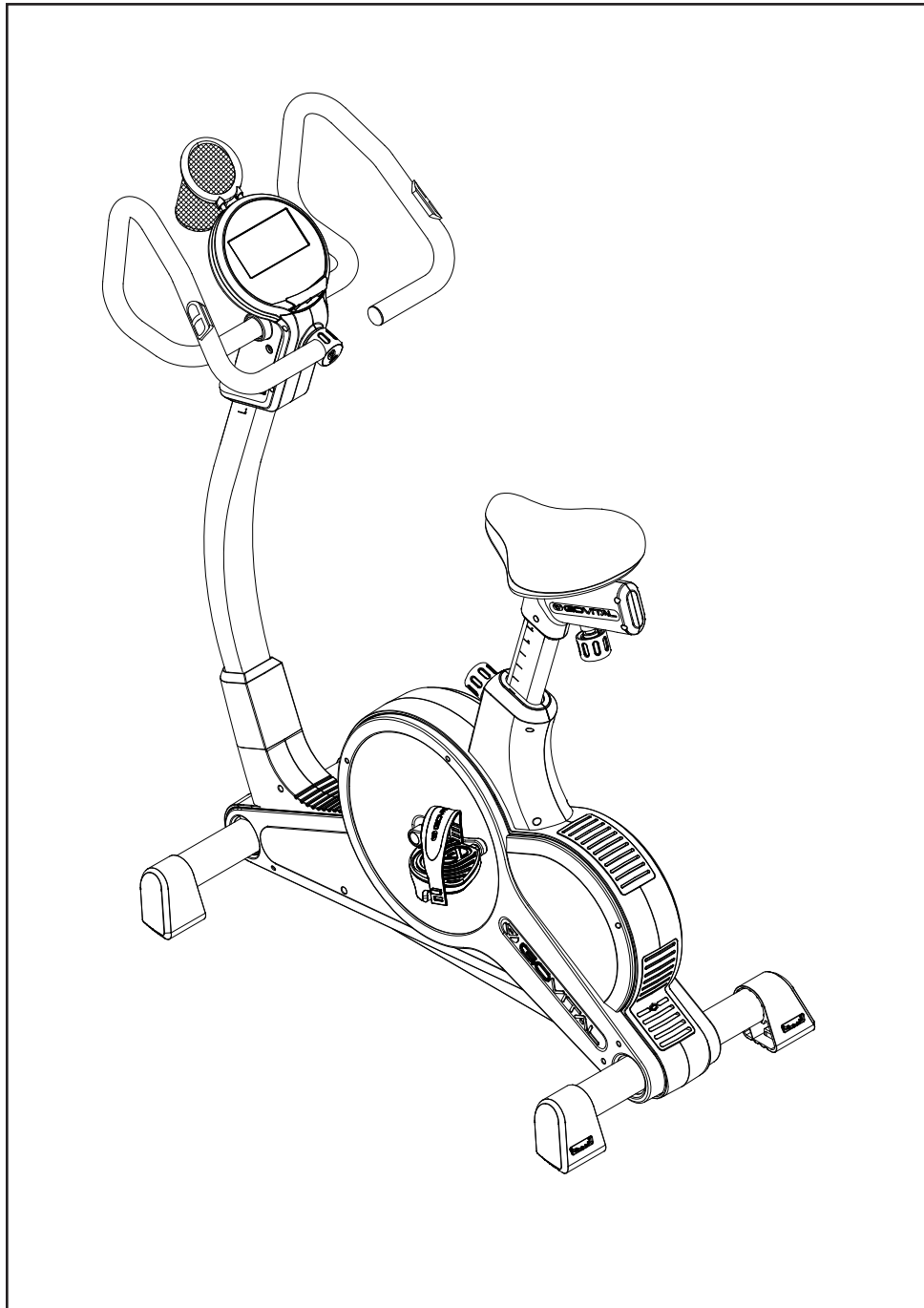


 **GOVITAL**

**COMPUTERANLEITUNG**



**SE7638-31**  
**SONIC 510**

# SICHERHEITSHINWEISE

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme, zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen und im weiteren Gebrauch 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.

