

PULSE TRAINER PRO

VIBRATION TECHNOLOGY

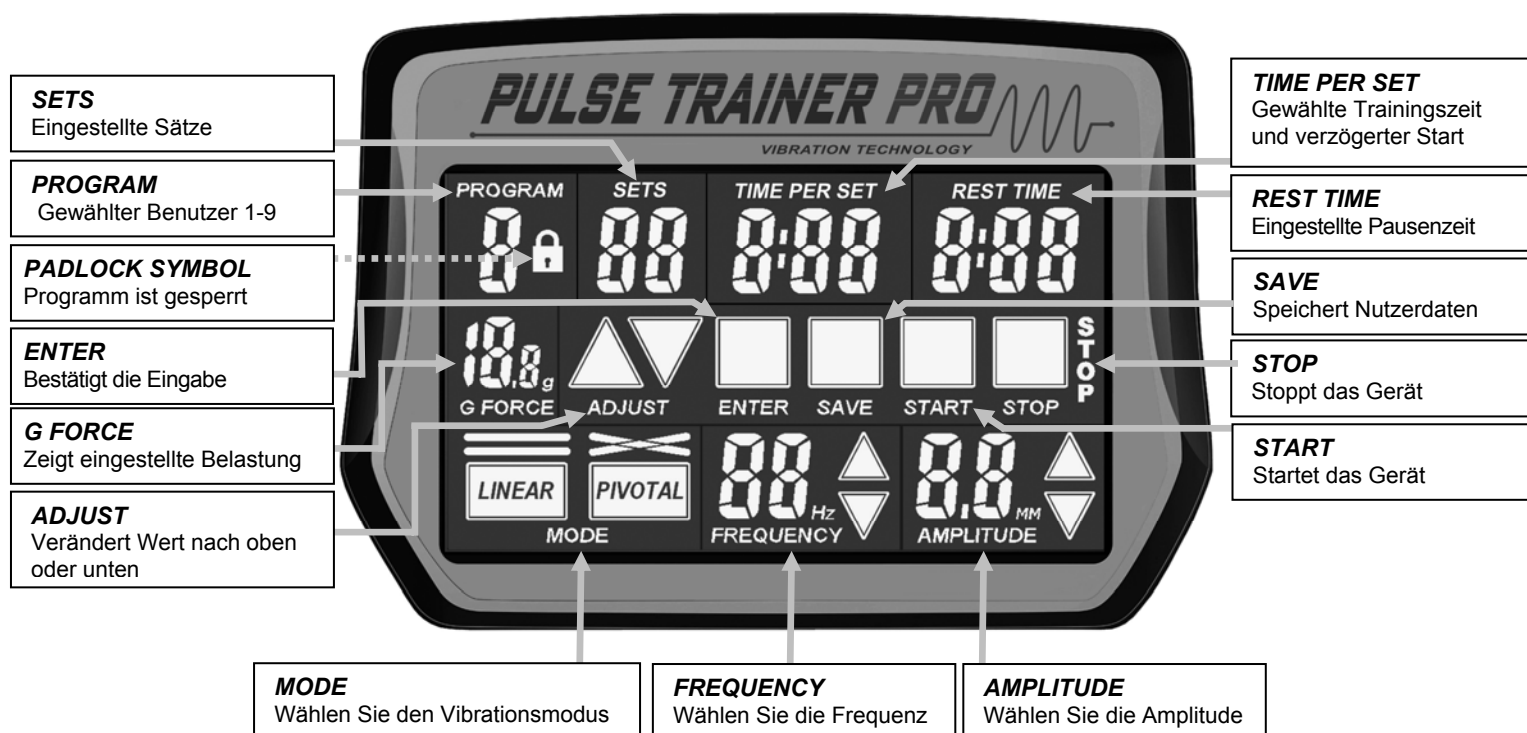


COMPUTERANLEITUNG

PULSE TRAINER PRO COMPUTERANLEITUNG

Ihr Pulse Trainer PRO Computer ist mit einem 10" Backlit Touch Panel LCD Computer ausgestattet. Der Computer startet von selbst, sobald Sie das Gerät anschalten. Es werden alle LCD Elemente angezeigt und ein Piep ertönt für 2 Sekunden. Das LCD zeigt anschließend die voreingestellten Werte oder die ausgewählten Programmparameter an.


