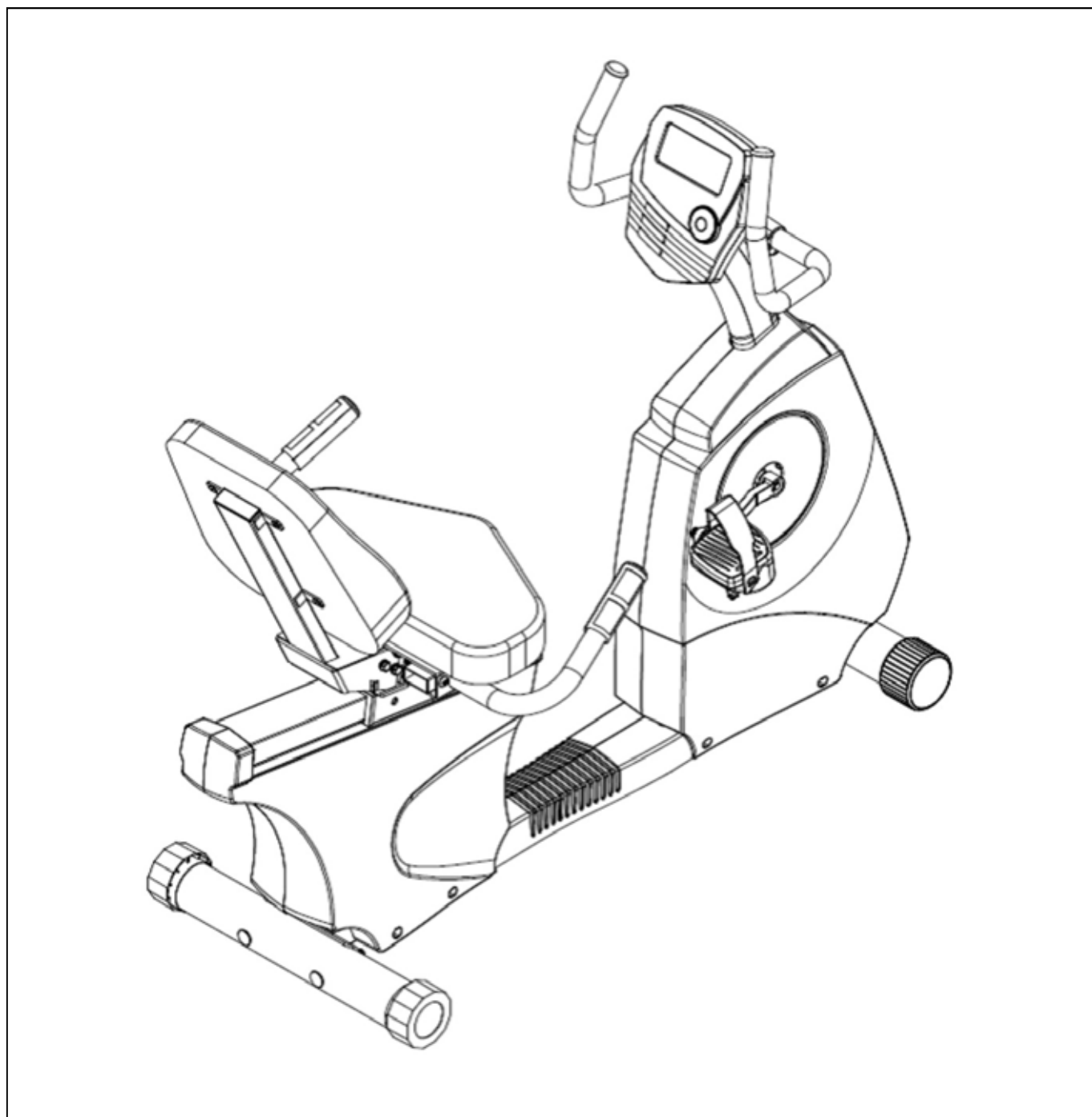


 **GOVITAL**

**MONTAGE- & BEDIENUNGS-  
ANLEITUNG**



**CINOS 710**

# WICHTIGE HINWEISE

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam!  
Sie erhalten hier wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit, den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.  
Bewahren Sie diese Unterlagen für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

