

**daum
electronic**
best for your fitness

cardio³

Bedienungsanleitung



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 $+10^{\circ}\text{C}$ - $+35^{\circ}\text{C}$ 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.

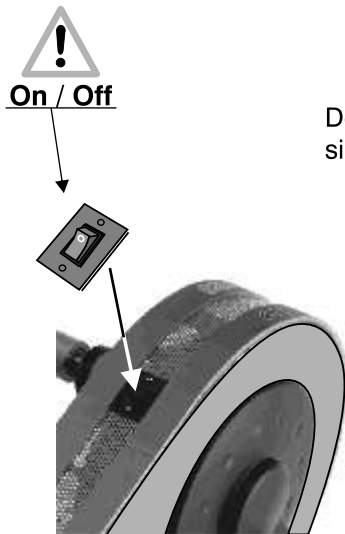
Das Cockpit darf nicht nass werden. Falls man es beim Training nass schwitzen sollte, ist es danach mit einem weichen Tuch zu trocknen.

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

Das maximale Benutzergewicht beträgt 120kg.

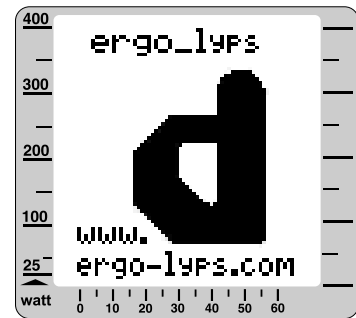
Die daum electronic gmbh gibt für den Privatgebrauch 24 Monate Garantie, bei gewerblicher Nutzung drei Monate. Bei unsachgemäßer Handhabung wird die Garantie hinfällig.

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.



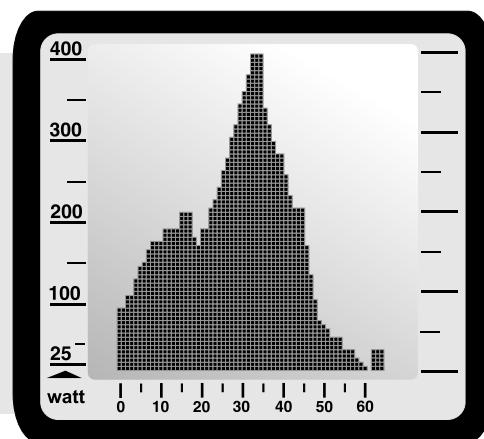
Cockpitanzeige

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.

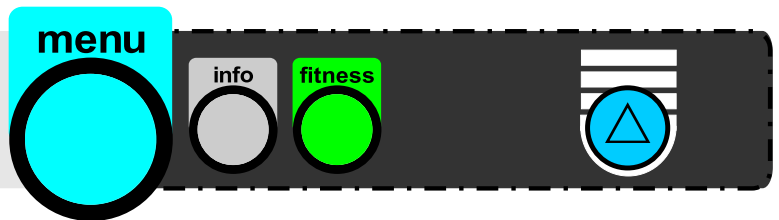
Geschwindigkeits- /Distanzanzeige: Hier werden die momentane Geschwindigkeit oder die zurückgelegten Kilometer angezeigt. Durch Drücken des Steuerknopfs kann auch hier zwischen beiden Anzeigen hin- und hergewechselt werden. Siehe auch S. 5

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



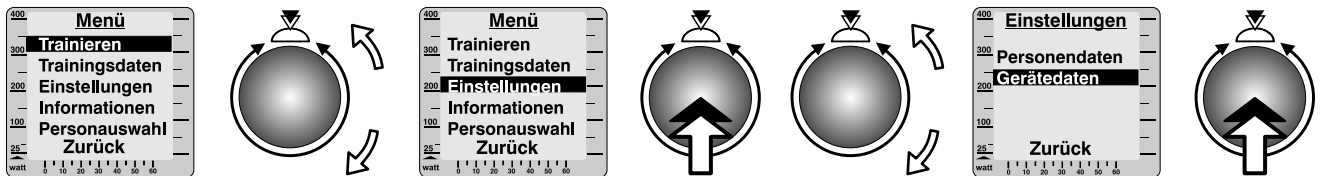
Menübenutzung und Sprachwahl

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.



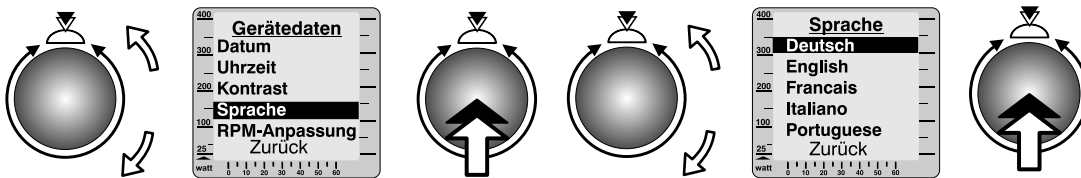
Wenn Sie die info-Taste während des Trainings betätigen, werden aktuelle Trainings- und Programmdatei angezeigt.

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.



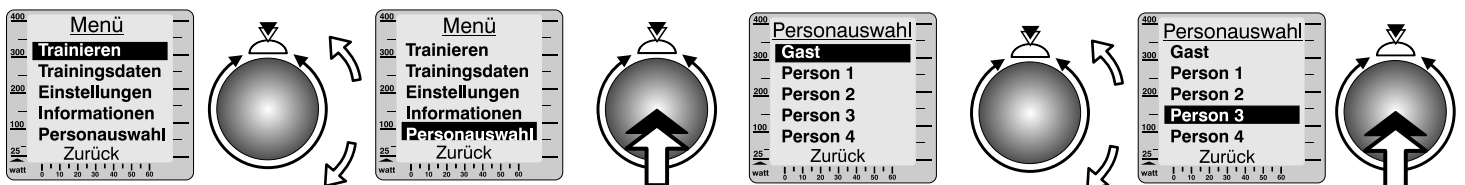
5. Drehen Sie zu Sprache und drücken Sie den Steuerknopf.

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

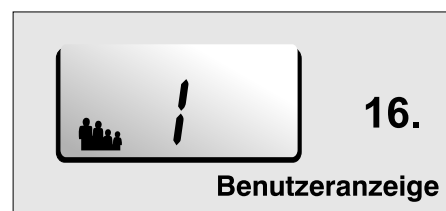


1. Drücken Sie menu.
2. Drehen Sie den Steuerknopf bis "Personauswahl".
3. Drücken Sie den Steuerknopf.

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

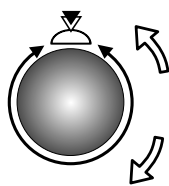
Sohn
Person 4

Einstellungen

1 Personendaten



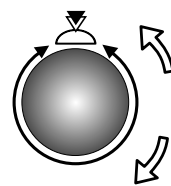
Taste drücken



"Einstellungen" auswählen (drehen)



Steuerknopf drücken



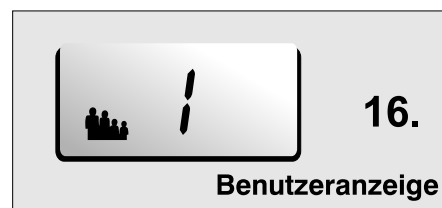
"Personendaten" auswählen (drehen)



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.



Nicht für dieses Modell verfügbar.

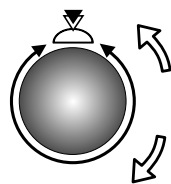


Mit der Löschen-Funktion können Sie alle Daten des gewählten Benutzers in den Ausgangszustand zurücksetzen.



- Startpunkt → Wählen Sie Startpunkt "Ein", wenn Sie ein Programm ab einer beliebigen Position trainieren wollen.
- Cooldown → Nicht für dieses Modell verfügbar.
- 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.

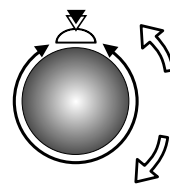
2 Gerätedaten



"Einstellungen"
auswählen
(drehen)



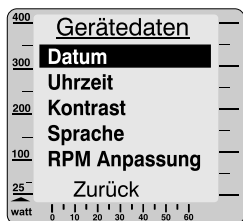
Steuerknopf
drücken



"Gerätedaten"
auswählen
(drehen)

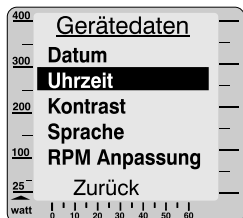


Steuerknopf
drücken



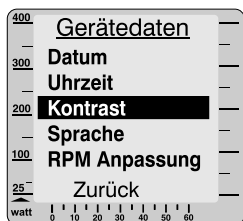
Datum eingeben

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).



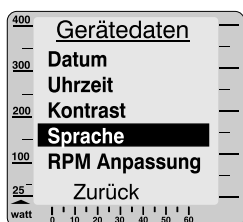
Uhrzeit einstellen

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

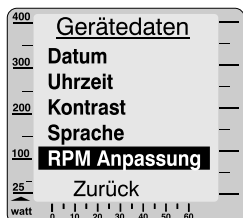
Sie können den Kontrast des Grafikdisplays von 10-25 verändern. Normalerweise liegt das Optimum bei etwa 16.



