

BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

MAXXUS[®]

**BX 80R
Recumbent**



Geräteübersicht

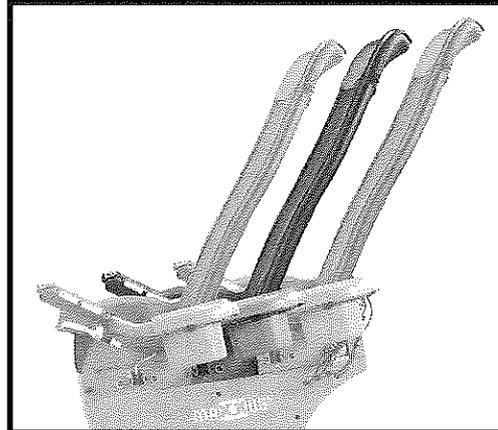
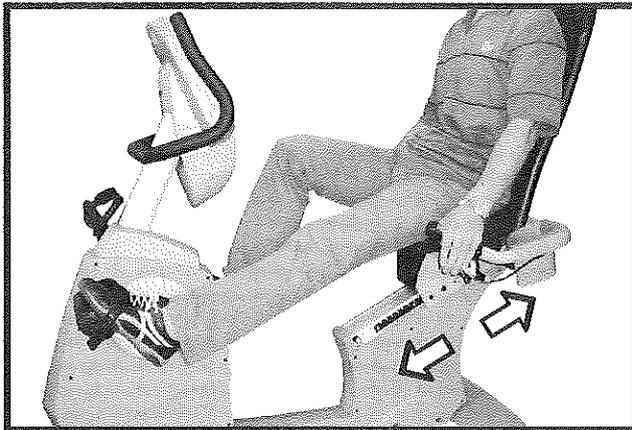


Sitzeinstellung

Längsrichtung des Sitzes

Die Längsrichtung des Sitzes wird über den linken Handhebel reguliert.,

Zur individuellen Einstellung der optimalen Sitzposition, setzen Sie sich auf den Sitz, bedienen den linken Handhebel und drücken sich mit den Füßen gegen die Pedale nach hinten, oder ziehen sich nach vorne.



So finden Sie die optimale Sitzposition:

Stellen Sie sicher, dass Sie die Schuhe tragen, die Sie auch während des Trainings tragen möchten. Ideal hierfür sind bequeme Lauf- oder Sportschuhe.

Stellen Sie die Pedalposition so ein, dass der rechte Pedalarm waagrecht nach vorne weist, sich die rechte Pedale also am vom Benutzer entferntesten Punkt ihres Bewegungsradius befindet.

Setzen Sie sich nun auf den Sitz und stellen Sie die Ferse Ihres rechten Fußes auf die rechte Pedale. Nun sollte Ihr Bein fast komplett durchgestreckt sein. Sollte dies nicht der Fall sein, verändern Sie die Sattelhöhe so lange bis Ihr rechtes Bein in dieser Position fast komplett durchgestreckt ist.

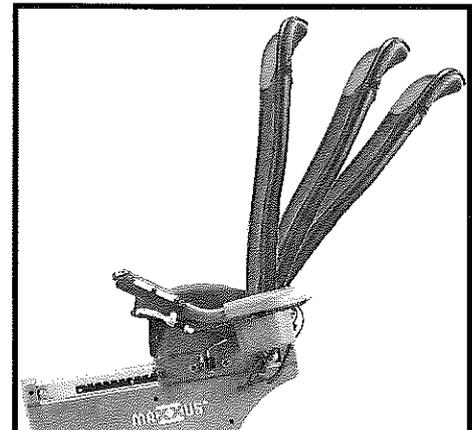
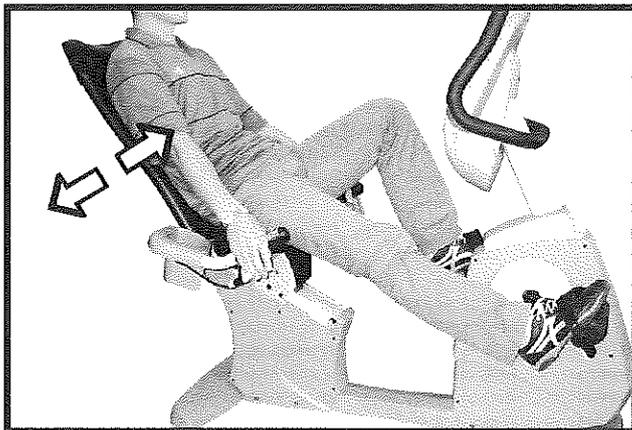
Stellen Sie nun den Fußballen auf die Pedale. Jetzt sollte Ihr Bein leicht angewinkelt sein. Dies ist die ideale Trainingsposition.

