

**daum  
electronic**  
best for your fitness

# 8080 TRS<sub>3</sub>

Bedienungsanleitung



# Inhaltsverzeichnis

<b>Beachten Sie</b>	<b>1</b>
<b>Inbetriebnahme</b>	<b>2</b>
<b>Cockpit</b>	<b>2</b>
<b>Cockpitanzeige</b>	<b>3</b>
<b>Menübenutzung und Sprachwahl</b>	<b>4</b>
<b>Wahl des Benutzers</b>	<b>4</b>
<b>Stand by - modus</b>	<b>5</b>
<b>Einstellungen</b>	
Personendaten	<b>5</b>
Gerätedaten	<b>6</b>
<b>Pulsüberwachung</b>	<b>7</b>
<b>Trainieren</b>	
Programme	<b>8</b>
Programmübersicht	<b>9</b>
Wie man eigene Programme erstellt	<b>13</b>
Trainingsdaten	<b>14</b>
Fitness - Note	<b>14</b>
<b>Conconi - Test</b>	
Beschreibung	<b>15</b>
Testprogramme	<b>16</b>
Testprotokolle	<b>17</b>
Beschreibung	<b>18</b>
<b>Coaching</b>	
Was ist Coaching?	<b>20</b>
Persönliche Daten eingeben	<b>20</b>
Training mit Coaching	<b>21</b>
Leistungstest laufen	<b>22</b>
Trainingsplan/Trainingseinheit anzeigen/	<b>23</b>
Trainingseinheit laufen	
Trainingsablauf	<b>24</b>
Rückstufungen	<b>26</b>
Wie belastet Coaching	<b>28</b>
<b>Team Award</b>	<b>30</b>
<b>Die Relax- Funktion</b>	<b>31</b>
<b>Transport und Lagerung</b>	<b>32</b>
<b>Zubehör (gesondert zu erwerben)</b>	<b>32</b>
<b>Technische Daten</b>	<b>33</b>
<b>Glossar</b>	<b>35</b>
<b>Was ist, wenn...?</b>	<b>36</b>
<b>Garantiebedingungen</b>	<b>38</b>
<b>Menüdiagramm</b>	<b>39</b>
<b>Kopiervorlagen - Anlage zu Individualprogramm</b>	<b>41</b>
<b>Montage</b>	<b>42</b>
<b>Wartung</b>	<b>49</b>

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 kaputten 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.

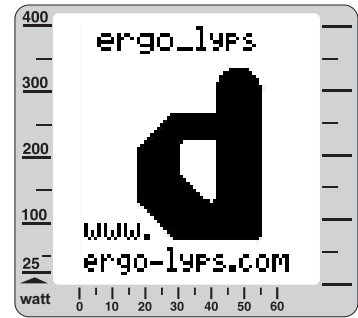
Die daum electronic gmbh gibt für den Privatgebrauch 24 Monate Garantie, bei gewerblicher Nutzung drei Monate. Bei unsachgemäßer Handhabung wird die Garantie hinfällig.

# 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
16. Person - Anzeige
17. Chipkartenlese- und -schreibgerät
18. Schiebeschalter : 1. Kartenleser-Betrieb  
2. ErgoWin u. Cockpit Update-Betrieb  
3. Kartenleser Update-Betrieb
19. Anschluss Cockpitkabel
20. Batterie für Cockpit



10. 11. 12. 13.



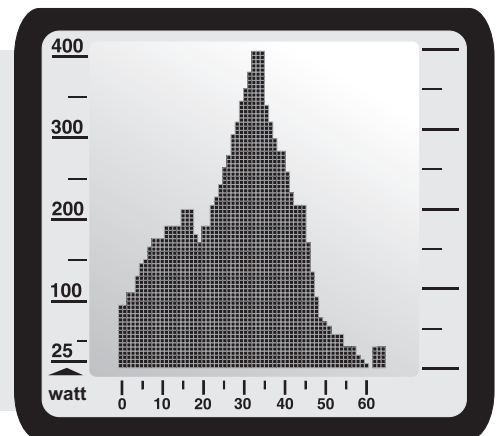
# Cockpitanzeige

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 Schläge pro Minute in der Anzeige bei 200 Watt angezeigt.

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

Hinweis: Änderungen der Abbildungen vorbehalten!



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

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

Die Benutzeranzeige zeigt den Benutzer (1-4 oder Gast 0) an.



Die Pulsanzeige zeigt den Puls. 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.

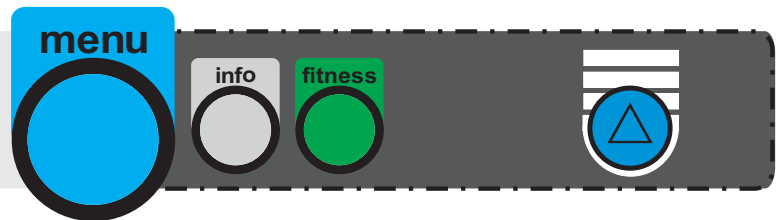
Geschwindigkeits- /Distanzanzeige: Hier werden die momentane Geschwindigkeit oder die zurückgelegten Kilometer angezeigt. Durch Drücken des Steuerknopfs kann auch hier zwischen beiden Anzeigen hin- und hergewechselt werden. Siehe auch S. 5

Die RPM- Anzeige zeigt die Drehzahl pro Minute. (+ = schneller treten und - = langsamer treten).



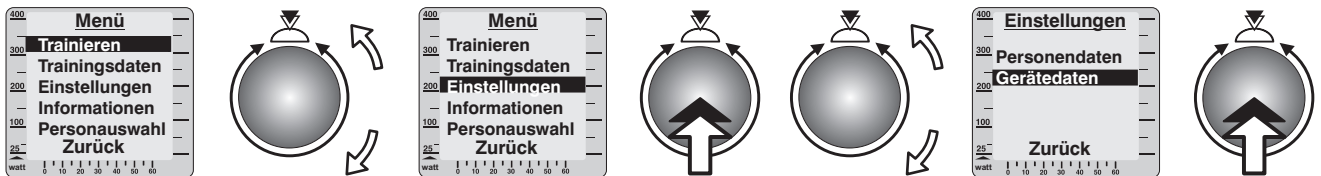
# Menübenutzung und Sprachwahl

Ins Menü und aus dem Menü heraus gelangen Sie mit der menu-Taste. Mit der Funktions-Taste kommt man im Menü einen Schritt zurück. Durch Druck der info-Taste erhalten Sie Informationen zur Menüführung.



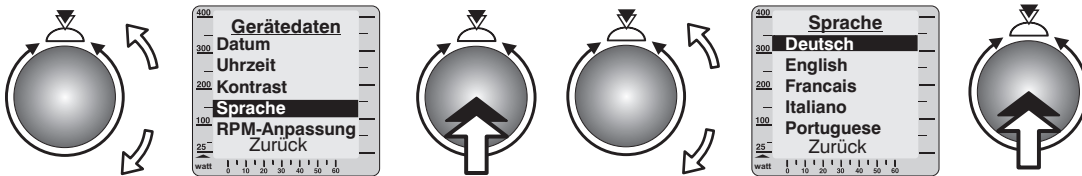
Wenn Sie die info-Taste während des Trainings betätigen, werden aktuelle Trainings- und Programmdatei angezeigt.

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.



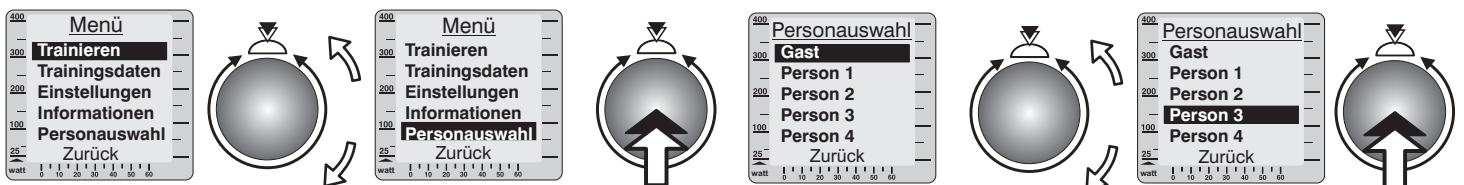
5. Drehen Sie zu Sprache und drücken Sie den Steuerknopf.

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

7. Mit der menu-Taste kommen Sie zurück zu Ihrem Trainingsprogramm. Mit der Funktions-Taste wieder zu "Gerätedaten".

Hinweis: Pro Softwareversion sind nur 2 Sprachen verfügbar.

## Wahl des Benutzers



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

4. Wählen Sie Benutzer 1-4 oder Gast durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes.
5. In Anzeige 16 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 die Zuordnung z. B. wie folgt aussehen:

Mutter  
Person 1

Vater  
Person 2

Tochter  
Person 3

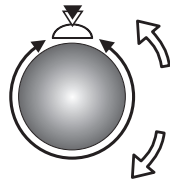
Sohn  
Person 4



## 1 Personendaten



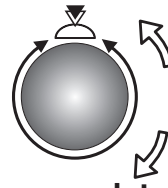
Taste drücken



"Einstellungen" auswählen (drehen)



Steuerknopf drücken



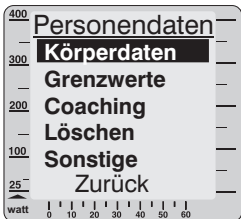
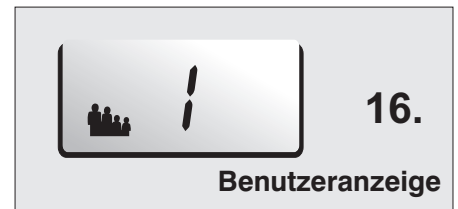
"Personendaten" auswählen (drehen)



Steuerknopf drücken



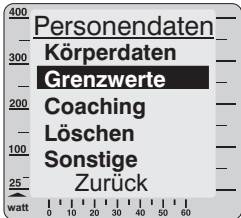
Wenn man die Personendaten ändern möchte, muss man immer darauf achten, welcher Benutzer gerade gewählt ist. Dies ist immer an der Personenzeige (16.) ablesbar. (Benutzer wählen siehe S. 4)



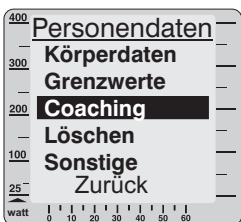
### Eingeben und Speichern der Körperdaten durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes

- 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, bekommen Sie einen Hinweis.



- Watt → Hier können Sie die maximal gewünschte Belastung wählen (zwischen 25 und 400 Watt). Bei einer Wahl von z. B. 180W geht die Belastung nicht darüber hinaus und die Wattanzeige blinkt.
- Puls → Wenn der Puls über den gewählten Wert geht, sinkt automatisch die Belastung und es ertönt ein Piepton. "Aus" bedeutet ohne Pulsgrenze, "Auto" = Alterspulsgrenze
- Trainingszeit → Wenn die gewählte Zeitdauer abgelaufen ist, ertönt eine Melodie.
- Distanz → Wenn die gewählte Distanz gelaufen wurde, ertönt eine Melodie.
- Phys. kJoule → Wenn die gewählte Anzahl kJoule verbraucht ist, ertönt eine Melodie.

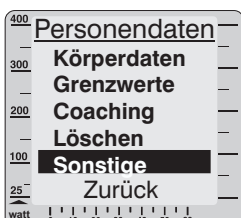


### Eingeben und speichern der Coachingdaten durch Drehen und Drücken des Steuerknopfes

- 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
- Max. Puls → Beim letzten Coaching Leistungstest erreichter Maximalpuls
- Max. Leist → Beim letzten Coaching Leistungstest erreichte Leistung

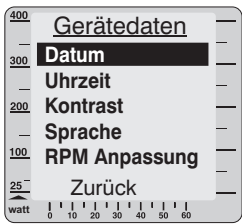


Mit der Löschen-Funktion können Sie alle Daten des gewählten Benutzers in den Ausgangszustand zurücksetzen.



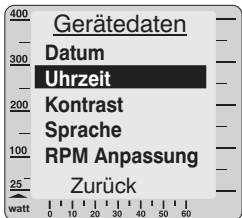
- Startpunkt → Wählen Sie Startpunkt "Ein", wenn Sie ein Programm ab einer beliebigen Position trainieren wollen.
- Cooldown → Wählen Sie ein Programm, das Sie am Trainingsende verwenden wollen. (Siehe S.12)
- Einschalten → Wählen Sie, mit welchem Programm Sie nach dem Einschalten starten wollen.
- Anzeige 2 → Legen Sie fest, welche Daten Sie in Anzeige 2 sehen möchten.
- Anzeige 4 → Legen Sie fest, welche Daten Sie in Anzeige 4 sehen möchten
- 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.

## 2 Gerätedaten



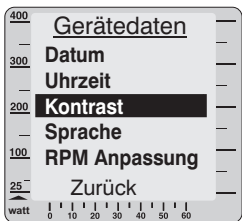
### Datum eingeben

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 ).



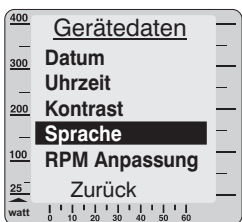
### Uhrzeit einstellen

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

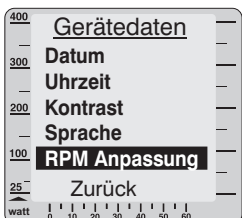
Sie können den Kontrast des Grafikdisplays von 10-25 verändern. Normalerweise liegt das Optimum bei etwa 16.



### Sprache

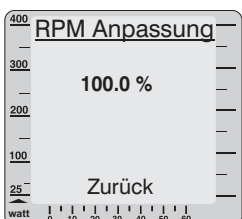
Wählen Sie sich die passende Sprache:

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Finnisch, Dänisch, Niederländisch.  
Hinweis: Pro Softwareversion sind nur 2 Sprachen verfügbar.



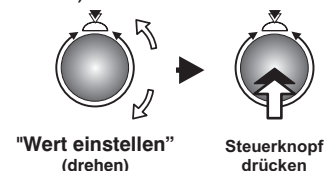
### RPM Anpassung ( für den Leistungssportbereich )

Materialabnutzung und Veränderungen der mechanischen Einstellungen können zu abweichenden Werten zwischen der angezeigten und der tatsächlichen absolvierten Lauffrequenz 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 ) laufen und dabei jede Umdrehung zählen (Ermittelter Wert) . Der einzustellende Wert errechnet sich nach folgender Formel:

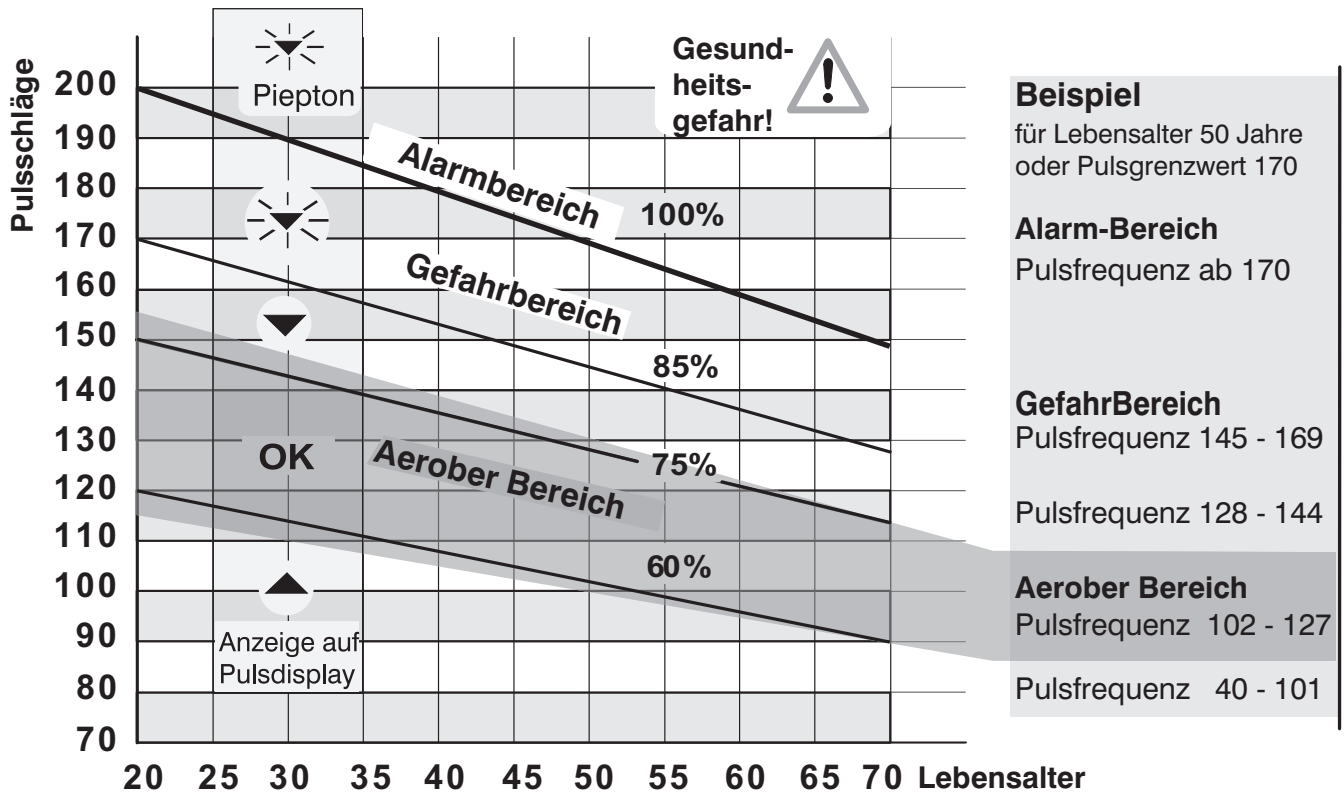
$$\frac{\text{Ermittelter Wert} \times 100\%}{\text{Anzeigewert (Anzeige 2)}} = \text{einzustellender Wert (\%)}$$







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



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

### Training im aeroben Pulsbereich

Das "OK" signalisiert, dass die Trainingsperson innerhalb des aeroben Pulsbereiches trainiert.



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 bzw. des Pulsgrenzwertes.

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 ihre Pulsfrequenz in Anzeige 1 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.



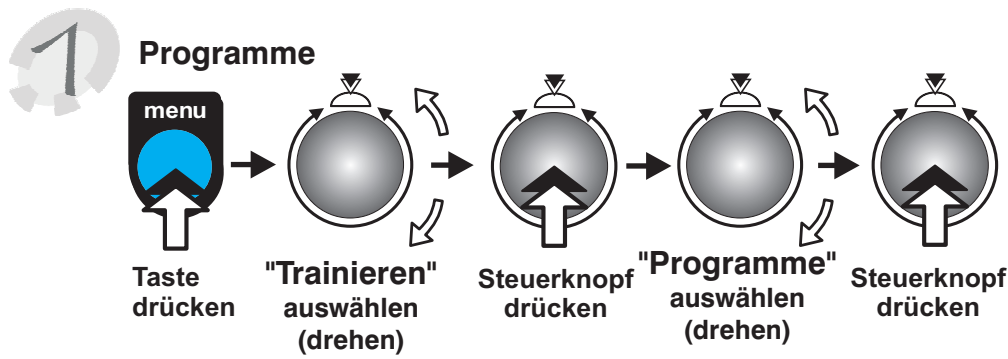
Wenn mehrere Geräte in einem Raum sind, die die Signale eines drahtlosen Pulsmessgeräts stören könnten, müssen diese mindestens 1,5m von dem Gerät entfernt sein, das den Puls anzeigen soll.

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!**

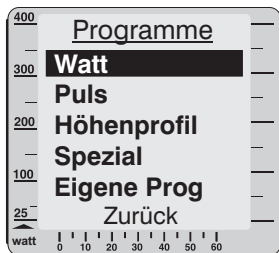
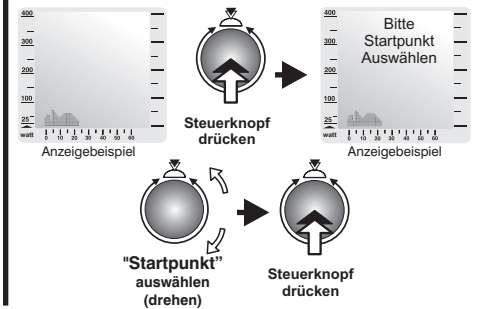
# Trainieren

Hinweis: Das Training mit der ergo\_memo-card1 ist in der Bedienungsanleitung auf der beiliegenden CD beschrieben.

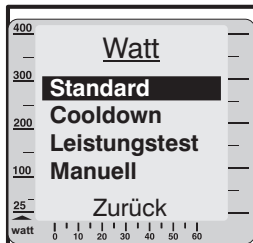


## Startpunkt wählen

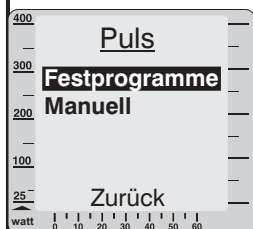
Bei Startpunkt "Ein" (siehe auch S.5) kann bei Festprogrammen ein Trainingsstartpunkt ausgewählt werden.