Sprache

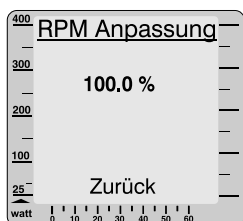
Wählen Sie sich die passende Sprache:

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



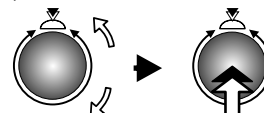
RPM Anpassung (für den Leistungssportbereich)

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:

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



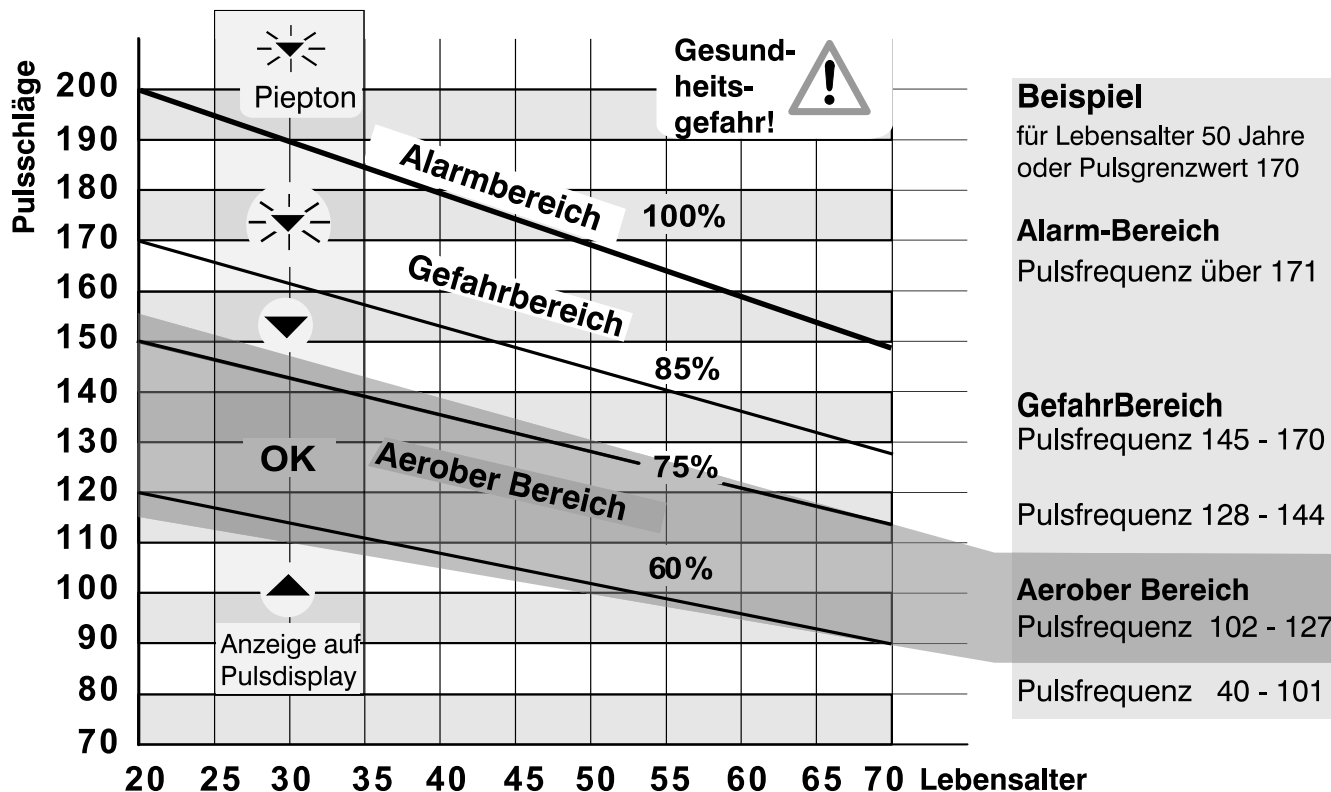
"Wert einstellen"
(drehen)



Steuerknopf
drücken



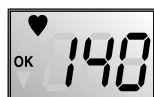
Es ist wichtig, den Puls während des Trainings zu beobachten und ihn nicht zu überbelasten!



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.



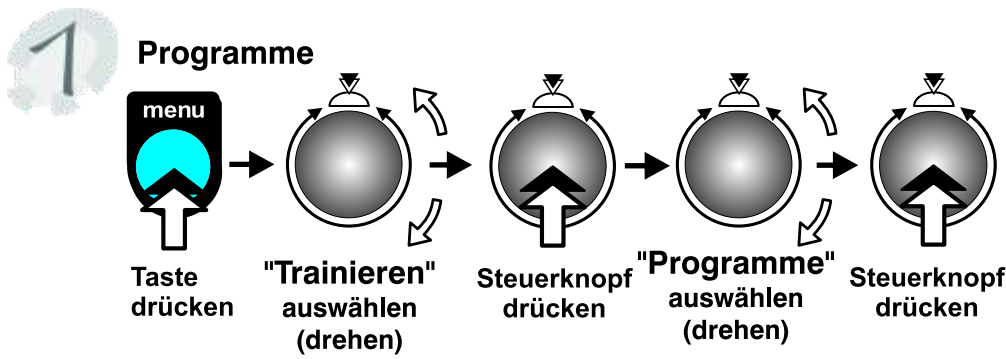
Wenn mehrere Geräte in einem Raum sind, die die Signale eines drahtlosen Pulsmessgeräts stören könnten, müssen diese mindestens 1,5m von dem Gerät entfernt sein, das den Puls anzeigen soll.

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!

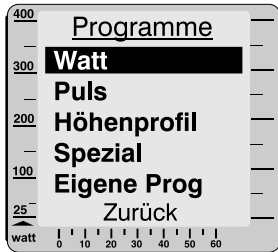
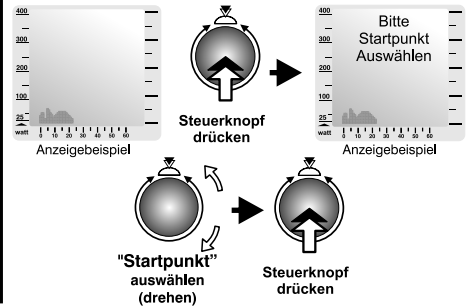
Trainieren

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

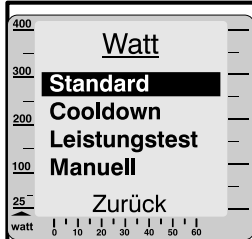


Startpunkt wählen

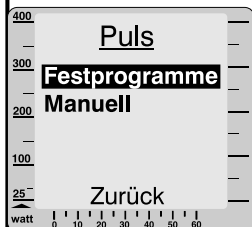
Bei Startpunkt "Ein" (siehe auch S.5) kann bei Festprogrammen ein Trainingsstartpunkt ausgewählt werden.



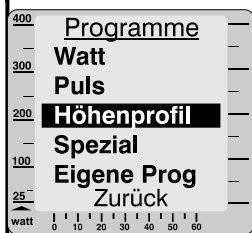
Wattgesteuerte Programme: Drehzahlunabhängige Belastung.
Pulsgesteuerte Programme: Wenn der Puls über den Sollwert geht wird die Belastung heruntergeregelt und umgekehrt.
Höhenprofile: Nicht für dieses Modell verfügbar.
Spezielle Programme: Nicht für dieses Modell verfügbar.
Eigene Programme: Nicht für dieses Modell verfügbar.



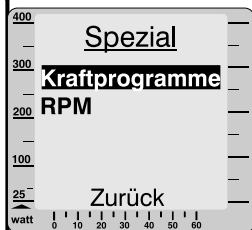
Standard-Programme: 5 bereits eingespeicherte Programme stehen zur Auswahl. Durch Drehen des Steuerknopfes kann man die Programme leichter oder schwieriger machen.
Cooldown: Nicht für dieses Modell verfügbar.
Leistungstest: Nicht für dieses Modell verfügbar.
Manuell: Hier können Sie durch Drehen des Steuerknopfes selbst die Belastung erhöhen bzw. verringern.



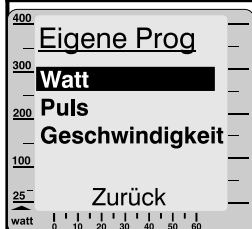
Festprogramme: Nicht für dieses Modell verfügbar.
Manuelles Pulsprogramm: Sie können selber entscheiden, mit wieviel Pulsschlägen Sie trainieren möchten und das Gerät passt Ihnen die Belastung so an, dass immer dieser Wert erreicht ist.



Höhenprofilprogramme: Nicht für dieses Modell verfügbar.



Nicht für dieses Modell verfügbar.



Nicht für dieses Modell verfügbar.