⚠ ACHTUNG:

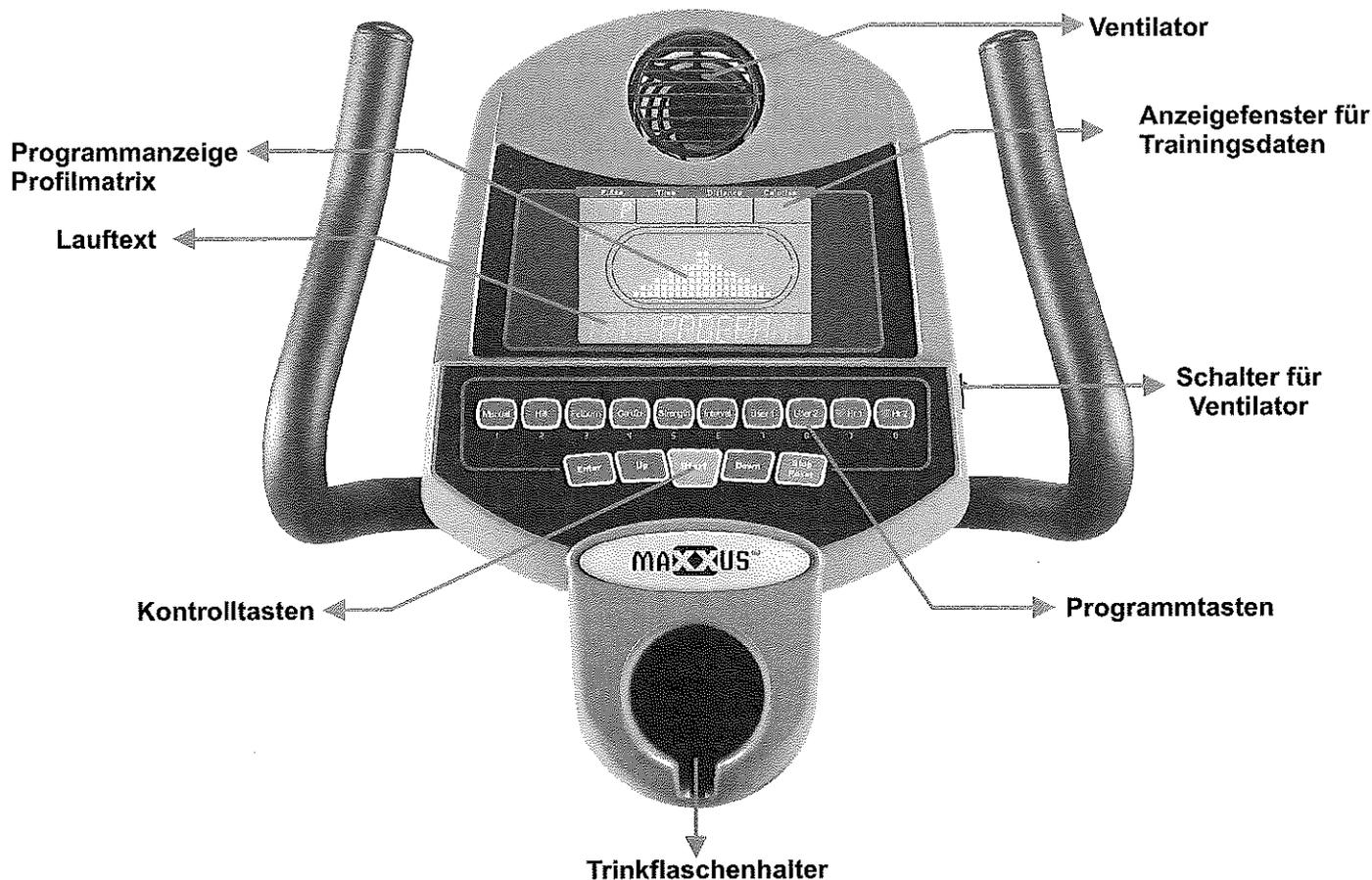
Trainieren Sie niemals mit einer Sitzposition, bei der Ihre Beine an der entferntesten Position der Pedale komplett durchgestreckt sind.