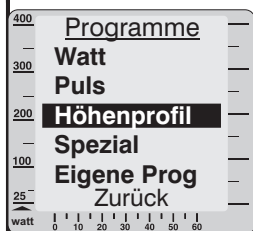
**Wattgesteuerte Programme:** Drehzahlunabhängige Belastung.  
**Pulsgesteuerte Programme:** Wenn der Puls über den Sollwert geht wird die Belastung heruntergeregelt und umgekehrt.  
**Höhenprofile:** Nicht für dieses Modell verfügbar.  
**Spezielle Programme:** Kraft- und RPM- Programm.  
**Eigene Programme:** Hier kann man selbst Programme erstellen.



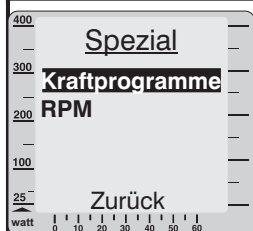
**Standard-Programme:** 28 bereits eingespeicherte Programme stehen zur Auswahl.  
**Cooldown:** Kurze Programme zum Ausklingen nach dem Training.  
**Leistungstest:** Sie können hier bei steigender Belastung testen, wie lange Sie durchhalten.  
**Manuell:** Hier können Sie durch Drehen des Steuerknopfes selbst die Belastung erhöhen bzw. verringern.



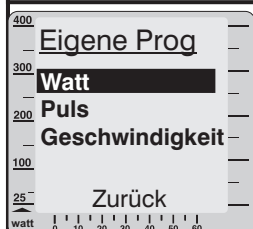
**Festprogramme:** In Festprogrammen lässt sich der Puls gezielt steuern. Im Laufe des Programms verändert sich die geforderte Pulshöhe und somit auch die jeweilige Belastung. Ist der Puls über dem Sollwert, sinkt automatisch die Belastung; ist der Puls unter dem Sollwert, wird die Belastung größer.  
**Manuelles Pulsprogramm:** Sie können selber entscheiden, mit wieviel Pulsschlägen Sie trainieren möchten und das Gerät passt Ihnen die Belastung so an, dass immer dieser Wert erreicht ist.



**Höhenprofilprogramme:** Nicht für dieses Modell verfügbar.



**Kraftprogramm:** Diese Programme basieren auf 15 Bremsstufen (1-15) und die dabei erbrachte Leistung ist drehzahlabhängig. Die zur jeweiligen Bremsstufe und Drehzahl gehörende Wattleistung wird in Anzeige 5 dargestellt. Die zur jeweiligen Bremsstufe gehörende Wattleistung errechnet sich aus der aktuellen Drehzahl die mit einem Programm- spezifischen Faktor multipliziert und auf 5 Watt gerundet wird.  
**RPM-Konstantprogramm:** speziell für Läufer entwickelt, die konstant mit ihrer persönlichen Lauffrequenz laufen wollen.



**Watt:** Sie können ein drehzahlunabhängiges Programm selbst erstellen.  
**Pulsprogramm:** 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.

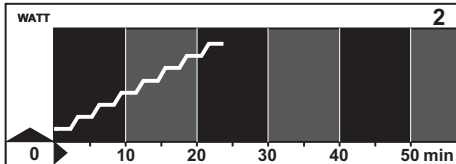
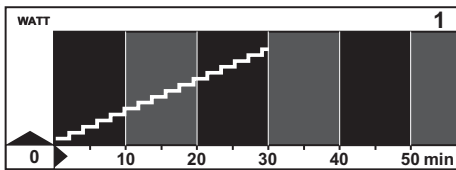
## 2

### Programmübersicht

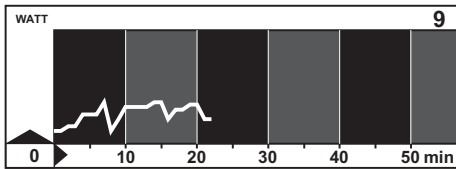
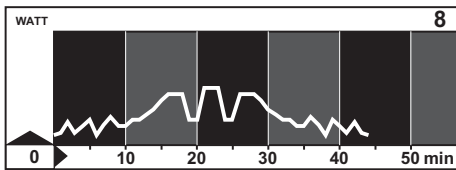
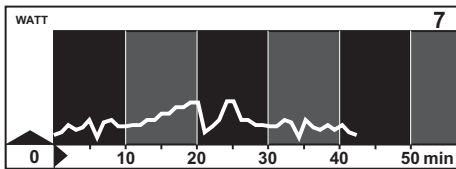
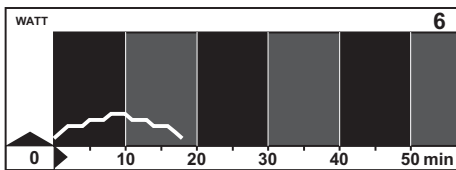
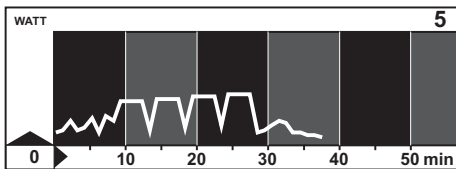
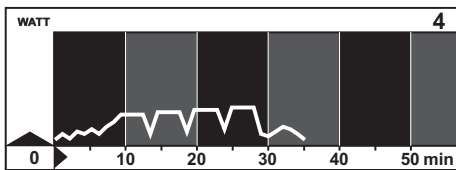
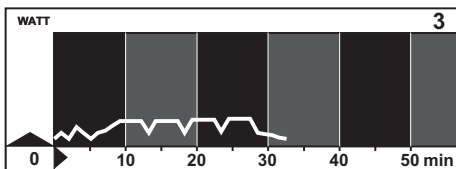
Im Folgenden sehen Sie, welche Programme zur Verfügung stehen:

#### Wattgesteuert

Testprogramme



Standardprogramme



**Programm 0**  
manuelles Programm (Watt)

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

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

**Programm 3**  
Intervalltraining "Low"  
33 Min.  
leicht belastendes Training für Damen  
und Herren mit wenig Trainingserfahrung

**Programm 4**  
Intervalltraining "Mid"  
35 Min.  
für Damen und Herren mit wenig  
Trainingserfahrung

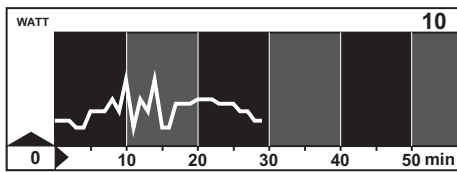
**Programm 5**  
Intervalltraining "High"  
38 Min.  
für Damen und Herren mit guter  
Trainingserfahrung

**Programm 6**  
Pyramide "Low"  
19 Min.  
für untrainierte Damen und Herren  
bis 35 Jahre

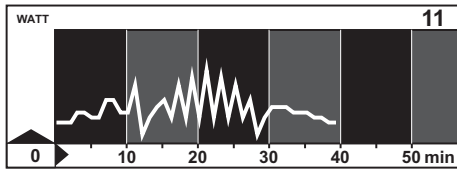
**Programm 7**  
Pyramide "Mid"  
43 Min.  
für trainierte Personen

**Programm 8**  
Pyramide "High"  
45 Min.  
für trainierte Personen

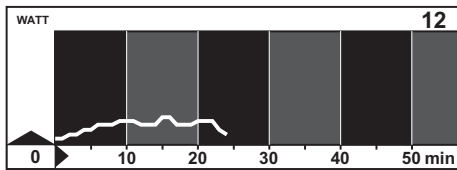
**Programm 9**  
The Alpes  
23 Min.  
für trainierte Personen



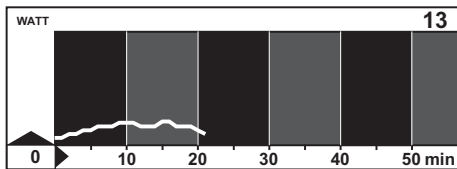
**Programm 10  
Matterhorn**  
30 Min.  
für trainierte Personen



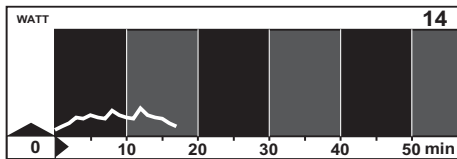
**Programm 11  
Mount Everest**  
40 Min.  
für trainierte Personen



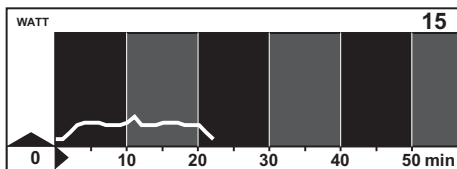
**Programm 12  
Active Profi Lady**  
25 Min.  
für untrainierte Damen bis 40 Jahre



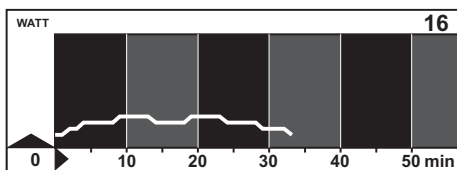
**Programm 13  
Active Sport Lady**  
22 Min.  
für untrainierte Damen bis 60 Jahre



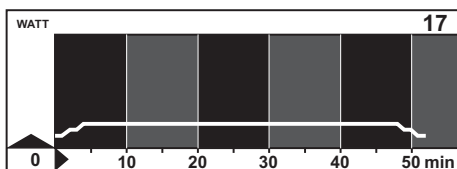
**Programm 14  
Beginners Training 1**  
18 Min.  
für Jugendliche bis 14 Jahre



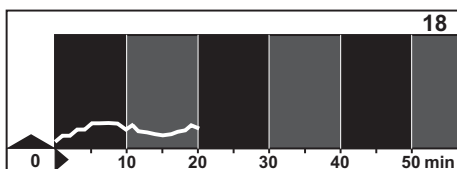
**Programm 15  
Beginners Training 2**  
23 Min.  
für untrainierte Herren bis 70 Jahre



**Programm 16  
Body Watching 1**  
34 Min.  
für trainierte Damen bis 30 Jahre

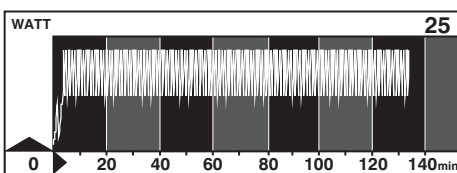
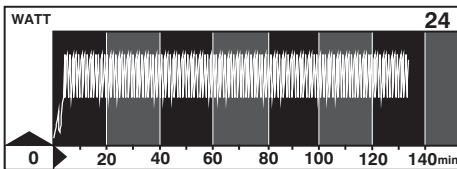
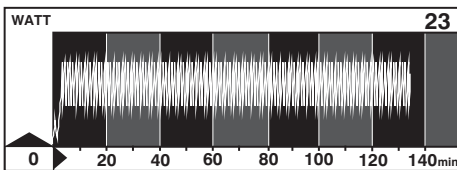
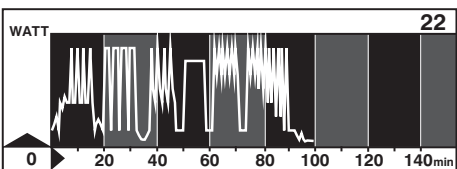
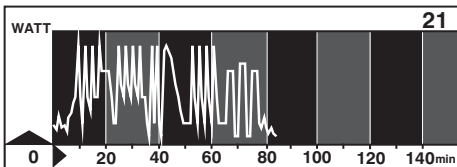
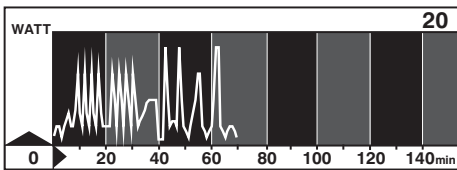
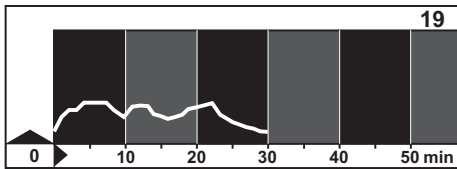


**Programm 17  
Body Watching 2**  
53 Min.  
für trainierte Damen bis 50 Jahre  
Die Dauer des Trainings von nahezu einer Stunde  
erfordert Leistungswillen und kostet Schweiß !

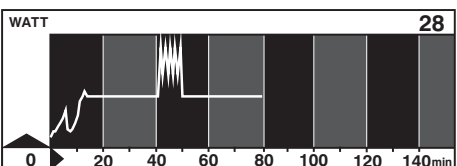
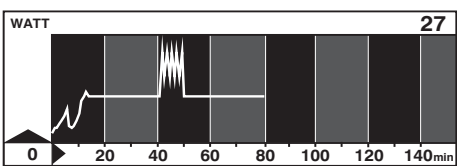
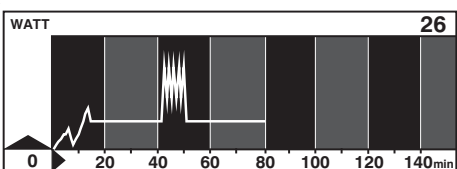


**Programm 18  
Short 1**  
20 Min.  
geeignet für das Training  
zwischen durch

Tempotraining



Ausdauerprogramme



## Programm 19

### Short 2

30 Min.

für trainierte Personen, die ihre Leistung zwischendurch testen wollen

## Programm 20

### Laufspiel "Leistungssport", 70 min anspruchvolles Training für den Leistungssport

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

## Programm 21

### Laufspiel "Hochleistungssport", 84 min sehr anspruchvolles Training für den Hochleistungssport

Hochbelastendes Programm mit ständigen Belastungswechseln. Die Belastung entspricht den Anforderungen im Wettkampf.

## Programm 22

### Laufspiel "Profisport", 100 min sehr anspruchvolles Training für den Profisport

Die Belastungen dieses Programms sind extrem! Daher keinen falschen Ehrgeiz entwickeln und Überforderungen vermeiden!

## Programm 23

### Tempotraining "Leistungssport"

134 Min. /

## Programm 24

### Tempotraining "Hochleistungssport"

134 Min.

## Programm 25

### Tempotraining "Profisport"

134 Min.

## Programm 26

### Ausdauerbelastungstest "Leistungssport"

80 Min.

## Programm 27

### Ausdauerbelastungstest "Hochleistungssport"

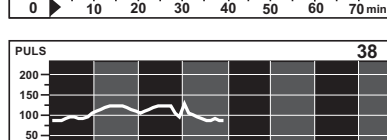
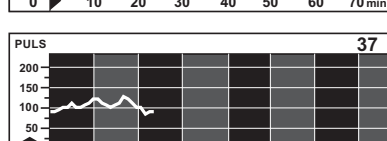
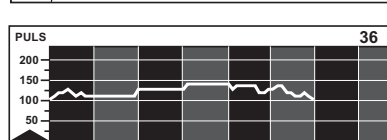
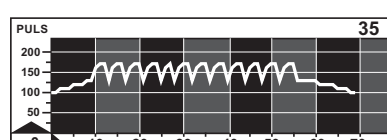
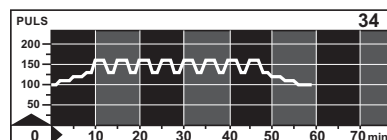
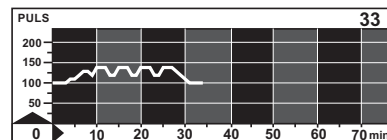
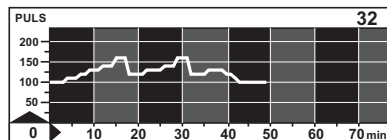
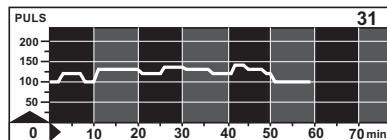
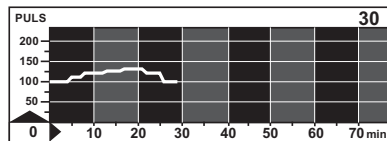
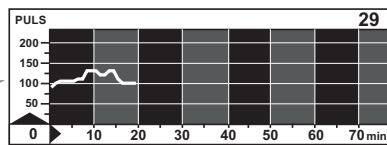
80 Min.

## Programm 28

### Ausdauerbelastungstest "Profisport"

80 Min.

Puls-Programme



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

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

**Programm 31**  
**langes Grundlagen-Ausdauerprogramm**  
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. / max. 160 Schl. / min.  
Intervall - Training im Grundlagenbereich  
für Damen und Herren mit Trainingserfahrung

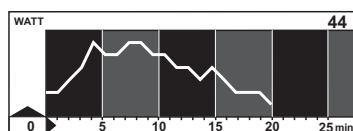
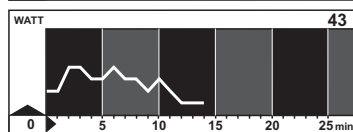
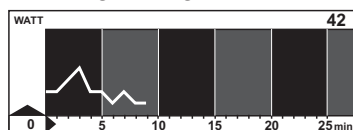
**Programm 35**  
**Intervallprogramm**  
( mittleres Belastungsniveau )  
70 Min. / max. 170 Schl. / min.  
sehr anspruchsvolles Intervall-Training  
im höheren Frequenzbereich

**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. / max. 130 Schl. / min.  
anspruchvolles Ausdauertraining im  
unteren Herzfrequenzbereich für aktive  
Seniorinnen und Senioren

Die Cool - Down Programme gewährleisten ein optimales Ausklingen der Trainingseinheiten



**Programm 42**  
**leichtes cool-down**  
10 Min.  
für Damen und Herren mit wenig Trainingserfahrung  
und nach sehr leichter Trainings-Belastung

**Programm 43**  
**mittleres cool-down**  
15 Min.  
für Damen und Herren mit Trainingserfahrung und zum  
Ausfahren nach mittlerer bis schwerer Belastung

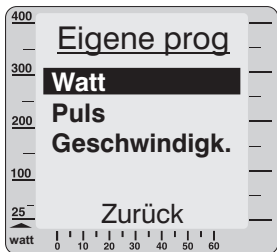
**Programm 44**  
**schweres cool-down**  
20 Min.  
für Sportler mit hohem Leistungstraining. Das Programm  
ermöglicht beschleunigte Regeneration nach schwerster  
Belastung.

**Programm 45 Conconi 1**  
**Programm 46 Conconi 2**  
**Programm 47 Cardio-Programm**  
**Programm 48 RPM-Programm**  
**Programm 50 Kraftprogramm**  
**Programm 77 Eigenes Wattprogramm**  
**Programm 78 Eigenes Pulsprogramm**  
**Programm 79 Eigenes**  
**Geschwindigkeitsprogramm**

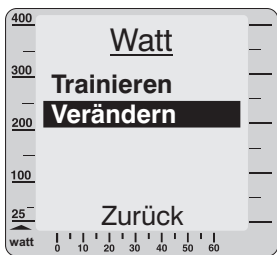


## 3

### 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 bis zu 240 Minuten. Wählen Sie zuerst, welche Art Programm Sie erstellen wollen. Um die Erstellung zu erleichtern, gibt es im hinteren Teil ( Seite 42 ) 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.

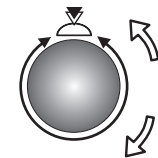
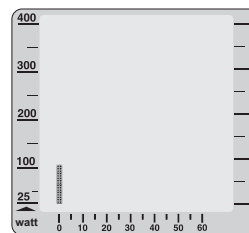
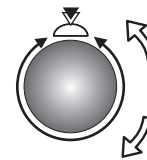
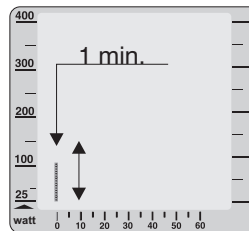


Anzeigenbeispiel für Eingabeschritt 1

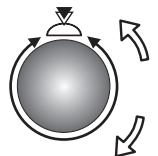
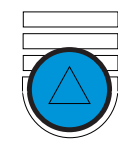
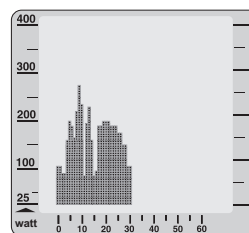
Jeder gemalte Strich entspricht 1min Training. In der Anzeige 2 sehen Sie, bei welcher Minute Sie sich gerade befinden.

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.

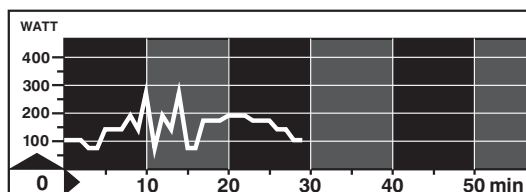


...

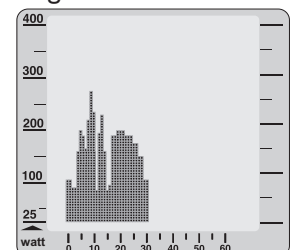


Wenn das Programm fertig ist, drücken Sie die Funktions-Taste, beantworten die Frage: "Balken ab hier löschen?" mit "Ja" oder "Nein" ( Bedeutung: Programmende entweder nach dem letzten aktuell eingegebenen Wert/Balken oder, falls vorhanden, nach dem letzten bestehenden Wert/Balken ) und wählen Sie Trainieren.