## ZU IHRER SICHERHEIT

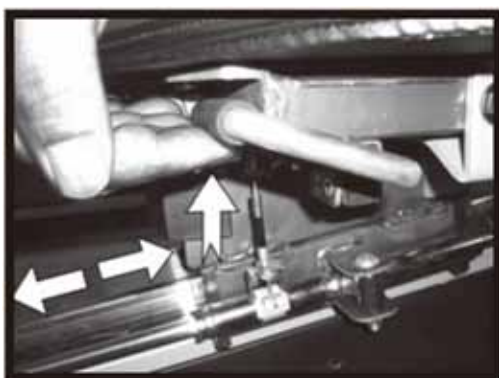
- Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (verschluckbare Kleinteile)!
- Weisen Sie anwesende Personen (insbes. Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin!
- Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden bis hin zum Tod führen. Bei Schwindel oder Schwäche beenden Sie sofort das Training!
- Das Gerät darf nur für das Körpertraining erwachsener Personen verwendet werden.
- Jede andere Verwendung ist unzulässig und kann gefährlich sein. Daraus resultierende Schäden kann nicht der Hersteller verantworten.
- Elektrische Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Stellen Sie strahlungsintensive Geräte (z.B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits auf, da diese die Anzeigewerte (z.B. Pulswerte) verfälschen könnten.
- Dieses Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen gefertigt. Gefahrenstellen sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen können Gefahren für den Benutzer bewirken.
- Defekte und verschlissene Bauteile können die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie diese Teile bitte umgehend mit Originalersatzteilen aus und verhindern bis dahin die Benutzung des Gerätes.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle 1-2 Monate sämtliche Geräteteile, insbesondere Schraubverbindungen, hier besonders die Sattel- und Griffbügelbefestigungen.
- Lassen Sie das Gerät jährlich in der Fachwerkstatt oder zu Hause prüfen und warten.
- Klären Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sollte der ärztliche Befund sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Andere als hier beschriebene Eingriffe am Gerät können eine Beschädigung und eine Gefährdung von Personen hervorrufen. Weitere Eingriffe sind nur vom geschulten Servicepersonal zulässig.
- Wählen Sie den Standort des Gerätes so, dass ausreichender Sicherheitsabstand zu Hindernissen gehalten wird. Stellen Sie das Gerät nicht direkt vor Türe oder in Hauptlaufrichtungen.
- Bitte stellen Sie Lenker und Sattel so ein, dass Sie eine komfortable Trainingsposition finden.
- Dieses Heimtrainingsgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

## ALLGEMEINE HINWEISE

- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Auch Schweiß, Getränke oder andere Flüssigkeiten können zur Korrosionsbildung oder Fehlfunktion des Trainingscomputers führen.
- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Dieses Heimtrainingsgerät wurde für Erwachsene entwickelt, konstruiert und gefertigt. Es ist keinesfalls ein Kinderspielgerät. Falls Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen. Unvorhergesehene Situationen kann der Hersteller nicht verantworten.
- Ein leises, bauartbedingtes Geräusch beim Lauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedale sind technisch bedingt.
- Pflegen Sie alle beweglichen Teile mit einem Silikonspray.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem und arbeitet drehzahlabhängig..
- Achten Sie darauf, dass das Gerät sicher auf ebenem Boden steht. Andernfalls können Sie mithilfe der Höhenausgleichsschrauben ein Wackeln verhindern.
- Während des Trainings sollte sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person aufhalten.
- Greifen Sie niemals in sich bewegende Teile!

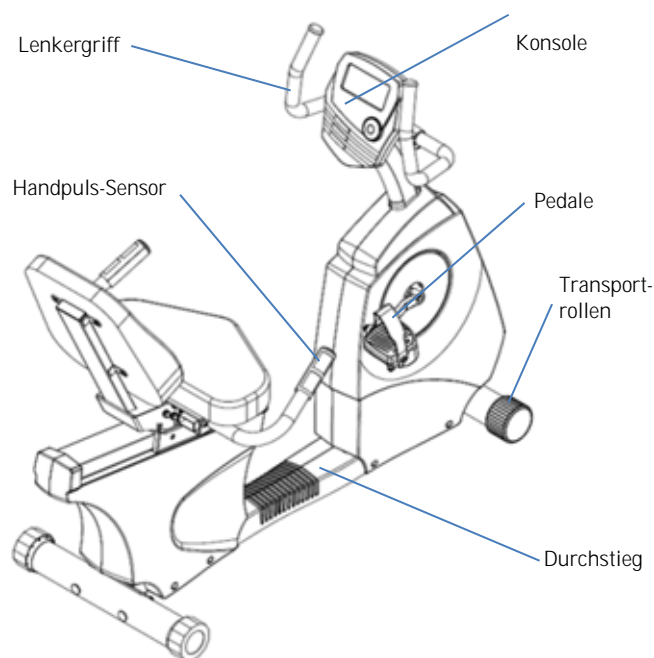
# ZUR HANDHABUNG

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen des Gerätes vertraut.
- Kontrollieren Sie vor jedem Training immer alle Schraubverbindungen und Sicherheitseinrichtungen.
- Tragen Sie während des Trainings geeignetes Schuhwerk und eng anliegende, atmungsaktive Kleidung.
- Beim Einstieg in das Gerät halten Sie sich an den Lenkergriffen fest und steigen seitlich mit einem Fuß durch den Durchstieg.
- Die Sitzposition können Sie entsprechend Ihrer Körpergröße anpassen. Nutzen Sie hierzu den Sicherungshebel unterhalb des Sitzes. Beim Anheben können Sie den Sitz verstellen, so dass Sie mit minimal gebeugtem Knie die Pedale durchtreten können. Drücken Sie den Hebel herunter, fixieren Sie den Sitz.



- Den Tretwiderstand des Gerätes können Sie über die Tasten der Konsole einstellen.
- Stabilisieren Sie Ihre Sitzposition, indem Sie sich an den seitlichen Handgriffen festhalten. Hier wird automatisch dann auch Ihr Puls gemessen.
- Nehmen Sie während des Trainings nicht die Füße von den Pedalen.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Training von Schweiß und Staub. Zur Reinigung benutzen Sie bitte einen sanften, nicht scheuernden Haushaltsreiniger. Nutzen Sie bitte keine Reiniger auf Petroleum-Basis.