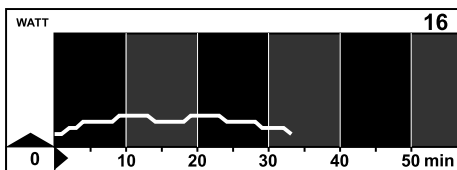
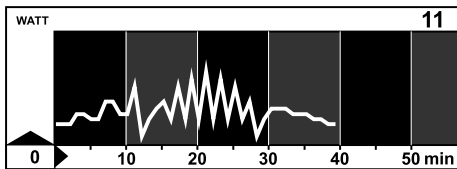
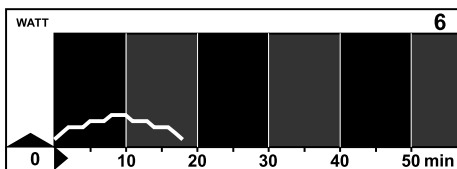
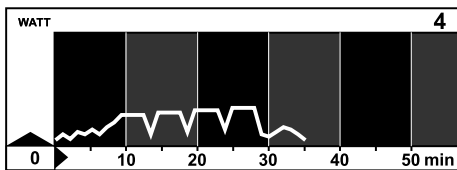
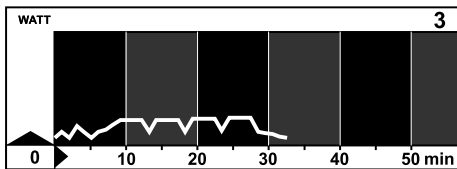
2

Programmübersicht

Im Folgenden sehen Sie, welche Programme zur Verfügung stehen:

Wattgesteuert

Standardprogramme



Programm 0 manuelles Programm (Watt)

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 6 Pyramide "Low"

19 Min.
für untrainierte Damen und Herren
bis 35 Jahre

Programm 11 Mount Everest

40 Min.
für trainierte Personen

Programm 16 Body Watching 1

34 Min.
für trainierte Damen bis 30 Jahre

Puls-Programme



Programm 47 Cardio-Programm

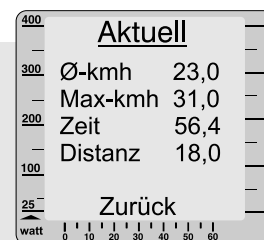
3 Trainingsdaten



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: Nicht für dieses Modell verfügbar.

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.



(siehe auch Menüdiagramm Seite 23)

4 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.

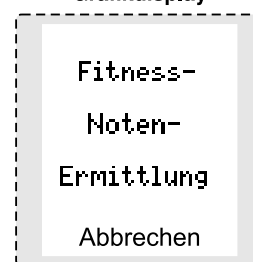
2.  Fitnessstaste drücken.

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

Ihr Trainingsfleiß wird belohnt

Beteiligen Sie sich an dem



Team Award



Bewertungsstufen für den Team Award

400 km

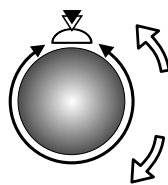
2.000 km

4.000 km

8.000 km



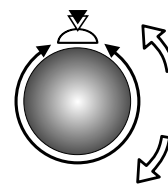
Taste drücken



"Informationen" auswählen (drehen)



Steuerknopf drücken



"Team Award" auswählen (drehen)



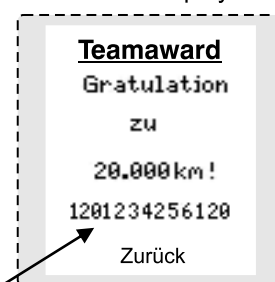
Steuerknopf drücken

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

Die Relax - Funktion

Die Relax-Funktion

Die Relaxfunktion ist ein **Biofeedback-Verfahren**, 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.

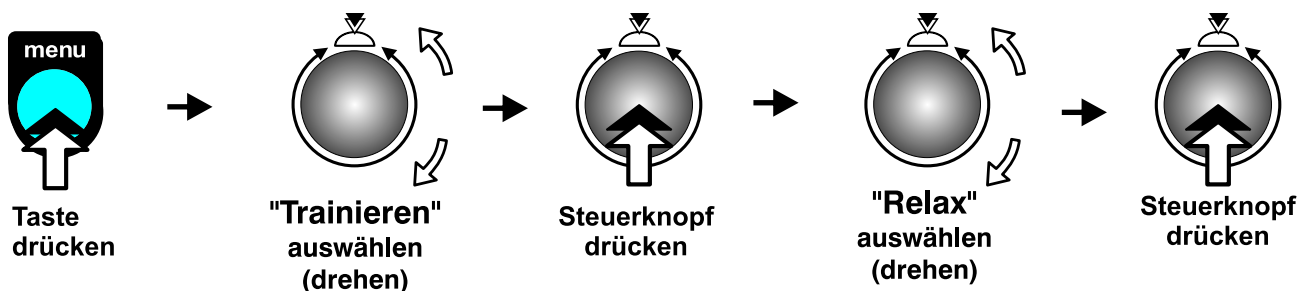
Relaxsensor anschließen

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.

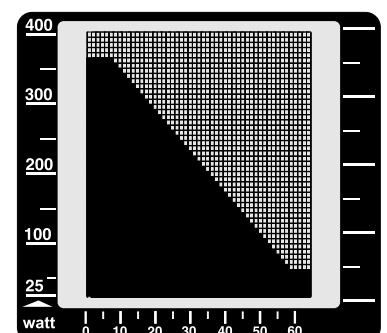
Watt - Anzeige



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

Technische Daten

Bremsprinzip: Mikroprozessorgesteuerte, vollelektronische Wirbelstrombremse in den Drehzahlbereichen gemäß Diagramm

Belastungsbereich: 25 bis 400 Watt

Drehzahlbereich: 0 - 199 U/min

Belastungsgenauigkeit: +/- 10%

Belastungsstufen: In 5-Watt-Schritten, manuell regulierbar

Antrieb: Einstufiger, wartungsfreier Keilrippenriemen in gefederter Antriebseinheit.

Schwungmasse: gedreht

Bio-Feedback-Funktion: Hautwiderstands-Bio-Feedback, Messung über Fingerelektroden, ca. 100 kOhm bis 3 Mohm, selbst kalibrierend, Anzeige über LCD in 255 Schritten und akustisch über zeitgesteuerte Relaxmelodie.

Fitnessnote: Ermittlung einer Fitnessnote in 6 Stufen, die optisch über LCD angezeigt wird.

Anzeigen: 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.

Pulsmessung: Über Ohr, Messbereich 50 - 199 Schläge/min.; telemetrisch, über Cardio Sensor-Brustband Messbereich 50 - 215 Schläge/min (als Sonderzubehör lieferbar).

Grenzwerteinstellungen: Puls, Entfernung, Trainingszeit, kJoule, Wattobergrenze

Alarmmeldungen: Akustisch und optisch

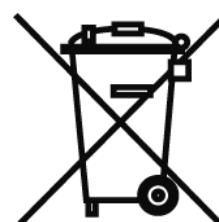
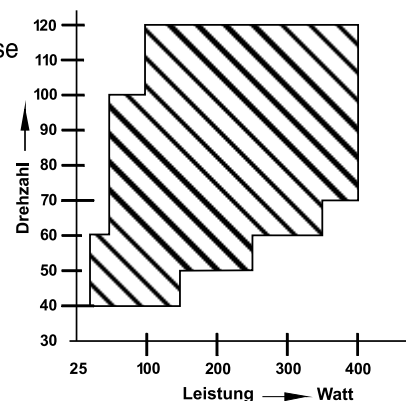
Gewicht: ca. 75 kg

Gewichtsbelastung: max. 120 kg

Abmessungen: B / H / L 55 cm x 155 cm x 105 cm

Stromversorgung: 230 V Wechselspannung, 50 Hz, 55 W

Schutzklasse: 2



EG - Konformitätserklärung

Wir erklären in alleiniger Verantwortung, dass das

Produkt: Lyps-Ergometer
Modell: ergo_lyps cardio 3
Artikelnummer: 9056182

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 12.07.2010



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

BMI Body-Mass-Index (Index der Körpermaße)

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

Coaching Automatische Trainingssteuerung auf Trainingsziele ausgerichtet.

Distanz Zurückgelegte Entfernung in Kilometern (Abk.: km)

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

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

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

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

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

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

Physiologie Lehre von den Lebensvorgängen

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

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

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 **Rounds Per Minute** (Pedalumdrehungen pro Minute).

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

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

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

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 Leiterplatine 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 Leiterplatine, 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 bremsst nicht" oder "nicht richtig" im Zusammenhang stehen, auch das Verhalten dieser beiden Leuchtdioden mit, es erlaubt uns relativ konkrete Rückschlüsse auf die Fehlerursache.