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 Pulscurve.

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.

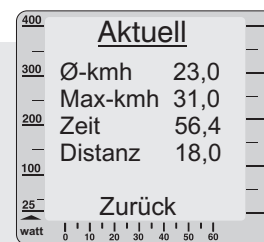
## 4 Trainingsdaten



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
- Coaching: Werte des letzten Leistungstests und aktueller Coachingstand

Anzeigenbeispiel für Trainingsdaten Aktuell



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



weitere Trainingsdaten (drehen)

(siehe auch Menüdiagramm Seite 39/40)

## 5 Fitness-Note

Das Gerät bietet die Möglichkeit der Bewertung Ihrer **Fitness**.

Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Trainingspersonen die Pulsfrequenz innerhalb einer Minute nach einer Belastung schneller absinkt, als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen.

Betätigt die Trainingsperson im Laufbetrieb die Fitnessstaste, wird das aktuelle Training unterbrochen und die Wattleistung **innerhalb weniger Sekunden auf 25 Watt** abgesenkt. Im Grafikdisplay erscheint der Text "Fitness-Noten-Ermittlung". Die Pulsabsenkung wird nun **innerhalb von 60s** (Anzeige Nr. 2) gemessen und anschließend die nach folgendem Schema errechnete Note angezeigt:

- Die Fitnessnote **F1** erhält, wessen Puls in 60s um mehr als 25,0 % fällt.
- Die Fitnessnote **F2** erhält, wessen Puls in 60s um 20,0% - 24,9 % fällt.
- Die Fitnessnote **F3** erhält, wessen Puls in 60s um 16,0% - 19,9 % fällt.
- Die Fitnessnote **F4** erhält, wessen Puls in 60s um 12,0% - 15,9 % fällt.
- Die Fitnessnote **F5** erhält, wessen Puls in 60s um 8,0% - 11,9 % fällt.
- Die Fitnessnote **F6** erhält, wessen Puls in 60s um weniger als 8 % fällt.

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

Das Trainingsprogramm wird anschließend an der Position vor dem Fitnessstest fortgeführt. Die Watt-Leistung wird innerhalb weniger Sekunden auf den vorherigen Wert angehoben und das Training kann fortgesetzt werden.

**Nach Trainingsende ist keine Fitnessnotenermittlung mehr möglich.**

### Fitnessnoten ermitteln

- ! Während der kompletten Fitnessnotenermittlung muss ein Pulsmesser (Ohrclip oder Cardio Sensor-Brustband ) angeschlossen bzw. angelegt sein.


**Der Messvorgang dauert 1 Minute und der Verlauf wird angezeigt.**

1. Wenigstens **15 Minuten** im **OK-Bereich** trainieren.

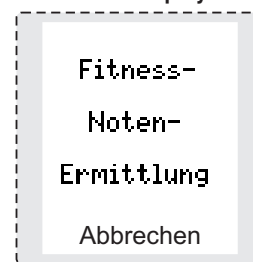
2.  Fitnessstaste drücken.

3. **In Anzeige Nr. 2** erscheint ein " **F** ", die Zeit des Messvorgangs wird von **1 - 60 sec.** gezählt.

4. Während der Messung ohne Anstrengung bei **25 Watt "locker"** weiterlaufen.

5.  **Nach Ablauf 1 Minute** wird in **Anzeige Nr. 2** eine **F - Note** angezeigt und es ertönt eine Melodie.

Grafikdisplay



Anzeigenbeispiel für Fitness-Note 2



## 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. 3, S.18 ). 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\_ljyps*:

Der Conconi-Test sollte prinzipiell mit einem leichten Laufprogramm 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.

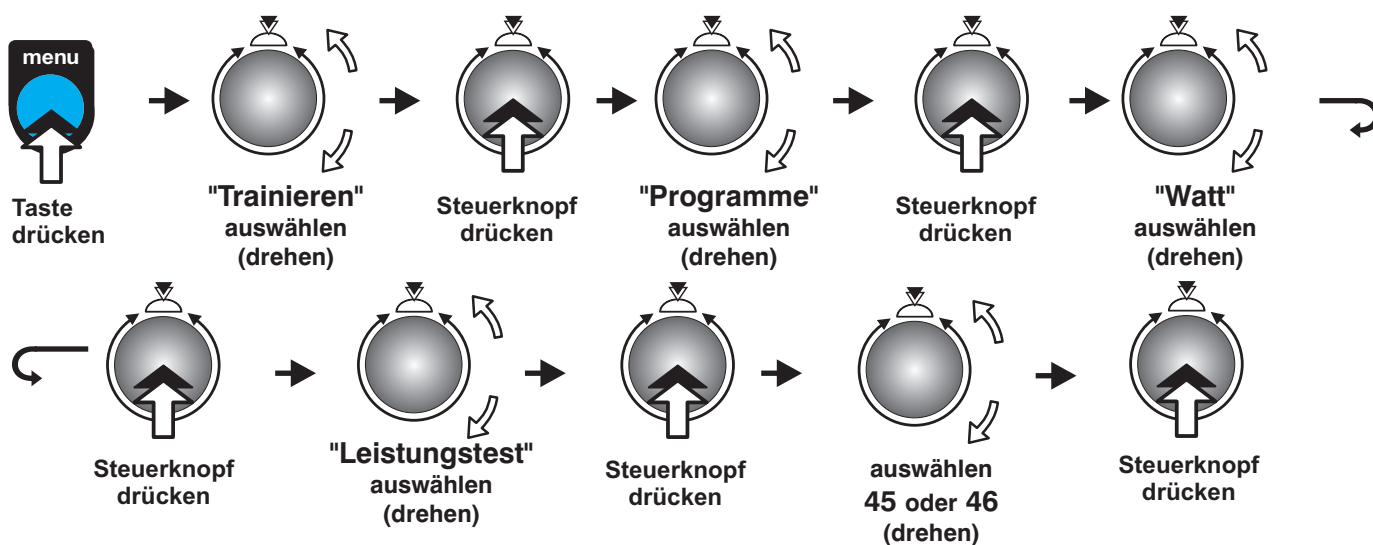
Auf Seite 17 ist ein Testprotokoll abgebildet. Hier trägt man die Herzfrequenzwerte, die auf den jeweiligen Belastungsstufen ( Watt ) erreicht werden, ein. Im oberen Bereich können die Werte zu **Protokoll 1** für den leichteren Conconi-Test ( Programm 45 von 60 - 400 Watt ) eingetragen werden.

Für den höher belastenden Conconi-Test zu **Protokoll 2** ( Programm 46 ) werden die Herzfrequenzwerte ab 120 bis maximal 400 Watt eingetragen.

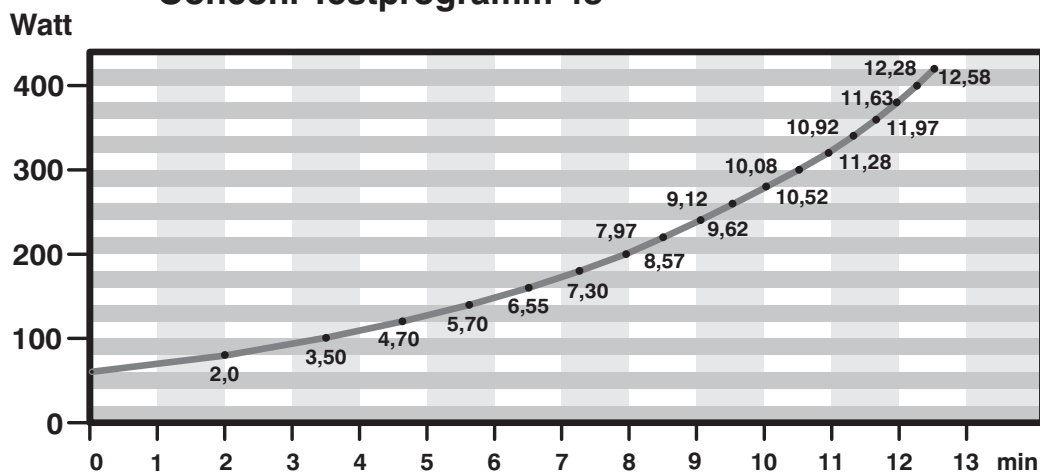
Man sollte den Test beenden, wenn man sich völlig ausbelastet fühlt. Auf keinen Fall falschen Ehrgeiz entwickeln! Eine Überbelastung ist unbedingt zu vermeiden !

## 2

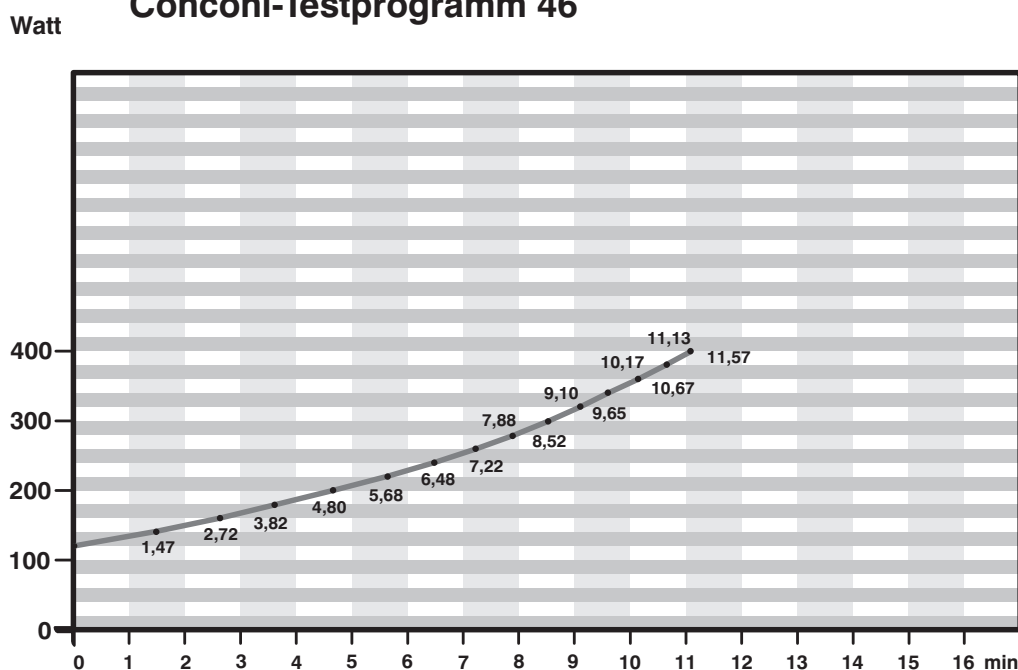
### Testprogramme



### Conconi-Testprogramm 45



### Conconi-Testprogramm 46





## Testprotokolle

TESTPROTOKOLL / Conconi-Test		ergo_lyps 8080 TRS 3
Name.....		Datum..... Uhrzeit.....
Leistung / Watt	Herzfrequenz / Puls in Schlägen / min	Anmerkungen zum Testverlauf
	Ruhepuls.....	
<b>PROTOKOLL 1 / Programm E 45</b>	60	
	80	
	100	
	120	
	140	
	160	
	180	
	200	
	220	
	240	
	260	
	280	
	300	
	320	
	340	
	360	
	380	
	400	
	<b>PROTOKOLL 2 / Programm E 46</b> <small>( von 120 - 400 Watt )</small>	120
140		
160		
180		
200		
220		
240		
260		
280		
300		
320		
340		
360		
380		
400		

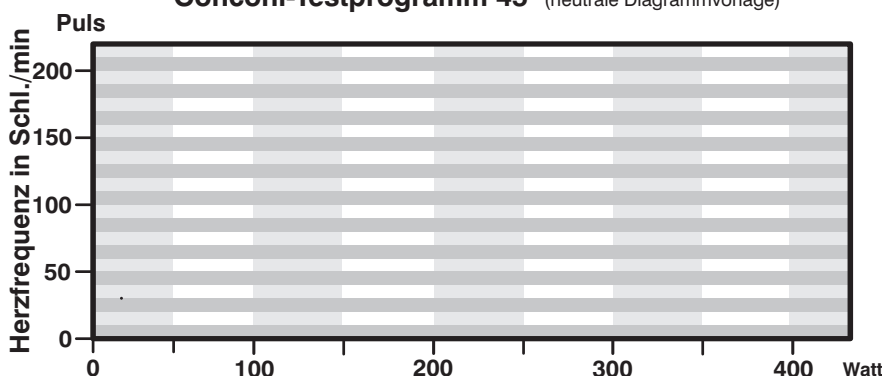
**Herzfrequenzen**

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.



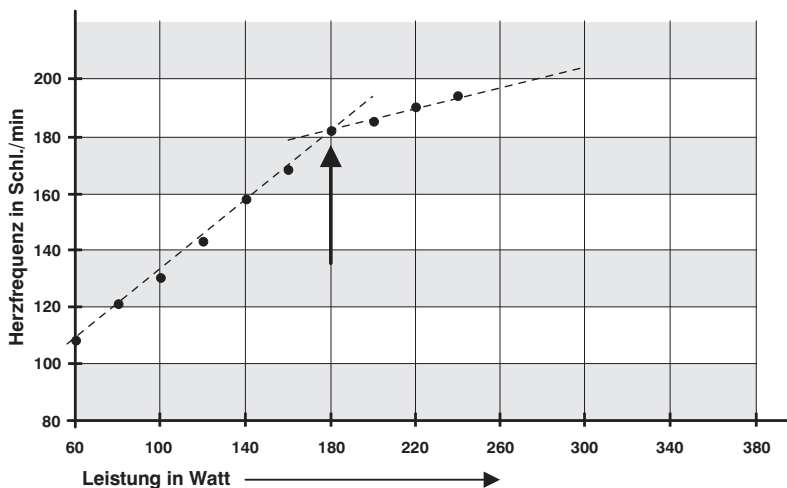
## Beschreibung

### Auswertung des Conconi-Tests

Wenn die Herzfrequenzen richtig in das Protokoll eingetragen wurden, kann die graphische 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-Testprogramm 45 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.

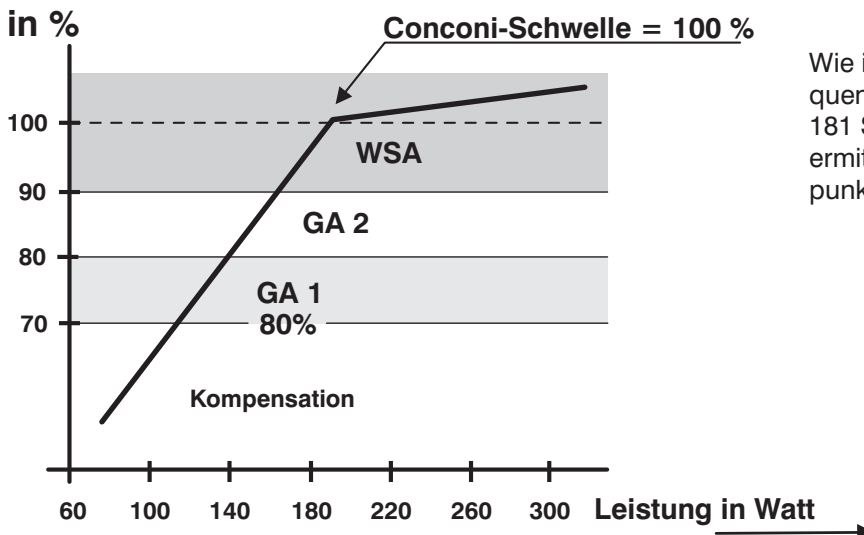
Die oberen Punkte (höhere Belastungsstufen) liegen meist unterhalb dieser Geraden. Auch sie lassen sich, wie in unserer Abbildung dargestellt, mit einer Geraden (flacher ansteigende 2. Gerade) verbinden.



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: Graphische Auswertung des Conconi-Test

### Herzfrequenz



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



## 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 5 Std.

## GA 2 - Training

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

### *Ablauf*

- Warmlaufen und Auslaufen 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. Verbessertes 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.



## Was ist Coaching?



Hinter dem Begriff "**Coaching**" verbirgt sich ein intelligentes Trainingsprogramm, welches vier unterschiedliche Trainingsziele ( siehe Grafik oben ) anbietet. Aus Leistungseinstufung, Zeitbudget und einem Leistungstest 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. Wathöchstzahlen der zu laufenden 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, laufen 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.



## Persönliche Daten eingeben

Bevor das Coaching-Programm gelaufen 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 ) gelaufen 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.

## 4. 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.

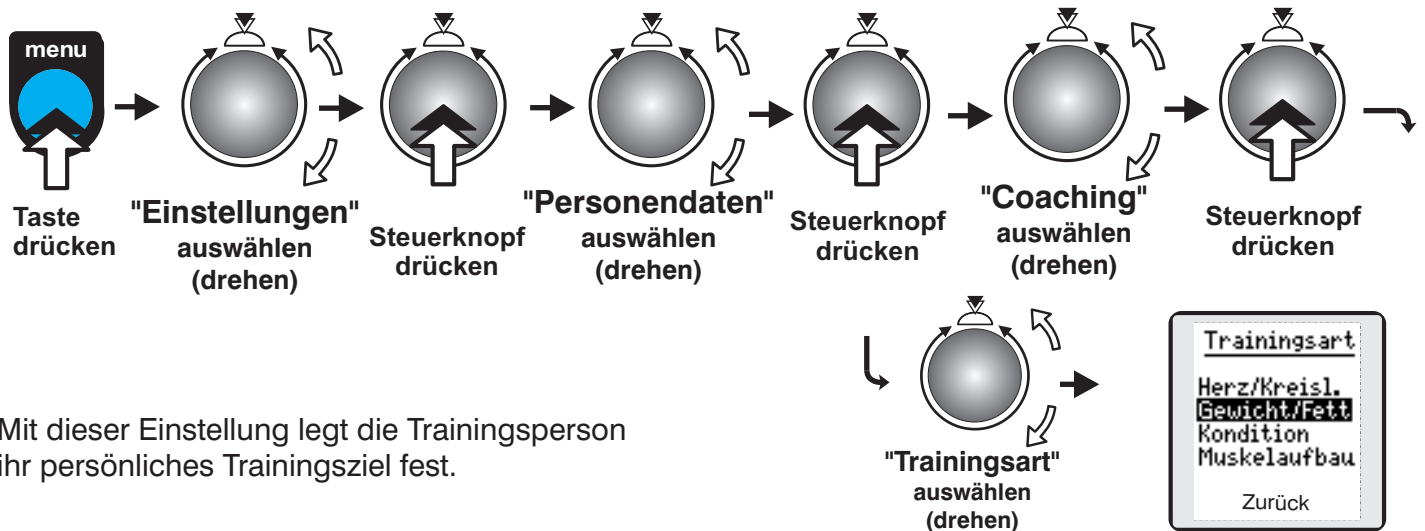
### 2 = Fortgeschritten:

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.

## 5. 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.

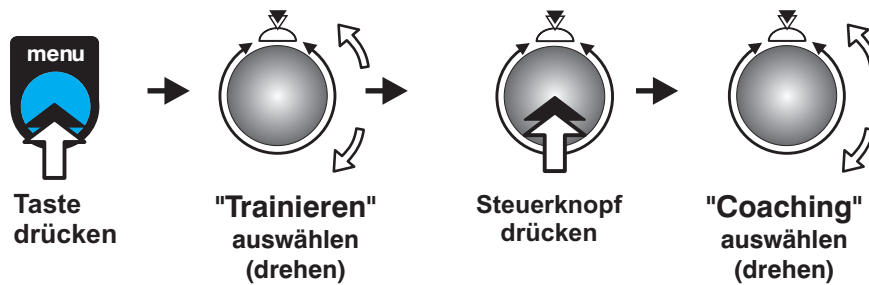
Es kann nun mit dem Training begonnen werden.

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

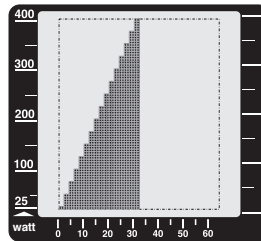


## 3 Training mit Coaching

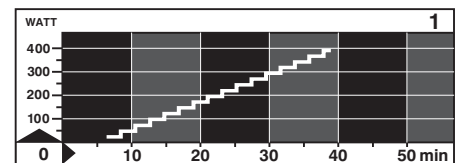
### 1. Leistungstest laufen ( Programm 1 )



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



( alle 2 Minuten Steigerung um 25 Watt )



Leistungstest 25 Watt / WHO-Standard  
( 32 Min. / max 400 Watt )



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

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 40 - 60 Umdrehungen pro Minute.



**Um den Leistungstest laufen 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 durchzulaufen. Ansonsten wird der Leistungstest als „nicht gelaufen“ gewertet und ein weiteres Training im Coaching-Programm ist nicht möglich! Wiederholen Sie in diesem Fall bitte den Test und laufen 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 laufen 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 laufen und bestätigen das Ende des Tests durch Drücken der menu-Taste! Bei Erreichen einer auf Ihr Alter, Geschlecht, Leistungsvermögen etc. abgestimmten oberen Pulsgrenze, beendet Coaching den Leistungstest automatisch!