- Wenn Sie Ihren Heimtrainer in der Wohnung an einen anderen Ort stellen möchten, greifen Sie hinter dem Gerät stehend das hintere Bodenrohr und kippen das Gerät auf die Transportrollen am vorderen Bodenrohr. Nun können Sie den Heimtrainer sicher auf dem Boden fahren.



Bewahren Sie bitte die Originalverpackung des Gerätes auf, um sie später z.B. als Transportverpackung zu verwenden.

Im Fall einer Reklamation helfen Sie unserem Kundendienst mit einer möglichst genauen Fehlerbeschreibung!

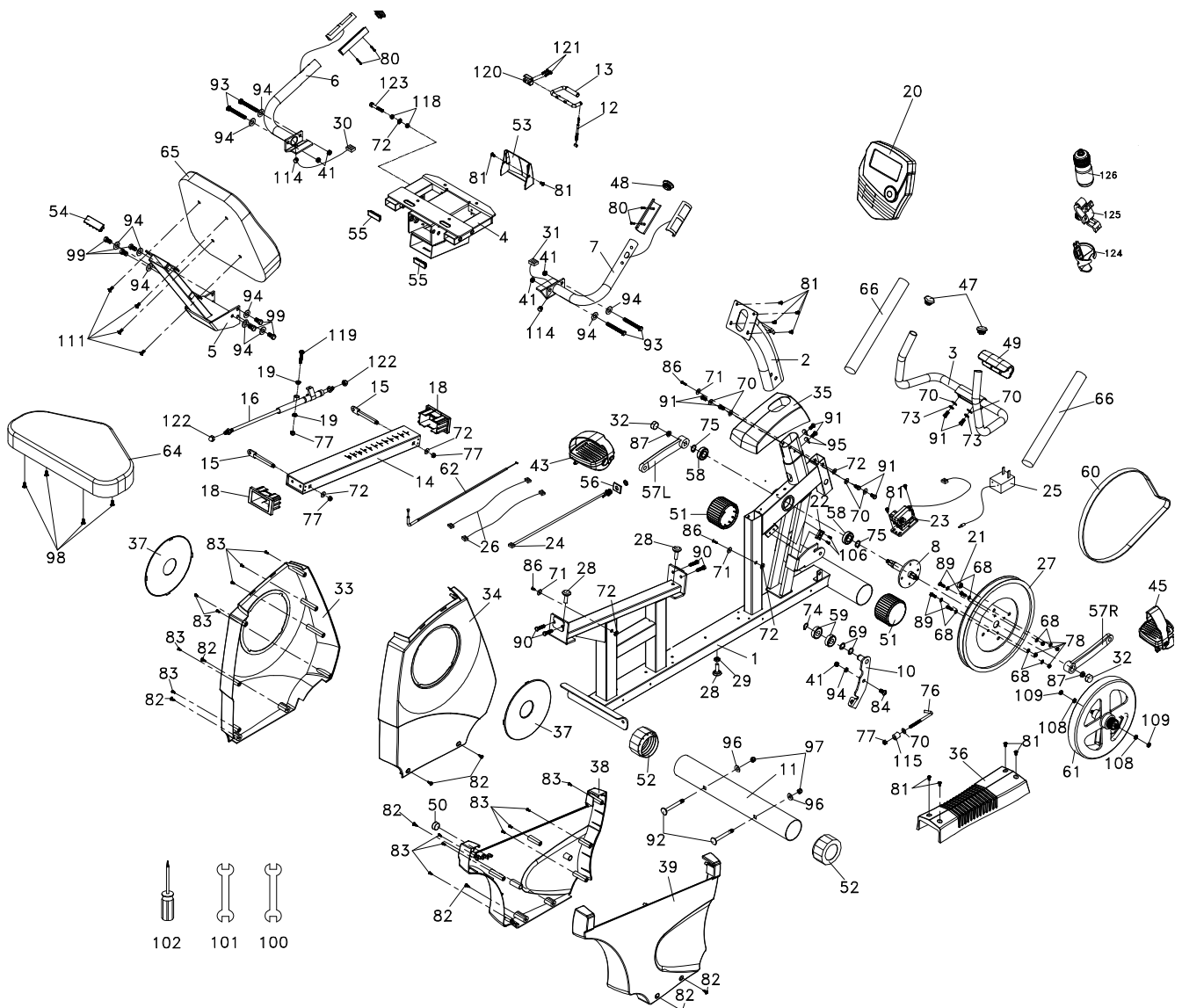
Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte immer die vollständige Artikelbezeichnung, die Ersatzteilnummer lt. Teileliste, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes lt. Typenschild an.

Dieses Produkt ist recyclingfähig. Führen Sie es am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung durch Ihre örtliche Sammelstelle zu.