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

Programmstörung / Ausfall der Cockpitsteuerung

Alle computergesteuerten Geräte haben leider die Eigenschaft, dass durch meist nicht definierbare Ursachen, der normale Programmablauf gestört werden kann. Dieser Zustand wird im allgemeinen mit "das System hat sich 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 27)

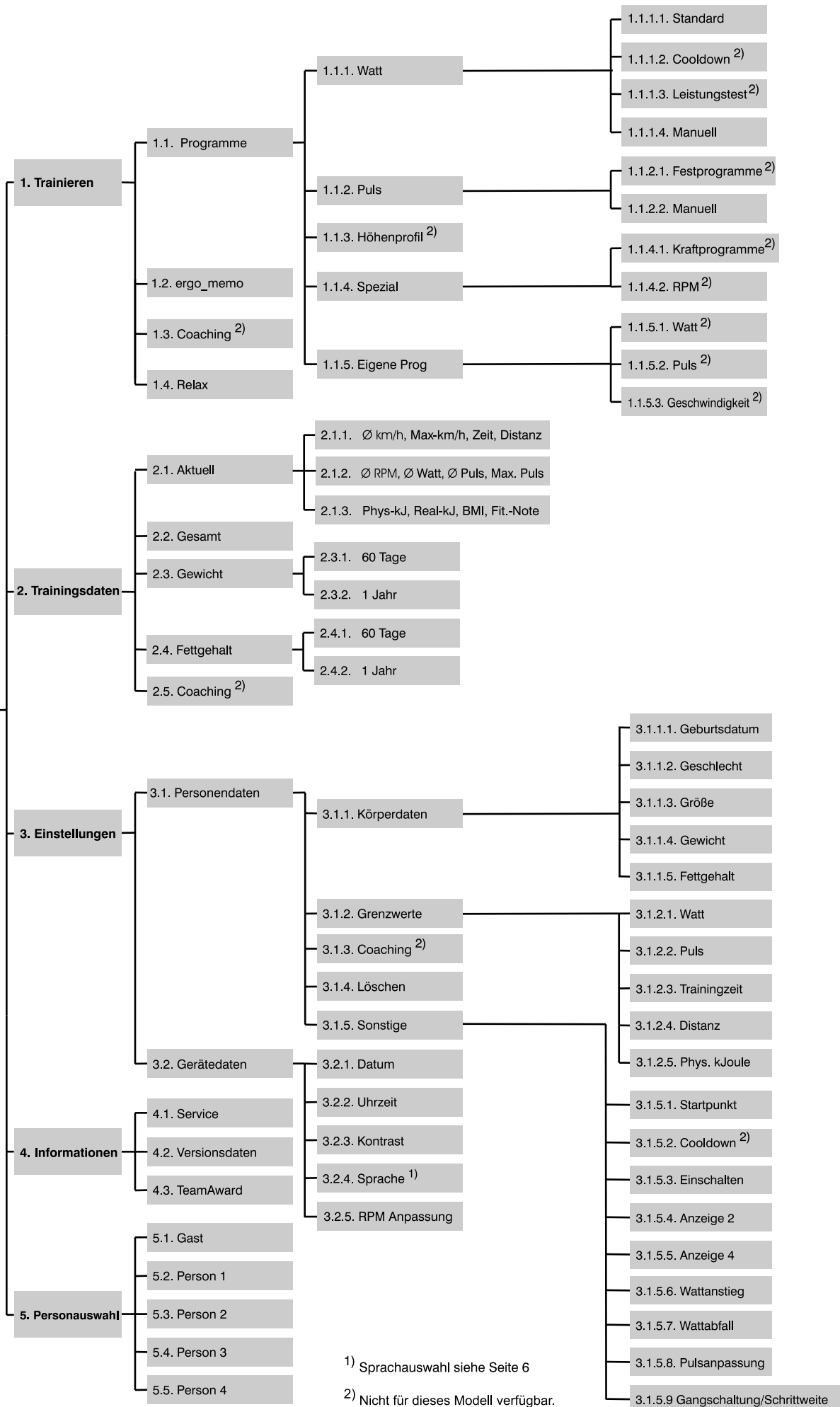
Garantievorausersatz übernehmen wir nur gegen Berechnung und gegen Nachnahme. Die Rücküberweisung des zu vergütenden Betrages erfolgt umgehend nach Eingang des Altteils.

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) nachlesen. Sie können aber auch unsere Zentrale bei Fa. daum electronic gmbh (++49 / (0) 911 / 97 536 - 0) anrufen.

daum electronic gmbh, Fürth

Menüdiagramm



1) Sprachauswahl siehe Seite 6

2) Nicht für dieses Modell verfügbar.

Aufstellhinweise

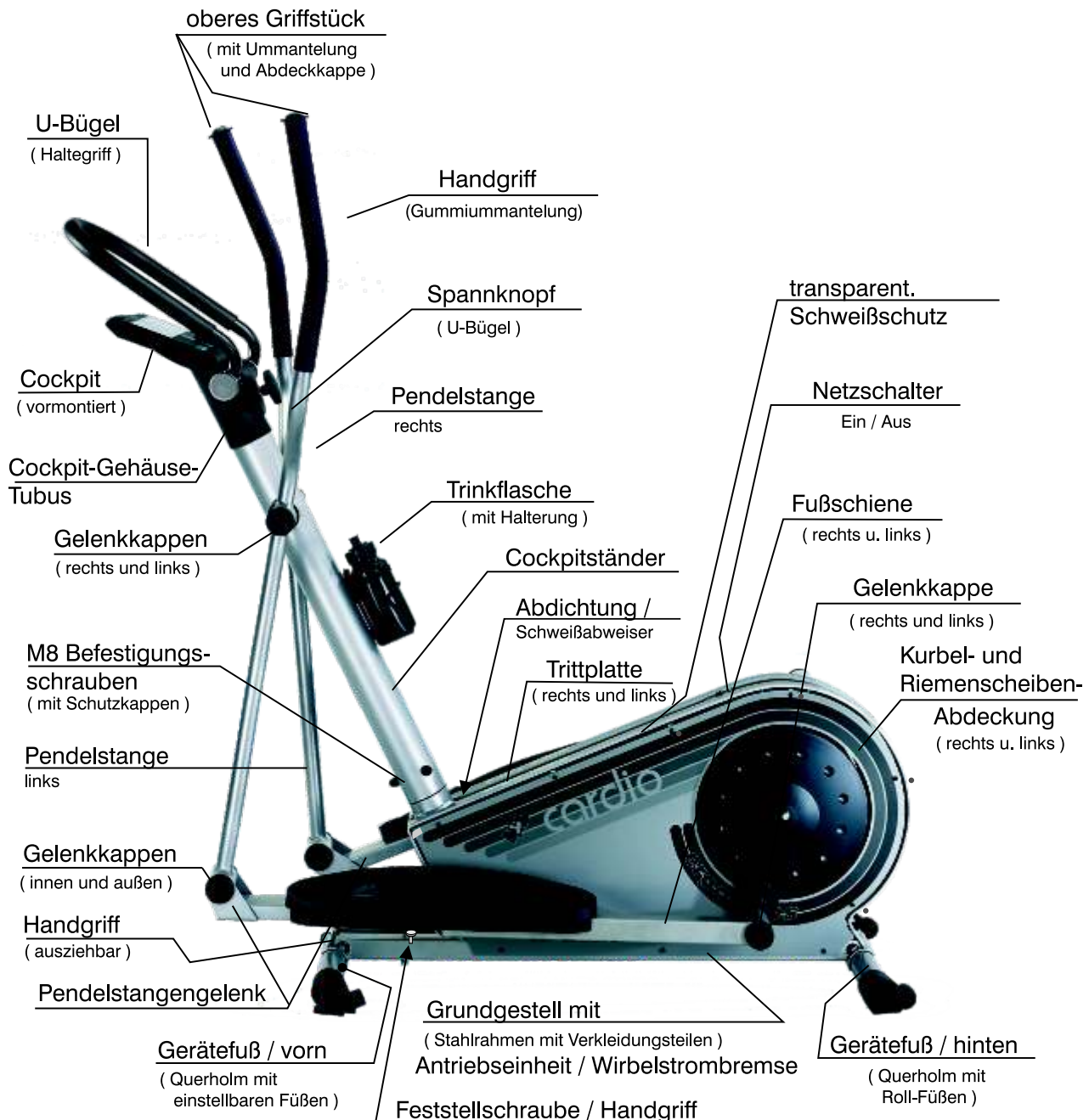
Allgemeines

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 Seite 35). Das Gerät ist im Schadensfall bis zur ausgeführten Reparatur stillzulegen.



Verpackungsinhalt

Das ergo_lyps lässt sich leicht und schnell zu zweit aufbauen.

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

Montagematerial:

- 4 Inbusschrauben M 8x50 (A)
- 4 Distanzhülsen 12∅ 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 Sechskantmutter 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)

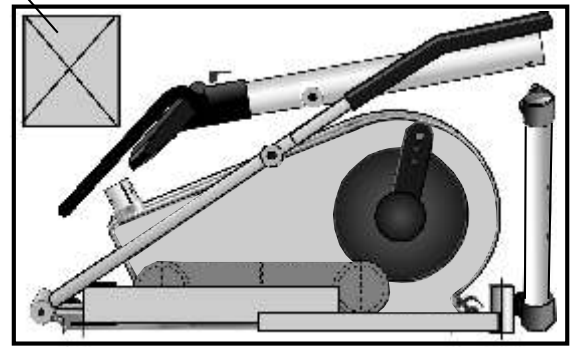
Werkzeug

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

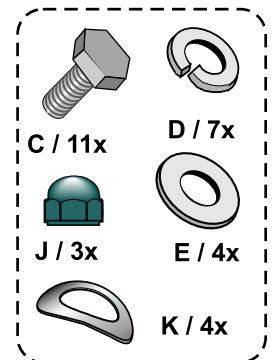
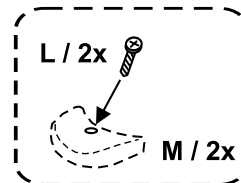
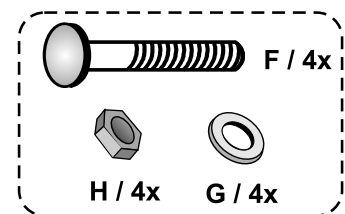
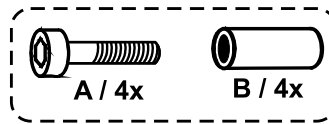
Zubehör