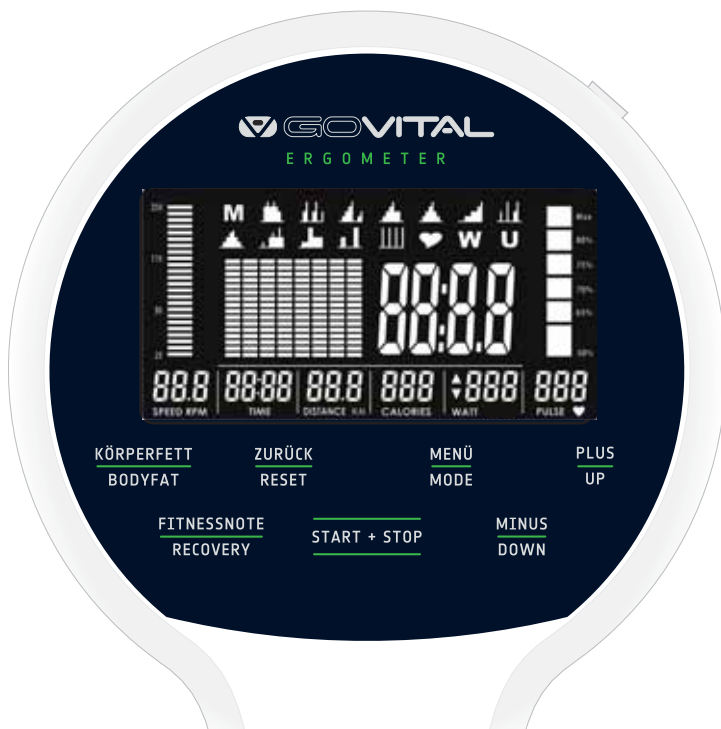
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Verwenden Sie nur Original GOVITAL Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß 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), einen Funktionsbereich mit Tasten und einen USB-Ladeport für Mobilgeräte.



Die Tasten haben folgende Grundfunktionen:

**START + STOP**

Beginnen oder beenden Sie Ihr Training.

**ZURÜCK / RESET**

Schaltet im STOP-Modus zum Hauptmenü zurück. Stellt alle Werte zurück, wenn 2 Sekunden gedrückt gehalten.

**PLUS & MINUS / UP & DOWN**

Auswahl innerhalb des Menüs und Einstellen der Funktionswerte.

**MENÜ / MODE**

Aufruf des Menüs und Bestätigung der Einstellungen.

**FITNESSNOTE / RECOVERY**

Startet die Fitnessnotenberechnung.

**KÖRPERFETT / BODYFAT**

Startet die Körperfettmessung.

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

**M** Manuelles Programm mit konstanter Belastung.



12 Trainingsprofile mit Belastung nach vorgegebenen Profilen.



Herzfrequenz-Programm mit Puls-gesteuertem Training (55%, 75%, 90%, Vorgabe).

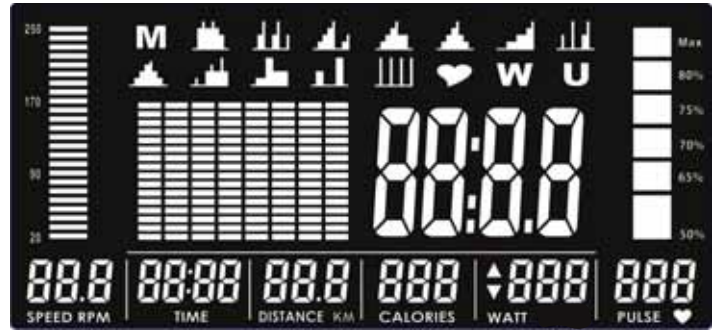


Benutzerprogramm mit frei gestaltbarem Profil.

# 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.

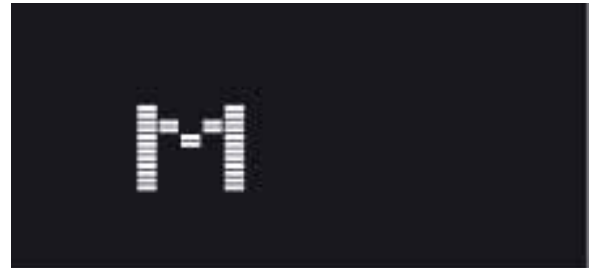


## •Eingabe der Benutzerdaten

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



Wählen Sie mit PLUS und MINUS Ihr Geschlecht. Hierbei steht M für Mann und F für Frau. Bestätigen Sie mit der MENÜ-Taste.



Wählen Sie mit PLUS und MINUS Ihr Alter und bestätigen Sie mit der MENÜ-Taste.



Wählen Sie mit PLUS und MINUS Ihre Körpergröße in cm und bestätigen Sie mit der MENÜ-Taste.



Wählen Sie mit PLUS und MINUS Ihr Körpergewicht in kg und bestätigen Sie mit der MENÜ-Taste.



Nun sind Ihre persönlichen Daten im vorher ausgewählten Benutzerprofil (U1~U4) gespeichert und der Computer schaltet in das Hauptmenü.