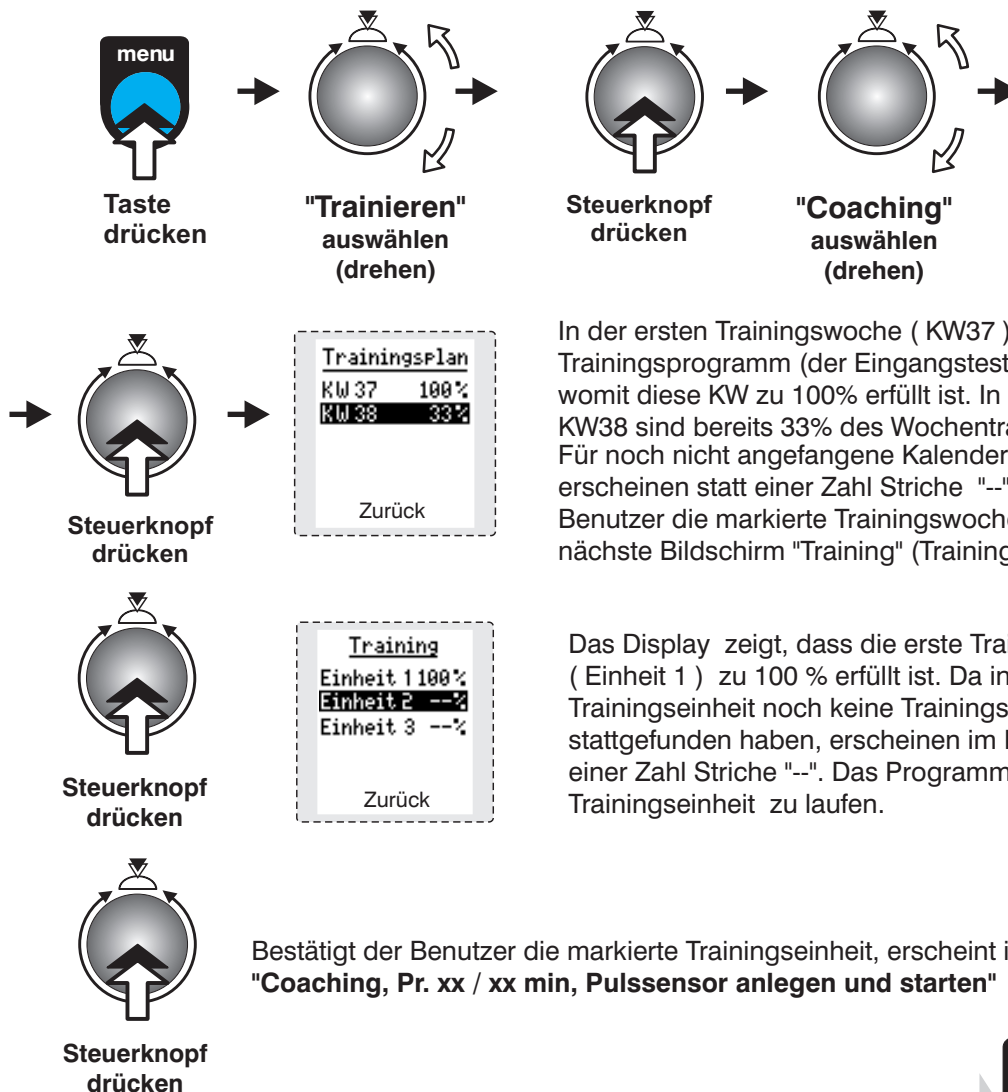
Achtung, wenn der obere Pulsgrenzwert auf einen zu niedrigen Wert eingestellt ist, wird möglicherweise der Test zu früh beendet.

Nach einem gelaufenen 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 gelaufen werden müssen.

Achtung , ein gelaufener 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.



## 2. Trainingsplan/Trainingseinheit anzeigen Trainingseinheit laufen

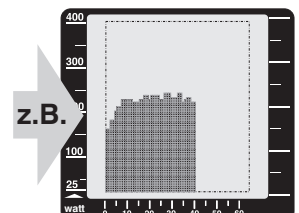


In der ersten Trainingswoche ( KW37 ) wurde das Trainingsprogramm (der Eingangstest) gelaufen, womit diese KW zu 100% erfüllt ist. In der aktuellen KW38 sind bereits 33% des Wochentrainings absolviert. Für noch nicht angefangene Kalenderwochen erscheinen statt einer Zahl Striche "--". Bestätigt der Benutzer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

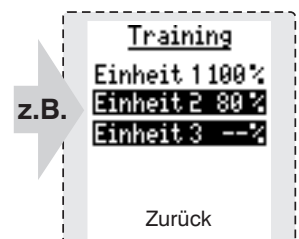
Das Display zeigt, dass die erste Trainingseinheit ( Einheit 1 ) zu 100 % erfüllt ist. Da in der 2. Trainingseinheit noch keine Trainingsaktivitäten stattgefunden haben, erscheinen im Display statt einer Zahl Striche "--". Das Programm ist bereit, diese Trainingseinheit zu laufen.

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

Nach dem Starten 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% ) durchlaufen wurden. Die darauffolgende Einheit ( ebenfalls markiert ) kann erst begonnen werden, wenn die unvollständige Trainingseinheit zu 100% erfüllt wurde. Erst dann erlischt die Markierung der unvollständigen Trainingseinheit.



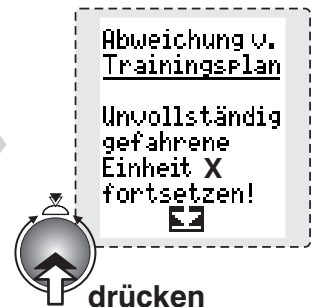
## 3. Trainingsablauf

Coaching kann die Trainingsperson nur dann zum gewünschten Trainingsziel führen, wenn die vorgegebenen Trainingseinheiten konsequent abgelaufen 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 gelaufen:**

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 durchlaufen wurde, erscheint dieser Hinweis nicht mehr.



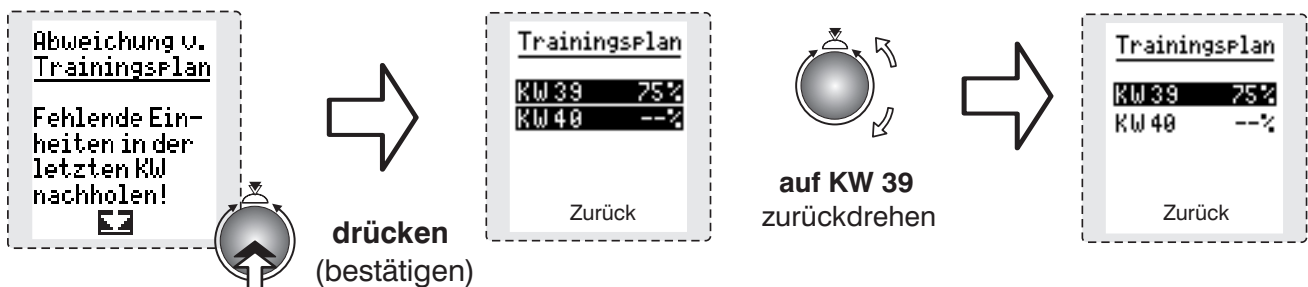
### **Trainingsperson läuft bis zum Ende der Kalenderwoche zu wenig TE:**

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.



## Fehlende Trainingseinheiten nachlaufen

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.

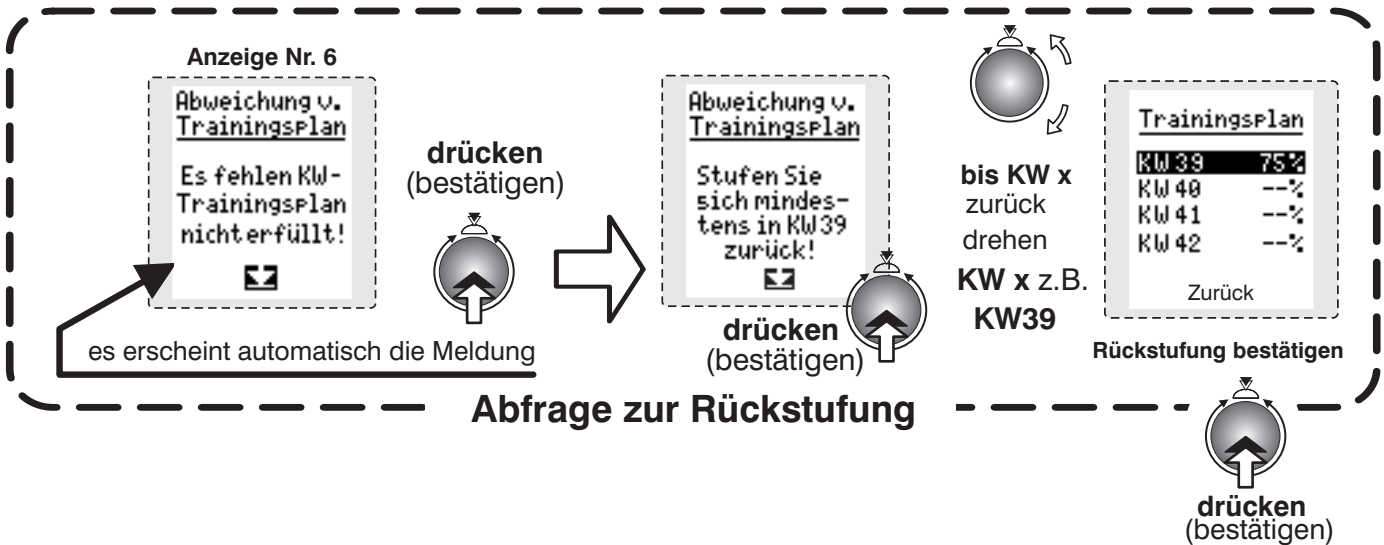


In diesem Fall wird die vergangene Woche ( z.B. KW39 ) solange mitmarkiert, bis die fehlenden 25 % Trainingseinheiten gelaufen und die KW 39 zu 100% erfüllt ist. Erst danach kann mit dem Training der aktuellen KW 40 begonnen werden. Die Markierung in der KW 39 erlischt und es erscheint der Wert 100%.

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 Trainingsoll zu 100% erfüllt ist. Erst dann kann in der aktuellen KW ( z.B. 42 ) weitertrainiert werden.

fehlende Trainingseinheiten ( 25% ) wurden nachträglich aufgefüllt

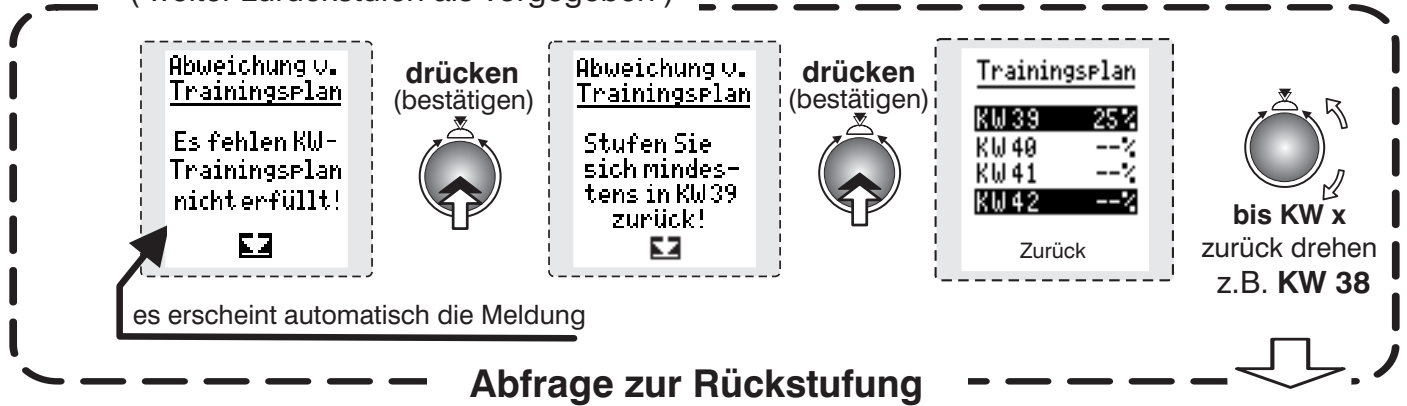
Trainingsplan	
KW 39	100%
KW 40	--%
KW 41	--%
KW 42	--%

Zurück

## 4. Rückstufungen

### Coaching-Programm weiter zurückstufen als mindestens empfohlen

( weiter zurückstufen als vorgegeben )



Erfolgt bei einem Trainingsausfall eine Rückstufung auf eine KW mit teilweise gelaufenen Trainingseinheiten ( z.B. zu nur 25% ), dann muss die Trainingsperson zunächst die nicht zu Ende gelaufenen 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 gelaufenen Einheiten der unerfüllten KW ( z.B. 75% ) plus die normalen 100% Trainingseinheiten der neu begonnenen Woche ( z.B. KW 42 ) gelaufen werden ( insgesamt wären es dann 175% ).

Daher wird empfohlen, auf die zuletzt gelaufenen 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 Nachlaufen 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.

Trainingsplan	
KW 38	100%
KW 40	--%
KW 41	--%
KW 42	--%

Zurück

Trainingsplan	
KW 38	100%
KW 40	--%
KW 41	--%
KW 42	100%

Zurück

Trainingsplan	
KW 42	100%
KW 43	--%

Zurück

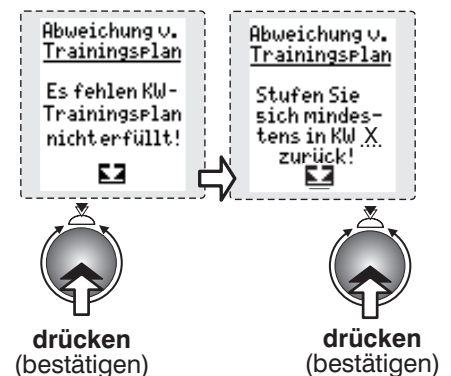
Trainingseinheit starten ( z.B. KW 42 )

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 absolvierter 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. Die beim Coaching vorgegebenen Trainingseinheiten können (z.B. abhängig von der persönlichen Leistungseinstufung, usw.) von den aufgeführten Fallbeispielen abweichen.

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 20 min. trainieren.
2. Einheit: angepasstes wattgesteuertes 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 trainieren.
2. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: angepasstes wattgesteuertes 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) trainiert. 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 trainieren.
2. Einheit: angepasstes wattgesteuertes Festprogramm Nr. 12 über 25 min.
3. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.

#### **Nach etwa der 21. Woche des Trainingsaufbaus**

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 50 min. zur Fettverbrennung trainieren.
2. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: angepasstes wattgesteuertes Festprogramm Nr. 17 über 53 min.
4. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm 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: angepasstes wattgesteuertes Festprogramm Nr. 3 über 33 min.
2. Einheit: 30 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: angepasstes wattgesteuertes 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 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: angepasstes wattgesteuertes Festprogramm Nr. 4 über 35 min.
4. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
5. Einheit: angepasstes wattgesteuertes Festprogramm Nr. 17 über 53 min.

## Muskelaufbau (Beispiel bei 6 Trainingseinheiten in der Woche)

Diese Trainingsart führt zu Fitness und Ausdauer. Neben Ausdauerseinheiten 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.

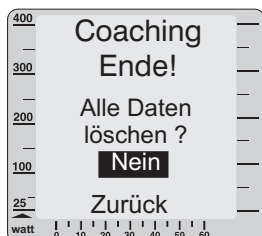
1. Einheit: angepasstes wattgesteuertes Festprogramm Nr. 3 über 33 min.
2. Einheit: Kraft-Programm über 20 min zum Muskelaufbau.
3. Einheit: 20 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: Kraft-Programm über 25 min zum Muskelaufbau.
5. Einheit: angepasstes wattgesteuertes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

### Nach etwa der 11. Woche des Trainingsaufbaus:

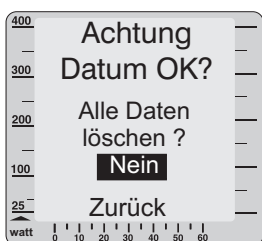
1. Einheit: angepasstes wattgesteuertes Festprogramm Nr. 5 über 38 min.
2. Einheit: Kraft-Programm über 40 min. zum Muskelaufbau.
3. Einheit: 35 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: Kraft-Programm über 35 min. zum Muskelaufbau.
5. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm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

**Beim Kraftprogramm sollte eine Lauffrequenz von 40 - 60 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:**



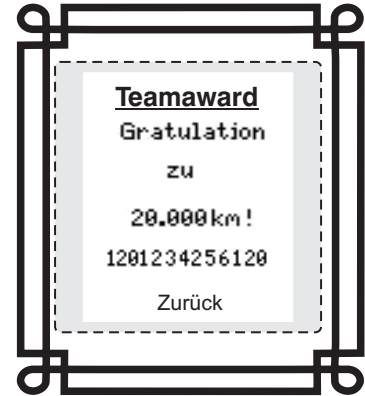
**Stellen Sie das Datum korrekt ein.**

## Ihr Trainingsfleiß wird belohnt

Beteiligen Sie sich an dem



Team Award



### Bewertungsstufen für den Team Award

400 km

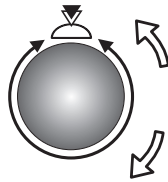
2.000 km

4.000 km

8.000 km



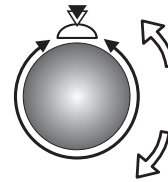
Taste drücken



"Informationen" auswählen (drehen)



Steuerknopf drücken



"Team Award" auswählen (drehen)



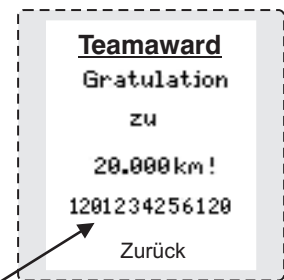
Steuerknopf drücken

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" aufgenommen.

Grafikdisplay



Zahlencode für Team Award

Sie können diese Daten in unserer Homepage [www.daum-electronic.de](http://www.daum-electronic.de), unter der Rubrik "Team Award" direkt eingeben (einfachste Möglichkeit), uns eine e-mail an "[TeamAward@daum-electronic.de](mailto: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**, bei dem der elektrische 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 Fitnessstraining sollte diese Möglichkeit genutzt werden. Man geht danach gestärkt aus dem Training hervor.

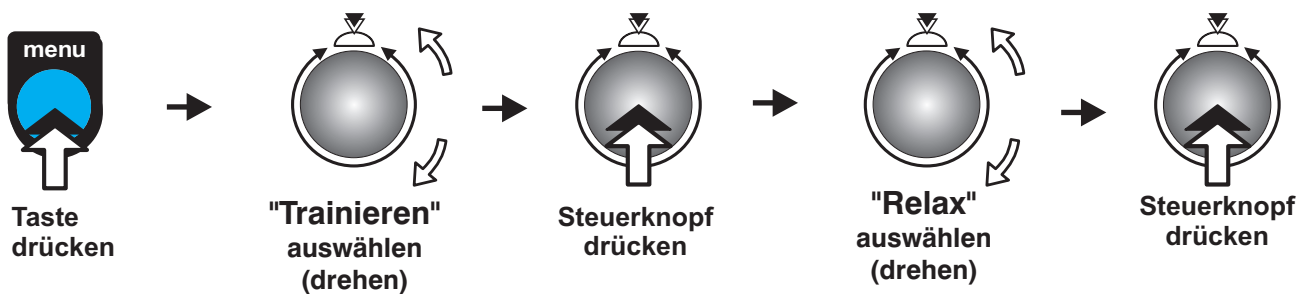
### Relaxsensor anschließen

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 Text 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.

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 Gerät absteigt und sich ganz entspannt hinsetzt oder auch neben dem Gerät liegt und ausruht.

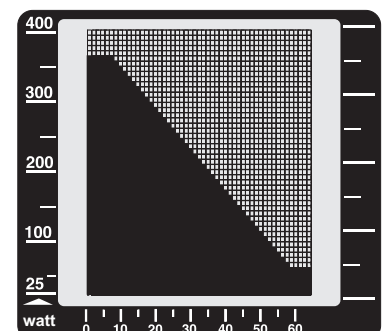
### Watt - Anzeige



Das Grafikdisplay unterstützt die Transparenz der Relaxfunktion mit der Abbildung einer dem Entspannungsprozess nachgebildeten Kurve. Es wird wie bei der Relaxfunktion vom Maximalen 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.**





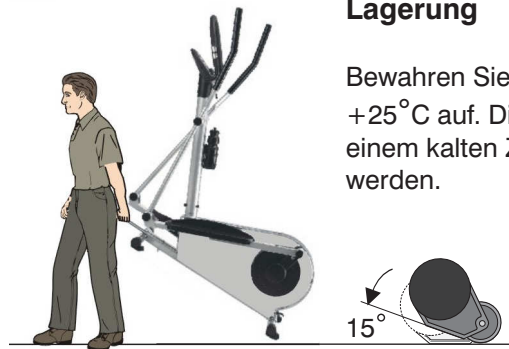
# Transport und Lagerung

## Transport

Da das Gerät Rollen am hinteren Standfuß hat, kann man es leicht bewegen. Am linken vorderen Längsholm befindet sich ein Griff, den man nach lösen der zugehörigen Halteschraube herausziehen kann. An diesem lässt sich das Gerät anheben und fortbewegen (siehe Abbildung). Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Sie sich keine Verletzung zuziehen. Das Geräte möglichst nur auf glatten Flächen rollen, da sonst Lager kaputt gehen können.

