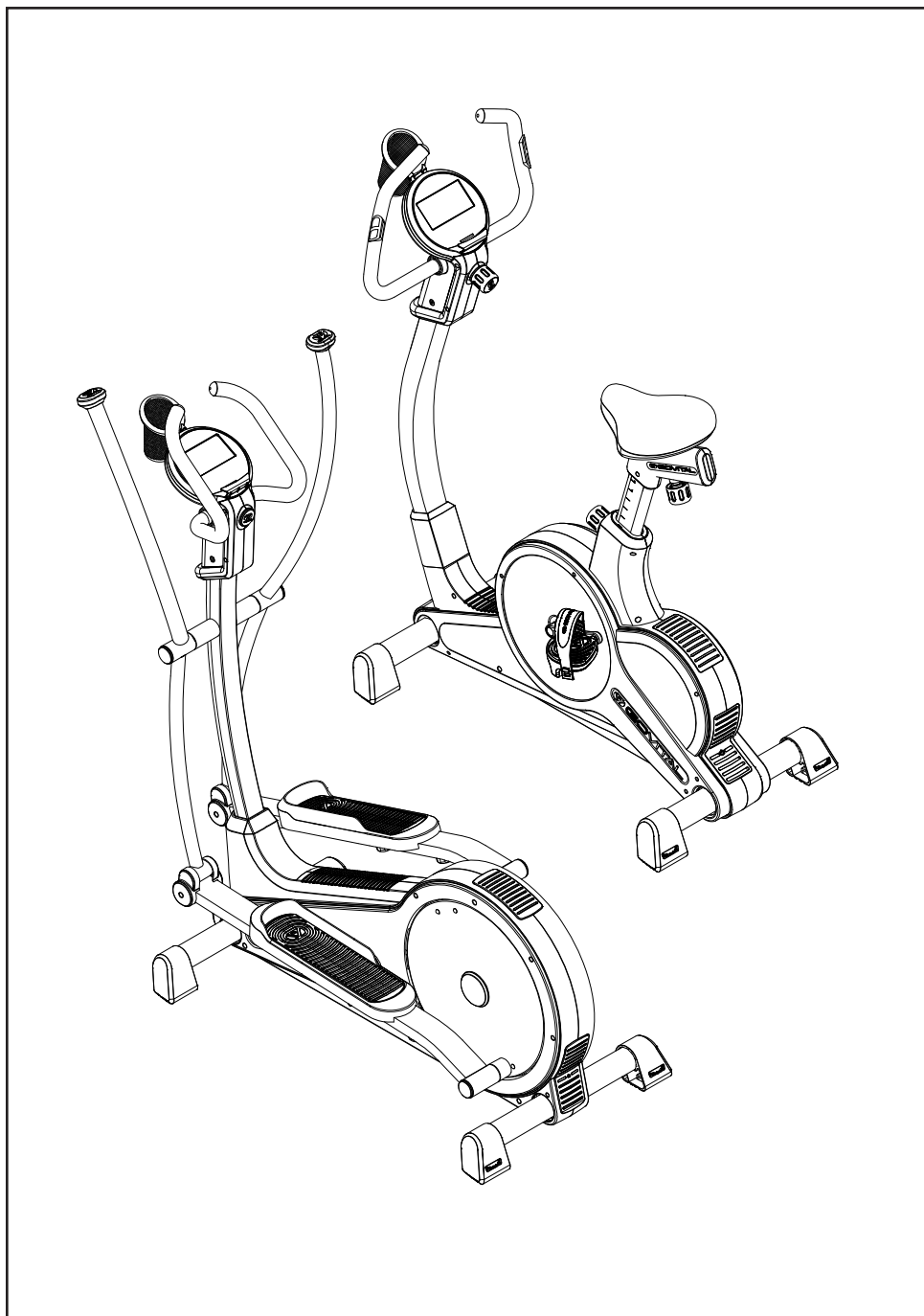


 **GOVITAL**

COMPUTERANLEITUNG



SM7659
CINOS 310

SICHERHEITSHINWEISE

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.

- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
- Verwenden Sie nur Original GOVITAL Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
 - Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:




- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
- Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

ZUR HANDHABUNG

Die Konsole hat einen Anzeigebereich mit veränderlichen Werten und Grafiken (Display) und einen Funktionsbereich mit Tasten.