# BEDIENUNG

## •Auswahl der Trainingsprogramme

Im Hauptmenü blinkt nun das manuelle Programm. Wählen Sie mit PLUS und MINUS das gewünschte Programm und bestätigen Sie mit der MENÜ-Taste.



## •Manuelles Programm

Nach dem Einschalten blinkt das Symbol für das manuelle Programm. Es kann umgehend ohne weitere Eingaben durch Drücken der START/STOP-Taste im manuellen Programm trainiert werden.

oder:

Bei Auswahl des manuellen Programms (s.o.) können Vorgaben eingegeben werden: Watt, Zeit, Strecke, Energieverbrauch und Zielpuls können mit PLUS und MINUS ausgewählt und mit der MENÜ-Taste bestätigt werden. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste pausiert das Training. Drücken Sie ZURÜCK, um in das Hauptmenü zu gelangen.

Während des Trainings kann die Belastungsstufe mit PLUS und MINUS in 5-Watt-Schritten in einem Bereich von 25 ~ 400 Watt angepasst werden. Unabhängig von der Trittfrequenz wird die Wattvorgabe eingehalten.



## •12 Trainingsprofile

Nach Auswahl eines der 12 Trainingsprofile (s.o.) können Sie die maximale Wattleistung und die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste pausiert das Training. Drücken Sie ZURÜCK, um in das Hauptmenü zu gelangen.

Die Belastungsstufe kann während des Trainings mit PLUS und MINUS in 5-Watt-Schritten in einem Bereich von 25 ~ 400 Watt angepasst werden. Unabhängig von der Trittfrequenz wird die Wattvorgabe eingehalten.



## •Herzfrequenz-Programm

Nach Auswahl des pulsgesteuerten Trainings (s.o.) können Sie mit PLUS und MINUS 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. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste pausiert das Training. Drücken Sie ZURÜCK, um in das Hauptmenü zu gelangen. Während des Trainings wird die Belastungsstufe automatisch angepasst, so dass Sie in Ihrer Pulsvorgabe trainieren können.

Es eignen sich die Zielpulsbereiche

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 der mitgelieferte 5kHz-Brustgurt. Im Computer ist der dafür erforderliche Brustgurt-Empfänger bereits integriert.

# BEDIENUNG

## •Benutzerprogramm

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

Für jedes der 8 Intervallsegmente kann die Belastungsstufe mit PLUS und MINUS ausgewählt und mit der MENÜ-Taste bestätigt werden.

Mit PLUS und MINUS kann dann die Trainingszeit vorgegeben werden.

Durch Drücken der Start/Stop-Taste beginnen Sie mit dem Training. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste pausiert das Training. Drücken Sie ZURÜCK, um in das Hauptmenü zu gelangen.

Während des Trainings kann die Belastungsstufe mit PLUS und MINUS in 5-Watt-Schritten in einem Bereich von 25 ~ 400 Watt angepasst werden. Unabhängig von der Trittfrequenz wird die Wattvorgabe eingehalten.



## •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:

$BMI = \text{Körpergewicht [kg]} / (\text{Körpergröße [m]} * \text{Körpergröße [m]})$

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	

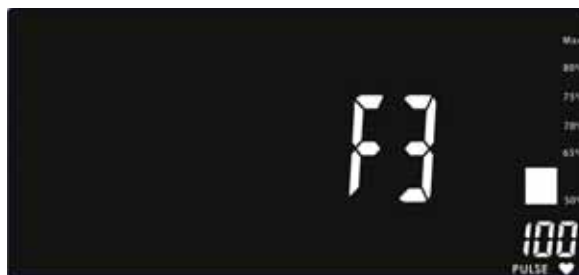
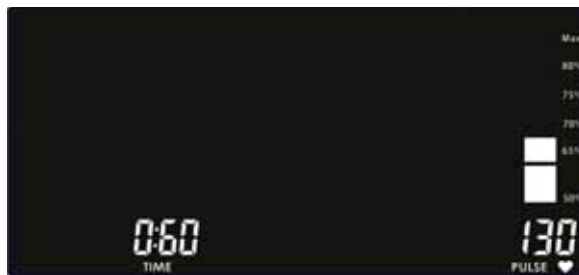


## •Fitnessnoten-Berechnung

Nach dem Training kann die Fitnessnote berechnet werden, die zur Motivation und zur Steigerung Ihres Trainingsumfanges dienen kann. Diese Funktion ermittelt die Differenz zwischen Trainingspuls 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 Handpulsensoren 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.



# BEDIENUNG

## •Virtuelles Outdoor-Training

Die Konsole ist mit einem Bluetooth®-Modul ausgestattet, das mit Ihrem Smartphone oder Tablett kommunizieren kann.