## Lagerung

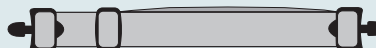
Bewahren Sie das Gerät nur an trockenen, warmen Plätzen, bei Temperaturen von 0 bis +25°C auf. Die Luftfeuchtigkeit darf 70% nicht überschreiten. Wenn Sie das Gerät lange in einem kalten Zimmer stehen hatten, muss es vor dem ersten Training erst wieder warm werden.



## Zubehör (gesondert zu erwerben)

### Der drahtlose Brustgurt

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



### Multifunktionaler serieller USB Bluetooth-Adapter

Der serielle USB Bluetooth-Adapter wurde speziell zur drahtlosen Anbindung, Standard Bluetooth 2.0, der daum-Trainingsergometer an einen PC entwickelt. Alternativ kann er als USB /serieller Adapter zwischen Trainingsgerät und PC benutzt werden. Reichweite ca. 10m (abhängig von baulichen Gegebenheiten)

Best. Nr.: 9091024



### ergo\_memo-card 1

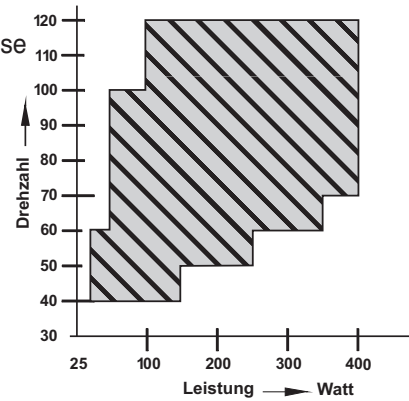
In den Kartenleser des Cockpits gesteckt, werden die Trainingsdaten automatisch und detailgenau auf der ergo\_memo-card1 gespeichert. Die Chipkarte kann mit individuellen Trainingsanweisungen und persönlichen Daten der Trainingsperson beschrieben werden. Diese werden vom Cockpit automatisch eingelesen, was manuelle Cockpiteinstellungen überflüssig macht.



Noch mehr Zubehör finden Sie auf unserer Homepage: [www.daum-electronic.de](http://www.daum-electronic.de)

# Technische Daten

<b>Bremsprinzip:</b>	Mikroprozessorgesteuerte, vollelektronische Wirbelstrombremse in den Drehzahlbereichen gemäß Diagramm.
<b>Belastungsbereich:</b>	25 bis 400 Watt
<b>Drehzahlbereich:</b>	0 - 199 U/min
<b>Belastungsgenauigkeit:</b>	+/- 10%
<b>Belastungsstufen:</b>	In 5-Watt-Schritten, manuell regulierbar
<b>Schwungmasse:</b>	gedreht
<b>Antrieb:</b>	Einstufiger, wartungsfreier Keilrippenriemen in gefederter Antriebseinheit.
<b>Bio-Feedback-Funktion:</b>	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.
<b>Fitnessnote:</b>	Ermittlung einer Fitnessnote in 6 Stufen, die optisch über LCD angezeigt wird.
<b>Anzeigen:</b>	2 x Flüssigkristall, für Puls, Entfernung, Geschwindigkeit, Uhrzeit, Leistung in Watt, verbrauchte kJoule, Umdrehungen/min ( RPM ), Trainingszeit. 1 Grafikdisplay / 76 x 64 Pixel / 4864 Bildpunkte insgesamt.
<b>Pulsmessung:</b>	Über Ohr, Messbereich 50 - 199 Schläge/min.; telemetrisch; über Cardio Sensor-Brustband ( als Sonderzubehör lieferbar ).
<b>Grenzwerteinstellungen:</b>	Puls, Entfernung, Trainingszeit, kJoule, Wattobergrenze
<b>Alarmmeldungen:</b>	Akustisch und optisch
<b>Gewicht:</b>	ca. 75 kg
<b>Abmessungen:</b>	B / H / L 55 cm x 155 cm x 105 cm
<b>Stromversorgung:</b>	230 V Wechselspannung, 50 Hz, 55 W
<b>Schutzklasse:</b>	2



## Technischer Sicherheitshinweis:

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

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

Bei Funktionsstörungen des Cockpits, hervorgerufen durch statische Entladungen, ist das Gerät durch Betätigen des Netzschalters neu einzuschalten.

## Hinweis auf Einsatzbereiche:

Das Gerät ist für therapeutische Zwecke im Heimbereich geeignet ( gebaut nach Klasse A DIN EN 957-1/9 )

Verwendungsklassen: Klasse S, H, I

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

## EG - Konformitätserklärung

**Wir erklären in alleiniger Verantwortung, dass das**

Produkt: Lyps-Ergometer  
Modell: ergo\_lyps 8080 TRS 3  
Artikelnummer: 9056282

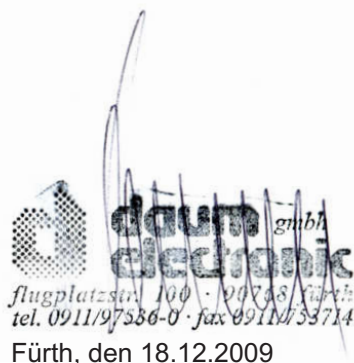
**allen anwendbaren Anforderungen der folgenden Richtlinien entspricht:**

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



daum electronic gmbh  
flugplatzstr. 100 · 90768 fürth  
tel. 0911/97536-0 · fax 0911/9753714  
Fürth, den 18.12.2009



**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** Schmerzhaftes Erscheinungsbild 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:

$$\begin{array}{l} \text{Leistung [Watt]} * \text{Zeit [Sek]} = \text{Arbeit [Joule]} \\ \text{Beispiel:} \quad 100 \text{ Watt} * 60 \text{ s} = 6000 \text{ Joule} = 6 \text{ kJoule} \end{array}$$

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 **R**ounds **P**er **M**inute (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:  
 $1 \text{ W} = 1 \text{ J} / \text{s} = 1 \text{ Nm} / \text{s} = 1 \text{ VA}$

**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\_lyps** Ergometer 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 **ergo\_lyps** Ergometer bestehen im wesentlichen aus 2 Funktionsgruppen

- dem Cockpit und der Antriebseinheit.

Die Antriebseinheit ist im Inneren des Gerätes, vor der Kurbel- / Riemenscheibe 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 den Cockpitständer geführtes Kabel, welches vom Cockpit zu der Antriebseinheit durch eine Steckverbindung im Bereich der Cockpitständerverschraubung verbunden ist.

Sollte das **ergo\_lyps** nach dem Zusammenbau nicht funktionieren, ist der Fehler in der Regel am Cockpit, der Antriebseinheit oder dem Verbindungskabel zwischen diesen zu suchen.

**Die mit Abstand häufigste Reklamationsursachen sind beim Zusammenbau des ergo\_lyps eingequetschte Kabel bzw. nicht richtig gesteckte Kabelsteckverbindungen.**

### **Im Störfall ist als erstes sorgfältig zu prüfen, ob**

- die Kabelsteckverbindung, welche sich am unteren Ende des Cockpitständers befindet, richtig gesteckt und das Kabel beim Aufsetzen des Cockpitständers auf den Gerätekorpus nicht eingequetscht oder verletzt wurde. Hierzu muß der Cockpitständer nochmals abmontiert werden.
- das Kabel beim Einbau des Cockpits in den Cockpitständer eingequetscht bzw. verletzt wurde oder sich vielleicht die Kabelsteckverbindung an der Unterseite des Cockpits auf der Leiterplatte gelöst hat. Hierzu muß das Cockpit vom Cockpitträger demontiert 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 ergo\_lyps 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.

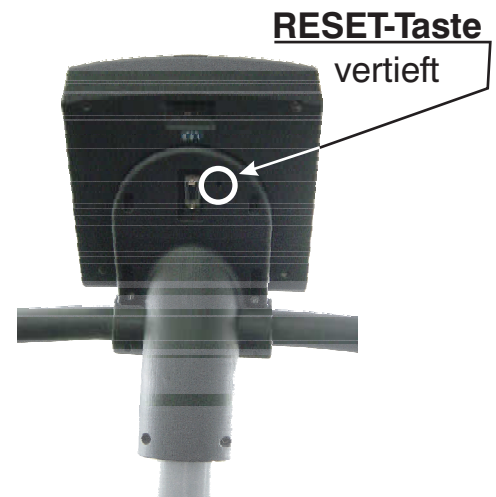
### **Wir benötigen folgende Informationen:**

1. **Die Geräte Nr.** ( sie befindet sich auf dem Leistungsschild, das vorne links auf dem unteren Rahmenlängsträger angebracht ist )
2. **Cockpit - Versions Nr.** ( Bei eingeschaltetem Gerät unter "Menu", "Informationen", "Versionsdaten", "Serien Nr." auf dem Grafikdisplay angezeigt) nachschauen und notieren.
3. Den **Kaufbeleg und den Gerätebegleitschein.**
4. Die **ergo\_lyps** Ergometer haben ein eingebautes Fehlerdiagnosesystem, welches über eine rote und eine gelbe Leuchtdiode Gerätefunktionen signalisiert.  
Diese Leuchtdioden befinden sich auf der kleinen Leiterplatte, die wiederum auf der Antriebseinheit im Inneren des Gerätekorpus montiert ist. Man kann sie von oben durch den Metallrahmen ( in Laufrichtung rechts ) einsehen. Sie befindet sich im vorderen Teil der Antriebseinheit vor der kräftigen Zugfeder. Die gelbe Leuchtdiode muss, bei eingeschaltetem Gerät, bei langsamen Laufen oder Drehen der Kurbelscheibe blinken und beim schnelleren Laufen schneller blinken.  
Die rote Leuchtdiode muss, bei eingeschaltetem Gerät, während des Laufens bei kleinen Wattleistungen stark, bei höheren Wattleistungen schwächer leuchten.  
Bitte teilen Sie uns bei allen Fehlern, die mit "das Gerät brems 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](http://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 aufgehängt" 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. 18 ) auf der Rückseite des Cockpits zu betätigen.



## Geräusche

Die **ergo\_lyps** 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 oder andere starke Nebengeräusche sind in der Regel :**

- Verschleiß am Keilrippenriemen
- Verschleiß an der Rutschkupplung
- Verschleiß an den Lagerstellen

**oder auch**

- nicht fest angezogene Kurbelarmbefestigungs-Schrauben!
- Lager der Pendelarme
- Fuß- oder Cockpitständerbefestigungs-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\_lyps** ist mit 2 Gleitlagern ausgestattet. Hört man zu treten auf, sind diese kurzzeitig aktiv. Ein dann spürbares, leichtes Nachziehen der Fußschiene ist normal. Je nach Belastung sollten die Gleitlager ca. alle 3000 km (falls das leichte Nachziehen der Fußschiene unangenehm 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 44)

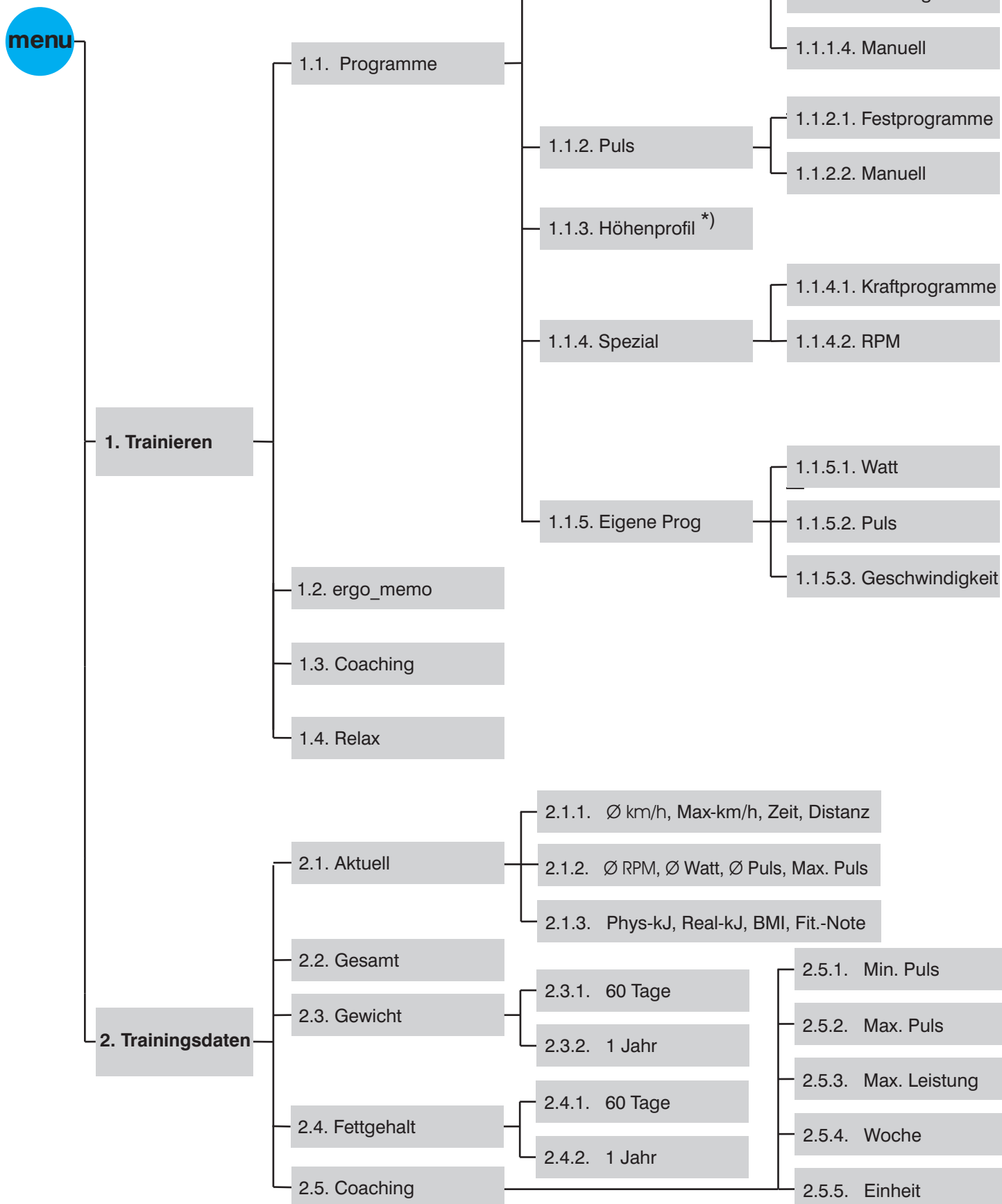
Garantievorausersatz übernehmen wir nur gegen Berechnung und gegen Nachnahme. Die Rücküberweisung des zu vergütenden Betrages erfolgt umgehend nach Eingang des Altteils.

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 durchgeführten Versuche. Wir übernehmen keine Haftung für unsere diesbezüglichen Leistungen, soweit uns nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann.

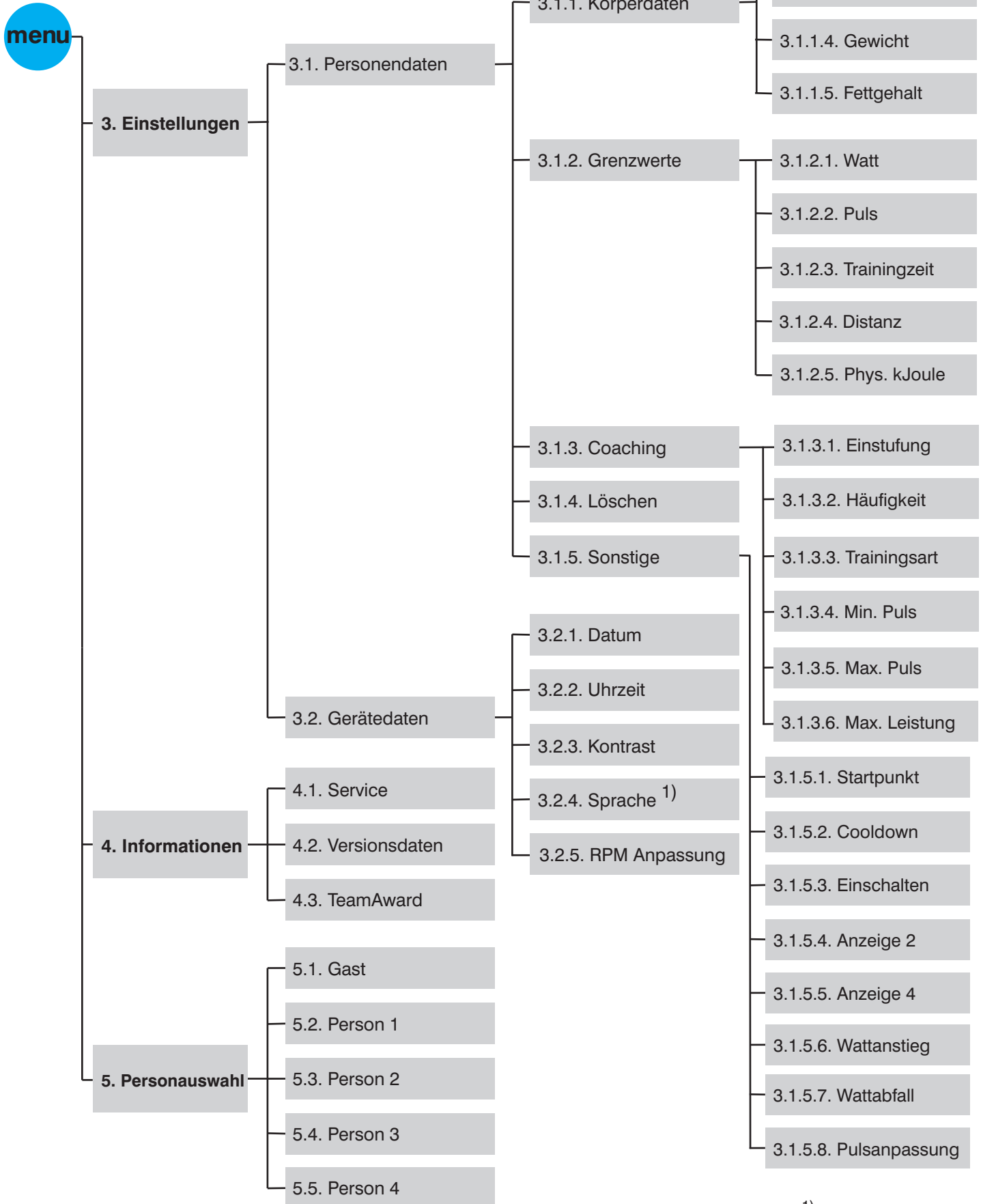
Sollten Sie sich selbst nähere Informationen über Ihr Produkt beschaffen wollen, so können Sie unsere Service- und Reparaturhinweise im Internet ([www.daum-electronic.de](http://www.daum-electronic.de)) nachlesen. Sie können aber auch unsere Zentrale bei Fa. daum electronic gmbh ( ++49 / (0) 911 / 97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

daum electronic gmbh, Fürth

# Menüdiagramm



\*) Nicht für dieses Modell verfügbar.

