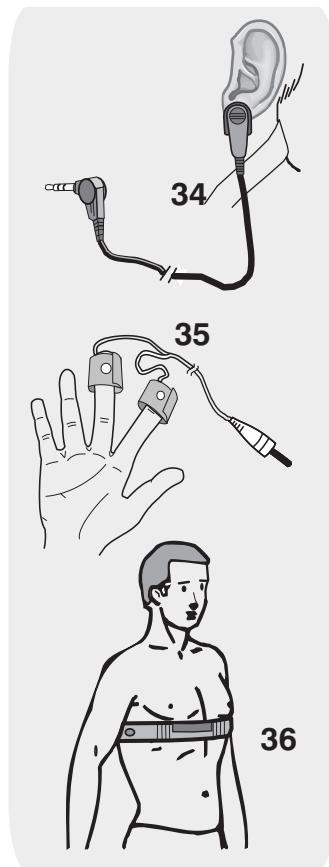
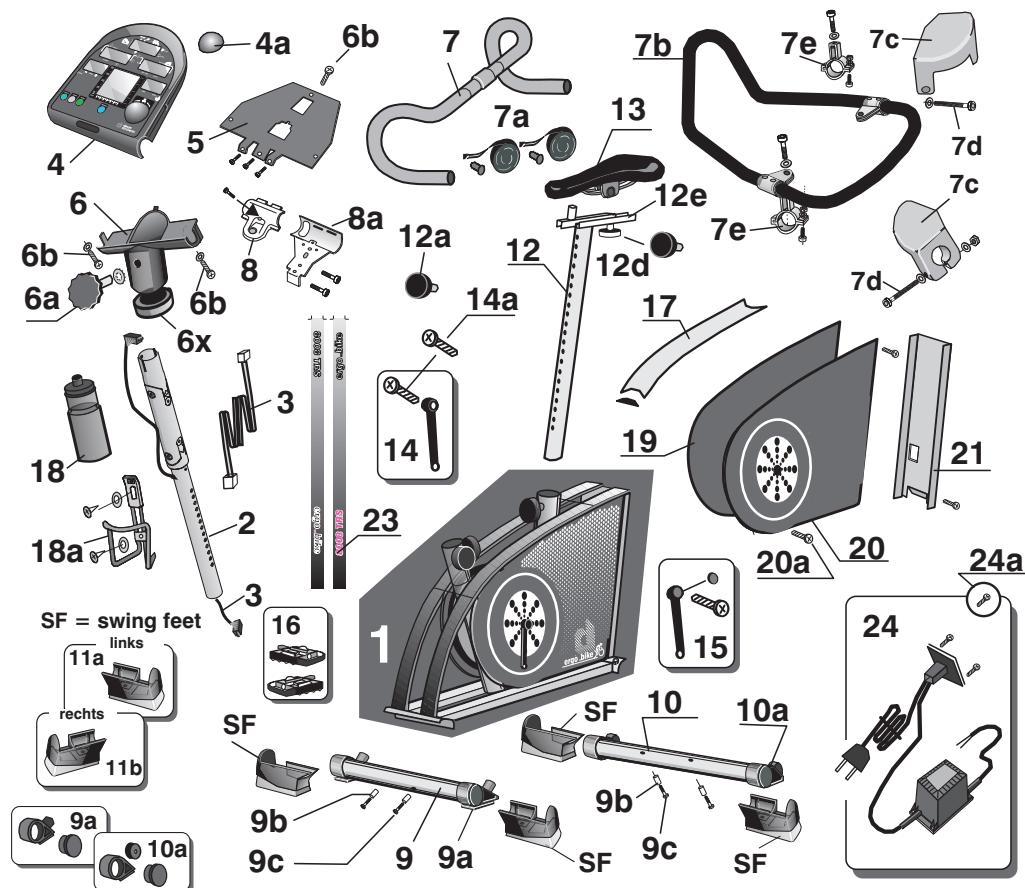
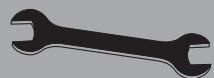
Hinweise zum Umgang mit gebrauchten Knopfzellenbatterien

- Batterien von Kindern fernhalten und nicht verschlucken!
- Leere Batterien nicht wieder aufladen und nicht ins Feuer werfen.

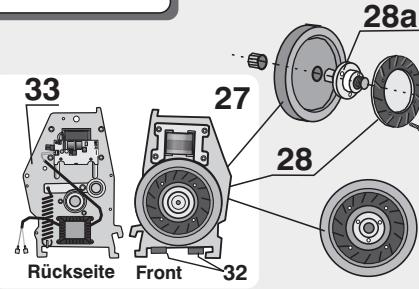


Bitte entsorgen Sie die gebrauchten Batterien an entsprechenden Sammelstellen oder geben Sie diese Ihrem Händler zurück.