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

Kleinteile Box

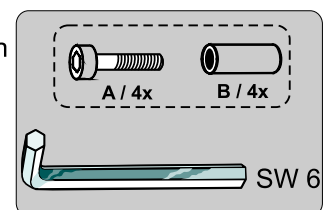
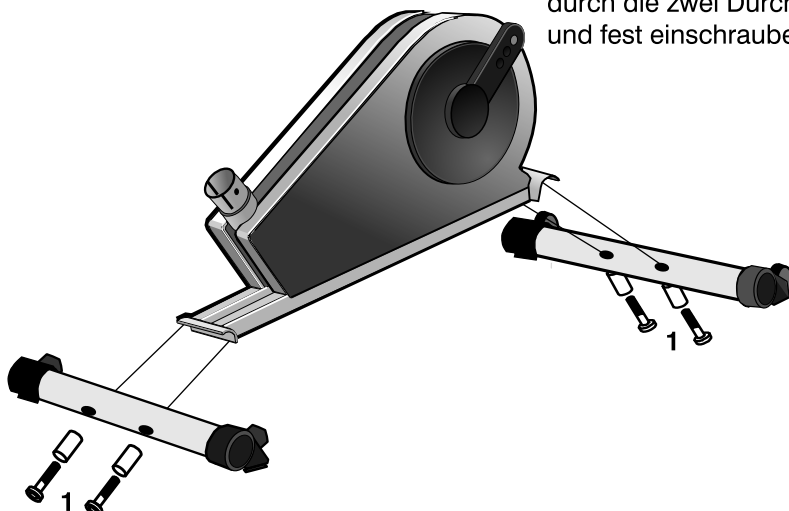


ergo_lyps Verpackungsinhalt



Montage der Standfüße

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



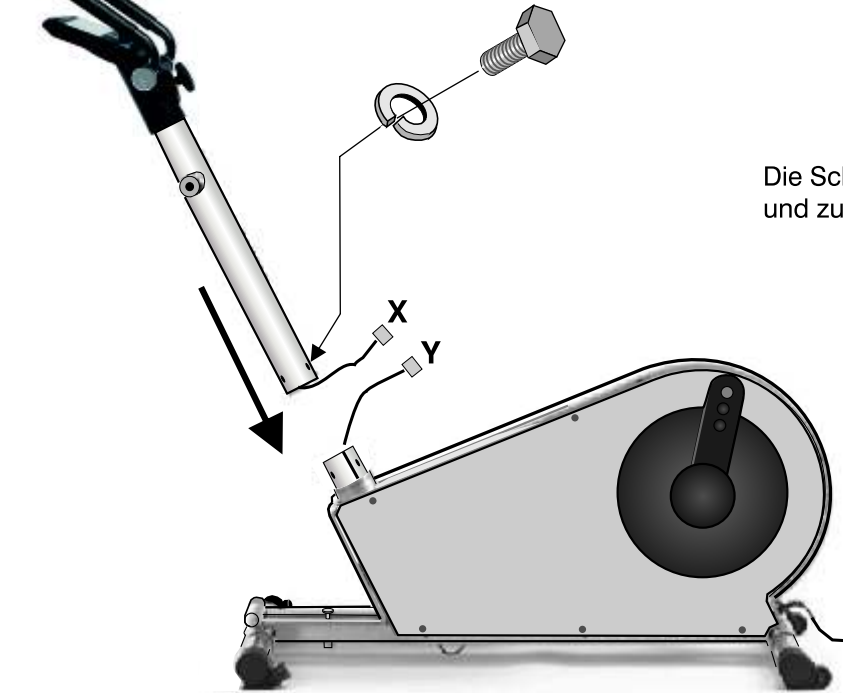
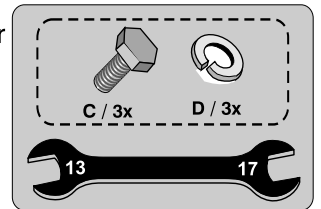
Rollfuß nach hinten.



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.

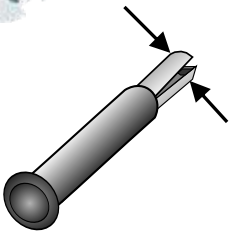


Vorsicht, dass die Cockpitkabel X/Y zwischen dem Stutzen nicht eingeklemmt oder abgetrennt werden.

Griffmontage

1

Haltegriffende zusammendrücken und auf die Pendelstange stecken.



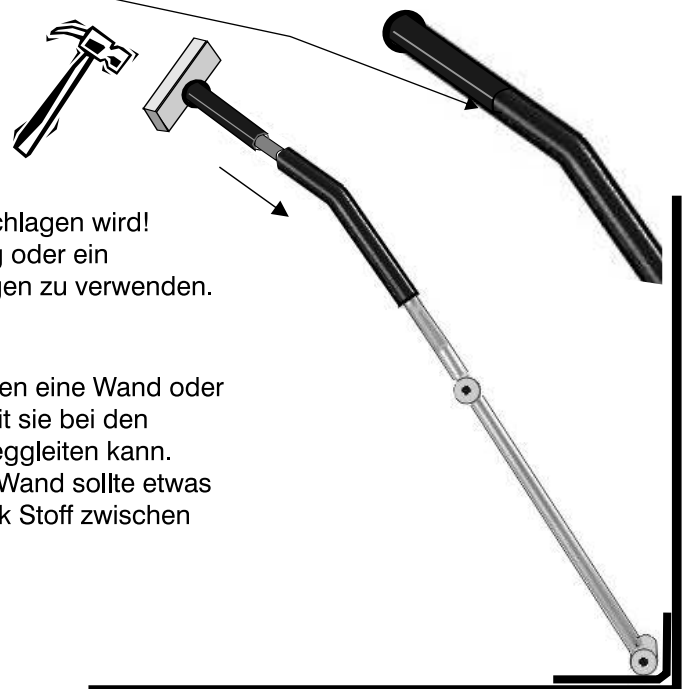
2

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.



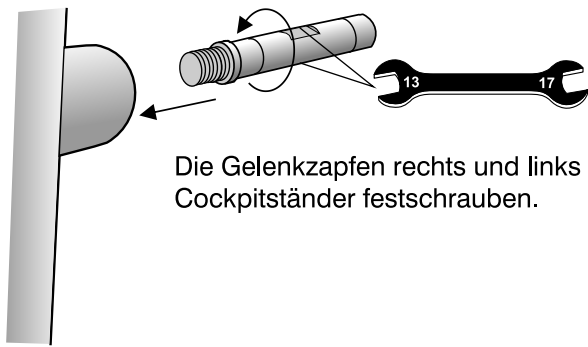
Vorsicht, dass der Griff gerade eingeschlagen wird! Es ist unbedingt eine Schlagdämpfung oder ein Plastik-/Gummihammer zum Einschlagen zu verwenden.

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.

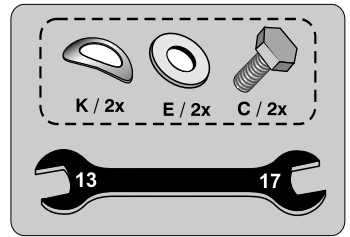


Pendelstange anbringen

1

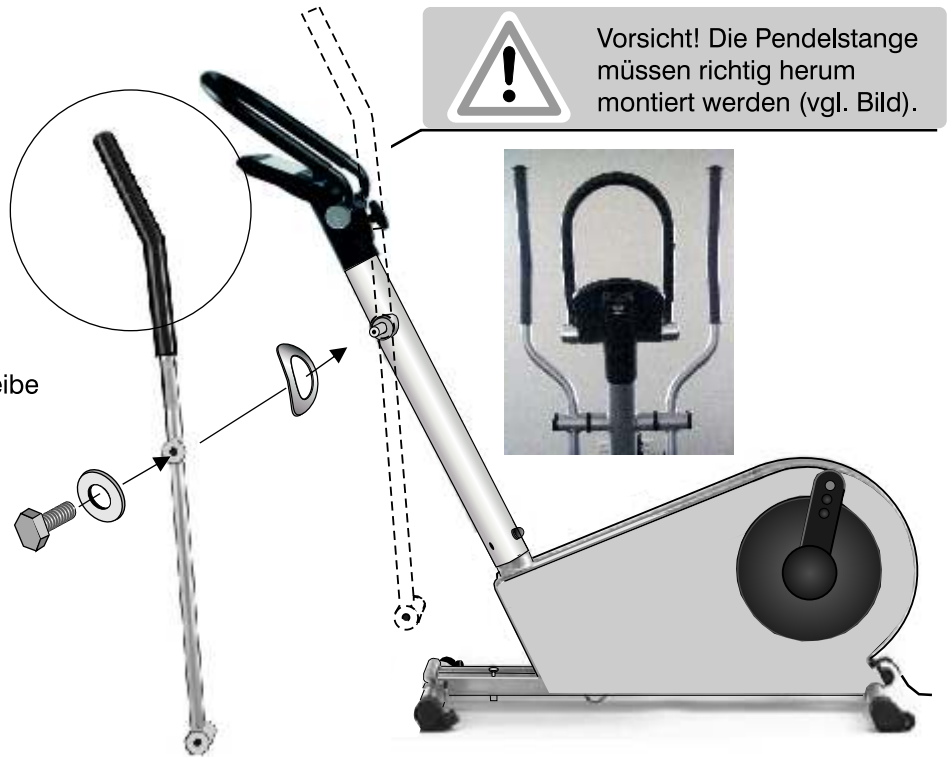


Die Gelenkzapfen rechts und links am Cockpitständer festschrauben.