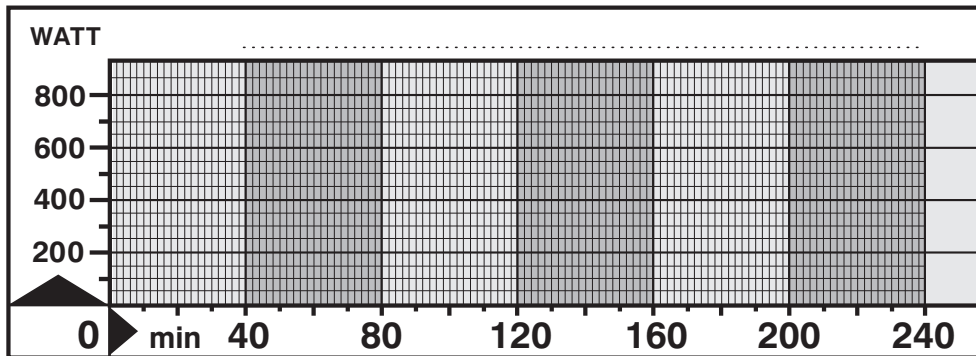
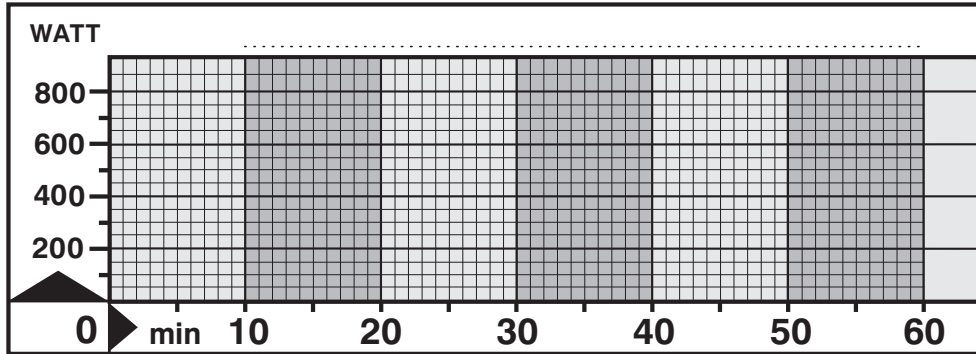
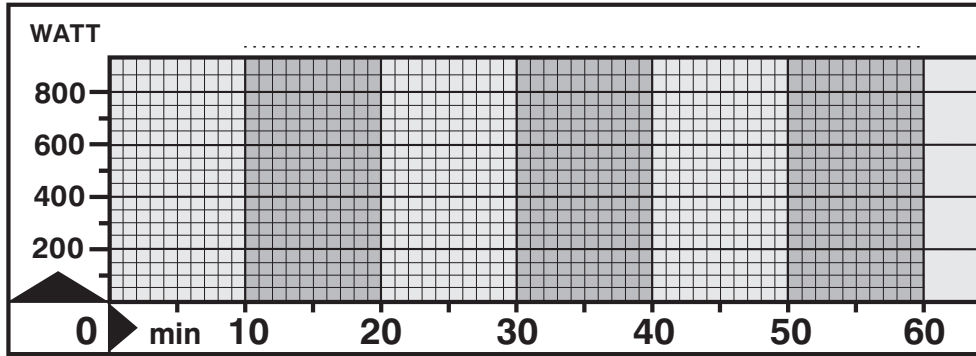


1) Sprachauswahl siehe Seite 6

# Kopiervorlagen - Anlage zu Individualprogramm

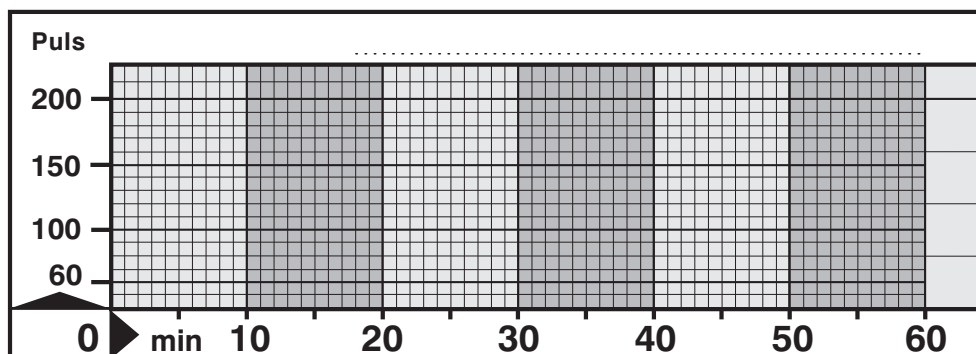
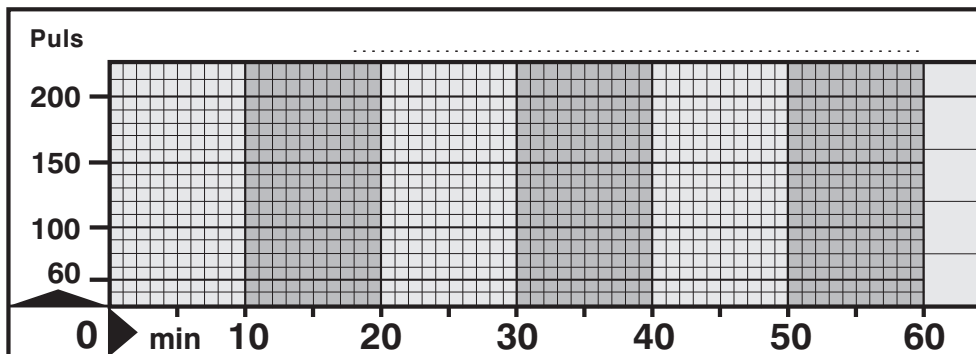
1

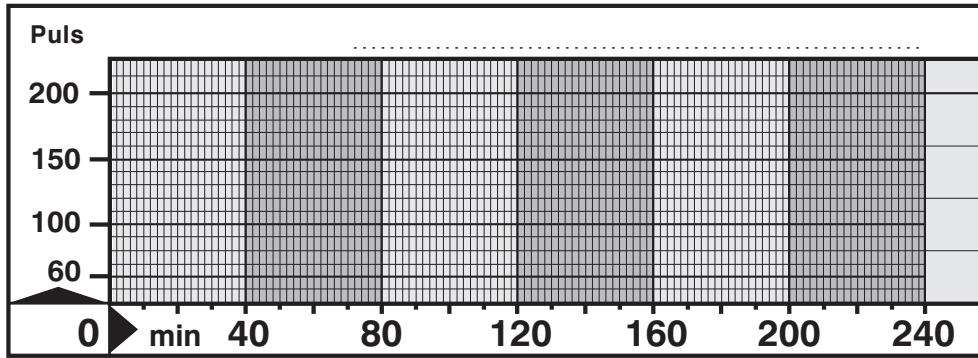
Diese Kopiervorlagen dienen zur Vorüberlegung der Watt- Individualprogramme



2

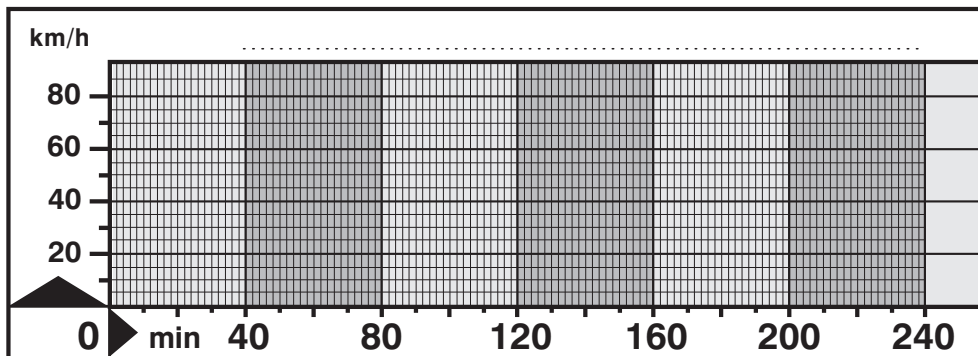
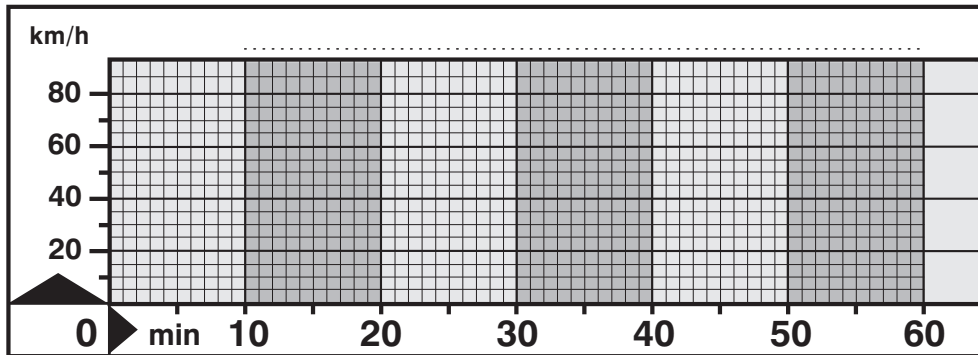
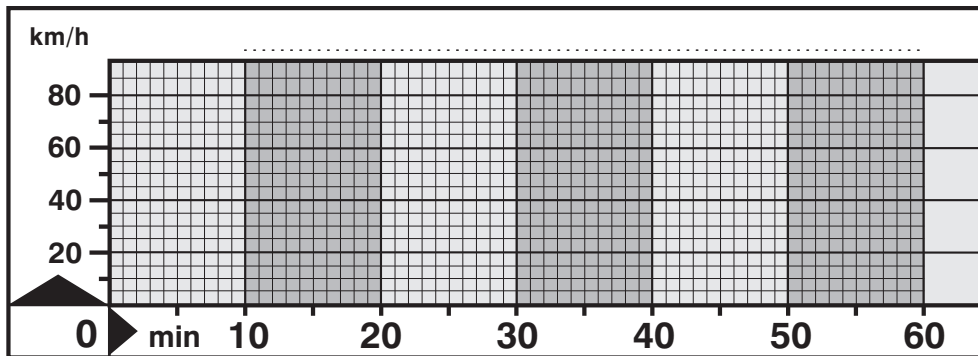
Diese Kopiervorlagen dienen zur Vorüberlegung der Puls-Individualprogramme.





3

Diese Kopiervorlagen dienen zur Vorüberlegung der Geschwindigkeits-Individualprogramme.



## Aufstellhinweise

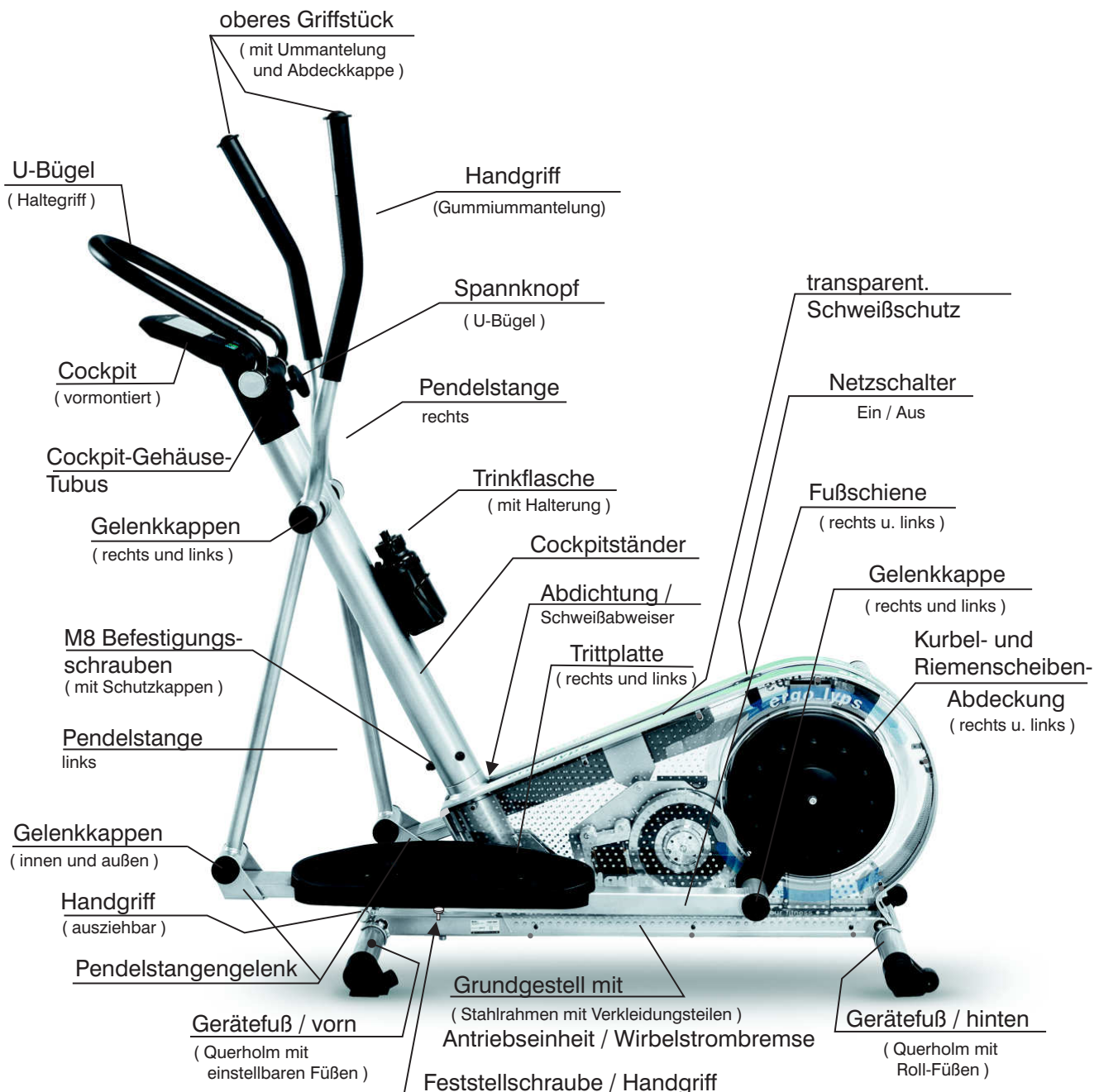
### Allgemeines

Das **ergo\_lyps** 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 benutzen.

Es ist nicht für den Betrieb in Feuchträumen gebaut. Am **ergo\_lyps** könnte sich Rost bilden, der Geräteteile schädigt und Betriebsfunktionen sowie die Betriebssicherheit stört.

Das **ergo\_lyps** arbeitet mit einer Netzspannung von 230 Volt, 50/60 Hz und einer Leistungsaufnahme von 55 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 30). Das Gerät ist im Schadensfall bis zur ausgeführten Reparatur stillzulegen.**





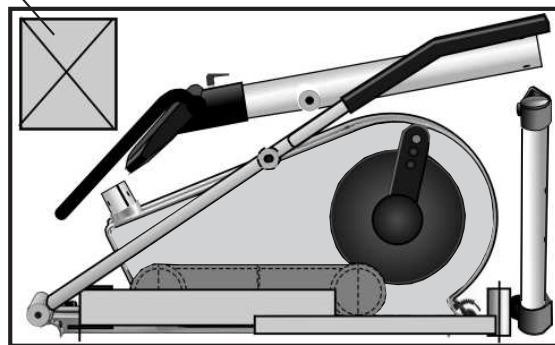
# Verpackungsinhalt

Das ergo\_lyps lässt sich leicht und schnell zu zweit aufbauen.

Kleinteile Box

## Das Gerät:

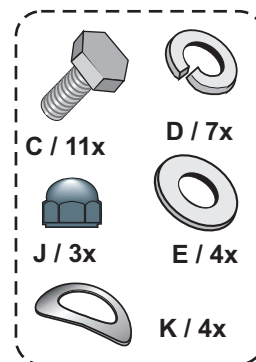
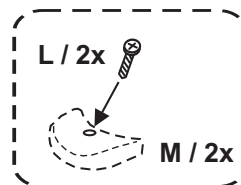
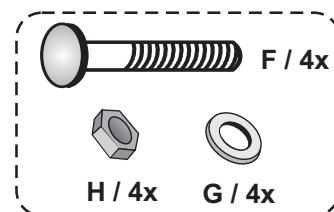
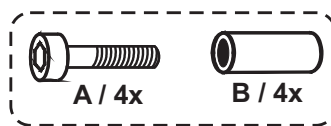
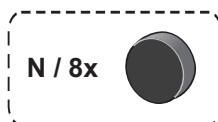
- 1 ergo\_lyps Grundgestell mit Antriebsaggregat
- 1 Cockpitständer mit montiert. Cockpit u. U-Bügel
- 2 Gerätefüße
- 2 Pendelstangen / rechts u. links
- 2 obere Griffstücke incl. Ummantelung u. Kappen
- 2 Fußschiene / rechts u. links
- 2 Trittplatten mit passenden Schlossschrauben
- 2 Lagerwellen / Pendelstange ( rechts / links )
- 2 Lagerwellen / Kurbelarm ( rechts / links )
- 1 Getränkeflasche mit Halter u. Schrauben



ergo\_lyps Verpackungsinhalt

## Montagematerial:

- 4 Inbusschrauben M 8x50 (A)
- 4 Distanzhülsen 12Ø x 37,5 mm (B)
- 11 Sechskantschrauben M8 x 20 (C)
- 7 Federringe DIN 127 - 8.1 (D)
- 4 Unterlegscheiben DIN 9021 8,4 (E)
- 4 Flachrundschrauben M5 x 40 (F)
- 4 Scheiben DIN 125 5,3 (G)
- 4 Sechskantmuttern M5 (H)
- 3 Hutkappen f. Sechsk.-Schraube M8 (J)
- 4 Federscheiben gewölbt ET3159 (K)
- 2 Schrauben 3,5 x 25 (L)
- 2 Fußstopper (M)
- 8 Gelenkabdeckungen (N)



## Werkzeug

- 1 Gabelschlüssel 8 mm
- 1 Gabelschlüssel 13/17 mm
- 1 Inbusschlüssel SW 6

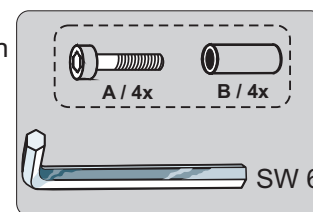
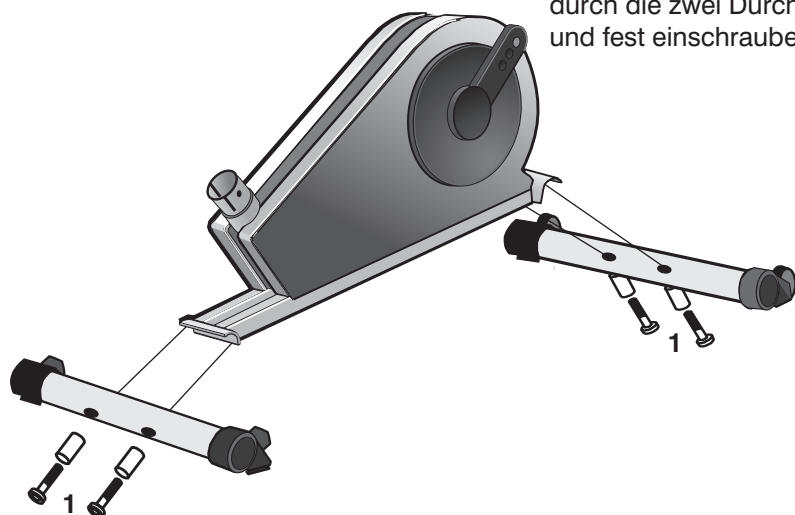


## Zubehör

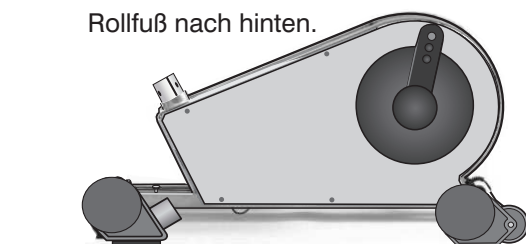
- 1 Pulssensor Ohrclip
- 1 Relaxsensor
- 1 Software-update-Kabel
- 1 Bedienungsanleitung

# Montage der Standfüße

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



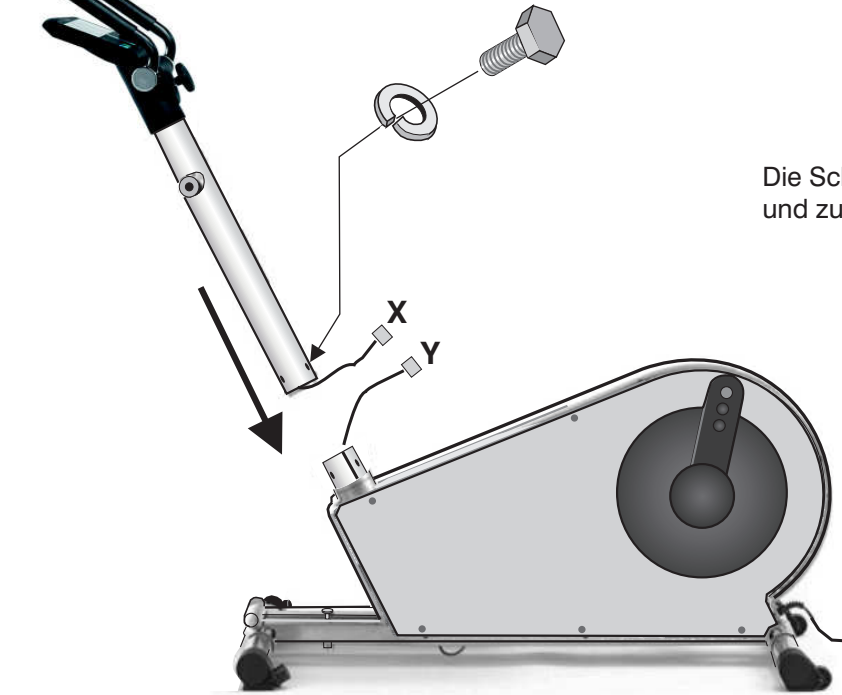
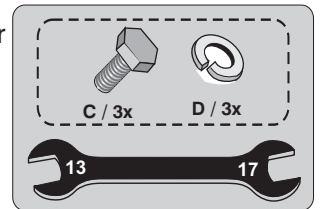
Rollfuß nach hinten.



Achten Sie auf die richtige Anordnung der Füße.