Die Tasten haben folgende Grundfunktionen:



-  **START / STOP:** Beginnen oder beenden Sie Ihr Training
-  **ZURÜCKSETZEN:** Schaltet im STOP-Modus zum Hauptmenü zurück. Stellt alle Werte zurück, wenn 2 Sekunden gedrückt.
-  **PLUS:** Auswahl innerhalb des Menüs und Einstellen der Funktionswerte.
-  **MINUS:** Auswahl innerhalb des Menüs und Einstellen der Funktionswerte.
-  **MENÜ:** Aufruf des Menüs und Bestätigung der Einstellungen
-  **FITNESSNOTE:** Startet die Fitnessnotenberechnung
-  **KÖRPERFETT:** Startet die Körperfettmessung.

Das Display informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi:

Manuelles Programm: konstante Belastung:



12 Trainingsprofile: Belastung nach vorgegebenen Profile:



Herzfrequenzprogramm: Pulsgesteuertes Training (55%, 75%, 90%, Vorgabe):



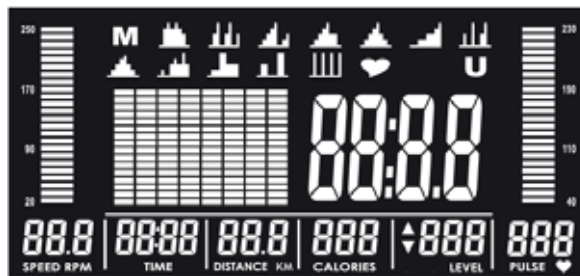
Benutzerprogramm: frei gestaltbares Profil:



BEDIENUNG

•Einschalten

Wenn Sie das Gerät mit dem Netzteil an die abgesicherte Steckdose anschließen, ertönt ein Signal und alle Segmente in der LCD-Anzeige werden testweise beleuchtet. Danach schaltet der Computer in den Eingabemodus, in dem Sie die Benutzerdaten eingeben können.

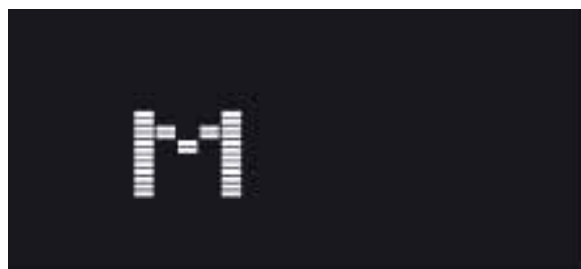


•Eingabe der Benutzerdaten

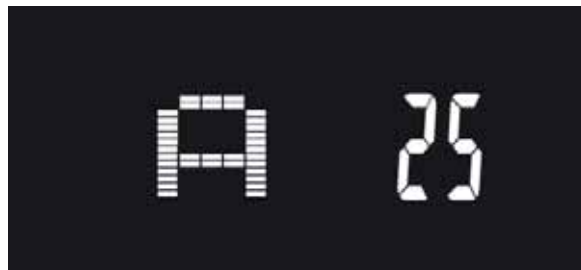
Es stehen 4 Benutzerspeicher (U1 ~U4) zur Verfügung. Wählen Sie mit (+) und (-) das gewünschte Profil und bestätigen Sie mit der Menü-Taste.



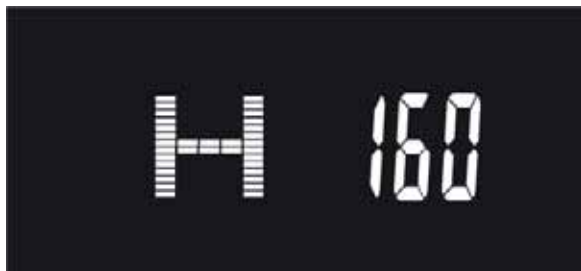
Wählen Sie mit (+) und (-) Ihr Geschlecht. Hierbei steht M für Mann und F für Frau. Bestätigen Sie mit der Menü-Taste.



Wählen Sie mit (+) und (-) Ihr Alter und bestätigen Sie mit der Menü-Taste.



Wählen Sie mit (+) und (-) Ihre Körpergröße in cm und bestätigen Sie mit der Menü-Taste.



Wählen Sie mit (+) und (-) Ihre Körpergewicht in kg und bestätigen Sie mit der Menü-Taste.