# MONTAGE-HINWEISE

- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug unbeaufsichtigt herumliegen!
- Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass davon keine Gefahren ausgehen können. Durch Folien und Kunststofftüten droht Kindern Erstickungsgefahr!
- Bitte überprüfen Sie anhand der Teileliste und Explosionszeichnung, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifel die Hilfe einer technisch versierten Person in Anspruch.
- Grundsätzlich besteht bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten eine Verletzungsgefahr. Gehen Sie deshalb umsichtig bei der Montage vor.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Wieder gelöste selbstsichernde Muttern werden unbrauchbar und müssen durch neue ersetzt werden.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen und die Veränderung des Gerätes zur Produktoptimierung vor.

# MONTAGE-ANLEITUNG



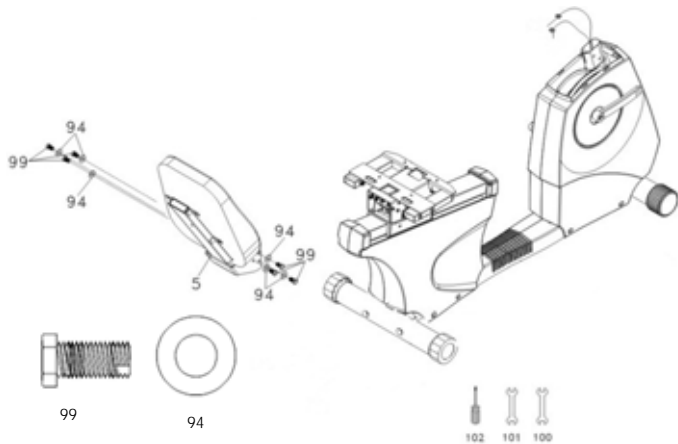
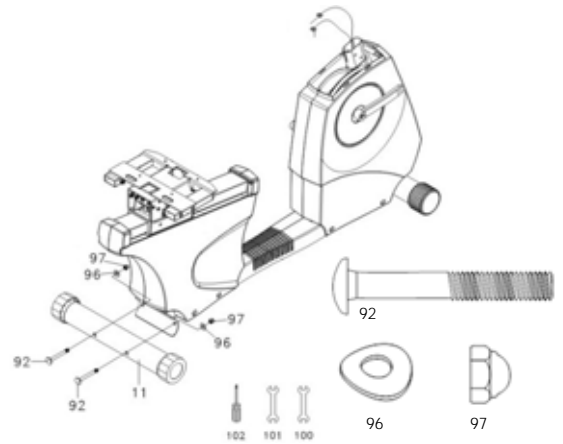
# TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1	71	Unterlegscheibe, 3/13"x15x1,5	3
2	Lenkersäule	1	72	Unterlegscheibe, 5/162x16x1	6
3	Lenkergriff	1	73	Federring, 5/16"x1,5	2
4	Sitzschalenhalterung	1	74	C-Ring, 17	1
5	Rückenlehnenhalterung	1	75	C-Ring, 20	2
6	Handgriff, links	1	76	J-Haken, M8x80	1
7	Handgriff, rechts	1	77	Mutter, selbstsichernd, M8x7	4
8	Tretlagerachse	1	78	Mutter, selbstsichernd, 1/4"x8	4
9			79		
10	Riemenspanner	1	80	Blechtreibschraube, 3x20	4
11	Bodenrohr, hinten	1	81	Kreuzschlitzschraube, M5x12	8
12	Bowdenzug für Sitzverstellung	1	82	Blechtreibschraube, 5x16	8
13	Handhebel für Sitzverstellung	1	83	Blechtreibschraube, 3,5x16	14
14	Sitzschiene	1	84	Rundkopfschraube, 3/8"x3/4"	1
15	Welle für Verkleidungsaufhängung	2	85		
16	Welle für Sitzverstellung	1	86	Blechtreibschraube, 3,5x20	3
17			87	Mutter, M10x1,25	2
18	Sitzschienenstopfen	2	88		
19	Metallkeramik	2	89	Sechskantschraube, 1/4"x3/4"	4
20	Konsole	1	90	Sechskantschraube, 5/16"x1-1/4"	4
21	Magnet	1	91	Sechskantschraube, 5/16"x5/8"	8
22	Sensorkabel, ca. 200mm	1	92	Flachrundkopfschraube, 3/8"x3-1/2"	2
23	Stellmotor mit Kabel	1	93	Sechskantschraube, 3/8"x3"	4
24	Netzkabel, ca. 100mm	1	94	Unterlegscheibe, 3/8"x19x1,5	11
25	Netztransformator	1	95	Unterlegscheibe, gebogen, 5/16"x19x1,5	2
26	Handpuls-kabel, ca. 2200mm	2	96	Unterlegscheibe, gebogen, 3/8"x23x1,5x42,1	2
27	Riemenscheibe	1	97	Hutmutter, 3/8"x12,5	2
28	Gummistopfen	3	98	Kreuzschlitzschraube, M6x15	4
29	Mutter, 3/8"x7	1	99	Sechskantschraube, 3/8"x3/4"	6
30	Handpuls-kabel, ca. 350mm	1	100	Schraubenschlüssel, 12/14	1
31	Handpuls-kabel, ca. 600mm	1	101	Schraubenschlüssel, 14/15	1
32	Tretlagerstopfen	2	102	Kreuzschlitzschraubendreher	1
33	Verkleidung, vorne links	1	103		
34	Verkleidung, vorne rechts	1	104		
35	Lenkersäulenverkleidung	1	105		
36	Durchstiegsverkleidung	1	106	Blechtreibschraube, M3x10	2
37	Tretlagerverkleidung	2	107		
38	Verkleidung, hinten links	1	108	Mutter, 3/8"xUNF26x4	2
39	Verkleidung, hinten rechts	1	109	Mutter, 3/8"xUNF26	2
40			110		
41	Mutter, selbstsichernd, 3/8"x7	5	111	Rundkopfschraube, M8x5	4
42			112		
43	Pedal, links	1	113		
44	Pedal, rechts	1	114	Kabeldurchführung	2
45			115	Hülse	1
46			116		
47	Rundkopfstopfen, 25,4x2,0	2	117		
48	Rundkopfstopfen, 32x1,8	2	118	Mutter, 5/16"x5,5	2
49	Lenkergriffverkleidung	1	119	Rundkopfschraube, M8x40	1
50	Stopfen	1	120	Handhebellager	1
51	Transportrad	2	121	Flachkopfschraube, M5x25	2
52	Endkappe für hinteres Bodenrohr	2	122	Hutmutter, M10xP1,5x16	2
53	Sitzschienenverkleidung	1	123	Rundkopfschraube, 5/16"x2"	1
54	Rohrstopfen, 75x25x2,0	1	124	Trinkflaschenhalterung	1
55	Rohrstopfen, 25x50x2,0	2	125	Trinkflaschenhalterklammer	1
56	Führungsbuchse	1	126	Trinkflasche	1
57L/R	Pedalarm links, Pedalarm rechts	1			
58	Kugellager 6004	2			
59	Kugellager 6203	2			
60	Antriebsriemen	1			
61	-	1			
62	Stahlkabel	1			
63					
64	Sitz	1			
65	Rückenlehne	1			
66	Lenkergriffschlauch	2			
67					
68	Unterlegscheibe, 1/4"x13x1	8			
69	Unterlegscheibe, 17x23,5x1	2			
70	Unterlegscheibe, 5/16"x18x1,5	7			