## Cockpit anbringen

Die Kabel X und Y an der Steckerverbindung verknüpfen. Anschließend das Cockpit aufstecken. Dabei ist darauf zu achten, dass die Kabel nicht eingeklemmt oder sogar abgetrennt werden. Dieser Montageschritt ist einfacher, wenn man zu zweit arbeitet, da die Cockpitstange ein hohes Gewicht hat.



Die Schrauben mit den Unterlegscheiben einsetzen, und zunächst nur lose anschrauben.

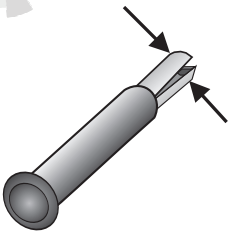


Vorsicht, dass die Cockpitkabel X/Y zwischen dem Stutzen nicht eingeklemmt oder abgetrennt werden.

## Griffmontage

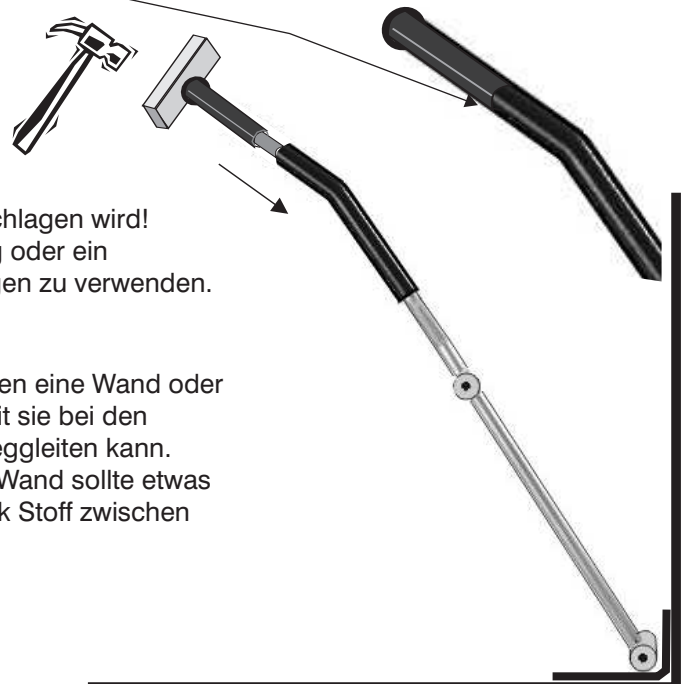
1

Haltegriffende zusammendrücken und auf die Pendelstange stecken.



2

Mit einem Hammer mit Schlagdämpfung (Weichholz- oder Kunststoffbeilage) zwischen Griffstück und Hammer das Griffstück so weit in die Pendelstange einklopfen, bis die Griffhülle und das Griffstück bündig sind. Mit dem anderen Griff genauso verfahren.

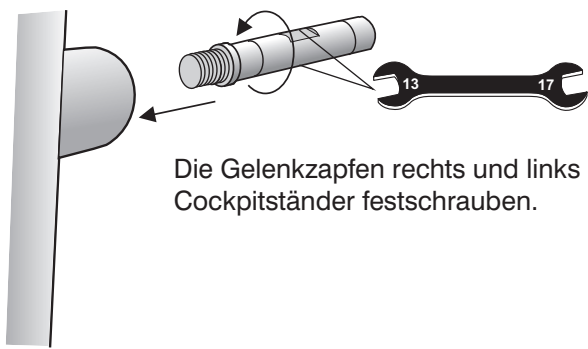


Vorsicht, dass der Griff gerade eingeschlagen wird! Es ist unbedingt eine Schlagdämpfung oder ein Plastik-/Gummihammer zum Einschlagen zu verwenden.

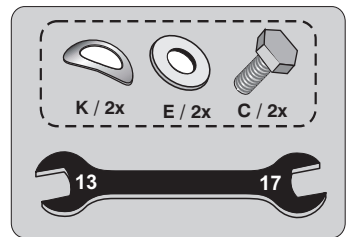
Die Pendelstange sollte möglichst gegen eine Wand oder sonstiges Eck gestemmt werden, damit sie bei den Hammerschlägen nicht vom Boden weggleiten kann. Zum weiteren Schutz von Stange und Wand sollte etwas Weiches wie z. B. ein Teppich/ein Stück Stoff zwischen Stange und Wand gelegt werden.

# Pendelstange anbringen

1

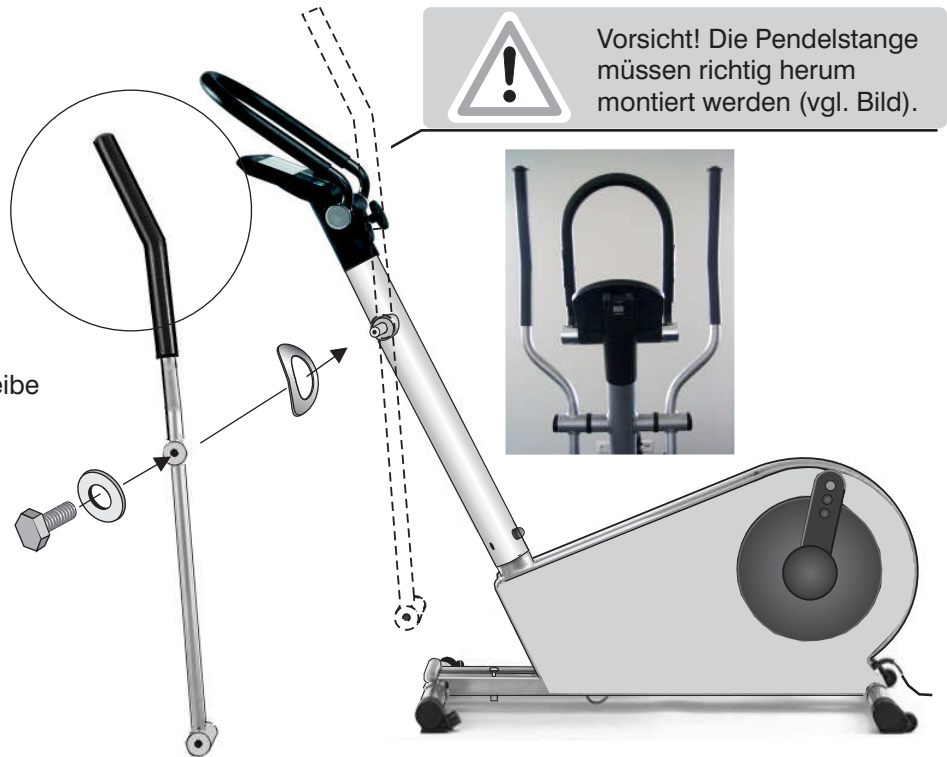


Die Gelenkzapfen rechts und links am Cockpitständer festschrauben.



2

Gewölbte Federscheibe, Pendelstange und Unterlegscheibe mit Schraube an Cockpitstange zunächst nur lose anschrauben.

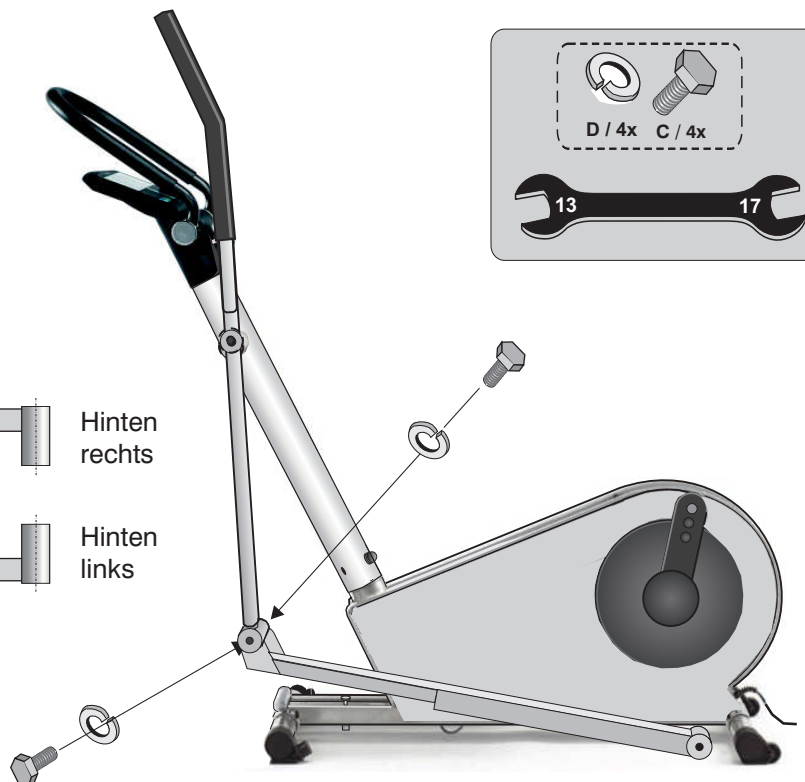
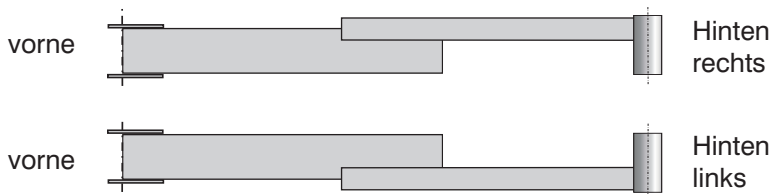
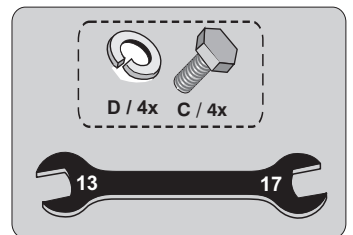


Vorsicht! Die Pendelstange müssen richtig herum montiert werden (vgl. Bild).



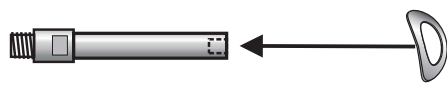
# Fußschiene anbringen (vorne)

Fußschiene und Pendelstange mit Schrauben zusammenfügen. Schrauben zunächst nur lose anschrauben.

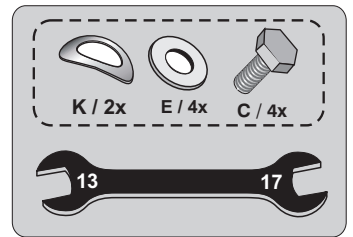


# Fußschiene anbringen (hinten)

1

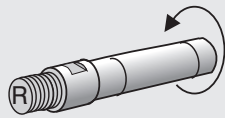


Gewölbte Federscheiben auf die Lagerzapfen aufstecken.



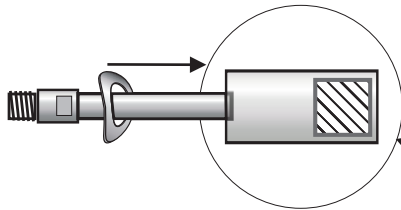
Lagerzapfen-Kurbelarm

Links- / L  
Rechts- / R  
Gewinde  
beachten!!



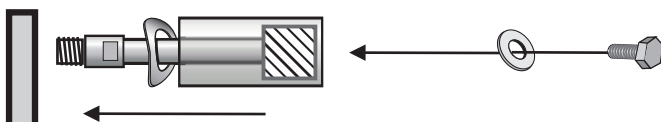
Rechte Fußschiene

2



Lagerzapfen in Lagerböcke stecken, hierbei auf die L/R-Kennzeichnung an der Stirnseite der Lagerzapfen achten.

3



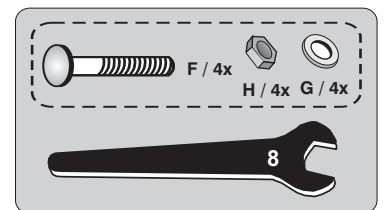
Lagerbock mit Lagerzapfen an Kurbelarm. Beide Zapfen werden dabei nach vorne festgedreht. Danach werden sie mit einer Schraube und Unterlegscheibe lose angeschraubt.



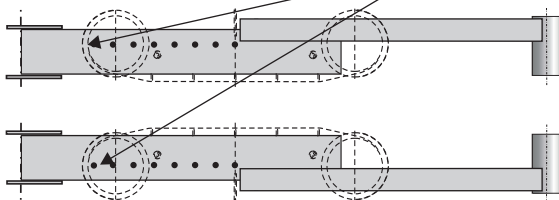
# Montage der Fußplatte

1

Die Fußplatte wird mit den beiden Flachrundschrauben befestigt. Dabei ist darauf zu achten, dass die seitlich heraufgezogene Begrenzungswand an der Innenseite des Gerätes ist und sich Lochreihe vorne befindet.

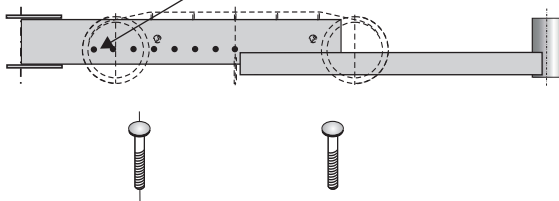


vorne

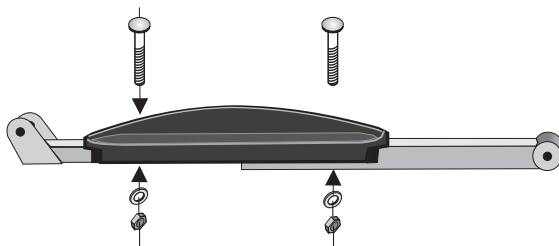


hinten rechts

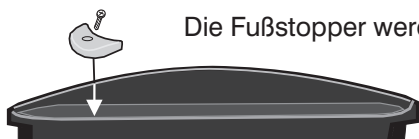
vorne



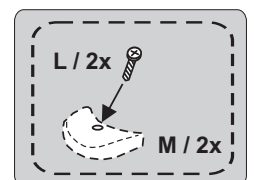
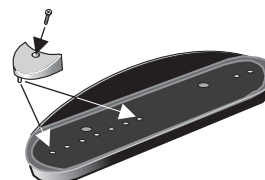
hinten links



2



Die Fußstopper werden festgeschraubt.



## Flaschenhalter anschrauben

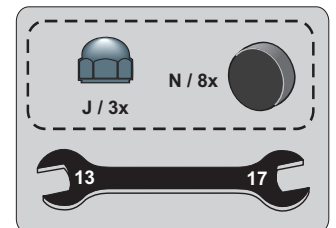


Flaschenhalter mit beigefügten Schrauben an Cockpitständer anschrauben

## Befestigung der Gelenkabdeckungen

Nach diesen Montageschritten ist es erstmals möglich, den Bewegungsablauf des Ellipsentrainers von Hand zu testen und die richtige Ausrichtung der einzelnen Teile zueinander zu beurteilen. Sind keine sichtbaren Ungenauigkeiten und auch keine auffälligen Schleif- oder Quietschgeräusche erkennbar, sind alle Gelenk- und Befestigungsschrauben incl. der Lagerzapfen / Achswellen (13mm oder 17mm) ganz fest einzuschrauben und auf festen Sitz zu überprüfen.

Wenn alle Schrauben festgezogen sind, können die entsprechenden Gelenkabdeckungen aufgesetzt werden.



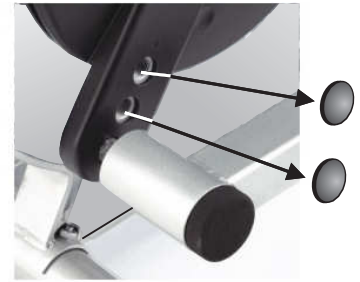
# Ändern der Kurbelgelenkposition

1

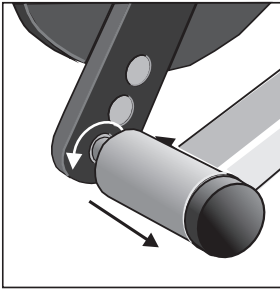
Die Höhe der Fußschiene und somit der Radius des Trittkreises lässt sich durch Verstellen des Kurbelgelenks verändern.



Die Abdeckkappe der gewünschten Kurbelposition abnehmen.

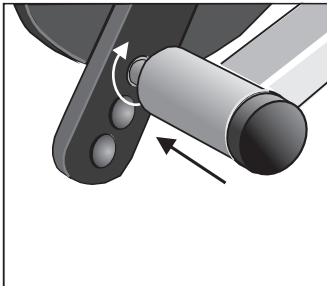


2



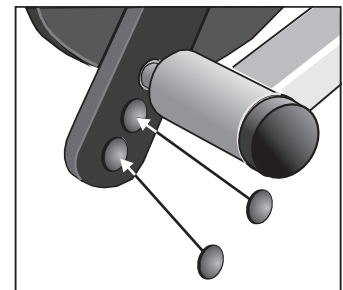
Die Gelenkzapfen durch Drehen nach hinten herausnehmen.

3



Daraufhin an neuer Position anbringen und nach vorne drehen.

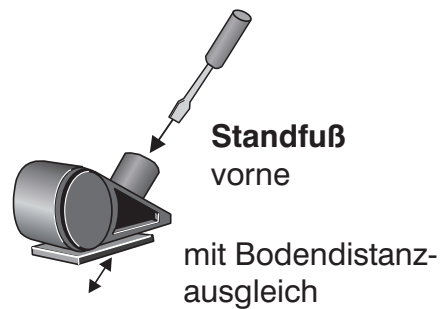
4



Die Abdeckungen wieder aufsetzen.

## Standfuß

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



## Einstellung der Lenkerstange

Um die Neigung der Lenkerstange zu verändern, muss der **Spannknopf** am Cockpit gelockert werden. Wenn die gewünschte Einstellung erreicht ist, diesen wieder festziehen.





## Allgemeines

Alle 500 gelaufenen km muss kontrolliert werden, ob sämtliche Schrauben noch fest angezogen sind. Bei Bedarf unbedingt nachziehen.

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.

## Zum Wechseln des Keilriemen wie folgt vorgehen:

### Vor dem Öffnen des Geräts unbedingt den Netzstecker ziehen!

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

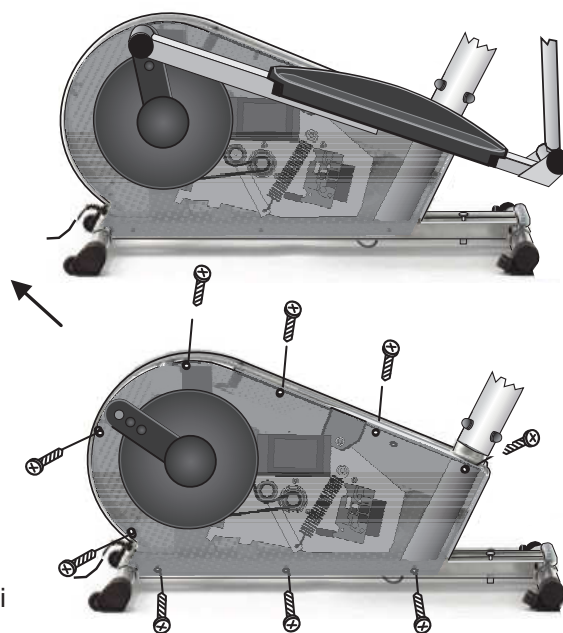


Für Störungen oder Schäden, die durch mangelnde Vorsicht während des Wechselns des Keilriemens entstehen, haftet der Hersteller nicht !

Keilriemen sind Verschleißteile. Diese fallen nicht unter die Garantieregelung.

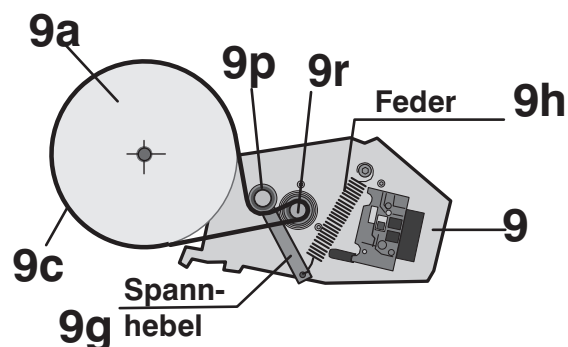
## Der Keilriemen befindet sich auf der rechten Seite

1. Die Fußschiene auf der rechten Seite abnehmen, den Kurbellagerzapfen mit Gabelschlüssel (17mm) öffnen. (Siehe Aufbau Seite 5)
2. Die Seitenteil- Befestigungsschrauben sind zu entfernen (9St.).
3. Nun kann die Seitenscheibe abgenommen werden.
4. Die Antriebsteile auf der Trägerplatte / Aggregat sind nun frei zugänglich. Unter Drücken des Spannhebels entgegen der Zugrichtung der Feder (9h), den Keilrippenriemen von der Antriebsscheibe ( 9a ) abziehen.



**Das Aufziehen des neuen Keilrippenriemens und die Montage erfolgt in entgegengesetzter Reihenfolge wie beschrieben ( 1. - 4. ).**

Der neue Antriebsriemen und die Laufflächen aller anderen Antriebselemente sollten vor dem Einbau des neuen Antriebsriemens mit z.B. Haushaltsspirituss oder Reinigungsbenzin entfettet werden.