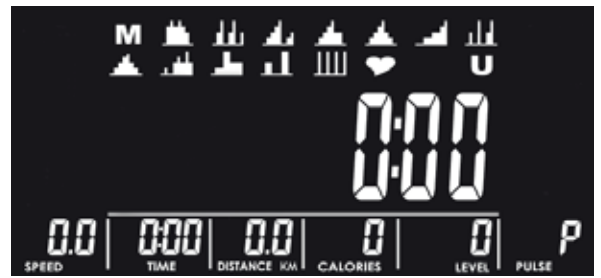
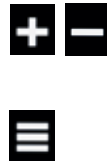


Nun sind Ihre persönlichen Daten gespeichert und der Computer schaltet in das Hauptmenü. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen, gehen sämtliche gespeicherte Daten verloren. Diese müssen dann erneut eingegeben werden.

BEDIENUNG

•Auswahl der Trainingsprogramme

Im Hauptmenü blinkt nun das Manuelle Programm. Wählen Sie mit (+) und (-) das gewünschte Programm und bestätigen Sie mit der Menü-Taste.



•Manuelles Programm

Nach dem Einschalten kann umgehend ohne weitere Eingaben durch Drücken der Start/Stop-Taste im Manuellen Programm trainiert werden.

oder:

Nach Auswahl des Manuellen Programms (s.o.) können Vorgaben eingegeben werden: Zeit, Strecke, Energieverbrauch und Zielpuls können mit (+) und (-) ausgewählt und mit der Menü-Taste bestätigt werden.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Training zu beginnen.

Die Belastungsstufe kann während des Trainings mit (+) und (-) angepasst werden.



•12 Trainingsprofile

Nach Auswahl eines der 12 Trainingsprofile (s.o.) können Sie die Trainingszeit vorgeben.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Training zu beginnen.

Die Belastungsstufe kann während des Trainings mit (+) und (-) angepasst werden.



•Herzfrequenzprogramm

Nach Auswahl des pulsgesteuerte Trainings (s.o.) können Sie mit (+) und (-) den Zielpulsbereich 55, 75, 90 oder TAG auswählen und mit der Menü-Taste bestätigen, um dann die Trainingszeit vorzugeben.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste, um das Training zu beginnen. Während des Trainings wird die Belastungsstufe automatisch angepasst., so dass Sie in Ihrer Pulsvorgabe trainieren können.



Die Zielpulsbereiche eignen sich für
 55% für Fettverbrennung/Gewichtsreduzierung
 75% für ein gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training
 90% für ein sportliches Ausdauertraining
 TAG: Manuelle Pulsvorgabe (30~230)

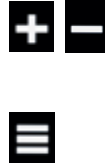
Zur präzisen Herzfrequenzmessung eignet sich ein 5kHz-Brustgurt. Im Computer ist der dafür erforderliche Brustgurt-Empfänger. integriert.

BEDIENUNG

•Benutzerprogramm

Nach Auswahl des Benutzerprogramms (s.o.) kann das Trainingsprofil selber gestaltet werden.

Für jedes der 8 Intervallsegmente kann die Belastungsstufe mit (+) und (-) ausgewählt und mit der Menü-Taste bestätigt werden. Auch wenn Sie nicht alle 8 Intervalle programmieren wollen, können Sie durch Drücken der Start/Stop-Taste mit dem Training beginnen



•Körperfett-Messung

Im Stillstand können Sie durch Drücken der Körperfett-Taste die Körperfett-Messung starten. Halten Sie während der Messung mit beiden Händen die Handpulsgriffe umschlossen. Nach 8 Sekunden werden Körperfett in % und BMI angezeigt.



Es gibt 5 Körpertypen, die wie folgt eingeteilt werden:

- TYP 1 – Untergewicht (Körperfett 5%-9%)
- TYP 2 – Guter Gesundheitszustand (Körperfett 10%-19%)
- TYP 3 – Leichtes Übergewicht (Körperfett 20%-29%)
- TYP 4 – Übergewicht (Körperfett 30%-39%)
- TYP 5 – Fettsucht (Körperfett 40%-50%)