2

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

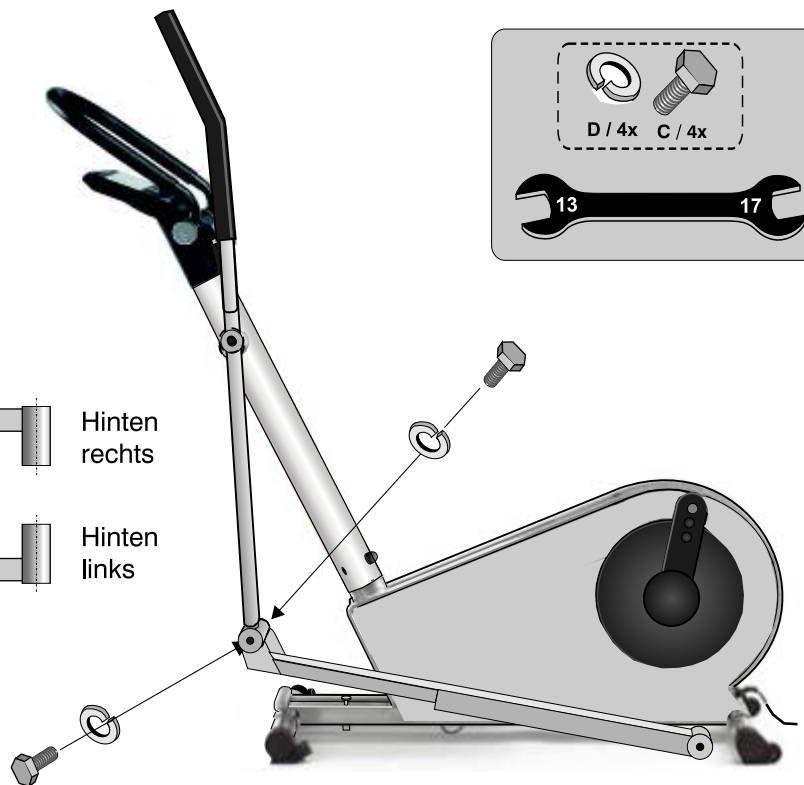
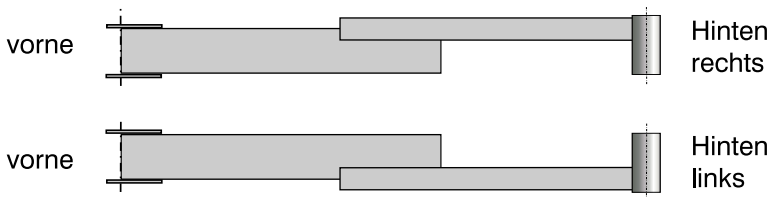
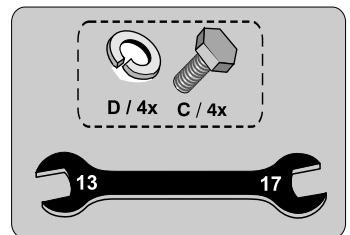


Vorsicht! Die Pendelstange müssen richtig herum montiert werden (vgl. Bild).



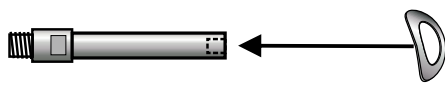
Fußschiene anbringen (vorne)

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

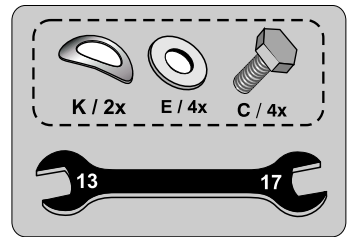


Fußschiene anbringen (hinten)

1

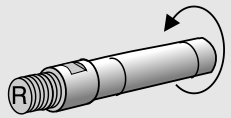


Gewölbte Federscheiben auf die Lagerzapfen aufstecken.



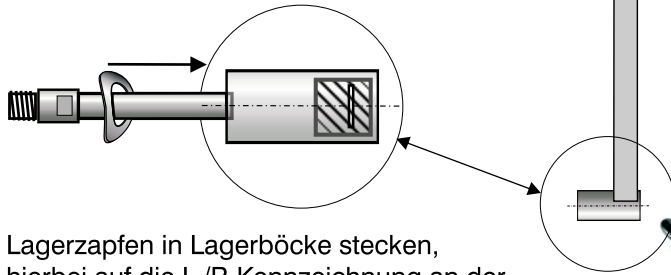
Lagerzapfen-Kurbelarm

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



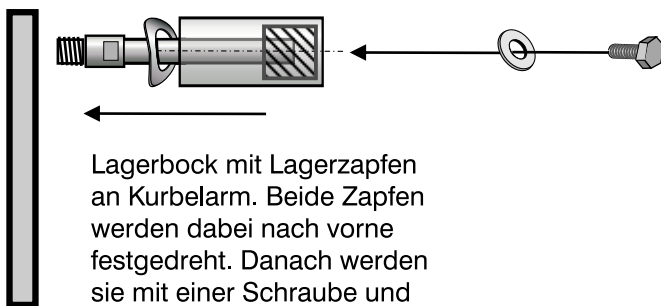
Rechte Fußschiene

2



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

3



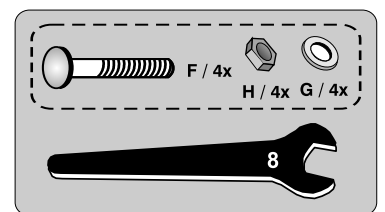
Lagerbock mit Lagerzapfen an Kurbelarm. Beide Zapfen werden dabei nach vorne festgedreht. Danach werden sie mit einer Schraube und Unterlegscheibe lose angeschraubt.



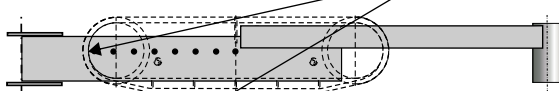
Montage der Fußplatte

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.

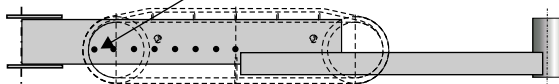


vorne

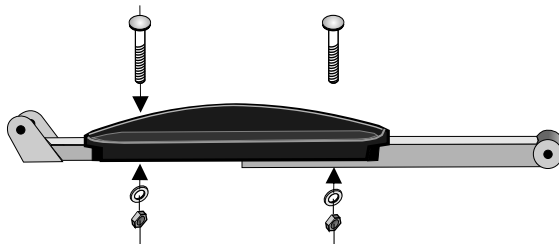


Hinten rechts

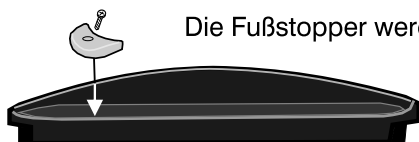
vorne



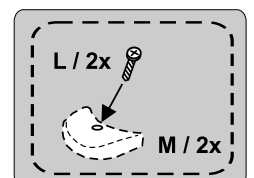
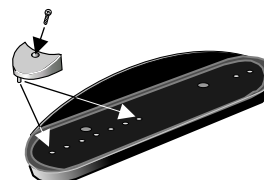
Hinten links



2



Die Fußstopper werden festgeschraubt.



Flaschenhalter anschrauben

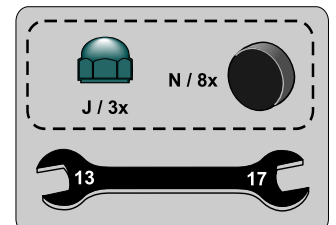


Flaschenhalter mit beigefügten Schrauben an Cockpitständer anschrauben

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.

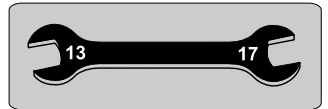
Wenn alle Schrauben festgezogen sind, können die entsprechenden Gelenkabdeckungen aufgesetzt werden.



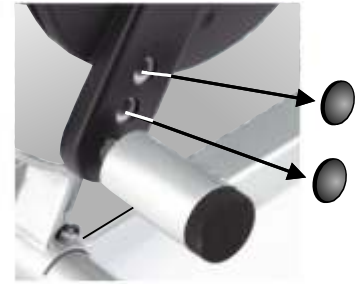
Ändern der Kurbelgelenkposition

1

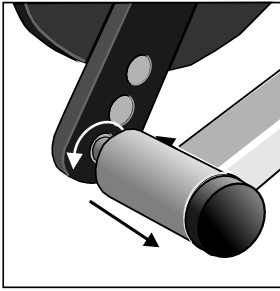
Die Höhe der Fußschiene und somit der Radius des Trittkreises lässt sich durch Verstellen des Kurbelgelenks verändern.



Die Abdeckkappe der gewünschten Kurbelposition abnehmen.

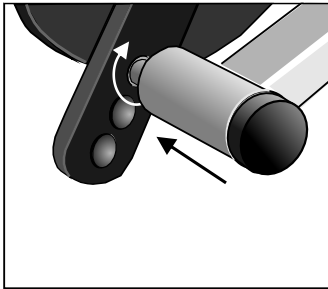


2



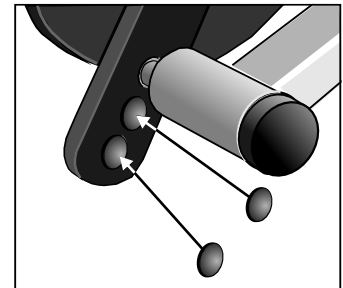
Die Gelenkzapfen durch Drehen nach hinten herausnehmen.