In den bekannten Download-Portalen können Sie die GOVITAL®-iCONSOLE+-App (iOS®- und Android®-kompatibel) kostenlos herunterladen\* und auf Ihrem Mobilgerät installieren.

In der App werden Sie angeleitet, ein persönliches Benutzerkonto einzurichten. Nachdem Sie Mobilgerät und Konsole per Bluetooth® verbunden haben, übernimmt ihr Mobilgerät die Steuerung Ihres Trainingsgerätes und der Trainingscomputer zeigt einen schwarzen Bildschirm.

Nun können Sie auf Ihrem Mobilgerät diverse Trainingsfunktionen und Programme auswählen. Weiterhin können Sie ein virtuelles Outdoor-Training simulieren: mittels iRoute® und anderen Apps können Sie weltweit Routen auf Landkarten gestalten und dann bis hin zum Streetview-Modus (abhängig von den bereitgestellten Detailansichten der Satellitenkarten-Anbieter) zu Hause abfahren\*. Abhängig vom realen Landschaftsprofil steuert die Induktionsbremse den Trainingswiderstand: bergauf wird der Widerstand erhöht, bergab verringert sich der Bremswiderstand.

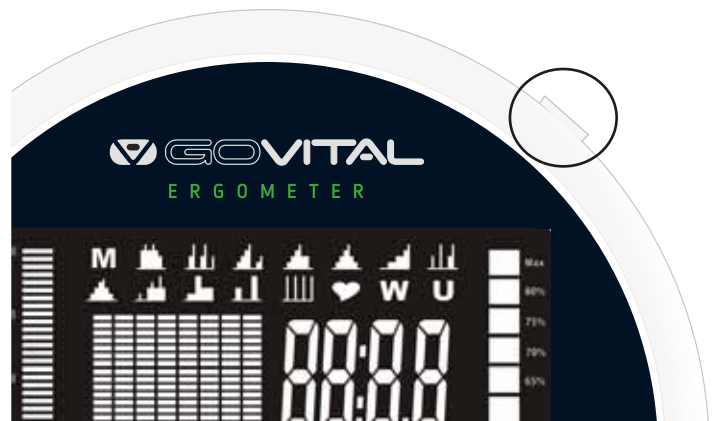
Ihr Training können Sie anschließend in den sozialen Netzwerken und anderen Portalen veröffentlichen und rückbetrachtend im Trainingskalender Ihre Trainingsergebnisse einsehen\*.

(\* ) evtl. fallen Netzbetreiber-Gebühren an



## •USB-Port

Die Konsole ist im oberen rechten Bereich mit einem USB-Port ausgestattet. Dieser Port dient nicht der Datenübertragung, sondern kann während des Trainings als Ladestation für Ihr Mobilgerät genutzt werden. Verwenden Sie hierzu das dem Mobilgerät mitgelieferte USB-Ladekabel. Das Mobilgerät kann auf die Konsole in die Gerätehalterung/Buchstütze gelegt werden.





# 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.

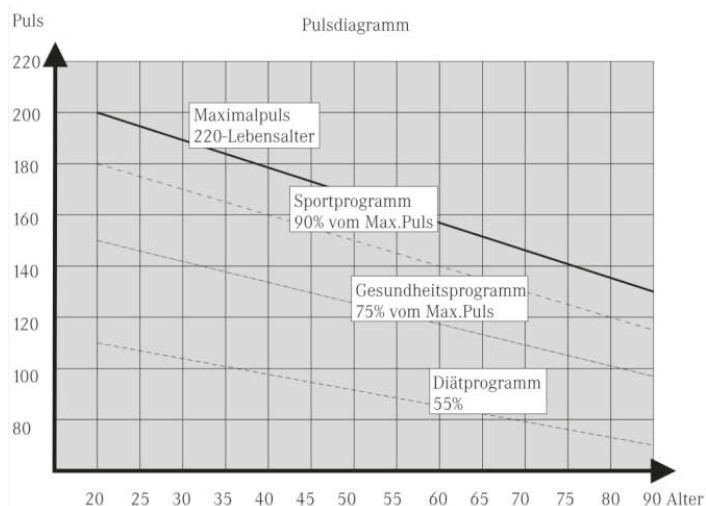
Die Grundlage der Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Arzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen zu vermeiden. Merken Sie sich, 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 (Watt)	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. Bei Fehlfunktion des Computers trennen Sie die Spannungsversorgung und stecken den Netzstecker wieder ein. Das Netzteil hat eine Spannungsversorgung von 24V, 2A. 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  
Breitscheidstr. 45  
D-01156 Dresden  
[info@go-vital.de](mailto:info@go-vital.de)