Wichtiger Hinweis: Der Pulse Trainer PRO ist mit einem elektrischen Sensor, in der Fußplatte ausgestattet, der die wirkenden *g*-Kräfte misst. (für weitere Informationen lesen Sie bitte das entsprechende Kapitel in der Anleitung). Warten Sie nach dem Anschalten des Gerätes 5 Sekunden, bevor Sie sich auf die Platte stellen. Während dieser 5 Sekunden stellt sich der Sensor automatisch auf *0g* ein. Wird die Fußplatte während dieser 5 Sekunden belastet, wird die Kalibrierung verfälscht, was dazu führen kann, dass die eingestellte Amplitude nicht korrekt erzeugt wird.



TOUCH PANEL: Zum Verstellen der Parameter berühren Sie die jeweiligen Bereiche mit Ihren Fingern. Berühren Sie vermeiden Sie, dass Sie zeitgleich zwei Bereiche des Displays berühren. Es kann dann passieren, dass sich nichts verstellen lässt oder Sie eine Fehlermeldung angezeigt bekommen. Wenn Sie Ihren Finger länger auf der jeweiligen Taste halten, wird sich der Parameter sehr schnell nach oben oder unten verstellen. **ACHTUNG:** Halten Sie die Oberfläche des LCD sauber und trocken, da sonst Fehler und Probleme auftreten können.

ENTER: Diese Taste erlaubt Ihnen, den gewünschten Parameter in der oberen Reihe des LCD einzustellen. PROGRAM → SETS → DELAY START (falls benötigt) → TIME PER SET → REST TIME. Wenn der gewünschte Parameter aufblinkt, kann er verstellt werden. Wenn Sie anschließend die ENTER Taste drücken, wird die Einstellung gespeichert und Sie können den nächsten Parameter einstellen.

ADJUST: Durch Drücken der Pfeiltasten können die Werte nach oben oder unten verstellt werden.

SAVE: Wenn das Schloss  Symbol angezeigt wird, ist das Programm gesperrt und es können keine Änderungen gespeichert werden. **ACHTUNG:** Während das Gerät vibriert können Sie die Variablen MODE, FREQUENCY und AMPLITUDE zwar ändern, die neuen Werte werden jedoch nicht gespeichert. Zur Änderung des gewählten Nutzers wählen Sie die gewünschte PROGRAM Nummer von 1-9. Die neuen Einstellungen werden dann unter der neuen Programmnummer gespeichert. Um die Sperre auf zu heben halten Sie für 5 Sekunden die SAVE Taste gedrückt. Das Schloss wird verschwinden und das Wort „SAVE“ wird blinken. Nehmen Sie nun die Einstellungen für die Parameter SETS → DELAY START (falls benötigt) → TIME PER SET → REST TIME → MODE → FREQUENCY → AMPLITUDE vor. Haben sie die Eingabe beendet halten Sie die SAVE Taste erneut 5 Sekunden lang gedrückt und das Schloss erscheint.

SETS: Es ist 1 Trainingssatz voreingestellt. Minimum ist 1 Satz und das Maximum sind 10 Sätze. Um die Zahl der Sätze zu ändern drücken Sie die ENTER Taste bis das Feld SET aufblinkt. Wählen Sie durch die Pfeiltasten ADJUST die Zahl der Sätze aus und drücken Sie anschließend erneut auf ENTER. **ACHTUNG:** Während Sie mit dem ausgewählten PROGRAM trainieren, werden die verbleibenden Sätze nach unten gezählt.