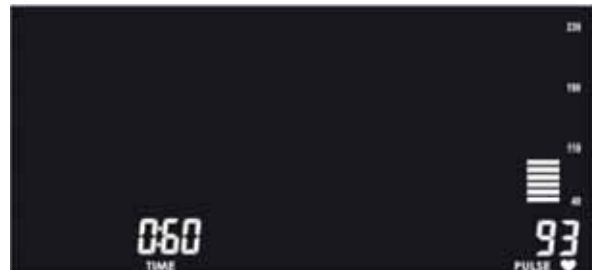


BMI ist die Abkürzung für BODY MASS INDEX und steht für den Körpermasse-Index. Dieser nur grobe Richtwert bezieht das Körpergewicht auf die Körperoberfläche, die näherungsweise aus dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird:
 $BMI = \text{Körpergewicht [kg]} / (\text{Körpergröße [m]} * \text{Körpergröße [m]})$
 Nach WHO gilt folgende Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen:

Kategorie	BMI	
Starkes Untergewicht	< 16,0	Untergewicht
Mäßiges Untergewicht	16,0 ~ 17,0	
Leichtes Untergewicht	17,1 ~ 18,5	
Normalgewicht	18,6 ~ 25,0	Normalgewicht
Präadipositas	25,1 ~ 30,0	Übergewicht
Adipositas Grad 1	30,1 ~ 35,0	Adipositas
Adipositas Grad 2	35,1 ~ 40,0	
Adipositas Grad 3	> 40,1	

•Fitnessnoten-Berechnung

Nach dem Training kann die Fitnessnote berechnet werden, die zur Motivation und zur Steigerung Ihres Trainingsumfanges dienen kann. Diese Funktion ermittelt die Differenz zwischen Trainigspuls und Puls nach 60 Sekunden. Je mehr der Puls abfällt, desto besser ist Ihr Fitnessniveau. Die Fitnessnote wird im Schulnotensystem von 1 ~ 6 angezeigt. Drücken Sie nach dem Trainieren die Fitnessnoten-Taste und halten mit beiden Händen die Handpulssensoren umschlossen. Nun wird 1 Minute rückwärts gezählt. Sodann wird die Fitnessnote angezeigt als F1, F2 ... ~ F6. F1 ist die Bestnote, F6 bedeutet ungenügend. Drücken Sie die Fitnessnoten-Taste erneut, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.



TRAININGSANLEITUNG

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau des Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Das Herz-Kreislauf-Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses. Somit steht dem Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur zur Verfügung. Zudem nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann. Auch im Stoffwechsel finden positive Veränderungen statt. Hierzu ist jedoch eine Trainingsplanung nach sportwissenschaftlichen Richtlinien notwendig.

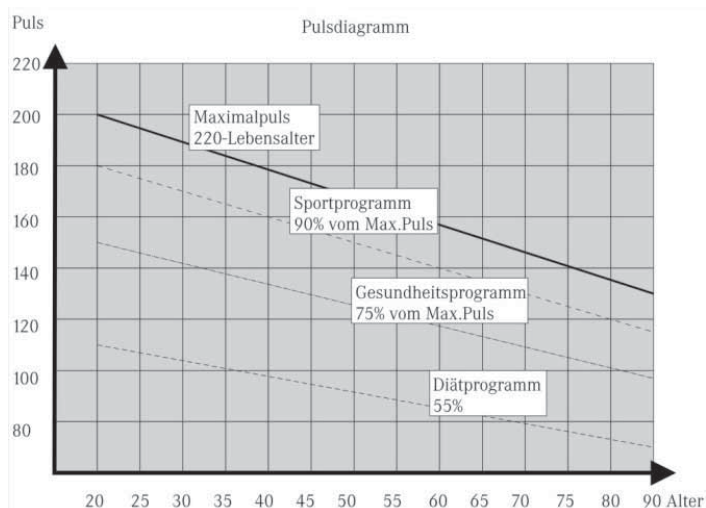
Die Grundlage der Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Arzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen zu vermeiden. Merken Sie sich, dass Ihr Ausdauertraining sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungsintensität gesteuert werden kann.

Die Belastungsintensität sollte bevorzugt über die Pulsfrequenz des Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz sollte dabei nach der Faustformel $220 - \text{Lebensalter}$ errechnet und nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel errechnet.

Trainingsziel: Fettverbrennung / Gewichtsreduzierung
Die optimale Pulsfrequenz wird berechnet nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) * 0,55$.

Trainingsziel: gesundheitliches Herz-Kreislauf-Training
Die optimale Herzfrequenz wird berechnet nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) * 0,75$.