Neigungsverstellung der Rückenlehne

Zur optimalen Neigungseinstellung der Rückenlehne setzen Sie sich auf den Sitz, bedienen den rechten Handhebel und drücken mit dem Rücken die Rückenlehne nach hinten. Die Neigungsverstellung der Rückenlehne nach vorne erfolgt automatisch aufgrund des Hydraulikdämpfers, der sich unterhalb des Sitzes befindet.



Cockpit



Das Cockpit informiert permanent über die aktuellen Trainingswerte. Zur besseren Übersicht ist die Anzeige dieser Werte in zwei Bereiche untergliedert:

1. Feste Anzeige Fenster im oberen Bereich des LCD-Displays:

Zeit - TIME

Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 00:00. Die Trainingszeit kann von 10:00 bis 99:00 Minuten vorgegeben werden. Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:00 Minuten.

Strecke - DISTANCE

Angabe der Trainingsstrecke in km.

Kalorienverbrauch - CALORIES*

Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal.

Pulsanzeige - PULSE

Bei Nutzung der Handpulsensoren Anzeige des aktuellen Pulswertes in Schläge pro Minute.

Herzfrequenzanzeige - PULSE

Bei Nutzung eines optional erhältlichen Sende-Brustgurtes (nicht im Lieferumfang enthalten) Anzeige der aktuellen Herzfrequenz in Schläge pro Minute.

2. Wechselanzeige (Scan-Modus) im unteren Bereich des LCD-Displays:

Durch Drücken der ENTER-Taste wechseln Sie von einem Wert zu nächsten, bzw. können den SCAN-Modus aktivieren oder deaktivieren. Hierbei wechselt die Anzeige selbstständig alle paar Sekunden.

Geschwindigkeit - SPEED / RPM

Angabe der aktuellen Geschwindigkeit in km/h (SPEED) und Radumdrehung pro Minute (RPM)

Geschwindigkeit - RPM

Angabe der aktuellen Geschwindigkeit in Radumdrehung pro Minute (RPM)

Bremsstufe - LEVEL

Anzeige der aktuell gewählten Bremsstufe von Level 1 bis Level 20.

Leistung WATT

Anzeige der erbrachten Leistung in Watt (WATT).

*Hinweis zur Kalorienmessung

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

Cockpit

Programmtasten

Durch Drücken der entsprechenden Programmtaste wählen Sie direkt das gewünschte Trainingsprogramm oder Trainingsprofil aus.

Zeitgleich dient diese Tastenleiste auch bei der Eingabe von Werten als Zahlentastatur.

Kontrolltasten

START-Taste

- Starten des gewählten Trainingsprogramms oder Trainingsprofils
- Aktivieren der QUICKSTART-Funktion
- Beenden der Trainingspause

STOP/RESET-Taste

STOP-Funktion:

Durch zweimaliges Drücken während des Trainings wird das aktuelle Training beendet.

RESET - Funktion:

Wird die Taste länger als 5 Sekunden konstant gedrückt, so werden alle Werte automatisch zurück auf Null gesetzt.

PAUSE-Funktion:

Wird während des Trainings die STOP/RESET-Taste gedrückt, so stoppt die Anzeige der Trainingswerte und der Pausemodus wird aktiviert. Diese ermöglicht eine Unterbrechung des Trainings von 5 Minuten.

Um die Pause zu beenden drücken Sie die START-Taste oder beginnen wieder mit der Tretbewegung.