# MONTAGE-SCHRITTE

## 1 Montage des Bodenrohres

Um das hintere Bodenrohr (11) mit dem Hauptrahmen zu verbinden, benutzen Sie bitte 2 Stk. 3/8"-Flachrundkopfschrauben (92), 2 Stk. 3/8" gebogene Unterlegscheiben (96) und 2 Stk. 3/8" Hutmuttern (97) und ziehen diese mit dem 14/15er-Maulschlüssels (101) fest.

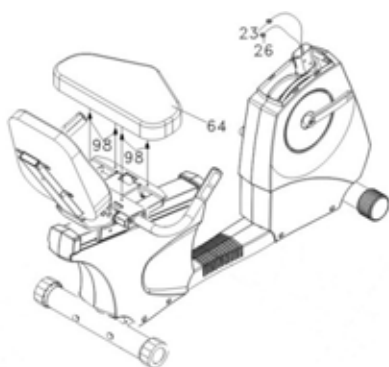
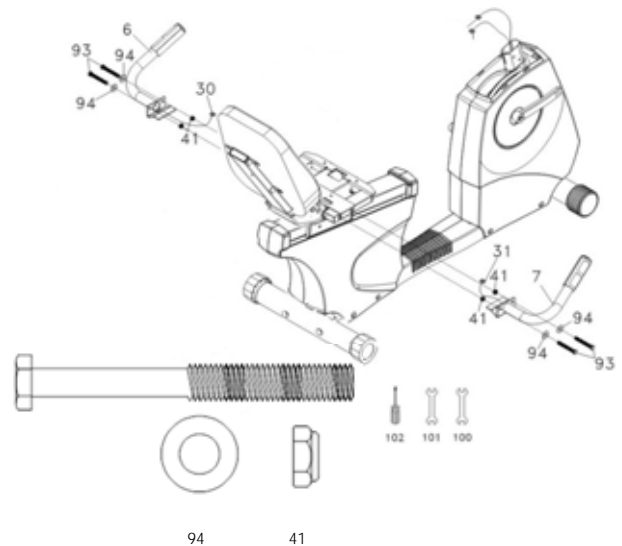


## 2 Montage der Rückenlehne

Befestigen Sie die Rückenlehne (5) auf der Sitzschalenhalterung (4) mit 6 Stk. 3/8"\*3/4"-Sechskantschrauben (99) und 6 Stk. 3/8"\*19\*1,5 flachen Unterlegscheiben (94) mit Hilfe des 12/14er-Maulschlüssels (100).

## 3 Montage der Handgriffe

Befestigen Sie die Handgriffe links und rechts (6 & 7) vom Sitz mit 4 Stk. 3/8"\*3" Sechskantschrauben (93), 4 Stk. 3/8"\*19\*1,5 flache Unterlegscheiben (94) und 4 Stk. 3/8"\*7 selbstsichernde Muttern mit beiden Maulschlüsseln (100 & 101) an der Sitzschalenhalterung (4).