# 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 )

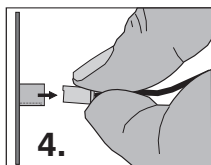
2. Das Cockpitoberteil ist mit 4 Stück Kreuzschlitzschrauben ( A, B, C, D ) mit dem Cockpitunterteil verschraubt. Diese Schrauben drehen Sie mit einem passenden Kreuzschlitz-Schraubendreher vorsichtig an der Cockpitunterseite heraus ( siehe Darstellung rechts ). Bitte beachten Sie dabei, dass die Schrauben 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.

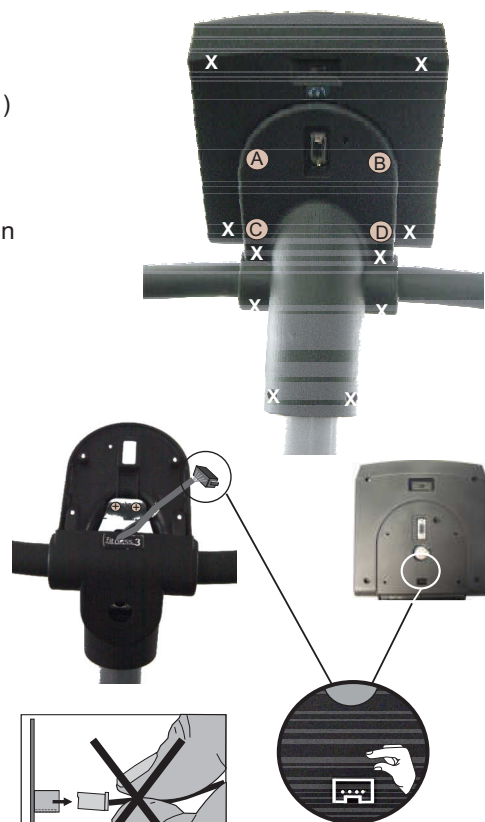
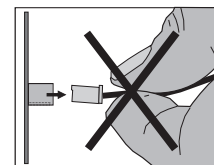
4. Der Stecker muss aus seiner Steckverbindung gelöst werden. **Dabei dürfen Sie auf keinen Fall am Kabel ziehen!! Dieses könnte abreißen!**



**Auf keinen Fall am Kabel ziehen! Es könnte abreißen!**



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 ausgewechselt 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 wegklappen.

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!

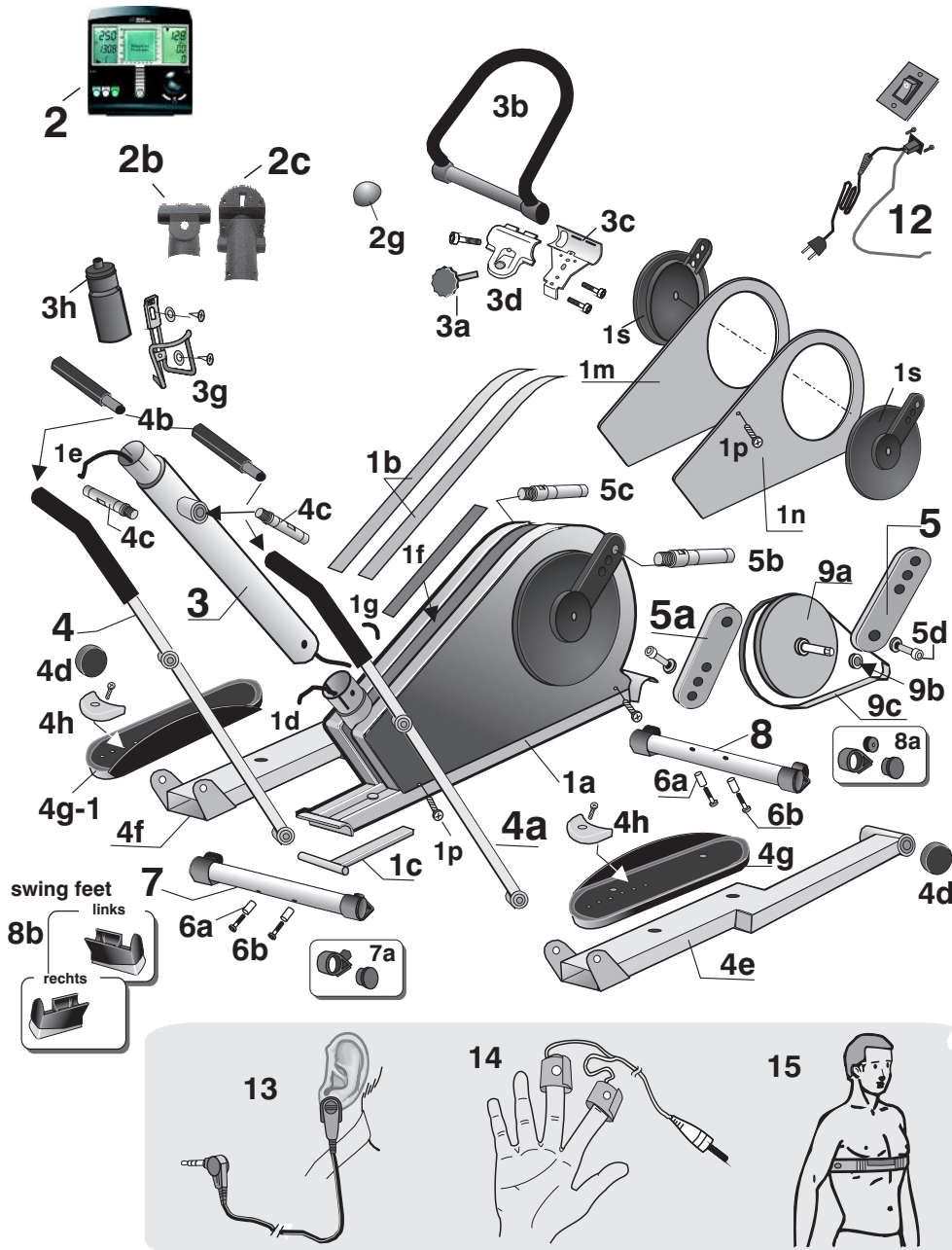
Hinweise zum Umgang mit gebrauchten Knopfzellenbatterien

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

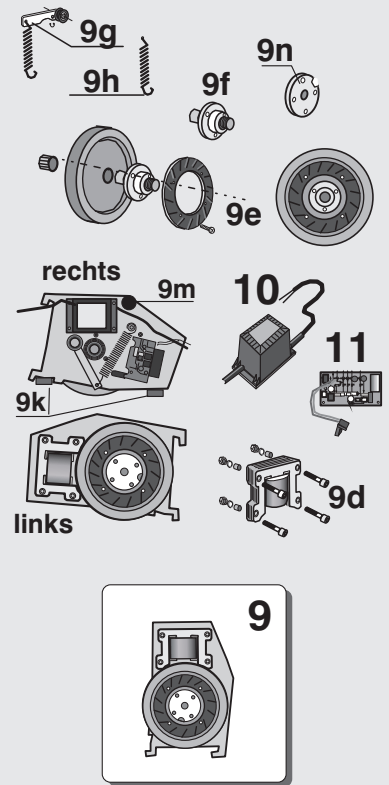
Bitte entsorgen Sie die gebrauchten Batterien an entsprechenden Sammelstellen oder geben Sie diese Ihrem Händler zurück.

  
**VORSICHT!**  
**Explosionsgefahr bei unsachgemäßem Austausch der Batterie.**





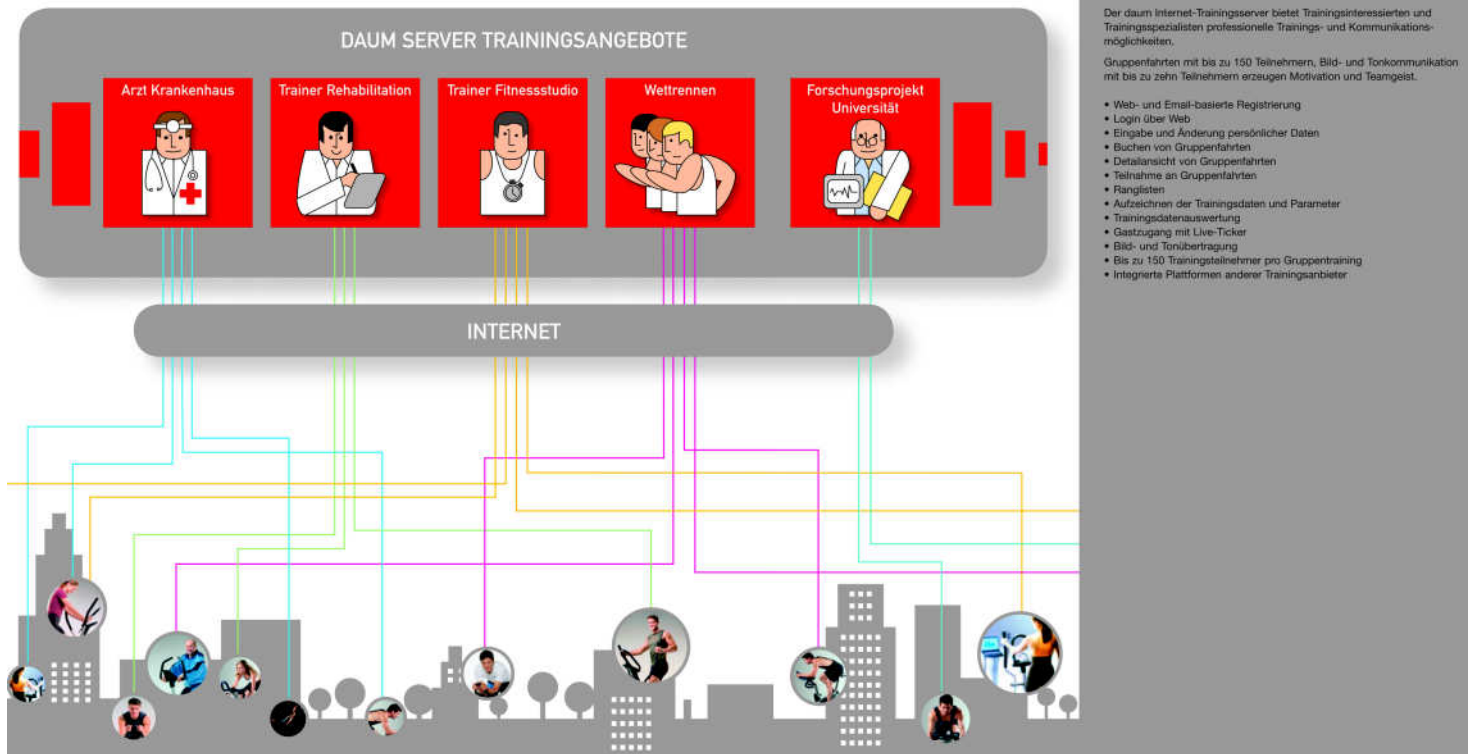
## Antrieb



Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Ersatzteil-Bestell-Nr. und unbedingt auch die Geräte-Serien-Nr. an. Diese befindet sich auf dem Leistungsschild, das sich vorne links auf dem unteren Rahmenlängsträger befindet.

Nr.	Ersatzteil	ergo_lyps 8080 TRS pro	Nr.	Ersatzteil	ergo_lyps 8080 TRS pro
		<b>Bestell-Nr.</b>			<b>Bestell-Nr.</b>
1	ergo_lyps Korpus komplett	M80 56 600	4d	Gelenkappensatz	00 37 510
1a	Rahmen	00 38 950 A	4e	Fußschiene / links	00 38 120
1b	Zieraufkleber / Dekostreifen	06 50 949	4f	Fußschiene / rechts	00 38 125
1c	Tragegriff	00 37 155	4g	Trittplatte links (Trittpl. rechts / 4g-1 Best.-Nr.00 37 131)	00 37 130 / 00 37 131
1d	Korpuskabel	12 10 801	4h	Fußanschlag Trittplatte	00 37 345
1e	Verbindungskabel Korpus / Cockpit	12 10 803	5	Kurbelarm / links	00 38 150 A
1f	transparente Schweißschutzabdeckung	00 37 351	5a	Kurbelarm / rechts	00 38 155 A
1g	Dichtung / Schweißschutz	07 05 186	5b	Achse / Kurbelarm / links	00 37 100
1h	Montagesockel für Rastenband FTH 15	03 00 035	5c	Achse / Kurbelarm / rechts	00 37 105
1k	Rastenband 2,5 100	07 50 090	5d	Kurbelarmschraube ( Unterlegscheibe / 00 05 571 )	00 30 571
1m	Seitenverkleidung rechts	00 38 170	6	Schraubenbeutel	00 37 461
1n	Seitenverkleidung links	00 38 175	6a	Distanzrohr für Fußbefestigung	00 09 535
1p	Befestigungsschrauben für Seitenteil	00 21 412	6b	Schraube zur Fußbefestigung	00 21 850
1s	Kurbel- bzw. Riemenscheibenabdeckung	00 37 150	7	Fuß komplett vorne	M 80 90 197
			7a	Standfuß mit Höhenverstellung ( vorne )	00 17 418
2	Cockpit-Gehäuse inklusive Elektronik		8	Fuß komplett hinten	M 80 90 198
2b	Cockpit-Verkleidung oben	00 17 452	8a	Standfuß mit Rolle ( hinten )	00 17 419
2c	Cockpit-Verkleidung unten	00 17 453	8b	Satz SF = "swing feet" Nachrüst-Kit	00 17 635
			9	Antriebseinheit ergo_lyps kompl.	M 80 50 000
2g	Steuerknopf	00 17 422	9a	Riemenscheibe mit Achse und Rillenkugellager	M 80 50 200 A
3	Cockpitsäule	00 38 160	9b	Rillenkugellager für Tretlager	00 09 316 A
3a	Spannknopf / Sterngriff	00 17 317	9c	Antriebsriemen ( Keilrippenriemen )	00 31 070
3b	U-Bügel kpl.	00 17 394 A	9d	Bremsmagnet	M 80 50 050
3c	Bügelhalter kpl. ( hinten )	00 17 232 A	9e	Schwungscheibeneinheit komplett	M 80 50 060
3d	Bügelklemmteil ( vorne )	00 17 233 A	9f	Lagerbock mit Keilriemenwelle und Kugellager	M 80 50 070
			9g	Riemenspanner komplett	M 80 50 080
3g	Getränkflaschenhalter mit Befestigungsschrauben	01 00 050	9h	Riemenspannfeder	00 09 233
3h	Getränkflasche	01 00 045	9k	Gummipuffer D 25 x 10	00 07 320
4	Pendelstange / rechts inkl. Kugellager	00 38 105	9m	Gummipuffer M6*18 25x30	00 07 335
4a	Pendelstange / links inkl. Kugellager	00 38 100	9n	Rutschkupplung	M 80 50 100
4b	Satz Griffstücke / Verlängerung Pendelstangen	M80 50 800 A	10	Netztrafo / 230 V,50 - 60 Hz	18 20 150
4c	Achse Lagerflansch	00 37 120	11	Leistungsteil / Version 2002	E 80 90 050
			12	Geräteschalter	M 80 50 150
			13	Pulsensor	00 17 900
			14	Relaxsensor	E 80 90 080
			15	Cardio Sensor-Brustband	E 90 91 015

## die daum-trainingscommunity!

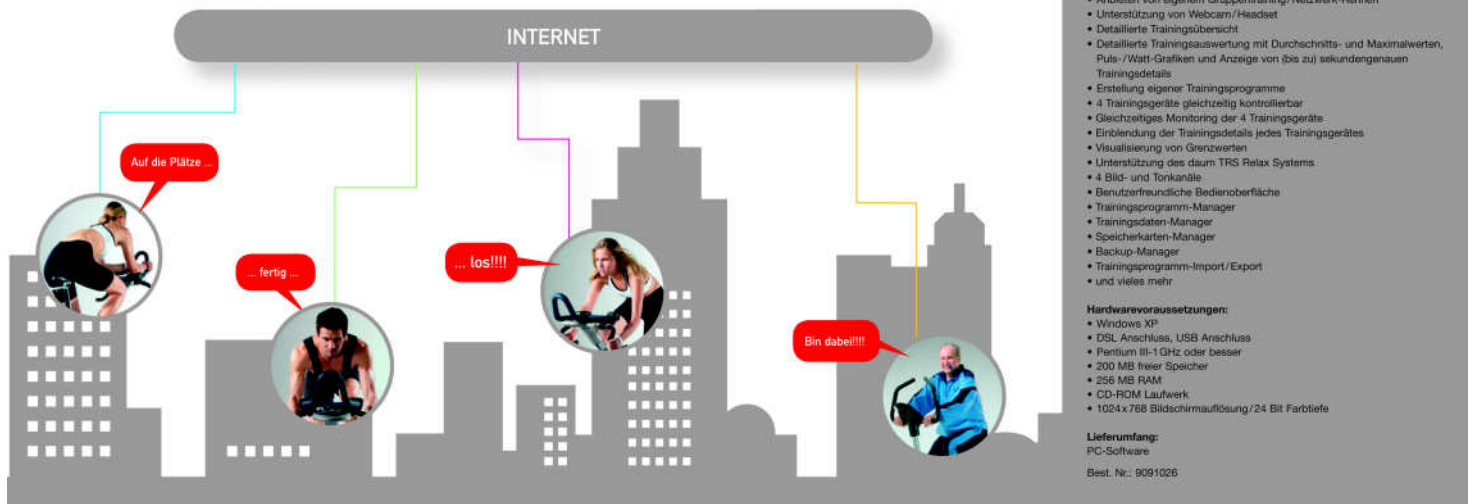


## www.worldwidewebtraining.de Das daum Internet-Trainingsangebot!

Der daum Internet-Trainingsserver bietet Trainingsinteressierten und Trainingspezialisten professionelle Trainings- und Kommunikationsmöglichkeiten.  
Gruppentouren mit bis zu 150 Teilnehmern, Bild- und Tonkommunikation mit bis zu zehn Teilnehmern erzeugen Motivation und Teamgeist.

- Web- und Email-basierte Registrierung
- Login über Web
- Eingabe und Änderung persönlicher Daten
- Buchen von Gruppenfahrten
- Detailsicht von Gruppenfahrten
- Teilnahme an Gruppenfahrten
- Ranglisten
- Aufzeichnen der Trainingsdaten und Parameter
- Trainingsdatenauswertung
- Gastzugang mit Live-Ticket
- Bild- und Tonübertragung
- Bis zu 150 Trainingsteilnehmer pro Gruppentraining
- Integrierte Plattformen anderer Trainingsanbieter

## daum connects people by training!



## ergo\_win premium pro PC-Software

PC-Trainingssoftware für daum Fahrrad-, Ellipsen- und Laufbandergometer der Serien classic und premium.

Daum ergo\_win premium pro verbindet Trainingspartner weltweit. Über PC und Internet kann einfach von zu Hause mit Freunden, Gleichgesinnten und Trainingspezialisten trainiert werden – bei Anschluss von Webcam und Headset auch mit akustischer und visueller Kommunikation.

Der daum Trainingsserver [www.worldwidewebtraining.de](http://www.worldwidewebtraining.de) verbindet Trainingsinteressierte und Trainingspezialisten. Sportenthusiasten können an internationalen Online-Rennen und Online-Gruppenausfahrten teilnehmen.

- Multi-User-fähig
- Detaillierte, persönliche Einstellmöglichkeiten
- Unterstützt ergo\_memo card
- Teilnahme an Gruppentraining/Netzwerk-Rennen
- Anbieten von eigenem Gruppentraining/Netzwerk-Rennen
- Unterstützung von Webcam/Headset
- Detaillierte Trainingsübersicht
- Detaillierte Trainingsauswertung mit Durchschnitts- und Maximalwerten, Puls-/Watt-Grafiken und Anzeige von (bis zu) sekundengenauen Trainingsdetails
- Erstellung eigener Trainingsprogramme
- 4 Trainingsgeräte gleichzeitig kontrollierbar
- Gleichzeitiges Monitoring der 4 Trainingsgeräte
- Einblendung der Trainingsdetails jedes Trainingsgerätes
- Visualisierung von Grenzwerten
- Unterstützung des daum TRS Relax Systems
- 4 Bild- und Tonkanäle
- Benutzerfreundliche Bedienoberfläche
- Trainingsprogramm-Manager
- Trainingsdaten-Manager
- Speicherkarten-Manager
- Backup-Manager
- Trainingsprogramm-Import/Export
- und vieles mehr

### Hardwarevoraussetzungen:

- Windows XP
- DSL Anschluss, USB Anschluss
- Pentium III-1 GHz oder besser
- 200 MB freier Speicher
- 256 MB RAM
- CD-ROM Laufwerk
- 1024x768 Bildschirmauflösung/24 Bit Farbtiefe

Lieferumfang:  
PC-Software

Best. Nr.: 9081026









# 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](mailto: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](mailto:ergobike@daum-electronic.at)



**ergo \_lyps**  
**8080 trs 3**  
Best. Nr. 90 56 282

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](http://www.daum-electronic.de)

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