TIME PER SET: Sie können die Trainingsdauer jedes Satzes einstellen. Voreingestellt ist 01:00 Minute. Minimum ist 00:15 und das Maximum sind 05:00 Minuten (einstellbar in 00:15 Schritten). Dieser Bereich hat 2 mögliche Funktionen. VERZÖGERTER START und TIME PER SET. Für einige Oberkörperübungen benötigen Sie eine kurze Zeit um in die jeweilige Position zu gelangen bevor das Gerät vibriert. Der verzögerte Start ist die erste Möglichkeit bei den Einstellungen in diesem Feld. Sie können den Start wahlweise um 5 oder 10 Sekunden verzögern. Wird -:00 angezeigt haben Sie keine Startverzögerung. Bei -:05 und -:10 startet das Gerät mit 5 bzw. 10 Sekunden Verzögerung. Durch drücken der ENTER Taste können Sie nun die Trainingsdauer einstellen. Um die Dauer zu ändern drücken Sie die Pfeiltasten bevor Sie durch drücken der ENTER Taste die Eingabe abschließen.

ACHTUNG: Die Trainingsdauer (TIME PER SET) wird immer von als Countdown bis 00:00 Minuten herunter gezählt.

REST TIME: Bei der Pausenzeit sind 00:30 (30 Sekunden) voreingestellt. Minimum sind 00:15 Sekunden, Maximum sind 02:00 Minuten. Einstellbar in 00:15 Sekunden Schritten. **ACHTUNG:** Wenn Sie nur einen Trainingssatz gewählt haben, können Sie keine Pausenzeit einstellen. Um die Pausenzeit zu ändern drücken Sie die ENTER Taste bis das Feld REST TIME aufblinkt und stellen Sie dann die gewünschte Zeit über die Pfeiltasten ein. Drücken Sie erneut ENTER um die Eingabe zu ändern. **ACHTUNG:** Die Pausenzeit wird von dem eingestellten Wert immer nach unten gezählt bis die Zeit abgelaufen ist. Dabei blinkt das Wort REST TIME auf. Während der letzten 5 Sekunden hören Sie ein Piepen des Gerätes, das das Ende der Pause signalisiert.

PROGRAM: Es ist Program 0 voreingestellt, welche das manuelle Programm ist. Die Eingaben in diesem PROGRAM können nicht abgespeichert werden. Bei den Programmen 1 bis 9 können Sie die Einstellungen folgender Parameter speichern: SETS → DELAY START (falls notwendig) → TIME PER SET → REST TIME → MODE → FREQUENCY → AMPLITUDE (siehe Kapitel SAVE).

g-FORCE: *g-Kraft (g)* ist die Erdanziehungskraft und tritt besonders bei Beschleunigungen auf, wie sie beim Vibrationstraining vorkommen. Dieser Wert wird automatisch anhand der einstellten Werte von AMPLITUDE und FREQUENCY berechnet. Die *g-Kraft* verändert sich sowohl durch Verstellen der Amplitude als auch der Frequenz. Achten Sie während des Trainings immer auf die *g-Kraft*, da dies die Kräfte sind die auf Ihren Körper wirken. **NOTE:** Die kleinste *g-Kraft* die angezeigt wird ist 0.1g. Bei Einstellungen der geringsten Frequenz und Amplitude ist die *g-Kraft* so gering, dass sie auf dem Display nicht mehr angezeigt werden kann.

START: Startet das Gerät. **ACHTUNG:** Drücken Sie nicht die START Taste während Sie auf der Fußplatte stehen und trainieren.

STOP: Diese Taste stoppt das Gerät. Das Gerät stoppt außerdem wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist. Das Gerät stoppt sich auch automatisch wenn der „Shock Stop Mode“ aktiviert ist (siehe auch FEHLER CODE E2).