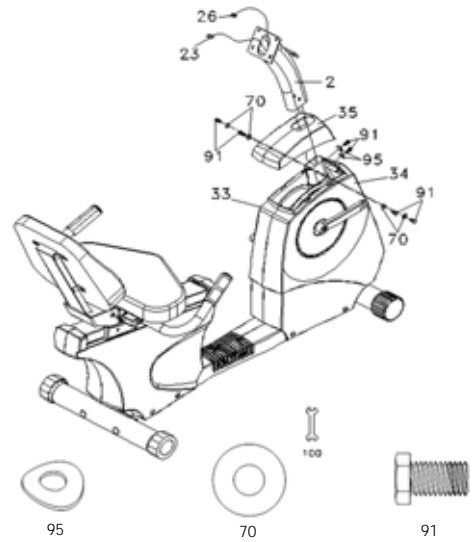
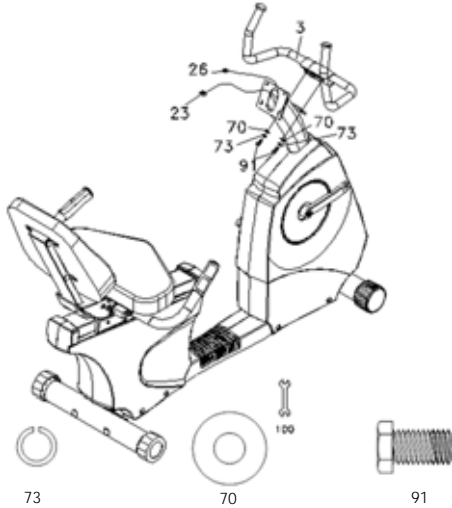
## 4 Montage des Sitzes

Befestigen Sie das Sitzpolster (64) mit 4 Stk. M6\*15 Kreuzschlitzschrauben (98) und dem Kreuzschlitzschraubendreher (102) auf der Sitzschalenhalterung (4).



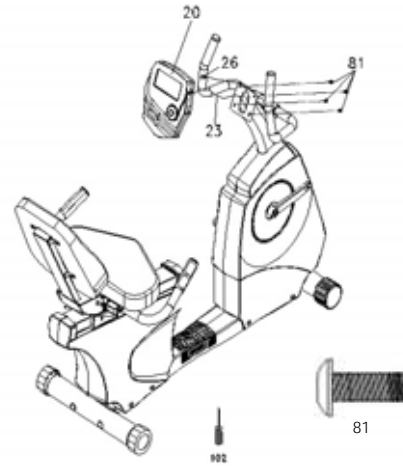
## 5 Montage der Lenkersäule

Führen Sie die Kabel für den Stellmotor (23) und für die Handpulsensoren (26) durch die Lenkersäulenverkleidung (35) und Lenkersäule (2). Stecken Sie die Lenkersäule (2) auf das Rohr des Hauptrahmens und sichern Sie diese mit 6 Stk. 5/16"×15 Sechskantschrauben (91), 4 Stk. 5/16"×18×1,5 flache Unterlegscheiben (70) und 2 Stk. 5/16"×19×1,5 gebogene Unterlegscheiben (95) mit dem 12/14er-Schlüssel (100). Achten Sie darauf, die Lenkersäulenverkleidung (35) zwischen der vorderen linken und rechten Verkleidung (33 & 34) zu befestigen.



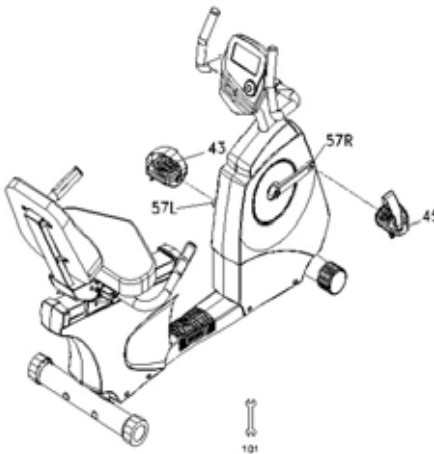
## 6 Montage des Lenkergriffs

Benutzen Sie 2 Stk. 5/16"×5/8" Sechskantschrauben (91) mit 2 Stk. 5/16"×18×1,5 flachen Unterlegscheiben und 2 Stk. 5/16"×1,5 Federringe, um mittels 12/14er-Schlüssel den Lenkergriff an der Lenkersäule zu befestigen.



## 7 Montage der Konsole

Ziehen Sie die Kabel für den Stellmotor (23) und für die Handpulsensoren (26) vorsichtig aus der Lenkersäule und schließen diese an die Steckkontakte der Konsole (20) an. Benutzen Sie 4 Stk. M5×12 Kreuzschlitzschrauben (81) und den Kreuzschlitzschraubendreher (102), um die Konsole an der Lenkersäule zu befestigen.

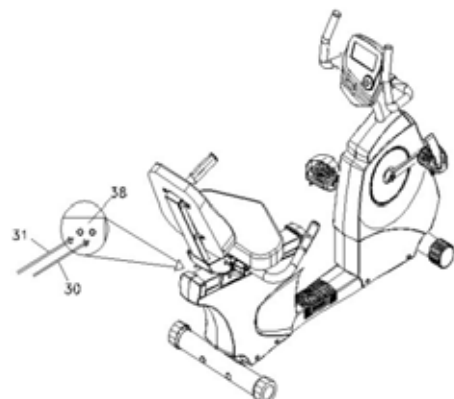


## 8 Montage der Pedale

Benutzen Sie den 14/15er-Schraubenschlüssel, um die linke und rechte Pedale (43 & 45) an den Pedalarmlen (57L & 57R) zu befestigen. Achten Sie hierbei auf unterschiedliche Gewindedrehungen der beiden Pedale!