UP- und DOWN-Tasten

- Vorgabe von Trainingswerten
- Eingabe von Werten (z.B. Alter)
- Regulierung der Bremsstufen

Handpuls-Sensoren

Dienen zur kurzfristigen Pulskontrolle.

Receiver

Der Empfänger (Receiver) zur drahtlosen Herzfrequenzmessung ist bereits im Cockpit installiert.

Ein Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Netzkabel

Stecken Sie das Anschlusskabel des im Lieferumfang enthaltene Netzadapters in die sich am Hauptgehäuse des Trainingsgerätes befindliche Anschlussbuchse ein. Verbinden Sie dann das Netzkabel mit der Steckdose.

ACHTUNG

Das Gerät darf nur an eine, vom Fachmann installierte und geerdete Steckdosen angeschlossen werden.

Verwenden Sie zum Anschluss des Trainingsgerätes keine Mehrfachsteckdosen.

Wenn Sie ein Verlängerungskabel einsetzen, so muss dies den Richtlinien des VDE entsprechen.

Anschließen des Gerätes

Verbinden Sie immer zuerst den Netzadapter mit dem Trainingsgerät, bevor Sie das Netzkabel mit einer Steckdose verbinden. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen wollen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose.

Einschalten des Cockpits

Sie schalten das Cockpit durch einmaliges Drücken einer beliebigen Taste ein. Im Display erscheint die Softwareversion, zum Beispiel „VER 1.0“. Im Informationstext wird die bisherig absolvierte Gesamttrainingszeit und -strecke angezeigt.

Stand-By Modus

20 Minuten nach Trainingsende schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By Modus. Das Cockpit wird durch Drücken einer beliebigen Taste wieder aktiviert.

Ausschalten des Gerätes

Um das Trainingsgerät komplett auszuschalten ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

Cockpit

Quick-Start

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen. Durch Drücken der UP- und Down-Tasten können Sie die Bremskraft individuell verstellen.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.

Im Display erscheint der Lauftext *"SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"*

Wählen Sie durch Drücken der MANUAL-Taste das manuelle Training aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST AGE THEN PRESS ENTER"*.

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint *"WEIGHT"*.

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszeit

Im Display erscheint *"MINS"*.

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten, die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart

Im Display erscheint *"PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY"*.

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Trainingsende

Nach Ablauf der vorgegebenen Trainingszeit wird das Training automatisch beendet.

Regelung der Bremsstufen

Während des Trainings können sie die gewählte Bremsstufen durch Drücken der UP/DOWN-Tasten jederzeit verändern.

Cockpit

Vorgegebene Trainingsprofile (HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH und INTERVAL)

Schritt 1: Trainingsprofilauswahl

Im Display erscheint der Lauftext "SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"

Wählen Sie durch Drücken der HILL, FATBURN, CARDIO, STRENGTH oder INTERVAL-Taste das gewünschte Trainingsprofil aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display erscheint "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten, Ihr Alter ein. Sie können Ihr Alter auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint "ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten, Ihr Gewicht ein. Sie können Ihr Gewicht auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszeit

Im Display erscheint "ADJUST TIME THEN PRESS ENTER".

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Sie können die Zeit auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingslevel

Im Display erscheint "ADJUST MAX LEVEL THEN PRESS ENTER".

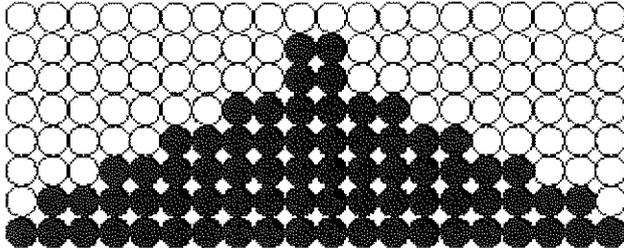
Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten das gewünschte Trainingslevel bis maximal Level 20 vor. Sie können das Level auch direkt mit den Zahlen-Tasten (Programm-Tasten) eingeben. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Trainingsstart

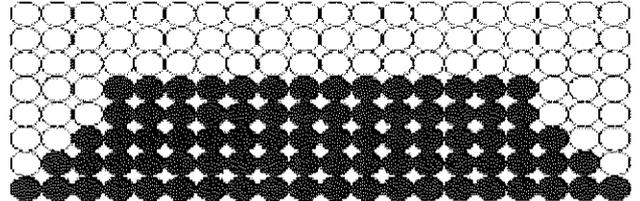
Im Display erscheint "PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY".