MODE: Der voreingestellte Modus ist PIVOTAL. Um in den LINEAR Modus zu wechseln drücken Sie die LINEAR Taste. Die kleinen Animationen zeigen Ihnen in welchem Modus Sie gerade trainieren.

FREQUENCY – PIVOTAL MODE: Voreingestellte Frequenz ist 20Hz. Minimum sind 5Hz und Maximum sind 30Hz. Verstellbar in 1Hz Schritten.

FREQUENCY – LINEAR MODE: Voreingestellte Frequenz ist 30Hz. Minimum sind 20Hz und Maximum sind 50Hz. Verstellbar in 1Hz Schritten.

AMPLITUDE: Der voreingestellte Wert ist 1.0 mm. Minimum-Wert ist 0.2 mm, maximaler Wert ist 8.0 mm. Verstellbar in 0.2 mm Schritten. Die maximale Amplitude wird 8 mm oder 6.5g nicht überschreiten. Sehen Sie hierzu auch die separate Tabelle der g-Kraft

AMPLITUDEN EINSTELLUNG: Die Voreinstellungen der AMPLITUDE ist eine „peak to peak“ Amplitude. Dies bedeutet, dass sich die Platte, bei einer Amplitude von 2mm, insgesamt 2mm bewegt. Sie haben die Möglichkeit die Einstellung der Amplitude so zu ändern, dass der Wert vom Nullwert aus gerechnet wird. Dies bedeutet ein Halbierung der „peak to peak“ Amplitude und eine „sanftere“ Vibration. Dafür drücken Sie bitte das Schloss Symbol für 5 Sekunden. Im Feld AMPLITUDE erscheinen nun für 3 Sekunden die Buchstaben EU. Um die Einstellung wieder rückgängig zu machen drücken Sie das Schloss Symbol erneut für 5 Sekunden. Es erscheinen die Buchstaben AU und Sie hören 4 kurze Pieptöne. **ACHTUNG:** Sie haben diese Möglichkeit der Umstellung nur im wippenden Modus (PIVOTAL). Im LINEAR MODE wird immer die „peak to peak“ Amplitude (AU) erzeugt.

VERZÖGERTER START: Wenn Sie ein Training durchführen bei dem Sie die Konsole nicht erreichen und die START Taste nicht drücken können, nutzen Sie die Möglichkeit eines verzögerten Start.

Sie können den Start der Vibration um 5 oder 10 Sekunden verzögern. Dazu wählen Sie bitte das Feld Zeit an und drücken Sie die ADJUST Taste mit Pfeil nach unten, bis :00 erscheint. Anschließend drücken Sie die Taste solange bis -:05 oder -:10 angezeigt wird. Drücken Sie die SELECT Taste um in den normalen Zeitmodus zu gelangen. Der Doppelpunkt zwischen den Zahlen der Zeitanzeige blinkt, wenn Sie den verzögerten Start aktiviert haben. Nach drücken der START Taste wird ein Countdown herunter gezählt, bis ein langer Piep den Start des Gerätes signalisiert.

E5: Die Fehlermeldung E5 bedeutet, dass das Gerät heiß gelaufen ist und die Motortemperatur zu hoch ist. Schalten Sie das Gerät in diesem Fall für einige Momente aus. Beim erneuten Starten des Gerätes sollte der Motor etwas abgekühlt sein und das Gerät ist wieder funktionsfähig. Sollte das Problem weiterhin auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder kontaktieren Sie uns unter www.pulsetrainer.de.

E8: Hier liegt ein Fehler mit dem Prozessor EEPROM vor, der die Einstellungen der PROGRAMS steuert. Tritt dieser Fehler auf erzeugt das Gerät nicht die gewählten Einstellungen sondern läuft mit den voreingestellten Werten des jeweiligen Programms. Sollte das Problem weiterhin auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder kontaktieren Sie uns unter www.pulsetrainer.de.