## 9 Montage der Handpuls-kabel

Stecken Sie die Handpuls-kabel A (30) und B (31) in die Buchsen an der Rückseite der hinteren linken Verkleidung (38).



# COMPUTER-ANLEITUNG

Der Computer verfügt über einen Anzeigebereich, Display genannt, und einen Funktionsbereich mit Tasten



## Funktionsweise

1. Nach dem Einschalten können Sie den Benutzer U1~U4 durch Drehen des Knopfes auswählen und bestätigen durch Drücken der ENTER-Taste. Geben Sie dann die Benutzerdaten Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht im oberen rechten Fenster ein. Bestätigen Sie mit ENTER.
2. Wählen Sie dann das Programm P1~P12 durch Drehen des Knopfes und bestätigen mit ENTER. Alle weiteren Werte können durch Drehen geändert und mit ENTER bestätigt werden.
3. Wenn Sie das Programm ausgewählt und alle Vorgaben gemacht haben, drücken Sie die START/STOP-Taste und beginnen Ihr Training.

## Schalterfunktionen

ENTER – Auswählen durch Drehen und Bestätigen durch Drücken  
UP / DOWN – Verändern der Werte oder Auswahl der Optionen  
RESET – Setzt alle Werte zurück  
START / STOP – Start, Stop, Pause  
RECOVERY – Erholungspuls mit Fitnessnote

## Glossar

SCAN – Anzeigenwechsel alle 6 Sekunden zwischen WATT/CALORIES und RPN/SPEED.

SCAN ist Englisch und steht für Abfrage.

RPM – Hier sehen Sie die aktuelle Trittfrequenz an. RPM ist die englisch-sprachige Abkürzung für Revolutions per Minute und bedeutet Pedalumdrehungen pro Minute.

SPEED – Hier sehen Sie die Geschwindigkeit in km/h. SPEED ist der englische Ausdruck für die Geschwindigkeit.

TIME – Hier sehen Sie die aktuelle Trainingszeit. TIME ist der englisch-sprachige Begriff für die Zeit.

DISTANCE – Hier sehen Sie die gefahrene Strecke. DISTANCE ist der englische Ausdruck für die Distanz.

CALORIES – Hier sehen Sie den ungefähren Energieverbrauch. Dieser Wert ist ein Näherungswert, der keinen Anspruch auf medizinische Richtigkeit erhebt. CALORIE ist der englische Begriff für die Kalorie.

PULSE – Hier sehen Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz. Dieser Wert kann von anderen Pulsmessern abweichen und darf keine Grundlage für medizinische Befunde sein. PULSE ist der englische Ausdruck für die Herzfrequenz. Wenn Sie die Handpulssensoren an den Handgriffen seitlich der Sitzfläche mit beiden Händen fest umschließen, erfasst der Computer nach kurzer Zeit Ihren Puls. Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen. Vermeiden Sie dabei ruckartiges Umfassen und halten Ihre Hände ruhig. Vermeiden Sie dabei Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

U1~U4 – Benutzerdatenspeicher für folgende Angaben:

AGENDA/SEX – Hier geben Sie Ihr Geschlecht vor.

AGE – Hier wählen Sie Ihr Alter aus.

HEIGHT – Hier geben Sie Ihre Körpergrößen an.

WEIGHT – Hier wählen Sie Ihr Körpergewicht aus.



**Vorgabe von Personendaten** – Nehmen Sie individuelle Vorgaben für Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht vor, um diese Daten in die Referenzberechnungen aufzunehmen.

**Auswahl des Trainingsmodus** – Wählen Sie hier zwischen MANUAL, PROGRAM, WATTS CONSTANT, PERSONAL oder HRC. Nähere Informationen zum Trainingsmodus finden Sie weiter unten.