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

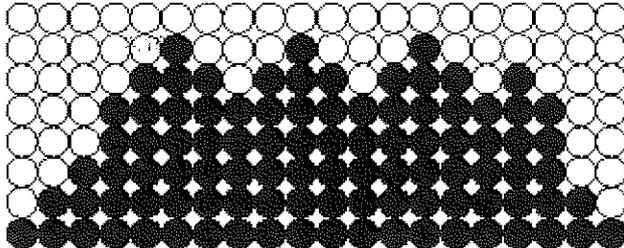
HILL



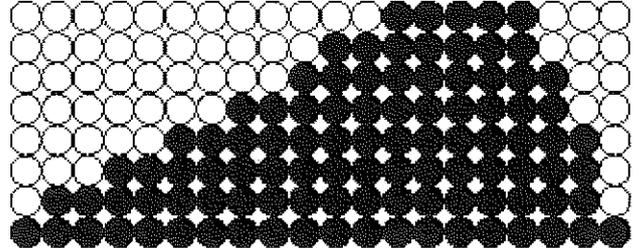
FATBURN



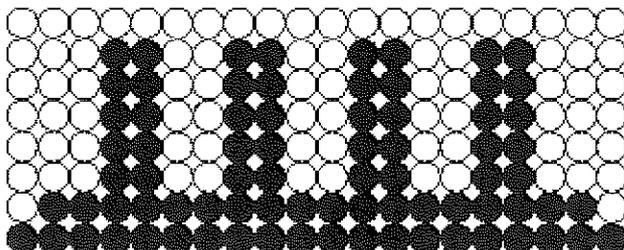
CARDIO



STRENGTH



INTERVAL



Cockpit

Freie Speicherplätze (USER 1, USER 2)

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Bewegen der Pedalen ein.

Im Display erscheint der Lauftext *"SELCECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"*

Wählen Sie durch Drücken der USER 1 oder USER 2 - Taste den gewünschten Speicherplatz aus.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Programm-Name

Im Display erscheint *"USE UP / DOWN ARROW THEN PRESS ENTER/STOP WHEN FINISHED"*.

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten den gewünschten Programmnamen ein. Hierfür stehen sieben Stellen zur Verfügung. Mit den UP/DOWN Tasten wählen Sie den Buchstaben oder die Zahl aus; mit der ENTER-Taste bestätigen Sie diesen und springen zur nächsten Stelle weiter. Wenn Sie nicht alle sieben Stellen programmieren möchten, so

Drücken Sie nach der letzten von Ihnen programmierten Stelle die STOP-Taste.

Schritt 3: Altersvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST AGE THEN PRESS ENTER"*. Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten oder der Zahlentastatur Ihr Alter ein.

Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Gewichtsvorgabe

Drücken Sie die UP-Taste.

Im Display erscheint *"WEIGHT"*.

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten oder der Zahlentastatur Ihr Gewicht ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingszeit

Drücken Sie die UP-Taste.

Im Display erscheint *"MINS"*.

Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten oder der Zahlentastatur die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Programmierung der 20 Profilsegmente

Im Display erscheint *"ADJUST SEGMENT LEVEL THEN PRESS ENTER"*.

Das erste Kästchen in der Profil-Matrix blinkt, geben Sie nun das gewünschte Level von 1 bis 20 für das erste Segment vor und bestätigen Sie die Vorgabe mit der ENTER-Taste. Verfahren Sie nun mit den restlichen 19 Segmenten ebenso.

Schritt 7: Speichern des Programms

Nach dem Sie das Segment 20 programmiert haben und die Vorgabe mit ENTER bestätigt haben, erscheint im Display *"TO SAVE THIS WORKOUT PRESS ENTER OR PRESS STOP TO EXIT"*.