3



Daraufhin an neuer Position anbringen und nach vorne drehen.

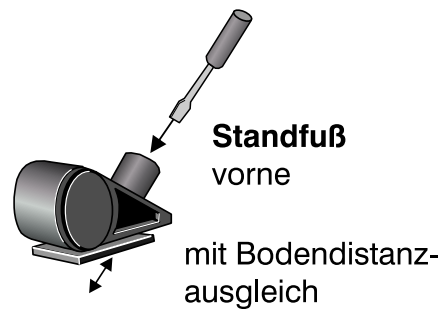
4



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 **Spannkopf** 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_typs nicht beschädigt werden.

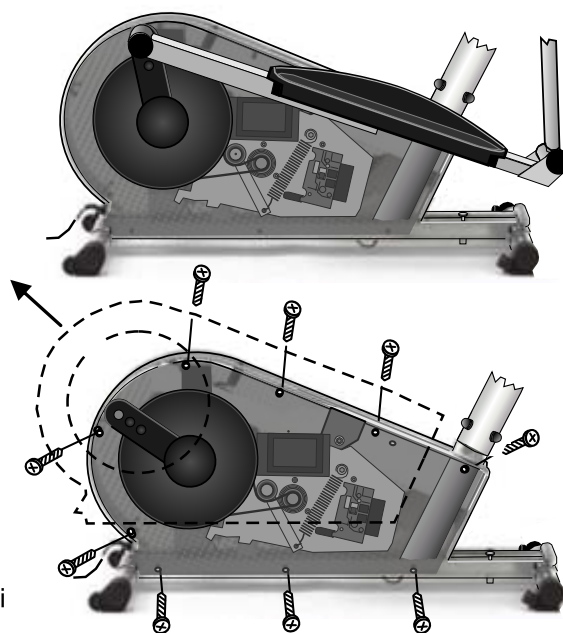


Für Störungen oder Schäden, die durch mangelnde Vorsicht während des Wechselns des Keilriemens entstehen, haftet der Hersteller nicht !

Keilriemen sind Verschleißteile. Diese fallen nicht unter die Garantieregelung.

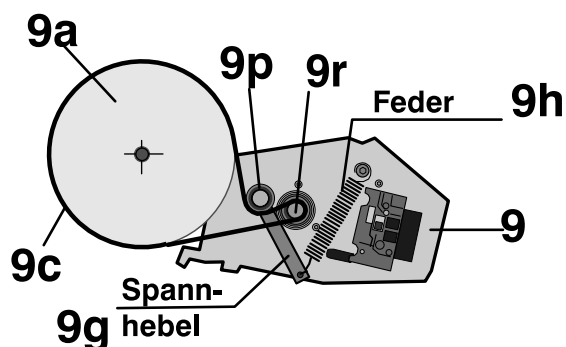
Der Keilriemen befindet sich auf der rechten Seite

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. Haushaltsspiritrus oder Reinigungsbenzin entfettet werden.



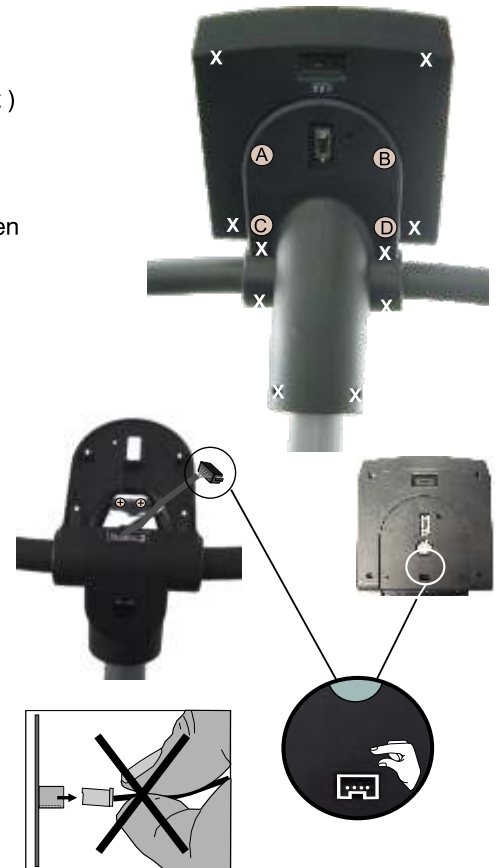
Cockpit tauschen / Batterie wechseln

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

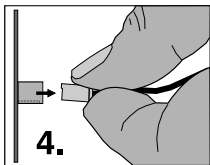
1. Netzstecker ziehen!

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

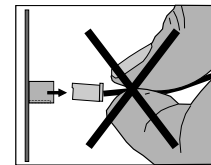
- Das Cockpitoberteil ist mit 4 Stück Kreuzschlitzschrauben (A, B, C, D) mit dem Cockpitunterteil verschraubt. Diese Schrauben drehen Sie mit einem passenden Kreuzschlitz-Schraubendreher vorsichtig an der Cockpitunterseite heraus (siehe Darstellung rechts). Bitte beachten Sie dabei, dass die Schrauben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

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

Achten Sie darauf, dass sich keine Kabelverbindungen lösen.

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

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

Beim Wiederaufsetzen des Cockpits umsichtig vorgehen.

Vorsicht! Keine Kabel einklemmen!

Hinweise zum Umgang mit gebrauchten Knopfzellenbatterien

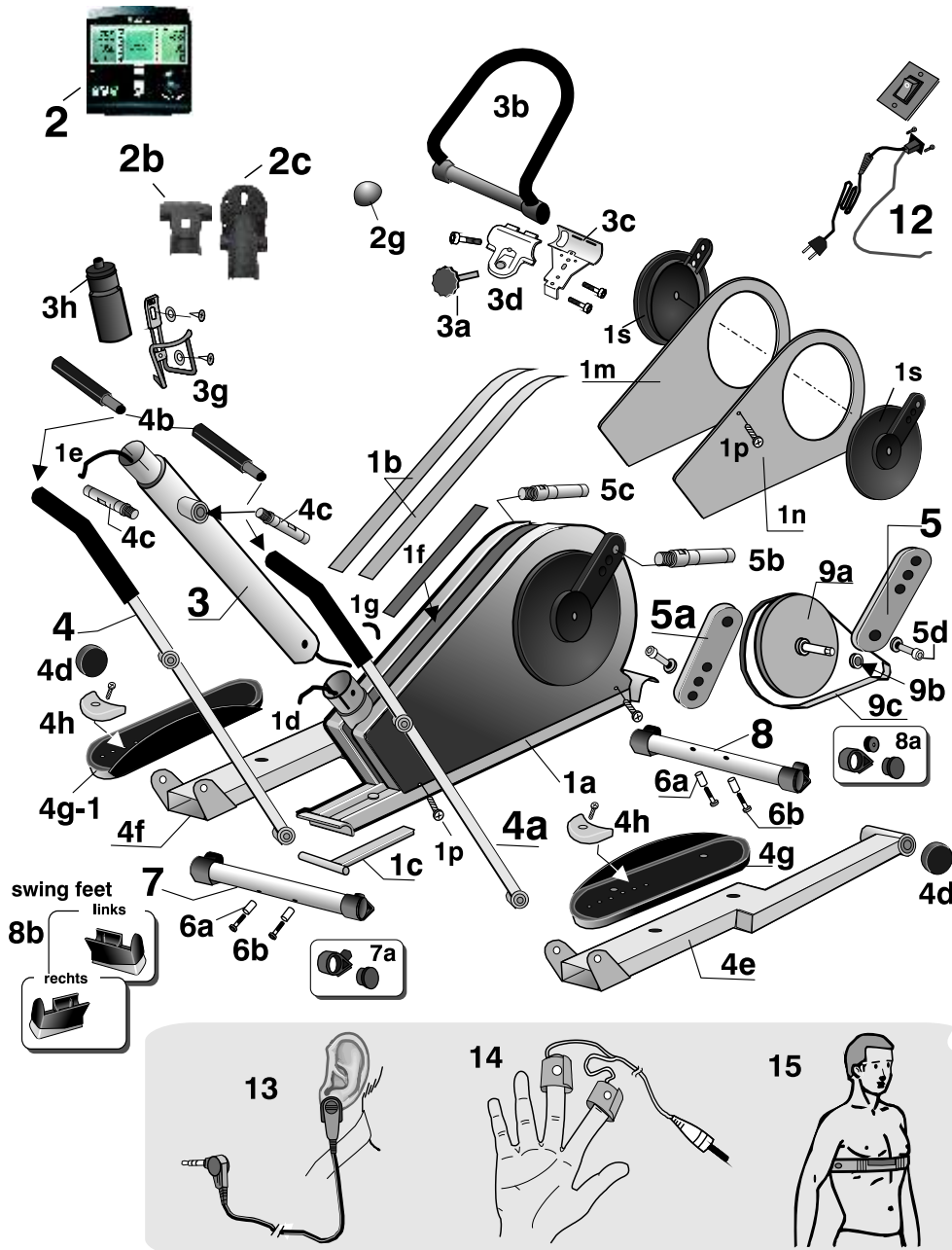
- Batterien von Kindern fernhalten und nicht verschlucken!
- Leere Batterien nicht wieder aufladen und nicht ins Feuer werfen.