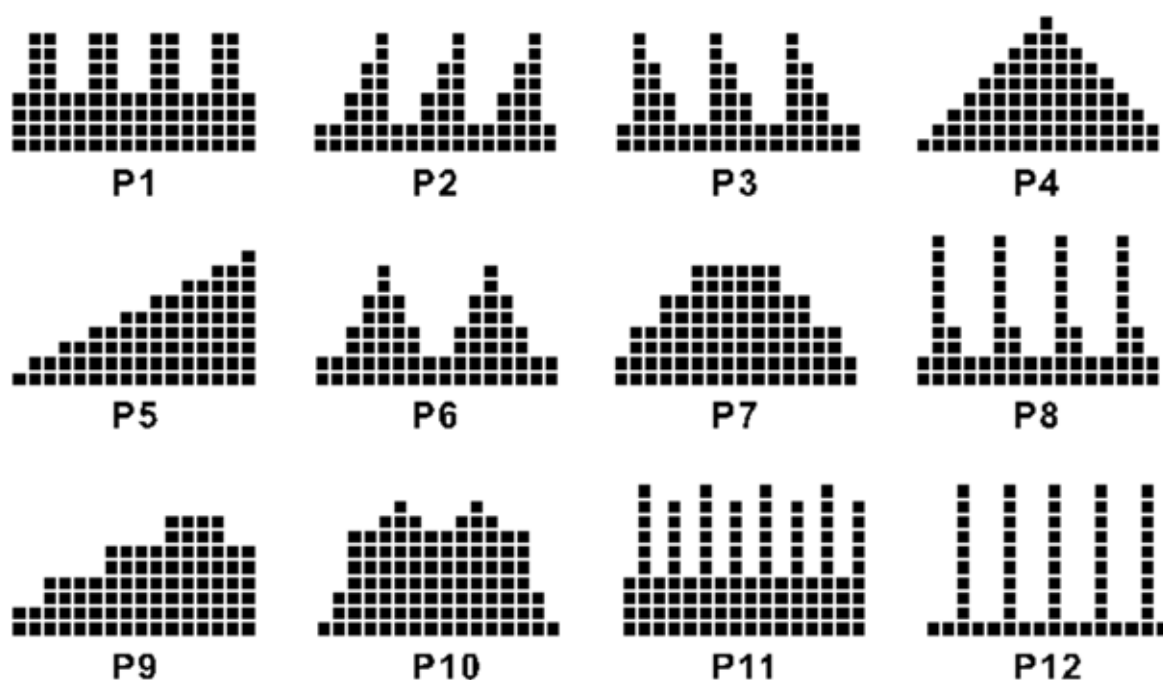
**Vorgabe von Zeit, Distanz, Kalorien, Watt, Herzfrequenz** – Geben Sie die gewünschten Vorgaben ein, die dann im

Training automatisch heruntergezählt werden. Ohne Vorgabe zählen alle Werte automatisch hoch. Mit dem Drehknopf erhöhen (UP) oder verringern (DOWN) Sie die Vorgabewerte. Jede Funktionsauswahl bestätigen Sie durch Druck auf die ENTER-Taste.

**Erholungsnote** – Drücken Sie RECOVERY, errechnet der Computer Ihre Erholungsnote unter Berücksichtigung Ihrer Personendaten und den aktuellen Trainingsdaten.

**MANUAL** – Stellen Sie das Widerstandsniveau auf der Balkengrafik ein und geben dann, falls gewünscht, die weiteren Vorgaben wie Zeit, Distanz, Kalorien oder Puls ein und drücken dann die START/STOP-Taste, um das manuelle Programm zu starten.

**PROGRAM** – Hier können Sie aus 12 unterschiedlichen Programmen (P1~P12) das für Ihr Training geeignete auswählen. Das Widerstandsniveau kann verändert werden.



**WATTS CONSTANT** – In diesem Programm können Sie den Widerstand im Bereich von 10-350 Watt vorgeben. Nach Auswahl durch Drehen des Knopfes bestätigen Sie mit der START/STOP-Taste.

**PERSONAL** – Hier können Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm abspeichern, indem Sie den Widerstand für jedes Segment einstellen. Unter U1~U4 werden diese Profile automatisch abgespeichert, wohingegen U0 nicht gespeichert wird.

**HRC HEART RATE CONTROL** – In diesem Programm können Sie den Trainingspuls vorgeben. Wählen Sie 55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz, um abzunehmen, gesund zu bleiben oder um Ihre Ausdauer zu trainieren. Unter TARGET können Sie den Trainingspuls individuell einstellen.

**RECOVERY** – Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie die Taste RECOVERY. Hierbei muss Ihr Puls über die Handpulssensoren oder ggfls. über einen optionalen POLAR-Brustgurt gemessen werden. Die Anzeige TIME zählt 1 Minute rückwärts und zeigt Ihnen dann Ihre Fitnessnote von F1~F6 im Schulnotensystem.

# 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**

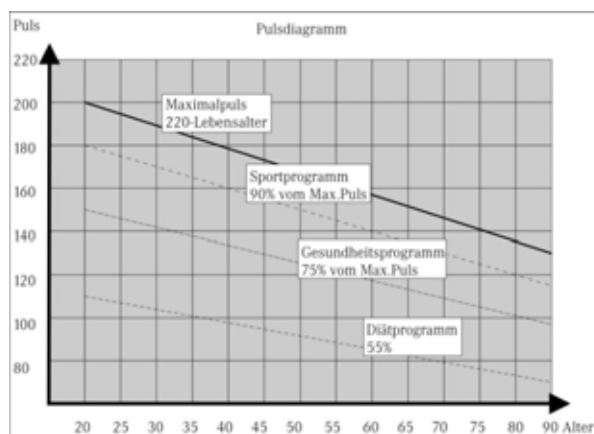
Die optimale Pulsfrequenz wird berechnet nach der Faustformel  $(220 - \text{Alter}) * 0,55$ .

**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
2-3x wöchentlich	20-30 min
1-2x wöchentlich	30-60 min

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

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

Zur persönlichen Dokumentation empfiehlt sich das Führen eines Trainingstagebuches.

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





Fahrrad-XXL Group GmbH  
Hugo-Junkers-Str. 3  
D-60386 Frankfurt  
[info@go-vital.de](mailto:info@go-vital.de)