Um das Programm zu speichern drücken Sie nun die ENTER-Taste.

Schritt 8: Trainingsstart

Im Display erscheint *"PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY"*.

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Um das vorgegebenen Programm erneut auszuwählen, drücken Sie die USER 1 oder USER 2 Taste erneut und Starten das Programm direkt durch Drücken der START-Taste.

Cockpit

Herzfrequenzgesteuerte Programme (HR 1 und HR 2)

Um diese Programme nutzen zu können benötigen Sie einen Sende-Brustgurt.
Dieser Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display erscheint der Lauftext: *"SELECT A PROGRAM OR PRESS START TO BEGIN"*
Wählen Sie durch Drücken der HR1 oder HR2 Taste das gewünschte Programm aus.

HR1:

Training mit 60% der maximalen Herzfrequenz

HR2:

Training mit 80% der maximalen Herzfrequenz

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST AGE THEN PRESS ENTER"*.
Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten oder der Zahlentastatur Ihr Alter ein.
Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Gewichtsvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST WEIGHT THEN PRESS ENTER"*.
Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten oder der Zahlentastatur Ihr Gewicht ein.
Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszeit

Im Display erscheint *"ADJUST TIME THEN PRESS ENTER"*.
Geben Sie nun mit den UP/DOWN-Tasten oder der Zahlentastatur die gewünschte Trainingszeit von 10 bis 99 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Zielpulsvorgabe

Im Display erscheint *"ADJUST THR THEN PRESS ENTER"*.
Das Cockpit hat bereits den Zielpuls errechnet:

HR1:

Training mit 60% der maximalen Herzfrequenz

HR2:

Training mit 80% der maximalen Herzfrequenz

Wenn Sie mit dem errechneten Wert trainieren möchten, so bestätigen Sie dies mit der ENTER-Taste.
Sollten Sie mit einem individuellen Zielpuls trainieren wollen, so geben Sie diesen mit den UP/DOWN-Tasten oder der Zahlentastatur von 40 bis 220 vor. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel *"Herzfrequenz"* in dieser Anleitung.

Schritt 6: Trainingsstart

Im Display erscheint *"PRESS START TO BEGIN OR ENTER MODIFY"*.
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

In diesem Programm steuert das Cockpit die Bremskraft selbstständig um die vom Benutzer vorgegebene Zielherzfrequenz zu erreichen und zu halten.
Hierzu vergleicht das Cockpit permanent die aktuelle Herzfrequenz mit der vorgegeben Zielherzfrequenz und passt die Bremskraft dementsprechend an.
Eine Steuerung der Bremskraft durch den Benutzer ist in bei diesen Programmen nicht möglich.