Ersatzteilliste



Antrieb



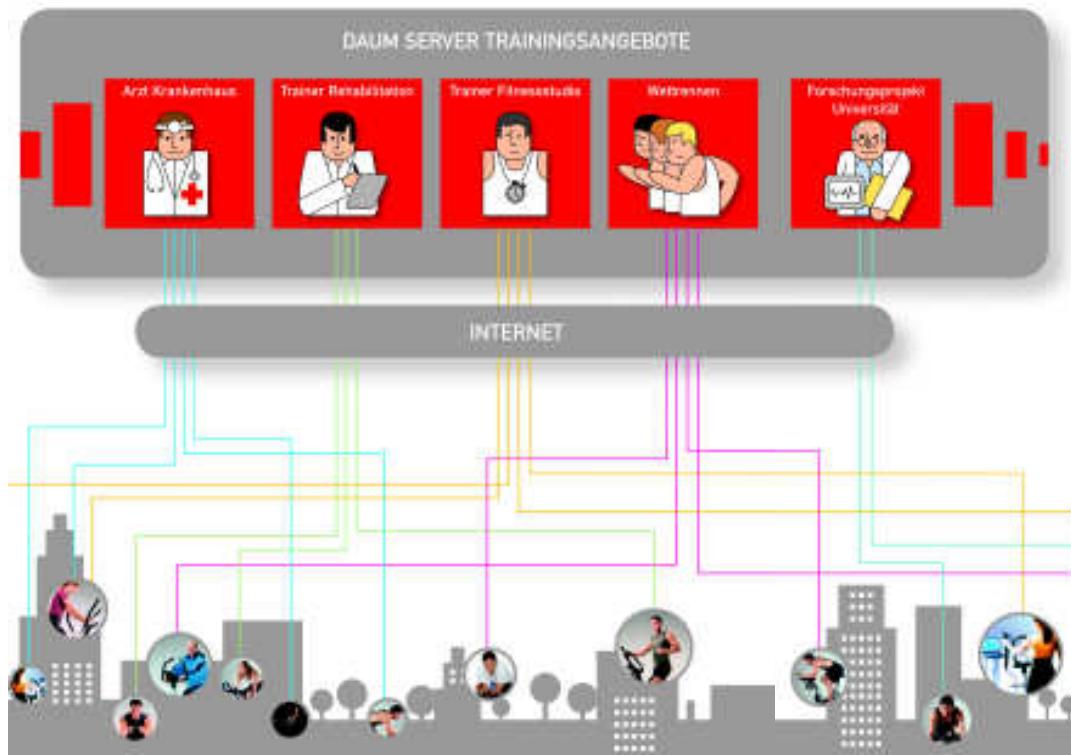
Nr.	Ersatzteil	Bestell-Nr.	Nr.	Ersatzteil	Bestell-Nr.	Nr.	Ersatzteil	Bestell-Nr.
1	ergo_bike 8008 TRS pro Korpus komplett	M 60 95 635	12	Sattelsäule mit verschiebbarem Sattelzapfen	00 17 199	12	Sattelsäule mit verschiebbarem Sattelzapfen	00 17 199
2	Lenkersäule	00 17 599	12a	Knebelknopf zur Sattelsäulenverstellung	19 00 239	12a	Knebelknopf zur Sattelsäulenverstellung	19 00 239
2a	Spannschraube zur seitlichen Lenkersäulenarretierung	M 80 90 194	12b	Sattel- und Lenkersäulenführung 1 (oben)	00 17 185	12b	Sattel- und Lenkersäulenführung 1 (oben)	00 17 185
2b	Knebelknopf zur Lenkersäulenverstellung	M 80 90 193	12c	Sattel- und Lenkersäulenführung 2 (unten)	00 17 186	12c	Sattel- und Lenkersäulenführung 2 (unten)	00 17 186
3	Verbindungskabel Cockpit / Korpus	12 10 802	12d	Arretierungs-Schraubknopf / Sattelverstellung	00 17 194	12d	Arretierungs-Schraubknopf / Sattelverstellung	00 17 194
3a	Kabel Leistungsteil / Cockpit	12 10 801	13	Radsporthalter	00 17 435	13	Radsporthalter	00 17 435
3b	Montagesockel für Rastenband	03 00 035	14	Pedalarm rechts	00 47 510	14	Pedalarm rechts	00 47 510
3c	Rastenband PLT 1,5 M	07 50 090	14a	Befestigungsschraube für Pedalarme	00 47 525	14a	Befestigungsschraube für Pedalarme	00 47 525
4	Cockpit / komplettes Oberteil inklusive Elektronik	M 70 95 282	14b	Pedalarm links	00 47 520	14b	Pedalarm links	00 47 520
4a	Steuerknopf Nr. 6	00 17 422	15	Radsport-Pedalsatz	00 17 535	15	Radsport-Pedalsatz	00 17 535
4b	Cockpit Oberteil	00 17 436	16	Schweißableitfolie (transparent) mit 1 Stück Dichtung	00 17 407	16	Schweißableitfolie (transparent) mit 1 Stück Dichtung	00 17 407
4c	Cockpit Unterteil	00 17 437	17	Getränkeflasche	01 00 045	17	Getränkeflasche	01 00 045
4d	Leiterplatte / Cockpit-Elektronik	M 13 00 583	18	Getränkeflaschenhalter mit Befestigungsschrauben	01 00 060	18	Getränkeflaschenhalter mit Befestigungsschrauben	01 00 060
5	Stützblech	00 17 138	18a	Seitenverkleidung rechts	M 80 90 314	18a	Seitenverkleidung rechts	M 80 90 314
5a	Cockpit Gehäuse-Schrauben	00 03 120	19	Seitenverkleidung links	M 80 90 312	19	Seitenverkleidung links	M 80 90 312
6	Cockpit Abdeckstutzen mit Innenkranz	00 37 404	20	Befestigungsschrauben für Seitenteil	00 21 412	20	Befestigungsschrauben für Seitenteil	00 21 412
6a	Spannknopf / Sterngriff, Lenkerarretierung	00 17 317	21	Lochblechabdeckung incl. Befestigungsschrauben	M 80 90 234	21	Lochblechabdeckung incl. Befestigungsschrauben	M 80 90 234