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

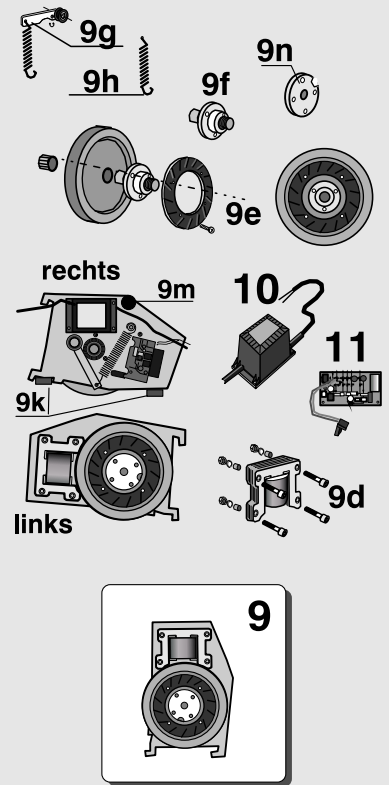


VORSICHT!
Explosionsgefahr bei unsachgemäßem Austausch der Batterie.





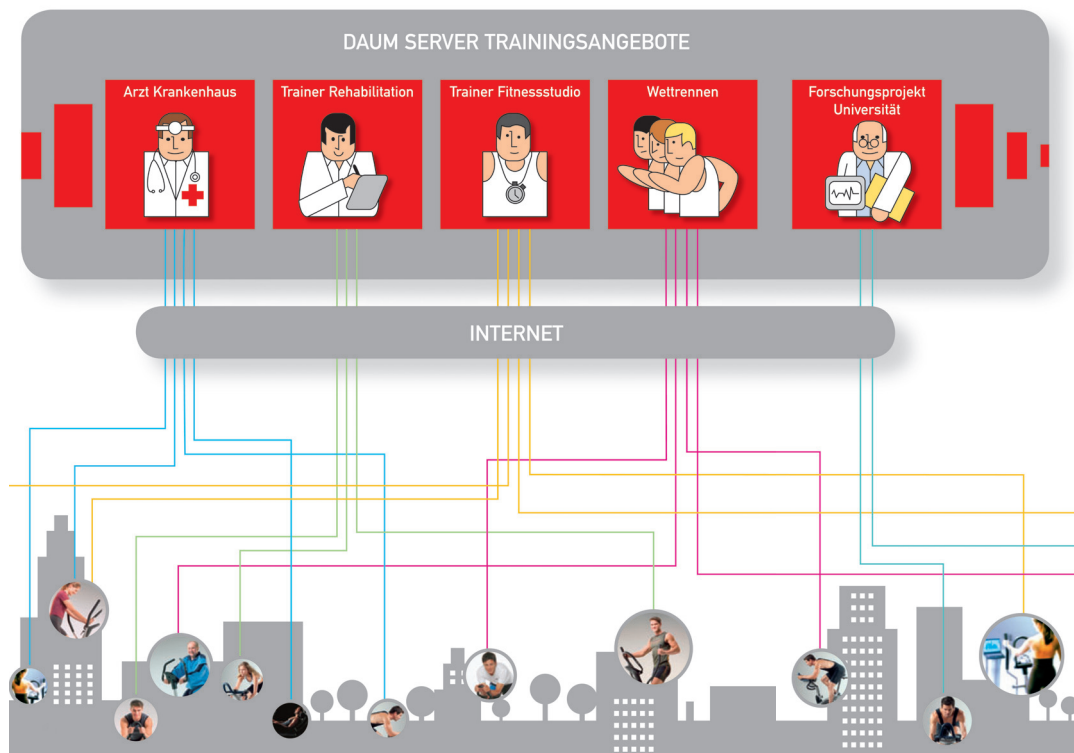
Antrieb



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 fitness 3 Bestell-Nr.	Nr.	Ersatzteil	ergo_lyps fitness 3 Bestell-Nr.
1	ergo_lyps Korpus komplett	M80 56 601	4d	Gelenkkapsensatz	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 38 414	6	Schraubenbeutel	00 37 461
1n	Seitenverkleidung links	00 38 413	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
2	Cockpit-Gehäuse inklusive Elektronik		7a	Standfuß mit Höhenverstellung (vorne)	00 17 418
2b	Cockpit-Verkleidung oben	00 17 452	8	Fuß komplett hinten	M 80 90 198
2c	Cockpit-Verkleidung unten	00 17 453	8a	Standfuß mit Rolle (hinten)	00 17 419
2g	Steuerknopf	00 17 422	8b	Satz SF = "swing feet" Nachrüst-Kit	00 17 635
3	Cockpitsäule	00 38 160	9	Antriebseinheit ergo_lyps kompl.	M 80 50 000
3a	Spannknopf / Sterngriff	00 17 317	9a	Riemenscheibe mit Achse und Rillenkugellager	M 80 50 200 A
3b	U-Bügel kpl.	00 17 494 A	9b	Rillenkugellager für Tretlager	00 09 316 A
3c	Bügelhalter kpl. (hinten)	00 17 232 A	9c	Antriebsriemen (Keilrippenriemen)	00 31 070
3d	Bügelklemmteil (vorne)	00 17 233 A	9d	Bremsmagnet	M 80 50 050
3g	Getränkflaschenhalter mit Befestigungsschrauben	01 00 050	9e	Schwungscheibeneinheit komplett	M 80 50 060
3h	Getränkflasche	01 00 045	9f	Lagerbock mit Keilriemenwelle und Kugellager	M 80 50 070
4	Pendelstange / rechts inkl. Kugellager	00 38 105	9g	Riemenspanner komplett	M 80 50 080
4a	Pendelstange / links inkl. Kugellager	00 38 100	9h	Riemenspannfeder	00 09 233
4b	Satz Griffstücke / Verlängerung Pendelstangen	M80 50 800 A	9k	Gummipuffer D 25 x 10	00 07 320
4c	Achse Lagerflansch	00 37 120	9m	Gummipuffer M6*18 25x30	00 07 335
4d	Gelenkkapsensatz		9n	Rutschkupplung	M 60 50 100
4e	Fußschiene / links		10	Netztrafo / 230 V,50 - 60 Hz	18 20 150
4f	Fußschiene / rechts		11	Leistungsteil / Version 2002	E 80 90 050
4g	Trittplatte links (Trittpl. rechts / 4g-1 Best.-Nr.00 37 131)		12	Geräteschalter	M 80 50 150
4h	Fußanschlag Trittplatte		13	Pulsensor	00 17 900
5	Kurbelarm / links		14	Relaxsensor	E 80 90 080
5a	Kurbelarm / rechts		15	Cardio Sensor-Brustband	E 90 91 015

die daum-trainingscommunity!



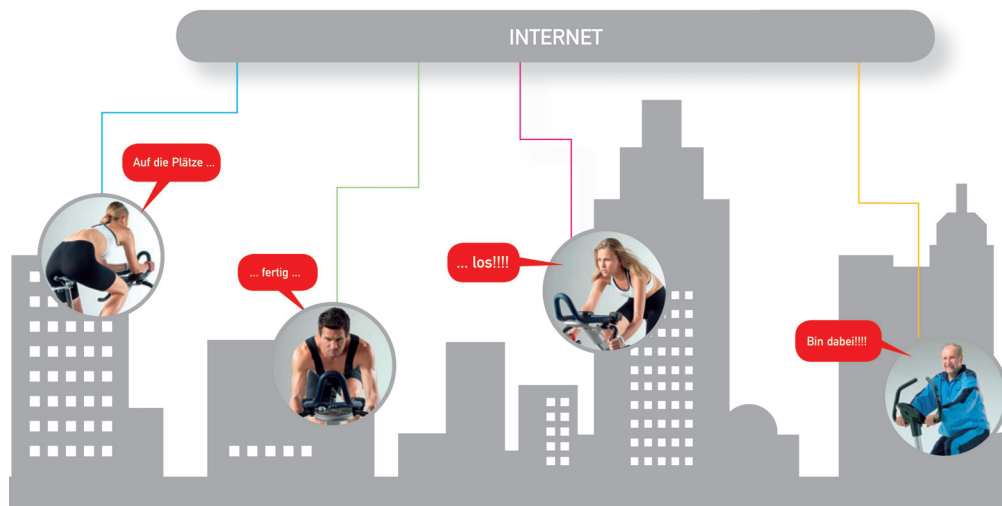
www.worldwidewebtraining.de Das daum Internet-Trainingsangebot!

Der daum Internet-Trainingsserver bietet Trainingsinteressierten und Trainingspezialisten professionelle Trainings- und Kommunikationsmöglichkeiten.

Gruppenfahrten 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-Ticker
- 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 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-1GHz oder besser
 - 200 MB freier Speicher
 - 256 MB RAM
 - CD-ROM Laufwerk
 - 1024x768 Bildschirmauflösung/24 Bit Farbtiefe

Lieferumfang:
PC-Software

Best. Nr.: 9091026

ergo .lyps
cardio 3
Best. Nr. 90 56 182

daum electronic gmbH
Flugplatzstr. 100
D - 90768 Fürth

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

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