Cockpit-Extras

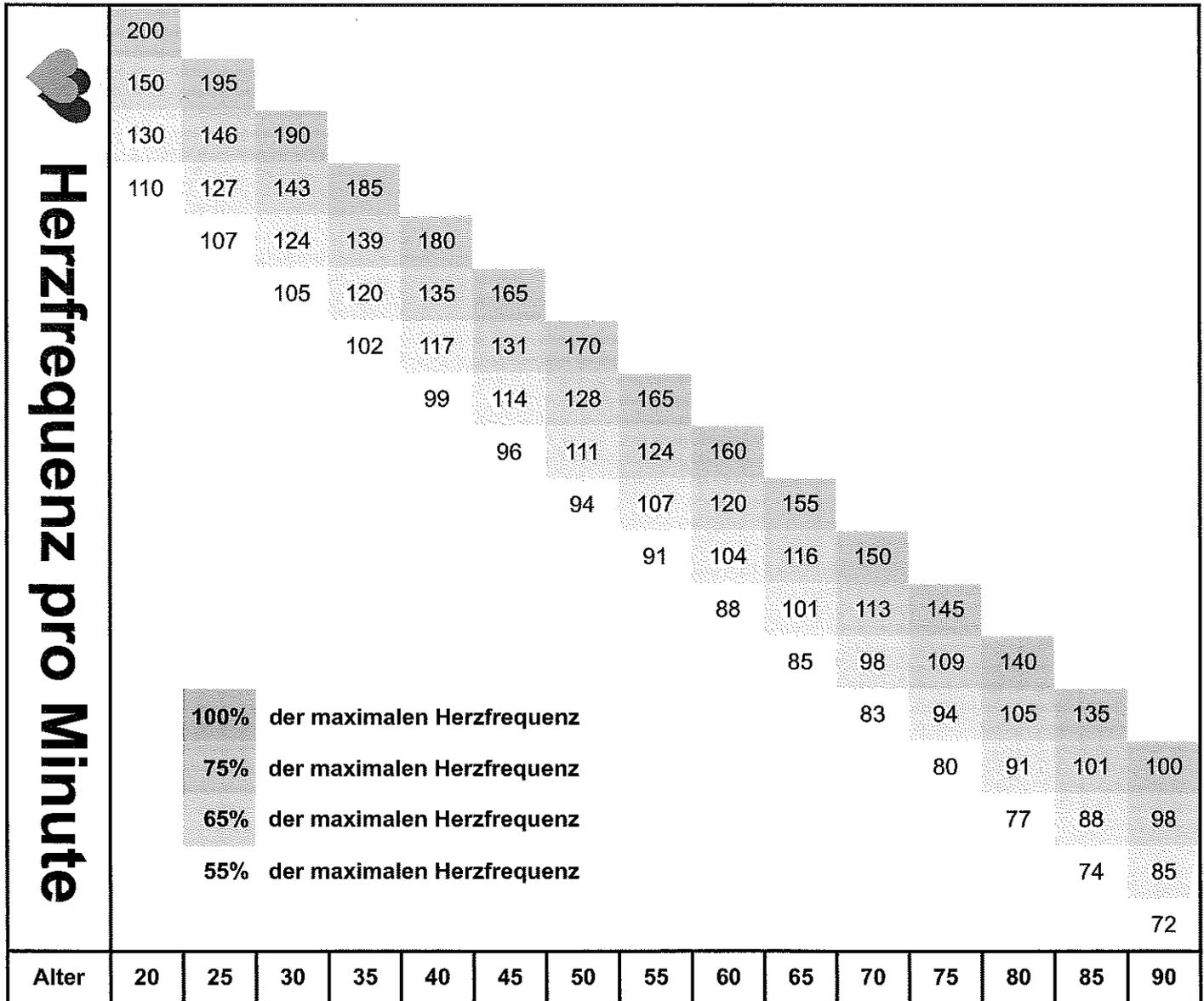
Ventilator

Mit dem, sich an der rechten Seite des Cockpit befindlichen Schalter, kann der Ventilator aus oder eingeschalten werden.

Direktsteuerung

Sie können während des Trainings die Bremskraft auch über die Direktsteuerung verändern. Am oberen Ende des rechten Handgriff befindet sich die Direktsteuerungstaste „DOWN“ zur Reduzierung der Bremskraft.
Am linken Handgriff befindet sich die Direktsteuerungstaste „UP“ zur Erhöhung der Bremskraft.

Herzfrequenzmessung



Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

Pulsmessung über Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

ACHTUNG

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS™ Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet.

Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes oder des MAXXUS™ Fitness Sende-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.

Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

ACHTUNG

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnosezwecke konzipiert oder geeignet.

Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Trainingsempfehlungen

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.

Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.

Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskräfteeinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskräfteeinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



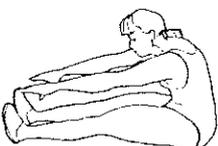
Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt. Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



Bein-, Waden und Pomuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Trainingsempfehlungen

Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert. 30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist of mehr!**

Trainingsintensität

Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

Dauer der einzelnen Trainingseinheit

Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

Trainingsdokumentation

Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen. Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskräfteeinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings. Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan

Kalenderwoche: _____ Jahr: 20____						
Datum	Tag	Trainingsdauer	Trainingsstrecke	Kalorienverbrauch	Ø Herzfrequenz	Kommentare
	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					
Wochenergebnis:						