6b	Schrauben / Abdeckstutzen	00 21 913	23	Satz Dekostreifen	06 50 941	23	Satz Dekostreifen	06 50 941
7	Rennsportlenker	90 91 071.80	24	Abdeckrahmen mit Netzschalter, Netzteil und -kabel	50 00 400	24	Abdeckrahmen mit Netzschalter, Netzteil und -kabel	50 00 400
7a	Lenkerwickelbänder (rechts / links) mit Abdeckkappen	00 17 357	24a	Befestigungsschrauben für Abdeckrahmen Netzschalter	00 24 310	24a	Befestigungsschrauben für Abdeckrahmen Netzschalter	00 24 310
7b	Triathlon-Lenkeraufsatz	90 91 074	25	Riemenscheibe mit eingeschweißter Pedalwelle und einem aufgepressten Rillenkugellager	M 80 90 075.1	25	Riemenscheibe mit eingeschweißter Pedalwelle und einem aufgepressten Rillenkugellager	M 80 90 075.1
7c	Armauflagen / Polsterset	00 17 401	25a	Rillenkugellager für Tretlager	00 09 316	25a	Rillenkugellager für Tretlager	00 09 316
7d	Befestigungsschrauben für Polsterset	00 21 655	26	Antriebsriemen (Keilrippenriemen)	00 31 070	26	Antriebsriemen (Keilrippenriemen)	00 31 070
7e	Stützen / Lenkeraufsatz mit Montageteilen	00 17 402	27	Antriebsseinheit komplett	M 60 90 000	27	Antriebsseinheit komplett	M 60 90 000
8	Lenkerklemme (oben)	00 17 233	28	Schwungscheibeneinheit komplett	M 80 90 052n	28	Schwungscheibeninheit komplett	M 80 90 052n
8a	Lenkerhalter (unten)	00 17 232	28a	Schwungscheibenflansch mit Rillenkugellager	50 00 200	28a	Schwungscheibenflansch mit Rillenkugellager	50 00 200
9	Fuß komplett vorne	M 80 90 197	28b	Befestigungsschraube für Schwungscheibe	00 17 286	28b	Befestigungsschraube für Schwungscheibe	00 17 286
9a	Satz Standfuß mit Höhenverstellung (vorne)	00 17 418	29	Leistungsteil inkl. Lichtschranke	E 80 90 025	29	Leistungsteil inkl. Lichtschranke	E 80 90 025
9b	Distanzrohr für Fußbefestigung	00 09 535	30	Bremsmagnet	18 20 000	30	Bremsmagnet	18 20 000
9c	Schraube zur Fußbefestigung	00 21 655	31	Riemenspanner komplett	00 37 313	31	Riemenspanner komplett	00 37 313
10	Fuß komplett hinten	M 80 90 198	31a	Riemenspannfeder	00 09 232	31a	Riemenspannfeder	00 09 232
10a	Satz Standfuß mit Rolle (hinten)	00 17 419	32	Gummipuffer D 25 x 10	00 07 320	32	Gummipuffer D 25 x 10	00 07 320
11	SF = "swing feet" (Komplettsatz)	90 91 080	33	Gummipuffer D 25 x 15	00 07 325	33	Gummipuffer D 25 x 15	00 07 325
11a	"swing feet" / Fuß links	M 80 90 510	34	Pulsensor	00 17 900	34	Pulsensor	00 17 900
11b	"swing feet" / Fuß rechts	M 80 90 520	35	Relaxsensor	E 80 90 080	35	Relaxsensor	E 80 90 080
			36	Cardio Sensor-Brustband	90 91 015			90 91 015



Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Ersatzteil-Bestell-Nr. und unbedingt auch die Geräte-Serien-Nr. an. Diese befindet sich auf dem Typenschild, das auf der Rückseite aufgeklebt ist.

die daum-trainingscommunity!

www.worldwidewebschool.de
Das daum Internet-Trainingsangebot



daum connects people by training!



ergo-win premium pro PC-Software

PC-Freizeitsoftware für den Kino- und Lautsprecherbereich.

Dynamische, volksgemeinschaftsorientierte Theorie im Kontext der ethnischen Identität. Über PSC und Identität kann Kontakt führen zu Fleisch und Freizeit. Sozialer Kontakt und Wahrnehmung bestimmen soziale Normen - und Identitäts- und Religionszugehörigkeit.

Die neuen Vermögens- und Kapitalvermögenssteuern werden abweichen.

- Multi-Übertragung
- Gestaltende, personale Übertragungsphänomene
- Unterdrückte, verdeckte Übertragung
- Identifikation des Therapeuten mit dem Patienten
- Identifikation von Elementen Übertragung (Belieben, Weisen)
- Unterdrückung von Wünschen / Bedürfnissen
- Gestaltende Therapieübertragung
- Gestaltende Therapieübertragung und Durchdringende- und Membranphänomene
- Phänomene Grollen und Phantasie mit dem zu behandelnden Subjektphänomen
- Erhaltung eigner Therapieübertragungen
- 4. Therapiegruppe geprägt durch Konsolidation
- Gestaltende Methoden des 3. Therapiegruppen
- Entwicklung der Therapieübertragung unter Therapeuten
- Visualisierung von Übertragungen
- Unterscheidung zwischen TFR Rollen Typen
- 4 Rollen-Lied-Dramatik
- Deratrophische/therapeutische Rollenwechsel
- Therapieübertragungs-Manager
- Rollenwechsler-Manager
- Gegenüberlagen-Manager
- Katalysator Manager
- Therapieübertragungs-Manager-Manager
- Rollen-Wechsler-Manager

- Microsoft Business Objects
- Microsoft XP
- URL-Analyse, URL-Analyse
- Pentaho BI 3.0/3.1, Pentaho BI
- Cognos BI 8.0, Cognos BI
- SAP BI 4.0, SAP BI
- CO-TERM Lösungen

Ergonomics
PT-Brazil

GARANTIEKARTE



Sehr geehrter Kunde,
vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Sie haben sich für ein hochwertiges Trainingsgerät entschieden.

Dieses wurde im Werk vormontiert und eingehend kontrolliert (siehe Prüfprotokoll). Die einwandfreie Funktion ist aber nur bei fachgerechter Endmontage und bei korrekter Einstellung der Benutzerdaten gewährleistet.

Wenn Sie Ihr Trainingsgerät selbst montieren und in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte unbedingt die entsprechenden Hinweise der Bedienungsanleitung.

Für Fehler, die auf unsachgemäße Montage oder falsche Handhabung zurückzuführen sind, besteht keine Garantie!

Bitte senden Sie diese Garantiekarte ausgefüllt an uns zurück!

Gerätedaten

Modell: _____

Ser.-Nr.: _____

Montiert durch: _____

Name / Adresse des Händlers:

Kunde

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Bitte einsenden an:

In Deutschland

Daum Electronic GmbH
Flugplatzstraße 100
90768 Fürth
Fax: +49 (0)911 75 37 14
e-mail: registrierung@daum-electronic.de

In Österreich

Daum Electronic Vertrieb Österreich
Rainerstraße 26
4600 Wels
Fax: +43 (0)7242 35 06 14-5 89
e-mail: ergobike@daum-electronic.at





ergo bike
8008 TRS pro
Best. Nr. 90 95 282

daum electronic gmbH
Flugplatzstr. 100
D - 90768 Fürth

Tel. ++49 / (0) 911 / 97 536 - 0
Fax. ++49 / (0) 911 / 75 37 14
www.daum-electronic.de

© daum electronic;
Vervielfältigung oder Verwendung
der Inhalte , auch auszugsweise,
ist ohne schriftliche Genehmigung
der Firma daum electronic gmbH
nicht zulässig.