Trainingsziel: sportliches Ausdauertraining
Die optimale Herzfrequenz wird berechnet nach der Faustformel $(220 - \text{Alter}) * 0,90$.



Die Intensität wird über den Bremswiderstand geregelt. Vermeiden Sie als Anfänger einen zu hohen Widerstand, da hierdurch sehr schnell der empfohlene Pulsbereich überschritten wird. Beginnen Sie mit einem geringen Widerstand und arbeiten Sie sich langsam an Ihren Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Trainings, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Sportmediziner empfehlen folgende Belastungsfaktoren:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3mal wöchentlich	20 ~ 30 min
1-2mal wöchentlich	30 ~ 60 min

Das Anfängertraining sollte in den ersten 4 Wochen folgend gestaltet werden:

1. Woche	
3mal wöchentlich	2 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	2 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
2 min Training	
2. Woche	
3mal wöchentlich	3 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	3 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
2 min Training	
3. Woche	
3mal wöchentlich	4 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	3 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
3 min Training	
4. Woche	
3mal wöchentlich	5 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
	4 min Training
	1 min Pause für Gymnastik
4 min Training	

Zur persönlichen Dokumentation empfiehlt sich das Führen eines Trainingstagebuches.

Vor und nach jedem Training dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen und Abwärmen. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das mehrmalige Training pro Woche bevorzugen.

GYMNASTIK

Diese gymnastischen Übungen sollten Sie vor und nach dem Training zum Aufwärmen und Abkühlen durchführen. Insbesondere, wenn Sie auch neben Ihrem Ausdauertraining Gymnastik ausüben, erhöhen Sie damit Ihre Beweglichkeit, die Ihnen bei Ihren alltäglichen Aufgaben hilft.

Vordere Oberschenkel

Stützen Sie sich aufrecht stehend mit einer Hand seitlich an der Wand ab, greifen Sie mit der anderen Hand hinter Ihrem Rücken den Fuß des seitengleichen, angewinkelten Beines. Bringen Sie die Ferse ohne Schwung so nah wie möglich zum Gesäß und halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Fuß.



Innere Oberschenkel

Stellen Sie auf dem Boden sitzend Ihre Fußsohlen gegeneinander mit nach außen gewandten Knien. Ziehen Sie mit beiden Händen Ihre Füße ohne Schwung so nah wie möglich an. Drücken Sie dabei mit den Ellenbogen vorsichtig Ihre Knie gegen den Boden. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.



Hintere Oberschenkel

Beugen Sie sich mit geschlossener Fußstellung und durchgestreckten Knien nach vorne und reichen mit Ihren Fingern Richtung Fußspitzen. Strecken Sie sich soweit herab wie möglich und halten diese Position für 15 Sekunden.



Hinterer Oberschenkel

Strecken Sie auf dem Boden sitzend das rechte Bein und stellen Ihre linke Fußsohle gegen Ihren inneren rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich nun nach vorne und strecken Ihren rechten Arm Richtung rechten Fuß. Ihre linke Hand greift den linken Unterschenkel und unterstützt das Beugen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wiederholen diese Übung mit dem anderen Bein.



TRAININGSTAGEBUCH

Datum	Ruhepuls	Trainingspuls	Erholungspuls	Belastungsstufe	Trainingsdauer (min)	Trainingsstrecke (km)	Energieverbrauch	Fitnessnote

BEMERKUNGEN

Bei Überschreiten des Maximalpulses (220-Lebensalter) gibt der Computer einen Warnton. Bitte reduzieren Sie umgehend Ihre Trainingsintensität! Wenn die Pedalen 4 Minuten ruhen, schaltet sich das Gerät in den Energiesparmodus. Hierbei bleiben alle Trainingsdaten bis zum nächsten Training erhalten. Alle Daten gehen jedoch verloren, wenn das Gerät vom Netz getrennt wird. Bei Fehlfunktion des Computers trennen Sie die Spannungsversorgung und stecken den Netzstecker wieder ein. Das Netzteil hat eine Spannungsversorgung von 9V, 500mA. Fehlercode E-1 deutet auf ein fehlendes Pulssignal hin. Fehlercode E-4 zeigt an, dass Körperfett und/oder BMI unterhalb von 5 oder oberhalb von 50 liegen.



FAHRRAD XXL Group GmbH
Hugo-Junkers-Str. 3
D-60386 Frankfurt
info@go-vital.de